

## 내몸은 몇 살? 생활속 유연성 테스트



### 어깨유연성 테스트

「2003 한국의 체육지표」에 의하면 우리나라 국민의 생활체육 참여율은 '전혀 참가하지 않음(22.5%)', '주당 2-3회(19.9%)', '주당 1회(19.5%)' 등으로 나타났으며, 운동으로 인한 효과를 얻을 수 있다고 권장되는 주 3회 이상, 즉 '매일' 또는 '주당 4-5회' 참가하는 비율도 19.9%를 보였다.

우 양쪽 다 손끝이 모두 닿으면	<b>아주 좋음</b>
한쪽만 닿으면	<b>좋음</b>
양쪽 다 닿지 않으면	<b>운동부족</b>



### 옆구리유연성 테스트

두발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 한쪽 손을 머리 위에 올려 잡고 반대편으로 상체를 측면으로 기울여 내린 손바닥이 무릎 뒷면 오금에 닿도록 한다.

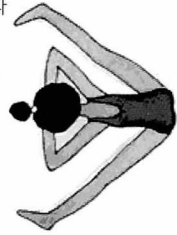
좌, 양쪽 손바닥이 모두 오금에 닿으면	<b>아주 좋음</b>
한쪽만 닿으면	<b>좋음</b>
양쪽 다 닿지 않으면	<b>운동부족</b>



**Test 3****다리(뒷면), 고관절, 등(척추)의 유연성 테스트**

두 다리를 최대한 벌리고 앉아서 두 주먹을 포개어 잡고 이마에 붙인 다음 상체를 앞으로 숙여서 바닥에 닿도록 한다.

주먹 하나가 닿을 수 있으면	아주 좋음
두 주먹을 포개 상태에서 닿으면	좋음
닿지 못하면	운동부족

**Test 4****몸통 유연성 테스트**

두 다리를 어깨 넓이로 벌리고 양발을 평소 같이 자연스럽게 해서 선 다음 등 뒤쪽 방향으로 천천히 몸통을 틀어서 반대쪽 새끼발가락을 쳐다본다 (무릎을 굽히면 안 됨).

양쪽 새끼발가락을 다 볼 수 있으면	아주 좋음
한쪽만 볼 수 있으면	좋음
양쪽 다 볼 수 없으면	운동부족

**Test 5****간편한 유연성 측정법 (앉아서 발 끝에 손닿기)**

체조와 스트레칭으로 준비운동을 한 다음 엉덩이를 대고 다리를 편채 앉는다.

서서히 허리를 굽혀 발 끝에 손을 대 손가락에 접촉된 부위에 의해 유연도를 평가한다. ㄱ

손목부위 이상으로 발 끝에 닿음	매우 우수
손목부위가 발 끝에 닿음	우수
손 끝이 발 끝에 닿음	보통
손 끝과 발 끝 사이가 5cm 떨어짐	다소 약함
손과 발 끝 사이가 5cm 이상 떨어짐	약함

이 글은 한국보건사회연구원이 운영하는 「건강길라잡이」 (<http://www.hp.go.kr>)에서 발췌한 내용입니다.