

가을철 나타나기 쉬운 허리통증 !!

예방하고 완화 시킬 수 있는 스트레칭



정진호 e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장

이제는 가을이다.

하늘은 높고 말은 살핀다는 ‘천고마비(天高馬肥)’의 계절이다. 또한 독서의 계절, 수확의 계절, 식욕의 계절과 같이 많은 수식어가 붙는 계절이다.

이렇게 좋은 계절 우리는 하고 싶은 것도 많다. 하지만 여름철과 명절을 보내면서 자신의 몸 상태, 체력 등을 생각하지 않고 무턱대고 운동을 시작하여 굳어있는 근육이나 관절에 통증을 호소하며 병원을 찾는 이가 많이 늘고 있다.

우리 몸은 본능적으로 가을철이 되면 겨울철을 대비하여 서서히 혈관을 수축하고 지방층을 두껍게 하기 위해 식욕을 늘린다. 그래서 가을은 살이 찌는 계절인 것이다.

가을은 운동으로 살을 빼기 쉬운 계절이면서 왕성한 식욕으로 인하여 살이 찌기 쉬운 계절이기도 하다.

겨울철을 대비하여 어느 정도의 체중이 증가하는 것은 괜찮

지만 체중관리를 소홀히 하여 체중이 많이 증가하면 문제가 된다.

살이 찌면 가장 먼저 복부가 늘어나게 된다. 배가 앞으로 나오게 되면 허리에는 치명적이다. 여름철에는 견딜만한 허리통증도 가을이 되고 조금 추워지기 시작하면 허리에 통증을 느껴 병원에 찾아오는 환자가 늘어나게 된다.

요통(腰痛)을 호소하는 사람들은 대부분 허리가 약한 상태에서 과도하게 힘이 가해져 허리의 질병 증상이 나타난다. 요통을 예방하고 치료하기 위해서는 허리의 유연성(가동범위)을 좋게 하고 허리근육을 강화하는 운동을 적당하게 지속적으로 실시해 줌으로써 허리에 강한 자극이 주어져도 잘 견디어 낼 수 있도록 해야 한다.

따라서 이번 호에서는 가을철 나타나기 쉬운 허리통증을 예방하고 완화시킬 수 있는 스트레칭에 관하여 알아보도록 하자.

★ 누워서 엉덩이 들기1



1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 다리는 엉덩이 쪽으로 당겨 옆에서 보면 ‘ㄱ’자 모양을 유지한다.
3. 처음 동작 시에는 두 다리를 어깨 너비만큼 벌린 자세를

★ 누워서 엉덩이 들기2



4. 팔은 바닥에 편하게 내려놓고 바닥을 밀어준다.
5. 바닥에 있는 엉덩이를 위로 올려준다. 올린 상태에서 4초 정도 유지한다.

㉠ 주의사항 ㉠

처음에 엉덩이를 들어 올릴 때는 두 다리를 벌리고 7회 반복하고 다음은 두 다리를 붙여서 엉덩이를 들어 올려야 허리 근육을 정확히 운동 시킬 수 있다.

또한, 다리와 엉덩이가 가까이 있게 되면 허리 쪽 보다는 등 쪽이 운동이 됨으로 다리와 엉덩이와의 거리에 유의해서 실시하고 평상시 목의 통증이 있는 사람은 이 동작 시 목의 통증이 증가할 수 있으므로 주의해서 실시한다.

★ 누워서 다리 당기기 1



1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 양 무릎을 굽혀 한쪽 무릎에 양손으로 깍지를 끼워준다.
3. 깍지를 낀 무릎을 가슴 쪽으로 서서히 당겨준다.
4. 가슴 쪽으로 당겨 7초정도 유지하고 반대편도 시행한다.

㉠ 주의사항 ㉠

허리에 통증이 있거나 엉덩이의 유연성이 떨어지는 사람은 무릎을 가슴 쪽으로 당길 때 처음부터 무리하게 당기거나 반동을 주지 말아야 하며, 무릎을 당길 때는 숨을 참지 말고 편하게 쉬어야 한다.

★ 누워서 다리 당기기 2



1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 이번에는 양 다리를 굽히지 말고 뻗어준다.
3. 한쪽 다리를 굽혀 올린 후 양손으로 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 당겨 준다.
4. 가슴 쪽으로 당겨 7초정도 유지하고 반대편도 시행한다.

㉠ 주의사항 ㉠

이때는 무릎을 가슴 아래쪽으로 당기는 것이 아니라 가슴 위쪽으로 끌어 올리면서 당겨야 하고 반대편 다리는 쪽 뻗고 있어야 한다.

★ 누워서 다리 당기기 3



1. 바닥에 매트를 깔고 누운 상태를 유지한다.
2. 이번에는 양 무릎을 굽혀 올린다.
3. 두 손으로 양 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 당겨준다.
4. 가슴 쪽으로 당겨 7초정도 유지한다.

㉠ 주의사항 ㉠

이때는 손으로 양 무릎을 잡는 부위가 중요한데 처음에는 양 무릎의 윗부분을 잡고 어느 정도 근육의 이완이 되고나면 발목부위나 정강이 부위를 잡아서 가슴 쪽으로 당겨주어야 만이 허리 부위 근육이 정확히 스트레칭이 될 수 있다.

또한, 복부비만으로 양손을 위로 하여 무릎을 잡기 어려울 경우에는 수건을 이용하여 당겨주거나 양손을 무릎 아래로 넣어 다리를 가슴 쪽으로 당겨 주면 된다.

날씨가 추워지는 가을이 되면 척추에 이상이 생겨 허리통증을 호소하는 환자들이 많이 늘어나게 된다. 가을에 허리 근육을 강화하고 유연성 있게 만들면 보다 즐거운 겨울을 보낼 수 있기에 허리스트레칭에 보다 많은 관심을 가져야 할 것이다. 