QR코드를 통해 영상을
확인할 수 있습니다.

글
근로복지공단 대전병원
재활치료실
서재근 물리치료사

시범
근로복지공단 대전병원
재활치료실
이아랑·강고은·홍은비
물리치료사

생활 속 거리두기가 필요할 땐 수건 스트레칭으로 활력 찾기

사진 **강태규** 정리 **김주희**

코로나19로 인해 많은 사람들이 외부활동을 최대한 줄이고 있습니다. 자연히 활동량이 줄어들며 살이 찌거나 무기력감을 호소하는 사람들이 늘어나고 있는데요. 그렇다고 사용하지 않던 관절과 근육을 갑자기 무리하게 사용하면 신체에 악영향을 미칠 수 있습니다. 이에 생활 속에서 수건을 활용해 할 수 있는 가벼운 스트레칭을 소개합니다.

스트레칭 공통 주의사항

속도가 너무 빠르거나 반동을 주는 스트레칭은 오히려 근육의 부상을 불러올 수 있습니다. 모든 스트레칭은 각 1분간 하는 것을 목표로 합니다.

Step 1. 목-어깨 스트레칭1

Tip 고개를 기울일 때 앞이나 뒤로 치우치지 않도록 한다.

❶ 수건의 양 끝을 잡고 팔을 앞으로 뻗어준다.
❷ 내쉬는 숨에 양팔은 오른쪽으로 뻗어주고 고개는 왼쪽으로 기울여준다.
❸ 팔을 뻗은 쪽 목근육의 자극을 느끼며 7초 이상 유지한다.
❹ 처음 자세로 돌아오면서 숨을 들이쉬고 반대쪽도 같은 방법으로 해준다.

Step 2. 목-어깨 스트레칭2

Tip 수건의 팽팽함을 유지하도록 한다.

❶ 수건의 양 끝을 잡고 팔을 앞으로 뻗어준다.
❷ 들이쉬는 숨에 팔꿈치를 가슴 쪽으로 당겨준다. 이때 턱을 들어 올려 목 앞쪽을 길게 늘려준다.
❸ 숨을 내쉬며 팔을 앞으로 뻗어준다.
❹ 턱을 당겨 쇄골에 가깝게 하며 몸을 동그랗게 말아주고 시선은 배꼽을 바라본다.

스트레칭은 여러 근육들의 이완으로 순환되지 않던 근육이나 근막에 활력을 불어 넣어줄 수 있습니다.

Step 3. 어깨-팔 스트레칭

Tip 팔꿈치를 머리 뒤로 위치하게 함으로써 가슴과 척추가 펴지도록 한다.

❶ 수건의 양끝을 등 뒤로 잡고 한손은 뒷머리에 다른 손은 허리에 댄다.
❷ 팔꿈치를 최대한 뒤로 젖힌 상태에서 수건을 위아래로 당긴다.
❸ 동작이 익숙해지면 수건을 조금 짧게 잡고 위아래로 당겨준다.
❹ 팔의 위아래를 바꾸어 잡고 같은 방법으로 실시한다.

Step 4. 전신 스트레칭 1

Tip 수건을 팽팽하고 잡고 수건으로 몸을 쓸어준다는 느낌으로 한다.

❶ 다리를 어깨 넓이보다 넓게 벌린 후 수건을 골반보다 넓은 간격으로 잡아준다.
❷ 숨을 내쉬며 수건으로 몸을 쓸어내리듯 천천히 발끝까지 내려간다. 이때 무릎이 구부러지지 않도록 주의한다.
❸ 숨을 들이쉬며 천천히 몸을 펴면서 팔을 위로 올려준다.
❹ 팔을 뒤로 젖히며 몸을 쭉 늘려준다.

수건을 이용해 하루 한번 꾸준하게 스트레칭을 하여 활력을 되찾고, 건강한 컨디션을 유지하시길 바랍니다.

Step 5. 전신 스트레칭 2

Tip 수건을 팽팽하게 잡고 몸을 쭉 늘린다는 느낌으로 한다.

❶ 다리를 어깨 넓이보다 넓게 벌린 후 수건 양 끝을 잡고 만세 동작을 취한다.
❷ 숨을 내쉬며 하체를 고정한 채 몸을 좌우로 한 번씩 기울여준다.
❸ 처음 자세에서 한 발은 앞으로, 한 발은 뒤로 한 후 수건을 잡은 팔을 뒤로 젖혀준다.
❹ 다시 처음 자세로 돌아오며 숨을 들이쉬고 반대쪽도 같은 방법으로 해준다.

Step 6. 허벅지 뒤 근육 스트레칭

Tip 무릎은 무리하지 말고 펴지는 만큼만 하도록 한다.

❶ 누운 자세에서 한쪽 다리를 들어 올린 후 무릎을 구부려 수건을 발바닥에 걸어준다.
❷ 내쉬는 숨에 수건을 몸 쪽으로 당겨 무릎을 위로 펴주고 7초간 유지한다.
❸ 숨을 들이마시며 무릎을 구부려 처음 자세로 돌아간다.
❹ 반대쪽 다리도 같은 방법으로 해준다.