

잘못된 자세로 인한 목과 어깨 통증, 간단한 스트레칭으로 예방

글 근로복지공단 대구병원 김효경, 서도경 사진 황성규



‘고개 숙인 현대인’이라는 말이 나올 정도로 우리의 일상은 스마트폰이나 태블릿, 컴퓨터 작업, 운전, 가사 노동 등과 같이 고개를 숙이고 해야 하는 일들이 많습니다.

하루 종일 고개를 숙이고 지내면 목과 어깨에 많은 부담이 쌓여 혈액순환 장애, 거북목이나 말린 어깨와 같은 자세 변형, 관절질환, 두통 등이 발생하게 됩니다. 잘못된 습관이 지속되면 바른 자세를 변형시켜 만성통증을 유발하기도 하는데, 이럴 때 간단한 스트레칭만으로도 통증을 예방할 수 있습니다.

시간과 장소에 구애 받지 않는 간단한 스트레칭 방법에 대해 알아보겠습니다.



옆으로 목 늘리기



이 동작은 목과 어깨를 이어주는 근육인 승모근을 신장시키는 동작입니다.

1. 먼저 바른 자세로 앉은 후 다리는 어깨넓이로 벌리고 척추를 곧게 세웁니다.
2. 왼손을 의자의 시트를 잡아줍니다.
3. 오른손은 반대쪽 머리로 넘겨주고 살며시 잡아당겨줍니다.
4. 몸이 기울어지지 않도록 자세를 10초간 유지하며 3회 반복합니다.
5. 반대편도 동일하게 신장시켜줍니다.

비스듬히 목 늘리기



이 동작은 목과 어깨를 이어주는 근육인 등세모근을 신장시키는 동작입니다.

1. 먼저 바른 자세로 앉은 후 다리는 어깨넓이로 벌리고 척추를 곧게 세웁니다.
2. 왼손을 의자의 시트를 잡아줍니다.
3. 고개를 오른쪽으로 돌려줍니다.
4. 오른손은 회전된 머리의 뒤쪽에 살짝 가져다 놓습니다.
5. 턱이 오른쪽의 쇄골뼈로 닿는다는 느낌으로 살며시 당겨줍니다.
6. 몸이 기울어지지 않도록 자세를 10초간 유지하며 3회 반복합니다.
7. 반대편도 동일하게 신장시켜줍니다.

목 회전시키기



이 동작은 뻣뻣해진 목 근육을 신장시키는 동작입니다.

1. 먼저 바른 자세로 앉은 후 다리는 어깨넓이로 벌리고 척추를 곧게 세웁니다.
2. 오른손을 왼쪽 뺨과 귀에 살며시 가져다 놓습니다.
3. 고개를 좌측으로 최대한 돌려주어 목의 근육을 신장시켜줍니다.
4. 고개가 회전되는 방향을 어깨가 회전되지 않도록 자세를 10초간 유지하며 3회 반복합니다.
5. 반대편도 동일하게 신장시켜줍니다.

머리 뒤로 젖히기



이 동작은 **앞쪽 목 근육을 신장시켜 정상적인 목뼈의 굴곡을 만들어 거북목 자세를 바르게 교정하기 위한 동작입니다.**

1. 먼저 바른 자세로 앉고 다리는 골반넓이로 벌리고 척추를 곧게 세웁니다.
2. 깍지 낀 양손을 뒤로 넘겨 목 뒤쪽을 받쳐줍니다.
3. 목에 힘을 빼고 천천히 머리를 젖히며 위를 바라봅니다.
※ 이 동작의 포인트는 머리를 최대한 뒤로 젖히는 것이 아니라 천천히 머리를 젖히며 목 앞 근육이 늘어나는 것을 느끼는 것입니다.
4. 머리를 젖힐 때 몸이 뒤로 기울어지지 않도록 주의합니다.
5. 10초씩 유지하며 3번 반복합니다.

어깨 쉬러그(Shrug) 운동



이 동작은 굽은 등자세로 인한 어깨의 위쪽등 세모근의 긴장을 풀어주는 동작입니다.

1. 들이 마시는 호흡에 양쪽어깨를 머리의 위쪽방향으로 지그시 당겨 올려 10초간 유지합니다.
2. 내쉬는 호흡에 양쪽어깨를 살며시 최대한 이완시켜줍니다.
3. 같은 동작을 5회 반복합니다.

상체 앞으로 당기기



이 동작은 손이 닿지 않는 등의 날개뼈 안쪽을 신장시키는 동작입니다.

1. 양손을 깍지 끼고 손바닥을 뒤집어 앞쪽을 향하게 양팔을 앞으로 내밀어 줍니다.
2. 등을 둥글게 구부리며 손과 등을 최대한 멀어지게 한 채로 내민 팔을 앞으로 최대한 뻗어줍니다.
3. 내민 팔을 10초간 유지한 뒤, 다시 양팔을 하늘 위로 최대한 올려 뻗어주며 상체를 세워줍니다.
4. 가슴을 활짝 펴고 기지개를 10초간 유지해 줍니다.
5. 같은 동작을 3회씩 반복합니다.

어깨 측면 스트레칭



이 동작은 어깨 삼각근 측면을 신장시키는 동작입니다.

1. 바르게 앉은 자세에서 왼팔을 오른쪽 어깨로 넘겨줍니다.
2. 오른팔로 왼팔의 팔꿈치를 감싸 안고 지그시 당겨줍니다.
3. 이때 뻗은 손의 반대쪽으로 시선을 돌려주며 어깨의 측면을 최대한 신장시켜줍니다.
4. 좌우 동일하게 10초간 3회를 반복합니다.

어깨 안쪽 돌림근 스트레칭



이 동작은 어깨 안쪽 돌림근을 신장시키는 동작입니다.

1. 앉은 자세에서 몸을 돌려 책상을 옆에 둡니다.
2. 우측팔을 책상위에 가볍게 직각으로 올려놓습니다.
3. 상체를 앞으로 숙이며 어깨의 안쪽 돌림근을 충분히 신장시켜 주며 최대 범위에서 10초간 유지합니다.
4. 반대쪽도 3회씩 반복합니다.

어깨 바깥 돌림근 스트레칭



이 동작은 어깨 바깥 돌림근을 신장시키는 동작입니다.

1. 바르게 앉은 자세에서 양발을 어깨넓이 정도로 벌려줍니다.
2. 왼손을 허리 뒤쪽으로 가져다 놓습니다.
3. 오른손으로 왼팔의 팔꿈치를 감싸 쥐어 가볍게 몸 앞쪽으로 당겨주고 10초간 유지합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 시행하고 양쪽 3회씩 시행합니다.

스트레칭은 긴장된 근육을 이완시켜 혈액순환을 도와 우리 몸의 신진대사를 활발하게 해줍니다. 또한 목과 어깨의 만성 통증이나 굳어진 어깨근육으로 인한 두통, 관절질환을 예방하는데 도움을 줍니다. 사무실에서 쉽게 따라할 수 있는 간단한 스트레칭을 꾸준히 실천하여 근육과 관절 건강을 지키시길 바랍니다.