

365 Health Day

: 집에서 가족과 함께 할 수 있는 전신 스트레칭

시범·글 근로복지공단 인천병원 재활치료실

김옥형 작업치료사·

임동근·김은우 물리치료사

정리 김주희 사진 전예영

하루 10분 투자로
더욱 건강하게!

집에서 가족과 함께 할 수 있는 전신 스트레칭



추운 겨울의 문턱인 12월이 찾아왔습니다. 날씨가 추워지면 우리 몸이 움츠러들면서 근육이 긴장하게 되어 근육통이 생길 수 있습니다. 또한 활동량이 줄어들면 감기가 쉽게 찾아올 수 있는데요.

이럴 때 스트레칭은 우리 몸의 유연성을 향상시켜줄 뿐만 아니라 혈액순환에도 도움을 줍니다. 추운 겨울, 가족과 함께하는 스트레칭으로 건강도 지키고 스킨십을 통해 정서적 교감까지 나눠보면 어떨까요?

QR코드를 통해 영상을
확인할 수 있습니다.



Step 1. 목 스트레칭

- ① 한쪽 손을 엉덩이 밑에 넣어 고정시켜줍니다.
- ② 다른 한쪽 손으로 반대쪽 머리를 지그시 누르며 10~15초 동안 유지해줍니다.
- ③ 시작자세로 돌아와 고개를 45도 돌린 상태에서 뒷머리를 지그시 누르며 10~15초 동안 유지해줍니다.



Step 2. 어깨와 등 스트레칭

- ① 마주보고 바르게 서서 상대방의 어깨 뒷부분에 양손을 얹어줍니다.
이때 안정성을 위해 서로의 손을 어깨 안쪽으로 얹어줍니다.
- ② 뒤로 물러나면서 상체를 숙이고 상대방의 어깨를 지그시 눌러줍니다.
- ③ 10~15초 동안 유지한 뒤 원상태로 돌아옵니다.



365 Health Day

: 집에서 가족과 함께 할 수 있는 전신 스트레칭

허리 스트레칭

Step 3-1. 누워서 엉덩 비틀기

- 1 바닥에 누워 양손을 뺀고 한쪽 발을 반대편 무릎 위에 놓습니다.
- 2 구부린 다리를 넘겨주고 시선은 반대쪽을 바라봅니다.
- 3 보조자는 시행자의 무릎과 어깨를 잡고 지그시 눌러줍니다.
이때 시행자의 바닥에 닿아있는 다리가 이동되거나 굽혀지지 않도록 합니다.
- 4 10~15초 동안 유지한 뒤 반대편도 동일하게 실시합니다.



Step 3-2. 옆구리 늘리기

- 1 상대방과 나란히 서서 서로의 안쪽 발을 붙이고 양손은 위아래로 잡아줍니다.
- 2 다리는 어깨너비의 두 배로 벌리고 바깥쪽 다리를 구부리면서 양손에 힘을 실어 서로 잡아 당깁니다. 이때 한쪽으로 중심이 쏠리지 않도록 손과 발의 위치를 조절합니다.
- 3 10~15초 동안 유지한 뒤 반대편도 동일하게 실시합니다.



QR코드를 통해 영상을
확인할 수 있습니다.



Step 4. 골반 스트레칭

- ① 의자에 앉아 한쪽 발을 들어 반대쪽 무릎 위에 올립니다.
- ② 허리를 곧게 편 상태에서 양손은 의자 옆을 잡고 상체를 바닥으로 숙여줍니다.
이때 걸친 다리의 무릎이 올라가지 않도록 주의합니다.
- ③ 10~15초 동안 유지한 뒤 반대편도 동일하게 실시합니다.



Step 5. 하체 스트레칭

- ① 상대방과 마주보고 앉아 시행자는 다리를 쭉 펴고, 보조자는 무릎을 구부린 후 서로의 발바닥을 맞닿게 합니다.
- ② 서로의 손목을 잡고 호흡을 맞추어 보조자가 시행자의 상체를 당겨줍니다.
이때 시행자의 무릎이 구부러지지 않도록 주의합니다.
- ③ 10~15초 동안 유지한 뒤 상대방도 동일하게 실시합니다.



추운 겨울, 하루에 10분 스트레칭으로 가족들과 더욱 건강하게 보내세요. 감사합니다.