

## 직업병 예방을 위한 스트레칭

# 목 차

<b>1. 스트레칭</b> .....	339
가. 스트레칭이란 무엇인가 .....	339
나. 스트레칭의 목적 .....	340
다. 스트레칭의 실제 .....	340
라. 스트레칭시 주의사항 .....	342
<b>2. 기본적인 스트레칭</b> .....	343
<b>3. 매일 하는 스트레칭</b> .....	349
※그림자료	
1. 앉아서 일하는 사람을 위한 스트레칭 체조 .....	354
2. 고혈압증 환자를 위한 스트레칭 체조 .....	355
3. 건강한 생활을 위한 스트레칭 체조 .....	357
4. 서서 하는 스트레칭 .....	359
<b>참고문헌</b> .....	361

## 1. 스트레칭

### 가. 스트레칭이란 무엇인가

근육(Muscle)이나 건(Tendon)을 펴주는 것으로 신체 상해의 방지나 유연성의 증대 효과를 얻기 위하여 근무 전·후에 실시하는 인체의 부분 및 전신운동이다.

스트레칭은 연령이나 유연성에 관계없이 모든 사람이 할 수 있으며, 특별히 신체적 문제점이 없이 건강하다면 안전하고 쉽게 배울 수 있다. 스트레칭은 활동할 때 사용하는 근육의 긴장을 감소시키고, 편안하게 해주며, 자유롭고 쉽게 움직이도록 도와준다. 또한 관절 가동 범위를 증가시켜 근골격계질환 발생을 예방할 수 있다.

이러한 스트레칭은 배우기는 쉽지만 올바른 방법으로 배우지 않으면 그 효과가 나타나지 않으며, 위험할 수도 있다. 스트레칭 시에 숨을 참고 위아래로 반동을 주거나 통증을 느낄 정도로 실시한다면 오히려 다칠 수도 있다. 따라서 호흡을 멈추지 않고 편안하게, 반동 없이 무리가 없는 강도로 실시하여야 한다.

### 스트레칭의 기대효과

- 근육의 부상 예방
- 근육의 긴장을 완화시키고 신체적 편안함 유지
- 조정능력의 향상
- 관절과 근육의 가동범위 확장

적당한 유연성을 유지하는 것은 부상을 예방하거나 동작을 원활하게 하기 위해서 중요하다. 유연성이 저하되고 관절의 가동범위가 좁게 되면 동작이 제한되거나 요통 및 어깨 결림(오십견) 등의 원인으로 이어진다. 요통 및 어깨결림 등을 예방하고 일상생활을 쾌적하게 보내기 위해서도 스트레칭을 일상생활 속에서 적극적으로 실시 할 필요가 있다.

## 나. 스트레칭의 목적

스트레칭을 하는 주된 목적으로는 다음과 같은 것을 들 수 있다.

### 스트레칭의 목적

- 근육의 긴장을 부드럽게 하며 한층 더 이완감을 준다.
- 협응성의 향상에 도움을 주며 그 전보다 동작이 더 자유스럽고 유연성이 향상된다.
- 관절의 가동성을 향상시켜 준다.
- 근육상해와 같은 스포츠상해를 예방한다.
- 스트레칭으로 준비운동을 하면 달리기, 복싱, 테니스, 유도, 사이클 등과 같은 격한 운동도 무리 없이 할 수 있다.
- 신체의 감각을 향상시킨다. 때때로 신체의 각 부위를 스트레칭 할 때는 그 부위에 의식을 집중해 그 부위의 상태를 항상 느낄 수 있게 한다. 그렇게 함으로서 신체 전반의 상태를 잘 이해할 수 있게 된다.
- 스트레칭은 몸에 대한 정신적 컨트롤을 부드럽게 할 수 있으며, 경쟁이나 다른 사람을 의식해서 실시하는 것이 아니기 때문에 신체가 부드럽게 또는 유연하게 움직일 수 있게 된다.
- 혈액순환을 촉진하게 한다.
- 기분을 경쾌하게 한다.

## 다. 스트레칭의 실제

스트레칭은 엄밀하게 말하면 좋은 방법과 나쁜 방법이 있다.

정확한 방법은 신전 근육군에 의식을 집중시키면서 근육을 이완하게 하는 것이다. 나쁜 방법은 반동을 준다든지 또는 통증이 있을 때까지 신전하는 방법이다. 이 방법은 유익한 것보다도 오히려 운동 상해를 일으킬 가능성이 높다. 스트레칭을 정확하고 규칙적으로 실시하면 전체의 동작이 이전보다 쉽게 될 것이다. 단단한 근육과 근육군을 부드럽게 하는 데는 시간이 걸린다. 그러나 스트레칭으로 기분전환이 된다고 해서 실시하는 시간을 잊어서는 안 된다. 구체적인 방법은 다음과 같다.

1) 안락한 신전(伸展)

\* 신전(伸展) : 늘려서 펼침. 연결되어 있는 부분(관절부위 등)의 양단을 서로 잡아 늘리는 것

스트레칭을 시작할 때에는 안락한 신전으로 20초간 유지하게 한다.

반동을 붙여서는 안 된다. 가벼운 긴장이 느껴질 때까지 스트레칭을 유지하면서 근육을 이완시킨다. 스트레칭을 할 때의 근육이 늘어나는 것은 자세를 유지하고 있는 사이에 부드럽게 된다. 만약, 근육이 부드럽게 안되면 조금 더 신전을 해서 쪽 뻐는 느낌과 시원한 느낌이 들 수 있도록 한다. 이 안락한 신전은 근육의 단단하고 뭉쳐져 있는 곳을 풀어주며 발전적 신전을 위한 근육 조직의 준비단계이다.

2) 발전적 신전

안락한 신전 후 천천히 발전적 신전으로 옮겨간다. 여기서도 반동을 붙이는 것은 금물이다. 안락한 신전을 할 때보다도 약간 크고 가볍게 뻐는다는 감각을 느낄 때까지 신전시키고 20초간 유지한다. 신전이 지나치게 되지 않도록 주의하여야 하며 또 안락한 신전을 할 때와 마찬가지로 최초의 스트레칭은 부드럽게 하고 신전이 부드럽게 되면 다시 반복한다. 발전적 신전은 근육의 안정성을 높이며 유연성을 향상시킨다.

3) 호흡법

스트레칭중의 호흡은 천천히 율동적으로 실시해야 한다. 만일 상체를 앞으로 숙이면서 스트레칭을 할 때는 앞으로 숙인채로 숨을 쉬며, 스트레칭을 실시하면서 천천히 숨을 들이 마신다. 스트레칭을 하고 있을 때 호흡해야 한다. 만일 스트레칭 자세에서 자연스럽게 호흡이 되지 않으면 완전한 근육의 이완이 일어나지 않으며 이때는 신전을 조금 줄인 상태에서 실시하면 자연스러운 호흡이 될 것이다.

**스트레칭의 포인트**

- 반동을 주지 말고 천천히 근육을 신전시킨다.
- 신전시키고 있는 근육에 의식을 집중해서 실시한다.
- 호흡을 멈추지 말고 자연스러운 호흡을 하면서 이완된 상태에서 실시한다.
- 강한 통증을 느끼지 않고 기분 좋게 느끼는 정도로 실시하며, 오버스트레칭(과신전)이 되지 않도록 한다.
- 무리하지 않는다.
- 하나의 동작을 10~20초간에 걸쳐서 실시한다.
- ※ 오버 스트레칭은 근이나 건의 통증의 원인이 된다.

4) 효과적으로 스트레칭을 하기 위해서

- 운동 전후에는 준비운동, 정리운동을 하도록 한다.
- 가벼운 운동 후 및 목욕탕 등의 신체가 따뜻한 환경에 노출되어 있을 때 실시하면 유연성의 향상에 효과적이다.
- 같은 자세를 오래 계속하고 있을 때는 적당한 스트레칭을 실시하여, 한곳에 피로가 쌓이지 않도록 한다.

5) 스트레칭의 실시시간 및 계산방법

처음은 스트레칭에 따라 소리를 내지 않고 시간을 계산한다. 그렇게 하면 스트레칭에 필요한 시간만 근육을 신전되게 할 수 있다. 습관이 되면 자연스럽게 감각에 따라 스트레칭을 할 수 있도록 된다. 좋은 스트레칭의 개념을 이해하기 위하여 다음에 소개하는 순서대로 스트레칭을 실시한다. 최초는 안락한 신전을, 그 다음은 발전적 신전으로 옮겨가는 것이 유연성을 자연스럽게 향상시키는 것이며, 기분이 상쾌하며 아픔과 통증 즉 근육에 심한 자극이 오지 않는다.

**스트레칭의 순서**

안락한 신전	→	발전적 신전	과격한 신전
20초간 실시		20초간 실시	근과 건에 상해 유발함으로 주의

라. 스트레칭시 주의사항

스트레칭시 안전한 스트레칭 실시를 위하여 주의할 사항이 있다.

- 1) 먼저 근육을 이완시킨다.
- 2) 반동을 주지 않고 천천히 실시한다.
- 3) 스트레칭 자세를 1회에 10-30초 정도 유지한다.
- 4) 스트레칭을 할 때에는 평상시의 호흡을 유지한다.
- 5) 근무후의 스트레칭은 근무 전보다 길게 실시한다.
- 6) 근무도중이라도 짧은 시간이 있으면 어디서라도 실시한다.
- 7) 항상 실시한다.
- 8) 주위의 근무자가 신경 쓰지 말고 실시한다.
- 9) 오버 스트레칭을 하지 않는다.
- 10) 상해가 있는 부분은 신중하게 실시한다.

## 2. 기본적인 스트레칭

### 가. 종아리 스트레칭

- 1) 벽이나 몸을 지탱 해줄 수 있는 곳에 기댄 채 앞발은 무릎을 굽히고 뒷발은 발바닥 전체가 땅에 닿도록 뒤로 쭉 편다.
- 2) 발목은 일직선이나 안쪽으로 향하게 한다(다리의 근육을 정렬) (그림1-1)
- 3) 엉덩이를 천천히 앞으로 향하게 하여 종아리 부분에 편안한 긴장이 느껴지도록 한다.
- 4) 약 20초간 편안한 긴장을 유지한다.

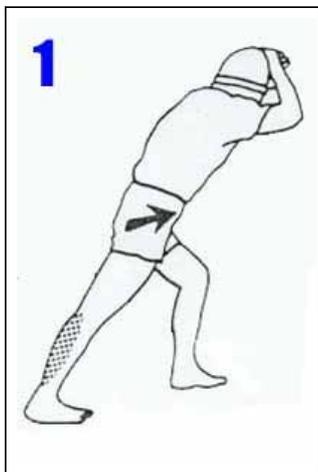


그림 1

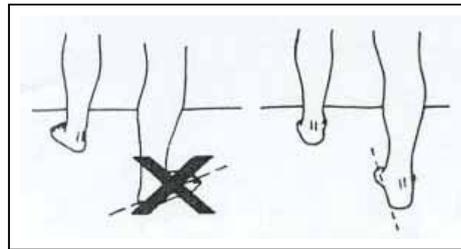


그림 1-1

- ★ 아주 조금씩 스트레칭의 느낌을 증가시켜, 진진된 스트레치 (약간의 긴장)를 20초간 유지한다.★

### 나. 앉은 상태에서의 서혜부 스트레칭

- 1) 앉은 상태에서 발바닥을 모은다.
- 2) 서혜부가 편안할 만큼의 거리를 유지한다. (부드러운 긴장)
- 3) 상체를 앞으로 천천히 숙인다.
- 4) 편안한 자세로 20초간 유지.
- 5) 올바른 스트레칭이 되고 있다면 느낌이 좋을 것이다.

- 6) 긴장 없이 두 팔을 무릎 쪽에 올려놓으면 스트레칭 자세의 안정성과 균형에 도움이 된다.
  - 7) 머리카나 어깨부터 숙이지 말고 허리를 앞으로 숙이도록 해야 아래 등에 압박을 적게 준다. (그림 2-1)
  - 8) 시선은 앞쪽을 향한다.
- ★ 긴장이 감소하면 부드럽게 좀더 앞으로 숙여서 25초 정도 유지한다. 진전된 단계의 스트레칭이 제대로 되었다면 긴장의 느낌은 줄어들고 그 상태로 더 오래 있어도 긴장이 증가하지 않을 것이다.★

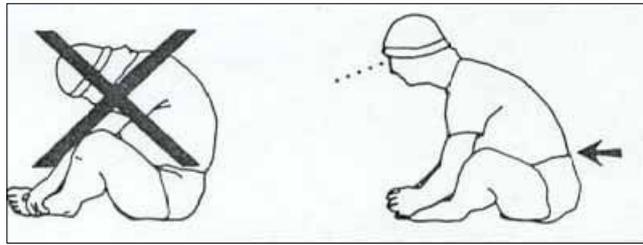


그림 2-1

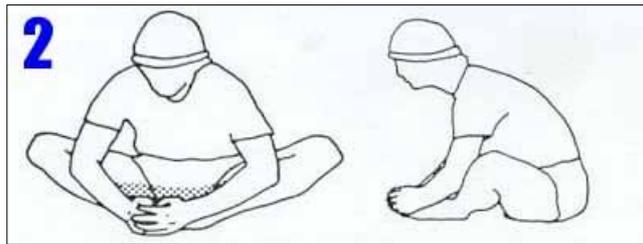


그림 2

#### 다. 허벅지 뒤쪽과 허리 스트레칭

- 1) 왼쪽 다리는 굽히고 오른쪽 다리는 곧게 편다.
- 2) 펴진 다리에는 힘이 들어가지 않도록 유지한다.
- 3) 스트레칭의 느낌이 들 때까지 엉덩이부터 앞으로 천천히 숙인다.
- 4) 약 30초간 유지한다.
- 5) 머리와 어깨부터 동작을 시작하지 않는다. 이마를 무릎에 닿으려고 애쓸 필요도 없다. (그림 3-2)
- 6) 반드시 스트레칭은 엉덩이부터 시작하고 턱은 중립의 위치에 둔다. 이것은 스트레칭을 하는 동안 머리와 목이 좋은 자세를 유지하도록 도와줄 것이다. (그림 3-3)

- 7) 어깨와 팔은 편안하게 한다.
- 8) 스트레칭 되고 있는 다리의 발목이 반드시 수직이 되게 하고 발가락에 힘이 들어가지 않도록 하고, 발목, 무릎, 엉덩이가 일렬로 되게 한다.(그림3-4)
- 9) 만약 몸이 유연하지 않다면 발바닥에 수건 등을 둘러서 실시해도 좋다. 수건이 올바른 긴장을 만들고 유지하는 것을 도와주기 때문이다. (그림3-5)

★ 긴장이 감소하면 서서히 진전된 스트레칭으로 옮겨가기 위해 조금만 앞으로 숙여 25초 유지하며 더 멀리하려고 하지 않는다.★

☞ 올바른 스트레칭이 되고 있는지 확인하기 - 오른쪽 허벅지 뒤쪽을 만져본다. 팽팽하거나 딱딱하지 않고 부드러워야한다



그림 3



그림 3-1

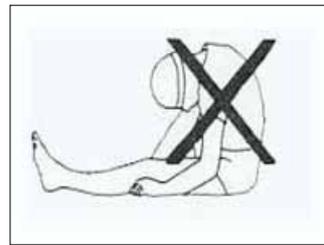


그림 3-2

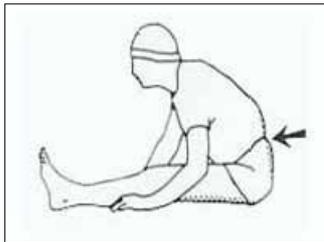


그림 3-3

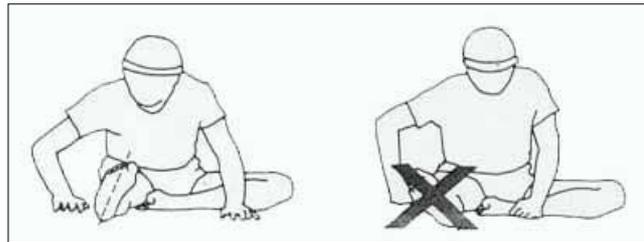


그림 3-4



그림 3-5

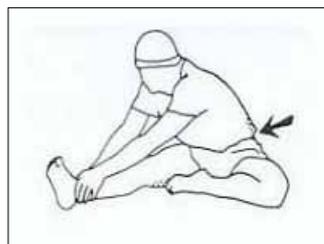


그림 3-6

라. 반복 - 앉은 상태에서의 서혜부 스트레칭

- 1) 서혜부 부분 스트레칭을 반복한다.
- 2) 2)(앉은 자리에서의 서혜부 스트레칭)과 같은 방법으로 실시
- 3) 처음할 때와 느낌이 어떻게 다른가?
- 4) 변화가 있는가?

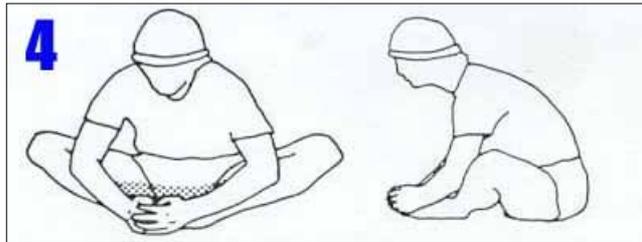


그림 4

☞ 얼마나 스트레칭을 많이 하느냐가 중요한 것이 아니라 느낌에 의한 스트레칭 능력을 발달시키는 것이 중요하다.

마. 누운 상태에서의 서혜부 스트레칭

- 1) 발바닥을 모은 채 눕는다.
- 2) 체중이 서혜부 부분에 아주 가벼운 스트레칭을 가하도록 엉덩이의 힘은 뺀다.
- 3) 약 40초 유지
- 4) 일부러 그 어떤 것도 하지 말고 긴장이 없어지는 것에 집중한다.
- 5) 스트레칭의 느낌은 미세하고, 자연스럽게 발생해야 한다.

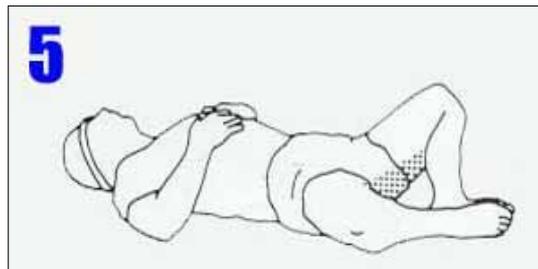


그림 5

바. 누운 상태에서의 온몸 스트레칭

- 1) 팔을 머리 위쪽으로 뻗치고, 서서히 양다리를 곧게 펴면서, 발가락을 쪽 편다.
- 2) 약 5초간 유지하고 쉰다. 3회 반복한다.
- 3) 스트레칭 할 때마다 몸의 중앙을 가늘게 하기 위해 복근을 적당히 수축한다.  
이 때 느낌이 가장 좋을 것이다.
- 4) 팔과 어깨, 척추, 복근, 발목, 흉곽의 늑간근을 스트레칭 시켜준다.

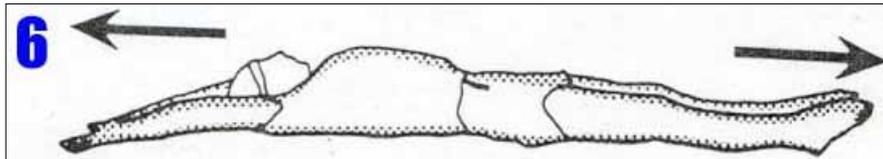


그림 6

☞ 이 스트레칭은 아침에 잠자리에서 일어나기 전에 실시할 수 있는 가장 쉬운 스트레칭이다.

사. 누운 상태에서의 허벅지 뒤쪽과 허리 스트레칭

- 1) 한쪽 무릎을 굽혀서 편안한 스트레칭을 느낄 때까지 가슴 쪽으로 서서히 당긴다.
- 2) 약 40초간 유지한다.
- 3) 몸 전체를 위한 좋은 자세이고, 스트레칭을 느끼든, 못 느끼든 허리에 좋고 편안한 자세이다.
- 4) 양쪽에 실시하고 비교한다.

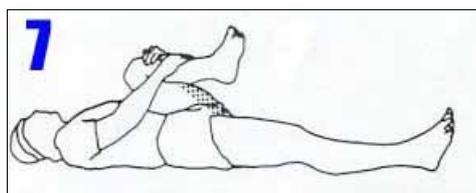


그림 7

아. 반복 - 누운 상태에서의 서혜부 스트레칭

- 1) 누운 상태에서의 서혜부 스트레칭을 반복한다.
- 2) 5) (누운 상태의 서혜부 스트레칭)와 같은 방법으로 실시
- 3) 40초간 유지 - 1분간 휴식
- 4) 발과 손, 어깨의 긴장이 사라지게 한다.

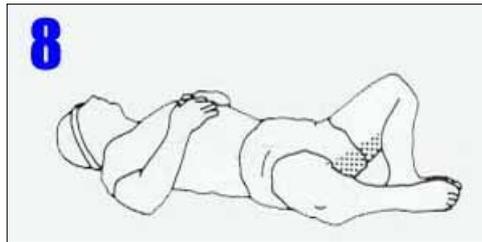


그림 8

자. 반복 - 허벅지 뒤쪽과 허리 스트레칭

- 1) 허벅지 뒤쪽과 허리 스트레칭을 반복한다.
- 2) 3)과 같은 방법으로 실시
- 3) 편안한 스트레치 30초간 유지

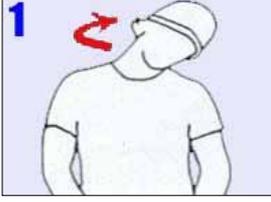
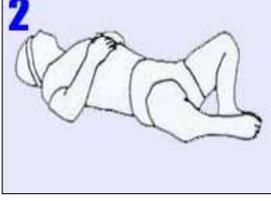
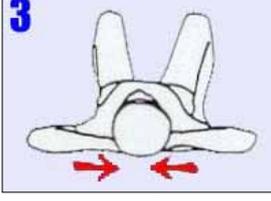
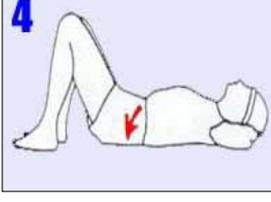


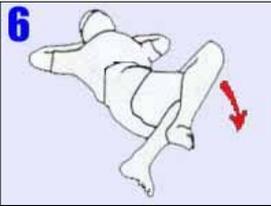
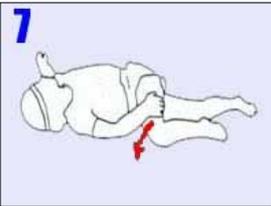
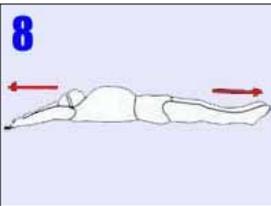
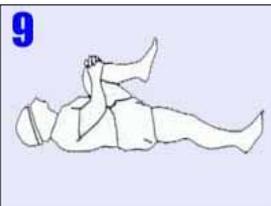
그림 9

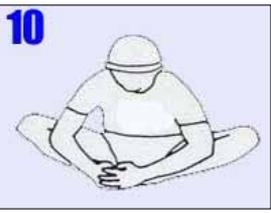
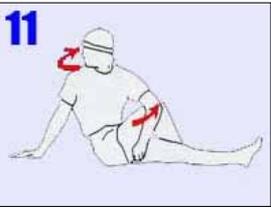
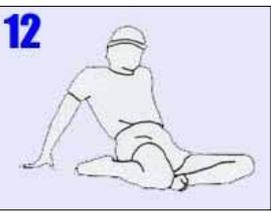
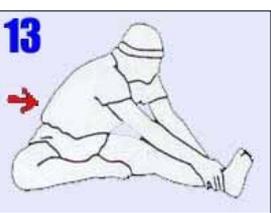
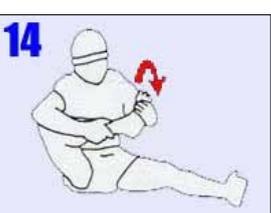
스트레칭은 정확히, 규칙적으로 시행될 때 좋은 느낌을 준다. 근육의 긴장을 감소시키고 보다 자유스러운 움직임을 위한 것이므로 자신의 한계를 지나치거나 늘릴 필요는 없다.

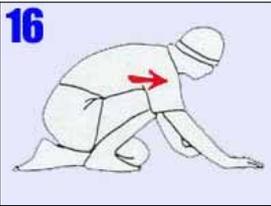
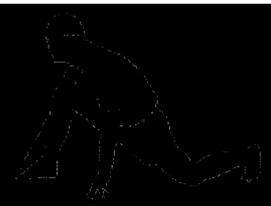
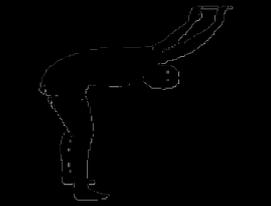
### 3. 매일 하는 스트레칭

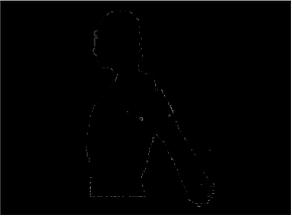
매일 하게 되는 활동 중에 가장 자주 사용되는 근육들을 스트레칭 해주고 풀어주는 일반적인 과정이다. 매일의 삶 속에서 행하는 간단한 일들 속에서 우리는 자주 무리하고 서툰 방법으로 압박과 긴장을 유발시키면서 신체를 사용하게 되는데 매일 10~15분을 16가지 스트레칭에 투자한다면 근육의 긴장 해소와 신체를 훨씬 부드럽게 사용할 수 있을 것이다.

 <p>크게 5회 휘둘리기</p>	<p>목을 천천히 크게 휘둘립니다. 지나치게 빠르게 휘둘리기보다는 천천히 휘둘리면서 목 주위의 근육에 스트레칭 느낌이 들도록 합니다.</p>
 <p>20초</p>	<p>편안하게 누운 상태에서 두발의 발바닥을 붙이고 발뒤꿈치가 엉덩이 가까이 위치합니다. 양쪽 무릎을 바닥에 닿도록 천천히 스트레칭 합니다. 고통이 느껴질 때 더 이상의 진행을 멈추고 편안함을 유지합니다.</p>
 <p>5초 - 2회</p>	<p>누운 상태에서 양팔을 각지 긴 상태로 머리 뒤쪽에 위치시킵니다. 양쪽 팔꿈치가 바닥에 닿도록 천천히 스트레칭 합니다.</p>
 <p>5초 - 2회</p>	<p>누운 상태에서 엉덩이와 등을 바닥에 붙이고 엉덩이와 등 사이의 허리부분을 바닥에 닿도록 스트레칭을 합니다.</p>

 <p>5초 - 3회</p>	<p>누운 상태에서 두 손을 각지 낀 상태로 머리 뒤쪽에 위치시키고 상체를 약 5초 정도 약간 일으켜 세워서 멈춥니다. 처음 실시하시는 분은 상체를 너무 많이 세우려 하시지 말고 점차적으로 각도를 늘려가며 실시합니다.</p>
 <p>20초</p>	<p>누운 상태에서 오른쪽 무릎을 세우고 왼발을 오른쪽 무릎 위에 올린 후 왼발을 이용해서 오른쪽 무릎을 왼쪽으로 당겨줍니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
 <p>20초</p>	<p>누운 상태에서 왼쪽 발을 굽혀 오른쪽에 위치시킨 후 오른손을 이용해서 왼쪽 무릎을 당겨줍니다. 가능하면 오른쪽 다리는 쪽 펴고 왼쪽 다리는 90°에 가깝게 굽혀줍니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
 <p>5초 - 2회</p>	<p>누운 상태에서 기지개하듯이 두 팔은 위로 다리는 아래로 스트레칭 시킵니다. 완전히 스트레칭 한 상태에서 5초 정도 실시 후 휴식하고 또 한번 반복 실시합니다.</p>
 <p>20초</p>	<p>누운 상태에서 왼 다리를 굽혀 무릎이 가슴 쪽에 가깝게 위치시키고 두 손을 이용하여 무릎을 가슴 쪽으로 당겨줍니다. 누운 자세와 굽힌 다리는 일자 형태를 유지합니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>

<p><b>10</b></p>  <p>30초</p>	<p>앉은 상태에서 두발의 발바닥을 붙이고 뒤통치를 엉덩이에 가깝게 위치시킵니다. 양쪽 무릎은 바닥에 닿도록 스트레칭 시키고 상체는 천천히 앞으로 숙입니다. 가능하면 상체를 숙일 때 아랫배가 발바닥에 닿도록 합니다.</p>
<p><b>11</b></p>  <p>10초</p>	<p>위의 [7번] 동작과 비슷한 방법으로 실시합니다. 왼발을 쭉 펴고 오른쪽 발을 왼쪽 무릎에 근처에 위치시킨 후 왼쪽 팔꿈치를 이용해서 오른쪽 무릎을 왼쪽으로 당겨줍니다. 시선은 반대쪽인 오른쪽을 향하게 합니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
<p><b>12</b></p>  <p>30초</p>	<p>앉은 상태에서 오른쪽 무릎을 굽혀 발바닥이 엉덩이를 향하게 하고 왼발을 자연스럽게 굽혀줍니다. 몸을 뒤로 젖히면서 천천히 스트레칭 시킵니다. 오른쪽 대퇴부 앞쪽의 근육에 스트레칭 느낌을 가질 수 있습니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
<p><b>13</b></p>  <p>20초</p>	<p>앉은 상태에서 왼발을 쭉 펴고 오른쪽 다리를 굽힌 후 두 손으로 왼쪽 발목을 잡고 천천히 앞으로 스트레칭 합니다. 몸을 다리에 닿으려고 하지 말고 아랫배를 왼쪽 허벅지에 붙인다는 기분으로 실시합니다. 등을 공처럼 둥글게 하지 말고 곧게 펴 준 상태에서 실시합니다.</p>
<p><b>14</b></p>  <p>10회 돌리기</p>	<p>앉은 상태에서 오른발을 가슴 앞으로 조금 들어 올린 후 발목을 천천히 돌려줍니다. 이 때 허벅지 안쪽의 내전근에 스트레칭 느낌을 가질 수 있습니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>

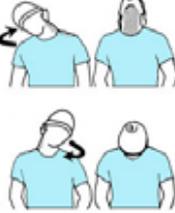
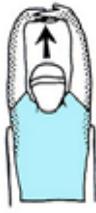
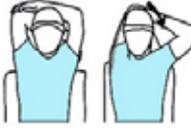
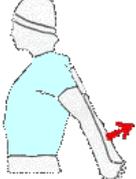
<p><b>15</b></p>  <p>30초</p>	<p>편안하게 앉은 상태에서 발바닥을 손가락으로 눌러 지압합니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
<p><b>16</b></p>  <p>15초</p>	<p>그림과 같은 자세로 앉은 후 몸의 중심을 천천히 앞 쪽으로 이동시키면서 스트레칭 합니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
	<p>20초 엉덩이를 아래로 내려주면 앞쪽발의 허벅지 뒤쪽과 뒤쪽발의 허벅지 앞쪽 부분의 근육이 펴지는 것을 느끼게 됩니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
	<p>25초 엉덩이를 앞으로 밀어주는 자세를 취하면 비복근(종아리)이 당기게 됨을 느낍니다. 양쪽을 모두 실시합니다.</p>
	<p>15초 팔과 다리를 어깨 넓이로 벌려 지지대를 잡은 후 팔꿈치를 펴고 상체를 아래 방향으로 눌러줍니다.</p>

	<p>10초                  머리 뒤쪽에서 팔꿈치를 잡고 당겨줍니다.                  이 때에 견관절과 상완삼두근이 주로 사용됨을 느끼게 됩니다.                  양쪽을 모두 실시합니다.</p>
	<p>10초                  가슴 뒤로 각지를 끼고 팔꿈치를 편 상태에서 가슴을 펴고 팔을 위로 들어올립니다. 이때 상체가 숙여지지 않는 범위에서 실시합니다.                  양쪽을 모두 실시합니다.</p>
	<p>2~3분간                  다리를 모아 무릎을 편 상태에서 들어올려 벽에 대고 유지합니다. 이 자세는 서서 일하는 사람이 일과 후 지친 하체의 피로를 회복하기 위한 자세로 허리가 바닥에 밀착되도록 하여 실시합니다.</p>

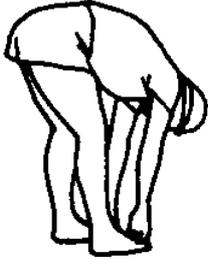
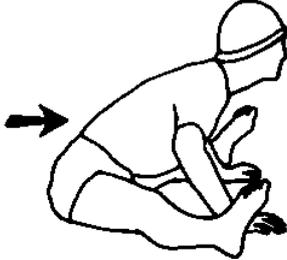
### 【실시요령】

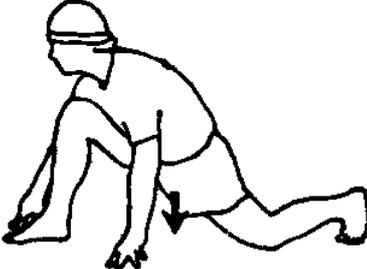
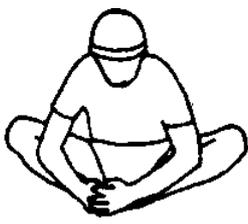
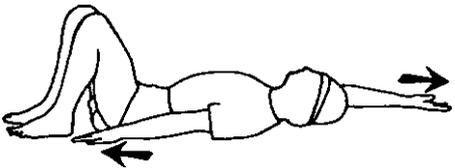
1. 반드시 순서에 따라 실시할 필요는 없다.
2. 자신의 능력에 맞게끔 관절 가동범위를 갖는다. 즉 타인과 비교하면서 무리한 자세를 취하지 않는 것이 중요하다.
3. 초기에는 본인의 능력에 맞게 시간을 줄여서 실시하며, 유연성이 증진된 후에는 점차적으로 시간을 조금씩 늘려나간다.

그림자료1. 앉아서 근무하는 사람을 위한 스트레칭 체조

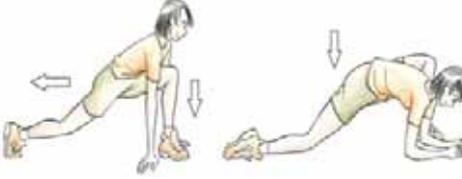
 <p>등을 반듯이 세우고 머리를 회전시켜 편안한 기분이 들도록 한다.</p>	 <p>각지를 끼어 팔을 펴고 어깨와 팔을 쪽 펴준다(20초간 2회)</p>	 <p>각지를 끼어 손바닥을 머리위로 향하게 펴고 가슴을 늘인다. (10초씩 3회)</p>
 <p>두팔을 머리 위쪽으로 편채오른손으로 왼손의 바깥을 잡고 옆쪽으로 왼팔을 당김.(15초씩 좌·우 실시)</p>	 <p>오른쪽 팔꿈치를 왼손으로잡고 어깨와 상완의 뒷부분을 부드럽게 잡아당긴다.(좌·위 15초간 실시)</p>	 <p>머리뒤에 각지를 끼우고 상체를 곧게펴서 어깨를 서로 당겨줌으로서 긴장을 풀어줌 (좋은 느낌으로 10초간)</p>
 <p>왼손으로 오른쪽 팔꿈치 위쪽을 잡고 오른쪽 어깨너머를 쳐다보면서 왼쪽으로 부드럽게 당김(양쪽모두 10초간)</p>	 <p>뒤쪽으로 각지를 끼고 위로 들어 올리면서 가 슴쪽이 부드럽게 당기게 실시 (15초간 실시)</p>	 <p>팔과 손바닥을 편평하게 펴고 손가락들을 뒤쪽으로 한채 팔뚝이 당기게끔 실시 (20초간)</p>
 <p>허리스트레칭과 압력을 제거하기위해 앞으로 기울임.당김이 없어도 혈액순환에 좋음</p>	 <p>왼쪽 무릎아래를 잡고,서서히 잡고 엉덩이와 허벅지가 당기게끔 가슴쪽으로 당김 (30초간 양쪽모두 )</p>	 <p>눈썹을 올리고 가능한 최대로 눈을 크게 뜨고 동시에 코와 턱부분의 근육을 움직여 얼굴의 근육에 긴장과 피로를 풀어줌.</p>

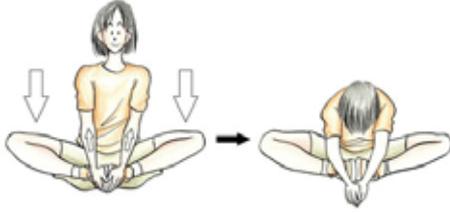
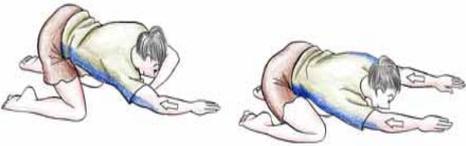
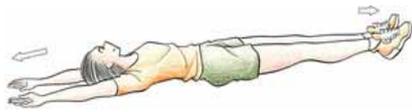
그림자료 2. 고혈압증 환자를 위한 스트레칭 체조

 <p>손을 위로 뻗어 깍지를 낀다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 상체를 옆으로 기울인다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>손을 등뒤로 해서 깍지를 낀 상태에서 손을 위로 올린다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>목을 좌·우·전·후로 숙인다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>선 자세에서 상체를 앞으로 숙인다. 10초동안 유지, 2회 반복</p>	 <p>앉은 자세에서 발을 옆으로 벌린 상태에서 상체를 앞으로 숙인다. 20초동안 유지, 2회 반복</p>

 <p>앞쪽에 둔 다리의 무릎이 발목과 직선이 되도록 하고 다른 쪽의 다리는 바닥에 댄다. 20초 동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>앉은 자세에서 양 발바닥을 가슴 앞에서 붙이고 양손으로 발등을 붙잡는다. 20초동안 유지, 2회 반복</p>
 <p>드러누운 자세에서 양 무릎을 세우고 오른쪽 손은 위로 뻗고, 왼쪽 손은 아래로 뻗는다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>드러누운 자세에서 한쪽 무릎을 세운 상태에서 반대쪽으로 쓰러트리고, 반대쪽 손으로 무릎 위를 붙잡는다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>드러누운 자세에서 한쪽 발의 무릎을 굽힌 상태에서 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>드러누운 자세에서 양손과 양발을 위 아래로 쭉 뻗는다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>

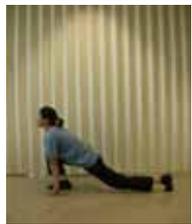
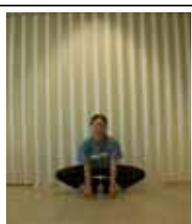
그림자료 3. 건강한 생활을 위한 스트레칭 체조

 <p>1. 손을 위로 뻗어 각지를 낀다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>2. 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 상체를 옆으로 기울인다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>3. 손을 등뒤로 해서 각지를 낀 상태에서 손을 위로 올린다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>4. 목을 좌·우·전·후로 숙인다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>5. 선 자세에서 상체를 앞으로 숙인다. 10초동안 유지, 2회 반복</p>	 <p>6. 앞쪽에 둔 다리의 무릎이 발목과 직선이 되도록 하고 다른 쪽의 다리는 바닥에 댄다. 20초 동안 유지, 2회 반복.</p>

 <p>7. 앉은 자세에서 발을 옆으로 벌린 상태에서 상체를 앞으로 숙인다. 20초동안 유지, 2회 반복</p>	 <p>8. 앉은 자세에서 양 발바닥을 가슴 앞쪽에서 붙이고 양손으로 발등을 붙잡는다. 20초동안 유지, 2회 반복</p>
 <p>9. 드러누운 자세에서 양 무릎을 세우고 오른쪽 손은 위로 뻗고, 왼쪽 손은 아래로 뻗는다. 20초 동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>10. 드러누운 자세에서 한쪽 무릎을 세운 상태에서 반대쪽으로 쓰러트리고, 반대쪽 손으로 무릎 위를 붙잡는다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>
 <p>11. 드러누운 자세에서 한쪽 발의 무릎을 엉덩이 쪽으로 굽힌 상태에서 상체를 천천히 뒤로 젖힌다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>	 <p>12. 드러누운 자세에서 양손과 양발을 위 아래로 쭉 뻗는다. 20초동안 유지, 2회 반복.</p>

그림자료 4. 서서 하는 스트레칭

				
<b>목운동</b> 1-1	1-2	1-3	1-4	<b>상체운동</b> 2-1(어깨)
				
2-2(등)	2-3(옆구리)	2-4(가슴)	(오) 2-5(상완삼두)	2-6(견관절)
				
2-6	2-7(승모근)	(왼) 2-5(상완삼두)	2-6(견관절)	2-6
				
2-7(승모근)	<b>허리운동</b> (오) 2-8	(왼) 2-8	<b>하체운동</b> (오) 3-1	3-2(대퇴사두)
				
3-3(비복근)	3-4(대둔근)	3-5(대퇴전면)	(왼) 3-1(대둔근)	3-2(대퇴사두)

				
3-3(비복근)	3-4(대둔근)	3-5(대퇴전면)	어깨눌러허리운동 (오)3-6	(왼) 3-6
				
3-7 (오)(내전근)	3-8(대둔근)	3-9(후면근)	3-10(후면근)	3-7 (왼)(내전근)
				
3-8(대둔근)	3-9(후면근)	3-10(후면근)	<b>마무리운동</b> 4-1 허리뒤로젓하기	허리크게돌리기① 4-2
				
②4-3	③4-4	④4-5	⑤ 4-6(후면근)	4-7(경골)
				
4-8(내전근, 이킬레스건)	전신펴기4-9	털어주기4-10	숨쉬기① 4-11	숨쉬기② 4-12

## <참 고 자 료>

1. 성인병 예방 관리를 위한 운동지도지침서(2002, 고려의학)