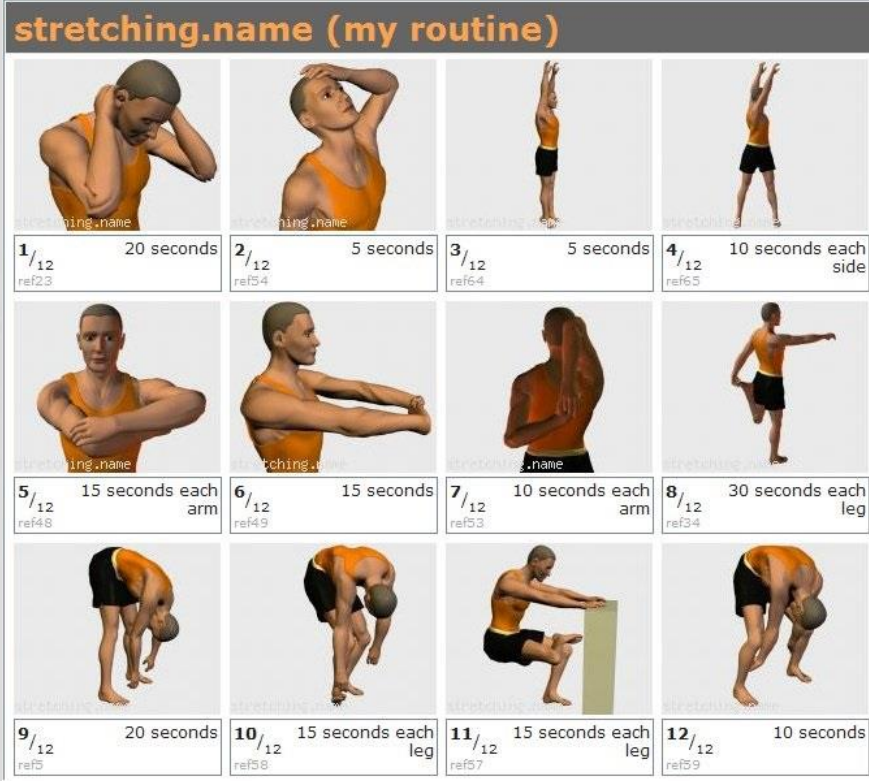


스트레칭의 필요성 및 효과

스트레칭은 몸을 곧게 쭉 펴서 근육이 늘어나는 것을 느끼며 행하는 운동이다. 체력단련 및 피로 회복 등을 목적으로 하며, 신체의 균형을 유지하기 위해서 필요한 운동이다. 스트레칭의 주요 목적 가운데 하나는 관절이 움직일 수 있는 가동범위를 넓혀 유연성을 향상시키는 것이다.



스트레칭은 근육과 건(뼈와 근육을 연결하는 조직)에 탄력을 주고, 관절의 가동범위를 넓혀 유연성을 높여준다. 근육을 유연하게 유지시키고, 활성화 되지 않은 인체를 활성화 시켜 운동이 가능한 상태로 전환시키는 데 도움을 준다. **운동과 관련된 상황이 아니라도 하루 중일 책상에 앉아 있거나, 집안일을 하거나, 자동차 운전 등의 일상 생활에서 긴장된 근육을 풀어주기 위해 필요한 활동이다.**

운동의 목적이 인체의 기능 향상에 있다면, 스트레칭은 규칙적이고 지속적으로 이루어져야 한다. 따라서 유연성 향상을 비롯한 다양한 목적을 갖고 하는 스트레칭도 운동 강도가 점진적으로 높아지도록 구성하는 것이 필요하다. 많은 사람들이 스트레칭을 준비운동이나 정리운동 정도로 간주하는 경향이 있지만, 유연성 향상이나 근육의 경직 해소를 위해서는 **1주일에 3-4일** 정도는 꾸준히 실시해야 한다. 보통 준비운동으로 스트레칭을 하는 경우가 많은데, 오히려 **스트레칭 전에 준비운동을 실시**해야 한다. 준비운동은 땀이 약간 배어나올 정도로 체온이 상승되는 운동을 말한다. 가벼운 걷기나 제자리 뛰기 등을 통해 체온을 높인 뒤, 스트레칭을 실시해야 운동 효과를 높일 수 있으며, 갑작스런 근육의 신장에 의한 부상도 예방할 수 있다.

근육이 뻣뻣해지거나 근육통을 겪어보지 않은 사람은 없을 것이다. 이런 불편함에서 벗어나고 근육 손상을 입지 않도록 하는 것이 바로 스트레칭이다. 스트레칭은 운동과 일상생활에서 근골격계 손상을 예방하고, 운동 수행능력을 증가시키는 효과를 발휘한다.

스트레칭은 근육의 긴장을 완화시켜 육체를 부드럽고 편안하게 만들어 준다.

- 인체 활동이 보다 자유롭고 편해짐에 따라 신체 여러 부위의 동작을 동시에 수행하는 것도 자연스러워진다.
- 관절의 가동범위를 넓혀 운동수행능력을 향상시켜준다.
- 근육과 관절의 부상을 예방하는 효과가 있다.
- 본 활동(운동)에 대비해 몸을 활성화시킴으로써 좀 더 쉽게 움직일 수 있게 해준다.
- 신체 지각력을 발달시키며, 순환을 촉진시킨다.