

# 라운드숄더 개선운동

## 1. 라운드숄더 란?

어깨가 전방으로 과도하게 말려 위치한 상태를 말하는데, 치료적으로 설명하자면 가슴근육과 승모근의 긴장도와 목의 내재근, 중, 하부 승모근의 약화로 인해 체형이 무너지는 증상을 말합니다.

어깨와 등이 굽어진 자세를 오래 유지하게 되면 체형이 변화와 통증, 손저림 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

우리는 일상생활 중 대부분을 앉아서 생활하는 경우가 많은데, 바르지 못한 자세를 계속 지속하게 되면 거북목이나 굽은 등, 디스크 등 다양한 질환이 생길 수 있어 초기에 교정하는 것이 좋습니다.



## 2. 요인

라운드 숄더의 많은 요인 중 하나로 대표적으로 짧아지는 근육으로 소흉근, 약해지는 근육인 하부 승모근이 될 수 있습니다. (물론 다른 근육들도 원인이 될 수 있습니다.)

소흉근이 단축되면 어깨가 하방회전과 전방기울임이 만들어지는데, 소흉근을 이완하고, 스트레칭만으로는 문제해결이 어렵습니다.

그래서 반대로 상방회전과 후방 기울임을 시키는 하부 승모근을 강화시켜서 어깨를 중립적인 위치로 바꿔야 합니다.

아래에서 도움을 줄 수 있는 2가지 동작을 배워보도록 하겠습니다.

## 3. wall Y-슬라이드



- 시작자세는 벽 앞에 서서 팔을 W자로 만든 후 손목만 벽에 붙은 상태에서 자세를 잡는다. (척추중립 유지하기)



- 준비자세에서 손목이 벽에서 떨어지지 않게 W자에서 Y자 자세로 만들어줍니다. (어깨가 위로 올라가지 않게 주의하기)



- Y자 자세에서 호흡을 내쉬며 팔을 뒤쪽으로 당겨준다.

- 천천히 역순으로 돌아온다. (고개가 들리지 않게 턱을 당겨준다.)

#### 4. 폼롤러를 이용한 라운드 숄더 개선 운동



- 무릎을 댄 자세에서 폼롤러에 손목을 올려놓는다.



- 힘을 아래로 누르며 폼롤러를 밀어준다. (어깨가 불편하면 중단한다.)
- 가슴을 아래로 넣는다는 느낌으로 진행을 해준다.
- 천천히 역순으로 돌아온다.

위에 있는 동작들을 3set 10~15회 정도 매일 진행해주는  
것이 좋습니다.

요즘 사람들은 대부분 장시간 의자에 앉아서  
업무 혹은 공부를 하면서 자연스럽게  
어깨말림 증상이  
찾아지고 있습니다.

바쁜 일상생활 속에서 하루에  
30분만 투자하여 우리의 몸을 지키도록  
노력합시다.

1. 자료출처: 과천시민회관 헬스장  
국가건강정보포털

건강상식

