

황정음 "척추 휘어 호흡 짧아져"...체형 불균형 잡는 '스트레칭'의 효과

등록 2026.06.07 00:03:00



[서울=뉴시스] 배우 황정음이 자신의 유튜브 채널에서 척추 틀어짐을 교정하기 위한 스트레칭을 받았다. (사진=유튜브 '황정음' 캡처) 2026.06.05. *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]서영은 인턴 기자 = 배우 황정음이 최근 척추 틀어짐으로 인해 호흡 곤란을 겪었다고 고백하며 체형 교정의 중요성을 강조했다.

5일 황정음의 개인 유튜브 채널에는 '운동(당)하러 가는 날'이라는 제목의 영상이 게재됐다. 해당 영상에는 황정음이 체형 교정 및 스트레칭 센터를 찾아 훈련을 받는 모습이 담겼다.

영상 속 황정음은 평소 친분이 있는 전문가를 만나 인사를 나누며 본격적인 몸 상태 점검에 나섰다. 전문가는 황정음의 호흡을 체크한 뒤 "호흡이 약간 짧다"고 진단했다.

이에 황정음은 적극적으로 공감하며 "어제 숨이 안 쉬어져서 진짜 죽을 뻔했다"고 털어놓았다. 전문가가 그의 몸을 살핀 후 "지금 상태는 척추가 약간 한쪽으로 휘어 있고 많이 굳어 있다"고 설명하자, 황정음은 "맞다. 그래서 내가 맨날 치료를 다니는 것"이라며 "일주일에 두 번은 와야겠다"고 말했다.

이날 황정음은 "이 세상에서 운동이 제일 싫다"면서도 "며칠 전 한 예능에서 개그맨 이영자 언니가 나와서 '자기가 제일 하기 싫은 일부터 하라'고 하더라. 여기에 온 것 자체가 나의 노력"이라며 유튜버로서 최고의 모습을 보여주기 위해 운동을 열심히 하겠다는 포부를 밝히기도 했다.

실제 미국 의학·건강 전문 매체 헬스라인에 따르면 꾸준한 스트레칭은 굳어지거나 불균형해진 근육을 풀어주어 뻣뻣해진 자세와 척추를 바르게 정렬하는 데 도움을 준다. 척추가 제자리를 찾으면 관절 가동 범위가 넓어져 갑작스러운 부상을 막는 데도 효

과적이다.

또한 스트레칭은 전신 혈액 순환을 도와 근육에 산소와 영양분을 원활하게 공급한다. 이는 운동 후 찾아오는 근육통을 줄이고 몸의 피로 회복을 앞당기는 역할을 한다. 등이나 허리, 골반 주변 근육의 유연성이 길러지면 만성 통증이 줄어들 뿐만 아니라, 나이가 들면서 몸이 뻣뻣해지고 움직임이 둔해지는 현상도 예방할 수 있다.

스트레칭은 몸뿐만 아니라 정신 건강에도 긍정적인 영향을 준다. 사람은 스트레스를 받으면 목이나 어깨, 등 위쪽 근육이 쉽게 굳는데, 이때 스트레칭으로 긴장을 풀어주면 누적된 피로가 풀리고 긴장성 두통도 가라앉는다. 천천히 호흡을 가다듬으며 몸을 늘리는 과정에서 마음이 차분해지는 심리 안정 효과도 얻을 수 있다.

의학 전문가들은 척추가 틀어졌거나 평소 통증이 있다면 일상 속에서 틈틈이 맨몸 스트레칭을 해주는 것이 좋다고 말한다. 다만 통증이 심한 상태에서 억지로 반동을 주며 몸을 늘리면 오히려 부상으로 이어질 수 있어, 몸 상태에 맞춰 깊은 호흡과 함께 천천히 근육을 늘리는 것이 안전하다.

마지막으로 황정음은 "제가 한번 (운동) 시작하는 것을 여러분들한테 보여 주겠다"고 의지를 다지며 영상을 마무리했다.

©공감언론 뉴시스 youngs@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지