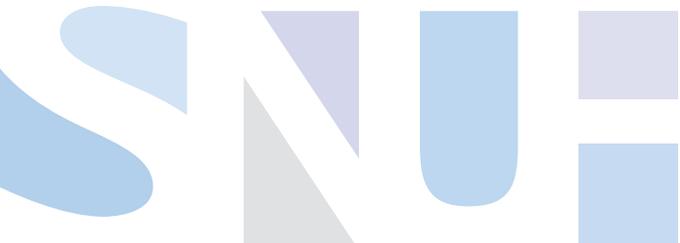
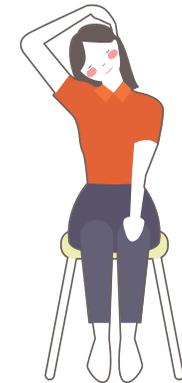




소아마비 장애인을 위한 운동교육 책자



Contents

소아마비 장애인을 위한 운동교육 자료집

01 요일별 운동

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 월요일 운동 | 7 | 4. 목요일 운동 | 15 |
| 2. 화요일 운동 | 10 | 5. 금요일 운동 | 17 |
| 3. 수요일 운동 | 12 | 6. 토요일 운동 | 21 |

02 소아마비 장애인의 공공의 적! 복부비만!

- | | | | |
|----------|----------|-----------------|----------|
| 1. 비만이란? | 25 | 2. 나의 비만도 확인하기! | 26 |
|----------|----------|-----------------|----------|

03 복부비만 타파! 코어운동 모음

- | | | | |
|-----------------|----------|-----------------|----------|
| 1. 누워서 하는 코어 운동 | 29 | 2. 앉아서 하는 코어 운동 | 31 |
|-----------------|----------|-----------------|----------|

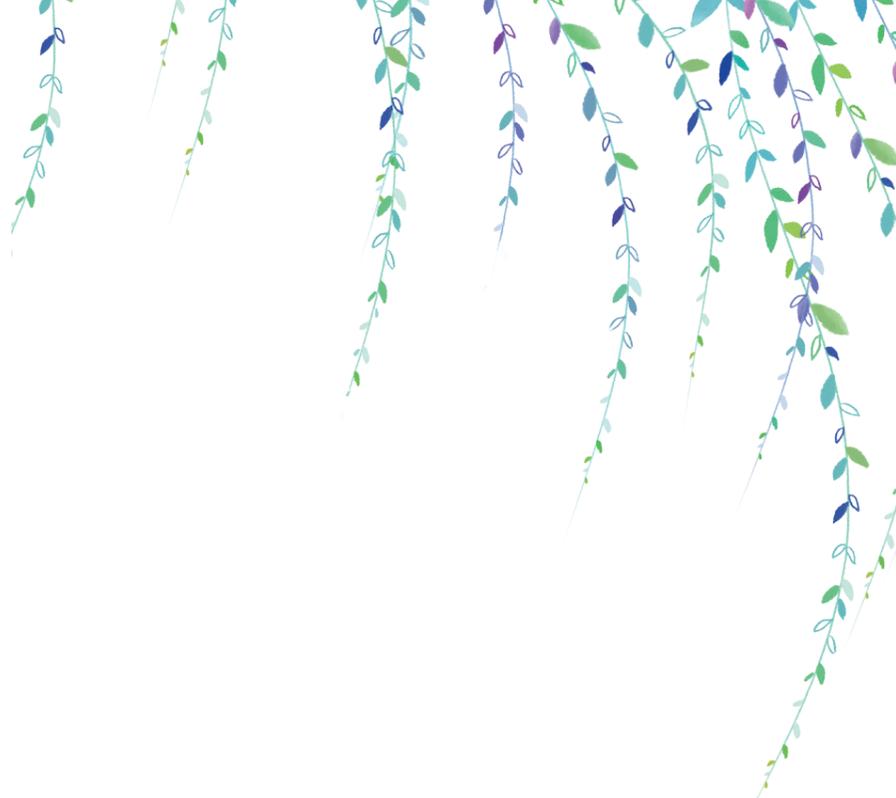
● 운동을 시작하기에 앞서 주의사항

소아마비 당사자에게 운동 시 중요한 부분!!

- ① 낮은 강도의 운동을 적절히 나누어 진행하는게 중요합니다.
- ② 운동 시간을 너무 지나치게 길게 갖지 않고 30분~40분 진행하는 것이 좋습니다.
- ③ 소아마비의 경우 근 피로 회복시간이 적절히 필요합니다. 운동 중간 중간에 휴식을 취해주세요.
- ④ 할 수 있는 만큼의 낮은 강도로 여러 번 횟수를 늘려 점차 무게나 저항을 늘리는 것이 좋습니다.
- ⑤ 복근 운동을 하면서 목에 힘을 주지 않도록 합니다. 운동하려는 근육에 힘이 들어가고 있는지 확인하면서 시행합니다.
- ⑥ 운동을 하다 호흡이 가빠질 정도로 힘들어지면, 세트 중간에 쉬었다 하세요.

● 스트레칭 시 주의사항

- ① 스트레칭은 관절을 구부리거나 펴서 근육을 늘리는 운동입니다. 그러나, 지나친 범위를 움직여서 운동 후에도 통증이 지속된다면 그것은 잘못된 방법으로 운동한 것입니다. 그 이상 무리하게 진행하지 않습니다.
- ② 스트레칭 중에는 편안한 호흡을 유지합니다.
- ③ 1세트마다 쉬는 시간은 1~2분 이내가 좋습니다. 호흡이 안정되지 못할 정도로 심하게 시행하지 않습니다



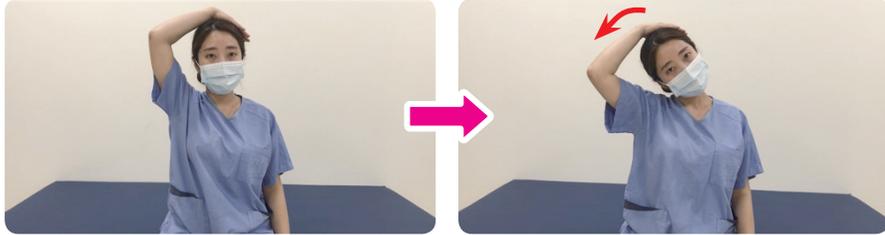
01

유일별 운동

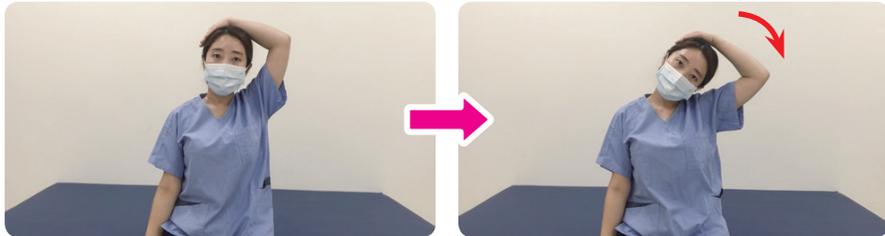


» 월요일 운동 [목 & 어깨 스트레칭 → 몸통운동 → 휴식시간 → 허리 & 엉덩허리근(장노근) 스트레칭]

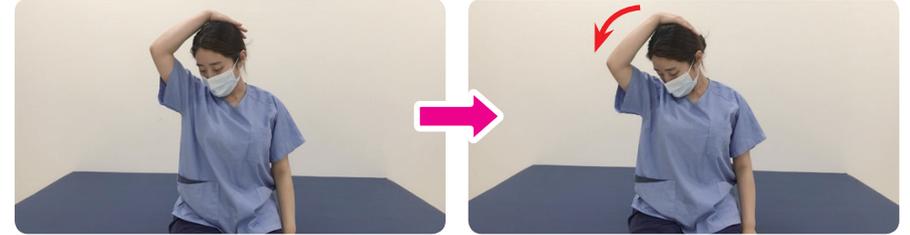
① 목 & 어깨 스트레칭 {3세트 진행 (10초간 1세트) / 총 4분 30초 소요}



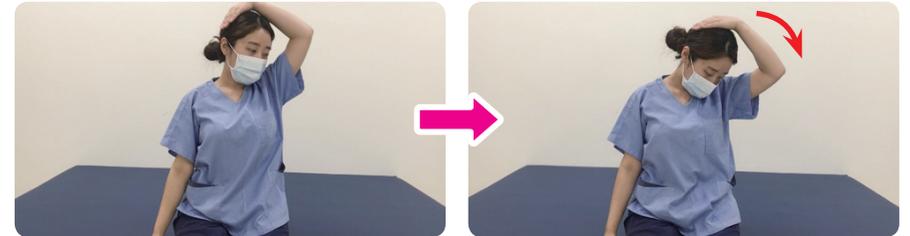
- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 시작합니다.
- ② 왼쪽 어깨는 올라오지 않도록 아래로 늘어뜨립니다.
오른손으로 머리를 감싼 뒤 오른쪽으로 머리를 천천히 당겨주어
왼쪽 목과 어깨를 스트레칭해줍니다.
- ③ 10초간 유지하고 3회 반복합니다.



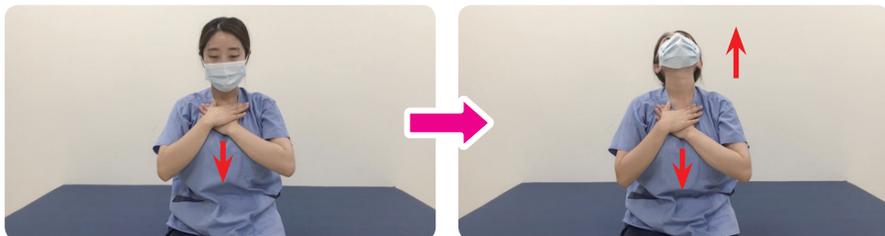
- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 시작합니다.
- ② 오른쪽 어깨는 올라오지 않도록 아래로 늘어뜨립니다.
왼손으로 머리를 감싼 뒤 왼쪽으로 머리를 천천히 당겨주어
오른쪽 목과 어깨를 스트레칭해줍니다.
- ③ 10초간 유지하고 3회 반복합니다.



- ① 고개를 오른쪽 겨드랑이를 향해 바라봐줍니다.
- ② 천천히 오른손으로 뒤통수를 잡고 천천히 아래 방향으로 눌러주며
뒤쪽과 옆쪽 목 근육을 스트레칭해줍니다.
- ③ 10초간 유지하고 3회 반복합니다.

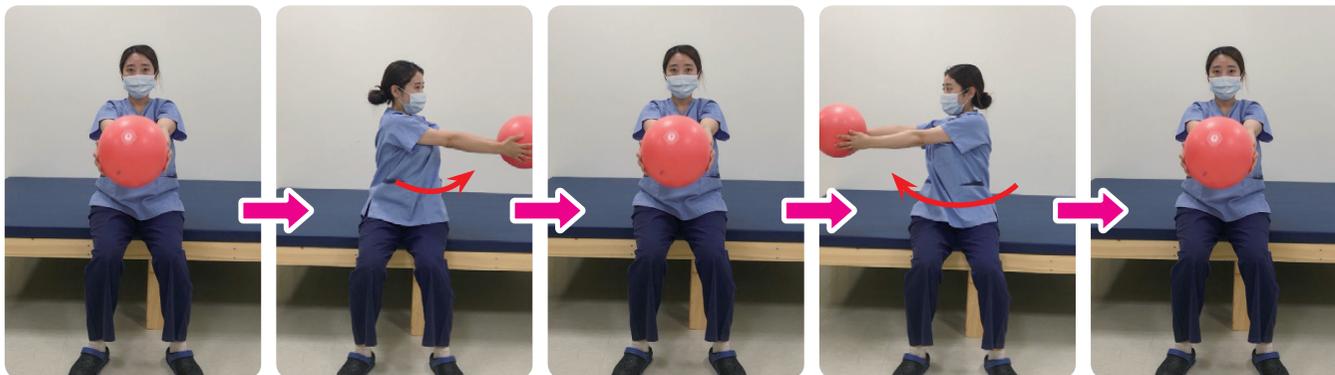


- ① 고개를 왼쪽 겨드랑이를 향해 바라봐줍니다.
- ② 천천히 왼손으로 뒤통수를 잡고 천천히 아래 방향으로 눌러주며
뒤쪽과 옆쪽 목 근육을 스트레칭해줍니다.
- ③ 10초간 유지하고 3회 반복합니다.



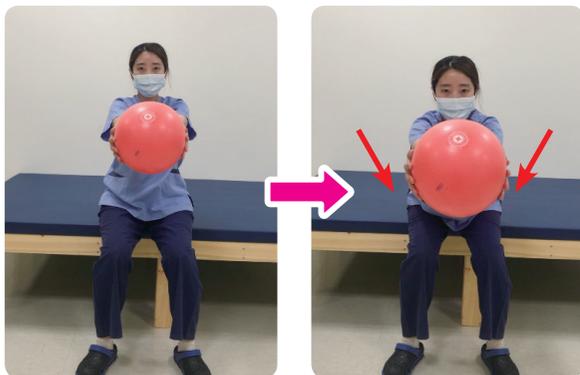
- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 쇄골 아래 중앙에 두 손을 포개어 아래 방향으로 내려주며 준비합니다.
- ② 두 손을 아랫방향으로 내려주는 힘을 그대로 유지하면서 천천히 고개를 뒤로 젖혀주며 목 앞쪽
근육을 스트레칭해줍니다.
- ③ 10초간 유지하고 3회 반복합니다.

2 몸통운동 {1세트 진행 (10번씩 1세트) / 총 3분 소요}



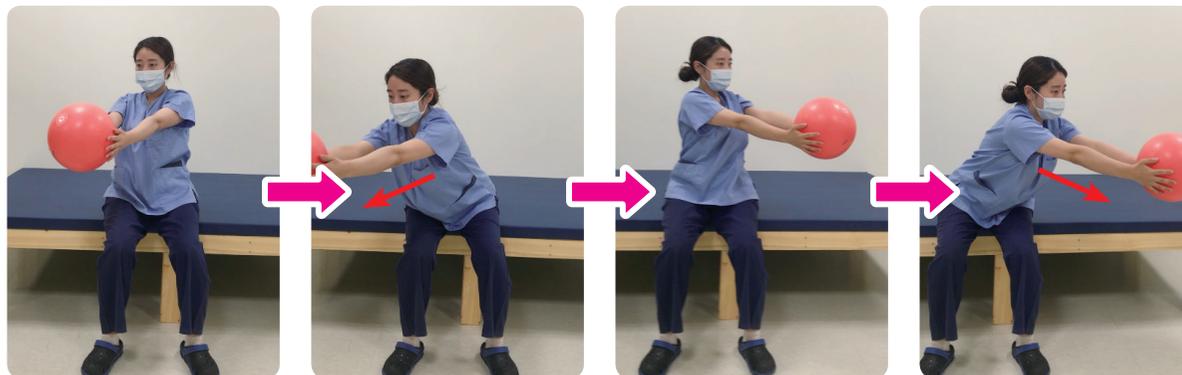
- ① 의자에 앉아서 허리를 펴고 준비합니다.
- ② 두 손으로 공을 잡고 앞으로 뻗은 상태에서 천천히 왼쪽으로 몸통을 회전시켰다가 다시 가운데로 오고, 오른쪽으로 회전했다가 다시 가운데로 오는 동작으로 마무리합니다.
- ③ 반복해서 10회 시행합니다.

* 이때 공이 집에 없는 경우 양손을 깎지 낀 채로 진행해도 괜찮습니다.



- ① 의자에 앉아서 허리를 펴고 준비합니다.
- ② 앞에 양손으로 공을 잡거나 양손을 깎지껴주고 두 다리는 어깨너비 만큼 벌려주어 유지하여 천천히 앞으로 양팔을 뻗었다가 다시 되돌아오기를 반복 10회 시행합니다.

* 이때 복부는 계속해서 힘을 주며 허벅지에 자극이 올 때까지 최대한 앞으로 뻗었다가 돌아오기 반복합니다.



- ① 의자에 앉아서 허리를 펴주어 앞에 양손 깎지를 끼워주거나 두 손으로 공을 잡고 앞으로 손을 나란히 하여 몸통을 오른쪽으로 회전한 상태에서 시작합니다.
- ② 천천히 오른쪽 앞으로 두 손을 뻗어주었다가 다시 되돌아오기를 반복 10회 시행합니다.
- ③ 반대측으로도 시행합니다.

* 이때 복부는 계속해서 힘을 줍니다.

3 적절한 휴식시간

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.

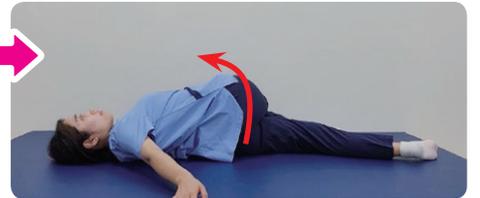


4 허리 & 엉덩허리근(장요근) 스트레칭 (1세트 진행 (10초간 1세트) / 총 1분 40초 소요)



- 1 바로 누운 자세에서 두 무릎을 굽힌 채로 준비합니다.
- 3 10초간 유지합니다.

- 2 천천히 오른쪽으로 두 무릎을 함께 가져가서 스트레칭을 합니다.
- 4 반대쪽으로도 시행합니다.



- 1 바로 누운 자세에서 두 다리를 편 상태에서 시작합니다.
- 3 10초간 유지합니다.

- 2 천천히 왼쪽 다리를 구부려서 오른쪽 다리 위로 올려주며 천천히 스트레칭을 합니다.
- 4 반대쪽으로도 시행합니다.

* 이때 허리나 골반에 통증이 발생하지 않는 범위 내에서 진행합니다.



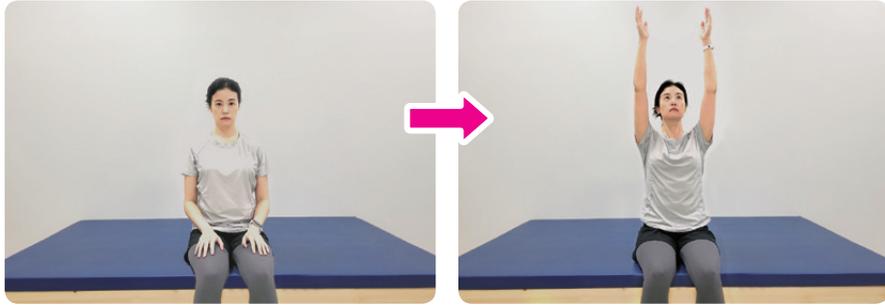
- 1 바로 누운 자세에서 시작합니다.
- 3 10초간 유지해줍니다.

- 2 천천히 오른쪽 무릎을 굽혀 두 손을 이용해 몸쪽으로 당겨줍니다. 이때, 왼쪽 다리가 가능하면 따라 올라가지 않도록 합니다.

* 이때 통증이 느껴지지 않는 가능한 범위 내에서 진행해주세요.

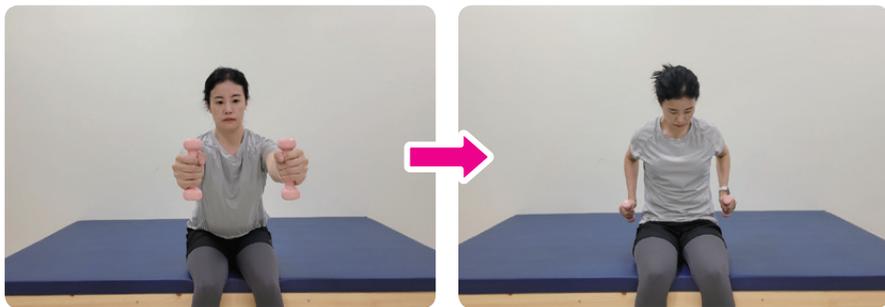
» 화요일 운동 [어깨 스트레칭 → 회전근개 운동 → 휴식시간 → 몸통운동] {3세트 진행 (10번씩 1세트) / 총 2분 30초 소요}

1 어깨 스트레칭



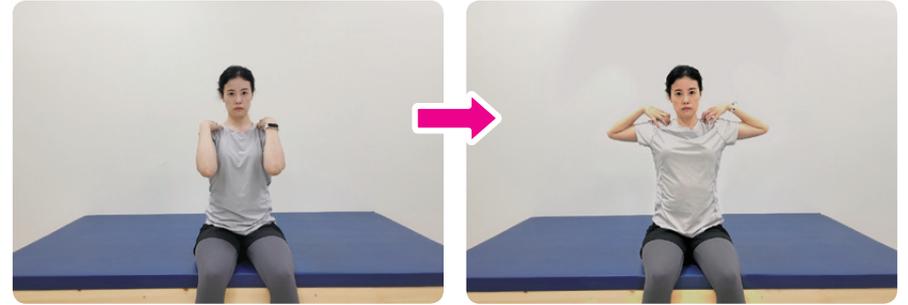
- 1 흔들리지 않는 바른 자세로 의자에 앉습니다.
- 2 어깨를 위로 향해 펴니다. 이때 통증이 없는 범위까지만 올립니다. 올라갈 때 숨을 마시고, 어깨를 내릴 때 숨을 내뿜습니다.
- 3 10회씩 3세트 시행합니다.

3 회전근개 운동 - 2



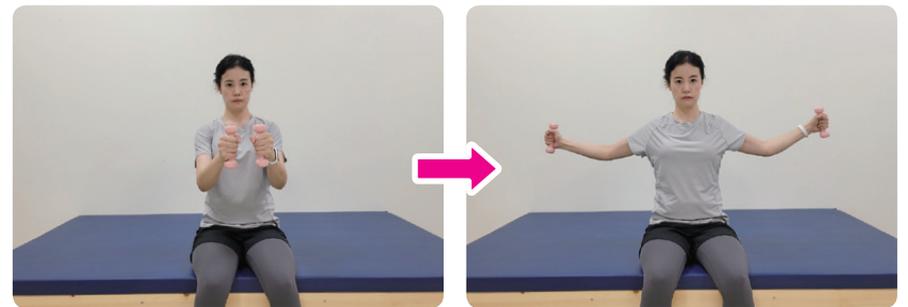
- 1 허리를 펴고 의자에 앉아 시작합니다.
- 2 가벼운 덤벨을 이용해도 좋고, 체력에 따라 맨몸으로 하셔도 좋습니다. 직각으로 쥐고 앞으로 쪽 맞춥니다.
- 3 어깨 관절에 통증이 없다면 어깨를 올리지 않고 팔을 위로 올립니다. 천천히 내립니다.
- 4 10번씩 3세트 시행합니다.

2 회전근개 운동 - 1



- 1 손을 어깨 위에 올려두고 크게 원을 그립니다.
- 2 손을 어깨위에 올려두고 통증이 느껴지지 않을 정도로 크게 원을 그립니다.
- 3 10회씩 3세트 유지해줍니다.

4 회전근개 운동 - 3

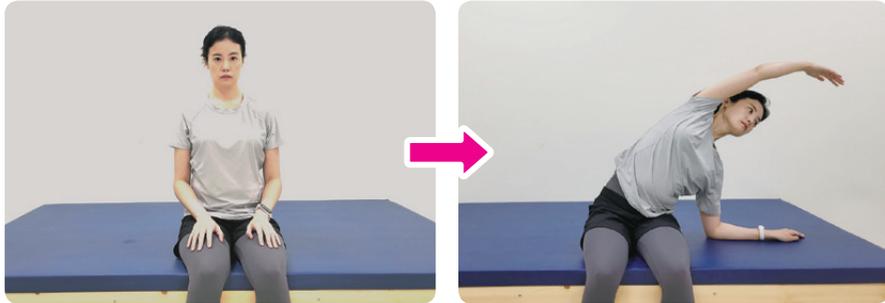


- 1 양옆으로 팔을 쪽 뻗고 통증이 일어나지 않을 범위까지 올립니다. 이때 팔꿈치는 살짝 굽힙니다.
- 2 올라갈 때보다 내려갈 때 천천히 내려오면서 근육을 증진시킵니다.
- 3 10번씩 3세트 시행합니다.

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.



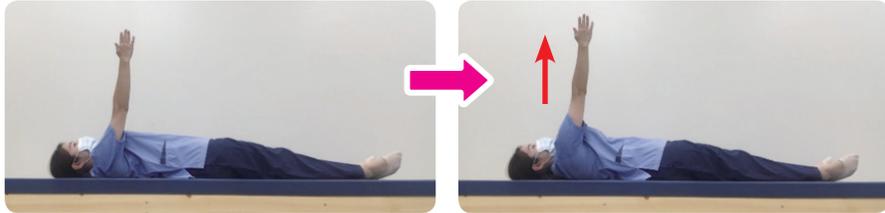
5 **몸통 양측 운동** {3세트 진행 (5초 1세트) / 총 30초 소요}



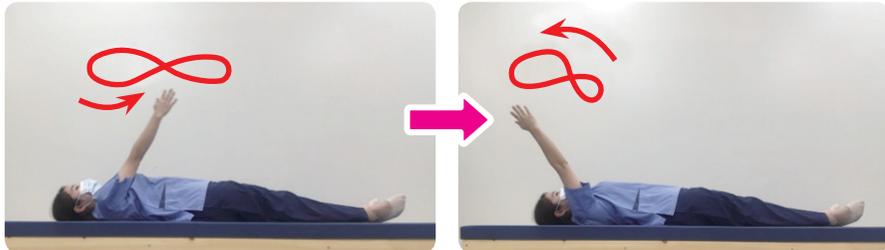
- 1 의자 중간쯤 나와 바닥에 발이 닿게 안전하게 앉습니다.
좀 더 안정한 자세를 만들기 위해 한 손으로 의자 옆쪽을 잡거나 팔꿈치로 바닥에 기대도 됩니다.
- 2 팔을 오른쪽 방향으로 굽히면서, 몸통이 함께 굽혀지도록 운동합니다.
이때, 왼쪽 엉덩이가 떨어지지 않도록 유지합니다.
팔이 올라간 쪽의 몸 근육이 늘어나는 느낌이 나도록 합니다.
호흡을 내쉬면서 5초 유지합니다.
- 3 반대편도 같은 방법으로 5초 버팁니다.
- 4 3세트 시행합니다.

» 수요일 운동 [어깨운동 → 휴식시간 → 몸통운동 → 휴식시간 → 엉덩이 근육 강화 운동]

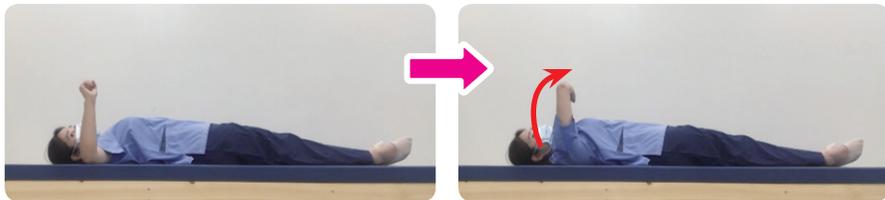
① 어깨운동 (1세트 진행 (10번씩 1세트) / 총 2분 소요)



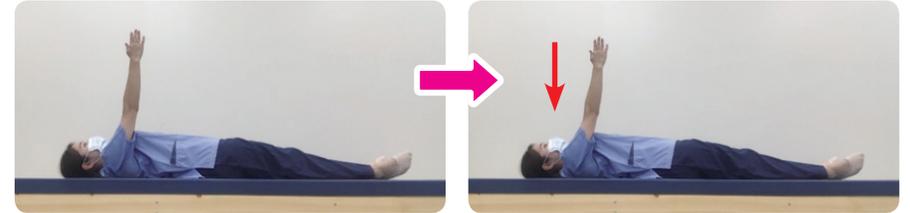
- ① 바로 누운 자세에서 한손을 위로 뻗어 시작합니다.
- ② 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 주의하며 천천히 어깨뼈가 바닥에서 떨어질 수 있도록 앞으로 움직여 주었다 다시 되돌아옵니다.
- ③ 반복 10회 시행합니다.
- ④ 반대쪽도 똑같이 시행합니다.



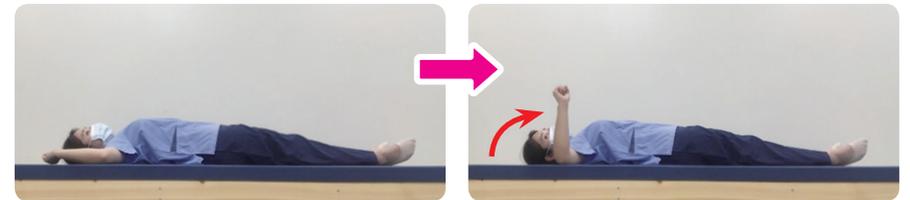
- ① 바로 누운 자세에서 한손을 위로 뻗어 시작합니다.
- ② 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 주의하며 천천히 숫자 8을 그립니다.
- ③ 반복 10회 시행합니다.
- ④ 반대쪽도 똑같이 시행합니다.



- ① 바로 누운 자세에서 팔꿈치를 90도로 세워 준비합니다.
- ② 천천히 몸쪽으로 어깨를 돌려주었다 다시 돌아오기를 반복 10회 시행합니다.
- ③ 반대쪽도 똑같이 시행합니다.



- ① 바로 누운 자세에서 한손을 위로 뻗어 시작합니다.
- ② 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 주의하며 천천히 어깨뼈를 바닥으로 내려 주었다가 다시 되돌아옵니다.
- ③ 반복 10회 시행합니다.
- ④ 반대쪽도 똑같이 시행합니다.



- ① 바로 누운 자세에서 팔꿈치를 90도로 매트 위에 편하게 내려놓고 시작합니다.
- ② 천천히 어깨를 안쪽으로 돌리며 팔이 90도 위로 갔다 다시 되돌아옵니다.
- ③ 반복 10회 시행합니다.
- ④ 반대쪽도 똑같이 시행합니다.

② 적절한 휴식시간

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.

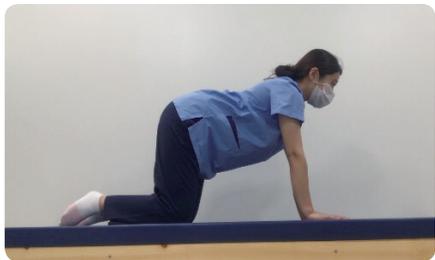


③ 몸통운동 {1세트 진행 (5번씩 1세트) / 총 1분 소요}



- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 허리가 과도하게 젖히지 않도록 주의하며 천천히 한손을 앞으로 뻗었다가 다시 내려놓기 반복 5회 시행합니다.
- ③ 반대쪽도 시행합니다.

* 이때, 복부와 엉덩이에 계속 힘을 주면서 균형을 잡아내며 진행합니다.



- ① 네발기기 자세에서 시작합니다.
- ② 복부와 엉덩이의 힘을 주며 천천히 한쪽 다리를 위로 들어 올렸다가 다시 내리기 반복 5회 시행합니다.
- ③ 반대쪽도 시행합니다.

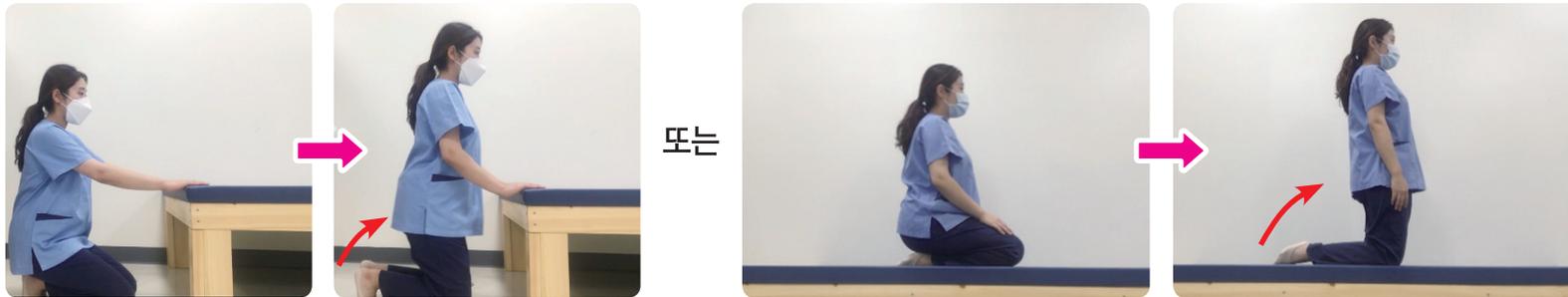
* 이때, 다리를 들어 올린 쪽으로 골반이 들리지 않도록 복부와 엉덩이에 힘을 주며 골반을 일직선으로 유지하면서 진행합니다.

4 적절한 휴식시간

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.

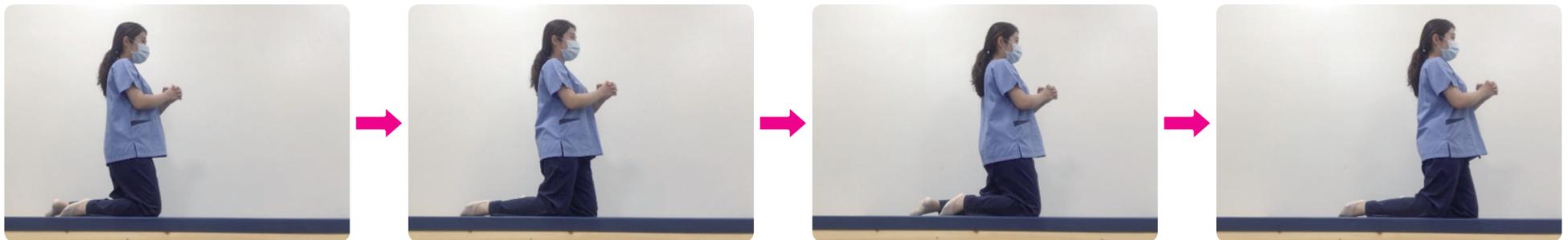


5 엉덩이 근육 강화운동 {1세트 진행 (5번씩 1세트) / 총 3분 소요}



- 1 무릎을 꿇고 앉아 준비합니다.
- 2 천천히 엉덩이를 들어 올려 무릎을 세워주었다 다시 천천히 앉기 반복 5회 시행합니다.

* 이때, 불안하신 분들은 앞에 워커나 테이블을 잡고 진행합니다.



- 1 무릎서기 자세에서 두 손을 깎지껴주거나 불안하신 분들은 앞에 워커를 잡고 준비합니다.
- 2 천천히 몸통이 많이 흔들리지 않도록 복부와 엉덩이에 힘을 주고 천천히 무릎서기 자세에서 앞으로 나아갑니다.
- 3 5걸음 앞으로 가기 시행합니다.

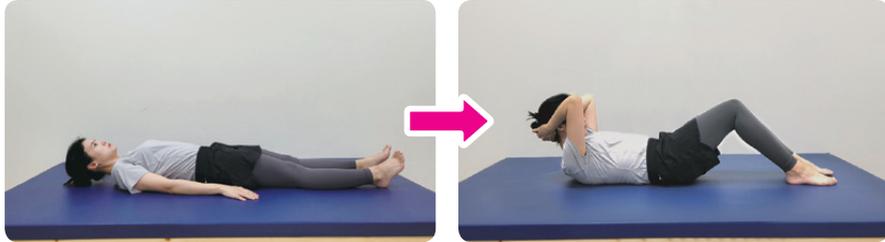
* 무릎을 세우고 걷는 자세는 골반의 흔들림을 제한하여 걷기 경험을 제공하며, 몸통과 허벅지, 엉덩이 근육을 자극시켜줍니다.

무릎이 아프시거나 불안하신 분은 다른 운동으로 대체해주세요 ^^

» 목요일 운동 [체중감량을 위한 유산소 운동: 상복부 운동 → 몸통 양측 운동 → 하복부 운동 → 상체 운동]

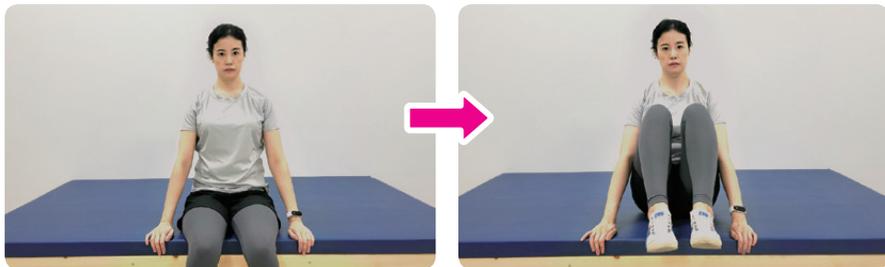
{1세트 진행 (5번씩 1세트) / 총 3분 소요}

1 상복부 운동



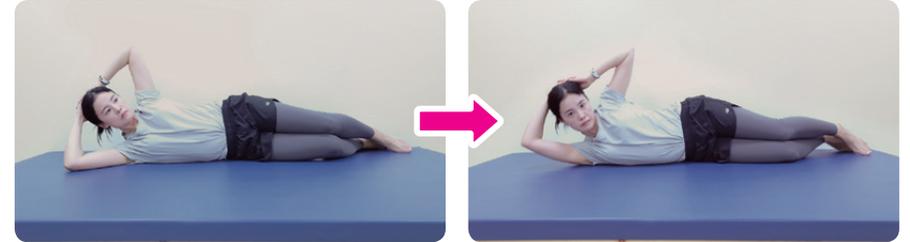
- 1 바닥에 누워 무릎을 구부리고 발이 바닥과 떨어지지 않도록 합니다.
- 2 양손을 귀에 대고 복부에 힘을 주면서 고개를 살짝 들어 어깨가 바닥에서 떨어지도록 올라옵니다.
- 3 복부에 힘이 들어간 느낌으로 천천히 몸통을 바닥으로 눕힙니다. 이때, 머리가 완전히 바닥에 닿지 않도록 한다.
- 4 5회 반복하고 쉽니다. 목에 지나치게 힘이 많이 들어가지 않게 주의합니다. 배근육 수축을 느끼면서 합니다.

3 하복부 유산소 운동 {1세트 진행 (5번씩 3세트)/ 총 2분 소요}

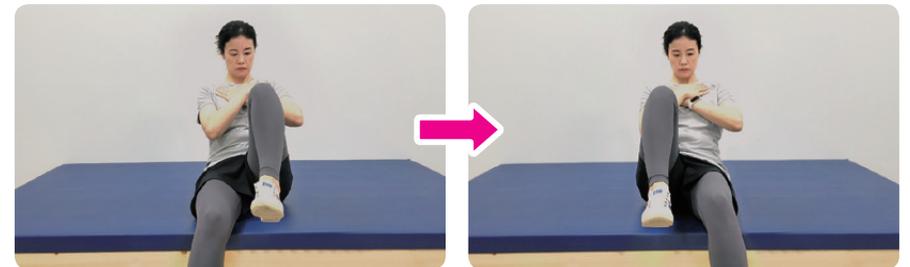


- 1 의자에 앉아 안정된 자세에서 시작합니다.
- 2 무릎을 굽혀 다리를 가슴을 당깁니다. 넘어지지 않을 정도로 올리세요. 이때, 넘어질 것 같으면 의자를 잡아도 좋습니다.
- 3 5회씩, 3세트 반복합니다.

2 몸통 양측 운동

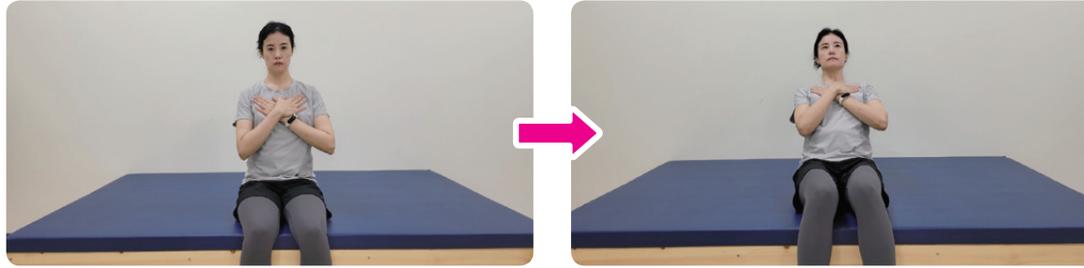


- 1 팔을 위로 손깎지끼고 무릎을 모아 편한 자세로 옆으로 눕습니다.
- 2 들이마시는 호흡에 몸통을 위로 들어 올려 몸통 옆 부분에 힘을 주고, 내쉬는 호흡에 내려옵니다.
- 3 5회 반복하고 쉽니다. 머리가 아닌 몸통에 힘이 들어가도록 합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.



- 1 의자에 앉아 손을 가슴 위에 얹고 안정된 자세에서 시작합니다.
- 2 다리와 발은 안정된 상태에서 상체를 뒤로 기울여 뒤로 넘어갑니다. 이때 복근에 힘을 주어 넘어지지 않을 정도로 합니다.
- 3 5회씩, 3세트 반복합니다.

4 복근 강화 운동

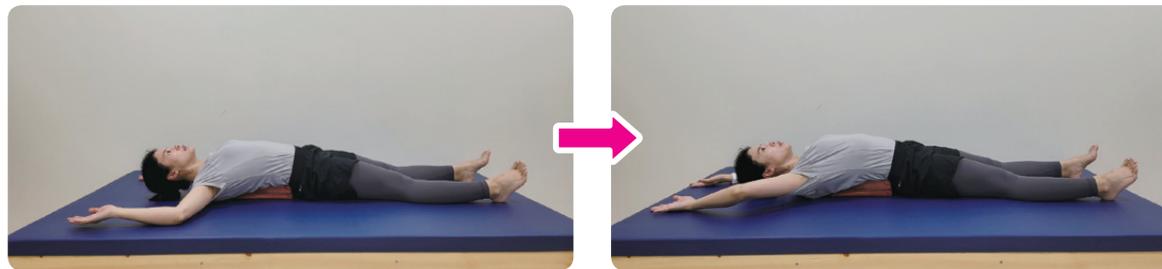


- ① 손을 가슴 위에 얹고 지지하지 않고 의자에 앉아 시작합니다.
- ② 몸통 균형을 뒤로 젖혀 넘어갑니다. 이때, 허리가 아닌 복근에 힘이 들어가도록 합니다. 뒤로 넘어갈 것을 대비하여 쿠션이나 베개를 두어도 좋습니다. 3초 버티고 제자리로 돌아오는 연습을 합니다.
- ③ 5회 반복하고 쉽니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.



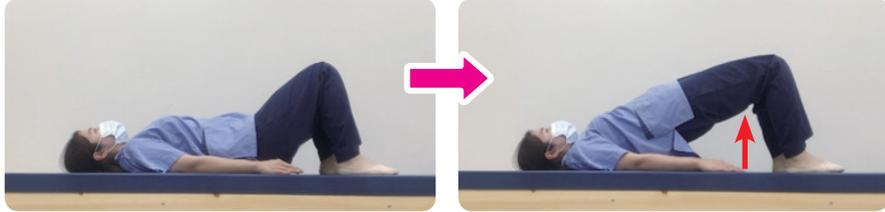
5 마무리 운동



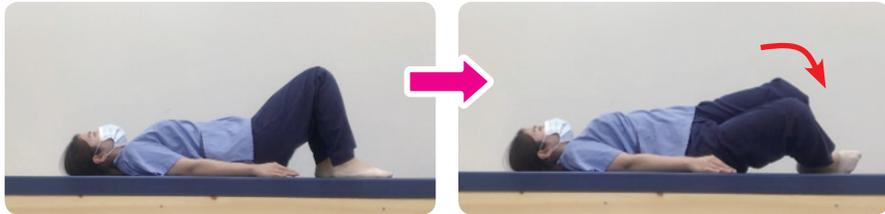
- ① 편한 자세로 바로 눕습니다.
- ② 어깨와 가슴이 잘 펴지지 않는 경우 등 밑에 폼롤러나 쿠션을 대고 누워도 좋습니다.
- ③ 가슴이 올라오는 것을 확인하며 코로 숨을 들이마시고, 내려가는 것을 확인하며 입으로 내려 마십니다.
- ④ 충분한 휴식이 될 정도로 반복합니다.

» 금요일 운동 [코어운동 ⇒ 휴식시간 ⇒ 무릎조절운동 ⇒ 휴식시간 ⇒ 목&어깨 스트레칭]

① 코어 운동 {1세트 진행 (5번씩 1세트) / 총 2분 30초 소요}

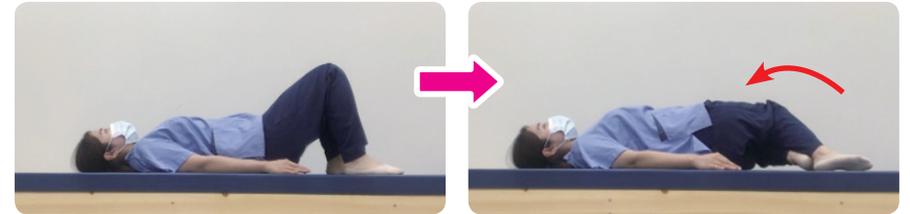


- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 골반을 움직이며 엉덩이와 몸통, 허벅지에 힘을 주고 엉덩이를 들어주었다가 다시 천천히 돌아오기 반복합니다.
- ③ 이 동작을 5회 시행합니다.



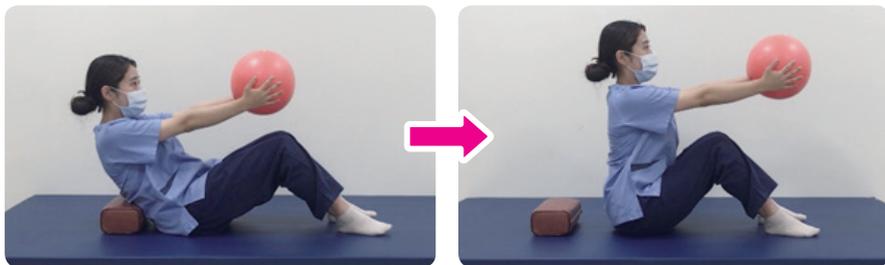
- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 두 무릎을 최대한 붙여 천천히 오른쪽 바닥으로 기울여주었다가 다시 돌아오기 반복합니다.
- ③ 총 5번 시행하겠습니다

* 이때, 몸통이 움직이지 않게 복부에 힘을 주어 복부 힘으로 내려갔다 올라오기 반복합니다.



- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 두 무릎을 최대한 붙여 천천히 왼쪽 바닥으로 기울여주었다가 다시 돌아오기 반복합니다.
- ③ 총 5번 시행 하겠습니다

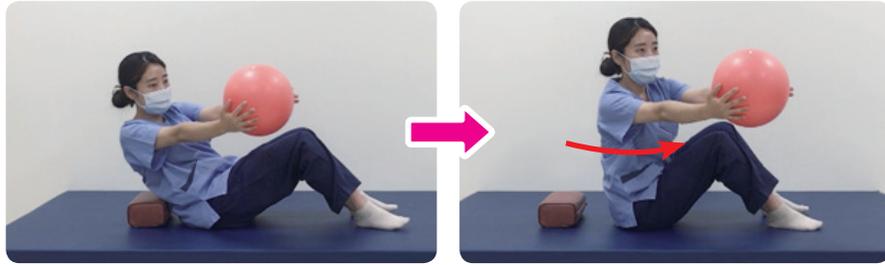
* 이때, 몸통이 움직이지 않게 복부에 힘을 주어 복부 힘으로 내려갔다 올라오기 반복합니다.



- ① 등과 허리 사이 뒤에 베개를 기대어 반누운 자세에서 무릎을 세워 준비합니다.
- ② 두손을 깍지 끼우던지 아니면 두 손으로 공을 잡고 무리하지 않고 복부에 자극이 올 정도로 앞으로 올라왔다가 다시 반 누운 자세로 돌아가기를 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

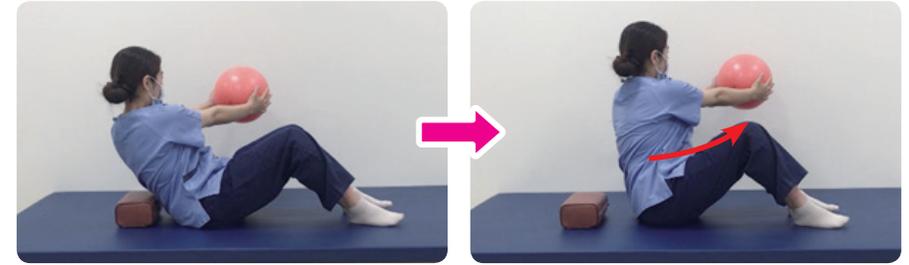
* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.

허리통증이 있으신 분들께서는 다른 운동으로 대체하여 시행 부탁드립니다. ^^



- ① 반 누운 자세에서 무릎을 세워 두 손을 깍지 또는 공을 잡아 오른쪽으로 몸통을 돌려주어 시행합니다.
- ② 천천히 복부에 자극이 올 정도로 올라와 주었다 다시 돌아가기 반복 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.



- ① 반 누운 자세에서 무릎을 세워 두 손을 깍지 또는 공을 잡아 왼쪽으로 몸통을 돌려주어 시행합니다.
- ② 천천히 복부에 자극이 올 정도로 올라와 주었다 다시 돌아가기 반복 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.

② 적절한 휴식시간

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.



③ 무릎조절운동 {1세트 진행 (5번씩 1세트) / 총 30초 소요}

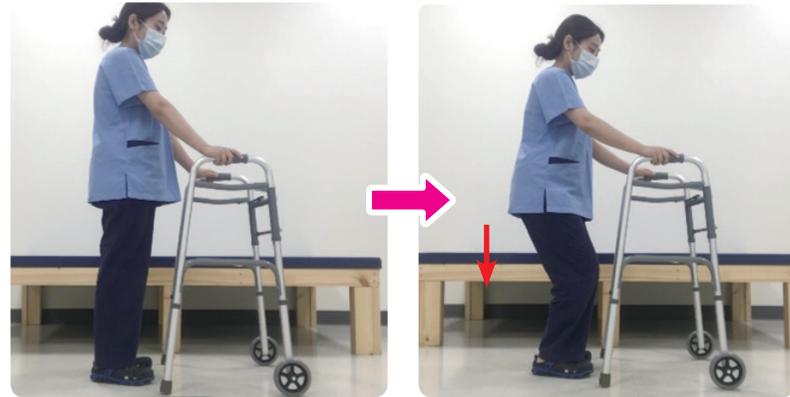


- ① 앉은 자세에서 시작합니다.
- ② 천천히 앞에 테이블이나 워커를 잡고 허벅지에 힘을 주어 천천히 일어섰다가 다시 천천히 앉기 반복합니다.
- ③ 5회 시행하겠습니다.

* 이때 어깨 힘이 많이 들어가지 않고 허리가 젖혀지면서 반동으로 일어나지 않도록 주의하며 엉덩이와 복부, 허벅지의 힘을 주며 진행합니다.



또는



- ① 선 자세에서 앞에 워커나 테이블을 잡고 시작합니다.
- ② 살짝 썩 두 무릎을 구부렸다 다시 펴기 반복합니다. (무릎 각도 약 120~150도)
- ③ 5회 반복하겠습니다.

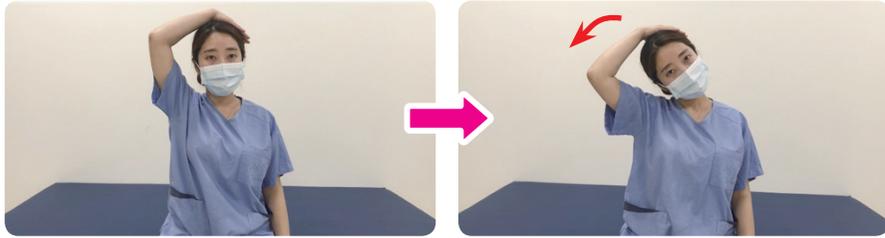
* 이때 무릎을 폼을 때 뒤로 무릎이 빠지지 않을 정도까지만 펴주기 반복합니다.

4 적절한 휴식시간

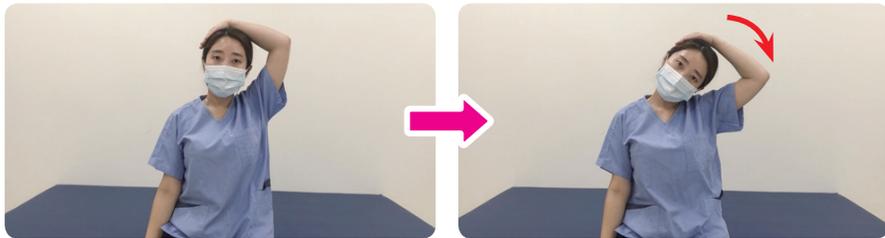
10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.



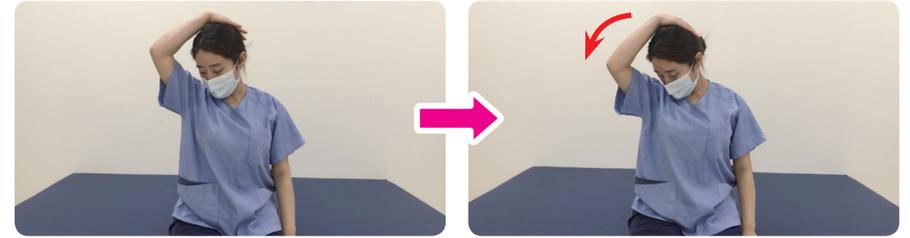
5 목 & 어깨 스트레칭 {3세트 진행 (10초간 1세트) / 총 4분 30초 소요}



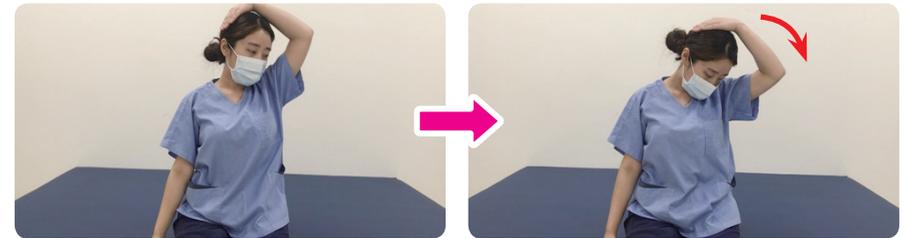
- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 시작합니다.
- ② 왼쪽어깨를 바닥으로 내려주고 오른손으로 머리를 감싼 뒤 오른쪽으로 머리를 천천히 당겨주어 왼쪽 목과 어깨를 스트레칭합니다.
- ③ 10초간 유지해줍니다. 3세트 시행합니다.



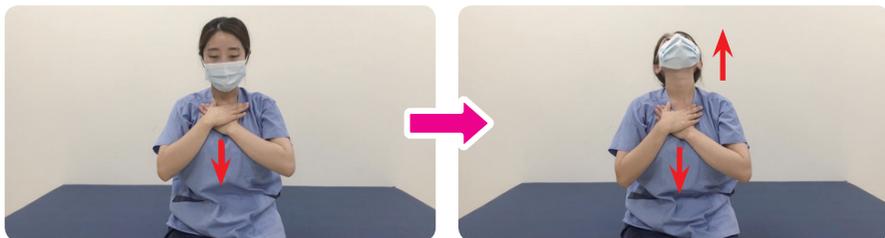
- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 시작합니다.
- ② 오른쪽어깨를 바닥으로 내려주고 왼손으로 머리를 감싼 뒤 왼쪽으로 머리를 천천히 당겨주어 오른쪽 목과 어깨를 스트레칭합니다.
- ③ 10초간 유지합니다. 3세트 시행합니다.



- ① 고개를 오른쪽 겨드랑이를 향해 바라봐줍니다.
- ② 천천히 오른손으로 뒤통수를 잡고 천천히 아래 방향으로 눌러주며 뒤흘과 왼쪽 목 근육을 스트레칭합니다.
- ③ 10초간 유지합니다. 3세트 시행합니다.



- ① 고개를 왼쪽 겨드랑이를 향해 바라봐줍니다.
- ② 천천히 왼손으로 뒤통수를 잡고 천천히 아랫방향으로 눌러주며 뒤흘과 오른쪽 목 근육을 스트레칭합니다.
- ③ 10초간 유지합니다. 3세트 시행합니다.



- ① 허리를 펴고 의자에 앉아 쇄골 아래 중앙에 두 손을 포개어 아랫방향으로 내려주며 준비합니다.
- ② 두 손을 아래 방향으로 내려주는 힘을 그대로 유지하면서 천천히 고개를 뒤로 젖혀주며 목 앞쪽 근육을 스트레칭합니다.
- ③ 10초간 유지합니다. 3세트 시행합니다.

» 토요일 운동 [몸통 운동 ⇒ 어깨 강화 운동 ⇒ 엉덩이 근육 강화 운동 ⇒ 휴식시간 ⇒ 마무리운동]

1 몸통 운동 {3세트 진행 (10번 1세트) / 총 1분 소요}



- 1 안정된 자세로 앉아서 시작합니다. 공이나 링을 잡고 자세를 유지합니다.
- 2 최대한 허리를 왼쪽으로 움직여 스트레칭합니다. 5초 유지합니다. 반대편도 같은 방법으로 시행합니다.
- 3 10회 3세트 반복 시행합니다.

2 상체 강화 운동 {3세트 진행 (10번 1세트) / 총 1분 소요}



- 1 바닥에서 네발기기 자세로 시작합니다.
- 2 팔을 펴고 상지를 지탱합니다. 이때, 고개를 앞을 보고 어깨는 최대한 내립니다. 무릎으로 하체를 지지합니다.
- 3 그대로 네발기기 자세로 돌아옵니다. 발이 올라가지 않을 경우에는 배에 힘을 주고 골반을 기준으로 윗몸을 일으킵니다.
- 4 10회 3세트 반복합니다.

10분 ~ 15분 쉬는 시간입니다.

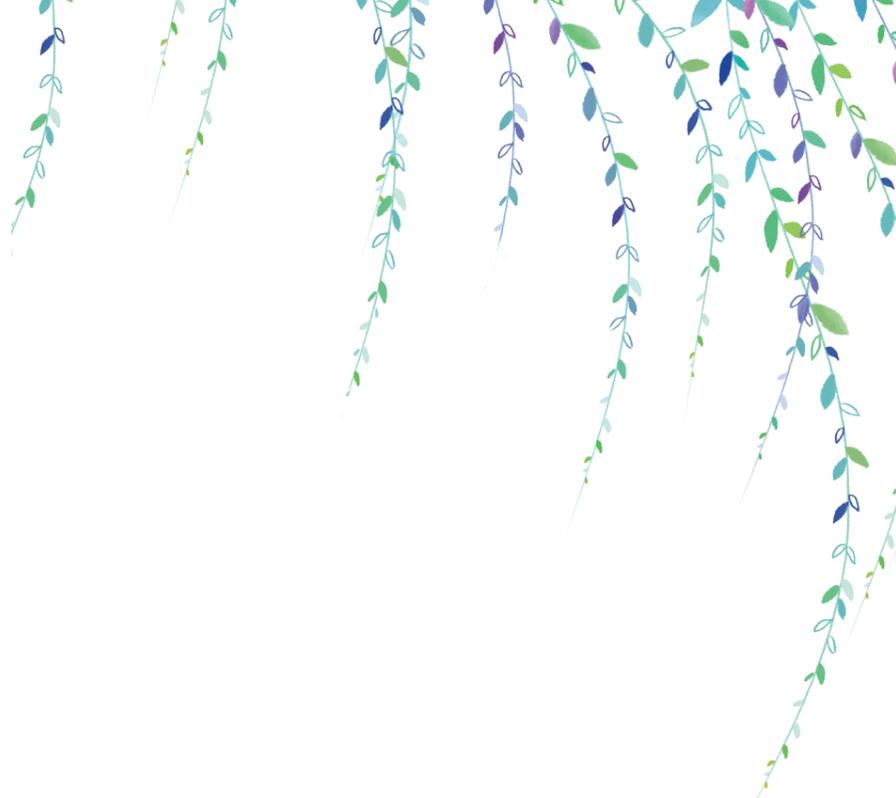


3 엉덩이 근육 강화 운동 {2세트씩 진행 (5초 1세트) / 총 20초 소요}



- 1 바닥에 배를 대고 엎드립니다.
- 2 복부와 엉덩이 힘을 이용해 팔과 무릎 바닥에서 완전히 떨어질 때까지 들어 올립니다.
- 3 5초간 유지한 후 내리고, 5초간 휴식하며, 2세트 반복합니다.

* 허리 통증이 있다면 운동을 멈춥니다. 허리 근육이 긴장돼 통증이 악화될 수 있습니다.



02

소아마비 장애인의 공공의적! 복부비만!



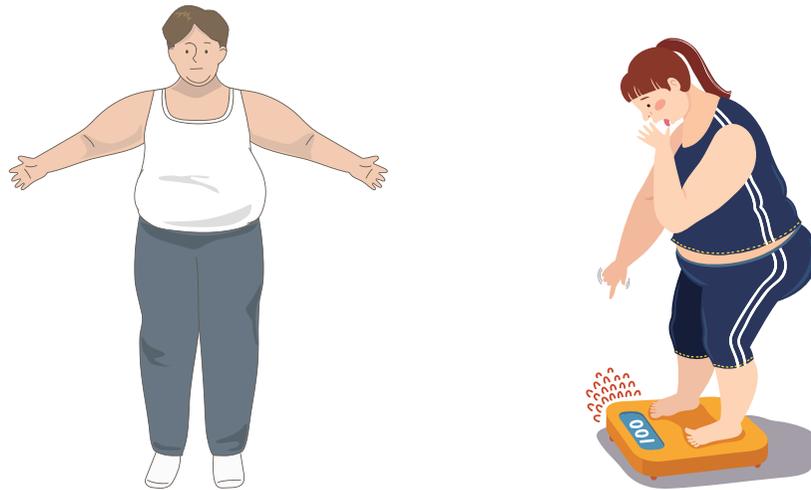
» 비만이란?

‘비만’이란 체내에 지방 조직이 과도한 상태를 비만이라고 합니다.

칼로리 섭취량이 소비량보다 많아서 그 **과잉 칼로리가 체지방으로 축적되는 것**을 말합니다.

하지만 유의해야 할 점은 체중이 많이 나간다고 꼭 비만은 아니라는 것입니다.

왜냐하면, 비만은 체지방의 양에 대한 개념으로 체지방의 양이 반드시 체중과 비례하지는 않아 골격이 크거나 근육량이 많아서 체중이 많이 나가는 사람도 있기 때문입니다.



» 소아마비 장애인에게 복부비만이 왜 위험할까?

소아마비 장애인은 신체활동이 적어 복부비만이 많이 발생할 수 있습니다.

복부비만은 심혈관계 합병증을 초래하므로 반드시 관리해야 하는 질병입니다.

» 나의 비만도 확인하기

1. 체질량지수(BMI) 측정 :

몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눔

① 키, 몸무게를 측정합니다.

키 :	_____	cm
몸무게 :	_____	kg

② 인터넷에 “비만도 계산기”를 검색합니다.

③ 성별 (남/여) , 신장(키), 체중(몸무게), 나이 칸에 나의 정보를 입력하여 ‘계산’ 버튼을 누릅니다.

● 예시 : 성별 (남), 신장(170cm), 체중(80kg), 나이 (45세)

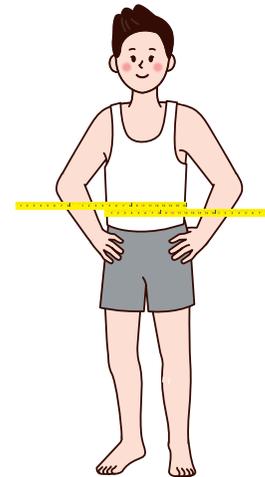


“소아마비 장애인은 정확한 키(신장) 측정이 어려워서 정확한 체질량 지수를 구하는 것이 맞지 않을 수 있으므로, 이때는 허리둘레로 측정해 주세요.”

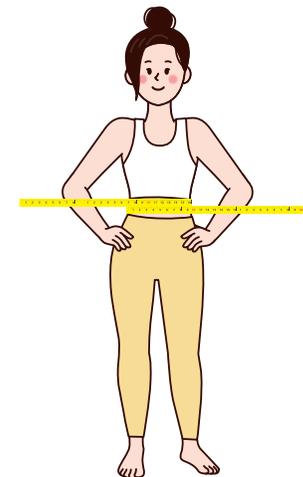
2. 허리둘레에 따른 측정

- ① 양발을 25cm~ 30cm 벌려 숨을 편안히 내쉬 상태에서 줄자를 이용해 측정합니다.
- ② 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장 높은 위치(장골능)의 중간 부위를 줄자로 측정합니다.
- ③ 피하지방이 많아 허리가 꺾이는 경우 똑바로 선 상태에서 피하지방을 올려 측정합니다.

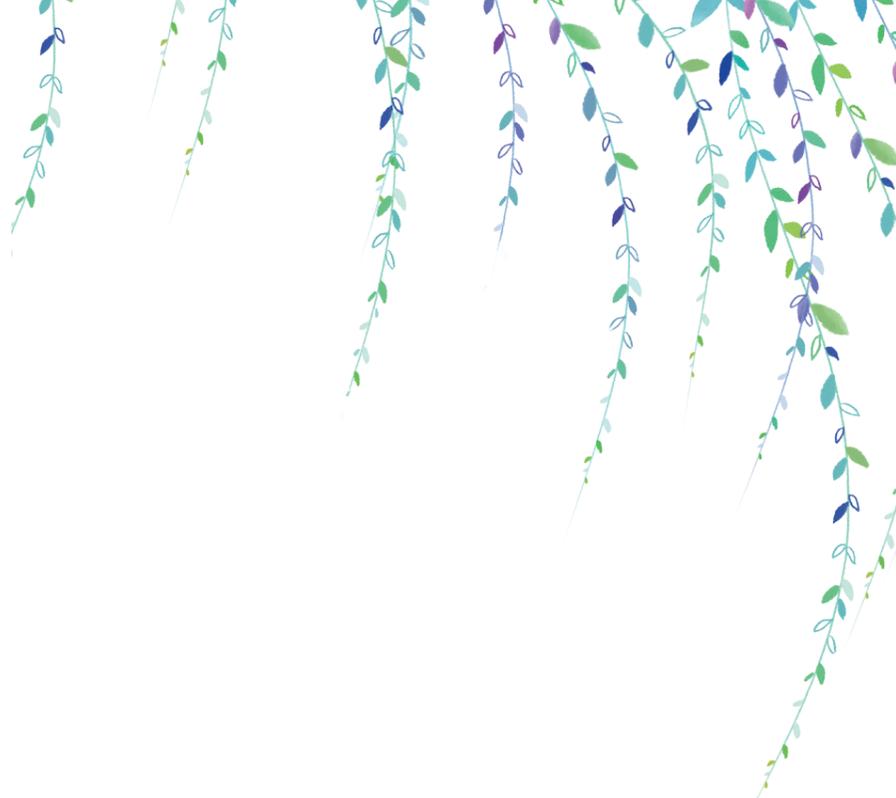
● 남자는 90cm, 여자는 85cm가 넘으면 비만일 수 있습니다.



남자: 90cm 이상 비만



여자 : 85cm 이상 비만



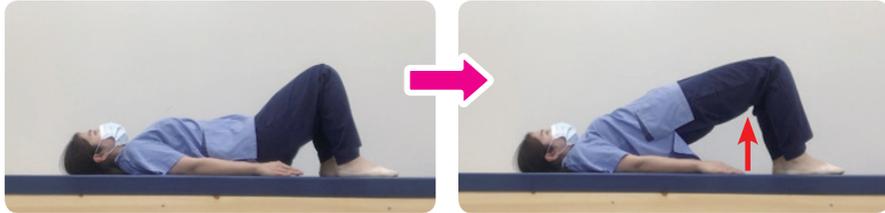
03

**복부비만 타파!
코어운동 모음**

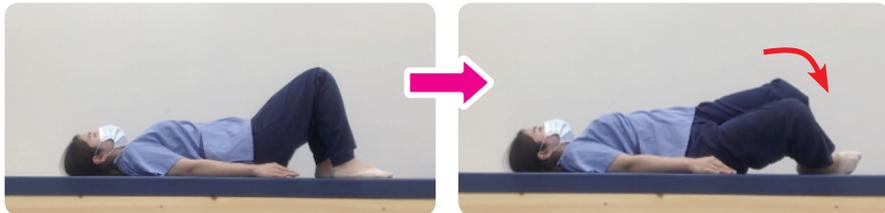


» 코어 운동

① 누워서 하는 코어 운동

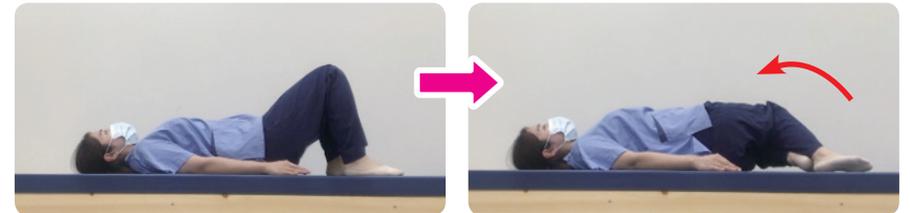


- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 골반을 움직이며 엉덩이와 몸통, 허벅지에 힘을 주고 엉덩이를 들어주었다가 다시 천천히 돌아오기 반복합니다.
- ③ 5번 시행하겠습니다.



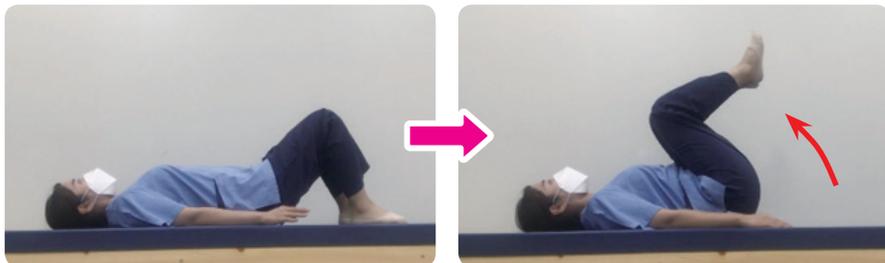
- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 두 무릎을 최대한 붙여 천천히 오른쪽 바닥으로 기울여주었다가 다시 돌아오기 반복합니다.
- ③ 총 5번 시행하겠습니다.

* 이때, 몸통이 움직이지 않게 복부에 힘을 주어 복부 힘으로 내려갔다 올라오기 반복합니다.



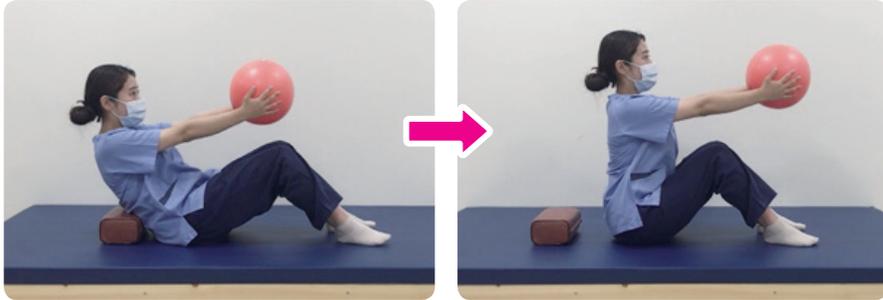
- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 천천히 두 무릎을 최대한 붙여 천천히 왼쪽 바닥으로 기울여주었다가 다시 돌아오기 반복합니다.
- ③ 총 5번 시행하겠습니다.

* 이때, 몸통이 움직이지 않게 복부에 힘을 주어 복부 힘으로 내려갔다 올라오기 반복합니다.



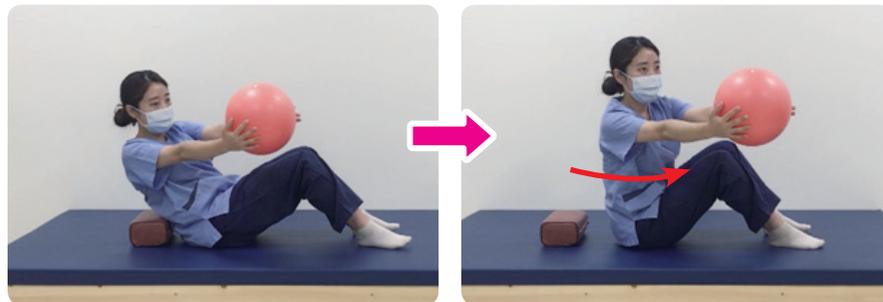
- ① 바로 누운 자세에서 무릎을 세워주어 시작합니다.
- ② 두 다리를 동시에 천천히 몸쪽으로 들어 올렸다가 다시 내리기 반복합니다.
- ③ 총 5번 시행하겠습니다.

* 이때, 어깨가 올라가지 않도록 주의하며 어깨에 힘을 빼고 복부에 힘을 주어 시행해줍니다.



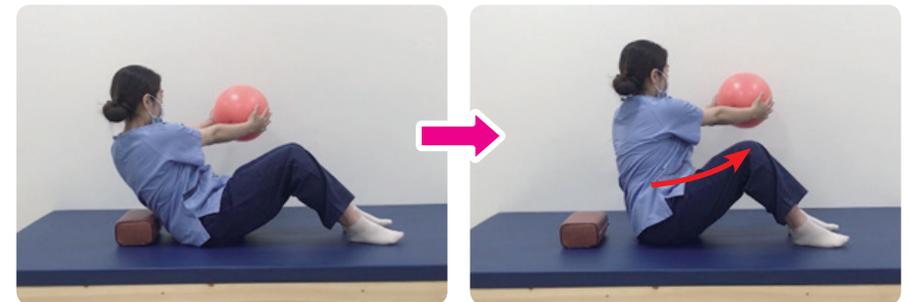
- ① 등과 허리 사이 뒤에 베개를 기대어 반 누운 자세에서 무릎을 세워 준비합니다.
- ② 두 손을 깍지 끼주던지 아니면 두 손으로 공을 잡고 무리하지 않고 복부에 자극이 올 정도로 앞으로 올라왔다가 다시 반 누운 자세로 돌아가기 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.



- ① 반 누운 자세에서 무릎을 세워 두 손을 깍지 또는 공을 잡아 오른쪽으로 몸통을 돌려주어 시행합니다.
- ② 천천히 복부에 자극이 올 정도로 올라와 주었다가 다시 돌아가기 반복 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.

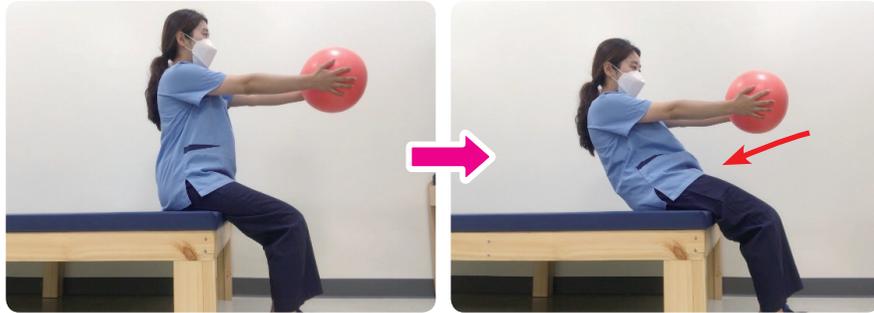


- ① 반 누운 자세에서 무릎을 세워 두 손을 깍지 또는 공을 잡아 왼쪽으로 몸통을 돌려주어 시행합니다.
- ② 천천히 복부에 자극이 올 정도로 올라와 주었다가 다시 돌아가기 반복 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 끝까지 안 올라와도 되니 무리하지 않고 복부에 힘이 들어갈 정도로만 살짝 올라와 주세요.

허리통증이 있으신 분들께서는 다른 운동으로 대체하여 시행 부탁드립니다. ^^

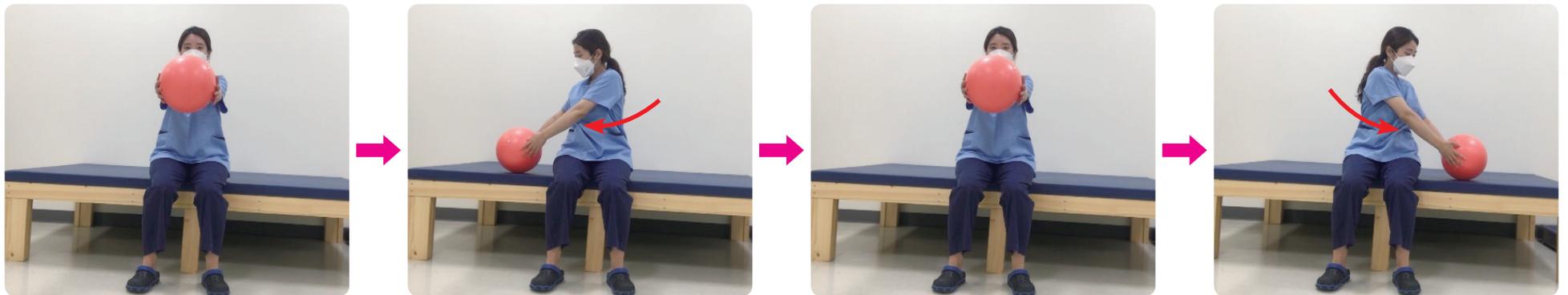
② 앉아서 하는 코어 운동



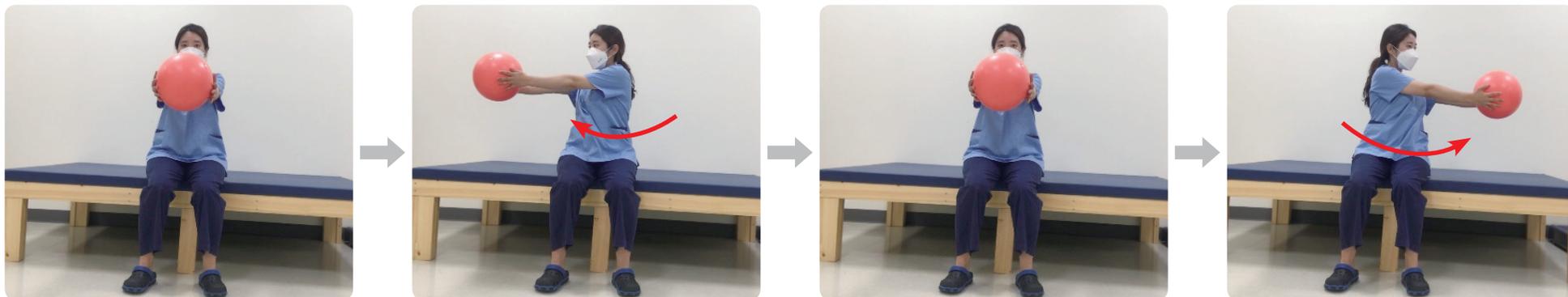
- ① 의자에 앉은 상태에서 공을 잡고 두손을 앞으로 뻗어내어 시작합니다.
- ② 천천히 골반을 뒤로 말아주며 버텨 낼 수 있을 정도까지만 몸통을 뒤로 보내줍니다.
- ③ 다시 천천히 허리를 세워주며 앉습니다.
- ④ 반복 5회 시행하겠습니다.

* 골반의 움직임이 중요합니다. 어깨에 힘을 빼고 골반의 움직임을 확실하게 해주며 복부에 힘을 주어 시행해줍니다. 공이 없다면, 두 팔을 나란히 뻗어서 시행합니다.

허리통증이 있으신 분들께서는 다른 운동으로 대체하여 시행 부탁드립니다. ^^



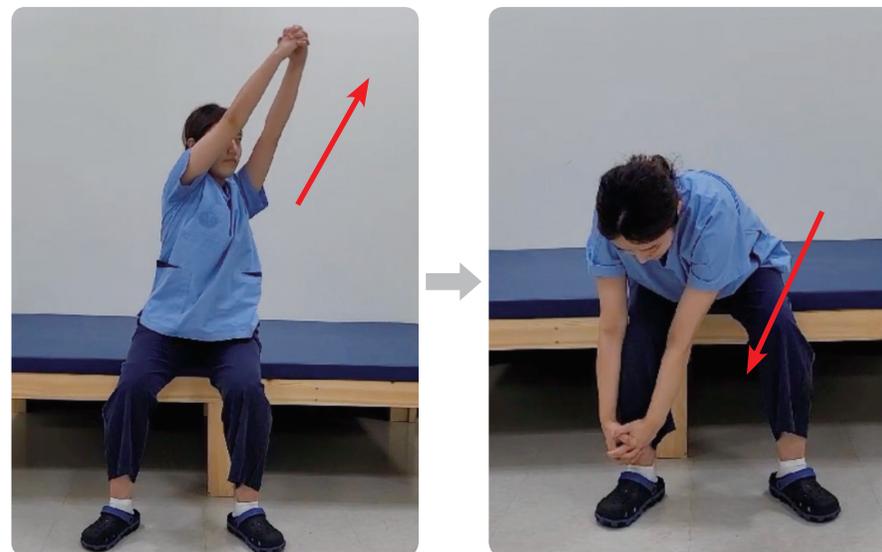
- ① 의자에 허리를 펴고 앉은 상태에서 공을 잡고 시작합니다.
- ② 천천히 몸통을 돌려 좌·우로 공을 옆에 내려놓았다가 다시 중앙으로 돌아오기 반복 훈련을 시행합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.



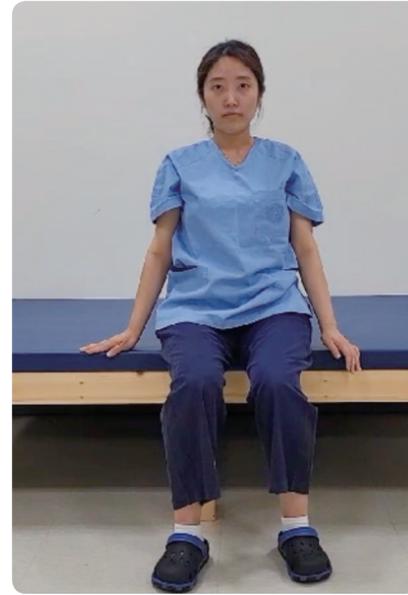
- ① 의자에 허리를 펴고 앉은 상태에서 공을 잡고 시작합니다.
- ② 천천히 몸통을 오른쪽으로 돌렸다가 중앙으로 이동한 뒤 다시 왼쪽으로 돌렸다 중앙으로 이동합니다.
- ③ 반복 5회 시행하겠습니다.



- ① 의자에 앉아서 두 손을 깎지껴주어 시작합니다.
- ② 천천히 오른쪽 위로 올렸다가 대각선이 되는 왼쪽 발 쪽으로 움직입니다.
- ③ 반복 5회 시행합니다.



- ① 의자에 앉아서 두 손을 깎지껴주어 시작합니다.
- ② 천천히 왼쪽 위로 올렸다가 대각선이 되는 오른쪽 발 쪽으로 움직입니다.
- ③ 반복 5회 시행합니다.



- ① 등받이가 없이 의자나 테이블에 앉아 시작합니다.
- ② 허리를 편 상태를 유지하여 몸이 뒤로 가지 않도록 주의하며 오른쪽 다리를 천천히 들어 올렸다가 다시 내리기 반복합니다.
- ③ 반복 5회 시행합니다.
- ④ 반대 측도 똑같이 시행합니다.

* 이때 몸통이 기울어지거나 뒤로 이동하지 않도록 복부에 힘을 주고 시행해줍니다.

이 자세가 어려우신 분들은 다른 운동으로 대체하여 시행 부탁드립니다. ^^

MEMO



경기도
지역장애인보건의료센터

Gyeonggi Regional Health & Medical Center
for Persons with Disabilities

소아마비 장애인을 위한 운동교육 책자

발행처 분당서울대학교병원 경기도 지역장애인보건의료센터

발행일 2021년 9월 30일

전화 031-706-0086

카카오페이지 경기도 지역장애인보건의료센터 http://pf.kgkoo.com/_posbk

〈이 자료에 실린 사진과 내용은 분당서울대학교병원 제작물로서 무단 전재 및 복제를 금합니다.〉