

# 대한민국 모든분들 건강하세요!



## 2021 우리가족 척추 관절 지키기 CALENDAR

대전우리병원은 보건복지부가 공식인정한 안전한 척추전문병원입니다

2011년 - 대전유일 척추전문병원지정  
2015년 - 2회연속 척추전문병원 지정  
2017년 - 의료기관인증 2주기 획득

2013년 - 의료기관인증 1주기 획득  
2015년 - 대전 최초 전병동 간호간병통합서비스 시행  
2018년 - 3회연속 척추전문병원 지정

우리가족 척추 관절 지키기

# 허벅지 스트레칭

10초씩 10회

1. 마주 보고 서로 손을 잡고 발을 맞닿은 상태에서 다리를 최대한 벌려줍니다.  
※ 허리는 구부러지지 않게 곧게 펴줍니다.
2. 한 사람은 몸을 뒤로 젖히면서 마주 잡은 손을 당기며 마주 잡은 한 사람은 허리를 편체로 상체를 숙입니다.



대표병원장 박철웅

현대인들은 좌식생활을 통해 업무, 공부, 여가시간을 보내며 장시간 한 자세로 앉아 있거나 딱딱한 바닥에 앉는 경우가 많은데 앉아 있는 시간이 길어지면 햄스트링(허벅지 뒤쪽의 근육)이 짧아지면서 골반과 요추의 움직임이 제한되게 됩니다. 이때 허리의 부담이 커지며, 허벅지 스트레칭은 햄스트링을 늘려주어 허리의 부담을 줄이는데 필요한 운동입니다.

필요에 따라 활용하여 사용하세요 ✂

12

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1

2021 / January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 신정 11.18	2
3	4	5 소한	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 대한	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

우리가족 척추 관절 지키기

# 코어운동

5초 6회 3회반복

- 1 머리를 맞대고 손을 잡아 등을 바닥에 대고 누워 무릎이 90도 되도록 들어 올립니다.
- 2 허리가 바닥에 닿도록 서로 손을 밀어 줍니다. 밀고 있는 상태에서 한쪽 다리를 무릎이 구부린 채 내렸다가 천천히 올려줍니다.



병원장 박우민

몸의 중심인 코어근육을 발달시켜주는 데드버그(Dead Bug)란 운동으로 요추의 불안정성과 몸의 균형을 잡아주는데 매우 효과적인 운동입니다.  
코어(core)란? 복횡근, 다열근, 횡격막, 골반기저근 등 4가지 근육을 말하며, 신체를 안정시키는 근육으로 허리에 힘이 없어 통증을 느끼시는 분에게 적극적으로 추천하는 운동입니다.

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ✂

1

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2021 / February

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1 2 3 4 5 6

입춘

7 8 9 10 11 12 13

12.30

월날 1.1

14 15 16 17 18 19 20

우수

21 22 23 24 25 26 27

정월대보름

28

2.28 만주운동 기념일

우리가족 척추 관절 지키기

# 발목강화운동

10초씩 10회

- 1 두 사람이 손바닥을 마주 잡거나 혼자 할 경우 벽에 손을 대고 뒤꿈치를 천천히 들어 올려 종아리 근육을 수축시킵니다.
- 2 내려올 때도 올라갈 때와 같이 천천히 내려옵니다.



### 정형외과 전문의 전재범

체중의 98%를 지탱하는 발목은 척추와 연결되어 우리 몸의 중추 역할을 담당하는 중요 부위로 약해진 발목의 근육과 인대로 인한 잦은 발목염좌가 발생되며 인대 손상이 심하면 골절과 같은 외상이 발생하기 쉽습니다. 뒤꿈치 들기 운동은 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 발목의 근육을 강화하는 운동으로 외상과 골절 예방에 탁월한 효과가 있습니다.

발목에 따라 불린하여 사용하세요 ✂

2

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3

2021 / March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b> 삼일절	<b>2</b>	<b>3</b> 납세자의 날	<b>4</b>	<b>5</b> 경칩	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 3.8민주의거	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 3.15의거기념일	<b>16</b>	<b>17</b> 상공의 날	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 춘분
<b>21</b>	<b>22</b> 세계 물의 날	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 서해수호의 날	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

우리가족 척추 관절 지키기

# 목디스크 예방운동

10초 10회

- 1 앉거나 서서 턱을 당겨 귀와 어깨가 일직선이 되도록 합니다.
- 2 두 손가락이나 수건을 이용해서 턱을 당기면서 머리를 뒤로 젖혀 줍니다.



### 신경외과 전문의 황인창

컴퓨터와 스마트폰을 많이 사용하는 현대인들은 장시간 고개를 숙이고 시정하는 잘못된 자세가 일상화되어 거북목, 일자목으로 변형이 되는 사람들이 늘고 있습니다. 거북목, 일자목은 목뼈에 머리의 무게만큼 하중이 증가되어 퇴행성 변화가 촉진되며 뒷목 근육이 항상 긴장되어 만성 목통증이 발생하여 목 디스크 발생 위험이 높아집니다. 평소 목의 바른 자세(전방 15도 상방, 턱을 당기는 자세)를 유지하도록 간단한 목 스트레칭을 통해 목 주변 근육들의 피로도를 감소시키면 목 디스크 예방이 가능합니다.

필요에 따라 불허하여 사용하세요 ✂

3

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4

2021 / April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 수산면의 날	2 항토예비군의 날	3 43회생자 주님일
4 청명	5 식목일/한식	6	7 보건의 날	8	9	10
11 임시정부수립일	12	13	14	15	16 국민안전의 날	17
18	19 419혁명	20 국무/장제인의 날	21 과학의 날	22 지구의 날/성보통신의 날	23	24
25 법의 날	26	27	28 충무공 탄신일	29	30	

우리가족 척추 관절 지키기

# 엉덩이·허리 스트레칭

10초 10회

- 바닥에 등을 대고 누고 서로 손을 잡습니다.
- 한쪽 다리를 들어 안쪽으로 넘겨 허리와 엉덩이가 늘어나도록 합니다.  
※발이 바닥에 닿지 않도록 무리하게 넘기지 마세요.



### 신경외과 전문의 전수기

인체의 중심인 허리부분의 코어근육과 골반에서 가장 중요한 엉덩이 근육들을 이완시켜 움직임의 제한폭이 넓어지고 유연해지며 근육이 강화되어 일상생활에서 허리를 단단하게 잡아주며 요통과 불편함을 줄이고, 걸을 때 자연스럽게 강화된 신체의 움직임을 만들어 낼 수 있어 일상생활에 많은 도움이 됩니다.

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ✂

4

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5

2021 / May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1

근로자의 날

2

3

4

5

어린이날/입하

6

7

8

어버이날

9

10

배타식목일/유권자의 날

11

12

13

14

식물안전의 날

15

스승의 날

16

17

성년의 날

18

5.18민주화운동기념일

19

부처님오신날/발명의 날

20

세계인의 날

21

소만/부부의 날

22

23/30

24/31

바다의 날

25

방재의 날

26

27

28

29

우리가족 척추 관절 지키기

# 전신 늘리기

10초 10회

- 1 서로 어깨를 맞잡고 상체를 구부립니다. 이때 턱은 당겨 바닥을 향하게 합니다.
- 2 한쪽 방향 어깨를 누르면서 시선은 반대편을 향합니다.  
※ 통증 없는 범위까지 하세요.



### 신경외과 전문의 박정훈

간단하게 전신운동이 가능한 운동방법으로 허리통증, 어깨통증, 등통증 등을 호소하는 분께 추천하는 운동으로 오랜 기간 잘못된 생활습관과 경직된 자세로 특정 근육군의 단축이 나타나는 경우가 있습니다. 이 운동으로 척추세움근, 엉덩이리근, 엉덩정강근막띠, 골반 벌림근, 뒤넓다리근, 장딴지근 등 전신의 근육을 자극하여 스트레칭 효과와 함께 관절의 운동 범위가 확대되어 유연해지며 디스크 협착증, 오십견 예방이 가능하여 연세가 있으신 분께 적극 추천하는 운동입니다.

필요에 따라 불필요하게 사용하지 않습니다

5

May						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

6

2021 / June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 의병의 날	2	3	4	5 왕릉/관경의 날
6 현충일	7	8	9	10 6.10민주항쟁기념일	11	12
13	14 단오	15 노인학대 예방의 날	16	17	18	19
20	21 하지	22	23	24	25 6.25전쟁일	26
27	28 칠도의 날	29	30			

우리가족 척추 관절 지키기

# 허리·엉덩이근육 강화운동

5초 6회 3회반복

- 바닥에 똑바로 누워 양팔로 중심을 잡은 뒤 무릎은 직각을 유지합니다.
- 엉덩이를 가볍게 들고 오른쪽 다리부터 하늘을 향해 다리를 일직선으로 뻗어 줍니다. 반대쪽 다리도 동일하게 반복합니다.



### 신경외과 전문의 유 채 민

신체 뒷부분을 집중 자극하여 미용 효과까지 겸비한 운동법으로 남녀노소가 따라 하기 쉬운 운동법입니다. 등, 엉덩이, 종아리, 발목 근육을 발달시켜 입업에 효과적인 동작으로, 등 근육까지 자극하여 아름다운 몸매 관리에도 도움이 되며 특히 요통이 있거나 장시간 책상에 앉아있는 경우에 수시로 이 동작을 반복해 주면 경직된 허리 근육을 시원하게 풀 수 있고 매일 꾸준히 지속하면 튼튼한 허리와 아름다운 몸매 관리에 도움이 됩니다.

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ✂

6

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7

2021 / July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7 소서	8	9	10
11 조족	12	13	14 정보보호의 날	15	16	17 제헌절
18	19	20	21 중독	22 대서	23	24 유두절
25	26	27	28	29	30	31



우리가족 척추 관절 지키기

# 발목 강화운동

10회씩 3회 반복

- 1 바닥에 수건을 깔고 수건 위에 아령과 같은 무거운 물건을 올려놓고 의자에 앉습니다.
- 2 수건을 누르면서 밖의 방향으로 당겨줍니다.



정형외과 전문의 정재균

발목 근력 강화 운동은 발목골절, 염좌를 예방하기 위해 꾸준한 운동이 필요합니다. 가을철 등산이나 트래킹을 대비하여 발목 강화 운동을 통해 발목 주변의 근육을 강화하면 발목의 부상을 예방하고 회복하는 데 도움이 되며, 발목 염좌 등으로 다쳤을 때 간단한 동작의 발목 재활운동으로 빠른 회복에 도움이 됩니다.

필요에 따라 불위하여 사용하십시오

7

July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8

2021 / August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7 입주
8	9	10 발목	11	12	13	14 잠석
15 광복절	16	17	18	19	20	21
22	23 저서	24	25	26	27	28
29	30	31				

우리가족 척추 관절 지키기

10초씩 10회

# 허벅지·종아리 스트레칭

- 1 허리를 펴고 수건을 잡고 서로 발바닥을 맞닿도록 앉습니다.
- 2 수건을 당겨 상대방이 허리를 굽혀질 수 있게 당겨줍니다.  
상대방은 허리를 펴고 상체가 기울 수 있도록 하며 운동을 지속할수록 수건을 짧게 잡아줍니다.



### 신경외과 전문의 서진호

부부, 연인끼리 할 수 있는 전신운동으로 등, 허리를 비롯하여 허벅지, 엉덩이, 종아리까지 근육을 자극하여 평소 쌓아진 근육으로 유연하지 못했던 관절의 운동 범위를 증가시켜주며 흉추 디스크, 허리 디스크 협착증 예방에 좋은 효과를 보여주며 엉덩이와 허벅지, 종아리를 자극하여 퇴행성 관절염 예방에도 도움을 줍니다.

필요에 따라 불필요하게 사용하지 않습니다

8

August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9

2021 / September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4 지식재산의 날
5	6	7 백묘/푸른하늘의 날	8	9	10 9.10해양경찰의 날	11
12	13	14	15	16	17	18 청년의 날
19	20	21 추석/지매극복의 날	22	23 주분	24	25
26	27	28	29	30		

우리가족 척추 관절 지키기

# 옆구리 스트레칭

10초씩 10회 반복

- 양손을 서로 맞잡고 다리를 벌려 옆구리가 늘어나게 몸을 옆으로 구부려줍니다.



### 정형외과 전문의 이도현

전신운동으로 어깨, 목, 등, 허리, 허벅지, 무릎이 동시에 자극이 되는 스트레칭으로 특히 옆구리, 몸통 뒤쪽, 갈비뼈의 아랫부분, 엉덩이뼈의 윗부분 근육이 집중적으로 스트레칭 됩니다. 어깨 근육의 안정성을 향상시켜주고 무릎, 엉치의 운동 범위가 넓어지며 등, 옆구리 유연성을 향상시켜줌으로써 목, 등, 허리 디스크 및 협착증 예방에 도움이 되고 무릎과 엉덩이 관절의 저장도 스트레칭으로 퇴행성 관절염에 도움이 됩니다.

필요에 따라 불필요하게 사용하지 않습니다

9

September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10

2021 / October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 국군의 날	2 노인의 날
3 개천절	4	5 세계 한인의 날	6	7	8 한로/재향 군인의 날	9 한글날
10	11	12	13	14 중앙절	15 제국의 날	16 부마민주항쟁(문화의 날)
17 국제연합일	18	19	20	21 경찰의 날	22	23 상강
24 31	25 독도의 날	26 금요일의 날	27	28 교정의 날	29 지방자치의 날	30

우리가족 척추 관절 지키기

10초씩 5회 반복

# 엉치·허리근육 스트레칭

- 1 똑바로 누워 손으로 바닥을 지탱하고 무릎을 세워 중심을 잡아줍니다.
- 2 다리를 가슴으로 들어 올리고 양팔로 무릎을 잡아 가슴 쪽으로 끌어 당깁니다.



### 정형외과 전문의 정재균

퇴행성 질환인 디스크와 협착증, 무릎 관절염, 엉치 관절염 예방 및 치료 운동으로 나이가 들어 약해진 근육을 자극하고 관절의 움직임을 늘려 유연성과 근력 강화가 목적이며 협착증과 디스크, 관절염 예방이 가능합니다. 특히 무릎과 엉덩이의 관절가동범위가 넓어지며 무릎, 엉치관절에 관련된 근육의 스트레칭 효과와 함께 퇴행성 질환의 발병을 늦춰주는 데 도움이 됩니다.

필요에 따라 불린하여 사용하지요 ✕

10

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

11

2021 / November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 학생 독립운동 기념일	4 점자의 날	5 소상공인의 날	6
7 입동	8	9 소방의날	10	11 유엔참전용사 국제추모식 보행자의 날/농업인의 날	12	13
14	15	16	17 순국선열의 날	18	19 아동학대예방의 날	20
21	22 소설	23	24	25	26	27
28	29	30				

우리가족 척추 관절 지키기

# 굽은 등 교정운동

10초 10회 반복

- 1 무릎을 꿇고 양손을 의자에 올려 상체를 구부리면서 등과 어깨를 꼭 펴줍니다. 이때 턱이 들리지 않도록 주의가 필요합니다.



### 정형외과 전문의 이도현

야구, 골프와 같은 운동을 취미로 즐기는 분 중 등이 굽은 흉추, 척추후만증이 나타나는 경우가 많습니다. 등의 근육이 늘어났다 못해 긴장도가 높아지면서 흉추의 가동성이 떨어져 급기야 등의 디스크가 탈출되어 통증과 함께 움직이지 못하는 경우가 있으므로 등허리 근육의 스트레칭을 통해 관절가동범위 회복과 스트레칭이 필요합니다. 또한 오십견이 있는 경우 어깨관절의 통증과 관절가동범위의 제한이 오는데 어깨 앞 근육을 스트레칭을 통해 운동 범위 회복에 도움이 됩니다.

필요에 따라 불린하여 사용하세요 ✂

11

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12

2021 / December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3 소버지의 날	4
5 무역의 날	6	7 대설	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 동지	23	24	25 성탄절
26	27 원지력의 날	28	29	30	31	