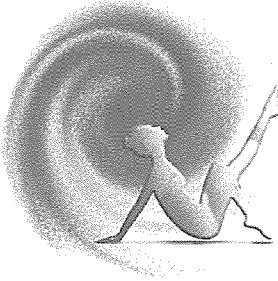


# 요통 예방과 완화를 위한 운동 프로그램



부인병은 주로 성인 여성에게서 발생하는 질환으로서 요통·불면증·변비·생리통·냉증·관절염·빈혈 등이 이에 속한다. 발병의 원인으로는 호르몬 분비의 이상, 부실한 산후 조리, 과도한 가사 노동 및 스트레스, 좋지 못한 자세, 영양상태의 불균형과 운동 부족을 들 수 있다.

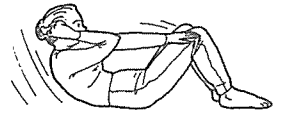
일반적으로 부인병의 치료로는 약물 요법, 식이요법, 운동요법 등의 장기적인 방법을 이용하고 있다.

## 1. 통증의 원인

요통에는 근육통, 급성 요통, 추간판 탈출증, 혹은 관련통 등이 있다. 근육통은 허리를 지나치게 사용했을 때, 책상다리나 웅크린 자세로 장시간 작업했을 때, 그리고 걷는 자세가 나쁠 경우 발생한다.

급성 요통은 넘어졌을 때나 무거운 물건을 갑자기 들어 올렸을 때, 그리고 운동 부족 상태에서 야구방망이, 골프채 등 물건을 심하게 휘둘렀을 경우에 갑자기 강한 힘이 가해지면서 인대나 관절이 상하여 통증을 일으킨다.

많은 경우, 요통은 허리와 관계가 있는 신체 어떤 부위에 통증이 있는 경우 발생하는데, 이와 같은 관련통은 담낭질환, 위궤양, 간농양, 자궁질환, 담낭이나 직장질환 외에도 허약한 근육, 관절염, 심질환, 척추와 신경의 결핵, 만성 피로, 비만, 임신, 월경, 다리 길이의 불균형 등에 의해서도 발생한다.



하여 오른손이 왼쪽 무릎에 이르도록 몸을 일으킨다. 천천히 원위치로 돌아가서 복식호흡을 한다. 좌우 교대로 되풀이한다.

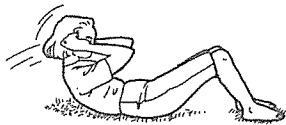
## 2. 예방 및 완화를 위한 운동

### 1) 기본 체조



#### ① 복근 운동의 기본 자세

무릎을 세워서 위를 보고 반듯이 눕는다. 다음에 코로 천천히 숨을 쉬어 배를 부풀리고, 천천히 숨을 내뿜는 복식 호흡을 한다.

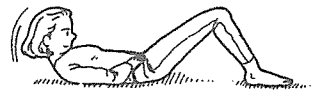


#### ② 몸을 일으키는 운동

기본 자세에서 양손을 뺨에 대고 어깨와 바닥으로부터 25cm 정도의 높이가 될 때까지 다섯을 세면서 천천히 몸을 일으킨다. 이 자세에서 다섯을 센다.

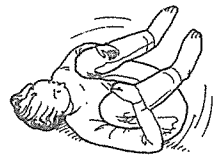
#### ③ 복근 강화 운동

기본 자세에서 몸을 비틀 듯이



#### ④ 배꼽 들여다보기 운동

기본 자세에서 양손을 배꼽이나 허리에 대고 배를 들여다보면서 등을 바닥에 밀어붙인다. 다음에 얼굴을 조금 들고, 엉덩이에 힘을 주어 허리를 조금 뜨게 하면서 배꼽을 들여다본다.



#### ⑤ 양다리 껴안기 운동

양손으로 각각 무릎을 잡고, 다리를 벌리면서 무릎을 겨드랑이 아래에 닿도록 잡아당긴다.



〈표· 요통 예방과 완화를 위한 운동프로그램〉

순서	운동 내용	운동회수	비 고
1	복근 운동의 기본 자세	.	약 5분간 유지한다.
2	몸을 일으키는 운동	3~5회	각 1회가 끝날 때마다 충분히 쉰다.
3	복근 강화 운동	5~10회	"
4	배꼽 들여다보기 운동	10~15회	"
5	양다리 꺾이기 운동	10~20회	"
6	허리 비틀기 운동	5~10회	양다리를 1회씩 번갈아 가며 실시한다. 좌우 1회 실시한 것을 1회로 간주한다.
7	앉아서 다리 꺾이기 운동	5~10회	"
8	앉아서 배꼽 들여다보기 운동	10~20회	"
9	의자에 앉아 절하기	10~20회	"
10	벽 밀기 운동	5~10회	벽을 민 상태에서 열을 쉰다.
11	주저 앉기 운동	5~10회	등을 곧게 펴고 천천히 실시한다.
12	절하기 운동	2~5회	양다리를 1회씩 번갈아 가며 실시한다. 좌우 1회 실시한 것을 1회로 간주한다.

⑥ 허리 비틀기 운동

반듯이 위를 보고 누워 숨을 들이마 시면서 다리를 교차시킨다. 다음에 상 체는 그대로 두고 숨을 내쉬며 허리를 비튼다. 좌우 교대로 되풀이한다.

들여다 본다.



주저앉는다.

2) 응용 체조



③ 의자에 앉아 절하기 운동

팔짱을 끼고 숨을 내쉬면서 목에 힘을 빼고 천천히 절을 한다. 이때 등을 둥글게 하고 양발의 뒤꿈치를 바닥에 붙인 채 다리의 힘을 뺀다.



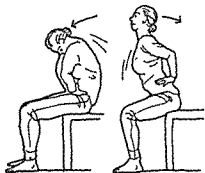
① 앉아서 다리꺾이기 운동

걸터앉아서 다리를 한쪽씩 양손 으로 꺾어안도록 한다. 무릎을 겨드랑 이 아래로 끌어당기듯이 한다.



⑥ 절하기 운동

다리를 교차해서 앞쪽 다리의 무릎을 편 채 양손으로 바닥에 닿을 만큼 절을 한다.



② 앉아서 배꼽 들여다보기 운동

양다리를 약간 벌리고 의자에 앉 아 천천히 기지개를 켜다. 다음에 배를 오므라들게 해서 등을 둥글게 하고, 엉덩이에 힘을 주면서 배꼽을

④ 벽 밀기 운동

한쪽 다리를 뒤로 빼고 앞다리의 무릎을 굽히고 벽을 향해서 뒷다리를 뻗은 채 뒤꿈치를 바닥에서 떼 지 말고 벽을 민다.

⑤ 주저앉기 운동

양다리를 30cm쯤 벌려 편한 자세로 서서 등의 근육을 편 채 뒤꿈치를 바닥에서 떼지 말고 천천히

3. 운동 프로그램

매일 취침 전 또는 기상 후에 표 의 운동 프로그램을 실천하면 요통 을 완화 또는 예방할 수 있다. 운동 을 하지 않던 상태에서 갑자기 실 행할 경우 낮은 회수로 시작하여 점차 늘려 가도록 한다.

자료· 국민생활체육협의회  
‘국민체력향상프로그램’