



하루 3·6운동으로 우리의 건강을 지키시다

그림 이선영 / 글 박성준

아침에 일어나 3분의 스트레칭을 하고
 점심을 먹고 3분을 걷고 3분간 허리, 목, 어깨운동을 하고
 저녁을 먹고 3분을 걸으며 심호흡을 하고
 취침 전에 3분의 스트레칭을 하고 3분을 명상하라

<p>허리와 다리근육을 스트레칭</p>	<p>허리 어깨 목 근육을 스트레칭</p>	<p>골반에 대한 스트레칭</p>	<p>허리근육 스트레칭</p>
<p>허리근육 스트레칭</p>	<p>평지를 걷고</p>	<p>계단을 오르고</p>	<p>목운동을 하고</p>
<p>어깨운동을 하고</p>	<p>허리운동을 하고</p>	<p>걸으며 심호흡을 하고</p>	<p>취침전 3분</p>
<p>스트레칭을 하고</p>	<p>3분 명상</p>	<p>하루의 건강을 지키는 것은 평생의 건강을 지키는 것입니다.</p>	

※ 이 만화는 한국재활복지대학 애니메이션과 학생들(곽봉철 교수 지도)의 작품입니다.