



# 무더운 여름철, 집에서 하는 폼지락 자가운동 방법!

## (첫번째 주제) 손가락·손목·상지 폼지락 폼지락 운동

### 주먹 쥐기

- ①  1. 손바닥이 하늘을 보도록 위치시킨다.
- ②  2. 가능한만큼 주먹을 쥐다.
3. 10회 3세트 진행한다.

### 주먹 쥐기(심화운동)

- ①  1. 공을 가볍게 쥔 상태로 손바닥이 하늘을 보도록 위치시킨다.
- ②  2. 주먹을 쥐어 공을 짹 쥐다.
3. 10회 3세트 진행한다.



### 손가락 펴기

- ①  1. 한 손으로 손등을 고정한다.
- ②  2. 손가락을 위로 들면서 펴다.
3. 나머지 손가락도 진행한다.
4. 각 손가락 5회씩 3세트 진행한다.

### 손가락 벌리기

- ①  1. 손가락을 모은 상태로 위치시킨다.
- ②  2. 손가락을 옆으로 벌린다.
3. 10회 3세트 진행한다.

### 손목 올리기

- ①  1. 손바닥이 하늘을 보도록 위치시킨 후 손목을 올린다.
- ②  2. 손을 뒤집어 손등이 위로가게 해서 손목을 올린다.
3. 각각 10회씩 3세트 진행한다.

### 손목 옆으로 벌리기

- ①  1. 손등이 하늘을 보도록 위치시킨다.
- ②  2. 새끼손가락 쪽으로 손목을 벌린다.
3. 엄지손가락 쪽으로 손목을 벌린다.
4. 각각 10회씩 3세트 진행한다.

## (첫번째 주제)

# 손가락·손목·상지 꼼지락 꼼지락 운동동영상



본 운동영상은 인천광역시 지역장애인보건의료센터의 협조로 제공되었습니다.

앉은 자세, 선 자세 또는 보행이 가능한 경증 장애인 대상으로 제작되었으며,  
재활 운동은 본인의 상태에 맞게 운동해주세요.

운동 중 낙상 및 안전에 주의해주시고 통증 발생 시 즉시 멈춰야 합니다.

### 1. 재가장애인 재활운동 1 : 상지 기능 훈련 손조작 운동

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/6VpBe5qzA-8?si=JFRg2SR2V-XTI3EJ>

### 2. 재가장애인 재활운동 2 : 식사활동에 도움이 되는 기본 상지 근력운동

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/zDH6VSoRsfs?si=DMEDp8tgs17IDnqR>

### 3. 재가장애인 재활운동 3 : 상지관절운동편

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/lSAKsd60mqw?si=60SBZjTxvLtMrZB6>

### 4. 재가장애인 재활운동 4 : 상지 마비 측 근육 이완 운동

- 보호자와 함께하는 누워서 하는 스트레칭편

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/7DQ3ka6E5H4?si=31uwPRXBMW4iXWSM>

### 5. 재가장애인 재활운동 5 : 상지 마비 측 근육 강화 운동

- 혼자 누워서 하는 상지 강화 운동편

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/pzHWIKZkvhw?si=Gvt5fPKEkIi0Le46>



# 무더운 여름철, 집에서 하는 꼼지락 자가운동 방법!

## (두번째 주제) 발가락·발목·하지 꼼지락 꼼지락 운동

### 발가락 굽힘펴

①



1. 발가락을 아래로 내려 구부린다.

②



2. 발가락을 위로 올려 편다.

3. 각각 10회씩 3세트 진행한다.

### 발가락 벌리기

①



1. 발가락을 옆으로 벌린다.

②



2. 10회 3세트 진행한다.

### 발목 올리기내리기

①



1. 발목을 올린다.

②



2. 발목을 내린다.

3. 각각 10회씩 3세트 진행한다.

### 발목 올리기(심화운동)

①



1. 세라밴드를 고정된 물체에 고정시킨다.

②



2. 세라밴드를 발등에 걸고, 발목을 올린다.

3. 10회 3세트 진행한다.

### 까치발 들기

①



②



1. 양 발을 어깨너비만큼 벌리고 선다.  
2. 발 뒤꿈치를 들어 까치발 자세를 취한다.  
3. 10회 3세트 진행한다.

### 발목 스트레칭

①



②



1. 수건을 양손으로 잡고, 발바닥에 건다.  
2. 발목이 젖혀지도록 수건을 당겨 종아리 뒤쪽이 당기는 것을 느낀다. 이 때, 스트레칭 하는 쪽 무릎을 펴고 진행한다.  
3. 20초씩 5회 행한다.

## (두번째 주제)

# 발가락·발목·하지 꼬지락 꼬지락 운동동영상



본 운동영상은 인천광역시 지역장애인보건의료센터의 협조로 제공되었습니다.

앉은 자세, 선 자세 또는 보행이 가능한 경증 장애인 대상으로 제작되었으며,  
재활 운동은 본인의 상태에 맞게 운동해주세요.

**운동 중 낙상 및 안전에 주의해주시고 통증 발생 시 즉시 멈춰야 합니다.**

### 1. 재가장애인 재활운동 1 : 뇌졸중 환자의 하지 마비측 이완운동

-보호자와 함께하는 하지 스트레칭 운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/vAEwoVTJfng?si=prKF\\_AztPXkma7iH](https://youtu.be/vAEwoVTJfng?si=prKF_AztPXkma7iH)

### 2. 재가장애인 재활운동 2 : 뇌졸중 환자의 하지 마비측 강화운동(바로누운 자세)

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/q\\_BJk4Sk6BA?si=fjD-FekXK1lwlg\\_s](https://youtu.be/q_BJk4Sk6BA?si=fjD-FekXK1lwlg_s)

### 3. 재가장애인 재활운동 3 : 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(바로누운 자세)

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/iTfNFD01Xso?si=7Etj7xBtJtYM1PA0>

### 4. 재가장애인 재활운동 4 : 앉았다 일어서기에 도움이 되는 기본 하지 근력운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/POPqyxujT3I?si=QpMV0T2zHbGAHg8\\_](https://youtu.be/POPqyxujT3I?si=QpMV0T2zHbGAHg8_)

### 5. 재가장애인 재활운동 5 : 함께하는 하루 한 번 재활운동(서서 하는 운동)

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/z6UgAQQ8AQo?si=7gsThHLggyKd7HVQ>





# 무더운 여름철, 집에서 하는 폼지락 자가운동 방법!

## (세번째 주제) 허리·골반통증을 줄여주는 코어운동

### 코어근육 활성화 운동

#### 교각운동(기본자세)

①



1. 무릎을 굽히고 바로 눕는다.

②



2. 엉덩이를 들어올려 10초간 유지한다.

3. 10회씩 3세트 반복한다.

#### 교각운동(심화운동)

①



1. 한 발 무릎을 편 상태로 엉덩이를 들어 올려 5초간 유지한다.

②



2. 반대쪽 다리도 반복한다.  
3. 각각 10회씩 3세트 반복한다.

#### 팔다리 뻗기운동(데드버그운동)

①



1. 팔을 수직으로 들고, 고관절과 무릎을 90도 굽힌 상태로 눕는다.

②



2. 오른팔을 위로 뻗고, 왼쪽 다리를 아래로 뻗는다.

③



3. 반대쪽 팔, 다리도 똑같이 진행한다.  
4. 각각 10회씩 3세트 진행한다.

#### 반 무릎꿇기운동(하프닐링운동)

①



1. 무릎 꿇고 다리를 세운다.

②



4. 반대쪽 다리도 똑같이 10초간 유지한다.

③



2. 왼쪽 다리를 2번그림과 같이 위치시켜 10초간 유지한다.

4. 양쪽 각각 5회씩 진행한다.

## (세번째 주제)

# 코어·몸통근육 꼼지락 꼼지락 운동동영상



본 운동영상은 인천광역시 지역장애인보건의료센터의 협조로 제공되었습니다.

앉은 자세, 선 자세 또는 보행이 가능한 경증 장애인 대상으로 제작되었으며,  
재활 운동은 본인의 상태에 맞게 운동해주세요.

운동 중 낙상 및 안전에 주의 해주시고 통증 발생 시 즉시 멈춰야 합니다.

### 1. 재가장애인 재활운동 1 : 몸통·안전 이동을 위한 재활운동

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/Wi9u7U8nous?si=0u0BC5qfbdxoS0T1>

### 2. 재가장애인 재활운동 2 : 장애인을 위한 일상생활 속 코어운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/mWKxpyvW7zQ?si=\\_6iv10P6zHxD6gmQ](https://youtu.be/mWKxpyvW7zQ?si=_6iv10P6zHxD6gmQ)

### 3. 재가장애인 재활운동 3 : 뇌졸중 환자의 코어강화운동(둘이서 함께)

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/81L8Sg3RoKM?si=pErTVDX7pQl iKx-E>

### 4. 재가장애인 재활운동 4 : 뇌졸중 환자의 코어강화운동(혼자)

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/axCAPQBUIsA?si=nh6L6nFSemf l f q4Q>

### 5. 재가장애인 재활운동 5 : 편마비 장애인을 위한 몸통운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/Lpml6K6Xf\\_g?si=8hwB\\_hTFy1XUsUz0](https://youtu.be/Lpml6K6Xf_g?si=8hwB_hTFy1XUsUz0)



# 무더운 여름철, 집에서 하는 꼼지락 자가운동 방법!

## (네번째 주제) 어떻게 하면 잘 걸을 수 있을까?

### 다리 올리기



1. 환측 무릎과 고관절을 구부려 허벅지가 벽이나 침대에 닿도록 한다.
2. 10회씩 3세트 진행한다.
3. 쉽다면 의자를 잡은 손을 떼고 진행한다.

### 발목 올리기



1. 의자에 앉아 환측 발목을 올린다.
2. 10회 3세트 진행한다.

### 다리 벌리기



1. 선 자세에서 환측 발을 옆으로 벌린다. 이 때, 몸이 기울어지지 않도록 주의한다.
2. 10회씩 3세트 진행한다.
3. 쉽다면 지지하는 손을 놓고 진행한다.

### 환측으로 체중이동



1. 선 자세에서 몸 전체를 기울여 환측발 쪽으로 체중을 이동시킨다. 이 상태로 3~5초 유지한다.
2. 10회 3세트 진행한다.
3. 쉽다면 지지하는 손을 놓고 진행한다.

### 까치발 들기



1. 선 자세에서 뒤편치를 들어 까치발 자세를 취한다.
2. 10회 3세트 진행한다.
3. 쉽다면 지지하는 손을 놓고 진행한다.

### 발목 스트레칭



1. 수건을 양손으로 잡고, 발바닥에 건다.
2. 발목이 젖혀지도록 수건을 당겨 종아리 뒤쪽이 당기는 것을 느낀다. 이 때, 스트레칭 하는 쪽 무릎을 펴고 진행한다.
3. 20초씩 5회 진행한다.



## (네번째 주제)

# 균형 및 보행을 위한 꼼지락 꼼지락 운동동영상



본 운동영상은 인천광역시 지역장애인보건의료센터의 협조로 제공되었습니다.

앉은 자세, 선 자세 또는 보행이 가능한 경증 장애인 대상으로 제작되었으며,  
재활 운동은 본인의 상태에 맞게 운동해주세요.

운동 중 낙상 및 안전에 주의 해주시고 통증 발생 시 즉시 멈춰야 합니다.

### 1. 재가장애인 재활운동 1 : 앉은 자세에서 균형운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/-hA9V8aCF-4?si=XJVLz\\_bPUG5VtAq3](https://youtu.be/-hA9V8aCF-4?si=XJVLz_bPUG5VtAq3)

### 2. 재가장애인 재활운동 2 : 선 자세에서 균형운동

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/9SyBw-lHmAY?si=1C4Jo8ZZI-eIFQF1>

### 3. 재가장애인 재활운동 3 : 선 자세에서 보행훈련운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/x4mCn5\\_0PnQ?si=g-xzZPIUpbHoYSoZ](https://youtu.be/x4mCn5_0PnQ?si=g-xzZPIUpbHoYSoZ)

### 4. 재가장애인 재활운동 4 : 앉아서 균형잡기

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/3ipwd-XConc?si=FmEGv-ErLXFcWV6N>

### 5. 재가장애인 재활운동 5 : 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(선 자세 운동)

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/Gd-h0yL\\_3nI?si=M38ISefXCrUCpHDI](https://youtu.be/Gd-h0yL_3nI?si=M38ISefXCrUCpHDI)





# 무더운 여름철, 집에서 하는 꼼지락 자가운동 방법! (다섯번째 주제) 정상적인 호흡을 알아보자

## 복부호흡 / 가슴호흡 검사

### 복부호흡



1. 무릎을 구부리고 누운 후, 가슴과 배에 손을 올린다.
2. 코로 숨을 들이마셨을 때 배가 손을 밀어내는 것이 느껴진다.

### 가슴호흡



1. 무릎을 구부리고 누운 후, 가슴과 배에 손을 올린다.
2. 코로 숨을 들이마셨을 때, 어깨가 올라가고, 배보다 가슴이 먼저 손을 밀어내는 것이 느껴진다.

※가슴호흡은 가급적 지양하고, 복부호흡이 나올 수 있도록 한다.

## 복부호흡

### 누운 자세



1. 무릎을 구부리고 누운 후, 가슴과 배에 손을 올린다.
3. 입으로 숨을 내쉬며 배가 내려가는 것을 느낀다.

2. 코로 숨을 들이마셨을 때, 배가 손을 밀어낸다. 이 때, 배보다 먼저 가슴, 어깨가 들리지 않도록 주의한다.
4. 하루 5~10분 연습한다.

## 앉은 자세



1. 의자에 앉은 후, 배에 손을 올린다.
3. 입으로 천천히 숨을 내쉰다.

2. 코로 들이마셨을 때, 배가 손을 밀어낸다. 이 때, 배보다 먼저 가슴, 어깨가 들리지 않도록 주의한다.
4. 하루 5~10분 연습한다.

# (다섯번째 주제)

## 유산소 꼼지락 꼼지락 운동동영상



본 운동영상은 인천광역시 지역장애인보건의료센터의 협조로 제공되었습니다.  
앉은 자세, 선 자세 또는 보행이 가능한 경증 장애인 대상으로 제작되었으며,  
재활 운동은 본인의 상태에 맞게 운동해주세요.  
**운동 중 낙상 및 안전에 주의 해주시고 통증 발생 시 즉시 멈춰야 합니다.**

### 1. 재가장애인 재활운동 1 : 장애인을 위한 유산소 리듬운동

○ 동영상 링크: <https://youtu.be/Sc0lhg63qe0?si=Nyr1r4DbsrquP2Ng>

### 2. 재가장애인 재활운동 2 : 집에서 쉽게 따라하는 유산소 운동

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/aUa2FoYVbhY?si=myHnoLLSTNR1\\_hRm](https://youtu.be/aUa2FoYVbhY?si=myHnoLLSTNR1_hRm)

### 3. 재가장애인 재활운동 3 : 장애인 건강증진 체조

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/H\\_JjT7DcQYo?si=AzKG8qovz\\_vp2e\\_A](https://youtu.be/H_JjT7DcQYo?si=AzKG8qovz_vp2e_A)

### 4. 재가장애인 재활운동 4 : 장애인을 위한 5분 근지구력 순환운동(타바타운동)

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/730uApAxZ-E?si=w\\_1QAedBFrbE3EtK](https://youtu.be/730uApAxZ-E?si=w_1QAedBFrbE3EtK)

### 5. 재가장애인 재활운동 5 : 뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강체조 -아침에 하루를 시작하는 체조

○ 동영상 링크: [https://youtu.be/4cW0rb\\_sNKQ?si=tkMmfWxE8SZlx12t](https://youtu.be/4cW0rb_sNKQ?si=tkMmfWxE8SZlx12t)