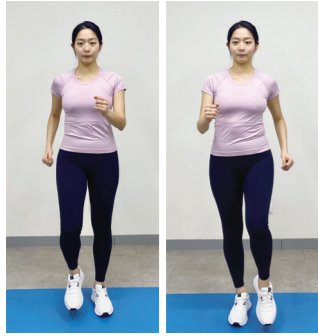


심폐운동



3가지(다이나믹 스쿼트, 크로스 컨쥬리, 손과 무릎 교차하기) 동작을 2세트 반복합니다.
각 동작 사이에 30초 제자리 걷기를 포함하여 호흡을 고른 후 다음 동작을 준비합니다.

1 30초 제자리 걷기



- 코로 숨을 들이마시고 입으로 내뿜으며 호흡을 하고 다음 동작을 준비하는 시간이다.
- 30초 동안 수행한다.

2 다이나믹 스쿼트



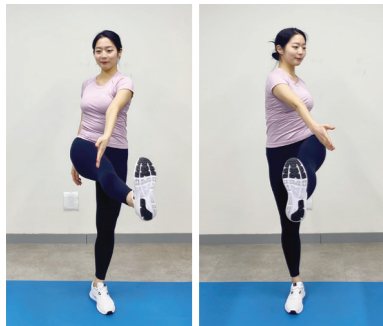
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 오른쪽발을 뒤쪽으로 뺀다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 왼쪽발을 뒤쪽으로 뺀다.
- 전체를 2회 반복한다.

3 크로스 컨쥬리



- 어깨너비로 선 상태에서 무릎은 살짝 굽히고 상체는 앞으로 약간 숙인다.
- 양팔을 앞으로 구부려 팔꿈치를 90도 만든다.
- 두 팔을 뒤쪽으로 뺀으며 한쪽 다리를 뒤쪽으로 짚는다. 이때 앞쪽 다리의 무릎을 살짝 굽혀 균형을 잡는다.
- 양팔을 모을 때 다리도 제자리로 돌아온다.
- 양쪽 번갈아 12회 반복한다.

4 손과 무릎 교차하기

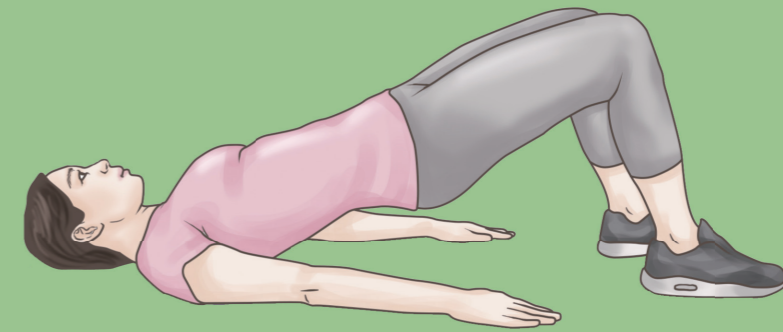


- 뛰면서 오른팔과 왼쪽 다리를 교차한다.
- 양쪽 번갈아 12회 반복한다.

* 암환자 운동 권고안 : 주당 150분 이상의 중·고강도 유산소 운동 / 주 2회 이상의 근력운동

암생존자를 위한

하복부기능개선운동



암환자 및 암생존자가 유산소 운동은 땀이 나고 숨이 약간 차는 정도로 주 150분 이상,
근력운동은 주 2회 이상 꾸준히 한다면, 암의 예후를 좋게 하고, 생존 향상에 도움이 될 수 있습니다.

하복부기능개선운동

대장암, 전립선암, 자궁경부암, 부인암 등으로 배뇨, 배변기능이 저하된 경우 하복부기능을 향상시킬 수 있는 운동입니다.

* 어깨 관절이 불편하지 않은 암생존자에게 추천하는 운동입니다.

심폐운동

심장과 폐의 기능을 향상시킬 수 있는 유산소 운동입니다.

* 동작에 따라 10회 반복 또는 10초 유지를 기본으로 하며 동작이 익숙해지면 15회 반복 또는 15초를 유지합니다.

* 운동 중 통증이나 불편감이 발생하면, 바로 운동을 멈추세요. 이후 통증이 심해진다면 반드시 의료진의 상담을 받으시기 바랍니다.

* 이 운동 프로그램은 암환자 및 암생존자를 위하여 개발되고 안전성이 검증되었으나, 운동을 지나치게 많이 하거나 너무 강하게 하는 등 개인의 부주의로 발생하는 상해의 책임은 본인에게 있음을 알려드립니다.

국가암정보센터 누리집: <http://www.cancer.go.kr/survivor>

대표전화: 1577-9740

제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터

개발: 연세대학교 전공관교수 연구팀

버전 1.1 (2023. 2.)



하복부기능개선운동



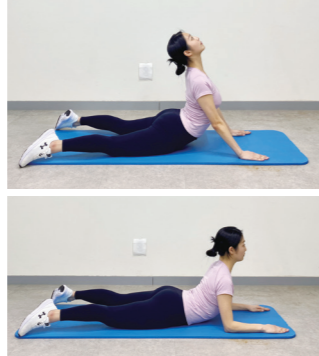
아래의 동작을 체력에 따라 10~15초 또는 10~15회를 2~3세트씩, 매주 2회 이상, 가능한 매일 합니다.

1 옆드려 기도자세



- 무릎을 꿇고 팔을 앞으로 뻗는다.
- 이마를 바닥에 대고 옆드린다.
- 두 팔은 11시와 1시 방향으로 벌린다.
- 10초간 자세를 유지한다.

2 옆드려 하늘보기



- 옆드린 상태에서 두 손은 가슴 옆을 짚는다.
- 손바닥으로 바닥을 밀면서 가슴을 앞으로 들어 올린다.
- 팔꿈치를 완전히 펼 수 있도록 손 위치를 조정한다.
- 10초간 자세를 유지한다.

3 균형잡기



- 무릎을 꿇은 자세로 손바닥과 정강이를 바닥에 댄다.
- 균형을 잡으며 한쪽 다리를 뒤로 곧게 뻗어 발끝은 엉덩이보다 높게 들어 올린다.
- 균형이 잘 잡히면 들어 올린 발의 반대쪽 팔을 앞으로 밀 듯 멀리 들어 올린다.
- 10초간 자세를 유지한다.
- 바닥에서 동작 수행이 어려운 경우, 양손을 벽 또는 의자에 대고 할 수 있다.

4 팔굽혀펴기



- 옆드린 상태에서 두 손은 가슴 옆을 짚는다.
- 무릎을 굽혀 두 발을 바닥에서 떼고 손바닥으로 바닥을 밀고 복부에 힘을 준다.
- 복부에 힘을 줄 때, 배가 바닥에서 살짝 떨어질 때까지 힘을 준다.
- 호흡을 뱃으며 한 번에 올라오면서 팔꿈치를 편다.
- 10회 반복한다.

5 플랭크



- 옆드린 상태에서 팔꿈치를 어깨 아래쪽에 둔다.
- 복부에 힘을 주어 아래팔과 발끝으로 몸통을 지탱한다.
- 시선은 아래로 향하게 하고 두 어깨뼈가 서로 멀어지게 하여 등을 평평하게 유지한다.
- 20초간 자세를 유지한다.

6 골반 기울이기



- 누운 상태에서 발바닥이 바닥에 닿도록 무릎을 굽힌다.
- 배꼽을 등쪽으로 당긴 상태에서 허리와 바닥 사이 공간이 생기지 않도록 허리를 바닥 쪽으로 누른다.
- 10초간 자세를 유지한다.

7 가슴 들어 올리기



- 매트에 누워 골반 기울이기 자세를 취한 후 두 손을 허벅지에 올린다.
- 복부에 힘을 주고 손바닥은 허벅지를 따라 밀어올리면서 상체(또는 머리)를 바닥에서 5-10cm 올렸다 내린다.
- 10회 반복한다.

8 브리지



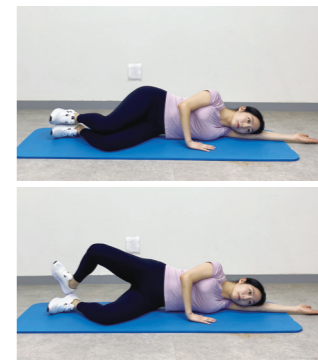
- 매트에 누워 골반 기울이기 자세를 취한다.
- 어깨, 골반, 무릎이 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 브리지 자세를 만든 후 10초간 유지한다.
- 엉덩이가 바닥에 닿기 직전까지 엉덩이를 내렸다 올린다.
- 10회 반복한다.

9 공 조이기



- 골반 기울이기 동작으로 복부에 힘을 준다.
- 무릎 사이에 공이나 수건을 넣어 떨어지지 않도록 양 무릎을 조인다.
- 10초간 자세를 유지한다.

10 옆으로 누워 무릎 들기



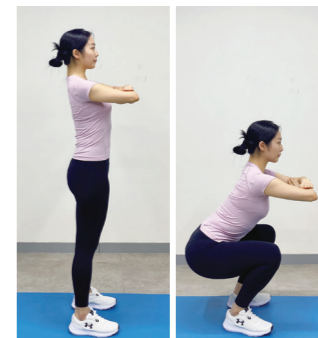
- 옆으로 누워 두 다리를 90도로 굽히고, 엉덩이, 어깨가 일직선에 오도록 한다.
- 위쪽에 있는 팔은 가슴 앞에서 손바닥으로 지지하여 몸통이 움직이지 않게 한다.
- 두 발을 붙인 상태에서 위쪽에 있는 다리의 무릎을 45도 올렸다 내린다.
- 10회 반복한다.

11 옆으로 누워 다리 들기



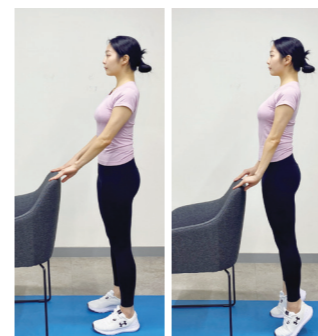
- 매트에 옆으로 누워 아래쪽 다리는 90도로 굽혀 중심을 잡고 위쪽 다리는 편다.
- 위쪽에 있는 팔은 가슴 앞에 손바닥으로 지지하여 몸통이 움직이지 않게 한다.
- 발등을 굽힌 상태에서 뒤꿈치가 위쪽으로 향하게 다리를 바닥에서 45도 정도 들어 올린다.
- 10회 반복한다.

12 스쿼트



- 가슴 앞에서 팔을 교차한다.
- 앉았을 때 발바닥이 땅에서 떨어지지 않는 정도의 보폭으로 선다.
- 발바닥 전체로 바닥을 누르며 무릎을 펴고 일어난다.
- 10회 반복한다.

13 뒤통치 들기



- 양손을 벽 또는 의자에 대고 두 발은 어깨너비로 벌려 선다.
- 3초 동안 뒤통치를 최대한 높이 들어 올리고 1초 동안 내린다.
- 10회 반복한다.

14 벽에 기대어 숄더프레스



- 벽에 기대어 어깨와 팔꿈치가 같은 높이에 오도록 90도로 굽힌다.
- 손끝과 팔꿈치로 벽을 밀면서 시작 자세를 취한다.
- 호흡을 뱃으며 팔꿈치와 손등이 벽에서 떨어지지 않도록 유지하며 팔을 올린다.
- 10회 반복한다.

* 암환자 운동 권고안 : 주당 150분 이상의 중·고강도 유산소 운동 / 주 2회 이상의 근력운동