

-지역사회 중심재활사업-



# 하루하루 실천하는 평생건강 지킴서



강진군보건소



# 올바른 걷기 운동방법

## 올바른 자세

허리를 펴고, 발을 앞으로 나아가기 쉬운 곳에 위치시킨다. 오른발, 왼팔(또는 왼발, 오른팔)이 앞으로 나가있는 상태에서 허리가 틀어지지 않게 바로 각을 잡아준다.

▶ 10~15m  
앞을 바라본다

▶ 팔꿈치는  
자연스럽게  
구부린다

▶ 무릎을  
쭉 편다

▶ 발끝은 위쪽을  
향하게  
발 뒤꿈치부터  
착지한다



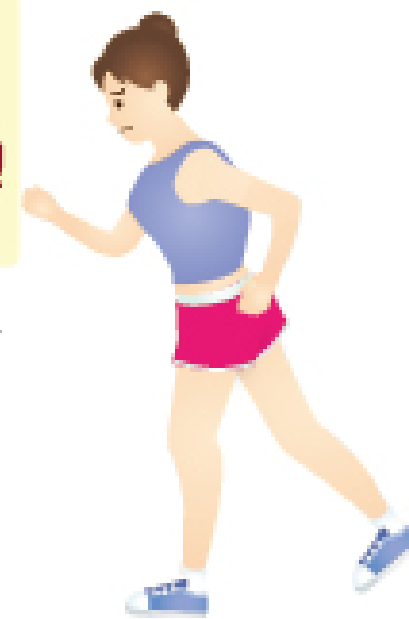
▶ 계란을 가볍게  
찢는 느낌으로

▶ 뒷발의 발끝으로  
땅을 차듯이

## 나쁜 자세

**몸이  
앞으로  
구부러진  
자세**

몸을 펴고  
허리를  
앞으로  
밀어내는  
자세가  
좋습니다.



**목에  
힘이  
빠진  
자세**

턱을 당기고,  
먼 곳을  
보듯이 걸으면  
자연스럽게  
몸이 유지  
됩니다.



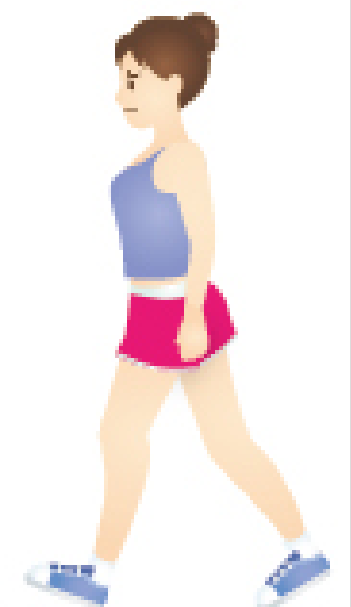
**발이  
바깥을  
향한  
걸음자세**

발끝을 진행  
방향으로  
곧바로 향해  
걸는 것이  
중요 합니다.



**팔을  
늘어  
뜨린  
자세**

등을 펴고,  
팔을 뒤로  
취하면  
좋습니다.



# 걷기 시 발 구르기

발 구르기 없이 발바닥 전체로 딛게 되면 정강이 통증이 발생할 수 있습니다.

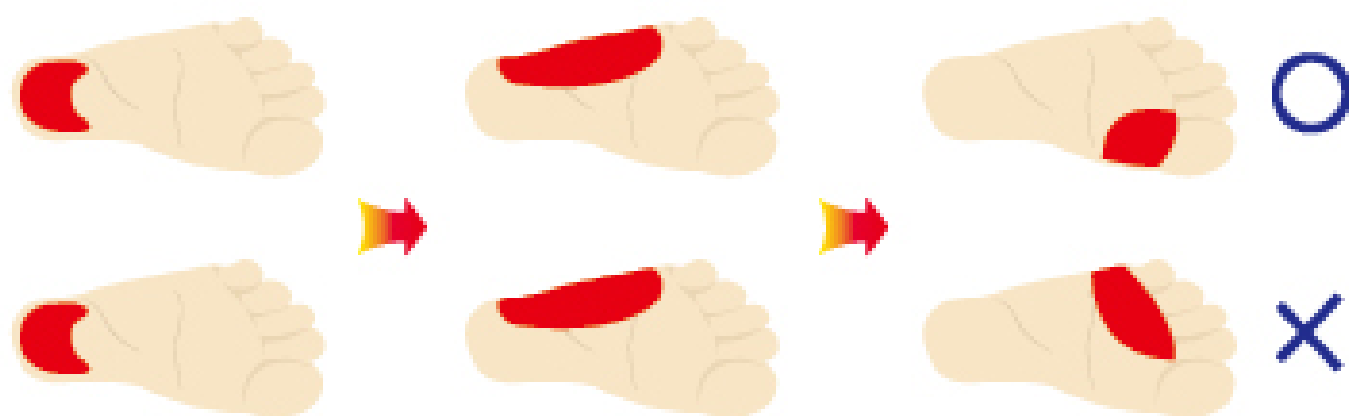
아래 그림과 같은 방법으로 발을 굴러줘야 합니다.



발 뒤꿈치부터 착지한다.

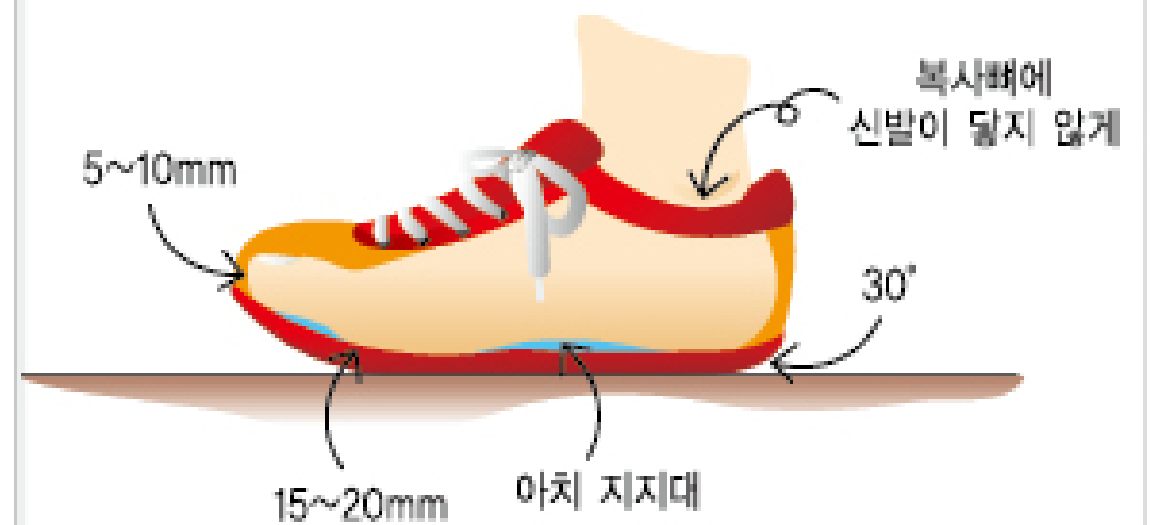
발바닥 바깥 부분에서 발끝으로 조금씩 체중을 옮긴다.

발바닥과 엄지발가락이 이어지는 부분으로 땅을 찬다.



## 발구르기 동작을 편안하게 하려면?

발볼 부분이 위로 구부러진 유연한 운동화나 뒤꿈치가 낮은 러닝슈즈가 적당하며 발목과 하지 강화를 위한 근력운동을 해주도록 합니다.



# 스트레칭

✓ 매일 실시하는 것이 좋으며, 한 동작당 **10~30초** 유지하면서 **2~3회** 반복하도록 합니다.

1



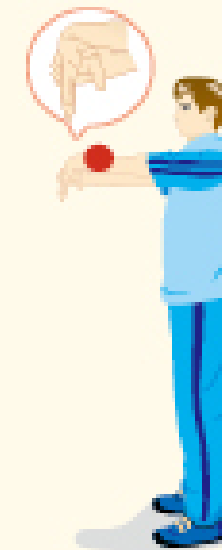
한손으로  
서서히  
어깨쪽으로  
머리 당기기  
(좌, 우)

2



양손으로  
머리 뒤를  
잡고 턱을  
가슴쪽으로  
밀어주기

3



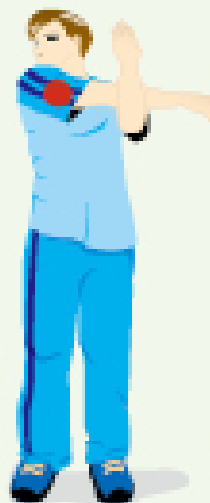
팔꿈치를  
펴고 손등을  
몸쪽으로  
당기기  
(좌, 우)

4



팔꿈치를  
펴고 손가락  
끝을 몸쪽으로  
당기기  
(좌, 우)

5



한팔을  
쭉 펴고  
반대팔로  
당기기  
(좌, 우)

6

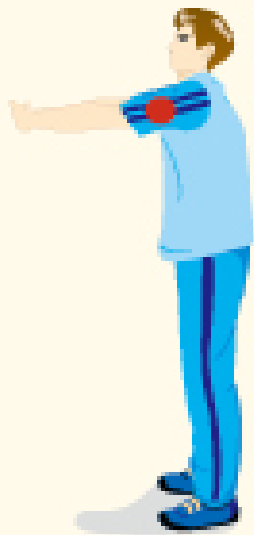


머리 뒤로  
팔을 넘기고  
반대팔로  
팔꿈치 당기기  
(좌, 우)

# 스트레칭

- 이완되는 근육에 집중하여 실시하면 더 큰 효과를 볼 수 있습니다.

7



양손 각지  
끼고 앞으로  
쭉펴기

8



양손 각지  
끼고 위로  
쭉펴기

9



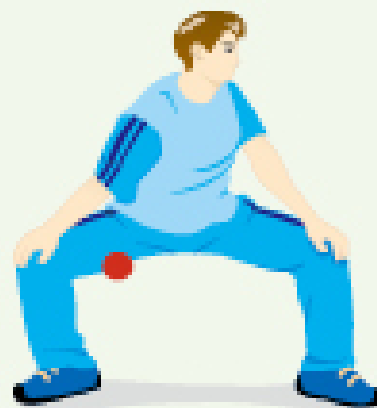
양손 뺀어  
상체 옆으로  
기울이기  
(좌, 우)

10



양손 뒤로  
뺀어 위로  
올리기

11



양손으로  
무릎잡고  
어깨  
비틀기  
(좌, 우)

12



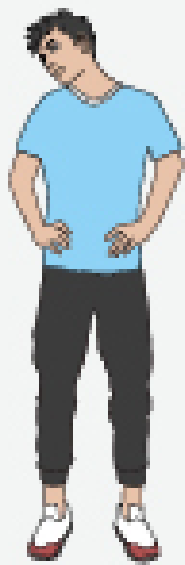
한손으로  
발끝 잡고  
뒤로 당겨주기  
(좌, 우)

# 서서하는 스트레칭

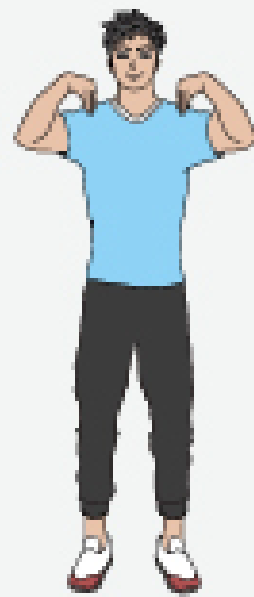
1. 시원한 느낌이 있을 정도의 강도로 늘려준다.

2. 최소한 10~20초 늘인 상태를 유지한다.

3. 유연성이 부족한 부분은 4~5번 반복한다.



목 돌리기



어깨 돌리기



손목 늘이기



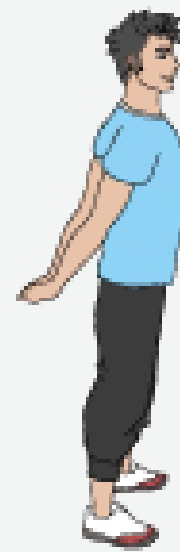
발목 늘이기



어깨 늘이기1



어깨 늘이기2



가슴 늘이기



옆구리 늘이기

# 서서하는 스트레칭



다리 벌려  
앞으로 숙이기



다리 벌려  
한쪽으로 숙이기



상체틀어  
골반 누르기



한쪽다리 뺀어  
앞아 누르기



허벅지 잡아  
누르기



무릎 잡아  
앞으로 올리기



발목 잡고  
허벅지 늘이기



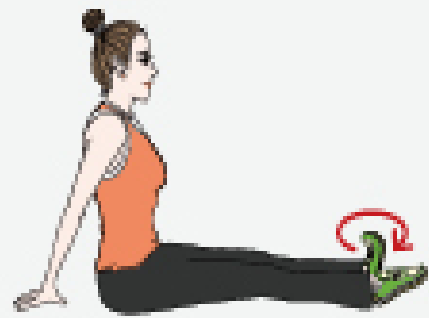
전신 늘이기

# 앉아서하는 스트레칭

1. 시원한 느낌이 있을 정도의 강도로 늘려준다.

2. 최소한 10~20초 늘인 상태를 유지한다.

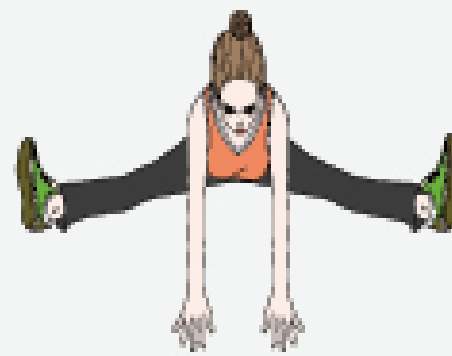
3. 유연성이 부족한 부분은 4~5번 반복한다.



발목 돌리기



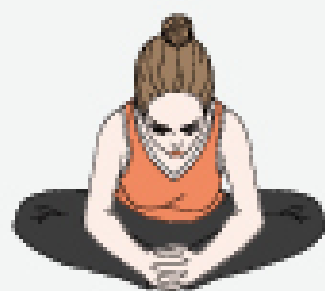
한쪽 다리 접어 앞으로 숙이기



다리 벌려 앞으로 숙이기



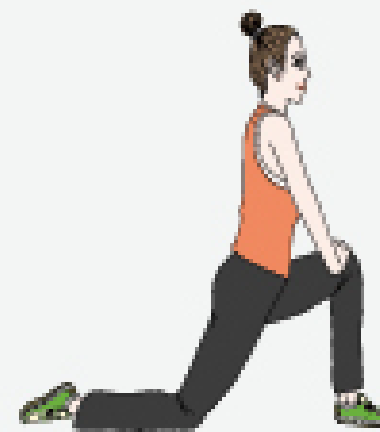
다리 벌려 옆으로 넘기기



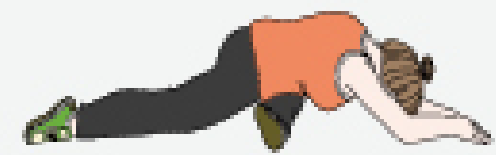
발 잡고 상체 앞으로 숙이기



팔 벌려 비틀어 늘이기



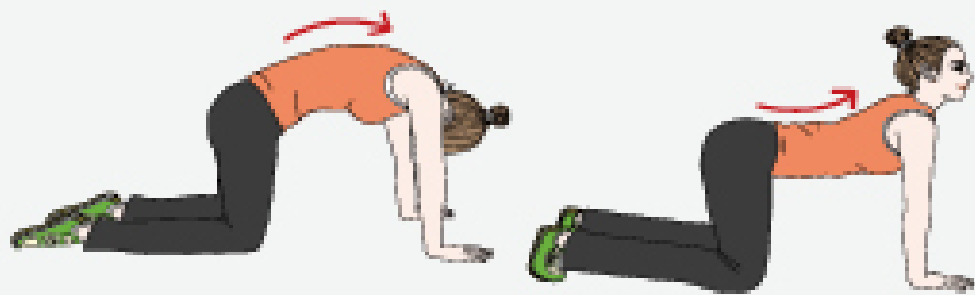
앞뒤로 다리 벌려 누르기



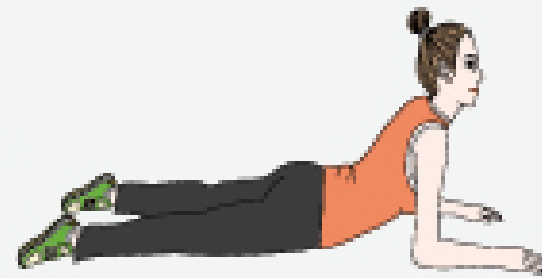
앞다리 안으로 접어 누르기



# 앉아서하는 스트레칭



등 둥글게 말아 올리기



상체 젖히기



상체 앞으로  
숙여 어깨 누르기



팔 안으로  
넣어 누르기



무릎 잡아  
당기기



다리 넘겨  
허리 늘이기

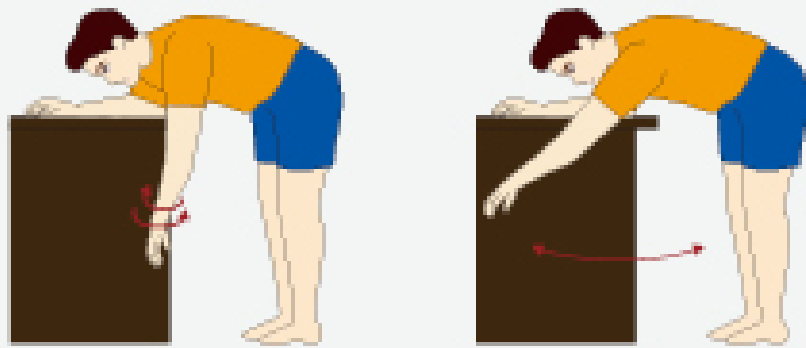


전신 늘이기

# 어깨관절 운동

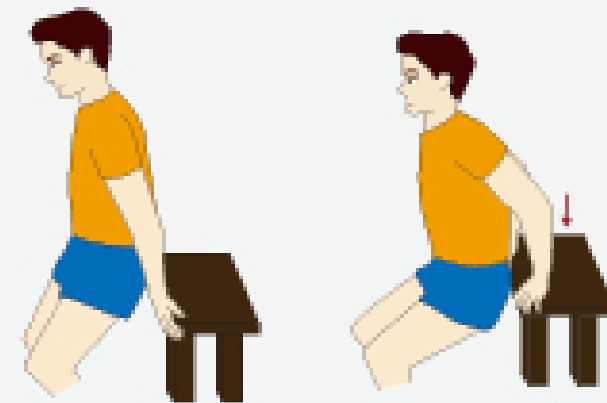
운동범위가 감소된 어깨의 운동범위를 회복시키기 위한 운동

## 어깨 진자운동



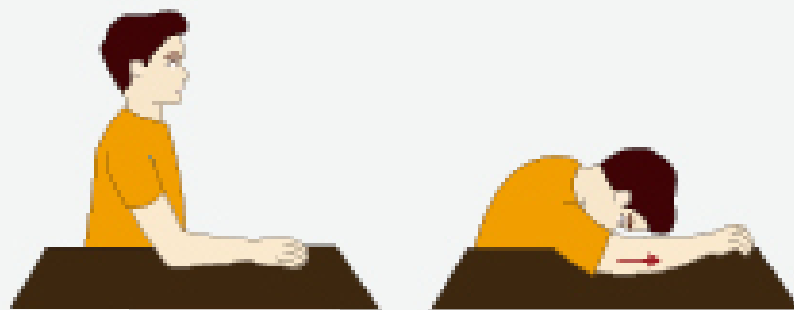
테이블 위에 상체를 지지하고 아픈팔을 아래로 떨어뜨립니다. 천천히 앞뒤, 좌우로 진자운동을 합니다.

## 어깨관절의 신전운동



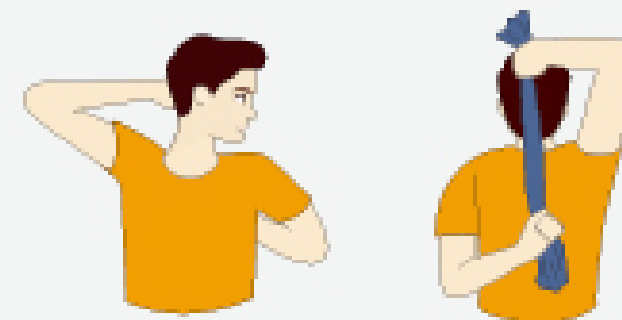
테이블 앞에 서서 양손으로 테이블의 모서리를 잡습니다. 팔꿈치가 구부러지도록 서서히 쫓그려 앉습니다.

## 어깨관절의 굴곡 및 거상운동



테이블 옆에 앉아 팔꿈치와 손을 테이블 가장자리에 엽습니다. 이때 팔꿈치는 약간 굽힙니다. 팔을 앞으로 부드럽게 밀려 나가게 하면서 허리를 구부려서 머리가 어깨 부근까지 오도록합니다.

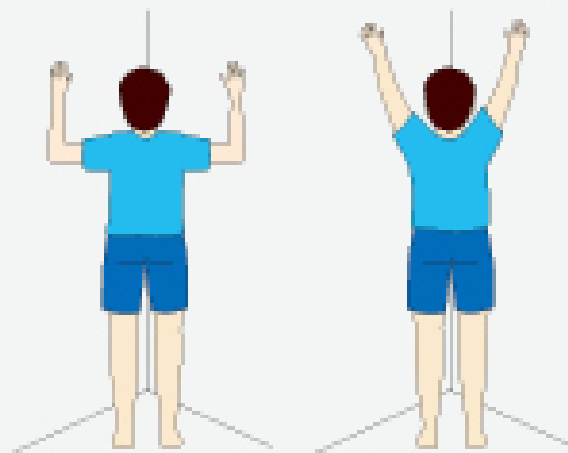
## 어깨관절의 내회전 운동



양손으로 수건 양 끝을 쥐어 그림과 같은 자세를 취합니다. 아픈 팔을 아래에 정상 측 팔을 위에 위치하여 정상측 팔로 천천히 수건을 당깁니다.

# 어깨관절 스트레칭

## 대흉근 스트레칭



벽의 모서리에 서서 양면에 손을 대고 가슴을 앞으로 내밀도록 합니다. (10초 유지)

## 승모근 스트레칭



정상측 손을 들어서 환측 귀에 대고 머리를 정상측으로 천천히 잡아 당깁니다. 이때 환측의 어깨는 올라 오지 않도록 아래로 늘어뜨립니다. (5-10초간 유지)

## 어깨 거상근의 스트레칭



앉은 자세에서 증상이 있는 쪽의 손을 아래로 내려 의자 끝을 잡아 어깨를 고정시킵니다. 머리는 증상이 있는 쪽의 반대 방향으로 돌립니다. 어깨쪽에 스트레칭의 느낌이 들때까지 머리를 아래로 당깁니다. (5-10초간 유지)

## 능형근 스트레칭

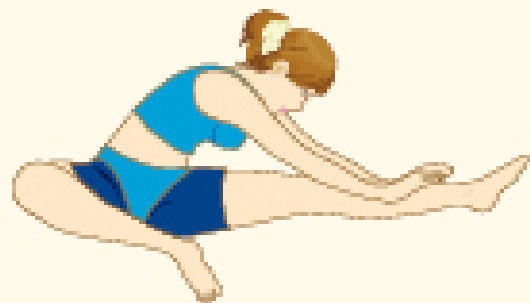


양손가락지를 낀 후 두팔을 앞으로 뻗습니다. 손바닥은 바깥쪽으로 향하게 합니다. (5-10초간 유지) 의자에 앉아 그림과 같이 두팔을 교차합니다. 천천히 몸을 앞으로 기댁니다. 이때 팔꿈치는 굽히지 않고 손을 바닥으로 내립니다. (5-10초간 유지)

# 요통 예방 완화운동

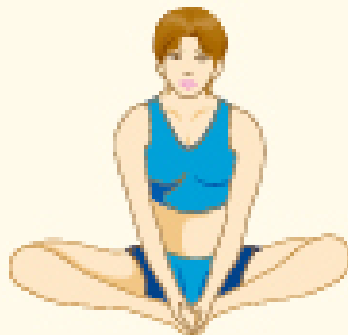
요통(허리통증)은 전국민의 70%이상이 평생에 한번쯤은 앓게 되는 통증입니다.

1



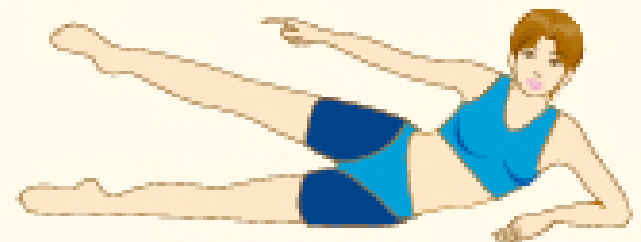
한쪽 다리 잡고 앞으로 굽히기

2



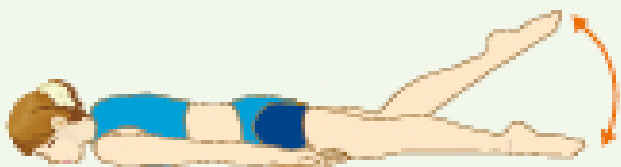
앉아서 양쪽 무릎 누르기

3



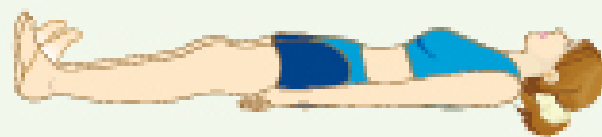
옆으로 누워서 다리 들기 (좌우)

4



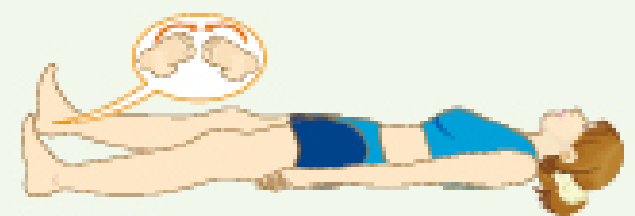
엎드려서 양 무릎을 펴고 한쪽 발을 올렸다 내린다. (좌우 7회)

5



바로 누워서 무릎 펴고 발목을 상·하로 당겼다 편다. (7회)

6

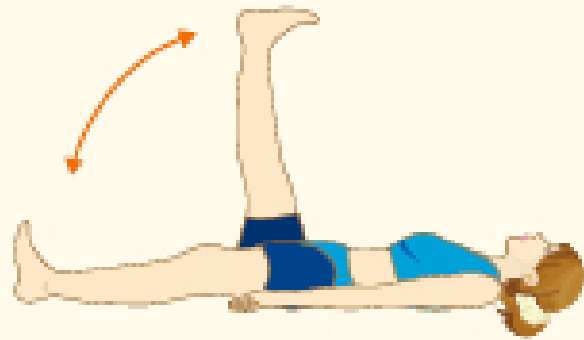


다리를 어깨너비로 벌리고 양쪽 엄지 발가락이 맞닿도록 안쪽으로 발목을 올린다. 바깥쪽으로 올린다. (7회)

# 요통 예방 완화운동

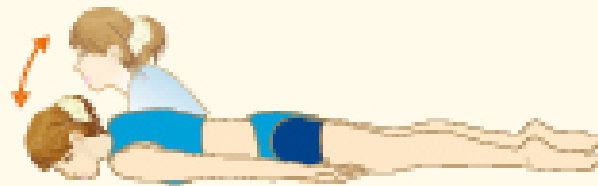
운동은 통증이 없는 범위 내에서 시행하시고, **통증이 생기면 그 운동은 중지**하세요.  
매일 10분씩 반복합니다. 근육이 발달되면 점차 늘려 30분 할 수 있습니다.

7



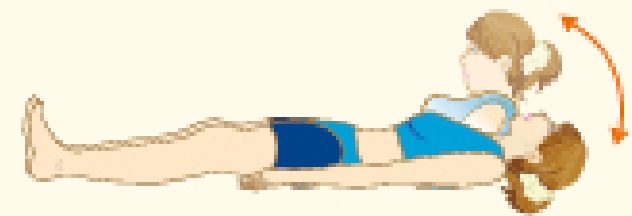
바로 누워서 무릎을 펴고 한쪽 다리를 90° 까지 올렸다 내린다. (좌우7회)

8



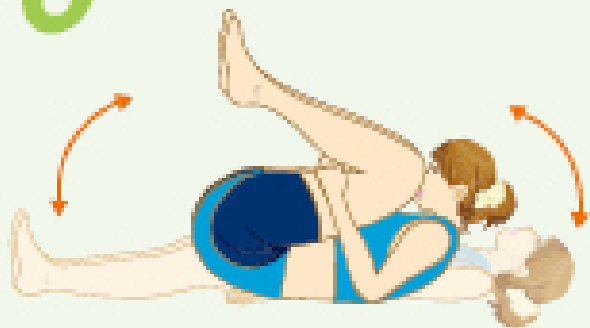
엎드려서 상체를 뒤로 젖혔다 내린다. (7회)

9



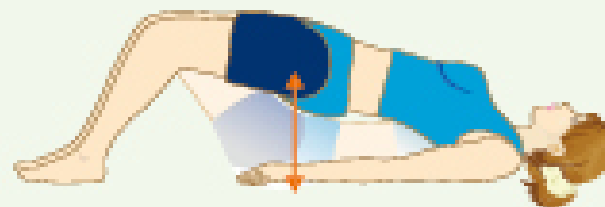
바로 누워서 무릎을 펴고 상체를 약간 일으켰다 내린다. (7회)

10



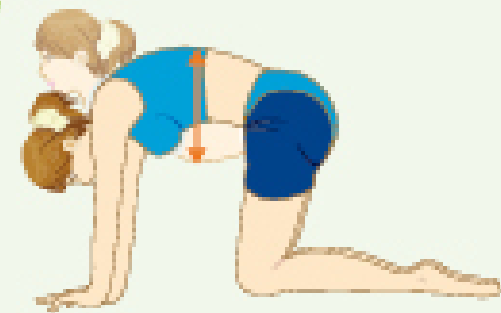
누워서 두 손으로 양 무릎을 안고 가슴까지 당기면서 머리를 들었다 내리며 두 다리로 선다. (7회)

11



바로 누워서 양 무릎을 세우고 허리를 들었다 내린다. (7회)

12



고양이와 같은 자세에서 허리를 고양이처럼 굽혔다 내린다. (7회)

# 365일 순환운동

✓매일 실시하는것이 좋으며, 한 동작당 10~12초 유지하면서 10~12회 반복하도록 합니다.

1



제자리 걷기

2



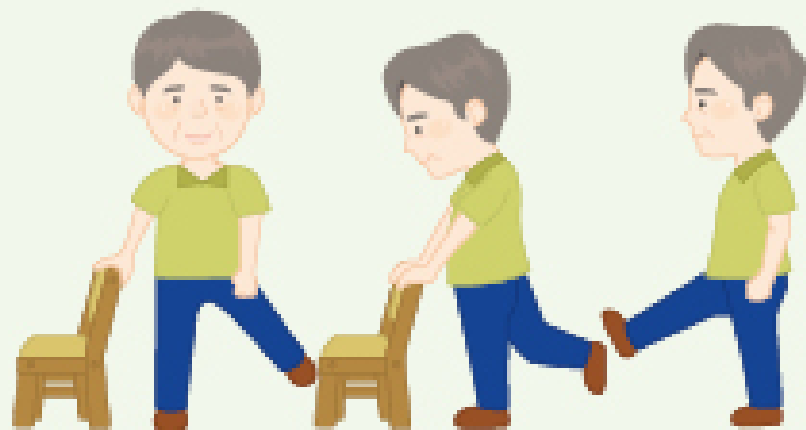
다리 들어 박수치기(의자)

3



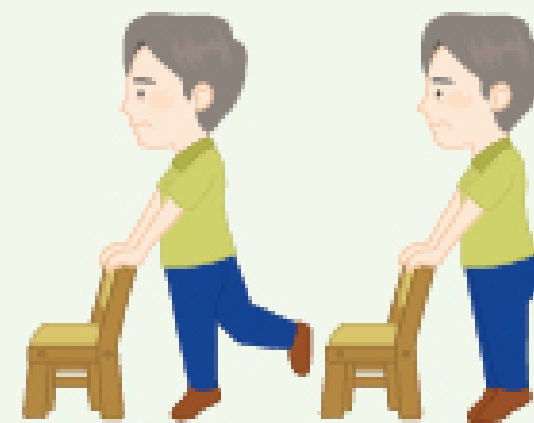
팔꿈치로 엇갈려 무릎치기

4



다리 들어올리기

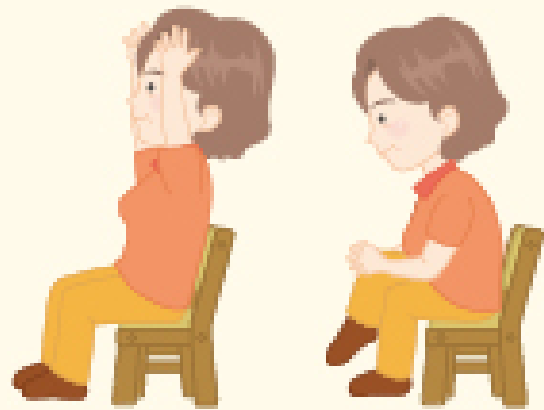
5



발뒤꿈치 들기

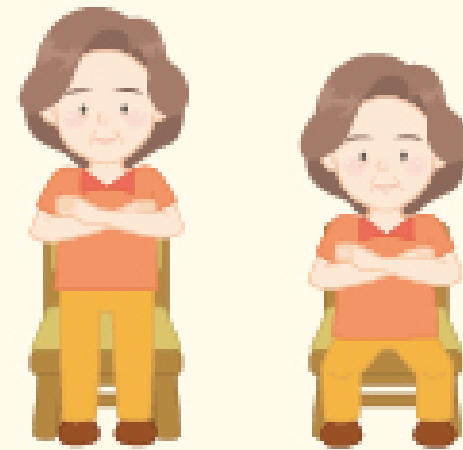
# 365일 순환운동

6



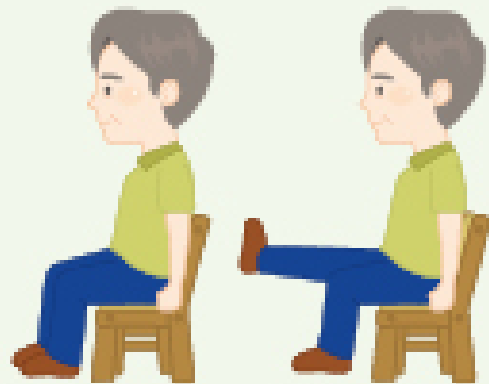
각지 손으로 무릎치기(의자)

7



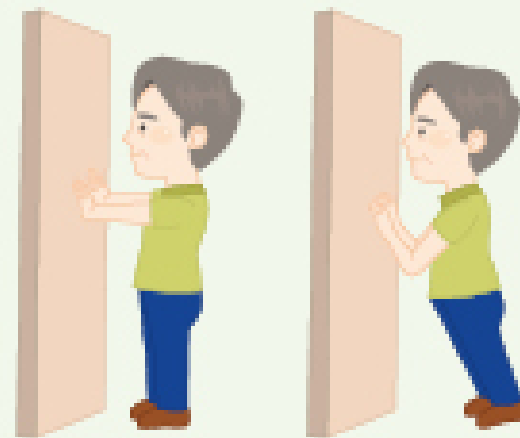
의자에서 앉았다 일어나기

8



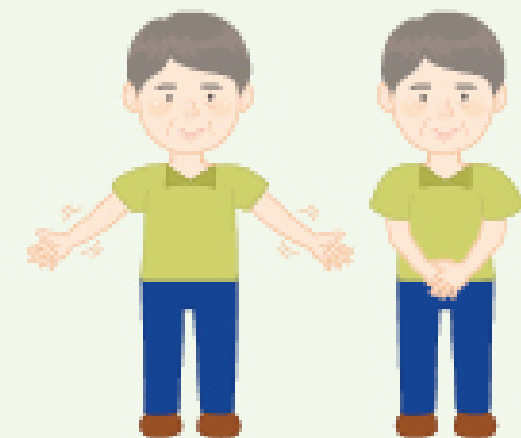
대퇴 뒷부분 펴기

9



벽잡고 팔굽혀 펴기

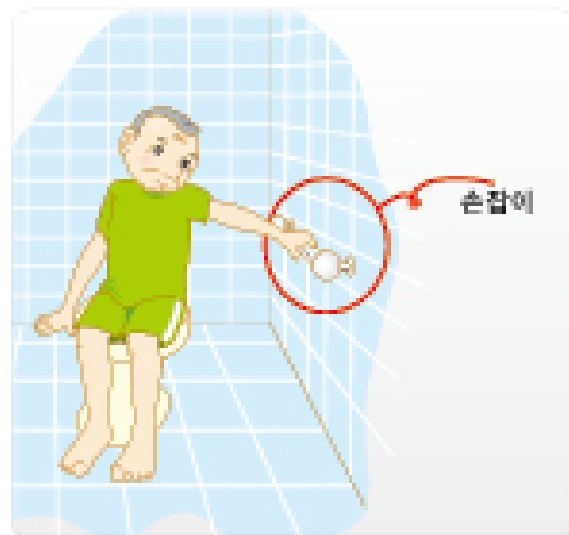
10



심호흡하기

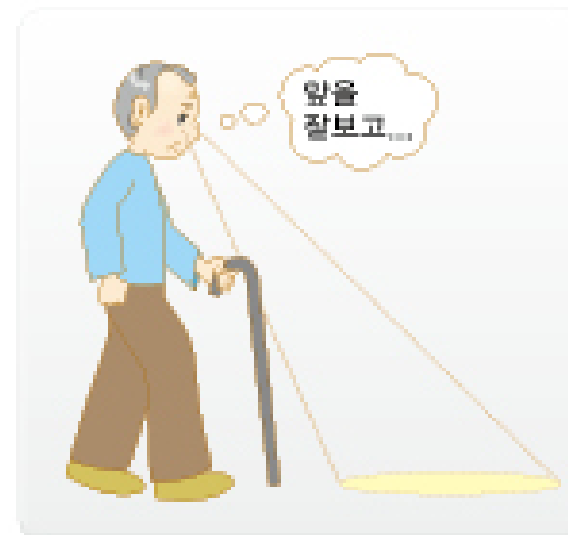
# 낙상 예방할 수 있습니다.

노인성 질환에 의한 근육약화 등으로 인하여 쉽게 넘어지거나 떨어져 다치는 증상 및 그로 인한 후유 장애



## 낙상방지 시설 설치는 꼬~옥!!

- 화장실(목욕탕)에 미끄럼방지 타일 및 손잡이를 설치하세요.
- 거실(방 포함)의 충격 완화용매트를 움직이지 않게 고정시켜주세요.
- 실내외 계단 등에 전등 및 손잡이를 설치하세요.



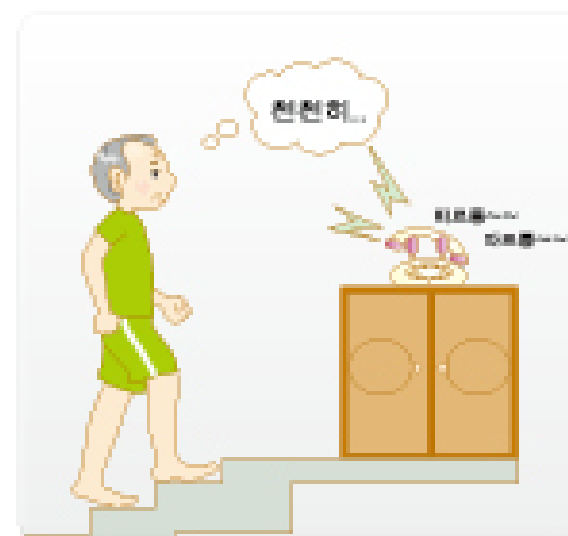
## 이동 시 조심, 또 조심!!

- 한눈을 팔지 말고, 가고자 하는 곳을 잘 살피세요.
- 계단을 이용할 때는 난간을 꼬~옥 잡으시고, 걸을 때는 지팡이를 이용하세요.



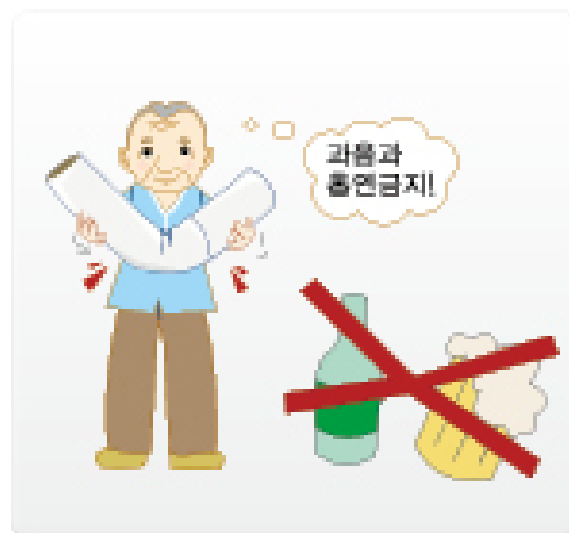
## 밝게, 아주 밝게!!

- 이동 통로의 불빛을 평소보다 더 밝게 해주세요.
- 조명은 눈이 부시지 않는 밝은 불빛이 좋습니다.



## 움직일 때는 정말 조심!!(실내)

- 전화 받을 때, 화장실 갈 때, 문을 열어줄 때, 급한 마음보다는 느긋한 마음으로 이동하세요.



## 해야 할 것과 하지 말아야 할 것

- 과음 및 흡연하지 마세요.
- 무리하게 운동하지 마세요.
- 충분한 영양섭취 및 정기 건강검진으로 노환에 따른 질병을 관리해주세요.



## 느릿, 느릿!! 쉬엄, 쉬엄!!(실외)

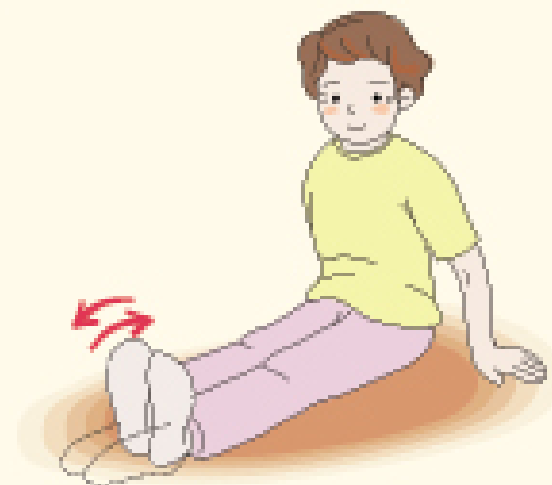
- 굽이 낮고 편한 미끄럼 방지 신발 및 체형에 맞는 옷을 착용 하세요.
- 앉았다 일어날 때 지지대 등을 잡고 균형을 잡은 후 천천히 일어나야 합니다.
- 일을 서둘러서는 안되고 한 번에 한 가지씩만 하세요.



# 낙상예방을 위한 근력 강화운동

## 앉아서 하는 체조

1



발목 굽히고 펴기

2



한 발 들어 무릎 굽혀 펴기

3



양 다리 들어 무릎 번갈아 굽혀 펴기

## 의자를 이용한 체조

4



의자 잡고 서서 뒷꿈치 들어 올리기

5



의자 잡고 서서 무릎 굽히기

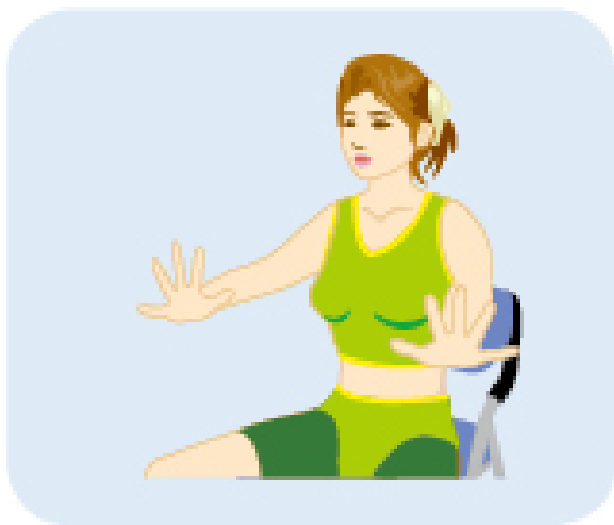
6



한쪽 다리 옆으로 들어 올려 내리기

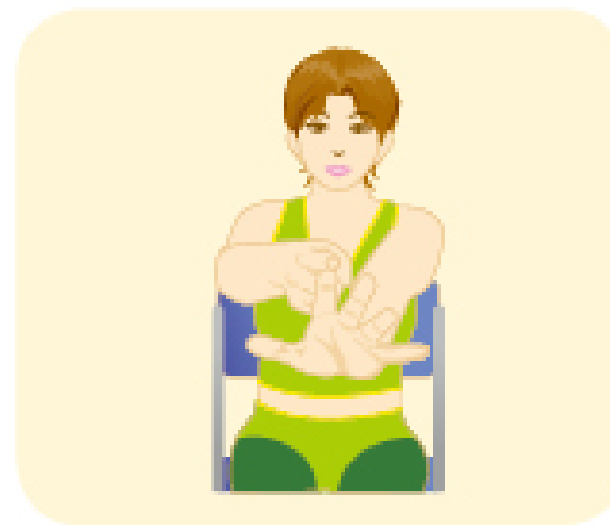
# 관절염 예방 및 완화를 위한 운동

## 1 손가락 벌리기



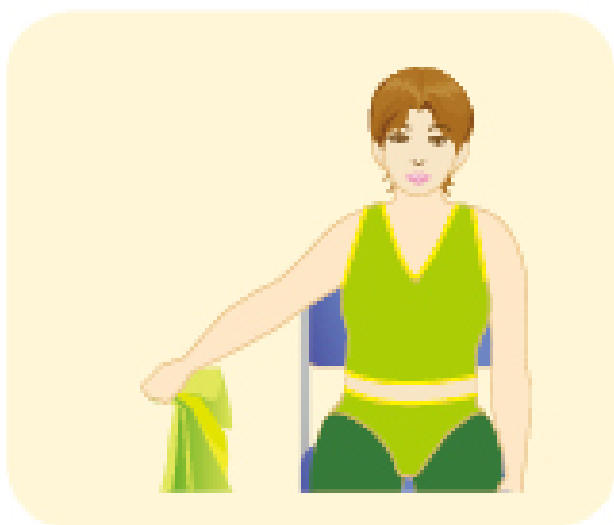
손가락 사이사이를 최대한 벌린 상태에서 10~30초간 정지합니다.

## 2 손가락 당기기



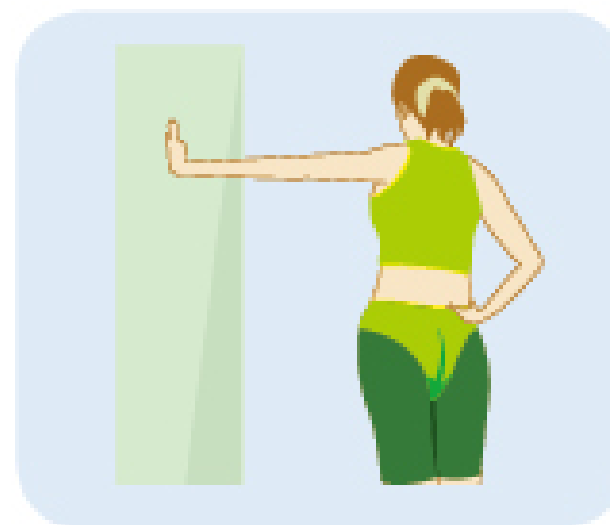
손가락을 몸쪽으로 각각 10초간 당겨줍니다.

## 3 수건 쥐기



- 수건을 말아 쥘 상태에서 팔꿈치를 펴줍니다.
- 최대한 수건을 꼭 쥘 상태에서 10~30초간 정지합니다.

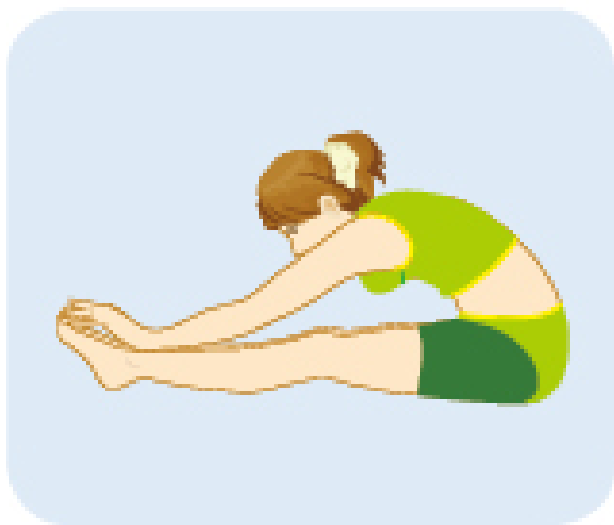
## 4 벽 밀기



- 어깨 높이와 손바닥의 높이를 맞추어 벽을 짚고 섭니다.
- 팔꿈치를 편 상태에서 벽을 밀고 10~30초간 정지합니다.

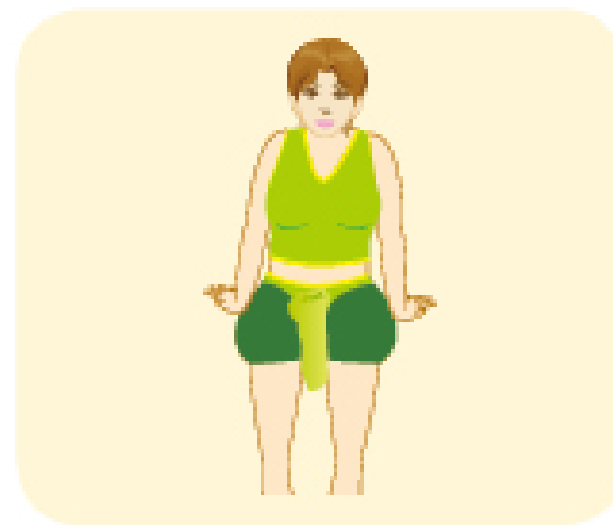
# 관절염 예방 및 완화를 위한 운동

## 5 상체 앞으로 굽히기



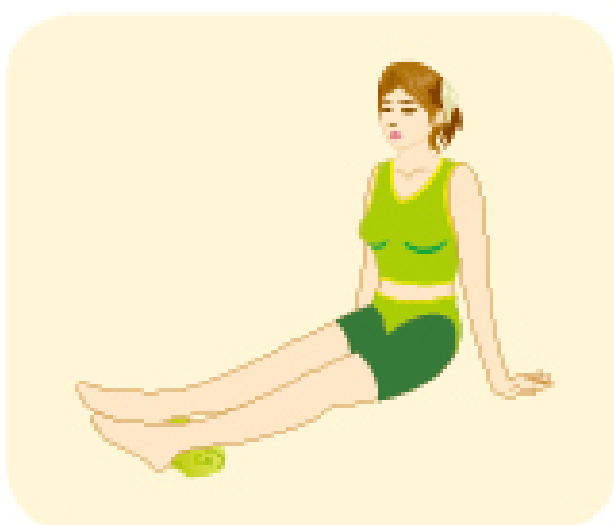
- 무릎 사이에 수건을 끼운 상태에서 양쪽 무릎을 안쪽으로 최대한 밀어줍니다.
- 10~30초간 실시합니다.

## 6 무릎 안쪽으로 밀기



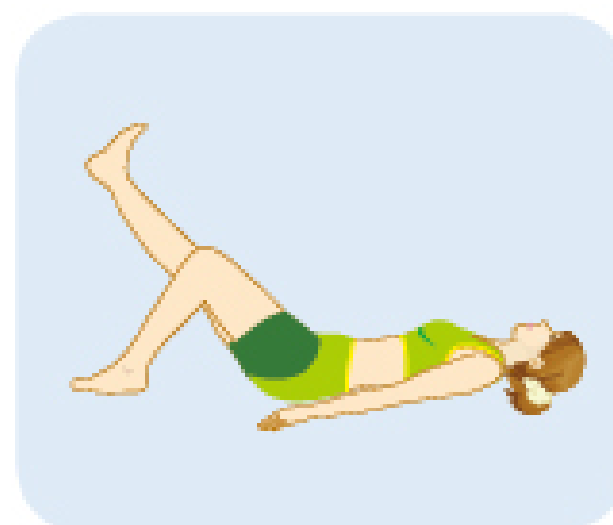
- 발 뒷꿈치에 도톰히 접은 수건을 대고 발 뒷꿈치를 최대한 바닥 쪽으로 밀어줍니다.
- 10~30초간 실시합니다.

## 7 수건대고 바닥밀기(뒷꿈치)



- 엷드린 상태에서 발등에 도톰히 접은 수건을 대고 발등을 최대한 바닥 쪽으로 밀어줍니다.
- 10~30초간 실시합니다.

## 8 누워서 한 무릎 펴고 버티기



- 바닥에 누운 상태에서 두 무릎을 세웁니다.
- 한쪽 무릎을 펴고 세운 무릎의 높이 만큼 들어줍니다.
- 10~30초간 정지합니다.

# 무릎관절염 예방을 위한 운동

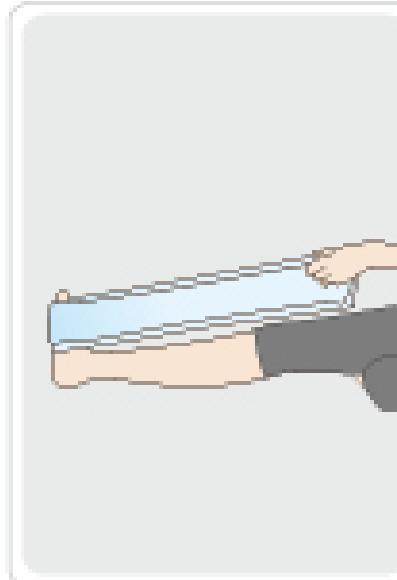
- 무릎 관절염은 퇴행성 변화로 인해 무릎 염증과 통증이 생기는 질환입니다.
- 예방을 위해서는 **정상 체중 유지, 관절 주위 근육강화 및 스트레칭**이 매우 중요합니다.

## 허벅지 근육 단련



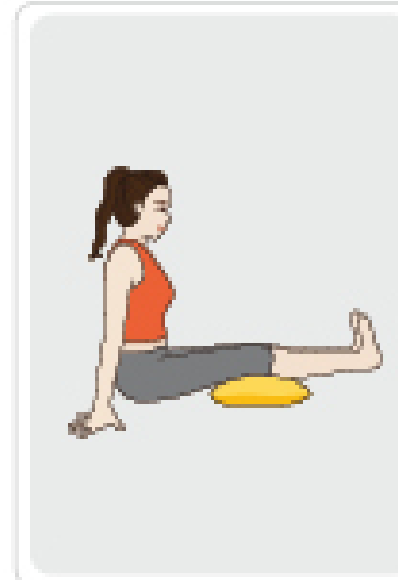
벽에 등을 대고 무릎을 15도 정도 구부린 상태로 천천히 오르락 내리락한다.  
(15회/3번)(무릎이 발끝보다 앞으로 나가지 않게 주의)

## 수건으로 발끝 당기기



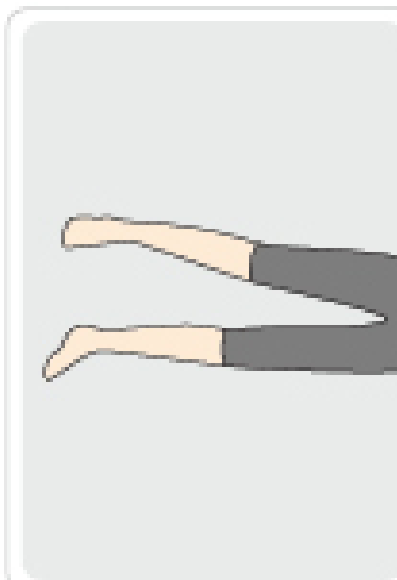
발을 곧게 펴고 수건으로 발끝을 감싸 지그시 당겨 종아리 근육을 늘려준다.  
(5초 유지 / 5회 / 좌우 반복)

## 발끝 당기기-1



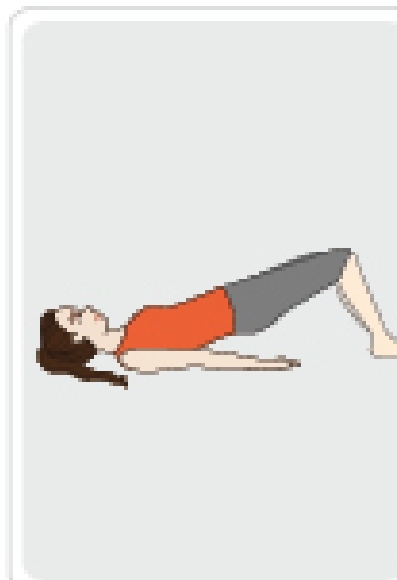
베개 위에 다리를 올려놓고 발끝을 몸 쪽으로 당겼다가 앞으로 퍼기를 반복한다.

## 다리 들어 올리기



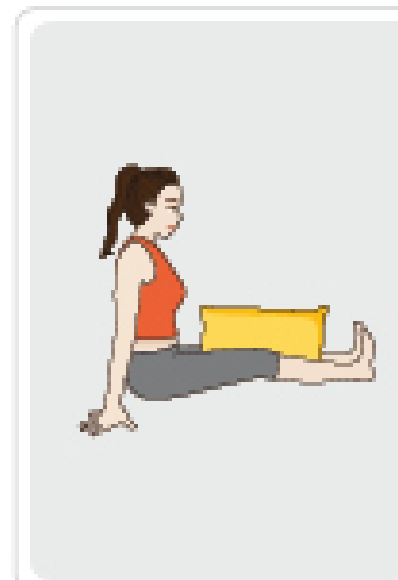
옆으로 누워 다리를 천천히 들어 올렸다 내렸다를 반복한다.  
(15회/3번 좌우 반복)

## 엉덩이 들기



양팔은 펴고 무릎을 구부려준 상태에서 엉덩이를 들어 무릎, 엉덩이, 어깨가 일직선이 되게 한다.  
(5초 유지/10회 3세트)

## 발끝 당기기-2



허벅지로 베개를 고정하고 발끝을 몸 쪽으로 당겼다가 앞으로 퍼기를 반복한다.

# 무릎관절염 예방을 위한 운동

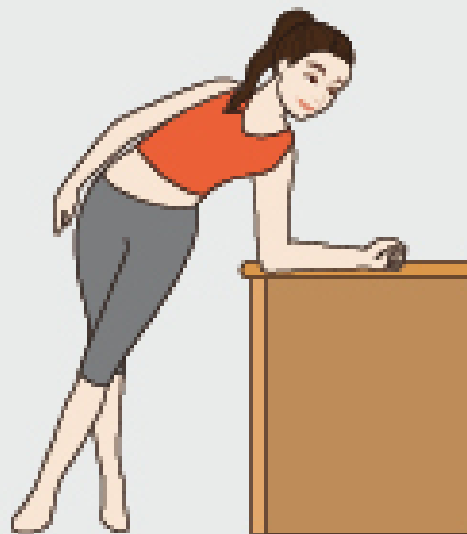
## 허벅지 근육 스트레칭

### 다리 들어 올리기



한쪽다리를 지면에 닿게 하고 반대편 다리는 90도가 되도록 당겨준다.  
(좌우 반복)

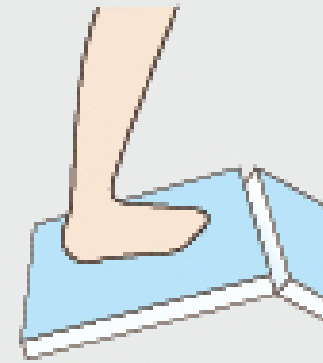
### 몸통 기울이기



다리를 교차시켜 허리 높이에 있는 물건에 기대어 허벅지 바깥쪽 근육을 충분히 늘려준다.  
(좌우 반복)

## 종아리 근육 스트레칭

### 종아리 근육 늘리기-1



계단 끝이나 경사진 곳에 서서 종아리 근육을 충분히 늘려준다.

### 종아리 근육 늘리기-2



벽에 손을 대고 걷기 자세로 선 뒤 무릎을 구부려 뒤쪽 다리 근육을 늘려준다.

# 뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈)사망에 이르거나 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환입니다.

**뇌졸중! 초기 치료의 중요성**

**뇌졸중이 의심되면 즉시 병원으로!**

**갑자기**



한쪽 팔다리의 힘이 없거나 감각이 둔하다.



말을 못하거나 발음이 어눌하다.



어지럽고 술 취한 사람처럼 비틀거리며 걷는다.



한쪽 눈이 안보이거나 물체가 두 개로 겹쳐 보인다.



심한 두통이 있으면서 속이 울렁거리거나 토한다.

**뇌졸중이 의심되는 증상이 나타날 때**



임의로 약물을 복용하지 말고 빨리 가까운 병원 응급실로 가야 합니다.

# 뇌졸중의 예방방법

금연, 절주하기



음식 짜게 먹지  
않기



유산소 운동하기  
(걷기·수영·자전거·등산)  
하루에 30분 이상  
일주일에 5회 이상

화장실에서의  
발작 주의,  
변비에방에  
신경쓰기

과로와 추위  
피하기



손·발저림 증상이  
나타나면 의심하기  
혀가 꼬인다든가  
걸으면 비틀거릴 때도  
마찬가지

긴장하거나  
격하게 화내지  
않기



정기적인 건강검진



**골든타임은 세시간!!**



한번 죽은 뇌세포는 다시 살릴 수 없습니다.  
증상이 발생하면 최대한 빨리, 큰 병원 응급실로 가세요.

? 의심하고

☎ 119 누르고

🚑 응급실로

# 심근경색증이란?

심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 혈전(피떡)에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어 사망에 이르는 질환입니다.



이와 같은 증상이 발생하면  
**즉시 119**에 도움을 요청하세요

## 심근경색증의 조기증상



가슴통증

통증확산



식은땀,  
메스꺼움,  
토하기도 함



호흡곤란



어지럼증

가슴통증이 생기더라도 잠시만 있으면  
저절로 좋아질 것이라 기대하여  
병원을 찾지 않는 경우가 많습니다.  
환자의 말만 듣고 괜찮다고  
버려둘 것이 아니라,  
즉시 **119**에 도움을 요청하여  
큰 병원으로 이송 후  
빨리 치료를 받는 것이 중요합니다.

? 의심하고 ☎ 119 누르고 🚑 응급실로



# 심근경색증의 예방방법

1

## 금연, 절주

흡연자는 흡연량에 비례하여 심근경색증 발생 위험도가 높습니다.



2

## 음식조절

짜게 먹으면 혈압 상승을 유발하므로 소금은 하루 6mg이하로 섭취하는 것이 좋습니다.

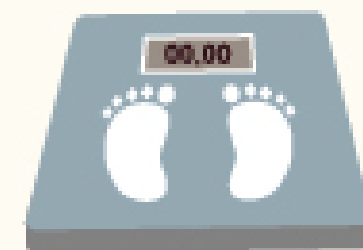
3

## 운동



4

## 체중조절



5

## 이상지질혈증 (고지혈증), 혈압과 혈당관리

심근경색증 후 재발 방지에 중요한 역할을 합니다.

6

## 약물 치료



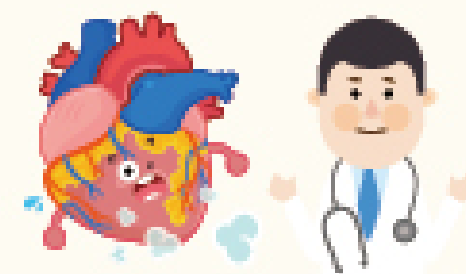
7

## 스트레스 관리

스트레스는 혈압을 올리고, 동맥경화를 촉진시키거나 불안정화시켜 심뇌혈관 질환의 위험을 높입니다.

8

## 주기적인 심장 검사



# 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 수칙

## 1. 금연



**금연시작!**

**72시간**

체내 니코틴  
대부분 손실

**1년**

심뇌혈관질환  
발병률 50%  
감소

**15년**

심뇌혈관질환  
발병률 비흡연자와  
거의 동일

## 2. 술 줄이기



**하루에 술은 딱 이만큼만!**

소주 **2.5잔(1/3병) 이하**

막걸리 **2/3병 이하**

맥주 **1.5병(720cc) 이하**

양주 **2잔(60cc) 이하**

와인 **1.5잔(200cc) 이하**

※ 술이 맞지 않는 체질, 여성, 체중이 적게 나가는 사람은 해당 양의 절반만 섭취합니다.

## 3. 싱겁게 먹기



소금, **반만** 사용해도  
맛있게 먹을 수 있습니다.

(세계보건기구(WHO) 지정)

**소금 하루 권장량 5g(1티스푼)**

소금(나트륨)을 6g 이상 섭취할 때마다 심장병 사망률 **61%**  
뇌졸중 사망률 **89%** 증가합니다.

## 4. 꾸준한 운동



**매일 30분 이상씩  
꾸준히 운동하면!!**

혈압 하강

혈당 감소

나쁜  
콜레스테롤 감소

혈관질환  
발생률 감소

암 예방

스트레스 해소

긍정적인 마음

낮은 사망률

골밀도  
손실 예방

# 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 수칙

## 5. 적정체중 유지

키에 따른 남녀 표준체중

키(cm)	남(kg)	여(kg)
155	53	50
160	56	54
165	60	57
170	64	61
175	67	64
180	71	68

복부비만 진단기준

남(kg)	90cm 이상
여(kg)	85cm 이상
나의 체중은?	_____ kg
나의 허리둘레는?	_____ cm
목표 표준체중	_____ kg
목표 허리둘레	_____ cm

※ 표준체중 = 키(m)의 제곱 X (남자22 여자21)

## 6. 스트레스 줄이기



스트레스를 없애는 다양한 방법

너무 무리하지 않고 휴식하기  
문제를 가족이나 친구에게 털어놓기  
따뜻한 물로 반신욕·족욕하기  
햇볕을 쬐며 산책하기  
운동·스트레칭하기  
...

## 7. 정기적 검진

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 조기에 발견하여 적절한 치료를 하면 심뇌혈관질환(심근경색증, 뇌졸중)의 발생을 줄일 수 있으므로 정기적 검진은 매우 중요합니다.

## 8. 꾸준한 치료

약물치료와 더불어 운동, 저염식, 체중조절, 금연 등의 생활습관을 개선해야만 하며 약물치료가 시작된 이후에도 **꾸준히 지속**해야 합니다.

## 9. 조기증상 발생즉시 병원이송

“반드시 기억하세요!”

**심근경색증** 조기증상

가슴통증 통증확산

호흡곤란

“반드시 기억하세요!”

**뇌졸중** 조기증상

심한두통 언어장애 시각장애

편측마비 어지럼증

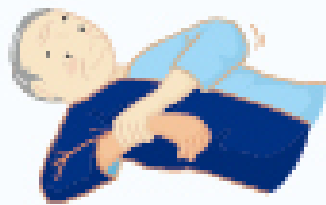
지체없이 119 

# 뇌졸중 환자 혼자서 하는 관절운동

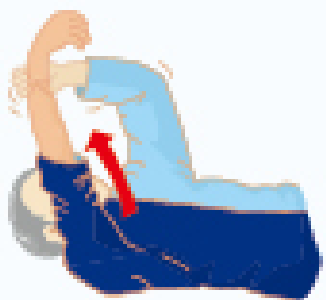
\*마비측 : 진한색

## 어깨 운동

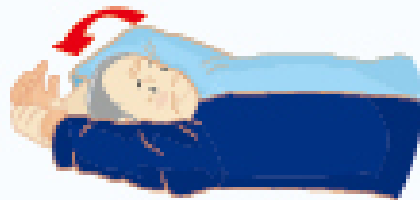
### 팔을 머리위로 올리는 운동



① 정상적인 손으로 불편한 손목을 잡는다.



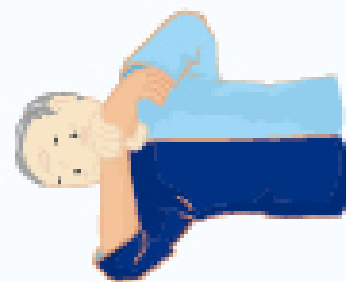
② 정상적인 손으로 불편한 손목을 들어올린다.



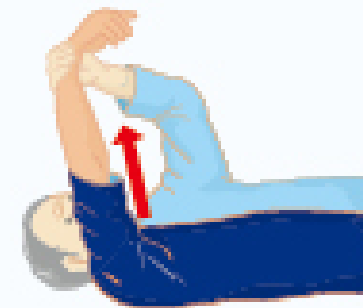
③ 그 자세에서 손을 머리위로 이동시킨다.

④ 다시 불편한 손을 들어올려서 ①의 위치로 되돌아온다.

### 팔을 수평에서 안쪽으로 돌리는 운동



① 정상적인 손으로 불편한 손목을 잡는다.



② 불편한 손을 들어올린다.

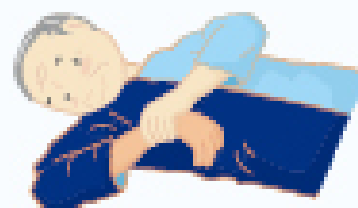


③ 불편한 팔을 안쪽으로 넘어뜨린다.

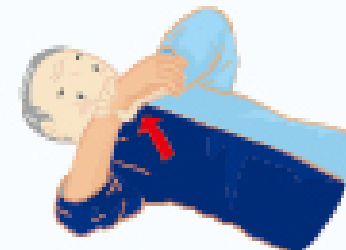
④ 팔을 가슴위로 올려놓듯이 회전시킨다.

⑤ 돌리면서 ②의 위치로 되돌아간다.

### 회전운동



① 정상적인 손으로 불편한 손목을 잡는다.



② 불편한 손을 위로 들어올린다.



③ 머리옆까지 불편한 손을 이동시킨다.

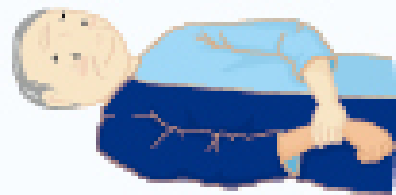
④ ①의 위치로 되돌아간다.

# 뇌졸중 환자 혼자서 하는 관절운동

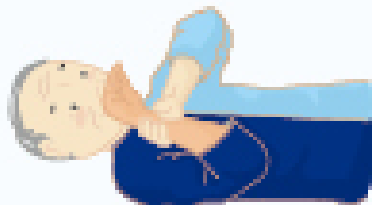
\*마비측 : 진한색

## 팔꿈치 운동

### 구부렸다 펴기운동



① 정상적인 손으로 불편한 손목을 잡는다.

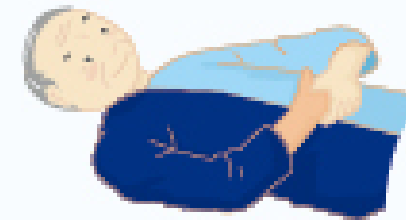


② 불편한쪽 팔꿈치를 구부러트려 손을 어깨위로 가져간다.

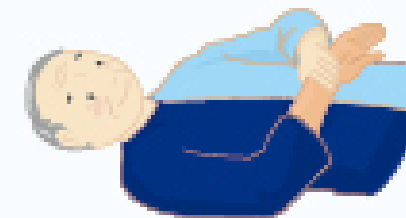


③ 불편한쪽 팔꿈치가 완전히 펴 때까지 위로 들어올린다.

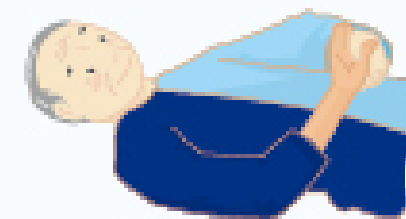
### 회전운동



① 배위에서 정상적인 손으로 불편한 손을 잡는다.



② 손바닥이 얼굴을 향하게 회전시킨다.



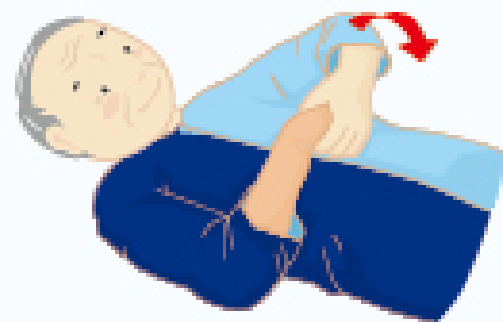
③ 손바닥이 다리쪽을 향하도록 회전시킨다.

# 뇌졸중 환자 혼자서 하는 관절운동

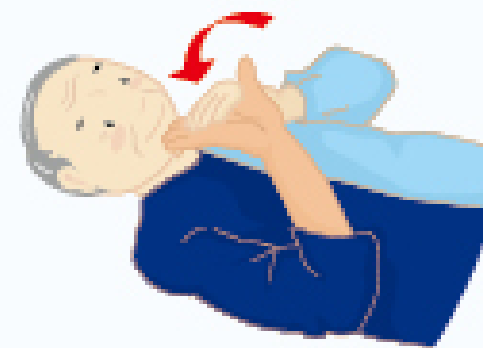
\*마비측 : 진한색

## 손목, 손가락 운동

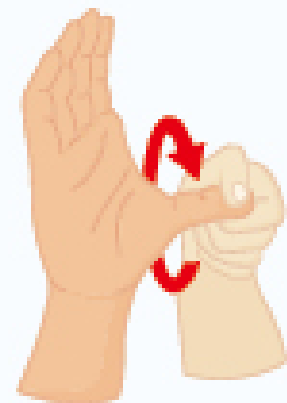
### 손목과 손가락 돌리기 운동



- 1 그림과 같이 손목과 손가락을 안쪽으로 구부린다.



- 2 불편한쪽 손가락을 펴고 손목을 뒤로 젖힌다.



- 3 불편한 손가락을 하나씩 원을 그리듯이 회전시킨다.
- 4 다시 불편한 손을 들어올려서 ①의 위치로 되돌아온다.

# 뇌졸중 환자 혼자서 하는 관절운동

\*마비측 : 진한색

## 하지운동

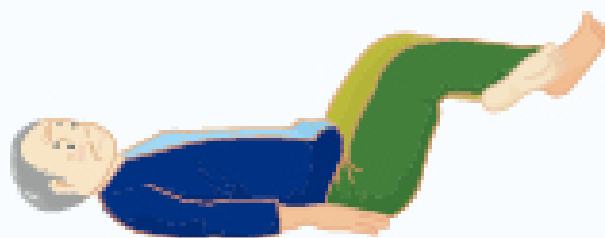
### 고관절, 무릎관절 굽히기와 펴기



- 1 정상적인 다리를 불편한쪽 무릎밑에 놓는다.



- 2 정상적인 다리를 발꿈치 쪽으로 밀어붙인다.

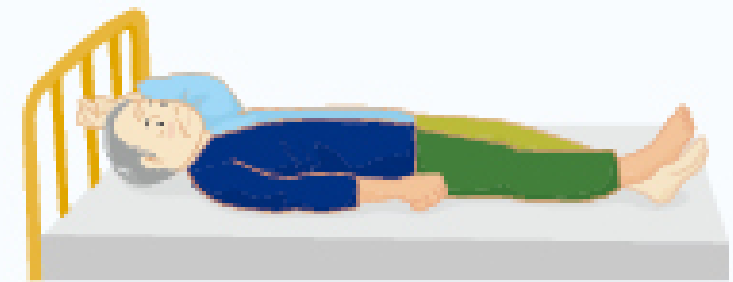


- 3 정상적인 허리와 무릎을 구부리면서 불편한 다리도 굽힌다.

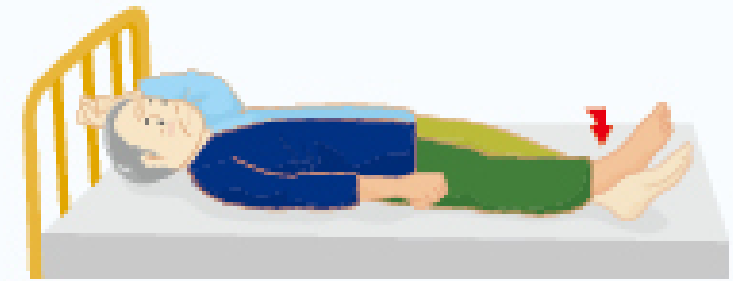


- 4 정상적인 손으로 불편한쪽 무릎을 잡고, 가슴쪽으로 잡아당긴다.

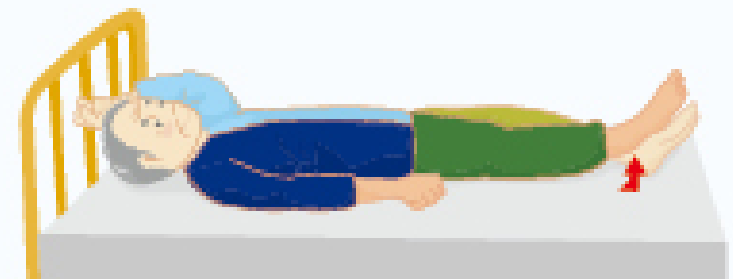
### 고관절 벌리고 모으기 운동



- 1 불편한쪽 다리의 발꿈치 밑에 정상적인 다리를 놓는다.



- 2 정상적인 다리로 불편한쪽 다리를 올려 가슴쪽 밖으로 밀어붙인다.

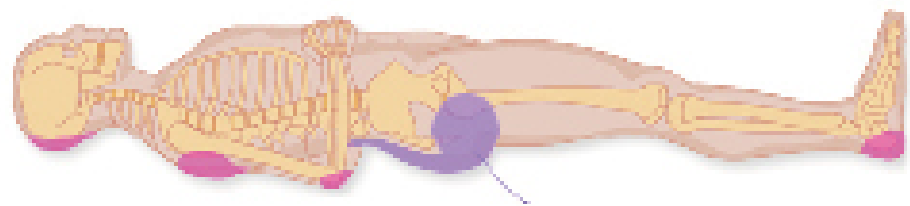


- 3 반대로 불편한 다리를 정상적인 다리 안쪽에 가져간다.

# 욕창을 예방합니다!

## 욕창은 무엇일까요?

욕창은 뼈가 튀어나온 부분에 압박을 받아 생기는 피부의 궤양으로 대개 중증 환자가 오래 병상에 누워 있을 경우 바닥에 직접 닿는 부위에 생기는 압박괴사를 말하며 산소공급이 안되어 피부가 죽는 질환입니다.

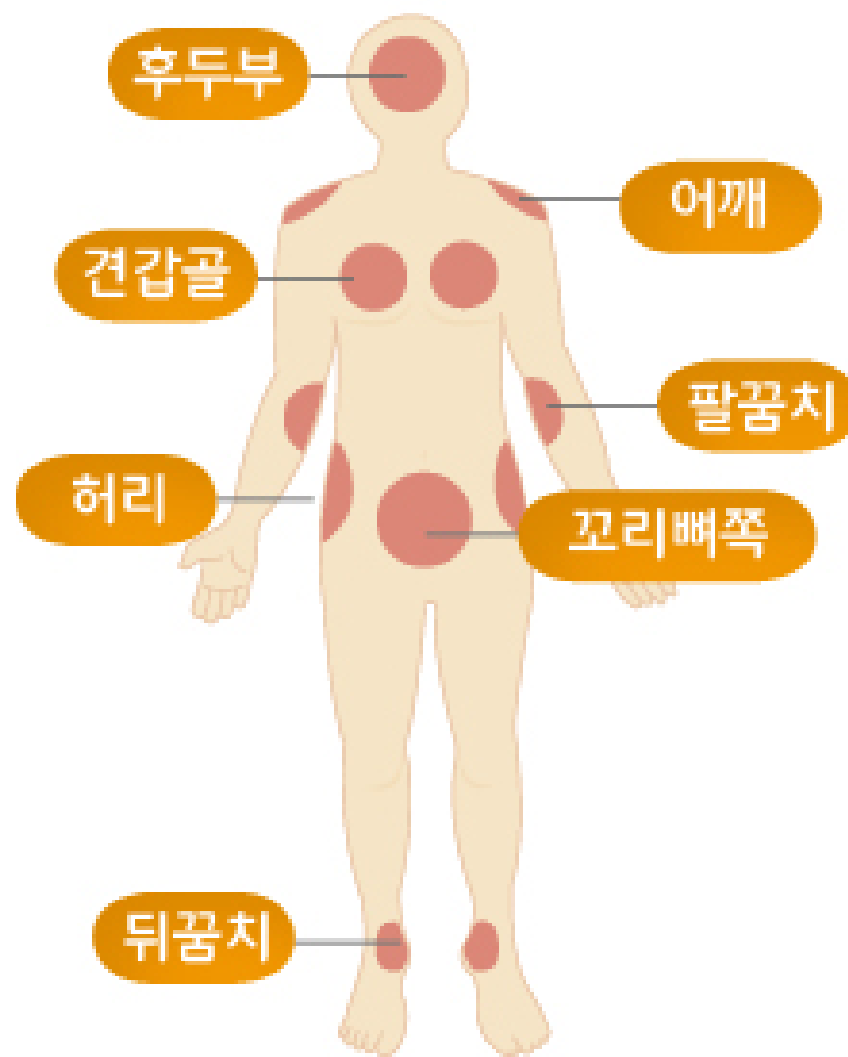


욕창이 특히 잘생기는 부위

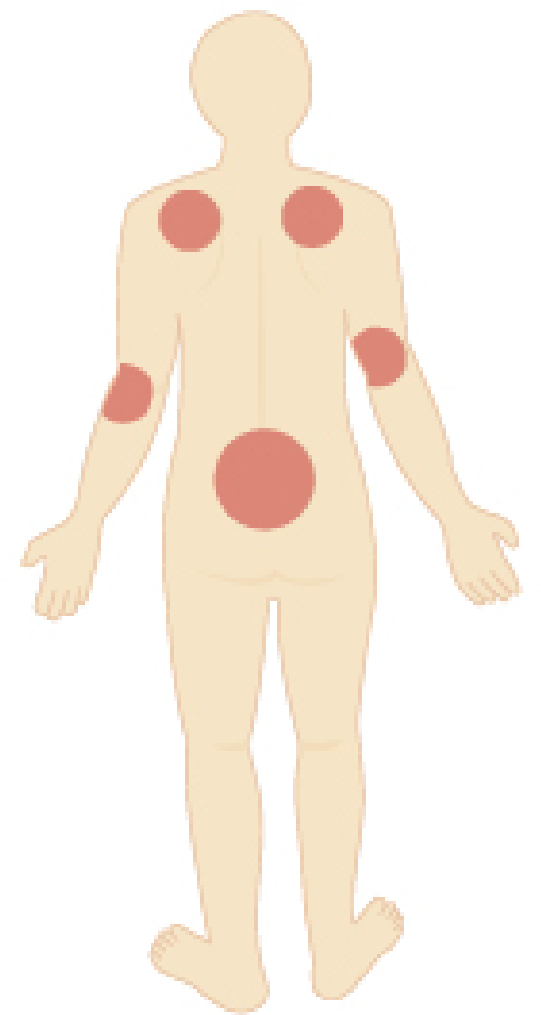
출처: 대한의학회

## 욕창이 생기기 쉬운 신체부위

### [ 앞쪽 ]



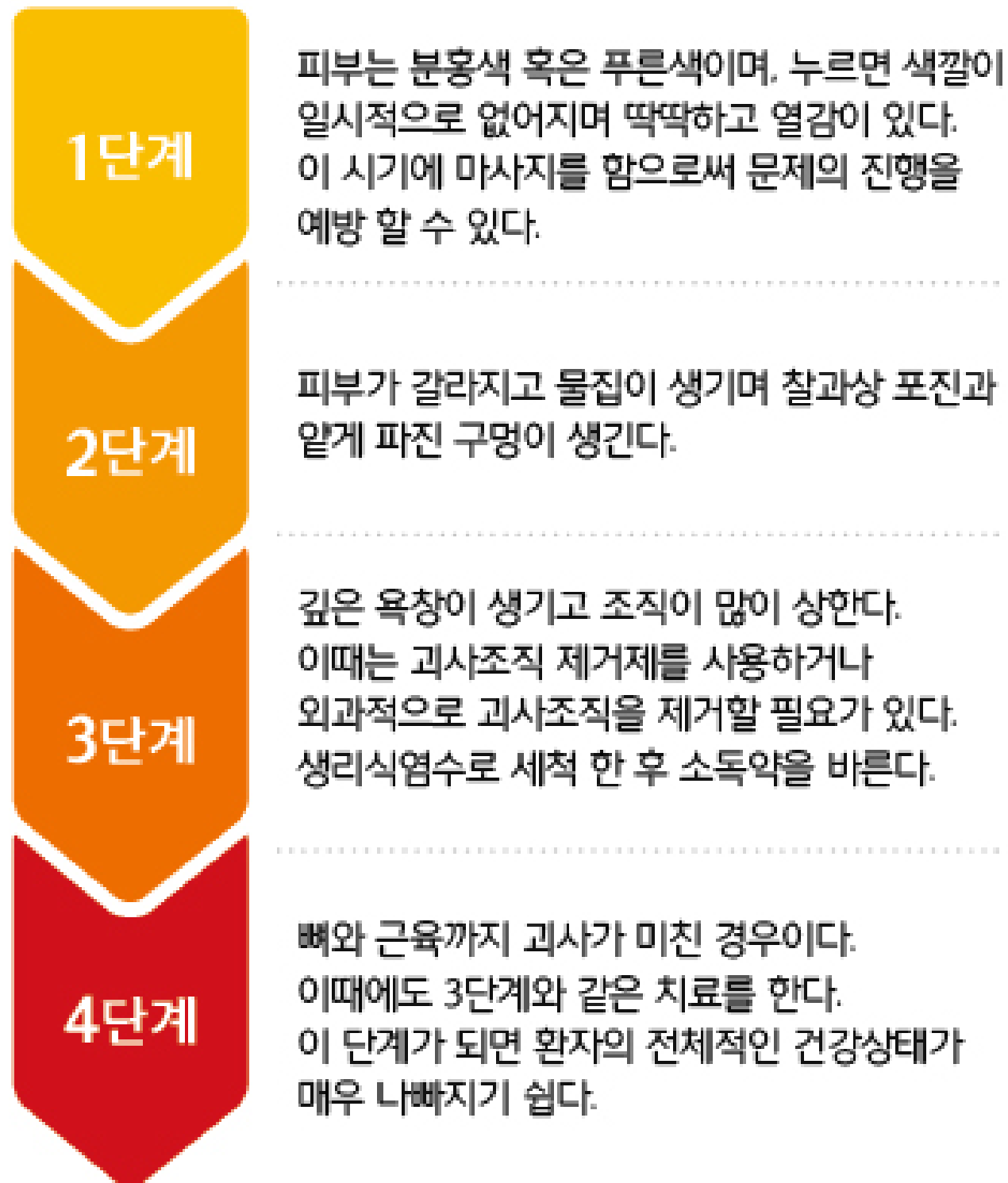
### [ 뒤쪽 ]



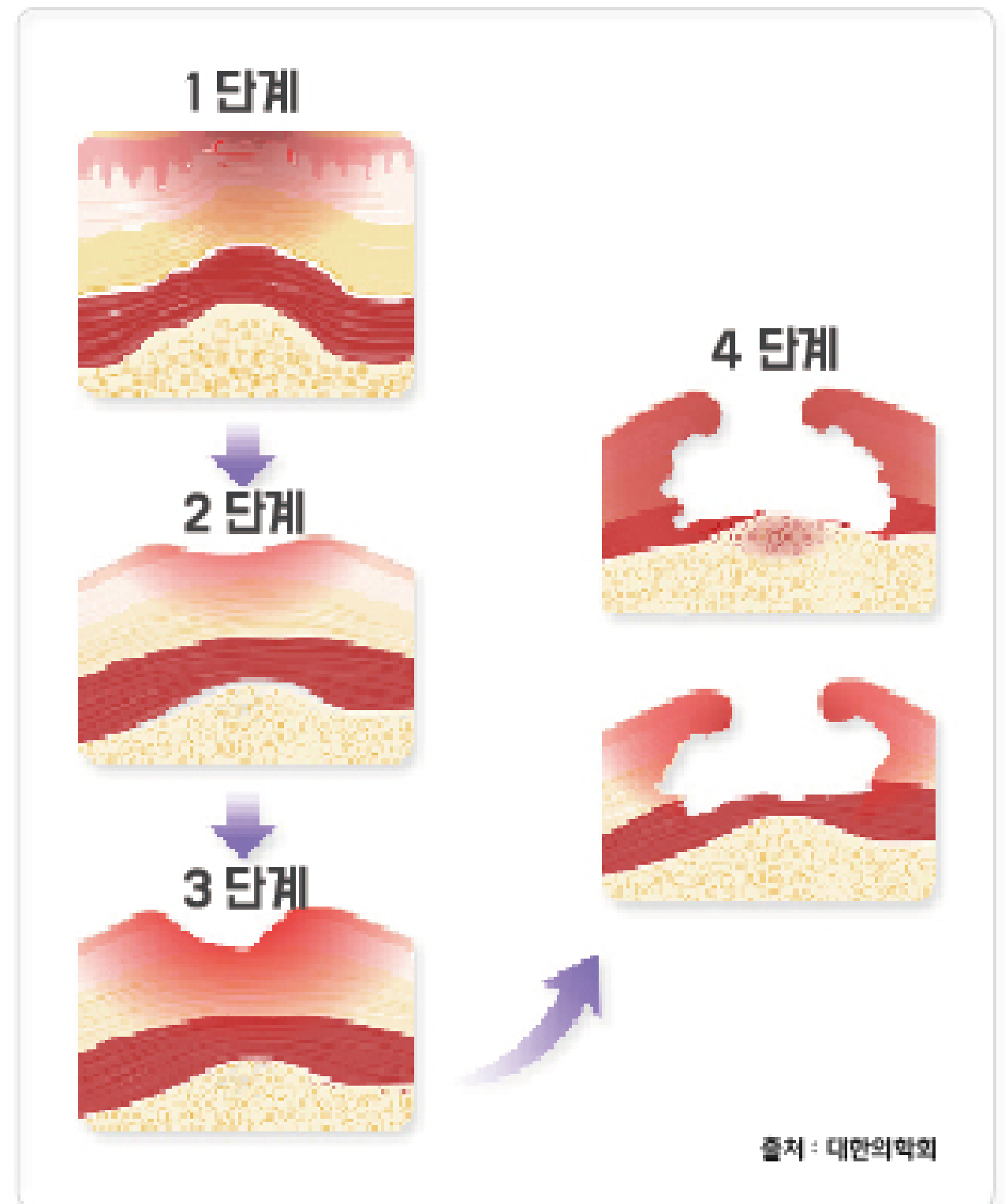


# 욕창을 예방관리

## 욕창의 단계



## 진행정도에 따른 분류



# 목창을 예방합니다!

## 목창의 예방

- 1 체위 변경을 2시간마다 시킨다.
- 2 목창이 생기기 쉬운 돌출부위에 매트, 베개, 쿠션, 물주머니 등을 이용해 체중을 분산시킨다.
- 3 영양이 많은 고단백, 비타민, 미네랄 등이 있는 살코기, 우유, 콩 종류를 섭취하도록 한다.
- 4 적어도 하루 2번 정도는 관절 운동을 한다.



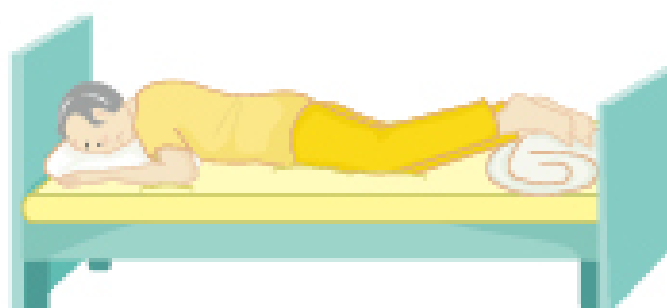
반듯하게 눕기



옆으로 눕기



엎드려 눕기

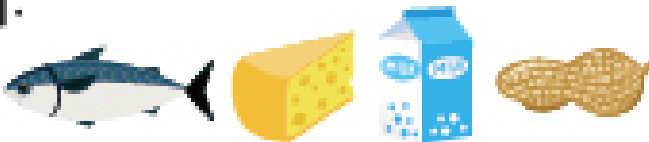


30° 옆으로 눕기



# 욕창을 예방합니다!

## 욕창 발생시 간호법

- 1 상처를 조심스럽게 닦아내고 소독한 후 붕대로 감싼다.
- 2 쿠션이나 패드 등으로 상처와 그 주위를 보호한다.
- 3 새로 욕창이 생기지 않도록 압박점을 미리 보호한다.
- 4 가능하면 욕창부위가 직접 압박을 받지 않도록 특수방석 등을 사용한다.
- 5 고단백 음식을 먹는다.   
(생선, 치즈, 참치, 우유, 땅콩 등)
- 6 하루 2,000ml(8잔) 이상 충분한 수분섭취를 한다.
- 7 주름이 없도록 옷이나 쿠션커버를 팽팽히 잡아당긴다.
- 8 피부를 마사지 해주어 운동 및 혈액순환을 돕는다.
- 9 장과 방광을 조절 할 수 없는 경우에는 더러워진 속옷은 즉시 갈아입고 피부를 건조하게 유지한다.
- 10 일단 욕창이 생기면 의사와 상의하여 치료를 받도록 한다.

## 욕창 상처 세척 방법

상처가 제대로 세척되지 않으면 이물질이 남아 낫지않고, 이것이 염증 작용을 하여 깊은 구멍을 만들 수 있으므로 꼭 먼저 씻어주어야 합니다.  
이때 사용하는 세척액은 생리식염수가 가장 좋습니다.



# 지역사회재활협의체 유관기관 운영 안내

## 강진군보건소

사업명	운영기간	대상	내용
재활치료실	연중	장애인 등 강진군민	재활서비스 제공, 재활장비 사용방법 지도 및 교육
꿈지락 재활교실	월2회	보건소 등록 장애인	일대일(1:1) 맞춤형 재활치료, 작업치료 등 제공
방문재활서비스	연중	보건소 등록 장애인	방문건강관리사업과 연계하여 재활운동치료, 건강상담, 기초건강검진, 기본건강관리 등 제공
재가 장애인 자조모임	연4회	보건소 등록 장애인 및 가족	웃음치료, 공예요법, 재활운동치료교육 등 재활정보 제공 및 사례 공유

※ 문의 재활치료실 ☎061-430-3578

## 강진군 장애인종합복지관

사업명	운영기간	대상	내용
물리치료	1월~12월	강진군 등록 장애인 등	물리적인 요소를 활용한 손실된 기능 회복, 잔존기능 및 잠재능력 활성화
무료건강사업	2월~11월	강진군 등록 장애인	외부 의료기관과 연계를 통한 기초건강검진 및 건강상태 확인
건강재활교육	연2회 (4월, 7월 예정)	강진군 등록 장애인	전문가를 초청하여 다양한 의료정보 제공, 질병예방과 재활방향 수립 교육

자가운동교육	3월~11월	복지관 등록 장애인	장애 특성을 고려한 개인 맞춤형 운동교육 제공
혈압·혈당관리	3월~11월	복지관 등록 장애인	정기적인 검사 및 관리를 통한 질병예방

※ 문의 장애인복지관 ☎061-433-8863

**강진지역자활센터(자활근로사업)**

\*자활참여 흐름도 대상자 → 읍·면사무소 → 지역자활센터 → 자활근로참여

사업명	사업형태	대 상	사업명
청소 사업단	시장진입형 일자리	조건부수급자 자활급여 특례자 일반수급자 특례수급가구의 가구원 차상위계층 근로능력이 있는 시설수급자	강진군내 공중화장실 등을 깨끗하고 위생적으로 유지·관리, 아파트 내 계단 및 복도 등 청결한 생활주거 조성·유지
야생화 사업단	사회서비스 일자리		선진 농업 기술을 습득하여 수준높은 야생화를 재배하고 체험학습의 공간으로 활용하여 높은 소득을 창출하고 참여자의 안정된 일자리 제공
해조류가공 사업단	사회서비스 일자리		민간 영농·영어사업에 대한 위탁제조 사업을 실시하여 인력시장 활성화, 안정적인 일자리 제공
이동세탁 사업단	사회서비스 일자리		거동불편 노인 및 장애인의 건강한 삶을 유지하기 위한 이동 빨래방 서비스 제공 (강진군 "행복25시"사업의 이동세탁서비스 위탁)
식품가공 사업단	시장진입형 일자리		전통식품인 조청과 찜깨 100%를 사용한 참기름을 제조하여 홍보 및 판매

※ 문의 자활센터 ☎061-434-7002