



농촌진흥청
국립농업과학원



따라하기 쉬운 **농업인** **허리 운동 6가지**



허리 운동의 장점과 주의해야 할 사항은 무엇일까요?

허리 운동의 장점

- ✓ 탄탄한 허리 근육, 부상 및 통증 예방, 자세 교정
- ✓ 척추 안정을 통한 만성 질환 예방



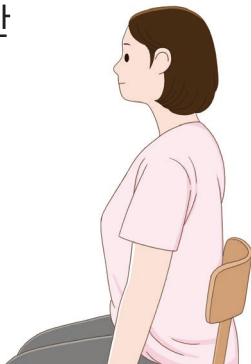
주의사항

- ✓ 운동 중에 통증이 생기는 경우 즉시 중단하고 안정 취하기
- ✓ 운동 시 손상된 부위의 통증이 심하면 그 운동은 하지 않기
- ✓ 과도하게 허리를 뒤로 젖히거나 앞으로 숙이는 동작은 피하기

작업장에 앉아서 할 수 있는 동작

1

등받이가 있는 의자에
엉덩이를 최대한
깊이 넣어
앉습니다.



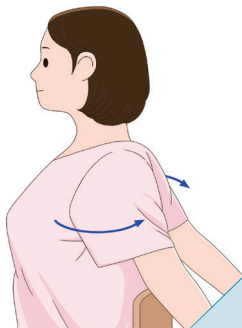
2

허리를 요추가 앞쪽
으로 굽은 상태로
상체를 뒤로
젖힙니다.



3

양팔은 자연스럽게 늘어뜨리고,
양측 견갑골은 서로
달을 정도로 어깨를
뒤로 젖혀 가슴을
펴줍니다.



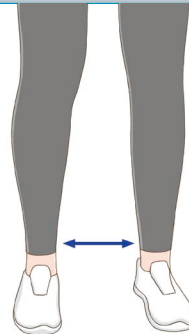
4

머리를 뒤로 젖혀주면 목 디스크 예방
에도 도움이 되며,
한번 할 때 5~10초
정도 자주 해주는
것이 좋습니다.



작업장에 서서 할 수 있는 동작

1 발을 어깨 너비보다 넓게 벌립니다.



2 양손을 허리에 대고 코로 숨을 들이쉬면서 허리를 뒤로 젖혀 줍니다.



3 젖힌 자세에서 숨을 참고 5~10초간 자세를 유지한 후 입으로 숨을 내뿜으며 서면 됩니다.



누워서 할 수 있는 동작

1

온몸을 이완시키고 옆드려 고개를 돌리고 코로 숨을 들이쉬고 입으로 천천히 숨을 내뿜습니다.



2

주먹을 쥐고 턱 아래를 받쳐 호흡합니다.



3

팔꿈치로 상체를 지지해 옆드린 자세를 취합니다.



4

팔을 펴서 상체를 지지해 줍니다. 이 동작은 아침저녁으로 5분씩 두 번 하면 좋습니다.



복근강화운동

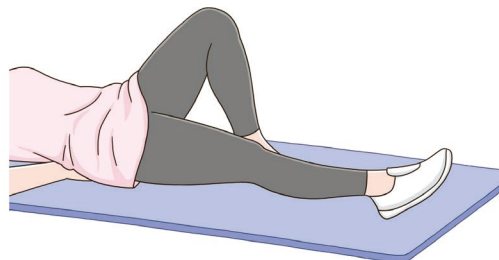
1

하늘을 보고 바로 누워 양손은
허리 밑에 넣습니다.



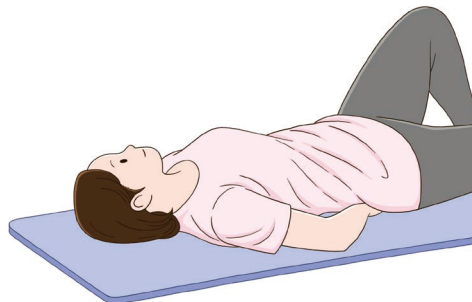
2

한쪽 다리는 쪽 펴고 다른 한쪽
무릎은 세워줍니다.



3

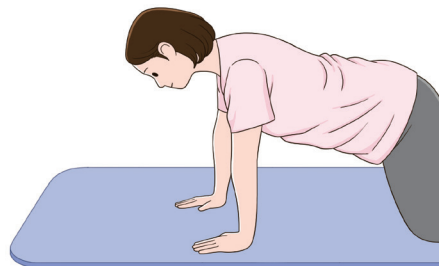
견갑골이 바닥으로부터 1cm
정도만 떨어지도록 상체를 5초
정도 들어준 후 처음 자세로
돌아오면 됩니다.



허벅지와 엉덩이 강화운동

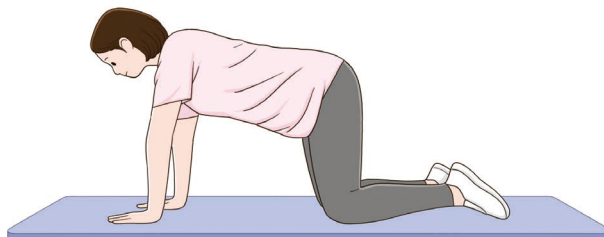
1

팔다리를 방바닥에 대고
엎드립니다.



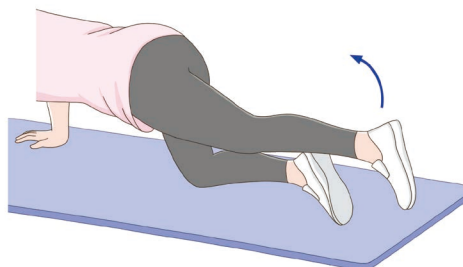
2

양손은 어깨너비로 양 무릎은
골반너비로 벌립니다.



3

허리는 S자를 만들어주고 배에
힘을 주면서 한쪽 다리를 펴 올려
5초간 유지한 후 원래 자세로
돌아갑니다.



옆구리 강화운동

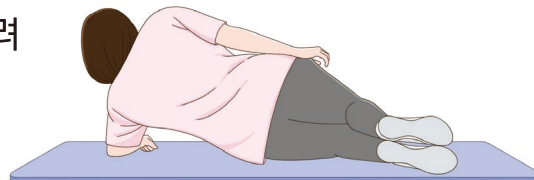
1

한쪽 팔꿈치로 바닥에 지지해 상체를 듭니다.



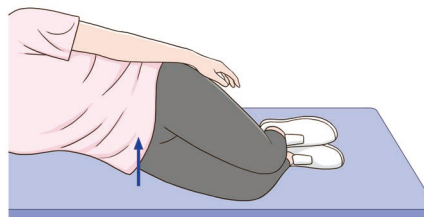
2

엉덩이와 무릎 관절은 90도로 구부려 줍니다.



3

배에 힘을 준 다음 엉덩이가 바닥에서 떨어지면서 엉덩이와 무릎관절을 펴줍니다. 이 동작은 5초간 유지한 다음 원래 자세로 돌아오면 됩니다.



운동 후 효과는?



"처음엔 너무 쉬워서 이게 운동이 될까 싶었는데 해보니까 확실히 허리통증이 없어졌어요"

"이제 배에는 힘이 생기고 허리는 더 부드러워졌어요."



"신통방통하게 이제 허리 때문에 밤잠 못자는 일은 없어졌어요."