



소중한 발목을  
더욱 건강하게!

## 벽과 수건을 이용한 발목 운동 방법

인체면적의 고작 2%를 차지하는 발바닥은 체중의 98%를 지탱하고 있습니다. 그래서인지 근골격계 질환 중에서도 손상이 빈번하게 일어나는 부위가 발목관절인데요. 스포츠 활동뿐만 아니라 일상생활 중에도 손상이 잘 일어나며 한번 손상되면 발목관절 안정성이 떨어지게 되어 재손상이 쉽게 발생합니다. 이에 발목관절 건강을 지킬 수 있는 적절한 예방운동이 꼭 필요합니다.

글 근로복지공단 창원병원 재활치료실 김지현 물리치료사  
시범 근로복지공단 창원병원 재활치료실 김정웅 물리치료사  
정리 김주희 사진 하지홍

QR코드를 통해 영상을  
확인할 수 있습니다.



## 발목관절 운동

발목관절은 발등 굽힘, 발바닥 굽힘, 가쪽 번짐, 안쪽 번짐 등 네 가지 방향으로 움직임이 일어납니다.  
운동방향을 잘 기억한 후 두 가지 방식으로 관절운동을 시행합니다.

### Step 1. 손을 이용하는 방법

- ① 의자나 침대에 바르게 앉아서 한쪽 다리 위에 반대쪽 발을 걸쳐놓습니다.
- ② 발이 발바닥 쪽 방향으로 구부러지도록 손으로 지그시 눌러줍니다.
- ③ 발등 굽힘, 가쪽 번짐, 안쪽 번짐 방향도 같은 방법으로 시행합니다.
- ④ 마지막으로 크게 원을 그리듯 돌려주고 반대방향으로도 시행합니다.



### Step 2. 발로 글자 쓰기

- ① 침대에 다리를 곧게 펴고 앉습니다.
- ② 발끝으로 한글 자음 혹은 알파벳을 적듯 최대한 크게 움직여줍니다.  
예시 동작으로 한글 자음 'ㅇ', 'ㅅ'를 시행해보겠습니다.



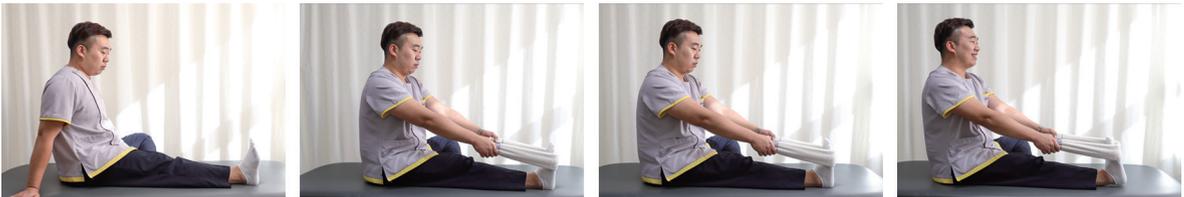
## 365 Health Day

: 발목 운동 방법

### 수건 이용 방법

#### Step 3-1. 종아리근육 운동

- ① 한쪽 다리를 쭉 뻗고 반대쪽은 양반다리 자세로 접습니다.
- ② 수건 양쪽 끝을 잡고 발바닥 앞부분에 수건 중앙부분을 걸어줍니다.
- ③ 수건을 몸 쪽으로 잡아당긴 후 7~15초 동안 버티줍니다.  
이때 무릎 뒤편이 바닥에서 떨어지지 않도록 합니다.



#### Step 3-2. 안쪽 가쪽 운동

- ① 한쪽 다리를 쭉 뻗고 반대쪽은 양반다리 자세로 접어둡니다.
- ② 수건 양쪽 끝을 잡고 발바닥 앞부분에 수건 중앙부분을 걸어줍니다.
- ③ 엄지발가락 쪽 팔을 몸 쪽으로 7~15초 동안 당겨줍니다.(가쪽스트레칭)
- ④ 새끼발가락 쪽 팔을 몸 쪽으로 7~15초 동안 당겨줍니다.(안쪽스트레칭)



QR코드를 통해 영상을  
확인할 수 있습니다.



## 벽 이용 방법

### Step 4-1. 한쪽 발 앞뒤로 밀기

- 1 바로 선 자세에서 한쪽 발을 뒤쪽으로 뺀어냅니다. 발끝을 세워 발등 부분이 땅 쪽으로 향하게 하고 지그시 눌러 7~15초 동안 유지합니다.
- 2 발을 앞으로 뺀 후 발등의 외측부분을 바닥 쪽으로 하고 7~15초 동안 눌러 유지합니다.



### Step 4-2. 발바닥 바닥 닿기

- 1 양팔을 쭉 뻗고 벽을 미는 자세로 서줍니다.
- 2 한쪽다리는 앞으로 놓고 무릎을 구부려줍니다.
- 3 뒤쪽다리는 발뒤꿈치가 지면에서 살짝 떨어질 정도로 양발의 보폭을 넓혀줍니다.
- 4 발뒤꿈치가 바닥에 닿도록 눌러 7~15초 동안 유지합니다. 이때 무릎이 구부러지지 않도록 곧게 펴니다.



### Step 4-3. 한쪽 발 앞뒤로 밀기

- 1 4-2. 발바닥 바닥 닿기 자세의 마지막 동작을 취합니다.
- 2 뒤로 뺀 다리의 무릎은 구부리고 발바닥은 지면에서 떨어지지 않도록 7~15초 동안 유지해줍니다.



천재예술가였던 레오나르도 다빈치는 이렇게 말했습니다. 발은 인간공학의 최대 걸작이며, 최고의 예술품이다. 예술품과 다름없는 우리의 발목을 일상 속 간단한 스트레칭을 통해 건강하게 관리하시기 바랍니다.