



QR코드를 통해 영상을  
확인할 수 있습니다.



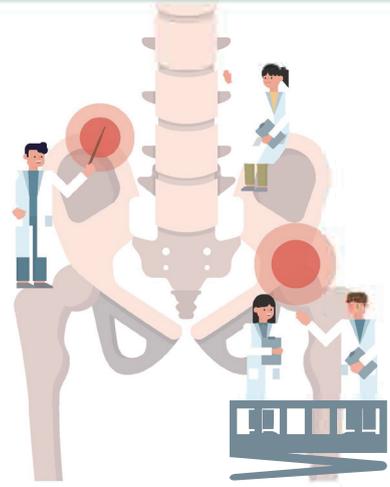
글·시범  
근로복지공단 안산병원  
재활치료실 박혜진  
물리치료사



글·시범  
근로복지공단 안산병원  
재활치료실 라인영  
물리치료사

## 허리통증을 줄여주는 코어 운동

정리 김주희 사진 전예영



‘코어근육(Core Muscle)’이란 신체의 중심부인 척추, 골반, 복부를 지탱하는 근육을 뜻합니다. 코어근육 강화 운동을 하면 허리나 목의 통증을 감소시키고, 디스크(Disc)와 같은 질환을 예방하는 효과가 있습니다. 또한 오랜 시간 컴퓨터와 스마트폰을 하면서 생긴 굽은 허리과 어깨의 자세 교정도 도움이 됩니다. 이번 호에서는 가정에서 가볍게 할 수 있는 코어근육 운동에 대해 알아보겠습니다.

### Step 1. 허리 스트레칭

장시간 서있거나 앉아있는 동안 허리가 받은 압력을 해소시키고, 허리 주변 근육들을 이완합니다.  
코어운동 진행 전 통증을 감소시키거나 올바른 근 긴장도를 형성하는데 도움을 줄 수 있습니다.

**Tip** 다리를 끌어안을 때는 절대 허리에 통증이 발생할 정도의 강한 힘을 사용하지 않아야 합니다. 부드럽게 호흡하면서 진행해 주세요.



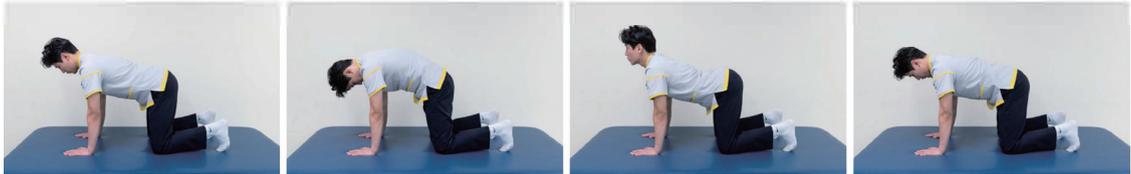
- 1 등을 지면에 대고 반듯하게 눕습니다.  
한쪽 다리를 가볍게 구부려 두 손으로 안습니다.
- 2 가볍게 가슴 쪽으로 끌어당기며 10초 유지합니다.
- 3 양쪽 다리 모두 천천히 두 손으로 안습니다.
- 4 가볍게 가슴 쪽으로 끌어당겨 10초 유지합니다.  
같은 동작을 3번 반복합니다.

## Step 2. 척추 스트레칭

허리의 움직임이 부족한 상태에서의 코어운동은 다른 관절의 보상작용으로 인해 잘못된 운동이 될 수 있습니다.

척추 스트레칭은 허리의 뻣뻣함을 줄이고 척추의 움직임을 향상시킬 수 있습니다.

**Tip** 각 자세에서 가벼운 스트레칭으로만 움직이도록 하며 통증이 발생하는 부위까지 과도하게 움직이지 않도록 주의해주세요.



- ① 손과 무릎으로 네발기기 자세를 합니다.
- ② 척추 전체와 배꼽을 위로 들어 올린다는 생각으로 척추를 아치로 만듭니다. 척추를 통증 없이 가능한 한 높게 합니다.
- ③ 3~5초가량 멈춘 다음에 머리가 위로 향하면서 배꼽이 지면으로 내려간다는 생각으로 척추 한마디씩 아래로 내립니다.
- ④ 5회씩 5번 반복하여 충분히 허리를 풀어줍니다.

## Step 3. 복부 강화 운동

코어근육 앞쪽의 정적 안정화 능력을 향상시킬 수 있습니다.



- ① 등을 지면에 대고 눕습니다.
- ② 한쪽 무릎은 구부리고 반대쪽은 곧게 뻗어줍니다. 손을 허리 아래에 받쳐 허리가 과도하게 굽혀지지 않는지 확인합니다.
- ③ 머리를 지면에서 살짝 들어 올린 후 10초 동안 자세를 유지합니다. 이때 허리가 구부러지지 않도록 합니다.
- ④ 같은 동작을 10회 반복합니다. 그리고 20~30초 휴식을 취한 후 다시 처음부터 시작해 3회 반복합니다.

## 365 Health Day

: 허리통증을 줄여주는 코어 운동

### Step 4. 복부 강화 운동

코어근육의 측면부 정적 안정화 능력을 향상시킬 수 있습니다.



- 1 팔꿈치로 상체를 지탱하고 다리를 구부린 채로 옆으로 눕습니다. 나머지 손은 반대편 어깨나 반대쪽 허리에 놓습니다.
- 2 무릎과 팔로만 체중을 지지하도록 고관절을 들어 올립니다.
- 3 시작자세로 돌아오기 전에 10초 동안 자세를 유지합니다.
- 4 같은 동작을 10회 반복합니다. 그리고 20~30초 휴식을 취한 후 다시 처음부터 시작해 3회 반복합니다.

### Step 5. 몸통 안정화 운동

후면부 코어근육에 대한 동적 안정화 능력 및 코어근육을 활성화시킨 상태에서 상하지교차적 움직임을 통해 안정화 이후 기능적 움직임 능력을 향상시킬 수 있습니다.



- 1 척추를 중립으로 정렬하여 네발기기 자세를 취합니다.
- 2 허리가 움직이지 않는 범위 내에서 다리 중 한쪽을 뒤로 합니다. 동시에 반대쪽 팔을 들어 올립니다. 자세를 10초 동안 유지합니다.
- 3 반대쪽도 동일하게 실시합니다.
- 4 같은 동작을 10회 반복합니다. 그리고 20~30초 휴식을 취한 후 다시 처음부터 시작해 3회 반복합니다.

## Step 6. 몸통 안정화 운동

전면부 코어근육에 대한 동적 안정화 능력 및 코어근육을 활성화시킨 상태에서 상하지의 교차적 움직임을 통해 척추의 안정화 능력을 향상시킬 수 있습니다.



- 1 바닥에 등을 대고 누워 무릎을 들어줍니다. 정강이와 바닥이 평행을 이루도록 자세를 취합니다.
- 2 허리가 바닥에 붙은 상태를 잘 유지하면서 팔은 바깥 방향으로 돌리며 머리 위로 쪽 뻗어줍니다. 이와 반대되는 다리도 아래쪽으로 뻗어줍니다.
- 3 자세를 3초 동안 유지한 후 천천히 시작 자세로 돌아옵니다. 반대쪽 팔과 다리도 동일하게 진행합니다.
- 4 같은 동작을 5회 반복합니다. 그리고 20~30초 휴식을 취한 후 다시 처음부터 시작하여 3회 반복합니다.

## Step 7. 엉덩이근육 강화 운동

코어근육 뿐만 아니라 허리통증과 깊은 연관성을 가지고 있는 엉덩이 근육의 활성화 및 근력을 향상시킬 수 있습니다.



- 1 바닥에 누워 양쪽 무릎을 구부립니다. 이때 발의 위치는 엉덩이와 너무 멀어지지 않게 주의합니다.
- 2 엉덩이 근육을 쥐어짜는 느낌으로 엉덩이를 천천히 들어 올립니다. 복부에 힘을 주어 허리의 자세는 유지하면서 엉덩이를 들어 올려줍니다. 이때 무릎이 너무 안으로 모이거나 바깥으로 벌어지지 않게 주의합니다.
- 3 자세를 5초 동안 유지한 후 천천히 시작 자세로 돌아옵니다. 같은 동작을 10회 반복합니다. 그리고 20~30초 휴식을 취한 후 다시 처음부터 시작하여 3회 반복합니다.

코어근육은 신체의 중심이 되어 우리의 모든 생활동작에 작용합니다. 이름만큼 중요한 코어근육, 하루 30분 투자로 건강한 몸을 만들어보세요.