

2023년 7월 2일 21시에 북톡방에서  
 소셜전략연구소 송영우가 소개하다

재활 전문의가 알려주는 평생 안아픈 자세법

쭈시고 걸리고 늘 지친다면  
**자세가 잘못됐습니다**  
 이종민 지음

운동하는 재활 전문의 이종민 원장의  
 안 아프고 안 지치는 바른 자세 PT

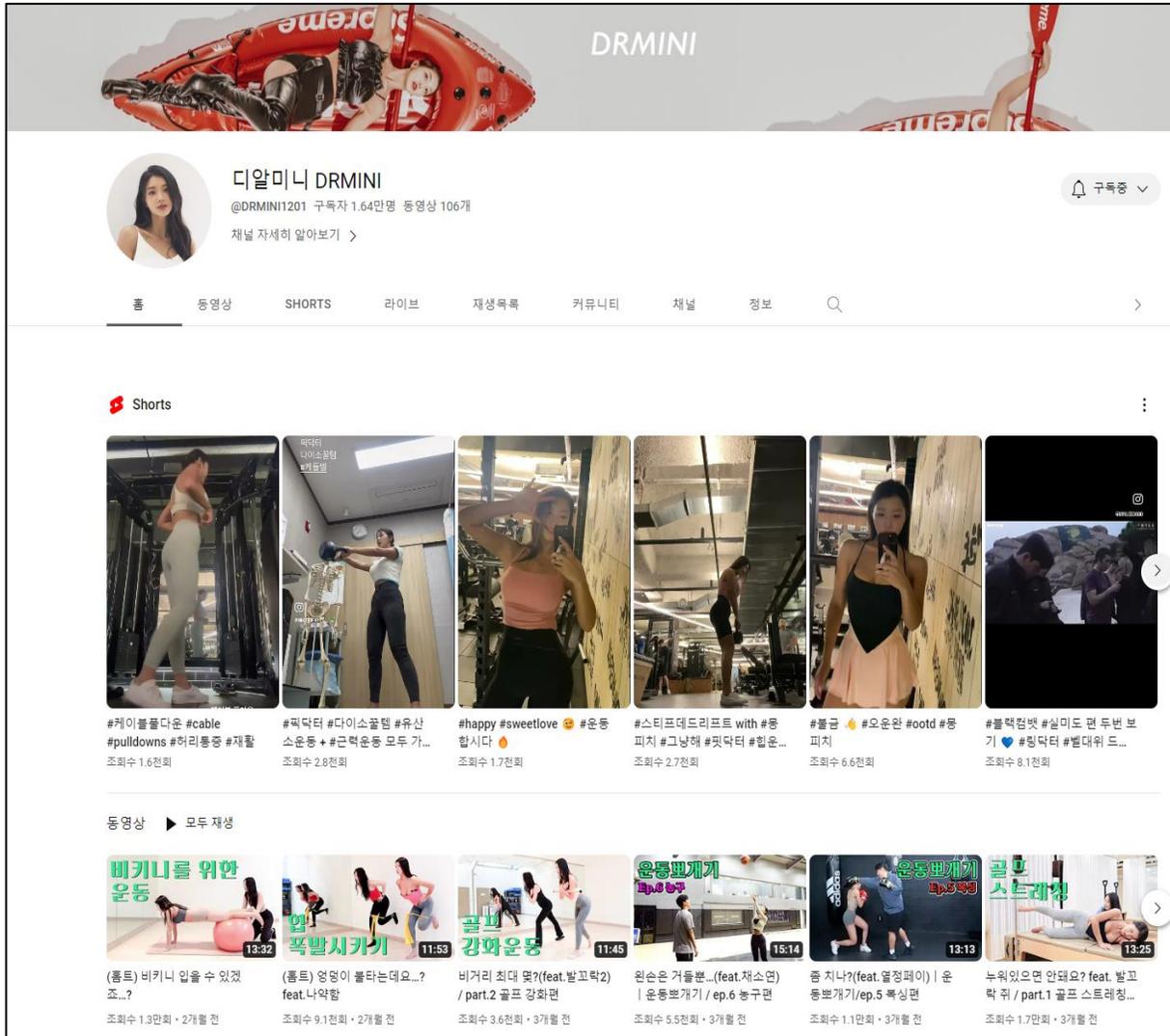
MBC 기분 좋은 날, SBS 좋은 아침, TV조선 백세누리쇼, 채널A 나는 몸신이다, MBN 엄지의 제왕

PACE MAKEUP

- 을지대학교 의학과 수석 졸업
- 한양대학교 대학원 재활의학 석사
- 삼성서울병원 인턴(최우수 인턴)
- 국립재활원 전공의
- 분당서울대학교병원 전임의
- (현) 한맘플러스재활의학과의원 재활 원장으로 재직 중
- 대한스포츠의학회 스포츠 인증전문의, 대한민농구협회 의무위원회 팀닥터
- MBC <기분 좋은 날>, SBS <좋은 아침>, TV조선 <백세누리쇼>, 채널A <나는 몸신이다>, MBN <엄지의 제왕> 등 방송 출연을 통해 '운동하는 재활 전문의'로 잘 알려져 있음.
- 학창 시절 내내 100kg이 넘는 고도비만이었지만, 대학 입시 후 건강을 목표로 열심히 운동해서 56kg까지 감량하는 데 성공
- 각종 피트니스 대회에도 출전해 여러 차례 수상
- 국제 KEPA 필라테스협회 국제필라테스 지도자 자격을 취득, ICN bikini pro
- '환자에게 공감하는 의사'를 최우선 목표로 삼고 있는 이 원장은 몸에 대한 이해를 높이고, 안전하고 정확하게 운동하는 법을 환자들에게 전달하고자 오늘도 꾸준히 진료실과 체육관을 오가고 있음



# 유튜브 디알미니 DRMINI 채널 운영



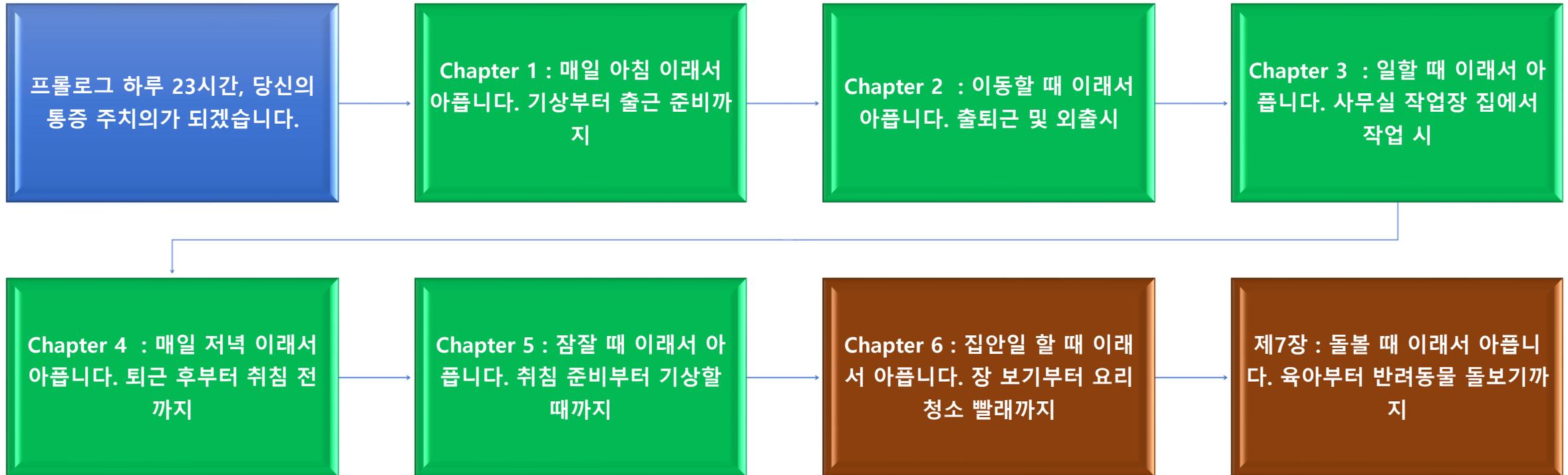
<https://www.youtube.com/@DRMINI1201>



<https://www.instagram.com/minlee0880/>

# 책의 구성

Part 1 매일하는 이 자세때문입니다.



Part 2 습관처럼 하는 그 자세 때문입니다.

# 통증의 주범은 우리 몸 안에 있다.

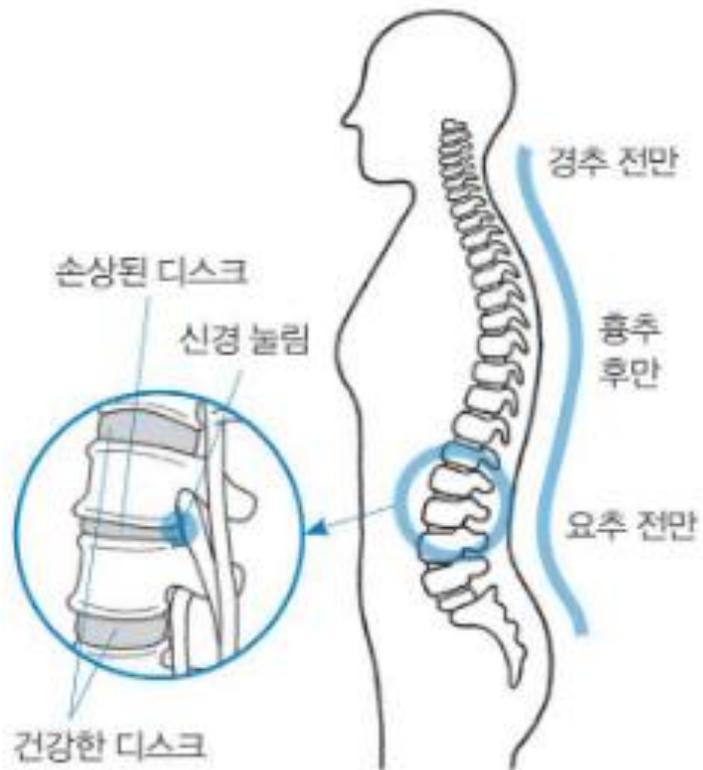


- 뼈 Bone
- 골격근 Skeletal Muscle
- 근막 Fascia
- 건 Tendon
- 건초 Tendon Sheath, 건막
- 관절 Joint 및 연골 Cartilage
- 인대 Ligament
- 점액낭 Bursa
- 노화 Aging

# 내가 하는 자세가 나쁜 자세라고요?

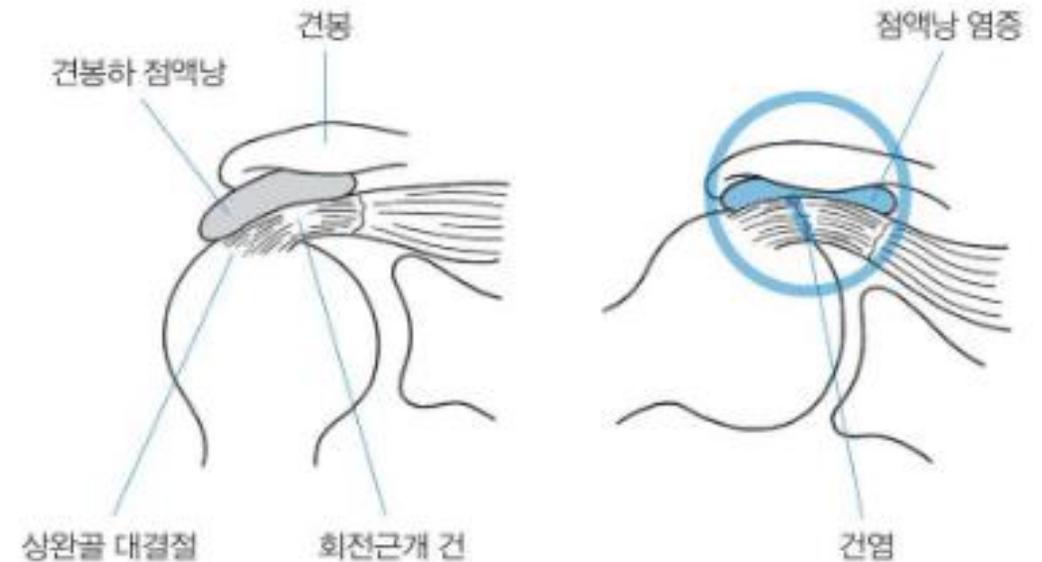
## • 목, 등, 허리 - 척추 관절

목, 등, 허리를 앞으로 구부리는 동작은 척추 건강에 나쁜 자세입니다.



## • 어깨

팔을 멀리 위로 반복적으로 들어 올리는 자세는 어깨 관절에 나쁜 자세입니다.



구분	문항	
목	① 목을 돌리면서 습관적으로 똑똑 소리를 낸다.	<input type="checkbox"/>
	② 고개를 앞으로 빼고 컴퓨터를 사용한다.	<input type="checkbox"/>
	③ 컴퓨터 화면을 눈높이 보다 낮게 둔다.	<input type="checkbox"/>
	④ 고개를 숙이고 책을 읽거나 스마트폰을 사용한다.	<input type="checkbox"/>
	⑤ 수화기를 목에 끼운 채 통화한다.	<input type="checkbox"/>
	⑥ 고개를 아래로 숙이고 설거지한다.	<input type="checkbox"/>
	⑦ 옆으로 누워 한쪽 팔로 목을 받친다.	<input type="checkbox"/>
	⑧ 소파 팔걸이에 머리를 대고 눕는다.	<input type="checkbox"/>
	⑨ 높은 베개를 본다.	<input type="checkbox"/>
	⑩ 대중교통을 타고 이동 시 고개를 숙이고 오랫동안 잔다.	<input type="checkbox"/>

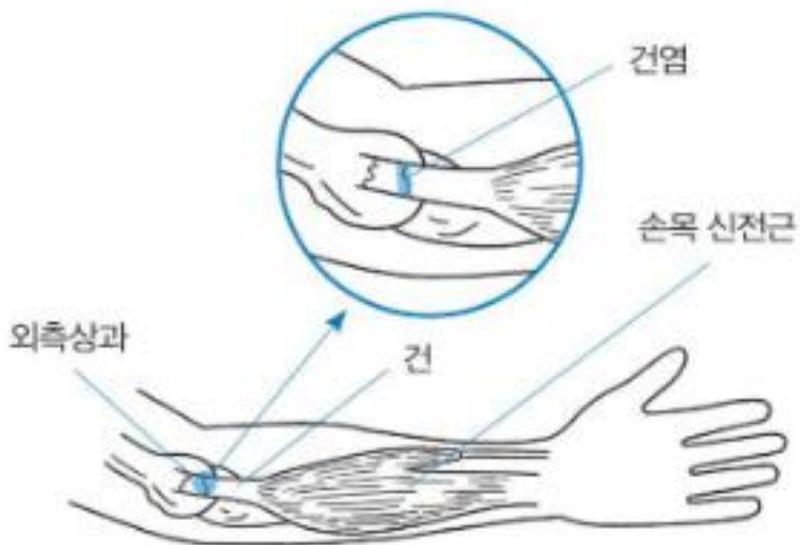
등  
허리

- ① 등받이 없는 의자에 앉는다.
- ② 의자 등받이에 비스듬히 걸터앉는다.
- ③ 양반다리로 바닥에 앉는다.
- ④ 다리를 꼬고 앉는다.
- ⑤ 등을 구부정하게 하고 서 있거나 앉는다.
- ⑥ 허리를 구부려 걸레질한다.
- ⑦ 손빨래는 쪼그려 앉아서 한다.
- ⑧ 땅에 떨어진 물건은 허리를 구부려 줍는다.
- ⑨ 무거운 짐을 한쪽으로만 든다.
- ⑩ 등을 구부린 채 쉬지 않고 장시간 운전한다.

0~4개 비교적 건강 | 5~12개 관절 주의 단계 | 13~20개 관절 위험 단계

## • 팔꿈치, 손목, 손, 손가락

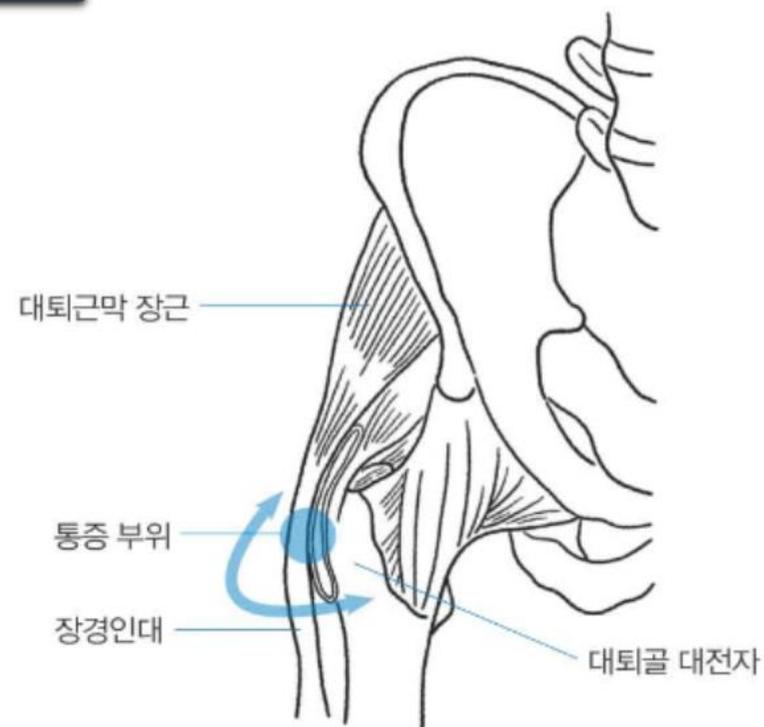
팔꿈치 관절에 지속적인 부하를 주거나 손목을 심하게 꺾어 사용하고 손가락에 과도한 힘을 주는 자세는 상지 관절 건강에 나쁜 자세입니다.



## • 골반, 고관절

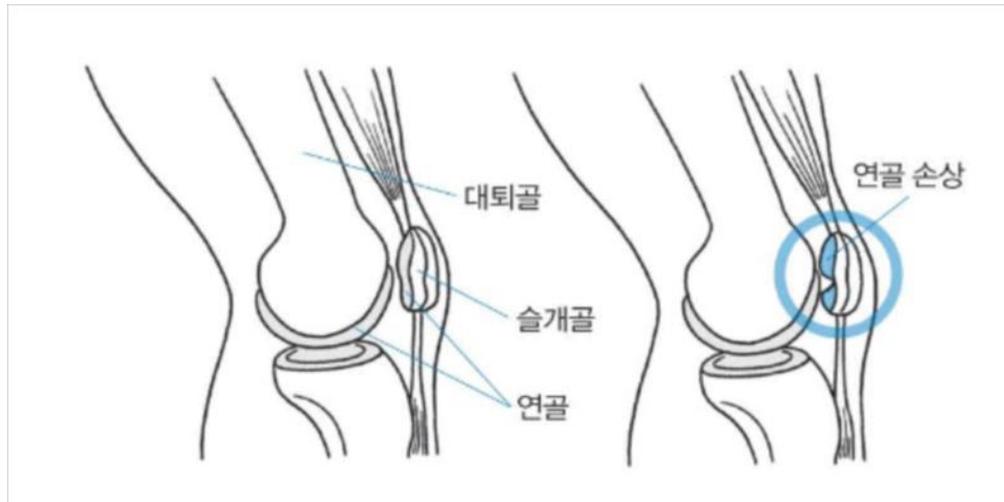
골반과 고관절의 좌우 균형을 깨는 한쪽으로만 치우친 자세는 나쁜 자세입니다.

capture



## • 무릎

무릎을 과하게 굽히거나 비트는 자세는 나쁜 자세입니다.



## • 발목, 발, 발가락

발목이나 발, 발가락에 무리가 되는 신발을 오래 착용하거나, 하지 관절에 갑자기 하중을 주거나 지속해 부담을 주는 자세는 나쁜 자세입니다.



## 바른 자세, 얼마나 해야 효과를 볼까?

---

- 바른 자세가 어떤 것인지 알고 있다고 해도 오랫동안 몸에 익숙해진 자세와 습관을 교정하는 것은 생각만큼 쉽지 않다.
- 어떤 동작을 주2-3회씩, 30분 이상 하며 6~8주 후 뇌와 몸의 근육이 연결되어 기능이 바뀐다.
- 우리 몸 어딘가에 통증을 경험했다면, 손상이 충분히 회복될 수 있도록 통증 발생 시점에서부터 최소 2~3개월 이상은 바른 자세를 유지해야 한다.

# chapter 1 매일 아침 이래서 아픕니다 **기상부터 출근 준비까지**

---

01 침대에서 몸 일으키기

02 침대에서 일어서기

03 배변 보기

04 세면대 사용하기

05 샤워하며 머리 감기

06 머리 말리기

07 양말이나 스타킹 신기

08 바지 입기

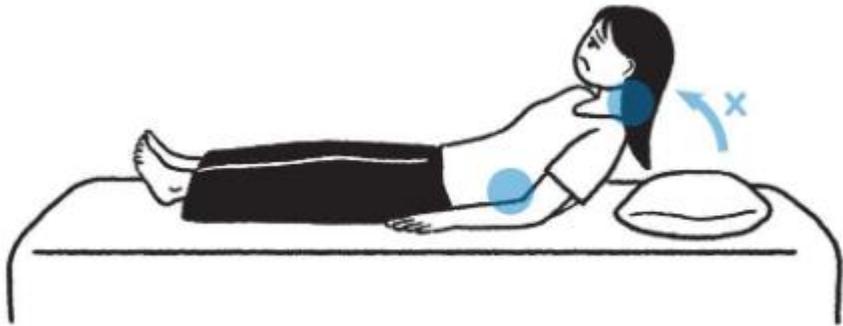
09 옷옷 입기

10 신발 신기

11 배낭 메기

12 옆으로 가방 메기

# 침대에서 일어서기 : 척추(목, 등, 허리)



# #02 침대에서 일어서기 : 척추(목, 등, 허리), 무릎, 발목



# 샤워하며 머리 감기



목뼈를 늘리고 손목이 무안.  
손목을 구부리지 않도록 하기.



## chapter 2 이동할 때 이래서 아픕니다 **출퇴근 및 외출 시**

---

13 걷기

**확인해요!** - 나의 걸음걸이

**확인해요!** - 내 다리 정렬

14 서서 대중교통 기다리기

15 대중교통에서 서 있기

16 대중교통에 앉아서 이동하기

17 차 타고 내리기

18 운전하기

19 차에서 물건 넣고 빼기

20 자전거 타기

# chapter 3 일할 때 이래서 아픕니다 사무실, 작업장, 집에서 작업 시

---

21 의자에 앉아서 일하기

22 작업대(키보드) 높이

23 모니터 위치

24 키보드와 마우스 사용하기

25 문서를 보면서 컴퓨터 작업하기

26 서류 및 책 보기

27 전화 받기

28 일하다 간단한 스트레칭하기 - 목  
운동

29 일하다 간단한 스트레칭하기 - 허  
리 운동

30 몸을 낮춰서 일하기

연습해요! - 만년 복대와 힙 힌지

31 서서 일하기

32 바닥에서 일하기

33 공구를 가지고 일하기

34 작은 물건 줍기

35 무거운 물건 들고 내리기

36 물건 들고 방향 바꾸기

37 물건 쌓기

38 서빙하기

# 의자에 앉아서 일하기

의자 높이가 낮을 때



의자 높이가 낮을 때

의자 높이가 높을 때



의자 높이가 높을 때

의자 높이가 높을 때



의자 높이가 높을 때



보너스 팀

의자에 앉을 때 해서는 안 될 다리 자세!



다리 꼬고 앉기



양반다리로 앉기



다리 올려 뭉크려 앉기



한쪽 다리 올리고 앉기



무릎 꿇고 앉기



발을 의자 밑에 놓아  
무릎보다 뒤에 오도록 앉기



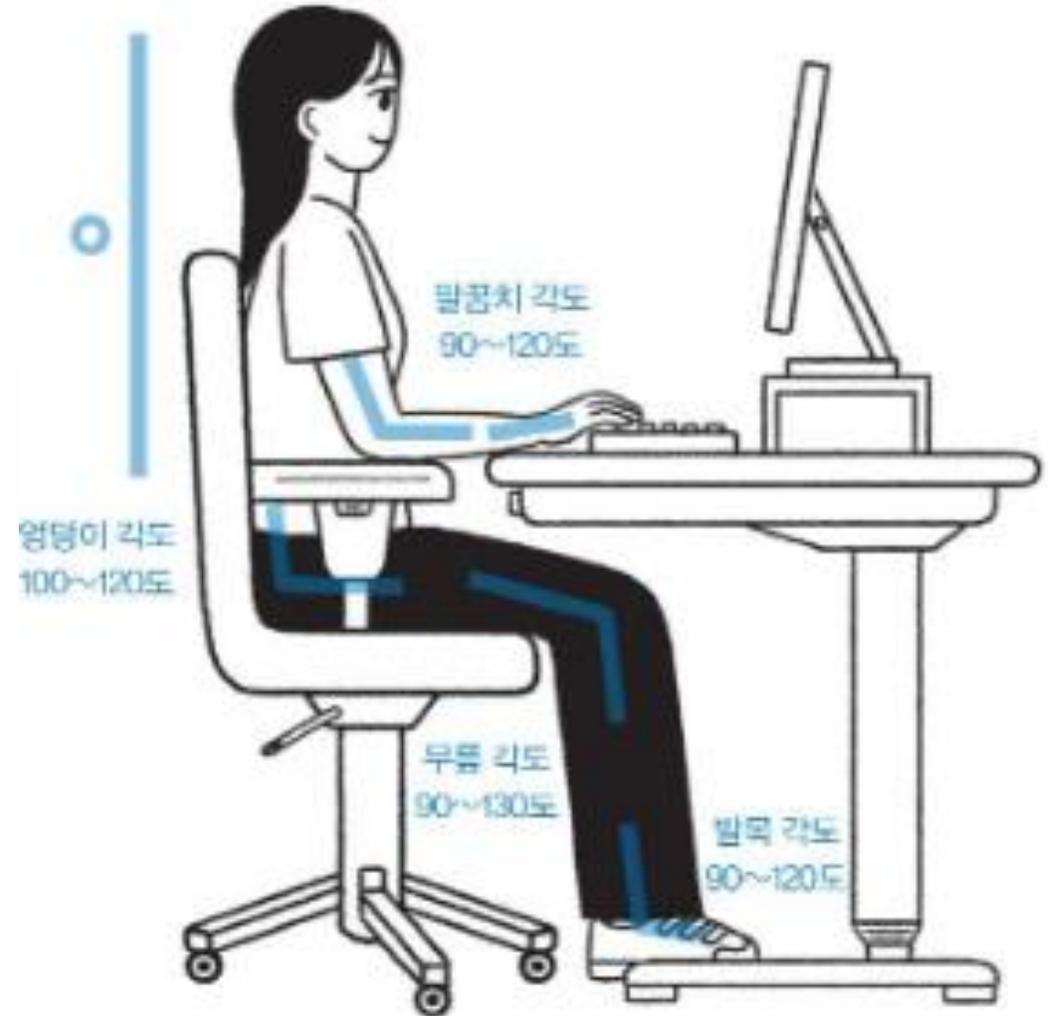
# 작업대(키보드) 높이가 척추(목, 등, 허리), 어깨, 팔꿈치, 손목



작업대가 높을 때



작업대가 낮을 때



# Chapter 4 매일 저녁 이래서 아픕니다. 퇴근 후부터 취침 전 까지

---

39 바닥에 앉기

40 소파 사용

41 식사하기

42 TV 시청하기

43 발톱 깎기 · 페디큐어 바르기

# Chapter 5 잠잘 때 이래서 아픕니다. **취침 준비부터 기상 할 때까지**

---

44 침대 선택

45 베개 선택

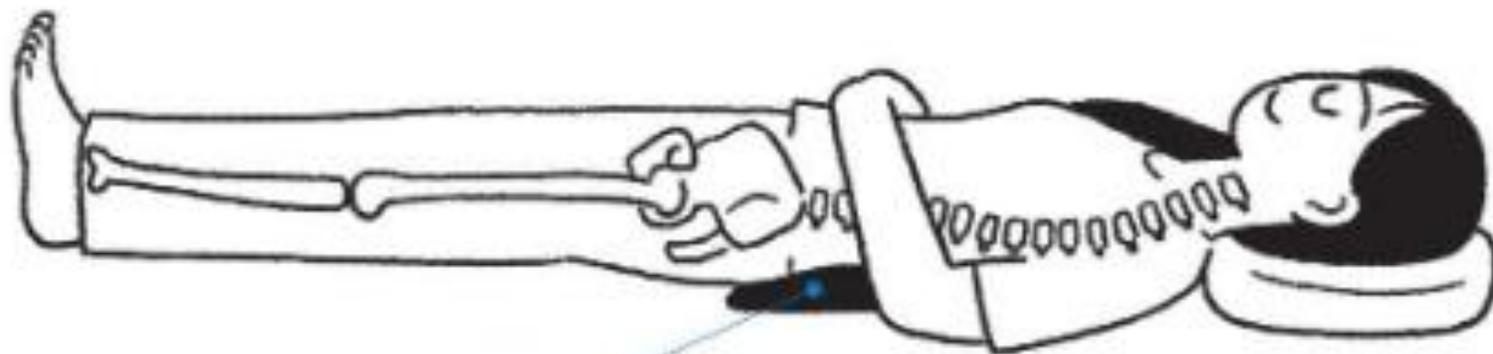
46 다리 베개와 허리 베개

47 천장을 보고 자기

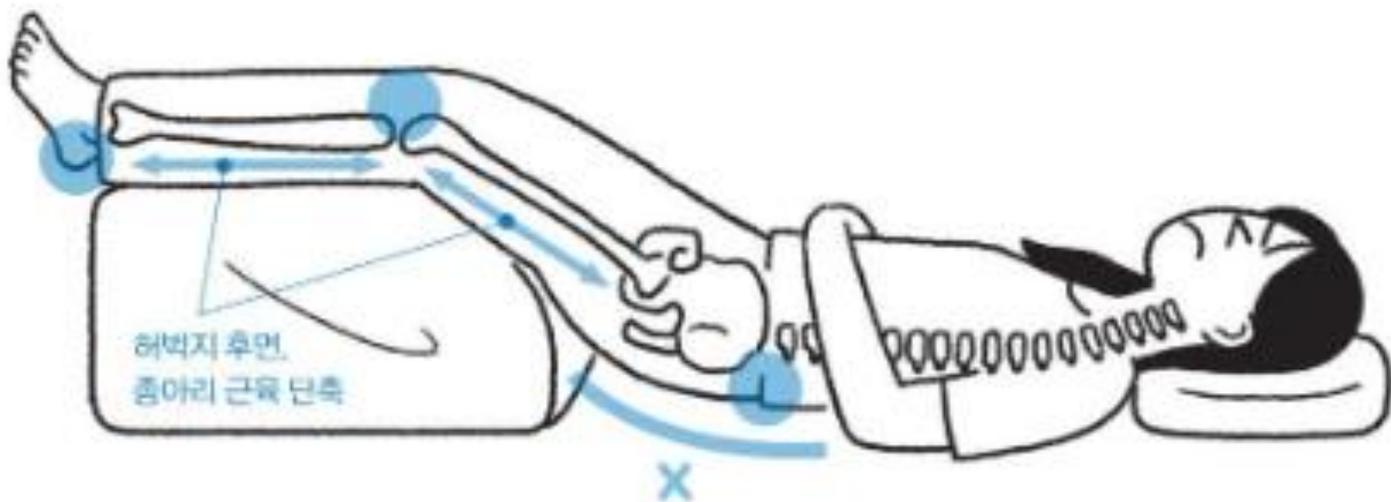
48 옆으로 자기

49 옆으로 돌아눕기

# 다리 베개와 허리 베개



요추 3~4번은  
바지의 벨트 위치로  
보면 된다.



허벅지 후면  
종아리 근육 단축

# chapter 6 집안일 할 때 이래서 아픕니다 **장 보기부터 요리·청소·빨래까지**

50 카트 밀기

51 카트 방향 바꾸기

52 무거운 봉투 들기(장바구니 들기, 쓰레기봉투 버리기)

53 서서 주방일 하기(요리, 설거지 등)

54 칼질하기

55 워질하기

56 찬장에 물건 올리고 내리기

57 진공청소기와 대걸레 사용하기

58 손걸레질 하기

59 세탁기 사용하기

60 손빨래하기

61 빨래 널기

62 식물 돌보기

63 화분 옮기기

64 물주기

# chapter 7 돌볼 때 이래서 아픕니다 **육아부터 반려동물 돌보기** **까지**

65 아이 안아 올리기

66 서서 아이 안기

67 아이 업기

68 아이 안고 방향 바꾸기

69 앉아서 수유하기

70 아이 밥 먹이기

71 기저귀 갈기

72 목욕시키기

73 누워서 아이 재우기

74 유모차 밀기

75 카시트에서 아이 태우고 내리기

76 먹이 주기

77 산책시키기

78 안아 올리기

79 배설물 처리하기

80 목욕시키기

81 이동 가방 사용하기