

# 심폐운동



3가지(다이나믹 스쿼트, 크로스 컨쥬리, 손과 무릎 교차하기) 동작을 2세트 반복합니다.  
각 동작 사이에 30초 제자리 걷기를 포함하여 호흡을 고른 후 다음 동작을 준비합니다.

## 1 30초 제자리 걷기



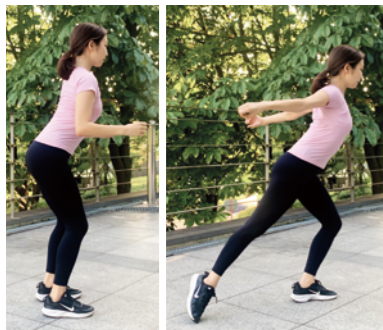
- 코로 숨을 들이마시고 입으로 내뿜으며 호흡을 하고 다음 동작을 준비하는 시간이다.
- 30초 동안 수행한다.

## 2 다이나믹 스쿼트



- 오른쪽 팔꿈치부터 시작하여 양방향 앞, 옆, 뒤쪽으로 총 6가지 동작을 2번 반복하는 것이 1세트이다.
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 오른발을 뒤쪽으로 뻗는다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 왼발을 뒤쪽으로 뻗는다.

## 3 크로스 컨쥬리



- 어깨너비로 선 상태에서 무릎은 살짝 굽히고 상체는 앞으로 약간 숙인다.
- 양팔을 앞으로 구부려 팔꿈치를 90도 만든다.
- 두 팔을 뒤쪽으로 뻗으며 한쪽 다리를 뒤쪽으로 짚는다.
- 양팔을 모을 때 다리도 제자리로 돌아온다.
- 양쪽 번갈아 진행하며 12회 반복하는 것이 1세트이다.

## 4 손과 무릎 교차하기

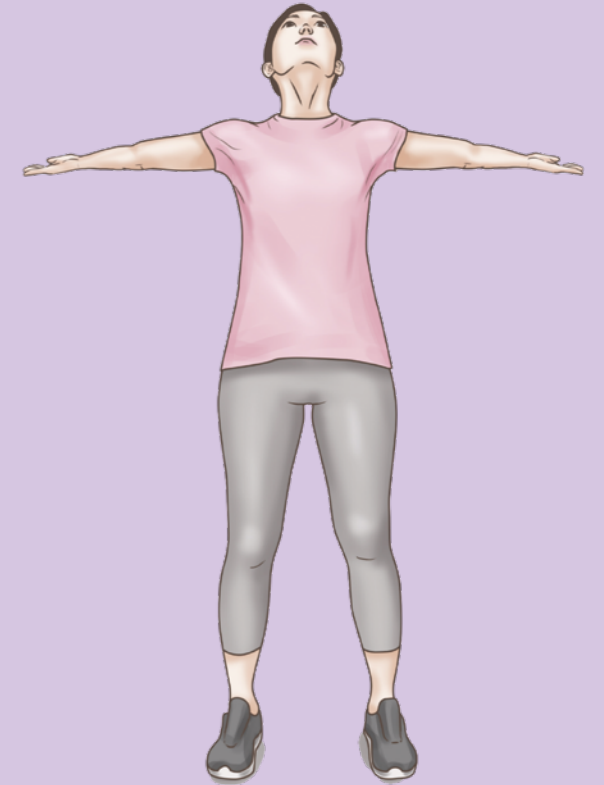


- 뛰면서 오른팔과 왼쪽 다리를 교차한다.
- 양쪽 번갈아 진행하며 12회 반복하는 것이 1세트이다.

\* 암환자 운동 권고안 : 주당 150분 이상의 중·고강도 유산소 운동 / 주 2회 이상의 근력운동

# 암생존자를 위한 운동

## 상지기능 개선운동



암환자 및 암생존자가 **매주 땀이 나고 숨이 약간 차는 정도의 유산소 운동을 150분 이상, 근력운동은 2회 이상** 한다면, 암의 예후를 좋게하고, 생존 향상에 도움이 될 수 있습니다.

### 상지기능개선운동

유방암 또는 오십견 등으로 어깨 관절이 불편한 경우 상지기능을 향상시킬 수 있는 운동입니다.

\* 엎드리거나 옆으로 눕는 동작이 어려운 암생존자에게 추천하는 운동입니다.

### 심폐운동

심장과 폐의 기능을 향상시킬 수 있는 유산소 운동입니다.

\* 동작에 따라 10회 반복 또는 10초 유지를 기본으로 하며 동작이 익숙해지면 15회 반복 또는 15초를 유지합니다.

\* 운동 중 통증이나 불편감이 발생하면, 바로 운동을 멈추세요. 이후 통증이 심해진다면 반드시 의료진의 상담을 받으시기 바랍니다.

\* 이 운동 프로그램은 암환자 및 암생존자를 위하여 개발되고 안전성이 검증되었으나, 운동을 지나치게 많이 하거나 너무 강하게 하는 등 개인의 부주의로 발생하는 상해의 책임은 본인에게 있음을 알려드립니다.

누리집 : 국가암정보센터: <http://www.cancer.go.kr/survivor>

개발: 연세대학교 전용관교수 연구팀

제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터

버전 1.0 (2023. 1)





# 상지기능개선운동



아래의 동작을 체력에 따라 10~15초 또는 10~15회를 2~3세트씩, 매주 2회 이상, 가능한 매일 합니다.

## 1 가슴 스트레칭



- 어깨너비로 선 상태에서 가슴을 활짝 편다.
- 손바닥이 앞을 보게 한 뒤 엄지손가락을 뒤쪽으로 향하게 하면서 팔을 올린다.
- 두 어깨뼈가 모아지도록 하며 10초간 유지한다.

## 2 벽에 등대고 엄지로 벽찍기



- 벽에 등을 붙이고 선다.
- 가슴을 편 상태에서 팔꿈치를 펴고 엄지손가락을 대각선 위쪽으로 올린다.
- 팔을 올릴 때 가슴을 내밀고 중심을 잡으면서 시선은 위로 향한다.
- 10회 반복한다.

## 3 팔꿈치 벌리기



- 벽에 어깨와 엉덩이를 대고 어깨너비로 선다.
- 가슴을 편 상태에서 양손을 머리 뒤에 대고 팔꿈치를 벽 쪽으로 밀었다가 얼굴 쪽으로 모은다.
- 10회 반복한다.

## 4 등 조이기



- 어깨너비로 선 상태에서 팔꿈치를 편안하게 굽힌다.
- 가슴을 펴고 팔꿈치를 뒤쪽으로 밀며 등을 조인다.
- 10회 반복한다.

## 5 양팔 벌려 회전운동



- 어깨너비로 선 상태에서 양팔을 어깨높이로 올린다.
- 어깨가 올라가지 않도록 귀와 어깨를 멀리 유지한다.
- 팔로 작은 원부터 점점 큰 원을 그리며 돌린다.
- 방향을 바꾸어 큰 원을 그리다가 작은 원으로 돌아온다.
- 앞쪽 방향으로 5번, 뒤쪽 방향으로 5번, 총 10회 수행한다.

## 6 손바닥 밀기



- 손바닥을 가슴 앞에서 모으고 양 팔꿈치가 손목과 같은 높이에 오게 한다.
- 오른손은 왼쪽으로, 왼손은 오른쪽으로 손바닥을 민다.
- 한쪽에 힘을 더 실어주면서 손 위치를 중앙, 오른쪽, 왼쪽, 중앙으로 이동하며 각 5초씩 유지한다.

## 7 뒤통치 들기



- 벽 또는 의자 앞에 어깨너비로 서서 뒤통치를 든다.
- 3초 동안 뒤통치를 들고 1초 동안 내리는 동작을 10회 한다.

## 8 골반 기울이기



- 누운 상태에서 발바닥이 바닥에 닿도록 무릎을 굽힌다.
- 골반, 무릎, 두 번째 발가락이 일직선이 되도록 하여 정렬을 맞춘다.
- 배꼽을 등 쪽으로 당겨 골반을 뒤쪽으로 돌리고 바닥을 누르며 10초간 유지한다.

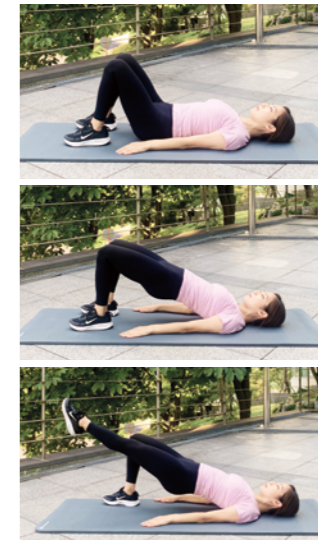
## 9 가슴 들어 올리기



(저강도)

- 매트에 누워 골반 기울이기 자세를 취한 후 두 손을 허벅지에 올린다.
- 손바닥을 허벅지를 따라 밀어 올리면서 상체(또는 머리)를 지면에서 5-10cm 올린다.
- 10회 반복한다.
- (저강도) 동작이 어려운 경우 수건을 귀 뒤에 대고 호흡을 내쉬고 수건을 당기며 상체를 들어 올린다.

## 10 브리지



(고강도)

- 매트에 누워 골반 기울이기 자세를 취한다.
- 어깨, 골반, 무릎이 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 브리지 자세를 만든 후 10초간 유지한다.
- 엉덩이가 바닥에 닿기 직전까지 내리고 올리는 동작을 10회 한다.
- (고강도) 브리지 상태에서 한발을 반대쪽 무릎 높이까지 들어 올려 5초간 유지한다.

## 11 스쿼트



(저강도)

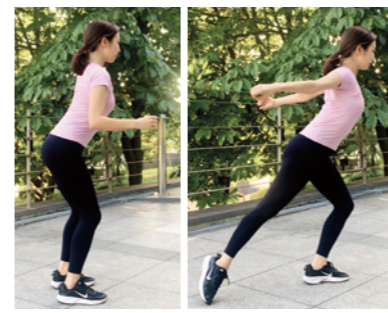
- 가슴 앞에서 팔을 교차한다.
- 앉았을 때 발바닥이 땅에서 떨어지지 않는 정도의 보폭으로 선다.
- 발바닥 전체로 지면을 누르며 무릎을 펴고 일어난다.
- 어깨에 힘을 빼고 팔은 가슴 앞에서 교차하거나 앞으로 뻗어 균형을 잡는다. 10회 반복한다.
- (저강도) 무릎 통증이 있는 경우, 의자에 앉아 한 다리를 앞으로 뻗어 올려 발끝을 몸통 쪽으로 당긴다.

## 12 다이내믹 스쿼트



- 오른쪽 팔꿈치부터 시작하여 양방향 앞, 옆, 뒤쪽으로 총 6가지 동작을 2번 반복하는 것이 1세트이다.
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 오른쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 왼쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 모은다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 오른발을 뒤쪽으로 뻗는다.
- 스쿼트 → 허리를 펴고 왼발을 뒤쪽으로 뻗는다.

## 13 크로스 컨쥬리



- 어깨너비로 선 상태에서 무릎은 살짝 굽히고 상체는 앞으로 약간 숙인다.
- 양팔을 앞으로 구부려 팔꿈치를 90도 만든다.
- 양팔을 뒤쪽으로 뻗으며 한쪽 다리를 뒤쪽으로 짚는다.
- 양팔을 모을 때 다리도 제자리로 돌아온다.
- 양쪽 번갈아 진행하며 12회 반복한다.

\* 암환자 운동 권고안 : 주당 150분 이상의 중·고강도 유산소 운동 / 주 2회 이상의 근력운동

\* 암환자 운동 권고안 : 주당 150분 이상의 중·고강도 유산소 운동 / 주 2회 이상의 근력운동