

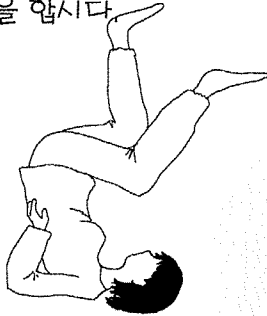
## 관절을 위한 건강상식

그림 이선영 / 글 곽성준

우리의 몸은 뼈의 골격으로 이루어져 있습니다. 뼈마디 사이의 관절이 움직이며 근육과 함께 우리의 몸을 움직이게 합니다.

나이가 들어서야 관절의 중요성을 깨닫게 되는데, 그때는 늦게 됩니다. 특히 무릎, 발목, 골반관절은 활동에 매우 중요해 적절한 관리가 필요합니다. 요즘처럼 걷는 행위가 부족한 생활에서는 특히 관절운동이 필요합니다.

누워서 자전거 타는 방법의 운동을 합니다.



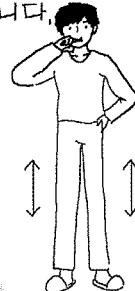
다리를 펴고 한쪽다리를 다른 다리위에 올려놓고 손으로 발목을 돌려 줍니다.



다리를 의자높이에 올려놓고 상체를 앞으로 당겨 골반을 이완시켜 줍니다.



양치질을 하는 3분 동안 제자리에서 살짝 무릎을 굽혔다, 폈다 반복시켜 줍니다.



※ 이 만화는 한국재활복지대학 애니메이션과 학생들(곽봉철 교수 지도)의 작품입니다.