

2019 CALENDAR

보건복지부가 공식인정한
안전한 척추전문병원



허리 강화운동

《영덩이 들기》

- 1 무릎을 세우고 바르게 눕습니다.
양 무릎 사이는 주먹넓이 정도로 벌려줍니다.
- 2 무릎과 어깨가 일직선이 되도록
영덩이를 들어 올립니다.
이때 팔로, 바닥을 밀지 않도록 주의합니다.
(10초씩 10회)



필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

코어근육 강화를 위한 슬링운동

슬링을 이용한 환자 개인의 특성에 맞추어 척추의 안정성을 담당하는 심부 근육을 향상시키고 통증 없이 균형잡힌 자세를 유지할 수 있도록 하여 바른 체형을 만들 수 있게 도움을 줍니다.

보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원 대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

2018 December 12

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

February 2

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

1
January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
신정 · 11,26

2

3

4

5

6

소한 · 12,1

7

8

9

10

11

12

13

14

15

12,10

16

17

18

19

20

대한

21

22

23

24

25

12,20

26

27

28

29

30

31

12,26



대표번호 **1577-0052**

대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구/ 탄방지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

엉덩이 스트레칭

《《 엉덩이 늘려주기

- 1 누운자세에서 왼쪽 발목을 오른쪽 무릎 위로 올립니다.
- 2 오른쪽 허벅지를 당겨 엉덩이 근육을 스트레칭합니다. 반대쪽도 실시합니다. (10초씩 3회)



필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

근막 불균형 이완요법

짧아진 근막을 풀어주고, 근막이 풀어지면서 근막 내부 근육의 균형을 잡아주어 흐트러진 신체의 불균형으로 인해 나타나는 부작용을 해결해 주는 수기 요법으로 근막 체계의 정상화로 신체가 중력에 균형을 이루어 신체 각 부분들의 재정렬이 가능합니다.

보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원 대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

January 1						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

March 3						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2
February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

보건복지부 지정
척추전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA
2011년 1주기 보건복지부 지정
2015년 2주기 보건복지부 지정
2018년 3주기 보건복지부 지정

보건복지부
의료기관
인증병원
2013년 1주기 보건복지부 인증
2017년 2주기 보건복지부 인증

보건복지부 국민건강보험공단 지정
2015년 국민건강보험공단 지정

1
12,27

2

3

4
입춘

5
설날 · 1,1

6

7

8

9

10

11

12

13

14
1,10

15

16

17

18

19
우수 · 정월대보름

20

21

22

23

24
1,20

25

26

27

28
1,24

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

허벅지·종아리 스트레칭

《《 허벅지·종아리 늘리기

- 1 양손에 수건을 잡고 한쪽 무릎을 굽혀 발바닥에 걸어줍니다.
- 2 수건을 당기면서 굽힌 무릎을 펴고 근육이 당기도록 당겨 줍니다. 반대쪽도 실시합니다. (10초씩 3회)



필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

스포츠 손상 클리닉

스포츠 손상의 발생 원인으로는 직·간접적 외상, 과사용(overuse), 환경 요인 등이 있는데, 외상은 직접적인 신체 접촉이나 낙상 등으로 발생하며, 과사용은 장기간에 걸친 미세 부하나 단기간의 과부하가 조직의 손상을 유발하는 것으로 이 중 외상과 과사용이 주로 근골격계 스포츠 손상을 유발합니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

February 2						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

April 4						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

3
March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
삼일절 · 1,25

2

3
납세자의 날

4

5

6
경칩 · 1,30

7

8

9

10

11

12

13

14

15
3,15의거 기념일

16
2,10

17

18

19

20
상공의 날

21
춘분

22
세계물의 날 · 서해수호의 날

23

24/31
2,25

25

26
2,20

27

28

29

30

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

엉덩이 강화운동

《《 옆으로 누워 위쪽 다리들기

- 1

옆으로 누운 자세에서 밑의 다리는 직각으로 구부리고, 상체를 앞으로 내밀면서 앞가슴과 어깨를 늘려줍니다.
- 2

위쪽 다리를 들었다 내렸다 합니다. 이때 골반이 틀어지지 않게 주의하며, 발가락은 가슴쪽으로 향하고 뒤꿈치는 계속 하늘을 향하도록 합니다. 반대쪽도 실시합니다.



척추 수술 후 재활운동

내시경, 현미경등의 미세침습척추 수술 후 빠른 일상생활 복귀와 재발방지를 위한 운동 프로그램입니다.



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

March 3

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

May 5

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 2,26	2	3 4,3 희생자추념일	4	5 3,1·식목일·청명·향토예비군의 날	6 한식
7 보건의 날	8	9	10	11	12	13 임시정부수립일
14 3,10	15	16	17	18	19 4,19혁명	20 곡우·장애인의 날
21 과학의 날	22 정보통신의 날·지구의 날	23	24 3,20	25 법의 날	26	27
28 총무공탄신일	29	30 3,26	보건복지부지정 척추전문병원 SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA 2011년 1주기 보건복지부 지정 2015년 2주기 보건복지부 지정 2018년 3주기 보건복지부 지정	보건복지부 의료기관 인증병원 2013년 1주기 보건복지부 인증 2017년 2주기 보건복지부 인증	보건복지부·국민건강보험공단 지정 2015년 국민건강보험공단 지정	

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

균형 운동

《팔·다리 교차들기》

- 1 양손과 무릎을 지면에 대고 몸을 ㄷ자로 만들어줍니다. (네발기기 자세)
무릎 사이는 주먹 하나 넓이만큼, 양팔은 어깨 넓이만큼 벌립니다.
- 2 최대한 흔들리지 않도록 노력하며, 왼손과 오른쪽 다리를 수평이 되도록 들어줍니다. 이때 허리가 내려가지 않도록 하며, 팔·다리에 과하게 힘이 들어가는 안됩니다. 반대쪽도 실시합니다. (10초씩 3회)



측만증을 위한 슈로스 프로그램

측만증으로 인해 나타나는 척추 변형 형태에 따라 3차원적인 면 (시상면, 전두면, 수평면)에서의 비틀림과 척추 및 흉곽과 골반부에 역3차원적(역회전, 역굴곡, 제후만증)으로 접근한 운동방법을 적용한 프로그램입니다.



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

April 4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

June 6

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

5
May

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT



보건복지부 지정
척추전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA

2011년 1주기 보건복지부 지정
2015년 2주기 보건복지부 지정
2018년 3주기 보건복지부 지정



보건복지부
의료기관
인증병원

2013년 1주기 보건복지부 인증
2017년 2주기 보건복지부 인증



보건복지부 국민건강보험공단 지정

2015년 국민건강보험공단 지정

1

3.27 · 근로자의 날

2

3

4

5

4.1 · 어린이날

6

대체휴일 · 입학

7

8

어버이날

9

10

유권자의 날

11

12

부처님 오신 날

13

14

4.10

15

스승의 날

16

17

18

5.18민주화운동 기념일

19

발명의 날

20

성년의 날 · 세계인의 날

21

쇼만 · 부부의 날

22

23

24

4.20

25

방재의 날

26

27

28

29

30

31

4.27 · 바다의 날

대표번호 **1577-0052**

대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

굽은 등을 위한 운동

《《 굽은 등 늘리기

- 1 양손과 무릎을 지면에 대고 몸을 ㄷ자로 만들어줍니다. (네발기기 자세)
무릎 사이는 주먹 하나 넓이만큼, 양팔은 어깨 넓이만큼 벌립니다.
- 2 손을 앞으로 멀리 뻗으면서 엉덩이는 하늘로 올려줍니다.
어깨를 가볍게 눌러주면서 등을 펴줍니다.
(10초씩 3회)



필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

바른 체형을 위한 자이로토닉

근력과 유연성을 동시에 향상시키며 신체의 가동범위를 크게 향상시키는 특징을 가지고 있어, 일자목, 측만증, 골반 불균형과 같은 경추, 척추의 구조적 변형을 교정하는 운동 프로그램입니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

May 5						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

July 7						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6
June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
4,28

2

3
5,1

4

5
세계환경의 날

6
현충일 · 망종

7
단오

8

9
구강보건의 날

10
6.10민주항쟁기념일

11

12
5,10

13

14

15

16

17
우수

18

19

20

21

22
5,20 · 하지

23
30
5,28

24

25
6,25 한국전쟁

26

27

28
철도의 날

29

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

일자목 교정 운동



《《 턱 당기기

- 1 허리와 등을 바르게 세우고 앉습니다. 손끝을 턱에 댑니다.
- 2 귀- 어깨 - 골반 중앙이 일직선이 되도록 고개를 뒤로 살짝 밀어줍니다. 등이 뒤로 가지않도록 주의하며 턱을 너무 강하게 밀지 않도록 합니다. (10초씩 5회)



무중력 감압치료 및 목 운동

체중을 극소화 시킴으로써 압박된 척추디스크를 이완시켜 만성적인 통증을 감소시키는 프로그램입니다.

보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

June 6

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

August 8

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7
July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 5,29	2	3	4	5	6
7 소서	8	9	10 정보보호의 날	11	12 6,10·초복	13
14	15	16	17 제헌절·유두절	18	19	20
21	22 6,20·중복	23 대서	24	25	26	27
28	29	30	31 6,29			

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

무릎 강화 운동



《《 무릎 펴기

- 1 의자에 바르게 앉습니다.
- 2 발목을 몸쪽으로 당겨 무릎을 펴줍니다.
무릎을 펴면서 허벅지에 힘이 느껴지도록 무릎을 펴줍니다.
상체는 움직이지 않도록 합니다.
반대쪽도 실시합니다. (10초씩 10회)



체외충격파 관절치료

충격파를 무릎, 어깨, 발목, 손목 등의 통증부위에 가해 혈관 재형성을 돕고 비정상적인 근육이나 조직을 자극하며 치료하여 통증의 감소와 기능의 개선을 얻을 수 있으며 안정적이고 효과가 입증된 비수술치료방법입니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

July 7						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

September 9						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

8
August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
7.1

2

3

4

5

6

7
칠석

8
입추

9

10
7.10

11
말복

12

13

14
일본군 위안부 피해자 기림의 날

15
광복절

16

17

18

19

20
7.20

21

22

23
치서

24

25

26

27

28

29

30

31
8.2

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

발목 강화 운동

《《 뒤꿈치 들기

- 1 벽을 잡고 바르게 섭니다.
- 2 허리가 젖혀지지 않도록 주의하며, 뒤꿈치를 최대한 들어올립니다.
(5초씩 10회)



체형분석 및 균형검사

감각기관들이 잘 통합되어 일상생활 중 어려움이 없도록 하기 위해 고안된 프로그램으로 신경근의 고유감각기전을 이용하여 척추의 안정성을 진단하고, 불안정한 표면에서의 활동적인 자세의 안정성을 유지하는 능력을 측정하여 교정 및 치료의 방향을 설정합니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

August 8

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

October 10

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1

8,3

2

3

4

5

6

7

8

8,10 · 백로

9

10

11

12

13

추석

14

15

16

17

18

8,20

19

20

21

22

23

추분

24

25

26

27

28

8,30

29

30

9,2



2011년 1주기 보건복지부 지정
2015년 2주기 보건복지부 지정
2018년 3주기 보건복지부 지정



2013년 1주기 보건복지부 인증
2017년 2주기 보건복지부 인증



보건복지부 국민건강보험공단 지정
2015년 국민건강보험공단 지정

대표번호 **1577-0052**

대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

하지 강화 운동

《《 무릎 구부렸다 펴기

- 1 다리를 어깨 넓이로 벌려 벽에 기대고 섭니다.
- 2 무릎을 90도 정도 구부렸다 올라 옵니다. 무릎이 발가락을 벗어나지 않도록 주의 합니다. (10초씩 10회)



집에서 할 수있는 운동교육

자세와 근력측정 결과에 따른 정확한 운동 처방을 통해 집이나 회사에서 기구없이 혼자 할 수 있는 교육프로그램이며 거북목, 수술전후 허리 통증, 근막통증 증후군, 만성 통증 환자에게 교육하는 프로그램입니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

September 9						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

November 11						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10
October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
9.3 · 국군의 날

2
노인의 날

3
개천절

4

5
세계한인의 날

6

7
중앙절

8
9.10 · 한로 · 재향군인의 날

9
한글날

10

11
9.20

12
문화의 날

13

14

15
체육의 날

16

17

18
9.20

19
문화의 날

20

21
경찰의 날

22

23

24
상강 · 국제연합일

25
독도의 날

26

27

28
10.1 · 교정의 날

29
지방자치의 날 · 금융의 날

30

31
10.4



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

하지 스트레칭

《《 허벅지 뒤로 당기기

- 1 벽이나 의자 등을 잡고 섭니다.
- 2 한쪽 발목을 잡아 허벅지 앞쪽을 늘려줍니다.
이 때 허리가 꺾이지 않도록 주의합니다.
반대쪽도 실시합니다. (10초씩 3회)



필요에 따라 절취하여 사용하세요 ➤

허리 근력과 움직임 검사

제발성 또는 지속성 통증이 발생할 수 있는 요추의 심부근 약화 현상을 분리된 요추의 전 운동범위인 72도 내에서 또는 정해진 제한된 운동범위에서 운동 부하를 주어 운동능력을 향상시켜 줍니다.



대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구)

October 10						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

December 12						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11
November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



1
10.5

2

3

학생 독립운동 기념일

4

5

6
10.10

7

8
입동

9
소방의 날

10

11
농업인의 날

12

13

14

15

16
10.20

17
순국선열의 날

18

19

20

21

22
소설

23

24

25

26
10.30

27

28

29

30
11.4

대표번호 **1577-0052**
대전 서구 문정로 48길 70 (탄방역 1번출구 / 탄방 지하차도 옆)



보건복지부 지정 척추전문병원
대전우리병원

보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원

**보건복지부가 인정한
안전한 척추전문병원**