

몸이 보내는 신호 체크리스트

허리가 보내는 신호를 이해하는 첫 번째 체크



Feel your Body
Find your **balance**
Change your Life

허리는 아프다고만 말하지 않습니다.
어떤 움직임에서는 아프고,
어떤 움직임에서는 편안해집니다.
내 몸은 이미 많은 신호를 보내고 있지만,
우리는 그 신호를 놓치고 있을지도 모릅니다.
이 워크북은 진단을 위한 검사가 아니라,
내 몸의 움직임을 이해하기 위한 첫 번째 단계입니다.
10분 동안 천천히 움직이며,
몸이 보내는 신호를 기록해 보세요.
몸의 정답을 찾는 것이 아니라,
나만의 답을 찾는 시간이 될 것입니다.

소요 시간

약 **10**분

Part 1. 통증을 만드는 움직임 찾기 (McGill Concept)

목적

무엇이 허리를 아프게 하는가?

운동을 시작하기 전에 먼저 통증을 유발하는 움직임을 확인합니다.

1. 현재 통증

현재 허리 통증은?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2. 앞으로 숙이기

천천히 앞으로 숙입니다.

언제 아픈가?

☐ 숙이는 순간 통증이 시작되는가?

☐ 숙이는 중간에서 통증이 있는가?

☐ 끝까지 숙였을 때 아픈가?

☐ 다시 일어날 때 아픈가?

어디가 아픈가?

☐ 통증이 허리만 있는가?

☐ 통증이 중앙인가?

☐ 허리 왼쪽인가?

☐ 허리 오른쪽인가?

☐ 엉덩이나 다리까지 퍼지는가?

5회 반복

반복 후

☐ 심해짐

☐ 동일

☐ 편해짐

3. 뒤로 젖히기

천천히 뒤로 젖힙니다.

언제 아픈가?

- ☐ 젖히는 순간 통증이 시작되는가?
- ☐ 젖히는 중간에서 통증이 있는가?
- ☐ 끝까지 젖혔을 때 아픈가?
- ☐ 돌아올 때 아픈가?

어디가 아픈가?

- ☐ 통증이 허리만 있는가?
- ☐ 통증이 중앙인가?
- ☐ 허리 왼쪽인가?
- ☐ 허리 오른쪽인가?
- ☐ 엉덩이나 다리까지 퍼지는가?

5회 반복

반복 후

- ☐ 심해짐
- ☐ 동일
- ☐ 편해짐

4. 좌우 기울이기

천천히 상체를 오른쪽과 왼쪽으로 기울여봅니다.

언제 아픈가?

- ☐ 기울이는 순간 통증이 시작되는가?
- ☐ 기울이는 중간에서 통증이 있는가?
- ☐ 끝까지 기울였을 때 아픈가?
- ☐ 돌아올 때 아픈가?

어디가 아픈가?

- ☐ 통증이 허리만 있는가?
- ☐ 통증이 중앙인가?
- ☐ 허리 왼쪽인가?
- ☐ 허리 오른쪽인가?
- ☐ 엉덩이나 다리까지 퍼지는가?

왼쪽. 5회, 오른쪽. 5회 반복

반복 후

- ☐ 어느 방향이 더 불편한가?
- ☐ 움직임 차이가 있는가?
- ☐ 심해짐
- ☐ 동일
- ☐ 편해짐

5. 몸통 회전

천천히 상체를 오른쪽과 왼쪽으로 기울여봅니다.

언제 아픈가?

- ☐ 회전하는 순간 통증이 시작되는가?
- ☐ 회전하는 중간에서 통증이 있는가?
- ☐ 끝까지 회전했을 때 아픈가?
- ☐ 돌아올 때 아픈가?

어디가 아픈가?

- ☐ 통증이 허리만 있는가?
- ☐ 통증이 중앙인가?
- ☐ 허리 왼쪽인가?
- ☐ 허리 오른쪽인가?
- ☐ 엉덩이나 다리까지 퍼지는가?

왼쪽. 5회, 오른쪽. 5회 반복

반복 후

- ☐ 어느 방향이 더 불편한가?
- ☐ 움직임 차이가 있는가?
- ☐ 회전 제한이 있는가?
- ☐ 좌우 통증의 차이가 있는가?
- ☐ 심해짐
- ☐ 동일
- ☐ 편해짐

6. 오래 앉기

10~30분

관찰

- ☐ 언제 아픈가?
- ☐ 허리를 세우면 편한가?

7. 걷기

5~10분

관찰

- ☐ 걷기가 편한가?
- ☐ 점점 아픈가?

8. 침대에서 일어나기

관찰

- ☐ 바로 일어날 때
- ☐ 옆으로 돌아서 일어날 때
- ☐ 차이가 있는가?

여기까지의 질문

어떤 움직임이 허리를 가장 아프게 만들었습니까?

가장 편했던 움직임은 무엇입니까?

Part 2. 몸이 좋아하는 방향 찾기 (McKenzie Concept)

이번에는

통증을 만드는 움직임이 아니라

몸이 더 편해지는 방향을 찾아봅니다.

1. 반복앞으로숙이기

10회

운동 후

☐ 허리가 편해졌다

☐ 변화 없다

☐ 더 아프다

통증 위치

☐ 허리

☐ 엉덩이

☐ 허벅지

☐ 종아리

☐ 발

2. 반복뒤로젖히기

10회

운동 후

☐ 허리가 편해졌다

☐ 변화 없다

☐ 더 아프다

통증 위치 변화

3. 옆으로 이동하기 (Side Glide)

왼쪽

10회

오른쪽

10회

질문

어느 방향이 더 편했습니까?

4. 옆드려있기

1~2분 관찰

☐ 통증 감소

☐ 변화 없음

☐ 증가

5. 팔꿈치로 상체 받치기

1분 관찰

☐ 허리가 편한가?

☐ 다리가 편한가?

6. Press-up

10회 관찰

운동 후

통증 위치

통증 강도

가장 중요한 질문 운동 후 증상이 어디로 이동했습니까?

- ☐ 허리 쪽으로 모였다.
- ☐ 변화 없다.
- ☐ 다리 쪽으로 더 퍼졌다.

움직임은 더 쉬워졌습니까?

- ☐ 예
- ☐ 아니오

앉기가 더 편해졌습니까?

- ☐ 예
- ☐ 아니오

걸기가 더 편해졌습니까?

- ☐ 예
- ☐ 아니오

최종 정리

1 통증을 만드는 움직임

2 몸이 가장 편했던 움직임

3 반복했을 때 가장 좋은 반응을 보인 방향

4 운동 후 가장 큰 변화
