

03

작업 전·후 스트레칭 뭐가 좋을까요?

노동력과 질병예방을 동시에

작업능률 UP(상승)



작업장에서 육체노동을 많이 하는 K씨와 정신노동을 많이 하는 O씨 중, 누구에게 스트레칭이 더 필요할까? 전문가들은 두 사람 똑같이 작업 전·후 스트레칭을 했을 때 노동의 질이 올라간다고 말한다.

K씨의 단순하고 반복적인 육체노동은 근육의 균형을 크게 파괴하죠. O씨 또한 창의적인 정신노동은 근육의 긴장과 신경계통 스트레스를 불러와요. 우리의 몸과 정신은 과로하면 무기력해지기 쉬운데, 작업 전·후 정확한 스트레칭으로 피로누적의 해소는 물론 작업능률까지 올릴 수 있어요. 노동과 운동의 긴밀한 상호관계 잊지 마세요.

근골격계질환 예방



기획편집 Q팀장(35세)은 손목이 시큰거리고 뒷목이 자주 뻐뻐하다. 컴퓨터 마우스 작업시 검지손가락에 심하게 통증이 와서 결국 병원에 갔다.

장시간 앉아서 모니터를 응시해야하는 Q팀장, 목이 거북이처럼 일자가 되는 거북목증후군, 손가락 끝이 찢릿찌릿한 수근관증후군 등이 의심되네요. 이처럼 목, 어깨, 팔꿈치, 손목, 허리 등의 신체부위에 발생하는 근골격계질환은 스트레칭으로 피로를 바로바로 풀어주면 예방이 가능해요.

스트레칭, 사업장에 경제적 이득을 준다!

1	생산성 향상 업무수행시간의 현저한 감소	<Cox, 1981>
2	결근율 감소 매년 0.5~1.5일 결근일 감소	<세퍼드, 1987>
3	업무성가로 연결 프로그램 참가자 이직률8% 낮아짐	<Cox, 1981>

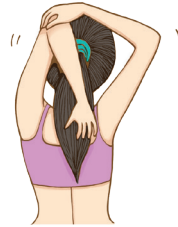
04

스트레칭 How To!!

간단한 스트레칭으로 건강한 일상만들기

• 어깨

평소 충분히 정확하게 반복하면 어깨 결림이나 어깨의 근육통을 예방할 수 있어요.



• 등허리

일상에서 가장 많이 긴장하는 부분. 등과 허리 스트레칭으로 하루를 정돈하면 몸이 한결 여유로워지는 걸 느낄 수 있어요.



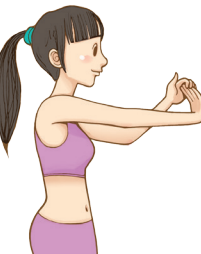
• 하체

뒤로 곧게 뻗은 다리에 약간의 통증이 느껴질 때까지 자세를 유지하세요. 앞의 다리는 무릎이 발끝을 넘지 않아야 무릎으로 가는 체중의 부담을 줄일 수 있어요. 갑작스럽고 무리한 스트레칭은 발목에 염좌가 발생할 수 있으니 조심하세요.



• 손목

일상에서 많이 사용하기 때문에 피로가 많이 누적되는 부위예요. 충분한 스트레칭으로 단단해진 근육을 바로바로 풀어주세요.



근로자 건강증진활동 03

작업 전·후 스트레칭하기

스트레칭만 했을 뿐인데,
“유연해진” 몸과 마음,
샘솟는 무한에너지



숨쉬기 운동의 고수, 주변에 많으시죠. 야근하랴, 회식에서 살아남으랴, 가족들 신경 쓰랴! 무엇보다 시간과 금전 고민되고요.
일상 속 **스트레칭 효과, 몸으로 확인하세요.**
일상에서 활력을 키우는 습관, 우리는 에너지자입니다.

