

## 요통발생 가능 작업의 보건관리(2)

### ● 요통예방을 위한 지침서(2)

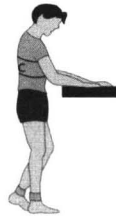
일상생활 속에서 요통환자들이 주의해야 할 자세와 동작들이다. 항상 올바른 자세와 습관을 유지하도록 한다. 또한 쉽게 잊을 수 있으므로 잘 보이는 곳에 부착하는 것이 좋다.

#### 5. 선반에서 일할 때

선반의 높이를 자신의 신장에 맞추어야 하며 허리를 곧게 펴야 한다.



올바른  
자세



잘못된  
자세



#### 6. 무거운 가방을 운반할 때

무거운 물건을 운반할 경우 양 손을 교대로 사용하여 허리가 휘지 않도록 한다.



올바른  
자세



잘못된  
자세

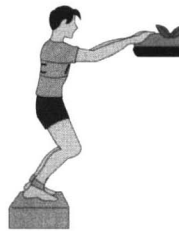


#### 7. 선반에서 무거운 물건을 내릴 때

선반위에 있는 물건을 올리거나 내릴 때는 받침대를 이용하거나 허리를 반듯이 펴야 한다.



올바른  
자세



잘못된  
자세



#### 8. 물건을 안아서 운반할 때

물건을 안아서 운반할 때는 몸에 붙여서 들고 이동하는 것이 허리에 부담이 가지 않는다.



올바른  
자세



잘못된  
자세

