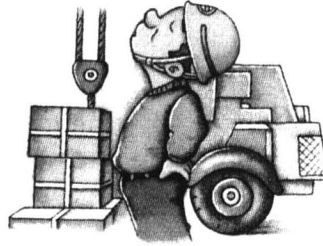


## 작업자세별 스트레칭

### 스트레칭이란?

작업 전·후의 스트레칭은 작업중에 사용하는 근육이나 건(Tendon)을 작업전·후에 펴주는 것으로 작업중에 발생할 수 있는 상해 방지와 유연성을 높이기 위해 실시하는 인체의 부분 운동이나 전신 운동을 말합니다.



### 스트레칭 할 때의 주의사항



스트레칭은 연령이나 유연성에 관계없이 모든 사람이 할 수 있으며, 특별히 신체적 문제점이 없이 건강하다면 안전하고 쉽게 배울 수가 있습니다. 스트레칭은 작업할 때 사용하는 근육의 긴장을 감소시키고, 편안하게 해주며, 자유롭게 쉽게 움직이도록 하여 편안하게 행동하도록 합니다. 또한 혈액순환을 증진시켜 원활한 활력을 찾아주어서 기

분을 좋게 해줍니다. 게다가 관절 가동 범위를 증가시켜 근골격계질환 발생을 예방할 수 있습니다.

- 먼저 근육을 이완시킵니다.
- 반동을 주지 않고 천천히 합니다.
- 스트레칭 자세를 1회에 10~30초 정도 유지합니다.
- 스트레칭을 할 때에는 평상시의 호흡을 유지합니다.
- 작업후의 스트레칭은 작업전보다 길게 실시합니다.
- 작업 도중이라도 짧은 시간이 있으면 언제 어디서라도 실시합니다.
- 항상 실시합니다.
- 주위의 작업자에 신경 쓰지 말고 실시합니다.

그러나 스트레칭은 배우기 쉽지만 올바른 방법으로 배우지 않으면 위험합니다. 호흡은 멈추지 말고 편안하게, 반동이 없이 무리하지 않을 정도로 하여야 합니다. 스트레칭 시에 숨을 참고 위아래로 반동을 주거나 통증을 느낄 정도로 실시하면 오히려 해를 주게 됩니다.



# 작업자세별 스트레칭

## 스트레칭 방법

### ■ 몸통의 스트레칭



등은 일상 생활에서 가장 많이 긴장하게 되는 부분입니다. 하루 일과와 끝난 다음에 등을 스트레칭 시켜주면 좀 더 활기찬 생활을 할 수 있습니다. 허리 스트레칭에서 나온 고양이 스트레칭도 등을 스트레칭 시켜 주는 자세입니다. 등을 스트레칭하는 동작들은 많이 있습니다. 하지만 무리하게 스트레칭을 해서 등에 부상을 입으면 부상이 오래가고 자주 재발합니다.

### ■ 어깨와 팔의 스트레칭



어깨는 우리 신체에서 움직이는 각도가 가장 큰 관절입니다. 그래서 어깨의 스트레칭은 등이나 가슴의 스트레칭과 동시에 이루어집니다. 그리고 팔의 스트레칭도 같이 이루어지게 됩니다. 어깨는 우리 몸에서 운동 범위가 가장 큰 관절이지만, 실제 생활에서는 어깨를 그렇게 다양한 각도로 움직이는 경우가 드물기 때문에 운동을 하거나 갑자기 일을 하게 될 경우에 무리를 하는 경우가 많습니다. 평소에 충분히 스트레칭을 한다면 어깨 결림이나 어깨의 근육통을 예방할 수 있습니다.

### ■ 목, 손목, 발목의 스트레칭



손목과 발목은 일상 생활에서 많이 사용하는 부분입니다. 따라서 생각 밖으로 피로가 많이 누적된 부위입니다. 충분한 스트레칭으로 피로를 풀어주는 것이 좋습니다. 목은 다양한 각도로 운동이 가능합니다. 피곤할 때나 책상에 오래 앉은 다음에 충분히 스트레칭을 시켜주십시오. 목을 여러 방향으로 움직이는 것이 좋습니다. 목을 스트레칭 할 때 종종 어지러운 경우가 있습니다. 주로 고개를 뒤로 젖히는 동작에서 어지러울 수 있습니다.