

## 작업 전·후 스트레칭 뭐가 좋을까요?

노동력과 질병예방을 동시에

### 작업능력 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 작업능력까지 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 찌릿찌릿한 수근관증후군 등이 의심되네요. 이처럼 목, 어깨, 팔꿈치, 손목, 허리 등의 신체부위에 발생하는 근골격계질환은 스트레칭으로 피로를 바로바로 풀어주면 예방이 가능해요.

### TIP 스트레칭, 사업장에 경제적 이득을 준다!

하나. 생산성 향상 업무수행시간의 현저한 감소 (Cox, 1981)

둘. 결근율 감소 매년 0.5~1.5일 결근일 감소 (세파드, 1987)

셋. 업무성으로 연결 프로그램 참가자 이직률8% 낮아짐 (Cox, 1981)

## 스트레칭 How To!!

간단한 스트레칭으로 건강한 일상만들기

### 어깨

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



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

### 등허리

### 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 발생 할 수 있으니 조심하세요.



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

### 손목

### 근로자 건강증진활동 ③

작업 전·후 스트레칭하기

스트레칭만 했을 뿐인데,  
“유연해지신!” 몸과 마음,  
샘솟는 무한에너지!

숨쉬기 운동의 고수, 주변에 많으시죠. 야근하랴, 화식에서 살아남으랴, 가족들 신경 쓰랴 무엇보다 시간과 금전 고민되고요.

일상 속 스트레칭 효과, 몸으로 확인하세요~

일상에서 활력을 키우는 습관, 우리는 에너지자이저랍니다.



## 01

## 적당한 운동으로 건강한 리듬을 찾으세요!

‘숨만 쉬는 운동’이 우리의 일상에 끼치는 영향

## 저질체력의 심각성

M실장(47세)은 평소 비타민과 영양식품을 꼬박꼬박 섭취하는 건강 마니아. 하지만 고장 난 엘리베이터 앞에만 서면 다리가 후들거리고 조금만 움직여도 몸에 땀이 줄줄. 주말엔 텔레비전을 앞에 두고 소파와 일심동체 되는 게 소원. 아내에게 보약이라도 한재 지으라고 해야겠다.

→ → 운동부족은 체력을 저하시키고 신체의 정상적인 기능을 할 수 없게 만들어 있던 질병도 만들어요. 규칙적인 운동으로 스트레스 없는 탄력 있는 몸을 만드세요. 보조식품도 기본체력이 뒷받침될 때 효력을 발휘해요.

## 건강을 위협하는 비만

‘산달이 언제나’ ‘다이어트 좀 해야겠다’는 주변의 말에 예민하게 반응하는 E과장(34세). 잦은 야근과 회식으로 급격하게 몸이 불고부터 쉽게 피곤을 느낀다. 운동을 하고 싶지만 따로 시간을 낼 엄두가 안 난다. 그래서 식사만이라도 신경 쓰기 위해 스타미나 메뉴에 집중하고 있다.

→ → 체력회복을 위해 과하게 먹고 있지 않나요? 영양과다로 인한 비만은 성인병의 주된 원인! 근로시간 짬짬이 스트레칭을 생활화하면 근육의 긴장은 물론, 심신의 피로와 스트레스를 부드럽게 풀어줍니다. 뭐든지 과하면 독이 됩니다. 생활운동으로 일상의 즐거운 리듬을 맛보세요.

## 02

## 스트레칭이 에너지이저를 만든다?

몸의 체온이 상승하면 무슨 일이 생기나

## 근육과 관절의 편안한 움직임

현장에서 자재를 관리하는 P군(27세)은 허리와 무릎을 많이 쓰고 무거운 물건을 움직인다. 그래서 어깨가 쉽게 뭉치고, 자주 발을 헛디려 인대가 늘어났다. P군의 잦은 부상을 보다 못한 사수가 비법을 전수했다.

→ → 성실하지만 틈이 많은 P군에게 사수가 전달한 비법은 바로 스트레칭! 우리의 몸은 체온이 일정부분 상승되면 근육에 산소가 공급되어 혈액순환이 원활해져요. 그래서 오랜 근무로 단단하게 뭉친 근육을 늘려주고 근육통 예방은 물론, 신경계통의 스트레스를 완화시켜 관절의 움직임 또한 한결 크고 안전하게 만들죠. 스트레칭은 좋은 에너지를 만들어주는 건강 지킴이랍니다.



## TIP

## 이런 스트레칭을 부탁해!

- 하나. **작업 후 스트레칭**은 작업 전보다 길게  
둘. **작업 틈틈이** 몸에 반응을 주지 않고 천천히  
셋. 스트레칭 자세는 1회에 **10-30초** 정도 유지  
넷. 스트레칭을 할 때 **평상시 호흡** 유지  
다섯. 주위 작업자 신경 쓰지 말고 **꾸준히** 실시

## | 당신은 1주일에 몇 번 운동하나요? |

1

당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 걷나요?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7+

2

당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 지속하면서 심장박동이 증가하고 호흡이 정상시보다 곤란한 중간강도의 운동을 하나요?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7+

3

당신은 1주일에 몇 번, 20분 이상 땀이 나고 심장이 뛰는 격렬한 신체운동을 하나요? (예 : 자전거 빨리 타기, 조깅)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7+
\* **평가방법** | 1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.\* **부족한 운동(0~1점)**

- 신체활동 및 운동량이 너무 낮네요. 이제부터 운동계획을 세워 건강한 노후를 보장받으세요.

\* **적절한 운동(2~4점)**

- 운동량이 약간 낮네요. 좀더 적극적인 운동계획이 필요합니다.

\* **건강한 운동(5점 이상)**

- 운동량이 적절하네요. 건강을 누리는데 필요한 충분한 운동을 하고 계십니다.

## 운동에 관해 도움을 받을 수 있는 곳

- 한국산업안전보건공단(전화 : 032-5100-727) [www.kosha.or.kr](http://www.kosha.or.kr)
- 건강길라잡이 [www.hp.go.kr](http://www.hp.go.kr)
- 건강in <http://hi.nhic.or.kr>