



일터에서의 스트레칭



근로자 건강증진

스트레칭이란?

신체 부위의 근육이나 건, 인대 등을 늘여주는 운동으로 근육의 길이를 확장하여 평상시보다 근육을 늘여주는 행동이다.



✓ 스트레칭의 효과

일터에서의 효과

- 근골격계질환 예방
- 넘어짐 등 사고 예방
- 피로회복
- 스트레스 해소

개인 건강 증진

몸과 마음이 편안해짐	- 몸과 마음의 교신이 가능해져 신체의 각성 수준을 높여줌 - 근육의 긴장을 완화시키고 몸을 편안하게 해줌 - 중추신경의 긴장을 풀어주며 스트레스 해소에 도움이 됨
통증이 줄고 피로가 풀림	- 근육 내의 혈액순환이 활발해져 통증을 완화시켜 줌 - 근육의 길이가 서로 다른 것을 같게 해주어 자세를 교정시켜 줌 - 근육 내의 피로물질을 배출하는 역할을 하여 근육의 피로를 풀어줌
운동능력이 좋아짐	- 관절과 근육의 가동범위를 넓히고 근력강화 효과가 있음 - 보다 자유롭고 쉬운 동작을 가능하게 함으로써 조정 능력을 도와줌 - 운동이나 작업활동의 준비과정으로 움직임 · 동작을 더 쉽게 할 수 있도록 해줌
부상이나 상해를 방지	- 유연성을 유지하거나 향상시켜 주고 균형감각이 좋아져 넘어지는 위험을 줄여줌 - 근육의 염좌 같은 상해를 방지 - 스트레칭을 한 근육은 하지 않은 근육 보다 압박에 더욱 잘 저항함





스트레칭은 누가 하나요?

- 어느 누구나 몸과 마음을 편안하게 하고 통증과 피로를 줄이기 위해 실시
- 같은 동작을 반복하거나 같은 자세를 유지하면서 작업해야 하는 사람
- 중량물을 들거나 옮기는 작업을 하는 사람
- 최근에 신체적 결함이 생겼거나 수술을 받았거나 오랫동안 의자에서 생활을 한 경우에는 의사의 자문을 먼저 받고 실시



스트레칭은 언제 하나요?

- 운동 전 · 후
- 작업 전 · 중 · 후, 점심시간 등
- 스트레칭은 때와 장소를 가리지 않고 실시



스트레칭은 어디서 하나요?

- 충분한 공간이 확보되고 너무 단단하지 않은 부드러운 바닥이 있는 곳
- 너무 좁거나 더운 곳, 환기가 잘 되지 않는 곳, 화학물질의 증기나 가스가 발생하는 곳은 피함



스트레칭은 어떻게 하나요?

- 스트레칭을 하기 전에 반드시 준비운동을 한다.
- 긴장을 풀고 편안하게 한다.
- 반동을 사용하지 않고 천천히 움직인다.
- 통증을 느낄 정도로 해서는 안 된다.
- 적당한 자극을 유지하며 옆 사람과 비교하지 않는다.
- 호흡을 참지 않고 천천히 가볍게 호흡한다.
- 정확한 자세와 주의사항을 익혀서 스트레칭을 실시한다.
- 신체 전체적으로 스트레칭을 한다.
- 간단한 동작부터 시작한다.
- 모든 주요 근육과 그 근육의 길항근*도 스트레칭을 한다.

* 길항근 : 서로 반대되는 작용을 동시에 하는 한 쌍의 근육으로 골격근의 펌근과 굽힘근, 동공의 조임근과 확장근 등이 있음





작업 자세별 스트레칭

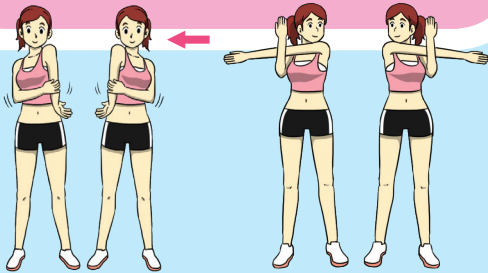
1. 작업 전

허리·등 스트레칭

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리 근육이 스트레칭 되도록 한다.



어깨를 뻗고 몸통을 굽히는 작업자세



2. 작업 중

어깨·손목 스트레칭

왼손등을 허리에 대고 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 잡아 안쪽으로 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

3. 작업 후

어깨 스트레칭

왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 발꿈치를 지그시 누르며 오른쪽 팔을 부드럽게 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

1. 작업 전

허리 스트레칭

양손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.



2. 작업 중

종아리 스트레칭

양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 왼쪽으로 돌아서 오른쪽 무릎을 굽히면서 왼쪽 뒤꿈치를 바닥에 대고 발끝을 위로 올린다. 이때 양손은 허벅지에 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)

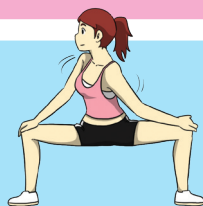


쫓고려 앉는 작업자세

3. 작업 후

어깨·허벅지 스트레칭

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다. (좌우 교대로 실시)



1. 작업 전

전신 스트레칭

두손을 깎지 낀 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.



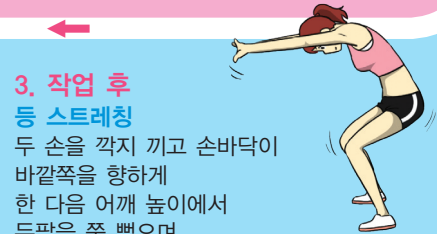
2. 작업 중

가슴·어깨 스트레칭

등뒤로 두손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.



과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세



3. 작업 후

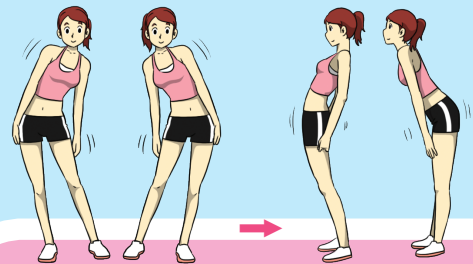
등 스트레칭

두 손을 깎지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.

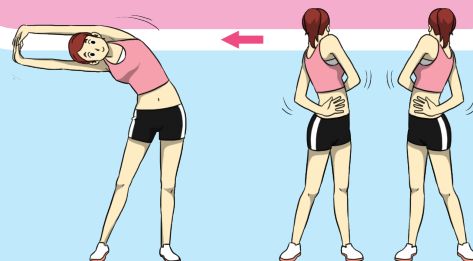
1. 작업 전

허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손의 힘을 뺀채 팔을 내리고 허리를 구부리지 않고 좌우 앞뒤로 허리를 밀어준 다음 허리에 양손을 대고 원을 그리며 허리를 돌려준다.



몸통을 굽혀서 비트는 작업자세



3. 작업 후

옆구리 스트레칭

양손을 깎지 낀 후 두팔을 머리 위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다. (좌우 교대로 실시)

2. 작업 중

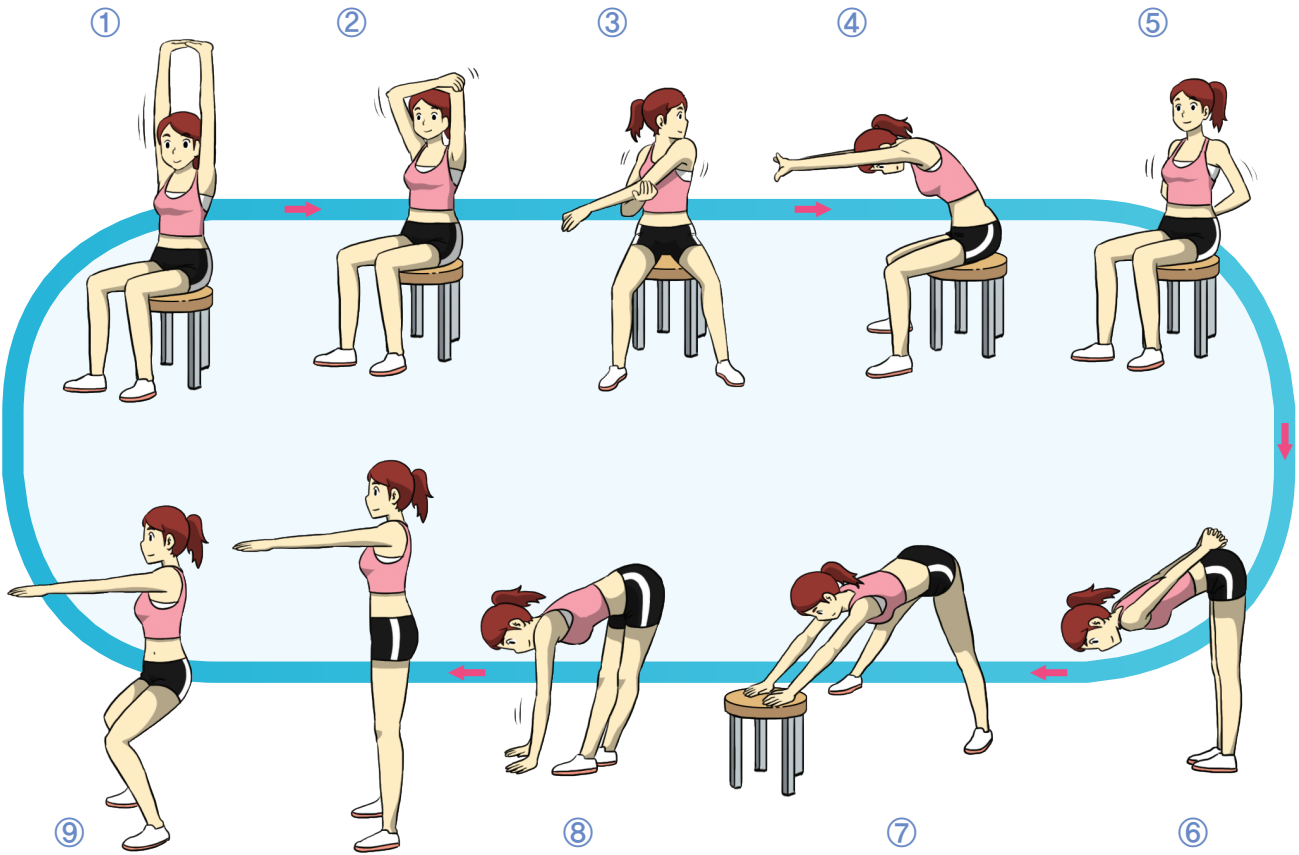
허리 스트레칭

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다. (좌우 교대로 실시)





앉아서 하는 스트레칭



1 복근 · 어깨스트레칭

의자에 앉아서 양손을 끼고
손바닥이 위로 향하게 팔을
위로 뻗은 후
그 자세로 앞으로 뻗는다.

2 어깨 · 허리 스트레칭

머리 뒤에서 왼쪽 팔꿈치를
오른손으로 잡고 오른쪽
아래로 당겨준다.
팔을 바꾸어 실시한다.

3 가슴 · 어깨 · 허리 스트레칭

가슴 앞에서 왼쪽 팔꿈치를
오른손으로 잡고 뒤로 당겨
어깨를 우측으로 돌린다.
팔을 바꾸어 실시한다.

4 어깨 · 등 스트레칭

양손을 끼고 어깨를
밀어내는 기분으로 팔을
뻗어준다. 이때 머리는
조금 앞으로 숙여주도록 한다.

5 가슴 · 어깨 · 허리 스트레칭

양손을 뒤에서 끼고
넓게 가슴을 펴준다.
어깨를 당기고 등을 반듯하게
펴고 하는 것이 중요하다.

6 어깨 · 허리 · 다리 스트레칭

양발을 넓게 벌리고 의자에 양손을
잡고 상체를 앞으로 숙여준다.
등은 약간 뒤로 젖히는 듯하게 하고
허리는 뒤로 빼는 것처럼 한다.

7 어깨 · 허리 · 다리 스트레칭

양발을 교차시키고
양손이 바닥에 닿을
때까지 굽혀준다.

8 허리 스트레칭

양발을 어깨넓이로 벌린 후
양손을 등 뒤에서 끼고
다리 근육이 당길 때까지
천천히 허리를 굽힌다.

9 무릎 · 다리 스트레칭

양팔을 뻗어 허리를 곧게 하고
무릎을 굽혔다 편다.

