

작업 자세

하루 8시간의 척추 건강, 바른 자세로 결정됩니다



1 눈높이와 모니터 수평

모니터 상단 라인과 시선이 수평이 되도록 받침대 높이를 지긋이 높여줍니다.

2 등받이와 허리 밀착

엉덩이를 의자 안쪽 깊숙이 밀어 넣고, 요추 받침대로 허리 곡선을 지탱합니다.

3 적정 키보드 높이

겨드랑이를 자연스럽게 닫고 팔꿈치가 대략 90도가 되도록 책상 높이를 맞춥니다.

4 발바닥 바닥 전체 접지

발바닥 전체가 바닥에 닿게 합니다. 다리가 뚫 경우 발받침대를 필수로 씁니다.

틈새 스트레칭

피로가 쌓이기 전, 하루 3분 틈새 스트레칭

STEP 1

한 손으로 지긋이 옆으로 당겨 목 옆쪽 이완



목 좌우 당기기

가볍게 목 근육을 손으로 당겨 좌우
10초씩 유지

STEP 2



손가락 손목 스트레칭

손바닥을 앞으로 내밀며 몸쪽으로 서
서히 당겨줍니다

STEP 3



가슴 어깨 활짝 열기

등 뒤에서 깍지를 끼고 뒤로 밀며 가슴
을 들어 올립니다



정해진 시간 알람 맞춰두기

매 50분 연속 작업 후에는 자동으로 알람을 맞추어 가볍게 몸을 리셋합니다.



움직임은 서서히, 반동은 절대 금물

반동(튀기는 힘)을 주면 인대 손상이 유발될 수 있으니 10~15초 지긋이 멈추세요.



시원한 한계를 한도로 지정

아프도록 무리하게 늘리지 마시고 약간 빠근한 뒤 시원하게 이완되는 상태를 유지합니다.

무거운 상자를 들 때, 허리가 아닌 무릎으로 지탱하세요

나쁜 자세 BAD



허리에 무거운 충격 하중 직접 집중!

올바른 자세 GOOD



안정적인 하체 근육 기립력 이용!



물체는 최대한 몸에 밀착

지렛대 원리에 따라 물체가 내 몸 중심선에서 단 10cm만 떨어져도 척추 하중이 2배로 폭증합니다.



허리는 곧게 세우고 다리 힘으로

허리만 동그랗게 구부린 채 들지 마시고 발을 넓혀 무게중심을 잡고 무릎을 구부려 일어납니다.



들고 회전 시 상체 꼬임 엄금

물건을 들어서 방향을 전환할 때는 허리를 비틀지 마시고, 반드시 발과 골반이 함께 가야 합니다.