

곧게 선 대한민국

2010. 3. 15. (제15호)



회사원들을 위한 바른 자세 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

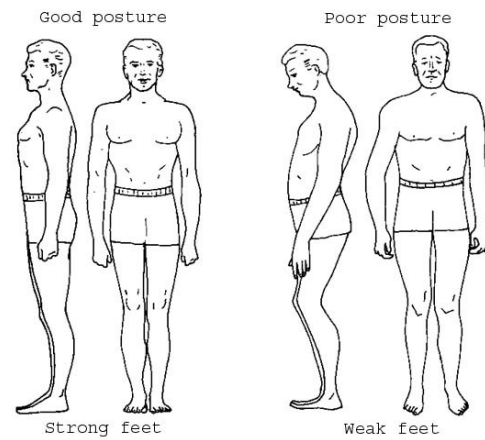
목차

Page

1.바른 자세란?	2
2.바른 자세의 중요성	2
2.앉아서 일할 때	3
3.서서 일할 때	4
4.물건을 들며 일할 때	5
5.회사에서 실천 가능한 바른 자세 운동법	6

신청: JSA님(remontree06@naver.com)
작성: 송영민(자세건강증진연구소)
iposture@iposture.net
감수: 김성빈 수석연구원(경희대학교 박사과정)
icankeep@hotmail.com

1. 바른 자세란 무엇인가?



□자세란 ‘몸의 모든 부분의 상대적인 배열상태’를 이야기 합니다. 바른 자세는 어떤 자세로 일을 하거나 휴식을 취하는 가와는 상관없이 외상이나 점진적인 신체장애로부터 신체 지지구조를 보호해 줄 수 있는, 근육과 골격이 균형을 유지하고 있는 상태를 말합니다.(미국 정형외과의학회 자세위원회, 1947) 또한 스트레스와 근긴장을 최소화하는, 생리적이고 생체역학적인 효율이 극대화된 정렬 상태로 정의내리기도 합니다.(Kendall et al. 1952)

2.바른 자세의 중요성



□반대로 나쁜 자세란 기본적인 몸을 지지하는데 있어 효율적인 균형상태가 줄어들고 구조를 지지함에 있어서 근육의 긴장이 증가하도록 만드는 우리 몸의 다양한 부분들의 잘못된 관계로 이야기합니다.

□나쁜 자세로 인하여 일어날 수 있는 질환은 추간관 탈출증(목,허리디스크), 요통, 상부 등 통증, 퇴행성 관절염, 긴장성 두통 등이 있습니다.

□그러므로 바른 자세를 유지하는 것은 우리 몸의 긴장을 줄여주고, 나쁜 자세로 일어날 수 있는 다양한 질환들을 예방하는 중요한 의미를 가집니다.

"회사 생활은 하루 일과에 있어서 가장 많은 시간을 차지하며, 업무환경에 따라 잘못된 행동패턴이 일어나기 쉽고, 한번 나쁜 업무 자세를 가지게 될 경우 고치기 어려운 단점이 있으므로 회사 내에서 바른 자세를 실천하는 것은 매우 어렵고도 중요한 일입니다."-작성자

3. 앉아서 일할 때, 바른 자세 실천법



□앉아서 오래 작업을 하면(특히 키보드 작업이 포함된 일의 경우) 근육과 관절에 스트레스를 받기 쉽습니다. 목이나 허리 쪽의 문제를 비롯하여 수근관 증후군과 같은 질환이 발생할 수 있습니다. 이러한 문제를 예방하고 해결하기 위해서는 당신이 앉는 자세를 다음의 가이드 라인에 따라 교정하여야 합니다.

- 고개를 곧게 유지하시고, 허리를 앞으로 구부리지 않도록 하세요.
- 허벅지를 바닥과 수평으로 유지하도록 만드세요. 그리고 무릎은 90도정도로 구부러져서 당신의 골반보다 높아지지 않게 앉으세요. 발바닥은 바닥에 편평하게 닿아있어야 하며, 편안한 느낌이 들도록 지지해주세요.(발바닥 깔개를 깔아도 좋습니다)
- 의자는 허리의 곡선을 살려줄 수 있도록 단단하게 받쳐줄 수 있는 것이 좋으며, 허리부분에 요추베개나 수건을 말아서 덧대어 주면 허리를 편안하게 유지할 수 있습니다.
- 의자의 앉는 부분 끝부분은 무릎 뒷부분과 2~3인치 정도 공간이 생기도록 크기가 적당합니다.

□만약 당신이 컴퓨터를 사용하고 있다면:

- 모니터와 키보드는 당신의 정면에 위치하도록 놓아주세요.
- 키보드를 사용할 때에는 팔꿈치는 90도정도 구부린 각도로 사용하는 것이 좋으며,
- 모니터의 높이는 가장 윗부분이 눈의 높이보다 약간 아래 정도에 오는 높이로 설정하는 것이 좋습니다.
- 손목은 좌우 또는 위아래로 꺾이지 않은 채 중립자세를 유지하도록 하는 것이 좋으며, 손목아래 손목을 편안하게 하는 쿠션 같은 것을 놓고 작업하는 것이 좋습니다.
- 오래 앉아서 작업할 때에는 반드시 1시간 이상 의자에 머무르지 않도록 중간 중간 휴식 시간을 가지고 움직여 주는 것이 필요합니다.
- 가능하면 1분에서 2분정도 의자를 벗어나 걷거나 서서 자세를 바꾸어주세요. 그리고 2시간에서 3시간 정도 작업 후에 짧으면 1분에서 2분 정도 길면 3분에서 5분정도 목이나 허리 등을 위한 간단한 운동을 해주시면 좋습니다.

4. 서서 일할 때, 바른 자세 실천법



□만약 당신이 대부분의 시간을 서서 일한다면 다음과 같이 해보세요.

- 척추에 전달되는 압력을 감소시키기 위해서 발을 편안하게 만들어주는 발 받침대를 놓아 보세요. 그리고 중간 중간 발을 번갈아 올렸다 내렸다 해주세요.
- 되도록 척추를 바르고 곧게 세우려고 노력해보세요.
- 작업장이 허리 높이 정도로 가까이 오도록 위치시키고, 허리가 너무 구부러지지 않도록 높이를 조절해보세요.
- 발의 아치를 높여줄 수 있는 신발을 신어보세요.
- 등을 강화시킬 수 있는 운동을 해보세요.

5. 물건을 들면서 일할 때, 바른 자세 실천법



□ 당신의 일이 무거운 물건을 자주 옮기거나 한다면, 반드시 부상을 예방할 수 있는 자세법을 익혀야만 합니다. 물건을 바르게 들어 올리는 중요한 키는 허리를 구부리기 보다는 무릎을 구부리면서 허리의 기본적인 커브가 유지되도록 하는 것입니다.

- 가능한 무거운 물건과 나의 위치를 가깝게 잡아주세요.
- 양발을 좌우로 어깨너비보다 넓게 벌린 상태에서 한쪽 발을 다른 쪽 발보다 약간 앞으로 나오게 서주세요. 그리고 발끝은 양쪽 다 약간 바깥쪽으로 향하도록 만드세요.
- 물건을 들기 전에 가볍게 무게를 테스트해보세요. 내가 들기에 너무 무거운지 아니면 가벼운지를 느껴보세요.
- 무릎을 구부리고, 천천히 무게 중심이 안정적으로 느껴지는 높이까지 낮추어주세요.
- 물건을 들어 올리면서 물건을 몸 가까이 끌어당기세요.
- 무릎과 엉덩이의 힘을 이용해 물건을 들고 일어섭니다.

□ 다른 유용한 힌트

- 바닥에 물건을 놓을 때도 위와 같은 방식을 적용해보세요.
- 물건을 드는 동안 절대로 허리를 옆으로 돌리지 말아주세요. 발을 조금씩 옮기면서 방향을 돌려주세요.
- 너무 무거운 물건은 물건을 들어 올리지 말고, 옆으로 미는 방법으로 물건을 이동시키는 것이 좋습니다.
- 항상 물건을 들어 올리거나 놓을 때, 그리고 옮길 때 물건을 몸하고 가깝게 위치시키는 것이 좋습니다.

6.회사 내에서 바른 자세를 유지하기 위한 6가지 운동법

□1시간 이상 앉아서 일을 하게 되면, 중간 중간에 쉬어주는 것이 매우 중요합니다. 1시간에 한번씩 1분~5분 사이로 쉬면서 간단하게 운동을 할 수 있도록 6가지 운동법을 정리해 보았습니다.

□이 운동법은 과사용으로 인한 부상을 예방하고, 근골격계질환의 위험요인과 신체의 피로도를 줄일 수 있도록 고안된 것들입니다. 짧은 시간 휴식이든, 긴 시간 휴식이든 이 운동을 틈틈이 행하여 주시면 큰 도움이 되실 것입니다.

"회사 내에서 바른 자세를 유지하는 가장 중요한 핵심은 과사용된 근육을 쉬게 하여주고, 약해진 근육을 강화시키는 것입니다. 회사 내의 휴게실이나 계단 등의 장소에서 틈틈이 실시해보세요. 작은 운동으로 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있습니다." -작성자

회사 내에서 바른 자세를 유지하기 위한 6가지 운동법¹⁾

1.Pectoralis stretch(가슴근육 스트레칭):

휴게실 문 앞이나 코너 쪽에 서서 양팔을 그림처럼 들어올리세요. 문틀에 팔을 걸치고 머리와 가슴을 앞으로 내밀어줍니다. 가슴 쪽이 길게 스트레칭 되는 것을 느끼며 15초에서 30초 정도 이 자세를 유지해주세요. 3번 정도 반복해줍니다. 어깨가 안으로 굽는 것을 막아줍니다.



Pectoralis stretch

2.Thoracic extension(등 뒤로 젖히기):

의자에 앉아서 양손을 머리 뒤에 위치시킵니다. 등쪽을 부드럽게 아치를 만들어주면서 의자에 기대어 등을 뒤로 젖힙니다.10번 정도 반복하여 주세요. 이 운동은 특별한 횟수 없이 업무 중 자주 반복하여 주시면 좋습니다. 등이 굽는 것에 대처하는 운동법입니다.



Thoracic extension

3. Arm slide on wall(벽에 기대어 팔 움직이기):

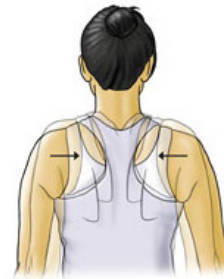
앉거나 서있는 자세에서 등을 벽에 기대어 자세를 잡습니다. 그리고 팔과 팔꿈치를 90도로 구부려 올립니다. 팔을 벽에 붙인 채로 그림처럼 위 아래로 움직여줍니다. 어깨가 시원해지는 것을 느낄 수 있습니다. 이런 식으로 천천히 올렸다 내렸다가를 10번씩 반복해서 3세트 실시해주세요.



Arm slide on wall

4. Scapular squeeze(날개뼈 조이기):

앉아있거나 서있는 동안 당신의 팔을 몸 옆에 가지런히 놓습니다. 그 다음에 날개 뼈를 척추 쪽으로 조여 주는 방향으로 힘을 줍니다. 조여 준 상태에서 5초간 유지하며 이 동작을 10회하여 3세트 실시합니다. 긴장된 상부 등의 피로를 풀어줄 수 있습니다.



Scapular squeeze

5. Wrist stretch(손목 풀어주기):

한 손이 다른 손을 도와주는 식으로 손목을 풀어주는 동작입니다. 그림처럼 반대쪽 손을 이용하여 손목을 뒤로 젖혔다가 다시 앞으로 구부리는 방향으로 당겨줍니다. 각각 당긴 자세에서 15초에서 30초 정도 유지하여 줍니다. 양쪽 손목 함께 하여 총 3세트 정도 실시하여 줍니다. 이 동작은 장시간 마우스를 사용하는 컴퓨터 사용자에게 매우 유익한 운동입니다.



Wrist stretch

6. Scalene stretch(목 뒷 근육 스트레칭):

이 스트레칭은 갈비뼈와 목 뒤쪽으로 연결되는 근육을 스트레칭하는 동작입니다. 앉거나 서있는 자세에서 등 뒤로 양쪽 손으로 각지를 낀다. 왼쪽 어깨를 낮추고 머리는 반대쪽(오른쪽)으로 기울이며, 해당 근육을 길게 스트레칭해줍니다. 이 자세를 15~30초 정도 유지합니다. 반대쪽도 동일하게 실시해주세요. (오른쪽 어깨를 낮추고, 왼쪽 머리를 옆으로 기울이는 방식) 각각 방향별로 3번씩 실시해주세요. 이 운동은 긴장성 두통과 목 뒤 결림 증상을 완화시키는데 도움을 줄 수 있습니다.



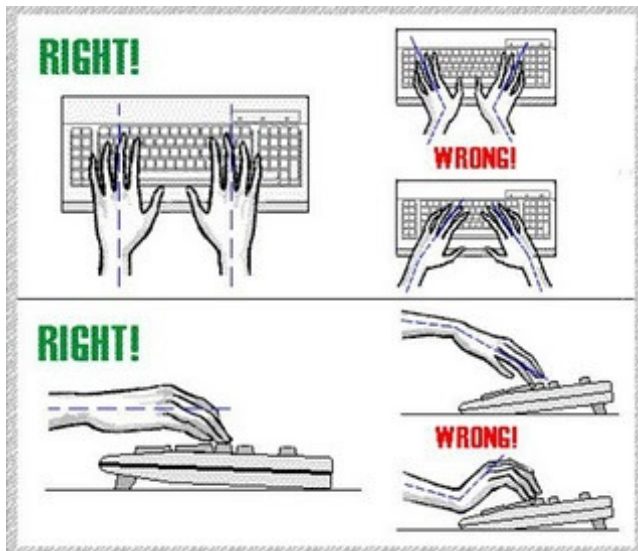
Scalene stretch



곧음이 TIP!

회사 내에서 직원들이 바른 자세를 실천하기 위해서는 팀장이나 CEO와 같은 사내 리더 분들의 지원이 가장 필요합니다. 리더 분들과 이 자료를 함께 공유해보시길 바랍니다. 또한 바른 자세 실천은 가장 확실한 건강증진 프로그램입니다. 지금 바로 주변들과 함께 실천해보세요!

BONUS 곧게 선 대한민국!



키보드를 다루는 손목의 자세는 다음과 같습니다.

1. 손과 손목이 일직선이 되도록 만듭니다.
2. 옆에서 보았을 때 손목이 과도하게 구부러져 있거나 뒤로 젖혀지지 않도록 의자와 키보드의 높이를 조정해주세요.
3. 수근관 증후군을 예방하기 위해 손목 아래 폭신한 쿠션을 대어주시고, 작업 전 후에 손목 스트레칭을 틈틈이 하여 주세요.