

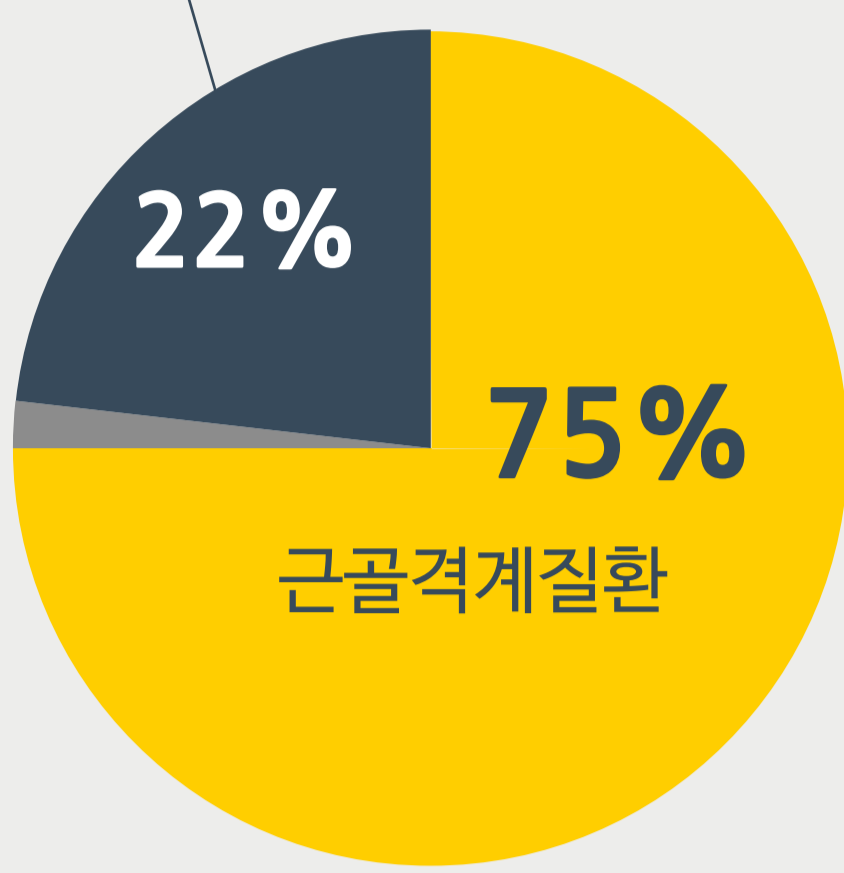
# 50<sup>10</sup>

## 사무직 노동자를 위한 스트레칭

오랜 시간 책상에 앉아 컴퓨터 작업을 하는 사무직 노동자들의 대표적인 증상은 컴퓨터 단말기 증후군(Visual Display Terminal Syndrome)입니다. 이 인포그래픽은 책상에서 쉽게 적용할 수 있는 스트레칭 습관을 전달하여 컴퓨터 단말기 증후군을 예방하고, 신체를 보호하기 위해 제작되었습니다.

사무직 노동자에게 발생하는 질병

뇌심혈관질환



앉아서 일하는 자세에서 올 수 있는 이상 증세



출처: 안전보건공단 [2012 사무종사자 직업건강 가이드라인]

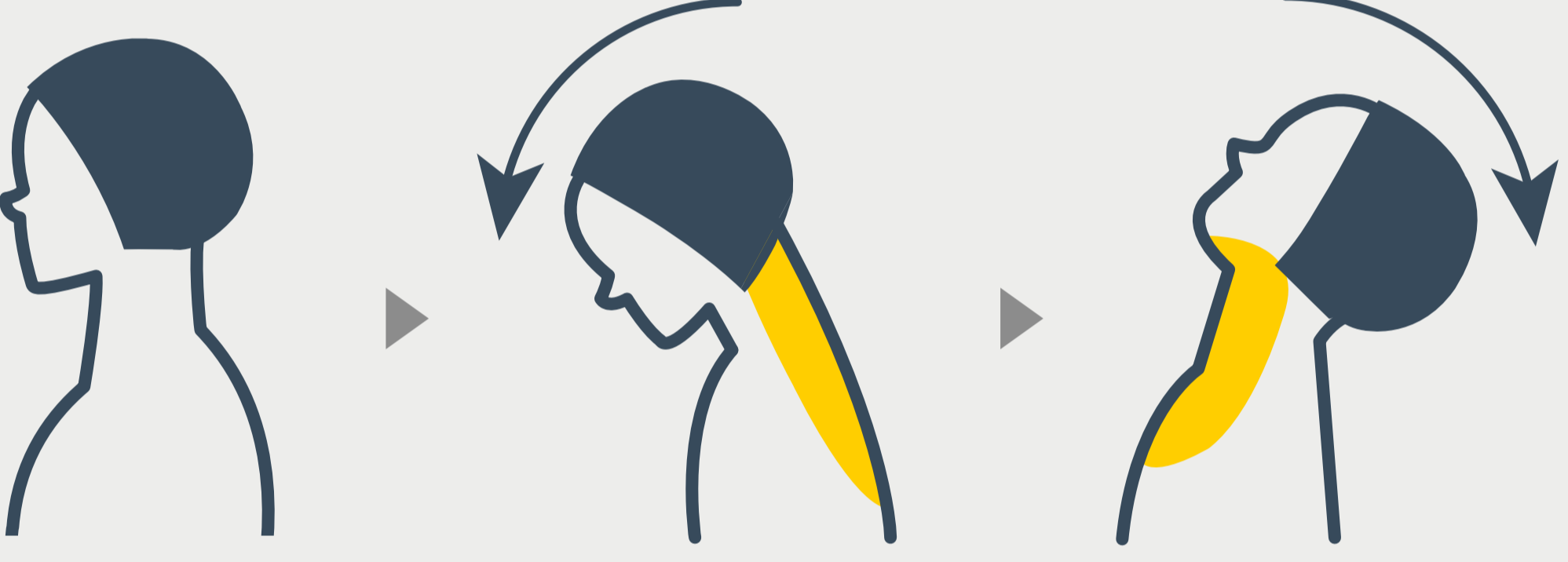
목 운동 1 오른쪽 / 왼쪽

각 5초씩 3번 반복



목 운동 2 앞 / 뒤

각 15초씩 한번



팔 운동

안쪽 팔

각 15초씩 한번



어깨 운동 1 팔 / 어깨 / 목

각 5초씩 3번 반복



어깨 운동 2 어깨 관절

각 15초씩 한번



허리 운동 1 옆구리

각 5초씩 2번 반복



허리 운동 2 등 / 허리옆면

각 10초씩 한번

