

1. 근골격계질환 예방을 위한 작업자세별 스트레칭

스트레칭 체조라고도 한다. 탄력이나 반동을 주지 않고 건(腱)·근육을 ‘가벼운 신장(伸長)’을 느낄 때까지 서서히 뻗은 후, 각자의 능력에 따라 10~30초 동안 자세를 그대로 유지하는 것이 특징이다. 스트레칭은 건이나 근육에 탄력을 주고, 관절의 가동범위를 넓혀 유연성이 붙게 하므로 모든 스포츠의 컨디셔닝과 상해방지의 준비운동으로 적당하며, 각자의 능력에 따라 실시해야 한다.

2. 실시할 때의 유의할 점

① 무리를 하지 말 것, ② 탄력이나 반동을 주지 말 것, ③ 호흡을 멈추지 말고 느긋한 기분으로 할 것 등이다.

3. 작업상황에 따른 스트레칭의 기본

(1) 작업전

- (가) 작업전 경직된 근육을 이완시켜 탄력성 회복
- (나) 신진대사 활성화, 혈액의 흐름을 촉진
- (다) 심신의 활성화

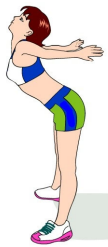
(2) 작업중

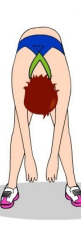
- (가) 근육긴장완화로 부상의 방지와 사고예방
- (나) 작업 중 피로회복
- (다) 기분전환과 스트레스 해소

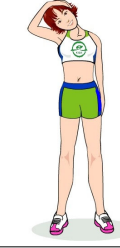
(3) 작업후

- (가) 신체적 피로감 해소
- (나) 기분전환과 정신적 스트레스 해소

3. 작업자세별 스트레칭

(1) 과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세		(2) 쪼그려 앉은 작업자세	
	▶작업전 전신을 스트레칭 해준다. 두 손을 깎지 낀 상태로 머리 위로 두 팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.		▶작업전 허리 근육을 스트레칭 해준다. 양 손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.
	▶작업중 가슴과 어깨를 스트레칭 해준다. 등뒤로 두 손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.		▶작업중 종아리를 스트레칭 해준다. 상체를 숙이고 뒷다리에 체중을 실어 앞으로 내민 허벅지에 손을 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)
	▶작업후 등 근육을 스트레칭 해준다. 두 손을 깎지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두 팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.		▶작업후 어깨와 허벅지를 스트레칭 해준다. 양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다(좌우 교대로 실시).

(3) 몸통을 굽힌 작업자세	(4) 위를 보면서하는 작업자세
 ▶작업전 허리를 돌려 준다. 두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 양손을 허리에 대고 원을 그리며 허리 관절을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)	 ▶작업전 목을 돌려 준다. 양손을 허리에 대고 천천히 원을 그리며 목 관절을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)
 ▶작업중 허리를 스트레칭 해준다. 두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다(좌우 교대로 실시).	 ▶작업중 뒷목을 스트레칭 해준다. 상체는 바르게 세우고 깎지 낀 두 손을 머리 뒤에 댄 후 아래쪽으로 지국이 눌러준다.
 ▶작업후 몸통을 돌려 준다. 상체를 아래로 숙인 후 두 팔로 크게 원을 그리듯 몸통을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)	 ▶작업후 옆목을 스트레칭 해준다. 왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 아래쪽으로 천천히 당겨준다. (좌우 교대로 실시)
(5) 어깨를 뻗고 몸통을 비트는 작업자세	(6) 어깨를 올리면서 뻗치는 작업자세
 ▶작업전 전신을 스트레칭 해준다. 두 손을 깎지 낀 상태로 머리 위 뒤로 두 팔을 쭉 뻗어 허리위 어깨를 펴준 다음 팔을 앞쪽으로 펴주는 것을 반복한다.	 ▶작업전 어깨를 돌려 준다. 양손을 어깨에 살짝 얹고 어깨관절을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)
 ▶작업중 어깨를 스트레칭 해준다. 왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 어깨 뒤를 보면서 왼쪽방향으로 발꿈치를 지국이 누르며 오른팔을 부드럽게 당겨준다. (좌우 교대로 실시)	 ▶작업중 어깨를 스트레칭 해준다. 두 팔을 머리 뒤로 올려 왼손으로 오른팔꿈치를 잡고 아래로 지국이 눌러준다. (좌우 교대로 실시)
 ▶작업후 손목을 스트레칭 해준다. 오른 손바닥이 앞을 향하도록 손목을 직각으로 굽혀 앞을 쭉 뻗은 후 왼손으로 오른손가락을 잡아 가슴 쪽으로 당겨주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. 다음에 왼손으로 오른손 새끼손가락 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. (좌우 교대로 실시)	 ▶작업후 옆구리를 스트레칭 해준다. 양손을 깎지 낀 후 두 팔을 머리위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다. (좌우 교대로 실시)

(7) 목을 비틀면서 몸통을 굽히는 작업자세		(8) 어깨를 뻗치면서 수공구를 잡는 작업자세	
	▶작업전 허리와 등 근육을 스트레칭 해준다. 양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리근육이 스트레칭 되도록 한다.		▶작업전 어깨를 돌려 준다. 양손을 앞에서 올린 후 뒤로 돌려준다. (좌우 교대로 실시)
	▶작업중 허리와 등 근육을 스트레칭 해준다. 등 뒤로 두 손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.		▶작업중 어깨를 스트레칭 해준다. 오른팔을 머리 뒤 왼쪽어깨에서 왼손가락과 깎지껴 천천히 왼쪽방향으로 당겨준다. (좌우 교대로 실시)
	▶작업후 목을 돌려 준다. 양손을 허리에 대고 천천히 원을 그리며 목 관절을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)		▶작업후 손목을 스트레칭 해준다. 오른 손바닥이 앞을 향하도록 손목을 직각으로 굽혀 앞을 쪽 뻗은 후 왼손으로 오른손가락을 잡아 가슴 쪽으로 당겨주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. 다음에 왼손으로 오른손 새끼손가락 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준 후 오른손 검지 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. (좌우 교대로 실시)
(9) 목을 굽힌 채 어깨를 뒤로 젖힌 작업자세		(10) 목을 심하게 굽힌 작업자세	
	▶작업전 목을 돌려 준다. 양손을 허리에 대고 천천히 원을 그리며 목 관절을 돌려준다. (좌우 교대로 실시)		▶작업전 전신을 스트레칭 해준다. 두 손을 깎지 낀 상태로 머리위로 두 팔을 쪽 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.
	▶작업중 앞목을 스트레칭 해준다. 머리를 뒤로 젖혀 두 엄지손가락으로 턱을 위로 천천히 밀어 목 근육이 스트레칭 되도록 한다.		▶작업중 뒷목을 스트레칭 해준다. 상체는 바르게 세우고 깎지 낀 두 손을 머리 뒤에 댄 후 아래쪽을 지긋이 눌러준다.
	▶작업후 어깨와 상완을 스트레칭 해준다. 발을 어깨 너비 만큼 벌리고 등뒤로 양손 바닥을 마주하고 올리면서 견갑골을 눌러 가슴을 펴준다. 또는 양손을 겹쳐 모아 가슴을 펴준다.		▶작업후 목의 좌우를 스트레칭 해준다. 왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 아래쪽으로 천천히 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

대한산업안전협회 K I S A www.safety.or.kr	안전 교육 SHEET 작업자세별 스트레칭		KISA-보건-03

안전 보건 교육일지

작성일자 : 200 . . . 작성자 : (인)

결 재				

사업내 안전보건교육 (산업법시행규칙 제33조제1항관련)	정기교육		채용시	작업내용변경시	특별교육
	생산직	월 2시간	8시간	2시간	16시간
	사무직	월 1시간			
교육인원	구 분	계	남	여	교육 미참석 사유
	교육 대상자 수				
	교육 실시자 수				
교육내용	1. 실시할 때의 유의할 점 2. 작업상황에 따른 스트레칭의 기본 3. 작업자세별 스트레칭				
교육실시자 및 장소	성 명	직 명	교육장소		비 고

안전 교육 참석자 명단

연번	소 속	성 명	날인	연번	소 속	성 명	날인