

10분의 투자로 근골격계 질환을 예방하세요!

연구활동종사자 스트레칭 루틴!

#사무직/Dry lab 맞춤형

시원한 느낌이 드는 정도로만 진행해 주시고,
통증이 있다면 휴식을 취하세요.

사무실 작업 시 휴식시간을 갖자

1. 눈의 피로 감소

매 20분 마다 6m이상
먼 곳의 물체를 20초 이상
쳐다본다.



2. 눈과 목의 피로 감소

눈을 감고 천천히
머리를 숙인다.



3. 팔의 긴장 풀기

팔과 손가락을 쭉 편
다음 돌린다.
반대쪽도 실시한다.



4. 팔과 손, 손가락의 피로 감소

팔을 옆으로 편 다음
손가락을 흔든다.



5. 어깨와 상체 긴장 감소

어깨를 올렸다 내렸다 반복한다.



6. 상체의 긴장 감소

팔을 직각으로 올린 채 천천히
뒤쪽으로 최대한 당겨준다.



7. 좋은 자세 유지, 요통 감소

팔을 상체 위로 올린 후 팔꿈치를
지긋히 당겨준다. 반대팔도 당겨준다.



8. 다리 혈액순환 촉진

발 끝을 몸쪽으로 당겨준다.
한 쪽 발씩 번갈아 당겨준다.



9. 눈 피로 감소

눈을 감고 두 손으로
눈 주위를 감싼다.



10. 눈의 긴장 감소

눈을 상하로 좌우로 움직여준다.



※ 해당 가이드는 안전보건공단 포스터를 기반으로 제작되었습니다.

연세대학교 의료원
연세대학교 의료원 산학협력단