조심조심 코리아

어깨 통증, 결림, 오십견

경견완증후군을 예방합시다!

'경견완증후군' 이란? 목, 어깨, 팔, 손 등을 반복적으로 또는 과도하게 사용할 경우 나타나는 건강장해로 일터의 근로자뿐만 아니라 주부, 학생 등 누구에게나 발생할 수 있습니다.

경견완증후군, 이런 분들은 조심하세요!

- 컴퓨터, 스마트 기기 등 VDT 사용자
- 요양보호사, 가사 도우미
- 조립/용접/도장작업 종사자
- 마트, 백화점 등의 계산원
- 전화번호 안내원
- 머리 위 작업 종사자 등

경견완증후군 예방, 이렇게 하세요!

- ✓ 굽힘, 비틀림, 뻗침 등이 없는 올바른 자세 유지하기
- ✓ 1시간 이상의 연속작업은 피하고 충분한 휴식시간 갖기
  "매 시간마다 10분씩 휴식하세요!"
- ✓ 스트레칭과 운동 생활화하기
- ✓ 적절한 작업속도 유지하기
- ✓ 조기 증상보고 및 관리 시스템 갖추기

※ 다양한 근골격계질환 예방 정보! 공단 홈페이지에서 확인해보세요! (사업안내–직업건강–근골격계질환 예방)

산업재해예방
안전보건공단
직업건강실

조심조심 코리아

스마트 기기

올바른 습관으로 스마트하게 사용하세요!

스마트 기기의 나쁜 사용 습관은 안구건조증, 목 디스크(거북목증후군), 목/어깨/손/손목 근육 통증, 수근관증후군, VDT증후군 등 다양한 건강문제를 일으킵니다.

이런 습관은 나빠요!

몸을 움츠린 자세

근접 사용

목 굽힘 자세

장시간 사용

스마트 기기 이렇게 사용하세요!

- 눈과의 거리는 30cm 이상
- 눈은 자주 깜빡이기
- 사용은 짧게
- 목과 허리를 바르게 펴고

산업재해예방 안전보건공단 직업건강실