

스트레칭

근무 중 스트레스와 통증 예방법:
네일샵 근무자

🕒 아래의 동작들을 10초간 부드럽게 유지하면서 천천히

다리 뒤쪽

양 팔을 어깨 너비로 벌려 벽이나 탁자 위에 올려놓습니다. 다리를 약간 벌리고 반듯하게 서서 엉덩이를 뒤로 쪽 뻗 상태에서 머리를 양 팔 안쪽에 집어넣으세요.



어깨와 등 위쪽

어깨의 힘을 빼고 편안하게 내린 상태로, 한 손을 반대편 어깨 위에 올려놓습니다. 시선은 맞은 편을 바라보며, 다른 한 손으로 팔꿈치를 당겨 올리세요. 반대 쪽으로 이 동작을 반복하세요.



목 # 1

한 손으로 의자 옆을 잡고 다른 한 손을 머리 위로 올려 반대편 귀를 잡으세요. 부드럽게 머리를 옆으로 구부리면서 귀를 어깨 쪽으로 잡아 당겨주세요.



어깨

양 손가락을 각지 끼우고 양 손바닥이 바깥 쪽을 향하게 하여 어깨 높이에 서 팔을 앞으로 쪽 뻗으세요.



목 # 2

팔과 어깨의 힘을 빼고 머리는 앞을 향한 자세로, 턱을 안쪽으로 당겨주세요.



손가락

손가락을 앞을 향해 쪽 벌려 폼다가, 서서히 부드럽게 힘을 풀어주세요.



문제 예방법

1. 등받이가 있는 조절 가능한 의자를 사용하고 발은 바닥에 닿게 하십시오.
2. 머리와 등을 똑바로 세우고 어깨를 편안한 자세로 유지하십시오.
3. 손님의 발이나 손을 최대한 자신의 몸에 가깝게 당겨 잡아 근육의 긴장을 완화시켜주세요.
4. 좋은 조명을 사용하십시오.
5. 특히 손톱을 갈 때 발생하는 분진으로부터 눈을 보호하기 위해 보안경을 착용하십시오.
6. 보습용 안약을 사용하여 안구 건조와 충혈을 방지하십시오.
7. 팔 아래 폼패드나 수건을 둥글게 말아 넣어 팔을 편안하게 하십시오.
8. 가장 수월하게 잡을 수 있는 도구 (인체 공학적 네일 전문가용 도구)를 사용하십시오.
9. 자주 휴식을 취하고 몸을 움직여 주십시오.
10. 다음손님을맞이기전사사이사이에간단하게스트레칭을하십시오

⚠️ 다음의 경우 전문의료진과 상담하시기 바랍니다.

1. 업무나 숙면을 방해하는 지속적인 통증이 있는 경우
2. 신체 일부분에 무감각이나 저림 증상이 계속되는 경우
3. 근육이 약화되거나 감각에 변화가 생기는 경우
4. 정기적인 두통이나 안구 통증이 계속되는 경우

📌 페이스북: Healthy Nail Salon Network - 토론토

🐦 트위터: @TOHealthyNails

✉️ 연락처: nailsalonproject@ctchc.com

🌟 이 자료는 중국어 및 베트남어로도 제공됩니다.
자세한 정보는 www.pqwchc.com/nails 에서 찾아볼 수 있습니다.

