

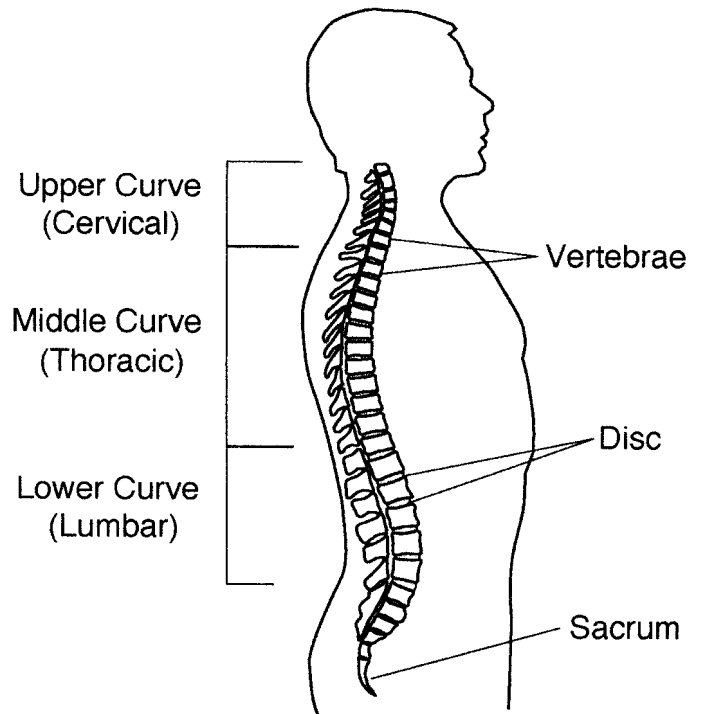
Back Health And Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

Your Back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebrae are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



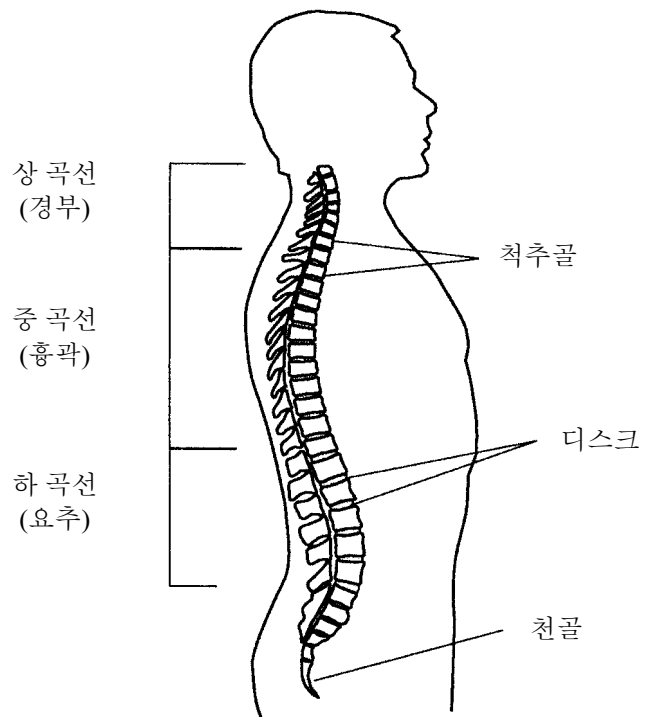
척추 건강과 안전

척추는 심지어는 우리가 자고 있을 때도 일을 합니다. 그릇된 자세나 동작 또는 운동부족이 계속되면 척추에 문제가 생깁니다. 대부분의 이런 문제들은 척추를 올바른 방법으로 사용하고 안전하게 운동을 하면 예방할 수 있습니다.

척추

척추는 뼈, 디스크, 근육, 인대 그리고 신경으로 이뤄져 있습니다.

- 척추 뼈들은 척추골이라고 부르는 24 개의 뼈로 구성되어 있으며, 큰 뼈는 천골 또는 꼬리뼈라고 합니다. 이 뼈들은 3 개의 곡선을 만들고 있습니다.
- 각 척추골의 맨 위에 있는 디스크는 마치 쿠션과 같습니다. 정기적인 운동은 디스크를 건강하게 유지하는데 도움이 됩니다.
- 등과 위, 엉덩이 그리고 넓적다리 근육은 척추를 받쳐줍니다. 이러한 근육들이 약해지거나 긴장되거나 또는 너무 팽팽하면 척추에 문제가 생길 수 있습니다.
- 인대는 뼈들을 서로 결합시켜주는 질기고 탄력있는 조직입니다. 인대에 반복적인 스트레스를 가하면 파열될 수 있습니다.
- 척추에서 나오는 신경들은 근육들에게 언제 움직일 것인가를 명령하고 또한 문제가 생기면 통증을 유발시킵니다.



How to Keep Your Back Healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

- When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



- When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

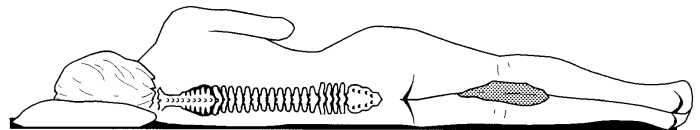


- When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves.

Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If

you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



척추를 건강하게 유지하는 방법

아래 요령을 잘 이용하여 척추 곡선들의 균형을 유지하여 허리에 부상 위험을 줄이십시오.

- 서있을 때

고개를 반드시 들고 앞을 바라보고 귀와 어깨가 일직선이 되도록 하십시오. 엉덩이와 무릎을 바로 펴야 합니다. 등의 아래 쪽 곡선이 약간 있지만 너무 굽어도 안 됩니다. 허리를 너무 뒤틀지 마십시오. 두 발을 움직여 몸을 돌리십시오.



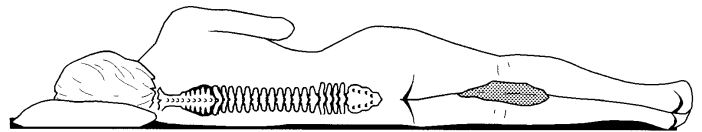
- 앉아있을 때

엉덩이와 무릎 그리고 발목이 90도 각도를 이루도록 하십시오. 허리를 펴고 반듯이 의자에 앉도록 하십시오. 몸을 앞으로 수그리지 마십시오. 척추 아래 곡선을 받쳐주려면 베개나 수건을 말아서 받치십시오.



- 누울 때

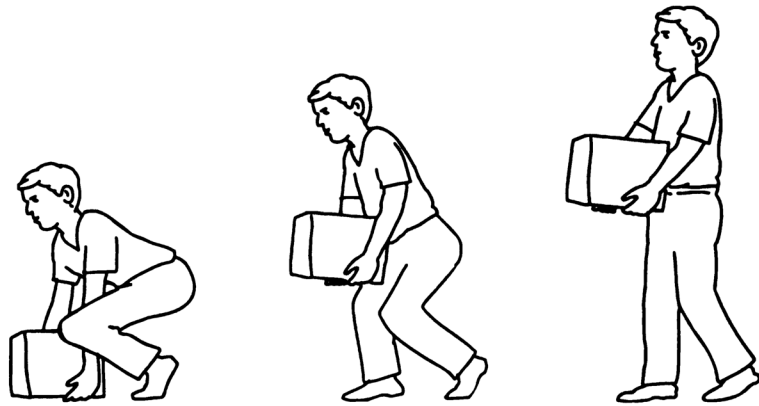
너무 딱딱하지 않은 단단한 바닥이 척추 곡선들을 받쳐주는데 가장 좋습니다. 베개를 두 무릎 사이에 끼우고 옆으로 누워 자는 것이 등에는 가장 좋은 자세입니다. 등을 대고 바로 누워 잘 때는 베개로 목을 받쳐주고 팔 밑에 베개를 하나 더 받치십시오. 엎드려 잘 때는 얇은 베개를 배 밑에 대고 다리 하나를 옆구리 쪽으로 구부리십시오.



Back Health Safety. Korean.

- When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



- 무거운 것을 들 때

앞으로 구부려 물건을 들어올릴 때 등을 똑바로 펴십시오. 다리와 엉덩이 근육을 이용하여 들어올리십시오. 무거운 것을 들 때 등을 구부리지 말고 둔부와 무릎을 구부려 웅크리고 앉으십시오. 물체를 몸과 가깝게 하십시오. 일어설 때 다리를 틀지 말고 곧게 펴면서 일어서십시오.

