

잘못된 자세가 허리병을 부른다!

# 허리를 보호하는 앉는 자세

허리 건강은 일상생활의 자세나 습관과 밀접한 관련이 있습니다. 허리에 무리가 가지 않는 바른 자세로 허리병을 예방하세요~



## 바닥에 앉을 때



한쪽 무릎을 세우거나 등을 벽에 바짝 기대  
허리에 실리는 몸무게의 부담을 줄인다



등을 기대지 않거나 다리를 앞으로 쪽 뺀으면  
윗몸이 구부정해지고 허리에 많은 부담이 실린다.

## 컴퓨터 할 때



허리를 곧게 펴고 엉덩이를 의자 깊숙이 넣고  
허리와 등을 등받이에 대어 체중을 분산한다.



업무에 열중해 자기도 모르게 머리를 모니터  
가까이 가거나 턱을 내밀고 몸을 앞으로 움츠리면  
허리와 목 건강에 아주 나쁘다.