

가사 노동으로 무너지는 주부 허리!

척추를 보호하는 집안일 자세

가사노동으로 인한 허리 통증을 예방하기 위해서는 허리에 부담을 줄 수 있는 가사노동 자세를 피하고 바른 자세를 취하는 것이 좋습니다. 허리 건강을 위한 올바른 가사노동 자세를 배워보세요~

청소할 때

X

청소기 연장관을 손에
쥐고 허리를 굽혀서
청소하면 안돼요~!



O

연장관을 충분히
늘려 상체를 세우고
청소하세요~!

빨래할 때

X

빨래 건조대에 빨래를
널기 위해 까치발을
들고 허리에 힘을 주면
안돼요~!



O

빨래 건조대를
가슴 높이로 낮춰
안정적으로 빨래를
널어주세요~

설거지할 때

X

허리를 구부린 채
두 발을 바닥에 대고
설거지를 하면
안돼요~!



O

바닥에 발판을 깔고
한쪽 다리씩 번갈아
가면서 올려 놓으세요~!