

# 척추 건강과 안전

## Back Health and Safety

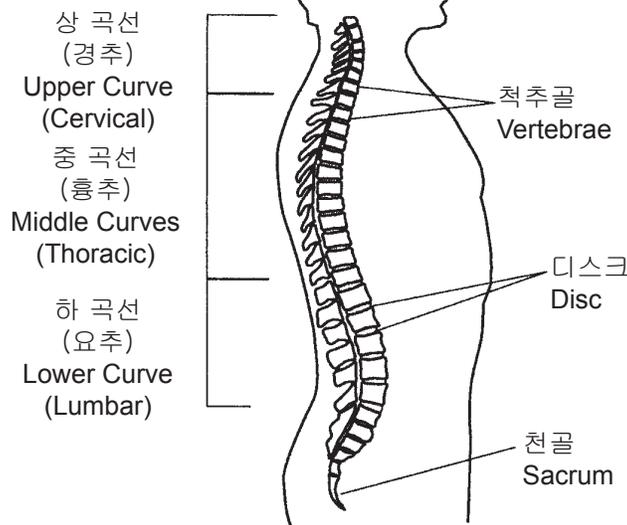
Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

척추는 항상 일을 하는데, 심지어 우리가 자고 있을 때도 일을 합니다. 과도한 시간동안 그릇된 자세를 유지한다든지 움직임이나 운동부족이 계속되면 척추에 문제가 생깁니다. 대부분의 이런 문제들은 척추를 올바른 방법으로 관리하고 안전하게 운동을 하면 예방할 수 있습니다.

### 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 vertebra 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

척추는 뼈, 디스크, 근육, 인대와 신경으로 이뤄져 있습니다.

- **척추 뼈들은** 척추골이라고 부르는 24 개의 뼈로 구성되었으며, 큰 뼈는 천골 또는 꼬리뼈라고 부릅니다. 이 뼈들은 3 개의 곡선을 만들고 있습니다.
- 각 척추골의 맨 위에 있는 **디스크**는 쿠션과 같은 역할을 합니다. 규칙적인 운동은 디스크를 건강하게 유지하는데 도움이 됩니다.
- 등의 **근육**, 배, 엉덩이와 허벅지 근육은 척추를 지탱하는데 도움을 줍니다. 이러한 근육들이 약해지거나 긴장하거나 또는 너무 팽팽하면 척추에 문제가 생길 수 있습니다.
- **인대**는 뼈와 뼈사이를 연결하는 강한 섬유성 결합 조직입니다. 인대에 반복적인 스트레스를 가하면 손상 될 수 있습니다.
- 척추에서 나오는 **신경**들은 근육에 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.



## 척추를 건강하게 유지하는 방법

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

### 서있을 때

똑바로 앞을 바라보고 귀와 어깨가 일직선이 되도록 하십시오. 엉덩이와 무릎을 바로 펴야 합니다. 등의 아래의 곡선은 지나치게 휘지 않도록 주의합니다. 허리를 너무 뒤틀지 마십시오. 몸을 돌릴 때는 두 발을 움직여 돌리십시오.

### 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.



### 앉아있을 때

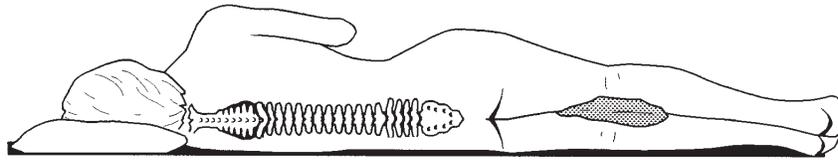
엉덩이와 무릎 그리고 발목이 90도 각도를 이루도록 하십시오. 허리를 펴고 곧게 의자에 앉도록 하십시오. 구부정한 자세로 앉지 마십시오. 필요하면, 베개나 수건을 말아서 척추 아래 허리에 받치십시오.

## 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.

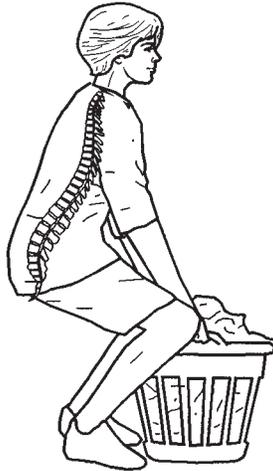
## 누울 때

너무 딱딱하지 않으면서 단단한 바닥이 척추를 지지해 주는데 가장 좋습니다. 베개를 두 무릎 사이에 끼우고 옆으로 누워 자는 것이 등에는 가장 좋은 자세입니다. 등을 바닥에 대고 바로 누워 잘 때는 베개로 목을 받쳐주고 팔 밑에 베개를 하나 더 받치십시오. 옆드려 잘 때는 얇은 베개를 배 밑에 대고 다리 하나를 옆구리 쪽으로 구부리십시오.



## 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

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