

# 네일 살롱 전문직 종사자 를 위한 인체 공학 기초

## 네일 살롱 전문직 종사자를 위한 인체 공학 기초

네일 전문가들은 다음과 같은 기본적인 팁을 사용하여 살롱에서의 일과 관련된 부상, 통증 또는 불편함을 예방 및/또는 제거할 수 있다. 인체 공학을 고려하여 작업을 하게 되면 근육의 긴장을 없애므로써 최적의 환경이 조성되어 육체적, 정신적 건강에 모두 도움이 될 것이다.

**신체의 인체공학적 발달** -네일 테이블 앞에 앉아 있거나 고객 앞에서 페디큐어 서비스를 할 때 중요한 것은 바른 위치와 자세이다. 이러한 작업들을 어떻게 수행하는가에 주의를 기울임으로써, 등 아래쪽, 목, 손목 및 어깨 통증과 같은 여러가지 부상을 예방할 수 있다.

- 작업과 도구는 정면을 유지하고 한쪽만 고집하거나 한 쪽으로 기울이지 않는다.
- 12인치 이상 팔을 뻗지 않도록 하고, 측면에서 바닥과 팔뚝이 평행이 되도록(중립 자세) 유지한다.
- 의자는 앉았을 때 양 옆으로 엉덩이보다 적어도 1인치 넓고 적당히 폭신한 고급 회전의자를 선택하여, 무릎 뒤쪽 같은 곳에 압통점이 생기지 않도록 한다.
- 앉을 때 항상 척추(등)가 중립적인 자세, 즉, 앞으로 또는 뒤로 기울이지 않은 90도 각도(L)의 자세를 유지한다. 머리, 목 및 몸을 틀거나 구부리지 않고 정면을 향하도록 해야 한다. 의자 등받이가 등 아래쪽을 지지해 주어야 한다.
- 목을 비틀어 꺾지 않도록 한다. 예를 들어, 휴대폰을 머리로 지탱하는 행위를 피한다. 머리는 수직으로, 어깨는 편안하게 유지해야 한다.
- 매니큐어 또는 페디큐어 시술을 하면서 너무 앞으로 숙이지 않도록 한다. 등은 앞으로 30도 이상(\*), 목은 45도 이상(\*) 굽히지 않는다.
- 고객의 손 또는 다리/발은 높이를 올려 잡음으로써, 몸을 앞으로 굽히거나/뻗거나 몸으로 고객의 발을 지탱하지 않도록 한다. 등받이와 발판이 조절되는 안락의자를 이용하면 좋으며, 고객의 발을 서비스하기에 가장 좋은 위치로 받쳐준다.
- 넓적 다리는 바닥과 평행이 되게 하고 발은 바닥에 평평하게 붙도록 의자의 높이를 조정한다. 필요한 경우, 발이 평평한 상태를 유지하도록 발판을 사용하며, 다리를 꼬거나 의자에 옆으로 앉지 않는다.
- 손목과 손은 구부러지거나 옆으로 비틀리지 않도록 일직선을 유지해야 한다.
- 고객의 손 또는 손가락을 잡을 때, 쥐는 압력이 최소화되도록 손이나 손가락의 위치를 잡는다. 최소한의 힘으로 편안하게 잡을 때 피로가 줄어든다.
- 작업자의 머리를 기울이기 보다는 고객의 손을 부드럽게 옮긴다. 목의 긴장을 예방하기 위해서는 머리와 목이 앞으로 숙여지지 않도록, 고객의 손을 받침대 위로 편안하게 올리는 방법을 고려해 본다.
- 압통점을 최소화하고, 팔을 테이블 모서리에 두지 않도록 하며 발포 고무로 된 튜브/패드를 네일 테이블의 날카로운 모서리에 사용하거나 팔/팔꿈치 받침대로 사용한다.

**들어올리기 및 동작으로 인한 부상 예방** - 물건을 바르게 들어올리고 움직이는 방법을 이해하는 것은 부상을 예방할 수 있는 중요한 비결이다. 반복 동작 질환 또는 누적 외상성

질환의 경우, 같은 동작을 반복해서 사용하거나, 신체, 관절, 근육, 신경, 힘줄, 인대 또는 연조직에 무리를 줌으로써 유발 될 수 있다. 신체 부위를 잘못 비틀었을 때도 문제가 발생할 수 있다.

- 허리 부상을 방지하려면, 살롱 종사자는 무거운 물건(예: 15 lbs (7 kg) 이상)을 들어 올리는 것을 피해야 한다.
- 물건을 들어 올릴 때는, 배를 집어 넣고 허리 근육 대신 복근과 다리를 사용한다.
- 팔을 지나치게 뻗는 동작을 피한다. 물건을 선반 위에 놓기 위해 머리 위로 손을 뻗는 것 등이 포함된다. 계단식 걸상 또는 사다리를 사용한다.
- 고객의 발이 귀하의 바로 앞에 놓이도록 앉고 발을 들어 올릴 때에도 발이 몸 가까이에 있도록 유지한다.
- 조절 가능한 페디큐어용 의자(pedi-chair)를 사용하거나 고객의 발을 팔꿈치 바로 위의 높이까지 올라가도록 받침대 위에 놓는다.
- 매니큐어 또는 페디큐어를 시술하는 동안에는 힘이 최소한으로 들어가도록 한다. 더 많은 힘이 필요한 경우, 단시간 동안만 수행한 후 휴식을 취해야 한다.
- 도구 사용 시, 강하게 잡거나 죄는 동작을 최소화하고 휴식 시간을 갖는다. 보호대를 덧댄 손톱줄 및 도구를 사용하여 잡거나 쥘 때 힘이 덜 들어가도록 한다.
- 도구는 손에 적절하게 맞아야 하며 최적의 상태로 유지되어야 한다(예: 네일 니퍼는 늘 날카로운 상태 유지).
- 반복적인 동작은 최소한으로 한다. 예를 들면, 손톱줄로 손톱을 다듬은 후 짧은 휴식 시간을 가짐으로써 반복 동작 질환을 예방한다.
- 도구를 똑바로 잡아 손목을 반복적으로 구부리는 동작을 피한다. 손목보다는 팔꿈치와 어깨를 굽힌다.
- 전동식 손톱줄(네일 파일) 사용 시, 최소한의 진동조차도 부상의 원인이 될 수 있으므로 휴식 시간 없이 장시간 사용을 피한다.

#### 기타 유념해야 할 중요한 사항들

- 작업 하기에 충분히 밝은 조명을 사용하되, 지나치게 눈부신 빛은 피하는 것이 눈의 피로를 덜어준다.
- 눈을 자주 깜박이거나 점안액을 사용하여 눈을 촉촉하게 유지하며, 가끔 대상으로부터 멀리 보면서 눈의 피로를 방지한다.
- 자주 휴식을 취하고 자세도 자주 바꾸며 장시간 동안 하나의 자세나 위치를 지속하지 않는다.
- 마사지 시술을 할 때는 근육이 팽팽하게 조여져 통증이 생기지 않도록 연속적으로 이어지는 동작으로 시술한다.
- 마사지를 할 때, 손바닥 및 엄지손가락의 불룩한 부분을 사용한다. 이는 그 부분이 손가락보다 힘이 더 세고 양손을 모두 똑같이 사용하기 때문이다.
- 부상, 불편함, 통증을 예방하기 위해서는 필요한 경우 속도를 늦추고 불필요한 단계들을 없앤다.
- 인조 손톱 제품을 지나치게 많이 시술하지 않도록 한다. 더 많이 시술할수록 손톱줄질도 더 많이 해야 한다.

- 고객이 바뀔 때마다 새 손톱줄을 사용하면 근육의 긴장을 완화시켜주며 시간도 줄여준다.
- 휴식을 취하는 것이 불가능한 경우, 고객을 받는 사이사이에 가벼운 스트레칭 동작을 수행한다. 목을 늘리고 팔을 들어올려 뺨으며 손을 펴서 손가락 스트레칭도 하고 허리를 펴고 손목을 돌린다.
- 고객이 바뀔 때마다 손을 씻으면 잠시 휴식을 취할 수도 있고 스트레칭하기에도 좋다. 가벼운 통증이라도 항상 주의를 기울인다.
- 통증을 가볍게 넘기지 않는다. 통증을 완화시킬 수 있는 조치를 취하고 규칙적으로 스트레칭을 하도록 한다. 고객이 바뀔 때마다 스트레칭을 한다. 혹은 고객이 바뀔 때마다 자세를 바꾼다.
- 통증 또는 불편함이 계속되면 의사에게 조언을 구한다.
- 코어 안정화 운동이 포함된 규칙적인 운동 프로그램은 근무지에서의 부상 위험을 줄여줄 수 있다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 담당 의사와 상의한다.