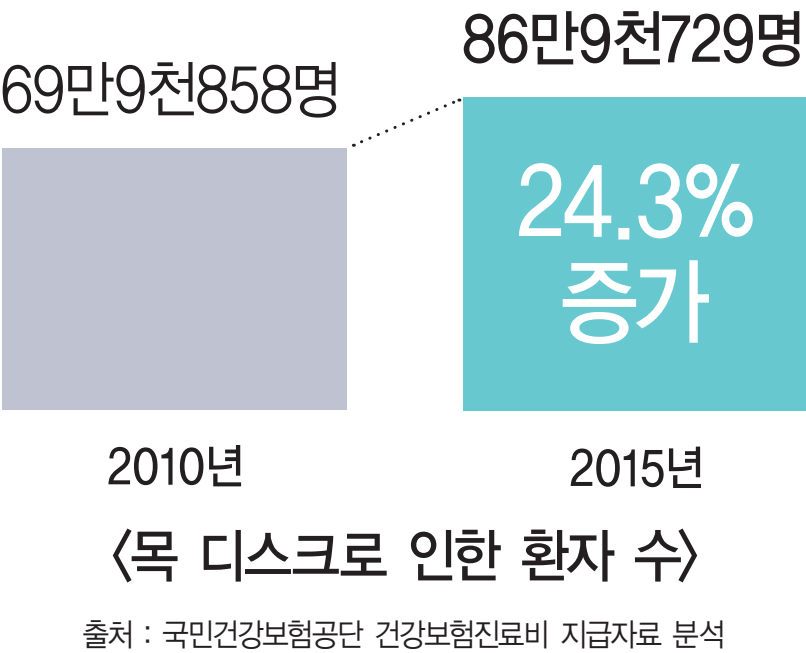


건강한 삶은 **간호사**와 함께

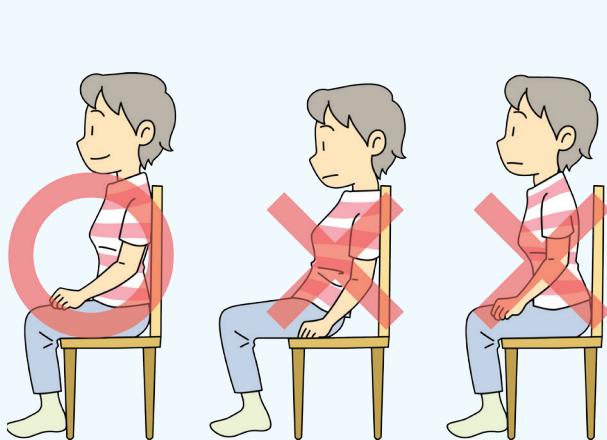
# 건강한 목 지키기

## 목 디스크 관리

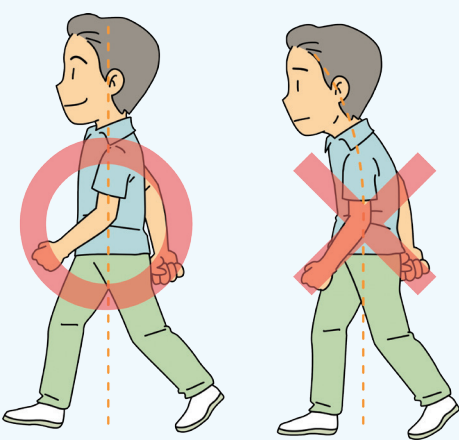
목 디스크인 경추 추간판장애 환자가 꾸준히 늘고 있습니다.  
특히 이 질환은 50대가 가장 많은데,  
최근에는 10~20대에서도 크게 늘고 있습니다.  
최근 5년간 경추 추간판장애 환자 수는  
24.3% 증가되었습니다.



### 건강한 경추를 위한 일상생활에서의 올바른 자세



앉는 자세



서거나 걷는 자세



목에 전화를 끼우고 통화하는 자세



머리와 목을 내밀고 장시간 유지하는 자세

병원간호사회에서는 매년 10월 4일을 **1004Day**로 지정하여 **간호사 봉사활동**을 진행합니다.



**병원간호사회**  
HOSPITAL NURSES ASSOCIATION