

‘작업의 달인’인 당신,
그런데 근골격계질환이라고?

근골격계질환 정보!

홈페이지에서 확인해보세요!



www.kosha.or.kr

① 사업안내

② 산업보건

③ 근골격계질환 예방

한국산업안전보건공단에서는 근골격계질환 예방과 관련한
알차고 다양한 정보를 KOSHA 홈페이지(www.kosha.or.kr)에
소개하고 있습니다. 근골격계질환에 대한 예방관리와
각종 정보자료까지 지금 바로 클릭하세요!

The screenshot shows the KOSHA website interface. The navigation menu at the top includes: **1 사업안내** (Company Guide), **2 산업보건** (Occupational Health), and **3 근골격계질환 예방** (Prevention of Musculoskeletal Disorders). The main content area is titled '근골격계질환 예방' and includes a section for '근골격계질환이란?' (What is Musculoskeletal Disorder?). Below this, there is a list of symptoms and signs, including: **신경 (神)** (Nerve), **힘줄 (腱)** (Tendon), **근육 (筋)** (Muscle), and **골격 (骨)** (Bone). The page also features a 'QUICK MENU' on the right side with links to various resources.



신경 (神)
힘줄 (腱)
근육 (筋)
골격 (骨)

요통 등 근골격계질환 예방 이렇게 하세요!

아래의 「인간공학적 작업환경 개선 착안사항」을 보면서 작업환경을 어떻게 개선할 지 살펴봅시다.

	평 가 항 목	해당여부	
		예	아니오
원자재 보관 및 취급	① 원자재 운반을 위한 통로는 작업구역과 서로 간섭이 없도록 구분한다	☐	☐
	② 바닥은 기울어지지 않게 평평하고 미끄럽지 않으며 장애물이 없어야 한다	☐	☐
	③ 원자재 이동을 줄이기 위해 작업공간의 배치를 바꾼다	☐	☐
	④ 무거운 물건을 이동시키기 위한 보조기구를 사용한다	☐	☐
	⑤ 무거운 물건은 여러 개로 나누어 무게를 가볍게 한다	☐	☐
인력작업 (중량을 취급)	① 상자, 트레이 등의 용기는 알맞은 손잡이가 있는 제품을 선택한다	☐	☐
	② 물건은 들거나 내리는 대신 밀거나 당기는 동작으로 작업한다	☐	☐
	③ 물건을 다룰 때는 몸을 굽히거나 비틀지 않으며 천천히 작업한다	☐	☐
	④ 물건을 들 때는 무릎과 어깨사이 높이에서 한다	☐	☐
	⑤ 물건이 무겁거나 빈번하게 사용할 때는 기계장비나 보조기구를 이용한다	☐	☐
작업장 디자인	① 작업높이는 팔꿈치 높이 또는 팔꿈치의 약간 위나 아래 높이에서 한다	☐	☐
	② 집중이 필요한 작업은 앉아서, 힘을 쓰는 작업은 서서 한다	☐	☐
	③ 자주 사용하는 재료, 공구 등은 팔이 쉽게 닿을 수 있는 곳에 둔다	☐	☐
	④ 가능하면 앉거나 서는 다양한 자세로 작업할 수 있도록 한다	☐	☐
	⑤ 충분한 작업공간과 여유공간을 제공한다	☐	☐
수 공 구	① 수공구는 손목을 꺾거나 비틀지 않아도 사용할 수 있는 것을 선택한다	☐	☐
	② 무게가 2kg 이상이거나 자주 사용하는 공구는 매달아 사용한다	☐	☐
	③ 수공구는 가볍고 적은 힘으로 사용할 수 있는 제품을 선택한다	☐	☐
	④ 공구의 무게를 최소화할 수 있도록 매달거나 지그 등을 사용한다	☐	☐
	⑤ 손잡이는 미끄럽거나 표면에 흠이 파진것은 피한다	☐	☐
작업환경	① 소그룹의 개선활동을 추진하고 근로자를 참여시킨다	☐	☐
	② 초기 증상자를 빨리 발견하고 치료할 수 있는 보고·관리체계를 만든다	☐	☐
	③ 소음이 많은 기계는 덮거나 멀리 떨어뜨려 격리시킨다	☐	☐
	④ 작업 전·후에는 반드시 스트레칭을 하고 충분한 휴식기간을 제공한다	☐	☐
	⑤ 작업 중 수시로 앉을 수 있는 의자를 둔다	☐	☐

“어느 순간 찾아온 통증, 경련...”

요통 등 근골격계질환, 미리 예방하여 힘도, 건강도 챙깁시다!



- 우리가 흔히 요통, 관절염, 오십견, 디스크 등으로 알고 있는 근골격계질환은 나쁜 작업자세와 작업환경이 원인이 되어 신체에 나타나는 건강장해를 말합니다.
- 근골격계질환의 증상은 우리 몸의 신체부위가 저리거나 화끈거림, 감각의 마비, 통증, 불편함, 경련 등으로 나타납니다.
- 근골격계질환은 증상에 대한 초기 발견이 어렵고, '어디가, 어떻게, 얼마나' 아픈지에 대한 개인차가 있으며, 또한 작업환경이나 업종에 관계없이 일하는 모든 사람에게 발생할 수 있습니다.

근골격계질환은?

주로 단순작업을 반복할 때나 작업자세가 바르지 않을 때, 무리한 힘이 필요한 작업을 할 때 생기지만 휴식이 충분하지 않거나 심리적인 불안 등이 원인이 되기도 합니다.



무리한 힘



반복동작



부적절한 자세



휴식부족



근골격계질환

【 근골격계질환 발생원인 】

남의 일 같지 않다면 지금 진단해봅시다!

근골격계질환자는 조기에 진단하여 조기에 치료해야 효과가 높습니다. 조기치료는 치료가 쉽고 효과적이며, 치료비용을 줄이고, 빠른 작업복귀의 이점을 줍니다. 반대로 증상이 오래되면 회복시간이 길어지고 치료나 완치가 힘들어집니다.

※작업 시 통증이나 피로감을 느끼고, 화끈거림·통증으로 잠을 이루지 못하는 증상이 있다면 근골격계질환의 초기 단계로서 예방대책 및 의학적 관리가 시작되어야 합니다.



【근골격계질환 발전단계】

보다 안전하고 편리한 작업, 이렇게 해봅시다!

작업환경

- 작업높이는 팔꿈치 높이나 그보다 약간 위 또는 아래로 한다.
- 장시간 서서 일할 경우에는 입·좌식 의자나 발판을 사용한다.
- 작업에 맞는 도구를 선택하고 좀 더 다루기 쉬운 장비를 구입한다.
- 무거운 물건을 다룰 때에는 기계장비나 보조기구를 사용한다.
- 물건을 들 때에는 무릎과 어깨 사이 높이에서 한다.
- 충분한 작업공간과 여유공간을 제공한다.

작업자세

- 집중이 필요한 작업은 앉아서 하고 힘을 쓰는 작업은 서서한다.
- 신체부위를 굽히거나 비틀거나, 뒤로 젖히는 자세는 피한다.
- 자세는 수시로 바꾸어 다양한 근육을 이용하여 작업한다.
- 물건은 들거나 내리는 대신 밀거나 당기는 동작으로 한다.

근골격계질환 예방에 대한 자세한 자료는 KOSHA 홈페이지(www.kosha.or.kr)에 있습니다.

www.kosha.or.kr → 사업안내 → 산업보건 → “근골격계질환 예방”