

<22 차시> 근골격계질환 예방

* 근골격계질환

특정 신체 부위 및 근육의 부적절하고 과도한 사용으로 인해 근육, 관절, 혈관, 신경 등에 미세한 손상이 발생하여 목, 어깨, 팔, 손목, 손가락, 허리, 다리 등에 나타나는 만성적인 건강장애 누적성외상질환, 반복성외상질환, 경견완장애, 수근관증후군 등. 근골격계 질환은 “누적외상성 질환”이라고도 함.

* 근골격계 질환의 종류

-근막통증후군은 근육의 통증 및 움직임이 둔화되는 증상으로서, 목이나 어깨를 과다 사용하거나 굽히는 자세에서 발생한다.

-요통은 중량물을 옮기는 자세, 허리를 비틀거나 구부리는 자세에서 발생하며, 추가판 탈출로 인한 신경압박 및 허리부위 염좌가 발생한다.

-내외상과염은 팔꿈치 내 바깥쪽에 통증을 일으키며, 손목과 손가락을 과다하게 사용할 경우에 발생한다, -수근관증후군은 손가락이 저리고 감각이 저하되는 증상을 보이며, 반복적이고 지속적인 손목의 압박이나 손목을 굽히는 자세에서 발생한다.

* 근골격계 질환의 특성

-물리적, 정신적 스트레스의 근본적인 제거는 불가능하므로 근골격계 질환은 없어질 수 있는 병이 아니다.

-지속적 관리에 의한 질환발생 예방 및 최소화가 목표이다.

-조기 발견을 통한 조기 대책 실시만이 대안이다.

-근로자 참여에 의한 자기 관리 노력이 매우 중요하다.

* 근골격계질환 예방관리프로그램

근골격계질환을 예방관리하기 위한 종합적인 계획과 시행

-유해요인조사

-작업환경개선

-의학적 관리

-교육/훈련/평가 등

*근골격계질환 발생요인

-설비, 작업공정의 결함

-작업량 과다

-빠른 작업속도, 부적절한 작업자세, 반복적인 동작

- 많은 작업시간
- 불편한 작업자세
- 나쁜 작업방법
- 작업환경 불량
- 건강관리 부재
- 진동 및 온도 등의 요인

*** 근골격계질환의 예방 운동법**

- 근육강화운동 실시
- 허리를 좌우로 비틀지 마라
- 혼자보다는 둘이 들자
- 허리 굽힘보다 다리를 교대하라
- 목의 각도는 가능한 한 세워 바른 자세 유지
- 손목과 손가락을 키보드나 마우스의 높이와 같은 높이를 유지하면서 컴퓨터 작업
- 스트레칭과 허리근력강화 운동 실시
- 건강과 체력단련을 위한 운동 실시
- 허리 굽힘보다 다리를 교대해야 한다.

*** 근골격계 질환의 원인 중 설비, 작업공정 결함 관련 요인**

- 기계, 설비의 배치공간의 부족이나 부적절한 배치도 한 원인이다.
- 작동하기 힘든 기계, 너무 높거나 낮은 위치, 노후화, 잦은 고장도 원인이다.
- 기계, 설비의 정리 정돈, 재배치, 넓은 공간으로 이동이 필요하다.
- 근로자의 작업 숙련도 향상은 설비, 작업공정의 결함에 대한 대책이 될 수 없다.

*** 근골격계 질환의 원인인 작업량 과다에 대한 대책**

- 기계, 기구의 부족으로 인한 문제를 해소하기 위한 기계, 기구 확보
- 인력증원
- 근무시간 조정, 시간외 근무 제한
- 생산물량의 증대는 작업량 과다의 원인이다.

*** 근골격계 질환의 원인인 과다 작업시간 관련 요인**

- 규정된 근무시간 과다
- 기계, 기구가 없거나 부족
- 공정 간의 긴 이동거리
- 미숙련은 많은 작업시간의 원인 중 하나이다.

*** 근골격계 질환의 원인인 불편한 자세 요인**

- 인체의 특성, 공정의 효율을 무시한 기계, 설비 배치
- 재래형, 부적합한 공간

- 협소한 통로, 작업공간
- 가볍고, 소음 진동이 적으며 작업에 맞는 공구 사용은 대책 중의 하나이다.

*** 근골격계 질환의 원인인 작업환경 불량 요인**

- 온도, 습도 부적합
- 낮은 조도, 눈부신 불빛
- 화학물질 취급시 유출
- 작업장 바닥의 평탄화는 대책 이다.

*** 산업안전보건기준에 관한 규칙에 명시된 근골격계 부담작업에 관한 사업주의 의무사항**

- 사업주는 근로자가 근골격계부담작업을 하는 경우에는 유해요인조사를 하여야 한다.
- 사업주는 유해요인 조사에 근로자 대표 또는 해당 작업 근로자를 참여시켜야 한다.
- 근로자는 근골격계 부담작업으로 운동범위의 축소, 쥐는 힘의 저하, 기능의 손실 등의 증상이 나타난 근로자에 대하여 의학적 조치를 하고 필요한 경우에는 작업환경 개선 등 적절한 조치를 하여야 한다.
- 사업주는 근로자가 근골격계 부담작업을 할 경우 중량물을 제한하도록 노력하고 적절한 작업 시간과 휴식시간을 배분하여야 한다.