

## 01 근골격계질환의 이해

### ➤ 근골격계질환이란

- 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

### ➤ 근골격계질환의 원인

작업요인	작업자요인	사회심리적요인
반복적 동작 무리한 힘의 사용 부자연스러운 자세 정적인 자세 날카로운 면과의 접촉 작업환경 (진동, 날씨 등)	과거병력 성별 나이 직업경력 직업 습관 흡연 비만 피로 운동 취미활동	직업만족도, 근무조건 만족도, 직장내 인간관계, 업무적 스트레스, 기타 정신 및 심리상태

## 01 근골격계질환의 이해

### ➤ 근골격계질환의 특성

- 다양한 요인에 의해 질병이 유발된다
- 원인의 근원적 제거가 어렵다
- 근로자의 자기관리 노력이 매우 중요하다

### ➤ 근골격계질환의 진행단계

#### ▪ 1단계

- 작업시간 동안 통증 및 피로감을 경험하지만 하룻밤 또는 며칠간 휴식을 취하게 되면 증상이 사라짐

#### ▪ 2단계

- 증상이 작업시간 초기부터 통증 발생되는데 하룻밤이 지나도 통증이 계속됨
- 통증 때문에 수면이 방해 받으며, 이런 증상이 몇 달 간 지속됨

#### ▪ 3단계

- 휴식을 취할 때 통증을 느끼게 되며, 반복되는 움직임이 없을 때에도 통증이 지속됨
- 수면방해가 더욱 커지며, 낮 동안 가벼운 직업에도 통증이 유발됨

### ➤ 신체부위별 영향을 미치는 주 작업요인

- 근골격계질환을 유발하는 주 작업요인은 접촉스트레스, 불편한 자세, 반복동작, 무리한 힘, 진동 노출 등이며 이들이 영향을 미치는 신체부위는 각각 정도에 차이가 있음
  - 목과 어깨 : 작업자세에 영향을 크게 받음
  - 손목 질환 및 팔꿈치 질환 : 반복동작, 힘, 진동 등의 복합적 요인에 의해 유발됨
  - 허리 : 들기 및 무리한 동작, 전신 진동 등의 영향이 큼

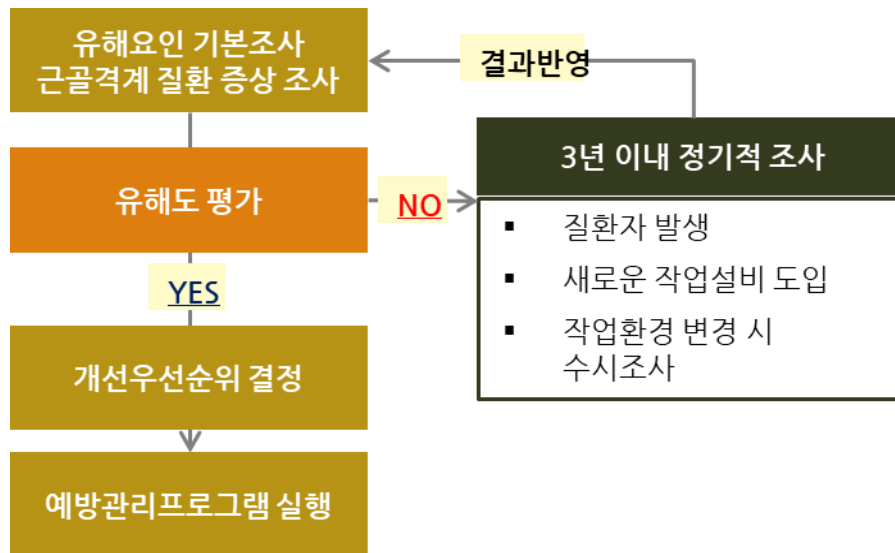
## 02 근골격계질환의 예방방안

### ➤ 근골격계질환의 관리 방안

- 근골격계질환의 원인이 복합적이므로 예방전략 또한 다각적인 측면에서 접근해야 함
  - 작업환경 개선과 더불어 올바른 작업자세를 유지하고 스트레칭을 실시하는 등 근로자의 작업습관과 스트레스를 함께 관리해야 함

### ➤ 근골격계질환 예방 방안

- 근골격계질환 관련 조사 진행



### ➤ 근골격계질환 대응 방안

- 작업분석(인간공학) 및 임상진단(산업의학, 재활의학, 정형외학)
- 직업관련성평가(산업의학, 인간공학)
- 사전예방 및 사후관리
  - 사전예방 : 작업개선(인간공학)
  - 사후관리 : 임상치료, 보상, 작업복귀 또는 작업전환