

**근골격계 질환,
일상적 예방활동이
중요하다.**



하루 종일
쓰고, 닦고, 들고, 나르고,
실 틈 없이 움직이며 일하는
청소, 음식점 노동자들



반복되는 작업이 많다보니 이들
청소업과 음식점 노동자들에게
주로 **근골격계 질환**이
나타난다.



※ 근골격계 질환이란 반복적인 동작과 부적절한
작업 자세 등으로 근육이나 신경, 관절, 인대
등에 통증이나 장애를 일으키는 질환을 말한다.

손목이 저리고 아픈
손목터널증후군이나 어깨,
팔저림 증상 등이 대표적인
근골격계 질환이다.



반복적인 작업을
주로 하는 청소업과 음식점업
종사자들의 **근골격계 질환**
예방 방법에는 어떤 것들이
있을까?

연구자들은 근로자 특성을 먼저 살펴보기로 했다.

특성 1 ▶ 취업자 다수가 고령 노동자로 구성되어 있고,

특성 2 ▶ 근무기간이 짧으며,

특성 3 ▶ 고용형태가 취약한 것으로 나타났다.



증상체크



대부분 고령자이고,
근무기간이 짧으므로
특수건강진단제도의
활용보다는 **일상적인
증상체크** 등 일상적
1차 예방활동이 필요하다.



또한 청소, 음식점 노동자들의
적절한 업무강도와 업무량을
부여할 필요가 있다.





마지막으로

지역 근로자건강센터를 이용해
직업환경의학 전문의, 운동처방사,
물리치료사 등의 무료 서비스를
제공받는 방법도 제언하였다.



연구자들은 청소업 및 음식점업 종사
노동자의 **근골격계질환 예방지침**
방안도 제안하였는데, 주요 내용은

- ① 적절한 휴식 보장
- ② 교육과 훈련 실시
- ③ 근로자건강센터 이용 보장이다.

출처

근골격계 질환의 특수건강진단 적용 연구 : 청소, 음식점
(산업안전보건연구원, 2018)

※ 본 보고서는 산업안전보건연구원 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.