

허리 삐끗! 요통 재해 조심



# 건설업 근로자 근골격계질환 예방

## 산업재해 현황(경기서부 관할)

- ▶ 건설업 근골격계질환자가 최근 3년 연속 지속적으로 증가하고 있으며,
  - 특히 '17년도 근골격계질환자수는 전년대비 큰 폭으로 증가되고 있음.
  - 주로 장비, 자재 등 중량물 취급작업이나, 부자연스러운 자세로 장기간 작업에 기인.



[근골격계질환 주요 발생원인]

## 주요 유해 요인



- 건설현장은 인력에 의한 자재취급 작업이 많아 직종의 구분 없이 들기, 운반, 잡기, 밀기, 당기는 유형의 인력작업 비율이 높음
  - 빈번한 인력작업은 근육을 쉽게 피로하게 만들고, 근력을 약화시켜 요통이나 회전근개 파열 등 근골격계질환 발생 위험성을 높임



- 슬레이브 조립, 옹벽 조립, 용접 등의 작업 시 장시간 쪼그린 자세는 “피부에 압박을 지속적으로 가하고, 혈액순환을 저하” 시킴
  - 오랫동안 쪼그린 자세로 작업할 경우 근육의 힘줄, 신경 기능 등의 손상을 야기할 수 있음



- 벽돌, 콘크리트 블록을 이용한 조적시공 시 다음의 유해요인에 노출
  - 무거운 벽돌(2.1kg) 및 콘크리트 블록(20kg) 취급으로 인한 “과도한 힘의 사용”
  - 쪼그리거나 허리를 굽히는 “부자연스런 자세”
  - 벽돌이나 콘크리트를 쌓는 “반복작업”

## 개선 대책

- 중량물 취급 시 몸에 가깝게 할 것
- 발을 어깨넓이 정도로 벌리고 몸은 정확하게 균형을 유지할 것
- 무릎을 굽히고 등을 반듯이 유지하면서 다리를 펼 것
- 목과 등이 가능한 일직선이 되도록 할 것
- 중량물은 양손으로 잡을 것
- 큰 물체 운반 시는 2인 이상이 동시에 작업할 것



허리 굽혀 들기



쭈그려 앉아 들기

## 올바른 들기자세

### 포대 운반 방법



### 원통형 운반 방법

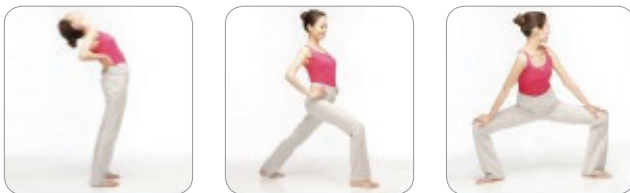


### 원기둥형 운반 방법(2인)



## 스트레칭

### 쭈그려 앉아서 일하는 근로자



### 위를 보며 일하는 근로자



### 허리를 굽히거나 비틀며 일하는 근로자



### 어깨를 뻗으며 일하는 근로자



요통!  
올바른 들기자세로  
예방하세요

**3N** 운동

1. 물건을 가까이에서  
(Near)

2. 허리는 펴고  
(No bending back)

3. 무릎을 굽혀 다리 힘으로  
(kNee)

작업전 **안전점검**  
당신의 **생명**을 지킵니다

조심조심  
**코리아**