

CLEAN 3D사업의 실제 II
- 근골격계질환 건강관리

김 은 정

한국산업간호협회 서울강원지부 간호사

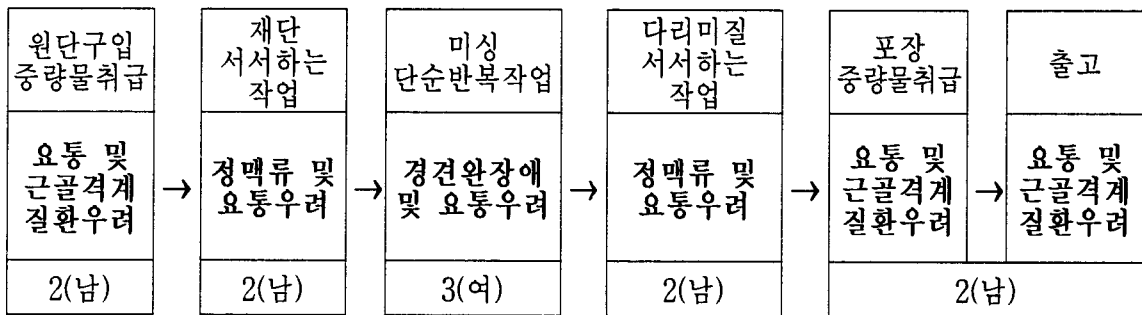
CLEAN 3D 사업의 실제 II

- 근골격계질환 관리

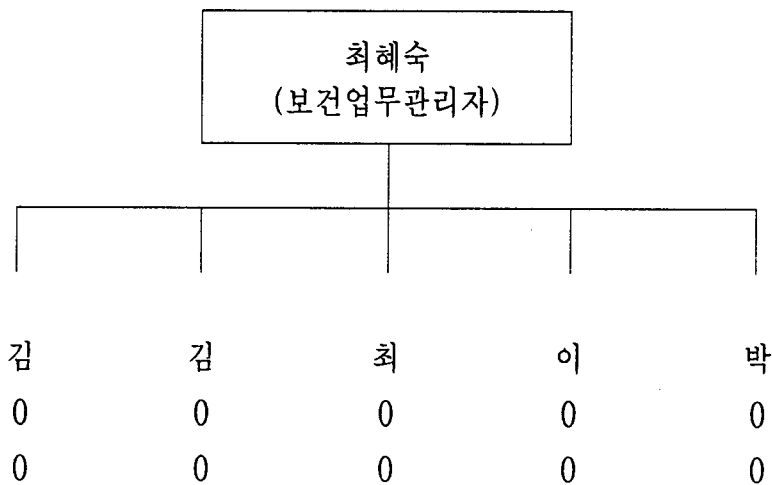
1. 사업장 현황

사업장명	신원섬유
소재지	서울 강북구 수유4동 279-81
근로자수	5명(남2, 여3)
업종	섬유제조업
사업주	최혜숙
구분	기타업종

2. 생산공정 현황



3. 안전보건 체계도



4. 보건관리 사항 지도결과

1) 1차방문

공정명	실태 및 문제점	개선사항
총괄	1) 보건관리 기술지원 사업에 대한 인식부족 2) 작업장 2층에 위치해 있으며 계단 경사가 매우 가파름 → 원자재, 완성품 운반시 넘어질 위험 있음. 3) 섬유 먼지 발생 → 호흡기 질환 우려 4) 여성 근로자 근무 (40세~50세)	<ul style="list-style-type: none"> • 보건관리 기술지원의 중요성 설명 • 작업환경과 근로자 건강과의 연관성 설명 • 계단에 미끄럼 방지 시설 및 손잡이 안전시설 설치하도록 권유 • 미끄럼 주의 안전표지 설치 • 창문을 열어 자주 환기 하도록 함 • 전체 환기시설 설치 하도록 권유함 (무상지원 신청 설명함) • 유방암 예방 교육 • 과도한 영양, 지방섭취 피함 • 규칙적인 운동으로 체중 조절 • 여성호르몬제 5년이상 사용 피함 • 매년 정기검진 받도록 권유함 • 과음 피함 • 유방암 check방법제시 (리플렛 제공)
재단	5) 재단 기계 사용 → 수지 절단의 위험 있음.	<ul style="list-style-type: none"> • 재단기에 안전시설 하도록 권유함
미싱	6) 단순 반복작업 → 경견완 장애 및 요통 우려	<ul style="list-style-type: none"> • 작업시간 1시간 마다 10분씩 휴식 시간가질 것을 권유함 • 작업 중간중간에 스트레칭 운동 하도록 권유 • 작업시 반복동작이나 자세를 갖는 횟수를 되도록 최소화하도록 권유

공정명	실태 및 문제점	개선사항
재단 및 다리미질	7) 서서하는 작업 → 정맥류 우려 → 요통 우려	<ul style="list-style-type: none"> • 한 자세로 오래 서 있지 않는다. • 자주 다리에 힘을 주었다 뺐다 하는 동작을 반복하며 의식적으로 주변을 돌아다니며 일하도록 함. • 발 받침대 사용 권함. • 한 발이 다른발보다 앞으로 나오게 하고 무릎은 살짝 굽히게 함 • 다리 위치를 바꾸어 가면서 작업하도록 교육함.
원단구입 및 출하	8) 중량물 취급 → 요통 및 근골격계질환우려	<ul style="list-style-type: none"> • 취급시 유의사항 • 작업전후 준비 운동 및 정리운동 • 적정중량취급(15kg) • 작업장 정리정돈 • 중량물 취급시 올바른 자세 숙지 (리플렛 제공) • 요통예방 체조로 허리 유연성 향상

2) 2차 방문

① 근골격계 질환 예방 및 건강지도를 중점으로 지도하였으며, 대부분의 근로자들은 건강에 대한 인식이 매우 높은 편이었음.

② 틈틈이 걷기 운동 및 스트레칭을 실행하고 있음.

③ 환기시설 및 계단의 안전문제로 무상지원 신청중임

④ 최초 방문시 사업주와 근로자의 반응은 매우 냉대했으나 2차 보건지도 실시후 매우 긍정적인 자세로 바뀌었음.