

중량물 취급 안전

1. 중량물 취급시 유의사항

가. 중량물 운반하기

(1) 혼자서 운반할 때

혼자서 운반할 때는 아래와 같은 요령으로 바르게 운반하여야 합니다.

- ① 허리를 편 채로 앞을 주시하면서 다리만을 움직여 이동합니다.
- ② 방향 전환시는 몸을 틀지 말고 먼저 이동방향으로 발을 옮깁니다.

(2) 2인 이상 운반할 때

55kg 이상의 운반물은 아래와 같은 요령으로 반드시 2인 이상이 공동운반을 하도록 합니다.

- ① 운반할 때는 중량물 가까이 신체를 붙여서 허리보다 높은 위치로 올려 들도록 합니다.
- ② 지휘자를 정하여 작업방법, 순서, 기계·기구점검 등에 대하여 지휘를 받도록 합니다.

나. 중량물 밀기

운반물이 무거운 것일수록 다리를 크게 벌려 허리를 낮추고 앞다리에 체중을 실어서 밀도록 합니다.

다. 중량물 끌기

무거운 물건을 한 손으로 끌면 예상치 않은 방향으로 나가거나 중심이 한쪽으로 치우쳐 허리를 빼는 수가 있습니다. 따라서 운반물은 양손으로 끌고 또 다리를 모으지 않도록 합니다.

라. 높은 장소의 물건들기

운반물체에 몸을 가까이 붙이고 안전한 받침대

를 사용하도록 합니다. 또 다리는 운반물과 나란하게 하지 말고 신체의 균형을 유지하도록 앞뒤로 벌립니다.

마. 연속해서 물건을 옆으로 옮기기

허리를 비틀지 않도록 합니다. 또 하반신을 돌려서 허리를 충분히 사용하고 무릎의 탄력을 살립니다. 연속해서 작업할 때 물건의 무게는 체중의 40% 이하가 안전합니다.

바. 물건을 어깨에 메기

상체를 구부리지 말고 등을 곧게 펴도록 합니다. 걸을때는 허리를 낮추고 무릎의 탄력을 이용하도록 합니다. 또 물건의 중심과 허리와 발이 동일 선상으로 유지되도록 합니다.

2. 요통의 진단

요통이 의심되면 곧바로 전문의의 진찰을 받도록 해야 합니다. 또 건강진단시 자세이동, 척추변형, 압통점위치 여부를 진단받도록 하고 필요시 요추 X-ray촬영 등 정확한 진찰을 받도록 합니다.

건강진단결과 요통으로 판명되면 의사와 협의하여 알맞은 분야로 작업을 전환하거나 작업시간을 단축하는 등 건강관리에 필요한 조치를 하도록 합니다.

가. 요통의 자가진단법

- ① 척추에 비스듬한 곡선이 있는가?
- ② 한쪽 어깨나 엉덩이, 가슴이 다른 쪽보다 더 높은가?
- ③ 한쪽 어깨나 다른 쪽보다 빠져 나오지 않았는가?

평소에 요통 증상을 느끼고 위의 점검 항목중 해당되는 것이 있다면 정형외과 전문의의 진단을 받아 보는 것이 좋습니다.


3. 요통환자의 유의사항

- ① 넓은 요위에서 편안히 자는 것이 좋습니다.
- ② 옆으로 누워서 자거나 혹은 바로 누워서 자되 무릎과 엉덩이는 구부린 자세가 좋습니다.
- ③ 절대로 엎드려서 자면 안됩니다. 엎드려서 책을 읽거나 글을 쓰거나 TV를 보아서도 안 됩니다.
- ④ 침대생활인 경우, 침대를 내려올 때는 옆으로 돌아누워서 무릎을 당긴 뒤 다리를 돌려 내려옵니다.
- ⑤ 의자에 앉을 때 다리를 뻗지 말고 다리를 X자로 구부리는 것이 좋습니다.
- ⑥ 의자를 뒤로 제끼지 말고, 앞쪽으로 끌어당깁니다.
- ⑦ 키가 작은 사람이 차를 탈 때는 무릎이 굽어지도록 발받침이 있으면 좋습니다.
- ⑧ 엉덩이를 밀어넣어 의자등에 공간이 없도록 합니다.
- ⑨ 몸이 폭 빠지는 소파는 피합니다.
- ⑩ 몸을 구부리는 것과 물건이나 아기를 들어올릴 때 조심합니다. 만약 꼭 들어올릴 경우라면 양무릎을 굽히고 들되, 물건을 허리 이상 올리는 것은 좋지 않고, 복부의 힘을 이용하는 것이 좋습니다. 다리의 힘을 이용하고 무릎과 엉덩이를 구부려야 됩니다.
- ⑪ 무릎을 편 채로는 앞으로 숙이지 말고 반드시 쪼그리고 앞으로 숙입니다.
- ⑫ 허리를 뒤로 젖히는 것을 피합니다.
- ⑬ 오래 서있지 말고, 어쩔 수 없는 경우에는 한 쪽발 아래 발받침(Stool)을 놓고 섭니다.






- ⑭ 주말에 갑자기 격렬한 운동에 집중하면 통증이 재발되기 쉬우므로 평소 일주일에 3~4일, 하루 30분 정도의 가벼운 운동이 적당합니다.

4. 요통예방체조시 주의사항

작업장에서 요통예방체조를 실시할 경우 주의사항은 다음과 같습니다.

- ① 동작을 크게 천천히 실시합니다.
- ② 지나친 부담을 느끼지 않게 개인의 능력껏 실시합니다.
- ③ 호흡은 자연호흡을 정상적으로 합니다.
- ④ 반동을 이용하지 말고 실시합니다.
- ⑤ 각 동작은 10~15초간 정지상태로 유지합니다. 

◆ 요통예방체조 ◆

1. 어깨 돌리기 (8회)		팔꿈치가 큰원을 그리되 천천히 시작하여 점차 빨리한다. (어깨와 목뼈의 유연)
2. 몸통 돌리기 (8회)		팔을 곧게 앞으로 펴서 좌·우측으로 크게 돌린다. (몸통을 유연)
3. 무릎 굽히기 (8회)		허리를 곧게 유지하고 무릎을 굽혔다가 편다. (복근의 강화)
4. 몸통 굽히기 (4회)		허리힘을 빼고 앞으로 두 번 뒤로 두 번 한다. (요배근 강화)
5. 상체 굽히기 (4회)		허리를 곧게 편채로 힘껏 기울인다. (척추의 강화)