

사업장에서 활용할 수 있는 근골격계질환 예방활동

아래 내용은 www.safety.or.kr의 독자게시판에
5월 동안 게재된 글 중 우수한 글을 소개합니다.

쉽게 할 수 있는 체조

성명숙 (ID : sms1348)

과도한 운동이나 정신적인 스트레스, 잘못된 자세로 인하여 근육이나 관절에 손상을 주어서 통증이 발생하게 됩니다.

부담을 주어 등을 비롯하여 목과 허리, 팔, 다리 신경 근육 및 그 주변에 나타나고 있습니다.

근육이 손상되거나 긴장하게 되면 근막이 부어 오르면서 출혈로 인해 혈관 통로가 막히게 되어 혈액순환이 원활하게 이루어지지 않아 각종 질병을 유발합니다.

혈액순환을 원활하게 하고, 인체의 원래 지닌 생체 항상성을 활성화 시켜줌으로써 근육의 기능을 보조하여 근육이 받는 힘을 줄여 주어 신체의 균형을 바로 잡아주어야 질환을 치료할 수 있습니다.

뒷목이 뻣뻣하고 머리가 아플 때

목에 충격이 왔을 때, 책상에서 머리를 숙이고 장기간 작업을 하는 경우, 경추부위나 목근육이 긴장되어 통증 발생, 디스크, 오십견 등이 있는 근로자라면 아래의 방법으로 해보십시오.

간단하지만 조금은 시원해질 것입니다.

1 머리부터 시원하게 해준다.

- 의자에 앉아 목의 힘을 빼고 턱이 가슴에 닿을 정도로 머리를 숙인다.

- 머리 뒤로 각지를 낀 다음 팔의 힘을 뺀다.

- 팔을 이용해 턱이 가슴에 닿도록 머리를 누른 뒤 5초간 멈췄다 풀어준다.

이 동작을 5회 반복한다.

2 어깨 근육의 뭉침을 풀어준다.

- 수건의 양끝을 잡고 머리 뒤, 목 뒤 등을 거치도록 하고, 위쪽으로 당겨준다.

시원한 느낌이 들 때까지 반복한다.

3 허리를 부드럽게 돌려준다.

-허리를 왼손 그리듯 왼쪽으로 2번, 오른쪽으로 2번 돌린다. 되도록 넓게 천천히 부드럽게 한다.
-허리를 앞뒤로 15도 정도 구부렸다 폈혔다를 3회 반복한다.

간단한 3가지 방법을 적어 보았습니다.

인간 심리를 이용한 근골격계질환 예방활동 정착

참여여자(ID : cogito2)

근골격계 관련 질환을 예방하기 위해서는 먼저 바른 자세와 함께 규칙적인 운동이 우선되어야 합니다. 그러나 이러한 것은 자율적으로 현장에서 시행되어야 하는데, 그리 쉽지 않습니다. 따라서 강압적이지 않으면서 자연스럽게 동참하도록 하는 문화를 만들어야 된다고 생각합니다. 그러기 위해서는 근로자의 심리를 이용한 접근방법이 최선이며, 다음과 같이 제안합니다.

우선 최고책임자(경영자 등)가 현장 관리감독자를 모아 놓고 몸을 푸는 운동을 가르쳐 주는 겁니다.(근로자들은 모르게) 그리고 그들이 아주 자연스럽게 행동을 합니다. 아침 출근 후 작업 시작전, 휴식 후 작업 시작전, 점심식사 후 작업 시작전 등 매일 자율적으로 하는 겁니다. 그리고 주위 시선을 끌 수 있도록 “어이, 시원하다. 김이무개도 해봐. 시원하네. 하는 등등”의 소리를 내면 근로자의 시선이 집중될 수밖에 없습니다.

또 한가지는 다가가서 서로 어깨 및 등부분을 두드려 주면서 몸을 풀어 주는 행동을 시행한다면 자연스럽게 다른 근로자도 똑같이 해달라거나 동료 근로자와 하게 되면서 몸을 풀게 되는 것이지요. 한 예를 들어 말씀드렸지만 결국 이것은 근골격계 질환 예방을 위한 가장 기초적이면서도 가장 쉬운 방법 중의 하나가 아닐까 생각이 듭니다.

사람의 심리는 강제적으로 시키면 하지 않으려고 하는 습성을 가지고 있지만 주변에서 어떤 여론이나 행동을 하고 있을 때 특별한 반감을 가지고 있지 않는 한 그것에 동참하려고 하는 습성을 가지고 있습니다. 이러한 인간의 심리를 이용하여 자연스럽게 동참할 수 있도록 유도하자는 말씀을 드리고 싶습니다.

이는 결국 근골격계질환 예방 이외에도 근로자간의 친목 도모, 생산성 향상, 안전생활 유지 등의 효과도 얻을 수 있습니다.

마지막으로 저의 의견을 짧게 정의하자면 연뿔에 돌을 던져 자연스럽게 파급효과를 높이지는 것입니다. 강제적 시행은 무조건 실패할 수 있다고 생각합니다. 특히 소규모 중소기업체에서는 자연스러운 접근이 필요합니다. 