

서서 일하는 근로자 앉아가며 일하세요~



01 서서일하는 작업이란?

하루 근무 중 장시간을 서 있거나 걸어 다니면서 하는 작업으로
판매직, 계산직, 조리직 등 서비스업종의 여러직종과 생산직 일부에서 흔한 작업형태임

02 서서일하는 작업으로 인한 건강장해

- 근골격계질환 : 요통, 다리 및 발의 통증
- 순환기계질환 : 부종, 하지정맥류, 심근경색 및 뇌졸중 등 발병 위험도 증가
- 임신부에 미치는 영향 : 조산, 저체중아 출산, 자연유산 등

03 서서일하는 근로자를 위한 건강관리

사업주 조치사항

(산업보건기준에 관한
규칙 제80조)

- 사업주는 지속적으로 서서 일하는 근로자가 작업 중 때때로 앉을 수 있는 기회가 있는 때에는 당해 근로자가 이용할 수 있도록 의자를 비치하여야 한다.

작업환경 개선 사항

- 때때로 앉을 수 있는 좌식의자 또는 입·좌식의자를 사용합니다.
- 바닥에 양탄자나 피로예방매트를 깔아 딱딱한 바닥에 서 있지 않도록 합니다.
- 발걸이, 발받침대 등 적절한 보조도구를 사용합니다.



높낮이 조절의자



피로예방매트



발받침대

근로자 개인 관리 방법

- 뒤꿈치 높지 않고(4cm이하) 단단한 형태이며 신발 바닥이 너무 얇지 않은 신발을 착용합니다.
- 주기적으로 허리, 하지의 스트레칭을 실시합니다.
- 필요시 무릎 및 발목보호대, 고탄력 스타킹(10~15mmHG 정도의 압력 유지) 등 보호장구를 사용합니다.
- 허리, 무릎, 발목, 발 등에 통증이나 야간 근육경련, 부종 등의 증상이 있을 경우 의사의 진료를 받습니다.



서서 일하는 근로자를 위한 스트레칭



01 허리

1. 양발을 어깨너비로 벌리고 선다
2. 양손을 골반에 위치한다
3. 척추는 가급적 움직이지 말고, 골반을 한쪽 옆으로 이동시킨 후 제자리로 돌아온다
4. 좌·우 10회 반복한다



02 무릎

1. 균형형을 잡기 위해 한 손으로 의자나 벽을 짚고 선다
2. 왼쪽 무릎을 뒤로 굽혀 왼손으로 발끝을 잡는다
3. 발끝이 엉덩이에 닿도록 천천히 당겨 10초간 유지한다
4. 반대 쪽도 반복한다



03 종아리

1. 양발을 어깨너비로 벌리고 선다
2. 상체를 숙이고 한쪽 다리를 앞으로 내민다
3. 양손은 허벅지를 가볍게 올려주고 내민 다리의 발끝을 위로 올린다
4. 반대쪽도 반복한다



04 발·발목

1. 양발을 어깨너비로 벌리고 선다
2. 발뒤꿈치를 올렸다가 내린다
3. 10회 반복한다



05 어깨

1. 양손을 어깨에 살짝 얹고 어깨 관절을 돌려준다
2. 다시 반대 방향으로 어깨 관절을 돌려준다
3. 10회 반복한다

