

근골격계부담작업 정의

근골격계부담작업이라 함은 단순반복작업 또는 인체에 과도한 부담을 주는 작업으로서 작업량·작업속도·작업강도 및 작업장 구조 등에 따라 정한 아래 작업을 말하며, **2개월 이내에 종료되는 단기간작업이나** 정기적·부정기적으로 이루어지는 작업으로서 **연간 총 작업기간이 총 60일을 초과하지 않는 간헐적인 작업은 제외합니다.** 상세 내용은 『**근골격계질환 예방의무 해설**』을 참조하기 바랍니다.

근골격계부담작업 제1호

하루에 4시간 이상 집중적으로 자료 입력 등을 위해 키보드 또는 마우스를 조작하는 작업



근골격계부담작업 제2호

하루에 총 2시간 이상 목, 어깨, 팔꿈치, 손목 또는 손을 사용하여 같은 동작을 반복하는 작업



근골격계부담작업 제3호

하루에 총 2시간 이상 머리 위에 손이 있거나, 팔꿈치가 어깨 위에 있거나, 팔꿈치를 몸통으로부터 들거나, 팔꿈치를 몸통뒤쪽에 위치하도록 하는 상태에서 이루어지는 작업



근골격계부담작업 제4호

지지되지 않은 상태이거나 임의로 자세를 바꿀 수 없는 조건에서, 하루에 총 2시간 이상 목이나 허리를 구부리거나 트는 상태에서 이루어지는 작업



근골격계부담작업 제5호

하루에 총 2시간 이상 쪼그리고 앉거나 무릎을 굽힌 자세에서 이루어지는 작업



근골격계부담작업 제6호

하루에 총 2시간 이상 지지되지 않은 상태에서 1kg 이상의 물건을 한손의 손가락으로 집어 옮기거나, 2kg 이상에 상응하는 힘을 가하여 한손의 손가락으로 물건을 쥐는 작업



근골격계부담작업 제7호

하루에 총 2시간 이상 지지되지 않은 상태에서 4.5kg 이상의 물건을 한손으로 들거나 동일한 힘으로 쥐는 작업



근골격계부담작업 제8호

하루에 10회 이상 25kg 이상의 물체를 드는 작업



근골격계부담작업 제9호

하루에 25회 이상 10kg 이상의 물체를 무릎 아래에서 들거나, 어깨 위에서 들거나, 팔을 뻗은 상태에서 드는 작업



근골격계부담작업 제10호


하루에 총 2시간 이상, 분당 2회 이상 4.5kg 이상의 물체를 드는 작업



근골격계부담작업 제11호

하루에 총 2시간 이상 시간당 10회 이상 손 또는 무릎을 사용하여 반복적으로 충격을 가하는 작업



 한국산업안전공단

Tel. 032-5100-672~6

<http://msd.kosha.net>

※ 본 양식은 법적인 것이 아닙니다.

근골격계부담작업 체크리스트

사업장명	조사 일자						조사 자				
공정명	공정 내용										
구분	(1) 	(2) 	(3) 	(4) 	(5) 	(6) 	(7) 	(8) 	(9) 	(10) 	(11) 
노출시간	하루에 총 4시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	-		하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상
노출빈도	-							하루에 총 10회 이상	하루에 총 25회 이상	분당 2회 이상	시간당 10회 이상
신체부위	손, 손가락, 목, 어깨	목, 어깨, 손목, 손, 팔꿈치	어깨, 팔	목, 허리	다리, 무릎, 허리	손가락	손	허리	팔, 어깨, 허리	허리	손, 무릎
작업자세 및 내용	집중적인 자료 입력 작업 (마우스, 키보드 사용)	같은 동작 반복작업	·머리 위에서 손·팔꿈치가 몸통으로부터 들림 ·팔꿈치를 몸통 뒤쪽에 위치	구부러거나 비틀 (지지되지 않은 상태, 자세변경 불가)	쫓그리고 앉거나 무릎을 굽힘	한 손가락 집어 옮기거나 쥐는 작업 (지지되지 않은 상태)	물건을 한손으로 들거나 잡는 작업	물건을 드는 작업	·어깨 위에서 들기 ·팔을 뻗은 상태에서 물건을 드는 작업	물건을 드는 작업	반복적인 충격
무게	-					·1kg이상의 물건 들기 ·2kg이상에 상응하는 힘으로 쉬기	·4.5kg이상의 물건 들기 ·동일한 힘으로 집기	25kg이상	10kg이상	4.5kg이상	-
단위작업명	(명)										
	(명)										
	(명)										
	(명)										
	(명)										
	(명)										