



## 요통 재해 예방

요통은 척추뼈, 추간판(디스크), 관절, 인대, 신경, 혈관 등의 기능 이상 및 상호 조정이 어려워짐으로써 발생하는 허리와 엉덩이 부위의 통증을 말한다.

'17년에 여성근로자의 요통 재해는 대부분 서비스업(기타의 사업)에서 발생했으며, 업종을 세분해 보면 '보건 및 사회복지사업'에서 가장 많은 요통 재해가 발생했고, '음식 및 숙박업'이 그 뒤를 잇고 있다.



### 요통 예방 스트레칭

- 배근, 복근, 다리근육을 강화시켜 척추의 인대 및 근육의 유연성이 증가
- 요추에 가해지는 스트레스에 대한 저항력을 높여서 요통의 치료와 예방에 도움을 줌
- ☞ 틈틈이 실시하여 요통이 발생하기 전에 예방이 중요하다.



### 요통 예방을 위한 올바른 생활습관

- 물건은 최대한 몸에 밀착시키고 허리를 펴고 든다.
- 무거운 물건은 나눠서 들거나 동료와 함께 든다.
- 허리를 곧게 펴고 바르게 앉는다.
- 자주 자세를 바꾼다.
- 스트레칭과 근력 강화 운동을 생활화한다.





요양보호사가 환자 목욕을 위해 침상에서 휠체어로 환자를 안고 이동 중 허리가 삐끗함

재해 예방 대책 +

- 환자를 들 때 몸을 최대한 근접시켜서 이동
- 옮길 장소와 방법을 먼저 정한 후, 허리보다 다리를 먼저 굽혀서 이동



한식당에서 식기보관함 하단에 보관된 독배기 5개를 허리를 구부린 상태로 들어 올리다 허리에 통증 발생

재해 예방 대책 +

- 무리한 인력운반을 금지하고 들 수 있을 만큼 나누어 운반
- 중량물은 이동대차 등을 사용하여 운반
- 물건 운반 시 허리는 펴고 무릎을 굽혀 다리 힘으로 운반



▶ 인력운반중량 권장기준

작업 형태	성별	연령별 허용권장 기준 (kg)			
		18세 이하	19 ~ 35세	36 ~ 50세	51세 이상
일시 작업 (시간당 2회 작업)	남	25	30	27	25
	여	17	20	17	15
계속 작업 (시간당 2회 이상)	남	12	15	13	10
	여	8	10	8	5