

이 내용은 일본 『노동위생』지에 게재된 노동위생활동에 관한 Q&A를 번역한 것입니다. 산업보건관계자 여러분의 업무에 도움이 되었으면 합니다.



## 가볍게 할 수 있는 요통대책



당 사업장에서는 중량물 취급작업장소에서의 작업자 부담경감을 위해, 직장개선을 추진하고 있습니다. 그래서 작업자 자신이 쉽게 할 수 있는 요통대책을 검토하고 있습니다만, 직장이나 가정에서 간단하게 할 수 있는 요통예방과 해소를 위한 체조를 알려 주십시오.



요통은 근로자의 약 3분의 1이 경험하고 있는 질병으로, 각 사업장 담당자가 여러 가지로 고려하고 있는 것으로 생각합니다.

요통대책은 그림 1과 같은 대책항목이 있는데, 항목단위의 대응보다도 종합적인 대책을 강구하는 것으로서 보다 효과를 기대할 수 있을 것입니다.

이 질문은 체조에 관한 것이므로 이 항목에 대하여 생각해 보도록 합니다.

요통예방으로는, 직장체조 뿐 아니라 일상생활 가운데에서 식사면·휴식면·운동면에서의 주의가 필요합니다. 운동면에서는 복배근·발목의 강화, 스트레칭 체조에 의한 유연성 향상이나, 피로회복을 계속적으로 실시하는 것이 중요합니다.

### 1. 직장체조 실시시간과 목표

#### ① 시업전 준비체조

· 신체의 뇌, 신경, 근육 등에 있어서 작업을 위한 준비체조를 합니다.

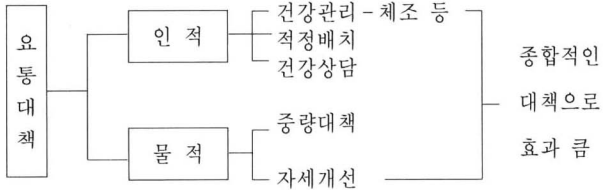
#### ② 작업간 체조

· 휴식시간 등에 신체중 피로해진 부위의 피로회복  
· 중량물 취급 전에 준비체조

#### ③ 작업종료후의 정리체조

· 작업으로 인해 피로한 부위의 피로회복 등

이상과 같은 시간대의 체조로 조성할 수 있는데, 직장에서 1일 1회 2~3분의 체조로는 큰 효과를 기대할 수 없습니다. 그러므로 작업자 각자가 작업중에 신체나 작업의 상황을 고려하면서, 체조회수를 많이 실시하는 것이 보다 높은 효과를 얻을 수 있습니다.



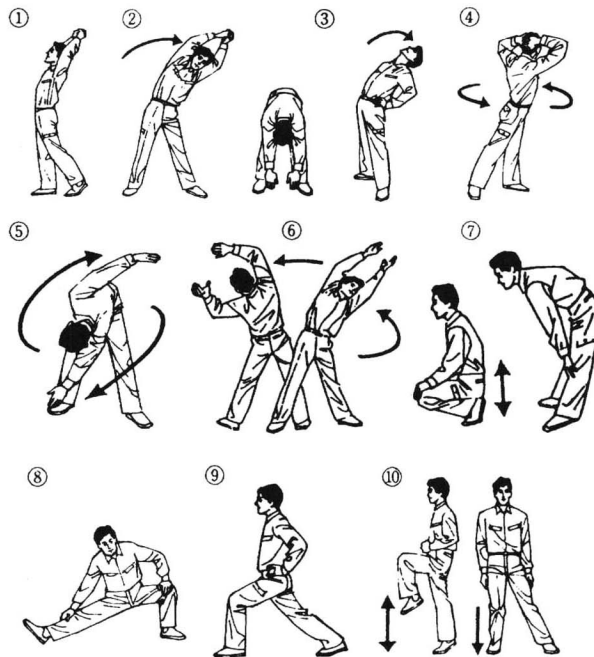
< 그림 1 >

## 2. 체조의 종목

요부를 중심으로 한 체조 예(그림 2)

- 10종목(직장에서의 요통예방을 위한 작업전 체조)

준비체조 · 정리체조로서 실시하고, 그리고 그 중에서 선택하여 작업간 체조로서 실시하는 것이 좋습니다.



< 그림 2 >

### 3. 요통예방 · 증상개선체조

당사에서 요통 기왕자 · 현증상자인 사람들에게 지도하고 있는 체조를 소개합니다. 이 체조는 각자의 증상정도 · 체력에 맞는 강도 · 회수로 실시하도록 구성되어 있습니다.

#### ① 대상자 파악

- 건강진단의 문진으로 기왕 · 현증상자를 파악

#### ② 체조실시 가부 판정 · 요통순위 판정(표 1)

- 문진, 자각증상, 타각소견, 체력측정결과에 따라 판정

#### ③ 체조지도

- 각기의 정도 · 체력에 따른 체조와 부하(負荷)를 처방

\* 증상이 중정도인 사람에게 지도할 체조(표 1중의 T<sub>2</sub>)를 소개합니다.

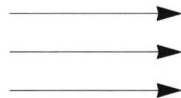
#### ④ 사후관리

- 각 정도에 따른 사후관리를 실시

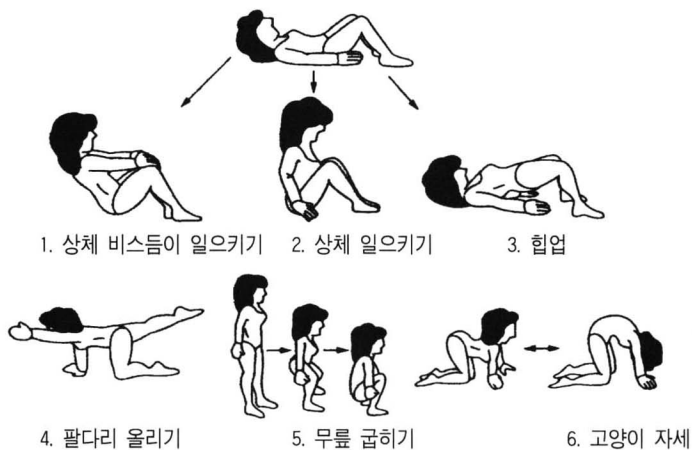
- 기본적으로는 3개월에 1회의 체크 및 순위 변경을 실시(1년간)

〈표 1〉

순위	해당하는 자	
A	현증상이 없는자(기왕자)	
B	1	현재 증상이 있으나 輕증상
	2	체조 실시가 中증상
	3	가능한 자 重증상
C	통원자	



체 조 내 용	
호명	강도
T <sub>1</sub>	강
T <sub>2</sub>	중
T <sub>3</sub>	약



〈그림 3〉