

작업장에서의 허리 부상 방지

1. 서언

사업장에 있어서 근로자는 가장 소중한 자산이며, 이들을 적절히 돌보아 주는 것은 매우 중요하다. 그 중 허리 질환은 업무상 질병 가운데 가장 보편적인 형태이다.

허리부상을 효과적으로 해결하기 위해서는 사업주, 근로자 및 그 밖의 인원이 각기 주어진 역할을 수행하도록 하는 훌륭한 관리 체계 및 상호 협력 방식이 요구된다.

본 내용에서는 허리부상에 대한 올바른 관리방법을 어떻게 개발할 것인가에 관해 기술하였고, 또한 수작업에 관한 법적 책임에 관한 요약 및 직업의학 교수회(Faculty of Occupational Medicine)의 지침과 같은 여러 가지 정보의 출처 등에 관해 기술하여 허리부상은 성공적으로 관리될 수 있음을 다시 한번 강조한다.

2. 누가 허리부상을 입는가?

우리 모두 허리의 통증을 느낄 때가 있다. 보통 이러한 통증은 어떤 심각한 원인에 기인하지 않으며, 수일 또는 수주일내에 없어지게 된다. 많은 사람들이 이러한 문제를 의사의 진료 없이 스스로 관리한다. 그러나 허리부상이 심히 염려상태인 사람이나 통증이 오래 지속되거나 갑자기 악화되는 사람들은 의사를 찾아야 한다. 허리가 아플 경우 활동이 한동안 제약을 받을 수 있지만, 그렇다고 해서 일을 하는 것이 반드시 해롭다는 것을 의미하는 것은 아니다.

3. 허리부상의 원인

대개의 허리부상은 그 원인을 식별해 낼 수 없다. 허리 부상에 관한 염려는 그 상태를 단지 악화시키고 회복을 지연시킬 뿐이다.

4. 허리부상에 대해 무엇을 할 수 있는가?

과거에는 허리부상에 대한 최선의 대응책은 누워서 쉬는 것이었다. 최근에는 이런 휴식이 회복에 도움이 되지 못한다는 것이 알려지면서, 가능한한 정상시와 같이 활동성을 유지하는 것이 훨씬 더 좋다고 한다. 특히, 허리 통증이 있을 때 반드시 일하지 못하도록 할 필요가 있는 것은 아니다. 실제로 허리부상으로 인해 근무를 안하면 안할수록 작업에 복귀할 가능성은 그 만큼 희박해진다고 한다.

5. 허리부상 근로자에 대한 조언

다음에는 허리부상을 효과적으로 다루고 삶을 성공적으로 영위하기 위해 단순히 “해야할 사항”과 “해서는 안 될 사항”을 기술하였다.

(1) 해야할 사항

- ① 가능한 한 보통 때처럼 활력을 유지한다. 그러나 만일의 허리 부상이 염려스러울 경우 또는 통증이 지속되거나 갑자기 악화될 경우 의사의 진료를 받는다.
- ② 사업주에게 보고하고 필요하다면 업무를 계속하기 위해 어떻게 할 수 있는지에 관해 협의한다.
- ③ 허리부상에 관한 정보를 습득한다. 본고의 말미에 소개된 “The Back Book”과 같은

책자를 통하여 여러 가지 도움이 될 수 있는 조언을 얻을 수 있다.

(2) 해서는 안 될 사항

- ① 침상에 누워 통증이 사라지기만을 기다려서는 안된다. 되도록 빨리 정상적인 활동을 되찾는 것이 좋다.
- ② 염려를 떨쳐버려야 한다. 허리통증은 거의 심각한 경우가 드물고, 오히려 염려는 회복을 지연 시킨다.
- ③ 단지 통증을 피하기 위하여 활동을 중지해서는 안된다.

6. 사업주에 대한 조언

사업주는 허리부상을 입은 근로자를 위해 여러 측면에서 도울 수 있다. 회복에 장애가 되는 것을 제거함에 있어 긍정적인 견해를 갖고 도움을 주는 것이 가장 중요하다.

- ① 근로자들이 허리부상을 극복하고 정상적인 생활을 되찾기 위해 올바른 정보와 권장사항을 제공해야 한다. 이를 위해 그와 관련된 정보 책자를 제공하는 것이 가장 손쉬운 방법으로 “The Back Book”이 권장된다.
- ② 사업주가 근로자들을 진정 염려하고 있으며, 도움을 주기를 원한다는 것을 근로자들이 믿도록 하는 것도 매우 중요하다. 주어진 업무에 어떤 어려움이 있는지를 물어봄으로써 사업주는 근로자들이 업무를 계속하도록 개선하여 신체적인 힘이 덜 들도록 조치하는데 도움이 된다.
- ③ 만일 근로자들이 의사의 진료를 받는 경우 담당 의사와 부상에 관해 면담하고 의사와 공동으로 권장되는 치료를 지원할 용의가 있음을 밝힌다.
- ④ 만일 근로자들이 작업장을 떠나서 쉬게 될

경우 지속적인 연락을 취함으로써 관심도를 나타내고, 다른 업무나 정상업무에 점차적으로 노력을 기울이고 업무에 복귀하는데 도움이 될 수 있도록 관심을 갖고 상담한다.

7. 허리부상의 관리

가. 우리 사업장에 문제가 있는지에 대해 어떻게 알 수 있는가?

사업장이 허리부상에 관한 문제가 있는지 알아보기 위해 작업장을 점검하고, 근로자들, 특히 의자에 방석을 놓았거나 허리보호를 위해 작업대를 개조하는 등의 조치를 취한 사람들과 대화를 나눈다. 안전관리자와 작업장에 문제에 관해 상의하고 사고 조사 기록부와 병력기록부를 살펴본다.

나. 이 문제를 어떻게 다룰 것인가?

허리부상으로 인한 근로자 및 사업장에 대한 주된 손실 비용은 병으로 인한 결근이다. 대부분의 허리부상은 업무만에 의해서 발생하는 것이 아니므로 업무상의 상해방지 노력만으로는 충분하지 않다.

각 사업장은 어떤 문제가 발생하기 시작할 때 이를 조기에 파악할 수 있도록 운영할 필요가 있다. 예를 들면 근로자들이 허리부상 문제를 조기에 보고하도록 하는 제도 등이다. 만일 이러한 보고에 의해 근로자들의 직무, 임금 또는 보너스 등이 위협 받게 된다면 보고하지 않을 것이다. 단, 조기 보고는 문제에 신속하게 조치할 수 있는 기회를 제공하는 것이다.

활동은 회복을 위한 중요한 요소이다. 허리부상을 입은 사람이 활동성을 유지하도록 용기를 북돋아 줌으로써 본래의 건강을 되찾고, 정상적인 업무로 조속히 복귀하는데 도움을 준다. 이것은 근로자들에게 가벼운 일을 맡기거나 작업변경 등

의 방법으로 업무를 계속하거나 조속히 복귀하도록 도와줌으로써 가능해진다. 여기서 작업변경이 근로자들을 업무로 복귀시키는데 도움이 된다는 점을 작업자가 이해하여야 하는 것은 매우 중요하다. 작업의 변경으로 인해 무언가 잘못될 수 있다는 것을 의미하는 것이 아니다. 다만 이러한 작업변경은 꼭 필요한 경우로 제한하여야 하며 그것도 제한된 기간에만 적용하도록 한다. 이와 같은 활동성과 아울러 조기 진단 및 치료 역시 도움이 될 수 있다. 활동성을 유지하도록 용기를 주기 위한 노력은 적절한 치료가 병행될 때 더욱 효과적일 것이다.

이상적인 방법은 사업주, 작업자 및 보건전문가가 그 상황을 함께 도출하는 것이다. 이렇게 함으로써 해당 근로자는 사업주가 깊은 관심을 가지고 있음을 알게 된다. 또한 조기 업무 복귀가 왜 최선의 방법인가 하는 것을 이해시키고 동시에 보건전문가는 환자에게 심각한 질환이 아님을 확신시켜 줄 수 있게 된다.

만일 작업자가 약 6주 이내에 정상업무로 복귀하는데 어려움이 있을 경우 보건전문가에 의해 적극적인 재활 프로그램을 마련하여 적용하도록 해야 한다.

다. 치료 및 재활 방법

자체 전문가 및 작업보건기관을 가지고 있는 대기업의 경우 치료 및 재활서비스를 제공하기가 용이하지만 중소기업의 경우는 다음과 같은 방법에 의해 접근한다.

- ① 사업주의 책임보험을 통해 이와 같은 서비스를 제공할 수 있다. 대개의 보험회사는 이런 종류의 서비스를 보상범위에 포함시키고 있다.
- ② “좋은 이웃”을 활용한다. 어떤 대기업들은 소규모 협력사에 대해 자기들의 지원 시설

을 사용하도록 허용해 주고 있다.

- ③ 독자적 수행, 일부 중소기업의 경우 해당 지역 내 보건전문가와 협력관계를 유지함으로써 작업장내의 위험방지에 관해 도움을 얻는다.

그러나 모든 치료법이 똑같이 효과적일 수는 없다. 따라서 보건전문가에게 효과가 입증될 수 있는 좋은 방법을 적용하고 있는지에 대해 질문 해보는 것이 중요하다.

사업주가 작업변경 시스템을 가지고 있다는 것을 보건전문가가 알고 있어야 하며, 사업주의 조기 업무 복귀에 대한 의지에 보건전문가가 협조해야 한다.

8. 작업장 위험 관리

사업주는 안전·보건법에 의거하여 작업장의 보건상 위험이 적절히 관리되도록 해야 할 의무가 있다.

수작업이나 전신 진동 또는 걸리거나 넘어짐과 같은 사고도 허리부상의 요인이 될 수 있다.

“수작업에 관한 규정 1992(The Manual Handling Operation Regulation 1992)”에는 수작업상의 위험이 제거되어야 하며, 현실적으로 어려울 때에는 그 위험을 평가하고 최소화하도록 요구하고 있다. 이것은 우선 공정을 재조정하도록 노력해야 할 것과 최소한 위험성 있는 물체를 취급하는 횟수를 감소시켜야 함을 의미한다. 만일 이것이 불가능하다면 위험에 대한 평가를 실시하고 위험 감소 위한 조치를 취해야 한다.

수작업의 위험을 식별해내고 대응하는데 도움이 되는 여러 가지 훌륭한 Check List가 나와있다. 예를 들면 (영국) 안전·보건상의 수작업에 관한 규정에 포함된 내용이 그것이다. 수작업 문제에 관한 해결 방안을 예를 들면, 물체를 수레로 운반하거나 물체의 인양을 위해 호이스트를 사용하거나 또는 물체에 손잡이를 제공하는 등의 방

법으로 업무를 신체적으로 용이하게 수행하도록 해주는 것이다.

그리고 근로자와 자주 면담을 한다. 근로자들은 힘들거나 개선에 대한 훌륭한 정보를 가지고 있는 경우가 많다. 안전·보건상의 문제를 어떻게 개선할 것인지에 관해 근로자와 안전관리자를 참여시킴으로써 변경에 관해 더욱 용이하게 합의에 도달할 수 있게 되며, 제정된 절차를 더욱 더 잘 준수하게 될 것이다.

문제를 제거하기 위한 일반적인 몇가지 사항을 소개해 보면 다음과 같다.

- ① 물체를 어깨 위로 올리거나 비좁은 작업지역에서 취급하지 않도록 한다.
- ② 보통 두명 이상의 작업자가 수행하는 수작업공정에는 휴일 또는 예기치 못한 결근발생시 덮개를 씌워 놓아 한사람이 하려고 시도하지 못하게 한다.
- ③ 물체의 취급시 걸리거나 미끄러지는 사고의 원인이 될 수 있는 장애물을 작업장에서 제거한다.

9. 이들을 어떻게 실행에 옮길 것인가?

허리부상 문제를 해결하기 위하여 일련의 규정을 보완하는 것만으로는 충분하지 않으며, 이를 실행에 옮길 때 비로소 가능해 진다.

다음의 Checklist가 실행에 옮기는데 도움을 줄 수 있을 것이다.


- ① 종업원 및 안전관리자가 허리 부상 문제가 발생되기 시작할 때에 즉시 보고하고 있는가?
- ② 위험성 평가에 대해 검토를 하는가?
- ③ 주기적으로 사고 기록부 및 병력기록부를 점검하는가?
- ④ 어떤 사람이 허리부상을 보고하는 경우 신속히 대응하는가?

- ⑤ “The Back Book”과 같은 정보 및 참고 자료를 쉽게 찾아볼 수 있는 곳에 보유하고 있는가?
- ⑥ 근로자들이 자기의 정상적인 업무에 적합하게 될 때까지 업무를 계속할 수 있도록 적절히 작업 변경을 실시하는가?

상기 질문에 대해 어느 한 가지라도 그 답이 “아니오”일 경우 조치를 취해야 한다. 그렇지 않으면 회복에 장애가 되는 사항에 대해 신속히 대응할 수 없게 된다. 또한 문제가 불필요하고 어렵게 진행되기 전에 해결하도록 항상 노력해야 할 것이다.

10. 요약

사업주, 근로자 및 보건전문가가 참여하는 소위 동반자적 접근방식에 의해 다음을 기대할 수 있게 된다.

- ① 올바른 정보와 조언 제공
- ② 허리부상을 입은 사람을 지속적으로 업무에 종사하도록 하고(필요한 경우 작업 변경) 업무에의 조기 복귀에 대한 용기를 줌
- ③ 지역의 보건전문가와 효과적인 협조체제의 구축으로 의학적인 진료와 치료를 신속히 실시
- ④ 안전·보건법령을 준수하여 작업장에서의 위험 노출 최소화 

자료출처 : ILO CIS No. 75607,

BACK IN WORK - Managing back pain in the workplace