

근골격계질환 예방지침

제1조 정의

- (1) 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 목, 어깨, 허리, 상 하지의 신경 근육 및 그 주변조직 등에 나타나는 질환(통증, 근력약화, 마비증상)을 의미한다.
- (2) 단순 반복 작업 및 중량물 취급 작업으로 인하여 신체 특정부위(목, 팔, 어깨, 허리 등)의 신경, 근육, 관절 등에 나타나는 통증, 근력 약화·마비 증상 (MSD : Musculoskeletal Disorders)
- (3) 용어근골격계질환(MSD), 누적외상성질환(CTDs), 견경완증후군(肩頸腕症候群), 반복성질환(RSI), 직업성과 다사용질환(OOD), VDT증후군(VDTSyndrome)

제2조 특징

- 불치명성 : 고통은 계속되나 사망과는 무관
 - 재발성 : 동종 작업 형태 반복 시 재발
 - 난치성 : 정확, 조속한 치료가 없으면 치료기간 장기화
- (1) 특정된 하나의 신체부위에 발생할 수도 있고 동시에 여러 부위에 다발적으로 발생할 수도 있다.
 - (2) 하나의 조직뿐만 아니라 다른 주변 조직의 변화를 동시에 가져온다.
 - (3) 질환의 임상양상 및 검사소견 등이 사고성과 비사고성으로 명확하게 구분되지 않는다.
 - (4) 객관적인 검사(방사선학적 검사 등) 결과와 임상증상이 일치하지 않는 경우가 있다.
 - (5) 직업적인 원인 외에도 개인요인과 일상생활 등의 비직업적인 원인(연령증가, 일상생활, 취미활동 등)에 의해서도 발생할 수 있다.
 - (6) 증상의 정도가 가볍고 주기적인 것부터 심각하고 만성적인 것까지 다양하게 나타난다.

제3조 원인

- (1) 작업적 요인 - 반복적인 동작, 무리한 힘을 사용, 부자연스러운 작업 자세, 팔꿈치나 손바닥 등이 날카로운 면과 접촉, 추운 환경, 과도한 진동
- (2) 사업장 요인 - 성과주의, 임금과 작업 능력을 연계시키는 노동 강도 강화- 장시간 근무, 작업 조직의 비능률, 신기술 신공정
- (3) 사회심리적 요인 - 직업, 근무조건 만족도가 적거나 업무 스트레스가 많은 경우 - 상사 및 동료와 인간관계가 원만치 않거나 심리상태가 불안정한 경우

제4조 유형

(1) 작업 관련 질환

- 연마작업 : 건초염, 흉곽출구증후군, 수근관증후군, 디퀘벤씨병
- 프레스작업 : 손목과 어깨의 건염, 디퀘벤씨병, 수근관증후군
- 용접, 페인트작업 : 흉곽출구증후군, 건염
- 타이핑, 컨베이어작업 : 건염, 수근관증후군, 흉곽출구증후군
- 조리업 : 흉곽출구증후군, 주관절 외상과염, 주관절 내상과염
- 목공 및 벽돌작업 : 디퀘벤씨병, 수근관증후군

(2) 신체부위별 질환

- 목 : 근막통 증후군, 경추부 염좌, 신경근병증, 추간판탈출증
- 어깨 : 회전근개염, 회전근개 파열, 충돌증후군, 극상근 건염, 견봉하점액낭염, 견관절 염좌, 상완이두 건막염
- 팔꿈치 : 외상과염(테니스엘보), 내상과염(골퍼스 엘보), 주두점액낭염, 척골신경포착주관 증후군, 요골신경 포착 철골판 증후군
- 손목, 손 : 인대 힘줄 염좌, 건초염, 수근관 증후군, 결절종, 수지진동
- 허리 : 요추부염좌, 신경근병증, 추간판탈출증, 척추전방전위증, 척추관협착증, 디스크내장증
- 무릎 : 반월판연골 손상, 측부 인대파열, 전방 십자인대파열, 후방십자인대 파열, 슬개골 연골연화증, 관절염, 슬개골 건염
- 발, 발목 : 발목관절 혹은 발의 건염, 족저근막염, 중족골 피로골절

제5조 근골격계 질환 예방법

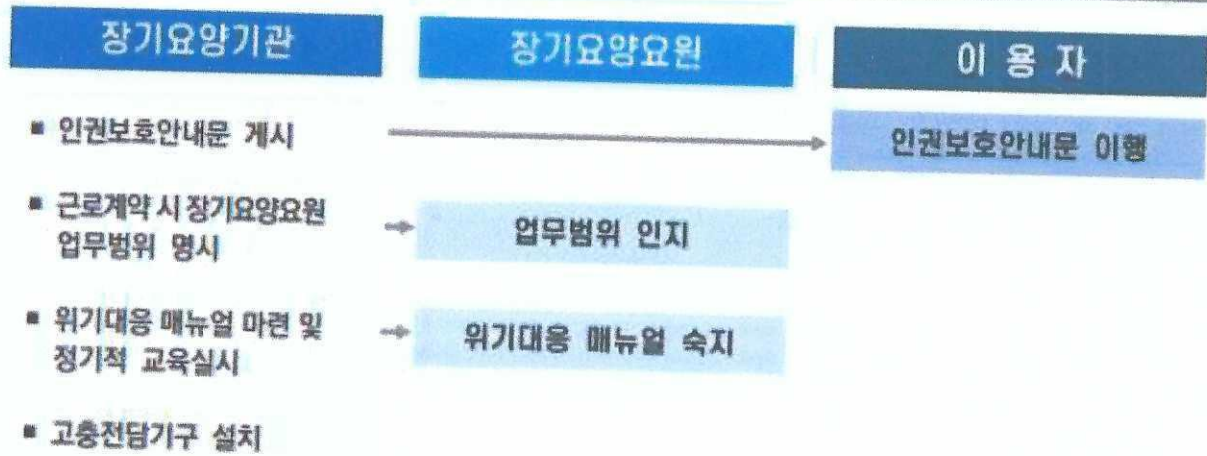
(1) 요통 예방 5대 수칙

- ① 물건을 들 때는 물건을 몸에 최대한 밀착시키고 허리를 펴고 든다.
- ② 무거운 물건은 가볍게 나눠서 들거나 다른 사람과 함께 든다.
- ③ 의자에 앉을 때에는 허리를 곧게 펴고 바르게 앉는다.
- ④ 오랜 시간 한 가지 자세만 유지하지 말고 자주 자세를 바꾼다.
- ⑤ 스트레칭과 허리 근력 강화 운동을 생활화 한다.

(2) 근골격계 질환 예방 10대 수칙

- ① 물건을 들거나 내릴 때 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- ② 어깨 위 높이에는 되도록 물건을 두지 않는다.
- ③ 물건 운반 때 이동대차 사용한다.
- ④ 자주 사용하는 부품이나 공구는 몸 가까이에 둔다.
- ⑤ 작업높이는 팔꿈치 높이로 한다.
- ⑥ 수공구는 가볍고 다루기 쉬운 것을 선택한다.
- ⑦ 오래 서서 일할 때는 입좌식 의자나 발 받침대 사용한다.
- ⑧ 작업장 정리정돈을 잘하고 바닥은 평편하게 한다.
- ⑨ 스트레칭을 생활화한다.
- ⑩ 정기적이고 충분한 휴식시간을 갖는다.

요양보호사 인권침해 대응 흐름도



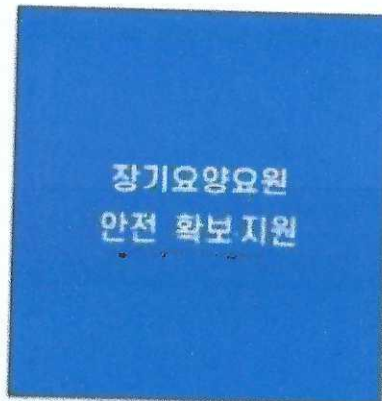
이용자와 계약 시

- ① 계약자의 의무
- ② 장기요양요원의 업무
- ③ 급여외행위 제공금지 설명
- ④ 현장 안전정보 사전 점검

장기요양기관과 계약 시

- ① 계약자의 의무
 - ② 장기요양이용수칙 준수
 - ③ 급여외행위 요구금지
- ※ 상호협력동의 협조

업무개시



- 자제요청 및 즉시경고
※ 동급상황인 경우 즉시 안전한 곳 으로 피신
- 녹취 사전 고지
- 응대종료, 관리자 보고, 경찰 신고

인권침해 발생
(폭언·폭행·성희롱)

이용자, 장기요양요원 상담진행

상담 적극 참여

고충전담기구 심의결정사항 조치 및 협조

고충전담기구 결정사항에 협조
※ 2인 1조 서비스 이용 고려

재발방지를 위한 후속조치 및 참여

I. 주요 인권침해 유형

○ 장기요양요원에 대한 인권침해 유형 분류

- (폭언) 장기요양요원에게 욕설, 협박 등 언어적 폭력을 통한 정신적 피해 발생
- (폭행) 장기요양요원에게 물리적 위협 또는 위해를 가해 신체적 피해 발생
- (성희롱·추행) 부적절한 언어·행동으로 성적 수치심과 불쾌감을 유발

< 재가요양보호사에 대한 폭언, 폭행, 성희롱(예시) >

구분	내용
폭언	<ul style="list-style-type: none"> • 공포심 불안감 유발¹⁾: "가만 두지 않겠다"거나 "회사에 알려 팔리게 하겠다" 는 등 악의에 찬 말로 위협하는 경우 • 인격을 무시하는 모욕적인 욕설을 하는 경우
폭행 ²⁾	<ul style="list-style-type: none"> • 때리거나, 때리려는 자세를 취하는 경우 • 물건을 던져서 맞거나, 던지려는 자세를 취하는 경우 • 꼬집거나 할퀴는 경우/ 머리카락을 잡아당기는 경우
성추행 성적언동 ³⁾	<ul style="list-style-type: none"> • 음란한 농담이나 음담패설을 하는 경우 • 가슴, 엉덩이, 특정 신체 부위를 만지거나 과도하게 밀착하는 경우 • 씻는 동안 자신의 성기를 일부러 보여주는 경우

1) 「형법」제283조(협박), 「형법」제284조(특수협박), 협박죄가 성립하기 위해서는 해악의 고지+ 고의성 존재 두 가지로 판단한다. '해악의 고지'는 상대방이 된 사람이 공포심을 일으키기에 충분한 정도의 해악을 고지하는 것으로서, 전후의 여러 사정을 종합적으로 판단한다.(대법원2011도10451판결 등)

2) 「형법」제260조(폭행), 「형법」제257조(상해), 「노인장기요양보험법」제35조의4(장기요양요원의 보호)

3) 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」, 「성폭력방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률」, 「남녀고용평등과 일·가정 양립지원에 관한 법률」제14조의2(고객 등에 의한 성희롱 방지), 「노인장기요양보험법」제35조의4(장기요양요원의 보호)

* 출처 : 산업안전보건공단_방문 직종 고객응대 근로자 건강보호 매뉴얼_재가요양보호사용(2021)

II. 장기요양요원 인권보호를 위한 장기요양기관의 사전역할

기 본 방 침

- 장기요양이용자¹⁾와 장기요양요원의 인권은 상호 존중되어야 한다.
- 장기요양기관장²⁾은 장기요양요원에 대한 인권침해 행위³⁾를 방지 하기 위해 필요한 조치를 취하는 등 근무환경을 개선할 의무가 있다.
- 장기요양기관장은 인권침해 행위에 대한 장기요양요원의 조치 요구 등을 이유로 장기요양요원에 대하여 해고 또는 그 밖의 불리한 처우를 해서는 안 된다.
- 장기요양기관장은 장기요양요원에 대한 인권침해 행위를 제지하고 방지함에 있어서 장기요양 이용자의 인권을 침해해서는 안 된다.

1) 수급자 및 그 가족

2) 장기요양기관장(대표자 또는 관리책임자)

3) 폭언, 폭행, 성희롱, 성폭력 등 그 밖에 적정 범위를 벗어난 신체적·정신적 고통을 유발하는 행위

1 | 안전한 근무환경 조성

근로계약 시 장기요양요원 업무범위 명시

장기요양기관장은 근로계약 시 근로계약서에 업무내용을 구체적으로 작성* 하고 장기요양요원이 그 내용을 명확하게 인지할 수 있도록 설명하며, 업무내용을 벗어난 무리한 요구**가 있는 경우 현장에서 1차적으로 어떻게 응대해야 하는지 등을 교육

* 장기요양기관용 표준근로계약서(재가용) 및 작성 시 참고사항 확인(붙임2)

**「노인장기요양보험법」제28조의2(급여외행위의 제공금지)

2 | 위기대응 매뉴얼 마련 및 고충전담기구 설치

장기요양기관별 특성에 맞는 위기대응 매뉴얼을 마련

※ 자료참고 : 방문 직종 고객응대 근로자 건강보호 매뉴얼 10종_재가요양보호사
(산업안전보건공단 홈페이지>통합자료실>안전보건자료실)

장기요양기관에서 발생할 수 있는 위기상황에 대하여 사전 예방 대책을 수립하고 대응 할 수 있도록 「근로자참여 및 협력 증진에 관한 법률」에 따라 전담기구(고충처리위원회 등)를 설치 ... 붙임5 참고 (고충전담기구 설치·운영)

3 | 정기적인 위기대응 교육 실시

신속한 위기상황 대응 및 장기요양요원 안전의식 제고를 위한 교육을 정기적으로 실시

※ 수행방법 예시

- 교육계획 수립 및 정기적인 교육 실시
 - 대면교육 또는 관련부처(고용노동부, 산업안전보건공단 등) 제공 온라인 교육 등
- ※ 기관 상황에 맞게 월례회의·정기교육시간 등 활용 가능
- 교육내용
 - 위기상황 대응 방법
 - 상황 보고 절차 및 방법
 - 장기요양요원 근무 시 안전 대비 사항*
 - 사내·외 장기요양요원 보호 지원제도 안내 등

TIP. 장기요양요원 근무 시 안전 대비 사항

- 상담 내용, 인수인계 등의 정보를 활용하여 이용자의 특성 및 주변 환경 사전점검
 - 휴대전화 충전여부를 확인하고 112 등 위급상황 단축번호 설정
 - ... 112 긴급신고(경찰청) 앱 사용방법 및 「성범죄자 알림e」를 통한 성범죄자 조회방법 활용(참고자료 3,4)
- 서비스 공간에서는 다음 사항에 대해 충분히 확인함
 - 이용자 가까이에 흉기가 될 수 있는 물건(유리병, 칼, 송곳 등)은 안전한 곳으로 이동
 - 공간이 비좁은 경우 문을 조금 개방한 후 서비스 제공
 - 모든 출구를 사전에 확인하여 위급상황 시 응급대피 출구로 활용