

결재일자	2026.06.17.
공개구분	공개

	담당	팀장	시설장
결재			

(제목) 근골격계질환 예방 교육 결과 보고

1. 관련근거 : 「산업안전보건법」 제29조(근로자에 대한 안전보건교육),
「산업안전보건기준에 관한 규칙」 제656조~제662조(근골격계부담작업 예방)
2. 직원 근골격계질환 예방 교육 결과를 아래와 같이 보고합니다.

- 아 래 -

가. 교 육 명: 근골격계질환 예방교육

나. 교육일시: 2026년 06월 16일(화) 10:00 ~ 11:00

다. 교육장소: 기관 내 생활실

라. 교육대상: 직원 9명

마. 교육강사: 이예현(충북근로자건강센터 근골격계질환예방 물리치료사)

- 붙임 1. 근골격계질환예방 교육 기록지 1부.
2. 안전보건교육(근골격계질환 예방 교육) 지원 결과 알림 공문 1부.
 3. 분야별 ‘전문교육’ 관리대장 1부. 끝.

늘청춘주간보호센터

근골격계질환 예방 교육 기록지

늘청춘주간보호센터

교육명	근골격계질환 예방 교육		
교육일시	2026.06.16 화요일 (10:00 ~11:00)	작성자	김주래
참석자명	직원 : 김주래, 박수영, 방윤서, 오광석, 오성남, 윤정실, 이선자, 최미현, 최정분		
강사명	이예현(충북근로자건강센터 근골격계질환예방 물리치료사)		
교육장소	기관 내 생활실		
교육방법	외부강사초빙		
교육내용	<p>1. 근골격계질환의 정의 및 발생원인</p> <p>가. 근골격계질환의 정의</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육, 인대, 힘줄, 관절, 신경 등에 통증이나 기능장애가 발생하는 질환 - 대표적인 질환으로 요통, 목·어깨 통증, 손목터널증후군, 테니스엘보, 근육염좌 등이 있음 <p>나. 발생원인</p> <ul style="list-style-type: none"> - 반복적인 동작 수행 - 부적절한 작업자세 유지 - 무거운 물건의 반복적인 운반 - 대상자 이동 및 부축 시 과도한 힘 사용 - 장시간 같은 자세로 근무 - 휴식 부족 및 스트레스 <p>2. 근골격계질환 주요 증상 및 자가진단 방법</p> <p>가. 주요 증상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목, 어깨, 허리, 무릎 등의 통증 - 팔과 손의 저림 및 감각 이상 - 근육 피로감 및 경직 - 관절 운동 범위 감소 - 물건을 잡거나 들어 올릴 때 통증 발생 <p>나. 자가진단 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 통증이 일주일 이상 지속되는 경우 - 반복작업 후 특정 부위에 통증이 심해지는 경우 - 휴식 후에도 증상이 지속되는 경우 - 야간 통증이나 저림 증상이 있는 경우 - 일상생활 및 업무 수행에 불편함이 있는 경우 		

다. 조기 신고의 중요성

- 증상 발생 시 즉시 관리자에게 보고
- 조기 치료를 통한 질환 악화 예방
- 업무 조정 및 작업환경 개선 가능

3. 올바른 작업자세 및 대상자 이동·부축 방법

가. 올바른 작업자세

- 허리를 구부리지 말고 무릎을 굽혀 작업하기
- 작업 시 허리를 비틀지 않기
- 대상자와 최대한 가까운 거리에서 작업하기
- 양발을 어깨너비로 벌려 안정적인 자세 유지하기
- 장시간 같은 자세를 피하고 수시로 자세 변경하기

나. 대상자 이동 및 부축 방법

- 이동 전 대상자의 상태 확인
- 이동 동작을 사전에 설명하여 협조 유도
- 허리 힘보다 다리 근육을 이용하여 이동하기
- 체중을 한쪽으로 집중시키지 않기
- 필요 시 이동보조기구 활용하기
- 무리한 단독 이동을 피하고 2인 1조 작업 실시하기

교육내용

4. 스트레칭 및 근육 이완 운동 실습

가. 목 스트레칭

- 좌우 및 앞뒤로 천천히 움직이며 근육 이완

나. 어깨 스트레칭

- 어깨 돌리기 운동
- 팔을 가슴 쪽으로 당겨 어깨 근육 늘리기

다. 허리 스트레칭

- 허리 굽히기 및 펴기 운동
- 좌우 비틀기 운동

라. 손목 및 손가락 스트레칭

- 손목 젖히기 및 당기기
- 손가락 펴기 운동

마. 하체 스트레칭

- 종아리 및 허벅지 근육 늘리기
- 무릎 굽혔다 펴기 운동

바. 실천방법

- 근무 전·후 5~10분 실시
- 장시간 업무 시 1~2시간마다 실시

교육내용

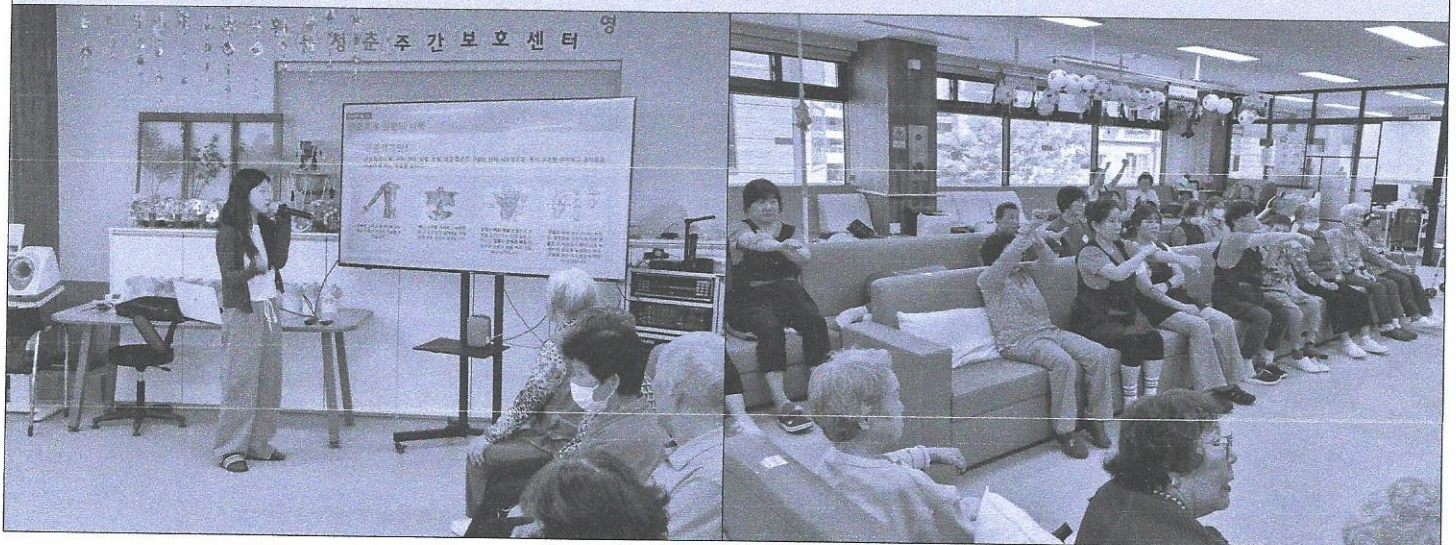
5. 근골격계질환 예방수칙 안내

- 가. 작업 전 충분한 준비운동 실시
- 나. 작업 중 올바른 자세 유지
- 다. 무거운 물건은 보조기구 활용
- 라. 반복작업 시 적절한 휴식 실시
- 마. 통증 발생 시 즉시 보고 및 상담
- 바. 개인 건강관리 및 규칙적인 운동 실천
- 사. 정기적인 안전보건교육 참여

6. 교육효과

- 가. 근골격계질환 예방에 대한 인식 향상
- 나. 올바른 작업습관 형성
- 다. 산업재해 및 안전사고 예방
- 라. 건강한 근무환경 조성 및 돌봄서비스 질 향상

첨부사진



근골격계 예방 교육 서명 목록

늘청춘주간보호센터

교육명	근골격계 질환 예방 교육		
교육일시	2026.06.16 화요일 (10:00 ~11:00)	참석인원	9 명
교육장소	기관 내 생활실		

연번	참석자	서명	연번	참석자	서명
1	김주래	김주래	2	노순경	
3	박수영	박수영	4	박종년	
5	방운서	방운서	6	안현주	
7	오광석	오광석	8	오성남	오성남
9	윤정실	윤정실	10	이봉섭	
11	이선자	이선자	12	이진희	
13	최미현	최미현	14	최정분	최정분

충북근로자건강센터

수신자 오송늘청춘 주간보호센터장 귀하
(경 유)

제 목 안전보건교육(근골격계질환 예방 교육) 지원 결과 알림-오송늘청춘 주간보호센터

결	담	당	팀	장	센터장
재					

1. 귀 원의 무재해와 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 귀 원을 방문하여 근로자들을 대상으로 근골격계질환 예방 교육을 실시하고 불임과 같이 참여 명단을 송부하오니 업무에 참조하시기 바랍니다.
3. 충북근로자건강센터에서 실시하는 교육은 근로자 건강관리 활동에 해당되어 산업안전보건법 시행규칙 제27조에 의거 근로자 정기안전보건교육(1시간)을 실시한 것으로 인정됨을 알려드립니다.
4. 귀 원 방문시 적극 협조해주셔서 감사드리며, 근로자들의 안전보건의식 고취를 위해 주기적으로 안전보건교육 및 건강장해 예방 상담을 실시하시어 무재해 사업장이 계속 유지되시길 기원합니다.

불임 전문교육 참여명단 1부. 끝.



충 북 근 로 자 건 강 센 터 장



사원 이예현

팀장 신아정

2026.06.16
센터장 변정식

협조자

시행 근로자건강센터-735 (2026.6.16.)

접수

우
전화

전송

/ 2025196@kiha21.or.kr

/ http://www.kiha21.or.kr
/ 공개

온열질환 예방을 위한 5대 안전 수칙 준수

분야별 '전문교육' 관리대장

① 분야 : ☐ 업무상질병예방, ☐ 뇌심혈관질환예방, ☒ 근골격계질환예방,
☐ 직무스트레스관리, ☐ 작업환경관리

② 교육주제 : 근골격계 질환 예방을 위한 교육, 상답

③ 일시 : 2026년 6월 16일 (10 : 00 ~ 11 : 00) ④ 장소 : 모용늘성중추보호센터

⑤ 강사 : 이예현 (서명)

⑥ 참석자 : 9 명

⑦ 규모 : ☐ 50인 이상 ☒ 50인 미만

연번	사업장명	성명	서명
1	모용늘성중추보호센터	최 미 현	최미현
2		박수영	박수영
3		원 정 실	원정실
4		최 정 분	최정분
5		이 선 라	이선라
6		이 과 영	이과영
7		박 동 희	박동희
8		강 주 래	강주래
9		한 성 남	한성남
10			
11			
12			
13			
14			
15			