

2026년 08월 직원교육 일지

담당	센터장

구 분	2025년 08월 직원 교육
일 시	2025년 08월 27일(목) ~ 31일(월)
시 간	1부 : 13:30 ~ 14:00 / 2부 : 17:30 ~ 18:00
장 소	로템재가복지센터 사무실
교육명	근골격계 질환 예방 지침
교육내용	진행자 : 김영중 센터장, 김현숙 실장 * 1부 2부 교육 진행내용 동일함 ▣ 원인 반복적인 동작 등과 같은 직접적인 원인과 종사자의 개인적인 특성(체력, 숙련도 등) 및 심리적 특성 그리고 업무량, 업무시간, 업무 스트레스 등 촉진요인 등이 상호 복합적으로 작용하여 발생한다. ▣ 증상 (교육 자료 참조) 통증, 자극 반응의 민감함, 근력저하, 부어오름, 감각저하 등의 증세를 보이게 된다. 본인 스스로 인지할 수 있는데 통증의 정도와 기간, 반복되는 횟수에 따라 그 정도를 파악할 수 있으며 일주일 이상 증상이 지속되거나 과거 1년간 한달에 한번 이상 증상이 반복되는 경우에 근골격계 질환의 증상으로 판단할 수 있다. ▣ 유형 (교육 자료 참조) - 건염, 건막염(활액막염), 근막통 증후군, 요통, 손목터널 증후군 ▣ 초기 대처방법 (교육 자료 참조) 1. 휴식 2. 냉찜질 3. 압박 4. 올리기 5. 고정 ▣ 근골격계 질환의 예방 방법 (교육 자료 참조) 1. 일상생활 자기 관리를 통한 예방방법 2. 건강증진 스트레칭을 통한 예방방법 3. 안전한 업무를 위한 기본자세 4. 업무 수행 중 근골격계 사고 예방방법

특이사항 & 비고	
첨부	1. 직원교육 참석자 명단 2. 교육 자료