Sheet형 자 료

2009-S-692

근골격계질환 예방교육



H-SM-W04-07

(1) 근골격계질환 예방을 위한 교육의 항목별 내용

항 목	교육내용	시 간
유해요인	– 국내외 근골격계질환 발생실태 – 근골격계질환의 정의와 범위 – 근골격계부담작업의 종류와 정의 – 부담작업과 공정/작업의 관련성 – 유해요인 제거와 감소의 원칙 – 공정과 작업에 따른 유해요인의 예 – 유사 공정/작업 근골격계질환의 발생 사례 – 개선 대책의 평가 및 환류방법	0.25~1
징후, 증상 및 식별법	– 근골격계질환과 인체 구성요소와의 관계 – 근골격계질환의 인체 호발부위 – 목/어깨/팔/손/허리/다리/발목 질환의 종류 – 근골격계질환의 발생단계와 징후의 정도 – 발생부위별 질환의 주관적 징후와 식별법 – 발생부위별 질환의 객관적 증상과 식별법 – 징후나 증상발생 시 보고내용과 방법 – 근골격계질환의 발생 사례	0.25~1
작업자세/작업도구 및 사용법	– 작업환경관리와 작업관리의 원칙 – 작업개선에 따른 효과 – 기계/기구/도구 사용과 인력작업의 제한 – 입식 및 좌식작업 방법 – 올바른 수공구의 선정과 사용 – 작업/공정 사용 도구의 종류와 사용방법 – 부적절한 작업자세/방법의 사례	0.5~2
질환 예방 방법	– 질환 예방의 필요성 – 영상단말기취급 작업 방법 – 요통예방의 방법 – 중량물의 안전한 취급방법 – 스트레칭의 필요성과 실시방법 – 근력강화의 필요성과 실시방법 – 작업/공정별 종합적 질환예방법 – 적절한 휴식의 중요성과 효과 – 개인관리의 중요성과 실시방법 – 질환예방 방법의 사례	0.5~2
유해요인조사 방법/결과	– 유해요인 조사의 필요성 – 유해요인 조사 도구의 종류와 장단점 – 유해요인 조사 참여자 – 작업/공정에 적용된 세부 조사방법 – 작업/공정 별 조사결과 – 조사결과에 따른 대책의 추진방향 – 조사의 제한점 및 향후 계획	0.5~2

(2) 유해요인에 대한 교육내용

- 근골격계질환의 정의와 범위
- 부담작업과 공정 및 작업의 관련성
- 공정과 작업에 따른 질환발생과 그 예
- 근골격계부담작업의 종류와 정의
- 유해요인 제거와 감소의 원칙

(3) 징후, 증상 및 식별법에 대한 교육내용

- 근골격계질환과 인체 구성요소와의 관계와 호발부위
- 목/어깨/팔/손/허리/다리/발목 질환의 종류
- 근골격계질환의 발생단계와 징후의 정도
- 발생부위별 질환의 증상과 징후와 식별법
- 징후나 증상의 사례와 발생 시 보고내용과 방법

(4) 작업자세/작업도구 및 사용법에 대한 교육내용

- 작업환경관리와 작업관리의 원칙과 효과
- 기계/기구/도구 사용과 인력작업의 제한
- 올바른 수공구의 선정과 사용
- 입식 및 좌식작업 방법
- 부적절한 작업자세/방법의 사례

(5) 질환예방 방법에 대한 교육내용

- 질환의 사례와 예방의 필요성
- 영상단말기취급 작업 방법
- 중량물의 안전한 취급방법 등 요통예방의 방법
- 스트레칭 및 근력강화의 필요성과 실시방법
- 작업공정별 종합적 질환예방법
- 휴식 및 개인관리의 중요성과 실시방법



(6) 유해요인조사 방법 및 결과에 대한 교육내용

- 유해요인 조사의 필요성과 참여자
- 유해요인 조사 도구의 종류, 장단점 및 적용방법
- 작업 및 공정별 조사결과
- 조사결과에 따른 대책의 추진방향
- 조사의 제한점 및 향후 계획