



안전사고 예방교육

-근골격계 질환-



울산북구시니어클럽

노인일자리전담기관

이런 작업을 조심하세요!

근육과 관절에 무리가 가는 작업은
통증과 질환의 원인이 됩니다!



⚠️ 특히 조심해야 할 작업 ⚠️

1 반복작업

같은 동작을 반복하면
근육과 힘줄에 염증이 생겨
통증이 발생합니다.



주로 발생 부위

- 손목
- 손가락
- 팔, 어깨



2 오래 서 있기

장시간 서 있으면 다리와
허리에 피로가 쌓이고
통증이 생깁니다.



주로 발생 부위

- 허리
- 엉덩이
- 무릎, 다리



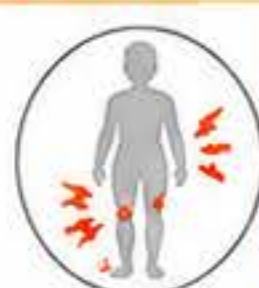
3 쪼그려 앉기

쪼그려 앉아 작업하면
무릎과 허리에 큰 부담이
가해집니다.



주로 발생 부위

- 무릎
- 허리
- 발목



4 무거운 물건 들기

무거운 물건을 들면
허리, 어깨, 팔에 무리가 가고
손상이 생길 수 있습니다.



주로 발생 부위

- 허리
- 어깨
- 팔

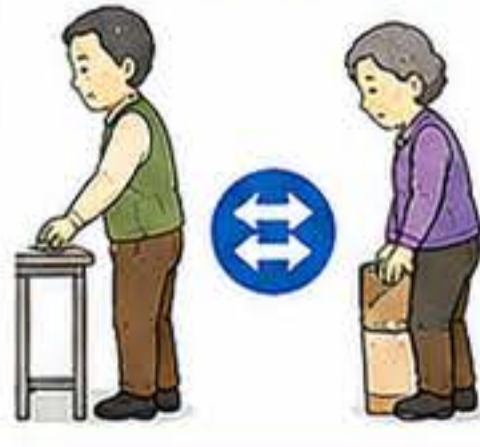


부담을 줄이는 방법

작업 전·중·후
스트레칭 하기



작업 자세를
자주 바꾸기



작업 높이를
알맞게 조절하기



무거운 물건은
나누어 들고
도움 받기



틈틈이 쉬고
무리하지 않기



통증이 느껴지면 즉시 작업을 멈추고 휴식하세요!
참으면 더 심해지고, 일상생활이 어려워질 수 있습니다.



어르신은 더욱 조심하세요!

나이가 들수록 근육·관절에 부담이 커지는 이유

나이가 들면 몸의 변화로 인해
예전보다 작은 힘에도 **통증**이 생기고,
회복도 느려집니다.
평소보다 더 세심한 관리와 주의가 필요합니다!



나이가 들수록 이렇게 변합니다

1 근육이 약해집니다

근육량이 줄어듦과 힘이 약해져,
몸을 지탱하는 힘이 떨어집니다.



✓ 작은 동작에도 쉽게 피로하고,
넘어지기 쉬워집니다.

2 관절이 뻣뻣해집니다

관절의 연골이 닳고 유연성이
줄어들어 움직임이 불편해집니다.



✓ 관절 통증이 생기기 쉽고,
자세 변화가 어려워집니다.

3 회복이 느려집니다

손상된 조직이 회복되는 속도가
느려져 통증이 오래 지속됩니다.



✓ 통증이 길어지면 일상생활과
작업 수행이 더 힘들어집니다.

4 균형감각이 떨어집니다

감각과 반응 속도가 느려져
균형을 잡기 어려워집니다.



✓ 작은 턱이나 미끄러운 바닥에서
넘어질 위험이 커집니다.

그래서, 부담이 더 커집니다!

예전에는 괜찮았던 동작이나 작업도
이제는 근육과 관절에 큰 부담이 됩니다.



무거운 물건 들기



꼬그려 앉거나
허리 숙이기



오래 서 있거나
같은 자세 유지



손을 반복적으로
사용하는 작업

! 모든 작업에서 무리하지 않고 천천히, 바른 자세로!

이렇게 관리하세요!



꾸준한 스트레칭과 가벼운 운동
근육과 관절을 부드럽게 유지합니다.



바른 자세와 작업 방법 유지
허리와 관절에 가는 부담을 줄입니다.



적절한 휴식과 작업 시간 조절
피로를 줄이고 회복을 도와줍니다.



통증이 있으면 즉시 알리기
초기에 관리하면 더 악화되지 않습니다!



작은 관리를 큰 건강으로! 오늘도 안전하게 활동해요!



이런 작업을 조심하세요!

근육과 관절에 무리가 가는 작업은
통증과 질환의 원인이 됩니다!



⚠️ 특히 조심해야 할 작업 ⚠️

1 반복작업

같은 동작을 반복하면
근육과 힘줄에 염증이 생겨
통증이 발생합니다.



주로 발생 부위

- 손목
- 손가락
- 팔, 어깨



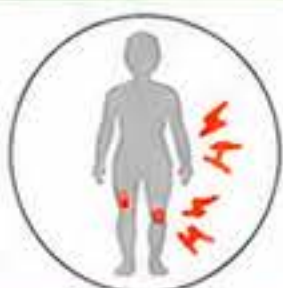
2 오래 서 있기

장시간 서 있으면 다리와
허리에 피로가 쌓이고
통증이 생깁니다.



주로 발생 부위

- 허리
- 엉덩이
- 무릎, 다리



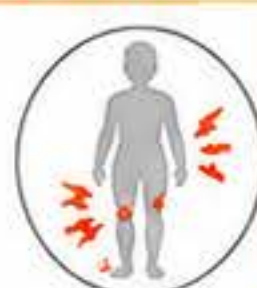
3 쪼그려 앉기

쪼그려 앉아 작업하면
무릎과 허리에 큰 부담이
가해집니다.



주로 발생 부위

- 무릎
- 허리
- 발목



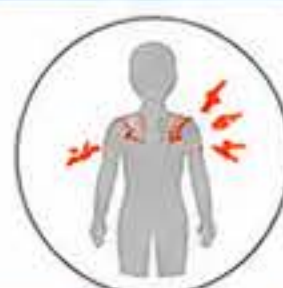
4 무거운 물건 들기

무거운 물건을 들면
허리, 어깨, 팔에 무리가 가고
손상이 생길 수 있습니다.



주로 발생 부위

- 허리
- 어깨
- 팔



부담을 줄이는 방법

작업 전·중·후
스트레칭 하기



작업 자세를
자주 바꾸기



작업 높이를
알맞게 조절하기



무거운 물건은
나누어 들고
도움 받기



틈틈이 쉬고
무리하지 않기



통증이 느껴지면 즉시 작업을 멈추고 휴식하세요!
참으면 더 심해지고, 일상생활이 어려워질 수 있습니다.



허리를 숙인 자세는 줄이세요!

— 허리를 과도하게 굽히거나
비트는 자세 예방



허리는 우리 몸의 중심입니다!
바른 자세와 올바른 움직임으로
건강한 허리를 지켜요.



허리를 많이 굽히거나
몸을 비틀면
허리에 큰 부담이
가고 **통증**이 생길
수 있습니다.

피해야 할 자세 (허리에 부담이 큰 자세)

❌ 1. 허리를 과도하게
굽히기



허리를 깊게 굽혀 바닥의
물건을 들거나 오래 작업하면
허리에 부담이 커집니다.

❌ 2. 몸을 비틀며
작업하기



다른 방향을 보며 작업하거나
몸을 비틀면 허리와
관절에 무리가 갑니다.

❌ 3. 한쪽으로만
몸 기울이기



한쪽으로 몸을 기울여
작업하면 근육이 불균형해지고
통증이 생길 수 있습니다.

❌ 4. 무거운 물건을 멀리서
몸을 숙여 들어 올리기



물건을 몸에서 멀리 두고 들면
허리에 큰 부담이
가해집니다.

이렇게 하면 허리를 보호할 수 있어요!

1. 허리는 곧게 펴기



허리를 곧게 펴고
무릎을 굽혀 물건을 들어요.



2. 몸 가까이 두기



물건은 최대한 몸에
가까이 두고 들어요.



3. 몸 전체 돌리기



방향을 바꿀 때는
발과 몸을 함께 돌려요.



4. 작업대 높이 맞추기



작업대 높이를 허리 높이에
맞추면 부담을 줄일 수 있어요.



작은 습관이
허리 건강을
지킵니다!

작업 전·중·후 확인하세요!

- ✓ 허리를 굽히거나 비트는 자세를 피합니다.
- ✓ 작업 전 스트레칭으로 몸을 풀어줍니다.
- ✓ 작업 중 틈틈이 휴식하고 자세를 바꿉니다.
- ✓ 통증이 느껴지면 즉시 작업을 멈춥니다.

기억하세요!

- ✓ 허리를 굽히지 말고, 곧게 펴세요!
- ✓ 몸은 비틀지 말고, 함께 돌리세요!
- ✓ 무거운 것은 몸 가까이, 무릎을 굽혀 들어요!
- ✓ 바른 자세가 허리 건강의 시작입니다!



♥ 바른 자세로 일하고, **건강한 허리**로 행복한 하루 보내세요!



무거운 물건은 안전하게 들어요!



허리에 부담을
줄이는 것이
가장 중요해요!



올바른 방법으로 들어야
허리, 어깨, 팔에 부담이 적고
통증과 다치는 것을 예방할 수 있습니다.

이렇게 하면 안전하게 들 수 있어요!

1 몸 가까이 잡기

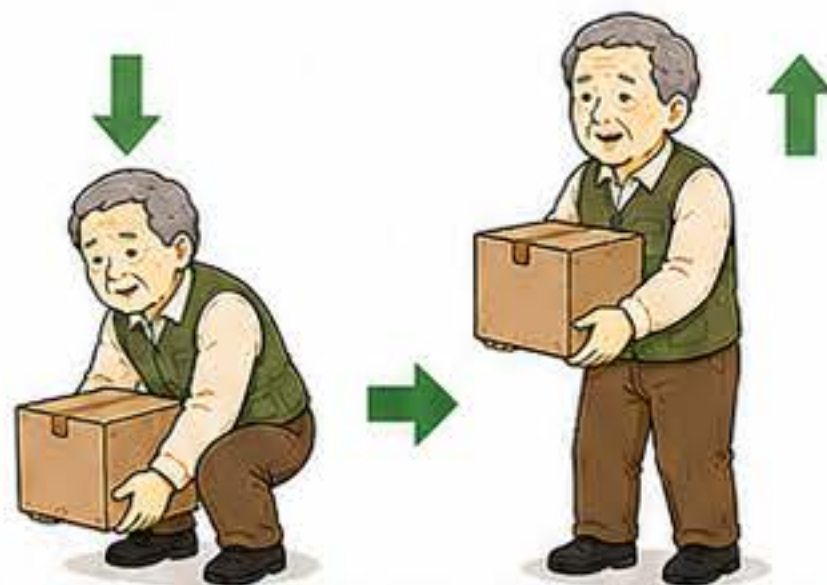
물건을 몸에 최대한 가깝게
붙여서 잡으세요.



물건이 몸에서 멀어지면
허리에 큰 부담이 갑니다.

2 무릎 굽히고 앉았다 일어나기

허리를 굽히지 말고, 무릎을
굽혀 앉아 물건을 들고
다리 힘으로 일어나세요.



허리를 곧게 편 상태를 유지해야
허리와 관절을 보호할 수 있습니다.

3 무리하면 도움 요청하기

무거운 물건은 혼자 들지 말고,
다른 사람의 도움을 요청하세요.



함께 들면 안전하고
빠르게 옮길 수 있습니다.

이런 방법은 위험해요! (절대 하지 마세요!)

1. 허리를 굽혀서 들기



허리에 큰 부담이 가고
통증이 생길 수 있습니다.

2. 몸에서 멀리 들어 올리기



물건이 멀어질수록
허리와 팔에 부담이 커집니다.

3. 비틀면서 들거나 옮기기



허리를 비틀면 디스크 손상
위험이 높아집니다.

4. 무리하게 혼자 들기



무리한 힘은 부상으로
이어질 수 있습니다.

잠깐! 작업 전 확인하세요!



- ✓ 물건의 무게와 크기를 확인했나요?
- ✓ 들어야 할 경로에 장애물이 없나요?
- ✓ 미끄럽지 않은 바닥에서 작업하나요?
- ✓ 편안한 복장과 미끄럼 방지 신발을 신었나요?

기억하세요!

- ✓ 물건은 몸 가까이!
 - ✓ 무릎을 굽혀 들기!
 - ✓ 무리하면 도움 요청!
- 이 세 가지만 지켜도
허리 건강을 지킬 수 있어요!

도움이 필요하면!

무거운 작업이 어렵거나
통증이 느껴지면
즉시 작업을 멈추고
담당자에게 알려주세요!



♥ 안전한 방법이 건강을 지킵니다! 함께 지키며, 즐겁게 활동해요!

같은 자세로 오래 있지 마세요!

— 장시간 서기·앉기·포그림 작업 중
자세 바꾸기



자세를 자주 바꾸고, 틈틈이 쉬어야
몸의 피로를 줄이고 근골격계질환을
예방할 수 있습니다.



같은 자세를 오래
유지하면 근육과
관절에 피로가 쌓여
통증과 질환의
원인이 됩니다.



오래 유지하면 이런 부위에 부담이 커집니다!

장시간 서 있기

허리, 무릎, 발에 피로가 쌓이고
다리 부종, 허리 통증이 생길 수 있습니다.



주요 부담 부위

· 허리
· 무릎
· 종아리
· 발



장시간 앉아 있기

허리와 목, 어깨가 뻣근해지고
혈액순환이 나빠질 수 있습니다.



주요 부담 부위

· 목
· 어깨
· 허리
· 엉덩이



포그려 앉아 작업하기

무릎, 허리, 엉덩이에 큰 부담이 가고
관절 손상의 위험이 높아집니다.



주요 부담 부위

· 허리
· 무릎
· 엉덩이
· 발목



바르게! 자주! 자세를 바꿔주세요

30~50분마다 자세 바꾸기!

같은 자세는 30~50분을 넘기지 않고
자세를 바꾸거나 쉬어주세요.



자주 일어나서 움직이기!

1시간에 5~10분 정도는 일어나서
가볍게 몸을 움직여 주세요.



다양한 자세로 작업하기!

가능하면 서기·앉기·걷기 작업을
번갈아 가며 진행하세요.



이렇게 자세를 바꿔보세요!

서 있는 작업



가볍게 걷기/스트레칭



앉아서 작업



다시 일어나기



* 내 몸에 맞게,無理하지 않고 틈틈이 자세를 바꾸는 것이 중요합니다!

간단한 스트레칭으로 피로를 풀어주세요!

목 돌리기



좌우로 천천히
5회씩!

어깨 돌리기



앞·뒤로 천천히
5회씩!

허리 늘리기



좌우로 기울여
10초씩!

다리 근육 풀기



종아리와 허벅지
스트레칭!

※ 통증이 있으면無理하지 말고, 편안한 범위에서 천천히 하세요!

꼭 기억하세요!

○ X 확인문제

1. 같은 자세로 오래 있어도 괜찮다. X
2. 30~50분마다 자세를 바꾸는 것이 좋다. ○
3. 통증이 없으면 자세를 바꿀 필요가 없다. X
4. 1시간에 5~10분은 가볍게 움직여야 한다. ○
5. 포그려 앉아 오래 작업하는 것이 가장 편하다. X

♥ 작은 습관이 큰 건강을 만듭니다! 자주 움직이고, 건강한 하루 보내세요!



휴식도 중요한 안전수칙입니다!

— 작업 중 적절한 휴식과 **무리하지 않기**



울산북구시니어클럽



충분한 휴식은 몸의 피로를 풀어주고,
집중력을 높여 사고를 예방합니다.
무리하지 말고, 쉬어가며 일하세요!

왜 휴식이 필요할까요?

피로가 쌓이면
통증과 질환 위험이 커져요!



근육과 관절의 피로가 누적되면
통증, 염증, 근골격계질환이
생길 수 있습니다.

집중력이 떨어져
사고 위험이 커져요!



피로하면 판단력이 떨어져
넘어짐, 부딪힘 등
사고가 발생하기 쉽습니다.

휴식은 몸과 마음을
회복시켜 줘요!



적절한 휴식은 근육을 이완시키고
기분을 전환시켜 더 건강하게
일할 수 있게 합니다.

이렇게 휴식하세요!

1 정해진 시간에 쉬기



작업 중 1시간에 5~10분 정도,
규칙적으로 쉬어주세요.

※ 작업 특성에 맞게 조절하세요.

2 가벼운 스트레칭



목, 어깨, 허리, 손목, 다리 등을
가볍게 스트레칭하여
근육을 풀어주세요.

3 수분 섭취하기



물을 자주 마셔 탈수를
예방하고, 몸의 피로를
줄여주세요.

※ 특히 더운 날씨에 중요!

4 편안한 자세로 휴식하기



의자에 앉아 편안하게 쉬고,
눈을 감고 마음도
쉬어주세요.

⚠️ 무리하지 마세요!

- ❑ 몸이 아프거나 피곤하면 작업 속도를 늦추거나 중단하세요.
- ❑ 무리하면 통증이 악화되어 더 오래 쉬어야 할 수 있습니다.
- ❑ 나의 몸 상태를 잘 살피고, “괜찮겠지” 하지 마세요!



휴식이 필요한 신호

- 어깨, 허리, 무릎 등이 빠근하고 아플 때
- 손, 팔, 다리가 저리거나 힘이 빠질 때
- 눈이 침침하고 집중이 잘 안 될 때
- 숨이 차고 극도로 피곤할 때

이런 증상이 있으면 즉시 쉬세요!



꼭 기억하세요!



쉬는 것은
게으른 것이 아니라
안전한 방법입니다.



규칙적인 휴식이
건강한 몸과
안전한 작업을 만듭니다.



오늘의 작은 휴식이
내일의 건강과
행복을 지켜줍니다.



서로 배려하며
함께 건강하게
일해요!

적절한 휴식이 내 몸을 지키고, 안전한 일터를 만듭니다!



몸이 아프다면 참지 마세요!

— 통증·저림·빠근함 발생 시
활동 중단 → 휴식 → 담당자에게 알리기



통증을 참고 일하면
질환이 악화되고 큰 부상으로 이어질 수 있습니다.
조기에 알리고 쉬는 것이 **최고의 예방**입니다!



아프다 참지 말고
꼭 알려주세요!



이런 증상이 나타나면 주의하세요!

통증

온몸·어깨·팔·허리·무릎
등에 통증이 느껴져요.



저림

손이나 팔, 다리 등이
저리고 감각이 둔해져요.



빠근함

근육이 빠근하고
무겁거나 뭉친 느낌이
들어요.



움직이기 불편함

관절이 뻣뻣하고
움직일 때 불편하거나
힘이 들어요.



기타 증상

두통, 어지러움,
피로감이 동반될 수
있어요.



위 증상이 나타나면 **즉시 무리한 활동을 멈추고 조치**를 취하세요!

3단계! 이렇게 하세요!

1 활동 중단

통증이 느껴지면
즉시 작업을 멈추고
무리한 활동을
중단하세요.



아프면 더 악화됩니다!

2 휴식

편안한 자세로 쉬고,
통증이 있는 부위에
무리를 주지 마세요.

짧은 휴식이
빠른 회복에
도움이 됩니다!



3 담당자에게 알리기

증상을 담당자에게
알리고 필요한 도움이나
의료 지원을
받으세요.

혼자 고민하지
말고 꼭 알려주세요!



꼭 기억하세요!

- ✓ 통증은 몸이 보내는 위험 신호입니다.
- ✓ 참으면 병이 더 커질 수 있습니다.
- ✓ 조기 발견과 휴식이 가장 중요합니다.
- ✓ 내 몸은 내가 지켜야 합니다!



알리면 좋은 점!

- ✓ 빠른 조치로 회복이 빨라집니다.
- ✓ 큰 부상과 장기적인 질환을 예방할 수 있습니다.
- ✓ 안전하고 건강하게 일할 수 있습니다.



내 몸이 건강해야 즐겁게 일할 수 있습니다!
아플 때는 참지 말고, **꼭 알리고 쉬세요!**



꼭 기억하세요!

근골격계질환 예방

핵심 행동수칙 + OX 확인문제



근골격계질환은 **예방이 가장 중요합니다!**
올바른 자세와 안전한 습관으로
건강한 노후를 지켜요!

작은 습관이
큰 건강을
지킵니다!



근골격계질환 예방 핵심 행동수칙 7가지

- 1 바른 자세를 유지해요!**
허리를 곧게 펴고, 어깨의 힘을 빼고
편안한 자세를 유지해요.

- 2 무거운 물건은 안전하게 들어요!**
몸 가까이 대고, 무릎을 굽혀서 들어요.
무리하면 다른 사람의 도움을 요청해요.

- 3 같은 자세로 오래 있지 마세요!**
장시간 서기·앉기·포그림 작업은
피로와 통증의 원인이 됩니다.
자세를 자주 바꿔 주세요.

- 4 작업 중 틈틈이 스트레칭!**
목, 어깨, 허리, 손목, 다리 등을
가볍게 스트레칭하여 근육의
긴장을 풀어주세요.

- 5 적절한 휴식을 취하세요!**
작업 중 짧은 휴식을 자주 하고,
몸에 무리가 가지 않게
일정을 조절하세요.

- 6 통증은 참지 말고 알려요!**
통증·저림·빠근함이 느껴지면
즉시 활동을 멈추고 휴식 후
담당자에게 알려주세요.

- 7 안전한 작업 환경을 만들어요!**
작업 공간을 깨끗하게 정리하고,
미끄럼·걸림·높이가 맞지 않는
작업 환경을 개선해요.


OX 확인문제

다음 문장을 읽고 맞으면 O, 틀리면 X에
표시해 보세요!

- 허리를 많이 굽히거나 비트는 자세는
통증을 유발할 수 있다. ☐ O ☒ X
- 무거운 물건은 몸에서 멀리 두고
들어야 한다. ☐ O ☒ X
- 같은 자세로 오래 있어도
몸에 큰 문제가 없다. ☐ O ☒ X
- 작업 중에는 틈틈이 스트레칭을
하는 것이 도움이 된다. ☐ O ☒ X
- 아파도 참고 계속 일하는 것이
좋다. ☐ O ☒ X
- 작업 중 적절한 휴식은 피로를 줄이고
사고를 예방한다. ☐ O ☒ X
- 통증·저림·빠근함이 느껴지면
즉시 휴식하고 담당자에게 알려야 한다. ☐ O ☒ X
- 물건을 들 때는 무릎을 굽히고
몸 가까이 대는 것이 안전하다. ☐ O ☒ X
- 작업 공간을 깨끗하게 정리하면
걸림·넘어짐을 예방할 수 있다. ☐ O ☒ X
- 근골격계질환은 나이가 들어서도
예방을 통해 충분히 줄일 수 있다. ☐ O ☒ X



모두 맞았나요?
당신은 건강 지킴이!



바른 습관이 **건강한 몸**을 만듭니다!
무리하지 말고, 안전하게 일하고, **건강하게** 오래오래!





근골격계 질환 예방교육 영상 시청



교육을 마무리하며 **근골격계 질환 예방수칙**을
영상으로 다시 한번 확인해 보세요!

바른 자세와
규칙적인 스트레칭이
건강한 관절과 근육을
지켜줍니다!



작은 실천이
통증 없는
행복한 생활의
시작입니다!



영상을 보려면 아래 **버튼**을 눌러주세요!

▶ 영상 바로 보기

클릭하면 **YouTube**로 이동합니다!



휴대전화 카메라로
QR코드를 스캔하시면
영상을 바로 시청할 수
있습니다!



아래 링크를 클릭해도
영상을 시청할 수 있습니다!

<https://www.youtube.com/watch?v=2DDF-chZz-Y>

오늘도 건강한 습관으로!



바른 자세
유지하기



스트레칭으로
근육 풀어주기



무리한 힘 사용
피하기



적절한 휴식과
휴식 시간 지키기



수분 섭취와
균형 잡힌 식사하기



작은 관리로 통증을 줄이고, **건강한 일상**을 만들어 갑시다!