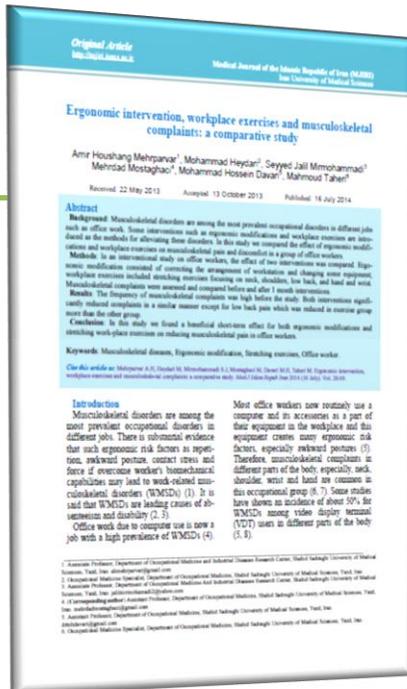


Interesting Articles for KEMA Members



환경을 바꿀 수 없다면
스트레칭 하세요

Ergonomic intervention, workplace exercises and musculoskeletal complaints : a comparative study

Med J Islam Repub Iran. (2014) Jul 16;28:69

사무직에 종사하는 사람들의 근골격계 질환

근골격계 질환은 직종에 따라 다양하게 발현이 된다. 이러한 원인으로는 인간공학적인 위험 요소, 올바르지 않은 자세, 연속적인 스트레스 등은 근로자의 일과 관련된 근골격계 질환을 초래한다. 대부분의 사무직 종사자들은 컴퓨터를 사용하는데, 이 컴퓨터에 의해 **인간공학적인 위험 요소** 특히 **올바르지 않은 자세**를 유발한다. 따라서 사무직 종사자들의 근골격계 통증을 호소하는 부위는 주로 **목, 어깨, 손목, 손**이다.

이 논문에서 제시한 근골격계 질환을 예방하기 위한 방법으로는 ① **사무실 주변 환경을 인간공학적으로 변화**시키는 것과 ② **정기적인 스트레칭**을 하는 것으로 나누었다.



3시간 이상 컴퓨터 책상에서 사무를 보고
5시간 이상 의자에 앉아있는
사무직 종사자(164명)

① 인간공학적 변화 그룹(83명)

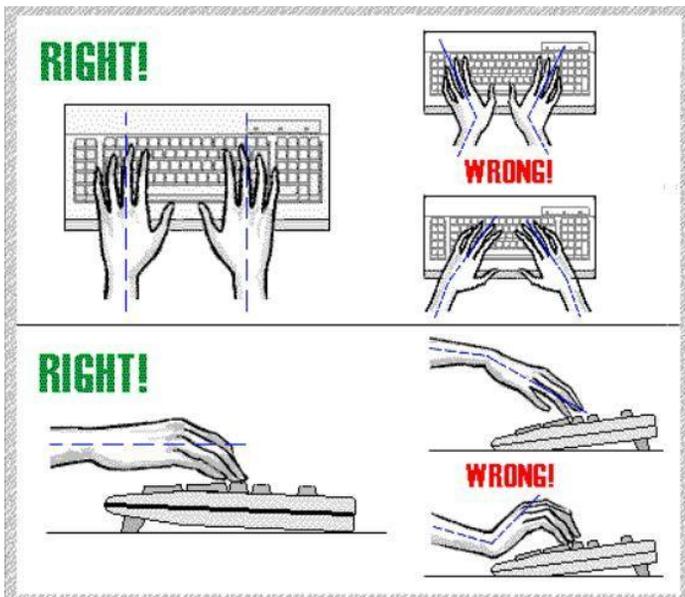
■ 인간공학적 기준에 따라 책상의 위치, 의자의 높이, 키보드, 마우스, 모니터의 위치 등을 변경하여 한달 간 적용하였다.

■ 또한 필요한 경우 발판을 제공하였다.

② 스트레칭 적용 그룹(81명)

■ 하루 2번 15분간 목, 어깨, 손목, 허리를 중심으로 개인에 맞는 스트레칭을 한달 간 시행하였다.

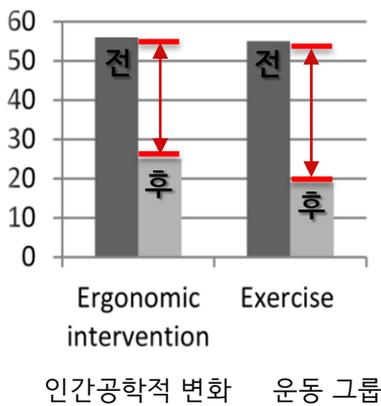
■ 정기적으로 운동 방법에 대한 그림과 간단한 설명이 써진 포스터를 제공 받았다.



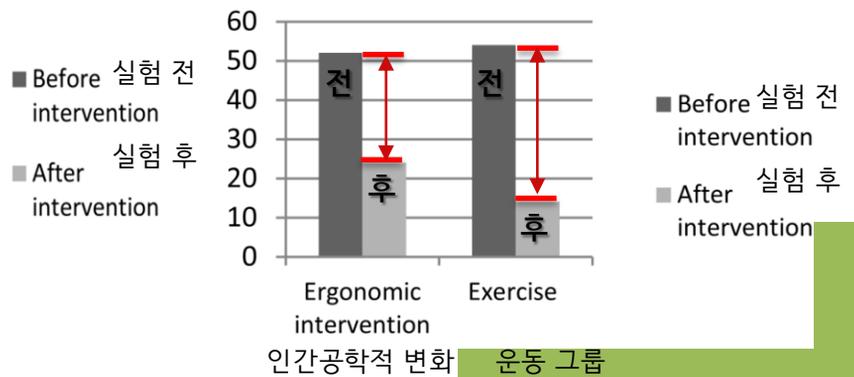
실험 결과

한달 후 두 그룹 모두 목, 어깨, 손목, 허리에서 **통증이 유의하게 감소**하였다. 목, 어깨, 손목, 손에서는 **두 그룹 간의 유의한 차이는 없었다**. 그러나 **허리의 근골격계 통증은 스트레칭을 한 그룹이 유의하게 감소**하였다.

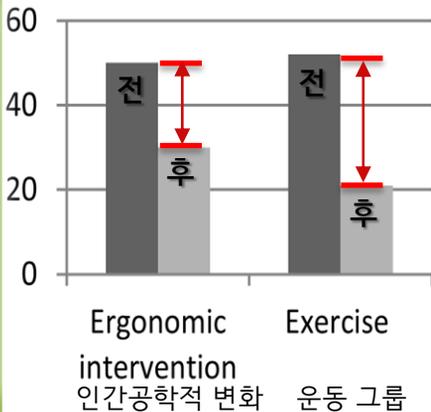
목에서의 근골격계 통증



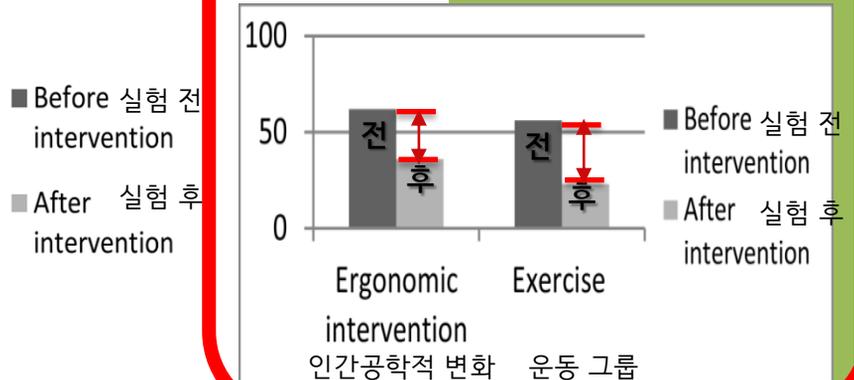
손목/손에서의 근골격계 통증



어깨에서의 근골격계 통증



허리에서의 근골격계 통증



실험 결과

컴퓨터 작업은 근골격계 질환을 야기하는 주요 작업 중 하나다. 이 논문에서는 특히 **사무직 종사자들에 있어서 근골격계 통증을 감소하는 데 가장 주된 해결책은 인간공학적 변화와 스트레칭**이라고 언급하였다. 그러나 인간공학적 환경으로 모든 것을 바꾸기에는 **비용적**으로 어렵기 때문에, **스트레칭이 보다 현실적**이라고 이 논문에서는 언급하였다.

따라서 환경을 변화시키기 어려운 사무직 종사자가 근골격계
질환을 호소한다면 근골격계 전문가인 우리의 답변은

“환경을 바꿀 수 없다면

간단한 스트레칭을 규칙적으로 적용하므로써,

근골격계 통증을 완화할 수 있다.”

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 정하나-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-