

근골격계질환 예방과 자가건강관리기법 지도



박정선

대한산업보건협회
울산센터 의사
대구가톨릭대학교
산업보건학과 석좌교수

서론

고령의 나이에 이르기까지 노동능력을 잘 유지하려 할 때 가장 걸림돌이 되는 두 가지 건강문제는 ‘뇌심혈관질환’과 ‘근골격계질환’이다. 「뇌심혈관질환 예방과 자가건강관리기법 지도」에 대해서는 2021년 1월 호에 이미 게재한 바 있다. 이번 호에는 ‘근골격계질환 예방을 위한 자가건강관리기법’을 어떻게 지도해야 할지에 대해 정리해보고자 한다. 혹시 지난 호를 미처 읽지 못하신 독자분은 이 글을 읽기에 앞서 ‘왜 뇌심혈관질환과 근골격계질환 예방에 자가건강관리기법 지도가 중요한가’에 대해서 소개한 글부터 먼저 읽어보시기 바란다.

근골격계질환 예방을 위한 자가건강관리법

울산시에서 취약노동자들의 근골격계 문제를 상담하면서 필자가 느낀 것은, 많은 노동자들이 정도의 차이는 있으나 근골격계 문제를 갖고 있다는 것이었다. 더 나아가 그들이 병원에서 받는 진료는 대부분이 통증관리였으며, 진료를 받을 때만 증상이 호전됐다가 다시 나빠지는 것을 반복한다는 것이었다.

호전과 악화를 반복하는 이유는 먼저 근골격계 부담작업이 그대로 있다는 것이겠으



나, 무엇보다 근골격계 증상 완화 및 재발방지를 위한 관리가 꾸준히 이뤄지지 않기 때문이라 판단되었다. 따라서 울산시의 취약노동자 건강증진 지원을 위한 시범적 활동에서는 시간적·경제적 제약으로 병의원 방문이 어려운 취약노동자에게 근골격계 증상 완화 및 재발방지를 위한 의학적 관리를 스스로 할 수 있도록 지도하고 있다.

근골격계질환 예방을 위한 자가건강관리 일환으로 의사들이 지도하고 있는 내용을 순서대로 소개하면 다음과 같다. 자가건강관리를 위하여 의사들이 상담하는 목적은, 작업관련 근골격계질환 중 특히 근골격계 부담의 누적으로 인한 급성증상과 만성장애는 어떻게 발생하게 되는가를 쉽게 설명해주고, 이를 예방하기 위해 평소 스스로 지켜야 할 것이 무엇인가를 개인에 맞춰 알려주는 것이다. 중요한 것은 혼자서 꾸준히 예방활동을 실천할 수 있는 구체적인 방법을 가르쳐주는 것이다.

첫째, 제일 먼저 할 일은 피상담자가 현재 무슨 일을 주로 하는지, 일할 때 어떤 자세와 동작을 취하는지 물어보는 것이다. 다음으로 지금 어디 아프거나 불편한 데는 없는지 물어보고, 과거에는 무슨 일을 했는지도 물어본다. 또 지금 아프거나 불편하다고 호소하는 사람에게는 어떤 치료를 받았는지도 물어본다.

둘째, 다음으로는 근골격계 부담의 누적에 의해 발생하는 근골격계장애의

호전과 악화를 반복하는 이유는 관리가 꾸준히 이뤄지지 않기 때문이라 판단되었다.

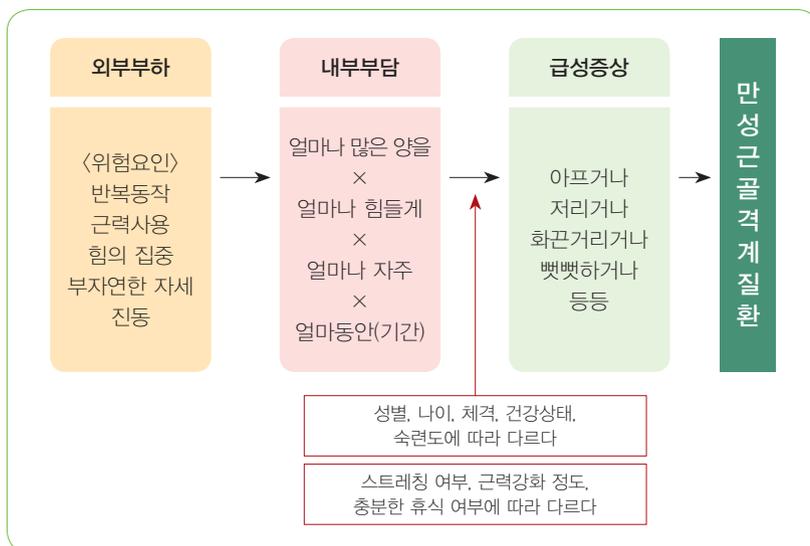
발병기전에 대해 이해하기 쉽게 설명한다(그림 1). 근골격계에 누적 영향을 줄 수 있는 발병위험요인으로는 ▲ 특정한 동작을 반복하는 것 ▲ 중량물을 취급할 때 근력을 사용하는 것 ▲ 손가락으로 집거나 손아귀로 잡는 등 국소적으로 힘이 집중되는 것 ▲ 신체 어떤 부위가 비틀린 채 또는 구부린 채 불편한 자세로 일하는 것 ▲ 팔에 강한 진동을 느끼면서 전동공구 등을 사용하는 것 등이 있다.

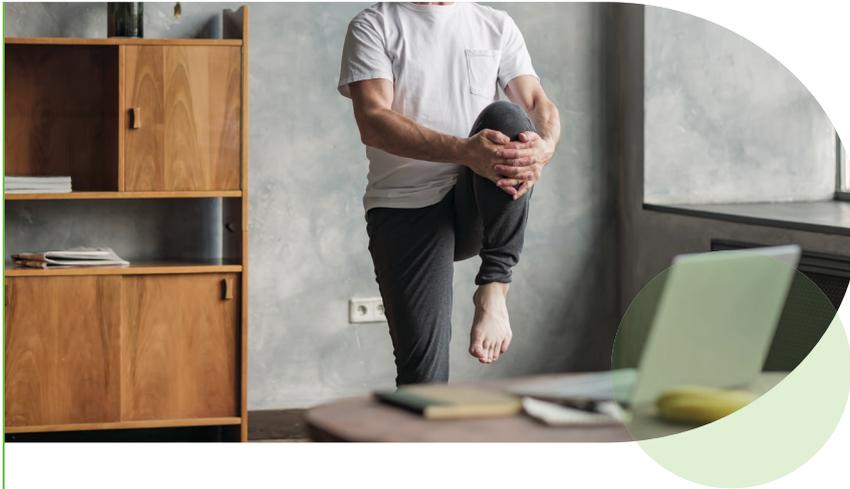
그런데 이러한 위험요인에 노출된다고 해서 바로 증상이 나타나는 건 아니고, 하루에 얼마나 많은 양의 일을 하는지, 얼마나 힘이 드는지, 하루에 얼마나 그 일을 자주 하는지, 그 일을 얼마나 오랫동안 해왔는지에 따라 비로소 근골격계 부담이 근육이나 관절에 누적되는 것이라는 것을 알려준다. 그리고 중요한 것은 똑같은 일을 하더라도 성별, 나이, 체격, 건강상태, 숙련도에 따라 신체에 부담이 누적되는 정도가 다르다는 것도 알려준다.

특히 작업 전과 후에 스트레칭을 하느냐, 일이 끝난 후 근골격계 피로를 회복시킬 수 있는 충분한 휴식시간을 가질 수 있느냐, 평소 근력강화운동을 꾸준히 하느냐에 따라 증상이 나타날 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다는 것을 강조한다. 마지막으로, 일할 때 자주 쓰는 신체부위가 아프거나 저리거나 화끈거리거나 뻣뻣하거나 등 증상이 있는데도 제대로 처치하지 않을 경우 만성적 근골격계장애로 넘어가게 된다는 것을 설명한다.

증상이 있는데도 제대로 처치하지 않을 경우 만성적 근골격계장애로 넘어가게 된다는 것을 설명한다.

〈그림 1〉 근골격계질환 발병기전





셋째, 다음은 근골격계질환 예방을 위한 자가건강관리 원칙 세가지를 알려준다. 원칙1) 일을 시작하기 전에 반드시 자주 쓰는 관절부위를 스트레칭 해준 후 일을 시작해야 하며, 일하는 틈틈이 그리고 일을 다 마친 다음에는 반드시 스트레칭을 하여 근육과 관절에 쌓인 피로를 풀어준다. 원칙2) 일하면서 자주 쓰는 근육과 관절에 탈이 나지 않도록 근력강화운동을 꾸준히 한다. 원칙3) 일하면서 자주 쓰는 근육과 관절에 통증이 생기면 통증이 사라질 때까지 그 일은 안하고 다른 일을 하거나 가급적 2~3일 정도는 쉬는 게 좋다.

넷째, 피상담자가 자주 쓰는 근골격계 부위에 누적된 피로를 풀기 위한 스트레칭 방법과 근육을 단련시켜 관절을 보호하기 위한 근력강화운동법을 미리 준비한 동영상상을 함께 보면서 가르쳐준다.

이상의 자가건강관리기법 지도 과정을 통하여 피상담자는 어렵게 시간 내어 병원을 찾지 않더라도 스스로 신체를 잘 관리하여 오래오래 노동능력을 유지할 수 있겠다는 자신감과 의지를 가질 것이다. 아울러 본 지도 과정과 내용은 사업장 보건관리자가 근로자 건강관리를 실시할 때 활용해도 좋을 것이다. 🍷

일하면서 자주 쓰는 근육과 관절에 탈이 나지 않도록 근력강화운동을 꾸준히 한다.



근로자 스트레칭 동영상