



# 은행출납 사무원의 근골격계질환 예방

2017-교육미디어-1127

## △ 재해사례



- 오랜 기간 불량한 자세로 앉아 있는 시간이 많아 요통 발생
- 업무용 전표 박스를 옮기던 중 갑자기 허리가 빠끗
- 은행 업무를 마치고 금고문을 닫던 중, 금고문이 부드럽게 닫히지 않아 무리하게 힘을 주어 허리를 다침

## 용어의 정의

- 「은행출납사무원」이란 금전의 수납, 환전 및 지불 또는 우편서비스와 관련하여 은행, 우체국, 신용금고, 새마을금고, 기타 유사 금융기관 등에서 고객을 대상으로 관련 업무를 처리하는 자를 말한다.
- 「근골격계질환」이란 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애로서 목, 어깨, 허리, 상하지의 신경근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환을 말한다.

## 유해·위험 요인

• 의자에 앉은 상태에서 서있는 고객과 상담 시 시선이 30도 이상 높게 위치

• 의자 등받이에 접촉되지 않은 상태로 업무 지속 시 허리에 부담 유발

• 컴퓨터 작업 시 시선이 모니터에 고정되어 목과 어깨에 부담 유발

• 반복적인 키보드, 마우스 작업으로 손가락, 손목, 허리에 부담 유발

• 컴퓨터와 고객 응대 출납업무로 목 굴곡과 신전이 반복되어 목에 부담 유발

• 고객 응대 업무로 일어서서 허리 숙인 자세의 업무가 반복되어 허리에 부담 유발

• 키보드 사용 시 손가락과 손바닥, 마우스 사용 시 손가락에 반복적인 접촉 스트레스 유발

• 책상 가장자리에 접촉되어 상지와 손에 반복적인 접촉 스트레스 유발



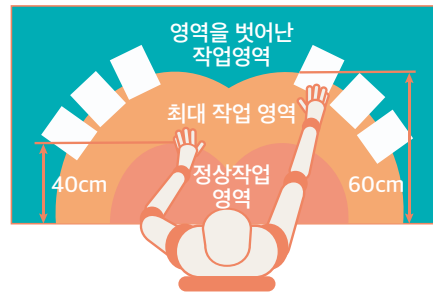


## 건강장애 예방대책

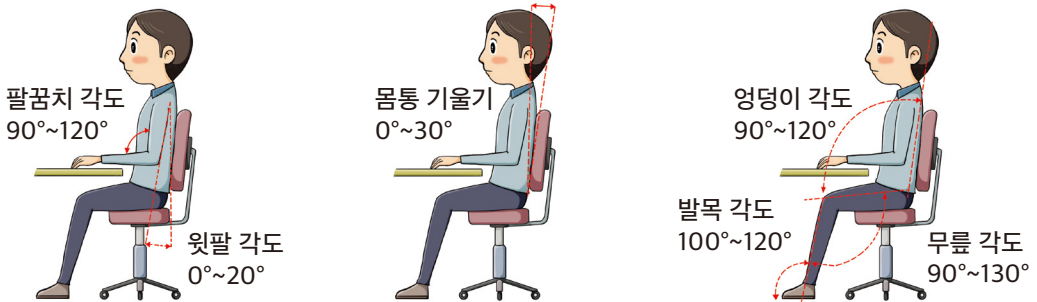
### 부적절한 작업 자세의 인간공학적 대책

- 고객 응대과정에서 발생하는 팔 뻗침과 허리 숙임, 목 신전 등을 최소화하기 위해 고객과의 응대거리를 가깝게 유지
- 정상작업 영역 내에서 고객응대가 이루어지고, 최대작업영역을 벗어나지 않게 개선

### 정상 작업영역과 최대 작업영역



### 앉은 자세 권장기준 (CCOHS)



- 의자는 높이 조절이 가능하고 등받이가 허리를 지지하며, 높이 조절식 팔걸이가 있고 좌면 깊이가 작은 것(5퍼센타일(%ile) 적용)을 선택
- 작업자 정면에 모니터를 위치하여 목과 허리의 비틀림이 발생하지 않도록 하며, 높이, 각도가 조절되는 모니터와 의자와 팔걸이가 조절되는 의자 이용
- 다리가 자유롭게 움직일 수 있는 공간을 확보하여 작업 시 발생하는 부적절한 작업 자세를 최소화
- 허리 받침대를 사용하여 허리를 곧게 유지하여 앉고, 대퇴후면부위에 지나친 압박을 피하기 위해 발 받침대를 사용해 다리를 편안하게 지지

### 접촉스트레스에 대한 인간공학적 대책

- 부드러운 재질의 손목받침대를 사용하여 접촉스트레스를 감소
- 마우스를 움직일 때는 전체 팔을 사용하며, 손바닥 전체로 마우스를 잡도록 습관화
- 무릎이 책상에 닿는 부분이 없도록 책상 아래 공간을 확보할 수 있도록 제작

### 의학적 및 관리적 개선방안

- 근골격계부담작업에 노출되는 근로자에게 매 3년마다 정기적으로 유해요인조사를 실시 (근골격계부담작업 유해요인조사 지침(KOSHA GUIDE H-9-2012) 참조)
- 근골격계질환의 예방 및 관리를 위해 근골격계질환의 원인의 하나로 알려진 직무스트레스 관리를 권장하며, 은행출납사무원의 직무스트레스 관리지침(KOSHA GUIDE H-85-2012) 참조
- 반복 작업을 하는 근로자에 대해 정기적으로 휴식을 제공한다. 휴식은 근육피로가 발생하기 전에 주어져야 하며, 짧고 잦은 휴식을 더 권장된다. 휴식시간에 목과 어깨, 손을 중심으로 한 스트레칭을 할 수 있도록 지원



### 관련 법령 및 작성 기준

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제3편 보건기준 제12장 근골격계 부담작업으로 인한 건강장애의 예방
- KOSHA GUIDE H-105-2012 은행출납사무원의 근골격계질환 예방 지침

※ 해당 자료의 자세한 내용은 공단 홈페이지 ▶ 정보마당 ▶ 법령/지침 ▶ 안전보건 기술지침을 참고하시기 바랍니다.