



사무직 종사 노동자 안전한 작업방법

사무직 종사 노동자의 특징

- ① 신체 활동이 적고, 장시간 컴퓨터 작업하는 경우가 많다.
- ② 물건을 들거나 운반하는 작업을 간헐적으로 실시한다.
- ③ 생산 설비를 다루지 않는 등 실체가 아닌 이론에 맞춘 경향이 있다.
- ④ 작업장 외적 요인에 의하여 감정 기복이 발생할 가능성이 높다.

핵심실천사항

1



컴퓨터 작업

2



올바른 중량물 취급

3



안전한 작업환경

- 컴퓨터 작업, 중량물 취급 시에는 올바른 자세로 실시함으로써 근골격계질환을 예방한다.
- 청결한 분위기 뿐만아니라 안전한 작업환경을 만드는 방법을 찾고 실행한다.

주요 위험요인

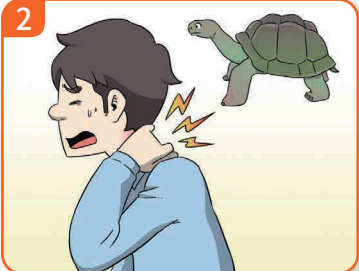
1



→ 컴퓨터 모니터를 오랜 시간동안 주시할 때

시력저하, 눈의 피로와 통증, 두통 등 발생. 눈의 충혈, 경미한 두통으로 시작하여 안구의 통증 및 심신피로로 이어짐

2



→ 컴퓨터 모니터를 오랜 시간 동안 내려다볼 때

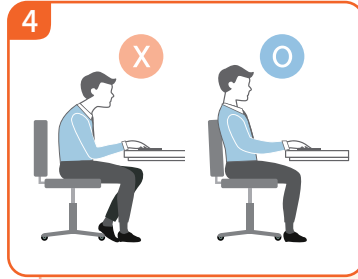
머리가 앞으로 향한 구부정한 자세가 장기간 지속되면 부드러운 C자형 목의 곡선을 잃고 목 부분에 통증 유발



3

⇒ 목, 어깨를 지속적으로 과도하게 사용

어깨나 목의 통증이 유발. 근력이 약한 여성에게 더 많이 발병하며 어깨 결림이나 목 결림으로 시작해 근육통으로 손에 전혀 힘을 줄 수 없는 상황까지 진전될 위험이 있음



4

⇒ 신체와 맞지 않는 의자의 지속적 사용

허리 통증이 발생하고 디스크로 이어질 수 있음



5

⇒ 과도한 힘으로 종이 등 절단

집중력을 잃거나 과도한 힘을 주다가 손을 뺄 수 있음



6

⇒ 부적절한 자세로 정수기 물통 교체

부적절한 자세로 중량물을 드는 경우 허리 통증이 발생하고 디스크로 이어질 수 있음

⚠ 안전수칙

번호	점검 항목
1	[의자] 허리는 곧게 펴고 의자 등받이에 지지되도록 앉아야 함
2	[모니터] 눈높이는 화면 상단과 일치하도록 맞추며, 수시로 휴식 시간을 갖고 스트레칭
3	[책상] 책상 높이는 팔꿈치 높이 정도로 조절하고 키보드와 마우스는 손목이 꺾이지 않도록 유지
4	여러 겹의 종이 또는 두꺼운 물건을 칼로 자를 때는 한 번에 힘을 주지 않고 여러 번에 걸쳐 자름
5	무거운 물건은 2인 이상 함께 들어 올림

