

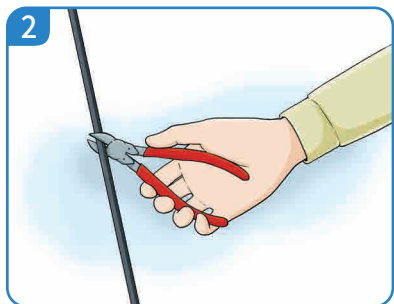


# 올바른 수공구 취급작업

## 핵심실천사항



적합한 수공구 사용



신체에 맞는 수공구 사용



올바른 자세 유지

- 작업 특성에 맞는 수공구를 선택하여 사용한다.
- 신체에 무리를 주지 않도록 적절한 수공구를 선택한다.
- 수공구를 사용하는 작업 시 불편한 자세를 지양한다.

## 수공구 사용으로 인한 대표적 질환(근골격계질환)

1



수근관증후군  
(또는 손목터널증후군)

### 원인

- 빠른 손동작을 계속 반복할 때
- 엄지와 검지를 자주 움직일 때
- 빈번하게 손목이 꺾일 때

### 증상

- 1, 2, 3째 손가락 전체와 4째 손가락 안쪽의 저림 또는 찌릿함
- 물건을 쥐기 어려움

2



건초염

### 원인

- 반복 작업, 힘든 작업을 할 때
- 오랫동안 손을 사용할 때

### 증상

- 인대나 인대를 둘러싼 건초(건막)가 부음
- 손이나 팔이 붓고 누르면 통증 발생

3



드퀘르병 건초염

### 원인

- 물건을 자주 잡는 작업을 할 때
- 손목을 자주 비틀 때
- 반복 작업, 힘든 작업을 할 때

### 증상

- 엄지손가락 부분에 통증
- 손목과 엄지손가락이 붓거나 움직임이 힘들

4



방아쇠 손가락

원인

- 수공구의 방아쇠를 자주 사용할 때
- 반복 작업, 힘든 작업을 할 때
- 충격, 진동이 심한 작업을 할 때

증상

- 손가락이 굽어져 움직이기가 어려움
- 손가락 첫째 마디에 통증

5



백지병

원인

- 진동이 심한 공구를 사용할 때

증상

- 손가락, 손의 일부가 하얗게 창백함
- 손가락, 손의 마비

⚠️ 주요 발생 원인

- 1 무거운 공구를 지지대 없이 계속 들고 있음
- 2 손목을 비틀거나 굽힘, 뒤로 젖히는 자세 반복
- 3 날카로운 수공구에 신체가 눌리는 자세 반복
- 4 공구 사용 시 발생하는 진동과 소음에 장시간 노출
- 5 추운 작업장소 등에서 신체에 부담을 주는 수공구 작업을 장시간 실시
- 6 수공구를 사용하지 않고 손으로 작업하다 기계에 끼임

⚠️ 안전수칙



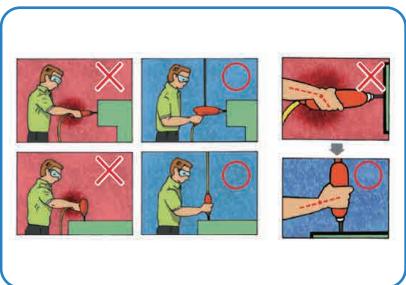
작업자세 바꾸기

- 수공구를 사용할 때 손목 굽힘, 비틀림, 어깨 들림 등의 부적절한 작업자세를 취하지 않도록 함
- 어깨 팔꿈치가 들리지 않는 자세 유지
  - 앉아서 하는 작업은 서서
  - 서서하는 작업은 제품의 방향 또는 작업높이 조정



작업 바꾸기

- 한가지 수공구로 동일 작업을 장시간 지속 시 동일근육에 통증 및 장애 발생
- 통증이 발생하기 전에 순환작업을 하는 등 관리가 필요



작업방향 바꾸기

- 손목을 굽히거나 비틀지 않고 똑바른 자세를 취할 수 있도록 작업방향 조정

