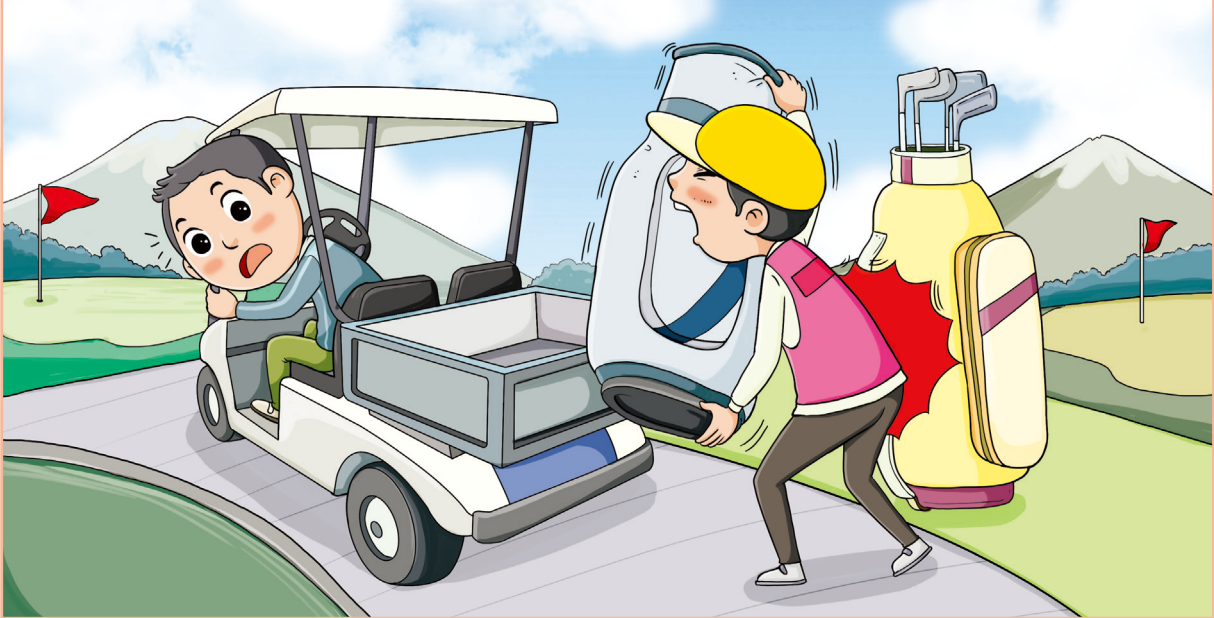




골프경기 보조원의 근골격계질환 예방

2017-교육미디어-1121

△ 재해사례



- 근무 준비 후 고객의 골프백을 카트에 싣기 위해 골프백을 들던 중 허리에 요통 발생

용어의 정의

- 「**골프경기 보조원(Caddie)**」란 한국표준직업분류의 정의에 따라 골퍼들이 원활한 경기를 할 수 있도록 경기자의 클럽(골프채)을 운반 또는 취급하거나 골프경기의 규칙에 따라서 경기를 도와주는 역할을 하는 사람을 말한다.
- 「**근골격계질환**」이라 함은 반복적인 동작, 부적절한 작업자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장해로서 목, 어깨, 허리, 상하지의 신경근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환을 말한다.

유해·위험 요인

무리한 힘의 사용

- 골프백(13~15kg) 들기 및 운반에 의해 허리 부담

반복동작 또는 부자연스런 자세

- 경사로를 지속적으로 걷는 경우 무릎, 발목에 부담
- 그린보수(디보트 배토), 잔디에 마크하고 볼 줍기, 핀 꽃기 등으로 쪼그린 자세의 작업이 반복 되어 무릎 부담
- 그린보수, 볼과 클럽 닦기, 잔디에 마크하고 볼 줍기, 카트 청소 등으로 허리 굽힘

기타

- 골프장 코스에서 장시간(4~9시간이상) 서서 일하는 작업에 따른 허벅지·다리 통증, 족저근막염, 요통 등 근골격계질환 발생
- 하지정맥류, 다리 부종, 근육경련 등 순환기질환 발생



유해·위험 요인

근골격계질환 유형 및 증상

⚙️ 근골격계질환의 유형 및 증상은 다음과 같으며, 근골격계질환을 조기에 발견해 치료할 수 있도록 증상이 있는 근로자는 즉시 보건업무 담당자에게 알리며, 재발을 막기 위해 올바른 작업 자세와 방법을 유지하고 근력강화 운동과 스트레칭을 정기적으로 한다.



유형	증상
염좌(Strain)	인대나 건이 잡아당겨져 콜라겐 섬유가 찢어짐
근막통증후군	근육이 경직되면서 주변 혈류 공급이 떨어지고 노폐물이 축적돼 통증 유발점이 형성되는 질환
건염 (Tendinitis)	근육과 뼈를 연결하는 건에 발생하는 염증
외상과염 (Tennis Elbow)	팔을 비틀거나 무리한 힘을 주어 발생하는 팔꿈치 바깥 쪽 통증
수근관증후군	지속적이고 빠른 손동작과 연관돼 손목을 지나는 정중 신경에 심한 압력이 가해져 발생하는 통증
드케르뱅 건초염 (De Quervain)	손목의 엄지 쪽 힘줄들이 자극되거나 부어서 생기는 질환
방아쇠수지	반복 작업이나 진동이 심한 임팩트 작업에 의한 손가락 첫째 마디 통증

건강장해 예방대책

⚙️ 무리한 힘의 사용 작업에 대한 인간공학적 대책

- 골프백을 들 때는 하나 이상 들지 않도록 하고, 주변에 동료 작업자가 있으면 도움 요청
- 중량물을 수작업으로 들어 올릴 때에는 올바른 들기 자세 실천
 - 중량물은 몸에 가깝게 위치 시킨다.
 - 발을 어깨넓이 정도로 벌리고 몸은 정확하게 균형을 유지 한다.
 - 무릎을 굽히도록 한다.
 - 목과 등이 거의 일직선이 되도록 한다.
 - 등을 반듯이 유지하면서 다리를 편다.
 - 가능하면 중량물을 양손으로 잡는다.

⚙️ 반복동작 또는 부적절한 작업자세에 대한 인간공학적 대책

- 주로 걷는 업무의 특성 상 발이 편한 신발을 착용하며, 경사로 미끄럼 방지 조치가 되어 있는 신발(케디 전용) 착용
- 허리를 굴곡하는 자세 작업 시 동시에 무릎을 굴곡하여 과도한 허리 굴곡 회피
- 쪼그린 자세의 작업 시 무릎을 구부린 자세로 유지하고 허리를 곧은 자세로 유지
- 골프 클럽을 골프백에서 꺼낼 때 몸을 가까이 하여 팔꿈치가 굴곡된 상태에서 꺼내고, 굴곡된 상태에서 내장객에게 전달

⚙️ 근골격계 부담작업에 노출되는 근로자에게 매 3년마다 정기적으로 유해요인조사를 실시 하며, 유해요인조사 실시는 근골격계 부담작업 유해요인조사지침(KOSHA GUIDE) 참조



관련 법령 및 작성 기준

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제3편 보건기준 제12장 근골격계 부담작업으로 인한 건강장해의 예방
- KOSHA GUIDE H-106-2012 골프경기 보조원의 근골격계질환 예방 지침

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