

# 서서 일하는 근로자 건강 지키면서 일하세요~



## 01 서서 일하는 작업이란?

하루 근무 중 장시간을 서 있거나 걸어 다니면서 하는 작업으로  
판매직, 계산직, 조리직 등 서비스업종의 여러직종과 생산직 일부에서 흔한 작업형태임

## 02 서서 일하는 작업으로 인한 건강장해

- 근골격계질환 : 요통, 다리 및 발의 통증
- 순환기계질환 : 부종, 하지정맥류, 심근경색 및 뇌졸중 등 발병 위험도 증가
- 임신부에 미치는 영향 : 조산, 저체중아 출산, 자연유산 등

## 03 서서 일하는 근로자를 위한 건강관리

**사업주 조치사항**  
(산업안전보건기준에  
관한 규칙 제80조)

- 사업주는 지속적으로 서서 일하는 근로자가 작업 중 때때로 앉을 수 있는 기회가 있는 때에는 당해 근로자가 이용할 수 있도록 의자를 비치하여야 한다.

**작업환경 개선 사항**

- 때때로 앉을 수 있는 좌식의자 또는 입·좌식의자를 사용합니다.
- 바닥에 양탄자나 피로예방매트를 깔아 딱딱한 바닥에 서 있지 않도록 합니다.
- 발걸이, 발받침대 등 적절한 보조도구를 사용합니다.



높낮이 조절의자



피로예방매트



발걸이

**근로자 개인 관리**

- 뒤굽이 높지 않고(4cm이하) 단단한 형태이며 신발 바닥이 너무 얇지 않은 신발을 착용합니다.
- 주기적으로 허리, 하지의 스트레칭을 실시합니다.
- 필요시 무릎 및 발목보호대, 고탄력 스타킹(10~15mmHG 정도의 압력 유지) 등 보호장구를 사용합니다.
- 허리, 무릎, 발목, 발 등에 통증이나 야간 근육경련, 부종 등의 증상이 있을 경우 의사의 진료를 받습니다.

# 서서 일하는 근로자를 위한 스트레칭



## 01 허리

1. 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다
2. 양손을 골반에 위치한다
3. 척추는 가급적 움직이지 말고, 골반을 한쪽 옆으로 이동시킨 후 제자리로 돌아온다
4. 좌·우 10회 반복한다



## 02 무릎

1. 균형형을 잡기 위해 한 손으로 의자나 벽을 짚고 선다
2. 왼쪽 무릎을 뒤로 굽혀 왼손으로 발끝을 잡는다
3. 발끝이 엉덩이에 닿도록 천천히 당겨 10초간 유지한다
4. 반대 쪽도 반복한다



## 03 종아리

1. 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다
2. 상체를 숙이고 한쪽 다리를 앞으로 내민다
3. 양손은 허벅지를 가볍게 올려주고 내민 다리의 발끝을 위로 올린다
4. 반대쪽도 반복한다



## 04 발·발목

1. 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다
2. 발뒤꿈치를 올렸다가 내린다
3. 10회 반복한다



## 05 어깨

1. 양손을 어깨에 살짝 얹고 어깨 관절을 돌려준다
2. 다시 반대 방향으로 어깨 관절을 돌려준다
3. 10회 반복한다



자세한 내용은 [www.kosha.or.kr](http://www.kosha.or.kr) <사업안내 신청> <직업건강> <근골격계질환> <기술자료> 에서 확인하실 수 있습니다.