



안전보건관리자들에게 드리는 근골격계질환 관리를 위한 제언

글/ 류현철 근로복지공단 안산병원 직업환경의학과장
일터건강을 지키는 직업환경의학과 의사회

지금은 업무관련성 평가를 주업무로 하고 있지만 필자는 1년 전까지만 해도 사업장 보건관리와 근골격계질환 외래진료를 병행했었다. 진료 환자 가운데 기억에 남는 환자가 있는데, 수년간 좌우를 번갈아가면서 발생하는 어깨 통증으로 지속적으로 진료를 받아오던 40대 근로자였다. 중장비 유압장치를 만드는 공장

에서 20년 넘게 일해 오는 과정에 어깨관절의 회전근개에 문제가 생겼던 것이다. 그는 스트레칭, 물리치료, 운동치료, 주사치료를 병행하면서 증상을 관리해왔다. 증상은 개선과 악화를 반복했다. 분명한 것은 작업물량이 줄어드는 시기나 휴가를 보내고 나면 증상이 좋아진다는 것이었다. 그는 나를 주치의로 부르면서도 짐짓

‘어깨는 날개입니다’라고 라디오에 등장하는 유명 의사를 찾아가야하는 것 아니냐고 농반진반 말하고는 했다. 나는 용한 의사를 찾을게 아니라, 이제 살살 일하라고 일을 안해야 낫는다고 진반농반으로 답했다.

몇 번의 악화과 개선을 거듭하고 난 이후 그는 진지하게 물었다. “일을 계속 하면서 증상이 좋아질 수 있을까요?” 일터에서 부담스러운 작업으로 인해서 발생했을 가능성이 높은 질환인데, 그 일을 고스란히 해나가면서 좋아질 수 있는 것일지 궁금한 것이었다. 아마도 이 질문은 그 근로자에게, 또 현장의 안전보건관리자들, 그리고 사업주들에게도 고스란히 중요한 문제일 것이다.

근골격계질환은 근로자들이 건강상의 문제로 결근하거나 업무를 수행하지 못하게 되는 가장 주요한 사유다. 우리나라에서도 산재요양승인을 받는 질환이 1년에 약 7,000~8,000건 수준인데, 이중 근골격계질환이 5,000여건으로 가장 비중이 높다. 이렇게 중요한 문제이지만 근골격계 증상이 있는 사람들이 일을 계속 하면서도 좋아질 수 있는가의 질문에 대한 답은 어렵기만 하다.

복지안전망이 부족한 사회에서 근로자들은 임금을 받아야만 생계와 생활을 유지할 수 있으며 시간급을 중심으로 편성된 임금체계 아래에서 적정 생활수준을 유지하기 위해서는 장시간 노동을 불사해야만 하는 현실이다. 노동시간을 줄이기조차 쉽지 않은 그들에게 일을 그만하고 쉬라거나 작업을 전환하라는 ‘원칙적으로만’ 올바른 이야기가 해결책이 되기는 어렵다. 그들에게는 직장 안에 있는 위험요인 보다는 직장 밖으로 내몰리는 빈곤과 실업과 해고가 더 큰 건강유해요인이 되는 것이다. ‘일 좀 그만하고 쉬라’는 무심한 조언은 별 힘이 되지 않으며, 반대로 불안한 심리를 활용해서 고비용의 과도한 검사나 시술을 남발하면서 건강의 위해요인이 되기까지 한다. 쉽지 않더라도 앞선 질문에 대한 현실적이고 실용적인 답을 할 수 있어야 관리가 가능해지는 것이다. 정답은 없겠으나

할 수 있는 것부터 시도해 보는 것이 필요하다. 특히 현장의 안전보건관리를 담당하는 분들에게 근골격계질환 관리에 있어서 몇 가지 제언을 드리고자 한다.

01 당장의 이윤보다는 건강이 중요하다

첫째로 근골격계질환 관리를 위해서는 급여와 이윤이 아닌 '건강'을 중심에 두고 당사자들을 잘 설득해야 한다. 증상이 있는 근로자들에게는 잔업이나 특근 시간을 줄이고 자신의 몸과 건강에 시간을 투자하도록 설득해야 한다. 통증을 참고 견디다가 도저히 못 참을 만큼 되었을 때가 되어서야 주사 한방으로 해결하려 들면 이미 늦는다. 사업주 측에는 숙련되고 경험이 있는 근로자들이 골병으로 현장에서 이탈되는 것보다 시설개선에 투자하고 인력에 투자하는 것이 장기적으로 생산성을 높이는 것임을 설득해야 한다. 노사 모두에게 매일 5분이나 10분간 꾸준히 수행하는 스트레칭이 얼마나 근골격계질환 예방에 큰 효과가 있는지 알리고 휴식시간을 늘이고 그 시간만큼은 반드시 건강을 위한 스트레칭에 투자하도록 유도해 보는 것도 좋은 출발이 될 수 있다.

02 꾸준한 관리가 필요... 약물과 물리치료는 완치방법이 아니다

둘째로 근골격계질환은 완치보다는 꾸준히 관리하는 질환으로 받아들여야 한다. 근골격계질환에서 가장 중요한 치료 방법은 운동치료이다. 업무시간이나 노동강도를 줄이는 한편 자신의 고유한 근력과 신체기능을 강화하는 운동에 기반한 훈련을 수행하는 것이 필수적이다. 흔히 약물·물리치료, 시술, 통증 주사를 완치법으로 생각하지만 그렇지 않다. 이런 수단들은 통증을 줄이는 것이 주 목적이다. 통증이 심하면 운동을 할 수 없고 그렇게 되면 증상은 악화되기 마련이기 때문에 여러 방법으로 통증을 줄여주고 단계적 강화 운동을 해야 한다. 주사나 시술로 통증이 줄어들면 질환이 다 나은 듯이 여겨져 원래대로 일을

하면 증상은 곧 재발하고 악화된다. 또한 급작스럽게 악화된 증상에서 오는 불안감으로 수술이나 침습적 시술을 조기에 시행하는 것도 조심해야 한다. 악화된 증상은 약물이나 주사 등을 통해서 통증을 조절하고 업무량을 줄이면서 경과를 관찰하는 기간을 두는 것이 좋다. 한 번의 주사나 시술, 수술로 좋아진다고보다는 고혈압이나 당뇨 등 만성질환처럼 운동과 생활습관 개선을 병행하여 평생을 관리해나가는 것이 필요하다. 물론 수술이 반드시 필요한 경우도 있다. 그러나 이 경우에도 수술 이후에 충분히 적응할 수 있는 재활이 필수적임을 꼭 염두에 두어야 한다.

03 '예방'을 위한 유해요인조사는 면밀하게 실시해야

셋째로 근골격계 유해요인조사를 제대로 해야 한다. 별 의미없이 3년마다 인간공학평가를 중심으로 반복하기 보다는 작업환경 개선을 중심으로 한 유해요인조사가 실시되어야 한다. 이전 조사에서 제시했던 개선책은 제대로 수행되었는지, 당시 조사 시에 증상을 호소했던 부분이 악화되거나 혹은 개선되었는지를 잘 살피는 것이 중요하다. 대부분의 직업성 질환들이 그렇듯이 근골격계질환에 있어서도 건강유해인자들에 대한 노출을 줄이는 것이 가장 중요하다. 일을 계속하면서 증상이 좋아지려면 작업 조건이 개선되어야만 한다. 장비개선을 포함한 인간공학적 개선을 하거나, 인력을 충원하여 작업물량을 줄이고 노동강도를 줄이는 것이 필수적이다. 그것이 전제되지 않으면 아무리 정확한 진단도 용한 의사도 무의미한 것이다. 노사의 적극적인 참여와 합리적인 개선방법에 대한 공동모색이 근골격계 유해요인 조사의 핵심이다. 그야말로 근골격계질환 '예방'을 위한 유해요인조사가 되어야 한다.

넷째로 개선된 산재보상제도를 적극 활용해야 한다. 2017년부터 근골격계질환에 대한 업무관련성 특진(특별진찰) 제도가 시행되

고 있다. 건설업, 음식 및 숙박업, 보건 및 사회복지업, 수송운수업, 항만하역 및 화물취급사업 등 5개 업종과 용접공에 대해서는 근로복지공단지사에 산재를 신청하게 되면 기존에 해당 지사에서 수행하던 업무관련성 평가를 위한 조사를 근로복지공단 소속병원에서 직업환경의학과 전문의와 산업위생기사 등 전문가가 수행한다. 특히 유익한 점은 고비용이 들어가는 MRI 등 진단과 경과확인을 위해 필요한 검사나 증상의 악화를 막기 위한 치료까지도 특진 제도를 활용하면 신청인의 부담없이 산재보험에서 비용을 지불하도록 하고 있다는 점이다. 질환의 초기에 산재신청을 하고 특진을 통해서 과도한 진단비용과 과잉진료를 막고 적정진료와 재활중심 치료를 받을 수 있을 것이다.

05 고통받는 근로자들과 공감하자

마지막으로 근골격계 증상으로 고통받는 근로자들에 대한 공감이 중요하다. 근골격계질환은 노동과정 자체가 유해인자이기에 없애거나 대체하기가 쉽지 않다. 또한 근골격계질환은 만성적 경과를 거치며 만성화된 통증은 심리적인 문제와 부결된다. 때문에 앞서 말한 여러 가지 방법을 통해 그 부담을 줄이는 노력을 시도해 볼 수 있다. 그럼에도 가장 중요한 것은 근골격계질환 고통에 공감하고, 해결책을 함께 모색하려는 노력이 필요하다는 것이다. 그것 자체만으로도 근골격계질환의 악화를 막는 중요한 역할을 한다.



**MUSCULOSKELETAL
SYSTEM
DISORDER**