학과 : 전기공학과 / 학번 : 201724570 / 이름 : 정석규

**워킹(Walking) 작업환경**

만성 요통 환자를 위한 재활과 작업을 동시에 수행하는 작업환경 구성

**[목표]** 만성 요통으로 고통받고 있는 환자들이 긴 시간 앉아서 수행하는 작업으로 겪는 어려움을 해결하는 것. 걷기 활동과 작업을 병행함으로써 직업을 포기하지 않더라도 요통 재활의 속도를 가속화하는 것.

* 요통의 재활에 필요한 시간은 길기 때문에 지속적인 관리와 예방을 도모함.
* 건강 예방에 대한 호기심을 증가시키고 투자를 유도함.

2019년 한국식품커뮤니케이션에 따르면 2010~2013년 국민건강영양조사에 참여한 50세 이상의 남녀의 요통 유병률을 분석한 결과 전체 인구의 84%가 한 번 이상 경험하며, 3개월 이상 요통이 지속되는 만성 요통환자는 23%에 이른다고 한다. 또한 요통환자의 비율이 가장 많은 사무직 근로자는 작년 3분기 51.5%에서 올 3분기 55.6%로 그 추세가 증가하고 있다. 코로나 발생 이후, 2020년 26일 매일경제가 통계청 경제활동인구조사 자료를 분석한 결과 재택-원격근무제 근로자는 2020년 50만 3000명으로 증가하였다.

척추재활의 대가 스튜어트 맥길 박사는 ‘걷기’ 운동과 앉는 시간을 줄이는 것이 요통재활에 가장 효율적이고 효과적이라고 주장한다. 하지만 요추 재활에 평균적으로 걸리는 시간은 3개월이며, ‘척추 추간판 탈출증’의 경우 평균 1년에서 2년까지 시간이 소요된다. 따라서 사무직이나 재택근무 중 만성요통을 겪는 환자는 재활과 직업을 병행하는데 어려움을 겪고 있는 것이 현실이다.

워킹 작업환경은 만성요통을 겪는 사무직-재택 근무자들이 작업에 방해받지 않고 재활을 진행할 수 있는 환경을 제공한다. 앉아서 작업하는 환경부터, 서서 작업하는 환경, 걸으며 작업할 수 있는 환경을 제공하여 재활 때문에 직업을 그만두게 되는 불상사를 예방한다.

**[재정]** 본인은 개발자 한 명을 기준으로 하였을 때 필요한 물품을 중심으로 기술하였음.

(단위, 원)

루나랩 듀얼모터 전동 높이조절 책상 모션 데스크 625,000

언더 데스크 오피스 런닝 머신 292,370

허먼밀러 뉴 에어론 풀 체어 1,470,000

총 가격 2,387,370

**[현재 상태]** 작업환경을 위한 물품과 견적은 완성된 상태임. 현재 재원은 군 전역 적금 800,000원이 충당되어 있으며 남은 물품을 위한 재원은 개발자로 취직하였을 때 첫 월급에서 지출될 것이다.

**[실행]** 위 제안서를 읽는 독자는 더 좋은 물품이나 추가 옵션에 대한 의견을 준다.