

# RULA 평가

산업보건이야기

2023-05-09

## 차례

<b>그룹 별 결과</b>	<b>2</b>
A 그룹 입력	2
A 그룹 결과	2
A 그룹 개별 점수	2
A 그룹 종합 점수	2
B 그룹 입력	4
B 그룹 결과	4
B 그룹 개별 점수	4
B 그룹 종합 점수	4
근육 및 힘 부하 입력	5
근육 및 힘 부하 점수	5
RULA 최종 점수	6
RULA 점수 요약	7

## 그룹 별 결과

### A 그룹 입력

- 상완(윗팔) 자세: 상완(윗팔)이 몸통 전후 20도 이내에 있을 경우
  - 상완(윗팔) 자세 추가: 해당사항 없음
  - 상완(윗팔) 자세 완화 - 팔이 지탱되거나 몸을 기댄 경우: 아니오
- 전완(아래팔) 자세: 전완(아래팔)이 앞으로 60-100도 이내에 있을 경우
  - 전완(아래팔) 자세 추가 - 전완이 몸통 중심선에서 교차되거나 옆으로 벌어져 작업을 하는 경우: 아니오
- 손목 자세: 손목이 자연스러운 위치에 있을 경우
  - 손목 자세 추가 - 손목이 손목 중심에서 옆으로 굽혀져 있을 경우: 아니오
- 손목비틀림 자세: 손목이 주로 중간정도(50% 미만) 비틀려 있을 경우

### A 그룹 결과

#### A 그룹 개별 점수

- 상완(윗팔) 자세 수치: 1 (1+0-0)
- 전완(아래팔) 자세 수치: 1 (1+0)
- 손목 자세 수치: 1 (1+0)
- 손목비틀림 자세 수치: 1

#### A 그룹 종합 점수

- 그룹 A의 종합점수는 1 입니다.
- 그룹 A의 근육 및 힘 부하를 포함한 점수 C는 1 (1+0+0)입니다.

A 그룹		손목							
		1		2		3		4	
윗팔	아랫팔	손목비틀림		손목비틀림		손목비틀림		손목비틀림	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

## B 그룹 입력

- 목 자세: 목이 앞으로 0-10도 굽혀 있을 경우
  - 목 자세 추가: 해당사항 없음
- 몸통 자세: 앉아 있거나 몸통이 잘 지지될 때
  - 몸통 자세 추가: 해당사항 없음
- 다리 자세: 손목이 자연스러운 위치에 있을 경우

## B 그룹 결과

### B 그룹 개별 점수

- 목 자세 수치: 1 (1+0)
- 몸통 자세 수치: 1 (1+0)
- 다리 자세 수치: 1

B 그룹	몸통											
	1		2		3		4		5		6	
	다리		다리		다리		다리		다리		다리	
목	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

### B 그룹 종합 점수

- 그룹 B의 종합점수는 1 입니다.
- 그룹 B의 근육 및 힘 부하를 포함한 점수 D는 1 (1+0+0)입니다.

## 근육 및 힘 부하 입력

- 근육 부하 - 주로 정적인 상태로 1분 이상 들고 있거나 1분에 4회 이상 반복될 때: 아니오
- 힘 부하: 힘을 줄 필요가 없거나 2kg 미만의 힘을 간간히 줄 때

## 근육 및 힘 부하 점수

- 근육 부하 점수: 0
- 힘 부하 점수: 0

## RULA 최종 점수

- 그룹 A의 근육 및 힘 부하를 포함한 점수 C는: 1
- 그룹 B의 근육 및 힘 부하를 포함한 점수 D는: 1

C	D						
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

- 최종 RULA 점수는 1입니다.

조치단계	RULA 점수	위험단계	조치
0	1 - 2	neglibible risk	no action required
1	3 - 4	low risk	further investigation, change may be needed
2	5 - 6	medisum risk	further investigation, change soon
3	7	very high risk	investigate and implement change now

## RULA 점수 요약

항목	점수	최고점수
상완(윗팔)	1	6
전완(아래팔)	1	3
손목	1	4
손목비틀림	1	2
점수 A	1	9
목	1	6
몸통	1	6
다리	1	2
점수 B	1	9
근육부하점수	0	1
힘부하점수	0	3
RULA 점수	1	7

### 법적 고지

- 이 사이트에서 제공되는 어떠한 의학적정보도 의료진단, 치료상담 등 전문적인 의학적 권고를 대체할 수 없으며, 귀하에 질병 등 의학적 상태가 발생할 경우 담당의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 계산을 다시 확인해야 하며 환자 치료를 안내하기 위해 단독으로 사용하거나 임상적 판단을 대신해서는 안 됩니다.
- 보건관리 참고용으로 제작되었으며, 해당 정보 사용/공유로 인해 발생된 문제의 책임은 전적으로 사용자에게 있습니다.
- 이 도구는 보증 없이 제공됩니다. 산업보건이야기는 RULA에서 제공하는 개념을 적용하기 위한 단순한 수단으로 이 도구를 제공합니다.

끝.