

보건분야-기술자료

보건 2006-19-480

직종별 근골격계질환 예방 매뉴얼

(호텔업종의 조리작업)

2006



한국산업안전공단

목 차

I. 서 론	1
II. 근골격계질환 예방관리 프로그램	3
1. 사업주의 역할	3
2. 근로자의 참여	4
3. 교육 및 훈련	6
4. 유해요인조사	7
5. 작업환경개선	22
6. 의학적 관리 방안	24
7. 예방관리 프로그램의 평가	26
III. 개선대책	28

I. 서론

작업관련 근골격계질환은 최근 사업장의 집단적인 발병, 산업재해자수의 급증 등으로 인하여 산업안전보건분야의 주된 문제가 되고 있다. 특히, 자동차, 선박, 중공업 등의 제조업에서 이러한 문제는 노·사간의 갈등을 야기하는 주 요인으로 작용하여 사회적 이슈로 대두되었다.

사업장에서 근골격계질환이 큰 문제점으로 이슈화되어 정부에서는 이러한 근골격계질환 예방이 권고만으로는 한계가 있다고 판단하여 좀 더 강력한 예방대책으로 「산업안전보건법」(이하 산안법) 제 24 조를 2002 년 12 월에 입법 개정, 산업보건기준에 관한 규칙(근골격계 부담작업으로 인한 건강장해 예방편)이 2003 년 7 월에 시행되었다.

정부의 입법화와 노동조합을 중심으로 한 근골격계질환 예방에 대한 작업자의 요구에 최근 대기업을 중심으로 인간공학적 작업환경개선과 인간공학 프로그램 도입 등 근골격계질환 예방 방안을 추진하기 위한 활발한 움직임을 보이고 있다. 하지만, 근골격계질환은 국내에서는 자동차업, 조선업 등의 제조업을 중심으로 그 심각성이 인식되어 왔다. 그러나 근골격계질환의 발생 범위는 제조업뿐만 아니라, 의료 종사자, 호텔 및 택배와 같은 서비스업 등 업종과 직종에 관계없이 모든 산업계에 걸쳐 있으며, 제조업뿐 아니라 기타 산업에서도 질환자가 크게 증가하고 있다.

호텔업무에서도 반복성, 과도한 힘, 부자연스러운 자세와 정적 자세 등과 같은 근골격계 부담작업 유해요인에 노출되어 있다. 이러한 반복 동작과 부자연스러운 자세 등의 요인들로 인하여 건활막염, 수근관 증후군, 건염, 테니스 엘보, 트리거 핑거, 회전근개염 등과 같은 근골격계질환이 발생할 수 있다.

사업주는 근골격계부담작업에 근로자를 종사하도록 하는 경우에는 산업보건기준에 관한 규칙 제143조(유해요인조사)에 명시된 바와 같이 설비, 작업공정, 작업량, 작업속도 등 작업장 상황을 조사하고 작업시간, 작업자세, 작업방법 등 작업조건에 대한 조사를 실시한다. 또한 작업과 관련된 근골격계질환 징후 및 증상 유무 등을 조사하여야 한다.

호텔업종 조리작업의 인간공학적 문제들을 시스템적으로 식별하기 위해 세가지 단계를 구축할 것을 권유한다. 이 프로세스는 현재의 작업 환경뿐만 아니라 기존의 장비, 새로운 시설, 절차, 자재 그리고 장비들의 계획된 변화를 위해 고려되어야 할 것이다. 호텔 조리작업에서 인간공학적 문제들을 식별하기 위한 세 단계의 프로세스는 다음과 같다(OSHA, Guidelines for Poultry Processing, 2004).

1. 이용 가능한 자료들에서의 정보획득
2. 어떤 작업들이 더 면밀한 분석이 필요한지 결정하기 위해 근본적인 작업장 설문조사를 실시
3. 인식된 유해요인들을 가진 작업장들의 인간공학적 작업 유해요인 조사 및 분석을 실시

인간공학적 문제들을 발견하는 첫 단계는 이용 가능한 정보를 검토하고 분석하는 것일 것이다. 문제와 잠재적인 문제에 관한 정보는 한국산업안전공단 기술지침, 응급처치 일지, 조리/조리 보조원들의 보상 요구의 기록들, 사고와 니어미스(near-miss) 조사 보고서, 그리고 근로복지공단 보고서들과 같은 다양한 곳에서 획득할 수 있다. 사업주들은 또한 작업장 환경의 검토와 조사뿐만 아니라 조리/조리 보조원 인터뷰와 설문조사에서 유용한 정보를 획득할 수 있다. 작업장에서의 유해요인 이외에도 나이와 성별과 같은 신체적 특성과 일에 대한 불만과 단조로움 같은 정신적 특성에 의하여 근골격계질환이 발생할 수 있으나, 본 매뉴얼에서는 작업장에서의 신체적 특성에 관한 부분만을 다루었다.

본 매뉴얼은 사업장에서 근골격계질환의 비율이 점차 증가추세에 있고, 노·사간의 갈등을 야기시키는 주 요인으로 작용하는 등 큰 문제점으로 이슈화되고 있는 상황에서 호텔업에 종사하고 있는 조리/조리보조원들의 근골격계질환 예방을 위한 사업주의 역할과 근로자의 역할, 근골격계질환 예방을 위한 교육 및 훈련, 유해요인에 대한 평가와 개선안의 실행 절차, 질환자의 조치 절차, 그리고 질환 예방관리 프로그램의 평가 방법 등 유해요인조사와 그에 따른 후속조치로 개선방안에 대한 방법론을 제시하여 호텔업종에서의 근골격계질환을 예방하고자 한다.

II. 근골격계질환 예방관리 프로그램

1. 사업주의 역할

가. 사업주가 지원해야 할 사항

사업주의 강력한 지원은 효과적인 근골격계질환 예방 절차의 진행을 위해 매우 중요하다. 사업주는 근골격계질환 예방 임무를 맡은 근로자들에게 이들이 임무를 수행하는데 필요한 정보와 교육을 제공해야 한다. 근골격계질환 예방 임무의 실시와 관리에 참여하는 근로자들에게 사업주는 이들이 적어도 다음 사항을 이해하고 알 수 있도록 정보와 교육을 제공해야 한다.

- 근골격계질환 예방 임무 수행 시 근로자의 역할
- 근골격계질환 위험의 발견과 분석 방법
- 근골격계질환 위험을 개선하기 위한 측정법, 위험성평가, 개선대책 추출 및 개선, 실시 방법
- 근골격계질환 예방관리 프로그램의 효과 평가 방법
- 기타 근골격계질환 예방관리 프로그램 기준의 요건 등

나. 근골격계질환 관리를 위한 사업주의 권한

근골격계질환 예방 및 개선을 위하여 사업주들은 다음의 권한을 가지며 이를 활용하여 근골격계질환 예방에 적극 활용해야 한다.

- 근골격계질환이 발생했는지 판단하기 위해 조리/조리보조원의 근골격계질환 징후 및 증상 보고를 심사할 수 있다.
- 근골격계질환 징후 또는 증상을 경험한 적이 있다고 보고하는 조리/조리보조원이 실제로 근골격계질환을 갖고 있는지 판단하기 위해 사업주들은 인간공학 전문가 또는 보건의료 전문가에게 검사를 받도록 할 수 있다.
- 근골격계질환 예방을 위해 사업주들은 적합한 교육을 받은 인간공학담당자 또는 현장개선 위원회를 활용할 수도 있다.
- 사업주들은 근골격계질환의 증상을 검사하기 위하여 상주 보건의료 전문가를 배치할 수도 있으며, 조리/조리보조원들의 검사를 실시할 계약직 전문가를 활용할 수도 있다.

이러한 심사를 누가 실시하는지에 관계없이 사업주들은 근골격계질환 징후 또는 증상에 대한 보고를 진지하게 받아들이고 필요하다면 조기 평가 및 조리/조리 보조원들이 부담을 느끼지 않고 신속하고 효과적인 심사를 받을 수 있도록 해야 할 것이다. 근골격계질환의 발생이 확인되면 사업주들은 해당 조리/조리 보조원에게 해당 근골격계질환에 대한 대안을 제공해야 한다.

다. 사업주의 의무

기초적 의무의 일환으로, 사업주들은 “조리/조리 보조원들에게 근골격계질환 징후 및 증상의 식별 및 보고 방법을 조리/조리 보조원에게 정기적으로 설명해 주어야 한다.” 조리/조리 보조원들과 공유해야 하는 정보는 근골격계질환 위험 및 근골격계질환의 예방에 관한 일반적인 정보이다. 직장에서 자신들을 보호하는 것뿐 아니라, 근골격계질환 징후 또는 증상에 대응하여 근골격계질환 예방관리 프로그램에 효과적으로 참여하기 위해서 조리/조리보조원들은 이러한 정보에 접근할 수 있어야 한다.

2. 근로자의 참여

조리/조리 보조원의 참여는 사업장 전체의 성공을 공유하는 것과 더불어 안전하고 건강한 작업에 대한 조리/조리 보조원들 자신의 의지를 일깨우고 표현하는 도구를 제공한다.

가. 근로자의 참여 유도

이 근골격계질환 예방 절차 매뉴얼은 다음과 같이 조리/조리 보조원 안전보건에 영향을 미치는 결정에 조리/조리 보조원이 다음과 같이 참여를 하도록 권장하는 사업주의 의지를 포함한다.

- 조리/조리보조원 자신의 관심사를 사업주에게 토로할 수 있고 불이익의 염려 없이 의견을 제공할 수 있도록 하는 조리/조리 보조원의 불만 제기 또는 제안 제도
- 근골격계질환 징후 및 증상의 평가와 필요 시 치료를 위해 조리/조리 보조원들의 근골격계질환 징후 및 증상의 신속 정확한 보고 장려를 위한 제도
- 근골격계질환 예방 절차 문제에 대한 정보 접수팀의 문제 분석 및 시정 조치 권고를 실시하는 근골격계질환 예방위원회에 참여

- 업무의 인간공학적 스트레스 존재 여부를 진단하고 식별하며 해결책을 권고하는 데 필요한 지식을 갖춘 현장개선위원회의 참여 및 모니터링

조리/조리 보조원들은 자신의 업무를 가장 잘 알고 있으며, 재설계 과정에 반드시 참여해야 하는 당사자이다. 이러한 활동은 업무 기준 및 생산성 문제와 밀접한 관계를 갖고 있으므로 사전 이해와 지속적인 추진이 필요하다.

나. 근로자의 역할

조리/조리 보조원들은 본 매뉴얼에 의거하여 개선과 교육이 요구되는 곳에서 근골격계질환 예방 절차의 실시 및 교육 프로그램의 개발에 기여해야 한다. 조리/조리 보조원들이야말로 효과적인 교육 프로그램의 내용과 때로는 복잡한 교육용 교재의 이해 수준에 대한 최선의 조언자이다.

조리/조리 보조원들은 또한 근골격계질환 예방 절차의 효과와 실시된 개선 사항을 평가하는 데 참여하여야 한다. 근골격계질환 위험이 있는 업무를 수행하는 조리/조리 보조원들이 인간공학 프로그램 및 개선사항들이 실시되고 있는 것에 대하여 효과적인지 또는 시정이 되어야 하는지 여부를 가장 잘 알 수 있기 때문이다. 근골격계질환 위험을 효과적으로 제거하기 위해, 사업주와 조리/조리 보조원은 각자의 독특한 전문성을 살려 근골격계질환 예방 절차의 목표를 달성하는데 협력하여야 한다.

다. 고려사항

사업주들이 조리/조리 보조원들에게 어떻게 참여할 기회를 제공해야 하는가에 대한 성격 및 형태와 정도는 사업장 별로 다양하다. 각각의 사업장과 조리/조리 보조원들은 서로 다르며, 무엇이 효과적인가도 다음의 요소에 따라 달라진다.

- 근골격계질환 위험의 특성
- 사업장의 문제 직종의 수와 종류
- 과거의 작업자 참여 프로그램의 경험
- 노동조합의 협조 여부
- 사업장의 일반적 안전보건 문화
- 관련 법규
- 사업주의 지원

3. 교육 및 훈련

근골격계질환 예방관리 프로그램이 사업장에서 원활히 진행되기 위해서는 교육이 필수적이다. 근골격계질환에 관한 인식전환을 통하여, 조리/조리 보조원의 보건 및 안전을 위하여 근골격계질환 관리의 중요성을 인식시키고, 인간공학적 작업장 개선을 도모하기 위하여 사업주는 모든 조리/조리 보조원 및 관리감독자를 대상으로 다음 사항에 대한 교육을 실시해야 한다.

가. 교육대상 및 내용

사업주는 모든 조리/조리 보조원 및 관리감독자를 대상으로 다음 사항에 대한 기본교육을 실시한다.

- 근골격계부담작업에서의 유해요인 및 평가 방법
- 적절한 작업실습과 장비의 사용을 포함한 상해를 피하는 방법과 절차들
- 심각한 질병으로 발전하기 전에 근골격계질환의 초기 증상을 이해하는 것의 이점
- 근골격계질환의 증상과 징후 식별방법 및 보고방법
- 근골격계질환 발생 시 대처요령
- 근골격계질환 예방관리 프로그램의 수립 및 운영 방법
- 유해요인 제거의 원칙과 감소에 관한 조치
- 근골격계질환 예방관리 프로그램의 역할
- 근골격계질환 예방관리 프로그램 및 개선대책의 효과에 대한 평가 방법
- 기타 근골격계질환 예방을 위한 인간공학적 개선활동에 필요한 사항

근골격계부담작업에 있는 조리/조리 보조원들이 일반적으로 훈련뿐만 아니라 실제 작업 현장에 배치되기 전에 실질적인 인간공학 훈련을 받을 것을 권유한다. 호텔의 조리부서에서는 신입사원이나 재배치된 조리/조리 보조원들에게 실무 훈련을 제공할 것을 권장한다. 이러한 훈련은 조리/조리 보조원들에게 인간공학 훈련을 제공하기 위하여 이상적이다. 최소한 조리업무를 담당하고 있고 담당할 근무자들에게 다음의 영역에서 훈련 받도록 권고한다.

- 칼 또는 프라이 팬을 관리, 사용, 다루는 기술들.
- 어떤 특별한 조리과 장치들의 사용.
- 근골격계질환 예방에 관련된 개인 보호 장비 (손목 보호대, 허리대)를 포함한 안전 장비의 사용.
- 적합한 들기 기술과 들기 장치들의 사용.

관리자와 유지보수 인원들은 직무와 작업장의 디자인과 적당한 유지보수를 통하여 인간공학적 문제를 어떻게 예방하고 수정하는지를 교육 받을 것을 권유한다(OSHA, Guidelines for Poultry Processing, 2004).

나. 교육방법 및 시기

- 최초 교육은 근골격계질환 예방관리 프로그램이 도입된 후 6 개월 이내에 실시하고, 이후 매 3 년마다 주기적으로 실시한다. 다만, 근골격계질환 증상과 징후 식별 방법 및 보고방법에 대한 교육은 매년 1 회 이상 실시한다.
- 작업자를 채용한 때와 근골격계질환 예방관리 프로그램의 적용대상 작업장에 처음으로 배치된 자 중 교육을 받지 아니한 자에 대하여는 작업배치 전에 교육을 실시한다.
- 교육에 관한 세부적인 사항(교육시간, 방법, 대상 등)은 부서별 특성에 맞도록 계획 수립 후 실시한다.
- 교육은 근골격계질환 전문교육을 이수한 사내 인력을 활용하되 전문성을 고려하여 필요 시 관계전문가에게 의뢰할 수 있다.

4. 유해요인조사

가. 유해요인조사의 법적사항

근골격계질환 발생을 예방하기 위해 근골격계 부담작업이 있는 부서의 유해요인을 제거하거나 감소시키기 위해 매 3 년 이내에 정기적으로 실시하여야 하며 신설되는 사업장의 경우에는 신설일로부터 1 년 이내에 최초의 유해요인조사를 실시하여야 한다.

사업주는 다음에 해당하는 사유가 발생한 경우에는 수시로 유해요인조사를 실시하여야 한다.

- 가) 산업안전보건법에 의한 임시건강진단 등에서 근골격계질환자가 발생하였거나 산업재해보상보험법에 의한 근골격계질환자가 발생한 경우
- 나) 근골격계 부담작업에 해당하는 새로운 작업 설비를 도입한 경우
- 다) 근골격계 부담작업에 해당하는 업무의 양과 작업공정 등 작업환경을 변경한 경우

나. 유해요인조사의 도구 및 조사자

(1) 유해요인조사의 도구

유해요인 조사는 다음의 세 가지 항목에 대한 조사가 가능한 도구를 가지고 조리/조리 보조원과의 면담, 인간공학적인 측면을 고려한 조사 및 증상설문조사 등 적절한 방법으로 실시한다.

- 가) 작업설비, 작업공정, 작업량, 작업속도 등 작업장 상황
- 나) 작업시간, 작업자세, 작업방법, 작업동작 등 작업조건
- 다) 부담작업과 관련된 근골격계질환의 징후 및 증상 유무
- 라) 주의사항으로 위 세 가지 항목 중 하나라도 빠져 있거나 적절한 방법이 아닌 경우에는 유해요인조사를 실시한 것으로 인정받을 수 없다.

유해요인조사 도구를 자체 마련하기 어려운 사업장은 한국산업안전공단의 근골격계 부담작업 유해요인조사 조사표를 대신 사용할 수 있다.

(2) 유해요인의 조사자

유해요인의 조사자는 특별히 자격을 제한하지 않고 있으므로 사업주 또는 안전보건관리책임자가 직접 실시하거나 조리/조리 보조원, 관리감독자, 안전담당자, 안전관리자(안전관리대행기관을 포함), 보건관리자(보건관리대행 기관을 포함), 외부 전문기관 또는 외부 전문가 중에서 사업주가 조사자를 지정하여 유해요인조사를 실시하게 할 수 있다.

다. 유해요인조사의 기본 원칙

동일작업에 대한 유해요인조사의 방법, 수시 유해요인조사의 방법, 협력업체 종사 조리/조리 보조원에 대한 유해요인조사 방법 등의 기본원칙은 근골격계질환 예방업무 편람(노동부, 2004.04)에서 확인할 수 있다.

라. 근골격계 부담작업 유해요인

근골격계 부담작업 유해요인이라 함은 작업방법, 작업자세 및 작업환경으로 인해 근골격계에 부담을 줄 수 있는 반복성, 부자연스러운 또는 취하기 어려운 자세, 과도한 힘, 접촉 스트레스, 진동, 정적자세 등을 말한다.

<표 1> 근골격계 부담작업 유해요인

반복성	같은 근육, 힘줄 또는 관절을 사용하여 동일한 유형의 동작을 되풀이해서 수행함
부자연스러운 또는 취하기 어려운 자세	반복적이거나 지속적인 팔을 뻗음, 비틀, 구부림, 머리 위 작업, 무릎을 꿇음, 쪼그림, 고정 자세를 유지함, 손가락으로 집기 등
과도한 힘	물체 등을 취급할 때 들어올리거나 내리기, 밀거나 당기기, 돌리기, 휘두르기, 지탱하기, 운반하기, 던지기 등과 같은 행위·동작으로 인해 근육의 힘을 많이 사용해야 하는 것
접촉스트레스	작업대 모서리, 키보드, 작업공구, 가위사용 등으로 인해 손목, 손바닥, 팔 등이 지속적으로 눌리거나 반복적으로 물체에 압력을 가함으로써 해당신체부위가 충격을 받게 되는 것
진동	신체의 특정부위가 동력기구 또는 장비와 같은 진동하는 물체와 접촉함으로써 영향을 받게 되는 것
기타 요인	극심한 저온 또는 고온, 너무 밝거나 어두운 조명

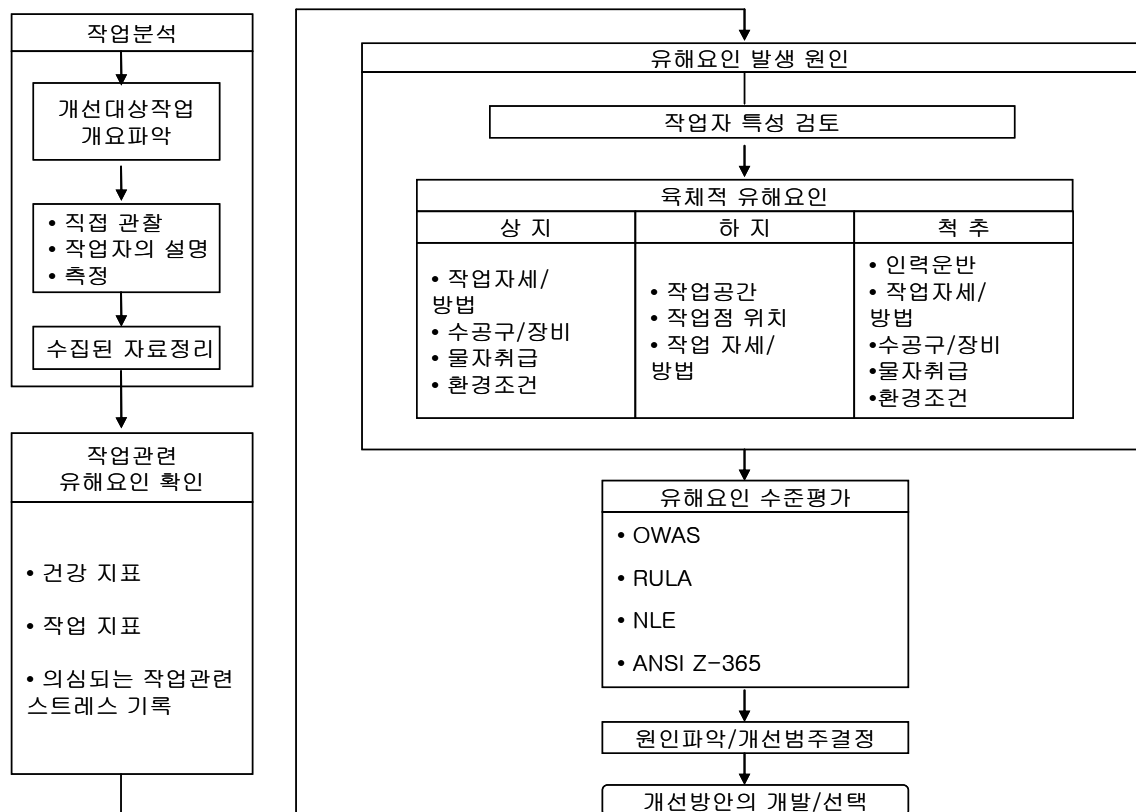
마. 유해요인조사의 목적

유해요인조사의 목적은 근골격계질환 발생을 예방하기 위해 근골격계 부담작업이 있는 부서의 유해요인을 제거하거나 감소하는데 있다. 유해요인조사의 결과를 근골격계질환의 이완을 부정하는 근거 또는 반증자료로 사용할 수 없다.

바. 유해요인조사 방법

(1) 유해요인조사 전체 흐름도

사업장의 근골격계질환 예방을 위한 인간공학적 개선을 위해서는 우선, 작업분석을 통하여 개선 대상작업에 대한 자료수집으로부터 건강지표와 작업지표, 의심되는 작업관련 유해요인의 기록을 통해 유해요인의 원인을 찾고 분석기법(ANSI Z-365 Checklist, Ovako Working-posture Analyzing System, Rapid Upper Limb Assessment, NIOSH Lifting Equation, Rapid Entire Body Assessment 등)을 통해 스트레스 수준을 평가하며 이를 통해, 원인파악을 명확히 한 후 분석결과를 종합하여 개선범주를 결정해야 한다. 이상의 유해요인 조사/평가과정은 다음의 그림과 같다.



[그림 1] 유해요인의 조사/평가

이런 모든 유해요소들이 모든 업무에서 존재하는 것이 아니라, 이런 요소들 중의 하나 또는 모두의 존재가 상해를 유발하기에 충분하다. 그러나 사업주들은 어떤 유해요소들이 존재하는지 조사하기 위해 작업, 지시, 작업장들을 감시하고 분석할 때 이런 유해요소들을 조사해야 할 것이다. 다양한 유해 요소들을 가진 직무와 업무는 근골격계질환을 유발시킬 높은 가능성을 가지고 있다.

유해요인의 평가를 마친 후, 유해요인 평가단계에서 평가한 작업과 관련된 유해요인을 각각의 작업관련요소와 대응시켜 인간공학 원리를 응용한 공학적 개선 방안을 제시한다. 만약 공학적 개선방안으로 작업과 관련된 유해요인을 최소화하지 못하면 관리적 개선방안을 제시한다(OSHA, Guidelines for Poultry Processing, 2004).

(2) 작업 분석

호텔에서의 조리업무는 손님 및 직원에게 서비스될 다양한 음식의 재료를 준비하는 과정과 사용될 접시의 준비와 이미 사용한 접시 등의 요리도구들을 세척/운반하는 작업이 있다. 또한 요리를 시작하기에 앞서 조리에 사용될 도구들 즉 칼, 다양한 크기의 그릇 및 프라이 팬 등을 요리도구가 비치되어 있는

창고에서 입/반출을 한다. 준비된 식자재와 조리도구를 이용하여 조리사는 가스레인지와 전자레인지 및 일반 조리도구를 사용하여 요리를 한다. 완성된 음식은 담당직원에 의해 손님 및 직원에게 서비스된다. 다음의 그림은 호텔에서의 조리업무를 나타낸 그림이다. 본 가이드라인에서는 접시와 kitchenware 등의 세척 및 준비를 하나의 작업으로 분류하였고, 식자재 준비 와 조리를 또 하나의 작업으로 분류하였다.



[그림 2] 호텔에서의 조리업무 흐름도

(3) 유해요인 기본조사

조리업무에서의 식자재 운반, 요리도구 세척 및 운반, 요리도구 입/반출, 식자재 준비와 조리업무에서 발생하는 유해요인 및 원인을 조사한다.

유해요인조사는 유해요인 기본조사, 근골격계질환 증상조사와 유해도평가로 구성되고 이를 위한 유해요인 기본조사표와 근골격계질환 증상조사표는 한국산업안전공단 기술지침(KOSHA Code H-30-2003)을 사용한다.

예시 : 식자재 운반작업에 대한 유해요인 기본조사

(※ 해당사항에 √ 하시고, 내용을 기재하시오.)

조사구분	☒ 정기조사	수시조사 ☐ 근골격계질환자 발생시 ☐ 새로운 작업.설비도입시 ☐ 업무의 양과 작업공정 등 작업환경 변경시	
조사일시	2005.00.00	조사자	홍 길 동
부서명	OO 부		
작업공정명	OO 공정		
작업명	식자재 운반		

가. 작업장 상황조사

•작업설비	☒ 변화 없음 ☐ 변화 있음(언제부터)
•작업량	☒ 변화없음 ☐ 줄음(언제부터) ☐ 늘어남(언제부터) ☐ 기타()
•작업속도	☒ 변화 없음 ☐ 줄음(언제부터) ☐ 늘어남(언제부터) ☐ 기타()
•업무변화	☒ 변화 없음 ☐ 줄음(언제부터) ☐ 늘어남(언제부터) ☐ 기타()

나. 작업조건 조사 1 단계 : 작업별 과제 내용 조사(유해요인 조사자)

직종명(Job Title) : 식자재 운반
작업내용(Tasks) : 당일 사용될 조리 재료들을 박스 형태 또는 대차로 운반하는 작업

2 단계 : 각 작업별 작업부하 및 작업빈도(작업자 면담)

작업부하	점수	작업빈도(B)	점수
매우 쉬움	1	3 개월마다(연 2~3 회)	1
쉬움	2	가끔(하루 또는 주 2~3 일)	2
약간 힘들	3	자주(1 일 4 시간)	3
힘들	4	계속(1 일 4 시간 이상)	4
매우 힘들	5	초과근무시간(1 일 8 시간 이상)	5

작업내용	작업부하(A)	작업빈도(B)	총 점수(A×B)
대차에 적재/하역하는 작업	4	2	8
대차를 이용한 운반	3	2	6

3 단계 : 유해요인 및 원인 평가서

직 종 명	식자재 운반	작업자명	홍길동
작업별로 관찰된 유해요인 원인분석			
유해요인		유해요인에 대한 원인	
작업내용 1	대차에 적재/하역하는 작업	8	
부자연스러운 자세	대차의 높이가 조절 불가능, box 의 적절한 손잡이가 없다.		
과도한 힘	식자재의 박스당 무게(20kg)가 무겁다		
반복성	많은 양을 한번에 옮길 수 없기 때문		
작업내용 2	대차를 이용한 운반	6	
부자연스러운 자세	식자재를 높이 적재하여 시야확보가 어려움. 대차 손잡이가 낮게 위치함.		
과도한 힘	대차에 적재된 총 중량이 커 대차를 밀고 당기기 힘들다.		

■ 유해요인 및 원인 파악

작업명	식자재 운반	작업 내용	식자재를 운반하는 작업
개선전 사진			
유해요인	▶ 부자연스러운 자세 ▶ 과도한 힘 ▶ 반복성		
유해요인에 대한 원인	▶ 조리를 위해 식자재를 운반하는(과일 박스 20kg) 작업과 운반 시 대차를 밀고 당기는 작업 시 과도한 힘 발생함 (밀고 당기기 15kg중) ▶ 대차에 식자재가 높이 적재되어 시야를 확보하기 위해 허리를 숙이고 비트는 부자연스러운 자세 발생하고 대차 하단의 높이(23cm)가 낮아 적재 시 허리를 숙이는 부자연스러운 자세 발생함 ▶ 식자재 운반하는 box 또는 도구들이 적절한 손잡이가 없는 상태로 조리 작업대(높이 86~88cm)에 올려 놓는 작업에서 손목과 손가락에 부자연스러운 자세로 인해 부담 발생 ▶ 식자재의 종류와 양이 많아 여러 번 반복해서 작업 수행		
인간공학적 평가 결과	OWAS 분석	AC 3 (빠른 작업환경 개선 필요)	

■ 분석 내용

상 체	팔	하 체	작업물의 무게
			10~20Kg

▣ 유해요인 및 원인 파악

작업명	요리도구 세척 및 운반	작업 내용	요리도구를 세척하고 운반하는 작업
개선전 사 진			
유해요인	▶ 부자연스러운 자세 ▶ 반복성 ▶ 과도한 힘 ▶ 정적자세		
유해요인 에 대한 원인	▶ 접시 닦기 경우 손과 손목을 비트는 반복작업을 수행함 ▶ 작업대가 낮아(86cm) 허리, 목을 굽히는 부자연스러운 자세 발생됨 ▶ 요리도구를 세척하는 동안 손과 어깨를 제외한 부위는 사용하지 않음 ▶ 접시 닦은 후 대차에 옮기는 작업으로 손목의 구부림과 허리를 구부리는 부자연스러운 자세 발생함 ▶ 그릇을 옮기는 작업에서 과도한 힘 발생(그릇당 1kg) ▶ 적당한 세척대가 없어 쪼그린 채 식기를 세척함		
인간공학적 평가 결과	OWAS 분석	AC 4 (즉시 작업환경 개선 필요)	
	RULA 분석	Action Level 4 (즉시 작업환경 개선 필요)	
	NLE 분석	시점 : 15.3959kg, 종점 : 10.1075kg	

분석 내용

OWAS :

상 체	팔	하 체	작업물의 무게
			0~10Kg

RULA :

팔, 손목 분석		목, 몸통, 다리의 위치분석	
RULA Component	RULA Score	RULA Component	RULA Score
윗팔의 위치	3	목의 위치	3
어깨가 올라갔다	0	목을 옆으로 굽힘	0
윗팔이 몸에서 벌어졌다	0	목을 좌우로 회전	1
팔이나 몸을 기대고 있다	0	몸통의 위치	3
아래팔의 위치	2	몸통을 옆으로 굽힘	0
아래팔에 대한 추가사항	1	몸통의 회전	0
손목의 위치	3	다리의 위치	1
손목이 옆으로 굽혀졌다	0	근육사용정도	1
손목의 회전상태	2	무게에 대한 점검사항	0
근육사용정도	1		
무게에 대한 점검사항	0		

NLE :

작업 물 무게 (kg)	손의 위치(cm)					수직 거리 (cm)	비대칭 각 도 (°)		작업 빈도 수	작업 시간	작업물 손잡이 상태
	시 점		중 착 점				시 점	중착 점	횟 수/ 분	시간	
L	H	V	H	V		D	A	A	F	T	양호(Good) ○ 보통(Fair) ○ 불량(Poor) ⊙ [참고]
12	25	86	35	55		31	5	20	0.5	4	

▣ 유해요인 및 원인 파악

작업명	요리도구 입/반출	작업 내용	요리도구를 입/반출하는 작업
개선전 사진			
유해요인	▶ 부자연스러운 자세 ▶ 과도한 힘 ▶ 반복성		
유해요인에 대한 원인	▶ 요리에 필요한 도구를 운반할 경우 무거운 중량으로 인하여 과도한 힘 발생함 (글래스 박스 10kg) ▶ 요리도구 및 음식을 담는 도구가 높은 곳과 너무 낮은 곳에 위치하여 입/반출시 허리를 숙이거나 팔을 뻗는 부자연스러운 자세 발생함. ▶ 요리도구가 다양하고 비치된 위치가 일정치 않음		
인간공학적 평가 결과	OWAS 분석	AC 3 (빠른 작업환경 개선 필요)	

▣ 분석 내용

상 체	팔	하 체	작업물의 무게
			10~20Kg

■ 유해요인 및 원인 파악

작업명	식자재 준비와 조리	작업 내용	조리 전 식자재를 썰는 등의 준비와 조리하는 작업
개선전 사진			
유해요인	▶ 부자연스러운 자세 ▶ 반복성 ▶ 과도한 힘 ▶ 정적자세 ▶ 접촉 스트레스		
유해요인에 대한 원인	▶ 조리 시 반복적인 칼의 사용으로 인해 손가락 및 손목의 부자연스러운 자세와 접촉스트레스가 유발됨 ▶ 조리대의 높이가 86~88cm로 낮아 허리와 목을 구부린 채 작업을 수행함. ▶ 조리 도구의 중량으로 어깨, 손목의 부담이 발생함. ▶ 조리하는 동안 상체만을 사용함		
인간공학적 평가 결과	RULA 분석	Action Level 3 (빠른 작업환경 개선 필요)	

■ 분석 내용

팔, 손목 분석		목, 몸통, 다리의 위치분석	
RULA Component	RULA Score	RULA Component	RULA Score
윗팔의 위치	1	목의 위치	3
어깨가 올라갔다	0	목을 옆으로 굽힘	0
윗팔이 몸에서 벌어졌다	0	목을 좌우로 회전	1
팔이나 몸을 기대고 있다	0	몸통의 위치	3
아래팔의 위치	1	몸통을 옆으로 굽힘	0
아래팔에 대한 추가사항	1	몸통의 회전	1
손목의 위치	2	다리의 위치	1
손목이 옆으로 굽혀졌다	1	근육사용정도	1
손목의 회전상태	1	무게에 대한 점검사항	0
근육사용정도	1		
무게에 대한 점검사항	0		

■ 각각의 업무에서의 유해요인 및 원인

작업내용		유해요인	원인
식자재 운반	대차에 적재/하역하는 작업	부자연스러운 자세	대차의 높이가 조절 불가능, box 의 손잡이가 없음
		과도한 힘	식자재 box 당 무게(20kg)가 무겁다
		반복성	많은 양을 한번에 옮길 수 없음
	대차를 이용한 운반	부자연스러운 자세	식자재를 높이 적재하여 시야확보가 어려움, 대차 손잡이가 낮게 위치함
		과도한 힘	대차에 적재된 총 중량이 커 대차를 밀고 당기기 힘들다
요리도구 세척 및 운반	요리도구 세척	부자연스러운 자세	작업대가 낮아(86cm) 허리, 목을 굽히는 부자연스러운 자세 유발 적당한 세척대가 없어 쪼그린 채 식기를 세척함
		반복성	손과 손목을 비틀어 많은 양의 접시를 닦는 작업을 반복수행
		정적자세	요리도구를 세척하는 동안 손과 어깨를 제외한 신체부위는 사용하지 않음
	요리도구 운반	부자연스러운 자세	세척이 끝난 요리도구를 대차에 옮기는 과정에서 손목과 허리를 구부리는 부자연스러운 자세 발생
		과도한 힘	많은 양의 접시를 한번에 옮기면서 과도한 힘 유발
요리도구 입/반출	요리도구의 입/반출	부자연스러운 자세	요리도구 및 음식을 담은 도구가 높은 곳과 너무 낮은 곳에 위치하여 입/반출시 허리를 숙이거나 팔을 뻗는 부자연스러운 자세 유발
		과도한 힘	무거운 중량으로 인한 과도한 힘 유발(글래스 박스 10kg)
		반복성	요리도구가 다양하고 비치된 위치가 일정치 않음

식자재 준비와 조리	식자재를 이용해 조리를 하는 과정	부자연스러운 자세	조리대의 높이가 86~88cm 로 낮아 허리와 목을 구부린 채 작업, 용도별 조리도구를 사용하지 않아 손가락과 손목의 부자연스러운 자세 유발
		반복성	많은 양의 재료 준비과정에서 반복적인 칼의 사용
		과도한 힘	조리도구의 중량에 의한 어깨, 손목부위에 과도한 힘 유발
		정적자세	조리하는 동안 상체만을 사용
		접촉 스트레스	칼 및 조리도구의 장시간 사용으로 인한 접촉스트레스 유발

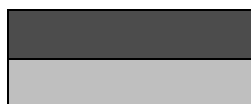
(4). 업무특성에 적합한 근골격계 작업위험 매트릭스

조리업무의 특성에 적합한 근골격계 작업위험 매트릭스는 근골격계 위험요인
평가 및 부담작업 개선을 위한 기준의 표본을 제시하여 위험수준을 결정하고
업무특성별 근골격계질환 예방관리 실무지침서를 개발하여 위험요인 평가와
개선방안을 소개하고 이를 바탕으로 사업장 수준에 실제 적용할 수 있는 예방관리
업무절차서 작성에 도움이 되는 기초 정보를 제공할 수 있게 한다.

■ 업무특성별 근골격계 작업위험 매트릭스

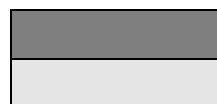
주요 업무 및 작업 이름	위험인자					
	부자연스러운 자세	정적자세	반복성	과도한 힘	접촉 스트레스	진동
식자재 운반	(2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리		(2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리		
요리도구 세척 및 운반	(1) 목 (2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(1) 목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(2) 어깨 (3) 손/손목	(2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(3) 손/손목	

요리도구 입/반출	(1) 목 (2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리		(1) 목 (2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리	(2) 어깨 (3) 손/손목		
식자재 준비(썰기 등)와 조리	(1) 목 (2) 어깨 (3) 손/손목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(1) 목 (4) 허리 (5) 무릎/다리	(2) 어깨 (3) 손/손목	(2) 어깨 (3) 손/손목	(3) 손/손목	



: 관련성이 아주 강함

: 관련성이 있음



: 관련성이 강함

: 관련성이 적음

(5) 유해도 평가

유해요인 기본조사 총 점수가 높거나 근골격계질환 증상 호소율이 다른 부서에 비해 높은 경우에는 유해도가 높다고 할 수 있다.

(6) 개선우선순위 결정

유해도가 높은 작업 또는 특정작업자 중에서도 다음 사항에 따른다.

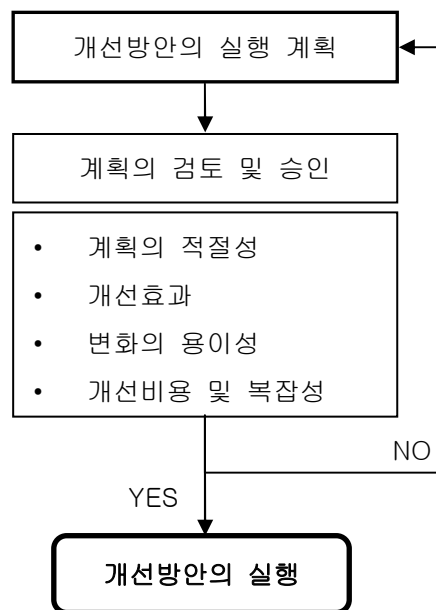
- 가) 다수의 조리/조리 보조원이 유해요인에 노출되고 있거나 증상 및 불편을 호소하는 작업
- 나) 비용 편익효과가 큰 작업

사. 면담 또는 설문조사 요령

현장에서 문제로 지적되고 있는 요소들에 대한 조리/조리 보조원 및 관리자 등의 목소리를 적극 반영하는 방법이 면담 및 설문조사이다. 이러한 과정에서 조리/조리 보조원과 관리자는 충분한 논의를 통해 문제가 되는 작업이나 위험요소들을 파악해야 한다.

5. 작업환경개선

유해요인 평가를 거쳐 근골격계질환의 예방을 위한 인간공학적 개선 방안의 개발/선택이 끝난 후, 개선방안을 제시할 계획서를 작성한다. 작성된 계획서에 대해 계획의 적절성, 개선효과의 산정, 변화의 용이성, 개선 비용 및 복잡성을 검토하여 개선방안을 실행해야 한다. 개선방안의 실행 절차는 아래 그림과 같다.



[그림 3] 개선방안의 실행

가. 개선방안의 개발

■ 작업명: 조리

■ 업무내용: 주요 업무 내용으로는 식자재 운반, 요리도구의 세척 및 운반, 요리 도구 입/반출, 그리고 식자재 준비와 조리로 구분된다.

■ 각 업무에 대한 발견된 문제점으로는 다음과 같다.

1. 식자재 운반: 식자재 운반 시 중량물 취급으로 인한 과도한 힘 사용으로 허리에 부담이 발생함.
2. 요리도구 세척 및 운반: 단순반복 작업으로 세척대의 높이와 공간의 문제로 허리, 목, 손목 등의 부자연스러운 자세가 발생하고 요리도구 운반 시 과도한 힘이 발생함.
3. 요리도구 입/반출: 부적절한 선반 높이로 인하여 팔을 과도하게 뻗고, 허리를 구부리는 등의 부자연스러운 자세 발생.

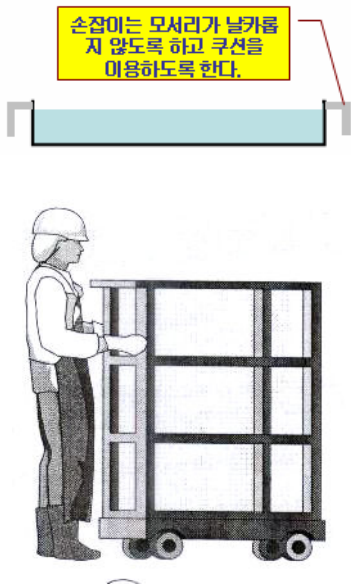
4. 식자재 준비와 조리: 썰기 등의 단순반복작업, 부적절한 조리대의 높이와 부적절한 취급자재(칼, 프라이 팬 등)로 인하여 허리, 목, 손목 등의 부자연스러운 자세가 발생하였으며, 요리도구의 중량으로 인한 어깨, 손목의 부담이 발생하였다.

■ 인간공학적 평가 결과 (OWAS 분석)

상 체	팔	하 체	작업물의 무게
			10~20Kg

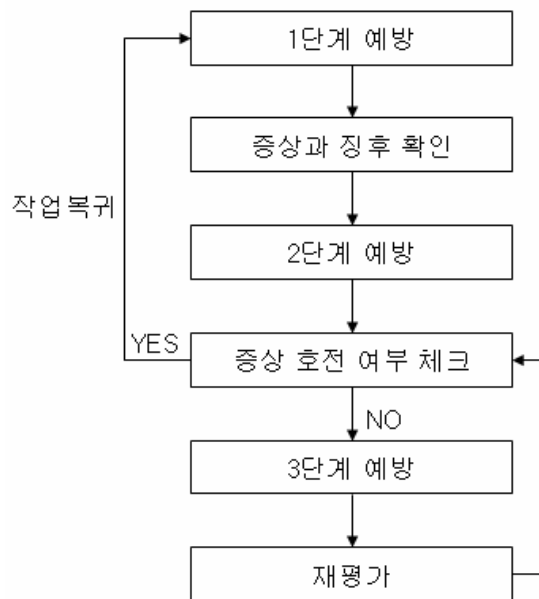
⇒ AC 3 의 빠른 작업환경 개선이 필요한 것으로 평가 되었다.

■ 식자재 운반 작업에 대한 개선안

	식자재 운반
	개선내용: • 식자재 전용 운반도구 보급하여 부자연스러운 자세에서 발생하는 질환 요인을 최소화함. 유의사항: • 식자재 운반 도구에 손잡이가 없을 경우 적절한 형태의 손잡이를 부착하도록 한다. • 운반 대차에 쌓는 높이를 제한하여 시야 확보를 하도록 한다. • 작은 바퀴를 대차 각 모서리에 부착하여 대차를 운전하는데 도움을 준다. • 대차에 사용되는 바퀴는 작업 환경 및 운반 물에 적절한 재질을 사용하도록 한다. • 대차는 일반적인 식자재를 운반하는 것과 별도의 주의가 필요한 식자재 용으로 구분한다.

6. 의학적 관리 방안

질환자 조치 절차는 유해요인을 조사하고 그 원인을 분석하여 공학적 개선 및 관리적 개선을 실시하는 1 단계와 증상호소자에 관한 관리 단계의 2 단계, 그리고 질환자의 조치와 업무복귀, 건강증진활동 및 재활프로그램을 수행하는 3 단계로 구성되어 있다. 이상의 질환자 조치 절차는 다음의 그림과 같다.



[그림 4] 질환자 조치 절차

가. 1 단계 예방

1 단계 예방에서는 유해요인조사 지침에 따라 유해요인을 조사하고 그 원인을 분석하여 그 결과에 따라 공학적 개선(Engineering control) 또는 관리적 개선(Administrative control)을 실시한다. 공학적 개선이란 공구, 장비, 작업장, 포장과 부품 그리고 조리 시설물 등의 재배열, 수정 재설계 교체 등을 말하며 관리적 개선은 작업의 다양성을 제공하고 작업일정 및 작업 속도 조절, 회복시간 제공, 작업 습관 변화, 작업공간, 공구 및 장비의 주기적인 청소 및 유지 보수, 조리/조리 보조원 적정배치와 직장체조 강화 등을 말한다.

나. 2 단계 예방

2 단계 예방은 증상호소자 관리 단계로 근골격계 증상과 징후호소자의 조기발견체계 구축과 증상 및 징후보고에 따른 후속조치, 증상호소자 관리 위임과 업무제한 등 보호조치를 담당하는 업무를 수행한다.

- 질환자가 발생한 경우, 사업주는 근골격계 증상의 조기 발견과 조치를 위하여 관련 증상과 징후가 있는 조리/조리 보조원이 이를 즉시 보고할 수 있도록 한다.
- 조리/조리 보조원으로부터 근골격계 증상과 징후의 보고를 받은 경우에는, 위험요인의 인간공학적 평가결과를 참고하거나 인간공학 전문가와의 의견교환을 통하여 작업관련 여부를 판단하여 보고일로부터 7 일 이내에 요양 치료, 근무 중 치료, 지속적 관찰 등의 적절한 조치를 하여야 한다.
- 필요한 경우 의학적 진단과 치료를 받도록 한다.

다. 3 단계 예방

3 단계에서는 질환자에 대한 관리로 질환자의 조치, 질환자의 업무복귀, 건강증진활동 및 재활프로그램을 수행하는 단계이다.

- 사업주는 근골격계질환 증상 호소자에 대한 조치가 완료될 때까지 그 작업을 제한하거나 근골격계에 부담이 적은 작업으로의 전환 등을 실시할 수 있다.
- 건강진단에서 근골격계질환자로 판정된 자는 즉시 소견서에 따른 의학적 조치를 한다.
- 사업주는 질환자나 보건의료전문가를 통하여 주기적으로 질환자의 치료와 회복 상태를 파악하여 조리/조리 보조원이 빠른 시일 내에 업무에 복귀하도록 한다.
- 사업주는 업무복귀 전에 조리/조리 보조원과 면담을 실시하여 업무적응을 지원한다.
- 질환의 재발을 방지하기 위하여 필요한 경우 업무복귀 후 일정기간 동안 업무를 제한할 수 있다.
- 치료 후 업무복귀 조리/조리 보조원에 대하여 정기적으로 보건상담을 실시하여 그 예후를 관찰하고 질환의 재발방지조치를 한다.

그리고 직장체조, 스트레칭 등 건강증진활동을 제공하여 근골격계질환에 대한 조리/조리 보조원의 대응능력을 강화시켜야 한다. 특히 회복기에 있는 근골격계질환자를 조기에 복귀시키기 위하여 조리/조리 보조원 면담, 스트레칭 및

근력강화 등 재활프로그램을 운영함으로써 조리/조리 보조원의 적응능력 증대 및 재활을 지원하여야 한다.

7. 예방관리 프로그램 평가

근골격계질환 예방을 위한 인간공학적 절차의 실행을 평가하고 진행 과정을 살펴보기 위해 예방관리 프로그램의 평가는 중요하다. 평가와 사후 점검은 지속된 인간공학적 개선과 장기간의 성공을 위한 중심이다(OSHA, Guidelines for Poultry Processing, 2004).

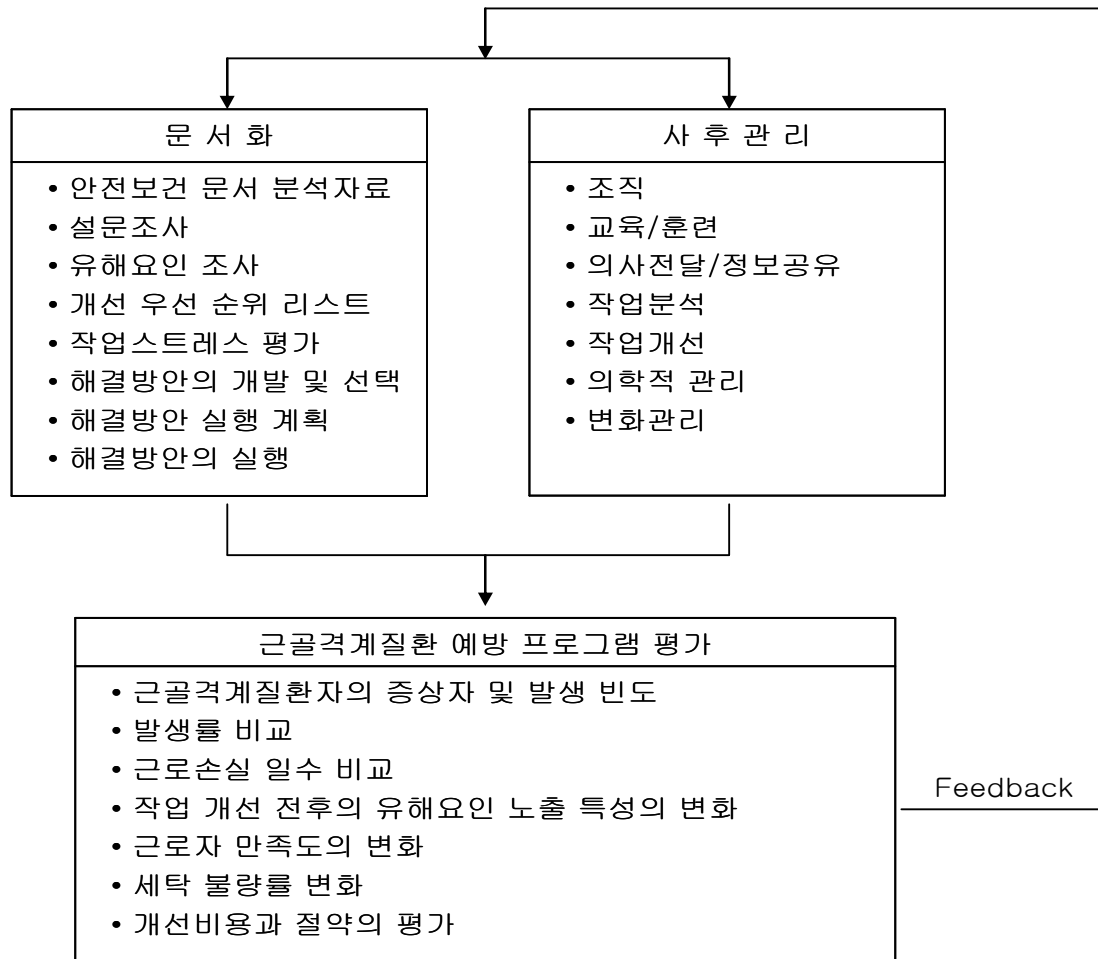
개선이 완료되었을 경우에 사업장 특성에 알맞은 정량적인 기준으로 평가를 실시하고 문제점이 있을 경우에는 보완한다. 또한, 근골격계질환 예방을 위한 인간공학적 절차가 그것의 목적과 목표에 절충하는지를 결정하기 위해 정기적으로 평가할 것을 권고한다.

근골격계질환 예방관리 프로그램의 평가는 매년 해당 부서 또는 사업장 전체를 대상으로 실시하는 것이 원칙이다. 그리고, 평가는 관리자, 감독자, 정의된 목적과 목표를 재검토하고 프로그램의 변화를 제안하고 실행된 개선안의 효과를 평가하는 조리/조리 보조원으로부터의 의견을 포함해야 한다. 중요한 것은 매년 프로그램의 정량적인 목표가 설정되어 있어야 하며, 이에 비추어 본 활동 정도를 평가하여 문제점이 발견된 경우에는 다음 연도 근골격계질환 예방관리 프로그램에 이를 보완하여 개선하는 지속적인 과정이 반복되어야 하는 것이다. 그리고 근골격계질환 예방관리 프로그램의 실시에 따르는 비용/효과 분석이 함께 수반되어야겠다. 또한 사업주는 조리/조리 보조원에게 예방관리 프로그램 평가에 참여 기회를 부여하고 평가결과를 조리/조리 보조원에게 공지해야 한다.

평가는 상해와 질병 비율의 경향 분석과 조리/조리 보조원의 보상 기록, 조리/조리 보조원 조사와 면접, 작업/작업장 변화의 조사를 통하여 다음과 같은 평가지표를 활용하여 실시할 수 있다.

- 가) 특정 기간 동안에 보고된 사례 수를 기준으로 한 근골격계질환 증상자의 발생빈도
- 나) 새로운 발생사례를 기준으로 한 발생률의 비교
- 다) 조리/조리 보조원이 근골격계질환으로 일하지 못한 날을 기준으로 한 근로손실일수의 비교
- 라) 작업개선 전후의 유해요인 노출 특성의 변화
- 마) 조리/조리 보조원의 만족도 변화
- 바) 제품 불량률 변화
- 사) 개선비용과 절약의 평가 등

이상의 근골격계질환 예방관리 프로그램 평가 절차는 다음과 같다.



[그림 5] 근골격계질환 예방관리 프로그램 평가

III. 개선대책

호텔에서의 조리작업을 위한 인간공학적 해결책들은 작업장과 장비에서의 공학적인 변화, 작업 실습, 개인 보호장비(PPE), 그리고 관리상의 실행을 포함한다. 다음에서 추천되는 해결방안은 완벽한 리스트를 뜻하는 것이 아니다. 조리 시설들은 그들의 시설에 적합한 혁신적이고 인간공학적인 해결책들을 개발하도록 권장한다. 조리 시설에 있는 인간공학적인 문제들을 다루는 선행 방법으로서 가능한 공학적인 기술들을 사용할 것을 권유한다. 그러나 다양한 개선 방안이 각각 다른 시설의 특성에 따라 필요할 것이라고 인식하고 있다.

사업주들이 조리/조리 보조원들에게 적합한 작업 실습을 하도록 훈련시킬 것을 권유한다. 적합한 작업 실습들은 칼을 잘 쓰는 기술들, 프라이 팬을 잘 쓰는 기술들, 적합한 들기 기술들의 적합한 사용과 유지, 그리고 좋은 칼 관리를 포함한다. 효과적으로 개인 보호 장구를 사용하고 관리하는 것 또한 중요하다. 예를 들면, 잘 맞는 손목 보호대는 손목을 쓰는 특정 시간 동안에 도움을 줄 수 있다. 관리적 개선 방안으로써 작업 기간, 빈도, 노동 강도를 줄이기 위해 사용될 수 있다는 것을 알아냈다. 관리적 개선 방안의 몇 가지 예들은 매우 효과적으로 사용될 수 있다(OSHA, Guidelines for Poultry Processing, 2004).

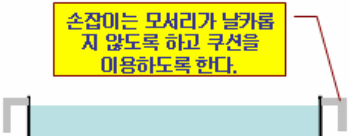
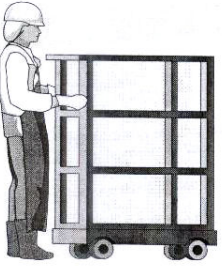
1. 직무 순환은 근육과 힘줄의 특별한 부위의 물리적인 피로와 스트레스를 경감시킬 수 있다. 직무 순환 시스템을 마련하기 위해, 사업주들은 각 업무의 노력의 강도와 특성을 전형적으로 분류한 다음, 라인 안에서 높고 반복과 낮은 반복 사이의 순환이나 노출을 줄이기 적당한 같은 작업장이나 모든 식당에서의 굽히거나 뺄는 작업 사이의 순환하는 계획을 잡는다. 또한, 반복적으로 사용된 신체의 부위나 힘든 자세는 충분히 휴식을 취하거나 낮은 비율에서 일하거나 더 좋은 자세에서 일하기 위해 사용된 신체의 부위를 고려하고 로테이션 한다. 높은 위험 (프라이 팬을 진동 수공구나 뼈를 발라내는 행위들)을 고려하거나 추위에 적게 노출 되도록 고려된 업무를 제시하도록 스케줄 된 로테이션을 사용하라.
2. 보조 인원은 정해진 휴식시간 외에도 주기적인 휴식을 제공할 수 있다.
3. 신입사원, 재배치 근로자, 긴 시간 동안의 휴가 이후 업무에 복귀한 사람이나 조리 시설 시설에서의 특정 목적으로 컨디션 조절이나 그들을 활동에 적응시키고 그들이 물리적으로 요구되는 일을 위해 단련시키는 적응기간이 필요할 것이다. 이것에 적응시키기 위해, 신입사원과 재배치된 조리/조리 보조원들을 점차적으로 완전한 작업량으로 완성하는 것을 권유한다. 또한 조리/조리 보조원들이 컨디션 조절 기간 동안 직업 훈련과 평가를 위해 전문가가 배치되는 것을 권유한다.

4. 잠깐의 휴식은 피로한 근육을 경감시키고 근로자들이 그 시간 동안 영향을 받은 근육을 쉬게 한다.
5. 조리/조리 보조원들이 여러 기능을 가질 수 있게 하여 피크 시간에도 휴식이 가능하고 순환 작업이 가능하게 하라.
6. 도구나 주방 시설의 예방적인 보수 유지를 하여 항상 도구나 시설에 문제가 없게 한다.

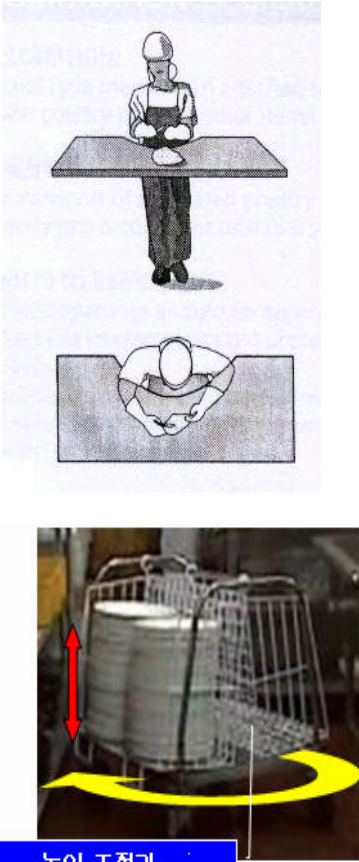
추위가 다른 유해요소 들의 노출과 결합되면 근골격계질환을 증가시키는 위해 요소들이 증가한다(National Research Council and Institute of Medicine, 2001). 사업주들은 따뜻하고, 건조한 지역을 제공하고 세탁원들이 작업준비를 하기 위해 반복적이고 짧은 휴식시간을 제공함으로써 추위노출을 전형적으로 제한한다. 추운 환경에서 일할 때 적당한 옷과 개인 보호 장비를 사용하는 것도 또한 중요하다. 또한 더운 환경에서는 에너지 소모에 주의하여야 한다(DHHS, 1997).

다음의 개선안들은 인간공학적 개선안의 예시들이다. 각각의 조리 시설들은 그들 시설의 욕구를 충족시키는 다른 혁신적인 방법들을 찾을 때 시작점으로써 이런 아이디어들을 사용하려고 노력해야 할 것이다.

■ 식자재 운반 작업에 대한 개선안

	식자재 운반
  	개선내용: • 식자재 전용 운반도구 보급하여 부자연스러운 자세에서 발생하는 질환 요인을 최소화함. 유의사항: • 식자재 운반 도구에 손잡이가 없을 경우 적절한 형태의 손잡이를 부착하도록 한다. • 운반 대차에 쌓는 높이를 제한하여 시야 확보를 하도록 한다. • 작은 바퀴를 대차 각 모서리에 부착하여 대차를 운전하는데 도움을 준다. • 대차에 사용되는 바퀴는 작업 환경 및 운반 물에 적절한 재질을 사용하도록 한다. • 대차는 일반적인 식자재를 운반하는 것과 별도의 주의가 필요한 식자재 용으로 구분한다. • 동력에 의해 운반되는 대차를 지급

■ 요리도구 세척 및 운반 작업에 대한 개선안

	요리도구 세척 및 운반
 높이 조절과 회전이 가능한 대차	개선내용: • 세척을 해야 하는 물건으로부터 최대한 가까이 위치할 수 있도록 세척대에 홈을 파서 조리/조리 보조원으로 하여금 허리를 굽히거나 팔을 과도하게 뻗는 등의 부자연스러운 자세를 제거. • 높이 조절이 가능한 회전 대차의 보급으로 세척이 끝난 접시를 적절한 높이에서 올려 놓을 수 있도록 함. 유의사항: • 세척을 해야 하는 물건들은 조리/조리 보조원에게 최대한 가까이 위치시킨다. • 신장이 다른 모든 조리/조리 보조원들이 사용할 수 있도록 세척대에 보조 발판을 마련한다. • 세척대의 모서리는 둥글게하여 작업을 하는 동안 발생할 수 있는 불쾌감을 감소시킨다. • 세척이 끝난 물건을 적재할 대차는 조리/조리 보조원으로부터 최대한 가깝게 위치시킨다.

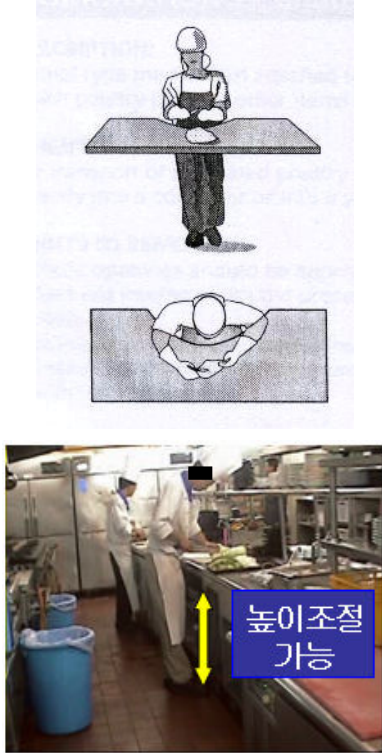
■ 요리도구 입/반출 작업에 대한 개선안

	요리도구 입/반출
높은 곳에 물건을 적재하지 말 것  사용빈도가 높거나 무거운 것을 팔꿈치 또는 허리 높이에 둘 것 적절한 공간 확보 필요	개선내용: • 자주 사용하는 도구의 경우 별도의 적재 공간을 제공하고 위치를 지정하여 불필요한 부자연스러운 자세를 최소화 한다. 유의사항: • 높은 곳에 물건을 적재하지 말 것. • 사용 빈도가 높거나 무거운 것을 팔꿈치 또는 허리 높이에 둘 것. • 요리도구 저장 box에 적절한 손잡이를 제공하도록 한다. • 충분한 저장 공간을 확보하여 정리/정돈을 한다.

■ 식자재 준비와 조리작업 대한 개선안

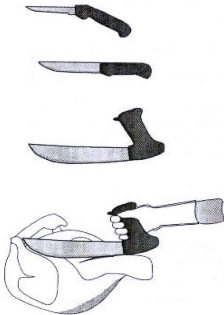
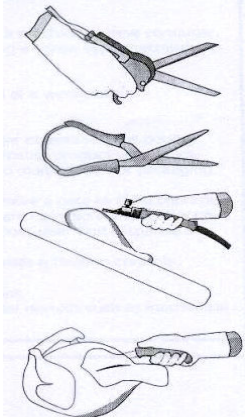
	식자재 준비와 조리
	개선내용: • 유해요인을 최소화 할 수 있는 인간공학적으로 설계된 조리도구 제공. 유의사항: • 조리 도구의 손잡이는 손바닥 전체로 쥌 수 있는 형태를 취하고, 힘을 최소화 할 수 있는 디자인으로 이루어져야 한다. • 조리 도구의 손잡이는 온도에 영향을 받지 않는 것으로 한다. • 조리 도구들은 조리 상황에 맞게 구분되어야 함. • 조리 장소에 물이나 윤활제로 인하여 미끄러지는 현상을 방지하기 위하여 미끄럼 방지 신발을 제공 한다.

■ 식자재 준비와 조리작업 대한 개선안

	식자재 준비와 조리
	개선내용: • 유해요인을 최소화 할 수 있는 인간공학적으로 설계된 작업대를 제공. 유의사항: • 조리대에 최대한 몸을 밀착 시킬 수 있는 홈이 파인 조리대 지급. • 높이 조절이 가능한 조리대를 제공하여 다양한 인체 치수를 고려할 수 있도록 하고 보조 도구로 발판을 제공토록 한다.

■ 조리도구에 대한 개선안

	wok(wok) 개선내용: • 5kg이상 나가는 wok을 사용할 때 팔과 어깨에 가해지는 과도한 힘 또는 하중을 최소화 하기 위해 손잡이의 직경은 2cm정도로 하며, 쥐는 느낌을 최대한 편안하게 할 수 있는 모양으로 한다. 2개의 손잡이를 사용하여 무게를 분할 할 수 있도록 함.
	냄비 종류 개선내용: • 조리에 사용되는 냄비 류의 손잡이는 열로부터 손을 보호하기 위해 사용하는 장갑을 끼었을 때의 두께를 적용하여 디자인함.
	철제 국통 개선내용: • 혼자 운반하기 힘든 대형 조리도구의 경우 손잡이를 4개 또는 양손을 모두 사용할 수 있을 정도의 길이로 함. • 중량이 무겁고 큰 조리도구의 경우 보조 바퀴를 달아 이동을 용이하게 함.

	대형 솥 개선내용: • 대형 솥은 기울이거나 각도를 조절할 때에 인력이 아닌 동력을 이용하여 조절 할 수 있도록 함.
 	칼 개선내용: • 조리에 사용하는 칼은 사용하고자 하는 목적에 따라 날의 길이와 손잡이의 모양을 인간공학적으로 설계 • 손에서 이탈하는 것을 방지하기 위해 손잡이에 홈 또는 끝 부분을 볼록하게 하여 쥐는 힘을 최소로 함.
	가위 개선내용: • 조리 목적에 맞게 손잡이 및 날이 설계된 가위를 사용하도록 함.
  	국자 개선내용: • 국자의 손잡이는 미끄럼을 방지할 수 있게 굴곡을 만들도록 하고, 온도로부터 손을 보호할 수 있게 하기위한 장갑 또는 보호 캡을 마련함.

본 자료는 한국산업안전공단에서 제작한 것으로
영리를 목적으로 무단 복사, 복제하여 사용하는
것은 저작권법에 위배됩니다.

직종별 근골격계질환 예방 매뉴얼

<호텔업종의 조리작업>

발행일 : 2006년 8월 초판발행
발행인 : 박 길 상
발행처 : 한국산업안전공단 산업보건국
인천광역시 부평구 구산동 34-4
Tel : 032)510-0725~8
Fax : 032)503-6997
인쇄처 : (주)노정S.R ☎(02)-503-0774

<비매품>