

도소매및소비자용품수리업 재해다발 유형+

산업재해예방
안전보건공단
광주지역본부

끼임

유통센터 내 양파 탈피 작업장에서
스크류 청소 중 옷이
말려들어가 손이 다칩



사고예방 대책



- ▶ 이물질, 불량품 제거 등 기계정비·청소 작업시 반드시 기계를 정지
- ▶ 위험한 상황 발생 시, 비상정지장치를 작업자가 쉽게 조작할 수 있는 위치에 설치

끼임

한손은 제품을 들고 한손으로
회전문을 밀고 들어가다 회전문
유리에서 손이 미끄러져 프레임
사이에 손가락이 끼임



사고예방 대책



- ▶ 회전문 통행 시 주의사항 부착
- ▶ 회전문 협착 위험부에 안전조치(고무재질 안전가드 부착 등)
- ▶ 협착위험부 간격조정 및 손잡이 설치

끼임

회사 별관 창고에서 떡 생산
작업 중 회전하는 반죽기에
내용물을 빼내다가 가장자
리에 손이 끼임



사고예방 대책



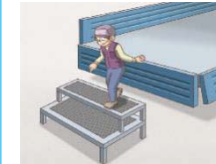
- ▶ 반죽기 내용물을 배출할 때는 수공구 사용
- ▶ 스크류 회전체 등 이상상황 발생시 반드시 설비 정지 후 작업 실시

떨어짐

농수산물 시장 내에서 마늘하차
작업도중 차에서 내려오다
떨어짐



사고예방 대책



- ▶ 배송차 적재함에서 물품 하차는 발판을 사용
- ▶ 적재함에서 물품 하차 시 적정수량의 물품을 취급, 운반하여 시야 확보

떨어짐

5단 사다리 위에서 제품진열
작업중 바닥으로 떨어짐



사고예방 대책



- ▶ 안정성이 확보된 사다리, 작업 발판 등 사용
- ▶ 사다리 작업은 가능한 2인1조로 실시

떨어짐

리프트 받침대에 화물을 적재
하여 올리는 중에 화물이 넘어지
면서 작업자 발등으로 떨어짐



사고예방 대책



- ▶ 중량물 적재 시 편하중이 생기지 않도록 하고 과도한 물품 적재 금지
- ▶ 리프트 측면에 안전가드 설치

『작업 전 안전점검』 당신의 생명을 지킵니다

작업 전 안전방호장치나 보호구 점검 등 기본적인 안전점검만으로도 산업현장 사망사고의 43.3%를 예방할 수 있습니다.

『도.소매업 작업 전 안전점검표』 적극 활용, 재해예방의 첫 걸음입니다.

도.소매업 작업 전 안전점검표

재해 형태	작업내용	작업 전 안전점검 내용	적 정	부 적 정
TOP 1 떨어짐	사다리 작업	1. 사다리에 넘어짐·미끄러짐 방지조치가 되어 있는가?	☐	☒
		2. 2인1조로 작업하는가?	☐	☒
		3. 승하강시 사다리 발판을 확인하면서 이동하는가?	☐	☒
		4. 사다리 발판이나 작업자 신발은 미끄럽지 않은가?	☐	☒
		5. 사다리 위에서 물건 정리정돈 등 불안정한 작업을 하지않는가?	☐	☒
TOP 2 이동 중 넘어짐	물건운반 작업장 내 이동	1. 작업장의 정리·정돈, 청소상태는 양호한가?	☐	☒
		2. 통로에 물기 또는 빙판으로 미끄럽지 않은가?	☐	☒
		3. 통로, 도로는 요철이나 패인곳이 없이 편평한가?	☐	☒
		4. 물건운반 시 시야를 확보한 상태에서 이동하는가?	☐	☒
TOP 3 절단 베임	식자재 절단·파쇄 분쇄 작업	1. 톱날·칼날 등 절단베임 위험이 있는 부위에 커버가 부착되어 있는가?	☐	☒
		2. 위험부위에 접근하지 않도록 투입봉 등 수공구가 준비되어 있는가?	☐	☒
		3. 베임방지 장갑 등 보호구는 착용하고 작업하는가?	☐	☒
		4. 기계설비 청소, 정비 등의 작업시 전원을 반드시 차단하는가?	☐	☒
		5. 안전작업 절차서 작성·준수하고 있는가?	☐	☒
		6. 안전장치를 제거하지 않았는가?	☐	☒
		7. 경고표지(절단·베임·끼임)는 적절하게 부착되어 있는가?	☐	☒
TOP 4 감전	전기설비 ·조명	1. 전기배선의 상태는 좋은가?	☐	☒
		2. 누전차단기는 정상작동 되는가?	☐	☒
		3. 동력기계기구는 접지가 되어 있는가?	☐	☒
		4. 조명상태는 좋은가?	☐	☒
TOP 5 근골격계 질환	중량물 취급	1. 물품의 중량과 무게중심에 대한 안내표시가 되어있는가?	☐	☒
		2. 취급하기 곤란한 물품에 손잡이 부착 또는 보조도구 활용하는가?	☐	☒
		3. 작업 전·후 충분한 스트레칭을 실시하는가?	☐	☒
		4. 무거운 물품을 취급하는 경우 2인 이상 함께 작업하는가?	☐	☒

보건 및 사회복지사업 재해다발유형 +

넘어짐

요양병원 세척실에서 그릇을
씻는 작업을 하던 중 바닥의
물기에 미끄러져 넘어짐



사고예방 대책



- ▶ 설비 주위의 물기, 호스 등 장애물에 의한 넘어짐 위험이 없도록 주기적인 청소 및 정리정돈 실시
- ▶ 주방바닥에 미끄럼 방지테이프를 부착

넘어짐

요양병원 급식소 조리실에서
그릇 들고 이동 중 트렌치에
발이 빠져 균형을 잃으면서
넘어짐



사고예방 대책



- ▶ 조리실 내에 트렌치 덮개를 확인하고 작업 실시
- ▶ 이동 중 전방 시야 확보
- ▶ 중량물 운반시 이동대차 사용

넘어짐

어린이집 주방에서 타일
물청소 작업 중에 미끄러져
넘어지면서 좌측어깨를 다침



사고예방 대책



- ▶ 작업자 스스로 바닥상태 확인 후 작업 및 물기 즉시 제거
- ▶ 미끄러지기 쉬운 곳은 표지판을 설치
- ▶ 미끄럼방지 기능이 있는 장화 착용

끼임

요양병원 복도에서 재해자가
앞에서 배식카트를 끌고 뒤에서
배식카트를 밀어주는 과정에서
재해자 발 뒤쪽이 배식카트에
끼임



사고예방 대책



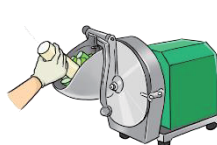
- ▶ 배식카트 모서리 부분은 날카로워 부딪힐 경우가 있으므로 각 모서리에 쿠션이나 보호대 부착
- ▶ 배식카트는 2인 1조로 운반하고, 카트는 뒤에서 밀어주면서 운반

끼임

요양병원에서 감장준비를 위해
고추가는 기계를 사용하다가
고무장갑이 말려 들어가며
수상함



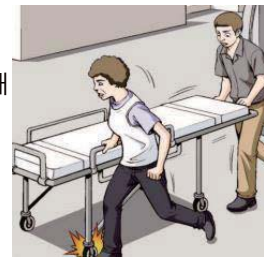
사고예방 대책



- ▶ 야채가공기계에 재료를 투입할 때 손이 아닌 투입봉 등 기구를 활용
- ▶ 위험한 상황 발생 시, 비상정지장치를 작업자가 쉽게 조작할 수 있는 위치에 설치

끼임

환자침대를 밀고 가던 중 침대
바퀴에 발가락이 끼임



사고예방 대책



- ▶ 환자 이동시 통로를 확보하고, 이송시에는 잡담, 대화 금지
- ▶ 안전작업 방법 및 사고사례에 대한 지속적인 교육 실시
- ▶ 침대바퀴와 이격거리 유지

조리실 안전점검 체크



구분	점검내용	바른예	방문일: .
넘어짐	작업자는 미끄럼방지 장화를 착용하고 있는가? (신발 밑창의 마모된 면이 십 원짜리 동전 두 개 면적보다 넓을 경우 교체하는 것이 바람직함)		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	바닥물기·기름, 식자재 등이 방치되어 미끄러지거나 걸려 넘어질 위험은 없는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
이상온도 접촉	뜨거운 물이나 튀김기름에 의한 화상 대비 개인보호구(앞치마, 긴팔옷 또는 토시)를 착용하고 하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
절단 베임 찔림	날카로운 조리 기구를 사용 시 베임 방지용 안전장갑을 착용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	설거지, 식기정리 작업 전 칼, 가위, 캔 뚜껑 등 날카로운 물품이 있는지 확인하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
감전	피복이 손상된 전선이 없으며, 전선 주위 바닥에 물기는 없는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	콘센트는 덮개 및 접지극이 있는 것을 사용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
화재 폭발	소화기가 비치되어 있으며 지시압력계(녹색범위) 등에 대하여 주기적으로 확인하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	튀김작업이 많은 경우 전용소화기(강화액 소화기)를 비치하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	가스배관 및 밸브, 호스 이음부분 등은 주기적으로 점검하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
근골격계 질환	작업 전·후 스트레칭을 실시하고 무거운 물건을 무리해서 운반하고 있지 않은가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	5kg 이상 무거운 물건에는 중량의 표시가 되어 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
유해 물질 접촉	사용하는 주방세제, 락스 등에 대한 물질안전보건자료(MSDS) 비치 및 교육을 실시하였는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	조리실 내 세척제, 소독제(락스) 등 유해물질 취급 시 보호장갑 및 보안경을 착용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()

	조리실 내	고온용기	전·후 처리장소	5kg 이상 물건	LPG 보관소	락스, 주방세제
안전 보건 표지						
	넘어짐	이상온도 접촉	베임·찔림	중량물 취급	인화성 물질	유해물질 접촉
	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡

교육서비스업 재해다발유형 +

넘어짐

학생식당 업무를 마치고 식당 정리를 위해 이동 중 계단에서 발을 헛디뎈 미끄러져 넘어짐



사고예방 대책



- ▶ 계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 뛸지 않으며, 계단 가장자리에 미끄럼방지용 테이프 부착
- ▶ 주방바닥에 미끄럼 방지테이프를 부착

넘어짐

유치원 조리실에서 무거운 죽솔을 운반 중 바닥의 물기에 미끄러져 넘어짐



사고예방 대책



- ▶ 조리실 바닥의 물기와 기름기는 즉시 제거하고, 미끄럼방지용 장화를 착용
- ▶ 밥솥의 운반은 2인 1조로 하고, 가능하면 이동대차 이용

절 단

학교 급식소 내에서 파채 기계를 사용하던 중 고무장갑이 말려 들어가 왼쪽 엄지손가락 부상



사고예방 대책



- ▶ 야채가공기계에 재료를 투입할 때 손이 아닌 투입봉 등 기구를 활용
- ▶ 비상정지 스위치 설치

베 임

교육관 조리실에서 버터를 칼로 자르던 중 손가락 베임



사고예방 대책



- ▶ 베임방지용 장갑 착용하고, 작업에 적합한 칼을 사용
- ▶ 칼 사용시에는 항상 주의하고 칼날은 바깥쪽으로 향하도록 함

화 상

학교 조리실에서 찌개를 냄비에 담아 이동하다 물기에 미끄러지면서 넘어져 우측 팔에 화상



사고예방 대책



- ▶ 뜨거운 음식이나 식자재 운반시 단열효과가 있는 쉘반이나 이동대차 이용
- ▶ 뜨거운 음식 취급시 개인보호구 사용
- ▶ 바닥의 물기와 기름기 등은 즉시 제거하고 미끄럼방지용 장화를 착용

근골격계

조리실에서 장기간 근무로 인해 어깨에 통증이 발생함



사고예방 대책



- ▶ 주기적 휴식 및 작업 전·후 스트레칭 실시
- ▶ 가급적 무리한 힘을 사용하지 않도록 하고 손목 보호를 위한 보호구 착용

조리실 안전점검 체크



구분	점검내용	바른예	방문일: .
넘어짐	작업자는 미끄럼방지 장화를 착용하고 있는가? (신발 밑창의 마모된 면이 십 원짜리 동전 두 개 면적보다 넓을 경우 교체하는 것이 바람직함)		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	바닥물기·기름, 식자재 등이 방치되어 미끄러지거나 걸려 넘어질 위험은 없는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
이상온도 접촉	뜨거운 물이나 튀김기름에 의한 화상 대비 개인보호구(앞치마, 긴팔옷 또는 토시)를 착용하고 하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
절단 베임 찔림	날카로운 조리 기구를 사용 시 베임 방지용 안전장갑을 착용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	설거지, 식기정리 작업 전 칼, 가위, 캔 뚜껑 등 날카로운 물품이 있는지 확인하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
감전	피복이 손상된 전선이 없으며, 전선 주위 바닥에 물기는 없는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	콘센트는 덮개 및 접지극이 있는 것을 사용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
화재 폭발	소화기가 비치되어 있으며 지시압력계(녹색범위) 등에 대하여 주기적으로 확인하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	튀김작업이 많은 경우 전용소화기(강화액 소화기)를 비치하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	가스배관 및 밸브, 호스 이음부분 등은 주기적으로 점검하는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
근골격계 질환	작업 전·후 스트레칭을 실시하고 무거운 물건을 무리해서 운반하고 있지 않은가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	5kg 이상 무거운 물건에는 중량의 표시가 되어 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
유해 물질 접촉	사용하는 주방세제, 락스 등에 대한 물질안전보건자료(MSDS) 비치 및 교육을 실시하였는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()
	조리실 내 세척제, 소독제(락스) 등 유해물질 취급 시 보호장갑 및 보안경을 착용하고 있는가?		☐ 양호 ☐ 미흡 ()

안전 보건 표지	조리실 내	고온용기	전·후 처리장소	5kg 이상 물건	LPG 보관소	락스, 주방세제
	넘어짐	이상온도 접촉	베임·찔림	중량물 취급	인화성 물질	유해물질 접촉
	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡	☐ 양호 ☐ 미흡

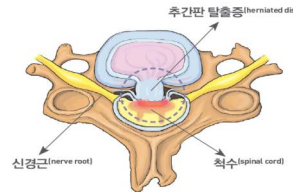
작업전 **안전점검**, 당신의 **생명**을 지킵니다

도 · 소매업 근골격계질환 예방하기



근골격계질환이란 무엇일까요?

1. 근골격계질환은 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 등의 요인으로 발생합니다.
2. 허리, 어깨, 목, 상·하지의 신경근육 및 주변 조직에 주로 나타납니다.



자주 발생하는 근골격계질환 사례입니다.

#사례1 생수, 캔박스 등 무거운 중량물을 배달하다 허리 및 어깨 요통 발생

#사례2 트럭 상하차 작업을 실시하다 어깨 및 허리 통증 발생

#사례3 창고에서 상품 재고 정리를 반복하다 어깨 팔 허리 부위에 통증 발생

#사례4 장시간 서서 캐시 업무를 하다 허리요통 및 하지 정맥류 질환 발생

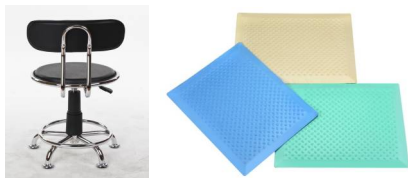


간단한 보건수칙만 준수해도 예방이 가능합니다.

1. 올바른 자세를 유지합니다.



- 허리를 편 상태에서 다리 힘으로 들어 올리며 무거운 물건은 2인 이상 함께 듭니다.



- 캐시 등 입식 작업자의 경우 의자를 지급하거나 피로예방매트를 활용합니다.

2. 중량물 보조기구를 이용합니다.



- 적절한 중량물 운반 보조기구를 사용합니다.

3. 필요시 개인보호구를 착용합니다.



- 허리보호대, 어깨보호대 등을 착용하여 관절이나 근육의 부담을 줄입니다.

4. 스트레칭 및 기초근력을 유지합니다.



- 작업 전후 수시로 충분한 스트레칭을 실시합니다.



- 꾸준한 운동을 통해 기초 근력을 유지합니다.

5. 중량물 표지를 부착합니다.



- 5kg 이상의 중량물은 근로자가 중량과 무게 중심을 알 수 있도록 중량물 표지를 부착합니다.



근골격계부담작업 유해요인조사를 실시합니다.

산업안전보건법(안전보건규칙 제657조)에 따라 근골격계부담작업 유해요인조사를 실시하여 **근골격계질환 부담작업 확인 및 근로자 증상 유무 등을 파악하여 자체적으로 개선**해야 합니다.

(참고) KOSHA GUIDE(H-9-2016) 근골격계부담작업 유해요인조사 지침

근골격계질환 예방 문의

담당	안전보건공단 광주지역본부 강민호 과장		
전화	062-949-8753	팩스	062-943-8279
주소	광주광역시 광산구 무진대로 282 광주무역회관B/D 9층		



스트레칭 따라해 보세요!

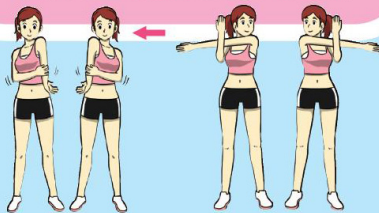
1. 작업 전

허리·등 스트레칭

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리 근육이 스트레칭 되도록 한다.



→
어깨를 뻗고 몸통을 굽히는 작업자세



2. 작업 중

어깨·손목 스트레칭

왼손등을 허리에 대고 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 잡아 안쪽으로 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

3. 작업 후

어깨 스트레칭

왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 발꿈치를 지그시 누르며 오른쪽 팔을 부드럽게 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

1. 작업 전

전신 스트레칭

두 손을 깎지 낀 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.

2. 작업 중

가슴·어깨 스트레칭

등뒤로 두손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.



→
과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세

3. 작업 후

등 스트레칭

두 손을 깎지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.



1. 작업 전

허리 스트레칭

양손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.

2. 작업 중

종아리 스트레칭

양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 왼쪽으로 돌아서 오른쪽 무릎을 굽히면서 왼쪽 뒤꿈치를 바닥에 대고 발끝을 위로 올린다. 이때 양손은 허벅지에 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)



→
쭈그려 앉는 작업자세

3. 작업 후

어깨·허벅지 스트레칭

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다. (좌우 교대로 실시)



1. 작업 전

허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손의 힘을 뺀 채 팔을 내리고 허리를 구부리지 않고 좌우 앞뒤로 허리를 밀어준 다음 허리에 양손을 대고 원을 그리며 허리를 돌려준다.



→
몸통을 굽혀서 비트는 작업자세



3. 작업 후

옆구리 스트레칭

양손을 깎지 낀 후 두팔을 머리 위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다. (좌우 교대로 실시)

2. 작업 중

허리 스트레칭

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다. (좌우 교대로 실시)



광주근로자건강센터를 이용하세요!

운영 목적	주요 서비스	오시는길 (전화)
근로자 건강관리를 무료로 지원하기 위해 공단은 「광주근로자건강센터」를 운영하고 있습니다.	근골격계질환, 뇌심혈관질환, 사후 관리, 건강상담, 직무스트레스 등	· 주소 : 광주광역시 광산구 하남산단3번로 133-8 하남근로자종합복지관 2층 · 전화 : 1599 - 6497

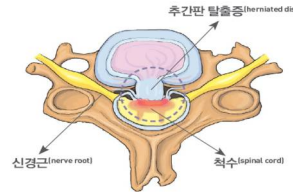
작업전 **안전점검**, 당신의 **생명**을 지킵니다

요양보호사 근골격계질환 예방하기



근골격계질환이란 무엇일까요?

1. 근골격계질환은 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 등의 요인으로 발생합니다.
2. 허리, 어깨, 목, 상·하지의 신경근육 및 주변 조직에 주로 나타납니다.



자주 발생하는 근골격계질환 사례입니다.

#사례1 어르신을 침대위로 들어올리다 허리부상

#사례2 반복적으로 체위 변경 하다 어깨부상

#사례3 침대에서 휠체어로 들어 옮기다 허리부상

#사례4 손빨래 등 반복 작업에 의한 손목부상


간단한 보건수칙만 준수해도 예방이 가능합니다.

1. 올바른 자세를 유지합니다.



- 가급적 2인 이상이 함께 부축 합니다



- 환자가 직접 침대 등을 잡게 하여 힘을 경감 시킵니다



- 허리의 힘보다는 다리의 힘을 이용하여 부축 합니다.



2. 중량물 보조기구를 이용합니다.



- 샤워트롤리, 워킹벨트(체위변경) 등을 이용하여 근골격계부담을 줄입니다.

3. 필요시 개인보호구를 착용합니다.



- 허리보호대, 어깨보호대 등을 착용하여 관절이나 근육의 부담을 줄입니다.

4. 스트레칭을 생활화 합니다.

- 수시로 충분한 스트레칭을 통해 관절이나 근육 등의 부위를 충분히 이완시킵니다.



5. 건강증진활동을 실천합니다.



- 꾸준한 운동을 통해 기초 근력을 유지하는 등 건강증진활동에 참여 합니다.



근골격계부담작업 유해요인조사를 실시합니다.

산업안전보건법(안전보건규칙 제657조)에 따라 근골격계부담작업 유해요인조사를 실시하여 **근골격계질환 부담작업 확인 및 근로자 증상 유무 등을 파악하여 자체적으로 개선**해야 합니다.

(참고) KOSHA GUIDE(H-9-2016) 근골격계부담작업 유해요인조사 지침

근골격계질환 예방 문의

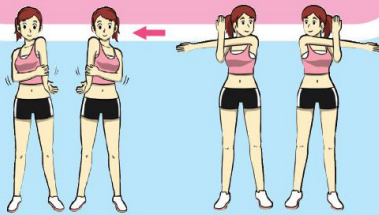
담당	안전보건공단 광주지역본부 강민호 과장		
전화	062-949-8753	팩스	062-943-8279
주소	광주광역시 광산구 무진대로 282 광주무역회관B/D 9층		


스트레칭 따라해 보세요!
1. 작업 전
허리·등 스트레칭

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리 근육이 스트레칭 되도록 한다.



→
어깨를 뻗고 몸통을 굽히는 작업자세


2. 작업 중
어깨·손목 스트레칭

왼손등을 허리에 대고 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 잡아 안쪽으로 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

3. 작업 후
어깨 스트레칭

왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 발꿈치를 지그시 누르며 오른쪽 팔을 부드럽게 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

1. 작업 전
전신 스트레칭

두손을 깎지 낀 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.

2. 작업 중
가슴·어깨 스트레칭

등뒤로 두손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.



→
과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세

3. 작업 후
등 스트레칭

두 손을 깎지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.


1. 작업 전
허리 스트레칭

양손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.


2. 작업 중
종아리 스트레칭

양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 왼쪽으로 돌아서 오른쪽 무릎을 굽히면서 왼쪽 뒤꿈치를 바닥에 대고 발끝을 위로 올린다. 이때 양손은 허벅지에 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)



→
쫄려 앉는 작업자세

3. 작업 후
어깨·허벅지 스트레칭

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다. (좌우 교대로 실시)


1. 작업 전
허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손의 힘을 뺀 채 팔을 내리고 허리를 구부리지 않고 좌우 앞뒤로 허리를 밀어준 다음 허리에 양손을 대고 원을 그리며 허리를 돌려준다.



→
몸통을 굽혀서 비트는 작업자세


3. 작업 후
옆구리 스트레칭

양손을 깎지 낀 후 두팔을 머리 위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다. (좌우 교대로 실시)

2. 작업 중
허리 스트레칭

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다. (좌우 교대로 실시)


광주근로자건강센터를 이용하세요!

운영 목적	주요 서비스	오시는길 (전화)
근로자 건강관리를 무료로 지원하기 위해 공단은 「광주근로자건강센터」를 운영하고 있습니다.	근골격계질환, 뇌심혈관질환, 사후 관리, 건강상담, 직무스트레스 등	· 주소 : 광주광역시 광산구 하남산단3번로 133-8 하남근로자종합복지관 2층 · 전화 : 1599 - 6497

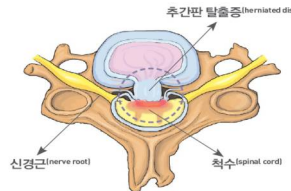
작업 전 **안전점검**, 당신의 **생명**을 지킵니다

조리사 근골격계질환 예방하기



근골격계질환이란 무엇일까요?

1. 근골격계질환은 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 등의 요인으로 발생합니다.
2. 허리, 어깨, 목, 상·하지의 신경근육 및 주변 조직에 주로 나타납니다.



자주 발생하는 근골격계질환 사례입니다.

#사례1 설거지 작업 시 반복 작업에 의한 어깨 및 손목 질환

#사례2 조리 및 전처리 작업 시 반복 작업에 의한 어깨 및 손목 질환

#사례3 과도한 허리 굽힘 자세로 인한 요통

#사례4 쌀, 국통, 식재료 등 무거운 물건을 단독으로 운반하다 어깨 및 허리 질환


간단한 보건수칙만 준수해도 예방이 가능합니다.

1. 올바른 들기 자세를 유지합니다.



- 무거운 물건은 2인 이상 함께 듭니다.



- 허리를 편 상태에서 다리의 힘으로 들어 올립니다.

2. 보조기구나 자동화설비 이용합니다.



- 높낮이 조절이 되는 이동대차 및 자동화 설비 등을 통해 근골격계 질환 부담을 줄입니다.

3. 필요시 개인보호구를 착용합니다.



- 허리보호대, 어깨보호대 등을 착용하여 관절이나 근육의 부담을 줄입니다.

4. 스트레칭 및 기초근력을 유지합니다.



- 작업 전후 수시로 충분한 스트레칭을 실시합니다.



- 꾸준한 운동을 통해 기초 근력을 유지합니다.

5. 중량물 표지를 부착합니다.



- 5kg 이상의 중량물은 근로자가 중량과 무게 중심을 알 수 있도록 중량물 표지를 부착합니다.



근골격계부담작업 유해요인조사를 실시합니다.

 산업안전보건법(안전보건규칙 제657조)에 따라 근골격계부담작업 유해요인조사를 실시하여 **근골격계질환 부담작업 확인 및 근로자 증상 유무 등을 파악하여 자체적으로 개선**해야 합니다.

(참고) KOSHA GUIDE(H-9-2016) 근골격계부담작업 유해요인조사 지침

근골격계질환 예방 문의

담당	안전보건공단 광주지역본부 강민호 과장		
전화	062-949-8753	팩스	062-943-8279
주소	광주광역시 광산구 무진대로 282 광주무역회관B/D 9층		



스트레칭 따라해 보세요!

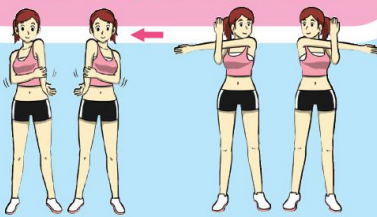
1. 작업 전

허리·등 스트레칭

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리 근육이 스트레칭 되도록 한다.



→
어깨를 뻗고 몸통을 굽히는 작업자세



2. 작업 중

어깨·손목 스트레칭

왼손등을 허리에 대고 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 잡아 안쪽으로 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

3. 작업 후

어깨 스트레칭

왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 발꿈치를 지그시 누르며 오른쪽 팔을 부드럽게 당겨준다. (좌우 교대로 실시)

1. 작업 전

전신 스트레칭

두손을 깎지 긴 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.

2. 작업 중

가슴·어깨 스트레칭

등뒤로 두손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.



→
과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세



3. 작업 후

등 스트레칭

두 손을 깎지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.

1. 작업 전

허리 스트레칭

양손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.



2. 작업 중

종아리 스트레칭

양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 왼쪽으로 돌아서 오른쪽 무릎을 굽히면서 왼쪽 뒤꿈치를 바닥에 대고 발끝을 위로 올린다. 이때 양손은 허벅지에 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)



→
쭈그려 앉는 작업자세

3. 작업 후

어깨·허벅지 스트레칭

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다. (좌우 교대로 실시)



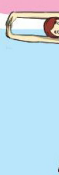
1. 작업 전

허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손의 힘을 뺀 채 팔을 내리고 허리를 구부리지 않고 좌우 앞뒤로 허리를 밀어준 다음 허리에 양손을 대고 원을 그리며 허리를 돌려준다.



→
몸통을 굽혀서 비트는 작업자세



3. 작업 후

옆구리 스트레칭

양손을 깎지 긴 후 두팔을 머리 위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다. (좌우 교대로 실시)

2. 작업 중

허리 스트레칭

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다. (좌우 교대로 실시)



광주근로자건강센터를 이용하세요!

운영 목적	주요 서비스	오시는길 (전화)
근로자 건강관리를 무료로 지원하기 위해 공단은 「광주근로자건강센터」를 운영하고 있습니다.	근골격계질환, 뇌심혈관질환, 사후 관리, 건강상담, 직무스트레스 등	· 주소 : 광주광역시 광산구 하남산단3번로 133-8 하남근로자종합복지관 2층 · 전화 : 1599 - 6497