



위험을 보는 것이
안전의 시작입니다

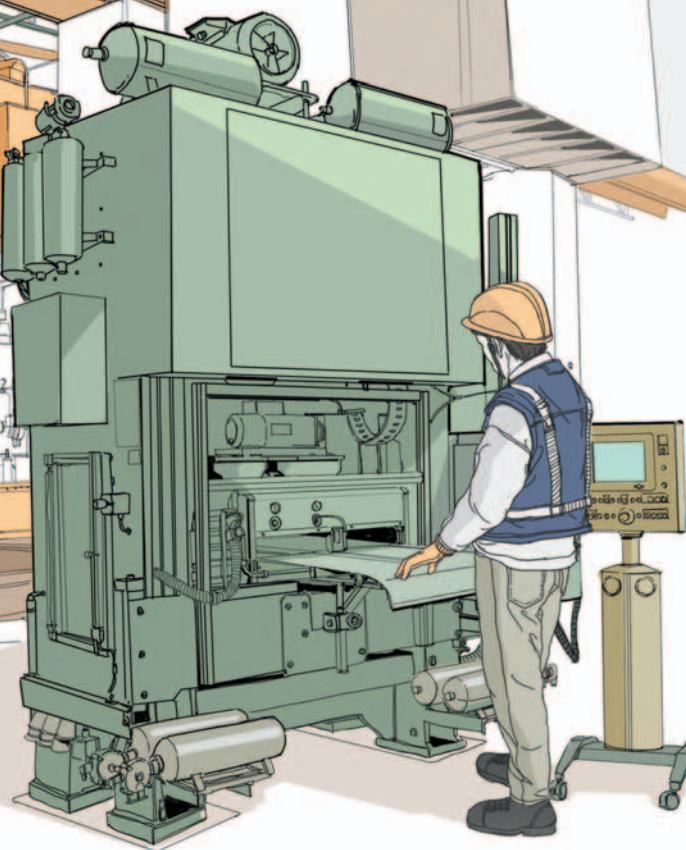
안전보건

2012 MARCH vol.271

Korea Occupational Safety & Health Agency

03

Special Report
봄맞이 안전대책



산업재해예방

안전보건공단



HAPPY FEELING

행복느낌

그저 숲에 있다는 것만으로도 또는 창을 통해 멀리서나마
숲을 볼 수 있다는 것만으로도 우리는 행복하다
왜 그럴까?

‘숲속으로 햇살이 밀려올 때
자연의 평화가 당신에게 밀려올 것이다
숲의 바람은
당신에게 신선감과 생동감을 주며
그때 당신이 가진 걱정은
마치 가을에 낙엽이 떨어지듯이 사라질 것이다’ <존 뮤어>

- 신원섭 <치유의 숲> 중에서

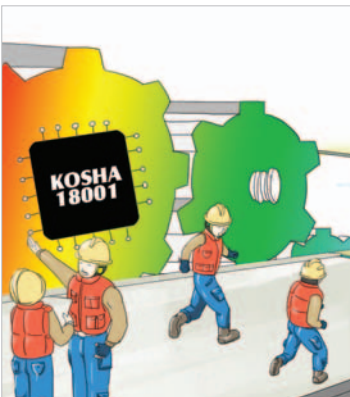




Special Report

산업기계 안전대책에 대한 정보가 유익했습니다. 특히 기계·기구 안전 인증제도 변경에 대한 내용을 정리해 주셔서 좋았습니다. 현재 가동 중인 산업기계의 안전에 대해 점검해볼 수 있는 계기가 되었습니다.

박정준 (경남 양산시 물금읍)



통계로 보는 안전보건

안전사고 예방활동을 근로자의 안전 의식이나 안전관리자의 판단에만 맡기지 않고 최고 경영자를 포함한 전 조직원이 참여하는 '시스템'으로 운영한다는 점이 인상적이었습니다. 재해사고의 예방은 기업의 생산활동 증대와도 직결되는 만큼 안전보건경영시스템 인증제도가 널리 확산·정착되기를 기대해봅니다.

이인식 (대전시 서구 둔산3동)

SOUND OF 독자의 소리 READERS

〈안전보건〉은 독자 여러분의 관심과 참여로 만들어집니다. 〈안전보건〉을 읽으신 후 느낀 소감을 독자엽서에 적어 보내주세요. 채택되신 분들께는 소정의 상품을 보내드립니다.



- About 2012.2 -



근로자 건강증진 인증 사업장

타 기업의 안전·보건 프로그램에 대한 내용을 통해 우리 회사의 발전 방향을 생각해보게 되었습니다. 앞으로도 근로자 건강증진에 선도적인 역할을 하는 기업들의 활약을 많이 다뤄주셨으면 합니다.

김성익 (충남 공주시 공단길)



생활안전플러스

평소 캔 통조림에 대한 의구심은 있었지만 캔 내부 코팅제에 대해서는 생각해보지 않았기에 이번 기사가 많은 도움이 되었습니다. 식품 포장용기의 코팅까지 살펴봐야 하다니! 관계 기관과 업체의 R&D가 근로자와 소비자 모두의 안전을 향해 있다면 얼마나 좋을까요.

정원재 (서울시 영등포구 영등포동8가)

Contents

Korea Occupational Safety & Health Agency

안전보건 2012년 3월호 제24권 제3호(통권 271호)

발행처 안전보건공단

발행인 백헌기

기획편집 교육미디어실

편집위원 박동기, 이지현, 박남규, 김일수, 김종윤, 김중호,
이주영, 유호진, 박태순, 김동열, 윤권일, 장석철

담당 김연지(agape0212@kosha.net) 032-5100-682

주소 인천광역시 부평구 무네미로 478(구산동 34-4)

홈페이지 www.kosha.or.kr

제작 및 편집디자인 대통기획 02-516-3614

사진 e-cube 스튜디오

인쇄 두산동아(주) 안산공장 031-489-7842

본지는 한국간행물윤리위원회 윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.
본지에 실린 기사들은 각 필자 개인의 의견을 반영하는 것으로,
안전보건공단의 공식 견해와 다를 수 있습니다.

◎ 월간<안전보건>은 '공단 홈페이지(www.kosha.or.kr) → 위시 매거진'
에서 다운 받으실 수 있습니다.



March

독자의 소리	03
Issue & Focus	06
Special Report	08

- 봄맞이 안전대책
- 봄철 날씨의 특징과 주요 재해
 - 겨울 콘크리트, 봄을 만나다
 - 춘곤증 타고 온 산업재해
 - 봄철 무리한 움직임은 '위험'

열정의 현장

화제의 현장	서비스 안전더하기 수행요원 발대식	20
산재예방 달인	동국제강(주) 포항제강소 서성화 차장	24
통계로 보는 안전보건	순간의 실수로 가위손이 된다면...	28
무재해 실천일지	(주)한화건설 남양주 별내지구 A-19블록 아파트 현장	30
화제의 명예감독관	영남산업(주) 허환 명예산업안전감독관	34
만화로 보는 안전보건	안전관리자의 직무 ⑥	38

행복 발전소

근로자 건강증진 인증 사업장	한국화이자제약	44
생활안전 플러스	'위험천만' 계단 사고, '안전수칙' 지켜야 막는다	48
건강 365	어린이 괴롭히는 질병 예방 가이드	50
함께 배우는 스트레칭	키 크는 스트레칭	52
Theme Keyword	치유, 나를 사랑하는 법을 배우다	54
Theme Touch	숲으로 떠나는 '치유여행'	56
Theme Essay	우린 매주 화요일 카페에서 글을 쓴다	58
Theme Plus	내 안의 부정적인 감정을 치유하다	60

안전보건 에너지

건설업 중대재해사례	온수탱크 용접작업 중 주입된 산소로 인한 화재로 사망	64
제조업 중대재해사례	GPT의 접지단자 접속 중 충전부에 감전되어 사망	66
서비스업 중대재해사례	가로수 가지치기 작업 중 추락해 사망	68
안전보건 Focus	우리 아이, 학교 안전사고 예방법	70
사업안내 I	2012년 달라지는 산업안전보건법령	72
사업안내 II	2012년 『노·사주도 건강증진활동』 비용지원 안내	74
지구촌 안전보건		76
KOSHA NEWS		78
안전인증현황	2012년도 1월 안전인증 취소현황	80
KOSHA info & 독자퀴즈		82



24



34



44



백현기 안전보건공단 이사장(사진 가운데)이 김제지역 사업장을 방문해 현장 점검 및 외국인 근로자에 대해 재해예방의 중요성을 직접 강조했다.

Issue

‘현장중심 경영 활동’으로 재해예방의 해법 모색

안전보건공단(이사장 백현기)이 산업현장을 찾아 안전보건상의 문제점을 파악하고, 재해예방의 해법을 모색하는 ‘현장중심 경영 활동’에 박차를 가하고 있다.

공단 백현기 이사장은 지난 2월 8일 부산지역의 도로 및 착색제 생산업체와 배관공사용 부품 생산업체를 방문한 것을 시작으로, 9일 서울지역 생활폐기물 처리업체와 철판 제조업체, 14일 인천지역 아시안게임 주경기장 건설현장과 접착제 제조사업장을 방문해 최근 발생한 재해사례에 대한 원인분석과 공단의 기술지원 사항을 점검했다. 또한, 지난 21일에는 전주시지역 합성수지제조업체 중 최근 3년간 재해가 많이 일어난 사업장을 방문해 안전보건 작동상황을 점검하며 적극적인 재해예방 노력을 당부했다. 특히 이날 김제시에 소재한 대림산업(주) 호남고속철도 3-3공구 현장 점검 및 외국인 근로자에 대해 재해예방의 중요성을 직접 강조하고, 근로자의 애로사항을 청취하며 공단의 지원 방안 강화를 모색하였다. 이 사업장은 근로자 120명 중 외국인이 88명으로 외국인 비중이 큰 사업장이다. 공단 이사장은, “현장방문은 사업주의 안전보건에 대한 관심과 의지를 높이고, 현장의 문제점을 적시에 파악해 이를 산재예방 정책에 반영하는데 목적이 있다”며 “산재감소를 위해 지속적인 현장 중심 경영을 실시해 나갈 것”임을 밝혔다.



작년 산업 재해율 사상 '최저' 모든 지표 '감소'

재해율 0.65%, 재해자수 5,353명 · 사망자수 86명 감소

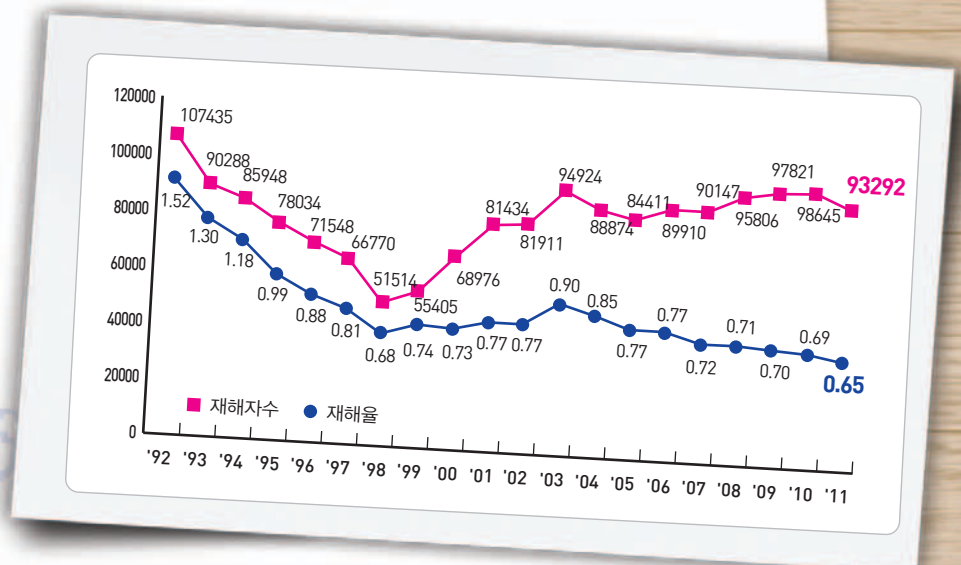
지난해 산업재해 현장에서 산업 재해율이 0.65%로 사상 최저를 기록했다. 이밖에 재해자수와 사망자수 등 모든 지표도 감소세를 보였다.


고용노동부는 이 같은 내용을 담은 2011년도 산업재해현황 집계 결과를 지난 2월 15일 발표했다. 지난해 재해율은 0.65%로 전년도(0.69%)보다 0.04%포인트 감소했으며, 재해자수는 9만 3,292명으로 5,353명 줄었다. 사망자수는 2,114명으로 전년 대비 86명 감소했으며, 전 산업에 종사하는 근로자 중 산재로 사망한 근로자를 뜻하는 사망만인율은 1.47로 지난해보다 0.08p 감소한 것으로 나타났다.

업종별로는 제조업(35%)에서 가장 많이 발생했으며, 서비스업 등 기타사업(32%), 건설업(24%) 등의 순이었다. 또 전체 재해자의 82.4%인 76,885명이 50인 미만 사업장에서 발생했다.

한편, 재해 유형별로는 넘어짐(21%), 감김 · 끼임(17%), 떨어짐(15%) 재해 등 3대 다발재해가 전체 재해의 53%를 차지했다.

고용노동부와 안전보건공단은 산업재해율의 지속적인 감소를 위해 50인 미만 소규모 사업장과 신규 사업장에 대한 산재예방 활동을 강화할 예정이다.





봄맞이 안전대책

추위가 기승을 부렸던 겨울이 지나고 따뜻한 봄이 찾아왔다. 이럴 때일수록 건강과 안전에 더욱 유념해야 한다. 봄에는 춘곤증으로 인해 나른해지기 쉬우며, 겨우 내 굳은 몸으로 인해 몸에 무리가 갈 수 있기 때문이다. 또한, 지반 붕괴나 감김·끼임, 화재·폭발 등의 재해가 자주 발생해 특히 주의해야 한다. 추운 겨울이 지나고 봄이 왔다는 안도감에 방심하기보다는 마음을 다잡고 다가오는 봄을 준비하자. 이번호 Special Report에서는 봄철 날씨의 특징과 업종별로 봄철 산업재해의 유형을 살펴보고 이에 대한 예방대책을 살펴본다. 정리 유성원

Special
Report

SPRING

봄맞이 더욱 안전하게

변덕스러운 봄 날씨, 재해예방은 더욱 안전하게

해빙기 날씨의 특징과 주요 재해

3월은 언 땅이 잠을 깨는 달이다. 절기상 경칩과 춘분이 있어 봄 기운이 완연해지지만, 안전대책에 소홀할 수 있는 달이기도 하다. 또 춘분이 지나 한식이 다가오면 강한 바람과 많은 비가 내려 갑작스러운 재해가 일어날 가능성이 많으므로 변덕스러운 봄 날씨의 특징을 염두에 두고 재해예방을 위한 대비를 해두어야 한다.

변덕스러운 봄 날씨, 올해는?

최근 10년간의 봄 날씨를 살펴보면, 3월에는 대륙고기압의 세력이 점차 약해지면서 대륙에서 떨어져 나온 이동성 고기압과 중국 연안에서 발달하는 저기압의 영향을 자주 받게 되어 날씨변화가 크게 나타났다. 저기압 후면으로 대륙고기압이 일시적으로 발달해 기온이 큰 폭으로 하강하는 꽃샘추위가 나타나기도 한다. 발달한 저기압이 우리나라 남쪽을 지나며, 남부지방을 중심으로 많은 비가 내렸다.

반면 4월에는 이동성 고기압의 영향을 주로 받아 맑고 포근한 날씨가 주로 나타났다. 일시적으로 대륙고기압이나 상층의 한기 유입으로 쌀쌀한 날씨를 보이기도 한다. 기압골의 활동이 점차 강화됨에 따라 날씨변화가 크며, 발달한 북태평양 고기압 가장자리를 따라 수증기가 유입되어 많은 비가 내리기도 한다.

최근에는 지구온난화 등의 이유로 날씨의 규칙성이 점점 무너지고 있다.

2011년 3월에는 찬 대륙고기압이 평년에 비해 강한 세력을 유지하며 우리나라까지 확장해 평균기온이 4.6℃(10년 평균대비 -1.6℃로 가장 낮음)를 기록한 바 있다. 4월에는 북쪽의 찬 공기가 지속적



으로 유입되고 기압골의 영향으로 비가 자주 내려 평균기온이 11.2℃(10년 평균대비 1.0℃ 낮음)를 기록했다. 과수농가에서는 저온으로 냉해를 입었고, 작물의 수확시기 지연에 따른 생산비용이 상승했다. 어민들은 제철 어종의 어획량 감소로 소득이 감소했다. 봄꽃 개화가 늦어지며 각종 봄꽃 축제들이 연기되었다.

2010년 3월에는 우리나라 남쪽으로 기압골이 자주 통과하며 흐리고 비 오는 날(강수일수 10년 평균대비 +5.7일로 가장 많음)이 많았다. 이 때문에 일조량 부족으로 낮 기온이 오르지 못해 평균최고기온이 9.9℃(10년 평균대비 2.2℃ 낮음)에 그쳤다.

4월에는 대륙고기압의 영향을 주로 받아 쌀쌀한 날이 지속돼 평균최고기온이 15.5℃(10년 평균대비 2.9℃ 낮음)로 최근 10년의 같은 기간 중 가장 낮았다. 잦은 강우와 저온으로 농작물의 생육이 지연되고 병충해 발생이 증가했다.

* 최근 10년 평균 기후 값 출처: 기상청

기후 요소	3월	4월
평균기온(℃)	6.2	12.2
평균최고기온(℃)	12.1	18.4
평균최저기온(℃)	0.7	6.2
일 최저기온 -10℃미만 일수(일)	0.1	0.0
평균 강수량(mm)	53.7	94.1
눈 현상 일수	2.6	0.1
서리 일수(일)	5.0	0.8



그렇다면 올해 봄 날씨의 어떨까?

3월은 이동성 고기압의 영향을 주기적으로 받아 기온의 변동 폭이 크겠고, 일시적인 대륙고기압의 영향으로 기온이 큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상된다. 기압골과 지형적인 영향으로 강원 영동지방에 눈이 내리는 곳도 있겠다.

4월에는 이동성 고기압의 영향을 주로 받아 고온현상이 나타날 것으로 보이며, 기압골의 영향으로 남부지방을 중심으로 많은 비가 올 것으로 예상된다.

올해는 윤달이 있어 전반적으로 추위가 오래갈 것으로 예상되지만, 최근에는 기상 이변이 많이 발생해 기상 예측이 어렵다. 이럴 때일수록 변덕스러운 봄 날씨의 특징을 염두에 두고 재해예방을 위해 안전대책을 마련하는 것이 중요할 것으로 보인다.

절기로 보는 봄 철 주요 재해

경칩(올해는 3월 5일) 이후에는 땅이 녹기 시작해 동면을 하던 동물들도 겨울잠에서 깨어나 활동을 하기 시작한다. 미국의 농민들도 옛날엔 이 무렵이 되면 땅두더지를 찾아다니면서 두더지가 보이면 씨 뿌릴 준비를 했다고 한다. 땅이 녹고 물이 흐르는 시기가

므로 토사 붕괴사고를 조심해야 한다.

춘분(올해는 3월 20일)은 겨울의 숙박에서 완전히 해방됨을 의미한다. 밤과 낮의 길이가 같아지는 춘분이 지나면 하루 평균 2분 30초가량씩 낮이 길어지고 햇살도 점점 두터워져 땅의 지열이 급속도로 오르기 시작하기 때문이다. 그래서 기온의 상승률도 이 시기가 가장 높다. 때문에 이 시기 사람은 변화하는 계절에 적응하기 위해 쉽게 피로감을 느끼게 된다.

춘곤증이 본격적으로 시작하게 되므로 제조업의 경우 감감·끼임사고를 조심해야 하고 기타 업종에서도 졸음으로 인한 부주의를 조심해야 한다.

한식(올해는 4월 5일)을 전후해서는 강한 바람이 불 때가 많다. 한식의 유래 역시 바람과 깊은 관련이 있는데, 동지로부터 105일째가 되는 이 시기에는 해마다 심한 바람이 불어 불을 사용하지 못했기 때문에 찬밥을 먹게 되었다고 한다.

작은 불씨도 바람으로 인해 큰불이 될 수 있는 시기이므로 화재·폭발로 인한 재해를 특히 주의해야 한다. 또한, 바람과 함께 큰 비가 내리므로 강풍으로 인한 파손이나 감전 등도 주의해야 한다. 🌸





겨울 콘크리트, 봄을 만나다

해빙기 건설현장 재해예방대책

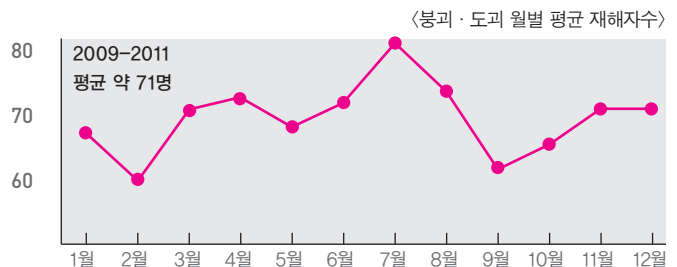
건설현장은 해빙기가 되면 붕괴사고의 위험이 커진다. 겨우내 얼었던 지반이 녹음으로써 가설구조물의 변형에 따른 붕괴나 굴착공사 주변 지반 붕괴 등의 가능성이 높기 때문이다. 따라서 각 건설현장에서는 철저한 관리로 안전사고를 사전에 예방해야 한다. 해빙기 건설현장의 위험요인과 안전대책에 대해 살펴보자.

해빙기 붕괴사고 위험 높아

해빙기란 사전적 의미로 얼음이 녹아 풀리는 때라고 명시하고 있으며, 매년 2~4월을 전후로 기상상황 및 지역적 여건 등을 고려하여 탄력적으로 적용하고 있다.

해빙기 때는 건설현장에서의 붕괴 위험이 커진다. 기온이 0℃ 이하로 떨어지는 겨울철에는 지표면 사이에 남아 있는 수분이 얼어 붙으면서 토양이 부풀어 오르는 '배부름 현상(Frost Heave)'이 발생했다가, 해빙기가 되면서 동결되었던 지반이 융해(Thawing)되어 가라앉으면서, 시설물 구조를 약화시켜 균열 및 붕괴되기 때문이다.

해빙기 재해는 주로 절·성 토사면 붕괴, 흙막이지보공 붕괴, 지하매설물(가스관로 등) 파손, 철근 부식이나 배부름 발생 등 축대·옹벽 붕괴, 거푸집 동바리 붕괴 등의 형태로 나타난다. 월별 평균 재해자수는 약 71명이며, 해빙기와 장마철에 가장 많이 발생한다.





해빙기 붕괴사고의 유형과 안전한 작업방법

절·성 토사면의 붕괴재해 예방

절·성 토사면(비탈면) 내에 얼었던 공극수(토양을 형성하는 입자 사이의 틈에 있는 수분)가 얼었다 녹기를 반복하면서 붕괴될 위험이 있다. 빗물 또는 눈 녹은 물이 사면 내부로 스며들어 미끄러짐 사고를 불러올 수도 있다.

예방대책

- 사면 상부에는 하중을 증가시킬 우려가 있는 차량 운행 또는 자재 등을 쌓아두지 않는다.
- 해빙기 융해에 의한 지지력 감소의 원인이 되는 얼음덩어리가 포함된 토사는 되메우기 및 성토용 재료로 사용을 금지한다.
- 절·성 토사면 상부에 쌓였던 눈 녹은 물의 유입을 방지하기 위해 산마루 측구 또는 도수로 등 배수로를 정비한다.
- 사면의 경사도 및 지하수위 측정 등 사면계측을 실시한다.
- 동절기에 작업을 중단하였던 터널공사의 경우 낙석으로 인한 재해를 방지하기 위하여 암괴의 탈락 여부를 점검한다.
- 절 토사는 토질의 형상, 지층분포, 불연속면 방향 등을 사전 검토한다.

흙막이 지보공 붕괴재해 예방

굴착배면 지반이 얼었다가 녹았을 경우, 토압이나 수압증가로 인해 흙막이 지보공이 붕괴될 위험이 있다. 또 현장 주변지반 침하가 원인이 되어 인접건물이나 시설물의 손상, 지하매설물 파손 등의 위험요인도 있다.

예방대책

- 해빙기 작업재개 전 다음과 같은 점검을 실시한다.
 - 흙막이 지보공 부재의 변형, 부식, 손상 및 탈락의 유무와 상태를 점검
 - 계측결과 분석을 통한 토압의 증가 또는 이상 유무를 확인
 - 땅속 공극수 동결로 인한 배부름 현상 발생 또는 응수부위 존재 여부를 조사
 - 굴착작업 전 작업장소 및 주변지반에 대해 균열 등의 상태 점검
- 굴착토사나 자재 등 중량물을 경사면 및 흙막이 상부 주변에 쌓아두지 않는다.
- 표면수가 땅속으로 침투하지 못하도록 굴착배면에 배수로를 설치하거나 콘크리트를 타설한다.

거푸집 동바리 붕괴재해 예방

콘크리트 타설 중 거푸집 동바리의 붕괴 위험이 있다.

예방대책

- 혹한기에 시공되어 동결된 콘크리트 구조물의 경우 강도가 현저히 저하되어 구조물로서 기능을 수행하지 못할 뿐만 아니라, 붕괴 우려가 있으므로 현장 타설 콘크리트의 강도를 확인해야 한다.
- 거푸집 동바리 설치 시 다음과 같은 사항에 유의한다.
 - 거푸집 동바리 설치 시 구조검토 및 조립도에 근거하여 설치해야 한다.
 - 조립도에 명시된 동바리·멍에 부재의 재질·단면규격·설치간격 및 이음방법 등을 준수
 - 불량재료의 사용금지
 - 동바리 높이 3.5m이상 시 양 방향으로 수평연결재 설치
 - 파이프써포트 철근핀 사용 금지(전용핀 사용)
 - 수평연결재 두 방향으로 직교 설치(전용철물사용)
 - 계단 및 경사구간 거푸집 동바리 조립 시 수직도 유지 및 받침철물 쐐기 보강 철저
 - 상재하중이 지반저면까지 축력방향으로 안전하게 전달될 수 있도록 동바리의 수직도 준수
- 조립 및 해체작업 시 관리감독자를 지정하여 지휘한다.

이것만은 꼭!

- 공사장 주변 도로나 건축물 등에는 지반침하로 인한 이상 징후는 없는지 확인한다.
- 공사장 주변에 추락 또는 접근 금지를 위한 표지판이나 안전펜스가 제대로 설치되어 있는지 확인한다.
- 위험지역 안내표지판은 설치되어 있는지 확인한다.
- 주변의 축대나 옹벽이 균열이나 지반침하로 기울어져 있는 곳은 없는지 확인한다.
- 건축물 주변 옹벽·축대는 지반침하나 균열 등으로 무너질 위험은 없는지 확인한다.
- 주위의 배수로는 토사 퇴적 등으로 막혀있는 곳이 없는지 살펴본다.
- 위험요인 발견 시에는 관계기관에 신속하게 신고한다.



춘곤증 타고 온 산업재해

봄철 제조업 재해예방대책

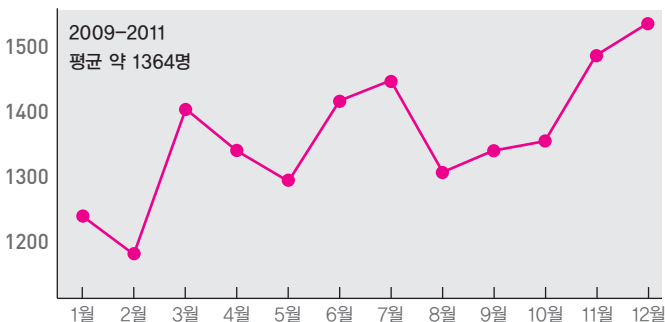
제조업 재해의 약 36%는 감김·끼임에 의해 발생한다. 특히 봄철에는 춘곤증으로 인해 몸이 느슨해지거나 집중력이 떨어져 감김·끼임 재해가 많이 발생하기 때문에 기계 가동이나 정비 시 주의해야 하며 충분한 수면과 휴식 그리고 스트레칭을 통해 춘곤증을 이겨내야 한다. 또한, 건조한 날씨로 인한 화재·폭발 사고도 주의해야 한다.

봄철에 급증하는 감김·끼임 재해

최근 3년간 감김·끼임 사고로 인한 재해 현황을 분석한 결과 월 평균 발생 재해자 수는 약 1,364명이며 겨울 동안 소강상태를 보이던 감김·끼임 재해가 봄을 맞이하며 급증하는 것을 알 수 있다. 감김·끼임 재해는 따뜻해지는 날씨에 몸이 느슨해지거나 춘곤증으로 집중력이 떨어지며 '아차' 하는 순간 목숨까지 잃는 중대재해로 이어지곤 한다.

주로 기계기구를 설치·유지보수하거나 점검 작업 중 스위치를 잘못 조작해 불시 가동되는 설비에 끼이거나 운반물을 들고 내리던 중 운반물 또는 로프에 끼이는 경우, 방호장치를 설치하지 않거나 기능을 제제한 상태에서 작업하다가 설비에 끼이는 경우가 많다. 또 설비가 가동 중이거나 완전히 멈추지 않은 상태에서 회전체에 접근하다 장갑이나 옷이 말려드는 경우, 덮개가 탈락된 벨트 등의 동력 전달부에 장갑이나 작업복이 말려들어 재해를 당하는 경우도 많다.

〈감김·끼임 사고 월별 평균 재해자 수〉



감김·끼임 재해 예방법

- 기계점검·수리·이물질 제거 시 반드시 기계를 정지시키고 작업
- 면장갑 착용을 금지하고 복장을 단정히
- 방호장치 해제금지
- 안전문 연동장치 임의해지 금지 및 수시점검 실시
- 구동부 덮개 확인
- 위험장소 출입금지 및 물건을 들고 내릴 때 끼임 확인



화재 · 폭발 재해

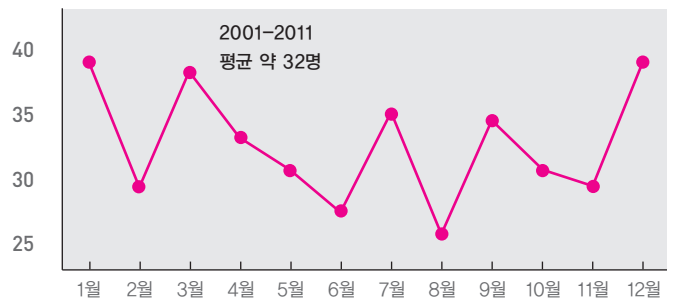
봄철에는 건조함과 센 바람으로 인해 조그마한 불씨도 큰불로 번질 수 있다. 특히 건조한 날씨로 인한 정전기 화재 · 폭발 사고의 위험이 있어 주의해야 한다.

최근 3년간 폭발사고 통계에 따르면 겨울철 많았던 폭발사고 재해자가 2월에 다소 감소한 후 봄을 맞이해 다시 증가하는 것으로 나타났다. 특히 화학제품 관련 업종이나 물류창고업, 화학 연구소의 경우 폭발 혼합기체가 생기지 않도록 주의해야 한다.

주요 재해사례를 살펴보면 유기용제 드럼통 주입 시 화재 · 폭발 등 가연성 가스 화재 · 폭발 사고, 집진설비 청소 중 분진 폭발하는 등의 분진 폭발 사고, 폭발위험장소에서의 정전기 화재 · 폭발 사고 등이다. 🌸



〈폭발사고 월별 평균 재해자 수〉



정전기로 인한 화재 · 폭발 방지대책

- 도체의 대전방지를 위한 접지를 실시한다.
- 부도체의 대전방지를 위한 대전방지제를 사용한다.
- 가슴을 하여 정전기를 예방한다.
- 도전성 섬유를 사용한다.
- 인체의 대전을 방지한다.
- 폭발 위험 분위기의 생성을 방지한다.
- 착화성 방전의 발생 방지한다.

봄철 무리한 움직임은 '위험'

기타 사업 봄철 재해예방대책

서비스업 등 기타 사업은 봄철에 무리한 동작으로 인한 재해가 많이 발생하고 있다. 겨우내 굳은 몸의 근육과 관절 때문에, 업무 시작 전 충분한 준비 운동이 필요한 것으로 보인다. 또 도시가스에 의한 사고도 3~4월에 가장 많이 일어난 것으로 나타났으며, 강풍에 의한 시설물 낙하 등의 재해에도 주의를 기울여야 한다.

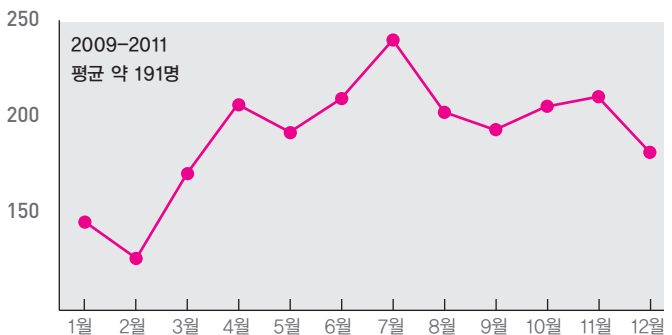
무리하면 몸 건강에 적신호 켜져

봄철에는 무리한 동작으로 인한 재해가 많이 발생한다. 최근 3년간의 통계에 따르면 3월이 되면서 무리한 동작으로 인한 재해자가 크게 늘어나는데, 이는 활동 요구량이 많아지는데 비해 겨우내 굳은 몸의 근육과 관절은 미처 풀리지 않기 때문인 것으로 보인다. 특히 출근 직후인 오전 9~10시 사이에 가장 많이 발생해 업무 시작 전 충분한 준비 운동이 필요한 것으로 나타났으며, 단순반복 작업 근로자의 경우 스트레칭을 자주 해주는 것이 좋다.

올바른 스트레칭 방법

- 운동 전 신체 컨디션을 고려해서 실시
- 심장에서 먼 곳부터 실시하되 하체부터 실시
- 5~10분 정도 걷거나 가벼운 조깅 후 실시
- 스트레칭 전 관절 회전운동 실시
- 정적 스트레칭 후 동적 스트레칭 실시

〈무리한 동작 월별 평균〉



터지면 대형사고 가스 폭발

미처 대피할 겨를도 없이 순식간에 엄청난 피해를 불러오는 가스 안전사고. 봄철에는 가스 사용량이 줄어들지만 사고는 오히려 늘어나는 경향이 있다. 얼었던 땅이 녹으면서 지반이 침하돼 가스 배관이 뒤틀릴 수 있으며, 이사철이 되면서 가스 설비를 함부로 철거하거나 뒷마무리를 제대로 하지 않아 생기는 사고도 적지 않다. LPG 가스용기를 많이 사용하는 재래시장이나 식당가에서의 사고 위험성도 높다.

실제로 가스안전공사에서 수행한 통계(2004~2008)에 따르면 해빙기 가스 사고의 33.5%는 사용자 부주의로 인하여 발생하고 16.5%는 시설미비로 인해 발생한다고 한다. 또한, LPG, 고압가스 사고가 7~8월에 많이 발생하는 것과 달리 도시가스에 의한 사고는 3~4월에 가장 많이 일어난 것으로 나타났다.



가스 사고 예방을 위한 조치

- 가스레인지 및 난방기 등 화기주위에 가연성 물질 보관금지
- 겨울 동안 사용하던 난방기 등 철거 시 반드시 막음조치 상태 확인
- 배관이나 호스 말단부 캡 또는 플러그 등으로 막음조치
- 권장사용기간 준수(조정기 6년, 고압호스 5년, 저압호스 7년)
- 집단공급시설 단지 내 배관 지반침하, 가스 누출 여부 확인
- 신축공사장 지하층 터파기공사 주변 가스배관손상 여부 확인

강풍에 의한 시설물 낙하 사고

강풍은 태풍이나 발달한 저기압 등의 영향으로 바람이 매우 강해 심각한 피해를 발생시키는 기상상태를 말한다. 강풍주의보는 육상에서 풍속 14m/s 이상 또는 순간풍속 20m/s 이상이 예상될 때이며, 강풍경보는 육상에서 풍속 21m/s 이상 또는 순간풍속 26m/s 이상이 예상될 때 발효된다.

공사장에서 자재가 떨어지거나 공장 지붕이 강풍에 날아가는 경우도 있고, 간판 등이 넘어지거나 떨어지는 재해도 주의해야 한다.

강풍주의보·경보가 예보된 경우

- TV, 라디오 등을 통해 기상정보를 확인한다.
- 비닐하우스 등 농림시설, 천막, 가건물 등은 강풍에 의해 설치부재가 파손되어 낙하하지 않도록 견고하게 고정한다.
- 공장, 가건물의 지붕, 안테나 등을 단단히 결속하고 바람에 날릴 수 있는 입간판, 화분 등은 실내로 이동시킨다.
- 강풍(폭풍) 예보가 있는 경우에는 절대로 무리하게 작업을 하지 않도록 하며, 현장 안전관계자의 안내에 따라 기상상태가 호전될 때까지 대피해야 한다.
- 외부에 있을 때는 신속하게 건물 안으로 대피하고, 가건물이나 나무 밑으로는 피하지 않는다.
- 끊어지거나 늘어진 전선 등은 직접 만지지 말고 관계기관에 신고한다.
- 공사 중인 현장에서는 작업을 중지하고 날려가거나 파손될 우려가 있는 기구·자재들은 안전한 곳으로 이동시킨다.



국민 여러분!

안전 앞에
늘 겸손하세요!

조심조심
코리아

추천해주세요 산재예방 달인



산재예방 달인이란?

일하는 사람들의 안전과 건강을 위하여 뛰어난 역량을
발휘하고 있는 숨은 공로자를 매월 선정하여 시상하는 제도입니다

추천방법

인터넷 또는 우편(E-mail) 접수
※ 자세한 사항은 홈페이지 참조

기간 및 포상

• 연중 수시 접수
• 고용노동부장관이 인증패를 수여
※ 산재예방유공자포상(매년 7월)시 가산점

추천대상

남다른 소신과 열정으로 근로자의 안전과
건강증진에 크게 기여하신 분
※ 안전보건 업무에 10년 이상 종사하신 분

문의

고용노동부 www.moel.go.kr
산재예방정책과(전화 02-6922-0922, 0920)
안전보건공단 www.kosha.or.kr

열정의 현장 • Passion



- 20 화제의 현장
- 24 산재예방 달인
- 28 통계로 보는 안전보건
- 30 무재해 실천일지
- 34 화제의 명예감독관
- 38 만화로 보는 안전보건



2012년 서비스업 안전+ 사업에 참여한 수행기관장과 지역별 대표 수행요원들.

땀과 열정으로 서비스업의 안전을 실천하다

‘서비스업 안전+ 사업’ 수행요원 발대식



올해로 3회째를 맞이한 ‘서비스업 안전+ 사업’은 그간 수행요원들의 열정과 노력으로 서비스업 재해자수의 지속적인 감소라는 열매를 맺었다. 올해에도 보다 업그레이드된 콘텐츠와 새로운 마음가짐으로 서비스업 근로자들의 안전과 건강을 지키기 위해 최선의 노력을 다하겠다는 400명의 수행요원들, 그 파이팅 넘쳤던 현장을 되돌아보았다.





백현기 안전보건공단 이사장과 수행기관장들은 지역별 대표 수행요원들에게 사업장 방문 시 입을 조끼를 입혀주며 격려했다.

“조심조심, 코리아!” “서비스재해, 절반으로! 절반으로!”

지난 2월 22일, 2012년 ‘서비스업 안전⁺(더하기) 사업’ 수행요원 발대식이 천안 상록리조트 그랜드홀에서 400명의 수행요원이 참석한 가운데 진행되었다. 앞서 2월 20일부터 22일까지 직종별 위험요인 및 재해예방 대책 등 수행요원으로서 갖춰야 할 기초소양교육이 있었던 터라 지쳤을 법도 한데 이들은 큰 박수와 환호로 발대식의 열기를 띄었다.

올해 서비스업 안전⁺ 사업은 한국산업간호협회, 안전생활실천시민연합, 주택관리사협회에서 시행하게 된다. 총 400명의 수행요원이 전국 방방곡곡 25만개의 서비스업 사업장을 방문하며 안전문화를 전파하는 사업이다.

공단 이사장과 각 지역본부장, 고용노동부 산재예방보상정책관, 사업수행기관장 등이 함께 참석한 이번 행사는 서비스업 안전+ 사업 수행요원을 대상으로 실무중심의 교육을 통해 업무 수행능력 향상과 안전문화 전도사로서의 자긍심과 사명감을 부여하기 위해

마련되었다. 또, 이번 행사를 통해 지난해 서비스업 안전⁺ 사업 추진 성과에 대해 보고하고, 성과계약 체결과 재해예방에 대한 결의를 다졌다.

먼저, 사업 추진 성과 보고에서 지난해 서비스업 7대 업종(건물 등의 종합관리사업, 보건 및 사회복지사업, 위생 및 유사서비스업, 교육서비스업, 도소매 및 소비자용품 수리업, 음식 및 숙박업, 임대 및 사업서비스업)의 재해자 수가 26,000여명으로 전년 대비 2,600여명이 감소했음을 알 수 있었다.

지역본부별로는 서비스업이 밀집된 서울지역본부에서 859명으로 가장 많이 감소하였고, 업종별로는 전략적으로 집중한 음식 및 숙박업에서 557명이 감소하였다. 이는 서비스업 안전⁺ 사업이 본격적으로 시작된 이후부터 나타나고 있다는 점에서 주목받았으며, 무엇보다 수행요원 한 명 한 명의 땀과 열정이 모여 이뤄낸 결과라 할 수 있다.

공단 백현기 이사장은 “수행요원은 공단의 얼굴이라는 점을 잊지 말고 고객 만족을 위해 최선을 다해 달라”고 당부하며, “공단은 수행요원이 보람과 긍지를 가질 수 있도록 적극 지원하겠다”고 말했다.

축사에 나선 한국산업간호협회 김희걸 회장은 “수행요원이 진심으로 안전문화 전파에 노력하고 있으므로 우리나라의 산업재해는 점점 나아질 것”이라며 수행요원들 노고에 감사의 뜻을 전했다.

또 대한주택관리사협회 김찬길 회장은 “안전은 관심에서부터 비롯되는 것이므로 내가 한 번 더 고민하고, 연구할수록 내 가족과 동료, 더 나아가 모든 국민의 행복은 더욱 단단해질 것”이라고 말했다.

안전생활실천시민연합 박영숙 부대표는 수행요원들에게 “자신이 서비스업 산업재해를 감소시키는 중요한 존재임에 긍지와 자부심을 가지고 우리나라가 산업재해 예방 선진국이 될 수 있도록 노력

해 줄 것”을 강조했다

공단 이사장과 수행기관장들, 각 지역본부장은 지역별 대표 수행요원들에게 사업장 방문 시 입을 조끼를 입혀주며 이들을 격려했다. 이에 수행요원은 안전 사각지대에 놓인 서비스업 근로자들을 찾아가 그들의 안전과 건강을 지키기 위해 최선을 다할 것을 다짐했다.

부산지역본부 안실련에서 참석한 방수선 수행요원은 “우리 가족, 우리 이웃의 건강과 행복을 위한다는 마음으로 3년째 참석하고 있는데 해마다 실제 현장에서 도움이 될 만한 지식까지 습득할 수 있어 매우 유익한 시간이 되고 있다”며 “앞으로 서비스업 산업재해 예방을 위해 많은 노력을 기울이겠다”는 의지를 밝혔다.

서비스업 재해가 절반으로 줄어드는 그날까지 서비스업 안전+수행요원들의 노력과 열정이 앞으로도 계속해서 이어지길 기대해 본다. 🌸



산업재해 감소시키는 견인차 역할 할 터

최창률 실장

안전보건공단 서비스재해예방실



① 서비스업 안전⁺ 사업에 대해 간단한 설명 부탁드립니다.

서비스업의 특성과 재해유형을 분석해 보며 기본 안전수칙을 준수하지 않는 등 단순 실수 등의 재래·반복형 사고성 재해를 감소시켜야 실효성 있는 재해예방 사업이 가능하다는 결론을 얻었습니다. 이에, 비영리기관의 수행요원을 활용해 50인 미만 서비스 사업장을 대상으로 재해사례 전파, 안전마인드 교육, 맞춤형 안전보건 정보자료 등의 대면식 방문 캠페인을 전개해 서비스업의 재해예방 효과를 높이고자 '안전⁺사업'을 시작하게 되었습니다. 서비스업 관련 민간단체를 공모방식으로 선정해 위탁, 운영하고 있으며, 공단에서는 수행기관이 원활히 사업을 수행할 수 있도록 지원 및 모니터링을 실시하고 있습니다.

② 서비스업 재해예방의 어려운 점이 있다면 무엇입니까?

제조업이나 건설업과 달리 서비스업은 사업장 형태가 다양하고, 사업 환경의 영세성으로 인한 휴·폐업과 저임금에 따른 이직이 잦습니다. 또한 고령·여성 등 산업재해에 취약한 근로자가 집중분포 되어있습니다. 그만큼 산업재해에 구조적인 취약점을 안고 있음에도 재해예방에 대한 사업주의 관심과 의지가 다른 업종에 비해 상대적으로 저조한 실정입니다. 반면 산업구조는 서비스업종으로 점차 옮겨가는 추세라 최근 몇 년 동안 서비스업 재해자 수는 계속해서 늘어날 수밖에 없었습니다.

③ 서비스업 안전⁺ 사업이 올해 3회째를 맞이했는데 작년 사업성과에 대해 말씀해 주세요.

사업을 시작한 2010년 이후 서비스업 재해가 처음으로 전년대비 감소하는 등 서서히 효과가 나타나기 시작했습니다. 2011년도에는 전년대비 7

대 업종의 재해가 2,617명(9.1%) 감소했습니다. 특히 방문 사업장의 재해율이 2,202명 감소해 미지원 사업장(415명 감소)과 비교해 약 5배의 효과를 거뒀으며, 현재까지 지속적인 감소세를 유지하고 있습니다.

④ 실제 서비스업 현장에서의 반응은 어떨습니까?

사업 초창기에는 수행요원 분들의 애로사항이 많았습니다. 서비스 사업장의 근로자는 안전보건공단이라는 이름조차 생소해했을 뿐만 아니라, 산업재해의 개념조차 없는 분들도 많았습니다. 그래서 처음에는 수행요원 분들께서 사업장을 방문하면 잡상인 취급을 당하거나, 사업장의 냉대로 인해 마음고생이 심하셨습니다.

하지만 2년차로 접어들면서 사업에 대한 인지도도 높아지고, 수행요원들에 대한 거부감도 많이 줄어들면서 사업장의 분위기가 많이 바뀌었습니다. 특히 공단에서 제공하는 콘텐츠(사고 사례집, 스티커, 볼펜 등)의 품질이 향상되면서 사업의 만족도도 덩달아 높아졌습니다. 또한, 수행요원들의 일에 대한 만족도와 성취감도 높아졌으며, 신규 채용을 희망하는 문의가 부쩍 늘었습니다. 서비스업 안전⁺ 사업은 재해예방 효과와 더불어 대한민국 아줌마의 힘을 보여주는 서비스재해예방실의 대표 사업이라고 할 수 있습니다.

⑤ 올해 사업의 가장 큰 특징과 앞으로의 계획이 있다면?

서비스업에 대해 본격적으로 재해예방 활동을 전개하게 된 것이 올해 들어 3년차입니다. 이제는 사업을 보다 업그레이드할 필요성을 느낍니다. 그래서 올해는 서비스업 재해예방에 대한 그간의 성과를 분석하고 이를 체계화하는 작업에 본격적으로 착수할 것이며, 이를 위해 중점과제를 수정해 시행하고자 합니다.

우선, 기존의 제조업 중심으로 되어 있는 클린지원품목을 서비스업에 맞는 품목으로 전환시켜 나갈 것입니다. 둘째, 국가나 공기업 및 준정부기관 청사관리를 위한 용역업체를 조달청에서 입찰해 선정하게 되는데, 이때 선정기준에 '재해율'을 반영시켜 재해예방 우수 건물관리업체에 인센티브가 부여되도록 할 예정입니다. 또 대규모 건물관리업체와의 네트워크를 구축해 건물별 안전관리등급제를 시행하는 등 자율적인 재해예방활동을 유도해 나갈 계획입니다.

셋째, 프랜차이즈 가맹본부 등 대형 음식점을 중심으로 자율적인 예방 활동을 전개한 우수 음식점에 대해서는 심사를 통해서 '안심일터' 등의 인증을 부여하고, 조리실에 게시하는 등의 활동을 취해나갈 계획입니다. 마지막으로 지난해까지 서비스업 관련 직능단체 MOU를 체결한 30개소에 대해서는 체계적인 지원을 통해 KOSHA Family로서의 생산적인 동반자 관계를 구축해 나갈 예정입니다.

궁극적으로는 서비스업 안전⁺ 사업이 산업재해율 0.5%대에 진입할 수 있도록 하는 견인차 역할을 할 수 있도록 노력하겠습니다.

열정의 현장 | 산재예방 달인

글 이환길 사진 안기성 | e-cube 스튜디오

안전농사꾼, 널리 안전을 심고 맛있는 행복을 수확한다

동국제강(주) 환경안전팀 안전 specialist 서성화 차장

현장 곳곳에 안전의식을 뿌리고
튼튼한 안전시스템으로 달콤한 행복
을 길러 낸다. 사계절 내내 온 마음
다해 논밭을 가꾸며 결실을 기다리
는 농부처럼 오늘도 땀 흘리며 안전
터전 위를 누빈다. 손에 꼭 쥔 열정과
가슴 가득한 지혜로 무력무력 안전
이 성장하는 현장을 만든다.



온라인 시스템으로 안전 컨트롤

봄이 오고 있다. 꽃 피기를 기다리는 새싹처럼, 결실을 꿈꾸는 농사꾼들이 부지런히 움직인다. 논밭을 갈고 퇴비를 내며 못자리를 만든다. 삽이며 괭이, 쟁기 등 농기구도 말끔하게 손질을 완료했다.

안전은 우리네 농사와도 같아서 얼마나 열심히 가꾸고 부지런히 돌보느냐에 따라 그 결실의 질과 양이 달라진다. 기름진 땅을 다지듯 건강한 안전이 자라날 안전의식을 다지고, 튼튼한 농기구를 손질하듯 지혜를 다해 안전기술을 개발한다. 숙련된 농사꾼이 이웃과 후손에게 좋은 농사 기술을 가르치며 풍요를 선사하듯, 동국제강(주)의 안전 specialist 서성화 차장은 이렇듯 안전기술을 맹렬히 연구하며 근로자에게 탐스러운 행복을 선사한다.

최고의 안전농사꾼인 서성화 차장은 흩어져 있는 안전관리 요소를 한 번에 확인하고 전달할 수 있도록 '안전보건관리 전산운영시스템'을 철강업계 최초로 개발했다. 온라인 네트워크상에서 안전보건관리 내역을 통합 운영할 수 있는 프로그램으로 이를 통해 공장 내의 모든 위험 작업에 대해 안전작업을 승인하고 위험을 통제한다. 안전작업허가 시스템을 비롯해 외주공사관리 시스템, 교육훈련관리 시스템, 위험성평가등록 시스템 등이 구축되어 있으며 특히, 외주공사관리 시스템으로 협력 업체의 안전 활동까지 꼼꼼히 관리하고 있어 플랜트 공사의 사고예방에 상당한 기여를 한다. 위험성 평가 역시 공장 내에서 실시하는 위험예지훈련 내용과 연계하여 구성함으로써 근로자 안전의식 향상에 도움을 주고 있다.

또한, '안전 · 품질 · 환경의 통합경영 시스템(IMS: Intergrated Management System)'의 개발로 모든 작업수칙과 매뉴얼 그리고 안전관리 시정 조치까지 온라인 데이터로 조합 · 관리하고 있다. 이외에도 16항목 3,131개에 달하는 안전보건 관련 각종 자료를 온라인 데이터로 구축했다. 안전보건 정보부터 안전보건 교육자료 사고사례 정보, 안전보건관련 양식, 물질안전보건 자료, 소방안전관리 자료 등 방대한 정보를 관리감독자와 근로자들이 쉽게 확인하고 활용할 수 있도록 돕는다.

이러한 온라인 시스템의 종합적 활용이 자율적인 산재예방 활동과 효율적인 경영 활동에 기여를 했음을 인정, KOSHA 18001과 OHSAS 18001 인증을 획득하기도 했다. 특히, 2011년에는 이러한 온라인 시스템의 활용으로 사내 19개 협력업체 역시 KOSHA 18001 인증을 받을 수 있었다. 모기업과 협력체 간 안전관리의 일체성 확립에도 크게 기여를 한 셈이다.



획기적인 현장 안전기술로 산재 차단

온라인 시스템 개발로 안전의식 향상에 저변을 마련했다면, 꾸준한 현장의 안전기술 개발로 실질적인 사고 위험을 완벽하게 차단한다. 보수작업 시 에러 및 오조작을 예방하기 위해 제작한 운전실 조작 데스크 덮개, 전기 판넬 덮개, 잠금 kit's, 정광등 등의 위험 차단 기구들을 공장 구석구석 설치·적용했으며, 각 설비 용도에 맞게끔 제작했기에 그 크기와 종류도 천차만별이다. 사고 예방에 핵심적 역할을 하는 기구인만큼 안전체험관에서 이를 따로 전시 교육하고 있다.

천정크레인 상부 작업 시 추락사고 예방을 위해 개발한 '안전대 걸이용 로프'는 작업자들의 생명줄과 같다. 안전대 걸이용 로프는 현장 총 78개소에 설치되어 있으며 그 길이만 해도 15,952m에 이른다. 사고 위험 수준에 따라 녹색, 청색, 적색의 색상 설정으로 위험 구역을 구분한 것도 획기적이다. 또, 현장 사고뿐 아니라 근로자의 근골격계 질환 예방을 위해 준비한 어깨, 팔꿈치, 손목, 무릎 등 부위별 보호대를 지급하고



있다. 이렇듯 다양한 현장 안전기술은 이삭을 잡아먹는 해충을 제거하듯 근로자들을 재해로부터 안전하게 보호한다.

또, 주기적인 안전행사로 근로자 안전의식이 사그라지지 않도록 꾸준히 자극하고 있다. 분임토의 및 브레인스토밍으로 진행되는 '잠재위험 발굴활동'이나 팀별 퍼포먼스로 재미를 더하는 '안전미팅 경진대회', 안전 관련 아이디어를 자유롭게 발표하는 '안전3분 Speech대회', 안전직무 지식 증대를 꾀하는 '안전시험제도', 방송이나 출근길 피켓팅, 전단 배부 등으로 이루어지는 '안전홍보활동', 모든 근로자가 안전관리를 책임지는 '일일 안전당번' 그리고 '직무별 특성화 교육'을 비롯한 '자유안전경영 회의', '환경안전담당자 회의' 등 각종 교류와 회의까지 모내기를 하듯 촘촘하게 안전을 심고 있다. 또 주목할 것은 동국제강(주)의 5분 대기조라 할 수 있는 '5555 비상지원 시스템'이다. 사고발생 시 비상전화 5555번을 누르면 소방·가스·환경·인적사고 등 각 분야 전문 인력이 긴급 출동, 문제를 즉각 해결한다.

안전의 한 걸음은 곧 행복의 한 걸음

이처럼 서성화 차장은 안전시스템에 이어 안전기술 그리고 안전문화까지 안전에 있어 완벽을 추구한다. 땅을 기름지게 갈고 좋은 씨앗을 고르는 일부터, 농기구를 개발하고, 또 무엇을 어떻게 심고 관리해야 하는지 모든 농사 과정을 섭렵한 최고의 농사꾼처럼 현장 내 모든 종류의 안전을 갈고 닦는 데에 거침이 없다.

“일본 철강 대기업 JFE 홀딩스의 안전관리자들이 우리 회사의 안전시스템을 견학한 적이 있습니다. 동국제강의 체계적이고 꼼꼼

한 안전시스템을 브리핑한 후 그 자리에서 기립박수를 받았습
니다. 수십 배 이상 덩치가 큰 일본 대기업이 진심으로 존경을 표현
했기에 안전에 관한 자부심과 긍지를 깊이 느꼈습니다.”

이러한 능력에 힘입어 안전성과도 꾸준히 상승세다. 2001년
0.58%이던 재해율은 2008년 0.12%를 지나 2011년 0.06%를 기록
했고 현재 무재해 3배수를 달성했다. 안전보건문화 정착 공로 ‘철
탑산업훈장’ 수훈, 모기업·협력업체 지원 활동사례 경연대회 대
상, 소방안전능력평가 대상, 위험성평가 추진 우수사례 경연대회
최우수상 등 대외적인 수상도 줄줄이 이어진다.

안전보건 관리자로서의 경력만 벌써 28년. 사회 첫발을 내딛는 순
간부터 지금까지 오로지 안전만을 고민하고 연구했다. 최근에는
안전지식을 업그레이드하기 위해 동국대학교 안전공학과 박사과
정을 이수하고 학위논문을 준비 중이다. 현장 구석구석 어떤 안전
을 어떻게 키워갈지, 이미 머릿속에는 백과사전보다 두꺼운 설계
도가 꼼꼼히 그려져 있다. 현장의 안전이 봄날 오후의 햇살마냥 풍
요롭게 자라나 맛있는 행복을 맺을 수 있도록 서성화 차장은 끊임

없이 안전을 연구하고 가꾸고 지도해 갈 테다.

“사실, 안전은 아무리 노력해도 만점을 받을 수는 없습니다. 더군
다나 철강 제조 현장의 특성상 남달리 많은 위험요소가 산재합니
다. 하지만 제가 지닌 모든 지식과 경험을 동반해 동료 근로자들에
게 최고의 안전가이드를 제공할 것입니다. 나의 한 걸음 한 걸음이
한 사람 한 사람의 행복을 책임진다는 생각으로 열심히 현장을 누
비겠습니다.”

산재예방 달인의 생활 안전 키우기

‘걱정은 버리고 확인은 더하고!’

안전은 몇 번을 확인해도 지나치지 않습니다. 외출 시 집 밖으로 나서면서
이런 걱정 하시죠? ‘가스불은 꺼뜨렸나?’, ‘거실 전등은 소등했나?’, ‘수도꼭지
는 잠갔나?’ 불편한 마음은 심리 밖까지 따라옵니다. 자, 이제부터 걱정은
불들어 매시고, 다시 집으로 들어가 한 번 더 확인하세요. 확인 한 번으로
마음에는 평화가 안전에는 확신이 자리합니다. 가족 외출 시, 혹시라도
감박하면 우리 아이들은 늘 먼저 제게 묻습니다. “아버지 잠깐만요. 오늘
확인 안하셨죠? 다시 확인하셔야죠!”



순간의 실수로 가위손이 된다면...

매년 16,000건의 감김 · 끼임 재해 발생

영화 <가위손> 주인공의 아픔

1990년에 제작된 팀 버튼 감독의 영화 <가위손>의 주인공 에드워드는 한 과학자가 인간으로 만들려다 손만 미완성으로 놔둔 채 죽게 되어 양손에 가위를 달고 살아야 하는 반쪽짜리 인간이다.

어느 날 갑자기 마을에 범죄가 발생하자 마을 사람들은 에드워드를 범인으로 지목한다. 그의 자초지종은 들으려 하지도 않는다. 그저 혐오스러운 가위손을 가진 그가 당연히 범죄를 저질렀을 거라 단정한 것이다.

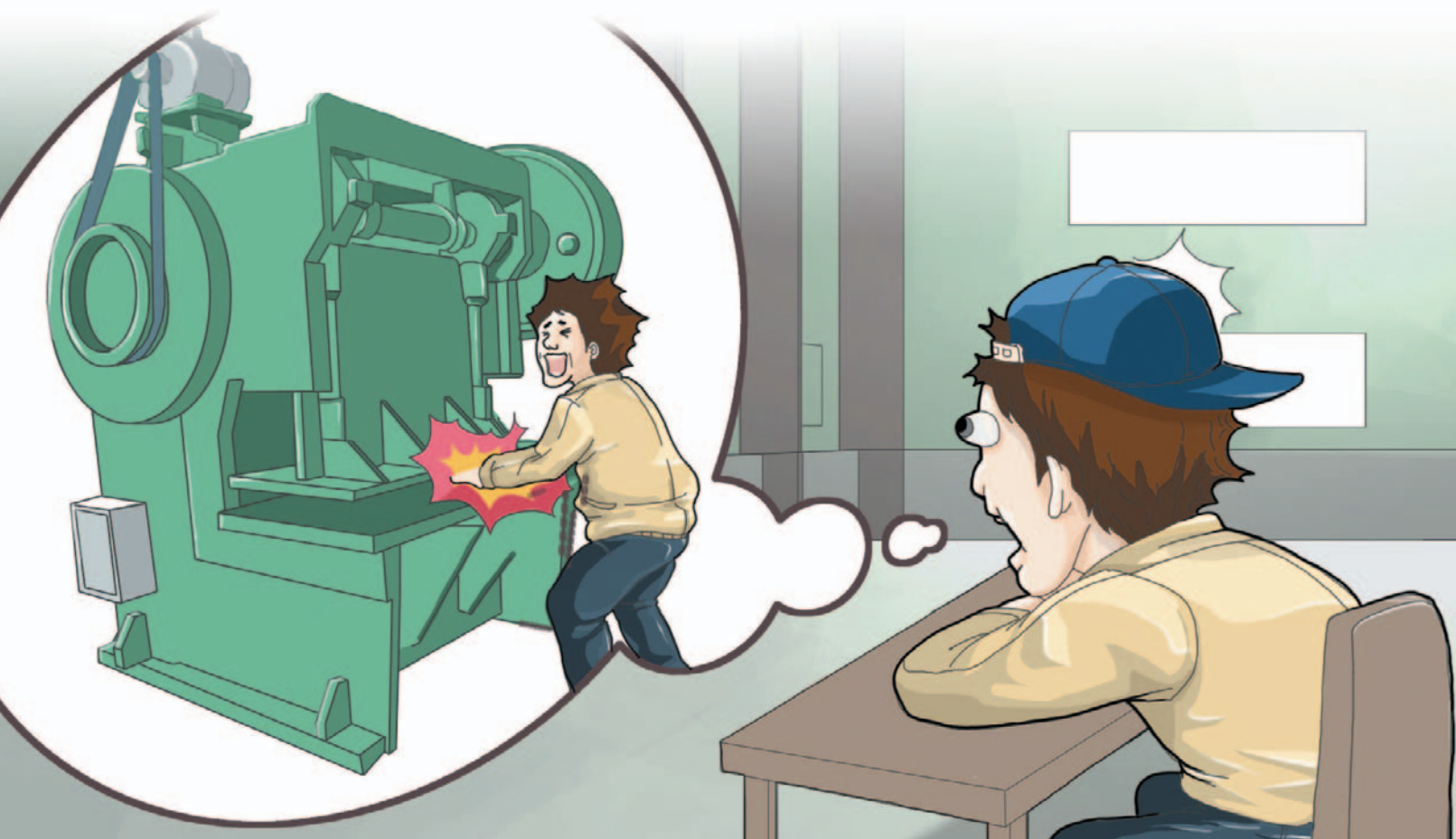
남과 다른 모습으로 살아간다는 건 이처럼 외로운 일일까? 양팔에 달린 가위손만 제외하면 에드워드는 모든 게 완벽한 사람이었다. 하지만 마을 사람들은 그의 가위손만을 보았다. 나와 다른 그의 외모만을 보고 마음의 벽을 쌓고, 그 벽 밖으로 그를 밀어냈던 것이다. 이렇게 사람들은 겉모습으로 남을 이해하려 하고, 받아들이려 한다.

어쩔 수 없이 가위손이 되어버린 사람들!

우리 주위에도 가위손 에드워드처럼 남들과 다른 팔, 남들과 다른 다리를 가지고 평생을 살아가는 사람들이 있다. 바로 프레스 등의 각종 기계에 의한 사고로 지울 수 없는 장애를 당한 후, 의수에 의해 살아야 하는 이들이다.

산업현장에서 발생하는 3대 다발재해 중 두 번째로 발생빈도가 높은 재해가 바로 감김 · 끼임 재해다. 매년 16,000여 건의 재해가 발생한다.

이는 해마다 16,000여 명의 사람들이 남들과 다른 모습으로 에드워드처럼 불편한 시선을 느끼며 살아야 함을 의미한다. 가위손 에드워드야 애초에 그렇게 타고난 운명이라지만, 산업현장에서 감김 · 끼임 재해로 인해 그러한 장애를 입은 경우는, 주의 깊게 신경만 썼다면 예방할 수 있었다.

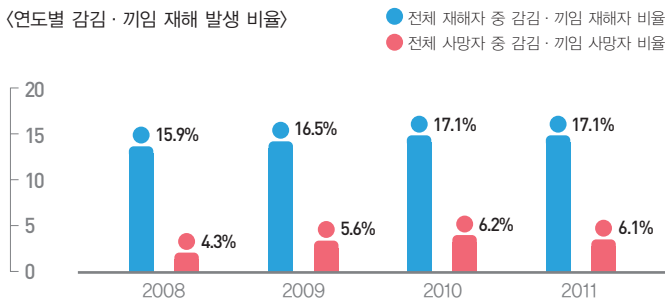


가위손이 늘어나고 있다?

2006년부터 2008년까지 감소추세였던 감김·끼임 재해는 2009년부터 다시 증가 추세를 보이고 있다.

통계에 따르면 전체 재해자 중 감김·끼임 재해자의 비율은 2008년 15.9%, 2009년 16.5%, 2010년 17.1%, 2011년 17.1%였으며, 전체 산업재해 사망자 중 감김·끼임 재해로 목숨을 잃은 사람의 비율 역시 2008년 4.3%, 2009년 5.6%, 2010년 6.2%, 2011년 6.1%로 매년 증가했다. 또한 감김·끼임 재해자 중 사망자 비율 역시 2008년 0.68%, 2009년 0.76%, 2010년 0.81%, 2011년 0.81%로 증가 추세이다.

〈연도별 감김·끼임 재해 발생 비율〉

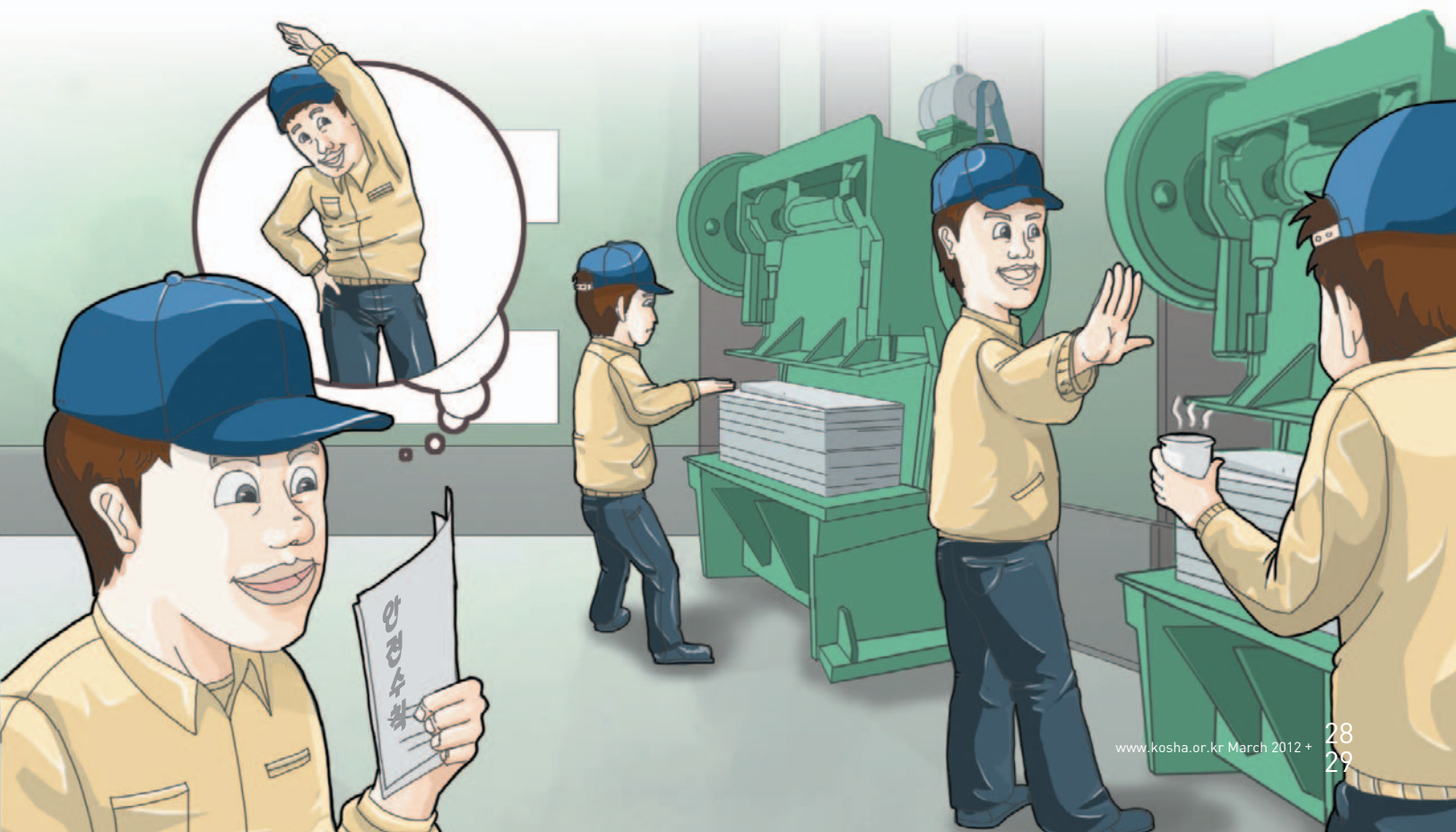


특히 프레스 작업을 하다 손가락이 금형 사이로 들어가 잘리게 되는 사고는 매년 1,500여 건 정도가 발생한다고 한다.

2009년 산업안전보건연구원에서 수행한 ‘프레스 재해 예방을 위한 실태조사’에 따르면 2008년 한 해 프레스 재해는 1,655건으로 전체 끼임 재해의 약 10%를 차지할 정도로 사고 발생률이 높았으며 그 중 1,651명은 부상, 4명은 사망에까지 이르렀다. 끼임 재해를 가져오는 기인물에 대한 조사 결과 ‘프레스→공작기계→크레인→리프트→컨베이어’ 순으로 단연 프레스로 인한 끼임 재해가 가장 많이 발생했다.

감김·끼임 재해로 평생 장애라는 멍에를 짊어지고 살아가야겠는가? 늘어가는 프레스 재해의 피해자가 되지 않기 위해서 무엇보다 근로자 스스로가 방호장치 사용의 습관화 등 사고 예방에 각고의 노력과 수고를 기하는 일이 필요할 것이다.

순간의 실수와 부주의가 당신을 평생 슬픈 운명의 주인공, 가위손으로 만들 수도 있음을 잊지 말도록 하자. 🌸



열정의 현장 | 무재해 실천일지

글 정리희 사진 안기성 | e-cube 스튜디오



하루하루 안전 생각!
매일매일 안전 현장!

(주)한화건설 남양주 별내지구 A-19블록 한화 꿈에그린 아파트 신축공사 현장

리프트 안전수칙

1. 적재중량 1200Kg 초과엄금
2. 안전문을 반드시 닫고 운행
3. 안전장치 조작금지 및 무단운행 금지
4. 리프트 이상시(운행중 소음발생) 운행을 즉시 중단하고 담당자에게 즉시 연락한다

첫 삽을 뜬 후, 어느덧 몇 차례나 계절이 바뀌었다. 하지만 사계절 어느 때라도 안전의 중요성은 달라지지 않는다. 성큼 다가오는 봄을 앞두고 추위가 기승을 부리던 날, 남양주 별내지구 한화 꿈에그린 아파트 신축공사 현장에서는 차가운 바람에도 흔들림 없이 안전의식을 행기며 무재해를 향한 의지를 불태우고 있었다.

안전 없이는 미래도 없다

서울 동북부 바로 곁에 위치한 남양주 별내지구. 최근 이곳은 말끔한 대단지 아파트들이 들어서며 새로운 모습으로 재탄생할 날을 기다리는 중이다. 남양주 별내지구 한편에서 한창 공사를 진행하고 있는 한화 꿈에그린 아파트도 마찬가지다. 2010년 4월 1일에 착공한 이곳은 어느덧 공사 경과 22개월 차에 접어들며 준공에 한 걸음 더 다가서고 있다.

모든 세대가 전용면적 84㎡의 국민주택 규모로 11개동 729세대가 들어서는 이곳 현장은 현재 골조공사를 마무리하고 마감공사에 들어간 상태다. 결승선이 시야에 들어왔다고 해서 긴장을 풀 선수는 없다. 오히려 그들은 이전보다 안전의식을 꼭 조이며 무재해 준공을 향한 다음 행보를 이어가고 있다.

“다들 아시겠지만, 공사 현장에는 여러 가지 다양한 위험요소가 도사리고 있습니다. 골조공사가 마무리된 현재 상황을 고려한다면 앞으로는 공도구 관리가 안전사고 예방의 관건이 될 것으로 보입니다. 공도구 관리 소홀로 인한 감전이나 화재가 없도록 작은 것도 살펴보고 돌아볼 때가 왔다고 생각합니다.”

별내지구 한화 꿈에그린 현장에서 안전을 담당하고 있는 강경환 대리의 말이다. 첫 삽을 떤 때부터 이곳 현장의 직원들은 다른 무엇보다도 안전을 최우선 기준으로 삼고 업무에 임해왔다. 그래서일까. 이곳 현장은 얼마 전 무재해 1배수를 달성했다. 하지만 그들은 이것이 무재해 준공으로 가는 하나의 징검다리일 뿐, 끝이 아니라는 사실을 잘 알고 있다.

관리를 전담하는 김유신 기사가 “우리 현장에서는 안전이 모든 공사의 첫 공정”이라고 전하는 이유도 여기에 있다. 안전이 바탕되어 있지 않은 상황에서는 다음 공정을 진척시키지 않는, 이들의 철저한 기준을 엿볼 수 있는 대목이다.



서로서로 공감대를 높여가는 안전의식

실제로 한화건설에서는 매일 안전의 날 행사 때마다 본사 임원진이 참석한다. 우수근로자 시상식이 있었던 이날도 마찬가지. 안전 활동에 적극적인 직원과 근로자들을 격려하는 이 자리를 본사 임원들이 매번 잊지 않고 찾는 까닭은 그만큼 모든 근로자들이 안전의 중요성을 인식했으면 하는 바람에서다.

“전국에 현장이 워낙 많다보니 더 많은 숫자의 임원들이 참석하기는 어렵지만, 지금 이 순간에도 본사 임원진들이 각 현장을 찾아 근로자들을 격려하고 있습니다. 안전이 중요하다고 말만 하는 것이 아니라, 회사에서도 무척 관심을 쏟고 신경을 쓰는 일이라는 것을 근로자들이 느낄 수 있도록 하는 것이지요.”

신정립 현장소장은 “공정이 지연되면 만회할 기회가 있지만, 안

전관리 소홀에서 비롯된 사고는 다시 돌이킬 수 없다”며 거듭 안전을 강조한다. 그래서 이곳 현장에서는 ‘안전은 곧 모두의 의무’라고 주장하며 ‘전 근로자의 안전요원화’를 추진했다.

“결국 우리 현장의 목표는 무재해 준공입니다. 공사 초기부터 관리감독자들이 바쁜 업무시간을 쪼개서 ‘하루만큼은 안전관리자가 되자’는 마음으로 역할을 분담했습니다. 당일 업무가 시작되고 끝날 때까지 일일 안전당직자가 되어 업무를 수행하는 거지요.”

이곳 현장에서는 일일 안전당직자라는 단순한 이름만 붙여준 것이 아니었다. 실질적으로 활동할 무대를 열고, 어떤 일을 해야 하는지 세세한 역할도 부여했다. 그리고 본사와 현장이 손을 잡고 그들의 활동을 꼼꼼하게 모니터링했다. 덕분에 이곳 현장은 전 직원을 넘어 모든 근로자들의 안전요원화를 이룰 수 있었다.





〈한 눈에 살펴보는 무재해 비결〉

1. 본사 임원들의 안전의 날 행사 참여

한화건설에서는 임원들이 직접 안전의 날 시상자로 나서며 우수근로자들을 격려한다. 이 같은 활동은 안전에 관한 경영진의 관심과 의지를 근로자들에게 전달하는 효과가 있다.

2. 모든 근로자의 안전요원화

이곳 현장에서는 일일 안전담당자 제도를 통해 전 직원이 안전 관리자로 참여한다. 분야와 관계없이 모든 직원들이 안전 활동을 하다 보면 자연스럽게 현장의 안전지수가 높아지게 된다.

3. 시스템에 입각한 체계적인 안전관리

어느 공사 현장에서나 안전관리 시스템은 생명과도 같다. 이곳 현장에서는 특별히 이 같은 사실을 깊게 되새기며 본사와 협력 업체의 협력 하에 KOSHA 18001에 입각한 시스템 활동을 병행하고 있다.



시스템 안에서 수시로 안전하게

특히 한화건설은 KOSHA 18001에 조기 참여하며 시스템 안전의 중요성을 오래전부터 강조해왔다. 따라서 이곳 현장의 안전관리 흐름은 전적으로 시스템에 따라 이루어진다. 사전에 위험요소를 예측하고 개선대책을 세우는 건 기본이고, 교육은 물론 구체적인 실행 여부 등 지속적인 모니터링까지 챙긴다.

“매주 금요일마다 협력업체 소장님들과 미팅을 합니다. 그리고 그날 다른 내용을 바탕으로 월요일에 전 근로자 교육을 진행하지요. 위험요소도 수시로 발굴합니다. 협력업체에서는 발굴한 위험요소를 수기로 기록하는 한편, 저희는 사진도 찍고 온라인에 때마다 관련 사항을 등록합니다.”

나아가 이곳 현장은 근로자 개개인들의 마음가짐까지도 더 깊게 살펴본다. 현장 곳곳마다 안전의식을 되새길 수 있는 교육 자료와 게시물을 눈에 띄게 걸어둔 것은 물론, 근로자들의 기강이 해이해질

무렵에는 타이밍을 놓치지 않고 의식개선 이벤트를 벌인다. 지난해 여름에는 모든 근로자가 한 자리에 모여 이른바 ‘안전 서명식’을 갖기도 했다. 스스로 안전을 책임지겠다는 다짐의 자리였던 셈이다. “안전은 실천해야 의미가 있는 것입니다. 사소한 부분도 소홀히 하지 않고, 서로 배려하는 마음에서 시작되는 게 안전이라고 생각합니다.”

올 10월 30일 준공을 앞두고 있는 그들은 단순히 ‘오늘도 무사히’를 외치는 소극적인 안전을 지향하지 않는다. ‘위험성 평가 진행률 90% 이상’, ‘일일 안전담당자 피드백 이행률 85% 이상’, ‘공도구 점검 불량률 7% 이하’ 등의 구체적인 목표를 세워두고 이를 현실로 이루기 위해 부지런히 움직이고 있는 것이다.

이처럼 단 하루도 빼놓지 않고 안전을 생각하는 남양주 별내지구 A-19블럭 한화 꿈에그린 아파트 신축공사 현장. 다가오는 가을, 무재해라는 탐스러운 결실을 맺게 될 그들의 내일이 기다려진다. 🍁

열정의 현장 | 화제의 명예감독관

글 이환길 사진 안기성 | e-cube 스튜디오

마음으로부터 성장한 안전이 가장 튼튼한 안전이다

영남산업(주) 이노베이션 센터 교육/HRD 담당 주임 허환 명예산업안전감독관

안전의 반듯한 성장을 위해서는
첨단 안전 시설물, 빈틈없는 안전
시스템 등 안전을 뒷바라지 하는
요소들을 필히 갖춰져야 하겠지만,
무엇보다 스스로 안전하고자 하는
의지가 우선일 테다. 개개인의 안
전의지가 행복의 뿌리를 다지는
기름진 거름임을 알고 영남산업의
허환 명예감독관은 오늘도 현장에
한 땀 한 땀 안전의지를 심고 있다.

근로자의 안전의식 개선이 우선

포스코의 이른 아침, 작업장의 뿌연 연무 사이로 근로자들이 하나 둘 들어선다. 포스코 현장 설비 관련 조업을 지원하는 영남산업은 천장 크레인과 지게차 운용 그리고 제품검수 작업을 주된 업무로 하고 있다. 자기 자리를 찾아 작업을 시작하기 전, 현장 스피커에서는 고요한 음악과 함께 여인의 목소리가 흘러나온다. 근로자들은 두 눈을 감고 한 줄 한 줄 진심 어린 읊조림에 귀를 기울인다.

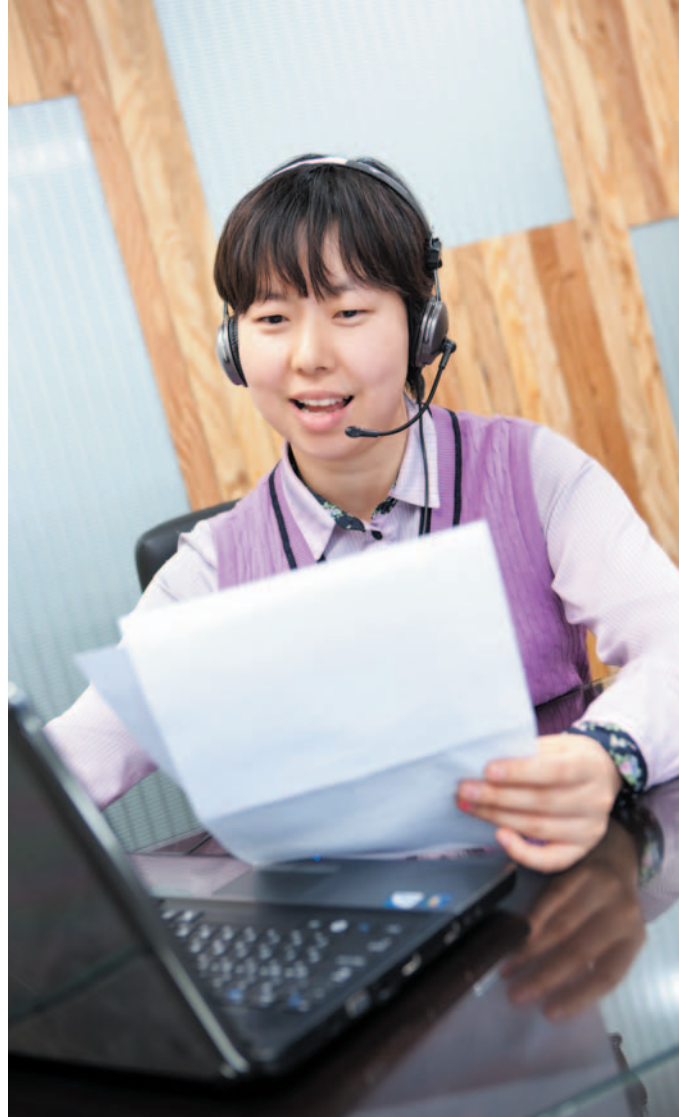
“사랑하는 당신. 오늘도 무더운 현장에서 가족을 위해 안전화 끈을 매고 있을 당신을 그려봅니다. 하루하루 반복되는 일상 속에서도 나보다는 동료들, 그리고 회사를 걱정하는 당신. 여보, 당신에게는 사랑하는 가족이 있다는 것을 잊지 마세요. 환하게 미소 짓는 가족을 생각하며 오늘도 안전 작업하시고, 퇴근 후 건강한 모습으로 돌아올 당신을 기다릴게요. 파이팅!”

매일 아침, (주)영남산업의 근로자들은 아내의 진심 어린 격려 속에서 하루를 시작한다. 작업 전, 명상의 시간을 통해 마치 아내의 메시지를 전달받듯 여직원의 녹음된 목소리를 들으며 마음에 평정을 찾는다. 이처럼 (주)영남산업은 안전의 가치를 근로자가 스스로 느끼고 깨닫도록 안전감성을 자극하는데 힘쓰고 있다. 안전에 대한 스스로의 깨달음과 의지가 앞서지 않는다면 안전은 모래 위에 지은 집과 다를 바가 없기 때문이다. 이에 허환 명예감독관은 안전 시스템의 개발에 앞서 ‘안전 의식 개선’이 이루어져야 함을 강조한다.

“과거 호주의 철강 회사를 벤치마킹한 적이 있습니다. 안전 시설물이 제대로 갖춰지지 않은 열악한 현장이었습니다. 그런데 안전 표지판 하나만으로도 한 명 예외 없이 철저히 안전을 준수하고 있었습니다. 안전행동이 완벽하게 체질화되어 있던 것이었죠. 그때 근로자의 안전의식이 얼마나 중요한지를 깨달았습니다.”

경험에서 나오는 진정성 있는 안전교육

그는 우선 SAO(Safety Act Observation: 안전 행동 관찰) 활동을 중심으로 현장의 불안전 행동과 요소를 발굴하고, 불안전 행동 발견 시 강압적인 지적이 아닌 격려와 포용을 통해 근로자 스스로가 안전에 애착을 가질 수 있도록 돕는다. 안전 장갑을 착용하지 않은 동료에게



HEO HWAN





허환 명예감독관이 다가가 느닷없이 악수를 청한다.

“날씨도 추운데 고생이 많습니다. 손 까칠해진 것 봐요. 지나면서 보니까 장갑을 안 끼고 작업하시는 것 같아서요. 장갑을 껌박했나 봐요? 추운날씨에 더 위험하니까 여기 장갑 꼭 끼시고, 오늘도 힘내세요!”

따뜻한 응원 한 마디에 근로자는 기분 좋게 안전장갑을 착용하고 작업에 매진한다. 나의 안전을 응원하는 이가 있다는 사실만으로도 안전에 조금 더 관심을 기울이게 되는 것이다. 또한, 허환 명예감독관은 안전교육 시 문서화된 자료에 의지하기보다는 과거 자신의 사고 경험을 들려주며 진정성 있는 안전가치를 설파하고자 노력한다. 스스로에게는 아픈 상처이지만, 무엇보다도 좋은 교육 자료가 되어준다는 믿음에서다. “안전에 무지했던 과거, 고통과 후회로 점철된 시간이 안전의 중요성을 절실히 깨닫게 해주었다”며 팔목에 깊이 스민 상처의 흔적을 선뜻 내보인다.

“2003년도, 입사 4개월 차에 Sleeve scrap 분리 작업 중 팔목이 반쯤 절단되는 큰 사고를 겪었습니다. 우리 회사 무재해 10배수의 성과가 무너지는 순간이기도 했죠. 안전에 신경 쓰지 않은 것을 얼마나 후회했는지 몰라요. 경영 관리자와 선배들의 격려와 배려로 다시 기회를 얻을 수 있었죠. 책임감을 가지고 안전을 실

천하는데 열정을 쏟은 결과 지난 2010년, 33살이라는 젊은 나이에 명예감독관으로 위촉되었답니다.”

허환 명예감독관은 이처럼 사고 위험이 큰 Sleeve scrap 분리 작업과 관련해 직무훈련교재를 제작·발간했으며, 안전관리자를 주축으로 트레이너를 육성해 저근속사원 및 직무미숙련 직원을 대상으로 훈련을 시행하고 있다. 이처럼 체계적인 현장 훈련 지원 덕에 근로자의 업무 숙련도와 안전의지를 동시에 높일 수 있었고, 신입 작업자의 조기 업무투입 또한 가능해졌다.

또, 고용노동부 및 한국산업인력공단과의 ‘중소기업 학습조직화 지원 사업 체결’을 통해 근로자의 작업 능력을 높이고 현장의 불안전 요소를 개선하는 데 힘을 쏟는다. 이는 안전사업장을 목표로 조별 안전학습을 통해 문제를 해결하는 시스템으로, 조별로 발굴한 불안전 요소는 월 2회씩 조별 안전토론회를 개최해 개선 방안을 논의한다. 학습조 업무 추진비를 지원받으며, 우수 학습조를 대상으로 인센티브 또한 지급하고 있다. 조별 자체적인 안전학습으로 안전활동에 뚜렷한 동기를 부여하고 있는 셈이다.

그는 앞으로도 다양한 정부지원사업과의 연계로 중소기업의 재정적 어려움을 극복함으로써 근로자에게 더 많은 혜택이 돌아갈 수 있도록 도울 것을 약속한다.



“사실 현장의 안전을

명예감독관이 전부 책임질 수는 없습니다.

현장의 안전은 관리감독자가

면밀히 관리해야 합니다.

명예감독관의 주된 역할은

부족한 제도나 시스템을 보완함으로써

근로자들의 안전 의식과 환경을

개선해 가는 것이라고 생각합니다.”



안전의지야말로 최고의 안전시스템

이처럼 다양한 안전 활동에 힘입어 영남산업은 현재 무재해 7배수를 넘어 8배수를 노리고 있다. 이제 안전습관이 몸에 익은 근로자들은 기본적인 안전행동부터 착실하게 지켜간다. 현장이든 사무실이든 항상 핸드레일을 잡고 계단을 오르내린다. 작업장 도보 이동 시에는 안전 보행로에서 단 한 발짝도 벗어나지 않는다. 안전 의식 개선을 필두로 하는 영남산업의 안전 활동은 이처럼 의식적으로나 실질적인 측면 모두에서 성공을 거둔 셈이다.

“자신을 지키는 방패로써 안전은 가장 저렴하면서도 확실한 보험이 되어준다”고 말하는 허환 명예감독관. 젊디젊은 명예감독관으로서 남다른 기개와 포부 그리고 자신만의 분명한 논리로 안전에 대한 목표를 말해본다.

“사실 현장의 안전을 명예감독관이 전부 책임질 수는 없습니다. 현장의 안전은 관리감독자가 면밀히 관리해야 합니다. 명예감독관의 주된 역할은 부족한 제도나 시스템을 보완함으로써 근로자들의 안전 의식과 환경을 개선해 가는 것이라고 생각합니다. 앞으로도 근로자들이 완벽하게 안전을 체질화할 수 있도록 열심히 연구하고 노력하겠습니다.”

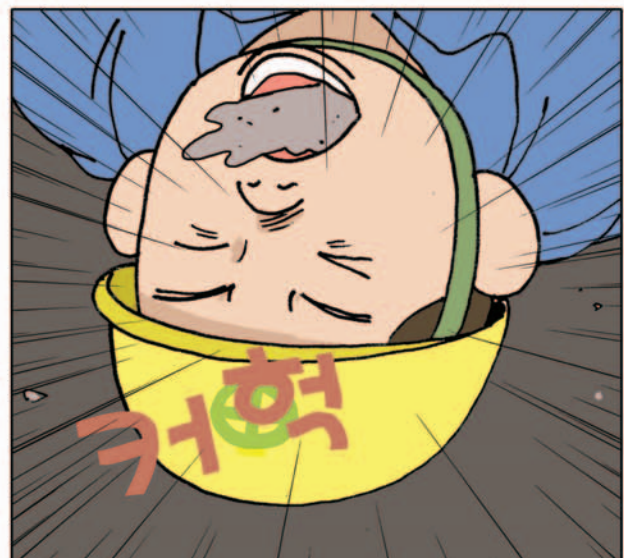
세상에서 가장 훌륭한 안전 시스템은 허환 명예감독관의 논리처럼 개개인의 가슴에 자리한 안전의지일 테다. 안전하고자 하는 자기 의지만 분명하다면, 최첨단 안전시스템이 안겨주는 안전 그 이상의 효과를 구축해갈 수 있다. 우리 마음에서부터 자라난 안전이야말로 가장 건강하고 튼튼한 안전인 것이다. ✚



바람의 작업자

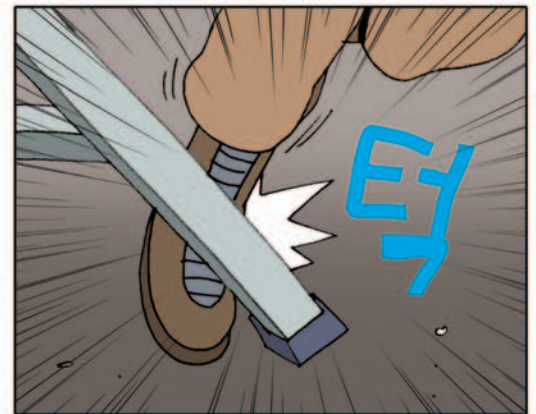
연재만화 15

안전관리자의 직무 ⑥







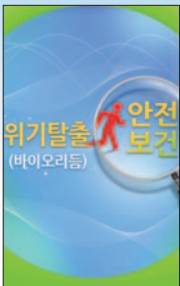


지금 스마트한 안전보건이 온다!

위기탈출 안전보건 애플리케이션

스마트폰이 있다? 없다?
위기탈출 안전보건 애플리케이션을
다운 받았다? 받지 않았다?

스마트폰으로 **위기탈출 안전보건** 애플리케이션을 다운 받은 당신은
초고속 모바일 시대를 앞서나가는 진정한 승리자입니다.
사용자의 바이오리듬과 함께 서비스 되는 오늘의 안전보건 포인트-
당신의 건강대책과 업종별 상황에 따른 재해형태별 예방대책을 제공합니다.
그밖에 서비스업 근로자를 위한 안전공부방,
스코어보드, 위험신호 알림 등 다양한 기능을 만나보세요!



〈애플리케이션 초기화면〉



〈바이오리듬〉



〈안전공부방〉



〈오늘의 안전보건 포인트〉

다운 받는 법



i Phone(아이폰용)

- i Phone App store 접속
- 검색에서 '바이오리듬' 또는 '안전공단' 을 입력하여 위기탈출 안전보건(바이오리듬)을 찾아 선택
- 우측상단의 [무료]버튼 클릭 후 [설치]버튼 클릭



Android(안드로이드용)

- 구글 안드로이드 마켓 접속
- 마켓에서 '바이오리듬' 또는 '안전공단' 을 입력하여 위기탈출 안전보건(바이오리듬)을 찾아 선택 후 다운로드

행복 발전소 • Happiness



- 44 근로자 건강증진 인증 사업장
- 48 생활안전 플러스
- 50 건강 365
- 52 함께 배우는 스트레칭
- 54 Theme Keyword
- 56 Theme Touch
- 58 Theme Essay
- 60 Theme Plus

행복 발전소 | 근로자 건강증진 인증 사업장

글 정리희 사진 안기성 | e-cube 스튜디오





건강한 세상을 꿈꾸는 사람들의 활기찬 생활

한국화이자제약

우리 몸에 이상 신호가 보일 때, 적절한 처방을 받은 후 먹는 한 알의 약은 건강을 회복시키는 효과적인 도구가 된다. 더 좋은 약을 전하기 위해 노력하는 한국화이자제약은 이 같은 사실을 누구보다 깊게 인식하고 있는 기업일 터. 한국화이자제약은 기업을 튼튼하게 만드는 첫걸음이 직원들의 건강에 달려있음을 잘 알고 있다.

더불어 건강한 세상을 생각하다

서울의 중심가인 명동역 바로 인근에 자리하고 있는 화이자 타워. 이름만 들어도 단박에 알 수 있듯, 이곳은 한국화이자제약의 본사 사옥이다. 올해로 설립 43주년을 맞는 한국화이자제약은 글로벌 제약업계를 선도하는 화이자 그룹의 한국법인. 그 명성만큼이나 한국화이자제약이 아우르는 영역은 무척 폭넓고 다양하다.

선진화된 R&D를 바탕으로 심혈관, 암, 금연, 비노생식기, 정신·신경계 질환, 안질환 등과 관련된 혁신적인 치료제를 비롯해 백신과 생물학적 제제 등 다양한 분야에서 우수한 제품을 제공하고 있는 것이다.

이처럼 세상을 건강하게 만드는 다채로운 활동들이 지속되기 위해서는 한국화이자제약에서 근무하는 직원들의 생활에 든든한 활력이 넘쳐야 한다. 때문에 한국화이자제약에서는 ‘더불어 건강한 사회’를 만들고자 하는 그들의 기업 비전을 바탕으로, 오래전부터 직원들의 건강에 남다른 관심을 기울여왔다. 그리고 그 배경에는 사람이 가장 중요한 핵심 자산이라는 생각이 자리하고 있다.

“한국화이자제약에서는 직원들의 건강한 삶을 통해 ‘행복한 일터’를 만들어갈 수 있다고 믿고 있습니다. 그래서 직원들이 더 오래, 건강하게 행복한 생활을 누릴 수 있도록 여러 방면으로 노력하고 있습니다.”

모두의 건강을 위해 세운 든든한 지표

이를 위해 한국화이자제약에서는 직원들의 건강을 한층 더 높여주는 다채로운 프로그램 개발에 골몰했다. 그 가운데 나온 것이 바로 지난 2008년부터 시작된 ‘헬시 다이렉션(Healthy Directions)’이라는 통합건강증진 프로그램이다.

“헬시 다이렉션 프로그램은 사내에 상주하는 간호사, 헬스 트레이너, 영양사 등 여러 전문가들이 머리를 맞대고 아이디어를 내고 실천하는 한국화이자제약 특유의 건강증진프로그램입니다. 영양 관리, 순환운동 프로그램, VDT증후군(Visual Display Terminal, 컴퓨터 단말기 증후군) 예방 관리, 뇌심혈관계 질환 관리, 금연, 절주 등 여섯 개의 테마에 따른 프로그램으로 운영을 하고 있고요. 건강 점검 이후에도 꾸준한 사후관리를 제공하고 있습니다.”

한국화이자제약 건강관리실에서 근무하는 김은정 간호사의 말처럼 실제로 한국화이자제약 직원들은 짬이 날 때면 언제든지 마음 편히 건강관리실을 찾아 건강과 관련한 조언을 구한다. 한편으로 아침과 저녁으로 나뉘어 운영되는 피트니스센터에는 전담 헬스 트레이너가 자리를 지키며 직원들을 맞이하고 있다. 직원들이 피트니스센터로 오지 않더라도, 일상 속에서 꾸준히 기본 체력을 높일 수 있도록 간단한 스트레칭과 운동 방법 등을 담은 ‘헬스 매거진(Health Magazine)’을 정기적으로 발송한다.

건강한 미래를 위한 투자

이뿐만이 아니다. 한국화이자제약은 여성 직원들을 위한 다양한 모성복지 프로그램을 지원하고 있다. 헬시 다이렉션 프로그램의 일환으로 진행되는 ‘해피 맘 클럽(Happy Mom Club)’이 바로 그것이다. “해피 맘 클럽을 통해 출산과 육아, 모유 수유 등 모성보호와 관련되는 다양한 가이드를 발행하고 있어요. 임신부들의 건강기록부를 관리하고, 임신부만을 위한 요가 클래스도 운영하고 있지요. 여성 건강은 물론 임신, 출산과 관련되는 강좌들도 진행하고 있습니다.” 나아가 한국화이자제약은 사옥 내에 수유실을 마련해 출산을 앞두고 있거나 모유 축유를 하는 직원들이 불편함이 없도록 돕는다. 실제로 한국화이자제약의 최근 1년간 육아휴직 현황과 모유 수유율은 각각 65%에 달하고 있다. 이런 노력 덕분에 한국화이자제약은 지난 2009년 여성부와 유니세프 한국위원회가 공동으로 선정



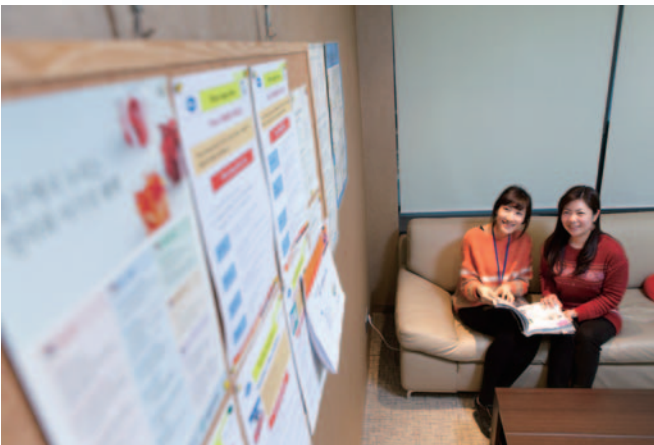
건강으로
칭기세요



하는 '2009 엄마에게 친근한 일터' 로 선정되기도 했다.

헬시 다이렉션 프로그램에 참여한 직원들의 반응 역시 매우 긍정적이다. 흡연이나 폭주, 폭식 등 그동안 개인의 건강에 악영향을 끼쳐왔던 생활 습관들을 돌아보게 되는 계기를 갖게 되었다는 것이다. 이처럼 직원들의 건강 지킴이 역할을 마다하지 않은 덕분에, 한국화이자제약은 지난해 '근로자 건강증진활동 인증패' 를 받을 수 있었다.

이렇게 많은 프로그램과 시설을 제공하고 있지만, 한국화이자제약은 더 나은 프로그램을 만들기 위해 계속해서 고심한다. 분기별로 산업안전보건위원회를 개최해 건강증진 프로그램 활동을 평가하고, 개선점을 꾸준히 찾아가는 것이다. 아울러 직원들의 참여율을 높이기 위한 노력도 병행한다. 특히 건강검진 사후관리 대상자는 한 가지 이상의 프로그램에 참여하도록 독려를 하고 있다. 직원들의 건강지수를 한층 더 높여가기 위해 앞으로도 다양한 프로그램을 추가하고 강화하겠다고 다짐하는 한국화이자제약. 보다 건강해진 그들의 발걸음이 대한민국을 더 건강하게 만들어주기를 기대한다. 🌱



한국화이자제약의 건강한 일터 만들기

1. 체계적이고 효과적인 '헬시 다이렉션'

직원 개개인의 건강과 안전을 지키기 위해 건강지킴이로 임명된 간호사와 헬스 트레이너, 영양사 등의 전문가들이 사내에 상주하면서 기초 체력 측정에서부터 질환 예방과 관리, 생활 습관 개선까지 책임지는 '헬시 다이렉션(Healthy Directions)' 프로그램을 운영한다.

2. 여자를 생각하는 '해피 맘 클럽'

출산, 육아, 모유 수유 등의 다양한 모성복지 프로그램으로 구성된 '해피 맘 클럽(Happy Mom Club)' 을 운영한다. 모성보호 관련 가이드 발행과 임산부 건강기록부 관리, 임산부 요가 클래스 프로그램, 여성건강 및 임신 출산 관련 강좌를 진행해 임신한 직원들이 건강하게 근무할 수 있도록 지원한다.

3. 기초 체력 증진을 위한 '헬스 매거진'

한국화이자제약은 사옥 내에 운동 시설을 갖추고 다양한 운동 프로그램을 제공하고 있다. 아울러 직원들이 자투리 시간을 활용해 기초 체력 관리를 할 수 있도록 스트레칭과 운동 방법을 소개하는 '헬스 매거진' 을 정기적으로 발송해 직원들의 관심을 높인다.



‘위험천만’ 계단 사고, ‘안전수칙’ 지켜야 막는다

어린이 · 60세 이상 고령자가 사고의 44% 차지

최근 계단에서 70대 노인이 추락해 사망하는 등 계단 관련 사고가 지속해서 발생해 보행자들의 각별한 주의가 요구된다. 계단 사고는 성인에 비해 신체 조건이 취약한 유아나 고령자의 경우 심하면 뇌 손상·골절·사망 등의 심각한 위해 가능성이 있어 관심과 주의가 필요하다.

계단 사고 해마다 증가

계단은 엘리베이터를 제외한 유일한 수직 통로이자 피난 통로로 중요한 생활·활동 공간이다. 건물이 고층화·지하화가 되면서 오르내리는 장소에는 으레 계단이 설치돼 있다. 하지만 계단은 추락·낙상 사고가 발생하기 쉬운 장소로 어린이나 노인 및 신체장애인은 물론 일반 성인도 보행에 주의하지 않으면 다칠 위험이 있다.

2009년 1월 ~ 2011년 6월 말까지 한국소비자원 소비자위해감시시스템(CISS)에 수집된 계단 관련 위해 정보는 2009년 1,040건, 2010년 1,453건, 2011년 6월 현재 968건으로 나타났다. 2010년은 전년 대비 약 40%, 2011년은 50% 이상 증가했다.

이 기간에 CISS에 수집된 위해 정보 10만 9,483건(위해 품목 수 1,784개)을 품목별로 분석한 결과, 계단 관련 사고가 3,461건(3.16%)으로 1위를 차지했다.



어린이와 노인 사고 가장 많이 발생

계단 사고의 대부분(94.1%)은 계단에서 추락하거나 미끄러져 발생하는 것으로 나타났다. 그 외 계단의 모서리나 난간에 부딪히는 충돌 127건(3.7%), 구조물의 튀어나온 곳이나 주변 사물에 의한 사고 59건(1.7%) 등이다.

위해 장소별로는 안전한 장소라고 여겨지는 가정 및 주거시설이 1,729건(49.9%)으로 가장 많았다. 그다음 상업시설 310건(8.9%), 교육 시설 258건(7.5%), 여가 및 문화놀이시설 144건(4.2%), 교통 시설 127건(3.7%) 순이었다. 특히 0~19세 연령층에 발생한 계단 사고 1,242건의 17.7%(220건)가 어린이집·유치원·초등학교 등 교육 시설에서 발생해 대책 마련이 필요했다.

연령별로는 10세 미만 854건(24.7%), 60세 이상 669건(19.3%)으로 어린이나 노인 사고가 많았다. 특히 만 0~3세의 영아 사고가 459건(13.3%)으로 많아 보호자(또는 보육자)의 각별한 주의가 요구된다. 나머지 연령대(20~50대)도 400건 전후로 나타나 성인도 계단에서 주의하지 않으면 다친다는 것을 알 수 있다.

계단 관련 사고는 당일 퇴원의 가벼운 열상·찰과상 1,706건(49.3%), 골절·염좌 1,127건(32.6%), 타박상·좌상 282건(8.1%)으로 나타났다. 심각한 후유증을 유발할 수 있는 내부 기관 손상과 뇌진탕은 각각 138건, 137건 발생했다.

사망 사례도 5건이나 됐다. 사망 사고 5건 모두 50대 이상에게 발생(50대 3건, 60대 이상 2건)해 50대 이상의 낙상 사고는 사망에 이를 정도로 심각하므로 특히 주의해야 한다.

계단 보행 시 안전 수칙 생활화해야

계단 관련 사고는 대부분 보행자의 부주의나 과실로 발생하는 것으로 추정된다. 보행 시 지켜야 할 안전 수칙과 행동 지침을 생활화한다면 상당 부분은 예방할 수 있다. 계단에서는 안전 수칙을 지키는 것이 중요하다. 생활에서는 습관이 될 수 있도록 어린이집·유치원·초등학교에서의 지속적인 교육이 요구된다.

시설물 설치 및 관리 부주의에 따른 구조적인 결함, 계단의 노후화 또는 미끄러움 등으로 사고가 발생하는 경우도 있다. 시설물 관리자는 '계단 설계 및 시설물 관리 시 주의 사항'을 준수하고, '계단에서는 절대로 뛰거나 장난치지 마세요' 등 계단 관련 안전사고 예방을 위한 경고 문구를 부착해 사고 예방에 만전을 기해야 할 것이다. 관련 부처에서는 다중 이용 시설과 어린이들이 주로 이용하는 건물 계단의 관리 실태를 점검해 국민들이 계단에서 다치는 사고를 예방하는데 노력해야 할 것이다. 🌈

TIP

계단 설치 및 관리 시 주의 사항

- 실내외 계단에는 난간(손잡이)을 설치하며, 물기에도 잘 미끄러지지 않는 특수 소재를 이용한 미끄럼 방지 패드를 계단 모서리에 부착하는 등 미끄럼 방지 시설을 설치한다.
- 계단 주변의 물기·세제·빙판 등은 즉시 제거한다. 청소 등이 불가피한 경우 물기가 완전히 마를 때까지 미끄럼 주의 경고 표시판을 설치한다.
- 계단의 조명은 밝게 유지한다. 노인 주거 시설에는 계단 상·하층 양쪽에 점등·소등이 가능한 스위치를 설치한다.
- 계단 측면 벽 쪽에 액자·그림을 부착하는 것은 어린이들의 시선을 분산시킬 수 있으므로 가능한 한 삼간다.

계단 이용 시 보행자 안전 수칙

- 계단에서는 주머니에 손을 넣고 걸지 않는다.
- 계단에서는 뛰거나 장난치지 않는다.
- 어린이가 계단 주변에서 놀지 않도록 한다.
- 어린이나 노인·장애인 등 난간(손잡이)을 잡고 한 칸씩 천천히 이동한다.
- 슬리퍼나 하이힐과 같이 잘 벗겨지거나 굽이 높은 신발을 신었을 때는 보행에 특히 주의한다.
- 유모차·보행기·자전거 등 바퀴 달린 제품을 계단 주위에서 사용하지 않도록 한다. 추락이나 낙상 사고의 가능성이 높다.

어린이 괴롭히는 질병 예방 가이드

아토피피부염 · 알레르기성 비염 · 기침

아토피피부염 · 알레르기성 비염 · 기침 등은 어린이들을 괴롭히는 대표적인 질병이다. 하지만 평소 어린이들의 생활에 관심을 기울이면 이들 질병은 상당 부분 예방이 가능하다. 질병의 위험으로부터 어린이를 지키는 예방 요령을 소개한다.



참을 수 없는 가려움 <아토피피부염>

심한 가려움과 피부 이상 증상을 보이는 아토피피부염은 우리나라 국민의 15~20%가 겪고 있는 질환이며, 아토피피부염 환자의 70~80%가 소아로 나타나고 있다. 전 세계적으로 아토피피부염 환자가 점점 더 증가하는 추세이며, 우리나라도 비슷한 실정이다.

아토피피부염의 원인은 아직까지 명확히 밝혀지지는 않았으나 유전적인 소인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용한다고 알려져 있다. 즉 집안에 아토피피부염 환자가 있으면 아이도 아토피피부염으로 고생할 가능성이 높다.

아토피피부염은 보통 악화와 호전을 반복하게 된다. 악화 요인은 건조함, 높은 온도, 땀이나 침, 조이는 옷이나 재질이 거친 옷, 정신적 스트레스, 감염 그리고 긁는 것이다. 개인에 따라서는 식품이나 집먼지 진드기와 같은 흡입성 항원이 원인이 되기도 한다.

<아토피피부염 예방 요령>

아토피피부염은 참기 어려울 정도로 가렵다. 긁지 않도록 도와주는 것이 치료의 첫 단계이며, 가장 중요한 치료 방법이다.

음식은 의사와 상의해 실제로 증상이 있거나 검사해서 이상이 있는 것으로 밝혀진 성분만 피하는 것이 바람직하다. 부추 · 쑥 · 딸기 등 제철에 나는 재료로 만든 음식은 아토피피부염을 이기는 데 도움이 된다. 채소류는 생으로 먹기보다 익혀서 먹고, 과일류는 알레르기를 일으키는 물질이 많기 때문에 껍과일보다는 속성시킨 과일을 먹는 것이 좋다.

피부에 직접 닿는 어린이의 옷과 어린이의 얼굴이 닿는 엄마의 겉옷도 면제품이 안전하다. 새로 산 옷은 입기 전에 빨아서 입고, 거칠고 따끔거리는 재질의 천이나 화학 섬유 그리고 몸에 꼭 끼는 옷은 피한다. 옷을 세탁할 때는 반드시 미지근한 물로 행궈 옷에 남아 있는 세제 찌꺼기가 완전히 빠지도록 한다.

목욕은 샤워보다는 통목욕이 좋다. 목욕물은 미지근한 물로 하는

것이 좋다. 목욕 후에는 타월을 부드럽게 누르면서 몸을 닦아준다. 목욕할 때는 보습이 잘되는 약한(중성) 비누를 사용하는 것이 좋다. 목욕 후 3분 이내에 처방 받은 연고와 보습제를 바른다.

멈추지 않는 재채기 <알레르기성 비염>

환절기가 되면 재채기·콧물·코 막힘·가려움증 등으로 고생하는 아이들을 흔히 보게 되는데 대부분 알레르기성 비염 환자이다. 알레르기성 비염이란 공기 중에 존재하는 특정 인자(항원)가 흡입돼 일어나는 과민 반응이다. 수차례 발작적으로 하게 되는 재채기, 물같이 줄줄 흐르는 콧물, 지속되는 코 막힘, 간지러움 등이 흔한 증상이다.

알레르기 비염의 원인은 우리나라의 경우 집먼지 진드기, 애완동물의 털이나 각질, 곰팡이, 바퀴벌레 등의 실내 항원이 흔하다. 꽃가루에 알레르기를 일으키는 어린이들도 있다.

<알레르기성 비염 예방 요령>

알레르기성 비염의 치료에서 가장 중요한 것은 환경을 조절하고 원인 물질을 회피하는 것이다.

집먼지 진드기를 줄이기 위해서는 가능하면 천으로 된 소파나 카펫을 없애고, 가죽 소재의 소파를 사용하는 것이 좋다. 심한 경우 커튼도 천으로 된 것 말고 버티컬을 사용하는 것이 좋다. 이불이나 요·침대·베개 등의 커버는 자주 삶아 세탁하고, 이불과 요는 햇볕에 말리는 것이 좋다. 또한 이들을 특수 커버로 싸서 사용하는 것도 항원에 노출을 줄이는 방법이다. 습도 조절도 중요한데 공기 청정기나 제습기를 사용해 습도를 50% 이하로 유지하는 것이 진드기를 줄이는 한 가지 방법이다.

애완동물에 의한 알레르기 비염은 치료하기 어려운데 원칙적으로 애완동물과의 접촉을 하지 않는 것이 가장 좋은 방법이다. 고양이 등 애완동물을 없앤 경우에도 항원의 존재가 먼지 속에 4~6개월 남아 있을 수 있으므로 항상 환기에 유의해야 한다.

꽃가루에 의한 알레르기성 비염인 경우 피하는 것이 최선이다. 가

능하면 외출을 피하고 창문을 닫고 공기청정기를 사용하는 것이 좋다. 외출 시에는 안경과 마스크를 착용한다.

<기침>을 달고 사는 아이들


기침은 호흡기질환과 밀접한 관련이 있는 증상이지만 항상 약을 복용해 치료해야 하는 것은 아니다.

기침은 호흡기 안으로 들어온 이물질이나 염증으로 생긴 가래를 호흡기 밖으로 배출시켜서 호흡기를 깨끗하게 유지하는 중요한 역할을 하기 때문이다.

기침은 그 자체는 질병이 아니고 다양한 호흡기질환이 있을 때 나타나는 하나의 증상이다. 어린이들은 1년에 보통 6~8회 정도 감기에 걸리는데 이때 기침을 하는 경우가 많다. 감기에 따라오는 기침은 '급성 기침'으로 대개가 1~2주 이내에 멈추게 된다. 그러나 아이들이 '기침을 달고 산다'고 느낄 정도로 반복적으로 자주 재발하는 경우가 있다. 기침이 3주 이상 지속되면 '만성 기침'이라고 부른다. 만성 기침이라는 말은 기침을 일으키는 어떤 원인이 숨어있다는 것을 의미하므로 기침 자체를 치료하는 데 신경을 쓰기보다는 근본 원인을 찾아 치료해야 한다.

<기침 예방 요령>

찬바람이나 담배 연기처럼 기도를 자극할 수 있는 환경을 피한다. 심한 운동이나 음료·아이스크림 같은 찬 음식을 삼가고 안정을 취하도록 한다. 가래가 묽어져서 기침할 때 쉽게 빠져나오도록 수분을 충분히 섭취한다. 가열식 가습기를 사용해 실내 습도를 50~60%로 유지하는 것이 좋다. 이때 물방울이 얼굴에 직접 닿지 않도록 한다.

시중에 판매되는 '등 두드리는 고무 컵'을 이용하거나 손을 컵처럼 오목하게 만들어 등을 아프지 않을 정도로 가볍고 빠르게 두드리주면 기침할 때 가래가 쉽게 배출된다. 필요할 때는 일부러 기침하도록 시켜서 가래 배출을 유도하는 것이 좋다. 

키 크는 스트레칭

우연한 기회에 경인라디오 방송에서 스트레칭 관련 방송을 할 기회가 생겼다. 근로자들에게 근골격계질환 예방을 위한 스트레칭을 안내하던 중, 문자 메시지로 질문이 들어왔다.

‘우리 아이가 중학생인데도 불구하고 키가 안 커서 걱정이예요! 키가 커지는 스트레칭은 없을까요?’

불과 50년 전만 해도 남자 키가 170이 넘으면 “크다”라는 말을 많이 들었을 텐데, 지금은 180은 넘어야 평균이라고 한다. 시대가 흐르면서 체형의 기준이 많이 바뀌긴 한 듯하다.

우선 키가 크는 생활습관을 알아보면 ① 성장호르몬 분비 시간(밤 10시~새벽 2시)에 잠자기 ② 딱 조이는 옷은 피하기 ③ 농구, 줄넘기, 철봉운동 등으로 성장판 자극하기 ④ 영양분이 충분한 음식 골고루 먹기 ⑤ 바른 자세를 만들어서 키가 숨어들지 않게 하기 등이다.

청소년기에 위의 5가지 규칙만 열심히 지켜도 유전적으로 클 수 있는 평균 키보다 더 많이 성장할 수 있을 것이다. 성인이라면, 성장기가 끝났기 때문에 숨겨진 키를 찾아야 한다. 바른 자세를 유지하는 것은 물론, 스트레칭을 통해 몸을 쭉쭉 늘리다 보면 숨겨진 키 1~2cm를 찾는 것은 어렵지 않을 것이다.

자~ 그럼 스트레칭을 통하여 온 가족이 다 함께 숨겨진 키를 찾아보자! 🌈





1 기지개 켜기

- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 팔을 머리 위로 올린 상태에서 최대한 위로 늘려 준다.
- ③ 최대한 위로 올린 상태에서 10~15초간 유지한다.
- ④ 반복 실시한다.



2 다리 옆으로 벌리기

- ① 바닥에 편하게 앉아서 다리를 천천히 벌려 준다.
- ② 벌린 상태에서 발등을 바라보고 자세를 만들어 준다.
- ③ 최대한 다리를 벌린 상태에서 10~15초간 자세를 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

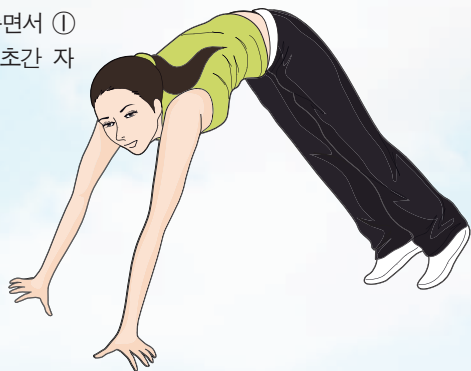
3 다리 앞으로 벌리기

- ① 바닥에 편하게 앉아서 다리를 천천히 벌려 준다.
- ② 벌린 상태에서 앞을 바라보고 자세를 만들어 준다.
- ③ 최대한 다리를 벌린 상태에서 10~15초간 자세를 유지한다.



4 다리 뒤 스트레칭

- ① 다리를 편 상태에서 무릎을 굽히지 말고 손을 바닥에 댄다.
- ② 엉덩이를 위로 올려주면서 ①번의 자세를 10~15초간 자세를 유지한다.



5 허벅지 앞쪽 스트레칭

- ① 한쪽 발로 선 상태에서 균형을 잡아 준다.
- ② 균형이 잡히면 한발을 뒤로 접고, 발목을 엉덩이 가까이 붙인다.
- ③ ②번의 자세가 완성되면 10~15초간 자세를 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

6 둘이 하는 키 크는 체조

- ① 둘이서 등을 마주하고 앉는다.
- ② 머리위로 양팔을 잡고, 천천히 상체를 앞으로 숙인다.
- ③ 위에 올라간 사람은 몸을 쪽 늘리고 10~15초간 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



치유,


나를

사랑하는 법을
배우다

THEME STORY

치유(healing)
치료하여 병을 낫게 함.





2008년 4월 앙골라 수도 루안다에서는 특별한 미인대회가 열렸다. 참가자들 모두 큰 키에 모델 같은 외모를 가지고 있었지만, 다리가 하나뿐이었다. 이 대회가 바로 지뢰로 다리를 잃은 여성들의 '미스 지뢰 선발대회(Miss Landmine Angola)'이다. 어린 나이에 지뢰를 밟아 다리 하나, 팔 하나 없이 살아온 지뢰 피해자들은 어려운 현실 앞에 좌절하고 힘든 삶을 살아왔다. 이 대회를 처음 생각해낸 노르웨이인 트라빅은 전 세계에 지뢰 피해의 심각성을 알리는 동시에 지뢰 피해자들의 삶을 위로하고 자신감을 심어주기 위해 이 대회를 고안해냈다고 한다.

미스 지뢰 대회는 여느 미인대회와 크게 다르지 않다. 예쁘게 화장을 하고 머리를 매만지는 참가자들의 얼굴에는 긴장과 흥분이 가득하다. 참가자들은 조금은 느리고 어색한 걸음이지만, 밝은 미소로 무대 위를 걸었다. 참가자들은 스스로에 대한 자신감을 되찾고, 지뢰 피해자들을 위한 도움의 손길과 관심을 구하기 위해 용기를 내 대회에 참가했다. 그들의 얼굴에는 예전의 우울한 표정 대신 매력적인 미소가 넘쳐났다.

요즘 우리 사회는 커지는 양극화에도 청년 실업, 치솟는 물가 등 사회적 분위기와 맞물려 분노와 갈등, 좌절과 아픔이 넘쳐나고 있다. 영화 '도가니'로 촉발된 아동 성

폭력, 대구지역 '중학생 자살 사건' 등 학교폭력은 심각한 사회 문제로까지 대두되고 있다. 또 빠르게 변화하는 무한 경쟁의 시대에서 사람들은 때로 공포와 무기력, 스트레스, 죄책감 등에 마주하게 된다.

그래서일까, 요즘 치유가 새로운 화두로 등장하고 있다. 얼마 전 대선 후보로 꼽히는 정치인이 출연해 많은 관심을 끌었던 '힐링캠프'라는 프로그램 역시 치유를 주제로 하고 있다. 유명인들이 남모르게 간직했던 이야기를 MC들과 편안하게 대화하며 치유하는 모습은 시청자들에게도 색다르게 다가온다.

치유를 위한 방법에는 여러 가지가 있다. 사람과의 이야기를 통해 혹은 영화나 책을 통해서 치유를 받을 수도 있다. 어떤 이는 명상이나 글쓰기를 통해서 또 어떤 이는 숲속에서 몸과 마음을 치유하기도 한다.

하지만 치유의 진정한 시작은 나를 소중히 여기는 것부터 시작된다. 내던져있던 자아를 되돌아보는 것이 치유의 첫걸음이라는 의미다. 또한, 관심과 이해 그리고 깊은 연민을 가지고 진심으로 위로하는 것이다. 치솟는 분노, 끊임없는 경쟁, 죄의식에서 벗어나 다른 시선으로 자신을 바라보라.

'나를 사랑하는 법'부터 배우는 것이야말로 분노와 상처를 이겨내고 작은 희망을 싹틔우는 소중한 치유의 씨앗이 될 것이다. 🌱

국내 최초 치유의 숲 산음 치유의 숲



‘산그늘’이란 뜻의 산음(山陰) 치유의 숲은 국내 최초 산림 치유기지이자 전국에서 유일하게 전문가로부터 인증을 받은 치유의 숲이다. 산림청은 지난 2009년부터 치유의 숲을 일반에 공개하며 본격적으로 운영하고 있다. 이곳에는 건강증진센터를 비롯해 힐체어 이동이 가능한 데크로드, 장·단거리 치유 숲길, 물 치유 시설, 맨발 체험로, 숲 속 체조교실, 자연 치유정원 등 다양한 치유시설을 갖춰놓고 치유 및 휴양을 원하는 고객들에게 체계적이고

과학적인 치유프로그램을 제공하고 있다. 특히 1일 치유프로그램 체험의 인기가 높아 평일에도 많은 사람들이 참여하고 있다. 숲 해설가들이 안내하는 1일 2회의 산음 치유의 숲 체험 프로그램, 치유의 숲 운영요원이 관리하는 1박 2일 코스인 스트레스 예방 및 관리프로그램, 자연 친화적 치유 대안프로그램 등 다양한 치유 프로그램이 운영 중이다. 산림청은 산음 휴양림을 산림치유 장기체류형 휴양림으로 전환하기 위한 사업을 추진 중이다. 우울증·아토피 등 장기체류 필요성이 있는 질환자들이 오랜 기간 휴양림에서 치유 및 휴양할 수 있는 곳으로 만들겠다는 구상이다. 이를 위해 우선 장기적으로 치유가 필요한 질환자를 대상으로 귀틀집과 황토방을 새로 마련했고, 현재 치유관련 단체가 이를 활용해 치유활동을 펼치고 있다.

문의 031-774-8133

숲으로 떠나는 ‘치유여행’

어느 날 문득 숲 냄새, 나무 향기가 그리워 떠난 숲에서 내 몸과 마음이 치유된다면? 최근 숲을 통해 몸과 마음에 있던 상처를 치유하는 사람들이 많아지고 있다. 이를 또한 ‘치유의 숲’이다. 숲이 지닌 향기와 자연의 소리는 상처 난 몸과 마음을 보듬어준다. 치유가 필요한 당신, 지금 당장 치유의 숲으로 떠나보자!



아토피예방 등 특화프로그램 인기 장성 편백 치유의 숲



전남 장성에 있는 편백 치유의 숲은 50년생 편백과 삼나무 수백만 그루에서 뿜어져 나오는 피톤치드 가득한 치유의 숲으로 유명하다. 가볍게 숲 속 여행으로 아이들과 함께 걸으면 좋은 치유 숲길

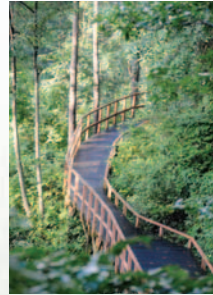
이 테마별로 조성되어 있다. 특히 편백나무가 피톤치드를 가장 많이 배출하고, 암 치료에까지 효과가 있다는 사실이 알려지면서 이곳 치유의 숲을 찾는 암환자가 끊이지 않고 있다.

치유 숲길은 테마별로 하늘숲길, 산소숲길, 숲내음길, 건강숲길, 편백칩, 습지데크 등으로 조성됐고 명상쉼터·하늘바라기쉼터·야외데크 등의 시설도 갖췄다. 또 운영요원으로 산림치유지도사, 숲해설가, 등산안내인 등을 배치해 숲 해설 및 치유 프로그램을 운영하고 있다.

치유의 숲 체험 프로그램은 방문객을 대상으로 주 3~4회, 당일 3~4시간 운영되는 프로그램으로, 참가자 건강체크 결과를 별도로 보관해 향후 재방문 시 개인별 건강 상황을 비교·확인할 수 있도록 제공하고 있다. 아토피 예방 및 관리 프로그램은 당일 3~4시간 프로그램과 1박 2일 프로그램이 있다. 지역 초등학생을 대상으로 한 치유전문학교도 가동하고 있다. 치유 프로그램과 함께 숲 해설 또한 인기가 높다. 또 장성 보건의료원과 MOU를 체결해 치유 프로그램 공동운영 방안을 협의 중이며 원광대·전남대와의 치유의 숲 공동활용 방안을 마련할 계획이다.

문의 061-393-1777

차별화된 건강 체험으로 인기 숲채원 치유의 숲




강원도 청태산에 위치한 치유의 숲은 자연치유와 포레스트 힐링센터에서 체험하는 인공치유를 병행함으로써 치유 효과를 극대화할 수 있다는 장점이 있다.

우선 숲 탐방로 5개 코스 22km와 데크로드 1km 등 23km의 치유 숲길을 체험할 수 있으며, 생태연못과 야생화원 등도 감상할 수 있다.

다. 숲 탐방로는 수종에 따라 낙엽송숲길 A·B, 활엽수숲길, 자작나무숲길, 참나무숲길 등 5개 숲길로 조성돼 있다. 장애인과 노약자 등 모든 이용객이 쉽게 이용할 수 있는 숲길과 일반인과 청소년들이 즐겁게 걸을 수 있는 숲길, 신체 건강한 이용객이 등산이나 트래킹을 목적으로 다양한 경사에서 자연을 느낄 수 있는 숲길 등을 즐길 수 있다.

하지만 이곳의 가장 큰 자랑거리는 지하 1층~지상 2층 규모의 포레스트 힐링센터다. 남성·여성·장애인 등 3개 열치료실은 100% 황토방으로 꾸몄고 치유시설 모두는 편백나무·황토·한지 등으로 마감한 것이 특징이다. 지하층에서는 풍욕장과 물치유시설을 체험할 수 있으며 1층에서는 다양한 건강측정기구를 통해 건강상태를 체크할 수 있도록 하고 있다. 2층에는 요가와 명상치유 등 실내프로그램을 진행할 수 있는 운동치유실이 마련돼 있다.

이외에도 학대피해 아동과 여성, 인터넷 중독, 스트레스 고위험군 등의 정서적 문제 개선을 위한 산림치유프로그램을 운영하고 있다. 

문의 033-340-6300

숲 치유의 장소로 거듭나다

‘산림 치유’는 피톤치드, 음이온, 맑은 공기 등 산림의 환경요소를 바탕으로 단순한 휴양을 넘어 인간의 건강과 면역력을 증진시키는 활동을 말한다. 아토피, 비만, 인터넷 중독, 우울증, 암환자 그리고 학교폭력이나 가정폭력 등 몸은 물론 정신적인 고통을 받는 사람들이 숲 치유의 도움을 받고 있다. 숲이 치유의 장소로 거듭날 수 있었던 가장 큰 이유는 ‘피톤치드’라는 물질 때문이다. ‘피톤

치드’는 나무나 식물에서 향균, 방충을 위해 내뿜는 물질로 우리 마음을 안정시켜 주는 것은 물론, 염증에 대한 저항력을 높여준다. 또 산화되기 쉬운 독성이나 노폐물을 제거해주는 작용도 한다. 이 외에도 숲에는 오감을 자극하는 환경으로 가득하다. 무엇보다 숲은 도시보다 산소 농도는 높은 반면, 미세먼지는 최대 수천 배 적다고 한다. 산림청은 현재 3개의 치유의 숲을 2013년까지 7개로 늘려 국민들에게 제공할 계획이다.

우린 매주 화요일 카페에서 글을 쓴다

치유

THEME STORY

세상에 상처 없이 사는 사람이 있을까. 그 크기와 깊이를 비교하는 것은 무의미하다. 상처를 준 대상에게 원망을 퍼붓는 것도 덧없는 일이다. 다만, 상처 입은 나에게 집중해야 한다. 미안하다고, 사랑한다고

치유하는 글쓰기 모임의 시작

수선 씨는 마음이 아주 잘 맞는 친구였다. 서른 넘어서 새롭게 친구를 사귀다는 건 그리 쉽지만은 않은 일인데, 다행히 우리는 처음부터 서로에게 호감을 느꼈던 것 같다.

처음 우리의 만남은 그리 다르지 않았다. 함께 식사하고 커피를 마시며 여자들만의 대화를 시작했다. 주제는 무궁무진했다. 인생, 종교, 철학, 사랑, 가족, 기타 등등. 만나서 수다를 떨다 보면 언제 지나갔는지 모르게 서너 시간은 족히 지나있곤 했다. 그러다 누가 먼저였는지 '조금 특별한 만남'을 제안했다.

"우리 일주일에 한 번, 글쓰기 모임을 갖는 거 어때요? 각자 노트북 가지고 와서 30분 정도 글을 쓰고 쓴 글에 대해 얘기를 나눠보는 걸로..."

둘 다 왕년에 문학소녀였던 적이 있고, 현재도 책 읽고 글 쓰는 일을 좋아하는지라 쉽게 뜻이 맞았다. 우리는 매주 화요일마다 만났다. 이른바 '치유하는 글쓰기 모임'은 그렇게 시작되었다.

모임의 룰은 간단했다. 매주 화요일 카페에서 만나 하나의 주제로 정해진 시간 동안 글을 쓰는 것. 일기든, 수필이든, 소설이든 상관 없지만 일단 쓰기 시작하면 가능한 한 멈추거나 수정하지 말고 떠오르는 대로 써내려갈 것. 맞춤법이나 어법에 틀려도 상관없음. 결코 거창하지 않았다. 하지만 글을 통해 스스로를 치유하는 경험은 작지만 매우 소중한 감동을 주었다.



처음으로 나에게 말을 걸다

카페에서 만나면 우리는 먼저 지난 일주일에 대해 가볍게 수다를 떨었다. 그리고 나서 ‘오늘의 주제’와 쓸 시간을 정하고, 타임워치를 눌렀다. 대개 20분~30분 정도의 시간이면 충분했다. 아무리 말 많은 우리지만 글을 쓸 동안은 마주앉아 서로 아무 말도 하지 않았다. 이윽고 타임워치가 울리면 쓰던 글을 마무리하고, 노트북을 바꿔 읽어보았다.

우리가 다뤘던 주제는 무척이나 다양했다. ‘행복의 순간’, ‘내 인생에서 연애가 가지는 의미’, ‘나이를 먹는다는 것’, ‘나의 몸에게 보내는 편지’ 등등. 쓰면서 과거의 행복한 시간으로 여행을 떠나기도 하고, 잠시 누군가를 그리워하기도 했다. 미래의 꿈에 대해 열변을 토하기도 하고, 풀리지 않은 응어리를 하소연하듯 털어놓기도 했다. 신기한 것은 무엇을 어떻게 쓰든 간에 다 쓰고 나면 가슴이 뻥 뚫리는 기분이 들었다는 것이다.

글을 쓰면서 몰랐던 것을 새롭게 알게 되는 때도 있었다. 한 번은 ‘나의 몸에게 보내는 편지’를 쓰는데, 아주 오랜 시간 동안 스스로가 내 몸을 괴롭히고 학대해왔다는 걸 깨닫게 되었다. 전혀 몰랐던 사실이었다. 상처가 나도 제때 치료하지 않았고, ‘귀엽고 예쁜’ 이미지로 옷을 차려입는 것에 죄책감을 느끼고 있었다. 나 자신을 보듬고 사랑해줄 가치가 없는 존재라고 생각해 왔다는 것을 나는 내 몸에 편지를 쓰면서 처음으로 깨달은 것이다. 그렇게 되기까지 겪어야 했던 어린 시절의 상처는 굳이 털어놓지 않겠다. 어쨌든, 중요한 것은 나를 괴롭히는 것은 외부에서 온 상처가 아니라 나 자신이었다는 것을 알게 되었다는 것이다.

오, 그 신선한 충격이라니! 이젠 내가 글을 쓰는 게 아니라 마치 글이 나에게 이야기를 건네는 것 같았다. 편지 말미에 나는 사과를 했다. ‘너를 보아주지 않아서 미안하다. 네가 나고 내가 너라는 걸 이제야 알겠다. 사랑한다.’

그렇게 고백을 하고 나니 속이 얼마나 시원하던지! 동시에 가슴이 따뜻해졌다. 그때 알았다. ‘이게 치유 받는 느낌이구나!’

상처를 치유하는 주문 네 가지

내 얘기를 듣고 수선 씨는 법륜스님의 책을 읽어보라고 권했다. ‘스님의 주례사’, ‘즉문즉설’로 유명한 분이라고 했다. 과연, 흥미로운 구절이 있었다. 어느 법회에서 한 여성이 “바람 핀 남편, 어떻게 해야 할까요?”라는 질문을 드렸다고 한다. 그런데 스님의 대답이 가관이었다. “남편은 자기가 좋아서 딴 여자 만나는데 본인은 왜 밤잠 못 자고 계속 울어야 할까요? 이젠 바보 같은 것입니다. 나 스스로 나를 고통스럽게 만드는 것입니다. 그러면 아내도 나가서 바람을 피워야 할까요?”

사람들은 웅성거렸다. 아무리 그래도 남편이 바람을 피웠는데, 충격을 받는 게 당연하지 않은가. 그러나 스님의 말씀은 계속되었다. “그런다고 마음이 편해지고 만족이 되는 게 아닙니다. 그래서 수행이 필요한 것입니다. 그런 점에서 이 세상에서 제일 사랑해야 할 존재는 바로 자기 자신입니다. 내가 나를 사랑하기 때문에 내가 나를 괴롭히는 일을 해서는 안 됩니다. 내가 나를 소중하게 생각하기 때문에 내가 나를 함부로 해서는 안 됩니다.”

스님은 바람피운 남편이 옳은지 그른지에 대해 이야기하는 것이 아니었다. 고민을 털어놓은 여성 자신의 치유를 위한 조언을 건넨 것이었다. 수선 씨가 왜 내게 이 책을 추천해주었는지 알 것 같았다. 그 해결방법은 내가 ‘치유하는 글쓰기’를 통해 찾은 방법과 놀랍도록 유사했다. 스스로를 괴롭히는 것은 오로지 자신 뿐이라는 것. 나를 진정으로 소중하게 여길 수 있는 이 또한 자신 뿐이라는 것!

하와이 원주민들의 심리치료법으로 유명한 ‘호오포노포노’에 대한 책을 읽어본 적이 있다. 원리는 무척 간단했다. 고통스러운 일이 있다가, 가슴 아픈 상처가 생겼거나, 누군가가 지독히 미워질 때 마음속으로 네 가지 주문만 외우면 된단다. 그 치유 효과는 직접 해본 사람만이 알 것이다. 딱히 어려운 일도 아니니, 한번 소리 내어 이야기해보자. 다름 아닌 당신 자신에게.

‘사랑합니다. 미안합니다. 용서해 주세요. 감사합니다.’ 🌈

내 안의 부정적인 감정을

치유하다

두려움과 우울을 비롯한 부정적인 감정은 개개인이 능력을 제대로 펼칠 수 없도록 하고, 삶을 즐길 수 없게 만든다. 또 과식, 과음, 흡연 등의 나쁜 습관을 만들어 건강을 해치게 하기도 한다. 무기력하고 의욕 없는 삶에서 벗어나 소신 있고 보다 풍요로운 삶을 위한 몇 가지 감정 치유법을 소개한다.

치유

THEME STORY



“나는 다른 사람들처럼 예쁘지도 똑똑하지도 않아.”

- 열등감을 가진 사람을 위한 치유법

- ① 자신에 대해 부정적인 말을 하는 것을 삼가라. 자신을 가장 좋은 친구 대하듯 아주 다정하고 따뜻하게 대하며 관용을 베풀라.
- ② 행동과 인격을 분리하라. 멍청한 행동을 했다고 해서 그 사람이 멍청한 것은 아니다. 행동은 개선하려고 하되, 자신의 인간됨을 문제 삼지는 말라.
- ③ 잘한 일을 스스로 칭찬하라. 최소한 하루 한 번은 자신이 해낸 일이나 하려고 애쓴 것에 대해 칭찬하라.
- ④ 지금까지 스스로 거부하고 비난했던 이유들을 열거해보라. 그 이유들

중에서 어떤 잘못과 결점을 버릴 수 있을지 살펴보고 자기계발을 통해 자신의 약점을 강점으로 바꾸라.

- ⑤ 자신의 장점과 능력을 최소 열 가지 열거하라. 뛰어난 특성이 아니어도 된다. 매일 리스트를 훑고, 뭔가 새로운 점이 생각나면 그것을 추가시켜라.
- ⑥ 몸과 평화조약을 체결하라. 신체조건 중 마음에 드는 것을 생각하며 그에 감사하라. 몸에게 ‘나는 너를 돌보고 너를 있는 그대로 받아들이겠다’ 라고 말하라.
- ⑦ 최소 30일 동안 매일 한 번씩 다음 글을 읽어라. “내 삶에서 가장 중요한 사람은 나 자신이다. 내가 무엇을 하든지, 설사 많은 실수를 한 다 해도, 나는 나 자신을 인정하고 받아들이 것이다.”



“아무리 애를 써도 의욕이 안나.” - 우울증에 걸린 사람을 위한 치유법

- ① 부정적인 생각에 선전포고를 해라. 세계와 그 안의 모든 것을 다른 눈으로 바라보는 연습을 한다. 그 모든 것들을 더 현실적이고 긍정적으로 보려고 해야 한다.
- ② 자신에 대한 의심을 버려라. 당신에게 가장 부담으로 다가오는 문제가 무엇인지 살펴보자. 중요한 것은 스스로 우울하게 하는 부정적인

생각을 바꾸는 것이다.

- ③ 능동적이 되라. 무기력한 기분에 굴복하지 말고 능동적으로 무엇인가를 하면 그것이 우울에서 벗어나는 첫 걸음이 된다. 작은 성공을 거둘 때마다 스스로를 칭찬하고 보상하라.
- ④ 부정적인 생각이 들어도 그것을 믿지 말라. 원가를 무의미하게 여기지 않도록 한다. 용기를 잃거나 포기하지 말라.
- ⑤ 움직여라. 최소 일 주일에 세 번, 30분씩 운동을 하라. 신체자세가 기분을 좌우한다. 몸을 움직이면 정신도 움직일 것이다.



“나한테 어떻게 그런 짓을 할 수가 있지?” - 분노하는 사람을 위한 치유법

- ① 입장을 바꿔라. 사람마다 생각이나 경험, 좋아하는 것이 다 다르다. 설사 틀린 생각이더라도 자신의 생각을 가질 권리가 있다는 것을 잊지 마라.
- ② 아무도, 아무것도 당신을 화나게 할 수 없음을 기억하라. 평정을 잃을 것인지, 잃지 않을 것인지를 결정하는 것은 당신 자신이다.
- ③ 작은 쪽지에 다음과 같은 말을 적고 매일매일 읽어라. “나는 그 누구도 이날을 망치지 않게 하리라. 설사 사람들이 오늘을 망치려 든다 해도 평정을 잃지 않으리라. 다른 사람들은 그들 나름대로 살게 내버려두리라.”

- ④ 미소를 지으라, 친절하게 하고 편안한 자세를 취하라. 화를 내면 당신의 상태만 엉망이 되지, 세상이나 사람들이 개선되지는 않는다.
- ⑤ 분노를 누그러트리기 위해 마법의 말을 사용하라. ‘나는 다른 사람에게 OOO할 것을 허락한다.’ 또는 ‘나는 상황을 있는 그대로 내버려둘 마음이 있다.’
- ⑥ ‘그 사람이 어떻게 이렇게 행동할 수 있어?’ 하는 질문을 바꾸라. ‘그렇다면 이제 내가 무엇을 할 수 있을까?’ 라는 질문으로 바꾸라. 새로운 해결책을 찾아라.
- ⑦ 화를 일으키는 사건이 당신에게 중요한 것인지 점검하라. 정말로 화를 내고 싶은가, 아니면 화를 낼만한 가치가 없으므로 화를 내지 않기로 할 것인가?



“정말 사랑한다면 싸움 같은 건 하지 않을 거야.” - 성숙하게 사랑하고 싶은 사람을 위한 치유법

- ① 자신의 감정을 스스로 책임지라. 자신의 불행에 대한 책임을 배우자에게 덮어씌우지 말라.
- ② 스스로 원하는 것을 분명히 표현하라. 오랜 시간 참았다가, 갑자기 폭발하면 배우자는 당신의 반응을 이해하지 못할 것이다.
- ③ 배우자가 하고 싶어 하는 것을 하도록 뒷받침해주라. 성공적이고 좋은 부부관계는 대부분 서로가 계속 성장해나갈 수 있는 자유를 허락하는 관계다.
- ④ 대립과 갈등이 없는 부부관계는 없다. 서로가 자신의 생각을 말하고,

어떤 해결책이 있을 수 있을지 자문하라.

- ⑤ 배우자의 어떤 점이 마음에 드는지 늘 상기하라. 배우자에게 사랑하고 감사하는 마음을 되도록 자주 품어라.
- ⑥ 번갈아가며 서로를 기쁘게 만들라. 무엇이 배우자에게 기쁨을 줄지 생각하고 행동하라. 원하는 것을 얻은 사람은 상대를 더욱 사랑하게 된다.
- ⑦ 때론 상대방에게 바라는 것이 무엇인지 터놓고 대화하라. 어떻게 하면 각자 그리고 각자의 삶의 상황을 더 업그레이드하고 변화시킬 수 있을지 상의하라.
- ⑧ 부부관계는 윈윈(win-win) 게임이다. 부부관계에서 중요한 것은 한 쪽이 승리하고 한 쪽이 패배하는 것이 아니다. 관계가 유지되려면 둘 모두 이겨야 한다. 🌸



내 PC에 깔기만 하면 최신 안전보건미디어 정보가 한 눈에 안전보건미디어 위젯

안전보건공단에서 개발한 최신 미디어 정보가 실시간으로 여러분 PC에 배달됩니다. 아울러 중대재해 속보와 공지사항을 공단 홈페이지에 접속하지 않고서도 한 번에 살펴볼 수 있습니다. 지역별 날씨와 바이오리듬 조치는 보너스~ 지금 바로 안전보건미디어 위젯을 설치하세요!



안전보건미디어 위젯은?

개인 컴퓨터에 설치하여 공단 홈페이지와 연동시키는 애플리케이션입니다. 악성코드처럼 컴퓨터의 성능이나 속도를 떨어뜨리지 않으니 걱정하지 마세요. 공단 홈페이지에 접속하지 않아도 다음 사항이 실시간으로 업데이트 됩니다.

- ☞ 지역별 날씨 및 안전메시지 표출
- ☞ 업종별 · 주제별 · 매체별 최신 미디어와 베스트 미디어 알림
- ☞ 공단 공지사항 및 중대재해 속보 알림
- ☞ 바이오리듬 조회 기능

* 궁금하신 점은 공단 교육미디어실(032-5100-687)로 문의하세요

지금 바로 **다운** 받으세요!

공단 홈페이지 공지사항에서 제목에
‘위젯’ 이라고 치고 검색하세요!



64	건설업 중대재해사례
66	제조업 중대재해사례
68	기타사업 중대재해사례
70	안전보건 포커스
72	사업안내
76	지구촌 안전보건
78	KOSHA NEWS
80	안전인증현황
82	KOSHA Info & 독자퀴즈



안전보건 에너지

Energy

잘못된 산소 사용이 부른 참사

온수탱크 용접작업 중 주입된 산소로 인한 화재로 사망

밀폐공간에서 용접작업을 할 때에는 통풍 조치나 환기를 해야 질식재해예방 뿐만 아니라 화재의 위험도 막을 수 있다. 통풍이나 환기가 충분하지 않은 장소에서 산소를 주입하고 용접작업을 하다가는 이번 사례처럼 중대재해로 이어질 수 있다.

온수탱크 용접작업 중 화재로 온몸에 화상 입어

지난 1월 충북에 위치한 ○○학교 내 생활관에서는 리모델링과 증축공사가 한창 진행 중이었다.

재해발생일 아침 피재자 김씨는 온수탱크 용접작업을 위해 준비 중이었고, 난방배관 공사를 마친 박씨가 용접 보조작업을 위해 김씨와 합류했다.

“안녕하세요, 소장님이 여기 도와주라고 해서 왔습니다.”

“네, 잠시만요. 준비되는 데로 바로 작업 시작하죠.”

두 사람은 9시부터 온수탱크 외부에서 아르곤 용접작업을 진행했다. 애초 온수탱크는 외부에서 제작해 현장으로 반입하였으나, 천장과 온수탱크 사이 공간이 협소해 상부 배관작업이 곤란한 관계로 재해발생 전일 탱크의 중간 부분을 약 50cm가량 절단한 상태였다.

외부 용접작업을 마무리한 김씨는 탱크 내부 용접작업을 위해 측



면 맨홀을 통해 온수탱크 내부로 들어가 용접작업을 시작했다. 밀폐공간 작업의 위험성을 알고 있던 김씨는 질식재해예방을 위해 11시경부터 약 30분간 온수탱크 내부로 공업용 산소를 주입했다. “산소는 그만 넣어도 될 것 같네요. 자, 이제 다시 용접 시작해볼까. 어~ 으악~”

내부 용접작업이 75% 정도 되어 가던 11시 30분경, 김씨가 용접을 일시 중단했다가 아크를 발생시키기 위해 용접토치를 용접부에 접근시켰다. 순간 김씨의 왼팔에 끼고 있던 토시에 용접불티가 튀었고, 순식간에 전신에 불이 붙었다. 현장소장과 박씨가 급히 소화기로 불을 끄고 병원으로 이송했으나 전신 화상을 입은 김씨는 치료 중 결국 숨지고 말았다.

탱크 내부로 과도하게 주입한 산소가 원인

통상적으로 가스충전소에서 충전되어 공사현장 등에 공급되는

고압가스 용기내의 산소 농도(순도)는 99%이다. 용접작업 전, 약 30분간 온수탱크 내부로 산소가 주입되었다면 탱크 내 산소농도는 적정 산소농도 18~23.5%보다 훨씬 높아 불이 쉽게 점화되고 빠르게 확산하는 조건이 형성되었을 것으로 추정된다.

김씨가 들어가 용접작업을 하던 온수탱크의 규격 및 구조는 본체 높이가 약 1,960mm, 본체 지름 약 1,260mm이며, 측면 맨홀과 상·하부에 배관용 구멍이 있긴 하지만 거의 밀폐된 구조였다.

따라서 통풍이나 환기가 충분하지 않은 온수탱크 내부에서 아르곤 용접작업을 하던 김씨는 질식재해예방을 위해 산소를 주입했고, 이것이 발화의 원인이 되어 전신에 화상을 입고 결국 숨지고 말았다. 🌸

재해 예방을 위해서는...

통풍 등이 충분하지 않은 장소에서의 용접작업 시 환기방법을 개선해야 한다.

통풍이나 환기가 충분하지 않은 장소에서 용접 등 불꽃이 될 우려가 있는 작업 시 질식 재해예방을 위해 산소를 주입하더라도 환기팬을 이용하여 지속적으로 환기를 실시해야 한다.

- ① 피재자가 들어가 용접작업을 하던 온수탱크의 규격 및 구조(높이 약 1,960mm, 지름 약 1,260mm)
- ② 재해발생 후 온수탱크의 모습
- ③ 일부가 타버린 용접기 홀더선과 아르곤 선(빨간색)의 모습

①

②

③



무시된 절차에 무너진 안전

GPT(접지형 계기용 변압기) 충전부에 감전되어 사망

충전부 또는 그 부근에서 작업하는 근로자는 감전의 우려가 있기 때문에 전로차단의 절차를 정확하게 이행하며 작업을 해야 한다. 이번 사례처럼 단로기의 개방 여부를 확인하지 않은 상태에서 작업을 하다가는 감전으로 사망에까지 이르게 된다.

접지단자 접속 작업 중 충전부에 접촉해 감전

지난 1월 강원도의 한 공장에서 일하는 이씨와 장씨는 전기로 4호, 5호에 대한 고압기기류 및 주 변압기의 점검과 청소 등을 위한 작업을 진행하고 있었다.

두 사람은 먼저 전기로 4호기의 변압기 등을 점검하기 위해 주 차단기 VCB(진공차단기)를 차단한 상태에서 단전 여부를 확인하고, 고압선로의 1차 단로기를 개방했다. 이후 해당 GPT(접지형 계기용 변압기)의 접지단자 볼트를 풀어 접지선을 대지로부터 분리한 후 전기설비의 점검을 진행했다.

4호기에 대한 점검 완료 후 이들은 단로기만 복귀하고 GPT의 접지단자 연결작업은 실시하지 않았다.

“아차차, 우리 4호기에서 접지단자를 연결하지 않았네요. 제가 금방 가서 하고 올게요.”

“아, 그렇군. 그걸 깜빡하다니. 내가 가서 할 테니 자네는 여기 하



던 작업이나 마저 하게.”

두 사람은 전기로 5호 변전실로 이동해 같은 방법으로 작업을 실시하던 중 4호기의 접지단자를 연결하지 않은 것이 생각나서 이씨는 전기로 4호로 이동하고, 장씨는 전기로 5호 접지단자 개방작업을 계속했다.

“작업발판 옮기기 귀찮으니 그냥 여기 올라가서 해야겠다.”

이씨는 작업발판을 사용하지 않고, GPT의 철구조물을 밟고 올라가 접지선을 접속단자에 넣고 볼트를 조였다.

“왜 이렇게 안 조여 지나. 으악!”

이씨는 작업 도중 무게중심을 잡기 위해 무심결에 오른손으로 충전부를 잡았고 그대로 감전되어 사망하고 말았다.

전기가 흐르는 상태에서 작업

재해당시 4호기 변전실 단로기는 복귀된 상태였고, 작업을 실시

한 GPT 1차 측에는 교류 22,900V의 특고압 전기가 흐르는 상태였다. 또한, 이씨의 오른손 화상과 왼손 장갑 및 스페너의 아크자국으로 볼 때 볼트 체결 작업은 왼손을 사용한 것으로 추정되며, 통전경로는 오른손에서 왼손의 공구를 통해 경로가 형성된 것으로 판단된다.

단로기를 개로한 후 통전상태를 확인하고 GPT의 접지단자를 연결한 후 단로기를 다시 폐로 하는 것이 정상적인 작업순서이나, 이씨는 단로기의 개방 여부를 확인하지 않고 전기가 흐르는 상태에서 작업을 하다 감전된 것으로 보인다.

특히 이씨는 절연용 보호구인 절연장갑도 착용하지 않은 상태였으며, 작업용 발판을 사용하지 않고 GPT의 철구조물을 밟고 올라가 불안정한 상태에서 작업을 진행했다. 결국 무게 중심을 잡기 위해 무의식중에 오른손이 충전부에 접촉해 감전되어 사망한 것이다. ⚡

재해 예방을 위해서는...

단로기를 개방한 후 통전상태를 확인하고 작업을 해야 한다.

무엇보다 감전이 우려되는 경우 전로차단의 절차가 정확하게 이행되도록 시스템적인 관리 방안이 필요하다. 또 정전작업시 근로자는 절연용 보호구(절연장갑 등)를 착용해야 하며, 작업용 발판을 사용해 안정된 상태에서 작업을 해야 한다.

- ① GPT 접지단자
- ② 애자의 상단 충전부이며 피재자가 무의식중에 오른손으로 건드린 것으로 추정되는 부위
- ③ 피재자 오른손의 감전 접촉부위(장갑은 일반 비닐코팅 장갑)

①

②

③



꼼꼼한 안전대책만이 추락재해 막는다

고소작업대 이용해 가로수 가지치기 작업 중 추락해 사망

고소작업을 할 때에는 항상 추락 위험에 대비해 안전설비를 갖춰야 한다. 특히 고소작업대 등 차량계 하역운반기계를 이용한 작업 시에는 안전대책을 더욱 꼼꼼하게 챙겨야 한다. 이번 사례처럼 허술한 상태에서 작업하다가 한순간에 추락재해를 당할 수밖에 없다.

가지치기 작업 중 고소작업대에서 추락

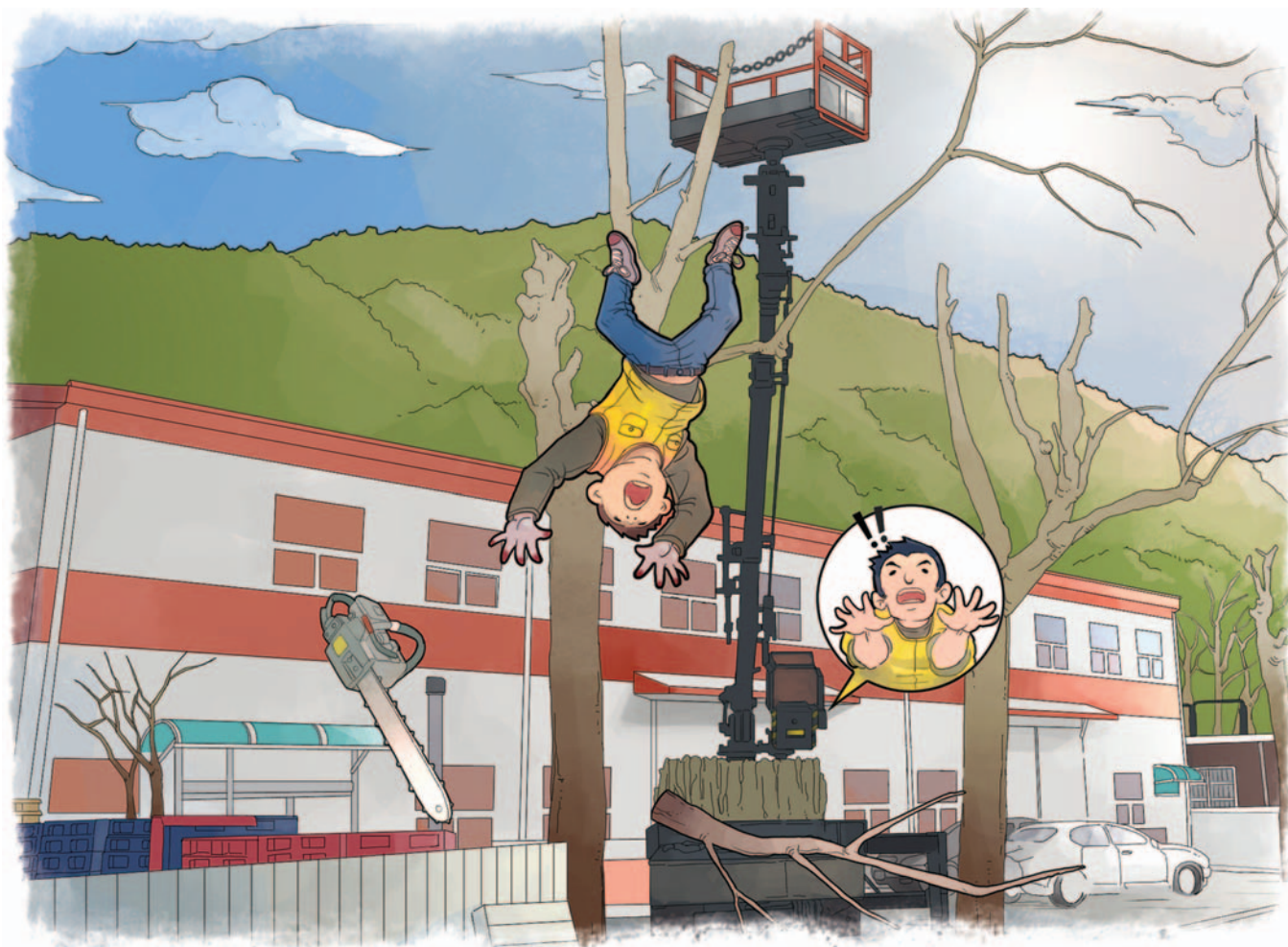
지난 1월 대전의 한 도로에서는 가로수 가지치기 작업이 한창 진행 중이었다. 이 작업은 5일 전부터 시작해 재해당일에는 고소작업대(차량) 4대, 집게차량 1대, 출역인원 26명이 4개 조로 나뉘어 도로변에서 실시됐다.

재해발생 당일 아침 8시 20분경 피재자인 김씨가 속해있는 작업조는 6명으로 구성(1명 차량탑승 나뭇가지 절단, 2명 신호, 3명 지상에서 잔가지 처리)되었고, 김씨가 단독으로 엔진톱을 들고 고소작업대에 탑승했다.

“김씨, 조심해서 작업해.”

“걱정하지 마세요. 작업 하루 이틀 하는 것도 아니고, 자, 올려주세요.”

고소작업대에 탑승한 김씨는 엔진톱을 이용해 지름 약 10cm, 길이 5.0m의 나뭇가지를 절단했다. 그 순간 잘린 나뭇가지가 작업



대 안쪽으로 미끄러지며 떨어졌고, 무게중심에 의해 다시 지상 바닥으로 떨어지며 절단부의 작은 가지가 김씨의 옷에 걸렸다.

“어? 으악~”

나뭇가지에 옷이 걸린 김씨는 나뭇가지와 함께 작업대 밖으로 튕겨지며 약 9.4m 아래 도로 바닥으로 추락해 그 자리에서 사망하고 말았다.

가지치기 작업 시 무리한 절단 작업 위치 선정

작업자는 가로수 가지 절단 작업을 위해 엔진톱을 머리 상부로 올려 작업을 수행했다. 키 높이 상부에서 절단된 원목이 주변 가지에 의해 간섭을 받으면서 고소작업대 케이지 내부로 미끄러져 들어오며 원목아래 부분의 잔가지에 김씨의 작업복이 걸렸다. 이때 원목 전체의 무게 중심에 의해 지상으로 떨어지는 원목과 김씨가 함께 추락하고 말았다.

가로수 가지치기 작업의 안전을 위해서는 고소작업대 케이지의 높이를 작업에 적합한 위치로 상승(원목 절단부의 위치를 작업자의 어깨높이 아래)하여 절단된 원목이 지상으로 안전하게 낙하할 수 있도록 작업해야 한다.

또한, 가지치기 작업현장 지상에는 가로수 전체높이의 2배 반경 내에 다른 작업자의 출입을 금지해 잘려진 가지에 의한 재해가 일어나지 않도록 예방 조치가 필요하다. 🌸

재해 예방을 위해서는...

가지치기 작업 시에는
어깨높이 아래에서 작업을 수행한다.

엔진톱을 이용한 원목 절단 작업 시에는 절단 위치를 작업자 어깨높이 아래에 두고 절단 작업을 수행해야 한다. 또한, 근로자에게 안전모 · 안전대 등 보호구를 지급하고 이를 제대로 착용하고 작업할 수 있도록 관리감독을 철저히 해야 한다.

① 사고발생 장소 전경

② 피해자가 작업대에 올라가 엔진톱을 이용해 가지치기 작업을 수행한 가로수 나무(원형 부분 절단 중 추락)

③ 사고 당시 사용한 작업차량(작업대 전면부에는 안전난간이 설치되어 있지 않음)

①

②

③



학교 안전사고 하루 212건 발생

학교 내 안전사고 발생 현황(교육과학기술부 자료)에 따르면 2010년 기준으로 전국 유·초·중·고교 등 학교에서 발생한 안전사고는 7만 7,496건에 달했다. 이는 2009년 6만 9,487에 비해 11.5% 증가한 수치로 하루에 212건의 안전사고가 발생한 것이다.

발생 학교별로는 초등학교가 35.4%인 2만 7,401건으로 가장 많았고 중학교 2만 4,200건(31.2%), 고등학교 2만 861건(26.9%), 유치원 4,530건, 특수학교 504건 등이다.

초등학교는 휴식시간과 등하교시간, 방과 후 시간에 사고율이 높게 나타났다으며 중학교는 수업시간과 체육시간에 사고율이 높았다. 고등학교는 실험·실습시간에 사고가 빈번하게 발생한 것으로 나타났다. 전체적으로 휴식시간(37.4%)과 체육시간(31.6%)에 3건 중 2건 꼴로 발생해, 이 시간대의 안전사고 대책 마련이 시급한 것으로 지적됐다.

사고형태는 충돌이나 부딪힘이 44.1%로 가장 많은 비중을 차지했고, 미끄러짐도 41.5%로 많은 부분을 차지했다. 자상절단 관통상(4,773건), 추락(1,536건), 화상(632건) 순으로 많이 발생했다.

한편, 안전보건공단은 지난해 12월 6일 경기교육청과 '학교 안전사고 예방 MOU'를 맺고 안전교육 프로그램의 개발·보급 및 안전교육, 교육시설 전반에 대한 안전점검 및 캠페인, 학교시설물 신·증축 공사현장의 안전관리 기술지원 등에서 긴밀히 협력하기로 했다.

학교생활 안전수칙

* 복도·계단 보행 시 안전수칙

- 복도나 계단을 이용할 때에는 좌측통행을 하며 조용히 걷는다.
- 단체로 이동 시에는 질서 정연하게 이동하고 밀거나 뛰지 않는다.
- 계단 난간에 올라가 미끄럼을 타지 않는다.
- 계단을 무리하게 뛰어오르거나 내려가는 행동을 하지 않는다.
- 복도에서는 장난을 하지 않는다.
- 미끄러지기 쉽고 벗겨지기 쉬운 신발은 신지 않는다.
- 출입구나 통로 모퉁이를 주의한다.

* 운동장 및 체육 시설물 사용 수칙

- 체육활동 전 충분한 준비운동을 한다.
- 식사 후 곧바로 운동하지 않는다.
- 서로 앞서 뛰려고 밀치지 않는다.
- 축구·농구 골대에 부딪히지 않도록 주의한다.
- 공을 이용해 운동할 때에는 과격한 몸싸움은 피한다.
- 운동기구에 이상이 있거나 안전사고 발생 시에는 즉시 교무실이나 양호실에 연락한다.
- 운동기구 등에 걸려 넘어지지 않도록 운동 후 정리정돈을 철저히 한다.

우리 아이, 학교 안전사고 예방법

학교는 아이들에게 많은 가르침을 주는 곳이지만, 어른과 떨어져 함께 사용하기 때문에 안전사고의 위험이 큰 공간이기도 하다. 특히 아이들이 한창 뛰어놀 시기인 초등학교에서는 학교 안전사고가 비일비재하게 일어나곤 한다. 신학기가 시작되는 3월, 학교생활에 필요한 안전수칙을 잘 지켜, 건강하고 행복한 학교생활이 되도록 다 함께 노력하자.



* 과학실에서의 안전수칙

- 어떤 상황에서도 뛰거나 다투지 않고 질서를 지킨다.
- 기구와 약품을 함부로 다루지 말고 위험한 약품을 다룰 때는 선생님의 지시에 따른다.
- 주어진 실험 도구를 가지고 장난을 치거나 함부로 조작하지 않는다.
- 깨어진 유리병이나 성냥개비 혹은 시약의 폐기물을 함부로 버리지 않는다.
- 실험 중 발생한 돌발 사고는 침착하고 신속하게 선생님에게 알려서 응급조치를 받게 한다.
- 알코올램프 사용 시에는 특히 화재 등의 안전사고에 주의한다.
- 수업이 끝났을 때에는 반드시 실험실 주변의 뒷정리를 깨끗이 한다.

* 교통 안전수칙

- 아침에 일찍 일어나 여유 있는 등교 시간이 되도록 한다.
- 등·하교 시 같은 동네 친구나 또래 친구와 짝지어 다니도록 한다.
- 차 안에서는 장난을 치지 않고 조용히 자리에 앉는다.
- 차가 완전히 멈추면 자리에서 일어난다.
- 차에서 내려서는 차가 떠난 후에 길을 건넌다.
- 녹색 신호등이 들어오면 반드시 좌우를 살피고 건넌다.
- 반드시 건널목에서 건너고 차도로 건너지 않는다. 🌟

교육활동 중의 안전지도 점검

1. 각종 운동, 체육시설물 사전 안전점검 철저(노후시설 교체 및 보수 등 관리 철저)
2. 단체 활동 시 질서유지 지도 철저(수학여행, 야영, 현장학습 등)
3. 체육 교육과정 활동 시 기본적인 안전수칙 준수 사전지도 철저
4. 신체 허약자의 특별지도 철저(담임, 교과담임, 양호교사 연계지도)
5. 실험실습 시 인화성 물질에 대한 사고 예방교육 철저
6. 쓰레기장(소각장) 관리 철저
7. 약물 안전지도 철저
8. 공사 중 위험시설물 관리 철저 및 업체의 보험계약 확인



2012년 달라지는 산업안전보건법령

올해부터 ‘과징금 부과도액의 합리적 조정’, ‘안전·보건관리자의 직무규정 보완’, ‘유해위험방지계획서 관련 사항’ 등 산업안전보건법과 시행령, 시행규칙이 일부 개정된다. 2012년 달라지는 산업안전보건법령은 어떤 것이 있는지 주요 내용을 알아본다.



법령 요약	법령	주요 내용	시행일
과징금 부과도액 합리적 조정	법 제15조의3	과징금 부과도액을 종전 5천만원에서 1억원으로 상향 조정	2012년 1월 26일 이후 최초로 업무정지 처분의 사유가 발생하는 경우부터 적용
안전·보건관리자의 직무규정 보완	시행령 제13조, 제17조	안전관리자, 보건관리자 업무수행 방법을 명확히 하고, 외부 전문가의 도움을 받을 수 있는 근거 마련	2012년 1월 26일
안전·보건관리대행기관 및 재해예방 전문지도기관 지정 요건 개선	시행령 제15조의2, 제19조의2, 제26조의7	사업장 안전보건관리 업무의 외부 대행에 대한 선택의 폭 확대	2012년 1월 26일
기술상의 지침 및 작업환경 표준의 지도·권고 대상 확대	제27조제1항	설계·제작에 관한 기술상의 지침 마련으로 근원적 안전성 확보	2012년 1월 26일
산업안전보건위원회 개최 주기 조정	시행령 제25조의4	“3개월 마다”에서 “매분기 마다”로 변경	2012년 1월 26일
도급 사업의 범위 명확화 법	제18조제1항, 법 제29조제1항	공사 단계별 하도급을 주어 수행 시 원도급업체 사업주 책임 강화	2012년 1월 26일
도급 사업시의 조치의무 및 “안전하고 위생적인 작업 수행 조건”을 법으로 상향	법 제29조제2항 및 제7항, 현행 시행령 제26조의2, 시행규칙 제30조제4항	사업을 타인에게 도급하는 자가 수급인에게 해야 하는 조치 내용 법으로 상향	2012년 1월 26일
도급인의 수급인에 대한 협조 대상 확대	법 제29조제8항 시행규칙 제30조의3	근로자의 복지향상을 위하여 도급인(발주자)에게 협조 의무를 부과 법 제29조제8항에서 위임된 사항을 정함	2012년 1월 26일
건설 일용근로자 신규 채용 시 교육제도 개선	법 제31조의2, 시행령 제26조의11, 제26조의12, 제26조의13, 별표 6의3, 시행규칙 제37조의2부터 제37조의5까지	<ul style="list-style-type: none"> - 신규 채용 시 교육을 개별 현장 단위가 아닌 건설업 차원에서 실시 - 건설업기초교육기관 등록업무 기관은 공단임 - 위반시 조치 : (교육대상 근로자 1명당) 1차 위반시 5만원, 2차 위반시 10만원, 3차 이상 위반시 15만원의 과태료 부과 - 건설업 기초교육기관 등록 관련 사항과, 등록기관의 평가기준, 취소 절차 등을 정함 	<ul style="list-style-type: none"> - 공사금액 1,000억원 이상 건설현장 : 2012년 6월 1일 - 공사금액 500억원 이상 1,000억 미만 건설현장 : 2012년 12월 1일 - 공사금액 120억원 이상 500억원 미만 건설현장 : 2013년 6월 1일 - 공사금액 20억원 이상 120억원 미만 건설현장 : 2013년 12월 1일 - 공사금액 3억원 이상 20억원 미만 건설현장 : 2014년 6월 1일 - 공사금액 3억원 미만 건설현장 : 2014년 12월 1일
안전·보건교육 위탁 전문기관 확대	시행령 제26조의10, 별표 6의4	위탁 전문기관의 정의를 명확히 함	2012년 1월 26일
직무교육 위탁 근거 신설	법 제32조제3항 및 제5항, 제32조의2, 제32조의3 신설, 시행령 제26조의14 및 제26조의15, 별표 6의4, 시행규칙 제39조의2, 제39조의3	직무교육 위탁교육기관에 대한 법적근거 마련, 위탁교육기관 평가 및 결과 공개 규정 마련	2012년 1월 26일
방호조치 대상의 합리적 조정	시행령 제27조, 별표 7, 시행규칙 제46조제1항	방호조치가 필요한 기계·기구를 규정한 시행령 (별표7) 내용 변경 17종에서 6종 (예초기, 원심기, 공기압축기, 금속절단기, 지게차, 포장기계)	2013년 3월 1일 이후에 제조·수입되는 기계·기구부터 적용
의무안전인증대상 기계·기구 등에 관한 기록·보존·제출 및 보고의무 신설	법 제34조제6항 및 제7항 신설	안전인증이 취소되어 제조·수입·사용 등이 금지되거나 수거·파기명령을 받은 제품에 대하여 법집행의 실효성을 확보	2012년 1월 26일
의무안전인증대상 기계·기구 및 자율안전확인대상 기계·기구 등의 합리적 조정	시행령 제28조 제28조의5	현행 안전인증 대상(8종)에 곡기, 곤돌라 기계를 추가 산업용 로봇 등 12종을 자율안전확인 대상에 추가	2013년 3월 1일 이후에 제조·수입하는 기계·기구부터 적용
안전인증 확인의 주기 차등화	시행규칙 제58조의5	안전인증 확인주기를 사업장의 인증기준 준수 수준에 따라 차등화	2012년 1월 26일
자율안전확인표시 사용금지의 공고	법 제35조의3제2항·제3항, 시행규칙 제62조의2	자율안전확인표시의 사용을 금지한 자율안전확인대상 등의 명칭 및 형식번호를 관보와 인터넷 등에 공고하도록 함	2012년 1월 26일
안전인증 및 안전검사 기관 지정 절차 법적 근거 마련	법 제34조의5, 제36조, 시행령 제28조의2부터 제28조의4, 제28조의7, 제28조의8, 시행규칙 제59조, 제59조의2, 제73조의4, 제73조의5	<ul style="list-style-type: none"> - 안전인증 및 안전검사 위탁기관 지정 절차에 대한 법적 근거 마련 - 위탁기관 업무수행실태 조사·평가 및 지정취소에 대한 내용 마련 	2012년 1월 26일
안전검사를 받아야하는 의무주제를 명확히 함	법 제36조제1항	근로자를 사용하지 아니하는 사업주도 안전검사를 받도록 함	2012년 1월 26일
안전인증 및 안전검사 면제대상 확대	법 제36조제2항, 시행규칙 제58조의2, 제73조	다른 법률의 검사 또는 점검이 산업안전보건법에 따른 안전인증·안전검사 기준을 충족하고 있는 경우 안전검사 면제, 산업법상의 검사 시기에는 타워크레인인 검사를 받도록 제도 개선	2012년 1월 26일부터 시행. 다만, 타워크레인은 2012년 1월 26일 이후 새로 설치하는 타워크레인부터 적용
방호장치·보호구 제조자 지원대상 확대 및 등록업체의 등록 취소사유 보완 등	법 제36조의3	기계·기구에 대한 안전성 향상을 위한 지원근거 및 등록 취소·환수의 근거를 마련	2012년 1월 26일부터 시행하고, 다만, 지원사업의 취소 또는 제한은 2012년 1월 26일 이후 그 사유가 최초로 발생한 경우부터 적용

* 보다 자세한 내용은 안전보건공단 홈페이지(www.kosha.net) > 안전보건정보 > 법령정보 > 최근 제·개정 법령에서 보실 수 있습니다.

법령 요약	법령	주요 내용	시행일
위험기계·기구 제조사업자 등에 대한 지원내용 확대 지원 등록취소 절차 보완	시행규칙 제77조의3, 제77조의4	제조자의 품질향상을 위한 정부지원 내용에 제품개발 및 품질관리를 위한 시험정비 구매비용 등을 추가, 등록 취소 규정 신설	2012년 1월 26일
유해·위험기계등의 안전 관련 정보의 종합관리	법 제36조의4	검사대상 기계 등 보유현황·검사이력 등 정보를 공단이 통합관리 하도록 함	2012년 1월 26일
일정규모 미만의 건축물 등에 대한 석면 조사 및 석면조사 생략확인절차의 위임 근거, 관련 서류 보존의무 마련	법 제38조의2, 제64조, 시행규칙 제80조의2	- 현행 안전보건규칙의 석면 사전조사 및 서류보존 의무가 적용될 수 있도록 이에 대한 근거규정 및 위반 시 벌칙규정을 마련 - 석면조사 의무주체자를 "해당 건축물등의 소유주 또는 임차인 등"으로 명확히 규정, 석면조사 생략할 수 있는 경우를 명확히 규정	2012년 1월 26일부터 시행하되, 일반석면조사를 하지 아니한 조치에 대하여는 일반석면조사를 하여야 하는 건축물이나 설비의 소유주 등으로서 2012년 1월 26일 이후 최초로 일반석면조사를 하지 아니한 자부터 적용
등록한 석면해체·제거업자에 의한 해체·제거 대상 및 석면해체·제거작업 신고대상의 명확화	법 제38조의4 제1항 및 제3항	- 석면이 일정규모 포함된 건축물이 석면해체·제거대상에 포함될 수 있도록 함 - 석면해체·제거업자의 신고대상 작업을 "제1항에 따른 석면해체·제거작업"으로 명확히 규정함	2012년 1월 26일
석면노동기준 준수대상 작업범위의 명확화	법 제38조의5제1항	"석면해체·제거업자"를 "제38조의4제1항에 따른 건축물 등을 철거·해체하는 석면해체·제거업자"로 명확히 규정함	2012년 1월 26일
신규화학물질 유해성·위험성조사 제출 서류 보완 및 면제 대상 확대	시행규칙 제86조, 제89조의2	- 신규화학물질 유해성·위험성 조사보고서 제출 시 첨부서류로 신규화학물질에 대한 독성시험 성적서를 추가 - 신규화학물질의 유해성·위험성 조사가 면제되는 항목 변경	2012년 1월 26일
물질안전보건자료의 의무주체 명확화 등 제도 개선	법 제41조, 시행규칙 제92조의4, 제92조의5	- 물질안전보건자료의 작성 의무주체에서 화학물질을 양도·제공받아 취급하는 사업주를 제외 - 화학물질을 담은 용기 및 포장에 대한 경고표시 의무주체를 원칙적으로 화학물질을 양도·제공하는 자로 규정 - 물질안전보건자료의 변경명령 대상은 기재내용 전체가 해당되는 것으로 명확히 규정	2012년 1월 26일부터 시행하되, 물질안전보건자료의 변경 관련 사항은 2012년 1월 26일 이후 최초로 물질안전보건자료의 기재 내용을 변경할 필요가 생긴 경우부터 적용
물질안전보건자료를 적지 않는 영업비밀의 요건 명확 및 제공·비지방법의 규정을 고시에서 상향	규칙 제92조의2부터 제92조의10까지	법 제41조제2항에 따라 물질안전보건자료에 적지 않을 수 있는 정보를 구성성분 및 함유량으로서 「부정경쟁방지 및 영업비밀 보호에 관한 법률」 제2조 제2호에 따른 영업비밀에 해당한다고 인정되는 것으로 명확히 규정	2012년 1월 26일
물질안전보건자료의 경고표시 의무 면제 및 교육 시기, 방법 등 구체화	시행규칙 제92조의6, 별표 8의2	- 화학물질을 양도·제공하는 자가 용기에 이미 경고표시를 한 경우 및 순간적으로 취급할 목적으로 화학물질을 옮겨 담은 경우에 경고표시 의무를 면제 - 물질안전보건자료에 대한 근로자 교육의 시기, 방법 및 내용을 구체화	2012년 1월 26일
건강진단결과에 따른 조치에 대한 지침 근거	시행규칙 제105조의2	법 제43조제5항에 따라 사업주가 실시하여야 하는 사후관리조치의 구체적 방법을 규정하는 고용부장관 지침의 근거 마련	2012년 1월 26일
역학조사 협조의무 위반 시 과태료 상향	법제43조의2, 제72조	역학조사에 비협조 유형을 거부, 방해 또는 기피로 명확히 규정하고, 위반 시 과태료를 현행 300만원에서 1,500만원으로 상향	2012년 1월 26일
**유해위험방지계획서 관련 사항	법 제48조제3항	자체심사서 근거를 시행규칙에서 법으로 상향 조정	2012년 1월 26일
	시행령 제33조의2	- 제출의무 업종 추가 · 금속가공제품(기계 및 기구는 제외) 제조업 · 비금속 광물제품 제조업 · 기타 기계 및 장비 제조업 · 자동차 및 트레일러 제조업 · 식료품 제조업 · 고무제품 및 플라스틱제품 제조업 · 목재 및 나무제품 제조업 · 기타 제품 제조업 · 1차 금속 제조업 · 가구 제조업 - 제출 제도를 상시근로자 5명 미만을 사용하는 사업장까지 확대	2012년 1월 26일, 추가되는 8개 업종에 대하여는 2012년 7월 1일 이후
	시행규칙 제121보, 제122조 제124조	계획서의 검토 등 심사절차 개선	2012년 1월 26일
중대산업사고 범위 명확화 및 심사단계의 안전조치 마련, 공정안전보고서 제출 제외대상 설비 확대	법 제 49조의2, 시행령 제33조의6, 별표 10	- 법 제49조의2 중대산업사고의 범위를 위험물질이 누출되거나 동 설비로 인한 화재 또는 폭발이 발생하여 산업재해를 일으키거나 인근 지역의 사람에게 인적 피해를 줄 수 있는 사고로 규정 - 공정안전보고서 심사가 완료되기 전에는 해당 설비를 가동하지 못하도록 함 - 공정안전보고서 제출대상 중 유해·위험설비로 보지 아니하는 설비에 난방용 사용 설비를 추가	2012년 1월 26일
산업위생지도사 업무구분 및 시험과목 보완	시행령 제33조의12, 제33조의14, 별표 12	산업위생지도사의 업무영역을 산업의학, 산업위생으로 구분하고 그 업무분야 및 시험과목 마련	2012년 1월 26일 ※ 2012년 1월 20일 이전 규정에 따라 등록된 산업안전지도사 및 산업위생지도사는 2012년 6월 30일까지 시행규칙 제136조의7제1항에 따라 재등록을 해야 한다. 이 경우 시행규칙 제136조의7제2항은 적용하지 아니 한다.
법 제24조에 따른 보건조치로 안전보건규칙의 기록보존의무 근거 마련	법 제64조	"산업보건기준에 관한 규칙"상의 서류가 보존대상에 포함되도록 함	2012년 1월 26일
건설업 환산재해율 산정기준 정비	시행규칙 별표 1	사망자에 대한 가중치를 10배에서 5배로 완화하되, 사고성 사망재해는 모두 가중치가 부과되도록 하기 위해 법원 판결 등에 따른 무과실 재해에 대해서도 가중치를 부과	2012년 1월 26일
과태료 부과기준 정비	시행령 별표 13	현행 과태료 부과기준(영 별표 13) 중 불명확한 부분을 명확히 하고 과태료 부과금액에 위반의 내용 및 정도 등을 반영	2012년 1월 26일, 다만, 2012년 1월 26일 이전의 위반행위에 대하여 과태료를 부과할 때에는 종전의 규정에 따름

2012년 『노·사주도 건강증진활동』 비용지원 안내

‘노·사주도 건강증진활동’ 비용지원은 건강증진활동을 추진하는(하고자 하는) 사업장 또는 단체를 대상으로 건강증진활동수행에 반드시 필요하고 직접적으로 소요되는 비용을 지원해 주는 사업이다. 2012년 ‘노·사주도 건강증진활동’ 비용지원 내용에 대해 알아본다.



신청사항

- **신청자격** : 건강증진활동을 추진하는(하고자 하는) 사업장 또는 단체
 - 형태별 건강증진활동 추진모델

모델		구성의 예
Type 1 (사업장)	Type 1-1 (사업장 단독추진형)	300인 미만 단위 사업장
	Type 1-2 (협력업체 지원형)	모기업과 동일지역에 속한 협력업체 사업장
Type 2 (단체)	Type 2-1 (유사업종 연합형)	택시조합, 화물자동차 조합, 음식업협동조합 등의 소속 사업장
	Type 2-2 (지역 연합형)	산업단지 입주업체 협의회, 지역단위의 중소기업 단체 소속사업장

신청요건

- 사업장
 - 근로자 과반수 이상으로 조직된 노동조합(이하 '노조')이 있는 경우, 노조와 사용자대표가 합의하여 공동으로 신청
 - 노조원수가 전체 근로자수 대비 과반수에 미달하거나 노조가 없는 경우, 노사협의회 의결 또는 노사 대표가 합의하여 공동으로 신청
 - 모기업-협력업체형(Type1-2)인 경우, 상호 합의하여 모기업에서 신청
 - ☞ 상호출자제한 기업집단 소속회사, 지방자치단체, 공공단체(공공기관) 등은 대상에서 제외됩니다.
 - ※기업집단 소속회사 확인방법 : 공정거래위원회(www.ftc.go.kr)-기업집단정보포탈-대규모기업집단-지정현황-기업집단 소속회사 현황
- 단체
 - 기 구성되어있는 업종(지역) 단위의 연합형인 경우, 구성된 각 사업장의 노사대표가 합의하여 연합체 명의로 신청
 - 본 사업참여를 위해 구성된 업종(지역) 단위의 연합형인 경우, 구성된 사업장 중 대표사업장을 선정하여 연합체 명의로 신청
 - ☞ 단, 사업장(단체)에서 기 계약된 보건관리 대행기관을 활용하여, 동 사업과 연계한 비용지원 신청은 불가합니다.

지원내용 및 지원사항

● 지원대상 건강증진활동

- 뇌졸중, 심근경색증 등 뇌·심혈관질환 예방활동 (비만관리, 영양개선 프로그램 등)
- 직무스트레스로 인한 불건강 예방활동 (관계갈등개선, 스트레스해소 프로그램, EAP 등)
- 작업관련 근골격계질환 예방활동 (요통예방체조, 스트레칭기법 프로그램 등)

- 조직차원의 관리가 필요한 생활습관 개선활동 (금연, 절주, 운동, 영양 등)
- 일반건강진단결과에 따른 상담 및 업무적합성평가 등 사업장(단체)에서 추진하고자 하는 근로자 건강증진활동

☞ 구체적인 콘텐츠는공단 홈페이지에 게시된 "건강증진활동 예시" 참조

● 공단 지원사항 : 건강증진활동 수행에 반드시 필요하고 직접적으로 소요되는 비용

- 전문가 상담료, 강사료, 기자재 임차료(u-Health Care 비용 포함), 장소 임차료, 재료비(금연보조제 구입비, 간이검사 재료비 등), 외부 전문교육과정 참가비, 교재제작비, 홍보물제작비 등 '예산단가(집행) 가이드라인'에서 제시하는 항목
 - ☞ 단, 자산취득비용, 현물제공비용 및 재료비 구입등에 발생하는 부가가치세는 지원대상에서 제외됩니다.
 - ☞ 예산단가(집행) 가이드라인은 2012년 공단 홈페이지에 게시예정입니다.

· 지원한도

구분	사업장(단체) 규모		
지원한도	50명 미만	50명~300명 미만	300명 이상
	160 만원	700 만원	2,000 만원

☞ 300명 이상은 단체인 경우에만 해당됩니다.

접수기간 및 기타

- **접수기간** : 2012. 1. 20(금) ~ 재원 소진시 까지(연중 접수)

● 제출서류

- 관할 지역본부에 신청서(제안서 및 예산집행계획서) 1부 제출
- 신청서식은 안전보건공단 홈페이지(www.kosha.or.kr)에 게시

- **문의처 및 접수처** : 안전보건공단 지역본부

(안전보건지 82p 연락처 참고)

● 기타

- 기타 상세내용은 첨부자료 및 공단 홈페이지(www.kosha.or.kr)에 게시된 지원계획을 참고하시기 바라며, 제출된 서류는 반환하지 않습니다. 🌈

국제사회보장협회(ISSA) 아시아 태평양 우수사례 대상 개최 계획 발표



국제사회보장협회 ISSA(International Social Security Association)가 아시아 태평양 'ISSA Good Practice Award (우수사례 대상)' 개최 계획을 발표했다.

ISSA에 따르면 올 10월 대한민국 서울에서 개최되는 아시아 태평양 지역 사회보장 포럼에서 ISSA Good Practice Award를 실시한다는 계획이다.

참가요건은 경쟁지역의 ISSA 멤버 조직으로 하나 이상의 사례를 제출해야 가능하며, 상은 개인이 아니라 조직에 수여된다.

우수사례 선정 기준은 현재 시행 중인 사례, 명확한 목적(목표, 기대효과 등이 명확해야 함), 혁신적인 접근을 이용한 설명, 효율적이며 효과적인 것, 학습 경험을 제공하고 재시행 가능성이 있을 것 등이다.

우수사례 관련 전자문서 양식 및 가이드는 www-issanet.issa.int에서 다운로드가 가능하며, 이메일(issa-goodpracticeaward@ilo.org) 또는 우편으로 접수하면 된다. 우수사례 제출 기한은 2012년 6월 30일까지이다.

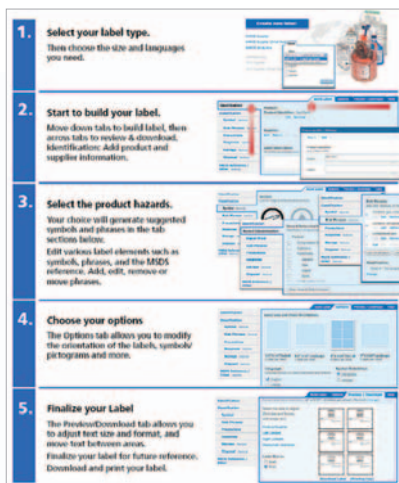
한편, ISSA는 우수사례의 정의와 정보의 공유를 통해 사회보장 조직과 기관의 운영 및 행정의 효율성을 증대시키기 위해 3년마다 지역별로 우수사례 대상 대회를 개최하고 있다.

〈출처〉

<http://www.issa.int/News-Events/News2/The-ISSA-Good-Practice-Award-for-Asia-and-the-Pacific>



캐나다 산업안전보건센터 화학물질 라벨링 소프트웨어 보급



캐나다 산업안전보건센터는 화학물질 라벨링 소프트웨어인 'CANLabel' 을 발표하고 보급에 나섰다.

이 소프트웨어는 캐나다의 작업장 유해물질 정보 시스템(*WHMIS)과 미국 OSHA의 위험 전달 표준 기준을 준수하는 라벨로 사업주와 공급업자에게 많은 도움이 될 것으로 기대된다. 캐나다 산업안전보건센터는 'CANLabel' 을 유독물 라벨 국제기준(*GHS)에 맞추어 개발했다고 밝혔다.

이 소프트웨어는 위험성 평가, 번역 표준 문구, 맞

춤형 문구, 기존에 붙어 있는 라벨과의 호환성, 다양한 라벨의 크기를 특징으로 한다. 이 소프트웨어는 캐나다와 미국의 유해화학물질 취급 업체, 중소기업의 화학물질 제조·공급업체, 기존의 물질안전보건자료 프로그램 사용자 등이 사용하게 된다. 🌐

〈출처〉

www.ccohs.ca/canlabel

* WHMIS : Workplace Hazardous Materials Information System

* GHS : Globally Harmonized System for the Classification and Labelling of Chemicals



안전보건공단

중소규모 사업장에 600만원 컨설팅 비용 지원

안전보건공단(이사장 백현기)은 경제적·기술적으로 대기업에 비해 재해예방 능력이 상대적으로 취약한 중소기업의 안전보건경영시스템 구축을 위해 사업장당 최대 600만원의 '컨설팅 비용'을 지원한다.

공단은 2월 29일까지 사업장으로부터 컨설팅 비용지원 신청을 받아 재해율이 높거나 유해·위험기계 보유사업장 등 위험도가 높은 사업장을 우선으로 지원한다. 지원대상 사업장은 건설업을 제외한 전 업종이 해당되며, 근로자 수 50인 이상 100인 미만의 사업장이다. 공단은 심사를 거쳐 선정된 사업장에 대해 안전보건전문가의 컨설팅을 실시하고, 안전보건경영시스템(KOSHA 18001) 인증심사가 완료된 경우 컨설팅 비용을 지급한다.

한편, 안전보건경영시스템은 공단이 1999년에 도입해 해당 시스템을 구축한 기업에 'KOSHA 18001' 인증을 실시하고 있다. 현재까지 1천여개 사업장이 인증을 받았으며, 인증 사업장의 경우 인증전보다 산업재해율이 20% 이상 감소한 것으로 나타나고 있다. 부수적인 효과로 산재보험료 감소, 노사관계 증진, 기업인지도 상승의 효과를 얻고 있다.

서울북부지도원

제191차 안전점검의 날 행사 실시

서울북부지도원(원장 정성훈)과 한국철도공사 서울본부, 코레일 서울정보통신사무소는 제191차 안전점검의 날을 맞이해 지난 2월 6일 오전 서울역 KTX 역사 앞에서 동절기 넘어짐 예방 등 '생활안전 캠페인'을 개최했다.

이날 캠페인에서는 최근 추운 날씨와 폭설로 인해 발생하기 쉬운 넘어짐 재해를 예방하기 위해 장갑 착용 및 주머니에 손 넣지 않기 등을 집중적으로 홍보했다.

정성훈 지도원장은 "추운 날씨에는 넘어짐 재해 외에도 뇌심혈관계 질환 등에도 유의해야 한다"며 고령자나 혈압 등이 있는 사람들의 경우 각별한 주의를 촉구했다.

충북지도원

직원 역량 강화 교육 실시



충북지도원(원장 황의춘)은 지난 2월 2일부터 3일까지 1박 2일 동안 수안보 한화콘도에서 산업재해 감소에 직원들의 역량을 효율적으로 집중하기 위한 워크숍을 개최했다.

'반성, 평가, 혁신, 도전, 더욱 더 잘하자'라는 주제로 실시된 이번 행사는 산업재해예방과 고객 만족을 위해 2012년도 지도원의 사업추진 방향에 대한 공감대를 형성해 사업을 보다 효율적이고 투명하게 추진할 목적으로 개최됐다. 아울러 전 직원이 청렴하게 업무를 수행하겠다는 다짐으로 윤리 경영 선서를 실시했고, 고객만족도 향상 및 수행업무성과 향상을 위한 분임토의, '고객만족도 향상 방안'이란 주제로 외부강사 초청 강연회, 인근 식당가 안전 캠페인, 환경정화활동 등을 진행했다. 이날 행사에서 황의춘 원장은 "직원들의 역량을 결집해 보다 효율적으로 재해예방사업을 추진하고, 지속적인 반복패 예방의 노력을 통해 고객에게 사랑과 신뢰받는 기관이 되자"고 강조했다.

경기북부지도원

직원 응급구조 및 심폐소생술 교육 실시

경기북부지도원(원장 오병선)은 지도원 교육장에서 직원을 대상으로 '응급구조 및 심폐소생술 교육'을 실시했다. 이날 교육은 대한적십자사 경기지사의 전문강사를 초빙 응급처치법의 원리, 심폐소생술, 기도폐쇄 시 응급처치 요령, 자동제세동기 사용방법 등 이론과 실습을 병행해 총 4시간 동안 진행됐다. 경기북부지도원은 이번 교육으로 직원 개개인의 사업장 직업성질환 예방능력이 향상될 것으로 기대하고 있다.



서울지역본부

태국 산업안전보건관계자 16명 견학

안전보건공단 서울지역본부(본부장 강성규)는 최근 태국 전역에서 현장 보건관리자로 활동하는 산업보건관계자 16명이 안전보건서비스가 현장에서 어떻게 적용되는지 살펴보기 위해 방문했다고 밝혔다.

이날 서울지역본부는 본부에서 직접 현장에 지원하는 작업환경개선 기술지원 및 건강증진사업을 소개하고 민간단체를 통해 보건서비스를 제공하는 보건관리대행 사업 등을 소개했다.

수린톤 칼람파콘 왕립 마히돌대학 공중보건대학원 교수는 “태국은 아직 제조업에서 발생하는 산재가 많지만, 서비스업이 크게 발달해 산재가 많을 것으로 추정하고 있다”며 “서울지역본부가 서비스업에 집중해 업종별로 다각도의 산재예방사업을 하는 것에 깊은 인상을 받았다”고 말했다.



한편, 서울지역본부는 지난해 2010년 대비 비사망사고자가 654명 줄어 8.2% 감소했고, 사고사망자는 32명이 줄어 27% 감소, 업무상 질병도 18%가 감소했다고 밝혔다.

경북북부지도원

산재예방 성과창출 위한 워크숍 개최



경북북부지도원(원장 성수원)은 지난 2월 9일부터 10일까지 1박 2일 일정으로 직원들의 화합과 단결을 통해 재해감소 목표를 달성하기 위한 역량 강화 워크숍을 개최했다.

‘한마음 & 성과창출을 위한 워크숍’이라는 주제로 열린 이번 워크숍은 산업재해예방과 사업추진 방향에 대한 공감대를 형성하고, 효율적으로

산재예방사업 수행의 실천방향을 모색하기 위해 개최됐다. 이번 워크숍에서는 전 직원이 청렴하게 업무를 수행하겠다는 다짐으로 윤리경영 선서를 실시했고, 고객만족도 향상을 위한 교육, 2012년도 성과창출을 위한 업무분야별 토론 등이 진행됐다. 특히 이번 행사에는 백낙문 기획관리이사가 ‘조직경영관리와 성과창출을 위한 전략’이라는 특강을 통해 조직의 중요성을 강조하기도 했다.

경기남부지도원

선재도 환경정화활동 실시

경기남부지도원(원장 이충호)은 지난 2월 3일 오후 깨끗한 바다를 만들기 위해 인천시 옹진군 선재도에서 환경정화활동을 펼쳤다.

이날 지도원 전 직원은 깨끗한 바다를 보전하기 위해 선재도 해안가 주변에서 폐어망·폐그물 등의 쓰레기를 수거하는 등 대대적인 활동을 펼쳤다.

한편, 경기남부지도원은 지역사회에 공헌하기 위해 환경정화활동 외에 매월 독거노인, 소년·장 등을 위한 성금 전달 및 불우시설 봉사활동 등 다양한 사회 봉사활동을 추진하고 있다.

충남지도원

한국서부발전 태안발전본부 등 5개소에 무재해 인증

충남지도원(원장 윤동현)은 지난 2월 7일 지도원 회의실에서 무재해 17배를 달성한 한국서부발전 태안발전본부 등 5개소에 무재해 인증서를 전달하고 관계자를 격려했다.

이날 무재해 인증서를 받은 사업장은 한국서부발전 태안발전본부(17배), 호남석유화학 대산공장(7배), 케이씨씨 대죽1공장(6배), 대죽2공장(4배), 대상 천안공장(1배)이다. 특히 한국서부발전 태안발전본부는 1995년 3월 이래 17년간 무재해기록을 유지하고 있어 2012년 첫 무재해 인증서 수여식의 의미를 더했다. 🌸



2012년도 1월 안전인증 취소현황

【보호구】

· 안전모

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
안전모	안모 제1008호-1	제일모직(주)	SOAIH-A01	12-01-04
	안모 제1009호-1	동명상사	DMS 1001	12-01-04
	안모 제794호-1	(주)성안세이브	SSEDA4-2007(1)	12-01-14
	안모 제795호-1	(주)성안세이브	SSEDA4-2007(2)	12-01-14
	안모 제796호-1	(주)성안세이브	SSEDA-A2007	12-01-14
	안모 제797호-1	(주)성안세이브	SSEDA4-M2007	12-01-14
	안모 제799호-1	(주)성안세이브	SAM-2007-1	12-01-16
	안모 제800호-1	(주)성안세이브	SAM-2007-2	12-01-16
	안모 제801호-1	(주)성안세이브	SAM-2007-3	12-01-16
	안모 제802호-1	(주)성안세이브	SAM-2007-4	12-01-16
	안모 제803호-1	(주)성안세이브	SAMP-2007-8	12-01-16
	안모 제1027호-1	국제안전물산(주)	KJH002	12-01-29
	안모 제1028호-1	동명상사	DMS 1004	12-01-29

· 안전대

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
안전대	안대 제1765호-1	(주)영진산업안전	YSD-0811257	12-01-07
	안대 제1768호-1	(주)지엔에스테크	PB-70	12-01-07
	안대 제1769호-1	(주)지엔에스테크	PB-71	12-01-07
	안대 제1770호-1	(주)지엔에스테크	PB-72	12-01-07
	안대 제1771호-1	(주)지엔에스테크	PB-73	12-01-07
	안대 제1772호-1	신진금속	SJ-01	12-01-07
	안대 제1773호-1	스탈록이사이(주)	K202STX4	12-01-07
	안대 제1774호-1	(주)영진산업안전	YSD-0812101	12-01-07
	안대 제1775호-1	(주)영진산업안전	YSD-0812102	12-01-07
	안대 제1239호-1	(주)에스탑	SHHS-1033	12-01-08
	안대 제1240호-1	(주)에스탑	SHHS-1034	12-01-08
	안대 제1779호-1	(주)와이엔케이슈즈	Y&K-103	12-01-23
	안대 제1780호-1	(주)와이엔케이슈즈	Y&K-108	12-01-23
	안대 제1781호-1	(주)테크라인유니온	TL-S243	12-01-23
	안대 제1250호-1	(주)성안세이브	SAH-S1013	12-01-25
	안대 제1257호-1	(주)성안세이브	SAJS-2007(A)	12-01-25
	안대 제1258호-1	(주)성안세이브	SAHR-2007	12-01-25
	안대 제1784호-1	프로식스(주)	TA-15	12-01-27
	안대 제1785호-1	프로식스(주)	TA-16	12-01-27
	안대 제1786호-1	동명상사	DMS-D-301	12-01-27
	안대 제1787호-1	동명상사	DMS-D-302	12-01-27
	안대 제1789호-1	동명상사	DMS-D-101	12-01-27
	안대 제1790호-1	(주)영진산업안전	YSD-0812201	12-01-27
	안대 제1791호-1	(주)영진산업안전	YSD-0812202	12-01-27
	안대 제1792호-1	(주)영진산업안전	YSD-0812203	12-01-27
	안대 제1793호-1	국제안전물산(주)	K628-02	12-01-27
	안대 제1795호-1	(주)와이엔케이슈즈	Y&K-A858	12-01-27
	안대 제1796호-1	(주)와이엔케이슈즈	Y&K-S452	12-01-27
	안대 제1797호-1	(주)와이엔케이슈즈	Y&K-S858	12-01-27
	안대 제1798호-1	(주)테크라인유니온	TL-S452	12-01-27

· 안전화

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
가족제안전화	가안 제1678호-1	(주)에이치비	HBS-474-2	12-01-03
	가안 제1419호-2	천우안전	MAX-400-1	12-01-04
	가안 제1427호-2	(주)에스아이상사	TIO-450	12-01-04
	가안 제1437호-2	(주)환송	안전부츠	12-01-04
	가안 제2301호-1	(주)슈렉스코리아	SR 402N	12-01-04

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
	가안 제2302호-1	(주)슈렉스코리아	SR 404N	12-01-04
	가안 제2303호-1	(주)슈렉스코리아	SR 419N	12-01-04
	가안 제2304호-1	(주)슈렉스코리아	SR 602N	12-01-04
	가안 제2305호-1	(주)슈렉스코리아	REX-TOP	12-01-04
	가안 제2306호-1	(주)엑토바	AT-212	12-01-04
	가안 제2307호-1	(주)엑토바	AT-113	12-01-04
	가안 제2310호-1	토스코코리아	KT-0041	12-01-04
	가안 제2311호-1	현터코리아	Spara-602	12-01-04
	가안 제2312호-1	(주)빅토스	VIC-400	12-01-04
	가안 제2315호-1	동경유통	DK-8111A	12-01-04
	가안 제2316호-1	(주)알파인	RP602	12-01-04
	가안 제2317호-1	코오롱아이넷(주)	카이저뉴	12-01-04
	가안 제2318호-1	세이투안전화	KS-601	12-01-04
	가안 제2319호-1	(주)보스산업	WS-408SU	12-01-04
	가안 제2320호-1	(주)지엔텍	YAK-14	12-01-04
	가안 제2321호-1	(주)지엔텍	YAK-15	12-01-04
	가안 제2322호-1	(주)지엔텍	YAK-16	12-01-04
	가안 제2324호-1	군인공제회	JS9074C-HA	12-01-04
	가안 제2325호-1	(주)영성꽃웨어	MT-402	12-01-05
	가안 제2326호-1	(주)영성꽃웨어	MT-602	12-01-05
	가안 제2327호-1	엑스트랙	X-803	12-01-05
	가안 제2328호-1	엑스트랙	X-804	12-01-05
	가안 제2329호-1	한일상회	KS-01	12-01-11
	가안 제2330호-1	콜럼세이프티	KP-404	12-01-11
	가안 제2331호-1	(주)지엔텍	YAK-18	12-01-11
	가안 제2332호-1	영진실업(주)	WK-506NR-1	12-01-11
	가안 제2333호-1	영진실업(주)	WK-508NR-1	12-01-11
	가안 제2334호-1	영진실업(주)	WK-2008JP	12-01-11
	가안 제2335호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-명품01	12-01-11
	가안 제2336호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-명품02	12-01-11
	가안 제2337호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-402	12-01-11
	가안 제2338호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-405	12-01-11
	가안 제2339호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-602	12-01-11
	가안 제2340호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-805	12-01-11
	가안 제2341호-1	(주)레오파드	LEO-601	12-01-11
	가안 제2342호-1	엑스트랙	X-407	12-01-11
	가안 제2343호-1	엑스트랙	X-805	12-01-11
	가안 제2344호-1	(주)경도상사	AIR-4	12-01-11
	가안 제2345호-1	(주)경도상사	AIR-5	12-01-11
	가안 제2346호-1	(주)경도상사	EW-203	12-01-11
	가안 제2347호-1	(주)경도상사	EW-408	12-01-11
	가안 제2348호-1	(주)슈맥스	SMXI-610	12-01-11
	가안 제1706호-1	한산산업(주)	HS-32킹	12-01-18
	가안 제1517호-2	(주)레오파드	LEO 802-1	12-01-28
	가안 제1518호-2	(주)레오파드	SB 03-1	12-01-28
	가안 제2349호-1	(주)영풍제화	YPI-810	12-01-28
	가안 제2350호-1	(주)보스산업	WS-410L	12-01-28
	가안 제2351호-1	(주)보스산업	WS-433SP	12-01-28
	가안 제2352호-1	(주)엘에스네트웍스 서울지점	P/S-502	12-01-28
	가안 제2353호-1	(주)슈렉스코리아	REX-415N	12-01-28
	가안 제2354호-1	(주)슈렉스코리아	REX-615N	12-01-28
	가안 제2355호-1	(주)경도상사	AIR-6	12-01-28
	가안 제2356호-1	(주)경도상사	EW-605	12-01-28
	가안 제2357호-1	(주)경도상사	EW-606	12-01-28
	가안 제2358호-1	(주)경도상사	EW-805	12-01-28
	가안 제2359호-1	(주)에이치비	GG-203	12-01-28
	가안 제2360호-1	(주)에이치비	GG-42	12-01-28
	가안 제2361호-1	태양안전상사	TYA-600	12-01-28
	가안 제2362호-1	태양안전상사	TYA-602	12-01-28
절연화	절안 제135호-1	(주)슈렉스코리아	REX-EX	12-01-04
	절안 제136호-1	영진실업(주)	WK-2008JP AE	12-01-11
	절안 제98호-1	한산산업(주)	HS-105aNR-1	12-01-18
	절안 제99호-1	한산산업(주)	HS-304NR-1	12-01-18

· 보안경

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
차광보안경	차안 제483호-1	매일산업	Shark(#1.2)	12-01-20
	차안 제484호-1	매일산업	Shark(#1.7)	12-01-20
	차안 제485호-1	매일산업	Shark(#2.5)	12-01-20
	차안 제361호-1	(주)오토스광학	C-709B(#1.2)	12-01-28
	차안 제362호-1	(주)오토스광학	C-709B(#1.4)	12-01-28
	차안 제363호-1	(주)오토스광학	C-709B(#1.7)	12-01-28
	차안 제364호-1	(주)오토스광학	C-709B(#2)	12-01-28
프라스틱보안경	프안 제574호-1	(주)와이엔케이슈즈	S-G400A	12-01-19
	프안 제575호-1	(주)와이엔케이슈즈	S-G400A	12-01-19
	프안 제576호-1	(주)와이엔케이슈즈	S-500A	12-01-19
	프안 제577호-1	(주)와이엔케이슈즈	S-700A	12-01-19
	프안 제578호-1	(주)와이엔케이슈즈	S-705A	12-01-19
	프안 제579호-1	매일산업	Shark	12-01-19
	프안 제580호-1	금화테크	KTG-701	12-01-19
	프안 제581호-1	금화테크	KTG-702	12-01-19
	프안 제582호-1	금화테크	KTG-703	12-01-19
	프안 제584호-1	금화테크	KTG-704	12-01-19
	프안 제583호-1	금화테크	KTW-701	12-01-19
도수렌즈보안경	도안 제329호-1	(주)오토스광학	B-7090AS(-1.00)	12-01-16

· 안전장갑

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
내전압용 안전장갑	안장제27호-3	비쿠우달로즈코리아(주)	20 919 07 Electrosoft	12-01-12
	안장제28호-3	비쿠우달로즈코리아(주)	20 919 41 Electrosoft	12-01-12
	안장제29호-3	비쿠우달로즈코리아(주)	20 919 31 Electrosoft	12-01-12
	안장제30호-3	비쿠우달로즈코리아(주)	20 919 21 Electrosoft	12-01-12
	안장제33호-3	비쿠우달로즈코리아(주)	20 919 03 Electrosoft	12-01-12

· 방진마스크

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방진 마스크	방진 제1162호-1	(주)진아산업	B1501G	12-01-07
	방진 제1163호-1	(주)진아산업	B3501G	12-01-07
	방진 제1164호-1	태일산업사	TIF-150AN	12-01-07
	방진 제1165호-1	온누리플랜(주)	ONW 9000H	12-01-07
	방진 제1166호-1	온누리플랜(주)	ONW 9000L	12-01-07
	방진 제1167호-1	온누리플랜(주)	ONW 9000WH	12-01-07
	방진 제1168호-1	온누리플랜(주)	ONW 9000WL	12-01-07
	방진 제1169호-1	온누리플랜(주)	ONW 9010H	12-01-07
	방진 제1170호-1	온누리플랜(주)	ONW 9010L	12-01-07
	방진 제1171호-1	온누리플랜(주)	ONW 9010WH	12-01-07
	방진 제1172호-1	온누리플랜(주)	ONW 9010WL	12-01-07
	방진 제1173호-1	(주)파인텍	G150-1	12-01-07

· 방독마스크

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방독 마스크	방독 제299호-2	(주)제일릭스텍	RST GL905-M	12-01-07
	방독 제298호-2	(주)제일릭스텍	RST GL905-S	12-01-11
	방독 제442호-1	태일산업사	TIF-C101G	12-01-21

【안전장치】

품명	합격번호	업체명	모델명	유효기간만료일자
프레스 및 전단기 방호장치	2009-1001-A1	국제MS	KJMS-100	12-01-07
	2009-1002-A1	국제MS	KJMS-400P	12-01-07
	2009-1003-A1	국제MS	KJMS-600P	12-01-07

품명	합격번호	업체명	모델명	유효기간만료일자
프레스 및 전단기 방호장치	2009-1004-A1	세종산업안전공사	SJ-204	12-01-13
	2009-1005-A1	세종산업안전공사	SJ-206	12-01-13
	2009-1006-A1	세종산업안전공사	SJ-208	12-01-13
	2009-1007-A1	세종산업안전공사	SJ-210	12-01-13
	2009-1008-A1	세종산업안전공사	SJ-212	12-01-13
	2009-1009-A1	세종산업안전공사	SJ-604	12-01-13
	2009-1010-A1	세종산업안전공사	SJ-606	12-01-13
	2009-1011-A1	세종산업안전공사	SJ-200	12-01-13
	2009-1012-A1	세종산업안전공사	SJ-201	12-01-13
	2009-1013-A1	세종산업안전공사	SJ-301	12-01-13
	2009-1014-A1	세종산업안전공사	SJ-302	12-01-13
	2009-1015-A1	세종산업안전공사	SJ-01	12-01-13
	2009-1016-A1	세종산업안전공사	SJ-02	12-01-13
	2009-1017-A1	세종산업안전공사	SJ-03	12-01-13
	2009-1018-A1	세종산업안전공사	SJ-05	12-01-13
	2009-1019-A1	세종산업안전공사	SJ-07	12-01-13
	2009-1020-A1	세종산업안전공사	SJ-10	12-01-13
	2009-1021-A1	세종산업안전공사	SJ-001	12-01-13
	2009-1022-A1	세종산업안전공사	SJ-002	12-01-13
	2009-1023-A1	세종산업안전공사	SJ-003	12-01-13
	2009-1024-A1	세종산업안전공사	SJ-005	12-01-13
	2009-1025-A1	세종산업안전공사	SJ-007	12-01-13
	2009-1026-A1	세종산업안전공사	SJ-010	12-01-13
	2009-1027-A1	세방전자	SB-2103	12-01-13
	2009-1028-A1	세방전자	SB-2106	12-01-13
	2009-1029-A1	세방전자	SB-2109	12-01-13
	2009-1030-A1	세방전자	SB-2112	12-01-13
	2009-1031-A1	세방전자	SB-2102	12-01-13
	2009-1032-A1	한성전자	DHS-700N	12-01-13
	2009-1033-A1	세종산업안전공사	SJ-304	12-01-22
	2009-1034-A1	세종산업안전공사	SJ-100	12-01-22
	2009-1035-A1	세종산업안전공사	SJ-300	12-01-22
	2009-1041-A1	한성S.H.A	DHSHA-300	12-01-22
	2009-1042-A1	한성S.H.A	DHSHA-500	12-01-22
	2009-1043-A1	한성S.H.A	DHSHA-700	12-01-22
	2009-1044-A1	국제MS	KJMS-1	12-01-22
	2009-1045-A1	국제MS	KJMS-2	12-01-22
	2009-1046-A1	국제MS	KJMS-3	12-01-22
	2009-1047-A1	국제MS	KJMS-5	12-01-22
	2009-1048-A1	국제MS	KJMS-7	12-01-22
	2009-1049-A1	문화콘트롤	MH-24N	12-01-28
	2009-1050-A1	대한참산업	DHC-2006	12-01-28
	2009-1051-A1	대한참산업	DHC-2008	12-01-28
	2009-1052-A1	대한참산업	DHC-2010	12-01-28
	2009-1053-A1	대한참산업	DHC-2012	12-01-28
역화방지	2006-1001-D2	킴스엔지니어링(주)	KSFBA-M165	12-01-22
	2006-1002-D2	킴스엔지니어링(주)	KSFBA-M16L	12-01-22
자동전격방지	2009-1001-E1	한홍전기	HHO-300	12-01-15
크레인 방호장치	2007-1001-J1	신한전자기기	CSH-1000T	12-01-29
	2009-1001-N1	금성산업	GSSF-4	12-01-07
	2009-1002-N1	금성산업	GSSF-4	12-01-07
	2009-1003-N1	금성산업	GSSF-4	12-01-07
	2009-1004-N1	금성산업	GSSF-4	12-01-07
	2009-1005-N1	금성산업	GSSF-4	12-01-07
	2009-1006-N1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21
	2009-1007-N1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21
	2009-1008-N1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21
	2009-1009-N1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21
	2009-1001-M1	금성산업	GSSF-1A	12-01-07
보일러 방호장치	2009-1002-M1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21
	2009-1003-M1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	12-01-21

* 안전인증 현황은 산업안전보건연구원 홈페이지(oshri.kosha.or.kr) 안전인증 코너에서 확인하실 수 있습니다.



Examination Info

* 안전보건공단 비전과 전략

국민과 함께하는 산업재해예방 중심 · 전문기관

- 목표성과중심
- 협력관계중심
- 창의현장중심
- 사람참여중심

* 고객불편신고센터

TEL(국번없이) 1644-4544 FAX1644-4549

<http://www.kosha.or.kr/고객참여>

* 부정 · 비리 신고센터 운영

우리 공단은 고객중심의 서비스 향상을 기하고자 부정 · 비리 신고센터를 운영하고 있습니다.

우리 직원이 불친절하고 권위적이거나 부정 · 비리에 관련된 행동을 하였을 때 아래 전화로 연락하여 주시면 검허한 마음으로 즉시 시정하겠습니다.

- 설치장소 : 안전보건공단 감사실
- 주 소 : 인천광역시 부평구 무네미로 478 (우편번호 403-711)
- 전 화 : (032) 5100-732~735
- 저희 공단 감사실 외에 지역본부장실 및 지도원장실도 부정 · 비리 신고센터입니다.

KOSHA 본부 · 산하기관

안전보건공단 본부	인천광역시 부평구 무네미로 478(구산동34-4) 032-510-0500
산업안전보건연구원	인천광역시 부평구 무네미로 478(구산동34-4) 032-510-0761
화학물질안전보건센터	대전광역시 유성구 엑스포로 339번길 30 042-869-0300
산업안전보건교육원	인천광역시 부평구 무네미로 478(구산동34-4) 032-510-0951
서울지역본부	서울 동작구 노량진로 74 (주)유한양행빌딩 14,15층 02-828-1600
서울북부지도원	서울 중구 칠패길 42(봉래동 1가) 우리빌딩 7,8층 02-3783-8300
강원지도원	강원도 춘천시 경춘로 2370(온의동) 한국교직원공제회관 2층 033-815-1004
강릉출장소	강원도 강릉시 강릉대로 33(홍제동) 강릉시청 15층 033-655-1860
부산지역본부	부산광역시 금정구 중앙대로 1763번길 26 (부곡동 64-31) 051-520-0601
울산지도원	울산광역시 남구 돌길로 146(달동 615-8) 052-226-0510
경남지도원	경남 창원시 의창구 중앙대로 259(용호동 7-3) 055-269-0510
경남동부지도원	경남 양산시 동면 남양산 2길 51(석산리 1440-1) 양산노동조합청사 4층 055-371-7500
대구지역본부	대구광역시 중구 국제보사로 648 호수빌딩 19, 20층 053-609-0500
경북동부지도원	경북 포항시 남구 포스코대로 402(대도동 124-4번지) 054-271-2014
경북북부지도원	경북 구미시 3공단 1로 312-23(임수동) 054-478-8000
경인지역본부	인천광역시 서구 한빛로15(가정동 491번지) 032-570-7200
경기남부지도원	경기도 수원시 영통구 관교로 107(이의동 906-5) 경기중소기업종합지원센터 10층, 13층 031-259-7149
경기북부지도원	경기도 의정부시 추동로 140 경기북부상공회의소 1층 031-841-4900
경기서부지도원	경기도 안산시 단원구 광덕4로 230(고잔동 729-2) 센트럴웨딩홀 2층 031-481-7599
경기동부지도원	경기도 성남시 분당구 쇠골로 17번길 3(금곡동 106-2) 소곡회관 2층 031-785-3300
부천지도원	부천시 원미구 송내대로 265번길 19(상동 538-3) 대신프라자3층 032-680-6500
광주지역본부	광주광역시 광산구 우산동 무진대로 282 무역회관빌딩 8, 9, 11층 062-949-8700
전북지도원	전북 전주시 덕진구 건산로 251(인후동 1가 807-8) 고용노동부 종합청사 4층 063-240-8500
전남동부지도원	전남 여수시 무전중앙로 35 061-689-4900
제주지도원	제주특별자치도 제주시 연삼로 473(이도2동 390) 중소기업지원센터 4층 064-797-7500
대전지역본부	대전광역시 유성구 엑스포로 339번길 60(문지동) 042-620-5600
충북지도원	충북 청주시 흥덕구 가경로 161번길 20(가경동) KT빌딩 3층 043-230-7111
충남지도원	충남 천안시 서북구 광장로 215(불당동 1418) 충남경제종합지원센터 3층 041-570-3400

Quiz Quiz

다른부분찾기



아래 사진에서 서로 다른 부분 5곳을 찾아 동봉된 <독자엽서>로 보내주시면 추첨을 통해 소정의 상품을 보내드립니다. 보내실 때에는 주소와 연락처 이메일을 꼭 남겨주세요.



산업재해는
예외카드가 없습니다!

「산업안전보건법」 위반 시
즉시 과태료 부과 또는
사법처리 됩니다

제조업

즉시 과태료 부과 또는 사법처리 대상 「산업안전보건법」 위반 행위

- ① 기계·기구 및 설비, 물질 등에 대한 안전·보건 조치를 하지 않은 경우
- ② 추락위험장소에 안전난간, 작업발판 등을 설치하지 않은 경우
- ③ 화재·폭발을 예방하기 위한 안전조치를 하지 않은 경우
- ④ 지게차 등 차량계 하역운반기계 사용 시 안전수칙을 준수하지 않은 경우
- ⑤ 안전모·안전대 등 보호구를 지급·착용하지 않은 경우 등

몸통을 굽혀 일하는 작업자를 위한 스트레칭

00



- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 두 손을 깍지 껴서 머리 위로 올리고 쪽 뻗어준다.
- ③ 뻗은 상태에서 10초에서 30초간 자세를 유지한 후 반복 실시한다.

1

2



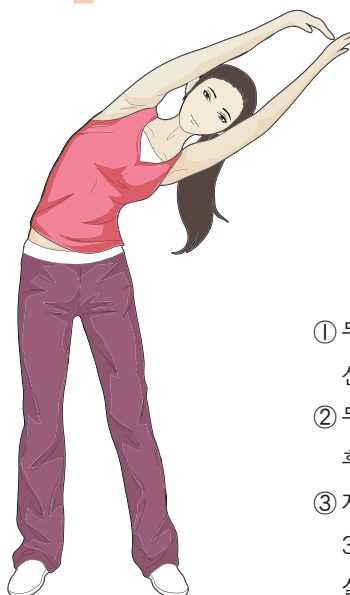
- ① 두 다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 양손으로 깍지를 끼고, 머리 뒤를 받치고 선다.
- ③ 2번의 자세를 유지하고 천천히 고개를 뒤로 넘겨준다.
- ④ 자세가 고정되면 10초에서 30초간 유지한 후 쉬었다가 반복 실시한다.

3

4



- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 균형을 잡는다.
- ② 허리에 손을 올리고 천천히 허리를 돌려준다.
- ③ 충분히 돌린 후에 반대쪽도 실시한다.



- ① 두 다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 두 손을 머리 위에서 깍지 낀 후에 상체를 옆으로 내린다.
- ③ 자세가 고정되면 10초에서 30초간 유지한 후 반대쪽을 실시한다.

오늘의 안전 준비되었습니다!

안전보건수칙 준수로
안전한 일터를 만드세요.





이제 「안전보건공단」으로 불러주세요
「안전보건공단」은 「한국산업안전보건공단」의 약칭입니다.

‘우편 또는 팩스’로 지금 바로 설문엽서를 보내주세요~!

직장동료와 함께 기쁨을 나누는 노하우!

설문지를 여러 장 복사해서 동료와 같이 작성한 다음
한꺼번에 팩스로 보내세요.

당첨 확률이 쑥쑥~ 올라갑니다!



절
취
선

2012. 03

독 자 엽 서

보내는 사람

이 름 :

주 소 :

전 화 :

e-mail :

-

우편요금
수취인 후납부담

발송 유효기간
2012.3.1~2014.2.28

인천계양우체국 승인
제40042호

2012. 03

산업재해예방



받는 사람 안전보건공단

인천광역시 부평구 무네미로 478
교육미디어실 정기간행물 담당자 앞

4 0 3 - 7 1 1

설문엽서를 보내주십시오

귀하의 소중한 의견이 담긴 설문엽서는
더 좋은 「안전보건」을 만드는데 큰 도움이
됩니다. 설문엽서를 보내주신 분께는 7월
에 추첨을 통해 경품을 보내드립니다.

대상(1명) : 아이패드2(Wifi 버전)

금상(2명) : 카메라

장려상(1,200명) : 소정의 기념품

* 7월 말 공단 홈페이지에서 당첨자를 확인해 주세요.

보내는 사람

이 름 :

주 소 :

전 화 :

e-mail :

-

우편요금
수취인 후납부담

발송 유효기간
2012.3.1~2014.2.28

인천계양우체국 승인
제40042호

2012. 03

산업재해예방



받는 사람 안전보건공단

인천광역시 부평구 무네미로 478
교육미디어실 <고객평가> 담당자 앞

4 0 3 - 7 1 1

안전보건

소중한 의견으로 더 좋은 월간 「안전보건」을 만들어 나가겠습니다.

설문엽서를 보내주신 분께는 7월에 추첨을 통해 경품을 보내드립니다.

당신이 바로 아이패드2의 주인공~

독자의 소리

◎ 이번 호에서 가장 재미있고 유익했던 기사와 앞으로 다뤘으면 하는 내용 등 월간 <안전보건>을 읽고 난 소감이나 의견을 알려주세요.

Quiz Quiz

다른부분찾기



지난호 정답



2012년 2월호 당첨자 명단

박정준 - 경남 양산시 물금읍
김성익 - 충남 공주시 공단길
이인식 - 대전시 서구 둔산3동
정원재 - 서울시 영등포구 영등포동8가

● 본 설문지를 복사하여 Fax(032-502-0049)로 보내주셔도 됩니다.

✓ 본 자료가 만족스러우셨습니까?

디자인 · 편집 ☐ 매우만족 ☐ 만족 ☐ 보통 ☐ 불만족 ☐ 매우 불만족

내용구성 ☐ 매우만족 ☐ 만족 ☐ 보통 ☐ 불만족 ☐ 매우 불만족

전반적 만족도 ☐ 매우만족 ☐ 만족 ☐ 보통 ☐ 불만족 ☐ 매우 불만족

✓ 본 자료가 귀하의 재해예방활동에 기여한다고 생각하십니까?

☐ 매우 그렇다 ☐ 그렇다 ☐ 보통이다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 전혀 아니다

✓ 귀하께서 근무하는 회사에 대해

업종 ☐ 제조업 ☐ 보건 및 사회복지사업
☐ 건설업 ☐ 교육서비스업
☐ 임업 ☐ 도 · 소매업
☐ 위생 및 유사서비스업 ☐ 음식업
☐ 건물종합관리업 ☐ 기타산업

규모 ☐ 5인미만 ☐ 5~49인 ☐ 50~99인
☐ 100~299인 ☐ 300인 이상

✓ 귀하께서는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?

☐ 경영층 ☐ 안전보건 관리자 ☐ 관리감독자 ☐ 근로자 ☐ 기타

Fax 보내는 사람

이 름 :

주 소 :

전 화 :

e-mail :

● 월간 '안전보건'에 대한 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문지에 기입된 내용은 절대 다른 용도로 사용되지 않습니다.

2012년 3월호