

학습자료(현장근로자 정안전보건교육_3분기_비사무직)

1차시. 호흡용 보호구의 종류와 사용방법

* 방진마스크

- 호흡용 보호구 중 분체작업, 연마작업, 광택작업 및 배합작업에서 발생하는 분진의 흡입을 방지하기 위해 사용하는 보호구는 방진 마스크이다.
- 용접작업 시 발생하는 용접 흄은 미세한 고체상의 입자로 이를 제거하기 위해 방진마스크를 꼭 착용하여야 한다.
- 일회용 안면부 여과식 방진마스크는 임시 분진작업에만 사용한다.
- 방진마스크 필터 중 포집 효율이 가장 높은 것은 특급이다.

* 방진마스크의 선정기준

- 방진마스크는 시야가 넓고 흡배기저항이 낮으며 기밀이 잘 유지되는 것이 좋다.

* 호흡용 보호구의 선정기준

- 호흡용 보호구는 안전인증을 받은 것을 사용하여야 한다.
- 호흡용 보호구는 가볍고 착용감이 좋으며 시야가 넓은 것을 사용하여야 한다.

2차시. 영상표시단말기(VDT) 증후군 예방

* 영상표시단말기(VDT) 질환예방을 위한 조명 및 채광

- 직사광선이 비치지 않도록 한다.
- 필요한 경우 영상표시단말기(VDT) 화면에 필름을 부착한다.
- 저휘도형 조명기구를 사용하여 영상표시단말기(VDT) 질환을 예방한다.
- 화면에 도달하는 빛의 각도는 수직면 기준 45도 이내여야 한다.

* 영상표시단말기(VDT) 작업에서 근골격계질환을 예방할 수 있는 가장 적절한 자세

- 의자는 높낮이 조절이 가능하여야 하고 위팔은 몸에 붙인 상태로 자연스럽게 늘어뜨려 어깨가 들리거나 처지지 않도록 하며 마우스와 키보드는 놓여진 위치가 동일하여야 한다.

* 영상표시단말기(VDT) 작업의 영향요소

- 영상표시단말기(VDT) 작업의 영향요소로는 작업환경, 작업조건 및 작업자세가 있다.

* 영상표시단말기 작업에 사용하는 작업대

- 작업대는 사람의 무릎이 자연스럽게 들어갈 수 있도록 가운데 서랍이 없는 것이 좋고 다리가 움직일 수 있도록 충분한 여유 공간이 있는 것이 좋다.
- 조명은 영상표시단말기 화면과 명암의 대조가 심하지 않도록 하고 빛의 각도는 화면으로부터 45° 이하로 조정하며 화면의 밝기와 작업대 주변 표면의 밝기 차이를 작게 하여야 한다.
- 눈과 화면의 거리는 적어도 40cm 이상 유지해야 한다.

* 거북목 증후군

- 영상표시단말기 작업으로 인해 목이 앞으로 구부러지는 증상을 말한다.

- * 컴퓨터 작업 시 고려요인
 - 컴퓨터 작업 시 고려요인으로는 작업장(컴퓨터, 책상, 의자), 작업자(작업자세, 신체특성), 작업조건(작업시간, 휴식시간, 작업강도), 사무환경(조명, 소음, 온도)이 있다.
- * 영상표시단말기 작업의 유해요인
 - 영상표시단말기 작업의 유해요인으로는 근골격계질환, 시각적 부담, 정신적 부담이 있다.
- * VDT 증후군 발생가능 작업
 - VDT 증후군 발생 가능 작업으로는 자료 입력, 자료 획득, 은행원 업무와 같은 대화형 작업이 있다.

3차시. 서비스업 안전보건관리

- * 떨어짐 재해 예방조치
 - 높은 장소에는 안전난간을 설치하고 사다리 작업은 되도록 2인 1조 작업하는 것을 원칙으로 하며 안전난간이나 덮개는 강도를 고려한다.
- * 끼임 재해 예방조치
 - 화물용 승강기 리프트에 탑승금지 및 탑승구에 운행과 연동되는 문을 설치하여 끼임 재해를 예방한다.
- * 부딪힘, 교통 재해 예방 조치
 - 문은 쉽게 여닫는 구조로 설치하고 이륜차 탑승 시 안전모를 반드시 착용하며 출입구에서는 사고 위험이 매우 높기 때문에 경보장치를 설치하는 것이 원칙이다.
- * 서비스업 재해예방을 위해 근로자가 지켜야 할 사항
 - 안전 보건교육에 참석한다.
 - 떨어짐 위험 있는 장소에 출입 작업 시 안전모, 안전대(벨트) 등 착용한다.
 - 이륜차 운전 시 승차용 안전모 착용, 교통법규 준수 및 전조등 켜기
 - 기계, 설비에 설치한 방호조치 임의로 해제해서는 안된다.
- * 쓰레기 및 폐기물 수거작업 시 지켜야 할 안전조치
 - 중량물은 2인 1조로 작업하고 이동 시 안전한 승차석에 탑승 및 반사판 부착 작업복을 착용한다.
- * 서비스업 안전보건수칙
 - 높은 곳에서 작업하는 경우 안전모와 안전대를 착용하고 물이나 기름이 있는 장소에서는 미끄럼 방지 신발을 착용하며 야간작업 근로자는 특수건강진단을 실시한다.
- * 서비스업 산업재해 중 교통사고를 예방하기 위해 대책
 - 운전 중 흡연, 잡담, 휴대폰 통화 등 불필요한 행동은 절대 금지한다.
 - 불법 운전을 하지 않고 교통법규 준수한다.

- 운전 시 복장을 단정히 하고 반드시 안전모 등 안전보호 장비를 지급, 착용하고 전조등을 항상 켜다.
- 운행 중 전방의 도로 교통상황과 도로상태 확인에 집중한다.

* 지게차 작업의 안전수칙

- 지게차, 차량 등의 작업장 내 운행경로에는 출입금지 조치 및 유도자를 배치한다.
- 사각지대에는 반사경 설치한다.
- 지게차 운행 시에는 운전자 시야를 확보할 수 있도록 적재한다.
- 제한 속도를 지정한다.

4차시. 감정노동과 건강관리

* 감정노동의 강도를 결정하는 요인

- 감정노동의 강도를 결정하는 요인으로는 빈도, 주의성, 다양성, 부조화가 있다.

* 감정노동의 특성

- 직업성 고객을 대하는 업무의 비중이 증가하면서 감정노동의 중요성이 커지고 서비스 종사자 및 판매 종사자와 같은 감정노동 고위험 직업군의 경우 고객과 대면과정에서 감정 조절 자체가 업무성과와 연관되어 있다.

* 감정노동과 신체 건강영향

- 근무시간 동안 손님 응대를 위해 계속 긴장된 상태가 유지된다.
- 직무스트레스의 건강영향으로 알려져 있는 뇌심혈관계질환, 근골격계질환, 소화기질환 등의 다양한 건강문제 유발한다.
- 심장은 평소보다 더 빨리 뛰고 혈압은 높게 유지된다.
- 적절히 해소할 방안을 찾지 못한다면 신체건강 이상을 초래한다.

* 감정노동을 관리하기 위한 개인차원의 관리

- 개인 차원의 관리로는 명상, 복식호흡법, 근육이완법, 긍정적으로 생각하기, 자신의 감정 털어놓기 등이 있다.
- 근육이완법은 감정노동에 대해 개인 차원의 관리 방안 중 근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하는 방법이다.

* 감정노동을 관리하기 위한 회사차원의 관리

- 감정노동을 관리하기 위해 회사에서는 근로자의 마음을 키울 수 있는 건강증진 프로그램을 운영한다.
- 고객과 갈등이 발생했을 때 고객의 이야기만 듣거나 관리자가 자의적인 판단으로 질책을 하지 않는다.

* 감정노동의 직업군

- 감정노동의 대표적인 직업군으로는 콜센터 상담원, 마트 및 백화점 종사자, 요양 보호사와 공공서비스 종사자 등이 있다.

5차시. 직무스트레스 관리

* 스트레스에 의한 정신·신체적 장애의 종류

- 고혈압
- 편두통
- 위경련

* 직무스트레스의 원인

- 일이 바빠서 휴식시간을 내기가 어렵다.
- 바깥 공기를 쐬기 어려운 근무환경이다.
- 휴식공간이 부족하거나 시설이 낙후되어 있다.
- 오랫동안 서서 근무하는 경우가 많다.

* 근로자의 직무와 관계 갈등

- 근로자의 직무와 관계 갈등에서 고객과의 관계에서 친절해야 하는 감정노동이며 실적에 대한 부담감과 함께 비정규직으로 일하는 것에 대한 부담감이 있다.

* 직무 스트레스 관리 방안

- 휴식 공간을 마련한다.
- 규칙적으로 운동하고 올바른 식습관을 유지한다.
- 교대 근무 관리를 한다.
- 근육이완법을 실시한다.

* 직무 스트레스와 직무 요구

- 직무 요구의 내용으로는 매출에 대한 압박, 업무시간 내내 자신이 업무를 통제하지 못하고 자주 바뀌는 업무시간 및 장시간 노동, 교대 근무가 있다.

* 직무 스트레스와 직장 문화

- 소속회사와 근무하는 장소가 자주 바뀌는 경우가 있다.
- 상사나 동료로부터 성희롱을 받는 경우가 있다.
- 고객으로부터 언어적 폭력을 받는 경우가 있다.
- 외모와 연령, 결혼 여부에 따른 차별로 인해 직무 스트레스를 받게 된다.

* 회사에서 직무 스트레스 관리에 관심을 갖는 이유

- 회사에서 직무 스트레스 관리에 관심을 갖는 이유는 정신적으로 신체적으로 건강해야 생산성이 높아지고 건강보험으로 지급되는 사업주 부담의 증가 등이 있다.

6차시 도소매업 안전보건관리

- * 도소매업종에서 가장 많이 발생하는 사고의 형태
 - 2016년 도소매 업 재해 통계를 보면 넘어짐 재해가 전체 사고의 18.3%로 가장 많이 발생하고 있다.
- * 도소매 업 근로자가 산업재해를 예방하기 지켜야 할 사항
 - 근로자가 지켜야 할 사항으로는 작업 시작 전 정리정돈을 실시하고 사다리 작업 및 중량물 취급 시 2인 1조 작업등이 있다.
- * 넘어짐 재해를 예방하기 위한 대책
 - 제품 이송 작업 시 전방 주의 철저
 - 바닥, 통로, 계단은 깨끗하고 건조한 상태 유지
 - 바닥 등의 턱은 없애거나 주변과 구별
- * 베임 재해를 예방하기 위한 대책
 - 야채, 생선, 육류 등 취급 시 베임 방지용 장갑 착용
- * 도소매업종에서 발생하는 사망재해의 유형
 - 도소매 업종에서 발생하는 주요 사망재해 유형으로는 도로 교통사고, 적재물 관리 부실사고, 이동 사다리 추락사고, 계단 실족 등이 있다.
- * 떨어짐 재해 예방하기 위한 대책
 - 견고한 구조의 사다리를 사용하고 2인 1조로 작업하며 사다리 상단은 걸쳐놓은 지점으로부터 60cm 이상 설치한다. 또한 머리 보호구인 안전모를 착용하여 사망이나 부상을 예방한다.
- * 물질안전보건자료의 교육내용
 - 대상물질의 명칭, 물리적 위험성 및 건강유해성, 취급 주의사항, 적절한 보호구, 응급조치요령 및 사고 시 대처방법 등이 있다.