

호텔종사자의 재해예방 (작업관련성 근골격계질환)



G-S-W10-00

1. 근골격계질환의 정의

작업에 의해 발생하는 반복적인 동작, 부적절한 작업자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 근골격계에 나타나는 건강장해

2. 근골격계질환의 원인별 예방대책

유해 위험 요인	적용 대상	발생원인	예방대책
부적 절한 자세	바텐더 웨이터 주방 근로자	- 음식 조리 작업 - 목의 구부러짐 동작 지속 - 팔의 과도한 뻗침 동작 - 음식 운반 시 부자연스러운 자세 - 테이블을 닦는 작업 - 낮은 작업대의 높이 - 허리 굽힘 발생 - 좁은 작업 공간	- 높이 조절이 가능한 작업대 사용 - 근로자가 사용하기 쉽도록 작업대 근처에 작업도구 위치 
	룸메 이드	- 침대 정리 - 뒤틀기 - 뺨기 - 바닥 청소, 냉장고 정리 - 무릎 굽힘	무릎보호대 착용 
	호텔 근로자 공통	- 컴퓨터작업대의 부적절한 위치 - 장시간 서서하는 작업	- 정기적인 휴식 제공 - 올바른 모니터의 위치 선정 - 눈높이의 10~20도 정도 아래에 배치 - 올바른 작업 자세에 관한 교육 - 작업 전 · 중 · 후 스트레칭 실시 - 피로예방 보조설비 및 도구 도입 - 매트, 발받침대 제공 - 신발 착용 

유해 위험 요인	적용 대상	발생원인	예방대책
과도한 힘의 사용	바텐더 웨이터 주방 근로자	- 작업도구 · 설비 및 식재 운반 - 무거운 테이블과 의자 운반 - 냄비와 팬 운반 - 음식물 운반(서빙) - 대용량으로 포장된 식품 운반 - 음료수 상자 운반 - 접시와 유리잔 정리 작업 - 조리 시 중량의 조리 도구에 의한 과도한 힘 유발	- 안전한 중량물 운반 - 중량물은 몸 가까이 붙여 - 발을 어깨너비 정도로 벌리고 - 무릎을 굽혀 - 무릎의 힘으로 일어남 - 안전한 중량물 운반 - 바닥이 평평한 곳에서 작업 - 중량물의 무게를 줄여서 작업 - 2인 1조 작업 - 보조도구(이동대차 등)사용 - 들기보다는 밀기 작업 - 인간공학적 디자인의 도구선택 - 작업 시 손목이 꺾이지 않는 구조 - 적당한 마찰력의 손잡이 - 손상되거나 오래된 도구 교체 - 효율적인 물품 배치
	룸메 이드	- 침대보 교체 작업 - 청소 도구 운반 작업 - 세탁물 운반 작업	가 운 물건 무거운 물건 중간정도 무게의 물건 
	벨보이	고객 수하물 운반	
반복 적인 동작	바텐더 웨이터 주방 근로자	- 재료 준비 - 자르기, 썰기, 찌기, 청소 작업 - 닦기 및 테이블 세팅 - 유리컵 세척 - 칵테일 흔들기	- 공학적 대책 - 보조기기(커터기계, 믹서 등) 사용 - 자동 식기세척기 사용 - 관리적 대책 - 다양한 동작으로 작업 - 손질된 샐러드나, 양파, 야채 및 식재 구입 - 순환근무제를 적용   
	룸메 이드	- 청소작업 - 진공청소기 사용 - 세탁물을 정리 및 분류 - 걸레질	