

위험을 보는 것이 안전의 시작입니다

안전보건

Korea Occupational Safety & Health Agency

조심조심
코리아

12

vol. 268 2011 December

Special Report

넘어짐 재해 예방 대책



산업재해예방
안전보건공단



안전보건공단 은 한국산업안전보건공단의 새로운 약칭입니다

급변하는 대내·외 경영환경 변화 속에서
고객에게 한발 더 다가가겠다는 공단의 의지를 천명하기 위해
공단 CI를 새롭게 개편하였습니다.
고객이 부르기 편하고, 쉽게 인지할 수 있도록
명칭을 '안전보건공단' 으로 하였습니다.
또한 '산업재해예방' 을 슬로건으로 사용하여
공단의 업무영역을 구체적으로 제시하였습니다.

〈심볼이 상징하는 의미〉

안전보건공단의 심볼은 '안전과 보호', '건강과 행복' 의 십자를 모티브로 국민에게 사랑받는 친근한 공단의 모습을 나타내었습니다. 심볼의 곡선은 공단이 지향하는 생명존중의 의미를 역동적이고 친근하게 표현하였으며, 손으로 떠안듯이 정성을 다해 고객을 섬기겠다는 의미를 담았습니다. 초록색은 안전과 건강을 표현하고, 청색은 신뢰 및 전문성을 가진 공단을 표현하였습니다.

산업재해예방

안전보건공단



독자의 소리

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



2011.11_ 14p



2011.11_ 32p



2011.11_ 46p



2011.11_ 54p

컴퓨터 작업 때문에 목·허리·어깨가 아파서 일상생활에 지장을 가져올 정도로 통증이 심합니다. Special Report를 읽고 노동 강도 보다 반복동작이 원인이라는 것을 처음 알게 되었습니다. 앞으로 조금씩 작업환경을 개선해 나가야겠습니다. 알고는 있지만 실천하지 않았던 근골격계질환 예방수칙을 늘 기억하고 버릇처럼 실천해야겠습니다. 그 누구도 아닌 나를 위해서 말합니다.

강속희(부산시 영도구 봉래동 3가)

‘근로자의 건강이 곧 사업장의 경쟁력’이라는 신념으로 근로자의 건강증진 활동에 많은 관심을 기울이고 있는 한화 I&C(주) 부강공장 소개 기사가 좋았습니다. 직무스트레스 평가, 40세 이상 임직원의 매년 종합건강검진 등을 통해 직원의 건강을 증진시키기 위한 활발한 활동을 벌이고 있었습니다. 직원과 기업이 모두 건강한 첨단소재 기술기업으로 성장해 가기를 기대합니다.

장경연(경남 진주시 금산면)

올 연초에 금연을 결심하고 전자담배를 구입했었습니다. 한 달 정도 전자담배를 피우다 다시 담배를 피우고 말았습니다. ‘전자담배 안전한가?’ 라는 기사를 보니 전자담배가 부작용도 많고 몸에 안 좋을 수도 있군요. 웬지 찝찝한 기분입니다. 새해에는 전문가의 상담을 받아 운동, 물마시기 등을 통해 금연에 성공해야겠습니다.

김경민(인천시 부평구 삼산동)

무리하게 손목을 이용해 일을 하다 보니 통증이 오더라고요. 이번호 ‘손목을 반복해서 비틀어주는 작업자세를 위한 스트레칭’ 기사를 벌써 스크랩해 두고 따라하고 있어요. 손 스트레칭에서부터 손가락 마사지까지 8단계의 스트레칭법을 외워서 친구들에게도 교육시켜야겠습니다. 해보니 확실히 편안해지고 통증이 덜해지는 것 같네요.

염익선(서울시 동대문구 제기동)

Contents

Korea Occupational Safety & Health Agency



December

안전보건 2011년 12월호 제23권 제12호(통권 268호)

발행처 안전보건공단

발행인 백헌기

기획편집 교육미디어실

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

담당 한성주(h97012@kosh.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 다룬 받으실 수 있습니다.

- 03 독자의 소리
- 06 Issue & Focus
- 08 Special Report
무시할 수 없는 '넘어짐 재해'
- 매년 2만여명 일터에서 넘어져
- 선진국들도 넘어짐 재해 예방에 총력
- 빠른 배달보다 안전 배달을 위해!
- 넘어지고 미끄러지고 집에서도 위험
- 18 KOSHA 포커스
스마트한 안전보건 시대가 열린다

생각 더하기

- 22 명사의 안전메시지
이경필 야구해설가 외
- 24 산재예방 달인
GS파워 부천열병합발전처 안전관리자 김현철 부장
- 28 통계로 보는 안전보건
음주와 안전보건
- 30 근로자 건강증진 인증 사업장
LIG넥스원(주) 구미생산본부



18



24



30

- 34 만화로 보는 안전보건
안전관리자의 직무 ③

실천 곱하기

- 40 화제의 명예감독관
GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 A-13 14 15블록 현장
- 44 생활안전 플러스
소비자가 가전제품 설치하면 사고 위험 높아
- 46 무재해 실천일지
대우건설 서울지하철 7호선 연장 703공구 현장
- 50 건강 365
과음과 비만 '간'은 피곤해
- 52 함께 배우는 스트레칭
겨울 스포츠를 위한 스트레칭
- 54 건설업 중대재해사례
포장 작업 중인 도로에서 후진하는 타이어롤러에 부딪혀 사망
- 56 제조업 중대재해사례
배합기 내부 청소 중 내려오는 배합기 덮개에 가슴이 끼어 사망
- 58 서비스업 중대재해사례
공장 계단에서 넘어지며 머리를 부딪혀 사망

느낌 나누기

Theme Story - 송년회

- 62 Theme Keyword
송년회 그리고 하모니
- 64 Theme Touch
추억 · 사랑 만드는 이색 송년회
- 66 Theme Essay
너와 나의 조금은 서글픈 축제
- 68 Theme Plus
내 몸 지키는 현명한 음주법은?
- 70 안전보건 포커스
겨울철 날씨의 특징과 산업재해 예방대책
- 72 특별기고
싱가포르의 산업안전보건 전략 'WSH 2018'
- 74 지구촌 안전보건
- 76 KOSHA NEWS
- 80 안전인증현황
2011년도 10월 안전인증 취소현황
- 82 KOSHA info & 독자퀴즈

생존 확률 높이기 위해 6개 기관 뭉쳤다

소방방재청 등 5개 기관과 '심폐소생술 확산 업무협약' 체결



백현기 안전보건공단 이사장(사진 왼쪽에서 네 번째)이 5개 관련 기관과 심폐소생술 확산 업무협약을 맺었다.

ISSUE

안전보건공단(이사장 백현기)은 지난 11월 3일 정부종합청사 5층에서 소방방재청, 대한적십자사, 대한심폐소생협회, 생명보험사회공헌재단, 한국생활안전연합 등 5개 기관과 '심폐소생술 확산 업무협약' 을 맺고 일반 국민을 대상으로 심폐소생술에 대한 인식과 보급 확대에 나섰다.

협약체결에 따라 소방방재청은 관련 법령과 제도 정비와 표준지침 등을 마련하고, 공단은 관련연구와 세미나 등을 개최하며, 전문가 교육·교재발간·영유아 심폐소생술 교육 확대를 위해 대한적십자사 등이 공동 노력을 기울인다. 이밖에 전국 규모의 '심폐소생술 퍼레이드' 도 실시할 계획이다.

한편, 심폐소생술은 심장마비 후 최초 4분 이내 실시하면 생존율이 3배 이상 높아질 수 있으나, 우리나라는 이에 대한 인식이 부족해 심장마비 환자의 생존율은 2.5% ~ 7%에 불과하다.

공단 백현기 이사장은 "심폐소생술의 보급과 확산은 산업현장의 생명존중을 실천하는 공단의 이념과 일치하는 것"이라며 "심폐소생술의 범국민적 확대를 통해 일터와 생활 속 안전문화가 정착되는 계기가 되기를 기대한다"고 말했다.

유럽 CE마크 인증 지원

영국 안전인증 기관과 업무협약 체결



백현기 안전보건공단 이사장(사진 왼쪽)이 리처드 새들러 로이드 대표와 유럽 CE마크 인증 지원 협약을 맺었다.

앞으로 유럽시장에 제품을 수출하기 위해 CE마크*가 필요한 기업은 안전보건공단의 지원을 받으면 된다.

안전보건공단은 지난 11월 11일 서울 중구 롯데호텔에서 유럽 CE마크 등에 대한 국제적 인증기관인 영국 로이드 레지스터(Lloyd's Register)와 상호 업무협약을 체결했다.

이번 협약에 따라 공단과 로이드 레지스터가 압력설비 및 장치분야의 안전인증을 위한 시험, 평가 및 검사 등의 결과에 대해 상호 인정하게 된다. 즉 국내 기업이 CE 인증을 받아야 할 경우, 공단이 유럽연합의 압력용기 지침에 의거 국내 기업이 CE인증 받을 수 있도록 지원하게 된다. 반대로 해외 기업이 압력설비 및 장치를 국내에 수출할 경우, 우리나라의 안전인증 마크인 'KC' 마크를 획득할 수 있도록 로이드가 지원하게 된다.

한편, 공단은 프랑스·러시아·중국 등 현재 14개국 21개 기관과 안전인증 관련 업무협약을 맺고 있으며, 이를 바탕으로 최근 3년간 약 1,000여개 제품에 대해 국내외 기업의 인증취득을 지원했다. ✚

FOCUS

* CE(Conformity to European)마크 유럽연합(EU) 시장에 제품을 수출하는데 필수적인 인증서로 안전, 건강, 위생, 환경보호와 관련된 유럽의 규격조건을 내용으로 한다.

넘어지고 미끄러지고

무시할 수 없는 ‘넘어짐 재해’

넘어짐 재해 예방 대책

● 산업재해 중 가장 많이 발생하고 있는 ‘넘어짐 재해’. 실제로 지난해 산업재해를 당한 5명 중 1명은 넘어져서 다치거나 숨진 것으로 나타났다. 특히 겨울철에는 두꺼운 작업복 착용으로 인한 행동의 부자연스러움과 눈, 빙판 등으로 작업장 내 넘어짐 사고가 자주 발생한다. 넘어짐 재해는 일터뿐 아니라 일상생활에서도 자주 일어난다. 실제로 넘어짐 사고는 교통사고보다 훨씬 많은 규모로 발생하는 등 더 이상 생활 속에서 겪는 작은 사고로만 여겨서는 안 된다. 이 번호 Special Report에서는 넘어짐 재해 현황과 예방 대책에 대해 알아본다. 글 유성원



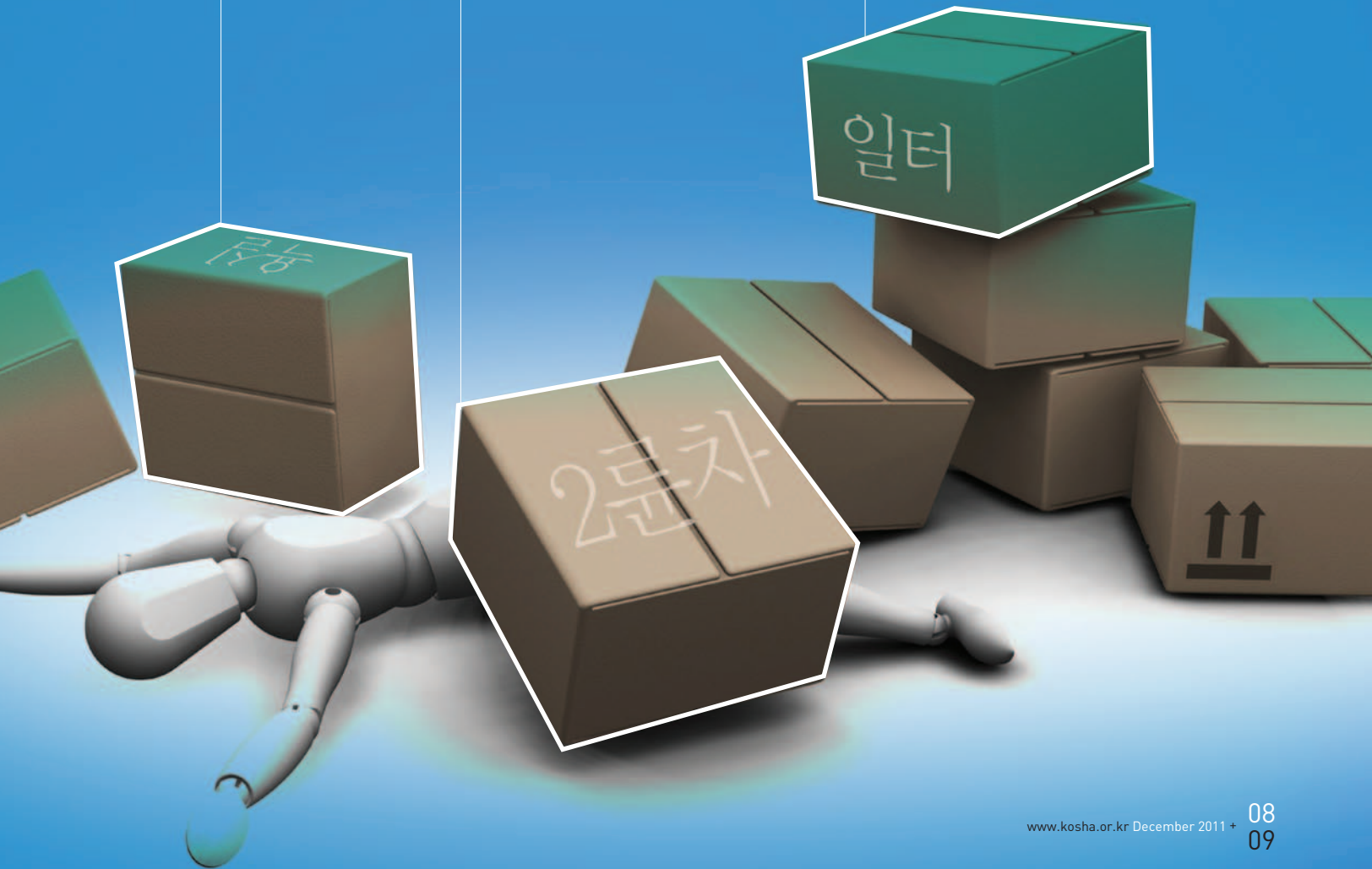
Special
Report.



입원하는 65세 이상의 노인
50%이상 넘어짐

산업재해자
5명중 1명 넘어짐 재해

서비스업 재해자 중
이륜차 재해 2,342명



매년 2만여명 일터에서 넘어져

넘어짐 재해 현황과 원인

문제 하나. 일터에서 가장 많이 발생하는 사고는? 바로 넘어짐 사고이다. 작년 한 해 동안 산업현장에서 2만여명이 넘는 근로자가 넘어짐 재해로 다치거나 목숨을 잃었다. 이는 산업현장에서 발생한 재해자 5명 중 1명 꼴로, 그만큼 현장에서 가장 빈번히 일어나고 있는 것이다. 정리 유성원

사례① 서울의 한 식당에서 일하던 박모 씨는 최근 주방에서 일하다 바닥에 넘어져 다리가 부러지는 사고를 당했다. 바닥에 물이 흥건히 고여 있는 상태에서 몸을 돌리다 미끄러진 것이다. 현재 박씨는 병원에 입원 중이다.

사례② 경기도의 한 제조업체에서 일하던 김모 씨는 계단에 굴러 사망했다. 양손에 박스를 든 후 계단을 내려오다가 중간쯤에서 발을 헛디딘 것이다. 넘어지면서 머리를 심하게 다친 그는 결국 병원에서 다시 깨어나지 못했다.

사례③ 경기도 한 아파트에서 일하던 경비원 최모 씨는 지하 1층에서 물통을 들고 계단을 올라오던 중 중심을 잃고 넘어졌다. 당시 조명은 어두운 상태였다. 동료가 119에 신고했지만, 결국 사망하고 말았다.

산업재해자 5명 중 1명, '심각한' 넘어짐 사고

이처럼 일상에서는 흔한 일로 치부되는 넘어짐이 산업현장에선 끔찍한 사고로 이어지고 있다.

지난해 전체 재해자 9만8,645명 가운데 넘어짐 재해가 21.5%로 가장 많았다. 산업재해를 당한 5명 중 1명은 넘어져서 다치거나 숨진 것이다.

넘어짐 재해를 형태별로 보면 미끄러짐이 39.8%로 가장 많고 헛디딤 15.6%, 물체가 넘어짐 14.9%, 걸려 넘어짐 11.7% 등의 순이었다. 넘어짐의 유발 요인을 보면 미끄러운 바닥이 44.2%로 가장 많고 물 14.5%, 계단 13.3% 등으로 분석됐다. 2007년 1만6,200명이던 넘어짐 재해는 2008년 1만8,500명,

2009년 2만100명, 2010년에는 2만1,242명으로 해마다 증가하고 있다. 넘어짐 재해는 뼈가 골절되거나 부러지는 경우가 많지만, 사망으로 이어지는 경우도 종종 발생하고 있다. 사망자 역시 2007년 48명에서 2008년 99명, 2009년 94명, 2010년 97명으로 감소하지 않고 있다.

서비스업, 겨울철에 자주 발생

넘어짐 재해의 특징 중 하나가 우리 생활과 밀접한 분야인 식당, 학원, 병원 등 서비스업에서 절반 이상(51.4%)이 발생한다는 것이다. 특히 바닥이 미끄러운 음식 조리장 등에서 많이 일어난다. 제조업(20.9%)과 건설업(18.9%) 보다 훨씬 빈발하고 있다. 또 입사 6개월 미만 근로자가 51.9%(1만1015명)로 가장 많아 업무가 미숙할수록 넘어짐 재해를 많이 당하는 것으로 나타났다.

눈이 오거나 얼음이 어는 겨울철에는 다른 계절보다 20% 정도 많이 발생하고 있어 특히 주의해야 한다. 눈이 얼어 미끄러운 도로, 정원 및 계단을 걷다가 눈 또는 빙판에 미끄러져 넘어지는 재해가 자주 발생한다.

TIP

겨울철 미끄러짐 사고 예방대책

- 미끄러운 장소에 '미끄럼주의' 경고 표지판 설치
- 바닥이 얼지 않도록 물기는 즉시 제거
- 이동시에는 양손을 주머니에 넣지 않고 바닥의 빙판 등을 확인하며 걷기
- 이동시 수시로 신발바닥의 눈을 털어줌
- 하이힐이나 굽이 높은 신발보다 바닥면이 넓은 운동화나 작업화 착용 후 작업
- 작업 전 후 경직된 몸을 풀기 위한 스트레칭 수시로 실시
- 외부에서 장시간 제설작업 시 불안정한 행동이 유발 될 수 있으므로 적절한 휴식시간 배분

미끄럼 방지 등 예방대책 철저히 해야

넘어짐 재해는 사고 당시뿐만 아니라 이후도 위험하다. 미끄러져 발생한 넘어짐의 경우 고관절이나 요통 등이 발생할 수 있다.

넘어짐 재해를 막기 위해서는 작업장 정리정돈이 중요하다. 미끄러운 바닥의 청소상태가 좋지 않거나, 정리정돈 부족 등 불안정한 상태로 인해 넘어짐 재해가 자주 발생하기 때문이다. 작업장 바닥에는 물기가 남지 않도록 평평하게 만들고 배수가 잘되도록 해야 한다. 또 기름이 바닥에 떨어질 경우 신속하게 제거해야 한다. 작업자가 주로 다니는 통로에는 자재 등 물건을 쌓아 놓지 말아야 하고, 통로가 아닌 곳에는 근로자가 접근하지 않도록 방책 등을 설치하는 것이 좋다. 또 미끄럼방지 기능이 있는 안전화를 착용하는 것도 좋은 방법이다.

계단 등 경사면은 최소 75룩스 이상의 조도를 유지하고, 계단 끝에는 미끄럼방지 테이프를 부착하는 것이 좋다. 또 계단을 이용할 때는 항상 난간을 잡고 이동하는 것도 넘어짐 예방을 위해 필요하다. ❀



선진국들도 넘어짐 재해 예방에 총력

세계 각국의 넘어짐 재해 정책

세계 여러 나라에서도 넘어짐 재해 예방을 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 각 나라마다 여러 가지 방법을 사용하고 있지만, 이들의 공통점은 재해 발생 원인을 개인의 부주의로 돌리지 않고 근본적인 대책을 세운다는 데 있다. 세계 각국의 사례를 통해 넘어짐 재해 예방대책을 모색해 본다. 정리 유성원

넘어짐 주의

세계 각국 넘어짐 재해 연구 활발

세계 주요국들이 넘어짐 재해 예방에 관심을 쏟고 있다.

영국 보건안전청(HSE)은 2006년부터 '발조심 캠페인(Watch out your step!)'을 벌여왔다. 학교·서비스사업장·제조업체 등 특정분야를 한곳씩 지정해 역량을 집중하는 방식이다. 지난해엔 병원을 지목했다. 장기적으로 전 업종으로 확대할 예정이다. 또 영국 안전보건청(HSE)은 홈페이지를 통해 '미끄러짐 재해 위험성 평가'를 수행할 수 있도록 하고 있다. 불시에 현장을 점검해 위험성이 확인될 경우 우리나라의 교통단속과 비슷한 방법으로 벌금을 현장에서 부과하고 있을 정도로 철저하게 관리하고 있다.

호주의 넘어짐 재해 예방연구는 입체적이다. 건강관리나 국민보건의 하나로 간주하기 때문이다. 특히 고령자를 중심으로 위험성을 평가할 수 있는 평가지표를 발표하고 있다. 평가방법은 크게 시각적 처리능력, 하지 근육강도, 손발의 반응속도, 최대 평형범위 및 심리적인 인자를 평가해 개인의 넘어짐 위험성을 평가하고 이에 대한 대처방안도 연구한다.





유럽에 비해 산업재해에 대해 다소 안이한 자세를 취해온 미국도 2009년 말 미국표준협회(ANSI)에서 미끄러짐과 넘어짐 예방을 위한 새 바닥 안전기준을 발표했다. 새로 도입된 미끄럼 측정 장비를 사용해 한층 강화된 표준을 제시한 것이었다. 이 기준에 따르면 사업장 통로바닥의 마찰 정도를 3등급으로 나눠 평가하고 위험도를 따진다. 마찰 정도를 최고등급으로 높일 경우 산재를 90% 줄일 수 있다는 연구결과를 적용했다. 이번 조치를 내린 것은 넘어짐 재해에 대한 새로운 인식 때문으로 분석된다. 캐나다는 요리 교육기관에서 정규과목에 넘어짐 재해를 예방할 수 있는 적절한 청소법을 포함시키고 있고, 안전관련 기관에서 이에 필요한 교육 자료를 보급하고 있다.

이처럼 나라마다 넘어짐 재해를 예방하기 위한 노력은 조금씩 다르게 추진되고 있다. 하지만 넘어짐 재해 예방에 힘을 쏟는 선진국들은 공통점이 있다. 이 재해 발생 원인을 개인의 부주의로 돌리지 않는다는 점이다. 특히 재해의 원인을 찾기 위해 장기간 연구를 하고 이를 제도화 하고 있다.

넘어짐 재해 예방 위한 제도 마련 필요

우리나라도 올해 들어 넘어짐 재해 예방에 많은 노력을 기울이고 있다.

넘어짐 재해 예방 캠페인을 시작으로 이륜차 넘어짐 사고 예방과 안심일터 만들기 활동 등을 통해 지속적인 예방 대책을 실행해 나가고 있다.

이와 함께 넘어짐 예방에 대한 연구도 진행하고 있다. 공단은 2009년부터 바닥 마찰저항에 대한 실증 시험과 계단 안전을 위한 요건 등을 연구하고 있다. 신축 건물이나 작업장에 계단을 설치할 할 경우 작업자에게 안전한 계단 폭과 높이를 정하려는 것이다. 바닥 마찰저항 기준을 정하는 것은 쉽지 않다. 작업장에서 자주 사용하는 물질, 즉 기름·물·화약약품 등의 종류에 따라 기준이 달라질 수밖에 없다.

이처럼 다양한 예방 대책을 추진하고 있지만, 넘어짐 재해 예방을 위한 구체적인 사업장 규정은 미흡하다. 예를 들어 재해 빈도가 특히 높은 계단에서의 넘어짐 재해나 바닥 마찰저항 관련 가이드라인은 아직 없고, 산업안전기준에서 사업주의 주의 의무만 두고 있을 뿐이다. 또 산업안전기준에 관한 규칙에는 '사업주가 넘어지거나 미끄러지는 등의 위험이 없도록 작업장 바닥을 안전하고 청결한 상태로 유지해야 한다'고 주의 의무를 명시하고는 있지만, 구체적인 제한 규정을 두고 있지는 않다. 매년 2만여명이 넘어져 사고를 당하고 있고, 100여명이 가까운 근로자가 사망하는 현실에 비해 넘어짐 재해를 막기 위한 종합 계획이 절실한 상황이다. 아직 학계나 산업계조차도 넘어짐 재해에 대해 구체적인 인식 수준은 낮은 편이다. 안전화, 측정 장치, 바닥재 등 관련 산업도 걸음마 수준에 불과하다.

넘어짐 재해를 예방하기 위해서는 사용자 주의의무를 넘어서 보다 구체적이고 적용 가능한 기준을 확립하고, 선진국처럼 미끄럼 방지 신발과 바닥재 사용 등의 실질적인 안전 대책이 필요한 시점이다. ✿



빠른 배달보다 안전 배달을 위해!

이륜차 재해 예방 대책

넘어짐 재해 중에 가장 위험한 것이 이륜차 넘어짐이다. 이륜차 넘어짐은 사고가 날 경우 부상을 크게 당하는 경우가 많고, 자신뿐만 아니라 자칫 다른 사람의 목숨까지도 위협하기 때문이다. 이륜차 재해의 위험성과 예방 대책에 대해 살펴본다. 정리 유성원

넘어짐 주의



이륜차 재해 대부분 음식배달업에서 발생

2010년도 서비스업 재해자 3만3,170명 중 이륜차에 의한 재해는 7.1%인 2,342명이었다. 이륜차 재해의 대부분은 피자·치킨·중국음식점 등 음식배달업에서 교통사고로 발생하고 있다.

올해 들어 이륜차 재해 예방을 위한 다양한 대책을 통해 이륜차 재해자는 7월말 기준으로 전년 동기 대비 113명(8.7%) 감소했다. 하지만 사망자는 전년 동기(20명) 대비 9명(45.0%) 증가한 29명으로 심각성은 여전하다. 특히 최근 5년간 이륜차 관련 재해는 젊은 층에서 가장 많이 발생(18~24세 49.1%, 30세 미만은 66.7% 차지)하고 있다.

배달원의 경우 안전운행 의식 부족(헬멧 미착용, 인도주행, 신호위반, 곡예운전 등)이 재해의 가장 큰 원인으로 보인다. 사업주는 이직률이 높고 신규 채용도 어려운 배달 근로자에 대하여 안전운행에 관한 강력한 요구가 어려운 실정이다. 소비자 역시 이륜차 재해의 원인을 제공하고 있다. 사회전반에 만연한 '빨리빨리' 문화로 인해 신속한 배달 서비스를 요구하기 때문이다. 실제로 올해 2월 '30분 배달제'를 폐지한 한 피자업체의 재해는 7월 기준 전년 동기(61명)대비 21명 감소한 40명으로 크게 감소했다.

안전 배달의 깃발이 펄럭인다

고용노동부와 공단은 이륜차재해 예방 관계 당사자들의 인식개선과 의식변화를 통해 실질적인 행동 변화를 유도하고자 다양한 홍보캠페인을 전개 하고 있다.

우선 음식배달 근로자에게는 헬멧 제작·보급 및 SNS를 통한 홍보를 펼치고 있다. 지난 11월 17일에는 고용노동부(장관 이채필) 안심일터추진본부 주관으로 오토바이 배달원 300여명이 참석한 가운데 ‘김우수 안전헬멧 전달 및 안전수칙 선포식’을 개최하기도 했다. 오토바이 배달원 생활을 하면서도 기부를 통해 불우어린이를 돕다가 교통사고로 사망한 고 김우수 씨의 뜻을 기리고 오토바이 배달원들의 안전의식을 높이기 위해 마련된 것이다.

사업주에게는 관련 프랜차이즈업체 자체광고를 통한 안전배달 메시지 전달, 지역별 ‘안전배달의 집 0호점’ 인증패 수여 등 음식배달원의 안전을 우선시 하는 모습을 통해 기업이미지를 홍보하는 전략으로 유도하기로 했다. 또 배달사고 사례와 재해예방 대책 가이드도 일선 현장에 배포했다. 이와 함께 이륜차 운행 근로자에게 헬멧 지급 및 착용하도록 하여야 할 사업주 의무를 산업안전보건기준에 관한 규칙에 명시했다.

주택관리사협회를 통해 아파트관리사무소에서 ‘헬멧 미착용 음식배달 이륜차 출입을 제한하는 활동(현수막 게시 등)’을 하도록 지원하는 등 직능단체를 통한 생활 속 캠페인도 전개하고 있다. 올바른 이륜차 배달원을 찾아 해당 사업장과 배달원을 소개하는 방송프로그램 제작을 지원하는 등의 전 국민 대상 매체별 홍보도 지속적으로 추진할 계획이다.

이런 노력들이 모여 이륜차 재해에 대한 인식변화와 사회적 분위기가 조성되기를 기대해본다. ✨

TIP

김우수 오토바이 배달 7-7 안전수칙 하기 7DOs

- ① 교통신호 지키기
- ② 오토바이헬멧 착용하기
- ③ 헤드라이트 켜기
- ④ 방어운전하기
- ⑤ 위험지역 서행하기
- ⑥ 정지선 맞추기
- ⑦ 앞차 백밀러, 앞바퀴 주시하기

말기 7DON'Ts

- ① 서두르지 말기
(급출발, 급제동, 급회전)
- ② 갓길주행하지 말기
- ③ 추월경쟁하지 말기
- ④ 불법유턴하지 말기
- ⑤ 역주행하지 말기
- ⑥ 버스, 트럭 따라가지 말기
- ⑦ 백밀러 사각에 들어가지 말기

현장탐방

과속·헬멧 미착용 오토바이는 ‘퇴출’

- 인천 계양구 신도브레뉴 아파트 오토바이 재해 예방 현장

“아파트 내에서는 오토바이를 이렇게 빨리 몰면 안돼요. 앞으로 헬멧을 착용하지 않으면 출입금지 조치를 할 겁니다.”

지난 11월, 인천 계양구 신도브레뉴 아파트 한켠에 걸린 플래카드 앞에서 관리소 이현옥 소장이 한 배달원에게 주의를 주고 있었다.

“평소에도 어머니들이 단지 내에 배달 오토바이가 너무 빨리 달린다고 아이가 사고가 날까봐 걱정스럽다는 말들을 자주 하셨어요.”

이 소장의 말대로 이곳 아파트 내에서도 배달 오토바이들이 규정 속도를 지키지 않아 아찔한 사고의 위기가 몇 차례나 있었다고 한다. 특히 입구에 있는 차단기가 자동으로 열리는데, 배달 오토바이들이 속도를 줄이지 않고 가다가 부딪쳐 두 차례나 파손되기도 했다고.

“이렇게 꾸준히 계도하면 배달하시는 분들도 자신을 다시 한 번 점검하는 계기가 될 것 같아요. 물론 쉽게 바꾸긴 힘들겠지만, 우리 아파트



의 안전을 위한 일이니 열심히 해보려 합니다.”

이와 함께 이 소장은 음식 주문을 할 때 빨리빨리 재촉하는 것도 배달원들이 속도를 높이는 이유가 된다고 말한다. 그래서 아파트 반상회 때 주민들과 함께 이 문제에 대해서도 논의할 생각이다.

“아파트 부녀회를 중심으로 배달시킬 때 안전배달 하자는 캠페인도 벌이면 좋을 듯해요. 사실 ‘빨리빨리’ 배달을 외치다가 사고를 당하는 것 보다 안전한 배달이 더 중요하잖아요.”

넘어지고 미끄러지고 집에서도 위험

일상생활 속 넘어짐 재해 예방

넘어짐 재해는 일터뿐 아니라 일상생활에서도 자주 일어난다. 실제로 넘어짐 사고는 교통사고보다 훨씬 큰 규모로 발생하는 등 더 이상 생활 속에서 겪는 작은 사고로만 여겨서는 안 된다. 일상생활 속 넘어짐 재해 예방 대책에 대해 알아본다. 정리 유성원 자료 한국소비자원



넘어짐 주의

넘어짐 쉽게 생각하다가 큰 코 다친다

넘어짐 재해는 일터뿐 아니라 일상생활에서도 자주 발생한다. 며칠 전 포털사이트 검색어에 '아이유 파당'이라는 검색어가 1위를 한 적이 있다. 가수 아이유가 시상식에서 상을 받으러 단상에 올라가던 중 넘어진 것이다. 단순한 해프닝에 그쳤지만, 자칫 부상으로 이어져 활동에 지장을 받을 수도 있는 상황이었다. 이외에도 가수가 무대 위에서 춤을 추다 넘어지거나 여배우가 레드 카펫에서 넘어지는 경우를 TV에서 종종 볼 수 있다.

TV에서 뿐만 아니라 우리는 일상생활에서 수시로 넘어지고 미끄러진다. 욕실에서 미끄러지기도 하고, 아파트 계단에서 넘어지기도 한다. 높은 하이힐을 신고 가다가 넘어지고 겨울철에는 빙판이나 눈길에 미끄러져 다치기도 한다.

이처럼 일상생활에서의 넘어짐은 굉장히 많이 발생하고 있지만, 우리는 넘어짐 재해에 대해 너무 가볍게 생각하는 경향이 있다. '아파트'는 생각보다는 '창피하다'라는 생각이 먼저들 정도로 넘어짐은 재해라는 인식이 약하다. 하지만 넘어짐은 병원 환자수의 20~30%, 응급실 총 방문수의 10~15%의 원인이 되고 있다. 특히 65세 이상의 노인들 가운데 입원하는 노인의 50% 이상이 넘어짐과 관련이 있다.

아파트 10곳 중 9곳 욕실 바닥 미끄러워

가정에서의 넘어짐 재해 중에 욕실에서 미끄러져 다치는 경우가 매년 큰 폭으로 증가하고 있다. 특히 10세 이하 어린이와 61세 이상 노인 사고가 대부분을 차지해 이에 대한 대책이 시급하다. 욕실에서 미끄러지거나 넘어진 경우 머리(36%, 479건)와 얼굴(23.5%, 312건)을 많이 다친 것으로 나타났다.

한국소비자원이 수도권 아파트 15곳 15세대의 욕실 바닥 타일 정적마찰계수를 측정할 결과, 13세대(86.7%)가 물기가 있는 상태에서의 정적마찰계수가 '지울안전 확인대상 공산품의 안전 기준 고시(미끄럼 방지 타일)'에 미달되는 미끄러운 상태로 나타났다.

현재 건축 관련법에는 욕실 등의 바닥 마감재료 표면의 미끄럼 저항 기준과 미끄럼 방지 타일 시공 의무 규정이 없다. 따라서 일부 건설사를 제외하고는 미끄럼 저항성이 확인되지 않은 타일을 시

공하고 있다. 미끄럼 방지 타일은 자율안전 확인대상 공산품으로 지정돼 있으나 대부분 도자기질 타일로 생산·판매돼 자율안전 확인제도가 실효성이 없는 실정이다.



욕실 미끄러짐 사고를 예방하려면

- 타일은 물기가 있으면 수막이 형성돼 쉽게 미끄러지므로 환기 등을 통해 바닥을 건조한 태로 유지한다.
- 샤워나 빨래를 한 뒤에는 세제나 비눗기가 바닥에 남지 않도록 깨끗이 씻는다.
- 욕실 바닥이 미끄러울 경우 미끄럼 방지액을 뿌리거나 미끄럼 방지 테이프·미끄럼 방지 깔판·미끄럼 방지 슬리퍼를 사용한다.
- 노약자가 있을 경우 욕실에 안전 손잡이를 설치한다.
- 욕실 바닥의 타일을 선택할 때에는 미관이나 청소의 편리성보다는 안전을 고려해 미끄럼 방지 타일을 선택한다.

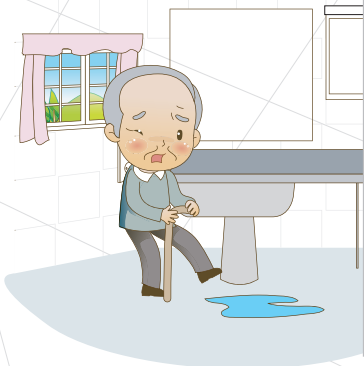


나이 들수록 넘어짐 위험 '심각'

넘어짐 재해는 나이가 들수록 그 위험성이 심각해진다. 고령자는 인지·행동 능력이 떨어지고 체력 저하로 일반인에 비해 안전사고의 위험에 노출되는 정도가 크기 때문이다.

세계적으로 65세 이상의 노인들 가운데 약 28~35%가 매년 넘어짐을 경험한다고 한다. 이 넘어짐의 빈도는 연령이 높아지고, 허약한 수준이 올라감에 따라 증가한다. 우리나라 역시 인구의 고령화가 급속하게 진행돼 10명에 1명꼴로 65세 이상의 고령자다.

특히 고령자 사고 중 안전하다고 생각되는 가정에서 넘어지고 미끄러져 다치는 경우가 가장 많이 발생하고 있다. 이는 올해 1~7월 한국소비자원에 접수된 고령자 사고 사례 분석에서 나타난 결과다. 넘어짐 재해 예방은 인구의 노령화 시대에서 우리가 반드시 해결하여야 할 과제들 가운데 하나이다. 만일 예방적 조치를 가까운 시일 내에 취하지 않으면 넘어짐으로 인한 재해자의 숫자가 2030년경에는 지금보다 100%가 증가할 것으로 예측되고 있다. 가정에서는 미끄럼 방지 매트나 안전 손잡이 등을 갖추고, 국가적인 차원에서도 넘어짐 재해 예방에 대한 가이드라인을 제시해 넘어짐 재해 예방에 대한 근본적인 대책을 하루 빨리 시작해야 할 것으로 보인다. 🌸



고령자의 넘어짐 재해 예방법

- 주기적인 운동은 균형 감각·근력 강화에 좋은 영향을 미치므로 고령자 사고를 예방하는데 도움이 된다. 운동을 통해 골격계를 강화시켜 골절 및 각종 사고를 예방하도록 한다.
- 약물을 많이 복용할 경우 추락하거나 넘어지고 미끄러지는 위험이 증가한다. 고혈압약물·항부정맥제·수면제·신경안정제·항우울제·간질약 등은 이러한 위험을 높여주는 약물로 알려져 있다. 이들 약물 투약 시 각별히 주의한다.
- 아침에 일어날 때는 천천히 일어나기, 일어난 채 10분 이상 적응하고 일어서기, 일어설 때 보조기나 지지대를 사용하기, 화장실에서는 천천히 일어나고 일어난 후에는 이동하기 전 적응 시간을 갖기 등을 생활화한다.



스마트한 안전보건 시대가 열린다

안전보건공단, 위험예지 애플리케이션 개발·보급

스마트폰 보급률이 폭발적으로 증가하며 우리 생활을 근본적으로 바꾸어 놓고 있다. 이와 같은 추세에 발맞춰 최근 안전보건공단이 '위기탈출 안전보건 애플리케이션'을 선보였다. 당일 바이오리듬과 함께 건강과 재해관련 위험요인에 따른 예방대책 등을 제공해 사업장 근로자들에게 매우 유익하게 활용될 것으로 기대되고 있다.

안 전보건공단(이사장 백헌기)이 스마트폰에서 활용할 수 있는 안전보건 애플리케이션을 개발해 11월 중순부터 보급했다. 이는 산업재해율 0.6%대 진입과 안정적인 추세 유지를 위한 전략의 일환으로 선진화된 안전보건문화의 저변을 확대해야 할 필요성에 따른 것이다.

안전보건공단이 이번에 개발한 '위기탈출 안전보건 애플리케이션'은 다양하고 유용한 정보를 제공해 사업장 근로자들에게 매우 유익하게 활용될 것으로 기대되고 있다. 실제로 위기탈출 안전보건 애플리케이션을 사용해 본 근로자들 사이에 벌써 입소문이 나 현장에서도 많이 활용되고 있다.

GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 현장 김용석 명예산업안전감독관은 "쉽고 간단하게 설명되어 있어 근로자의 이해를 높일 수 있다는 점이 가장 큰 특징이

아닌가 싶다"며 "요즘 스마트폰 사용자가 많은 만큼 꽤 유용한 애플리케이션인 것 같고, 특히 소규모 사업장에서 간단한 교육 자료로 이용하면 좋을 것 같다"고 만족해했다.

LIG넥스원 구미생산본부 이미라 매니저는 "안전보건 애플리케이션을 직접 써보니 외부에서도 요모조모 활용할 수 있는 정보가 많이 있어 편리하다"며 "바이오리듬의 경우 근로자들이 자신의 컨디션을 확인할 수 있어 그날그날 작업 진행을 조절하는데 참고할 수 있을 것 같다"고 전했다.

안전보건 애플리케이션은 사용자의 당일 바이오리듬과 함께 '오늘의 안전보건 포인트'로 건강과 재해관련 위험요인에 따라 3~5가지 예방대책을 제시해 준다. 건강 정보로는 심근경색, 소음성 난청 등 총 19가지 사례에 대한 38개의 예방대책이, 재해 정보로는 10개 업종에서 발생할 수 있는 떨어짐, 넘어짐 등 9가지 발생형태에 대한 총 66가지 177개의 예방대책이 DB화되어 있다. 그밖에 서비스업 근로자를 위한 안전공부방, 스코어보드, 위험신호 알림 등 다양한 기능들이 애플리케이션에 내장되어 있다.

교육미디어실 빅동기 실장은 "스마트폰이 대중화된 우리나라에서 안전보건공단이 개발한 위험예지 애플리케이션이 널리 보급되어 수많은 근로자의 생명을 구하는 가고 역할을 하기를 기원한다"고 말했다. 🌱



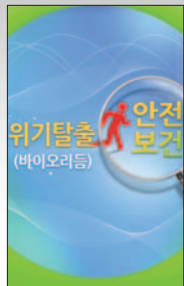
지금 스마트한 안전발견이 온다!

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〉



〈오늘의 안전보건 포인트〉



〈안전공부방〉



〈스코어보드〉



〈위험신호〉

다운 받는 법

i Phone(아이폰용)

- App store 접속
- 검색에서 '바이오리듬' 또는 '안전공단' 을 입력하여 위기탈출 안전보건(바이오리듬)을 찾아 선택
- 우측상단의 [무료]버튼 클릭 후 [설치]버튼 클릭
- Apple ID 암호를 입력 후 승인
- 위기탈출 안전보건(바이오리듬) 다운로드

Android(안드로이드용)

- 구글 안드로이드 마켓 접속
- 마켓에서 '바이오리듬' 또는 '안전공단' 으로 검색
- 위기탈출 안전보건(바이오리듬)을 누르고 바로 다운로드



HAPPY
FEELING

행복 느끼기

삶

삶의 순간순간이 아름다운 마무리이며 새로운 시작이어야 한다. 아름다운 마무리는 지나간 모든 순간들과 기꺼이 작별하고 아직 오지 않은 순간들에 대해서는 미지 그대로 열어둔 채 지금 이 순간을 받아들이는 일이다. 아름다운 마무리는 낡은 생각, 낡은 습관을 미련 없이 떨쳐버리고 새로운 존재로 거듭나는 것이다. 그러므로 아름다운 마무리는 끝이 아니라 새로운 시작이다.

- 법정스님 <아름다운 마무리> 중

새로운 시작



Thinking

생각 더하기



- 22 명사의 안전메시지
- 24 산재예방 달인
- 28 통계로 보는 안전보건
- 30 근로자 건강증진 인증 사업장
- 34 만화로 보는 안전보건



Safety Message

〈조심조심 코리아〉 1분 릴레이 캠페인

Message 01



이경필 야구해설가

● 최근 프로야구 출범 30년 만에 600만 관중 시대가 열렸습니다. 이렇듯 높아진 프로야구의 인기와 함께 ‘보는 야구’ 뿐 아니라 ‘하는 야구’에 대한 관심도 증가하고 있습니다. 하지만 잊지 말아야 할 것은 ‘보는 야구’, ‘하는 야구’ 둘 다 위험은 항상 존재한다는 것입니다. 관중석으로 날아온 파울 볼에 부상을 당할 수도 있고, 그 볼을 무리하게 잡으려다 관중석에서 떨어질 위험도 있습니다. 또 직접 할 경우 본인의 체력을 고려하지 않고 의욕만 앞서 다 크고 작은 사고와 부상을 당할 수도 있습니다. 이런 위험을 미리 살피고, 조심한다면 야구의 재미를 두 배로 즐기실 수 있을 것입니다. 스포츠뿐 아니라 모든 활동에서 제일 중요한 건 안전을 제일 먼저 생각하고 ‘조심조심’을 실천하는 습관입니다. 위험을 보는 것이 안전의 시작입니다. 오늘도 ‘조심조심’ 하십시오.

Message 02



권오중 의학 박사

● 여성들의 사회 진출이 점차 확산이 되면서 그에 따르는 안전사고와 직업병, 작업관련성 질병 등 산업재해가 계속 증가하고 있습니다. 특히 컴퓨터 앞에 앉아서 장시간 근무하게 되면 목 부위 근육의 피로감과 경추부위에 무리를 주어 만성적인 통증에 시달리는 경우가 많습니다. 따라서 1시간 근무 후에는 가벼운 체조나 스트레칭으로 근육의 경직을 막아서 손상을 방지하는 것이 중요합니다. 일을 시작하기 전에 나의 자세에 대한 습관을 먼저 알아보고, 자신의 건강을 스스로 지키는 현명한 여성이 되십시오. 건강한 일터, 안전한 일터는 우리가 함께 만들 수 있습니다.

안전보건공단은 YTN과 공동으로 명사들의 <조심조심 코리아> 1분 릴레이 캠페인을 5월부터 진행하고 있다. 주 1회 1편씩 제작해 하루에 4회 (07:50, 15:50, 17:50, 23:50) 방송한다. 공단과 YTN은 앞으로 각계각층의 저명인사, CEO 등 오피니언 리더들과의 인터뷰를 통해 우리 사회 저변에 안전문화가 확산될 수 있도록 지속적으로 노력할 예정이다. 일터와 일상생활 속의 안전문화 정착을 위한 명사들의 <조심조심 코리아> 1분 캠페인을 지면을 통해 소개한다. - 편집자 주

Message
03



오성식 오성식국제학교 이사장

● 캐나다에 살면서 교육관련 일을 한 지 5년째가 됩니다. 요즘 캐나다 학생들이 한국 휴대폰을 들고 다니고 K-POP 한 두 곡 정도 모르면 학생이 아닐 정도로 한국의 인기가 대단합니다. 지금 우리나라는 거의 전 분야에서 세계 최고수준입니다. 그런데 안타깝게도 ‘안전’에 대한 우리의 의식만큼은 그렇지 못한 것 같습니다. 우리나라에서 막 온 한국 학생들을 보면, 교실에서 막 뛰어다니다가 교장실에 몇 번 불러 가고 나서야 안전한 걸음걸이를 하게 됩니다. 또 우리나라에서 막 이민 온 교포들을 보면 운전을 함부로 하다가 교통법칙금을 몇 번 내고 나서야 비로소 그때 안전운행을 생활화하게 됩니다. 안전을 위해 준비된 규정과 규칙을 철저히 지키는 것! 그것이 곧 안전한 선진국, 대한민국을 만드는 길입니다.

Message
04



방은진 영화감독

● 수많은 드라마와 영화에서 보는 장면들은 스튜디오 외에도 거리와 도로에서 촬영을 합니다. 이렇게 야외에서 촬영 중인 배우를 만나는 것은 신기한 볼거리죠. 잠깐 쉬는 시간에 가까이 가서 대화를 나눠볼 수도 있고, 사인을 받을 수도 있습니다. 하지만 이렇게 한꺼번에 많은 사람들이 우왕좌왕 모이게 되면 자칫 안전사고가 일어날 수 있습니다. 배우를 구경하느라 넘어져서 다치기도 하고, 촬영 장비를 보지 못해 부딪혀서 사고가 나는 경우도 있습니다. 여러분의 일상생활은 어떠신가요? 한순간의 부주의로도 안전사고는 일어날 수 있습니다. 항상 안전을 먼저 생각하는 생활습관은 남을 위한 배려요, 나 자신의 안전을 위한 태도가 아닐까요?

개미의 성실과 집념으로 행복 공간에

“영차영차~” 때론 고단하고 불편해도 안전은 행복의 귀한 양식임을 알고 오늘도 안전을 실어 나른다. 현장의 숨은 모퉁이부터 내 동료의 가슴까지, 개미처럼 쉬지 않고 안전을 쌓는다. 행복의 공간을 채운다.

넉넉한 안전, 풍요로운 행복

‘개미와 베짖이’는 겨울이면 늘 회자되는 유명한 우화다. 다가올 겨울을 위해 열심히 양식을 준비한 개미와 퉁퉁랄라 오직 오늘만을 즐기며 살아가던 베짖이는 완전히 다른 겨울을 맞이한다. 개미는 열심히 모아둔 식량 덕에 따뜻하고 배부른 겨울을 나고, 베짖이는 추위와 배고픔에 허덕이다 결국 개미의 도움을 받는 부랑자 신세가 된다.

안전도 마찬가지다. 안전을 오래 연구하고 준비한 이는 달콤한 행복을 맛보게 되고, 안전 따위에 아랑곳하지 않고 하루하루 되는 대로 지내는 이는 언제고 쓴맛을 보게 된다. 꾸준히 안전을 탐독하고 끌어모으며, 동료에게 이를 나누는 GS파워 부천열병합발전처의 안전관리자 김현철 부장은 개미와 같은 존재다. 우리에게 ‘안전은 곧 행복이다’라는 푹 부러지는 가치관을 가슴에 갖발처럼 박아두고 오늘도 내일도 무재해를 외친다.

“아내와 아이들이 웃는 모습을 상상해보세요. 생각만으로도 행복하죠? 그런데 이 행복이 사고 한 번으로 영원히 무너질 수 있음을 또한 기억해야 합니다. 사고로 인한 회사의 손실도 문제겠지만, 가정의 파괴는 회복 자체가 불가능합니다. 그 행복, 가장인 우리가 지켜야죠.”

이처럼 옹골찬 신념 덕에 예전에는 ‘시어머니’라는 소리도 적잖이 들었다고. 현장 곳곳에서 김현철 부장의 잔소리가 끊이질 않았기 때문. 하지만, 꾸준히 이해시키고 독려한 덕에 지금은 모두가 그의 작은 이야기 하나에도 귀를 기울인다. 진심 어린 충고가 쌓이고 쌓여 작업자의 머리와 가슴에 풍요로운 안전 양식으로 남게 됐다. 현장의 안전 의식은 세상이 변하는 속도 그 이상으로 빠르게 자라났고, 마침내 지난 11월 무재해 10배수(4,040일)라는 놀라운 성과를 이뤄냈다.

안전을 채우다

GS파워 부천열병합발전처
안전관리자 김현철 부장



사람을 이해하는, 사람을 위한 안전

세상은 발 빠르게 변하는 중이다. 안전 역시 이 변화의 속도를 따라가지 못한다면, 도태되기 마련. 김현철 부장은 늘 진보하는 안전을 만들고자 한다. 여기에 사람에 대한 애정을 더한다. 사람을 이해하는 안전 기술이야말로 가장 훌륭한 기술임을 그는 알고 있다.

출근길 입구에서부터 그 지혜는 전해진다. 전광판을 설치해 무재해 현황과 안전 정보, 안전 행사 등을 게시한다. 현수막과 달리 전광판은 시각적 효과와 정보의 다양성, 그리고 편리성을 확보한다. 또, 게시 정보를 수시로 교체시켜 보는 사람으로 하여금 정보에 질리지 않도록 돕는다. 전달의 수단에만 그치지 않고, 전달받는 이들의 마음까지 생각하는 것이다.

방문객과 작업자들을 위해 제작된 안전비디오 역시 같은 생각에서 출발한다. 사진 자료 혹은 구두로만 전달되는 안전 교육은 금세 잊히기도 쉬울뿐더러 큰 감흥을 주지 못한다. 과거 산업재해나 사고사례를 영상으로 보여주고, 그에 따른 삶의 고통을 함께 전달한다. 비디오는 방문객을 대상으로 일상 안전을 소개하는 1부와 작업자를 대상으로 현장 안전을 소개하는 2부로 나뉜다. ‘안전을 누구에게 어떻게 알릴 것인가’에 대한 고민의 흔적이 다분하다.

작업허가, 시설운영, 평가보고, 결재를 비롯한 점검현황, 근무현황 등등 모든 안전 관련 활동 및 업무 내용을 전산 처리해 수시 공유를 가능케 했다. 체계적인 전산 시스템은 물적, 시간적 낭비를 줄이고 안전 관리의 수준은 높였다. 관리자와 작업자 모두 손쉽게 소통할 수 있는 통로를 만들어준 셈이다. 이처럼 김현철 부장에게 안전은 강요가 아닌 나눔이다. 물론, 새로운 시스템을 개발할 때마다 충분한 적응 기간이 필요한 것도 사실. 이 부분에서 작업자들의 이해와 인내는 큰 힘이 된다.

“안전에 관한 새로운 시스템이나 제도가 정착하기까지는 어느 정도의 시간이 필요합니다. 새로운 환경에 적응해야 하는 작업자에게 약간의 불편이 따르기도 하죠. 하지만, 성숙한 안전 의식을 지녔다면 적응 과정은 불편이 아닌, 행복을 위한 또 하나의 노력일 뿐입니다.”

성숙한 안전 의식, 뿌리 깊은 안전

대표적 안전 제도인 STOP(Safety Training Observation Program) 제도는 성숙한 안전 의식을 목표로 한다. 이 제도는 미국의 화학회사 듀폰으로부터 도입한 것으로 동료의 불안전행동을 발견 시, 작업자들 스스로가 자발적인 대화를 통해 문제를 해결하도록 돕는다. 다그치기보다는 문제를 이해시키고 격려하는 방법으로 안전에 대한 애정과 의지를 심어준다. 이후 관찰자는 안전관찰카드를 제작하는데, 관찰된 불안전행동과 재발 방지를 위한 조치 과정을 꼼꼼히 작성한다. 단, 불안전행동 작업자의 이름을 기재하지는 않는다. 이는 STOP 제도가 벌을 주기 위함이 아닌, 소통과 성숙을 목적으로 하기 때문이다.

“경고나 지적도 중요하지만, 안전 의식 향상이 늘 먼저입니다. 의식이 향상되면 안전을 책임지고자 하는 의지가 생기니까요. STOP 제도는 안전 의식 향상을 우선으로 생각합니다.” 수집된 안전관찰카드를 통계·분석해 유형별 위험 감소 대책을 수립한다. 또, 매월 우수 카드를 선정해 포상한다. 이와 함께 매년 STOP 역할연기(Role Play) 경연대회를 열어 그동안 지적된 불안전행동들을 직접 연기해보며 가상위험을 체험한다.





안전 의식, 일상 속에서 먼저 가꾸세요!

첫 번째, 정리정돈을 생활화하세요

집에만 가면 “책상 좀 정리해라!”라며 딸아이를 꾸짖곤 합니다. 책상 정리, 냉장고 정리, 주방 정리 등등 정리가 안 되어 있다면 언제고 사고는 발생합니다. 책상 위에 굴러다니던 펜에 손이 찔릴 수도 있고, 냉동실에 걸쳐 둔 식자재에 발등을 찌킬 수도 있습니다. 정리된 공간에 위험이 발붙일 자리는 없습니다.

두 번째, 천천히 질서를 지켜주세요!

충분히 안전거리를 확보하는 내 운전 습관에 주변인들은 답답해 하곤 합니다. 몇 달 전, 바짝 붙어 달리던 앞차의 추돌 사고를 목격했습니다. 여러 사람이 크게 다쳤었죠. ‘빨리빨리’ 문화가 사고를 불러옵니다. 빨리빨리는 질서를 위협하고 무너진 질서 속에 안전은 길을 잃습니다. 나 역시 빨리빨리 운전했다면, 아마 사고 현장에 함께 있었겠죠. 질서를 지키고 안전을 지켜줍니다.

물론, 때때로 채찍질도 필요한 법. 이해와 소통이 안전 의식의 뿌리라면, 강경한 대처는 의식을 대나무처럼 곧게 성장시키는 자양분이 되어준다. 이러한 채찍질의 일환인 Safety Inspector 제도는 팀장급으로 구성된 점검반의 ‘불시점검’으로 진행된다. 완장을 찬 순찰자는 밤낮 구분 없이 갑작스레 현장으로 출두한다. 3회 이상 적발 시에는 영구 퇴출이라는 무시무시한 불이익이 준비되어 있으니, 작업자는 잠시라도 안전에서 손을 뗄 수가 없다. 이 외에도 김현철 부장의 무수한 안전 활동은 실 틈 없이 이어진다. 사고의 근본 원인을 분석해 재발을 완벽히 차단하는 사고조사기법 RCA(Root Cause Analysis)를 제작, 26명의 RCA 전문가도 양성했다. 매년 1회씩 소방서와 합동으로 진행되는 합동소방훈련을 선두 지휘한다. 심폐소생술 및 응급처치 교육, 안전점검의 날 행사, 협력업체 간담회 등의 정기적 활동은 물론, 환경안전지수 개발, 환경안전보건품질(EHSQ)통합시스템 구축 등 새로운 산재 예방 시스템 개발까지, 그야말로 개미처럼 현장으로 열심히 안전을 실어 나른다.

“게으른 안전은 결코 행복을 보장하지 못합니다. 성실한 안전 활동만이 행복의 해답입니다. 더군다나 우리 현장은 대규모 설비가 집적되어 있고, 천연가스를 원료로 사용하는 만큼 사고 위험이 크다고 볼 수 있죠. 그러니 더욱 성실하고 꾸준하게 안전을 쌓아가야 합니다.” 넉넉히 준비된 안전으로 작업자 모두가 행복을 배불리 누릴 수 있도록 김현철 부장의 안전 꾸리기는 멈추지 않는다. 오랜 시간 쌓아올린 안전의 높이만큼 행복의 계절 역시 오래오래 든든히 이어질 테다. 🍀

이효리가 유혹해도

낮술은



2, 3차는 기본에 다음 날 해장술까지?

소주병을 흔들며 춤을 추던 이효리가 같이 한 잔 하실래요? 하고 술잔을 내미는 광고를 만난 적이 있을 것이다. 시원하게 술 한 잔 들이키는 이효리의 모습을 보면 정말이지 술 한 잔 생각이 절로 난다. 이효리를 떠나 많은 직장인들이 퇴근길 동료들과 소주 한 잔을 걸치기 위해 술집으로 향한다. 솔직히 그날의 과중한 업무 스트레스를 푸는 데 술 한 잔 만한 게 어디 있을까. 적당한 술은 이렇게 뻥뻥한 일상에 윤활유가 되어준다. 그런데 문제는 적당한 술을 마시지 않는 데 있다. 퇴근 후 이른 저녁에 시작한 술자리는 절대 그날 밤 끝나지 않는다. 일단 땡! 하고 시작한 술자리는 2, 3차는 기본이고 4, 5차까지 이어진다. 그뿐이 아니다. 다음날 점심시간 해장을 한다며 해장술까지 들이키고 있다. 이렇게 해장술을 핑계로 점심시간 반주 한 잔 하는 게 우리의 또 다른 술자리 문화로 자리 잡

아가고 있으니 정말 문제가 아닐 수 없다.

내 입으로 내가 술 마시는 게 뭐가 문제냐며 반문하는 이들도 분명히 있을 것이다. 물론 술을 마시는 건 자유다. 하지만 낮에 마신 술로 인해 적잖게 산업재해가 발생하고 있다는 걸 알게 된다면 이는 그냥 넘어갈 일이 아니다. 만약 당신이 마신 낮술 한 잔으로 재해의 주인공이 된다면 낮술 자리가 마냥 기분 좋은 자리일 수 있을까?

낮술 한 잔이 뭐 어때서?

문제는 아직도 많은 사업장에서 작업 중 근로자의 음주에 대해 상당히 관대하다는 것이다. 사실 우리나라 근로자들은 외국에 비해 직장 상사나 동료와의 회식, 고객 접대(business)와 같은 차원에서 비자발적인 음주가 많고 횡수도 잦은 편이다. 또 동료 또는 상하 간 격의를 빨리 없앤다는 이유로 폭탄주 돌리기, 원샷하기 등의 폭음



No!

분위기가 일반화되어 있다. 하지만 관대하기만 한 이런 음주문화에도 변화가 필요하다. 현재 직장인들의 반주로 인한 사고 통계는 아직 정확히 조사된

바는 없다. 다만 산업안전보건연구원에서 서울, 경기, 전라도 지역의 건설업과 제조업에 종사하고 있는 근로자 700명을 대상으로 '음주와 산업재해에 관한 실태분석'을 실시한 결과, 작업장에서 음주로 인해 재해를 경험한 사람이 33.1%에 이르는 것으로 나타났다. 또 전체 응답자의 16.5%는 음주로 인해 불량품을 생산하는 등 작업 실패를 경험한 것으로 조사됐다. 이것만 봐도 작업장 음주로 인한 재해가 결코 적은 수치가 아니란 것을 확인할 수 있다. 물론 작업 중 마신 낫술로 기분전환도 되고, 잠시의 피로를 잊을 수 있을 지도 모른다. 하지만 위험에 노출된 작업장에서는 판단력과 행동에 장애를 줘 각종 안전사고를 초래할 가능성이 커진다. 안산중앙병원 건강관리센터 서동식 소장도 "개인차가 있지만 낫술은 뇌졸중, 심장질환을 일으킬 우려가 크다"면서 "높은 곳에서 작업하는 근로자와 납, 망간 등에 노출 되어 있는 근로자는 술로 인해 더 큰

피해를 볼 수 있다"고 경고했다.

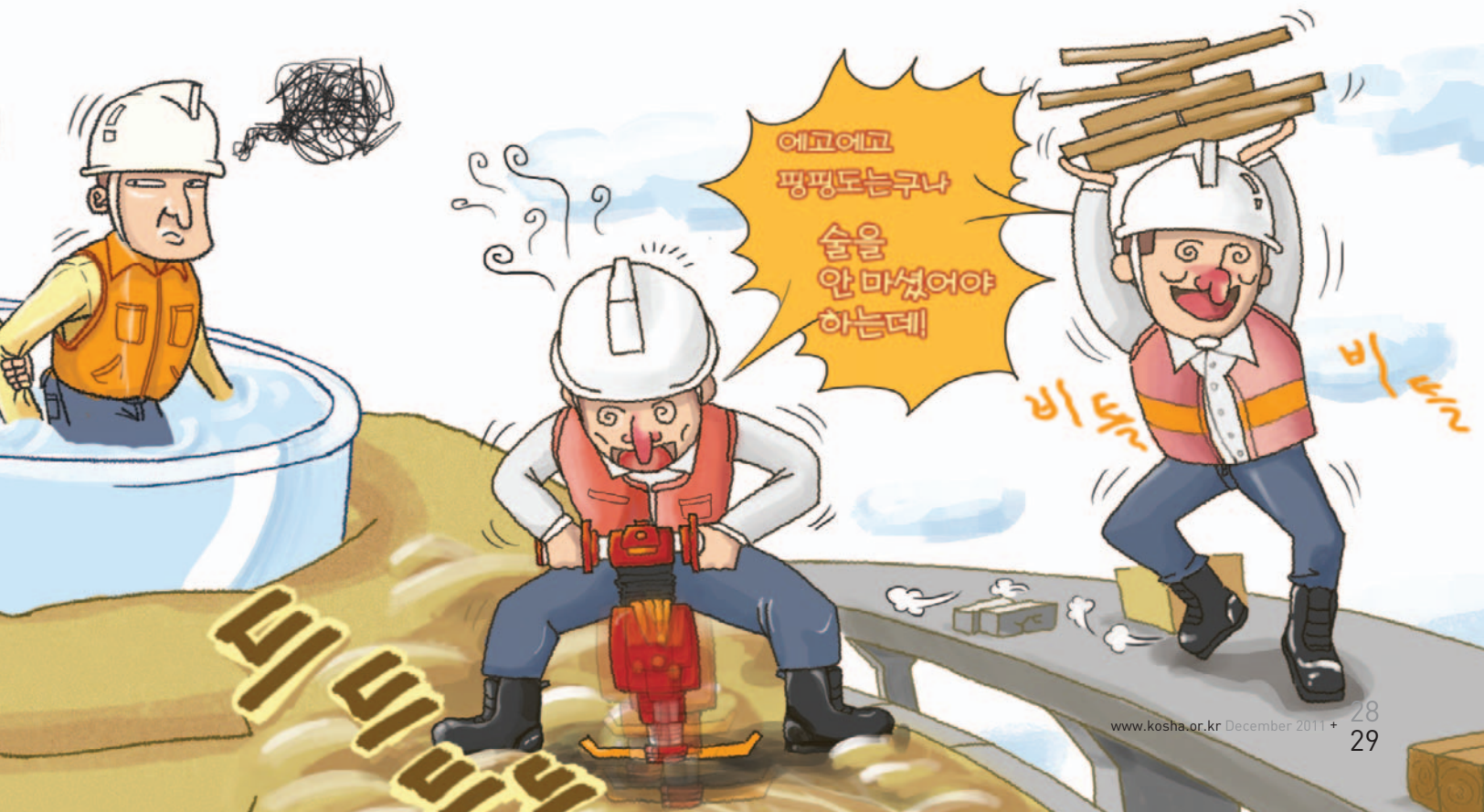
음주에 대한 회사의 관대함 때문에 많은 직원들이 치명적인 부상을 입게 될 수 있다는 사실을 더 이상 간과해서는 안 될 것이다.

작업장에서의 낫술! 이제 그만!

산업현장에서의 음주 행태가 위험한 수준임에도 불구하고 우리나라 기업에서는 근로자들의 알코올 남용을 막기 위한 대책이 부족하거나 거의 없는 실정이다.

미국의 경우 등록된 대기업의 80% 이상이 음주 검사를 시행하고 있고, 프랑스의 경우도 작업장 내 알코올의 배포나 소비가 금지돼 있다. 우리도 이 나라들처럼 음주로 인한 재해 발생을 억제하기 위해 직장 내 음주 테스트를 일반화해야 하지 않을까.

아직도 '한 잔쯤이야' 하며 술잔을 기울이며 '찬찬찬'을 외치는 산업현장의 사람들이 있다. 그러나 이 '딱 한 잔만'으로 시작한 낫술 한 잔이 당신을 커다란 재해 속으로 한 발자국 더 가까이 몰아넣고 있다는 사실을 절대 잊어서는 안 될 것이다. ❀





근로자 한 사람의 소중함을 알다

1976년 창립한 LIG넥스원은 대한민국 자주국방에 기여하고 있는 정밀전자분야 방위산업 전문기업이다. 우리 군(軍)이 우리의 땅과 바다, 하늘을 수호하는 배경에는 이와 같은 기업들의 오랜 투자와 노력 또한 함께 자리하고 있는 것이다. 아무래도 특수성 있는 사업을 하는 기업이다 보니, 사람의 중요성도 더욱 클 수밖에 없다. 짧게는 10년, 길게는 20년 이상 이어지는 프로젝트의 전말을 모두 이해하고 있어야 하기 때문에 인력을 찾기가 쉽지 않기 때문이다. 이에 LIG넥스원 구미생산본부 관리담당 김재경 이사는 “LIG넥스원에서는 근로자가 가장 큰 자산”이라고 강조한다.

“아무리 뛰어난 실력을 지닌 박사급 연구원이라도, 우리 회사 프로젝트에 바로 투입되기에는 어려움이 있습니다. 보안이나 프로젝트 적응력 등의 이유로 인력 교체가 쉽지 않아 우리 회사에서는 사람이 가장 중요한 경쟁력입니다. 직원들의 건강이 중요한 이유가 여기에 있지요. 그래서 우리 회사에서는 신입사원들에게도 첫째도 둘째도 건강을 가장 강조합니다. 역량이 뛰어나도 몸이 아프면 제 실력을 발휘하기 어렵기 때문입니다.”

대표이사를 비롯한 경영진의 지속적인 관심 아래, 산업안전보건위원회를 주축으로 한 노사공동의 건강증진 활동은 해가 갈수록 발전하고 있다. 대한민국 방위산업 최첨단화를 이끄는 주역으로서 직원들을 위한 안전보건제도 확립을 위해 다각도로 애쓰고 있는 것. 덕분에 LIG넥스원 구미생산본부는 무재해 5배수 달성에 이어 산업안전보건공단으로부터 근로자 건강증진사업장 인증, 구미시 주관의 건강한 일터 나비 인증 등 안전보건 우수사업장으로서의 위상을 톡톡히 드러냈다.

“LIG넥스원에서는 직원들의 건강을 위한 투자를 아끼지 않고 있습니다. 여기에 한국산업안전보건공단이 여러모로 지원해주시고, 자문역을 맡아주셔서 우리 사업장이 더욱 건강해질 수 있었습니다.”





건강구름타고 행복한 일터로 ‘두둥실~’

LIG넥스원(주) 구미생산본부

기업이 성장하기 위해서는 생산이 원활하게 이루어져야 한다. 하지만 기계만 잘 점검한다고 해서 생산력이 좋아지는 것은 아니다. 자고로 생산의 주체인 사람이 건강해야 생산의 질도 높아지는 법. 그런 점에서 대한민국 방위산업 최첨단화의 주역으로 꼽히는 LIG넥스원(주) 구미생산본부는 근로자 한 사람의 소중함을 잘 알고 있는 기업이다.





건강구름과 함께 더욱 안전하게

첨단산업을 다루는 사업장인 까닭에, LIG넥스원 구미생산본부의 작업환경 수준은 매우 높은 편이다. 김재경 이사의 말에 따르면 이곳에서는 작업할 때에도 기계 중심이 아닌 사람 중심으로 진행된다고 한다. 실제로 LIG넥스원은 20년 전부터 업무 시작 전 자체 개발한 ‘한일’ 체조를 해오며 근골격계 질환 예방에 힘써왔다. 아울러 자율 보건관리 시스템인 ‘헬스원(Health1)’을 통해 개인별 건강과 작업 환경을 두루 관리하고 있다.

“헬스원은 성인병의 주요 원인이 되는 생활습관을 스스로 살펴보고 각자의 건강이력을 체크할 수 있는 시스템입니다. 이곳에서 자신의 건강지수를 확인하고, 다양한 보건 정보들까지도 얻을 수 있지요.” 한편으로 LIG넥스원이 가장 자부심을 갖고 있는 것은 직원들의 자발적인 참여로 꾸려지는 ‘건강구름팀’이다. 건강구름팀은 회사의 입장이 아닌 직원의 입장에서 근로자들의 건강을 챙기기 위해 지난 2009년 9월에 만들어졌다.

“회사에서 좋은 시스템을 갖추어 놓는다고 해도, 직원 개개인이 건강에 대한 중요성을 인식하지 못한다면 아무런 효과가 없겠지요. 건강구름팀은 직원들이 100% 자발적으로 만든 건강증진 서포

터즈입니다.”

건강구름이라는 이름은 LIG넥스원을 상징하는 희망구름에서 착안한 것. 특별한 보상이 따르는 일이 아님에도 건강구름팀원들은 구미생산본부 근로자들이 보다 건강하게 생활할 수 있도록 보이지 않는 곳부터 챙긴다.

“지금 건강구름팀에 활동하고 있는 구성원은 열 명 정도 됩니다. 누가 꼭 알아주기를 바라고 하는 일은 아니에요. 우리끼리 박수치면서 ‘좋다, 즐겁다’ 하면서 서로 격려하며 움직이니까 오히려 능률이 오르는 거 같아요. 사실 동료가 아파서 일을 못 하게 되면 결국 그 일을 떠맡게 되는 건 우리잖아요. 그러니 나의 건강이 곧 동료의 건강이고, 동료의 건강이 나의 건강이라는 생각으로 열심히 활동해야지요.”

보건관리자로 16년째 LIG넥스원에서 근무하고 있는 이미라 매니저의 말이다. 실제로 건강구름팀은 퇴근시간 후 아무도 없는 사무실에 남아 동료들의 호흡기 건강을 위해 책상과 컴퓨터에 항균 스프레이를 뿌리며 청소를 하고, 건강과 행복을 기원하는 미소스터커를 동료들의 차량에 붙이는 등 살뜰하게 사업장의 건강을 챙기고 있다.

건강한 일터, 건강한 문화를 위하여

건강구름팀이 활동하면서 가장 크게 달라진 점이 있다면 다른 아닌 회식 문화다. 아무래도 남성 직원의 비율이 높은 방위산업체이다 보니 몇 해 전만 해도 팀워크 유지 차원에서 술자리가 자주 활용됐던 편. 그러나 이제는 다르다.

“장시간 이어지는 회식문화가 직원들의 건강에도 좋지 않을 거라는 판단이 들었어요. 먼저 설문조사부터 시작했습니다. 설문지만 드는 데만 꼬박 한달이 걸렸지만 보람은 있었어요. 직원들이 어떤 회식문화를 원하는지 확인할 수 있었거든요.”

그렇게 탄생한 이곳만의 회식 캠페인이 바로 ‘영원이영원이(012012)’다. ‘술잔은 돌리면 안 되고(0), 술은 한 가지만(1), 건배제의는 2번만(2), 폭탄주와 별주는 안 되고(0), 회식은 1차만 하고(1), 2시간 이내로 끝내기(2)’를 골자로 한 이 캠페인은 시작부터 많은 직원들의 환영을 받았다. 또한 지난 5월, 이효구 대표이사가 직접 이 캠페인을 전사에 확대 실시하겠다고 선언하면서 LIG넥스원의 건강한 회식 문화 정착은 점점 빨라지고 있다.

“얼마 전에는 캠페인 동영상을 만들어서 조회 시간에 방영했어요. 생각보다 반응이 좋아서 연말을 앞두고 캐럴을 개사해서 절주캠페인 송을 만들었지요. 그런데 이왕 하는 거 뮤직비디오를 찍어보면 어떨까하는 의견이 나왔어요. 그래서 건강구름팀원들이 수시로 모여 의견을 나누고 있습니다.”

이뿐만 아니라 LIG넥스원 구미생산본부는 금연 펀드와 금연 마니포 등 실행력을 강화한 금연 프로그램, 잔반 포인트제를 도입한 식습관 개선 프로그램 등 다양한 아이디어로 사업장 전체의 건강 지수를 높여가고 있다. 이처럼 그들의 생활 속에 스며든 건강구름이 앞으로도 언제나 쾌청한 빛깔로 남아 있기를 기대한다. 🌸



LIG넥스원(주) 구미생산본부의 건강한 일터 만들기

1. 건강증진 서포터즈 '건강구름팀'

오래 전부터 다양한 프로그램으로 건강한 일터 만들기에 힘써왔지만, 일정 시점이 지나자 초창기와 달리 유소년자가 더 이상 감소되지 않는 정체가 왔다. 물리적인 지원만으로는 한계가 있다는 점을 깨닫고 도입한 것이 직원들이 직접 참여하는 건강증진 서포터즈팀이다.

2. 건강한 회식문화를 위한 '영원이영원이(012012)' 캠페인

건강에 적신호를 주는 회식 문화 개선을 위한 캠페인을 전사적으로 실시했다. ‘술잔은 돌리면 안 되고(0), 술은 한 가지만(1), 건배제의는 2번만(2), 폭탄주와 별주는 안 되고(0), 회식은 1차만 하고(1), 2시간 이내로 끝내기(2)’라는 여섯 항목으로 구성되어 있다.

3. '건강은 UP! 잔반은 DOWN!' 식습관 개선 캠페인

직원들의 비만 수치를 낮추고, 버려지는 잔반을 줄이기 위해 도입한 식습관 개선 캠페인이다. 일괄배식을 자율배식으로 바꾸어 음식량을 조절할 수 있도록 하고, 잔반이 남지 않도록 잔반 포인트 제도를 만들어 직원들의 참여지수를 높였다.



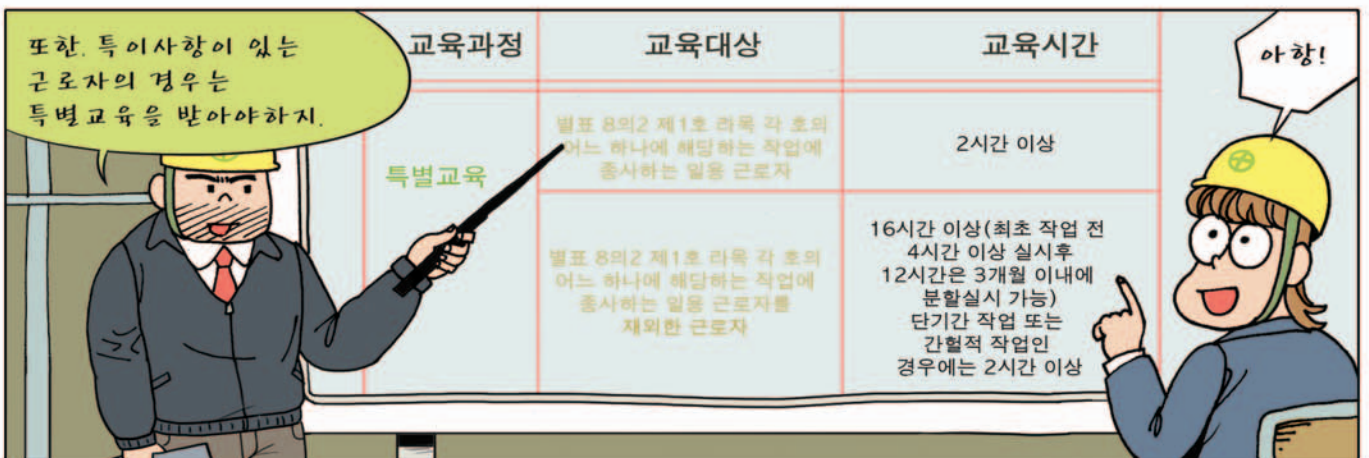
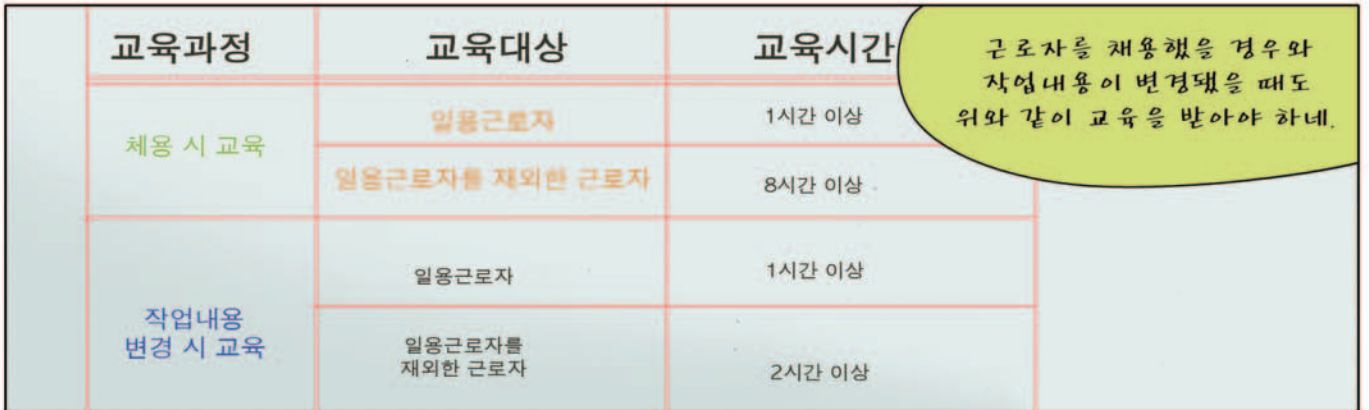
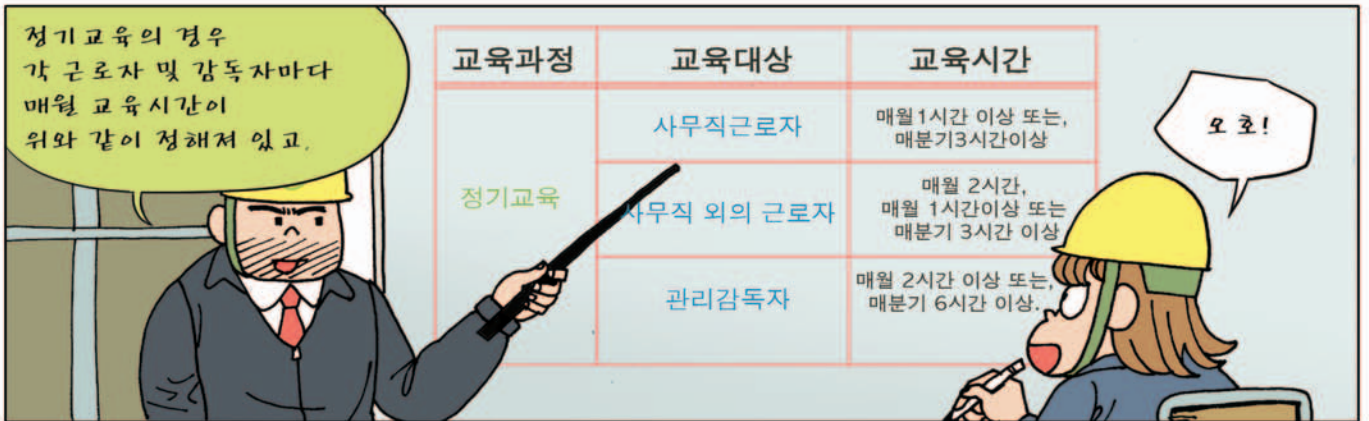


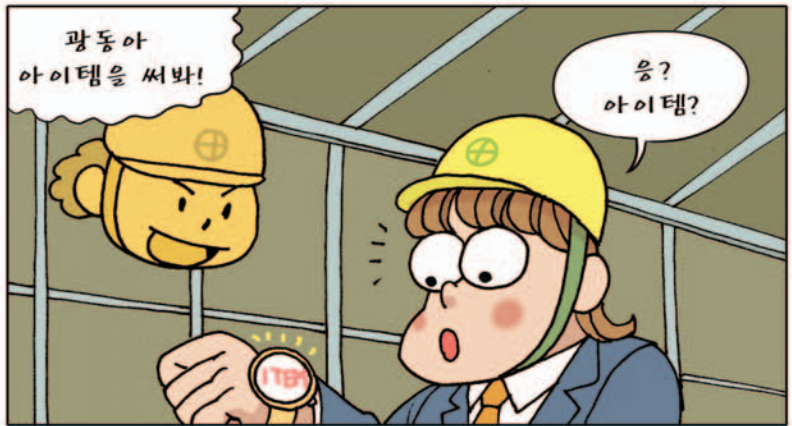
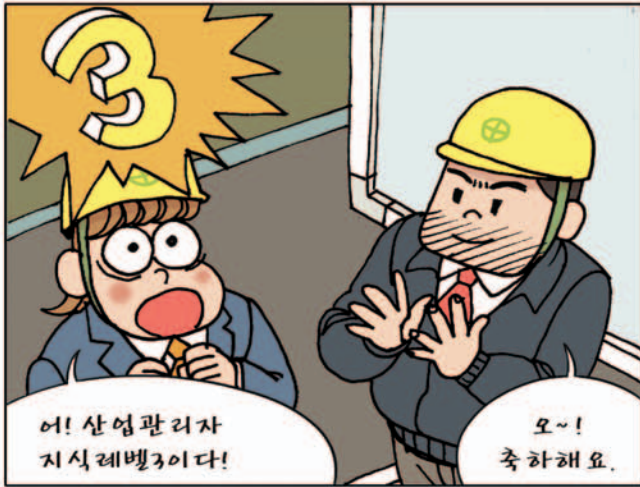
바람의 작업자

연재만화 12

안전관리자의 직무 ③



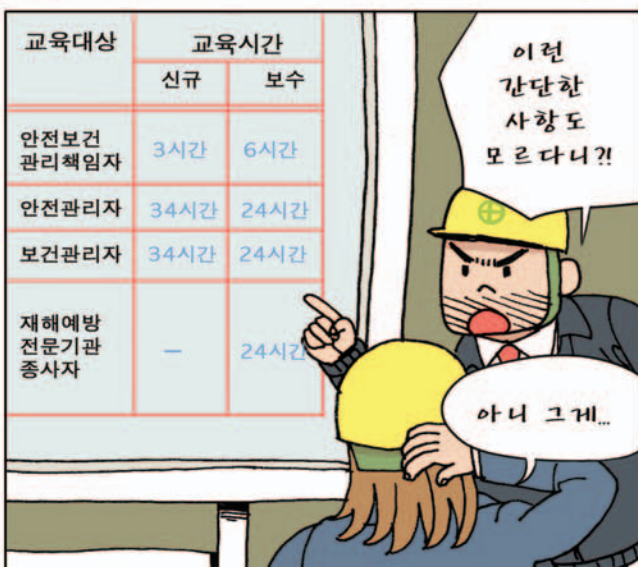




교육과정	교육내용
근로자 정기안전.보건교육	<ul style="list-style-type: none"> *산업안전 및 사고, 직업병에 관한 사항. *건강증진 및 질병 예방에 관한 사항 등.
관리감독자 정기안전.보건교육	<ul style="list-style-type: none"> *작업 공정의 유해, 위험과 자해 예방대책에 관한 사항 *표준안전작업방법 및 지도요령에 관한 사항. *산업보건 및 직업병에 관한 사항. *유해, 위험 작업환경 관리에 관한 사항 등.

교육과정	교육내용
채용 시의 교육 및 작업내용 변경 시의 교육	<ul style="list-style-type: none"> *기계, 기구의 위험성과 작업의 순서 및 동선에 관한 사항 *작업 개시 전 점검에 관한 사항 *정리정돈 및 청소에 관한 사항 *사고 발생 시 긴급조치에 관한 사항 등.





계속 ...

안전한 일터! 건강한 근로자! 행복한 나라!



산업재해 걱정 없는 ‘안심일터’

374개의 노·사·민·정 관련기관이 함께 만들어 갑니다



산업재해 없는 안심일터, 좋은 일터 만들기 시작입니다.
안심일터 추진본부는 중앙 및 16개 지역에서 대한민국의 새로운 안전 문화를 만들기 위하여 안전보건 제도개선, 교육, 범국민 캠페인 등의 재해예방 활동을 전개하고 있습니다.

Acting

실천 곱하기



- 40 화제의 명예감독관
- 44 생활안전 플러스
- 46 무재해 실천일지
- 50 건강 365
- 52 함께 배우는 스트레칭
- 54 건설업 중대재해사례
- 56 제조업 중대재해사례
- 58 서비스업 중대재해사례



실천 곱하기 | 화제의 명예감독관

글 김현지 사진 안기성 | e-cube 스튜디오



K I M

Y O N G

S E O K



매서운 바람에도 끄떡없는 현장의 따뜻한 바람막이



GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 A-13 14 15블록 현장 김용석 명예산업안전감독관

현장 구석구석을 돌며 근로자들이 작업 시 불편한 점은 없는지, 아픈 곳은 없는지 등을 꼼꼼히 살펴보고 그들의 안전을 책임지는 이가 있다. 바로 김용석 명예산업안전감독관이 그 주인공. 그가 있기에 GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 A-13 14 15블록 현장은 매서운 바람에도 따뜻한 안전의 기운만이 감돈다.

우리 현장의 '엄마'

순간 깜짝 놀랐을 때, 위험할 때, 누군가의 도움이 필요한 상황일 때 우리는 자신도 모르게 엄마를 찾는다. 이에 관련해 우리 모두 엄마 뱃속에서 태어났기 때문이라는 의견도 있지만 무엇보다 엄마에게서 느껴지는 편안함, 푸근함 그리고 안전함 때문이지 않을까. 대부분 사람들에게 엄마는 언제, 어디서든 우리의 '안전'을 지켜주는 절대적인 존재로 여겨지고 있는 것이다.

GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 A-13 14 15블록 현장의 근로자들에게 김용석 명예산업안전감독관이 엄마와 같은 역할을 하고 있다. 현장 구석구석을 돌며 근로자들이 작업 시 불편한 점은 없는지, 아픈 곳은 없는지 등을 꼼꼼히 살펴보고 그들의 안전을 책임지고 있기 때문이다. 또한, 그는 진짜 엄마처럼 근로자 한

사람 한 사람에게 따뜻한 사랑과 관심을 보내고 있었다.

“근로자들을 항상 이해해주시고 감싸주세요. 그래서 저희도 잘 믿고 따를 뿐만 아니라 문제점이 발생하거나 건의사항이 있으면 김용석 명예감독관님을 가장 먼저 찾게 되죠. 어머니처럼 늘 다정 다감하고 의지할 수 있는 분이시거든요.”

함께 근무하는 동료의 칭찬이 속스러웠는지 그는 멧쩍은 미소를 보이며 사고 없는 현장, 즐거운 현장을 만들기 위해서는 근로자와 과 많은 대화를 나누는 것이 중요하다고 강조했다.

“근로자들이 먼저 스스럼없이 다가와 허심탄회하게 이야기할 수 있도록 분위기를 조성하는 것이 저의 역할입니다. 그것이 무재해 현장으로 가는 지름길이죠. 그들의 이야기만 잘 들어도 안전사고를 예방할 수 있는데 어떻게 귀 기울이지 않을 수 있겠습니까.”



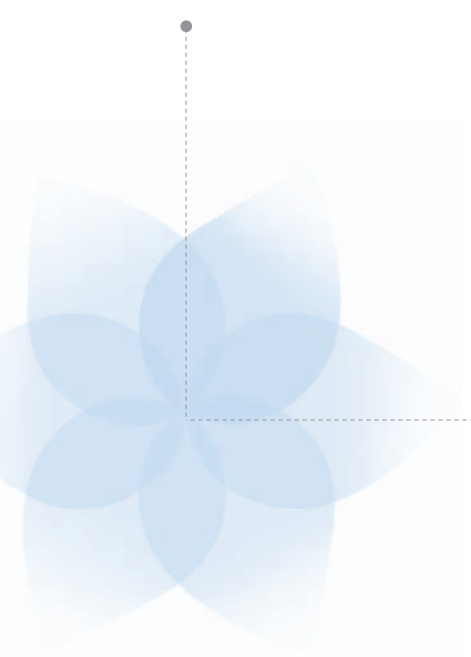
근로자 불만은 낮추고, 현장 분위기는 높이고

지난해 3월에 착공한 이곳 현장에는 주고받는 대화를 통해 개선된 안전활동이 적지 않다. 그중 대표적인 것이 타워 브레이싱 발판이다. 아파트 최대 높이인 34층을 건설하다 보니 타워크레인을 사용하는 작업이 많은 편인데 타워크레인 운전사는 고층 작업 시, 수직사다리를 1층에서부터 밟고 운전석까지 올라가야 했다. 추락방지대 등 아무리 안전장비를 설치해놓았다 해도 직접 사다리를 밟고 100m 정도 높이의 타워를 수직으로 이동한다는 것은 결코 쉬운 일도, 안심할 수 있는 일도 아니었다.

이런 문제점을 들은 김용석 명예감독관은 건물과 수직사다리 사이를 연결해주는 타워 브레이싱 위에 발판을 제작할 것을 건의했다. 덕분에 일정 층까지 엘리베이터로 이동한 다음 타워크레인으로 이동할 수 있게 되었다. 안전하고 편리해진 개선사례를 통해 타워크레인 운전자들의 만족도는 물론 작업 생산성도 높일 수 있게 되었다. 이 사례는 GS건설 내에서 장비관련 우수사례로 등록되어 타 현장에서도 적용하고 있다고. 이곳 현장에서 또 하나 눈에 들어온 것은 한글과 중국어가 함께 쓰인 작업 표시판이었다. 골조공사 당시, 현장 평균 출역인원 500명 중 우리말을 모르는 중국 한족 근로자가 30여 명이나 되었다. 중국어로 만들어진 교육자료 일부가 준비되어 있었지만 확실한 사고예방을 위해서는 체계적인 대책이 필요했다. 그래서 한국어와 중국어를 모두 사용할 수 있는 근로자를 '한마음 지킴이'로 지정해 외국인 근로자에게 작업안전지도와 애로사항 등을 수렴하도록 했다. 이와 함께 외국인 근로자관리에 대한 중요성을 부각시키기 위해 현장 내 설치되는 안전 표지판, 당사 안전지침 등의 모든 게시물에 한글과 중국어를 함께 쓰도록 한 것이다.

이러한 안전활동은 김용석 명예감독관이 소수 의견이라도 소홀히 듣지 않았기 때문에 실천 가능했다. 또한, 즉각적으로 작업의 불편을 해결해주는 그로 인해 근로자들의 불만은 줄어들고, 현장은 화기애애한 분위기가 조성되고 있었다.

많은 대화를
주고받는 만큼
모두의
안전의식도 높아져
내년 12월 완공 때까지
사고 없는 현장,
즐거운 현장이 되길
기대해본다.





날씨가 추워질수록
김용석 명예감독관은
근로자들에게
더 많은 따뜻함을
나눠주기 위해
오늘도
턱끈을 조여 맨다.



턱끈까지 완벽할 때 진짜 안전모

지금은 근로자들과 소통하는 데 있어 전혀 문제 될 것이 없지만, 처음부터 잘해낸 것은 아니었다. 그는 2000년부터 지금까지 명예감독관으로 활동하고 있는데, 처음에는 잘해야겠다는 의욕만 앞서 명령과 지시위주로 안전관리를 진행했었다고. 그러나 시간이 지날수록 소통의 중요성을 깨닫고 근로자들에게 다가가게 됐다.

하지만 세월이 흘러도 그가 변함없이 준수하는 것이 있다면 바로 기본과 원칙이다. 근로자들에게 한 없이 좋은 것이지만 기본과 원칙에서만큼은 한 치의 실수도 용납하지 않는다. 특히 근로자들이 안전모 턱끈을 제대로 조이지 않는 모습을 보이면 엄격하게 주의시킨다.

“현장에서 안전관리 업무를 오랫동안 진행하다 보니 근로자가 멀리 떨어져 있어도 안전모 턱끈을 제대로 했는지 안 했는지 눈에 보이더라고요. 그러면 근로자에게 다가가 턱끈을 강조하죠. 제대로 착용하지 않으면 안전모가 아니라 그냥 일반 모자에 불과합니다. 기본과 원칙만 잘 지켜도 안전사고는 예방될 수 있으므로 다른 부분보다 철저히 관리하는 편입니다.”

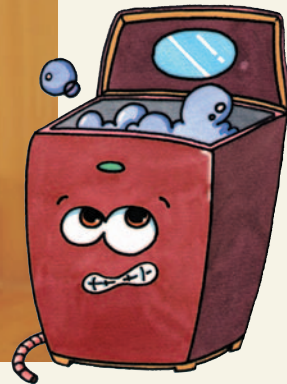
그가 근로자 한 명 한 명에게, 현장 곳곳에 관심을 가진 결과 GS건설 광고신도시 에듀타운 주택사업 A-13 14 15블록 현장은 무재해 1배수를 달성했고, 올해 경인지역 명예산업안전감독관 수범사례 발표에서 우수상도 받았다. 이제 동절기에 대비해 근로자들의 뇌·심혈관계 질환 사고 예방과 고령자 및 여성 근로자를 위한 복지시설 개선방안에 대해 고민하고 추진할 계획이다.

날씨가 추워질수록 김용석 명예감독관은 근로자들에게 더 많은 따뜻함을 나눠주기 위해 오늘도 턱끈을 조여 맨다. 그리고 힘차게 현장으로 나가 근로자들의 이야기에 귀 기울인다. 많은 대화를 주고받는 만큼 모두의 안전의식도 높아져 내년 12월 완공 때까지 사고 없는 현장, 즐거운 현장이 되길 기대해본다. 🌸

소비자가 가전제품 설치하면 사고 위험 높아

TV · 에어컨 · 정수기 · 냉장고 순으로 사고 사례 많아

가정에서 가전제품을 설치할 때 제대로 시공하지 않아 화재 · 부상 · 제품 파손 등 안전사고가 자주 발생하는 것으로 나타났다. 한국소비자원이 한국전자정보통신산업진흥회(KEA)와 공동으로 서울 및 수도권 지역 115가구를 대상으로 가전제품 설치 안전 실태를 점검한 결과, 총 1,071건의 문제가 있는 것으로 나타났다. 가구당으로 환산하면 평균 9.3건에 해당한다.



설치관련 사고 사례 TV가 가장 많아

최근 4년(2007년 1월 1일~2011년 3월 31일)간 한국소비자원 소비자위해감시시스템(CISS)에 접수된 에어컨 · TV · 정수기 · 세탁기 · 냉장고 · 식기세척기 설치와 관련된 사고 사례는 224건으로 조사됐다. 소비자위해감시시스템에 접수된 가전제품 설치와 관련된 사고 사례(224건)를 품목별로 살펴보면 TV가 143건(63.8%)으로 가장 많았다. 그다음 에어컨 33건(14.7%), 정수기 27건(12.1%), 냉장고 10건(4.5%), 세탁기 9건(4.0%), 식기세척기 2건(0.9%) 순으로 나타났다.

TV · 에어컨은 떨어지는 추락 사고가 대부분이었다. 정수기는 이물 혼입 · 누수가 많았다. 냉장고는 소음 발생이 많았다. TV 사고는 78.3%가 영유아에게 집중돼 영유아를 둔 가정에서는 특히 주의해야 할 것으로 나타났다.

가전제품별 설치상 문제점을 살펴보면 세탁기가 351건(32.8%)으로 가장 문제가 많았고, 냉장고 265건(24.7%), TV 200건(18.7%) 순이었다.

세탁기의 경우 조사 대상 115가구 중 79가구(68.7%)가 사용하지 않을 때 수도꼭지를 잠그지 않는 것으로 확인됐다. 이 경우 급수 호스 연결 부위에 나사가 풀리거나 틈이 생겨 물이 분사되면 누전의





로 인한 감전과 화재 발생 위험이 있다. 냉장고는 57가구(49.6%)가 벽에 밀착해 설치했다. 냉장고 옆면이나 뒷면에 물건을 두거나 통기구가 먼지로 막힌 경우가 각각 27가구(23.5%)였다. 이는 냉장고의 방열을 방해해 냉기를 공급하는 컴프레서의 수명이 단축되고 안전성에도 문제를 일으킬 수 있다.

TV 위에 꽃병을 두거나 에어컨 실외기가 떨어질 우려가 있는 장소에 설치한 경우도 있었다. 가전제품을 사용하지 않을 때도 전원 플러그를 꽂아두는 등 사용 안전 수칙을 지키지 않는 가정이 많았다.

가전제품 최초·이전 설치 시 전문가에게 의뢰해야

전국 6대 도시의 소비자 303명을 대상으로 설문 조사한 결과 8.25%(25명)가 가전제품을 이전해 설치할 때 파손이나 누수 등으로 인한 재산 손실 피해를 경험한 것으로 드러났다.

소비자의 대부분(92.1%)은 가전제품 설치와 관련해 전문가의 도움이 필요하다고 응답했다. 설치 전문가의 도움이 필요한 품목으로는 제일 먼저 에어컨(40.27%)을 꼽았고, 벽걸이 TV(22.84%), 정수기(11.68%), 냉장고(7.61%) 순이었다.

이전 설치업체 선정 시 고려하는 요인은 '비용'이 36.7%로 가장 많았고, '전문자격증소지' 26.0%, '배상보험가입' 6.4%로 밝혀졌다. 그러나 '일정한 기준 없음' 11.9%, '주위 소개' 7.7%로 조사돼 가전제품 설치 작업의 중요성에 대한 소비자의 인식은 부족했다. 피해를 예방하기 위해서는 가전제품 최초 설치 또는 이전 설치 시 설치 전문가에게 의뢰하는 것이 바람직하다. 가전제품을 잘못 설치하면 재산상 피해는 물론 다칠 수도 있다는 것을 명심하고 주의를 기울여야 할 것이다. +



가전제품 사고 사례

TV - 벽걸이 TV가 떨어지면서 제품 파손

양모 씨(30대, 여)는 42인치 PDP TV를 구입해 벽에 설치해 사용하던 중 갑자기 떨어져 TV가 깨지면서 홈시어터 본체도 손상되고 스피커도 충격을 받았다. 구입처에 전화했더니 짜증을 내면서 제조처에 연락하라고 한다. 제조처에서는 제품 불량이나 설치 불량으로 인한 피해이기 때문에 제조사에서는 책임질 수 없다고 한다.

에어컨 - 에어컨 실외기에서 화재 발생

이모 씨(30대, 남)는 에어컨을 구입해 2년 정도 사용하던 중 아파트 1층 바깥에 설치한 실외기에 화재가 발생했다. 설치 당시 담당 기사는 안전성에 문제가 없다고 하면서 벽면 옆에 6.5cm 정도의 여유 공간만 남기고 배수관을 넣은 상태에서 실외기를 설치했다. 나중에 사용 설명서를 보니 실외기는 벽면 좌우, 앞뒤로 30cm, 60cm 정도의 여유 공간을 두는 것으로 돼 있었다. 규정보다 좁은 간격으로 설치해 과열로 인해 화재가 발생한 것으로 보인다.

정수기 - 필터 잘못 끼워 정수 안 된 물 마셔

오모 씨(30대, 여)는 렌탈 정수기를 사용하는 과정에서 두 개의 필터가 서로 바뀌 끼워져 정수되지 않은 물을 7개월 동안 마셨다. 그동안 큰아이는 알레르기, 둘째 아이는 장염으로 고생했다. 큰아이는 아직도 치료 중이다. 정수기를 관리하는 담당 코디가 여러 차례 방문했는데 필터가 바뀐 사실을 몰랐다는 것은 이해가 되지 않는다.

냉장고 - 전원 배선이 손상돼 화재 발생

김모 씨(30대, 남)는 잠을 자던 중 연기 냄새 때문에 잠에서 깨어났다. 방안에 설치된 냉장고 뒤편에서 불꽃이 보이고 연기가 발생해 소화기를 가져와 불을 껐다. 냉장고 뒤편의 흔적으로 보아 전원 공급선이 늘리고 손상돼 화재가 발생한 것으로 보인다.

세탁기 - 설치 이틀 만에 수도 밸브 꼭지 빠져 침수

이모 씨(30대, 남)는 세탁기를 구입해 사용한 지 이틀 만에 수도 밸브 꼭지가 빠져 물이 집 베란다와 안방까지 들어왔다. 베개와 매트리스뿐만 아니라 벽지·장판도 쓸 수 없게 됐다. 집에서 자지 못한 피해 보상을 요구하니 설치업체는 숙박한 호텔의 영수증이 있어야 한다며 무성의하게 답변하면서 책임을 회피한다.

식기세척기 - 패킹 잘못 삽입된 식기세척기에서 화재 발생

김모 씨(40대, 여)는 신축해 입주한 아파트에 빌트인으로 설치된 식기세척기를 몇 년 동안 사용하던 중 식기세척기에서 뭔가 타는 냄새가 나면서 연기가 발생해 소화기로 불을 껐다. 제조사에서 확인한 결과 식기세척기의 고무 패킹이 잘못 끼워져 있었다.

실천 곱하기 | 무재해 실천일지

글 김현지 사진 안기성 | e-cube 스튜디오



튼튼하고 안전한 지하철에 시민의 행복을 심다

대우건설 서울지하철 7호선 연장 703공구 현장

지하철이 들어선다면 그 인근 지역의 편리성은 굳이 설명하지 않아도 알 수 있다. 우리가 '지하철은 편리하다' 라고 당연시하게 여기게 되기까지, 그리고 지하철이 완벽한 모습으로 달리기까지 많은 사람들의 수고가 따른다. 시민에게 안전하고 편리한 지하철을 제공하기 위해 대우건설 서울지하철 7호선 연장 703공구 현장에서는 오늘도 안전, 또 안전을 준수하며 현장을 지키고 있다.



부천시민의 관심과 기대 속에서 시작

지하철 개통에 따른 후광효과는 대단하다. 교통난 해소는 물론 경제적으로는 취업, 생산유발 효과가 있으며 생활방식과 주변 상권에도 긍정적인 변화를 가져온다. 내년 12월에 지하철 7호선 온수역에서부터 인천 부평구청역까지 구간이 개통되면 부천시 약 1만 2천명의 유동인구 역시 편리한 출퇴근길을 보장받을 수 있다. 서울, 부천, 인천 시민들 간의 상호 접근성이 향상돼 삶의 질이 높아질 것이라는 의견도 나오고 있다. 부천시 자체적으로도 앞으로 부천의 미래 40년은 지하철 개통 효과에 달려 있다고 판단할 정도다. 이렇게 많은 사람들의 관심 속에서 지난 2004년 12월 지하철 7호선 연장 사업이 시작되었다.

이 사업에 참여하고 있는 어느 업체나 마찬가지겠지만, 총 거리 10.2km 중 원미구 춘의동에서 중동까지 약 1.7km 구간을 시공하고 있는 대우건설 역시 성공적인 공사를 위해 세심한 안전관리에 모든 작업을 진행하고 있다.

본격적으로 이들의 작업 현장을 둘러보기 위해 내부로 들어갔다. 한참 공사가 진행 중임에도 지하철역 입구 주변부터 깔끔하게 정리돈 되어 있는 현장이 눈에 띄었다.

“지하철 공사는 다른 건설현장과 달리 일반 시민들이 지나가는 이동 길에서 진행되는 작업이 많습니다. 그래서 매 순간 정리하지 않으면 오고 갈 때 불편한 것은 물론 자칫 잘못하면 사고가 발생할 수 있으므로 항상 주변 환경을 신경 써야 하죠.”

탄탄한 기술공법으로 근로자와 시민의 안전 지켜

대우건설 서울지하철 7호선 연장 703공구 현장에서는 완벽한 기술력으로 무해해 준공을 실천해 나가고 있었다. 총 6개의 공구 중 대우건설이 맡고 있는 703공구는 쉴드공법을 통해 지하철 공사가 진행되고 있다.

쉴드(shield)공법은 원통 모양의 기계로 바위를 갈아내면서 터널을 뚫는 기계굴착방식이다. 작업 시 붕괴 위험성과 소음, 진동, 분진 같은 건설 공해가 거의 없다는 점이 특징이다. 703공구 현장 주변으로 대형건물과 교통량이 많아 기존의 방법을 사용할 경우 시민불편이 가중될 수 있었고, 타 구조물과 교차할 때 서로의 기





능을 저해하지 않으면서 시공할 수 있다는 장점도 함께 가지고 있어 쉐드공법으로 추진하게 됐다. 이로 인해 탄탄한 기술력과 함께 근로자와 시민의 안전까지 보장받고 있다.

셸드공법으로 기술적인 안전을 해결했다면, 각종 안전관리팀을 구성해 실질적으로 현장에서 필요한 안전관리 시스템을 구축했다. 먼저 본사에서 파견된 HSE(Health Safety Environmental) 팀이 이곳 현장을 구석구석 둘러보고 점검해 전체적인 안전지침서를 계획한다. 그러면 703공구 현장 토목사업본부에서 별도로 구성된 안전환경팀이 안전지침서를 바탕으로 좀 더 구체적인 안전활동을 계획한다. 다양한 의견과 여러 절차를 거쳐 완성된 지침서인 만큼 전문적이고 체계적인 안전관리 시스템을 자랑하고 있었다.

이들은 지하철 공사현장 위험요인을 추락, 협착, 감전 등으로 나눠 다양한 안전활동을 펼치고 있다. 지하철 공사의 경우, 짧게는

25~30m 정도의 터파기 작업이 이루어지고 있어 특히 추락사고에 신경을 쓰는 편이다. 대형 개구부는 낙하방지망과 안전네트 등 여러 겹을 동시에 설치하고, 이 외 현장 내 모든 작업구 및 출입구는 안전난간대와 추락·낙하방지망을 설치했다. 지하철 공사현장 특징상 크고 작은 개구부들을 쉽게 볼 수 있는데, 지난 3월에는 잊지 못할 일이 있었다.

“일반 시민이었는데 약간의 우울증 앓고 있었다고 해요. 자살을 목적으로 외부에 노출되어 있는 개구부(지하철 출입구)로 뛰어들었어요. 안전난간대도 꽤 높았는데 그것 역시 올라갔던 것이죠. 다행스럽게도 개구부에 설치된 안전시설물에 걸려 아무런 사고는 일어나지 않았지만 정말 아찔한 순간이었습니다.”

사고는 예상치 못한 곳에서 발생한다는 말이 정말 와 닿는 일이었다. 때문에 이후 현장에서는 더 철저하고 완벽하게 안전시설물 관리에 힘쓰고 있다.



DAEWOO E & C
SEOUL SUBWAY
LINE NO. 7 EXTENSION





연령대별로 색깔을 달린 안전모

안전시설물뿐만 아니라 근로자들이 착용하는 안전모에서도 이곳 현장만의 차별화된 부분을 엿볼 수 있었다. 대부분 비슷한 복장과 안전보호장비를 착용하고 작업하기 때문에 간혹 근로자들의 뒷 모습만 보고 구분하기 어려울 때가 있다. 그래서 안전모 뒷부분에 연령대별로 각기 다른 스티커를 부착했다. 20대는 빨간색, 30대는 노란색, 40대는 초록색, 50대는 파란색 스티커가 부착되어 있어 안전관리자는 떨어진 거리에서도 어떤 연령대의 근로자가 현재 진행하고 있는 업무는 무엇인지에 대해 쉽게 판단할 수 있다. 만약 고령자가 고소작업 및 체력을 많이 필요로 하는 작업을 맡고 있다면 안전관리자가 가서 작업을 중단시키거나 해당 근로자에게 맞는 작업으로 대체시킨다. 연령대에 맞는 작업을 진행하는 것 또한 재해를 예방하는 방법 중 하나이기 때문이다. 스티커는 야광효과도 가지고 있어 어두운 곳에서도 잘 볼 수 있다.

또한, 지난 9월 23일부터 올해 연말까지 '무재해 100일 작전' 기간으로 선정돼 안전관리를 강화하고 있다. 이는 연말이 되면 송년회나 각종 모임으로 근로자들의 마음이 다소 흐트러질 수 있다는 점을 고려해 이럴 때일수록 긴장하여 안전을 더 철저히 실천하자는 이들의 의지였다. 이처럼 다양한 안전활동을 펼친 결과 이곳

현장은 2009년 상반기 안전관리 최우수현장, 2010년 상반기 안전관리 우수현장·하반기 안전관리 최우수현장으로 선정되었다. 서울지하철 7호선 연장 703공구 현장은 얼마 남지 않은 무재해 완공을 위해, 시민의 발걸음에 행복을 실어주기 위해 지금보다 더 단단하고 튼튼한 안전활동으로 오늘도 열심히 땀 흘리고 있다. 🌸

〈한 눈에 살펴보는 무재해 비결〉

1. 연령대로 색깔을 달린 안전모

안전모 뒷부분에 20대는 빨간색, 30대는 노란색, 40대는 초록색, 50대는 파란색 스티커를 부착했다. 때문에 안전관리자는 떨어진 거리에서도 어떤 연령대의 근로자가 현재 진행하고 있는 업무는 무엇인지에 대해 쉽게 판단할 수 있다.

2. 무재해 100일 작전

연말이 다가올수록 근로자들의 마음이 흐트러질 수 있다는 점을 고려해 지난 9월 23일부터 올해 연말까지 '무재해 100일 작전' 기간으로 선정하여 안전관리를 강화하고 있다.

3. 기본적인 것부터 꼼꼼히 준수

안전모 턱끈까지 체결, 안전대 반드시 체결, 개구부 덮개 설치, 안전난간대 설치, 작업발판 설치 등을 5대 안전수칙으로 정하여 기본적인 부터 지킬 수 있도록 근로자들에게 강조하고 있다.

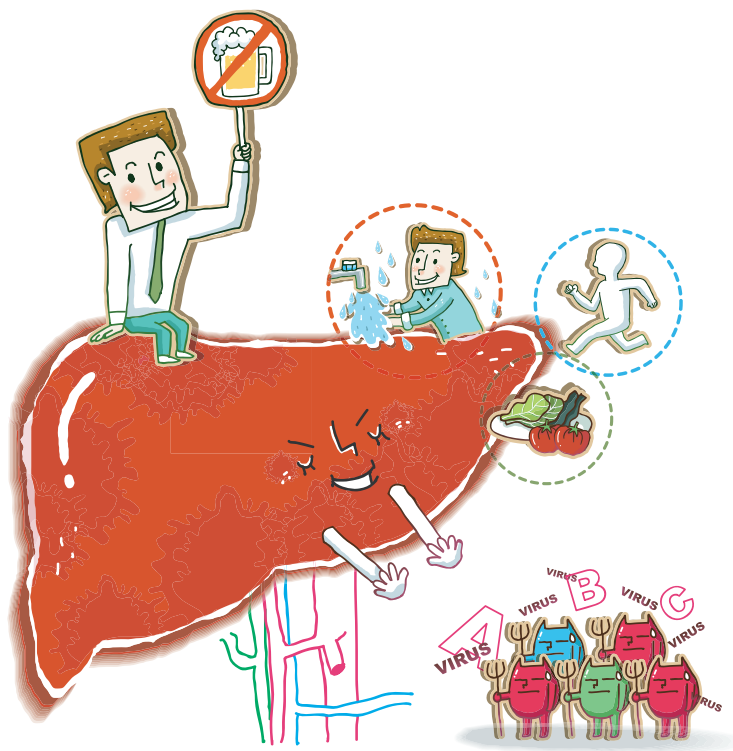
4. 주요 계단에 안전동영상 설치

근로자들이 많이 이용하는 주요 계단 초입에 안전동영상을 설치하여 근로자들이 오가며 수시로 볼 수 있도록 하고 있다. 자연스럽게 안전교육을 접함으로써 안전의식을 높이고자 하는 것이다.

과음과 비만 '간'은 피곤해!

지방간 예방법

최근 3~40대 직장인들의 '지방간' 증세가 급속히 확산되고 있다. 이는 직장생활을 하면서 과도한 음주와 불규칙한 식습관 그리고 비만 등이 간 건강을 급속히 악화시키고 있기 때문으로 보인다. 놔두면 큰 병으로 발전하는 지방간 예방을 통해 지친 간을 건강하게 만드는 방법을 알아보자.



지방간 방치하면 간경화·간암으로 진행

지방간이란 간에 지방이 5% 이상 꽉 들어찬 상태다. 간에 고여 있는 지방은 간에서 썩어 과산화지질(썩은 기름에 해당)이 된다. 이 썩은 기름을 실험용 쥐에 주사해 보면 즉사할 정도로 맹독성을 띠고 있다.

지방간이 너무 흔하다 보니 직장 남성들이 대수롭지 않게 여기는 경우가 많은데, 지방간을 무시하면 큰 화를 부를 수 있다. 간에 지방 찌꺼기가 많이 쌓이면 결국 간의 활동력이 떨어지면서 간경화·간암으로 발전하기 때문이다. 특히 40, 50대 사망원인 1위가 간암인데, 상당수가 과도한 음주와 불규칙한 식습관 등으로 생긴 지방간을 방치해 오면서 간 건강을 급속히 악화시키고 있다는 분석이다.

일반적으로 지방간의 원인이 술이면 알코올성, 비만이면 비알코올성으로 나뉜다. 비알코올성 지방간은 비만, 당뇨병, 고지혈증 등이 원인이다. 평소 술을 많이 마시지 않는데도 병원 검진에서 지방간이 나오는 경우 심중팔구 과체중에 의한 복부비만이 많다. 최근에는 약물의 장기 복용도 지방간에 영향을 미친다는 연구결

과가 나왔다. 약을 복용하면 모두 간을 거쳐 다른 기관으로 가는데 평소 너무 많은 약(혈압약 등)을 복용하면서 간이 부담을 받아 지방간이 생긴다는 것이다.

TIP

지방간을 건강하게 만들기 위한 십계명

- ① 식습관은 전체 식사량을 평소의 3분의 2로 줄여야 한다.
- ② 갈비나 삼겹살보다 지방이 없는 살코기 등을 섭취한다.
- ③ 튀김이나 전보다 구이, 조림, 찜 등을 먹는다.
- ④ 현재 체중의 10%를 3~6개월 동안 빼는 계획을 짤다.
- ⑤ 운동은 조깅, 자전거, 수영 등 유산소 운동이 좋다.
- ⑥ 성분을 잘 모르는 건강식품은 오히려 간에 해롭다.
- ⑦ 민간요법으로 간에 낀 지방을 싹 없앤다면 심중팔구 사기라고 보면 된다.
- ⑧ 술로 인한 알코올성 지방간을 정상으로 되돌리려면 3~6개월 간 완전 금주해야 한다.
- ⑨ 완전 금주가 어렵다면 한 주 1~2회, 1~2잔 이내로 제한한다.
- ⑩ 술 마신 뒤 3일 이상 쉬는 휴간일(休肝日)을 반드시 지킨다.

간 수치 정상보다 2~3배 높으면 위험

간은 '침묵의 장기'라고 불릴 정도로 70~80%가 파괴될 때까지 뚜렷한 자각증상이 없다. 이로 인해 몸에 이상을 느껴 병원을 찾으면 이미 심각한 질환으로 진행돼 있는 경우가 많아 각별한 주의가 요구된다. 다만 간질환의 일반적 증상인 피로, 식욕 부진, 무기력 등이 나타나고 간이 있는 오른쪽 갈비뼈 아래쪽이 자주 빠근하다.

지방간은 혈액검사나 소변검사 등으로 간 기능 이상 유무를 확인하는데, 간 수치가 정상보다 2~3배 높으면 지방간을 의심해야 한다. 이때는 추가로 초음파·MRI·CT·간 조직검사 등을 통해 지방간인지, 만성간염인지를 분별한다.

술 때문에 지방간이 생긴 사람이 계속 술을 마시면 알코올성 간염이나 간경변으로 빠르게 발전한다. 심하면 술을 끊어도 병의 진행을 막을 수 없다. 간암 발병의 주요인인 B·C형 간염에 의한 간경변보다 치료 결과가 더 좋지 않다. 지방간 진단이 나오면 한 달 이상 술을 끊고 재검진을 받아야 한다. 또 술 때문에 부족한 단백질, 비타민 B·C 등의 영양분을 보충하면서 운동해야 한다.

꾸준한 운동과 금주 그리고 생활습관 바꿔야

간을 보호하기 위해서 가장 중요한 것은 술을 끊거나 절제하고, 좋은 영양 상태를 유지하는 것이다. 특히 간 질환자가 술을 끊으면 그렇지 않은 경우에 비해 간경변증의 발생이 적어지며, 간경변증에 의한 합병증도 줄어든다. 또한, 간암 발생도 줄어들게 된다.

하루에 30~40분, 주 3회 이상 꾸준히 운동하면 3~6개월 내에 대부분 정상 간으로 회복된다. 간 기능이 회복되면 술을 완전히 끊을 필요는 없다. 그러나 급성 지방간, 알코올성 간염, 만성 간염, 간경변이 있는 사람은 음주량을 80~90% 이상 줄여야 한다.

지방간은 약물치료보다 생활습관을 바꾸는 것이 더 중요하다. 음식은 다른 어떤 것보다 탄수화물을 줄여야 한다. 낮은 탄수화물 섭취는 당뇨병 및 고지혈증 개선에도 좋다. 지방이 많은 음식보다는 야채나 비타민이 풍부한 음식과 단백질이 많이 함유된 음식을 먹는 것이 좋다. 간에 좋다는 민간요법이나 건강기능식품은 오히려 간에 독으로 작용할 수 있다. 또 간은 에너지 대사에 관여하는 만큼 과로를 하는 것은 간에 부담을 주기 때문에 적절한 휴식은 간을 건강하게 하는 지름길이다. 🌱



HEALTH + 365

Check List

당신의 간은 안녕하십니까?

- 휴식을 취해도 피로와 무력감이 지속된다.
- 평상시보다 쉽게 신경이 예민하다.
- 소화가 잘되지 않고 가스가 찬다.
- 입 냄새가 심하다.
- 오른쪽 젖가슴 밑에 통증이 있다.
- 입맛이 없다.
- 담배 맛이 변한다.
- 생리 이상(불규칙) 및 양의 변화가 있다.
- 피부가 거칠어지고 나이에 맞지 않게 여드름이 난다.
- 오른쪽 어깨가 불편해 돌아누워 잔다.
- 쉽게 감기에 걸리고 배탈이 자주 난다.
- 피부와 눈의 흰자가 노랗다.
- 잇몸에서 피가 자주 난다.
- 눈이 쉽게 충혈된다.
- 혀에 백태가 계속된다.
- 주 3회 이상 음주하거나 폭음하는 습관이 있다.

* 동그라미 개수 체크

- 0~3개 : 간을 건강하게 관리하고 있다.
- 4~6개 : 늦기 전에 세심한 관리가 필요하다.
- 7개 이상 : 병원을 찾아 전문가에게 간 검사를 받는다.

겨울 스포츠를 위한 스트레칭



Stretching

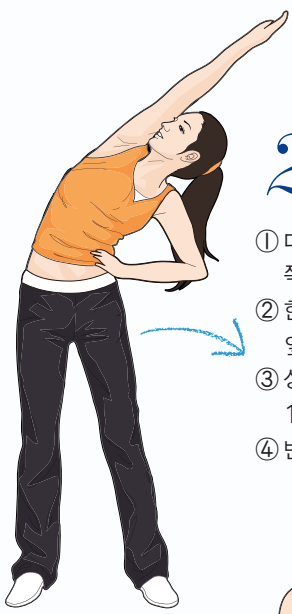
정신없는 하루하루가 지나다 보니, 어느덧 12월이다. 올해는 스키장 개장도 일주일 정도 당겨졌다고 하니, 마음 급한 마니아들은 벌써 스키장에 다녀왔을 듯하다. 스키장 가기 전에 그동안 묵혀 두었던 장비를 정비하는 것처럼 우리 몸도 스키를 타기 위해 준비가 되었는지 정비를 해 볼 필요가 있다. 무작정 스키장으로 떠나지 말고 일주일 전부터 건강하고 안전한 스키를 타기 위한 몸을 준비해 보자.

예를 들어 월, 수, 금은 운동장에서 30분 동안 조깅을 하고 화, 목, 토는 줄넘기, 계단 오르기 등을 통해 다리 근력 운동을 해보자. 스키를 오래 즐기려면 무엇보다 지구력이 중요하다. 오랜만에 간 스키장에서 마음과 달리 다리가 먼저 풀린다면 억울할 수밖에 없지 않은가. 일주일간 준비가 되었다면 가장 중요한 당일 날의 준비는 바로 스트레칭이다. 추운 날씨 속에서 준비 없이 무작정 스키를 타다가는 몸에 무리가 갈 수 있고, 사고의 위험도 커진다. 근육이 충분히 준비될 수 있도록 스키나 보드를 타기 전에 스트레칭으로 몸을 풀어 보자. ❀



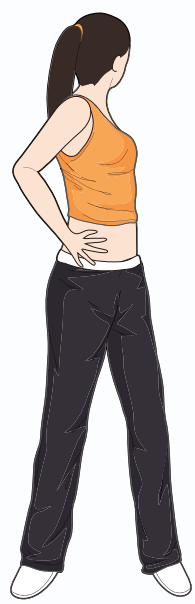
1 가슴 스트레칭

- ① 두 손을 몸통 뒤로 해서 잡아준다.
- ② 정면을 보고, 가슴을 짝 펴고 10초~15초간 유지한다.
- ③ 반복 실시한다.



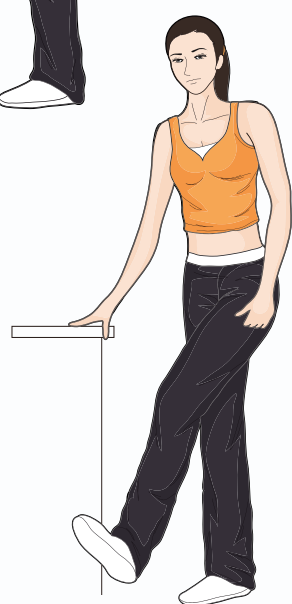
2 옆구리 스트레칭

- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 서서 한쪽 손을 허리에 댄다.
- ② 한쪽 손을 귀에 붙이고 몸을 천천히 옆으로 늘려준다.
- ③ 상체를 옆으로 내린 상태에서 10~15초간 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



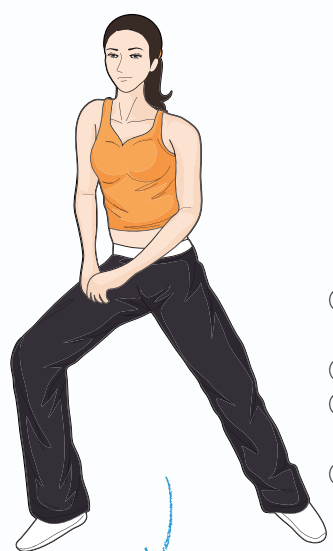
3 허리 스트레칭

- ① 양발을 어깨너비로 벌린 상태에서 허리에 손을 올린다.
- ② 몸통을 천천히 돌려서 뒤돌아본다.
- ③ 몸통을 돌린 상태에서 10~15초간 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



4 발목 스트레칭

- ① 지지대가 있다면 잡고, 한쪽 발을 들어 올린 상태에서 발목을 돌려준다.
- ② 반대쪽 발목도 충분히 돌려준다.



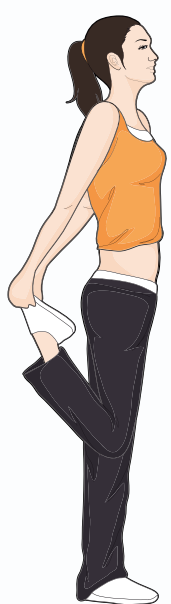
5 다리 스트레칭

- ① 다리를 넓게 벌리고 선다.
- ② 한쪽 다리를 살짝 구부리면서, 반대쪽 다리는 펴고 10~15초간 유지한다.
- ③ 반대쪽 다리도 같은 방법으로 실시한다.



8 전신 스트레칭

- ① 다리를 넓게 벌리고 선다.
- ② 무릎이 발가락을 넘어가지 않도록 주의하면서, 천천히 상체를 숙인다.
- ③ 어깨가 아래를 향하도록 하고, 고개는 뒤로 돌려 본 상태에서 10~15초간 유지한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



6 다리 스트레칭

- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 안정적으로 서서 한쪽 다리를 뒤로 당겨 준다.
- ② 뒤로 넘긴 한쪽 다리를 잡고 10~15초간 유지한다.
- ③ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



7 다리 스트레칭

- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 안정적으로 서서 한쪽 다리를 가슴 앞으로 당겨 준다.
- ② 당긴 한쪽 다리를 잡고 균형을 잡으면서 10~15초간 유지한다.
- ③ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

장비 유도자만 있었더라면...



포장 작업 중인 도로에서 후진하는 타이어롤러에 부딪혀 사망

차량계 건설기계를 사용해 작업하는 경우에는 운전 중인 차량계 건설기계에 근로자가 부딪힐 위험이 있기 때문에 근로자를 출입시키지 않거나 장비 유도자를 배치해야 한다. 공사의 규모에 상관없이 이런 기본이 지켜지지 않는다면 이번 사례처럼 중대재해로 이어지게 된다.

후진하는 타이어롤러와 충돌

“이봐 김씨. 왜 이렇게 어리바리해. 정신 좀 차려.”

“아 네, 죄송합니다.”

“이쪽은 거의 다했으니까 마무리하고 점심 먹은 뒤에 저쪽 주택가 골목길로 이동할 거니까 준비하라고.”

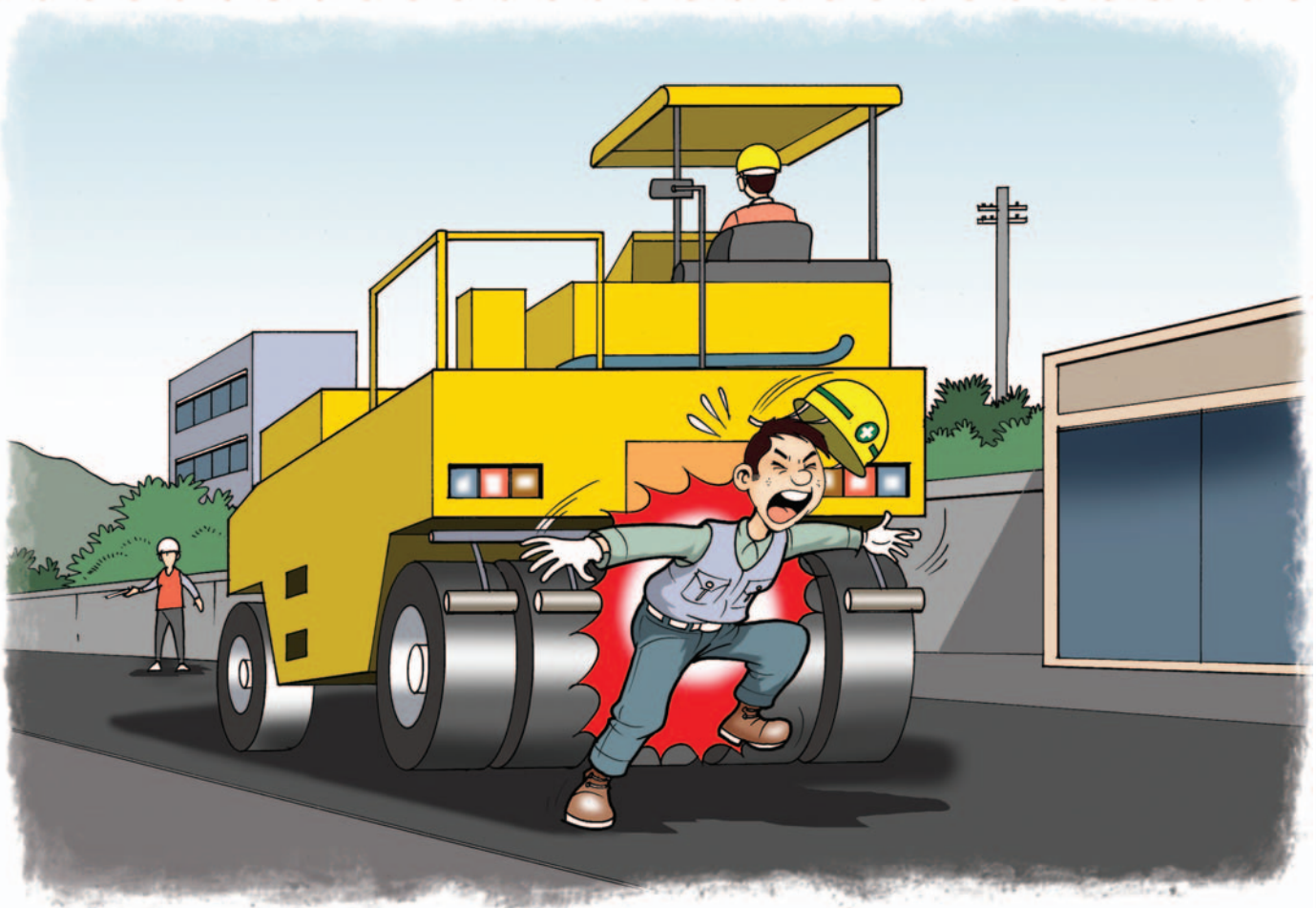
“네, 알겠습니다.”

‘휴~ 들키지는 않았겠지?’

지난 10월, 대전시에 위치한 한 도로에서는 노후 된 상수도관을 교체한 후 아스콘 포장작업이 한창이었다. 아침 8시경부터 아스팔트 피니셔, 타이어롤러 등의 포장장비와 기공 5명, 신호수 2명이 투입되어 한 고등학교 옆 도로에서 포장작업을 진행했고, 12시 40분경부터는 2차선 주택가 골목길로 장소를 옮겨 진행했다.

“아스콘 도착했습니다. 여기 송장(送狀) 있습니다.”

‘아, 이제 여기만 하면 끝나는구나. 타이어롤러 운전도 별거 없네.’



“으악~”

“어? 무슨 소리지?”

오후 2시 40분경, 아스콘을 싣고 현장에 도착해 송장을 전달한 뒤 작업 중이던 도로에서 있던 덤프트럭 운전원인 정씨가 후진하는 타이어롤러에 부딪혀 그 자리에서 사망하고 말았다.

장비유도자 없이 무자격자가 운전

조사 결과 당시 재해 현장에는 도로 앞, 뒤를 차단하는 신호수 2명만 있었을 뿐 장비 유도자는 전혀 없었고, 근로자의 출입을 제한시키는 조치도 이뤄지지 않았다. 또 사용하는 차량계 건설기계의 종류 및 성능, 운행경로, 작업방법 등이 포함된 작업계획서도 작성하지 않았다.

특히 타이어롤러를 운전하던 근로자는 면허를 가지고 있지 않은 무자격 운전자였다.

이처럼 안전조치 없이 근로자가 차량계 건설기계에 부딪힐 위험이 큰 상태에서 작업이 이뤄지던 중, 도로에서 있던 덤프트럭 운전사가 후진하던 타이어롤러에 부딪혀 사망하고 만 것이다. ❁



재해 예방을 위해서는...

근로자 접촉방지조치를 철저히 하고
유도자를 배치해야 한다.

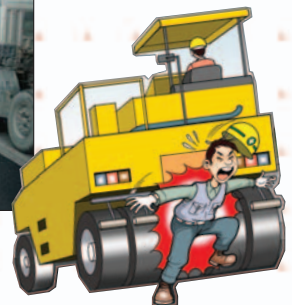
차량계 건설기계를 사용해 작업할 경우에는 근로자 접촉방지 조치를 철저히 해야 하고, 장비 유도자를 배치해 유도자의 신호에 따라 작업을 진행해야 한다. 또한, 작업계획서를 작성하고 그 작업계획에 따라 작업을 해야 한다.

①

②

③

- ① 사고발생 장소 전경 및 작업 상황
- ② 근접 촬영한 사고 장소
- ③ 가해 차량(타이어롤러) 및 피해자 혈흔



기계 청소 중에는 스위치를 잠시 꺼주세요~



배합기 내부 청소 중 내려오는 배합기 덮개에 가슴이 끼어 사망

배합기 등의 정비·청소·검사·수리 등의 작업을 할 때에는 항상 그 기계의 운전을 정지해야 한다. ‘잠깐이니 괜찮겠지’ 하는 안일한 생각을 하다가는 이번 사례처럼 순식간에 목숨을 잃게 된다.

배합기 내부에 있는 원료 제거 중 덮개가 닫혀

“어이 이봐, 이씨 간식 먹고 해.”

“네. 알겠습니다. 과장님. 이것만 마저 하고 갈게요.”

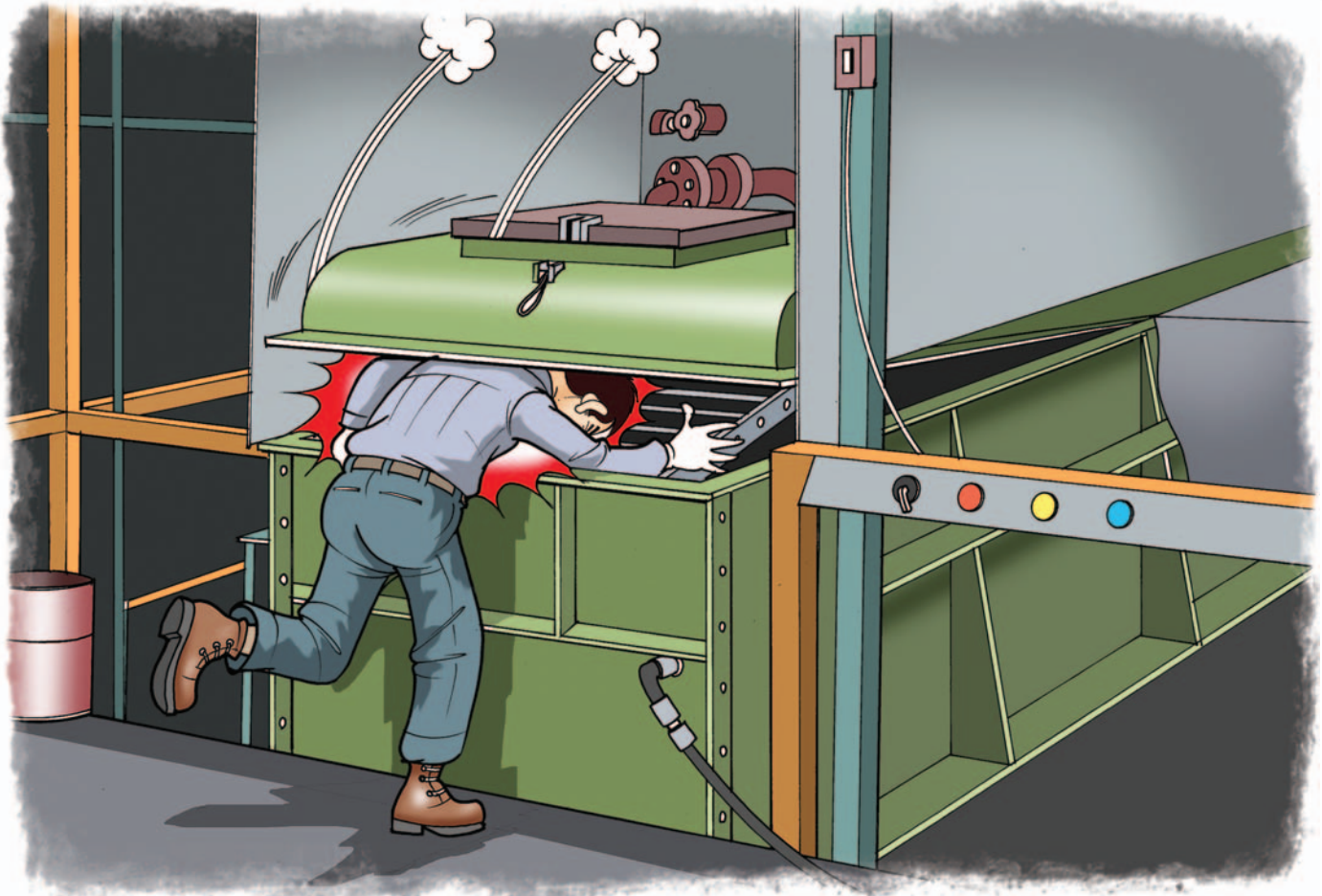
지난 10월, 부산서 소재 한 작업장에서 일하는 이씨는 배합기를 이용해 배합제, 충전제를 원료 고무에 균일하게 분산시키는 작업을 하고 있었다. 오전 6시에 출근한 이씨는 첫 번째 배합을 끝내고, 9시 45분경 두 번째 배합을 위해 배합기를 작동시켰다.

“음, 내부에 원료가 붙었나. 배합이 잘 안 되네. 이것만 떼고 간식 먹으러 가야겠다.”

‘쿵’

“으악~”

이씨가 간식을 먹으러 오지 않자 상사인 박 과장이 확인하러 가보니 배합기 덮개에 이씨의 가슴이 끼어 있었다. 급히 119에 신고해 병원으로 후송했으나 11시경 사망하고 말았다.



운전 정지하지 않은 채로 청소 작업

사고 당시 배합기 덮개 작동스위치가 닫힘으로 되어 있었고, 배합기 주변 작업 장소에 원료 제거용 도구가 있는 것으로 보아 이씨는 배합기 덮개가 닫히는 약 15초 동안 배합기 내벽 등에 붙어 있는 원료를 제거하기 위해 상체를 내부로 넣어 작업한 것으로 보인다.

원료를 제거하거나 내부 상태를 확인하는 작업 시에는 반드시 배합기의 운전을 정지해야 하지만, 이씨는 지키지 않은 것이다. 결국, 배합기 내부에 붙은 원료를 떼기 위한 작업을 하던 중 배합기 덮개가 닫혔고, 미처 몸을 빼지 못한 이씨는 배합기와 덮개 사이에 끼여 사망하고 말았다. ❀

재해 예방을 위해서는...

청소 등의 작업 시에는
기계의 운전을 정지해야 한다.

배합기의 정비·청소·검사·수리 등의 작업을 할 때에는 근로자가 위험해질 우려가 있으면 그 기계의 운전을 정지해야 한다. 또 근로자의 배치 및 교육, 작업방법, 방호장치 등 필요한 사항을 미리 확인한 후 위험방지를 위해 필요한 조치를 해야 하며 작업표준서에 이러한 내용을 반영해야 한다.

①

②

③

- ① 배합기
- ② 배합기 내부
- ③ 배합기 내벽에 붙어있는 원료 제거 작업(재연)



슬리퍼와 함께 날아간 생명

공장 계단에서 넘어지며 머리를 부딪혀 사망

경비 근무자에게 넘어짐 재해는 가장 빈번히 발생하는 재해 중 하나이다. 대부분 고령인 경우가 많고 어두운 조명, 계단 등 위험 요소가 많기 때문이다. 이번 사례처럼 안일한 행동을 하다가는 중대재해로 이어질 수 있다는 사실을 명심해야 할 것이다.

공장출입문 확인하러 가던 중 계단에서 넘어져

“여보, 이것 좀 먹고 하세요.”

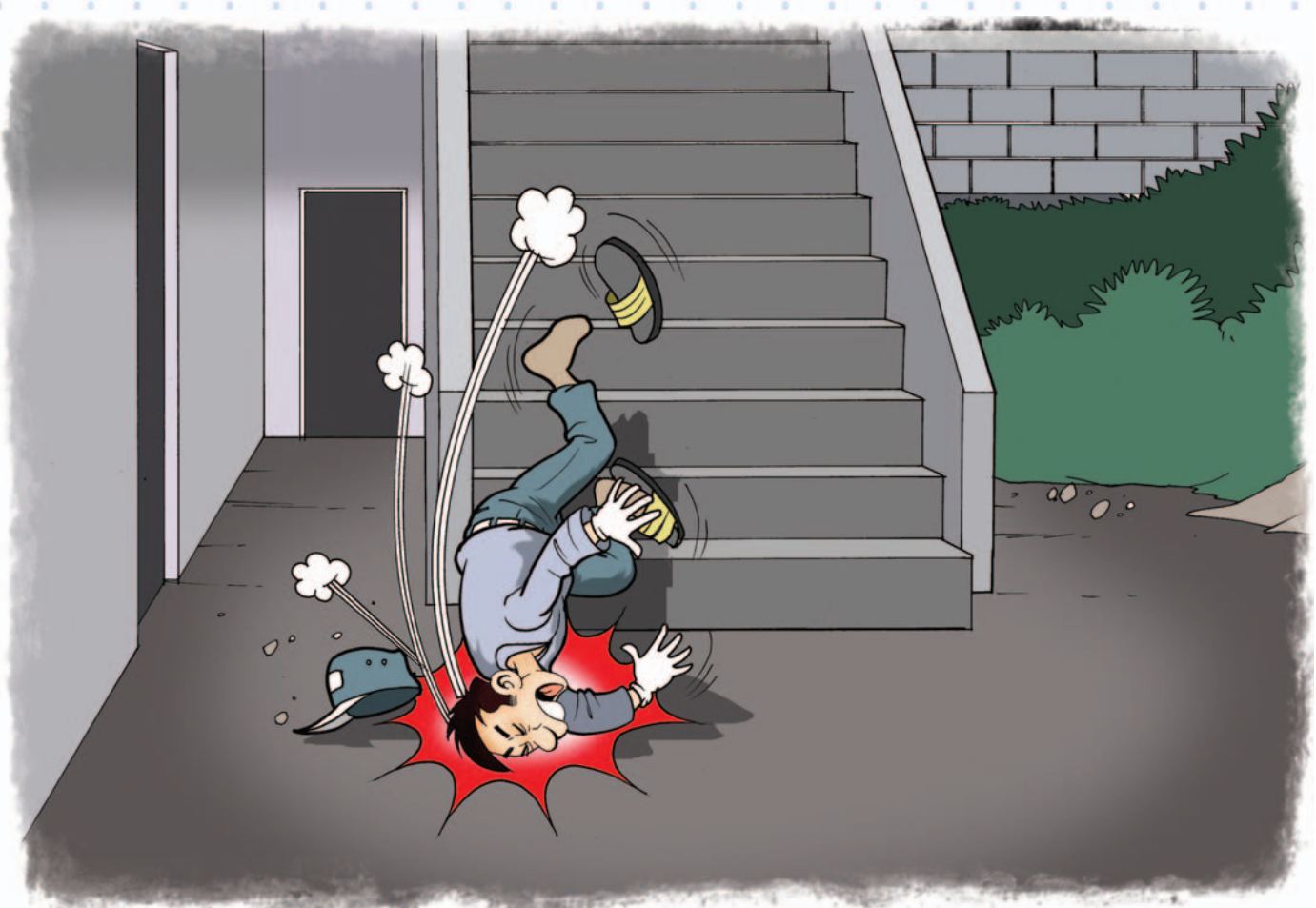
“배고팠는데 마침 잘 됐네. 내 얼른 출입문 잠금장치만 확인하고 올게.”

지난 10월, 김천시 소재 한 공장에서 경비 업무를 맡고 있는 박씨(66세)는 오후 7시경 공장출입문 잠금장치를 확인하러 2층 사무실을 나섰다.

“오늘 유난히 배고프네. 빨리 확인하고 와서 밥 먹어야겠다. 어, 으악~”

2층 계단에서 내려오던 박씨는 발을 헛디뎠다. 넘어지면서 1층 바닥에 머리를 부딪쳐 의식을 잃고 쓰러졌다.

“이 양반은 왜 이렇게 안 오는 거야. 밥 다 식겠네. 어? 여... 여보!” 부인 김씨가 남편이 돌아오지 않아 확인하러 밖에 나와 보니 박씨가 머리 뒷부분에 피를 많이 흘리며 의식을 잃고 쓰러져 있었다.



급히 119에 신고 해서 병원으로 후송했지만 결국 다음 날 사망하고 말았다.

어두운 곳에서 슬리퍼 신고 계단 내려가

현장조사 결과 계단 통행로에 고정 조명등이 고장 나서 꺼져 있는 상태였고, 사건발생시각인 19시경에는 상당히 어두운 상태였다. 더구나 공장 가동이 중단되어 전력공급이 일부 시설에만 공급되고 있었다. 이렇게 어두운 상태에서 박씨는 발꿈치가 드러난 슬리퍼를 신고 2층 계단에서 1층으로 내려오던 중 슬리퍼에서 발이 빠지며 몸의 균형을 잃고 넘어진 것으로 추정된다. 넘어질 때 머리를 바닥에 심하게 부딪쳐 결국 사망하고 만 것이다. ✚

재해 예방을 위해서는...

순찰통로에 충분한 조도를 확보하고 미끄럼방지용 안전화를 착용해야 한다.

경비 근무자가 공장 내 계단 등의 통로를 통행할 때에는 넘어짐 재해예방을 위해 고정용 조명시설을 점등(75럭스 이상)시킨 후 이동해야 한다. 또 미끄럼방지화 등을 착용하도록 하고, 발뒤꿈치가 빠지거나 미끄러울 수 있는 슬리퍼의 착용은 금지해야 한다.

①

②

③

- ① 피재자가 실족한 지점(추정)
- ② 계단 경사각도(38°) 측정
- ③ 사고 당시 착용했던 슬리퍼 종류





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(032-5100-685)로 문의하세요

지금 바로 다운 받으세요!

공단 홈페이지 공지사항에서 제목에 '위젯' 이라고 치고 검색하세요!



Feeling

느낌 나누기



Theme Story - 송년회

62 Theme Keyword

64 Theme Touch

66 Theme Essay

68 Theme Plus

70 안전보건 포커스

72 특별기고

74 지구촌 안전보건

76 KOSHA NEWS

80 안전인증현황

82 KOSHA Info & 독자퀴즈



느낌 나누기 | Theme Keyword

글 김현지

송년회 그리고 하모니

어느덧 2011년도 한 달도 채 남지 않았다. 1년의 마지막 달인 12월은 한 해를 되돌아보며 아쉬움을 달래고 새로운 한 해를 맞이하려는 송년회의 달이기도 하다. 이번 송년회에는 흥청망청 술자리 대신 소중한 사람들과 소통하고 나눌 수 있는 특별한 자리를 가져보는 것은 어떨까.

THEME STORY

송년회

송년회[送年會]

연말에 한 해를 보내며 베푸는 모임

연말이 다가오면서 기업체는 물론 여러 단체별로 송년회 준비에 한창이다.

예전에는 '한 해를 보내며 그동안 있었던 온갖 괴로움을 잊자'는 뜻의 일본식 한자어인 망년회(忘年會)로 더 많이 불렸지만, 요즘에는 '지난 한 해를 돌아보며 나누자'는 의미의 송년회(送年會)라는 말을 더 자주 사용하고 있다.

망년회, 송년회 모두 그 해 일 년을 정리한다는 뜻이지만 망년회는 과거를 모두 솔로 잊어버리자는 의미가 더 강해 어느 순간부터 '마시고 죽자'는 식의 음주행태로 변질되었다. 아직까지 이러한 망년회 문화가 남아 있는 곳이 많아 매년 12월이 되면 거리에서 비틀거리는 취객들의 모습을 쉽게 볼 수 있다. 그러나 이와 달리 건전한 송년회 문화를 추진하고 있는 기업들도 많아지고 있다. 송년회가 가지고 있는 본질적인 의미를 제대로 이해하고 실천함으로써 직원들의 사기를 높이고 화합을 도모하고 있는 것이다.

우리나라의 대표적인 정수기 기업은 지난해 이색적인 송년회

를 계획해 전 직원에게 특별한 추억을 남겼었다. 바로 신입사원부터 최고경영자까지 참여하는 합창대회를 개최한 것. 먼저 사내 900여 명의 임직원, 총 35개 팀이 치열한 예선을 거쳐 18개 팀이 본선에 올랐다. 본선 전까지 3개월가량의 시간이 주어졌는데 참가자들은 연습기간 동안 노래실력은 물론 동료애, 즐거움, 열정도 더 커졌다. 서로의 화음을 맞춰나감으로써 마침내 노래도 서로의 마음도 하나가 될 수 있었던 것이다. 또한, 다른 부서와 인원을 맞춰 팀을 이루기도 하며 신입사원과 경력사원이 팀을 이루는 등 다양하게 팀원을 구성했다. 때문에 평소 나누지 못했던 이야기 외에도 많은 대화를 나눔으로써 서로를 좀 더 알아갈 좋은 기회이기도 했다.

이제 얼마 남지 않은 각종 송년회 모임, 단순히 먹고 마시는 자리보다는 가족, 친구, 동료와 하나 될 수 있는 자리를 만들어 보자. 1년을 돌아보며 송년회의 참된 의미를 함께 소통하고 나누다면 몸도 마음도 따뜻한 연말이 될 수 있을 것이다. ✨

편한 송년회는 가라 FUN한 송년회가 온다



추억 · 사랑 만드는 이색 송년회

연말 기업들의 송년회 풍경이 달라지고 있다. 송년회 하면 '술'을 빼놓을 수 없었던 예전과는 달리 개성 넘치는 이색 이벤트나 문화행사, 봉사활동 등으로 한해를 의미 있게 마무리하는 기업들이 늘어나고 있는 것이다. 별 의미 없이 흥청망청 먹고 마시는 술자리 송년회가 답답하게 느껴진다면, 조금 더 새롭고 특별한 송년회에 주목해 보자.

THEME STORY

송년회



오늘은 내가 주인공 '이벤트 송년회'

송년회 당일 회사 정문에 깔린 레드카펫을 밟으며 출근하는 직원들. 동시에 사진동호회 사우들은 여기저기서 카메라 플래시를 터뜨리며 촬영 경쟁을 벌인다. 누가 봐도 연말시상식을 방불케 할 만큼 화려한 이 장면은 한 회사에서 마련한 이색 송년회 이벤트. 모든 직원들을 연말 시상식 주인공으로 생각한다는 의미에서 마련한 이 이벤트로 출근하는 직원들의 얼굴에는 웃음이 한가득이다.

평소 바쁘다는 핑계로 챙겨주지 못한 가족과 함께하는 송년회 역시 인기를 끈다. 아이들과 시간을 보내지 못한 직장인들이 이날만큼은 가족들에게 점수를 딸 수 있게 회사에서 재미있는 파티를 열어주는 것이다. 여기서 찍은 가족사진은 앨범으로 전달해 준다고 하니 송년회를 즐기고 가족 선물을 받을 수 있는 일석이조의 기회이다.

이외에도 지난해 적어 둔 타임캡슐을 열고 1년간의 계획이 얼마나 이루어졌는지 확인하는 타임캡슐 송년회를 비롯해, 12월 한 달간 산타클로스 가방에 직원들이 적어 넣은 소망을 성취해주는 소원성취 이벤트 등 재미있는 송년회의 인기는 나날이 더해가고 있다.

문화공연으로 한 해를 마무리하는 '문화 송년회'

동료와 함께 술을 마시는 대신 뮤지컬이나 콘서트 등 공연을 보거나 직접 문화공연을 펼치며 송년회를 대신하는 '문화 송년회'도 인기를 끌고 있다.

특히 여성비율이 높은 회사는 '문화 체험'과 '송년 모임'이란 두 마리 토끼를 잡을 수 있어 점점 송년 모임으로 공연 보기를 하는 경우가 많아지고 있다. 또 직원만이 아니라 직원 가족을 대상으로 문화공연 관람을 하는 곳이 많아 임직원들뿐만 아니라 임직원의 가족들도 상당히 만족하고 있다.

직원들이 직접 마련한 문화공연으로 송년회를 대신하는 곳도 있다. 댄스, 노래, 클래식 연주 등 평소 회사 내 동아리 활동을 통해 갈고 닦은 솜씨를 한껏 뽐내며 유쾌한 송년회를 만들어 간다.

송년회 장소를 음식점이 아닌 콘서트장으로 택해 신나는 밴드 공연으로 한 해를 마무리하는 기업도 있다. 한 IT 기업은 임직원 모두가 주인공이 되는 '樂페스티벌'이란 문화행사로 송년회를 대신한다. 모두가 즐겁게 어울리고 서로 화합하며 한 해를 마무리하는 의미에서 2007년부터 시작된 락(樂)페스티벌은 이제 이 기업의 전통이 되어가고 있다.

술잔 대신 사랑을 채우는 '나눔 송년회'

연말의 즐거움을 소외된 이웃들과 함께 나누려고 송년회를 대신해 나눔 활동을 펼치는 기업들도 있다.

소외된 이웃들에게 연탄을 배달하는 봉사활동을 하기도 하고, 팀원들 모두가 급식소를 찾아 식사 도우미 자원봉사에 나서기도 한다. 또 직원들이 직접 만든 김치를 지역의 어려운 환경에 있는 사람들에게 전달해주는 '김치봉사', 직원들이 나눔의 기쁨과 즐거움을 느낄 수 있도록 송년회와 사내 바자회를 연계한 '바자회 송년회'도 눈길을 끈다.

모 항공사는 도움의 손길이 필요한 취약지의 어린이들을 후원하는 나눔 송년회를 진행해 캄보디아 농촌마을의 초등학교에 각종 학용품과 운동용품 등을 직접 전달하기도 했다. 장애인 학교를 찾

아 쿠키 파티를 해주는 기업도 있다.

이처럼 술잔을 채우는 송년회 대신 다양한 봉사 활동을 통해 따뜻한 사랑을 채우며 의미 있는 송년회를 보내는 기업들이 점점 많아지고 있다. 하지만 송년회 대신에 봉사활동을 하기로 계획했더라도 막상 시작을 어떻게 해야 할지 막막한 경우가 많다. 그럴 때는 지역별 종합자원봉사센터에 문의하면 쉽게 봉사할 곳을 찾을 수 있다.

다양한 이벤트로 한 해를 즐겁게 마무리하는 '이벤트 송년회'부터 이웃을 향해 나눠 주기에 더욱 뜻 깊은 의미가 있는 '봉사 송년회'까지. 이처럼 한 해를 마무리하는 송년회가 더 이상 술독에 빠지는 날이 아닌 조금 더 따뜻하고 기억에 남을 만한 날로 꾸준히 진화되기를 기대해 본다. 🌈

TIP

추억 만드는 이색 송년회 장소

술집에서의 판에 박힌 송년회가 지겹다면 이색 송년회 장소를 찾아보면 어떨까?

· 다양한 공연과 음식을 즐길 수 있는 '한강 유람선'은 각종 해물 뷔페와 라이브 공연, 불꽃놀이 같은 색다른 이벤트를 제공한다. 무엇보다 강 위로 떨어지는 붉은 노을을 바라보며 한 해를 마무리할 수 있어 낭만적인 송년회를 원하는 사람들에게 인기가 높다.

· 술보다는 대화로 한해를 정리하고 싶은 여성들이라면 긴 겨울밤 뜨끈한 '찜질방'에 모여 수다를 떨며 송년회를 대신해 보자. 경각 마사지부터 뇌 두피 마사지까지 다양한 서비스를 제공하는 '스파' 역시 송년회 이색 장소로 손꼽힌다.

· 와인바의 인기를 타서 아예 홈 파티 분위기를 낼 수 있는 도심 속 '레지던스 호텔(호텔식 서비스가 제공되는 오피스텔 개념의 주거시설)'도 송년회 이색장소로 주목받고 있다. 특급호텔 수준의 인테리어에 편안하고 한층 고급스러운 시간을 보내기에 좋다.

· 이색한 '전통한옥'을 빌려 여유 있게 한 해를 마무리하는 송년모임 역시 늘어나고 있다. 널찍한 마당이 딸린 전통한옥을 통째로 빌린 후, 포도주를 곁들인 저녁식사를 할 수 있다. 맞춤형 음악공연까지 마련되어 있어 새로운 파티 개념으로 자리 잡고 있다.

한 달 내내 송년회가 계속되는 나라

12월이 다가오면 거리는 축제분위기로 변한다. 크리스마스와 연말연시 특유의 들뜬 분위기에 휩싸여 웬지 특별한 일이 일어날 것만 같은 기분이 들기도 한다. 하지만 연말연시에 달라지는 건 많이지는 업무와 계속되는 술자리로 인해 피폐해지는 몸과 마음이다. 그중에서도 가장 빼놓을 수 없는 것은 역시 지인들과 함께하는 송년회일 것이다.

지금이야 어디에도 매여 있지 않은 자유의 몸이지만 과거를 회상해보면 어느 회사나 송년회는 꼭 하고 넘어갔던 것 같다. 따지고 보면 그리 반기는 사람도 없었던 것 같은데 마치 송년회를 하지 않으면 한해가 무사히 떠나주지 않을 것처럼 의무적으로 치러내곤 했다. 송년회라고 해봤자, 별 게 있을 리 만무했다. 시끄러운 고깃집에서 사장님의 일장 연설을 들으며 정신없이 술잔을 기울이는 회식의 연장선상이랄까.

술을 못 마시는 내게 참으로 고역인 자리였다. 친구들과 노는 자리면 편하고 즐겁거나 하지, 상사가 주는 술을 안 마실 수도 없고, 먹자니 몸이 힘들고 이래저래 괴로웠다. “사회생활 하려면 몇 잔은 마실 줄 알아야지” 훈계 아닌 훈계는 귀에 딱지가 앉을 정도로 들

었다. 그 불편한 회식은 몇 번 자리를 옮기고 몇몇 사람이 인사불성이 되어야 파하곤 했다. 다음 날 동료들을 보면 의욕이 생기기엔 커녕, 쾅한 눈과 초췌한 낯빛을 보며 서로 위로를 건네야 하는 지경이었다.

외국에서도 year-end party라고 하여 마지막 날 밤인 12월 31일 밤에 시작하여 함께 새해를 맞는 파티 형식의 송년회를 가진다고 한다. 그러나 우리나라 송년회 문화의 특징은 단 한 번으로 끝나지 않는다는 점에 있다. 초등학교 동창들부터 대학동창들, 동네 친구들도 각각 자리를 가져야 하고 회사에서도 전체 송년회는 물론 팀끼리 동기끼리 따로 송년회를 한다. 그러다 보면 12월 내내 연속된 송년회로 몸과 마음이 피폐해지기 십상이다. 한 해를 보내는 의식으로서의 참 거창하기 이를 데 없다.

그런데 요즘은 송년회 풍경이 예전과는 많이 달라졌다고 한다. 단순히 먹고 마시는 소비성 회식보다는 보다 긍정적인 의미를 찾을 수 있는 이벤트 형식으로 바뀌어나가는 움직임이 일고 있는 것. 지난해 한 전자회사는 기존의 송년회 대신 전 직원이 참여하는 합창대회를 기획해서 큰 호평을 받았다고 한다. 1등을 한 팀은 전원 해외여행을 보내주겠다는 사장의 공포도 있었다 하니 얼마나 적극

너와 나의
조금은
서글픈 축제

송년회

2011

한해의 끝은 어김없이 오고야 만다. 365일, 54주, 12개월이라는 숫자는 이맘때가 되면 다 어디로 사라져버렸나 싶게 흐릿해지고 희미해진다. 그 허망함을 달래기 위해 우리는 함께 모여 먹고 마시고 노래 부른다.

THEME STORY
송년회



적으로 임했는지 상상이 된다. 또, 어떤 화장품 회사에서는 직원들이 회사의 재고물품을 가지고 나가 사랑의 바자회를 열었다고 한다. 수익금은 전액 불우이웃돕기에 기증함으로써 연말연시답게 사랑의 분위기를 일깨웠다. 여직원이 많은 직장에서는 산뜻하게 패밀리레스토랑에서 끝내기도 하고, 공연 단체관람을 한다든지, 함께 봉사활동을 하는 식으로 유익하고 생산적인 풍경을 볼 수 있게 됐다. 송년회라는 단어의 의미 그대로 한 해의 마지막 모습을 아름답게 장식하기 위해 의식적으로 노력을 기울이고 있는 것이다.

지나간 한 해, 배웅의 인사를 건네다

송년회를 어디서 어떻게 보내든, 연말연시에는 괜히 가슴이 설레고 기분이 들뜨는 게 사실이다. 혼자 조용히 한 해를 정리하기보다는 사람들과 어울려 웃고 떠들고 먹고 마시고 싶은 마음이 더 큰 것도 맞다. 내년이라고 해봤자 올해와 크게 다를 것 없는 한해가 다시 반복되는 것뿐이고 달라지는 거라곤 하나가 더해지는 나이와 늘어나는 주름뿐인데 말이다.

한 심리학자는 거기서 '인간의 본능적인 불안심리'를 포착해내기도 했다. 유한한 존재인 인간은 본래 무한한 존재를 두려워하게 되어 있다는 것이다. 끝없이 펼쳐진 우주와 어디서 와서 어디로 가는

지 알 수 없는 시간... 정체를 알 수 없으니 통제가 되지 않는다. 그래서 인간은 결국 시간을 시계 속에 넣음으로써 안심할 수 있게 되었다. 어떻게 흘러가는지 알 수 없는 시간이 아니라 12에서 시작돼 다시 12자로 돌아오는 반복되는 시간이 된 거다. 그래서 인간이 희망을 품고 사는 것이다. 올해가 잘못되면 내년에 다시 시작할 수 있으니까. 그러한 합리화 뒤에 숨은 두려움을 감추기 위해 사람들은 술잔을 기울이고 큰 소리로 웃는다. 인간이라는 유한한 존재의 조금은 서글픈 축제, 그게 바로 송년회가 아닐까.

올해에도 사람들은 변함없이 줄지어 있는 많은 송년회 스케줄을 정리하며 주위 사람들을 새삼 되돌아 볼 것이다. 오랜만에 만나는 친구의 삶과 자신을 슬쩍 비교해보기도 하고, 한 잔 술에 올해의 액운이 다 쓸려가기를 기원해보기도 한다.

어떤 송년회를 보내든 상관없다. 말 그대로 올 한해 내 곁에 머물러 주었던 일 년이라는 시간을 배웅한다는 것은 시끌벅적한 축제일 수도, 경건한 의식이 될 수도 있을 것이다. 다만, 기왕이면 좋게 기억되는 송년회이기를 바란다. 벽에 내년도 달력을 걸었을 때 희망과 설렘이 가슴속에 가득하기를 바란다. 우리가 보내고 새로 맞는 무수한 일 년이 모여 우리의 삶을 채우듯이, 12월에는 아름다운 배웅만 이어지기를 기원해 본다. 🌸



피할 수 없는 송년회 내 몸 지키는 현명한 음주법은?



‘송년회 시즌’이 다가오면서 김 과장은 작년 연말 송년회의 악몽이 떠올라 벌써부터 걱정이 앞선다. 올해도 계속되는 술자리로 인해 간이 혹사당할 각오를 해야 할 듯싶다. 그렇다고 1년에 한 번 있는 송년회에 무턱대고 불참할 수도 없는 일. 연말연시 각종 모임과 술자리를 걱정하는 사람들을 위해 건강을 지킬 수 있는 현명한 음주법을 소개한다.

술 마실 때 이것만은 지키자

송년회 문화에 변화가 일고는 있지만 아직도 대부분의 회사 송년회는 술을 마시는 자리이다. 어쩔 수 없이 마셔야 하는 술자리라면 이것만은 꼭 지켜 건강을 유지하자.

◎ **빈속에 술을 마시지 않는다** - 빈속에 술을 마시면 위벽이 상하는 것은 물론이고 알코올 분해요소가 작용하기 전에 술이 흡수되어버려서 간에 부담을 준다. 술을 마시기 한 시간쯤 전에 우유, 죽 등의 자극성 없는 음식을 미리 먹어두면 도움이 된다.

◎ **술은 섞어 마시지 않는다** - 술을 섞어 마시면 서로 다른 첨가물이 상호 반응을 일으켜 더 취하게 하고 두통 등 숙취도 심해진다.

◎ **술은 되도록 천천히 마신다** - 소주 한 병을 30분 동안 마시는 것이 소주 두 병을 2시간 동안 마시는 것보다 더 해롭다. 술 마시는 속도를 늦추면 늦출수록 간이 알코올 성분을 소화할 수 있는 충분한 여유가 생긴다.

◎ **짜고 매운 안주를 피한다** - 짜고 매운 안주를 먹으면 술을 많이 마시게 된다. 간 대사 기능을 원활하게 하는 고단백 안주, 알코올 흡수를 더디게 하는 우유와 치즈, 해독 작용을 하는 오이 등의 안주가 좋다.

◎ **‘술+담배’는 독이다** - 알코올은 니코틴을 비롯한 담배의 각종 유해 성분의 흡수를 촉진하고, 니코틴은 위산 분비와 알코올 흡수 속도를 빠르게 한다. 때문에 술자리에서 흡연을 하는 것은 가장 위험한 행동이다.

◎ **수분을 충분히 보충한다** - 술은 물에 잘 녹기 때문에 물을 많이 마시면 그만큼 알코올 농도가 떨어진다. 또한, 소변을 자주 보게 돼 알코올이 몸 밖으로 빠져나간다.

◎ **매일 계속해서 술을 마시지 않는다** - 적정 음주량을 마셨다 하더라도 1회 술자리 이후에는 적어도 2~3일의 간격을 두어야 한다. 간이 회복되는 데 걸리는 시간이 2~3일 정도 걸리기 때문이다.

술을 피하는 ‘꼼수’를 활용하라

술을 조금만 먹어도 금방 취하는 사람이 있다. 이런 사람들은 술을 안 마시는 방법을 찾아야 한다. 즉, 분위기를 깨지 않고 술을 피하는 방법을 알아보자.

◎ **자리를 잘 잡아서 앉하라** - 술자리의 분위기를 주도하는 사람에게서 멀어질수록 위험지수는 낮아진다. 이들은 눈이 마주치면 건배를 하는 습성이 있으므로 눈이 마주칠 확률이 가장 적은 자리, 즉 이들과 같은 라인에서 두세 명 떨어진 곳에 앉도록 한다.

◎ **문지기를 자처하라** - 문 옆은 이런저런 일로 자리 비우기가 쉬운 곳이다. 술이 떨어지면 술을 시켜야 하는 등 잔심부름도 많은 곳이다. 그리고 살짝 자리를 비워도 두세 명의 시선만 피하면 되므로 표가 나지 않는다.

◎ **술잔은 열심히 부딪쳐도 술은 천천히 마셔라** - 원샷이 돌아와도 조금 먹고 내려놓아라. 그러면 술을 한결 적게 먹을 수 있고 취하는 것도 어느 정도 막을 수 있다. 자신의 앞에 항상 잔을 두 개 이상 놓아두는 것도 방법이다.

◎ **듣기보단 말하기를 많이 하라** - 술로 흡수된 알코올의 10~20%는 호흡으로 배출된다고 한다. 때문에 말이나 노래를 많이 하는 것도 술이 덜 취하는 데 도움이 된다. 또 말 많은 사람은 열심히 마시고 있는 것처럼 보여서 훨씬 더 건전하게 술자리를 지킬 수 있다.



◎ **오후 7시, 술 잘 취하는 시간을 피하라** - 한국음주문화연구센터가 시간대별로 음주 후 인체 반응을 측정한 결과 알코올이 가장 서서히 흡수되면서 취기가 많이 오르는 시간은 오후 7시였다. 술이 약하다면 이 시간대를 피해서 뒤늦게 합석하는 것도 한 방법이다.

◎ **취한 척하거나 외부의 도움을 받아라** - 술자리가 고역이라면 술을 조금 먹기 시작하다가 취한 척하라. 그러면 더 이상 술을 권하지 않는다. 또 지인 등에게 전화를 부탁해 자주 밖에 나갔다 오는 것도 활용할 수 있는 방법이다.

많이 마셨다면 숙취 해소에 신경 써라

술에 취하고, 분위기에 취해 유난히 즐거웠던 술자리 뒤에는 어김없이 지긋지긋한 숙취가 따라붙는다. 이런 숙취를 최소화하고 풀어줄 수 있는 숙취 해소 음식을 소개한다.

◎ **콩나물국** - 콩나물 속에 다량 함유된 아스파라긴산은 간에서 알코올을 분해하는 효소의 생성을 돕는다. 숙취에 탁월한 효과가 있으며, 꼬리 부분에 집중 함유되어 있다.

◎ **북어국** - 북어는 다른 생선보다 지방함량이 적어 맛이 개운하고 혹사한 간을 보호해주는 메티오닌이라는 아미노산이 풍부해 간의 피로를 덜어주고 숙취 해소에 좋다.

◎ **조개국** - 조개국물의 시원한 맛은 술 먹은 뒤 속을 제대로 달래준다. 타우린과 베타인은 강장효과가 있어 술 마신 뒤의 간장을 보호해 준다.


◎ **선지국** - 선지에는 철분과 단백질이 풍부하다. 특히 첨가된 콩나물, 무, 파 등이 비타민과 무기질, 섬유소 등의 영양 밸런스를 이루어 피로한 몸에 활력을 주고 주독을 풀어준다.

◎ **굴밥** - 굴은 비타민과 미네랄이 풍부해 과음으로 깨진 영양의 균형을 바로잡는 데 도움을 준다. 굴을 생식하는 것보다는 콩나물 국밥으로 해먹는 것이 좋다.

◎ **꿀물** - 술 마신 다음 날 물과 탄수화물을 많이 섭취하면 숙취가 빠르게 해소된다. 때문에 꿀물을 마시면 빠른 시간 내로 숙취에서 해방될 수 있다.

◎ **야채즙** - 산마나리, 오이, 부추, 시금치, 취, 솔잎 등의 즙은 우리 조상이 애용해오던 숙취 해소 음식이다. 특히 오이즙은 소주 숙취에 좋다.

◎ **이온음료** - 술을 마신 뒤에는 갈증이 생기는데 그냥 물 보다는 이온음료가 숙취 해소에 더 도움이 된다. 미네랄 밸런스를 찾아주고 마그네슘 성분이 담즙의 분배를 도와준다.

◎ **감잎차** - 감나무 잎을 따서 말려 두었다가 달여 마시면 '탄닌' 이 위 점막을 수축시켜서 위장을 보호해주고 숙취를 덜어준다. 비타민C 성분도 풍부하다. 



겨울

추운 겨울, 산업재해 주의하세요!

겨울철 날씨의 특징과 산업재해 예방대책

지난해에 이어 올겨울에도 폭설과 한파가 예상됨에 따라 겨울철 안전관리에 대한 철저한 대비가 요구된다. 겨울이 찾아오면 현장에서는 안전에 더 많은 신경을 기울여야 한다. 폭설과 한파 등 겨울철 날씨의 특성으로 인해 근로자의 작업환경과 산업재해 발생에 많은 영향을 끼치기 때문이다. 겨울철 날씨의 특징과 이에 따른 산업재해예방에 대해 알아보자.

통계로 본 겨울철 주의해야 할 산업재해

겨울철 산업재해에 영향을 미치는 대표적 기후요인으로 폭설과 한파를 들 수 있다.

업종별로는 서비스업에서 재해 발생 가능성이 가장 컸으며, 재해 유형별로는 도로교통사고, 넘어짐 사고, 뇌·심혈관질환 등의 발생이 많은 것으로 나타났다.

서비스업은 대설이 발생하지 않은 정상기간 중 재해자가 152명이 발생했지만, 대설기간 중에는 178명의 재해자가 발생해 전 업종 중 대설 발생 기간에 가장 높은 17.1%의 재해 증가세를 보였다. 반면 제조업은 대설기간이나 정상 기상기간 보다도 대설복구 기간 중에 재해발생 가능성이 큰 것으로 나타났다. 대설의 영향이 없는 정상기간에는 180명의 재해자가, 대설복구 기간에는 210명의 재해자가 발생해 16.7%의 높은 증가율을 보였다. 한편, 기상이 좋지 않을 경우 실의 작업을 하기 어려운 건설업은 재해가 57.3% 감소한 것으로 조사됐다.

재해유형별로는, 도로교통사고가 대설기간 중에 48.7% 증가해 가장 높은 증가율을 나타냈으며, 다음으로 넘어짐 사고가 43.4% 증가한 것으로 나타났다. 대설복구 기간 중에는 무리한 동작으로 인한 재해가 77.8% 넘어짐 사고가 40.4% 증가한 것으로 나타났다.

특히, 넘어짐 재해의 경우에는 최근 10년간 재해자 161,904명을 분석한 결과, 연간 평균 16,485명의 재해자가 발생했으며, 월평균 1,374명의 넘어짐 재해자가 발생하고 있는 것으로 분석되었다. 월별로는 12월과 1월이 각각 평균 1,506명, 1,489명의 재해자가 발생해 월평균보다 높은 빈도수를 보였다.

뇌·심혈관질환의 경우, 최근 10년간 재해자 11,580명을 분석한 결과, 연간 평균 1,193명의 재해자가 발생하고, 월평균 99명의 재해자가 발생한 것으로 나타났다. 특히, 실내외 기온차가 큰 12월과 1월에 각각 평균 121명과 106명의 재해자가 발생한 것으로 나타났다. 이외에도 폭설에 따른 지붕작업 중 추락사고, 건설현장 붕괴사고 등의 가능성도 큰 것으로 조사됐다.

강풍·폭설·결빙 - 넘어짐 재해나 추락·붕괴 등 주의

겨울철에는 눈과 결빙으로 인한 넘어짐·추락의 우려가 있으므로 위험표지판을 설치하고, 작업 전 안전점검을 통해 결빙 부위와 눈을 신속히 제거해야 한다. 또 모래·부직포 등을 이용해 미끄럼 방지조치를 해야 한다.

아울러 두꺼운 옷 착용에 따른 부자연스러운 동작으로 고소작업 중 추락하거나 폭설로 인한 지붕 파손 또는 지붕 청소 작업 중 추락하는 경우가 많아 이에 대한 대책도 세워야 한다. 특히 아파트 등 공동주택에서는 고령근로자가 많아 제설작업으로 인한 근로자의 안전사고에 특히 주의해야 한다.

적설량이 많을 경우에는 하중에 취약한 가설구조물 위에 쌓인 눈은 제거한다. 눈의 무게로 인해 붕괴의 위험이 있기 때문이다. 특히 건설현장에서는 거푸집, 철근조립 후에 쌓인 눈이 녹으면 결빙으로 하중이 증가해 붕괴뿐 아니라 콘크리트 품질에까지 악영향을 미치게 된다.

이 외에도 강풍(10m/sec 이상)을 동반한 폭설 시 고소작업을 중지하고, 야적된 자재를 단단히 묶는다. 철골공사는 적설량이 시간당 1cm 이상이 되면 작업을 중지한다.

화재·폭발·질식 - 난방기구나 전열 기구 사용주의

기온이 떨어질수록 화재나 폭발, 질식의 위험이 커진다. 때문에 날씨가 추워지는 겨울에는 언제나 주위를 살펴 화재·폭발·질식 사고에 주의해야 한다.

먼저 난방용 전열기는 승인된 제품만을 사용하고 난방기가 켜진 상태에서 주유를 절대 하지 않는다. 난방기구 1m 주변 내에는 유류 및 가연성 물질이 방치되지 않도록 하며 소화기를 배치한다. 현장에서는 큰 불씨가 아니더라도 무심코 버린 담배꽂초 때문에 화재가 발생할 수 있다. 담배는 지정된 장소에서 피우고 남은 꽂초는 불씨를 완전히 제거한 후 재떨이에 버린다. 불이나 열풍기를 사용하는 경우에는 주변에 소화기와 질식방지를 위해 환기설비를 설치하고 호흡용 보호구 등을 지급한다.

밀폐된 공간 내에서 도장작업 등 유기용제를 사용하는 작업을 할 경우에는 환기조치를 하고 화기사용을 하지 않는다. 또한, 근로자

들 한 명 한 명이 소화기 사용방법과 화재 발생 시 대피 요령 등을 숙지하고 실천할 수 있도록 화재예방 교육도 철저히 해야 한다.

겨울철 건강관리 - 충분한 휴식과 적절한 방한대책 필요

겨울철에는 추위로 인해 몸이 경직되므로 작은 사고에도 중상을 입는 등 재해위험이 크기 때문에 작업 전, 충분히 몸의 긴장을 풀어 주어야 한다. 작업 시에는 장갑이나 양말을 충분히 준비해 습기가 차면 즉시 교체하고 장시간 작업할 때에는 동상의 우려가 있으니 수시로 손과 발 귀를 마사지하여 동상을 예방한다.

혹한에서 장시간 전기톱, 브레이커 등 진동 기계나 공구를 사용하면 손이 저리면서 백랍증이 발생하기 쉬우므로 작업시간을 미리 조절하도록 한다. 또한 기온이 떨어지는 동절기에는 혈관수축 등으로 뇌·심혈관질환의 발생이 증가할 수 있어 충분한 휴식과 방한복, 따뜻한 음료 제공 등으로 적절한 예방대책을 강구한다.

근로자들은 스스로 과다한 음주나 흡연을 삼가고 충분한 영양섭취로 건강관리에 주의를 기울인다. ❀

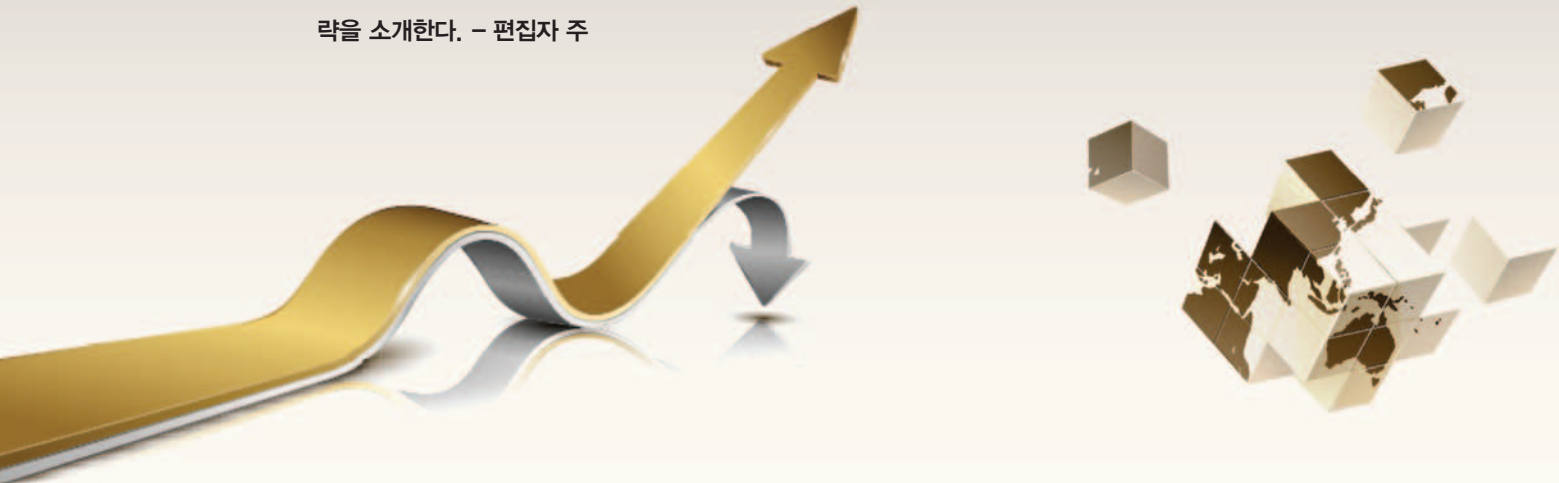
겨울철 주의해야 할 산업재해

- 실내외 온도차이가 큰 겨울에는 혈압이 상승하게 되며 과도한 육체적 노동은 뇌졸중, 심근경색 등을 가져올 수 있으므로 주의해야 한다.
- 실외 작업장에서 근로 시 체온관리에 신경을 써야 하며 젖은 작업복이나 장갑을 오래 착용하게 되면 동상이 증가하므로 피부에 닿는 내의는 건조하게 유지한다.
- 낮은 기온에 장기간 노출 시 저체온증과 동상의 위험이 있으므로 주의한다.
- 겨울철에는 두꺼운 작업복 착용으로 인한 행동의 부자연스러움과 집중력 저하 등으로 작업장 내 결빙으로 인한 넘어짐 사고가 자주 발생하고 있으므로 주의한다.
- 폭설에 따른 지붕작업 중 추락사고, 건설현장 붕괴사고 등의 가능성이 높다.

싱가포르의 산업안전보건 전략 ‘WSH 2018’

안전하고 건강한 사업장 조성으로 국가 명성 확보

싱가포르 사업장안전보건위원회에서는 산업재해로 인한 사망률과 도수율의 지속적인 정체 상태를 벗어나고, 보다 근본적이고 획기적인 체제변화의 필요성에 따라 ‘WSH 2018’ 전략을 수립하여 시행하고 있다. 국내의 안전보건 관계자도 활용하기를 바라는 마음으로 싱가포르의 산업안전보건 전략을 소개한다. - 편집자 주



사망률의 획기적 감소를 위한 ‘WSH 2018’ 전략

싱가포르 사업장안전보건위원회(WSHCouncil)가 사망률을 현재 10만명당 4.9명에서 2018년까지 1.8명으로 줄이기 위해 ‘WSH 2018’ 전략을 수립했다. WSHCouncil은 “산업재해로 인한 사망률과 산재발생 빈도율을 감소시키기 위해 보다 근본적이고 획기적인 변화가 필요하다”며 “WSH 2018 전략을 수립해 시행한다”고 밝혔다.

싱가포르의 사업장 안전보건수준을 일정 수준 이상으로 지속적으로 향상하기 위해서는 국가적인 장기적인 접근 방식이 매우 중요하다고 판단한 것이다. WSH 2018 전략의 목표수립은 노·사·정이 소속된 사업장안전보건위원회(WSHC)와 행정부인인력자원부(MOM)가 공동으로 계획하였다.

WSH 2018은 국가의 비전, 미션 및 비전을 달성하는 데 필요한 전략을 포함하고 있으며, 이해관계자들의 능력을 배양하고 규제를 효과적으로 시행하는 내용을 담고 있다.

주요전략으로는 ‘WSH 관리를 위한 이해관계자의 기술과 능력 배양시스템 구축’, ‘WSH 실행기반 구축’, ‘WSH의 장점 홍보 및 모범 사례 공유’, ‘파트너십 구성과 확립’ 등이다. WSH 2018의 3대 원칙은 ‘위험원인 제거 또는 감소’, ‘법 준수에서 안전한 작업장 조성을 위한 적극적인 계획수립으로 전환’, ‘안전관리가 불량한 경우 벌칙 강화를 통한 재해예방’ 등이다.

주요 역점활동으로는 근로자, 감독자, 관리자, 사업주의 포괄적인 안전보건 능력 향상을 비롯해 안전보건상의 혜택 부여와 우수사례 발굴 등의 활동을 진행하게 된다. 또 사망·사고율을 획기적으로 줄이기 위해서 개선명령, 작업 중지 등의 규제를 각각의 위험부문에 맞게 적용하게 된다. 국내의 안전보건 파트너십 구축과 관계 강화에도 힘쓸 예정이다.

※ 싱가포르 사업장안전보건위원회(Workplace Safety and Health Council) 2008년 4월 사업장 안전보건 자문위원회(WSHAC)의 기능을 확대하고, 산업계·정부·노조·학계·보험기관 등과 협력하기 위해 구성됐다. 주요 위원회로 건설조정·건강관리·물류운송·해운산업·금속가공업제조업위원회 등이 있다.

◎ 실제 개발전략 내용(금속 가공 및 제조업 분야)

전략1 : WSH 관리를 위한 이해관계자의 기술과 능력 배양시스템 구축
먼저 근로자와 관련 이해 관계자들이 효과적으로 WSH 개혁 및 운영할 수 있는 시스템 구축이 필요하다. 따라서 관계자(WSH 전문가, 관리자, 라인 감독자와 근로자)는 관련 기술과 능력을 갖추고 WSH 위험 관리와 이해를 더 잘할 수 있어야 한다. 이러한 능력은 WSH 문제에 관한 기술적 지식을 넘어 이해 당사자가 교육을 받고 관련 자격을 취득해야 한다. 이러한 것을 촉진하기 위해서는 필요한 자원이 제대로 배치돼 있는지 확인해야 한다.

* 리스크 관리 능력 구축

· bizSAFE 프로그램 보급: 사업장보급(현재 15%, 2014년까지 72%, 2017년까지 100%)

* WSH 능력 개발 향상

· WSH 교육 : 안전 오리엔테이션 과정보급 및 산업안전 감독관에 대한 기본적인 건강 강좌(2011년 9월 1일 개설)

* 실질적인 자료 제공

· 지원 자료 개발 : 금속 가공 산업에 대한 사례 연구 책자, 파워프레스 및 프레스브레이크의 안전한 사용에 대한 지침, 금속 가공 산업 안전 관리시스템 구현에 대한 지침

* WSH 문화 양성

· 안전보건문화 구축 프로그램

전략2 : SHA 실행기반 구축

다음으로 강력한 실행을 위한 기반 구축체제 구축과 유지가 필요하다. 전략수립은 업계 동향 및 개발의 포괄적인 분석을 기반으로 개발해야 한다. 기존 WSH 지침 및 표준들은 업계와 관련이 유지되도록 검토되어야 한다. 사업장의 안전 관리가 진행되는 동안 사업장의 건강관리도 역시 함께 진행되어야 하며 현명한 방법은 이해관계자의 비즈니스 요구와 직원의 안전과 건강을 균형을 잡을 수 있는 WSH의 위험을 관리할 수 있어야 한다.

* 전략 수립

· 장비의 안전 : 손보호 프로그램 확산, 각종 기계 안전작업 지침

* 사업장 건강 관리

- 사업장 건강 관리 설비 및 도구마련, 청력 보호 위한 교육 자료 개발
- WSH 개선 프로그램
- 청력 보호 프로그램(현재 개발 진행)
- 화학물질 관리 프로그램 증진(현재 개발 진행)

* 작업 기준 마련

- 조사 및 벤치마킹 : WSH 각 부문에 대한 분석, 국제기준 연구
- 관련 법규 및 기준 검토 지원

전략3 : WSH의 장점 홍보 및 모범 사례 공유

세 번째로는 사업장에서 'WSH 실행이 비즈니스의 경쟁력을 향상시키는 것이다' 라는 것을 인식하도록 하는 것이 중요하다. 기업은 WSH 실행을 통해 좋은 기업 이미지, 저비용 높은 생산성, 사고로 인한 생산 활동 중단의 감소와 같은 혜택이 돌아올 수 있다는 것을 알고 있어야 한다. 근로자들이 노동력의 한계를 극복하고 WSH 실행을 채택하도록 권장하는 것이 필요하다. 또한, 사업주는 WSH 실행의 우수사례를 알아내고 업계와 그들의 경험을 지속적으로 공유해야 한다. 모범 사례를 공유할 수 있는 학습을 격려하고 지속적인 환경개선을 촉진해야 한다. 이러한 것들이 결국 강력한 안전 보건 문화를 만들어 싱가포르의 WSH 개발 상태를 향상하게 하는데 도움이 될 것이다.

* 확대 및 교육

- 연계 프로그램
- 금속가공 및 제조에 대한 WSH 포럼(매년 진행: 2011년 금속가공 및 제조부문 손 안전을 위한 포럼)
- 클러스터 참여 프로그램

* 이해

- 인식 방식 : 안전한 기계를 위한 WSH 인식 체계 창조

전략 4 : 파트너십 구성과 확립

마지막으로 WSH를 향상시키고 활기찬 WSH 문화를 개발하기 위해서는 집단적 노력과 모든 주요 이해 관계자의 협력이 필요하다. 이해 관계자들 사이의 닫혀있는 관계를 WSH의 프레임 워크를 수정하고 구현하면 서로의 강점으로 작용할 수 있다.

* 기관 간 협력

- 프로젝트 리스트
- 2011년 : Ministry of Manpower, National Environmental Agency and Singapore Police Force on the dormitories outreach, Educational game booth on Safe Hands

* 산업 간 협력

- 프로젝트 리스트
- 2011년 : WSHC(L&T) Committee on the Review of Technical advisory and Checklists Forklift Safety

유럽 산업안전보건청(EU-OSHA), 보건의료 분야의 안전보건위험예방과 선진사례 지침에 대한 보고서 발표



유럽 산업안전보건청(EU-OSHA)은 보건의료 분야의 안전보건위험 예방과 선진사례 지침에 대한 보고서를 발표했다.

현재 유럽연합은 산업안전보건규정을 통해 '보건의료업의 위험요인' 대부분을 통제하고 있지만, 위험요인이 복합적으로 발생하는 부분에 대해서는 뚜렷한 대책이 없었다. 특히 고위험 분야의 경우 관련자의 안전보건 향상을 위해 새로운 접근방식 지침서가 필요했다.

보고서에는 기업 경영 측면에서의 예방과 보건증진, 위험성 평가 방법, 생물학적 위험요인, 근골격계 위험요인, 심리 사회적 위험요인, 화학적 위험요인 등에 관련에 내용이 들어가 있다. 또한, 이번 보고서는 보건의료 종사자와 요양보호자가 자신의 건강을 챙기며 임무를 수행할 수 있도록 다양한 사례의 내용을 담고 있다. 이 중 요양보호사의 허리 통증과 질환예방을 위해 다음과 같은 방법을 제안하고 있다.

먼저 보건의료시설 설계자는 병실, 화장실, 창고, 복도, 엘리베이터 등 보건의료행위의 중심이 되는 주요 장소에 대해 특별한 주의를 기울여야 한다. 보건의료업 종사자를 위해 시설에 변화를 주었을 경우 불편한 점은 없는지 등을 주기적으로 체크한다. 또 협력업체 직원을 포함해 모든 직원이 근골격계 질환 예방을 위한 교육을 받을 수 있도록 하고, 예방활동을 효율적으로 실행할 수 있도록 최대한 재정지원을 제공한다. 특히 될 수 있으면 환자를 직접 들고 나르는 것은 피함으로써 보건의료 종사자와 요양보호자에 가해지는 신체적 무리를 최소화하여 줄여야 한다. 필수 도움장비로는 미끄럼방지 매트, 슬라이딩 매트, 글라이드 보드, 이동 벨트 등이 있으며 환자 상황에 맞게 사용하는 것이 효과적이다.

이 외에도 다양한 사례와 정보들이 보고서에 기록되어 있어 보건의료 종사자와 요양보호자들에게 유용한 자료가 될 수 있을 것이다.

<출처>

<http://osha.europa.eu/en/news/eu-occupational-health-and-safety-risks-in-the-healthcare-sector-guide-to-prevention-and-good-practice>



영국 안전보건청(HSE), 근로자의 적극적인 참여와 지도자의 리더십이 안전보건에 미치는 영향



영국 안전보건청(HSE)은 2012년 런던 올림픽 개최를 앞두고 경기장과 공원 조성사업에서 근로자의 적극적인 참여와 현장 지도자의 리더십이 안전보건에 어떤 긍정적인 영향을 미치는가에 대한 연구를 실시했다.

영국은 내년에 개최는 런던 올림픽에 앞서 올림픽 경기장 조성사업을 전개했는데, 경기장 건설 중 안전 측면에서는 매우 성공적이었다. 재해 빈도율도 매우 낮아 영국안전협의회로부터 안전성을 인정받았으며 올림픽 조달청의 안전에 대한 의지도 매우 강했던 것으로 드러났다. 연구는 다음과 같은 방법을 통해 진행되었다. 먼저 사업 담당자들은 1차 하청업체와 안전, 보건, 환경, 리더십 팀을 통해 서로 협력하며 사업 진행 중의 어려움을 함께 해결하고자 했다. 매일 작업 시작 전에는 그날 작업 내용에 대한 브리핑을 실시했는데 이를 통해 작업 위험성 평가 및 관리를 위한 방안까지 함께 모색할 수 있는 기회가 마련되기도 했다. 또한, 근로자 누구나 위험한 상황이나 아차 사고를 익명으로 보고할 수 있도록 작업장 곳곳에 의견 수집함을 설치했다. 하청업체에게는 매달 열리는 안전보건 회의를 통해 성과를 인정했으며 사업 분야 별로 개별적인 포상을 하기도 했다.

이러한 방법을 통해 어떤 긍정적인 영향을 미치는가에 대해 연구해 본 결과, 재해 빈도율 0.17 달성, 영국 상해·질병 및 중대사고 보고규정에 속하는 사고성 재해 없이 100만 무재해 근로시간을 22회 달성했다. 올림픽조달청의 안전보건노력을 영국안전협의회가 공식 인정했으며 1차 하청업체의 경우 올림픽 경기장 및 공원 조성사업에서의 재해기록이 다른 사업에서의 재해기록보다 현저히 개선된 것으로 나타났다.

이 외에도 올림픽 경기장 및 공원 조성사업 전반에 걸쳐 근로손실, 사고성 재해, 중대사고 등이 모두 감소하는 추세를 보였으며, 사업이 진행됨에 따라 안전을 중요시하는 분위기가 형성되는 성과를 나타냈다. 🌱



소통과 화합의 '노·사 한마음 체육행사'



안전보건공단(이하 공단)은 지난 10월 28일 충남 천안에 소재한 독립기념관 내 솔숲 심터에서 공단 전 임직원이 참여한 가운데 '노·사 한마음 체육행사'를 개최했다. 이번 행사는 '소통으로 화합을, 즐거움으로 열정을, Energizing KOSHA!'라는 슬로건 아래 노·사 파트너십 구축과 임직원의 화합된 조직문화를 확산하기 위해 마련된 자리였다. 공단 백현기 이사장이 취임한 이후 처음으로 갖는 노·사 화합 행사였기에 그 의미가 더했다.

공단 백현기 이사장과 김용선 노동조합 위원장의 개회선언에 맞춰 노·사 한마음 체육행사가 본격적으로 시작되었다. 백현기 이사장은 개회사를 통해 "그동안 현장을 돌면서 안전보건을 위해 노력하는 임직원들의 모습에 감동받았다"며 "앞으로 노사가 하나가 되고, 안전한 사업장을 만들 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 전했다.

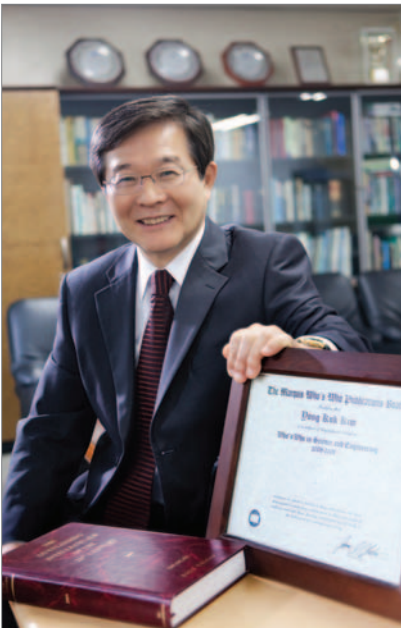
김용선 노동조합 위원장 또한 "공단이 직원들의 복지와 위상을 위해 노력하는 만큼 노동조합에서도 적극적으로 협조하겠다"며 오늘의 체육행사를 축하했다.

체육행사에서는 노·사 화합의 퍼포먼스로 마련된 '노·사 화합 주 제조식'과 백현기 이사장과 김용선 위원장이 함께 참여한 대형 바통 릴레이 그리고 축구, 족구, 탁상, 퍼즐 맞추기, 줄다리기 등 다양한 경기가 펼쳐졌다. 모든 임직원들은 승패보다는 서로의 화목을 우선시 여기며 규칙과 질서에 맞춰 매 경기에 임하는 모습을 보였다.

경기 외에도 비보이 공연, 장기자랑, 행운권 추첨 등 각종 이벤트 또한 마련되어 공단 직원들의 높은 호응을 얻어냈다.

모든 임직원들은 한마음 체육행사를 계기로 앞으로 노·사 화합을 위해 상호 신뢰감을 구축하고, 이를 통해 건강하고 안전한 무재해 사업장 만들기에 최선을 다할 것을 다짐했다.

안전보건공단 경인지역본부 김용국 본부장
세계 인명사전 6년 연속 등재



내년 6월에 퇴임을 앞둔 안전보건공단 경인지역본부 김용국 본부장이 내년 세계 3대 인명사전 중 하나인 마르퀴즈 후즈 후(Marquis who's who)에 6년 연속 등재된다.

마르퀴즈 후즈 후는 미국에서 해마다 발행하는 세계 인명사전으로 각 분야의 저명인사와 지도자를 선정해 업적과 이력을 소개하고 있다. 특히 2008년에는 공단에서 처음으로 마르퀴즈 후즈 후와 함께 세계 3대 인명사전이라 불리는 미국인명연구소(ABI), 영국국제인명센터(IBC)에 모두 등재되는 영광을 누렸다.

“세계 인명사전 등재는 아무래도 현장에서 직접 뛰어다니며 안전 분야에 엔지니어 기술을 접목시켰다는 점이 높게 평가된 것 같습니다. 어떤 대가를 바라고 일을 하는 건 아니지만 누군가가 내가 지금까지 해 온 활동들을 인정해준다고 생각하니 매우 보람되고 뿌듯합니다.”

1990년 공단 입사 후 엔지니어링 기술을 안전기술에 접목시켜 우리나라 안전 분야를 국제수준으로 발전시켰다는 평가를 받고 있는 김용국 본부장. 그의 공식적인 업무는 올해 대부분 마무리되지만, 아직도 각 사업장의 안전보건과 무재해를 위한 방법에 대해 고민이 많다. 또한, 후배들을 위한 조언도 잊지 않았다.

“순간순간 위기가 찾아올지라도 자기 자신과의 싸움에서 이겼으면 합니다. 낙약해지면 얻을 수 있는 것은 아무것도 없기 때문이죠. 몸도 마음도 건강할 때 우리의 꿈은 물론 안전도 지킬 수 있는 것입니다.”

몽골에 이동교육버스 무상 기증

안전보건공단은 몽골의 산업재해예방활동을 지원하기 위해 이동교육버스 1대를 무상 기증한다.

이번 이동교육버스 무상 기증은 공단과 몽골 사회복지노동부(MSWL) 간 상호 기술협력 협정체결에 따른 산업안전보건분야 협력사업의 일환으로 추진됐다.

공단이 이번에 기증한 이동교육버스는 주행거리가 2만km도 안 되는 버스로 시청각 교육장비와 방송장비 등을 갖추고 있다. 몽골은 이 이동교육버스를 다양한 조직의 근로자들을 위한 산업안전보건교육, 특히 광산 및 도로 건설공사 근로자의 교육을 위해 활용할 계획이다.

이에 따라 공단과 몽골 사회복지노동부는 지난 10월 19일 몽골 울란바타르에서 이동 교육버스 무상 기증과 활용에 대한 업무협약을 체결했다. 공단과 몽골 사회복지노동부는 2003년 기술협정을 체결한 이래 3차 연장체결을 통해 산업안전보건전문가의 초청연수와 몽골 현지 기술자문 등의 지원을 실시해 왔다.

공단 최대열 교육홍보이사는 “이번 이동 교육버스 무상 기증으로 넓은 지역에 산재되어 있는 소규모 사업장에 대한 접근이 가능해 몽골의 안전보건 교육 활성화에 큰 전환점이 되기를 기대한다” 고 말했다.



안전보건공단

9,000번째 S마크 인증 수여
안전인증 S마크, 중소기업 수출에 기여

안전보건공단(이사장 백헌기)은 지난 11월 28일 경기도 안성시에서 반도체 기판 세정기 등을 생산하는 (주)에스티아이에 9,000번째 'S마크' 안전인증을 수여했다.

(주)에스티아이는 공단의 서면심사와 제품심사 절차를 거쳐 이번에 인증을 획득하여 제품의 안전성과 신뢰성을 인정받았다. (주)에스티아이에 수여된 S마크 안전인증은 공단이 산업현장에서 사용되는 기계나 기구류에 대해 안전성을 인정하는 자율인증 제도이다.

최근 경기침체와 각국의 무역장벽 등에 따라 많은 중소기업들이 수출 어려움을 겪고 있다. 하지만 S마크 안전인증을 통해 제품의 안전성을 인정받음으로써 해외수출에도 크게 기여하는 것으로 나타났다. 1997년 S마크 안전인증제도가 도입된 후 현재까지 2,588개 업체가 9,098건에 대해 안전인증을 취득하였으며, 올해의 경우 11월 말까지 319개 업체, 1,416건이 인증을 획득했다. 이처럼 인증획득 업체가 늘고 있는 이유는 제품에 대한 안전성 확보뿐 아니라 S마크 인증 취득 시 CE마크 등 해외인증을 동시에 받을 수 있기 때문이다.

한편 현재 공단은 영국, 독일, 프랑스, 이탈리아 등 7개 해외인증기관과 안전인증에 관한 업무협력을 맺고, 국내 기업이 S마크 취득할 경우 해외인증을 받을 수 있도록 지원함으로써 해외인증 취득에 소요되는 시간과 비용을 절반 이상 단축하는데 기여하고 있다.



S마크 인증제품의 해외수출 실적은 1997년부터 2010년까지 총 9억 8,000만 달러를 달성했으며, S마크에 대한 국제적 인지도가 높아지면서 외국기업의 안전인증 신청도 꾸준히 늘어나는 추세다. 일본, 영국, 프랑스, 독일 등 10개국에서 현재까지 3,757건의 인증신청을 받았으며 이 중 3,098건에 대해서 인증했다.

공단 백헌기 이사장은 "산업현장에서 사용되는 각종 기계기구나 부품에 대한 근원적 안전성 확보는 무엇보다 중요하다"며 "S마크 안전인증을 통해 국내 기업의 경쟁력 제고와 해외시장 개척하는데 지원을 아끼지 않을 것"이라고 전했다.

대구지역본부

'안심 MART, 행복 대구!' 만들기 공동캠페인 개최



대구지역본부(본부장 홍경표)는 지난 11월 4일 이마트 성서점과 함께 '안전 MART 만들기' 공동캠페인을 개최하고, 대형마트가 중심이 되어 소규모 입점·하청업체 근로자의 재해예방을 위해 노력할 것을 결의했다.

이날 캠페인은 이마트 성서점에 입점하고 있는 소규모·하청업체 근로자 약 200명을 대상으로 마트 안전관리 자료 보급을 비롯해 미끄러짐 재해예방 동영상 상영, 식당가 방문홍보, 유해위험요인안전관리 교육 등 다양한 방법으로 안전교육을 진행했다.

대구지역본부장 홍경표 본부장은 "대형유통업체가 중심이 되어 이들 소규모·하청업체의 안전문화를 확산시키는 것이 무엇보다 중요하다"며 대형유통업체의 지속적인 관심과 협력을 당부했다.

서울지역본부

사업장 재해예방 기술토론회 실시



서울지역본부(본부장 손두익)는 지난 11월 8일 서울 동작구 대방동에 위치한 공단 교육장에서 서울지역본부 관내 재해다발 고위험 제조업사업장을 대상으로 기술토론회를 개최했다.

이번 토론회는 사업장 스스로 유해위험요인을 발굴하고 이를 체계적으로 개선하기 위해 마련되었다. 사업장 안전보건관계자가 참여해 사업장 내 유해위험요인 발굴방법, 발굴된 유해위험요인의 합리적 위험도 산정 방안 등에 대해 중점적으로 토론했다. 공단에서는 이번 토론회를 통해 수렴된 의견을 개발·보급 중인 유해위험요인 관리프로그램에 반영할 계획이다.

경기남부지도원

건설현장 재해예방 캠페인 실시



경기남부지도원(원장 김창수)은 지난 11월 16일 대한산업안전협회 수원지회와 공동으로 (주)풍산건설 광고 스타씨제이-지 신축공사현장에서 건설현장 재해예방 캠페인을 실시했다.

이날 캠페인은 건설현장 재해 취약시기인 동절기가 시작됨에 따라 안전사고예방에 대한 경각심을 일으키기 위해 실시되었다. 최근 발생한 사고사례 전파를 통한 관내 신도시의 재해예방, 상가 밀집지역 현장관계자들을 대상으로 안전의식을 높였다. 한편, 고용노동부는 11월 1일부터 12월 31일까지를 보호구 집중점검기간으로 지정했다.

경기동부지도원

질식·직업병 예방 위한 네트워크

경기동부지도원(원장 박동철)은 지난 11월 8일 오후 추진 중인 사망재해 감소를 위한 90일 대책의 효과를 높이고 내년 질식·직업병으로 인한 재해를 감소시키고자 산업보건 네트워크를 구성했다.

현재 경기동부지도원에서는 밀폐공간 질식재해 예방을 위해 관련 장비를 무료로 대여해 주고 있으며 사업장에서 장비를 구입할 경우 비용의 50~80%까지 지원해주고 있다. 이와 함께 사업장건강증진활동을 위해 기술과 비용도 지원하고 있다.

경북북부지도원

무재해 10배 인증패 수여

경북북부지도원(원장 성수원)은 지난 11월 8일 한국전력 영양지점에서 무재해 4,800일 목표달성에 대한 무재해 목표달성 인증패를 수여했다. 한국전력 영양지점은 1998년 6월 무재해운동을 시작하였으며 현재까지 단 한 건의 재해발생 없이 무재해기록 10배(4,800일)를 달성했다.

전남동부지도원

안전보건경영시스템 인증서 및 인증패 수여식



전남동부지도원(원장 임대식)은 지난 11월 23일 전남 광양시에 소재한 광양(주) 전 직원을 대상으로 '안전보건경영시스템(KOSHA 18001) 인증서 및 인증패 수여식'을 실시했다.

광양(주)은 사업장에 안전을 최우선으로 생각할 수 있는 안전문화를 정착시키고, KOSHA 18001 시스템이 제대로 자리 잡을 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다고 다짐했다.

충북지도원

수동 독거노인 4가구에 '사랑의 연탄 나눔' 행사 가저



충북지도원(원장 황의춘)은 지난 11월 17일 청주시 상당구 수동에 거주하는 국민기초 수급대상 4가구에 월동대비 연탄 800장을 배달하는 '사랑의 연탄 나눔' 행사를 실시했다.

이번 행사는 (사)징검다리와 공동으로 실시했으며 연탄은 충북지도원 전 직원이 모금한 성금으로 구입된 것이다. 직원들이 직접 연탄 배달에 참여하여 사랑의 실천을 몸소 체험했다.

이 외에도 충북지도원은 주변에 어려운 이웃들을 돕기 위해 (사)징검다리 측에 쌀(20kg) 7포대를 전달했다. 🌱

2011년 10월 안전인증 취소현황



【보호구】

· 안전대

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
안전대	안대 제1714호-1	프로식스(주)	TA-12-1	11-10-01
	안대 제1715호-1	대하산업(주)	DH-07A	11-10-20
	안대 제1716호-1	대하산업(주)	DH-103A1	11-10-20
	안대 제1717호-1	대하산업(주)	DH-110A	11-10-20
	안대 제1718호-1	대하산업(주)	DH-112A	11-10-20
	안대 제1719호-1	대하산업(주)	DH-203A	11-10-20
	안대 제1720호-1	대하산업(주)	DH-203B	11-10-20
	안대 제1721호-1	대하산업(주)	DH-203BR	11-10-20
	안대 제1722호-1	대하산업(주)	DH-105A1	11-10-20
	안대 제1723호-1	대하산업(주)	DH-106A1	11-10-20
	안대 제1724호-1	대하산업(주)	DH-114A	11-10-20
	안대 제1725호-1	대하산업(주)	DH-206A	11-10-20
	안대 제1730호-1	스왈록아시아(주)	SCB-AKO	11-10-20
	안대 제1731호-1	스왈록아시아(주)	SCB-SKO	11-10-20
	안대 제1732호-1	스왈록아시아(주)	COLOCK STR1	11-10-20
	안대 제1733호-1	스왈록아시아(주)	COLOCK STBB1	11-10-20
	안대 제1734호-1	동명상사	DMS 102-1	11-10-20

· 안전화

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
가족제 안전화	가안 제2224호-1	(주)슈맥스	BS-401	11-10-14
	가안 제2225호-1	(주)슈맥스	BS-402	11-10-14
	가안 제2226호-1	(주)슈맥스	BS-601	11-10-14
	가안 제2227호-1	(주)슈맥스	BS-602	11-10-14
	가안 제2229호-1	우양공업사	H-801	11-10-14
	가안 제2230호-1	콜핑세이프티	KP-405	11-10-14
	가안 제2231호-1	영진실업(주)	WK-402	11-10-14
	가안 제2232호-1	피엠에스인터내셔널	PMS-808A	11-10-14
	가안 제2233호-1	피엠에스인터내셔널	PMS-808B	11-10-14
	가안 제2234호-1	세이투안전화	KS-403I	11-10-14
	가안 제2235호-1	세이투안전화	KS-603I	11-10-14
	가안 제2236호-1	세이투안전화	KS-803I	11-10-14
절연화	가안 제1635호-1	(주)에이치비	HBS-487	11-10-31
	가안 제1636호-1	(주)에이치비	HBS-488	11-10-31
	가안 제1640호-1	함스산업(주)	HS-09	11-10-31
	절안 제129호-1	영진실업(주)	WK-402AE	11-10-14

· 보안경

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
차광 보안경	차안 제465호-1	명신광학	MSO J-09B(#4.0)	11-10-07
	차안 제466호-1	명신광학	MSO J-378B(#2.0)	11-10-07
	차안 제467호-1	명신광학	MSO J-378B(#4.0)	11-10-07
	차안 제468호-1	명신광학	MSO G-06B(#1.2)	11-10-07
	차안 제469호-1	명신광학	MSO G-06B(#1.7)	11-10-07
	차안 제470호-1	명신광학	MSO G-06B(#2.0)	11-10-07
	차안 제303호-2	고려프라스틱	KR-GG-3-GR(#2.0)	11-10-23
	차안 제355호-1	(주)오토스광학	B-701BSF(#1.2)	11-10-23
	차안 제356호-1	(주)오토스광학	B-701BSF(#1.7)	11-10-23
	차안 제357호-1	(주)오토스광학	B-701BSF(#2)	11-10-23
	차안 제358호-1	(주)오토스광학	B-701BSF(#3)	11-10-23
	프라스틱 보안경	차안 제471호-1	한국쓰리엠(주)	Nassau Rave 5.0
프안 제547호-1		한국쓰리엠(주)	"Nassau Rave_Black"	11-10-09
프안 제548호-1		한국쓰리엠(주)	"Nassau Rave_Blue"	11-10-09
프안 제362호-2	고려프라스틱	KR-17-CL	11-10-23	

· 안전장갑

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
내전압용 안전장갑	안장제52호-2	니스코(주)	IRG-A	2011-10-27
	안장제54호-2	코레카산업	노백스-절연장갑 I	2011-10-27
	안장제55호-2	코레카산업	노백스-절연장갑 II	2011-10-27
	안장제56호-2	코레카산업	노백스-절연장갑 III	2011-10-27
안장 제82호-1	코레카산업	노백스-절연장갑 IV	2011-10-27	

· 용접보안면

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
용접보안면	용보 제193호-1	한국쓰리엠(주)	SPEEDGLAS 100	11-10-19

· 방진마스크

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방진 마스크	방진 제1134호-1	장정산업(주)	애나그드 S-100	11-10-07
	방진 제1135호-1	(주)산청	DAC4M-1F FFP3	11-10-07
	방진 제1136호-1	(주)산청	DACA1-F FFP3	11-10-07
	방진 제1137호-1	(주)산청	DTC3X-F FFP3	11-10-07
	방진 제1138호-1	(주)산청	DAC4X FFP1	11-10-07
	방진 제1139호-1	(주)산청	DAC4X-F FFP3	11-10-07
	방진 제448호-2	(주)산청	SCA 3320W	11-10-17
	방진 제449호-2	(주)산청	SCA 3400W	11-10-17
	방진 제888호-1	(주)제일리프스텍	RST M-L905	11-10-26

· 방독마스크

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방독 마스크	방독 제285호-2	원산산업	"7600-8A,N7584P100"	11-10-01
	방독 제429호-1	한국쓰리엠(주)	"7700시리즈반면형 (7703(L),7702(M),7701(S))+7011K-55"	11-10-27
	방독 제430호-1	한국쓰리엠(주)	"7700시리즈반면형 (7703(L),7702(M),7701(S))+7011K-100"	11-10-27
	방독 제431호-1	세진물산(주)	SKG-21LB1	11-10-27
방독 제324호-1	세진물산(주)	SKG-20SL	11-10-29	

· 방음보호구

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방음보호구	방음 제268호-1	(주)케이엠	EP-201	11-10-31
	방음 제269호-1	(주)케이엠	EP-211	11-10-31

· 보호복

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	유효기간만료일자
방열복	보호 제126호-1	(주)산청	SCA 501BPN	11-10-21
	보호 제127호-1	(주)산청	SCA 501CPN	11-10-21
	보호 제128호-1	(주)산청	SCA 1605BGN	11-10-21
	보호 제129호-1	(주)산청	SCA 1601N	11-10-21
	보호 제130호-1	(주)산청	SCA 1602N	11-10-21
	보호 제131호-1	(주)산청	SCA 1603N	11-10-21
	보호 제132호-1	(주)산청	SCA 603CPN	11-10-21
	보호 제133호-1	(주)산청	SCA 603GPN	11-10-21
	보호 제134호-1	(주)산청	SCA 1604PN	11-10-21
	보호 제135호-1	(주)산청	SCA 1204DN	11-10-21
유기화합물용 보호복	보호 제72호-2	바쿠우달로즈코리아(주)	"SPACEL PLUS 3000RA EBJ"	11-10-23
보호복	보호 제73호-2	바쿠우달로즈코리아(주)	"SPACEL PLUS 4000RA EBJ"	11-10-23

【방폭기기】

· 전동기

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	비고(합격유효기간)
INDICATOR DISPLAY PANEL	2006-1148-Q1	나라전기	NR-IND-2	11-10-18
온도센서	2006-1149-Q1	(주) 코닉스	SH1-E0-64-31, 동일형식인정표참조	11-10-29
삼상유도전동기	2006-1156-Q1	현대중공업(주)	HME5 404-48E	11-10-29
Sensor Head	2006-1157-Q1	우진일렉트로나이트(주)	SH-20000C-EX	11-10-29
Junction Box	2006-1158-Q1	남북전기(주)	EOB 40L	11-10-29
삼상유도전동기	2006-1155-Q1	현대중공업(주)	HME5 312-26E	11-10-29

· 제어기

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	비고(합격유효기간)
Flow Computer	2006-2138-Q1	한국에머슨프로세스매니지먼트(주) (제작자: Fisher Service Company, 미국)	W40106(FB103)	11-10-11
Totalizer	2006-2139-Q1	한국에머슨프로세스매니지먼트(주) (제작자: Daniel Europe Limit, 영국)	MRT97	11-10-11
전공 포지셔너	2006-2143-Q1	한국요코가와전기(주) (제작자: Motoyama, 일본)	EA91AT	11-10-11
로타리 박스	2006-1152-Q1	(주) 코벨	KE-5 EPR	11-10-29
Positioner	2006-2148-Q1	(주)드레써코리아 (제작자: Dresser flow solutions, 미국)	SVI2-***231*1	11-10-29
Positioner	2006-2165-Q1	(주)드레써코리아 (제작자: Dresser flow solutions, 미국)	SVI2-***231*1	11-10-30

· 차단기기 및 개폐기류

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	비고(합격유효기간)
PULL CORD SWITCH	2006-1146-Q1	웅지산전(주)	WJL-PV-11EX	11-10-18
BELT ALIGNMENT SWITCH	2006-1147-Q1	웅지산전(주)	WJL-BV-11EX	11-10-18
Differential Pressure Switch	2006-2166-Q1	비카코리아주식회사 (제작자: Ettore Cella S.p.A., 이탈리아)	DA	11-10-30

· 계측기류

품명	합격번호	제조, 수입회사	모델명	비고(합격유효기간)
Differential Pressure Transmitter	2006-2140-Q1	후지인스트루먼트코리아(주) (제작자: Fuji Electric S-A, 프랑스)	FKK****4-D***-**	11-10-11
Pressure Transmitter	2006-2141-Q1	후지인스트루먼트코리아(주) (제작자: Fuji Electric S-A, 프랑스)	FKP*****D***_**_**	11-10-11
Loop Powered Process Indicator	2006-2142-Q1	한국요코가와전기(주) (제작자: Yokogawa Corp., 미국)	ML***/FF1*	11-10-11
ELECTRO-CHEMICAL TRANSMITTER	2006-2144-Q1	인벤시스코리아(주) (제작자: Invensys, 미국)	트랜스미터: 870ITPH, 센서: 871A, 871PH, PH10, ORP10	11-10-11
ELECTRO-CHEMICAL TRANSMITTER	2006-2145-Q1X	인벤시스코리아(주) (제작자: Invensys, 미국)	트랜스미터: 870ITPH, 센서: 871A, 871PH, PH10, ORP10	11-10-11
Mass Flowmeter	2006-2146-Q1	신호콘트롤스(주) (제작자: Heinrichs Messtechnik GmbH, 독일)	Transmitter: UMC3 Sensor: TM	11-10-11
차단기 박스	2006-1151-Q1	(주)코벨	KE-5 CB	11-10-29
삼상유도전동기	2006-1153-Q1	현대중공업(주)	HME5 286-26E	11-10-29
삼상유도전동기	2006-1154-Q1	현대중공업(주)	HME5 311-26E	11-10-29
Pressure Transducer	2006-2147-Q1	다이나미인스트루먼트(주) (제작자: Dynisco Instrument, 미국)	SPX2242E	11-10-29
온도 검출기	2006-1150-Q1	(주)한울인텍스	HW-4114SE-E2K131 -AB-1, 동일형식인정표참조	11-10-29

【안전장치】

품명	합격번호	업체명	모델명	유효기간만료일자
	2006-1040-A1	선광전자	SKD-1032P	11-10-03
	2006-1041-A1	선광전자	SKD-1040P	11-10-03
	2008-1039-A1	(주)케이앤씨	KS-THB-FT2	11-10-28
프레스 및 전단기 방호장치	2008-2040-A1	씨크코리아(주)	C40S-0603DC200/C40 E-0603DB200	11-10-28
	2008-2041-A1	씨크코리아(주)	C40S-1203DC200/C40 E-1203DB200	11-10-28
역화방지기	2008-1004-D1	경남엠.테크(주)	KNDF-A-020	11-10-28
크레인 방호장치	2006-1019-J1	새로운전자(주)	LCHC	11-10-29
	2005-2053-N2	테크앤드엔지니어링	22/A-S	11-10-06
압력용기 방호장치	2008-1032-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1033-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1034-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1035-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1036-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1037-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1038-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1039-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1040-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1041-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1042-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1043-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1044-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1045-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	2008-1046-N1	신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
	보일러 방호장치	2008-1047-N1	신우공업(주)	SSF-22/42
2008-1048-N1		신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
2008-1049-N1		(주)에이취앤엘	2111-2A	11-10-29
2008-1050-N1		(주)에이취앤엘	2111-2A	11-10-29
2008-1051-N1		(주)에이취앤엘	2111-2A	11-10-29
2008-1052-N1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
2008-1053-N1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
2008-1054-N1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
2008-1043-M1		신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
2008-1044-M1		신우공업(주)	SSF-22/42	11-10-08
2008-1045-M1		금성산업	GSSF-1A	11-10-29
2008-2046-M1		(주)대룡엔지니어링	SL633-M(T)	11-10-29
2008-2047-M1		(주)대룡엔지니어링	SL633-C3-M2(T)	11-10-29
2008-1048-M1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
2008-1049-M1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
2008-1050-M1		(주)삼양발브종합메이커	YSF-3	11-10-29
연삭기 방호장치	2008-1051-M1	(주)고려특수금속	KSF-8/KSF-10	11-10-29
	2008-2052-M1	(주)아이맥인더스트리	1811HB	11-10-29
	2008-2053-M1	현대중공업(주)	2745B	11-10-29
	2008-2054-M1	현대중공업(주)	2755B	11-10-29
목재가공용 등근톱 방호장치	2008-1034-C1	덕산환경공업(주)	SB-0.75	11-10-16
	2008-2033-C1	(주)엘케이마기다총판	100 mm 앵글그라 인더용 힐커버3	11-10-08
절연활선용기구	2008-2009-F1	책임테크놀(주)	WU430/WU430.1	11-10-08
	2008-2010-F1	책임테크놀(주)	WU525/WU525.1	11-10-08
절연활선용기구	2008-2011-F1	(주)엘케이마기다총판	Ø 165mm 원형통용 가드2	11-10-13
	2008-1003-P1	한창전기	HC-3	11-10-08
	2008-1004-P1	풍국제2공장	PK-3	11-10-08

* 안전인증 합격현황은 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	032-5100-500
산업안전보건연구원	인천광역시 부평구 무네미로 478	032-5100-761
산업안전보건교육원	인천광역시 부평구 무네미로 478	032-510-0935
서울지역본부	서울특별시 동작구 대방동 49-6 유한양행빌딩 14,15층	02-828-1600
서울북부지도원	서울특별시 중구 칠패길 5(봉래동1가 10) 우리빌딩 7,8층	02-3783-8300
강원지도원	강원도 춘천시 경춘대로 103(온의동 513) 한국교직원공제회관 2층	033-815-1004
강릉산업안전보건센터	강원도 강릉시 강릉대로 33(홍제동 1001) 강릉시청 15층	033-655-1860
부산지역본부	부산광역시 해운대구 반여1동 1486-49	051-520-0510
울산지도원	울산광역시 남구 돛길로 180(달동 615-8) 국민은행빌딩 2,4,5층	052-226-0500
경남지도원	경상남도 창원시 의창구 중앙로 159(용호동 7-3)	055-269-0510
경남동부지도원	경상남도 양산시 동면 남양산 2길 51(석산리 1440-1) 양산노동조합동청사 4층	055-371-7500
대구지역본부	대구광역시 중구 국제보상로 648(동인동2가 50-3) 호수빌딩 19,20층	053-6090-500
경북북부지도원	경상북도 구미시 수출대로 14길 7(임수동 92-60)	054-478-8000
경북동부지도원	경상북도 포항시 남구 포스코대로 402(대도동 124-4) MPZONE빌딩 1~4층	054-271-2014
경인지역본부	인천시 서구 한빛로15(가정동 491지)	032-5707-200
경기남부지도원	경기도 수원시 영통구 권광로 511(이의동 906-5) 경기중소기업종합지원센터 13층	031-259-7149
경기북부지도원	경기도 의정부시 추동로 140(신곡동 801-1) 경기북부상공회의소1층	031-841-4900
경기서부지도원	경기도 안산시 단원구 이삭길 42(고잔동 729-2) 센트럴시티웨딩홀 2층	031-4817-599
경기동부지도원	경기도 성남시 분당구 쇄골로 17-3(금곡동 106-2) 소곡회관 4층	031-785-3300
부천지도원	경기도 부천시 원미구 상동 538-3 대신프라자 3층	032-680-6500
광주지역본부	광주광역시 광산구 무진대로 231-14(우산동 1589-1) 광주무역회관빌딩 8,9층	062-949-8700
전북지도원	전라북도 전주시 덕진구 건산로 251(인후동 1가 807-8) 노동부 종합청사 3,4층	063-240-8500
전남동부지도원	전라남도 여수시 무선 중앙로 72(선원동 1285)	061-689-4900
제주지도원	제주특별자치도 제주시 연삼로 495(이도2동 390) 중소기업종합지원센터 3,4층	064-797-7500
대전지역본부	대전광역시 유성구 엑스포로 229-60(문지동 104-7)	042-620-5600
충북지도원	충청북도 청주시 흥덕구 풍년3로 12(가경동 1171) 한국통신빌딩 3층	043-230-7111
충남지도원	충청남도 천안시 서북구 불당동 492-3번지 충남북부상공회의소 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.



국민 여러분!

안전 앞에
늘 겸손하세요!



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)
한국산업안전보건공단 www.kosha.or.kr

짧고 강하게

하루 10분 스트레칭



1

• 등 뒤로 각지 껴서 올리기

- ① 다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 등 뒤로 두 손을 각지 낀다.
- ③ 허리를 세우고 천천히 각지 긴 손을 위로 올린다.
- ④ 올린 상태에서 최대한 유지하다 천천히 아래로 내린다.
- ⑤ 반복 실시한다.



2

• 다리 뒤로 들어주기

- ① 다리를 어깨너비로 안정적으로 벌리고 선다.
- ② 중심을 잡고 허리를 세운 후 한쪽 다리를 뒤로 접어 발목을 잡아 준다.
- ③ 자세를 고정하고 10~30초 정도를 유지한 후 제자리로 돌아온다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



3

• 한쪽 다리 가슴 앞으로 들어주기

- ① 다리를 어깨너비로 안정적으로 벌리고 선다.
- ② 중심을 잡고 허리를 세운 후 한쪽 다리를 접어 가슴 앞으로 잡아 준다.
- ③ 자세를 고정하고 10~30초 정도를 유지한 후 제자리로 돌아온다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

4



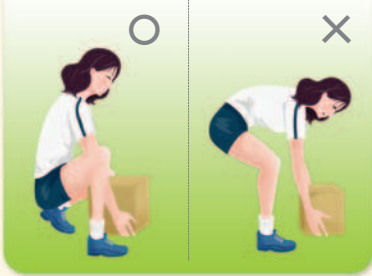
• 다리를 교차하여 상체 숙이기

- ① 두 다리를 교차하여 중심을 잡아 준다.
- ② 중심을 잡고 무릎을 편 후 천천히 상체를 숙여 준다.
- ③ 자세를 고정하고 10~30초 정도를 유지한 후 제자리로 돌아온다.
- ④ 반대쪽으로 교차하여 반복 실시한다.

요통예방! 올바른 자세가 중요합니다~

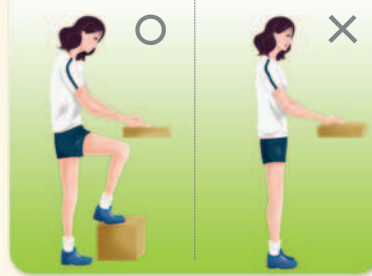


01 무거운 물건을 들 때



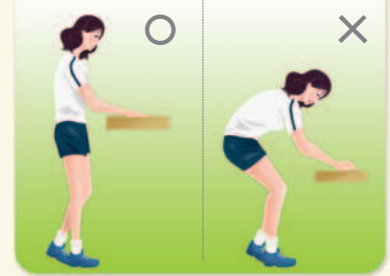
무거운 물건을 들어올릴 경우 앉아서 무게중심을 낮춘 다음 들어 올린다.

02 장시간 서 있을 때



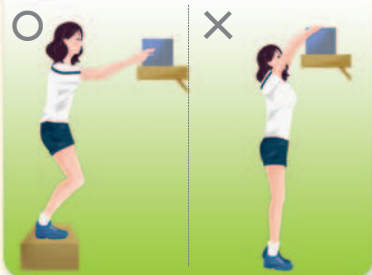
장시간 서 있는 경우는 한쪽 다리를 약간 높게 하여 교대로 올리는 것이 좋다.

03 선반에서 일할 때



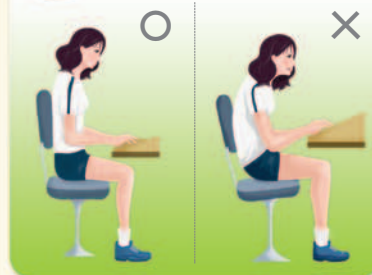
선반의 높이를 자신의 신장에 맞추어야 하며 허리를 곧게 펴야 한다.

04 무거운 물건을 내릴 때



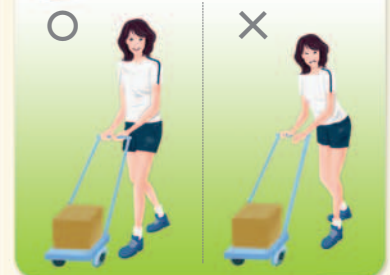
높은 곳으로 물건을 올리거나 내릴 때는 받침대를 이용해 안전하게 작업한다.

05 의자에 앉아 있을 때



의자에 앉을 때는 엉덩이를 의자의 뒤쪽으로 깊숙하게 하고 허리를 편 상태로 앉아야 한다.

06 수레로 물건을 운반할 때



수레는 잡아당기는 것보다는 미는 것이 좋으며, 수레에 몸을 붙이고 허리를 곧게 펴야 한다.



이제 「안전보건공단」으로 불러주세요

「안전보건공단」은 「한국산업안전보건공단」의 약칭입니다.

2011. 12

설문엽서를 보내주십시오

귀하의 소중한 의견이 담긴 설문엽서는 더 좋은 「안전보건」을 만드는데 큰 도움이 됩니다. 설문엽서를 보내주신 분께는 12월에 추첨을 통해 경품을 보내드립니다.

대상(1명) : 50만원 상당의 상품

금상(2명) : 30만원 상당의 상품

장려상(1,200명) : 소정의 기념품

설문엽서

보내는 사람

이 름 : _____

주 소 : _____

전 화 : _____

e-mail : _____

□ □ □ - □ □ □



2011. 12

산업재해예방
받는 사람 **안전보건공단**
인천광역시 부평구 무네미로 478
교육미디어실 <고객평가> 담당자 앞

안전보건

4 0 3 - 7 1 1

2011. 12

독자엽서

보내는 사람

이 름 : _____

주 소 : _____

전 화 : _____

e-mail : _____

□ □ □ - □ □ □



2011. 12

산업재해예방
받는 사람 **안전보건공단**
인천광역시 부평구 무네미로 478
교육미디어실 정기간행물 담당자 앞

4 0 3 - 7 1 1

● 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 그렇지않다 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

● 월간 '안전보건'에 대한 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문지에 기입된 내용은 절대 다른 용도로 사용되지 않습니다.

Fax 보내는 사람

이름 : _____

주소 : _____

전화 : _____

e-mail : _____

독자의 소리

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

Quiz Quiz

다른부분찾기



2011년 11월호 당첨자 명단

강속희 - 부산시 영도구 봉래동 3가

장경연 - 경남 진주시 금산면

김경민 - 인천시 부평구 삼산동

염익선 - 서울시 동대문구 제기동

지난호 정답

