

그림으로 알아보는 사고사례

도소매 및 수리업 사고사례

☺ 납품배송



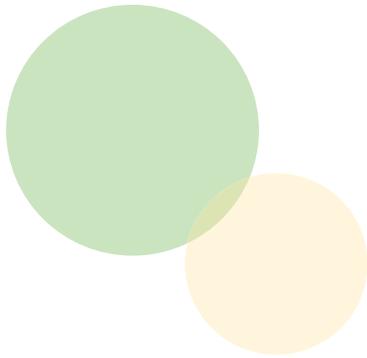
한국산업안전보건공단
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



S A F E T Y I S H A P P I N E S S 

당신의 안전으로 아이들의 밝은 미소를 만들어주세요.





납품배송

STORY |

만화	당신이 죽으려면 죽을게	004
편지	행복한 가족	007
안전수칙	도소매 및 수리업 사고현황	008
	나의 안전 체크리스트	009
	아름다운 동행	010

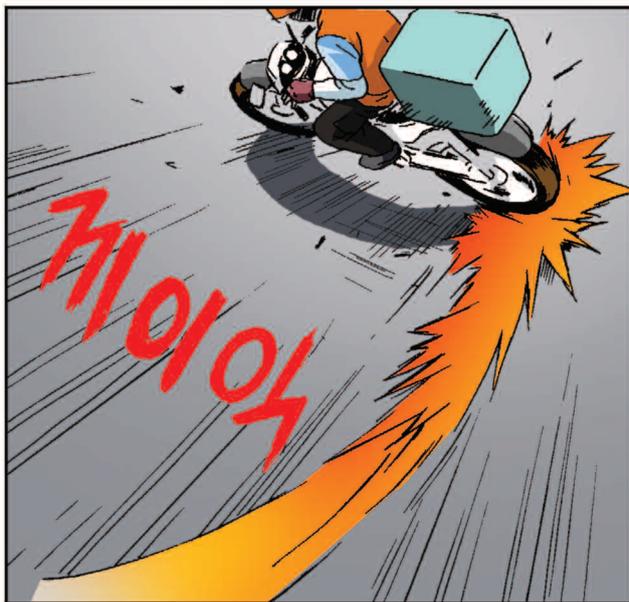
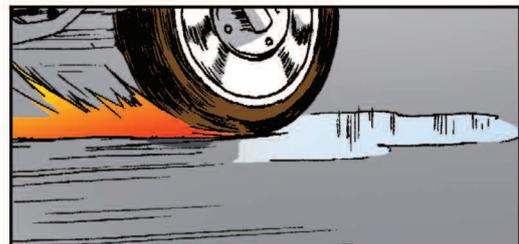
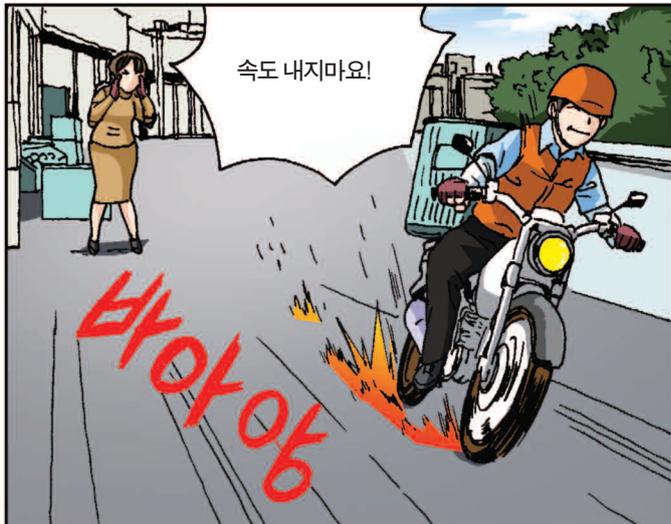
CASE |

납품배송 사고사례	CASE 1 - 21	012
-----------	-------------	-----

당신이 죽으라면 죽을게

※ 납품배송







도로가 미끄럽다는 당신 말...
들었어야 했는데...

많이 안 다쳤으니
다행이에요.



앞으로 당신이 죽으려면 죽는 시늉도
할게. 아니 죽을게.



뭐해?

배달
가야지.



미쳤어요?
그 몸을 해가지고...

당분간 내가 배달할테니
염려마요.

여... 여보.



짜
잔



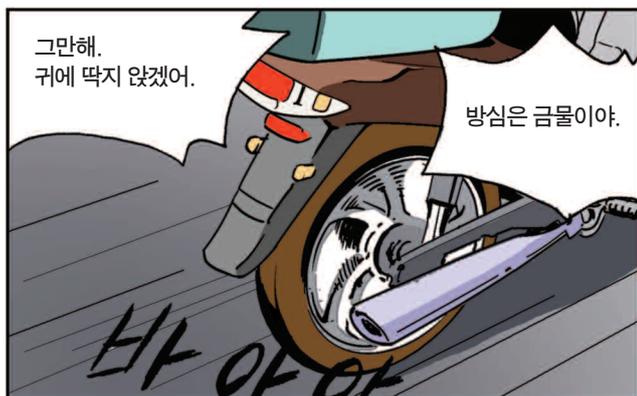
잠깐



헬멧 끈은 바삭
조여야지. 바지도
양말 속으로 넣고...



길이 미끄러우니까 속도 줄여.
과속 방지턱 앞에서도 속도 줄이고...



그만해.
귀에 딱지 앉겠어.

방심은 금물이야.

타
야
영

행복한 가족

눈물젖은 빵을 먹어보지 않은 사람은 인생을 논하지말라는 얘기를 어느 책에선가 본 적이 있습니다.
보일러 수리사업을 하다 부도가 나서 신용불량자가 된 적이 있었습니다.
죽고 싶을 정도로 참담하던 시절에 내게 힘을 준 것은 가족, 가족이었습니다.
아내와 딸이 없었다면 저는 노숙자가 되었을지도 모릅니다.
아내의 눈물겨운 도움으로 과알가게를 열어 다시 재기를 시작했을 때 저는 마음속으로
아내의 말이라면 무엇이든지 복종(?)하겠다고 맹세했습니다.
그런데 오늘 또 초심을 잃어버린 생각을 하면 내 자신에게 정말화가 납니다.
도로가 얼었으니 조심하라고 아내가 그토록 당부를 했던 안팎등으로 흘려두고 결국 사고를 내고 말았습니다.
그래도 다행인건 아내가 준 헬멧을 쓰고 가서 사고가 크지 않았다는 겁니다.
하루 종일 아내의 얼굴을 마주볼 수 없을 만큼 미안했습니다.
배달이 들어와서 김성한 다리로 절뚝거리며 배달을 나서자 아내가 불같이 화를 냈습니다.
아내가 대신 배달을 나가자, 정말 나란 인간이 정나이가 떨어질 정도로 싫어졌습니다.
-임민! 김연수! 신용불량지에서 벗어난 지 얼마나 됐다고 벌써 지만하고 있니?
-지금 내가 가지고 있는 거라곤 달랑 뭉뚱이리 하는데, 몸마저 불량품이면 어떡할래?
사고는 사소한 이유에서 출발하지만 그 결과는 제게 아주 치명적이라는 생각에 새삼 몸을 떨었습니다.
오늘부터는 아내가 죽으라고 명령하면 당장 그 자리에서 죽겠습니다.
여보... 정말 고미워.

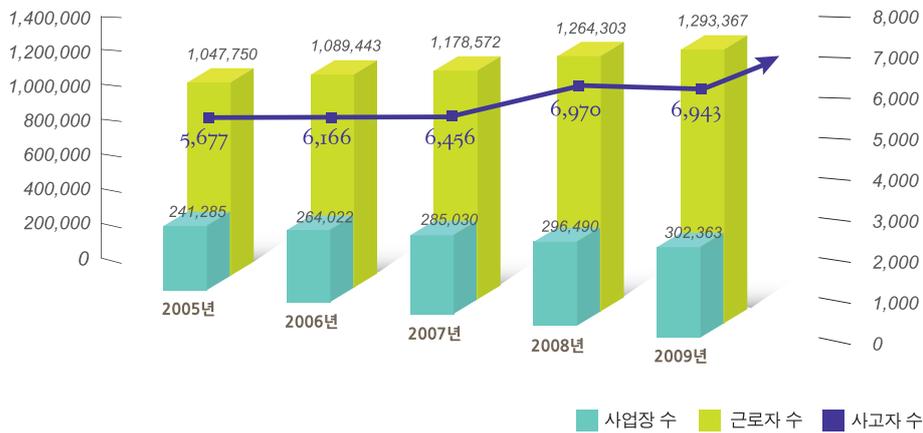
김연수



도소매 및 수리업 사고현황

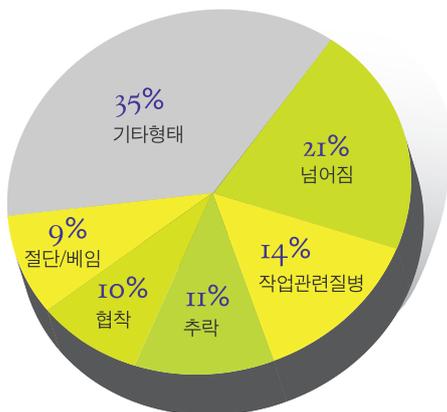
사고자 수 매년 50여명씩 지속 증가 ▼

[사업장, 근로자 수 대비 사고자 수]

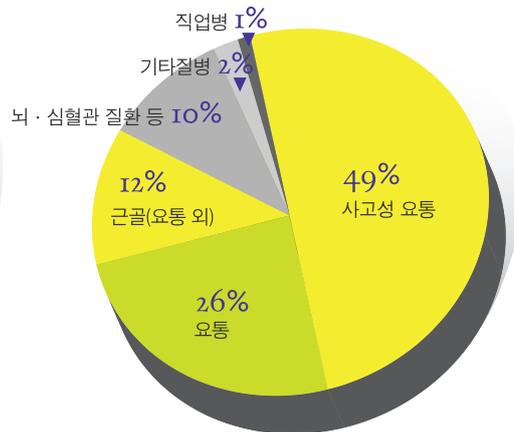


2009년 도·소매업 발생형태별 사고현황 ▼

[주요 사고 발생형태]



[업무상 질병현황]



나의 안전 - 체크리스트

납품배송

- 지게차의 방호장치(안전벨트, 전조등, 후미등, 대형후사경, 경광등)는 부착되어 있는가?
- 지게차 통행로는 근로자 보행로와 구분되어 있는가?
- 리프트 출입문 개폐 시 작동이 되지 않도록 연동장치는 설치되어 있는가?
- 리프트 출입문에는 탑승금지 표시판이 부착되어 있는가?
- 오토바이 운전 시 안전모, 장갑, 무릎보호대를 착용하는가?
- 교통사고 예방을 위한 안전수칙(안전속도, 교통신호, 안전거리 등)을 알고 준수하는가?
- 비가 오거나 눈이 오는 날은 감속 운행하는가?
- 차량 또는 오토바이 정비는 정기적으로 하는가?
- 인력운반 및 취급방법에 관한 안전교육을 받는가?
- 인력운반 외의 화물 형태 및 용도에 적합한 보조기구(대차 등)가 있는가?
- 이동식 대차 바퀴에 고정장치를 설치하였는가?
- 배달작업 시 화물의 크기가 시야를 가리지 않는가?
- 무거운 물건은 2인이 함께 들고, 작업자세는 불편하지 않은가?
- 작업 전 · 중 · 후 주기적으로 스트레칭을 하는가?





아름다운 도농행

사고를 예방하는 길을 함께 걸어갑니다.



조심조심
코리아



근로자

“안전은 회사가 지켜주는 게 아니라 스스로 지켜야 합니다. 그러나 회사라는 든든한 울타리가 있다고 생각하면 항상 마음이 따뜻합니다.”

- 반드시 운전 면허증을 소지하도록 한다.
- 평소 운송도구(자동차나 오토바이 등)를 철저히 정비하도록 한다.
- 과속이나 핸들 과대조작, 급제동을 하지 않도록 한다.
- 오토바이 운행 시 반드시 안전 보호장비를 착용한다.
 - 배달하기 편한 복장을 하되 안전보호 장구를 착용해 안전을 지킴
 - 특히 헬멧(안전모)을 착용하며 쓸 때에는 반드시 머리를 묶음
 - 헬멧은 교통경찰이 쓰는 것처럼 귀와 양 볼을 완전히 가려주는 형태가 훨씬 안전함
- 기상관계나 도로 바닥상태를 확인하여 안전 운행한다.
 - 비람이 심하게 불거나 비, 눈이 왔을 때는 규정 속도보다 조금 낮춰 운행
 - 돌출이 심한 도로나 바닥이 급격히 패인 곳 등을 잘 살핌
- 지나치게 빠른 납품배송 요구에 대해서는 적절하게 거부한다.
- 운행 중 전방상태를 잘 살피며 교통법규를 지킨다.

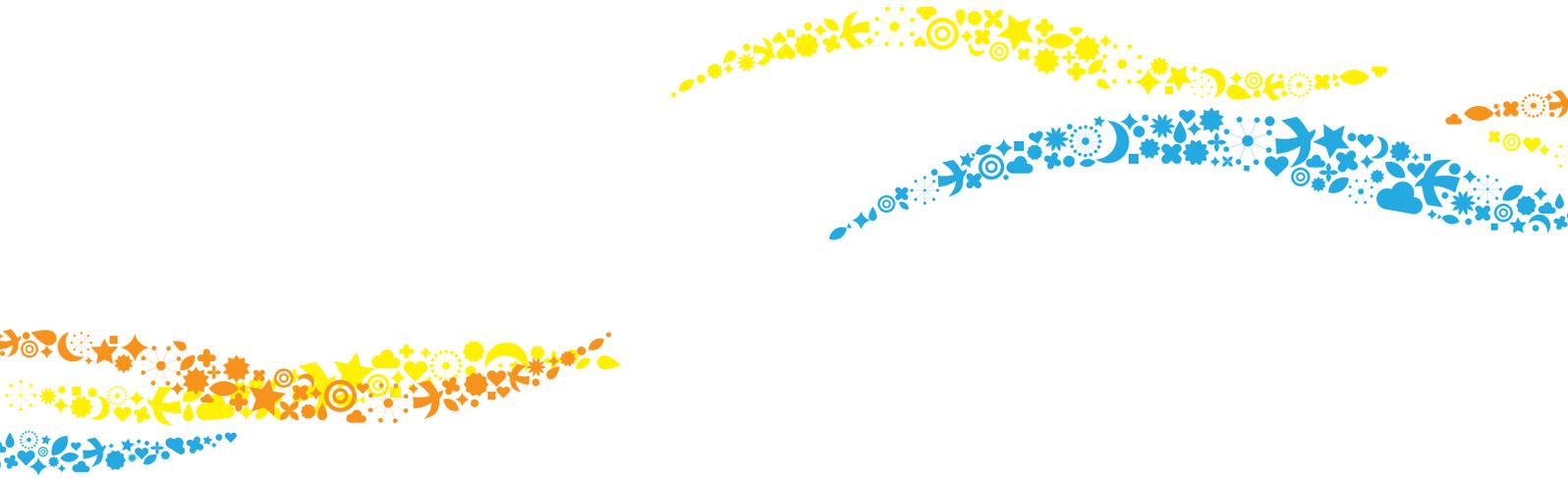
사업자

“당신은 단순히 직원이 아니라 한 가족입니다. 당신의 안전은 나와 내 가족의 안전입니다. 당신과 동행할 수 있어 행복합니다.”

- 정기적으로 오토바이, 자동차 등 운송도구를 점검한다.
- 안전점검 시, 이상이 발견되면 즉각 수리하거나 교체하여 근로자의 안전을 지키도록 한다.
- 근로자에게 안전에 대해 주기적으로 교육을 시켜 안전사고가 일어나지 않도록 한다.
- 평소 주위 도로나 지리에 대해 익숙하게 숙지시켜 안전사고가 나는 걸 예방한다.
- 면허증 미소지자에게 절대 배달을 맡기지 않도록 한다.
- 안전한 배달이 될 수 있도록 지나치게 빠른 납품배송을 요구하지 않도록 한다.
- 적절한 속도로 운행하도록 교육하여, 반드시 지킬 수 있도록 한다.



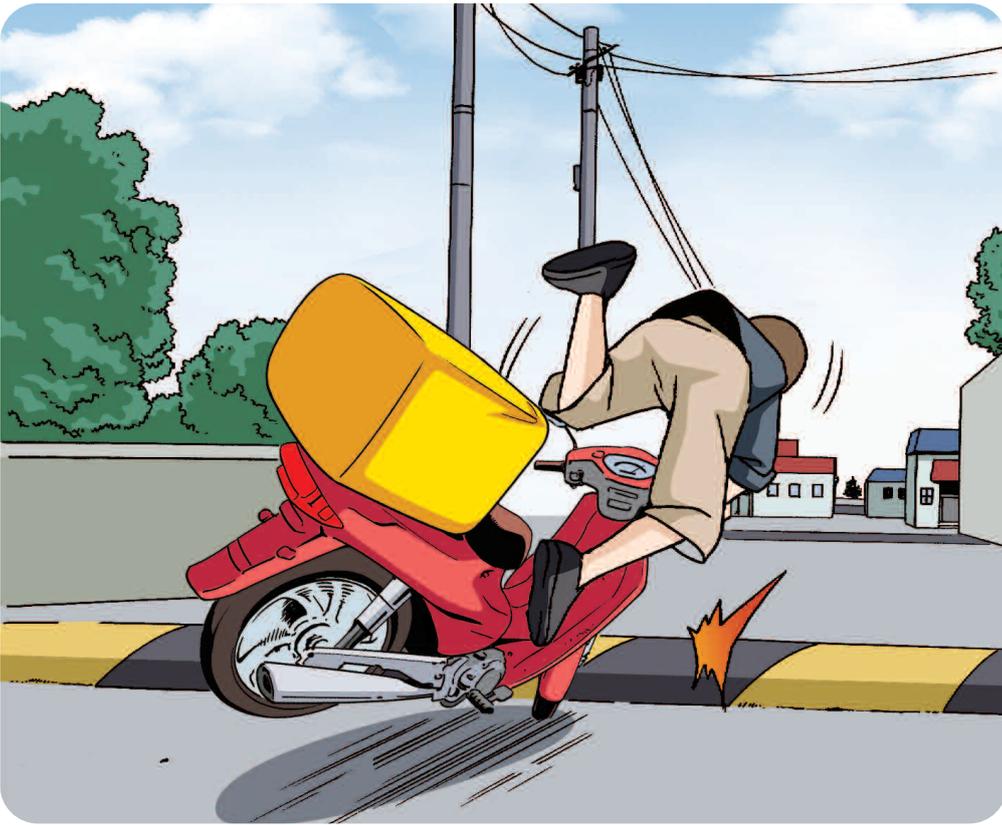
납품 배송 사고 사례





CASE

01	교통사고	과속 방지턱에서 급브레이크를 잡으려다 부상	014
02	교통사고	의자를 배송하다 빗길에 미끄러져 교통사고	015
03	교통사고	납품 후 돌아오는 길에 버스와 접촉사고	016
04	교통사고	오토바이가 빙판에 미끄러져 발목에 부상	017
05	교통사고	과일을 내리다 후진하는 차량에 치임	018
06	근골격계질환	원단을 어깨에 메다 목에 부상	019
07	근골격계질환	혼자 에어컨을 옮기다 팔과 목에 부상	020
08	근골격계질환	소주박스를 무리하게 들다 무릎에 부상	021
09	근골격계질환	세탁기를 혼자 들다 허리와 골반에 부상	022
10	근골격계질환	벽지 박스를 배송하던 중 허리와 엉덩이에 부상	023
11	넘어짐	술상자를 메고 가다 빙판에 넘어짐	024
12	넘어짐	맥주박스를 메고 계단을 내려오다 넘어짐	025
13	넘어짐	타일을 옮기다 중심을 잃고 넘어짐	026
14	낙하	운반 중이던 소주 박스가 발등에 떨어짐	027
15	낙하	동료가 놓친 과일상자가 어깨에 떨어짐	028
16	추락	맥주상자를 차에 싣다 차에서 떨어짐	029
17	추락	엘리베이터 문을 억지로 열고 진입하다 지하로 떨어짐	030
18	충돌	냉동 저장고 문이 닫히면서 옆구리를 타격	031
19	화상	LPG 가스통을 교환하다 폭발하여 화상	032
20	끼임	밀려내려 온 차와 뒤에 있는 차 사이에 몸이 끼임	033
21	동상	LPG 용기 내의 저온기체가 방출되어 동상	034



CASE

01

교통사고 :::

과속 방지턱에서 급브레이크를 잡으려다 부상

피자배달을 마치고 돌아가던 중, 과속방지턱에서 급브레이크를 잡자, 반동으로 인해 몸이 핸들 쪽으로 쏠려 넘어짐

! 사고 예방대책



과속 금지



과속 방지턱앞에서는
미리 서행



반드시 헬멧을 착용



교통사고 :::
의자를 배송하다 빗길에 미끄러져 교통사고

CASE
02

의자를 배송하기 위해 1톤 트럭의 조수석에 앉아 배송하던 중,
트럭이 빗길에 미끄러지면서 가드레일을 들이 받아 부상을 당함

! 사고 예방대책



빗길 운전 시
평소보다 감속운행

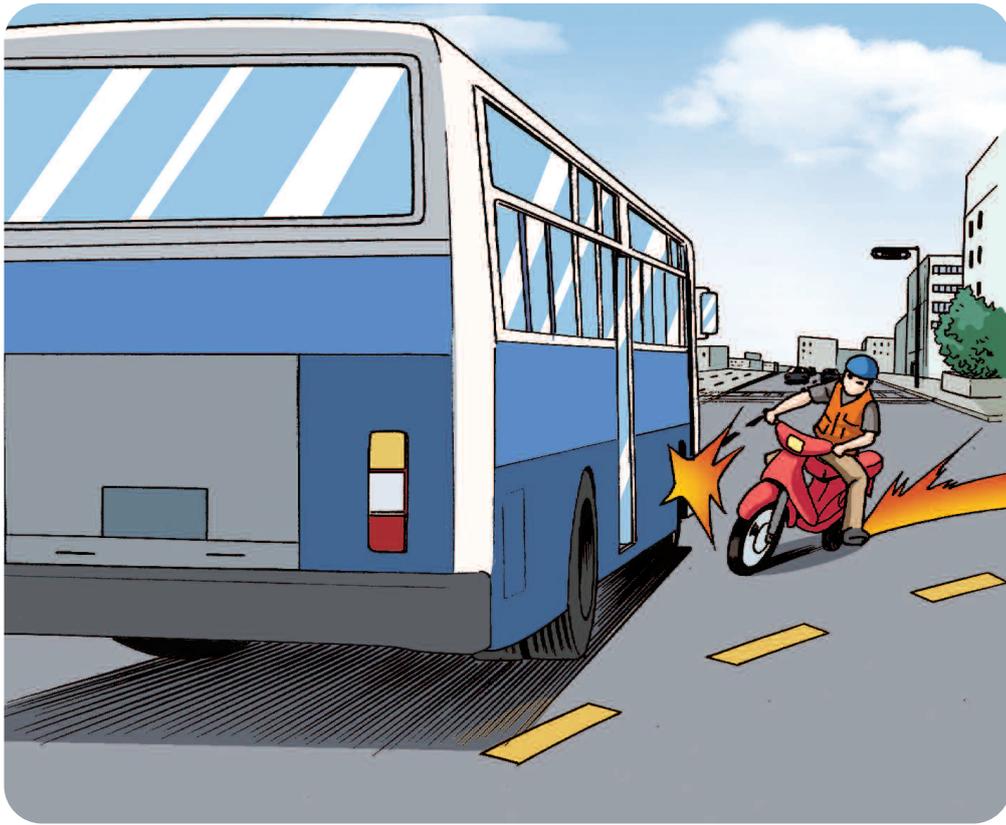


빗길 급브레이크 금지



안전벨트 착용

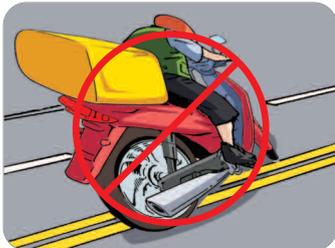




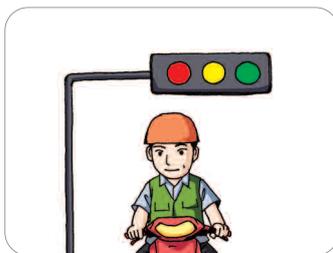
CASE
03 교통사고 : : :
납품 후 돌아오는 길에 버스와 접촉사고

식당에 납품을 마치고 오토바이로 회사에 복귀하던 중, **시내 버스와 접촉사고로** 갈비뼈가 골절되는 부상을 당함

! 사고 예방대책



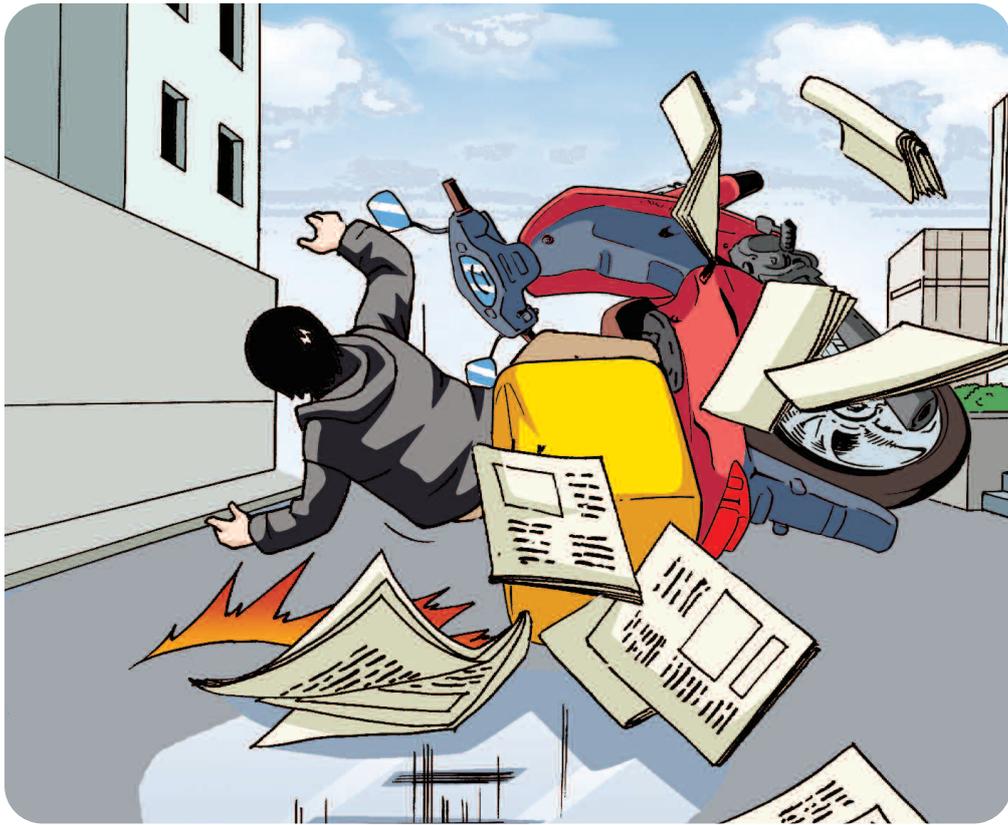
배달시간에 쫓겨
과속하지 않음



교통 법규를 지키며
안전운전



반드시 헬멧을 착용



교통사고 :::
오토바이가 빙판에 미끄러져 발목에 부상

CASE
04

주택가에서 오토바이를 타고 신문배달을 하던 중, **빙판에 오토바이가 미끄러지며** 종아리와 발목 뼈가 골절되는 부상 당함

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



빙판길 운전 시
평소보다 감속 운행



교통법규를 지키며
안전운전



반드시 안전헬멧을 착용



CASE

05

교통사고 :::

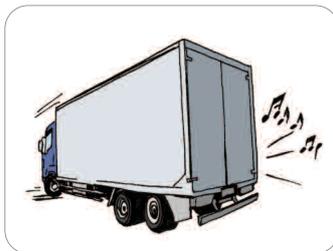
과일을 내리다 후진하는 차량에 치임

차량에 실려있는 과일을 내리는 작업 중, 후진하는 차량을 미처 발견하지 못하고 차 바퀴에 발등과 발가락을 밟혀 부상 당함

! 사고 예방대책



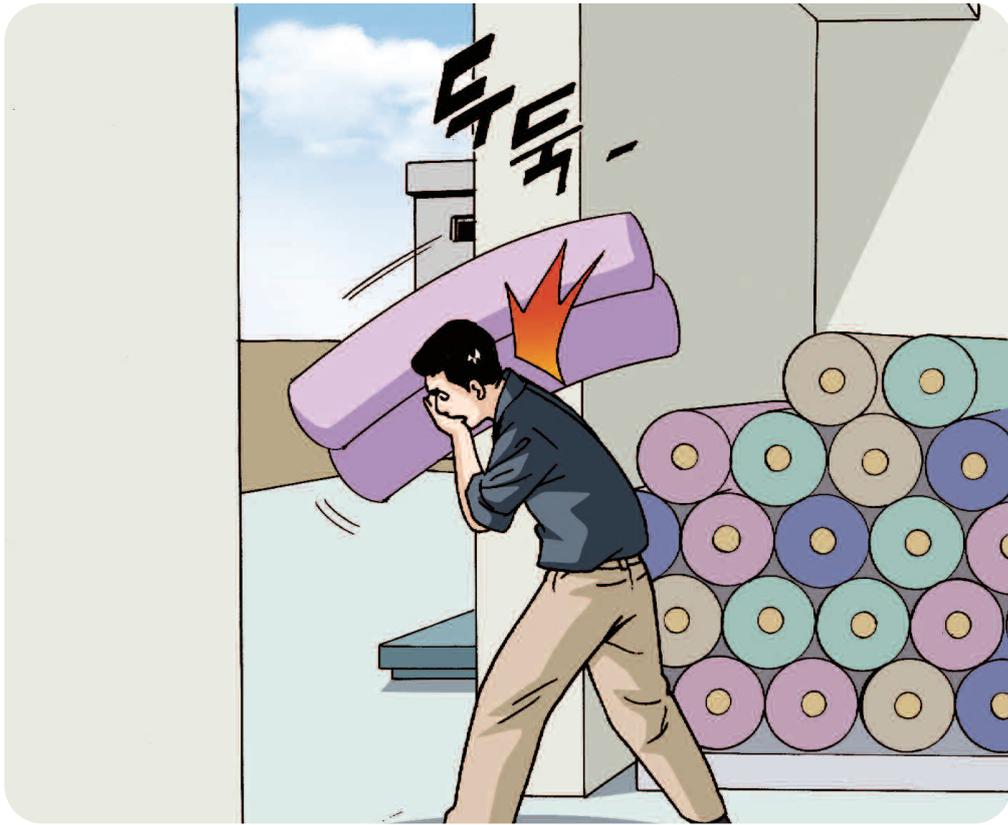
후진 시 룸미러 등으로 후방을 반드시 확인



차량 후진 시 신호음을 이용해 경고



화물 승하차 시에는 차량을 이동시키지 않음



근골격계질환 ...
원단을 어깨에 메다 목에 부상

CASE
06

거래처에 납품하기 위해 20kg 짜리 원단 2개(총 40kg)를
어깨에 메는 순간 목에서 두둑! 소리와 함께 부상 당함

꼭!
지켜주세요.

! 사고 예방대책



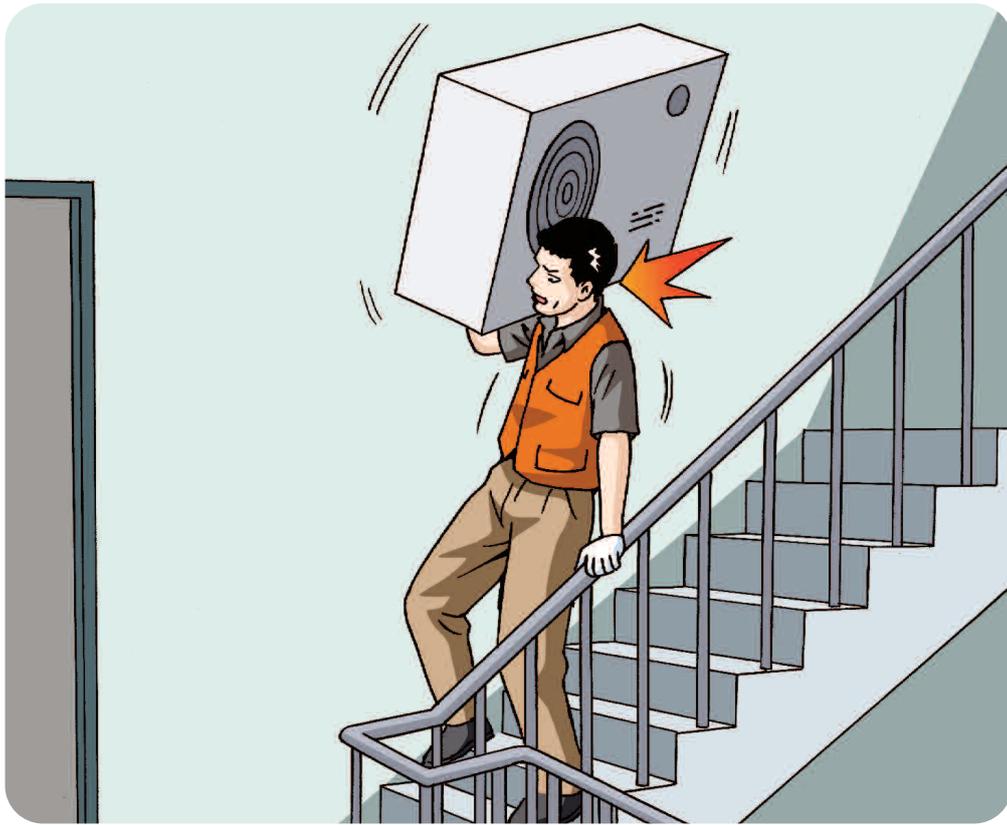
무리하게 중량물을
혼자서 운반하지 않음



중량물은 대차 등을
이용하여 운반



작업 전후 스트레칭 실시



CASE

07

근골격계질환 ...

혼자 에어컨을 옮기다 팔과 목에 부상

38평형 에어컨 실내·외기(약 80kg)를 4층에서 1층으로 계단을 이용해 옮기다
오른쪽 팔과 목에 찌릿한 통증과 함께 부상 당함

! 사고 예방대책



중량물을 무리하게 혼자 운반하지 않음



이동대차 등의 보조설비 사용



작업 전후 스트레칭 실시



근골격계질환 :::
소주박스를 무리하게 들다 무릎에 부상

CASE
08

슈퍼에 납품하기 위해 소주 4박스를 들었다 놓는 순간 무릎에 무리가 왔으며 이후 계속 무릎이 안 좋다 몇 달 후 무릎에 심한 통증이 와서 병원에 입원

꼭!
지켜주세요.

! 사고 예방대책



중량물을 무리하게 혼자서 들지 않음



중량물 운반은 대차 등을 이용



작업 전후 스트레칭 실시



CASE

09

근골격계질환 ...

세탁기를 혼자 들다 허리과 골반에 부상

가전제품 배달 업무로 평소 허리에 무리를 많이 받던 중, 동료직원이 아무도 없어
드럼세탁기를 혼자 옮기려다 허리과 골반에 심한 통증과 함께 부상 당함

! 사고 예방대책



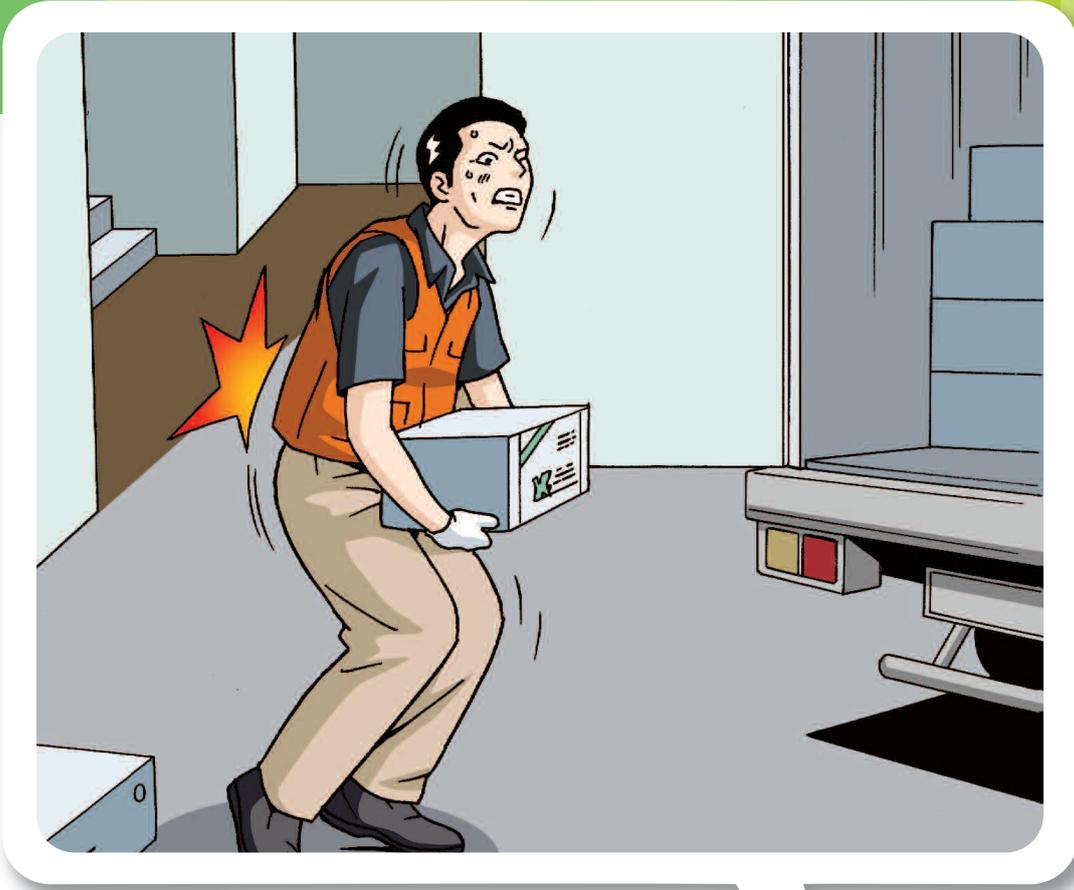
무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음



중량물은 대차 등을 이용하여 운반



작업 전후 스트레칭 실시



근골격계질환 ...
벽지 박스를 배송하던 중 허리와 엉덩이에 부상

CASE
10

창고에서 소매상에 배송하려고 벽지 박스(20KG)를 옮기던 중,
허리에 뜨끔한 통증과 함께 다리와 엉덩이 부분에 부상 당함

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



무리하게 중량물을
혼자서 운반하지 않음



중량물은 대차 등을
이용하여 운반



작업 전후 스트레칭 실시



CASE

11

넘어짐 :::

술상자를 메고 가다 빙판에 넘어짐

납품하기 위해 술 상자를 트럭에서 내려 메고 가던 중, 빙판길에 미끄러지면서 부상 당함

! 사고 예방대책



바닥 결빙 등을 확인 후 운반



미끄럼방지 신발 착용



겨울철 넘어짐 사고에 대한 교육 실시



넘어짐 ...
맥주박스를 메고 계단을 내려오다 넘어짐

CASE
12

거래처에 술을 배달하기 위하여 맥주박스를 지고 계단을 내려가다 넘어지면서 왼발이 골절되는 부상 당함



! 사고 예방대책



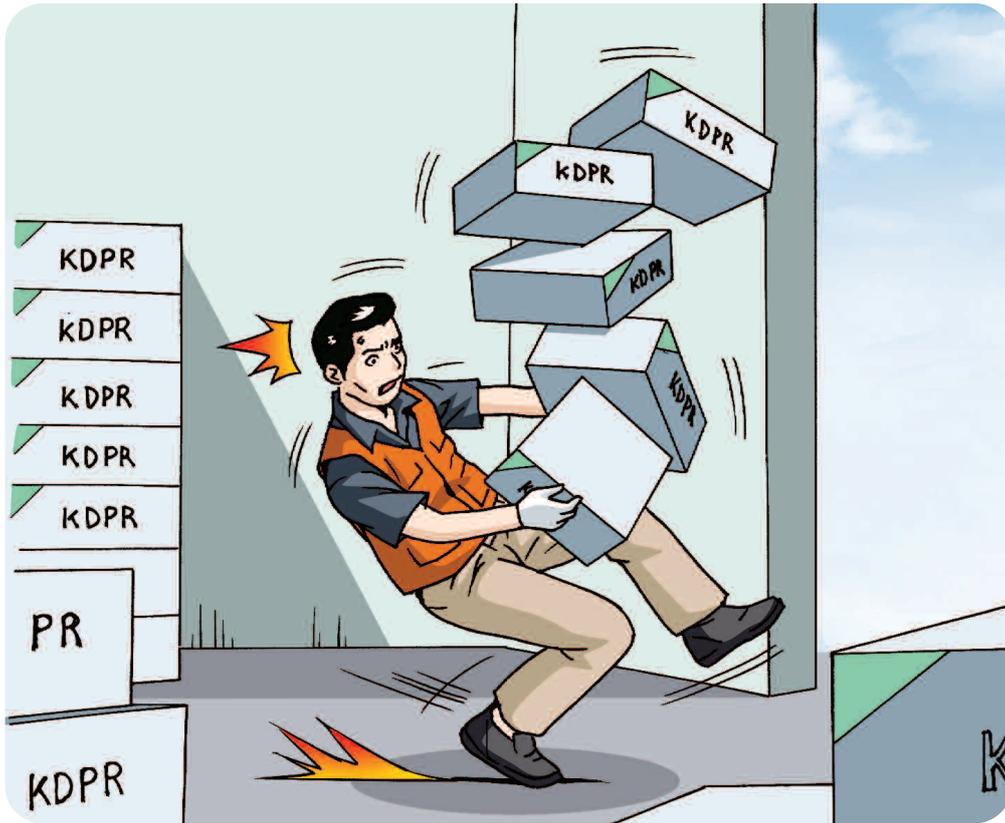
충분하게 시야를 확보하면서 짐을 운반



혼자서 무리하게 많은 양의 짐을 운반하지 않음



사고사례에 대한 교육 실시



CASE 13 넘어짐 ... 타일을 옮기다 중심을 잃고 넘어짐

창고에서 거래처에 타일(1박스 무게 20kg 짜리 5박스)을 배송하기 위해 트럭으로 옮기던 중, 타일 무게에 중심을 잃고 넘어지면서 허리에 부상 당함

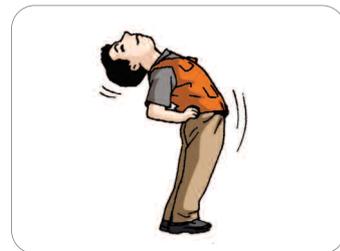
! 사고 예방대책



무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음



중량물은 대차 등을 이용하여 운반



작업 전후 스트레칭 실시



낙하 ...
운반 중이던 소주 박스가 발등에 떨어짐

CASE
14

마트에 납품하기 위하여 소주 5박스를 지고 운반하던 중,
맨 위의 박스가 천정에 부딪혀 왼쪽 발등에 떨어져서 부상 당함



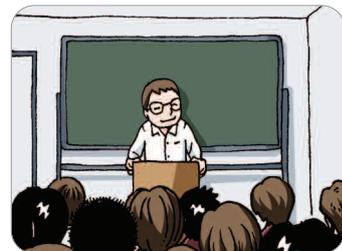
! 사고 예방대책



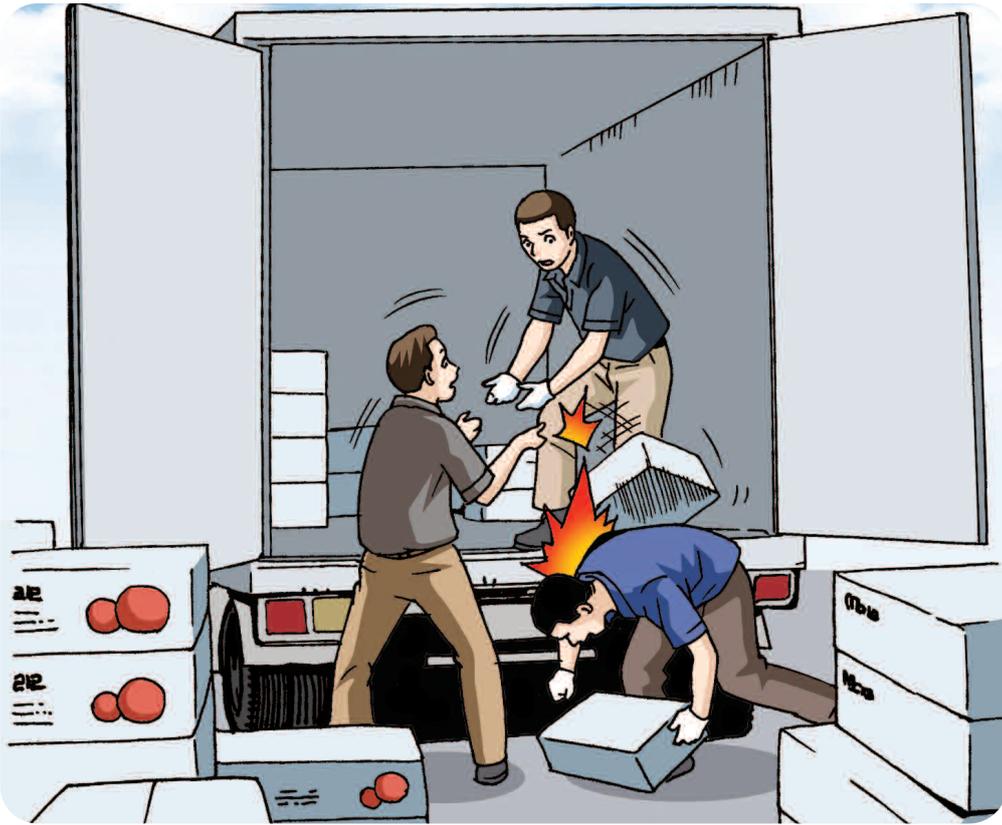
충분하게 시야를
확보하면서 짐을 운반



혼자서 무리하게 많은 양의
짐을 운반하지 않음



안전한 작업방법을 교육



CASE

15

낙하 ...

동료가 놓친 과일상자가 어깨에 떨어짐

트럭에 실려있는 과일상자(20KG)를 내리다 상자를 놓치는 바람에 옆에서 일하던 동료의 오른쪽 어깨에 떨어져 부상 입힘

! 사고 예방대책



무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음



상자가 미끄러지지 않도록 장갑 착용



사고사례 교육 실시



추락 ...
맥주상자를 차에 싣다 차에서 떨어짐

CASE
16

트럭에 맥주상자를 싣는 작업을 하던 중, 떨어지는 상자를 잡으려다 트럭에서 떨어져 허리에 부상 당함

! 사고 예방대책



중량물 취급 시 주의



사고사례 교육 실시





CASE

17

추락 ...

엘리베이터 문을 억지로 열고 진입하다 지하로 떨어짐

수산물을 출하하기 위해 **열리지 않는 화물 엘리베이터 문을 강제로 열고 진입하다**
지하 1층으로 추락하여 허리와 왼손에 부상 당함

! 사고 예방대책



엘리베이터 문을
강제로 열지 않음



엘리베이터 고장 시
책임자에게 알려 수리



추락주의 경고판 부착



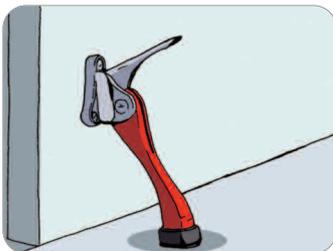
충돌 :::

냉동 저장고 문이 닫히면서 옆구리를 타격

CASE
18

탑차의 물건을 냉장 저장고로 옮기던 중, 저장고 문이 닫히면서
오른쪽 옆구리를 타격하여 부상 당함

! 사고 예방대책



화물 운반 중에는
출입문을 고정시킴



사고사례 교육 실시





CASE

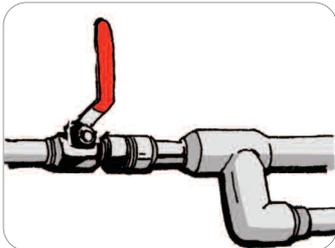
19

화상 ...

LPG 가스통을 교환하다 폭발하여 화상

식당 외부에 설치되어 있는 50kg LPG 가스통을 교환하다, 가스통 밸브에서 가스가 누출되어 화재가 발생하여 화상 입음

! 사고 예방대책



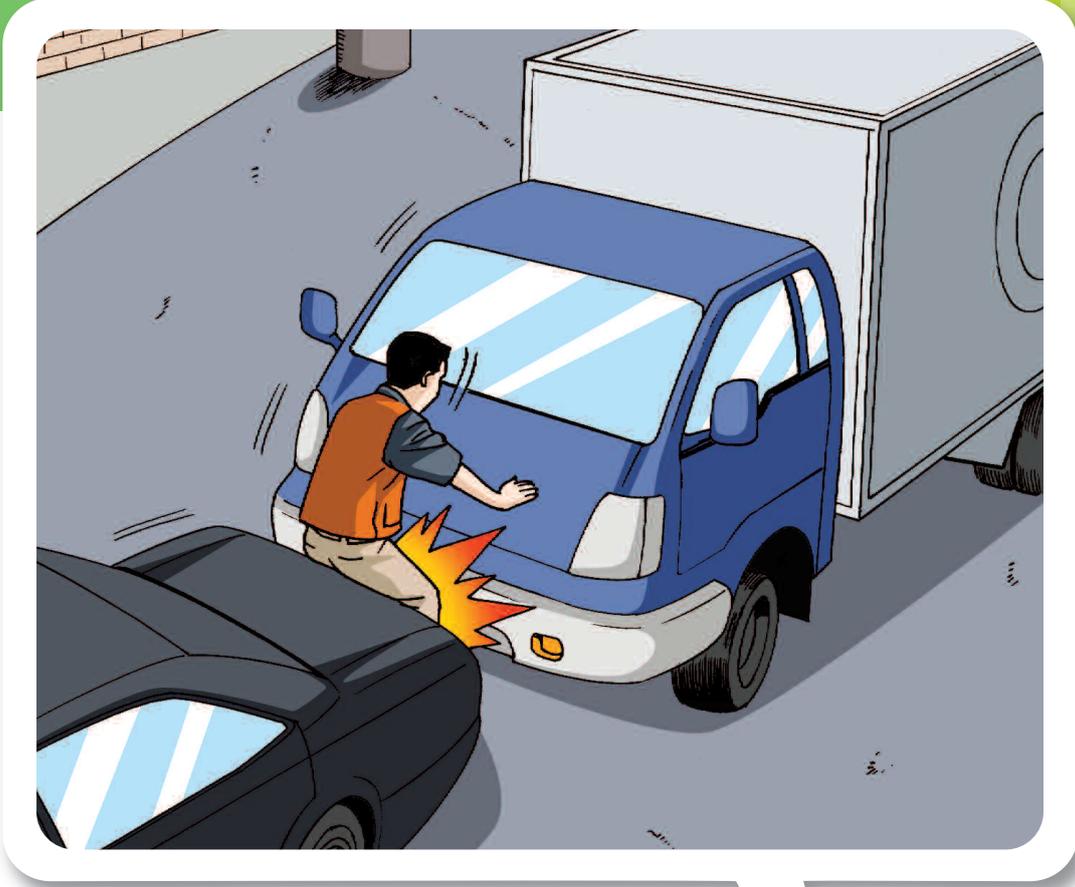
가스통 교체 시
가스가 누출되지 않도록
밸브를 확실히 잠금



가스통 주변에는
인화성물질을 두지 않음



사고사례 교육



끼임 ...
밀려내려 온 차와 뒤에 있는 차 사이에 몸이 끼임

CASE
20

상품 배달을 위해 언덕길에 주차한 차가 밀려 내려와 이를 막으려다
뒤의 주차한 차량과 밀려 내려온 차 사이에 몸이 끼어 부상 당함



! 사고 예방대책



언덕길 주차 시
주차브레이크를 확인



언덕길 주차 시 고임목 설치



사고사례 교육 실시



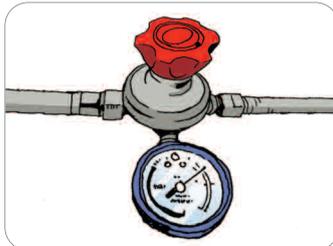
CASE
21 동상 ∴ LPG 용기 내의 저온기체가 방출되어 동상

회사 가스보관창고에서 LPG 용기의 안전 밸브를 교체하기 위해 몽키 스패너로 풀다가 용기 내부 잔존압력에 의해 저온의 기체(영하 40도 정도)가 방출되어 양손에 동상 입음

! 사고 예방대책



용기내 잔존 가스를 제거한 후 작업



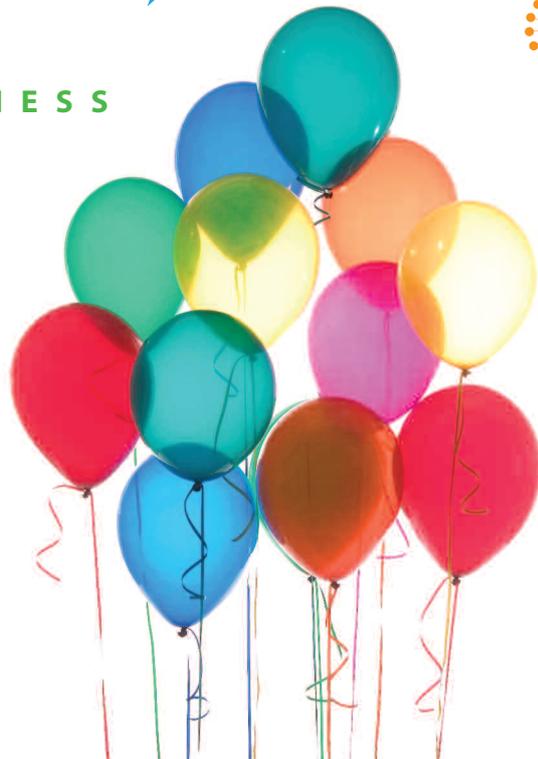
작업 전 압력계 등의 정상 작동상태 확인



용기에 경고표지 부착



S A F E T Y I S H A P P I N E S S



도소매 및 수리업에 적용되는 주요 산업안전보건법

1 법 제10조 산업재해발생 기록 보고 등 ※ 미이행시 1,000만원 이하의 과태료

- ① 사업주는 산업재해가 발생하였을 때에는 고용노동부령으로 정하는 바에 따라 재해발생원인 등을 기록 보존 하여야 한다.
- ② 사업주는 제1항에 따라 기록한 재해 중 고용노동부령으로 정하는 산업재해에 대하여는 그 발생 개요, 원인 및 재발방지계획 등을 노동부령으로 정하는 바에 따라 고용노동부장관에게 보고하여야 한다.
다만 산업재해보상법 제41조에 따른 요양급여 또는 같은법 제62조에 따른 유족 급여를 신청한 경우에는 그러하지 아니하다.

▶ 시행규칙 제4조의2 [산업재해 기록 등]

사업주는 산업재해가 발생하였을 때에는 법 제10조제1항에 따라 다음 각 호의 사항을 기록·보존하여야 한다.

- 1. 사업장의 개요 및 근로자의 인적사항
- 2. 재해발생의 일시 및 장소
- 3. 재해발생의 원인 및 과정
- 4. 재해 재발방지 계획

2 법 제11조 법령의 요지 등 ※ 미이행시 500만원 이하의 과태료

- ① 사업주는 이 법과 이법에 따른 법령의 요지를 상시 각 사업장에 게시하거나 갖추어 두어 근로자로 하여금 알게 하여야 한다.

3 법 제12조 안전·보건 표지 부착 등 ※미이행시 500만원 이하의 과태료

사업주는 사업장의 유해하거나 위험한 시설 및 장소에 대한 경고, 비상시의 조치에 대한 안내, 그 밖에 안전의식의 고취를 위하여 고용노동부령으로 정하는 바에 따라 안전·보건 표지를 설치하거나 부착하여야 한다.

4 법 제23조 안전조치 ※미이행시 5년 이하의 징역 또는 5,000만원 이하의 벌금

- ① 사업주는 사업을 할 때 다음 각 호의 위험을 예방하기 위하여 필요한 조치를 하여야 한다.
 - 1. 기계·기구 그 밖의 설비에 의한 위험
 - 2. 폭발성, 발화성 및 인화성 물질등에 의한 위험
 - 3. 전기, 열, 그 밖의 에너지에 의한 위험

5 법 제24조 보건조치 ※ 미이행시 5년 이하의 징역 또는 5,000만원 이하의 벌금

- ① 사업주는 사업을 할 때 발생하는 다음 각 호의 건강장해를 예방하기 위하여 필요한 조치를 하여야 한다.
 - 1. 원재료, 가스, 증기, 분진, 흙, 미스트, 산소결핍, 병원체 등에 의한 건강장해
 - 2. 방사선, 유해광선, 고온, 저온, 초음파, 소음, 진동, 이상기압, 등에 의한 건강장해
 - 3. 사업장에서 배출되는 기체, 액체, 또는 찌꺼기 등에 의한 건강장해
 - 4. 계측감시, 컴퓨터 단말기조작, 정밀공작 등의 작업에 의한 건강장해
 - 5. 단순반복작업 또는 인체에 과도한 부담을 주는 작업에 의한 건강장해
 - 6. 환기, 채광, 조명, 보온, 방습, 청결 등의 적정기준을 유지하지 아니하여 발생하는 건강장해

6 법 제25조 근로자의 준수사항 ※미이행시 300만원 이하의 과태료

근로자는 제23조 및 제24조에 따라 사업주가 한 조치로서 고용노동부령으로 정하는 조치사항을 지켜야 한다.

7 법 제41조 물질안전보건자료의 작성 비치 ※미이행시 500만원 이하의 과태료

① 사업주는 화학물질 또는 화학물질을 함유한 제제(製劑) (대통령령으로 정하는 제제는 제외한다. 이하 같다)를 제조·수입·사용·운반 또는 저장하려면 미리 다음 각 호의 사항을 모두 적은 자료(이하 "물질안전보건자료"라 한다.)를 취급근로자가 쉽게 볼 수 있는 장소에 게시하거나 갖춰 두어야 한다.

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 화학물질의 명칭·성분 및 함유량 | 3. 인체 및 환경에 미치는 영향 |
| 2. 안전·보건상의 취급주의 사항 | 4. 그 밖에 고용노동부령으로 정하는 사항 |

8 법 제42조 작업환경측정 ※미이행시 1,000만원 이하의 과태료

사업주는 유해인자로부터 근로자의 건강을 보호하고 쾌적한 작업 환경을 조성하기 위하여 인체에 해로운 작업을 하는 작업장으로서 고용노동부령으로 정하는 작업장에 대하여 고용노동부령으로 정하는 자격을 가진 자로 하여금 작업환경측정을 하도록 한 후, 그 결과를 기록·보존하고 고용노동부령으로 정하는 바에 따라 고용노동부장관에게 보고하여야 한다.

9 법 제43조 건강진단 ※ 미이행시 1,000만원 이하의 과태료

사업주는 근로자의 건강을 보호·유지하기 위하여 고용노동부장관이 지정하는 기관 또는 「국민건강보험법」에 따른 건강진단을 하는 기관에서 근로자에 대한 건강진단을 하여야 한다.

▶ 시행규칙 제99조 【건강진단의 실시 시기 등】

사업주는 상시 사용하는 근로자 중 사무직에 종사하는 근로자(공장 또는 공사현장과 같은 구역에 있지 아니한 사무실에서 서무, 인사, 경리, 판매, 설계 등의 사무업무에 종사하는 근로자를 말하며, 판매 업무 등에 직접 종사하는 근로자는 제외한다)에 대해서는 2년에 1회 이상, 그 밖의 근로자에 대해서는 1년에 1회 이상 일반건강진단을 실시하여야 한다.

10 법 제45조 질병자의 근로금지·제한 ※ 미이행시 1,000만원 이하의 벌금

사업주는 전염병, 정신병 또는 근로로 인하여 병세가 크게 악화될 우려가 있는 질병으로서 고용노동부령으로 정하는 질병에 걸린 자에게는 의사의 진단에 따라 근로를 금지하거나 제한하여야 한다.

❖ 위의 요약은 산업안전보건법 중 사업주가 준수해야 할 주요 내용을 발췌한 것으로 사업주는 【영 별표 1】에서 규정된 산업안전보건법 전체를 지켜야 할 의무가 있습니다.

법에 대한 더 자세한 내용은 한국산업안전보건공단 홈페이지(www.kosha.or.kr)에서 확인 가능합니다.

▶ 법의 일부적용 대상 사업 및 일부적용 규정의 구분표 (제2조의2제1항 관련)

대상 사업	적용 규정
<p>1. 임대업(부동산 제외), 출판업(서적, 잡지 및 기타 인쇄물 출판업 제외), 컴퓨터 프로그래밍, 시스템 통합 및 관리업, 정보서비스업(뉴스 제공업 제외), 전문서비스업, 건축기술, 엔지니어링 및 기타 과학 기술 서비스업, 기타 전문, 과학 및 기술 서비스업(사진 처리업 제외), 광업 지원 서비스업(원유 및 천연가스 채굴 관련 서비스업 제외), 환경 정화 및 복원업, 건물·산업설비 청소 및 방제 서비스업, 사업 지원 서비스업에 해당하는 사업(제3호·제6호 또는 제7호에 해당하는 사업은 제외한다)</p>	<p>법 제1장, 제23조부터 제28조까지, 제33조, 제34조, 제34조의2부터 제34조의4까지, 제35조, 제35조의2부터 제35조의4까지, 제36조, 제36조의2, 제36조의3, 제37조, 제38조, 제38조의2부터 제38조의5까지, 제39조, 제39조의2, 제40조, 제41조, 제5장, 제6장, 제6장의2 및 제8장, 제9장</p>
<p>4. 도매 및 소매업, 숙박 및 음식점업, 부동산업, 연구 개발업, 하수, 폐수 및 분뇨 처리업(폐수처리업 제외), 폐기물 수집운반, 처리 및 원료재생업(지정 폐기물 수집운반업, 지정 폐기물 처리업, 금속 및 비금속 원료 재생업 제외) 협회 및 단체, 수리 및 기타 개인 서비스업(자동차 종합 수리업, 자동차 전문 수리업, 세탁업 제외), 예술, 스포츠 및 여가 관련 서비스업, 영화, 비디오물, 방송프로그램 제작 및 배급업, 녹음시설 운영업, 방송업, 뉴스 제공업으로서 다음 각 목에 해당하는 사업(제7호에 해당하는 사업은 제외한다)</p> <p>가. 최고사용압력이 제곱센티미터당 7킬로그램 미만인 증기보일러를 사용하는 사업</p> <p>나. 연간 1백만킬로와트시 미만의 전기를 사용하는 사업</p> <p>다. 전기사용설비의 정격용량의 합계 또는 계약용량이 300킬로와트 미만인 사업</p> <p>라. 연간 석유 250톤 미만의 에너지를 사용하는 사업</p> <p>마. 월평균 4천세제곱미터 미만의 도시가스를 사용하는 사업</p> <p>바. 저장능력 250킬로그램 미만의 고압가스 또는 액화석유가스를 사용하는 사업</p> <p>5. 금융 및 보험업, 공공행정, 국방 및 사회보장 행정, 교육 서비스업, 보건업 및 사회복지 서비스업(병원 제외), 국제 및 외국기관(제 7호에 해당하는 사업은 제외한다.)</p>	<p>법 제1장, 제23조부터 제28조까지, 제33조, 제34조, 제34조의2부터 제34조의4까지, 제35조, 제35조의2부터 제35조의4까지, 제36조, 제36조의2, 제36조의3, 제37조, 제38조, 제38조의2부터 제38조의5까지, 제39조, 제39조의2, 제40조, 제41조, 제5장, 제6장, 제6장의2, 제8장 및 제9장</p>

건강증진 스트레칭

모든 동작은 10~20초간 실시하며 호흡은 평상시와 같이 합니다.

목

왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 옆으로 천천히 당긴다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.

꼭지 긴 두 손을 뒷머리에 대고 아래쪽으로 지국이 눌러준다.
두 엄지손가락을 턱에 대고 뒤로 밀어준다.



어깨

오른쪽 팔을 왼쪽 가슴으로 뻗은 후 왼쪽팔로 오른쪽 팔꿈치를 끌어당긴다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.

두 팔을 머리뒤로 올린 후 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 지국이 눌러준다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.



팔/손목

오른손을 허리에 대고 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡고 앞으로 당긴다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.

오른손을 뻗은 후 손등을 아래쪽으로 한 다음 왼손으로 오른쪽 손을 당긴다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.



등/가슴

양손을 허리에 대고 상체를 뒤로 젖힌다.
두손을 깎지끼고 손바닥을 바깥쪽을 향하게 한 다음 무릎을 굽히면서 등 부분이 굽혀지도록 두 팔을 쭉 뻗는다.

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등근육과 허리근육이 스트레칭 되도록 한다.



옆구리/허리

양손을 머리 뒤에 두고 왼쪽으로 허리를 굽힌다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.

양손을 허리에 대고 원을 그리며 허리 관절을 돌려준다.
반대방향도 같은 동작으로 실시한다.



다리

오른쪽 발끝을 잡고 힙 방향으로 끌어당긴다.
반대쪽도 같은 동작으로 실시한다.

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다.
반대편도 같은 동작으로 실시한다.



일반분야 - 홍보자료
서비스업 (도소매 및 수리) 2010-12-828

발 행 인 노민기

발 행 처 한국산업안전보건공단

주 소 인천광역시 부평구 무네미로 478

전 화 032-5100-500

총괄기획 서비스업재해예방실

홈페이지 www.kosha.or.kr

제작편집 바우나무 032-651-0601

이 책은 신저작권법에 따라 보호받는 저작물입니다. 무단 전재와 복제를 금하며 이 책 내용의 일부 또는 전부를 재사용하려면 반드시 한국산업안전보건공단의 동의를 받아야 합니다.