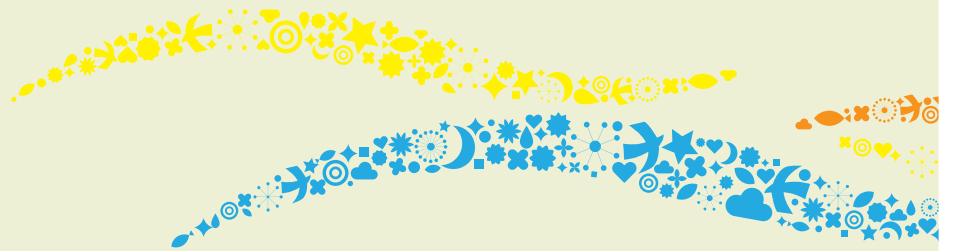


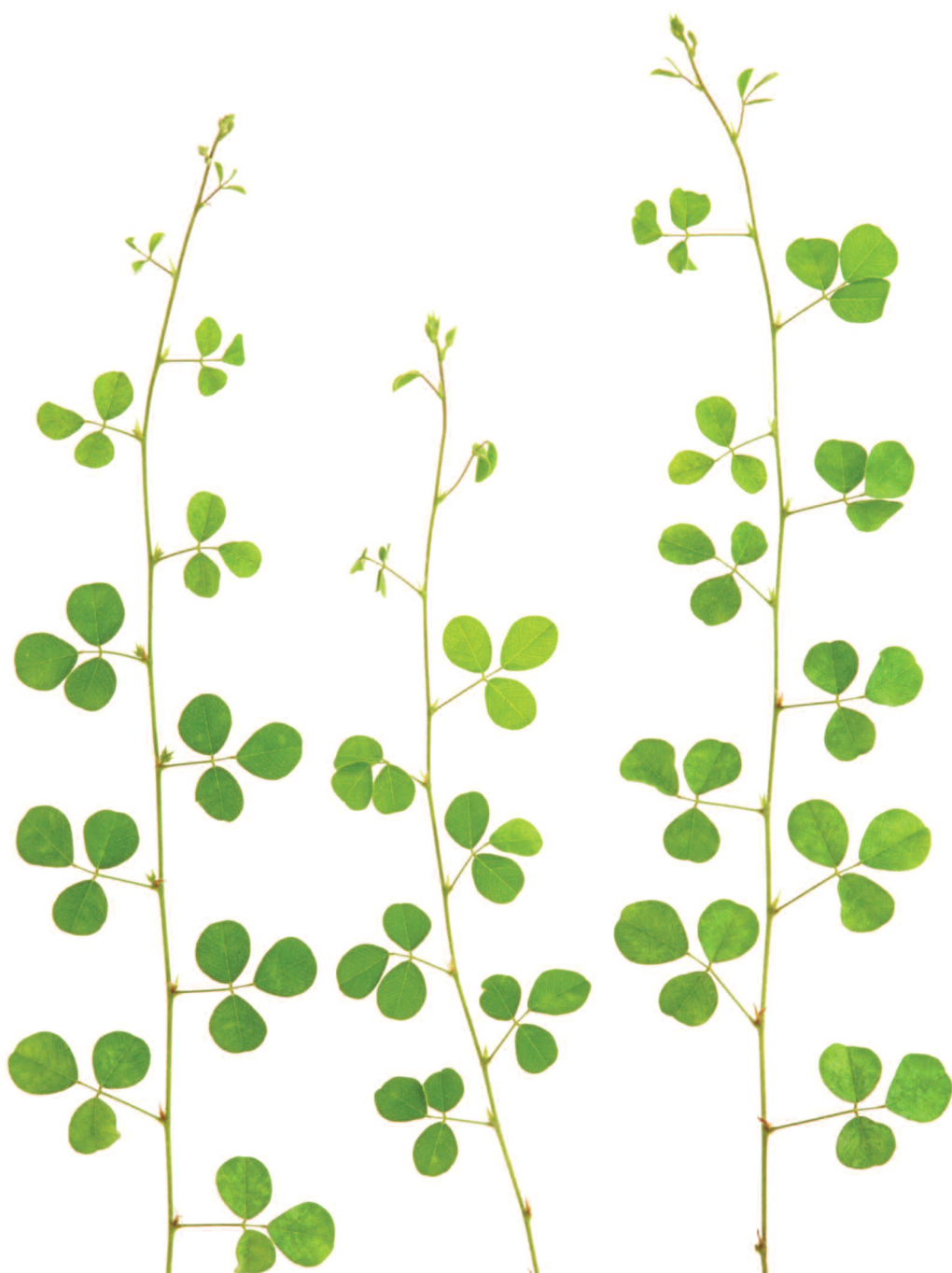
그림으로 알아보는 사고사례

음식 및 숙박업 사고사례

::: 룸메이드



한국산업안전보건공단
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY





✦ 안전의식이 커가는 만큼 행복도 쑥쑥 커갑니다. ★



룸메이드

STORY |

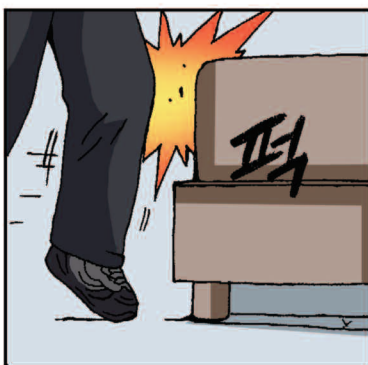
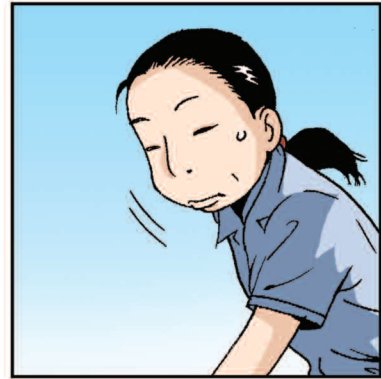
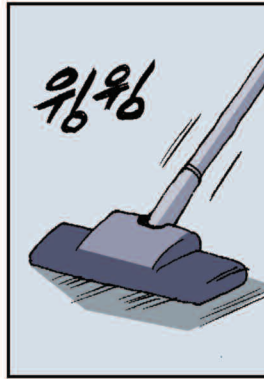
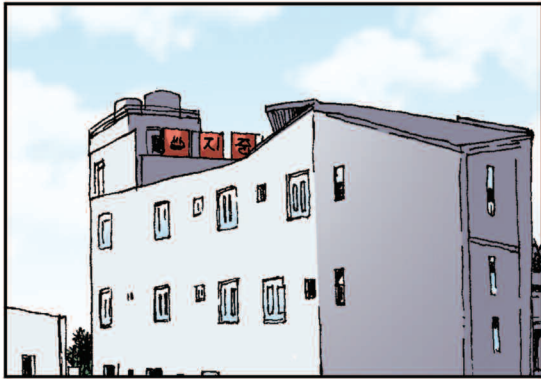
만화	스트레칭을 하니까 사고가 없어지네	004
편지	행복한 가족	007
안전수칙	음식 및 숙박업 사고현황	008
	나의 안전 체크리스트	009
	아름다운 동행	010

CASE |

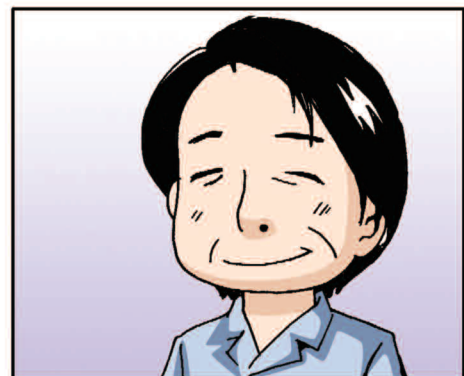
룸메이드 사고사례	CASE 1 - 15	012
-----------	-------------	-----

스트레칭을 하니까 사고가 없어지네

☺ 룸메이드







행복한 가족



“날 따라 해봐요. 이렇게~~”

귀에 앰피쓰리 이어폰을 꽂은 채 난 매일 몸을 풀고 있습니다.

내 직업은 룸메이드.

간단하게 말하자면 내 일은 호텔이나 모텔 등에서 객실청소, 침구정리 등을 하는 것입니다. 사실 지루하고 따분할 수도 있는 일입니다. 하지만 내 따분한 작업이 고객들에게 쾌적하게 쉬 수 있는 환경을 제공한다고 생각하면 나름 가슴이 뿌듯하기도 합니다. 자신의 직업에 대한 가치는 스스로 만드는 게 아닐까요.

그런데 얼마 전부터 휴식시간에 내가 이어폰을 꽂은 채 스트레칭을 하기 시작하자 같은 동료들은 주책없어 보인다고 깔깔거립니다. 하지만 어쩔습니까! 이렇게 일하기 전 후나, 혹은 중간에 몸을 풀어주면 다칠 위험이 훨씬 줄어드는데요. 더구나 이렇게 몸을 움직이고 나면 기분마저 상쾌해집니다.

이 덕분인지 음악을 들으며 몸을 풀기 시작한 이래로 단 한 건의 사고도 발생하지 않았습니다. 전에는 적지 않은 실수로 많이 다치기도 했는데 말입니다. 그래서 요즘은 동료들에게도 같이 할 것을 권하고 있습니다.

“날 따라 해봐요. 이렇게~~”

정말 모두들 따라 했으면 좋겠습니다.

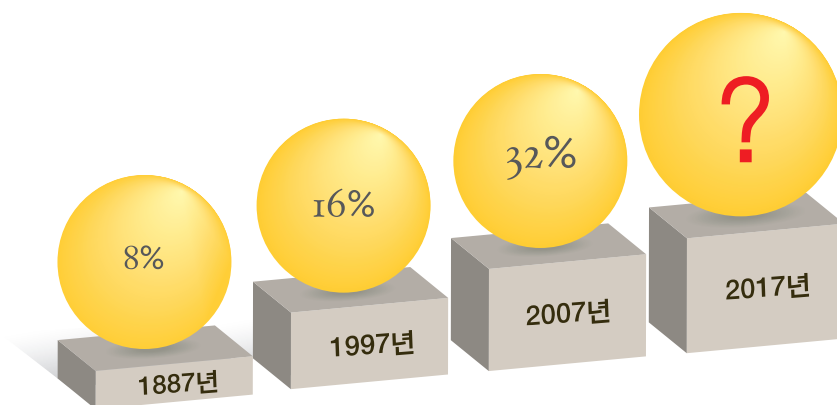
이번 주말엔 오빠가 하는 설렁탕 집에 가서 설렁탕이나 한 그릇 먹어야겠습니다. 사랑하는 조카 철수 얼굴도 보고요.

룸메이드 한수진



음식 및 숙박업 사고현황

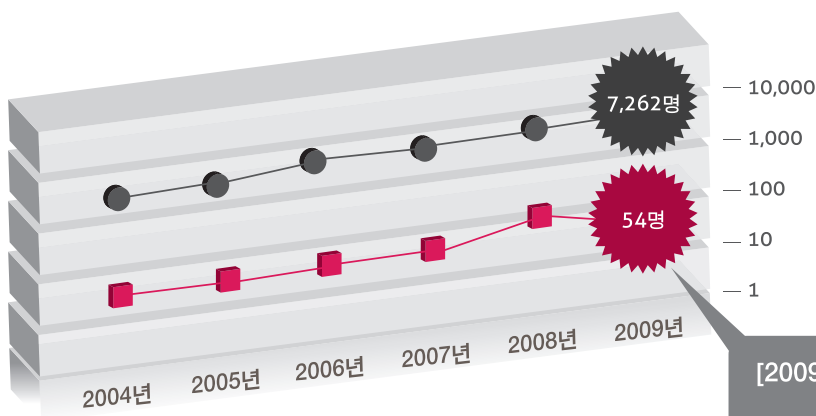
전체 서비스산업 사고 점유율 ▼



◀ 전체 서비스 산업에서 차지하는 음식업 사고 발생률 기록적으로 증가

◀ 음식업 사고 발생률 기록적으로 증가 (→ 전체 서비스산업 대비)

음식업의 사고자 및 사망자 수 ▼



● 사고자 수

▶ 2009년 7,262명으로 전년 동기대비 14.7%(917명 증가)

■ 사망자 수

▶ 2004년 이후 답보상태
2009년 54명으로 2004년 대비 9명 증가

[2009년 음식업 사망사고 현황]

30명 / 도로교통사고
13명 / 뇌심혈관 등 작업관련 질병
11명 / 추락, 전도 등

나의 안전 - 체크리스트

룸메이드

- ☐ 객실 내를 청소할 때 침대 모서리 등과 부딪히는 것을 주의하는가?
- ☐ 객실 창문 등을 닫을 때 자칫 창문 틈에 손가락이 끼일 수 있으므로 주의하는가?
- ☐ 바닥의 물기 등을 제거하여 미끄러져 넘어지는 것을 방지하는가?
- ☐ 바닥에 떨어져 있는 물건을 정리정돈 하는가?
- ☐ 무거운 물건은 최소한 두 명이상이 같이 드는가?
- ☐ 물건을 옮길 시 이동대차 같은 도구를 이용하는가?
- ☐ 갑자기 급격하게 힘을 주어 몸에 무리가 가지 않게 하는가?
- ☐ 작업 중 규칙적으로 스트레칭을 하는가?
- ☐ 세탁기와 빨래 건조기에서 세탁물을 꺼낼 때 반드시 정지한 상태에서 꺼내는가?
- ☐ 시야를 가릴 정도의 많은 빨래나 이불 등을 들고 계단을 내려가는가?
- ☐ 도구나 기계 등에 위험경고표지판이 부착되어 있는가?
- ☐ 전구를 교체할 때는 반드시 고정받침대나 전도방지용 사다리를 이용하는가?
- ☐ 전기기구를 만질 때는 젖은 손으로 만지지 말며, 절연장갑을 착용하는가?

아름다운 도행!

사고를 예방하는 길을 함께 걸어갑니다.





근로자

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

- 룸메이드로서 항상 깔끔한 복장과 친절한 태도를 유지한다.
- 작업으로 인한 불편을 손님에게 주지 않도록 한다.
- 항상 객실 및 복도 등을 청결하게 청소하여 쾌적한 환경을 유지한다.
- 작업 시 안전수칙을 준수하여 자신과 동료의 안전을 지키게 한다.
- 작업 전후나, 혹은 중간에 스트레칭과 같은 가벼운 운동을 하여 건강을 지키도록 한다.
- 안전수칙을 준수해 기계나 도구 등을 사용한다.
- 무거운 물건 등을 들 경우 동료와 함께 하며, 이동대차 등과 같은 도구를 이용한다.

사업자

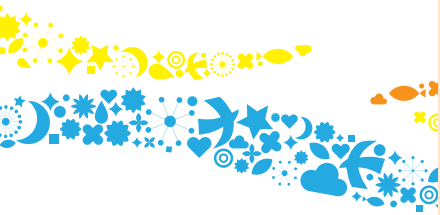
“당신은
단순히 직원이 아니라
한 가족입니다.
당신의 안전은
나와 내 가족의 안전입니다.
당신과 동행할 수 있어
행복합니다.”

- 룸메이드가 작업에만 집중할 수 있는 안전한 환경을 제공한다.
- 작업 시 사용할 도구와 시설 등을 점검하여 이상이 있을 시 즉각 수리, 교체한다.
- 주기적으로 교육을 시켜 안전사고에 대비하게 한다.
- 화재 등의 사고에 대비해 소화시설이나 장비를 갖추어 놓는다.
- 사용하는 기계나 도구, 혹은 장소 등에 위험 경고 표지판을 부착, 설치하여 안전사고를 방지한다.
- 효율적인 업무를 위해 적절한 인원을 배치해 놓도록 한다.
- 업무시간을 준수하도록 하여 과중한 업무에 시달리지 않게 한다.



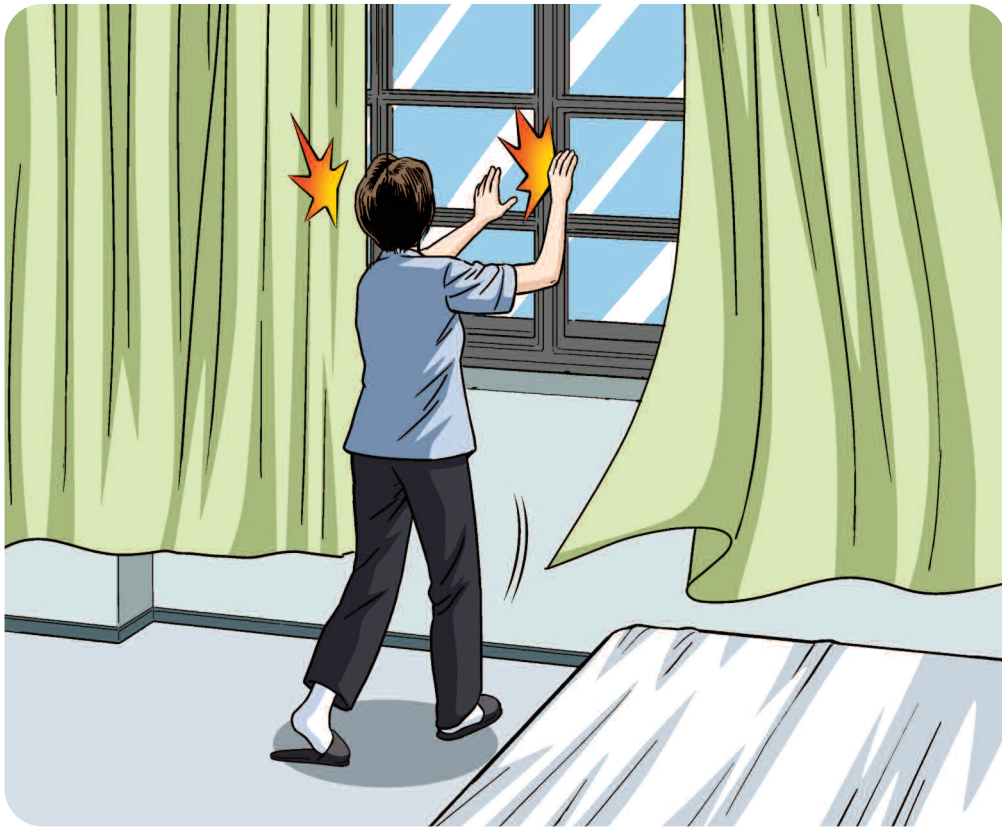
룸 메 이 드 사 고 사 례





CASE

01	끼임	객실창문을 닫다가 손가락 골절	014
02	감김	빨래 건조기에 손을 넣었다가 빨래와 함께 감김	015
03	추락	냉장고 청소 중 의자에서 떨어짐	016
04	근골격계질환	무릎으로 침대를 무리하게 밀다가 다침	017
05	근골격계질환	침대 밑부분을 끌어당기다 허리 다침	018
06	근골격계질환	침대 매트리스를 들다가 허리에 부상	019
07	넘어짐	대걸레를 힘주어 짜다가 넘어져 부상	020
08	넘어짐	바가지를 밟아 욕실바닥에 넘어짐	021
09	넘어짐	객실 청소 중 이불에 걸려 넘어짐	022
10	넘어짐	생수통 교환 중 바닥 물기에 미끄러짐	023
11	넘어짐	이불을 걷어오다 계단에서 넘어짐	024
12	넘어짐	타월을 올려 놓다가 욕조에서 미끄러짐	025
13	충돌	객실 청소 중 침대 모서리에 부딪힘	026
14	충돌	룸메이드 카트와 충돌하며 가슴에 부상	027
15	베임	넘어지면서 깨진 전구에 손을 베임	028



CASE

01

끼임 ::

객실창문을 닫다가 손가락 골절

호텔 객실청소 중, 객실창문을 닫으려는데 갑자기 불어온 바람에 창문이 닫혀 손가락이 문에 끼어 골절



사고 예방대책



바람이 많이 부는 날은
창문을 먼저 닫고 작업



손가락 끼임 방지
안전장치 설치



사고사례 교육 실시



감김 ::

빨래 건조기에 손을 넣었다가 빨래와 함께 감김

CASE

02

호텔 지하 세탁실, 건조기에서 빨래를 건지기 위해 무심코 손을 넣었다가 빨래와 같이 손이 감겨 들어가 부상 당함



사고 예방대책



빨래를 빼기 전 세탁기의
멈춤 여부 먼저 확인



작동 중에는
문이 열리지 않도록 조치



사고사례를 통한 안전교육

꼭!
지켜주세요.



CASE

03

추락 ...

냉장고 청소 중 의자에서 떨어짐

팬션에서 의자 위에 올라가 냉장고 청소를 하던 중, **작업자의 움직임에 의자가 좌측으로 넘어지면서** 추락하여 잠깐 동안 실신하는 부상 당함



사고 예방대책

안전한 구조의 발받침대
사용

2인 1조로 안전하게 작업



사고사례 교육 실시



근골격계질환 ...

무릎으로 침대를 무리하게 밀다가 다침

CASE

04

관광 호텔 객실 침대 시트교체 작업 중, 다리를 구부리고 무릎으로 침대를 밀다가 갑자기 두둑 소리와 함께 통증을 느끼며 부상 당함

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



침대 등의 중량물 운반 시
2인이 공동으로 작업



무리한 힘의 사용 금지



사고사례 교육 실시



CASE

05

근골격계질환 ...

침대 밑부분을 끌어당기다 허리 다침

호텔 객실 침대 밑부분을 청소하려고 침대를 끌어당기며 힘을 주는 순간,
허리를 삐끗하며 부상 당함



사고 예방대책



힘든 작업은
2인 1조로 함께 작업



평소 사용빈도가 높은
근육을 강화하는 운동



작업 전후 스트레칭 실시





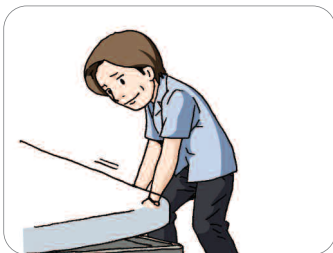
근골격계질환 ... 침대 매트리스를 들다가 허리에 부상

CASE
06

관광호텔 객실에서 침대 시트를 교체하기 위해 두 손으로
침대 매트리스 하단부를 들다가 허리에 극심한 통증과 함께 부상 당함

꼭!
 지켜주세요.

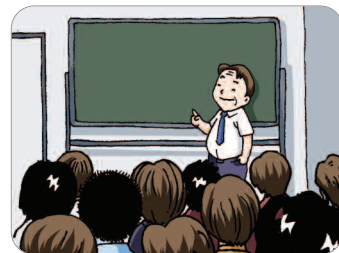
! 사고 예방대책



갑작스럽게 힘을 쓰지 않고
천천히 올린다



작업 전후 스트레칭 실시



사고사례 교육 실시



CASE

07

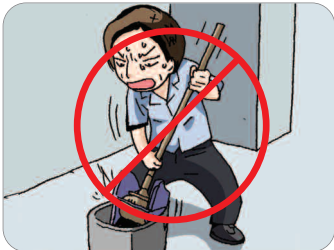
넘어짐 ...

대걸레를 힘주어 짜다가 넘어져 부상

호텔 복도를 청소하던 중, 대걸레의 물기를 짜려고 탈수기에 넣고
힘을 주어 누르다가 몸의 균형을 잃고 앞으로 넘어져 부상 입음



사고 예방대책



과도한 힘의 사용 금지



미끄럼 방지 신발 착용



사고사례 교육 실시



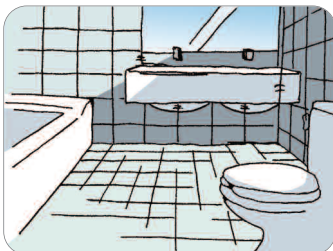
넘어짐 ::: 바가지를 밟아 욕실바닥에 넘어짐

CASE
08

관광호텔 욕실 정리를 위해 들어가던 중, 욕실 바닥에 바가지가 있는 것을 살피지 못하고 바가지를 밟아 미끄러지며 욕실 바닥에 넘어짐

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



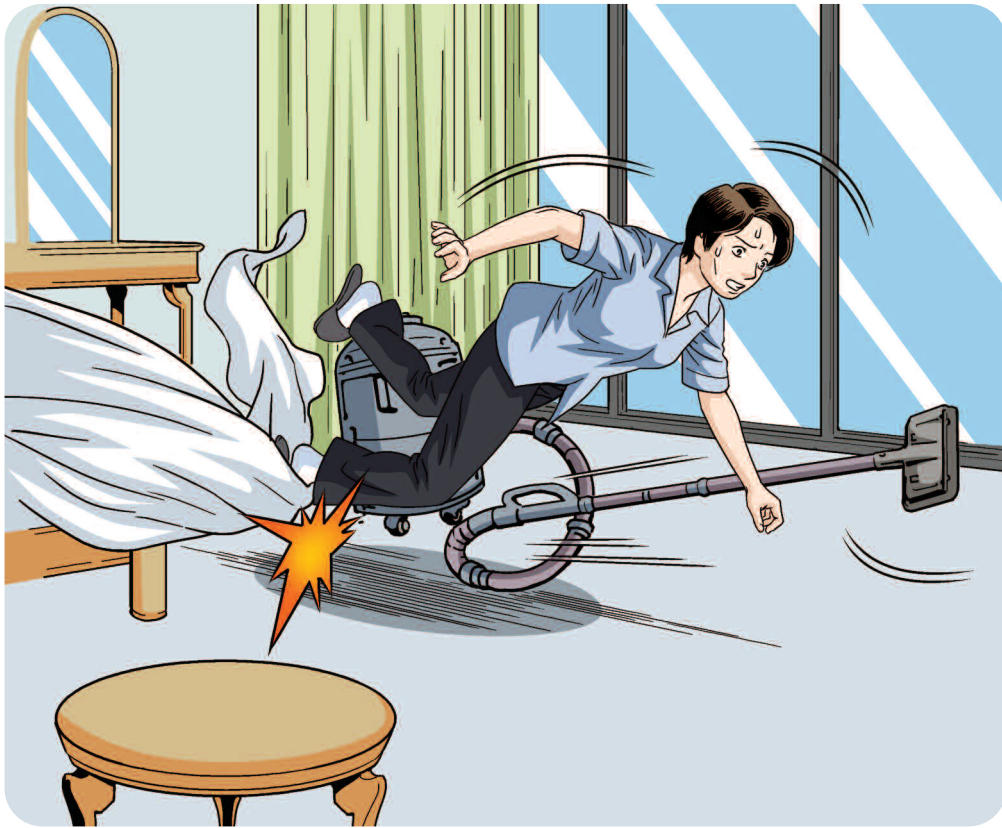
욕실출입 시 바닥 먼저 확인



출입에 방해되는
물건 놓지 않기



사고사례 교육 실시



CASE

09

넘어짐 :::

객실 청소 중 이불에 걸려 넘어짐

호텔 객실 청소 중, 침대에서 흘러내린 이불에 걸려 앞으로 넘어지면서 무릎을 다치는 부상 당함



사고 예방대책



청소 전 미리 정리정돈 실시



사고사례 교육 실시



넘어짐 : 생수통 교환 중 바닥 물기에 미끄러짐

CASE
10

객실 청소를 마치고 정수기 생수통을 혼자 교환하던 중,
바닥의 물기에 미끄러지면서 생수통을 안고 뒤로 넘어져 부상 당함

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



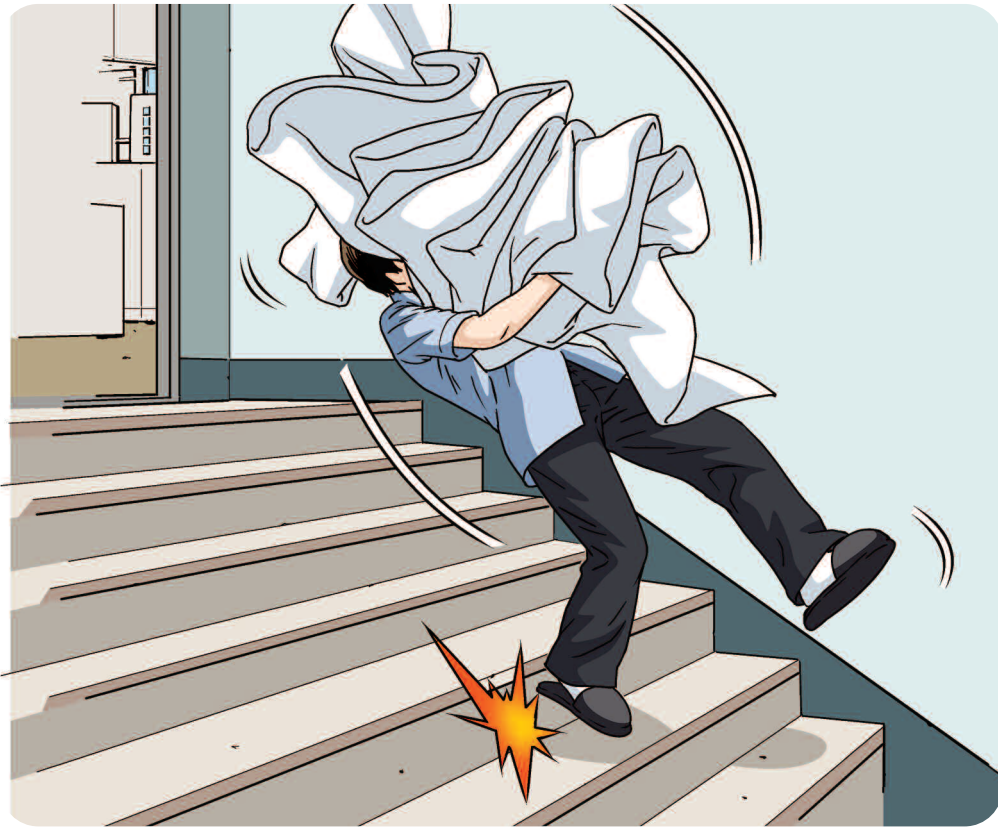
바닥의 물기 제거 후 작업



도움을 청해 2인 1조 작업



사고사례 교육 실시



CASE

11

넘어짐 ...

이불을 걷어오다 계단에서 넘어짐

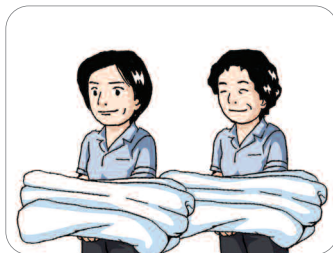
호텔 옥상에서 이불 빨래를 걷어서 계단을 내려오던 중, 들고 있는 빨래로 인해 앞이 잘 안보이는 탓에 발을 헛디뎠다 계단에서 넘어져 부상 당함



사고 예방대책



계단에서 내려 올 때 충분한 시야를 확보



도움을 청해 2인 1조로 운반



사고사례 교육 실시



넘어짐 ::: 타월을 올려 놓다가 욕조에서 미끄러짐

CASE
12

모텔 객실 욕실에서 욕조를 밟고 올라가 선반에 타월을 올려 놓으려다가 욕조에서 미끄러져 넘어지면서 부상

꼭!
 지켜주세요.

! 사고 예방대책



무리하게 욕조 위에
 올라가지 않는다



안전한 구조의 작업발판을
 이용하여 작업한다



타월선반의 위치를 변경한다



CASE

13

충돌 ::

객실 청소 중 침대 모서리에 부딪힘

호텔 객실 청소를 하다 반대편을 청소하기 위해 돌아서던 중,
침대 모서리에 무릎이 부딪혀 부상을 입음



사고 예방대책



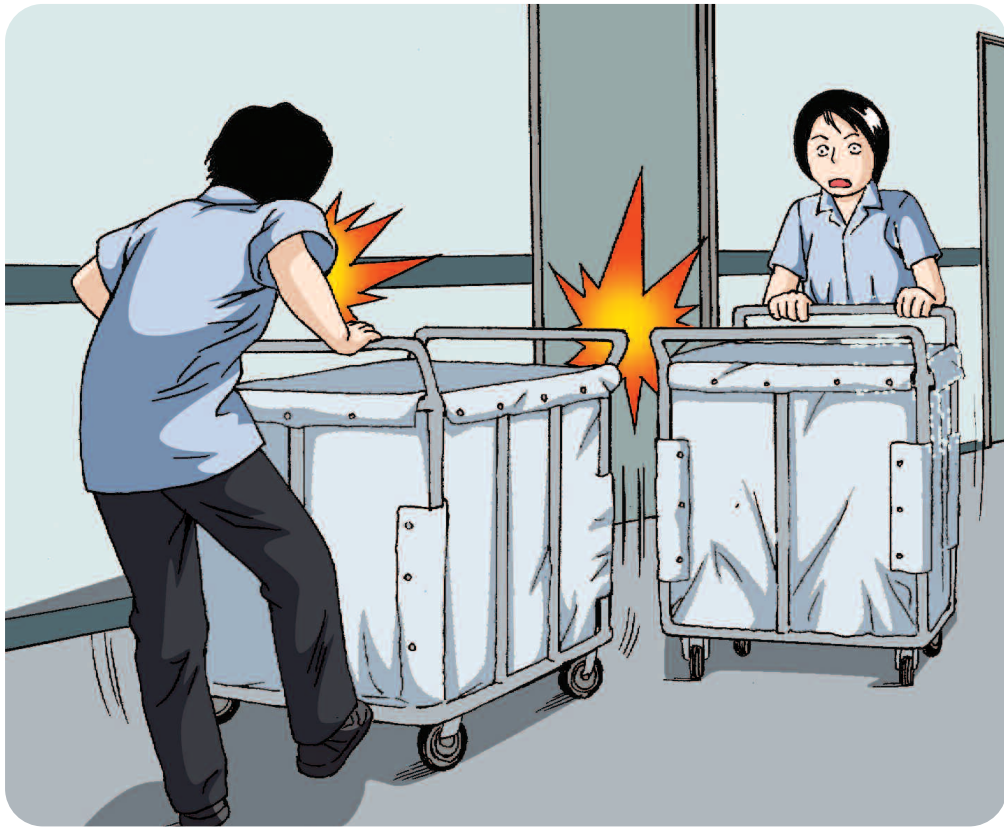
먼저 시선을 돌려 확인 후
돌아섬



무릎보호대 착용



사고사례를 통한 안전교육



충돌 :::

룸메이드 카트와 충돌하며 가슴에 부상

CASE

14

객실 청소를 하기 위해 카트를 이동하던 중, 맞은 편에서 오는 카트와 충돌하여 손잡이 부분이 가슴과 부딪힘

꼭!
지켜주세요.

! 사고 예방대책



전방의 장애물
여부 확인 후 이동



가슴과 룸메이드 카트 손잡이
사이에 안전거리 유지



사고사례 교육 실시



CASE

15

베임 ...

넘어지면서 깨진 전구에 손을 베임

호텔 객실에서 화장대 의자를 밟고 객실 전구를 교환하던 중, 의자가 흔들려 넘어지면서 깨진 전구에 손을 베이는 부상 입음



사고 예방대책



안전한 구조의 작업발판을
이용하여 작업



화장대 의자, 바퀴달린 의자
등의 사용 금지



손 보호 장갑 착용



음식 및 숙박업에 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 단말기 조작, 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
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)	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
4. 도매 및 소매업, 숙박 및 음식점업, 부동산업, 연구개발업, 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) 가. 최고사용압력이 제곱센티미터당 7킬로그램 미만인 증기보일러를 사용하는 사업 나. 연간 1백만킬로와트시 미만의 전기를 사용하는 사업 다. 전기사용설비의 정격용량의 합계 또는 계약용량이 300킬로와트 미만인 사업 라. 연간 석유 250톤 미만의 에너지를 사용하는 사업 마. 월평균 4천세제곱미터 미만의 도시가스를 사용하는 사업 바. 저장능력 250킬로그램 미만의 고압가스 또는 액화석유가스를 사용하는 사업 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.)	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

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 지긋이 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 지긋이 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 (음식 및 숙박) 2010-13-829

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.