



Contents

1	장년근로자의 특성	
	장년근로자의 정의 및 특징	03
	청년층과 장년층의 신체기능 수준 비교	04
	장년근로자의 신체·정신적 특성	06
	장년근로자 배치의 적정성 평가	08
2	보건 및 사회복지업 장년근로자 재해현황	
	취업 근로자 현황 및 장년근로자 추이	10
	도소매업 장년근로자 재해특성	12
3	장년근로자 재해사례와 예방대책	14
4	장년근로자 건강문제 요인과 예방	
	근골격계 질환과 예방	26
	감정노동에 따른 직무스트레스 관리	28
	장년근로자를 위한 스트레칭	30



장년근로자의 특성

1

장년근로자의 정의

장년근로자란 50세 이상 65세 미만인 사람과 65세 이상인 사람으로 취업하고 있거나 취업 의사가 있는 사람을 말한다.

1991년 「고령자 고용촉진법」 제정 이후 고령자(55세 이상) 및 준고령자(50세 이상 55세 미만) 연령 기준을 적용해 오고 있으나 고령자·준고령자라는 용어의 의미가 '노동시장에서 은퇴해야 할 사람'이라 인식되고 있고, 현재의 사회 통념 및 기대 수명(2009년 80.3세)과 많은 차이가 있음을 고려하여 이 교재에서는 고령자·준고령자 명칭을 장년(長年)으로 변경, 사용한다.

장년근로자의 특징

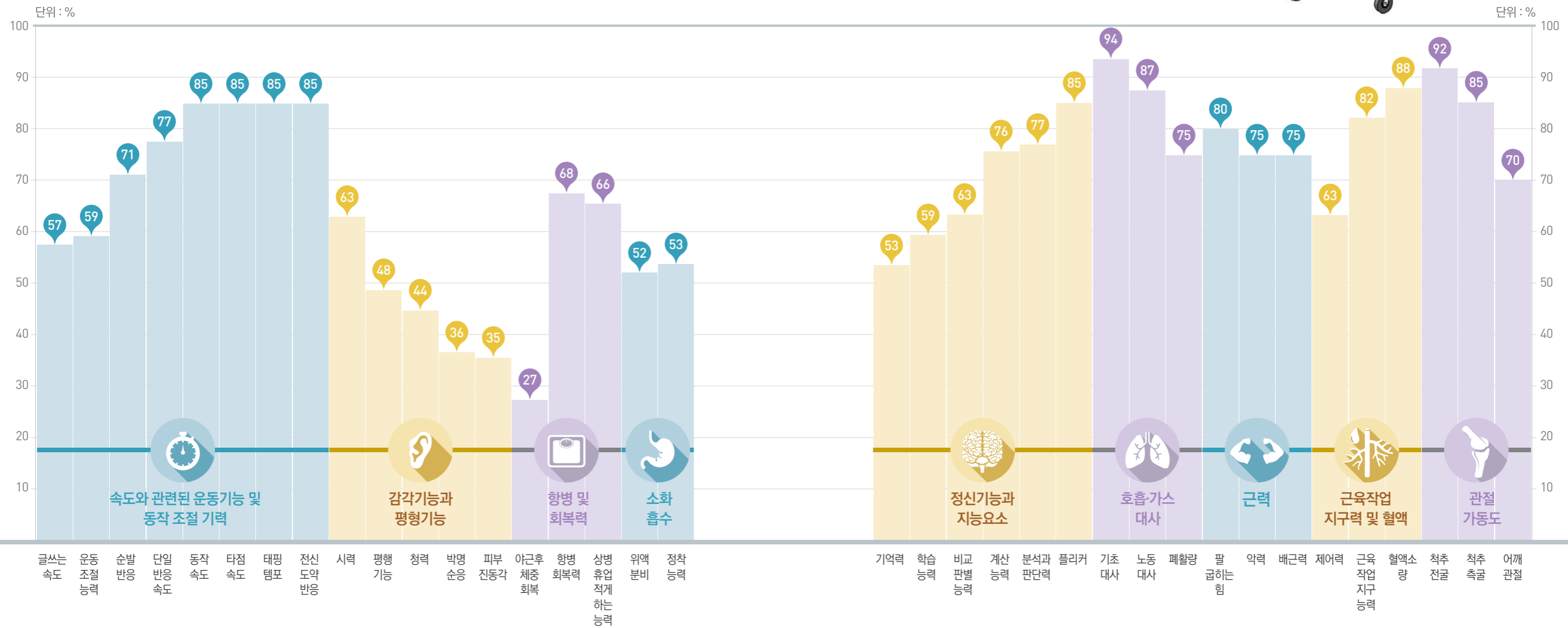
시력과 평행능력이 빠른 속도로 저하

나이가 들수록 근로자의 작업능력이 점차 떨어지는 것은 자연적이지만, 그중에서도 특히 시력과 평행능력이 빠른 속도로 저하된다. 근력 저하는 발에서 시작하여 점차 신체 상부로 진행된다. 장년근로자는 지능, 항병 및 회복력, 소화흡수 능력, 감각 기능, 평형 기능 및 운동조절 능력은 빠르게 떨어지는 데 비해 관절 가동 범위, 근지구력, 혈액순환, 근력, 호흡 및 가스대사, 속도와 관계된 운동기능 등은 크게 떨어지지 않는다.

청년층(20~24세)과 장년층(55~59세)의 신체기능 수준 비교 (齊藤一 등, 1967)

※ 자료 : 연구보고서 _ 중고령근로자 안전보건 가이드라인 및 매뉴얼 개발(산업안전보건연구원)

청년층의 신체 기능 수준을 100으로 했을 때 장년층의 신체기능을 나타낸다.



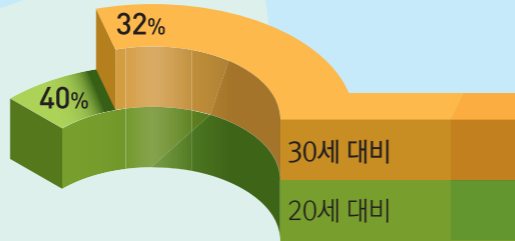
장년근로자의 신체·정신적 특성

운동기능 및 작업능력



순발력

최대로 노력한 1회 점프력, 즉 순간적으로 자기 체중을 들어 올려 도약하는 힘을 말한다. 60세 전후는 30세에 비해 32%, 20세에 비해 40% 정도 저하된다.



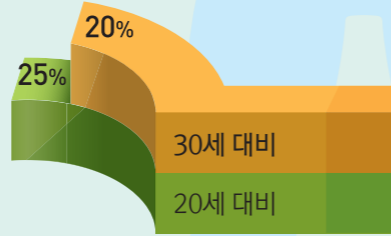
근력

대체로 20~30대에 최고 수준이 되었다가 30세 이후 20년 동안 약간 감소하며, 60세에 도달하면 크게 감소한다.(65세까지 20% 정도 감소)



민첩성

연령 증가와 함께 점차 둔화되며, 60세에 이르면 30세에 비해 20%, 20세에 비해 25% 정도 저하된다.



유연성

일반적으로 관절의 가동범위로 평가한다. 연령 증가에 따라 급격히 감소하며, 여성보다 남성이 유연성이 더 낮게 나타난다.



지구력

폐의 탄력성 저하, 혈관저항 증가, 심장의 수축력 저하 등으로 전반적인 심폐기능이 떨어져 육체적 작업을 어렵게 한다. 60세 근로자는 30세보다 14% 정도 저하된다.



감각기능 및 정신적 특성



시각

- 40세를 넘기면서부터 시각력 또는 시야(visual field)가 좁아지는 현상이 나타난다.
- 가까운 거리의 물체 지각이 어려워지고 조도 변화에 적응하는 능력이 저하된다.
- 시력 저하는 보통 40~50세경부터 시작하여 60세를 넘으면서 정도가 급격히 나빠지고 70세에서는 20대 최고 시력의 50%까지 저하된다.
- 동공 지름이 줄어 60대 근로자는 20대 근로자의 3분의1 정도만 빛을 받아들인다.
- 색깔감지능력도 크게 변하게되며, 황화현상¹⁾으로 보라색, 남색, 파랑색 계통의 색구별이 어려워진다.



청각

- 연령이 증가할수록 노인성 난청으로 청각 악화 현상이 나타난다.
- 음에 대한 감도는 20세부터 점차 떨어지며, 높은 음을 들을 수 있는 능력이 점차 소실된다.
- 50세를 지나면 청각기능이 더 빨리 떨어져 반향²⁾이 있는 회화나 회화 중에 다른 회화가 들어 있는 경우에는 더욱 이해도가 떨어진다.



지능

- 일반적으로 지능은 30세를 정점으로 하여 연령이 증가함에 따라 감소한다.
- 학습 지능은 20대부터 60대까지 서서히 상승하여 그 후 완만하게 저하된다.
- 운동이나 동작 관련 지능은 30대에 정점에 이르러 60세 정도까지 유지되며 그 후 급속히 저하된다.



학습능력

- 연령이 증가할수록 학습 성취능력이 떨어지고 수행능력도 감소된다.
- 동기가 부여되고, 학습기간과 반응기간이 길수록 학습능력이 좋아질 수도 있어 장년근로자의 학습능력은 신중히 고려될 필요가 있다.



기억력

- 장기 기억 상실보다 최근 기억 상실이 잦으며, 기계적인 암기보다는 논리적인 기억능력이 떨어지고, 본 것보다는 들은 것의 기억이 더 좋다.
- 단기 기억은 40세경부터 떨어지며, 단기 기억이 필요한 작업 지시는 간결하고 이해하기 쉬운 지시서를 활용한다.



심리적

- 외부로 표현하던 에너지를 내면에 사용하게 되어 내향성이 증가된다.
- 수동성의 증가로 문제에 적극 참여하여 책임을 지기보다는 위험 부담을 피하려 한다.
- 생각함에 조심성과 경직성을 보인다.
- 경험이나 숙련도가 요구되는 판단은 젊은 근로자보다 우수하나 이러한 점이 오히려 사고를 유발시키는 요인으로 작용할 수도 있다.

1) 황화현상: 수정체 색체가 노란색으로 변하는 현상 2) 반향: 음파가 어떤 물체에 부딪혀서 반사하여 다시 들리는 현상

장년근로자 배치의 적정성 평가

장년근로자의 개별적인 신체 기능이 작업 요구를 충족시킨다 하더라도 작업 여건이 수월치 않은 경우에는 여러 가지 측면에서 종합적으로 검토되어야 한다.

8가지 주요 기준에 의하여 작업 여건의 난이도를 분류한 다음의 표를 참고하여 어느 한 항목이라도 3수준에 해당하는 작업이라면 장년근로자의 배치 전 해당 항목에 대하여 유의해야 되며, 두 항목이 3수준에 해당되면 사실상 해당 작업에 배치하는 것은 곤란하다고 할 수 있다.

장년근로자의 업무 배치 시간이 평가 요령

구분	1 수준	2 수준	3 수준
중량물 취급	들기 쉬운 수준 (5kg 이하)	비교적 무거운 물건 (5~15kg)	무거운 물건 (15kg 이상)
작업 자세	작업 자세가 크게 힘들지 않은 작업	어느 정도 불편한 작업 자세로 이루어지는 작업	장시간 불편한 작업 자세와 반복이 이루어지는 작업
신체 균형	넘어지거나 떨어질 염려가 많지 않은 작업	넘어지거나 떨어져도 크게 다치지 않을 곳에서의 작업	바닥이 좁거나 미끄러운 곳, 장애물이 많은 곳에서의 작업
청각적 소음	시끄럽지 않은 환경 (60dB 이하)	어느 정도 시끄러운 환경 (60~80dB)	시끄러운 환경에서 청각으로 신호를 받거나 대화가 필요한 환경(80dB 이상)
시각작업 요구도	시각적 작업이 그리 많지 않은 경우의 작업	조명이 낮거나 시각적 피로가 유발되기 쉬운 작업	조명이 낮은 곳에서의 시각적 피로가 유발되기 쉬운 작업
정보처리 요구도	정보처리 요구도가 그리 크지 않은 작업	어느 정도의 정보처리가 요구되는 작업	고도의 계산, 기억, 판단 등을 순간적으로 해야 하는 작업
작업 속도	자신이 속도를 조절할 수 있음	속도가 빠르거나, 혹은 자신이 속도를 조절하기 어려운 경우	작업 속도가 빠르며 자율적 속도 조절이 곤란함
작업 환경	환경 요인에 의한 부담이 낮음	고열, 한냉, 진동 등 환경 요인에 의한 부담이 있으나, 심하지 않음	고열, 한냉, 진동 등 환경 요인에 의한 부담이 매우 심함



장년근로자의 취약 작업	불안정한 작업 자세를 장시간 필요로 하는 작업	넘어질 우려가 있는 작업	동작의 신속성과 정확성이 요구되는 작업
계단 오르내리기가 많은 고소 작업 (사다리 작업 등을 포함)	인력, 이동대차 등을 이용한 중량물 운반작업시 체력 이상의 힘을 사용하는 작업	체력이나 지구력이 강하게 요구되는 작업 (장시간 연속 작업)	급히 힘을 가하거나 몸의 중심을 신속히 이동하는 등의 동작이 필요한 작업
낮은 조도에서 시각이 요구되는 작업	작업 진행, 작업 정보 등이 복잡한 작업	시점이 갑자기 변하는 작업	정밀한 물건의 식별 능력이 필요한 작업
시간 엄수가 필요한 작업	야간 근무를 포함한 교대 작업	고·저온, 고·저압, 소음 등에서의 작업	

2

보건 및 사회복지사업 장년근로자 재해현황

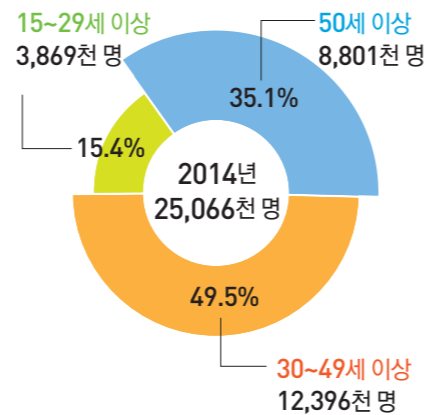
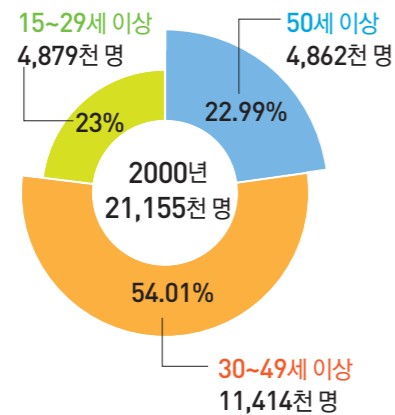
취업 근로자 현황 및 장년근로자 추이로 본 근로인구의 고령화

취업자 증가세가 둔화되면서, 젊은층 취업자는 줄어듦과 장년층 취업자가 증가하는 노동시장 내 고령화 현상이 나타나고 있다.

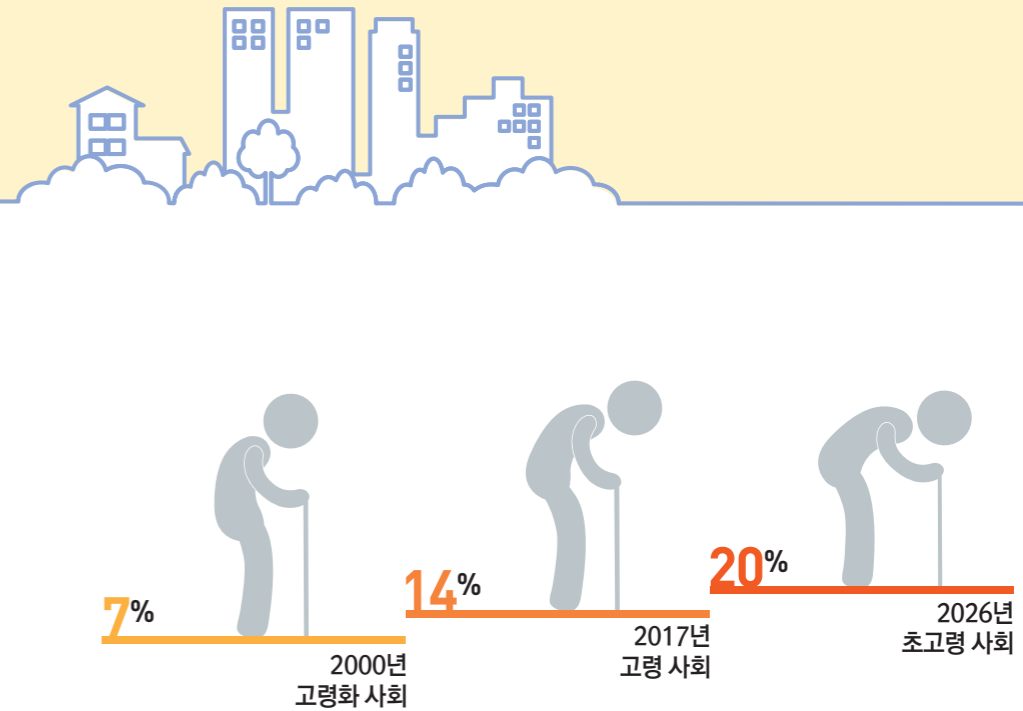
보건 및 사회복지사업 취업자의 평균연령은 2002년 34.0세에서 2014년 39.5세로 점차 높아지고 있으며, 앞으로도 지속적으로 높아질 것으로 예상되고 있다.

특히 여성 취업자의 고령화 정도가 남성 취업자보다 빠르다.

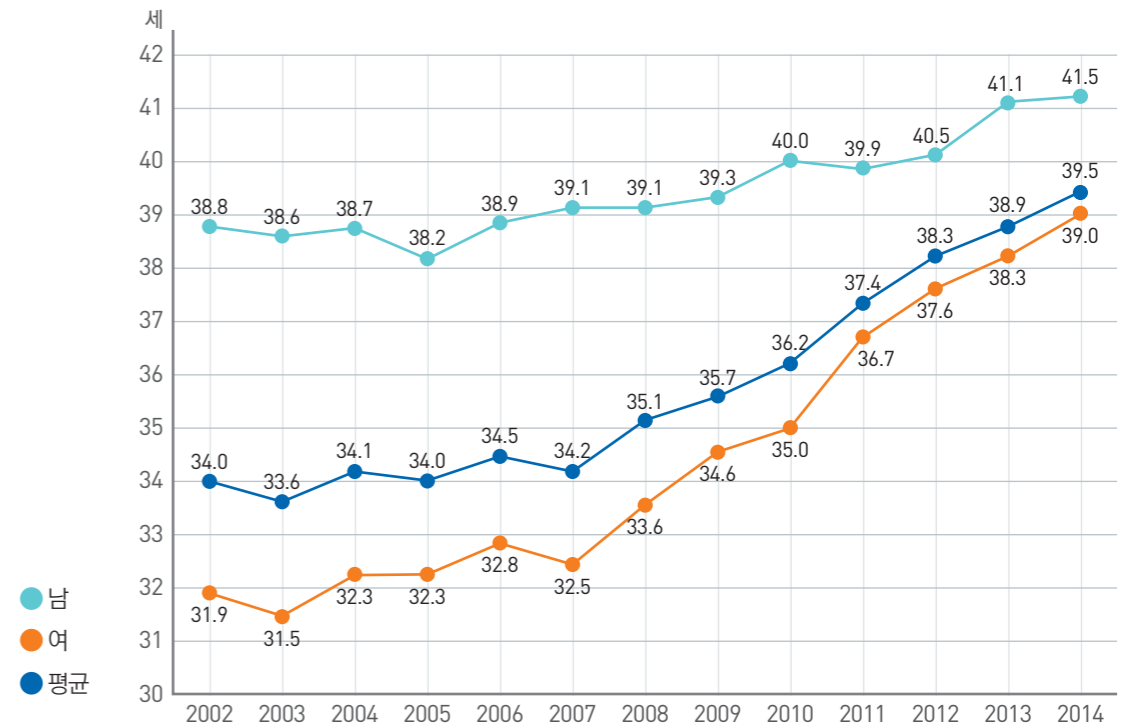
연령대별 취업자 수 현황



출처: 통계청 경제활동인구조사 고령층 부가조사



보건 및 사회복지사업 근로자 평균연령 현황(2002년~2014년, 평균연령(세))



출처: 고용노동부 고용형태별근로실태조사

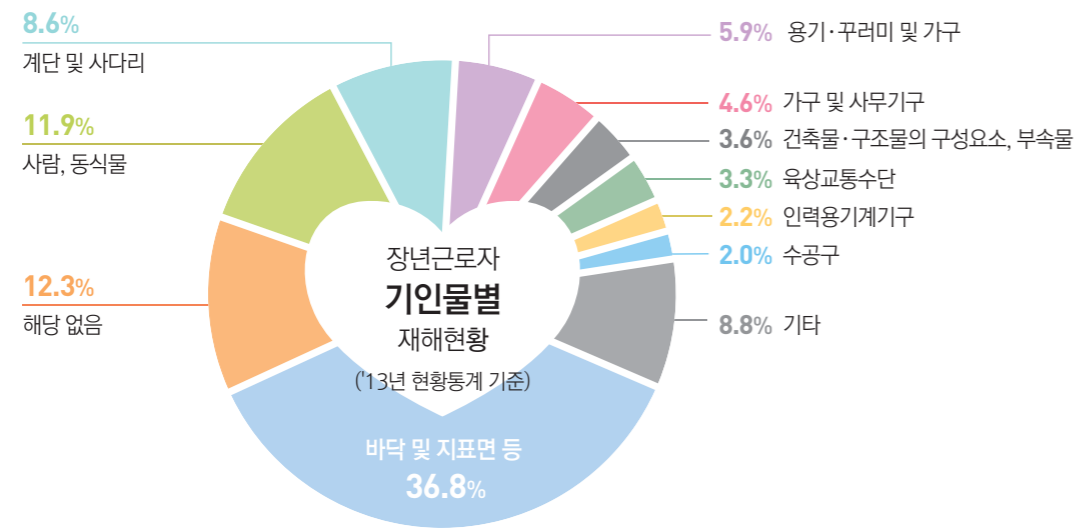
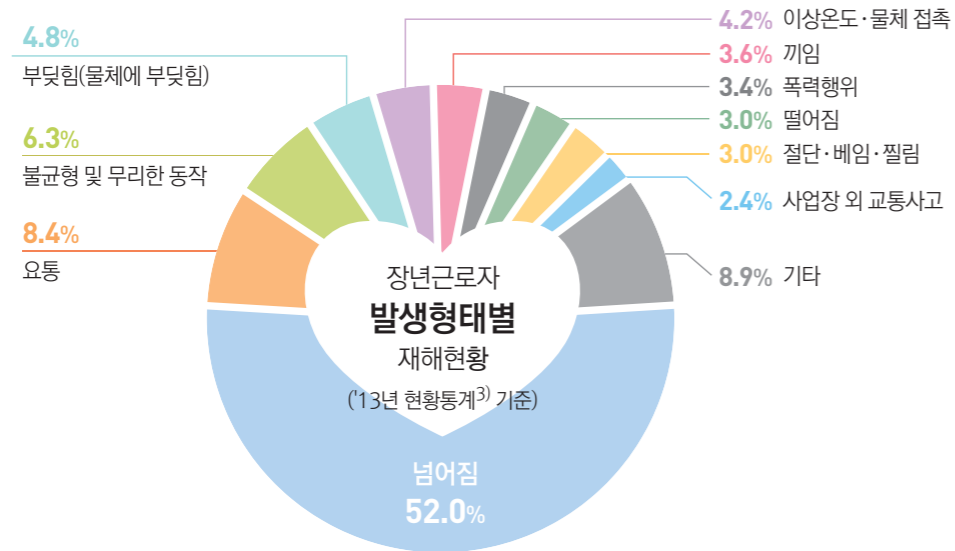
보건 및 사회복지사업 장년근로자의 재해특성

장년근로자의 산업재해가 2009년 2만 6천 명에서 2013년 3만 명으로 늘었다. 특히 보건 및 사회복지사업에 종사하는 장년근로자의 산업재해는 2009년 대비 2013년 61.9%가 증가하였으며, 많이 발생하는 재해로는 넘어짐, 요통, 불균형 및 무리한 동작 등의 세 가지 유형으로 전체 재해의 66.8%에 달한다.

보건 및 사회복지사업 중 장년근로자의 산업재해가 많이 발생하는 직종으로는 의료복지관련 서비스 종사자, 주방장 및 조리사, 단순노무 종사자, 사회복지관련 종사자, 보건의료관련 종사자로 전체 재해의 53.7%를 차지하고 있다.

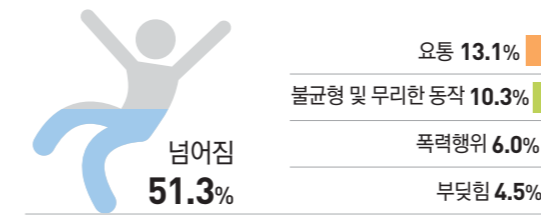
- 의료복지관련 서비스종사자는 넘어짐 재해가 가장 많으며 이어 요통, 불균형 및 무리한 동작, 폭력행위, 부딪힘 등의 순으로 발생되고 있다.
- 주방장 및 조리사는 넘어짐 재해가 가장 많고 이상온도·물체 접촉, 끼임이 뒤를 잇는다.
- 단순노무 종사자, 사회복지관련 종사자, 보건의료관련 종사자는 넘어짐 재해가 가장 많다.

• 장년근로자 재해다발 상위 직종별 재해유형 (13년 현황통계기준)

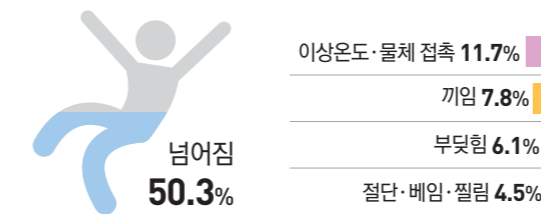


3) 현황통계 : 공단이 고용노동부 및 근로복지공단이 전송한 산업재해 발생 관련 자료 및 업무상 재해 관련 자료를 산업재해예방을 위해 생산한 통계자료

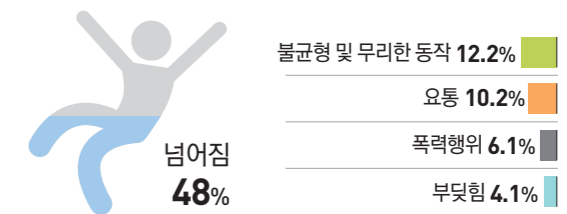
의료·복지관련 서비스 종사자



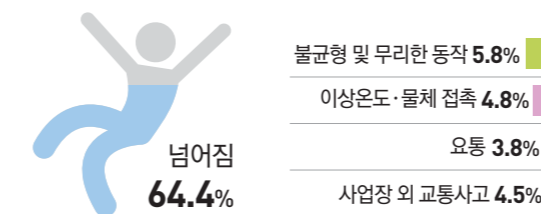
주방장 및 조리사



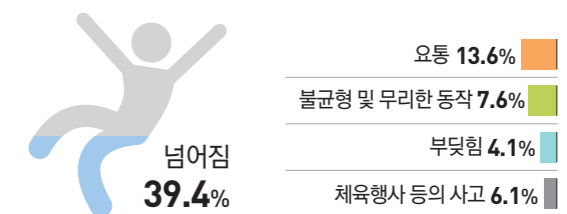
사회복지관련 종사자



단순노무 종사자



보건의료관련 종사자



3

장년근로자 재해사례와 예방대책



사고사례를 통하여 보건 및 사회복지사업 사고를
알아보고 예방대책을 수립한다.

재해사례

- 01 조리실 바닥에서 미끄러져 넘어짐
- 02 배식카트와 문 사이에 손이 끼어 부상
- 03 넘친 국물이 팔에 쏟아져 화상
- 04 뜨거운 물을 운반하다 넘어져 발에 화상
- 05 환자 이불을 내리다가 의자에서 떨어짐
- 06 침대 모서리에 무릎을 심하게 부딪혀 부상
- 07 수납장이 쓰러지면서 발을 다침
- 08 떡을 튀기던 중 기름이 튀어 화상
- 09 환자를 침대 위로 올리려다 허리부상
- 10 옴 환자를 간병하다 전염됨

넘어짐

조리실에서 작업자가 음식 재료를 준비하기 위하여 이동하던 중 스테인레스 배수로를 밟는 순간 미끄러져 넘어짐



예방대책

| 조리실 바닥은 항상 마른 상태를 유지

- 물사용 작업이 많은 조리실 바닥은 항상 마른 상태를 유지할 수 있도록 작업 중 물기 제거 작업을 계속 실시한다.



| 미끄러지기 쉬운 곳은 표지판 설치

- 미끄러지는 단순한 사고는 순간의 방심에 의해 발생하므로 항상 주의할 수 있는 마음가짐을 가질 수 있도록 미끄럼 주의 표지판을 설치한다.



끼임

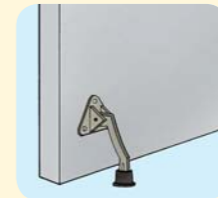
병원 구내식당에서 작업자가 배식카트를 운반 중 배식카트와 문 사이에 손이 끼임



예방대책

| 배식카트 운반 시 작업수칙 준수

- 배식카트를 이용하여 식사 운반 시에는 먼저 병실 문을 열어 고정시킨 후 배식카트를 밀고 들어간다.
- 배식카트에 운반 중인 식기에는 뜨거운 국물 등이 담겨 있으므로 식사 운반 시에는 서두르지 않는다.
- 배식 카트로 식사 운반 시 손잡이 중앙 부분을 잡고 이동한다.



| 모서리에 완충재 부착 및 손끼임 경고표지 부착



화상

조리실에서 끓는 국을 배식대로 옮기다가 국물이 넘쳐 오른쪽 팔에 화상을 입음



예방대책

| 이동대차를 사용하여 운반



• 뜨거운 용기 운반 시 중량물 취급 보조도구(이동대차 등)를 사용한다.

| 용기 내용물을 나누어 운반



• 용기에서 내용물이 넘치지 않도록 나누어 운반한다.

| 뜨거운 국 등을 취급 시 장갑 등 보호장구 착용



• 뜨거운 용기 운반 시에는 뜨거운 기름이나 수증기가 직접 닿는 것을 예방하기 위해 장갑, 앞치마 등 보호장구를 착용한다.

화상

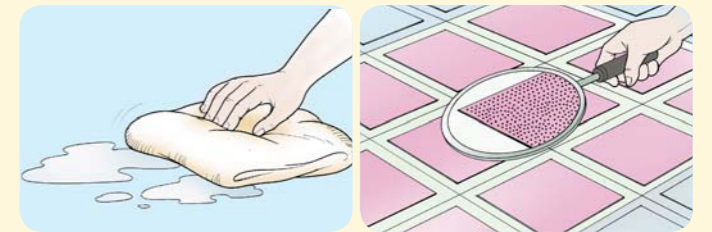
방문 요양서비스를 하던 중 환자를 씻기 위해 냄비에 물을 데워서 들고 가다 발이 미끄러지면서 물을 쏟아 발에 화상 입음



예방대책

| 바닥의 물기는 바로 제거 및 미끄럼 방지 보조용품 사용

• 목욕탕 바닥 등 미끄러운 바닥의 물기는 바로 제거하고 미끄럼 방지 매트를 설치하거나 테이프, 스티커 등 미끄러지지 않는 보조용품을 사용한다.



| 미끄럼 방지 기능 신발 착용

• 미끄럼 방지 기능이 있는 안전화를 착용한다.



떨어짐

접이 의자 위에 올라가서 린넨 옷장 위에 있는 환자이불을 내리다 의자가 접히면서 아래로 떨어짐



예방대책

| 바퀴 달린 의자나 접이식 의자 사용 금지

- 높은 곳의 물건을 올리거나 내릴 때 바퀴 달린 의자나 플라스틱 의자 등 고정되지 않은 발판을 사용하지 않는다.
- 부득이 의자를 사용해야 하는 경우에는 의자를 잡아줄 수 있는 보조 작업자와 함께 작업한다.
- 상시 작업이 이루어지는 장소에는 전용 발판을 제작하여 사용한다.



| 이불은 가급적 높은 곳에 보관하지 않음



| 사고사례 교육 실시



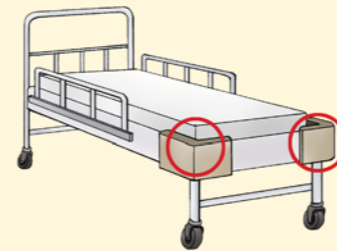
부딪힘

요양원에서 환자 침상 정리를 하기 위해 침대를 옮기다가 침대 모서리에 무릎을 심하게 부딪힘



예방대책

| 침대 모서리에 우레탄 폼 재질의 쿠션 부착



| 2인 1조로 작업



| 사고사례 교육 실시



떨어짐

요양원에서 수납장 위에 있는 이불을 내리던 중 수납장이 쓰러지면서 발등 위로 떨어져 발에 부상을 당함



✓ 예방대책

| 이불은 수납장 아래쪽에 보관

- 이불 등 부피가 큰 적재물은 가급적 아래쪽에 보관한다.
- 높은 곳의 물건을 내리거나 올릴 때는 적합한 작업발판을 사용한다.

| 수납장이 넘어지지 않도록 바닥 고정

- 수납장 등 길이가 긴 가구는 넘어지지 않도록 고정하거나 균형을 맞추어 배치한다.

| 사고사례 교육 실시



화상

점심식사를 준비하기 냉동된 떡볶이 떡을 기름에 넣고 튀기다가 물기 있는 떡이 터지면서 기름이 튀어 화상을 입음



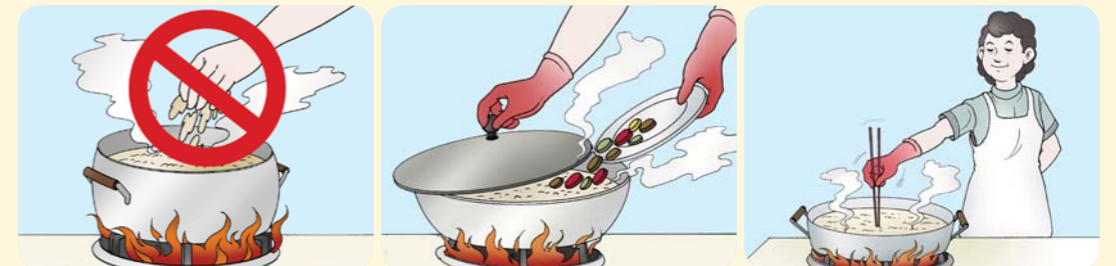
✓ 예방대책

| 튀김 작업 시에는 뜨거운 기름이나 수증기가 직접 닿는 것을 예방하기 위해 장갑, 앞치마 등 보호장구를 착용

| 튀김 요리시 물기가 기름에 들어가지 않도록 주의

| 재료를 기름에 넣을 때는 뚜껑으로 가리고 넣기

| 튀김 요리 시 안전한 거리 유지



근골격계 질환

오른쪽 편마비 증상이 있는 어르신을 휠체어에서 침대 위로 이동시키려고 부축을 하다가 허리를 삐끗하는 부상을 당함



예방대책

| 환자를 부축할 때, 허리 힘보다는 다리의 힘을 이용

- 환자 부축 시 몸에 밀착시킨 후 하체를 이용하여 환자를 들어 올린다.
- 환자가 침대 등의 고정물 등을 잡도록 하여 힘을 분산시키고 하중을 경감하여 들어 올린다.

| 환자를 부축할 경우 2인 이상 작업

| 환자 부축 방법 교육



세균, 바이러스

요양보호사로 자택 방문 요양서비스 중 몸에 감염된 환자를 장기간 간병하다 몸이 전염됨



예방대책

| 전염병 환자와는 직접적인 신체 접촉 금지



| 환자 간병 시 수시로 옷과 몸을 세척하고 건조시킴



| 이상 증세 발견 시 즉시 병원 진료를 받음



4 장년근로자 건강문제 요인과 예방

보건 및 사회복지사업 장년근로자의 주요 건강문제 요인과 예방대책을 알아보고 이를 실천하기 위한 적극적인 노력이 필요하다.



근골격계 질환과 예방

환자 운반 시 과도한 힘, 부자연스런 자세 등이 신체 부담 요인으로 작용



예방대책

- 환자 운반 시 몸에 밀착시킨 후 하체를 이용하고 환자에게 침대 등 고정물을 잡도록 하여 힘을 분산시키고 하중을 경감하여 들어 올린다.
- 환자 부축 시에는 2인 이상이 작업한다.
- 작업 전·후 스트레칭을 실시한다.



중량물 취급 시 중량물 운반 등 무리한 동작에 따른 근골격계 질환



예방대책

- 밀기 작업 시 남성은 25kg, 여성은 16kg 이하로 무게를 제한한다.
- 들기 작업 시 남성은 10kg, 여성은 7kg 이하로 무게를 제한한다.
- 중량물은 무리한 인력 취급 및 운반을 지양하고 운반대차 등 보조운반 기구를 활용한다.
- 혼자 들기 무거운 물건, 부피가 큰 물건, 긴 물건 등은 단독 작업을 지양하고 동료와 공동으로 작업한다.
- 작업 전·중·후 스트레칭을 실시한다.
- 장시간 작업 시 적절한 간격으로 휴식을 취한다.

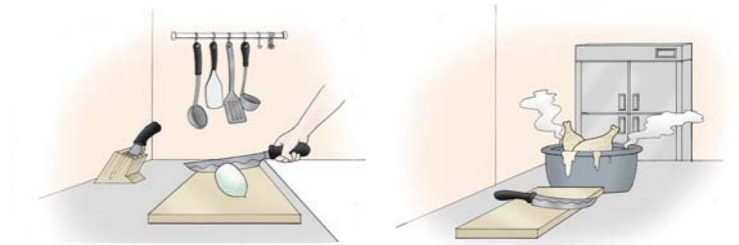


썰기 작업 시 매일 반복되는 칼질작업으로 인해 어깨, 목, 허리에 통증과 함께 부상



예방대책

- 칼, 국자, 주걱 등은 손목이 비틀리지 않고 곧게 펴고 작업할 수 있도록 설계된 인체공학적인 조리기구를 비치한다.
- 냉동 식자재는 해동 후 썰기 작업을 하여 손목 등 부하를 최소화한다.



작업대 작업 시 작업대 높이가 낮아 목과 허리 부위의 구부림 발생



예방대책

- 작업자의 신체를 고려해 작업대를 설치한다.
- 작업자와 작업대가 밀착할 수 있도록 작업대에 홈을 파서 조리 작업 시 허리의 굽힘과 팔의 뻗음을 방지한다.



손목 사용 시 요양보호사로 기사도우미 활동 중 손목을 과도하게 사용하여 수근관증후군 진단



예방대책

- 가급적 무리한 힘을 사용하지 않도록 하고 손목보호를 위해 보호구를 착용한다.
- 작업 전·후 스트레칭을 실시한다.



감정노동에 따른 직무스트레스 관리

감정노동이란

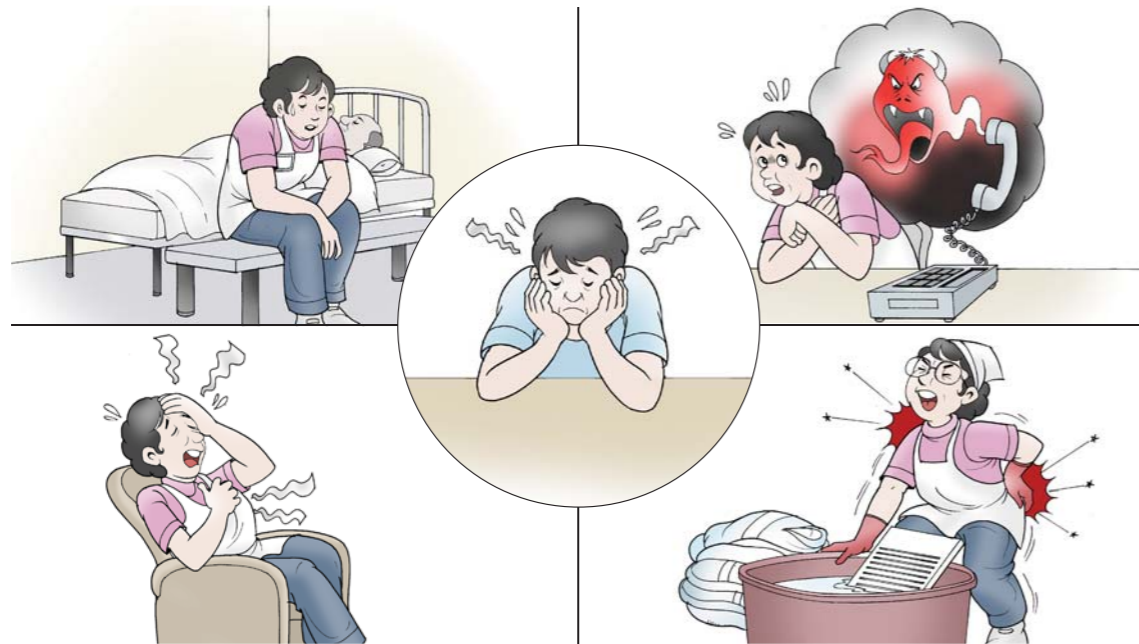
직업상 고객을 대할 때 자신의 감정이 좋거나, 슬프거나, 화나는 상황이 있더라도 사업장(회사)에서 요구하는 감정과 표현을 고객에게 보여주는 등 고객응대 업무를 하는 노동을 말한다.

감정노동 종사자의 특성

- 임시 근로자, 시간제 근로자 및 장시간 근로자 근무 비율이 높음
- 건강과 안전에 관한 정보를 제공받은 경험이 낮음
- 직장 내 마음을 나눌 수 있는 동료 부족하고 화가 난 고객 응대가 많음
- 업무에 감정적으로 연루되어 일을 하는 정도, 감정을 숨기고 일을 하는 정도, 작업속도 결정 시 사람들의 직접적인 요구 비율이 높음
- 언어폭력, 성적 관심, 신체폭력, 성희롱 경험이 높음

감정노동이 건강에 미치는 영향

- 탈진증후군 : 업무과중으로 인해 몸과 마음이 완전히 녹초가 되어버리는 증상
- 심리적변화 : 우울증, 불안증, 적응장애 등 비정상적인 심리변화
- 뇌·심혈관계질환 : 자율신경계인 교감신경과 비교감신경의 부조화 발생
- 근골격계질환 : 정신적 긴장으로 인한 어깨, 요통 등 발생



감정노동과 직무스트레스 관리

조직적 관리

- 고객과의 민원이나 다툼이 발생하였을 때 응대할 수 있는 매뉴얼 마련
- 무리한 요구를 하는 고객에 대응하는 방안에 대해 교육과 연습
- 책임을 근로자에게 전가하지 않고, 민원이 발생한 상황에 대하여 근로자가 자신의 의견을 충분히 표현할 수 있도록 함
- 직장 내 동료들 간에 서로 돕고 지원할 수 있는 분위기 조성
- 고객과의 다툼을 경험한 근로자가 후유증상을 겪지 않도록 면담 및 필요 시 전문가 상담
- 서비스를 이용하는 고객이 너무 많으면 감정노동의 빈도와 강도는 더욱 심해지므로, 적절한 노동강도를 유지할 수 있도록 업무 조정
- 고객에게 감정노동의 폐해를 알리는 홍보 문구 부착



서로 돕고 지원하는 분위기 조성



직무스트레스 면담과 전문가 상담

개인적 관리

- 무리한 요구를 하거나 화를 내는 고객에게 1차 대응을 한 후에도 상황에 나아지지 않으면 혼자 대응하지 말고 동료 근로자나 상사에게 도움 요청
- 고객과의 민원이나 다툼 경험을 동료와 공유하고 서로 지지
- 직무 스트레스를 완화하기 위한 명상이나 근육이완법 실천

스트레칭 따라하기

목운동



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다
 머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당긴다
 원을 그리면서 목을 천천히 돌린다
 고개를 뒤로 젖힌 상태에서 좌우로 흔든다

어깨운동



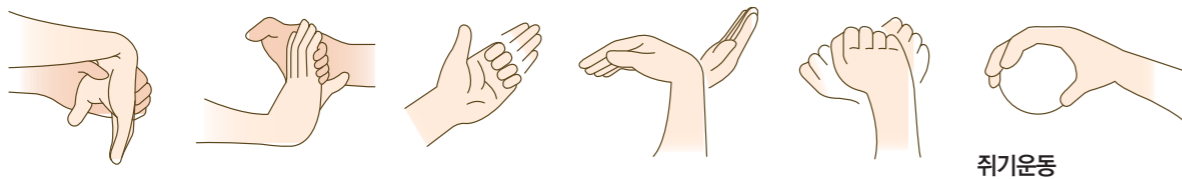
천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다
 팔을 몸 쪽으로 천천히 당긴다
 두 팔을 머리 위로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다
 등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다

허리운동



양손을 깍지 끼고 머리 위로 천천히 뺏는다
 다리를 꼬고 앉아 허리를 비튼다
 깍지 낀 두 손바닥을 앞으로 쭉 내밀며 머리를 숙이고 무릎을 굽힌다
 양손을 깍지 끼서 머리위로 올리고 허리를 좌우로 굽힌다

손목 근골격계질환 예방을 위한 스트레칭



쥐기운동

행복한 대한민국을 여는

정부 3.0



[개방 · 공유 · 소통 · 협력]

국민의 기대와 희망을 모아 새로운 변화를 시작합니다.
 국민 한 분 한 분을 위해 특별한 내일을 준비합니다.
 개인의 행복이 커질수록 함께 강해지는 새로운 대한민국
 그 희망의 새 시대를 정부3.0이 함께 열어가겠습니다.

국민 모두가 행복해지는 정부3.0

<p>공공정보 공개확대로 '국민의 알권리' 충족</p>	<p>국민의 정부정책 참여확대</p>	<p>정부 내 칸막이 제거로 통합적 행정서비스 제공</p>	<p>개인맞춤형 서비스 제공</p>	<p>정보 취약계층 서비스 접근 제고</p>
<p>공공데이터 민간활용으로 새로운 일자리 창출</p>	<p>정보공유와 디지털협업으로 더 나은 행정서비스 제공</p>	<p>데이터에 기반한 과학적 행정구현</p>	<p>창업과 기업활동 지원 강화</p>	<p>새로운 정보기술을 활용한 맞춤형 서비스 제공</p>

여러분의 소중한 평가를 기다립니다



여러분이 보내주신 소중한 의견을 반영하여 더 좋은 안전보건자료를 만들어 나가겠습니다
아래 설문 양식을 작성하여 팩스(052-703-0322)로 보내주시면 감사하겠습니다

본 자료가 여러분의 재해예방활동에
기여한다고 생각하십니까?



귀하는 회사에서 어떤 직책을
맡고 계십니까?



본 자료가 만족스러우셨습니까?



귀하께서 근무하는 회사에 대해

- 업종**
 - 제조업, 건설업, 전기·가스·수도업, 운수·창고·통신업, 임업·농업·어업, 기타산업
 - 위생 및 유사서비스업, 보건 및 사회복지사업, 건물종합관리업, 음식 및 숙박업, 도·소매업 및 수리업, 교육·임대 및 사업서비스업
- 규모**
 - 5인 미만, 5~49인, 100~299인
 - 50~99인, 300인 이상

고객님의 인적사항을 적어주세요

이름	전화
회사명	
회사주소	

개인정보 수집 및 이용 안내

이용자는 해당 개인정보 수집 및 이용 동의에 대한 거부 권리가 있습니다

- 개인정보의 수집·이용 목적
안전보건 미디어 만족도 측정, 경품 추첨 및 우편발송 등 서비스 제공에 관련한 목적으로 개인정보를 수집·이용
- 수집·이용 개인정보 항목
이름, 전화번호, 회사명, 회사주소
- 개인정보 보유 및 이용기간
개인정보 수집 당해연도(경과 시 일괄폐기)

상기 내용을 읽고 개인정보 수집·이용에 동의 합니다..... (동의 시 체크표시)

※ 개인정보 수집·이용에 동의하셔야 경품증정 등 서비스가 제공 될 수 있습니다



Fax. 번호 : 052-703-0322

산업재해예방

안전보건공단

