



여성근로자의 안전보건

요양보호사 (양로시설 근로자)

요양보호사는 치매·중풍 등 노인성 질환으로 독립적인 일상생활을 수행하기 어려운 노인들을 위해 신체활동 또는 가사활동 지원 등의 업무를 전문적으로 수행한다.

요양보호사의 주요업무

분류	주요업무
이동보조	• 식사, 물리치료, 목욕, 운동, 문화활동 등을 위한 이동 시 보조
투약관리 및 복약보조	• 개인별 약 분배 및 복약 보조
목욕 도우미	• 거동이 불편한 노인을 대상으로 목욕 보조
중량물취급	• 각종 쓰레기·폐기물 등의 수거 및 배출 작업
식사준비 및 보조	• 식사 배식을 위한 대차 밀기/당기기 • 각종 식사류 및 자재 운반 • 각 대상자에게 식사 제공
청소 및 세탁	• 어르신 생활공간, 목욕실, 화장실 구역에 대한 청소 • 시트 교체 및 이불 정리, 사용시트 세탁



주요 유해·위험요인별 안전작업 관리방안

주요 재해형태별 위험요인 및 안전조치

분류	위험요인	관리방안
넘어짐	물기, 계단, 장애물, 정리·정돈 미흡	• 바닥, 통로, 계단은 깨끗하고 건조한 상태로 유지하고 관리 • 물기 등으로 항상 미끄러운 장소에는 '미끄럼 주의' 표지판 설치 • 계단, 통로 상에는 통행에 지장이 되는 물건이 없도록 관리
요통	과도한 힘, 부적절한 자세, 입식·좌식작업	• 중량물 취급 시 2인 이상 공동작업 • 여러 번 나눠서 나르고, 필요 시 보조기구 사용 • 식재료 및 생필품은 창고까지 배달 요청
부딪힘	좁은 작업 공간, 시야 미확보	• 작업 공간 확보 및 이동방향 시야확보 • 안전한 작업자세로 작업
베임·찢림·절단	안전작업수칙 미준수, 작업자 부주의	• 안전의료기구 사용 및 작업수칙 준수 • 필요 시 개인보호구 착용



작업관련 근골격계질환 관리방안

분류	위험요인	관리방안
이동 보조	노인 이동 보조 시 부자연스러운 자세와 과도한 힘을 사용하여 지지하는 중 근골격계질환 발생	슬라이딩 보드나 보행 벨트 등 이송을 돕는 보조기구 사용
청소	시트를 갈거나 이불정리 시 반복충격 물기, 오물 청소 시 미끄러짐 비닐봉투 들기 및 운반 시 요통 부자연스러운 자세로 작업 중 사고 발생	과도한 힘, 허리굽힘, 팔 뻗침 등 부자연스러운 자세를 줄일 수 있도록 높이 조절이 가능한 보조기구 사용 들기 동작보다 적은 근력을 필요로 하는 밀기나 당기는 동작으로 작업
세탁	젖은 세탁물을 꺼내거나 운반하는 중 넘어지거나 무리한 동작으로 근골격계질환 발생 보관함 이동 및 정리 과정에서 관절에 무리를 주는 작업 반복 세탁물 탈수 및 건조 시 과도한 힘을 사용함에 따른 관절염 발생 위험	무거운 물품 등 중량물 취급 시 권장 높이에서 작업 ※ 최적 취급높이 : 주먹~팔꿈치 높이 ※ 권장 높이 : 무릎~어깨 높이 중량물은 최대한 몸 가까이 붙여서, 허리를 굽히기 보다 다리를 굽혀서 취급 높이 조절이 가능한 대차 사용

유해화학물질 노출 관리방안

위험요인	관리방안
- 청소, 세탁 시 신체에 자극을 줄 수 있는 다양한 세척제와 표백제에 노출 - 특히 염소(Cl)는 눈, 코, 기관지를 자극하고 높은 농도에서는 폐부종을 일으키며, 암모니아는 화상을 입힐 수 있음	염소 - 장갑, 보안경 등을 이용하여 염소가 포함된 용액에 피부가 노출되지 않도록 조치 - 염소계 표백제와 산소계 표백제가 섞이면 유독한 염소 가스가 발생하므로 주의 - 약품에 물을 넣으면 급작스러운 가스가 발생하므로 물에 약품을 타는 순서로 작업 암모니아 - 화상을 막기 위해 장갑 등 보호구 착용 - 피부나 눈에 접촉되면 즉시 물로 씻도록 세안장치 설치 - 장갑, 보안경, 얼굴 보호대를 착용

장시간·야간·교대근무 관리방안

위험요인	관리방안
장시간 근무	- 연장근무시간 최소화 - 근무시간 종료 후 충분한 휴식시간 제공 - 최소 1주일 전에 근무일정을 알 수 있도록 일정 확보 - 직원 전용 휴식공간 마련
야간·교대근무	- 야간작업은 연속하여 3일을 넘기지 않도록 조치 - 야간반 근무를 모두 마친 후 다음 근무에 들어가기 전 최소 24시간 이상 휴식 - 근무반 교대방향은 아침반▶저녁반▶야간반으로 바뀌도록 조정 - 교대작업 일정은 근로자가 미리 예측할 수 있도록 설계

의사의 진료가 필요한 수면문제

- 수개월 동안 30분 이내에 잠들지 못함
- 잠을 자는 중간에 자주 깨며, 수면 중에 악몽을 자주 꾸거나 통증을 느낌
- 잠에 들거나 수면을 유지하기 위해 수면제를 먹거나 술을 마심
- 편안하게 숨을 쉴 수 없거나 코골이가 심함
- 수면 후에도 피로가 회복되지 않고 직업적, 사회적 활동에 지장을 일으킴