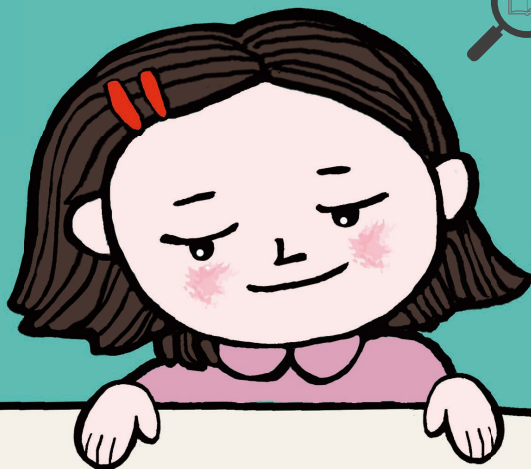


보람씨의 안전한 직장생활

현장편



발달장애인을 위한 직장 안전 안내서



이 책은 이렇게 만들었습니다

‘보람씨의 안전한 직장생활(현장편)’은

2019년에 제작된 기초편에 이어
발달장애인이 다수 취업한 직무를 중심으로
각 산업 현장의 특성에 맞게 안전하게 일하는 방법을
쉬운 글로 제작한 책입니다.

직무 선정은

발달장애인 취업통계와 공단에서 개발한
발달장애인 직무 중에서
다수 고용된 직무를 추출한 후
전문가 자문회의를 통해 총 10개를 선정하였습니다.

직무 선정 이후

특히 현장에서 실제로 일어날 수 있는
사고와 위험요인을 파악하기 위하여
발달장애인이 다수 고용 되어있는
사업체를 방문하여 담당자와 인터뷰를 통해
사고사례 등을 수집하였습니다.

또한 2020년 개정된 「산업안전보건법」의 사고 및 질병 예방 사항을 중심으로 발달장애인 당사자가 다쳤을 때 대응할 수 있는 방법을 담았습니다.

이 책은 서울발달장애인훈련센터 훈련생과 특수학교 학생들을 대상으로 이해도 감수를 진행하고 어려워하는 낱말과 문장 등을 수정하였습니다.

마지막으로 수정한 내용에 대해 한 번 더 각 분야 전문가(발달장애, 특수교육, 알기 쉬운 글, 산업안전보건 등)의 자문을 받아서 정확한 정보를 전달하기 위해 노력했습니다.



책 표지의 ‘쉬운 글’ 심벌마크는 발달장애인을 대상으로 한 책이나 문서라는 것을 상징합니다. 이 심벌마크는 공단에서 자체 개발한 것으로 발달장애인 당사자가 잘 볼 수 있고, 쉽게 이해하도록 쉬운 글로 작성되었다는 것을 의미합니다.

한 눈에 보는
보람씨의 안전한 직장생활
(현장편)

직무	사고 유형	사고 내용	사고 원인	안전규칙
사무보조	찢림	스테인플러심에 찢림	일하기 전 도구 확인 안 함	미리 사용할 도구 확인
도서관보조	떨어짐	발판에서 떨어짐	바퀴 달린 의자 사용	안전작업발판 사용하기
건물청소	세제 냄새 들이마심	독한 세제 냄새로 인해 쓰러질뻔함	마스크 안 씌	안전 복장 갖추기
편의점 정리	무리한 동작	무거운 상자 들다 허리 다침	한꺼번에 상자 여러 개 들	무거운 물건은 나누어 들거나 수레를 사용하기
병원보조	의약품 만짐	소독제를 만지다 피부 다침	안전장갑 안 낀	안전 복장 갖추기
바리스타	부딪침, 화상	뜨거운 커피에 화상 입음	급하게 몸을 돌리다 부딪침	일하는 순서와 방법 지키기
주방보조	미끄러짐	감자껍질을 밟고 미끄러짐	사용한 재료와 쓰레기를 안 치움	일하는 순서와 방법 지키기
제과제빵	화상	오븐에 손을 넣다 화상 입음	오븐장갑 안 낀	안전 복장 갖추기
호텔 룸 정리	감전	콘센트 만지다 감전	물 묻은 손으로 콘센트 만짐	일하는 순서와 방법 지키기
세탁	끼임	세탁기에 손 끼임	다른 생각을 하다가 일에 집중을 못 함	일하는 순서와 방법 지키기

보람씨의 안전한 직장생활

현장편

책 순서

친구들이 일하면서 겪은
위험한 상황을 살펴보고
안전하게 일하는 법을 알아봐요!

- 14 사무보조
- 20 도서관보조
- 26 건물청소
- 32 편의점 정리
- 38 병원보조
- 44 바리스타
- 50 주방보조
- 56 제과제빵
- 62 호텔 룸 정리
- 68 세탁



일하다 다쳤을 땐
이렇게 하세요!



- 76 부딪치거나 넘어짐
- 78 손 베임
- 80 화상
- 82 허리 및 손목 통증
- 84 두통

함께 쓰는 공간에서는
규칙을 잘 지켜야 안전해요!



- 90 화장실
- 92 준비실
- 94 휴게실



여러분 안녕하세요?

저는 「보람씨의 안전한 직장생활(기초편)」 덕분에
 행복회사에서 안전하고 즐겁게 일하고 있는데요.
 기초편에서 배웠던 내용, 다들 기억하고 계시죠?

기초편에서 배운 안전하게 일하는 법!

- 출·퇴근길에 교통사고를 조심합니다.
- 일하기 전, 오늘 할 일 중에 위험한 일이 있는지 생각합니다.
- 복장과 도구를 점검합니다.
- 일하는 순서와 방법을 지킵니다.
- 일하는 곳을 깨끗이 정리합니다.



「보람씨의 안전한 직장생활(현장편)」에선
 제 친구들의 이야기를 해볼까 해요.

각 직업별로

어떤 위험한 상황이 일어날 수 있는지

다치지 않고 안전하게 일하는 법은 무엇인지

일하다 다쳤을 땐 어떻게 행동해야 하는지 배워볼게요.



1

친구들이 일하면서 겪은
위험한 상황을 살펴보고



안전하게
일하는 법을
알아봐요!





사무보조원 유정씨

나는 매일 서류를 복사하고 우편물을 정리해.
다 사용한 종이를 갈아서 버리기도 하지.

어느 날 서류를 정리하다가
스테이플러 심에 손을 찔렸어.

내가 다친 이유는
스테이플러가 고장나서야.

스테이플러가 잘 되는지
확인하지 않았거든.

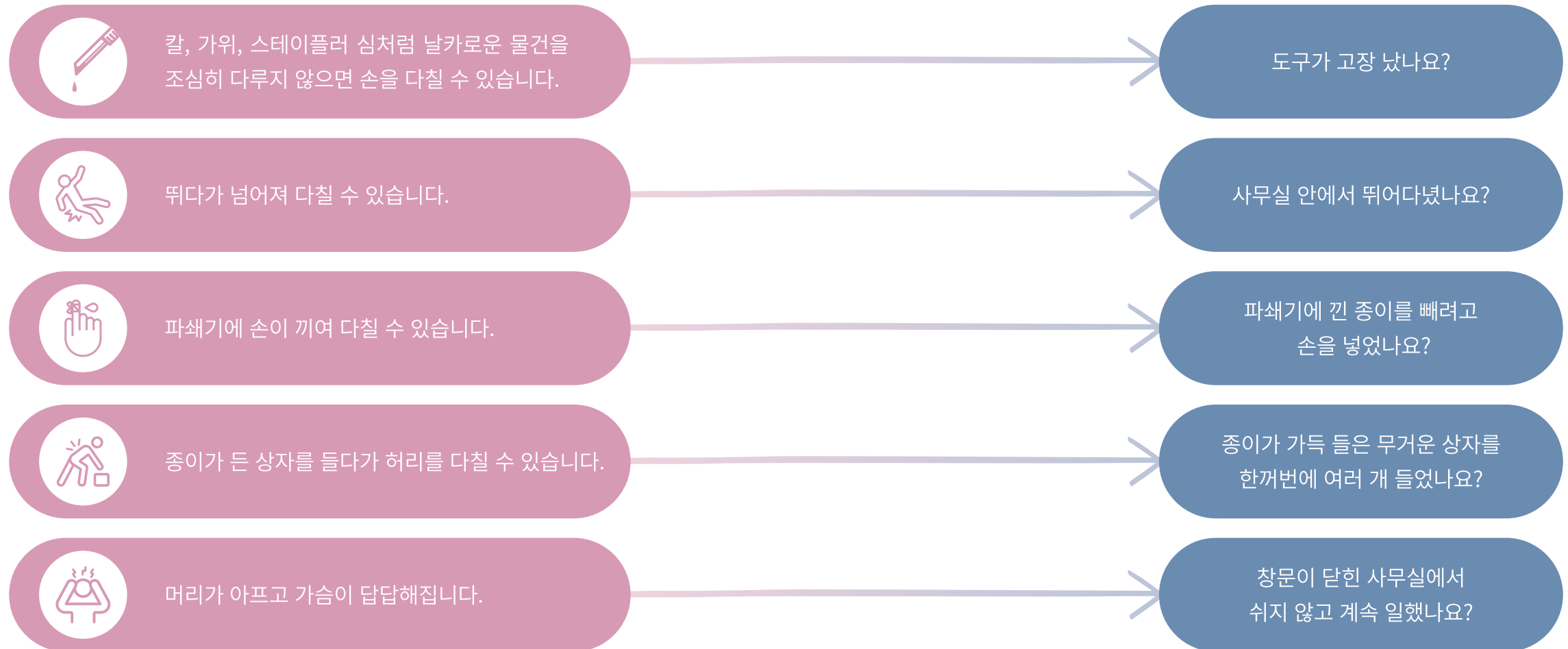
바로 보건실에 가서
약을 바르고 밴드를 붙였어.
그 뒤로는 일하기 전에
내가 사용할 도구를 확인하고 있어.

어이쿠 저런!



스테이플러 심에 손을 찔린 유정씨가 많이 아팠겠네요.
사무보조원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?

확인했나요?



사무실에서 안전하게 일하려면
안전규칙을 지켜야 해요!

내가 사용할 도구를
미리 확인합니다.

날카로운 물건을 만질 때는
안전장갑을 끼거나
조심합니다.



뛰지 않습니다.
주변을 살피며 걷습니다.



3



파쇄기 입구에
손을 넣지 않습니다.

무거운 물건을 들 때
수레를 사용합니다.



일하는 중간에
창문을 열어
공기를 맑게 합니다.



활동지

나는 사무실에서
안전하게 일하고 있나요?

질문	○ / ×
사무실 안에서 뛰지 않습니다.	
우편물을 정리할 때 손이 베이지 않도록 안전장갑을 씁니다.	
복사 용지를 스테이플러로 눌러서 묶음을 만들 때 철심에 찔리지 않도록 조심합니다.	
파쇄기 칼날 부분이나 쓰레기함 안쪽으로 손을 넣지 않습니다.	
준비운동을 자주 합니다.	
일하는 중간에 창문을 열어 공기를 맑게 합니다.	

한 가지라도 X표시가 있다면, O가 될 수 있게 노력해보아요!



도서관보조원 재진씨

나는 매일 책 정리를 해.
사람들이 책을 쉽게 찾도록 도와주지.
나는 어제 높은 곳에 책을 꽂다가
의자에서 떨어졌어.

내가 떨어진 이유는
바퀴 달린 의자를 밟고 올라갔기 때문이야.
귀찮아서 옆에 있는 의자를 그냥 사용했거든.

떨어져서 부딪친 곳이 파랗게
멍이 들고 아팠어.

이제는 꼭 흔들리지 않는
안전작업발판을 이용할거야.

아이쿠 저런!

재진씨는 의자에서 떨어지는 사고를 겪었네요.
도서관보조원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



책을 들다가 손목과 허리를 다칠 수 있습니다.

무거운 책을 한꺼번에 들었나요?



수레바퀴에 발이 끼여 다칠 수 있습니다.

책 수레를 급하게 밀었나요?



의자에서 떨어져 다칠 수 있습니다.

높은 곳에서 책을 정리할 때,
바퀴 달린 의자를 사용했나요?



커터 칼에 손을 베일 수 있습니다.

종이(라벨지)를 한꺼번에 여러 장
겹쳐놓고 잘랐나요?



먼지가 입과 코에 들어가 심한 기침이
날 수 있습니다.

책 먼지를 털 때 마스크를 안 썼나요?

도서관에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야해요!

책은 한 권씩 들거나
무거우면 책 수레를
사용합니다.

1



책 수레를 천천히 밀고
발이 끼지 않도록
주의합니다.

2



3



흔들리지 않는 안전작업발판을
사용합니다.

한 번에 한 장의
종이(또는 라벨지)만
자릅니다.

4



책이나 도서관 안을
청소할 때
마스크를 씹니다.

5





활동지

사다리타기에 도전해보세요.
도서관에서 안전하게 일하는 방법을
알 수 있습니다.

책은 한꺼번에 운반하는
것이 좋을까요?

한꺼번에 운반하다간
허리를 다칠 수 있어요!

높은 곳에 책을 꽂을 땐,
바퀴 달린 의자를 밟고
올라가지 않아요.

책 수레에 책을
높게 쌓지 않아요.

책꽂이에 책을 꽂을 땐,
한 권씩만 꽂아요.

책 먼지를 털 땐, 마스크를
쓰지 않아도 괜찮을까요?

마스크를 안하면
기침이 날 거예요!

위험해요!

안전해요!



건물청소원 주혁씨

나는 사무실과 복도를 깨끗하게 청소해.

그런데 나도 위험한 사고를 겪었어.

걸레를 빨다가 어지럽고

눈앞이 핑그르르 돌지 뭐야?

그러다가 쓰러질 뻔했어.

내가 어지러웠던 이유는

마스크를 쓰지 않았기 때문이야.

세제가 독해서 냄새가 심하게 났거든.

그 이후로는 청소할 때 꼭

마스크를 쓰고 있어.

아이쿠 저런!

독한 세제 냄새 때문에 쓰러질 뻔했더니,
정말 조심해야겠네요.

건물청소원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



쓰레기봉투를 옮기다 계단에서 미끄러져
다칠 수 있습니다.



한쪽 방향으로만 바닥을 쓸거나 닦으면
어깨가 아픕니다.



바닥에 넘어져 다칠 수 있습니다.



손에 물집이 생겨 따갑습니다.



어지럽고 숨쉬기가 어렵습니다.

큰 쓰레기봉투를 들고 가다가
앞이 보이지 않나요?

빗자루로 바닥을 쓸 때
한쪽 방향으로만 먼지를 쓸었나요?

물걸레로 닦고 난 후,
물기가 바닥에 남아있나요?

걸레를 빨 때,
청소용 세제를 맨손으로 만졌나요?

청소용 세제를 사용할 때
마스크를 쓰지 않았나요?

건물청소원이 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

앞이 잘 보이도록
쓰레기를 나누어 줍니다. **1**



틈틈이 준비운동을 합니다. **2**



3 
걸레의 물기를 꼭 짭니다.
미끄럽지 않은 신발을
신습니다.

청소용 세제를 사용할 때
고무장갑을 낀다. **4**



청소할 때
마스크를 씹니다. **5**



활동지

청소를 할 때 필요한 작업도구입니다.
이중 청소용 세제를 사용할 때
손을 보호해주는 도구는 무엇일까요?



 : 김윤



편의점 스태프 준호씨

나는 편의점에서 물건을 옮기고
정리하는 일을 해.

나는 지금 허리가 아파.
내가 옮겨야 하는 상자가 무겁거든.

그런데 상자 두 개를
한꺼번에 들다가 허리를 다쳤어.
일을 빨리 끝내고 싶어서
내가 들 수 있는 양보다 더 많이 들었거든.

이제부터는 상자를
하나씩 조심하 옮길거야.

어이쿠 저런!



허리를 다친 준호씨가 하루 빨리 나아야 할 텐데 걱정이네요.
편의점 스태프로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?

확인했나요?



허리를 다칠 수 있습니다.



물건에 걸려 넘어질 수 있습니다.



상자를 뜯다가 손을 베일 수 있습니다.



사다리에서 떨어져 다칠 수 있습니다.



기분이 나빠지고 머리가 아픕니다.



무거운 상자를 한꺼번에 들었나요?



지나다니는 길에 있는 물건을
치우지 않았나요?



상자를 칼로 뜯을 때
장갑을 끼지 않았나요?



사다리를 완전히 펼치지 않아
흔들거리나요?



손님이 나에게 반말과 욕을 했나요?

편의점에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

무거운 물건을 옮길 때
수레를 사용합니다.
무거운 물건은 동료와 함께
옮깁니다.



1

지나다니는 길에 놓인 물건을
치웁니다.



2

3



날카로운 도구를 사용할 때
장갑을 씁니다.

사다리를 완전히 펼치고
움직이지 않는지 확인합니다.



4

마음이 힘들면
매니저님에게
이야기합니다.



5



활동지

다음 중 안전하게 물건을 옮기는 사람은
누구일까요?



정답 잘 찾았나요? 왼쪽 사람이 정답입니다.
무거운 물건은 하나씩 운반하는 것이 안전합니다.



병원보조원 영우씨

나는 병원에 취직했어.

병원에서 사용하는 물건들을
정리하거나 소독제로 물건을
깨끗하게 닦는 일을 해.

요즘 소독제를 맨손으로 만졌거든?
귀찮아서 장갑을 끼지 않았어.
그랬더니 피부가 따갑고 아프더라고.

그 이후로 약품을 만질 때는
반드시 장갑을 끼.

아이쿠 저런!

맨손으로 소독제를 만져서 피부가 따가웠군요!
병원보조원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



의약품을 맨손으로 만지면
피부가 따갑고 아픕니다.

의약품을 맨손으로 만졌나요?



피가 묻은 솜을 만지면 병에 걸릴 수 있습니다.

맨손으로 피 묻은 알코올 솜을 만졌나요?



눈에 보이지 않는 병균에 감염될 수 있습니다.

환자복을 수거할 때 맨손으로 했나요?



넘어져 다칠 수 있습니다.

물건을 들고 빠른 속도로 뛰었나요?



날카로운 물건을 맨손으로 만지면
손을 찔릴 수 있습니다.

주사기 바늘을 맨손으로 만졌나요?

병원에서 안전하게 일하려면
안전규칙을 지켜야해요!

독한 약품을 사용할 때
보호 장갑을 낵니다. 1



다 쓴 의료 물품을 치울 때
장갑을 낵니다.
빗자루와 쓰레받기를
사용합니다. 2



3



보호복, 마스크, 보호 장갑,
안전화 같은
작업복을 입습니다.

병을 진단하는 도구를
들고 있을 때는
급하다고 뛰거나
장난치지 않습니다. 4



날카로운 물건을 만질 때
장갑을 낵니다. 5



활동지

영우씨는 병원에서 자주 손을 씻습니다.
올바른 행동일까요?



네, 올바른 행동입니다.
병원에서는 한 가지 일을 끝낼 때마다 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
그래야 병원 때문에 병에 걸리지 않아요!



바리스타 미희씨

난 매일 향긋한 커피를 내려.

한 번은 뜨거운 커피를 옮기다 동료랑 부딪쳤어.
커피가 쏟아져서 내 손을 데이고 말았지.

내가 다친 이유는

주변을 살피지 않고 급하게 몸을 돌려서야.

그 뒤로는 뜨거운 음료를 들고
나갈 때 먼저 주변을 살피고 있어.

아이쿠 저런!

미희씨는 화상*을 입는 사고를 겪었네요.
바리스타로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



*화상이란? 불이나 뜨거운 물에 피부가 상처 입은 것. '데이다'와 같은 뜻입니다.

확인했나요?



우유 거품을 만들 때 사용하는 기계가
뜨겁습니다. 손을 데일 수 있어요!

우유 거품을 만들 때, 맨손으로 했나요?



커피를 들고 가다 넘어져 손을 데일 수 있습니다.

뜨거운 음료를 나르기 전,
주변을 살폈나요?



설거지를 한 후, 손이 따갑고 아플 수 있습니다.

맨손으로 설거지를 했나요?



깨진 컵에 손을 베이면 피가 나고 아픕니다.

맨손으로 설거지를 하다
모르고 깨진 컵을 만졌나요?



테이블을 옮기다 발을 찰 수 있습니다.

무거운 테이블을 혼자 들려고 했나요?

카페에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야해요!

뜨거운 음료와 기계에
손이 닿지 않도록
조심합니다.

1



음료나 접시를
손에 들고 있을 때
주변을 잘 보고 움직입니다.

2



3



설거지를 할 때는
고무장갑을 끼고
수세미를 사용합니다.

설거지를 하는 틈틈이
깨진 곳은 없는지
살펴보고 조심합니다.

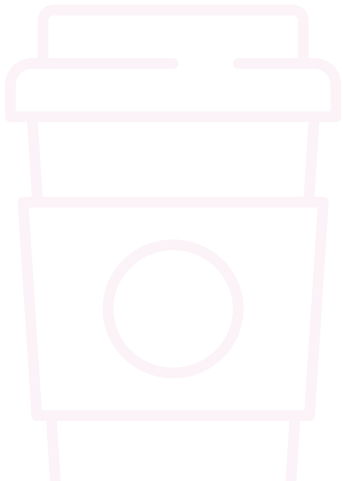
4



테이블이 무거우면
다른 사람과 같이 듭니다.

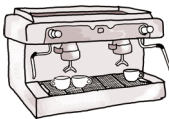
5





활동지

커피를 만들 때 사용하는 도구들입니다.
선을 따라가면 도구에 어떤 위험이 있는지
알 수 있어요.



커피머신기



뜨거운 우유가 넘치면
화상을 입을 수 있습니다.



스팀피처



에스프레소가 나오는
부분이 뜨거워
데일 수 있습니다.



넛박스



뜨거운 커피 찌꺼기가
내 몸에 튀어
데일 수 있습니다.



주방보조원 진영씨

난 음식 재료를 깨끗하게 손질하는 일을 해.

저번에 나는 감자 껍질을 밟고
바닥에 미끄러졌어.

내가 다친 이유는 감자 껍질을
바닥에 놔뒀기 때문이야.

나중에 한꺼번에 치우려고 했거든.

요즘은 음식 재료가 바닥에
떨어지면 바로 치우고 있어.

아이쿠 저런!

진영씨가 미끄러운 주방 바닥에서
넘어지는 사고를 겪었네요.

주방보조원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



재료를 밟고 넘어져 다칠 수 있습니다.



물기 때문에 미끄러져 다칠 수 있습니다.



손이 따갑고 아플 수 있습니다.



조리대 위에 놓인 칼에 손을 베일 수 있습니다.



물과 기름이 만나면 뜨거운 기름이 튀어서
화상을 입을 수 있습니다.

바닥에 떨어진 재료를
바로 안 치웠나요?

바닥 물기를 제거했나요?

맨손으로 설거지를 했나요?

칼과 가위가 아무데나 놓여있나요?

솔 안 기름에 물이 떨어졌나요?

주방에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

바닥에 떨어진 재료는
바로 치웁니다.

1



바닥 물기를
잘 닦습니다.

2



3



설거지를 할 때
고무장갑을 낅니다.

조리도구를 사용하고
제자리에 가져다 놓습니다.

4



뜨거운 기름에
물이 떨어지지 않도록
조심합니다.

5



활동지

그림에서 잘못된 곳 2군데에 ○ 표시해보세요.



맨손으로 설거지를 하면 피부가 따갑고 아플 수 있습니다.
바닥 물기를 닦지 않으면 미끄러져 넘어질 위험이 있습니다.



제과제빵사 유미씨

난 매일 밀가루를 반죽하고 오븐에 구워.

어느 날 뜨거운 오븐에 내 손목을 데었어.

내가 다친 이유는

오븐 장갑을 끼지 않아서야.

장갑을 끼기 귀찮았거든.

바로 매니저님에게
사고가 났다고 알렸어.

그리고 다행히 병원에서
치료를 잘 받았어.

아이쿠 저런!

뜨거운 오븐에 손목을 데었다니,

생각만해도 아팠겠네요.

제과제빵사로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



작업복을 입지 않고 소매가 치렁치렁하면
반죽기 틈에 옷이 끼어 팔을 다칠 수 있습니다.

작업복을 올바르게 착용했나요?



오븐에서 빵을 꺼내다 팔을 데일 수 있습니다.

오븐이 뜨거운데 장갑을 끼지 않았나요?



바닥이 미끄러워 넘어집니다.

바닥에 밀가루와 물이 떨어져 있나요?



쉬지 않고 일을 하면 손목과 어깨가 아픕니다.

쉬는 시간에도 계속 반죽을 만들었나요?



수레 없이 무거운 물건을 들면,
허리가 아플 수 있습니다.

무거운 밀가루 자루를
수레 없이 옮겼나요?

빵집에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

작업복을 올바르게
입습니다.

(유니폼, 앞치마, 모자, 마스크)



1

오븐을 사용할 때는
오븐 장갑을 착용합니다.



2

3



재료가 바닥에 떨어지면
바로 치웁니다.

쉬는 시간에는
충분히 쉬니다.



4

무거운 재료를 옮길 때
수레를 사용합니다.

5



활동지

음식을 만들 땐 위생에 신경 써야 합니다.
위생이란 건강하게 해주는 걸 말해요.
위생을 잘 지키기 위한 작업복을 소개할게요.



작업복은 나쁜 균, 냄새가 내 몸에 들어오는 것을 막아줍니다.
내 머리카락이나 침이 다른 곳에 들어가지 않도록 막아주기도 합니다.



호텔 룸 정리원 보라씨

난 손님들이 사용하는 방을

깨끗하게 정리해.

나도 일하다가 위험한 사고를 당한 적 있어.

콘센트에 꽂혀있는

청소기 선을 뽑는 순간,

찌릿! 전기가 오르지 뭐야?

하마터면 감전이 될 뻔 했지.

내 손에 물이 묻어 있어서 그랬던 거야.

그 이후로는 물 묻은 손으로

콘센트를 만지지 않아.

아이쿠 저런!

물 묻은 손으로 콘센트를 만졌더니,
큰 사고로 이어지지 않아 정말 다행입니다.

호텔 룸 정리원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



허리를 다칠 수 있습니다.

허리를 굽힌 채 침대 매트를 들었나요?



의자에서 떨어지면 아픕니다.

창문을 닦기 위해
흔들리는 의자 위에 올라갔나요?



물 묻은 손으로 콘센트를 만지면
감전될 수 있어 위험합니다.

물 묻은 손으로 콘센트를 만졌나요?



어지럽고 속이 메스꺼려 힘듭니다.

화장실 청소를 할 때,
마스크 없이 청소용 세제를 사용했나요?



청소하다가 미끄러져 다칠 수 있습니다.

슬리퍼를 신고
화장실 바닥을 청소했나요?

호텔에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

허리를 굽히지 말고
무릎을 굽혀
무거운 물건을 듭니다.

1



높은 곳에서 작업할 때
흔들리지 않는 발판을
사용합니다.

2



3



콘센트를 만질 때
손을 닦고 물기를 없앱니다.

청소용 세제를 사용할 때는
마스크를 씹니다.

4



화장실 바닥을
물로 청소할 때
실내화*를 신습니다.

5



*실내화란? 발가락을 다 덮고 미끄럽지 않은 신발

활동지

그림에서 잘못된 곳 2군데에 ○ 표시해보세요.



슬리퍼를 신고 청소하면 미끄러질 위험이 있습니다.
마스크를 끼지 않으면 독한 청소약품 냄새가 건강을 해칩니다.



세탁원 선우씨

난 수건을 세탁하고 반듯하게 접는 일을 해.

어느 날 세탁기에서
수건을 꺼내다 문에 손이 끼었어.
파랳게 멍이 들었지.

내가 다친 이유는

일에 집중하지 않아서야.

다른 생각을 하느라 정신이 없었거든.

이제는 일할 때 일에만 집중해.

어이쿠 저런!

세탁기 문에 손이 끼이면 정말 아프겠어요!
세탁원으로 일할 때 또 어떤 위험이 있을까요?



확인했나요?



세탁기 문에 손이 끼여 다칠 수 있습니다.

세탁기 문을 급하게 닫았나요?



세제를 사용한 후 손이 따갑고 아픕니다.

세제를 맨손으로 만졌나요?



마스크 없이 일하면, 먼지가
입과 코로 들어와 목이 따끔거립니다.

세탁을 한 옷이나 수건을 접을 때
마스크를 쓰지 않았나요?



세탁한 옷이나 수건을 쉬지 않고 계속 접으면
손목이 아플 수 있습니다.

세탁한 옷이나 수건을
쉬지 않고 계속 접었나요?



세탁한 옷이나 수건이 담긴 수레바퀴에
발이 끼여 다칠 수 있습니다.

수레를 밀 때 장난을 쳤나요?

세탁소에서 안전하게 일하려면 안전규칙을 지켜야 해요!

세탁기 문을 열고 닫을 때
손이 끼지 않도록
조심합니다.



세제를 만질 때
안전장갑을 씁니다.



3



세탁한 옷이나
수건을 털거나 접을 땐,
마스크를 씁니다.

일하는 틈틈이
준비운동을 합니다.
중간에 잠깐 휴식시간을
갖습니다.



4

수레를 밀 때
주변을 잘 살핍니다.
발이 끼지 않도록
수레를
천천히 밀니다.



활동지

한 사람이 기침을 하고 있습니다.
'이것'을 쓰지 않았기 때문인데요.
이것은 무엇일까요?



'이것'은 수건 보풀이나 먼지가 입과 코로 들어가는 것을 막아줍니다.



2

일을 하다가
다쳤다고요?



일하다
다쳤을 땐
이렇게
하세요!

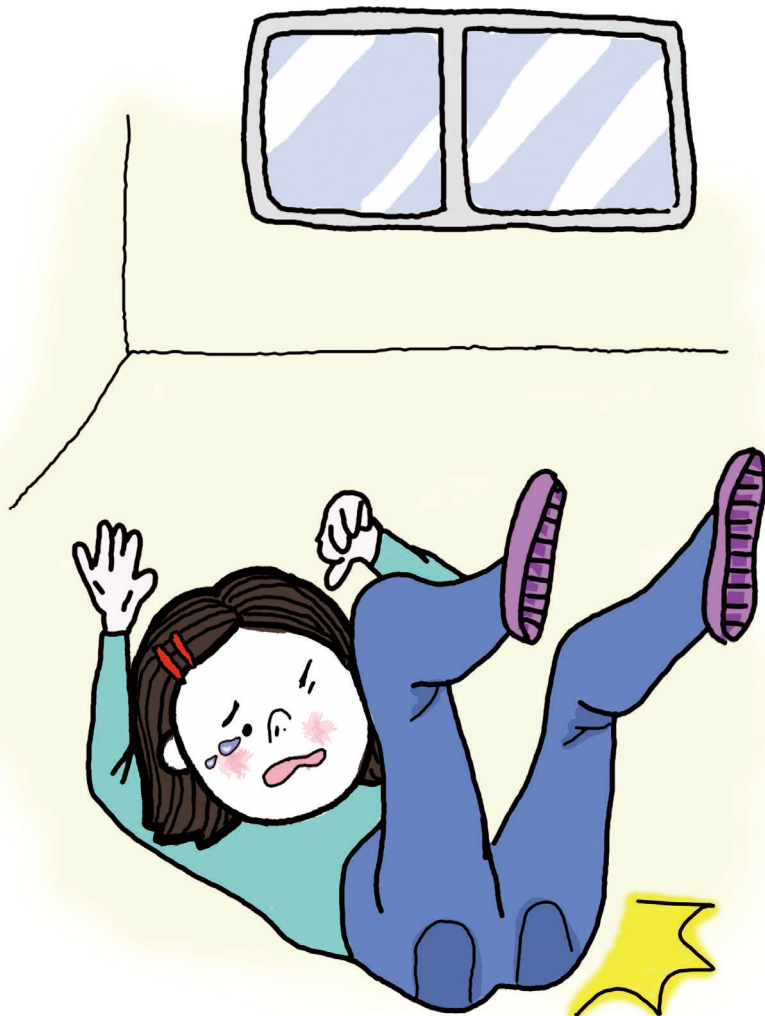


1. 부딪치거나 넘어짐

바닥이 미끄러우면 넘어질 수 있습니다.

부딪치거나 넘어지면 아픕니다.

몸에서 피가 나거나 파랗게 멍이 들 수 있어요.



부딪치거나 넘어졌을 때 이렇게 하세요

1



당황하지 않습니다.
천천히 숨을 들이마시고 내쉽니다.

2



아픔이 줄어들 때까지
잠시 기다립니다.

3



몸을 천천히 일으키면서,
다친 곳이 있는지 찾아봅니다.
급하게 벌떡 일어나지 않습니다.

4



주변 사람에게 도움을 요청합니다.
어떻게 다쳤는지, 어디가 아픈지
이야기합니다.

5



아픈 곳에 찬물(또는 얼음) 찜질을 합니다.
약을 먹습니다.

6



만약 많이 아파서 일어날 수 없을 때는,
가만히 누워 있습니다.
소리를 질러 도움을 요청합니다.

2. 손 베임

날카로운 물건에 손을 베일 수 있습니다.

칼이나 가위를 만질 때는 특히 조심해야 합니다.

손을 베이면 피가 납니다.



손을 베었을 때 이렇게 하세요

1



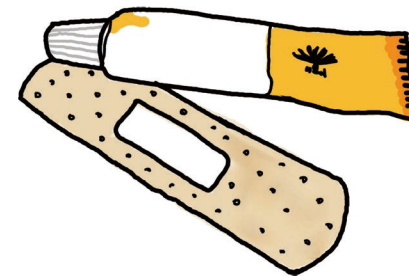
흐르는 물에 손을 씻습니다.
손에 묻은 세균이나 먼지를
없애기 위해서입니다.

2



주변 사람에게 도움을 요청합니다.
어떻게 다쳤는지, 어디가 아픈지
이야기합니다.

3



다친 곳에 약을 바르고
밴드를 붙입니다.

4



만약 피가 멈추지 않고 계속 흐르면,
깨끗한 수건으로 다친 곳을 눌러야 합니다.
그리고 빨리 병원에 갑니다.

3. 화상

뜨거운 수증기나 열기에 화상을 입을 수 있습니다.

커피를 피부 위에 쏟으면 피부가 벗겨지고 따끔거립니다.

청소용 세제나 약품을 맨손으로 만져도 화상을 입을 수 있습니다.



화상을 입으면 이렇게 하세요

1



화상을 입은 즉시 차가운 물로
씻어야 합니다.

2



주변 사람에게 도움을 요청합니다.
어떻게 다쳤는지, 어디가 아픈지
이야기합니다.

3



물집이 생겨도 만지지 않습니다.

4



다친 곳에 약을 바릅니다.

4. 허리 및 손목 통증

무거운 물건을 들 때 허리를 다칠 수 있습니다.

손목에서 통증이 느껴질 수 있습니다.



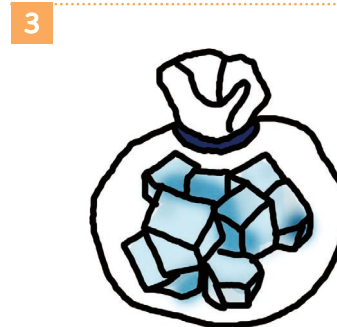
허리나 손목이 아프다면 이렇게 하세요



일단 일을 멈춥니다.



주변 사람에게 도움을 요청합니다.
어디가 아픈지 이야기합니다.



아픈 곳에 얼음 찜질을 합니다.



손목에 압박 붕대를 감습니다.



참을 수 없을 정도로 아프면 병원에 갑니다.

5. 두통

쉬지 않고 일을 하면 머리가 아픕니다.

컴퓨터 화면을 오래 쳐다보고 있으면 머리가 지끈거립니다.

마스크를 쓰지 않고 청소용 세제를 사용하면 어지럽습니다.



머리가 아프다면 이렇게 하세요

1



일단 일을 멈춥니다.

2



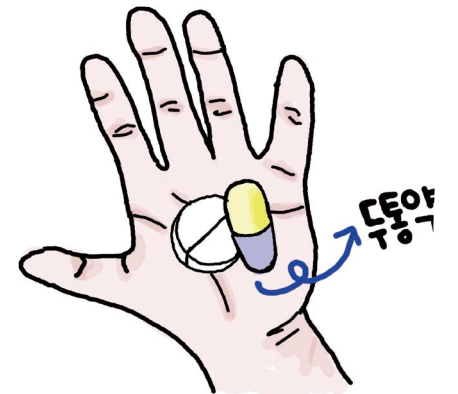
밖에 나가 맑은 공기를 마시거나,
휴게실에서 잠시 쉽니다.

3



그래도 머리가 많이 아프면,
주변 사람에게 도움을 요청합니다.

4



병원과 보건실에서 받은
두통약을 먹습니다.

일하다 다쳤을 땐, 이렇게 도움을 요청하세요!

다치면 놀라고 많이 아플 수 있습니다.
빨리 치료를 받으려면 어디를 다쳤는지,
어떻게 다쳤는지 알려줘야 합니다.
일하다 다쳤을 때 어떻게 도움을 요청해야 할까요?

누가

내가



어디를

허리를



어떻게

다쳤습니다



왜

의자에서
떨어졌습니다



3

함께 쓰는
공간에서는



규칙을
잘 지켜야
안전해요!

화장실, 준비실*, 휴게실은
나 혼자만 쓰는 곳이 아니기 때문에 규칙을 잘 지켜야 합니다.
그래야 서로가 안전합니다.

*준비실이란? 정수기가 있고 커피나 간단한 과자를 준비하는 곳입니다. '탕비실'이라고도 합니다.



1. 화장실

유정씨는 일을 하던 중 화장실에 가고 싶었습니다.

그런데 화장실 줄이 길어서 그만 새치기를 하고 말았습니다.

줄을 서 있던 사람들이 모두 화가 났습니다.

유정씨는 마음이 매우 불편해져서

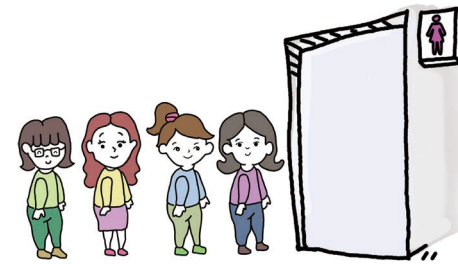
서둘러 화장실 칸으로 뛰어 들어가다가 넘어지고 말았습니다.



유정씨는 함께 사용하는 화장실에서

매너와 안전규칙을 지키지 않았네요.

서로 기분 좋고 안전하게 화장실을 사용하려면 어떻게 해야 할까요?



안전한 화장실을 위하여
한 줄로 서서 기다립니다.



화장실 칸에 들어가기 전
노크를 합니다.



깨끗한 화장실을 위하여 바닥에
침을 뱉거나 쓰레기를 버리지 않습니다.



화장실을 사용한 뒤
뚜껑을 닫고 물을 내립니다.

2. 준비실

재진씨는 일을 하다가 졸려서 커피를 마시고 싶어졌습니다.

준비실에 가보니 믹스커피 종류가 여러 가지네요!

먹고 싶은 커피를 하나 고른 후

정수기에서 뜨거운 물을 받습니다.

집에 가져가서 먹으려고 다른 커피도 챙깁니다.

아차!

종류별로 커피를 챙기는 동안 뜨거운 물이 넘쳐서

그만 발에 튀고 말았습니다.



재진씨는 함께 사용하는 준비실에서

매너와 안전규칙을 지키지 않았네요.

서로 기분 좋고 안전하게 준비실을 이용하려면 어떻게 해야 할까요?



다 함께 먹는 과자나 음료를
집에 가져가지 않습니다.



뜨거운 물을 받을 때는
잘 지켜보면서 조심합니다.



과자 봉투나 믹스커피 껍질을
분리수거합니다.



사용한 컵은 고무장갑을 끼고
씻어 놓습니다.

3. 휴게실

주혁씨가 휴식시간을 이용해

안마의자를 사용하고 있습니다.

‘기다리는 사람이 있다면 한 번만 사용하고 양보해주세요’

안마 의자 옆에 주의사항이 쓰여 있네요.

하지만 주혁씨는 안마의자를 계속해서 사용하고 싶습니다.

결국 휴식시간이 끝날 때까지 안마의자에서

내려오지 않은 주혁씨!

줄을 섰던 사람들은 기분이 나빠져 돌아갔습니다.



주혁씨는 함께 사용하는 휴게실에서

매너와 안전규칙을 지키지 않았네요.

서로 기분 좋고 안전하게 휴게실을 이용하려면 어떻게 해야 할까요?



안마의자나 침대 등을
혼자만 쓰지 않습니다.



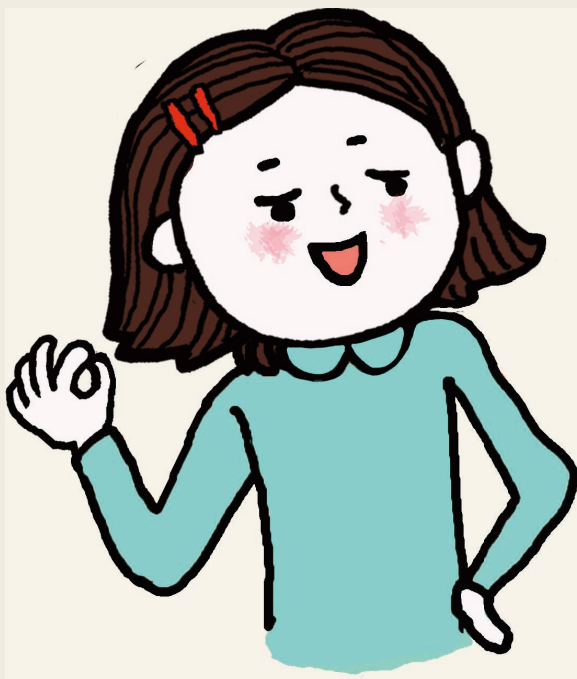
다른 사람들도 편안하게 쉴 수 있도록
큰 소리로 떠들지 않습니다.



다 먹은 과자나 음식 봉투는
스스로 정리합니다.



잠깐 휴식시간을 가졌다면
다시 일하는 장소로 돌아갑니다.



우리는 보람씨와 친구들을 통해 많은 것을 배웠습니다.

이제 우리는 **직장에서 안전하게 일하는 법.**

다쳤을 때 행동하는 법.

함께 쓰는 공간에서 지켜야 할 예절과 안전을 알게 되었습니다.

안전규칙을 지키면서 직장에서 즐겁고 안전하게 일해 봅시다!

참고한 자료

한국장애인고용공단(2019). 보람씨의 안전한 직장생활 기초편

한국장애인고용공단(2019). 뽕뽕 꿈을 실은 JOB 버스

서울발달장애인훈련센터(2020). 직업체험 심화과정 활동안내서

한국산업안전보건공단(2019). 사무직 종사 노동자 안전한 작업방법

한국산업안전보건공단(2018). 제과제빵 사업장의 안전관리

한국산업안전보건공단(2016). 직종별 직업건강 가이드라인 카툰

한국산업안전보건공단(2015). 위생 및 유사서비스업의 산재예방(넘어짐, 부딪힘, 절단, 베임, 찔림)

한국산업안전보건공단(2014). 호텔 및 숙박시설청소원 재해사례

문화체육관광부(2013). 공공화장실 예절편

서울대학교병원 의학정보 <http://www.snuh.org/>

고용개발 2020-01

보람씨의 안전한 직장생활(현장편)

책 펴낸 날짜 2020년 11월 23일

책 펴낸 사람 이정주

책 펴낸 곳 한국장애인고용공단 고용개발원

주소 (13619) 경기도 성남시 분당구 구미로173번길 59

전화 (031) 728-7000

팩스 (050) 3470-0906

홈페이지 (공단) <http://www.kead.or.kr>

(고용개발원) <http://edi.kead.or.kr>

전자우편 wona@kead.or.kr

ISBN 978-89-5813-297-4 93330

*이 책의 저작권은 한국장애인고용공단에 있습니다.

*이 책을 한국장애인고용공단의 동의없이 변형하는 것을 금지합니다.

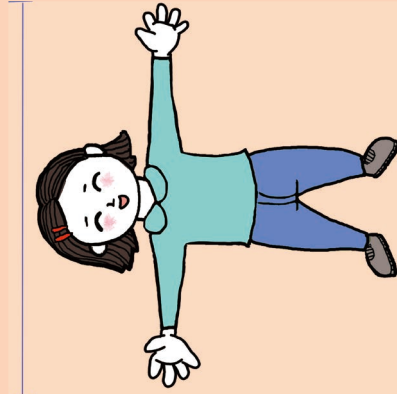


코로나19를 예방하는 안전한 직장생활

질병관리본부(2020) 새로운 일상, 생활 속 거리두기 참고



아프면 3~4일 집에 머물기



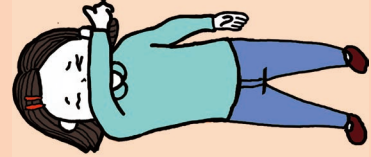
두 팔 간격 건강 거리두기



실내·외 마스크 착용 필수



흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



기침은 옷소매로 가리고 하기