

장기요양요원편

# 장기 요양시설

장기요양시설  
산업재해  
예방 가이드

장기요양요원편



2023

Seoul supporting center  
for elderly careworkers



# 산업재해 예방 가이드



장기요양요원편

# 장기 요양시설

2023 Seoul supporting center  
for elderly careworkers

# 산업재해 예방 가이드

서울♥마이!소울



서울시 어르신돌봄중사자 종합지원센터

# 발간사



안녕하세요.

서울시 어르신돌봄종사자

종합지원센터장 최경숙입니다.

산업재해라는 단어를 들으면 흔히 공사 현장이나 공장 등 중장비를 다루는 일터를 떠올리곤 합니다. 하지만 업무상 재해의 위험은 일터를 가리지 않습니다. 그중에서도 장기요양현장은 평균 60kg 무게의 사람을 맨몸으로 감당하는 일터입니다. 많은 장기요양요원들이 목욕이나 기저귀 교체 작업을 한 번이라도 하고 나면 온몸에 진이 다 빠진다고 이야기하십니다. 「제2기 서울시 장기요양요원 처우개선 종합계획(2022~2024)」의 주요 근거인 「2021년 서울시 장기요양요원 실태조사」 결과에 따르면 장기요양현장의 산업재해 경험 비율은 36.2%에 달합니다. 코로나19 등 감염병 상황에서도 장기요양요원들은 잠시도 거리두거나 멈출 수 없는 필수노동자로서 감염의 위험을 감수하고 있으며, 직무스트레스와 근골격계질환, 성희롱, 폭언 폭행, 사고성 재해 등 건강과 안전을 위협하는 각종 위험요인에 처해 있습니다. 그럼에도 불구하고 장기요양현장에서의 산업재해 위험은 중요한 의제로 다루어지고 있지 못한 것이 현실입니다.

「장기요양시설 산업재해 예방가이드」는 바로 이 지점에서 시작합니다. 좋은돌봄이 가능하기 위한 기본 조건은 안전한 돌봄 환경입니다. 안전한 돌봄을 위해

장기요양현장에서 발생할 수 있는 산업재해의 요인을 체계적으로 제시하고, 예방을 위한 정보를 나누고자 합니다.

「장기요양시설 산업재해 예방가이드」는 특히 장기요양기관 중에서도 장기요양시설에서 발생할 수 있는 산업재해 예방정보를 담아 장기요양요원편과 기관운영자편으로 나누어 발간되었습니다. 기관운영자편은 안전관리자 역할을 수행할 때 실질적으로 활용할 수 있는 도구를 제시하고자, 관리 시 활용할 수 있는 점검표와 점검표에 대한 설명자료로 구성하였습니다. 장기요양요원편은 시설종사자들이 업무과정에서 스스로 산업재해 위험 요소를 인식하고 예방하는 데에 도움이 되도록 각 직종별 위험요인과 대처방안들을 안내하는 가이드로 구성했습니다. 특히 직종 별 고위험 요소를 중심으로 발생할 수 있는 산업재해 위험요인과 예방법을 전달하기 위해 노력했습니다.

좋은돌봄은 안전한 돌봄 환경에서부터 시작합니다. 이 가이드가 장기요양요원들의 안전에 작은 도움이 되기를 바랍니다.

# contents

05	<b>PART. 1</b> 장기요양시설 직종별 주요 산업재해 위험 요인 요약표
<b>PART. 2</b> 산업재해 요인별 안전 보건 가이드	
06	① 근골격계질환
12	② 안전사고
20	③ 인지장애 이용자에 의한 폭력노출
22	④ 민원 등에 의한 감정노동
24	⑤ 감염
26	⑥ 뇌·심혈관계질환
28	⑦ 세척제
30	⑧ 환기
32	⑨ 온열질환 및 화상
<b>PART. 3</b> 관리책임자 안전 보건 가이드	
34	
36	<부록 1> 각 직종별 산재예방 가이드 요약
44	<부록 2> 산업재해보상보험법 활용하기
47	<부록 3> 심리상담 무료제공 기관
48	<참고문헌>

## 장기요양시설

### 산업재해 예방가이드를 펴내며



현장에서 일하는 노동자들은 매일 매일 수많은 위험요인에 노출되고 있습니다.

이러한 문제로 때로는 다치거나 심지어 사망에 이를 수도 있고, 각종 직업병에 걸리기도 합니다.

2022년 산업재해 승인자를 기준으로 한 산업재해자는 총 130,348명이나 됩니다.

이중 50인 미만의 소규모 사업장에서 발생하는 산업재해가 전체 70%를 차지하고 있어

장기요양시설을 포함한 영세 사업장의 산업재해 문제는 심각한 수준입니다.

산업재해 발생은 사전에 인지하기가 매우 어렵습니다.

따라서 일상적인 작업 과정에서 재해 예방을 위한 정보를 이해하고 활용하는 것이 중요합니다.

본 가이드의 목적은 요양시설에서 일하는

전체 직원들이 안전하고 건강하게 일할 수 있도록 정보를 제공하는 데 있습니다.

현행 근로기준법과 산업안전보건법은 모든 일하는 사람들의

안전할 권리와 건강할 권리를 규정하고 있습니다.

따라서 본 가이드는 법과 각종 지침에서 정하고 있는 권리를 중심으로 설명하고 있습니다.

가독성을 높이기 위해 요양시설 종사자가 각 업무에서 겪을 수 있는

산업재해(사고와 질병)의 문제에 대해 간략하게 정리하여 구성하였습니다.

본 가이드를 통해 평소에 업무를 수행하면서 산재예방을 위한

자기보호 활동을 적극적으로 할 수 있기를 기대합니다.

연구자 한인임



## 장기요양시설 직종별 주요 산업재해 위험 요인 요약표

산업재해 요인	해당 직종							
	요양 보호사	간호사 (간호조무사)	사회 복지사	물리 치료사	조리원	위생원	시설 관리자	관리 책임자
근골격계질환 p.6	○	○	○	○	○	○	○	○
안전사고 (넘어짐, 끼임, 부딪 침, 떨어짐, 감전) p.12	○	○	○	○	○	○	○	○
인지장애 이용자에 의한 폭력노출 p.20	○	○	○	○				○
민원 등에 의한 감정노동 p.22	○	○	○	○				○
감염 p.24	○	○	○	○				○
뇌·심혈관계질환 p.26	○	○	○	○	○	○	○	○
세척제 p.28	○				○	○		
환기 p.30	○				○	○		
온열질환 및 화상 p.32					○		○	

장기요양시설 종사자는 다양한 산업재해 위험에 노출되어 있습니다. 하지만 직종에 따라 특히 노출 빈도가 높은 위험요인들이 있습니다. 본 가이드는 직종별로 발생 빈도가 높은 산업재해 위험요인을 중심으로 내용을 구성하였습니다. 하지만 타 직종의 위험요인으로 구분된 항목 또한 장기요양시설 종사자 누구에게나 일어날 수 있는 산업재해 위험이므로 전체 내용을 두루 참고하여 활용하시기 바랍니다.

# 1. 근골격계질환



장기요양시설 종사자는 모두 근골격계질환에 취약한 조건에 처해 있습니다.  
이용자의 체위변경, 이동, 목욕, 물리치료, 급식조리 등에서 무리한 힘이나 반복성이 발생하고  
폐기물, 장비, 물품 등을 운반하는 과정에서도 중량물 문제가 생깁니다.  
컴퓨터 작업을 많이 해야 하는 경우도 해당됩니다.  
근골격계질환 예방을 위해서는 작업방식을 개선하거나 과도한 노출을 줄여야 합니다.  
중량물은 2인1조 취급이 기본이며 무거운 물품은 소량으로 나누어 이동합니다.  
또한 슬라이딩보드, 이지보드, 리프트 등의 기구를 사용합니다. 근골격계질환 예방을 위해  
주기적인 스트레칭은 어떤 치료보다 좋으므로 업무 전후에는 반드시 스트레칭을 진행합니다.

## 1-1 중량물 취급으로 인한 근골격계질환

고위험직종 : **요양보호사** 간호사 사회복지사 물리치료사 조리원 위생원 시설관리자 관리책임자

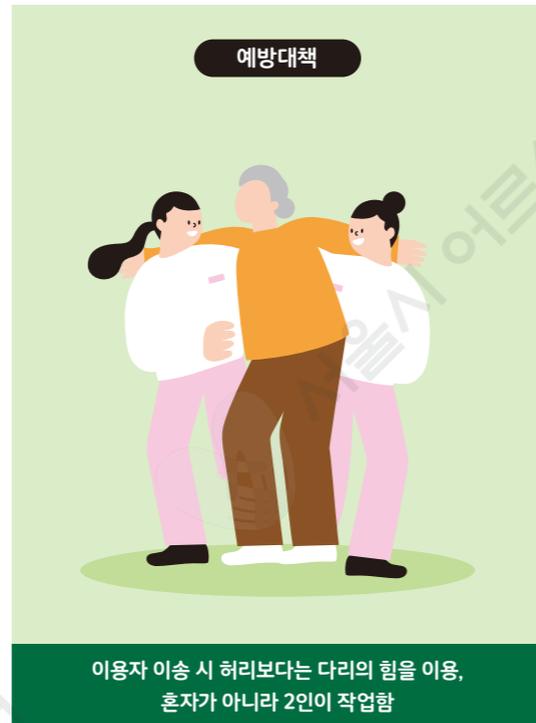


직종	중량물 작업 별 안전한 작업 방법
요양보호사 간호사(간호조무사) 사회복지사 물리치료사 관리책임자	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 무거운 물품은 가능한 주먹~팔꿈치 높이에서 들 수 있도록 합니다.</li> <li>- 물품 취급 시 최대한 몸 가까이 붙여서 들도록 합니다.</li> <li>- 손잡이가 없는 물품을 취급할 경우 손잡이가 달린 용기에 넣어 운반합니다.</li> <li>- 물품 들기 작업 시 허리를 굽히기보다 다리를 굽혀 작업합니다.</li> </ul>
시설관리자	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 통신케이블을 드러내는 작업을 하다가 회전근이 파열된 사례가 보고되며 전기설비 중량물 취급 시 무리하게 운반하다가 허리손상을 입은 사례 등이 보고되고 있습니다. 분전함 전류저항 측정 시 작업대 받침 없이 계속 일을 하다가 어깨 손상을 입은 사례가 있습니다.</li> <li>- 중량물을 취급하거나 무리한 힘을 가할 경우 20kg 이내로 관리하고 무리한 힘은 쓰지 않도록 2인 이상 작업해야 합니다.</li> <li>- 부적절한 작업자세를 취할 수밖에 없는 곳은 보조도구 등을 이용해 적절한 자세를 유지하면서 작업할 수 있도록 개선합니다.</li> </ul>
위생원	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한꺼번에 내려오는 린넨류의 무게가 70kg이 넘는 경우가 있는 것으로 나타나는데 이런 경우 혼자 취급하지 않습니다. 혼자 작업할 경우 20kg 이내로 줄여서 옮깁니다.</li> </ul>
조리원	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 밥솥, 물통, 김치통, 트랜치 등 무거운 물체를 들 때 어깨 또는 허리에 무리를 주어 통증을 유발하므로 무거운 물체를 들거나 운반할 때는 2인 1조로 작업합니다.</li> <li>- 무거운 조리도구를 반복해서 사용할 경우 손목에 무리를 주어 통증을 유발하므로 무거운 조리도구는 작업자가 취급 용이하게 가벼운 것으로 교체합니다.</li> <li>- 식재료 및 부식재료는 대체적으로 대용량으로 무겁기 때문에 하단에 적재합니다.</li> </ul>

## 1-2 돌봄 과정에서 발생할 수 있는 근골격계질환

고위험직종 : **요양보호사**

- ➔ 근골격계질환은 장기요양시설 요양보호사에게서 가장 많이 나타나는 질병입니다.
- ➔ 이용자 이동 시 과도한 힘을 쓰거나 허리 굽힘, 팔 뻗침 등의 자세를 줄일 수 있도록 높이 조절이 가능한 스트레처카 또는 침대시트 및 슬라이딩보드, 이지보드, 미끄럼 매트 등의 보조도구를 사용합니다.
- ➔ 환자를 이송할 때 2인 이상이 함께 합니다.



## 1-3 운동치료과정에서 발생할 수 있는 근골격계질환

고위험직종 : **물리치료사**

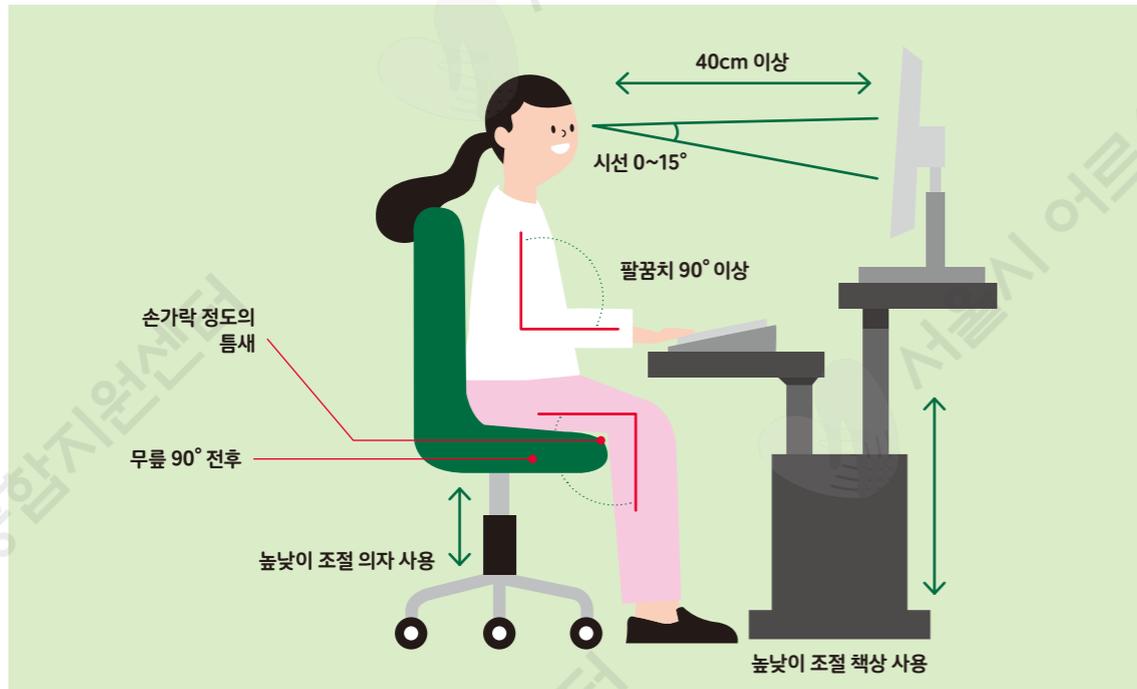
- ➔ 근골격계질환은 물리치료나 특히 운동치료 과정에서 많이 발생합니다. 따라서 물리치료사들은 어깨 부위를 가장 아파하고 있으며 다음으로 목, 허리, 손-손목 순으로 이어집니다.
- ➔ 주무르거나 자세를 교정할 때 어깨와 손 등의 반복적이고 힘이 들어가는 작업에서는 노출시간을 제한하는 것이 필요합니다. 지압과 마사지, 운동치료를 1일 4~6시간 동안 20명 내외의 이용자에게 제공하도록 합니다.
- ➔ 규칙적인 휴식시간을 부여하여 피로도를 경감시킵니다.
- ➔ 이용자를 일으키거나 체위를 변경시킬 때는 2인1조 이상으로 작업합니다.
- ➔ 높이가 조절되는 작업 매트나 침대를 이용하여 환자 치료부위에 맞추어 작업할 수 있도록 합니다.



## 1-4 행정업무로 인한 근골격계질환

고위험직종 : 간호사 사회복지사 관리책임자

- ▶ 간호/간호조무사의 경우 행정업무 시간이 많은 직종 중 하나입니다.  
컴퓨터 작업 시 VDT(Visual Display Terminals)증후군을 가져오기 때문에 관리가 되어야 할 영역입니다.
- ▶ VDT증후군은 목-어깨-팔-손목 통증, 시력저하, 안구충혈, 일자목·거북목 등의 증상을 나타냅니다.
- ▶ 하루 컴퓨터 입력 시간을 4시간 미만으로 관리해야 합니다.
- ▶ 또한 다음과 같은 자세를 유지할 수 있도록 해야 합니다.



## 1-5 반복성 작업으로 인한 근골격계질환

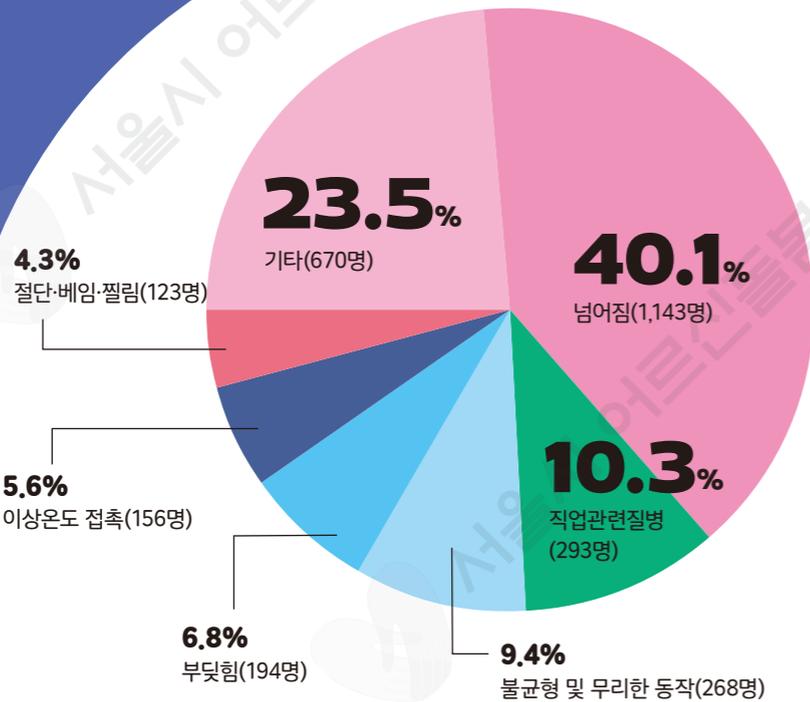
고위험직종 : 조리원 위생원

- ▶ 위생팀 업무 중 근골격계질환에 걸릴 수 있는 작업은 반복성이 큰 작업입니다.  
따라서 린넨류를 개거나 접는 시간이 하루 작업시간 중 2시간을 넘지 않도록 관리합니다.
- ▶ 또한 작업대 높이가 맞지 않아 어깨나 허리 손상을 입기도 하므로 작업자의 앉은 위치 또는 선 위치에서 과도하게 어깨를 올리거나 허리를 숙여 작업하지 않도록 작업대 높이를 맞춥니다.
- ▶ 조리 시 가능한 자동화된 도구나 전처리된 식재료를 사용합니다.



# 2. 안전사고

<요양보호사 재해특성>



한국산업안전보건공단, 요양보호사 안전보건 네비게이션, 2017

안전사고는 보건·사회복지 사업장에서 가장 흔하게 나타나고 있는 산업재해입니다. 전체 산업재해의 90%가 안전사고로 나타나고 있습니다. 사고 중 가장 많이 발생하는 유형은 '넘어짐', '무리한 동작', '부딪힘' 등의 순으로 나타나고 있습니다. 장기요양시설에서 일하는 전 직종의 종사자는 모두 안전사고의 가능성을 가지고 있고 또한 경험하고 있는 것으로 나타납니다. 아래의 사례와 가능성을 고려해 안전사고에 유의해야 합니다.

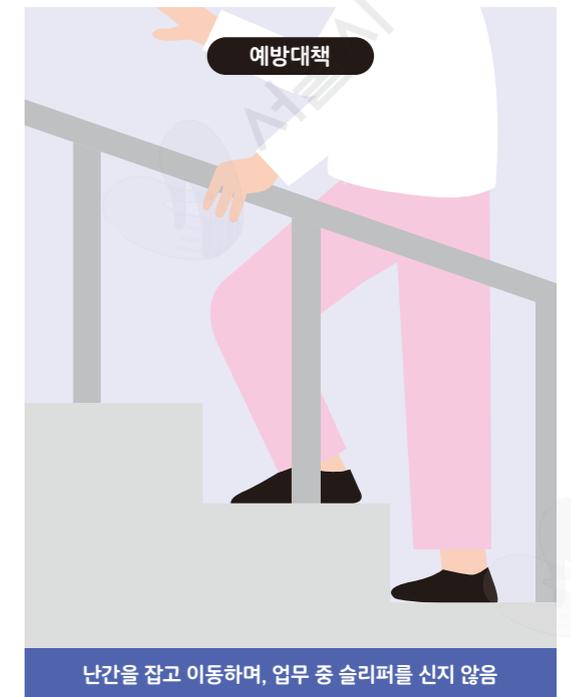
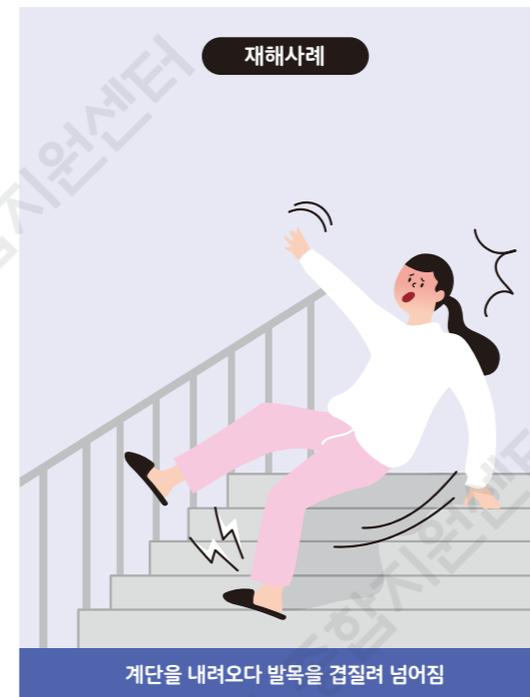
<근무 장소별 사고 유형>

장소	사고 유형과 손상부위
생활실	부딪침 > 넘어짐 > 끼임의 순으로 나타납니다. 생활실 내부 바닥 물(음료, 청소 후, 이용자 침대 등 다양)에 의한 넘어짐 사고와 이용자 운반 또는 이동 중 무릎 이하(무릎, 발목, 정강이 등) 부위 부딪침(침상, 휠체어 등) 사고 건수가 가장 많습니다.
목욕실	미끄러운 바닥(물, 물기 등)으로 인한 넘어짐이 압도적으로 많으며, 이로 인해 무릎 이하 부위를 다치는 것으로 나타납니다.
데이룸	넘어짐 > 부딪침 순으로 나타났으며, 손상 신체부위는 무릎 이하>둔부로 주로 이동 중 사고가 가장 많습니다. 사고 기인물은 바닥 물>배석카 순으로 나타납니다.

## 2-1. 넘어짐

고위험직종 : **요양보호사** 간호사 사회복지사 물리치료사 위생원 **관리책임자**

- ▶ 넘어짐 사고는 장기요양시설에서 가장 흔히 발생하는 사고입니다.
- ▶ 바닥, 통로, 계단은 물기 없이 관리하고 항상 미끄러운 장소(목욕시설)에서는 미끄럼 방지용 매트를 깔거나 미끄럼 방지 신발을 착용합니다.
- ▶ 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않아야 합니다.
- ▶ 이용자 이송 작업 중 이용자를 안고 넘어지는 경우가 있어 2인 이상 함께 진행합니다.
- ▶ 넘어질 수 있는 경사지나 미끄러운 곳을 관리하고 '넘어짐주의' 경고표지를 붙이도록 해야 합니다.



**! 넘어짐 사고 예방, 서두르지 않는 속도와 신발이 중요해요!**

- \* 넘어짐 사고를 예방하기 위해서는 바빠도 뛰거나 하는 행동을 하지 말아야 하며 적정 속도를 지켜서 일하는 것이 중요합니다.
- \* 장기요양시설에는 넘어짐 외에도 끼임, 부딪침 등의 안전사고 위험이 일상적으로 존재합니다.
- \* 넘어짐, 끼임, 부딪침 등의 사고를 예방하기 위해서는 발 전체를 안전하게 보호할 수 있는 형태와 미끄럼이 방지되는 밑창을 갖춘 근무용 신발을 착용하는 것이 좋습니다.



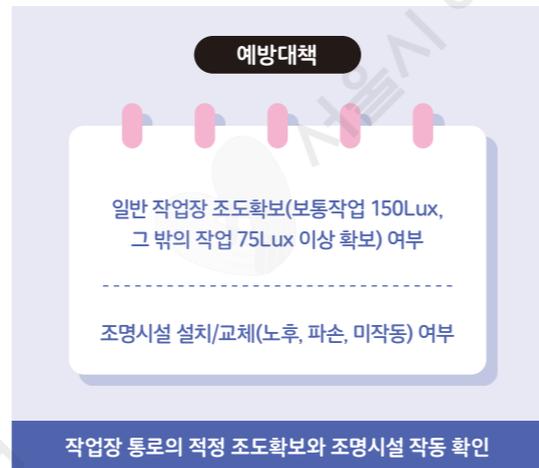
고위험직종 : 조리원

- ▶ 조리원은 작업 중 넘어짐에 가장 많이 노출되어 있는 것으로 나타납니다.
- ▶ 바닥에 물기나 기름기가 있으면 미끄러져 넘어집니다. 항상 물기 등을 제거하고 미끄럼방지 장화를 착용해야 합니다.
- ▶ 겨울철 급식실 주변 계단의 결빙 구간에서 넘어지는 경우가 있습니다. 겨울철에는 결빙을 막기 위해 물기 관리에 더 신경 씁니다.
- ▶ 급식실 바닥에 놓인 호스에 발이 걸려 넘어진 사례가 있습니다. 급식실 내 물 호스 등은 사용 후 즉시 정리정돈 하도록 합니다.
- ▶ 급식실 배수로(트랜치판)가 낡아 걸려 넘어지는 경우가 있습니다. 낡은 트랜치판은 즉시 교체를 요구합니다.



고위험직종 : 시설관리자

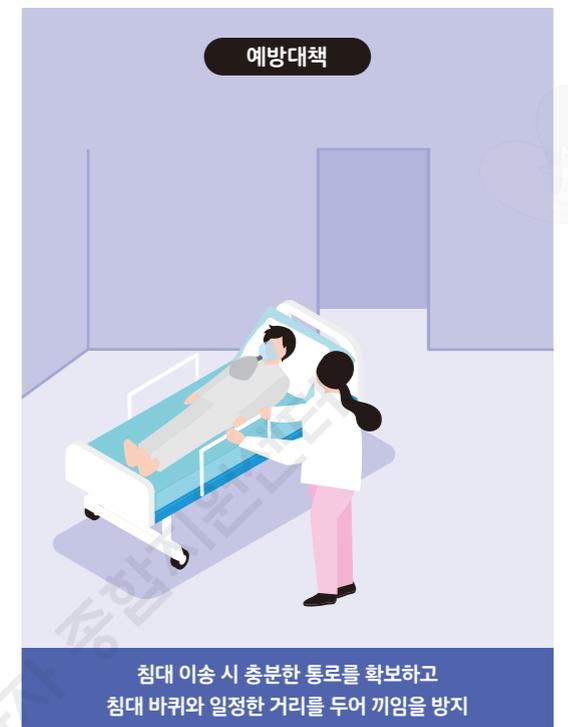
- ▶ 시설관리자의 경우 작업개소로 이동 중 바닥의 이물질에 걸려 넘어진 사례가 있습니다. 또한 기계설비 점검 및 운전 중 미끄러져 넘어진 사례도 있습니다. 넘어짐은 떨어짐 다음으로 많이 발생하는 재해입니다.
- ▶ 작업통로 상에 배관이 통과할 경우, 개구부 등에는 덮개를 설치해야 합니다.
- ▶ 작업통로가 어둡지 않도록 적절한 조도를 유지합니다.
- ▶ 작업통로에 불필요한 적재물을 쌓지 않습니다.



2-2. 끼임·베임

고위험직종 : 영양보호사 간호사 사회복지사

- ▶ 끼임 사고는 시설과 각종 설비, 운반구 등에서 발생합니다.
- ▶ 이용자를 휠체어에 태워 이동하다 휠체어 손잡이를 잡고 있던 손이 화장실 문틀 사이에 끼어 부상당하는 사례도 발생합니다. 손잡이 덮개가 있는 휠체어를 사용하거나 문틀에 쿠션을 부착하여 사고를 예방할 필요가 있습니다.
- ▶ 전동휠체어 옆을 지나가다가 바퀴에 발이 끼이는 경우도 있으므로 전동휠체어와 함께 이동할 때는 뒤를 쫓아 가는 것이 바람직합니다.



고위험직종 : 물리치료사

- ▶ 물리치료용 핫팩 통은 크기도 크거니와 열고 닫는 구조이므로 손가락이 끼이거나 심지어 절단되는 사고가 발생하고 있습니다.
- ▶ 작업 시 서두르지 않고 끼임방지용 보조장치나 도구를 활용합니다.



고위험직종 : 조리원

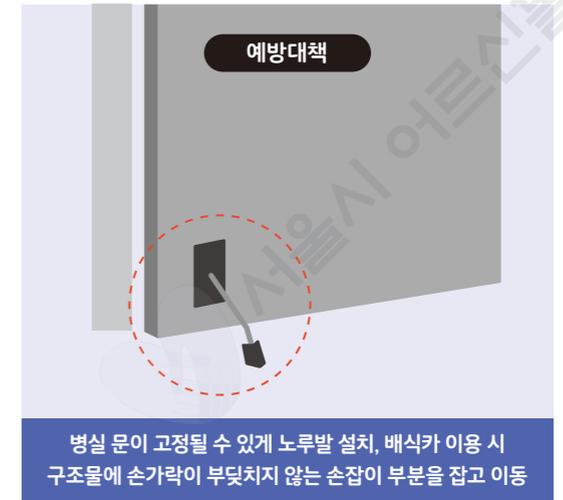
- ▶ 조리원이 가장 자주 겪는 사고 네 번째는 끼임-베임으로 나타납니다.
- ▶ 바닥에 설치된 트렌치 판을 빼낼 때, 날카로운 부분이 있는 조리도구 사용 시 베이는 경우가 많으므로 보호장갑 및 베임 방지용 장갑을 사용합니다. 칼 사용 시에는 칼날을 바깥쪽으로 향하도록 사용합니다.



2-3. 부딪침

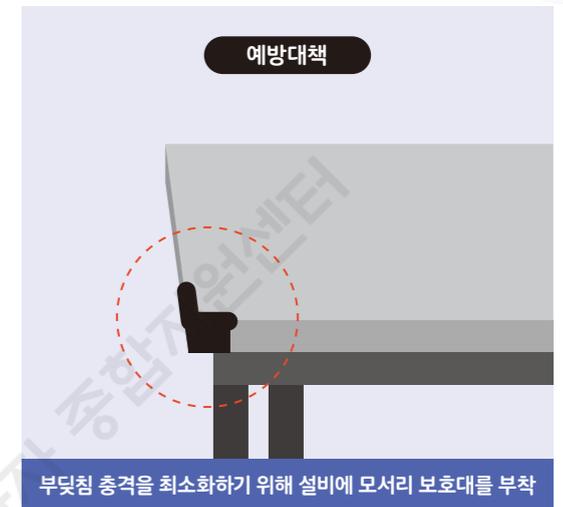
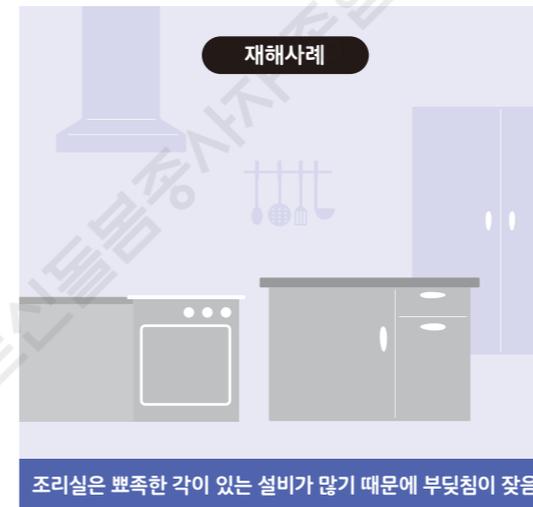
고위험직종 : 요양보호사 간호사 사회복지사

- ▶ 부딪침을 방지하기 위해서는 작업 공간 확보, 이동 방향의 시야 확보가 중요합니다.
- ▶ 침대 모서리가 날카로운 경우, 작업 또는 통행 중 부상 위험이 있으므로 모서리에 실리곤 완충 쿠션 설치가 필요합니다.
- ▶ 특히 장기요양시설의 좁은 공간에서 뜨거운 음식물이 담긴 배식카를 사용할 경우 주변 사람들과 부딪침에 유의해야 합니다.



고위험직종 : 조리원

- ▶ 조리원이 가장 자주 겪는 사고 세 번째는 부딪침으로 나타납니다.
- ▶ 급하게 서두르다가 작업대에 부딪치거나 조리도구에 부딪치는 사고가 많이 발생하는데 자주 부딪치는 곳은 고무패드를 부착하는 등의 조치를 취해야 합니다.



## 2-4. 떨어짐

### 고위험직종 : 요양보호사

- ▶ 떨어지는 경우는 대부분 발판이 문제가 됩니다. 좁은 발판, 움직이는 발판은 추락의 원인이 되므로 사용해서는 안 됩니다. 커튼을 달거나 떼어낼 때, 적재된 물건을 내릴 때, 안전한 발판을 사용해야 합니다.
- ▶ 세척제나 이불과 같이 무겁거나 큰 물건은 높은 곳에 보관하지 않아야 합니다.
- ▶ 수납장이 쓰러지면서 발을 짚은 사례도 있으므로 수납장은 고정하여 설치해야 합니다.



### 고위험직종 : 조리원

- ▶ 의자를 놓고 후드를 닦다가 의자에서 떨어진 사례가 있습니다. 환기구 청소 또는 가스후드 청소 시에는 의자 사용을 금지하고, 안전한 구조의 사다리를 사용하여 2인 1조로 작업해야 합니다.

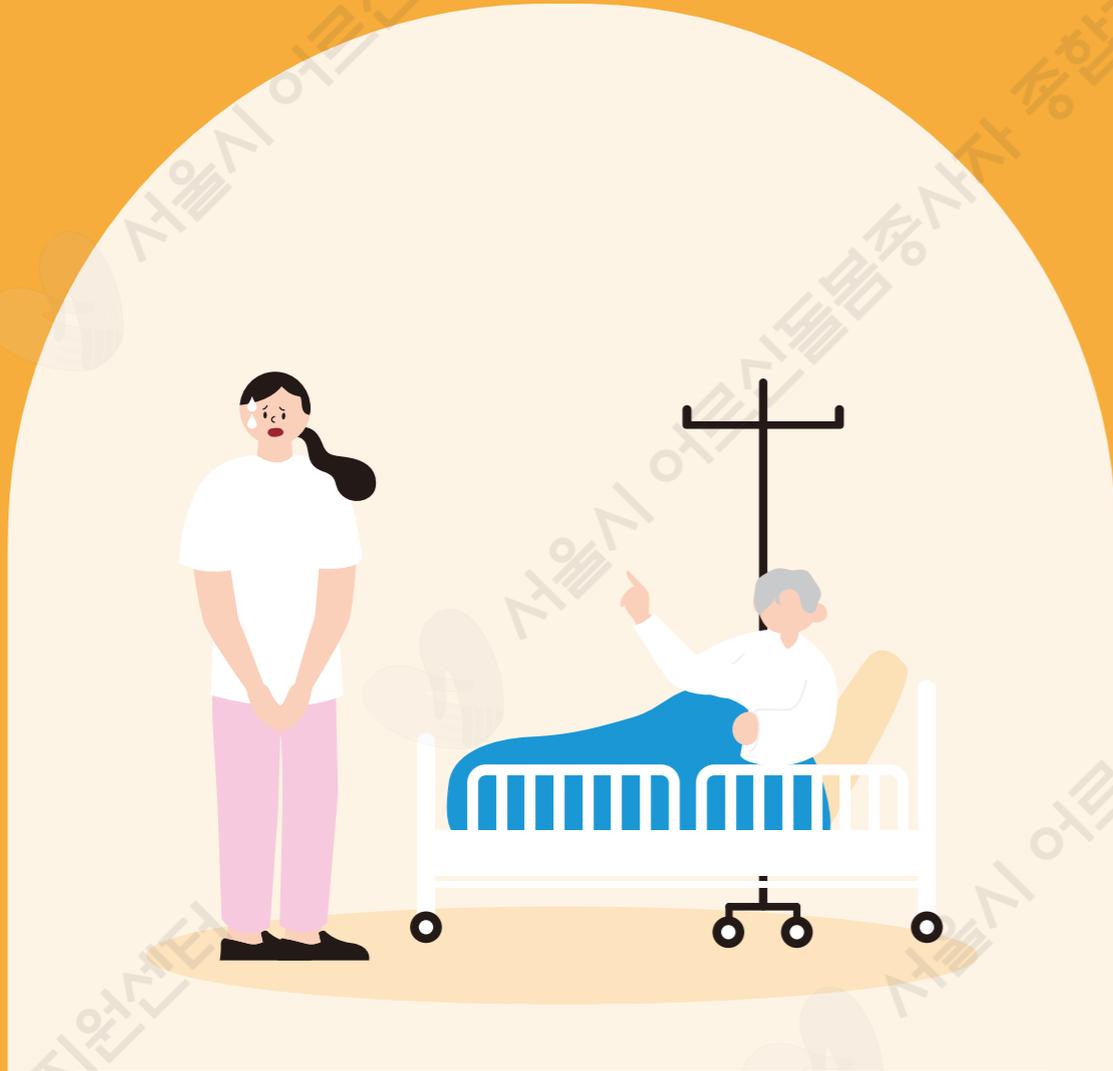


### 고위험직종 : 시설관리자

- ▶ 기계보수, 천장작업, 외벽작업, 옥상작업 등을 수행할 때 가장 많이 발생하는 사고가 떨어짐 사고입니다. 반드시 보호구를 착용하여야 합니다.
- ▶ 악천후 시에는 외부 작업을 피합니다.
- ▶ 사다리 작업 시에는 2인1조를 유지합니다.



# 3. 인지장애 이용자에 의한 폭력 노출



장기요양시설에 입소한 이용자는 치매나 뇌졸중을 앓는 경우가 대부분이므로 인지장애가 있을 가능성이 높습니다. 또한 신체활동이 부자연스러워 의도하지 않게 몸을 움직이는 경우도 있습니다. 이 과정에서 이용자를 돌보던 종사자들이 맞거나 욕설을 듣는 경우가 발생합니다. 심각한 폭력에 노출될 경우에는 종사자 스스로를 보호하기 위한 노력을 해야 합니다.

## 3. 폭력 노출

고위험직종 : **요양보호사** 간호사 사회복지사 물리치료사 관리책임자

- ▶ 인지장애 이용자가 많은 장기요양시설의 특성상 체위변경이나 기저귀를 교체하는 등 요양보호사의 돌봄과정에서, 방광세척·좌약삽입·상처소독·약 복용 등 간호사 및 간호조무사의 의료조치과정에서, 치료기 부착이나 몸을 주무르는 등 물리치료사의 치료과정에서 급작스러운 폭력이 발생할 수 있습니다.
- ▶ 폭력성이 있는 이용자의 경우 2~3인이 함께 작업하는 등의 노력이 필요합니다. 폭력이 심각한 경우 관리자와 논의하고 병원으로 전원하는 것을 고려해야 합니다.



**! 인지장애가 있는 이용자를 돌볼 때, 액세서리 착용은 위험할 수 있습니다!**

- \* 인지장애 증상으로 인한 폭력성을 보이는 이용자를 돌볼 경우 부득이하게 몸 씨름을 하는 상황이 발생합니다.
- \* 이 경우 목걸이, 반지 등 액세서리를 착용하고 있으면 서로에게 상처를 낼 수 있기 때문에 착용하지 않는 편이 안전합니다.

## 4. 민원 등에 의한 감정노동



장기요양시설 종사자들이 가장 심각하게 겪는 고충 중 하나가 이용자나 보호자로부터 받는 스트레스입니다. 이용자보다 보호자가 민원 등의 스트레스 요인이 되는 경우가 많습니다. 이 경우 문제를 혼자 해결하려고 하지 말고 조직적으로 논의하고 대응해야 합니다. 상황 발생 시 상급자에게 보고하고 도움을 받도록 하고 보호자에게 근무자 개인 연락처가 알려지지 않도록 합니다.

## 4. 감정노동

고위험직종 : **요양보호사** **간호사** **사회복지사** **물리치료사** **관리책임자**

- ▶ 감정노동 스트레스, 직장 내 괴롭힘 스트레스 등은 수면장애를 가져올 수 있고 정신건강을 훼손할 수 있으며 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌출혈), 심장질환(협심증, 심근경색)을 가져올 수 있기 때문에 관리되어야 합니다.
- ▶ 이용자 보호자로부터 무리한 요구(계속 치료해 줄 수 있게 해달라는, 개인 휴대번호를 알려달라 등)나 폭력적인 행동이 있는 경우 관리자에게 얘기하고 보호를 받습니다.
- ▶ 장기요양시설에 근무하고 있는 내부 직원으로부터 괴롭힘을 당하고 있다면 관리자에게 보고하고 보호를 받습니다.
- ▶ 돌보던 이용자의 사망이 트라우마를 주기도 하는데 이런 다양한 정신건강 관리를 위해 관리자에게 도움을 요청하거나 필요 시 심리상담을 받을 수 있도록 합니다. <부록3 (p.47)>

**<근로기준법 6장의2>에 따르면,**

\* 직원 중 누구라도 개별 근무자를 괴롭히면 안 된다고 규정하고 있습니다. 가해가 발생했을 때 가해자는 징계를 받도록 되어 있습니다.

**<산업안전보건법 41조>에 따르면,**

\* 장기요양시설 사업주는 직원이 이용자나 이용자의 가족으로부터 폭언 등의 고통을 받으면 가해자와 분리시키고 쉬게 해줘야 하며 심리상담도 받게 해 줘야 하고 고소/고발 등의 법률적 지원도 해야 합니다.

\* 따라서 관리자에게 피해사실을 알렸는데도 아무런 조치를 하지 않는 것은 법률 위반입니다.

# 5. 감염



장기요양시설은 이용자와 종사자 상호간 감염 가능성이 상존하고 있는 공간입니다. 따라서 손씻기, 마스크 착용, 비닐장갑이나 라텍스장갑 등을 활용해야 합니다. 만약 감염(의심)환자가 발생하였을 경우 간호사 또는 감염관리자에게 알리고 적절한 조치를 취해야 합니다.

## 5. 감염

고위험직종 : **요양보호사** **간호사** **사회복지사** **물리치료사** **관리책임자**

- ▶ 결핵 등 세균이나 코로나19 등 바이러스에 감염되어 호흡기 질환에 걸리거나 몸(진드기)에 감염되어 피부질환을 겪는 사례가 있습니다.
- ▶ 이용자의 분노 등으로부터 바이러스나 세균, A형간염 감염이 발생할 수 있으므로 치우거나 (애벌)빨래를 할 때 보호구(장갑)를 착용해야 합니다.
- ▶ 감염(의심)자와 접촉할 때는 호흡기와 피부보호구(마스크와 장갑)를 착용해야 합니다.
- ▶ 이용자의 감염이 의심될 경우(발열, 기침, 피부가려움이나 발진 등) 간호사나 감염관리자에게 알리고 그 조치에 따릅니다.
- ▶ 감염(의심)자가 사용하던 침구류 등은 분리배출해 소독합니다.
- ▶ 감염(의심)자의 폐기물(탈지면·가제·봉대·기저귀·인체 적출물·주사기·주사침 등)은 별도의 지정된 폐기물박스에 버립니다.
- ▶ 감염이 확인된 환자와 접촉한 근무자는 감염 여부를 검사받습니다. 결과가 나오면 의사의 조치에 따릅니다.



# 6. 뇌·심혈관계질환



힘을 많이 써야 하는 작업, 고열작업, 야간노동, 감정노동 스트레스, 직장 내 괴롭힘 스트레스 등은 수면장애를 가져올 수 있고 정신건강을 훼손할 수 있으며 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌출혈), 심장혈관질환(협심증, 심근경색)을 가져올 수 있기 때문에 관리되어야 합니다. 장시간 근무, 추위나 더위에 노출될 경우에도 뇌·심혈관계질환을 겪을 가능성이 높아집니다.

## 6-1. 장시간근무 등으로 인한 뇌·심혈관계질환

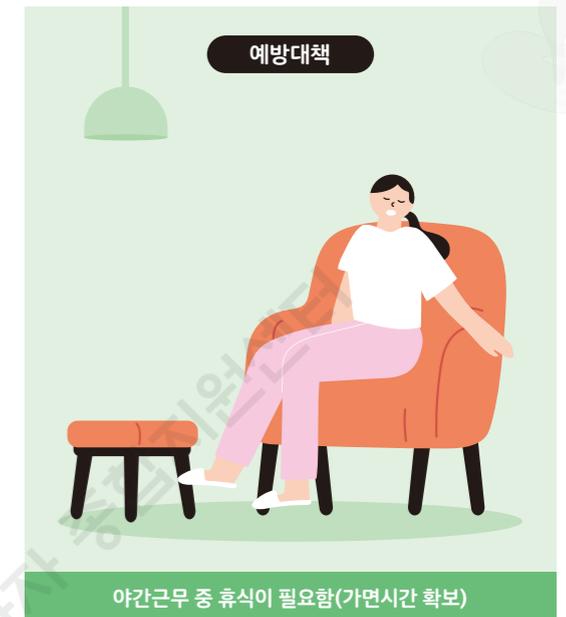
고위험직종 : **요양보호사** **간호사** **사회복지사** **물리치료사** **조리원** **위생원** **시설관리자** **관리책임자**

- ➔ 세탁시설은 주로 지하공간에 있는 경우가 많아 실내온도를 적정(겨울철 20도 내외, 여름철 24도 내외)하게 유지할 필요가 있습니다. 추위나 더위에 노출될 경우 뇌·심혈관계질환을 겪을 가능성이 높아집니다.
- ➔ 업무상 스트레스도 뇌·심혈관계질환에 영향을 주는 요소로 알려져 있습니다. 장기요양시설에 근무하고 있는 내부 직원으로부터 괴롭힘을 당하고 있다면 '직장 내 괴롭힘 금지' 규정에 따라 관리자에게 얘기하고 보호를 받습니다.
- ➔ 장기요양시설은 24시간 가동되는 체계입니다. 따라서 퇴근 후 충분히 쉬어야 하는 경우에도 근무자가 SNS를 통해 퇴근자에게 연락을 하게 되면 휴식권이 보장되지 않습니다. 퇴근자에게 긴급상황이 아닌 경우 업무소통을 하지 않는 문화를 만드는 것이 필요합니다.

## 6-2. 야간근무로 인한 뇌·심혈관계 질환

고위험직종 : **요양보호사** **간호사** **시설관리자**

- ➔ 야간근무는 뇌·심혈관계질환을 일으키고 수면장애를 가져올 수 있는 유해인자입니다. 그러나 장기요양시설의 특성상 어쩔 수 없이 발생하고 있습니다. 따라서 피로와 긴장을 풀어줄 수 있도록 야간근무 중 휴게시설에서 쉴 수 있는 구조를 만들어야 합니다.
- ➔ 야간근무는 연속해서 3일을 넘기지 않도록 설계해야 합니다. 또한 근무표는 '아침근무→오후근무→야간근무→비번→휴일'의 순서 대로 짜여야 합니다.
- ➔ 야간근무 시 휴게시설에서 약간이라도 쉴 수 있는 시간을 확보합니다. 산업안전보건법 시행령에 따르면 '돌봄서비스 종사원'이 있는 사업장에서는 상시근로자가 10명 이상이면 반드시 기준에 맞는 휴게시설을 설치해야 합니다. 휴게시설에는 편안히 앉거나 누울 수 있는 공간과 의자 등이 제공되어야 합니다.



# 7. 세척제



청소나 세탁 시 사용하는 세척제와 표백제 성분을 모르고 쓰다가 만성적인 중독으로 질병을 앓게 될 수 있습니다. 따라서 시중에서 유통되는 흔히 볼 수 있는 세척제 등을 사용하는 것이 좋습니다. 세척제 성분을 알고 사용해야 하며 흔히 유통되는 세척제도 독성이 있기 때문에 장갑 등의 보호구 착용이 필요합니다.

## 7. 세척제

고위험직종 : **요양보호사** 조리원 위생원

- ➔ 성분을 모르는 가루로 된 세척제나 표백제를 물에 타서 쓰는 경우 가스가 발생할 수 있으므로 이런 세제는 사용하지 않습니다.
- ➔ 시중에서 유통되고 있는 세척제 사용시에도 반드시 보호장갑을 끼어야 합니다.
- ➔ 피부나 눈에 접촉되면 즉시 물로 씻어야 합니다.
- ➔ 알콜과 세척제를 소분해 사용할 경우 용기에 라벨을 붙여 헛갈리지 않도록 합니다.



세척제 성분을 모르고 쓰다가 질병에 걸릴 수 있음

### 예방대책

- \* TV광고나 마트에서 흔히 볼 수 있는 세척제를 사용합니다.
  - \* 잘 모르는 세척제의 경우 관리자에게 성분확인을 부탁합니다.(관리자의 의무임)
  - \* 성분이 매우 유독하다면 다른 세척제로 대체해야 합니다.
- \* 다음은 가장 일반적으로 사용되는 <\*\*락스>의 위험성 정보입니다. 시중에서 쉽게 유통되지만 반드시 보호구를 착용해야 합니다.

### 위험

H314

피부에 심한 화상과  
눈 손상을 일으킴

H318

눈에 심한  
손상을 일으킴

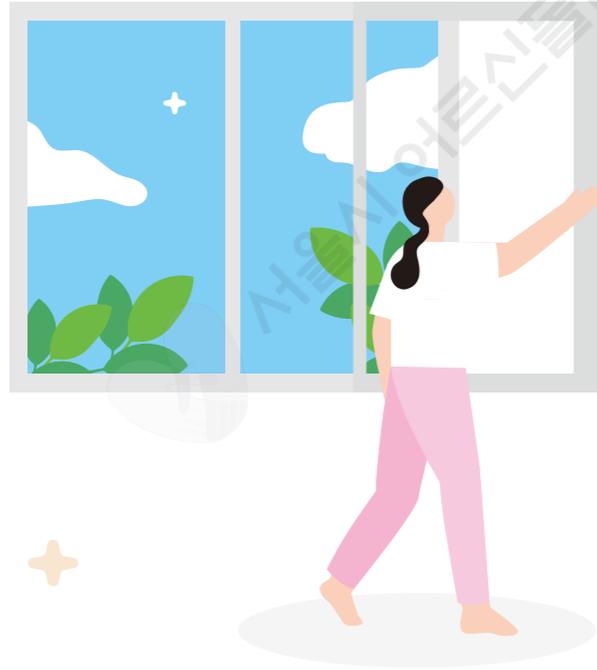
H400

수생생물에  
매우 유독함

H411

장기적인 영향에 의해  
수생생물에게 유독함

# 8. 환기



<산업안전보건법 39조>에 따르면, 사업주는 환기·채광·조명·보온·방습·청결 등의 적정기준을 유지하도록 규정되어 있습니다. 이런 조치가 있는 이유는 업무를 수행하는 공간에서의 환기부족이 다양한 질병을 유발할 수 있기 때문입니다. 업무공간에 따라 자연환기(창문을 주기적으로 열어 두는 것), 강제환기(창문을 열 수 없거나 창문이 너무 작은 경우 환풍기 등을 설치)를 선택해야 합니다.

## 8. 환기

고위험직종 : **요양보호사** 조리원 위생원

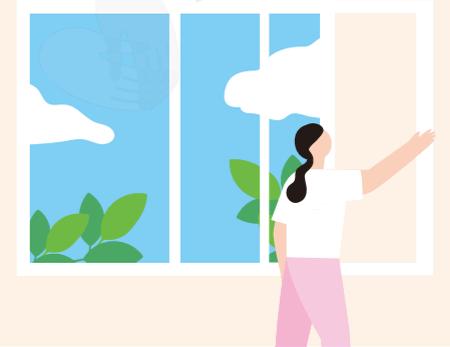
- 이용자의 생활시설은 식사와 배변 등이 한 공간에서 이루어지기 때문에 청결관리가 무엇보다 중요합니다. 환기부족으로 생활실에서 악취로 인해 두통이 유발되기도 합니다. 환기는 이용자 뿐만 아니라 요양보호사 등 생활시설에 있거나 방문하게 되는 종사자 모두를 위해서 필요한 일입니다.
- 급식실은 환기 부족으로 인하여 일산화탄소 중독사고가 증가하고 있으며 조리함에 노출되어 폐암이 발생하고 있습니다.
- 세탁 과정에서 많은 먼지가 발생할 수 있으므로 적절한 환기가 필요합니다.
- 생활실에서는 충분한 환기를 시키고 공기정정기 등을 두는 것이 좋습니다.
- 창문이 너무 작거나 환기가 불충분할 때는 강제환기(환풍기 설치)를 고려해야 합니다.

### 재해사례



환기 미흡으로 인한 공기 중 감염 가능성과 두통 발생

### 예방대책



생활실에서는 자연환기를 주기적으로 시켜 공기 중 오염원을 제거

### 재해사례



환기부족으로 조리훈을 흡입

### 예방대책



환기시설은 작업장 천정에 설치하기보다 조리대 앞쪽에 설치해야 조리훈이 작업자 얼굴을 통과하지 않을 수 있음

# 9. 온열질환 및 화상

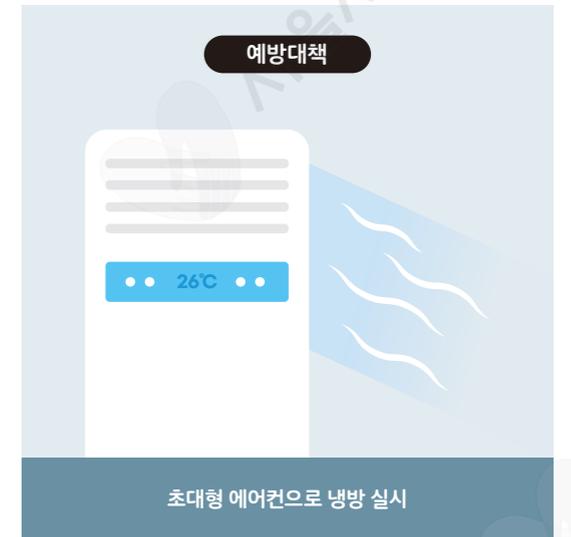


<산업안전보건법 39조>에 따르면, 사업주는 방사선·유해광선·고온·초음파·소음·진동·이상기압 등에 근무자가 노출되지 않도록 해야 합니다. 고온에 노출되면 온열질환에 걸릴 수 있고 심각하면 사망에도 이를 수 있습니다. 특히 여름이 문제가 되는데 조리실은 덥고 습기가 많아 온열질환에 걸릴 가능성이 높습니다. 또한 야외에서 작업하는 시설관리자들도 온열질환에 노출되지 않도록 해야 합니다.

## 9. 온열질환 및 화상

고위험직종 : 조리원 시설관리자

- ▶ 급식실은 습하고 항상 열이 존재하는 곳이기 때문에 한겨울에도 덥습니다. 특히 여름에는 냉방을 해도 고온다습한 환경 때문에 실신하는 조리사들이 발생합니다. 따라서 온열질환 관리가 필요합니다.
- ▶ 여름철 실신, 구토, 고열, 신경 및 정신이상 증상이 나타나면 즉시 체온을 낮추고 병원으로 가야 합니다.
- ▶ 온열질환 예방을 위해 찬물을 많이 마시고 냉풍수준을 올리고 짬짬이 쉴 수 있도록 해야 합니다.
- ▶ 배식대에서 국을 뜨다가 국자를 놓쳐 국물에 손을 데인 사고 사례가 있으므로 면장갑과 팔목이 긴 고무장갑을 착용해야 합니다.
- ▶ 스팀 솔 사용 시 솔이 급하게 기울어지면서 다리에 화상을 입은 사례가 있으므로 보호구는 물론 고정핀을 항상 잘 살핍니다.
- ▶ 프라이팬 사용 시 또는 세척 시 뜨거운 기름이 눈에 튀는 사고가 있으므로 물기를 제거한 후 사용, 충분히 식힌 후 설거지를 합니다.



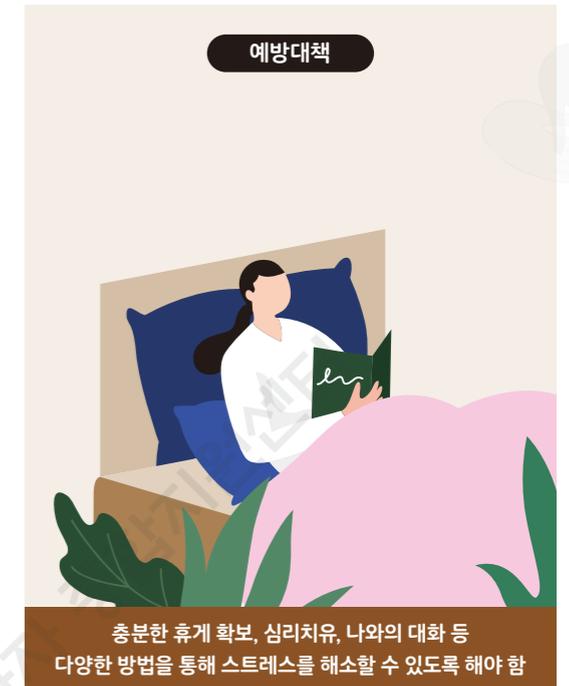
# 관리책임자 안전 보건 가이드



## PART 3. 관리책임자 안전 보건 가이드

### <주요 위험 요인 : 뇌·심혈관계질환 및 정신건강>

- ➔ 관리자들의 경우 책임감이 크고 원활한 장기요양시설 운영에 대한 의무를 가지게 되므로 퇴근 후에도 기관 종사자들로부터의 연락을 받는 등 휴게 부족으로 인한 과로 가능성이 존재합니다.
- ➔ 뿐만 아니라 소통이 어렵거나 막무가내 보호자를 상대하는 경우도 있기 때문에 감정노동으로 인한 고충을 크게 느끼는 집단입니다.
- ➔ 또한 직원을 보호해야 하고 적절한 업무배치와 갈등을 해결해야 하는 위치에 있기 때문에 직무스트레스 또한 높습니다.
- ➔ 이러한 조건은 수면장애를 가져올 수 있고 정신건강을 훼손할 수 있으며 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌출혈), 심장질환(협심증, 심근경색)을 가져올 수 있기 때문에 특별한 조치가 필요합니다.
- ➔ 직업을 가진 자살자 중 가장 높은 발생률을 보이는 집단(가장 하위 집단에 비해 10배 높음)이 '관리자' 직업이라는 사실은 관리자들의 직무스트레스가 매우 높음을 보여줍니다.
- ➔ 따라서 장시간 근무가 가능한 상황을 최대한 피하고 충분한 휴식을 취할 수 있는 환경을 만들어야 합니다. 또한 우울감이 느껴질 때는 심리상담을 받는 것도 좋은 방법입니다. <부록3 (p.47)> 무엇보다 건강이 가장 중요하다는 사실을 인식하는 것이 필요합니다.



# <부록 1> 각 직종별 산재예방 가이드 요약

1

## 요양보호사

<b>근골격계질환</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 이용자 이동                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 높이조절이 가능한 스트레처카 또는 침대/시트 등 사용</li> <li>* 슬라이딩 보드, 미끄럼 매트 등의 보조도구를 사용</li> <li>* 이용자 이송 시 2인 이상 작업</li> </ul> </li> <li>② 무거운 물품 취급                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 무거운 물품은 가능한 주먹~팔꿈치 높이에서 들</li> <li>* 물품 취급 시 최대한 몸 가까이 붙여서 들</li> <li>* 손잡이가 없는 물품 취급 시 손잡이 달린 용기에 넣어 운반</li> <li>* 물품 들기 작업 시 허리를 굽히기보다 다리를 굽혀 작업</li> </ul> </li> </ul>
<b>안전사고</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 넘어짐                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 미끄러운 장소에는 미끄럼 방지용 매트·신발 사용</li> <li>* 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음</li> <li>* 이용자를 안고 넘어질 수 있는 업무는 2인 이상 수행</li> </ul> </li> <li>② 끼임                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 손잡이 덮개가 있는 휠체어 사용, 문틀에 쿠션 부착</li> </ul> </li> <li>③ 부딪침                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 날카로운 침대 모서리 등에는 실리콘 완충쿠션 설치</li> </ul> </li> <li>④ 떨어짐                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 커튼을 달거나 떼어낼 때, 적재된 물건을 내릴 때 안전발판 사용</li> <li>* 세척제나 이불과 같이 무겁거나 큰 물건은 낮은 곳에 보관</li> <li>* 수납장이 쓰러지지 않도록 고정</li> </ul> </li> </ul>
<b>인지장애 이용자에 의한 폭력노출</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 폭력성이 있는 이용자의 경우 2~3인이 함께 작업</li> <li>* 폭력이 심각한 경우 관리자와 논의하고 병원으로 입원조치</li> </ul>
<b>민원 등에 의한 감정노동</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외부자로부터 감정노동 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 정신건강 관리를 위해 심리상담</li> </ul>
<b>감염</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 감염(의심)자와의 접촉 시 마스크와 장갑을 착용</li> <li>* 감염(의심)자 확인 시 간호사나 감염관리자에게 알리고 조치에 따름</li> </ul>
<b>뇌·심혈관계질환</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 야간근무는 연속해서 3일을 넘기지 않도록 설계</li> <li>* '아침근무→오후근무→야간근무→비번→휴일'의 순서로 설계</li> <li>* 야간근무 시 휴게시설에서 약간이라도 쉴 수 있는 시간 확보</li> </ul>
<b>세척제</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 시중에 시판되는 세척제를 사용하며, 사용 시 장갑 등 착용</li> </ul>
<b>환기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 생활실 자연환기를 수시로 함. 자연환기가 어려울 경우 강제환기(환풍기)를 관리자에게 요구함</li> </ul>

2

## 간호사(간호조무사)

<b>근골격계질환</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 행정업무로 인한 VDT증후군 예방을 위해 스트레칭 실시</li> <li>* 하루 4시간 이내로 컴퓨터 작업 진행</li> <li>* 높낮이 조절 가능한 작업대와 의자 사용</li> </ul>
<b>안전사고</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 넘어지지 않기 위한 안전한 신발 착용하며 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음</li> </ul>
<b>인지장애 이용자에 의한 폭력노출</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 폭력성이 있는 이용자의 경우 요양보호사의 도움을 받아 함께 작업</li> <li>* 폭력이 심각한 경우 대표자와 논의하고 병원으로 입원조치</li> </ul>
<b>민원 등에 의한 감정노동</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외부자로부터 감정노동 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 정신건강 관리를 위해 심리상담</li> </ul>
<b>감염</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 감염(의심)자와의 접촉 시 마스크와 장갑을 착용</li> <li>* 감염(의심)자 확인 시 간호사나 감염관리자에게 알리고 조치에 따름</li> <li>* 본인이 감염관리자이거나 간호사일 경우                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감염의심 이용자의 보호자에게 연락, 연계 병원으로 가서 감염성 질환여부를 확인</li> <li>- 감염 확인 시 접촉자들에게 감염여부 조사</li> <li>- 종사자 감염관리에 대한 교육 진행</li> </ul> </li> </ul>
<b>뇌·심혈관계질환</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 야간근무는 연속해서 3일을 넘기지 않도록 설계</li> <li>* '아침근무→오후근무→야간근무→비번→휴일'의 순서로 설계</li> <li>* 야간근무 시 휴게시설에서 약간이라도 쉴 수 있는 시간 확보</li> <li>* 직무관련 스트레스가 있다면 관리자에게 얘기하고 고충처리</li> </ul>

## 사회복지사

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 컴퓨터 작업           <ul style="list-style-type: none"> <li>* 행정업무로 인한 VDT증후군 예방을 위해 스트레칭 실시</li> <li>* 하루 4시간 이내로 컴퓨터 작업 진행</li> <li>* 높낮이 조절 가능한 작업대와 의자 사용</li> </ul> </li> <li>② 무거운 물품 취급           <ul style="list-style-type: none"> <li>* 무거운 물품은 가능한 주먹~팔꿈치 높이에서 들</li> <li>* 물품 취급 시 최대한 몸 가까이 붙여서 들</li> <li>* 손잡이가 없는 물품 취급 시 손잡이 달린 용기에 넣어 운반</li> <li>* 물품 들기 작업 시 허리를 굽히기보다 다리를 굽혀 작업</li> </ul> </li> </ul>
안전사고	* 넘어지지 않기 위한 안전한 신발 착용하며 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음
인지장애 이용자에 의한 폭력노출	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 폭력성이 있는 이용자의 경우 2~3인이 함께 작업</li> <li>* 폭력이 심각한 경우 관리자와 논의하고 병원으로 입원조치</li> </ul>
민원 등에 의한 감정노동	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외부자로부터 감정노동 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 정신건강 관리를 위해 심리상담</li> </ul>
감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 감염(의심)자와의 접촉 시 마스크와 장갑을 착용</li> <li>* 감염(의심)자 확인 시 간호사나 감염관리자에게 알리고 조치에 따름</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	* 직무관련 스트레스가 있다면 관리자에게 얘기하고 고충처리

## 물리치료사

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 주기적인 스트레칭 실시</li> <li>* 주무르거나 자세를 교정할 때 어깨와 손 등의 반복적이고 힘이 들어가는 작업에서는 노출시간을 제한</li> <li>지압과 마사지, 운동치료를 1일 4~6시간 동안 20명 내외의 이용자에게 제공</li> <li>* 규칙적인 휴식시간을 부여하여 피로도를 경감</li> <li>* 이용자를 일으키거나 체위를 변경시킬 때는 2인1조 작업</li> <li>* 높이가 조절되는 작업 매트나 침대를 이용하여 환자 치료부위에 맞추어 작업</li> </ul>
안전사고	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 물리치료용 핫팩 등에 손가락이 끼이지 않도록 끼임방지용 보조장치나 도구를 활용</li> <li>* 넘어지지 않기 위한 안전한 신발 착용하며 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음</li> </ul>
인지장애 이용자에 의한 폭력노출	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 폭력성이 있는 이용자의 경우 2~3인이 함께 작업</li> <li>* 폭력이 심각한 경우 관리자와 논의하고 병원으로 입원조치</li> </ul>
민원 등에 의한 감정노동	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외부자로부터 감정노동 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 정신건강 관리를 위해 심리상담</li> </ul>
감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 감염(의심)자와의 접촉 시 마스크와 장갑을 착용</li> <li>* 감염(의심)자 확인 시 간호사나 감염관리자에게 알리고 조치에 따름</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	* 직무관련 스트레스가 있다면 관리자에게 얘기하고 고충처리

## 조리원

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 주기적인 스트레칭</li> <li>* 무거운 식재료 등을 취급할 때는 2인 1조 작업, 하단에 적재</li> <li>* 무거운 조리도구 경량화</li> <li>* 식재료 및 부식재료는 대체적으로 대용량으로 무겁기 때문에 가능한 자동화된 도구나 전처리가 된 식재료 사용</li> </ul>
안전사고	<p>① 넘어짐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 바닥 물기 등을 제거하고 미끄럼방지 장화를 착용</li> <li>* 겨울철 작업장 주변 결빙을 막기 위해 물기 관리</li> <li>* 급식실 내 물호스에 걸리지 않기 위해 사용 즉시 정리정돈</li> <li>* 넓은 트랜치판 즉시 교체 요청</li> </ul> <p>② 화상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 배식대 사용 시 면장갑과 팔목이 긴 고무장갑을 착용</li> <li>* 스팀 솔 고정핀 매일 확인</li> <li>* 대량의 뜨거운 물을 버리거나 될 수 있는 음식물을 대량으로 취급할 때 주변 동료에게 조심하라고 소리쳐 알림</li> </ul> <p>③ 부딪침</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 자주 부딪치는 곳은 고무패드를 부착</li> </ul> <p>④ 베임/끼임</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 바닥에 설치된 트랜치 판을 빼낼 때, 날카로운 부분이 있는 조리도구 사용 시 베이는 경우가 많으므로 보호장갑 및 베임 방지용 장갑사용</li> </ul> <p>⑤ 떨어짐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 환기구 청소 또는 가스후드 청소 시에는 의자 사용을 금지하고, 안전한 구조의 사다리를 사용하며 2인 1조로 작업</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 직무관련 스트레스가 있다면 관리자에게 얘기하고 고충처리</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> </ul>
세척제	* 시중에 시판되는 세척제를 사용하며, 사용 시 장갑 등 착용
환기	* 조리후에 노출되지 않도록 강력한 강제환기를 시켜야 함
온열질환 및 화상	* 온열질환 예방을 위해 찬물을 많이 마시고 냉풍수준을 올리고 짬짬이 쉬어야 함

## 위생원

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 주기적인 스트레칭 실시</li> <li>* 린넨류를 개거나 접는 시간이 하루 작업시간 중 2시간을 넘지 않도록 관리</li> <li>* 한꺼번에 내려오는 린넨류의 무게가 70kg이 넘는 경우 혼자 취급하지 않음. 혼자 작업할 경우 20kg 이내로 줄여서 옮김</li> <li>* 높낮이 조절 가능한 작업대와 의자 사용</li> </ul>
안전사고	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 넘어지지 않기 위한 안전한 신발 착용, 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음</li> <li>* 바닥이 미끄럽지 않게 관리</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 직무관련 스트레스가 있다면 관리자에게 얘기하고 고충처리</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> <li>* 작업장이 너무 덥거나 춥지 않게 관리</li> </ul>
세척제	* 시중에 시판되는 세척제를 사용하고, 장갑 등 착용
환기	* 건조기에서 먼지나 미세먼지가 많이 나올 수 있기 때문에 호흡기질환 예방을 위해 환기장치는 필수

## 시설관리자

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 중량물을 취급 시 20kg 이내로 관리, 어려울 경우 2인1조 작업</li> <li>* 업무 전후의 스트레칭은 근골격계질환 예방에 효과적</li> </ul>
안전사고	<p>① 떨어짐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 약천후 시 외부 작업 금지</li> <li>* 사다리 작업시에는 2인1조 유지</li> </ul> <p>② 넘어짐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 작업통로 상에 배관이 통과할 경우, 개구부 등에는 덮개 설치</li> <li>* 작업통로가 어둡지 않도록 적절한 조도 유지</li> <li>* 작업통로에 불필요한 적재물을 쌓지 않기</li> </ul> <p>③ 감전</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 전기설비 점검 및 수리 시 절연보호구를 사용하고 외부인이 작업 중 오조작을 하지 못하도록 감시자 배치</li> <li>* 구동 전동기에는 접지를 실시</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 야간근무는 연속해서 3일을 넘기지 않도록 설계</li> <li>* '아침근무→오후근무→야간근무→비번→휴일'의 순서로 설계</li> <li>* 야간근무 시 휴게시설에서 약간이라도 쉴 수 있는 시간 확보</li> <li>* 내부 직원으로부터 괴롭힘 발생 시 관리자에게 보호요청</li> </ul>
온열질환 및 화상	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 너무 더운 여름에는 옥외작업을 하지 않음</li> </ul>

## 관리책임자

근골격계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 행정업무로 인한 VDT증후군 예방을 위해 스트레칭 실시</li> <li>* 하루 4시간 이내로 컴퓨터 작업 진행</li> <li>* 높낮이 조절 가능한 작업대와 의자 사용</li> </ul>
안전사고	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 넘어지지 않기 위한 안전한 신발 착용하며 계단, 통로에는 통행에 지장이 되는 물건을 적재하지 않음</li> </ul>
인지장애 이용자에 의한 폭력노출	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 폭력성이 있는 이용자의 경우 2~3인이 함께 작업</li> <li>* 폭력이 심각한 경우 대표자와 논의하고 병원으로 입원조치</li> </ul>
민원 등에 의한 감정노동	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외부자로부터 감정노동 발생 시 대표자와 논의하여 적극적 대응 방안을 모색</li> <li>* 정신건강 관리를 위해 심리상담</li> </ul>
감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 감염(의심)자와의 접촉 시 마스크와 장갑을 착용</li> <li>* 감염(의심)자 확인 시 간호사나 감염관리자에게 알리고 조치에 따름</li> </ul>
뇌·심혈관계질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 장시간 노동이 가능한 상황을 최대한 피함(퇴근 후 야간근무자로부터 받는 SNS 최소화)</li> <li>* 직무스트레스가 심각할 경우 대표자와 논의하여 고충처리</li> </ul>

## <부록 2> 산업재해보상보험법 활용하기

### 1. 산업재해란?

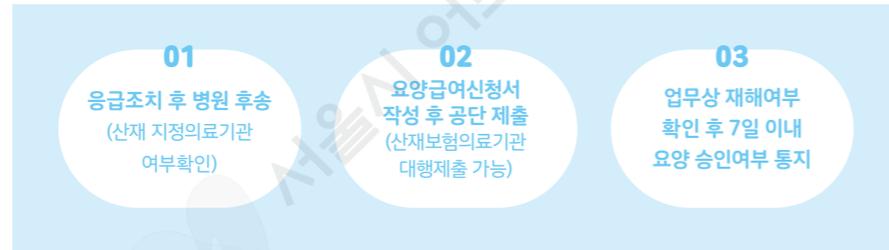
- ▶ 업무에 관계되는 건설물·설비·원재료·가스·증기·분진 등으로 인해 사망 또는 부상하거나 질병에 걸리는 것을 말합니다.

### 2. 산재보험 신청

- ▶ 산업재해를 당하면 치료에 소요되는 비용이 발생하거나 휴업치료를 받아야 하는 경우 병가 제도가 없다면 소득이 없기 때문에 산재신청을 하는 것이 유리합니다.
- ▶ 산재신청을 할 수 있는 경우는 치료에 4일 이상이 소요되어야 합니다.
- ▶ 사고 발생 시점, 질병 인지 시점으로부터 3년 이내에 산재신청을 해야 합니다.
- ▶ 산업재해로 승인되면 다음과 같은 보상을 받을 수 있습니다.
  - 휴업급여 평균임금의 70% 보장
  - 장애 등급에 따른 연금지급
  - 간병급여, 직업재활 등등

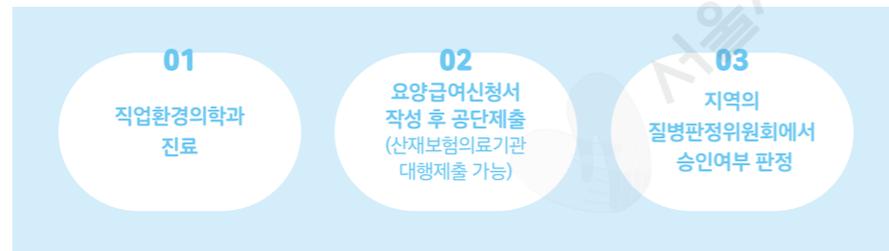
### 3. 산재보험 신청 절차

#### (1) 사고의 경우



- ▶ 사고 후 최초로 가는 병원이 <산재지정 의료기관>인지 먼저 확인하고 가야합니다.
- ▶ 업무 때문에 다쳤다면 <산재지정 의료기관>에서 산재신청 행정을 대행해 줍니다.
  - \*<산재지정 의료기관>은 근로복지공단 홈페이지 → '산재지정 의료기관 찾기'에서 확인 가능합니다.

#### (2) 질병의 경우



- ▶ 아픈 부위에 따라 방문하는 병원이 다를 수 있지만 가능하면 '직업환경의학전문의'의 진료를 받습니다. 이 과목이 있는 병원은 기본적으로 <산재지정 의료기관>입니다.
- ▶ 질병이 업무 때문에 생겼는지에 대해서는 '직업환경의학전문의'의 소견을 듣습니다. <산재지정 의료기관>에서 산재신청 행정을 대행해 줍니다.

### 4. 산업재해 승인 기준

#### (1) 사고의 경우

- ▶ 사업장에서 업무를 수행하다가 떨어짐, 끼임, 부딪침, 사업장 외 교통사고, 깔림·뒤집힘, 물체에 맞음, 무너짐, 폭발·파열, 화재, 넘어짐, 감전 등의 상황이 발생해 손상을 입는 경우 전체가 산업재해입니다.
- ▶ 작업자의 실수로 발생한 손상도 산업재해입니다.
- ▶ 사업장 외 교통사고는 업무 수행을 위해 이동하는 과정에서 발생하는 교통사고 전체를 말합니다. 출·퇴근 중 교통사고도 포함됩니다. 출·퇴근 중 장을 보러 간다거나 부모님 댁에 들러 안부를 묻고 온다거나 하는 일상적인 과정에서 발생하는 교통사고도 포함됩니다.

#### (2) 질병의 경우

##### ① 근골격계질환

- ▶ 근골격계질환은 부적절한 자세, 반복성, 중량물 등에 만성적으로 노출될 때 걸릴 수 있기 때문에 통상 해당 분야 업무를 5년 가량 수행한 경험이 있어야 합니다.
- ▶ 근골격계질환의 진단명은 다음과 같습니다.
  - 목 / 어깨 / 팔꿈치 / 손 : 경추염좌, 경추추간판탈출증, 회전근개건염, 내상과염, 외상과염, 건염및건초염, 수근관증후군
  - 다리 / 엉덩이 / 무릎 / 다리 : 반월상연골손상, 슬개대퇴부통증증후군, 족저근막염, 건염
  - 허리 : 염좌, 추간판탈출증

##### ② 뇌·심혈관계질환

- ▶ 뇌·심혈관계질환은 뇌졸중, 뇌출혈, 협심증, 심근경색 등을 말합니다.
- ▶ 다음과 같은 만성적인 과중업무는 뇌·심혈관계질환을 일으킬 수 있습니다.
  - 발병 전 12주 동안 1주 평균 60시간 이상 혹은 4주 동안 1주 평균 64시간 초과 → 업무관련성 강함
  - 발병 전 12주 동안 1주 평균 52시간 이상 초과 근무 → 업무관련성 증가
  - 발병 전 12주 동안 1주 평균 52시간 이상 초과 근무 + '업무부담 가중요인' → 업무관련성 강함
  - 발병 전 12주 동안 1주 평균 52시간 미만 + '업무부담 가중요인' 복합 노출 → 업무관련성 증가

##### '업무부담 가중요인'

- 근무일정 예측이 어려운 업무
- 교대제 업무
- 휴일이 부족한 업무
- 유해한 작업환경(한랭, 온도변화, 소음)에 노출되는 업무
- 육체적 강도가 높은 업무
- 시차가 큰 출장이 잦은 업무
- 정신적 긴장이 큰 업무

※ 업무시간 산정 시 야간근무(오후 10시~익일 6시)는 주간근무의 30%를 가산(휴게시간은 제외)

- ▶ 다음과 같은 단기적인 과중업무는 뇌·심혈관계질환을 일으킬 수 있습니다.
  - 발병 전 1주일 이내의 업무의 양이나 시간이 이전 12주(발병 전 1주일 제외)간에 1주 평균보다 30% 이상 증가
  - 또는 업무 강도·책임 및 업무 환경 등이 적응하기 어려운 정도로 바뀐 경우
  - 해당 근로자의 업무가 '단기간 동안 업무상 부담'에 해당하는지 여부는 업무의 양·시간·강도·책임, 휴일·휴가 등 휴무시간, 근무형태·업무환경의 변화 및 적응기간, 그 밖에 그 근로자의 연령, 성별 등을 종합하여 판단

③ 직업성 암

▶ 보호구나 환기시설 없이 발암성 화학물질을 지속적으로 취급하였거나 미세먼지(용접흄이나 조리흄과 같은)에 지속적으로 노출된 경우, 석면 등의 광물질에 노출된 경우 직업성 암이 발생할 수 있습니다.

④ 감염성 질환

▶ 감염성 질환은 다음과 같습니다.

- 혈액전파성 질병 → B형 간염, C형 간염, 매독, 후천성면역결핍증 등
- 공기전파성 질병 → 결핵, 풍진, 홍역, 인플루엔자, 코로나19 등
- A형 간염 등 그 밖의 감염성 질병

⑤ 정신질환

▶ 업무와 관련하여 정신적 충격을 유발할 수 있는 사건에 의해 발생한 외상후스트레스장애

▶ 업무와 관련하여 고객 등으로부터 폭력 또는 폭언 등 정신적 충격을 유발할 수 있는 사건 또는 이와 직접 관련된 스트레스로 인하여 발생한 적응장애 또는 우울병 에피소드

<부록 3> 심리상담 무료제공 기관

1. 수도권 근로자 건강센터 및 분소

50인 미만 사업장에 한함

센터명	소재지	연락처	
서울	서울시 금천구 가산디지털1로 131 (BYC하이시티2층)	02-6947-5700	
서울서부	서울특별시 강서구 양천로 583 (우림블루나인A동 14층)	02-2093-2650	
인천	인천시 남동구 남동대로 215번길 30 (인천종합비즈니스 4층)	032-260-3661	
부천	경기도 부천시 오정구 삼작로 22 (부천테크노파크1단지관리동3층)	032-329-9161	
수도권	경기북부	경기도 양주시 남면 검준길 82 (검준공단지원 4층)	031-858-9030
	경기서부	경기도 시흥시 공단1대로 247 (KT시화지점 3층)	031-364-7680
	경기동부	경기도 성남시 중원구 둔촌대로 457번길 8 (성남산업단지관리공단12층)	031-739-9301
경기남부	경기도 수원시 영통구 덕영대로 1556번길 16 (디지털엠피아빌딩C동 2층)	031-205-8960	

분소명	소재지	연락처	
서울중구	서울 중구 퇴계로197 (충무빌딩 3층)	02-2268-6497	
서울성동	서울 성동구 상원1길26 (서울숲A타워 3층)	02-6077-7500	
인천부평	인천 부평구 부평대로 283 (부평우림라이온스밸리 A동 지하1층)	032-528-1155	
김포고촌	경기도 김포시 고촌읍 아라욱로 58번길 105-1 (유호빌딩 2층)	031-998-9165	
수도권	김포양촌	경기도 김포시 양촌읍 황금로 117 (메카존 나동 243호)	031-999-7602
	남양주	경기도 남양주시 진관산단로 70번길 6 (진관프라자 2층)	031-572-9032
	군포	경기도 군포시 고산로 148번길 17 (군포아이티밸리A동 1202호)	031-8086-7195
성남	경기도 성남시 분당구 판교역로 240 (삼한 하이텍스 A동 지하1층, 127호)	031-698-2990	
평택	경기도 평택시 모곡동 산단로 58 (성은상가 1층)	031-663-8953	

2. 서울시 감정노동 종사자 권리보호센터

- ▶ 전화 : 02-6929-2524
- ▶ 주소 : 서울특별시 종로구 율곡로 56 운현하늘빌딩 9층

3. 서울시 25개 자치구 보건소 및 분소

4. 서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터 장기요양요원 심리상담 지원사업(☎02-389-7790)

## <참고문헌>

- 서울시어르신돌봄종사자종합지원센터·노동환경건강연구소, 장기요양시설 사고 및 근골격계질환 예방 가이드라인 개발, 2021.
- 서울시어르신돌봄종사자종합지원센터·노동환경건강연구소, 장기요양시설 환자이동보조를 위한 콘텐츠 개발, 2021.
- 한국산업안전보건공단, 2017-교육미디어-729 요양보호사, 2017.
- 한국산업안전보건공단, 2017-교육미디어-733 간호사, 2017.
- 한국산업안전보건공단, 시설관리원 안전작업 가이드, 2015.
- 한국산업안전보건공단, 2012-직업건강-1264 시설요양보호사의 직업건강가이드, 2012.
- 한국산업안전보건공단, H-190-2021 교대작업자의 만성질환 관리수준 평가지침, 2021.
- 한국산업안전보건공단, H-22-2019 교대작업자의 보건관리지침, 2019.
- 한국산업안전보건공단, 물리치료사 및 재활운동사 유해요인조사 가이드, 2015.
- 한국산업안전보건공단, 학교급식종사자 유해요인조사 가이드, 2015.

# 장기요양시설 산업재해 예방 가이드

장기요양요원편

발행인 최경숙  
발행처 서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터  
발행일 2023년 9월  
연구·집필 한인임  
기획·편집 박미숙, 정이아  
디자인 디자인위드

# 서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터

서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터는 장기요양현장 지원을 위해 서울시가 설립한 기관입니다. 서울 내 4개 권역 지원센터를 총괄하는 광역센터로서의 역할과 서북권 지원센터의 역할을 함께하고 있습니다.



## 광역/서북센터

- www.dolbom.org
- 02-389-7790
- 서울시 은평구 통일로 680 대일빌딩 2층

## 동남센터

- www.dndolbom.com
- 02-401-7790
- 서울시 송파구 문정로 13 선바위빌딩 4층

## 동북센터

- www.dbdolbom.com
- 02-981-9838
- 서울시 강북구 도봉로 172 남송빌딩 5층

## 서남센터

- www.sndolbom.org
- 02-830-1303
- 서울시 영등포구 경인로 725 2층

