

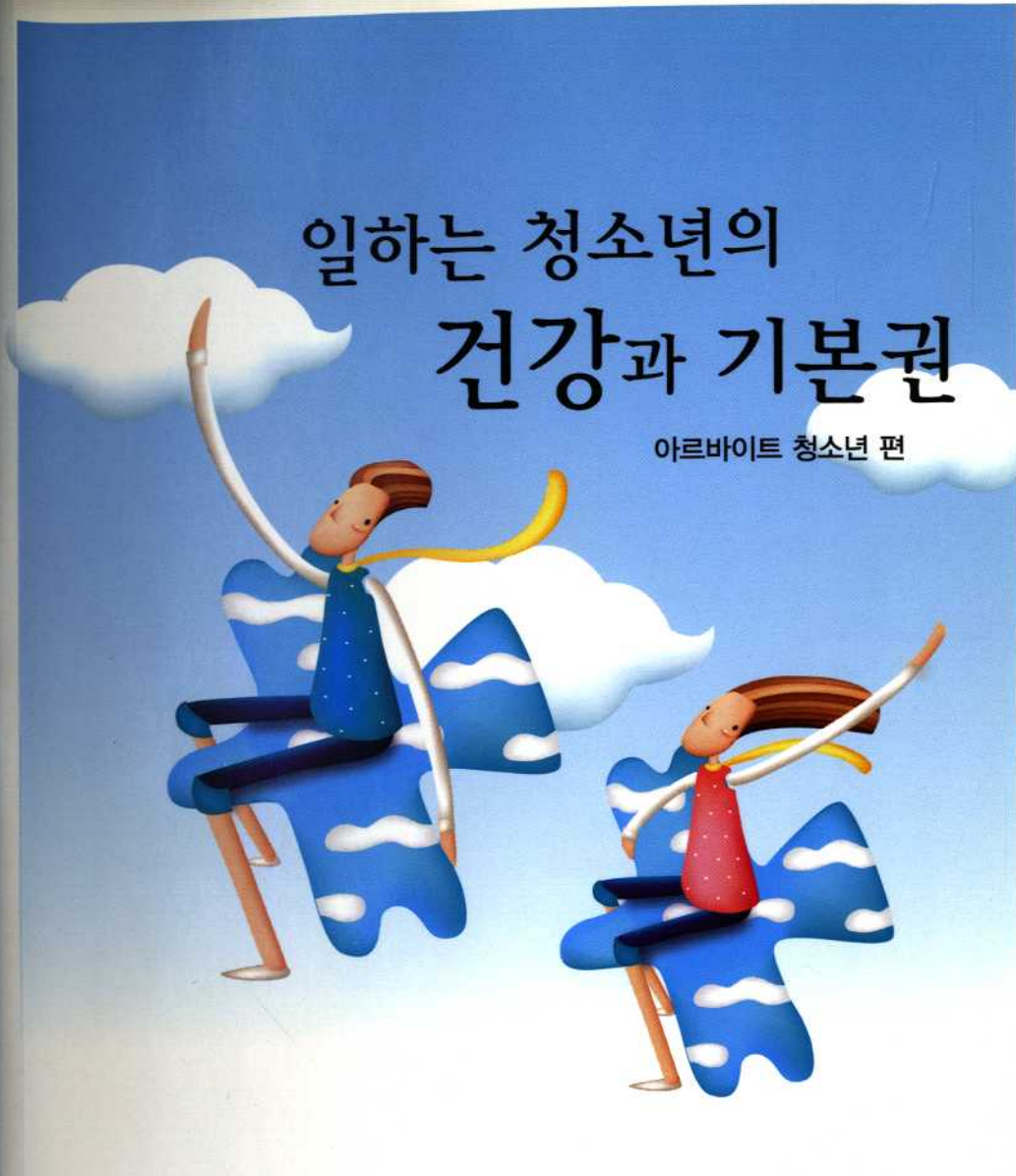


발행일 | 2007년 11월
 발행처 | 노동건강연대
 주 소 | 서울시 성동구 성수1가 1동 22-5 경동빌딩 2층
 전 화 | 02-469-3976~8
 팩 스 | 02-469-3970
 인쇄처 | 고구려기획

이 책자는 한국산업안전공단 2007년 산재예방 및 안전문화산업의 민간단체 지원금으로 제작되었으며,
 그 내용은 한국산업안전공단의 공식의견이 아님을 알려드립니다.

노동건강연대 - 아르바이트 아이러리 - 관공리노조위원회 후원

노동건강연대
 Solidarity for Worker's Health



일하는 청소년의 건강과 기본권

아르바이트 청소년 편



노동건강연대
 Solidarity for Worker's Health

일하는 청소년의 건강과 기본권

아르바이트 청소년 편



노동건강연대
Solidarity for Worker's Health

차 례

1. 일하는 청소년의 인권과 사회권	4
2. 일하는 청소년의 노동 기본권	11
3. 아프고 다칠 때는 산재보험	28
4. 청소년의 노동안전보건	34
5. 아르바이트 청소년의 노동안전보건	40
6. 누구나 걸릴 수 있는 직업병 네 가지	60
7. 기계, 기구에 의한 사고 - 타박상, 찢어짐, 찢림, 외상	65
8. 이륜차에 의한 교통사고	72
9. 화상을 입었을 때	83
10. 도움이 필요할 때 연락할 단체	90



1. 일하는 청소년의 인권과 사회권



1. 인권이란 무엇인가요

1. 다른 사람과 내가 똑같이 귀하게 대접받아야 한다는 생각이 인권의 출발이에요

우리는 누구나 자기 의사대로 자유롭게 살고, 다른 사람으로부터 소중하게 대접받고 싶어합니다. 이와 같이 다른 사람과 내가 똑같이 귀하게 대접받아야 한다는 생각을 바탕으로 시작된 것이 인권사상입니다. 인권이란, '인간의 권리'로서, 인간이 되기 위한 권리, 인간이 가져야 하는 당연한 권리입니다.

오늘날 대부분의 사람들은 자유와 평등에 기초하여 다양한 권리를 가지고 있습니다. 이러한 인권은 시대와 장소를 달리하면서 확대되어 왔으며 이 과정을 제 1세대, 제 2세대, 제 3세대 인권으로 부를 수 있습니다. 이때 각 세대 인권은 앞 세대 인권내용을 포함하며 인권내용들은 모두 동등하게 존중됩니다.

제1세대 인권은 자유권 중심으로, 국가로부터 간섭받지 않을 것을 요구하는 인권입니다. 이것은 17- 8세기 서구 사회의 시민 혁명을 거치며 발달하였습니다. 1세대 인권은 정치권력으로부터 한 개인을 보호할 수 있는 '자유'를 선언했다는 점에 중요성이 있습니다.



제2세대 인권은 사회권 중심으로, 19세기 이후 사회경제적 불평등이 심화되는 시기에 발달하였습니다. 2세대의 인권은 분배정책으로 사회적 약자들의 인간다운 삶을 보장하는 것에 초점을 두고 있습니다.

제1, 제2 세대 인권은 국가와 개인의 관계로 설명할 수 있습니다. 이와 달리 제3세대 인권은 동성애자, 이주노동자 등과 같이 개인이나 집단이 자신들의 정체성을 인정받기 위해 노력하는 과정에서 나타난 것으로, 비교적 최근에 강조되고 있습니다.

저희가 이 책자를 통해 여러분에게 강조하고자 하는 것은 이 중 제2세대 인권이라고 할 수 있는 사회권입니다. 건강할 권리와 노동할 권리, 그리고 건강하게 노동할 권리는 대표적인 사회권입니다.

그러면 우리나라 헌법에서 보장하고 있는 사회적 권리를 한번 읽어봅시다. 사회권은 '국민이 생존을 유지하거나 생활을 향상시켜 '인간다운 생활'을 하기 위하여 '국가에 대하여 적극적인 배려를 요구할 수 있는 권리'입니다. 다

른 권리들에 비해 비교적 늦게 헌법에 등장했지만 사회권은 현대 사회 속에서 그 중요성이 점점 커지고 있습니다.



2. 우리나라헌법은 청소년의 사회권(인권)을 어떻게 보호하고 있나요

2. 청소년도 사회의 일원으로서 헌법이 사회권(인권)을 보장해요

제31조 ① 모든 국민은 능력에 따라 균등하게 교육을 받을 권리를 가진다.

② 모든 국민은 그 보호하는 자녀에게 적어도 초등교육과 법률이 정하는 교육을 받게 할 의무를 진다.

③ 의무교육은 무상으로 한다.

④ 교육의 자주성·전문성·정치적 중립성 및 대학의 자율성은 법률이 정하는 바에 의하여 보장된다.

⑤ 국가는 평생교육을 진흥하여야 한다.

⑥ 학교교육 및 평생교육을 포함한 교육제도와 그 운영, 교육재정 및 교원의 지위에 관한 기본적인 사항은 법률로 정한다.



제32조 ① 모든 국민은 근로의 권리를 가진다. 국가는 사회적·경제적 방법으로 근로자의 고용의 증진과 적정임금의 보장에 노력하여야 하며, 법률이 정하는 바에 의하여 최저임금제를 시행하여야 한다.

② 모든 국민은 근로의 의무를 진다. 국가는 근로의 의무의 내용과 조건을 민주주의원칙에 따라 법률로 정한다.

③ 근로조건은 인간의 존엄성을 보장하도록 법률로 정한다.

④ 여자의 근로는 특별한 보호를 받으며, 고용·임금 및 근로조건에 있어서 부당한 차별을 받지 아니한다.

⑤ 연소자의 근로는 특별한 보호를 받는다.

⑥ 국가유공자·상이군경 및 전몰군경의 유가족은 법률이 정하는 바에 의하여 우선적으로 근로의 기회를 부여받는다.

제33조 ① 근로자는 근로조건 향상을 위하여 자주적인 단결권·단체교섭권 및 단체행동권을 가진다.

② 공무원인 근로자는 법률이 정하는 자에 한하여 단결권·단체교섭권 및 단체행동권을 가진다.

③ 법률이 정하는 주요방위산업체에 종사하는 근로자의 단체행동권은 법률이 정하는 바에 의하여 이를 제한하거나 인정하지 아니할 수 있다.

제34조 ① 모든 국민은 인간다운 생활을 할 권리를 가진다.

② 국가는 사회보장·사회복지의 증진에 노력할 의무를 진다.

③ 국가는 여자의 복지와 권익의 향상을 위하여 노력하여야 한다.

④ 국가는 노인과 청소년의 복지향상을 위한 정책을 실시할 의무를 진다.

⑤ 신체장애자 및 질병·노령 기타의 사유로 생활능력이 없는 국민은 법률이 정하는 바에 의하여 국가의 보호를 받는다.

⑥ 국가는 재해를 예방하고 그 위험으로부터 국민을 보호하기 위하여 노력하여야 한다.

제35조 ① 모든 국민은 건강하고 쾌적한 환경에서 생활할 권리를 가지며, 국

가와 국민은 환경보전을 위하여 노력하여야 한다.

②환경권의 내용과 행사에 관하여는 법률로 정한다.

③국가는 주택개발정책 등을 통하여 모든 국민이 쾌적한 주거생활을 할 수 있도록 노력하여야 한다.

제36조 ①혼인과 가족생활은 개인의 존엄과 양성의 평등을 기초로 성립되고 유지되어야 하며, 국가는 이를 보장한다.

②국가는 모성의 보호를 위하여 노력하여야 한다.

③모든 국민은 보건에 관하여 국가의 보호를 받는다.



3. 어른들은 일하는 청소년의 사회권(인권)을 보호하고 있나요

3. 우리의 권리를 요구하는 당찬 청소년이 되어 봅시다

이상에서 본 바와 같이 대한민국헌법은 모든 국민이 일할 권리를 가지도록 보장하고 있습니다. 그리고 그 일자리에서 인간의 존엄성을 보장받으면서 일할 수 있도록 보장하고 있습니다. 그것은 청소년이라고 해서 예외가 아닙니다. 오히려 연소자의 근로는 특별한 보호를 받도록 규정하고 있습니다.

이러한 헌법 정신을 구현하기 위해 근로기준법, 산업안전보건법, 산재보상보험법 등의 구체적인 법령이 만들어졌습니다. 흔히 이러한 법은 어른인 노동자들에게만 적용되는 것으로 알고 있는 경우가 많은데, 그것은 그렇지 않습니다. 우



리나라에서는 청소년이더라도 노동하고 있다면 이 법들에 의해 자신의 권리를 주장할 수 있도록 되어 있습니다. 그런데 안타깝게도 이러한 여러분의 권리가 잘 보장되고 있지 못한 실정입니다.

노동부가 2007년 7월과 8월 동안 일반음식점, 패스트푸드점, 주유소 등 아르바이트생을 다수 고용하고 있는 사업장 600개소를 점검한 결과, 점검사업장의 68.3%인 410개 사업장에서 715건의 법 위반 사실을 적발하였다고



합니다. 주요 법 위반 내용은 근로조건 미명시 259건(36.2%)으로 가장 많고, 연소자증명서 미비시 209건(29.2%), 최저임금 위반 69건(9.7%), 야간근로금지 위반 38건(5.3%), 근로시간 위반 23건(3.2%), 연장야간수당 미지급 23건(3.2%) 등의 순으로 나타났습니다. 법 위반 사업장을 업종별로 살펴보면, 음식점이 100개 업체 중 86개소(86.0%)가 법을 위반하여 위반율이 가장 높고, 주유소 131개 업체 중 81개소(73.0%), 제조업 20개 중 13개소(65.0%), 패스트푸드 334개 중 204개소(61.1%)등의 순이었습니다.

상황이 이러할수록 여러분들이 더욱 더 권리 의식을 가지고 우리들의 권리를 주장할 수 있어야 할 것입니다. 위에서 말한 개별법에서 구체적으로 어떤 권리를 보장하고 있는지는 이후 글에서 보다 자세히 설명할 것입니다. 그러므로 여기서는 한 가지만 기억합시다.

일하는 청소년에게도 헌법이 보장하는 건강하게 일하고, 일하다 다쳤을 때 정당하게 보상받을 권리는 동일하게 적용됩니다. 국가가 보장하고 있는 우리의 권리를 지키시다.

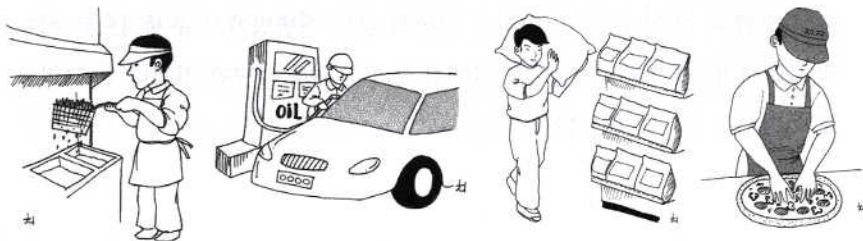


그리고 더불어 한 가지만 더 말씀드리겠습니다. 건강은 인생에 있어 가장 중요한 재산입니다. 옛 어른들의 말씀에 '친구를 잃으면 조금 잃은 것이요, 돈을 잃으면 많이 잃은 것이요, 건강을 잃으면 이 모든 것을 다 잃은 것이다' 라는 말이 있습니다.

이 말은 특히 앞날이 창창한 청소년들에게 더욱 더 해당되는 말입니다.

우리 사회의 안전 수준은 그리 높지 않습니다. 그래서 사고도 많고 본인의 의지와 관계없이 병도 많이 걸리는 사회입니다. 안전하고 건강하게 일하고 생활하는 방법에 대한 정보나 교육도 턱없이 부족합니다.

이러한 상황에서 개인의 노력으로 안전하고 건강하게 일하고 생활하는 방법을 아는 데는 한계가 있는 것이 사실입니다. 그러나 안전하고 건강하게 일하고 생활하는 것에 대한 관심을 포기하면 안 됩니다. 그러므로 이 책자에 서술된 몇 가지 내용에 대해서는 꼭 알고 넘어가도록 합시다. 별 것 아닌 것 같아 보여도 그러한 하나하나의 지식이 여러분의 건강과 안전을 지켜줄 것입니다.



2. 일하는 청소년의 노동 기본권

1. 근로기준법



1. 노동자의 권리를 보호하는 근로기준법을 알고 있나요



1. 일할 때 나를 보호해주는 가장 소중한 법이죠

혹시 아르바이트를 했는데 임금을 못 받은 적이 있나요. 혹은 큰 잘못도 하지 않았는데 사장이 무조건 나가라고 하지 않던가요. 아니면, 돈도 별로 주지 않으면서 밤늦게까지 일을 시키지는 않는지요. 아는 친구가 일하다가 다쳤는데 치료비 등을 본인이 부담했다는 얘기를 들은 적은 없나요.



이런 일이 생겼을 때 우리는 어떻게 생각하고 행동해야 할까요? 나이도 어리고, 아는 것도 없고, 사장이 무섭기도 하고 괜히 말썽 일으키는 것 같아서 참고 또 참아내고 있지는 않은지요.

1970년, 전태일이라는 청년이 동대문 평화시장 봉제공장에서 일하고 있습니다. 닭장같이 좁은 봉제공장에 갇힌 수많은 청소년 노동자들이 옷먼지를 들이마시며 숨 가쁘게 봉제기계를 돌렸습니다. 아침부터 밤중까지 일하고 토요일, 일요일에도 나와서 미싱을 돌렸습니다. 이렇게 열심히 일해도 고향집에 동생들 학비 부치고 나면 풀빵 하나 사먹기도 힘들만큼 작은 월급을 받으며 일했죠. 전태일은 우연히 근로기준법을 공부하게 됩니다. 근로기준법만 지켜진다면 어린 여성노동자들이 인간답게 살 수 있다고 생각한 전태일은 자신의 몸에 불을 붙이고 죽어가며 '근로기준법을 지키라'고 외쳤습니다.

일을 시작할 때 월급이 얼마인지, 노동시간은 얼마나 되는지 사용자(사장)와 합의하여 정하는 게 당연하죠. 하지만 돈을 벌어야 하는 노동자는 사장의 눈치를 볼 수밖에 없어요. 두 사람이 알아서 정하도록 놔두면 경제적으로나 사회적으로 우월한 지위에 있는 사장이 지나치게 적은 월급을 준다 해도 참을 수밖에 없고, 울며 겨자 먹기로 일하는 경우가 생길



수도 있습니다.

그래서 노동자의 인권을 보호하기 위한 많은 법들이 생겨나게 되었는데 이러한 법들을 묶어서 노동법이라고 해요. 가장 대표적인 노동법으로 노동자의 기본적인 생활을 보장하기 위해 노동조건의 최저 기준을 담아 놓은 법이 바로 근로기준법입니다.



2. 근로기준법을 어긴 근로계약을 맺었는데 어떻게 하나요

2. 근로기준법을 어긴 계약은 무효입니다

근로기준법은 최저기준입니다. 사장과 노동자가 합의했다고 해도 근로기준법보다 낮은 기준은 허용되지 않습니다. 그래서 근로기준법을 어긴 부분은 무효가 되고 근로기준법이 적용됩니다. 가령 다른 부분은 다 괜찮는데 퇴직금만 지급하지 않기로 약속을 했다 칩시다. '퇴직금을 지급하지 않는다'는 약속은 무효가 되고 사장은 근로기준법에 따라 법적퇴직금을 반드시 지급해야 하는 것이죠.

또한 근로기준법은 당사자가 아무리 합의해도 허용되지 않는 근로계약을 정해두고 있는데요.

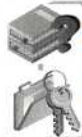
- 1) 근로계약상 의무를 이행하지 않은 경우를 대비하여 사용자가 미리 위약금이나 손해배상액을 정하는 경우가 있는데 이러한 계약은 할 수



없습니다(위약예정의 금지). 가령 1년 동안 일하기로 계약을 맺은 상태에서 한 달만 근무하고 그만두면 1백만원의 손해가 발생한 것으로 보고, 손해가 있던 없던 무조건 1백만원을 사용자에게 주기로 하는 약속을 했다면 이런 계약은 무효인 것이죠.

- 2) 노동자가 사용자에게 일을 하고 임금을 받는 대신 빌린 돈을 갚기로 계약 하거나(전차금 상계의 금지)
- 3) 근로계약을 체결할 때 사용자가 노동자에게 임금을 강제로 미리 저축하도록 하는 계약도 금지됩니다(강제저금의 금지).

손해를 배상하거나 빌린 돈을 갚는 것, 저축을 하는 것은 일한 대가를 받는 근로계약과는 무관한 일입니다. 다른 사정을 빌미로 사장이 노동자에게 직접 임금을 손에 쥐어주지 않고 일만 시켜서는 안 되기 때문이지요.



3. 일할 수 있는 나이가 법에 정해져 있나요

3. 15세가 넘어야 일할 수 있어요

연예활동 등 특별한 경우를 제외하고는 15세 미만인 학생은(중학교에 재학 중인 18세 미만인 학생도 포함) 일을 할 수 없습니다.

15세 이상 18세 미만인 학생은 일을 할 수 있는데 이러한 미성년 노동자는 보통 노동자보다 더 엄



격하게 보호하고 있습니다. 미성년 노동자도 근로계약을 자유롭게 약속할 수 있지만 친권자 또는 후견인이 대신하여 약속할 수는 없습니다. 대신 친권자 또는 후견인의 동의서가 있어야 취업이 가능하고 연령을 증명하는 호적증명서도 필요합니다. 그런데 이렇게 약속한 근로계약이 미성년 노동자에게 불리할 경우에는 본인, 친권자, 후견인, 노동부장관이 향후 근로계약을 해지할 수 있습니다.

그리고 사용자는 미성년자를 유해·위험한 사업에 채용하지 못합니다. 몸과 마음이 성장 중인 청소년들에게 나쁜 영향을 줄 수 있는 향락, 유흥업소나 생명이나 신체를 해칠 수 있는 위험한 일은 청소년을 보호하기 위해 출입이나 취업을 금지하고 것이죠.

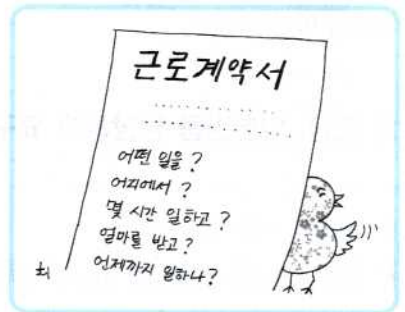
나중에 다시 언급하겠지만 미성년 노동자는 스스로 임금을 받을 수 있고, 지급받지 못할 경우 독자적으로 임금을 청구할 수 있습니다.



4. 일을 시작할 때 회사(사장)와 근로계약은 어떻게 맺는 건가요

4. 근로계약을 꼭 써야 해요

일을 시작하기 전 꼭 해야 할 일은 노동조건을 미리 정하는 것입니다. 내가 할 일이 뭔지, 일하는 시간은 어떻게 되는지, 내 월급은 얼마인지 미리 정해놓아야 일하면서 나중에 문제가 없겠죠? 그래서 어떤 일을(업무내



용), 어디에서(근무 장소), 몇 시간 일을 하고(노동시간), 얼마를 받고(임금), 언제까지(근로기간) 일을 할지 등을 미리 약속해야 하는 것을 꼭 기억하세요.

근로계약을 근로계약서 등의 서면으로 하지 않고 말로 정해도 똑같은 효력이 있어요. 그런데 현실에서는 사용자가 약속을 어기고서도 말을 바꾸면 약속한 내용이 사실이라고 증명하기 곤란한 경우가 많습니다. 그래서 꼭 서명형식인 근로계약서를 작성하고 노동조건 등을 분명히 기재하는 것이 가장 중요하지요.

사용자는 근로계약을 맺을 때 특히 중요한 노동조건을 반드시 서면으로 명시하고, 노동자에게 계약서를 주어야 합니다. 임금의 구성항목·계산방법·지급방법, 소정근로시간, 휴일, 연차유급휴가는 꼭 근로계약서에 적혀있어야 하고 서류를 제공해야 합니다. 사장이 이를 어길 경우 명시 의무와 서면제공의 무 위반으로 5백만원 이하의 벌금을 받습니다.

또한 위에서 명시한 근로조건이 사실과 다른 경우에는 노동자는 근로조건 위반을 이유로 손해배상을 청구할 수 있으며 즉시 근로계약을 해지(일을 그만두는 것이지요)할 수 있습니다. 손해배상 신청은 노동위원회에 할 수 있다는 사실을 알아 두세요.

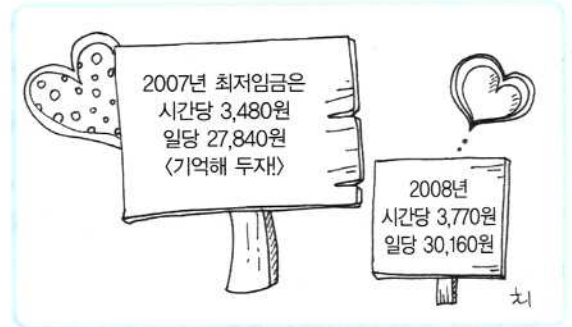
2. 임금, 일한만큼 당당하게 요구하자



5. 월급이 너무 적어요

5. 법으로 정한 최저임금 이상은 꼭 받아야 해요

노동자는 일한 대가인 임금으로 생활을 해야 하기 때문에 사용자가 노동자에게 부당하게 너무 적은 임금을 주면 생활이 곤란해질 수 있어요. 그래서 법



에서는 노동자가 인간다운 삶을 위해 필요한 최소한도의 생계비를 임금을 통해 해결할 수 있도록 최저임금이라는 마지노선을 정해놓고 있습니다.

2007년 최저임금은 시간급 3,480원, 일급 27,840원입니다. 주40시간이 시행되고 있는 회사는 월급 727,320원이고 주44시간을 시행하고 있는 회사는(50인 미만인 사업은 아직 주44시간제입니다) 월급 786,480원입니다.

2008년의 최저임금은 시간급 3,770원, 일급 30,160원으로 결정되었으니 까 기억해두면 좋겠죠.

2007년 최저임금 (단위 : 원)

		시간급	일급	월급
일반 노동자	주40시간	3,480	27,840	727,320
	주44시간	3,480	27,840	786,480
감시·단속 노동자	주40시간	2,436	19,488	509,124
	주44시간	2,436	19,488	550,536
수습기간중인 노동자 (3개월 이내)	주40시간	3,132	25,056	654,588
	주44시간	3,132	25,056	707,832

보통은 위 표의 월급보다 더 많이 나오는데 그렇다고 해서 최저임금보다 많

다고 볼 수 없는 경우도 있습니다. 최저임금을 비교하기 위해서는 연장·야간·휴일근로에 대한 임금과 가산금, 일·숙직수당, 연·월차휴가근로수당을 뺀 월급이 얼마인지 봐야 하고 가족수당, 급식수당, 주택수당, 통근수당 등 노동자의 생활을 보조 하는 수당 또는 식사, 기숙사, 통근차운행 등의 현물이나 이와 유사한 형태로 지급되는 급여 등 노동자의 복리후생을 위한 임금도 빼고 봐야 합니다.

6. 일을 잘못했다고, 돈을 빌려줬다고, 기간을 채우지 못했다고 월급을 깎았어요
6. 임금지급의 4대원칙을 알아두세요

말도 안 되는 주장이니 월급 전액을 달라고 해야 합니다.

근로기준법에서는 임금의 최저금액이나 계산방법에 대해서만이 아니라 지급하는 방법에 대해서도 4가지 원칙을 정해놓았습니다. 즉, 노동자에게 직접/전액을/현금으로/정해진 날에 주도록 말이죠. 이를 직접불, 전액불, 통화불, 정기불의 임금지급 4대 원칙이라고 부릅니다.



그러니까 임금을 현금 대신 사장 맘대로 공장에 남아있는 재고 물건으로 주는 것은 안 되겠죠. 임금을 받아 생계를 유지하려면 월급날은 최소한 한 달을 넘기면 안 되는 것이구요. 물론 임금을 손에 쥐어주는 것만이 아니라 임금을

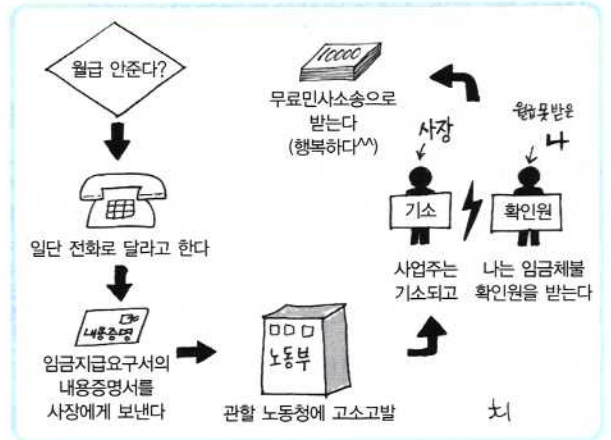
바로 사용할 수 있도록 은행에 입금해주는 것도 가능해요. 임금은 원래 전액 주어야 하지만 4대보험료나 근로소득세, 노동조합비 등 법령이나 단체협약에 정한 비용은 먼저 제외하고(원천징수) 줄 수도 있어요.

만약 일을 잘못해서 객관적으로 확인할 수 있는 손해가 발생했더라도 월급에서 깎는 것은 허용되지 않고 별도로 손해배상을 청구해야 합니다. 또한 돈을 빌려줬다고 해서 월급에서 깎지 못하며(전차금 상쇄금지) 일정기간을 채우지 못했다고 해서 월급을 깎는 것도 허용되지 않습니다(위약금 또는 손해배상액 예정금지).

7. 월급을 안주면 어떻게 해야 하나요?
7. 증거를 잘 챙겨두고 노동부에 진정합니다

월급을 주지 않은 경우, 다음과 같은 일반적인 절차를 활용하시기 바랍니다.

- ① 일단 전화통화로 임금지급을 요구한다.
- ② 지급하지 않은 경우, 통보서 또는 임금지급요구서 등의 내용증명서를 사업주에게 보낸다.(내용증명



은 본인, 사업주, 우체국 각 1부를 보관하게 되어 사실관계를 분명하게 할 수 있어 많이 이용하고 있습니다.)

③ 지급하지 않은 경우, 관할 노동청에 진정 또는 고소·고발한다.

직접 가서 해도 되고, 우편으로 해도 되고, 노동부 홈페이지를 통해 관련 절차를 진행할 수 있습니다.

④ 관할 노동청에 출석하여 근로감독관으로부터 조사를 받고, 임금체불이 확인됐는데 사업주가 지급하지 않으면 근로기준법 위반으로 검찰에 기소되고 노동자는 임금체불확인원을 발급 받을 수 있습니다.

⑤ 임금체불확인원을 발급 받은 경우, 사업장이 있는 지역의 관할지방법원 옆에는 법률구조공단이 있는데 임금체불확인원을 가지고 가면 무료로 민사소송을 해줍니다.

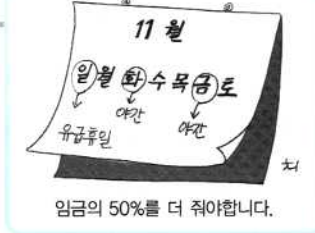
노동부는 근로기준법을 잘 이행하는지 사용자를 감독하는 기관이에요. 그래서 진정을 하면 노동부의 근로감독관이 사업주와 노동자를 불러 임금체불이 있는지 조사하고, 체불된 임금액이 확인되면 일정한 기한까지 체불임금을 지급하라고 사용자에게 명합니다(지급지시).

임금체불을 확인받기 위해, 임금명세서, 월급봉투, 통장 등을 잘 보관해야 증거로 활용할 수 있고, 내가 언제 몇 시까지 연장근무를 했는지, 언제 휴일근로를 했는지 등을 꼼꼼히 적어두어야 이후에 증거로 이용할 수 있습니다.



8. 주휴일이나 퇴근시간 이후에도 일을 했는데 임금이 너무 적어요

8. 임금의 50%를 가산해서 받아야 해요



5인 이상 사업장에서는 야간, 유급휴일, 법정근로시간 외에 더 일하는 경우, 임금의 50%를 더 가산하여 지급해 주어야 합니다.

50%를 가산해야 하는 시간은

- 1) 법정근로시간(주40시간 또는 주44시간)을 초과하여 일한 시간,
 - 2) 밤 10시부터 다음날 오전 6시에 일한 시간,
 - 3) 유급휴일(보통은 일요일)로 정한 날에 일한 시간 모두가 해당됩니다.
- 몇 가지 예를 들어 설명할테니 각자 계산을 해보시기 바랍니다.

사례1 : 아침 9시부터 오후 7시까지 일한 경우

(단, 12시-1시 점심 및 휴게시간, 시간급 4,000원)

□ 실제 일한 임금 : $4,000 \times 9$ (실제로 일한 시간임) = 36,000원

□ 연장근로 가산임금 : $4,000 \times 1$ (8시간보다 1시간 더 일을 했지요) $\times 0.5 = 2,000$ 원

□ 합계 38,000원이 됩니다.

사례2 : 편의점에서 저녁 10시부터 아침 7시까지 일한 경우

(단, 0시-1시 식사 및 휴게시간, 시간급 4,000원)

□ 실제 일한 임금 : $4,000 \times 8 = 32,000$ 원

□ 야간근로 가산임금 : $4,000 \times 7$ (야간근로에 해당됨) $\times 0.5 = 14,000$ 원

□ 합계 46,000원이 됩니다.

사례3 : 편의점에서 저녁 10시부터 아침 8시까지 일한 경우

(단, 0시-1시 식사 및 휴게시간, 시간급 4,000원)

□ 실제 일한 임금 : $4,000 \times 9 = 36,000$ 원

□ 야간근로 가산임금 : $4,000 \times 7 \times 0.5 = 14,000$ 원

□ 연장근로 가산임금 : $4,000 \times 1 \times 0.5 = 2,000$ 원

□ 합계 52,000원이 됩니다.

사례3 : 주휴일에 오전9시부터 7시까지 일한 경우

(단, 12시-1시 점심 및 휴게시간, 시간급 4,000원)

□ 일하지 않아도 당연히 지급되는 임금 : $4,000 \times 8 = 32,000$ 원

□ 실제 일한 임금 : $4,000 \times 9 = 32,000$ 원

□ 휴일근로 가산임금 : $4,000 \times 9 \times 0.5 = 18,000$ 원

□ 연장근로 가산임금 : $4,000 \times 1 \times 0.5 = 2,000$ 원

□ 합계 84,000원이 됩니다.

9. 각종수당을 포함한 월급이 120만원이라는데, 일요일에도 일하고 야근도 했는데 수당을 따로 받을 수 있나요

9. 월급과 별도로 수당을 달라고 꼭 얘기해야 합니다

근로기준법은 시간외근로, 휴일근로 시 수당을 계산해 주고 연차휴가를 쓰지 않으면 연차휴가수당을 지급해야 합니다. 그런데 이런 수당들을 명시하거나 따로 계산하지 않고 사전에 일괄하여 근로계약을 맺는 포괄임금계약이라는 게 있어요.

현실에서는 사용자가 근로계약서에 '제수당을 모두 포괄하여 지급한다'는

문구 하나만을 넣어 사실상 법이 정한 수당을 주지 않는 수단으로 악용하는 경우가 많아요. 그러니까 근로계약서를 작성할 때 꼼꼼히 읽어보는 게 정말 중요하겠죠.

하지만 포괄임금계약이 항상 유효한 것은 아니니까 아래 내용을 살펴봐야 합니다.

1) 노동자와 사용자간에 합의를 해야만 해요.

그런데 명시적으로 합의한 경우만이 아니라 아무런 이의를 제기하지 않고 임금을 수령하는 것도 포괄임금 계약에 합의하는 것으로 보기 때문에 시간외근로, 휴일근로, 야간근로, 연차휴가수당이 임금명세서에 명시되어 있지 않다면 반드시 사장에게 이야기해야 합니다.



2) 노동형태나 업무성질상 필요한 경우에만 할 수 있어요.

경비나 청원경찰처럼 감시단속적 업무이거나 노동시간이 불규칙적이어서 수당을 계산하기 곤란하다는 불가피한 이유가 있어야만 유효성이 인정 되겠죠.

3) 노동자에게 불이익을 주면 안돼요.

실제로 일한 시간을 계산한 액수보다 적어서는 안 되지요. 기준이 되는 시간급을 알 수 없어서 실제 일한 시간에 대한 임금을 산정하기 어려운 경우에

는 취업규칙이나 단체협약상의 임금지급기준과 비교해보아야 해요.

3. 해고를 당했다고요? 그냥 참으면 안돼요

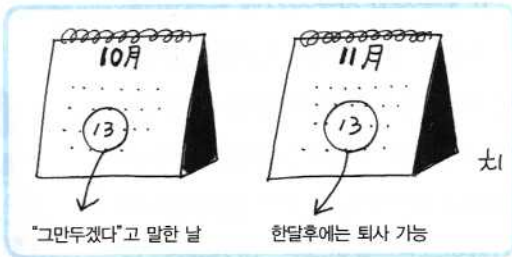


10. 스스로 그만두고 싶을 때에는 어떻게 해야 하나요



10. 한 달전에 얘기하면 되요

회사를 다니다 보면 더 좋은 직장을 구하게 될 수도 있고, 다른 일을 하고 싶을 수도 있죠. 그럴 때는 먼저 사용자에게 회사를 퇴사하고 싶다는 이야기를 해야



될 텐데요, 아무런 이야기 없이 갑자기 퇴사를 하면 회사에 손해가 생길 수도 있어요. 그럼 법적으로 문제가 될 수 있으니 미리 얘길 해야겠죠.

사용자에게 퇴사를 하겠다고 말했는데 사용자가 퇴사를 못하게 하는 경우가 있어요. 후임자가 정해질 때까지 회사에 계속 출근하라거나 사람을 구하기 전까지는 무조건 일하라고 하는 경우 말인데요. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

통상 퇴사하고 싶은 날의 한 달 전에 퇴사하겠다고 사장에게 이야기를 했다면 한달 이후에는 퇴사를 할 수 있고, 퇴사한 것을 이유로 손해가 발생하였다고 배상을 요구할 수도 없습니다.



11. 사표를 쓰라고 하는데 어떻게 해야 하나요



11. '해고통지서'를 달라고 하세요

회사에서 노동자들에게 퇴사를 하라고 하면서 사직서를 쓰라고 하는 경우가 많습니다(구두로도 가능합니다). 이럴 때 사표를 써야하는지 고민을 하는 노동자들이 정말 많죠. 하지만 사실상 해고인데 '에이, 내가 더러워서' 하면서 사표를 써버리면 절대 안 됩니다.

사표는 스스로 사직을 하고 싶을 때 제출하는 것입니다(다시 한번 강조하지만 말로 하는 것도 가능합니다). 근로기준법이 규율하는 해고는 사용자가 일방적으로 근로관계를 종료하는 것을 말하는 것이기 때문에 노동자 스스로 회사를 그만두었다면 법적 보호를 받을 수 없게 됩니다.

그래서 사실상 부당해고인데도 사직서를 써 주거나 말로 동의해주면 나중에 부당해고를 고발하고 싶어도 법적인 구제를 받기 어렵게 됩니다. 그러니까 스스로 사직하고 싶은 게 아니라면 사표를 쓰거나 권고사직에 동의해서는 안 된다는 사실을 기억하세요.

사용자가 사직서를 쓰라고 계속 괴롭힐 경우 어떻게 해야 할까요. 사실상 해고인데 사표를 쓰라고 하는 것이기 때문에 오히려 해고통지서를 달라고 요구해야 합니



다. 또한 휴대폰이나 보이스맨으로 녹음을 해두거나 사직서를 요구하였던 구체적인 일시와 이유를 명시하여 사직서의 부당성을 밝히는 문서를 회사에 보내고, 그 자료를 보관해 두는(내용증명) 등 증거자료를 준비해 두어야 합니다. 그리고 업무능력을 핑계 삼아 해고하려 할 수도 있으니 표창장 등 업무평가 기록 등을 미리 정리해 두시기 바랍니다.

12. 부당하게 해고를 당했을 경우 어떻게 해야 하나요?

12. '부당해고 구제신청' 을 하세요

사용자가 노동자를 해고하려면 몇 가지 갖춰야 할 요건이 있습니다.

사용자가 해고를 하려면 해고할만한 정당한 사유가 있어야 하고 이것이 없으면 맘대로 해고할 수 없습니다.

해고통지를 서면으로 해야 하고 서면으로 하지 않으면 아무런 효력이 없게 됩니다. 그러니까 사장이 그만두라고 말하면 먼저 해고통지서를 요구하고 해고통지를 받기 전까지는 계속 출근하는 게 좋아요.

또 사용자는 노동자를 해고할 때에는 무조건 내일부터 나오지 말라고 할 수는 없습니다. 해고할 이유가 있다고 해도 한 달 전에 미리 통지하거나 한 달분의 임금(해고예고수당)을 지급해야 합니다.



잘못한 것도 없는데 해고를 당하면 정말 억울한데 어떻게 해결해야 할까요? 이럴 때에는 노동위원회에 부당해고 구제신청을 할 수 있습니다. 각 지역마다 '지방노동위원회'가 있는데 부당해고 구제신청서를 제출하면 됩니다. 하지만 부당해고 구제신청은 회사의 노동자가 5명 이상이 일하는 경우에만 가능하고 해고일로부터 3개월 이내에 신청해야만 해요. 물론 해고된 후 3개월이 지나버렸어도 전혀 방법이 없는 것이 아니고 법원에 민사소송을 통해 구제 받을 수도 있어요. 하지만 비용이 많이 든다는 것을 알아두시기 바랍니다.

법적으로 문제를 해결하려면 증거가 중요합니다. 사용자는 해고가 정당하다고 주장하면서 이런 저런 서류 등의 근거를 제시하여 정당성을 입증하려 합니다. 노동자도 부당하다고 말로만 해서는 이기기 힘들니까 해고가 부당하다는 것을 증명할 수 있는 다양한 증거자료를 준비해야 합니다. 그리고 노동자 혼자 이러한 문제를 해결하기 쉽지 않으므로 부당해고 구제신청을 하기 전 노무사, 변호사, 노동 및 인권단체 등과 먼저 상담을 하는 것이 좋습니다.

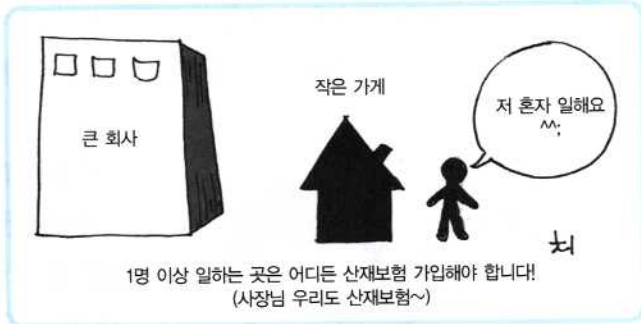


3. 아프고 다칠 때는 산재보험

1. 산재보험이 무엇인가요

1. 일을 하다 다치거나 병에 걸리면 산재보험으로 치료합니다

일이 원인이 되어, 즉 업무로 인하여 노동자가 다치거나, 병에 걸리거나 장애를 입은 경우를 산업



재해라고 합니다. 여기서 말하는 일에는 정기적으로 월급을 받으면서 노동을 제공하는 경우뿐만 아니라 일시적으로 아르바이트로 고용되어 노동을 제공하는 경우도 당연히 포함됩니다.

노동자의 범위에는 노동을 제공하고 그 대가로 금품(돈)을 받는 사람이면 모두 포함되는 것입니다.

패스트푸드점에서 아르바이트를 하는 청소년과 현장실습을 나간 학생은 당연히 노동자가 되겠죠. 결국 아르바이트로 고용되어 잠시 일하는 청소년이나 현장실습을 나간 학생이나 일이 원인이 되어 부상을 당하거나 질병에 걸리면 이는 산업재해가 되어 산재보험의 보호대상이 됩니다.

2. 산재보험은 누가 운영하나요

2. 산재보험은 국가가 직접 관리합니다

산재보험을 비롯해 국민연금, 건강보험, 고용보험은 국가가 운영하고 있는데 이를 4대사회보험이라 합니다. 산재보험료는 노동자를 고용한 사장이 전액을 부담합니다. 노동자를 한명이라도 고용하는 모든 회사, 직장은 산재보험에 가입해야 합니다. 국가가 산재보험 제도를 운영하는 이유는 노동자가 다쳤을 때 보상 책임을 사장에게만 부담시키면 사장이 경제적 능력이 없을 경우 노동자가 보상받을 길이 없기 때문입니다.



3. 산재보험으로 보상을 받으려면 어떻게 해야 하나요

3. '요양신청서'와 관련자료를 모아 근로복지공단에 냅니다.

일을 하다 다치거나 병에 걸려서 4일 이상의 요양이 필요한 경우에 '요양신

청서'를 근로복지공단에 내고, 승인을 받으면 산재보상을 받게 됩니다. '요양 신청서'는 근로복지공단이나 병원에 비치되어 있습니다(근로복지공단 홈페이지에서 다운로드를 받아 작성할 수도 있습니다).

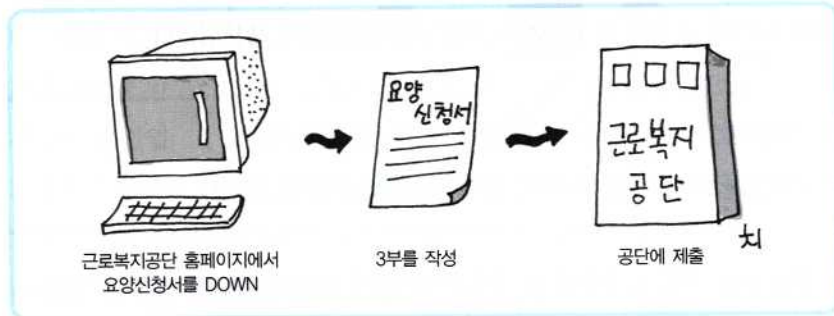


청소년이 직접할 수는 없나? 청소년의 경우 법정대리인이 친권자인 부모이므로 부모님이 대리인이 되어 작성·제출할 수 있고 이 경우 대리권을 확인하기 위해 호적등본 등 소명자료를 제출하면 된다.

요양신청서를 낼 때는 여러 가지 자료를 같이 내면 산재보상으로 인정받기가 좋습니다.

사고가 일어난 것을 목격한 동료가 있다면 동료의 진술서, 사고가 일어난 직후 병원으로 갔을 때 치료한 내역, 의사의 진단서, 다친 부위의 사진 등을 같이 냅니다.

신청서가 접수되면, 사고 발생 경위를 근로복지공단 직원이 조사를 할 수도 있는데 이 때, 회사 사장이나 목격자의 진술을 받습니다.



요양이 승인된 이후 병의 상태가 나빠지거나 계속 치료가 필요한 경우에는 요양기간을 연장해 달라는 내용의 요양연장신청을 할 수 있습니다.

치료를 받던 도중 처음의 부상이나 병과 관련된 새로운 병이 발견되거나 어떤 병이 누락되었을 경우 새로운 병에 대한 치료를 신청하는 추가상병신청도 있습니다.

치료가 끝나 직장에 돌아가거나 새 일을 시작했는데, 산재로 치료받은 부상이나 질병이 재발하거나 상태가 악화되었을 때는 재요양신청을 할 수 있습니다.



4. 산재치료를 하다 보면 돈도 많이 들고 생활이 어려워지는데요

4. 내 돈으로 낸 병원비도 돌려받고, 휴업급여도 꼭 챙겨야 해요

요양신청을 하고 승인을 받기까지는 한두달의 시간이 걸립니다. 그래서 노동자들은 보통 자기 돈을 먼저 들여 치료하는 경우가 많습니다.

치료비, 간병료, 이송료, 보조기구값, 진단비 등 많은 돈이 들어가는 경우가 많은데, 이 돈은 산재보상으로 요양이 승인된 후 근로복지공단에 요양비 청구서를 써서 청구합니다.

치료를 받는 동안 일을 하지 못하여 월급을 받지 못한 부분에 대해서는 휴업급여를 받아야 합니다. 휴업급여는 평균임금의 70%를 받게 됩니다. 이 역시 신청서를 내야 합니다. 치료가 끝난 후에는 경우에 따라 상병보상연금, 장애급여 등



산재보험은 다친 날부터 3년 이내 신청

을 받게 되고, 사망한 경우에는 유족에게 지급되는 유족급여와 장의비 등을 받게 됩니다.

이러한 산재보험의 권리는 산재사고가 일어난 날로부터 3년 안에 행사해야 합니다. 3년이 지나면 소멸시효라고 하여 권리를 행사할 수 없게 됩니다.



5. 산재가 분명한데도 거부당했다면 어떻게 하나요

5. '행정소송'을 해야 돼요

요양신청을 했을 때, 산재보험을 받으면 좋지만, 업무와 관련이 없다면서 요양신청을 받아주지 않는 경우도 많습니다. 이를 '불승인'이라고 부릅니다. 불승인에 대해서는 그 이유를 알려주는데, 그 내용을 받아들이기 어려운 경우에는 이의신청을 해야 합니다. 이의신청을 하는 절차는 두 가지가 있습니다.

하나는 '심사청구'입니다. 불승인 결정 통보서를 받은 날로부터 90일 이내에 심사청구서를 근로복지공단에 제출합니다. 심사청구서를 받은 근로복지공단은 50일 이내에 결정을 합니다. 여기서도 요양이 승인되지 않으면 '재심사청구'를 할 수 있습니다. 재심사청구도 결정을 받은 날로부터 50일 이내에 해야 하는데 재심사는 노동부 산재보험심사위원회에서 합니다. 이 역시 50일 이내에 결정됩니다.

여기서로 승인이 되지 않으면 서울행정법원이나, 근로복지공단 지사가 있는 지역의 법원에 행정소송을 제기합니다. 이때부터는 통상의 행정재판과 같이 진행됩니다.

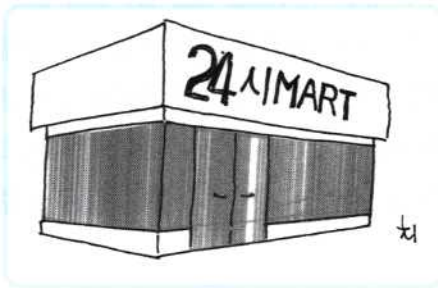
지금 설명한 심사청구, 재심사청구 절차를 다 거칠 필요는 없습니다. 절차

를 알려드린 것 뿐이고, 마지막에 알려드린 행정소송을 곧바로 진행해도 되기 때문입니다. 맨 처음 요양신청을 했을 때 산재요양을 받지 못하면 90일 이내에 서울행정법원이나 관할 지방법원에 행정소송을 제기하면 됩니다. 행정소송을 할 때 변호사는?



4. 청소년의 노동안전보건

청소년 여러분들 중에는 아르바이트를 하거나 현장실습을 해본 적이 있는 분들이 많을 것입니다. 하지만, 청소년의 건강과 안전에 문제를 일으킬 수 있는 위험요인에 대해 알고 있는 어른들도 많지 않고, 더구나 교육을 하고 일을 맡기는 직장은 거의 없다고 봐야 할 것입니다.



직장에서 일을 시작하기 전에 안전과 건강에 대한 교육을 받는다면 사고나 직업병을 줄이거나 막을 수 있습니다. 그러나 우리나라는 노동자가 안전하게 일할 수 있는 권리를 알려주거나, 직장에서 안전에 대해 교육을 하는 문화가 없습니다.

아르바이트나 현장실습에 앞서, 작업장에서 지켜야 할 안전수칙을 배우는 것은 노동자의 당연한 권리입니다. 내가 일할 직장의 안전상태를 점검해보고 나의 건강을 지키기 위해 무엇을 해야 할지 짚어봅시다.

1. 어느 직장이든 위험하다

어떤 직장이든 건강과 안전에 위험한 요인들이 있습니다. 위험요인의 종류에 대해 아는 것은 건강한 직장생활에 필수적인 요건입니다. 반대로 위험요인에 대해 모른다면, 직장에서 다치거나 아플 가능성이 높아질 것입니다.

2. 청소년노동도 법으로 보호받는다

우리나라는 법으로 노동자들이 직장에서 안전하고 건강하게 일할 권리를 보장하고 있습니다. 헌법은 물론, 노동법과 산업안전보건법이 노동자의 건강과 안전을 보호하고 있습니다. 아르바이트를 하든 현장실습을 하든 청소년도 당연히 노동자입니다. 사업주는 직원들에게 안전하고 건강하게 근무할 수 있는 직장을 제공하고 또한 적절히 교육을 시킬 의무가 있습니다. 이를 어긴 사장은 벌금을 물거나 감옥에 가야 합니다.

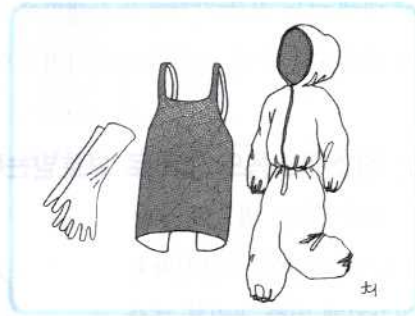


3. 다치거나 아프면 사장이나 상급자에게 알려야 한다

일을 하다가 다치거나 아프면 사업주는 치료를 제공할 의무가 있고, 똑같은 사고가 다시 일어나지 않도록 환경을 개선할 의무가 있습니다. 심하게 다치거나 아파서 3일 이상 병원치료가 필요한 경우에는 산재보험을 신청하면 병원 치료비를 포함한 보상을 받을 수 있습니다.

4. 아래의 내용을 기억하세요

▷안전 표지판이 붙어 있다면 주의 깊게 보고 그 내용을 이해해야 합니다. 직장에서 일을 같이 할 동료들이 안전보호구(장갑, 앞치마, 보호의, 마스크, 귀마개 등)를 착용하고 있는지 주의 깊게 보아야 합니다.



▷자신이 해야 될 일에 대한 안전상의 주의사항이 있는지 사업주나 감독자에게 물어보세요. 자신의 안전과 건강을 위해 안전상의 주의사항은 꼭 따라야 합니다.

▷자신의 업무에 대한 교육을 받을 때, 경험이 있는 분에게 안전상의 위험요인이 있는지 물어보세요.

▷안전보호구를 지급받는 경우에는 적절히 착용하는 법을 알아야 합니다.

▷일터에서 사용하는 화학물질은 우리몸에 해를 끼치는 무서운 물질이 많습니다. 자신이 사용하는 화학물질에 대해 알아두는 것이 안전을 위해 좋습니다. 화학물질의



정보를 자세히 알고 싶을 때는 화학물질의 이름과 CAS No, 제조회사를 기록해 두어야 합니다.

▷화재 등 비상시를 대비해 소화기 등이 비치된 장소와 비상구를 확인합니다.

5. 작업장의 안전문제로 사고가 일어나는 경우

▷젖어 있거나 잡동사니들로 어지럽혀진 바닥, 계단 등에서 미끄러지거나 넘어져 다치는 경우



▷사다리, 발판, 지붕 또는 다른 구조물에서 추락하는 경우

▷갈이나 깨진 유리병, 점식들로 인해 베이는 경우

▷물체를 갈거나, 절단하는 기계에 손이나 머리카락, 옷 등이 말려들어가 다치는 경우

▷가구나 벽의 모서리, 여닫는 문에 부딪치는 경우

▷손수레 등을 밀거나 끌 때 넘어지거나 추락하는 경우, 물건이 많이 실려 있는 수레를 밀고 끌 때 몸에 무리가 갈 수 있음.

▷고장 난 전기기구, 전기 제품, 전선이나 안전하지 못한 콘센트를 취급할 때 감전되거나 화재가 일어나는 경우



▷뜨거운 기름에 자연적으로 불이 붙거나, 오븐이나 난로에 종이와 같이 타기 쉬운 물건에 불이 옮겨 붙어 화재가 발생하는 경우

- ▷뜨거운 오븐이나 난로, 그 밖에 온도가 높은 표면에 신체 일부가 접촉하여 화상을 입는 경우
- ▷뜨거운 기름이나 물, 강산, 강알칼리 등의 화학물질 등이 튀거나 엇질러져 눈이나 피부에 화상을 입는 경우
- ▷오토바이, 자동차 등을 이용하여 물건을 나를 때 교통사고의 위험



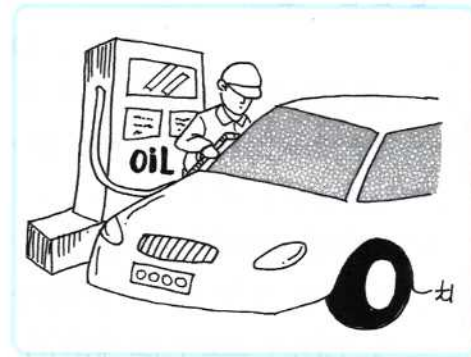
6. 건강을 해치는 물리적, 화학적, 생물학적 요인

- ▷시끄러운 소음이 나는 기계, 스피커 등으로 인한 소음성 난청
- ▷세제나 비누, 표백제, 살충제, 화학물질 등을 사용할 때 눈과 피부에 자극을 받게 됨. 피부염에 걸릴 수도 있으니, 장갑, 앞치마, 보안경 등 적절한 보호구를 착용하고 일합시다.
- ▷ 먼지가 많은 작업장, 간접흡연
- ▷페인트, 신너 등 유기용제가 많이 포함된 화학물질을 취급하는 경우 (환기가 되지 않는 밀폐된 공간에서 일을 하는 경우 뇌와 척수 등 신경계에 손상을 입어서 두통, 어지럼증, 현기증, 신경손상 등의 증상을 일으킬 수 있습니다.
- ▷음식물을 취급할 때, 손을 깨끗이 씻지 않으면 박테리아 등 세균감염을 일으킬 수 있습니다.



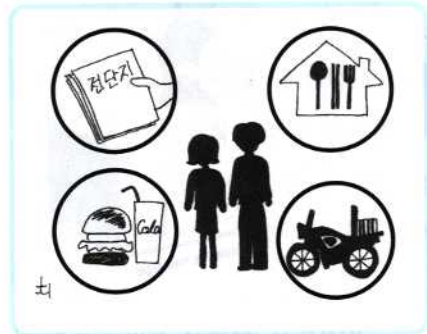
7. 목, 어깨, 허리, 팔목 등의 건강을 해치는 작업(근골격계직업병)

- ▷휴식시간 없이 장시간 서 있거나 걷는 작업
- ▷반복적으로, 불편한 자세로 무거운 물건을 들어 올리거나 운반하는 작업
- ▷청소나 테이블 정리 등을 위해 허리를 반복적으로 구부리는 작업
- ▷휴식시간 없이 장시간 동안 앉아서 일하거나 자료 입력 등 컴퓨터 작업(목, 어깨, 손목, 요통 등)
- ▷조명이 어두운 곳에서 장시간 일하는 작업 (시력감퇴나 두통 등 증상 발생)
- ▷장시간 동안 팔을 머리위로 들어 올리거나, 목이나 허리를 비틀고 구부리는 불편한 작업





5. 아르바이트 청소년의 노동안전보건



요즘은 청소년들이 '알바'라 불리는 아르바이트 노동을 하는 경우가 많습니다.

청소년 아르바이트에 관한 조사들을 보면 전단지 돌리기, 음식점에서 서빙하기, 오토바이로 배달하기, 패스트푸드점에서 근무하기 등의 일을 청소년들이 많이 한다고 합니다. 이런 일들은 일반적으로 시간제 노동의 형태를 띠고 있습니다.



그런데 한 연구는 아르바이트를 하다가 다친 경험을 한 청소년이

14.1%에 이르는 것으로 보고하고 있습니다. 패스트푸드점, 배달하는 음식점, 주유소 등에서 일을 하다가 다친 경우가 상대적으로 많았다고 합니다. 이번 장에서는 비교적 위험도가 높은 아르바이트 종류에 따라 생길 수 있는 사고와 질병에 대해 살펴보도록 하겠습니다.

1. 음식점 / 패스트푸드점

1) 주방

(1) 사고

음식점이나 패스트푸드점의 주방은 음식물을 대량으로 생산해내는 공간이기 때문에 고열, 다습, 소음, 위험한 기계 및 기구, 미끄러운 바닥 등 위험요인들이 많이 존재하고 있는 곳입니다. 그러므로 화상, 근육 염좌(등이나 허리 등이 빠는 것), 미끄러짐, 베임이나 절단, 끼임 등의 사고가 발생할 수 있습니다.

그럼, 각각의 사고를 예방하기 위해서 작업장에서 구체적으로 할 수 있는 방법들을 토론해 봅시다.



화상

☞ 위험한 작업: 화상은 스토브, 토스터기, 토스터 오븐, 오븐, 끓는 뜨거운 액체, 뜨거운 용기, 압력솥, 조리 용기, 뜨거운 식기세척기 등에 의해 발생할 수 있습니다.



주의사항

- 모든 그릇과 팬, 금속 손잡이는 뜨겁다고 생각하십시오.
- 뜨거운 물체와 화염과의 접촉을 방지하도록 작업 지역을 구성합니다.
- 뜨거운 버너로부터 용기 손잡이를 멀리합니다.
- 뜨거운 물체를 다루기에 적합한 오븐용 긴 장갑을 이용합니다.
바닥이 깊은 오븐에는 긴 장갑을 이용합니다.
- 전기 및 화재안전지침을 따릅니다.
- 장비의 조작은 사용자 지침서에 따릅니다.
- 요리형태에 적합한 권장 온도만을 설정합니다.
- 뜨거운 물이나 뜨거운 액체가 담긴 그릇의 뚜껑은 튀는 것을 막기 위해 천천히 열어야 합니다.
- 작업자 자신에게서 떨어진 쪽으로 입구가 향하도록 하여 뚜껑을 엽니다.
- 결함이 있는 것은 바로 관리자에게 보고합니다.
- 그릇과 팬에 지나치게 음식을 채워 넘치게 하지 않습니다.
- 조리 시 그릇과 팬에 금속 수저를 놓지 않습니다.



- 뜨거운 기름에 물을 붓지 않습니다.
- 손이 잘 닿지 않는 곳까지 억지로 손을 뻗지 않아야 합니다.
- 뜨거운 주전자의 뚜껑을 열기 위해 젖은 천을 사용하지 않아야 합니다.
- 압력이 있는 경우에는 조리기와 스팀 오븐을 열지 않습니다.
- 끓는 액체 부분에 그릇을 기대놓지 않습니다.
- 스토브의 뜨거운 전기 부품이나 가스 불꽃을 줄곧 “켜짐”에 놓지 않습니다.

미끄러짐과 넘어짐

☞ 위험한 작업장 : 미끄러짐과 넘어짐은 미끄럽고 어질러진 바닥이나 계단, 험잡거나 울퉁불퉁한 바닥 매트, 불량한 사다리와 발판, 열악한 시야로 인해 발생할 수 있습니다.



주의사항

- 걸려 넘어지거나 미끄러운 위험을 발견하면 관리자에게 즉시 보고하십시오.
- 바닥과 계단에 물기나 기름이 퍼져있지 않고, 깨끗하고, 건조하며 미끄럽지 않도록 하십시오.
- 바닥과 계단에서 부스러기와 장애물을 제거하십시오.
- 만약 바닥자체가 미끄럽다면 미끄럼방지 타일로 교체해야 합니다.
- 깔개 및 매트에 구멍, 헐거운 모서리 및 걸려 넘어짐을 유발할 수 있는 돌출 부분이 없도록 확인하십시오.

- 젖은 바닥 및 기타 위험에 대한 적절한 경고 신호를 부착하십시오.
- 목재 건널판과 난간은 양호한 수리 상태를 유지하고 쪼개지지 않도록 하십시오.
- 사다리와 발 디딤대는 양호한 수리 상태를 유지하고 미끄럽지 않도록 하십시오.
- 이상이 있는 사다리나 발 디딤대를 사용하지 않도록 하십시오.
- 사다리 대응으로 의자, 디딤대 또는 상자를 사용하지 않도록 하십시오.
- 오븐, 식기세척기 또는 찬장 문을 열어 놓지 마십시오.
(이것은 다른 작업자가 걸려 넘어질 수 있는 장애물이 될 수 있습니다)
- 바닥과 계단에 전선이나 호스 등이 널려있지 않도록 하십시오.

베임과 절단

⚠ 위험한 작업 : 베임과 절단은 칼, 장비, 기계, 도구, 유리제품, 청소장비 등에 의해 발생할 수 있습니다.



주의사항

- 작업에 적합한 칼과 도마를 사용하십시오.
- 무딘 칼은 더 많은 압력이 필요하고 미끄러지기 쉬우므로 날을 날카롭게 유지하여야 합니다.
- 이동시에는 사용자의 측면에서 칼의 끝부분이 아래를 향하도록 하여 한번에 하나씩 운반합니다.
- 다른 물건을 운반할 때 칼을 같이 운반하지 않습니다.

- 칼자루는 손으로 단단하게 꼭 잡습니다.
- 절단, 다듬기, 뼈 발라내기를 할 때는 자신의 몸 바깥쪽으로 절단합니다.
- 칼을 사용하지 않을 때는 날카로운 끝을 멀리하여 뒤편의 작업대에 놓습니다.
- 사용 후에는 칼을 바로 씻거나, 식기 세척기에 놓습니다.
- 칼을 보관할 때는 잘 보이는 장소의 적당한 선반에 안전하게 보관합니다.
- 칼을 식기가 담긴 물에 떨어뜨리거나 방치하지 않습니다.
- 떨어지는 칼을 잡으려 하지 말고, 칼이 떨어지도록 한 후 줍습니다.
- 장비 작동과 안전작업 절차에 대한 적절한 훈련을 확실히 받도록 합니다.
- 장비의 작동, 청소 및 관리는 사용지침서를 참조합니다.
- 부서지거나 금이 간 유리 제품은 폐기합니다.
- 절단 칼날 근처에 손을 놓지 않습니다.
(양손 그리고 모든 손가락과 절단 칼날을 항상 볼 수 있도록 합니다.)
- 혼합기 안의 절단 칼날 또는 휘젓는 도구와 같은 이동 부품을 세척하거나 “단순히 털어버리려” 하지 않습니다.
- 이송용 호퍼 또는 이동용 슈트에 손을 밀어 넣거나 놓지 않습니다.
(식품을 밀어 넣는 기구를 이용해야 합니다)
- 너무 얇게 썰지 않습니다.
- 이동 기계에 휘말릴 수 있는 헐거운 옷이나 헤어핀 옷, 장갑이나 보석을 착용하지 않습니다.
- 고기를 잘게 썬 기계의 경우, 고기를 투입구 아래로 밀어 넣기 위해서는



반드시 도구를 이용해야 합니다. 저밀 기계를 작동하기 전에 이동 가드가 제 자리에 있는지 반드시 확인해야 합니다. 해체하여 세척하기 전에 저밀 기계를 끄고 반드시 플러그를 뽑습니다.

- 고기 띠톱 작동 시 제작의 지침을 따릅니다.
 - 안전한 작동과 유지에 관한 숙달된 훈련을 받습니다.
 - 올바른 높이로 칼날 유도 장치를 낮춘 후 톱을 작동합니다. 이러한 설정은 고기의 최소 간격이 허용되도록 합니다.
 - 고기를 톱날 안으로 넣을 때는 밀어 넣는 판을 이용합니다. 억지로 밀어 넣으면 손이 고기와 함께 들어갈 수 있으므로 반드시 주의하십시오.
 - 절단하고 있는 고기를 항상 주의합니다.
 - 사용 후 바로 스위치를 끄도록 하고, 플러그를 뽑습니다.
 - 기계 주위의 바닥과 작업 지역에는 항상 어떠한 잔해도 없도록 합니다.
 - 모든 위험은 관리자에게 보고합니다.
- 움직이는 톱에 걸릴 수 있는 헐거운 옷, 장갑, 긴소매 또는 보석을 착용한 채로 띠톱을 작동하지 않습니다.
- 전원이 차단되지 않은 경우에는 톱을 세척하거나 식품을 제거하지 않습니다.
- 단단한 장착 표면에 얇게 썰는 기계를 설치합니다.
- 얇게 썰는 기계 작동방법에 대한 지침과 훈련을 감독자에게 요청합니다.
- 찌꺼기를 세척하거나 제거하기 전에 기계의 플러그가 뽑혔는지 확인합니다.
- 전력 공급원에 영구히 전선으로 연결되는 기계에는 차단형 스위치를 사용합니다.
- 모든 안전보호 장치가 제자리에 설치되어 있는지 확인합니다.

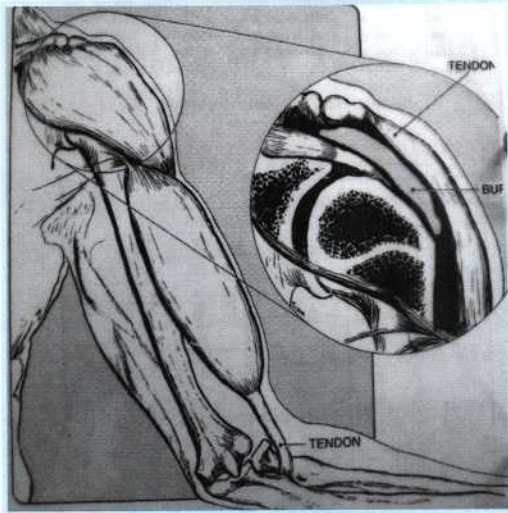
- 기계 안으로 식품을 투입할 때는 언제나 제조회사가 공급하는 투입 장치를 이용합니다.
- 부가 장치를 사용할 때에는 제조회사의 설명서를 따릅니다.
- 매번 사용 후 고기 두께 설정게이지가 원점으로 되돌아가는지 확인합니다.
- 제작자의 권고대로 칼날에 적절한 칼 가는 장비를 이용합니다.
- 경고 라벨이 떨어져 나가거나 읽을 수 없게 될 경우 제작자에게 연락합니다.
- 기계가 작동하는 동안은 칼날을 닦지 않습니다.
- 출입이 가능한 냉장고에는 안에서도 열 수 있는 장치와 경보장치가 설치되어 있어야 합니다.

기타

- 더운 공기, 냄새, 기름, 연기를 제거해내는 오븐 후드를 포함한 적절한 환기시설이 필요합니다.
- 오븐에 묻은 기름때를 제거하기 위한 암모니아를 사용할 때 팬이나 오븐 후드를 이용한 환기가 필요합니다.
- 하수구 세척제는 부식성이 있으므로 안전장갑과 마스크를 착용한 후 일해야 합니다.
- 각종 세척제는 보통 액체로 음료수와 구별이 되지 않아 음용사고도 많이 일어나기 때문에 반드시 표시를 붙여 음식을 보관하는 곳과 멀리 떨어진 청결한 곳에 보관해두어야 합니다.
- 세척제와 염소계표백제는 절대 혼합하면 안 됩니다.

(2) 근골격계 직업병

요즘에는 근골격계 직업병이라는 말이 언론이나 노동자들 사이에서 자주 흘러나옵니다. 하지만, 근골격계 직업병이라는 말이 여전히 생소하신 분이 많으실 겁니다. '근골격계 질환'이라는 것이 무엇을 의미하는 것일까요?



'근골격계'란 옆에 있는 그림에서처럼 근육, 뼈, 건, 인대, 신경, 혈관, 활액낭 등 기본적인 신체의 형태를 유지하고 신체가 활동을 하는데 있어 필수적인 구조를 가리킵니다. 그러므로 '근골격계질환'이란 특정 신체 부위 및 근육의 부적절하고 과도한 사용으로 인해 목, 어깨, 팔, 손목, 손가락,

허리, 다리의 근육, 관절, 혈관, 신경 등에 나타나는 건강상의 문제를 말합니다. 이것이 천천히 만성적으로 진행되어 미세한 손상이 발생되고 누적되면 질병이 되고, 갑작스러운 부담작업으로 인해 깨끗하게 되면 사고가 발생하게 되는 것입니다.

근골격계질환은 일반적으로 다음과 같은 3단계의 경과를 밟으며 진행하게 됩니다.

1 단계

1. 작업시간 동안에 피로감이나 통증이 발생
2. 보통 하룻밤이 지나면 증상이 없어짐
3. 나른하고 빠름함
4. 작업능력 감소 없음
5. 며칠동안 지속될 수 있으며, 악화와 회복 반복

2 단계

1. 작업시간 초기부터 통증이 발생
2. 하룻밤이 지나도 통증이 지속
3. 화끈거림이나 통증으로 육신거리며 밤에 잠을 설침
4. 작업능력이 감소
5. 몇 주, 몇 달 지속될 수 있으며, 악화와 회복 반복

3 단계

1. 휴식시간에도 통증이 지속
2. 하루종일 통증을 느낌
3. 통증으로 잠을 이루지 못함
4. 작업수행이 불가능할 정도로 움직이기 힘들
5. 다른 일을 하는 데도 어려움과 통증이 동반

그러면 근골격계질환을 유발하는 원인에 대해 생각해보겠습니다.



근골격계질환은 작업환경요인, 작업요인, 작업자요인, 심리적 요인이 복합적으로 작용하여 발생합니다. 근골격계질환을 유발하는 대표적인 작업환경요인은 크게 네 가지로 부적절한 작업자세, 과도한 힘, 반복 작업, 진동입니다. 이러한 요인들은 노동자가 일하는 작업 공간, 작업도구 등으로부터 비롯됩니다.

작업요인은 노동강도나 적절한 휴식시간 등이 중요하게 작용합니다. 또 연령, 작업습관, 신체조건, 과거병력 등의 작업자요인과 업무만족도, 직무스트레스 등 심리적요인 등이 근골격계질환의 발생에 관여하게 됩니다.

그렇다면 주방에서 일할 경우 어떠한 근골격계질환 위험요인에 노출될까요? 자신이 근무하고 있는 노동 환경에 대해서 이야기해 봅시다. 조리 업무를 하는 경우에는 주로 손/손목, 어깨, 등/허리, 팔꿈치 등 상지와 허리의 근골격계질환이 흔하게 발생합니다. 또 장시간 서 있게 되면 정맥류 등이 발생할 수

도 있습니다.

그렇다면, 근골격계질환이 발생하지 않도록 예방하는 방법은 무엇일까요? 첫째, 작업환경요인에 대해서는 적절한 인간공학적 개선 대책이 마련되어야 합니다. 다음의 그림을 보면서 인간공학적 개선 대책에 대해 토의해봅시다. 둘째, 적절한 휴식시간이 보장되어야 합니다. 셋째, 직무스트레스를 줄이기 위한 체계적인 노력이 필요합니다.

식자재 운반 작업에 대한 개선안


손잡이는 모서리가 날카롭지 않도록 하고 쿠션을 이용하도록 한다.



· 식자재 전용 운반도구 보급하여 부자연스러운 자세에서 발생하는 질환요인을 최소화한다.

요리도구 입/반출 작업에 대한 개선안

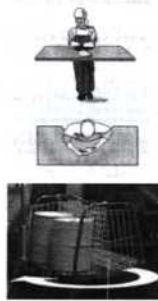
높은 곳에 물건을 적재하지 말 것



사용빈도가 높거나 무거운 것을 팔꿈치 또는 허리 높이에 둘 것

적절한 공간 확보 필요

· 자주 사용하는 도구의 경우 별도의 적재 공간을 제공하고 위치를 지정하여 불필요한 부자연스러운 자세를 최소화 한다.



높이 조절과 회전이 가능한 대차

요리도구 세척 및 운반작업에 대한 개선안

세척을 해야 하는 물건으로부터 최대한 가까이 위치할 수 있도록 세척대에 흡을 파서 작업자로 하여금 허리를 굽히거나 팔을 과도하게 뻗는 등의 부자연스러운 자세를 제거한다.

높이 조절이 가능한 회전 대차의 보급으로 세척이 끝난 접시를 적절한 높이에서 올려 놓을 수 있도록 한다.



조리도구에 대한 개선안 - 왁(wok)

5kg이상 나가는 왁(wok)을 사용할 때 팔과 어깨에 가해지는 과도한 힘 또는 하중을 최소화 하기 위해 손잡이의 직경은 2cm정도로 하며, 쥐는 느낌을 최대한 편안하게 할 수 있는 모양으로 한다. 2개의 손잡이를 사용하여 무게를 분할 할 수 있도록 한다.



조리도구에 대한 개선안 - 철제 국통

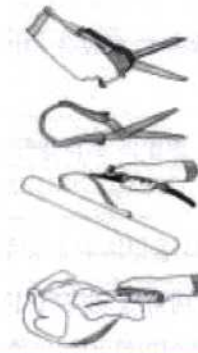
혼자 운반하기 힘든 대형 조리도구의 경우 손잡이를 4개 또는 양손을 모두 사용할 수 있을 정도의 길이로 한다.

중량이 무겁고 큰 조리도구의 경우 보조 바퀴를 달아 이동을 용이하게 한다.



조리도구에 대한 개선안 - 냄비종류

조리에 사용되는 냄비 류의 손잡이는 열로부터 손을 보호하기 위해 사용하는 장갑을 끼었을 때의 두께를 적용하여 디자인한다.



조리도구에 대한 개선안 - 가위

조리 목적에 맞게 손잡이 및 날이 설계 된 가위를 사용하도록 한다.



조리도구에 대한 개선안 - 칼

조리에 사용하는 칼은 사용하고자 하는 목적에 따라 날의 길이와 손잡이의 모양을 인간공학적으로 설계한다.



조리도구에 대한 개선안 - 국자

국자의 손잡이는 미끄럼을 방지할 수 있게 굴곡을 만들도록 하고, 온도로부터 손을 보호할 수 있게 하기 위한 장갑 또는 캡을 마련한다.

2) 서빙

(1) 사고

서빙을 할 때에도 사고의 위험이 매우 많습니다. 젖은 바닥에 미끄러지거나 주변에 버려진 쓰레기 등에 걸려 넘어질 수도 있습니다. 이러한 상해는 염좌, 골절, 목이나 등의 손상, 베임 등을 일으킬 수 있습니다.

또 음식점에서 뜨거운 음식을 서빙할 때에는 음식 용기나 음식물에 화상을 입을 수도 있습니다. 우리나라 같이 국이나 찌개, 떡볶이 음식이 많은 식당에서 일할 경우 화상의 위험이 특히 높습니다.

이러한 사고를 예방하기 위해서는 무엇보다도 서빙의 방식이 개선되어야 합니다. 위험한 음식을 쟁반에 바쳐 손에 아슬아슬하게 들고 가는 것이 아니라, 안정된 카트 등을 이용하는 것이 필요합니다. 카트는 서빙하는 사람의 키를 고려하여 높이 조절이 가능해야 하고 작동하기 쉬어야 합니다. 식당 바닥

자체가 미끄럽다면 미끄럼방지 타일로 교체해야 하구요. 식당의 급한 모서리, 어두운 조명, 좁은 입구 등은 서빙하는 사람들 간 충돌을 일으킬 수 있으므로 개선해야 합니다.

서빙을 할 때에는 자신을 방어할 수 있는 옷을 입고, 낮은 굽의 구두를 신으며, 고무 밑창이 있는 신발을 착용해야 합니다. 모든 물이나 기름, 음식물이 바닥에 옆질러져 있을 때에는 즉시 치워야 합니다. 또 느슨한 전기코드나 선 등은 걸려 넘어질 우려가 있으므로 바닥에 고정시키도록 합니다.

뜨거운 음식이나 음료가 넘치는 것을 방지하기 위해 뜨거운 음식이나 음료를 테이블에 놓을 때에는 무리하게 팔을 뻗치지 않도록 합니다. 또 뜨거운 음식이나 음료를 그릇에 채울 때에는 가득 채우지 않도록 합니다.

(2) 근골격계 직업병

주방에서 서빙을 해보았던 청소년이라면 아마 처음 며칠 일하고 난 후 몸이 쭈시지 않는 곳이 없었던 경험이 있으실 겁니다. 서빙은 손에 무거운 음식물을 들고 이동한 후 테이블 위에 내려놓는 작업을 계속 반복하기 때문에 어깨와 허리에 근골격계 질환에 걸릴 위험이 매우 높습니다. 또한 장시간 서서 일하기 때문에 다리에 정맥류가 생길 위험도 증가하게 되지요.

음식물의 중량에 손과 어깨에만 의지하지 않도록 가능한 한 카트를 사용하도록 하여야 합니다. 식당의 구조 등으로 인해 이 방법이 어렵다면 최대한 손목이 꺾이지 않고 어깨가 들리지 않은 자세로 음식물을 들도록 합니다. 방에 놓여진 식탁에 서빙을 하는 경우는 과도하게 허리를 굽히지 않도록 자세를 교정하도록 합니다. 적절한 휴식시간을 갖도록 하는 것도 중요합니다.



그림 1 음식 운반용 카트

2. 오토바이 배달

오토바이를 이용한 배달 업무를 할 때에는 사고의 위험이 특히 높습니다. 사고가 나면 치명적일수도 있으므로 항상 주의해야 합니다. 일단, 오토바이를 운전하려면 운전면허가 있어야 합니다.

운전면허는 만 16세 이상이면 취득 가능하므로 반드시 운전면허를 딴 후에 오토바이를 이용한 배달 업무를 시작해야 합니다. 그리고 배달 업무를 시작하기 전에 오토바이가 보험에 가입되어 있는지 확인합니다. 업무의 기본 도구인 오토바이에 대한 보험 가입은 사업주가 당연히 해야 하는 것입니다. 이를 확인하고 보험에 가입되어 있지 않다면 보험 가입을 요구하십시오.

누구나 안전운전을 하고 싶어 할 것입니다. 하지만 배달을 하다보면 이걸 어렵게 만드는 게 한두 가지가 아니죠. 배달이 조금만 늦어져도 손님들 짜증 받으랴, 주인 짜증 받으랴, 다들 배달하는 사람의 안전보다는 배달 시간이

1,2초 단축되기를 바라는 듯합니다. 그러나 그렇기 때문에 더더욱 안전에 대해서는 청소년 여러분 자신이 누구보다 신경을 써야합니다. 몇 초 빨리 배달 하려다 돌이킬 수 없는 큰 사고를 당하게 될 수도 있으니, 무엇보다도 안전운전을 하셔야 합니다.

안전헬멧은 물론이고, 가능하면 팔꿈치와 무릎보호대도 착용하시는 것이 좋습니다. 안전운전의 기본은 안전속도의 유지입니다. 배달을 급하게 빨리빨리 하기 시작하면 그것이 기본이 되어 점점 더 빠른 속도를 요구하게 됩니다. 안전속도로 운전하는 습관을 길러서 배달에 걸리는 적절한 시간이 주위 사람들에게 각인되도록 하십시오. 교통 법규를 지키는 것도 물론 중요합니다.

3. 주유소

주유소에는 차들이 빈번하게 오고 가기 때문에, 교통사고의 위험이 상존하고 있습니다. 차가 주로 다니는 통로를 미리 익혀놓고, 이동할 때 항상 주위를 살펴보는 습관을 들여야 합니다. 주유 중에 시동을 켜 놓으면 폭발 위험이 있다는 것은 알고 계실 겁니다. 자칫 큰 사고로 이어질 위험이 있으므로 본인의 안전을 위해서라도 주유하기 전에 시동을 끈 것을 꼭 확인하십시오.

한 연구에 의하면 아르바이트를 하면서 폭행이나 성희롱을 경험한 아르바이트 종류로 주유소가 가장 높게 조사되었습니다. 폭행이나 성희롱은 소중한 인권의 침해이자 건강에도 심각한 위협을 초래할 수 있습니다. (대처방법을 좀 추가해주세요)

주유소에서는 주유 업무를 하면서 휘발유와 경유에 노출됩니다. 휘발유와 경유는 앞서 소개해드렸던 유기용제의 일종입니다. 휘발유와 경유가 몸에 많이 들어오게 되면 중추신경계를 억제하는 작용을 나타냅니다. 보통 나타날 수 있는 증상은 두통, 어지러움, 쇠약감 등의 비특이적인 증상입니다. 피부에 장기간 반복적으로 노출되었을 때에는 피부자극을 일으켜 탈지방성 피부염을 일으키기도 합니다.

주유 업무를 하면서 이런 기름 성분이 몸에 들어오는 경로는 크게 두 가지입니다. 하나는 호흡을 통해서, 하나는 피부를 통해서죠. 우리가 숨을 들이 마실 때 증발된 기름 성분이 다른 공기와 함께 폐 안으로 들어와 흡수가 되는 것이 전자이고, 주유를 하면서 피부에 묻은 기름이 피부를 통과해 몸 안으로 들어오는 것이 후자입니다. 그러므로 유해한 기름 성분이 몸에 들어오지 않게 하려면 이 두 가지 경로를 차단해주면 됩니다.

주유소는 옥외에 위치하므로 일반적으로 공기 중 유해 기름의 농도는 그리 높지 않습니다. 그러나 탱크 청소 등의 일을 할 때에는 매우 높은 농도의 유해 물질에 노출될 수 있으므로 이런 일은 지식이 없는 청소년 여러분들은 하지 않도록 주의하셔야 합니다. 피부를 통해서도 기름은 흡수가 잘 되므로 장갑 등의 보호구도 반드시 착용해야 합니다.

■ 스트레칭 체조



양손을 바깥쪽으로 깎지들 끼고 앞으로 편다. (15초)



팔꿈치를 잡고 비스듬히 아래로 천천히 자바당긴다. (좌우 각 20초)



팔을 위로 펴고 허리를 쭉 내밀어 중심을 옮기고 나서 몸을 똑바로 옆으로 굽힌다. (좌우 각 15초)



양팔을 펴고 허리를 비틀어서 굽히기 한다. (좌우 각 15초 동작 크게)



발은 앞으로 크게 벌리고 양손을 앞 무릎에 놓고 허리를 천천히 내린다. (양쪽 15초)



체중을 앞다리에 주고 양손으로 엉덩이를 앞으로 밀면서 뒷다리의 종아리를 펴준다. (좌우 20초)



상체의 힘을 빼고 무릎을 조금 구부리면서 천천히 굽혀준다. (15초)



6. 누구나 걸릴 수 있는 직업병 네 가지

1. 소음과 난청

주관적인 측면에서는 사람에게 불쾌감을 일으키는 듣기 싫은 모든 소리를 모두 소음이라고 할 수 있습니다. 이와 같이 듣기 싫은 소리 중에서도 특히 높은 주파수의 큰소리는 난청 등의 건강 문제를 발생시킬 수 있으므로 더욱 주의가 필요합니다.

1) 소음으로 인한 건강 문제

소음으로 인한 대표적인 건강문제는 소음성 난청입니다. 소음성 난청은 장기간에 걸쳐 큰소리의 소음에 노출될 경우 생기는 건강 문제입니다. 소음성 난청이 생기는 이유는 소음으로 인해서 귀의 유모세포가 손상 받아서 귀의 청력이 저하되기 때문입니다. 그런데 한번 손상된 유모세포는 재생되지 않기 때문에 소음성 난청이 발생하면 치료가 불가능합니다. 따라서 소음성 난청은 예

방이 매우 중요하다고 할 수 있습니다. 그 외에도 소음은 고혈압, 불안 스트레스 발생과도 관련성이 있습니다.

2) 소음을 피하자

현재 일하는 공간의 소음 수준을 알아야 하고, 정기적으로 청력 검사를 통해 자신의 청력수준을 확인해야 합니다. 그리고 일하는 공간의 소음 수준이 높다면 소음 수준을 낮추도록 작업 환경 개선을 요구해야 하고, 귀마개, 귀뿔개 등의 보호구를 착용해야 합니다. 그



리고 청소년의 경우 장시간 동안 이어폰이나 헤드폰으로 시끄러운 음악을 듣는 경우에도 소음성 난청을 일으킬 수 있으므로 이를 피하는 것이 좋습니다.

2. 유기 용제

유기용제란 다른 물질을 녹일 수 있는 물질로 기름, 페인트, 때 등을 녹일 수 있습니다. 그래서 기름때를 지우거나 페인트를 희석할 때 사용합니다. 그리고 접착제 등의 원료로도 사용됩니다. 이러한 유기용제에는 벤젠, 톨루엔, 트리클로르 에틸렌, 헥산 등이 있습니다.



1) 유기용제를 많이 사용하는 작업장

금속, 기계 등의 기름때를 세척하는 작업, 전자제품 조립시의 세척작업, 도장, 인쇄, 드라이 크리닝, 신발, 가죽 제조, 합성수지, 접착제, 도료, 약품제조 작업 페인트 도장 작업에서 유기용제를 많이 사용하고 있습니다.

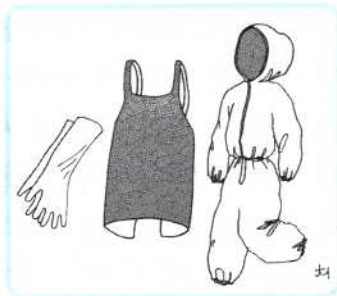
2) 유기용제 사용으로 인한 건강문제

단시간에 많은 양의 노출로 인해 발생하는 급성유기용제 중독은 피부질환, 어지럼증, 의식상실, 호흡곤란 심한 경우 의식소실과 사망에 이를 수도 있습니다. 반면에 지속적으로 유기용제에 노출 되는 경우 두통 피로 기억력 감퇴 등이 나타날 수 있고 간장 질환, 신장 질환, 부정맥, 불임, 신경마비, 백혈병 등의 무서운 질병이 발생할 수도 있습니다.

3) 유기용제 중독을 예방하려면

현재 사용하고 있는 유기용제의 종류를 알고 그 유기 용제의 건강 유해성에 대한 정보를 알고 있어야 합니다. 법에서도 사업주는 유해 화학물의 유해성을 노동자에게 알려줄 의무가 있습니다. 그리고 국소 환기 장치 등을 설치해서 작업환경이 개선되도록 요구하여야 합니다.

유기용제에 노출되는 작업을 하는 중에는 유기용제가 몸 안으로 들어오지 못하게 장갑 마스크 보호복을 입도록 하여야 합니다. 그리고 유기용제의 관리에도 신경을 써서 될 수 있으면 노출 되지 않는 것이 중요합니다. 하지만 무엇보다도 성장기의 청소년들



은 이런 유기용제를 취급하는 사업장에서 아르바이트는 피하는 것이 좋을 것 같습니다. 현장 실습생의 같이 어쩔 수 없이 일을 해야 하는 경우는 철저한 보호구 착용이 필요합니다.

3. 분진

쉽게 이야기해서 먼지와 같은 작은 입자의 형태를 띤 물질로 분진의 종류에는 그 원인 물질별로 광물성 분진, 소맥분, 곡물 분진, 면분진 등이 있습니다. 그리고 크기에 따라 분류하기도 합니다.

1) 분진으로 인한 건강 문제

분진으로 인한 건강 문제 중 대표적인 질병이 진폐증 입니다. 그 외에도 천식 유발과 만성기관지염 등의 다른 호흡기 질환 발생의 원인이 되기도 하며, 한편 최근 연구에 의하면 분진과 심장 질환 발생과의 연관성이 있다고 합니다.

2) 분진으로 인한 건강 장애를 막으려면

작업과정 중 분진 발생이 최소화 하도록 하여야 하도록 하고, 발생된 분진은 국소배기 장치를 통해 배출 되도록 하여야 하며 방진마스크 등의 보호구를 착용하여야 합니다.

4. 근골격계 직업병

근육, 뼈, 인대, 힘줄, 등에 무리가 가서 발생하는 질병이 근골격계 질환이고, 이 같은 근골격계 질환 중에 직업과 관련된 근골격계 질환을 직업성 근골

격계 질환이라고 합니다. 근골격계 질환에는 근막통 증후군, 요추 염좌, 상과염, 수근관 증후군, 대퇴 슬개 증후군 등이 있습니다.

1) 근골격계 직업병의 원인

근골격계 질환 발생의 원인은 반복 작업, 무거운 물건을 드는 작업, 부적절한 자세에서 비롯됩니다. 그 외에도 장시간 오래 서 있거나, 진동에 지속적으로 노출되는 것과도 관련성이 있습니다.

2) 근골격계 직업병을 예방하려면

불편한 자세에서 오래 일하지 않도록 주의해야 하며 반복 작업의 경우 일하는 틈틈이 적절한 휴식을 취해 주어야 합니다. 무거운 물건을 들 때에도 몸에 무리가 가지 않도록 주의 하셔야 합니다. 그리고 과로하지 않도록 하여야 합니다. 또 한편 스트레칭과 체조는 근골격계 질환 예방에 도움이 됩니다. 그리고 목이나 어깨, 허리 등에 통증과 같은 증상이 생겼을 경우 방치하지 말고 의사의 진단을 받고 더 이상 악화되지 않도록 조치를 취하여야 합니다.



7. 기계 기구에 의한 사고 - 타박상, 찢어짐, 찢림, 외상

기계, 기구, 차량을 사용하여 작업을 하는 경우에는 타박상, 찢어짐, 찢림, 외상 등에 대해서 항상 주의하여야 한다.



1. 기계나 기구에 부딪혀서 멍이 들고 아플 때

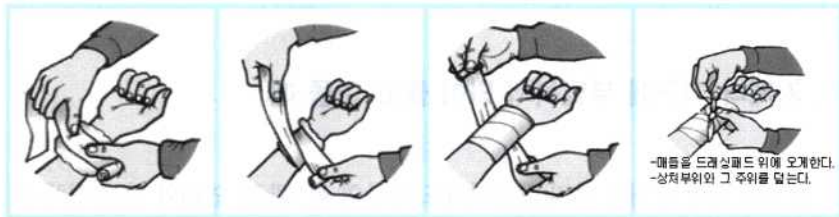
겉으로 봐서 상처가 나지 않았더라도 내부의 뼈, 관절, 인대와 같은 신체 조

직이 부러지거나 손상될 수 있기 때문에 통증이 심하거나 붓거나 멍이 들었 으면 응급실을 방문하여 확인을 위한 엑스레이 검사와 의사의 진찰을 받아야 한다. 뼈가 심하게 부러지거나 간과 콩팥과 같은 장기가 심하게 다치면 신체 내부에서 출혈이 생기므로 매우 위험하다. 심한 손상을 받은 환자는 응급구조 대(119)를 통해 응급실로 빨리 이송해야 한다.



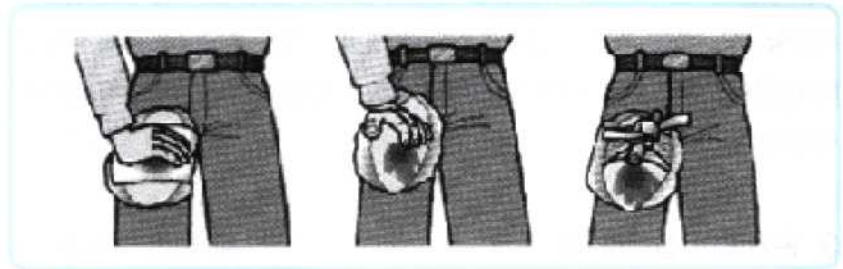
2. 날카로운 물체로 인해 상처가 났을 때

생리식염수나 깨끗한 물로 충분히 씻어내고 깨끗한 거즈로 압박 지혈한 후 상처부위를 심장보다 높게 해 출혈을 지연시키며 병원으로 간다. 그러나 피가 안 통할 정도로 너무 꽉 묶지는 않는다.



1) 피가 많이 나는 경우

깨끗한 거즈로 상처부위를 꼭 누르고 있기만 해도 병원에 도착할 때까지 출혈이 많이 되지 않는다.



2) 뼈가 부러진 경우

뼈가 부러진 부위는 걸으러 상처가 없더라도 손을 댈 수 없을 정도로 아주 많이 아프며 다친 부위가 불룩해지며 쉽게 움직일 수 없게 된다. 함부로 움직 이면 신경과 혈관들이 날카로운 뼈 조각에 손상되기 때문에 환자를 가능한 움 직이지 말아야 한다. 반드시 응급구조대(119)를 불러서 병원으로 이동한다. 뼈가 피부를 뚫고 나온 경우에는 더욱 위험하기 때문에 매우 주의해야 한다.

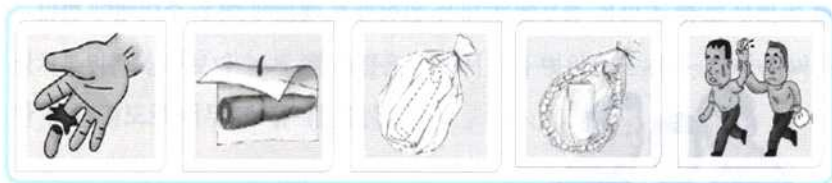


3) 날카로운 것에 찔렸을 때

날카로운 것(칼, 송곳, 뿔족한 공구, 유리 등)에 의해 찔리면 단순히 피부만 다치는 것이 아니라 깊은 곳의 혈관과 신경과 같은 중요한 부분이 다칠 수도 있다. 내부의 출혈이 심하면 이어서 심장이 빨리 뛰고 정신을 잃으며 사망할 수도 있다. 따라서 날카로운 것에 찔렸을 때는 응급실을 방문하여 상처의 깊이가 어느 정도이며 혹시라도 내부에 출혈이 있는지 반드시 확인하여야 한다.

3. 손가락이 잘렸을 때

접합수술을 위해서는 잘린 손가락을 가지고 응급실로 가야한다. 잘린 손가락은 다음과 같은 과정을 통해서 건조되지 않게 잘 보호해서 가지고 가야 한다. 그러나 물에 담가서 가면 안 되고 살짝 젖은 거즈로 감싸는 정도로 해서 운반하면 된다. 비닐봉투에 담아서 물이 들어가지 않게 한 뒤 비닐봉투를 얼음물에 살짝 담가서 병원으로 가져가면 된다. 손가락 접합이 가능한 병원들은 정해져 있으므로 병원에 미리 연락을 한다.



〈손가락 절단의 응급처치 순서〉

1. 절단된 손가락을 식염수로 씻어 낸 후 깨끗한 천이나 거즈로 압박하여 지혈해 준다.

2. 절단되어 떨어져 나온 손가락을 식염수로 깨끗이 씻은 다음 식염수가 적당히 묻은 거즈로 감싼다.
3. 거즈에 싼 손가락을 비닐 등으로 밀봉한다.
4. 얼음물이 든 비닐에 밀봉된 손가락을 얼음이 직접 닿지 않게 넣어 밀봉한다.
5. 절단된 손가락과 함께 환자의 손상부위를 심장보다 높게 하여 병원으로 신속히 이동한다.

4. 눈을 다쳤을 때

금속 같은 것이 박히거나 찢어졌을 때 : 비비거나 빼려고 하지 말고 안과가 있는 대학병원 응급실로 간다.

화학약품이 눈에 들어갔을 때 : 즉시, 주변의 물(생리식염수가 좋다.)을 1-2리터 이상을 흘려 넣으며 씻어내고 나서 병원으로 간다. 절대 비비면서 씻지 않는다.

응급용으로 작업장에 생리식염수 1-2리터를 비치해 놓으면 좋다.



〈즉시 많은 양의 흐르는 물로 씻고 응급실로 간다.〉



〈눈은 어떠한 작업을 하는 경우에도 예상할 수 없는 위험으로부터 쉽게 손상될 수 있으므로 정해진 규격의 보안경을 반드시 착용하고 일을 한다.〉

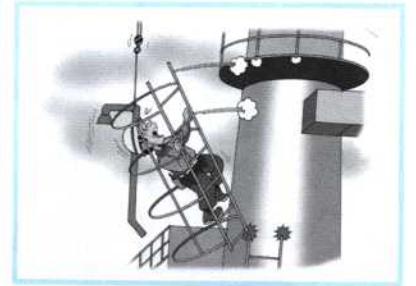


5. 추락하거나 목, 허리를 다쳤을 때

함부로 목이나 관절을 움직이거나 환자를 들거나 엎고 뛰게 되면 신경과 혈관이 큰 손상을 받아 사망하거나 전신마비가 온다.

그대로 누워있게 하고 119에 상황을 알린다.(예, 떨어져서 목을 다친 것 같다) 그러나, 폭발, 화재 등의 상황에서는 어쩔 수 없이 사람을 옮겨야 할 수도

있다. 목과 척추를 완전히 고정할 수 있는 기구를 사용해서 옮겨야 한다.



〈목이나 허리는 다쳤을 가능성이 있을 경우 환자를 움직이지 말고 응급구조대(119)에 연락하여 척추를 보호한 뒤 병원으로 이동해야 한다〉

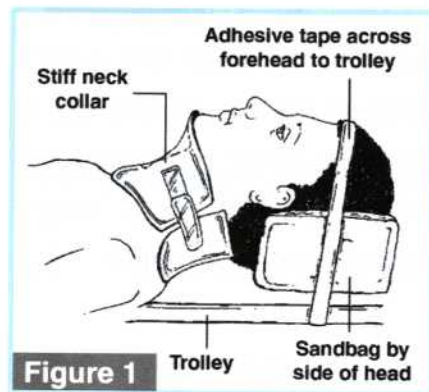


Figure 1



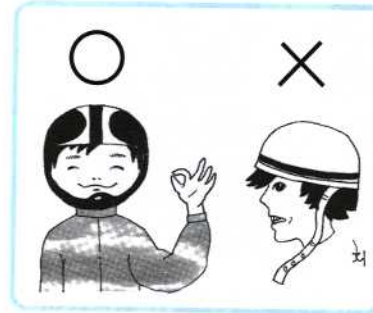
8. 이륜차에 의한 교통사고

이륜차는 좁은 도로와 정체지역을 다닐 수 있는 편리함으로 인해 중국음식점, 치킨점, 피자점 배달 및 쿵 서비스에서 많이 이용되고 있습니다. 많은 청소년들이 이러한 일자리에서 아르바이트를 하고 있지요. 그러나 2007년 경찰청의 교통사고통계자료에 따르면, 모든 차종에 의한 사망자가 전반적으로 줄어들고 있지만, 이륜차 사망자는 전년도에 비해 18.3%(73명)로 크게 증가하였다고 합니다.

얼마 전 경찰청에서는 안전모를 착용하지 않은 채 교통사고가 발생한 경우 안전모를 착용한 경우에 비하여 사망률이 45퍼센트나 증가한다고 발표했습니다. 이는 안전모만 잘 착용하면 한 해에 307명의 목숨을 구할 수 있다는 얘기입니다. 따라서 배달 아르바이트를 하는 청소년들이 이륜차 운전에 대한 안전수칙을 배우고 생활화하는 것은 매우 중요합니다.

이륜차 안전운전 [도로교통안전관리공단(www.rtsa.or.kr) 발췌]

1. 체격에 맞는 차종을 선택하라.
2. 안전모를 착용하라.



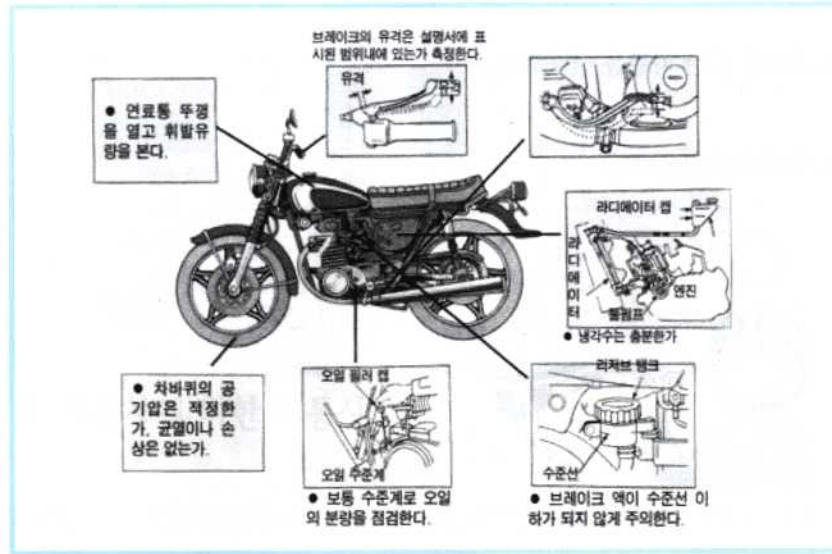
*이륜차 사망자 중 손상부위 (명 %)

구분	계	머리	얼굴	목	가슴	배	허리	다리	기타불명
명	845	591	57	15	77	24	10	12	59
%	100	69.9	6.8	1.8	9.2	2.8	1.2	1.4	6.9

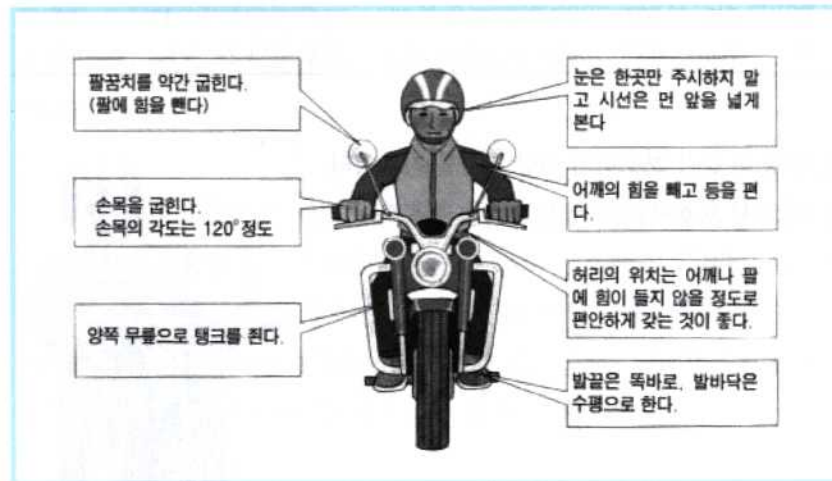
3. 주행 시 눈을 보호하기 위한 안경을 착용하라.
4. 사고 시 보호받을 수 있는 의복을 착용하라.



5. 차량(브레이크, 타이어 등)을 정기적으로 점검하라.

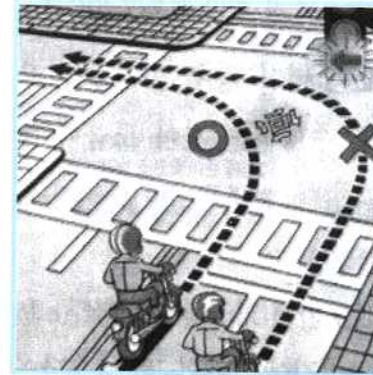


6. 올바른 자세로 운전하라.



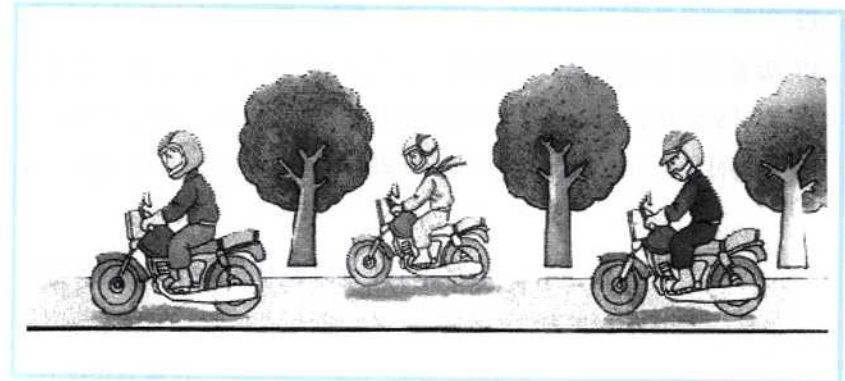
7. 곡예운전을 하지 마라.

8. 커브길이나 불량한 노면에 주의하라.



9. 야간주행 시 속도를 줄이고 안전거리를 확보하라.

10. 집단주행 시 서로 엇갈리게 위치하여 나란히 주행하지 마라.



11. 급브레이크를 피하라.



12. 차체 개조를 하지 마라.

13. 합법적인 장소에 주·정차하라.

14. 횡단보도 이용 시 승차한 상태로 횡단하지 마라.

15. 뒷자석 승차자도 안전헬멧을 착용하라.

기본 성인심폐소생술

심장이 멈추게 되면 온 몸으로의 혈액 순환이 중단되기 때문에, 바로 조치를 취하지 않으면 사망하거나 심각한 뇌손상이 일어나게 됩니다. 뇌의 경우 혈액 공급이 4-5분만 중단돼도 영구적인 손상을 초래합니다.

기본 심폐소생술이란 심장마비가 발생했을 때 응급구조팀에 의해 전문 심폐소생술이 시행되기 전 단계에서 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다. 심폐소생술은 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비상태로부터 회복하는데 결정적인 도움을 줍니다.

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. 또한, 심폐소생술을 효과적으로 시행하면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생존율이 3배 가량 높은 것으로 조사되었습니다. 따라서, 모든 사람이 심폐소생술을 배운 후 응급상황에서 이를 효율적으로 시행한다면 수많은 심장마비환자의 생명을 구할 수 있을 것입니다.

기본 심폐소생술[대한심폐소생협회(www.kacpr.org) 발췌]

1) 의식의 확인

의식을 확인하는 방법은 다음과 같습니다. 먼저 심장마비 발생이 의심되는 사람을 반듯이 돌아 눕힌 다음, 양쪽 어깨를 잡고 흔들면서 큰소리로 '여보세요' '정신차리세요' 라고 외치면서 반응을 확인합니다



그림 3-2. 의식이 없는 사람의 반응을 확인하는 방법: 어깨를 가볍게 두드리며 "괜찮으세요?"라고 물어본다.

2) 구조 요청

의식이 없다는 것이 확인되면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 도움을 요청합니다. 자신이 심폐소생술을 할 수 있으면, 주변 사람에게 119에 연락해주도록 요청합니다. 주변에 아무도 없는 경우에는 즉시 자신이 119에 연락을 합니다.



그림 3-3. 응급의료체계에 신고: 반응이 없는 사람을 발견하면 즉시 119에 신고한다.

3) 기도 유지

의식이 없는 사람은 기도(숨길)가 막혀있을 가능성이 높기 때문에, 첫 번째 응급조치로 기도를 열어주어야 합니다. 한 손을 목뒤에 넣고 다른 한 손을 이마에 댄 후, 목을 들고 이마를 밀면 목 부위가 뒤로 젖혀집니다. 목이 젖혀지면 이마에 있는 손은 그대로 둔 채, 목 뒤의 손을 빼내어 턱 끝을 들어 올리면 기도가 열립니다. 턱 끝을 들어올릴 때에는 턱의 뼈 부분을 들어올려야 합니다. 뼈 부분이 아닌 곳을 누르면 오히려 기도가 막히게 되므로 주의해야 합니다.



그림 3-4. 기도 열기: 머리 기울임-턱 들어올리기로 기도를 연다.

4) 호흡확인

호흡을 확인하는 방법은 기도를 잘 유지한 상태에서 자신의 귀를 환자의 입과 코 근처에 대고, 숨쉬는 소리가 들리는지 숨결이 느껴지는지를 확인하면서 눈으로 가슴을 살펴보아 가슴이 오르내리는지를 관찰합니다. 10초 정도 관찰해도 호흡이 없으면 호흡이 없다고 판단하고 인공호흡을 시작합니다.



그림 3-5 호흡 확인: 머리 기울임-턱 들어올리기를 한 상태에서 10초에 걸쳐 호흡이 있는지를 확인한다.

5) 인공호흡

인공호흡을 할 때에는 기도가 잘 유지되고 있는지를 먼저 확인해야 합니다. 인공호흡은 입-입으로 하며, 방법은 다음과 같습니다. 기도 유지를 위하여 턱을 들어올리고 있던 손으로 환자의 입을 열고, 이마를 누르고 있던 손으로 환자의 코를 잡아서 코를 막습니다(이 때에도 기도가 잘 유지되도록 목이 젖혀져 있어야 합니다). 자신이 숨을 들이쉬는 상태에서 환자의 입에 자신의 입을 대고 1초 정도 숨을 불어넣습니다. 숨을 불어넣을 때에는 환자의 가슴이 부풀어 오르는지를 확인합니다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어서 공기가 배출되도록 합니다. 2번의 입-입 인공호흡을 한 후에는 혈액순환이 유지되고 있는지를 확인합니다. 혈액순환을 확인하려면 맥박을 만져보아야 하지만, 심장마비가 의심되는 환자에게서 맥박을 정확히 확인하는 것은 매우 어렵습니다. 입-입 인공호흡을 하는 과정에서 호흡, 기침, 손발의 움직임이 전혀 없으면, 심장이 멎은 것으로 판단하고 가슴 압박을 시작합니다.



그림 3-6. 입-입 인공호흡을 하는 방법



그림 3-8. 흉부압박과 인공호흡의 비. 흉부압박 대 인공호흡의 비는 30:2를 유지한다.

6) 가슴압박

가슴의 정 중앙에서 약간 아래 부분(흉골의 아래쪽 절반)을 압박하여야 하므로, 젖꼭지를 연결한 선의 중앙에 한 손바닥을 올려놓고 그 위에 다른 손을 겹칩니다. 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하면서 가슴뼈를 밑으로 누릅니다. 성인에서는 두 손으로 가슴이 4-5 cm 정도 눌릴 정도의 강도로 압박합니다. 압박할 때에는 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸에 수직이 되게 눌러야 합니다. 30회의 압박이 끝나면 2회의 인공호흡을 합니다. 압박



그림 3-8. 흉부압박과 인공호흡의 비. 흉부압박 대 인공호흡의 비는 30:2를 유지한다.

을 할 때에는 '하나', '둘', '셋', ---, '서른' 하고 세어가면서 압박을 해야 합니다. 가슴압박은 1분당 100회의 속도로 시행합니다.

5 차례(약 2분)의 가슴압박과 인공호흡을 시행한 후에는 환자의 상태를 다시 평가하여야 하며, 순환-호흡-의식의 순으로 확인을 합니다. 순환이 없는 경우에는 심폐소생술을 계속하고, 순환은 있으나 호흡이 없으면 인공호흡만을 계속합니다. 순환과 호흡이 있는 경우에는 환자를 옆으로 눕혀 주어서 기도가 막히는 것을 예방합니다.



9. 화상을 입었을 때

1. 화상의 정도

화상의 치료 및 예후는 화상의 정도, 화상 면적, 화상부위, 나이, 합병증에 따라 달라질 수 있습니다. 특히 화상의 정도와 면적이 중요합니다.



화상의 정도

<p>표피 피하조직 근육</p> <p>1도 화상</p>	1도	<p>표피 화상</p> <p>햇볕에 덴 화상</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 피부가 빨갛게 된다. ● 따끔거리는 통증이 있다. ● 치료하면 흉터없다. <p>▶ 보통 특별한 치료 없이도 상처가 치유된다.</p> <p>▶ 부위가 넓지 않으면 동원치료. 소아는 병원에서 치료</p> <p>▶ 차가운 물로 화상부위를 식힌다.</p>
--	-----------	--



2도

진피 화상

- 피부가 빨갛게 된다.
- 따끔거리는 통증이 있다.
- 치료하면 흉터없다.

▶부위가 넓거나 중요부위는 응급치료 후 병원 후송한다.
▶!% 미만 자가 응급처치 후 병원에서 치료한다.



3도

전층 화상

- 피부가 새하얗게 된다.
- 신경까지 손상되어 통증을 잘 못 느낀다.
- 흉터가 남는다.

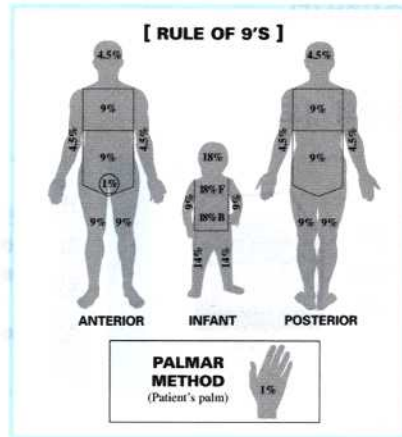
▶부위와 상관없이 주위의 도움을 받아 병원에서 치료가 필요하다.
▶부위가 크고 중요한 부위면 응급후송 한다.

화상의 면적

화상의 면적은 치료 및 중증도에 영향을 주는 중요한 요인입니다.

화상면적을 측정하는 방법은 자신의 손바닥을 기준으로 (1%) 화상부위의 넓이가 몇 배가 되는지 대략적으로 측정하면 됩니다.

우리 신체 부위를 9% 씩 나누어 계산할 수도 있습니다.



2. 반드시 병원으로 응급 후송해야 하는 경우

- 10%이상의 2도 화상
- 화상면적과 관계없이 3도 화상
- 열기를 마신 호흡기 손상(숨쉴 때 장애가 있다면)
- 전기화상(고압에 의한)
- 화학물질에 의한 화상
- 얼굴(특히 눈, 코 등), 손등, 발등, 생식기 화상
- 골절 및 다른 중증의 손상이 동반된 경우?

3. 반드시 응급치료 후 병원에서 치료해야 하는 경우

- 신체면적의 2%를 초과하는 2도 화상?
- 얼굴, 손, 발, 생식기 및 팔다리 관절 화상
- 열기를 마신 호흡기손상
- 3도 화상
- 50%이상의 1도 화상

4. 응급처치 순서

1 단계

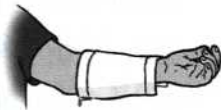
화상 부분을 물로 식히기

- 10분정도 차가운 물이나 생리식염수로 화상부위를 식혀줍니다. 오래하면 저체온증 유발.
- 화상 부위가 지저분하고 심하면 10분 정도 세척 후 가급적 생리식염수를 사용하여 추가로 할 수 있습니다.(30분정도)
- 3도 화상은 찬물에 담그지 않습니다(감염 위험)
- 통증을 줄이기 위해 세척 후 머리나 가슴 부분과 복부는 얼음 주머니를 이용 차갑게 할 수 있으나 상처에 직접대지 말고 수건에 싸서 열기만 제거합니다. 깨끗한 젖은 물수건으로 식힐 수 도 있습니다.
- 옷을 입은 위에 열탕을 뒤집어썼을 경우 벗지 말고 옷 위로 냉각시킵니다.



화상부위 감염을 예방

- 세척과 냉각시킨 다음에는 청결한 거즈나 수건으로 상처를 덮습니다.
- 물집은 벗기지 말고 그대로 두시고 병원에서 치료를 받으세요.
- 이미 벗겨진 물집은 생리 식염수로 깨끗이 씻고 세균감염을 막기 위해 청결한 거즈나 수건으로 상처를 덮습니다.



3 단계

쇼크예방 및 후송

- 세화상의 면적이 넓으면 쇼크를 일으킬 수 있으며 화상 후 정신적 안정을 시킨 후 후송이 필요한 환자는 구급차를 이용하여 가까운 병원으로 후송합니다.



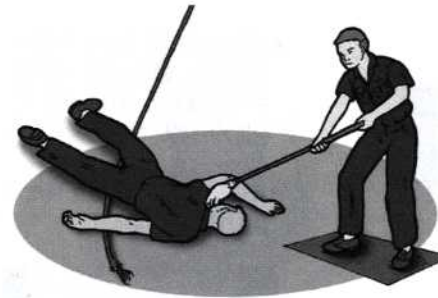
★ 주의

절대로 술, 요오드링크, 간장, 된장, 핸드크림 등을 바르거나 사용하지 마십시오.

화상의 종류에 따른 응급조치 요령

전류에 의한 화상

- 먼저 전원을 끊고 대피시킨다. 전기에 의한 쇼크를 방지한다.
- 환자 몸에 부착되어 있는 전선을 제거한다. (고무장갑, 나무 등 절연체를 사용한다.)
- 안정을 유지하는 것이 필요하다. 호흡이 정지된 경우나 의식이 없으면 즉시 인공호흡 또는 심장마사지, 구급차를 이용 응급 후송한다.
- 화상에 대한 처치를 한다. 화상(전류의 입구와 출구 부위를 포함)은 몸의 심부까지 충분히 차게 해 준다.
- 가정용(220V)의 감전에서도 위험할 수 있다.
- 쇼크로 12시간 정도 지나서 사망하는 수도 있으므로 병원에서 검사를 받는다.
- 구급차를 부른다.



열에 의한 화상

- 물로 차게 한다.
 - 깨끗한 수건을 대 수돗물로 통증이 없어질 때까지 충분히 차게 해 준다. 이 때 수압을 세게 하면 물집이 찢부러지므로 주의한다.
 - 옷이나 스타킹 위에 화상을 입었을 때에는 벗기는데 시간을 허비하는 것보다는 바로 위에서 물을 흘려주는 것이 좋다.
 - 옷이 환부에 눌러 붙었을 때에는 가위로 그 부분을 남기고 잘라낸다.
 - 환부에 청결한 가제나 천을 가볍게 대 물집이 눌러져 터지지 않게 하면서 붕대를 감는다.



- 1도 화상이라도 충분히 식혀 주면 통증을 줄이고 2도 화상 볼 수 있는 물집이 생기는 것을 방지할 수 있다.

- 불결한 손가락이나 천을 대는 것은 금물.



화학약품에 의한 화상

- 다량의 물로 씻어낸다.
 - 화학약품이 전부 씻겨질 때까지 물(식염수)로 계속 씻는다. 이때 씻는 것이 부족할 때에는 깊은 상처가 될 수도 있다.
- 약품이 눈에 들어갔을 때?
 - 환자의 눈을 벌린 후 생리식염수 또는 깨끗한 물로 세척한다.
 - 눈언저리에서 눈꼬리 쪽으로 물을 흘려줘 다른 눈에 물이 흘러가지 않도록 한다.
 - 안약을 함부로 쓰지 말고 의사의 지시를 받는다.



- 화상이 넓으면 외과나 중합병원으로, 눈에 약품이 들어갔을 때는 안과가 있는 중합병원으로 후송한다.

1. 노동안전보건 및 산재관련단체

노동건강연대	www.laborhealth.or.kr 서울시 성동구 성수1가1동 22-5 경동빌딩2층	전화 02 469 3976-8 팩스 02 469 3970
광주노동보건연대	http://solar.jinbo.net 광주시 북구 신안동 13-5번지 2층	전화 062 524 1175 팩스 062 524 1175
산업재해노동자협의회	sanjae.jinbo.net 서울시 구로구 구로4동 751 7층	전화 02 868 2379 팩스 02 867 8230
대한산재추방협회	www.krsnh.org 울산시 동구 화정동 862-2 종합상가 202호	전화 052 235 0654 팩스 052 235 0655
원진노동환경건강연구소	www.greenhospital.co.kr 서울시 중랑구 면목3동 568-1 녹색병원 7층	전화 02 490 2096 팩스 02 490 2099
울산산업재해추방운동연합	ulh.liso.net 울산광역시 북구 양정동 541-28번지 3층	전화 052 288 3356
마침겨제산재추방운동연합	www.mklabor.or.kr 경남 창원시 내동공단상가 303호	전화 055 267 0489 팩스 055 281 9493
대구산업보건연구회	대구시 중구 동인2가 111-6 세운빌딩 4층	전화 053 425 7874 팩스 053 425 3906
인천산업재해노동자협의회	cafe.daum.net/icsangae 인천시 부평구 십정1동 295-3 성동빌딩 301호	전화 032 421 5635 팩스 032 434 4762
경기남부산업보건연구회	경기도 안산시 고잔동 528-3 한미은행 3층	전화 031 414 5378 팩스 031 414 5378
한국노동안전보건연구소	www.kilsh.or.kr 서울시 마포구 서교동 455-15 2층	전화 02 324 8633 팩스 02 324 8632
한국노동안전보건연구소 부산연구소	www.kilsh.or.kr 부산시 부산진구 전포2동 193-9 4층	전화 051 816 8633 팩스 051 816 8633

2. 노동관련 기관

민주노총	영등포구 영등포2가 139 대영빌딩 2층 www.nodong.org	2670-9100
한국노총	영등포구 여의도동 35번지 www.inochong.org	6277-0000
민주노동당	영등포구 문래동2가 25-2 종도빌딩 www.kdlp.org	2139-7777
노동부	경기도 과천시 관문로 88 정부과천청사 5동 www.molab.go.kr	1544-1350



3. 근로복지공단 지사 안내(전국 대표 번호 1588-0075) www.welco.or.kr

서울 관내

기관명	관할구역	대표번호
서울지역본부	중구 종로구 성북구	1588-0075
서울강남지사	강남구	02) 3459-7262~71
서초센터	서초구	02) 2179-7200
서울동부지사	송파구 강동구 광진구	02) 3433-1395~1404
성동센터	성동구	02) 4603-571~573
서울서부지사	용산구 마포구 서대문구 은평구	02) 2077-0303-11
서울북부지사	동대문구 도봉구 강북구 종랑구 노원구	02) 944-8152-170
서울남부지사	영등포구 강서구 양천구	02)2165-3254-7
서울관악지사	관악구 구로구 금천구 동작구	02) 2109-2200

경기, 인천 관내

기관명	관할구역	대표번호
의정부지사	의정부 동두천 구리 남양주 양주 연천 포천 철원	031) 810-8121
고양지사	파주시 고양시	031) 810-9969
부천지사	부천시 김포시	032) 6500-304~7
성남지사	성남시 하남시 광주시 양평군 여주군 이천군	031) 7201-170-78
안양지사	광명시 안양시 과천시 의왕시 군포시	031) 4630-505~7
안산지사	안산시 시흥시	031) 4814-175-82
수원지사	수원 화성	031) 414~8
평택지사	용인시 오산시 평택시 안성시	031) 669-8600
인천북부지사	부평구 서구 계양구 강화군	032) 540-4950
경인지역본부	중구 동구 남구 연수구 남동구 옹진군	032)4519-517~518

• 함께 애써주신 분들

집필

이상윤 / 산업의학전문의(녹색병원)

강두용 / 노무사(민주노총 서울본부)

임형준 / 산업의학전문의(한림대학교)

정최경희 / 산업의학전문의(경희대학교)

김용규 / 산업의학전문의(여의도 성모병원)

전형배 / 변호사(해우법률사무소)

자문

주영수 / 산업의학전문의(한림대학교)

유성규 / 노무사(참터합동법률사무소)

민소영 / 사회복지학과 교수(경기대학교)

감수

전수경 / 정책위원(노동건강연대)

삽화

강지현 / 삽화가(프리랜서)

편집

김복규 / 디자이너(고구려)