



안전보건 클로즈업

Safety & Health Close_up

FEBRUARY
2019

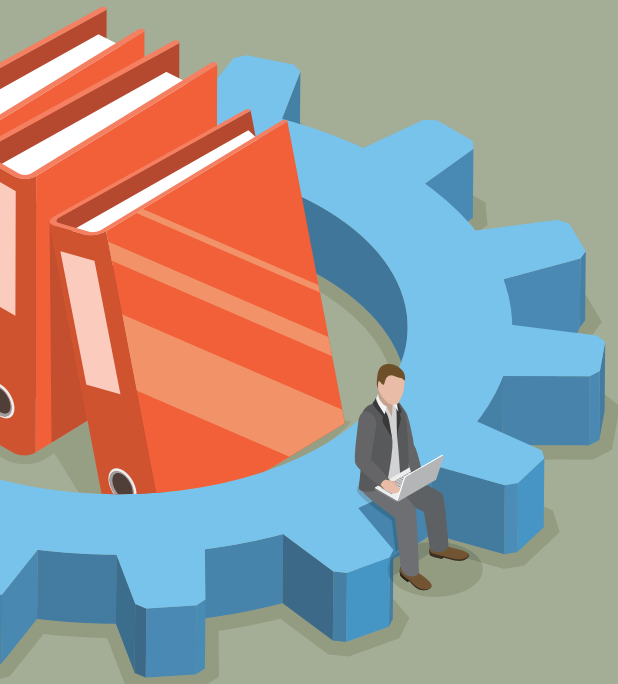
2

■ 안전보건공단에서 발행하는 월간지 내용 중 우리공단에 꼭 필요한 내용을 클로즈업 하여 직원들에게 정기적으로 제공하는 정보입니다

중랑구시설관리공단

Contents

1. 산업안전보건법 개정
2. 청소 중 미끄러짐 예방법
3. 모두의 건강주치의(골관절염)
4. 홈트레이닝(골반교정)
5. 재미있는 생활지식



보호대상은 늘리고,
원청 책임은 강화하고

산업안전보건법 개정사항 전면 해부



2018년 12월 27일 국회 본회의에서 의결·통과된 산업안전보건법 전부개정법률안(이하 '개정법')이 2019년 1월 15일 공포됐다. 1990년 이후 최초로 전부 개정된 산업안전보건법은 보호대상의 확대, 도급인(원청)의 책임 확대, 사망사고 발생 시 처벌수준 강화, 유해·위험작업의 도급 금지 등을 주요 골자로 한다. 개정법의 주요사항을 살펴본다.

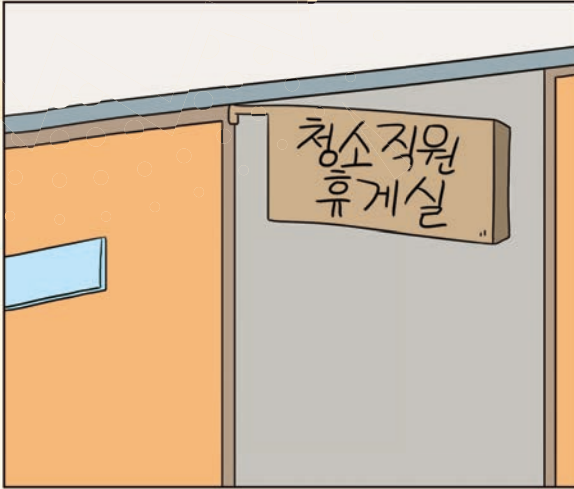
글 전진

산업안전보건법 핵심정리

<p>법의 보호대상 확대</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 산업안전보건법의 보호대상이 특수형태근로종사자와 배달종사자까지 확대되었고, 앞으로 새로운 노동관계를 고려해 보호대상을 확대해 나갈 수 있도록 변경됩니다.
<p>유해·위험 작업 사내도급 금지</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 도금작업, 수은·납·카드뮴의 제련·주입·가공·가열작업, 허가대상물질을 제조·사용하는 작업의 사내도급이 금지됩니다. • 급성 독성, 피부 부식성 등이 있는 물질의 취급 등 위험한 작업을 사내도급하려는 경우에는 고용노동부장관의 승인을 받아야 합니다.
<p>원청 책임 강화</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 원청이 안전보건조치를 취해야 하는 장소의 범위를 원청 사업장 전체와 원청이 지정·제공한 장소 중 원청이 지배·관리하는 장소로서 대통령령으로 정하는 장소로 확대됩니다. • 원청이 안전보건조치 의무를 위반한 경우의 처벌 수준이 3년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금으로 상향되고, 노동자가 사망하는 경우 7년 이하의 징역 또는 1억 원 이하의 벌금으로 상향됩니다.
<p>사업주 처벌 강화</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 사업주가 5년 내에 두 번 이상 안전보건조치 의무를 위반하여 노동자를 사망하게 한 경우, 형의 1/2까지 가중되고 법인에 대한 벌금형은 상한이 10억 원으로 상향됩니다. • 안전보건조치 의무를 위반해 노동자를 사망케 한 자에게 법원에서 유죄 선고를 하는 경우, 200시간 내의 범위에서 수감명령을 병과할 수 있습니다.
<p>건설업 산업재해 예방 책임 강화</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 대통령령으로 정하는 건설공사의 발주자로 하여금 건설공사 계획단계에서 안전보건대장을 작성토록 하고, 설계·시공 단계에서는 안전보건대장의 이행 등을 확인토록 하였습니다. • 건설공사 도급인에게는 자신의 사업장에서 타워크레인 등 대통령령으로 정하는 기계·기구 등이 설치·해체·작동되는 경우에 필요한 안전·보건조치를 하도록 하며, 타워크레인 설치·해체를 등록제로 하고, 사업주는 등록된 자에게 타워크레인의 설치·해체 작업을 맡겨야 합니다.
<p>화학물질에 대한 노동자 알권리 보장</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 기업이 영업비밀을 이유로 화학물질의 명칭과 함유량을 비공개하기 위해서는 고용노동부 장관의 사전 심사를 받아야 하며, 화학물질의 명칭과 함유량을 비공개하더라도 그 위험성을 유추할 수 있도록 대체명칭과 대체함유량은 기재해야 합니다.
<p>기타 신설 및 개선 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 대통령령으로 정하는 일정규모 이상의 주식회사 대표이사에게 매년 안전·보건계획을 수립할 의무를 부과하고, 위험성 평가 시 노동자를 참여시켜야 합니다. • 정부 책무의 하나로 직장 내 괴롭힘 예방을 위한 조치기준 마련 및 지도·지원을 추가하는 등 산업현장에서 노동자를 보호하기 위한 다양한 제도를 신설하거나 개선됩니다.

청소 작업 중 미끄러짐 예방법

by 이종혁









알아두세요!

- ✓ 계단을 청소할 때에는 계단 아래에서 위로 이동해야 시야를 확보하고 불안정한 자세를 피할 수 있습니다.
- ✓ 사업주는 계단 끝부분에 미끄럼방지조치를 실시하고, 작업자는 미끄럼방지화를 착용합니다.
- ✓ 계단 이용 시에는 항상 난간대를 잡고 이동합니다.
- ✓ 어둡지 않도록 75Lux 이상의 조도를 유지합니다.

**골관절염 예방,
이것 꼭 지키세요!**

‘소 잃고 외양간 고친다’는 말이 있지만, 건강은 한 번 잃고 나면 다시 찾기가 여간 쉽지 않다. 특히 무릎 연골은 한 번 손상되면 다시 생기지 않는 만큼, 규칙적인 운동을 통해 근력을 강화시키는 노력이 필요하다. 생활 속 골관절염 예방법을 살펴보자.



2 **적정 체중 유지**

사람의 관절은 몸무게를 버틸 수 있는 한계가 있어서 적정 체중을 초과하면 연골에 가해지는 압력이 커질 수밖에 없다. 배 둘레가 늘어나면 체내 염증세포가 증가해, 이 염증반응이 관절을 공격하기도 한다. 따라서 적정 체중을 유지하는 것이 무엇보다 중요한데, 체중을 줄일 때 영양분이 부족해지면 뼈 관절이 약해지는 부작용이 생기므로 운동요법과 식이요법을 병행하는 것이 중요하다.

1 **딱딱한 신발 신지 않기**

실내에선 양말과 폭신한 슬리퍼를 착용해 무릎 관절에 전해지는 자극을 줄인다. 양반다리, 쪼그려앉기, 무릎꿇기 등은 절대 금해야 할 동작으로, 가능한 의자에 앉는 것이 좋다. 또한 무거운 것을 들거나 옮길 때에도 무릎 관절은 손상을 입기 마련이다. 무거운 것을 옮겨야 할 때는 바퀴가 달린 수레를 이용하는 것이 현명하다.

3 **항산화 성분의 영양제 섭취**

〈관절염 치료 : The Arthritis Cure〉의 저자 제이슨 테오도사키 박사는 ‘고른 영양제 섭취가 관절 통증을 줄인다’고 밝힌바 있다. 식품만으로는 다양한 영양소를 양껏 섭취할 수 없는 만큼, 전문가의 조언을 통해 필수 영양제를 섭취한다. 비타민C·E, 셀레늄, 베타카로틴 등이 도움되며, 녹황색 채소에 함유돼 있는 비타민K 역시 연골의 손실과 갈슘 배출량을 줄여준다.

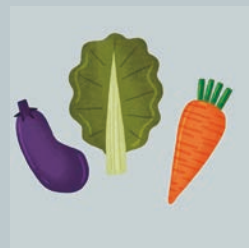


4 **식단 바꾸기**

아무리 건강한 식단을 갖추고 실천한다고 해도, 가족 구성원들이 고칼로리 고지방 식단을 먹는다면 장기적으로 건강한 식단을 유지하기 힘들다. 골관절염이 있는 가족 구성원이 있다면, 가족 모두가 건강한 식단에 동참해야 효과적이다.

5 **운동은 정해진 시간만큼만**

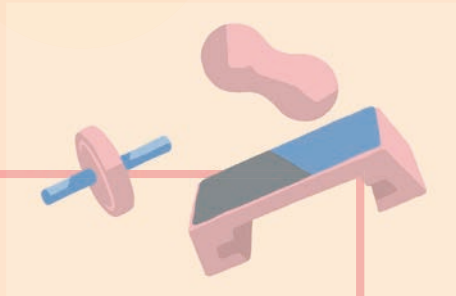
오래 건너서 있는 직업군의 경우 골관절염에 노출될 확률은 어쩔 수 없이 높아진다. 이럴 때는 중간중간 스트레칭을 해 뻘뻘하게 굳은 근육을 풀어주는 게 관건이다. 꾸준한 운동 역시 골관절염 예방에 있어 필수 요건이다. 다만, 오랜 시간 한꺼번에 운동하면 오히려 증상을 악화시키므로, 30~40분 정해진 시간을 준수해야 한다.



틀어진 골반 생활 속에서 바로 잡기 골반 교정 스트레칭

평소 소화가 잘 안 되거나 변비가 심하고, 다리가 잘 붓는다면 골반에 뭔가 문제가 있는 것은 아닌지 의심해봐야 한다. 우리 몸은 시계 톱니바퀴처럼 각각 부속품들이 유기적으로 연결돼 있어 한 부분에 문제가 생기면 결국 온몸에 영향을 미치기 때문이다. 아무리 다이어트를 해도 하체 살은 절대 안 빠진다가, 엉덩이가 볼륨 없이 축 처진다면 골반을 바로 잡아줄 생활 속 스트레칭을 눈여겨보자.

정리 편집실 | 자료 제공 <골반교정 다이어트> 황상보 지음 / 청림Life 펴냄



Q

하루 종일 사무실에 앉아 있어서 그런지 최근 눈에 띄게 다리가 붓네요. 아무리 다이어트를 해도 엉덩이와 하체 살은 빠지지도 않고요. 하체비만도 비만이지만, 최근 제 어깨 높이가 달라진 것 같아 더 걱정입니다. 목욕탕에서 전신을 비춰보니 어찌된 일인지 좌우 균형이 비뚤어져 있더라고요. 왜 그럴까요?

..... 콜센터 직원 B씨

A

골반의 불균형을 의심해볼 수 있겠네요. 골반은 우리 몸 중심에 위치해 모든 균형에 관여하는 핵심 부분입니다. 골반이 틀어지면 어깨 높이도 어긋나 전체 균형이 무너지게 됩니다. 다리가 퉁퉁 붓기도 하고, 엉덩이가 처지며, 심하면 얼굴 모양도 미세하게 틀어지기도 합니다. 골반의 비틀어짐은 초기에 바로 잡아야 합니다. 방법이 그리 어렵지 않습니다.

사무실에서 복사를 할 때, 집에서 청소를 할 때나 설거지를 할 때, 전철을 타거나 계단을 오를 때 등 생활 속에서도 골반 교정 운동을 할 수 있는 기회는 얼마든지 있거든요!

..... 골반 교정 전문가 황상보

사무실 의자에 앉아서

척추 스트레칭
30회



척추 라인을 반듯하게 하고 앉는다. 양손은 각지를 끼고 앞으로 쭉 뻗는다.

팔, 머리에서 힘을 빼고 상체를 앞으로 숙인다. 팔은 양쪽 귀에 붙인다. 5초 동안 멈췄다가 원위치한다. 이때 팔은 어깨와 수평을 유지하는 것이 중요하다.

앉아서 다리 꼬아 숙이기
좌우 30회



허리를 곧게 세우고 반듯하게 앉는다. 오른쪽 발을 왼쪽 다리 허벅지 위에 올린다. 양손은 오른쪽 발의 발목을 잡는다.

POINT
몸의 중심을 유지한다.



상체를 지그시 앞으로 숙인다. 5초 정도 유지한 후 원위치한다. 다리를 바꿔서 똑같이 반복한다.

팔꿈치 고정하고 뒤돌아보기
좌우 20회

허리를 바로 펴고 앉아서 오른쪽 다리를 꼬아 왼쪽 다리 무릎에 붙인다.



POINT
5초 유지



POINT
뒤돌아볼 때 자세가 고정되도록 한쪽 손으로 의자를 잡는다.

왼손 팔꿈치로 꼬아 올린 오른쪽 다리의 무릎을 밀어준다는 느낌으로 몸통을 비튼다. 시선은 180도 뒤를 바라본다. 5초간 정지한다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

계단을 오를 때

벽에 기대어
골반 빼기
좌우 20회



벽에서 30cm 정도 떨어져서 팔을 접어 벽에 대고 선다.



5초 유지

골반을 옆으로 기울이며 벽에 체중을 실어 허리가 휘게 한다. 5초 동안 유지한 후 원위치한다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

종아리 파워
스트레칭
좌우 20회

상체를 똑바로 세우고, 오른쪽 발을 앞으로 내밀고 선다. 양손은 복부 앞에서 각지를 낀다.



왼쪽 다리의 무릎은 살짝 구부린다. 곧게 편 오른쪽 다리 무릎에 각지 긴 양손을 얹고 지그시 5초 동안 눌러준다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



POINT

몸이 기울지 않게 균형을 잡는다.

운전할 때

목 45도
스트레칭
좌우 30회



척추 라인을 반듯하게 하고 앉아서 오른손을 들어 머리 위를 지나 왼쪽 귀 뒷부분에 손바닥을 댄다.



5초 유지

POINT

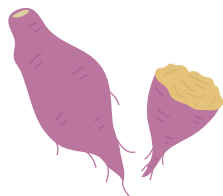
어깨가 들리면 안 된다.



손목과 팔꿈치의 힘으로 45도 방향으로 목을 지그시 아래로 눌러준다. 이때 반대편 어깨는 왼쪽 아래로 눌러준다. 5초 동안 멈췄다가 원위치한다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

혈액순환 돕는 Healthy Food

온종일 앉아있어야 하는 사무직 근로자에게 통통 부은 종아리와 손발 저림은 피할 수 없는 숙명처럼 느껴진다. 하지만 혈관을 튼튼하게 하고, 혈액을 깨끗하게 해주는 몇 가지 식품만 잘 섭취해도 불편한 상황에서 자유로워질 수 있다.



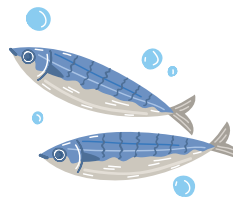
[고구마]

답답한 상황을 가르켜 '고구마 같다'고 표현하지만, 실제로는 그렇지 않다. 고구마 속 풍부한 칼륨이 몸 속 나트륨 배출을 촉진시켜, 혈관을 깨끗하게 청소해 주기 때문. 특히 호박고구마는 밤고구마에 비해 베타카로틴 성분이 많아 혈관 건강에 더 좋다고 알려져 있다.



[토마토]

혈액순환을 돕는 식품의 대가로 손꼽히는 토마토는 강력한 항산화제로 혈전형성을 막는 사이코펜이 풍부해 혈액의 흐름을 원활하게 한다. 루틴이라는 성분 역시 혈압을 내리고 혈관벽 자체를 튼튼하게 해줘 장시간 사무실에 앉아있어야 하는 사무직 근로자에게 권한다.



[고등어]

등푸른 생선에 함유된 불포화지방산은 혈관벽에 응고된 콜레스테롤을 녹이고, 혈중 콜레스테롤 농도를 낮춘다. 혈전을 예방하는 차원을 넘어, 이미 생선된 혈전을 녹여주는 식품이라 심장질환 예방에 특히 으뜸이다. 단, 고등어는 기름에 튀기는 것보다 조림이나 구이로 했을 때 효과가 높다.



[미역]

혈압을 안정시켜주는 칼륨, 뼈 생성에 중요한 역할을 하는 칼슘이 풍부하게 들어있는 미역은 피를 맑게 해주는 대표 식품이다. 출산 후 미역국을 먹는 것 역시 정체된 혈액을 빠르게 순환시켜 주기 때문으로, 신진대사에 도움을 줘 혈압까지 안정시킨다.



[고추]

대부분의 한식에 들어가는 고추는 칼칼한 맛을 내는 기능뿐만 아니라, 소화를 돕고 영양소 흡수를 강화시켜 혈액순환에 상당한 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 동시에 몸에 불필요한 노폐물을 제거하며, 항산화 물질인 베타카로틴과 비타민C가 풍부해 노화를 늦추는 효과까지 있다.



[비트]

비트에 함유돼 있는 베타인 성분은 혈관을 돌아다니는 중성지방과 콜레스테롤을 말끔하게 제거해준다. 또한 철분이 많아 깨끗한 피를 만드는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 특히 비트의 새발간 색을 내는 '안토시아닌'과 '베타시아닌' 성분은 활성산소를 제거해 항산화 효과에도 탁월하다.