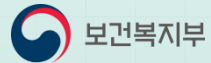
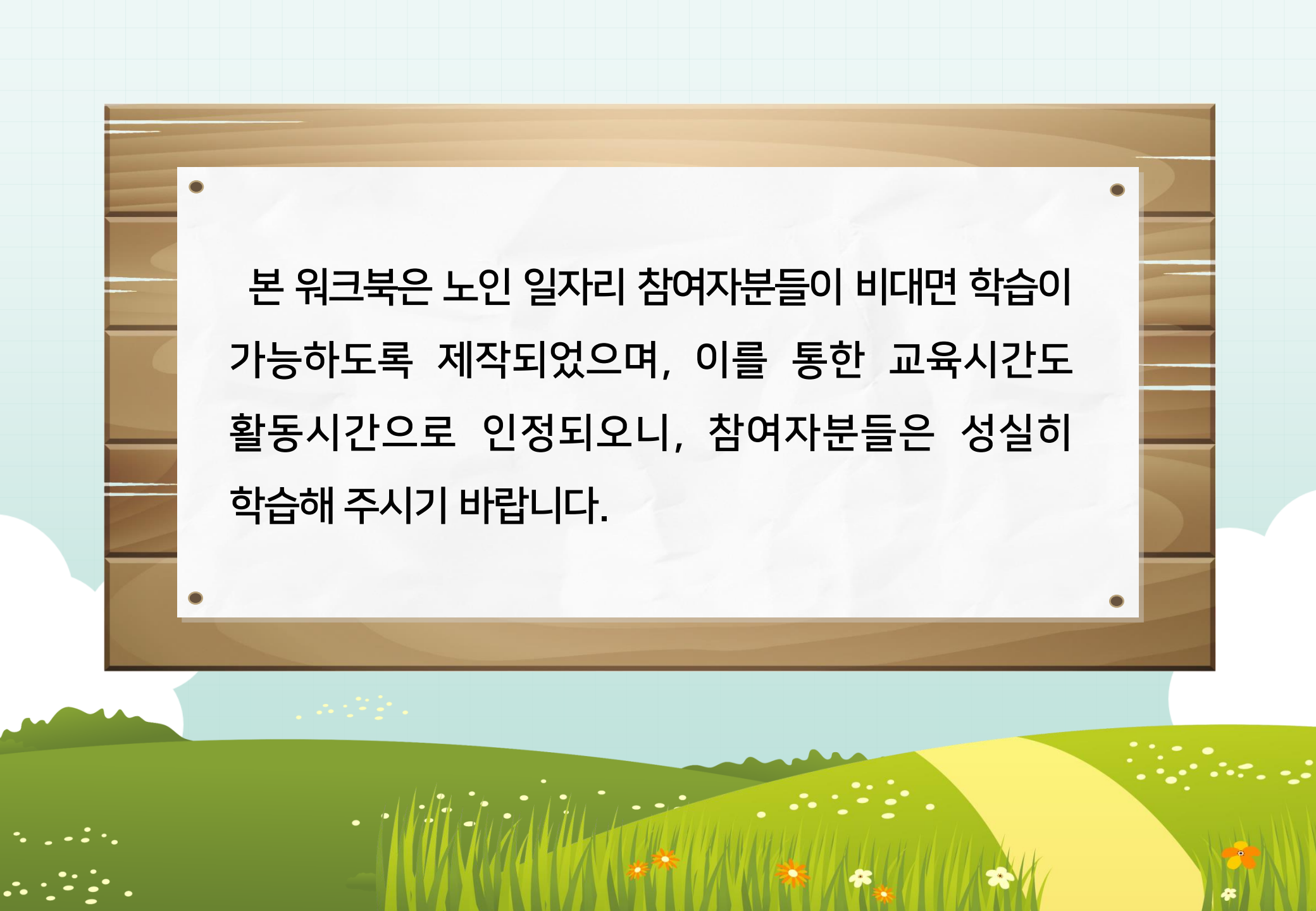


노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 I





본 워크북은 노인 일자리 참여자분들이 비대면 학습이 가능하도록 제작되었으며, 이를 통한 교육시간도 활동시간으로 인정되오니, 참여자분들은 성실히 학습해 주시기 바랍니다.

(수행기관 제출용)

이 수 확 인 증

기 관 명 :

사 업 단 명 :

생 년 월 일 :

성 명 :

본인은 20 년 노인 일자리 및 사회활동 지원사업 참여자로서,

‘안전교육I 워크북 과정’을

성실히 이수하였음을 확인합니다.

20 년 월 일

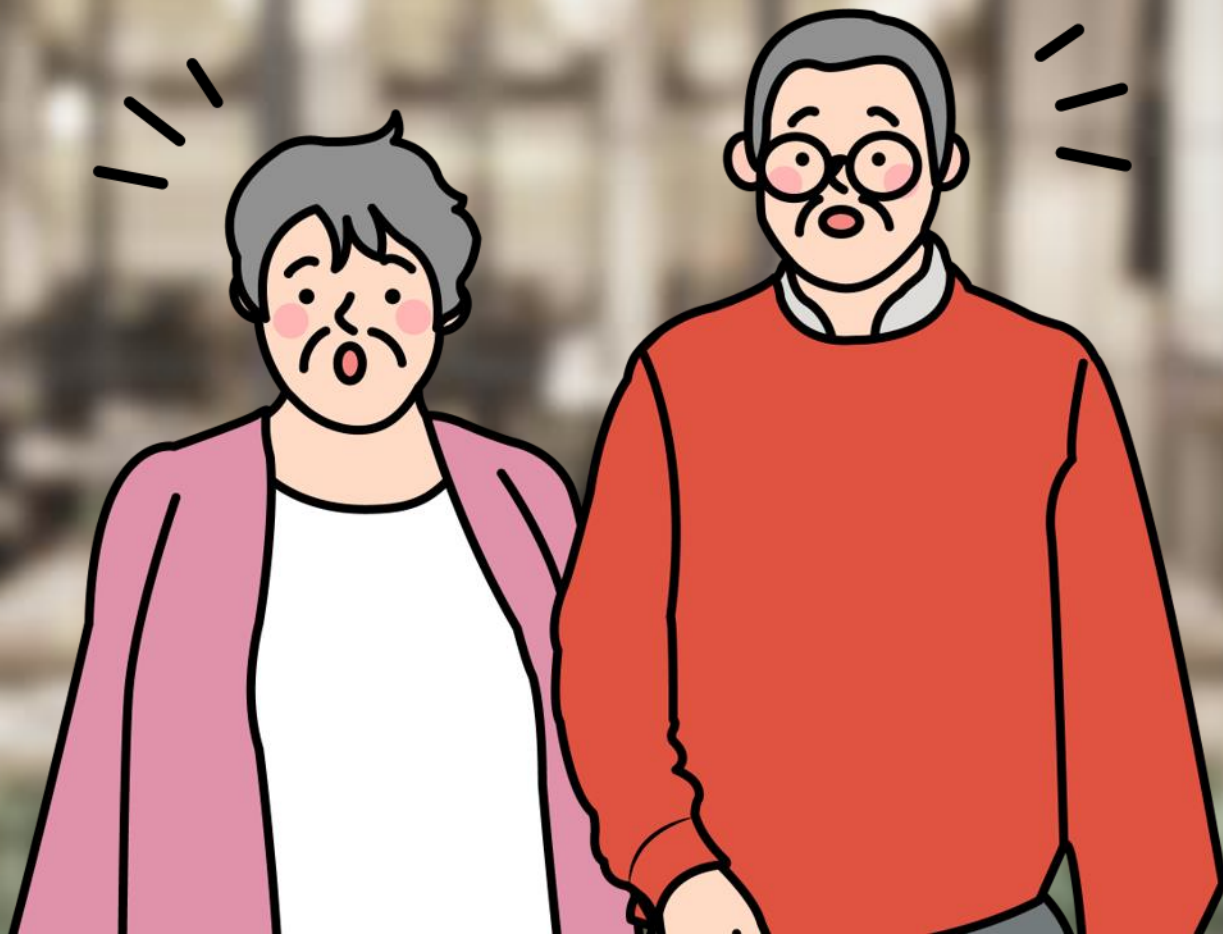
참여자: (서명 또는 지장)

지금껏 무시해온⁷ 사소한 사고들

인생을
바꾸는 순간이
될지도 모릅니다

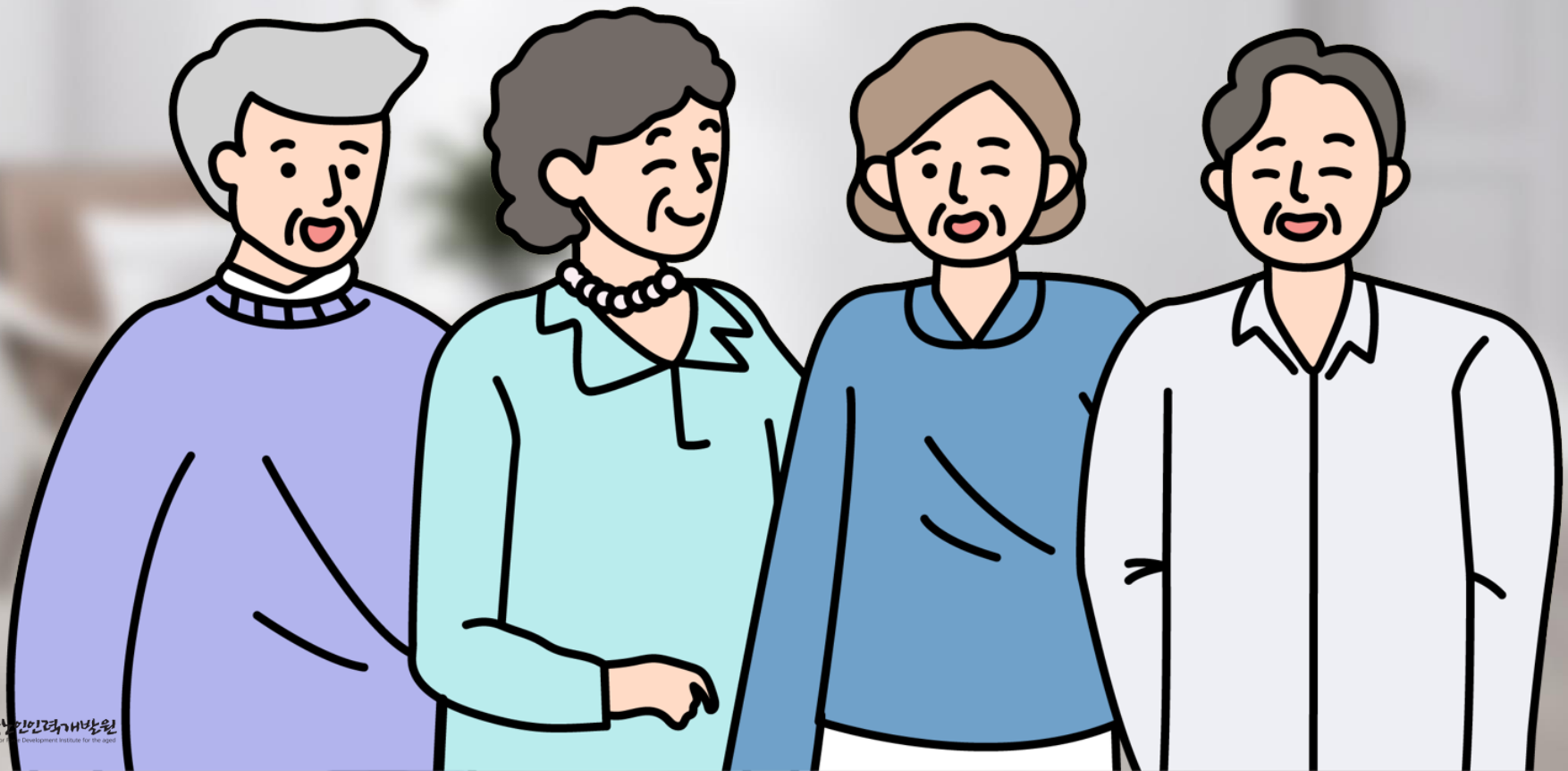


지금까지 가족만 걱정하며 살아왔다면
남은 여정은?



스스로를 위해
스스로를 지키며
살아가 봅시다!

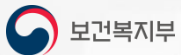
저희가
함께 하겠습니다!



노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

① 안전송 트로트 우리가 만들어봐요



보건복지부



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged



잊지 말자

(따랏 따 따 라 라라 따랏 따 따 라 라라)

(예방하는 내가 멋쟁이)

잊을 만하면 스트레칭

걸을 때도 주위를 보

잊지 말자

넘어지면 골~절이야

부딪히면 부상 데이면 화상

자칫하면 끼임 사고 다치면 결국 내 손해

(스트레칭 잊지 마)

잊지 말자

건강한 이 일자리 즐겁기만 해

넘어지면 나만 손해야~~

안전사고는 (안전사고)

주의준비로 (주의준비)

잊지 말자

예방하는 내가 멋쟁이

(멋쟁이)

(따랏 따 따 라 라라 따랏 따 따 라 라라)

(예방하는 내가 멋쟁이)

잊지 말자

일하기 전엔 보호장구

너도나도 조심조심

승하차엔 서두르지 마

잊지 말자

장애물은 조심 마스크 필수

걷기전엔 보고 걷자

다치면 결국 내 손해

(언제나 예방을 잊지마)

잊지 말자

건강한 이 일자리 즐겁기만 해
넘어지면 나만 손해야
안전사고는 (안전사고)
주의준비로 (주의준비)

잊지 말자

예방하는 내가 멋쟁이

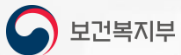
(멋쟁이)

예방하는 내가 멋쟁이

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

② 안전사고예방 무조건이야~



보건복지부



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
(목 운동)
하고 수업
진행하겠습니다



쭉쭉 목 운동

목의 통증과 불편감을 완화시키고
두통을 예방합니다.

1



목을
좌우로
당긴다.

2



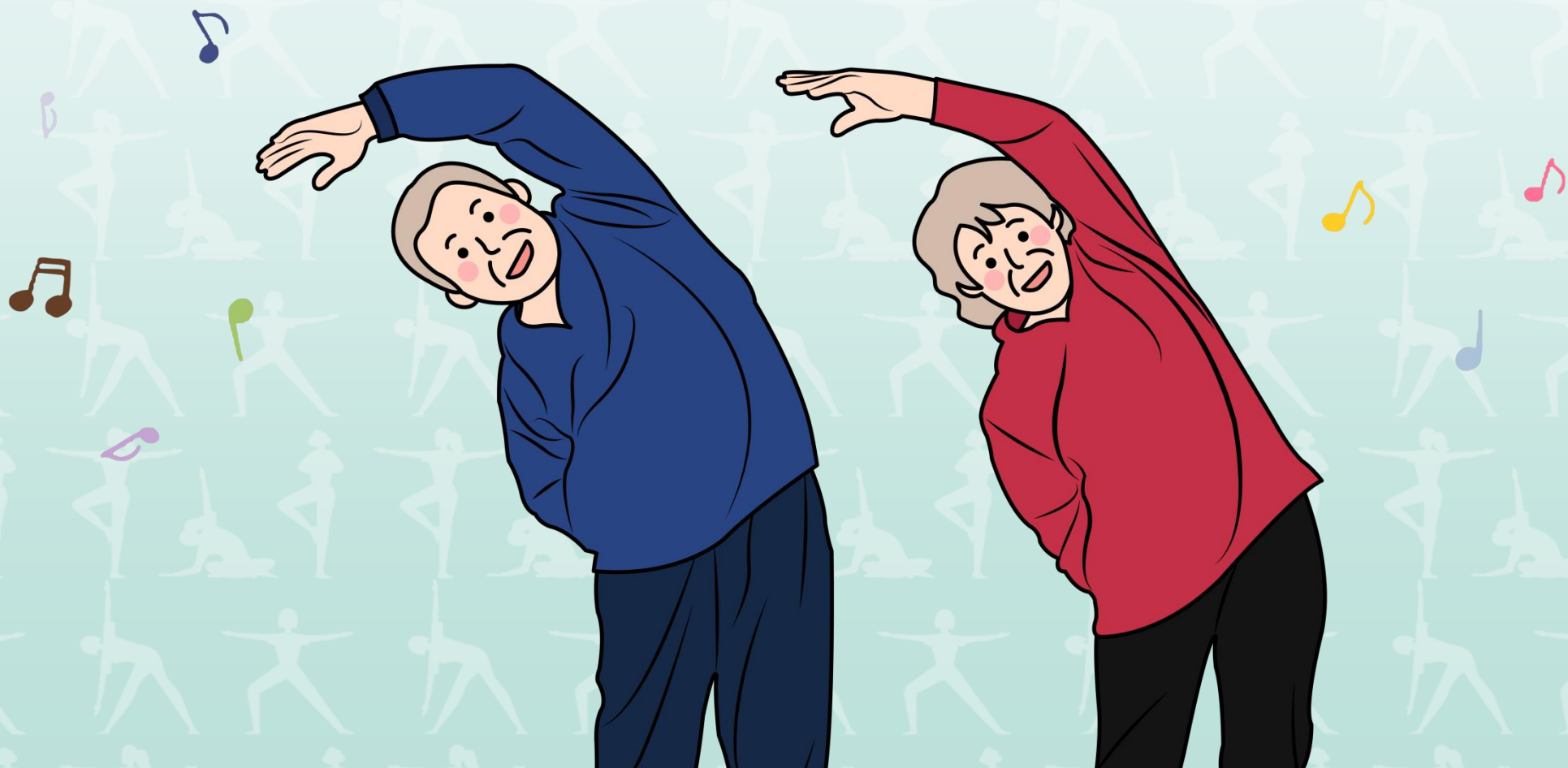
**양쪽 엄지로
턱을
들어 올린다.**

3



**두 손을
꼭지 끼고
목덜미를
앞으로 민다.**

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요



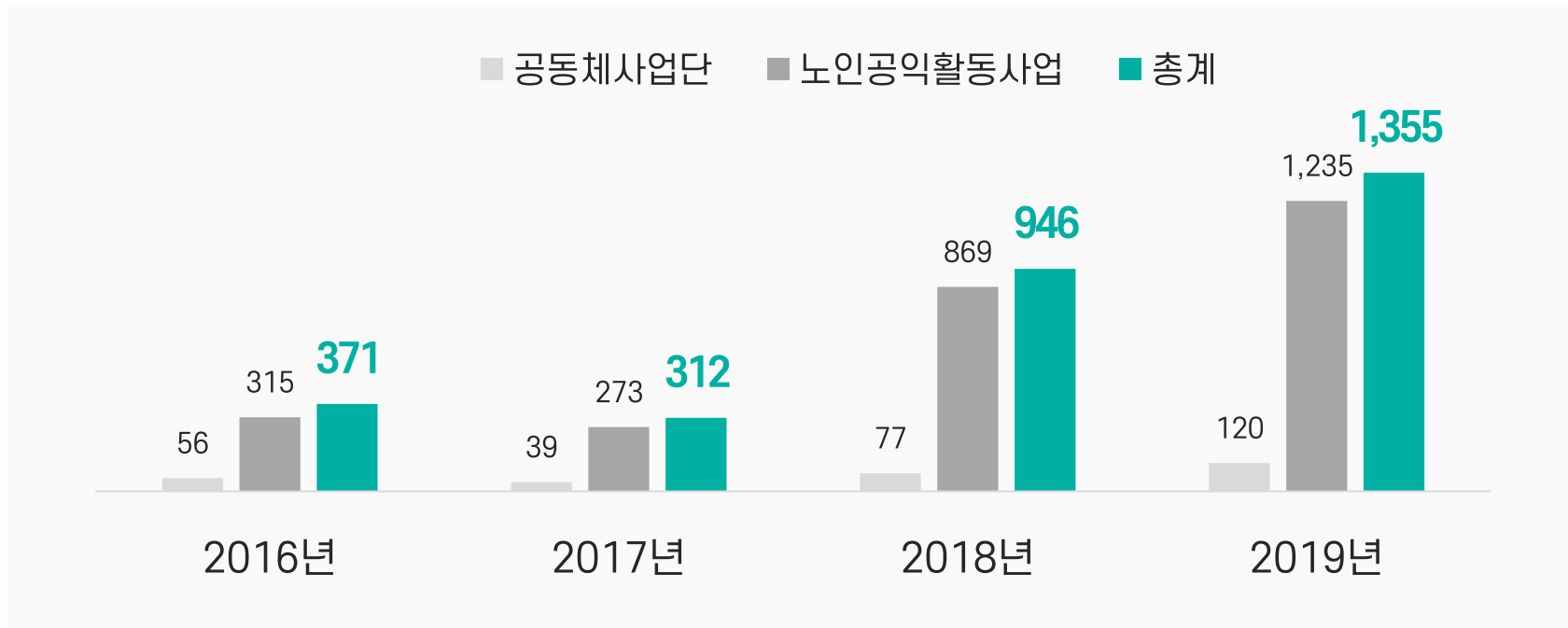
3-2 안전사고예방 무조건이야~

참여노인 안전사고 유형별 사례와 유의사항

가정 내
안전사고 사례



3-2 안전사고예방 무조건이야~



노인 일자리 참여가 많아지면서 **안전사고율** 지속적 증가

STEP
3-2 안전사고예방 무조건이야~

「안전사고」

안전수칙 위반, 부주의

잘 알고 있지만
지키지 않아서
발생합니다.



3-2 안전사고예방 무조건이야~

• 잘못된 곳을 찾아보세요! •



STEP
3-2 안전사고예방 무조건이야~

「무단횡단, 보호받을 수 있을까요?」



보행자의
부주의



금전적
손실

3-2 안전사고예방 무조건이야~



왜 우리가 **안전사고**를 지켜야 할까?



경제적 손실



심각한 신체피해

• 다음 빈칸에 들어갈 단어는? •

노인 일자리 안전사고!!

주의

하고

준비

하면

예방할 수 있다!

3-2 안전사고예방 무조건이야~



주의

위험 인지

위험요소 파악

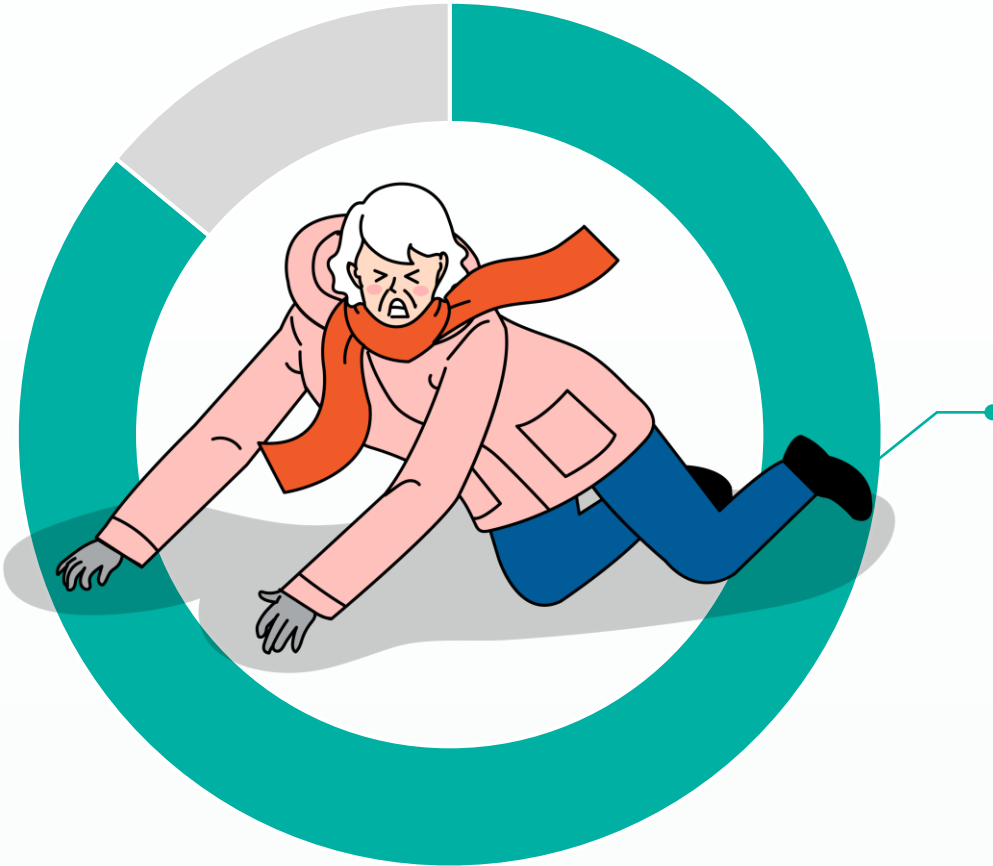


준비

위험 제거

안전수칙 준수

안전사고예방 무조건이야~



노인 일자리
안전사고의

86%

본인 부주의에
의한 사고!!

STEP
3-2 안전사고예방 무조건이야~

건강한 노인 일자리 사업을 방해하는

안전사고

방심하는 누구에게나

방심하는 장소 어디에서나



실천하지 않는 것이 문제
주의하고 **준비**하면 **예방**할 수 있다!



3-2 안전사고예방 무조건이야~

• **출근 전** •

안전사고 예방 스트레칭



주의

넘어질 수
있다.



준비

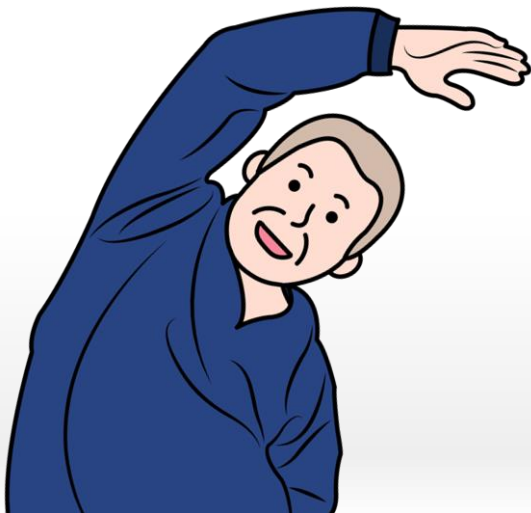
스트레칭을
한다.



3-2 안전사고예방 무조건이야~

• 출근 전 •

안전사고 예방
스트레칭



• 출근 중 •

감염 안전
마스크 착용



안전사고예방 무조건이야~

• **출근 중** •

감염 안전
마스크 착용



주의

감염병에
걸릴 수 있다.



준비

마스크를
착용해야 한다.



3-2 안전사고예방 무조건이야~

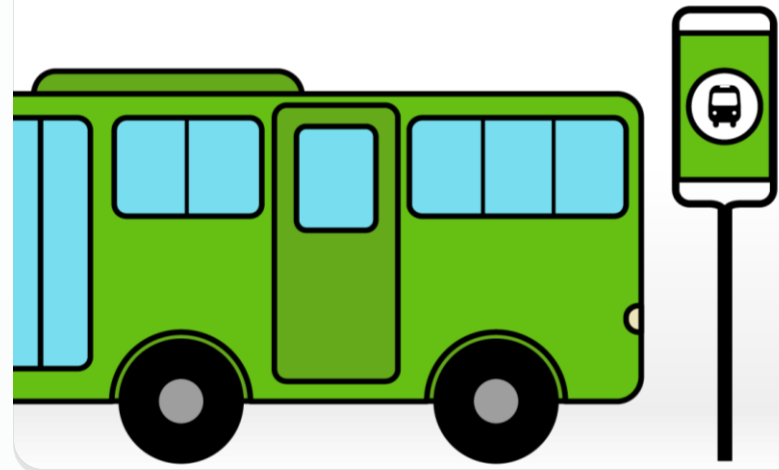
• 출근 중 •

감염 안전
마스크 착용



• 출근 길 이동 •

교통수단 안전
승·하차 시 여유 갖기



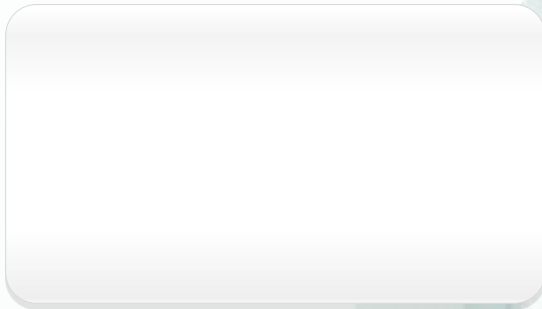
안전사고예방 무조건이야~

• 출근 길 이동 •

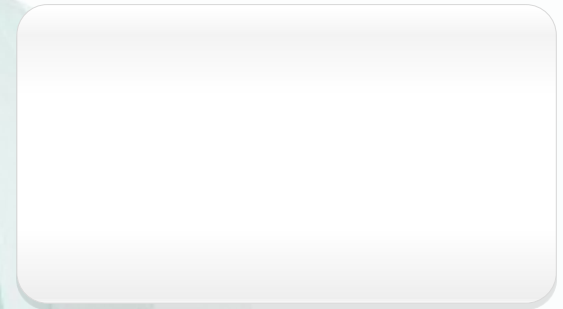
교통수단 안전
승·하차 시 여유 갖기



주의



준비



3-2 안전사고예방 무조건이야~

• 출근 중 •

교통수단 안전
승·하차 시 여유 갖기



주의

승·하차 시
넘어질 수 있다.



준비

완전히 멈추면
승·하차 한다.

STEP
3-2 안전사고예방 무조건이야~



「사례」

한 여성 근무자가 노인 일자리 사업을 무사히 끝내고 퇴근 준비를 하던 중이었습니다.

평소에 늘 가방을 들고 다녀서 그 날도 여느 날과 다름없이 오른쪽 어깨에 가방을 댔는데, 조끼를 벗으니 가방에 조끼를 넣을 공간이 없는 것입니다.

그래서 오른쪽 어깨엔 가방을 매고, 왼쪽 팔에는 조끼를 끼고 퇴근 준비를 하신거죠.

3-2 안전사고예방 무조건이야~



「부주의 = 노인 일자리 사고 중단」

「사례」

그런데 버스정거장에 타고 갈 버스가 오는게 보인 겁니다. 여성 근무자는 마음이 급해져 뛰었습니다.

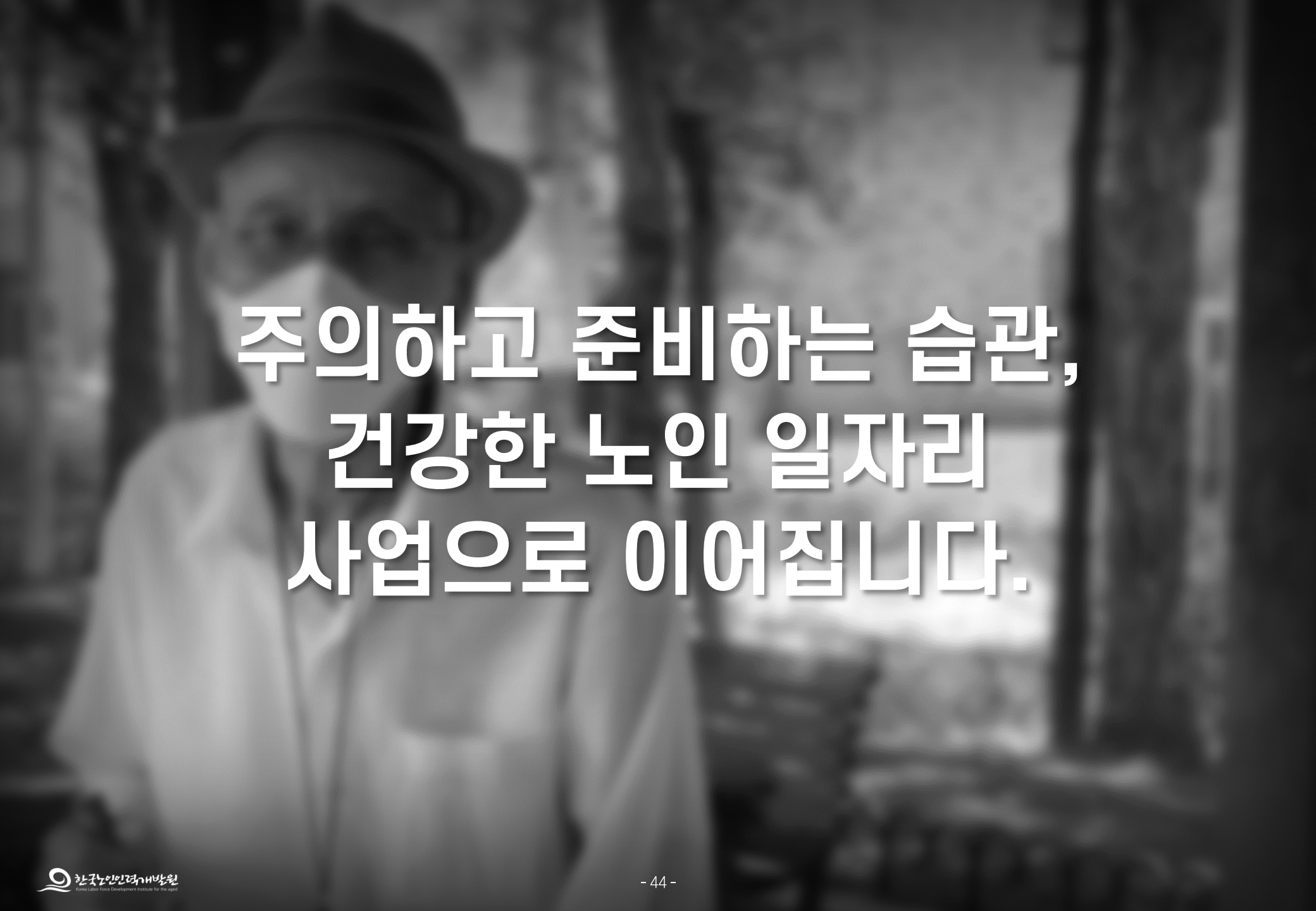
하지만 급한 마음에 비해 다리는 잘 움직이지 않고, 결국 제 다리에 걸려 넘어지고 말았습니다.

넘어지는 사고를 순전히 어깨와 얼굴로 받아들이게 되어, 어깨는 부러지고 얼굴은 모두 긁힌 것입니다.



#일하기 딱 좋은 나이

101살



**주의하고 준비하는 습관,
건강한 노인 일자리
사업으로 이어집니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 업무 도중에만
예방하면 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 업무 도중에만
예방하면 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 생활 전반에서 일어나는
위험을 동반하는 사고입니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

언제 어디서든 일어날 수 있기 때문에
업무를 하지 않는 출퇴근 시간은 물론 휴식을
취하는 시간에도 조심할 필요가 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

장소 또한 일자리 사업 장소를 더 나아가
집안에서도 발생할 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 대다수가
본인의 부주의로 일어난다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 대다수가
본인의 부주의로 일어난다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

안전사고는 **안전수칙 미 이수 · 부주의**로
발생하는 사고가 86%일 정도로
대다수를 차지합니다.

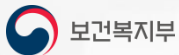
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

스스로 **안전수칙을** 이수하고 **주의**하고
준비하는 습관을 가져서 안전사고를
예방할 필요가 있습니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

③ 시설물사고예방 무조건이야~



보건복지부



한국노인인력개발원

Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
(옆구리 운동)
하고 수업
진행하겠습니다



쪽쪽 옆구리 운동

옆구리 근육을 자극시켜
근력을 강화합니다.

1



한 손을
무릎에
올리고
반대 손을
위로 넘긴다.

2



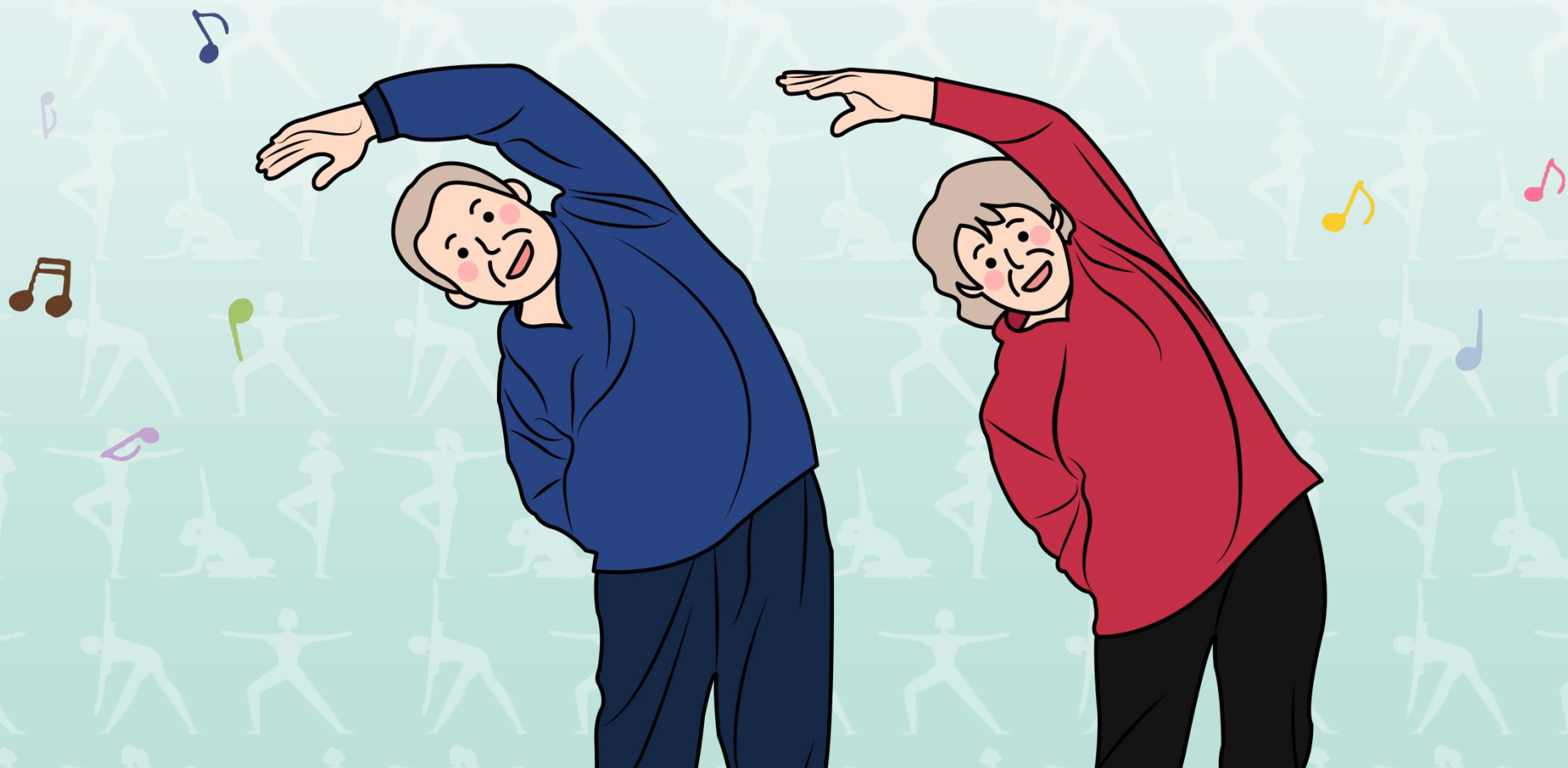
**다시 손을
올린 상태로
시선을
천장에
고정시킨다.**

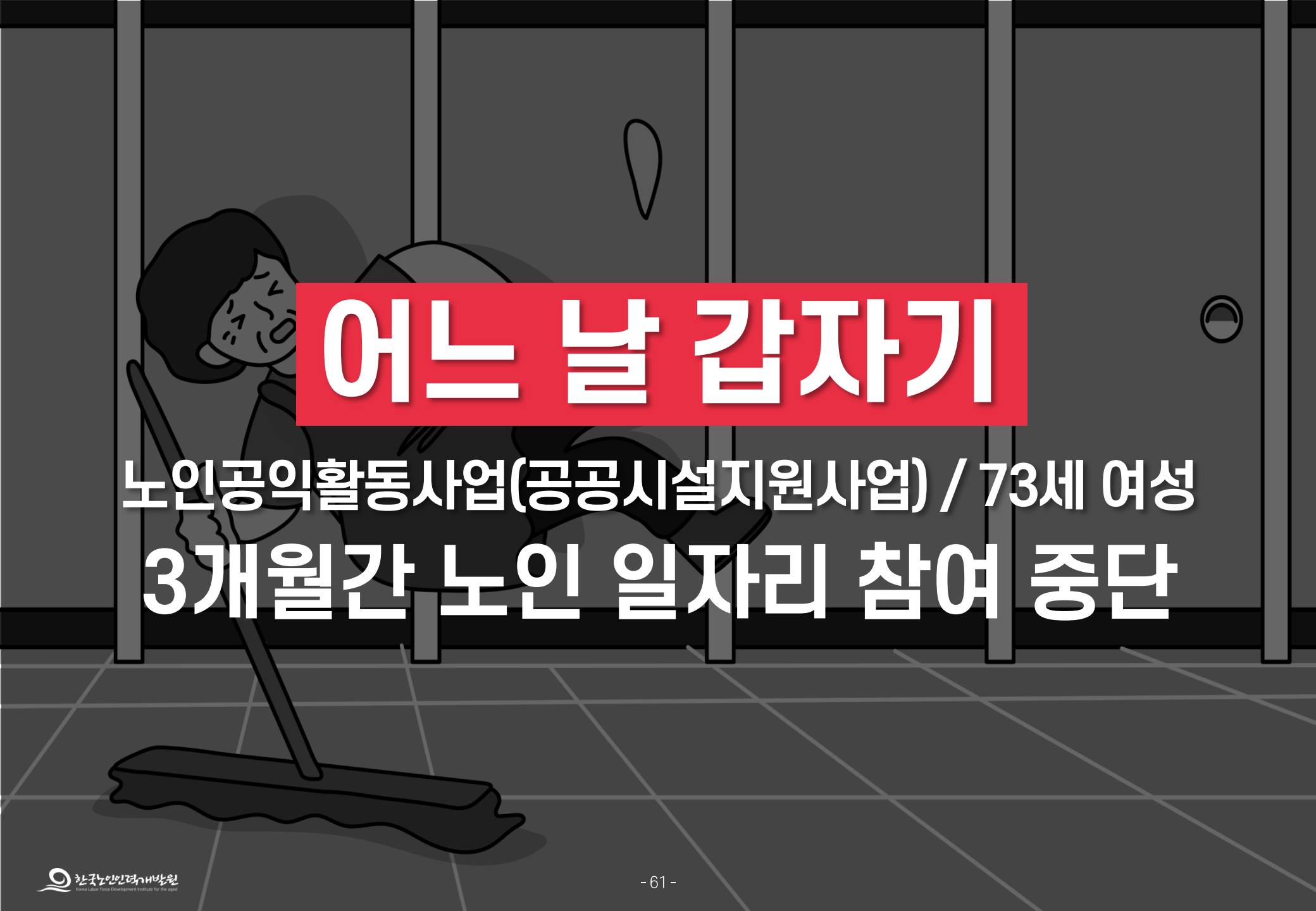
3



**반대 손을
엉덩이 뒤로
넘겨서
뒤를 보며
몸을 비튼다.**

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요





어느 날 갑자기

노인공익활동사업(공공시설지원사업) / 73세 여성
3개월간 노인 일자리 참여 중단

• **정답은 무엇일까요?** •

1 악감정을
품고있는 타인이
밀어서 넘어졌다.

2 화장실 청소를
하다가 제 발에
걸려서 넘어졌다.

3 물청소를 하다가
미끄러운 바닥에
넘어졌다.

4 새로 산 청소
도구에 부딪혀
넘어졌다.

• **정답은 무엇일까요?** •

1 악감정을 품고있는 타인이 밀어서 넘어졌다.

2 화장실 청소를 하다가 제 발에 걸려서 넘어졌다.

3 물청소를 하다가 미끄러운 바닥에 넘어졌다.

4 새로 산 청소 도구에 부딪혀 넘어졌다.



「사례」

학교 복도 청소를 막 마치고 걸레를
빨기 위해 화장실로 들어섰던
여성 근무자,

청소가 끝난 복도에 아직 화장실이
물청소로 흥건했던 것입니다.

결국 물청소로 바닥이 미끄러워,

균형을 잃고 미끄러져 발목을 접지르는
사고에 이르렀습니다.



「사례」

방심에 의해 발생하는 사고들,
신체적 무리를 줄 뿐더러, 일시적으로
노인 일자리 사업을 중단시키는 결과로
이어지게 되는데요,

익숙한 일이더라 해도 피해를 예방하기
위해서 안전수칙은 꾸준히 지켜야 할
활동입니다.

「**안전수칙 무시!**」

시설물 안전사고예방 무조건이야~



시설물
안전사고



작업
안전사고



골절
안전사고

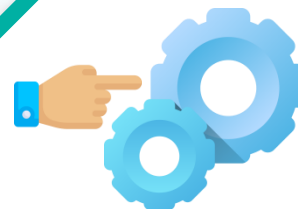


시설물 안전사고예방 무조건이야~

시설물 안전사고



낙상사고



끼임사고

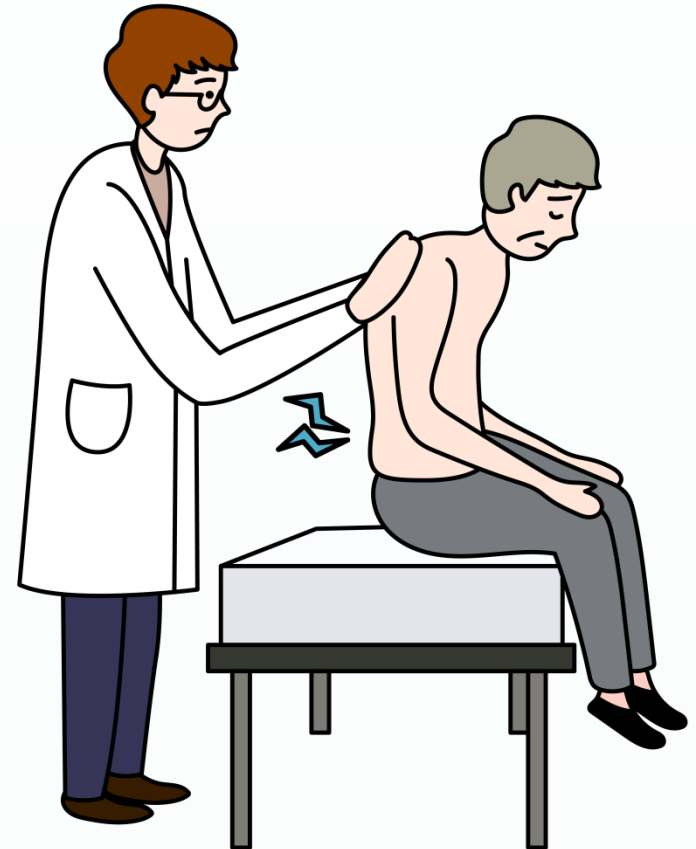
3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~

① 낙상사고

주위 환경으로 인한 사고

다른 시설물사고인 끼임 사고에 비해 기계 없이 발생 되다 보니 위험이 덜 수반되는 것처럼 보일 수 있지만,

시니어층의 낙상사고 부상은 주로 골절로 이어져 노인 일자리 사업의 중단까지 이어지곤 합니다.



3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~

낙상 ➡ 심부전 · 폐렴



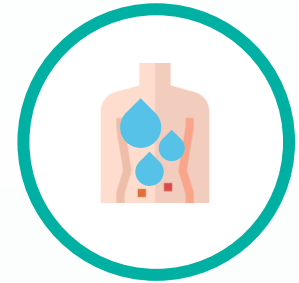
낙상으로 엉덩이나
고관절 뼈 골절



가만히
누워있어야 함



근육 소실



혈액과 체액이
몸통에 모임

**회복 속도가 느려
보다 더 큰 피해가 초래될 우려가 있다.**

시설물 안전사고예방 무조건이야~

노인 일자리 안전사고 예방 우수사례

약수노인복지관 “옐로우 굿 라인” 사업



시설물 안전사고예방 무조건이야~

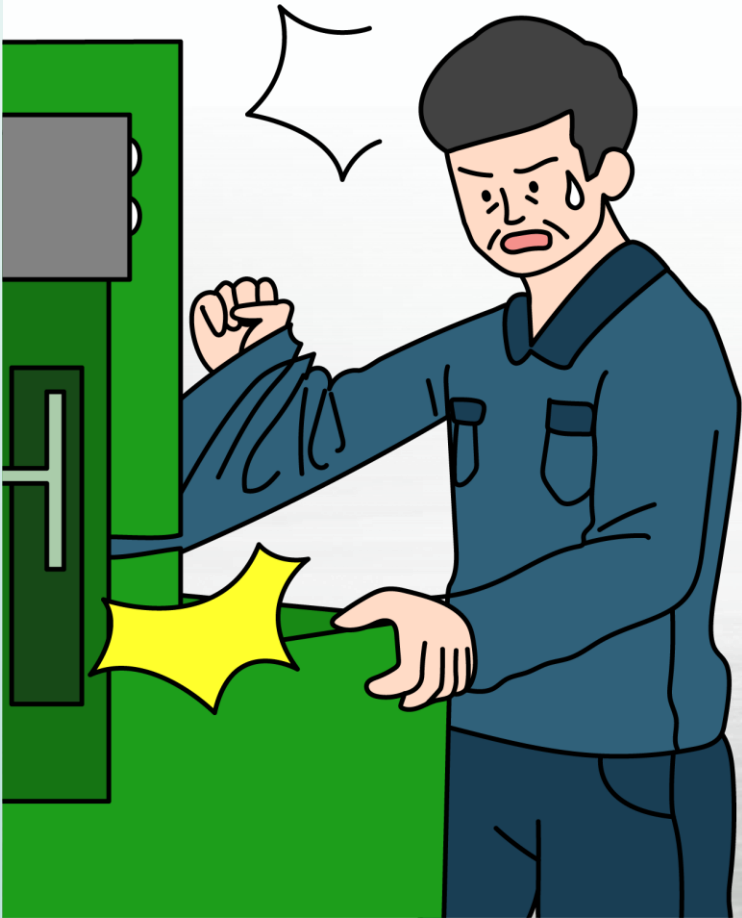
② 끼임사고

작업 기계로 인한 사고

주로 기계 활용에서 발생하는 사고로,
골절부터 부러짐, 신체 절단까지
이어질 수 있기 때문에 안전수칙
준수가 중요한 사고이기도 합니다.



3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~



「사례」

- 시니어 인턴십
- 70세 남성

작업 중이던 기계에 옷 소매가 빨려 들어간 사례입니다.

결국 작업 중이던 기계를 멈추지 못하고, 옷 소매는 빠르게 빨려 들어 가 손까지 끼어 손가락 뼈를 절단할 수 밖에 없었습니다.

3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~

기계 끼임사고 예방

기계 정비

- 1 기계 정비·청소·수리를 하는 경우
정지 후, **점검 중 팻말 부착**
- 2 센서, 덮개, **비상 정지 장치**
설치하기



3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~

기계 끼임사고 예방 작업자 교육

- 1 안전장갑 착용
- 2 면장갑, 감길 위험이 있는 옷 금지
- 3 머리카락 정돈하기



실천하지 않는 것이 문제
주의하고 **준비**하면 **예방**할 수 있다!





「사례」

- 노인공익활동사업 (환경개선사업단)
- 78세 남성

근무자는 학교 울타리에 있는 덩굴을 제거하기 위하여 사다리를 이용 해, 작업하고 있었는데요.

여기서 사다리가 넘어지면서 추락하게 되어, 발목 골절과 허리 상해를 입게 되었습니다.

2개월 간 병원 진료 및 완치,
2개월 간 **노인 일자리 사업 중단**

• 떨어짐 사고 원인(부주의)과 예방책(준비) 잇기 •

사다리 고정 장치를
사용하지 않아서

단단한 물체가 아닌 것을
밟고 올라서서

바퀴 달린 의자 같은 것들에
올라서서

발 헛디딤 등 개인의 근력이
부족해서

1

미끄럼 방지
기능 확인하기

2

올라가기 전 밟을 물체가
고정되어 있는지 확인하기

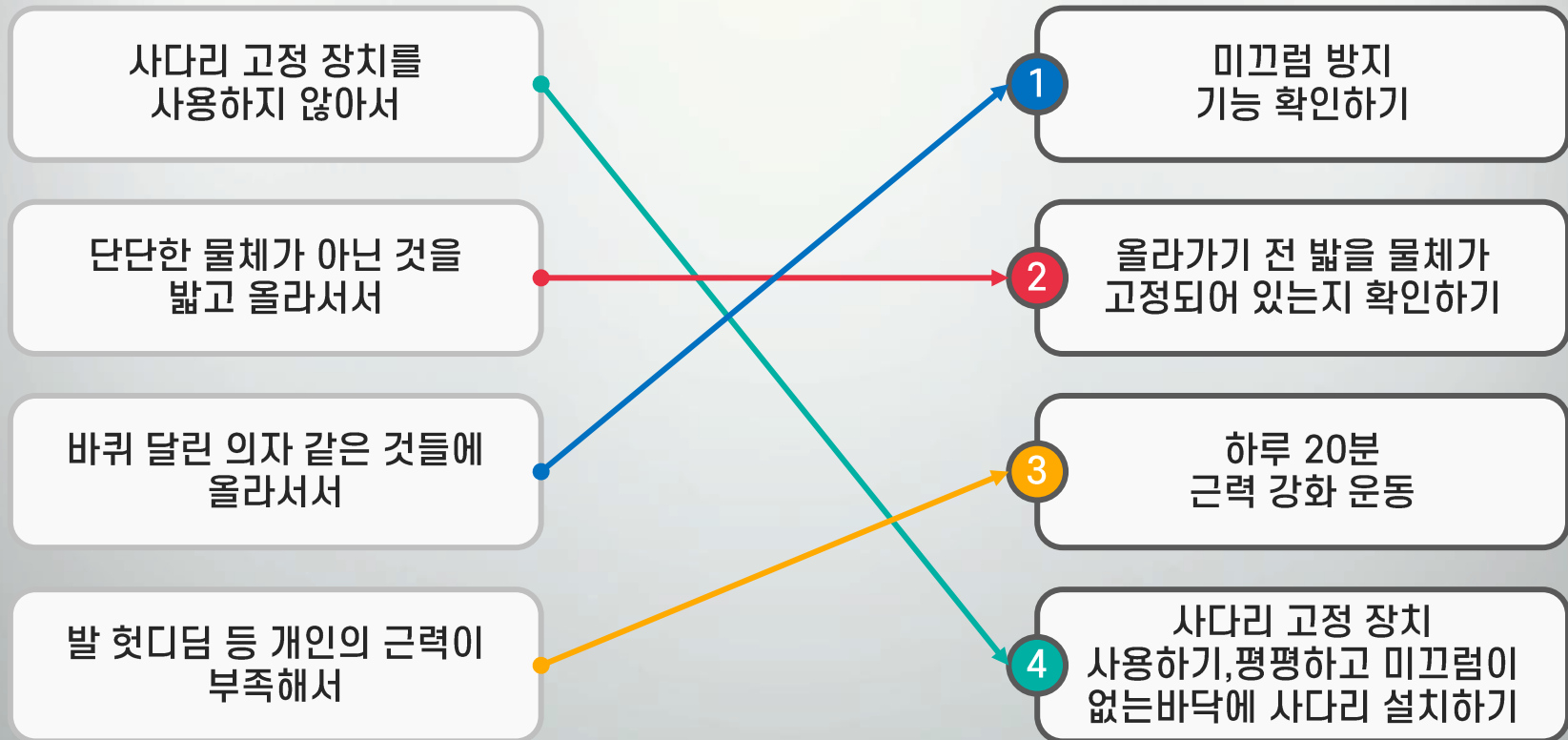
3

하루 20분
근력 강화 운동

4

사다리 고정 장치
사용하기, 평평하고 미끄럼이
없는바닥에 사다리 설치하기

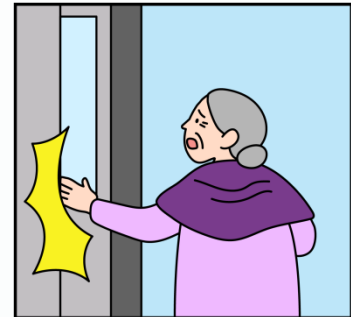
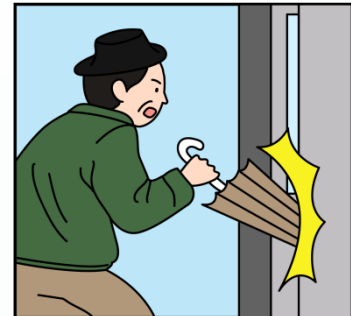
• 떨어짐 사고 원인(부주의)과 예방책(준비) 잇기 •



3-3 시설물 안전사고예방 무조건이야~

일상 속 끼임사고 예방

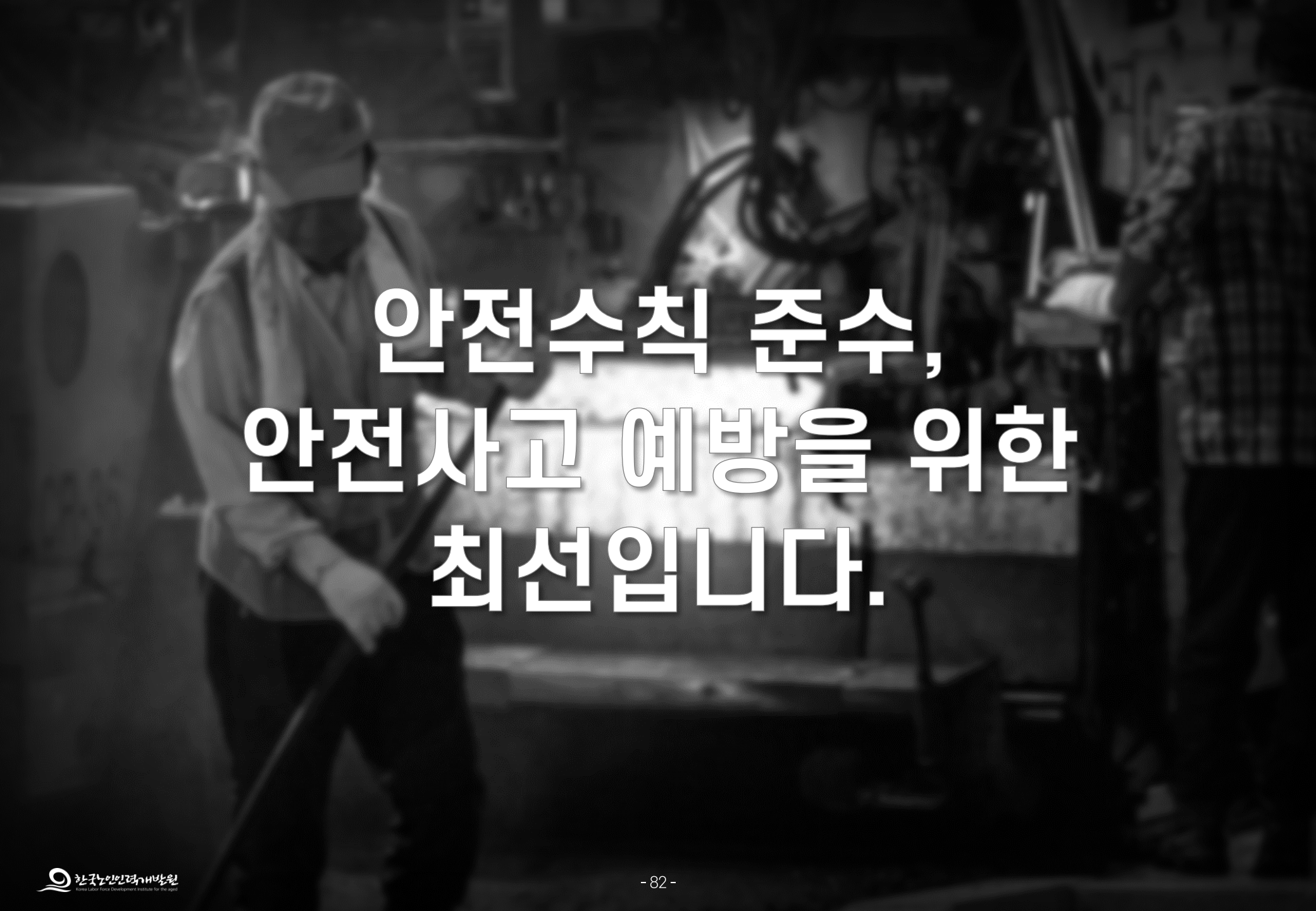
- 1 손가락이나 발이 문에 끼지 않도록 주의하기
- 2 가방, 우산 등 소지품이 문에 끼지 않도록 소지품 관리하기
- 3 에스컬레이터 가장자리에 옷이 끼지 않도록 주의하기
- 4 엘리베이터 탑승 시 주의하기





#무대에서 가장 빛나는 건

나야 나



안전수칙 준수,
안전사고 예방을 위한
최선입니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

작업장 주변 바닥에 물기가 있으면
발견 즉시 제거한다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**작업장 주변 바닥에 물기가 있으면
발견 즉시 제거한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**작업장 주변 바닥에 물기가 있으면 자칫
넘어지는 낙상 사고로 변질 수도 있습니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**낙상사고를 예방하기 위해서는 넘어질 것을
주의하는 마음가짐으로 물기를 닦아내는
준비 방안을 실천해야 합니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

기계 운전, 정비, 청소 시 <점검 중> 팻말을
부착하고 운전 및 작업을 한다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

기계 운전, 정비, 청소 시 <점검 중> 팻말을
부착하고 운전 및 작업을 한다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**기기 관련 사고를 예방하기 위해서는
기기 상태를 확인하며 주의하는 것이
먼저일 것입니다.**

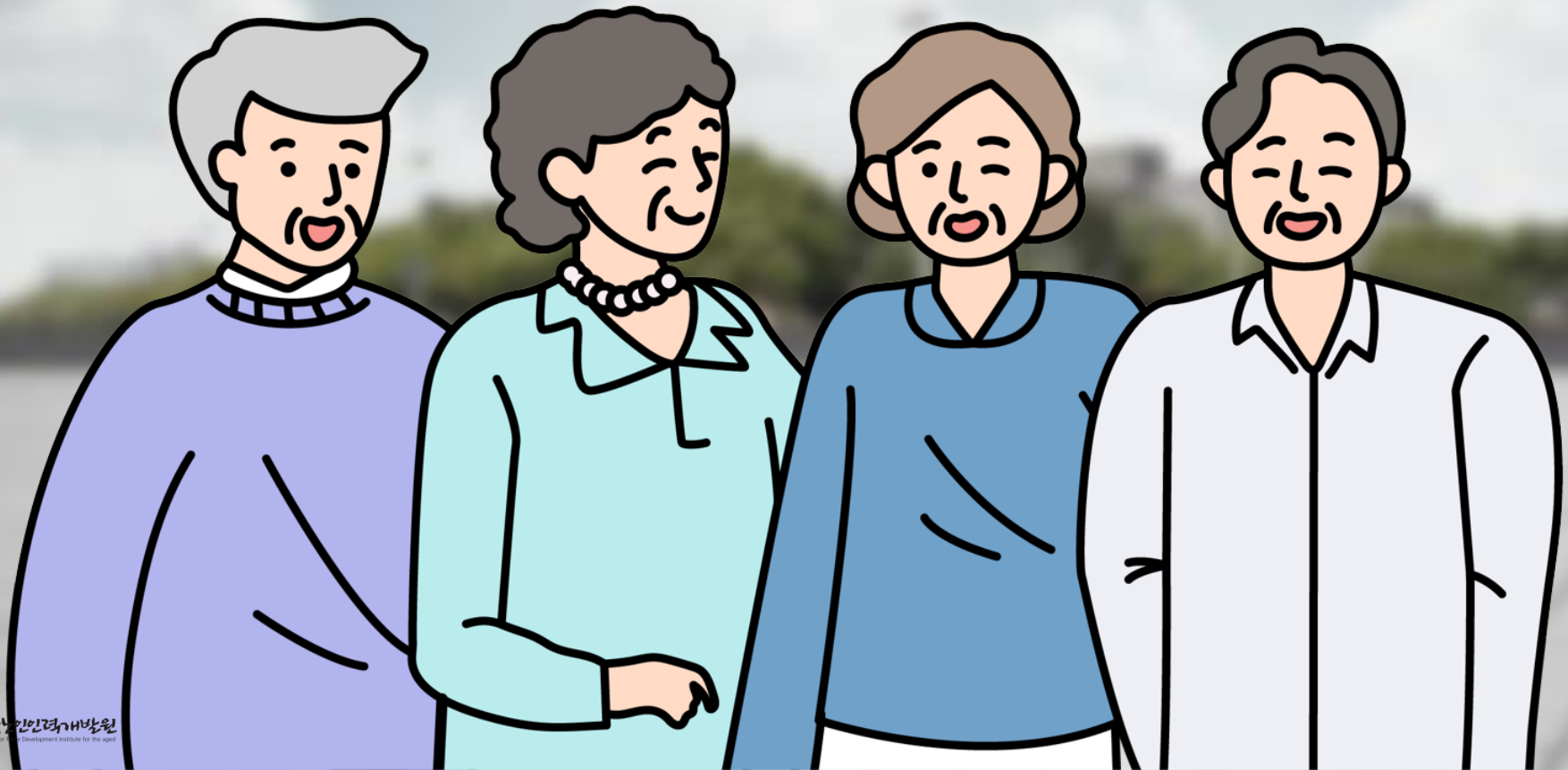
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

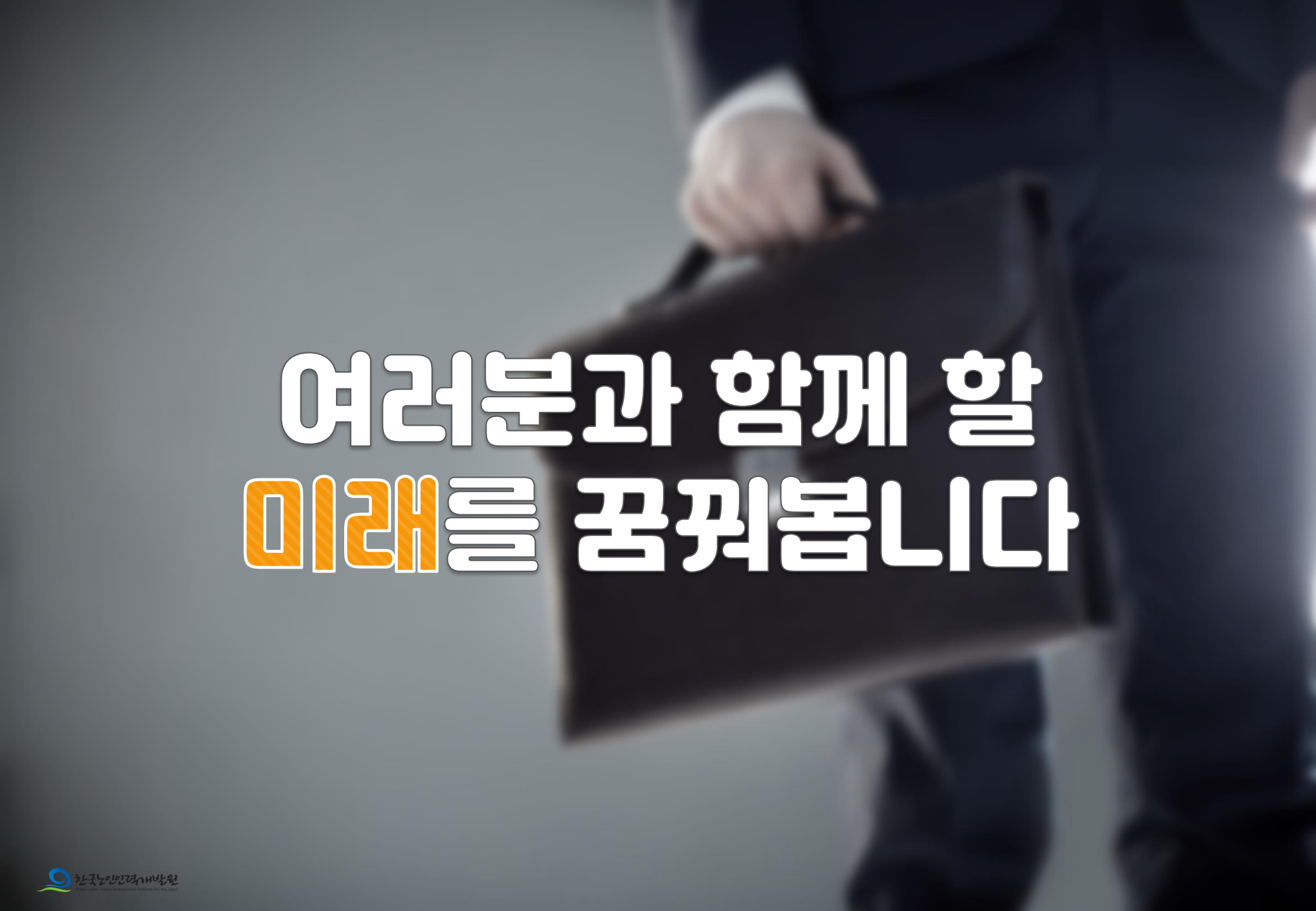
‘준비중’을 붙여서 스스로와 타인을 위해
기기 끼임사고 예방을 보다 수월하게
이행할 필요가 있습니다.

개인의 부주의로 이뤄지는 안전사고 **스스로** 예방해야합니다



주의와 준비로 만들어가는 건강한 노인 일자리 사업





여러분과 함께 할
미래를 꿈꿉니다

힘겨울 땐 129

실직, 질병 등으로 생계가 어려워 땐 365일 24시간 보건복지콜센터

노인 일자리 참여문의 1544-3388

노인 일자리 부정수급신고센터 1544-7730

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 I



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged