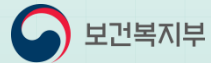
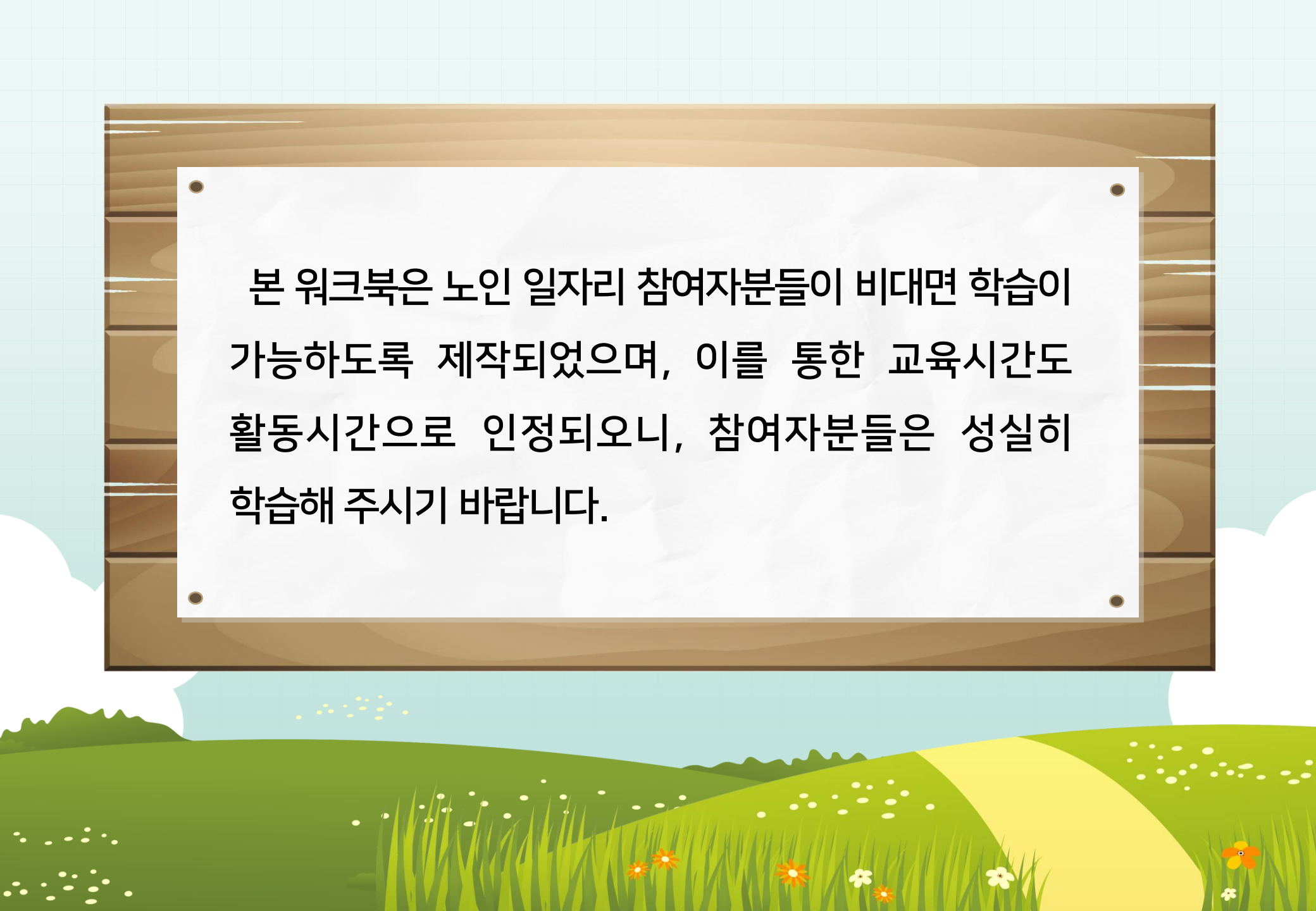


노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 II





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,

‘안전교육Ⅱ 워크북 과정’을

성실히 이수하였음을 확인합니다.

20 년 월 일

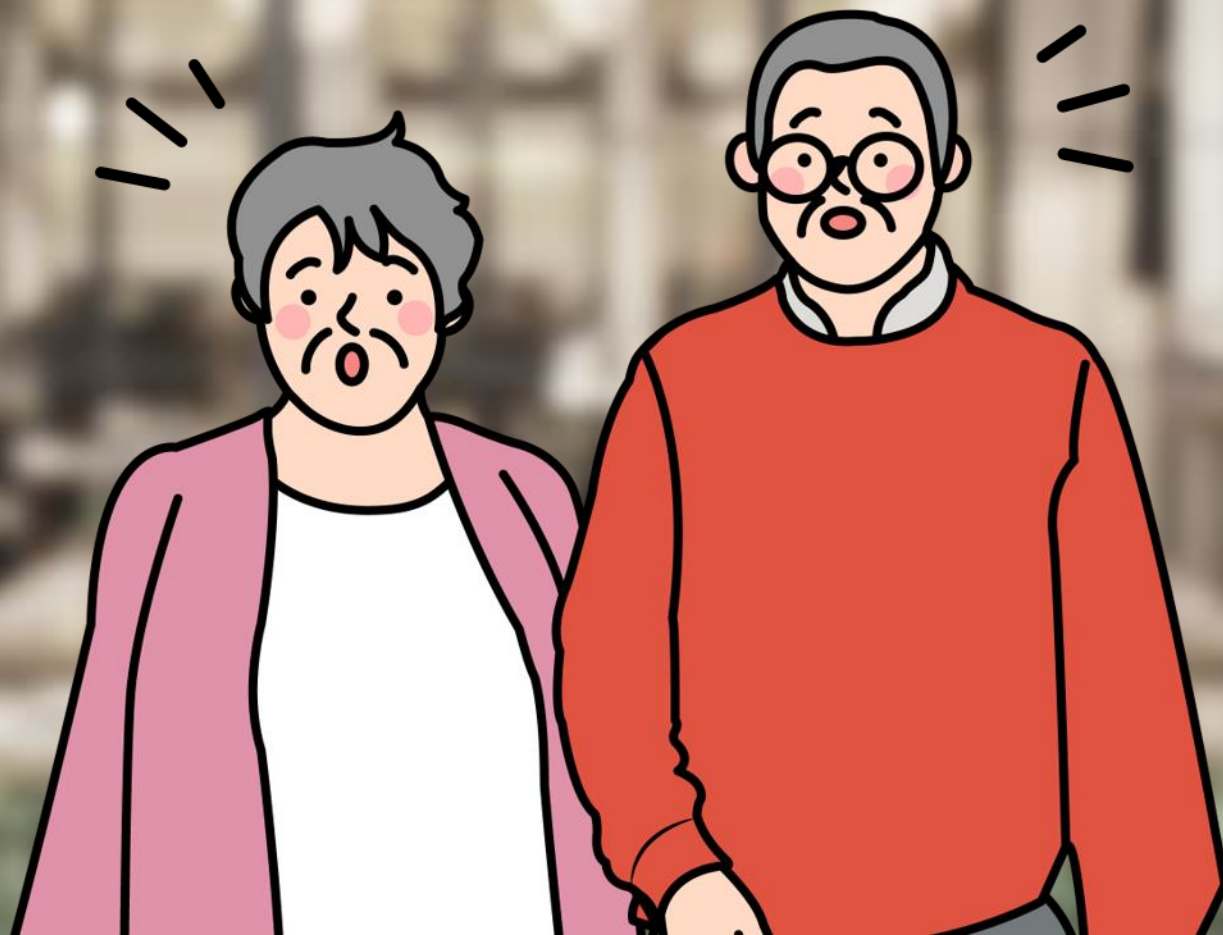
참여자: (서명 또는 지장)

지금껏 무시해온⁷ 사소한 사고들

인생을
바꾸는 순간이
될지도 모릅니다



지금까지 가족만 걱정하며 살아왔다면
남은 여정은?



스스로를 위해
스스로를 지키며
살아가 봅시다!

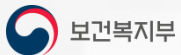
저희가
함께 하겠습니다!



노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

④ 작업안전사고예방 무조건이야~



보건복지부

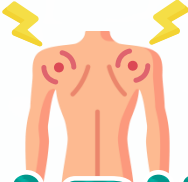


한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
[어깨 운동]
하고 수업
진행하겠습니다



쑥쑥 날개뼈 운동

뭉친 날개 뼈 근육을 팽창시켜 주어
스트레스를 완화시킵니다.

1



**뒤로
꼭지를 꺾서
어깨를 핀다.**

2



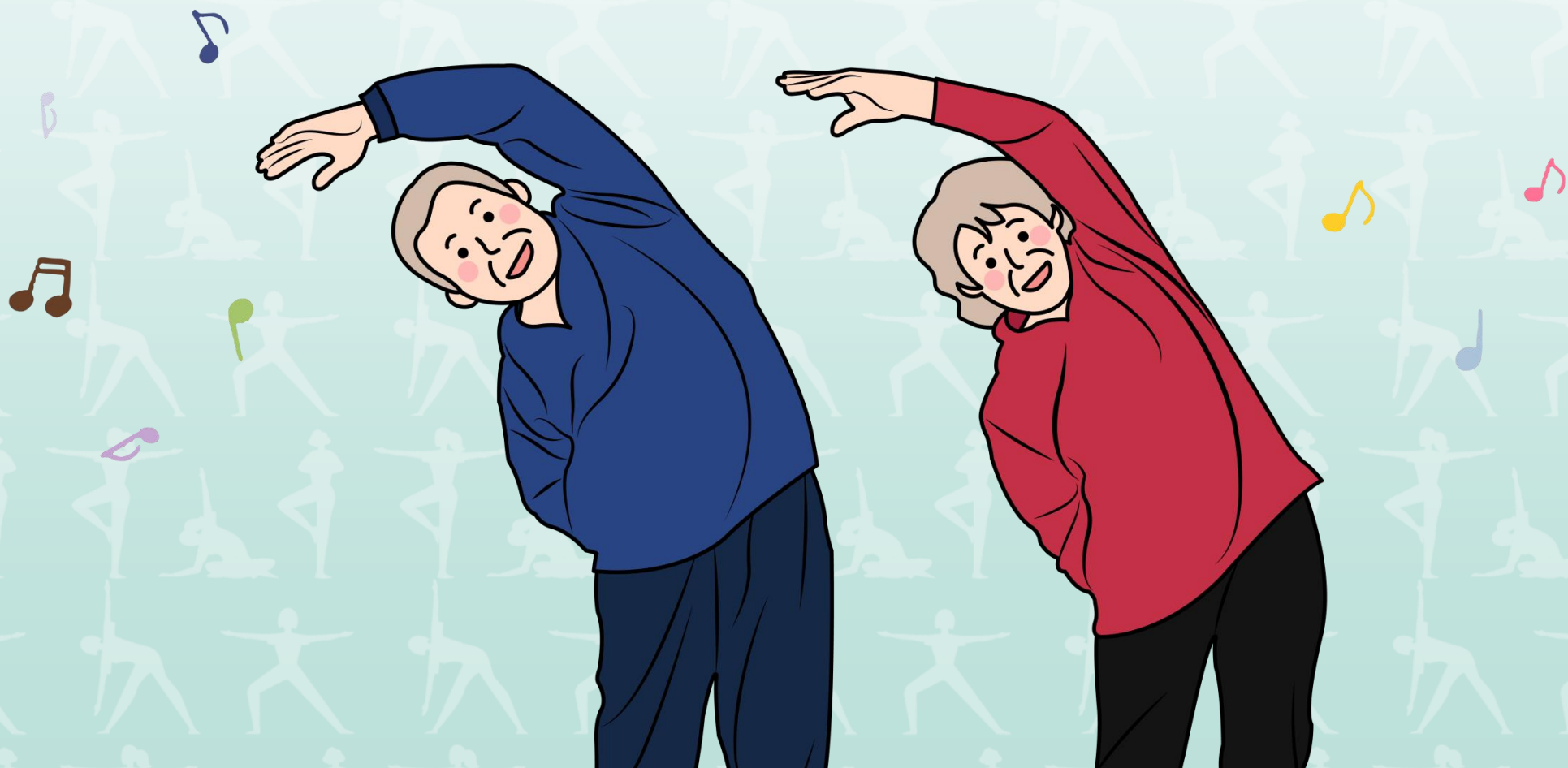
뒤로 꺾지 긴
채로 위로
당기고
내리기를
반복한다.

3



뒤로 꺾지
긴 채로
두 팔을
가볍게 좌우로
흔듭니다.

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요





「사례」

- 노인공익활동사업 (경로당 중식 사업단)
- 72세 여성

경로당에서 뜨거운 물통을 운반하던 중 물건에 발이 걸려 넘어졌는데요.

그렇게 뜨거운 물은 양쪽 발등을 덮어버렸고 여성 근무자의 비명에 경로당 사람들이 달려왔지만, 화상사고에 대처하는 방법을 제대로 아는 사람이 없었고 결국 화상에 대처하지도 못해, 양쪽 발등에 2도 화상을 입은 채 입원해야 했습니다.

작업안전사고예방 무조건이야~

「작업 안전사고」

작업 도중이라면 일어날
수 있는 생활과 밀접한 사고

작업에 따라
주의와 준비방법이 다르다!



3-4 작업안전사고예방 무조건이야~

작업 안전사고

주요 사고 사례 ①



주의

- 주변에 사람이 많아 넘어질 위험이 있었음



준비

- 장애물/주변 주의하기



작업안전사고예방 무조건이야~

작업 안전사고

주요 사고 사례 ②



주의

- 바람이 많이 불면 창이 흔들리고 균형을 잡기 어려울 수 있음



준비

- 문을 안전장치로 고정하기
- 2인 1조로 작업하기



작업안전사고예방 무조건이야~

작업 안전사고

주요 사고 사례 ③



주의

- 계단 높이가 눈에 들어오지 않아 중심을 잃을 수 있음



준비

- 계단 옆에 배치된 안전 손잡이를 잡고 오르고 내려가기
- 계단 간격을 보면서 걷기



「사례」

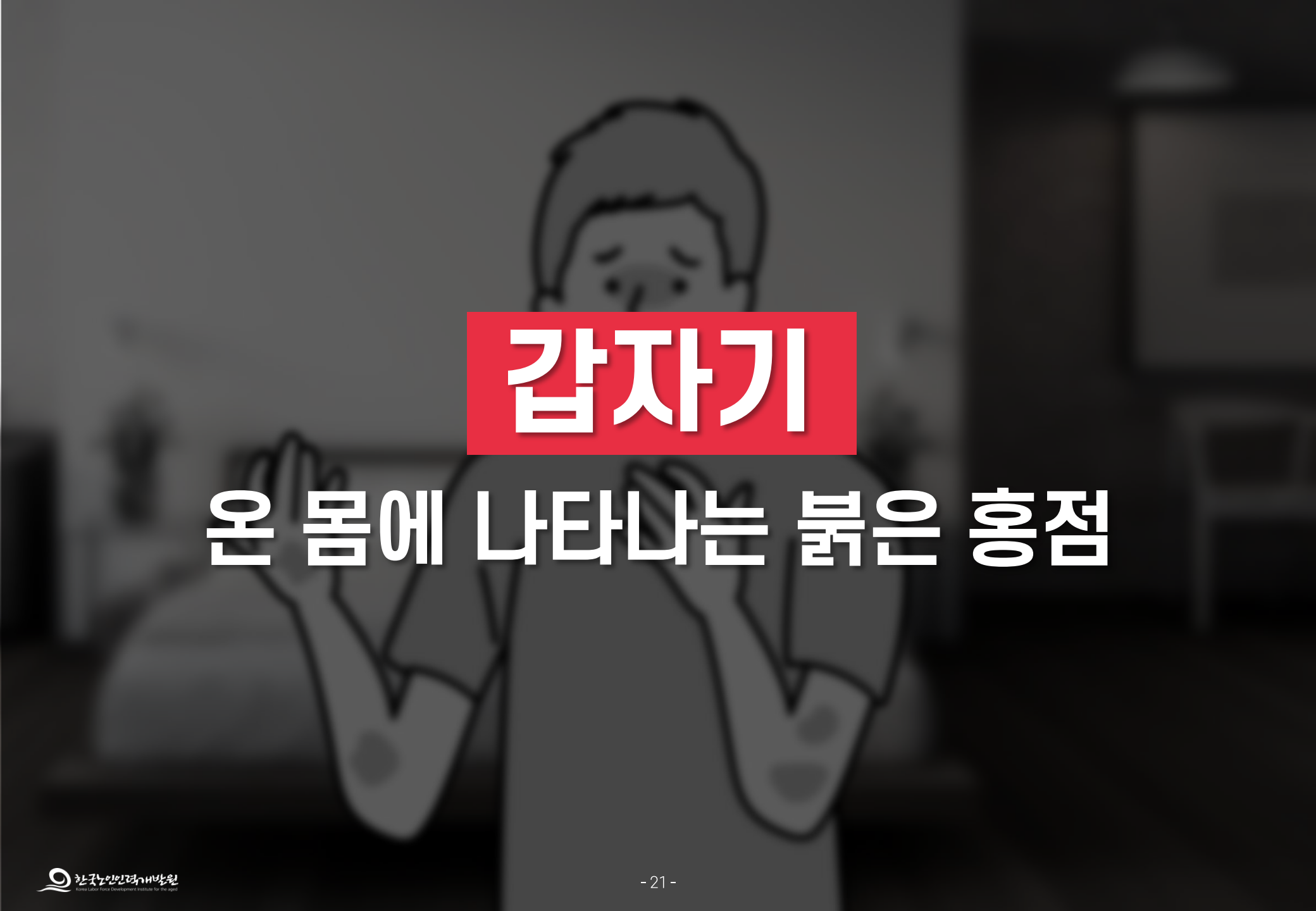
“앗, 뜨거! 이게 뭐람.”

잠시 눈을 떴 사이 전기장판에 누워있던
어르신 온몸에 붉은 반점이
나타났습니다.

빠르게 어떤 화상인지 구분하고 그에
따른 대처를 해주어야 할 것 같습니다.

이는 어떤 화상에 해당될까요?



A grayscale illustration of a person from the chest up, with their hands raised near their face. On their forearms, there are several red, circular spots, which are the 'red spots' mentioned in the text. The background is dark and blurry.

갑자기

온 몸에 나타나는 붉은 홍점

• **정답은 무엇일까요?** •

1
불 및 뜨거운 액체에 의한 화상이다.

2
자외선에 의한 화상이다.

3
연기, 뜨거운 공기에 의한 화상이다.

4
전기 감전에 의한 화상이다.

• **정답은 무엇일까요?** •

1
불 및 뜨거운
액체에 의한
화상이다.

2
자외선에 의한
화상이다.

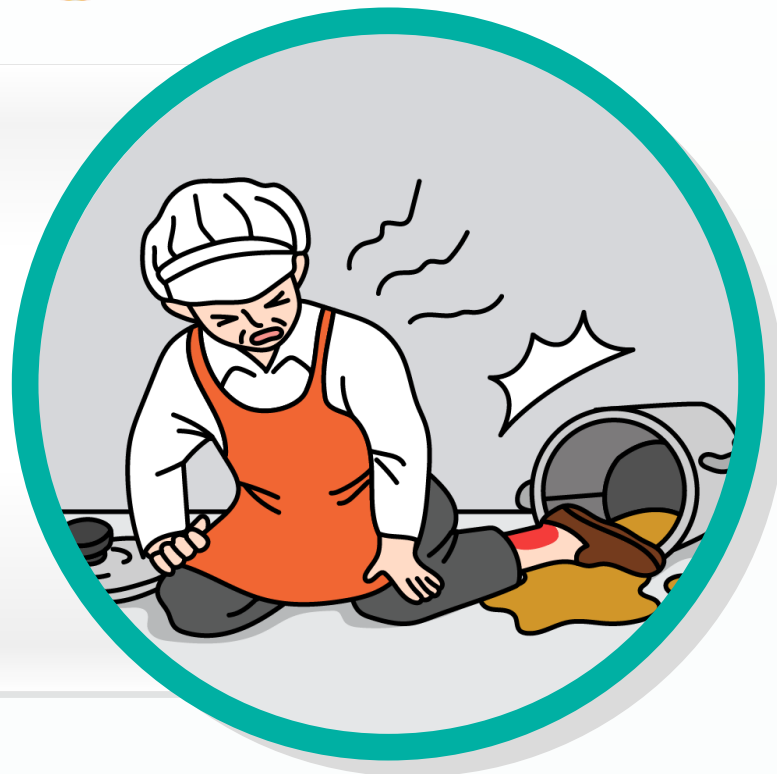
3
연기, 뜨거운
공기에 의한
화상이다.

4
전기 감전에
의한 화상이다.

작업안전사고예방 무조건이야~

1 불 · 뜨거운 액체 화상

- 1 옷을 가위로 잘라 벗기기
- 2 흐르는 찬물로 피부를 20분 이상 식히기
- 3 병원으로 이송시키기



작업안전사고예방 무조건이야~

2 자외선 화상

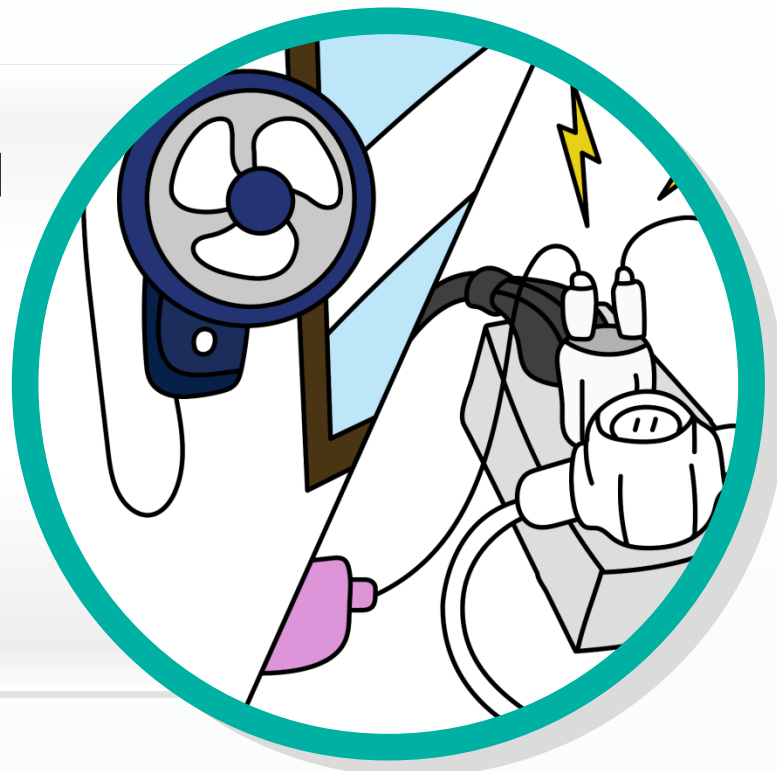
- 1 흐르는 찬물로 피부를 20분 이상 식히기
- 2 상처를 덧나지 않게 깨끗한 수건으로 감싸기
- 3 병원으로 이송시키기



작업안전사고예방 무조건이야~

3 전기 감전 화상

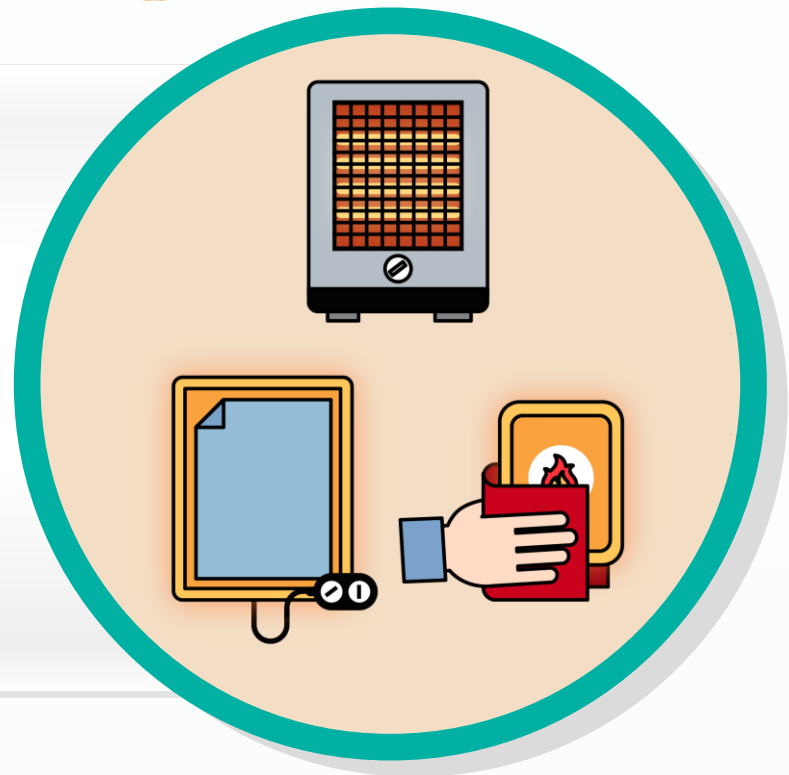
- 1 전자제품 전원을 끄고 환자와 떨어뜨리기
- 2 물을 받아 통증이 가실 때까지 식히기
(상처부위에 흐르는 물X)
- 3 즉시 119 호출하기



작업안전사고예방 무조건이야~

4 연기 · 뜨거운 공기 화상

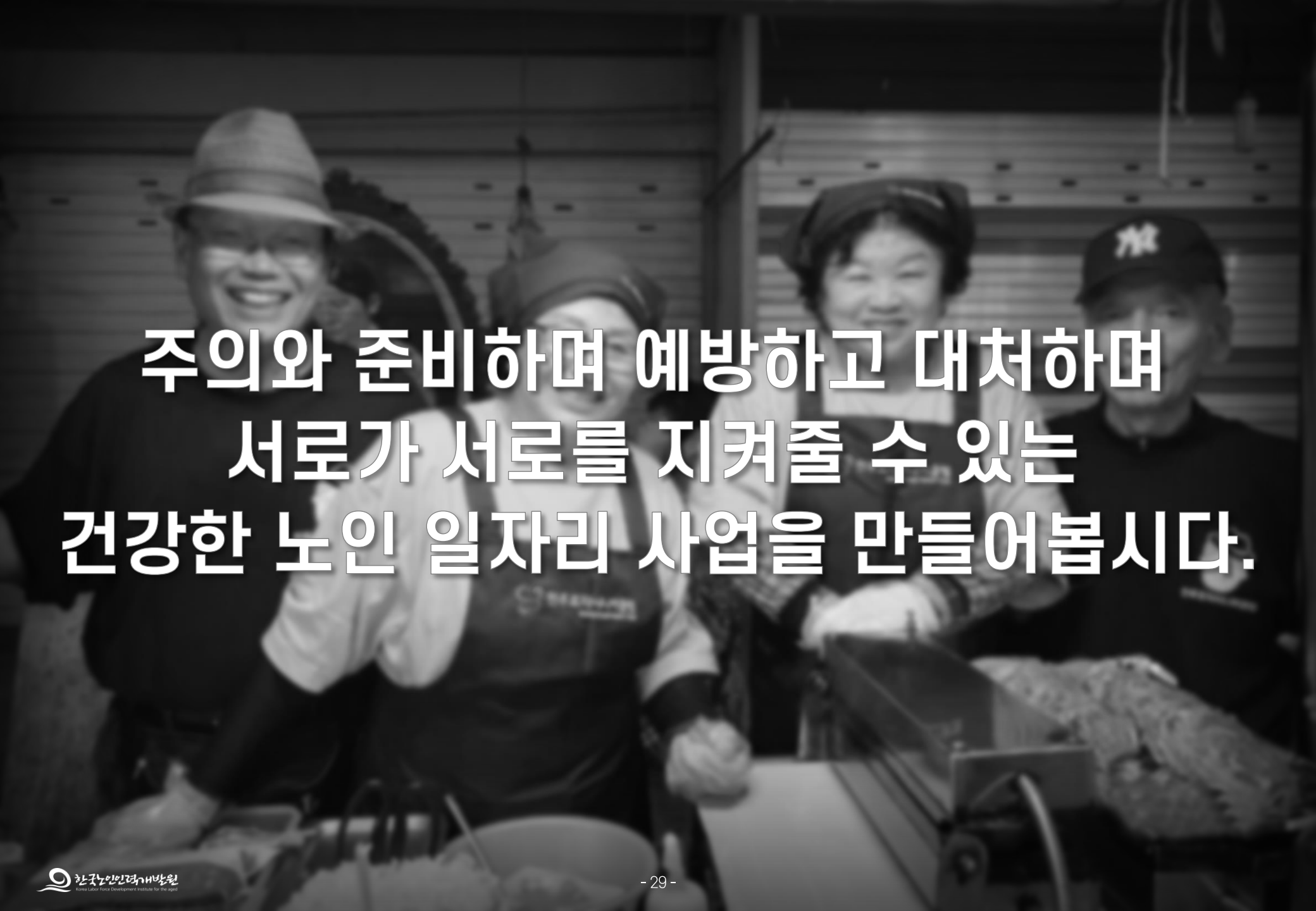
- ① 흐르는 찬물로 피부를 20분 이상 식히기
- ② 살균 붕대나 깨끗한 천으로 화상 부위를 감싸기
- ③ 병원으로 이송시키기





#노년에 일하는

우리가 멋지다

A black and white photograph of four elderly people, two men and two women, smiling and posing in what appears to be a workshop or community center. They are wearing casual clothing, including hats and aprons. The background shows shelves with various items.

**주의와 준비하며 예방하고 대처하며
서로가 서로를 지켜줄 수 있는
건강한 노인 일자리 사업을 만들어봅시다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**야외 활동 시 추우면 옷 안쪽에
피부에 담게 핫팩을 넣어도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**야외 활동 시 추우면 옷 안쪽에
피부에 닿게 핫팩을 넣어도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**핫팩은 급격하게 온도가 올라갈 수 있으며
높은 온도를 한 신체에 닿게 하는 것은
연기, 뜨거운 공기에 의한 **저온 화상**을
초래할 수 있습니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

그럼기 때문에 핫팩은
못 위로 붙여야 합니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**작업장 주변을 청소할 때 창이 흔들린다면
창문을 안전 장치로 고정해야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**작업장 주변을 청소할 때 창이 흔들린다면
창문을 안전 장치로 고정해야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**안전사고는 위험할 수 있는 장소라면
그 어디든 발생할 수 있습니다.**

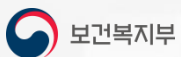
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

작업장 주변 창이 흔들린다면 깨지거나
열리고 닫히는 흔들림으로 손이 끼거나
다칠 수 있으므로 **고정**해둬야 합니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑤ 골절안전사고예방 무조건이야~



보건복지부



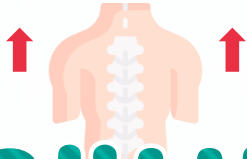
한국노년인력개발원

Korea Labor Force Development Institute for the aged





곧절 예방에 좋은
곧절 예방 체조
시작하겠습니다.



골절 예방 체조

온 몸을 움직여 뼈 건강을 증진시키고
골절사고를 예방합니다.

1



한쪽 손을
위로 들고
▶ 다른 쪽 다리는
일직선상으로
세워 유지한다.

2



**제자리에서
10cm
미만으로
위로 퐁퐁 된다.**

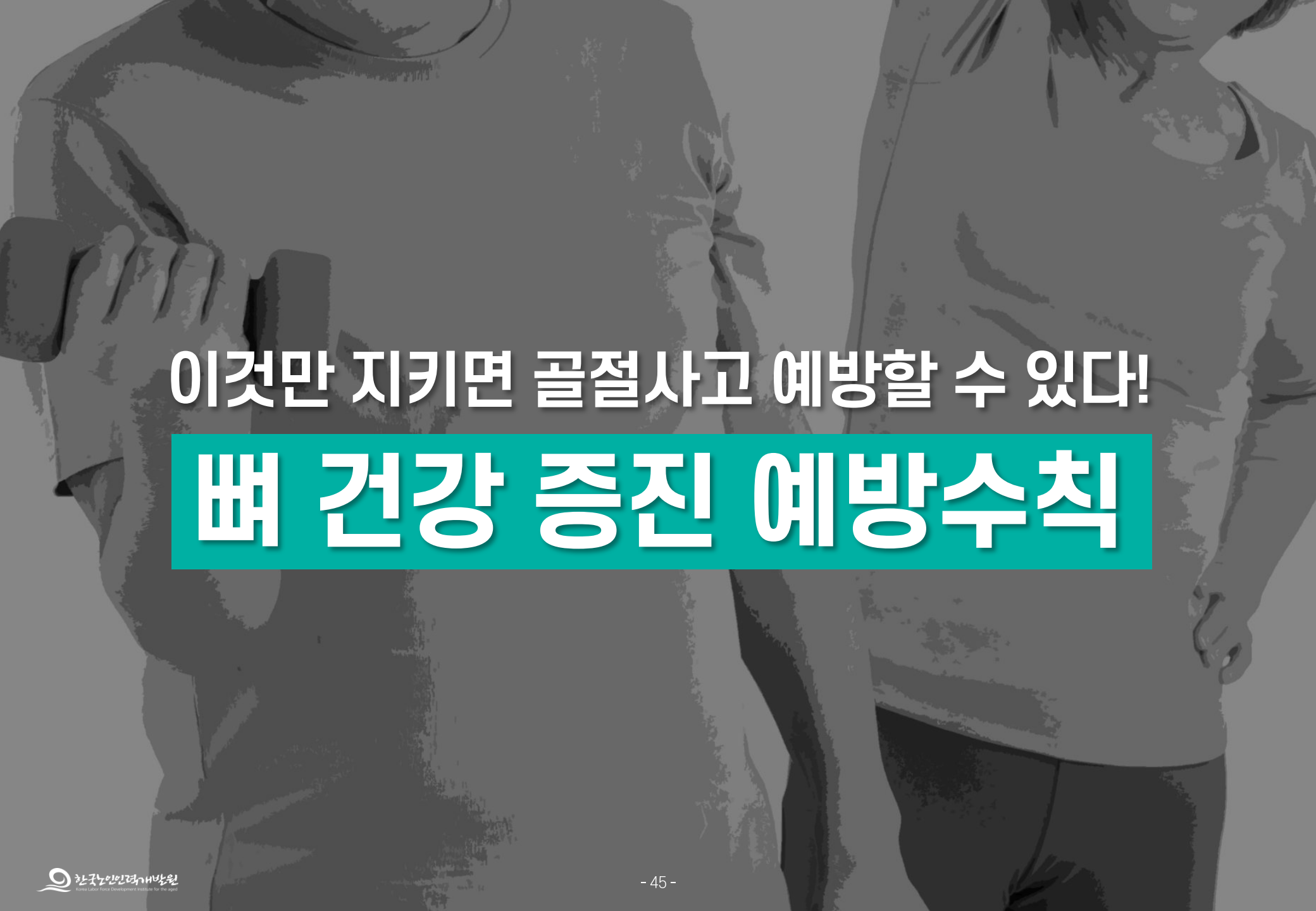
3



**고무줄
놀이처럼
뒤꿈치가
허벅지를 차듯
뒤로 뒀다.**

매일매일 골절 예방체조를 하며
뼈건강을 증진해봐요!





이것만 지키면 골절사고 예방할 수 있다!

뼈 건강 증진 예방수칙

01 운동을 생활화하기

✓ 1회 30분

✓ 1주일에 3회 이상



02

주기적으로 건강검진하기



03 안전수칙 잘 지키기



04 규칙적인 생활하기

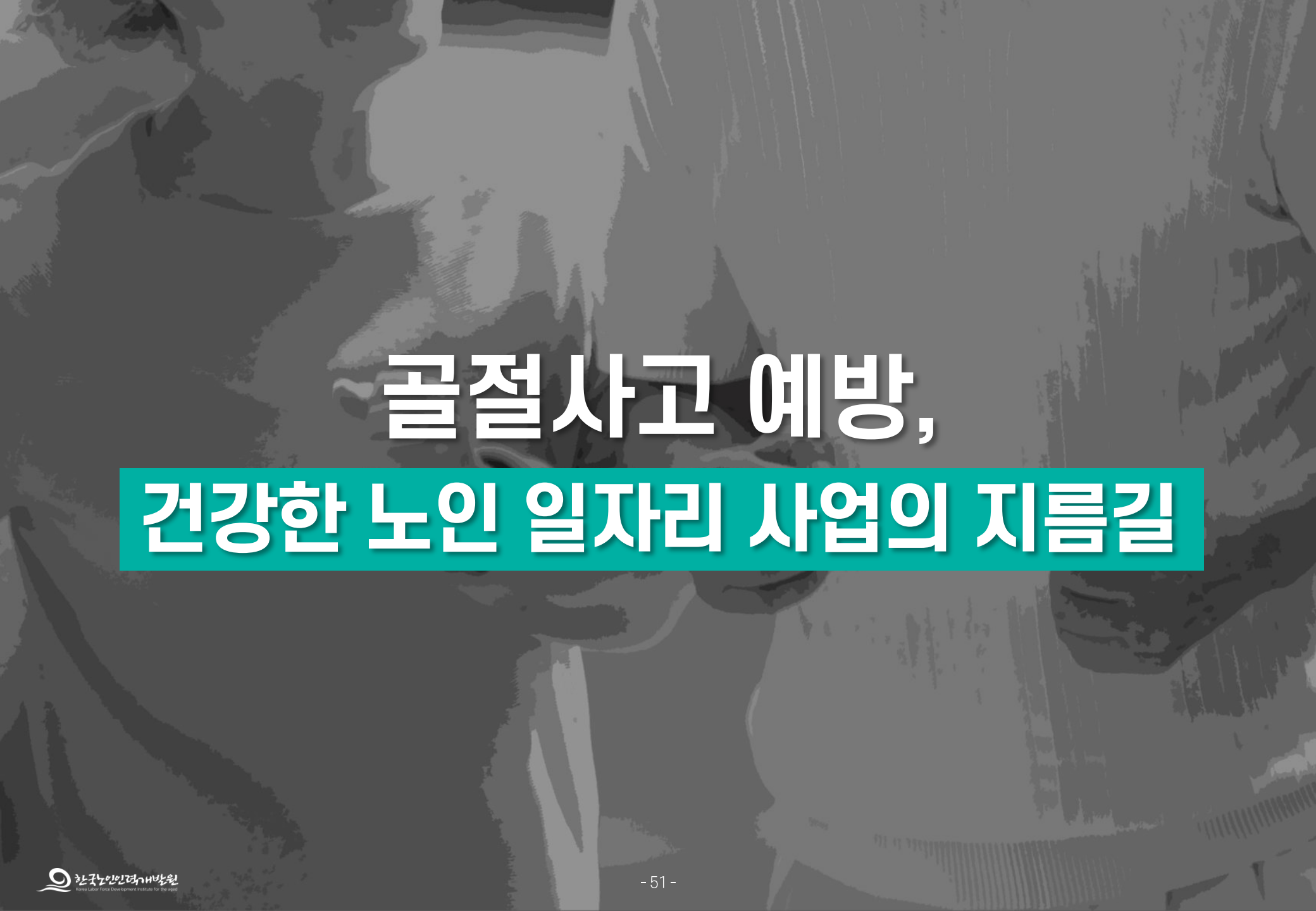


05

건강한 식습관 유지하기

✓ 칼슘이 많이 든 음식





곧절사고 예방, 건강한 노인 일자리 사업의 지름길

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**골절사고 발생 시 바로 일어나서
안전한 자리로 몸을 옮긴다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**골절사고 발생 시 바로 일어나서
안전한 자리로 몸을 옮긴다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**사고 이후 바로 일어나는 것은
2차 피해가 발생할 수 있는 위험한 일입니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

1. **체력이 저하**된 상태에
2. **골절된 신체 부위**가 있기 때문에
바로 일어났다가 다시 주저앉으며
큰 사고로 이어질 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**노인 일자리 안전사고 중
가장 많이 일어나는 사고는 골절사고이다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**노인 일자리 안전사고 중
가장 많이 일어나는 사고는 골절사고이다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**노인 일자리 안전사고 중 골절의 비중은
무려 45%에 달합니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**시니어층 같은 경우, 다른 안전사고를
당해도 짚다가 부딪혀서 골절사고로 이어지는
경우가 많으므로 주의해야 합니다.**

골절안전사고예방 무조건이야~

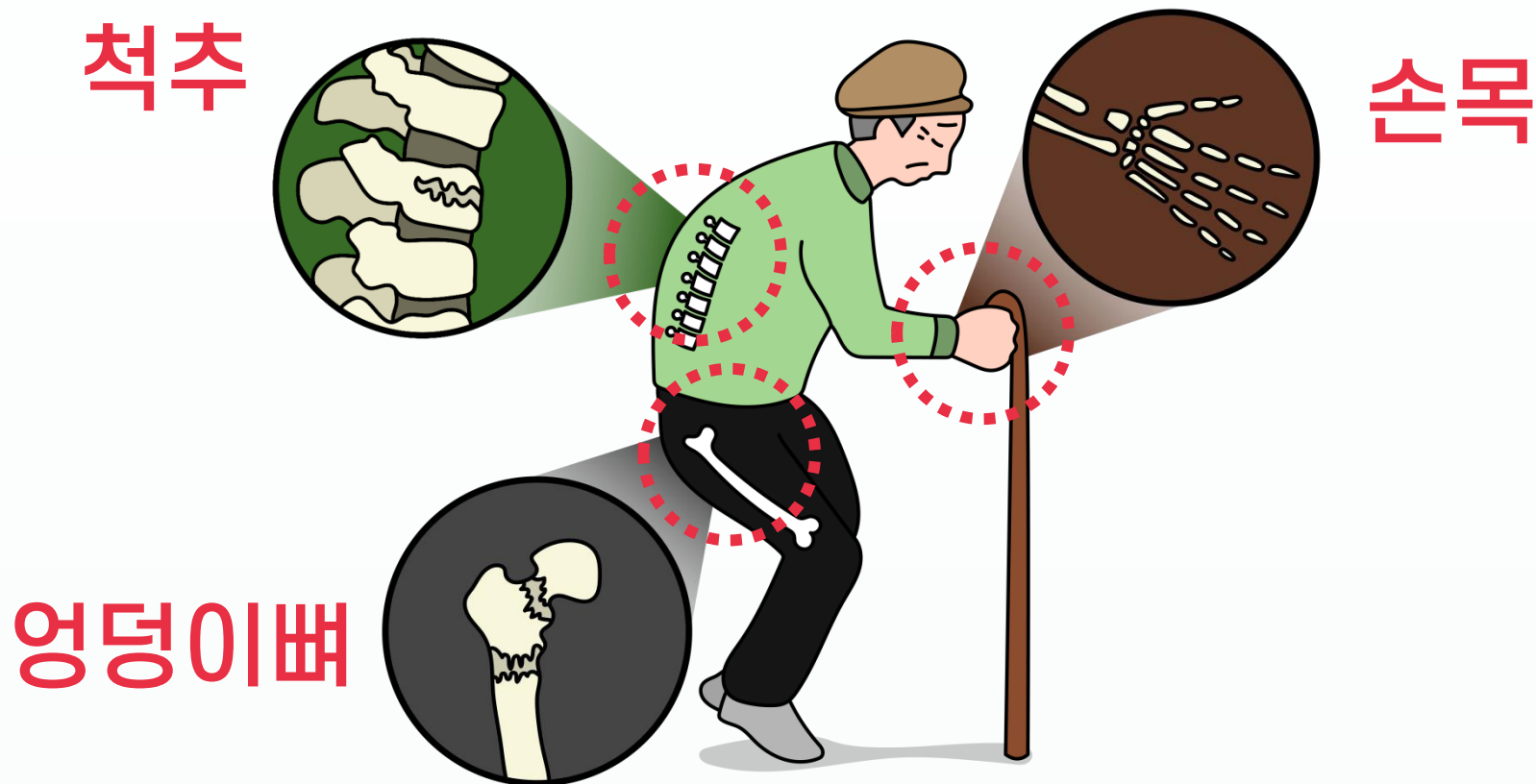
2017 ~ 2019년

최근 3년간 사고 발생 비율 순서

*노인공익활동사업, 공동체사업단



주요 골절피해 부위



STEP
3-5 골절안전사고예방 무조건이야~

뼈가 부러지면 회복이 느린 시니어층

골절사고 평균 피해 2개월 이상
노인 일자리 참여중단

➔ **연간 54만원 이상의 피해액**



골절안전사고예방 무조건이야~

사고의
45%



낙상의
대표적인
2차 피해

「 나에게도 일어날 수 있다! 」

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~

「 골절사고 피해를 줄이는 방법 」



뼈건강을 증진시키는
예방수칙 지키기



골절사고 발생 후
대처하기

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~

골절사고 발생 후 대처하기

- 1 최대한 움직이지 않기
- 2 주위와 동료에게 도움 요청하기
- 3 119 신고 후 기다리기
- 4 가족과 수행기관 연락하기
- 5 병원 진료받기



골절사고 발생 후 대처하기

가장 많이 하는 실수!

- 1 안전한 위치 확보를 위해 몸 일으키기
- 2 주위와 동료의 도움으로 몸 일으키기



3-5 골절안전사고예방 무조건이야~



「사례」

노인공익활동사업을 진행하는 남자 참여자의 일입니다.

남자 참여자는 노인 일자리 사업에서 공연을 준비하며 전통춤 교육을 이수하고 있던 와중이었는데요,

춤을 추며 한바퀴 돌다가 참여자가 균형을 잃는 일이 일어났습니다.

넘어지지 않으려 노력했음에도 뼈건강이 약해 결국 자기 발에 걸려 넘어지고 말았습니다.

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~



「사례」

이 때 참여자는 주위사람들에게 도움을 호소하였는데요,

나는 춤추는 데에 방해가 될 터이니 자리를 비켜주겠다고 움직이는 데에 도움을 달라는 것이었습니다.

결국 의료진이 오기 전, 주위의 도움을 받아 참여자가 몸을 일으켰습니다.

하지만 그것도 잠시, 주위 사람들은 참여자의 체중을 지탱하지 못했고 손을 놓치고 말았습니다.

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~



「사례」

다시 균형을 잃고 참여자는 주저앉아 버렸습니다.

결국 뒤로 더 크게 넘어진 참여자는 발목 외에도 추가로 엉덩이뼈를 크게 골절 당해 더욱 피해만 커지고 말았지요.

남자 참여자는 4달간 노인 일자리를 쉴 수 밖에 없었습니다,

발목골절로 끝날 피해가 엉덩이뼈 피해까지 이어졌기 때문이었죠.

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~



「사례」

한 남성 참여자는 보육시설지원사업에서 근무하고 있었는데요,

주로 보육시설 아이들을 돌봐주는 역할을 하곤 했습니다.

놀이터에서 노는 아이들을 지켜보며 아이들이 위험하게 놀지 않는지를 확인하는 역할이죠.

일이 점차 익숙해지면서 아이들과 더 가깝게 지내고 싶어 졌고, 그래서 하루는 미끄럼틀놀이 보조 역할을 자처하게 되었습니다.

3-5 골절안전사고예방 무조건이야~



팔 미세골절과
힘줄 파열

「사례」

하지만 무리하게 팔을 사용했는지 놀이터에서 내려오는 아이들이 늘어날수록 두 팔은 짜릿한 통증을 느꼈습니다.

그럼에도 불구하고 참여자는 자신의 업무를 멈추지 않았고,

결국 한 남자 아이를 받으며 통증이 심해져, 병원으로 이송하게 되었습니다. 뼈건강이 약해, 팔 미세골절에 탈골 되면서 팔 힘줄이 끊어진 탓이었습니다.

골절안전사고예방 무조건이야~

몸을 지탱해주는 만큼
가깝고 쉽게 발생하는 **골절사고**

「 안전수칙 이행했거나 업무 중단했다면 」

결과는 달라졌을지도 모릅니다

2019년 공모전 사진 수상작

#효를 가르치는

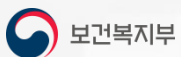
문화해설사

스스로를 지키기 위해
이제는 알아야 할 때입니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑥ 교통사고예방 무조건이야~



보건복지부

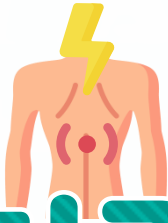


한국노년인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
[허리 운동]
하고 수업
진행하겠습니다



쭉쭉 허리 운동

허리를 펴주면서 **척추 근육을 강화**시키고
허리 통증을 감소시킵니다.

1



*앞아서 하는 자세입니다.

바깥으로
각지를 꺾
좌우로
보내준다.

2



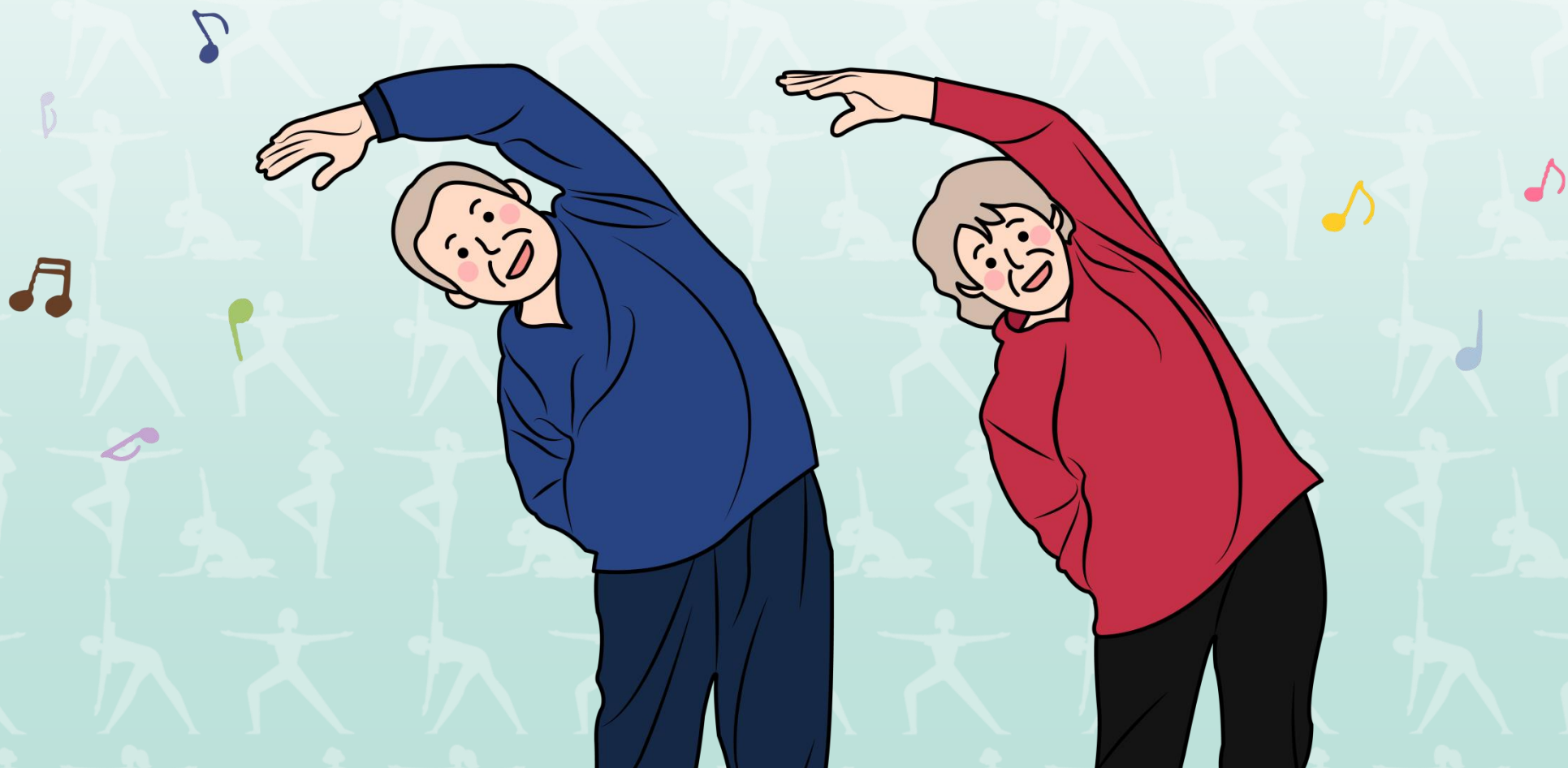
**바깥으로
꼭지를 껴
위로 당겨
좌우로 흔든다.**

3



②번 동작에서
팔을 굽혀
좌우로 크게
당겨준다.

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요



3-6 교통사고예방 무조건이야~



STEP
3-6

교통사고예방 무조건이야~

교통사고 사망자 **57%**



65세 이상

노인 일자리
사업 중 사망사고 **1위**

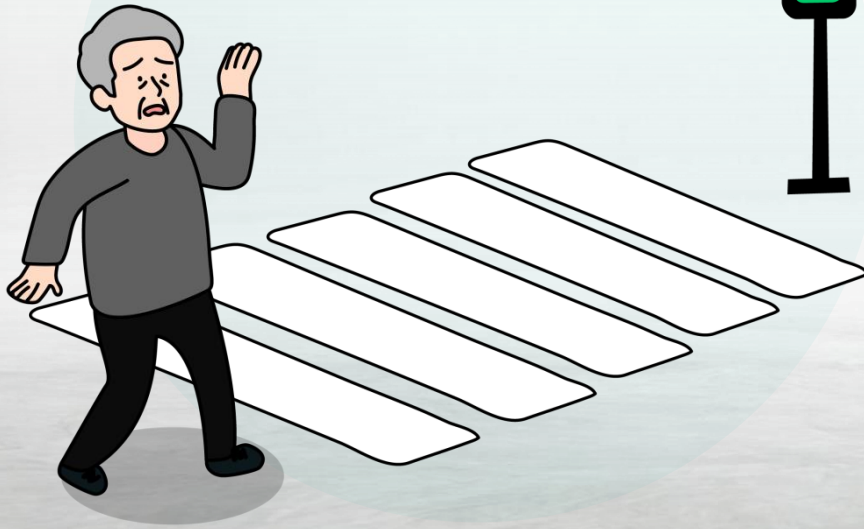


교통사고



3-6 교통사고예방 무조건이야~

횡단보도

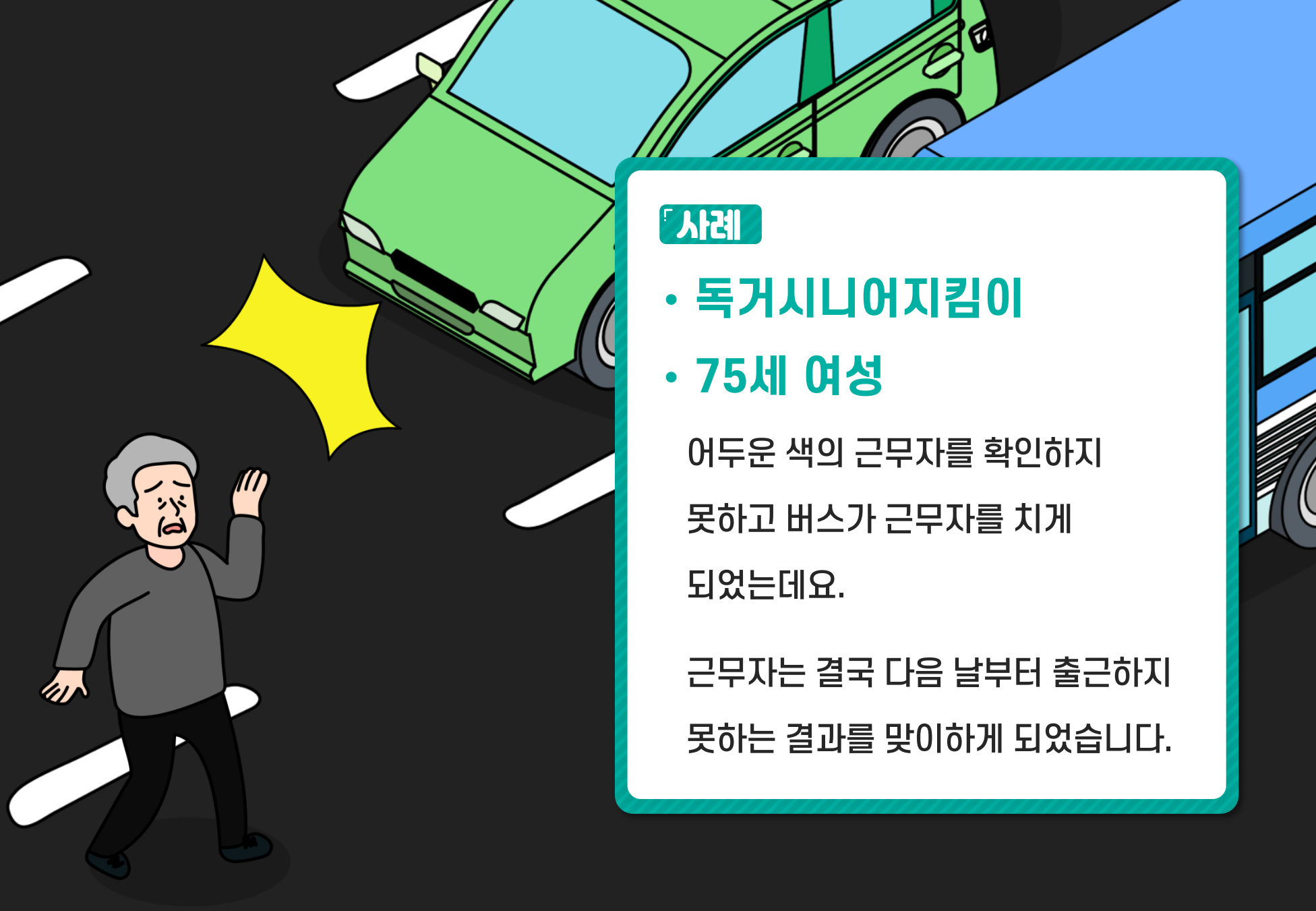


「사례」

어두운 저녁,
버스시간에 맞춰 나가야 하다 보니 근무자는
퇴근준비를 서둘렀습니다.

횡단보도만 하나 건너면 되는데
횡단보도를 건널려면 아래 블록까지 내려가서
횡단보도를 건너고 다시 올라가야 했는데요.

근무자는 차선을 마음대로 넘어 무단횡단을
하기 시작했습니다.



「사례」

- 독거시니어지킴이
- 75세 여성

어두운 색의 근무자를 확인하지 못하고 버스가 근무자를 치게 되었는데요.

근무자는 결국 다음 날부터 출근하지 못하는 결과를 맞이하게 되었습니다.

교통사고예방 무조건이야~

「10만 명 당 교통사고 사망자 수」



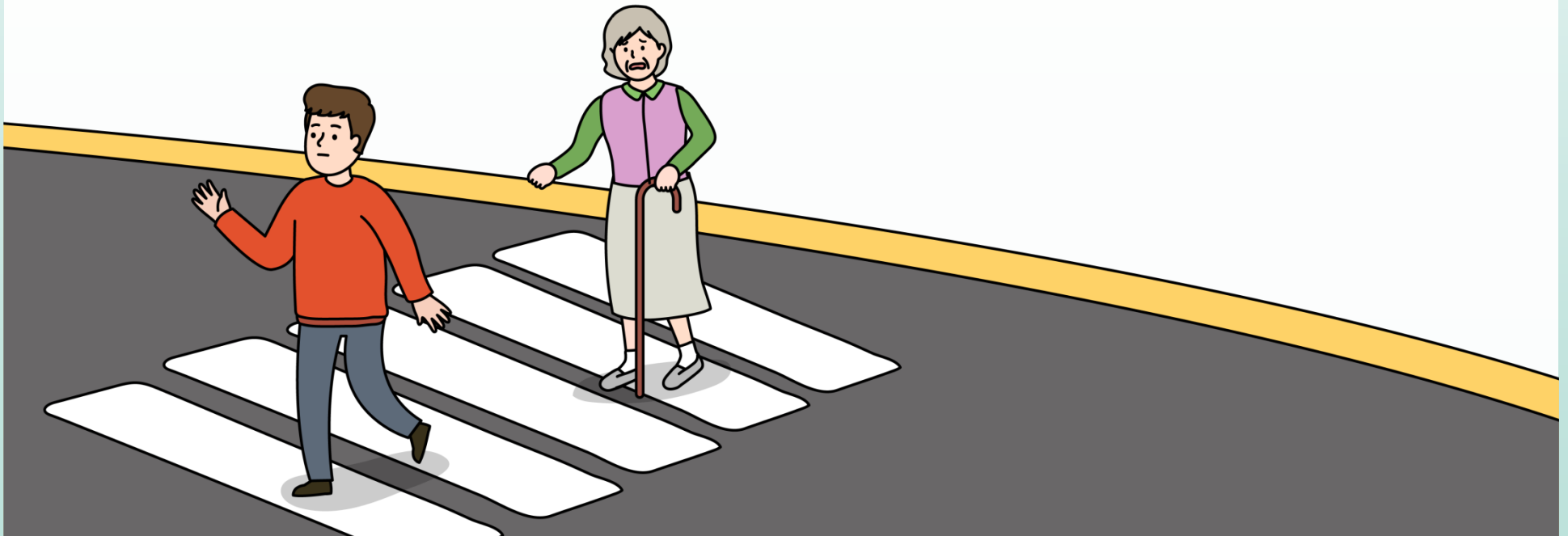
신체적 원인



행동적 원인

시니어 교통사고 신체적 원인

① 보행 속도가 느림



3-6 교통사고예방 무조건이야~

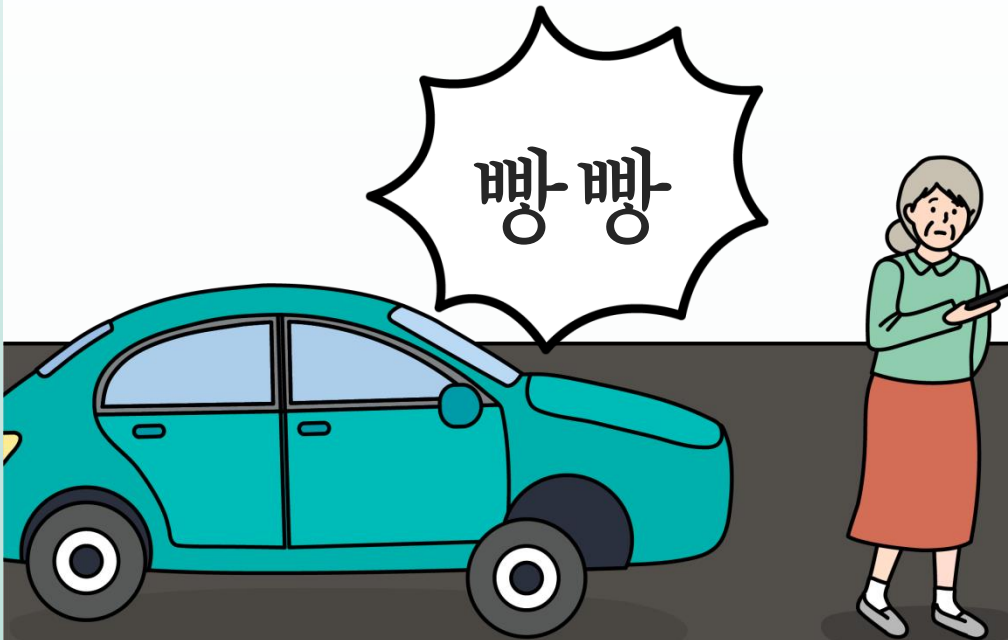
시니어 교통사고 신체적 원인

② 판단력이 흐려져 위험상황 대처 어려움



시니어 교통사고 신체적 원인

③ 청력이 나빠 차 소리를 듣지 못함



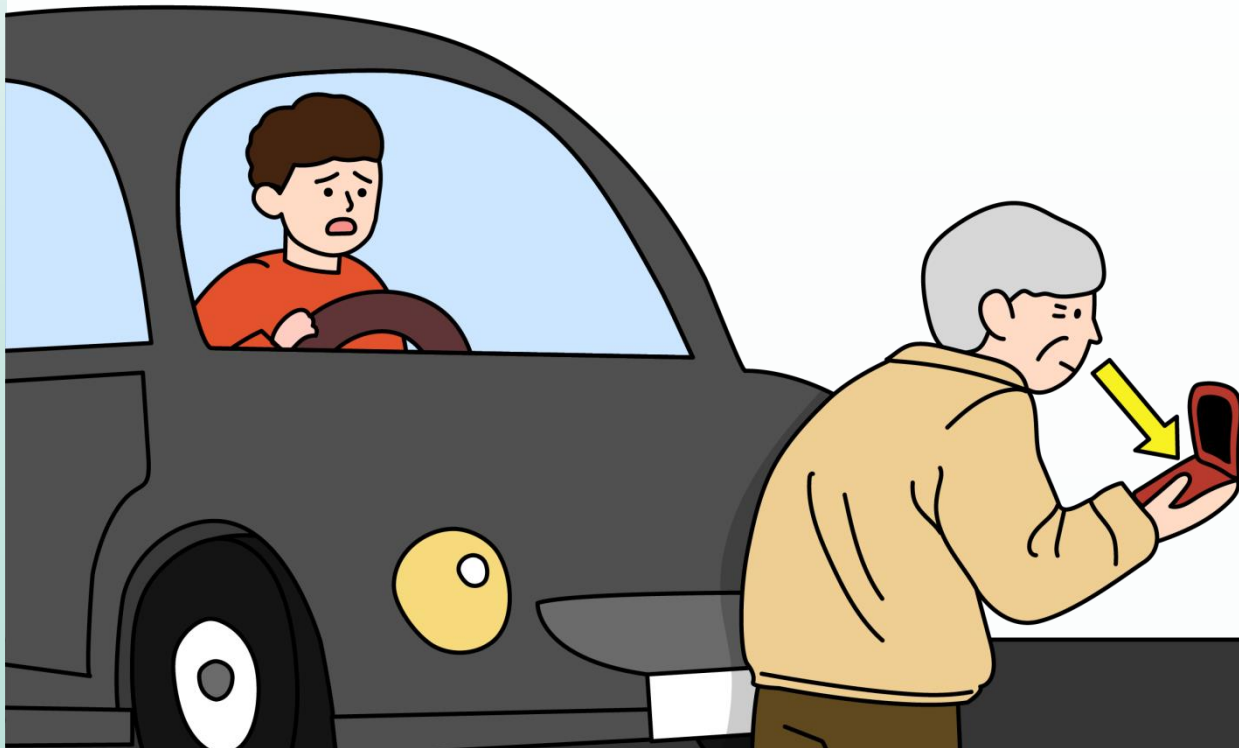
시니어 교통사고 행동적 원인

① 습관적인 무단횡단



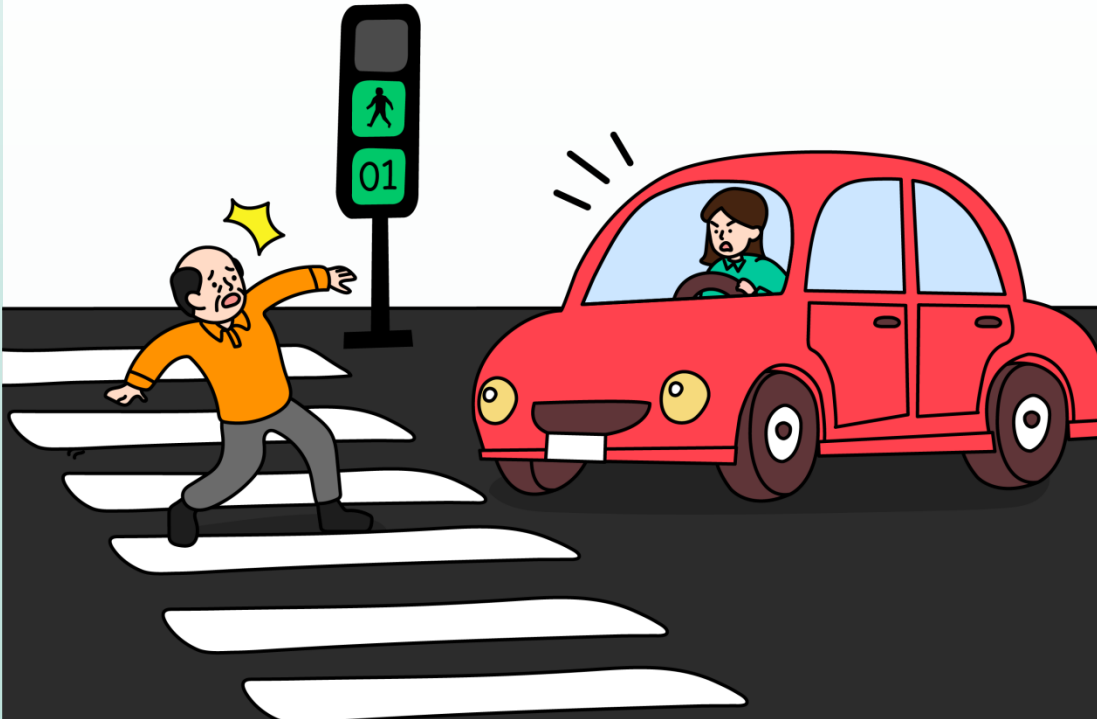
시니어 교통사고 행동적 원인

② 보행 시 휴대폰 응시



시니어 교통사고 행동적 원인

③ 신호등 불이 깜빡일 때 건넘



시니어 교통사고 행동적 원인

④ 밤에 어두운 색상의 옷을 입을

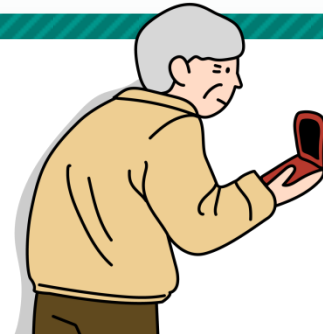


교통사고예방 무조건이야~

신체적 원인
신체기능저하



행동적 원인
부주의 및 안전수칙 위반



교통사고예방 무조건이야~

보행 중 교통사고



서자

무단횡단 절대 금지

보자

보행 시 좌우를 살피며 걷기, 비 올 때 투명 우산 사용하기

걷자

인도 안쪽으로 걷기

3-6 교통사고예방 무조건이야~



「사례」

복지관에서는 전동휠체어 이동이 편해, 탑승한 채 돌아다니는 분들이 많이 계셨는데요,

전동휠체어 자체가 소리도 적고 크기도 작다 보니 한 근무자가 앞만 보며 급히 달려가던 와중 코너를 돌던 전동휠체어와 부딪힌 것입니다.

「**골절로 인해 2달간 치료**
노인 일자리 사업 중단」

STEP
3-6 교통사고예방 무조건이야~



주의

- 코너 반대편에서
튀어나온 물체와 부딪힐
수 있음



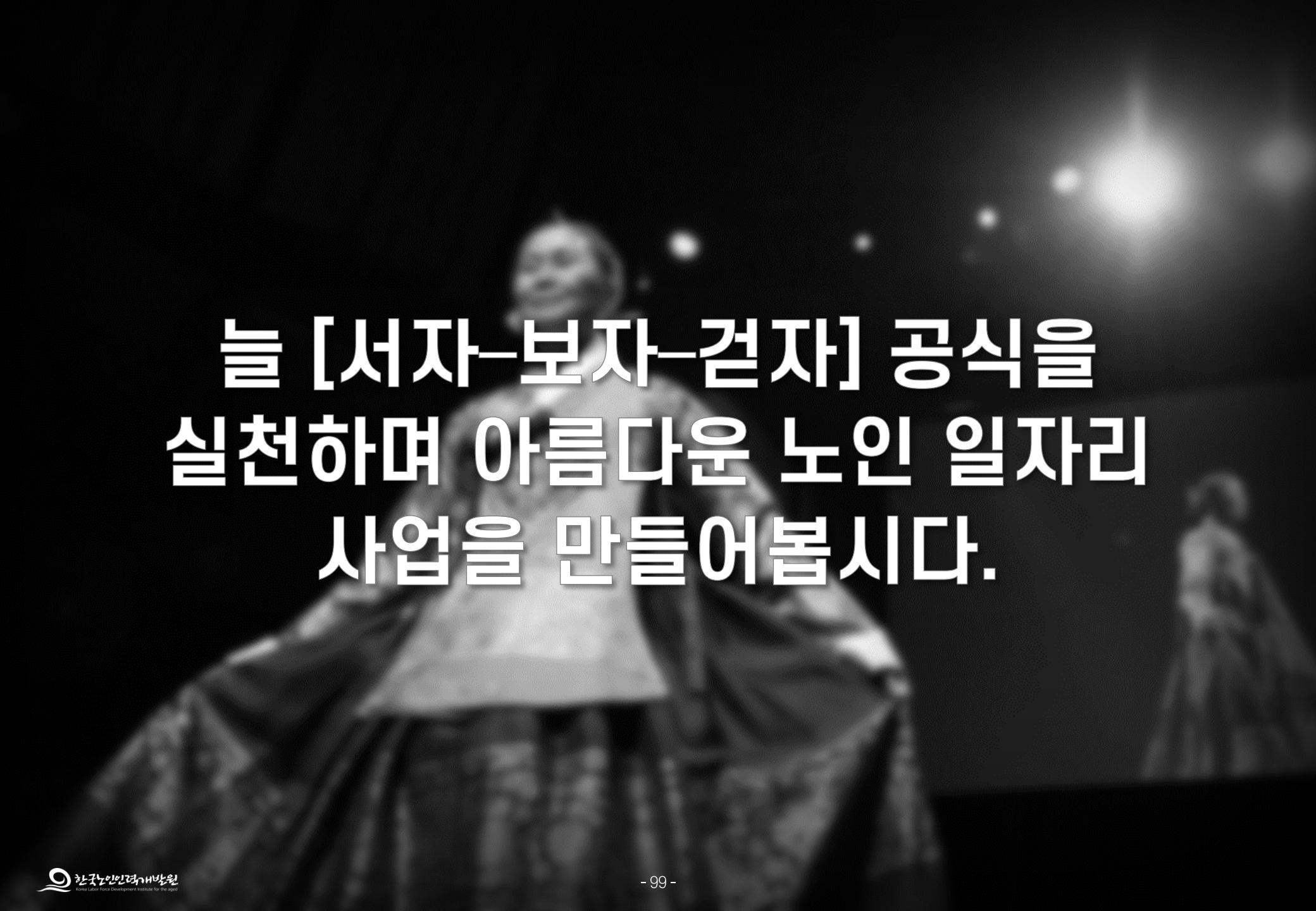
준비

- [서자-보자-걷자]를
활용



#무대에서 가장 빛나는 건

나야 나



**늘 [서자-보자-걷자] 공식을
실천하며 아름다운 노인 일자리
사업을 만들어봅시다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**횡단보도를 건너기 전에
[서자 - 보자 - 걸자]를 해야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**횡단보도를 건너기 전에
[서자 - 보자 - 걸자]를 해야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

시니어층과 같은 경우 **신체적** 원인과
행동적 원인으로 교통사고가
발생될 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

그러나 **[서자-보자-걸자]**를 하면
주위를 환경에 기울이게 되면서
위험한 행위를 피할 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

교통사고는 순전히
운전자 부담으로 이뤄져 있다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

교통사고는 순전히
운전자 부담으로 이뤄져 있다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**교통사고의 과실은 운전자가
미연에 방지할 수 있었던 사고인지,
아닌지에 따라 판별됩니다.**

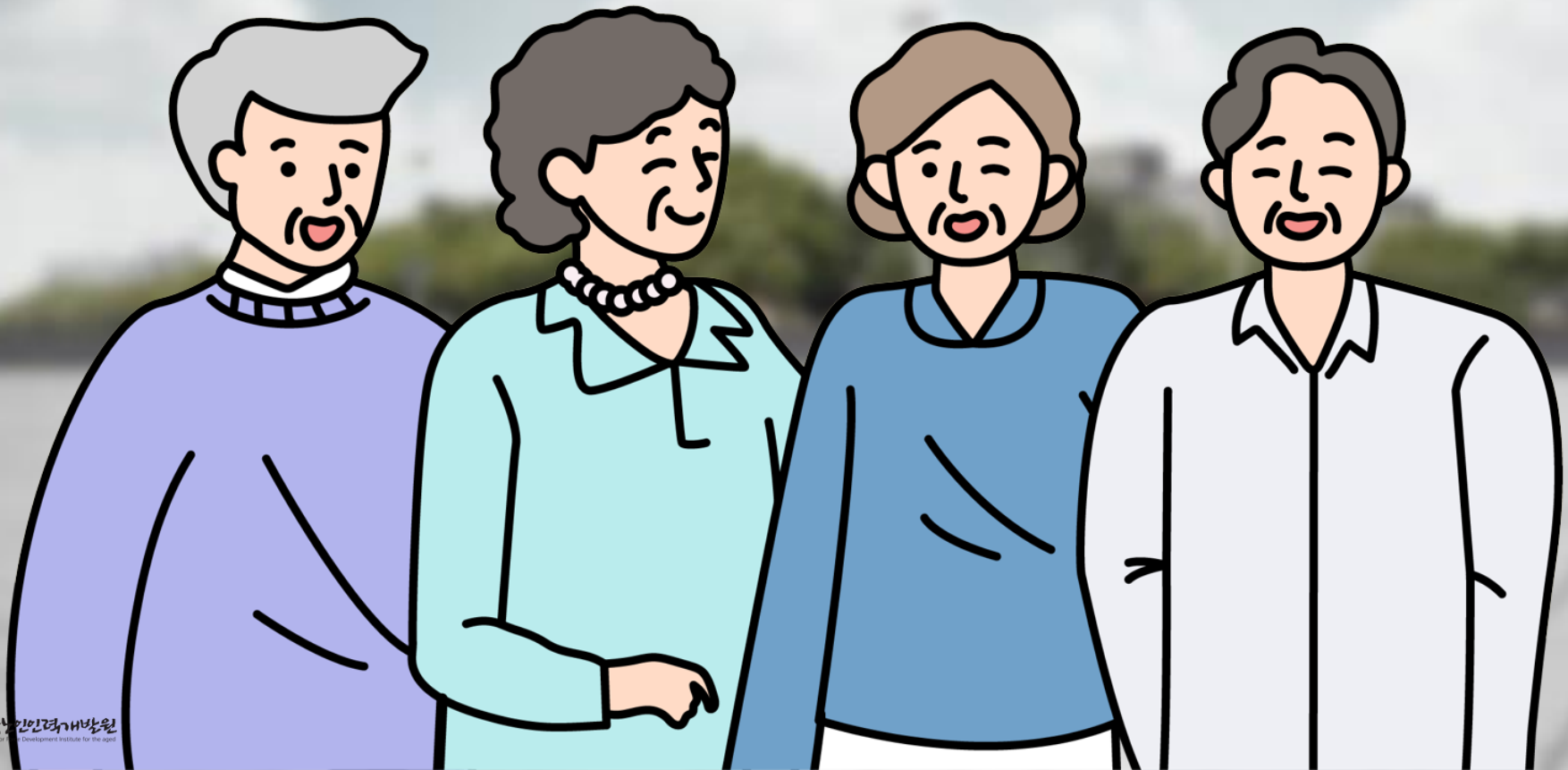
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

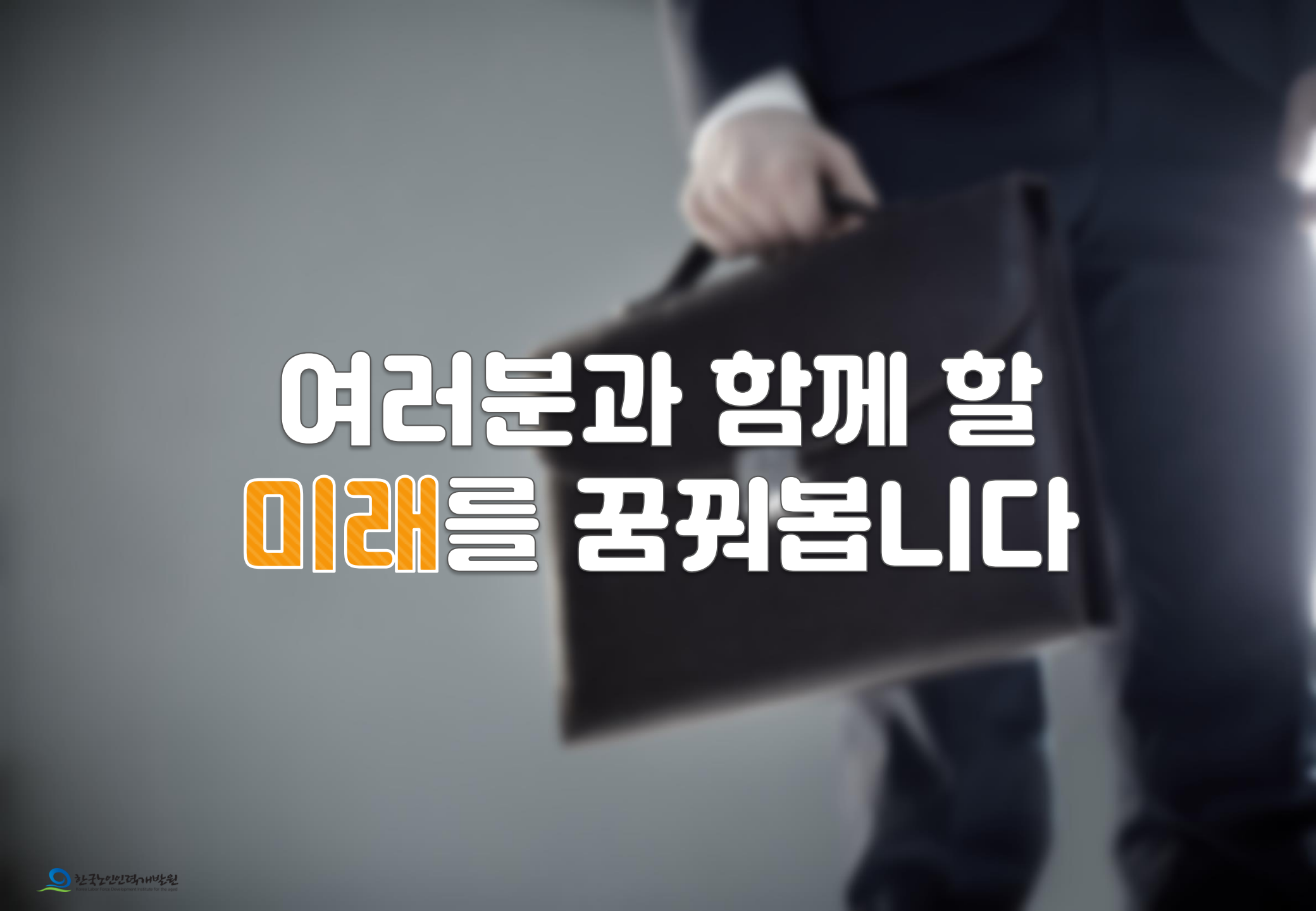
**즉, 무단횡단처럼 운전자가 사고를
방지할 수 없는 방면에서는
보행자 또한 과실을 지게 됩니다.**

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 II



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged