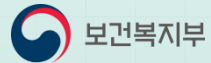
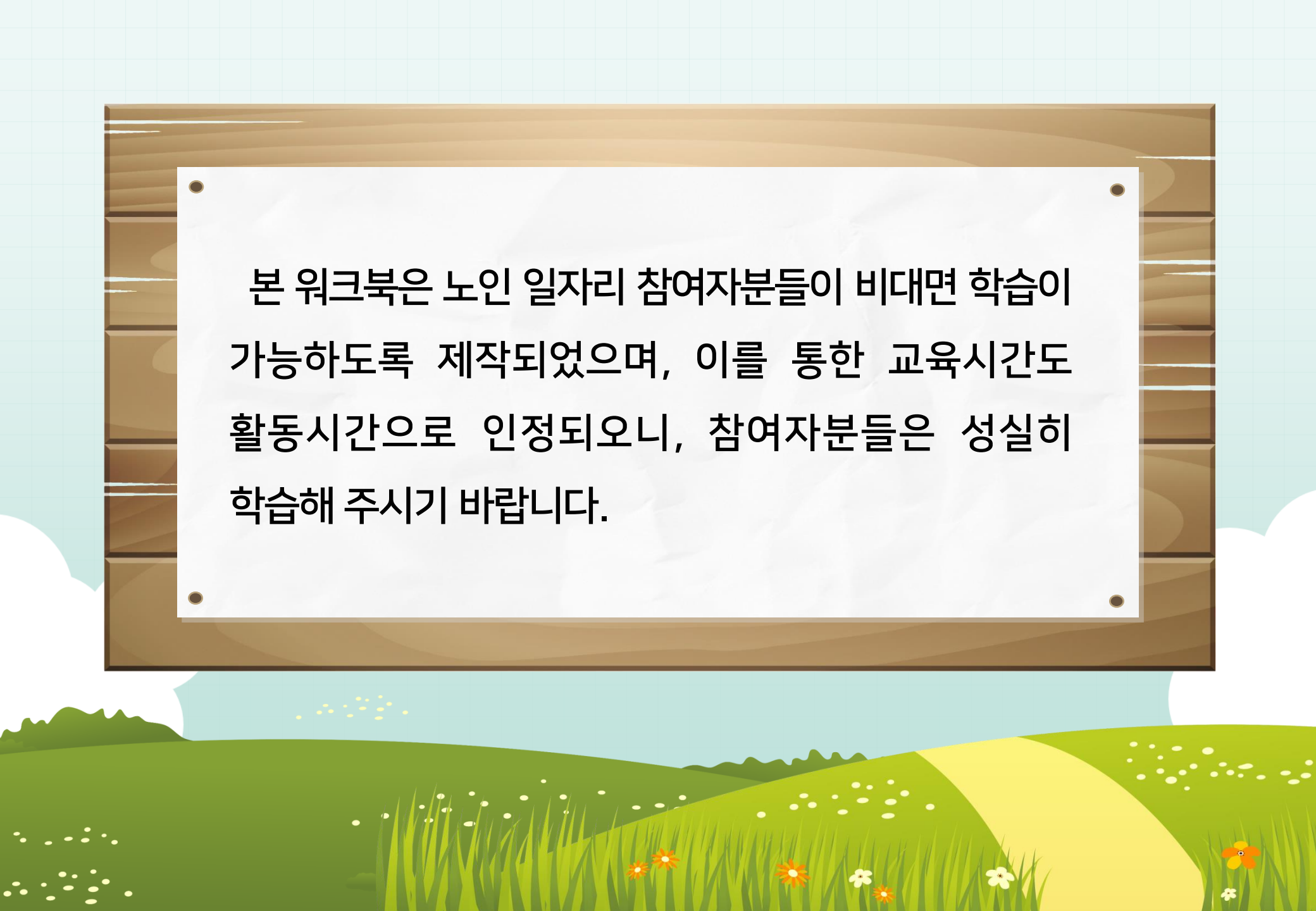


노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 III





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,

‘안전교육Ⅲ 워크북 과정’을

성실히 이수하였음을 확인합니다.

20 년 월 일

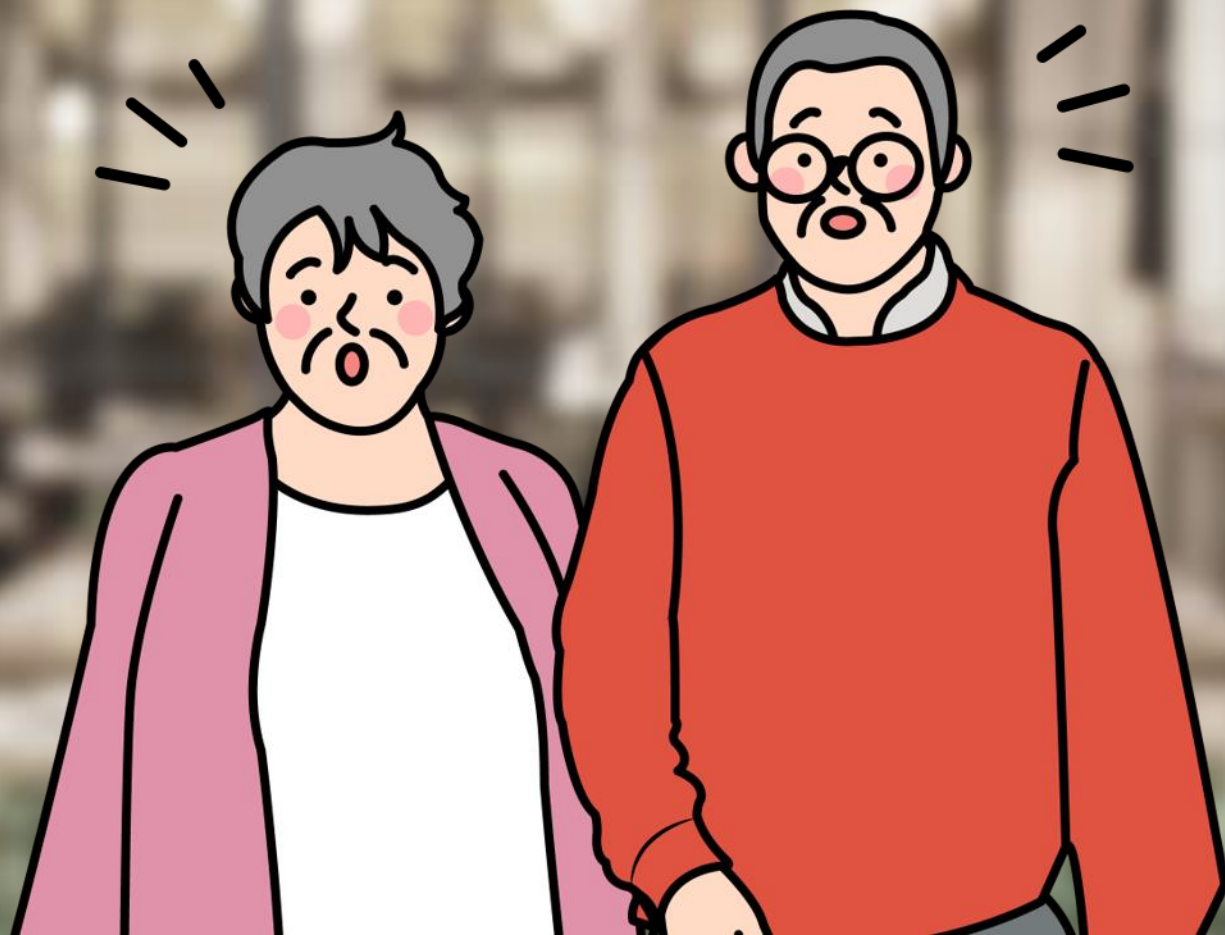
참여자: (서명 또는 지장)

지금껏 무시해온⁷ 사소한 사고들

인생을
바꾸는 순간이
될지도 모릅니다

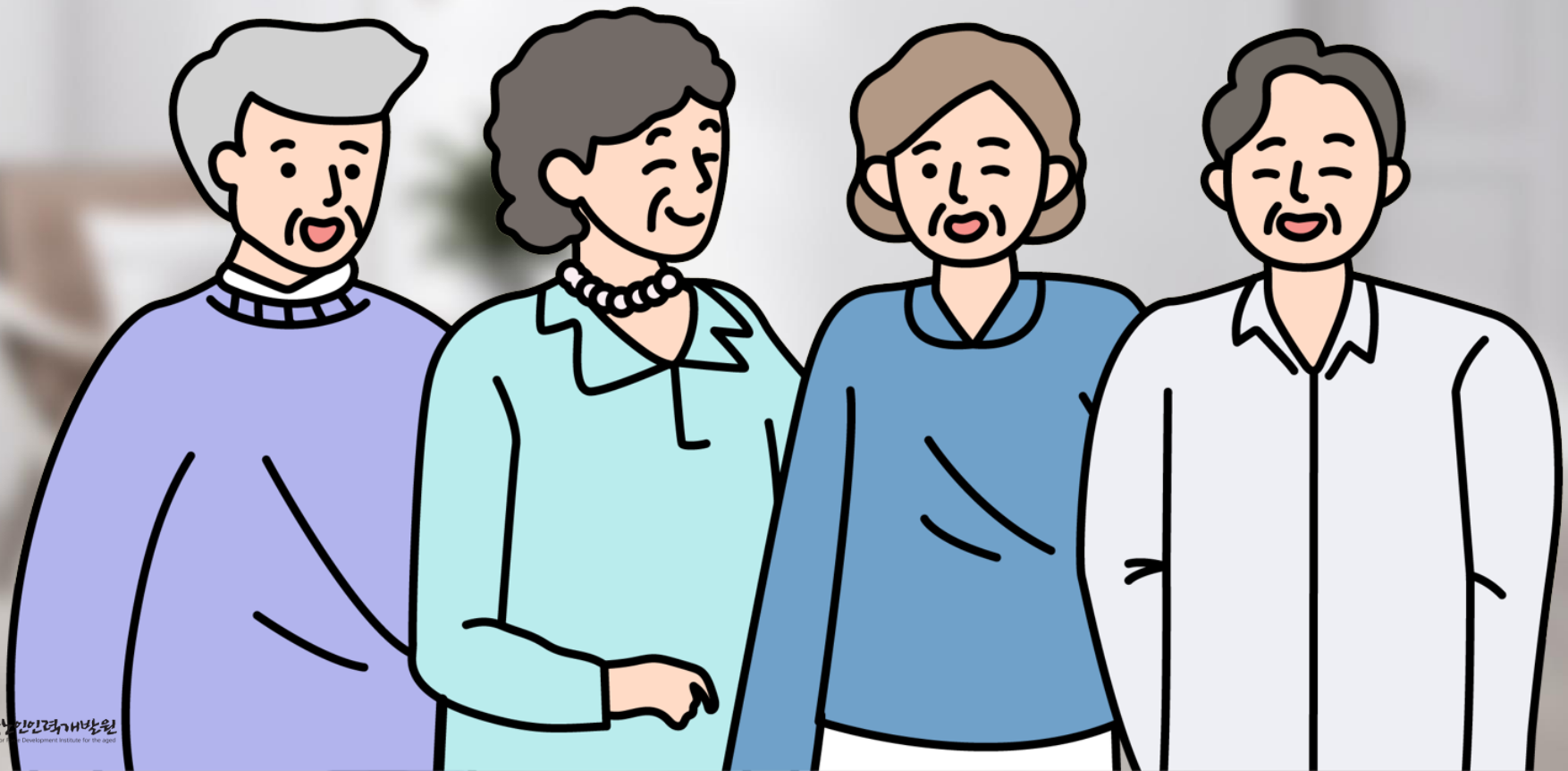


지금까지 가족만 걱정하며 살아왔다면
남은 여정은?



스스로를 위해
스스로를 지키며
살아가 봅시다!

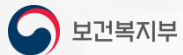
저희가
함께 하겠습니다!



노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑦ 운전사고예방 무조건이야~



보건복지부



한국노인인력개발원

Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
(팔 운동)
하고 수업
진행하겠습니다



쭉쭉 팔 운동

팔을 꼬아서 안 쓰던
팔 근육을 활성화시킨다.

1



한 손을 반대
손 밑으로
넣어서
두 바퀴 꺾다.

2



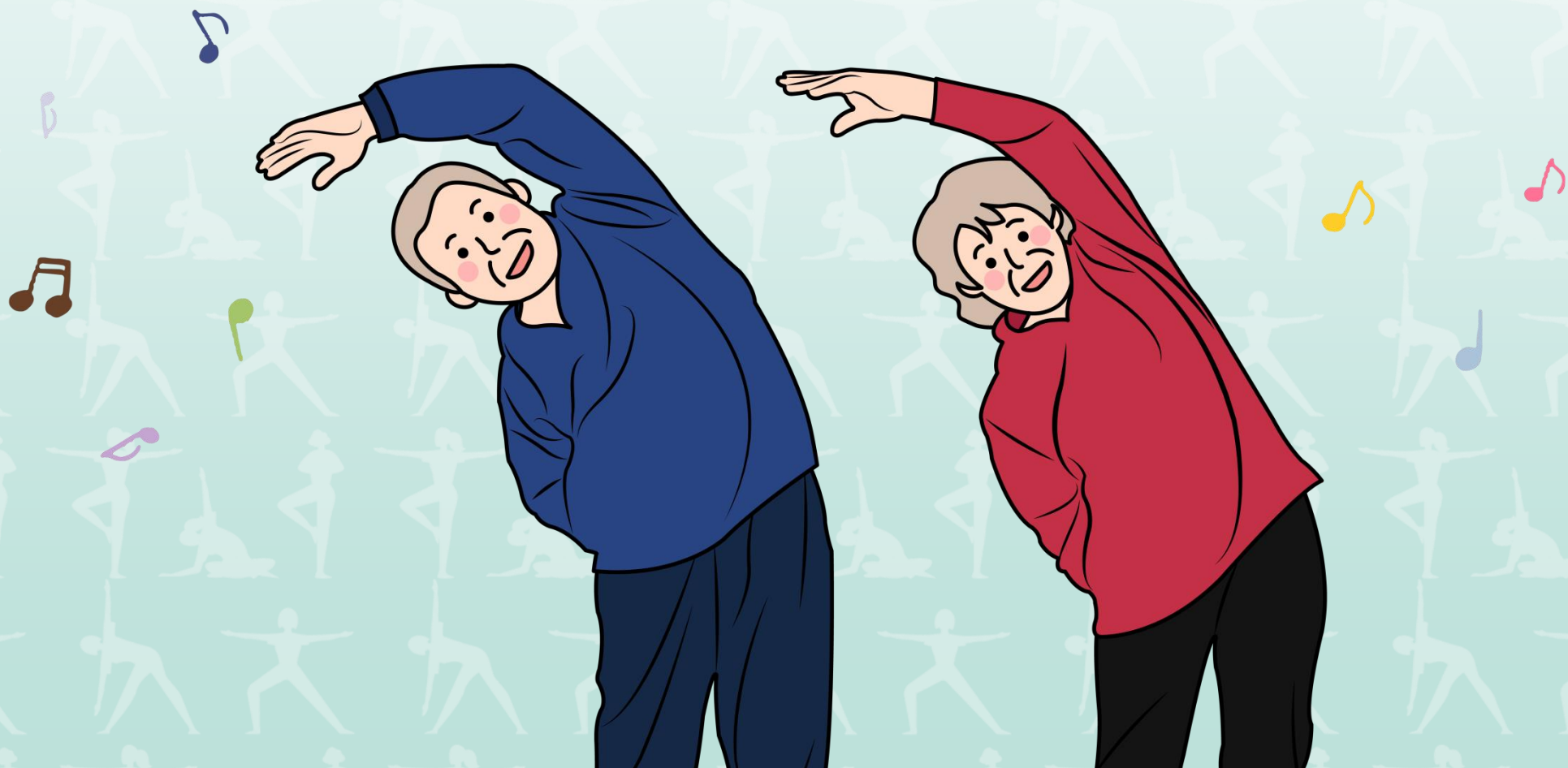
손가락을
천장을 향해
찢어 올린다.

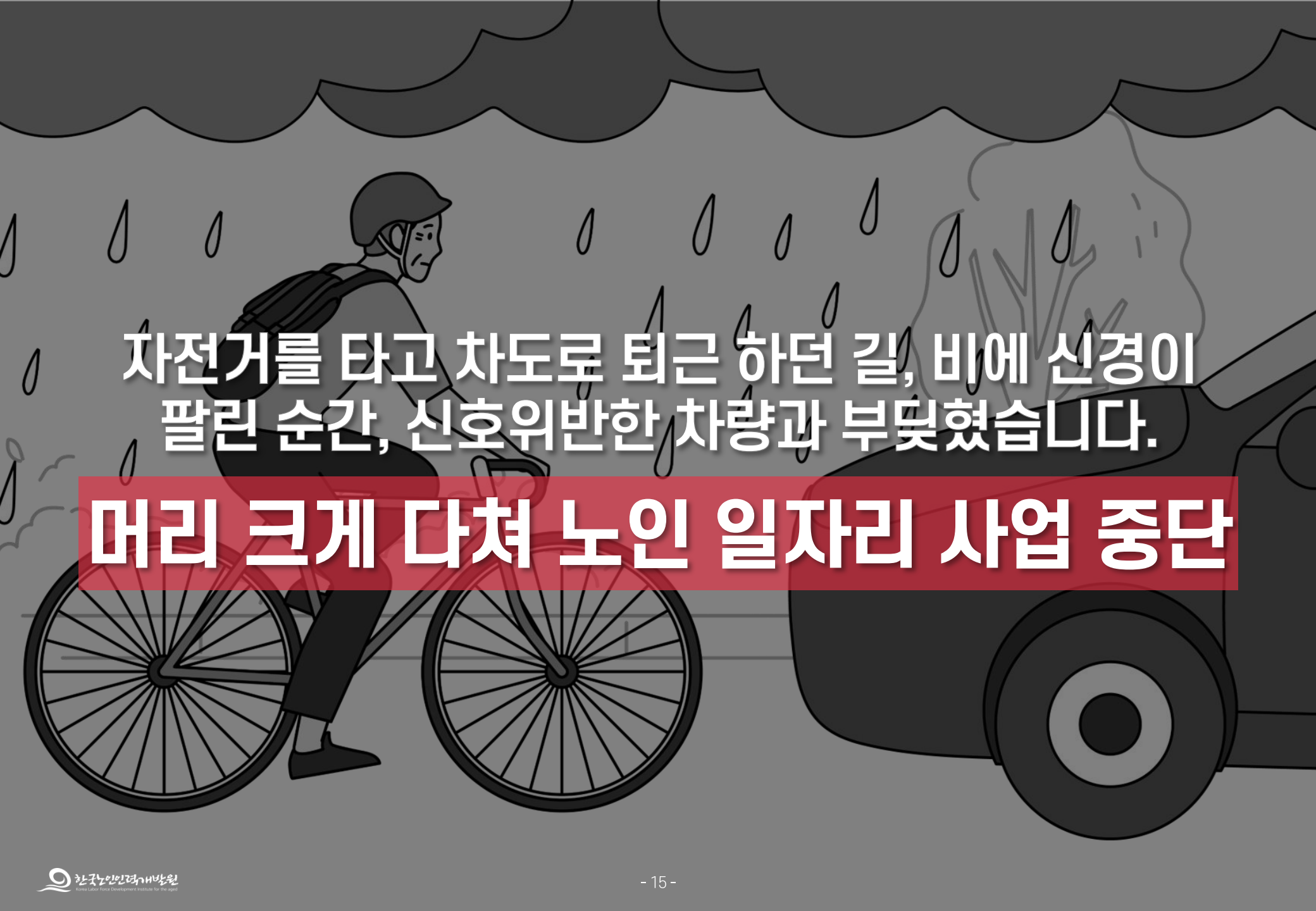
3



주먹과 등을
살짝 말아
등을 자극한다.

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요



A grayscale illustration of a rainy day. In the foreground, a person wearing a helmet and a backpack is riding a bicycle from left to right. To their right, the front corner of a car is visible. Raindrops are falling all around. The background shows dark, stylized clouds.

자전거를 타고 차도로 퇴근 하던 길, 비에 신경이
팔린 순간, 신호위반한 차량과 부딪혔습니다.

머리 크게 다쳐 노인 일자리 사업 중단

운전사고예방 무조건이야~

운전사고



자동차
운전



자전거
운전



스쿠터
운전

운전사고예방 무조건이야~

자동차 운전 교통사고



신체적



- 시야가 좁아 교통상황 파악이 어려움
- 판단력 저하로 교통상황 판단이 힘들



- 운전자 좌석을 높여 시야 확보
- 운행 경로 미리 숙지, 돌발 상황 주의

운전사고예방 무조건이야~

자동차 운전 교통사고



행동적



- 과한 저속도 운전으로 인한 다툼
- 새 교통법규를 받아들이지 않아, 갈등유발



- 차에 **실버 마크** 붙이기
- **새 교통법규** 잘 익히기

자전거 운전 교통사고

신체적



- 균형능력 저하 및 근력약화
- 성급한 판단으로 인한 착오



- 보도, 횡단보도에서 **내려서 걷기**
- **항상 여유를 갖고** 운전하기

운전사고예방 무조건이야~

자전거 운전 교통사고

행동적



- 안전장비 미착용
(안전모, 보호대 등)
- 도로 역주행
- 교통규칙을 지키지 않음



- **안전장비 착용**
- 차도에서는 차 진행 방향 과 같은 방향으로 달리기
- 자전거도 자동차처럼 교통규칙 지키기

운전사고예방 무조건이야~

전동스쿠터 운전 교통사고

행동적



- 비 오는 날에도 타는 경우가 많음
- 교통규칙을 지키지 않음



- **비**가 오는 날은 운행을 피함
- 자동차처럼 **교통규칙**을 배우고 지키기

운전사고예방 무조건이야~



운전수단 간의 사고

무단횡단



「사례」

노인공익활동사업 공원지킴이
이야기입니다.

노인 일자리 활동을 위해 기관에서
공원으로 향하던 근무자,

건강과 일자리를 모두 챙기고자
버스를 타고 갈 법한 거리를 자전거를
이용해 이동하기 시작했습니다.



「사례」

그렇게 결과는 차량과 교통사고.

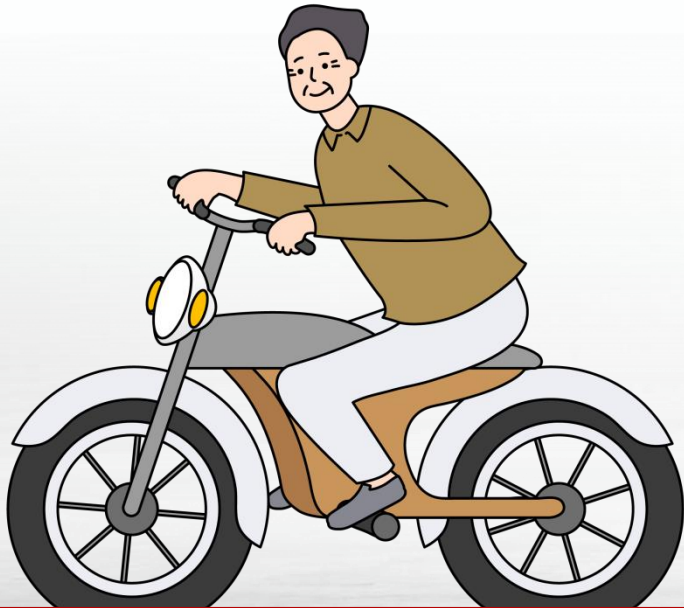
안전운전 하던 차량이었음에도

불구하고 즉시 자전거는

날아갔습니다.

「 = 사망 」

3-7 운전사고예방 무조건이야~



「 = 전치 8주 입원 」

「 사례 」

공원지킴이 근무자 사례입니다.
비가 오는 날.

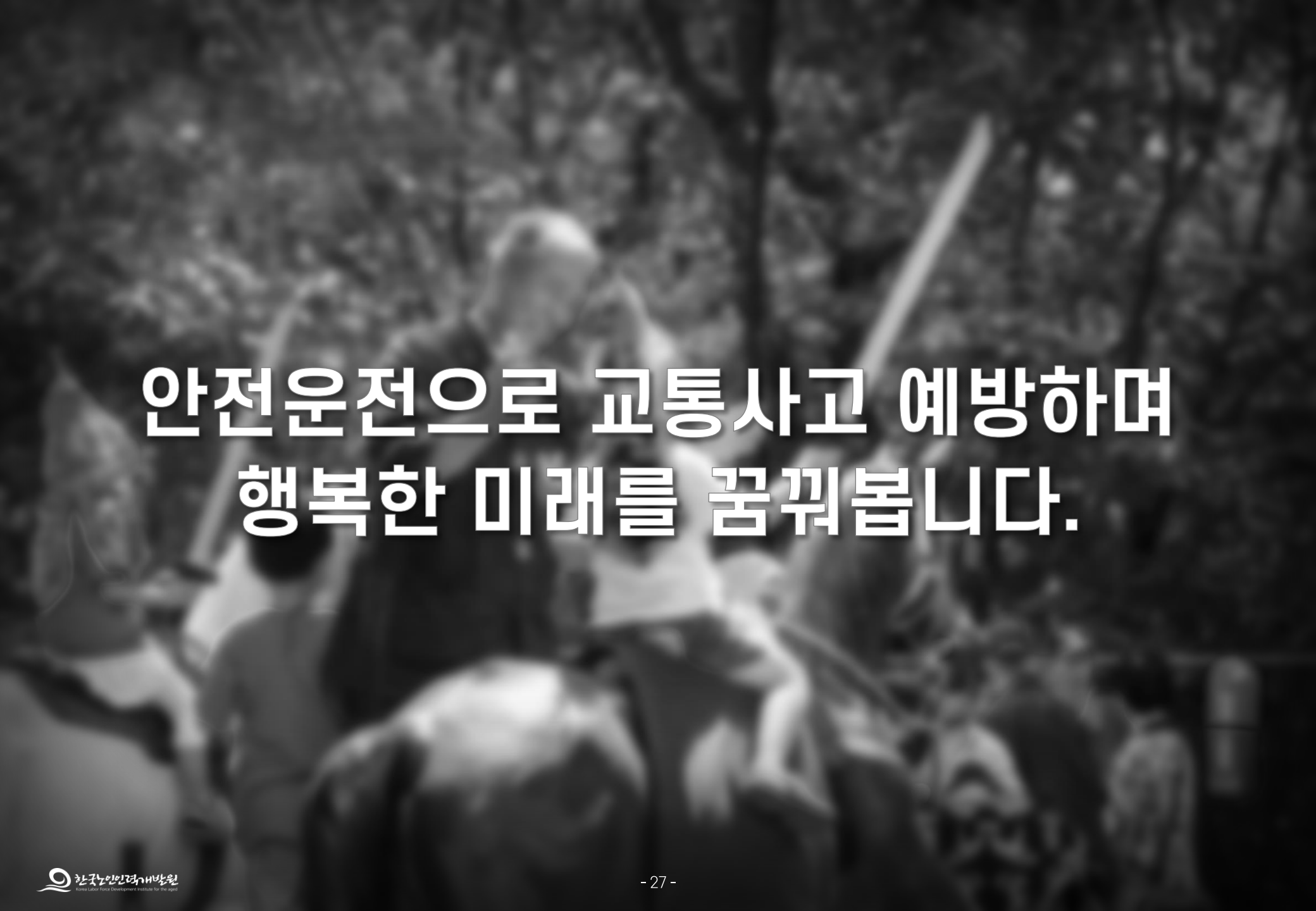
되도록 타지 말아야 함을 알면서도 전동
스쿠터를 포기하지 못하고 근무자는 그날도
전동스쿠터에 올랐습니다.

그러다 도로 위, 운행하던 중.
방전으로 인해 갑자기 스쿠터 시동이 꺼져
버렸고 급 멈추는 스쿠터에 차량과
접촉사고가 났습니다.



#승마

아르바이트



**안전운전으로 교통사고 예방하며
행복한 미래를 꿈꿔봅니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

자전거는 차도와 같은
방향으로 타야 한다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**자전거는 차도와 같은
방향으로 타야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

자전거가 차도와 다른 방향으로 운전할 경우,
차도에서는 **자전거의 움직임을 예측할 수 없어**
보다 교통사고가 나기 쉬울 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**전동스쿠터는 교통법규를
지키지 않아도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**전동스쿠터는 교통법규를
지키지 않아도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**전동스쿠터 등 개인형 이동 수단은 차도에서
운행하기 때문에 사고 시 큰 상해를 입을 수
있습니다. 그렇기 때문에 안전보호장구
착용과 교통법규 준수가 필수입니다.**

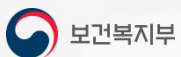
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**사고 예방을 위해 무엇보다
안전한 운행습관을 가질 필요가 있습니다.**

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

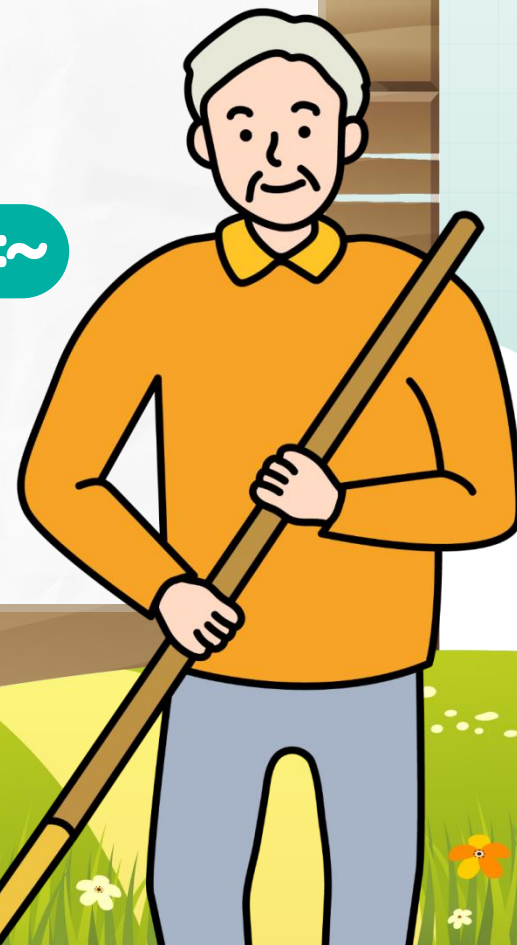
⑧ 대중교통사고예방 무조건이야~



보건복지부



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게
건강 체조
[상체 운동]
하고 수업
진행하겠습니다



꼭꼭 상체 운동

상체를 움직이며 굳어 있던
상체의 **근육을 풀어**줍니다.

1



**바깥으로
깍지 끼고
내밀며 등을
C모양으로
말아준다.**

2



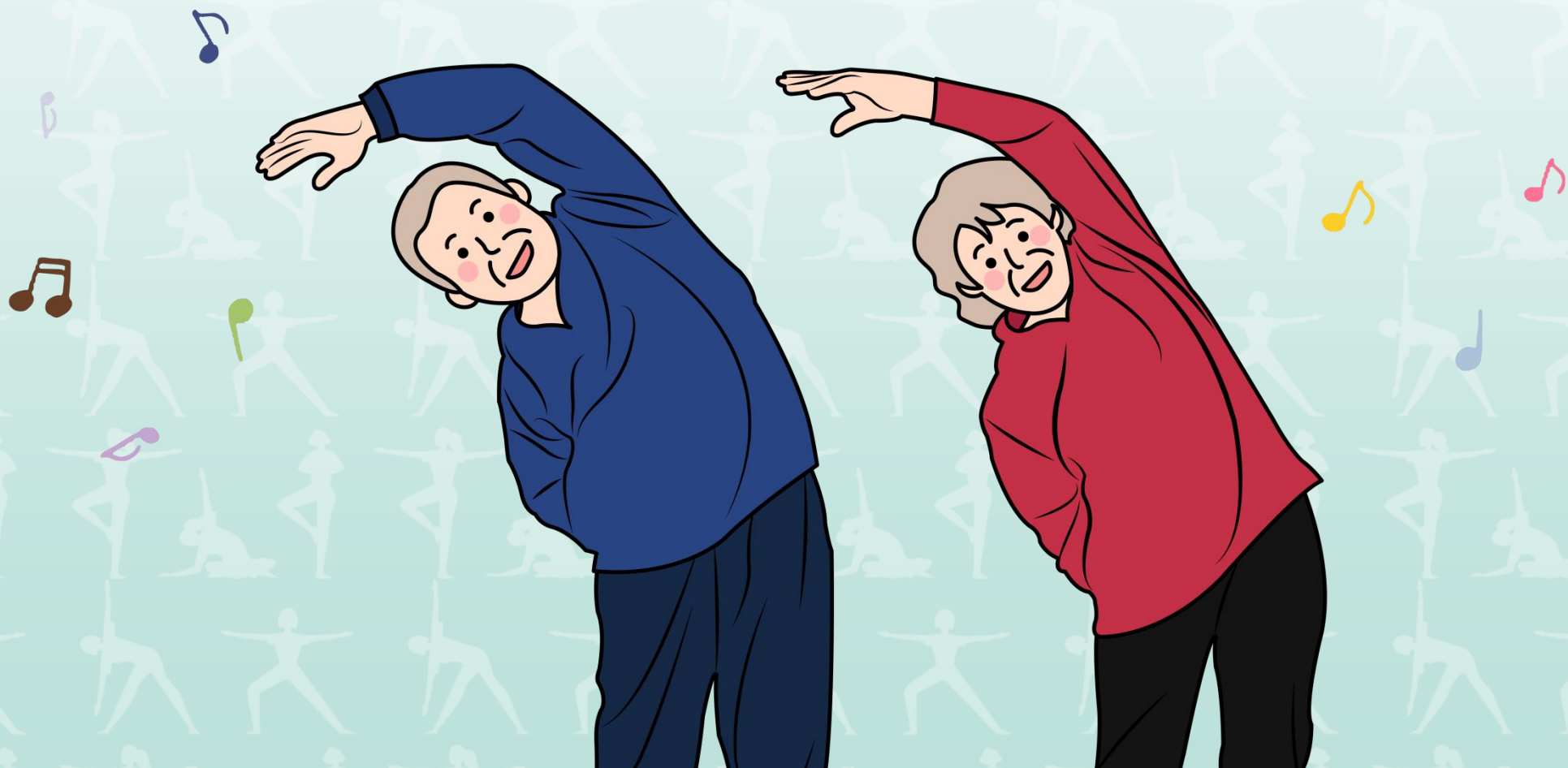
한 손으로
허벅지를
잡고한 손으로
귀 옆으로
손을 뺀다.

3



뒤로 각지
펴서 두 팔을
하늘 위로
당긴다.

업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요



3-8 대중교통사고예방 무조건이야~

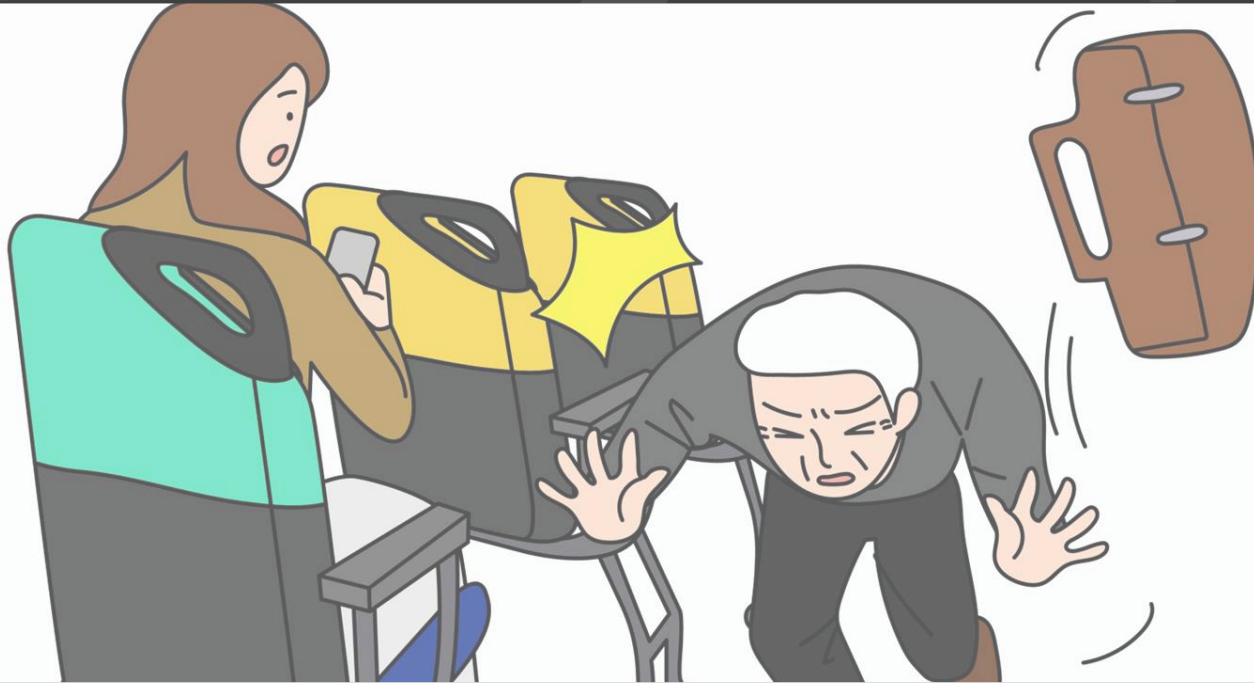
대중교통 이용 시

부주의와 안전수칙 무시



대중교통사고예방 무조건이야~

• 이동하는 버스 안에서 움직이다가 넘어진 사례 •



왜 그림과 같은 부상을 당했을지 그림을 보며 유추해봅시다!

「 사례

버스가 도착하기 한정거장 이전부터
노인은 빨리 내리기 위해 준비한 것이었는데요,
결국 정류장에 도착하기도 전,
내릴 준비를 하며 급하게 움직이다가
버스의 반동을 버티지 못하고 넘어진 것입니다.

「 = 타박상 및 골절사고 / 3달간 노인 일자리사업 중단 」

STEP
3-8 대중교통사고예방 무조건이야~

대중교통

여러 사람을 한꺼번에 이동시키는 것

기차, 자동차, 선박, 비행기, 버스, 지하철
뿐만 아니라 엘리베이터와
에스컬레이터까지 해당됩니다.



운전자가 있다



대중교통사고예방 무조건이야~

운전자가 있다



- 운전자 판단 및 주변환경의 변화로 대중교통이 급 발진, 흔들림이 있을 수 있다.



- 대중교통 수단이 **멈춘 뒤** 움직인다.
- 대중교통 승·하차 시 **여유를 갖는다.**

STEP
3-8 대중교통사고예방 무조건이야~

운전자가 없다



엘리베이터



에스컬레이터

대중교통사고예방 무조건이야~

운전자가 없다



주의

- 통제해주는 인원이 없다.
(엘리베이터 끼임,
에스컬레이터 넘어짐)

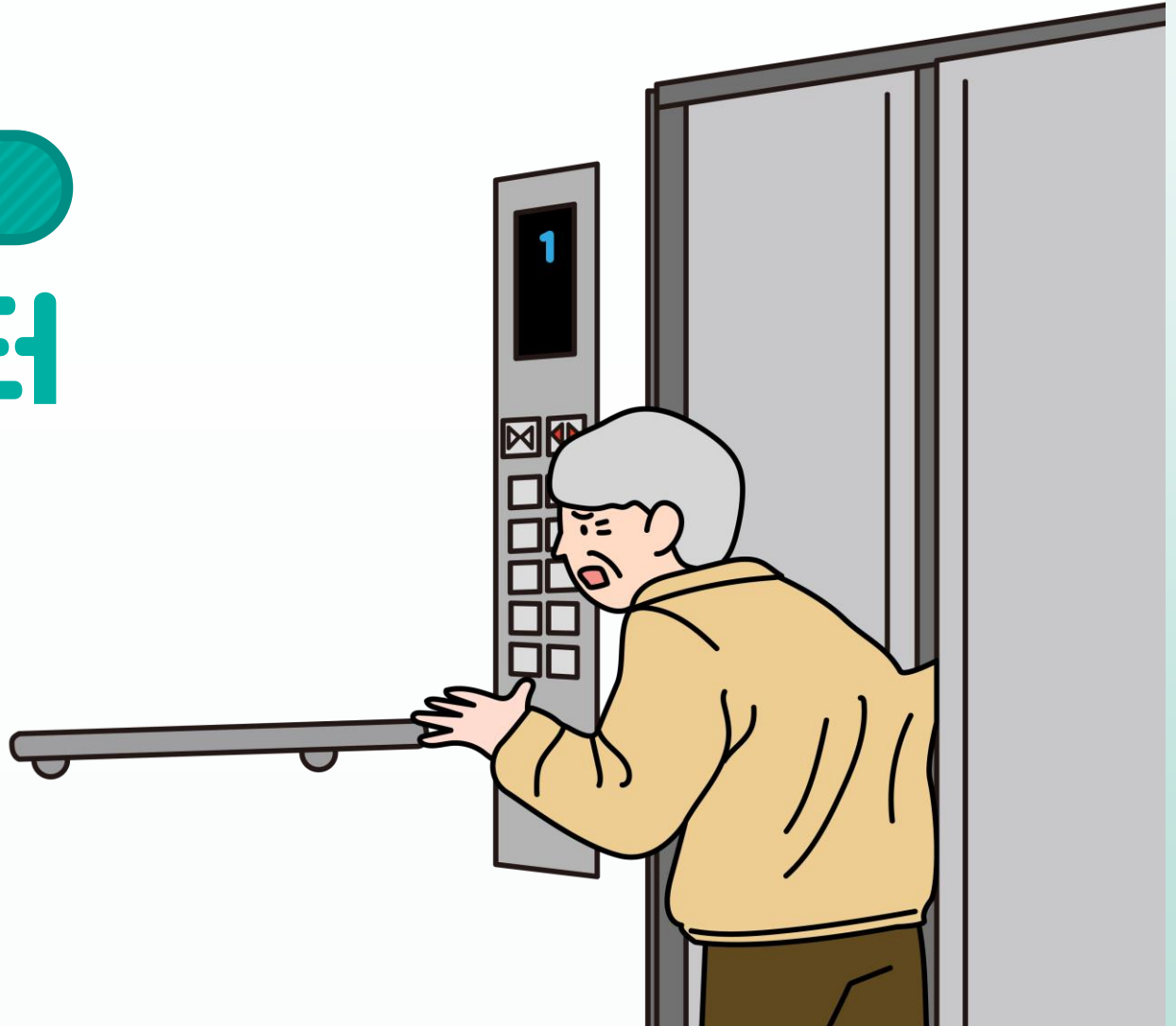


준비

- 사고를 미연에 방지한다.

운전자가 없다

엘리베이터 끼임사고



운전자가 없다

에스컬레이터
넘어짐



3-8 대중교통사고예방 무조건이야~

운전자가 없다

지하철
넘어짐



3-8 대중교통사고예방 무조건이야~



「사례」

평소엔 에스컬레이터 바를 잡고
에스컬레이터를 사용했으나,

자주 탔으니 괜찮겠지 라는 생각으로
휴대폰을 잡고 에스컬레이터를
탑승하기를 몇 번,

에스컬레이터를 안전 바 없이 타는 것이
일상처럼 되었습니다.

3-8 대중교통사고예방 무조건이야~



「**큰 타박상과 골절**
노인 일자리사업 중단」

「사례

그러던 어느 날, 근무자가 탄
에스컬레이터가 잠깐 흔들렸습니다.

휘청거리다가 안전바를 잡으려던 순간,
이미 손에 놓여있는 휴대폰으로 인해
안전바를 제대로 붙잡지 못했고

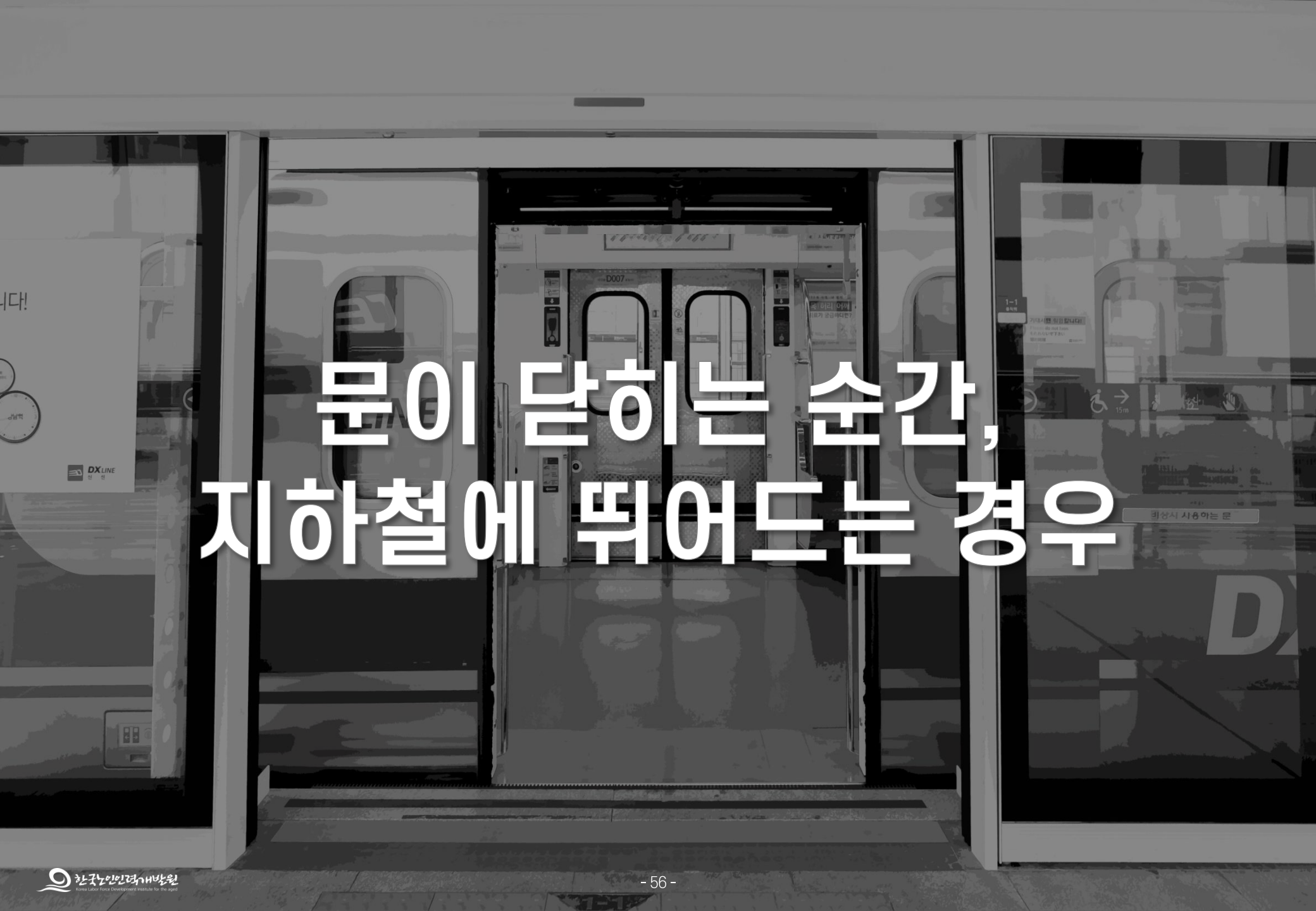
결국 흔들리는 에스컬레이터에 균형을
잃고 넘어지고 말았습니다.

대중교통사고예방 무조건이야~

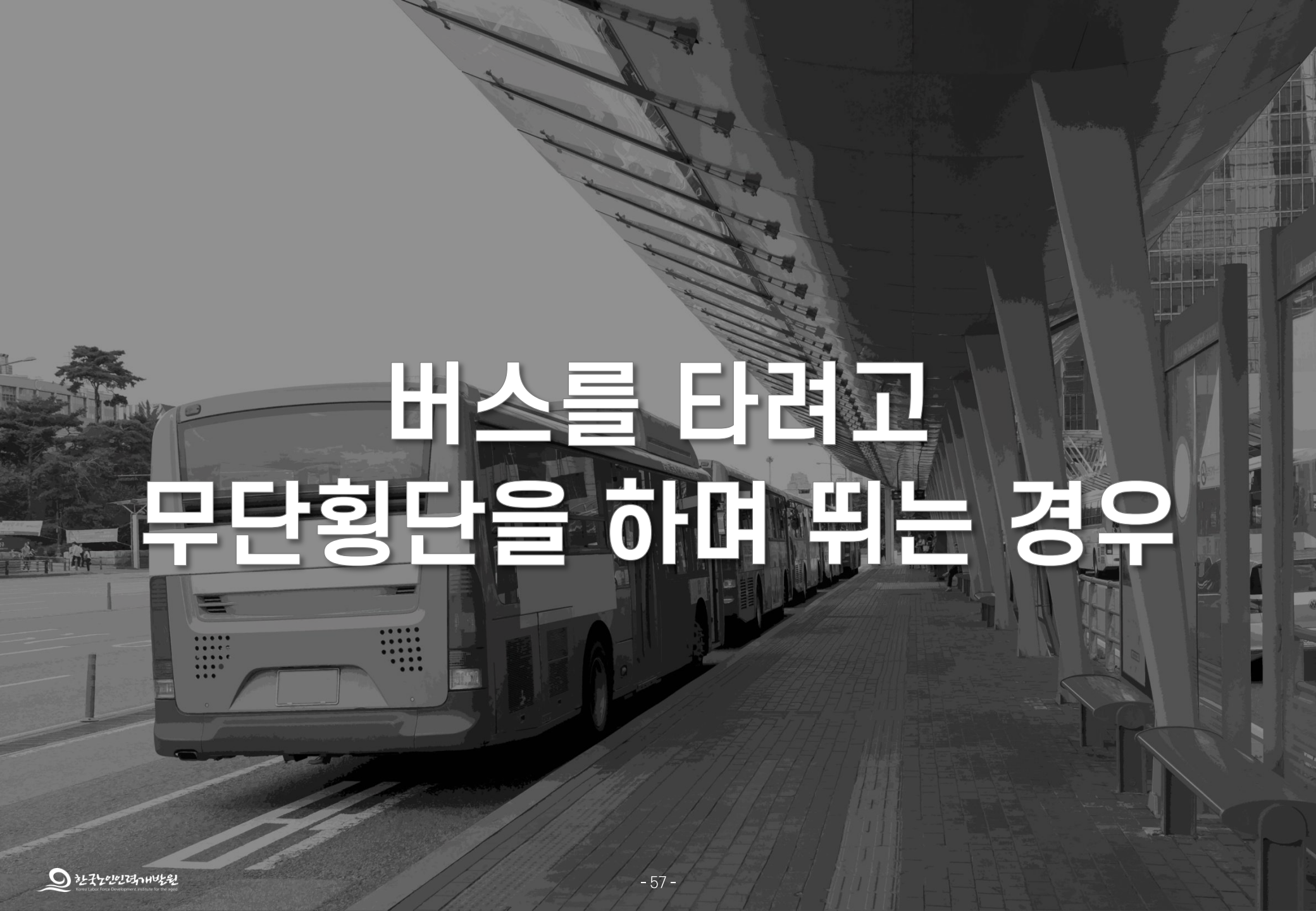
대중교통을 이용할 때

언제 가장 많이
사고가 발생할까요?





문이 닫히는 순간, 지하철에 뛰어드는 경우



버스를 타려고 무단횡단을 하며 뛰는 경우

닫히는 엘리베이터를 열어서 타는 경우

STEP
3-8 대중교통사고예방 무조건이야~

승·하차 사고

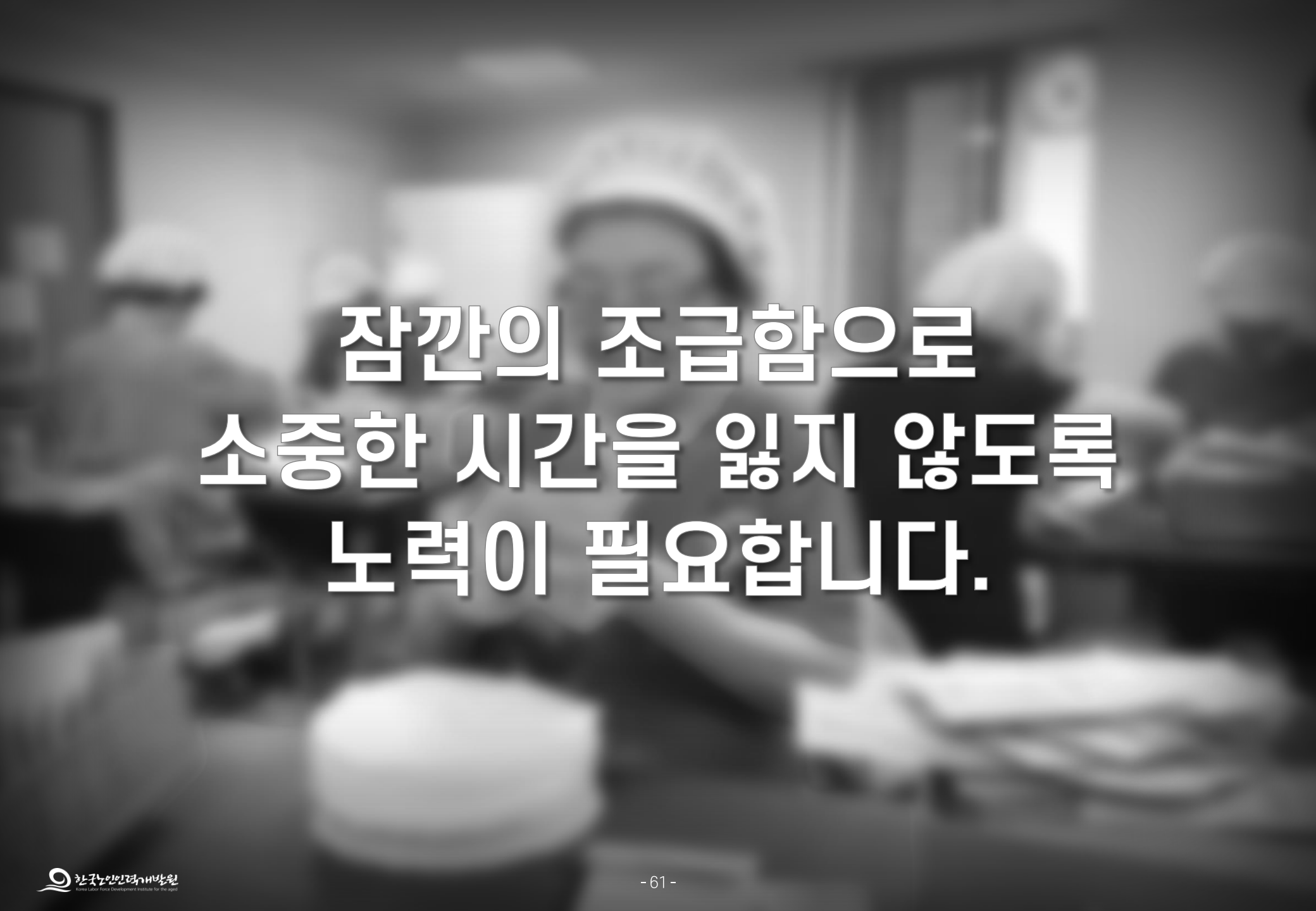
어떻게 준비할 수 있을까요?

여유롭게 탑승하자



#백만불자리

미소



**잠깐의 조급함으로
소중한 시간을 잃지 않도록
노력이 필요합니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**교통수단이 완전히
멈춘 뒤 움직여야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**교통수단이 완전히
멈춘 뒤 움직여야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**교통수단이 멈추지 않았을 때 움직이면
움직이는 바닥으로 하여금
넘어질 위험이 있습니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

뿐만 아니라, 넘어졌는데 교통수단이 달리고
있을 경우 **2차 피해**를 초래할 수 있기 때문에
교통수단이 완전히 멈춘 뒤 움직여야 합니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**에스컬레이터에서는 두 다리에
힘만 준다면 주머니에 손을 넣어도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**에스컬레이터에서는 두 다리에
힘만 준다면 주머니에 손을 넣어도 된다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**에스컬레이터는 바닥이 흔들릴 수
있기 때문에 에스컬레이터 바를
꼭 잡고 탑승해야 합니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

특히 넘어졌을 때, 두 손이 주머니에 있으면

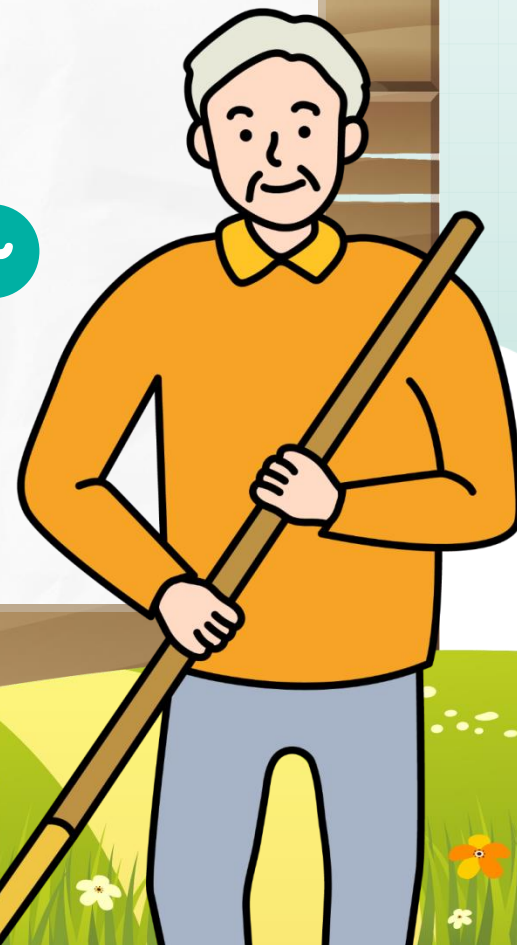
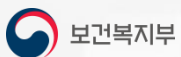
바닥을 짚을 손이 없기 때문에

더 위험해질 수 있습니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑨ 계절성안전예방 무조건이야~





가볍게
건강 체조
(손가락 운동)
하고 수업
진행하겠습니다



꼭꼭 손가락 운동

손가락을 움직이며
치매를 예방합니다.

1



**양쪽 손 모두
쥐었다 편다.**

2



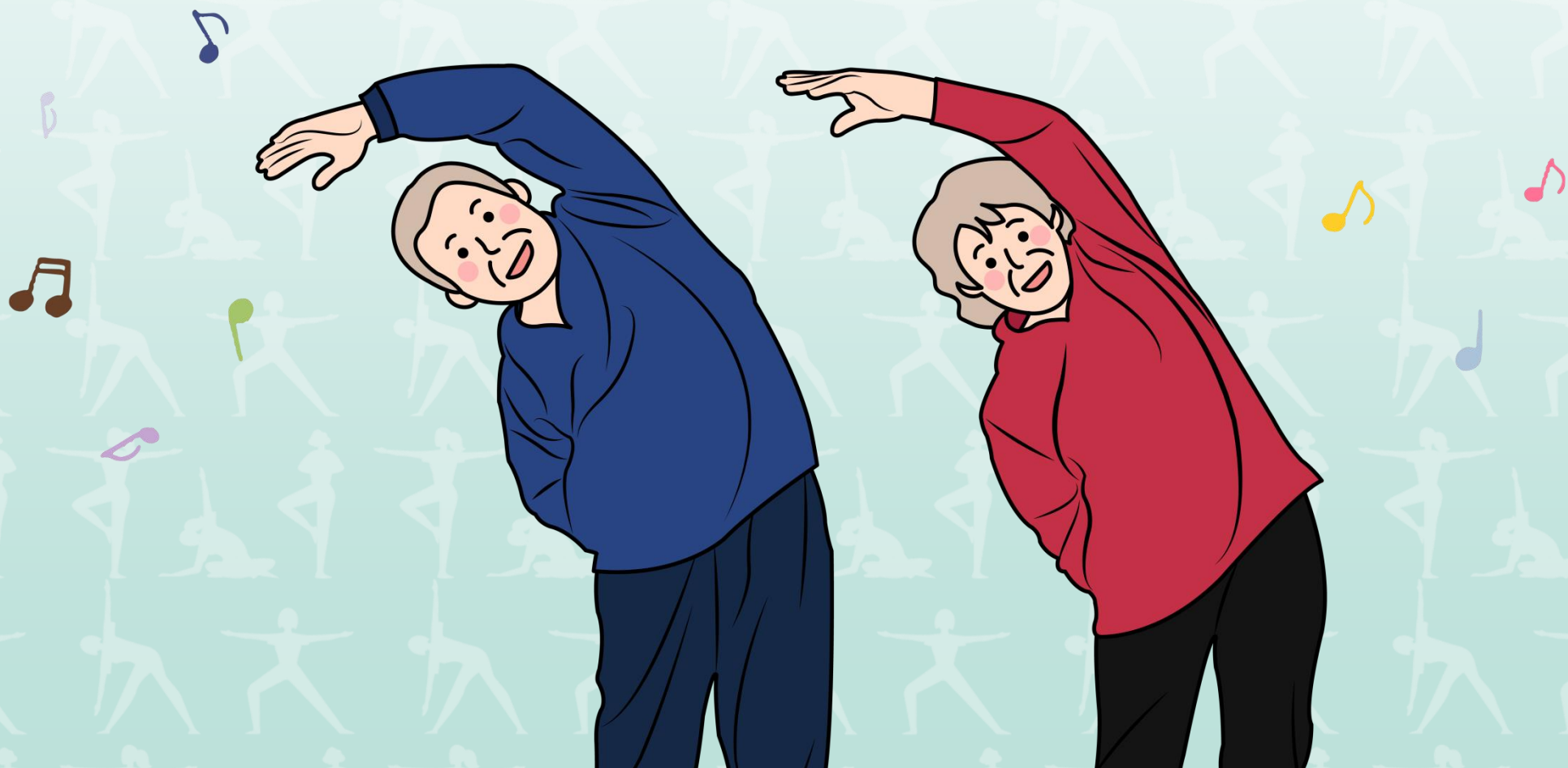
**양쪽 손끝을
서로 친다.**

3



오른손가락은
하나씩 펴고
왼손가락은
하나씩 접는다.

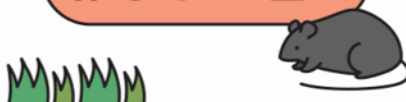
업무 전 · 중 · 후 안전체조를 하며 업무를 준비해요



노인 일자리 안전사고 건강캘린더

월별/계절별 안전사고 주의사항



1월 빙판, 동상, 독감 	2월 빙판, 동상, 독감 	3월 근육 질환 
4월 미세먼지, 황사 꽃가루, 알레르기	5월 곤충 자상 	6월 식중독 
7월 콜레라, 장티푸스 감염병	8월 폭염 감염병	9월 유행성 출혈열 
10월 환절기 감기, 폐렴 	11월 환절기 감기, 폐렴 	12월 낙상 외부 물리적 충격

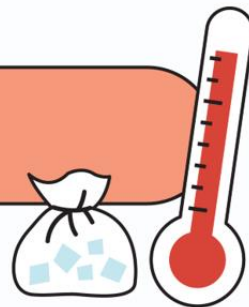
노인 일자리 안전사고 건강캘린더

1월

빙판, 동상, 독감



2월



3월

근육 질환



4월

미세먼지, 황사

꽃가루, 알레르기

5월

곤충 자상



6월

식중독



노인 일자리 안전사고 건강캘린더

7월

콜레라, 장티푸스

감염병

8월

폭염

감염병

9월

신증후성 출혈열



10월

환절기 감기, 폐렴



11월



12월

낙상

외부 물리적 충격

계절성안전예방 무조건이야~



계절성



재난성

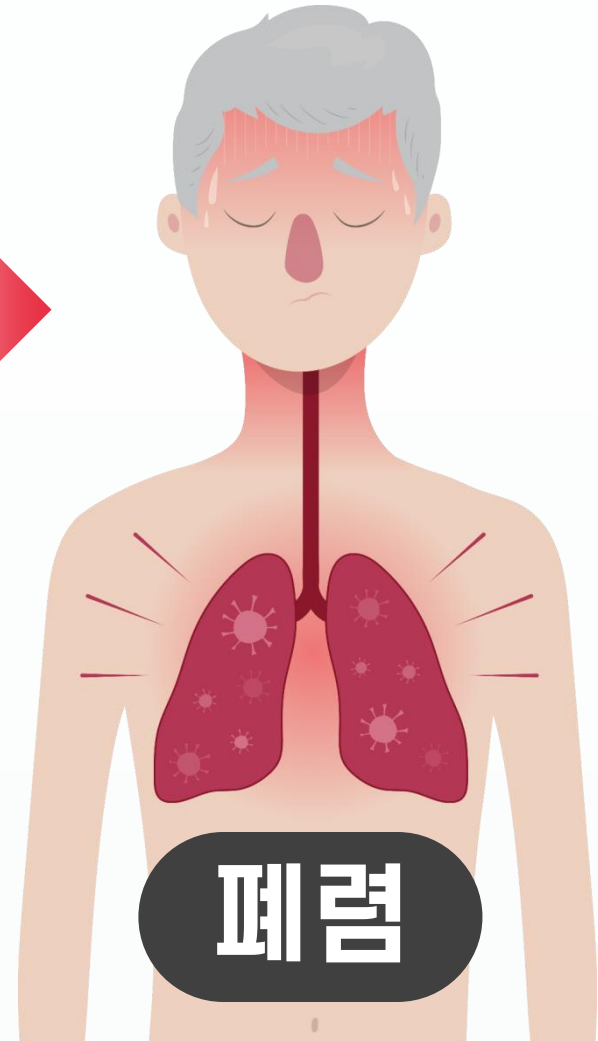
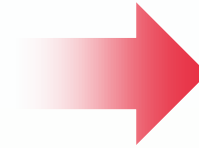


보건성

계절성안전예방 무조건이야~

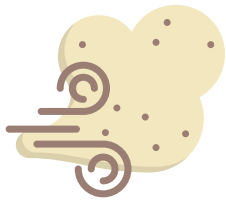


계절이 바뀔에 따라 일교차가
커져서 걸릴 수 있는 감기

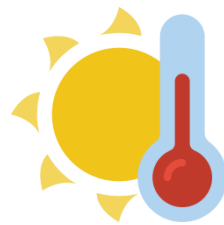


계절성안전예방 무조건이야~

대표적인 계절성 안전사고 3가지



미세먼지



폭염



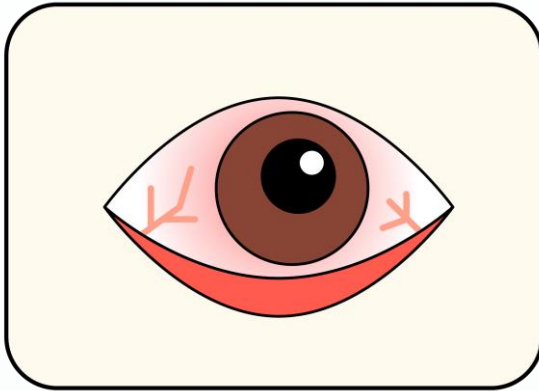
빙판

계절성안전예방 무조건이야~

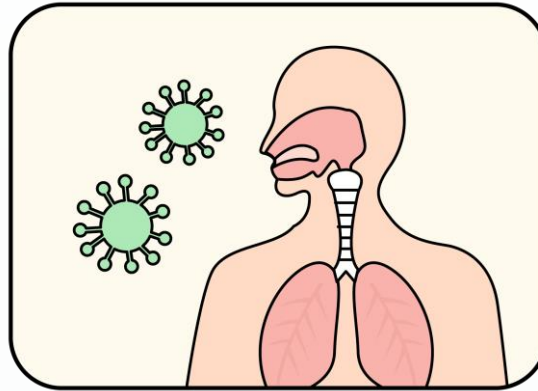


3-9 계절성안전예방 무조건이야~

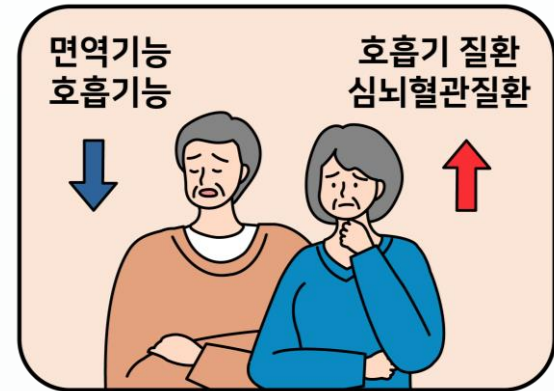
해로운 물질을 갖고 있는 매우 작은 크기의 미세먼지



- 피부 및 눈에
염증 유발



- 호흡기에 장기
염증 유발



- 노화로 인한
면역력 저하

계절성안전예방 무조건이야~



우리 눈에 보이지 않는 미세먼지와 황사
어떻게 대처할 수 있을까요?

미세먼지 나쁨

외출 자제, 외출 시 마스크 쓰기, 깨끗이 씻기 등

미세먼지 주의보

실외활동 → 실내활동으로 대체 또는 실외활동 시간
단축

미세먼지 경보

실외활동 금지

계절성안전예방 무조건이야~



외출을 최대한으로 줄이고 외출이 꼭 필요하다면
마스크를 착용해야 한다.

계절성안전예방 무조건이야~



폭염 증상 및 대처방안

일사병



VS

열사병



3-9 계절성안전예방 무조건이야~

폭염 증상 및 대처방안

일사병



VS

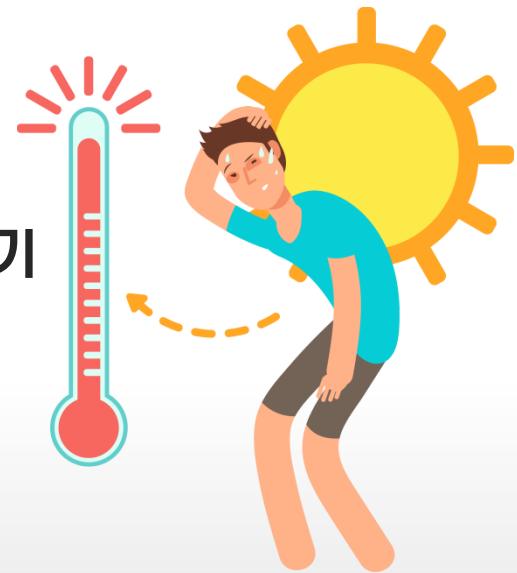
열사병



계절성안전예방 무조건이야~

폭염 예방

- 물병을 가지고 다니며 수시로 **물 마시기**
- 야외활동 시 **그늘에서 자주 휴식하기**
- **헝겊**하고 **밝은 색깔의 옷**, 양산, 모자 착용하기
- 한 시간에 한 번씩 **공기 환기하기**
- **무더위 쉼터** 이용하기



계절성안전예방 무조건이야~



계절성안전예방 무조건이야~

빙판길 골절 예방

- 미끄럽지 않은 편안한 신발 신기
- 주머니에 손 넣지 않기
- 햇볕이 잘 드는 흙 길, 모래가 뿌려진 길 걷기
- 얇은 옷 여러 겹 껴입기





사고가 안나기 위해
어떤 정보를 알려줘야 할까요?



주의부족

위험요소 파악

- 시선을 바닥에 두지 않음
- 빙판이 흙 등에 가려져 있음
- 주머니에 손이 있음



준비부족

안전수칙 준수

- 시선을 바닥에 고정하기
- 낮은 자세로 좁은 보폭 유지
- 모래나 흙 길로 걷기
- 주머니에서 손 빼기



해결방안은 무엇일까요?

1

아이스박스, 보냉 **물통** 준비

2

물수건 지참하기

3

작업 중 적절한 **휴식** 갖기



#여배우들, 미래를 향해

나아가다!

A black and white photograph of a group of people in various costumes, including a pineapple head, a bunny, and a person in a large floral costume, dancing in a room. The text is overlaid in the center.

계절성 위험이 지나가기를
기다리기만 해선 안될 것입니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

겨울엔 손이 시리니
주머니에 손을 넣고 다닌다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

겨울엔 손이 시리니
주머니에 손을 넣고 다닌다.



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**겨울엔 발을 잘못 디어
넘어지기가 쉽습니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**이때 넘어지면서 손을 받치지 않으면
얼굴과 어깨로 타박상이 갈 수 있기 때문에
피해를 줄이기 위해서라도
주머니에서 손을 빼고 걸어야 합니다.**

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**퇴약별에서 일할 때는
주기적으로 휴식을 취해주어야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

**퇴약별에서 일할 때는
주기적으로 휴식을 취해주어야 한다.**



• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

퇴약별에서 휴식 없이 일 하면
일사병에 걸리기가 쉽습니다.

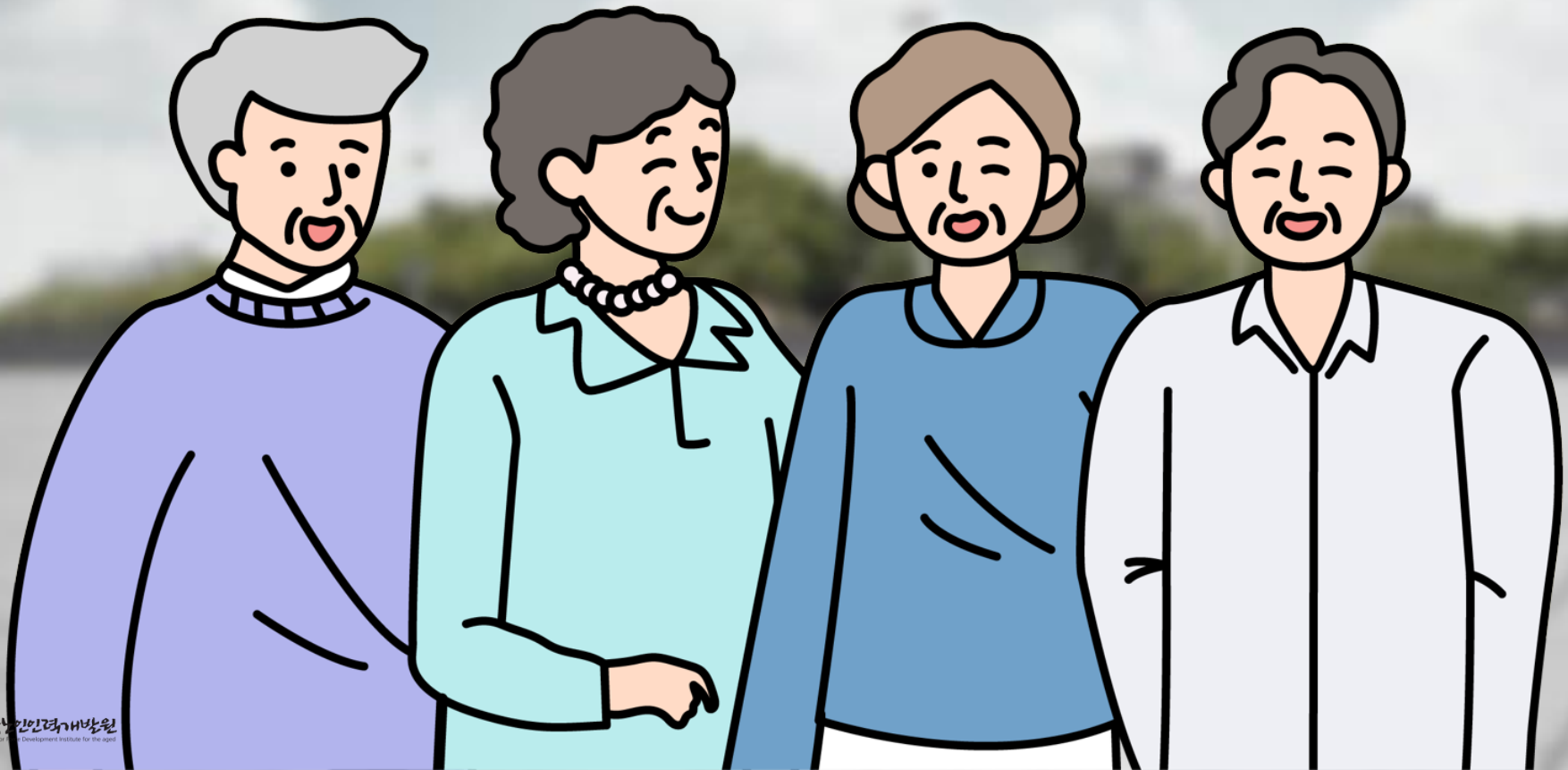
• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

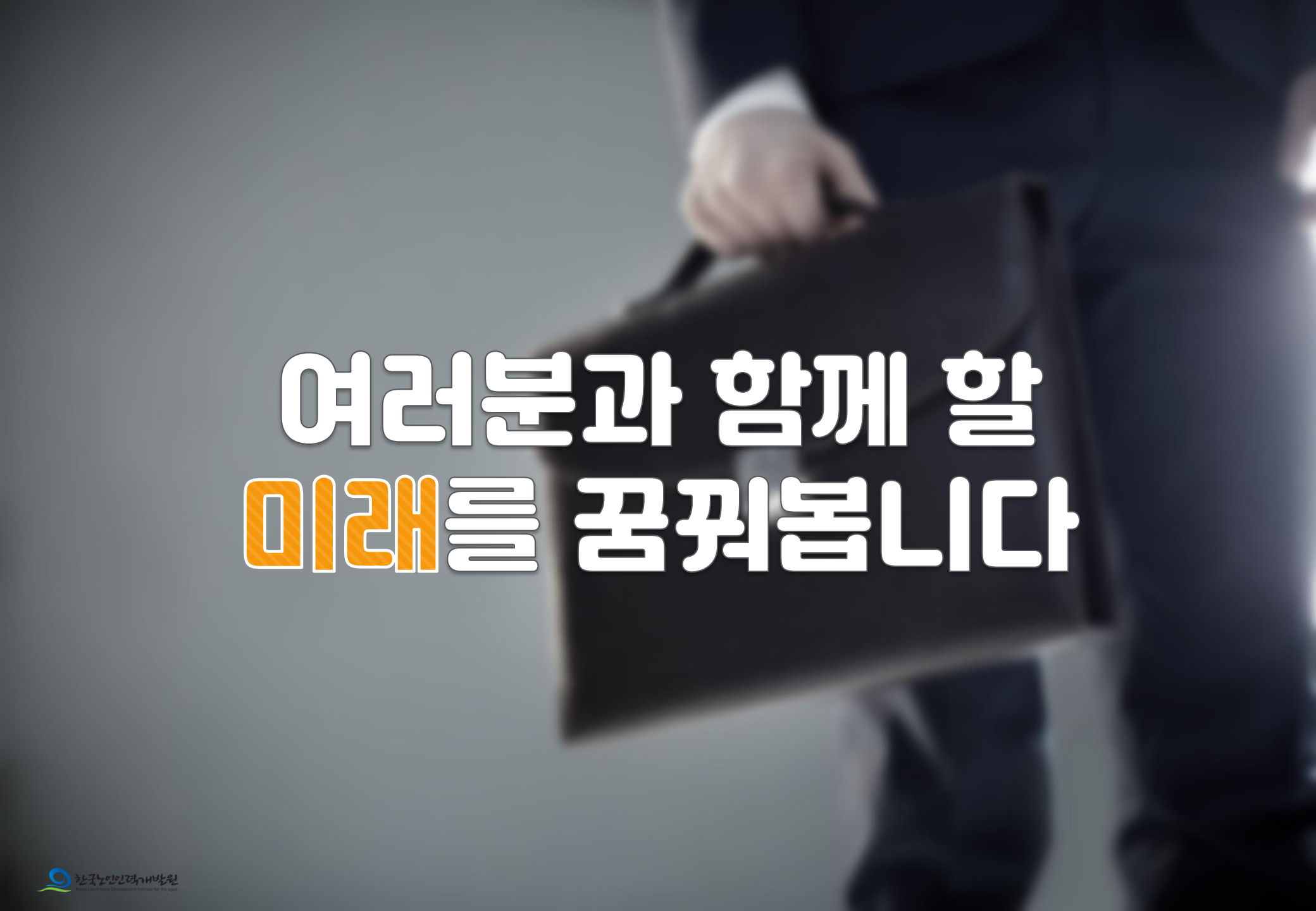
그렇기 때문에 퇴약별에서 일하면서
현기증이 나거나, 신체적으로 무리가 오면
주기적으로 휴식을 취해주어야 합니다.

개인의 부주의로 이뤄지는 안전사고 **스스로** 예방해야합니다



주의와 준비로 만들어가는 건강한 노인 일자리 사업





여러분과 함께 할
미래를 꿈꿔봅니다

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 III



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged