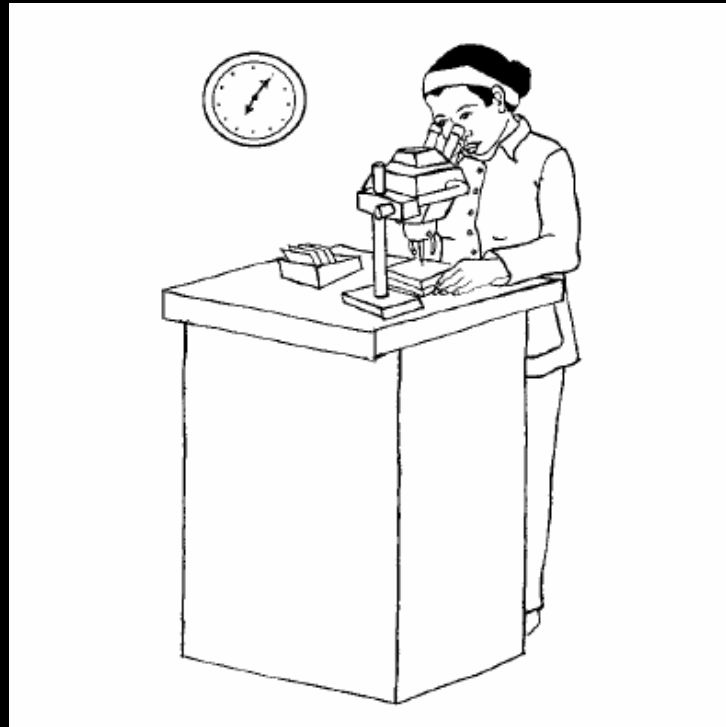


# 전자회사 근로자들의 근육골격 이상을 예방하기:

Preventing Musculoskeletal Disorders Among Electronics Workers:

인체공학에 관한 소개 Introduction to Ergonomics



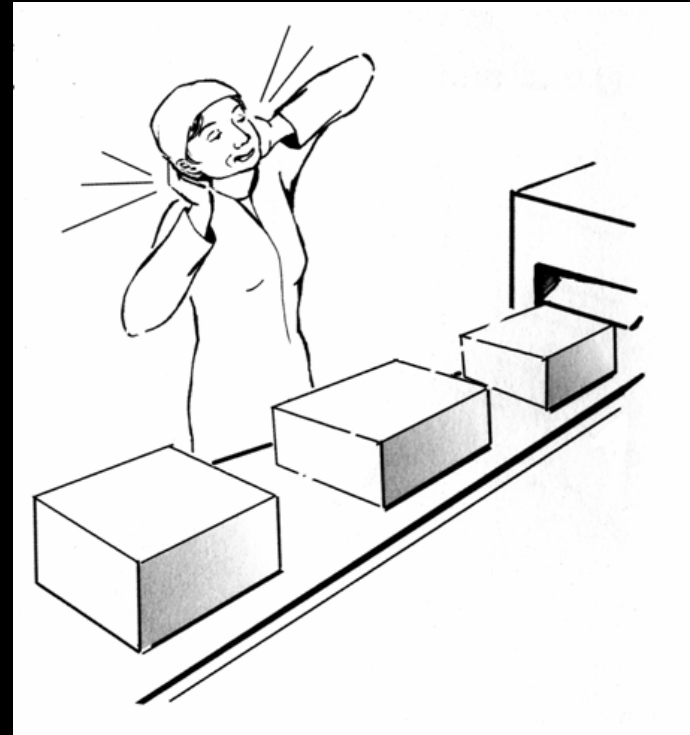
아시아 이민 여성단체 노동 직업 건강 프로그램

Asian Immigrant Women Associates  
Labor Occupational Health Program

This material was produced under grant SH – 19505-09-60-F-6 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government

# 트레이닝의 목표 Training Objectives

- “인체공학”을 정의한다. Define “ergonomics.”
- 인체공학적 문제로 인한 증상을 찾아낸다. Find health symptoms of ergonomic dangers.
- 작업장에서 근골격 이상과 관련된 위험요소를 4가지 이상 설명할 수 있다 Describe at least four workplace risk factors for musculoskeletal disorders.



- 인체공학적 문제점과 해결책을 위해 전자회사 일을 분석해본다. Analyze electronics jobs for ergonomic problems and solutions.
- 인체공학적 문제점들을 고칠 수 있는 세가지 방법을 알아본다. Learn about three ways to fix ergonomic problems.
- 종합적인 작업장 인체공학 프로그램을 설명한다 Describe a comprehensive workplace ergonomics program.

# 업무를 근로자에게 맞추기 Fitting the Job to the Worker

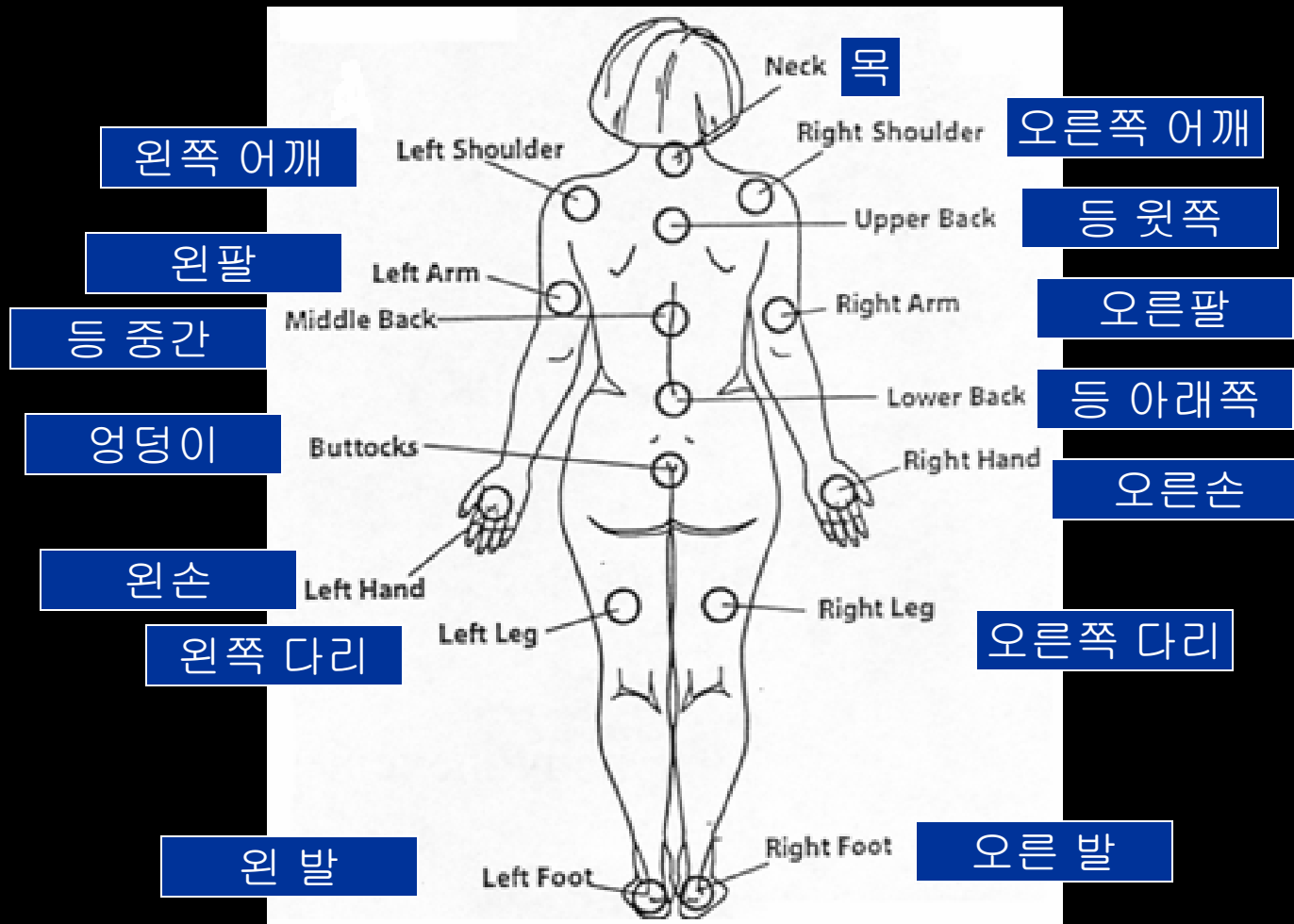
인체공학은 근로자와 업무 간에 조화를 추구한다.  
Ergonomics looks at the fit between workers and their jobs:

- 몸의 움직임과 자세  
body movements and positions
- 도구와 장비 tools and equipment
- 온도, 소음, 채광 등  
temperature, noise, lighting, etc.
- 마감일, 팀웍, 감독,  
등 deadlines, teamwork,  
supervision, etc.
- 이런 요소들이  
건강에 영향을  
끼치는지 whether any of  
these things may hurt you



인체공학의 목적은 근로자가 일에 맞추는 것이 아니라 일을 근로자에게 맞추는 것이다. The goal of ergonomics is to fit the job to the worker, not the worker to the job.

# 어디가 아픈가? Where Does It Hurt?



신체 지도 Body Map Activity

# 인체공학적 위험 요소들 Ergonomic Risk Factors



- 반복 Repetition
- 부자연스러운 자세 Awkward posture
- 힘을 주는 동작 Forceful motion
- 정지된 자세 Stationary position
- 직접적 압력 Direct pressure
- 진동 Vibration
- 극단적인 온도 Extreme temperature
- 일과 관련된 스트레스 Work stress

## † More comfortable work stations

편안한 작업대

팔꿈치 높이에, 쉽게 닿을 수  
있는 곳에 위치한  
부품과 도구

parts and tools  
at elbow height,  
easy to reach

A 2-level table reduces the need to use  
your hands to hold the material you are working on.

다루고 있는 재료를 손으로 붙잡고 있지 않아도 되도록  
테이블을 두개의 층으로 만들것

근로자의 팔에 부담을  
줄이도록 둥글게  
다듬어진 모서리

rounded  
edges put less  
pressure on  
worker's arms

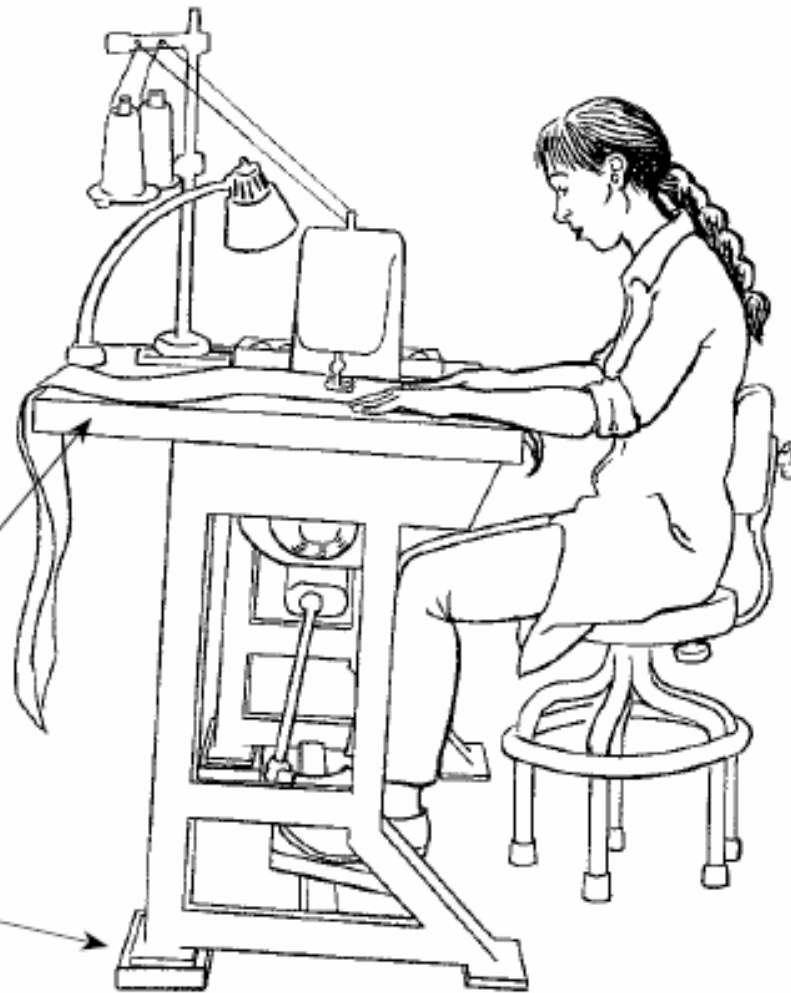
higher table  
holds parts  
closer to eyes

일감이 눈에 가깝게  
테이블을 높일 것

모든 도구와 부품을 보관할만큼  
넉넉한 테이블 공간

table large enough to  
hold all tools and parts

wood blocks tilt table  
toward worker



테이블을 근로자 쪽으로  
기울일 수 있게 사용한  
나무 블럭

**A tilted table makes it easier to see without bending forward.**

테이블을 기울이면 근로자는  
몸을 기울이지 않아도 잘 볼 수 있다.

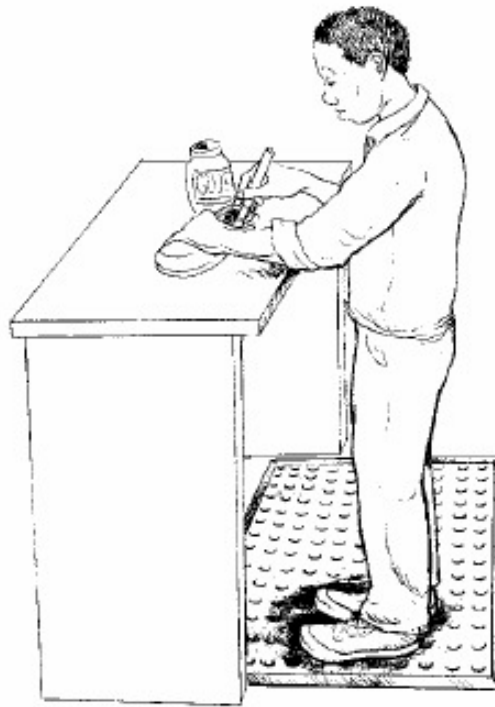
**BE COMFORTABLE SITTING OR STANDING**

편안한 자세로 앉거나 서있기



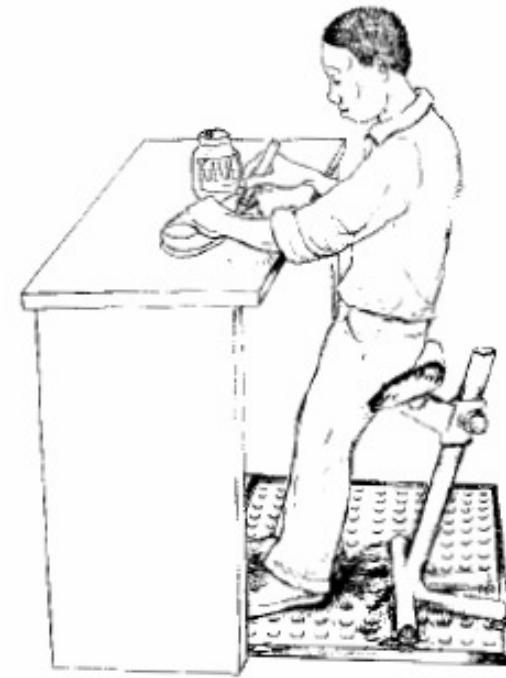
**Sitting**

앉기



**Standing on  
padded floor mat**

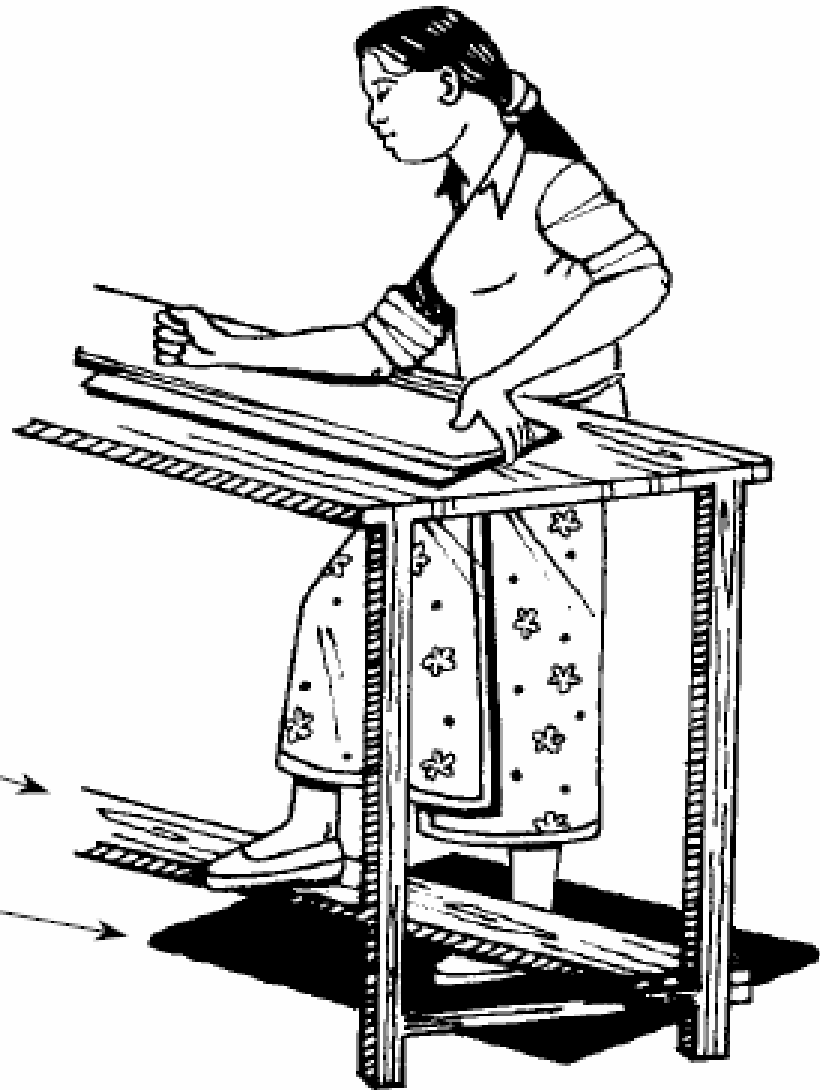
푹신한 매트위에  
서있기



**Standing with a  
sit-stand chair for support**

몸을 지지해줄 수  
있는 좌-입식 의자에  
걸터 서있기



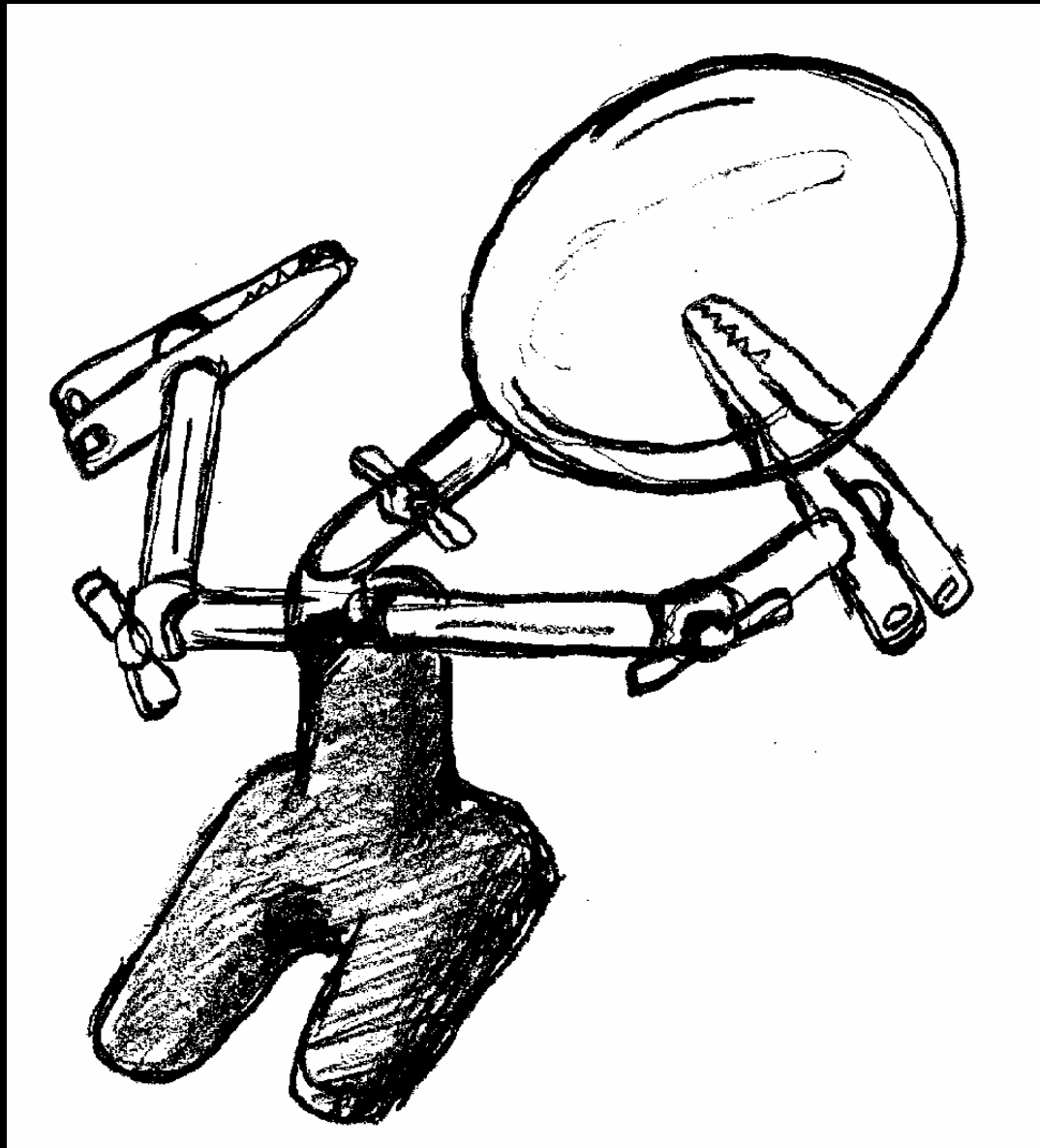


발판

footrest

폭신한 매트

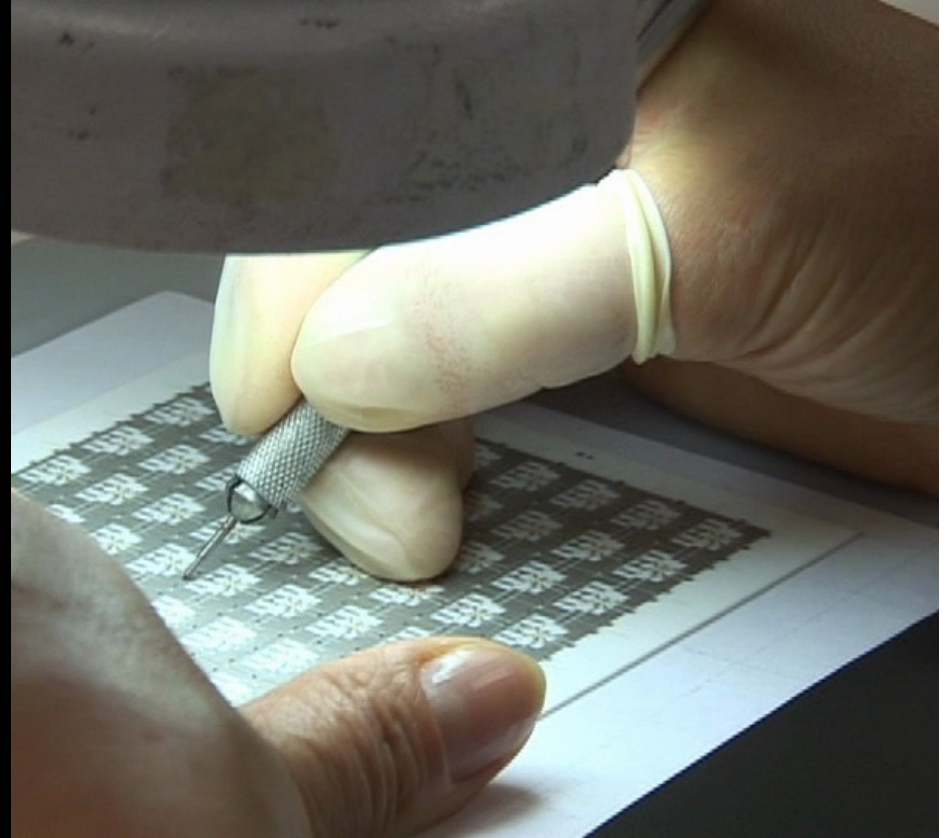
padded mat



# 전자회사 공장 비디오 Electronic Plants Video



# 소그룹 활동 시간 Small Group Activity









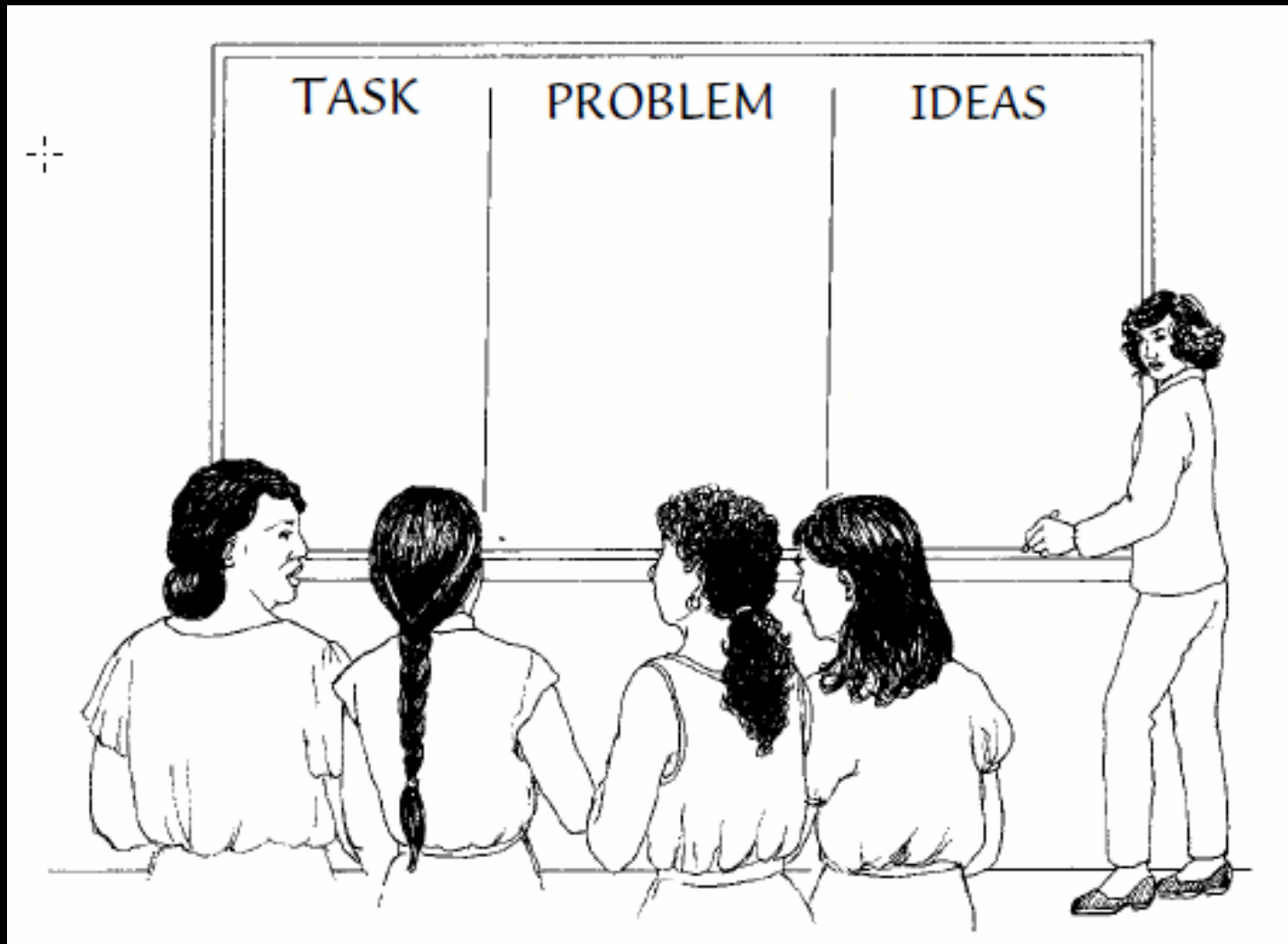




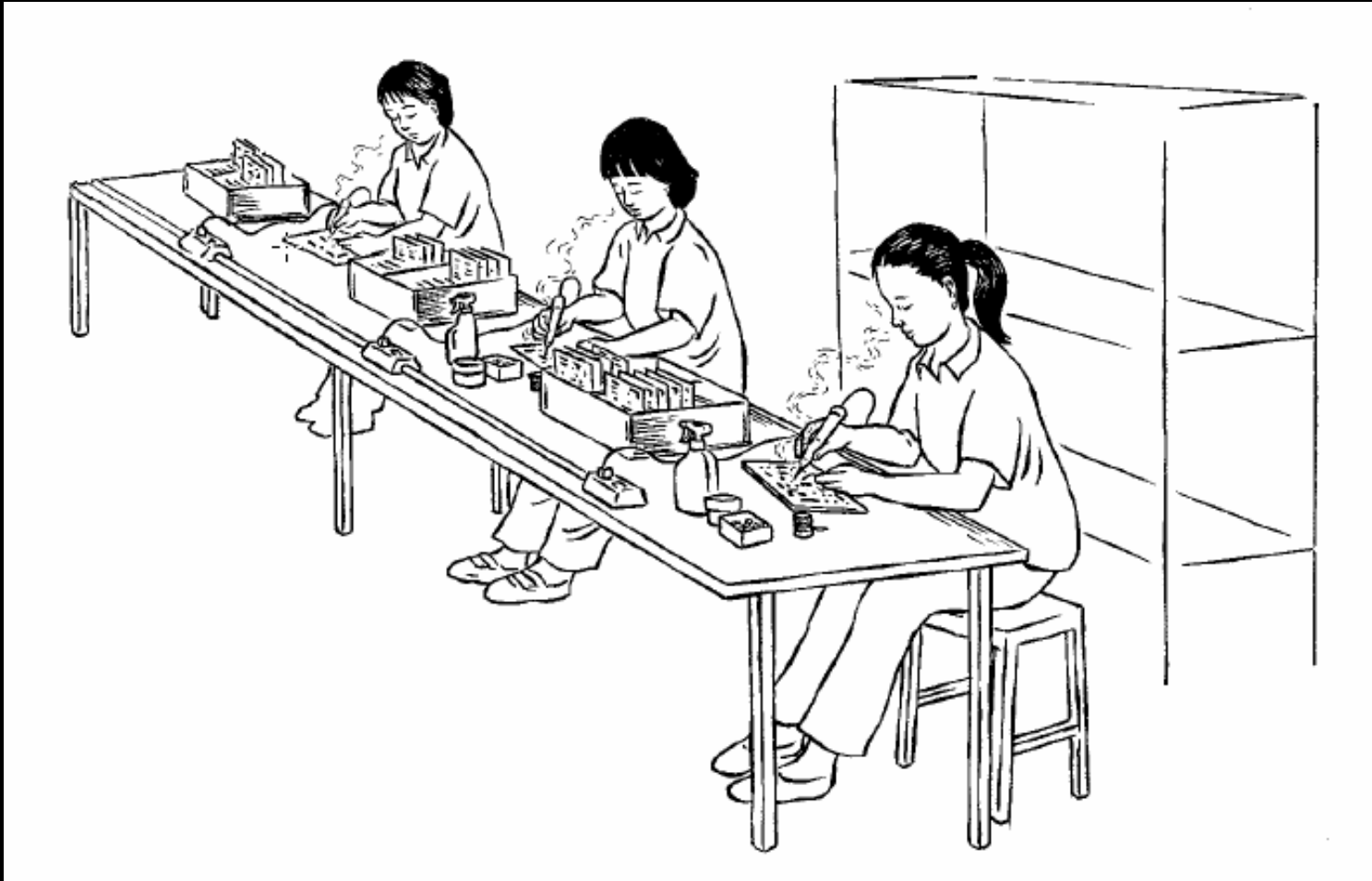




# 실천에 옮기기 Taking Action



# 질문? Questions?



**감사합니다!**  
**THANK YOU!**