



일터에서의 유해 · 위험 예방 조치 중량물을 들어올리는 작업에 관한 특별 조치

조심조심
코리아

작업 전 안전 점검
당신의 생명을 지킵니다

2015 - 교육미디어 - 694

기본적으로 체크하여야 할 조항

산업안전보건기준에 관한 규칙

제663조	중량물의 제한
제664조	작업조건
제665조	중량의 표시 등
제666조	작업자세 등

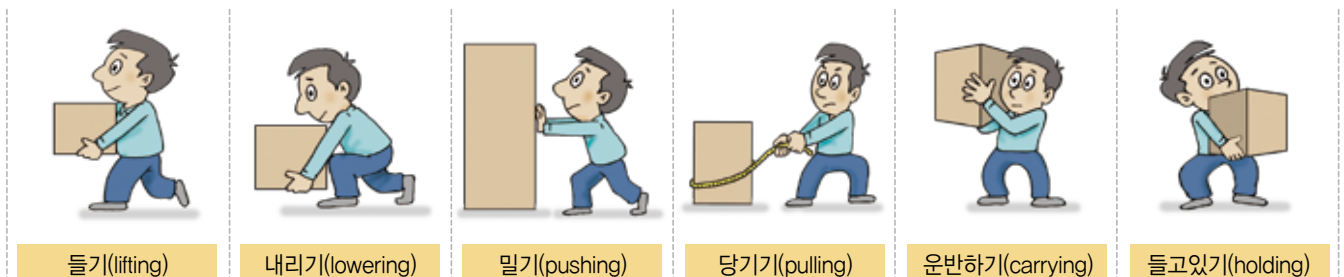
※ 상기 조항 이외에 추가적으로 적용되는 관련 법령 및 조항이 있음을 유념한다.



☑ 일터에서 적용하여야 할 유해 · 위험 예방 조치

☑ 중량물의 제한

- 근로자가 인력으로 들어올리는 작업을 하는 경우에 과도한 무게로 인하여 근로자의 목 · 허리 등 근골격계에 무리한 부담을 주지 않도록 최대한 노력하도록 조치



● 중량물 들어올리는 단독 작업 조건(일본 후생노동성 재해의학 연구소)

작업 형태	성별	연령별 허용 권장기준(kg)			
		18세 이하	19~35세	36~50세	51세 이상
일시작업 (시간당 2회 이하)	남	25	30	27	25
	여	17	20	17	15
계속작업 (시간당 3회 이상)	남	12	15	13	10
	여	8	10	8	5

(주) 화물의 무게 = 부피 × 화물의 비중

☑ 작업조건

- 근로자가 취급하는 물품의 중량 · 취급빈도 · 운반거리 · 운반속도 등 인체에 부담을 주는 작업의 조건에 따라 작업시간과 휴식시간 등을 적정하게 배분하도록 조치



중량의 표시 등

- 근로자가 5kg 이상의 중량물을 들어올리는 작업을 하는 경우 다음의 조치 실시
 - 주로 취급하는 물품에 대하여 물품의 중량과 무게중심에 대하여 작업장 주변에 안내표시를 할 것
 - 취급하기 곤란한 물품은 손잡이를 붙이거나 갈고리, 진공빨판 등 적절한 보조도구를 활용할 것



중량물 안내 표시



중량물 운반 관련 보조도구

작업자세 등

- 근로자가 중량물을 들어올리는 작업을 하는 경우에 무게중심을 낮추거나 대상물에 몸을 밀착하도록 하는 등 신체의 부담을 줄일 수 있는 자세에 대하여 알려야 함

Check Box | 화물 운반 시의 올바른 자세를 익히고 실천하기

- ① 화물의 무게중심을 찾아 최대한 몸의 무게 중심에 가까이 밀착시킨다.
- ② 인체의 기계적인 이점을 활용하여 대퇴부와 정강이 사이의 각도를 90도 이상 두어 이곳에서 나오는 힘으로 화물을 든다.
- ③ 양발은 화물을 사이에 두고 대각선으로 2족장 정도 벌려 안정된 자세를 유지한다.
- ④ 손바닥 전체로 화물을 감싸고 턱은 당기며 허리를 곧추 세우고 지면과 직각이 되도록 하여 다리 힘으로 든다.
- ⑤ 화물을 들고 방향을 전환할 때에는 갑자기 허리를 틀지 말고 한, 두 걸음 좌 우측으로 나간 후 발과 함께 돌리도록 하여 허리에 갑자기 무리가 가지 않도록 한다.



무게중심을 확인한다.



가까이 선다.



쫓그리고 앉는다.



안정되게 잡는다.



다리를 이용해 들어올린다.

더 많은 안전보건 정보는?

- KOSHA GUIDE M-45-2012 들기작업 및 인력운반 작업시 보조기구의 사용에 관한 기술지침
- KOSHA GUIDE M-36-2012 인력운반 작업에서 파지에 관한 기술지침
- KOSHA GUIDE M-35-2012 인력운반 작업 위험성평가에 관한 기술지침
- KOSHA GUIDE M-34-2012 식품가공 공장에서 인력운반 작업에 관한 기술지침
- KOSHA GUIDE G-75-2011 인력운반 안전작업에 관한 지침

「일터에서의 유해·위험 예방 조치」는 산업안전보건기준에 관한 규칙에서 정하고 있는 주요 조항에서 해당 유해·위험 예방 조치 내용을 사진, 삽화 등을 통해 현장에서 좀 더 적용하기 쉽도록 구성한 것으로, 작업 시작 전 안전점검, 위험성평가, 교육 등에 활용하길 바랍니다.