

보육교사 직업건강가이드

보육교사란?

공공, 사설의 어린이집 등 탁아기관에서 유아를 대상으로 양육의 보충적 역할을 하고 유아의 발달과정에 맞는 교육을 지도하는 자를 말함. 보육교사는 영아원, 아동입양위탁시설, 정서장애아시설 등 아동복지시설이나 사회복지관 부설 보육시설 등에서 유아들을 돌보는 업무를 수행함



보육교사의 주요 유해·위험 요인

유해위험 요인	내용
직무 스트레스	- 수업준비 등 보육업무 종료 후 장시간 근무 - 영유아 및 부모 상대 이중 감정노동
근골격계 질환	- 영유아 상대 부자연스러운 작업 자세 - 기저귀 교환, 수유, 안기 등 반복 작업
만성피로 증후군	장시간 근무 및 과도한 업무량, 불충분한 휴식 등
안전사고	- 보육업무 중 미끄러짐, 넘어짐, 끼임, 베임 등 - 차량 통학지도 시 안전사고
실내공기질	불충분한 환기, 실내공기오염 등



현장의 목소리



하루 종일 안아달라고 우는 아이를 그냥 내버려 둘 수는 없잖아요... 그런 날은 어깨도 아프고 허리도 아프고... 늘 어깨가 뭉쳐 있고 그래요



일주일에 한번 씩은 꼭 장난감 소독 및 대청소를 해요... 쭈그려 앉아서 장난감을 닦고 물로 행구고 말리고 제자리에 놓고 하는 일을 마치고 나면 어깨, 허리가 가장 많이 아파요



하루종일 아이에게 시달리고 난 후에도, 아이의 부모님이 무리한 요구를 하거나, 아이를 잘 돌보지 않았다고 이야기 할 때는 맥이 풀려요... 그래도 내색하지 못하고 신경쓰겠다고 웃으면서 이야기 할 때는 일하는 보람도 사라져버려요

전송



보육교사 유해위험요인별 관리방안

1 직무스트레스 관리

장시간 근무	초과근무시간 최소화: 적절한 업무량을 유지하기 위해 서류작업 등 불필요한 행정적 작업을 줄일 수 있는 방안 강구 적정인력확보: 관리자는 장시간 근무를 줄일 수 있도록 충분한 인력을 확보하기 위해 노력해야 함. '육아종합지원센터' 등 국가에서 제공하는 인력 및 서비스를 적극적으로 활용하여 근로자가 건강 이상 및 질병으로 인한 부재(결근) 시 타 근로자에게 업무량이 넘겨지는 것을 예방함
만성피로 증후군	- 학부모들이 과도한 민원을 요구하지 않도록 객관적 기준을 사전에 안내함 - 학부모의 민원이나 다툼 발생 시 응대할 수 있는 매뉴얼 마련 - 관리자는 책임을 보육교사에게 전가하지 않고 민원발생 시 보육교사가 자신의 의견을 충분히 표현할 수 있도록 함 - 원아에게 어린이집에서 지켜야 할 원칙과 기준에 대하여 주지시킴

2 ▶ 근골격계질환 예방 및 관리

스트레칭	• 근골격계 질환을 예방할 수 있도록 업무 시작 전, 중, 후 스트레칭 실시
아이나 중량물을 들어 올릴 때	• 어린이를 안을 때는 무게중심을 낮추고 몸을 밀착한 후, 허리가 아닌 다리 힘으로 들어올림 • 무리한 중량물 취급 및 운반을 지양하고 운반대차 등 보조운반기구 활용 • 혼자 들기 무거운 물건, 부피가 큰 물건은 단독 작업을 지양하고 동료와 공동 작업
성인용 시설 이용	• 교구 제작 및 서류작업 등 영유아를 직접적으로 돌보지 않는 업무를 수행할 때에는 반드시 성인용 시설을 이용함
차량 지도 시	• 아이들과 동승 전후에 간단한 스트레칭 실시 • 승하차 시 아이들이 장난이나 과도한 행동을 하지 않도록 교육시킴

3 ▶ 만성피로 관리방안

근무편성	• 연장 근무 후에는 업무 복귀 전 충분한 휴식 제공 • 초과근무를 최소화하고 업무량 증가에 대비할 수 있도록 근로자를 충분히 채용
휴가관리	• 휴가 신청은 합리적으로 처리 • 휴가자 업무는 시의 적절하게 대체
작업환경 관리	• 부자연스러운 작업자세에 대해 인간공학적 개선 • 작업환경(소음, 진동, 조명, 온도, 환기 등)을 개선하고 자동화를 통한 중량물들기 최소화 • 연장근무를 시행한 경우 휴식시설 또는 안전한 귀가수단 제공 • 출퇴근에 편의 제공
일상생활 습관관리	• 규칙적인 운동 • 금연, 과도한 음주 및 습관성 약물 사용 피함 • 적절한 체중 유지 • 충분한 수면 • 긍정적인 스트레스 대처법 배우기 • 가능한 카페인(커피 등) 섭취를 줄이고 물을 충분히 섭취 • 균형 잡힌 식사, 설탕과 같은 단순당 섭취를 피하고 비타민과 미네랄을 충분히 섭취

4 ▶ 안전사고 예방

사고요인 관리를 위해 안전체크리스트를 이용하여 주기적으로 점검을 실시하고, 부족한 부분은 체계적으로 개선할 수 있는 방안 마련

점검사항	체크
1 화장실, 욕실 바닥에서의 미끄럼사고 위험에 대해 인지하고 있는가?	● ✕
2 바닥의 물기는 즉시 제거하는가?	● ✕
3 교사 스스로 보육시설 안전관리의 중요성을 인식하고 이를 실천하기 위하여 노력하는가?	● ✕
4 수업 전 보육시설의 설비, 교재, 교구, 활동영역 등 안전을 미리 점검하는가?	● ✕
5 실내외에서 아이들이 급작스런 행동을 하지 않도록 미리 교육시키는가?	● ✕
6 차량 이용 시에는 미리 아이들에게 안전교육을 실시하여 사고가 일어나지 않도록 하는가?	● ✕
7 무거운 물건을 들 때는 동료교사의 도움을 받거나 도구를 이용하는가?	● ✕
8 위험이 발생할 수 있는 장소나 도구 등에는 반드시 위험경고 표지판을 부착, 설치 하는가?	● ✕
9 간식을 주거나 급식을 할 때는 반드시 보호 장비를 착용하고 서두르지 않도록 주의하는가?	● ✕
10 보육시설의 안전수칙을 숙지하고 생활화하는가?	● ✕
11 작업 전중후 주기적으로 스트레칭을 하는가?	● ✕
12 올바른 중량물 취급 방법을 알고있는가?	● ✕
13 근로자 안전보건 교육을 정기적으로 받는가?	● ✕

5 ▶ 실내공기질 관리

- ▶ 충분한 환기와 청소 등 위생관리로 실내 오염물질 농도 완화
- ▶ 휘발성유기화합물, 포름알데히드의 함유량이 적거나 없는 친환경 가구나 용품사용으로 실내공기 오염물질 배출원의 근원적 제거
- ▶ 자연환기가 어려운 경우 공기청정기 등 기계환기설비를 설치하여 충분한 환기량 확보
- ▶ 재실밀도가 높은 실에서는 호흡 및 사용되는 교구 등에 의해 실내가 오염될 수 있으므로, 재실인원과 활동량을 고려해 환기 실시



📞 근로자 건강센터 이용하기

고용노동부와 안전보건공단에서는 근로자 건강(질병)에 대한 모든 상담을 무료로 지원하고 있습니다.

대상: 50인 미만 소규모 사업장 근로자

전문가 현황: 직업환경전문의, 임상심리사, 운동처방사, 산업간호사, 산업위생기사, 물리치료사 등

Tel. 1577-6497, 1588-6497