Stay Safe in the Restaurant

식당근무 노동자를 위한

안전과 보건 안내서

This material was edited under grant # SH22303SH1(was produced under grand # SH19478SH9) from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views 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.

이 안내서는 연방 직장안전보건협의회(OSHA)와 노동국의 기금(기금번호 #SH22303SH1/#SH19478SH9)으로 제작되고 편집되었습니다. 이 안내서의 내용은 노동국의 관점과 정책을 완전히 반영하진 않으며 특정 상표, 상품을 언급하거나 연방정부가 보증하는 단체들을 암시하지 않습니다.

This training material has been accurately translated into Korean from the OSHA-approved English version.

Certified by: Ju-Bum Cha / Columnist of Koreadaily Newspaper

Signature:

Date: 5/8/12

Acknowledgements 안내 사항

This material was originally produced under grant SH-19478-SH9 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views 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.

이 안내서는 직장 안전 건강청(OSHA)와 노동국의 기금(기금번호 #SH22303SH1/#SH19478SH9)으로 제작되고 편집되었습니다. 이 안내서의 내용은 노동국의 관점과 정책을 완전히 반영하진 않으며 특정 상표, 상품을 언급하거나 연방정부가 보증하는 단체들을 암시하지 않습니다.

We thank the following organizations for permission to adapt material for this training manual: 이 안내서 제작을 위해 자료제공에 협조해 주신 다름 단체들에게 감사드립니다.

- Restaurant Opportunities Center United http://rocunited.org/
- The New York City Department of Health and Mental Hygiene for "Workplace health and safety in restaurants: An introduction for food workers";
- The Washington State Department of Labor and Industry www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/JobSafety/RestaurantProgram/R esources.

직장 안전 건강청(OSHA)의 규정에 의거한 권리와 책임은**?**

고용주는 :

- 사망 또는 심각한 부상을 일으킬 위험 요소가 없는 업무 환경을 고용인에게 제공해야 합니다.
- 고용인의 의료기록의 존재, 비치 장소 등의 정보를 고용 즉시 그리고 향후 최소 년 1 회 통보해야 합니다. 또한 반드시 이러한 의료 기록들을 고용인이 요청한 15 일(업무일 기준) 이내에 고용인 또는 지정된 대리인에게 제공해야 합니다.

고용인은 :

- 직장 내에 심각한 위험요소나 OSHA 의 안전 기준을 위반하는 사항이 있다고 판단되면 OSHA 를 통해 신고를 접수할 수 있습니다.
- 고용주에게 다음과 같은 안전 및 건강에 관한 위험요소 정보를 요구할 수 있습니다. (화학약품 , 화학물질 측정 실험, 소음 및 방사선 수치 ,위험한 화학물질 또는 독성 물질에 노출 정도)
- 고용주가 직장내에 비치해야 하는 적절한 안전과 보건 기준, 규칙, 의무조항 등을 명시한 서류의 복사본을 요구 할 수 있습니다.
- 본인 또는 대리인이 직장안전보건협의회(OSHA)의 직업 상해와 질병을 정리한 문서(OSHA)를 열람할 수 있습니다. (아래 참조)
- 의료 기록을 확인할 수 있습니다
- 사망이나 심각한 부상을 초래할 위험에 직면해 안전과 보건에 관한 고용인의 권리행사 또는 작업거부(OSHA 의 관련법에 의해 보장되지는 않음)를 했다는 이유로 고용주에게

처벌이나 차별을 당했으며 OSHA 의 조사활동을 기다릴 충분한 시간이 없다고 판단되면 30 일안에 신고를 할 수 있습니다.

- 고용주가 OSHA 의 행정처리에 이의를 제기해 개최되는회의나 청문회에 고용인도 관여할 수 있습니다.

OSHA's Form 300 (Rev. 01/2004)

Log of Work-Related Injuries and Illnesses

Attention: This form contains information relating to employee health and must be used in a manner that protects the confidentiality of employees to the extent possible while the information is being used for occupational safety and health purposes.

Year 20__ __

U.S. Department of Labor
Occupational Safety and Health Administration

Form approved OMB no. 1218-0176

You must record information about every work-related death and about every work-related injury or illness that involves loss of consciousness, restricted work activity or job transfer, days away from work, or medical treatment beyond first aid. You must also record significant work-related injuries and illnesses that are diagnosed by a physician or licensed health care professional. You must also record work-related injuries and illnesses that meet any of the specific recording criteria listed in 29 CFR Part 1904.8 through 1904.12. Feel free to use two lines for a single case if you need to. You must complete an Injury and Illness Incident Report (OSHA Form 301) or equivalent form for each injury or illness recorded on this form. If you're not sure whether a case is recordable, call your local OSHA office for help.

Establishment name _____

City _____ *State* _____

Identify the person			Describe the case			Classify the case (CHECK ONLY ONE box for each case based on the most serious outcome for that case: Remained at Work)				Enter the number of days the injured or ill worker was:		Check the "Injury" column or choose one type of illness:					
(A) Case no.	(B) Employee's name	(C) Job title (*e.g., Welder*)	(D) Date of injury or onset of illness	(E) Where the event occurred (*e.g., Loading dock north end*)	(F) Describe injury or illness, parts of body affected, and object/substance that directly injured or made person ill (*e.g., Second degree burns on right forearm from acetylene torch*)	Death (G)	Days away from work (H)	Job transfer or restriction (I)	Other recordable cases (J)	Away from work (K)	On job transfer or restriction (L)	(M) Injury (1)	Skin disorder (2)	Respiratory condition (3)	Poisoning (4)	Hearing loss (5)	All other illnesses (6)
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
___	_____	_____	___/___ month/day	_____	_____	☐	☐	☐	☐	___ days	___ days	☐	☐	☐	☐	☐	☐
					Page totals ➤	___	___	___	___	___	___	Injury (1)	Skin disorder (2)	Respiratory condition (3)	Poisoning (4)	Hearing loss (5)	All other illnesses (6)

Be sure to transfer these totals to the Summary page (Form 300A) before you post it.

Page ___ **of** ___

Public reporting burden for this collection of information is estimated to average 14 minutes per response, including time to review the instructions, search and gather the data needed, and complete and review the collection of information. Persons are not required to respond to the collection of information unless it displays a currently valid OMB control number. If you have any comments about these estimates or any other aspects of this data collection, contact: US Department of Labor, OSHA Office of Statistical Analysis, Room N-3644, 200 Constitution Avenue, NW, Washington, DC 20210. Do not send the completed forms to this office.

< 제 1 장 >

식당 근무는 당신의 건강에 해로울 수 있습니다.

안전한 근무 환경을 조성하고 싶다면 우선 직장동료들과 대화를 하는 것으로 시작하십시오. 그리고 직장 내 위험요소에 대해 정보를 수집하십시오. 동료들이 염려하는 사항을 알아내는 데는 많은 방법이 있습니다. 동료들과의 자유로운 대화를 통해 직장내 위험 요소가 무엇 인지 알아보십시오. 또는 직장 내 위험요소를 표시한 지도를 작성하거나 동료들에게 설문조사를 실시하십시오. 일단 문제를 확인하면 위험요소를 없애거나 위험성을 줄일 방법을 찾을 수 있습니다.

토론 질문

근무하는 식당에서 건강과 안전 문제에 관한 정보 수집을 하려면 어떤 방법이 있을까요?

제 1 장 요약:

- 식당근무는 위험하고 건강에 해로울 수 있습니다.
- 근무 중에 부상이나 질병을 유발하는 모든 사항이 위험요소입니다. 부적절한 작업환경에 노동자를 억지로 맞추기 보단 직장 내 작업 환경을 노동자에 맞춰 설계하는 것이 인체공학적 측면에서 올바른 방식입니다.
- 식당에선 많은 위험 요소를 발견할 수 있습니다.

인체공학적 위험요소(물질)

- 보조장치나 타인의 도움없이 무거운 상자 또는 물건을 들거나 옮겨서는 안 됩니다. 부자연스럽거나 불편한 자세로 일을 하면 신체 각부위(목, 등, 어깨, 팔꿈치, 팔뚝, 팔목, 손가락)에 접질림, 삠, 근육통, 신경계 손상 등을 일으킬 수 있습니다.
- 딱딱한 표면 위에서의 장시간 근무는 근육 피로, 요통 , 팔다리 통증을 일으킬 수 있습니다.

- 무딘 칼을 사용해 절단작업을 하면 손가락, 팔목, 팔뚝, 팔꿈치, 어깨, 상체에 많은 힘이 가중됩니다. 이런 상태로 작업을 반복하면 피로, 통증, 부상을 일으킬 수 있습니다.

다른 위험요소

- 미끄러짐/걸림, 추락 : 미끄러운 바닥과 관리 부족은 미끄러짐과 헛디딤을 유발 할 수 있습니다.
- 화상: 뜨거운 표면, 깊은 튀김통, 뜨거운 기름은 화상을 유발 수 있습니다.
- 자상: 보호장비 없이 절단기나 굽는 기계를 사용하면 베일 수 가 있습니다. 때로는 보호장비가 작동이 되지 않을 때도 있습니다. 깨진 식기구 또한 자상을 유발합니다.
- 화학물질 : 화학약품 청소, 소독, 관리에 쓰이는 화약약품에 노출되면 호흡곤란과, 피부와 눈에 염증을 유발할 수 있습니다.

폭력사고

- 기본 안전수칙이 미비하면 직장내 폭력사고를유발할 수 있습니다. 특히 현금을 다루는 노동자들에게 위험성이 가중됩니다.

< 제 2 장 >

직장 내 작업환경을 좀 더 안전하게 조성하는 방법에 대해 토론해 봅시다.

토론 질문

1) 접질림과 삐는 사고의 예방
2) 팔다리 부상의 예방
3) 어깨, 목, 팔, 손이 접질리거나 삐는 사고의 예방
4) 팔과 팔목의 신경부상의 예방
5) 칼 또는 절단기에 의한 자상 예방
6) 화상 예방
7) 미끄러짐과 추락 예방

< 제 3 장 >

신체와 육체 노동

물건을 들거나 옮기는 작업에는 2 가지의 종류가 있습니다. 대부분의 노동자들이 다치지 않고 안전하게 수행할 수 있는 작업과 부상(중상) 위험이 높아 노동자들이 해선 안 되는 작업이 있습니다. 노동자는 작업에 관해 잘 알고 있는 당사자입니다. 어렵거나 쉬운 그리고 부상위험이 있는 일을 평소에 인지하고 있습니다. 만약 매일 반복하는 작업이 몸을 혹사시키고 고통을 유발한다면 본인이 알고있는 내용을 기반으로 주의깊게 판단하십시오. 이는 모든 직장동료를 위한안전한 작업환경을 조성하는데 중요한 정보입니다.

다음은 들거나 운반하는 작업의 안전성을 강화하는 9 가지 중요한 요령입니다.

1. 어깨, 팔, 팔목, 무릎 ,다리, 발 ,상체등 신체 부위를 스트레칭 하십시오. 이 행동은 곧게 펴진 허리와 유연한 어깨로 들기 작업을 할 수 있게끔 도와줍니다. 팔꿈치, 손목, 엉덩이, 무릎, 발목 또한 준비 운동을 하십시오. 스트레칭을 함으로써 생긴 유연성은 운반을 쉽게 하도록 돕습니다.

2. 급한 스트레칭은 좋지 않습니다. 약 10 분동안 매우 천천히 스트레칭을 하십시오. 양팔로 큰원을 천천히 부드럽게 그리면서 스트레칭을 하십시오. 상체를 앞뒤, 좌우로 부드럽게 비틀어주고 다리는 큰원을 그리면서 스트레칭 하십시오.

3. 미리 계획을 짜고 다음을 고려하십시오.

   이 짐의 운반장소는?

   목적지에 도착하기위해 카트나 손수레를 사용해야만 하는가?

- 다른 도움이 필요한가?
- 짐을 옮길때 앞에 놓인 장애물을 먼저 치워야 하는가?
- 짐에 달려있는 끈들을 제거해야 하는가?
- 바닥이 미끄러운가?
- 짐을 잡아올리기 위한 최적의 위치는 어디인가?

- 짐을 가능한 몸에 가깝게 붙여서 드십시오. 어느 한쪽이 다른 쪽보다 무겁다면 가장 무거운 부분을 당신의 배에 가깝게 붙여서 드십시오.
- 균형을 위해 양 다리를 벌린 채 한 쪽 다리는 약간 앞으로 빼 안정된 자세를 취하십시오. 몸이 구부려지는 것은 피하십시오.
- 몸이 꼬이는 것을 피하십시오. 짐은 바로 앞에 두어야 합니다. 짐의 무게가 당신 몸의 단어장 이용약관에 동의하신 후 이용이 가능합니다.
- 오른쪽이나 왼쪽에 치우쳐 있으면 허리에 무리가 올 수 있습니다.

4. 부드럽게 움직이세요. 짐을 빨리 들지 마시고 또한 갑자기 잡아 당기지 마십시오. 가능한 최상의 방법으로 모든 근육들을 다 사용할 수 있도록 천천히 움직여야 합니다.

5. 너무 무거운 물건은 들지 마십시오. 사람의 몸은 짐을 드는데 한계가 있습니다. 짐이 너무 무거우면 좋은 자세와 기술을 사용해도 부상을 당할 수 있습니다. 짐을 나르기 전에 좀 더 가볍게 만들거나 몇 개의 짐을 뺄 수 있는지 확인하십시오.

6. 만약 짐이 잘 안들어지면 내려 놓으십시오. 잠시 작업을 멈추고 좀 더 나은 방법이 있거나 장비를 사용할 수 있는지 아니면 타인에게 도움을 청할 수 있는지 생각하십시오. 무거운 짐을 적은 횟수로 나르기보단 가벼운 짐으로 나누어 여러번에 운반하는 것이 좋은 방법입니다. 만약 짐이 너무 무겁다면,
   (1) 짐을 가볍게 만들기 (2) 장비를 이용하기 (3) 다른 사람에게 도움을 요청하기,
   ---------- 이러한 방식으로 가능한 모든 방법을 시도하십시오.

< 제 4 장 >

좀 더 나은 직장 내 작업환경 개선으로 근육, 관절, 신경계 부상 및 사고를 방지합시다.

부적절한 작업환경에 노동자를 억지로 맞추기 보단 직장 내 작업 환경을 노동자에 맞춰 설계하는 것이 인체공학적 측면에서 올바른 방식입니다. 좋지 않은 작업환경은 노동자들의을 부상위험을 유발합니다. 신체에 위해가 되는 위험요소는 다음과 같습니다.

- 부자연스럽고 불편한 자세
- 근무 중에 지속적으로 같은 자세(반복 자세)로 일을 하는 경우

- 한 장소에서 오랜 시간 서 있는 경우
- 무겁고 나르기 힘든 상자, 나무상자, 쟁반, 도구, 쓰레기를 직접 손을 사용하는 방법(들기, 낮추기, 밀고 당기기, 나르기, 잡기, 채우기, 비우기) 으로 운반할 때

이러한 위험요소들은 어깨 결림과 같이 시간이 경과하며 천천히 발생하거나 갑자기 발생할 수도 있습니다.대부분의 사람들은 이러한 갑작스런 사건을 " 사고" 라고 부릅니다. 대부분의 사고는 사전에 예방이 가능합니다. 다음과 같은 이유로 식당에서 심각한 부상이 유발될 수 있습니다.

- 미끄러운 바닥, 어두운 조명
- 뜨거운 난로, 그릴, 오일, 기름
- 칼, 보호장비가 없는 기계

이러한 부상들은 많은 경우 무거운 짐의 운반, 상당한 부담감하의 작업, 또는 장시간 근무로부터 발생합니다. 하나의 위험요소는 또 다른 위험요소를 불러옵니다.

문제 해결 : 안전한 작업을 위한 3 가지 방법

첫번째:노동자들이 접근하지 못하도록 위험 물질들을 제거하십시오

첫번째가 가장 중요합니다. 위험 물질을 줄이거나 제거하기 위해, 장비나 기계장비를 사용하는 것을 "공학적 제어(engineering controls)" 라 부릅니다. 그 예는 다음과 같습니다

- 장비를 들어올릴 때
- 테이블을 들 때
- 팔을 뻗거나 허리를 구부려야 하는 경우를 방지하기 위해 작업장의 표면을 다른 높이로 조정할 때

두번째:위험물질 접촉빈도를 줄이도록 작업방식을 바꾸십시오.

두번째는 그 다음으로 중요합니다. 작업방식을 바꾸는 예들은 다음과 같습니다.

- 몸의 회복을 위해 더 많은 휴식을 취하십시오
- 급하게 일을 하지 않도록 작업속도를 조절하십시오
- 교대근무로 피로도가 높은 작업량을 분배하십시오. .
- 칼은 항상 성능좋은 상태를 유지하도록 부엌도구 점검주기를 늘리십시오.

세번째: 몸에 보호장비를 착용하십시오.

개인 보호장비 착용은 다른 통제방법이 없을 때 사용하는 마지막 수단이어야 합니다. 때론 최상의 해결책은 위에 열거한 방법 중 두가지나 모든 방법들을 혼합해 사용하는 것입니다. 이는 통상 작업에 요구되는 사항, 장비보유 상태와 식당의 자원을 바탕으로 결정됩니다.

감독이나 업주에 의해 조직화된 업무방식은 매우 중요합니다. 준비된 식당의 방침이나 작업절차들은 근무의 안전성을 강화하며 신체에 위해를 가하는 위험요소와 기타 안전 문제들을 감소시킵니다.

작업 관련된 기준과과 방침들이 어떻게 보다 건강한 작업환경을 조성하도록 할 수 있는가?

적절한 휴식, 적은 초과근무, 병가 및 휴가가 건강을 위협하는 위험요소에 노출되는 빈도를 줄일 수 있습니다. 이 방법들은 또한 몸의회복에 필요한 시간을 제공합니다.

적절한 직원 채용과 배치는 작업량을 줄이는데 도움이 됩니다. 이는 작업마감 시간의 압박을 줄이고 좀 더 안전한 속도로 작업을 하게끔 도와주며 접질림, 삠을 예방하는데 매우 중요합니다.

공평하고 동등한 승진기회는 근무연한이 지남에 따라 좀 더 편안한 작업을 하도록 도움이 됩니다. 대체로 고액의 임급을 받는 직업이 부상의 위험도가 적을 수 있습니다.

인체공학의 원리를 이해하고 작업상의 문제해결을 위해 노동자들을 교육, 훈련시키면 위험요소에 대한 인식을 증진시킬 수 있습니다.

노동자들에게 적절한 작업방식과 작업수행을 교육, 훈련시키면 안전하고 건강한 작업을 하는데 도움이 됩니다.

식당 노동자들이 권리행사와 발언권 강화를 위해 힘을 모으면

안전하고 건강한 작업환경을 조성하는 문제로 운영진과 대화하고 협상할 수가 있습니다.

부상발생의 최초 기미를 알리는 행동이 왜 중요한가?

부상의 처음 증상은 항상 통증으로 시작하지 않습니다. 노동자들은 근무 중이건 비번이건, 피곤, 쓰림, 불쾌, 쑤심, 따가움 무력증, 손과 팔, 어깨, 등, 다리의 저림, 따끔거림 등의 증상을 경험할 수 있습니다.

몸의 손상을 멈추고 원상태로 되돌리는 첫 단계는 이러한 증상을 느끼자마자 도움을 청하는 것입니다. 가능한 빨리 고용주나 의사에게 문제발생을 알리는 것이 매우 중요합니다.

노동자가 문제발생을 가급적 빨리 인식하고 알리면 완전한 의료치료의 기회를 늘리고 작업과정의 어떤 부분을 고치거나 변화시켜야 하는지 빨리 파악할 수 있습니다.

고용주와 고용인을 위한 진정한 해결방법

작업의 위험요소들을 줄이기 위해 직무 안전 및 건강 전문가들은 2 가지 형태의 해결방법을 제시합니다. - 식당에 위험요소 예방에 필요한 적절한 장비가 갖추어져 있는지 확인하는 것과 (“장비사용에 따른” 해결) 위험요소 발생의 기회를 줄이는 방법으로 작업 하는 것 (“작업실행에따른” 해결)입니다.

다음은 8 가지 형태의 위험요소와 전문가들이 제안하는 해결방법입니다.

위험요소 1: 부자연스럽거나 불편한 자세

부자연스럽거나 불편한 자세로는 구부리기, 뻗기, 무릎 꿇기, 웅크리기, 들기, 낮추기, 나르기가 있습니다. 작업을 하다보면 가끔 냄비, 팬, 용기, 통, 액체가 담긴 병, 작은 통 등을 불편한 자세로 잡고 있어야 할 때가 있습니다. 고용주와 매니저, 노동자들은 불편한 자세로 인해 발생하는 신체적 부담을 줄이기 위해 할 수 있는 많은 방법들이 있습니다.

주방에서 고용주와 매니저가 갖춰야 할 사항

- ❑ 각각의 노동자들에 체형에 따라 높이 조정이 가능한 조리대 및 선반을 구입하십시오. 높이 조정이 가능한 선반은 매우 유용합니다.
- ❑ 손이 닿기 쉬운 곳에 식기선반과 냉장고를 설치하십시오. 가장 좋은 위치는 엉덩이부터 가슴 사이까지 입니다.
- ❑ 냉장고의 깊이는 약 18 인치로 제한하십시오
- ❑ 각 층으로 음식 운반이 용이하도록 식품승강기를 설치하십시오
- ❑ 종업원의 엉덩이 높이 정도에 싱크대를 설치하십시오. 설거지를 하는데 신체적 무리가 가지 않도록 도와줍니다.
- ❑ 액체를 부을 때 도움이 되는 기구를 설치하십시오. (그림설명 1 과 2 를 참조)
- ❑ 주방 지역의 통로는 적어도 4 피트너비 이상으로 설계하십시오. 통로는 작업장, 그릴, 오븐, 난로 사이에 필요합니다.
- ❑ 물건을 운반하기 위한 카트나 컨베이어를 구입하십시오
- ❑ '파워 레인지안에 있었던 음식을 요라사에게 받아 종업원이 가져갈 수 있도록 선반을 설치하십시오
- ❑ 높은 선반 위에 있는 물건을 꺼낼 수 있도록 양 쪽에 난간이 있는 이동식 계단을 구입하십시오
- ❑ 무릎을 꿇을 때 도움되도록 두꺼운 고무 매트를 구입하십시오.
- ❑ 키가 가장 작은 종업원이 쉽게 닿을 수 있는 범위 내에 주방에 필요한 장비, 식기, 냄비, 팬들이자리잡고 있는지 확인하십시오.

그림설명 1: 금지사항 / 그림설명 2: 권장사항: 부자연스럽고 불편한 자세를 동반한 작업행위를 방지하십시오. 이를 위해 보조 기구를 설치하십시오.

식당앞에 주인, 매니저가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 코트걸이는 가슴높이로 설치하십시오
- ❑ 음식을 주문할 때 터치 스크린으로 조정할 수 있는 컴퓨터 작동공간을 설치하십시오
- ❑ 컴퓨터 작동공간을 주문할 때 천장 쪽으로 빛이 직접 비추고 밝기 조절 스위치가 있는 조명을 설치하십시오
- ❑ 메뉴 상자는 가슴높이로 설치하십시오
- ❑ 유리그릇, 접시, 나이프 및 포크의 보관소를 엉덩이와 가슴 높이 사이에 설치하십시오
  a.엉덩이와 가슴 사이의 높이에 설치할 보관용 냉장고를 구입하십시오
  b.냉장고의 깊이는 약 18 인치로 제한 합니다.
  c.싱크대와 얼음박스는 엉덩이 높이 정도에 설치하십시오
- ❑ 술병 보관장소는 엉덩이와 어깨 사이의 높이로 설치하십시오
- ❑ 바의 설계도 또한 중요합니다. 바텐더와 고객의 거리는 반드시 22" 거리 이내여야 합니다.

노동자가 갖춰야 할 사항:

❑ 무겁고 자주 사용하는 물건을 보관하는 선반은 엉덩이와 가슴 사이의 높이에 설치해야 합니다.

- ❑ 자주 사용하지 않는 도구들은 높거나 낮은 곳에 보관하십시오.
- ❑ 구부리거나, 허리를 굽히거나, 무릎을 꿇는 동작을 가급적 피하고 엉덩이와 가슴 사이에서 작업동작이 이루어지도록 하십시오

Figure 3: DON'T DO. Figure 4 DO. Unnatural or awkward postures can include bending, stooping and reaching. Awkward postures can hurt your neck, shoulders, lower back and hips. Rather than bending, stooping or reaching, work in your power zone, between your hips and chest. You should work in your power zone while sweeping the floor. Low brooms will cause you to lean, bend, stoop and reach. Brooms with longer handles help you work more safely.

- ❑ 지면에서 행하는 작업은 낮은 의자나 등받이가 없는 의자에 앉아 수행하십시오.

- ❑ 손잡이가 긴 도구를 사용하십시오. (그림설명 3 과 4 를 참조)
- ❑ 뻗기, 구부리기, 웅크려서 수행하는 작업을 피하도록 작업체계를 수립 수립하십시오.
- ❑ 높은 위치에서 작업을 할 때에는 받침대를 사용하십시오. (그림설명 7 과 8 을 참조)
- ❑ 작업과정 도중에 방해되는 장애물들은 제거하십시오.

Figure 5: DON'T DO. Figure 6: DO. Unnatural or awkward postures include reaching, twisting, kneeling, bending and lowering and can affect your neck, shoulders, lower back, hips, knees and ankles. Do not place glassware and mugs on the bottom shelf. Place them in your power zone, between your hips and chest. Only put things on the bottom shelf that you need very infrequently.

Figure 7: DON'T DO. Figure 8: DO. Unnatural or awkward postures include reaching, twisting, carrying, lifting and lowering. These can hurt your neck, upper back, shoulders and torso. An elevated work platform for high work can be helpful. Also, organizing pots, pans and equipment in your power zone can reduce this hazard. Make sure you move boxes, equipment or furniture that gets in the way of doing your job safely.

위험요소 2: 반복동작

반복동작을 계속 지속하면 부상을 유발할 수 있습니다. 이런 위험을 줄이기 위해 노동자는 다음을 참고하십시오.

- ❑ 칼의 성능 유지를 위해 매일 관리하는 체계를 수립하십시오.
- ❑ 반복적인 업무는 동료들과 분담하십시오.
- ❑ 반복적인 업무를 할 시 손을 바꿔가며 일을 하십시오.
- ❑ 작업을 절반으로 나누어 양쪽 손을 번갈아 사용할 수 있는지 시도해 보십시오.
- ❑ 반복적인 작업을 할 시 자주 휴식을 취하십시오.

위험요소 3: 한 장소에 오랫동안 서 있기

같은 장소에 오랫동안 서 있으면 근육, 힘줄, 인대와 등 아래, 엉덩이, 다리, 발에 무리를 가중시킬 수 있습니다.

고용주, 매니저가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 편안하게서서 작업하기 위해 두꺼운 고무 매트를 구입, 설치 하십시오
- ❑ 노동자들이 자세를 변경하고 한 쪽 다리와 발을 쉬도록 낮고 작은 의자 또는 등받이가 있는 의자를 구입하십시오
- ❑ 노동자들은 원활한 혈액 순환을 위해 잠시 서있는 동작을 멈추고 걷기를 통해 휴식을 취해야만 합니다.

위험요소 4: 무거운 짐

무거운 짐, 특히 불안정한 것들 (예를 들면 액체가 담겨 있는 병같은 무거운짐)은 목, 등 위 아래 부분, 팔, 골반에 무리를 가중 시킬 수 있습니다. 매우 무겁고 불안정한 짐의 위험도를 줄이기 위해 고용주, 매니저, 종업원들이 할 수 있는 것들이 있습니다.

EQUIPMENT: IN THE KITCHEN, MANAGERS AND OWNERS OF RESTAURANTS SHOULD:

도구: 주방에 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 각 층으로 음식 운반이 용이하도록 식품승강기를 설치하십시오.
- ❑ 음식을 나를 수 있도록 잘 설계된 손수레, 플레이트 폼 트럭, 카트를 구입하십시오.
- ❑ **(그림설명 1 과 2 참조)**
- ❑ **액체를 부을 때 도움이 되는 기구를 구입하십시오.**
- ❑ 난간을 계단 양 쪽에 다 설치하십시오
- ❑ 적절한 조명을 설치하십시오: 복도, 좁은 통로, 계단에 밝은 빛이 비추어야 합니다.
- ❑ **(그림설명 9 와 10 참조)**
- ❑ 음식을 나르기 위해 편안한 손잡이와 바퀴가 달려 있는 카트를 구입하십시오

일하는 장소: 창고에서 일하는 노동자의 준수사항:

- ❑ 무거운 짐은 엉덩이와 가슴 사이의 높이에 보관하십시오

- ❑ 훨씬 가벼운 짐은 가슴과 어깨 사이의 높이에 보관하십시오. **(그림설명 7 과 8)**
- ❑ 뻗기, 구부리기, 당기기, 밀기, 웅크리기 동작을 줄이도록 작업체계를 수립하십시오.
- ❑ 부피가 크고 무거운 짐을 운반할 때는 동료에게 도움을 청하십시오. 만약 두 사람이 들기에도 짐이 무겁다면 짐을 덜 수 있는 방법을 찾으십시오.
- ❑ 무거운 짐을 운반할 때 다니는 길에 걸리적거리는 물건 등이 있으면 제거 하십시오.
- ❑ 걸어 다니는 길이 반드시 미끄럽지 않도록 하십시오.
- ❑ 가능한 몸에 가깝게 해서 짐을 운반하십시오.
- ❑ 머리는 위로 들고 상체는 똑바로 펴십시오.
- ❑ 상체 (허리)만 따로 돌리지 마시고 발과 함께 회전 하십시오.
- ❑ 상자나 짐을 내려 놓기 전 그 밑에 손가락이나 발가락을 두지 마십시오

일하는 장소: 식당입구에서 일하는 노동자의 준수사항:

- ❑ 부피가 크거나 무거운 음식, 얼음을 운반할 때 동료들의 도움을 받으십시오
- ❑ 손님의 테이블에 모든 음식을 동시에 내려 놓으려면 체계화된 작업방식을 마련하십시오.
- ❑ 에피타이저, 음료 등을 한꺼번에 나르도록 전담하는 사람을 그룹별로 배치하십시오.
- ❑ 또 다른 그룹은 식사를 다 끝낸 테이블을 치우는 일에 배치하하십시오. 이런 체계화된 작업방식을 통해 확실히 짐을 덜 수 있습니다.

Figure 1: DON'T DO. Figure 2: DO. Heavy loads, especially unstable ones like liquid, can strain your neck, upper back, shoulders, arms, lower back and hips. To reduce this hazard, use equipment to assist with pours.

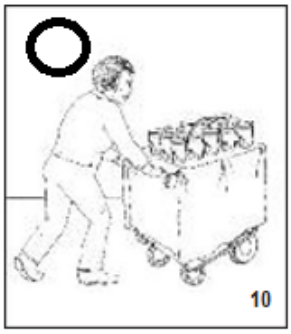


Figure 9: DON'T DO. Figure 10: DO. Heavy loads include lifting, lowering and carrying. Trays can be hard to carry and can often feel uncomfortable. Heavy loads, especially unstable ones, can increase strain in your neck, upper back, shoulders, arms, elbows, wrists and lower back. Properly maintained service carts that have large, comfortable handles and larger casters can almost completely eliminate this

Figure 7: DON'T DO. Figure 8: DO. Heavy loads can involve reaching, twisting, bending, pushing pulling, carrying lifting, and lowering. These can hurt your neck, upper back, shoulders, torso and lower back. Organizing pots, pans and trays in your power zone can reduce this hazard. If this is not possible, an elevated work platform for high work can be helpful. Make sure you move boxes, equipment or furniture that gets in the way of doing your job safely.

위험요소 5: 손 근육의 무리한 사용

손에 힘을 많이 실어 사용하면 등, 어깨, 팔, 팔목, 손가락에 부상을 당할 수 있습니다.

매일 반복되는 작업으로 인한 무리를 줄이기 위해 고용주, 매니저, 종업원이 할 수 있는 것들이 많이 있습니다.

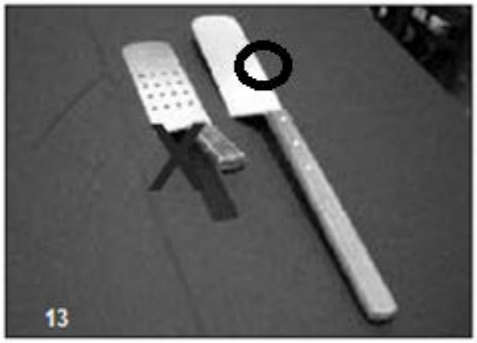
식당 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

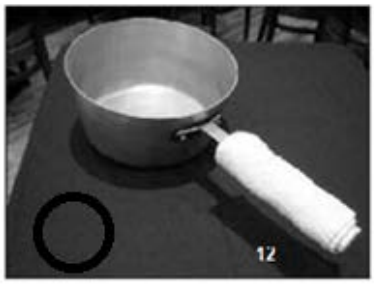
- ❑ 칼, 스푼, 국자 포크에 약 직경 1.25- 2 인치의 달걀 모양 또는 원통형의 손잡이가 달린 제품을 구입하거나 제작하십시오. (그림설명 11, 12, 14, 15 와 16 참조)
- ❑ 칼, 스푼, 국자, 포크에 적어도 5 인치 이상의 손잡이가 달린 제품을 구입하거나 제작하십시오.
- ❑ 마찰을 증가시키기 위해 칼, 스푼, 국자, 포크 손잡이에 크고 고무가 덮인 제품을 구매하십시오.
- ❑ 카트나 손수레를 구입하십시오. 가벼운 도구를 구입하십시오. 사용할 때 손목을 곧게 펼 수 있도록 하는 도구를 구입하십시오.
- ❑ 반드시 들어 올려 사용하는 도구는 손잡이가 부착된 제품을 구입하거나 손잡이를 를 부착하십시오.

일하는 장소: 노동자의 준수사항:

- ❑ 물건, 도구, 장비 칼들을 몇 개의 손가락이 아니라 전체 손을 사용하여 잡으십시오. 손목을 곧게 펴고 작은 짐을 잡으십시오.
- ❑ 칼의 성능 유지를 위해 매일 관리하는 일정과 체계를 수립하십시오.
- ❑ 전체 손을 사용해 밑바닥부터 물건을 들어 올리십시오. 몇 개의 손가락만 사용해 들어 올리는 방식은 피하십시오.
- ❑ 작은 도구에 손잡이는 두껍게 하여 만드십시오. 사용하지 않을 때는 도구를 내려놓으십시오.들어 올려야만 하는 도구에는반드시 손잡이를 부착하십시오.(그림설명 12, 15 와 16 참조)

Figure 13, Left: DONT DO. Right: DO. See Figure 16, Left: DONT DO. Right: DO. Forceful use of your hand muscles can result in injuries to your shoulders, arms, wrists and fingers. Handles should be at least 5 inches long. Oval or cylindrical (round) handles are better. Plastic coated handles and thicker handles are easier to grip. Place the equipment down when not in use.





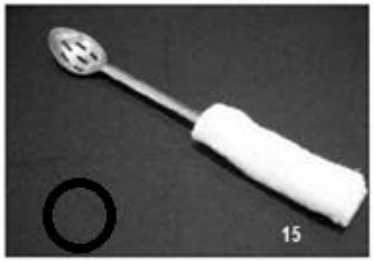


Figure 11: DONT DO. Figure 12: DO. Figure 14 DONT DO. Figure 15: DO. Figure 16, Left: DONT DO. Right: Do. Forceful use of your hand muscles can result in injuries to your shoulders, arms, wrists and fingers. Pinching narrow and sharp edges with lots of weight at the end of the ladle can cause injuries. Plastic coated handles and thicker handles are easier to grip. Oval or cylindrical (round) handles are better. Place the equipment down when not in use.

위험요소 6: 미끄러짐, 걸림, 추락

미끄러짐, 헛디딤, 추락으로 발생하는 부상은 낮은 마찰도, 어두운 조명, 불충분한 난간, 미끄러운 바닥, 기름을 엎지름, 관리 미숙으로 인해 유발될 수 있습니다.

도구: 식당 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 계단, 통로 바닥의 마찰을 증가시킵시오.
- ❑ 계단의 양쪽 면에 난간을 설치하십시오.
- ❑ 고무 매트를 구입, 설치하십시오.
- ❑ 굽이 낮은 미끄럼 방지용 신발을 구입하십시오.
- ❑ 계단, 통로에 밝은 조명을 설치하십시오.
- ❑ 닳고 찢어진 카펫이나 양탄자를 교체하십시오; 울퉁불퉁하고 평평하지 않는 바닥 표면을 수리하십시오.
- ❑ 미끄럼 방지가 되는 이동식 사다리를 구매하십시오.

작업 장소: 노동자들이 갖춰야 할 사항:

- ❑ 통로를 깨끗하게 유지하기 위해 관리 일정을 준수하십시오.
- ❑ 미끄럽고 젖은 바닥, 엎지른 액체는 바로 닦으십시오.
- ❑ 바닥과 계단은 항상 깨끗하고 건조하게 유지하십시오.
- ❑ 냄비, 팬, 컨테이너, 큰 통, 음식을 운반할 때 구석 근처에서는 천천히, 조심스럽게 움직이십시오.

사각지대, 카펫이나 양탄자가 찢겨짐, 울퉁불퉁하고 평평하지 않는 바닥표면을 인지하고 자주 수리를 요청하십시오.

위험요소 7: 화상

뜨거운 물질 (그릴, 스토브), 오일, 기름으로 인한 화상을 줄이기 위해, 고용주, 매니저, 종업원들이 반드시 준수해야할 많은 것들이 있습니다.

도구: 식당 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 뜨거운 도구를 다룰 때 사용할 보호장비를 설치제공하십시오. (그림설명 17 참조)
- ❑ 손잡이가 있는 이동식 카트와 같은 취급 장비를 제공하십시오.
- ❑ 작업순서에 맞게 적절하게 장비를 보관하십시오.
- ❑ 마른 냄비 드는 기구나 장갑을 바로 사용할 수 있게하십시오.
- ❑ 액체를 부을 때 사용할 수 있는 도구를 제공하십시오. (그림설명 1 과 2 참조)
- ❑ 화상에 쓰이는 약품이 담긴 구급상자를 사용하도록 작업장에 비치하십시오.

Figure 17: DO. The device on top of the pan is called a splashguard. It is used to reduce grease burns from grills and stoves.

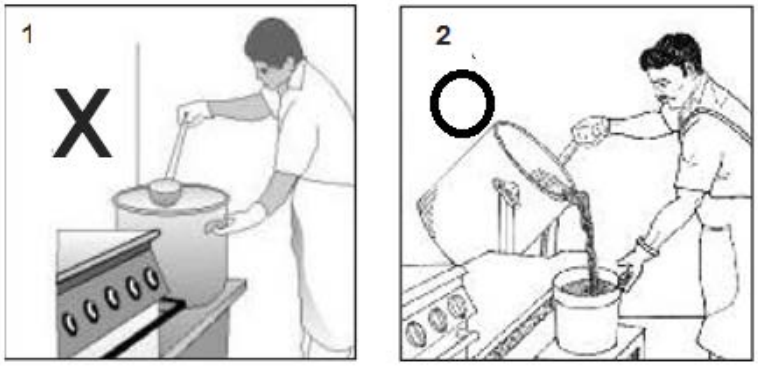


Figure 1: DON'T DO. Figure 2: DO. Burns can be caused from hot surfaces, such as grills, ovens stoves, and hot liquid, oil and grease. To reduce this hazard, use equipment to assist with pours.

근로자들이 반드시 해야만 하는 것

작업장소: 노동자들이 갖춰야 할 사항:

- ❑ 뜨거운 기름에 넣기 전에 음식의 물기를 제거하십시오.
- ❑ 뜨거운 기름을 방치하지 마십시오.
- ❑ 뜨거운 음식을 다루기 전에 큰 통에 담겨있는음식을 작은 통으로 나누십시오.
- ❑ 사용하기 전에 오일과 기름을 식히십시오.
- ❑ 뚜껑과 덮개를 사용하십시오.요리하는 동안 금속 숟가락이 냄비와 팬에 담겨있지 않도록 반드시 확인하십시오.
- ❑ 음식은 바구니에 담아서 천천히 뜨거운 기름 속으로 내리십시오. 뜨거운 기름 속으로 음식을 떨어뜨리지 마십시오.
- ❑ 튀김 바구니에는 내용물을 절반 이상 담지 마십시오.
- ❑ 부드럽게 튀김냄비를 들어올리고 내리십시오.
- ❑ 튀김도구에서 액체를 멀리 하십시오.
- ❑ 사용하지 않을 때 가스레인지는 끄십시오.
- ❑ 뜨거운 버너로부터 냄비, 팬 손잡이를 멀리 하십시오. 튀는 것을 막기 위해 끓이는 물에 음식을 천천히 넣으십시오.
- ❑ 냄비의 손잡이가 가스렌지나 스토브의 모서리 바깥으로 벗어나지 않도록 하십시오.
- ❑ 냄비 밑바닥 크기 이상으로 불을 피우지 마십시오.
- ❑ 긴 오븐 글로브나 장갑을 사용해 깊은 오븐을 다루십시오.
- ❑ 밥솥이나 스팀 오븐이 압력 중에 있을 때는 열지 마십시오.
- ❑ 조리도구 뚜껑은 멀리 떨어져서 여십시오.
- ❑ 뜨거운 액체가 있는 무거운 용기를 다룰 시에는 도움을 청하십시오.

위험요소 8: 베임, 찢어진 상처

베임과 찢어진 상처는 칼과 안전하지 않은 기계에 의해 생길 수 있습니다. 이러한 부상의 위험도를 줄이기 위해 매니저, 고용주, 노동자들이 할 수 있는 몇 가지 일들이 있습니다.

도구: 식당 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 고기 절단기구, 믹서, 굽는 기구나 유사한 장비에 기계 보호 장치가 있는지 반드시 확인하십시오.
- ❑ 오작동이나 사고를 줄이기 위해 기계를 점검, 보수하십시오.

작업습관: 주방에서 절대하지 말아야 할 사항:

- ❑ 기계를 사용할 때, 보호 장비들을 절대 제거하지 마십시오.
- ❑ 만약 사용법을 훈련받지 않았다면 어떠한 기계도 절대 작동하지 마십시오.
- ❑ 고기가 너무 얇게 썰리면 절단기 대신 칼을 사용해 마무리하십시오.
- ❑ 기계에 낄 수 있는 보석이나 헐렁한 옷을 착용하지 마십시오.
- ❑ 기계의 보호 장비가 유실, 고장, 작동부실 상태이면 항상 관리인에게 즉시 말하십시오.

Figure 18: DON'T DO. Figure 19: DO. Cuts can be caused from not using the correct knife for a chosen task. For example, when cutting a lemon or lime, it is dangerous to use a large, long, wide knife on a small object. The worker has less control. It is safer to use a small paring knife when cutting small objects because the worker has more control over the knife

모든 노동자들의 준수사항:

- ❑ 사용하지 않을 시 기계나 장비의 플러그를 뽑으십시오.
- ❑ 오작동이나 사고를 줄이기 위해 기계를 자주 점검, 보수하십시오
- ❑ 멀리 떨어져 자르고 써십시오.
- ❑ 칼은 항상 날이 서게 유지 시키십시오.
- ❑ 금속이나 플라스틱 용기가 아닌 칼집에 적절하게 칼을 보관하십시오.
- ❑ 칼을 비눗물이나 더러운 물에 담기지 않도록 하십시오.

- ❑ 작업종류에 알맞는 적절한 칼을 사용하십시오.
- ❑ 도마의 움직임을 줄이려면 젖은 수건을 아래에 깔고 사용하십시오.
- ❑ 조리대 가장자리에 칼을 놓지 마십시오.
- ❑ 몸에서 멀리하여 칼날은 아래로 향하게 하면서 칼 손잡이를 잡고 운반하십시오.
- ❑ 칼을 동료에게 절대 건네지 마십시오. 칼을 표면에 놓아두고 동료가 집어가도록 하십시오.
- ❑ 쓰레기에서 깨진 유리는 분리하십시오.
- ❑ 유리제품을 사용하지 마시고 아이스 스쿠퍼를 사용하십시오.

위험요소 9: 접촉 스트레스

접촉 스트레스 또는 "기계연관 스트레스 mechanical stress"는 딱딱하고 날카로운 물체 또는 모서리에 지속적으로 눌릴 때 발생합니다. 손가락, 손바닥, 손목, 팔 부위가 부상 당하기 쉽습니다. 무릅과 팔꿈치 또한 같은 방식으로 부상 당할 위험이 있습니다. 손에 발생하는 접촉 스트레스의 한 예는 날카롭고, 딱딱하며, 좁고 긴 금속 주방 기구 손잡이를 잡고 있을 때 입니다.

무거운 무게이거나 액체가 많이 담긴 (국자와 같은) 주방기구는 사용하는데 세게 쥐어야 할 것입니다.

접촉 스트레스의 다른 예는 딱딱한 표면에 한 쪽이나 양 쪽 무릎을 꿇는 것입니다.

EQUIPMENT: MANAGERS AND OWNERS IN THE RESTAURANT SHOULD:

- ❑ Provide well padded, large diameter handles without sharp edges that are between about 1.25 and 2 inches wide and between 5 and 15 inches long. The ladles at the end of the utensil should not hold excessive amount of fluid.
- ❑ Provide mats throughout the BOH that can serve as padding to reduce contact stress, leg and foot fatigue, and slipping from wet floors. Have small mats in front of FOH workstations.
- ❑ Provide a mat throughout the bar area.

gure 5: DON'T DO. Figure 6: DO. Contact stress is caused from kneeling on hard floors. Reorganize the location of the glassware and mugs to eliminate kneeling. Do not place glassware and mugs on the bottom shelf. Place them in your "power zone," between your hips and chest. Only put things on the bottom shelf that you need very infrequently.

도구 : 식당 매니저, 고용주가 갖춰야 할 사항:

- ❑ 날카로운 모서리가 없는 너비 1.25 – 2 인치, , 길이 5 – 15 인치 사이의 큰 직경의 부드러운 손잡이를 제공하십시오. 국자에 많은 양의 액체를 담아서는 안됩니다.
- ❑ 접촉 스트레스, 다리와 발의 피로, 젖은 바닥의 미끄러움을 줄이기 위해 BOH 를 통해 매트를 제공하십시오 FOH 작업장 앞에 작은 매트를 비치하십시오
- ❑ 바가 위치한 장소 근처에 매트를 설치하십시오.

작업 장소:

- ❑ 만약 직경이 크고 잘 감싸진 손잡이가 없을 경우 주방 기구 손잡이를 행주로 몇 번 감아 사용할 수 있습니다.
- ❑ 무릎 꿇는 동작을 없애기 위해 업무와 위치를 재조정 하십시오.
- ❑ 만약 BOH 에 매트가 없고 반드시 바닥에 무릎을 꿇어야 한다면 시멘트 바닥위에 수건이나 부드럽게 접혀진 판지를 놓고 무릎을 꿇으십시오. 가급적이면 한쪽 무릎으로 꿇으십시오
- ❑ 칼이나 나이프, 식기, 받침접시, 유리그릇을 선반 바닥에 놓지 마십시오.
- ❑ 이러한 물건들은 힘을 보유한 엉덩이와 가슴 사이에 놓으십시오.

< 제 5 장 >

직무 관련 노동자의 권리

안전한 직무환경의 조성은 고용주의 의무입니다. 때로 고용주는 노동자의 부주의로 상처나 화상을 입는다고 말합니다. 그러나 대다수는 직무환경으로 인해 발생합니다.

OSHA 는 "직장안전건강협의회 Occupational Safety and Health Administration"의 약칭으로 정부 기관입니다. OSHA 법에 따르면 고용주들은 안전한 직무 환경을 제공해야 합니다. 바닥이 미끄럽거나 젖어 있는 것을 예방하도록 반드시 매트가 제공 되어야 하고 기계에 베이는 사고의방지를 위해 장비가 설치되어야 하며 화학제품을 안전하게 다룰 수 있도록 교육, 훈련해야 하는 규범이 있습니다.

노동자를 보호하는데 도움이 되는 많은 법률이 있습니다. 심지어 "당신이 18 세 이하라면 너무 위험하기 때문에 할 수 없는 특정 직업이 있습니다" 라는 규정을 명시한 법도 있습니다.

토론 문제 : 직무관련 노동자의 권리를 알 고 있는가?

1)안전한 직무환경을 제공할 책임자는 누구입니까?

2)상해보험은 무엇이며 누가 비용을 지불합니까? 만약 직장에서 부상을 당했다면 보상을 받을 수 있습니까?

3)만약 고용주가 노동자에게 초과근무 분의 임금을, 직장동료에게 최저임금을 지급하지 않는다면 어떻게 하시겠습니까? 고용주의 위반사항을 신고할 누군가가 있습니까?

4) 인종이나 민족배경 때문에 노동자를 차별하는 것은 불법입니까?

SECTION 5 SUMMARY: 제 5 장 요약

식당 노동자는::

1. 안전하고 건강한 직무현장에서 일할 권리가 있습니다. OSHA 는 직무현장의 안정성과 건강한 환경을 강화하기 위해 행정력을 집행하는 연방국입니다. OSHA 는 고용주에게 노동자의 사망이나 신체적 위해를 유발시킬 위험요소가 없는 직무환경을 제공할 것을 요구합니다.

2. 노동자가 업무로 인해 피해를 입었 보상 청구권을 주장할 수 있는 권리가 있습니다. 업무 중 상해를 입었다면상해보험을 청구할 권리가 있습니다. 고용주는 상해보험에 가입해야 합니다. 고용주는 고용인의 의료비용을 지불해서는 안되며 노동자의 상해보험 청구행위에 압력을 행사해서도 안 됩니다.

3. 노동자는 최저임금을 받을 권리가 있습니다. 팁을 받는 노동자의 경우 시간당 급여와 팁을 합친 금액이 최소한 각 주가 규정한 시간당 최저임금과 같아야 합니다. 이 안내서의 마지막 부분 "도움을 제공하는 단체 목록"은 이러한 문제에 대해 도움을 받을 수 있는 단체를 안내합니다.

4. 노동자는 언제든 주 40 시간 이상 일할 시 초과근무 수당을 받을 권리가 있습니다. 고용주는 노동자의 추가근무 시간 당 정상근무 임금의 1.5 배를 지불해야 합니다. (예 :만약 고용인이 1 시간당 7 달러를 받는다면 주 40 시간 이상 일한 초과분에 대해선 시간당 10.50 달러를 받아야 합니다.

5. 노동자가 6 시간 이상 낮 근무를 할 시 30 분의 식시시간을 가질 권리가 있습니다. 근무시간이 오전 11 시 이전에 시작하여 오후 7 시 이후에 끝난다면 오후 5 시와 7 시 사이에 반드시 20 분간의 휴식시간이 주어져야 합니다.

6. 노동자는 식당에서 직장동료와 조직화나 노조설립을 시도할 권리가 있습니다. 고용주는 직무환경을 개선하기 위해 단결한한 노동자들에게 보복을 가하지 말아야 합니다.

7. 노동자는 법에 근거해 인종 차별을 반대하는 행위에 대한 보호를 받을 수 있습니다. 고용주가 고용, 해고, 보상, 이직, 승진, 채용, 부가혜택, 고용의 기간과 조건에 대해 차별하는 행위는 불법입니다. 차별에

항의하는 조치를 노동자가 취한다고 괴롭힘과 앙갚음을 하는 행위 또한 불법입니다. 고용주는 연방 차별금지법을 반드시 직장내에 게시해야 합니다.

8. 노동자가 18 세 이하라면 미성년자 고용에 관한 법률이 적용됩니다. 어린 노동자들은 노동시간과 종사업종의 종류가 제한 됩니다. 14 세 이하는 식당에서 일을 할 수 없으며 18 세 이하는 씻기, 썰기, 섞기나, 다른 위험한 작업을 수행하는 기계들을 작동할 수 없습니다.

< 제 6 장 >

행동하기

적절한 임금수령과 안전한 직무환경에서 일하는 성공적인 방법을 찾기 위해 노동자권리 옹호 단체와 협력하십시오. 일단이전에 비슷한 문제를 경험한 사람들과 협력하는 것이 유용합니다. 그들의 제안이나 의견이 노동자와직장동료가 문제를 보다 성공적으로 다루는데 도움이 됩니다.

많은 노동자들이 불만을 토로하거나 나쁜 노동 조건을 신고할 시 직장에서 해고 당할까봐 걱정합니다. 그러나 노동자들의 행동은 직장의 안전 문제에 대한 신고이기 때문에 OSHA 법은 차별, 해고, 다른 보복성 조치를 당한 노동자들을 보호합니다.

토론 질문

고용주가 식당의 직무 환경을 개선하는데 필요한 노동자의 행동/전략이 무엇이라 생각하십니까?

제 6 장 요약:

행동하기

직무시의 안전은 노동자의 권리입니다. 노동자의 권리를 인식하십시오. 당신은 안전하고 건강한 작업환경에서 일할권리가 있습니다. 고용주는 법으로 규정된 안전한 작업장을 유지할 의무가 있습니다. 노동자는 최저임금 및 초과근무 수당을 받을 권리가 있습니다. 만약 업무중에 다쳤을 경우, 상해보험 혜택을 받을 권리가 있습니다.

노동자는 혼자가 아니라는 사실을 기억하십시오. 직장동료들과 함께라면 더 많은 행동을 할 수 있습니다. 직무 환경을 개선시키기 위해 다른 식당의 노동들과 협력하십시오. 한 사람의 노동자가 노력하면 좀 더 나은 직무 환경을 염원하며같이 노력을 경주하는 모든 사람들에게 도움이 될 것입니다.