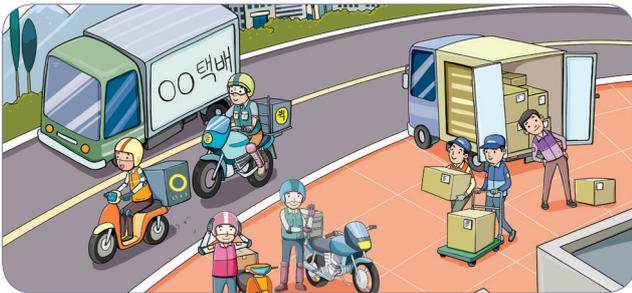


택배원·퀵서비스 배달원 직업건강가이드

택배원 및 퀵서비스 배달원 정의 및 주요업무

- ▶ 한국표준직업분류표(통계청)에 의하면 운송관련 단순 노무원은 '손으로 화물을 하역·운반하거나 배달하는 업무를 수행하는 자'를 말하며, '하역 및 적재 단순종사원'과 '배달원'으로 나누어짐
- ▶ 그 중 배달원은 '사업소, 가구 또는 기타 장소에서 문서, 포장물 등을 배달하는 업무를 수행하는 자'를 말하여, 우편물 집배원, 택배원, 음식 배달원, 퀵서비스 배달원 등이 해당됨
- ▶ 주요 업무

택배원	①분류작업 ②포장작업 ③차량적재 ④물품정리 ⑤차량운전 ⑥물품하차 ⑦운반·배달 ⑧확인작업 ⑨차량정비
퀵서비스 배달원	①포장작업 ②물품적재 ③오토바이운전 ④물품하차 ⑤운반·배달 ⑧확인작업



현장의 목소리

매연 오토바이 타면서 매연이 가장 큰 문제예요. 아무리 마스크랑 헬멧을 써도 온몸에 매연 냄새가 묻어서 엘리베이터 탈 때 마다 쿼퀴한 냄새가 나는 것을 스스로 느껴요

근골격계 질환 하루종일 오토바이 핸들 잡고 1~2kg의 헬멧을 쓰고 있으니 목이랑 어깨가 아픈 건 당연한 일이에요

감정 노동 배달 업무를 하는 중에 회사에 신발을 신고 들어가는 경우가 있어요. 그럴 때, '갈잡은 게, 글도 못읽어? 그러니까 퀵서비스 같은 일을 하지.' 라고 하시더라고요. 나이도 한참 어르신 분이 반말도 하고 사람취급도 안하기 부지기수죠

시력 저하 PDA판이 운전대 바로 앞에 있기 때문에 사고 위험이 더 증가해요. 그리고 안구 건조증도 심하고요. 계속 PDA판을 보니까 야간운전 할 때도, 오토바이 라이트가 너무 안 밝아 보여서 사고 발생이 더 증가해요

전송

택배원 및 퀵서비스 배달원 산업재해 사례

구분	발생과정	예방대책
끼임	상품 배달을 위해 언덕길에 주차한 차가 밀려 내려와 이를 막으려다 뒤의 주차한 차량과 밀려 내려온 차 사이에 몸이 끼어 부상당함	<ul style="list-style-type: none"> • 언덕길 주차 시 주차브레이크를 확인 • 언덕길 주차 시 고임목 설치 • 사고사례 교육 실시
넘어짐	창고에서 거래처에 타일(1박스 무게 20kg 짜리 5박스)을 배송하기 위해 트럭으로 옮기던 중, 타일무게에 중심을 잃고 넘어지면서 허리에 부상당함	<ul style="list-style-type: none"> • 무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음 • 중량물은 대차 등을 이용해서 운반 • 작업전 후 스트레칭
추락	트럭에 맥주상자를 싣는 작업을 하던 중, 떨어지는 상자를 잡으려다 트럭에 떨어져 허리를 부상당함	<ul style="list-style-type: none"> • 중량물 취급 시 주의 • 사고사례 교육 실시
교통사고	오토바이로 배달을 하다 앞서가던 마을버스가 유턴하기 위해 갑자기 정차하는 걸 피하지 못하고 마을버스 뒤 범퍼를 들이받음	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차와 안전거리 유지 • 돌발사고에 대비한 서행운전 • 보호장비(헬멧, 무릎보호대, 장갑 등) 착용
근골격계질환	거래처에 납품하기 위해 20kg짜리 원단 2개 (총 40kg)를 어깨에 메는 순간 목에서 '두둑' 소리와 함께 부상당함	<ul style="list-style-type: none"> • 무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음 • 중량물은 대차 등을 이용하여 운반 • 작업 전후 스트레칭 실시
낙하	트럭에 실려 있는 과일상자(20kg)를 내리다 상자를 놓치는 바람에 옆에서 일하던 동료의 오른쪽 어깨에 떨어져 부상입힘	<ul style="list-style-type: none"> • 무리하게 중량물을 혼자서 운반하지 않음 • 상자가 미끄러지지 않도록 장갑 착용 • 사고사례 교육 실시



유해인자별 개선대책

구분		개선대책
작업환경 요인	매연	<ul style="list-style-type: none"> 차량이 많지 않은 구간에서는 창문을 열어 환기 차내 습도 조절을 위해 운전석 주변에 젖은 수건을 놓아두기 평소 물을 많이 섭취 오토바이 운전 시 마스크 착용
	소음	<ul style="list-style-type: none"> 일상생활에서 이어폰으로 음악 듣기 등 소음에 노출되는 경우 피하기 주기적 청력검사 및 결과 확인
	진동	<ul style="list-style-type: none"> 차량진동을 흡수하는 좌석완충장치의 성능을 최상의 상태로 유지 주행시간을 짧게 하고, 작업시간 중 휴식을 취함 거친 지면을 이동할 때 진동을 최소화 하고 좌석 완충장치가 바닥에 닿는 것을 피하도록 완충장치의 운전자 몸무게 설정 값을 조정
작업조건 요인	중량물취급	<ul style="list-style-type: none"> 중량물을 운반할 경우 허리를 펴고 다리만 움직여 이동하고 중량물을 들고 팔·다리·허리 관절의 무리한 동작은 금지함 무거운 물건은 대차, 카트를 이용하거나, 2인이 함께 운반
	감정노동	<ul style="list-style-type: none"> 동료들이 돕고 지원할 수 있는 친목모임 활성화, 지지그룹 형성 근로자와 관리자가 함께 서로의 의견을 나눌 수 있는 휴게시설 확보 심리적 지지 프로그램, 개별 상담프로그램 등을 운영 (개인적관리방안) 일과 나를 분리하기, 스스로 격려하기, 심호흡, 자극 피하기, 생각 멈추기 등
	장시간근로	<ul style="list-style-type: none"> 운전자의 휴식시간은 작업하는 날로부터 24시간 이내 적어도 연속으로 10시간을 쉬어야 함. 카페인과 술 섭취는 줄일 수 있도록 함. 정기적이고 적절한 운동을 하도록 함.



신체부위별 스트레칭

허리 스트레칭



다리 스트레칭



어깨 스트레칭



전신 척추 스트레칭



안구 마사지



근로자 건강센터 이용하기

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

대상: 50인 미만 소규모 사업장 근로자

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

Tel. 1577-6497, 1588-6497