



제조업 근로자를 위한

2026년 10월 안전보건교육

직무스트레스 예방 물질안전보건자료 이해

건강한 마음, 화학물질의 올바른 이해, 안전한 일터

CONTACT

054-776-0542

wch373@naver.com

(주)안전법인 한결
SAFETY CORPORATION HAN - GYEUL



교육 내용

01 직무스트레스 신호와 대응

02 MSDS 읽기와 화학물질 안전

교육 목표



직무스트레스 예방

몸과 마음의 스트레스 신호를
알아차리고, 예방과
도움 요청 방법을 익힙니다.



MSDS 활용

MSDS에서 유해·위험성,
보호구, 응급조치 정보를 찾아
작업에 활용합니다.

직무스트레스란



업무 요구와 자원의 불균형
“**일의 부담**이 커지면 **몸과 마음**도 영향을 받습니다.”

업무 요구가 시간·인력·지원 등 감당할 자원과 맞지 않을 때 나타나는 반응입니다.

직무스트레스 예방은 적절한 업무량과 충분한 휴식에서 시작됩니다.

제조현장의 주요 원인

- 과도한 작업량
- 교대·야간근무
- 소음·고열
- 역할 불명확
- 갈등과 부당한 대우



과도한 작업량



교대·야간근무



소음·고열



역할 불명확



갈등과 부당한 대우

몸이 보내는 신호

- 두통·근육긴장
- 잠들기 어려움
- 속 불편·가슴 두근거림
- 계속되는 피로



두통·근육긴장



잠들기 어려움



속 불편·가슴 두근거림



계속되는 피로

생각과 행동의 신호

- 집중이 끊긴다
- 실수가 늘어난다
- 짜증·불안이 커진다
- 동료와 일을 피한다



집중이 끊긴다



실수가 늘어난다



짜증·불안이 커진다



동료와 일을 피한다

스트레스와 사고

- 01 피로와 긴장 증가

- 02 주의·판단 저하

- 03 점검 생략 또는 성급한 조작

- 04 사고 위험 증가

나의 상태 확인



최근 2주, 평소와 달라졌나요?

- ☐ 잠들기 어렵거나 자주 깨나요?
- ☐ 쉬어도 피로가 남나요?
- ☐ 집중이 어렵거나 실수가 늘었나요?
- ☐ 짜증이나 불안이 늘었나요?

이런 변화가 업무와 일상에도 영향을 주나요?

작업 중 힘들 때

- ✓ 위험작업을 잠시 멈춘다.
- ✓ 안전한 곳에서 상태를 알리고
쉰 뒤 다시 확인한다.



회복을 돕는 습관

- 수면시간을 지킨다
- 식사와 수분을 거르지 않는다
- 짧게 자주 몸을 푼다
- 술로 버티지 않는다



수면시간을 지킨다



식사과 수분을 거르지 않는다



짧게 자주 몸을 푼다



술로 버티지 않는다

말하기의 기준



힘들 때, 이렇게 말하세요

“지금 집중이 잘 안 됩니다.”

“점검 항목을 빠뜨릴까 걱정됩니다.”

“잠시 쉬고, 함께 확인해 주실 수 있나요?”

상태·작업영향·필요한 도움 순서로 구체적으로 말하세요.

사업장의 예방조치

- 작업량·시간을 점검한다
- 역할을 분명히 한다
- 휴식과 상담경로를 마련한다
- 개선결과를 확인한다



즉시 도움이 필요한 때



몸의 응급 신호

갑작스러운 심한 흉통·실신
심한 호흡곤란

즉시 신고

119



마음의 위기 신호

자해·자살 생각이 들 때

혼자 있지 말고
도움을 요청하세요

24시간 상담

109

즉각적인 위험은 119

주변 동료에게 즉시 알리고, 함께 도움을 요청하세요.

정보가 불안을 줄인다

화학물질 안전, 확인에서 시작됩니다.

취급 전, 물질안전보건자료(MSDS)로
유해 · 위험성과 안전한 취급방법을
확인하세요.

필요한 보호구와 응급조치 방법도 미리 알아두세요.



MSDS란

MSDS란?

화학물질의 안전 사용 안내서
물질안전보건자료(MSDS)



유해·위험성

어떤 위험이 있나요?



취급·보관

어떻게 다뤄야 하나요?



보호구

무엇을 착용하나요?



응급조치

사고 시 어떻게 하나요?

MSDS 1~16항

1 제품·회사	2 유해성
3 구성성분	4 응급조치
5 화재대응	6 누출대응
7 취급·저장	8 노출·보호구
9 물리·화학 특성	10 안정성
11 독성	12 환경영향
13 폐기	14 운송
15 법규	16 기타정보

필요한 정보, 여기서 찾으세요.

작업 전 1·2·7·8항



내가 사용하는
제품이 맞나요?

1항 제품명



어떤 위험이
있나요?

2항 유해성·위험성



어떻게
취급·보관하나요?

7항 취급 및 저장방법



환기와 보호구는
어떻게 하나요?

8항 노출방지 및 개인보호구

비상 대비 4·5·6항



눈·피부에 닿거나
흡입했을 때

4항

응급조치 요령



불이 났을 때

5항

폭발·화재 시
대처방법



화학물질이 샀을 때

6항

누출 사고 시
대처방법

2항, 위험과 안전수칙을 확인하세요.



그림문자와 신호어를 본다.

유해·위험문구로 어떤 위험이 있는지 확인한다.

예방조치문구로 안전수칙을 확인한다.

경고표지에서 확인할 6가지

- 제품명
- 그림문자
- 신호어
- 유해·위험문구
- 예방조치문구
- 공급자 정보

01



제품명

어떤 제품인지 확인

02



그림문자

위험의 종류를 그림으로 표시

03



신호어

위험의 심각성: 위험·경고

04



유해·위험문구

어떤 위험이 있는지 설명

05



예방조치문구

예방·대응·저장·폐기 시
지켜야 할 사항

06

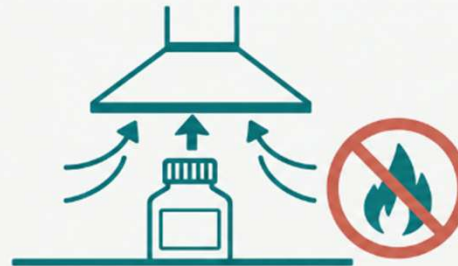


공급자 정보

회사명·주소·전화번호

7항 취급·저장

- 환기와 점화원 관리
- 혼합금지물질 확인
- 용기 밀폐와 보관조건
- 음식물 용기에 소분 금지



환기와 점화원 관리



혼합금지물질 확인

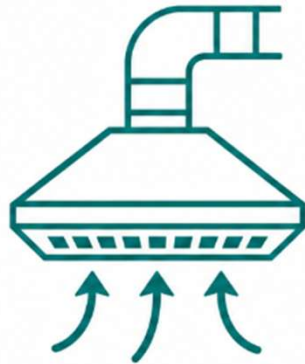


용기 밀폐와 보관조건



음식물 용기에 소분 금지

8항, 환기와 보호구를 확인하세요



환기 확인

필요한 환기방식과
설비 작동을 확인



맞는 보호구 착용

물질·작업에 맞는
재질·종류·등급 선택



상태·교체주기 확인

오염·손상을 점검하고
정해진 교체기준 준수

- ✓ 필요한 환기방식을 확인
- ✓ 보호구는 재질·등급까지 맞춰 착용하고 오염·손상 점검 및 교체기준 준수

사고가 나면, 이렇게 행동하세요



눈에 튀었을 때

즉시 세안설비로 씻고
도움 요청



누출·화재를 발견했을 때

주변에 알리고
안전한 곳으로 대피



대응·구조가 필요할 때

무리하게 접근하지 말고
비상연락·119 신고

세부조치는 MSDS 4·5·6항과 현장 비상절차를 따르세요.

사업장의 MSDS 관리 4가지



MSDS 게시·비치

근로자가 쉽게 볼 수 있게



공정별 관리요령 게시

작업에 필요한 안전수칙 안내



취급근로자 교육

작업 배치·신규 물질 도입·
유해·위험정보 변경 시



용기 경고표시

소분 용기도 표시 확인

• 근거 : 산업안전보건법 제 114·115조, 시행규칙 제169조

오늘부터 실천할 두 가지



나의 상태 확인

몸과 마음의 변화를 살피고,
힘들면 도움을 요청하세요.



화학물질 위험 확인

취급 전 MSDS로
위험·보호구·대응방법을
확인하세요.

혼자 참지 말고, 모르면 확인하고 작업하세요.