매니큐어(손톱 미용) 및 페디큐어(발톱 미용) 작업을 위한 보건과 안전

네일살롱 근로자를 위한 지침

OSHA®

직업안전보건행정처

미 노동부

OSHA 3559-11R 2025 Korean

이 책자는 '매니큐어와 페디큐어 작업을 위한 보건과 안전 지침'을 토대로 하여 발간하였습니다. 동 지침은 네일살롱 근로자를 위한 것으로서, 미 노동부 산업안전보건청 SH20864SH0 호에 따른 자금지원으로, 노동산업 보건프로그램(LOHP), 캘리포니아 대학 버클리 분교 및 캘리포니아 건강 네일살롱 협회가 함께 개발하였고, 수잔 하우드 지원프로그램에서 제작한 것입니다.

사진과 비디오 스틸은 아시아 법률협회와 스트리트 레벨 헬스 프로젝트, 보스턴 공중보건협의회, 그리고 킹 카운티 지역 유해폐기물관리 프로그램이 제공하였습니다. 삽화는 메리 안 자팔락 씨가 제공하였습니다.

매니큐어(손톱 미용)및 페디큐어 (발톱 미용) 작업을 위한 보건과 안전

네일살롱 근로자를 위한 지침

미 노동부
직업안전보건행정처
OSHA 3559-11R 2025

이 지침을 통하여 네일살롱 업계 종사자는 네일살롱에서 일어날 수 있는 유해성과 더불어 화학 유해물질, 근육 긴장 및 질병으로부터 근로자를 보호하도록 네일살롱에서 시행되어야 할 양호한 작업 기준을 알게 될 것입니다. 더욱 자세한 내용을 알기 원하시면, 산업안전보건청의 웹 사이트 www.osha.gov 를 접속하여 네일살롱에서의 건강 유해성을 참조하시기 바랍니다.

목차

화학적 유해물질 3

네일살롱의 사용 제품에서 발견되는 유해 화학물질 3

네일살롱 사용 제품에서 발견되는 화학물질에 대한 정보를 알 수 있는 곳 4

- 제품 라벨 4
- 안전 데이터 시트 (흔히 "SDSs" 이라고 함) 5

근로자의 건강을 보호하는 방법 5

- 안정성이 높은 제품의 선택 5
- 실내를 환기하고 신선한 공기 유입 6
- 일상적이거나 갑작스러운 사고 위험을 피하도록 안전한 작업 방법을 사용 7
- 피부와 눈에 제품과 접촉을 금지 7
- 호흡기 보호 8

아픔과 통증 예방 10

이들 유해성을 줄이는 방법 10

아픔과 통증을 줄이기 위한 스트레칭 운동 11

생물학적 유해성 12

유해성에 노출되는 것을 방지하고 건강을 보호하는 방법 12

근로자 권리 13

산업안전보건법의 목적상 고용인과 독립계약자와의 차이는 무엇인가? ... 13

그것이 문제 되는 이유는? 13

근로자로서 나의 권리는 무엇인가? 14

산업안전보건청 연락처 14

더욱 자세한 정보 15

네일살롱에서의 화학물질에 대한 노출에 관한 자료 15

근육 긴장(인체공학적 위험)을 예방하는 방법에 관한 자료 16

생물학적 유해성에 대한 노출 예방 방법에 관한 자료 16

산업안전보건청의 근로자를 위한 자료 16

미국산업안전보건연구소의 보건유해평가 프로그램 17

화학적 유해물질

네일살롱에서 사용하는 제품은 건강을 해하는 화학물질을 지니고 있을 수 있다.

다음의 경우에 인체 안으로 화학물질이 들어올 수 있다:

- 제품에서 나오는 증기, 먼지 또는 안개 같은 물질을 들이마신다;
- 제품을 피부나 눈에 갖다 댄다; 또는
- 덮어두지 않은 음식, 음료, 또는 담배에 묻은 제품을 삼킨다.

화학물질은 사람에 따라 다른 방식으로 영향을 미친다. 화학물질이 어떻게 자신에게 영향을 미치는가는 자신이 그 화학물질에 어떻게 노출되었는가에 따라 달라진다. 즉시 아프거나, 또는 시간이 지난 후에 아플 수 있다. 특별히 여러 가지 제품들을 동시에 사용하거나, 매일같이 사용하거나, 또는 살롱 실내의 환기가 좋지 않을 때에 노출에 따른 유해성은 "축적"될 수 있다. 화학물질을 하루종일, 매일 사용하면, 같은 화학물질을 가끔 사용하는 사람보다 병에 걸릴 가능성이 더 크다. 자신의 건강을 보호하도록 이 지침에 수록된 방법을 따라야 할 것이다.

네일살롱의 사용 제품에서 발견되는 유해 화학물질

광택제, 강화제, 제거제, 및 인공 네일 용액과 같은 네일 제품들은 여러 가지 화학물질을 포함할 수 있다. 이들 화학물질 중 몇 가지는 다른 것들보다 더 유해하다. 장기적으로 반복하여 사용하거나 고농도 용액에 노출되면 이러한 화학물질은 신체에 해를 주거나 알레르기 반응을 일으킬 수 있다. 모든 사람이 다 다르므로 이러한 화학물질을 흡입하거나 피부에 접촉한 모든 사람이 즉시, 또는 시간이 지난 후에 이러한 해로운 증상을 겪는다는 것은 아니다.

몇 가지 위험성을 지닌 화학물질과 유해 성분을 포함한 제품의 종류, 또한 그러한 제품이 인체에 주는 영향은 다음과 같다:

- **아세톤**(네일 착색 제거제): 두통; 어지럼증; 눈, 피부 및 목구멍의 따가움.
- **아세토나이트릴**(손톱 접착 제거제): 코와 목구멍이 따끔거림; 호흡곤란; 메스꺼움; 구토; 힘 빠짐; 피로.
- **아세트산 부틸**(네일 착색제, 네일 착색 제거제): 두통 및 눈, 피부, 코, 입, 목구멍의 따끔거림
- **프탈산 디부틸**(DBP)(네일 착색제): 메스꺼움 및 눈, 피부, 코, 입, 목구멍의 따끔거림. 고농도에 장기간 노출될 경우, 다른 심각한 증상을 일으킴.

도움말:

자신의 주치의나 병원 의사에게 자신이 무슨 일을 하는지와 사용하는 화학물질에 관해 반드시 알려주도록 한다. 자신이 임신하고 있는지, 또는 임신을 계획하고 있는지에 관해서도 알려주도록 한다.

- **초산에틸**(네일 착색제, 네일 착색 제거제, 손톱 접착제): 눈, 위, 피부, 코, 입, 목구멍이 따끔거림; 고농도에 노출될 경우, 졸도할 수 있음.
- **메타크릴산 에틸**(EMA) (인공 네일 용액): 천식; 눈, 피부, 코, 입이 따끔거림; 집중력 곤란. 임신 기간에 노출될 경우, 태아에 영향을 줄 수 있음.
- **포르말린**(네일 착색제, 네일 강화제): 기침, 천식, 숨을 헐떡이는 것 등을 포함한 호흡곤란 증세; 알레르기 반응; 눈, 피부, 목구멍의 따끔거림. 포르말린은 암을 일으킬 수 있음.
- **아이소프로필 초산**(네일 착색제, 네일 착색 제거제): 졸음 및 눈, 코, 목구멍의 따끔거림.
- **메타크릴산**(네일 착색 바탕제): 피부가 화끈거림 및 눈, 피부, 코, 입, 목구멍이 따끔거림. 고농도에 노출 시, 호흡곤란을 일으킬 수 있음.
- **메타크릴산 메틸**(MMA) (많은 주에서 사용금지된 인공 네일 제품): 천식; 눈, 피부, 코, 입의 따끔거림; 집중력 곤란; 후각 상실.
- **제4급 암모늄화합물**(살균제): 피부와 코가 따끔거림. 천식을 일으킬 수 있음.
- **톨루엔**(네일 착색제, 손톱 접착제): 피부가 건조해지고 갈라짐; 두통, 어지럼, 무감각; 눈, 코, 목구멍, 폐가 따끔거림; 간과 신장에 손상을 줌; 임신 기간에 태아에 유해.

작업 중에 사용한 제품으로부터 발생한 건강 관련 문제라고 생각한다면 고용주나 의사에게 보고하여야 한다. 고용주는 근로자가 보고한 건강 관련 문제를 지속적으로 관리해야 한다.

네일살롱 사용 제품에서 발견되는 화학물질에 대한 정보를 알 수 있는 곳

제품포장이나 제품과 함께 온 물질안전보건자료와 같은 인쇄물.

제품 라벨

최소한, 네일살롱이 전문적으로 사용하는 유해 화학물질을 함유한 제품은 다음 정보를 제공해야 한다:

- 제품 제조업체 또는 공급업체의 이름과 주소;
- 제품의 종류와 사용법에 대한 안내. 예컨대 이름, 설명, 또는 그림;
- 제품관련 사실. 예컨대 제품을 부정확하게 사용한다면 제품이 안전하지 않다는 것을 알려주는 안전한 사용법; 및
- 모든 필요한 경고와 주의사항.

안전 데이터 시트 (흔히 "SDSs " 이라고 함)

산업안전보건청은 제품 제조업자가 유해 화학물질을 함유한 제품을 구입하는 네일살롱 업주에게 안전보건자료(SDSs)[1]를 제공하도록 요구하고 있다. 고용주는 이 안전보건자료를 근로자가 사용할 수 있도록 하여야 한다. 또한 고용주는 근로자에게 화학물질의 유해 가능성과 제품의 안전한 사용법을 숙지할 수 있도록 교육하여야만 한다.

일반적으로, 안전보건자료를 통해 다음 정보들을 제공하여야 한다.

- 제품이 함유한 유해 성분,
- 유해 성분에 노출되는 경로,
- 제품 사용 중에 발생하는 건강과 안전상의 위험, 그리고
- 비상시 취해야 응급조치 사항을 포함하여 제품을 안전하게 사용하고 보관하는 방법.

안전보건자료는 근로자를 보호하는 데 필요한 모든 내용을 포함하지 않을 수 있다는 것을 유의해야 한다. 예를 들어, 제조업자는 사용자가 보호용으로 "비투과성 장갑"을 착용하도록 설명하지만, 구체적으로 어떤 종류의 장갑인지는 설명하지 않을 수 있다.

근로자의 건강을 보호하는 방법

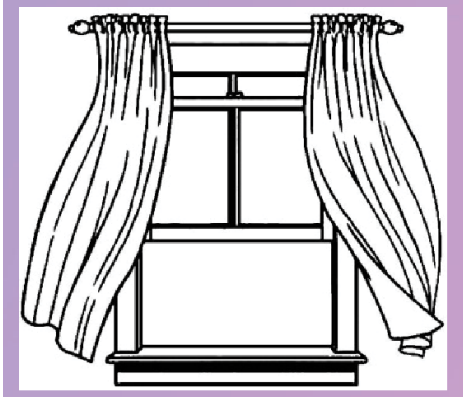
안정성이 높은 제품의 선택

- 가능하다면 유해 화학물질이 거의 없는 제품을 항상 사용한다.
  - 3무: 특정 제품의 경우, 이제 "3가지 독성물" (톨루엔, 포르말린, 프탈산 디부틸) 없이 만들어 진다고 주장한다. 이런 제품을 "3무" 제품이라고 한다.[2]
  - 무산성: 특정 착색 바탕제는 메타크릴산과 같은 화학물질 없이 만들어 진다고 주장한다. 이런 제품에 "무산성" 이라는 라벨이 붙는다.
- 유해 화학물질이 "무"라는 라벨이 붙은 제품을 포함하여, 모든 네일살롱 제품의 사용 시에 제품의 라벨과 안전보건자료를 항상 읽고 제조업자의 지시사항을 준수한다.

---

[1] 산업안전보건청의 유해물 안내규칙, 29 CFR 1910.1200.

[2] 2010년 4월 10일, 캘리포니아 주 유해물질관리국(DTSC)은 비독성으로 판매되고 있음에도 불구하고 네일살롱 근로자나 일반인에게 피해를 줄 수 있는 특정 네일 미용제품들을 발견하였다고 발표하였다. 2011년 5 월, 캘리포니아 주 유해물질관리국은 캘리포니아 공급업체가 판매하는 25가지 네일 제품들을 검사하였다. "무독성"이라고 주장한 12가지 제품 중, 10가지가 톨루엔을, 4가지가 프탈산 디부틸(DBP)을 함유하고 있었다. 더욱 자세한 정보는 (800) 728-6942로 전화, 또는 www.dtsc.ca.gov 를 방문하면 확인할 수 있다.

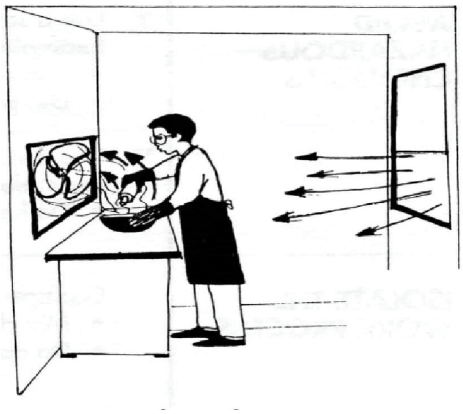


실내를 환기하고 신선한 공기 유입

살롱 실내에서 화학물질의 수치를 낮추는 가장 좋은 방법은 환기이다. 다음의 방법으로 건강을 더욱 좋게 지킬 수 있다:

- 신선한 공기를 들이도록 가능하면 문이나 창문을 연다. 살롱 실내의 천장에 환기 장치가 있으면, 이를 켜서 작동시킨다.
- 네일살롱 실내의 배기 장치를 항상 작동한다.
- 살롱 실내에 배기 장치가 없을 경우, 작업 시간 중에는 항상 난방, 환기 및 냉방(HVAC) 장치를 작동한다. 냉난방 환기장치의 자동 온도조절기의 팬 스위치는 항상 "작동" 위치("자동"이 아님)에 고정해 두고 난방이나 냉방이 꺼져 있다 하더라도 팬이 돌아가도록 한다. 살롱의 업주는 냉난방 환기 전문업자가 적어도 일 년에 한 번은 냉난방 환기 장치를 청소하고 필터를 교체하도록 한다.
- 팬은 문이나 창문 가까이에 설치하도록 한다. 팬은 살롱 실내의 한쪽 끝에서 공기를 유입하고 맞은 쪽 끝에서 배출하도록 한다.

M나쁜 환기: 열린 창문에서 들어온 바깥 공기가 화학물질을 근로자의 얼굴로 바람불도록 한 후 살롱 실내 바깥으로 빠지게 하는 환기.



좋은 환기: 열린 창문에서 들어온 바깥 공기가 근로자의 얼굴로부터 떨어져서 화학물질을 바람으로 불어낸 후 살롱 실내 바깥으로 빠지게 하는 환기.

- 살롱 실내에 환기 테이블이 있을 경우:
  - o 작동이 확실히 되도록 한다.
  - o 탄소 필터를 적어도 한 달에 한 번 교체한다.
  - o 찌꺼기받이를 최소 일주일에 한 번 청소한다.
- 살롱 실내에 이동식 환기장치가 있을 경우, 이를 이용하여 작업 공간에서 자신과 고객한테서 나오는 해로운 증기를 빨아들이도록 한다.

통풍되는 테이블 사진. 보스턴 공공보건국 제공.

일상적이거나 갑작스러운 사고 위험을 피하도록 안전한 작업 방법을 사용

- 화학물질을 작은 뚜껑이 있는 적은 병에 담고 제조업체의 라벨 내용을 그 병에 부착한다.
- 사용하지 않을 때에는 병을 완전히 닫아서 내용물이 쏟아지거나 공기중에 퍼지지 않도록 한다.
- 자동으로 완전히 닫히는 뚜껑 있는 금속제 쓰레기통을 사용하여 솜뭉치나 기타 쓰레기에 습기찬 네일 사용 제품이 증발하여 살롱 실내의 공기 중에 퍼지지 않도록 한다.
  - o 솜뭉치와 기타 습기찬 것들은 즉시 쓰레기통에 넣는다.
  - o 자동으로 닫히는 금속제 쓰레기통이 없으면, 솜뭉치와 습기찬 것들을 밀폐된 주머니에 넣은 다음, 쓰레기통에 넣고 뚜껑을 덮는다.
  - o 쓰레기통을 자주 비우고 하루의 작업이 끝나면 작업장 쓰레기를 실내에 두지 않고 외부 쓰레기 보관통에 둔다.
- 사용 제품은 작업에 필요한 분량만 사용한다. 가능하면, 작업대에 여분으로 남아 있는 용품을 두지 않도록 한다.
- 사용한 화학물질의 안전한 폐기 수직을 따른다. 이러한 폐기물을 싱크대에 붓거나, 땅에다 버리거나, 외부 하수도로 버리거나, 솜뭉치에 붓는 등의 행위는 절대로 해서는 안 된다.
  - o 일부 화학물질은 특별한 방법으로 폐기되어야 한다. 예를 들면, 사용 후의 아세톤 용액은 소방서가 승인한 금속 용기에 보관하였다가 유해 폐기물로 처리되어야 한다.
- 먹거나, 마시거나, 화장하거나, 담배를 피우기 전에는 손을 씻는다.
- 휴식을 취할 때에는 바깥으로 나가 신선한 공기를 마신다. 이렇게 해서 살롱 실내 공기에 있는 화학물질에서 벗어나는 기회를 갖도록 한다.
- 항상 음식물과 마실 것은 덮어두도록 하며, 작업장에 두거나 작업장에서 음식을 먹지 않도록 한다.

피부와 눈에 제품과 접촉을 금지

- 아크릴 성 네일 제품 및 기타 분진으로부터 팔을 보호하기 위해서는 긴 팔 셔츠를 입고 또한 무릎을 보호하기 위해서는 최소한 무릎까지 내려오는 바지나 치마를 입는다.
- 고객에게 서비스하기 전이나 후; 먹거나, 마시거나, 화장하거나, 담배를 피우기 전; 그리고 제품을 취급하거나 다른 데로 이동한 후에는 손을 씻는다.

통풍이 안 되는 경우: 통풍 장치가 작동이 안 될 때에는 아크릴성 네일 제거제의 화학 수치가 매우 높게 올라갔음 (826ppm 이상).

통풍되는 경우: 통풍 장치가 작동될 때에는 같은 검사 과정에서 화학 수치가 매우 많이 떨어졌음 (12.4ppm 이하).

워싱턴주 킹 카운티 지역 유해 폐기물 관리프로그램이 제공한 사진

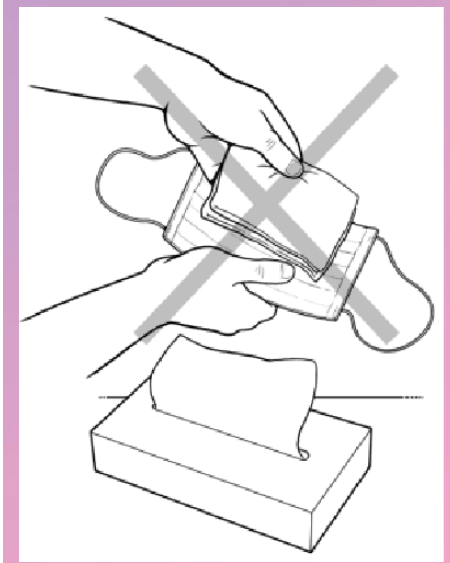
- 제품을 취급하거나 이동할 때에는 보안경과 적절한 형태의 일회용 장갑을 착용한다. 예를 들면, 니이트릴 장갑(보통 푸른 혹은 보라색)은 네일살롱 제품에 함유된 많은 화학물질에 대해 보호를 한다. 그러나 라텍스나 비닐장갑은 아세톤을 취급할 경우에 적절하다.
- 장갑이 베이거나, 찢어지거나, 구멍이 나면 즉시 교체한다.
- 피부가 베이거나 찢어질 경우에는 상처 부분을 덮어서 보호한다. 상처 난 피부는 화학물질의 흡수를 많이 하여 위험에 대한 노출을 더 높이게 한다.
- 피부가 따끔거리는 증상을 느끼면 제품 사용을 중지한다.
  - 손이 붉어지고 따끔거리면, 사용하고 있는 제품에 맞는 장갑인지를 확인하도록 한다.

호흡기 보호

위와 같은 환기 방법의 사용, 유해 화학물질이 없는 제품의 사용 그리고 올바른 작업 방법을 따르는 것 등은 모두 네일살롱에서 화학물질의 수준을 낮추는 것이 된다. 이러한 방법을 따르는 살롱 작업장에서 일한다면 호흡기관 보호를 할 필요가 없을 것이다.

유해성의 평가

고용주는 살롱 실내의 분진 및/또는 화학 증기의 수준이 근로자에게 위험을 주는지와 마스크가 필요한지를 결정할 필요가 있다. 소규모 고용주는 산업안전보건청의 현장지도 프로그램을 통하여 산업위생 서비스를 이용할 수 있다. 그 외에도 고용주의 민간 보험회사나 민간업체로서의 산업위생 자문회사들을 통해 도움을 받을 수 있다.



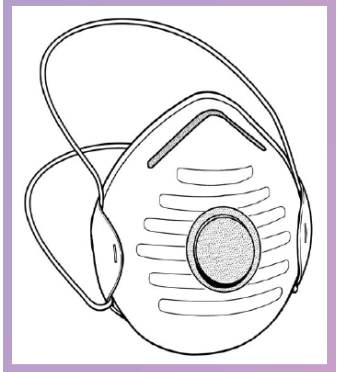
화학물질은 낮은 수준에서도 영향을 미칠 수 있으므로, 화학물질을 이동시키거나 네일을 광택 내거나 연마할 때에 자신을 보호하도록 스스로 마스크를 착용할 수 있다.

마스크의 종류

많은 네일살롱 근로자가 종이, 또는 천으로 된 의료용 마스크를 착용하고 있다. **이런 것들은 분진 마스크(필터가 달린 안면 마스크)와는 다른 것이며,** 화장지를 넣고 사용하더라도 의료용 마스크는 유해한 가스, 증기, 또는 분진 흡입에서 자신을 보호하지 **못한다**.

네일살롱에서 사용할 수 있는 몇 가지 종류의 마스크를 여기에 소개한다:

필터가 달린 안면 마스크 (분진 마스크)



미국산업안전보건연구원이 승인한 안면 마스크만을 사용할 수 있다. “N95s”가 유일.

이 종류의 마스크가 **하는 기능:**

- 분진, 바이러스 및 병균으로부터 보호.

이 종류의 마스크가 **못하는 기능:**

- 증기나 가스로부터의 보호. N95s 중 어떤 것들은 화학 냄새를 경감시키는 필터를 갖고 있으나, 유해 화학물질에 대한 노출 수준은 보호하지 않는다.

필터가 달린 안면 마스크는 다음의 경우에 도움이 됩니다:

- 손톱을 광택 내거나 연마 할 때; 또는
- 아크릴성 분말을 사용할 때

항상 마스크를 착용할 필요는 없으며, 고객을 위해서 일할 때만 사용한다. 이 마스크를 착용하는 동안에는 피부가 따끔거리지 않도록 손을 청결하게 해야 한다.

고용주가 근로자로 하여금 자발적으로 이러한 종류의 마스크를 착용하도록 허용할 때에는, 그 업주는 산업안전보건청 호흡기 보호 표준서의 부록서 D를 주어야 한다. 이 별지는 마스크를 안전하고 효과적으로 사용하는 방법에 대한 중요한 몇가지 정보를 설명하고 있다.

약포가 달린 반쪽 마스크

L화학 포가 달린 반쪽 마스크는 화학 증기를 들이마시는 것에서 보호한다.

이러한 종류의 마스크가 **하는 기능:**

- 화학 가스와 증기 (포르말린 등)에서 보호

다음의 경우, 고용주가 근로자로 하여금 이러한 종류의 마스크를 착용하도록 요구할 수 있다:

- 큰 병에서 작은 병으로 화학물질을 옮길 때; 또는
- 대량으로 쏟아진 것을 청소할 때.

이러한 종류의 마스크를 사용할 때에는 다음과 같이 한다:

- 고용주는 호흡기관 보호 프로그램을 마련하여야 한다.
- 근로자는 호흡기를 적절히 착용하도록 실습 훈련을 받아야 한다.
- 고용주는 약포가 작업에 알맞은지를 평가해서 적절한 약포를 근로자에게 제공하여야 한다; 그리고,
- 근로자는 약포를 어떻게 언제 교환하는지 알아야 하며, 고용주는 근로자에게 약제통 교환 시간표를 주어야 한다.

아픔과 통증 예방

네일살롱 근로자는 장시간 작업대 위로 몸을 기울인 탓으로, 네일을 연마하거나 광택을 내는 반복적인 동작으로, 그리고 작업대의 딱딱한 표면이나 날이 선 모서리에 손, 손목, 앞 팔, 및/또는 팔꿈치가 닿아서 아픔과 통증이 생길 수 있다. 이러한 통증은 근육과 뼈에 영향을 주는 것이기 때문에 인체공학적, 또는 근골격 유해라고 일컫는다. 인체공학은 일할 때에 더욱 편안하고 효율적으로 일할 수 있도록 "근로자에게 일을 맞추는" 과학이다. 훌륭한 인체공학적 방법은 신체에 스트레스를 줄이고 아픔과 통증을 주지 않는다.

이 그림에서 잘 못된 부분은?

어떤 부분을 고쳐야 할까요?

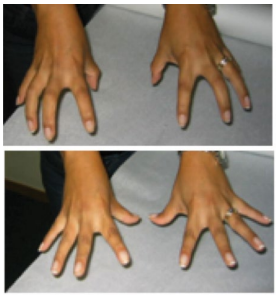
이들 유해성을 줄이는 방법

- **조절 가능한 의자를 사용.** 발바닥이 바닥에 평평히 닿을 수 있고 등이 뒤에서 받쳐지도록 하여 앉는다. 앉아서 발이 바닥에 닿지 않으면 발판을 사용한다.
- 무릎의 뒤쪽과 의자의 앞 모서리 사이에 **충분한 공간이 있게** 하여 다리로 피가 잘 흐르도록 한다.
- **조명을 조절한다.** 조명을 환하게 하여 몸을 숙이지 않고 볼 수 있도록 한다.
- **고객의 손이나 발을 올린다.** 쿠션을 사용하여 고객의 손이나 발을 올리면 그만큼 몸을 숙이지 않아도 된다.
- **확대 렌즈를 가진 안전 안경을 사용한다.** 이러한 안경은 고객의 손이나 발을 살피기 위해 몸을 숙일 필요를 줄여준다.
- **수건이나 발포 단열 패드를** 테이블 모서리에 두어 손, 팔, 손목 및 팔꿈치가 부드럽게 닿을 수 있도록 한다.
- **도구에 부드러운 패드를** 대서 핸들을 크게 하여 잡기가 쉽도록 한다.
- **가능하면 자주 휴식을 취한다.** 자세를 바꾸거나 다른 일을 하는 것도 도움이 된다.
- **일의 속도를 조절한다.** 너무 빨리 일을 하면 신체에 긴장이 생기고 이는 근육통을 일으킬 수 있다.
- **부드럽게 스트레칭을 한다.** 다음 페이지에 나온 것처럼 고객에게 하는 일이 다음 순서로 가는 그 사이에 스트레칭 한다. 우선, 의사와 상의해 볼 필요도 있다.

아픔과 통증을 줄이기 위한 스트레칭 운동

목: 팔과 어깨에 힘을 뺀다:

- 머리를 한 쪽으로 2 초 기울인다
- 머리를 다른 쪽으로 2 초 기울인다



손가락: 손가락을 벌치고 8 초 간 정지한 다음, 이완시킨다.

손으로 주먹을 쥐고 8 초 간 정지 후 이완시킨다.

어깨와 위쪽 등: 한 손을 어깨에 올리고 반대쪽을 본다. 다른 손으로 팔꿈치를 당기면서 위로 올린다.

- 2 초 간 정지한다

아래 등과 엉덩이: 목에 힘을 빼고 고개를 숙인 채로 몸을 앞으로 기울인다.

- 숨을 천천히 쉬면서 8 초 간 움직이지 않는다. 팔을 사용하여 몸을 일으킨다.

목: 팔과 어깨에 힘을 빼고 정면을 똑바로 바라본다:

- 턱을 2 초 간 안으로 당긴다

다리 뒤쪽: 벽이나 테이블에 손을 어깨너비로 벌려 둔다.

- 무릎을 굽히고, 엉덩이는 두 다리 바로 위에 둔 채로 두 팔 사이 아래로 고개를 숙인다.

목: 팔과 어깨에 힘을 뺀다:

- 고개를 한 방향으로 2 초 간 돌린다
- 고개를 다른 방향으로 2 초 간 돌린다

허벅지 안쪽: 다리를 넓게 벌린 채로 양팔을 왼쪽 무릎에 올린다. 그 무릎을 굽혀 팽팽히 뻗쳐짐을 느낄 수 있도록 한다.

- 8 초 간 정지한다

어깨: 손을 깍지를 끼고 손바닥이 바깥을 향하게 하여 팔을 뻗는다:

- 2 초 간 정지한다

발목: 테이블이나 벽을 짚어 균형을 잡도록 하고 한 발을 앞으로 내민 다음,

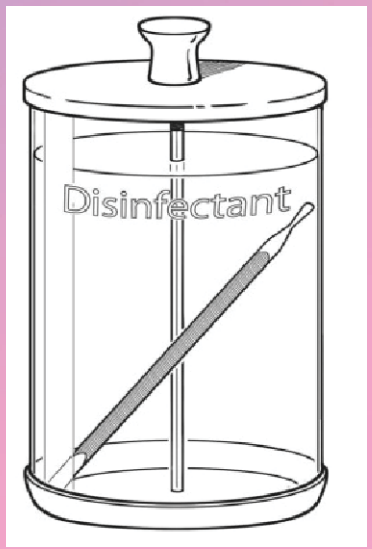
- 발끝을 위아래로 움직인다.
- 발로 원을 그린다.

생물학적 유해성

생물학적 유해성에는 박테리아, 곰팡이, 및 바이러스가 있다.[3] 동료나 고객의 감염된 피에 접촉하게 되면 B 형 간염, C 형 간염, 및 후천성 면역 결핍증 같은 많은 감염원에 노출될 수 있다. 또한, 고객의 감염된 피부에 접촉하거나 소독되지 않은 도구를 사용함으로써 네일이나 발에 생기는 곰팡이성 감염에 노출될 수 있다.

유해성에 노출되는 것을 방지하고 건강을 보호하는 방법

- **어떠한 피나 체액에 닿지 않도록 한다.**
- **장갑을 끼고,** 손이나, 발, 또는 손톱에 베인 데, 드러난 상처/곪은 데, 물집, 또는 눈에 띄게 감염된 피부가 있는 고객과 접촉을 피한다. 보스턴 공공보건 위원회와 캘리포니아 주 이미용 협회 같은 많은 기관이 이러한 건강상의 문제를 지닌 고객에게 일해 주는 것을 금지하고 있다.
- **일회용 장갑은 사용 후 즉시 버린다.**
- 세균이 퍼지는 것을 방지하기 위하여 고객에게 일해주기 전과 후에 **항상 자신의 손을 비누와 물로 씻는다.**
- 고객이나 동료의 피나 기타 감염될 수 있는 물질과 접촉이 되지 않도록 **베이거나 찢어진 피부는 붕대로 감는다.**
- **어떤 사람이 피를 흘리면, 그 피에 닿지 않도록 한다.** 그 사람에게 솜뭉치나 티슈를 사용하여 피가 흐르는 것을 멈추도록 하고 피가 멈춘 후에는 사용한 솜이나 티슈를 직접 스스로 쓰레기통에 버리도록 한다.
- **B 형 간염 접종을 고려한다.** 이 접종이 필요한지를 결정하기 위해 의사의 도움을 받을 수 있다. 접종 시행 관례는 주 별로 다를 수 있으므로 자신의 주가 요구하는 사항을 따르도록 한다. 근로자가 일하는 과정에 피나 기타 감염 물질에 노출될 가능성이 있을 경우에는 고용주는 무료로 근로자에게 B 형 간염 접종을 하도록 해야 한다.
- **자신이 속한 주의 이미용협회의 방침에 따라 매 고객을 상대한 후에는 도구들을 씻고 소독한다.** 도구를 씻고 소독하는 몇 가지 일반적인 방법은 다음과 같다:
  - 소독제나 소독제가 묻은 도구를 씻거나 취급할 때에는 항상 사용하고 있는 제품에 맞는 장갑을 착용한다.
  - 도구를 비누와 물로 씻는다. 필요하면 수세미를 사용한다.



[3] 산업안전보건청의 혈중 병원균 표준 29 CFR 1910.1030 은 고용주에게 근로자가 피나 기타 전염 가능한 물질에 접촉할 수 있는지를 평가하도록 요구하고 있다. 만약 이러한 위험이 있을 경우, 고용주는 교육, 접종, 및 개인적 보호 장구의 제공 등, 이 표준의 요구사항을 따라야 한다.

- 제조업체의 사용 방법에 따라, 도구들을 환경청에 등록된 소독제에 10-30분간 담근다. 제품들을 비율에 따라 배합할 때에는 제조업체의 사용 방법에 따른다.
- 도구는 깨끗한 물에 헹군다.
- 깨끗한 천으로 도구를 말린다.
- 모든 소독된 도구들은 깨끗하고, 덮개로 가려진 곳에 보관한다. 씻고 소독된 재사용 금속제 도구들을 보관할 때는 자외선 위생 함만을 사용한다. 자외선 함은 도구를 소독하지는 않는다.

- **발판과 욕통은 고객마다,** 그리고 일과가 끝날 때마다 소독한다. 발판과 욕 통을 씻고 **소독하는 방법은 각 주의 이미용협회 규정에** 따른다.

근로자 권리

산업안전보건법의 목적상 고용인과 독립계약자와의 차이는 무엇인가?

- 네일살롱 소유주가 근로자를 어떻게 호칭하는지는 상관이 없다. 그러나 법원과 기관에서는 여러 가지 요인을 보고 그 근로자가 고용인인지 독립계약자인지를 결정한다.
- 예를 들면, 근로자가 네일살롱의 한 부분을 임대받거나, 자신의 물건과 도구를 구매하거나, 자신의 고객을 갖고 자신만의 일정과 약속을 정하거나, 자신만의 가격을 정하고 고객에게 직접 지불받거나, 자신만의 영업허가를 가진 경우에는 그 근로자는 거의 독립 계약자로 간주될 것이다.
- 그러나, 만약 소유주가 근로자의 일정을 정하거나, 시간급으로 지불하거나, 소유주 또는 접수계원이 모든 근로자의 작업 일정을 정하거나, 근로자가 작업 공간을 임대하지 않거나, 소유주가 고객이 지불하는 가격을 정하거나, 근로자가 소유주의 도구와 장비를 사용하는 경우에는 그 근로자는 거의 고용인으로 간주될 것이다.

그것이 문제 되는 이유는?

- 고용주는 그가 고용하는 사람을 위해 작업장의 유해성에 대한 보호를 제공하여야 한다. 독립 계약자는 자신의 산업보건 및 안전에 대한 보호를 스스로 책임진다. 고용인은 최소급여, 노동자 재해보상금, 그리고 기타 혜택을 가질 권리가 있다. 독립 계약자는 그렇지 않다.
- 단순히 살롱 소유주가 근로자에게 독립 계약자라고 말한다고 해서 독립 계약자가 되는 것은 아니다. 어떤 소유주가 근로자에게 단순히 국세청 양식 W-2 대신에 1099 를 준다고 해서 그 근로자가 독립 계약자가 되는 것도 아니다. 네일살롱은 예방안전 및 보건 조치를 회피하기 위해서나, 또는

근로자 혜택을 거절하기 위해서 때로는 그들의 근로자 고용 신분을 잘 못 분류하는 경우도 있다. 그러므로 근로 당사자는 스스로 피고용인의 요건과 독립 계약자의 요건의 차이가 무엇인지를 아는 것이 중요하다 할 것이다. 도움이 필요한 경우, 산업안전보건청 1-800-321-OSHA 로 연락할 수 있다.

근로자로서 나의 권리는 무엇인가?

근로자에게는 자신을 심각한 위해의 위험에 노출되지 않게 하는 근로 조건을 가질 권리가 있다. 또한 산업안전보건청은 근로자에게 다음 권리를 제공하고 있다.

- 산업안전보건청이 자신의 작업장을 점검하도록 요구할 권리.
- 유해성, 유해 방지 방법, 자신의 작업장에 적용되는 산업안전보건청의 표준에 대한 정보 및 교육을 받을 권리. 고용주는 근로자가 이해하는 언어로 교육을 실시하여야 한다.
- 자신의 작업장에서 유해성을 찾아내어 측정한 점검 결과의 사본을 받을 권리.
- 작업 관련 부상 및 질병에 관한 기록을 조회하는 권리.
- 자신의 의료 기록 사본을 가질 수 있는 권리.
- 심각한 위험이 있거나 산업안전보건청의 규칙이 지켜지지 않는다고 판단되는 경우, 산업안전보건청에 대외비로 자신의 작업장을 검사하도록 요구할 수 있는 권리. 점검이 요구되었을 경우, 산업안전보건청을 모든 신원을 대외비로 합니다.
- 보복이나 차별을 받지 않고 법에 따라 자신의 권리를 사용할 권리. 고용주는 근로자가 불만 사항을 제기했다고 해서 근로자를 해고하거나 처벌할 수 없다.

보다 자세한 정보를 알고자 한다면 산업안전보건청 웹페이지 www.osha.gov 와 산업안전보건청의 근로자 페이지인 www.osha.gov/workers 를 방문하시길 바랍니다.

산업안전보건청 연락처

문의사항, 정보나 자문을 원하거나, 긴급사항, 치명적 사고, 또는 재난을 보고하거나, 책자를 주문하거나, 불만 사항을 제기하거나, 또는 산업안전보건청의 무료 현장 상담 프로그램을 요청하고자 경우, 산업안전보건청 웹 사이트 www.osha.gov 를 통해 가까운 사무소로 연락하거나, 1-800- 321-OSHA (6742), 또는 TTY 1-877-889-5627(청각 장애인 전용 전화번호)로 문의하시면 됩니다. 근로자의 개인정보는 대외비로서 비밀이 보장된다. 당 기관은 근로자에게 도움 주는 것을 목적으로 하여 일하고 있다.

27개 주와 푸에르토리코, 및 버진 아일랜드는 자체적인 안전 및 보건 프로그램을 운영하고 있다. 이런 주의 명단이나 더욱 자세한 정보는 산업안전보건청의 주 산업안전보건 계획 웹 사이트, www.osha.gov/stateplans 를 방문하여 얻을 수 있습니다.

더욱 자세한 정보

네일살롱에서의 화학물질에 대한 노출에 관한 자료

네일 기술자: 직장 안전 및 보건, 미국 국립산업안전보건연구원 (NIOSH) 직장 안전 및 보건 주제, www.cdc.gov/niosh/nail-technicians. 네일살롱에서의 작업 중 근로자 부상과 질병 방지를 위하여 도움되는 연구 결과와 발간 책자를 수록하고 있다.

인공 손톱 부착할 때의 화학적 위험물 통제, 미국산업안전보건연구소 (발간물 번호 99-112), www.cdc.gov/niosh/docs/99-112. 인공손톱을 부착할 때에 건강에 해로운 몇 가지의 경우를 예방하는 방법을 서술하고 있다.

근로자 안전을 위한 도움말, 노동산업보건프로그램(LOHP) 및 캘리포니아 건강 네일살롱 협회. 네일살롱에서의 작업 시 안전과 건강을 위하여 일반적인 도움말을 제공하고 있다 (영어) (베트남어). lohp.berkeley.edu/materials/nail-salon-workers

네일살롱에서의 안전 및 보건 유해성, 오리건 산업안전보건청 추가 진상보고서, osha.oregon.gov/OSHAPubs/factsheets/fs28.pdf. 네일살롱에서 사용되는 화학물질의 유해 가능성과 근로자와 네일살롱 업주의 유해성에 대한 노출을 최소화하는 방법을 서술하고 있다.

작업 안전을 위한 방법, 오리건 건강 네일살롱 협회, osha.oregon.gov/OSHAPubs/4783e.pdf. 네일살롱에서의 화학물질에 대한 과다 노출 예방법을 제공하고 있다.

제한된 가지 수로서의 네일 용품에 대한 검사 데이터와 결과 요약, 캘리포니아 환경청 독극물 통제부, dtsc.ca.gov/wp-content/uploads/sites/31/2017/05/NailSalon_Final.pdf. 제한된 가지 수로서의 네일살롱 용품에 대한 화학적 성분 평가 보고서.

안전한 네일살롱을 위한 교육, 보스턴 공공보건국, www.boston.gov/sites/default/files/file/2021/03/Nail%20Salon%20Regulation%20Training_ENG_Revised%2010.4.16.pdf. 작업장에서의 유해성 발견 방법, 건강 보호, 유해물 제거를 위한 개선 및 유해 화학물질의 적절한 사용 및 보관 등에 관하여 네일살롱 소유주와 근로자를 교육하는 영어로 작성된 교재 (영어) (베트남어).

캘리포니아 건강 네일살롱 협회, www.cahealthynailsalons.org. 캘리포니아 건강 네일살롱 협회의 사명은 더욱 건강하고, 더욱 지속적이며, 올바른 산업을 이루도록 네일 및 미용업 종사 근로자의 건강, 안전 및 권리를 증진하는 것이다. 이 웹 사이트는 이러한 사명과 관련된 연구 및 소개 책자를 수록하고 있다.

근육 긴장(인체공학적 위험)을 예방하는 방법에 관한 자료

네일살롱 전문가를 위한 기초 인체공학, 국제 네일 기술자 연합회 및 전문 미용협회 소속 네일 제조업 위원회, files.nailsmag.com/Handouts/INTA_NMC_ErgonomicBasics.pdf. 네일살롱에서의 작업 시 아픔과 통증을 예방하는 방법에 대한 기본적인 도움말을 제공하고 있다.

인체공학적 안전 및 보건을 위한 도움말 페이지, 산업안전보건청, www.osha.gov/ergonomics. 근로장소에서의 인체공학적 유해성과 그러한 유해성을 줄이는 방법에 관한 정보를 제공하고 있다.

인체공학 및 근골격 이상, 미국산업안전보건연구소의 근로장소에서의 안전 및 보건에 관한 주제, www.cdc.gov/niosh/ergonomics. 작업장에서의 인체공학적 유해성과 그러한 유해성을 줄이는 방법에 관한 정보를 제공하고 있다.

생물학적 유해성에 대한 노출 예방 방법에 관한 자료

혈액성 병원균에 대한 안전 및 건강을 위한 주제 페이지, 산업안전보건청. www.osha.gov/bloodborne-pathogens. 혈액성 질병의 유해성과 이의 감염을 예방하는 방법에 관한 정보를 제공하고 있다.

혈액성 감염병: 후천성 면역 결핍증/에이즈, B형 간염, 및 C형 간염, 미국산업안전보건연구원의 작업장에서의 안전 및 보건에 관한 주제, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. 특정 혈액성 질병과 이에 대한 노출 예방법을 제공하고 있다.

환경청에 등록으로 선택된 살균제, 환경청, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. 혈액성 질병에 효과적인, 환경청 등록 소독제를 수록하고 있다.

산업안전보건청의 근로자를 위한 자료

근로자를 위한 산업안전보건청 페이지, www.osha.gov/workers. 근로자의 권리에 대한 정보를 제공하고 있다.

산업안전보건청 지역 및 지구 사무소, www.osha.gov/contactus/bystate. 산업안전보건청 지역 및 지구 사무소의 연락처를 제공하고 있다.

산업안전보건청이 승인한 각 주 계획, www.osha.gov/stateplans. 각 주에서의 자체적인 산업 안전 및 보건 프로그램, 표준 및 방침을 서술하고 있다.

미국산업안전보건연구소의 보건유해평가 프로그램

보건 유해성에 대처하는 도움

미국산업안전보건연구소(NIOSH)는 근로자의 안전과 보건에 대한 과학적, 의학적 연구를 시행하는 연방기관이다. 미국산업안전보건연구소는 자체 보건유해평가(HHE) 프로그램을 통해 고용주나 근로자에게 무료로 건강상의 유해성을 발견하도록 도움을 주거나 작업장에서 그러한 유해성을 줄이거나 제거하는 방법을 권고할 수 있다.

근로자, 조합의 대표 및 고용주는 미국산업안전보건연구소의 보건유해평가를 요청할 수 있다. 보건유해평가는 흔히 근로자 집단에서 예상을 웃도는 질병 또는 부상이 발생할 때에 요청한다. 이러한 상황은 미지의 원인이나, 새로운 위험, 또는 종합적인 원인의 결과로 될 수 있다. 미국산업안전보건연구소의 보건유해평가는 웹 사이트 www.cdc.gov/niosh/hhe/request.

더욱 자세한 정보 문의를 위한 연락처

OSHA® 직업안전보건행정처

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)