

# 중량물 취급장소

## “POWER ZONE” 에서 들어 올리세요

바람직한 작업 자세만으로  
요통을 예방할 수 있습니다.



1

몸을 물건 앞에  
똑바로 향하게 하고  
무릎을 굽히고  
앉아주세요

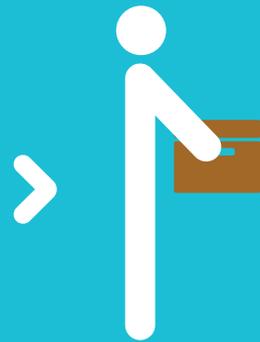
Line up body and  
head straight in  
front of object.  
Bend knees.



2

물건을 몸에 가까이하고  
“힘의 중심 구간”  
(가슴 중간에서 허벅지 중간부위)  
에서 들어 올리세요

Grasp object close  
to body in "Power  
Zone" (mid-thigh  
to mid-chest)



3

무릎을 함께 이용하여  
들어 올리며,  
비틀기 작업은  
피하세요

Lift with Knees.  
Avoid twisting.

# 주요 학회 일정

## 2019

날짜(Date)	행사(Event)	연락처(Contact Address)	장소(Venue)
5월 5~9일	<b>미국 항공우주의료협회 연례 회의</b> * American Aerospace Medical Association Annual Meeting	<a href="https://www.asma.org/scientific-meetings/asma-annual-scientific-meeting/future-annual-meetings">https://www.asma.org/scientific-meetings/asma-annual-scientific-meeting/future-annual-meetings</a>	미국, 라스베가스
5월 22~24일	<b>제5회 직장에서의 웰빙에 관한 국제 컨퍼런스</b> * Fifth International Conference on Wellbeing at Work	<a href="https://www.inrs-waw2019.fr">https://www.inrs-waw2019.fr</a>	프랑스, 파리
6월 5~7일	<b>Work Disability Prevention and Integration Conference 2019</b>	<a href="http://www.wdpi2019.dk">http://www.wdpi2019.dk</a>	덴마크, 오덴세
6월 17~19일	<b>SOM/FOM Occupational Health Conference</b>	oh@indexcommunications.com	영국, 브리스톨
9월 2~5일	<b>업무 관련 근골격계 질환 예방에 관한 법률 국제 학술회의</b> * PREMUS 2019 - 10th International Scientific Conference on the Prevention of Work-Related Musculoskeletal Disorders	roberta.bonfiglioli@unibo.it	이탈리아, 볼로냐
9월 8~11일	<b>EUROTOX 2019</b>	<a href="http://www.eurotox-congress.com/2019">http://www.eurotox-congress.com/2019</a>	핀란드, 헬싱키
10월 22~24일	<b>OHHW - 11th International Joint Conference on Occupational Health for Health Worker</b>	albert.nienhaus@bgw-online.de	독일, 함부르크

## 2020

날짜(Date)	행사(Event)	연락처(Contact Address)	장소(Venue)
5월 3~6일	<b>미국 미국직업건강학회 2020</b> * American Occupational Health Conference 2020	<a href="https://www.emedevents.com/c/medicalconferences-2020/american-occupationalhealth-conference-aohc-2020">https://www.emedevents.com/c/medicalconferences-2020/american-occupationalhealth-conference-aohc-2020</a>	미국, 워싱턴 DC
5월 27~29일	<b>직업 및 환경 보건의 역사에 관한 제7회 국제 컨퍼런스</b> * 7th International Conference on the History of Occupational and Environmental Health	Email: <a href="mailto:icohhistory2020@ukzn.ac.za">icohhistory2020@ukzn.ac.za</a>	남아프리카 공화국, 더반
5월 29일	<b>제30차 한일중 산업보건학술대회</b> * 대한산업보건협회	<a href="http://www.kiha21.or.kr">www.kiha21.or.kr</a>	대구광역시, 인터 불고 엑스코
5월 27~29일	<b>제23회 아시아 산업보건학술대회</b> * 대한직업환경의학학회	<a href="http://www.acoh2020.org">www.acoh2020.org</a>	대구광역시, 인터 불고 엑스코

## 2021

날짜(Date)	행사(Event)	연락처(Contact Address)	장소(Venue)
3월 21~26일	<b>직업 건강 공유 솔루션(ICOH)</b> * Sharing solutions in Occupational Health	<a href="https://www.icoh2021.org">https://www.icoh2021.org</a>	호주, 멜버른
5월 2~5일	<b>미국 직업 건강 컨퍼런스</b> * American Occupational Health Conference	<a href="http://www.acoem.org/educational_conferences.aspx">http://www.acoem.org/educational_conferences.aspx</a>	미국, 오스틴