

스마트.직무스트레스 예방과 관리



산업안전 보건 개론



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

1차시. 산업안전 보건 개론

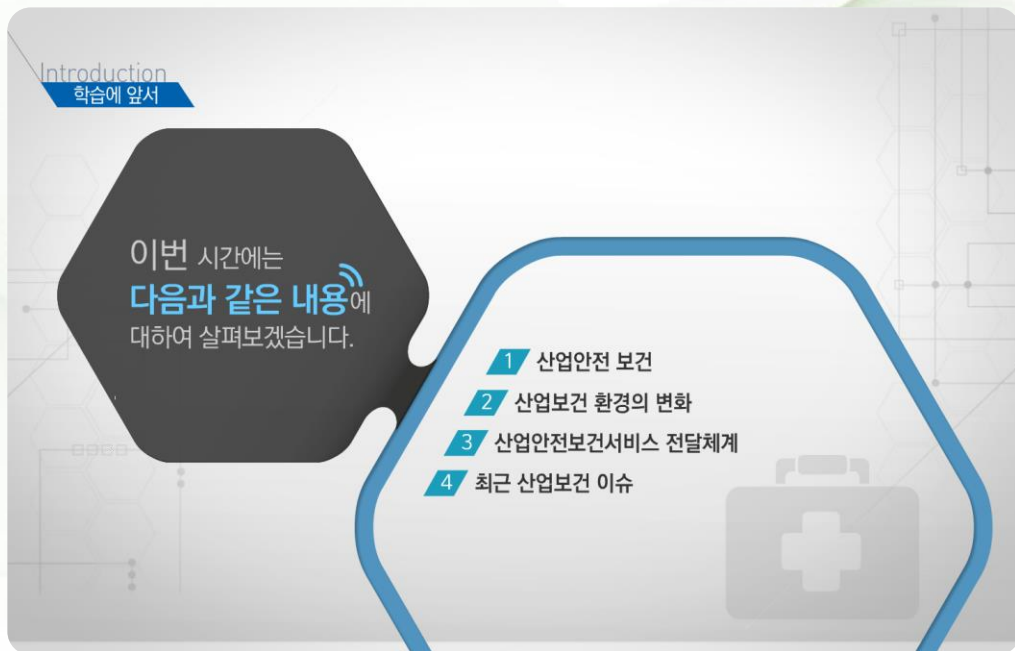
본 학습에서는 산업안전 보건 개론에 대해 살펴보도록 합니다.

먼저 산업안전보건의 개념에 대해 살펴보고, 산업보건 환경의 여러 변화 및 최근 산업보건 이슈들에 대해 살펴볼 것입니다.

이를 통해 여러분은 산업보건서비스 전달체계에 대해 명확히 이해하게 될 것입니다.

학습목표

- 1장. 산업안전 보건에 대해 이해하고 정의 할 수 있다.
- 2장. 산업보건 환경의 변화에 대해 알 수 있다.
- 3장. 산업안전보건서비스 전달체계에 대해 이해하고 설명할 수 있다.
- 4장. 최근 산업보건 이슈들에 대해 알고 설명할 수 있다.



이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

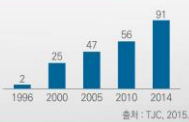


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로
의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 - 수술부위 - 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료지연
- ④ 자살
- ⑤ 수술 - 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



LECTURE01. 산업안전 보건 개론

1) 건강의 개념 변화

A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity



- 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화
- 몸과 마음, 일과 휴식, 가정과 사회, 자신과 공동체 등 모든 것이 조화를 이루어 어느 한 쪽으로 치우치지 않은 상태
- 웰빙의 삶을 영위하기 위해 '건강'이 필수적인 요소임

미디어 자료



산업보건 관련 영상



2) 산업보건의 정의

산업보건이란 이러한 노동위생문제의 개념을 더욱 폭넓게 확대하고 특히 근로자의 건강을 촉진시키고 재해를 예방한다거나 쾌적한 근로환경을 조성할 수 있도록 보건위생면에서의 제반서비스라고 합니다.

근로자들의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 고도로 유지·증진시킨다

작업조건으로 인한 질병을 예방한다

건강에 유해한 취업을 방지한다

생리적, 심리적으로 적합한 작업환경에 배치한다

3) 산업보건의 목표와 주요사업

| 목표

- 근로자의 육체적, 정신적, 사회적 건강 유지 및 증진
- 직업병 예방
- 건강에 위험한 작업에서 근로자 보호
- 근로자를 생리적, 심리적으로 적합한 작업환경에 배치

LECTURE01. 산업안전 보건 개론

3) 산업보건의 목표와 주요사업

| 주요사업

직업성 질환
분야

직업성 질환의 예방, 조기발견,
치료 및 재활조치

작업환경

유해한 작업환경의
사전방지, 조기발견 및 조치

4) 산업보건의 발전과정

| 외국의 산업보건 역사

고대	▶ 노예나 광부(죄수)의 노동력 유지를 위하여 산업보건 시작
그리스	▶ Hippocrates : 직업과 질병과의 관계 기술
르네상스 이후	▶ 1713년 Ramazzini : <직업병> 저서 출간, 산업보건의 아버지 ▶ 1755년 Pott : 굴독 청소부의 고환암 발건(최초 직업성 암)
산업혁명 이후	▶ 근로자의 건강문제가 사회적 관심사 : 노동법, 공장법, 근로자 질병보험법 등 제정, 하루 근로시간 제한 ▶ 1919년 국제노동기구(ILO) 창립

| 우리나라의 산업보건 역사

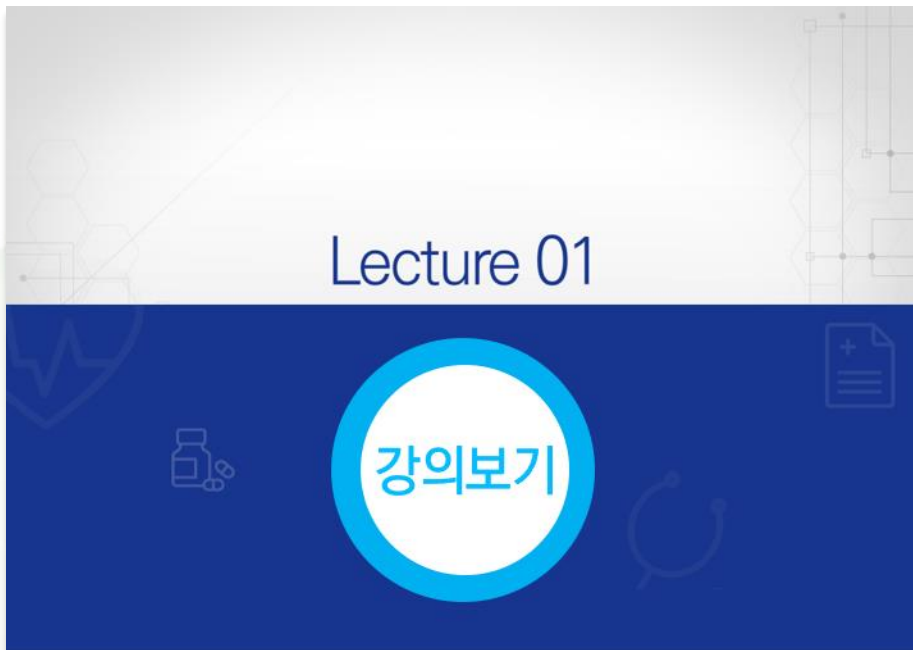
1954년	▶ 근로기준법(보건관리자 및 간호사 배치 근거)	1994년	▶ 한국산업간호협회 창립
1962년	▶ 근로안전관리규칙 시행세칙(보건관리자, 보건관리요원 배치 기준)	1997년	▶ 기업활동규제완화에 관한 특별조치법(보건관리자 공동채용)
1981년	▶ 근로기준법에서 분리되어 산업안전보건법 제정 * 원진레이온 : 이황화탄소(CS2) 중독사건 → '직업병 종합대책' 발표, MSDS 적용	2000년	▶ 산업안전보건법 개정(5인 미만 사업장의 안전보건관리 강화)
1990년	▶ 산업안전보건법 개정(보건관리자-의사, 간호사, 위생사 등, 보건관리 대행기관)	2003년	▶ 산업전문간호사 제도 도입 * 전자부품제조업체 : 근로자의 n-Hexane에 의한 외국인근로자 다발성 신경장애 발생 사건(2005) * 한국타이어 : 근로자의 뇌심혈관질환 사망, 직무스트레스 등 업무관련성 질환으로 인정

* 산업보건의 현재적 추세

“최근 산업 보건을 직업건강으로 변경하며 모든 직종의 로자를 포괄하는 패러다임으로 전환”

- 2012: 자율안전보건관리를 위한 위험성 평가 제도 시행
- 2012~ : 소규모사업장 밀집지역에 근로자건강센터 개설

LECTURE01. 산업안전 보건 개론



LECTURE02. 산업보건 환경의 변화

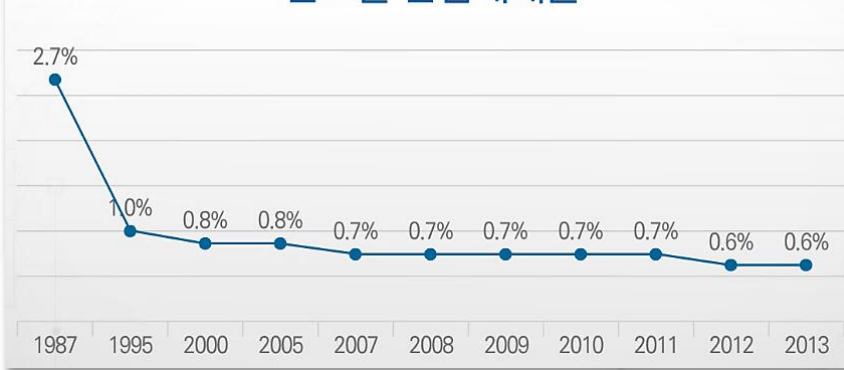
1) 용어의 정의

- 근로자수: 산업재해보상보험 가입 근로자수
- 재해자수: 업무상 사고 또는 질병으로 인해 발생한 사망자와 부상자, 질병 이환자를 합한 수
- 재해율(%): 근로자 100명당 발생하는 재해자수의 비율
- 사망자수: 업무상 사고 또는 질병으로 인해 발생한 사망자수
- 사망만인율: 근로자 10,000명당 사망자수의 비율
- 업무상 질병: 직업병과 작업관련성질환을 포함

2) 산업안전보건의 현황 및 수준

- 산업재해율이 '90년대 까지 감소추세를 유지하였으나, 이후 10년간 0.7%대 장기간 정체상태
- 사망자는 선진국에 비해 2~3배 높은 수준임
사망만인율('07년): 한국 1.1, 미국 0.5, 일본 0.3, 독일 0.2, 영국 0.07

▶▶ 연도별 산업재해율 ◀◀



▶▶ 연도별 산업재해 현황 ◀◀

연도	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
업무상질환 만인율	8.77	6.78	8.76	9.16	7.21	6.28	5.50	5.05	4.81	4.94
업무상 질병자수(%)	9,183 (100.0)	7,495 (100.0)	10,235 (100.0)	11,472 (100.0)	9,734 (100.0)	8,721 (100.0)	7,803 (100.0)	7,247 (100.0)	7,472 (100.0)	7,627 (100.0)
직업병자수 (%)	2,492 (27.1)	2,524 (33.7)	2,174 (21.2)	2,098 (18.3)	1,653 (17.0)	1,746 (20.0)	1,576 (20.2)	1,592 (22.0)	1,500 (20.1)	1,414 (18.5)
작업관련성 질환자수(%)	6,691 (72.9)	4,971 (66.3)	8,061 (78.8)	9,374 (81.7)	8,081 (83.0)	6,975 (80.0)	6,227 (79.8)	5,655 (78.0)	5,972 (79.9)	6,213 (81.5)

LECTURE02. 산업보건 환경의 변화

3) 산업보건의 여건과 전망

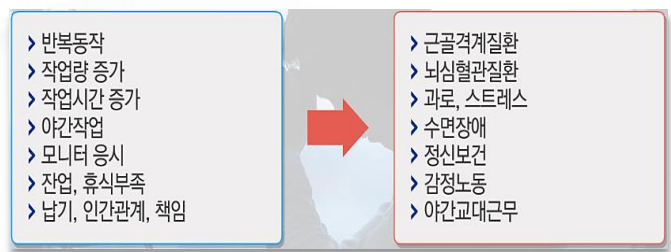
| 시대별 산업보건의 특성 변화

시기	50~60년대	70~80년대	90년대	90년대 후반 ~2000년대	2010년대
새로운 보건문제	▶ 전폐, 결핵	▶ 급성직업성 중독, 소음성 난청	▶ 만성직업성 중독, 직업성 암	▶ 작업관련성 질환 (뇌심, 근골)	▶ 작업관련 불건강 (정신건강문제)
대상업종	▶ 광업	▶ 제조업	▶ 제조업	▶ 전산업	▶ 전산업
관리방법	▶ 보호구 착용 ▶ 주기적 검진과 치료	▶ 작업환경측정 및 개선 ▶ 주기적 검진과 치료	▶ 작업환경측정 및 개선 ▶ 주기적 검진과 치료	▶ 개인적/환경적 위험요인의 일상적 개선	▶ 참여형 개선

뉴스 스크랩

- 안전보건공단, 전국 100개 사업장 근로자 대상 관로사 예방 사업 (서울경제.2018)

| 작업방법의 변화와 산업보건문제의 변화



| 산업보건관리의 여건 악화

- 외국인 근로자, 고령자, 비정규직 근로자 등 산업보건 취약계층 근로자가 증가함에 따라 산업보건관리가 보다 어려워지고 외부로부터 산업보건의 격차 문제 제기
- 최근 건강한 삶에 대한 근로자의 관심은 증대되고 있는 반면, 유해 작업의 아웃소싱 확대, 경쟁의 심화, 실적의 강조 등으로 산업보건관리 여건이 악화되는 측면 존재

| 건강증진의 필요성 부각

근로자의 고령화

생활습관성질환의 증가

작업관련성 질환의 증가

- 따라서 전통적인 작업환경관리 뿐만 아니라 작업 관리와 건강증진의 필요성이 점차 부각

LECTURE02. 산업보건 환경의 변화

Lecture 02

강의보기

LECTURE03. 조직, 전달체계, 인력

1) 산업보건 조직

① 고용노동부



본부

- 산재예방보상정책국
- 산재예방정책과, 산재보상정책과, 산업안전과, 산업보건과, 화학사고예방과

지청

- 전국 6개 지방고용노동청, 40개 고용노동지청, 1개 출장소

뉴스 스크랩

- 산업재해 예방의 첫걸음은 안전보건관리 담당자 선임부터 (전북도민일보.2018)

② 한국산업안전보건공단



본부

- 직업건강실 내 건강지원팀, 직업환경팀, 화학물질관리팀

지도원

- 전국 6개 지역본부, 17개 지도원
- 지역본부 및 지도원 내 직업건강팀 또는 안전보건팀에서 담당

③ 민간기관

한국산업간호협회 (1994년 설립)	▶ 산업간호 및 보건업무 종사자 교육 훈련, 홍보, 기술개발, 소규모사업장 국고기술지원사업 등 재해예방사업	대규모 사업장 (상시근로자 300인 이상)	▶ 산업안전보건법 근거하여 전임보건관리자 배치 ▶ 「기업활동규제완화에 관한 특별조치법」에 의하여 동일 산업단지에서 사업을 영위하는 자는 3개 이하의 사업장에서 공동으로 보건관리자를 채용 가능함
대한산업보건협회 (1963년 설립)	▶ 근로자 건강진단, 작업환경측정, 보건관리대행사업 등	중규모 사업장 (상시근로자 50인 이상 300인 미만)	▶ 산업안전보건법에 근거하여 보건관리대행기관에 보건관리를 위탁할 수 있음 ▶ 1997년 「기업활동규제완화에 관한 특별조치법」으로 규모와 관계없이 보건관리대행기관에 위탁 가능
대한산업안전협회 (1964년 설립)	▶ 산업안전교육, 안전활동 지원 및 상담 등	소규모 사업장 (상시근로자 50인 미만)	▶ 현행법상 보건관리자 선임 제외 ▶ 정부에서 1993년부터 국고로 소규모 사업장에 대한 각종 보건관리사업을 시행 ▶ 안전보건관리담당자(산안법 시행령 제19조4)
한국산업위생사협회 (2008년 설립)	▶ 산업위생관련 교육사업, 지원사업, 연구사업 등		

LECTURE03. 조직, 전달체계, 인력

3) 안전보건관리 체계

| 보건관리자

- 산업안전보건위원회에서 심의·의결한 업무와 안전보건관리규정 및 취업규칙에서 정한 업무
- 보건에 관련되는 보호구의 구입시 적격품의 선정에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 물질안전보건자료의 게시 또는 비치에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 위험성 평가에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 보건교육계획의 수립 및 실시에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 의료행위(단, 의사와 간호사 만)
- 설비 점검과 작업방법의 공학적 개선에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 사업장 순회 점검·지도 및 조치의 건의
- 산업재해 발생의 원인조사 및 대책수립에 관한 보좌 및 조언. 지도
- 산업재해에 관한 통계의 유지·관리에 관한 보좌 및 조언. 지도

| 산업보건의



- ▶ 건강진단 실시 결과의 검토 및 그 결과에 따른 작업배치, 작업 전환, 근로시간의 단축 등 근로자의 건강보호조치
- ▶ 근로자의 건강장해의 원인조사와 재발방지를 위한 의학적 조치
- ▶ 기타 근로자의 건강유지와 증진을 위하여 필요한 의학적 조치에 관하여 노동부장관이 정하는 사항

| 안전보건관리담당자

상시근로자 20인 이상 50인 미만인 제조업, 임업, 하수폐기물 처리, 원료재생 및 환경복원업의 사업주

안전보건관리담당자를 1명 이상 선임해야 함

자격

- ▶ 해당 사업장 소속 근로자로서 안전관리자 또는 보건관리자의 자격을 갖춘 자
- ▶ 안전보건관리 업무에 지장이 없는 한 겸임 가능

시행일

- ▶ 상시근로자 30인 이상 50인 미만(2018.9~)
- ▶ 상시근로자 20인 이상 30인 미만(2019.9~)

| 안전관리자



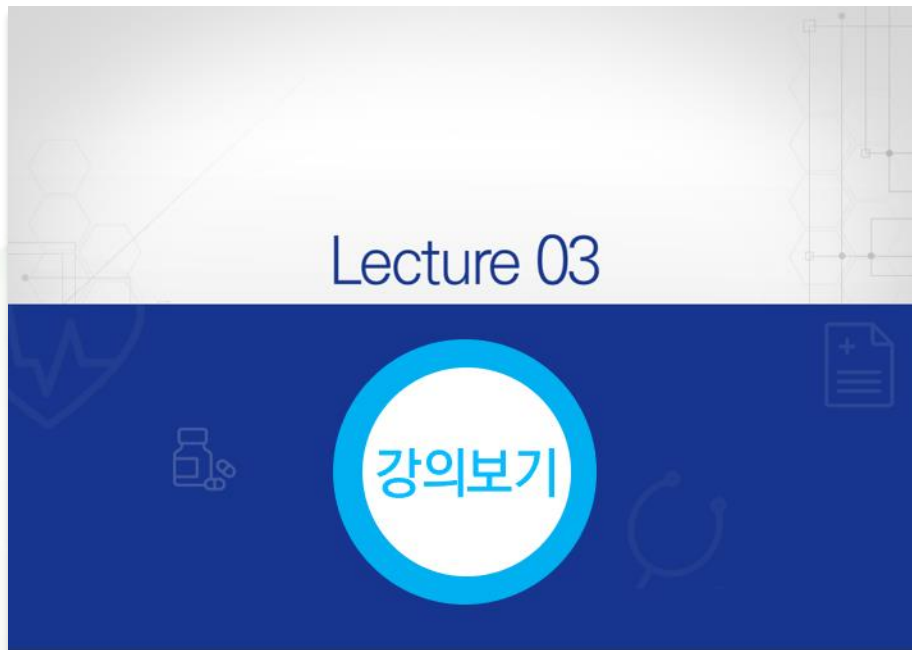
- ▶ 산업안전보건위원회 또는 노사협의체에서 심의·의결한 업무와 안전보건관리규정 및 취업규칙에서 정한 업무
- ▶ 안전인종대상 및 자율안전확인대상 기계·기구 등 구입 시 적격품의 선정에 관한 보좌 및 조언·지도
- ▶ 위험성평가에 관한 보좌 및 조언·지도
- ▶ 사업장 안전교육계획의 수립 및 실시에 관한 보좌 및 조언·지도
- ▶ 사업장 순회점검·지도 및 조치의 건의

- ▶ 산업재해 발생의 원인 조사·분석 및 재발 방지를 위한 기술적 보좌 및 조언·지도
- ▶ 산업재해에 관한 통계의 유지·관리·분석을 위한 보좌 및 조언·지도
- ▶ 법 또는 법에 따른 명령으로 정한 안전에 관한 사항의 이행에 관한 보좌 및 조언·지도
- ▶ 업무수행 내용의 기록·유지

| 산업안전보건위원회

- 산업안전보건위원회는 사업장에서 근로자의 위험 또는 건강장해를 예방하기 위한 계획 및 대책 등 산업안전 보건에 관한 중요한 사항에 대하여 노사가 함께 심의·의결하기 위한 기구로서 산업재해예방에 대하여 근로자의 이해 및 협력을 구하는 한편 근로자의 의견을 반영하는 역할을 수행한다(산업안전보건법 제19조).
- 상시근로자 100인 이상을 사용하는 사업장에 설치하며, 유해·위험 업종은 상시근로자 50인 이상 100인 미만을 사용하는 사업장에 설치한다.

LECTURE03. 조직, 전달체계, 인력



LECTURE04. 최근 산업보건 이슈

Lecture 04

강의보기

1차시. 산업안전 보건 개론

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트.직무스트레스 예방과 관리

2차시

산업안전보건법의 이해



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

2차시. 산업안전보건법의 이해

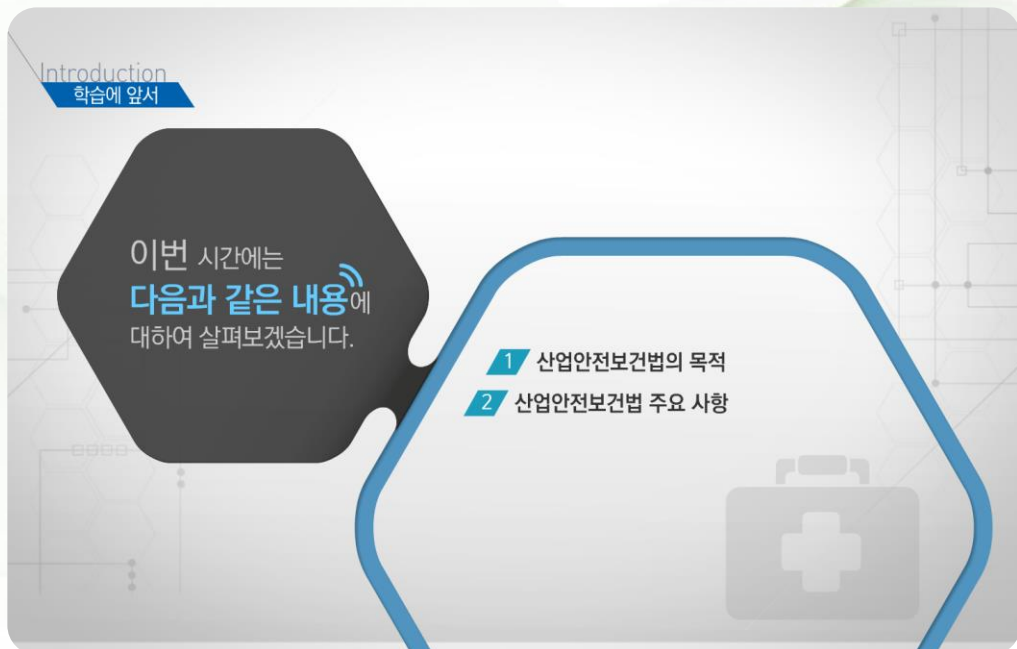
본 학습에서는 산업안전보건법의 이해에 대해 살펴보도록 합니다.

먼저 산업안전보건법의 필요성에 대해 알아보고 이어서 산업안전보건법 주요 사항에 대해 상세히 알아보도록 합니다.

이를 통해 여러분은 산업안전보건법에 대해 전반적인 이해가 가능하게 될 것입니다.

학습목표

- 1장. 산업안전보건법의 목적에 대해 알고 설명할 수 있다.
- 2장. 산업안전보건법 주요 사항에 대해 이해하고 설명할 수 있다.



이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

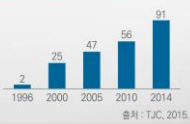


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로
의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 - 수술부위 - 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료지연
- ④ 자살
- ⑤ 수술 - 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



LECTURE01. 산업안전보건법

1) 법령의 필요성

- 법치주의 아래에서 법령은 정책을 담는 그릇
- 국민의 자유나 권리를 제한 하거나 의무를 부과하는 사항에 대하여 반드시 법령에 근거해야 함(헌법).
- ※ 제32조제3항 : 근로조건의 기준은 인간의 존엄성을 보장 하도록 법률로 정한다.
- 수익적(授益的) 정책의 경우에도 정책의 일관성과 적법성, 투명성 확보를 통한 정책의 제도화를 위해서 필요

2) 산업안전보건법령 계층 구조도



3) 법령상호간의 적용 원칙

- 상위법 우선의 원칙** (Principle of Priority of Higher Law)
 - 하위 법령은 상위 법령에 위반할 수 없음
 - 예 : 법률과 대통령령이 모순/저촉되는 경우 법률이 우선 적용
- 특별법 우선의 원칙** (Principle of Priority of Special Law)
 - 특별법은 일반법에 우선하여 적용
 - 예 : 「국가배상법」은 「민법」상 손해배상 조항에 우선 적용
- 신법 우선의 원칙** (Principle of Priority of New Law)
 - 신법은 구법에 우선하여 적용

원칙 충돌시 우선순위 상위법 > 특별법 > 신법 원칙 순으로 적용

LECTURE01. 산업안전보건법

Lecture 01

강의보기

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

1) 1장. 총칙

| 용어 정의 및 적용범위

- 산업재해 : 근로자가 업무에 관계되는 건설물·설비·원재료·가스·증기, 분진 등에 의하거나 작업 또는 그 밖의 업무로 인하여 사망 또는 부상 하거나 질병이 걸리는 것을 말한다.
※ 중대재해 : 사망자가 1인 이상 발생한 재해, 3월 이상의 요양을 요하는 부상자가 동시에 2인 이상 발생한 재해, 부상자 또는 직업성 질병자가 동시에 10인 이상 발생한 재해
- 모든 사업 또는 사업장에 적용
※ 국가·지방자치 단체 및 공기업에 적용한다.
다만, 유해·위험의 종류·규모 및 사업의 소재지 등을 고려하여 이 법의 전부 또는 일부를 적용하지 아니할 수 있다.
시행령 별표 1 개정으로 적용범위 확대(2014.1.1.시행)

미디어 자료



안전보건표지 부착

안전보건표지 부착 및 준수

| 사업주의 의무



| 근로자의 의무

- 근로자는 법과 법에 대한 명령으로 정하는 산업재해 예방을 위한 기준을 지켜야 하며, 사업주나 그 밖의 관련 단체에서 실시하는 산업재해 방지에 관한 조치에 따라야 한다.
라고 규정하여 근로자의 일반적인 의무에 대해 규정한다.
※ 근로자는 사업주가 취한 안전조치와 보건 조치를 준수하여야 한다.

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

1) 1장. 총칙

| 정부의 책무

- ▶ 산업안전보건 정책의 수립, 집행, 조정 및 통제
- ▶ 사업장에 대한 재해 예방 지원 및 지도
- ▶ 유해하거나 위험한 기계, 기구, 설비 및 방호장치(防護裝置), 보호구(保護具) 등의 안전성 평가 및 개선
- ▶ 유해하거나 위험한 기계, 기구, 설비 및 물질 등에 대한 안전보건상의 조치 기준 작성 및 지도·감독
- ▶ 사업장의 자율적인 안전보건 경영체제 확립을 위한 지원
- ▶ 안전보건익식을 북돋우기 위한 홍보, 교육 및 무재해운동 등 안전 문화 추진
- ▶ 안전보건을 위한 기술의 연구개발 및 시설의 설치·운영
- ▶ 산업재해에 관한 조사 및 통계의 유지·관리
- ▶ 안전보건 관련 단체 등에 대한 지원 및 지도·감독
- ▶ 그 밖에 근로자의 안전 및 건강의 보호·증진

뉴스 스크랩

- 수시기관, 중대재해 처분 결과 노동부에 통보해야 (매일노동뉴스.2018)

| 산업재해 발생 보고

- 3일 이상의 휴업이 필요한 산업재해 발생일로부터 1개월 이내에 지방고용노동청장에게 산업재해 조사표를 제출
- 중대재해는 지체 없이 관할 지방고용노동관서에 보고
 - ① 발생 개요 및 피해상황
 - ② 조치 및 전망
 - ③ 그 밖의 중요사항

산업재해	근로자가 업무에 관계되는 건설물·설비·원재료·가스·증기·분진 등에 의하거나 작업 또는 기타 업무에 기인하여 사망 또는 부상하거나 질병에 걸리는 것
중대재해	① 사망자 1인 이상 발생 ② 3개월 이상의 요양이 필요한 부상자가 동시에 2명 이상 발생 ③ 부상자 또는 직업성 질병자가 동시에 10명 이상 발생

| 법령요지 게시 및 안전보건표지 부착

▶▶ 법령요지 게시 및 안전표지 부착 등의 의무 ◀◀



법령요지 게시 등의 의무(제11조)

사업주는 이 법과 이 법에 따른 명령의 요지를 상시 각 작업장 내에 근로자가 쉽게 볼 수 있는 장소에 게시하거나 갖추어 두어 근로자로 하여금 알게 하여야 함

안전보건 표지의 부착(제12조)

사업주는 사업장의 유해·위험한 시설 및 장소에 대한 경고, 비상시 조치의 안내, 기타 안전의식 고취를 위해 안전·보건 표지를 설치하거나 부착하여야 함

* 외국인 근로자를 채용한 사업주는 외국어로 된 안전보건표지를 부착하도록 노력하여야 함.

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

2) 2장. 안전보건관리 체제

산업안전보건법 상의 안전보건관리 조직체제

| 안전보건관리책임자

당해 사업을 실질적으로 총괄·관리하는 자로서 **산업안전보건업무**를 총괄·관리할 의무를 가짐

※ 주로 대표, 공장장, 현장소장 등이 해당

안전보건관리책임자 선임대상

- ▶ 상시 근로자 100인(토사석광업 등은 50인) 이상 사업장
- ▶ 총 공사금액 20억원 이상 건설업

안전보건관리책임자 직무

- ▶ 총괄·관리 업무
- ▶ 지도·감독 업무
- ▶ 안전관리자 또는 보건관리자의 건의에 대한 조치의무

| 관리감독자

경영조직에서 생산과 관련되는 당해 업무와 소속 직원을 직접 지휘·감독하는 직위를 담당하는 자로서 **부서단위의 안전보건 업무**를 수행하는 자

관리감독자 직무

- ▶ 기계·기구 또는 설비의 안전·보건점검 및 이상유무 확인
- ▶ 근로자의 보호구, 방호장치의 점검 및 착용·사용 지도
- ▶ 산업재해에 관한 보고 및 이에 대한 응급조치
- ▶ 작업장의 정리정돈 및 통로확보의 확인·감독

유해·위험작업 관리감독자

- ▶ 특별교육(안전분야), 자체검사 등

| 안전관리자

산업보건에 관한 기술적인 사항에 대하여 사업주와 안전보건관리책임자를 보좌하며, 관리감독자 및 안전담당자에 대하여 지도·조언을 하는 역할

안전관리자 선임대상

- ▶ 상시근로자 최소 50인 이상 사업장
- ▶ 상시근로자 300인 이상인 사업장과 공사금액 120억원(토목 공사150억원) 이상인 건설업

※「특조법」에 의해 모든 사업장에 안전관리대행 허용

| 안전관리총괄책임자

같은 장소에서 행하여지는 사업의 사업주는 그 사업의 안전보건관리책임자를 **안전보건총괄책임자**로 지정하여 하수급인을 포함한 근로자의 **산업재해를 예방하기 위한 업무**를 총괄관리

안전관리총괄책임자 선임대상

- ▶ 상시 근로자가 100명 이상(수급인과 하수급인에게 고용된 근로자를 포함)
- ▶ 수급인과 하수급인의 공사금액을 포함한 해당 공사의 총공사금액이 20억원 이상인 건설업

| 보건관리자

산업보건에 관한 기술적인 사항에 대하여 사업주와 안전보건관리책임자를 보좌하며, 관리감독자 및 안전담당자에 대하여 지도·조언을 하는 역할

선임대상

- 상시근로자 최소 50인 이상 사업장과 공사금액 800억원 (토목공사 1천억원) 이상인 건설업.
 - 상시근로자 300인 이상인 사업장은 전담보건관리자를 두어야 함
- ※「특조법」에 의하여 모든 사업장에 보건관리 대행 허용

| 안전보건관리담당자

안전보건에 관한 사항에 대하여 사업주를 보좌하며, 관리감독자에게 지도·조언을 하는 역할

선임대상

- 안전 및 보건관리자 선임 대상 이외의 사업장

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

3) 3장. 안전보건관리규정

사업주는 사업장의 안전·보건을 유지하기 위하여 안전보건관리 규정을 작성하여 각 사업장에 게시하거나 갖춰 두고 이를 근로자에게 알려야 합니다.

안전관리규정
내용

- 안전·보건 관리조직과 그 직무에 관한 사항
- 안전·보건교육에 관한 사항
- 작업장 안전관리에 관한 사항
- 작업장 보건관리에 관한 사항
- 사고 조사 및 대책 수립에 관한 사항
- 그 밖에 안전·보건에 관한 사항

미디어 자료



안전보건관리



4) 4장. 유해·위험 예방조치

안전조치

사업주는 사업을 할 때 위험을 예방하기 위하여 필요한 조치를 하여야 합니다.

안전조치를 해야 할 위험요인

- ⚠ 기계, 기구, 그 밖의 설비에 의한 위험
- ⚠ 폭발성, 발화성, 인화성 물질 등에 의한 위험
- ⚠ 전기, 열, 그 밖의 에너지에 의한 위험

작업방법 불량에 따른 위험

- ⚠ 굴착, 채석, 하역, 벌목, 운송, 조작, 운반, 해체, 중량물 취급, 그 밖의 작업을 할 때 불량한 작업방법 등으로 인해 발생하는 위험

특수한 위험이 있는 장소

- ⚠ 근로자가 떨어질 위험이 있는 장소
- ⚠ 토사, 구축물 등이 무너져 내릴 우려가 있는 장소
- ⚠ 물체가 떨어지거나 날아올 위험이 있는 장소
- ⚠ 그 밖에 작업 시 천재지변으로 위험이 발생할 우려가 있는 장소 등

보건조치

사업주는 사업을 할 때 건강장해를 예방하기 위하여 필요한 조치를 하여야 합니다.

보건조치를 해야 할 건강 장애요인

- ☠ 원재료, 가스, 증기, 분진, 흙, 미스트, 산소 결핍, 병원체
- ☠ 방사선, 유해광선, 고온, 저온, 초음파, 소음, 진동, 이상기압 등
- ☠ 사업장에서 배출되는 기체, 액체 또는 찌꺼기 등
- ☠ 계속 감시, 컴퓨터 단말기 조작, 정밀공작 등의 작업
- ☠ 단순 반복작업 또는 인체에 과도한 부담을 주는 작업
- ☠ 환기, 채광, 조명, 보온, 방습, 청결 등

유해인자별 보건조치

- ⊕ 유기화합물 등 관리 대상 유해 물질
- ⊕ 백색면 등 허가 대상 유해물질 및 석면
- ⊕ 적석면 등 그지 유해물질
- ⊕ 사무실 오염물질
- ⊕ 근골격계 부담작업
- ⊕ 그 밖에 유해인자
- ⊕ 소음 및 진동
- ⊕ 이상기압
- ⊕ 온도, 습도
- ⊕ 방사선
- ⊕ 병원체
- ⊕ 본진
- ⊕ 일폐공간 작업

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

4) 4장. 유해·위험 예방조치

| 안전보건교육

근로자가 작업수행 과정에서 발생할 수 있는 안전사고를 예방하기 위해 정기교육, 채용 시 교육, 작업내용 변경 교육, 특별교육 의무화.

- 위반 시 500만원 이하의 과태료 부과

| 안전보건교육 종류 및 교육내용

안전보건교육 종류 및 실시방법			
구 분	교육대상	교육시간	교육내용
정기교육	생산직근로자 사무직근로자 관리감독자	매분기 6시간 이상 매분기 3시간 이상 연간 16시간 이상	① 산업안전보건법 및 일반관리에 관한 사항 ② 산업안전 및 사고예방에 관한 사항 등 ※ 관리감독자교육은 공단 산업안전보건교육원 인터넷 강의로 수강가능
채용 시 교육	생산직근로자 일용직근로자	8시간 이상 1시간 이상	① 산업안전보건법 및 일반관리에 관한 사항 ② 작업개시전 점검에 관한 사항 등
작업내용 변경교육	생산직근로자 일용직근로자	2시간 이상 1시간 이상	① 기계기구의 위험성과 작업순서 및 통선에 관한 사항 ② 작업개시전 점검에 관한 사항 등
특별안전 보건교육	생산직근로자 일용직근로자	16시간 이상 2시간 이상	① 공통교육 ② 개별내용(유해위험 38개 작업별 개별교육) 등

※ 관리감독자란? 경영조직에서 생산과 관련된 업무와 그 소속 직원을 직접 지휘·감독하는 부서의 장이나 그 직위를 담당하는 자

※ 생산직근로자란? 일용직근로자를 제외한 근로자

※ 일용근로자란? 1일 단위의 계약으로 채용되고 당일 약정된 근로의 종류 시 근로관계가 계속 유지되지 않는 자

- 정기교육
- 채용 시 교육
- 작업내용 변경 교육
- 특별 안전 보건교육

뉴스 스크랩

- 안정성 높은 방호장치, 보호구로 산업재해 예방한다 (기계신문.2018)

| 유해·위험 기계·기구 방호 조치

프레스 등 유해하거나 위험한 기계·기구는 신체 장애를 일으킬 위험이 있으므로 방호 조치를 하고 사용.

벌칙규정 (산업안전보건법)

- 제33조, 위반 시 5,000만원 이하의 벌금
- 제34조의4, 위반 시 2,000만원 이하의 벌금
- 제35조, 위반 시 1,000만원 이하의 벌금

| 안전인증

▶▶▶ 안전인증제품을 구입 사용(제34조, 35조) ◀◀◀

유해하거나 위험한 기계·기구 및 설비, 방호장치, 보호구 구입시에는 사전에 안전성이 확보된 안전인증 및 자율안전확인 제품을 구입하여 사용하여야 함

벌칙규정

- ▶ 안전인증 대상 : 3년 이하의 징역 또는 2,000만원 이하의 벌금
- ▶ 자율안전확인대상 : 1년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금



안전인증(자율안전확인신고)제품 및 종류

- ▶ 기계·기구 및 설비 분야 : 프레스외 11종
- ▶ 보호구 : 안전모외 11종
- ▶ 방호장치 분야 : 프레스 및 전단기 방호장치외 14종

* 유해하거나 위험한 기계·기구 및 설비, 방호장치, 보호구 구입시에는 사전에 안전성이 확보된 안전인증 및 자율안전확인 제품을 구입하여 사용하여야 함.

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

4) 4장. 유해·위험 예방조치

| 물질안전보건자료

▶▶ 물질안전보건자료(법 제41조) ◀◀

근로자에게 자신이 취급하는 **화학물질의 유해·위험성** 등을 알려줌으로써
근로자 스스로 자신을 보호하도록 하여
화학물질 취급시 발생할 수 있는 **산업재해나 직업병을 사전에 예방**토록 하는 제도



근로자가 접하는 곳에 게시...

사업주는 취급공정에 비치하고
경고표시 및 교육을 실시하여야 함

벌칙규정 ▶ 500만원 이하의 과태료 부과

*** 사업주는 취급
공정에 비치하고 경고
표시 및 교육을
실시하여야 함.**

미디어 자료



위험성평가



| 물질안전보건자료 작성 및 비치제외 대상

- ▶ 원자력에 의한 방사성물질
- ▶ 약사법에 의한 의약품, 의약부외품 및 화장품
- ▶ 화장품법에 의한 화장품
- ▶ 마약류관리에 관한 법률에 따른 마약 및 향정신성의약품
- ▶ 농약관리법에 의한 농약
- ▶ 사료관리법에 의한 사료
- ▶ 비료관리법에 의한 비료
- ▶ 식품위생법에 의한 식품 및 식품첨가물
- ▶ 총포·도검·화약류 등 단속법에 의한 화약류
- ▶ 폐기물관리법에 의한 폐기물
- ▶ 제1호 내지 제10까지의 물질로서 사업장에서 사용하지 아니하는 일반소비자용 제제
- ▶ 기타 고용노동부장관이 독성, 폭발성 등으로 인한 위험의 정도가 적다고 인정하여 고시하는 제제

| 물질안전보건자료 조치사항

조치사항	의무주체	주요내용
물질안전보건자료(MSDS)의 작성 및 제공	제조·수입자	▶ 양도받거나 제공받는 자에게 화학물질의 명칭, 구성성분 및 함유량, 안전·보건상의 취급주의 사항, 인체 및 환경에 미치는 영향 등 16가지의 항목을 기재한 물질안전보건자료(MSDS) 를 작성하여 제공하여야 함
물질안전보건자료(MSDS)의 비치	사업주	▶ 제공받은 물질안전보건자료를 화학물질을 취급하는 작업장 내 (화학물질 취급공정)에 갖추어야 함
경고표시	제조·수입자	▶ 화학물질을 담은 용기 및 포장에 경고표시 를 하여야 함 ▶ 다만, 용기 및 포장에 담는 방법 외의 방법으로 화학물질을 양도하거나 제공하는 경우에는 경고표시 기재 항목을 적은 자료를 제공하여야 함
	사업주	▶ 작업장에서 사용하는 화학물질을 담은 용기에 경고표시 를 하여야 함 ▶ 다만, 용기에 이미 경고표시가 되어 있는 경우에는 그러하지 아니함
근로자 교육	사업주	▶ 화학물질을 취급하는 근로자의 안전·보건을 위하여 근로자를 교육 하는 등 적절한 조치를 하여야 함

| 위험성 평가

- 사업주는 건설물, 기계·기구, 설비, 원재료, 가스, 증기, 분진 등에 의하거나 작업 행동, 그 밖에 업무에 기인하는 유해·위험요인을 찾아내어 위험성을 결정하고, 그 결과에 따라 이 법과 이 법에 따른 명령에 의한 조치를 하여야 하며, 근로자의 위험 또는 건강장해를 방지하기 위하여 필요한 경우에는 추가적인 조치
- 사업주는 제1항에 따른 위험성평가를 실시한 경우에는 실시 내용 및 결과를 기록·보존하여야 한다
- 사업장 위험성평가에 관한 지침 공포(고용부고시 제2012-104호, '12.9.26)

위험요인

+

노출된 위험 /
잠재된 위험사업장 스스로 노·사 협력에
의한 **안전보건**의 확보유해위험요인을 파악하여
제거 또는 관리로 **피해 최소화**

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

5) 5장. 근로자의 보건관리

| 작업환경측정

사업주는 인체에 해로운 작업을 하는 작업장에 대하여 **작업환경측정**을 하도록 한 후, 그 결과를 **기록·보존**하고 고용노동부장관에게 **보고**(60일 이내)

벌칙규정

1,000만원 이하의 과태료 부과

작업환경 측정 대상

- ▶ 분진이 현저하게 발생하는 옥내 작업장
- ▶ 연, 유기용제, 특정 화학물질 취급
- ▶ 산소 결핍 장소
- ▶ 고열·한랭·다습한 옥내 작업장



뉴스 스크랩

- 안전보건공단, 내년부터 작업환경측정, 특수건강진단 비용 지원 (헤럴드경제.2017)

| 건강진단

사업주는 고용노동부 장관이 지정하는 기관 또는 국민건강보험법에 따른 건강진단을 실시하는 기관에서 **근로자에 대한 건강진단을 실시**해야 함

벌칙규정

1,000만원 이하의 과태료 부과

근로자의
건강보호
조치

- ▶ 작업장소 변경
- ▶ 작업전환
- ▶ 근로시간 단축
- ▶ 작업환경 측정 실시
- ▶ 시설·설비의 설치 또는 개선
- ▶ 기타 적절한 조치



| 질병자의 근로 금지·제한

- 전염병, 정신병, 근로로 병세가 현저히 악화될 우려가 있는 질병에 이환 된 자는 의사 진단에 따라 근로를 금지하거나 제한해야 함.
- 근로를 금지·제한 받은 근로자가 건강을 회복한 때는 지체 없이 취업하게 해야 함.

근로 금지
대상 질병

- 전염의 우려 질병에 걸린 자 (전염 예방조치를 한 경우 제외)
- 정신분열증·마비성 치매 기타 정신질환에 걸린 자
- 심장·신장·폐 등의 질환이 있는 자로서 근로로 병세가 악화 될 우려가 있는 자

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

6) 6장. 감독과 명령

| 유해·위험방지계획서

재해위험이 높은 건설물·기계·기구·설비 등의 설치·이전·변경 과정에서 발생할 수 있는 재해를 예방하기 위하여 유해·위험요인을 사전에 평가하여 유해·위험방지사항에 관한 계획서를 공단에 제출하여야 함

법칙규정

1,000만원 이하의 과태료 부과

제출시기

- ▶ 제조업 : 작업 시작 15일 전
- ▶ 건설업 : 공사 착공 전날까지



| 안전보건진단

- 산업재해를 예방하기 위해 잠재적 위험요인을 발견하고 그 대책을 수립할 수 있도록 중대재해 발생사업장 등의 사업장에 대해 안전보건 진단기관의 안전보건진단을 받도록 명령

안전보건진단
대상

- 중대재해 발생 사업장
* 제외: 그 사업장의 연간 산업재해율이 같은 업종의 규모별 평균 산업재해율을 2년간 초과하지 아니한 사업장
- 법 제50조제2항에 따라 안전보건개선계획 수립·시행 사업장
- 재해다발 위험이 현저히 높은 사업장으로서 지방 고용노동관서의 장이 필요하다고 인정하는 사업장

| 공정안전보고서(PMS)

〈공정안전보고서 제출〉

당해 설비로부터 유해물질의 누출, 화재, 폭발 등으로 인하여 사업장 내 근로자 뿐만 아니라 사업장 인근지역에 피해를 줄 수 있는 사고(중대산업사고)를 예방하기 위하여 공정안전보고서를 작성하여야 함

법칙규정

1,000만원 이하의 과태료 부과

대상 업종 및 물질 확대

5인 미만 사업장까지 확대 적용(2014. 1. 1. 시행)
대상 물질 확대 : 21종에서 51종으로 확대(2014. 9. 13. 시행)

〈공정안전보고서 제출 대상 사업장〉

공정안전보고서 제출대상 사업장

* 7개 업종 및 21종 유해·위험물질 중 하나 이상을 규정량 이상 제조·취급·저장하는 사업장

공정안전보고서 제출대상 업종

- ▶ 원유 정제 처리업
- ▶ 석유 정제물 제조처리업
- ▶ 철수, 인산 및 염화질 비료
- ▶ 화학제품 제조업(단수 혼합 또는 배합에 의한 경우는 제외)
- ▶ 농약제조업(원제제조)
- ▶ 화학 및 불꽃제품 제조업
- ▶ 석유화학계 기초화학물질 또는 합성수지 및 기타 플라스틱물질 제조업
- ▶ 핵연료 제조업(핵우 연료 제조업 제외)

화학적물질 규정수량 별 제출대상

구분	유해·위험물질	규정량(kg)	구분	유해·위험물질	규정량(kg)
1	인화성 가스	5,000(200,000)	12	불화수소	1,000
2	인화성 액체	5,000(200,000)	13	염화수소	20,000
3	매질 이소사이아네이트	150	14	황화수소	1,000
4	포스젠	750	15	질산암모늄	500,000
5	이소탈로니트릴	20,000	16	니트로유황과세틴	10,000
6	알루미늄	200,000	17	트리니트로톨루엔	50,000
7	염소	20,000	18	수소	50,000
8	이산화황	250,000	19	산화제물	10,000
9	실리콘	75,000	20	포스핀	50
10	이황화탄소	5,000	21	실란(Silane)	50
11	사산화탄소	1,000			

* 1. 유해·위험물질을 규정량 이상 제조·취급·사용·저장하는 설비 및 당해 설비의 운영에 관련한 일체의 공정 설비
2. 산업안전보건법 시행령 별표 10 참조. () 저장량

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

7) 8장. 보칙

| 서류의 보존

보존 기간	보존서류		서류 목록	관련법령
3년	산업재해 발생 서류	모든 재해	① 산업재해 기록서류(사업장의 개요 및 근로자 인적사항, 재해발생의 일시 및 장소, 재해발생의 원인 및 과정, 재해 발생 방지계획 포함)	법 제10조 제1항
		4일 이상 요양 재해	② 산업재해조사표 사본 또는 요양신청서 사본에 재발방지계획을 첨부하여 보존	
5년	작업환경측정에 관한 서류		① 작업환경측정결과표 ② 작업환경측정 개선에 관한 서류 * 발암성물질 측정결과는 30년간 보존	법 제42조
	건강진단에 관한 서류		① 근로자 건강진단 결과표 ② 근로자 건강진단 결과 사후조치에 관한 서류	법 제43조
	근로자 안전보건교육에 관한 서류		① 안전보건교육일지 ② 교육참석자 명단	

뉴스 스크랩

- [안전보건자료 공개범위 제한] 경영,영업비밀 보호 필요 (이코노미톡뉴스.2018)

- 3년 : 산업재해 발생 서류
- 5년 : 작업환경측정에 관한 서류, 건강진단에 관한 서류, 근로자 안전보건교육에 관한 서류

8) 9장. 벌칙

| 벌칙의 유형

벌칙(법 제66조의2, 제67조의2, 제68조부터 제70조, 제72조)

사법처리
(행정 형벌)

- 징역·금고·벌금이 있으며, 사법경찰관 (근로감독관)의 수사 및 사건 송치 ⇒ 검사의 기소 ⇒ 법원의 재판의 절차를 거쳐 확정

과태료 부과
(행정 질서벌)

- 과태료와 범칙금이 있으며, 고용노동부에서 부과·징수

LECTURE02. 산업안전보건법 주요 사항

Lecture 02

강의보기

2차시.산업안전보건법의 이해

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트.직무스트레스 예방과 관리

3차시

산업재해보상보험법



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

3차시. 산업재해보상보험법

본 학습에서는 산재보상보험에 관해 알아보도록 합니다.

먼저 산업재해현황에 대해 알아보고, 산재보상보험법에 대해 알고 적용에 대한 이해를 도울 것입니다. 이어서 산재보험처리절차 및 급여 종류에 대해 알아보도록 합니다. 마지막으로 산재보험 의료기관의 지정 기준에 대해 알아보도록 합니다.

학습목표

- 1장. 산업재해현황에 대해 알 수 있다.
- 2장. 산재보상보험법에 대해 알고 적용에 대해 이해할 수 있다.
- 3장. 산재보험처리절차 및 급여 종류에 대해 이해할 수 있다.
- 4장. 산재보험 의료기관의 지정 기준에 대해 알 수 있다.

Introduction
학습에 앞서

이번 시간에는
다음과 같은 내용에
대하여 살펴보겠습니다.

- 1 산업재해 발생현황
- 2 산재보상보험법 개요 및 적용
- 3 산재보험처리절차 및 급여종류
- 4 산재보험 의료기관의 지정 기준

이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

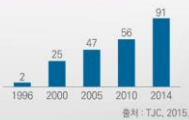


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로
의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 · 수술부위 · 절차
- ② 의도하지 않은 이물침의 잔류(retention)
- ③ 자살
- ④ 수술 · 수술 후 합병증
- ⑤ 낙상



LECTURE01. 산업재해 발생 현황

1) 산업재해 발생 현황

산업재해란 노동 과정에서 업무상 일어난 사고 또는 직업병으로 말미암아 근로자가 받는 신체적·정신적 장애를 말합니다.

| 산업재해의 발생 경향



- 업종별로는 서비스업, 제조업, 건설업, 운수창고 및 통신업 순으로 발생
- 사업장의 규모가 적을수록 피해가 크다.
- 신규, 여성, 고령자, 외국인 및 일용직 근로자 등 산재 취약계층 근로자 재해 증가



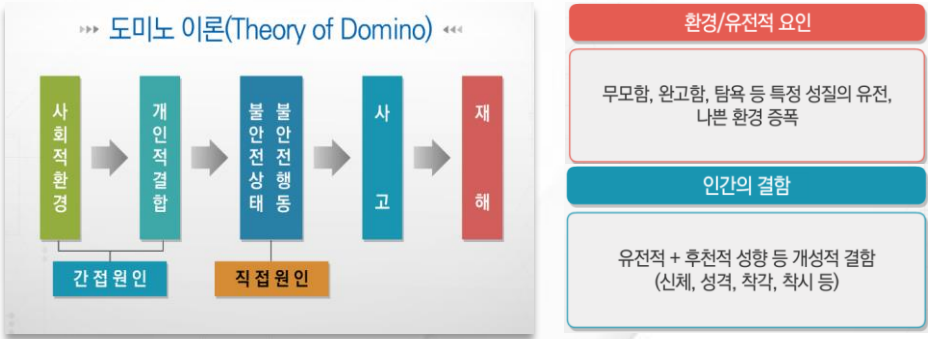
- 재해유형별로 보면 넘어짐(전도), 감김·끼임(협착), 떨어짐(추락), 맞음(낙하·비래), 부딪침(충돌) 등 재래형 재해가 65%를 점유
- 불안정한 행동, 보호구 미착용 등
- 업무상 직업병 중 근골격계 및 뇌·심혈관계 질환 등이 차지하는 개인질환의 비중이 지속적으로 증가
- 최근 산업사회 급변으로 신기술, 신물질 도입 관련 신종 재해 증가

미디어 자료

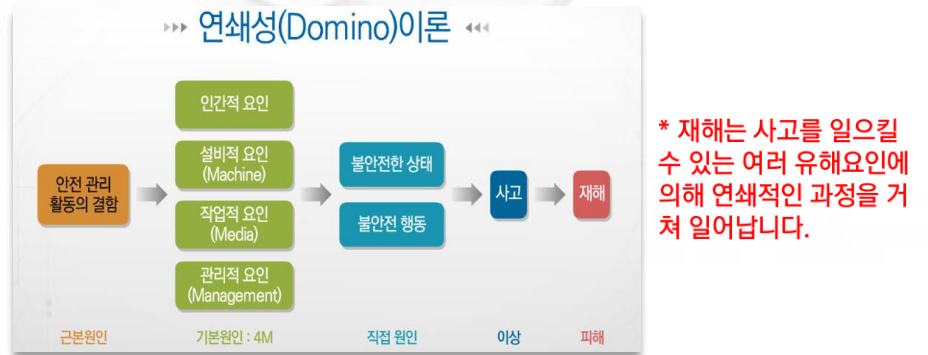
‘산업재해’ 얼마나 알고 있나요?



| 사고 발생 과정



| 사고 발생 예방



LECTURE01. 산업재해 발생 현황

1) 산업재해 발생 현황

| 산업재해 예방 여건의 변화

근로자의 안전·보건을 확보하기 위해 산업안전보건법을 제정하여
현재까지 큰 변화 없이 약 30년간 시행

- ▶ 1990년 1차 개정 후 총 27회 개정했지만, 단편적인 개정으로 근본적 변화는 없음
- ▶ 안전보건 수요와 무관한 공급자 측면의 산재예방 정책임
- ▶ 산안법 이해·준수보다는 소극적, 회피경향
→ 중소기업에서 규제인식 미흡 및 회피경향 농후
- ▶ 산업재해예방 규제 및 서비스 실효성 저하
→ 산재예방 주체가 사업주 본인이라는 인식보다 정부의존도 과다

재해를 0.7%대 정체지속

선진국 수준의 재해를 진입을 위한 변곡점 마련

* 정부는 근로자의
안전·보건을 확보하기 위해
'81.12월 산업안전보건법
을 제정하여 현재까지 큰
변화 없이 약 30년간
시행하고 있습니다.

이미지 자료



| 산업안전보건 여건의 변화

사업대상

- 사업장수가 급증하는 반면 투입자원 한계
- 산안법 적용 확대(2001) 이후 사업장수 2배 증가
 - 공공 및 민간단체 인력, 자원 투입구조 미 변화

위험요인

- 산업, 고용구조의 변화로 위험의 질적, 양적 변화
- 서비스산업 비중 증가 및 재해발생 급증(전체재해 35%)
 - 여성, 외국인, 노령근로자, 외국인 등 취약계층 증가
 - 산업의 고도화, 정밀화 및 위험물질 사용량 증

노사이슈

- 안전보건의 노·사의 새로운 이슈로 등장
- 근로자는 안전보건을 근로복지 차원으로 접근
 - 사업주는 손실 최소화 중심의 경영 전략화 가속

| 3대 변화

정 책

- 정부의 산업안전정책(Policy) 전환
- 산안법 제5조(사업주의무)에 위험성평가를 사업주의무로 추가 및 인센티브 적용('09.2)
 - ※ 산안법 제41조의2 “위험성평가” 신설

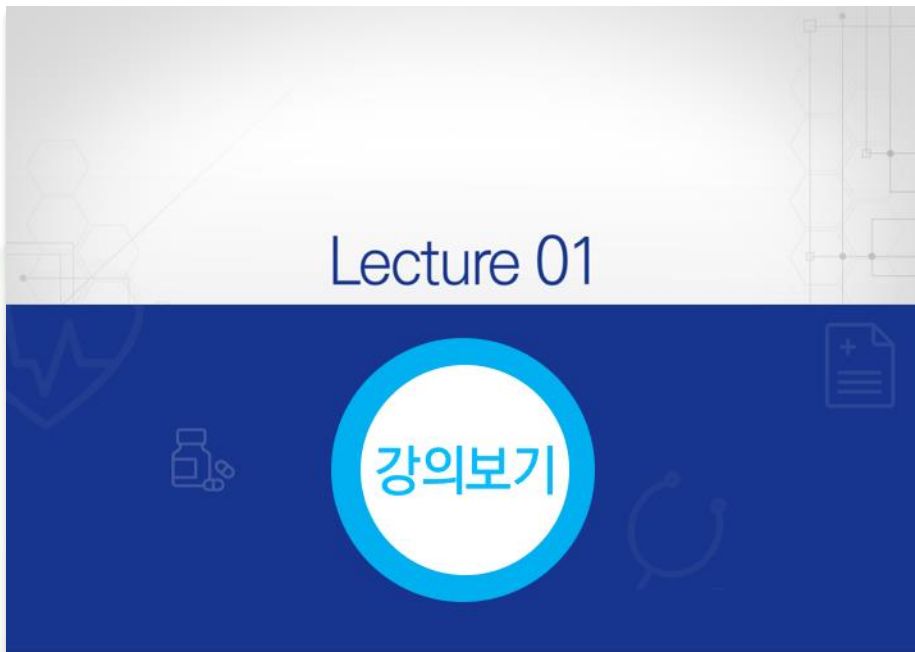
집 행

- 법 집행 및 이행방식의 변화
- 산안법 준수여부에 대한 사전 규제는 완화
 - 사업주 책임하의 근로자 위험관리 실패에 대한 사후규제는 강화

이 행

- 사업장 자율안전보건활동의 강화
- 근로자의 적극적인 참여 하에 자율적이고 반복적인 체계적 관리

LECTURE01. 산업재해 발생 현황



LECTURE02. 산재보상보험법 개요 및 적용

1) 재해발생 시 법적 책임

법규	조항	법 규정 내용
형법	제268조	업무상과실 또는 중대한 과실로 인하여 사람을 사상에 이르게 한자는 5년 이하의 금고 또는 1,000만원 이상의 벌금에 처한다. (현장소장, 하청업체 현장소장, 공사팀장, 반장, 가해자)
산업 안전보건법	제29조 (도급인)	- 도급 사업의 안전, 보건조치 - 동일한 장소에서 행해지는 사업의 일부를 도급에 의하여 행하는자: 하수급인소속 근로자를 위한 안전상 조치의무(원청업체 소장, 원청회사 법인)
산업 안전보건법	제23조 (안전상조치) 제24조 (보건상조치)	- 사업주: 산업안전기준에 관한 규칙 준수 의무 - 위반시 5,000만원 이하 벌금 (하청업체 현장소장, 하청업체 법인)
사용자 책임	민법 756조	타인을 사용하여 어느 사무에 종사하게 한 경우 피용자가 사무 집행에 대해 제 3자에 의해 손해를 주었을 때 (실질적인 지휘감독, 협력회사 소장)
민법상 도급인 책임	민법 757조	도급인이 지휘감독을 하는 경우 (도급인, 수급인 부장정연대책임)
공동불법행위	민법 760조	도급인과 수급인이 공동불법 행위로 타인에게 손해를 가한 경우

*** 재해발생 시 법적 책임**
법규에는 형법, 산업
안전보건법, 사용자 책임,
민법상 도급인 책임,
공동불법행위가 있습니다.

미디어 자료



2) 산재보상보험법의 개요

근로자가 업무상 재해를 입은 경우 근로복지공단에서 보험가입자인 사업주로부터 산재보험료를 징수하고, 대신하여 피해 근로자나 그 가족에게 **신속, 공정한 보상을 해주는 책임보험, 정책보험 제도**

- 사업주가 재해보상을 하는데 있어서의 위험부담을 분산하기 위함.
- 상시 1인 이상 사업장 및 건설현장(단, 건설업 등록대상이 아닌 2,000 만원 이하 건설 공사와 100평 이하 주택제외)에서 근로하다가 업무상 재해를 입은 근로자는 산재보험 혜택을 받을 수 있음.
- 산재보상은 근로자의 과실여부와 상관없이 재해와 업무상 인과관계만 입증되면 산재 보상금을 받을 수 있음 → 무과실 책임,
- 민사배상의 경우 피해자의 과실정도에 따라 사업주가 배상책임.

| 산재보험급여의 종류

종류	내용
요양급여	▶ 요양급여업무상 부상 또는 질병을 치료하기 위해 드는 치료비, 보조구대, 간병비, 전원비, 통원비, 재요양비 등을 보상
휴업급여	▶ 3일 이상 요양을 요하는 재해로 인하여 취업을 하지 못할 경우 ▶ 평균임금(사고이전 3개월 동안의 임금합계/3개월간 역일수) x 70% ▶ 최저보상(41,869원) 및 최고보상(151,249원)
장해급여	▶ 요양 종결된 이후에 남은 장해에 대해서 지급하는 보상 - 장해정도에 따라 1급~14급으로 구분, 1~3급은 연금으로만, 4~7급은 연금 또는 일시금으로, 8~14급은 일시금으로만 지급(1급 1474일분, 14급 55일분)
유족급여	▶ 산재로 근로자가 사망한 경우 지급하는 보상 - 유족일시금 : 평균임금의 1,300일분 / 장의비 120일분 - 유족연금 : 1일 평균임금 x 47/100 + (수급권 1인당 5/100~20/100) - 수급권자 : 재해자가 부양하고 있던 처(사실혼 포함), 자녀, 부모(양부모), 손

LECTURE02. 산재보상보험법 개요 및 적용

3) 업무상 재해 인정기준

업무상 사고

근로자가 근로계약에 따른 업무나 그에 따르는 행위를 하던 중 발생한 사고

사업주가 제공한 시설물 등을 이용하던 중 그 시설물 등의 결함이나 관리 소홀로 발생한 사고

사업주가 제공한 교통수단이나 그에 준하는 교통수단을 이용하는 등
사업주의 지배관리하에서 출퇴근 중 발생한 사고

사업주가 주관하거나 사업주의 지시에 따라 참여한 행사나 행사준비 중에 발생한 사고

휴게시간 중 사업주의 지배관리하에 있다고 볼 수 있는 행위로 발생한 사고

그 밖에 업무와 관련하여 발생한 사고

뉴스 스크랩

- 임신 중 산업재해 피해...태아까지 책임진다
(경상매일신문.2018)
- 대법, 업무 스트레스로 인한 질병도 '업무상재해'
(아시아경제.2018)

| 업무상 재해 인정기준

- 업무상 사고 : 작업시간 중 재해 및 작업에 대한 필요적 부수행위 중 재해
- 업무시간외 사고 : 사업주가 제공한 시설물 이용중 재해는 업무상재해
- 출퇴근 중 재해 : 사업주가 제공하는 차량이용에 한함
- 출장 중 재해 : 순로를 이용한 도로상 재해 및 숙박 중 재해
- 휴게시간 중 재해 : 사업장내에서 식사,간식,족구,배구 등 운동경기중 재해
- 행사 중 재해 : 사전에 보고, 경비회사에서 지원,노무관리상 필요
- 기타 재해 : 업무가 원인이 된 폭행으로 인한 재해

4) 업무상 질병 인정기준

| 업무상 질병

업무수행 과정에서 물리적 인자(因子), 화학물질, 분진, 병원체, 신체에 부담을 주는 업무 등
근로자의 건강에 장해를 일으킬 수 있는 요인을 취급하거나 그에 노출되어 발생한 질병

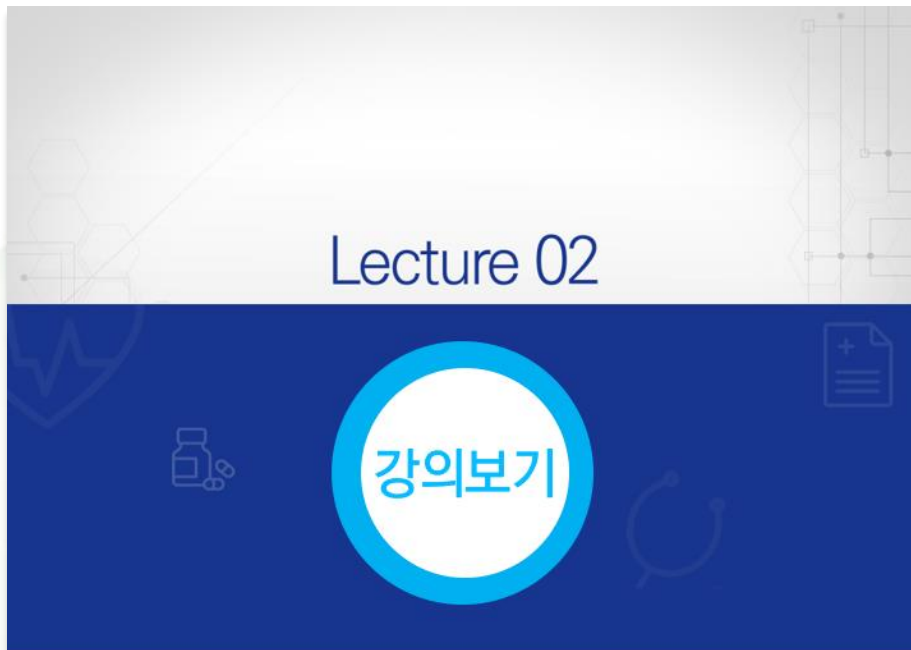
업무상 부상이 원인이 되어 발생한 질병

그 밖에 업무와 관련하여 발생한 질병

| 업무상 질병 인정기준

- 신체에 과도한 부담을 주는 작업(근골격계 질환)
- 소음성 난청 : 85DB 이상 소음에 노출된 경우
- 진동장해 : 착암기, 병타기, 동력사슬톱 등의 진동공구 사용
- 요통 : 요부의 부상, 요부에 과도한 부담을 주는 업무, 중량물을 취급하는 업무
- 진폐 : 진폐발병 이전 최종 분진작업장에서 산재처리

LECTURE02. 산재보상보험법 개요 및 적용

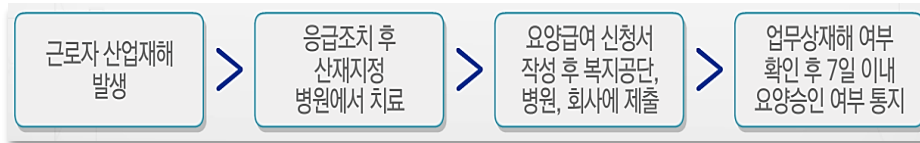


LECTURE03. 산재보험 처리절차 및 급여종류

1) 산재처리 절차

| 산재요양신청 절차

사업장 내에서 근로자가 4일 이상 요양을 요하는 부상 또는 질병이 발생하면 산재 지정 병원에서 치료중인 상태에서 요양급여신청서를 관할 근로복지공단에 신청 후 공단에서 승인여부를 결정 받아 요양합니다.



※ 4일 이상 → 3일 이상의 휴업으로 개정 (시행일 : 2014.7.1)

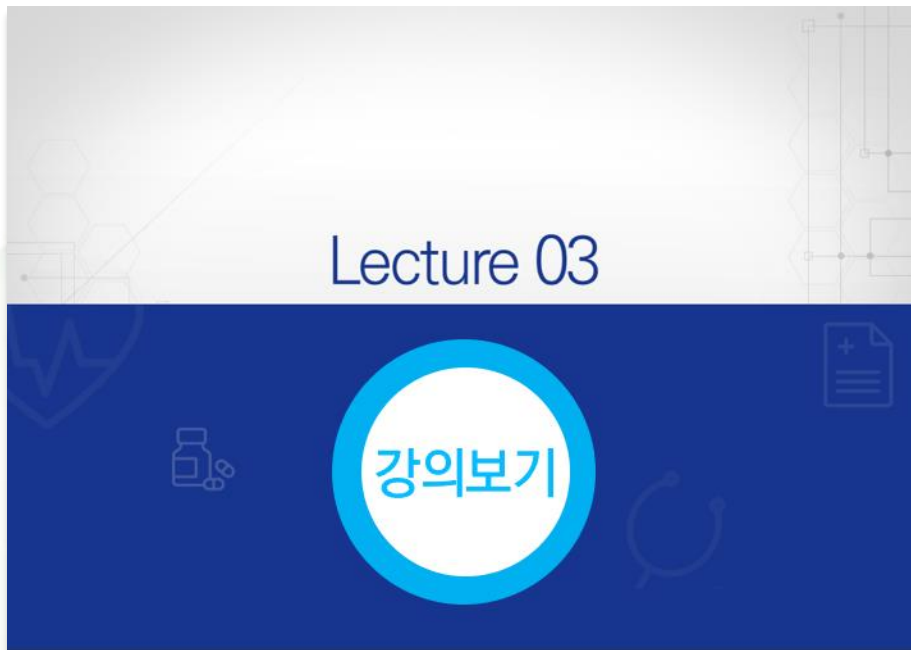
| 산재요양신청 절차

- 3일 이상 휴직을 요하는 재해를 입은 경우 30일 이내에 요양신청서를 작성 공단지사에 제출
- 요양급여의 범위 : 국민건강보험 요양급여기준
- 요양 신청 시 : 목격자진술서, 사고경위서, 근로관계 관련 서류 첨부
- 재해발생일로부터 30일 이후 요양신청서를 접수하는 경우: 요양지연사유서 첨부
- 제3자 행위에 의한 재해인 경우 “제3자 가해행위발생신고” 및 “각서” 첨부
- 구상권(산재법 제54조) : 제3자 가해행위로 인한 재해인 경우 공단에서는 지급한 보험급여액의 한도 안에서 제3자에 대한 손해배상청구권을 대위한다.

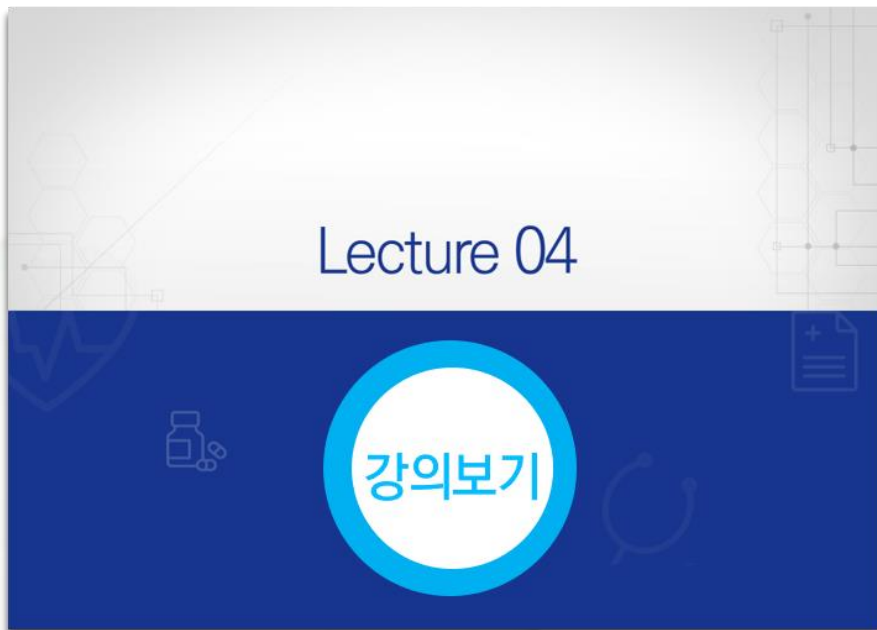
| 산재보상 신청서류

산업재해 요양신청	① 요양신청서(3부) ② 의사 소견서(날인) ③ 관할 근로복지공단에 제출	
휴업급여 청구	① 휴업급여 청구서(3부) ② 병원확인 ③ 관할 근로복지공단에 제출	
장해급여 청구	① 청구서(3부) ② 병원확인 ③ 관할 근로복지공단에 제출	
유족보상 청구(사망시)	① 청구서(3부) ② 사망진단서	③ 주민등록등본 ④ 관할 근로복지공단에 제출
장의비 청구(사망시)	① 청구서(3부) ② 사망진단서	③ 주민등록등본 ④ 관할 근로복지공단에 제출

LECTURE03. 산재보험 처리절차 및 급여종류



LECTURE04. 산업재해보상보험법 시행규칙



산업재해보상보험법 시행규칙
[시행 2018.1.1.] [고용노동부령 제204호, 2017.12.27., 일부개정]

3차시. 산업재해보상보험법

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트.직무스트레스 예방과 관리

4차시

사무직 근로자의 건강관리와 재해예방



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

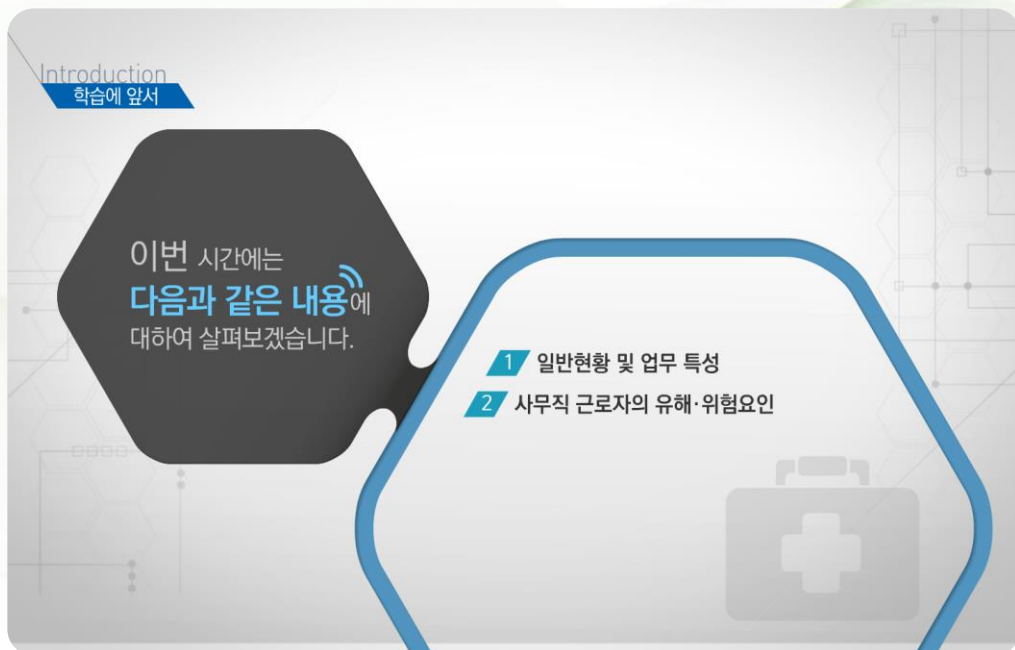
사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

4차시. 사무직 근로자의 건강관리와 재해예방

본 학습에서는 사무직 근로자의 건강관리와 재해예방에 관해 알아보도록 합니다.
먼저 사무직 근로자의 업무특성에 대하여 알아보고, 이어서 사무직 근로자의 유해·위험요인에 대하여 알아보도록 합니다.

학습목표

- 일반현황 및 업무 특성
- 사무직 근로자의 유해·위험요인



이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

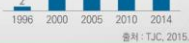


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로, 의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 - 수술부위 - 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료지연
- ④ 자살
- ⑤ 수술 - 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



출처 : TJC, 2015

LECTURE01. 일반현황 및 업무 특성

1) 사무직 근로자의 일반현황

사무직 근로자는 끊임없이 변화하는 IT 기술과 환경, 새로운 표준을 쫓아가야 하는 부담으로 인해 큰 스트레스를 느끼고 있으며 과도한 업무량 속에서 만성피로와 근골격계질환, 거북목증후군 및 두통 등의 질병을 호소하고 있습니다.



사무직 근로자의 건강문제에 대한 사회적 관심이 높아지고, 산업 재해도 증가되는 추세

2) 관련법령

| 산업안전보건법

▶▶ 사무직 근로자에 적용되는 산업안전보건법의 주요내용 ◀◀

조항	주요내용
제5조 (사업주의 의무)	• 사업주는 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등으로 인한 건강장해를 예방하고, 근로자의 생명을 지키며 안전 및 보건을 유지·증진해야 하고, 국가의 산재예방시책 준수
제10조 (산재발생 기록, 보고)	• 4일 이상의 요양을 요하는 부상을 입거나 질병에 걸린 근로자가 발생한 때엔 1개월 이내 요양신청서를 근로복지공단에 제출
제12조 (안전·보건표지 부착)	• 사업장의 유해하거나 위험한 시설 및 장소에 대한 경고, 비상시의 조치에 대한 안내, 그 밖에 안전의식의 고취를 위하여 안전·보건 표지를 설치하거나 부착하여야 함
제23조 (안전조치)	• 기계·기구 및 기타설비(안전인증 제품만을 사용), 폭발성·발화성·인화성물질, 전기·열 기타 에너지에 의한 위험 등을 방지하기 위하여 필요한 조치 실시
제24조 (보건조치)	• 분진, 밀폐공간작업, 사무실오염, 소음 및 진동, 이상기압, 온·습도, 방사선, 근골격계부담작업, 관리대상화학물질 등 화학물질 등에 의한 건강장해를 예방하기 위하여 필요한 조치 실시
제41조 (물질안전보건자료 작성, 비치 등)	• 화학물질·화학물질을 함유한 제재를 제조·수입·사용·운전·저장할 경우 물질안전보건자료를 게시 또는 비치, 화학물질 등을 함유한 용기·포장 등에 경고표지 부착, 화학물질 등을 취급하는 근로자에게 교육 실시
제42조 (작업환경측정 등)	• 분진, 화학물질 및 소음 등에 노출되는 근로자가 있는 작업장에 대해 작업환경측정 실시
제43조 (건강진단)	• 일반건강진단 : 사무직은 2년에 1회, 비사무직은 1년에 1회 특수건강진단 : 소음, 분진, 화학물질 노출 근로자

뉴스 스크랩

- 목 통증 일으키는 거북목증후군, 일상생활 속 습관이 예방 열쇠 (미래한국. 2018.05.15)

LECTURE01. 일반현황 및 업무 특성

2) 관련 법령

| 산업안전보건기준에 관한 규칙

산업안전보건기준에 관한 규칙에 근거하여 사업주는 휴게시설을 설치하고 근골격계 유해요인조사 및 컴퓨터 단말기 조작업무로 인한 건강장해 예방 조치와, 직무스트레스 예방조치 등을 실시해야 함.

조항	주요내용
제3조(전도의 방지)	• 근로자가 작업장에서 넘어지거나 미끄러지는 등의 위험이 없도록 작업장 바닥을 청결한 상태로 유지
제4조(작업장의 청결)	• 근로자가 작업하는 창소를 항상 청결하게 유지·관리
제7조(채광 및 조명)	• 채광 및 조명을 하는 경우 명암의 차이를 심하지 않고 눈이 부시지 않는 방법으로 설치
제8조(조도)	• 초정밀작업 750lux 이상, 정밀작업 750lux 이상, 보통작업 150lux 이상, 기타 75lux 이상
제79조(휴게시설)	• 휴식시간에 이용하도록 휴게시설 설치
제82조(구급용구)	• 부상자의 응급처치에 필요한 구급용구를 갖추고 그 장소와 사용방법을 근로자에게 전달
제67조(공기정화 설비가동)	• 사무실 오염을 방지할 수 있도록 공기정화 설비 등을 적절히 가동
제657~662조 (유해요인조사 및 개선)	• 근로자가 근골격계부담작업을 하는 경우 3년마다 유해요인 조사하고 결과에 따라 작업환경개선, 근골격계질환 예방관리프로그램 실시
제663~666조 (중량물작업 특별조치)	• 취급 물품의 중량, 취급빈도, 운반거리, 운반속도 등 작업조건에 따라 작업시간과 휴식시간 적정 배분
제669조 (직무스트레스 예방조치)	• 직무스트레스 요인을 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책 마련, 시행

| 기타 관련법령

근로기준법 제50조(근로시간) 제53조(연장근로의 제한) 제56조(연장·야간 및 휴일 근로)	근로자 건강을 위하여 근로시간 및 연장·야간 및 휴일근로를 제한할 수 있음
근로기준법 제74조 (임산부의 보호)	임신 중의 여성에게 출산 전후 휴가를 주어야 하며, 시간외 근로를 금지해야 함

3) 산업재해와의 관련성

| 사무직 근로자에서 주로 발생하는 재해



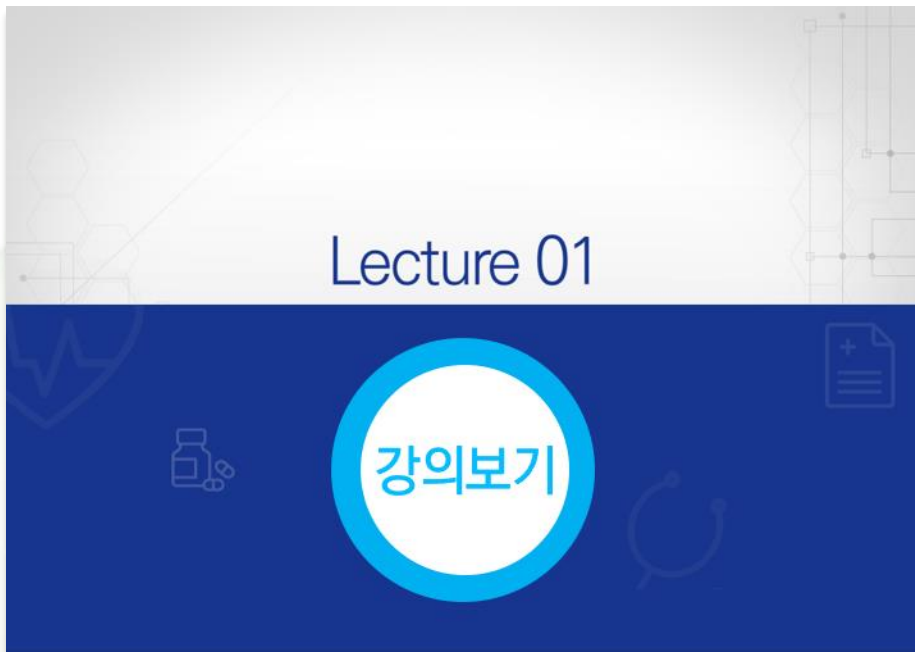
미디어 자료



손목터널증후군 테스트



LECTURE01. 일반현황 및 업무 특성



LECTURE02. 사무직 근로자의 유해·위험요인

1) 작업환경 요인

| 실내공기의 질

사무실의
오염물질

사무실에 존재하는 오염물질은 분진, 가스, 증기 등과 곰팡이, 세균, 바이러스 등 공기 중에 떠다니면서 근로자에게 건강장해를 유발할 수 있는 물질입니다.

호흡성
분진

사무실공간에는 호흡기를 통하여 폐포에 축적될 수 있는 크기의 다양한 호흡성 분진이 존재하며 또한 근무시간 동안 켜져 있는 여러 대의 컴퓨터로 인하여 공기가 건조하여지고, 공기의 질이 나빠지며, 이로 인해 호흡기질환 등이 발생할 수 있음

〈사무실 작업환경 관리지침〉

항목	관리방법
기적	• 사무실의 면적은 근로자 1인당 10㎡ 이상으로 함
환기	• 직접 바람으로 향하여 개방할 수 있는 창을 설치함 • 창면적은 바닥 면적의 20분의 1 이상이 되도록 함
온·습도	• 실내 온도가 10℃이하인 경우 난방 등 적당한 온도조절을 위한 조치를 마련함 • 실내를 냉방하는 경우, 실내기온과 외부온도의 차이가 10℃ 이상이 되지 않도록 함 • 중앙관리방식의 공기정화설비를 갖춘 경우는 실내의 기온이 17℃ 이상 28℃ 이하, 상대습도가 40% 이상 75% 이하가 되도록 함
기류	• 공기정화설비 등에 의해 사무실로 들어오는 공기는 근로자에게 직접 접촉되지 않도록 함 • 기류속도는 매 초당 0.5m 이하가 되도록 함

미디어 자료



사무실 건강관리법



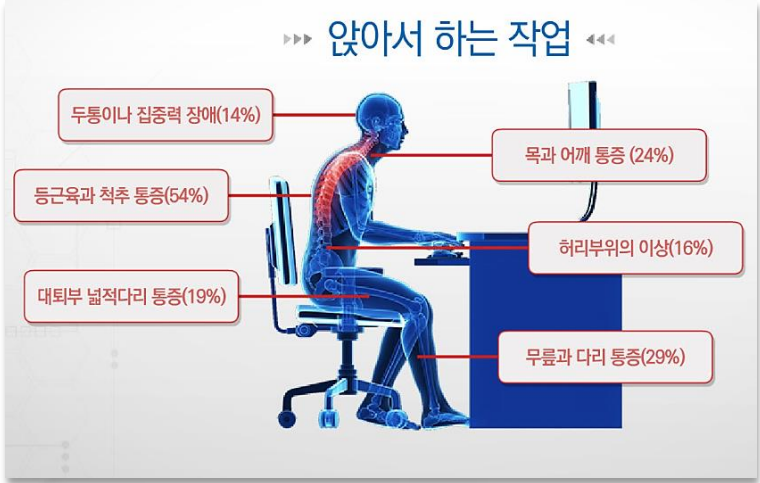
| 사무직 근로자에서 발생할 수 있는 사고 요인

요인	세부내용
바닥	• 바닥에 미끄러져 넘어진다 • 이물질을 밟아 넘어진다
복도, 계단	• 앞이 안보여 넘어진다 • 계단참 미끄러짐으로 넘어진다
문 주변	• 문을 열 때 부딪혀 넘어진다
파일박스	• 걸려 넘어진다 • 파일 박스가 앞으로 기울어진다 • 파일 박스에 손이 끼인다
회전의자	• 한쪽으로 쏠려 넘어진다 • 의자가 미끄러져 넘어진다 • 전기줄 등에 걸려 넘어진다
서랍 내 비품	• 칼이나 가위 등에 찔린다 • 종이에 손이 베인다
전기 기구	• 과열로 인해 화재가 발생한다
물건 운반	• 무거운 물건을 운반하다 허리를 다친다
화재 발생	• 담배꽂초, 전기 과열로 화재가 발생한다

LECTURE02. 사무직 근로자의 유해·위험요인

2) 작업조건 요인

| 앉아서 하는 작업



뉴스 스크랩

- 한자세로 오래 작업... 어느샌가 몸 곳곳 “아악” (세계일보. 2018.04.15)0

의자에 장시간 앉아서 일하기 때문에 운동부족 및 다양한 건강문제가 발생할 수 있습니다.

| 컴퓨터 작업

반복 작업 및 부자연스러운 자세, 접촉스트레스, 정적인 자세로 인한 근골격계질환의 유해요인으로 작용할 수 있습니다.

| 장시간 근로

항목	구분
심혈관계	• 1일 근무시간이 11시간 이상인 경우, 주당 근무시간이 60시간 이상인 경우 심혈관질환에 영향
근골격계	• 1일 근무시간이 13시간 이상인 경우 근골격계질환 증가
생식건강	• 임신이 늦어지고, 조산이 증가
정신건강	• 자살률 증가하고, 수면의 질 감소
내분비계	• 당뇨의 위험성 증가
사고	• 주의집중 방해, 위기를 다루는 행동에 영향을 주어 사고발생 위험 증가
건강관련행위	• 흡연·음주와 같은 부정적인 생활습관 증가, 신체활동 감소, 체중 증가
기타	• 건물증후군의 위험 증가

장시간 근로는 뇌심혈관계, 근골격계, 생식건강, 사고 등 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

LECTURE02. 사무직 근로자의 유해·위험요인

3) 건강문제 요인

| 작업관련 근골격계질환

근무시간의 모든 시간에 손이나 팔 동작을 반복적으로 사용하므로 근골격계의 증상을 호소하는 경우가 많습니다.

〈근골격계 질환을 발생시키는 주요 유해요인〉

부자연스러운 자세	정적인 부하
반복성	집속 스트레스
과도한 힘	조명

〈작업관련 근골격계 질환〉



뉴스 스크랩

- 스마트폰 끼고 사는 현대인...
'VDT증후군' 주의보
(세계일보. 2017.06.18)

| VDT 증후군

장시간 동안 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적 정신적 건강장해를 말합니다.

〈VDT 증후군의 진단〉

VDT 증후군 증상 체크하기

1. 자주 머리가 무겁고 아프다.
2. 아침에 일어날 때 어깨와 목이 뻣뻣하고 결린다.
3. 팔꿈치와 손목이 저리고 손가락 끝이 찢릿하다.
4. 눈이 침침하고 시력이 저하되었다.
5. 컴퓨터 작업을 조금만 해도 눈이 쉽게 피로해져 충혈된다.
6. 쉽게 피로함을 느끼고 가슴이 두근거려 일에 집중하기 어렵다.
7. 목이나 어깨의 근육이 뭉치고 저린다.

〈VDT 증후군의 위험요인〉



수근관 증후군



거북목 증후군



걸철증

* 체크 항목 중 3가지 이상 해당되면 VDT 증후군 의심

LECTURE02. 사무직 근로자의 유해·위험요인

3) 건강문제 요인

| 만성피로

만성피로증후군

원인 질환없이 피로가 6개월 이상 지속적이고 반복적으로 나타나 일상 생활에 심각한 장애를 초래하는 현상



뉴스 스크랩

- 사무직, 스마트폰 주당 29.4시간 이용 (중소기업뉴스.2017.11.08)

| 직무스트레스

사무직 근로자들은 끊임없이 발전하는 사무자동화, 전산 환경에 새로운 업무를 익히고 쫓아가야 하는 부담으로 인해 직무스트레스 수준이 높게 나타나고 있습니다.

〈스트레스로 인한 생체반응〉

스트레스란?

개체에게 부담을 주는 정신적·육체적 자극이나 이러한 자극이 가해졌을 때 나타나는 개인반응을 의미

STEP 1. 놀라는 단계

- ▶ 가슴이 두근거리고, 호흡이 가빠지는 등의 생리적 현상

STEP 2. 적응 · 저항단계

- ▶ 자극에 대해 여유를 갖고 바라보게 되고, 적응을 하려하거나 저항을 하게 됨

STEP 3. 고갈 단계

- ▶ 자극이 계속되거나, 적응이 되지 않는다면 심리적으로 자포자기하거나 우울해지는 단계

〈스트레스의 증상〉

신체적 증상

(목, 어깨, 허리) 혈압상승과 빈호흡 증상, 식욕부진, 소화장애, 얼굴이 화끈 달아오름

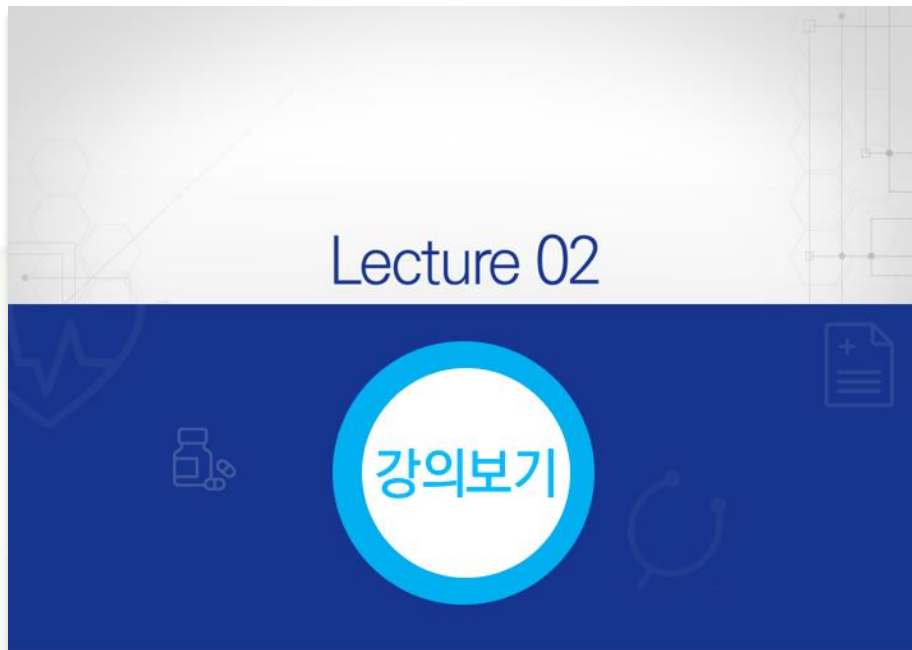
행동적 증상

안절부절 못함, 폭식, 폭음, 흡연, 욕설, 난폭한 행동 등

정신적 증상

집중력 약화, 주의산만, 기억력 감소, 우유 부단, 불안, 우울, 신경과민, 분노, 근심, 걱정 등

LECTURE02. 사무직 근로자의 유해·위험요인



4차시. 사무직 근로자의 건강관리와 재해예방

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트.직무스트레스 예방과 관리

5차시

작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리1



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

5차시.

작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리1

본 학습에서는 작업관련 뇌심혈관질환의 발생 기전을 이해하고 기초 질환에 대해 알아봅니다.

다음으로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 진단과 치료 기준을 이해하고, 치료방법에 대해 알아보고 주요 생활습관 개선의 목적과 실천 방법을 알고 실행할 수 있습니다.

학습목표

- 뇌심혈관질환의 개요
- 뇌심혈관질환의 유해위험요인
- 뇌심혈관질환 예방전략

Introduction
학습에 앞서

이번 시간에는
다음과 같은 내용에
대하여 살펴보겠습니다.

- 1 뇌심혈관질환의 개요
- 2 뇌심혈관질환의 유해위험요인
- 3 뇌심혈관질환 예방전략

A graphic illustration of a presentation slide. It features a light gray background with a blue hexagonal shape on the left containing text. To the right, a blue-outlined rounded rectangle contains a numbered list of three items. A faint medical cross icon is visible in the bottom right corner of the slide area.

이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩



낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로, 의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 · 수술부위 · 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료시간
- ④ 자살
- ⑤ 수술 · 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상

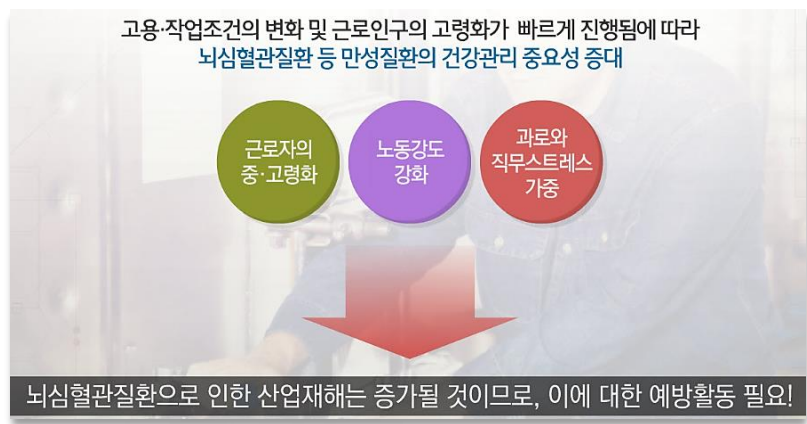


출처 : TJC, 2015

LECTURE01. 뇌심혈관질환의 개요

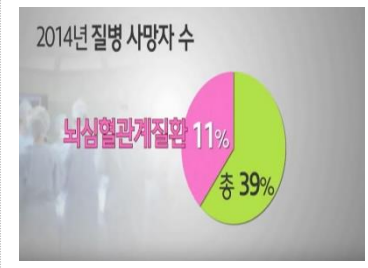
1) 뇌심혈관질환

뇌심혈관질환은 뇌출혈, 뇌경색 등 뇌졸중(중풍)과 협심증, 심근경색증 등 심장질환 (관상동맥질환)을 통칭하여 일컫는 말입니다.



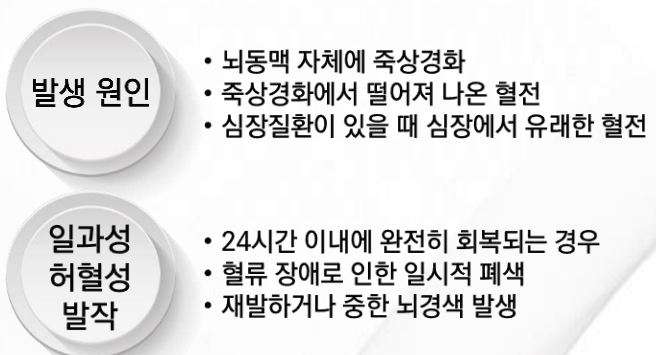
미디어 자료

‘뇌심혈관계질환’이란?

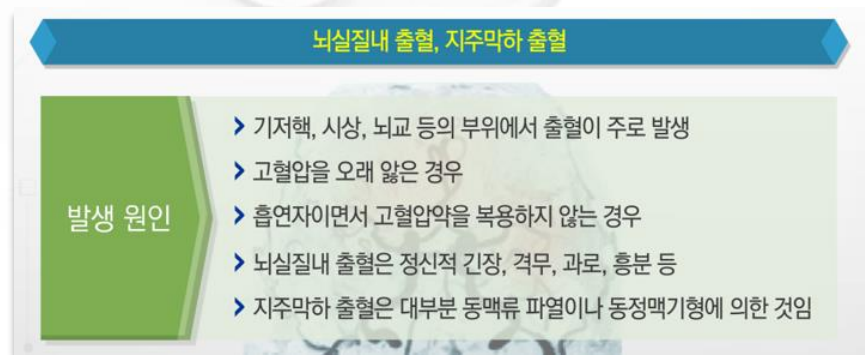


2) 뇌혈관질환

동맥경화성 질환



출혈성 뇌혈관 질환



LECTURE01. 뇌심혈관질환의 개요

3) 심혈관질환(관상동맥질환)

심장에 혈액을 공급하는 혈관(관상동맥)에 동맥경화가 발생하여 혈관이 좁아지는 병입니다.

발생 기전

- 심장근육에 산소 공급이 부족하게 되어 가슴에 통증을 느끼게 됨.
- 누적된 과로, 과도한 스트레스, 격한 신체활동 등으로 심장박동이 증가하는 경우, 갑자기 추운 곳에 나갔을 때 혈관의 수축 등

협심증

관상동맥이 부분적으로 막혀
심장의 산소 요구량이
증가할 때마다 흉통 발생

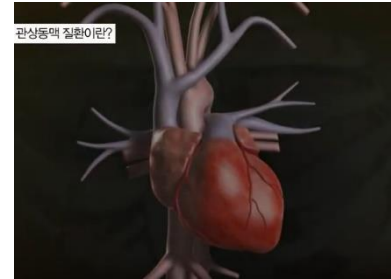
심근경색증

관상동맥이 완전히 막힘으로써
시간이 경과되면 심장근육의 괴사가
발생하여 불가역적인변화 발생

미디어 자료



관상동맥질환이란?



뉴스 스크랩

- 주 52시간 이하 일해도
뇌·심혈관 발병 땀
'산재' (서울신문.2017)

4) 뇌심혈관질환의 역학

| 일반 인구의 뇌심혈관질환



* 최근 통계에 의하면
우리나라 국민
의 질병 사망원인 1위는
암이며 2위는 심장질환, 3위는
뇌혈관질환으로 보고
되고 있다.

| 업무상 뇌심혈관질환 발생 현황

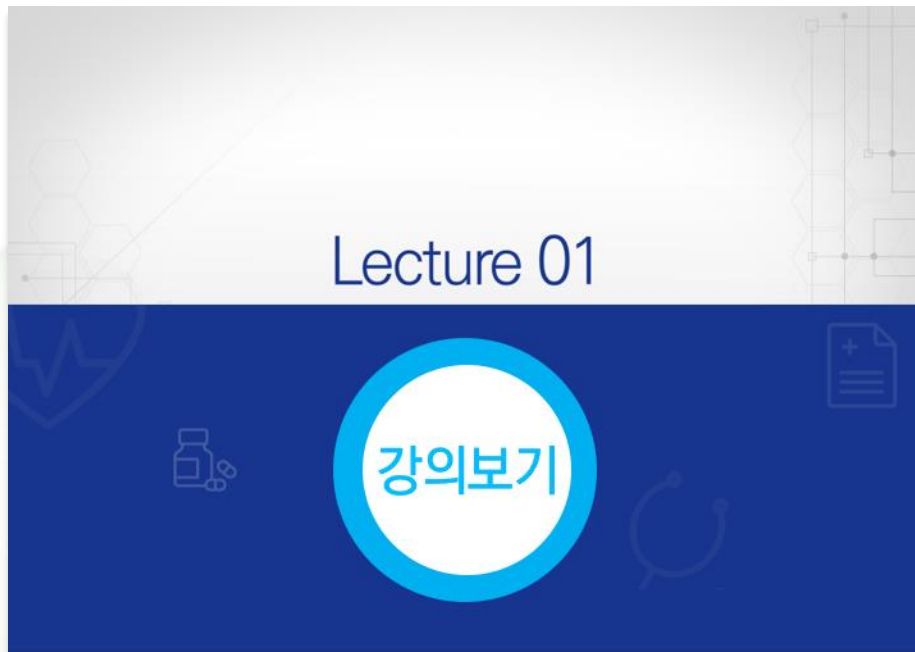
1995년 인정기준이 만들어진 이후 지속적으로 증가하였으나 사업장 및 지역사회보건 사업에서 체계적인 관리로 감소 추세에 있습니다.

국가 및 사업장의
뇌심혈관질환
관리

뇌혈관질환
감소 추세

업무상
뇌심혈관질환
판정 요건의
강화

LECTURE01. 뇌심혈관질환의 개요



LECTURE02. 뇌심혈관질환의 유해위험요인

1) 뇌혈관질환의 유해위험요인

| 뇌심혈관질환의 유해위험요인

뇌심혈관질환의 유해위험요인은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 질병과 흡연, 비만, 운동 부족 등 생활습관에 있습니다.

* 뇌심혈관질환 예방에 가장 중요한 것은 각각의 유해위험요인을 관리하는 것입니다.

뉴스 스크랩

- 체한 줄 알았는데...심장의 경고였다?
(헤럴드경제.2018.05.29)

| 뇌혈관질환의 유해위험요인

개인적
요인

- 고혈압, 심장병, 나이, 흡연, 뇌졸중이나 일과성 뇌허혈 발작이 있었던 경우 위험 증가, 당뇨병, 고지혈증

작업관련
요인

- 장시간 근무, 교대근무, 야간근무, 심각하고 중한 스트레스를 주는 업무, 혈관의 수축, 이완에 여형을 미치는 화학물질 취급업무 등

2) 관상동맥질환의 유해위험요인

개인적
요인

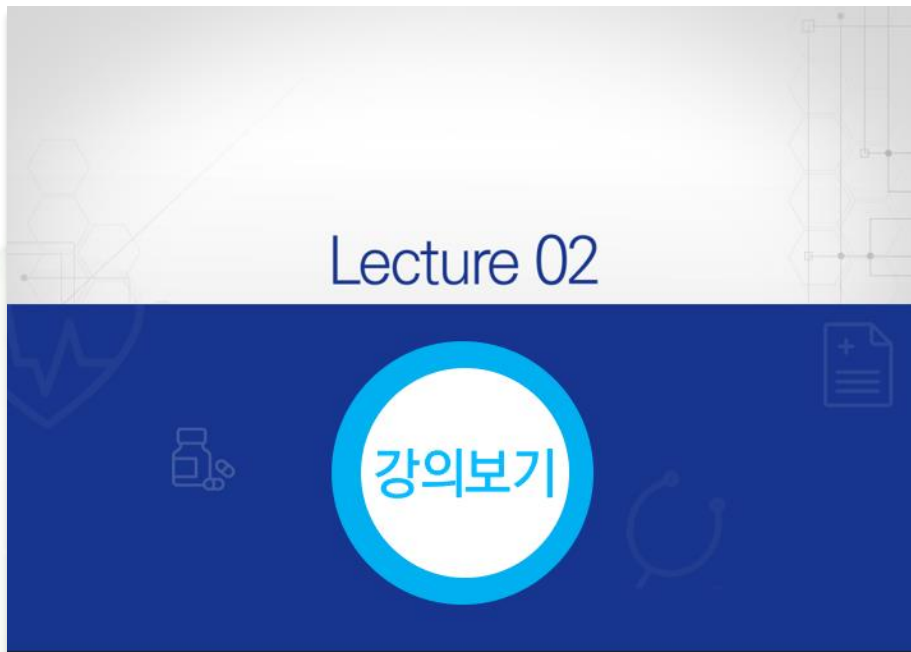
- 흡연, 지질이상, 고혈압, 당뇨병, 운동부족, 비만 등

작업관련
요인

- 장시간 근무, 교대근무, 야간근무, 심각하고 중한 스트레스를 주는 업무, 혈관의 수축, 이완에 여형을 미치는 화학물질 취급업무 등



LECTURE02. 뇌심혈관질환의 유해위험요인



LECTURE03. 뇌심혈관질환의 예방전략

1) 뇌·심혈관질환의 예방대책

| 뇌심혈관질환이 발생하기 쉬운 사람

고혈압이나 당뇨병이 있는 사람, 혈중 콜레스테롤 수치가 높은 사람, 흡연하는 사람, 운동이 부족한 사람, 비만인 사람 등이다. 특히, 이러한 요인을 여러 가지 갖고 있는 사람일수록 발병확률이 높다.

구분		위험요인
교정 가능 요인	개인적 요인	건강상태 요인
		고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만
	작업관련 요인	생활습관 요인
		흡연, 운동부족
		화학적 요인
		이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소, 메틸렌클로라이드, 니트로글리세린
		물리적 요인
		소음, 온열작업, 한랭작업
교정 불가능 요인	개인적 요인	유전적 요인
		연령, 성, 유전, 성격
	작업관련 요인	정신적 요인
		심각한 급성 심리적 스트레스
		신체적 요인
		급작스러운 과도한 힘의 사용

개인적 요인

- ▶ 건강상태나 생활습관
- ▶ 유전적 원인

작업관련 요인

- ▶ 장시간 근로, 교대근무 등의 작업조건
- ▶ 화학적, 물리적, 사회심리적 원인

미디어 자료



뇌심혈관질환 예방관리



0:45

2) 유해위험요인별 예방법

뇌심혈관질환은 유전, 생활습관(식습관, 음주, 흡연 등), 스트레스 및 과로 등 유해요인이 다양합니다. 단기적인 예방으로 효과를 얻기가 어려워 조직차원의 관리 및 개인적 요인의 관리가 병행되어야 합니다.

조직 차원의
관리방법

- 지속적인 예방활동
- 일터에서 근로자가 의식이 없을 때는 빨리 응급실로 후송
- 심폐소생술 훈련

개인적 요인의
관리방법

- 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정하여 기초 질환 관리
- 규칙적인 운동을 실시하여 표준체중 유지
- 금연, 음주량 자제
- 콜레스테롤이 많은 음식섭취를 줄이고, 섬유질이 많은 야채 섭취
- 매사에 밝고 적극적인 기분으로 생활하여 스트레스 해소

LECTURE03. 뇌심혈관질환의 예방전략

3) 뇌심혈관질환의 예방전략

| 고혈압

고혈압은 약물요법과 운동, 체중관리, 흡연의 생활습관 개선이 병행되어야 합니다.

치료 목적	고혈압으로 인하여 발생하는 순환기 질환의 합병증을 예방하고, 그로 인한 사망률 감소
치료 목표	140/90mmHg - JNC-7은 1기 고혈압부터 약물로 치료하고, 2기 고혈압에서는 병용요법으로 강압목표를 확실하게 달성

| 고지혈증



* 고지혈증 진단에
가장 중요한 것은
LDL-콜레스테롤
입니다.

고지혈증의 치료에는 식사요법, 체중관리, 운동, 약물요법이 있습니다.

| 당뇨병

당뇨병은 탄수화물의 대사 장애로 혈당 수치가 높고, 소변으로 포도당이 배설 되는 상태를 말하며, 인슐린의 생산, 분비 혹은 이용의 이상으로 발생합니다.

* 아래 기준 중 어느 한 기준만 만족하면 당뇨병으로 진단합니다.

- ▶ 식사와 관계없이 측정한 혈당이 200mg/dl 이상
- ▶ 물을 많이 마시고, 소변을 많이 보며, 이유 없이 체중 감소
- ▶ 8시간 이상 공복상태에서 측정한 혈당이 126mg/dl 이상
- ▶ 75g의 포도당을 이용한 경구 당부하검사에서 2시간째 혈당이 200mg/dl 이상

당뇨병의 치료에는 적정수준 혈당 유지, 식이 조절, 운동요법, 약물치료가 있습니다.

미디어 자료



당뇨와질환



뉴스 스크랩

- 비만·고혈압·고지혈증 3종 세트대사증후군' 심장병·치매·암 위험 ↑... '만병의 근원' (매경이코노미.2018)

LECTURE03. 뇌심혈관질환의 예방전략

3) 뇌·심혈관질환의 예방대책

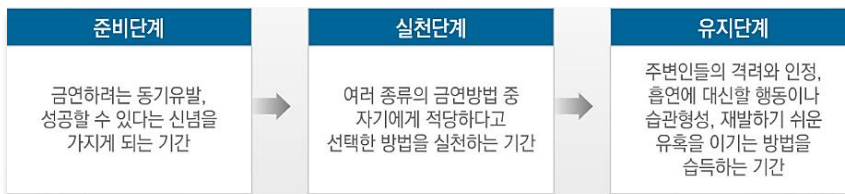
| 흡연

생활습관 중 가장 중요한 유해위험요인은 흡연이며, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 기초 질환이 있는 사람은 반드시 금연해야 합니다.

〈흡연으로 인한 건강장해〉



〈금연 방법〉



| 비만

〈비만의 진단〉

체질량지수(Body Mass Index : BMI)	허리 엉덩이 둘레비(Waist Hip Ratio : WHR)
$\text{신체질량지수(BMI, kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)}^2}$	$\text{WHR} = \frac{\text{허리둘레(cm)}}{\text{엉덩이둘레(cm)}}$

〈비만이 건강에 미치는 영향〉



| 운동

유산소 운동이 다른 모든 유해 요인을 개선하는데 도움이 되기 때문에 유해 위험 요인을 가진 사람은 모두 적절한 유산소 운동을 해야 합니다.

〈유산소 운동의 종류〉



미디어 자료



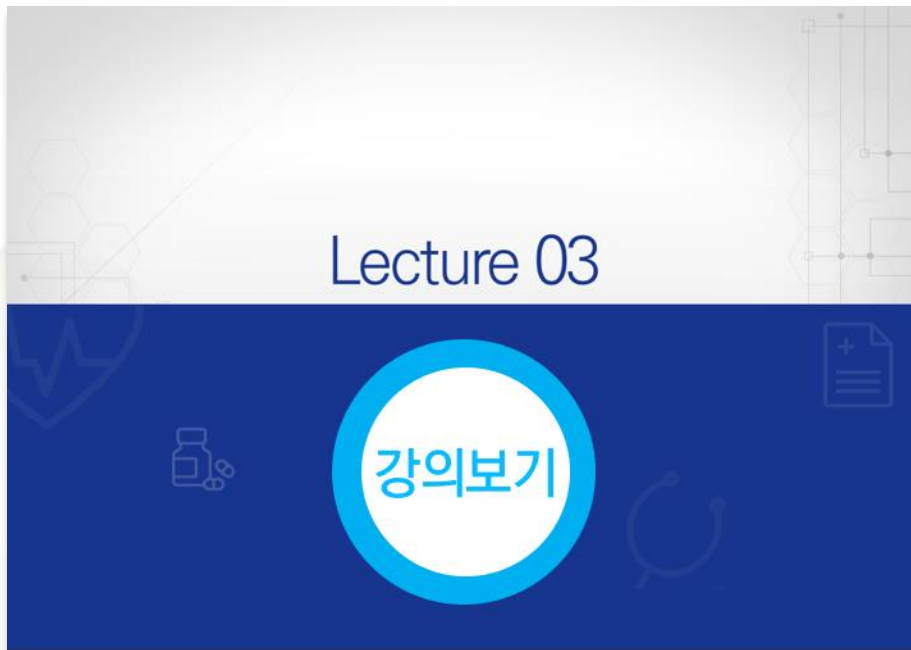
담배를 끊으면?



뉴스 스크랩

- 갑자기 찾아온 무선운 불청객 '심뇌혈관 질환'
(미래한국.2018.04.27.)

LECTURE03. 뇌심혈관질환의 예방전략



참조 자료

- ① 뇌심혈관질환 발병 유해위험요인
- ① 약물 치료
- ① 관상동맥 질환 위험요인

5차시. 작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리1

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트.직무스트레스 예방과 관리

6차시

작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리2



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

6차시. 작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리2

본 학습에서는 뇌·심혈관질환과 작업관련 뇌심혈관질환을 정의할 수 있으며, 뇌·심혈관질환의 특성을 알아봅니다.
다음으로 뇌·심혈관질환 발병위험도평가 절차를 알아보고 업무적합성평가가 무엇인지 알 수 있습니다.

학습목표

- 뇌·심혈관질환
- 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가
- 뇌·심혈관질환 사후관리

Introduction
학습에 앞서

이번 시간에는
다음과 같은 내용에
대하여 살펴보겠습니다.

- 1 뇌심혈관질환
- 2 뇌심혈관질환 발병위험도 평가
- 3 뇌심혈관질환 사후관리



이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

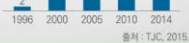


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로, 의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 · 수술부위 · 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료시간
- ④ 자살
- ⑤ 수술 · 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



출처 : TJC, 2015

LECTURE01. 뇌·심혈관 질환

1) 뇌·심혈관질환

뇌·심혈관질환이란 심장, 심혈관 및 뇌혈관 계통에서 발생한 질환입니다.

뇌심혈관질환

허혈성 뇌심혈관질환

- ▶ 혈관이 좁아지거나 작은 핏덩어리 같은 것에 의해 혈관이 막히는 것
- ▶ 뇌경색이나 협심증 및 심근경색증 등
- ▶ 동맥경화증이 원인이 됨

출혈성 뇌심혈관 질환

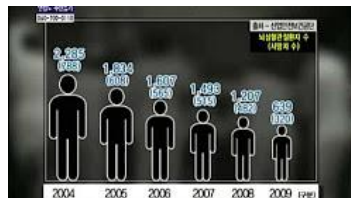
- ▶ 혈관이 터져서 생기는 것
- ▶ 거미막하출혈, 뇌 실질내출혈, 해리성동맥류 등
- ▶ 주로 고혈압이 원인이 됨

뇌심혈관질환의 범주

종류	증상	질환의 예
허혈성 심질환	심장근육에 피를 공급하는 관상동맥의 내경이 좁아지거나 막혀 심장이 필요한 양 만큼의 피를 공급받지 못할 때 기능장애가 초래되는 경우	협심증, 심근경색증, 급성 심장사
출혈성 뇌혈관질환	뇌혈관이 터져서 새어나온 피가 뇌 조직을 압박하여 여러 가지 신경학적 증상을 나타내는 경우	거미막하 출혈, 뇌 실질내 출혈 등
허혈성 뇌혈관질환	뇌혈관이 작은 핏덩이 나 다른 찌꺼기에 의해 막혀 뇌로 공급되는 혈류가 감소하여 산소와 영양분을 공급받지 못함으로써 뇌 허혈상태를 일으켜 뇌기능장애가 초래된 상태	뇌경색

미디어 자료

‘뇌·심혈관질환’이란?

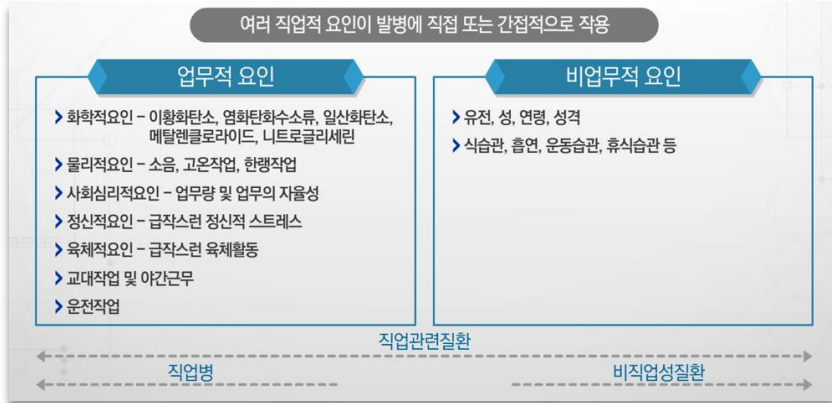


뉴스 스크랩

- 주 52시간미만 일해도
가중요인으로
뇌심혈관질환사 산재 인정
(뉴시스, 2017.12.28)

작업관련 뇌심혈관질환

직업적 요인이 일부 관여했을 것으로 추정되는 직장 근로자들에게서 발생한 뇌심혈관질환



뇌심혈관질환의 특성

- 1 갑자기 발병하여 사망하거나 반신 불수와 같은 심각한 신체장해를 얻게 됨
- 2 고혈압이나 당뇨병과 같은 질환을 제대로 관리하지 못해 합병증을 일으킴
- 3 유전적인 소인, 나쁜 생활 습관 및 환경적 요인 등 여러 가지 발병원인이 작용함
- 4 고혈압, 당뇨병은 사업장의 근로자 집단에서도 같은 양상을 나타냄

LECTURE01. 뇌·심혈관 질환

Lecture 01

강의보기

LECTURE02. 뇌·심혈관질환 발병위험도평가

1) 정의

뇌심혈관질환발병위험인자인
생활습관요인, 건강상태요인등 조사



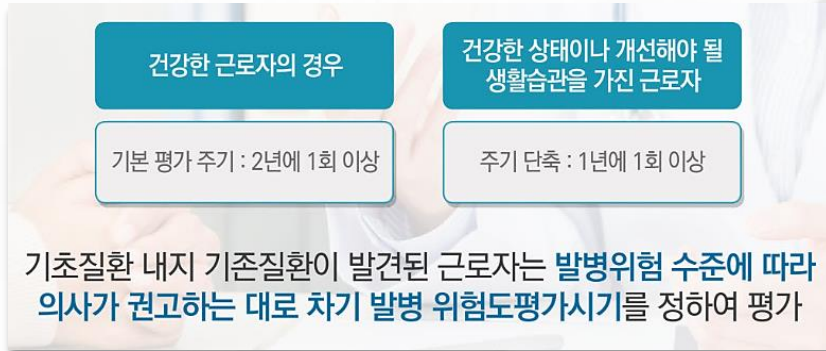
향후 뇌심혈관질환으로 진전될
가능성을 확률적으로 예측

〈뇌심혈관질환 발병위험도평가 용어의 정의〉

용어	정의
뇌심혈관질환	심장, 심혈관 및 뇌혈관계통에서 발생한 질환으로서, 심근경색증, 뇌졸중(뇌경색, 지주막하출혈, 뇌실질내출혈), 해리성 대동맥류 등을 말함
작업관련 뇌심혈관질환	발병요인으로 작업관련인자가 일부 관여했을 것으로 추정되는 직장 근로자들에게서 발생한 뇌심혈관질환
뇌심혈관질환 발병위험도평가	작업관련 뇌/심혈관질환 발병위험인자인 생활습관요인, 건강상태요인 등을 조사하여 향후 뇌심혈관질환으로 진전될 가능성을 예측하기 위한 평가방법

2) 뇌·심혈관질환 발병위험도평가

사업주는 뇌·심혈관질환 예방사업을 효율적으로 수행하기 위하여 다음과 같이 절차를 정하여 발병위험도평가를 실시하여야 합니다.



3) 뇌·심혈관질환 발병위험도평가 항목

| 문진



LECTURE02. 뇌·심혈관질환 발병위험도평가

3) 뇌·심혈관질환 발병위험도평가 항목

| 임상검사

임상검사의 항목은 필수항목과 선택항목으로 구분됩니다.

▶▶ 임상검사 ◀◀

해당 연령의 모든 근로자에게 실시

구분	건강진단 항목
필수항목	문진 ▶ 생활습관조사 : 흡연, 운동습관, 음주 등 ▶ 가족력 : 뇌졸중, 협심증, 심근경색증 등 ▶ 과거 및 현 병력 : 당뇨병, 일과성 뇌허혈발작, 뇌졸중, 협심증, 심근경색증 등 임상검사 ▶ 체중, 신장, 혈압, 시력, 흉부방사선(가급적 직촬), 혈중지질검사(총콜레스테롤, HDL콜레스테롤, 트리글리세라이드), 식전 혈당
선택항목	임상검사 ▶ 고혈압이 있을 때 : 안저검사, BUN/크레아티닌, 요단백검사

전회에 실시한 발병위험도평가 결과와 현재의 문진결과 및 혈압측정결과 등을 감안하여 결정



4) 뇌·심혈관질환 발병위험도평가 종합

뇌·심혈관질환 발병위험도평가자료 종합조사표를 활용하여 평가항목결과를 종합한다.



일반건강진단 결과 중 발병 위험도 평가에 필요한 발병 위험 인자와 표적장기 손상 여부 및 동반된 질병 상태에 대해서 기록하도록 만들어 진 것이다.

LECTURE02. 뇌·심혈관질환 발병위험도평가

4) 뇌·심혈관질환 발병위험도평가 종합

| 발병위험도평가 제 1단계 : 혈압수준 분류

혈압수준	수축기혈압(mm/Hg)	이완기혈압(mm/Hg)
정상	120미만	80미만
1기 고혈압전단계	120-129	80-84
2기 고혈압전단계	130-139	85-89
1기 고혈압	140-159	90-99
2기 고혈압	160이상	100이상

주) 수축기혈압과 확장기혈압이 각기 다른 수준에 속할 때 보다 높은 수준을 적용함

* 혈압 수준이 '1도 고혈압' 이상인 사람만 발병위험도평가 다음 단계로 넘어 가며, '높은 정상' 이하인 사람은 발병위험도가 '정상군'에 속하므로 여기서 발병위험도평가를 끝낸다.

| 발병위험도평가 제 2단계 : 발병위험인자 개수 셈하기

발병위험인자(+)	발병위험완화인자(-)
① 연령(남 45세 이상, 여 55세 이상) ② 직계가족의 심뇌혈관질환 조기발병(남 < 55세, 여 < 65세) ③ 흡연 ④ HDL콜레스테롤 < 40mg/dL ⑤ 총 콜레스테롤 ≥ 220mg/dL 또는 LDL ≥ 150mg/dL 또는 중성지방 ≥ 200mg/dL ⑥ 비만(BMI 25이상) 또는 복부비만(남 > 90cm, 여 > 85cm) ⑦ 공복혈당장애(100 ≤ 공복혈당 < 126mg/dL) 또는 내당능장애(식후 2시간 혈당 140-199mg/dL) 또는 당화혈색소(5.7-6.4%)	HDL콜레스테롤치가 높을 때 (60mg/dL 이상) *발병위험 완화인자이므로 허혈성 심혈관질환의 발병위험인자 개수에서 한 개를 뺄 수 있음

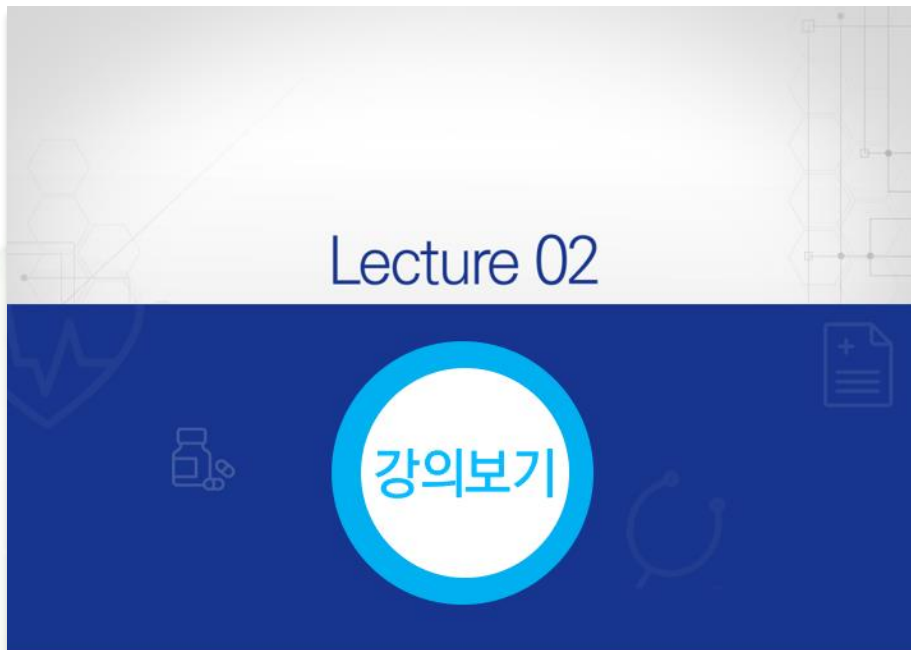
| 발병위험도평가 제 3단계 : 발병위험도 판정

혈압수준 분류	2기 고혈압전단계 (수축기혈압 130-139 또는 이완기혈압 85-89)	1기 고혈압 (수축기혈압 140-159 또는 이완기혈압 90-99)	2기 고혈압 (수축기혈압 160 이상 또는 이완기혈압 100이상)
위험인자 0	최저위험군	저위험군	중등도 또는 고위험군
당뇨병 이외의 위험인자 1-2개	저위험군 또는 중등도위험군	중등도위험군	고위험군
당뇨병 이외의 위험인자 3개 이상 또는 무증상 장기 손상	중등도 또는 고위험군	고위험군	고위험군
당뇨병, 심뇌혈관질환, 만성콩팥병	고위험군	고위험군	고위험군

뉴스 스크랩

- 고혈압 기준 낮추는 게 바람직 (신아일보. 2018)

LECTURE02. 뇌·심혈관질환 발병위험도평가



LECTURE03. 뇌·심혈관질환 사후관리

1) 기초질환 관리

뇌·심혈관질환 예방효과를 높이려면 기초 질환인 고혈압·고지혈증·당뇨로 진단된 근로자에게 초점을 맞추어 질병 관리를 실시하는 것이 좋으며, 지속적인 질병 관리를 실시해야 합니다.



두 가지 이상이 병합되면 뇌심혈관질환 발병위험이 증가하므로 추가적인 정밀검사 및 추적검사가 필요

2) 생활습관 개선프로그램 제공

질병 관리는 일반적으로 약물요법 외에 생활습관개선과 같은 비약물요법이 함께 병행될 때 그 효과가 커집니다.

당해 사업장 근로자들이 개선해야 할
보편적인 생활습관 파악

주요 생활습관개선프로그램 운영

금연프로그램, 영양지도프로그램,
운동프로그램, 절주프로그램

3) 업무적합성평가 및 근무상의 조치

■ 업무적합성평가

뇌·심혈관질환 발병위험도평가 결과에 따라 각 근로자의 뇌·심혈관질환 발병위험수준 및 그 근로자가 현재 종사하고 있는 업무의 특성 등을 고려하여 어떠한 근무상의 조치가 필요한지 여부를 판단하는 것을 말합니다.

〈업무적합성평가에 따른 근무상의 조치〉

구분	내용
통상근무	현재의 부서에서 그로 근무해도 되는 경우
조건부근무	생활습관개선, 약물치료 또는 근무시간 제한 등의 조건하에서 현재의 부서에서 근무할 수 있는 경우 (예 : 약물치료를 받고 있는 고위험군 이상의 고혈압인 근로자는 과도한 연장근무를 연속해서 시키지 않도록 하고 가급적 야간근무도 시키지 않을 것)
병가 또는 휴직	건강상태가 좋아질 때 까지 요양치료가 필요한 경우 (예 : 현재 급성심근경색증 또는 뇌졸중과 같은 뇌심혈관질환의 임상 증상이 발증한 경우 의사의 직무복귀 지시가 있을 때까지 근무를 중단시키고 요양하게 할 것)
작업전환	현재의 업무특성상 뇌졸중이나 심근경색증을 발병 또는 악화시킬 수 있어 다른 부서로 직무전환조치가 필요한 경우 (예 : 현재의 업무 중에 뇌심혈관질환의 유해인자가 있어 계속 근무하면 뇌심혈관질환을 발병 또는 악화시킬 소지가 있으나 작업 환경개선이 불가능한 경우 가급적 다른 부서로 옮겨 근무하게 할 것)

미디어 자료



‘뇌심혈관질환’예방 동영상



뉴스 스크랩

- 제대로 걷기만 해도, 고혈압·당뇨병 등 각종 성인병을 예방 (한국강사신문, 2018)

LECTURE03. 뇌·심혈관질환 사후관리

3) 업무적합성평가 및 근무상의 조치

| 근무상의 조치 결정 시 유의사항

- 1 < 근로자가 고용 상 불이익을 받아서는 안 됨
- 2 < 작업전환 조치가 필요한 경우에는 반드시 의사인 보건관리자 (또는 산업보건)나 건강진단기관 의사의 의견을 듣고 따름

뉴스 스크랩

- 교대근무하는 간호사의 비애, 수면장애로 건강까지 적신호 (리더스경제. 2018)

4) 작업관련 뇌·심혈관질환예방을 위한 장시간, 교대근로자의 건강관리

건강문제
관리

- 주기적으로 건강상태 체크
- 야간작업 종사를 위한 특수·배치 전·수시건강진단 실시

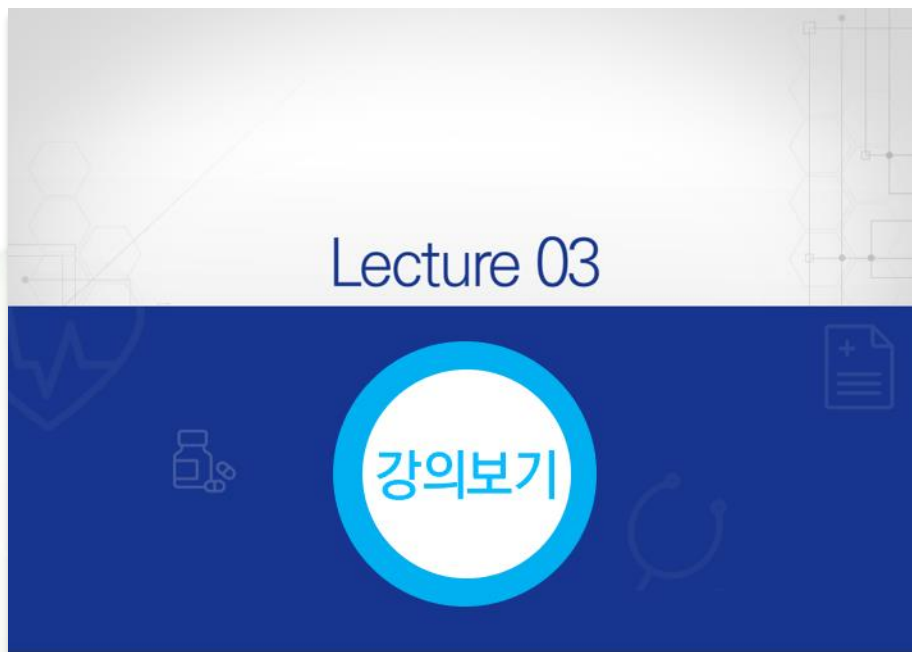
생활습관
관리

- 작업 후 가능한 한 빨리 잠자리에 듭
- 영양관리
- 잠들기 전 3시간 이내 운동은 금지
- 직무스트레스 관리

| 뇌·심혈관계 질환 예방 수칙

- | | |
|---|---|
| 1 < 담배는 미련없이 끊어라
> 흡연자는 뇌심혈관계질환 발생률이 2~3배 높음 | 6 < 스트레스는 그 때 그 때 풀어라
> 스트레스는 심박수를 증가시키고 말초혈관을 수축시켜 혈압을 높임 |
| 2 < 술은 두 잔까지만 마셔라
> 술 종류와 상관없이 매일 7잔 이상을 마시면 발병위험이 3배나 높아짐 | 7 < 혈압과 콜레스테롤 수치 변화를 주시하라
> 40대 이상은 6개월에 한 번씩 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 체크 |
| 3 < 과체중을 주의하라
> 비만은 혈중지방과 콜레스테롤 농도를 높여 혈액순환을 방해함 | 8 < 만성 질환을 방치하지 말라
> 고혈압, 당뇨, 심장질환, 고지혈증, 뇌혈관기형 환자는 반드시 적절한 치료를 유지해야 함 |
| 4 < 주 3회 30분씩 규칙적으로 운동하라
> 혈액순환과 혈관 탄력이 좋아지며 비만 예방과 스트레스 해소에 도움이 됨 | 9 < 응급상황 시 3시간 내 병원으로 이송하라
> 3시간 이내 병원에서 치료 받아야 후유증을 최소화할 수 있음 |
| 5 < 싱겁고 담백하게 식단을 혁신하라
> 과다한 소금 섭취는 혈압을 올리며 콜레스테롤이 많은 육류도 피해야 함 | 10 < 한 번 발병했던 환자는 재발 방지에 노력하라
> 병력이 있는 환자는 5년 내 4명 중 1명이 재발함 |

LECTURE03. 뇌·심혈관질환 사후관리



참조 자료

- ① 심혈관질환 치료전략
- ① 심혈관질환 예방과 관리절차

6차시. 작업관련 뇌심혈관질환 예방과 관리2

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트. 직무스트레스 예방과 관리



직무스트레스



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

7차시. 직무스트레스

본 학습에서는 스트레스가 인체에 미치는 영향에 대해 알아보고 직무스트레스 유발 요인을 알아봅니다.
다음으로 직무스트레스 수준을 측정하고 평가할 수 있습니다.

학습목표

- 스트레스와 건강문제
- 직무스트레스 요인
- 직무스트레스 측정과 평가

Introduction
학습에 앞서

이번 시간에는
다음과 같은 내용에
대하여 살펴보겠습니다.

- 1 스트레스와 건강문제
- 2 직무스트레스 요인
- 3 직무스트레스 측정과 평가

A graphic of a first aid kit is visible in the bottom right corner of the slide.

이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩

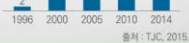


낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로, 의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 · 수술부위 · 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료지연
- ④ 자살
- ⑤ 수술 · 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



출처 : TJC, 2015

LECTURE01. 스트레스와 건강문제

1) 스트레스의 유형

스트레스란 현대인의 정신보건에 가장 큰 영향을 미치는 위험요인으로, 긍정적으로 또는 부정적으로 경험될 수 있습니다.

바람직한 스트레스와 바람직하지 않은 스트레스

유스트레스(eustress)	디스트레스(distress)
- 도움이나 행복감을 주는 바람직한 또는 원하는 스트레스로 사전에 이미 계획된 것(예측 가능성) - 조절과 통제가 가능한 것	사람에게 불편함이나 해로움을 주는 스트레스로 예측과 통제가 불가능한 것

미디어 자료



‘스트레스’?



신체적 스트레스, 심리적 스트레스 및 사회적 스트레스

신체적
스트레스

부적절하고 과도한 육체적 노력을 필요로 하는 것으로 일시적인 스트레스

심리적
스트레스

응급상황을 상상하게 될 때 발생
(예 : 위험이 닥칠 것이라는 상상만으로도 근육긴장과 심박동 증가)

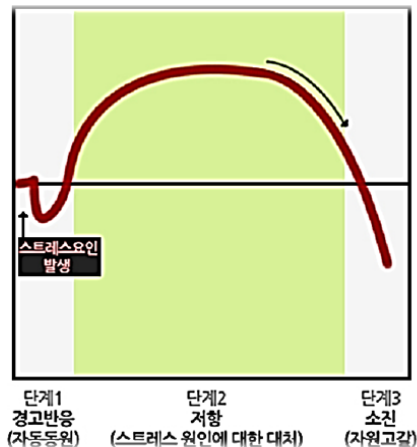
사회적
스트레스

삶의 과정에서 사회적 상호작용에 대해 부정적인 태도를 보이는 경우 경직감, 적대감 등의 형태로 발생

2) 스트레스에 대한 인체 반응

경고 반응 (Alarm reaction)	- 스트레스를 받으면 제일 먼저 놀라게 되고, 우리 몸의 생리기능을 관장하는 교감신경계가 흥분함 - 가슴이 두근거리고, 호흡이 가빠지는 등의 생리적 현상이 나타남
저항 단계 (Stage of reaction)	- 시간이 지나면 자각에 대한 여유를 갖고 바라보게 되고 적응을 하려 하거나 저항을 함 - 부신 피질 호르몬 등의 스트레스 호르몬이 분비하게 되어 신체가 변화에 적응 할 수 있도록 준비시켜 항상성을 유지함
소진 단계 (Stage of exhaustion)	신체적 방어도 붕괴되고, 적응 에너지도 고갈되며, 경고반응의 신체적 징후가 다시 나타남

스트레스 저항



LECTURE01. 스트레스와 건강문제

3) 스트레스에 의한 정신 신체적 장애

같은 스트레스인데도 여러 가지 다른 정신 신체적 질병이 나타나는 이유는 주로 자율 신경계의 반응과 취약한 신체 기관이 개인마다 다르기 때문입니다.

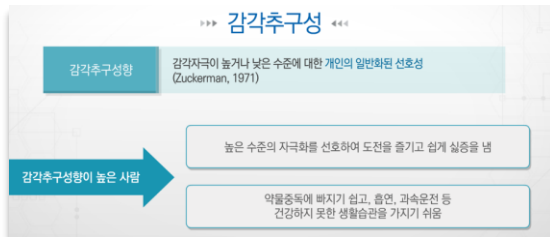
심혈관계	빈맥, 부정맥, 고혈압, 협심증
위장관계	신경성 구토, 위경련, 가슴앓이, 딸꾹질, 설사, 위궤양, 십이지장 궤양, 변비
호흡기계	신경성 기침, 기관지 천식, 과호흡 증후군 등
생식기계	빈뇨, 발기부전, 불감증, 조루증, 월경불순, 불임증 등
내분비계	당뇨병, 비만증, 갑상선 질환 등
신경계	편두통, 수전증, 신경증 등
근육계	근육통, 요통, 류마티스 관절염 등
피부계	두드러기, 원형탈모증, 가려움증, 신경성 피부병, 다한증 등
기타	알코올 남용, 불안장애, 우울증, 수면장애, 공황장애 등

뉴스 스크랩

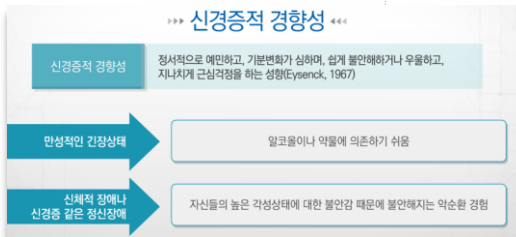
- 뇌졸중, 자살... 나의 업무 스트레스, 건강에 얼마나 영향 미칠까 (중앙일보.2018.06.05)

4) 개인의 특성과 스트레스-직무스트레스 중재 요인

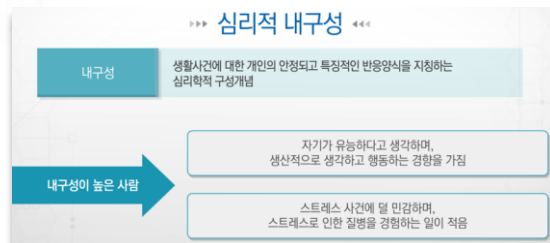
| 감각추구성



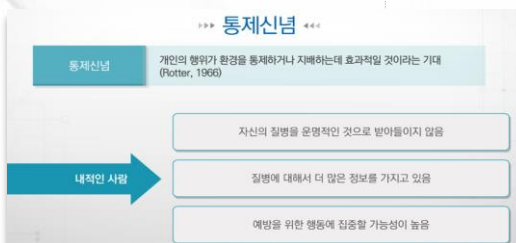
| 신경증적 경향성



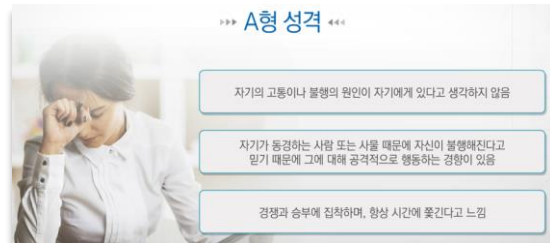
| 심리적 내구성



| 통제신념



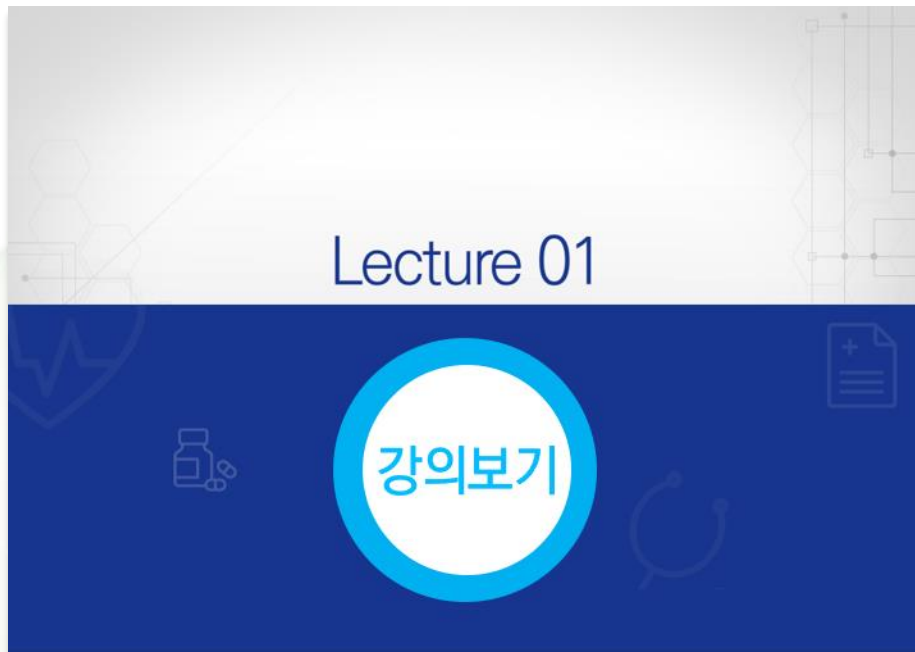
| A형 성격



| 사회적 지지



LECTURE01. 스트레스와 건강문제



LECTURE02. 직무스트레스 요인

1) 직무스트레스의 정의

NIOSH	업무상 요구사항이 근로자의 능력이나 자원, 바램(요구)과 일치하지 않을 때 생기는 유해한 신체적 정서적 반응 * NIOSH(National Institute for Occupational Safety and Health :미국산업안전보건청)
유럽위원회 (European Commission)	업무내용, 업무조직 및 작업환경의 해롭거나 불건전한 측면에 대한 정서적, 인지적, 행동적 및 생리적 반응 패턴으로, 고도의 각성 및 걱정, 때론 극복이 안 되는(no coping)느낌으로 특징 지을 수 있는 상태

미디어 자료



업무와 관련된 스트레스



2) 업무와 관련된 주요 심리사회적 스트레스 요인

시간적 압박, 업무시간표 및 속도	근로자 자신이 업무 속도를 조절할 수 있는지의 여부에 따른 업무요구도, 잔업, 교대근무, 기계의 속도, 품삯일 등
업무구조	시간적 압박 또는 마감시간을 지켜야 하는 등의 통제결여, 기술 과소 활용 등
물리적 환경	불쾌한 환경, 물리적 또는 독성학적 유해요인의 위험, 인간공학학적 유해요인 등
조직	업무요구사항이 명확하지 못하거나 업무에 대한 전망이 결여되고, 책임범위가 명확하지 못하는 등의 역할보호성, 역할 갈등, 경쟁 등
조직 외적인 스트레스 요인	업무와 관련되어 있지만 개별 업무 또는 조직 차원을 뛰어넘는 상황의 것들로 지역사회, 고용불안, 경력에 대한 요구사항 등
비직업성 스트레스 요인	업무 이외의 스트레스 요인들로 개인, 가족, 지역사회가 처한 환경 등

뉴스 스크랩

- 직장인 10명중 3명 스트레스 호소
(에이블뉴스.2017.04.28)

3) 변형 요인

| 스트레스 반응에 영향을 주는 요인

개인적
변형 요인

스트레스 반응에 대한
잠재적 변형 요인으로 행동양식 및
개인적 자원 등

잠재적
변형 요인

스트레스 반응을 약화시키는 사회적
지지로 감정적 지지, 자존심의 확인,
정보의 제공 등

LECTURE02. 직무스트레스 요인

4) 정신적 요인

| 심리적 반응과 행동 변화

조직적 수준	개인적 수준
▶ 높은 결근율 ▶ 높은 이직율 ▶ 낮은 수행성과 생산성 ▶ 비효과적이거나 모순적인 경영방식 ▶ 불만족스러운 노사관계 ▶ 불량한 안전기록 ▶ 보험 청구와 책임요율 증가 ▶ 소비자 불만족 증가 ▶ 조기 퇴직과 질병 퇴직 증가	▶ 일련의 비특이적 신체증상들이 나타남 : 두통, 위장장애, 피로감, 어지럼증, 어깨 결림 ▶ 일련의 정신적 증상들 : 압박감, 불안, 우울, 집중력 장애, 화를 잘 냄 ▶ 동기화 및 직무 만족 수준이 낮음, 사기 저하 ▶ 헌신감이나 충성심을 느끼지 못함 ▶ 시간 지각기를 잘 못함 ▶ 질병이나 사고에서 회복 및 작업 복귀 지연 ▶ 시간 때우기 ▶ 알코올/약물 남용 문제 ▶ 부부간 및 관계의 어려움

우울 증상과
우울증

- 직무스트레스는 우울증상의 빈도를 4배 정도 증가시킴.
- 작업장에서의 대인관계의 문제, 성희롱이나 화식과 같은 조직 문화 등이 정신과적 문제를 유발하는 직무스트레스 요인임.
- 업무에 대한 통제력 부족, 부적절한 업무 요구, 작업장에서의 대인관계 문제 등
- 우울증과 주로 관련되는 자살 문제도 스트레스성 작업 조건 등

미디어 자료



'공황장애'



뉴스 스크랩

- 우울증·스트레스.. 내마음을 들여다보세요
(여성신문.2018.06.06)

| 직무스트레스 인식

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| ▶ 일의 능률이 저하된다. | ▶ 내 뜻대로 일이 진행되지 않는다. |
| ▶ 별것도 아닌 일에 동료한테 화를 낸다. | ▶ 머리가 자주 아프다. |
| ▶ 짜증나고 성가신 경우가 많다. | ▶ 소화가 잘 안 된다. |
| ▶ 업무 성과가 오르지 않는다. | ▶ 전보다 잠이 안 온다. |
| ▶ 회사를 며칠이라도 쉬었으면 좋겠다고 생각한다. | ▶ 흡연이나 음주가 전보다 늘었다. |
| ▶ 괜히 초조하고 안절부절 하지 못한다. | |

| 우울증 인식

- ▶ 최근 2주간 항상 우울한 느낌이 들거나 기분이 가라앉았다.
- ▶ 최근 2주간 여러 가지 일에 흥미가 없어지거나 즐기고 싶지 않다.
- ▶ 식욕이 감소 또는 증가했다. 의도하지 않았는데 체중이 감소 또는 증가했다.
- ▶ 매일 밤잠을 잘 못 들고 밤중 또는 아침 일찍 눈이 뜨이거나 반대로 늦게까지 잔다.
- ▶ 말이나 동작이 느려지고 불안 초조하여 진정이 안 되고 가만히 앉아 있을 수 없다.
- ▶ 항상 피로를 느끼거나 기력이 없다고 느낀다.
- ▶ 항상 자신이 가치가 없다고 느끼거나 또는 죄의식을 느낀다.
- ▶ 항상 집중이 안 되거나 빨리 판단할 수 없다.
- ▶ 자신에게 상처를 내거나 죽었으면 좋겠다고 반복적으로 생각한다.

| 공황장애

업무전환 후 또는 직무스트레스와 관련되어 발생함

비일상적 급성 스트레스 이후 발생하는 공황장애 등 정신질환에 대하여는 그 관련성이 쉽게 인정되나 만성적인 스트레스의 경우에는 논란의 소지가 있음

특수직종 근로자(지하철 기관사 등)에서 밀폐되고 복잡한 공간에서의 작업 등의 직무스트레스가 유인이 되어 공황장애가 발병(일부는 산재로 인정)

| 알코올 남용

음주는 직장인의 업무 수행능력을 양적, 질적으로 방해하기 때문에 생산성을 저하시키는 결과를 초래함

업무현장에서 안전사고의 원인이 될 수 있으며, 동료 근로자의 행동과 생산성을 저해하는 요인으로 작용함

LECTURE02. 직무스트레스 요인

4) 정신적 요인

| 외상 후 스트레스 장애

외상 후
스트레스 장애

극심한 외상 사건을 경험하고 난 후에 발생하는 장애로, 그 시간을 지속적으로 재경험하고, 그 사건과 관련되는 자극을 지속적으로 회피하며, 일반적으로 반응이 마비되고, 각성상태가 증가하는 증상을 지속적으로 가지는 상태

영향을
미치는 대상

- 사건을 직접 경험한 피해자
- 사건을 목격한 사람
- 1차 피해자의 가족이나 친구
- 희생자의 유족
- 사건에 책임이 있다고 생각하는 사람
- 경찰, 소방관 등 응급서비스직에 종사하는 사람

뉴스 스크랩

- 원인불명 ‘불면증’, 알고보니 외상후 스트레스장애 (메디칼트리뷴.2018.02.22)
- 10명중 3명, ‘스트레스’ 호소…건강 증진 및 업무 환경 개선 필요 (이지경제.2018.05.13)

| 직무스트레스를 경험하고 있음을 알려주는 경고 증상

근로자 개인수준의 신체적,
행동적, 정신적 및 정서적 증상

근 긴장, 두통, 충혈, 틱, 불면, 고혈압, 불안정, 강박적 행동, 의사결정의 어려움, 갑작스러운 흡연 및 음주의 증가, 과도한 걱정, 망각, 공상, 무가치한 느낌 등

사업장 수준의 영향

높은 결근율과 이직, 사고, 생산성 저하, 낮은 질의 생산품, 잦은 고장, 사업장 내 대인관계의 어려움 등

5) 질환별 직무스트레스 요인

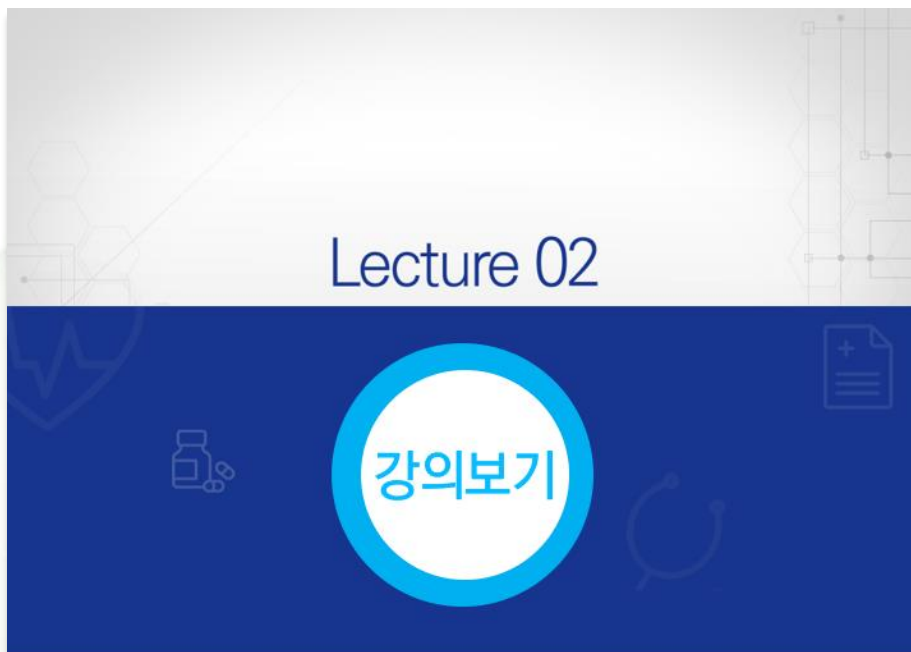
<심혈관계 유발 직무스트레스 요인>

구분	유해 인자
화학적 요인	이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소, 메틸렌클로라이드, 니트로글리세린
물리적 요인	소음, 고온작업, 한냉작업
사회심리적 요인	급작스러운 정신적 스트레스, 만성적 정신적 스트레스(업무량, 업무자율성, 노력보상 적절성 등)
육체적 요인	급작스러운 육체활동, 만성적 과도한 육체활동, 장시간 노동
작업관리적 요인	교대근무, 야간근무, 불규칙적인 근무
복합적 요인	운전업무

<근골격계질환 유발 직무스트레스 요인>

구분	세부 내용
개인적 특성	키, 몸무게, 작업경력 등
직업성 특성	작업시간, 교대근무, 작업경력 등
인간공학학적 특성	작업방법, 반복성, 부자연스런 자세, 과도한 힘, 접촉스트레스, 진동 등
정신학적 요인	단조로운 작업, 작업의 힘든 정도, 업무량·작업방법 등을 결정할 수 있는 권한, 상사 또는 동료의 지지 등
사회적 요인	인력의 변화, 단위시간당 생산량 또는 생산속도의 변화, 작업방식 및 조건의 변화, 경기침체 등

LECTURE01. 스트레스와 건강문제



참조 자료

① 한국인 직무스트레스 설명 모형 도식 및 제도



LECTURE03. 직무스트레스 측정과 평가

1) 면접과 관찰을 통한 질적인 방법

- 스트레스 상황에 대한 의미, 맥락, 해석에 초점
- 대상 노동자가 처한 현실의 다양성, 의미, 특징에 중점을 두어 조사
- 유럽의 경우 설문지를 사용하지 않고 면접을 통해 파악하는 경우 많음

2) 설문지 등을 통한 양적인 방법

| 한국인 직무스트레스 구성 영역에 대한 정의

규범(norm)에 입각한 접근방법

- ▶ 우리나라의 직장인에 맞는 측정도구 개발
- ▶ 현황과 원인을 파악하고,
한국적 작업현장의 직무스트레스를 평가

* 한국인 직무스트레스 측정도구

범주	문항수	항목
물리적 환경	3항목	근로자가 노출되고 있는 직무스트레스를 야기할 수 있는 환경요인 중 사회심리적 요인이 아닌 환경요인을 측정
직무 요구도	8항목	직무에 대한 부담정도를 측정
직무자율성결여	5항목	무에 대한 의사결정의 권한과 자신의 직무에 대한 재량활용성의 수준을 측정
대인관계 갈등	4항목	회사 내에서의 상사 및 동료 간의 도움 또는 지지부족 등의 대인관계를 측정
직무 불안정성	6항목	자신의 직업 또는 직무에 대한 안정성을 측정
조직체계	7항목	조직의 전략 및 운영체계, 조직의 지원, 조직 내 갈등, 합리적 의사소통 결여, 승진 가능성, 직위 부적합을 측정
보상부적절	6항목	업무에 대하여 기대하고 있는 보상의 정도가 적절한 지를 측정
직장 문화	4항목	서양의 형식적 합리주의 직장문화와는 달리 한국적 집단주의 문화(회식, 음주문화), 직무갈등, 합리적인 의사소통체계 결여, 성직 차별을 측정

미디어 자료



'스트레스'를 위한 마음 힐링센터



뉴스 스크랩

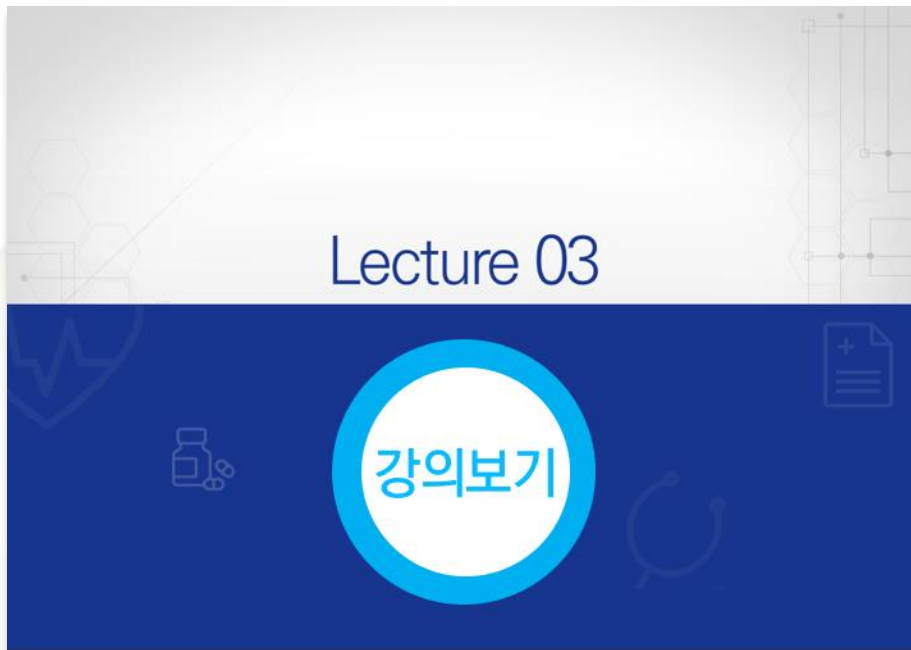
- CS교육, 직원 개개인 직무스트레스에 대한 '마음돌봄이' 먼저 (환경일보.2016.07.29)

3) 생물학적 지표, 임상적인 방법 등의 복합적이고 다양한 방법

생물학적
지표임상적인
방법

- 카테콜아민, 코티졸, 도파민, 세로토닌 등의 신경내분비계 지표
- 여러 면역지표, 고혈압, 호모시스테인, 심박동수 변이 등의 심혈관계 지표 등

LECTURE01. 스트레스와 건강문제



참조 자료

- ① 한국인 직무스트레스 측정도구
- ① 한국인 직무스트레스 요인 단축형 평가지침서

7차시. 직무스트레스

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약



스마트. 직무스트레스 예방과 관리

8차시

직무스트레스 예방과 관리



NCS 이러닝센터

서울시 양천구 오목로 209, 401호 NCS이러닝센터
TEL. 02-2631-7652 FAX. 02-2631-7654 Email :

cslim003@dutycenter.co.kr

사업자등록번호 : 443-88-00296 | 통신판매업 : 제2016-서울강서-0366호

8차시. 직무스트레스 예방과 관리

본 학습에서는 직무스트레스의 예방과 관리를 위한 조직적 접근방법과 개인적 접근방법을 알고 실행할 수 있습니다.
다음으로 감정노동 종사자의 직무스트레스를 알고 이에 대한 예방과 관리를 실행할 수 있습니다.

학습목표

- 직무스트레스 관리의 필요성
- 직무스트레스 관리의 조직적 접근
- 직무스트레스 관리의 개인적 접근
- 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리

Introduction
학습에 앞서

이번 시간에는
다음과 같은 내용에
대하여 살펴보겠습니다.

- 1 직무스트레스 관리의 필요성
- 2 직무스트레스 관리의 조직적 접근
- 3 직무스트레스 관리의 개인적 접근
- 4 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리

이용 가이드

* NCS이러닝센터에서 제공하는 스마트훈련 과정의 디지털북은 선행학습을 위한 학습자료입니다.

“디지털북”에는 본 차시에서 반드시 알아야 할 중요한 학습내용과 함께 미디어/이미지/용어해설/뉴스스크랩 등 풍부한 학습 리소스를 제공하고 있습니다.

중요 학습내용

이미지 확대

용어 해설

뉴스 스크랩



낙상이란?

의료기관에서 많이 발생하고 있는 대표적인 안전사고 중 하나로, 의도하지 않은 사고에 의한 사망요인 중 주요한 원인을 차지함

의료기관 내 낙상사건 발생빈도 조사(1996~2014)

- ① 부정확한 환자확인 · 수술부위 · 절차
- ② 의도하지 않은 이물질의 잔류 (retention)
- ③ 치료시간
- ④ 자살
- ⑤ 수술 · 수술 후 합병증
- ⑥ 낙상



LECTURE01. 직무스트레스 관리의 필요성

1) 직무스트레스 관리방안의 주요 흐름

| 사업장 내에서 직무스트레스 관리프로그램을 시행하는 이유



| 직무스트레스 관리방안의 주요 흐름

스트레스원(stressors)을 제거하는 방향 직무스트레스는 스트레스의 근원을 제거함으로써 예방될 수 있다는 점에 초점을 둠	개인의 대응전략에 초점을 두는 방향 직장 내에서의 스트레스 요인에 대한 대처방법을 교육시키는 것 등이 포함
---	---

미디어 자료

‘직무스트레스’ 검사

직장에서의 스트레스를 줄여주면 일에 대한 만족도는 높람게 높아지죠.

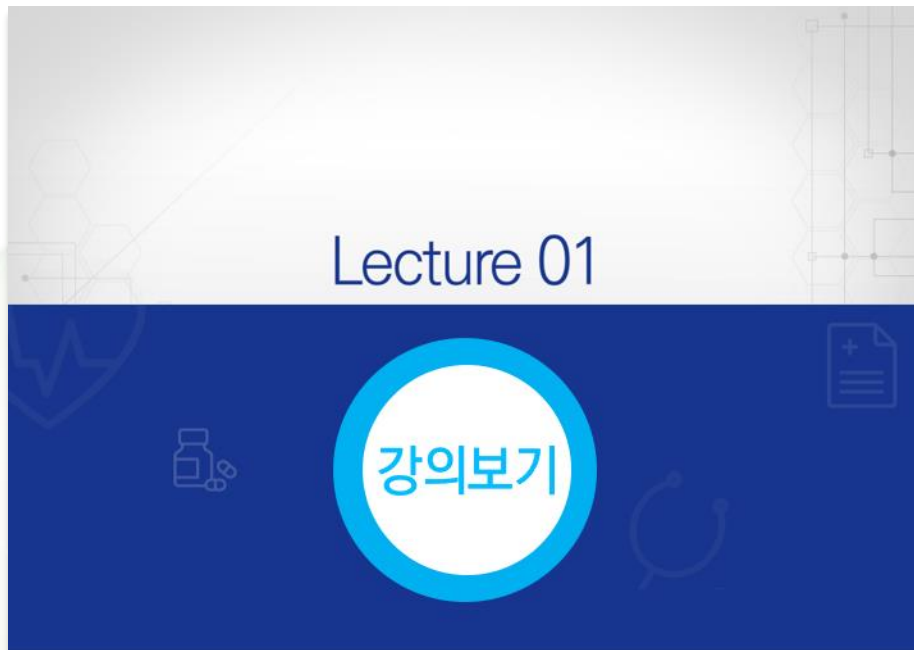
2) 직무스트레스 관리의 일반적 원칙

- 개인별 치료나 관리뿐 아니라 스트레스 관련 증상 호소 근로자의 관리는 개인적 수준과 조직적 수준에서 제공되어야 함
- 업무관련성 및 업무적합성 평가, 의뢰체계 구축, 사후조치(작업복귀)등에 대하여 고려해야 함
- 치료는 증상의 진단, 양상, 중한 정도 및 의뢰 필요성에 따라 결정함

〈사업장에서의 직무스트레스의 개인적 관리 프로그램〉

종류	프로그램의 내용
생리학적 기술 (Physiologic techniques)	진행성 근육이완운동, 심호흡, 사고의 이완 등 다양한 명상적인 방법을 통해서 불가피한 환경을 다루도록 도와주는 것
인지 훈련 (Cognitive training)	- 자신의 행동을 효과적으로 통제하도록 디자인된 행동수정기법 - 의사소통의 증진, 시간관리, 경력개발 등을 통해 스트레스 상황을 감정적으로 반응하기보다는 논리적이고 합리적으로 재평가하는 방법을 배우도록 하는 기법
신체적 활동 (Physical fitness)	산책, 조깅, 에어로빅 댄스, 운동 등 신체적 활동을 통해 스트레스 상황을 다루도록 도와주는 방법

LECTURE01. 직무스트레스 관리의 필요성



LECTURE02. 직무스트레스 관리의 조직적 접근

1) 직무스트레스 관리의 조직적 접근에 대한 일반적 이해

직무스트레스관리가 효과적이기 위해서는 직무스트레스의 원인을 제거하는 작업이 필수적이므로, 조직적 관리를 중심으로 하여 개인적인 접근이 통합적으로 이루어져야 합니다.

| 효과적인 직무스트레스 관리



이미지 자료



| 직무스트레스를 예방하기 위한 조직의 대응방법

준비단계

- ▶ 직무스트레스에 대한 일반적 인식을 형성(원인, 비용 및 조절)
- ▶ 프로그램에 대해 최고 경영진의 약속과 자원의 보장
- ▶ 프로그램의 모든 단계에 있어 근로자를 포함
- ▶ 프로그램을 수행하기 위해 기술적 능력을 확립(예: 직장 내 담당자에 대한 특수한 훈련 또는 상담원의 활용 등)

본 단계

1단계

- 노동자와 함께 집단 토론을 개최
- 노동자 조사를 기획
- 직무 조건, 스트레스, 건강 및 만족에 대한 노동자 인식 측정
- 문제의 위치와 스트레스성 직무 조건을 확인하기 위해 자료를 분석

2단계

- 바뀌어야 할 스트레스원 설정하기
- 중재전략을 제안하고 우선순위 정하기
- 근로자에게 중재계획을 상호 소통하기
- 중재 수행하기

3단계

- 단기 및 장기평가 수행
- 직무조건, 스트레스, 건강 및 만족에 대한 근로자 인식 측정
- 객관적인 지표 포함
- 중재전략을 재정비하고 1단계로 돌아감

LECTURE02. 직무스트레스 관리의 조직적 접근

1) 직무스트레스 관리의 조직적 접근에 대한 일반적 이해

| 직무스트레스 관리가 성공하기 위한 구성요소

프로그램 설계와 평가를 위한 개념적(conceptual) 모델의 사용

작업의 스트레스원에 대한 평가를 포함

프로그램의 설계, 실행 및 평가에 있어 작업자를 포함

직무 스트레스원과 결과 모두에 개인적 및 조직적 요인들에 관심

2) 근로자 지원 프로그램

필요성

- 직장인들의 스트레스를 직장이 해결해 줄 수 있어야 함.

개념

- 근로자의 직무만족이나 생산성에 부정적으로 영향을 줄 수 있는 문제를 근로자가 극복하게끔 도와주기 위하여 고용주가 제공하는 서비스
- 문제근로자를 파악하고 이들이 자기 문제를 해결하도록 격려하고 서비스가 필요한 근로자에게 상담이나 치료를 이용할 수 있게 하는 직무관련 프로그램

| 스트레스 상황에서 전문가의 도움이 꼭 필요한 경우

개인의 노력과 가족/친구들의 도움으로도 해결이 되지 않을 때

자신이나 타인에게 위험을 초래할 때

정상적이고 규칙적인 생활에서 벗어났을 때

1달 이상 정상 이하로 지낼 때

1주일 이상 아예 적응하지 못할 때

미디어 자료



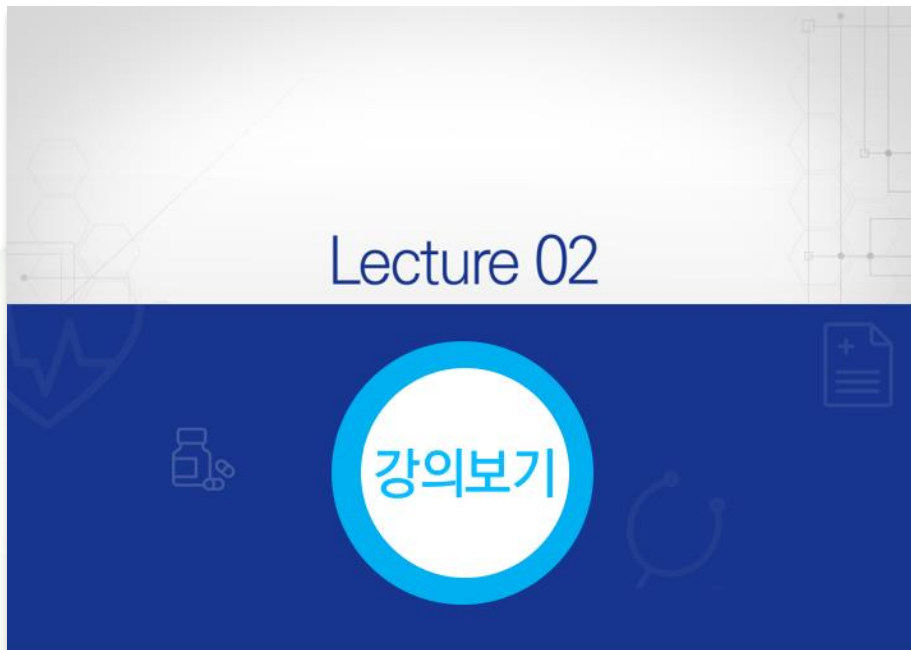
'직무스트레스' 관리



뉴스 스크랩

- 외국인근로자 정신 건강 지원 업무 협약 (뉴시스.2018.05.23)
- 집배원 스트레스 줄인다... '근로자지원 프로그램' 운영(머니투데이 .2017.09.24)

LECTURE02. 직무스트레스 관리의 조직적 접근



참조 자료

- ① 조직적 변화를 유발하는 조직적 접근방법
- ① 직무스트레스 관리의 조직적 모델
- ① 조직기반에서의 교정정책 및 행동프로그램
- ① 참여의 심리적 효과

LECTURE03. 직무스트레스 관리의 개인적 접근

1) 직무스트레스 관리의 개인적 접근

| 직무스트레스 관리의 개인적 접근 기법

직무스트레스의 개인적 접근의 구체적 기법에는 여러 가지가 있으며, 이러한 기법을 효과적으로 적용하기 위하여 부서 및 조직 전체 차원에서 스트레스 문제를 공유하고 시기 적절하게 기법을 보급하고 활용하는 노력이 필요합니다.



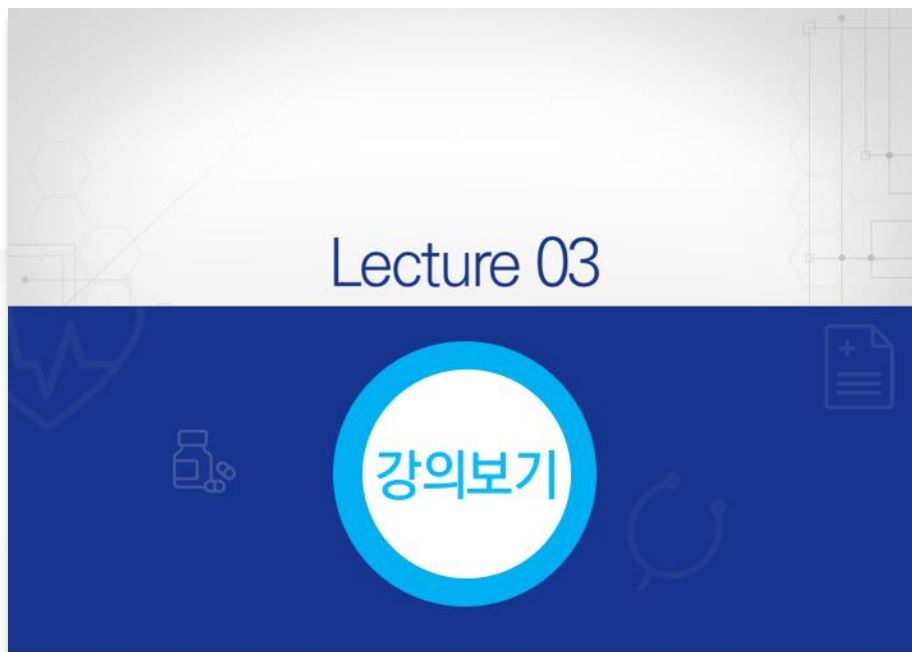
뉴스 스크랩

- “스트레스 관리 매뉴얼·휴식시간 보장 중요”
(울산제일일보.2018.04.23)

| 직무스트레스 관리의 개인적 접근 수칙

- ▶ 직무스트레스는 질적 평가가 더 우선한다.
- ▶ 정량적 평가를 할 때는, 동일 집단끼리 조사가 될 수 있도록 한다.
- ▶ 개인적 접근을 간과하지 마라.
- ▶ 회사에서 제일 필요로 하는 것과 의학적으로도 의미 있는 것을 찾아라.
- ▶ 참여 방식은 필수
- ▶ 업무적합성 평가가 수반되는 경우가 많다.
- ▶ 개인정보 보호에 대해 고민하라.
- ▶ 사례는 우리가 만드는 것이다.

LECTURE03. 직무스트레스 관리의 개인적 접근



참조 자료

- ① 직무스트레스 관리의 개인적 접근수칙

LECTURE04. 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리

1) 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리

| 감정노동

감정노동이란 말투나 표정, 몸짓 등 드러나는 감정 표현을 직무의 한 부분으로 연기하기 위해 자신의 감정을 억누르고 통제하는 일이 수반되는 노동을 말합니다.

| 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리의 필요성

감정노동
종사자 수 증가

우리나라 산업구조가 서비스업 중심으로 변화되면서 감정노동에 종사하는 노동자는 560만~740만 명으로 전체 임금노동자 (18,296천명)의 31~41% 수준으로 추정

감정노동
직업 군의
다양화

구 분	직 업
직접 대면	백화점 · 마트의 판매원, 호텔 직원, 음식업 종사원, 항공사 승무원, 골프장 경비조원, 미용사, 택시 및 버스기사, 금융기관 종사원 등
간접 대면	콜센터 상담원 등
돌봄 서비스	요양보호사, 간호사, 보육교사, 특수교사 등
공공서비스, 민원처리	구청(민원실) · 주민센터 직원, 공단 직원, 사회복지사, 일선 경찰 등

| 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리 미흡 시

정신적
건강문제 발생

신체적
건강문제 발생

불건강한
생활습관 형성

산업재해 발생

기업의 이미지 하락,
이직률 증가 및
생산성 저하

미디어 자료



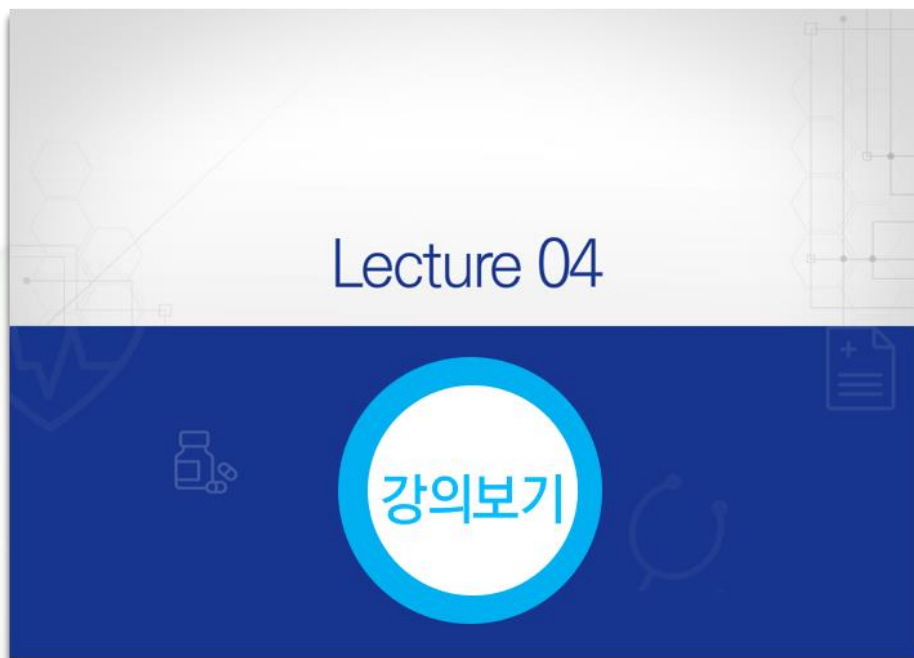
'감정노동' 관련영상



뉴스 스크랩

- TM 등 '감정노동자 보호법' 환노위 소위 통과 (뉴스토마토.2018.03.15)
- 인천시 "120미추홀콜센터, 악성·강성민원 법적조치" (울산제일일보.2018.04.23)

LECTURE04. 감정노동 종사자의 직무스트레스 관리



8차시. 직무스트레스 예방과 관리

학습내용 중 핵심 내용을 다시한번 확인해 봅시다

보충학습

핵심요약

