

학습자료(근로자 범정의무교육B3)

1차시 - 산업안전 보건 개론

*21세기 우리나라 산업보건의 발전과정

- 2000년도에는 산업안전보건법 개정을 통해 5인 미만 사업장에 대해 안전보건관리 강화가 이루어졌다.
- 2003년에 산업전문간호사 제도가 도입되었다.
- 2012년에는 자율안전보건관리를 위한 위험성평가 제도가 시행되었다.

*근로자수

- 산업재해보상보험 가입 근로자수를 의미한다.

*재해자 수

- 업무상 사고 또는 질병으로 인해 발생한 사망자와 부상자, 질병 이환자를 합한 수를 의미한다.

*재해율(%)

- 근로자 100명당 발생하는 재해자 수의 비율이다.

*업무상 질병

- 직업병과 작업관련성질환을 포함한다.

*산업보건의 여건과 전망

- 시대별 산업보건의 특성이 변화되어 오고 있다.
- 작업방법의 변화에 따른 산업보건문제의 변화를 가져온다.
- 건강증진의 필요성이 점차 부각된다.

2차시 - 근골격계질환 관리

*근골격계질환의 예방 운동법

- 근육강화운동
- 목의 각도 유지
- 스트레칭

*스트레칭의 효과

- 근골격계질환 예방
- 넘어짐 등 사고 예방
- 스트레스 해소

*스트레칭을 하는 올바른 방법

- 스트레칭을 하기 전에 반드시 준비운동을 한다.
- 긴장을 풀고 편안하게 한다.
- 통증을 느낄 정도로 해서는 안된다.
- 반동을 사용하지 않고 천천히 움직인다.

3차시 - 뇌심혈관계질환 관리

*뇌심혈관계질환의 위험요인

- 죽상경화증
- 고콜레스테롤혈증
- 고혈압

*뇌심혈관계질환의 관리 원칙

- 혈압이나 혈당이 크게 높지 않은 경우 생활요법
- 합병증이 없고, 위험인자가 없는 경우 생활요법
- 혈압이나 혈당이 매우 높거나 합병증 및 위험인자가 있는 경우 약물요법

*뇌심혈관계질환 관리를 위한 규칙적인 운동 효과

- 혈압 감소효과
- 심폐기능 개선 효과
- 체중 감소 효과

*뇌심혈관계질환 예방 수칙

- 음식을 싱겁게 골고루 먹는다.
- 살이 찌지 않도록 적절한 체중을 유지한다.
- 담배는 끊고 술은 삼간다.