학습자료(산업안전보건교육 등 법정교육(6H))

■ 1차시 인터넷중독 예방교육

*인터넷중독
-인터넷중독은 정보 이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 정신적, 사회적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태로, 사이버 중독, 인터넷 중독 질환, 병적 인터넷 사용, 인터넷 증후군, 웨버홀리즘(Webaholism)이라고 불리기도 한다.
-인터넷 중독을 탈출하고 예방하기 위해서는 인터넷 사용일지를 작성하고 인터넷 과다사용 원인을 찾으며, 규칙으로 시간을 관리한다.
-인터넷 사용에 있어 자율적 통제가 불가능할 뿐만 아니라 병적으로 인터넷에 집착하는 경향을 보이는 것을 중독이라 한다.

*음란물 중독
-음란물 중독이란 섹스나 포르노 등의 내용물을 담고 있는 인터넷 사이트들을 강박적으로 계속 드나드는 경우를 말한다.

*인터넷중독의 유형 중 정보검색 중독의 증상
- 무의미한 웹서핑을 한다.
- 불필요한 정보를 찾는다.
- 인터넷에서 본 인상 깊은 것은 뭐든지 닥치는 대로 수집한다.
- 정보검색 중독자는 시간이 나면 자료를 편집하리라 생각하지만 실행에 옮기진 않는다.

*인터넷 중독 탈출 및 예방법
- 전문적인 상담을 통해 이를 변화시키기 위한 방법들을 연습한다. - 생활우선순위를 세운다.
- 컴퓨터 없는 휴일을 만든다
- 인터넷 사용일지를 작성
- 인터넷 과다사용 원인을 찾는다
- 규칙적으로 시간을 관리한다.

■ 2차시 건강진단 및 뇌심혈관계 질환관리

*뇌심혈관 질환 원인
-스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등을 불러 뇌심혈관 질환을 유발하는 원인이 되기도 한다.
-스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하며, 동맥경화를 촉진해 뇌심혈관 질환의 위험요인이 된다.
-우울증은 흡연, 신체활동 감소, 비만 등과 관련이 있으며, 고혈압의 발생을 증가시키게 된다. 따라서 긍정적인 마음가짐으로 생활하는 것이 뇌심혈관질환 예방에 중요하다.
-경쟁적이고, 성취욕이 강하며, 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 뇌심혈관 질환에 걸릴 가능성이 높은 편이다.

*뇌심혈관질환의 원인 중 교정할 수 있는 요인
-기초질환(고혈압, 당뇨 등) -혈중 지질변인
-작업 관련 요인

*건강진단
-건강진단이란 자기 스스로 아무런 이상을 느끼지 못할 때 의사의 진찰이나 의학적 검사를 통해 신체적인 이상 소견을 발견하여 적절한 조치를 취해주는 건강관리 방법을 말한다.
-특히, 근로자들은 작업환경의 여러 요인에 의해서도 질병에 걸릴 수 있으므로 이를 조기에 발견하기 위해 건강진단을 실시한다.

*건강진단의 종류
-일반 건강진단이란 일반 근로자를 대상으로 하는 건강진단을 말한다. 사무직은 2년에 1회 이상, 기타 근로자는 1년에 1회 이상 실시하게 되며, 근로자의 고혈압, 당뇨 등 일반적인 질병을 조기 발견하기 위하여 실시한다.
-특수 건강진단이란 유해한 작업환경에서 근무하는 근로자에 대해 실시하는 건강진단을 말한다. 유해인자의 종류에 따라 6~24개월 주기로 실시하며, 소음 등 유해인자에 노출되면 발생되는 직업병을 조기에 발견하기 위해 실시한다.
-배치 전 건강진단은 유해인자 노출업무에 신규로 배치되는 근로자의 기초 건강자료를 확보해 해당 노출업무에 대한 배치적합성 평가를 하기 위하여 실시하는 것을 말한다. 추후 업무상 질병 확인을 위한 기초자료로 활용되기도 한다.
-수시 건강진단은 유해인자 노출업무에 종사하는 근로자가 호소하는 직업성 천식, 피부질환, 기타 건강장해의 신속한 예방 및 해당 노출업무와의 관련성을 평가하기 위하여 필요한 경우에 실시한다.

■ 3차시 재난예방교육

*고층빌딩에 불이 났을때의 대처법
-연기가 들어올 수 있는 문틈을 모두 막고 물에 적신 천으로 코와 입을 감싼다
-창문을 열고 눈에 띄는 원색이나 흰색 천으로 밖에 있는 사람들에게 자신의 위치를 알린다.
-옆집과 연결된 발코니의 경량칸막이를 부수고 연기가 나오는 반대 방향으로 피신한다.
-유독가스는 엘리베이터의 수직통로로 가장 많이 올라오기 때문에 이용하지 않는다.

*지진 발생 시 대처법
-실내에 있을 때는 화장실로 대피한다.
-가방으로 머리를 감싼다. -건물 밖으로 뛰어 나가지 않는다.
-고정되지 않은 물건이 있는 곳으로 가지 않는다.

*일사병 발생 시 대처법
-그늘지고 시원한 장소로 동료를 옮긴다
-체온이 내려가도록 물을 뿌리며 부채질을 한다.

-미네랄과 수분을 같이 공급하는 스포츠 이온음료를 마시게 한다.

■ 4차시 근골격계질환 예방

*근골격계질환
-정의: 목, 어깨, 허리, 상·하지의 신경/근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환
-원인: 부적절한 작업 자세, 반복적인 동작, 진동 및 온도 등의 요인, 작업환경 불량, 빠른 작업속도
-근골격계예방 운동법: 다리 교대 운동, 근육강화 운동, 스트레칭, 건강과 체력단련을 위한 운동
-조기발견을 통한 조기대책 실시만이 대안이다.

*근골격계질환의 발생요인
- 작업환경 불량
- 빠른 작업속도
- 과다한 작업량이나 많은 작업시간 또한 발생요인이 될 수 있다.

■ 5차시 건강검진

*검진의 특성별 유형별 내용
1) 직업이나 내용에 관계없이 정기적 실시
-일반 건강진단: 사무직은 2년에 1회 이상, 기타 1년에 1회 이상 실시.
2) 작업내용에 따라 실시
-특수 건강진단 :물질별로 주기에 따라 실시, 노동부로부터 지정받은 기관에서 실시, 해당 유해업무로 인한 건강영향을 평가하기 위해 실시, 1차 검사는 유해인자에 대한 대상이 되는 근로자 모두가 반드시 받아야 하는 최소한의 기본검사, 직업력 및 노출력을 파악.
-수시 건강진단 : 해당 유해인자에 의한 건강장해의 증상을 호소하는 근로자에 대하여 실시
-배치 전 건강진단 : 업무 배치 전에 적합한지 여부 확인하기 위해서 실시
-임시 건강진단 : 직업병 유소견자가 발생하거나 집단 발생을 예방하기 위해 실시

*배치 전 검진을 실시하는 이유
-유해인자 노출업무에 신규로 배치되는 근로자의 기초 건강자료를 추가적으로 확보하고 해당 노출업무에 대한 배치적합성 평가를 위해 실시한다.

■ 6차시 건강검진 사후관리

*사후관리
-직업병 진단 시 작업 전환 등이 필요하고, 야간작업자 중 고혈압인 경우 치료가 필요하며, 요 관찰자는 아직 질병이 아니더라도 악화될 가능성이 있기 때문에 생활습관 교정 등으로 관리가 필요하다 단, 정상자는 사후관리가 필요 없다.

*검사 관련 내용
-신장 기능 검사 : 요단백 검사, 크레아티닌, 신사구체 여과율
-소음성 난청 : 청력검사
-당뇨병 검사 : 소변검사-당검출, 케톤체 다량 검출, 혈액검사-당검출
-알코올성 간장애 검사 : r-GTP
-심장비대, 진폐증, 결핵 검사 : 흉부 X-ray -고지혈증 검사 : 지질검사

*음주 시 생기는 질병
-안주 없이 술만 마실 경우 영양 장애 발생
-안주를 함께 많이 먹게 되면 복부비만
-지방간 발생