

학습자료[산업안전보건교육(근로자정기)1]

▣ 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, 웹버홀리즘(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 옮기지 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 산업안전개론

*산업안전보건의 목표

- 인명존중(안전관리의 기본적인 목표는 인도주의이다)
- 경영경제(안전보건은 손실관리 차원의 기업경영 기법이다)
- 사회적 신뢰(안전한 직장은 사회적 신뢰를 확립하게 한다)

***재해조사의 원칙**

- 3E, 4M에 따라 상세히 조사해야 한다.
- 3E는 관리적 원인, 기술적 원인, 교육적 원인이며, 4M은 인적 요인, 기계적 요인, 작업적 요인, 관리적 요인이다.
- 과학적인 조사를 실시한 후 시행규칙 별지1호 서식에 의거하여 산업재해조사표를 작성해야 한다.
- 육하원칙에 의거하여 과학적인 조사를 실시한다.

***안전관리**

- 안전관리는 산업재해를 방지하기 위해 사업주가 실시하는 조직적인 일련의 조치를 뜻한다.
- 재해예방 대책을 추진하여 생산성을 향상하고, 손실을 방지하기 위해 실시된다
- 안전관리를 통해 재해예방 대책을 마련하여 생산성을 향상하고 손실을 방지할 수 있다.

▣ 3차시 근로자를 위한 건강관리(1)-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 발생하는 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 건강장애의 신속한 예방 및 해당 노출업무와의 관련성을 평가하기 위하여 필요한 경우에 실시한다.

▣ 4차시 근로자를 위한 건강관리(2)-금연교육

*니코틴의 중독

-담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가 생리적인 효과를 나타나게 한다.

-담배를 피우고 30분 정도 경과하면 정맥 내 니코틴 농도는 최고 농도의 절반 이하로 감소하는데, 흡연자는 이때 담배를 다시 피우고 싶은 충동을 느끼게 된다.

-각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 흡연 경력 초기에 나타나고, 시간이 지남에 따라 일정한 경향을 갖게 된다.

-흡연자들은 니코틴 흡수가 너무 적은 것(금단증상 초래)도, 너무 많은 것(과량으로 인한 기분 나쁜 영향)도 피하려고 한다.

*간접흡연

-간접흡연 담배연기는 발암물질이며, 안전한 허용용량이 없다.

-담배연기에는 4천 종 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 최소 250여종은 해롭다고 알려져 있다. 그 중 50종 이상에서 발암성이 인정되었다.

-성인에서, 간접흡연은 심각한 심혈관질환과 호흡기질환을 초래하며, 대표적인 질환으로 관상동맥질환과 폐암이 있다.

-영아에서는 돌연사 증후군을 일으키며 임신부에서는 저체중아 출산을 초래한다.

*금연과 일반적 건강이득

-담배를 끊게 되면 모든 연령대에서 즉각적인 그리고 장기적인 이득이 발생한다.

-담배를 피면서 생긴 추가 위험은 담배를 끊자마자 곧 감소하고, 적어도 10~15년간은 이러한 감소 패턴이 지속된다.

-35세 이전에 담배를 끊는다면 평균 수명은 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해진다.

-사망률에 금연이 미치는 영향은 젊을수록 더 크게 나타나지만, 어느 연령에서 끊더라도 담배를 끊는 사람들이 계속 피는 사람들보다 더 오래 살게 된다.

*담배규제기본협약(FCTC)

-국제보건기구(WHO)에서는 담배가 인류에 미치는 해악을 알리고, 국제사회가 공동으로 대처하기

위해 2003년 보건분야 최초의 국제협약인 ‘담배규제기본협약(FCTC)’를 채택하여 효과적인 담배규제 정책의 기본방향을 제시하고 전 세계가 공동으로 대처하기 위해 노력하고 있다.

***담배 연기 속, 건강과 관련된 중요 성분 3가지**

- 타르
- 일산화탄소
- 니코틴

***흡연**

-흡연과 질병은 양-반응 관계에 있어, 흡연시작 연령, 흡연 개수, 흡연 년수 등이 높은 사망률과 비례한다.

▣ 5차시 근로자를 위한 건강관리(3)-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 작업 속도
- 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

▣ 6차시 MSDS와 GHS

***MSDS 제도의 도입 배경**

- 근로자의 알 권리를 충족하기 위하여
- 유해물질로 인한 근로자의 사고 예방 및 사고 시 신속한 대처를 위하여
- 화학물질 사용량의 폭발적 증가와 유해성 자료의 부실, 국가 차원의 종합적, 체계적 화학물질 관리의 필요성이 대두
- 화학물질 관리의 국제적 흐름에 동참하고자

***GHS**

-화학물질 분류표지에 관한 세계조화 시스템(Globally Harmonized System on Classification and Labeling for Chemicals)으로써, 전 세계적으로 통일된 분류기준에 따라 화학물질의 유해위험성을 분류하고, 통일된 형태의 경고표지 및 MSDS로 정보를 전달하는 방법을 말한다.

***GHS 경고표지 부착 방법**

- 대상 화학물질의 제조업자 및 수입업자는 유해, 위험 정보가 명확히 나타나도록 GHS 경고표지를 부착해야 한다.
- 화학물질을 사용, 운반 또는 저장하고자 하는 사업주는 경고표지의 유무를 확인하여 부착하여야 한다.
- 화학물질 함유제제 단위로 용기 및 포장에 인쇄물 등을 부착한다.
- 용기 및 포장에 경고표지를 부착하거나 경고표지의 내용을 인쇄하는 방법으로 표시하는 것이 곤란할 경우에는 경고표지를 인쇄한 꼬리표를 달 수 있다.

***GHS의 이행으로 인한 기대효과**

- 국제적으로 이해하기 쉬운 유해, 위험성 정보 전달 시스템을 제공함으로써 건강과 환경보호가 강화
- 기존 시스템이 없는 국가들에게 안정된 화학물질 관리 체계를 제공
- 화학물질의 국제 교역이 용이
- 화학물질을 중복해서 시험하고 평가할 필요성이 감소

▣ 7차시 계절별 건강관리(봄)

***알레르기 질환의 일반적 관리**

- 페니실린 투여
- 애완동물 키우지 않기
- 면역요법
- 먼지진드기를 제거하기 위해 청소를 자주하고 카펫을 사용 자제

***결막염**

- 결막염 발생 시 가급적 눈을 비비지 않도록 하고, 손을 자주 씻음, 눈의 건조를 예방하도록 하며, 눈의 결막염이 의심되면 안과 전문의의 진료와 치료를 받아야 함

***춘곤증의 관리 방법**

- 일반적인 관리로 규칙적인 생활, 가벼운 스트레칭, 산책, 커피, 음주, 흡연 자제하기, 규칙적인 식사 및 과식 줄이기, 단백질 비타민 무기질 등의 영양소를 충분히 섭취, 비타민 B1, C가 많고 입맛을 돋우는 음식 섭취 등이 있습니다.

▣ 8차시 약물오남용 예방교육

***반응성 알코올중독**

- 사랑하는 사람의 죽음, 사고에 서의 생존, 혹은 범죄 피해와 같은 지각된 위기를 경험하고 나서 시작되는 지나친 혹은 과도한 음주에 의해 특징되는 알코올중독

***니코틴중독의 특징**

- 끊기 힘든 중독증이다.
- 성인 인구의 4명 중 1명은 흡연자다
- 우리나라 성인 만 19세 이상의 흡연율은 1998년 이후로 꾸준히 감소하고 있다.
- 성인 여성 흡연율은 상승하고 있다.

***담배와 수명과의 상관관계**

- 1개피 ⇒ 5분 30초 단축
- 20개피 ⇒ 2시간 단축
- 1년 흡연 ⇒ 한 달 단축
- 10년 흡연 ⇒ 1년 단축
- 50년 흡연 ⇒ 5년 단축

***약물중독의 특징**

- 지속적으로 약물을 복용하고자 하는 강박적 욕망이다.
- 약물복용자의 체 내에 약물이 떨어지면 신경전달물질체계에 기능장애가 일어난다.
- 현실의 고통에 대응하는 방식이지만 스스로를 파괴하면서 대응하는 방식이다.
- 감정적, 신체적 고통을 잊기 위하여 약물을 복용하지만 나중에는 그 약물에 대한 통제가 불가능해진다.

***영아금단 증후군**

약물중독인 부모가 낳은 아기들이 겪는 증후군으로 지난 10년간 5배 이상 증가한 증후군

***알코올이 뇌에 끼치는 위험성**

- 마비 현상이 일어난다.
- 감각과 운동의 둔화가 나타난다.
- 대뇌피질의 기억 세포가 파괴됨으로 기억력 감퇴현상이 일어나며, 이로 인해 학습 효과가 저하된다.