

학습자료 [항공사 승무원 직무교육_정신교양A]

■ 1차시- 인터넷중독 예방교육

■ 인터넷 중독의 정의

정보이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태라고 정의. 사이버중독, 인터넷 중독질환(IAD: Internet Addiction Disorder), 병적 인터넷 사용(PIU:Pathological Internet Use), 인터넷 증후군(Internet Syndrom), 웨버홀리즘(Webaholism)이라고 불리기도 함.

■ 인터넷 중독의 특징

인터넷 사용에 있어 자율적 통제가 불가능할 뿐만 아니라 병적으로 인터넷에 집착하는 경향을 보인다. 내성과 금단의 특성을 가지고 있다. 내성이란 인터넷 이용시간이 많을수록 만족도가 높아지는 경우, 인터넷을 이전과 동일한 시간만큼 하는데도 불구하고 효과가 저하되는 경우를 말한다. 금단이란 인터넷을 사용하지 않으면 왠지 허전하게 느껴지는 경우, 또는 인터넷을 사용하지 않으면 불안하나 인터넷에 접속하는 순간 이러한 현상이 사라지는 경우를 말한다.

■ 인터넷 중독의 유형

1) 게임중독

우리나라 청소년들과 20~30대 성인들에게 자주 관찰되는 유형. 강박적으로 온라인 게임에 몰두하는 경우 게임에 접속하여 자기 통제력을 잃고 병적으로 집착하여 사용하는 상태

2) 음란물 중독

섹스나 포르노 등의 내용물을 담고 있는 인터넷 사이트들을 강박적으로 계속 드나드는 경우

3) 정보검색 중독

무의미한 웹서핑. 인터넷에서 본 인상 깊은 것은 뭐든지 닥치는 대로 수집한다. 자신에게 필요한 것보다 정보 수집 자체에 집착해 강박적으로 웹사이트나 자료를 검색하는 경우 특정한 지식과 정보를 설정하지 않고, 검색 자체에 병적으로 몰두하는 상태

4) 사이버 관계 중독

온라인을 통한 인간관계에 과도하게 몰두해 실제 인간관계를 등한시하는 경우. 채팅 중독 : 문자 혹은 대화에 과도하게 집착하는 상태. 커뮤니티 중독 : 특정 사이트를 과도하게 이용함

■ 인터넷 중독의 탈출 및 예방법

1) 전문상담센터 활용하기

전문적인 상담센터를 찾아가 도움을 받는 것이 좋음

혼자서 문제를 해결할 수 있는 경우도 있음

중독의 원인이나 기제를 정확하게 파악해야 함

전문적인 도움이 필요한 경우도 많음

금단증상이나 내성증상은 스스로 문제가 있다고 생각하면서도 고치기 힘든 경우가 대부분임

전문적인 상담을 통해 이를 변화시키기 위한 방법들을 연습해 볼 필요가 있음

2) 시간관리하기

3) 인터넷 사용일지 작성

4) 생활우선순위 세우기

5) 인터넷 과다사용 원인 찾기

6) 컴퓨터 없는 휴일 만들기

■ 2차시-가정폭력 방지 및 피해자 보호

■ 가정폭력의 정의

-가정구성원 사이의 신체적, 정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 행위
-가정폭력범죄에는 사자명예훼손, 모욕, 강간, 강제추행, 준강간, 준강제추행, 미성년자간음, 추행, 폭행, 존속폭행, 협박, 존속협박, 명예훼손, 출판물 등에 의한 명예훼손, 공갈, 상해, 유기, 학대, 체포, 감금, 강요, 재물손괴 등이 있음

■ 가정 폭력의 피해

-신체적 폭력 : 상대방을 때리거나 흉기 등으로 위협 또는 다치게 하는 행위
-정신적 폭력 : 신체적 접촉 없이 말과 행동으로 정신을 학대하는 행위
-성적 폭력 : 배우자 강간 등 상대방 동의 없이 성관계를 강요 또는 실행하는 행위
-경제적 폭력 : 상대방을 경제적으로 의존하게 하고, 경제적 자유를 박탈하는 행위
-기타 폭력 : 상대방의 의견이나 결정권을 무시하고 본인의 의견이나 결정을 강요하는 행위로 이주여성을 상대로 행해지는 방임, 유기, 낙태 강요, 여권·외국인등록증을 빼앗고 주지 않기 등의 행위를 포함함

■ 가정폭력 초기대응 방법

-신고 상담을 하면 가정폭력 재발을 방지할 수 있다.
-신고 상담은 가정폭력 원인 진단을 하여 문제해결이 가능하게 한다.
-초기대응을 하지 못할 경우에는 폭력의 반복 및 장기화가 되어 피해자는 신체적 손상 및 정신적 충격을 겪을 수 있다

■ 가정폭력에 대처하는 방법

-경찰(112)이나 여성긴급전화(1366)에 도움 요청
-경찰이 출동했을 때 가정폭력을 당한 정황과 방법에 대해 정확하고 구체적으로 알림
-가정폭력 후 집에 머물 수 없으면 여성긴급전화 1366이나 가정폭력상담소에 의뢰하여 긴급피난처 혹은 쉼터(피해자 보호시설) 등을 안내 받아 가해자와 잠시 떨어져 생활

■ 가정폭력 보호

현장출입 및 조사/ 응급조치/ 긴급임시조치/ 임시조치/ 피해자보호명령/ 아동에 대한 취학 지원/ 주민등록 열람 제한/ 고용주의 불이익처분 금지

■ 가정폭력시 지원

의료지원/ 무료 법률지원/ 긴급지원/ 쉼터 입소 지원/ 주거지원/ 폭력 피해 이주여성 지원
치료보호 비용 및 무료 의료비 지원(피해 발생 후 1년 이내 범위) (x)

■ 잘못된 생각을 바꾸어 봅시다.

폭력을 정당화할 수 있는 어떤 이유도 없습니다. 이 세상에 매 맞을 짓은 없습니다.
폭력이 동반되는 부부싸움은 칼로 물베기가 아니라 엄연한 범죄!
부부싸움은 잠자리에서 풀면 된다는 생각은 잘못입니다.
내 아이니까 내 마음대로 때릴 수 있다는 생각은 잘못입니다.
외부에 알리지 않고 상대방의 폭력에서 벗어나지 않습니다. 가정폭력은 범죄이므로 이웃과 국가가 개입하여 피해자를 보호하고 폭력을 제지하여 행위자의 폭력성을 교정해야 합니다
남의 집 일이지만 이웃이나 지인의 가정폭력 사실을 알았다면 신고하거나 상담을 받을 수 있도록 도와줍니다.

3차시 - 산업안전개론

안전관리(Safety Management)

산업재해를 방지하기 위해 사업주가 실시하는 조직적인 일련의 조치 (근로자가 실시x)
 재해예방대책을 추진하여 생산성을 향상하고, 손실을 방지하기 위함

산업안전의 목표

인명존중
 경영경제
 사회적 신뢰

산업안전보건법에서 사용되는 용어

- 사고 : 불안정한 행동과 불안정한 상태가 원인이 되어 재산상의 손실을 가져오는 사건을 말함
- 재해 : 사고의 결과로서 생긴 인명의 상해를 말함
- 아차사고 : 무 인명상해(인적 피해) · 무 재산손실(물적 피해)의 사고를 말함
- 중대재해 : 산업재해 중 사망 등 재해의 정도가 심한 것으로서 사망자가 1인 이상 발생한 재해, 3월 이상의 요양을 요하는 부상자가 동시에 2인 이상 발생한 재해, 부상자 또는 직업성 질병자가 동시에 10인 이상 발생한 재해를 말함

안전학자의 이론

	하인리히	버드
이론	•도미노이론 : 사고의 연쇄성 강조 •불안전행동 또는 불안전상태 요인을 제거하면 재해예방이 가능하다고 주장	•제어부족, 기본원인 관리에 대한 경영자의 책임을 강조(사고예방을 위해서는 특히 기본원인 제거가 중요) •산업현장에 직접 적용하기에 어려움이 있는 하인리히의 이론을 발전시킨 이론
재해발생 점유율	1 : 29 : 300 법칙 [중상해 : 경상해: 무상해사고]	1 : 10 : 30 : 600 법칙 [중상 : 상해 : 물적만의 사고 : 상해도 손해도 없는 아차 사고]

하인리히의 재해예방 4대원칙

- 첫 번째 원칙은 손실(재해)의 형태와 크기는 우연적이라는 손실우연의 법칙이다.
 두 번째 원칙은 원인이 연쇄적으로 이어진다는 원인계기의 원칙이다.
 세 번째 원칙은 재해는 사전 예방이 가능하다는 예방가능의 원칙이다.
 네 번째 원칙은 안전대책이 강구되어야 한다는 대책선정(강구)의 원칙이다.

재해예방의 5단계

- 1단계(안전관리 조직) : 경영자의 안전목표 설정, 안전관리자의 선임, 안전라인 및 참모조직, 안전활동방침 및 계획의 수립, 조직을 통한 안전활동 전개
- 2단계(사실의 발견) : 사고 및 활동기록의 검토, 작업분석, 점검 및 검사, 사고조사, 각종 안전회의 및 토의, 근로자의 제안 및 여론조사
- 3단계(분석평가) : 사고원인 및 경향성 분석, 사고기록 및 관계자료 분석, 인적, 물적 환경조건 분석, 작업 공정 분석, 교육훈련 및 적정배치 분석, 안전수칙 및 보호장비의 적부
- 4단계(대책의 선정) : 기술적 개선, 배치조정, 교육훈련의 개선, 안전행정의 개선, 규칙 및 수칙 등 제도의 개선, 안전운동의 전개
- 5단계(대책의 적용) : 교육적 대책, 기술적 대책, 단속 대책

■ 산업재해 조사의 원칙

- (1) 3E, 4M에 따라 상세히 조사
 - 3E: 관리적 원인, 기술적 원인, 교육적 원인
 - 4M: 인적요인, 기계적요인, 작업적요인, 관리적요인
- (2) 육하원칙(5W1H)에 의거 과학적 조사
 - 누가(Who), 언제(When), 어디서(Where), 왜(Why),
어떻게 하여(How), 무엇을 하였는가? (What)
- (3) 과학적인 조사를 실시한 산업재해조사표(시행규칙 별지1호 서식)에 따라 작성
(각 기업의 양식에 따라 작성x)

■ 안전활동의 종류

- (1) 5S 운동, 위험예지훈련(KYT), 지적 확인, 툴박스 미팅(TBM)
- (2) 안전순찰, 아차사고 보고, 관리(PDCA)사이클, STOP 기법
- (3) 안전제안, 안전조회, 캠페인(보호구 착용), 경진대회 등
- (4) High Five 운동, 3대 다발재해(전도·협착·추락)절반 줄이기 등

■ 안전경영 전략 5단계

- 제1단계 : 안전의 위상정립
- 제2단계 : 안전경영의 기반조성
- 제3단계 : 안전경영의 종합추진
- 제4단계 : 위험의 통제
- 제5단계 : 무재해의 실현

■ 안전관리자의 책무

- (1) 산업안전보건위원회 또는 안전보건 노사협의체에서 심의·의결한 직무, 안전관리규정 및 취업규칙에서 정한 직무
- (2) 방호장치 및 안전보호구의 구입시 적격품 선정
- (3) 안전교육계획의 수립 및 실시
- (4) 사업장 순회점검 · 지도 및 조치의 건의
- (5) 산업재해발생의 원인조사 및 재발방지를 위한 기술적 지도 · 조언
- (6) 산업재해에 관한 통계의 유지 · 관리를 위한 지도 · 조언
- (7) 안전에 관한 사항을 위반한 근로자에 대한 조치의 건의
- (8) 기타 안전에 관한 노동부장관이 정하는 사항

■ 안전의식

안전관리의 영역은 행정적 관리의 영역으로 위험을 방지하는 기술을 제고하여 안전의식을 고취시키기 위함이다. 즉 안전관리의 영역은 안전관리와 안전기술을 바탕으로 안전의식을 키우는 것이다.

■ 4차시-건강진단 및 뇌심혈관계 질환관리

■ 건강진단

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

■ 건강진단의 종류

-일반 건강 진단

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 건강 진단

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 건강 진단

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 건강 진단

유해인자 노출업무에 종사하는 근로자가 호소하는 직업성 천식, 피부질환, 기타 건강장애의 신속한 예방 및 해당 노출업무와의 관련성을 평가하기 위하여 필요한 경우에 실시한다.

-임시 건강 진단

-건강관리 수첩소지자 건강진단

■ 건강진단 판정 구분

A : 건강관리상 사후관리가 필요 없는 근로자

C : 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자

D : 질병의 소견을 보여 사후관리가 필요한 근로자

R : 건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자

*건강진단을 판정할 경우 일반 건강진단 결과는 A, C, D, R로 구분하며,

특수 건강진단 결과는 A, C, D로 구분해 판정한다.

■ 뇌심혈관질환의 개념

심장, 심혈관 및 뇌혈관 계통에서 발생한 질환으로서 심근경색증, 뇌졸중(뇌경색 · 지주막하출혈 · 뇌실질내출혈), 해리성 대동맥류 등을 말함

뇌심혈관질환의 종류

뇌경색(허혈성뇌졸중)

뇌출혈(출혈성뇌졸중)

협심증

심근경색증

■ 뇌심혈관질환 원인

-직업적 요인 : 이산화탄소, 일산화탄소 등의 화학물질, 소음, 고온작업, 한랭작업, 업무량 및 업무의 자율성, 급작스러운 정신적 스트레스 등

-비직업적 요인 : 유전, 성, 연령, 성격, 식습관, 흡연, 운동습관, 휴식습관 등

-교정할 수 없는 요인 : 성별, 유전적 요인, 연령 등

-교정할 수 있는 요인 : 기초질환(고혈압, 당뇨 등), 비만, 직업적 원인, 혈중 지질변인, 식이요법 등

■ 뇌심혈관질환 예방과 관리

-기초질환관리

-생활습관관리 - 금연, 절주, 식습관 개선, 신체활동, 체중관리, 스트레스 관리

■ 스트레스 관리

-스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등을 불러 뇌심혈관질환을 유발하는 원인이 되기도 한다.

-경쟁적이고, 성취욕이 강하며, 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 뇌심혈관질환에 걸릴 가능성이 높은 편이다.

-스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하며, 동맥경화를 촉진해 뇌심혈관질환의 위험요인이 된다.

-우울증은 흡연, 신체활동 감소, 비만 등과 관련이 있으며, 고혈압의 발생을 증가시키게 됩니다. 따라서 긍정적인 마음가짐으로 생활하는 것이 뇌심혈관질환 예방에 중요합니다.

■ 뇌심혈관계 질환

-뇌경색(허혈성 뇌졸중)은 뇌혈관이 막혀서 생기는 질병으로 주로 심장이나 목의 큰 혈관에서 혈전이 떨어져나가 뇌혈관을 막는 경우가 많다.

-뇌출혈(출혈성 뇌졸중)은 높은 혈압 때문에 뇌혈관이 터져서 생기는 질환으로서, 급사의 가능성이 높다.

-협심증은 관상동맥이 좁아져 심장으로 피가 잘 통하지 않는 경우로서, 주 증상은 가슴이 죄는 듯한 느낌, 압박감 등이 있다.

-심근경색증은 관상동맥 중 어느 혈관이든 완전히 막히게 되어 심장의 일부에 혈액이 가지 못했을 때 발생하며, 즉시 병원에 가서 처치를 받아야 하며, 심작발작에 따른 사망 위험률은 2시간 내로 가장 높게 나타난다.

■ 고지혈증

-혈관 내에 쌓인 지방 침전물 때문에 주요 혈관이 막히게 되면 뇌경색, 협심증, 심근경색 등이 유발되고 동맥류등 치명적인 질환이 생길 수 있다. 혈관 벽에 쌓인 지방성분을 적절하게 유지하는 방법으로 예방할 수 있다.

■ 5차시-금연교육

■ 담배의 핵심 사실

- 1) 담배는 사용자의 거의 절반을 죽임
- 2) 담배는 매년 세계인구의 거의 6백만 명을 죽임
- 3) 10억 명의 흡연자 중 80%는 저소득 국가 혹은 중간 소득 국가 국민

■ 우리나라의 성인 남성 흡연율

비교에서도 우리나라의 성인 남성흡연율은 40.8%로 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 최고수준

■ 담배연기의 유해 성분

담배 연기 속에는 수천 가지의 물질이 함유되어 있으며 그 중 건강과 관련된 가장 중요한 성분 3가지는 타르와 일산화탄소, 니코틴이다.

-타르

담배의 독특한 맛을 주며, 담뱃진이라고 부르는 독한 물질로, 각종 독성물질과 발암물질을 포함하며 담배 연기를 통해 폐로 들어가 우리 몸의 모든 세포, 모든 장기에 피해를 줌

-일산화탄소(CO)

연탄가스 중독 경험에 있는 사람에게는 친숙한 물질로, 담배를 많이 피우거나 담배연기가 가득한 방에 오래 있으면 머리가 아프고 정신이 멍해지는 원인 물질을 말한다. 혈액에서 산소를 말초 조직에 전달하는 혈액소에 대해, 일산화탄소는 산소보다 100배 정도 잘 결합하여 혈액내의 산소 농도를 떨어뜨림

-니코틴

습관성이 강하고 중독성을 가지고 있어 금연을 어렵게 만드는 주범이며, 심장박동을 높이고 혈압을 올리며 담배의 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질임

■ 간접흡연

- 간접흡연 담배연기는 발암물질이며, 안전한 허용용량이 없다.
- 담배연기에는 4천 종 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 최소 250여종은 해롭다고 알려져 있음. 그 중 50종 이상에서 발암성이 인정됨.
- 성인에서, 간접흡연은 심각한 심혈관질환과 호흡기질환을 초래하며, 대표적인 질환으로 관상동맥질환과 폐암.
- 영아에서는 돌연사 증후군을 일으키며 임신부에서는 저체중아 출산을 초래.

■ 흡연과 사망의 관계

- 흡연의 양이나 기간, 담배를 받아들이는 시기 등은 흡연 관련 질환과 사망률에 양-반응 관계를 이루고 있다. 흡연시작 연령, 흡연 개수, 흡연 연수 등이 높은 사망률과 비례한다
- 가장 강력하게 원인-결과 관계를 가지는 것은 호흡기계 암과 만성 폐쇄성 폐질환이며, 산술적인 의미에서 흡연이 가장 건강에 큰 영향을 미치는 것은 호흡기와 심혈관 질환이다.
- 흡연은 인체 거의 모든 부위에 치명적인 질환을 일으키며, 여기에는 암, 심혈관 질환, 동맥 경화, 만성 폐쇄성 폐질환, 위궤양, 저체중아 출산, 노화 촉진, 성기능장애, 수정능력 저하 등을 들 수 있으며, 흡연자는 비흡연자에 비해 평균 10년 이상 수명이 짧은 것으로 알려져 있다.

■ 흡연과 질환

- 폐암 : 흡연으로 인한 폐암 발생은 흡연 시작 후 25~30년 정도 경과한 경우 많이 발생함
- 심혈관질환 : 담배에 포함된 타르와 일산화탄소가 동맥의 부드러운 내벽에 장기적인 손상을 주어 동맥 내벽의 염증상태를 유도함
- 만성폐쇄성 폐질환 : 담배로 인해 발생하는 폐 질환 중 가장 흔한 것으로, 폐기종과 만성 기관지염을 통칭함
- 각종 암 : 연소과정에 발생하는 여러 발암물질들이 접촉하기 쉬운 구강과 후두, 식도에도 흡연과 관련한 암이 잘 생기는 것으로 알려져 있음

■ 흡연과 폐암

- 흡연으로 인한 폐암은 흡연 시작 후 25~30년 정도 경과한 후에 많이 발생한다.
- 2010년 통계청의 사망원인 통계에서 폐암은 암 사망 중 1위를 차지하고 있으며, 전체 암 사망자의 21.7%를 차지하고 있다.
- 담배 1개피는 약 11분의 수명을 단축하며, 지속적으로 흡연하는 경우 비흡연자에 비해 평균 10년 정도 일찍 사망한다.
- 한국인의 주요 사인에서 대부분의 질환이 정제 또는 감소하는데 반해, 흡연과 관련된 질환인 폐암과 허혈성 심질환은 계속 증가하고 있다.

■ 흡연과 심혈관질환

- 담배에 포함된 타르와 일산화탄소가 동맥의 부드러운 내벽에 장기적인 손상을 주어 동맥 내부의 염증상태를 유도한다.
- 흡연으로 인한 동맥 내벽의 염증은 여러가지 염증반응 물질과 이상지질혈증, 고혈당 등과 맞물려 동맥경화를 일으킨다.
- 기 형성된 플라크가 혈관을 막아 심근경색이나 뇌경색 등의 위험이 비흡연자에 비해 2~3배 가량 높아진다.
- 흡연으로 인해 심근경색 등의 치명적 허혈성 심장질환이나 하지동맥 폐쇄 등의 말초혈관 협착질환이 증가하고 있다.

■ 흡연과 만성폐쇄성 질환

- 만성폐쇄성 폐질환은 만성적인 기침, 가래, 호흡곤란을 주된 증상으로 한다.
- 만성폐쇄성 질환은 담배로 인해 발생하는 가장 흔한 폐 질환이다.
- 폐기종과 만성 기관지염을 통칭하여 만성폐쇄성 질환이라 부른다.
- 만성폐쇄성 폐질환은 흡연량과 흡연기간에 비례한다.

■ 금연과 건강이득

1) 일반적 건강이득

- 담배를 끊게 되면 모든 연령대에서 즉각적인 그리고 장기적인 이득이 발생함
- 담배를 피면서 생긴 추가 위험은 담배를 끊자마자 곧 감소하고 적어도 10~15년간은 이러한 감소 패턴이 지속됨
- 사망률에 금연이 미치는 영향은 젊을수록 더 크게 나타나지만, 어느 연령에서 끊더라도 담배를 끊는 사람들이 흡연자들보다 더 오래 살게 됨
- 35세 이전에 담배를 끊는다면 평균 수명은 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해짐

2) 질환별 건강이득

- 폐암 : 담배를 끊고 10년이 지나면 계속 담배를 피우는 사람의 30~50% 수준으로 감소하지만, 그 위험은 20년이 지나도 여전히 증가한 채 남아있음
- 심혈관질환 : 금연 후 1년 내에 흡연으로 인한 추가 위험은 절반으로 감소하고, 15년 내 비흡연자와 유사해짐
- 만성폐쇄성 폐질환 : 금연 후 폐활량은 소폭 증가하고, 감소 속도도 비흡연자와 유사한 수준으로 회복됨
- 구강암, 식도암 : 구강암과 식도암의 위험은 담배를 끊은 후 5년 내에 절반으로 감소함
- 기타 생명을 위협하는 질환 : 뇌졸중으로 인한 사망위험을 줄이고, 폐렴과 독감으로 인한 사망 위험도 감소시킴
- 생식기계 건강 : 현재 흡연율을 절반으로 줄이면 21세기의 첫 25년 동안 2천~3천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있고, 그 다음 25년에도 1억 5천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있다고 주장하였음
- 정신건강 : 금연 후에 정신적으로 보다 건강해진 경우가 많음
- 금연과 질환 이환 : 금연은 흡연자에게 수명연장뿐 아니라, 보다 건강해질 기회를 제공함

■ 금연성공에 영향을 미치는 요인

금연동기가 확실할수록, 금연준비 정도가 높을수록, 금연성공에 대한 자신감이 높을수록, 가정, 직장, 친구 중 금연지지자가 있을수록 금연에 성공할 가능성이 높다.

■ 담배규제기본협약(FCTC)

-국제보건기구(WHO)에서는 담배가 인류에 미치는 해악을 알리고, 국제사회가 공동으로 대처하기 위해 2003년 보건분야 최초의 국제협약을 채택하여 효과적인 담배규제 정책의 기본방향을 제시하고 전 세계가 공동으로 대처하기 위해 노력하고 있다.

■ 니코틴의 중독

담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가며, 30분 정도가 지나면 정맥 내의 니코틴 농도는 최고 농도의 절반이하로 감소한다. 또한 각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 일정한 경향을 가진다. 흡연자들은 니코틴 흡수가 너무 적은 것도, 너무 많은 것도 피하려고 한다.

■ 6차시-직장내 성희롱 예방교육

■ 직장내 성희롱이란?

사업주 상급자, 또는 근로자가 직장내의 지위를 이용하거나 업무와 관련하여 다른 근로자에게 (원하지 않는) 성적인 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 또는 그 밖의 요구에 대한 불응을 이유로 고용상의 불이익을 주는 것

■ 직장내 성희롱의 발생원인

- 직장 내 다양한 권력관계
- 조직문화
- 전통적 성 역할의 고정화

-관계와 소통의 부재 등

■ 직장내 성희롱의 유형

-육체적 성희롱 : 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체적 접촉 행위

-언어적 성희롱 : 음란한 농담이나 음탕하고 상스러운 이야기를 하는 행위, 외모에 대한 성적인 비유나 평가를 하는 행위

-시각적 성희롱 : 음란한 사진, 그림, 낙서, 출판물 등을 제시하거나 보여주는 행위, 성과 관련된 자신의 특정 신체부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위

■ 직장내 성희롱 행위의 가해자와 피해자의 구별

-남녀고용평등과 일·가정양립지원에 관한 법률에서 규율하는 행위자는 사업주, 상급자, 다른 근로자로 보며, 같은 공간에서 근무하는 협력업체 근로자이다.

-남녀고용평등과 일·가정양립지원에 관한 법률에서 규율하는 피해자는 근로자이다.

-국가인권위원회법에서 규율하는 행위자로는 공공기관의 종사자, 업무와 관련이 있는 사업주, 근로자이다. 단 고객은 제외된다.

-국가인권위원회법에서 규율하는 피해자는 제한이 없다.

■ 직장내 성희롱의 특징

-대처부족

피해자는 행위자의 처벌에 대해 확신하지 못하고, 피해자로서 감수해야 하는 불이익도 우려가 되어 적극적인 대처를 하지 못한다.

-대안부족

대부분의 기업에서 성희롱 행위자에 대한 징계, 행위자의 부서 전환 배치 정도로 대처하고 있다. 많은 기업의 조직문화가 성희롱에 관대한데, 이러한 조직문화의 개선이 쉽지 않다. 대부분의 기업에서 성희롱 행위자에 대한 징계, 행위자의 부서 전환 배치 정도로 대처하고 있다. 많은 기업의 조직문화가 성희롱에 관대한데, 이러한 조직문화의 개선이 쉽지 않다.

-재발가능성

성희롱은 행위자 개인의 문제가 아니기 때문에 성희롱 행위자를 처벌하는 것만으로는 재발가능성을 감소시키기 어렵다.

-20-30대의 젊은 여성이 피해자인 경우가 대부분이다.

■ 직장내 성희롱 대처요령

1) 성희롱 피해자가 되지 않으려면

의사표현은 분명히

성적 언동에 대하여 이의제기

성희롱에 관한 사규 등 확인

성희롱 당한 동료와 공동대응

회사에 예비대책 마련 촉구

업무시간외 원하지 않는 만남 회피

2) 성희롱 피해를 당했을 때 대처방안

명확한 거부 의사 표시와 전달

증거자료 확보

주변에 도움 청하기

성희롱전문상담기관에 상담하기

사내 고충처리위원회에 문제 제기

법적 구제절차 활용

3) 성희롱 행위자가 되지 않으려면

음담패설 등 자제
외모나 사생활에 지나친 간섭 자제
불필요한 신체접촉 자제
상대방의 거부 의사 시 즉시 자제
사적인 만남강요 금지
성희롱 예방프로그램에 적극 참여

4) 성희롱 행위자로 지목되었을 때의 대처방안

즉시 사과
피해자의 요구사항 이행
징계가 합당하면 수용

■ 근로자의 고충상담 및 구제절차

-직장 내 성희롱 발생 시 외부기관을 통한 구제절차에는 국가인권위원회, 노동위원회, 고용노동부, 민사손해배상, 형사고소 등이 있다. (행정소송x)
-성희롱 접수, 상담과 조사, 사실 확인 및 조치, 인사조치 및 징계, 결과통지 및 재발방지

■ 7차시-청렴, 윤리, 반부패 척결 교육

■ 청렴의 4-구성요소 이론

-사람이 도덕적인 행동을 하기 위해서 도덕적 민감성(sensitivity), 도덕적 판단력(judgement), 도덕적 동기화(motivation), 도덕 수행력(character)가 모두 필요하다는 이론
-청렴 민감성(Sensitivity) : 청렴이 문제되는 상황에서 어떤 행위가 가능한지 상상하는 능력
-도덕적 판단력(Judgment) : 문제 상황에서 어느 것이 공정하고 합리적인지 판단하는 능력
-청렴 동기화(Motivation) : 재산, 명예 등 매력적인 가치들 중 청렴에 우선 순위를 두는 태도
-청렴 수행력(Character) : 청렴 실천 과정에서 장애와 유혹을 헤치고 좌절을 극복하는 능력

■ 국가발전 단계별 부패유형

-독재형 : 국유 • 민간 재산의 합법적인 횡령과 탈취
-족벌체제형 : 소수의 강력한 인물들과 추종자들에 의해 지배되는 유형
-엘리트유착형 : 엘리트간 정치적 유착
-로비시장형 : 정치자금 • 뇌물 제공으로 정책결정에 영향력 행사

■ 공직자 행동강령

-공정한 직무수행을 저해하는 지시에 대한 처리
-예산의 목적 외 사용 금지
-이권개입 등의 금지
-인사청탁 등 금지
-알선·청탁 등 금지
-직무 관련 금품수수 및 제공 금지

■ 뇌물이 반드시 적발되는 이유

-세상에는 비밀이 없다. : 청탁자가 자기 과시를 위해 주위 많은 사람들에게 사실을 알리기 때문이다.
-주변에는 적이 많다 : 다른 사람이 잘 되는 것을 배 아파 하는 사람들이 많기 때문에 공무원과 결탁하여 돈을 버는 사람들 주변에는 이를 시기하는 사람들과 반대 이해관계자들이 많아 얼마든지 뇌물을 주고받는 사람들에게 대해 투서하고 제보할 수 있다.
-뇌물 공여자의 진술만으로도 처벌 가능 : 대부분의 사람들은 현금으로 주고받으면 물증이 없어 괜찮을 것으로 안심합니다. 그러나 뇌물공여자의 진술만 가지고 처벌되는 경우가 얼마든지 있다.
-뇌물공여자는 의리가 없다. : 100% 자신의 이익을 위해 공무원을 이용한 것이기 때문에 상황이 달라지면 의리고 도덕적이고 없다. 이해타산을 위한 뇌물에 의리와 도덕은 없음

■ 의사결정의 체크리스트

의사결정 체크리스트를 활용하면 올바른 도덕적 판단을 이끌어 낼 수 있다.

-나는 의사 결정을 위한 정당한 권한과 목적을 가지고 있는가? : 의사 결정을 위한 정당한 권한과 목적을 가지고 있는지 생각할 수 있다.

-나는 의사 결정에 있어 공정하고 투명한 절차를 거쳤는가? : 의사 결정에 있어 공정하고 투명한 절차를 거쳤는지 고려할 수 있다.

-내가 한 행동이나 결정이 외부에 공개되더라도 떳떳한가? : 내가 한 행동이나 결정이 외부에 공개되더라도 떳떳한지 생각해 보아야 할 수 있다.

■ 청렴한 조직이 갖추어야할 조건

-기관장의 청렴의지 조직 내 전파.

-청렴성의 제도화

상명하달식 윤리강령 지양: 상명하달식의 윤리강령이 아닌 조직구성원간 충분한 토론과 합의에 의해 윤리강령이 제정될 때 윤리강령에 대한 직원들의 인지도 및 실천의지가 높아진다.

-내부 이의제기의 보장

■ 8차시-개인정보보호

■ 개인정보의 개념

생존하는 개인에 관한 정보로서 당해 정보에 포함되어 있는 성명, 주민등록번호 등으로 당해 개인을 식별할 수 있는 정보

■ 법률에서 보호되는 개인정보

“컴퓨터 등으로 처리되는 개인정보”로 컴퓨터 폐쇄회로 텔레비전(CCTV) 등 정보처리 또는 송수신 기능을 가진 장치에 의해 처리되는 디지털화된 개인정보

■ 개인정보보호법 적용제외 정보

-통계법에 의해 수집되는 개인정보, 국가안전보장 관련 개인정보, 수작업 처리 일반문서에 수록된 개인정보 등이 있다. (전산작업 처리 일반 문서 X)

-수작업으로 처리되는 일반문서의 경우 공공기관 개인정보보호법의 적용대상에서 제외되나, 다른 법률에 의한 보호대상에 포함된다.

■ 개인정보 수집 시 고려해야 할 2가지 원칙

-민감정보수집금지의 원칙 :

사상, 신조 등 개인의 기본적 인권을 현저하게 침해할 우려가 있는 개인정보는 수집할 수 없음. 단, 법률에 수집대상으로 명시되거나 정보주체의 동의가 있을 시에는 예외로 보고 있다.

-최소수집의 원칙 :

업무목적 달성에 필요한 최소한의 범위에서 개인정보를 수집

■ 개인정보 수집절차

공공기관에서 업무수행을 위해 필요한 개인정보를 수집하려면 수집근거가 명확해야 하고, 개인정보의 수집 목적 및 근거 등에 대해 정보주체가 쉽게 확인하고 인지할 수 있도록 수집사실이 안내되어야 함

■ 개인정보 수집시 수집사실을 안내하지 않아도 되는 경우

-국가의 안정 및 외교상의 비밀 그밖에 중대한 이익에 관한 사항을 기록한 경우

-범죄의 수사, 공소의 제기 및 유지, 형의 집행, 교정처분, 보안처분과 출입국 관리에 관한 사항을 기록한 경우

- 보유기관의 내부적 업무처리만을 위하여 사용되는 경우, 그 외 대통령령이 정하는 경우
- 조세법처벌법에 의한 조세법칙 조사 및 관세법에 의한 과세법칙조사에 관한 사항을 기록한 경우

■ 개인정보파일의 보유

업무수행을 위해 필요한 범위 안에서 개인정보파일을 보유할 수 있으며 필요성에 대한 판단은 보유기관장이 일차적으로 결정함

■ 보유목적 내 이용 및 제공

보유목적(수집목적) 범위 내에서만 이용 및 제공 가능

■ 개인정보의 위탁

정보주체인 국민의 개인정보에 대한 수집, 저장, 편집, 검색, 갱신 및 관리 등을 당해 공공기관 이외의 자에게 맡기는 것

■ 개인정보 파기단계

업무목적의 달성 등 개인정보파일 보유가 불필요하게 된 경우, 지체 없이 개인정보를 파기해야 함

■ 개인정보자기결정권

자신에 관한 정보가 언제, 어떻게 그리고 어느 범위까지 타인에게 전달되고 이용될 수 있는지를 그 정보주체가 스스로 결정할 수 있는 권리

■ 반드시 알아야 할 개인정보보호 수칙

- 적절한 방법으로 업무에 필요한 최소한의 개인정보를 수집
- 개인정보의 이용, 제공은 관행이 아닌 법률근거와 정보주체의 동의에 의함
- 개인정보를 처리하는 PC를 안전하게 관리
- 개인정보처리사무를 제 3자에게 위탁 시 위탁자와 수탁자는 하나
- 웹 페이지상에서 개인정보 취급은 더욱 신중
- 정보주체의 개인정보에 대한 열람과 정정 등은 정당한 요구
- 개인정보 취급현황을 투명하고 명확하게 밝히기
- 보유근거가 명확하지 않거나 수집목적이 달성된 개인정보는 파기