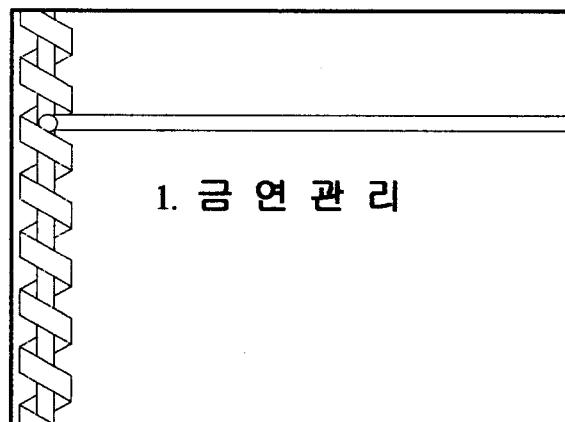
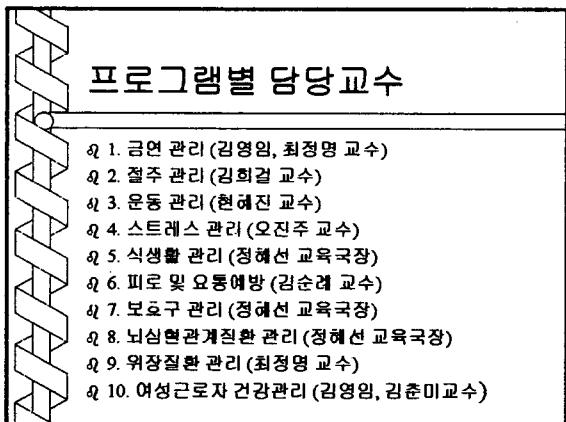
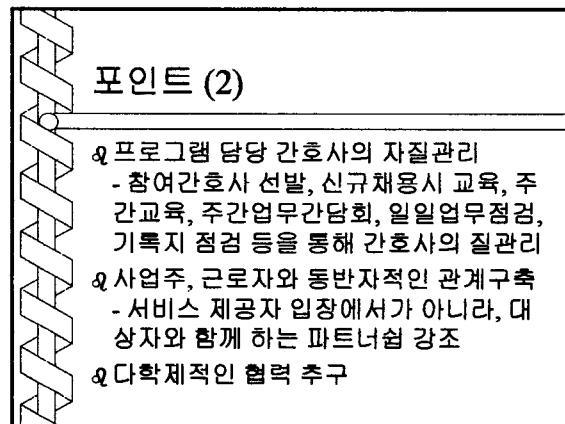
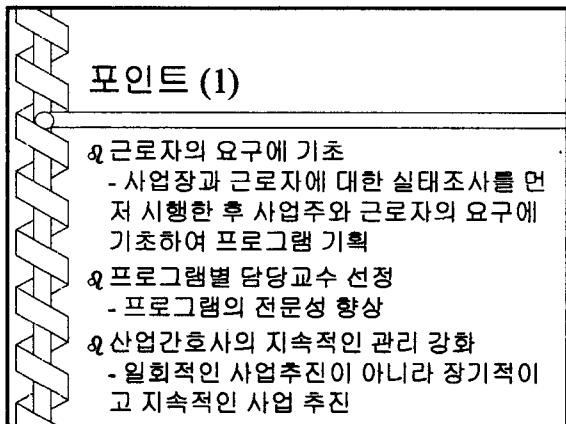
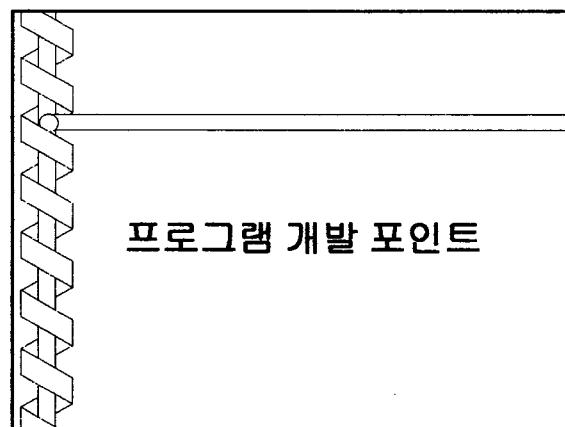
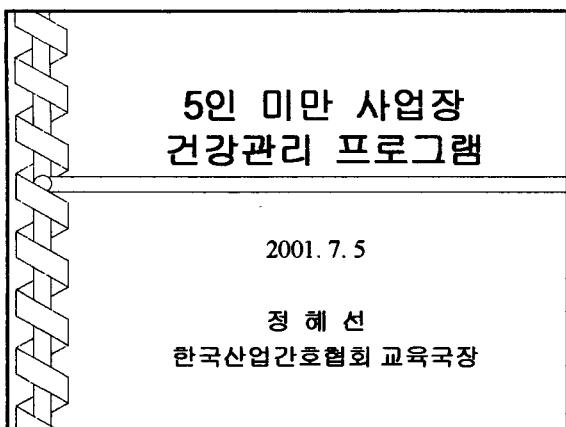


소규모사업장 보건관리 프로그램

정 예 선

한국산업간호협회 교육국장

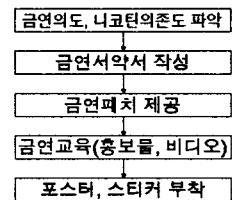


금연 관리 (1)

- ＆ 대상 : 금연할 의도가 있는 근로자
＆ 주요방법
- 금연의도 파악(금연의도가 있는 경우 대상자로 선정)
 - 니코틴 의존도와 흡연유형 조사
 - 금연서약서 작성(직장에 비치, 가족에게 우편송부)
 - 금연폐지 지급(흡연량에 맞는 폐지)
 - 교육(리플렛, 금연비디오)
 - 사업장에 금연포스터 부착
 - 가슴에 금연스티커 부착(지금은 금연중)

금연 관리 (2)

- ＆ 추진절차



2. 절주 관리

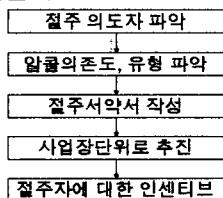
절주 관리 (1)

- ＆ 대상 : 절주할 의도가 있는 근로자

- ＆ 주요방법
- 절주의도 파악
 - 알콜 의존도와 음주유형 조사
 - 절주서약서 작성(직장에 비치, 가족에게 우편송부)
 - 교육(리플렛, 절주비디오)
 - 사업장 단위로 절주 운동 전개
 - 절주 성공자에 대해 인센티브 제공

절주 관리 (2)

- ＆ 추진절차



3. 운동 관리

운동 관리 (1)

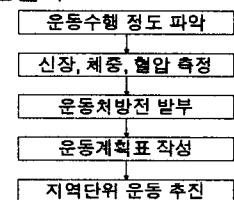
대상 : 운동을 하고자 하는 근로자(3개월동안 규칙적으로 운동을 할 생각이 있는 사람)

주요내용

- 운동할 의사가 있는지 파악
- 신장, 체중, 연령, 질병력 파악
- 월인, 클레스터를 측정
- 신체 특성에 맞는 운동처방전 발부
- 운동계획표 작성
- 지역단위 운동 추진(조깅코스 개발 등)

운동 관리 (2)

추진절차



4. 스트레스 관리

스트레스 관리 (1)

대상

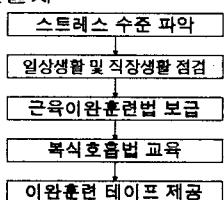
- 스트레스 수준이 상대적으로 높은 사람

주요내용

- 일상생활 및 직장생활 점검하여 스트레스의 원인 파악
- 근육이완훈련법 및 복식호흡법 교육
- 이완훈련 테이프 제공추진

스트레스 관리 (2)

추진절차



5. 식생활 관리

식생활 관리 (1)

② 대상

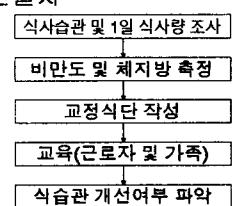
- 식생활이 불규칙적인 사람
- 음식을 짜게 먹는다고 응답한 사람

③ 주요내용

- 식사습관 및 1일 식사량 조사
- 비만도 및 체지방 측정
- 컴퓨터 프로그램 이용하여 교정식단 작성
- 교정식단 제공(본인 및 가족에게 제공)
- 보건교육

식생활 관리 (2)

② 추진절차



6. 요통 예방

요통 예방 (1)

② 대상

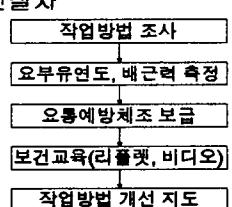
- 작업으로 인한 요통을 호소하는 사람

③ 주요내용

- 작업내용 조사, 작업방법 개선 지도
- 요부유연도, 배근력 측정
- 요통예방 체조 보급
- 요통 부위에 지압봉 등 부착
- 보건교육(리플렛, 비디오)

요통 예방 (2)

② 추진절차



7. 산업피로 예방

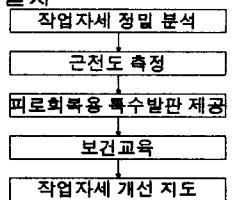
산업피로 예방 (1)

& 대상

- 작업으로 인한 피로를 호소하는 근로자
- & 주요방법
 - 작업자세 파악(비디오로 촬영하여 작업자세 정밀 분석)
 - 요부유연도, 배근력 측정
 - 균전도 측정
 - 피로 회복을 위한 발판 제공(발뒷꿈치가 아래가 내려가도록 특수 제작된 발판)
 - 보건교육(작업자세 개선 지도)

산업피로 예방 (2)

& 추진절차



8. 보호구 관리

보호구 관리 (1)

& 대상

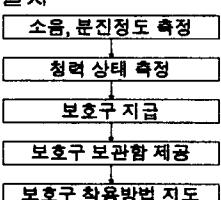
- 소음이나 분진에 노출되어 일하는 근로자
- 보호구 지급을 희망하는 근로자

& 주요방법

- 소음, 분진, 가스 발생정도 측정(고려대 환경 의학연구소의 협조)
- 청력측정(간이 청력측정기)
- 보호구 지급(귀마개, 방진마스크, 보안경)
- 보호구 활용방법 지도
- 보건구 보관함 제공

보호구 관리 (2)

& 추진절차



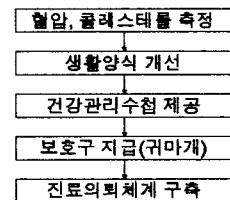
9. 고혈압 관리

고혈압 관리 (1)

- ☞ 대상 : 혈압이 130/85 mmHg 이상인 사람
- ☞ 주요내용
- 정기적으로 혈압측정
 - 생활양식 개선 도모(금연, 절주, 운동, 식습관 개선, 스트레스 관리 등)
 - 건강관리수첩 제공
 - 교육(홍보물, 비디오)
 - 진료의뢰 체계 구축(질환자 의료기관에 의뢰)
 - 보호구 지급(귀마개, 귀덮개)

고혈압 관리 (2)

☞ 추진절차



10. 여성근로자 건강관리

여성 근로자 건강관리 (1)

☞ 대상

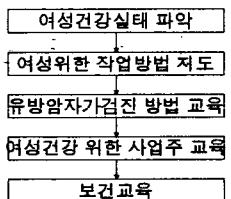
- 모든 여성 근로자

☞ 주요방법

- 여성근로자의 건강관리 실태 파악
- 유방암자가검진 방법 지도(모형 이용)
- 여성건강을 보호하는 작업방법 지도
- 여성건강 보호를 위한 사업주 교육
- 보건교육(리플렛, 비디오)

여성 근로자 건강관리 (2)

☞ 추진절차



프로그램의 특성

특성 (1)

- ❑ 사업장 단위의 프로그램 추진
 - 사업주, 근로자가 모두 함께 참여하여 프로그램 시행
 - 한 명이 금연하면 사업장 단위로 포상
- ❑ 근거중심의 프로그램(Evidence-based program)
 - 프로그램으로 인한 실질적인 효과 파악을 토대로 지속적인 사업 추진

특성 (2)

- ❑ 지역단위의 접근(Community-based approach)
 - 지역 전체를 하나의 사업장으로 보고 지역단위로 사업 추진
 - 사업장과 가까운 장소에서 이동교육
 - 점심시간 이용하여 이동검진 시행
 - 지역 내 의료기관, 산업보건기관과 밀접한 협력체계 유지

특성 (3)

- ❑ 근로자에 대한 주기적인 모니터링
 - 규칙적으로 혈압, 요당, 혈당, 콜레스테롤 측정 (간이 혈당기, 콜레스테롤측정기 이용)
- ❑ 근로자 스스로 관리할 수 있는 방법 개발
 - 자가 관리 프로그램 수립
 - 간호사와 근로자가 함께 행동계획 수립
 - 수립한 행동계획 이행여부 자율점검

특성 (4)

- ❑ 작업환경측정, 근로자 건강진단제도의 새로운 모형
 - 산업간호사가 일차적으로 작업환경의 문제점을 screening한 후 작업환경측정을 의뢰하여 누락되거나 형식적으로 작업환경측정이 이루어지는 것 방지
 - 쿠폰식 건강진단제도의 도입으로 근로자의 개인적인 특성을 반영하고 작업시간 등을 고려할 수 있는 건강진단 수행 가능

특성 (5)

- ❑ 보건관리 수행의 새로운 방식
 - 방문보건관리자에 의한 새로운 형식의 보건관리
 - 소규모 사업장의 영세성을 고려하면서도 일회적인 관리가 아니라 지속적인 관리가 가능한 모형
 - 비용면에서도 매우 효과적인 사업방식

특성 (6)

