



작 전 제 1 호

「건강한 직장을 만드는데」 적극적으로 나서자.

보통 흔히들 직장의 건강관리는 전문적인 일이라고 생각을 많이 하게 된다. 그리고 안전관리부문의 일은 알기가 쉽고 그 효과도 명료하여 일에 보람을 느낄수 있지만, 이 건강관리는 복잡하고도 비전문적인 사람은 하기 어려우며 그 효과 또한 빨리 나타나지 않기 때문에 짧은 시일내에 그 일의 보람을 찾을수 없다고도 한다.

그러나 직장에서의 건강관리의 어려움을 호소하기 전에 다음 두가지 점을 잊지 말고 추진하도록 하자.

(1) 직장의 건강관리는 보건관리자, 보건담당자와 인사관리자, 산업위생관리자 및 보건요원들이 서로 원활한 협조하에 업무가 추진되어야 한다.

(2) 위생담당자와 보건담당자가 현장에서 건강관리를 추진하는 일은 그리 어려운 일이 아니다. 과거의 건강지도서나 계몽서등은 펍 전문적이고 어려우며 구체성이 결여된 것이 사실이다. 산업현장의 건강관리자에게 어려운 이론이 필요없다. 자기가 담당 한 사업장 근로자들과 평상시 인사를 통해 그들의 표정에서 건강을 훑어볼 수 있는 경험과 지혜를 쌓도록 하자.

보건담당자나 보건위원에 있어서 중요한 것은 건강관리는 타인의 힘을 빌리는 것만이 아니라 자기자신의 건강관리에도 모범이 되도록 하는 일과 어떠한 일이라도 하고자 하는 마음가짐이다.

그리하여 자기를 위해 또 남을 위해서 그 직장 전체에 필요한 이 건강관리사업을 인내를 갖고 하나하나 처리해 가는 결심을 갖는것으로 부터 「직장의 건강관리」를 시작할 것을 새겨두도록 하자.

## 작 전 제 2 호

### 근로자와 그의 가족들에게 항상 올바른 건강교육을 보급하도록 하자.

건강관리를 함에 있어 근로자 또는 그 가족에게 「자기의 건강을 스스로 지키도록 노력하는 습성을 기르자」라는 건강교육을 보급하도록 하자.



건강관리는 자주성이 없이는 달성하기가 참으로 어렵다. 그러므로 「건강이란 인간 행복의 원천」이며 「건강을 유지하는 원천은 평소 건강생활의 설계와 그 실천에 있음」을 여러가지 기회를 통해서 교육하는 것이 중요한 것이다.

그러나 진정한 건강교육은 보건담당자나 위생담당자가 평소활동을 통하여 근로자 건강관리에 의욕을 갖는것은 물론 자기와 그 가족의 건강관리를 위해 솔선하여 실천하여야 함을 잊어서는 안된다.

만약 보건담당자가 창백한 얼굴을 해가지고 「여러분 건강이 제일입니다」라고 말해 봐야 듣는 쪽에서는 「당신 자신의 건강관리나 제대로 하시오」라고 할 것이다.

## 작 전 제 3 호

### 건강관리는 조직을 통하여 추진하자.

자기근무구역의 건강관리활동을 위해서는 조직을 확립하는 것이 필요하다. 그 조직을 만들기 위해서는 산업안전보건법에 입각한 안전보건관리체제를 근원으로 하여 그에 부응하는 사업장의 조직을 정비 활성화 하는것이 중요하다.

그러나 법률에만 의존하는 체제란 형식에 치우치기 쉬우며 그 기능자체가 원활하지 못한 것이 태반이며 법이란 대개 처리기준을 제시한 것으로 직장에서 그야말로 참다운 건강관리활동을 전개하기 위해서는 법이 정한 수준이상으로 체제를 정비하여야 하는 것도 잊지말자.

## 작 전 제 4 호

### 근로자의 건강에 관한 정보를 정확하게 얻어 건강관리와 문제해결에 활용하자.

직장에서 건강관리를 추진할 경우 보건담당자는 근로자의 건강에 대한 정보를 항상 정확하게 수집하여 근로자의 건강상에 애로가 있을 때 이러한 문제를 적절하게 활용하는 것이 무엇보다 중요하다.

정보를 수집하기 위해서는 매일 출근후 각 부서를 가볍게 방문한다든자 하여 병자 또는 부상자의 유무를 확인할 수 있도록 하고 건강관리 모니터제도를 취하여 각 부서별로 정기적인 보고서를 받음으로써 수집하는 것도 효과적일 수 있다. 그렇게 하여 근로자의 건강에 대한 정보를 「건강관리수첩」이나 카드등 대장을 만들어 정리해 두면 급히 필요할 때는 그 문제해결에 큰 도움이 되는 것이다. 여기서 한가지 고려할 점은 모든 근로자 개개인의 건강상태를 정확히 파악하되 그들의 건강상 비밀로 지켜주어야 하

는 것이다.

결국 근로자의 건강과 생명의 유지는 헌신하는 자세를 항상 갖고 일을 추진하여야 한다는 점을 염두에 두도록 하자.

## 작 전 제 5 호

### 정밀도가 높은 건강진단을 전원 수검토록 하고 건강장해의 조기발견으로 그 환자의 회복을 위해 최선을 다하자.

건강진단은 직장의 건강관리업무중에서 극히 중요한 역할로 하고 있다. 그 역할은 건강장해의 발견과 근로자의 건강도 확인이다. 이 건강진단은 전 작업이 신속하게 그리고 신뢰할 수 있는 정밀도 높은 건강진단으로 근로자 전원이 받는데 그 의의가 있는 것이다. 사업장에서 검진율의 고저는 그 직장의 건강관리에 대한 열의와 정도를 나타내는 것이다.

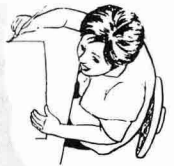
건강진단을 실시함에 있어서는 보건담당자는 진단시기와 작업진행을 합리적으로 조정하여 전원 빠짐없이 수검할 수 있도록 계획을 짜서 게시 또는 예고를 하여 누락자가 없도록 적극 힘써야 한다.

사업장의 건강진단이란 대상전원을 수검토록 함으로써 참으로 그 효과가 오르는 것이다.

또 직업병의 조기발견을 위하여 특수건강진단의 경우 어떻게 해서라도 전원 수검토록 해야 한다. 이 특수검진은 인체에 유해한 물질이나 방사선등에서 발생할 수 있는 환경에서 근로자를 직업병으로부터 지켜주는 것이기 때문이다.

## 작 전 제 6 호

### 건강상담에 적극적으로 응하자.



1년에 1-2회 건강진단을 실시하는 동안 평소 일어나는 근로자 또는 가족의 건강장해와 심신의 불편등 건강상 문제에 관하여 적절한 지도나 조언으로 건강상담을 할수 있도록 추진하자.

의료전문인의 건강상담은 전문적인 의학상담이 필요하지만 비전문적인 보건요원이나 담당자에 의한 건강상담의 경우는 來談者의 정확한 증세를 듣고 그의 생활상태나 노동상황을 잘 숙지하고 그 문제해결을 위한 방향으로 적절한 지도와 조언을 하는 것이 좋다. 또한 정확, 신속, 친절을 신조로 하며 개인적인 비밀을 지켜주는 마음가짐이 무엇보다도 필요한 것이다.

## 작 전 제 7 호

### 직장순시로 환경의 위생상태유지와 근로자의 건강지도를 철저히 실시하자.



비위생적인 작업환경에서는 근로자의 건강장해 발생의 원인도 되지만 또한 작업피로도 가중하여 작업능률을 저하시킨다. 특히 중소기업에 있어서는 직장환경이 더욱 나쁘기 때문에 직업병의 발생과 근로자의 건강장해가 날로 증가되고 있는 형편이다. 그리고 이러한 불량환경에서 오랜동안 시달려온 근로자들은 불량환경 불감증이 생겨 환경개선의 의욕마저 상실하고 있는 실정이다.

그러므로 위생관리자나 보건담당자는 「나쁜 환경에서는 병자를, 좋은 환경에서는 건강을 만든다」는 것을 마음에 새겨 위생관리에 최대의 노력을 경주하여야 할 것이다.

보건담당자는 될 수 있는대로 1일 1회 또는 적어도 매주 1회는 직장순시를 할 수 있는 적극성을 갖도록 하자.

## 작 전 제 8 호

### 안전관리와 구급체제를

### 조직, 평소훈련을 하도록 하자.



업무상 사고가 일어나기 쉬운 직장에서는 평소 사고발생에 대비한 구급체제를 정비하여 두어야 한다.

의사나 간호원이 있는 경우는 그들을 중심으로 하며, 그러한 의료진이 없을시는 보건담당자, 안전담당자를 중심으로 각 직장에서 몇사람의 구급요원을 선출하고 응급조치를 학습 훈련하여 사고발생시에는 솔선하여 조직적인 행동을 할 수 있도록 해주어야 한다.

또한 구급활동에 필요한 기재를 항상 정비점검하고 필요에 따라 즉시 사용할 수 있도록 하여야 한다. 사업장내에 의료시설이 없을 경우에는 가까운 의료기관에 사고발생시 구급활동에 적극 협조하도록 부탁하여 두고 전화번호등 연락시에 알기쉽도록 게시해 두자.

구급조치가 위생관리자의 필수과목의 하나로 되어 있는 것으로도 알이지만 사업장에서 적절한 구급조치가 되느냐 안되느냐에 따라 인명구조의 성패가 결정되는 경우가 아주 많다.

## 작 전 제 9 호

항상 근로자의 과로 또는 장시간 노동을 피하도록 권장하며 직장에서의 여가를 선용하여 직장건강관리로 레크레이션활동을 장려하고 그를 지도하고 지원하는데 주력하도록 하자.



## 작 전 제10호

### 직장에서의 정신위생을 이해하며

#### 항상 염두에 두고 업무를 추진하자.

현대생활은 「반 건강시대」라고 말할 정도로 근로자들은 심신의 불편을 호소하는 사람이 많으며 직장에서 가장 높은 호소율을 보이는 질병으로는 위·십이지장궤양을 중심으로 소화기질환계통으로 그 원인은 정신면의 과잉스트레스와 그에 부적응한 것이 태반이다. 여하튼 기술혁신의 진전과 노동의 형태와 질적변동이 크게 바뀌어 근로자들은 그 영향을 크게 받아 정신면에서 불안과 불만 또는 단조로운 감정 및 절망감을 쉽게 느끼는 경향이 늘고 있다.

물론 정신위생작업이라는 것이 지역사회, 가정 또는 국가나 직장의 노력으로만 그 목적을 달성하기란 어려운 일이며 더구나 우리같이 평범한 사람으로서는 용이한 일이 더욱 아니다. 그러나 아무리 그 방법이 어렵다고 하더라도 각 직장에서 근로자의 정신위생의 향상을 도모하는 것이 극히 중요하다.

직장의 정신위생 활동을 크게 두가지로 구분해 보면

- 1) 적극적으로 근로자의 정신생활을 명랑하고 풍부하게 하는 활동
- 2) 근로자가 정신장애를 일으키거나 또는 공사간 고민이 있을때 지도나 조언을 하는 활동을 들 수 있다.

이 정신위생 활동은 기업경영자, 인사담당자 또는 노무후생담당부문의 협력을 필요로 하며 경영간부가 근로자에게 애정을 갖고 근로자는 경영간부에 대해 신뢰하는 「상호의뢰와 협조」의 풍토가 조성될 때 최대의 효과를 나타낼 수 있을 것이다.

이제부터의 기업경영에 있어서는 근로자의 심신건강을 지키고 증진시키는 것은 그들 마음속에 생애의 보람을 남게하며 곧 기업의 번영을 도모하는 방향이라는 점을 인식해야 한다.

이에 있어 보건담당자는 직장의 정신건강을 추진하는 기수가 되어 우선적으로 무엇을 어떻게 추진할 것인가에 대해 방향을 설정하고 실천하자.

## 작 전 제11호

### 연소자에게는 그들을 건전하게 키우는 입장에서 또 근로부인에게는 모성보호의 입장에서 그들의 건강을 유지증진시키는데 따뜻한 배려를 갖도록 하자.

중학 또는 고등학교를 졸업하고 갓 사회로 출발한 근로청소년들에게 있어서 3~5년간은 심신의 건전한 발달이 요구되므로 무엇보다도 유념하여 관심을 가져야 한다.

특히 면학과 교양면에 중점적으로 지도 육성하며 스포츠 또는 레크레이션등을 장려토록 하고 기업에 기숙사가 마련되어 있을 때는 자습실, 독서실등도 함께 설치하여 공부하는 서클활동을 적극 지원하도록 하자.

또한 그들로 하여금 상담, 조언등을 전담하는 사감이나 상담모듬을 두어 따듯이 돌보아 주도록 힘쓰자.

그렇게함으로써 힘껏 알하고 땀흘릴수 있기를 희망하는 근로청소년들을 건전하게 육성시켜 나갈 수 있을 것이다.

작 전 제12호

근로자의 가족단위와 가정단위로서

건강관리를 추진하자.

가정을 갖고 있는 근로자의 경우 가족이 건강하느냐 못하느냐에 따라 근로자의 근로 의욕과 건강에 많은 영향을 미치고 있다. 어느 대기업에서 가정을 가진 근로자의 결근 이유를 조사한 바 「본인의 질병」 다음에 「가족의 질병」으로 간호차 결근사유가 제 2위를 점하고 있었다.

여하튼 가정은 근로자에 있어서 내일의 활동력을 키우는 곳이며 특히 가정주부의 건강은 가정환경의 밝고 명랑한 보급자리로서 근로자에게 미치는 영향이 매우 크다 하겠다. 또 중고령층의 근로자에게 가끔 나타나는 만성질환(고혈압증, 위, 십이지장궤양, 간장병, 당뇨병) 등의 경우 환자의 식사조절과 생활상의 배려 질병의 예방등 그러한 점에 주부의 협력이 매우 중요한 것이다. 이와같은 경우 직장건강관리팀의 전문직(보건관리자, 보건담당자, 영양사등)들이 환자가족의 생활과 식사에 대하여 보건지도를 행하는 것이 꼭 효과적이다. 가족단위의 건강관리활동으로서 여러가지 사업이 있지만 어느직장에서나 할 수 있는 일들은 「가족의 건강교육」과 「가정에 대한 건강상담」이라 하겠다.



작 전 제13호

가정의 건강담당자는 주부

가정에서 건강증진을 지도하는 사람은 누구보다도 주부들이다. 이들 주부가 정확한 건강관리에 대하여 이해하고 가정에서 모든 사람들의 심신의 상태를 관찰하고 그들의 영양의 필요량과 매일의 건전한 심신을 양육하는데에서 바로 가족건강이 좌우된다고 하겠다.

다음의 점들을 중점으로 주부에게 건강지도를 실시해 보라.

- (1) 주거에 있어서 청결, 위생, 환기, 조명, 냉난방등의 보건과 안전에 대하여 점검하고 정비하자.
- (2) 가족의 균형있는 영양식생활을 점검하고 영양 및 조리에 대한 올바른 지식을 알려주자.
- (3) 가족의 생활상태나 안색, 표정, 자세, 언어등에 주의하여 건강점검을 실시하도록 하자.
- (4) 밝고 즐거운 가정분위기를 가족 모두가 스스로 조성해 나가도록 노력하자.

