

직장 자가 점검 매뉴얼 ②

사업장에서 산업보건관리를 해나가는 자료의 하나로서, 직장에서 널리 활용되는 것은 우선 점검일람표라 할 수 있다. 손쉽게 이용하여 직장내의 미비한 점이나 개선해야 할 사항을 발견하는데 있어서 이러한 점검표는 매우 유효하다고 할 수 있다. 여기에서는 각 사업장이나 직장에서 그리고 안전보건관리자, 작업관리자들이 작업환경에 따라서 적절히 채택하여 활용할 수 있는 직장의 자가진단 체크리스트를 연속 소개한다.

산업보건 체크리스트 2

심신과 함께 건강한 상태로 직장생활을 할 수 있도록 하는 것이 산업보건의 중요한 과제이다. 직업성 질병의 조기발견이나 정신건강의 충실을 기하기 위해서도 항상 점검하는 일에 유념해야 할 것 같다.

이것은 산업보건관리면에 관한 체크리스트로서 직업성 질병이나 정신위생에 관한 체크리스트이다.

직업성 질병에 관한 체크리스트를 활용하는데 있어서 주의해야 할 점은 전문의에게 진단을 받아야 할지 어떤지의 여부를 판단하기 위한 기초자료로서 사용하기 위한 것이라는 점이다.

직업성 질병의 진단에 있어서, 선부른 판단은 금물이며, 전문의의 진단을 받아야만 한다. 그러므로 여기에 게재된 체크리스트도 항목수 등에 따른 수량처리를 하는 형식으로는 되어 있지 않으며, 만일 해당항목이 다소 많은 경우라면 전문의에게 수진받도록 대처해야 할 것이다.

반면, 정신위생에 관한 체크리스트에서는 반대로 자기 평가할 수 있는 것을 선택하였다. 본래는 기초자료로서 활용해야 할 것이지만 정신건강에 대한 관심이 점차 높아지고 있는 추세에서, 때에 따라서는 자기체크를 하는 것도 좋을 것이다. 마음의 병을 조기발견하는데 활용되기를 바란다.



◆ 요통 체크리스트 ◆

*일본산업위생학회 요통연구회 작성
(직장에 있어서 요통대책을 위한 체크리스트) 참조

항 목	체 크 포 인 트	판 정	빈 도	개 선 사항
중 량 물 취 급 방 법	중량물을 들어 올리거나 내리는 일이 있는가 중량물을 미는 일이 있는가 중량물을 잡아당기는 일이 있는가 중량물을 받치고 있는 일이 있는가 중량물을 끌어안는 일이 있는가 동일동작을 반복하는 일이 있는가 중량물을 들어 올리는 일이 있는가 그때 높이의 범위는? (~) 중량물을 들어 옮기는 일이 있는가 그때 거리의 범위는? (~) 여러사람이 함께 중량물을 취급하는 일이 있는가 그때의 사람의 수는? (~) 보조기구를 써서 중량물을 취급하는 일이 있는가 그때 보조기구 명칭은? (~)			
시 간	중량물 취급 시간이 매일 있는가 중량물 취급 시간이 매일은 아니나 종종 있는가 중량물 취급 시간이 가끔 있는가			
작 업 자 세 · 동 작	엉거주춤한 자세가 되는 일이 있는가 앞으로 쏠리는 일이 있는가 웅크리고 있는 일이 있는가 무릎을 꿇고 있는 일이 있는가 한쪽 무릎만 세우고 있는 일이 있는가 몸을 비틀고 있는가 서 있는가 의자에 앉아 있는가 바닥에 앉아 있는가 발끝으로 서는 일이 있는가 서서 무릎을 구부리는 일이 있는가 중심을 이동하는 일이 있는가 일정한 시간, 같은 자세, 체위를 계속 유지하고 있는가 자세나 체위의 변화를 자유로 할 수 없는 경우가 있는가 하지를 사용해서 조작하는 경우가 있는가 양발에 균등하게 힘을 주지않고 한쪽 발에만 힘이 걸리도록 하는가 탈 것에 타는 경우가 있는가 특이한 자세(엎드려 기는 자세, 양와위, 굽힌 자세)를 하는 경우가 있는가			

