

직장 자가 점검 메뉴얼 ⑧

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 1

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 어떤 지의 여부를 판단하기 위한 기초자료로서 사용하기 위한 것이라는 점이다.

직업성 질병의 진단에 있어서, 선부른 판단은 금물이며, 전문의 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.



◇ 유기용제 중독 체크리스트 ◇

구 분	체 크 포 인 트	판정결과 (○표)	
자 각 증 상	1. 머리가 아프다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	2. 머리가 무겁다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	3. 어지럽다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	4. 정신이 아찔한 것 같은 느낌이 있었다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	5. 이유없이 불안해진다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	6. 이유없이 초조하다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	7. 건망증이 심하다	아니오	예
	8. 사물에 집중할 수 없다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	9. 잠이 잘 안오거나 쉽게 눈이 떠진다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	10. 졸음이 온다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	11. 가슴이 두근거리고 숨이 차다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	12. 손발이 저리다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	13. 손발이 나른하다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	14. 쥐는 힘이 약해졌다	아니오	예
	15. 손발이 쭈신다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	16. 관절이 아프거나 붓는다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	17. 손발이 붓는다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	18. 눈이 침침하다	아니오	예
	19. 눈물이 많이 나거나 눈이 아프다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	20. 피부가 거칠어진다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	21. 손발이나 복부에 자주색 반점이 생긴다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	22. 코피가 자주 난다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	23. 잇몸에서 피가 난다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	24. 목이 말라 따금거린다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	25. 기침이나 가래가 나온다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	26. 감기가 잘 걸린다	아니오	예
	27. 식욕이 없다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	28. 배가 더부룩하다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	29. 구역질이 나거나 구토가 나온다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	30. 혀에 백태가 낀다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	31. 설사를 자주 한다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	32. 몸이 나른하고 쉽게 피곤해진다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	33. 체중이 줄었다	아니오	예
	34. 걸을 때 발이 꼬이거나 휘청거린다	아니오	예 (항상, 때때로, 드물게)
	35. 술이 약해졌다	아니오	예
	36. 술의 양이 늘어났다	아니오	예
기타 (걱정스러운 점이 있으면 기입할 것)			

◇ 경견완장해 체크리스트 ◇

구 분	체 크 포 인 트	판 정
검사 자 의 사 에 의 한 체 크 항 목	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작업면 (책상, 기계)이나 의자의 높이는 적당한가 2. 작업중, 팔을 허공에 계속 두어야 하는가 3. 작업동작중에서 반복되는 요소가 많은가 4. 힘을 주는 무리가 없는가 5. 작업은 통상적으로 상지의 작업영역내에서 이루어지고 있는가 6. 작업중에는 거의 체위변환을 시킬 수 없는가 7. 작업중 얼굴의 방향이나 자세에 무리가 없는가 8. 작업은 주로 서서하는가 앉아서 하는가 또는 양쪽 모두인가 9. 서서하는 작업에서는 불필요하게 계속 서있지 않아도 되도록 의자나 받침대가 설치되어 있는가 10. 작업에 적합한 의자가 설치되어 있는가 11. 작업공간이 좁아서 작업동작이 방해받고 있는가 12. 특히 일을 재촉하는 경우가 많은가 13. 당해 기계(공구)의 1일 조작시간(통상적, 바쁠 때)은 14. 일연속작업시간(통상적, 바쁠 때)은 15. 일일휴식시간(점심시간, 기타. 회 분)은 16. 1개월간 시간의 근무시간(통상적, 바쁠 때)은 17. 사용기계(공구)의 명칭은 18. 사용기계(공구)의 개선해야 할 점이 있는가 19. 작업면 조도는 기준에 달하고 있는가 20. 눈이 부시지는 않는가 21. 실내온도는 기준치 범위내에 있는가 22. 냉풍이 직접 몸의 일부에 닿는가 23. 발 언저리가 차지 않는가 24. 환기는 기준을 만족하고 있는가 25. 소음은 기준 이하인가 26. 작업복은 보온이나 기능에 대한 배려가 되어 있는가 27. 휴게실 상황은 어떤가 28. 결원이 보충되지 않은 채 있는가 29. 취업시에 특히 부적격한 자를 제외하도록 고려하고 있는가 30. 훈련을 받은 자를 배치하고 있는가 31. 직장체조는 이행되고 있는가 32. 체력관리에 적극적으로 임하고 있는가 33. 직장의 인간관계는 양호한가 34. 경견완장해에 관해서 상사나 동료간에 이해를 잘하고 있는가 35. 기 타 	