

지면보수교육 사업장에서의 운동지도 ④

사업장에서의 운동지도 사례



이 미 라 / LG이노텍 보건관리자

I. 사업장 현황

1. 사업장 일반현황

사업장명	LG이노텍주식회사 구미공장
설립일자	76년 2월 24일
주 소	경북 구미시 공단동 133번지
업 종	전자제품제조업
근로자수	940명

2. 사업장 연혁

76. 2	회사 설립
87. 8	노동조합 창립
99. 9	ISO 14001 인증
99. 12	환경친화기업 지정
00. 5	LG이노텍(주)로 상호 변경
00. 12	신 노사문화 대상 국무총리상 수상
01. 10	전국 건강증진 우수사례 최우수상 수상
02. 7	KOSHA 2000 P/G 인증/구축

II. 안전보건 활동 목표 및 조직

1. 안전보건 활동 목표

VISION 최고의 가치, 최고의 자산인 인재를
최적의 건강상태로 최고의 성과를 창출하는
Best Global Company

SLOGAN DASH 365
(자가 건강증진 활동 365)

목 표

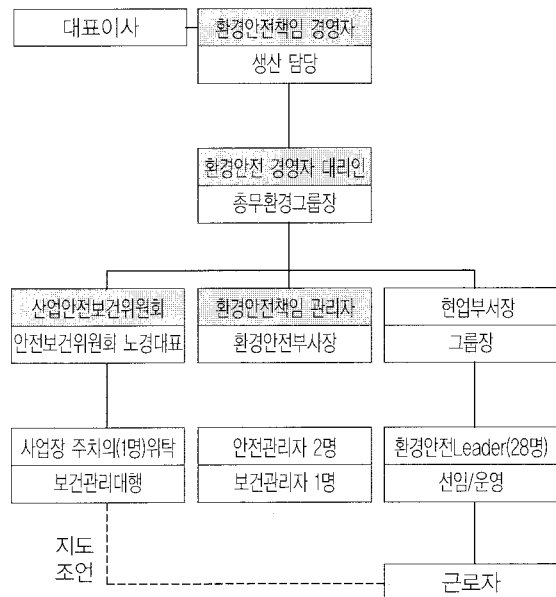
유병률 최소화
최적 건강증진/유지

담당부서 MISSION

전사원에게 최상의 Utility 공급
깨끗하고 안전한 환경조성을 위한
최선의 서비스 제공

*DASH 365 : Diagnose yourself Assist by medical program Self-control Health promotion 365
- 자신의 건강상태를 확인하고, 건강 Program의 지원을 통해 스스로 노력하는 365일 건강증진 활동

2. 사업장 연혁



Ⅲ. 주요활동내용

1. 건강증진 체조 실시

1) 도약-한얼체조(氣체조)

(1) 개요

- 77년부터 95년까지 사원들의 건강과 보건을 위해 국민생활체조를 지속 실시.
- 현대인들의 스트레스성 질환 발생비율 증가와 구성원들의 다양한 체조로의 변화에 대한 Needs에 의해 기체조(ATJ체조)를 개발하여 실시함.

〈 국민생활체조와 기체조와의 비교 〉

- 국민생활체조는 많이 사용하는 부위를 무리 없이 사용하게끔 대상관절을 풀어주는 방식인데 반해 기체조는 호흡과 움직임은 동시에 진행하며, 잘 사용하지 않는 부분까지 풀어주는 동작으로 몸 전체의 균형유지와 유연한 동작을 가능케하고 이를 통해 기의 순환을 원활히하여 마음의 평안과 건강을 유지토록 함.

(2)보급방법



(3) 운영

업무시작 5분전 부서별 음악에 맞추어 실시

(4) 주요특징

- 350여 가지의 수련방법 중 회사에 쉽게 적용할 수 있는 40여 가지를 당사의 여건과

사업특성에 맞게 15가지를 선정하여 실시함
- 장소에 구애받지 않고 자연스럽게 서서히 하는 형태임

- 기존 국민생활체조의 동작과 리듬을 최대한 고려 급격한 변화지양
- 몸 전체의 균형을 고려하여 전부분을 풀어주는 동작으로 구성
- 호흡과 움직임을 최대한 조화시켜 체조효과를 극대화
- 사내강사에 의한 사업장 특성을 최대한 고려하여 동작을 발췌, 선정

2)직군 별 체조 보급(2000~2001)

단순 반복 작업을 하는 현장 작업자에게는 스트레칭 체조를 보급하고, 컴퓨터로 장시간 작업을 하는 사무직 사원에게는 VDT예방을 위한 체조를 보급

〈 추진 방법 〉

3)스트레칭 체조



4)VDT증후군 예방을 위한 체조

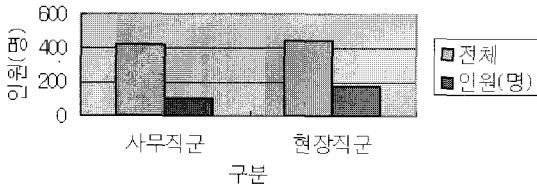
- VDT증후군 홍보 및 대처방안 교육
- 전자 게시판을 통한 홍보
- 혁신학교 운영시 체조보급



사진1-1) 현장 실습

■2002.09~10 전사원대상으로 근골격계 증상

업무상 근골격계증상 호소자



사무직군에서는 23%, 현장직군에서는 38% 근골격계증상호소 부위별로는 어깨,손목,목,허리,팔꿈치순으로 나타났음

■2003.04~전 사원을 대상으로 스트레칭 체조 교육 실시중

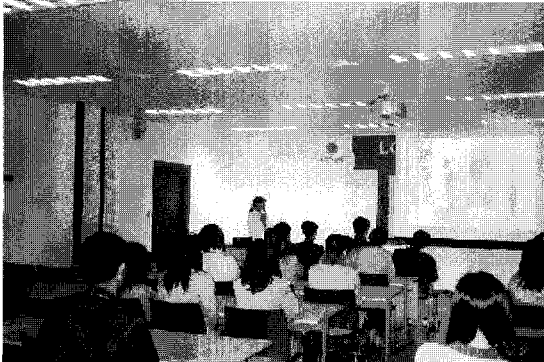


사진1-2) 스트레칭 교육1



사진1-3) 스트레칭 교육2

2.체력측정 실시

1) 사원 기초체력 측정 실시(1998년도)

(1) 개요

- 건강증진 활성화의 일환으로 사원 개개인

에 대한 운동기능검사를 실시한 후 체력정도를 파악하여 그에 대한 평가로 건강증진 운동을 추진하기 위함

- (2) 일자 : 98. 8. 26 ~ 9.4 휴식 및 중식시간
- (3) 대상자 : 기초측정필요 대상자 100명을 선정자중 80명(부서별 선정)
- (4) 측정장소 : 건강관리실
- (5) 측정항목 : 9가지 항목으로 구분 실시(배근력 외)
- (6) 실시방법 : 산업안전공단 협조를 통해 장비대여 실시
- (7) 실시결과

- 체력측정나이가 실제 연령보다 평균 2.3세가 더 높게 나타났음.

- 사무직 사원보다 현장사원이 더 높은 측정치를 나타냄.

- 체력평가 점수 : 70점(최고84점, 최하61점)

- 식생활 점수 : 68점(최고84점, 최하 57점)

- 종합체력측정

*전체적으로 심폐지구력이 떨어지며 순환기 질환의 질병유발 가능성이 높음.

*근력이 약화되고 허리의 유연성이 떨어져 요통이나 부상의 위험이 높음

(8) 추진효과

- 개인의 건강관리 및 관심유도

- 체력진단 및 적절한 운동처방에 대한 동기부여

*운동전후에 스트레칭 및 유연체조 강화

*심폐지구력 향상을 위한 등장성 운동 권유

*규칙적인 운동습관과 생활습관 홍보



사진1-4) 체력측정실시1

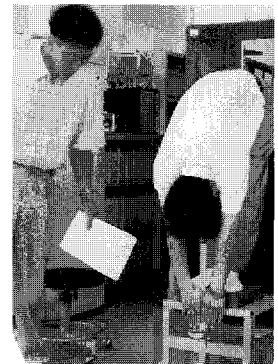


사진1-5) 체력측정실시2

2) 사원 기초체력 측정 실시(2003년도)

(1) 개요

- 뇌·심혈관계질환 및 비만 예방 프로그램 관리와 연계된 체력측정실시로 사원의 체력측정평가와 올바른 운동처방으로 건강증진을 도모하기 위함.

(2) 대상 : 35세 이상 사원으로 종합검진대상자 우선 실시(350명)

(3) 일시 : '2003.02.06 ~ 02.14(7일간)

(4) 측정방법 : 심폐기능 측정기 등 12종을 실시하며 당일 즉석에서 결과 확인/배부

(5) 실시결과

- 35세 이상의 중장년층에게는 심폐활량과 관련된 운동이 많이 필요했음
- 허리 외의 유연성이 많이 부족하였음
- 성인병이 있는 사원은 말초혈액순환기능이 저하되어 있었음
- 동료의 체력과 비교를 할 수 있는 기회를 제공함으로써 운동동기부여



사진1-6) 03년 체력측정실시1



사진1-7) 03년 체력측정실시2

3.DATA분석을 통한 건강관리

- 사원 건강진단 결과 및 개인의 건강에 대한 인식과 일상 생활습관에 대한 설문조사 결과를 바탕으로 사원건강 현황을 종합적으로 분석
- 구성원의 건강특성 파악을 통해 향후 사업장의 보건관리 및 건강증진 기초자료 활용

■세부활동 개요

건강진단 결과 및 문진표 분석 건강진단 결과 및 설문을 분석하여 건강증진 기초자료로 활용

사원건강연령 측정 건강연령 인식으로 건강증진을 위한 일상생활 및 식생활 개선Mind 고취

기초체력 측정 체력 및 운동기능 분석을 통하여 건강증진의 기초자료로 활용

■년도별 생활습관 실태 분석으로 홍보

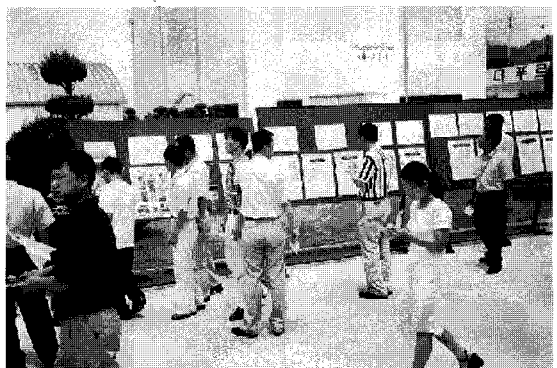


사진1-8) 00년 건강실태 및 홍보물전시

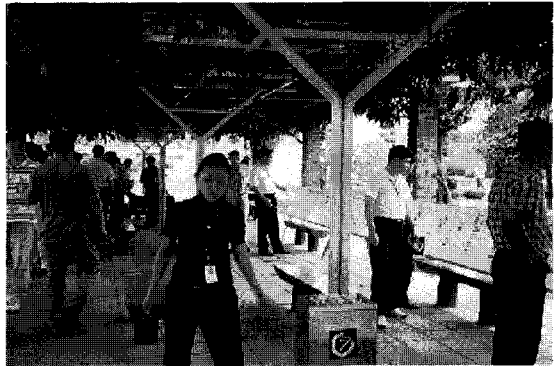


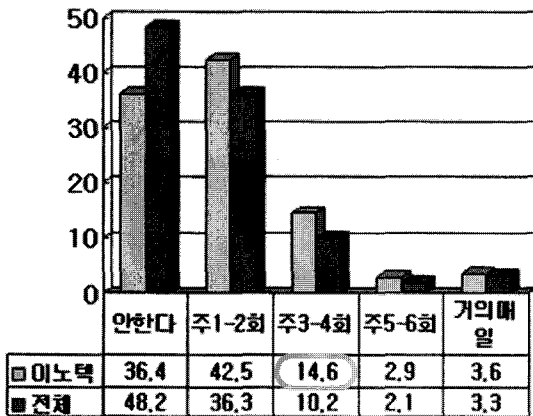
사진1-9) 01년 건강증진실태 비교 및 홍보물 전시

■건강인식 및 생활습관에 관한 설문조사결과(전사원대상,%)

분류	문항	2001년 (A)	2000년 (B)	차이 (A-B)
건강에 대한 인식	건강하다	47.5	44.2	+3.3 ↑
	건강한 편이다	46.4	38.4	+8.0 ↑
	병이 있는 것 같다	3.9	4.9	-1.0 ↓
	질병이 있다	2.2	2.6	-0.4
식사습관	규칙적이다	63.8	63.8	-
	불규칙적이다	36.2	36.2	-
식성	싱겁게 먹는다	8.0	8.9	-0.9 ↓
	보통이다	66.7	59.3	+7.4 ↑
	짜게 먹는다	25.3	22.0	+3.3 ↑
음주습관	금주군	24.7	28.5	-4.2 ↓
	소량 음주군	64.8	61.3	+3.5 ↑
	중.대량음주군	10.4	10.2	+0.2 ↑
흡연습관	금연군	61.3	57.4	+3.9 ↑
	흡연군	38.7	42.6	-3.9 ↓
규칙적인 운동	실시군	11.3	10.5	+0.9 ↑
	비실시군	88.7	89.5	-0.9 ↓

*운동 실시군 주3-4회 운동을 실시하는 군임

■2002년 설문조사 결과



* 전체는 동일지역내 동일연령군과 비교한 그래프임

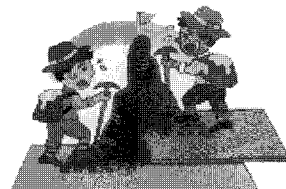
기초적인 자료와 변화 추이 및 사업 후 평가를 하는데 중요한 자료가 됨

- 근로자의 운동지도와 같은 건강증진은 조기에 가시적으로 효과가 나타나지 않으므로 지속적인 관리가 필요하면 건강한 삶을 지키며 오래 살기 위해서는 건강한 생활습관을 유지하도록 하는 것이 최선의 방법임

특히 체중조절, 금연, 음주절제, 규칙적인 운동, 규칙적이고 균형잡힌 식사 등 건강한 생활습관을 유지하여야 하며 이를 위해 개인 의지와 함께 보건관리자와 사업주가 이를 실천하기 위한 여건을 조성이 중요

IV. 결론

- 근로자 건강관리는 개인 건강관리와 집단적 관리로 구분되어지며 사인의 변화 및 사회적 관심의 추이에 따라 앞으로 후자의 중요성이 증대되고 있으므로 정기적으로 시행하는 근로자건강진단의 검사결과와 생활습관 조사는 근로자 건강관리에 있어서



건강의 정상은 산을 오르는 것보다 어렵다는 생각이 듭니다. 그 산을 오르는데 보이지 않는 보건관리자의 힘이 필요합니다. - 보건관리자 이미지라 -