

## 2) 작업공정(작업내용) 현황

작업공정	사무	경비	미화	시설
공정별 근로자수(남/여)	5(3/2)	33(33/0)	88(34/54)	7(7/0)
유해요인	VDT증후군	요통 및 근골격계	요통 및 근골격계	요통 및 근골격계
근무형태(시간/일)	주간근무(8hr/d)	주간근무:11명 2조2교대(24hr/d):22명	0-16:00	주간근무:3명 2조2교대:4명

※근무형태작성 예:2조2교대(12시간/일)

## 3) 건강진단 결과 현황(C=C<sub>1</sub>+C<sub>2</sub>)

연도	수진 근로자수	고혈압		고지혈증		당뇨질환		간장질환		기타	
		유소견자(D <sub>2</sub> )	요관찰자(C)	유소견자(D <sub>2</sub> )	요관찰자(C)	유소견자(D <sub>2</sub> )	요관찰자(C)	유소견자(D <sub>2</sub> )	요관찰자(C)	유소견자(D <sub>2</sub> )	요관찰자(C)
2002	84	18	6	3	9	7	4	7	12	3	9
2003	89	18	14	3	0	7	1	7	7	3	6
2004	84	4	0	1	1	1	0	0	10	0	4

※건강진단 결과표의 질병 유소견자 사후관리 소견서를 참조하여 작성

## 4. 사업장 진단

### 1) 우선순위를 고려해 선정된 보건문제

보건문제	원인
뇌·심혈관질환 재해 발생 가능성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 순환기계 유소견자 다수 발생 및 관리 미흡</li> <li>• 고령층 교대근무자 다수 보유</li> <li>• 예방관리에 대한 의지와 지식 부족</li> </ul>
건강하지 못한 생활습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 올바르게 못한 식습관</li> <li>• 과음 및 흡연율이 높음</li> <li>• 체조나 스트레칭, 운동 미실시</li> </ul>
근골격계질환 발병 위험요인에 대한 관심부족	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작업전·중·후 스트레칭 미실시</li> <li>• 무리한 작업자세를 지속적으로 유지</li> <li>• 야간근무자의 경우 장시간 앉아 있는 자세 유지</li> </ul>

## 5. 관리목표 및 사업계획

- 보건문제 1: 뇌·심혈관질환 위험요인에 대한 관심부족과 관리 미흡
- 일반적 목표: 2004년도 4회차 방문시까지 뇌·심혈관질환예방 건강상담 및 보건교육을 50% 이상 실시한다.

관련 요인	구체적 목표	계획		수행	평가 및 재계획
		내용	시기		
뇌·심 혈관 질환 예방에 대한 인식 부족	①근로자의 50% 이상이 4회차 방문시까지 뇌·심혈관질환의 원인과 예방법을 2가지 이상 설명한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뇌·심혈관질환 관련 유소견자 파악</li> <li>• 2차 정밀 검진 누락자 파악</li> <li>• 뇌·심혈관질환예방 보건자료 제공</li> <li>• 업무상 질병예방을 위한 점검 및 추진사항 제시</li> </ul>	1회차  1~4 회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보건업무관리자와 업무협의</li> <li>• 뇌·심혈관질환 예방 기술자료를 게시 및 홍보</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기술지원보고서 작성</li> <li>• 일반건강진단 결과표 확인</li> <li>• 뇌·심혈관질환예방 실천을 위한 정보 교류</li> </ul>
	②근로자의 50% 이상 뇌·심혈관질환 예방교육을 실시한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보건교육 실시 및 개별상담</li> </ul>	2~4 회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육 : 강의식, 상담식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육상담일지 작성</li> </ul>
	③질환별 기준치와 생활습관과의 연관성을 50% 이상 인지도를 높인다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 간이검사 및 건강상담 (혈당, 혈압, 콜레스테롤, 체지방 측정)</li> <li>• 식습관 조사</li> <li>• 체조실시를 독려할 수 있는 인적자원 선정 (사업주 또는 현장책임자)</li> </ul>	2~4 회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개별 간이검사 및 상담 실시</li> <li>• 상담 및 교육 조사</li> <li>• 체조지도 지속적인 시행방법 협의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 질환별 기준 수치표 비교</li> <li>• 질환과의 연관성파악</li> <li>• 4회차 방문 시 체조실시율 파악: 목표달성 평가</li> <li>• 대상자들의 체조 실시에 대한 강화 제공 건의</li> </ul>

■ 보건문제 2: 건강하지 못한 생활습관

■ 일반적 목표: 2004년도 4회차 방문시까지 근로자의 건강생활실천 점수를 1회차에 비해 20% 이상 높인다.

관련 요인	구체적 목표	계획		수행	평가 및 재계획
		내용	시기		
낮은 건강 생활 실천 점수	①대상자는 자신의 건강수준을 올바르게 인식한다. (혈압, 콜레스테롤, 혈당, 체지방)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상자들의 건강 생활습관 실태 파악</li> <li>• 관리대상자 선정 -45세 이상자 -유소견자 -간이검진 결과 기준치 초과자</li> </ul>	2회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보건업무관리자와 업무협의</li> <li>• 개별 또는 그룹별 건강상담 및 보건교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근로자의 건강생활 실천 비교</li> <li>• 건강상담실시</li> <li>• 기술자료 제공</li> </ul>
	②대상자는 자신의 생활습관을 바르게 인식한다. (흡연, 음주, 비만, 운동, 식습관, 수면시간)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강생활실천 점수 평가</li> <li>• 상담식 보건교육 : 행동 개선을 위한 실천방법 지도</li> <li>• 보건 기술자료 제공</li> </ul>	3~4 회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강생활실천 평가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4회차에 목표달성 평가</li> </ul>
	③대상자는 건강하지 못한 생활습관 중 1가지 이상을 개선하여 실천한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상자들의 행동변화를 격려할 수 있는 인적 자원 활용(사업주, 현장 책임자)</li> </ul>	1~4 회차	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강생활실천 평가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4회차에 목표달성 평가</li> </ul>

■ 보건문제 3: 근골격계질환 위험요인에 대한 관심부족

■ 일반적 목표: 2004년도 4회차 방문시까지 근골격계질환 예방 건강상담 및 보건교육을 50% 이상 실시한다.

관련 요인	구체적 목표	계획		수행	평가 및 재계획
		내용	시기		
근골 격계 질환 예방에 대한 인식 부족	① 근로자의 50%이상 4회차 방문시까지 근골격계질환의 원인과 예방법을 2가지 이상 설명한다.	• 근로자의 근골격계질환예방 체조 인지상태 파악 • 근골격계예방 보건 자료 제공	1회차  1~4 회차	• 보건업무관리자와 업무협의 • 근골격계질환 예방 기술자료를 게시 및 홍보	• 기술지원보고서 작성 • 점검표 작성 • 근골격계질환예방 실천을 위한 정보 교류
	② 근로자의 50%이상 근골격계질환 예방교육을 실시한다.	• 보건교육실시 • 근골격계질환예방을 위한 스트레칭, 체조 시범교육실시	2~3 회차	• 보건교육: 강의식	• 신체부위별 체조 동작 5가지 시범 가능자: ○명(%) • 4회차 방문시 체조실시율 파악: 목표달성 평가
	③ 근로자의 50%이상 매일 1회 이상 체조나 스트레칭을 실시한다.	• 체조실시를 독려할 수 있는 인적자원 선정 (사업주 또는 현장책임자)	2~3 회차	• 체조지도 지속적인 시행방법 협의	• 대상자들의 체조 실시에 대한 강화 제공 건의

6. 수행 결과

1) 사업장 측면의 기술지원 결과

- 보건관리업무에 있어 예방의 중요성 인식 증대
- 건강증진 운동 추진 의지 증가
- 조기 질병 발견(철저한 건강검진) 및 효율적 사후관리 기반조성
- 질병유소견자 감소로 건강증진 및 재해예방 이미지  
(2003년 유소견율 42.6% → 2004년 7.1%로 감소)
- 우리 협회에서의 일반건강진단 실시요구와 2차 검진 누락자 없이 진행 완료
- 향후 지속적인 보건지도에 대한 희망

2) 근로자측면의 기술지원 결과

- 집체교육과 개별상담 실시로 질환별 기준치 숙지와 관리 요령 파악  
(전 근로자 133명 중 77명+18명 실시: 50% 계획 → 71.4% 달성)

- 식습관 개선 의지와 올바른 생활습관의 개선의지 동기 부여
- 1회/주 전체 안전보건 교육실시와 매일 아침7시 체조 실시  
(스트레칭 교육 133명 중 77명 실시:50% 계획 → 57.9% 달성)
- 건강관리에 대한 자발적 의지 증대로 업무상 재해 예방에 이바지

## 7. 맺음말

본 사업장은 준고령이상 근로자가 대부분으로 질병유소견자가 많고, 교대근무에 따른 불규칙한 생활습관과 미화업무의 경우 요통 등 근골격계질환 예방관리 미흡, 2차 정밀진단 누락자 발생, 유소견자에 대한 관리 부재, 잦은 이직 등 보건관리 의지 및 실천률이 매우 부족한 실정의 사업장이었다.

뇌·심혈관질환예방 기술 지원시 협회와 공단 기술자료, 자체 개발자료를 보급하여 적극적으로 활용토록 하였고, 철저한 건강진단과 유소견자 관리의 중요성을 주지시켰으며, 상담과 교육을 통해 올바른 식생활 유지·정착과 현장책임자의 관리로 전 근로자가 매일 체조를 실시토록 함으로써 각종 성인병 및 만성퇴행성 질환으로의 방지, 나아가 업무상 재해예방에 기여토록 지도하였다.

금년도 보건지도를 통하여 질병을 조기 발견하고 건강관리의 기초를 확보할 수 있는 일반건강검진을 서울센타를 통하여 2차 정밀검진까지 철저히 실시하는 의지를 보였고, 또한 현장 방문하여 집체 교육 및 유소견자별 간이검사와 개별 상담을 실시하여 자발적으로 건강관리를 하도록 함으로써 최초의 목적을 달성하였다.

2004년 뇌·심혈관질환예방 사업을 마친 후 가장 보람된 점은 사업장 대표 및 보건 업무관리자가 보건관리에 적극적인 관심의지를 보인 점과 근로자들이 스스로 건강관리를 할 수 있게 된 점, 마지막으로 향후에도 지속적으로 지원해 주길 희망하는 지원 요청이 있었다는 것이 무엇보다 높은 성과를 거둔 것이라 할 수 있겠다. ☺