

H.O.M(*High-five Of Middle age*) Program

-20대의 젊은 서천화력-



한국중부발전(주) 서천화력발전소

목 차

I. 사업장 현황	2
II. 건강증진운동 추진목적 및 체계	5
III. 주요 건강증진운동 운영 및 활동내용	11
1. 뇌·심혈관 질환 예방활동	11
1-1 뇌심혈관 기초질환자 관리	
1-2 금연 운동	
1-3 혈압 119와 친구(79)하기 캠페인	
1-4 뇌졸중 민간요법 이벤트	
1-5 보건관리 통합 전산시스템 구축	
2. 건강증진 활동	22
2-1 체지방 감량 프로그램	
2-2 체력측정	
2-3 1인 1운동 갖기 전개	
2-4 체력단련실 증설 및 활성화	
2-5 웰빙 산책로	
2-6 뱃살 센타 운영	
2-7 영양 지도	
2-8 보건 교육	
3. 작업관련성 질환 예방	33
3-1 소음 관리	
3-2 직무 스트레스 관리	
3-3 근골격계 질환 예방	
3-4 작업환경 개선	
4. 기타	37
IV. 추진상의 문제점	41
V. 활동성과 및 효과분석	42
VI. 향후 추진계획	44

I. 사업장 현황

구 분	내 용
사업소명	한국중부발전(주) 서천화력발전소
소재지	충남 서천군 서면 마량리 275-5
대표자	박 홍 실
종업원수	233명
설립일자	1983.11.30
주요생산품	전기
매출액	96,478백만원
부지면적	272,306㎡

1. 사업장 개요

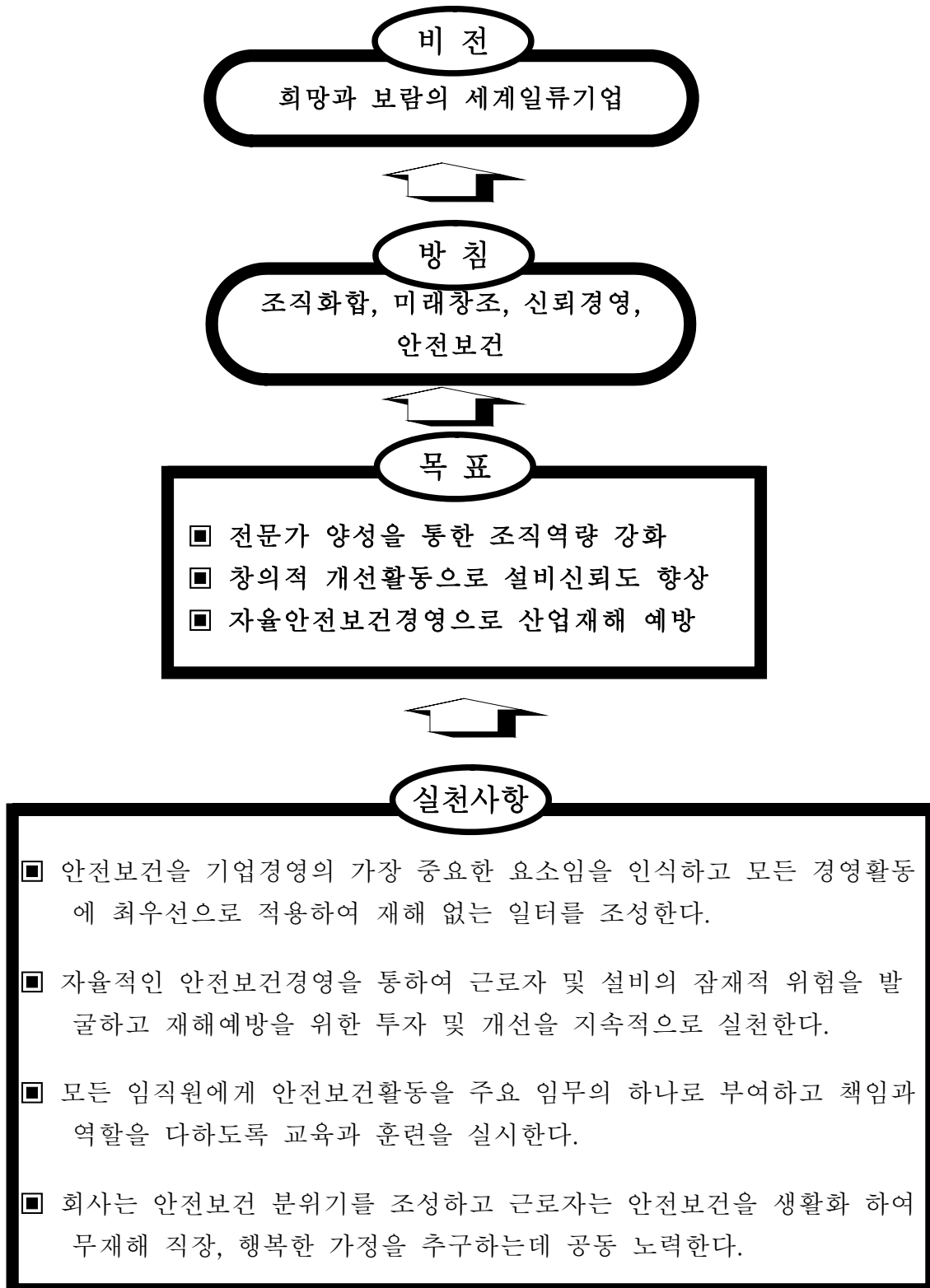


충남의 서남단에 자리잡은 서천화력발전소는 에너지 다변화 정책과 충청지역 부존자원인 저열량 국내 무연탄 사용을 통한 외화절감 및 고용증대를 목적으로 국내 기술 주도로 건설된 최초의 발전소로서 시설용량 40만KW(20만 KW × 2기)로 지금까지 국내탄 2,000만톤(연평균 약 80만톤) 이상을 사용하여 46,671,790 mwh 전력을 생산하였으며, 최근 건설된 동해화력과 함께 국내탄 사용의 주된 발전소입니다.

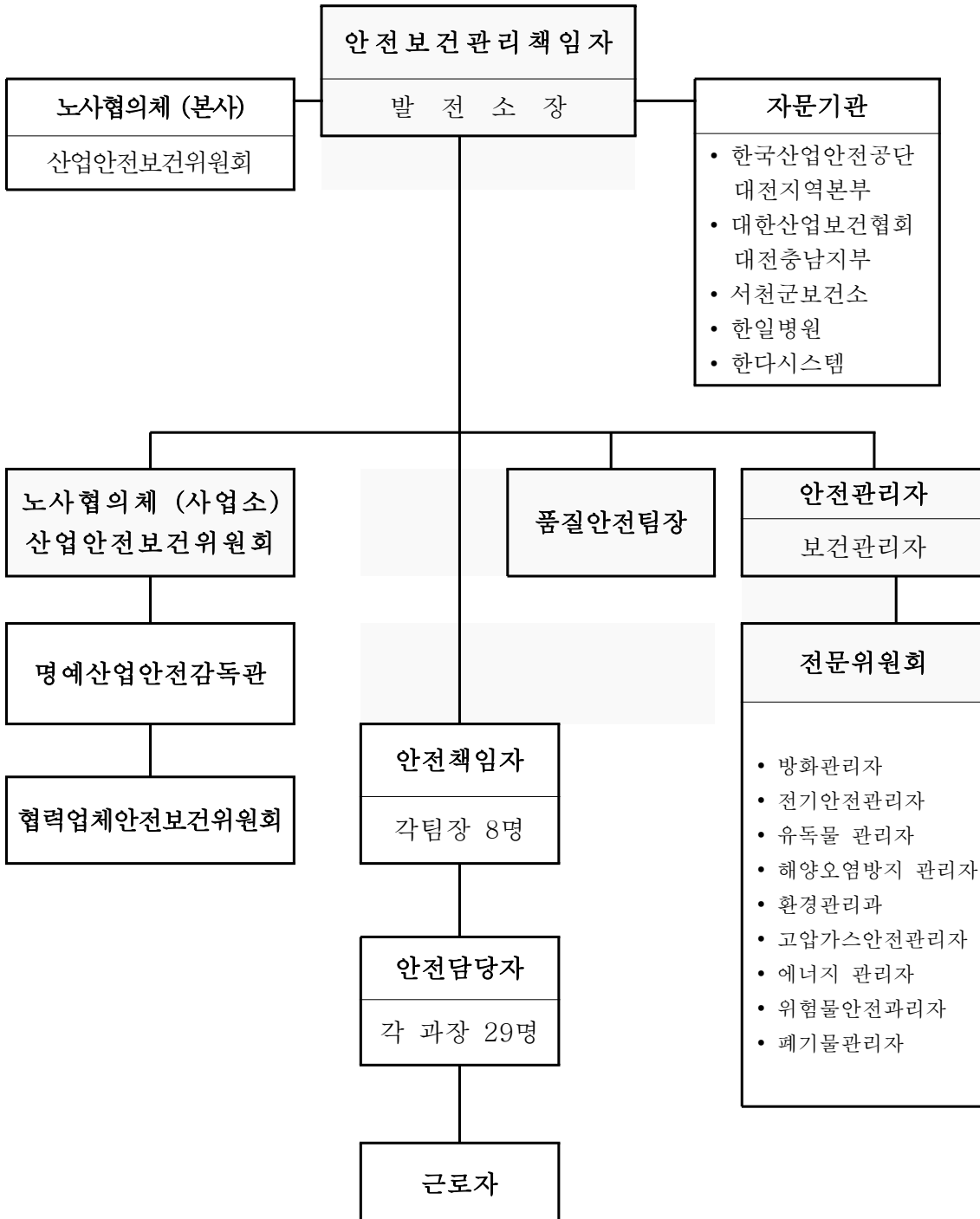
2. 주요연혁

- 1976. 12 발전소 건설 기본계획 확정
- 1983. 03. 제1호기 준공
- 2001. 04. 한국전력공사에서 한국중부발전 주식회사로 분리 발족
- 2006. 10. 안전경영대상 수상(매일경제신문 주관)
- 2005. 07. 무재해 10배 달성
- 2005. 12. 충남 안전문화 대상
- 2007. 10 노사문화우수기업 선정

3. 안전보건경영 방침 및 목표



4. 안전보건조직



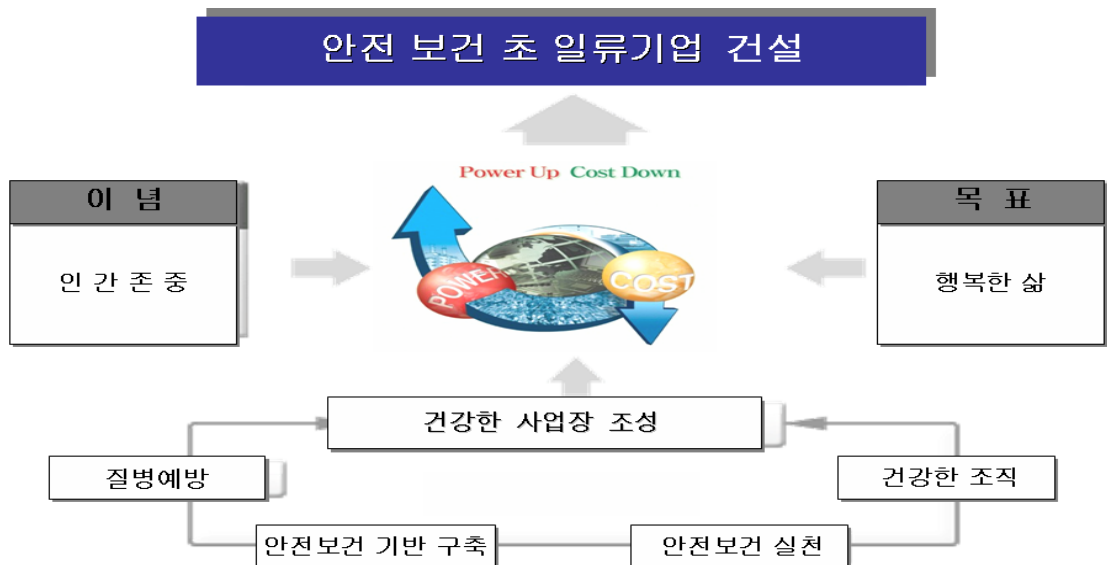
II. H.O.M Program 목적 및 현황

◎ H.O.M Program 이란?

"High-five Of Middle age" 의 약어로

근로자들의 고령화 추세, 뇌·심혈관 질환 기초질환자의 증가, 작업환경의 문제 등으로부터 질병을 예방하고 건강을 보호하기 위한 통합적이고 전사적인 건강증진 프로그램임

1. 추진목적



“인간존중 이념”을 바탕으로 쾌적하고 건강한 근무환경 실현과
“행복한 삶”을 지향하는 “안전보건 초 일류기업” 건설

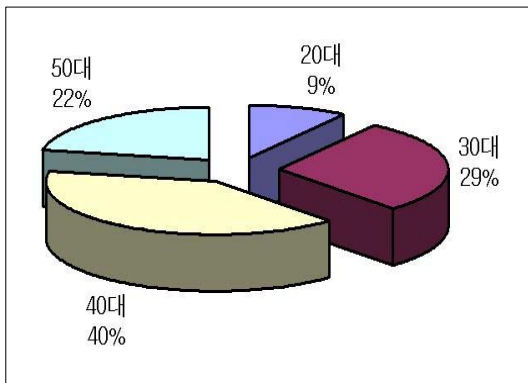
- 근로자가 행복한 삶을 추구해야 회사는 경영목표를 달성할 수 있다.
- 인간존중을 바탕으로 기업이념을 실천하려 노력할 때 존경받는 건강한 회사를 이룩할 수 있다.
- 안전보건 기반을 구축하고 실천해야 질병을 예방할 수 있으며 이를 바탕으로 건강한 조직을 만들어 생산성을 향상 시킬 수 있다.

2. 추진 배경

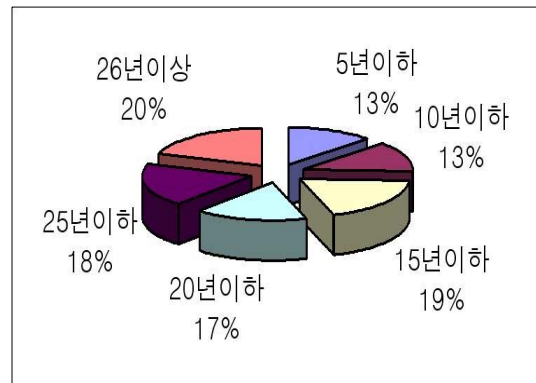
가. 고령화를 극복하자

- 직원 중 40대 이상 직원이 62%, 21년 이상 근속자가 38% 차지
- 직원의 고령화 및 장기근무로 작업 관련성 질환 발생 위험 증가하여 건강관리 대책이 시급
- 고령화와 더불어 흡연, 음주, 과로 등 생활 습관병의 발생 위험 증가

연령별 인원분포



근무기간별 인원분포



【그림 2-1】 인원분포 현황

나. 오지의 한계를 이기자

- 발전소는 특성상 해안가 오지에 위치하여 발전소 주변에 병원, 약국 등의 의료시설이 없으며, 헬스장 같은 체육시설의 미비로 건강관리의 기회가 도시지역 보다 극히 미약
- 지형학적 단점을 극복하고 자율·적극적 참여로 개인 건강증진 필요



【그림 2-2】 한국중부발전(주)서천화력발전소

다. 발전소의 문제를 넘어서자

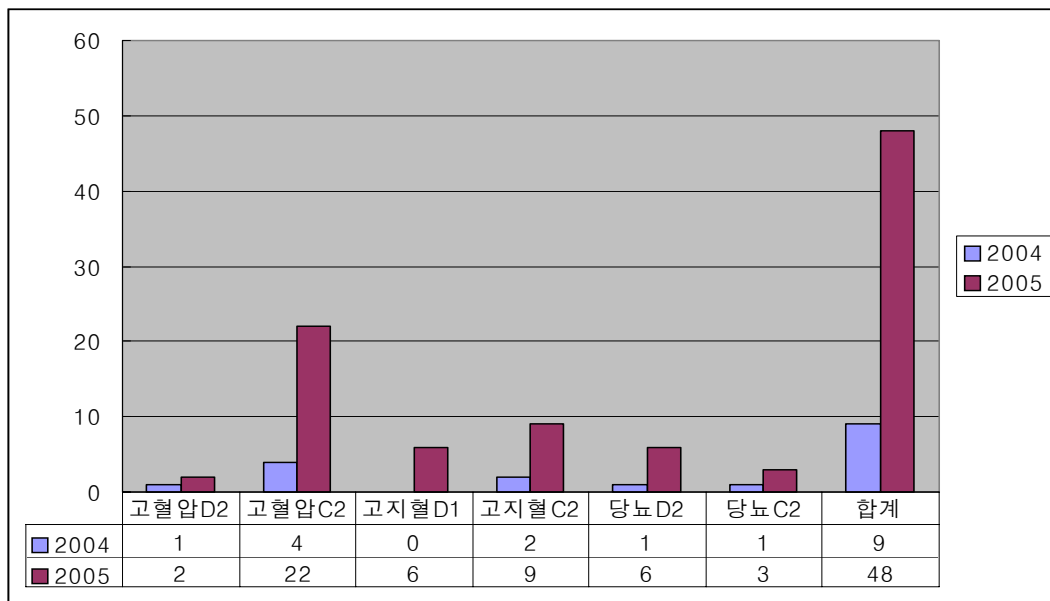
- 발전소는 터빈과 대형 모터등 보조기기 등이 고속으로 회전하여 고진동 및 고소음이 발생하므로 소음성 난청 발생 가능성이 높음
- 석탄 분진이 발생하여 각종 호흡기 질환 발생이 가능함

라. 건강 우선문화를 정착하자

- 직원 건강관리와 근무환경 개선“이 무엇보다 우선해야 한다는 회사 CEO 및 사업소장의 강한의지가 표명됨

3. 사업장 건강장해 요인 분석 현황

■ 2005년도부터 기초질환자 급격히 증가

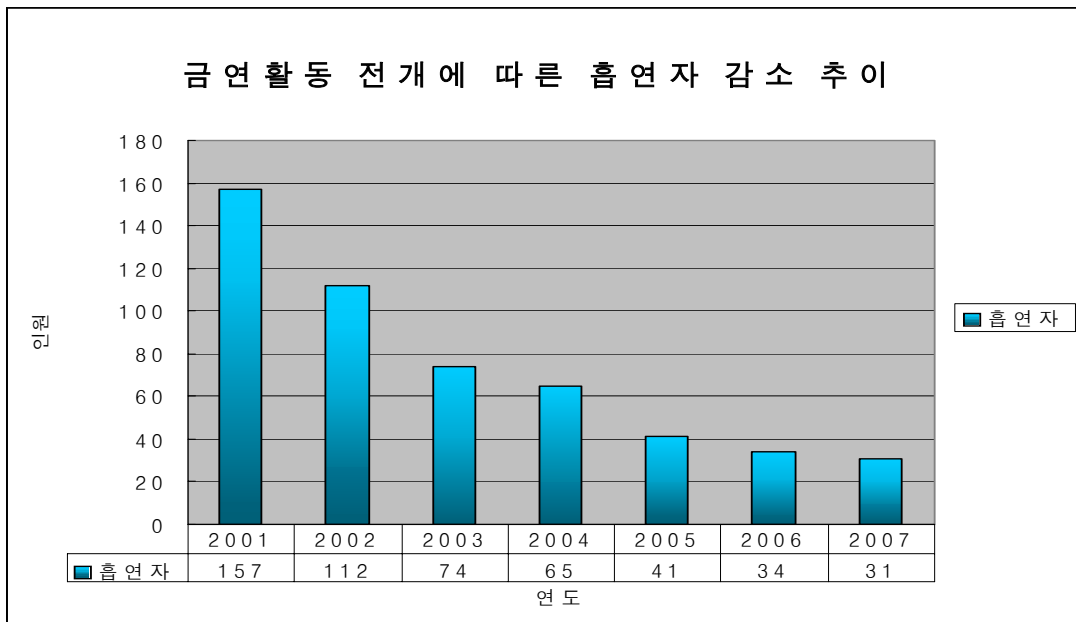


[그림 II-1] 기초질환 요관찰자 및 유소견자현황(2005)

- 2005년 고혈압자는 기초질환 관리대상자 48명 중 24명으로 50%를 차지하며 전년대비 약 5배 증가
 - 2005년도 고지혈증은 기초질환 관리대상자의 31% 차지하며 전년대비 7.5배 증가
 - 2005년도 당뇨는 기초질환 관리대상자의 19%를 차지하며 전년대비 4.5배 증가
- ⇒ 기초질환자가 급증에 따른 건강관리 방안 모색

■ 2000년도 전체 근로자중 흡연자 67.4% 점유

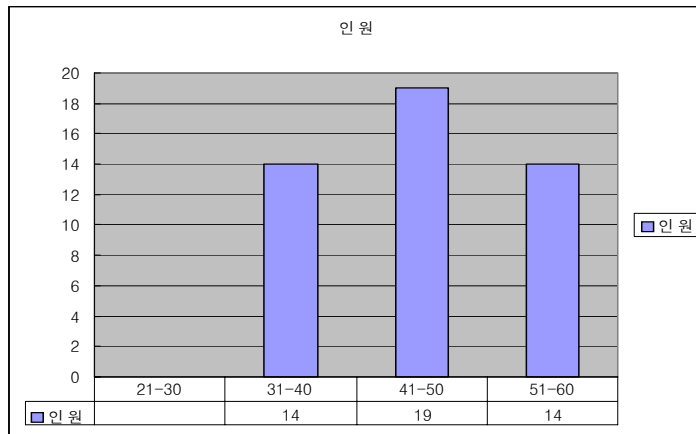
- 2000년도 전체 근로자 233명중 157명이 흡연함으로써 흡연율 67.4% 점유
 - 2001년부터 금연프로그램을 자체적으로 운영하여 2004년까지 46명이 금연에 성공하였으나 사내 금연 전문가 부재로 프로그램을 지속하고 금연성공자를 사후관리하기에 한계에 부딪힘.
 - 사내 흡연자가 남아있고 금연성공자의 재흡연 문제가 발생
 - 금연성공자들이 체중증가 문제를 호소함
- ⇒ 서천군 보건소와 한국산업안전공단 등의 외부기관 협조 및 자문을 통한 체계적인 금연프로그램 운영 필요성 대두



[그림Ⅱ -2] 금연활동에 따른 흡연자 감소 추이

■ 40대 이상 연령층 근로자가 62% 점유

- 40대이상 근로자는 전체 근로자의 62%를 차지하고, 기초질환 요관찰자 및 유소견자 중 66 %를 차지하여 고령화에 따른 체계적인 건강증진운동 필요성이 대두됨
- ※ 20대 연령층은 기초질환자 및 유소견자 없음



[그림 II-3] 기초질환자 현황

■ 근로자 중 비만자 및 운동 미실시자가 다수 점유

- 근로자 평균 체지방율이 24%, 운동참여율이 58.4%
- 관리대상 비만자가 85명
- 관리대상 비만자 중 41%(35)가 기초질환 요관찰자 또는 유소견자
⇒ 체지방 감량을 통한 질병유소견자 감소 및 작업관련성 질환 예방 필요

■ 발전소 사업 소음 발생으로 인해 난청 요관찰자 지속 발생

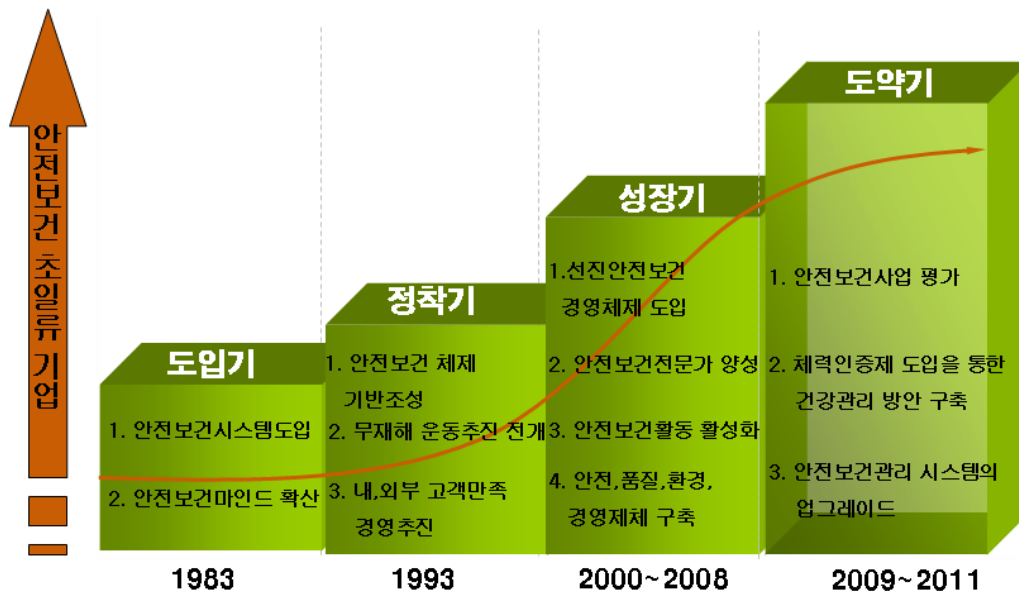
- 발전소 발전 설비의 소음이 55~89dB(A)로 소음성 난청 요관찰자(C1)자가 지속적 발생

내용	소음성 난청		비고
판정	D1	C1	소음성 난청 C1의 숫자가 일정치 않은 것은 특수검진의 주기가 2년에 1회이기 때문
2005	0	2	
2006	0	24	
2007	0	8	

[표 II-1] 소음성 난청 발생 현황

4. 추진 체계

□ 사업소 안전보건현황



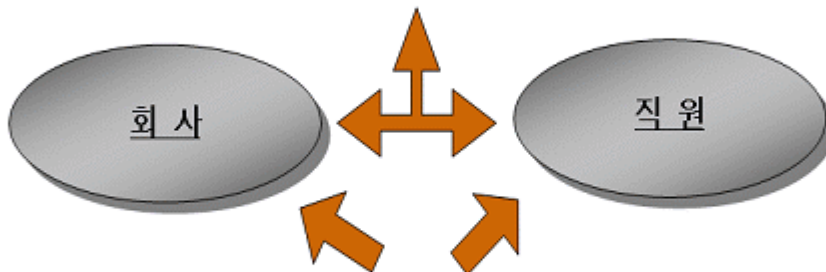
© H.O.M Program 주요 활동

- 자율적 건강 증진 활성화
- 뇌·심혈관계 질환 예방을 위한 사후관리 강화
- 지속적인 금연운동 추진으로 흡연자 ZERO화
- 체지방 감량 프로그램을 통한 비만관리
- 작업관련성 질환 예방

안되는게 어딴겠니? 서천화력인데!!
“20대 건강을 유지하자”



흡연자 ZERO 화
무재해 달성 지속
질병 유소견자 감소



- 고령화 극복
 - 뇌심혈관계질환 예방
 - 금연 운동
 - 혈압 119 친구 운동
 - 보건 프로그램 활성화

- 건강 증진
 - 체력 측정
 - 1인 1운동 갖기 운동
 - 체력 단련실 활성화
 - 뱃살 센터 운영

- 직업 질환 예방
 - 소음 관리
 - 직무 스트레스 관리
 - 근골격계 질환 예방
 - 작업환경 개선

Ⅲ. H.O.M program 활동 및 내용

1. 뇌·심혈관계 질환 예방활동 전개로 고령화 극복

1-1. 뇌·심혈관질환 기초질환자 관리

가. 추진내용



【사진Ⅲ-1】 건강문고,비디오/건강수첩

- 1) 건강검진 결과 기초질환 유소견자 일대일면담 후 특별 관리
- 2) 2006년 건강검진 결과를 중심으로 뇌심혈관질환 발병위험도 평가도구를 사용한 위험군 관리 실시(한국산업안전공단 대전지역본부 협조)

분류	인원	치료 내용
저위험군	8 명	비약물치료 하면서 지속적인 관찰요함
중등도 위험군	14 명	혈압수치가 140/90mmHg 이상시 약물치료 권유 영양상담을 통한 식이요법, 운동 실시
고위험군	9 명	즉시 약물치료를 실시하고 필요시 비약물치료 진행

【표 Ⅲ-1】 뇌심혈관질환 발병위험도 평가결과

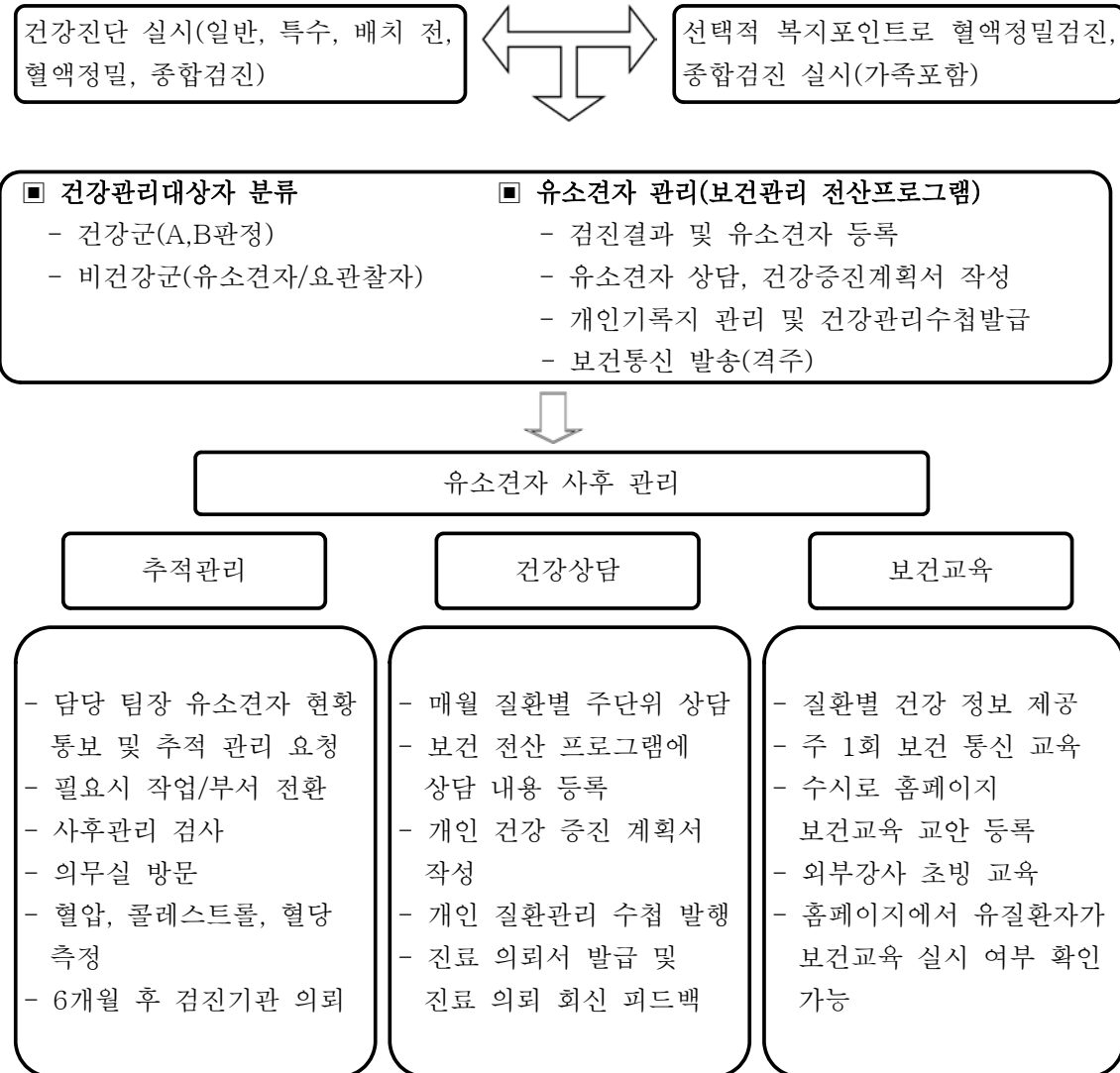
- 3) 유소견자 개인관리 수첩 지급 및 개인 기록지 전산관리
- 4) 보건교육 실시
 - 전자우편을 이용하여 격주 보건교육 e-mail(보건통신) 발송
 - 집체교육시 안전보건관리책임자(발전소장)이 교육참석 안내 메일을 전 근로자 및 협력업체에 직접 발송하여 참석 유도



【사진Ⅲ-2】 보건통신/발전소장 교육참석 안내 메일/보건교육

- 5) 건강상담 및 주기적인 검사를 위해 예약 상담(SMS 문자 발송)
- 6) 보건관리자의 현장 순회 방문으로 방문 검진 실시
- 7) 집중관리가 필요한 유소견자는 한일병원 진료협력 센터 연계
- 8) 건강증진 프로그램 실시
 - 금연프로그램 : 2001년 ~ 현재
 - 체지방 감량 프로그램 : 2004년 ~ 현재
 - 혈압관리 캠페인 및 이벤트
- 9) 식습관 관리 : 저염식 권장 및 영양사와 식이요법 상담
- 10) 스트레스 관리: 클래식 음악 방송, 동호회 활동
- 11) 유소견자의 체계적 사후관리 시스템 구축
- 12) 독감예방접종 무료 실시
- 13) 교대근무자의 자가 건강관리를 위하여 자가측정장비 도입
 - : 자동혈압계, 당뇨측정계 비치

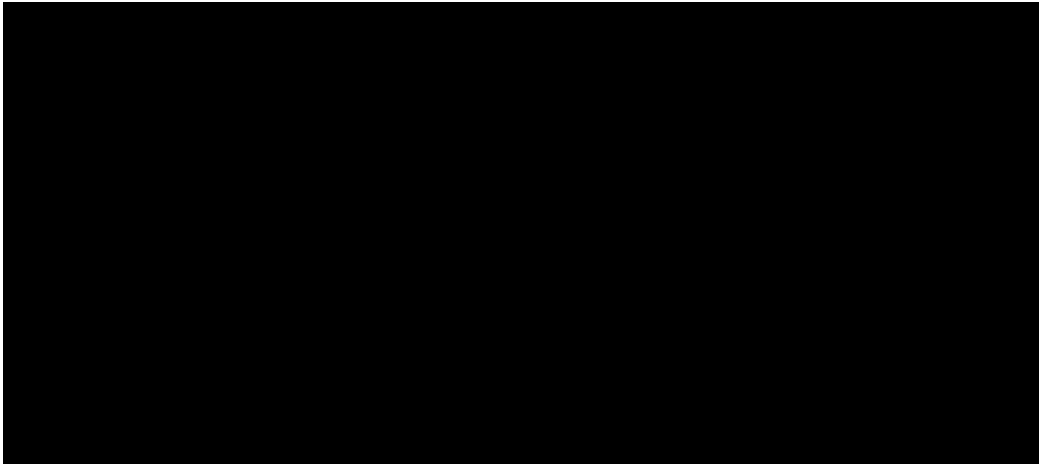
나. 유소견자 사후관리 체계



【표 III-2】 유소견자 사후관리 체계

마. 추진효과

- 1) 2005년 대비 하여 2007년에는 뇌·심혈관계 질환 유소견자가 52% 감소(48명 → 23명)
- 2) 고혈압 62.5% , 고지혈 60%, 당뇨 11% 감소

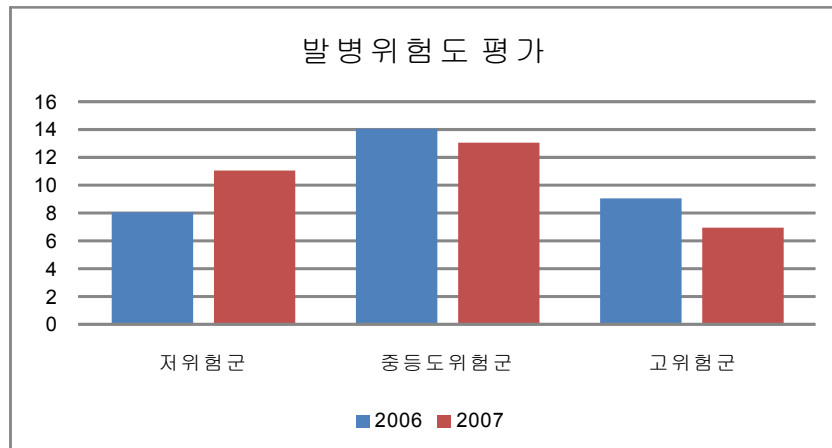


【그림 Ⅲ-1】 최근 3년 유질환자 현황

- 2) 개인 건강검진이력 자가 검색으로 스스로가 건강관리능력을 습득
- 3) 관리대상 위험군 변화

위험수준	인원	
	'06년	'07년
저위험군	8	11
중등도 위험군	14	13
고위험군	9	7

【표 Ⅲ-3】 발병위험도 변화



【그림 Ⅲ-2】 발병위험도 변화 그래프

- 3) 건강관리수첩 발행 : 50명(고혈압, 고지혈, 간장, 비만자 등)
- 4) 근로자 뇌·심혈관 질환 위험성 인지 증대
- 5) 식습관 및 건강관리 인식 전환 및 향상(주1회 보건통신 발행)
- 6) 회사의 직원 건강 관심으로 건강한 직장 분위기 유도

- 7) 건강문고 및 건강 비디오 대여로 직원과 가족 보건교육 효과 증대
- 8) 개인별 건강상태 데이터화 및 체계적 구축으로 질환 유소건자에 대한 능동적인 보건 서비스 실현

1-2. 흡연을 ZERO화 운동

가. 추진 목적

- 1) 뇌·심혈관 질환 증가의 최대 원인은 흡연
- 2) 비흡연자 보호를 통한 쾌적한 근무환경 조성
- 3) 금연을 통한 건강한 근로자 및 Clean 기업 구현
- 4) 어렵고 힘든 금연을 다양한 방법으로 재미있게 추진하여 성공률 증가

나. 추진 시기 : 2001년 1월부터 현재까지 9회차 진행

다. 추진 내용

- 1) 금연펀드 기금 조성 (회사 7만원, 개인 7만원)
- 2) 서천군 보건소 금연 클리닉 연계 (사업소 방문 6회, 1회/주)
- 3) 한국산업안전공단의 지도로 체력측정 결과와 연계한 금연필요성 홍보
- 4) 금연 분위기 조성
 - 금연교육 실시
 - 소내 홈페이지 이용 “금연교실” 운영
 - 금연 도우미 제도 운영
 - 금연위원회 구성 (간부급)
- 5) 회사와 가정의 적극적 금연 운동 실시
 - 실내 전면 금연실시
 - 소내 담배 자판기 철거
 - 외부강사에 의한 금연 교육 실시 : 서천군 보건소
 - 금연 교육용 패널 전시
 - 가정과 연계한 금연활동 추진 : 사업소장 명의 격려 편지 발송
 - 금연 참여자 적극 지원 : 금연 패치/캔디/침, 은단, 붉은콩
금연배지, 휴대폰걸이, 금연저금통
- 6) 자율적 금연 운동의 확산
 - 금연 건물 선포 검토
 - 흡연실 문화 개선을 통한 쾌적한 휴게 공간 조성
 - 금연 수기 사례 공모
 - 금연 운동 4행시 짓기 대회 실시

- 금연 펀드 성공자 포상
- 금연 성공요인과 실패요인 분석하여 피드백 실시

7) 금연 성공에 따른 포상 실시

: 스케일링 티켓, 복부초음파진단 체중계, 금연 펀드 기금 배분



【사진 III-3】 금연보조식품 복은콩



【사진 III-4】 일산화탄소 측정



【사진 III-5】 금연교육



【사진 III-6】 발전소장의 금연축하 포상

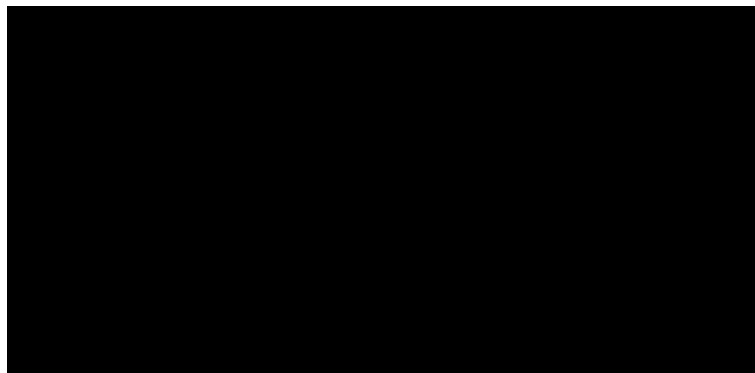


【사진 III-7】 금연교육 소내방송

라. 추진 효과

1) 2001년부터 현재까지 금연성공률 88%

- 2001년부터 2007년까지 금연참가자 76명 도전하여 67명 성공
- 현재 233명 중 흡연자는 31명으로 흡연자 제로화 도전



【그림 III-3】 금연 성공자 추이

- 2) 체계적이고 지속적인 금연 프로그램 운영으로 금연 분위기 확산
- 3) 자발적 금연 참여로 직원 건강 증진 및 쾌적한 근무 분위기 조성
- 4) 실내전면 금연 실시와 담배자판기 철거
- 5) 관리자급의 금연프로그램에 적극적인 참여로 금연운동 9년 지속

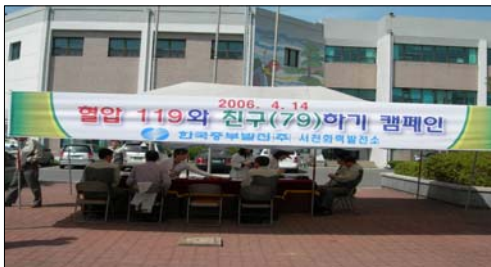
1-3. 혈압 119와 친구(79)하기 캠페인

가. 추진 목적

- 1) 직원들과 고혈압 기준 강화를 알기 쉽게 캠페인
- 2) 119는 수축기 혈압의 안전기준을, 친구와 비슷한 발음을 내는 79라는 숫자는 확장기 혈압의 안전 기준을 의미하며, 수축기 혈압 120, 이완기 혈압 80을 넘지 않도록 관리하자는 의미

나. 추진 내용

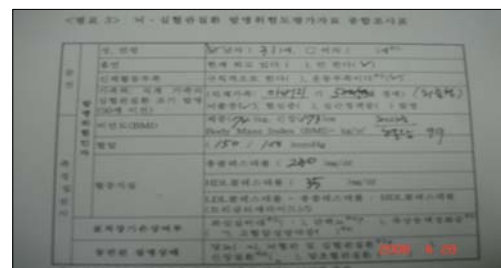
- (1) 혈압, 콜레스테롤, 혈당 측정 : 전 직원 및 협력업체를 대상으로 실시
- (2) 뇌·심혈관계 위험성 1:1 평가
- (3) 고혈압 리플렛 배포 : 한국산업안전공단 대전지역본부 협조
- (4) 홈페이지 팝업창 이용하여 캠페인 홍보
- (5) 뇌·심혈관계 질환 유소견자 관리 카드 발행



【사진Ⅲ-8】 혈압 119와 친구 캠페인



【사진Ⅲ-9】 119와 친구하기 홈페이지



【사진Ⅲ-10】 자료뇌심혈관 질환 발생 위험성 평가

다. 추진 효과

- 1) 뇌·심혈관계 질환 발병 위험성 평가를 통해 관리 대상자 선정
- 2) 고혈압과 뇌졸중의 위험 상관관계 인식 증대
- 3) 직원 및 협력업체 뇌·심혈질환 예방 및 건강 증진
- 4) 직원의 자발적 참여로 자율건강 실천

1-4. 뇌졸중 민간요법 이벤트

가. 추진 목적

매실혼합음료를 시음하여 뇌졸중에 대한 심리적 안정과 뇌졸중의 위험성 인식을 위한 이벤트 실시

나. 추진 내용

- 1) 뇌졸중 예방 매실혼합음료 복용 권장
- 2) 직원, 가족 그리고 협력업체 근로자를 대상으로 추진



【사진Ⅲ-11】 매실혼합음료제조

다. 추진 효과

- 1) 직원, 가족 및 협력업체 참가자 : 약 520명
- 2) 고혈압 뇌졸중의 위험성 인지
- 3) 민간요법 시행을 통한 직원의 심리적 안정 도모

1-5. 보건관리 통합 전산시스템 구축

가. 추진 목적

- 1) 개개인의 요구에 맞는 효율적이고 체계적인 건강관리
- 2) 건강관리실에서 이루어지는 전반적인 보건업무를 전산화
- 3) 업무의 실용성 제고와 질환 유소견자의 사후관리 SYSTEM화

나. 추진 시기

- 1) 도입 시기 : 2005년 12월

2) 프로그램 업데이트

- 2006년 : 근로자 정밀체력측정 결과 입력, 근골격계질환자료 입력
- 2007년 : 청력부스 및 청력 검사기 사용에 따른 결과 프로그램 자동 입력, 그래프형태 출력 추가

다. 프로그램 내용

사원	보건관리자
●건강검진 이력확인 ●종합건강검진 예약 및 확인 ●보호구 지급 현황 조회 ●설문조사 참여 ●건강상담 결과 검색 ●업무의 상병, 산재요양 등 개인병력 관리 ●MSDS 조회 ●작업환경측정 결과 조회	●건강검진 관리 ●유소전자 관리 (SMS 발송 및 상담예약) ●문진표 관리 ●설문관리 및 설문 결과 통계 도출 ●방문자 투약관리 ●보호구 지급 관리 ●근골격계관리 ●작업환경측정관리 ●소음성 난청 요관찰자 개별관리 ●근로자 정밀체력측정 관리 ●청력 부스와 프로그램 연동으로 전산 시스템에 입력하여 추적관리

보건관리 시스템 운영



사원

- ◆ 건강검진 이력확인
- ◆ 종합검진예약 및 확인
- ◆ 보호구 지급이력
- ◆ 설문조사 참여
- ◆ 문진조사 참여
- ◆ MSDS 조회
- ◆ 작업환경측정결과 조회



Server



전체업무 처리



안전관리자
MSDS관리자

- ◆ 보호구관리
- ◆ 작업환경측정관리
- ◆ MSDS관리

- ◆ 보호구관리
- ◆ 작업환경측정관리
- ◆ MSDS관리

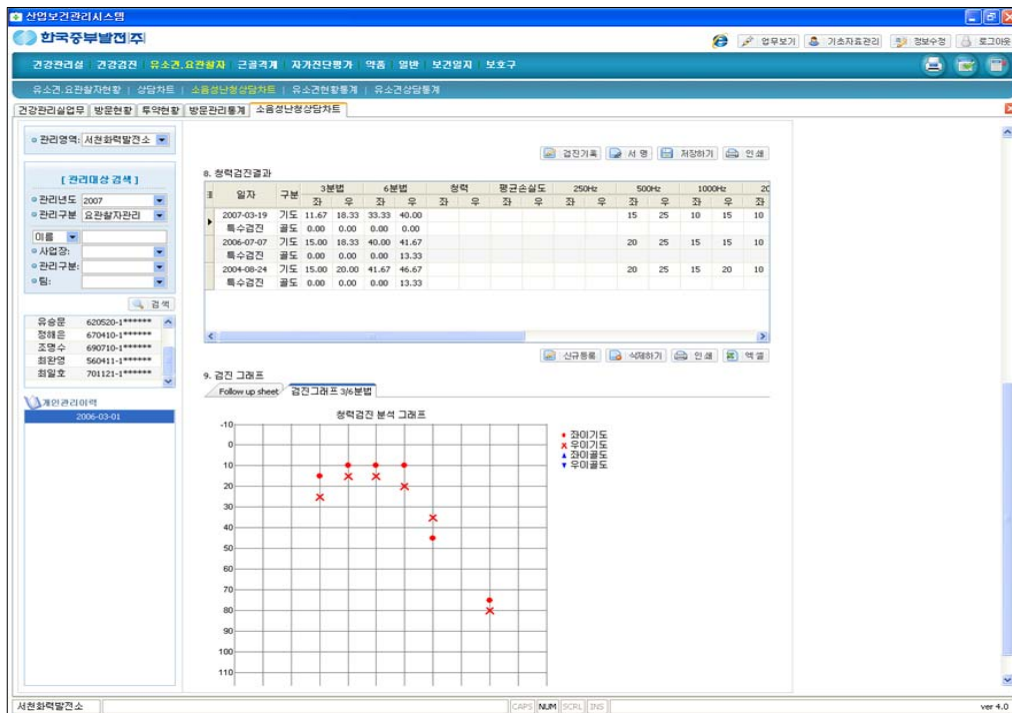
유소견자 관리 시스템

② 유소견자 방문상담

① 유소견자 상담예약

③ 유소견자 개인 기록지관리

【사진Ⅲ-12】 전산관리시스템(유소견자 건강관리시스템)



순위	이름	성별	나이	건강나이	종점	직장	성별	나이	신장	체중	표준체중	비만도	체지방률	체지방량	복부지방량	BMI	BMR	최대산소섭취량	피헤파트	폐활량	약력	체온	맥박성	자극에대응력	운동능력	측정일	비고	관리
1	황태하	남자	36	30	88	서천화력	남자	36	176.0	70.0	68.4	102.3	12.2	9.0		22.6	0	50.0			50.2	15.8	229	44	25	20050614		
2	이현로	남자	42	34	87	서천화력	남자	42	170.0	55.0	63.0	87.3	16.3	9.0		19.0	0	46.1			50.8	18.6	245	50	22	20050613		
2	김진식	남자	36	30	87	서천화력	남자	36	174.0	72.0	66.6	108.1	15.4	11.0		23.8	0	40.2			48.3	23.6	243	46	30	20050613		
4	남상록	남자	56	46	86	서천화력	남자	55	163.0	56.0	56.7	98.8	21.0	12.0		21.1	0	43.6			43.9	17.9	278	37	18	20050613		
5	최일호	남자	35	30	84	서천화력	남자	34	177.0	73.6	69.3	106.2	17.2	13.0		23.5	1686	36.0			53.6	22.2	222	48	26	20050614		
6	김민웅	여자	31	29	82	서천화력	여자	31	161.0	55.0	51.9	106.0	26.6	15.0		21.2	0	27.0			24.1	24.6	297	38	17	20050614		
6	유석상	남자	46	39	82	서천화력	남자	46	170.0	62.0	63.0	98.4	20.0	12.0		21.5	0	38.7			49.1	16.8	310	47	20	20050613		
8	황원택	남자	54	45	81	서천화력	남자	51	164.0	57.0	57.6	99.0	18.2	10.0		21.2	0	36.5			38.7	14.5	331	55	18	20050613		
8	차상현	남자	43	38	81	서천화력	남자	42	169.0	65.0	62.1	104.7	23.0	15.0		22.8	0	36.4			46.9	19.0	221	48	30	20050614		
10	조명수	남자	37	34	80	서천화력	남자	36	162.0	68.0	55.8	121.9	23.3	16.0		25.9	0	37.4			43.2	13.4	254	52	28	20050614		
10	유재빈	남자	36	33	80	서천화력	남자	36	178.0	72.0	70.2	102.6	14.4	10.0		22.7	0	36.8			43.2	14.2	242	54	23	20050613		
10	김동만	남자	51	47	80	서천화력	남자	51	167.0	61.0	60.3	101.2	20.5	13.0		21.9	0	32.4			46.2	12.2	256	37	20	20050614		

【사진Ⅲ-13】 전산관리시스템(건강검진/개인별정밀체력측정결과)

라. 추진 효과

- 1) 근로자 건강에 대한 체계적 관리로 예방활동 능력증대

- 2) 업무효율 및 생산성 증대
- 3) 유해인자 선행관리(작업환경, 검진이력, 정밀 체력측정, MSDS 검색)로 질환, 직업병 조기 발굴 예방가능
- 4) 개인 검진 이력을 홈페이지를 통해 본인이 직접 확인할 수 있어 개인 만족감 증대 및 자율적인 건강관리 가능

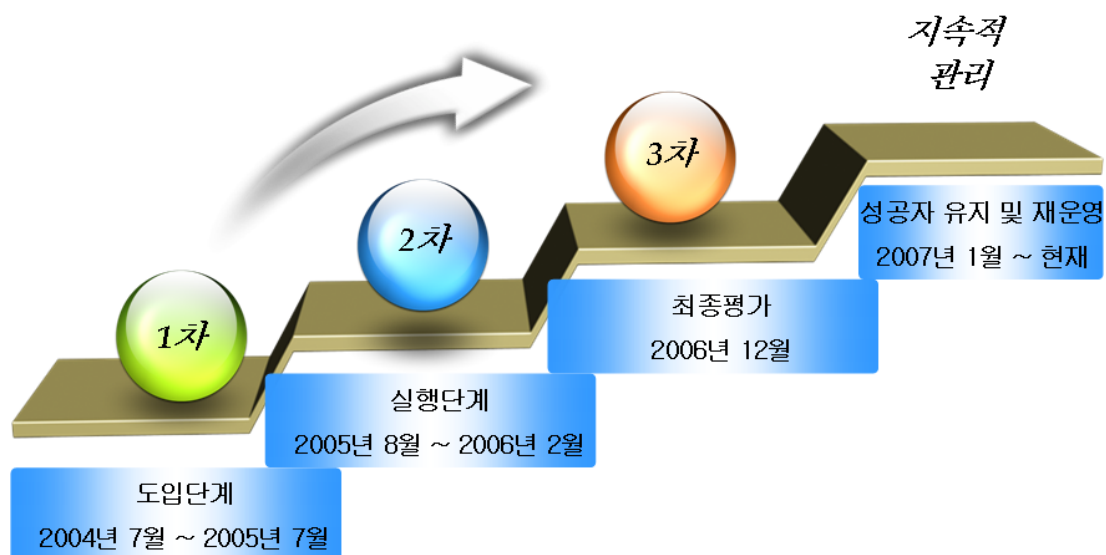
2. 자율 건강증진 활동으로 지리적 한계점 극복

2-1. 체지방 감량 프로그램 운영

가. 추진목적

- 1) 질환 고위험군인 고혈압, 고지혈, 당뇨, 복부비만, 지방간 등 유소견자의 체지방 감소 및 정상범위 유지
- 2) 체지방 감량 프로그램의 적극적인 추진으로 유병률 감소와 작업관련성 질환을 예방
- 3) 건강한 신체 활동을 통한 직장생활과 삶의 질 만족에 기여

나. 추진과정



【그림Ⅲ-5】 체지방 감량 추진과정

다. 대상자 선정

- Broca 지수, WHR 지수, BMI 지수, 체지방률등 다양한 분석방법 중 신뢰성과 사용자의 편의성을 고려하여 체지방을 20%이상인 경계성 비만자 중 자율 신청한 근로자를 대상으로 선정
- 한국산업안전공단 근로자 정밀 체력측정 결과 활용

라. 추진내용

- 1) 근로자 정밀체력측정
- 2) 뱃살센터 운영
- 3) 사업장 자체 운동프로그램
 - 사업장 내 엘리베이터 이용금지
 - 점심시간을 이용한 운동 실시
 - 발전소 앞 해안가 방조제 걷기(5Km, 약 45분)
 - 1인 1운동 갖기 운동 전개
 - 신체활동 증가와 근골격계질환 예방을 위한 팀별 스트레칭

[illegible]

【사진Ⅲ-14】 체지방 감량신청서

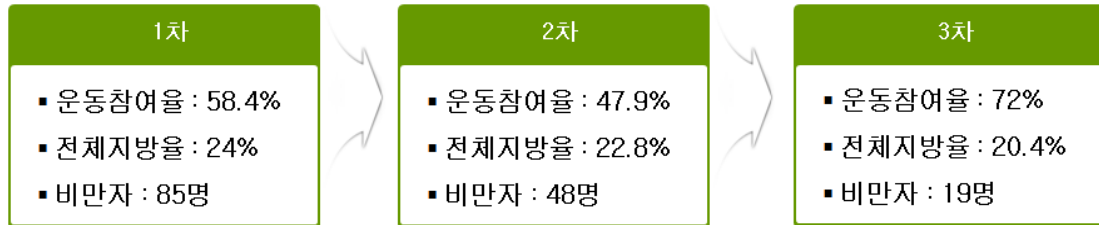


【그림Ⅲ-15】 점심시간 운동

- 4) 퇴근 후 운동프로그램 시행
 - 퇴근 후 체력단련실 활성화를 위한 장비 도입 및 헬스도우미 선정
 - 직원 사택 내 조깅코스 설치하여 가족과 함께하는 걷기, 달리기 운동 전개(우레탄 트랙, 1km)
- 5) 가정 및 회사 식당과 연계한 고지방/고열량 메뉴 제한

다. 추진효과

- 1) 운동참여율 72%로 증가
- 2) 체지방을 감소



【그림Ⅲ-6】 체지방 감량 프로그램 성과

성별	연령	평균		
		1회차	2회차	3회차
남자	20대	17.3	16.9	14.0
	30대	18.9	19.8	15.5
	40대	19.6	20.2	18.7
	50대	21.5	20.2	19.5

【표Ⅲ-4】 체지방율 비교

2-2. 체력 측정

가. 추진 목적

- 1) 직원과 직원가족의 건강증진을 도모
- 2) 정밀 체력측정을 통한 개인 맞춤형 운동 프로그램 제시
- 3) 스스로 운동을 통한 건강관리 동기 부여
- 4) 질병 유소견자 감소 및 작업관련성 질환 예방과 건강한 가정 형성

나. 추진 시기 : 2004년부터 2007년까지 4년 연속 측정

- 한국산업안전공단 대전지역본부 지원

다. 추진 내용

- 1) 근로자 정밀 체력측정 지원
 - 기초측정 : 체지방, 혈압, 안정시 심박수, 말초 혈액순환평가
 - 체력측정 : 심폐 지구력, 스텝 테스트, 악력, 윗몸 앞으로 굽히기, 윗몸일으키기, 제자리 높이뛰기, 전신 반응

2) 운동처방 프로그램

- 정밀체력측정 후 결과 출력
- 결과에 따른 체력 수준에 맞는 운동 종목/빈도/시간/ 강도 제시
- 처방 프로그램에 따른 운동프로그램 구체적 제시 및 건강 상담
- 측정 결과를 상대로 변화된 체력 수준에 대한 새로운 운동 프로그램 제시

3) 직원 및 가족 포함 정밀 체력 측정 실시



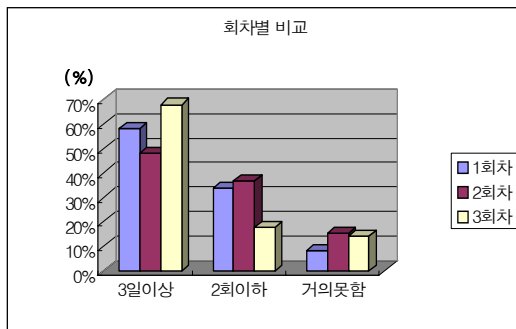
【사진Ⅲ-16】 체력측정 및 운동지도



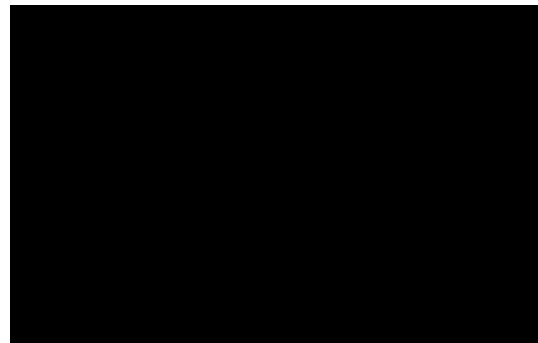
【사진Ⅲ-17】 가족참여 체력측정과 개별운동 상담

라. 추진 효과

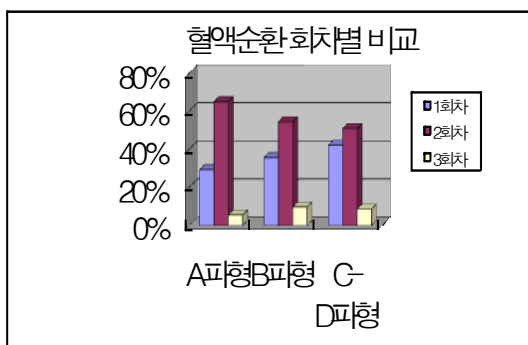
- 1) 정밀체력 측정 : 전 직원 및 희망 가족포함
- 2) 운동처방사의 개인별 맞춤운동처방에 따라 운동에 대한 관심 증가
- 3) 체력측정으로 체계적이고 과학적인 운동을 실시
- 4) 부부가 함께하는 맞춤형 프로그램 개발하여 가족 건강 기여
- 5) 4년간의 체력측정 결과 개인 건강 증진과 의식의 변화가 나타남
- 6) 직원과 가족 체력 증진 결과 사업주의 직원 건강 증진 시설에 대한 적극 지원이 이루어짐 : 사내 및 사택 체력단련실 기구 보강
(구 체력단련시설 교체, 런닝머신 추가 설치)



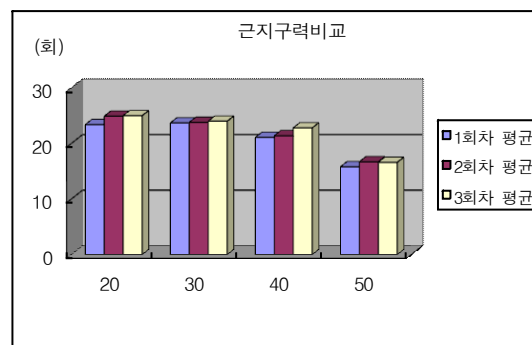
【그림Ⅲ-7】 운동실천상태



【그림Ⅲ-8】 체력나이 및 체력점수



【그림Ⅲ-9】 말초혈액순환 비교



【그림Ⅲ-10】 근지구력비교

2-3. 1인 1운동 갖기 전개

가. 추진 목적

- 운동을 통한 뇌·심혈관 질환, 근골격계 질환 및 스트레스 해소

나. 추진 시기 : 2004년 6월부터

다. 추진 내용

- 1) 정밀체력 측정 후 본인에게 맞는 운동 추천 및 운동 상담
- 2) 연초 소망 캡슐 제작으로 자기 건강관리 목표 부여
 - 소망캡슐 : 본인이 하고자 하는 운동과 체지방 수치를 적어서 캡슐이
담아 12월에 열어서 스스로 성과를 평가

부서 : 총무팀 1인 1운동 갖기 계획				
번호	이름	운동 종목	횟수	운동 장소
1	장성수	걷기, 태니스, 골프	6회/주	경상시간 소내 태니스장
2	이종진	탁구	6회/주	경상시간 교당
3	이경우	걷기	4회/주	사택/물방 산책로
4	노성진	야구, 배드민턴	4회/주	경상시간 체육관/아이들
5	김영선	축구, 걷기	6회/주	사택/물방 산책로
6	최문영	걷기, 근력운동	6회/주	헬스클럽
7	김복자	걷기, 풍선, 야구	6회/주	헬스클럽
8	최현숙	걷기, 근력운동	6회/주	헬스클럽
9	이종철	태니스	6회/주	사택/태니스 운동장
10	이종현	걷기	6회/주	태극도 부부
11	김종민	걷기, 풍선	6회/주	사택/물방 산책로
12	송계원	축구, 걷기	4회/주	사택/물방 산책로
13	송봉자	탁구, 걷기, 풍선	6회/주	사택/물방 산책로
14	배광서	탁구, 배드민턴	6회/주	경상시간 교당
15	최종희	야구, 배드민턴	4회/주	경상시간 체육관/아이들
16	박종호	걷기	4회/주	태극도 부부 산책로
17	김익숙	걷기, 근력운동	4회/주	헬스클럽
18	김우영	야구, 태니스	6회/주	아라온 운동회 필드
19	홍영진	걷기	4회/주	아라온 운동회 필드
20	이경환	걷기, 풍선	6회/주	태극도 체육관/아이들
21	문영자	걷기, 탁구	6회/주	경상시간 태극도 운동회

(1인 1운동 갖기 계획)



(볼링 경기)



(배드민턴 경기)



(소방 캡슐)

【사진Ⅲ-18】 1인1운동 갖기 활동

라. 추진 효과

- (1) 1인 1운동 갖기 운동과 동호회 활동으로 전 직원(100%)로 운동 참여
- (2) 개인별 운동의 효과적 시행으로 효율적 건강관리
- (3) 연말 자기 목표 달성 직원에게 포상

2-3. 체력단련실 증설 및 활성화

가. 추진 목적

- 1) 소내 및 춘장대 사택 체력단련실 이용을 통한 체력증진
- 2) 지역적 특성으로 인한 부족 운동시설을 회사가 지원코자 함

나. 추진 시기 : 2005년 1월부터

다. 추진 내용

- 1) 소내 체력단련실 설치 : 체력정밀측정 결과 보고서를 참조하여 설치
- 2) 춘장대 사택 체력단련실 기구 보강
- 3) 춘장대 사택 야외 체력 단련기구 설치(평행봉등 7종 15대)
- 4) 사우나 시설 설치로 개인위생 및 건강 관리
- 5) 운동기구 사용법 및 운동효과 기재 설명서 부착으로 상해 예방

6) 여름철 운동 시 이온음료 지급



【사진Ⅲ-19】 실내 체력단련시설



【사진Ⅲ-20】 야외체력단련시설

라. 추진 효과

- 1) 점심시간 및 업무 종료 후 체력 활동과 운동참여율 증가
- 2) 퇴근 후 사택에서 건강관리 및 체력 증진활동이 가능해짐
- 3) 비만 대상자에 대한 운동관리로 비만 감소(85명→19명)

2-5. 웰빙 산책로 (조강코스)

가. 추진 목적

- 1) 사회적 관심사인 걷기를 이용한 건강관리에 대한 욕구 충족
- 2) 사택 주변 산책로 조성으로 건강 증진 및 가족 유대 증진
- 3) 지역주민에게 산책로 개방하여 사회적 건강 증진 기여

나. 추진 내용

- 1) 설치장소 : 춘장대 사택
- 2) 산책로 길이 : 총연장 850m (우레탄 시공)
- 3) 산책로를 개방하여 지역주민 이용 통한 주역주민 건강 증진



【사진Ⅲ-21】 웰빙산책로

다. 추진 효과

- 1) 유산소 운동인 걷기의 활성화로 체력 증진
(골격내에 저장되어 있는 불필요한 지방이 에너지로 사용되므로 체지방 감소에 효과적임)
- 2) 가족과 함께하는 산보로 가족 화목 도모(일 50명 내외 이용)
- 3) 지역주민의 건강 증진 및 회사 이미지 제고(지역사회 체육시설담당)

2-6. 뱃살 센터 운영

가. 추진 목적

- 1) 질환 고위험군인 고혈압, 고지혈, 당뇨, 복부비만, 지방간 등 유소견자의 체지방 감소 및 정상 범위 유지
- 2) 집중관리 대상사를 선정한 효과성 증대

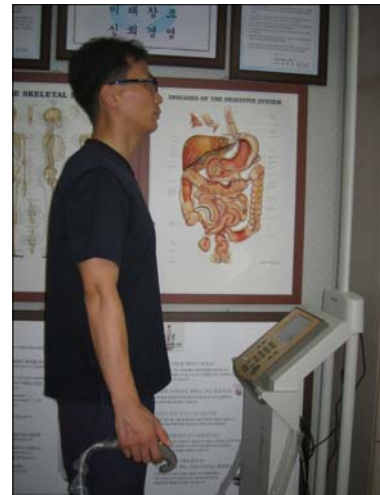
나. 추진 내용

- 1) 추진 목표
 - 전 직원 0.5톤 감량 : 약 250명 × 0.2kg/인

- 2) 정밀 체력 측정 후 체지방 확인
- 3) 자체 체지방 측정 기구 구비하여 감량정도를 평가
- 4) 체지방 격주로 주기적 측정
- 5) 식이요법과 운동요법 지도 : 영양사, 산업안전공단 대전지역본부 협조
- 6) 프로그램 시작 기준시보다 5% 감소시 연말 포상 : 10만원 상품권
- 7) 현재 25명 뱃살 센타 등록 관리 중



【사진Ⅲ-22】 뱃살센터 개소식



【사진Ⅲ-23】 체지방 측정

다.추진효과

- 1) 정상범위의 체지방 유지로 질병 예방효과를 통해 의료비를 절감
- 2) 건강관리실을 통해 그룹으로 체지방 관리를 실시하여 성공률을 높이고 전반적인 체지방감량 분위기를 조성
- 3) 관리대상자 25명 중 10명이 정상 체중 및 체지방 유지
- 3) 동호회 활동과 운동참여율 향상
- 4) 근로자 참여의 높은 호응으로 2008년 Inbody 구매로 관리 지속

2-7. 영양 지도

가. 추진 목적

- 1) 구내식당 게시판을 이용하여 영양식단 홍보
- 2) 올바른 식습관을 통한 건강 유지 및 질병 예방

나. 추진 내용

-

【사진Ⅲ-24】 염도측정 / 국간 염도 평가표

김치는 이래서 좋아오!!!



배추김치의 종류로는 - 배추의 크, 중, 큰 것을 비롯하여 유채김치, 양파양송이
김치등이 있다.

김치의 좋은 점으로는 - 소화기능을 증진, 혈액 순환을 증진하고
체내의 지방을 분해하므로 소화율 향상을 도와주며 장건강에 매우 큰 효과를 볼수 있다.

유치김치에 들어 있는 각종 영양을 보충함으로 - 김치를 먹어주면 체내 분포되어
있는 유산균은 소화작용의 도움을 하며, 서늘하기는 장건강을 해친다.

장건강을 증진하여 해독을.

2018. 4. 18

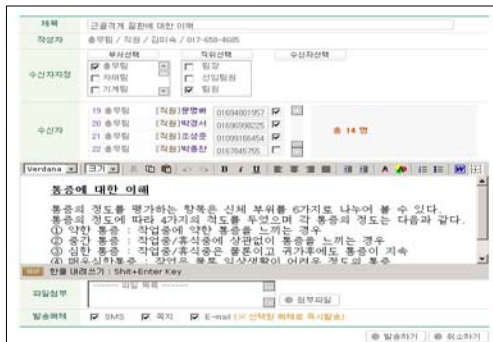
【사진Ⅲ-25】 식품정보 / 칼로리 표시 식단표

- 1) 올바른 식습관 정착 : 질환 유소견자는 영양사와 월 1회 상담
- 2) 보건관리자와 영양사의 업무협의로 직원 건강 증진
- 3) 식습관 개선에 따른 직원 질병 예방
- 4) 저염식 식단 정착으로 고혈압 유소견자 감소
 - 고혈압 환자 감소 : 25명이 혈압 140/90에서 120/80 이하로 감소

- 1) 업무상 질병 및 발생 가능한 질병의 사전예방과 건강의 중요성을 인식시켜 건강하고 안전한 직장 문화 조성
- 2) 지속적인 보건 교육을 통한 보건 의식 고취

나. 추진 내용

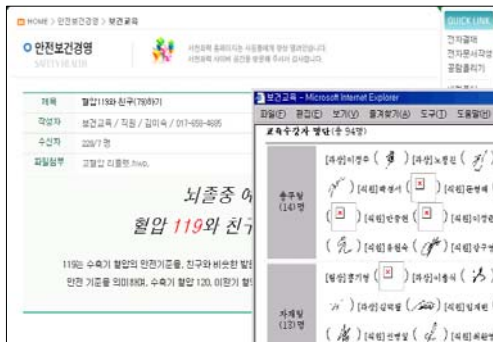
- 1) 사업소 홈페이지 보건교육란 운영과 건강관련 동영상 지원
- 2) 전 직원 대상 보건통신 메일 발송
 - 주 1회 발행, 유소견자는 월 1회 심층 분석 내용 통보
- 3) SMS 문자로 보건 교육 통지
- 4) 홈페이지 상에서 교육 수료 여부 확인 기능 강화
- 5) 유소견자 그룹별 맞춤형 보건교육



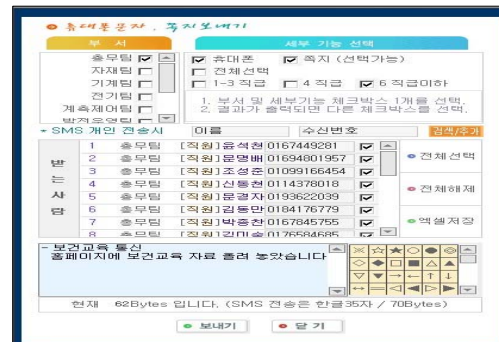
【사진Ⅲ-26】 홈페이지 보건교육발송화면



【사진Ⅲ-27】 보건교육 자료



【사진Ⅲ-28】 보건교육이수확인



【사진Ⅲ-29】 보건교육SMS문자 발송

다. 추진 효과

- 1) 지속적인 보건 교육으로 보건의식 고취
- 2) 교육내용의 손쉬운 접근을 통한 보건교육 참여율 증가

3. 직업관련성 질환 예방활동으로 유해요인 관리

3-1. 소음 관리

가. 추진 목적

- 1) 발전설비 특성인 고 소음으로 인한 소음성 난청 예방
- 2) 사무실 외부 소음 전달로 관련 근로자 스트레스 예방
- 3) 청력 요관찰자(C1)의 직업병 악화 방지

나. 추진 내용

- 1) 청력보존 관리 절차서 제정
- 2) 보건관리자 현장 순회 강화
- 3) 소음 방지 귀마개 지급 및 착용 의무화
- 4) 현장 사무실 흡음재 및 이중벽 설치, 방음벽 보강 공사 실시
- 5) 정기적 난청 특수 검진 및 주기적 난청 교육
- 6) 청력 측정설비(소음부스) 구입비치하여 소음성 난청 요관찰자의 변화 추이 추적관리
- 7) 청력요관찰자의 개인별 기록지를 전산시스템으로 기록하여 변화추이 관찰 및 관리 실시



【사진Ⅲ-22】 중앙제어실 1.5m 이중벽



【사진Ⅲ-23】 중앙제어실 2m 이중벽



【사진Ⅲ-24】 밀름 75cm 방음벽 신설



【사진Ⅲ-25】 통합운전원실 방음보강공사



【사진Ⅲ-26】 소음부스

다. 추진 효과

- 1) 소음으로 인한 스트레스 호소 감소
- 2) 소음성 난청교육의 강화로 난청의 문제점 인식 제고
- 3) 현장 사무실 흡음벽과 이중벽 리모델링으로 근무지 전달 소음 감소
- 4) 가장 높은 소음수준(89dB(A))을 나타내는 밀룸과 ash room을 통합 room으로 바꾸어 근로자에게 직접 노출되는 소음원을 밀폐시킴
- 5) 사업장내에서 직접 청력검사를 실시하여 청력변화의 추이를 관리
- 6) 현재까지 소음성난청 직업병(D1) 발생하지 않음

3-2. 직무 스트레스 관리

가. 추진 목적

- 1) 뇌·심혈관계 질환 및 근골격계 질환 예방을 위하여 직무 스트레스를 낮추고 정신건강을 유지할 수 있도록 관리
- 2) 동호회 활동 활성화로 스트레스 감소 및 활기차고 신바람 나는 직장 문화 조성

나. 추진 내용

- 1) 클래식 음악을 통한 정신 이완 요법 실시
 - 근무 시작전, 퇴근전, 수요일 오후 모차르트 음악 소내 방송
- 2) 중식시간 이용 동백정 걷기 운동 추진
- 3) 노사 대화 및 상시 고충상담으로 스트레스 해소 (MV대화)
- 4) 직원사기 진작을 위한 Happy Birthday 운영
- 5) 사내동호회 현황 : 탁구회, 축구회, 볼링회, 골프회, 테니스회,

산악회, 마라톤 동호회 등 9개(233명 참여)

6) 매주 수요일 오후 정기 체육행사의 날 운영

7) 신입직원 멘토링 제도 운영 : 입사 후 4개월까지 운영(1:1 멘토설정)



【사진Ⅲ-27】 음악감상



【사진Ⅲ-28】 동호회 활동

다. 추진 효과

- 1) 모차르트 음악방송으로 정서적 안정을 도모
- 2) 스트레스 감소로 가정 화목 증진
- 3) 자발적 동호회 참여로 건강 증진 및 스트레스 해소
- 4) 스포츠 통한 직원과 회사의 유대관계 강화
- 5) 경영활력대화 시행으로 협력적 노사관계 구축
- 6) 신입사원의 안정적인 직장생활 유도(조기정착)로 우수인재 이탈방지

3-3. 근골격계 질환 예방

가. 추진 목적

- 1) 컴퓨터 작업의 증가 등에 따른 근골격계 질환 호소 증가
- 2) 최근 증가하는 근골격계 현안 문제점 해결 및 예방
- 3) 고령화에 따른 자연적 근골격계 질환 예방

나. 추진 내용

- 1) 근골격계 부담 작업 유해요인 조사 : 2004년, 2007년
- 2) 소내 스트레칭 체조 방영(오후 4시) 및 홈페이지 스트레칭 체조 운영
- 3) 소내 스트레칭 체조 경진대회 개최(협력사 포함)
- 4) 외부강사 초빙 근골격계 질환예방 교육 실시
- 5) 의무실 의료기기 비치 : 온열치료기, 적외선치료기, 족욕기 등 9종
- 6) 근골격계 예방 판넬, 포스터 부착 및 비치



【사진Ⅲ-29】 스트레칭경진대회 현장 / 스트레칭 판넬 / 근골격계질환 교육

다. 추진 효과

- 1) 스트레칭 체조 보급으로 근골격계 질환 예방
- 2) 체조 경연 대회 개최로 근골격계 예방 및 활기찬 직장 분위기 조성
- 3) 교육을 통해 근골격계에 대한 관심 및 이해 증진, 근골격계 산재 예방

3-4. 작업환경 및 근로환경 개선

가. 추진 목적

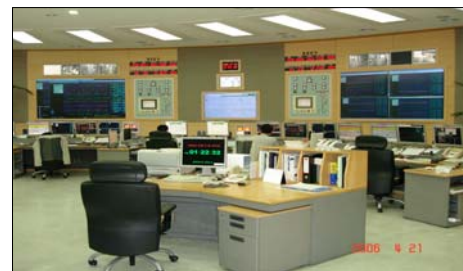
- 작업환경 개선으로 근골격계 등 직업병 예방
- 질소산화물 환경규제 초과로 저감설비 도입을 통한 환경보호

나. 추진 내용

- 1) 중앙제어실 개조 공사를 실시하여 장시간 감시작업으로 인한 근골격계질환을 예방하고 쾌적한 근무환경 제공



【사진Ⅲ-30】 중앙제어실 개조 전



【사진Ⅲ-31】 중앙제어실 개조 후

- 2) 노후화된 종합사무실 공기조화설비 교체
- 3) 인체공학적 사무용 가구 전직원 교체 : 책상, 의자, 파티션
- 4) 질소산화물 저감 설비 신설
- 5) 배연탈황설비 설치



【사진Ⅲ-32】 탈황 설비 신설

다. 추진 효과

- 1) 근무환경 개선으로 피로도 감소 및 근골격계질환 예방
- 2) 유해물질 배출제거 및 감소로 직원 건강 보호기여 및 환경오염 방지
- 3) 질소산화물 저감설비 신설로 450ppm → 250ppm로 감소

4. 지역사회와 함께하는 노.사 한마음 운동

4-1. 건강증진활동



【사진Ⅲ-33】 현장 순회
찾아가는 화.목한 현장 만들기



【사진Ⅲ-34】 “사랑의 헌혈” 운동
년1회 헌혈행사 후 소아암재단에 기증



【사진Ⅲ-34】 응급처치요원 양성



【2006년 노사문화우수기업 선정】

- 인공호흡기를 구비하고 심폐소생술과 응급 처치 교육 실시
- 홈페이지 동영상으로 인공 호흡기 사용법 및 심폐소생술 상시 교육

4-2. 안전보건 활동



(비상대응훈련)

유해물질 관리 비상모의훈련
소방훈련, 지진발생 대응훈련
등으로 위기능력 향상



(협력업체 협의체 회의 시행)

협력업체와의 동반자적 관계를
유지하여 안전보건의 애로사항과
건의사항 해결 및 교류(1회/분기별)
예)작업환경측정 (모회사 부담)



(2005년 산업안전경영대상 大賞수상)



(2005년 안전문화대상 수상)



(무재해 연속 13배 달성)



(2006년 안전경영대상 大賞수상)

4-3. 가족을 위한 건강증진 활동



『직원가족을 위한 행사 내용』

- 춘장대 서천사택 리모델링
- 사택 체련단련실, 웰빙산책로 설치
- 벚꽃 한마음 잔치
- 배우자검진(검진차량 사택방문)
- 정밀체력측정 희망 배우자 실시

4-4. 사회공헌 활동



서천화력발전소는 90년이래 16년동안 지역자녀 2,398명에게 7억6천만원의 장학금을 지급하였고, 향후 지속적인 장학사업을 위하여 8억2천만원을 장학기금으로 적립하여 운영하고 있다.



서천화력발전소가 14년 전부터 지역문화 발전을 위해 발전소 주변지역 지역사업 일환으로 매년 개최해오고 있는 행사로써 명실상부한 서천지역의 전통 전통있는 문화행사로 자리잡고 있다

(동백사생대회 및 백일장개최)



(1사1촌 자매결연 17개마을)



(봉사활동 전기공사)



(폭설피해 농가 복구지원)



(“바다사랑 환경대청결 사회봉사



(농어촌 방과후 영어학교 지원사업)



(국제결혼가정세대 행복한가족 만들기후원)

『사회공헌 활동을 위한 나눔기금 운영』

나눔기금 조성

1구좌에 1,000원으로 적용한 금액이 매월 급여에서 공제 (1인당 공제액 월 20,000원초과 안됨)

임직원이 이렇게 기금을 모금하면 회사는 그에 상당한 금액을 기금에 기부 조성된 나눔기금은 불우이웃에 대한 지원금이나 봉사활동에 필요한 경비로 사용

IV. 추진상의 문제점

○ 현장 교대 근무로 인한 건강 증진 활동 제한

- 교대근무자가 49.2%를 차지하고 근무지가 여러곳에 나뉘어져 있으며 발전 설비 특성상 자리를 비울 수 없기때문에 전 직원이 참여하는 건강증진 활동 제한이 있었음

○ 직원 고령화에 따른 생활습관병 증대

- 40대 이상 직원이 62% 이상으로 직원 고령화에 따라 고혈압, 고지혈, 당뇨병, 간장질환 등 생활습관병이 증가추세에 있음

○ 전사적인 보건 업무 네트워크 부재로 질병 추적관리 곤란

- 한국중부발전(주)에는 본사, 서울화력, 인천화력, 양양양수, 보령화력, 제주화력, 서천화력 있으나 사업소 마다 각기 다른 보건관리프로그램을 사용함으로써 보건업무에 네트워크가 연결되지 않음
- 전입, 전출시 건강검진결과가 체계적으로 인계되기가 어려워 개인과 회사 모두에게 중요한 질병유소견자 및 산재예방관리가 비효율적임으로 개선 필요

V. 활동 성과 및 효과 분석

○ 찾아가는 건강관리서비스 구현으로 직원 만족감 증대

- 건강관리실로 찾아오는 근로자를 기다리보다 먼저 현장으로 찾아가는 (화·목한 현장) 능동적인 보건활동으로 근로자와 보건관리자와의 친밀감과 신뢰감이 증대되고 수시 건강상담률이 증가함
- 현장 작업환경과 근로조건을 정확히 인지할 수 있고, 이에 따라 보건예방 및 안전보건 개선활동을 수시로 하게 되어 직원 만족감이 향상됨

○ 뇌·심혈관질환 예방활동으로 유소견자가 52% 감소

- 2005년 대비 뇌·심혈관질환 유소견자가 52% 감소함

	고혈압	고지혈	당뇨	합계
2005	24	15	9	48
2007	9	6	8	23

- ‘119와 친구(79)하기’ 캠페인을 통해 고혈압과 뇌졸중의 상관관계 인식을 증대 시키고 협력업체 직원을 포함하여 자율건강을 실천하는 계기가 됨
- 민간요법 이벤트 실시로 재미를 더한 고혈압 관리 방안을 교육하고 직원의 심리적 안정을 도모함
- 저염식단의 정착으로 혈압관리 대상자(140/90)중 25명이 120/80으로 감소
- 뇌.심발병위험도 평가를 통한 위험군 관리로 체계적인 관리 방안 마련

○ 2007년도에 결실을 맺고 있는 금연운동(67.4 → 13.3%)

- 2001년 이후 부터 현재까지 총 9차례에 걸쳐 지속적으로 실시한 금연운동이 금연성공률 88% 로 76명 도전자중 67명이 성공
- 2001년 흡연율 67.4%에서 2007년도 13.3%로 흡연율 감소
- 자발적 금연 분위기가 확산됨
- 쾌적한 근무분위기가 조성되고 개인의 건강증진이 이루어짐
- 금연 성공율이 높다는 점에 대해 회사와 직원·가족 모두의 자부심이 높음

○ 보건관리 업무 통합 시스템 HMS 구축

- 연도별, 인자별, 업무별 등 체계적이고 종합적인 데이터 관리 및 보건통합관리 기반 구축
건강검진, 작업환경측정, 정밀체력측정, MSDS, 보호구관리, 설문관리, 청력측결과 관리 등을 데이터화하고 개인에게 자가검색을 할 수 있도록 함
- 근로자 건강에 대한 체계적 관리로 직업병 발생예방 강화에 기여
- 방문상담과 온라인 상담이 함께 이루어 질 수 있고 필요시에 상담 자료를 볼 수 있어 건강상담 기능이 강화됨

○ 운동을 통한 건강한 신체 조성(운동 실시율 58.4%→72%)

- 올바른 운동법에 대해 1:1개인 맞춤형 처방을 받고 이행함에 따라 운동참여율이 58.4%에서 72%로 높아지고, 체지방율(%)도 평균 3.6%가 감소하였음
- 직원뿐만 아니라 희망가족을 포함하여 체력측정을 실시함으로써 가족 건강에 기여함
- 1인 1운동갯기 전개로 전 직원 100% 운동참여를 유도하고 있음
- 웰빙 산책로를 통해 걷기 운동의 활성화를 꾀함
- 비만 대상자에 대한 운동 관리로 관리 대상자 수가 85명에서 19명으로 감소
- 2006년 뱃살센터 개소로 동호회 활동과 운동의 지속적 참가를 유도함

○ 청력보존프로그램 운영 및 자가 청력부스 설치

- 발전소 특성상 피할 수 없는 소음으로 인한 소음성난청 문제가 상시 존재하고 있어 청력보존프로그램 운영 및 자체 주기적인 청력검사를 위해 청력부스를 설치운영
- 소음성 난청 근로자의 추이변화를 통한 추적관리를 실시할 수 있음
- ※ 자체 정기검사 연2회 실시 및 수시 검사를 통한 청력 관리

○ 노사의 건강증진에 대한 인식변화

- 금연프로그램, 뇌심혈관질환 예방 프로그램, 정밀체력측정, 청력보존프로그램, 뱃살센타 운영 등 건강증진 프로그램 도입으로 전 직원과 노사가 적극적으로 참여하는 분위기가 조성됨
- 건강증진에 대한 인식개선으로 복지시설 예산증액과 체력단련 시설의 대폭 보강 (사택 웰빙 산책로, 체력단련실 보강 및 체력단련실 증설(100평), 예산 확보, 건강관리실 운영비 2배 증액 등 직원과 가족의 건강을 최우선으로 생각하는 인식의 변화 뚜렷함

VI. 향후 추진계획

○ 건강체력인증제 도입 확대(10+10)

- 근로자 자율 건강관리 정착 및 체력수준 향상을 위해 연도별 건강체력 인증 목표 설정 운영
- 2008년도 도입초기 인증 목표 10%, 매 연도별 10% 증가
- 건강체력 인증 우수자 사내 포상제도 및 인센티브 부여 추진

○ 흡연자 ZERO화 도전

- 설문조사결과 흡연자 중 86% 이상이 6개월 이내에 금연할 생각이 나타남
- 금연운동을 소내 금연펀드와 한국산업안전공단 대전지역본부와 연계추진하여 2010년까지 흡연자 ZERO화에 도전

○ 보건관리 통합 시스템 업그레이드

- 전사적 보건관리통합 시스템 부재로 인한 문제점을 인식하고 서천화력발전소에서 사용하고 있는 보건관리통합시스템을 한국중부발전(주) 전사로 보급하여 근로자 전근시에도 보건관리가 지속적으로 이루어지도록 함

○ 건전한 음주문화 운동 전개

- 건강진단 결과 간장질환유소건자 중 음주에 의한 질환자가 많은 부분을 차지하여 간장질환에 대한 관리의 필요성 인식

○ 소내 스트레칭 경진대회 지속 추진

- 소내 스트레칭 경진대회를 통해 근로자가 스트레칭의 장점을 몸소 체험하면서 스트레칭의 실시율이 100%로 높아짐
- 경진대회에 대한 호응도가 높으므로 경진대회를 매년 지속 추진하여 스트레칭의 자율성을 높일 수 있는 동기를 부여하고자 함

○ 서천화력발전소 운영 전 기간 무재해 추진

- 서천화력을 운영하는 전 기간 동안 안전보건관리활동으로 질병 없고 산재 사고 없는 건강하고 안정적인 무재해 운동추진하고자 함