



2014년 사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

| 일시 2014. 11. 5(수) 14:00~18:00

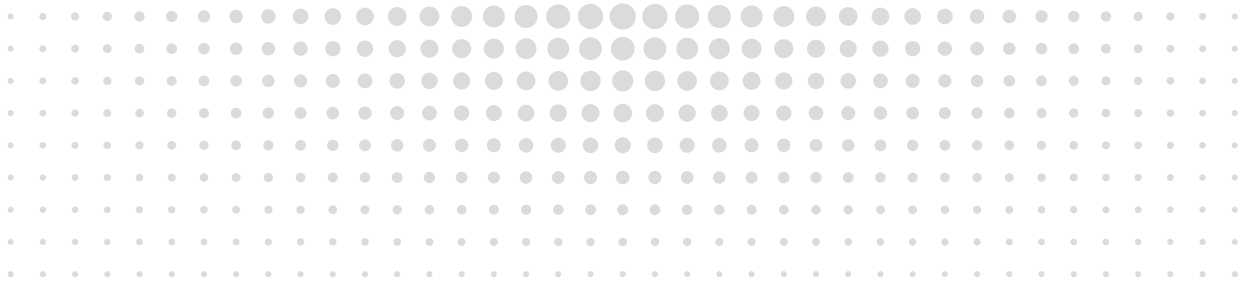
| 장소 안전보건공단 서울지역본부 7층 대강당

| 주관 안전보건공단, 한국산업간호협회, 한국직업건강간호학회, 전국기업체산업보건협의회

| 후원 고용노동부

시 간	제 목	비 고
14:00-14:05	인사말(1)	김희걸 회장 (한국산업간호협회)
14:05-14:10	인사말(2)	신현화 실장 (안전보건공단 직업건강실)
〈제1부〉 주제발표 (좌장 : 김수근 성균관대 교수)		
14:10-14:30	근로자 건강증진사업의 정책적 추진방향	김정연 사무관 (고용노동부 산업보건과)
14:30-14:50	고령화시대의 장년근로자 건강증진 방안	장태원 교수 (서울성모병원)
14:50-15:10	직무스트레스 관리를 위한 힐링 프로그램	정혜선 교수 (가톨릭대)
15:10-15:30	보건관리자 역할 활성화 방안	송근희 보건관리자 (인터엠)
15:30-15:50	휴 식	
〈제2부〉 사례발표 (좌장 : 김숙영 을지대 교수)		
15:50-16:05	건강증진 인증사업 추진 사례	박춘자 보건관리자 (한국에너지기술연구원)
16:05-16:20	보건관리전문기관 추진 사례	백은미 간호사 (한양대병원)
16:20-16:35	노사 주도 비용지원사업 추진 사례	송명희 국장 (한국산업간호협회 전북보건안전센터)
16:35-16:50	근로자건강센터 추진 사례	김주환 팀장 (충남근로자건강센터)
16:50-18:00	종합토의	

• 근로자 건강증진사업의 정책적 추진방향	3
김정연 사무관(고용노동부 산업보건과)	
• 고령화시대의 장년근로자 건강증진 방안	5
장태원 교수(서울성모병원)	
• 직무스트레스 관리를 위한 힐링 프로그램	33
정혜선 교수(가톨릭대)	
• 보건관리자 역할 활성화 방안	53
송근희 보건관리자(인터엠)	
• 건강증진 인증사업 추진 사례	65
박춘자 보건관리자(한국에너지기술연구원)	
• 보건관리전문기관 추진 사례	81
백은미 간호사(한양대병원)	
• 노사 주도 비용지원사업 추진 사례	93
송명희 국장(한국산업간호협회 전북보건안전센터)	
• 근로자건강센터 추진 사례	109
김주환 팀장(충남근로자건강센터)	

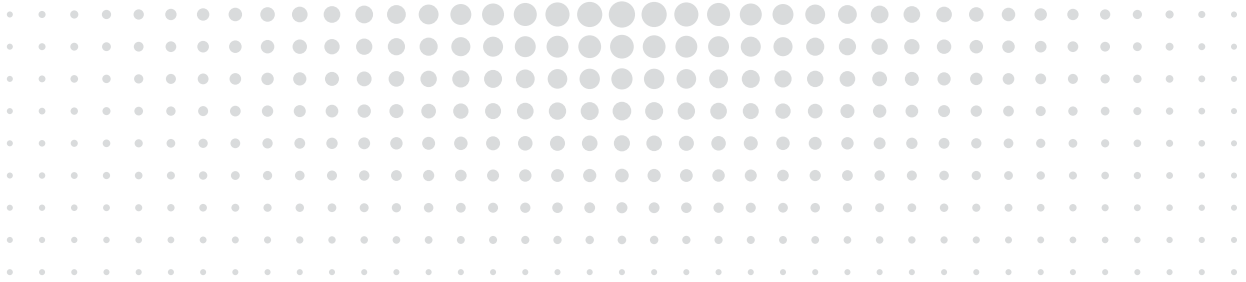


사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

근로자 건강증진사업의 정책적 추진방향

김정연 사무관
(고용노동부 산업보건과)





사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

고령화시대의 장년근로자 건강증진 방안

장태원 교수
(서울성모병원)



장년 근로자의 건강증진방안

2014.11.05

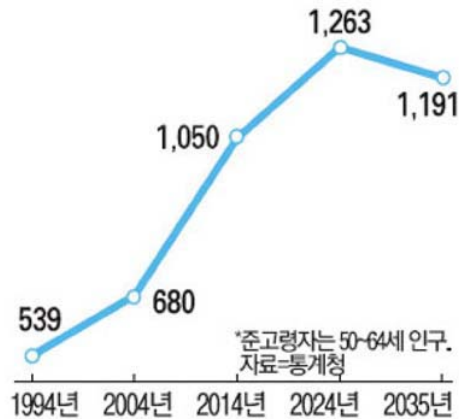
가톨릭대학교 서울성모병원 직업환경의과 장태원

1. 장년 근로자의 정의와 특성
2. 장년 근로자의 만성질환 유병률 추이
3. 장년 근로자의 산업재해 현황 및 추이
4. 장년 근로자 업무 적합성 평가 사례
5. 장년 근로자의 건강증진방안

장년 근로자의 정의와 특성

- 장년 근로자 : 50세 이상 65세 미만인 사람(준고령자)과 65세 이상(고령자)으로서 취업하고 있거나 취업 의사가 있는 사람

급속히늘어나는 준고령자(단위=만명)

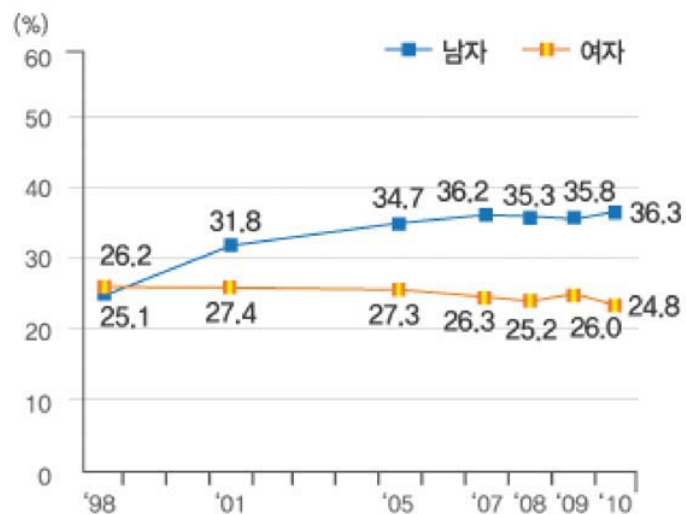


장년 근로자의 정의와 특성

- 특성
 - 신체기능 저하로 인한 업무 수행능력 감소
 - 시각과 청각 저하 : 시력 저하 및 노인성 난청
 - 운동기능 : 평형감각, 손발협응력, 근력, 유연성, 지구력, 순발력, 민첩성 감소
 - 정신, 인지기능 : 지능, 학습능력, 기억력 감소
 - 직무 스트레스 증가 : 미래에 대한 불안, 고용불안정 등
 - 만성질환의 유병 증가
 - 업무상 사고 및 산업재해 발생률 증가

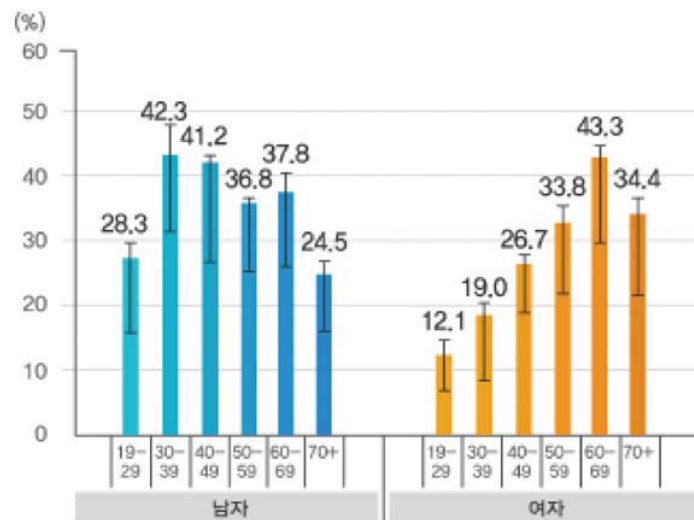
1. 장년 근로자의 정의와 특성
2. 장년 근로자의 만성질환 유병률 추이
3. 장년 근로자의 산업재해 현황 및 추이
4. 장년 근로자 업무 적합성 평가 사례
5. 장년 근로자의 건강증진방안

비만(BMI) 유병률 추이



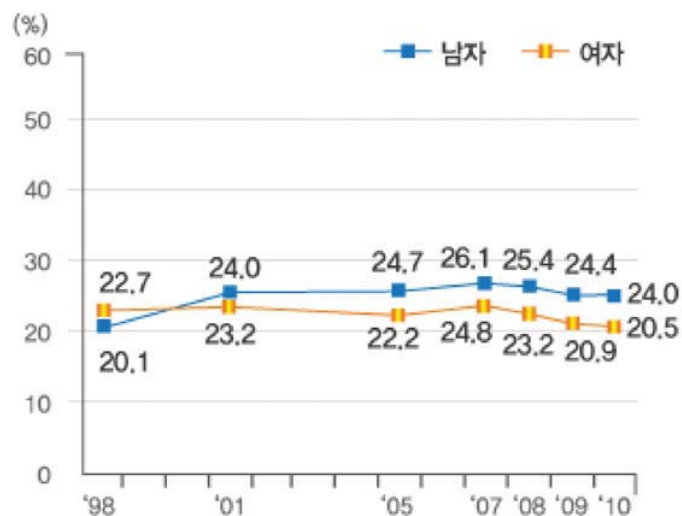
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 비만(BMI) 유병률



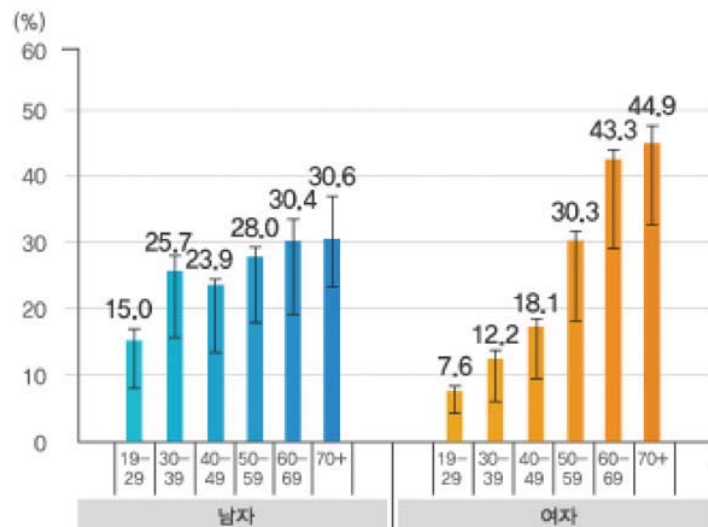
(출처 : 국민건강영양조사)

비만(복부둘레) 유병률 추이



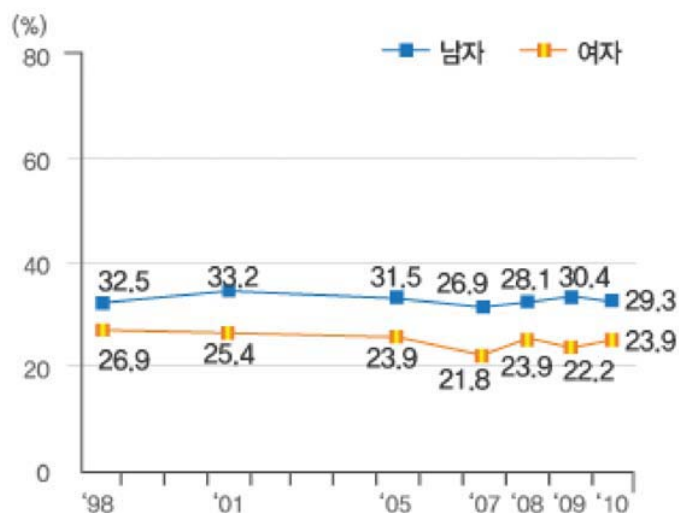
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 비만(복부둘레) 유병률



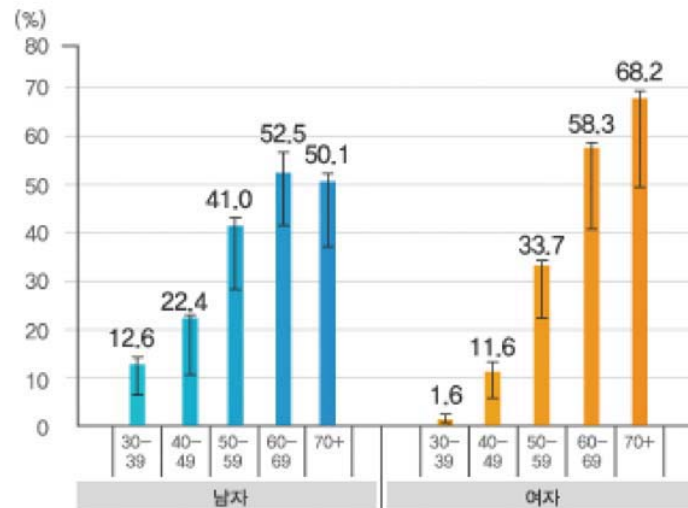
(출처 : 국민건강영양조사)

고혈압 유병률 추이



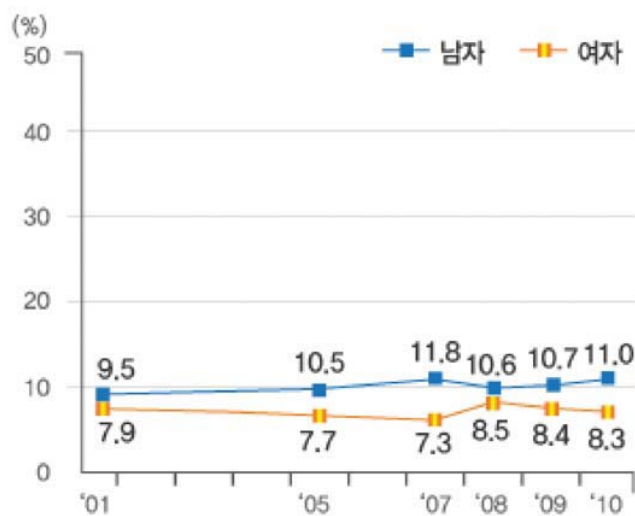
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 고혈압 유병률



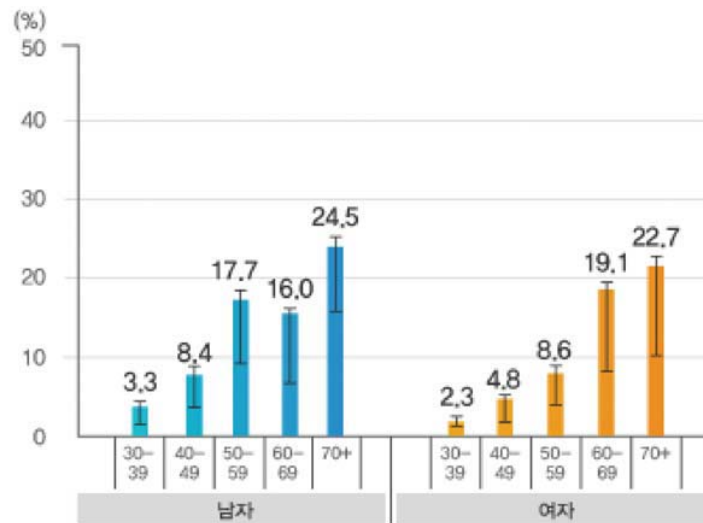
(출처 : 국민건강영양조사)

당뇨병 유병률 추이



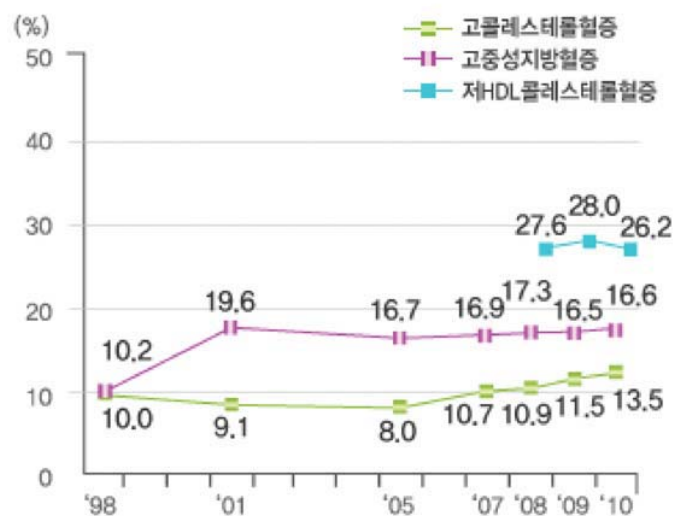
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 당뇨병 유병률



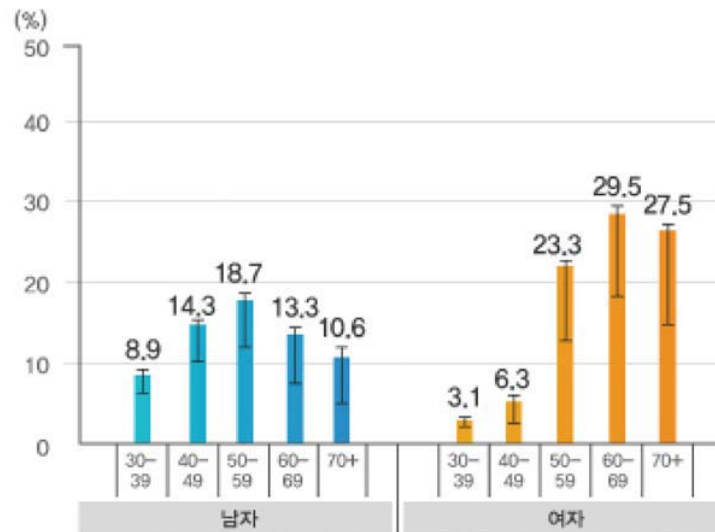
(출처 : 국민건강영양조사)

이상지질혈증 유병률 추이



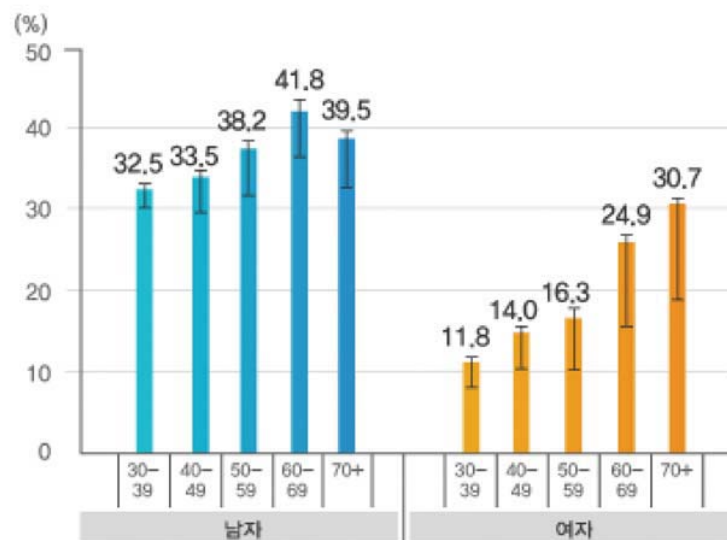
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 고콜레스테롤혈증 유병률



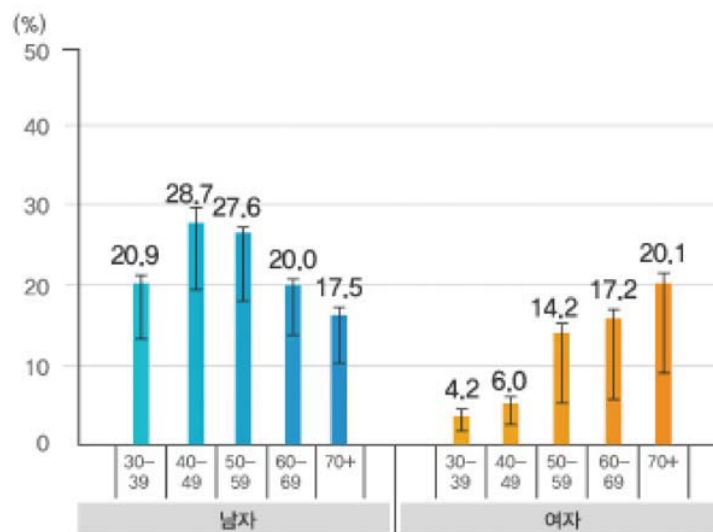
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 저HDL 콜레스테롤혈증 유병률



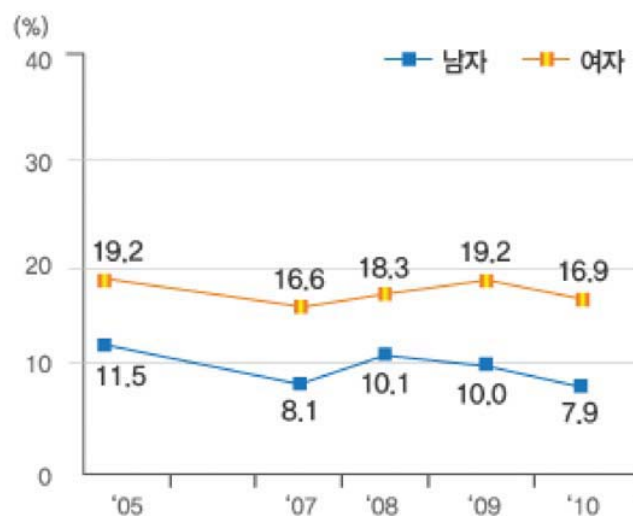
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 고중성지방혈증 유병률



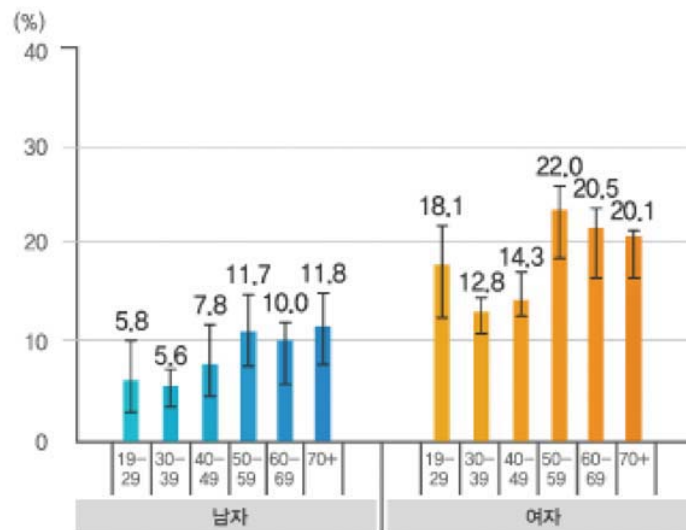
(출처 : 국민건강영양조사)

우울증상 경험률 추이



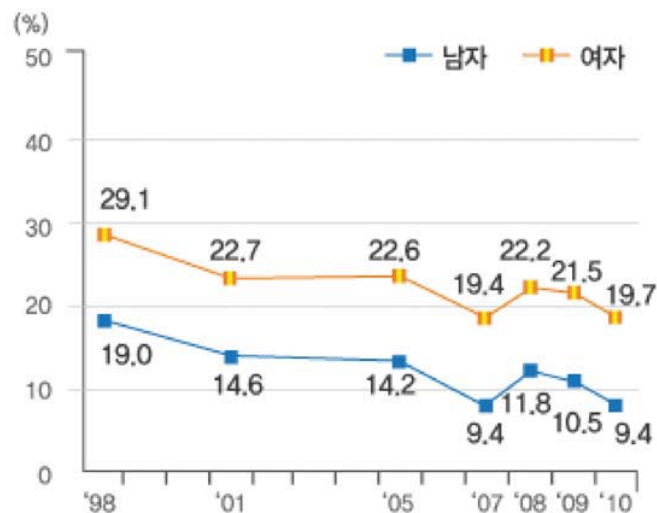
(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 우울증상 경험률



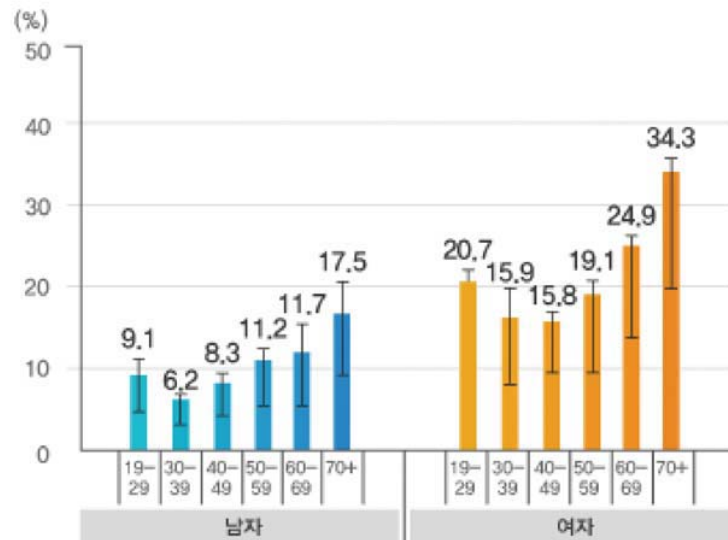
(출처 : 국민건강영양조사)

자살 생각률 추이



(출처 : 국민건강영양조사)

연령별 자살 생각률



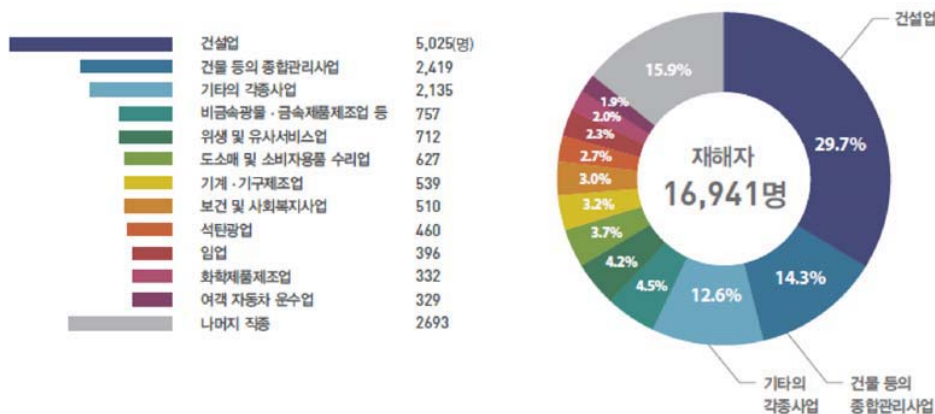
(출처 : 국민건강영양조사)

1. 장년 근로자의 정의와 특성
2. 장년 근로자의 만성질환 유병률 추이
3. 장년 근로자의 산업재해 현황 및 추이
4. 장년 근로자 업무 적합성 평가 사례
5. 장년 근로자의 건강증진방안

장년 근로자의 재해 발생 현황

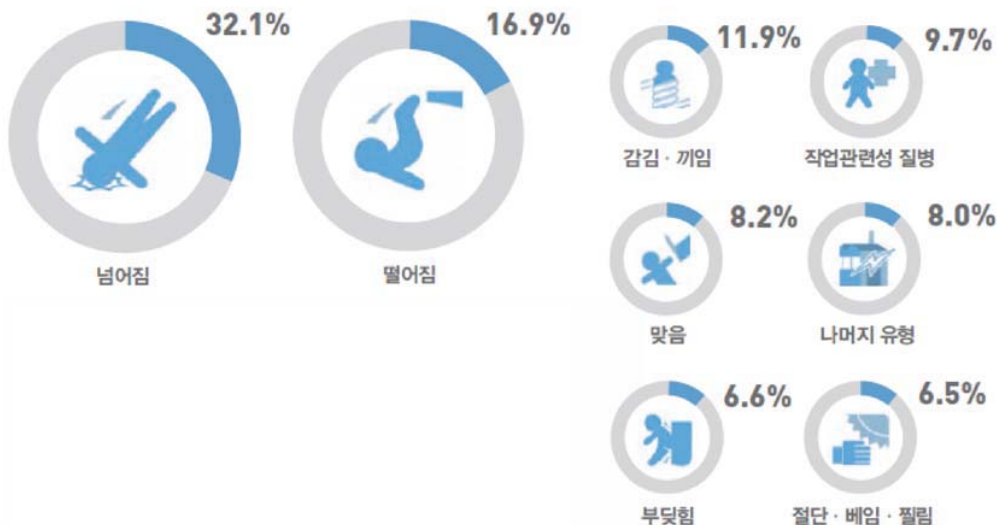
- 장년 근로자의 산업재해 증가 : 3만 2천명(2007년) → 4만 3천명(2011년)
- 장년 근로자의 업종별 재해 현황
 - 건설업이 29.7%, 건물 등의 종합관리사업이 14.3%

장년근로자의 업종별 재해 현황

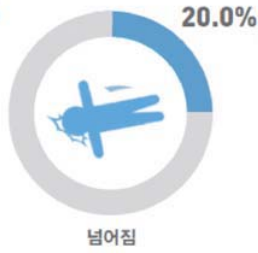
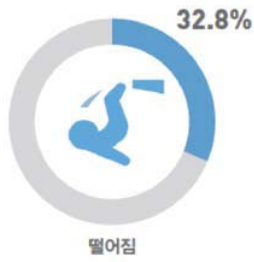


장년 근로자의 재해유형별 현황

- 넘어짐 32.1%, 떨어짐 16.9%, 잠김/끼임 11.9% → 전체의 60.9%

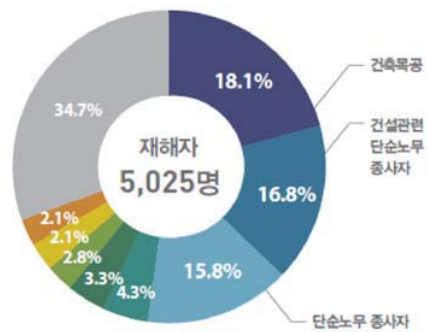


건설업 장년근로자의 재해 유형

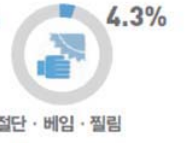
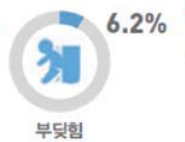
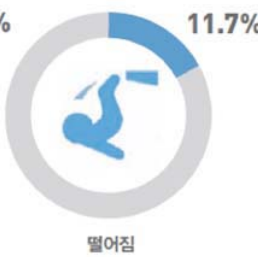
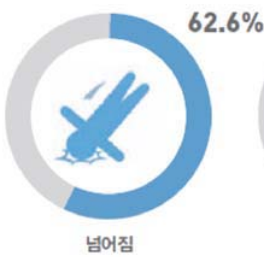


직종별·발생형태별 재해자 현황

건축목공	910명
건설관련 단순노무 종사자	842
단순노무 종사자	796
철근원	214
기타 목공 및 소목공	165
미장 종사자	143
건물간설 작업부	107
건설토목 기술공	105
나머지 직종	1,743

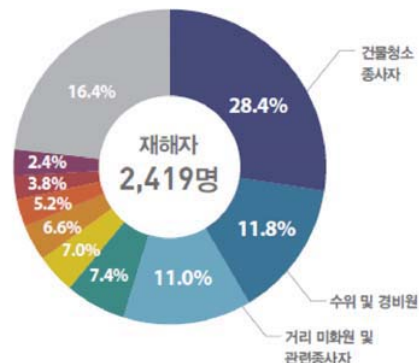


건물 등의 종합관리사업 장년근로자의 재해 유형

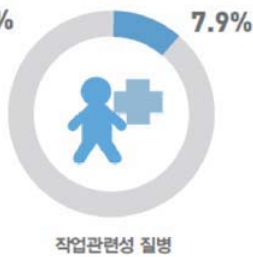
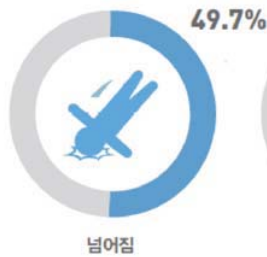


장년근로자의 직종별 재해자 현황

건물청소 종사자	686명
수위 및 경비원	285
거리 미화원 및 관련 종사자	266
기타 건물 청소원	179
아파트 청소원	170
수위, 경비 및 관련 종사자	160
건물 관리 종사자	126
단순노무 종사자	92
기타 수위, 경비 및 관련종사원	59
나머지 직종	396

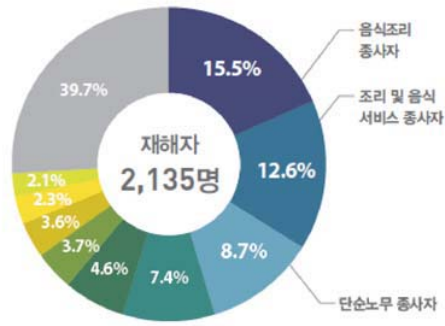


기타의 각종사업 장년근로자의 재해 유형

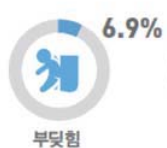
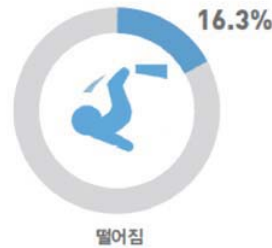
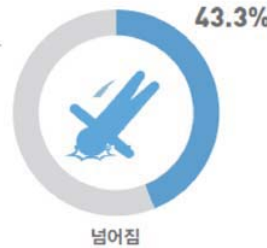


장년근로자의 직종별 재해자 현황

음식조리 종사자	330명
조리 및 음식서비스 종사자	268
단순노무 종사자	186
수위 및 경비원	157
음식업소 보조원 및 청소원	98
수위, 경비 및 관련 종사자	78
주방장	77
건물청소 종사자	50
기타 음식점 조리사	44
나머지 직종	847

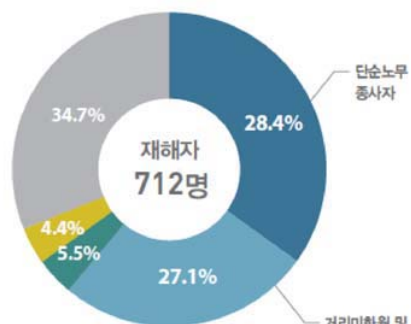


위생 및 유사서비스업 장년근로자의 재해 유형



장년근로자의 재해다발 직종 및 재해자 현황

단순노무 종사자	202명
거리미화원 및 관련 종사자	193
기타 건물 청소원	39
건물청소 종사자	31
나머지 직종	247



1. 장년 근로자의 정의와 특성
2. 장년 근로자의 만성질환 유병률 추이
3. 장년 근로자의 산업재해 현황 및 추이
- 4. 장년 근로자 업무 적합성 평가 사례**
5. 장년 근로자의 건강증진방안

야간작업 특수건강진단

- 사업장 규모별 실시 시기
 - 상시근로자 300인 이상 : 2014년 1월 1일부터 (진행 중)
 - 상시근로자 50-299인 : 2015년 1월 1일부터
 - 상시근로자 50인 미만 : 2016년 1월 1일부터
- 업무 수행 적합 여부?
 - 65세 남성, 24시간 격일제 근무, 경비원, 고혈압 약 복용, 검진 결과 혈압 165/100 mmHg
 - 55세 남성, 1주 6일 12시간 주야 교대근무, 택시 운전, 금연, 협심증 과거력(+), 고혈압 및 고지혈증 약 복용 중
 - 45세 남성, 경찰, 교대근무(주-야-비-휴), 1주 근로시간 50-60시간, 흡연(+), 고혈압과 당뇨 약 복용 중, 검진결과 혈압 135/90 mmHg, 공복혈당 135 mg/dL

Case review

- 남성, 63세
- 야간작업 특수건강진단
 - BP 123/79 mmHg, FBS 312 mg/dL, HbA1c 9.2%
 - TC/TG/HDL/LDL : 172/118/49/98 mg/dL
 - 심방세동 : 검진시 처음 발견
 - 고혈압, 당뇨 약(인슐린) 복용 중
 - DN, 다, 기타(정밀 업무 적합성 평가)

31

Case review

- 보일러 작업 : 총 3명 근무
- 근무형태 : 3조 2교대 (주 - 야 - 비)
- 업무 내용
 - 오전부터 오후 4시 30분까지 보일러 운행
 - 수도 밸브 여닫기, 기계 조작 등
 - 야간에는 보일러 운영을 하지 않으며, 사무실(휴게실)에서 대기하다가 오후 10시 이후 오전 4시까지 당직실에서 수면
 - 야간 근무시 보일러 점검 요청이 간혹 있음 (1개월에 1회 정도)
 - 야간에 3인이 근무 : 폐수처리 1인, 반장 1인

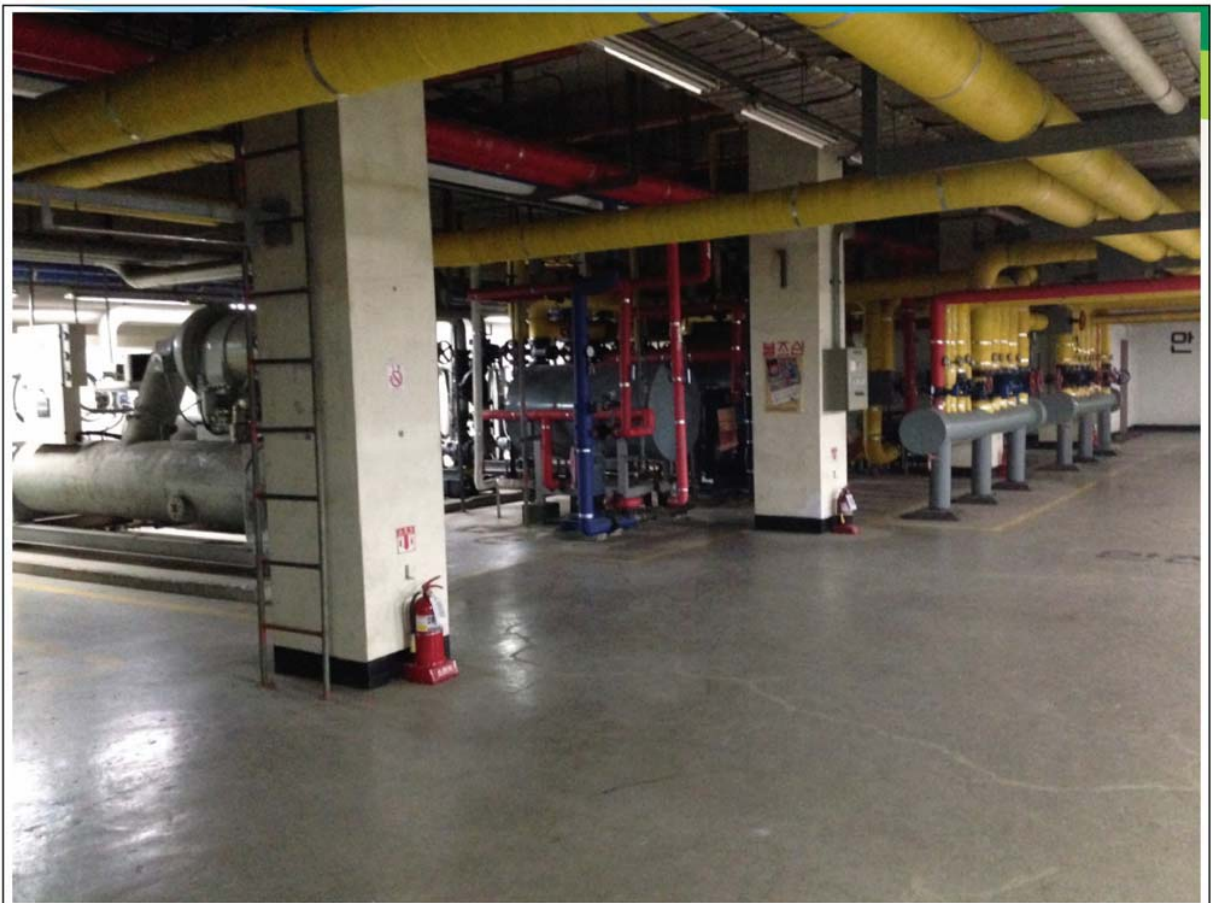
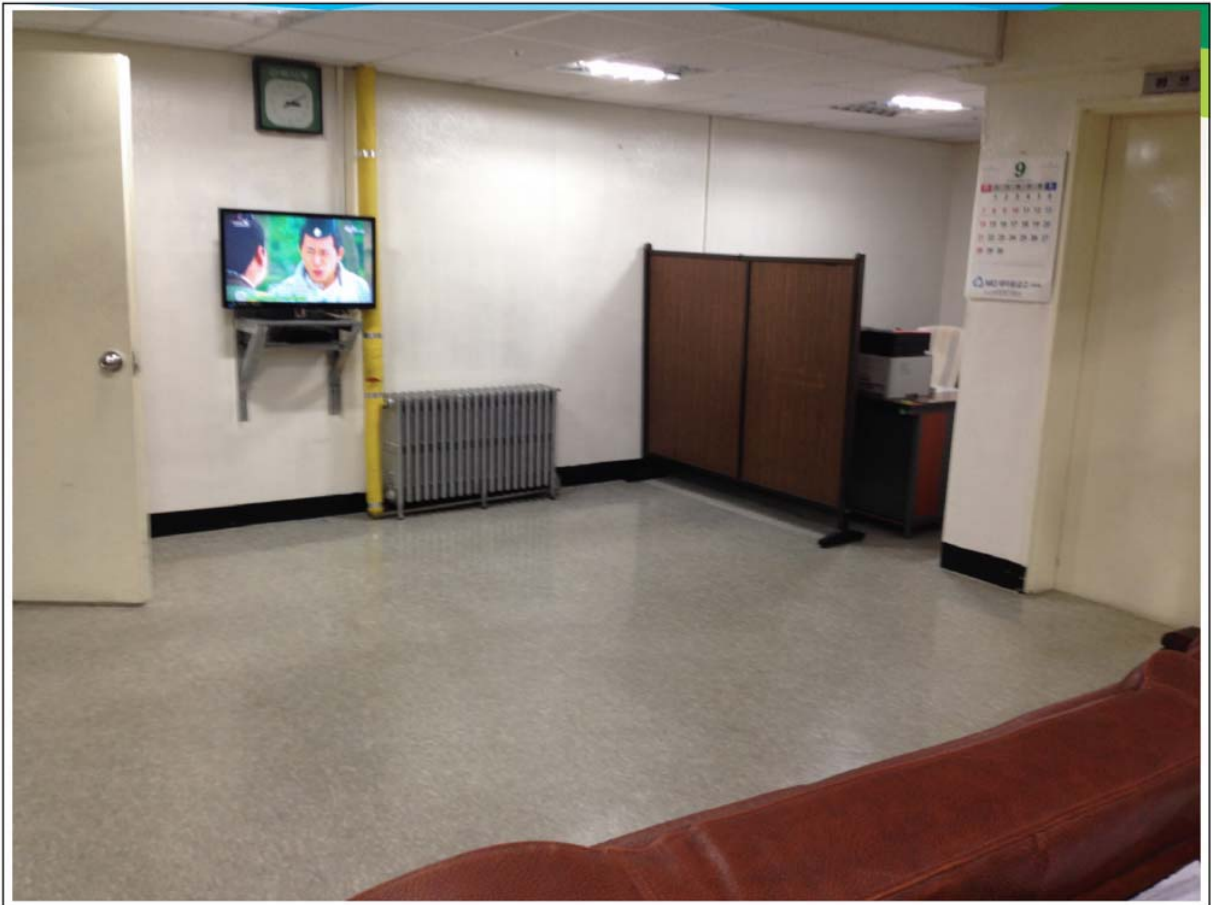
32

Case review

- EKG and 24Hr BP monitoring
- 사업장 방문 : 업무 확인 및 상사/동료 근로자 면담











사업장 방문

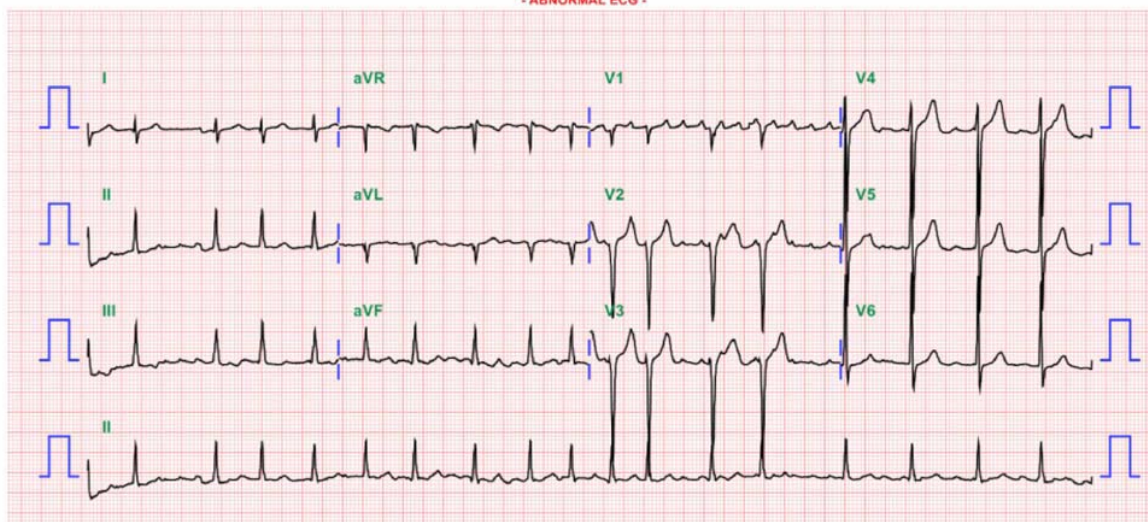
- 야간 당직 중 12시까지 사무실 소파에서 대기, 12시부터 오전 4시까지 수면
- 낮 근무시 보일러 기계 조작 및 감시, 여름철에는 에어컨 기계 조작 및 감시
- 보일러는 지하철 세척 때문에 365일 쉬지 않고 가동함
- 야근 중 콜이 오는 경우는 거의 없음

Rate 112
RR 536
PR interval
QRSD 86
QT 352
QTc 481
..... AXIS
P
QRS 94
T 9

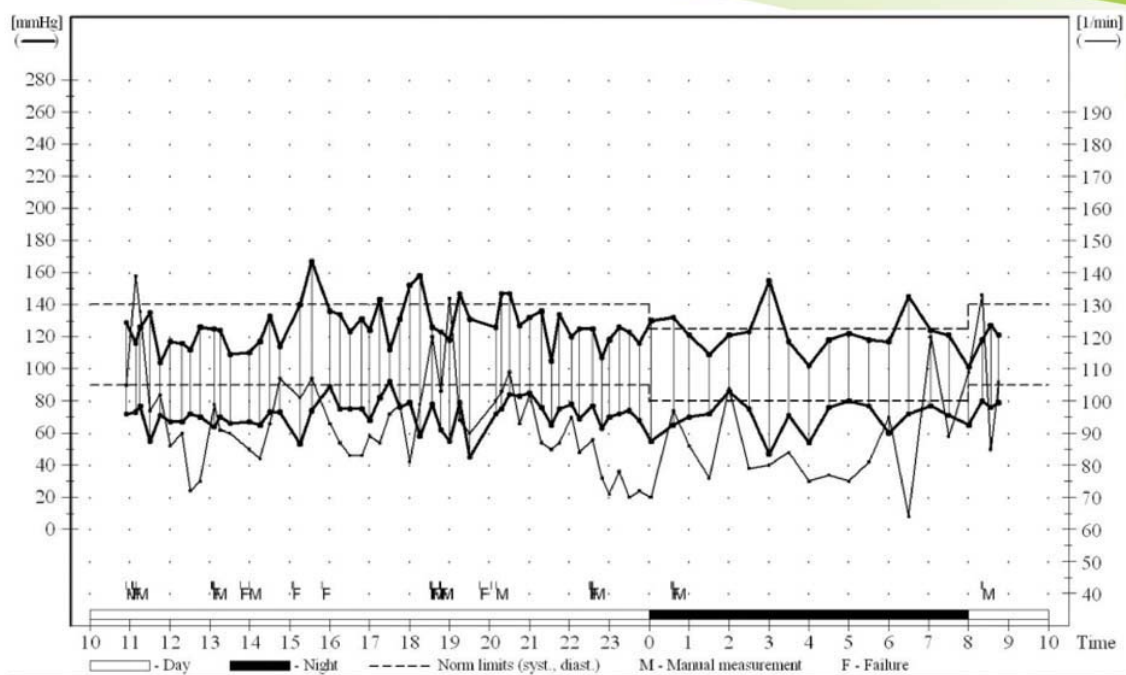
ATRIAL FIBRILLATION
RIGHT AXIS DEVIATION
LVH BY VOLTAGE
BORDERLINE PROLONGED QT INTERVAL

[PID : 22883471 / Date : 2014-09-16]

- ABNORMAL ECG -



43



44

CMC Measurement table		Page 1 / 2		Measurement row 1 (PM)		Begin: 2014-09-18, 10:54 End : 2014-09-19, 08:45	
Number	Date	Time	Systole	Diastole	Heart rate	Comment	
1	2014-09-18	10:54	129	72	105	Manual	
(2)	2014-09-18	11:03				Failure (E3)	
(3)	2014-09-18	11:04				Failure (E9)	
(4)	2014-09-18	11:04				Failure (E3)	
--	2014-09-18	11:08				Recorder switched on	
5	2014-09-18	11:08	116	73	139	Manual	
6	2014-09-18	11:15	126	77	128		
7	2014-09-18	11:30	135	55	97		
8	2014-09-18	11:45	104	71	102		
9	2014-09-18	12:00	117	67	86		
10	2014-09-18	12:18	116	67	90		
11	2014-09-18	12:30	112	72	72		
12	2014-09-18	12:45	126	70	75		
--	2014-09-18	13:02				Recorder switched on	
(13)	2014-09-18	13:03				Failure (E9)	
--	2014-09-18	13:04				Recorder switched on	
14	2014-09-18	13:06	125	64	99	Manual	
15	2014-09-18	13:15	124	70	91		
16	2014-09-18	13:30	109	66	90		
(17)	2014-09-18	13:45				Failure (E9)	
(18)	2014-09-18	13:45				Failure (E3)	
(19)	2014-09-18	13:45				Failure (E3)	
(20)	2014-09-18	13:45				Failure (E3)	
(21)	2014-09-18	13:45				Failure (E3)	
--	2014-09-18	13:59				Recorder switched on	
22	2014-09-18	13:59	110	67	85	Manual	
23	2014-09-18	14:15	117	65	82		
24	2014-09-18	14:30	133	73	93		
25	2014-09-18	14:45	114	73	107		
(26)	2014-09-18	15:03				Failure (E3)	
(27)	2014-09-18	15:03				Failure (E9)	
--	2014-09-18	15:06				Recorder switched on	

5

	한후 치료조건 상기 환자는 출해 야간작업 특수건강진단에서 심방세동, 공복혈당 상승(312 mg/dL), 당화혈색소 상승(9.2%), 혈압 상승(123/79 mmHg)으로 정밀 업무 적합성 평가 위해 내원하였습니다. 본원에서 시행한 심전도에서 심방세동이 있는 것이 확인되고, 24시간 혈압검사에서 24시간 평균 혈압 126/72 mmHg, 야간 평균혈압 123/69 mmHg로 양호한 소견을 보였습니다. 업무 내용을 확인한 바, 낮근무시 보일러실에서 기계 조작 및 감시 업무를 수행하며, 야간 당직시 24시까지 사무실에서 대기, 24시부터 04시까지 수면을 취하며, 야간 시 실제 업무를 수행하는 일은 거의 없다고 합니다. 상기 환자는 고혈압, 당뇨, 심방세동이 있으며, 야간작업을 수행하면 이 질환이 악화될 우려가 있으나, 24시간 혈압에서 양호한 소견을 보였고 야간시에 육체활동을 하는 일이 거의 없고 수면을 취할 수가 있다는 점을 감안하여 아래와 같이 판단합니다.
	업무수행 적합여부 일정 조건하에 업무 수행 가능
	조치사항 1. 고혈압, 당뇨 및 심방세동에 대한 치료를 하세요. 2. 야간근무 시 급성 수면을 5-6시간 이상 취하도록 하세요. 3. 6개월 후 업무 적합성에 대해 재평가를 받으세요.
	응도 회사
	위와 같이 진단함. 발 행 일 2014년 09월 23일 의 료 기 관 명 가 톨 력 대 학 교 서 울 성 모 병 원 주 소 서울 서초구 반포대로 222(반포동) 전 화 번 호 1588-1511 F A X 02-2258-2469 진 료 과 직업환경의학과 면 허 번 호 65119 의사성명 장태원 장태원

46

1. 장년 근로자의 정의와 특성
2. 장년 근로자의 만성질환 유병률 추이
3. 장년 근로자의 산업재해 현황 및 추이
4. 장년 근로자 업무 적합성 평가 사례
5. 장년 근로자의 건강증진방안

건강증진 프로그램

- 금연 및 음주 관리 프로그램
- 운동 지도 및 관리 프로그램
- 식습관 및 영양 관리 프로그램
- 휴게실과 건강관리실 운영
 - 작업장과 분리된 공간
 - 냉난방시설, 음용수 공급시설, 등받이 의자, 자동 혈압계 등 구비

보건교육 및 건강정보 제공

- 만성질환의 예방과 관리 : 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 대사증후군
- 흡연과 과다음주의 건강장해
- 규칙적인 신체활동(운동)의 효과
- 충분한 수면과 수면위생
- 바람직한 식습관과 영양 섭취
- 근골격계질환 예방 스트레칭
- 직무 스트레스 완화를 위한 명상 및 이완법

고위험군의 관리

- 장시간근로
- 노동강도
- 교대근무와 야간작업
- 안전사고
- 정신적 긴장과 직무 스트레스
- 만성질환 유병자 : 비만, 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 대사증후군
- 흡연, 과다음주, 신체활동 부족

건강진단과 업무 적합성 평가

- 일반건강진단

- 만성질환

- 뇌심혈관계

- Framingham

- 특수건강진단

- 유소견자

- 추적검사

- 정밀 업무

- 필요시 근

Framingham 10-year General CVD Risk

Age	Sex	Chol. (mg/dL)	HDL (mg/dL)
50 - 54	Male	240-279	50-59

SBP (mmHg)	HTN		SI	i
120-129	Untreated			

Yes	Smoker	No	DM
-----	--------	----	----

10-year General CVD Risk
coronary heart disease, stroke, peripheral artery disease, or heart failure

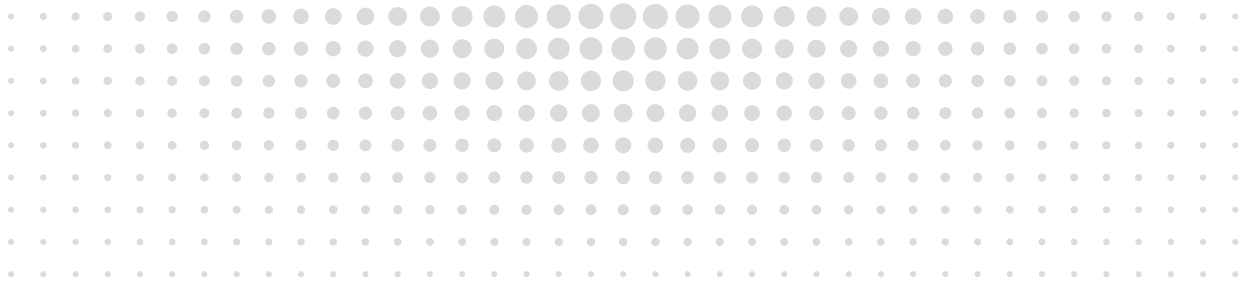
18.4%

Heart Age / Vascular Age

68

Thank you for your attention!

(om1024@hanmail.net)



사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

직무스트레스 관리를 위한 힐링 프로그램



정혜선 교수
(가톨릭대)

보건관리자 세미나 (2014. 11. 5. 수)

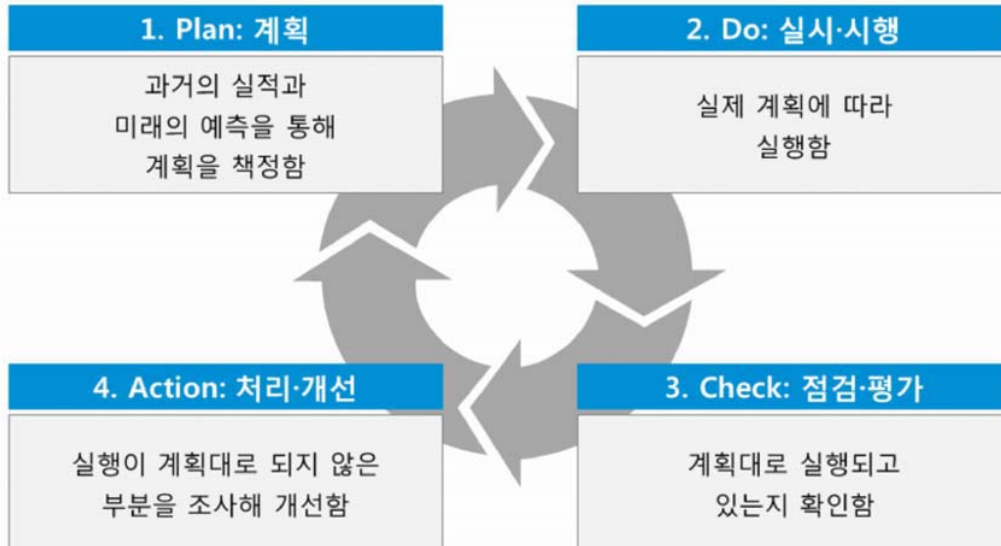
직무스트레스 관리를 위한 힐링 프로그램

정 혜 선

가톨릭대학교 보건대학원 교수
한국직업건강간호학회 회장

직무스트레스 관리 개요

직무스트레스 관리 절차(1)



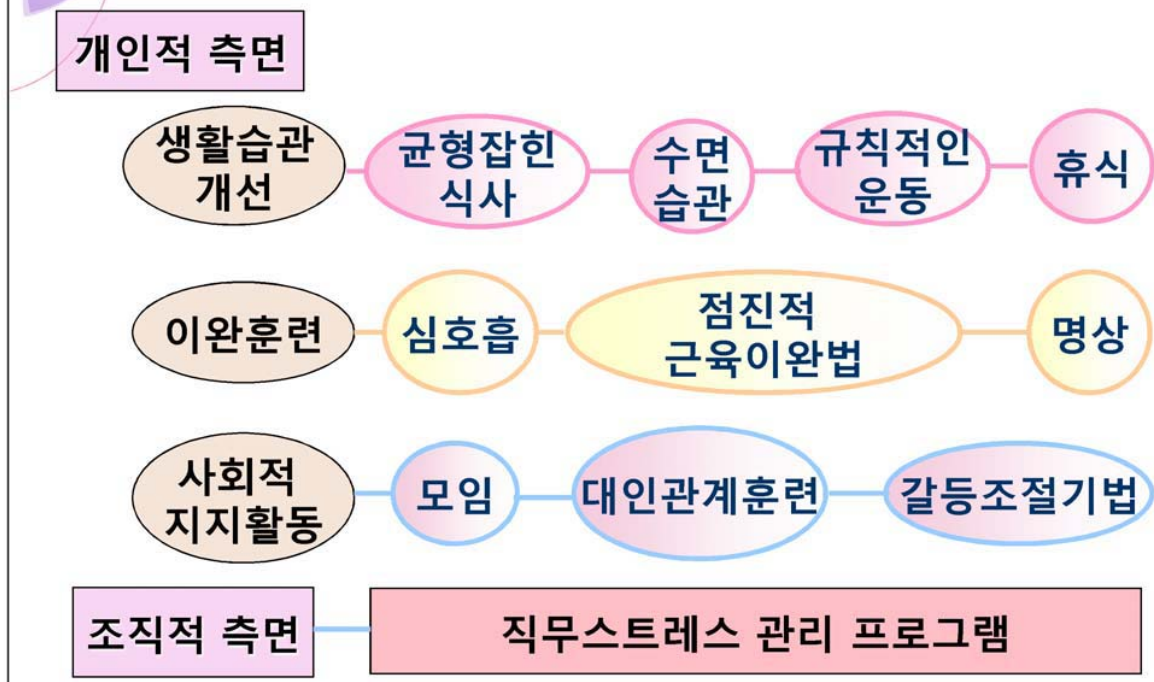
직무스트레스 관리 절차(2)

- Plan (계획) : 직무스트레스평가
(한국인직무스트레스 측정 도구 활용)
- Do (실행) : 직무스트레스 관리
- Check (평가) : 직무스트레스 관리 효과 파악 (사전-사후 평가)
- Action (개선) : 문제점 개선 및 재계획 수립, 피드백

직무스트레스 관리방법(1)



직무스트레스 관리방법(2)





힐링 프로그램



힐링(Healing)열풍

위로가 간절한 모두에게

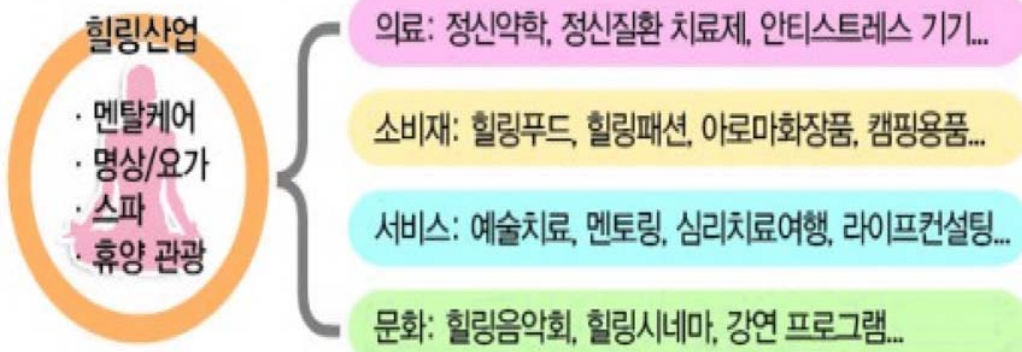
힐링열풍의 배경

힐링열풍의 배경과 발전방향

힐링 열풍	배 경	발전방향
힐링이 사회·문화 주요 키워드로 부상 힐링 트렌드가 힐링산업으로 진화 	경제적 어려움으로 스트레스 과다 · 저성장이 장기화되고 고용환경도 악화되면서 경제적 어려움이 가중 생활 속 힐링이 어려워진 환경 · 1인 가구 확산 및 고령화로 인해 일상적 위로가 어려워짐 사회에 대한 부정적 인식 확산 · 사회에 대한 관용, 상호신뢰도가 떨어지면서 비판론이 확산 신체뿐만 아니라 정신 건강을 강조 · 실질적 치유에 대한 욕구 증대	생활밀착형 정신건강 시스템 · 자연치유시설, 상담전문가, 항스트레스 상담센터 등을 확충 · 학교 교육과정과 가정환경 연계 근로자 힐링 지원 · 기업은 先예방·감지, 後치유를 통해 잠재적 정신건강 위험군을 상시 관리 심리 맞춤형 솔루션 · 소비자 삶의 질을 향상시키는 생애주기별 맞춤 힐링 서비스를 제공

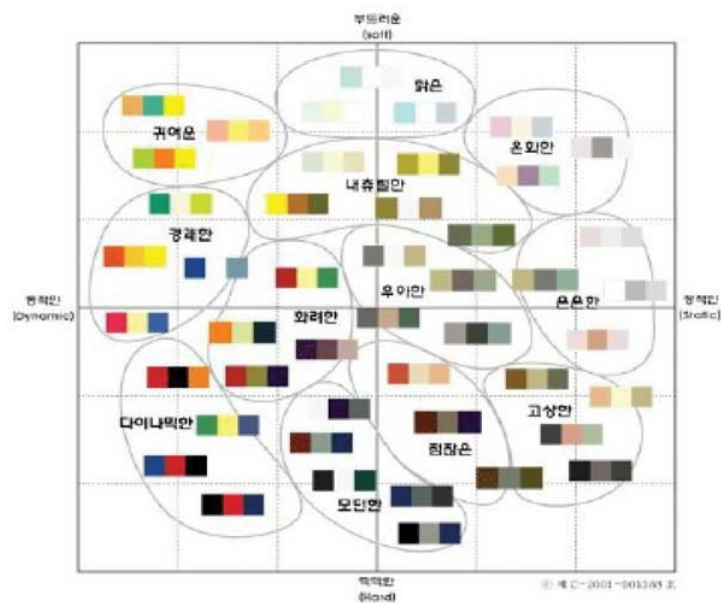
힐링산업의 영역

힐링산업의 영역



공감의 힘

미술치료(1)



* 출처 : IRI 색채연구소(2013). 어떤 색이 좋을까? Color Combination



미술치료(2)

• 색상 선택의 의미

선호도 순위	1순위	2순위	3순위
의미	개인적인 본질	현재상태 (육체, 정신, 정서)	개인의 목표
Case 1	O	O	O
Case 2	O	O	X
Case 3	O	X	O
Case 4	X	O	O
Case 5	X	X	X



미술치료(3)

- **Case 2** : 현재 상태가 진정한 자아와 잘 연결, 3순위 장애물을 극복해야 함.
- **Case 3** : 진정한 자아와 장기적인 발전목표 잘 결합, 2순위 장애물을 극복해야 함.
- **Case 4** : 성공을 위한 노력이 진정한 자아가 아닌 현재의 상태와 어울려져 있기 때문에 2순위 색이 제시하는 도전을 극복해야 원하는 목표를 이룰 수 있음.
- **Case 5** : 어떤 색채가 색채 스펙트럼에서 우세한 위치를 차지하는 지 파악, 부족한 색을 맞춰 균형 유지



미술치료(4)

- 색상 선택
 - 빨강색, 주황색, 노랑색, 초록색, 청록색, 파랑색, 보라색, 자주색 (8가지)
- 색채 선호순위별 의미



미술치료(5)

- 힐링의 대표색채

대표색	힐링 내용
파란색	평화, 믿음, 이완, 치료의 느낌, 긴장을 풀어주고 신경을 진정시켜 주는 효과
초록색	감정을 진정시키고, 올바른 판단과 양심, 이해력 유도, 교감신경에 유익한 작용, 일반치료, 균형찾기, 세포의 회복



미술치료(6)



이완법(relaxion) (1)

- 스트레스 상황에서 우리 몸의 근육은 매우 긴장해 있음. 특히 목이나 등의 근육이 경직되어 만성적인 근육 긴장을 야기
- 평소 신체가 굳어 있으면 스트레스에 의해 약간만 자극을 받아도 그 효과가 즉각적으로 배가될 수 있음.
- 이완은 긴장 수준과 스트레스 수준을 낮추어 스트레스를 극복하는 방법



이완법(2)

- 이완 기법의 종류
 - 근육이완법, 요가, 목욕, 마사지, 자율 훈련, 마음챙김 명상
- 다양한 이완법 중에서 자신에게 가장 효과적인 방법을 선택해 실시하는 것이 좋음.



근육이완법

- 근육 이완 훈련은 스트레스 상황에 도움이 되고, 평소에 꾸준히 실습하여 익숙해지면 스트레스 예방에도 기여
- 조용하고 편안한 장소에 앉아 목이나 어깨의 근육과 같은 특정 신체 부위의 근육을 이완시키는 방법
- 처음에는 근육을 긴장시키고 다음에는 이완시키는 것을 되풀이하는 것
- 이완은 하나의 기술이며, 훈련에 의해서만 이루어지고, 장시간 수련하지 않으면 잘 되지 않음.



심상 훈련(1)

- 따뜻한 햇볕이 내리쬐는 초원에 편안히 누워 있는 자신을 상상하는 것과 같은, 일종의 백일몽을 스스로 만들어가면서 이완을 시도하는 훈련
- 이런 상상 속에서 부드러운 초원에 실제로 누워 느낄 수 있는 온갖 아늑한 이완감 만끽



심상훈련(2)

- 나는 숲 속의 커다란 바위 위에 누워 있다.
- 내가 누워 있는 자리는 서늘하고 쾌적하다.
- 저 멀리 파란색 하늘이 보이고 푸른 나뭇잎이 바람에 살랑살랑 흔들리는 모습이 평화롭다.
- 멀리서 경쾌하게 지저귀는 새소리가 들려올 뿐 주위는 조용하다.
- 어느 누구도 나를 괴롭히지 않아 오직 나만이 이 숲을 가진 것 같은 느낌이 든다.
- 무척이나 평온하여 스르르 잠이 온다.



자율훈련

- 자신의 내적 감각에 주의를 집중할 수 있는 환경 조성
- 외부로부터 방해받지 않을 편안한 장소를 선택해 실내온도 섭씨 20-24도, 약간 어두운 조명, 편안한 소파나 매트, 베개를 준비
- 조용하고 평온한 상태 유지
- 자세는 편안하게 눕는 것이 좋으나, 누울 수 없다면 머리를 받쳐 줄 만큼 등받이가 높고 팔걸이가 있는 안락의자 준비
- 팔은 팔꿈치를 약간 구부려 몸통 옆에 내려놓는데, 이때 손바닥이 바닥을 향하도록 하고, 발은 바깥쪽으로 벌어지도록 내려놓음.
- 여러 생각, 심상, 기억들이 자연스럽게 떠오르는데, 이것들과 싸우지 말고 그저 무시하는 것이 중요



마음챙김

- 카밧진(Kabat-Zinn) : 순간 순간 주의의장에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비판단적이고 현재 중심적으로 또렷하게 알아차리는 것
- 티즈데일(Teasdale) : 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력

호흡명상(1)

- 눕거나 의자에 앉아 가부좌를 한다.
- 등과 가슴을 펴고 어깨에 힘을 뺀다.
- 눈은 감거나 코 끝을 바라본다.
- 배꼽아래와 엉치 사이, 항문 위의 주먹한 공간에 의식을 집중한 뒤, 배가 나오게 숨을 쉬고,
- 숨을 뱉을 때는 다시 배가 들어가게 한다.
- 호흡과 단전에 의식을 집중하고
- 마음이 호흡에서 벗어나 잡생각이 들면, 다시 호흡과 단전에 집중하며 호흡명상을 한다.

호흡명상(2)





산림 치유

- 숲 해설가를 통한 산림 체험
- 산림치유사 : 산림청 지정 국가자격
- 숲 체원 (숲을 체험하는 넘버원 시설)
- 톨레길 걷기 – 걷기 동아리



힐링 프로그램 지원



감정노동 서포터즈단

- 목적
 - 감정노동 종사자 건강보호를 위하여 전문가가 직접 사업장을 방문하여 감정노동 관리방법에 대한 컨설팅 수행
- 대상
 - 2014년 : 콜센터, 백화점
 - 2015년 : 할인점, 호텔
 - 2016년 : 의료기관



힐링 프로그램 지원

- 대상
 - 힐링 프로그램 적용 희망 사업장
- 횟수
 - 사업장에서 희망하는 횟수대로 제공
 - 1회, 4회, 6회, 8회 프로그램 제공
- 내용
 - 인지기능개선, 자아탄력성 증진
 - 요가, 명상법
 - 미술치료, 원예치료 등

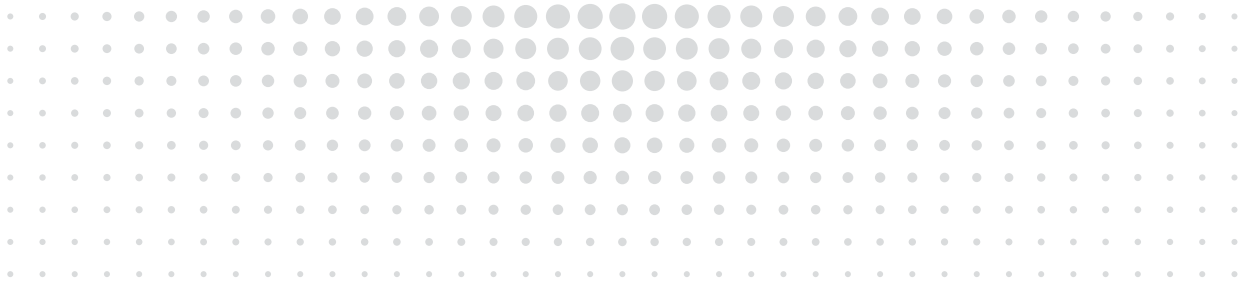
감정노동 종사자를 위한 힐링 프로그램(1)

회차	단계	주 제	내 용
1	도입	마음열기	- 설문조사, 과정안내 - 마음의 문 열기
2	감정 자각, 수용	나의 감정날씨	- 요사이 내가 느끼는 감정과 욕구를 잡지 골라주를 이용하여 표현하고 함께 나누기
3		우리에게 고객이란?	- 감정노동하면서 갈등이나 어려움을 느꼈던 상황을 잘 표현한 그림카드를 고르고 그에 대한 나의 경험 나누기 (4인 1조) - 서로의 경험을 지지하고 격려해주기
4	스트레스 대처	감정노동 스트레스 다루기	- 스트레스 상황에서 내 몸과 마음, 생각, 행동반응 및 나의 스트레스 대처법 나누기 - [안내] 스트레스 대처법 - 나를 위한 스트레스 관리법 '휴' 체험하기
5		내 마음의 휴식처	- 살면서 가장 행복했던 경험과 그 때의 감정을 단순한 동작에 저장하는 이미지 작업으로 부정 정서를 긍정적으로 대처하기 - 몸작업을 통한 스트레스 대처법 실습
6	자기 사랑	나를 사랑하고 세상에 감사하기	- 나 자신과 나의 일터, 가족에게 고맙게 느끼는 것 10가지씩 작성하고 함께 나누기
7		나의 수호천사	- 내 삶에서 나를 지켜주고 보호하고 사랑해주는 나의 수호천사를 만들어보고 내면의 힘 느끼기
8	마무리	건강한 나, 행복한 삶	- 롤링 페이퍼로 장점과 격려의 말 나누기 - 소감문 작성, 소감나누기, 설문지 작성

감정노동 종사자를 위한 힐링 프로그램(2)

구분	내 용	시간
도입	강사 소개 및 프로그램 안내	10분
진행	활동 1. 몸의 긴장감을 푸는 이완 동작 활동 2. 즉각적 스트레스 해소 방법 - 이완 호흡, 폐 호흡, 수다, 바이브레이션 활동 3. 일상에서 스트레스 해소 방법 적용 - 턱 긴장 풀기, 수다, Shaking, 요가, 스트레칭, 누운 이완 활동 4. 일과 자신의 감정을 구분하고 행복한 순간을 만드는 방법	50분
마무리	마무리 동작과 휴식 근무 시 활용하기 좋은 동작	10분





사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

보건관리자 역할 활성화 방안



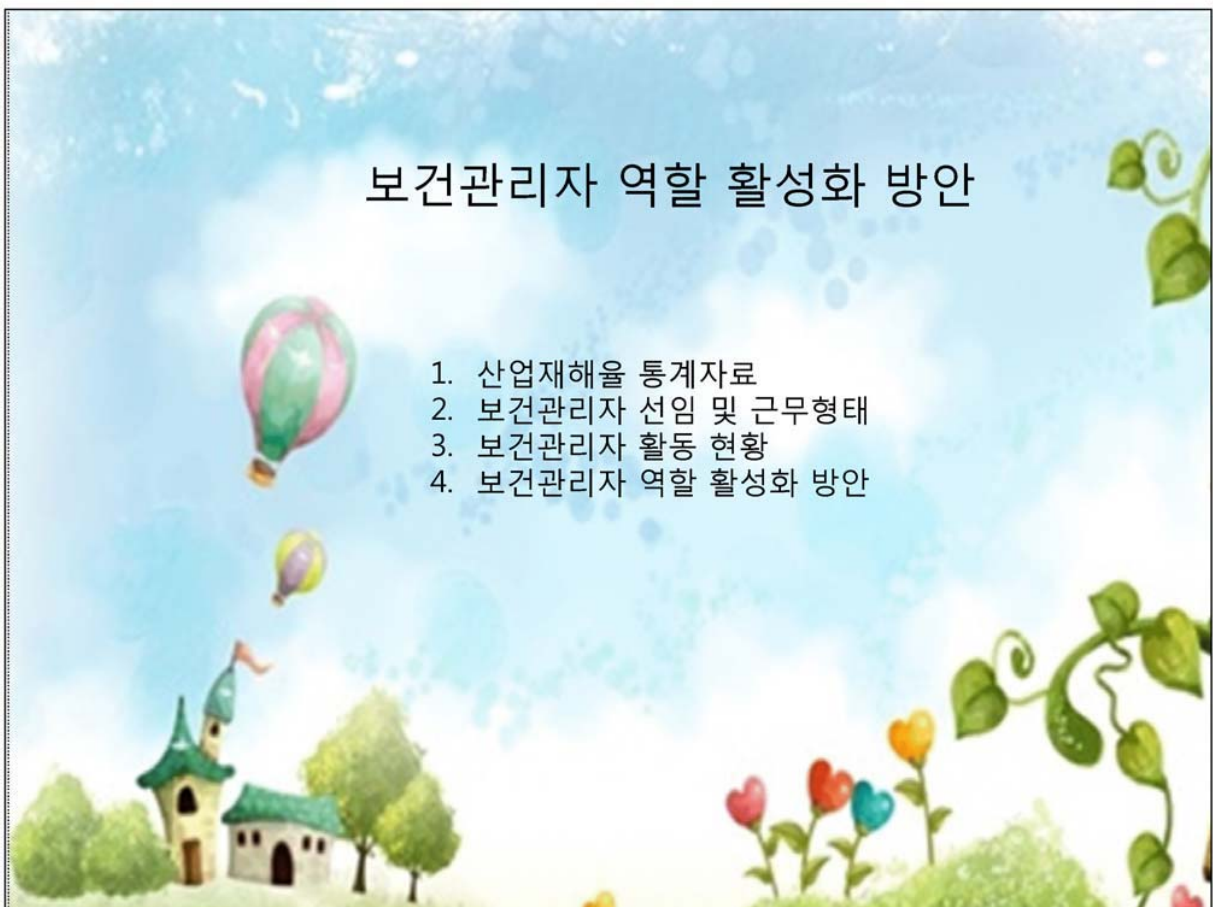
송근희 보건관리자
(인터엠)

보건관리자 역할 활성화 방안



보건관리자 역할 활성화 방안

1. 산업재해율 통계자료
2. 보건관리자 선임 및 근무형태
3. 보건관리자 활동 현황
4. 보건관리자 역할 활성화 방안



1. 산업재해 통계자료

가. 산업재해 통계 추이

(사망자수, 사고성 사망자수, 업무상 질병자수)
(1999~ 2013, 노동부 자료)



→ 부상 재해자 수 감소, 업무상 질병 이환자 수 증가
→ IMF 경제위기 이후 재해자 수 증가

나. 산업재해 현황표(2011 ~2012)

〈전년대비 산업재해 현황 비교표〉

연 도	적 용 사업장수 (개소)	대 상 근로자수 (명)	재해자수(명)					재해율 ²⁾ (%)	경제적손실추정액 (단위 : 백만원)			근 로 손 실 일 수 ⁴⁾ (일)
			계	사 망 ¹⁾	부 상	신 체 장해자	업무상 질 병 이환자수		계	산 재 보상금	간 접 손실액 ³⁾	
2011	1,738,196	14,362,372	93,292	1,860	84,662	36,968	6,516	0.65	18,126,985	3,625,397	14,501,588	54,776,539
2012	1,825,296	15,548,423	92,256	1,864	83,349	37,323	6,742	0.59	19,256,435	3,851,287	15,405,148	54,520,730
증감 ⁵⁾ (%)	87,100 (5.01)	1,186,051 (8.26)	-1,036 (-1.11)	4 (0.22)	-1,313 (-1.55)	355 (0.96)	226 (3.47)	-0.06	1,129,450 (6.23)	225,890 (6.23)	903,560 (6.23)	-255,809 (-0.47)

※ 참 고

1) 사망자수는 재해당시의 사망자수에 요양 중 사망자수 및 업무상 질병에 의한 사망자수를 포함한 것임.
※ 사망자수에는 사업장의 교통사고, 체육행사, 폭력행위, 사고발생일로부터 1년 경과 사고사망자는 제외(다만, 운수업, 음식·숙박업의 사업장의 교통사고 사망자는 포함)

2) 재해율(%) = $\frac{\text{재해자수}}{\text{근로자수}} \times 100$

3) 간접손실액 : 하인리히 방식에 의하여 직접손실액(산재보상금 지급액)의 4배로 계산

4) 근로손실일수 : 신체장해자의 등급별 손실일수+사망자 손실일수+부상자·업무상 질병요양자의 요양일수

→ 부상 재해자 수 감소, 업무상 질병 이환자 수 증가
→ 작업관련성 질환의 산재예방을 위한 보건관리자의 역량강화 필요

다. 질병종류별 산업재해 통계 (노동부 자료, 2012)

○ 질병종류별

(명, %)

구분		총계	직업병							작업관련성 질병						
			소계	진폐	난청	금속,중금속	유기용제	특정화학물질	기타	소계	뇌심질환	근골격계질환				기타
												신체부다	요통	사고성요통	기타	
2013년 6월말	계	3,736	697	441	112	0	3	11	130	3,039	334	810	215	1,567	72	41
	요양자	3,318	457	245	112	0	0	6	94	2,861	167	810	215	1,567	72	30
	사망자	418	240	196	0	0	3	5	36	178	167	0	0	0	0	11
전년동기	계	3,620	800	484	170	2	5	18	121	2,820	274	680	726	1,056	50	34
	요양자	3,226	573	284	170	2	0	11	106	2,653	116	680	726	1,056	50	25
	사망자	394	227	200	0	0	5	7	15	167	158	0	0	0	0	9
증감	계	116	-103	-43	-58	-2	-2	-7	9	219	60	130	-511	511	22	7
	요양자	92	-116	-39	-58	-2	0	-5	-12	208	51	130	-511	511	22	5
	사망자	24	13	-4	0	0	-2	-2	21	11	9	0	0	0	0	2
증감율	계	3.2	-12.88	-8.88	-34.12	-100	-40	-38.89	7.44	7.77	21.9	19.12	-70.39	48.39	44	20.59
	요양자	2.85	-20.24	-13.73	-34.12	-100	0	-45.45	-11.32	7.84	43.97	19.12	-70.39	48.39	44	20
	사망자	6.09	5.73	-2	0	0	-40	-28.57	140	6.59	5.7	0	0	0	0	22.22

➔ 직업병 재해 감소, 직업관련성 질환 뇌심질환, 사고성 요통 증가

2. 보건관리자 선임 및 근무 형태

1) 보건관리자 선임현황

(2012년 통계자료, 고용노동부)

구분	대상	선임		백분율
사업장수(개소)	11,614	11,450		98.6%
보건관리자수(명)	11,853	자체	2,647	22.1%
		대행	9,320	77.9%

2) 보건관리자 근무형태

(2009~2010년 산업간호사 근무조건 실태조사, 한국산업간호협회)

근무형태	빈도(명)	백분율
정규직	660	69.8%
비정규직	248	26.2%
기타	38	4.0%
합계	946	100.0%

- ➔ 12,000개의 보건관리 선임사업장 중 30%가 300인 이상 사업장임.
- ➔ 비정규직 고용불안이 보건관리자의 역할을 위축.

3. 보건관관리자 활동현황

가. 보건관리자의 법적인 업무

보건관리자의 업무(시행령 제17조)

1. 산업안전보건위원회에서 심의·의결한 업무와 안전보건관리규정 및 취업규칙에서 정한 업무
2. 안전인증대상 기계·기구, 자율안전확인대상 기계·기구 등 중 보건과 관련된 보호구 구입 시 적격품 선정에 관한 보좌 및 조언·지도
3. 물질안전보건자료의 게시 또는 비치에 관한 보좌 및 조언·지도
4. 위험성평가에 관한 보좌 및 조언·지도
5. 사업장 보건교육계획의 수립 및 보건교육 실시에 관한 보좌 및 조언·지도
6. 사업장의 근로자를 보호하기 위한 의료행위
 - 가. 외상 등 흔히 볼 수 있는 환자의 치료
 - 나. 응급처치가 필요한 사람에 대한 처치
 - 다. 부상·질병의 악화를 방지하기 위한 처치
 - 라. 건강진단 결과 발견된 질병자의 요양 지도 및 관리
 - 마. 가목부터 라목까지의 의료행위에 따르는 의약품의 투여
7. 전체 환기장치 및 국소 배기장치 등, 설비의 점검과 작업방법의 공학적 개선에 관한 보좌 및 조언·지도
8. 사업장 순회점검·지도 및 조치의 건의
9. 산업재해 발생의 원인 조사·분석 및 재발 방지를 위한 기술적 보좌 및 조언·지도
10. 산업재해에 관한 통계의 유지·관리·분석을 위한 보좌 및 조언·지도
11. 보건에 관한 사항의 이행에 관한 보좌 및 조언·지도
12. 업무수행 내용의 기록·유지
13. 그 밖에 작업관리 및 작업환경관리에 관한 사항
 - ② 보건관리자는 제1항 각 호에 따른 업무를 수행할 때에는 안전관리자와 협력하여야 한다.
 - ③ 보건관리자에 관하여는 [제10조제2항](#)과 [제13조제2항](#) 제3항을 준용한다.(야간근로·필요 업무지원)

나. 보건관리자 업무 현황(산업간호협회 회원을 중심으로)

1. 산업안전보건위원회에서 심의·의결한 업무와 안전보건관리규정 및 취업규칙에서 정한 업무
- 안전보건위원회 참석, 안전보건 관리규정 관리 및 개정
2. 보건과 관련된 보호구 구입 관리 및 보급, 착용지도
3. 물질안전보건자료의 게시 또는 비치, 유해물질 관련 보건교육, 취급지도
4. 위험성평가 실행위원회 참석 및 개선활동, 근골격계질환 유해요인조사 실시 및 개선활동,
5. 사업장 안전보건교육계획의 수립 및 보건교육 실시
 - 가) 일반질환 예방 관련 교육
 - 나) 뇌심질환 예방 교육
 - 다) 생활습관 개선 및 대사증후군 예방 교육
 - 라) 근골격계질환 예방교육
 - 마) 심폐소생술 및 응급처치 교육

나. 보건관리자 업무 현황(산업간호협회 회원을 중심으로)

6. 사업장의 근로자를 보호하기 위한 의료행위
 - 가. 외상 등 흔히 볼 수 있는 환자의 치료
 - 나. 응급처치가 필요한 사람에 대한 처치
 - 다. 부상·질병의 악화를 방지하기 위한 처치
 - 라. 건강진단 결과 발견된 질병자의 요양 지도 및 관리
 - 마. 의료행위에 따르는 의약품의 투여
7. 작업환경측정 실시 및 작업환경의 개선, 조언
8. 사업장 순회점검·지도 및 조치의 건의
9. 산업재해 발생의 원인 조사·분석 및 재발 방지를 위한 기술적 보좌 및 조언·지도, 통계의 유지·관리·분석을 위한 보좌 및 조언·지도
11. 보건 업무 수행관련 기록, 유지
12. 건강증진 사업, 생활습관 개선지도,
13. 개인 상담, 고충상담

다. 보건관리자의 외부자원 활용 업무

- 1) 안전보건공단과 연계한 건강증진 프로그램 실행
 - 가) 금연, 비만, 절주 프로그램 실시
 - 나) 스트레스 프로그램 실시
- 2) 보건소와 연계한 대사증후군 관리
- 3) 시 구청과 연계한 건강관리 프로그램 실시
- 4) 복지부 산하 보건관련 단체와 연계한 건강 프로그램 실시
- 5) U-HEALTH 자원의 공동 활용한 건강증진 프로그램 실시

라. 특히 지속성과 모니터링이 필요한 보건관리자의 단독 업무

- 1) 작업환경 관리 및 유해물질 관리
- 2) 개별 상담 및 개별 모니터링을 통한 생활습관 개선 지도
- 2) 건강진단 결과에 대한 상담, 추후관리, 생활습관 개선 지도, 진료계획 조언
- 3) 고충상담, 개인상담 (사례: 명예공용평등감독관)

마. 지역사회 자원을 활용한 건강증진 활동 사례

1. 안전보건공단과 연계한 건강증진 프로그램 실행
가) 금연, 비만, 절주 프로그램 실시
나) 스트레스 프로그램 실시
2. 보건소와 연계한 대사증후군 관리
3. 시 구청과 연계한 건강관리 프로그램 실시
4. 복지부 산하 보건관련 단체와 연계한 건강 프로그램 실시
5. 개별 상담 및 개별 모니터링을 통한 생활습관 개선 지도
6. 건강진단 결과에 대한 상담, 추후관리, 생활습관 개선 지도, 진료 계획 조언
7. 고충상담, 개인상담

마. 사업장 건강증진 활동의 장점 및 단점

❖ 장점

- 1) 기존의 기록 활용하여 사업의 효율 극대화
- 2) 대상자 이동이 적어 사업의 연속성 유지
- 3) 대상집단이 동질적, 동일한 체계에 소속
- 4) 구체적 사업내용 개발과 프로그램 적용이 용이

❖ 단점

- 1) 활용가능한 자원의 절대적 부족
- 2) 건강증진 인식에 대한 자체적 향상 쉽지 않음
- 3) 단위 사업장 수준에서 독자적 전개 어려움
- 4) 비용 효과적이지 못함

➔지역사회나 정부의 자원 공동 활용이 필요

➔공단에서 U-HEALTH 프로그램 운영으로 다수의 사업장 관리

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

가. 보건관리자 협의회를 통한 정보교환, 교육참여, 사례공유 기회 필요

- ❖ 시도별 보건관리자 협의회 정기 업무교육 지원 필요
- ❖ 현재 산업간호협회 지부교육으로 시행하고 있으나 교육 외출의 어려움이 있음
- ❖ 건강관리실 단독업무 또는 업무특성으로 인한 업무 고충 발생시 고충해소 방법이 어려움
- ❖ 노동부 주관 모임으로 업무교육 활동 지원 필요 (노동부 주관 교육시 교육 외출이 용이함이 있음)

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

나. 계약직 보건관리자들의 고용불안을 정책적인 해소 필요

- ❖ 근로자 건강증진 활동은 생활습관의 문제이므로 단기 혹은 간헐적 상담 및 지원 보다 지속적인 관리 모니터 및 상담, 지도가 필요하다.
- ❖ 법적인 의무고용 대상이지만 계약직이 많고 고용보장, 혹은 승진의 기회가 없는 경우가 많다.

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

다. 건강증진 관련 체성분 측정기계, 체력측정기계, 초음파 골다공증 기계 등의 임대 지원 필요

- ❖ 근로자 건강센터의 체력단련실 등의 이용은 인근지역 근로자들만 활용 가능
- ❖ 보건관리자가 선임되어 있는 사업장의 경우 안전보건공단 본부에서만 보유한 기계를 매년 임대하는 데 어려움
- ❖ 지역사회 기관이나 단체 등의 건강프로그램을 근로자 건강 증진활동에 활용(시청 오락건강프로그램, 생명존중협회 건강프로그램, 국민건강보험공단과 보건소의 대사증후군 관리 프로그램)
→U-HEALTH 장비 활용한 건강증진 사업 (개별 사업장 적용 어려움) 지원
- ❖ 건강증진 인증 사업장 혜택 →물질적인 지원(예,건강증진 기기 임대기회 추가제공 등)

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

라. 위험성평가, 근골격계 유해요인조사 등의 법적인 자체 개선활동에 적극적인 참여

- ❖ 위험성 평가 활동에 참여하고 개선활동에 대한 승인을 받아 사업장 비용절감에 기여
- ❖ 근골격계 유해요인조사도 자체적으로 수행하고 개선활동

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

마. 건강증진 활동으로 건강증진 사업장 인증

- ❖ 근로자 건강증진 활동 프로그램을 운영하고 건강증진 사업장 인증
- ❖ 직무스트레스 관리를 위한 프로그램을 운영
- ❖ 지역사회 외부 기관이나 건강관련 협회를 활용하여 건강증진 활동 효율성 향상
- ❖ 근로자 개별 생활습관을 지속적인 모니터링하고 생활습관 개선에 적극적으로 주도하여 전문가 역량 향상

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

바. 유해물질 관리과 MSDS 관리로 근로자 직업병 예방

- ❖ 작업환경 점검으로 작업환경, 유해물질 모니터링하고 교육
- ❖ MSDS 관리
- ❖ 작업환경 측정에 따른 개선활동
- ❖ 적절한 보호구 구입하고 착용방법 지도

사. 앗차사고 관리와 산재사고 예방활동

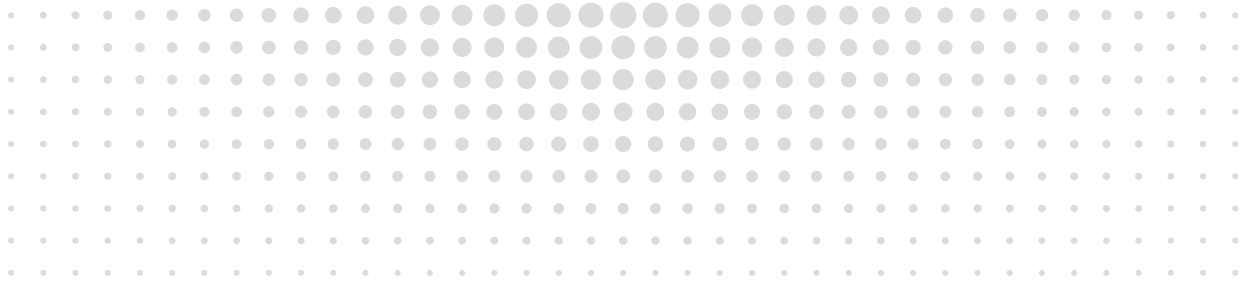
- ❖ 응급처치와 증상 조기치료 의뢰
- ❖ 작업관련성 질환에 대한 모니터링
- ❖ 지속적인 근골격계 예방활동 지도

4. 보건관리자 역할 활성화 방안

- 가. 보건관리자 협의회를 통한 정보교환, 교육참여, 사례공유 기회 필요
- 나. 계약직 보건관리자들의 고용불안을 정책적인 해소 필요
- 다. 건강증진 관련 체성분 측정기계, 체력측정기계, 초음파 골다공증 기계, U-HEALTH 장비 등의 임대 지원 필요
- 라. 위험성평가, 근골격계 유해요인조사 등의 법적인 자체 개선활동을 적극적으로 수행
- 마. 건강증진 활동으로 건강증진 사업장 인증
- 바. 유해물질 관리과 MSDS 관리로 근로자 직업병예방
- 사. 앗차사고 관리와 산재사고 예방활동

감사합니다.





건강증진 인증사업 추진 사례

박춘자 보건관리자
(한국에너지기술연구원)





「근로자 건강증진활동」 인증평가

건강증진활동 추진현황

The KIER, a global energy innovator, does its best in pursuing its mission to invent world-class energy technologies based on open innovation, life-cycle research quality assurance, participatory and open communication. Therefore the KIER will become the best energy technology R&D institute in the world, contributing to the creation of wealth and improvement of quality of life for the people.

2014. 11. 5

박 춘 자
한국에너지기술연구원

CONTENTS

에너지이슈와 도전과제



에너지기술연구원 설립목적

에너지기술분야의 산업원천기술 개발 및
성과확산 등을 통해 국가 성장동력 창출과
국민경제 발전에 기여함을 목적으로 함
(한국에너지기술연구원 정관 제2조)

01 한국에너지기술연구원 소개

02 안전보건관리규정 및 조직체계

03 건강증진활동 추진현황

04 개선사항

KIER

Chapter 01

한국에너지기술연구원 소개

The KIER, a global energy innovator, does its best in pursuing its mission to invent world-class energy technologies based on open innovation, life-cycle research quality assurance, participatory and open communication. Therefore the KIER will become the best energy technology R&D institute in the world, contributing to the creation of wealth and improvement of quality of life for the people.

Chapter 02

Chapter 03

Chapter 04

KIER

연혁

1. 한국에너지기술연구원 소개

태동기

1977. 8

- 열관리 시험연구소 설립
- 태양에너지 연구소 설립 (1978. 5)

1980. 3

한국종합 에너지연구소 확대 개편

성장기

1981. 1

한국동력자원 연구소 자원개발연구소 통합

1991. 11

한국에너지기술 연구소 출범 한국동력자원 연구소에서 분리

도약성장기

2000. 12

한국에너지 기술연구원 명칭 변경 (2008. 3. 지식 경제부 소속)

에너지경제정책연구부 (1979.11)

에너지경제연구원 분리 (1986. 9)

GLOBAL KIER

TECHNOLOGIES

01 경영목표(비전 및 전략)



KIER비전

에너지기술로 행복사회를 열어가는 KIER

경영목표

융합·창의기반 에너지기술로 새로운 가치와 시장 창출

- 글로벌 에너지 연구기관 도약 : 세계 최고 에너지기술 8건 개발
- 국가 성장동력 창출과 산업육성 : 기술료 49억원 달성 (29%↑)
- 창조경제 주역 육성 : 패밀리 중소기업 230개 육성 (667%↑)

증가율은 2013년 대비 증가율

추진전략



1. 한국에너지기술연구원 소개

조직



02 인력 및 예산

인력(940명, 정규직 408명) 2014.11.1 기준



2014년 예산 : 154,056백만원

정부출연금 55%
(84,835백만원)자체수입 45%
(69,221백만원)연구사업비 61%
(94,319백만원)인건비 23%
(35,259백만원)시설비 등 16%
(24,478백만원)

05 기관 인프라

글로벌 역량 확대 및 개방형 협력 연구를 위한 지역 조직 설립(제주, 부안, 울산)

(대전) 한국에너지기술연구원

- 위치 : 대전 유성
- 규모 : 121,668㎡
- 분야 : 에너지효율향상, 신재생에너지, 기후변화대응, 미래창의융합

(부안) 수소연료전지산업협력센터

- 위치 : 전북 부안
- 규모 : 2,890㎡
- 분야 : 수소연료전지 실증



(울산) 차세대전지원천기술센터

- 위치 : (현)울산 UNIST, (2015) 울산테크노산업단지
- 규모 : 33,000㎡
- 분야 : 차세대전지

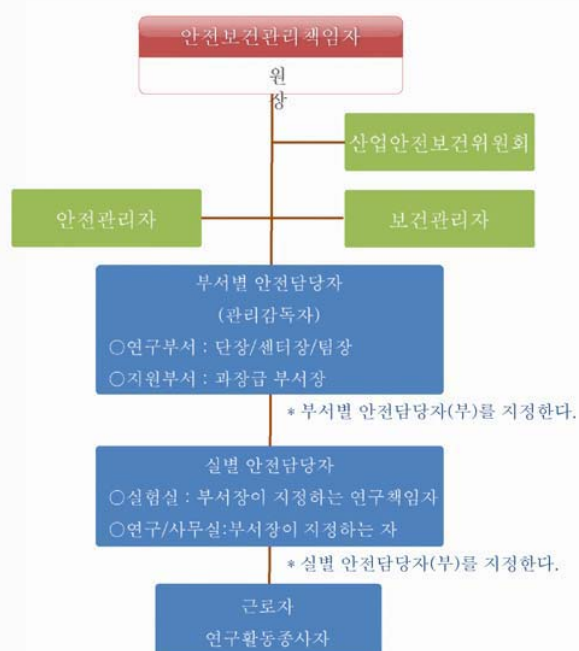
(제주) 제주글로벌연구센터

- 위치 : 제주 김녕
- 규모 : 102,637㎡
- 분야 : 염분차 발전, 해상풍력 등 육해상 융복합

안전보건관리 및 조직체계

The KIER, a global energy innovator, does its best in pursuing its mission to invent world-class energy technologies based on open innovation, life-cycle research quality assurance, participatory and open communication. Therefore the KIER will become the best energy technology R&D institute in the world, contributing to the creation of wealth and improvement of quality of life for the people.

안전·보건관리 조직



안전보건관리규정 및 안전조직체계



안전·보건관리 규정

구분	규정 명칭	제정일
규정	○ 안전·보건관리규정	1994. 07. 08
	○ 산업안전보건위원회 운영요령	2007. 09. 01
지침	○ 안전보호구 관리지침	2008. 09. 30
	○ 외부업체 안전관리 지침	2008. 10. 20



안전보건관리규정 및 안전조직체계



산업안전보건위원회 구성 현황(12명)

구 분	사용자 위원(6명)		근로자 위원(6명)	
	소속(직위)	성명	소속(직위)	성명
위원장	원장 (안전보건관리책임자)	이기우	지부장	주문창
위 원	부원장	윤용진	부지부장	정학근
	기획부장	김창희	사무국장	이계중
	행정부장	양규복	감사	한인섭
	안전관리자	김병진	대의원	권오석
	보건관리자	박춘자	대의원	김백순
간 사	안전관리실장	김석찬		

안전보건관리규정 및 안전조직체계



산업안전보건위원회 개최 현황

개최일시	주요안건	참석인원	개최결과
2013. 03. 07	2013년도 연구실 안전관리비 집행계획 심의(안) 2013년도 안전·보건관리계획 심의(안)	12명	원안승인 원안승인
2013. 06. 27	2013년도 상반기 작업환경측정 결과 보고 - 안전·보건관리규정 개정(안)	12명	원안접수 원안승인
2013. 09. 24	2013년도 1~9월 안전관리 추진실적 보고	12명	원안접수
2013. 12. 27	2013년도 하반기 작업환경측정 결과 보고 2014년도 소방계획(본원) 심의(안) 2014년도 소방계획(원외부지) 심의(안)	12명	원안접수 원안승인 원안승인

Chapter
01Chapter
02

Chapter 03

Chapter
04

근로자 건강증진활동

The KIER, a global energy innovator, does its best in pursuing its mission to invent world-class energy technologies based on open innovation, life-cycle research quality assurance, participatory and open communication. Therefore the KIER will become the best energy technology R&D institute in the world, contributing to the creation of wealth and improvement of quality of life for the people.

비만 프로그램

개 요

- 기간 : 2013. 5. 2 ~ 7.26(3개월)
- 대상 : 42명
 - 체질량 지수(BMI) 25 이상
 - 체지방률 25% 이상
- 판정 기준 : BMI 혹은 체지방률 10% 이상 감량

프로그램 내용

- 전문의 특강 : 채식의 중요성 및 비만의 위험
- 비만도서 지급 : 직장인 살빼기 전략
- 다이어트 도시락 및 현미밥 제공
- 보건관리자 개별상담
- 운동 모니터링 및 기본검사
 - 주 2회 운동 인증샷 점검
 - 체지방 측정, 혈액검사, 혈압 및 허리둘레 측정
- 목표 달성직원 포상 : 1인당 20만원 상품권

혈액검사/인바디 측정



운동 인증촬영



다이어트 도시락 제공



비만 프로그램

보건관리자 역할

- 대상자 상담 : 매주, 참가자 전원
- 식사 일기 점검
- 운동 모니터링 : 주 2회, 운동 인증샷 확인

주요 성과

- 성공률 : 57%의 높은 성공률(총 42명 중 24명 성공)
- 총 감량 체중 : 170Kg(4.06Kg/인)
- 총 저감 허리둘레 : 201cm(1.9인치/인)



근골격계질환관리 프로그램

개요

- 기간 : 2013. 7. 8 ~ 10.17(약 3개월)
- 대상 : 32명
 - 경추(또는 요추) 추간판 탈출증, 척추측만증 등 증상자
 - 잦은 허리, 어깨 등 불편 호소자

프로그램 내용

- 전문의 특강 : 자세의 중요성 및 좋은 자세
- 개별 상담 : 전문의 상담(주 1회)
- 한약(1회) 및 침(매주) 치료 제공
- 통증 부위별 운동프로그램 : 주 2회(운동치료사 참여)
- 도서제공 : 자세만 고쳐도 통증은 사라진다

자세교정 특강 - 한의사



자세교정운동 프로그램



침 치료 운영



근골격계질환관리 프로그램

보건관리자 역할

- 운동프로그램 운영
- 통증 부위 모니터링
- 매주 자세교정 및 통증조절 교육자료 제공 등

주요 성과

- 참여율 : 47%(11명 성공)
- 건강한 연구환경 조성
 - 근골격계 질환 및 합병증 예방
 - 자세교정 및 통증치료를 통한 건강생활 유지 등 삶의 질 제고
 - 통증없는 건강한 근무환경 조성



금연 프로그램

개요

- 기간 : 2013.10. 2 ~12.27(3개월)
- 대상 : 41명
 - 흡연자 중 금연 의지가 있는 참가자
- 선정기준 : 금연 프로그램 참여(4회이상/6회) 및
혈중 니코틴, 일산화탄소량 비흡연기준

프로그램 내용

- 전문의 특강 : 금연의 중요성
- 개별 상담 : 전문의 상담(2회), 금연전문가 상담(1회)
- 금연 보조제 지급 : 금연파이프, 니코틴 패치, 금연껌 등
- 간식 제공 : 저칼로리 닭가슴살, 검은 콩 등
- 모니터링 및 기본검사
 - 체지방 측정, 혈액검사, 혈압 및 허리둘레 측정
- 스트레스 해소를 위한 명상프로그램 운영
- 금연 성공자 포상

전문가 상담



니코틴 검사



스트레스해소 명상 워크숍



금연 프로그램

보건관리자 역할

- 명상프로그램 운영
- 혈중 니코틴 및 일산화탄소량 측정 : 1회/2주 이상
- 교육자료, 간식 제공 등 지속적으로 금연 유지 독려
- 금연 부스 설치

주요 성과

- 성공률 : 27%(11명 성공)
- 건강한 연구환경 조성
 - 성인병 발생률 저하 및 합병증 조기예방을 통한 금연자 건강 증진
 - 간접흡연 저감을 통한 삶의 질 제고
 - 담배연기 없는 깨끗하고 쾌적한 근무환경 조성

금연부스 설치



금연성공자 포상



심리상담 프로그램

주요 추진결과 및 계획

- 사티어 가족치료 2급 전문가 과정 이수
 - 김영애가족치료연구소(1년과정)
- 근로자 우울증 관리
 - 개인심리상담 치료

향후 발전방향

- 근로자 정신건강증진에 중점
 - 우울증 및 자살예방
- 자격증 취득
 - 상담심리사 2급(한국상담심리학회), MBTI 강사, 애니어그램 강사

가족조각 재현



가족지도 그리기



계슈탈트 상담도구



언론보도 (2014.1.14자 매일경제,한국경제)

2013년도 「근로자 건강증진활동」 우수사업장 인증 공고

「근로자 건강증진활동」을 추진하고 있는 사업장 중 그 활동이 우수하며 고용노동부와 안전보건공단에서 인증한 사업장을 다음과 같이 공고합니다.

□ 근로자 건강증진활동 우수사업장이란?

- ☞ 노사가 자율적으로 작업관련 사실확인활동, 건강검진, 직원 스트레스 관리, 직무스트레스 등 직종관련성 높은 예방활동을 포함 하여 근로자의 건강을 최상의 상태로 유지증진하기 위한 활동을 우수하게 추진하는 사업장을 말합니다.

□ 인증절차



※ 추진근거 : 고용노동부고시 제2013-4호 (근로자 건강증진활동 지침)

□ 인증사업장 혜택

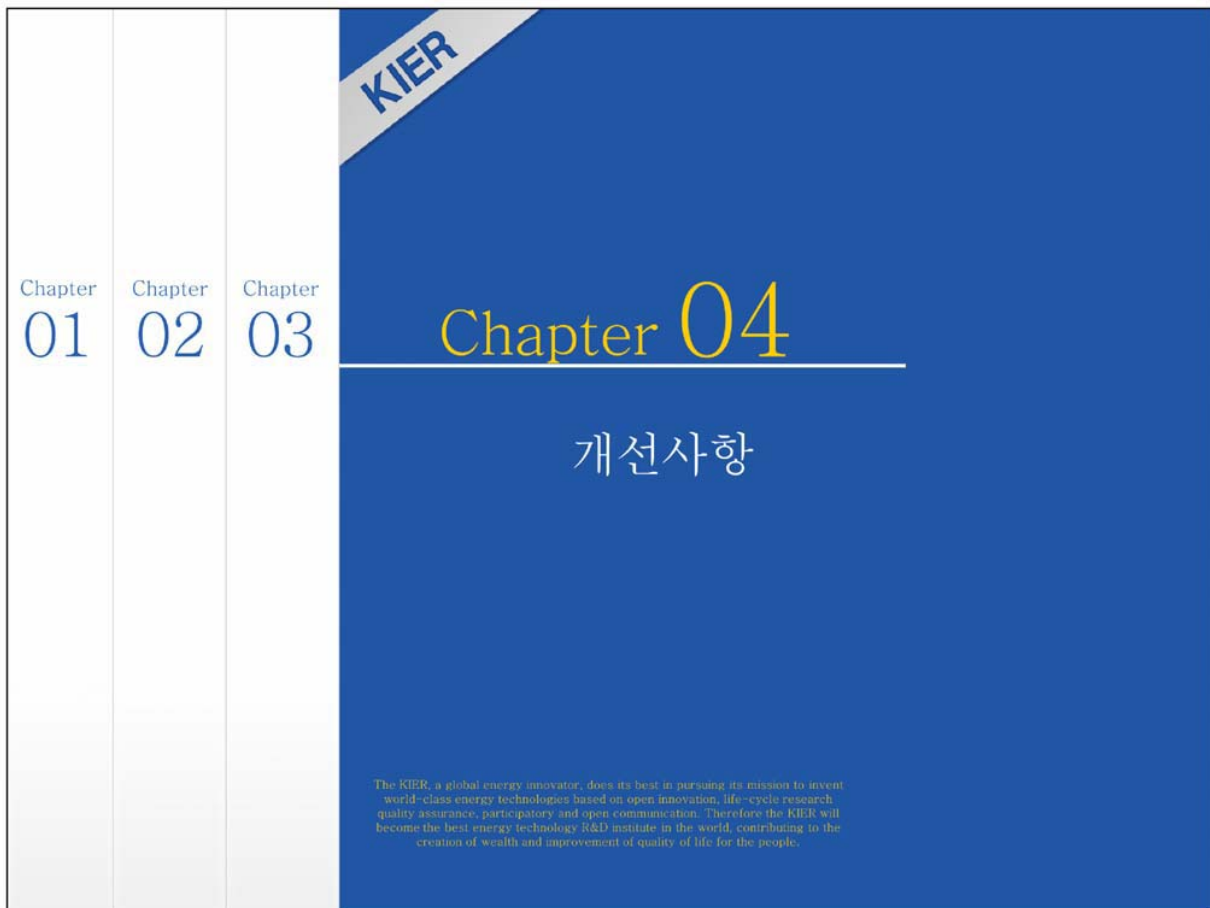
- ☞ 고용노동부에서 실시하는 건강분야에 관한 각종 유예기능
- ☞ 사업장 건강증진활동추진자를 정부포상 후보자로 우선추천
- ☞ 근로자 건강증진활동 지속추진에 필요한 비용 우선지원 (300만원 미만 사업장 해당)

□ 인증사업장 명단(22개소)

지역	사업장명	인증번호	지역	사업장명	인증번호
서울	건강보험심사평가원	2013-01-0001	경기	세종공업사	2013-01-0001
	동대병원 건강관리센터	2013-01-0002		엘지디스플레이 파주공장	2013-04-0001
	공직이코레일본부	2013-02-0001		삼성테크윈 안성제조센터	2013-15-0001
	비로봉 호텔	2013-02-0002		순천향대학교 부천병원	2013-16-0001
인천	두산인프라코어 인천공장	2013-11-0001	충북	오세연주회 청주공장	2013-22-0001
	이수스포츠산업	2013-11-0002	전남	대우조선해양	2013-19-0001
광주	오대제약(주)	2013-18-0001		한화케미칼(주) 대우공장	2013-19-0002
	한국수자원공사	2013-21-0001	충북	영동물안다스리(주) 김천공장	2013-10-0001
대전	한국에너지기술연구원	2013-21-0002		한국수력수력(주) 김천공장	2013-10-0002
	국민인명보험	2013-05-0001	경남	한국남부발전(주) 마곡발전본부	2013-06-0001
울산	SK케미칼(주) 울산공장	2013-05-0002		한국남부발전(주) 남해국회발전소	2013-20-0001

☞ 근로자 건강증진 인증에 관한 자세한 내용은 안전보건공단 홈페이지(www.koshpa.or.kr)에서 확인하실 수 있습니다.





KIER

4. 개선사항

건강증진 활동을 위한 제언

아쉬운 점

- 사업장내 건강증진 추진을 위한 조직 구성 부재
- 프로그램별 측정(실행) 가능한 목표 설정
- 제안제도 or 요구도 파악
- 검진결과/근골격유해요인/뇌심/직무스트레스 결과 등과 연계성 부족
- 프로그램 중도포기시 패널티 운영의 어려움

개선사항

- 직원 요구도에 의한 건강증진활동의 년간 계획 뿐 아니라, 중장기 종합계획 필요
- 프로그램 참여자에 대한 만족도 조사 후 향후 프로그램 반영
- 보건관리자의 지속적인 자기계발
 - 전문화교육, 기술세미나, 워크숍, 벤치마킹 등

KIER

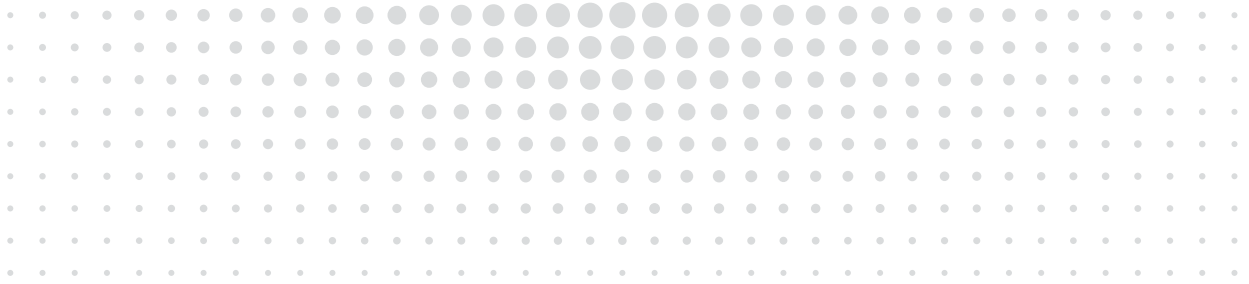
24

GLOBAL KIER TECHNOLOGIES



Thank you for your listening





보건관리전문기관 추진 사례

백은미 간호사
(한양대병원)





보건관리 전문기관 사례발표



한양대학교병원
HANYANG UNIVERSITY SEOUL HOSPITAL

직업환경의학과
백은미



Contents



- 보건관리전문기관의 개념, 기준
- 한양대학교병원의 보건 관리
- 보건관리연간 업무 계획 수립
- 보건관리전문기관 주요 업무
- 보건관리전문기관의 건강증진

Contents

1. 보건관리전문기관의 개념, 기준

2. 보건관리전문기관의 주요 업무



보건관리전문기관

중·소규모 사업장을 대상으로
산업보건전문기관의 의사, 간호사,
산업위생사로 이루어진 전문인력이 상호
유기적인 협조 하에 사업장의 보건관리 업무를
지도, 지원해주는 기관임.

- 1990.01 보건관리대행제도가 생김
- 기업활동 규제완화에 관한 특별 조치법 제 40조에 의해
보건관리에 해당하는 사람의 업무를 관계중앙행정기관의 장
또는 시·도지사가 지정하는 관리대행기관에 위탁가능
- 2014.01 보건관리대행 → **보건관리전문기관**으로 명칭 개정

보건관리전문기관의 인력·시설 및 장비의 기준

보건관리전문기관의 인력·시설 및 장비 기준(제20조 관련)

시행령 제19조의2제2호부터 제5호까지

가. 수탁하려는 사업장 또는 근로자의 수가 100개소 이하 또는 1만명 이하인 경우

1) 인력기준

가) 다음의 어느 하나에 해당하는 의사 1명 이상

- (1) 「의료법」에 따른 직업환경의학과 전문의 또는 직업환경의학과 레지던트 4년차의 수련과정에 있는 사람
- (2) 「의료법」에 따른 예방의학과 전문의(환경 및 산업보건 전공)
- (3) 직업환경의학 관련 기관의 직업환경의학 분야에서 또는 사업장의 전임 보건관리자로서 4년 이상 실무나 연구업무에 종사한 의사. 다만, 임상의학과 전문의 자격자는 직업환경의학 분야에서 2년간의 실무나 연구업무에 종사한 것으로 인정한다.

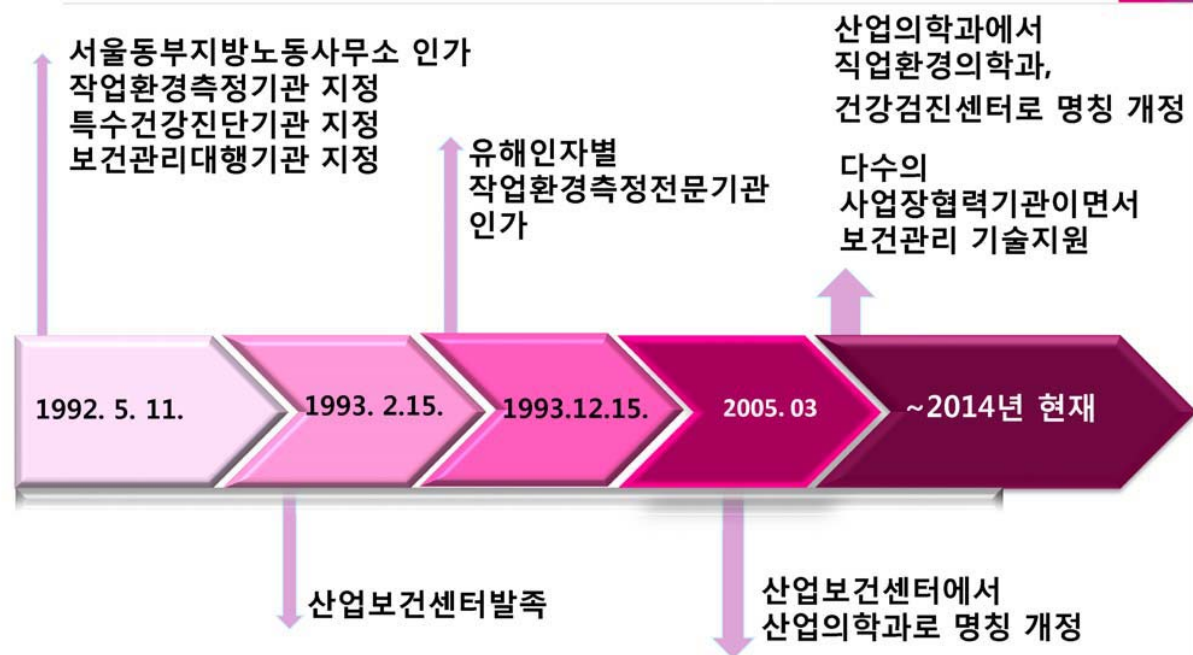
나) 「의료법」에 따른 간호사 2명 이상

다) 산업보건지도사나 산업위생관리기술사 1명 이상 또는 산업위생관리기사 자격 취득 후 산업보건 실무경력이 5년 이상인 사람 1명 이상

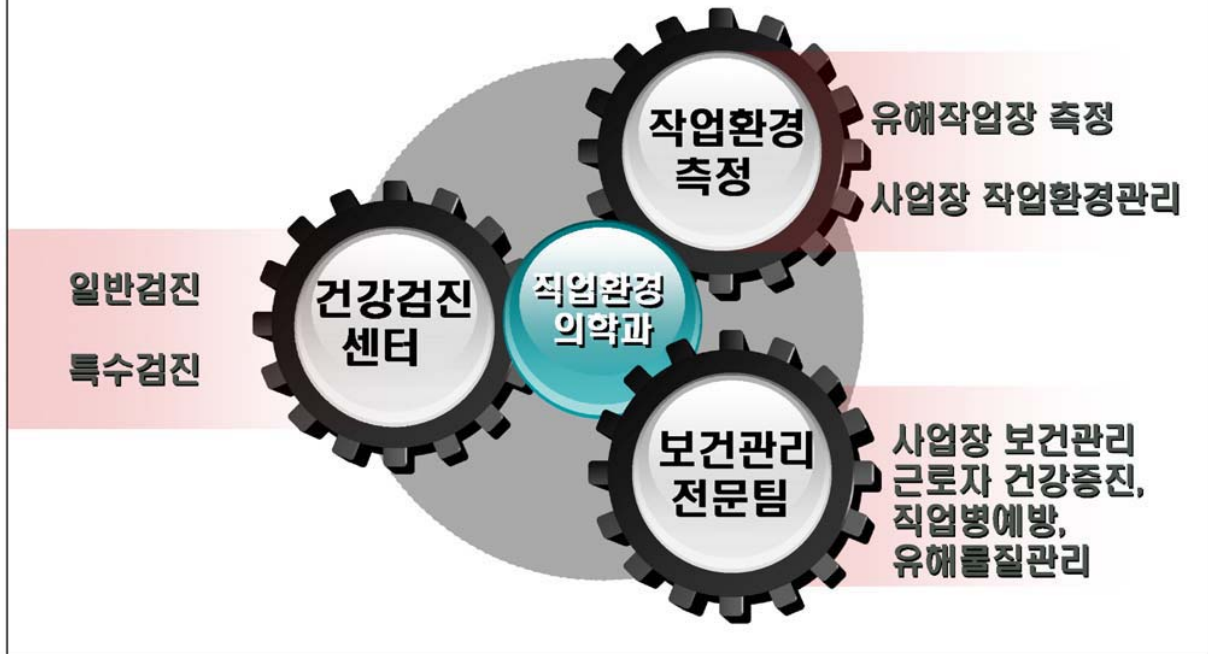
라) 산업위생관리산업기사 이상인 사람 1명 이상

2) 시설기준: 사무실(건강상담실·보건교육실 포함)

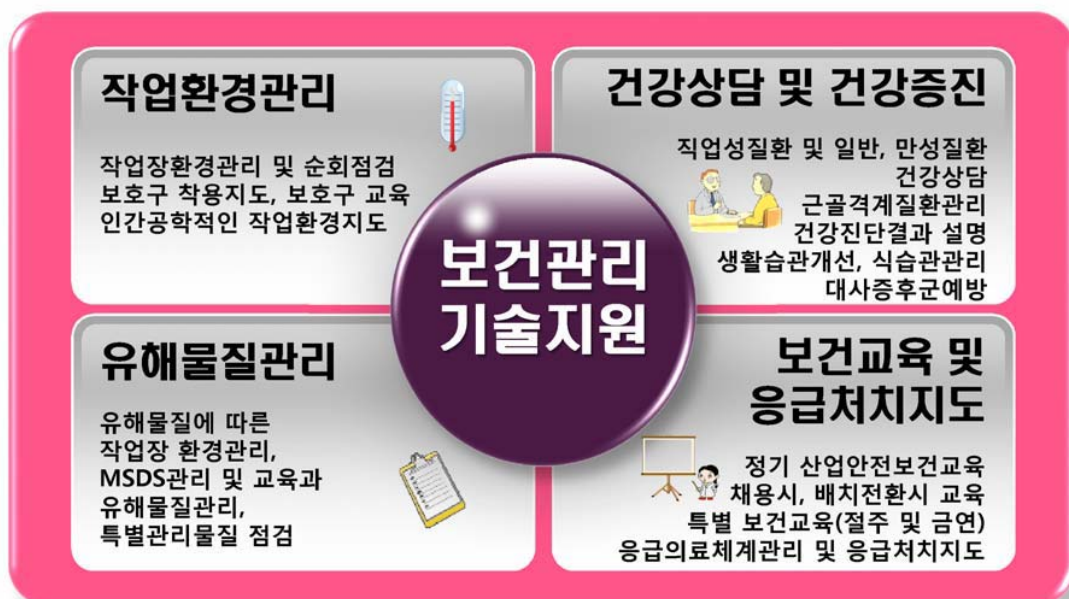
한양대학교병원 직업환경의학과 연혁



직업환경의학과 체계



보건관리전문기관의 업무



보건관리전문기관 업무 (선택사업)



보건관리전문기관 운영체계 (인력구성)



보건관리전문기관의 인력별 방문주기

직업환경의학과 의사
[통합보건관리]

방문주기 50인 이상 1회/6월
방문주기 100인 이상 1회/3월

산업 간호사
[근로자 건강관리]

방문주기 50인 이상 1회/1월
방문주기 100인 이상 1회/1월

산업위생사
[작업환경관리]

방문주기 50인 이상 1회/3월
방문주기 100인 이상 1회/2월

한양대학교병원 보건관리전문기관의 특징

우수성

서울소재의 4개 대학병원 보건관리전문기관 중의 하나
최신 의료장비와 전산시스템을 갖추
2011년 보건복지부 의료기관인증평가 획득

인력의 전문성

충분한 임상경험과 산업보건가로서의 전문성이 뛰어난
직업환경의학과 교수, 전공의, 간호사, 산업위생사로 팀구성

편리성 제공

건강문제나 응급사고 발생시 한양대학교병원을 편안하게
이용할 수 있도록 적절한 진료안내와 예약서비스

Contents

1. 보건관리전문기관의 개념, 기준

2. 보건관리전문기관의 주요 업무



보건관리 연간업무 계획 수립

		1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
조직관리	산업안전보건위원회관련			→									
	일반환경관리상태점검												
작업환경관	유해물질 관리지도	MSDS게시 및 비치	→	→									
		경고표지											
		MSDS교육											
	보호구 관리지도	보호구선정, 착용방법교육											
	작업환경 측정	작업환경개선지도	→										
	사후관리	노출기준초과 공정개선지도											
	유해공정개선지도												
환기시설 관리지도	국소배기장치					→							→
	건강검진 준비												
건강검진 관리	건강검진 교육자료 및 설명												
	근골격계 질환	예방프로그램 (교육 및 운동프로그램)											
건강증진	금연및 절주 캠페인												
	금연및 절주 프로그램												
건강관리	건강 상담												

사업장 담당자와 매년도 1월중
연간 보건업무계획을 수립

사업장 특성별(제조업,
서비스업, 유통업 등)로 수립

보건관리 전문기관 주요 업무소개

- ✿ 산업안전보건교육(정기, 수시, 채용시, 특별교육)
- ✿ 작업환경 관리 및 보호구 착용지도
- ✿ 일반 및 특수건강진단 관리
- ✿ 응급처치교육
- ✿ 건강증진프로그램

근골격계질환예방관리- 스트레칭 지도



0 골반과 엉덩이운동



민아의 체조송



팅겨요 Tingge 옆으로
부끄러워 말고 Tingge요

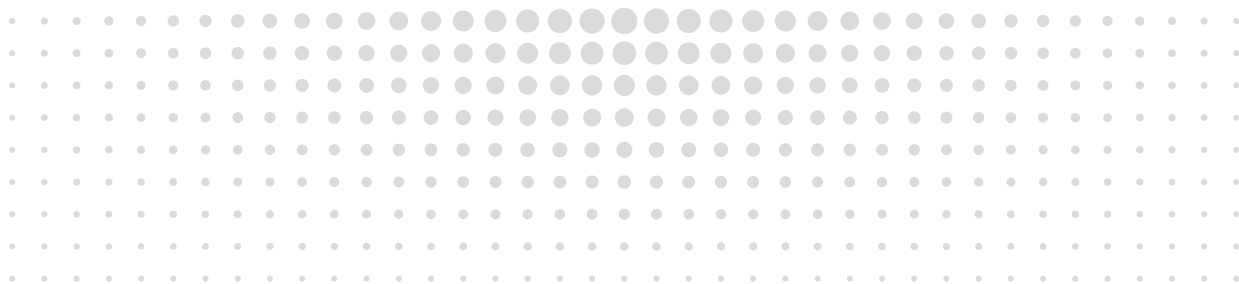


애니메이션 스트레칭

건강하고 행복한 일터~
꿈터는 보건관리자가
만듭니다

전화 : 02) 2290 - 9293~4
메일 aroma@hyumc.com





사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

노사 주도 비용지원사업 추진 사례



송명희 국장
(한국산업간호협회 전북보건안전센터)

노사주도 비용지원 사업 추진 사례

한국산업간호협회 전북보건안전센터
사업국장 / Ph.D 송명희

목 차

- 1 노사주도 건강증진 사업의 이해
- 2 노사주도 건강증진 사업 추진 사례
- 3 노사주도 건강증진 추진의 유익



노사주도 건강증진 사업의 이해



1-1. 사 업 목 적

1-2. 신 청 자 격

1-3. 형태별 건강증진활동 지원모델

1-4. 지원대상 건강증진활동

1-5. 규모별 지원한도



1. 추진 관련 근거



❖ 법적 근거:

산업안전보건법 제 4조 제 1항 제10호 및
시행령 제 3조의 6제2항의 규정

❖ 근로자 건강증진활동 이란?

작업관련성질환 예방활동을 포함하여 근로자의
건강을 최상의 상태로 하기 위한 일련의 활동

1-1. 사업 목적

근로자 건강증진활동의 추진의지가 있는 중·소규모 사업장(연합체)을 대상으로 동 활동의 실천 소요비용 일부를 지원하여 노·사주도의 자발적인 건강증진활동을 촉진코자 함

1-2. 신청 자격

□ 작업관련성질환예방을 위하여 다음 중 1가지 이상 해당하는 경우

- ① 최근 5년 이내 작업관련성질환자 발생사업장(신청일 기준)
- ② 일반건강진단결과 질병 유소견자, 요관찰자 다발 사업장
- ③ 작업관련 근골격계질환 증상 호소자 발생사업장
- ④ 감정업무 등으로 인한 직무스트레스 요인이 높은 사업장
- ⑤ 야간작업, 교대작업, 감정노동 근로자 다수 근무사업장
- ⑥ 취약계층(장년, 여성, 비정규직) 다수 근무사업장 등

1-3. 형태별 건강증진활동 지원모델



지원모델		구성의 예
Type1 (사업장)	Type 1-1 (사업장 단독추진형)	300인 미만 단위 사업장
	Type 1-2 (협력업체 지원형)	모기업과 동일지역에 속한 협력업체 사업장
Type 2 (연합체)	Type 2-1 (유사업종 연합형)	택시조합, 화물자동차 조합, 음식업협동조합 등의 소속 사업장
	Type 2-2 (지역 연합형)	산업단지 입주업체 협의회, 지역단위의 중소기업단체 소속사업장

☞ 300명 이상은 연합체인 경우에만 해당.

1-4. 지원대상 건강증진활동



- ❖ 작업관련성 **뇌심혈관질환** 예방활동
- ❖ 감정업무 등으로 인한 **직무스트레스** 관리활동
- ❖ 작업관련 **근골격계질환** 예방활동
- ❖ 조직차원의 관리가 필요한 **생활습관개선** 활동

※ 뇌심혈관질환 고위험군으로 생활습관개선이 필요한 경우에 한함

- ❖ 일반 **건강** 진단결과에 따른 **상담** 및 업무적합성 평가

1-5. 규모별 지원한도

구분	사업장(연합체) 규모		
	50명 미만	50명~300명 미만	300명 이상
지원한도	160 만원	700 만원	2,000 만원

2

사업 추진 사례

- 1) 뇌심혈관질환예방 프로그램
- 2) 직무스트레스예방 프로그램
- 3) 근골격계질환예방 프로그램
- 4) 생활습관개선 프로그램

2-1 사업 추진 핵심 전략

- 근로자 요구도 파악
- 추진 전략 수립 시 노사 대표 참여
- 활동을 위한 분위기 조성
- 측정 가능한 성과 지표 설정
- 목표 설정에 따른 동기부여
- 자발적 참여 활동 유도 및 지표 관리
- 성과를 나타낼 수 있는 분석된 결과 보고

1) 뇌심혈관질환예방 프로그램

- ❖ 뇌심위험군 관리 - 추진과제
- ❖ 전사원 뇌심발병위험도 평가
- ❖ 뇌심혈관질환 예방 교육 및 응급처치 교육

1)-1 추진 모델



1)-2 세부 추진 내용

프로그램 절차	참여인원	일정	주요 내용
프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 8일	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부전문기관 위탁)-10개 사업장
프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 28일	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
컨설팅 (뇌심혈관질환 관련분야)	안전보건 위원	3월 ~ 4월	사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황파악과 근로자 건강진단, 고령근로자, 유질환자 파악 등
뇌심예방 교육1	전사원	3월 ~ 4월	뇌심발병위험도 사전 평가 및 뇌심혈관질환 예방 교육, 건강생활 실천 자발적 참여 활동 요령 교육
건강상담 (유소견자 및 관리대상자)	전사원	3월 ~ 10월	뇌심 위험군 소견에 따른 집중관리, 부서별, 개인별 자발적 참여활동 요령에 따른 실천(교육 및 컨설팅 시 확인 및 촉진)
뇌심예방 교육2	전사원	6월~8월	뇌심발병위험도 사후 평가 및 응급처치요령(심폐소생술 또는 뇌심혈관 응급상황에 따른 응급처치요령)교육
프로그램 평가 (기관 및 전문가)	15	10월 말	전체 프로그램
보고서 작성	기관	11월 초	프로그램 전반

뇌심혈관질환 발병위험도 평가 설문 사례

구 분		사전평가	사후평가
비만도(BMI) Body Mass Index	신장	cm	cm
	체중	kg	kg
	BMI	kg/m ²	kg/m ²
혈중지질	HDL콜레스테롤	mg/dl	mg/dl
	LDL콜레스테롤	mg/dl	mg/dl
가족력:직계가족의 뇌심혈관질환 조기 발병(만50세이전)	직계가족:()/ 연령:(만 세)	/세	/세
	①뇌졸중 ②협심증 ③심근경색증 발병	□① □② □③	□① □② □③
표적장기손상여부	좌심실비대	□유 □무	□유 □무
	단백뇨	□유 □무	□유 □무
	죽상동맥경화증	□유 □무	□유 □무
	고혈압성망막증	□유 □무	□유 □무
동반된 질병상태	당뇨	□유 □무	□유 □무
	뇌혈관 및 심혈관질환	□유 □무	□유 □무
	신장질환	□유 □무	□유 □무
	말초혈관질환	□유 □무	□유 □무

2) 직무스트레스예방 프로그램

- ❖ 직무스트레스평가 - 추진과제
- ❖ 자기 들여다보기와 스트레스 해소
- ❖ 직무스트레스 예방 교육

2)-1 세부추진내용

프로그램 절차	참여인원	일정	주요 내용
프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 8일	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부전문기관 위탁)-10개 사업장
프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 28일	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
컨설팅 (직무스트레스관련 분야)	안전보건 위원	5월	사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황과 근무형태 등 직무스트레스 부담요인, 유질환 자 파악 등
직무스트레스예방 교육1	전사원	5월~6월	직무스트레스사전, 우울증 평가 및 직무스트레스 해소 요령 등
직무스트레스예방 교육2	전사원	8월	나의 행동 유형에 따른 자기 분석 및 직무스트레스 사후 평가 등
자발적 참여 활동 (전사원 및 해당자)	전사원	3월~10월	부서별, 건강관리실, 개인별 활동
보고서 작성	기관	11월 초	프로그램 전반

행동유형평가서

설문 평가 사례

각 문항에서 나를 가장 잘 묘사한 순서대로 4점/3점/2점/1점을 기입하십시오.

	점수	점수	점수	점수
내 성격은...	☐	☐	☐	☐
나는 ...에 둘러싸인 환경 을 좋아한다	☐	☐	☐	☐
내 성격 스타일은 ...한 경 향이 있다	☐	☐	☐	☐
다른 이에 대한 내 태도는 ...	☐	☐	☐	☐
다른 사람의 말을 들을 때 ...	☐	☐	☐	☐
다른 사람과 ...에 대해 이 야기하는 것을 좋아한다	☐	☐	☐	☐
나는 타인에게 ...한 경향 이 있다	☐	☐	☐	☐
축구팀에 들어가면 나의 포지션은...	☐	☐	☐	☐
나에게 시간은...	☐	☐	☐	☐
내가 교통표지판을 만든 다면...	☐	☐	☐	☐
평소 내 목소리는...	☐	☐	☐	☐
내 제스처는 대부분...	☐	☐	☐	☐
나는 ...스타일의 옷을 좋 아한다	☐	☐	☐	☐
나의 전체적인 태도는 ... 으로 묘사할 수 있다	☐	☐	☐	☐
내 삶의 페이스는	☐	☐	☐	☐
총 점	(가) ☐	(나) ☐	(다) ☐	(라) ☐

3) 근골격계질환예방 프로그램



- ❖ 줄스트레칭 요령 안내 및 실천 - 추진과제
- ❖ 근골격계예방 수칙 준수 및 유연성 증가 - 추진과제
- ❖ 근골격계질환 예방 교육

3)-1 세부추진내용

프로그램 절차	참여인원	일정	주요 내용
프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 8일	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부전문기관 위탁)-10개 사업장
프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 28일	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
컨설팅 (근골격계 관련분야)	안전보건 위원	4월	사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황과 근골격계 부담 작업, 근로자 건강진단, 유질환자 파악 등
근골격계 예방 교육1	전사원	4월~5월	근골격계 부담작업 관리 및 줄 스트레칭 요령 교육
근골격계 예방 교육2	전사원	6월~8월	근골격계 질환 예방 관리 및 줄 스트레칭 지속 실천 교육
자발적 참여 활동 (전사원 및 해당자)	전사원	3월~10월	부서별, 건강관리실, 개인별 활동
근골격계 예방 교육3	전사원	8월~10월	작업환경 개선 여부 평가 및 자발적 참여활동 성과와 지속 실천을 위한 강화교육, 줄 스트레칭
보고서 작성	기관	9월 초	프로그램 전반

근골격계질환 예방 활동 실천 포스터 활용 사례



4) 생활습관개선 프로그램

- ❖ 건강나이계산 - 추진과제
- ❖ 건강클리닉 운영(금연, 절주 등)
- ❖ 생활습관개선 교육

4)-1 세부 추진 내용

프로그램 절차	참여인원	일정	주요 내용
프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 8일	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부전문기관 위탁)-10개 사업장
프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 28일	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
생활습관 개선 교육1	전사원	4월~5월	나의 건강나이 계산 사전평가, 건강생활 실천 요령 및 건강한 생활습관(금연, 절주)교육
생활습관 개선 교육2	전사원	7월~9월	나의 건강나이 계산 사후평가, 건강생활 실천 결과에 따른 자기관리 요령 및 건강한 생활습 관(운동, 영양)교육
자발적 참여 활동	전사원	3월~10월	부서별, 개인별 활동
보고서 작성	기관	11월 초	프로그램 전반

평가 설문 사례

나의 건강나이 계산

문항	구분	점수
금연 습관	담배를 피우지 않아 있다(-2), 1년 이상 금연(0), 1년 이내 금연(+2), 라주10개비 이하(+6), 라주20개비 이하(+12), 라주40개비 이하(+18), 라주40개비 이상(+20)	
생각 만족도	만족한다(-4), 보통이다(+3), 불만족이다(+5)	
육류 섭취	라주 1회 이상 (+8), 1주에 4~5회(+4), 1주에 4회 이하 또는 생선섭취(-3)	
과일, 채소 섭취	라주 2회(-4), 라주 1회(-3), 라주 라가자1회(-1), 1주5회 이하(+1), 1주1회 이하(+2)	
수면	갈수록 부족(+3), 보통부족(+2), 갈수록 충분(-2)	
운동	1일 1주1회 또는 소주2병 이상(+5), 1주 1주5회 또는 소주2병 미만(+3), 1주 1주2회 미만(-1)	
혈압	45세 이하에서 고혈압(+4), 45세 이상에서 고혈압(+3), 80세 이상에서 고혈압(+2), 정상(0)	
당뇨병	있다(+5), 없다(0)	
운동	1주3회30분(-10), 1주2회(-5), 가끔씩(-4), 1주1회 이하(+2), 거의안함(+10)	
관기	지난 1년 동안 세 번 이상 감기 걸렸(+3), 지난 1년 동안 1~3번 감기 걸렸(+1), 감기 앓지 않았음(-2)	
화	조식거나 시간 날때만 짜증 나(+5), 내내 짜증 나(+2), 스름 태우지 않았(0), 큰말 수그러짐(-3)	
건강	나를대로 건강관리 받음(+5), 자연히 풀려감을 기다림(+5)	
실제 나이		점수 계
건강 나이	실제 나이 ± 점수 = 건강나이	



노사주도 건강증진 사업 추진의 유익



3-1. 추진의 유익(사업장)

3-2. 산업 간호에의 적용



3-1. 추진의 유익(사업장)



- 지원 내용 - 작업관련성 질환 예방 의식 향상
- 비용의 활용 - 공단의 예산 지원
- 자원의 활용 - 다양한 전문가 활용 가능
- 업무의 부담 감소 - 외부 전문가 의뢰 가능
- 안전보건관련 - 법적 준수 사항 해결

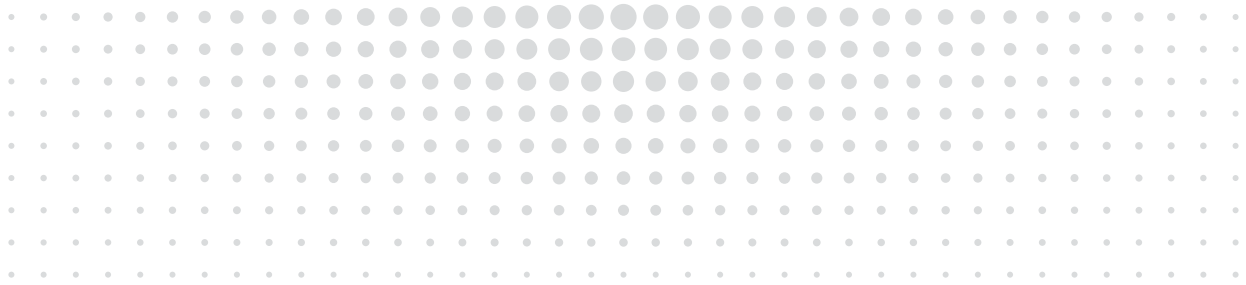


3-2. 산업 간호에의 적용

- 전문분야로 진입장벽 높음 - 산업간호, 심리상담, 금연·절주 상담, 인간공학, 산업위생, 영양관리, 운동 전문가(산업간호사, 보건교육사, 인간공학기사, 산업위생기사 등)
- 경력의 활용 - 전문가 자격 및 노임단가 적용
- 보건관리자 위상 강화 - 외부 자원 활용으로 회사 비용 절감 및 업무 수행능력 향상
- 보건관리자 역량 강화 - 타 사업장 사업 참여

**노사주도 건강증진활동
산업간호협회가 앞장 서겠습니다!!**

Thank you

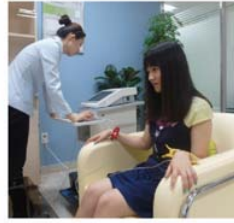


사업장 보건관리자 역량강화 워크숍

근로자건강센터 추진 사례

김주환 팀장
(충남근로자건강센터)





근로자건강센터 추진 사례

충남 근로자건강센터

김 주 환

근로자건강센터 사업의 목적

근로자 건강관리가 상대적으로 취약한 **50인 미만 사업장 근로자**에 대하여 **직업병예방 상담 등 최소한의 공공 기초직업건강서비스 제공**을 통하여 **근로자의 업무상 질병예방과 건강유지·증진에 기여하기** 위함

설치근거

[산업안전보건법]

제60조의2(근로자건강센터의 설치·운영)

- ① 고용노동부장관은 근로자를 대상으로 업무상 질병의 예방 및 건강증진 등을 위한 지원서비스를 제공하기 위하여 보건관리가 취약한 지역에 근로자건강센터를 설치·운영할 수 있다. 이 경우 설치·운영에 필요한 비용은 「산업재해보상보험법」 제95조제1항에 따른 산업재해보상보험 및 예방기금에서 지원한다.
- ② 고용노동부장관은 근로자건강센터의 설치·운영을 공단에 위탁할 수 있다.
- ③ 근로자건강센터의 설치·운영 등에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

근로자건강센터 설치 현황

[근로자건강센터 운영 지침]

제3조(센터설치 등)

- ① 센터는 소규모사업장 근로자들이 밀집한 직업건강서비스 수요가 많은 지역의 근로자 접근성이 뛰어난 장소에 우선 설치하여야 한다.

2014년도 전국 15개소 설치 운영 중

(서울, 인천, 부천, 수원, 성남, 안산, 천안, 대구, 여수, 광주, 부산, 울산, 구미, 대전, 창원)

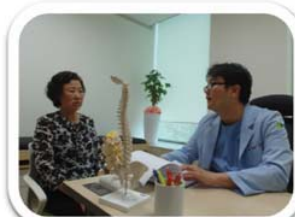
주요업무

[근로자건강센터 운영 지침]

제4조(업무)

1. 업무상질병 예방활동에 관한 사항
2. 작업관련성 질병 예방활동에 관한 사항
3. 직무스트레스 예방활동에 관한 사항
4. 건강진단결과 사후관리(업무적합성 평가 등) 등 건강상담에 관한 사항
5. 작업환경 및 작업관리상담에 관한 사항
6. 직업건강 네트워크 구축에 관한 사항
7. 산업보건 정보제공에 관한 사항
8. 실습을 포함하는 산업보건교육지원에 관한 사항(사업장, 보건관계자, 고용노동부, 공단 등)
9. 고용노동부 및 공단사업과 연계되는 사업장 지원에 관한 사항
10. 직업병 감시체계구축에 관한 사항
11. 그 밖에 이사장이 필요하다고 판단하는 사항

주요업무



직업병 등 근로자건강
(질병)에 대한 상담



건강진단결과에 따른
사후관리 및 상담



요통 등 근골격계질환
예방 관리



뇌심혈관질환 예방 관리

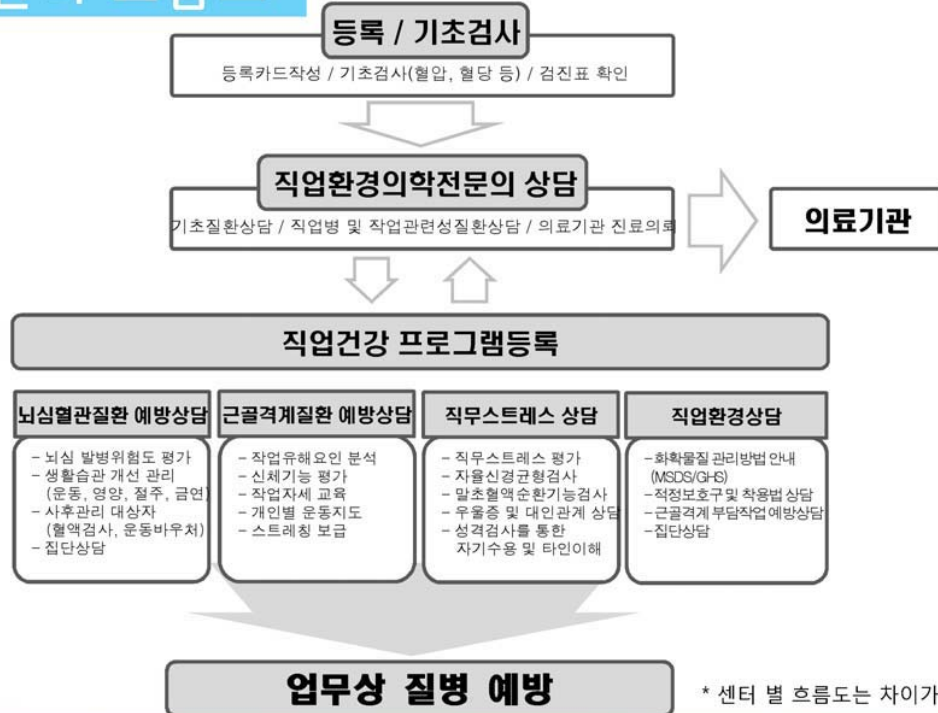


직무스트레스 예방관리



작업환경(작업관리) 상담

건강관리 흐름도



통합 건강서비스 제공



분야별 상담목표

이용자수 7,000명 (신규센터 3,600명)

상담건수 21,000건(신규센터 12,000건)

사 업 명	목표(건)	상반기(1 ~ 6월)	하반기(1 ~ 12월)
합계	21,000	10,500	21,000
직업병 등 건강상담	5,000	2,500	5,000
뇌심혈관질환예방	8,500	4,250	8,500
근골격계질환예방	4,500	2,250	4,500
직업환경(작업관리)상담	1,500	750	1,500
직무스트레스 상담	1,500	750	1,500

* 센터 별 세부 상담건수는 자율 결정

성과지표

사업명	성과지표	평가도구	평 가 방 법
직업병 등 건강상담	- 업무상질병 상담 비율 90% 이상 - 업무상질병 우수사례 발굴 : 5건	상담건수 사례건수	- 근로자 건강센터 내방, 분소, 이동 시 직업환경의 학전문의 업무상질병 상담자 수 - 사후관리 시 건강검진 결과 확인 또는 기초검사 결과 토대로 대상자 분류
뇌심혈관질환 예방 상담	- 뇌심혈관질환 발병위험도 감소 율 : 50%	수정된-뇌심혈관 질환 발병위험도 평가	-상담건수 -뇌심혈관질환 발병위험도 1,2차 평가
근골격계질환 예방 상담	- 근골격계질환 초기증상 호전율 : 80%	시각적통증척도 (VAS)	-상담건수 -VAS 2회이상평가자 중 점수 감소자 /VAS 2회이상 평가자*100
직무스트레스 상담	- 스트레스 감소율 : 50%	단기개입변화 척도	2회기 이상(2-5회기) 방문자에게 단기개입변화척도 상담건수
직업환경 상담	- 직업(작업)환경 인식도 향상 60%	직업환경 인식도 평가	- 상담전/후 인식도 수준을 0~10사이에서 자체 평 가함 - 4개요인 중 1개요인 이상 평가 - 인지도가 2.5점 향상을 향상으로 봄

이용 안내

- ➡ 상담시간 : 오전 9시 ~ 오후 9시(탄력 운영)
- ➡ 상담전화 : 1577-6497
- ➡ 이용요금 : 전액 무료
- ➡ 이용대상 : 근로자 누구나

추진 사례

1. 광주지역 배전보수업 종사자(전기원) 지원 사례
 - 전문의 상담, 운동지도, 직업환경평가, 심리상담, 고혈압, 흡연, 비만상담
2. 외상 후 스트레스 상담 지원
 - 산재사고를 직간접적으로 목격한 직원 대상
3. 학교급식종사자 근골격계질환 예방프로그램
 - 영양사, 조리사, 조리원 대상
4. 산재신청 불승인 근로자 및 요양 종결 근로자 재활프로그램 지원
 - 근로복지공단 연계, 사업장 연계
5. 건물관리 종사자 건강관리 프로그램 지원
 - 경비원, 미화원
6. 요양시설 요양보호사 근골격계질환 예방 프로그램 지원
 - 요양보호사 (증서조사 및 의학적관리, 예방교육)

추진 사례

7. 감정노동근로자 직무 스트레스 관리 지원
 - 콜 센터, 마트, 사회복지사 등
8. 외국인 근로자 건강상담 지원
 - 지역 내 외국인력지원센터 등
9. 근골격계질환 예방을 위한 각종 운동프로그램
 - 요통 예방 운동교실, 시원시원 스트레칭 교실 등
10. 자활센터 및 사회적 기업 연계 지원
11. 아파트형 공장 등 집단화 사업장 관리(분소 운영)

보건관리자의 근로자건강센터 연계?

1. 분야별 전문상담 필요 시 센터 내원 연계
 - 직업환경의학전문의, 가정의학전문의 상담
 - 상담심리사, 운동처방사 등 전문인력 상담
2. 50인 미만 협력업체 연계관리
 - 건강증진 프로그램(금연, 운동)
 - 직무 스트레스 관리
 - 분야별 보건교육 지원
3. 직업병 및 업무상 질병 전문의 자문 및 분야별 전문가 자문
 - 산재신청, 업무적합성 평가, 건강증진 프로그램 등
4. 보건소, 건강보험공단과 사업연계 시 근로자건강센터 활용(일부 센터 해당)
5. 각종 교육자료 활용

