



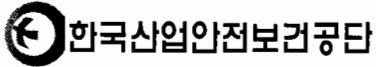
# 보도자료

▶ 노동부근로자건강보호과 임영섭 과장  
신인재사무관

TEL : 02-6922-0952

▶ 공단 산업보건국 박정선 국장  
홍보팀 고광재 팀장

TEL : 032-5100-532



▶ '09. 1. 9배포  
▶ 총 2 쪽

## 산업현장 '직업병 예방' 이렇게 관리하세요

「사업장 보건관리실무」, 「뇌심혈관질환 예방 교육 매뉴얼」 제작보급

- 노동부는 1.9(금) 산업현장에서 근로자의 건강보호 업무를 담당하고 있는 보건관리자를 위한 실무지침서인 「사업장 보건관리실무」와 뇌심혈관질환 예방을 위한 「뇌심혈관질환 예방 교육 매뉴얼」을 마련·보급한다고 밝혔다.
- 지난해 한국타이어에서 연이은 돌연사가 발생함에 따라 사업장 보건관리 업무에 보다 내실을 기할 필요성이 제기되었으며,
  - 보건관리 실무에 쉽게 활용할 수 있는 지침서가 필요하다는 일선 사업장들의 요구가 있어 금번 매뉴얼을 개발하게 되었다.
- 「사업장 보건관리실무」는 사업장에서 보건관리를 위해 지켜야할 각종 규정의 안내를 비롯하여
  - 구체적인 작업환경관리방법, 작업관련성 질환의 조사·평가 및 예방방법, 보건교육 계획수립 및 결과 관리, 사업장 건강증진운동 전개방법 등을 상세히 수록하여 보건관리자가 업무를 수행하는 데 필요한 지침서로 제작되었다.

- 「뇌심혈관질환 예방 교육 매뉴얼」은 뇌심혈관질환 고위험군인 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등에 대한 증상 및 관련 예방방법으로 권장되는 금연방법, 운동요법 등을 상세히 소개하고 있다.

<예시. 금연의 금단증상과 완화방법>

증상	대처방법
짜증스럽다	운동을 하거나 가족끼리 산책을 한다. 바쁘게 지낸다.
갈증, 목, 잇몸, 혀 등의 통증	얼음물 혹은 과일주스를 한모금 마시거나 껌을 씹는다.
두통	따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불면증	오후 6시 이후에는 카페인 함유 커피, 홍차, 음료수 등을 마시지 않는다. 이 경우도 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불규칙한 배변	식사를 할 때 생야채, 과일, 도정하지 않은 곡류 등 섬유소가 많은 음식을 먹는다. 매일 6-8잔의 물을 마신다. 잠깐 잠을 잔다. 금단증상이 있는 동안 무리하지 않는다.
피로감	약 2주일에 걸쳐 몸이 자체적으로 회복·치유될 때까지 신체에 너무 무리를 가하지 않는다.
공복감	물을 마시거나 칼로리가 낮은 음료수를 마신다. 저지방, 저칼로리 스낵을 먹는다.
긴장, 신경과민	산책을 하거나 뜨거운 물로 목욕을 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도한다.
생활수칙	가지고 있는 모든 담배를 버리고 재떨이, 라이터 등 담배와 관계된 모든 물건을 치운다.

- 또한 사업장에서 근로자와 사업주를 뇌심혈관질환 예방활동에 적극 참여토록 유도하는 방법과 효과적인 예방교육 전략을 소개하고 있다.
  - \* '07년 산재통계에 의하면 업무상 질병 사망자는 1,023명이며 이중 뇌심혈관질환 사망자는 515명(50.3%)이며, 전체 산업재해 요양급여 지급액(32,423억원) 중 뇌심혈관질환으로 인한 급여 지급액이 3,056억원으로 9.4%를 차지, 최근 급속한 노령화 추세를 감안할 때 향후 지속적인 증가가 예상됨
- 보건관리자 업무의 표준을 제시하고 있는 금번 매뉴얼은 보건관리자 선임사업장 및 보건관리대행기관 등에 보급되어 각종 교육 자료로 활용될 예정이다.
  - ※ 동 자료는 노동부([www.molab.go.kr](http://www.molab.go.kr)) 및 한국산업안전보건공단 홈페이지(<http://www.kosha.or.kr>/보건사업/통합자료실)에서 내려받아 활용할 수 있다.