

산업현장의 안전보건관리

-근로자 건강관리-



**건강한
직장생활**

뇌심혈관질환이란?

- 뇌심혈관질환은 뇌혈관질환(뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환)과 심장혈관질환(심장질환과 혈관 질환)을 합하여 부르는 말이다.
- 뇌혈관질환과 심장혈관질환의 질병이 발생하는 부위는 다르지만 질병의 원인, 위험요인, 악화요인이 거의 같으므로 그에 대한 대책도 비슷하기 때문에 뇌혈관질환과 심혈관질환을 합하여 부른다.





뇌심혈관질환과 업무와의 관계

- 뇌심혈관질환은 개인의 식습관, 운동과 같은 생활습관이나 유전적 요인 등 여러 가지 이유로 인해 발생하므로 개인 질병으로 생각하기 쉽다.
- 그러나 뇌심혈관질환은 업무를 통해서 발생할 수도 있고 또 더욱 악화될 수도 있으므로 업무와 관련된 위험요인을 제거해야 한다.



뇌심혈관질환에 대한 오해

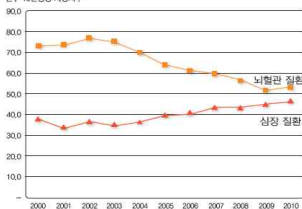
- 뇌심혈관질환은 결과가 갑자기 나타나므로 병이 하루아침에 생긴 것처럼, 또 나오는 무관한 것으로 생각하기 쉽다.
- 그러나 뇌심혈관질환은 혈관 안의 모습이 보이지 않기 때문에 신경을 덜 쓰거나 방치한 결과로 나타나는 것이다.

뇌심혈관질환의 위험성

- 뇌졸중과 같은 뇌혈관질환은 갑자기 발생하고 그 결과로 반신불수나 전신불수가 생길 수도 있다.
- 심근경색으로 인한 심장마비로 돌연사가 발생할 수 있다.

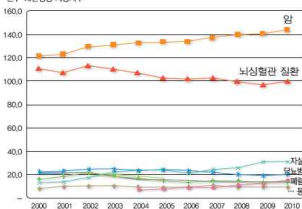
[연도별 뇌혈관질환과 심장질환에 의한 사망률 변화]

인구 10만명당 사망자수



연도별 뇌혈관질환과 심장질환에 의한 사망률 변화

인구 10만명당 사망자수



2000~2010년 연도별 사망원인 순위

* 자료 출처 : 통계청 「2010년 사망원인통계 결과」

✓ 뇌심혈관질환을 미리 알 수 있을까?

우리 몸에 증상이 잠깐 나타났다가 없어지는 전조현상이 나타날 때 즉시 병원에 가서 치료를 받으면 뇌심혈관 질환으로 인한 피해를 최소로 할 수 있다.

[뇌혈관질환과 심혈관질환의 전조현상]

뇌혈관질환의 전조현상	심혈관질환의 전조현상
■ 갑자기 팔, 손, 다리에 힘이 빠지고 약해진 느낌, 저림 ■ 얼굴이나 몸 한쪽에 느낌이 없음 ■ 갑자기 한쪽 눈이 보이지 않음 ■ 갑자기 말을 하는데 어려움을 느낌 ■ 다른 사람의 말을 잘 이해하지 못함 ■ 어지럽거나 비틀거림 ■ 이전에 느끼지 못했던 심한 두통을 느낌	■ 호흡곤란과 맥박 이상이 옴 ■ 가슴에 압박감과 통증이 옴 ■ 눈이 아픔 ■ 호흡곤란과 맥박 이상이 옴 ■ 치통, 구토, 위통, 식욕부진을 느낌 ■ 추운 느낌과 진땀이 나고 온 몸에 힘이 빠짐 ■ 현기증을 느낌

뇌심혈관질환의 원인



개인적 원인

- **고정요인** : 바꾸기 힘든 요인
 - 나이가 많을수록 발생 위험이 높아짐
 - 일반적으로 남성이 여성보다 높다가 여성이 폐경기를 지나면 비슷해짐
 - 가족 중 남성이 55세 전에, 여성이 65세 전에 뇌심혈관질환에 의한 사망자가 있었다면 유전인자로 인해 발생할 확률이 높음
- **변동요인** : 내가 노력하여 바꿀 수 있는 요인
 - 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 심장질환, 동맥경화, 비만, 흡연, 과도한 음주

뇌심혈관질환의 원인



직업적 원인

- 화학물질에 의한 위험요인
 - － 이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소, 황화수소, 휘발성 유기용제 등
- 물리적 인자에 의한 위험요인
 - － 소음, 고열이나 한랭작업
- 근무조건과 관련한 요인
 - － 교대근무, 야간근무, 장시간근무
 - － 과도한 스트레스
 - － 업무량과 업무 자율성
 - － 운전작업, 고소작업
 - － 연속적인 육체적 중노동
 - － 산소가 부족한 밀폐공간 작업



뇌심혈관질환 예방대책

■ 식습관 개선

- 채소, 과일, 해조류를 포함한 여러 가지 식품을 골고루 먹기
- 우유나 우유가공식품을 많이 먹기
- 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹기
- 음식 양을 줄이기(과식, 결식이나 폭식은 안 됨)
- 지방이 많은 음식은 줄이고 등푸른 생선을 즐기기
- 단음식과 청량음료는 가능한 한 피하기
- 식사는 규칙적으로 천천히 잘 씹어서 싱겁게 먹기



■ 운동

- 규칙적으로 1주일에 3회 이상 운동하기
- 한번에 30분 이상 운동하되 어려울 때는 조금씩 나누어 하루에 30분 이상 채우기
- 최소 6개월 이상 꾸준히 하기
- 땀이 나고 숨이 찰 정도로 운동하기
- 걷기 등 유산소 운동과 근력강화 운동을 함께 실시
- 금연 및 절주하기



뇌심혈관질환 예방대책

■ 스트레스 해소

- 정신건강이 몸 건강보다 더 중요한 건강임을 인식
- 스트레스를 멀리하기
- 긍정적인 사고와 행동하기
- 자신의 상황에 맞는 취미생활을 만들기



■ 업무관련 위험요인 제거

- 일터 내에서 화학물질이나 소음과 같은 위험요인이 발생하는 것을 줄이기
- 보호구나 보호의 등을 착용하여 위험요인에 노출되는 시간을 줄이기
- 휴식시간 안내 및 외부의 신선한 공기 공급
- 주기적인 스트레칭 실시

■ 의사와 상담하여 치료

- 증상이 있으면 악화되기 전에 빨리 치료하는 것이 치료기간을 줄이고 비용을 절감하는 현명한 방법임
- 심리상담 등에 대한 부정적인 편견 버리기



단순한 작업을 반복할 때나 신체를 굽히거나 비틀어 작업자세가 바르지 않을 때,
무리한 힘이 필요한 작업을 할 때에 주로 생기지만 휴식이 충분하지 않거나 심리적인
불안 등이 원인이 되기도 합니다



부자연스런 자세

+



무리한 힘-동작

+



반복동작

+



휴식부족

=



근골격계질환

[근골격계질환 발생 원인]

근골격계 질환이란?



신경, 힘줄, 근육
구조에 이상이
생긴 질환

신 경

힘 줄

근 육

골 격

이상

통 증

감각마비

경 련

따끔거림

뻣뻣 함

증

상

움직임 장애

악력 저하

기능 저하

기 형

징

후

- ✓ 죽지 않음
- ✓ 보이지 않음
- ✓ 원인,증상이 다양함
- ✓ 진단이 어려움
- ✓ 완치가 어려움
- ✓ 재발이 쉬움



1. 근막통증후군

목이나 어깨를 과다 사용하거나 굽히는 자세에서 발생하며 근육의 통증 및 움직임이 둔화되는 증상이 나타난다.

2. 요통

중량물을 옮기는 자세, 허리를 비틀거나 구부리는 자세에서 발생한다. 추간판탈출로 인한 신경압박 및 허리부위에 염좌가 발생하여 통증 및 감각 마비가 온다.

3. 수근관증후군

반복적이고 지속적인 손목의 압박이나 손목을 굽히는 자세에서 나타나며 손가락이 저리고 감각이 저하된다.

4. 내.외측상과염

손목과 손가락을 과다하게 사용할 경우에 발생하며 팔꿈치 내 바깥쪽에 통증을 유발한다.

5. 수완진동증후군

진동하는 공구를 사용할 때 발생하며 손가락의 혈관이 수축하고 감각이 마비되어 손이 하얗게 변한다.

6. 기타 근골격계 질환

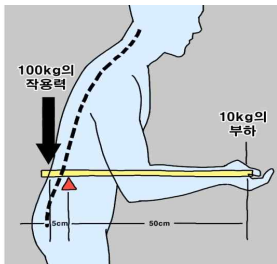
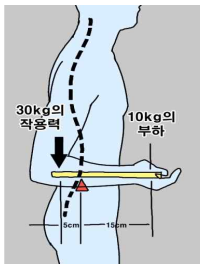
회전근개 건염(충돌 증후군, 극상건 파열 등을 포함), De Quervain's disease(데꾸방씨 병), 결절종.

허리디스크



요통예방 3N 운동

1. 물건을 들때는 가까이(Near)



요통예방 3N 운동

2. 무릎을 굽히고(kNee)



요통예방 3N 운동

3. 허리는 펴고(No bending back)



요통예방 3N 운동

3. 허리는 펴고(No bending back)



스트레칭이란?

신체 부위의 근육이나 건, 인대 등을
늘려주는 운동으로 근육의 길이를 확장하여
평상시보다 근육을 늘려주는 행동이다.

필요성(장점)

- 상해를 방지
- 근육의 긴장 완화
- 혈액순환
- 몸을 편안하게

시기

- 아침
- 직장
- 오랜 시간
- 긴장해소

주의사항

- **무리**
- **탄력 · 반동**

✓ 스트레칭의 효과

일터에서의 효과

- 근골격계질환 예방
- 넘어짐 등 사고 예방
- 피로회복
- 스트레스 해소

개인 건강 증진

몸과 마음이 편안해짐	- 몸과 마음의 교신이 가능해져 신체의 각성 수준을 높여줌 - 근육의 긴장을 완화시키고 몸을 편안하게 해줌 - 중추신경의 긴장을 풀어주며 스트레스 해소에 도움이 됨
통증이 줄고 피로가 풀림	- 근육 내의 혈액순환이 활발해져 통증을 완화시켜 줌 - 근육의 길이가 서로 다른 것을 같게 해주어 자세를 교정시켜 줌 - 근육 내의 피로물질을 배출하는 역할을 하여 근육의 피로를 풀어줌
운동능력이 좋아짐	- 관절과 근육의 가동범위를 넓히고 근력강화 효과가 있음 - 보다 자유롭고 쉬운 동작을 가능하게 함으로써 조정 능력을 도와줌 - 운동이나 작업활동의 준비과정으로 움직임 · 동작을 더 쉽게 할 수 있도록 해줌
부상이나 상해를 방지	- 유연성을 유지하거나 향상시켜 주고 균형감각이 좋아져 넘어지는 위험을 줄여줌 - 근육의 염좌 같은 상해를 방지 - 스트레칭을 한 근육은 하지 않은 근육 보다 압박에 더욱 잘 저항함

청렴한 KOSHIA가 안전한 일터를 만듭니다.

감사합니다

