

2011년도 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례집



목 차

I . 2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업개요 1

II . 2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례 5

1. Type 1-1(사업장 단독추진형) 7

2. Type 1-2(모기업-협력업체형) 103

3. Type 2-1(유사업종 연합형) 241

4. Type 2-2(지역단위 연합형) 283

**I . 2011년 「노·사주도 건강증진활동」
비용지원 사업개요**

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업개요

1. 사업목적

노·사가 함께 자율적으로 건강증진활동을 추진하고자 하는 사업장(연합체)을 대상으로 소요비용을 지원함으로써 건강증진활동 정착에 기여코자 함.

2. 신청사항

가. 신청자격 : 건강증진활동을 추진하는(하고자 하는) 사업장 또는 연합체

○ 형태별 건강증진활동 추진모델

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

나. 신청요건

○ 지원신청서 제출 사업장

- (1) 근로자 과반수 이상으로 조직된 노동조합(이하 '노조')이 있는 경우, 노조와 사용자대표가 합의하여 공동으로 신청
- (2) 노조원수가 전체 근로자수 대비 과반수에 미달하거나 노조가 없는 경우, 노사협의회 의결 또는 노사 대표가 합의하여 공동으로 신청
- (3) 모기업-협력업체형(Type1-2)인 경우, 상호 합의하여 모기업에서 신청

○ 지원신청서 제출 연합체

- (1) 기 구성되어 있는 업종(지역) 단위의 연합체인 경우, 구성된 각 사업장의 노사대표가 합의하여 연합체 명의로 신청
- (2) 본 사업참여를 위해 구성된 업종(지역) 단위의 연합체인 경우, 구성된 사업장 중 대표사업장을 선정하여 연합체 명의로 신청

3. 지원내용 및 지원사항

가. 지원대상 건강증진활동

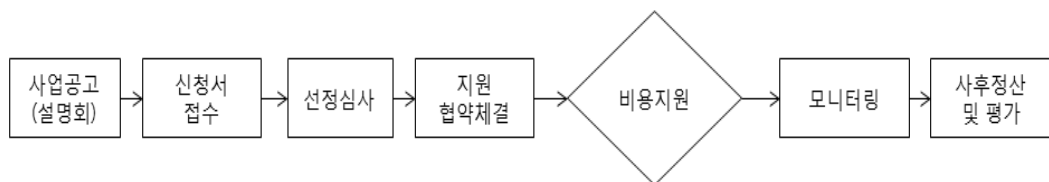
- 뇌졸중, 심근경색증 등 뇌·심혈관질환 예방활동
(비만관리, 영양개선 프로그램 등)
- 직무스트레스로 인한 불건강 예방활동
(관계갈등개선, 스트레스해소 프로그램 등)
- 작업관련 근골격계 질환 예방활동(요통예방체조, 스트레칭기법 프로그램 등)
- 조직차원의 관리가 필요한 생활습관 개선활동(금연, 절주, 운동, 영양 등)
- 기타 신청사업장(연합체)에서 추진하고자 하는 근로자 건강증진활동

나. 공단 지원사항 : 건강증진활동 수행에 반드시 필요하고 직접적으로 소요되는 비용

- 전문가 상담료, 강사료, 컨설팅비, 외부 전문교육과정 참가비 장소 임차료, 기자재 임차료, 금연보조제 구입비, 간이검사 재료비, 교재제작비, 홍보물 제작비 등 ‘예산단가(집행) 가이드라인’에서 제시하는 항목
- 지원한도

구분	사업장(연합체) 규모		
	50명 미만	50명~300명 미만	300명 이상
지원한도	1,600 천원	7,000천원	20,000천원

다. 지원절차



Ⅱ. 2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

1. Type 1-1(사업장 단독추진형)

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

지원모델 : Type 1-1(사업장 단독추진형)

<사례#1>

1 일반현황(○○의료재단)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
보건 및 사회 복지업	138명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

“Fun & Win 헬스케어”

- Fun(직무스트레스를 날려 보내어 신나고 행복한 근로자를 확산시키고 & Win(건강한 삶을 통해 건강한 직장문화를 만드는) 심신건강 프로젝트

2. 추진배경

가. 추진목적

직원들은 개인 건강관리 수준 및 건강증진에 대한 관심도가 증가됨에 따라 현대인들의 직업병인 근골격계질환 및 직업성스트레스, 과도한 영양섭취로 인한 비만증세 등이 날로 심각하게 됨에 따라 경영층은 근로자의 건강증진 활동에 대한 의지가 확고해짐에 따라 직장내에서 원활한 건강증진활동을 진행해야 한다는 인식이 확산되고 있는 상황이므로

노사간 협의를 통해 직장 내 건강한 문화를 확산하자는 의미에서 추진시키고자 함

- (1) 건강 의식개선을 통한 질병예방
- (2) 건강한 근로자가 근무하는 건강한 병원이라는 이미지 확산
- (3) 근로자들의 만족도 증가 및 생산성 및 삶의 질 향상

나. 지원 필요성

병원 조직은 특성상 다양한 직군(행정, 간호, 진료지원)으로 나뉘어져 근무를 하고 있으며, 환자를 직접 케어하는 일부터, 계속적인 컴퓨터 업무, 조리장에서 근무하는 조리업무 등 움직이거나 일어서서 하는 활동성 직업군도 많으므로, 현대병이라고 일컫는 근골격계질환과 직업성 스트레스에 대한 호소가 빈번하게 발생되고 있다. 따라서 건강을 추구하는 병원 근로자가 심신으로 건강해야 더 향상된 의료서비스를 제공할 수 있으므로 금번 사업을 통해 근로자가 건강한 직장, 신바람나는 직장문화를 만드는데 노력하고자 함.

여성근로자가 70%, 기혼자가 60%, 고령자가 8%, 등으로 여성근로자의 비율이 병원 특성상 많으며, 교대근무제 등 3교대로 인한 직업성 스트레스가 많이 적용되므로 이를 예방하여 우선적으로 근로자의 건강증진을 향상시키고, 직원들이 가장 많이 호소하는 스트레스 및 근골격계질환 꾸준한 스트레칭 및 요가활동 등으로 건강하고 활력있는 직장분위기를 마련하고자 함

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

- (1) 직무스트레스로 인한 불건강 예방활동
 - 조직 내 관계갈등 개선 프로그램, 스트레스 해소 프로그램, 웃음팀 행복 바이러스 이벤트
- (2) 작업관련 근골격계질환 예방활동
 - 요통예방체조 프로그램(요가), 생활체조 프로그램, 스트레칭 운영 프로그램, 근골격계질환 호소자 관리 예방수칙

- 건강증진활동별 세부추진 프로그램
 - (1) 건강스트레칭교실: 년 210회 운영
 - (2) 건강증진프로젝트: 년 6회 운영

건강스트레칭교실	월~수	생활체조
	목	요가
	금	스트레칭
건강증진프로젝트	6월 학습	스트레스 해소와 건강관리
	7월 월례교육	웰빙 스트레칭과 요가로 건강한 직장생활 바로잡기 (파인드강사)
	8월 학습	근골격계 질환 예방과 습관
	9월 이벤트	웃음팀 행복바이러스 이벤트
	10월 학습	웃음치료와 행복한 직장
	11월 학습	갈등관리와 문제해결법

나. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행예정기간
 - 2011년 5월 1일부터 11월 30일까지 수행
- 프로그램별 세부추진사항 및 일정
 - (1) 기간 : 2011년 5월~11월(7개월)
 - (2) 대상 : 120명 / 건강스트레칭교실 및 건강증진교육 : 120명
 - (3) 장소 : 문화센터, 대회의실, 치료공원
- 세부추진계획
 - (1) 기초검사 및 사전. 사후 설문조사
 - 빈혈, 혈압, 혈당, 콜레스테롤, BMI 측정
(완주군보건소, 마음사랑병원)
 - 체지방, 근력, 골밀도 등 신체변화 측정
(건강보험공단, 마음사랑병원)
 - (2) 건강스트레칭교실
 - 스트레칭, 요가, 생활체조, 근력강화운동(근골격계 질환 예방)
 - (3) 건강증진교육
 - 스트레스 해소, 갈등관리교육, 정신건강과 웃음치료
근골격계 질환 해소를 위한 생활 습관찾기

프로그램명	일정	담당강사	교육내용	교육방법
기초검사	5월, 11월	보건소, 병원, 국민건강보험공단	사전, 사후 설문 기초검사	측정 및 설문
건강스트레칭교실	월화수: 생활체조 목:요가 금: 스트레칭	외부 강사, 내부 강사	체조 및 스트레칭, 요가	실기
건강증진프로젝트	6,9,11월 평생학습 7월, 12월 월례교육 10월 이벤트	외부 강사 건강매니저 전문인력	정신건강, 스트레스 웃음치료 근골격계예방	이론+실기

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명		수행시기	평가방법
건강 스트레칭 교실	생활체조 요 가 스트레칭	5월~ 11월	· 직무 스트레스 사전 평가 · 프로그램 실시여부 · 참가자 만족도 조사 · 직무 스트레스 사후 평가 · 프로그램 실시여부 · 참가자 만족도 조사
건강증진 프로젝트	평생학습 월례교육 이벤트	6월, 9월, 11월 7월, 11월 10월	· 프로그램 추진 계획 대 실적 · 근골격계 질환 통증 호소 사전 조사 · 근골격계 질환 통증 사후 조사 · 근로자 만족도 조사 · 프로그램 실시여부 · 참가자 만족도 조사

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

본원은 기관방문을 전담팀이 구성되어 있으며 노사문화, 가족친화, 인적 자원, 남녀 고용평등 등 다양한 분야에서 수상한바 있어 연간 700여명의 기관방문객들이 병원에 벤치마킹을 하고 있으며 금번 사업이 진행된다면 “건강한 병원에는 건강한 직원이 있다”는 이미지로 발전해 나갈 수 있도록 활용.전파되어질 수 있도록 다양한 채널을 통해 홍보할 것임.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	5,010,000원 (100%)	지원신청금액	3,310,000원 (66.1%)
		자체부담금	1,700,000원 (33.9%)

2. 세부항목별 예산계획

프로 그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체 부담금(C)	산출내역
계		2,570,000원	1,110,000원	1,460,000원	
직무스트레스관리	강사수당	1,360,000원	400,000원	960,000원	* 340,000원×2회×2시간=1,360,000원 (공단 지원금 : 100,000원 단가 기준)
	강사여비	80,000원	80,000원	-	* 40,000원×2회=80,000원
	소비용품 구입비	300,000원	300,000원	-	* 300,000원×1회=300,000원
	현수막제작	210,000원	210,000원	-	* 70,000원×3매=210,000원
	간식비(다과료)	120,000원	120,000원	-	* 1,000원×120명×1회=120,000원
	이벤트비용	500,000원	-	500,000원	*웃음치료 강사비용 및 레크리에이션 등 물품 구입비용

프로 그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체 부담금(C)	산출내역
계		2,440,000원	2,200,000원	240,000원	
근골격계질환예방	강사수당	800,000원	560,000원	240,000원	*100,000원×1명×8회=800,000원 (공단 지원금: 70,000원 단가기준)
	리플렛 제작	200,000원	200,000원	-	*1,000원×1종×200명=200,000원
	스트레칭로프	240,000원	240,000원	-	*2,000원×120명=240,000원
	운동매트	1,200,000원	1,200,000원	-	*10,000원×120명=1,200,000원

4 사업완료보고서

- 지 원 대 상 자 명 : 의료법인 ○ ○ 의료재단
- 건강증진활동명 : “Fun & Win 헬스케어”
- 추 진 책 임 자 : 인사교육팀장 ○ ○ ○
- 추 진 기 간 : 2011년 4월 ~ 2011년 11월

「노·사·주·도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 25일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○ ○ 지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진목적

직원들의 개인 건강관리 수준 및 건강증진에 대한 관심도가 증가하고 있으며 현대인들의 직업병인 근골격계질환 및 직업성스트레스, 과다한 영양섭취로 인한 비만증세 등이 날로 심각한 문제로 대두되고 있음

이에 따라, 경영층의 근로자 건강증진활동에 대한 의지가 확고해짐에 따라 직장 내에서 원활한 건강증진활동을 진행해야 한다는 인식이 확산되고 있는 상황이므로 노사간 협의를 통해 직장 내 건강한 문화를 확산하자는 의미에서 추진하게 되었음

○ 필요성

병원 조직은 특성상 다양한 직군(행정, 간호, 진료지원)으로 나뉘어져 근무를 하고 있으며, 환자를 직접 케어하는 일부터 지속적인 컴퓨터 업무, 조리장에서 근무하는 조리업무 등 움직이거나 일어서서 하는 활동성 직업군도 많으므로 현대병이라고 일컫는 근골격계질환과 직업성 스트레스에 대한 호소가 빈번하게 발생되고 있음 따라서 건강을 추구하는 병원 근로자가 심신으로 건강해야 더 향상된 의료 서비스를 제공할 수 있으므로 금번 사업을 통해 근로자가 건강한 직장 신바람나는 직장문화를 만드는데 노력하고자 함

여성근로자가 70%, 기혼자가 60%, 고령자가 8% 등으로 여성근로자의 비율이 병원 특성상 많으며, 교대근무제 등 3교대로 인한 직업성 스트레스가 빈번히 발생하고 있어 이를 예방하여 우선적으로 근로자의 건강증진을 향상시키고 직원들이 가장 많이 호소하는 직무스트레스 및 근골격계질환 예방을 위한 건강교육 꾸준한 스트레칭 및 요가활동 등으로 건강하고 활력있는 직장분위기를 마련하고자 함

※ 참고자료 : 사업장 업무상질병 발생 현황

구분	2008	2009	2010	2011년 11월
근로자수	104	120	138	149
업무상질병자 수	1	0	0	0

- 본 원에서는 2008년 조리원이 조리작업중 근골격계질환 1명 발생 후 현재까지 업무상질병자는 발생하지 않았음.

나. 추진방법

본 원에서는 건강증진활동을 자체추진하면서 외부 전문가를 활용하여 직무 스트레스 및 근골격계 질환 예방활동을 시행함

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
Fun & Win 헬스케어	직무스트레스 관리프로그램	교육:2회(120명) 현수막:3매	교육: 2회(120명) 현수막:3매	우수	완료
	근골격계 질환 예방프로그램	교육:8회(50명) 리플렛: 200부 스트레칭로프: 120개 운동매트: 120개	교육:8회(55명) 리플렛: 200부 스트레칭로프: 120개 운동매트: 100개	우수	완료

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 스트레스관리

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
현수막제작	3매		3매		완료
웃음치료 이벤트	1회 120명		2회 120명		완료
스트레스와 정신건강 (교육)	2회 (총120명)	6월 1일 (60명)	2회 (총114명)	6월 1일 (55명)	완료
		6월 8일 (60명)		6월 8일 (59명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
*웃음치료 이벤트(1차)	5월 14일	운수연수원	60명	직원참여 이벤트 (스트레스 해소)	-	사진#1
*웃음치료 이벤트(2차)	9월 9일	병원입구	60명	한가위 이벤트 (스트레스 해소)	-	사진#2
교육(1차)	7월 6일	문화센터	125명	운동처방과 직장인의 건강	○○○	사진#3, 4,5,6
교육(2차)	9월 7일	문화센터	130명	음악을 통한 정신건강증진	○○○	사진#7, 8,9,10

※ * : 자체부담금을 활용한 추진활동

【관련 사진】



사진#1 웃음치료이벤트(1차)



사진#2 웃음치료이벤트(2차)



사진#3 운동처방과 직장인의 건강교육-1



사진#4 운동처방과 직장인의 건강교육-2



사진#5 운동처방과 직장인의 건강교육-3



사진#6 운동처방과 직장인의 건강교육-4



사진#7 음악을 통한 정신건강증진 교육-1



사진#8 음악을 통한 정신건강증진 교육-2



사진#9 음악을 통한 정신건강증진 교육-3



사진#10 음악을 통한 정신건강증진 교육-4

○ 프로그램명 : 근골격계 질환 예방

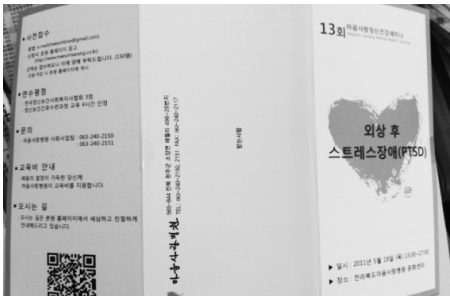
(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
리플렛 제작	200부		200부		완료
스트레칭 로프	120개		120개		완료
운동매트	120개		100개		완료
근골격계 질환예방 및 스트레칭, 요가(교육)	8회 (총 50명)	5월~11월	8회 (총 50명)	5월~11월	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
리플렛제작	5월 10일	-	-	스트레스 장애	-	사진#1
스트레칭로프	5월	-	-	-	-	사진#2
운동매트	5월	-	-	-	-	사진#3
교육(1회차)	5월 19, 20, 26, 27	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#4
교육(2회차)	6월 16, 17, 23, 24	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#5
교육(3회차)	7월 21, 22, 28, 29	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#6
교육(4회차)	8월 18, 19, 25, 26	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#7
교육(5회차)	9월 15, 16, 22, 23	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#8
교육(6회차)	10월 6, 7, 13, 14	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#9
교육(7회차)	11월 3, 4, 10, 11	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#10
교육(8회차)	11월 17, 18, 24, 25	문화센터	50명	스트레칭, 요가	○○○	사진#11

【관련 사진】



사진#1 리플렛 제작



사진#2 스트레칭 로프



사진#3 운동매트



사진#4 근골격계 질환 예방 교육 1차(5월)

다. 기타 사업장 자체 추진 활동

○ 기초검사

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
혈액검사, X-ray검사, 뇨검사, 혈압·체중·시력·청력	4월, 11월 사전, 사후검사	8월 26~29일 / 106명	실시 중 (사후검사 예정)

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	비고
혈액검사	8월 26~29일	임상병리실	106명	빈혈, 간기능	
X-ray검사	8월 26~29일	방사선실	106명	흉부	
뇨검사	8월 26~29일	임상병리실	106명	당, 뇨단백	
혈압 등	8월 26~29일	대회의실	106명	혈압, 체중, 시력, 청력	

○ 건강지킴이 홍보회의 개최

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
홍보회의	분기 1회	2회 진행(6월, 9월)	-

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	비고
회의	6월 27일	대회의실	10명	7월 교육 및 기초검사 홍보	
회의	9월 15일	대회의실	10명	스트레칭, 만족도 조사 참여 홍보	

【관련 사진】

	
6월 회의 (교육 및 기초검사 논의)	9월 회의 (프로그램 홍보 및 만족도 조사 준비)

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 11. 25, 단위 : 천원)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
Fun & Win 헬스케어	계	5,010	3,310	3,310	1,700
	직무스트레스관리	2,570	1,110	1,110	1,460
	근골격계 질환예방	2,440	2,200	2,200	240

나. 프로그램별 집행내역

○ 직무스트레스 관리

(단위 : 천원)

예산항목	소요예산	지원결정금액	집행액		산출내역
			지원금	자체부담액	
계	2,570	1,110	1,110	1,460	-
강사수당	1,360	400	400	960	10,000원*2회*2시간
강사여비	80	80	80	-	40,000원*2회
소비용품구입비	300	300	300	-	300,000원*1회
현수막제작	210	210	210	-	70,000원*3매
간식비(다과료)	120	120	120	-	1,000원*120명
이벤트비용	500	-	-	500	-

○ 근골격계 질환 예방

(단위 : 천원)

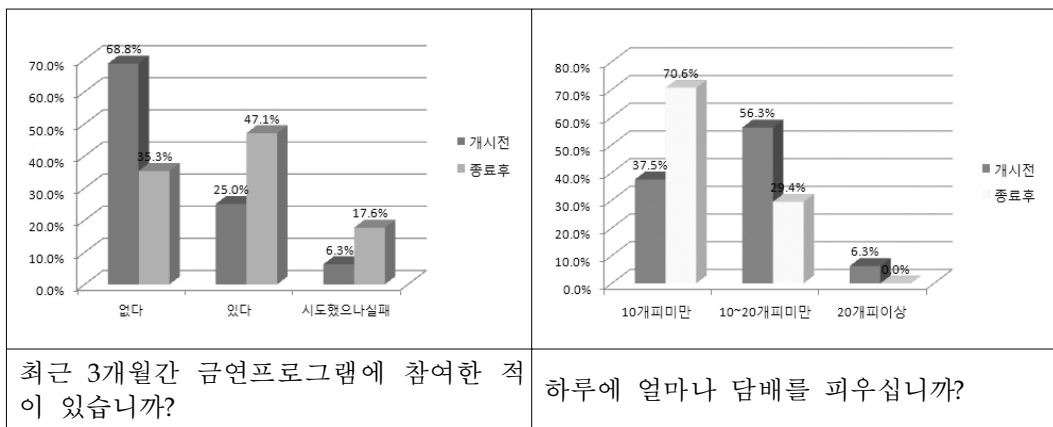
예산항목	소요예산	지원결정금액	집행액		산출내역
			지원금	자체부담액	
계	2,440	2,200	2,200	240	
강사수당	800	560	560	240	70,000원*1명*8회
리플렛제작	200	200	200	-	1,000원*200명
스트레칭로프	240	240	240	-	2,000원*120명
운동매트	1,200	1,200	1,200	-	10,000원*120명

4. 사업의 평가

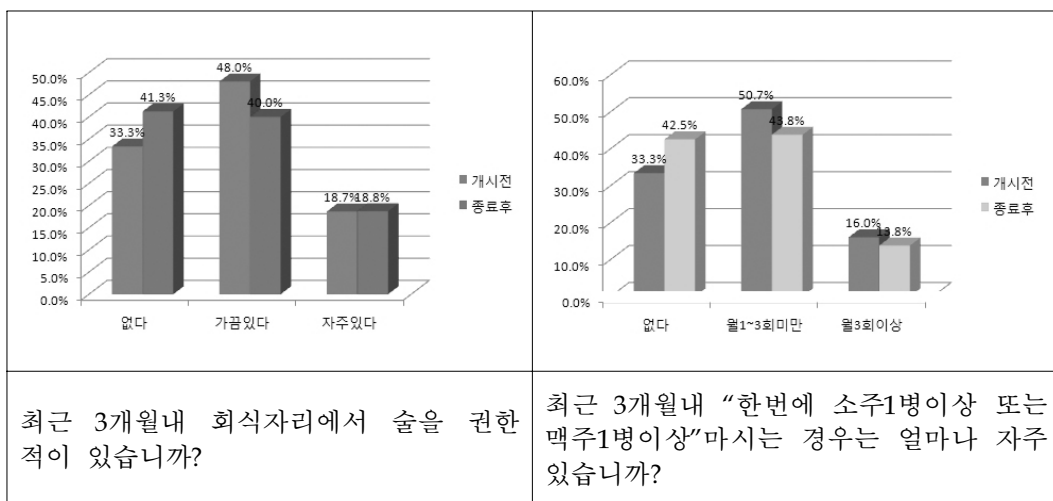
본 원에서 근무하는 직원 80명(금연의 경우 흡연자 17명)을 대상으로 근로자 건강증진활동 실천평가에 대해 활동 개시 전과 종료 후 설문을 실시하여 분석 결과, 금연, 절주, 운동실천, 영양관리, 스트레스관리 등 대부분의 항목에서 활동 개시 전에 비해 종료 후의 실천도가 향상된 것으로 분석되었음.

※ 한국산업안전보건공단에서 제공한 근로자 건강증진활동 평가설문지(실천평가, 만족도평가) 총괄표를 활용

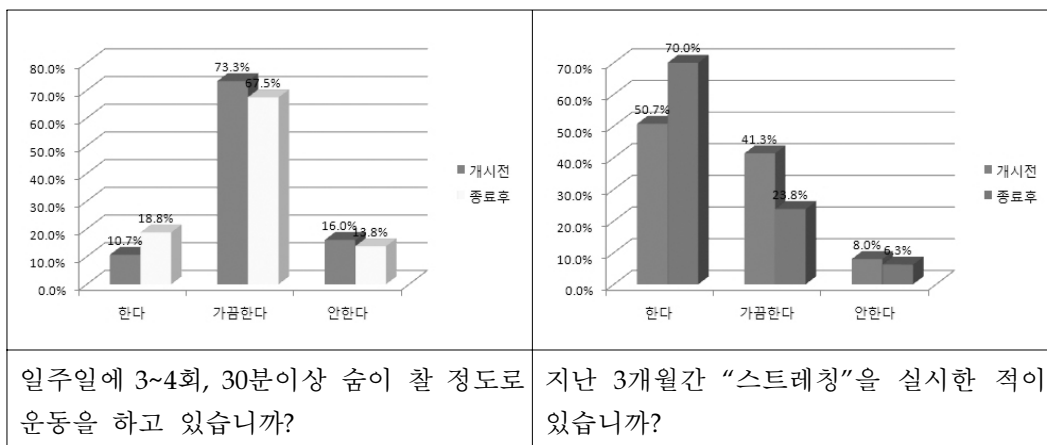
가. 금연



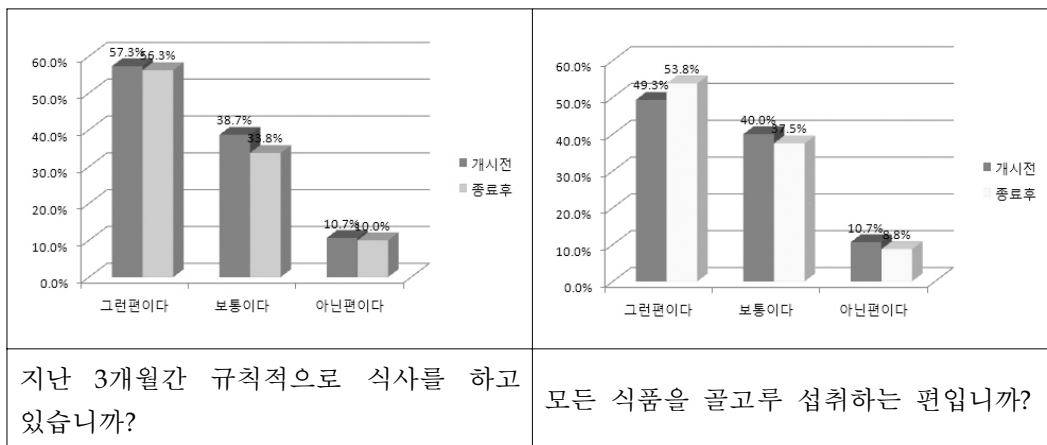
나. 절주



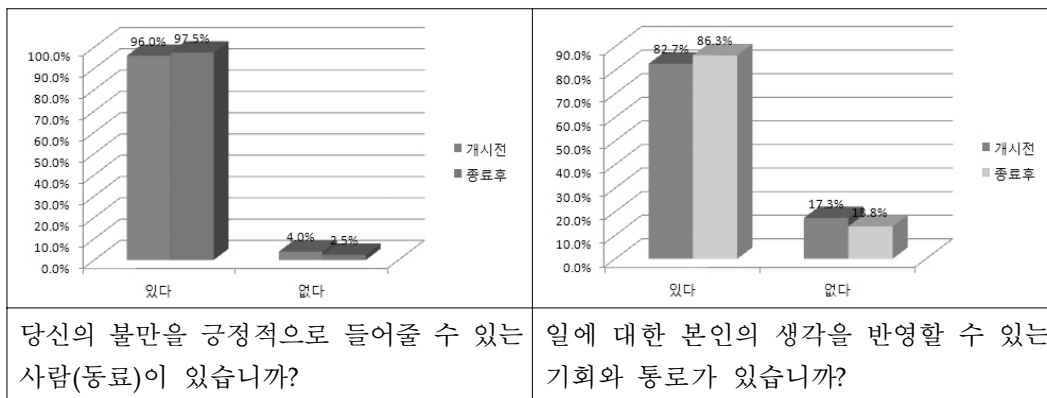
다. 운동실천



라. 영양관리



마. 스트레스관리



5. 벤치마킹 등 전파가능성

연간 700여명의 기관 방문객들이 본원을 방문하고 있으므로 타 기관에 올해 진행된 사업을 지속적으로 홍보할 계획이며 ‘건강한 병원에는 건강한 직원이 있다’는 이미지로 발전해 나갈 수 있도록 많은 기관에 홍보할 계획임

[벤치마킹 가능 프로그램]

- 스트레칭 프로그램

: 아침에 직원들이 스트레칭 및 운동을 통하여 근골격계 질환을 예방

- 건강증진프로젝트 강의(운동처방과 직장인의 건강)

: 건강을 관리할 수 있는 좋은 습관과 방법을 교육하고, 이를 통해 스트레스를 해소하며 직무만족도를 높일 수 있음

6. 기타사항

가. 사업추진결과 잘된 점

- 건강스트레칭 교실(생활체조, 요가, 스트레칭 등)에 많은 직원들이 자발적으로 참여하였으며, 이로 인해 직무만족도가 상승함
- 직무스트레스 해소와 관련된 교육에 많은 직원들이 참여하였으며, 건강관리를 위해 많은 노력을 하고 있음.
- 직원의 운동실천, 영양관리, 스트레스 관리 등 건강증진활동 실천도가 향상됨(설문결과 확인).

나. 사업추진상 문제점 및 애로사항 등

- 간호사 3교대 근무로 인하여 기초검사에 계획인원보다 다소 적은 인원이 참여함(계획 120명, 참여 106명).

<사례#2>

1 일반현황(○○운수)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
택시 및 경차량운수업	87명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

건강증진활동 “Heath Three(3) go(꺾고, 빼고, 걷고)”

2. 추진배경

가. 추진목적

평균수명이 길어진 현대사회에서 하루의 대부분의 시간을 보내는 우리직장 근로자의 건강 잠재능력을 향상시키는 “건강증진활동 Heath Three(3) go(꺾고, 빼고, 걷고)” 사업장의 맞춤형 건강증진 사업을 통해 노·사관계 개선과 근로손실감소 및 의료비 지출감소 돌연사 등 과로성 질병예방 및 생산성향상에 기여하기 위함이다.

나. 지원의 필요성

택시 운전직 근로자의 건강습관 역시 흡연, 주1회 이상의 음주, 주 3~4회 미만의 운동, 하루 세 잔 이상의 커피섭취, 수면부족, 숙면부족, 불규칙한 식사시간 등으로 다른 직종의 근로자에 비해 건강위험행위 정도가 높다 (한국노동조합총연맹, 2007; 명준표 등, 2009).

특히 당사업장은 의정부에 소재한 택시운수업으로 50세 이상의 고령지가40%, 2010년 건강검진 수진자 63명중 고혈압(31.7%), 당뇨(17.5%), 고지혈증(34.9%), 비만1단계이상자(46.0%)로 과반수근로자가 한가지 이상의 만성질환을 보유

하고 있음.

<사업장 뇌·심혈관질환 기초질환 보유현황>

연 도	고 혈 압		당 뇨		비 만			고 지 혈 증			기 타		
	유소전자 (D ₂)	요관찰자 (C ₂)	유소전자 (D ₂)	요관찰자 (C ₂)	1단계	2단계	3단계	유소전자 (D ₂)	요관찰자 (C ₂)	일반질환 의심 (R ₁)	유소전자 (D ₂)	요관찰자 (C ₂)	일반질환 의심 (R ₁)
2010	14	6	8	3	21	8	0	1	0	21	0	0	15
2009	16	0	10	0	12	6	0	0	0	20	0	3	27
2008	2	1	3	0	15	7	0	2	2	0	1	2	0

3. 세부추진 계획

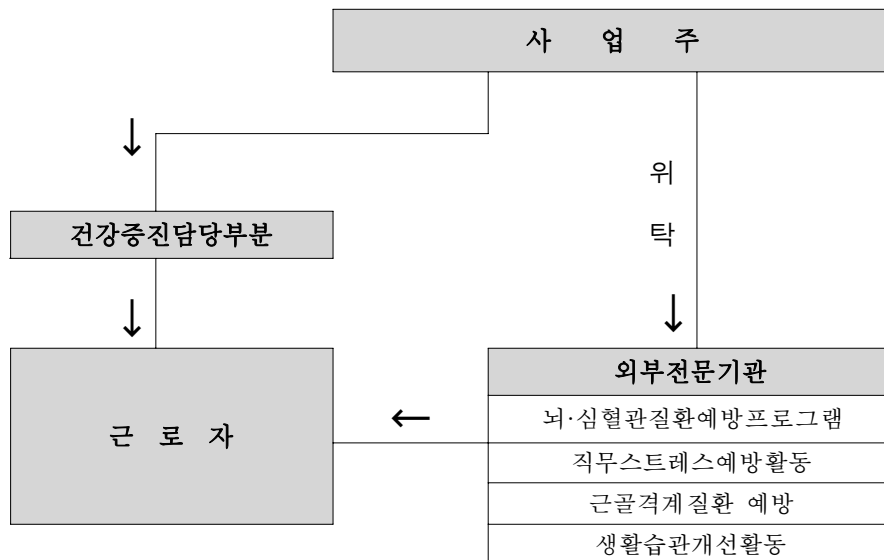
가. 총괄

건강증진활동 Heath Three(3) go(끓고, 빼고, 걷고) 개요

(1) 주요 프로그램

- 뇌·심혈관질환예방을 위한 기초질환관리 및 건강생활습관 실천
- 금연프로그램 : 사업장내 금연분위기조성, 금연자조모임 운영지원 등

(2) 추진팀 : (사)○○협회 ○○보건안전센터(외부전문기관 위탁)



나. 건강증진활동 수행기간 및 추진일정

- 수행기간 : 2011. 4. 1~2011. 9. 31
- 프로그램 추진일정

프로그램 명칭	일정	추진내용	참여인원
뇌·심혈관 예방 활동	4월~5월	사전 뇌·심혈관발병위험도 평가 발병위험도 평가 건강상담 뇌·심혈관예방교육(집체교육) 근로자건강증진활동실천평가 설문지	전체근로자 대상(87명) (중등도위험군 이상자) 개시전(전체근로자 대상)
	5월~9월	건강상담, 간이검진지원 한국산업안전공단 체력측정지원 뇌·심혈관예방교육(집체교육) 근로자건강증진활동실천평가 설문지	전체근로자 대상(87명) 기초질환자, 고위험군 대상 건강상담 대상자 : 30명 종료후(전체근로자 대상)
	9월말	사후 뇌·심 발병위험도 평가 건강상담, 만족도, 보고서	전체근로자 대상(87명)
조직차원의 생활습관개선 금연	5월~7월	금연교육(집체교육) 근로자 흡연정도 및 금연의도파악 금연준비단계 이상: 금연대상자 전사적 금연 캠페인 실시 (금연 스티커, 리플렛 배포)	전체근로자 대상(87명) 금연준비단계이상 금연교실: 10명(4주 프로그램)
	8월~9월	금연상담운영 및 지속적 금연홍보 금연 유지 강화 및 재도전 독려 SMS(문자) 발송	금연프로그램대상(10명)
	9월말	금연성공률 분석 금연 성공자 포상 결과보고	100일 이상 성공자 포상

다. 건강증진 활동별 세부추진 프로그램

- 뇌·심혈관질환 예방

프로그램 절차	일정	주요내용	비고
프로그램제안서 제출	4월중	사업장 Type 1-1 (단독추진형) (한국산업간호협회위탁)	
프로그램준비 회의	4월초~중순	프로그램 세부추진계획 및 협조사항 협의 사업장 안전보건조직 운영실제 및 활용시설파악	사업장대표 및 위탁기관
뇌·심혈관예방교육	4월말~5월중순	근로자 건강진단, 유질환자 파악 등 뇌·심혈관질환예방교육(집체) 뇌·심혈관발병위험도 사전평가	산업간호 전문가

프로그램 절차	일정	주요내용	비고
건강상담	5월~9월	뇌·심혈관발병위험도평가에 따른 상담 간이검진, 생활습관조사 기술자료 제공 정밀체력측정(한국산업안전공단협조)	기초질환자/ 전체근로자
뇌·심혈관 예방교육	9월초	당해 건강검진 상담 뇌·심혈관발병위험도 사후평가 뇌·심혈관질환예방교육(집체)	산업간호 전문가
만족도 조사 보고서 작성	9월중순~9월말	프로그램 전반	사후 평가

○ 금연 프로그램

프로그램 절차	일정	주요내용	비고
프로그램 제안서 제출	4월초	사업장 Type1-1(단독추진형) (○○ 협회위탁)	
프로그램준비 회의	4월초~중순	프로그램 세부운영추진계획 및 협조사항 협의	사업장대표 및 위탁기관
금연교육	5월~6월(4회) 4주금연 프로그램	금연집체교육1회 (산업간호전문+금연상담사) 금연 대상자 파악 호기성CO 측정 니코틴의존도파악	전체근로자/ 기초질환자/ 희망자 대상
금연분위기조성	5월~9월	금연유지 프로그램 SMS를 통한 관리 성공자 포상 및 홍보	프로그램 대상자(20명)
만족도 조사 보고서 작성	9월중순 ~9월말	프로그램 전반	사후 평가

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명	평가도구	비고
뇌심혈관예방	뇌·심발병위험도 전후 평가 건강증진운동개인평가표 전후 평가 건강증진활동 실천증가율	KOSHA CODE H-46-2008 개정판 고위험군 감소율
금연프로그램	건강증진운동 개인평가 전후비교	행동변화단계이론 금연 100일 성공자 (20%)

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 작업관련성 질환 중 뇌·심혈관질환은 한국인의 사망원인 2위로 향후 뇌·심혈관질환 발생은 인적·물질적 손실이 예상되므로 무재해 및 생산성 향상을 위해 전업종에서 필요한 프로그램이다
- 나. 금연실천에 도움을 주는 방법은 흡연자의 여러 상황을 고려하여 맞춤형으로 금연목표를 세움으로써 사업장의 금연 프로그램은 금연실천을 효과적으로 도와줄 수 있는 방법으로 현재 전업종의 사업장에서 뇌·심혈관질환예방 및 근로자 건강증진을 위해 필요함.

6. 기타사항

- 가. 택시운수업의 경우 직무환경은 사납금제의 임금형태로 사업장에서 근로자를 만나기 어려우므로 매월 정기교육 시간을 이용하여 집체교육 캠페인을 실시하여 사업장내 건강증진활동 수행 가능함.
- 나. 의정부 택시업의 경우 2조 2교대로 오후 1시~3시 사이에 사내 복귀하여 사내게시판을 통한 방문일정 게시하여 교대시간에 집중근로자의 건강상담 및 간이검진 지원예정임.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	2,421,600원 (100%)	지원신청금액	2,088,000원(86.2%)
		자체부담금	333,600원(13.8%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체(민간기관) 부담금(C)	산출내역
계		1,108,200	907,000	201,200	
너·심혈관 프로그램	집체교육	140,000	140,000		• 70,000×1회×2시간 (산업간호 전문가)
	강사여비	20,000	20,000		• 20,000원×1회×1명
	음료대	80,000		80,000	• 1000원×80명×1회 (사업주 부담)
	방문상담	416,000	416,000		• 104,000×4회 (산업간호 전문가)
	방문여비	80,000	80,000		• 20,000×4회
	간이검사	106,000	106,000		• 2,120*2회×25명
	건강수첩	20,000		20,000	• 1,000×20권 (위탁기관부담)
	통신비(SMS)	1,200		1,200	• 30×20명×2회 (위탁기관부담)
	자체홍보물	75,000	75,000		• 1500원×50개
	현수막	70,000	70,000		• 70,000×1개
	리플렛	50,000		50,000	• 1,000×50개 (위탁기관부담)
	소모품	50,000		50,000	• 50,000원 (위탁기관부담)

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체(민간기관) 부담금(C)	산출내역
계		1,313,400	1,181,000	132,400	
조직차원의 생활습관개선 금연프로그램	집체교육	140,000	140,000		• 70,000×2시간×1회 (산업간호 전문가1회)
	강사여비	20,000	20,000		• 20,000×1명×1회
	음료대	80,000		80,000	• 1000×80명×1회 (사업주 부담)
	방문·상담	416,000	416,000		• 104,000×4회 (산업간호 전문가4회)
	방문·여비	80,000	80,000		• 20,000×1명×4회
	금연보조제	300,000	300,000		• 30000×10명set
	성공자 포상	25,000	25,000		• 5000×5명(만보계)
	마우스피스	10,000	10,000		• 200×25명×2회
	SMS(통신비)	2,400		2,400	• 30×20명×4회 (위탁기관부담)
	리플렛	60,000	60,000		• 1,000×60개
	현수막	70,000	70,000		• 70,000×1개
	자체홍보물	60,000	60,000		• 1,500×40개
	소모품구입비	50,000		50,000	• 50,000원 (위탁기관부담)

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○운수
- 건강증진활동명 : “Health Three(3) go(꿇고, 빼고, 걷고)
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 5월 25일 ~ 2011년 10월 7일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 10월 31일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진 목적

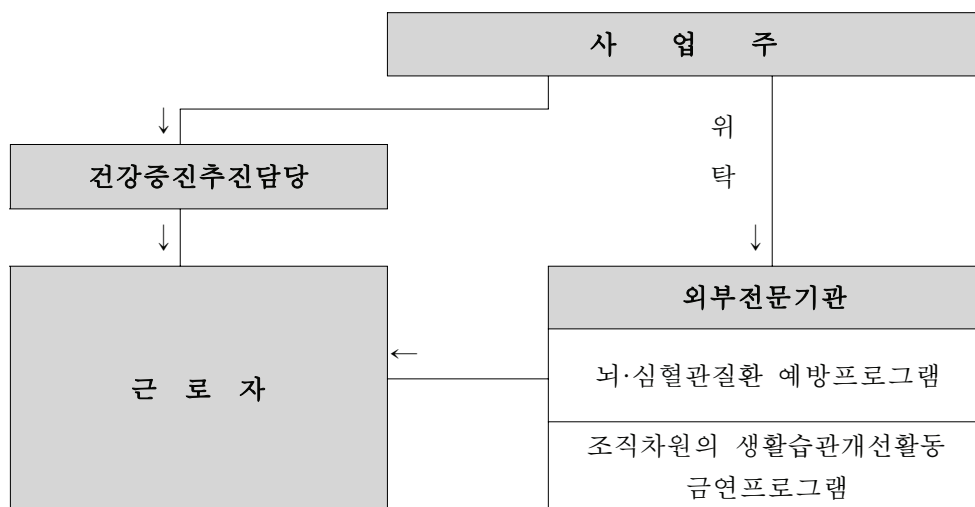
평균수명이 길어진 현대사회에서 하루의 대부분의 시간을 보내는 우리 직장 근로자의 건강 잠재능력을 향상시키는“건강증진활동 Heath Three(3) go(꾸고, 빼고, 걷고)” 사업장의 맞춤형 건강증진 사업을 통해 노사관계 개선과 근로손실감소 및 의료비 지출감소 돌연사 등 과로성 질병예방 및 생산성향상에 기여하기 위함이다

○ 추진필요성

당사업장은 의정부에 소재한 택시운수업으로 50세 이상의 고령자가 40%, 2010년 건강검진 수진자 63명중 고혈압(31.7%), 당뇨(17.5%), 고지혈증(34.9%), 비만1단계이상자(46.0%)로 과반수근로자가 한가지 이상의 만성 질환을 보유하고 있어 근로자 건강증진 활동을 통한 근로자 건강관리 가 요구됩니다.

또한 사업장 의 근로자보건관리에 인식은 있으나 인적·재정적 자원이 없어 외부 전문기관인 ○○협회의 위탁을 받아 점진적으로 사업장 보건관리의 기틀을 마련코자 함.

나. 추진방법



○ 건강증진 활동별 세부 프로그램

프로그램 명칭	일정	추진내용	참여인원
뇌·심혈관 예방 활동	5월 30일	사전 뇌·심혈관발병위험도 평가 발병위험도 평가 건강상담 뇌·심혈관예방교육(집체교육) 근로자건강증진활동실천평가 설문지	전체근로자 대상(87명) (중등도위험군 이상자) 개시전(전체근로자 대상)
	5월~9월	건강상담, 간이검진지원 한국산업안전공단 체력측정지원(8월) 뇌·심혈관예방교육(집체교육) 근로자건강증진활동실천평가 설문지	전체근로자 대상(87명) 기초질환자, 고위험군 대상 건강상담 대상자 : 30명 정밀체력측정 : 60명
	9월말	사후 뇌·심 발병위험도 평가 건강상담, 만족도, 보고서	사전 평가(50명) 사후 평가 (30명)
조직 차원의 생활습관 개선 금연	6월3일	금연교육(집체교육) 근로자 흡연정도 및 금연의도파악 금연준비단계 이상: 금연대상자 전사적 금연 캠페인 실시 (금연 스티커, 리플렛 배포)	전체근로자 대상(87명) 금연준비단계 이상 금연교실: 10명(4주 프로그램)
	6월8일 ~9월30일	금연상담운영 및 지속적 금연홍보 금연 유지 강화 및 재도전 독려 SMS(문자) 발송	금연프로그램대상(10명)
	9월30일	금연성공률 분석 금연 성공자 포상 결과보고	100일 이상 성공자 포상

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
뇌·심혈관질환 예방	뇌·심혈관예방 프로그램	5회(120명) 70부 50개	5회(110명) 70부 50개	우수	
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	5회(80명) 60부 40개	5회(80명) 60부 40개	우수	금연자 6명 3개월 성공

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환예방프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
방문 컨설팅	4월30일~9월30일(5개월) : 4회 50명		5월30일~9월30일(4개월) : 4회 50명		완료
자체홍보물 스트레칭로프제작	50		50개		완료
건강수첩	20부		20부		완료
리플렛	50부		50부		완료
현수막	1개		1개		완료
집체 교육	1회	5월30일 (87명)	1회	5월30일 (80명)	완료

○ 프로그램명 : 금연예방프로그램

(1) 주요결과

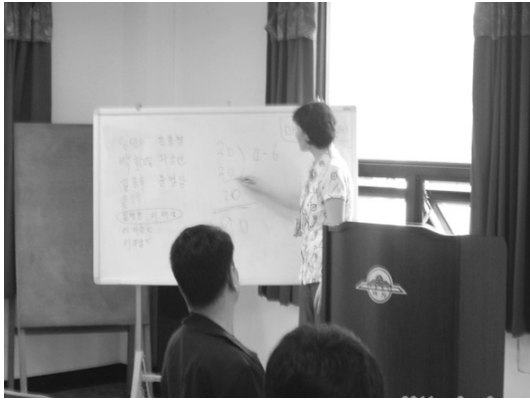
구분	계 획		실 적		비 고
방문 컨설팅	4월18일~9월30일(5개월) : 4회 30명		6월3일~9월30일(4개월) : 4회 30명		완료
스트레칭로프제작	40		40개		완료
리플렛	60부		60부		완료
현수막	1개		1개		완료
집체 교육	1회 (총50명)	4월18일~9월30일 (87명)	1회	6월3일 (60명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
뇌·심	5/30	교육장	80	뇌심교육	○ ○ ○	사진#1
뇌·심	7/25	교육장	15	스트레칭 건강상담	○ ○ ○	사진#2
뇌·심	7/29	교육장	15	건강상담 교육	○ ○ ○	사진#3
뇌·심	8/22	교육장	10	회의실	○ ○ ○	사진#4
뇌·심	9/2	교육장	15	회의실	○ ○ ○	사진#5

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
금연	6/3	교육장	80	금연교육	○ ○ ○	사진#6
금연	6/8	회의실	10	금연	○ ○ ○	사진#7
금연	6/15	교육장	10	금연	○ ○ ○	사진#8
금연	6/22	교육장	10	금연	○ ○ ○	사진#9
금연	7/26	교육장	15	금연 스트레칭	○ ○ ○	사진#10

【관련 사진】 -뇌·심혈관질환 예방프로그램 사진



사진#1 5월30일, 뇌·심혈관질환예방교육,



사진#2 7월25일 뇌·심혈관질환예방 방문컨설팅



사진#3 7월29일 뇌·심혈관질환예방 방문컨설팅



사진#4 8월22일 뇌·심 방문컨설팅/체력측정



사진#5 9월2일 뇌심방문



현수막사진

【관련 사진】-금연프로그램 사진



사진#6 9월3일 금연교육



사진#7 6월8일 금연방문



사진#8 6월15일 금연 방문



사진#9 6월22일 금연방문



사진#10 7월26일 금연방문, 스트레칭교육



사진#10 스트레칭시범

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 07.)

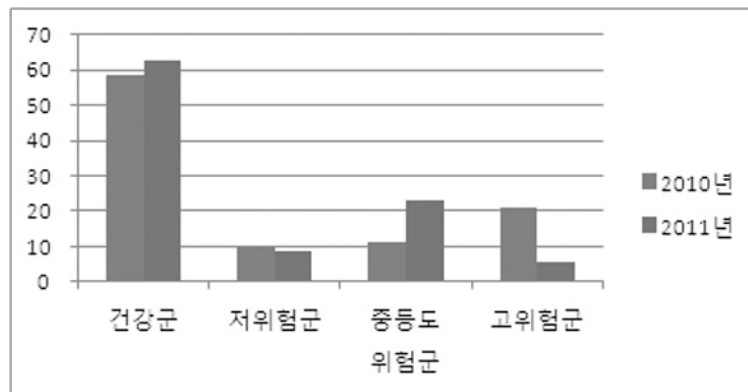
활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	2,421,600	2,088,000	2,088,000	333,600
뇌·심혈관질환예방	뇌·심혈관질환 예방프로그램	1,108,200	907,000	907,000	201,200
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	1,313,400	1,181,000	1,181,000	132,400

4. 사업의 평가

가. 뇌·심혈관질환 예방프로그램

○ 뇌·심 발병위험도 평가 결과

- 뇌·심혈관 질환 발병 위험도 평가결과 고위험군이 15% 감소하고 중등도 위험군은 23%로 12% 증가, 또한 건강군이 5% 증가하였음.



○ 직무스트레스 평가 결과

- (1) 직무자율과 관계갈등이 상위 50%, 그 외 물리환경, 직무요구, 직무 불안정, 조직체계, 보상부적절 직장문화는 하위 50%로 나왔음.
- (2) 물리환경에서 한국근로자 중앙값보다 높게 나오고 그 외 영역은 한국 근로자 중앙값보다 낮게 나왔음.

○○운수결과		국내전체 점수분포 및 기준				
스트레스	평균값	한국근로자 중앙값	25%	25~50%	50~75%	75%이상
물리환경	49.47	44.5	41.6이하	41.7-50.0	50.1-66.6	66.7이상
직무요구	41.87	50.1	41.6이하	41.7-50.0	50.1-58.3	58.4이상
직무자율	51.19	53.4	41.6이하	41.7-50.0	50.1~66.6	66.7이상
관계갈등	39.95	33.4		33.3이하	33.4-44.4	44.5이상
직무불안정	38.89	50.1	33.3이하	33.4-50.0	50.1-66.6	66.7이상
조직체계	41.27	52.4	41.6이하	41.7-50.0	50.1-66.6	66.7이상
보상부적절	44.18	66.7	33.3이하	33.4-55.5	55.6-66.6	66.7이상
직장문화	33.93	41.7	33.3이하	33.4-41.6	41.7-50.0	50.1이상

(3) 정밀 체력 측정 지원(안전보건공단 지원)

기간 : 8월 22일(월) ~ 8월 24일(수) 3일간

참석인원 : 60명 (70% 참석)

나. 조직차원의 생활습관개선의 금연프로그램

금연프로그램 참가자21명중 100일 이상 금연 성공자6명으로 성공률 28%로 사업보건업무 담당자인 상무님의 협조로 운수업의 금연사업은 성공률이 낮음에도 불구하고 사업장내 금연분위기 조성 및 금연 필요성을 인식하는 근로자는 높아졌음.

금연프로그램 추진 전	금연프로그램 추진 후	성 과
다수의 근로자가 계획이전 단계 금연은 힘들고 어려운 것으로 인식하여 금연 생각이 없었음.	계획단계의 근로자 증가 동료의 금연하는 것을 보고 가능함을 인지하고 사업장내 금연분위기 조성됨. 금연계획이 있음.	계획이전단계 근로자가 감소 21명⇒15명으로 감소 금연 유지근로자가 12명에서 18명으로 증가함.
금연유지자 12명	금연유지자 6명이 추가되어 총18명	6명은 근로자 건강증진활동으로 금연 시작함(100일 성공자)
사내 체력단련실 보유하고 있으나 이용률이 낮음.	건강의 중요성을 인식하고 체력단련실 이용률 증가함.	사무실, 정비부서 금연성공

다. 안전보건공단 설문지 평가 결과

○ 건강증진활동 실천평가 결과

- (1) 금연 프로그램 : 금연 시도 했으나 실패했다 0% → 28.1%로 증가, 20개피 이상 흡연자가 42.5% → 34.1%로 감소하였다.
- (2) 절주 프로그램: 술 권한 적이 있습니까? 질문에서 자주 있다가 33.3%에서 14.0%로 감소함.
- (3) 운동 실천 : 운동 안한다 51% → 45.6%로 감소 / 스트레칭 한다. 20% → 28.1%로 증가

○ 근로자 건강증진 활동 만족도 평가

- (1) 총 57명의 응답자중 관리감독자 4명, 근로자 53명
- (2) 근로자 건강증진활동 비용지원사업을 알고 있느냐는 질문에 44%이상이 알고 있다. 중 7%는 매우 잘 알고 있다고 응답함.
- (3) 건강 증진활동에 대한 만족도는 61%이상이 만족, 매우 만족한다고 응답함.
- (4) 동 사업의 건강증진활동의 활성화시키는 계기가 되었느냐는 질문에 70%이상이 그렇다.
- (5) 동 사업이 산업재해예방에 기여한다고 생각하느냐는 질문에는 84%이상이 그렇다고 답함.

5. 벤치마킹 등 전파가능성

가. 운수업근로자는 잦은 이직, 50세 이상 고령자가 다수로 근로자 다수가 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 간장 질환을 보유하고 있으므로 1년에 1회 이상 실시하는 근로자 건강진단을 통한 사후관리 사업장내 조직 차원의 생활 습관 개선 프로그램이 절실히 필요함

- 운수업 특성이 교대근무, 불규칙한 식생활, 장시간근무 등으로 뇌심혈관 발생 고위험업종이다. 그러므로 운수종사자의 건강관리는 국민의 안전과 직결되므로 산업안전보건공단에서 실시하는 근로자 건강증진 활동을 통한 근로자 건강 관리를 지원하여 근로 손실 감소 및 생산성 향상하고 타사업장에서 유용한 프로그램이라고 생각됨
- 운수업의 경우 보건관리 전문가 전무하여 지역별 공동체로 운영하여 정부 및 사업주차원에서 적극적인 노력이 필요하다고 생각함

6. 기타사항

가. 사업추진결과 잘된 점

- 당사사업장은 사업장의 추진 책임자가 2010년 금연을 성공하여 추진자에게 인터넷의 홈페이지의 금연동영상, 금연나라의 등록하고 또한 사업장내 금연패널을 전시하여 사업장내 금연분위기를 조성하였다.
- 2주 동안은 매주 금연 상담을 실시하다 사업장의 근로자 의 시간을 맞추기 어려워 보건업무 추진자에게 패치사용법, CO측정기 사용법을 교육하여 근로자들에게 편한 시간에 회사에 들어와 측정하게 하여 최대한 불편함이 없도록 함
- 운수업은 동일한 시간에 근로자를 만나기 어려워 매월 정기 교육시 방문하여 금연교육 및 간이검진을 통한 근로자 상담을 실시하고 금연 실패자에게 재도전할 수 있도록 격려함.
- 금연에 대한 관심을 가지고 계획 전 단계 근로자 증가함
- 근로자가 건강의 관심을 가지고 작업 전·후 스트레칭을 실시천하고 있음.

나. 예상외 변수 등으로 부진한 점 사업 추진 상 문제점 및 애로사항 등

- 택시 운수업의 경우 근로자들이 배차시간외에는 거의 근무지가 외부로 근로자 만나서 상담 시간에 짧음.
- 건강검진을 시행함에 있어서 검진시 주의사항이 잘 지켜지지 않아 교육시 강조함에도 불구하고 2차 건강검진 수진률이 낮음
- 근로자의 건강관리는 장기적이고 반복적인 보건교육이 필요하므로 운수업은 근로자의 이직이 잦고 사회적 지지체계가 낮음

<사례#3>

1 일반현황(○○기술연구소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
연구 및 개발사업	94명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

보다 건강한! 보다 행복한 Life!!

2. 추진배경

가. 추진목적

연구소 직원들의 상당수가 직무스트레스를 경험하고 있으나 이를 해결하는 방안이나 대책은 아직 없는 실정이다. 과도한 스트레스와 정신건강 문제는 개인의 삶을 파괴하기도 하지만 지각이나 조퇴, 결근, 이직등과 같은 근무태도 변화와 사고율증가와 같이 인적손실로 이어진다. 따라서 근로자가 당면할 수 있는 문제의 본질을 파악하고 개입과 예방활동 관련 요인을 수정·보완 할 수 있는 서비스 제공이 필요하다. 또한 지속적이고 반복된 작업, 자세에서 일을 하기 때문에 근육, 신경, 인대, 관절 등 조직이 손상되어 통증을 동반하는 근골격계질환에 노출되기도 쉬운 환경이다.

우리 연구소에서는 건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적, 신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고, 업무 능률 향상을 도모하는데 목적이 있다. 그러므로 직무스트레스 관리를 통해

직원들의 스트레스 지수를 좀 더 객관적으로 측정하고 직원들의 건강 증진 및 즐거운 직장생활을 영위할 수 있도록 하고자 본 프로그램을 도입하려 한다. 또한 직원들의 근무 시작 전·후 스트레칭을 통하여 안전사고 예방 및 근골격계 유해요인을 감소시켜 건강하고 즐거운 환경에서 근무를 하게 함으로써 건강증진과 동시에 행복한 사업장을 구현하는데 목적이 있다.

나. 지원 필요성

본 사업장은 급격히 늘어난 업무량으로 인하여 직원 대부분이 정신적·신체적으로 많이 지쳐있는 상태로 직무스트레스에 노출되어있다. 특히 당해 연도에 들어 사업 실적 목표제로 인하여 목표 달성을 향한 과도한 업무와 장시간의 근무가 직원들의 정신적 스트레스를 유발시키고 있는 실정이다.

연구직은 각종 연구개발사업 과제 수주를 위하여 밤낮없이 사업계획 및 과제수행을 하고 있으며, 사무직, 생산직도 실적 목표로 인하여 많은 업무를 수행하고 있다. 이로 인해 장시간 같은 자세로 근무를 함에 있어 근골격계 질환 발생률도 커지고 있다.

이와 같이 장시간 근무로 인하여 직원들의 근골격계 질환 및 직무스트레스가 발생하게 되면 이는 개인 외에도 자발적 동기나 창의성을 훼손하여 사업장의 경쟁력을 저하시키는 원인이 된다. 스트레스는 단순히 개인의 심리적 문제로 간주해서는 안 되며, 개인 심리적 문제들이 업무 몰입도를 저하시키고, 사업장의 생산성 저하에까지 영향을 미칠 수 있다는 것은 이미 알려진 사실이다. 따라서 스트레스 관리에 대해 개인은 물론 기업 및 사회의 전반적인 관심과 대책이 필요한 것이다.

또한 스트레스는 ‘나쁜 것’이라는 인식이 만연해 있어 ‘주관적인 느낌’이며 정확하게 측정할 수 없다는 생각도 스트레스를 드러내기 어렵게 만드는 요인이기도 하다. 하지만 EAP프로그램(직무스트레스 관리)을 도입한다면 3가지 차원(예방, 진단, 처방)을 통하여 직무 스트레스 관리를 효율적으로 할 수 있을 것으로 기대되며, 동시에 근골격계질환 예방 프로그램을 실시하면 일부분만 사용되던 근육에 전신의 활력을 주게 되어 긴장한 근육들이 이완됨으로 인하여 질환 예방이 될 것으로 기대된다.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

목 표	추진(예정) 활동명	내 용
· 개별스트레스 지수 점검 및 관리법 숙지 · 집체교육을 통한 직무스트레스 감소	직무스트레스관리	- 오리엔테이션 - 스트레스 측정 및 관리법 안내
· 스트레칭을 통한 근골격계 질환 예방 및 건강 찾기	작업관련 근골격계 질환 예방	- 조직 차원의 생활습관 개선 - 운동매트를 활용한 스트레칭 운동

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

추진(예정) 활동명	세부추진 프로그램명	내 용	비 고
직무 스트레스관리	근로자 지원프로그램 (한국EAP협회)	· 스트레스 측정 및 관리법 교육 · WSRI, HRV를 통해 심리·신체 스트레스 지수를 측정. · 사전·사후검사를 통해 비교분석해 볼 수 있도록 진행. · 집체교육을 이용하여 스트레스 관리법 안내 및 교육. · 홍보 : 온라인, 사내홍보게시판 이용	*프로그램 전체 EAP협회 추진-내부 전문가 이용
작업관련 근골격계 질환 예방	스트레칭 프로그램	· 스트레칭 운동 · 운동매트를 활용한 즐거운 스트레칭 · 홍보 : 온라인, 사내홍보게시판 이용	전문 스트레칭 강사이용

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

추진내용		구분	월단위 추진계획						
			5	6	7	8	9	10	11
직무스트레스 관리	스트레스 측정				사전		사후		
	집체교육								
작업관련 근골격계 질환 예방	스트레칭운동								

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

프로그램명	세부내용		일정	대 상	비고
직무 스트레스 관리	스트레스 측정	▶ 홍보 - 온라인 및 게시판 게재 등을 이용한 홍보 실시	6월	전직원	
		▶ 집체교육 - 스트레스 관리법 안내 및 교육	8월	희망자 32명	
		▶ EAP전문가가 8일간검사를 진 행(사전 4일, 사후4일)	7월 (사전), 9월 (사후)	(사전) 희망자 32명	
		▶ 평가 - SMP를 통해 개인별 사전, 사 후 변화 측정 - 상담주제별 이용자 현황 파악 - 전화를 이용한 상담 만족도 조 사 진행 - 평가 후 보완하여 상담진행 (feed back)		(사후) 위험군 32명	
작업관련 근골격계 질환 예방	스트레칭 운동	▶ 홍보 - 온라인 및 게시판 게재 등을 이용한 홍보 실시 ▶ 운동 - 전문강사를 초빙하여 운동매트 를 활용한 근골격계 질환예방 스트레칭 운동 시행	6~7월	희망자 34명	

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명	평가방법	측정도구	비고
직무스트레스 관리	- 스트레스 사전, 사후 변화 정도 - 내부통계자료를 이용하여 참여도 및 월별변화파악	- WSRI, HRV - 통계자료(일지,연령별,성비 이용자수,상담분야등) - 만족도설문지(개별평가)	
작업관련 근골격계 질환 예방	- 프로그램 만족도 및 참여 도 조사	- 만족도설문지(개별) - 참여도(출석부)	

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 기존의 유관기관들도 직원들의 복지와 건강증진에 대한 관심이 높음에도 불구하고 근무여건상 집체교육의 진행이 힘들다. 직무스트레스관리 프로그램은 이러한 각 사업장의 상황에 맞춰 스트레스 개별 측정을 통해 직원들의 스트레스 측정 및 관리기법에 대해 안내해 줄 수 있어 보다 효과적인 것으로 기대된다.
- 나. 바쁜 업무 가운데서도 개인별로 돌아가며 스트레스 측정 및 상담을 받는 이러한 시도가 모범적인 사례로 공유되어 타 기관들도 도입할 수 있기를 기대한다.

6. 기타사항

- 가. 2011년 건강증진프로그램의 도입과 운영을 통해 직원들의 건강증진에 효과를 얻는다면 2012년 건강증진활동이 지속적으로 진행될 수 있도록 차년도 사업에 대한 계획을 세울 수 있다.
- 나. 본 지원사업을 통한 사업주와 근로자의 건강증진프로그램의 도입 필요성을 제고하고 건강한 사업장 실현에 기여하도록 한다.
- 다. 2012년도 연구소운영 계획에 건강증진 활동 계획 수립 및 직원들에게 건강증진 교육을 실시 예정이다.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	2,319,600원 (100%)	지원신청금액	2,253,600원 (97%)
		자체부담금	66,000원 (3%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		1,406,600	1,373,600	33,000	
직무스트레스 프로그램	집체교육- 직무스트레스 관리	140,000 40,000	140,000 40,000	-	강사료 2시간×70,000원 강사여비 1회×40,000원(구미)
	사전측정	416,000 160,000	416,000 160,000	-	스트레스측정 4일×104,000원 (1일 측정인원 : 최대 8명) ↳ 32명÷8=4일 여비 4일×40,000원
	사후측정	416,000 160,000	416,000 160,000	-	스트레스측정 4일×104,000원 (1일 측정인원 : 최대 8명) ↳ 32명÷8=4일 여비 4일×40,000원
	스트레칭로프	41,600	41,600	-	32개×1,300원
	현수막제작	33,000	-	33,000	33,000×1회

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		913,000	880,000	33,000	
스트레칭 프로그램	강사수당	420,000	420,000	-	1시간×70,000원×6회
	강사여비	120,000	120,000	-	1회×20,000원×6회(대구)
	운동매트	340,000	340,000	-	10,000원×34개
	현수막	33,000	-	33,000	33,000×1회

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○ ○ 기술연구소
- 건강증진활동명 : 보다 건강한! 보다 행복한 Life!!
- 추진책임자 : ○ ○ ○
- 추진기간 : 2011년 6월 1일 ~ 2011년 9월 30일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 10월 일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○ ○ 지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

연구소 직원들의 상당수가 직무스트레스를 경험하고 있으나 이를 해결하는 방안이나 대책은 아직 없는 실정임. 과도한 스트레스와 정신건강 문제는 개인의 삶을 파괴하기도 하지만 지각이나 조퇴, 결근, 이직등과 같은 근무 태도 변화와 사고율증가와 같이 인적손실로 이어짐 따라서 근로자가 당면할 수 있는 문제의 본질을 파악하고 개입과 예방활동 관련 요인을 수정·보완 할 수 있는 서비스 제공이 필요함. 또한 지속적이고 반복된 작업, 자세에서 일을 하기 때문에 근육, 신경, 인대, 관절 등 조직이 손상되어 통증을 동반하는 근골격계질환에 노출되기도 쉬운 환경임.

우리 연구소에서는 건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적, 신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고, 업무 능률 향상을 도모하는데 목적이 있음. 그러므로 직무스트레스 관리를 통해 직원들의 스트레스 지수를 좀 더 객관적으로 측정하고 직원들의 건강 증진 및 즐거운 직장생활을 영위할 수 있도록 하고자 본 프로그램을 도입하려함 또한 직원들의 근무 시작 전·후 스트레칭을 통하여 안전사고 예방 및 근골격계 유해요인을 감소시켜 건강하고 즐거운 환경에서 근무를 하게 함으로써 건강증진과 동시에 행복한 사업장을 구현하는데 목적이 있음.

본 사업장은 급격히 늘어난 업무량으로 인하여 직원 대부분이 정신적·신체적으로 많이 지쳐있는 상태로 직무스트레스에 노출되어 있음. 특히 당해 연도에 들어 사업 실적 목표제로 인하여 목표 달성을 향한 과도한 업무와 장시간의 근무가 직원들의 정신적 스트레스를 유발시키고 있는 실정임.

연구직은 각종 연구개발사업 과제 수주를 위하여 밤낮없이 사업계획 및 과제 수행을 하고 있으며, 사무직, 생산직도 실적 목표로 인하여 많은 업무를 수행하고 있음. 이로 인해 장시간 같은 자세로 근무를 함에 있어 근골격계 질환 발생률도 커지고 있음.

이와 같이 장시간 근무로 인하여 직원들의 근골격계 질환 및 직무스트레스가 발생하게 되면 이는 개인 외에도 자발적 동기나 창의성을 훼손하여 사업장의 경쟁력을 저하 시키는 원인이 됨. 스트레스는 단순히

개인의 심리적 문제로 간주해서는 안 되며, 개인 심리적 문제들이 업무 몰입도를 저하 시키고, 사업장의 생산성 저하에 까지 영향을 미칠 수 있다는 것은 이미 알려진 사실임. 따라서 스트레스 관리에 대해 개인은 물론 기업 및 사회의 전반적인 관심과 대책이 필요한 것임 또한 스트레스는 ‘나쁜 것’이라는 인식이 만연해 있어 ‘주관적인 느낌’이며 정확하게 측정할 수 없다는 생각도 스트레스를 드러내기 어렵게 만드는 요인이기도 함.

하지만 EAP프로그램(직무스트레스 관리)을 도입하여 3가지 차원(예방, 진단, 처방)을 통하여 직무 스트레스 관리를 효율적으로 할 수 있을 것으로 기대되며, 동시에 근골격계질환 예방 프로그램을 실시하면 일부분만 사용되던 근육에 전신의 활력을 주게 되어 긴장한 근육들이 이완됨으로 인하여 질환 예방이 될 것으로 기대됨.

나. 추진방법

○○기술연구소에서 자체 추진을 하면서 각 프로그램에 대하여 외부 전문가를 활용하여 건강증진활동사업을 추진함.

직무스트레스관리프로그램은 한국EAP협회에서 추진하는 근로자지원 프로그램을 이용하여 사전측정, 집체교육을 통한 스트레스관리교육, 사후 측정순으로 추진하였으며 스트레칭프로그램은 계명대학교의 전문가 활용을 통한 스트레칭 진행을 실시함.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
보다 건강한! 보다 행복한 Life!!	계	66명	66명	우수	
	직무스트레스 프로그램	사전 4일(32명)	사전 4일(32명)	우수	
		사후 4일(32명)	사후 4일(32명)		
		집체교육 1회(32명)	집체교육 1회(32명)		
		로프 32개	로프 32개		
		현수막 1매	현수막 1매		
	스트레칭 프로그램	스트레칭 6회(34명)	스트레칭 6회(34명)	우수	
		운동매트 34개	운동매트 34개		
		현수막 1매	현수막 1매		

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 직무스트레스프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
직무스트레스 홍보물 제작	스트레칭로프 32개	스트레칭로프 32개	완료
	현수막 1매	현수막 1매	
직무스트레스 사전측정	4회 32명	4회 32명	완료
집체교육	1회 32명	1회 32명	완료
직무스트레스 사후측정	4회 32명	4회 32명	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
사전1회	7.1	연구소	8명	스트레스 사전측정	○ ○ ○	사진#1
사전2회	7.4	연구소	8명	스트레스 사전측정	○ ○ ○	사진#2
사전3회	7.5	연구소	8명	스트레스 사전측정	○ ○ ○	사진#3
사전4회	7.6	연구소	8명	스트레스 사전측정	○ ○ ○	사진#4
집체1회	7.28	연구소	32명	집체교육	○ ○ ○	사진#5
사후1회	9.5	연구소	8명	스트레스 사후측정	○ ○ ○	사진#6
사후2회	9.6	연구소	8명	스트레스 사후측정	○ ○ ○	사진#7
사후3회	9.7	연구소	8명	스트레스 사후측정	○ ○ ○	사진#8
사후4회	9.8	연구소	8명	스트레스 사후측정	○ ○ ○	사진#9

【관련 사진】



(사전1~4회) 직무스트레스 사전측정



(사후1~4회) 직무스트레스 사후측정



(집체교육1회) 직무스트레스해소 집체교육

○ 프로그램명 : 스트레칭프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
스트레칭 홍보물 제작	운동매트 34개	운동매트 34개	완료
	현수막 1매	현수막 1매	
스트레칭 운동 시행	6회(각34명)	6회(각34명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
1회	2011.6.21	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#1
2회	2011.6.28	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#2
3회	2011.7.5	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#3
4회	2011.7.12	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#4
5회	2011.7.19	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#5
6회	2011.7.26	연구소	34명	스트레칭	○ ○ ○	사진#6

【관련 사진】



(1회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동



(2회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동



(3회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동



(4회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동



(5회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동



(6회차) 스트레칭을 통한 근육 이완운동

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 14.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
보다 건강한! 보다 행복한 Life!	계	2,319,600	2,253,600	2,253,600	66,000
	직무스트레스 프로그램	1,406,600	1,373,600	1,373,600	33,000
	스트레칭프로그램	913,000	880,000	880,000	33,000

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄평가표

프로그램명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여한 적이 있습니까?	① 없다	13명	13명
		② 있다	4명	3명
		③ 시도했으나 실패했다	3명	4명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	7명	8명
		② 10~20개피미만	8명	8명
		③ 20개피 이상	5명	4명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한 적이 있습니까?	① 없다	13명	15명
		② 가끔있다	33명	34명
		③ 자주있다	20명	17명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	10명	11명
		② 월1회~3회 미만	41명	40명
		③ 월3회 이상	15명	15명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	5명	17명
		② 가끔 한다	35명	34명
		③ 안한다	26명	15명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	10명	30명
		② 가끔 한다	17명	16명
		③ 안한다	39명	20명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	18명	29명
		② 보통이다	30명	27명
		③ 아닌 편이다	18명	10명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	20명	27명
		② 보통이다	18명	25명
		③ 아닌 편이다	28명	14명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	48명	50명
		② 없다	18명	16명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	46명	51명
		② 없다	20명	15명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	2명
	② 안전보건관리자	1명
	③ 관리감독자	13명
	④ 근로자	5명
	⑤ 기타	0명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	16명
	② 알고있다	38명
	③ 보통이다	12명
	④ 잘모른다	0명
	⑤ 전혀 모른다	0명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	66명
	② 외부전문기관 추진	명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	9명
	② 만족	37명
	③ 보통	20명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	9명
	② 그렇다	28명
	③ 보통이다	26명
	④ 그렇지않다	3명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	8명
	② 그렇다	33명
	③ 보통이다	23명
	④ 그렇지않다	2명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
6. 공단의 지원을 받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	19명
	② 만족	31명
	③ 보통	16명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	31명
	② 지원절차 단순화	8명
	③ 지원항목 확대	26명
	④ 기타	1명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 기존의 유관기관들도 직원들의 복지와 건강증진에 대한 관심이 높음에도 불구하고 근무여건상 집체교육의 진행이 힘들었음.
- 나. 직무스트레스관리 프로그램은 이러한 각사업장의 상황에 맞춰 스트레스 개별 측정을 통해 직원들의 스트레스 측정 및 관리기법에 대해 안내해 줄 수 있어 보다 효과적인 것으로 기대된다.
- 다. 바쁜 업무 가운데서도 개인별로 돌아가며 스트레스 측정 및 상담을 받는 이러한 시도가 모범적인 사례로 공유되어 타 기관들도 도입할 수 있을 것으로 판단됨.

6. 기타사항

- 가. 사업추진결과 잘된 점
 - 바쁜 와중에도 불구하고 잠깐씩이라도 짬을 내어 건강증진활동프로그램에 참여하려는 열의가 많았음.
 - 건강증진 활동을 통해 직원들의 친목도모와 활기찬 사업장 분위기가 형성되고 개인의 건강관리에 대한 동기부여가 됨
- 나. 예상외 변수 등으로 부진한 점 사업추진상 문제점 및 애로사항 등
 - 연구소에서 바쁜 직원들을 대상으로 하여 스트레칭프로그램을 일부러 늦은 시간에 시작시간을 잡았음에도 불구하고 일이 많으신 분들이 많으셔서 진행할 때 한 시간 동안 참여하는 직원은 40%정도이고 중반 이후로 참여하는 직원들이 많았음.
 - 부서가 여러곳에 나뉘어져 있고 개개인의 출장 스케줄이 맞지 않아 일정을 잡는데 애로사항이 많았음.

<사례#4>

1 일반현황(○○스틸○○공장)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
건설용금속제품 제조업	68명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

근로자 건강증진 프로젝트

2. 추진배경

가. 추진목적

근로자의 건강증진을 도모하여 보다 높은 생산성을 구현하고 일하고 싶은 사업장, 스트레스 없는 사업장, 건강한 사업장 만들기에 힘씀.

나. 지원 필요성

(주)○○스틸 ○○공장은 2교대의 근무형태로 강도 높은 업무량을 보유하고 근로자들(생산팀)의 평균 나이가 43.4세로 고령화를 뚜렷하게 나타내고 있음. 또한 2009년 9월 이후로는 무재해 사업장이나 2007년부터 2009년까지 총 8건의 산재 사업장으로 각 산재당 약 2,500만원의 고비용을 지불하였고 ○○관내 요감독 사업장으로 지적된 이력이 있음. 사업장의 이런 모든 상황적 요건은 근로자의 직무스트레스로 인한 것으로 판단하여 ○○스틸 음성공장은 직원들의 직무스트레스를 낮추기 위한 방안으로 근로자들의 건강증진을 조직적인 차원에서 진행하려고 함. 이에 따라 내부적으로 추진하기 어려운 경제적인 부분에 있어서는 지원을 요청함.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

- 금연프로그램, 운동 실천 프로그램, 직무스트레스관리 프로그램

나. 건강증진활동 수행예정기간 : 4월 1일 - 9월 30일

다. 건강증진활동별 세부추진 프로그램

활 동	프 로 그 램	비 고 및 일 정
금연프로그램	• 금연사업장(건강증진활동)포함 선포식 • 음성군 보건소와 함께하는 이동금연클리닉! • 참가자 <u>금연 보조제</u> 및 <u>금연 배지(홍보물)</u> 지급	• 주관 : 음성군 보건소 • 일정 : 04~10월 • 대상 : 금연 희망자 • 강의 : 총 2회 두 시간 ※사업추진에 필요한 현수막으로 지속적인 홍보, 제작 3회 (정, 후문, 식당)
운동실천 프로그램	• 올바른 운동방법 교육으로 체력 증진, 체중감량 • 전직원 만보계와 줄넘기 지급	• 주관 : 외부강사 초빙 집체 교육 (운동실천 관련) • 일정 : 05~07월 • 대상 : 전직원 • 강의 : 2시간 1회 실시
직무스트레스 관리	• 행복하라! 그대들이여~	• 주관 : 외부강사 초빙 집체 교육 (직무스트레스관련) • 일정 : 09월 • 대상 : 전직원 • 강의 : 2시간씩 2회 실시

○ 금연클리닉(이동금연클리닉)

단 계	활 동	INPUT	OUTPUT	일 정
준 비	• 실행 조직의 구성 • 흡연상태 및 금연의지 조사	• 조사표	• 금연에 관한 직원 의견 확인 • 흡연 상태에 따른 적용 전략 도출	03월
홍 보	• 포스터 게시 및 금연 자료 배치, 리플릿 배포	• banner(게시용) • 포스터, 리플릿 등	• 건강한 사업장 만들기 여론 조성	03월
금연활동선포	• 금연 선포식 (현수막제작)	• banner(행사용) • 금연 배지 수여 • 금연 서약서 및 결의서 낭독	• 금연 활동 희망자 확정	04월
실 행	• 음성군 보건소의 이동금연클리닉	• 금연 교육 강의 • 니코틴 의존도 측정 • 금연 보조제 지급 • 주기적 건강 상담 • 금단 증상 극복 자료 배포	• 금연 활동 결과 보고서	04월~09월
평가 및 유지	• 주기적 모니터링 • 최종 니코틴 검사 • 실패자 재도전 의지 독려	• 금연 성공자 통보 • 인센티브 부여	• 성과 파악 및 효과 분석 • 지속 추진	9월

○ 운동실천 프로그램 (점프&위킹 업! 헬스 업!)

단 계	활 동	INPUT	OUTPUT	일 정
준 비	• 개인의 건강상태 및 비만도 확인 • 강사 섭외	• 2010년 건강검진 기록표	• 집중 운동 필요자 구분	05월
실 행	• 운동 효과 교육 (1회 2시간) • 운동 독려	• 운동 효과 교육 • 만보기, 줄넘기 지급 • 개인 편지 발송을 통한 지속적인 홍보	• 건강을 위한 운동 실천 절감 분위기 조성	05월~07월
평가 및 유지	• 최종 비만도 측정 • 지속적인 홍보	• 비만도 측정 및 확인 • 인센티브 부여 • 운동 효과 홍보물 부착 • 강의 평가지	• 성과 파악 및 결과 보고서 • 지속 추진	07월

다. 직무스트레스관리 프로그램

단 계	활 동	INPUT	OUTPUT	일 정
준 비	• 직무스트레스 평가서 결과 분석 데이터 인용 • 강사 섭외	• 직무스트레스 평가 데이터	• 직원들의 직무스트레스 점검	07월
실 행	• 웃음을 통한 활력 유도	• 웃음치료사 등 스트레스 외부 전문가 집체교육 2회 실시	• 사업장 해피 바이러스 전파	07월~09월
평가 및 유지	• 강의 평가	• 강의 평가지	• 결과 보고서 및 효과 파악	09월

4. 사업의 평가(계획)

‘2011년 ○○스틸 음성공장 스트레스 없는 사업장 만들기 프로젝트를 진행하기 전 ○○협회의 ‘직무스트레스 평가지를 통해 현 근로자들의 직무 만족도를 평가하고 모든 프로그램이 종결되는 시점에 다시 한 번‘직무스트레스 평가지를 통해 두 데이터 값을 비교하여 이 사업의 실효성을 검토함.

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

제조업체에 종사하는 근로자들의 경우 인간의 기계화, 부품화, 물개성화를 가장 극명하게 보여준다고 평가할 수 있음 또한 직급이 부여되지 않은 근로자들의 경우 사용자와 직접 소통할 수 있는 루트가 사실상 막혀 있기 때문에 사업장에 바라는 사항 혹은 개선 사항 등을 표현할 수 없음.

이런 구조적인 문제는 개인의 직무 만족도 및 책임감을 떨어뜨리는 요소로 작용할 수 있음. 이에 따라 사업주는 각 근로자 개인과 마주할 수 있는 장을 만들어 개인의 고충을 듣고 개선할 수 있는 점을 파악하여 사업장에 즉시 반영토록 함. 모든 고충이 현 제도에 반영되지는 않겠으나 각 근로자들의 욕구를 사용자가 파악하고 있는 것만으로도 관리적 차원에서 경영상의 방향성을 잡아줄 수 있음.

또한 이것은 개인 소속감과 책임감을 높여 궁극적으로 조직의 생산성 제고에 기여 가능함. 제도와 의지만 있다면 타 사업장에서도 실현가능하다고 평가.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	2,548,000원 (100%)	지원신청금액	1,600,000원 (62.8%)
		자체부담금	948,000원 (37.2%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금 (B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		2,548,000	1,600,000	948,000	
• 금연 프로그램	현수막제작	180,000	180,000		1회×60,000×3=180,000
	기타자체제작 홍보물(배지)	45,000	45,000		1인×1,500×30명=45,000
	간식비 (선포식)	65,000	65,000		1인×1,000×65명=65,000
	금연 보조제	450,000	450,000		30,000×15명(금연 희망자)
	인센티브 (성공자)	500,000		500,000	50,000×10명 (금연 성공 예상자)
• 운동실천 프로그램	강사 수당	200,000		200,000	100,000×2시간=200,000
	간식비(교육)	50,000	50,000		1인×1,000×50명=50,000
	만보계 지급	330,000	330,000		5,000×66명=330,000
	줄넘기 지급	198,000		198,000	3,000×66명(총인원)
	인센티브 (우수자)	50,000		50,000	50,000×1명=50,000
• 직무스트레스 관리	강사 수당	400,000	400,000		1H×100,000×4H=400,000
	강사여비	80,000	80,000		1인×40,000×2=80,000

4 사업완료 보고서

- 지원대상자명 : (주)○○스틸 ○○공장
- 건강증진활동명 : 근로자 건강증진 프로젝트
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 04월 01일 ~ 2011년 08월 31일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 09 월 30일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

(주)○○음성공장은 2교대의 근무형태로 강도 높은 업무량을 보유하고 근로자들(생산팀)의 평균 나이가 43.4세로 고령화를 뚜렷하게 나타내고 있음 또한 2009년 09월 이후로는 무재해 사업장이나 2007년부터 2009년까지 총 8건의 산업재해 사업장으로 각 산재당 약 2,500만원의 고비용을 지불하였고 충주 관내 요감독 사업장으로 지적된 이력이 있음. 사업장의 이런 모든 상황적 요건은 근로자의 직무스트레스로 인한 것으로 판단하여 (주)○○음성공장은 직원들의 직무스트레스를 낮추기 위한 방안으로 근로자들의 건강증진을 조직적인 차원에서 진행하여 높은 생산성을 구현하고 일하고 싶은 사업장 스트레스 없는 사업장, 건강한 사업장 만들기에 힘쓰고자 함.

나. 추진방법

(주)○○음성공장은 프로그램의 자체 추진을 원칙으로 하되 금연 프로그램은 음성군 보건소의 협조(상담 및 결과확인), 운동실천 및 근골격계질환예방 프로그램의 강의 진행은 외부 전문가를 활용함

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	교육:2회(67명) 방문상담:6회(17명) 홍보물제작:뱃지30 금연보조제 구입	교육:2회(67명) 방문상담:6회(17명) 홍보물제작:뱃지30 금연보조제 구입	우수	
조직차원의 생활습관개선	운동실천 프로그램	교육:1회(67명) 자가운동(67명) 만보계,줄넘기지급	교육:1회(67명) 자가운동(67명) 만보계,줄넘기지급	우수	
직무스트레스	직무스트레스 관리프로그램	1회(전 직원) 웃음치료 강의 직무스트레스 분석(전 직원)	직무스트레스 분석(전 직원) 강의미실시	미실시	신규 법인 분할

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 금연 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
음성군보건소 컨설팅	04월 01일 ~ 09월 31일 (6개월) : 6회 17명		4월15일 ~ 8월 23일 (6개월) : 6회 17명		완료
금연 배지 제작	30개		100개		완료
홍보물 부착 및 게시	포스터, 리플릿 등		포스터, 리플릿 등		완료
금연 교육	2회 (총67명)	04월 15일 (34명)	2회	04월 15일 (34명)	완료
		04월 18일 (33명)		05월 13일 (33명)	완료

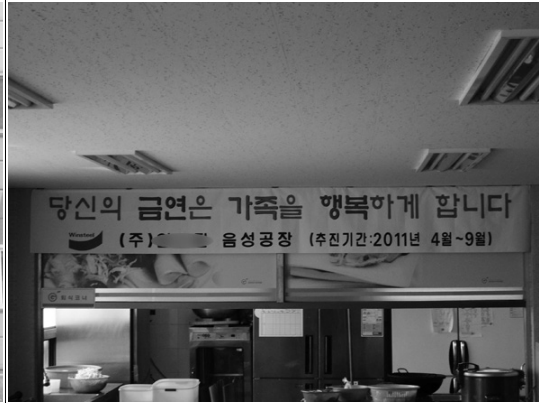
(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
현수막 제작	04월 15일	사업장 게시	▪	홍보	▪	사진#1
						사진#2
						사진#3
홍보물 배지 제작	04월 06일	▪	대상자	홍보	▪	사진#4
금연 선포식	04월 08일	사업장 복지동	전직원 및 대상자	홍보	▪	사진#5
						사진#6
						사진#7
						사진#8
금연상담	04월 ~08월	사업장	14	상담	보건소 간호사	사진#9
금연교육	04월 ~ 05월	사업장 복지동	67	교육	보건소 간호사	사진#10

【관련 사진】



사진#1 현수막 제작 1



사진#2 현수막 제작 2



사진#3 현수막 제작 3



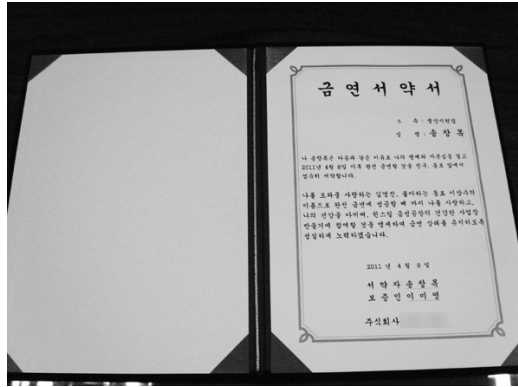
사진#4 홍보물 배지 제작



사진#5 금연 선포식



사진#7 금연 서약서 낭독



사진#8 금연 서약서



사진#9 금연 상담



사진#10 금연 교육

○ 프로그램명 : 운동실천 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
개인의 건강확인 (인바디 및 혈압기 이용)	05월 01일 ~ 07월 31일 (3개월) : 67명		05월 01일 ~ 07월 31일 (3개월) : 67명		완료
조편성을 통한 조직적 운동 장려 및 줄넘기, 만보기 지급	05월 11일 : 67명		05월 13일 : 67명		완료
집체 교육	1회 (67명)	06월 30일	1회 (67명)	06월 30일	완료

- 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
만보기 및 줄넘기구매	05월 09일	▪	전 직원	홍보 및 장려	▪	사진#1
운동 선포식	05월 13일	사업장 조희대	67명	홍보 및 장려	▪	사진#2
						사진#3
운동관련 교육	06월 30일	사업장 복지동	67명	집체교육	▪	사진#4
						사진#5
						사진#6

【관련 사진】



사진#1 줄넘기 및 만보기 구매



사진#2 운동 선포식 : 만보기, 줄넘기 지급



사진#3 운동 선포식



사진#4 교육 1



사진#5 교육 2



사진#6 교육 3

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011.08.30.)

단위[천원]

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	2,548	1,600	1,083	870
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	1,240	740	703	315
조직차원의 생활습관개선	운동실천프로그램	828	380	380	555
직무스트레스관리	직무스트레스관리	480	480	미실시	

※ 선금 지급 금액중 37천원 미집행하였으며, 9월 이후로 계획된 직무스트레스관리 프로그램은 법인분할로 인하여 미실시함

4. 사업의 평가

- 금연 프로그램 참석자의 금연 성공률은 (29.4%) 였으며, 운동 실천 프로그램 실시로 규칙적 운동 참여율은 약 61.2%에서 68.7%로 증가함

5. 벤치마킹 등 전파가능성

가. 금연 프로그램

- 금연 프로그램은 사업장 흡연자의 상당수가 프로그램 참여대상이 될 수 있기 때문에 근로자의 참여도를 쉽게 높일 수 있고 금연에 대한 사회적인 인식이 이미 형성되어 있는 만큼 전 근로자의 공감대를 이끌어 낼 수 있는 접근성이 용이한 프로그램임
- (주)○○○음성공장의 경우 프로그램을 진행하는 데 있어서 ○○군 보건소의 간호사의 도움으로 프로그램의 전문성이 한층 보장되었음

6. 기타사항

가. 사업추진결과 잘된 점

- 금연 프로그램과 운동실천 프로그램을 진행하는 데 있어서 금연 선포식 및 운동 실천식을 거행함으로써 근로자에게 사업장에서 ‘근로자 건강 증진 활동’을 실제로 실천하려 의지가 있음을 표명함. 이런 홍보 활동은 근로자의 참여의식 및 관심도를 높이는 계기가 되어 그것을 기반으로 근로자의 유대감을 형성함.
- ‘근로자 건강증진 활동’의 담당자가 현장의 근로자들과 직접적으로 소통하는 계기가 많아짐으로써 생산팀과 생산지원팀(관리직)의 감정적 벽을 허물 수 있었음.

나. 예상외 변수 등으로 부진한 점 사업추진상 문제점 및 애로사항 등

- 약 70명의 근로자를 대상으로 ‘근로자 건강증진활동’의 담당자 혼자서 업무를 진행하다 보니 인력 수급의 문제가 가장 컸음. 담당자의 기존 업무와 같이 프로그램을 병행해야 하기 때문에 일처리 양이 많아짐
- 내년에는 지원팀 내에서 2~3명의 인력을 확보하여 진행할 예정임.

<사례#5>

1 일반현황(○○아파트 관리사무소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
건물 등의 종합관리업	74명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진 활동 명칭

“건강한 혈관, 젊은 100세”

2. 추진배경

가. 추진 목적

고혈압, 당뇨, 고지혈증 관리와 예방을 통하여, 뇌·심혈관질환을 예방하고, 건강한 개인의 삶의 질 향상 및 건강한 일터를 구현한다

나. 지원 필요성

- 사업장의 특성 : 건물관리(아파트관리) 사업장으로, 24시간 격일근무제
- 근로자의 특성 : 대부분이 고령(55세 이상)이며, 집계표와 질병유소견자 현황에서 대사질환 및 순환계질환 비율이 전체근로자의 50%임
흡연·음주율이 50%이상임.

3. 세부추진 계획

가. 총괄

- “건강한 혈관, 젊은 100세”의 개요
 - 뇌졸중, 심근경색증 등 뇌·심혈관질환 예방 활동

- “건강한 혈관, 젊은 100세”의 세부추진 프로그램
 뇌졸중, 심근경색증 등 뇌·심혈관질환 예방 활동
 - 전문가를 위촉하여, 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등의 뇌·심혈관질환 예방 교육을 전체 근로자를 대상으로 교육한다
 - 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등을 추적관찰하여, 적절한 관리방법을 컨설팅한다.
 - 사업장 실정에 맞는 홍보물을 제작, 보급하여 사업장 건강문화 확산을 유도한다.
 - 지속적인 건강증진활동 추진을 위하여, 외부 전문기관에서 주관하는 건강증진활동 관련 전문가(리더) 교육과정을 이수한다.

나. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행예정기간
 - 2011. 6월~10월(5개월간)---교대근무자의 사전·사후 평가를 위함.
- 프로그램별 세부추진 사항 및 일정
 - 뇌졸중, 심근경색증 등 뇌·심혈관질환 예방 활동

절차	일정	주요내용	비고
준비회의 및 대상자 선정	6월 초	○ 사업장의 보건업무담당자와의 회의를 통해 프로그램 일정과 추진 과정 회의 ○ 건강검진 결과를 토대로 간이검사 및 건강 상담의 대상자 선정(개인표가 있을시 근로자 동의서를 사업주가 받도록 함)	
일터내 홍보	6월 초	○ 현수막을 제작하여 일터내에 집체교육을 홍보한다	
집체교육	6월 중순	○ 산업전문간호사를 초빙하여 기초질환예방 및 관리 방법에 대한 교육(ppt) - 교대자이므로 교육시간은 1시간으로 한다. ○ 교육시 소책자 배포한다 ○ 참여 근로자들에게 간식제공	장소-강당 비-자체 대여료-무료
간이검진 및 건강상담	6월~9월 중순	○ 사업부장과 전문지도요원이 방문하여 선정한 대장자의 간이검진 및 건강상담지원함 ○ 6월 말경부터 9월까지 4회 (1회당 20인 상담)	사업부장의 방문료는 신청하지 않음

절차	일정	주요내용	비고
SMS를 이용한 보건교육	6월~ 6개월간	○ 간이검진 대상자 32명 SMS지원동의서를 받은 후(사업장 담당자의 조력을 받는다) ○ SMS서비스가 사업이 끝난후에도 일정기간 동안 지속될 수 있도록 한다	
프로그램 만족도 조사 및 평가회의	9월말	○ 평가도구-뇌심발병위험도평가-KOSHA CODE H-11-2004개정판 ○ 평가대상자간이검진 및 건강상담자를 사전 사후 평가한다	

4. 사업의 평가(계획)

평가도구 - 안전보건공단의 근로자 만족도 평가 활용 예정임

- 뇌심발병위험도평가-KOSHACODE H-11-2004개정판을 활용할 계획임

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	1,557,800 원 (100%)	지원신청금액	1,500,600원 (96 %)
		자체부담금	57,200 원 (4 %)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계				57,200	
※뇌심혈관질환 예방 프로그램	방문상담	416,000	416,000	30,000	산업간호 전문가 104,000*4회
	방문상담여비	80,000	80,000		방문상담여비20,000*4
	집체교육	80,000	80,000		산업전문간호사 80,000*1인
	강사여비	20,000	20,000		20,000*1인
	강사식대	10,000	10,000		10,000*1인
	교재제작비	105,000	105,000		6,000*17
	간식비	70,000	70,000		1,000*70명
	소비용품구입	30,000			위생용품 문구류등
	준비회의	200,000	200,000		100,000*2명 소속직원제외
	회의 간식비	20,000		20,000	2,000*5명*2회
	평가회의	200,000	200,000		100,000*2명 소속직원 제외

프로그램 명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
※뇌심혈관질환 예방 프로그램	회의참석자 여비	80,000	80,000		20,000*2명*2회
	보조제 구입	169,600	169,600		2,120*80명 분 1회방문시 20명 간이검진
	홍보물 제작	70,000	70,000		집체교육 현수막 70,000*1개
	통신비 (SMS문자 서비스)	7,200		7,200	30*40명*6회

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○아파트 관리사무소
- 건강증진활동명 : “건강한 혈관, 젊은 100세”
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 6월 3일 ~ 2011년 10월 26일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11 월 4 일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진 목적

고혈압, 당뇨, 고지혈증 관리와 예방을 통하여, 뇌·심혈관질환을 예방하고, 건강한 개인의 삶의 질 향상 및 건강한 일터를 구현한다

○ 지원 필요성

(1) 사업장의 특성 : 건물관리(아파트관리) 사업장으로, 24시간 격일근무제, 교대근무, 숙직근무 등이 있음.

(2) 근로자의 특성 : 대부분이 고령(55세 이상)이며, 집계표와 질병유소견자 현황표에서 대사질환 및 순환계질환 비율이 전체근로자의 50%임
흡연, 음주율이 50%이상임.

나. 추진방법

뇌심혈관질환 예방을 위하여 “건강한 혈관 젊은 100세”란 프로그램명으로 산업보건 전문기관인 (사)○○협회와 계약하여 프로그램 전체를 위임하여 사업을 추진하였음.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
“건강한 혈관 젊은100세”	뇌심혈관질환 예방프로그램	집체교육1회 컨설팅4회(회당20명 상담)	집체교육1회 67명 컨설팅(회당평균23명 상담)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환 예방 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
방문 간이검진 및 컨설팅	6월~9월까지(4개월) : 4회(1회당 20명 상담)	6월24일~9월23일(4개월) 평균: 1회 23명 상담함	완료
홍보물 제작	건강증진활동 소책자17부	17부 제작하여 근로자에 배부하였음	완료
집체교육	전체근로자 대상 1회	67명의 근로자 참석	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
준비회의	6/3	관리사무실	6	진행계획		사진#1,#2
집체교육	6/14	강당	6.14	뇌심혈관질환예방	○○○	사진#4~#9
컨설팅	6/24	회의실	24	간이검진건강상담		사진#10
	7/15	회의실	13	간이검진건강상담		
	8/25	회의실	42	간이검진 건강상담대상자증후 군관리		서초구 보건소 연계 사진#11,#12
	9/23	회의실	13	간이검진건강상담		
평가회의	10/26	회의실	6	사업실적의 평가		사진#13,#14

【관련 사진】



사진#1 준비회의



사진#2 준비회의



사진#3 사업 홍보 현수막



사진#4 강사소개



사진#5 공단의 사업및 집체교육 취지 설명하는 모습



사진#6 경청하는 근로자들



사진#7 강사(○○○)



사진#8 뇌심혈관질환 예방 강의중



사진#9 경청중인 근로자들



사진#10 간호사 방문상담



사진#11 보건소와의 연계활동



사진#12 보건소와의 연계활동



사진#13 화기에애하게 평가회의중



사진#14 진지하게 의견을 나누는 회의 참석자들

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 26.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	1,557,800원	1,500,600원	1,497,530	57,610원
“건강한 혈관 젊은100세”	뇌심혈관질환 예방프로그램	1,557,800원	1,500,600원	1,497,530	57,610원

나. 프로그램별 집행내역

※ ‘프로그램별 (잔금)지급요청내역’ 및 ‘근로자 건강증진활동 비용지원
회계관리 프로그램 내 기록물(증빙자료) 로 대체함

4. 사업의 평가

구분	계 획	실 적	평가
집체교육	1회 전체근로자를 대상으로 실시	67명 참석	전체근로자 71명중 94% 참석하여 뇌심혈관 질환예방 교육이 효과적 으로 이루어짐
방문 간이검진 및 컨설팅	6월~9월까지(4개월) : 4회(1회당 20명)	6월24일~9월23일(4개월) 평균: 1회 23명	교대근무를 하는 특성상 1회당 20명을 만나지는 못하였으나 평균 23명을 만나 컨설팅이 이루어 졌음
보건소 연계 컨설팅	제안서 상의 계획에는 없음	3회차 방문시 서초구 보건소와 연계하여 대사증후군 프로그램을 실시함. 39명의 근로자가 대사증후군 검사가 이루어짐. 10명의 대사증후군 대상자 를 선별하여, 2012년 8월까지 3개월 간격으로 방문검진 실시 예정임.	제안서상의 계획에는 없었으나 소규모예산으로 근로자 에게 더 많은 혜택을 주기위 하여, 추가의 예산청구 없이 보건소와의 사업 연계로 본 프로그램이 종료된 후에도 지속적인 건강관리가 이루어지는 효과를 봄

구분	계 획	실 적	평 가
보건소 연계 컨설팅	제안서 상의 계획에는 없음	대사증후군 관련 SMS서비스가 39명을 대상으로 주1회 발송되고 있음 6개월후 39명의 근로자 재검사 예정임	
SMS를 이용한 보건교육	40명의 상담근로자에게 동의서를 받아 6회 지원	23명 동의서 받아 총227건의 SMS 지원함.(11월,12월 보낼예정인 횟수 포함)	7월부터 한달간격으로 지원하고 있으며, 사업종료후 12월까지 SMS 관리를 통한 보건교육 예정임
프로그램 만족도 평가	사업종료후 설문조사 실시	55명 설문조사함	1. 설문응답자의 90% 이상이 근로자임. 2. 공단에서 하는 사업에 대해 77%의 근로자가 인지하고 있음. 3. 프로그램 내용에 대하여 40%의 근로자가 만족이상 이며 보통이 60%임. 4. 건강증진활동의 계기가 되었는지의 여부에 44%가 그렇다 이상 46%가 보통이라 응답함. 5. 산재예방에 기여한다는 응답이 60%임. 6. 프로그램에 대한 전반적인 만족도가 36%가 만족이상이며 53%의 근로자가 보통이라 응답함. 7. 조기정착을 위하여 개선이 필요한 부분에 대하여 지원항목 확대가 42%, 지원절차 간소화가 36%, 지원 금액확대가 18%의 순으로 응답됨.

5. 기타사항

가. 위탁기관과 사업장의 긴밀한 협조로 근로자 건강증진 활동사업이 원활하게 추진

- 보건소와의 연계활동을 통하여, 예산대비 다양한 건강관련 서비스가 이루어짐.

나. 아파트관리소 직원들의 근무 특성상 교대근무자들이 참석 유도가 어려웠음

<사례#6>

1 일반현황(○○재활협회)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
사업서비스업	202명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

“우리가 건강해야, 장애인도 건강하다” Mental Health up 2011

2. 추진배경

가. 배 경

○○재활협회는 장애인을 내 가족같이 생각하는 뜨거운 마음과, 장애인 분야 전문가로서의 역량을 사회에 환원하는 비영리단체입니다. 국내에서는 물론 해외교류사업을 통해 국내 장애인의 역량강화와 우리 사회의 장애인에 대한 인식 및 문제해결을 위해 성과있는 노력을 지속적으로 해왔습니다. 지속적으로 활동한다는 것은, 어떤 의미에서는 끊임없는 요구에 쉴 새 없이 대응해야한다는 것을 의미하기도 합니다. 장애인들의 삶에 만족을 드리는 것이 우리의 임무이고 책임이다 보니 적절히 대응하지 못해서 오는 불안감이나 역할의 모호성에 직면할 때 쉽사리 지치게 되는 것이 사실입니다. 이는 곧 직장생활은 물론 일상생활에서도 만족스럽지 못한 힘겨운 상황에 놓이게 됩니다.

이런 우리 직원들의 직무스트레스를 관리해 주고, 생활습관 개선을 도모하여 보다 건강한 몸과 마음으로 장애인 재활에 전력할 수 있도록 해야 하겠습니다.

나. 추진목적 및 목표

○ 목 적

건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적·신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고 장애가족들에게 양질의 서비스를 제공하는데 목적이 있다.

○ 목 표

- (1) 직원대상 프로그램 오리엔테이션 및 스트레스 관리법 교육을 실시하여 근로자의 직무스트레스 관리에 대한 동기를 향상시키고 개별스트레스 관리법을 숙지하도록 한다.
- (2) 근로자 개인별 스트레스 상담을 통해 위험요소를 사전에 예방하고 개인의 문제해결 능력을 향상시키고 직무스트레스를 감소한다
- (3) 건강증진향상을 목표로 직원의 욕구에 부합된 다양한 교육을 진행하여 개인의 생활습관을 개선하고, 업무능률 향상을 도모한다.

다. 지원 필요성

○ ○ 재활협회 직원들은 국내·외 정책수립, 장애인가족 상담 등 감정노동 뿐 아니라 장애가족 지원을 위한 사례관리, 행사개최 등 육체노동과 관련된 스트레스를 복합적으로 받고 있습니다. 또한 과중한 업무로 인해 직무만족도가 저하되어 있고 소진을 경험하는 직원들이 많아 자신의 스트레스를 적절히 관리할 수 있는 교육이 필요합니다.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

목 표	추진(예정) 활동명	내 용
• 개별스트레스관리법 숙지 • 개별 심리상담을 통한 직무스트레스 감소	직무스트레스관리	- 오리엔테이션 - 직무스트레스 관리 교육 - 정기적 개별 심리상담

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

추진(예정) 활동명	세부프로그램명	내 용	비 고
직무스트레스관리	근로자 지원프로그램 (EAP)	· 스트레스 관리법 교육 실시 - 직원 욕구파악 후 개별 스트레스 측정 및 직무스트레스 관리법 교육 - 홍보: 온라인, 홍보지, 홍보물 이용	*프로그램 전체 ○○협회 추진- 내부전문가
		· 전문 심리상담 - 한달에 한번 심리상담가가 상주하여 심리검사 및 전문상담 진행. 고위험군 전문기관연계 - 홍보 : 온라인 스트레스 자가진단, 홍보지, 홍보물, SMP 측정¹⁾ 이벤트를 이용한 홍보 방안 계획	

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

* 기간 : 2011년 4월~9월

추진내용			구분			월단위 추진계획		
						5월	6월	7월
직무스트레스관리	근로자지원 프로그램 (EAP)	스트레스 관리법 교육						
		전문 심리상담						

1) SMP(Stress Management Program) : 개인의 스트레스를 행동·신체·심리 등 다각도로 측정하여 개별 스트레스 관리 방법을 제공하는 전문 프로그램

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

프로그램명	세부내용		일정	대 상	비고
근로자지원 프로그램 (EAP) <u>참조1</u>	스트레스 관리법 교육(또는 집단 상담)	▶스트레스 관리법(분노관리) 교육 실시 - 관련 전문강사 강의 진행 - 2시간 4회기에 내부교육장에서 진행	5-7월	전직원	
		▶평가 - 설문지를 이용하여 강사 및 교육 내용 만족도 조사 실시 - 교육 참여도 평가			
	전문 심리상담	▶욕구조사 - 스트레스 교육 중 집단정보를 이용하여 상담의 필요성 및 욕구도 확인	5월	전직원	
		▶상담진행 - 전문상담가가 필요시 상담실 상주 - 우울증, 음주-흡연문제, 불안, 분노, 외상후스트레스 장애 등 정신 및 신체의 건강증진을 목적으로 한 상담 진행 - 검사도구 이용(에니어그램, MMTIC 등) - 고위험군일 경우 전문기관 연계	5-7월	전직원	
		▶평가 - SMP를 통해 개인별 사전 사후 변화 측정 - 상담주제별 이용자 현황 파악 - 전화를 이용한 상담 만족도 조사 진행 - 평가 후 보완하여 상담진행 (feed back)	월별	상담 이용자	

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명		평가방법	측정도구	비고
근로자 지원 프로그램 (EAP)	스트레스 관리 교육	- 교육 만족도 - 교육 참여도	- 출석부 및 강의 만족도 설문지	
	전문심리 상담	- 스트레스 사전·사후 변화 정도 - 내부통계자료를 이용하여 참여도 및 월별변화 파악 - 상담 만족도(해피콜)	- WSRI, HRV - 통계자료(일지, 연령별. 성비 이용자수, 상담분야 등) - 만족도설문지(개별평가)	

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

가. 동일 특성기관의 도입 지원 가능성

- 장애인단체, 장애인복지관 등 사회복지시설 종사자들이 겪는 비슷한 직무스트레스가 산재되어 있는 사업장에서의 운영모델을 개발하고자 함.
- 근무 대체인력 부족으로 사회복지시설 협회 워크숍 등 특정 행사를 통해서만 집체교육을 실시하거나, 개별 근무지로 프로그램 담당자가 찾아가야 하는 상황을 고려하여 활동 참여자와 진행자 간 유기적 협력 방안을 모색함.
- 운영모델의 강·약점을 분석하고 개선 방안을 모색하여, 유사한 업무 및 근무특성을 가진 장애인단체에 대한 운영 모델을 제시함.

나. 활동사례 공유, 도입활성화 지원 가능성

- ○ ○ 단체 실무자들의 특성과 주요 표출 욕구를 파악하여 각 사회복지시설 직원들을 위한 건강증진 방안을 제시함.
- 장애인단체 실무자들의 건강증진 필요성을 분석하고, 직원들의 이용 패턴을 바탕으로 주요 욕구와 대응 전략을 모색함.
- 장애인단체 실무자들의 유사한 고충을 파악하고 건강증진 활동을 위해 필요한 제반 여건을 파악하여, 각 장애인단체의 의식 변화를 위한 활동사례를 보고하고자 함.

다. 협력기관 도입 지원 가능성

- 인근 ○○단체 및 ○○복지관 등과 상생의 건강증진 활동을 모색하여 사회전반에 건강증진 활동의 필요성 제시와 분위기 조성에 앞장섬.
- 우리 ○○재활협회의 직원뿐만 아니라 인근 장애인복지관 직원 역시 건강증진 공동 추진계획 수립 방안을 모색함.

6. 기타사항

담당자 교육을 지원하여 건강증진활동 기획 및 실천 전문가로 육성하여 원내 건강증진활동이 지속적으로 진행될 수 있도록 지원함.

- 2012년도 ○○재활협회 운영 계획에 건강증진 활동 계획 수립
- 직원들에게 건강증진 정기 교육 실시

[참조 1]

산업안전보건센터 건강증진 직무스트레스 강의 안

구분	내용 및 실시 방법	운영 시간	비고
주제 1	<u>직무스트레스의 측정 및 이해</u> - 사전측정(WSRI) - 오리엔테이션 사업의 목적 소개 - 직무스트레스의 정의 및 직무스트레스의 증상 자가 직무스트레스 측정 결과에 대해 확인	120분	
주제 2	<u>직무스트레스 관리 I</u> - 지난 강의 내용 review - 직무스트레스 관리 방법에 대해서 강의 및 실습 - 스트레스 측정 및 심리상담	120분	
주제 3	<u>직무스트레스 관리 II</u> - 지난 강의 내용 review - 직무스트레스 관리 방법 중 조직 내의 갈등 해소하기 방법에 대한 강의 - 의사소통 및 분노관리에 대해 실습 및 심리상담 * 상황에 따라서 의사소통 방법 측정 및 소집단 형식으로 실습 가능	120분	
주제 4	<u>How to Happiness</u> - 전체 강의 내용 review - 삶에서 긍정심리 - 스트레스 관리를 넘어서 적극적으로 자신의 건강 및 wellbeing을 추구하는 방법에 대해 강의 및 심리상담	120분	

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	544,000 원 (100%)	지원신청금액	544,000원 (100%)
		자체부담금	0원 (0%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명		예산항목	소요예산	지원금(B)	산출내역
			(A)=(B)+(C)		
계			1,488,000	1,488,000	17명x40,000원x80%
근로자지원 프로그램 (EAP)	스트레스 관리법교육	강사수당	200,000	200,000	100,000원*2시간
	전문 심리상담	스트레스 측정 및 심리상담	300,000	300,000	100,000원*1인*3일
		문구 및 다과	44,000	44,000	863원*17인*3일

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○재활협회
- 건강증진활동명 : “우리가 건강해야, 장애인도 건강하다”
Mental Health up 2011
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 6월 27일 ~ 2011년 10월 28일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 4일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

- 배경 : ○○재활협회는 장애인을 내 가족같이 생각하는 뜨거운 마음과 장애인 분야 전문가로서의 역량을 사회에 환원하는 비영리단체입니다. 국내에서는 물론 해외교류사업을 통해 국내 장애인의 역량강화와 우리 사회의 장애인에 대한 인식 및 문제해결을 위해 성과있는 노력을 지속적으로 해왔습니다.

지속적으로 활동한다는 것은, 어떤 의미에서는 끊임없는 요구에 쉴 새 없이 대응해야한다는 것을 의미하기도 합니다. 장애인들의 삶에 만족을 드리는 것이 우리의 임무이고 책임이다 보니 적절히 대응하지 못해서 오는 불안감이나 역할의 모호성에 직면할 때 쉽사리 지치게 되는 것이 사실입니다. 이는 곧 직장생활은 물론 일상생활에서도 만족스럽지 못한 힘겨운 상황에 놓이게 됩니다. 이런 우리 직원들의 직무스트레스를 관리해 주고, 생활습관 개선을 도모하여 보다 건강한 몸과 마음으로 장애인 재활에 전력할 수 있도록 해야 하겠습니다.

○ 추진목적 및 목표

(1) 목적

건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적·신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고 장애가족들에게 양질의 서비스를 제공하는데 목적이 있다.

(2) 목표

- 직원대상 프로그램 오리엔테이션 및 스트레스 관리법 교육을 실시하여 근로자의 직무스트레스 관리에 대한 동기를 향상시키고 개별 스트레스 관리법을 숙지하도록 한다.
- 근로자 개인별 스트레스 상담을 통해 위험요소를 사전에 예방하고 개인의 문제해결 능력을 향상시키고 직무스트레스를 감소한다.
- 건강증진향상을 목표로 직원의 욕구에 부합된 다양한 교육을 진행하여 개인의 생활습관을 개선하고, 업무 능률 향상을 도모한다.

○ 지원 필요성

장애인재활협회 직원들은 국내·외 정책수립, 장애인가족 상담 등 감정노동 뿐 아니라 장애가족 지원을 위한 사례관리, 행사개최 등 육체노동과 관련된 스트레스를 복합적으로 받고 있습니다. 또한 과중한 업무로 인해 직무 만족도가 저하되어있고 소진을 경험하는 직원들이 많아 자신의 스트레스를 적절히 관리할 수 있는 교육이 필요합니다.

나. 추진방법

프로그램 전체를 외부전문기관과 계약을 통해 추진하는 것

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계 획	추진실적	평가	비 고
	계				
근로자지원 프로그램	스트레스관리법 교육 프로그램	1회(17명)	1회(15명)	우수	
	전문심리상담 프로그램	3회(12명)	3회(12명)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 근로자 지원 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
스트레스관리법 교육 프로그램	5-7월 : 1회 17명		7월1일 : 1회 15명		완료
전문심리상담 프로그램	3회 (총12명)	8월1일~10월28일 (12명)	3회 (총12명)	8월1일~10월28일 (12명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
스트레스 관리법 교육	07.01	○○재활협회	15명	DISC 검사를 통한 나의 유형을 알고 스트레스 관리하기	○○○	사진# 1
전문심리상담	08.10 / 09.07 / 10.12	○○재활협회	12명	스트레스 측정을 통한 자기이해	○○○	-

【관련 사진】



사진 #1 스트레스관리법 교육 프로그램

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 31.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	544,000	544,000	500,000	-
근로자지원 프로그램	스트레스관리법 교육 프로그램	200,000	200,000	200,000	-
	전문심리상담 프로그램	300,000	300,000	300,000	-
	문구 및 다과	44,000	44,000	-	-

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여한 적이 있습니까?	① 없다	17명	17명
		② 있다	명	0명
		③ 시도했으나실패했다	명	0명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	17명	17명
		② 10~20개피미만	명	0명
		③ 20개피 이상	명	0명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	15명	16명
		② 가끔있다	2명	1명
		③ 자주있다	명	0명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	10명	11명
		② 월1회~3회 미만	7명	6명
		③ 월3회 이상	명	0명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	5명	7명
		② 가끔 한다	6명	5명
		③ 안한다	6명	5명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	7명	11명
		② 가끔 한다	8명	5명
		③ 안한다	2명	1명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	12명	13명
		② 보통이다	5명	4명
		③ 아닌 편이다	0명	0명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	10명	12명
		② 보통이다	7명	5명
		③ 아닌 편이다	0명	0명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	8명	11명
		② 없다	9명	6명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	2명	7명
		② 없다	15명	10명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	0명
	② 안전보건관리자	0명
	③ 관리감독자	0명
	④ 근로자	17명
	⑤ 기타	0명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	1명
	② 알고있다	8명
	③ 보통이다	3명
	④ 잘모른다	4명
	⑤ 전혀 모른다	1명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	0명
	② 외부 전문기관 추진	17명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	0명
	② 만족	0명
	③ 보통	0명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	8명
	② 만족	5명
	③ 보통	4명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	2명
	② 그렇다	8명
	③ 보통이다	7명
	④ 그렇지않다	0명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	1명
	② 그렇다	6명
	③ 보통이다	10명
	④ 그렇지않다	0명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
6. 공단의 지원을 받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	5명
	② 만족	8명
	③ 보통	4명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	6명
	② 지원절차 단순화	5명
	③ 지원항목 확대	6명
	④ 기타	0명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

가. 동일 특성기관의 도입 지원 가능성

- 장애인단체, 장애인복지관 등 사회복지시설 종사자들이 겪는 비슷한 직무스트레스가 산재되어 있는 사업장에서의 운영모델을 개발하고자 함.
- 근무 대체인력 부족으로 사회복지시설 협회 워크숍 등 특정 행사를 통해서만 집체교육을 실시하거나, 개별 근무지로 프로그램 담당자가 찾아가야 하는 상황을 고려하여 활동 참여자와 진행자 간 유기적 협력 방안을 모색함.
- 운영모델의 강·약점을 분석하고 개선 방안을 모색하여, 유사한 업무 및 근무특성을 가진 장애인단체에 대한 운영 모델을 제시함.

나. 활동사례 공유, 도입활성화 지원 가능성

- 장애인단체 실무자들의 특성과 주요 표출 욕구를 파악하여 각 사회 복지 시설 직원들을 위한 건강증진 방안을 제시함.
- 장애인단체 실무자들의 건강증진 필요성을 분석하고, 직원들의 이용 패턴을 바탕으로 주요 욕구와 대응 전략을 모색함.
- 장애인단체 실무자들의 유사한 고충을 파악하고 건강증진 활동을 위해 필요한 제반 여건을 파악하여, 각 장애인단체의 의식 변화를 위한 활동 사례를 보고하고자 함.

다. 협력기관 도입 지원 가능성

- 인근 장애인단체 및 장애인복지관 등과 상생의 건강증진 활동을 모색 하여 사회전반에 건강증진 활동의 필요성 제시와 분위기 조성에 앞장섬.
- 우리 장애인재활협회의 직원뿐만 아니라 인근 장애인복지관 직원 역시 건강증진 공동 추진계획 수립 방안을 모색함.

6. 기타사항

가. 지원금을 통해 직원들을 대상으로 스트레스관리법 교육 및 상담을 통해 개인의 문제해결 능력을 향상시키고자 한 의도에 적절한 동기부여를 했다고 생각 됨.

나. 규모가 작은 특성상 지원금에 한계가 있어 다양한 프로그램을 진행할 수 없었던 부분이 아쉬움으로 남음.

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

2. Type 1-2(모기업-협력업체형)

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

지원모델 : Type 1-2(모기업-협력업체형)

<사례#1>

1 일반현황(○○ 금속 및 협력업체 2개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
자동차부품 제조업	182명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

『Healthier, Safer, More Productive DH』

2. 추진배경

중소기업의 열악한 작업환경 속에서 오랜 기간 동안 근무하면서 느껴왔던 것이 생산라인의 개선과 근로자들의 건강이었습니다. 장기간의 근무시간 동안에 무거운 부품을 운반하여 일해야 하는 환경속에서의 건강은 나약하게 무너질 수밖에 없는 것이었습니다.

또한 외형적인 요인뿐만 아니라 업무적인 스트레스는 열악한 환경 못지않게 우리의 건강을 해치고 있습니다. 이에 즉각적인 대응이 필요함에도 불구하고 최근의 금융위기로 인하여 여전히 어려운 기업환경은 전체적인 비용을

충당하기에는 여러 가지 어려움이 있습니다.

하지만 이대로 방치한다면 과도한 스트레스와 정신건강문제로 인하여 지각이나 조퇴, 결근, 이직 등과 같은 근무태도 변화와 사고율증가와 같이 인적손실로 이어질 것입니다. 따라서 근로자가 당면한 문제의 본질을 파악하고 개입과 예방활동, 환경적 요인을 수정·보완할 수 있는 서비스 제공이 절실히 필요합니다.

본 사업을 진행하려는 ○○금속, (주)○○는 자동차 부품 회사로 언제나 고객에게 더 좋은 품질의 부품을 공급하기 위하여 노력하는 회사로 항상 높은 수준의 기술과 집중력을 요하는 환경에서 근무를 하고 있습니다. 특히 고객의 요구하는 품질 수준은 해마다 높아지고 또한 지속적으로 시행되는 원가인하에 대한 압박감은 갈수록 심해지고 있습니다. 이러한 심리적인 압박은 근로자에게 육체적으로 힘든 노동과 더불어 이중고에 시달리게 하는 주요 요인으로 갈수록 골이 깊어가고 있습니다.

이러한 상황에서의 세계적 경제위기는 쉽게 나아지지 않는 회사와 근로자의 경제적 어려움으로 인하여 근로자의 건강을 해치는 작업환경 개선과 근로자 건강증진에 쓰여져야 하는 복지 예산을 모두 충족하지 못하는 상황을 초래하고 있습니다.

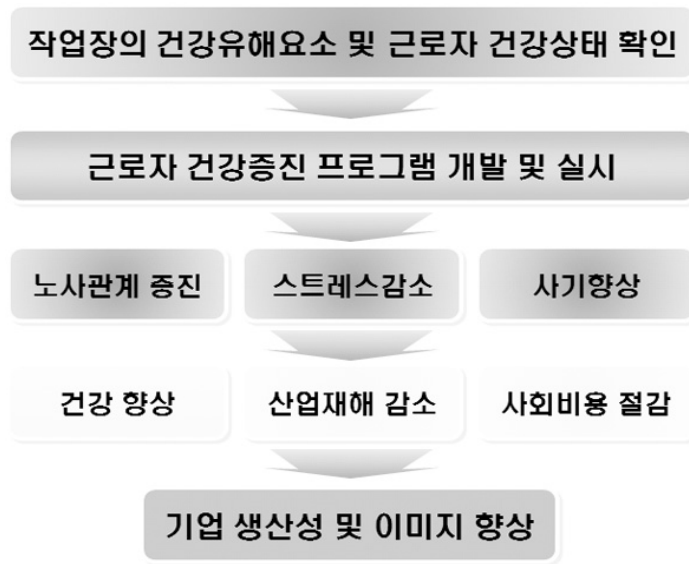
중소기업의 열악한 환경을 개선하고 근로자의 건강을 증진할 수 있는 프로그램의 지원이 절실히 필요한 실정입니다

근로자의 건강이 곧 회사의 경쟁력에 직결된다는 사실을 깨닫게 되었고 이제 이러한 문제를 해결하기 위한 실천을 시작하고자 합니다

가. 추진목적

본 사업장의 특성을 반영한 근로자 건강증진 프로그램을 개발·실시하여 근로자들의 건강향상을 도모하고 아울러 기업의 근로자 건강관리시스템을 구축하고자 한다.

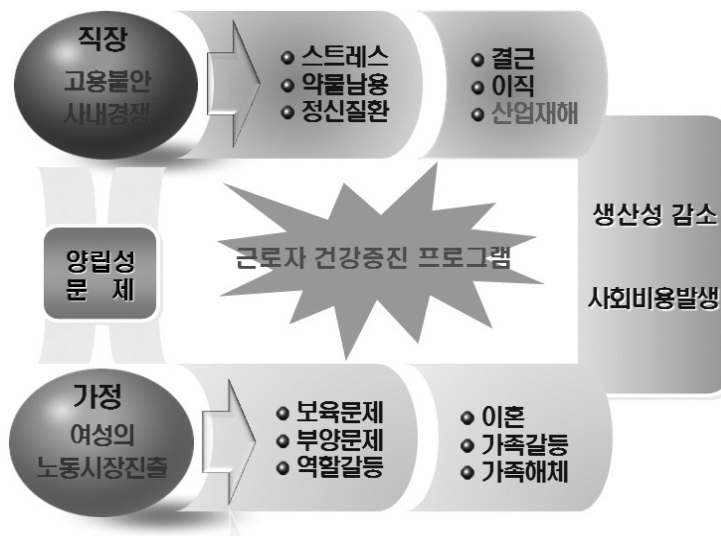
〔그림 1〕 프로그램의 목적



나. 지원 필요성

- 직무스트레스 유발환경(전체 근로자의 82%가 용접업무)
- 전체 근로자 182명 중 11%(장애인 15명, 외국인 근로자 5명)가 건강관련 취약계층
- 중소기업의 특성(낮은 자금력, 열악한 근로조건, 경영난) 때문에 자체적으로 근로자 건강증진 프로그램 실시의 어려움

〔그림 2〕 지원의 필요성



3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

건강증진활동	개요
직무스트레스 관리	· 스트레스해소 프로그램 : 직무스트레스의 대처 및 관리능력을 교육하여 근로자가 합리적으로 직무스트레스를 관리하는 능력을 배양시키기 위한 프로그램 · 관계갈등 개선 : 인간관계 및 의사소통기술의 학습을 통해 근로자들의 대인관계능력을 향상시키기 위한 프로그램 · 방문상담 : 근로자들의 개인적인 고민이나 애로사항을 해결하기 위한 개별 심리상담

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

건강증진활동	세부 프로그램	목표	운영방법	참여유도 전략
직무스트레스 관리	스트레스해소	스트레스 대처 및 관리능력 배양	외부전문기관활용	·희망자 우선지원 ·팀별 집단교육 ·팀장의 팀원 의뢰
	관계갈등개선	의사소통 및 대인관계능력 증진	외부전문기관활용	
	방문상담	개인고민 해소	외부전문기관활용	

※ 외부 전문기관 : ○○대학교 근로자상담지원센터

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

추진내용		구분	월단위 추진계획							
			4	5	6	7	8	9	10	11
직무스트레스관리	스트레스해소									
	관계갈등									
	방문상담									

○ 프로그램 별 세부추진사항 및 일정

구분	세부 프로그램	절차	내용	일정	추진 방법	참여인원
직무 스트레스 관리	스트레스 관리	사업안내 및 홍보	사내 게시판, 온라인 홍보	3월 중순	집단 교육 및 집단 상담	·희망자 우선지원 ·팀별 집단교육 ·팀장의 팀원 의뢰 ·목표: 150명
		사전조사 실시 및 분석	↓ 직무스트레스 조사 및 분석	3월 중순		
		욕구 및 문제 확인	↓ 문제규모, 심각성 확인	3월 중순		
		프로그램 수정 및 보완	↓ 자사에 적합한 프로그램개발	3월 말		
		스트레스 교육 및 훈련	↓ 프로그램 집행 120분	4~7월(6회)		
		사후조사	↓ 성과 측정	7월		
		프로그램 평가	사전사후 비교 평가	7월		
	관계 갈등 개선	사업안내 및 홍보	사내 게시판, 온라인 홍보	3월	집단 교육 및 집단 상담	·희망자 우선지원 ·팀별 집단교육 ·팀장의 팀원 의뢰 ·목표: 150명
		사전조사 실시 및 분석	↓ 직무스트레스 조사 및 분석	3월		
		욕구 및 문제 확인	↓ 문제규모, 심각성 확인	3월		
		프로그램 수정 및 보완	↓ 자사에 적합한 프로그램개발	3월 말~7월		
		대인관계, 의사소통 교육	↓ 프로그램 집행 120분	8~10월(6회)		
		사후조사	↓ 성과 측정	10월		
		프로그램 평가	사전사후 비교 평가	10월		
	방문 상담	사업안내 및 홍보	사내 게시판, 온라인 홍보	3월 중순	개인 상담	·자발적 내담자 ·의뢰내담자 ·목표: 30명
		상담접수	↓ 내담자 접수	3월 중순		
		상담개입	↓ 개입	4~11월(8회)		
		상담종결	↓ 종결	11월		
		평가	↓ 개입평가	11월		

4. 사업의 평가(계획)

세부 프로그램	평가목표	평가방법	측정도구
스트레스 관리	스트레스 및 대처방법 변화정도 확인	단일집단 사전사후설계	·프로그램 참여율 중도탈락비율 ·프로그램만족도(교육내용 및 질) ·직무스트레스척도 ·스트레스대처척도 ·5명 정도 질적 면접
관계갈등 개선	대인관계능력 및 의사소 통기술 향상의 정도 확인	단일집단 사전사후설계	·프로그램 참여율 중도탈락비율 ·프로그램만족도(교육내용 및 질) ·대인관계척도 ·의사소통기술척도 ·5명 정도 질적 면접
방문상담	상담이 개인문제 해결에 어느 정도 도움이 되었는 지를 확인	문장완성검사 면접조사	·월별 상담이용 현황(시계열분석) ·정신건강척도 ·상담만족도

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 본 프로그램은 근로자의 직무성과에 부정적 영향을 미치는 문제를 해결하여 근로자가 직무에 더욱 더 몰입할 수 있는 기회를 부여해 준다는 측면에서 의의가 있음.
- 나. 근로자 건강증진 및 관리는 근로자의 사기와 애사심, 직무만족도를 높여 결과적으로 기업생산성 제고와 사회비용 절감에 효과에 있을 것으로 예상됨.
- 다. 상기 전술한 기대효과가 긍정적으로 나타난다면 근로자 건강증진 프로그램은 사업체가 필연적으로 행하여야 하는 항목으로 전환될 수 있다고 생각함
- 라. 동일 특성업체의 모범적 사례 및 타 공단 업체에 벤치마킹 대상
- 작업환경이 열악한 자동차 부품회사 현장에서 근무하는 근로자들에게 실질적으로 도움이 되고 공통적으로 진행가능한 모범적인 사례가 될 것임.
 - 소규모 인원으로 구성된 업체에서 여러 업체가 공동으로 프로그램을 진행함으로써 업체간 협력관계가 증대되고 한 업체로는 진행하기 힘든 사항도 공동방식을 도입하여 가능한 프로그램을 보여줌으로써 근로자

- 건강증진활동 지원 사업의 홍보와 효과를 극대화 시킬 것으로 사료됨
- 또한 이번 건강증진 활동은 공단 내 뿐만아니라 타 공단에도 벤치마킹 우수업체 대상이 될 수 있음.

6. 기타사항

- 가. 다양한 건강증진활동 프로그램을 운영하는 것에 대한 현실적 제약(근무 시간 프로그램 진행의 어려움 근무외 시간 프로그램 운영시 근로자의 낮은 참여율)을 극복하여 성공적인 프로그램 진행관리가 절실히 필요함
- 나. 근로자 건강증진에 대한 근로자, 경영자 인식 전환이 필요한 시기임.
- 다. 따라서 근로자 건강증진에 대한 정부차원의 홍보 필요
- 라. 본 업체는 2011년 프로그램을 운영한 결과로 토대로 근로자 문제를 지원할 수 있는 전문프로그램(EAPs)을 도입하고자 함.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	6,272,000원 (100%)	지원신청금액	4,362,000원 (69.5%)
		자체부담금	1,910,000원 (30.5%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체 부담금(C)	산출내역
계		6,272,000원	4,362,000원	1,910,000원	
직무 스트레스 관리	「스트레스해소」 강사수당	840,000원	840,000원	-	70,000원×2시간×6회=840,000원
	「스트레스해소」 강사여비	156,000원	156,000원	-	26,000원×6회=156,000원
	「관계갈등개선」 강사수당	840,000원	840,000원	-	70,000원×2시간×6회=840,000원
	「관계갈등개선」 강사여비	156,000원	156,000원	-	26,000원×6회=156,000원
	심리상담	800,000원	800,000원	-	100,000원×8일=800,000원
	스트레스측정	500,000원	-	500,000원	100,000원×5일=500,000원
	간식비(다과)	210,000원	-	210,000원	700원×25명×12회=210,000원
	소비용품 구입비	150,000원	-	150,000원	1,000원×25명×6회=150,000원
	교재제작비	900,000원	900,000원	-	6,000원×150권=900,000원
	외부 전문화교육 (스트레스관리)	800,000원	400,000원	400,000원	400,000원×2명=800,000원
	중간평가회의	400,000원	-	400,000원	100,000원×4명=400,000원 (자체직원 제외)
	홍보물품구입 및 제작	520,000원	270,000원	250,000원	*포스터:5,000원×50장=250,000원 *홍보물:1,500원×180개=270,000원

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○금속(주) 및 협력업체 2개소
- 건강증진활동명 : Healthier, Safer, More Productive DH
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 3월 15일 ~ 2011년 11월 30일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 30일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진배경

중소기업의 열악한 작업환경속에서 오랜 기간 동안 근무하면서 느껴왔던 것이 생산라인의 개선과 근로자들의 건강이었습니다. 장기간의 근무시간 동안에 무거운 부품을 운반하여 일해야 하는 환경 속에서의 건강은 나약하게 무너질 수밖에 없는 것이었습니다.

또한 외형적인 요인뿐만 아니라 업무적인 스트레스는 열악한 환경 못지않게 우리의 건강을 해치고 있습니다. 이에 즉각적인 대응이 필요함에도 불구하고 최근의 금융위기로 인하여 여전히 어려운 기업환경은 전체적인 비용을 충당하기에는 여러가지 어려움이 있습니다.

하지만 이대로 방치한다면 과도한 스트레스와 정신건강문제로 인하여 지각이나 조퇴, 결근, 이직등과 같은 근무태도 변화와 사고율증가와 같이 인적손실로 이어질 것입니다. 따라서 근로자가 당면한 문제의 본질을 파악하고 개입과 예방활동, 환경적 요인을 수정·보완할 수 있는 서비스 제공이 절실히 필요합니다.

본 사업을 진행하려는 ○○금속, (주)○○는 자동차 부품 회사로 언제나 고객에게 더 좋은 품질의 부품을 공급하기 위하여 노력 하는 회사로 항상 높은 수준의 기술과 집중력을 요하는 환경에서 근무를 하고 있습니다. 특히 고객의 요구하는 품질 수준은 해마다 높아지고 또한 지속적으로 시행되는 원가인하에 대한 압박감은 갈수록 심해지고 있습니다.

이러한 심리적인 압박은 근로자에게 육체적으로 힘든 노동과 더불어 이종고에 시달리게 하는 주요 요인으로 갈수록 골이 깊어가고 있습니다. 이러한 상황에서의 세계적 경제위기는 쉽게 나아지지 않는 회사와 근로자의 경제적 어려움으로 인하여 근로자의 건강을 해치는 작업환경 개선과 근로자 건강증진에 쓰여져야 하는 복지예산을 모두 충족하지 못하는 상황을 초래하고 있습니다.

중소기업의 열악한 환경을 개선하고 근로자의 건강을 증진할 수 있는 프로그램의 지원이 절실히 필요한 실정입니다.

근로자의 건강이 곧 회사의 경쟁력에 직결된다는 사실을 깨닫게 되었고 이제 이러한 문제를 해결하기 위한 실천을 시작하였습니다.

○ 추진목적

본 사업장의 특성을 반영한 근로자 건강증진 프로그램을 개발 실시하여 근로자들의 건강향상을 도모하고 아울러 기업의 근로자 건강관리시스템을 구축하고자 한다.

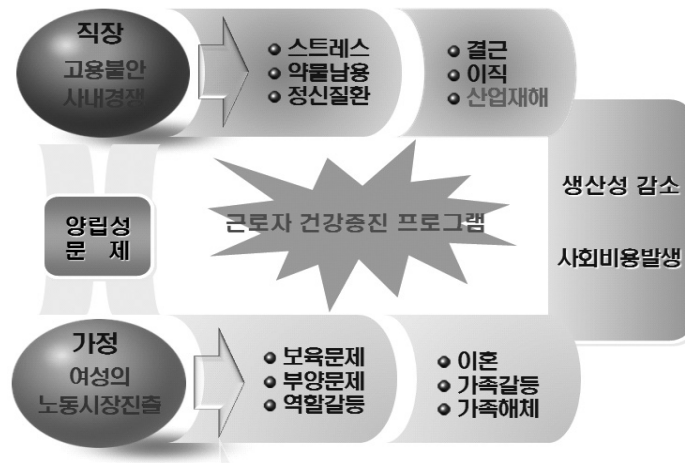
〔그림 1〕 프로그램의 목적



○ 지원 필요성

- (1) 직무스트레스 유발환경(전체 근로자의 82%가 용접업무)
- (2) 전체 근로자 182명 중 11%(장애인 15명, 외국인 근로자 5명)가 건강 관련 취약계층
- (3) 중소기업의 특성(낮은 자금력, 열악한 근로조건, 경영난) 때문에 자체적으로 근로자 건강증진 프로그램 실시의 어려움

〔그림 2〕 지원의 필요성



나. 추진방법

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램(자체추진)

건강증진활동	세부 프로그램	목표	운영방법	참여유도 전략
직무스트레스 관리	스트레스해소	스트레스 대처 및 관리능력 배양	외부전문가 활용	· 희망자 우선지원 · 팀별 집단교육 · 팀장의 팀원 의뢰
	관계갈등개선	의사소통 및 대인 관계능력 증진	외부전문가 활용	
	방문상담	개인고민 해소	외부전문가 활용	

※ 외부전문가: ○○대학교 근로자상담지원센터 담당

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계	20회(150명)	20회(150명)	우수	
Healthier, Safer, More Productive DH	직무스트레스 관리	20회(150명)	20회(150명)	우수	

나. 프로그램 별 추진결과

○ 프로그램명 : 『Healthier, Safer, More Productive DH』

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
홍보물품 제작	180개		180개		완료
스트레스관리 외부 전문화교육 참석	2회 2명		1회 1명		1회완료 1회미실시
스트레스해소 교육	6회 (총150명)	4/11 (25명)	6회 (총150명)	4/11 (25명)	완료
		4/25 (25명)		4/25 (25명)	완료
		5/30 (25명)		5/30 (25명)	완료
		7/18 (25명)		7/18 (25명)	완료
		8/22 (25명)		8/22 (25명)	완료
		9/19 (25명)		9/19 (25명)	완료
관계갈등개선 교육	6회 (총150명)	10/24 (25명)	6회 (총150명)	10/24 (25명)	완료
		5/18 (25명)		5/18 (25명)	완료
		6/22 (25명)		6/22 (25명)	완료
		8/24 (25명)		8/24 (25명)	완료
		10/19 (25명)		10/19 (25명)	완료
		10/24 (25명)		10/24 (25명)	완료
심리상담	8회 (총70명)	4/20 (30명)	8회 (총70명)	4/20 (30명)	완료
		5/18 (10명)		5/18 (10명)	완료
		6/22 (5명)		6/22 (5명)	완료
		7/20 (5명)		7/20 (5명)	완료
		8/24 (5명)		8/24 (5명)	완료
		9/21 (5명)		9/21 (5명)	완료
		10/19 (5명)		10/19 (5명)	완료
		11/23 (5명)		11/23 (5명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
스트레스 해소 교육	4/11	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#1
	4/25	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#2
	5/09	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#3
	5/30	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#4
	6/20	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#5
	7/18	교육실	25명	스트레스해소 교육	○ ○ ○	사진#6
관계 갈등 개선	8/08	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#7
	8/22	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#8
	9/05	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#9
	9/19	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#10
	10/10	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#11
	10/24	교육실	25명	관계 갈등 개선교육	○ ○ ○	사진#12
직무 스트레스 관리	4/20	교육실	30명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#13
	5/18	교육실	10명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#14
	6/22	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#15
	7/20	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#16
	8/24	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#17
	9/21	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#18
	10/19	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#19
	11/23	교육실	5명	스트레스 관리상담	○ ○ ○	사진#20

【관련 사진】



사진#1 스트레스해소 교육



사진#2 스트레스해소 교육



사진#3 스트레스해소 교육



사진#4 스트레스해소 교육



사진#5 스트레스해소 교육



사진#6 스트레스해소 교육

【관련 사진】



사진#7 관계갈등개선교육



사진#8 관계갈등개선교육



사진#9 관계갈등개선교육



사진#10 관계갈등개선교육



사진#11 관계갈등개선교육



사진#12 관계갈등개선교육

【관련 사진】



사진#13 직무스트레스관리



사진#14 직무스트레스관리



사진#15 직무스트레스관리



사진#16 직무스트레스관리



사진#17 직무스트레스관리



사진#18 직무스트레스관리



사진#19 직무스트레스관리



사진#20 직무스트레스관리

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 11. 30.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	5,401	4,362	4,362	1,039
Healthier, Safer, More Productive DH	직무스트레스 관리 프로그램	5,401	4,362	4,362	1,039

나. 프로그램별 집행내역

○ 뇌·심혈관질환 예방프로그램

예산항목	소요예산	지원금	자체부담액	산출내역
계	5,401	4,362	1,039	
스트레스해소 강사수당	840	840	-	70,000원*2시간*6회
스트레스해소 강사여비	156	156	-	26,000원*6회
관계갈등개선 강사수당	840	840	-	70,000원*2시간*6회
관계갈등개선 강사여비	156	156	-	26,000원*6회
심리상담	800	800	-	10,000원*8일
스트레스측정	300	-	300	100,000원*3일
간식비	139	-	139	139,000원*1회
소비용품구입비	150	-	150	150,000원*1회
교재제작비	900	900	-	6,000원*150부
외부 전문 화교육	400	400	-	400,000원*1명
중간평가회의	200	-	200	50,000원*4명
홍보물구입및제작	520	270	250	(250,000원*1회)+(270,000원*1회)

4. 사업의 평가

가. 공단의 근로자 건강증진활동 실천평가 설문지 및 만족도 조사 설문지를 활용하였음.

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	38명	25명
		② 있다	2명	15명
		③ 시도했으나 실패했다	명	명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	8명	20명
		② 10~20개피미만	22명	18명
		③ 20개피 이상	10명	2명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	10명	20명
		② 가끔있다	20명	14명
		③ 자주있다	10명	6명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	12명	17명
		② 월1회~3회 미만	20명	8명
		③ 월3회 이상	8명	5명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정 도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	5명	10명
		② 가끔 한다	10명	19명
		③ 안한다	15명	11명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	8명	20명
		② 가끔 한다	12명	13명
		③ 안한다	20명	7명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	23명	25명
		② 보통이다	7명	10명
		③ 아닌 편이다	10명	5명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입 니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	13명	17명
		② 보통이다	17명	15명
		③ 아닌 편이다	10명	8명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	19명	25명
		② 없다	21명	15명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	23명	32명
		② 없다	17명	8명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	3명
	② 안전보건관리자	1명
	③ 관리감독자	5명
	④ 근로자	23명
	⑤ 기타	명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	18명
	② 알고있다	17명
	③ 보통이다	5명
	④ 잘모른다	명
	⑤ 전혀 모른다	명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	40명
	② 외부전문기관 추진	명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성운영에 만족하십니까?	① 매우만족	23명
	② 만족	17명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	32명
	② 만족	8명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	26명
	② 그렇다	12명
	③ 보통이다	2명
	④ 그렇지않다	명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	23명
	② 그렇다	16명
	③ 보통이다	1명
	④ 그렇지않다	명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	30명
	② 만족	10명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	23명
	② 지원절차 단순화	10명
	③ 지원항목 확대	7명
	④ 기타	명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 본 프로그램은 근로자의 직무성과에 부정적 영향을 미치는 문제를 해결하여 근로자가 직무에 더욱 더 몰입할 수 있는 기회를 부여해 준다는 측면에서 의의가 있음.
- 나. 근로자 건강증진 및 관리는 근로자의 사기와 애사심, 그리고 직무만족도를 높여 결과적으로 기업생산성 제고와 사회비용 절감에 효과에 있을 것으로 예상됨.
- 다. 상기 전술한 기대효과가 긍정적으로 나타난다면 근로자 건강증진 프로그램은 사업체가 필연적으로 행하여야 하는 항목으로 전환될 수 있다고 생각함
- 라. 동일 특성업체의 모범적 사례 및 타 공단 업체에 벤치마킹 대상
 - 작업환경이 열악한 자동차 부품회사 현장에서 근무하는 근로자들에게 실질적으로 도움이 되고 공통적으로 진행가능한 모범적인 사례가 될 것임.
 - 소규모 인원으로 구성된 업체에서 여러 업체가 공동으로 프로그램을 진행함으로써 업체간 협력관계가 증대되고 한 업체로는 진행하기 힘든 사항도 공동방식을 도입하여 가능한 프로그램을 보여줌으로써 근로자 건강증진 활동 지원 사업의 홍보와 효과를 극대화 시킬 것으로 사료됨.
 - 또한 이번 건강증진 활동은 공단 내 뿐만 아니라 타 공단에도 벤치마킹 우수업체 대상이 될 것임.

6. 기타사항

- 가. 근로자 건강증진에 대한 근로자, 경영자 인식 전환의 계기가 되어 건강을 위한 활동 및 시행의지가 강화됨.
- 나. 다양한 건강증진활동 프로그램을 운영하는 것에 대한 현실적 제약(근무 시간 프로그램 진행의 어려움, 근무외 시간에 프로그램을 운영할 경우 근로자의 낮은 참여율)을 극복하여 성공적인 프로그램 진행이 이루어질 수 있었다고 판단됨.

<사례#2>

1 일반현황(○○○ 및 협력업체 2개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
반도체소자 제조업	188명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

○○ 근로자를 위한 스트레스 클리닉

2. 추진배경

가. 추진목적

건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적·신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고 근로자에게 향상된 서비스를 제공하는데 목적이 있다.

나. 지원 필요성

○ 사업장 특성

자동차 전자부품 제조업이 특수를 누리고 있는 상태로 급격히 늘어난 물량과 업무량에 많은 근로자분들이 정신적, 신체적으로 많이 지쳐있는 상태이다. 현 상태에서 생산성 향상만을 고집할 것이 아니라 그럴 만 한 여건과 환경을 만들어 주면서 그들에게 높은 효율성을 기대해야 한다고 생각한다. 여기서 그만한 여건과 환경에 있어 물질적인 지원 역시 좋은 수단이지만, 정신적으로 많이 지쳐있는 근로자 분들에게 그 원인과

해결점을 분석하는 기회를 제공하며, 처음 닦친 이러한 문제들에 당황하는 그들에게 자신 스스로 관리하는 기법을 교육하는 것 또한 좋은 수단이라고 생각된다.

○ 근로자의 특성

본 회사의 총 165명 중 여성 근로자와 스트레스로 인한 질환에 가장 노출이 많이 되어있는 3,40대 남성이 다수를 차지하고 있다. 자동차 전자부품을 조립하는 단순 조립원도 있지만, 동종계열 타사와는 다르게 기술연구소 또한 단독으로 있어 기술 개발 및 연구, 생산/제조/물류에 따른 관리부서에 스트레스 질환에 가장 노출이 많다고 볼 수 있는 3,40대 남성이 다수를 차지하고 있다. 주요 업무로는 자동차에 들어가는 각종 전자부품 중 대부분이 LED계열으로서, 연구 개발 및 생산부터 품질에 이르는 모든 부서가 정밀한 작업을 요구함에 근무시간도 당연히 길어질 수 밖에 없는 실정이다. 따라서 그로 인한 직무 만족의 저하 및 높은 우울감 등이 예상된다.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

목 표	추진(예정) 활동명	내 용
• 개별스트레스관리법 숙지 • 개별 심리상담을 통한 직무스트레스 감소	직무스트레스관리	- 오리엔테이션 - 스트레스 측정 - 직무스트레스관리 교육 - 정기적 개별 심리상담 진행

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

추진(예정) 활동명	세부추진 프로그램명	내 용	비 고
직무 스트레스 관리	근로자 지원프로그램 (EAP)	• 스트레스 측정 - 주2회 심리상담가가 상주하여 스트레스 측정. - WSRI, HRV를 통해 심리,신체 스트레스 지수를 측정. - 사전·사후검사를 통해 비교분석해 볼 수 있도록 진행. - 홍보: 온라인 사내홍보게시판 이용	*프로그램 전체 EAP협회 추진- 내부전문가이용
		• 건강/심리상담 - 사전예약제로 운영되며, 주1회 심리상담가가 상주하여 심리검사 및 전문상담 진행. 고위험군 전문기관연계 - 홍보 : 홍보지, 홍보물, SMP측정 대상자를 이용한 홍보 방안 계획	
		스트레스 관리법 교육 (또는 집단 상담) 실시 - 직원 욕구파악 후 직무스트레스 관리법, 관계갈등해소 교육 진행. - 홍보: 온라인, 홍보지, 홍보물 이용	스트레스 관리법 교육시 스트레칭을 해볼 수 있도록 스트레칭로프 준비

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

추진내용		구분	월단위 추진계획							
			4	5	6	7	8	9	10	11
직무스트레스관리	스트레스 측정	사전				사후				
	건강, 심리상담									
	직무스트레스 교육									

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

프로그램명	세부내용		일정	대 상
직무 스트레스 관리	스트레스 측정	○ 홍보 - 온라인 및 게시판 게재 등을 이용한 홍보 실시	3월	전 직원
		○ EAP전문가가 20일간(사전 사후 각 10일)검사를 진행	4월	희망자 100명
		○ 평가 - SMP를 통해 개인별 사전. 사후 변화 측정 - 상담주제별 이용자 현황 파악 - 전화를 이용한 상담 만족도 조사 진행 - 평가 후 보완하여 상담진행 (feed back)	5월 ~ 7월 (사전), 7월 (사후)	
근로자지원 프로그램 (EAP)	전문심리 상담	○ 욕구조사 - 스트레스 교육 중 집단정보를 이용하여 상담의 필요성 및 욕구도 확인	4월 ~ 6월	유소견자 15명
		○ 스트레스 상담 홍보 - 온라인 및 홍보물, 게시판 게재 등을 이용한 홍보 실시 - 직무스트레스 교육을 이용하여 홍보	수시	
		○ 상담진행 - 전문상담가가 필요시 상담실 상주 - 우울증, 음주문제, 불안, 외상후스트레스 장애, 조울증, 식사장애등 정신 및 신체 의 건강증진을 목적으로 한 상담 진행 - 검사도구 이용 (에니어그램, MMTIC,STORMG,T.A 등) - 고위험군일 경우 전문기관 연계	4월 ~ 6월	
직무 스트레스 교육	스트레스 관리법 교육	○ 홍보 - 온라인 및 게시판 게재 등을 이용한 홍보 실시	5월 ~ 6월	희망자 100명
		○ 스트레스 관리법 교육 실시 - 전문강사 강의 진행 - 2시간(1시간씩 두 그룹으로 나눔)씩 2회기를 내부교육장에서 진행		
		○ 평가 - 설문지를 이용하여 강사 및 교육 내용 만족도 조사 실시 - 교육 참여도 평가		

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명	평가방법	측정도구	비고
스트레스 측정	- 스트레스 사전, 사후 변화정도 - 내부통계자료를 이용하여 참여도 및 월별변화파악 - 상담만족도(해피콜)	- WSRI, HRV - 통계자료(일지, 연령별.성비이용자수, 상담분야 등) - 만족도설문지(개별평가)	
근로자지원프로그램 (EAP)	- 내부통계자료를 이용하여 참여도 및 월별변화파악 - 상담만족도(해피콜)	- 통계자료(일지,연령별.성비이용자수, 상담분야 등) - 만족도설문지(개별평가)	
스트레스 관리 교육 (또는 집단상담)	- 교육 만족도 - 교육 참여도	- 출석부 및 강의 만족도 설문지	

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

가. 동일 특성기관의 도입 지원

기존의 생산업체들은 직원들의 복지와 건강증진에 대한 관심이 높았음에도 불구하고 생산라인을 멈출 수 없음과 근무대체인력의 부족으로 복지혜택을 누리지 못한 경우가 많았음. 그래서 자동차부품 생산업체인 HSL의 생산라인을 멈추지 않고 직원들이 교대로 돌아가며 상담 및 교육을 받을 수 있도록 프로그램을 계획했으며, 이러한 시도가 모범적인 사례로 공유되어 타생산업체들도 도입할 수 있기를 기대함.

- 근무 대체인력 부족으로 집체교육이 힘들었던 사업장의 특성을 감안하여, 개별 근무지로 프로그램 담당자가 찾아가는 방법을 계획하였음
- 또한 생산라인의 가동을 중지시키지 않고 교대로 교육을 받을 수 있도록 교육을 두 그룹으로 나누어 진행하기로 하였음.

나. 활동사례 타 공단 공유, 도입활성화 지원

동 사례를 통해 생산업체들이 가지고 있는 인식을 개선하고 회사가 직원들의 건강증진에 대한 적극성을 가질 수 있도록 홍보하는 등의 실천방안을 모색함.

- 생산직 근로자들의 유사한 고충을 파악하고 건강증진 활동을 위해 필요한 제반 여건 파악하여, 유사기업체의 의식 변화를 위한 활동사례를 보고 하고자 함.

6. 기타사항

- 2011년 건강증진프로그램의 도입과 운영을 통해 2012년 건강증진활동이 지속적으로 진행될 수 있도록 자체부담금을 지원할 계획임
- 본 지원사업을 통한 사업주와 근로자의 건강증진프로그램의 도입필요성 제고하고 건강한 사업장 실현에 기여하도록 함.
- 2012년도 회사운영 계획에 건강증진 활동 계획 수립
- 직원들에게 건강증진 정기 교육 실시

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	5,338,000 원 (100%)	지원신청금액	4,463,000원 (83.6%)
		자체부담금	85,000원 (1.4%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
집체교육	직무스트레스 관리 I	210,000원 40,000원	210,000원 40,000원	-	강사료3시간×70,000원(세그룹) 강사여비1명×1회×40,000원
	직무스트레스 관리 II	210,000원 40,000원	210,000원 40,000원	-	강사료3시간×70,000원(세그룹) 강사여비1명×1회×40,000원
방문상담	사전 스트레스측정	936,000원	936,000원	-	스트레스측정9일×104,000원
	사후 스트레스측정	520,000원	520,000원		스트레스측정5일×104,000원
홍보물제작	현수막제작	70,000원	70,000원	-	현수막 1회 × 70,000원
	리플렛제작	115,000원	115,000원		115장제작 × 1,000원
	포스터	50,000원	50,000원		10장 × 5,000원
	홍보물제작	172,500원	172,500원		115명 × 1,500원
보조제구입	스트레칭로프	149,500원	149,500원		115개 × 1,300원
	운동매트	1,725,000원	1,150,000원	575,000원	115개 × 15,000원
스트레스 캠페인	강사료	700,000원	700,000원	-	70,000원 × 2시간 × 5회
	강사여비	100,000원	100,000원	-	20,000원 × 5회
시상	스트레스 관리 시상	팀 200,000원	-	200,000원	회사지원 300,000원
		개인 100,000원	-	100,000원	

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : (주)○○○ 및 협력업체 2개소
- 건강증진활동명 : 근로자를 위한 스트레스 클리닉
- 추진책임자 : 관리팀 ○○○
- 추진기간 : 2011년 5월 1일 ~ 2011년 9월 30일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11 월 21일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

건강증진활동 지원을 통해 업무 전반에 영향을 미칠 수 있는 심리적, 신체적 문제를 완화시켜 건강한 직장생활을 정착시키고 근로자에게 향상된 서비스를 제공하는데 목적이 있다.

(1) 사업장 특성

자동차 전자부품 제조업이 특수를 누리고 있는 상태로 급격히 늘어난 물량과 업무량에 많은 근로자들이 정신적, 신체적으로 많이 지쳐있는 상태이다. 현 상태에서 생산성 향상만을 고집할 것이 아니라 그럴만한 여건과 환경을 만들어 주면서 그들에게 높은 효율성을 기대해야 한다고 생각한다. 여기서 그만한 여건과 환경에 있어 물질적인 지원 역시 좋은 수단이지만, 정신적으로 많이 지쳐있는 근로자 분들에게 그 원인과 해결점을 분석하는 기회를 제공하며, 처음 닥친 이러한 문제들에 당황하는 그들에게 자신 스스로 관리하는 기법을 교육하는 것 또한 좋은 수단이라고 생각된다.

(2) 근로자의 특성

본 회사의 총 165명 중 여성 근로자와 스트레스로 인한 질환에 가장 노출이 많이 되어있는 3,40대 남성이 다수를 차지하고 있다. 자동차 전자부품을 조립하는 단순 조립원도 있지만, 동종계열 타사와는 다르게 기술연구소 또한 단독으로 있어 기술 개발 및 연구, 생산/제조/물류에 따른 관리부서에 스트레스 질환에 가장 노출이 많다고 볼 수 있는 3,40대 남성이 다수를 차지하고 있다.

주요 업무로는 자동차에 들어가는 각종 전자부품 중 대부분이 LED 계열로서, 연구 개발 및 생산부터 품질에 이르는 모든 부서가 정밀한 작업을 요구함에 근무시간도 당연히 길어질 수 밖에 없는 실정이다. 따라서 그로 인한 직무 만족의 저하 및 높은 우울감 등이 예상된다.

나. 추진방법

- 본 사업을 사업장 자체추진을 기본으로 하되, 스트레스 관리기법에 대한 교육 등 외부 전문가를 요하는 경우에는 외부 전문가를 의뢰하여 계획된 사업을 진행한다.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
HSL근로자를 위한 스트레스 클리닉	직무스트레스 관리	- 집체교육:2회(총115명) - 스트레스측정사전 방문상담: 9회(72명) - 스트레스측정사후 방문상담: 5회(40명) - 현수막 : 1개 - 리플렛제작: 115개 - 포스터: 10개 - 홍보물제작: 115개 - 스트레칭로프: 115개 - 운동매트: 115개 - 요가프로그램: 115명	- 집체교육:2회 (1회:50명/2회:80명) - 스트레스측정사전 방문상담: 9회(72명) - 스트레스측정사후 방문상담: 5회(40명) - 현수막 : 1개 - 리플렛제작: 115개 - 포스터: 10개 - 홍보물제작: 명판,팻말 - 스트레칭로프: 115개 - 운동매트: 115개 - 요가프로그램 : 115명	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 직무스트레스 관리

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
집체교육 (직무스트레스 측정, 이해)	5월~8월 : 2회(각 명)	1회 : 6월24일(50명) 2회 : 8월10일(70명)	완료
사전 스트레스 측정	5월 11일~5월 19일 :9회 (72명)	9회: (72명) 1회:5월09일(8명) 2회:5월11일(8명) 3회:5월12일(8명) 4회:5월13일(8명) 5회:5월14일(8명) 6회:5월16일(8명) 7회:5월17일(8명) 8회:5월18일(8명) 9회:5월19일(8명)	완료
사후 스트레스 측정	9 월 1일~ 9 월 6일 :5회(40명)	5회: (40명) 1회:9월1일(8명) 2회:9월2일(8명) 3회:9월3일(8명) 4회:9월5일(8명) 5회:9월6일(8명)	완료
보조제구입	스트레칭 로프 115개 운동매트 115개	스트레칭 로프 5개 운동매트 115개	완료
홍보물구입	현수막제작 1개 리플렛제작 115장 포스터10장 홍보물제작 115개	현수막제작 1개 리플렛제작 115장 포스터 10장 홍보물제작 26개	완료
스트레스 캠페인 - 요가 프로그램 실시	강사료: 700,000원 강사여비: 100,000원	강사료 : 700,000원 강사여비 : 100,000원	완료
스트레스 캠페인 시상	팀시상 : 200,000원 개인시상 : 100,000원	회차별 개인시상 : 100,000원/ 회 (총3회)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
사전스트레스측정	5월09일	4층 교육장	8명	스트레스지수측정	○○○	사진#1
	5월11일		8명			사진#2
	5월12일		8명			사진#3
	5월13일		8명			사진#4
	5월14일		8명			사진#5
	5월16일		8명			사진#6
	5월17일		8명			사진#7
	5월18일		8명			사진#8
	5월19일		8명			사진#9
집체교육	6월24일	4층 교육장		행복 스트레칭	○○○	사진#10
집체교육	8월10일	4층 교육장		스트레스 관리방법 운동방법 실시	○○○	사진#11
사후스트레스측정	9월01일	1층 회의실	8명	스트레스지수측정	○○○	사진#12
	9월02일		8명			사진#13
	9월03일		8명			사진#14
	9월05일		8명			사진#15
	9월06일		8명			사진#16
요가프로그램 실시	6월22일	인도핫요가	23명	스트레스완화 스트레칭	○○○	사진#17
	6월28일		25명			사진#18
	7월6일		21명			사진#19
	7월13일		23명			사진#20
	7월20일		23명			사진#21

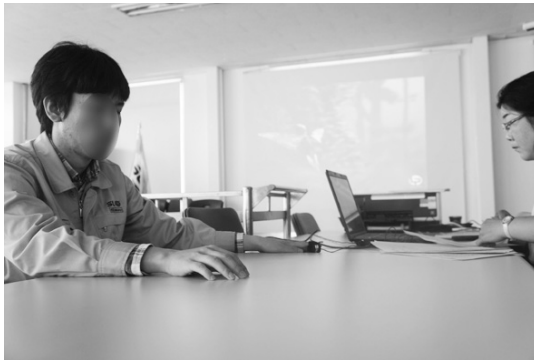
【관련 사진】



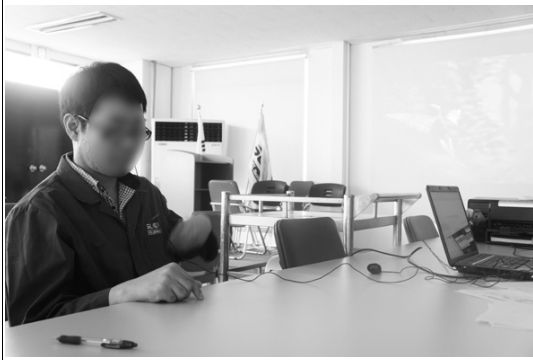
사진#1 사전스트레스 측정 1일차



사진#2 사전스트레스 측정 2일차



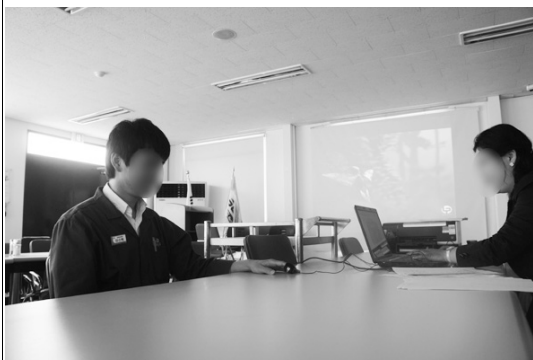
사진#3 사전스트레스 측정 3일차



사진#4 사전스트레스 측정 4일차



사진#5 사전스트레스 측정 5일차



사진#6 사전스트레스 측정 6일차



사진#7 사전스트레스 측정 7일차



사진#8 사전스트레스 측정 8일차



사진#9 사전스트레스 측정 9일차



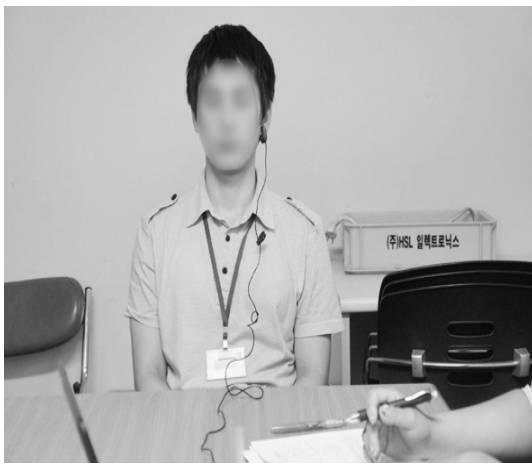
사진#10 행복스트레칭 교육



사진#11 스트레스 관리방법 교육



사진#12 사후 스트레스 측정 1일차



사진#13 사후 스트레츠 측정 2일 차



사진#14 사후 스트레츠 측정 3일 차



사진#15 사후 스트레츠 측정 4일 차



사진#16 사후 스트레츠 측정 5일 차



사진#17 요가프로그램 체험 1일 차



사진#18 요가프로그램 체험 2일 차



사진#19 요가프로그램 체험 3일차



사진#20 요가프로그램 체험 4일차



사진#21 요가프로그램 체험 5일차

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 10.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	5,124,000원	4,463,000원	4,463,000원	661,000원
근로자를 위한 스트레스 클리닉	직무스트레스관리	5,124,000원	4,463,000원	4,463,000원	661,000원

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄평가표

프로그램명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	68명	62명
		② 있다	0명	6명
		③ 시도했으나 실패했다	4명	4명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	18명	14명
		② 10~20개피미만	38명	43명
		③ 20개피 이상	16명	9명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	13명	16명
		② 가끔있다	36명	47명
		③ 자주있다	23명	9명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	27명	33명
		② 월1회~3회 미만	22명	27명
		③ 월3회 이상	23명	12명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	14명	21명
		② 가끔 한다	23명	34명
		③ 안한다	35명	17명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한적이 있습니까?	① 한다	14명	21명
		② 가끔 한다	38명	37명
		③ 안한다	20명	14명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	18명	26명
		② 보통이다	38명	32명
		③ 아닌 편이다	16명	14명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	32명	35명
		② 보통이다	36명	36명
		③ 아닌 편이다	4명	1명
스트레스 관리 (관계갈등 개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	49명	56명
		② 없다	23명	16명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	49명	61명
		② 없다	23명	11명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	2명
	② 안전보건관리자	1명
	③ 관리감독자	8명
	④ 근로자	25명
	⑤ 기타	4명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	2명
	② 알고있다	18명
	③ 보통이다	9명
	④ 잘모른다	11명
	⑤ 전혀 모른다	0명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	40명
	② 외부전문기관 추진	0명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	0명
	② 만족	30명
	③ 보통	8명
	④ 불만족	2명
	⑤ 매우 불만족	0명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	0명
	② 그렇다	32명
	③ 보통이다	8명
	④ 그렇지않다	0명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	0명
	② 그렇다	33명
	③ 보통이다	7명
	④ 그렇지않다	0명
	⑤ 전혀 그렇지않다	0명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	0명
	② 만족	34명
	③ 보통	6명
	④ 불만족	0명
	⑤ 매우 불만족	0명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	31명
	② 지원절차 단순화	0명
	③ 지원항목 확대	9명
	④ 기타	0명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 스트레스 측정과 심리상담을 통하여 직군, 직무별 보직에 따른 스트레스 정도를 파악하여 업무함에 있어 어려운 점을 파악하고, 스트레스 노출에 따른 보직을 등급별로 분류하여 지원할 수 있는 방법을 찾는다.
- 이에, 무분별한 이직을 막고 사전에 문제점을 찾아 개선해 나가는 방식으로 업무로 인한 스트레스가 개인만의 문제가 아님을 강조함으로써 애사심과 자기애를 독려한다.
- 나. 갑과 을이 존재하는 곳에서는 OEM의 무자비한 횡포에 정신적 스트레스를 받고 있는 직군, 직무가 대체적으로 분포하고 있기 마련이다 기업들은 새로운 인재를 채용하기도 해야 하지만, 경험과 노하우가 풍부한 기존 인재들을 잘 활용할 줄도 알아야 한다. 단순히 근무시간에 비례하여 업무 난이도를 구분하는 시대는 이미 오래 전에 지났다. 스트레스 측정을 통하여 직무, 직군별로 파악하는 것은 사측에서도 필요한 자료라고 생각된다.
- 다. 본사에서 관심을 갖고 있는 활동으로서, 금년도 당사가 진행하는 현황을 계열사에 전파하였으며, 정부지원 혜택이 가능한 업체는 내년에 도전할 계획이고, 정부지원이 불가능한 업체는 자사 지원을 통하여 동 사업을 진행할 계획에 있다.

6. 기타사항

- 가. 매주 수요일 가정의 날에 진행된 스트레스 완화를 위한 요가 활동은 특히 직원들의 호응이 매우 높았던 분야이다. 매주 수요일 가정을 지키자는 의미로 시작된 ‘가정의 날’은 점점 늘어나는 생산물량에 밀려 그 의미를 잃어가고 있을 때 짬 이었다. 업무를 조절하여 정시에 퇴근 할 수 있음에도 연장근무가 관행이 되어버린 상태였으나, 대표이사님께 동의를 구하고 본 사업의 취지를 살려, 3시 반에 퇴근하여 요가수업 후, 바로 귀가시키는 시스템을 진행하였다. 물론 일찍 퇴근 할 수 있다는 점에서 직원들의 환심을 살 수는 있었겠지만 6월 22일부터 7월 6일까지 총 3회에 걸쳐 진행되는 동안 회차가 거듭할수록 중복으로 수강을 요하는 사람이 늘어났고, 총 3회를 거치는 동안 115명의 임직원이 스트레스 캠페인에 참가할 수 있었다.

나. 스트레스 자가 관리기법등의 교육에 대한 직원 호응도 미흡 : 직원들은 전체 활동 중에 동적인 부분에 대해서는 호응이 높았으나 정적인 부분에 대해서는 호응이 다소 낮았다.

6월 24일 진행된 '뇌호흡 - 행복스트레칭' 이라는 직무스트레스관리 교육은 활동적인 부분이 강하여 직원들의 호응이 좋았으나, 주입식의 다른 교육에서는 기대했던 것 보다는 호응을 얻지 못하였다.

<사례#3>

1 일반현황(○○○(주) 및 협력업체 2개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
음식료품 제조업	186명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

건강하고 활기찬 ○○농산공장 실현

2. 추진배경

가. 추진목적 : 근로자의 건강증진활동 참여 및 실천을 통하여 업무상 질병(뇌심혈관계 질환, 근골격계 질환) 예방활동 추진으로 산업재해 예방에 기여

나. 지원 필요성 : 당사는 근로자의 평균연령이 약 40대 후반으로 여러 가지 일반질환 발생위험성이 높아 곧 산업재해로 이어질 수 있는 상황으로 다각적인 건강증진활동이 추진이 요구되나 관련 부문에 대한 예산부족으로 지원이 필요함

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

- (1) 뇌·심혈관계 질환예방 프로그램 추진(비만, 이상지질혈증관리)
- (2) 근골격계 질환예방 프로그램 추진(요통예방, 스트레칭기법)
- (3) 조직차원의 생활습관개선(금연, 절주)

나. 건강증진활동별 세부추진 프로그램

- 뇌·심혈관계 질환 예방 프로그램
 - (1) 전직원 대상 뇌·심혈관계 질환 예방 집체교육
 - (2) 이상지질혈증관리 프로그램(간이검사) 실시
- 근골격계 질환 예방 프로그램
 - (1) 요통예방을 위한 집체교육 실시
 - (2) 근육통증을 해소를 위한 컨디션닝 조절방법
- 조직차원의 생활습관개선(금연, 절주)
 - (1) 금연프로그램 신청자에 한하여 금연 상담실 운영
 - (2) 흡연자 대상으로 금연보조제 지급
 - (3) 금연 전문가 컨설팅 실시

다. 추진사항 및 일정

- 대상자 : 모기업- ○ ○ ○(주) : 164명
협력업체 - 케이 ○ ○ 물류(22명)
- 목표 : 운동실천율 증가 10%, 근육통 호소비율 20% 저감
- 건강증진활동 수행예정기간
 - 2011년 4월 10일 개시 ~ 2011년 9월 10일 완료

○ 프로그램별 세부추진프로그램

- 추진방법은 자체적으로 추진하되 전문 분야별 교육 상담 등은 외부 전문가를 위촉하여 추진

연번	절 차	일시	횟수	진행자	주요내용
1	건강증진활동 선포개시	4월	1	전 직원 (월례조회예정)	· 발대식 현수막활용 홍보 (정, 현장 내 지속 게시)
2	사업자문 회의	4월중	1	외부 위촉	· 분야별 전문가 4명 (뇌심, 근골, 금연, 절주)
3	대상: 전 직원 뇌·심혈관계 질환예방활동 [집체교육] [이상지질혈증관리]	4-8월	1	외부 전문가위촉	· 뇌심혈관계질환예방 교육 (1회*2시간)
			5	건강관리실 담당	· 2010년 검진결과 이상지질 혈증 대상자 지속적 관리 · 월 1회 5개월 실시 - 대상자 약 20명
4	대상: 전 직원 근골격계 질환 예방활동	4-8월	2	외부 전문가위촉	· 요통예방집체교육 (1회*2시간) · 근육통해소 컨디션닝 교육 (1회*2시간) · 교육 및 운동시 운동매트 (50매) 및 스트레칭 로프 (210개) 지급
5	금연프로그램	4월중	1	추진 담당자	· 금연 프로그램 대상자 선정
		4-8월중	4	외부 상담사 위촉	· 보조제 지급(약 20명) · 금연방문 컨설팅
6	절주프로그램	4-8월중	1	외부 위촉	· 건전음주 관련 집체교육 (1회*2시간)
7	사업평가	8-9월	1	추진 책임자	· 공단제공 설문지
8	우수 부서포상	9월	1	-	· 각 부문별 참여율 높은 부서
9	결과보고	9월	1	추진 책임자	· 사업추진완료 보고

4. 사업의 평가(계획)

- 가. 공단으로부터 근로자 건강증진활동에 대한 만족도 평가 설문 실시
- 나. 실천평가 설문지, 만족도 평가 설문지

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

직원의 평균연령이 40세 중후반으로 중년의 근로자를 대상으로 한건강증진 활동 프로그램 추진을 통하여 우수한 사례 발굴시 동종업계 전파가능

6. 기타사항

근로자 건강증진활동 비용지원사업 참여를 계기로 공단 ○○본부에서 실시 하는 건강증진 사업장 인증제 참여 예정

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	4,300,000원(100%)	지원신청금액	4,080,000원 (95%)
		자체부담금	220,000원(5%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		4,300,000	4,080,000	220,000	
뇌심혈관질환 예방 프로그램	현수막	140,000	140,000		1장×70,000×2장=140,000
	회의수당(자문)	100,000	100,000		1인×100,000×1명=100,000
	여비	40,000	40,000		1인×40,000=40,000
	강사수당(교육)	200,000	200,000		1H×100,000×2시간=200,000
	강사여비	40,000	40,000		1일×40,000×1회=40,000
	간식비	50,000	50,000		1인×1,000×50명×1회=50,000
	간이검사 스틱 (고지혈관리)	200,000	200,000		1인×2,000×20명×5회=200,000
근골격계질환 예방 프로그램	회의수당(자문)	100,000	100,000		1인×100,000×1명=100,000
	여비	40,000	40,000		1인×40,000=40,000
	강사수당(교육)	400,000	400,000		1H×100,000×4시간=400,000
	강사여비	80,000	80,000		1일×40,000×2회=80,000
	스트레칭로프	420,000	420,000		1개×2000×210개=420,000
	운동매트	500,000	500,000		1개×10,000×50=500,000
	간식비	100,000	100,000		1인×1,000×50명×2회=100,000
금연프로그램	회의수당(자문)	100,000	100,000		1인×100,000×1명=100,000
	여비	40,000	40,000		1인×40,000=40,000
	방문상담	400,000	400,000		1일×100,000×4회=400,000
	여비	160,000	160,000		1인×40,000×4회=160,000
	금연보조제	600,000	600,000		1인×30,000×20=600,000
절주프로그램	회의수당(자문)	100,000	100,000		1인×100,000×1명=100,000
	여비	40,000	40,000		1인×40,000=40,000
	강사 수당	140,000	140,000		1H×70,000×2시간=140,000
	여비	40,000	40,000		1인×40,000=40,000
	간식비	50,000	50,000		1인×1,000×50명×1회=50,000
포상 및 기타 비용		220,000		220,000	우수부 서포상 및 기타비용

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : (주)○○○ 및 협력업체 2개소
- 건강증진활동명 : 건강하고 활기찬 ○○공장 실현
- 추진 책임자 : ○○○
- 추진 기간 : 2011년 4월 10일 ~ 2011년 10월 31일

「노·사·주·도 건강증진활동 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 10일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

- 추진목적 : 근로자의 건강증진활동 참여 및 실천을 통하여 업무상 질병(뇌심혈관계 질환, 근골격계 질환) 예방활동 추진으로 산업재해 예방에 기여
- 지원 필요성 : 당사는 근로자의 평균연령이 약 40대 후반으로 여러 가지 일반질환 발생위험성이 높아 곧 산업재해로 이어질 수 있는 상황으로 다각적인 건강증진활동이 추진이 요구되나 관련 부문에 대한 예산부족으로 지원이 필요함

나. 추진방법

- 안전보건공단 ○ ○지역본부에서 지원받아 자체적으로 추진하였으며 전문적인 교육은 ○ ○알코올 상담센터 등 여러 기관에 의뢰하여 교육 및 상담을 실시함(근골격계 질환교육 및 실습, 뇌심혈관계 질환 교육, 금연상담, 절주교육등을 실시하였음)

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
근골격계 질환	근골격계 질환 예방프로그램	2회(130명) 1회:100명 2회:30명	2회(102명) 1회:80명 2회:22명	우수	
뇌심혈관계 질환	뇌심혈관계 질환 예방프로그램	1회(100명)	1회(80명)	우수	
금연운동	금연프로그램	4회(9명) 1회:9명, 2회:9명 3회:9명, 4회:9명	4회 1회:4명, 2회:7명 3회:3명, 4회:4명	보통	
절주운동	절주프로그램	1회(100명)	1회(8명)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 근골격계 질환

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
자문회의	4월(1회/1명)		4월(1회/1명)		완료/미실시
현수막 제작	2부		2부		완료/미실시
근골격계 질환 교육	2회 (총130명)	5월3일(100명)	2회 (총102명)	5월3일(80명)	완료/미실시
		6월3일(30명)		6월3일(22명)	완료/미실시

○ 프로그램명 : 뇌심혈관계 질환

- 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
자문회의	4월(1회/1명)		4월(1회/1명)		완료/미실시
뇌심혈관계 질환 교육	1회 (총100명)	9월 2일 (100명)	1회 (총80명)	10월 25일 (80명)	완료/미실시
					완료/미실시

○ 프로그램명 : 금연운동

- 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
자문회의	4월(1회/1명)		4월(1회/1명)		완료/미실시
금연상담	4회	5월9일(9명)	4회	5월9일(7명)	완료/미실시
		5월23일(9명)		5월23일(7명)	완료/미실시
		6월7일(9명)		6월7일(6명)	완료/미실시
		6월21일(9명)		9월6일(8명)	완료/미실시

- 프로그램명 : 절주운동
- 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
자문회의	4월(1회/1명)		4월(1회/1명)		완료 미 실시
절주교육	1회 (총100명)	9월 21일 (100명)	1회 (80명)	10월 25일 (80명)	완료 미 실시

- 프로그램별 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
자문회의	4/19	대회의실	3명	일정및내용	○ ○ ○	사진#1
자문회의	4/26	소회의실	1명	일정및내용	○ ○ ○	사진#2
근골격계 질환 교육	5/3	P.R.Room	80명	이론강의	○ ○ ○	사진#3
금연상담 (1차)	5/9	대회의실	7명	금연설명	○ ○ ○	사진#4
금연상담 (2차)	5/23	TPM 교육장	7명	금연설명 금연서약서작성 일산화탄소측정	○ ○ ○	사진#5
근골격계 질환 교육	6/3	P.R.room	22명	실습강의	○ ○ ○	사진#6
금연상담 (3차)	6/7	TPM 교육장	6명	금단증상 일산화탄소측정	○ ○ ○	사진#7
뇌심혈관계 질환교육	10/25	P.R.Room	80명	이론강의	○ ○ ○	사진#8
절주교육	10/25	P.R.room	80명	이론강의	○ ○ ○	사진#9
금연상담 (4차)	9/6	대회의실	8명	금연상담 일산화탄소측정	○ ○ ○	사진#10
현수막제작	5/2	공장입구 식당				사진#11 사진#12

【관련 사진】



사진#1 자문 회의(근골격계, 뇌심혈관, 금연)



사진#2 자문 회의(절주)



사진#3 근골격계 교육(이론)



사진#4 금연상담(1차)



사진#5 금연상담(2차)



사진#6 근골격계 질환교육(실습)



사진#7 금연상담(3차)



사진#8 뇌심혈관계 질환 교육



사진#9 절주교육



사진#10 금연상담(4차)



사진#11 현수막제작(공장입구)



사진#12 현수막제작(식당)

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011.11.10.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	4,080	4,080	4,080	186
	현수막제작	140	140	140	14
근골격계 질환	근골격계 질환 예방프로그램	1,640	1,640	1,640	92
뇌심혈관계 질환	뇌심혈관계 질환 예방프로그램	630	630	630	20
금연운동	금연프로그램	1,300	1,300	1,300	60
절주운동	절저프로그램	370	370	370	0

4. 사업의 평가

가. 근골격계 질환 예방을 위하여 실시함으로서 직접 참여하고 활동함으로서 예방법, 운동법을 전파하는데 많은 도움이 되었습니다.

나. 뇌심혈관계 질환 및 절주교육을 함께 함으로서 술로 인해 올 수 있는 뇌심혈관계 질환에 대해 더욱 자세히 알 수 있었습니다.

다. 금연상담사가 직접 방문하여 금단증상 및 일산화탄소 측정 폐활량 측정 등을 해줌으로서 금연 희망자들에게 더욱 가깝게 접근할 수 있었습니다.

라. 성수기에 실시하다보니 많은 직원이 참석을 하지 못한 아쉬움이 있었습니다. 비수기에 근골격계 질환에 대한 교육을 추가적으로 실시하여 많은 직원분들이 참석하고 함께 공유할 수 있도록 추진할 예정입니다.

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	12명	12명
		② 있다	32명	36명
		③ 시도했으나실패했다	27명	31명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	9명	9명
		② 10~20개피미만	33명	35명
		③ 20개피 이상	5명	3명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	33명	67명
		② 가끔있다	67명	36명
		③ 자주있다	16명	13명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	35명	49명
		② 월1회~3회 미만	54명	49명
		③ 월3회 이상	27명	18명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	13명	7명
		② 가끔 한다	32명	29명
		③ 안한다	71명	80명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	46명	59명
		② 가끔 한다	38명	34명
		③ 안한다	32명	23명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	64명	60명
		② 보통이다	29명	33명
		③ 아닌 편이다	23명	23명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입 니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	78명	82명
		② 보통이다	15명	22명
		③ 아닌 편이다	23명	12명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	33명	36명
		② 없다	83명	80명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	42명	43명
		② 없다	74명	73명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	1명
	② 안전보건관리자	2명
	③ 관리감독자	8명
	④ 근로자	83명
	⑤ 기타	22명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	11명
	② 알고있다	72명
	③ 보통이다	17명
	④ 잘모른다	10명
	⑤ 전혀 모른다	6명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	33명
	② 외부전문기관 추진	83명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성운영에 만족하십니까?	① 매우만족	10명
	② 만족	53명
	③ 보통	39명
	④ 불만족	3명
	⑤ 매우 불만족	9명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	22명
	② 그렇다	42명
	③ 보통이다	36명
	④ 그렇지않다	7명
	⑤ 전혀 그렇지않다	9명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	17명
	② 그렇다	52명
	③ 보통이다	28명
	④ 그렇지않다	14명
	⑤ 전혀 그렇지않다	5명
6. 공단의 지원을 받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	25명
	② 만족	49명
	③ 보통	33명
	④ 불만족	3명
	⑤ 매우 불만족	6명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	13명
	② 지원절차 단순화	31명
	③ 지원항목 확대	60명
	④ 기타	12명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 매트 및 로프를 이용한 운동법을 통하여 근골격계 질환 예방 운동을 실시하여 근골격계 질환 관련 스트레칭 프로그램을 협력업체 등에 전파 가능
- 나. 금연 및 절주운동을 병행하여 시행함으로써 건강증진을 할 수 있음.
금연 운동 - 금연상담을 꾸준히 진행한다면 성공률이 높아질 수 있음
절주 운동 - 이론교육과 이벤트, 퀴즈 등을 함께 함으로써 직원들에게 재미를 줌으로서 호응도를 높일 수 있는 장점이 있음.

6. 기타사항

- 가. 근골격계 질환 교육에서 실시한 체험을 통하여 직원들에게 스트레칭을 전파할 수 있었으며, 직원들 반응이 좋았음.
 - 절주교육을 실시할 때 이론만이 아닌 이벤트 등 을 함께 하여 재미를 더함으로서 지루함이 없어서인지 직원들의 호응도가 높았음.
- 나. 성수기가 있는 사업장이다 보니 많은 직원들이 참석하지 못하고 시간도 많이 제공하지 못한점은 아쉬운 점이 있음.
- 다. ○○공장은 이번 근로자 건강증진활동을 실시함으로써 많은 지원을 받아 직원들에게 양질의 교육, 상담을 제공할 수 있었습니다. 2012년도에도 기회가 된다면 안전보건공단 ○○지역본부에서 많은 도움을 받고자 합니다.

<사례#4>

1 일반현황(○○화력발전소 협력업체 3개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
전기업	116명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

건강한 사업장을 위한 "Let's go Together PowerHealth"

2. 추진배경

가. 추진목적 : 모기업의 임직원은 건강관리 및 건강증진 서비스가 직접 제공되는 반면 협력업체 근로자들은 건강의 사각지대로 놓여있어 모기업으로서의 직접적인 건강관리를 통하여 업무상 질병예방에 기여

나. 지원 필요성 : ○○환경 등 3개소의 협력업체 직원 116명의 근로자는 대부분 여성, 고령근로자이며 주로 청소와 육체적 노동이 주된 업무인 소규모 사업장으로 건강증진 사업추진 인력 및 예산이 전무한 상태로 모기업으로서의 관리 역할이 필요함.

※ 참고사항 : 116명 중 건강이상자 78명(68%), 고령근로자 26명(23%), 여성근로자 16명(14%)로 건강관리가 매우 필요한 실정임

3. 세부추진계획

가. 총괄

- 건강증진활동 개요
 - (1) 협력업체 근로자의 조직적인 뇌·심혈관계 질환예방 프로그램 추진
 - (2) 협력업체 근로자의 조직적인 근골격계 질환예방 프로그램 추진

나. 건강증진활동별 세부추진 프로그램

- 뇌·심혈관계 질환예방 프로그램 - 집체교육 실시, 개인별 뇌심발병 위험도 평가에 따른 그룹별 교육실시, 유소견자 사후관리 프로그램 운영
- 근골격계 질환예방 프로그램 - 집체교육(요통예방을 위한 스트레칭 체조, 통증개선 프로그램, 근력강화 프로그램)운영

다. 추진사항 및 일정

- 대상자 : ○○환경 등 협력업체 근로자 116명
- 목표 : 건강이상자 10% 감소(현재 68% → 58%이하)
- 건강증진활동 수행예정기간
 - 2011년 03월 14일 개시 ~ 2011월 06월 30일 완료 예정
- 세부추진 일정

프로그램명	3월중 사업 개시	4월	5월	6월 종료
사업개시				
뇌·심혈관질환 예방 프로그램				
근골격계 질환 예방 프로그램				
사업평가 실시				
사업완료 보고				

○ 프로그램 별 세부추진사항 계획표

절 차	일시	대상자/ 장소	횟수	담당자	주요내용
모기업 및 협력업체 건강증진활동 개시 선포	3월중	협력업체 전직원	1	추진 책임자	· 발대식 현수막활용 홍보 · 협력사 직원 메일을 통한 홍보 실시
협력업체 담당자 사업 추진 전략 회의 개최	3월중	협력업체 담당자	1	추진 책임자	· 각 프로그램 참여율을 높이기 위한 전략회의
뇌·심혈관계 질환 예방 프로그램	3-5월	협력업체 전직원	3	뇌심, 근골분야 전문가 위촉활용	· 뇌심혈관계 질환예방 교육 (1회*2시간) · 이상지질혈증 해결방안 (1회*2시간) · 고령자의 혈관건강관리 (1회*2시간)
근골격계 질환 예방 스트레칭 교육	4-6월	협력업체 전직원	3		· 요통예방 스트레칭 체조 (1회*2시간) · 통증개선 프로그램 (1회*2시간) · 근력강화 프로그램 (1회*2시간) ※프로그램추진시 운동매트 구입 필요
유소견자 사후관리 프로그램	4-6월		3	추진 책임자	· 유소견자 78명 간이검사 실시(월1회 3회진단실시)
프로그램 참여자 만족도 조사	6-7월	-	1	추진 책임자	· 근로자 만족도 평가 설문
우수 협력사 포상	6-7월	-	1	-	· 프로그램 참여율이 가장 높은 협력사 포상 (발전소장)
사업추진 결과보고	6-7월	-	1	추진 책임자	· 사업추진완료 보고 (공단)

4. 사업의 평가(계획)

- 가. 공단으로부터 근로자 건강증진활동에 대한 만족도 평가 설문지를 제공받아 활용
- 나. 협력업체 근로자의 모기업 건강관리실(근육통증, 기타 일반의약품 처방 등) 방문 빈도 확인

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

○○발전(주) 전국 사업장의 모기업 건강관리, 건강증진 프로그램은 적극적으로 잘 이루어지고 있으나, 협력업체의 건강증진 사업을 추진한 곳은 전무한 상태로 본 프로그램의 실시여부가 모기업과 협력업체가 함께 추진한 건강프로그램 전국에 사례전파가 가능 할 것으로 생각됨

6. 기타사항

본 건강증진 프로그램 추진 시 적극적이고 가장 참여율이 우수한 협력사에게 인센티브를 제공하여 참여율을 높이고, 사업 추진 완료 후 전반적인 협력사 직원들의 건강의식 변화 및 행태 개선등을 평가하여 추후 건강증진 사업에 협력업체에 해당하는 프로그램 개설등 방향설정

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	3,020,000원(100%)	지원신청금액	<u>2,720,000원</u> (90.1%)
		자체부담금	<u>300,000원</u> (9.9%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		3,020,000	2,720,000	300,000	
뇌심혈관질환 예방 프로그램	강사수당	600,000	600,000		1H×100,000×6시간=600,000
	강사여비	120,000	120,000		1일×40,000×3회=120,000
	강사식비	30,000	30,000		1식×10,000×3식=30,000
유소견자 관리프로그램	간이검사 (재료)	490,000	490,000		1인 2120×78명×3회=490,000
근골격계 질환 예방 프로그램	강사수당	600,000	600,000		1H×100,000×6시간=600,000
	강사여비	120,000	120,000		1일×40,000×3회=120,000
	강사식비	30,000	30,000		1식×10,000×3식=30,000
	운동매트	300,000	300,000		1개×10,000×30개=300,000
	스트레칭로프	140,000	140,000		1개×2000×70개=140,000
	현수막	140,000	140,000		1회×70,000×2회=140,000
	간식비	150,000	150,000		1인×1000×50×3회=150,000
협력사인센터브		200,000		200,000	1개소 200,000원
기타 비용		100,000		100,000	기타 수수료등 100,000

4 사업완료 보고서

■ 지원 대상자명 : ○○화력발전소 협력업체 3개소

■ 건강증진활동명 : 건강한 사업장을 위한

“Let’s go Together PowerHealth

■ 추진책임자 : ○○○

■ 추진기간 : 2011년 3월 15일 ~ 2011년 6월 30일

「노·사·주·도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 9월 29일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

- 목적 : 모기업이 상대적으로 취약한 협력기업 보건관리 활동을 지원하여 상호 신뢰를 바탕으로 효율적인 산업재해예방과 건강증진활동 정착에 기여
- 필요성 : ○○환경 등 3개소의 협력업체 직원 116명의 근로자는 대부분 여성, 고령근로자이며 주로 청소와 육체적 노동이 주된 업무인 소규모 사업장으로 건강증진 사업추진 인력 및 예산이 전무한 상태로 모기업으로서의 관리 역할이 필요함.

나. 추진방법

- 자체 추진 및 뇌심,근골분야 전문가 위촉활용함.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계				
뇌심혈관질환 예방	뇌심혈관질환 프로그램	뇌심 1회(116명) 이상지질 1회(116명) 고령자혈관1회(116명)	뇌심 1회(80명) 이상지질 1회(70명) 고령자혈관1회(93명)	우수	
근골격계 질환 예방 스트레칭	근골,스트레칭 프로그램	요통예방1회(116명) 통증개선1회(116명) 근력강화1회(116명) 운동매트 30개 로프 70개	요통예방1회(85명) 통증개선1회(72명) 근력강화1회(89명) 운동매트 30개 로프 70개	우수	
유소견자사후 관리프로그램	유소견자 프로그램	간이검사3회(78명) 스틱구입(78세트)	간이검사3회(78명) 스틱구입(78세트)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌심혈관질환 예방교육

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
뇌심혈관질환 예방교육	1회	6월 13일	1회 : 외부 전문가	6월 13일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		80명	
이상지질혈증 교육	1회	6월 17일	1회 : 외부 전문가	6월 17일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		116명	
고령자혈관관리 교육	1회	6월 20일	1회 : 외부 전문가	6월 20일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		116명	

○ 프로그램명 : 근골격계 질환 예방 및 스트레칭

- 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
스트레칭로프 구입 배포	70개		70개		<u>완료</u> /미 실시
운동매트 구입	30개		30개		<u>완료</u> /미 실시
요통예방교육	1회	5월 24일	1회	5월 24일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		85명	
통증개선교육	1회	5월 26일	1회	5월 26일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		72명	
근력강화교육	1회	5월 30일	1회	5월 30일	<u>완료</u> /미 실시
		116명		89명	

- 프로그램명 : 유소견자 사후관리 프로그램
- 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
간이검사 스틱구입	3월14일~6월30일 : 78명		3월14일~6월30일 : 78명 자체실시		완료/미실시
방문 간이검사	3회 (총78명)	4월6일 (78명)	3회 (총78명)	4월6일 (78명)	완료/미실시
		5월4일 (78명)		5월4일 (78명)	완료/미실시
		6월3일 (78명)		6월3일 (78명)	

- 프로그램별 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
발대식	3.16	두드림실	외부2명 협력기업7명	발대식 및 협약식	○ ○ ○	사진#1
근골격계 질환예방	5.24, 26, 30	동백홀	116명	요통,통증개선 근력강화교육	○ ○ ○	사진#2
뇌심혈관 질환예방	6.13,17,20	동백홀	116명	교육 및 상담	○ ○ ○	사진#3
유소견자 간이검사	3.15~6.30	협력기업	78명	간이검사 및 상담	○ ○ ○	사진#4
스트레칭	5.30	동백홀	116명	교육 및 매트,로프구입	○ ○ ○	사진#5

【관련 사진】



1. 협약식 및 발대식



2. 근골격계질환 예방 프로그램 운영



3. 뇌심혈관질환 예방



4. 유소견자 간이 검사



5. 스트레칭 체조

3. 예산집행실적

가. 총괄

(단위 : 천원)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	3,020	2,720	2,720	300
뇌심혈관질환예방	뇌심혈관프로그램	750	750	750	.
근골,스트레칭예방	근골격계프로그램	1,480	1,480	1,480	.
유소견자간이검사	유소견자프로그램	490	490	490	.
기타 비용	협력사인센터브 수수료	300			300

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여한 적이 있습니까?	① 없다	84명	84명
		② 있다	11명	23명
		③ 시도했으나 실패했다	15명	6명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	13명	17명
		② 10~20개피미만	17명	24명
		③ 20개피 이상	23명	12명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	12명	45명
		② 가끔있다	53명	31명
		③ 자주있다	45명	34명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	8명	15명
		② 월1회~3회 미만	35명	52명
		③ 월3회 이상	67명	43명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	47명	59명
		② 가끔 한다	39명	43명
		③ 안한다	24명	8명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	11명	72명
		② 가끔 한다	21명	26명
		③ 안한다	78명	12명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	53명	68명
		② 보통이다	29명	35명
		③ 아닌 편이다	28명	7명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	73명	85명
		② 보통이다	30명	25명
		③ 아닌 편이다	7명	명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	71명	89명
		② 없다	39명	21명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	64명	77명
		② 없다	46명	33명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	7명
	② 안전보건관리자	8명
	③ 관리감독자	명
	④ 근로자	95명
	⑤ 기타	명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	73명
	② 알고있다	21명
	③ 보통이다	16명
	④ 잘모른다	명
	⑤ 전혀 모른다	명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	89명
	② 외부전문기관 추진	21명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	93명
	② 만족	8명
	③ 보통	9명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	103명
	② 그렇다	7명
	③ 보통이다	명
	④ 그렇지않다	명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	92명
	② 그렇다	18명
	③ 보통이다	명
	④ 그렇지않다	명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	106명
	② 만족	4명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	79명
	② 지원절차 단순화	7명
	③ 지원항목 확대	24명
	④ 기타	명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 협력기업을 모기업 건강증진프로그램에 포함하여 진행하면 취약한 협력기업 보건관리에 큰 효과가 예상됨
- 모든 교육시 협력기업도 참여토록 함
 - 모든 건강증진프로그램에 협력기업과 병행추진하고 포상도 같이 실시

6. 기타사항

- 가. 협력기업 근로자의 유소견자관리(간이검사)를 통해 1:1 상담과 검사를 통해 먼저 유대감이 생겨서 일회성이 아닌 지속적인 관리가 가능
- 주입식 교육이 아닌 직접 참여(스트레칭 체조 등)하는 교육은 참여도가 높고 교육효과도 높음
- 나. 교대근무자의 참여도를 높이기 위한 방안이 지속적으로 필요함

<사례#5>

1 일반현황(○○로직스 및 협력업체 3개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
전자관 제조업	293명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

‘담배연기 없는 건강한 사업장’

2. 추진배경

가. 추진목적

- 담배연기 없는 기업을 만들기 위한 맞춤형 금연프로그램을 운영함으로써 건강한 기업환경의 조성, 작업능률의 향상, 근로자의 흡연을 감소 및 금연성공률 증가를 통한 건강수준의 향상으로 기업 구성원의 건강증진은 물론 나아가 지역사회 건강증진에 기여하고자 함.

○ 세부 목적 및 목표

목 적	목 표
1. 금연교육	1-1 금연을 희망하는 사람을 대상으로 맞춤형 금연교육을 실시하여 금연을 시작하기 전 금연의 필요성을 스스로 깨닫게 함으로써 금연의 효율성을 극대화시킨다.
	1-2 금연전문가의 금연교육 및 상담을 통하여 금연 유지 시 발생할 수 있는 각종 문제를 해결함으로써 금연 성공률을 높이는 데 기여한다.
2. 니코틴 중독 관리	2-1 금연상담과 함께 각 개인에게 적절한 보조제의 사용으로 금연 성공률을 향상시킨다.
	2-2 인터넷 게시판을 활용한 전문가 상담 및 뉴스레터 발송 등을 통하여 금단증상 및 갈망을 극복하고 흡연충동을 이길 수 있는 능력을 함양한다.
3. 금연 환경 조성	3-1 금연게시판과 금연계단 등 기업 내 금연 환경을 조성한다.
	3-2 정기적인 금연캠페인 실시를 통하여 담배 연기 없는 건강한 기업 환경 조성에 기여한다.

나. 지원 필요성

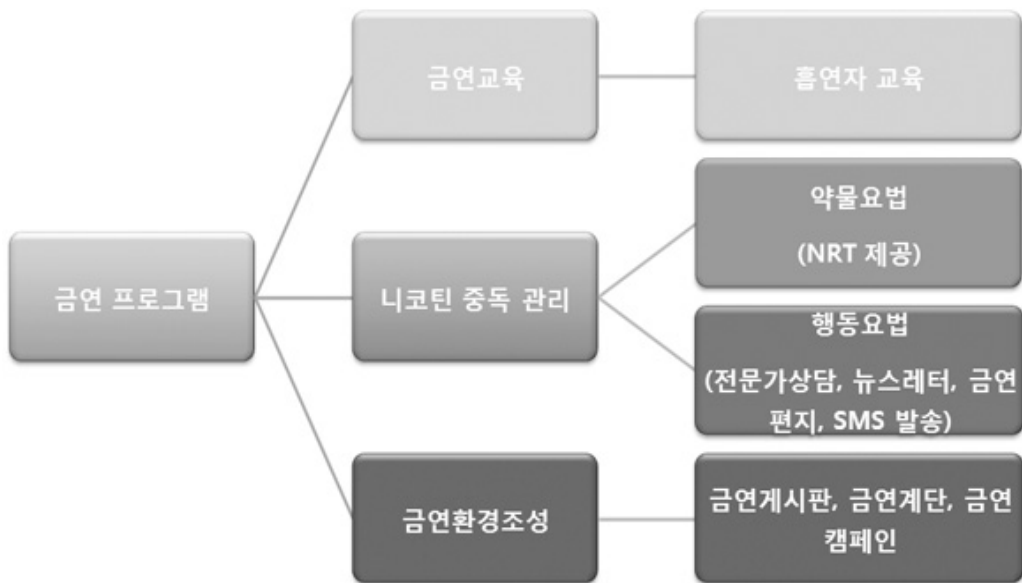
- 반도체 사업을 담당하고 있는 사업장으로써 근로자들의 높은 업무 집중도가 요구되어짐. 따라서 직원의 흡연습관 또는 흡연행위는 업무의 지속적인 진행 및 집중에 방해를 줄 수 있으며, 작업장 안전의 위해성도 크므로, 근로자 건강증진활동의 일환으로 금연프로그램을 운영함으로써 담배연기 없는 깨끗하고 안전한 사업장으로의 변화를 통해 근로자 건강 증진 및 안전사고의 예방 그리고 작업능률의 향상에도 기여할 수 있으므로, 금연프로그램의 운영이 시급히 요구되어짐
- 사내 흡연율이 약 60% 정도로 과반수 이상의 직원이 흡연자이므로 장기 흡연으로 인한 흡연 당사자의 건강위해 뿐만 아니라 사업장내 많은 흡연자들로 인해 발생하는 간접흡연으로 비흡연 근로자들의 건강 위해도 또한 높은 실정임. 따라서 직, 간접 흡연으로 인한 건강 위해요인을 없애고, 보다 더 건강한 근로자의 양성으로 업무의 효율을 높임과 동시에 직원 개개인의 삶의 질 향상을 도모하고자 본 금연프로그램의 운영이 시급히 필요함.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

- (1) 근로자 건강증진을 위한 체계적이고 통합된 금연프로그램의 운영
- (2) 금연프로그램은 금연교육, 방문 및 온라인 금연상담, 니코틴 중독관리, 금연환경 조성으로 분류됨.
- (3) 금연 성공 독려를 위한 보상으로 금연펀드 운영
(금연펀드 : 금연프로그램 신청자가 10만 원을 내고, 회사가 20만 원을 후원하여 모아진 30만 원을 6개월 금연에 성공한 경우 성공자에게 환원해줌.)



<금연프로그램 모형>

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

- (1) 프로그램명 : 담배연기 없는 건강한 사업장을 위한 금연프로그램 운영
- (2) 운영 주체 : ○○○○운동협의회와 컨설팅 계약을 통해 추진
- (3) 금연교육 : 총 6차시로 구성되며, 교육생 60명을 기준으로 운영. 전문 강사진에 의해 매 차시별 다른 주제로 120분간 교육이 이루어지며, 총 6개월간 매월 1회씩의 교육 실시로 업무 진행에 방해가 되지 않는 선에서 금연교육을 실시함.

(4) 금연상담 : 금연상담은 총 12회의 방문상담과 수시 상담을 위한 온라인 상담으로 구분하여 실시됨. 방문상담 시에는 니코틴 의존도와 흡연 유형에 대하여 체크함으로써 행동요법과 약물요법의 진행방향을 설정하며, 유형별 금연방법의 소개로 개인별 맞춤형 금연법을 소개해 줌. 또한 금연을 유지하는 과정에서의 금단증상 및 흡연의 유혹에 대처하는 방안에 대해 알려줌으로써 금연유지 및 성공을 유도함. 온라인 상담의 경우는 시간과 장소의 제약없이 금연을 유지하는 과정에서 나타나는 궁금증 및 문제점을 해소해 주기 위한 것으로, 게시판에 통해 시기별 증상 및 질문에 대해 실시간 답변을 받을 수 있으므로 금연성공률을 보다 높일 수 있음.

(5) 프로그램 별 세부 내용

가) 금연 교육

- 교육은 총 6차시(각 120분)로 구성되며, 교육생 60명을 기준으로 운영하되, 상황에 따라 변경할 수 있다.
- 교육은 흡연자 스스로 금연의 필요성을 느껴 금연을 결심하고 유지하도록 하는데 그 목적이 있다.
- 금연 시작 후 발생할 수 있는 금단증상의 해결 및 흡연충동 극복을 위한 내용으로 교육을 실시하며, 본 교육의 실시로 금연프로그램 진행 중 흡연의 유혹을 극복할 수 있도록 도와줌으로써 금연유지를 돕는다.
- 본 교육은 금단 증상 및 갈망을 극복하여 스스로 금연 유지를 이어갈 수 있는 능력 함양을 그 목적으로 한다.
- 차시별 세부 교육 내용

차 시	내 용	소요시간
1차시	▫ 국내 금연정책 현황 ▫ 간접흡연의 피해 ▫ 흡연과 산업장 안전, 전자담배의 위해성	120분
2차시	▫ 나는 어떤 유형의 흡연자? ▫ 유형별 금연도전기 ▫ 금연, 나도 할 수 있다 ▫ 금연클리닉, 금연진료, 금연서비스	120분
3차시	▫ 흡연과 질병, 흡연(니코틴 중독)의 특성 ▫ 금단증상 관리	120분

차 시	내 용	소요시간
4차시	▫ 금연 스트레스 관리, 직장 스트레스 관리	120분
5차시	▫ 흡연유혹 이겨내기 ▫ 금연 후 나에게 생긴 변화 확인 (신체적, 정신적, 경제·사회적 변화)	120분
6차시	▫ 자조 모임의 시간 (나만의 흡연 유혹 극복 비결, 이럴 때 정말 힘들었다 등 경험담 및 금연 비법 공유) ▫ 금연 성공을 위한 다짐	120분

나) 방문 및 온라인 금연상담

- 상담은 총 12회이며, 방문상담 뿐만 아니라 온라인 상담도 제공된다
참가자들은 상담을 통해 행동요법과 약물요법을 병행, 결정할 수 있다.
- 행동요법은 대상자를 준비단계, 행동단계, 유지단계로 구분하여 각 단계에 맞는 맞춤형 상담을 제공하는 것으로, 방문상담 이외에도 인터넷 게시판에 활용하여 전문가 상담 및 뉴스레터 발송을 통한 행동 요법의 안내도 제공한다.
- 또한 금연상담을 통해 행동요법과 함께 약물요법을 병행하여 실시함으로써, 금단증상 및 갈망 극복을 통해 흡연충동을 이길 수 있도록 유도한다.
- 방문상담은 직접 상담사가사업장을 방문하여 금연프로그램 참여자를 대상으로 상담을 실시하는 것으로, 금연을 유지해 나가는데 있어 어려운 점 등에 대한 자문 및 조언으로 이루어진다
- 방문상담 이외에도 온라인 게시판을 이용하여 금연프로그램에 참여한 사람들은 금단증상 대처방법이라든지 금연 후 나타나는 증상 또는 금연유지를 위해 궁금한 사항 등을 시간과 장소에 제약없이 온라인을 통해 상담 의뢰할 수 있으며, 실시간으로 전문가의 답변을 받아볼 수 있다.
- 본 방문 및 온라인 상담을 통해 보건소 금연클리닉을 찾아가야 하는 번거로움을 덜어주고, 직접 사업장으로 찾아가는 서비스 그리고 온라인을 통한 개별 상담을 제공함으로써 근로자의 건강증진 활동에 대한 만족도 및 금연 성공률을 보다 높일 수 있을 것으로 사료된다

다) 니코틴 중독 관리

- 니코틴 중독 관리는 금연 교육 후 금연을 결심한 사람들을 대상으로 이루어지며, 전문가와의 개인상담 후 행동요법과 약물요법 (니코틴 보조제 사용)을 병행한다.
- 약물요법은 니코틴 의존도에 따라 구분하여 진행하며, 개인 상담 결과에 따라 니코틴 보조제를 지급, 추후 관리를 실시한다.
- 금연 성공 여부는 금연상담 시 그리고 프로그램 종료 시에 자가보고와 소변검사를 통해 최종 판단한다. 자가보고는 총 5회 실시하며, 프로그램 종료 시 소변검사(코티닌 성분 검사)를 통해 최종 금연성공자를 선별 한다.

라) 금연캠페인

- 금연선포식, 금연게시판, 금연계단 등을 이용하여 담배 없는 건강한 기업 환경을 조성할 수 있도록 하며, 기업의 특성에 맞는 맞춤형 캠페인을 연중 실시하여 금연프로그램에 참여하는 흡연자 뿐만 아니라 모든 직원이 금연캠페인에 참여하고 관심을 가질 수 있도록 유도함으로써, 담배연기 없는 클린 사업장을 이룰 수 있도록 한다.
- 금연캠페인은 상시 캠페인과 1회성 캠페인으로 구분하여 진행하며, 캠페인의 구성은 기업의 특성에 따라 조정한다.

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

- 사업기간 : 2011년 3월 18일 ~ 2011년 8월 21일(6개월)

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

- (1) 금연시작 준비 : 금연프로그램에 참여할 교육대상자를 모집하며 (설문조사), 금연펀드 홍보를 진행하고, 금연환경 조성을 위해 포스터 부착, 리플렛 배부
- (2) 금연시작 : 금연선포식 개최와 더불어 금연교육 및 금연상담이 진행되며, 첫 회 상담에서는 니코틴 중독도 체크 및 나의 흡연유형 체크가 실시됨.
- (3) 세부 금연프로그램 참여인원은 전체 근로자를 대상으로(흡연자는 흡연 예방)으로 금연프로그램 진행하되 금연펀드 참여인원은 60명 내외
- (4) 금연성공 체크 : 자가보고(5회), 소변검사(1회)
- (5) 최종 금연성공자 성공축하금 지급 (금연펀드)

(6) 자문회의 실시 : 총 2회의 전문가 자문회의를 실시하며 사업 1주차에 전체 프로그램 운영 기획에 대한 자문과 24주차에 6개월간 운영된 프로그램에 대한 운영평가를 위한 자문회의를 실시함

(7) 세부 일정

일 시	내 용
1주차	▫ 전문가 자문회의 실시 / ▫ 금연 선포식 ▫ 금연 1차 교육(2시간) ▫ 금연 1차 상담 ▫ 금연 홍보 주간(금연환경 조성, 금연캠페인 분위기 조성)
2주차	▫ 금연 2차 교육(2시간) ▫ 금연 2, 3차 상담(필요한 경우 니코틴 보조제 지급)
3주차	▫ 금연교육 홍보물 배부 및 뉴스레터(이메일) 전달
4주차	▫ 온라인 상담
5주차	▫ 금연 3차 교육(2시간) ▫ 금연 4, 5차 상담(필요한 경우 니코틴 보조제 지급, 금연성공여부 체크-자가보고)
6주차	▫ 온라인 상담
7주차	▫ 온라인 상담 ▫ 뉴스레터(이메일) 전달
8주차	▫ 온라인 상담
9주차	▫ 금연 4차 교육(2시간) ▫ 금연 6, 7차 상담(필요한 경우 니코틴 보조제 지급, 금연성공여부 체크-자가보고)
10주차	▫ 온라인 상담
11주차	▫ 온라인 상담 ▫ 뉴스레터(이메일) 전달
12주차	▫ 온라인 상담
13주차	▫ 온라인 상담
14주차	▫ 금연 5차 교육(2시간) ▫ 금연 8, 9차 상담(필요한 경우 니코틴 보조제 지급, 금연성공여부 체크-자가보고)
15주차	▫ 온라인 상담

일 시	내 용
16주차	- 온라인 상담 - 뉴스레터(이메일) 전달
17주차	온라인 상담
18주차	- 금연 6차 교육(2시간) - 금연 10차 상담(필요한 경우 니코틴 보조제 지급, 금연성공여부 체크-자가보고)
19주차	- 휴가철 금연 캠페인 - 온라인 상담
20주차	뉴스레터(이메일) 전달
21주차	온라인 상담
22주차	온라인 상담
23주차	- 온라인 상담 - 뉴스레터(이메일) 전달
24주차	- 전문가 자문회의 실시 - 금연 11, 12차 상담 (금연성공 여부 체크 -자가보고 & 소변검사) - 금연성공식(6개월 금연성공자 상패 및 상금 전달)

4. 사업의 평가

가. 평가방법 및 도구

- (1) 금연성공여부 및 6개월 금연성공률 체크 : 자가보고 및 소변검사를 이용하여 평가
- (2) 프로그램 만족도 조사 : 산업안전보건공단의 근로자 만족도 평가지 활용

5. 벤치마킹 등 전파가능성

기업금연프로그램의 효과적인 운영으로 타기업의 금연프로그램 운영의 모범사례가 될 수 있으며, 특히 반도체 생산 및 연구 계열의 기업에서의 금연 프로그램 운영을 위한 기초자료를 제공할 수 있다

6. 기타사항

- 가. 본 프로그램은 예산 범위상 6개월간의 진행으로 한정되나, 금연은 6개월의 성공 이후에도 추후 지속적인 관리가 요구되는 바, 금연성공자들에 대한 추후 관리 프로그램의 운영이 필요하다
- 나. 60%에 달하는 흡연율을 고려할 때, 1차 금연프로그램 운영으로 그치지 않고, 계속해서 2차, 3차의 프로그램 참여자를 모집하여 금연프로그램을 운영함으로써 흡연율 제로 달성으로 건강하고 깨끗한 클린 사업장을 최종적으로 구축토록 해야할 것이다.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	18,917,500원(100%)	지원신청금액	6,780,000원 (35.8%)
		자체부담금	12,137,500원 (64.2%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		18,917,500	6,780,000	12,137,500	
금연프로그램	강사 수당	840,000	840,000	-	70,000원×2시간×6회=840,000
	강사 여비	240,000	240,000	-	1인×40,000원×6회 =240,000
	강사 식대	60,000	60,000	-	1식×10,000원×6회=60,000
	교재제작비	1,000,000	1,000,000	-	1권×10,000원×100권=1,000,000
	간식비	600,000	600,000	-	1,000원×100인×6회=600,000
	소비용품 구입비	247,000	247,000	-	-어깨띠 4,400원×10개=44,000 -배너 143,000원×1개=143,000 -기타용품 구입비 =60,000
	현수막	140,000	140,000	-	1회×70,000×2회=140,000
	방문상담료	1,248,000	1,248,000	-	1일×104,000원×12회=1,248,000
	외부 교육 참가비	400,000	400,000	-	1인×400,000=400,000
	외부 교육 여비	120,000	120,000	-	1일×40,000원×3일=120,000
	외부 교육 숙박비	80,000	80,000	-	1일×40,000×2일=80,000
	외부 교육 교통비	50,000	50,000	-	25,000원×2회=50,000
	자문 회의수당 (준비, 평가)	400,000	400,000	-	-100,000원×2인×1회=200,000 -100,000원×2인×1회=200,000
	금연보조제	700,000	700,000	-	10,000원×70개=700,000
	리플렛	300,000	300,000	-	1장×1,000원×300개=300,000
	자체제작홍보물	255,000	255,000	-	1개×1,500원×170개= 255,000
	포스터	100,000	100,000	-	5,000원×20장=100,000
	니코틴검사용품	137,500	-	137,500	소변검사용 닉척 1세트
	성공자 인센티브	12,000,000	-	12,000,000	1인×200,000×60인

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : (주)○○로직스 및 협력업체3개소
- 건강증진활동명 : 담배연기 없는 건강한 사업장
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 3월 18일 ~ 2011년 9월 21일

「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를
붙임과 같이 제출합니다.

2011년 10월 31일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진목적

- 담배연기 없는 기업을 만들기 위한 맞춤형 금연프로그램을 운영함으로써 건강한 기업환경의 조성, 작업 능력의 향상, 참여자의 흡연을 감소 및 금연성공률 증가를 통한 건강수준의 향상으로 기업 구성원의 건강 증진은 물론 나아가 지역사회 건강증진에 기여하고자 함.

○ 필요성

- (1) 반도체 사업을 담당하고 있는 사업장으로서 참여자들의 높은 업무 집중도가 요구됨. 그러나 직원들의 흡연습관 또는 흡연행위는 업무의 지속적인 진행 및 집중에 방해를 줄 수 있으며, 작업장 화재 및 업무 보안에도 문제가 발생할 수 있음.
- (2) 사내 흡연율이 약 60%정도로 과반수 이상의 직원이 흡연자이므로 장기 흡연으로 인한 흡연 당사자의 건강 위해 뿐만 아니라 사업장 내 많은 흡연자들로 인해 발생하는 간접흡연으로 비흡연 근로자들이 건강 피해를 받고 있음.
- (3) 따라서 직·간접 흡연으로 인한 건강 위해 요인을 없애고, 보다 더 건강한 참여자의 양성으로 업무효율을 높임과 동시에 직원 개개인의 삶의 질 향상을 도모하고자 본 금연프로그램의 운영이 시급히 필요함.
- (4) 참여자 건강증진활동의 일환으로 금연프로그램을 운영함으로써 담배 연기없는 깨끗하고 안전한 사업장으로의 변화를 통해 참여자 건강증진 및 안전사고의 예방 그리고 작업능력의 향상에도 기여할 수 있으므로, 금연프로그램의 운영이 시급히 요구됨

나. 목적 및 목표

목 적	목 표
1. 금연교육	1-1 금연을 희망하는 사람을 대상으로 맞춤형 금연교육을 실시하여 금연을 시작하기 전 금연의 필요성을 스스로 깨닫게 함으로써 금연의 효율성을 극대화시킴.
	1-2 금연전문가의 금연교육 및 상담을 통하여 금연 유지 시 발생할 수 있는 각종 문제를 해결함으로써 금연 성공률을 높이는 데 기여함.

목 적	목 표
2. 니코틴 중독 관리	2-1 금연상담과 함께 각 개인에게 적절한 보조제의 사용으로 금연 성공률을 향상시킴.
	2-2 인터넷 게시판에 활용한 전문가 상담 및 뉴스레터 발송 등을 통하여 금단증상 및 갈망을 극복하고 흡연충동을 이길 수 있는 능력을 함양함.
3. 금연환경 조성	3-1 금연게시판과 금연계단 등 기업 내 금연 환경을 조성함.
	3-2 정기적인 금연캠페인 실시를 통하여 담배 연기 없는 건강한 기업 환경 조성에 기여함.

다. 참여 기업의 특성 및 추진사항

○ 참여기업의 일반적 특성

<표> 참여기업의 성별 직원 수

구 분	빈 도(명)	%
남	198	55.3
여	160	44.7
합계	358*	100.0

* 정규직 : 211명, 비정규직 : 147명

- 연령대(비정규직 제외)

<표> 참여기업의 연령별 직원 수

구 분	빈 도(명)	%
20대	30	14.2
30대	117	55.5
40대	53	25.1
50대	9	4.3
60대	2	0.9
합계	211*	100.0

- 직원 흡연율(비정규직 제외) : 63%

○ 추진사항

(1) 흡연장소 축소

- 당사 2개소의 흡연 장소를 축소하여 1개소만 운영함.

흡연 장소 1개소도 폐쇄를 하고 금연사업장으로 운영하려고 하였으나, 당사 및 입주사 퇴사자가 발생하고, 채용에 문제가 있어 현재 흡연장소 1개소를 유지하고 있음.

(2) 금연성공 축하금 조성

- 금연프로그램 시작 시 희망자에 한하여 10만원을 예치하고, 금연 성공 시 회사에서 30만원의 축하금을 지급함.
- 참여자 중 7명이 10만원 씩 예치하였으나, 금연성공한 4명만 30만원의 축하금을 수령함.

라. 추진방법

- 담배연기 없는 건강한 사업장을 만들기 위하여 금연교육, 금연상담, 금연환경조성 등의 전문적인 프로그램 전체를 외부 전문기관(한국금연운동협의회)과 계약을 통해 추진하였음.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
조직차원의 생활습관개선	금연 프로그램	교육 6회(180명) 상담 12회(200명) 온라인 상담 14회 (100명) 금연뉴스레터 6회 (100명) 금연환경조성 - 선포식 1회 - 캠페인 1회 금연보조제 - 패치 기타 - 리플렛	교육 6회(220명) 상담 16회(320명) 온라인 상담 14회 (286명) - 전화, 문자, 메일 금연뉴스레터 6회(122명) 담배없는세상 6회(122명) 금연환경조성 - 흡연장소 축소 - 선포식 1회(50명) - 캠페인 1회(150명) - 포스터 게시 - 전광판 홍보 금연보조제 - 패치 기타 - 니코덴트 치약 - 손지압기 - 리플렛 금연프로그램 설문조사	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 금연 프로그램

- 주요결과

구 분	계 획		실 적		
금연 교육	6회 (100명)	3월 7일	6회 (220명)	3월 7일	완료 (계획대비 실시횟수100% 교육인원220%)
		3월 14일		3월 14일	
		4월 4일		4월 11일	
		5월 2일		5월 2일	
		6월 7일		7월 8일	
		7월 4일		9월 16일	
금연 상담	12회 (200명)	3월 7일	16회 (320명)	3월 21일	완료 (계획대비 실시횟수133% 교육인원160%)
		3월 14일		3월 28일	
		4월 11일		4월 4일	
		4월 25일		4월 11일	
		5월 2일		4월 25일	
		5월 23일		5월 9일	
		6월 7일		5월 23일	
		6월 20일		6월 7일	
		7월 8일		6월 20일	
		7월 25일		7월 4일	
		8월 8일		7월 18일	
		8월 20일		8월 1일	
				8월 16일	
				8월 29일	
온라인 상담 (email, SMS, 전화상담)	14회 (100명)	3월 28일	14회 (286명)	3월 25일	완료 (계획대비 실시횟수100% 교육인원286%)
		4월 11일		4월 5일	
		4월 18일		4월 14일	
		4월 25일		4월 25일	
		5월 9일		5월 9일	
		5월 16일		5월 23일	
		5월 23일		6월 7일	
		5월 30일		6월 20일	
		6월 13일		7월 4일	
		6월 27일		7월 18일	
		7월 11일		8월 8일	
		7월 25일		8월 22일	

구 분	계 획		실 적		
금연 뉴스레터	6회 (100명)	8월 1일	6회 (122명)	9월 5일	완료 (계획대비 실시횟수100% 교육인원122%)
		8월 8일		9월19일	
		3월 26일		4월 5일	
		4월 18일		5월 9일	
		5월 16일		6월 21일	
		6월 20일		8월 3일	
담배없는 세상	계 획 에 없 음	7월 18일	6회 (122명)	9월 9일	완료
		8월 8일		9월 20일	
				4월 20일	
				5월 30일	
				6월 13일	
				7월 28일	
금연 선포식	1회	3월 7일	1회	3월 7일	완료(계획대비 실시횟수100%)
금연 캠페인	1회	9월 7일	1회	9월 7일	완료(계획대비 실시횟수100%)

다. 추진 실적

○ 금연교육

구분	일시	장소	교육인원(명)	주요내용	강사명	비고
금연교육	2011.03.07	회의실	30	담배의 위해성	○ ○ ○	사진#1
	2011.03.14	회의실	30	유형별 금연도전기	○ ○ ○	
	2011.04.11	회의실	25	금단증상관리	○ ○ ○	
	2011.05.02	구내식당앞	55	금연스트레스 관리	○ ○ ○	
	2011.07.08	구내식당앞	50	금연 후 변화	○ ○ ○	
	2011.09.16	회의실	30	기업 내 금연프로그램	○ ○ ○	
	합 계		220			

○ 금연상담

구분	일시	장소	상담인원(명)	주요내용	담당자	비고
금연상담	2011.03.21	회의실 구내식당앞	15	상담일지 참고	○ ○ ○	사진#2
	2011.03.28		15			
	2011.04.04		11			
	2011.04.11		14			
	2011.04.25		15			
	2011.05.09		20			
	2011.05.23		19			
	2011.06.07		23			
	2011.06.20		21			
	2011.07.04		23			
	2011.07.18		26			
	2011.08.01		25			
	2011.08.16		24			
	2011.08.29		26			
	2011.09.07		23			
	2011.09.20		20			
	합 계		320			

○ 온라인상담

구분	일시	방법	상담인원(명)	주요내용	담당자	비고
온라인상담	2011.03.25	전화 상담	15	프로그램 소개	○○○	사진#3
	2011.04.05	이메일 상담	15	및 흡연유형별		
	2011.04.14	SMS상담	15	대처방법		
	2011.04.25	전화 상담	15	금단증상 대처방법 및 유혹 거절법		
	2011.05.09	이메일 상담	15			
	2011.05.23	전화 상담	15			
	2011.06.07	SMS 상담	23			
	2011.06.20	전화 상담	23	금연유지 확인 및 격려		
	2011.07.04	SMS 상담	23			
	2011.07.18	전화 상담	26			
	2011.08.08	SMS 상담	26			
	2011.08.22	전화 상담	26			
	2011.09.05	SMS 상담	26			
	2011.09.19	전화 상담	23			
	합 계		286			

○ 금연뉴스레터 발송내역

구분	일시	방법	메일발송 인원(명)	주요내용	강사명	비고
금연 뉴스레터	2011.04.05	이메일 발송	15	4월호	○ ○ ○	사진#4
	2011.05.09		15	5월호		
	2011.06.21		23	6월호		
	2011.08.03		23	7월호		
	2011.09.09		23	8, 9월호		
	2011.09.20		23	10월호		
	합 계		122			

○ 담배없는세상 발송내역

구분	일시	방법	메일발송 인원(명)	주요내용	강사명	비고
담배없는 세상 (월간지)	2011.04.20	이메일 발송	15	4월호	○ ○ ○	사진#5
	2011.05.30		15	5월호		
	2011.06.13		23	6월호		
	2011.07.28		23	7월호		
	2011.08.13		23	8월호		
	2011.09.14		23	9월호		
	합 계		122			

○ 금연선포식 추진실적

구분	일시	방법	참여인원(명)	주요내용	강사명	비고
금연 선포식	2011.03.07	본관 앞	50	금연선포식 및 캠페인	○ ○ ○	사진#6

○ 금연캠페인 추진실적

구분	일시	방법	참여인원(명)	주요내용	강사명	비고
금연 캠페인	2011.09.07	구내식당 앞	150	금연캠페인	○ ○ ○	사진#7

<관련사진>

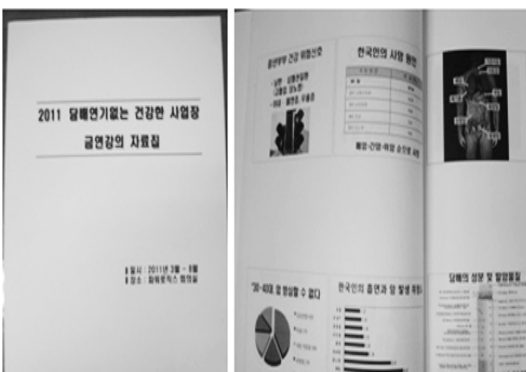
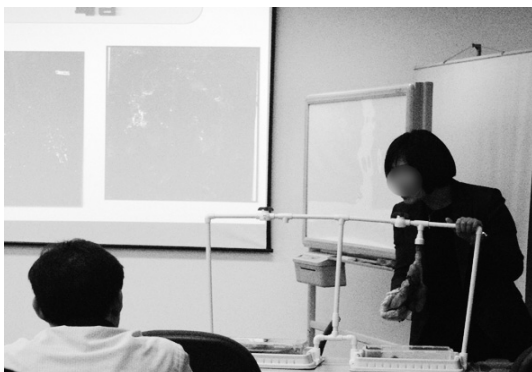


사진 1. 금연 교육



사진 2. 금연상담

[illegible]

사진 3. 온라인 상담

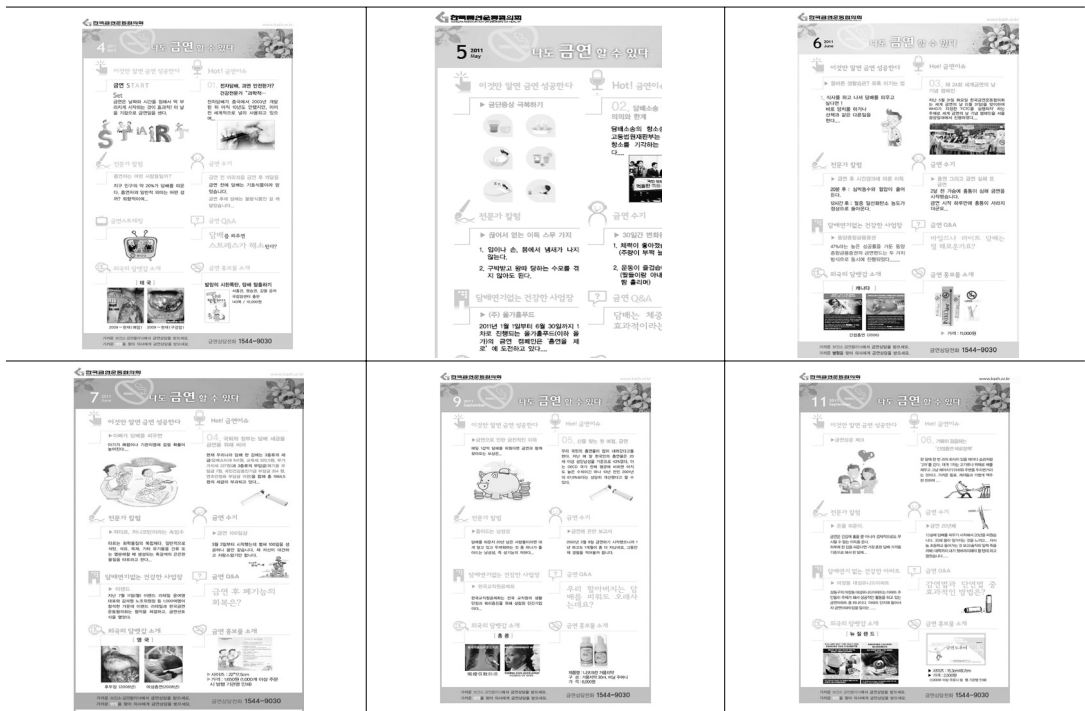


사진 4. 금연 뉴스레터

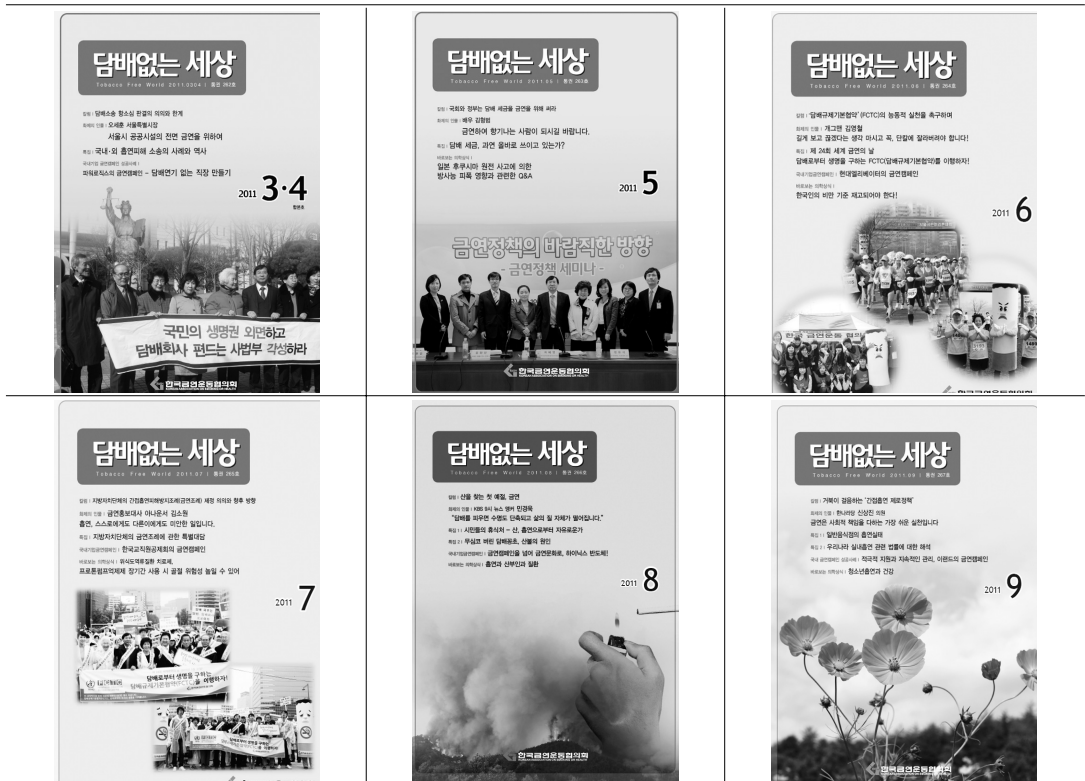


사진 5. 담배없는 세상



사진 6. 금연선포식



사진 7. 금연캠페인

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 9.21.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	6,780,000	6,780,000	6,780,000	800,000*

* 금연성공자 축하금(300,000원) 지급 시, 참여자 예치금(100,000원)과 회사측에서 각 200,000원의 축하금을 부담하였음.

4. 사업의 평가

가. 금연프로그램 참여자 일반적 특성

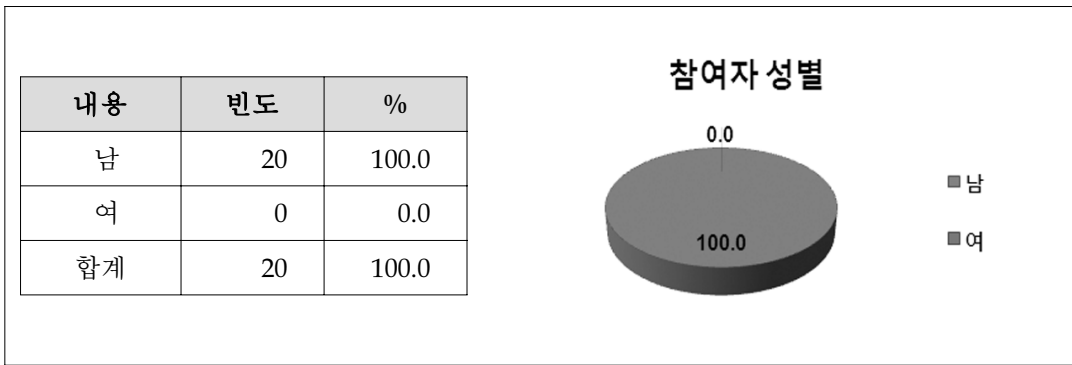
- (주)○○로직스에서 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업으로 2011년 3월부터 9월까지(총 6개월) 진행 하였으며, 23명(남자 23명, 여자 0명)이 참여함<그림 1>. 그 중 3명은 금연프로그램 도중 퇴사를 하여 금연 성공율 및 만족도 조사 분석 대상에서 제외되었음.
- 금연프로그램 참여자 중 대부분이 근로자(19명, 95.0%)였으며<그림 2>, 참여자 연령대는 30~39세(55.0%)으로 가장 많았고 그 다음이 40~49세 5명(25.0%), 50세 이상 2명(10.0%), 20~29세 2명(10.0%) 순이었음<그림 3>.
- 금연프로그램 참여자의 흡연관련 특성 중 1일 흡연량은 16~20개비가 8명(40.0%)으로 가장 많았으며, 1~5개비 6명(30.0%), 11~15개비 5명(25.0%), 20개비 이상 1명(5.0%)으로 금연프로그램 참여자 중 14명(70.0%)의 1일 흡연량이 11개비 이상으로 참여자들이 많은 담배 개비수를 피우고 있는 것으로 나타났음<그림 4>.

흡연시작 연령은 20~29세가 13명(65.0%)으로 가장 많았고, 그 다음이 10~19세 7명(35.0%)으로 본 금연프로그램 참여자의 100.0%가 30세 미만에 흡연을 시작했다고 응답함<그림 5>.

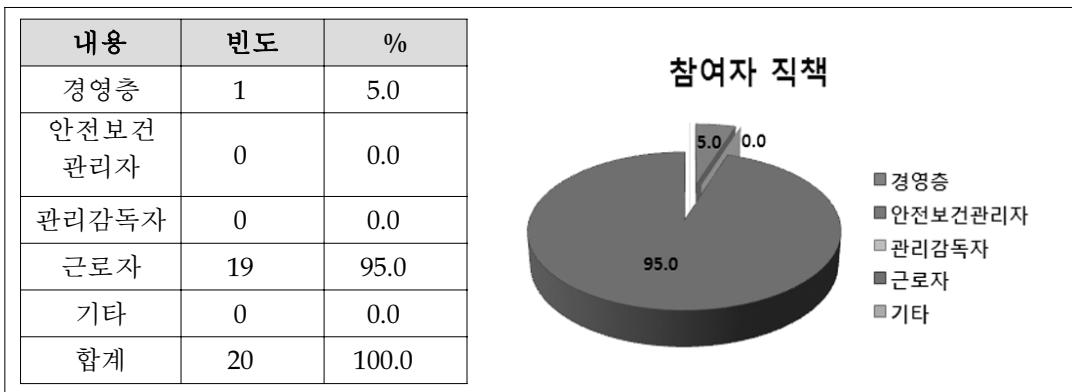
금연프로그램 참여자 중 14명(70.0%)은 니코틴 의존도 낮음으로 나타났으며, 중등도 4명(20.0%), 매우 높음 2명(10.0%)로 참여자들의 니코틴 의존도가 높게 나오지는 않았음<그림 6>.

- 금연프로그램 참여자의 금연관련 특성으로 과거 금연시도가 있던 참여자는 10명(50.0%), 금연시도를 하지 않았던 참여자 10명(50.0%)으로 50%가 금연시도를 했던 경험이 있었음<그림 7>.

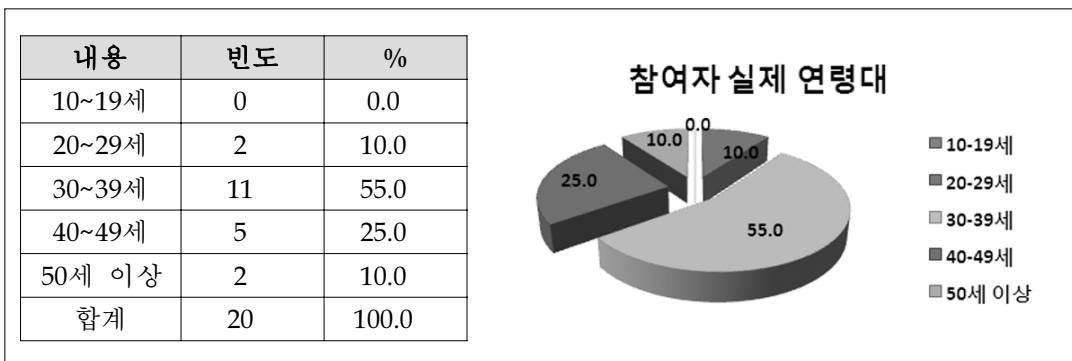
이번에 금연을 결심하게 된 동기는 가족들이 금연을 원해서 8명(40.0%), 장래에 질병에 걸리지 않기 위하여 6명(30.0%), 담배 때문에 건강이 안 좋아져서 3명(15.0%), 깨끗한 자신의 이미지 관리를 위하여 2명(10.0%)이었으며 기타 의견으로 1명(5.0%)은 업무 중 집중력 저하로 금연을 결심하게 되었다고 응답함<그림 8>.



<그림 1> 금연프로그램 참여자 성별

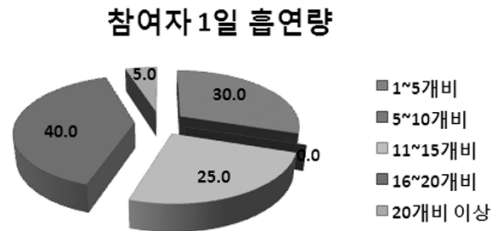


<그림 2> 금연프로그램 참여자 직책



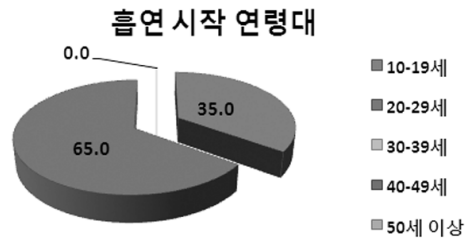
<그림 3> 금연프로그램 참여자 실제 연령대

내용	빈도	%
1~5개비	6	30.0
6~10개비	0	0.0
11~15개비	5	25.0
16~20개비	8	40.0
20개비 이상	1	5.0
합계	20	100.0



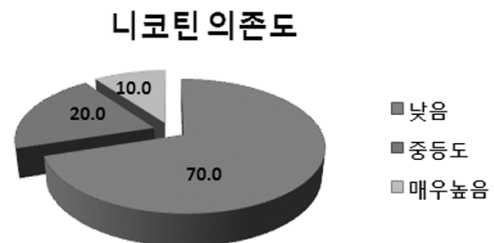
<그림 4> 금연프로그램 참여자 1일 흡연량

내용	빈도	%
10~19세	7	35.0
20~29세	13	65.0
30~39세	0	0.0
40~49세	0	0.0
50세 이상	0	0.0
합계	20	100.0

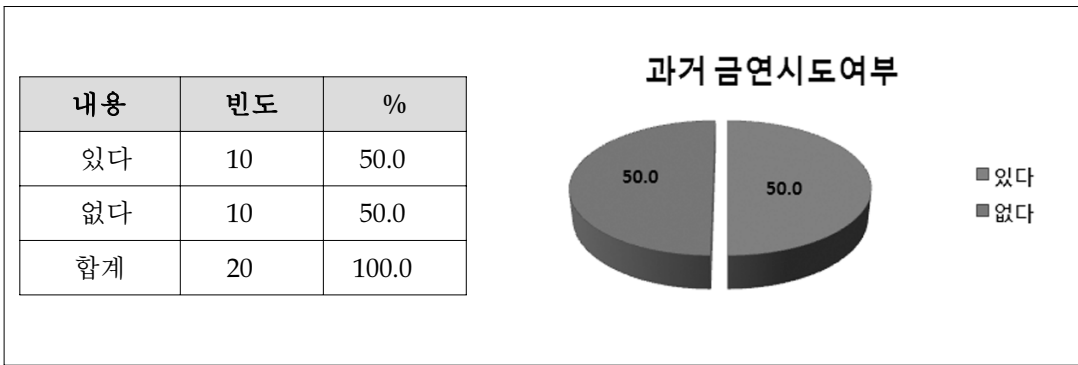


<그림 5> 금연프로그램 참여자 흡연시작 연령대

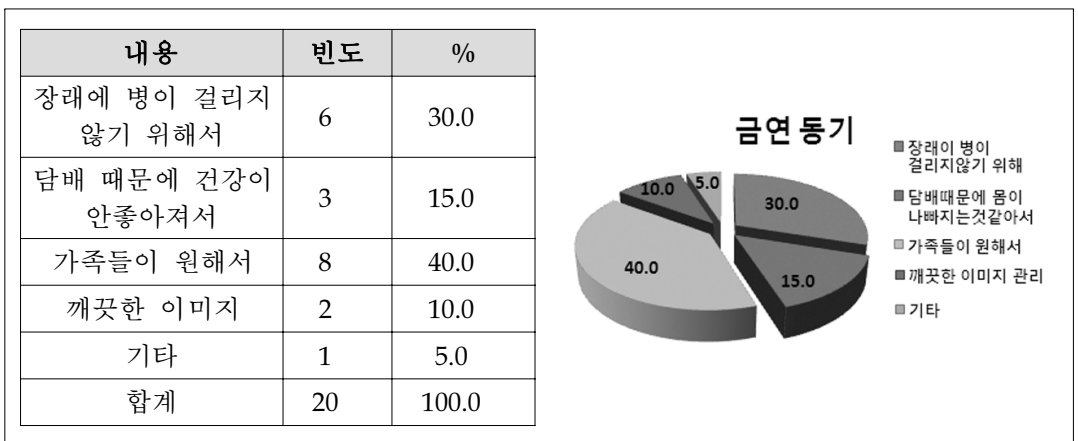
내용	빈도	%
낮음	14	70.0
중등도	4	20.0
매우높음	2	10.0
합계	20	100.0



<그림 6> 금연프로그램 참여자 니코틴 의존도



<그림 7> 금연프로그램 참여자 과거 금연시도여부



<그림 8> 금연프로그램 참여자 금연동기

나. 참여자 금연성공률

- 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업의 금연상담은 원래 12차 계획이었으나, 금연성공의 유지 및 참여자들이 지속적으로 금연상담을 요구하여 추가로 4차 실시하여 총 16차 금연상담을 실시하였음.
- 16차 상담에 참여한 대상자들의 금연성공 여부 확인은 자가보고 소변검사(니책)를 실시하였으며, 금연중으로 판단된 사람은 6명(30.0%)임 <표 13>.

<표 13> 참여자의 금연 현황(2011년 9월 20일)

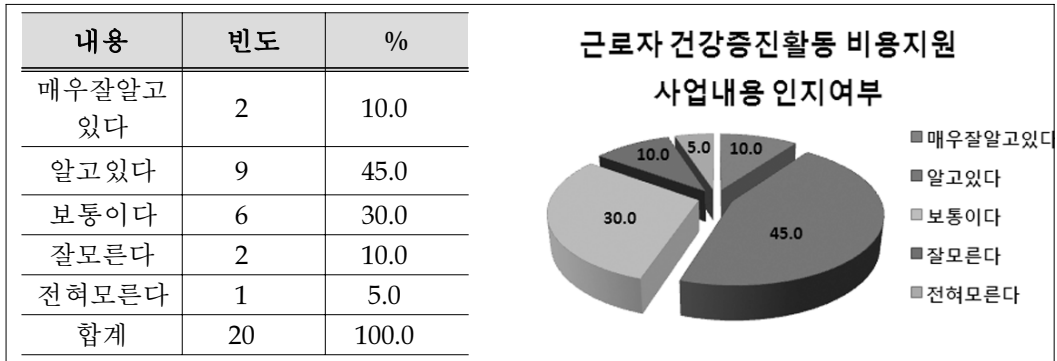
구 분	빈 도(명)	%
금연중	6*	30.0
절연중	12	60.0
흡연중	2	10.0
합계	20	100.0

* 금연성공자 6명 중 4명은 자가보고, 소변검사(니책)로 금연성공을 확인하였으며, 2명은 금연포상금을 신청하지 않아 소변검사(니책)는 실시하지 못하였음.

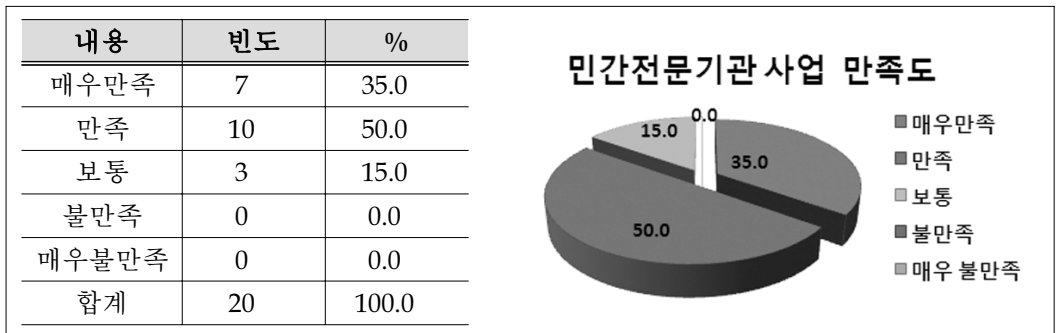
다. 참여자 건강증진활동 프로그램 만족도

- 금연프로그램 참여자 20명 중 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업에 대해 알고 있다고 응답한 참여자는 11명(55.5%), 보통이다 6명(30.0%), 모른다 3명(15.0%)으로 비용지원 사업에 대하여 대부분 잘 알고 있었음<그림 9>.
- 참여자 20명(100.0%) 모두 외부 민간전문기관을 통하여 건강증진활동을 추진한 것을 인지하였으며, 민간전문기관이 추진하는 건강 증진활동 내용에 대해 만족한다 17명(85.0%), 보통이다 3명(15.0%)으로 참여자들의 만족도가 높게 나와 외부 민간전문기관의 건강증진활동 추진에 대한 불만족 사례가 없었음<그림 10>.
- 이 사업을 통하여 16명(80.0%)이 건강증진 활동을 활성화 시키는 계기가 되었다고 응답하였으며, 보통이라고 응답한 참여자가 4명(20.0%)이었음 <그림 11>.
건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 15명(75.0%), 보통이다 5명(25.0%)으로 건강증진활동으로 건강증진활동의 활성화의 계기가 되고 산업재해 예방에도 긍정적 역할을 하였음<그림 12>.
- 건강증진활동 사업에 만족한다 17명(85%), 보통 3명(15%)으로 참여자 20명(100%) 모두 만족하였음<그림 13>.
- 건강증진활동 프로그램에서 추진한 금연교육이 금연하는데 도움이 되었다고 응답한 참여자는 16명(80.0%), 보통이다 3명(15.0%), 그렇지 않다 1명(5.0%)로 금연교육이 금연에 도움이 되었음<그림 14>.
금연상담사로 인해 금연에 도움이 되었다고 응답한 참여자는 13명(65.0%), 보통이다 7명(35.0%)으로 금연교육과 상담이 참여자들의 금연에 도움이 된 것으로 나타남<그림 15>.

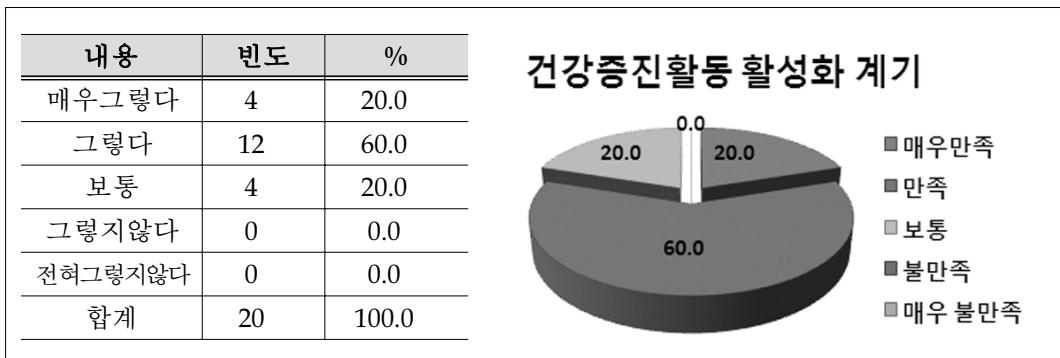
이번 금연프로그램을 통하여 15명(75.0%)이 금연에 도움되었다고 응답하였고, 16명(80.0%)은 금연프로그램이 지속된다면 담배를 피우는 다른 사람에게도 금연프로그램을 권유할 의사가 있다고 응답 하였음 <그림 16,17>.



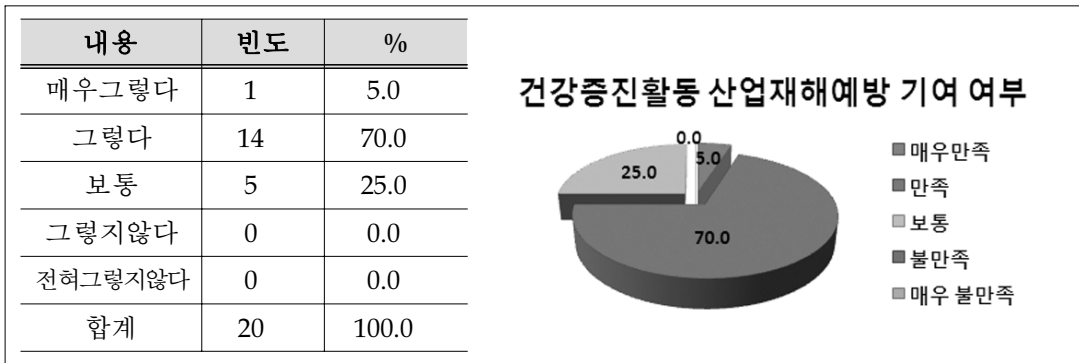
<그림 9> 참여자 건강증진활동 비용지원 사업내용 인지여부



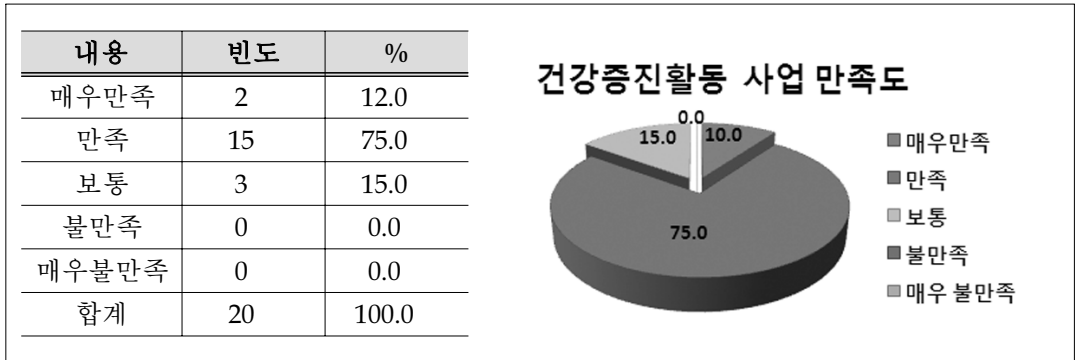
<그림 10> 민간전문기관 건강증진활동 만족도



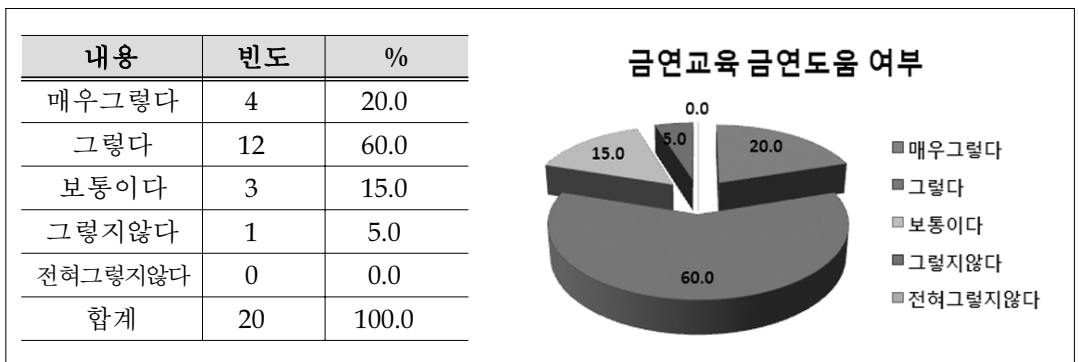
<그림 11> 건강증진활동 활성화 계기



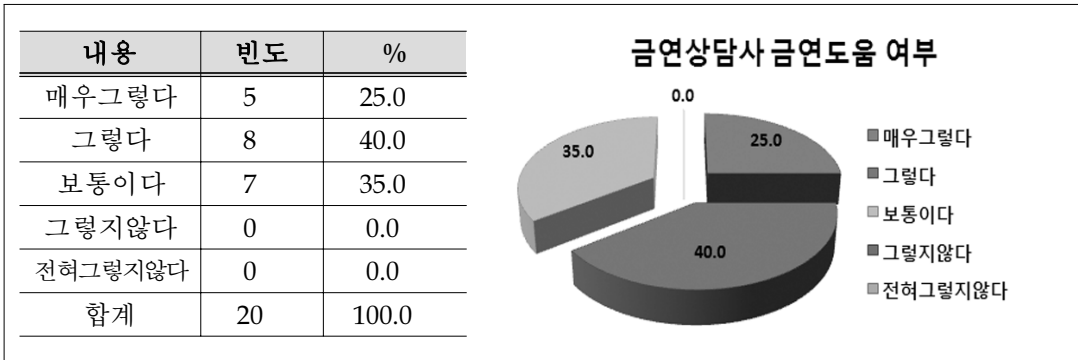
<그림 12> 건강증진활동 산업재해예방 기여 여부



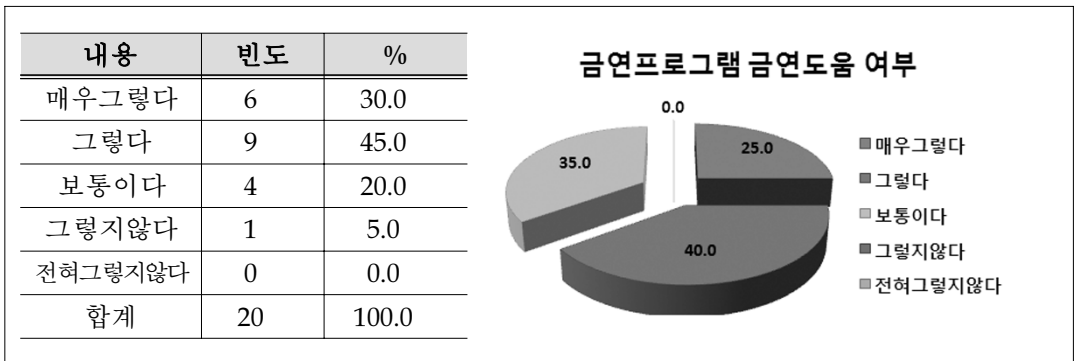
<그림 13> 건강증진활동 사업 만족도



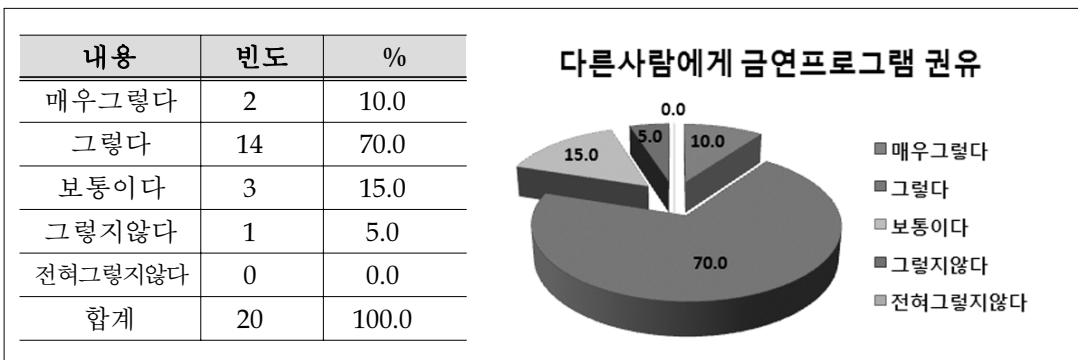
<그림 14> 금연교육 금연도움 여부



<그림 15> 금연상담사 금연도움 여부



<그림 16> 금연프로그램 금연도움 여부



<그림 17> 다른 사람에게 금연프로그램 권유

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 근로자 건강증진활동 비용지원 사업의 효과적인 운영으로 타 기업의 금연 프로그램 운영의 모범사례가 될 수 있으며, 특히 반도체 생산 및 연구개발의 기업에서의 금연 프로그램 운영을 위한 기초 자료를 제공할 수 있음
- 나. 기업 내 참여자 건강증진활동을 통하여 산업재해 예방에도 기여하고 건강증진활동의 활성화 계기가 되어 참여자들의 쾌적한 근무환경조성과 건강한 회사 생활로 작업능률도 향상 될 것으로 기대됨

6. 기타사항

가. 사업추진결과 잘된 점

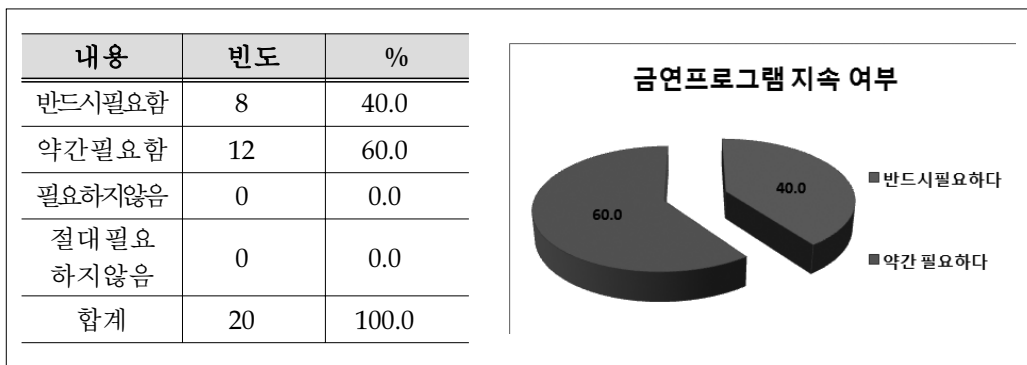
- 기업의 적극적인 참여로 흡연 공간이 점점 줄어들어 금연을 할 수 있도록 유도할 수 있었음.
- 참여인원은 예상보다 많지 않았으나 금연성공률이 30.0%로 높은 성공률을 보임.
- 금연에 성공하지 못하였더라도 참여자 중 12명(60.0%)은 이 프로그램을 통하여 절연을 하고 있는 것으로 나타났음. 이 프로그램에 참여하기 전에는 1일 평균 16.67개비를 피웠는데 사업에 참여한 후에는 평균 6.08개비를 피우는 것으로 나타나 흡연량이 유의하게 감소하였음 ($p<0.001$).

<표> 절연중인 참여자의 흡연량(사전,사후 비교)

구 분	빈 도(명)	사전 흡연량	사후 흡연량	유의확률
절연중	12	16.67	6.08	0.001

- 기존 2개소였던 흡연장소를 1개소로 축소 운영하였으며, 흡연장소에 금연 포스터 상시 게시 등을 통하여 금연환경을 조성함.
- 전문 금연상담사의 1:1 금연상담과 보조제 등을 활용하여 금연성공률을 높이는데 일조하였으며, 회사 내 금연 프로그램 시행으로 인해 흡연자들에게 금연동기를 복돋워 주었음.

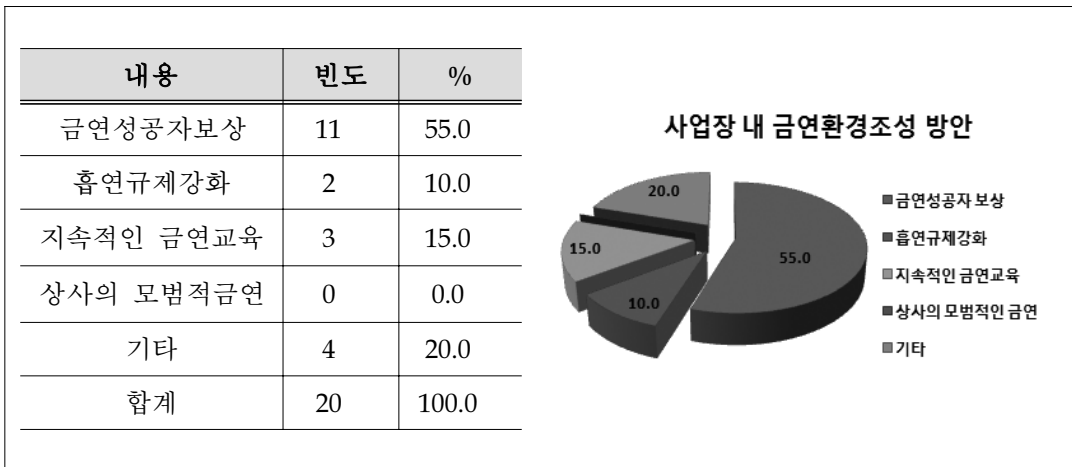
- 방문 금연상담 뿐만 아니라 SMS 전송, 온라인 상담을 통해 지속적으로 참여자에게 금연을 잘할 수 있도록 격려와 관심을 보여주었으며, 금연 뉴스레터, 담배없는 세상을 온라인으로 발송하여 최근 금연정책, 금연관련 지식 등의 정보를 제공하였음.
- 외부 전문기관의 위탁으로 전문적인 금연상담 및 교육을 효과적으로 원활히 진행할 수 있었음.
- 사업장 내 흡연실태를 볼 때 참여자 20명 모두가 금연프로그램이 지속되어야 한다고 100.0%가 응답하여 이번 금연프로그램이 금연하는데 도움이 되며 다른 사람에게도 권유하고 지속되어야 한다고 생각하고 있는 것으로 나타남.



<그림 18> 사업장 내 금연프로그램 지속 여부

나. 사업 추진상 문제점 및 애로사항

- 금연 프로그램에 참여하길 원하였으나 잦은 출장, 장기간의 국외 출장 등으로 부득이하게 참여하지 못하는 경우가 발생함
- 사무직 직원보다 생산직 직원들이 많아 상담시간을 할애하는 데 어려움이 있었으며, 참여자들의 이직 및 퇴사 등으로 지속적인 상담 관리가 어려웠음.
- 사업장 내 금연환경조성을 위하여 금연성공자에 대한 보상이 가장 효율적 방안이라고 11명(55.0%)이 응답하였으며, 지속적인 금연교육 3명 (15.0%), 흡연규제강화 2명(10.0%), 기타 의견으로 자기 의지가 중요하다 등의 의견이 있었음.



<그림 19> 사업장 내 금연환경조성 방안

<사례#6>

1 일반현황(○○정공 및 협력업체 5개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
기계장치 제조업	233명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문기관과의계 약을통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

노·사주도 근로자 건강증진 활동 촉진

‘BYE-BYE 술&담배. NO-NO 술&담배’ ‘활력건강 스트레칭’

2. 추진배경

가. 추진목적

- 최근 뇌·심혈관질환과 근골격계질환 등 작업관련성 질환이 전통적인 직업병보다 더욱 심각한 문제로 대두되면서 직업병 유해요인의 관리와 더불어 근로자 건강증진 활동에 기반을 둔 작업관련성 질환 관리의 필요성이 부각되고 있다.
- 그러므로 근로자에게 보다 안전하고 과학적인 지도와 교육으로 뇌심혈관 질환 및 근골격계질환을 예방하고 흡연과 음주율을 개선시킬 수 있는 방안으로 2011년도 건강증진 비용지원사업을 통하여 사업장내의 건강증진 활동을 노사가 함께 주도해나갈 수 있는 체계구축과 기전을 확립하고, 참여와 관심을 증대시킬 수 있는 조직문화를 확산하며, 근로자의 건강관리능력을 개발하여 작업관련성 질환을 예방하고 근로자의 건강상태를 최적으로 유지하여 『안심하고 일할 수 있는 일터 만들기』에 적극 노력하고자 한다.

나. 지원의 필요성

- 사업장 특성 : 선박 구조물 설비업체. 음주·흡연자가 많음.
- 총근로자 수 : 계 240명
- 참여근로자 수 : 150명 참여율(62.5)%
- 건강진단 결과 뇌심혈관질환 관련 기초질환자 보유 현황 및 참여희망자

총근로자수		240	참여자수		150
금연프로그램	흡연자수	100	프로그램 참여자수		50
절주프로그램	음주자수	130	프로그램 참여자수		50
근골격계예방프로그램			프로그램 참여자수		50

3. 세부추진계획

가. 총괄

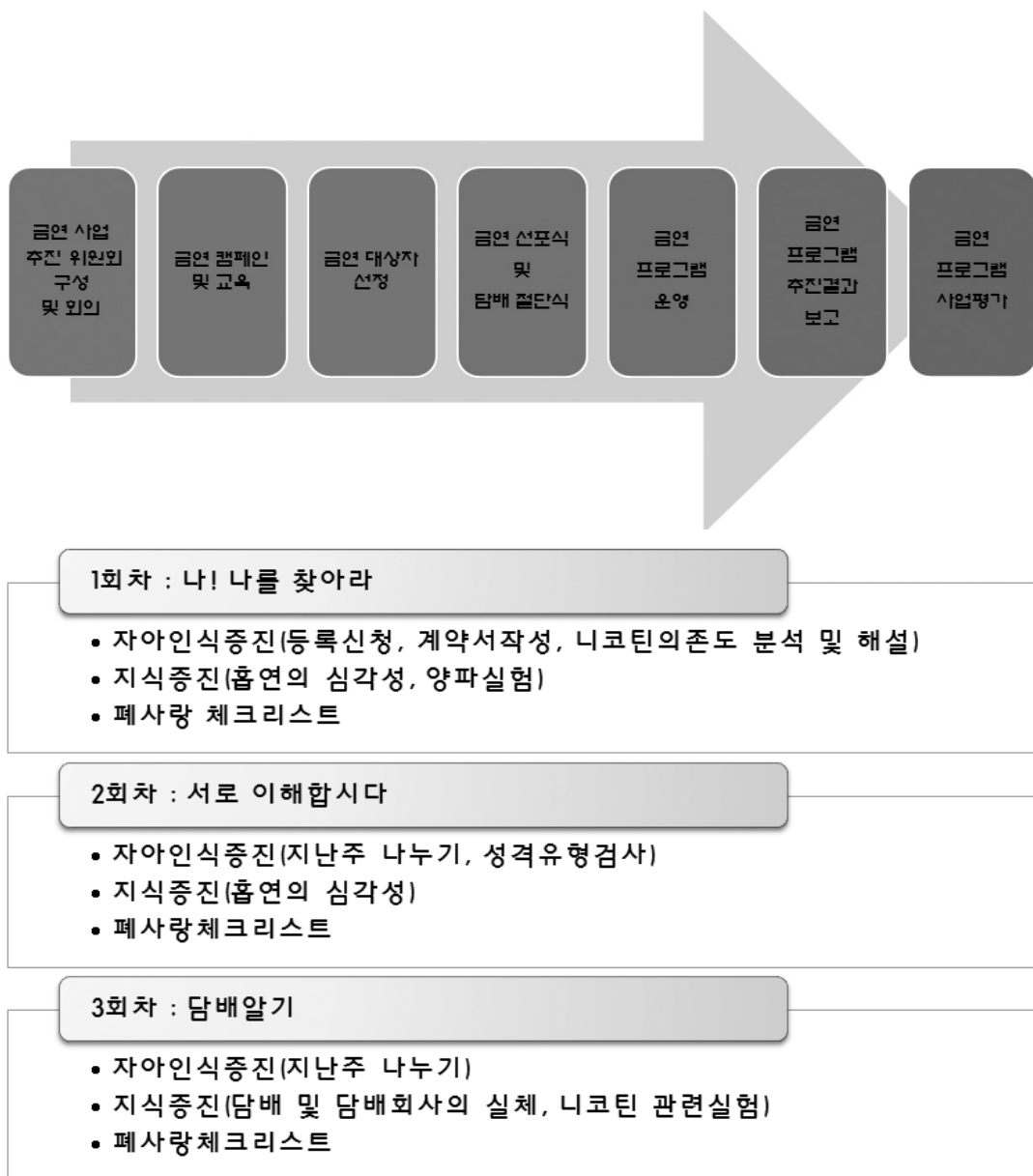
- 건강증진활동 개요
 - (1) 조직차원의 생활습관 개선 : 금연, 절주
 - (2) 작업관련 근골격계 예방 : 요통예방
 - (3) 기타건강증진활동
- 건강증진활동별 세부추진 프로그램

나. 조직차원의 관리가 필요한 생활습관 개선 활동

- 추진활동 주제 : “BYE - BYE 술&담배. NO-NO 술&담배”
- 추진목적
 - (1) 건강증진활동을 노사가 함께하여 최상의 건강상태와 뇌심혈관 질환이 없는 건강한 사업장을 만든다.
 - (2) 금연, 절주를 통한 건강한 사업장 만들기
 - (3) 금연, 절주를 통한 청결한 사업장 만들기
 - (4) 의존성 없는 정신건강 확립

○ 생활 습관 개선 활동

(1) 금연



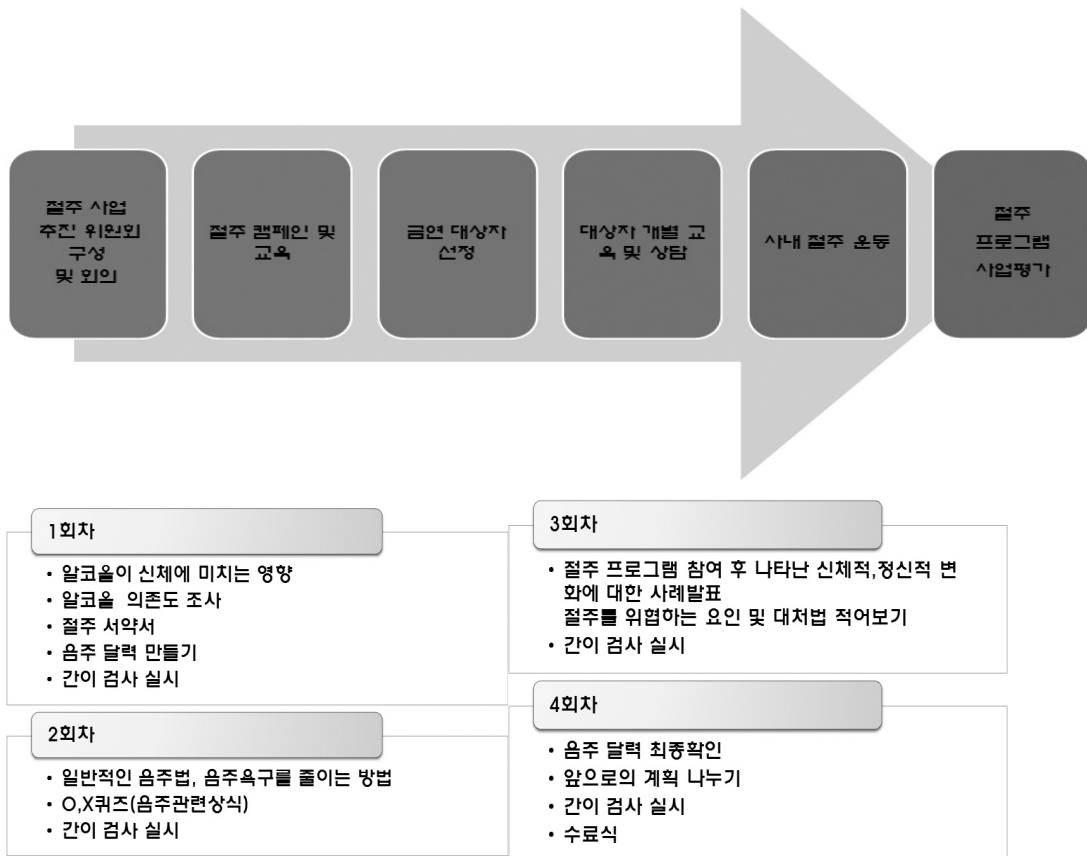
4회차 : 금연합시다

- 자아인식증진(지난주 나누기, 나의 삶의 곡선)
- 지식증진(효과적인 금연방법, 실험결과 나누기)
- 폐사랑체크리스트

6회차 : 금연! 자신있습니다

- 자아인식증진(금연서약서 작성)
- 지식증진(흡연상황 대처 기술 나누기)
- 폐사랑체크리스트
- 수료식

(2) 절주



다. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행예정기간 : 2011년 5월 16일 ~ 8월 30일
- 프로그램별 세부추진사항 및 일정

(1) 금연

절차	주요내용	일정	비고
금연 사업 추진 위원회 구성 및 회의	- 노.사 동수로구성 - 금연프로그램 계획 및 일정협의 - 구성원의 역할 규정 - 사업장 준비사항 등	5월	산업전문간호사 금연상담전문가 영양관리전문가
대상자 선정	- 금연희망자 프로그램 등록 - 흡연자 및 음주자(금연프로그램)		
캠페인 및 집체교육	- 홍보물 게시(현수막, 포스터등) - 흡연의 폐해 동영상 상영 (교육-5&6 1차시 교육)	5월	산업전문간호사 금연상담전문가
선포식 및 절단식	- 금연프로그램 대상자의 금연 서약서 작성 및 선포 - 담배 절단식 - 양파키우기		
금연프로그램운영 &식생활개선 지도	- 주단위 금연프로그램 운영 - 금연 5&6 프로그램(다.내용참조)	5월 - 8월 30일	산업전문간호사 금연상담전문가 영양관리전문가
포상 및 평가회 개최	- 금연 성공자의 포상 - 평가회(금연프로그램 전 과정 발표 및 성과)	8월 30일	산업전문간호사 금연상담전문가

(2) 절주

절차	주요내용	비고
절주 사업 추진 위원회 구성 및 회의	- 노.사 동수로 구성 - 절주프로그램 계획 및 일정협의 - 구성원의 역할 규정 - 사업장 준비사항등	5월
캠페인 및 교육	- 홍보물 게시(현수막, 포스터, 배너 등) - 절주 교육(전 사원)-개인체험나누기	5월
대상자 선정	- 희망자모집:일반검진상에 간장질환자 및 희망자 - 우선음주현황 조사(체크리스트: 가족력, 빈도, 음주량, 기초질환여부, 술종류)	5-7월
절주프로그램 운영	회차별 프로그램 운영	5-7월
절주 운동 실천	- 매주 수요일은 일찍 집에 귀가하는 날 119운동-회식은 1차로, 1병만, 9시 귀가	5-7월
포상 및 평가회 개최	- 절주 성공자 포상 - 알코올 의존도 조사 - 음주 달력 최종확인 - 평가회(절주프로그램 전 과정 발표 및 성과)	7월

(3) 요통예방 프로그램

절차	주요내용	비고
직장내 운동프로그램 선포	▪ 사내운동프로그램 선포, 포스터 현수막 게시	5월
체력측정	▪ BMI, 체력측정(이동체력측정장비이용)	6-8월
동호회활동추진	▪ 사내 운동동호회 추진 진행	6-8월
스트레칭교육	▪ 작업자세별 스트레칭, 서서 일하는 근로자의 스트레칭 등 교육	6-8월

4. 사업의 평가(계획)

가. 금연

- 금연성공율 : 금연시작일로부터 100일 이상
- 호기시 일산화탄소 측정

나. 절주

- 절주성공율 : 절주 시작일로부터 100일
- 참여시작시 본인의 약속/ 계약 내용 이행

다. 요통예방 스트레칭을 근무전.후 지속적으로 이행한다.

- 중간 평가회의 : 1회
- 종합 평가회의 : 1회

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

사업장 전반의 지지적 환경 조성(캠페인, 전사적 문화 조성)을 통한 성공적 금연, 절주, 뇌·심혈관질환예방 및 유소견자 감소, 요통예방 스트레칭방법을 습득한 근로자들의 운동지식과 방법을 좋은 사례발표 등을 통해 사업장내 프로그램 비참여자들에게 보급할 수 있게 함으로써 운동 실천율을 높일 수 있을 것으로 기대됨.

3 예산집행계획서

● 총괄

총 예산규모	5,760,288원 (100%)	지원신청금액	5,760,000 원 (99.99 %)
		자체부담금	0 원 (%)

● 세부항목별 예산계획

프로 그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부 담금(C)	산출내역
절주 금연	계	5,760,288	5,760,000	0	
	총예산	4,452,432	4,412,432	0	
	전문요원방문	1,358,032	1,358,032	0	산업간호전문가104,464원*1명*7회=731,248 금연상담전문가104,464원*1명*6회=626,784
	집체교육	1,190,000	1,190,000	0	강사(1시간/일)70,000원*1명*2회=140,000 강사여비40,000원*1명*2회=80,000 강사중식대10,000원*1명*2회=20,000 집체교육시다과료500원*150*2회=150,000 소비용품(A4지외)150,000원*1회=150,000 금연5&6교재 제작비10,000원*65명=650,000
	준비평가 자문회의	730,000	730,000	0	간호,인간공학,금연전문가100,000*3명*1회 =300,000 중식식대10,000원*3명*1회=30,000 (외부전문화교육)절주상담전문가과장400,000 원*1명*1회=400,000
	보조제구입, 홍보물	1,134,400	1,134,400	0	금연보조제30,000원*25개*1회=750,000 간이검사2,120원*15명*8회=254,400 마우스피스200원*50명*9회=90,000 금연절주현수막40,000원*1개*1회=40,000
	총 예산	1,347,856	1,347,856		
	전문요원방문	417,856	417,856	0	인간공학전문가104,464원*1명*2회=208,928 산업간호전문가104,464원*1명*2회=208,928
	집체교육	540,000	540,000	0	강사(1시간/일)70,000원*1명*2회=140,000 강사여비40,000원*1명*2회=80,000 강사중식대10,000원*1명*2회=20,000 집체교육시다과료500원*150*2회=150,000 소비용품(A4지외)150,000원*1회=150,000
	보조제구입, 홍보물	390,000	390,000	0	스트레칭로프2,000원*50개=100,000 만보계5000원*50개=250,000 금연절주현수막40,000원*1개*1회=40,000

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○정공 및 협력업체 5개소
- 건강증진활동명 : ‘BYE-BYE 술&담배. NO-NO 술&담배’
‘활력건강 스트레칭’
- 추진책임자 : ○○정공 ○○○ 대리
- 추진기간 : 2011년 05 월 31 일 ~ 2011년 11 월 11 일

「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 월 일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○ ○ 지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진 목적 및 필요성

○ 추진 목적

- (1) 최근 뇌·심혈관질환과 근골격계 질환 등 작업관련성 질환이 전통적인 직업병보다 더욱 심각한 문제로 대두되면서 직업병 유해요인의 관리와 더불어 근로자 건강증진 활동에 기반을 둔 작업관련성 질환 관리의 필요성이 부각되고 있다
- (2) 그러므로 근로자에게 보다 안전하고 과학적인 지도와 교육으로 뇌심혈관질환 및 골격계 질환을 예방하고 흡연과 음주율을 개선시킬수 있는 방안으로 2011년도 건강증진비용지원사업 통하여 사업장내의 건강 증진활동을 노사가 함께 주도해나갈 수 있는 체계구축과 기전을 확립하고, 참여와 관심을 증대시킬 수 있는 조직문화를 확산하며, 근로자의 건강관리능력을 개발하여 작업관련성 질환을 예방하고 근로자의 건강상태를 최적으로 유지하여 『안심하고 일할 수 있는 일터 만들기』에 적극 노력하고자 한다.

○ 지원 필요성

- (1) 사업장 특성 : ○○정공은 선박 구성 부분품 생산업체로서 생산직 인력이 40%, 사무직 근로자가 60%를 차지하고 하도급 협력업 4개사가 함께 근무하고 있으며, 지속적인 근로자의 건강증진에 힘써오고 있음.
- (2) 총근로자 수 : 계 223
- (3) 참여근로자 수 : 150 참여율(68)%
- (4) 건강진단 결과 뇌심혈관질환 관련 기초질환자 보유 현황 및 참여 희망자현황

총근로자수		223명	참여자수	150명
금연 프로그램	흡연자수	100명	프로그램 참여자수	50명
절주 프로그램	음주자수	120명	프로그램 참여자수	50명
근골격계예방 프로그램			프로그램 참여자수	50명

나. 추진방법

대한산업보건협회와의 컨설팅 계약을 통해 전문적인 프로그램 운영과 사내 안전팀의 상호협력하여 4개월간 프로그램 운영함.

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계 획	추진실적	평가	비 고
	계				
조직차원의 생활습관개선	BYE-BYE술&담배. NO-NO술&담배 프로그램	7회 (100명) 금연교재50부 금연보조제25개 음주고글1개 홍보물1개	7회 (100명) 금연교재50부 금연보조제60개 음주고글1개 홍보물1개	우수	
작업관련 근골격계 질환의 예방	활력건강 스트레칭	2회(100명) 만보계56개 스트레칭로프55개 홍보물1개	2회(100명) 만보계56개 스트레칭로프55개 홍보물1개	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 'BYE-BYE 술&담배. NO-NO 술&담배'

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
대한산업보건협회 컨설팅	6월1일~9월19일(4개월) : 9회 100명		6월1일~9월19일(4개월) : 9회 100명		완료
현수막 홍보물 제작	1부		1부		완료
집체 교육	2회 (총100명)	6월17일~6월17일 (50명)	2회 (총100명)	6월17일~6월17일 (50명)	완료
		9월1일~9월1일 (50명)		9월1일~9월1일 (50명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
준비자문 회의	2011.06.01	회의실	3명	프로그램 운영 방안 계획 준비 회의	○ ○ ○	
금연절주집체 교육①	2011.06.17 11:00-12:00	교육실	100	건강증진 운동 캠페인 금연!절주나도 할수있다. (집체교육) 5&6프로그램 안내 니코틴 의존도, 알콜의존도 평가 실시	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 1회차	2011.07.01	교육실	50	금연 절주 사내 홍보 일산화 탄소 측정 모듬정하기,모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담등	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 2회차	2011.07.08	교육실	50	일산화 탄소 측정 모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담 담배알기-양파실험등	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 3회차	2011.07.15	교육실	50	일산화 탄소 측정 모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담 지식증진 (효과적인금연방,절주법등)	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 4회차	2011.07.29	교육실	50	일산화 탄소 측정 모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담 지식증진 (담배회사,음주 OX퀴즈)	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 5회차	2011.08.12	교육실	50	일산화 탄소 측정 모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담 지식증진 (흡연,음주상황대처하기)	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 6회차	2011.08.19	교육실	50	일산화 탄소 측정 모듬활동 지난주 나누기 간이검사,건강상담 지식증진 음주고글 체험	○ ○ ○	
금연절주 집체교육 ②	2011.09.01 11:00-12:00	교육실	100	절주 집체교육 음주고글 체험 (선걷기,공던지기등) 음주체험이야기 나누기	○ ○ ○	
금연절주 프로그램 7회차 (최종)	2011.09.16	교육실	50	금연절주 성공자 확인 및 프로그램 평가회 (금연 절주 전과정 발표 및 성과) 금연 절주 서약서	○ ○ ○	

【관련 사진】 ‘ BYE-BYE 술&담배. NO-NO 술&담배 ’



금연, 절주 집체 교육



금연 모듬 활동 지도(구호 선창)



간이검사 및 건강상담등



음주 고글 체험



담배회사, 음주 OX퀴즈



교육시 금연 서약서 발표 선언식

○ 프로그램명 : ‘활력건강 스트레칭’

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
대한산업보건협회 컨설팅	6월1일~9월19일(4개월) : 4회 50명		6월1일~9월19일(4개월) : 4회 50명		완료/미 실시
현수막 홍보물 제작	1부		1부		완료/미 실시
집체 교육	2회 (총100명)	6월10일~6월10일 (50명)	2회 (총100명)	6월10일~6월10일 (50명)	완료/미 실시
		9월10일~9월10일 (50명)		9월10일~9월10일 (50명)	완료/미 실시

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여 인원	주요내용	강사	비고
준비자문 회의	2011.06.01	회의실	3	건강증진 운동 캠페인 (현수막,포스터등)	○ ○ ○	
활력건강 스트레칭 집체교육 ①차	2011.06.10 11:00 - 12:00	교육실	50	근골격계 질환이란? 예방과 관리 교육및 상담	○ ○ ○	
활력건강 스트레칭 지도	2011.06.24	교육실	50	근골격계 질환 예방 올바른 스트레칭 실습 지도 사내 운동 동호회 활성화 방안 논의등	○ ○ ○	
활력건강 스트레칭 체성분 분석	2011.07.22	교육실	50	근로자 체성분 검사 및 상담 스트레칭 지도	○ ○ ○	
활력건강 스트레칭 집체교육 ②차	2011.09.10 14:00 - 15:00	교육실	50	근골격계 질환 예방관리와 테이핑 요법	○ ○ ○	

【관련 사진】 ‘활력건강 스트레칭’



근골격계 질환의 예방관리 집체교육



사내 운동동호회 활성화방안 논의 등



스트레칭 올바른 방법 실습



대상자 체성분 정밀검사 실시 모습.



스트레칭 실습 지도



테이핑 요법 근로자 체험

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 :2011. 11.11.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	5,320,288	5,320,000	5,029,000	0
조직차원의 생활습관개선	BYE-BYE술&담배. NO-NO술&담배 프로그램	3,972,432	3,972,432	3,769,000	0
작업관련 근골격계 질환의 예방	활력건강 스트레칭 프로그램	1,347,856	1,347,856	1,260,000	0

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	43명	16명
		② 있다	3명	6명
		③ 시도했으나 실패했다	5명	42명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	10명	16명
		② 10~20개피미만	30명	29명
		③ 20개피 이상	14명	18명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	16명	21명
		② 가끔있다	36명	32명
		③ 자주있다	12명	9명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	18명	12명
		② 월1회~3회 미만	37명	42명
		③ 월3회 이상	9명	8명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	20명	26명
		② 가끔 한다	28명	25명
		③ 안한다	15명	19명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	34명	48명
		② 가끔 한다	21명	18명
		③ 안한다	9명	3명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	33명	35명
		② 보통이다	17명	25명
		③ 아닌 편이다	14명	10명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입 니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	32명	31명
		② 보통이다	25명	33명
		③ 아닌 편이다	7명	6명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	40명	42명
		② 없다	24명	28명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	39명	34명
		② 없다	25명	36명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	1명
	② 안전보건관리자	2명
	③ 관리감독자	6명
	④ 근로자	68명
	⑤ 기타	4명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	3명
	② 알고있다	17명
	③ 보통이다	40명
	④ 잘모른다	12명
	⑤ 전혀 모른다	9명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	15명
	② 외부전문기관 추진	57명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	10명
	② 만족	18명
	③ 보통	49명
	④ 불만족	4명
	⑤ 매우 불만족	0명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	8명
	② 만족	21명
	③ 보통	49명
	④ 불만족	3명
	⑤ 매우 불만족	0명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	10명
	② 그렇다	16명
	③ 보통이다	42명
	④ 그렇지않다	11명
	⑤ 전혀 그렇지않다	2명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	5명
	② 그렇다	17명
	③ 보통이다	49명
	④ 그렇지않다	6명
	⑤ 전혀 그렇지않다	4명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	2명
	② 만족	9명
	③ 보통	45명
	④ 불만족	13명
	⑤ 매우 불만족	4명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	7명
	② 지원절차 단순화	13명
	③ 지원항목 확대	22명
	④ 기타	23명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

우리 사업장은 인근의 조선업과 관련한 업체의 비중이 높은 울산국가지방 산업단지 내에 위치에 있으며, 업무의 특성상 유해환경 및 직업병과 관련한 보건관리 및 작업관련성 질환 중 근골격계질환에 대한 보건관리에 대하여는 관리가 잘 이루어져 있다.

사업장 규모는 중·대형 사업장이 상당수 분포해 있으며, 자체 보건관리자가 선임된 곳의 비중도 부산의 타 공단에 비하여 월등히 높다

그러나 대부분의 보건관리자가 산업위생기사나 대기기사로 근로자의 건강관리를 위한 조직적 차원의 건강문화 조성에 어려움을 토로하고 있으며, 전문분야가 아닌 관계로 인하여 지역사회와 연계한 프로그램의 도입(보건소의 건강증진프로그램)이 저조하였다.

‘2011년도 건강증진비용지원사업’은 이러한 문제를 안고 있는 사업장에 전문가의 컨설팅과 교육프로그램의 성공적인 정착(성공적 금연, 절주, 요통예방스트레칭, 스트레스관리 등)과 노·사가 함께 참여하여 이끌어 나가는 과정에서 동종업종의 근로자들의 건강문화 조성의 방법으로 자리매김 할 수 있을 것이다.

<사례#7>

1 일반현황(○○제강 및 협력업체 5개소)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
철강제조업	441명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☐ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

선진건강기업 문화정착을 위한 ○○제강 노사가 함께하는
 “Smoking LESS, Save your life MORE”

2. 추진배경

가. 추진목적

- 음주, 흡연, 비만, 잘못된 식생활 습관으로 성인병 및 기초질환 유소견자가 11% 증가함에 따라 건강증진프로그램(금연/절주)을 통하여 “뇌·심혈관계 질환 예방 및 기초질환 유소견자 감소”를 통하여 노사가 함께하는 건강한 사업장을 구현하고자 함.

나. 지원의 필요성

- 2010년 일반질환유소견자 전년대비 11%(19명) 증가.
- 2010년 일반/종합검진결과중 *뇌심혈관계 질환(고혈압, 이상지질혈증, 비만, 당뇨) 유소견자의 89% 이상을 차지함.
- 협력업체와 ○○제강 전사원이 함께 만들어가는 건강한 사업장 구현

3. 세부추진계획

가. 총괄

- 건강증진활동 개요
 - (1) 일반질환 요관찰자 및 유소견자 감소
 - (2) 뇌·심혈관질환 예방
 - (3) 2011년 7월 금연사업장 선포
- 건강증진활동별 세부추진 프로그램
 - (1) “Smoking LESS, Save your life MORE”
 - (2) ○○제강 금연/절주 프로그램 자체운영으로 교육 및 상담은 외부전문 강사 초빙
 - (3) “금연/절주클리닉 운영” 및 홍보/계몽활동으로 근로자에게 동기 부여를 독려하고 전사원이 함께 만들어가는 건강한사업장 구현

나. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행예정기간 : 2011년 3월 1일 ~ 6월 30일 (4개월)
- 프로그램별 세부추진사항 및 일정
 - (1) 금연/절주 프로그램 참여인원

참여업체		참여인원
모기업	○○제강(주)	245명
협력업체	○○네트웍스	29명
	○○	69명
	(주)○○	12명
	○○산업(주)	23명
	(주)○○	63명
Total		441명

(2) 금연/절주 프로그램 단계별 추진방향

구분	주요활동	추진방향
1단계	흡연인프라 구축	흡연장 축소(4개소 지정/운영) 건물내 흡연불가!
	흡연자 등급별 관리	흡연량 고려, 1:1 밀착관리 강화
	교육 및 계몽활동	현수막, 포스터, 전문강사 초빙
	설문조사	전사원 흡연율(진행 중)

구분	주요활동	추진방향
2단계	금연/절주 클리닉	희망자 등록
		금연보조제 지원
		금연/절주 상담강화(금단현상 문제해결)
	금연성공자 격려	포상금 지급(부서별,개인별)
3단계	금연사업장 선포	사측, 노조, 협력사대표
		전직원 금연준수 서약서 서명
		사업장 전 지역 흡연장소 폐쇄
	금연준수 지침서 수립/공유	외부방문객 및 출입자 관리
		흡연자 처벌관리/공유
	대외 언론기관을 통한 홍보활동	타 사업장 벤치마킹 및 사례 발표

- 세부 추진 Schedule

구분	주요활동	추진일정
사전 활동 (홍보&교육)	시행 계획 공유회 개최	11.02
	흡연 및 금연구역 재정립/지정	11.03
	흡연시 준수 지침 공고/시행	11.03
	흡연시 준수사항 지침 배포(직원, 방문객, 협력사)	11.03~
	금연구역 점검 강화	11.03
	흡연실태 전수조사 실시	11.02~진행중
	금연 포스터 게시/ 패널 전시	11.03
	금연 서약서 작성(사무직 선행 실시)	11.03
	금연 표어 공모 및 포상	11.04
	금연 현수막 제작 및 게시	11.03
	금연의 날 운영 및 One sheet 금연자료 배포	매월
	금연 교육(격월 1회)	11.03
금연/절주 클리닉운영	이동금연클리닉 운영	11.02,03
	금연 희망자 접수(현황파악)	11.03 ~ 06
	금연 보조제 지급	11.03~
	금연 상담	11.03~
	음주 문화 개선 안내	11.04~
	금연 진행사항 체크	11.03,06
주요활동	금연 실패자 관리	11.05 ~
	사업장 내 담배꽂초 줍기	11.05 ~
	인터넷 메일 및 문자 메시지 격려	(수시)
	가정 통신문 발송	11. 3/5/7/10

구분	주요활동	추진일정
	대외 기관 연계 활동	11.06~
	금연성공자 포상 포상	11. 6/9/12
	금연 추진 성과 분석	11. 6
	금연 사업장 선포식	11. 7(월례회)

4. 사업의 평가(평가방법, 도구 등)

- 가. 1단계 : 전사원 흡연을 전수조사(설문지)
- 나. 2단계 : 랜덤검사 실시(일산화탄소 호기측정 기록/운영, 의료기관을 통한 소변검사 및 혈액검사)
- 다. 3단계 : 프로그램 3개월 운영 → 최종 성공자 파악
(의료기관을 통한 소변검사 및 혈액검사 실시)
- 라. 4단계 : 근로자 만족도 및 성공자 평가지 작성

5. 벤치마킹 등 전파가능

- 가. 사업장 자체 추진으로 “2011년 7월 금연사업장 선포”를 핵심으로 ○○ 제강 전사원이 참여하여 부산 사하구 신평공단에서 최초로 금연사업장을 구현하며, 부산지역의 환경 및 근로자의 건강증진의 타사업장이 귀감사례 발표 공유
- 나. 한국산업안전보건공단의 비용지원사업의 일환으로 성공적 결과 사례 발표 및 전파

6. 기타사항

- 가. 사업계획서 첨부자료 참조
(선진건강기업 문화정착을 위한 금연사업장 운영 안)
- 나. 프로그램 운영이 완료된 시점 이후의 사후관리등으로 지속적인 계획수립

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	17,640,000 원 (100 %)	지원신청금액	12,440,000 원 (70 %)
		자체부담금	5,200,000 원 (30 %)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		17,640,000원	12,440,000원	5,200,000원	단위:K(천원)
금연교육	전문강사료	800,000	80000	0	100K(4조2교대)*8회/년
금연/절주교육	시청각 교재	210,000	210,000	0	70K*3EA
금연상담	전문상담료	1,920,000	1,920,000	0	40K(1회)*16회(월)*4개월
금연보조제	패치	3,960,000	3,960,000	0	12K/ea*110인*3개월
"	파이프	400,000	400,000	0	(2K/ea*100인)*2
"	쿨키스	300,000	300,000	0	(1.5K/ea*100인)*2
홍보물 제작	현수막(대)	800,000	800,000	0	80K/ea*10ea
"	X-배너	80,000	80,000	0	40K/ea*2ea
"	표지판(흡연)	270,000	270,000	0	4.5K/ea*60ea
"	표지판(금연)	45,000	45,000	0	4.5K/ea*10ea
"	CCTV작동중	27,000	27,000	0	4.5K/ea*6ea
"	CCTV(모형물)	48,000	48,000	0	8K/ea*6ea
"	현수막(소)	480,000	480,000	0	30K/ea*16ea
"	금연컵 제작	1,800,000	1,800,000	0	6k/ea*300ea
"	서약서,통신문	1,000,000	1,000,000	0	2K/장*500장
"	안내문(출입구)	300,000	300,000	0	1K/장*300장
성공자 포상	포상(상품권)	5,200,000	0	5,200,000	가족영화권(8K*4인)50인 가족식사권(50K*72인)

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○제강 및 협력업체 5개소
- 건강증진활동명 : “Smoking LESS, Save your life MORE”
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 03월 24일 ~ 2011년 07월 31일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 21일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

- 고령근로자, 교대근무제(4조 2교대), 성인병 및 기초질환 유소전자 11% 증가
- 금연을 통한 쾌적한 작업환경조성
- 비흡연자와 흡연자의 갈등(간접흡연) 해소
- 노사, 협력업체 등과 함께하는 건강한 사업장의 구현
- 금연에 대한 동기부여 및 직원건강 확보

나. 추진방법

- 교육/상담 : 금연·절주 프로그램 자체운영 / 외부전문강사 초빙
- 홍보/계몽활동 : 시각적이고 실질적인 홍보물 제작으로 금연결심 독려 및 동기부여에 기여
- 금연사업장 선포 : 전직원 참여의 목표물 성과 도출

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계	53회	55회	우 수	
금연/절주 프로그램	교육	8회(441명)	8회(441명)	우 수	
금연/절주 프로그램	금연/절주 클리닉	43회(441명)	43회(441명)	우 수	
금연/절주 프로그램	홍보 및 계몽활동	2회(50명)	4회(30명)	우 수	
금연/절주 프로그램	금연사업장 선포식	1회(441명)	1회(441명)	우 수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 금연/절주 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
금연/절주 교육	8회 (총441명)	3월25일,28일 (2회/31명)	8회 (총441명)	3월25일,28일 (2회/31명)	완료
		4월4,5,8,25,26,29일 (6회/410명)		4월4,5,8,25,26,29일 (6회/410명)	완료
금연/절주 클리닉	4월4일~6월29일(3개월) : 43회 441명		4월4일~6월29일(3개월) : 43회 441명		완료
홍보물 제작 (금연컵)	200EA		200EA		완료
홍보물 제작 (어깨 스트레칭 로프)	800EA		800EA		완료
홍보 및 계몽활동	금연 캠페인 2회 : 50명		금연 캠페인 4회 : 30명		완료
금연사업장 선포	금연사업장 선포식 주관		금연사업장 선포식 주관 : 60명 참석		완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
금연/절주 교육	3/25, 28 (10~11시)	안전 교육장	31	금연교육	○ ○ ○	
금연/절주 교육	4/4, 5, 8, 25,26(8~10시) 4/29(9~10시)	안전 교육장	410	금연교육	○ ○ ○	
금연/절주 클리닉	4/4~6/29 (16~19시)	건강관리실	441	금연/절주 클리닉	○ ○ ○	
홍보 및 계몽활동	4/1	사업장입구	30	금연 캠페인	-	
홍보물 제작	6/20	신평사업장	3	홍보 및 계몽활동	-	
금연사업장 선포	7/1	대강당	60	금연사업장 선포식	-	

【관련 사진 1】



금연/절주교육 전문강사초빙



금연/절주 클리닉 운영



금연캠페인



금연캠페인



금연/절주 포스터 전시회



금연/절주 포스터 전시회

【관련 사진 2】



금연사업장 선포 결의문 낭독



금연사업장 선포



협력업체 금연사업장 선포



신입사원 금연 결의



금연사업장 현판 제작



금연사업장 현판 제작

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 11 .)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
조직차원의 생활습관개선	계	15,784,000	10,584,000	7,484,728	4,388,750
	금연&절주 프로그램	15,784,000	10,584,000	7,484,728	4,388,750

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	72명	-명
		② 있다	36명	105명
		③ 시도했으나실패했다	30명	77명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	95명	249명
		② 10~20개피미만	192명	76명
		③ 20개피 이상	49명	11명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	15명	47명
		② 가끔있다	73명	115명
		③ 자주있다	248명	174명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	57명	72명
		② 월1회~3회 미만	131명	166명
		③ 월3회 이상	148명	98명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정 도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	명	명
		② 가끔 한다	명	명
		③ 안한다	명	명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	명	명
		② 가끔 한다	명	명
		③ 안한다	명	명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하 고 있습니까?	① 그런편이다	명	명
		② 보통이다	명	명
		③ 아닌 편이다	명	명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입 니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	명	명
		② 보통이다	명	명
		③ 아닌 편이다	명	명
스트레스관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	명	명
		② 없다	명	명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	명	명
		② 없다	명	명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	2명
	② 안전보건관리자	6명
	③ 관리감독자	10명
	④ 근로자	423명
	⑤ 기타	-명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	41명
	② 알고있다	320명
	③ 보통이다	77명
	④ 잘모른다	3명
	⑤ 전혀 모른다	명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	441명
	② 외부전문기관 추진	-명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	73명
	② 만족	215명
	③ 보통	108명
	④ 불만족	13명
	⑤ 매우 불만족	2명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	46명
	② 만족	274명
	③ 보통	91명
	④ 불만족	-명
	⑤ 매우 불만족	-명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	107명
	② 그렇다	203명
	③ 보통이다	101명
	④ 그렇지않다	-명
	⑤ 전혀 그렇지않다	-명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	30명
	② 그렇다	48명
	③ 보통이다	311명
	④ 그렇지않다	10명
	⑤ 전혀 그렇지않다	2명
6. 공단의 지원을 받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	56명
	② 만족	277명
	③ 보통	78명
	④ 불만족	-명
	⑤ 매우 불만족	-명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	105명
	② 지원절차 단순화	132명
	③ 지원항목 확대	174명
	④ 기타	-명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

가. 단계별 상벌제도 도입

- 서면경고 → 금연경고장 발부 → 위반자 징계(3회 적발), 성공자는 포상

나. 금연 멘토제 운영

- 흡연자, 금연성공자 성공사례 공유

다. 점층적인 금연활동 전개로 노사,협력업체의 합동으로 금연사업장 선포”
라는 성과 도출

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

3. Type 2-1(유사업종 연합형)

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

지원모델 : Type 2-1(유사업종 연합형)

<사례#1>

1 일반현황(○○교통+○○택시)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
택시 및 경차량운수업	170명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☐ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

술, 담배 없는 건강한 사업장 만들기

2. 추진배경

가. 추진목적

- 최근 뇌·심혈관질환과 근골격계질환 등 작업관련성 질환이 전통적인 직업병보다 더욱 심각한 문제로 대두되면서 직업병 유해요인의 관리와 더불어 근로자 건강증진 활동에 기반을 둔 작업관련성 질환 관리의 필요성이 부각되고 있다.
- 또한 제조업 중심에서 서비스 산업 중심의 산업구조로 변화함에 따라 장시간 노동, 교대근무, 야간근무, 노동 강도의 증가 및 고용불안, 감정

노동에 의한 직무스트레스 증가 등 새로운 형태의 유해인자로 인한 새로운 근로자 건강 문제가 예상된다

- 그러므로 사업장 내의 건강문제의 변화에 대처하고, 근로자에게 건강하고 안전한 일터를 제공함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 종합보건 관리 활동의 필요성을 절감하고 있다. 그러나 사업장에서 이러한 활동의 필요성을 공감하면서도 자발적으로 운영해나가기에는 많은 어려움을 겪고 있기에 산업보건전문기관인 대한산업보건협회 경남지부에 위임하여 본 사업을 수행하고자 한다.
- 또한 제안을 통하여 사업장내의 건강증진 활동을 노사가 함께 주도해 나갈 수 있는 체계구축과 기전을 확립하고, 참여와 관심을 증대시킬 수 있는 조직문화를 확산하며, 근로자의 건강관리능력을 개발하여 작업 관련성 질환을 예방하고 근로자의 건강상태를 최적으로 유지하여 『안심하고 일할 수 있는 일터 만들기』에 적극 노력하고자 한다.

나. 지원의 필요성

- 사업장 특성 : 택시 운수업(고령근로자, 교대근무)
- 건강진단 결과 뇌·심혈관질환 관련 기초질환자 및 참여희망자 현황

총근로자수		170	참여자수	110
만55세이상		27		
기초질환자	이상지질C2	15	이상지질D2	18
	고혈압C2	5	고혈압D2	20
	당뇨C2		당뇨D2	23
금연프로그램	흡연자수	89	프로그램 참여자수	30
절주프로그램	음주자수	113	프로그램 참여자수	35
뇌·심혈관질환 예방프로그램	기초 질환자수	81		45

- 업무상 질병 발생 현황 : (-)
- 사업장 요구도 : 매년 실시하는 건강검진 시 유소견자 감소, 근로자들의 건강증진에 대한 인식확대.

3. 세부추진계획

가. 총괄

○ 건강증진활동 개요

- (1) 뇌·심혈관질환예방 : 비만관리, 영양개선, 뇌·심혈관질환 발병 위험도 평가
- (2) 조직차원의 생활습관개선 : 금연, 절주, 운동, 영양
- (3) 기타건강증진활동
- (4) 건강증진활동별 세부추진 프로그램

○ 뇌·심혈관질환 예방 활동

- (1) 대한산업보건협회와 계약하여 '뇌·심발병위험도 평가'를 전개한다.

가) 관리 목표 : 뇌·심혈관질환 발병위험도 감소율 30%

나) 사업 대상 : 금연 프로그램 참여대상자

다) 추진 전략 : 업무상 질병 감소를 위한 사후관리 강화
뇌·심혈관질환 예방을 위한 기초질환 예방

라) 추진 내용 :

- 금연 프로그램 참여 대상자 뇌·심발병위험도 평가 실시 : 방문 간이 검사 data 활용
- 전산프로그램을 이용한 발병위험도 평가를 통해 정확한 평가 실시
- 평가 결과에 따른 금연 생활습관 개선 대상자로 집중 구분 관리
- 뇌·심혈관질환 및 기초 질환 예방을 위하여 금연, 운동, 절주, 영양, 관리를 통한 건강행태 개선
- 간이검사 및 건강 상담을 통한 건강문제 조기 발견
(매 방문 간이검사)
- 건강검진 및 간이검사 자료 DB구축으로 사업장에서 효율적 사후 관리체계 구축 지도.

○ 조직차원의 관리가 필요한 생활습관개선 활동

- (1) 추진활동 주제 : 술, 담배 없는 건강한 사업장 만들기

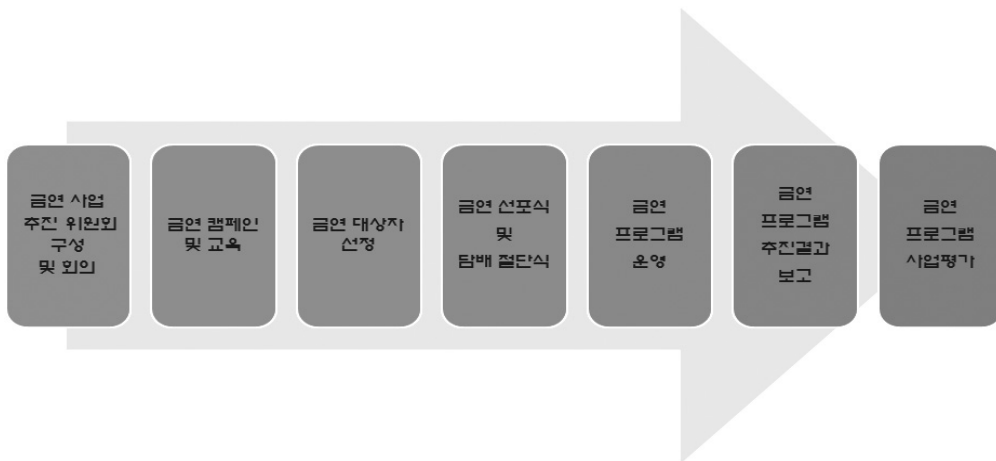
(2) 추진 목적

가) 건강증진활동을 노사가 함께하여 최상의 건강상태와 뇌·심혈관질환이 없는 건강한 사업장을 만든다.

- 나) 금연, 절주를 통한 건강한 사업장 만들기
- 다) 금연, 절주를 통한 청결한 사업장 만들기
- 라) 의존성 없는 정신건강 확립

(3) 생활 습관 개선 활동

- 가) 금연 : ○○○ 협회와 계약하여 '금연프로그램'을 전개한다.
- 금연 프로그램 개요



나) 세부프로그램 내용

절차	주요내용	일정	비고
금연 사업 추진 위원회 구성 및 회의	- 노·사 동수로구성 - 금연프로그램 계획 및 일정협의 - 구성원의 역할 규정 - 사업장 준비사항등	6월	산업전문간호사 금연상담전문가영 양관리전문가
대상자 선정	- 금연희망자 프로그램 등록 - 흡연자 및 음주자(금연프로그램)		
캠페인 및 집체교육	- 홍보물 게시(현수막, 포스터 등) - 흡연의 폐해 동영상 상영 (교육-5&6 1차시 교육)	6월	산업전문간호사 금연상담전문가
선포식 및 절단식	- 금연프로그램 대상자의 금연 서약서 작성 및 선포 - 담배 절단식 - 양파키우기		
금연프로그램운영 &식생활개선 지도	- 주단위 금연 프로그램 운영 - 금연 5&6 프로그램(다.내용참조)	7,8월	산업전문간호사 금연상담전문가 영양관리전문가
포상 및 평가회 개최	- 금연 성공자의 포상 - 평가회(금연프로그램 전 과정 발표 및 성과)	9,10월	산업전문간호사 금연상담전문가

- 주단위 금연프로그램 내용

1회차 : 나! 나를 찾아라

- 자아인식증진(등록신청, 계약서작성, 니코틴의존도 분석 및 해설)
- 지식증진(흡연의 심각성, 양파실험)
- 폐사랑 체크리스트

2회차 : 서로 이해합시다

- 자아인식증진(지난주 나누기, 성격유형검사)
- 지식증진(흡연의 심각성)
- 폐사랑체크리스트

3회차 : 담배알기

- 자아인식증진(지난주 나누기)
- 지식증진(담배 및 담배회사의 실체, 니코틴 관련실험)
- 폐사랑체크리스트

4회차 : 금연합시다

- 자아인식증진(지난주 나누기, 나의 삶의 곡선)
- 지식증진(효과적인 금연방법, 실험결과 나누기)
- 폐사랑체크리스트

6회차 : 금연! 자신있습니다

- 자아인식증진(금연서약서 작성)
- 지식증진(흡연상황 대처 기술 나누기)
- 폐사랑체크리스트
- 수료식

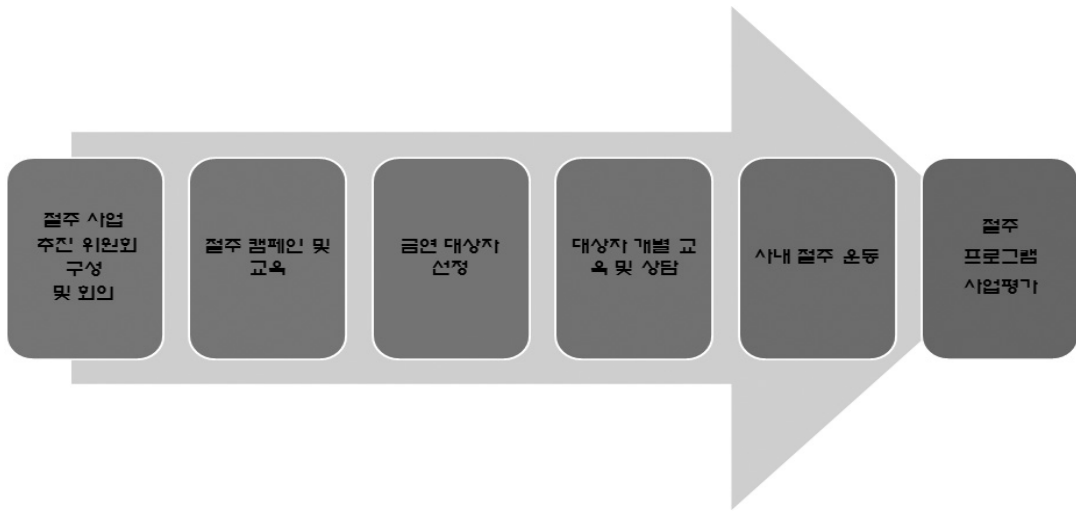
- 사업평가

금연성공율 : 금연시작일로부터 100일이상

호기시 일산화탄소 측정

나) 절주 : ○○○ 협회와 계약하여 '절주 프로그램'을 전개한다.

- 절주 프로그램 개요



- 세부 프로그램 내용

절차	주요내용	비고
절주 사업 추진 위원회 구성 및 회의	- 노·사 동수로구성 - 절주프로그램 계획 및 일정협의 - 구성원의 역할 규정 - 사업장 준비사항등	6월1일
캠페인 및 교육	- 홍보물 게시(현수막, 포스터, 배너등) - 절주 교육(전사원) - 개인체험나누기	7월
대상자 선정	- 희망자모집 : 일반검진상에 간장질환자 및 희망자 - 우선음주현황 조사(체크리스트 : 가족력, 빈도, 음주량, 기초질환여부, 술 종류)	6월
절주프로그램 운영	회차별 프로그램 운영	6-10월
절주운동 실천	- 매주 수요일은 일찍 집에 귀가하는 날 119운동 - 회식은 1차로, 1병만, 9시 귀가	6-10월
포상 및 평가회 개최	- 알코올 의존도 조사 - 음주 달력 최종확인 - 평가회(절주프로그램 전 과정 발표 및 성과)	9월

- 절주 프로그램 내용

1회차
• 알코올이 신체에 미치는 영향 • 알코올 의존도 조사 • 절주 서약서 • 음주 달력 만들기 • 간이 검사 실시
2회차
• 일반적인 음주법, 음주욕구를 줄이는 방법 • O,X퀴즈(음주관련상식) • 간이 검사 실시
3회차
• 절주 프로그램 참여 후 나타난 신체적,정신적 변화에 대한 사례발표 • 절주를 위협하는 요인 및 대처법 적어보기 • 간이 검사 실시
4회차
• 음주 달력 최종확인 • 앞으로의 계획 나누기 • 간이 검사 실시 • 수료식

- 사업평가

절주성공율 : 절주 시작일로부터 100일

참여시작 시 본인의 약속/ 계약 내용 이행

4. 사업의 평가(계획)

가. 성과지표 관리 및 평가

○ 성과지표 관리 방안

(1) 성과지표 측정 기초 조사

가) 1회차 방문 시 구조화된 조사표를 사용하여 실시

나) KOSHA-CODE:H-46-2008, 건강행위실천단계 설문지

- (2) 성과지표 관리 : 매회 사업장 방문 시 성과지표 관리
- (3) 성과지표 측정 평가 조사 : 마지막 회차 사업장 방문 시 구조화된 조사표를 사용하여 실시

○ 성과지표 측정 항목

구 분	세부항목
뇌·심혈관질환 관리	뇌·심 발병위험도향상율, 혈압, 혈당, 콜레스테롤
생활습관관리	금연성공율, 비만도(BMI), 체지방율, 실천행위단계

나. 평가회의 개최

- 중간 평가회의 : 1회
- 종합 평가회의 : 1회

5. 벤치마킹 등 전파가능성

사업장 전반의 지지적 환경 조성(캠페인, 전사적 문화 조성)을 통한 성공적 금연, 절주

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	4,080,832 (100%)	지원신청금액	4,080,000 (100 %)
		자체부담금	0 원 (%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금 (B)	자체 부담 금(C)	산출내역
	계	4,080,832	4,080,832	0	
	전문요원방문	1,358,032	1,358,032	0	
	방문인건비	1,358,032	1,358,032	0	산업간호전문가104,464원*1명*6회= 626,784 영양상담전문가104,464원*1명*1회= 104,464 금연상담전문가104,464원*1명*6회= 626,784
	집체교육	1,120,000	1,120,000		
	집체교육인건비	280,000	280,000	0	강사(1시간/일)70,000원*2명*2회=280,000
	집체교육강사여비	160,000	160,000	0	강사여비40,000원*2명*2회=160,000
	집체교육강사식대	40,000	40,000	0	강사중식대10,000원*2명*2회=40,000
	집체교육다과료	220,000	220,000	0	집체교육시다과료1000원*110*2회=220,000
생활습 관개선	교육시 소비용품	120,000	120,000	0	소비용품(A4지외) 60000원*2회=120,000
	교재제작비	300,000	300,000	0	금연5&6교재 제작비 10000*30=300,000
	준비평가자문회의	666,000	666,000	0	
너심혈 관예방 (비만,절 주,금연)	회의참가인건비	600,000	600,000	0	간호,영양,금연전문가100,000*3명*2회 = 600,000
	회의간식비	6,000	6,000	0	회의시다과1000원*3명*2회=6,000
	회의시중식	60,000	60,000	0	중식식대10,000원*3명*2회=60,000
	외부전문화교육				
	보조제구입,홍보물	936,800	936,800	0	
	금연보조제(set)	420,000	420,000	0	금연보조제 30,000원*14개*1회=420,000
	스트레칭로프	106,000	106,000	0	스트레칭로프 2,000원*53개=106,000
	만보계	150,000	150,000	0	만보계 5000원*30=150,000
	간이검사	190,800	190,800	0	간이검사 2,120원*15명*6회=190,800
	CO측정마우스피스			0	마우스피스 ○○협회제공
	현수막	70,000	70,000	0	금연절주현수막 70,000원*1개*1회=70,000

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○교통+○○택시
- 건강증진활동명 : 술, 담배 없는 건강한 사업장 만들기
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 6월 30일 ~ 2011년 10월 30일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11 월 일

근로자측 대표 _____ ○ ○ ○

사용자측 대표 _____ ○ ○ ○

추진책임자 _____ ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

- 운수업의 특성상 고령 근로자가 많으며, 장시간 노동, 교대근무, 야간 근무로 인한 음주 및 흡연, 운동부족, 불규칙한 생활습관 및 고용불안, 감정노동에 의한 직무스트레스 증가 등 새로운 형태의 유해인자로 인한 새로운 근로자 건강 문제가 예상된다. 그러므로 사업장 내의 건강 문제의 변화에 대처하고, 근로자에게 건강하고 안전한 일터를 제공함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 종합보건관리 활동의 필요성을 절감하고 있다.
- 그러나 사업장에서 이러한 활동의 필요성을 공감하면서도 자발적으로 운영해나가기에는 많은 어려움을 겪고 있기에 산업보건전문기관인 ○○보건협회 경남지부에 위임하여 본 사업을 수행하고자 한다

나. 추진방법

당 사업장은 외부 전문기관인 ○○협회 ○○센터와 컨설팅 계약을 통해 건강증진프로그램을 위탁함으로써 보다 전문적이고 다양한 프로그램운영으로 근로자의 자발적인 건강활동과 사업장내 건강문화 조성을 도모하였다.

세부프로그램은 다음과 같다

- 뇌·심혈관질환 예방
 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가, 간이검사 및 건강 상담, 영양관리
- 조직차원의 생활습관개선 : 절주, 금연

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
뇌심질환 예방활동, 직무스트레스관리	뇌심혈관질환 프로그램	6회(45명) 간이검사 : 90명 만보계 : 30개	9회(48명) 간이검사 : 96명 만보계 : 42개	우수	
	절주프로그램	2회(35명) 스트레칭로프:53개 현수막 : 1개	4회(35명) 스트레칭로프:88개 현수막 :1개	우수	
	금연프로그램	6회(30명) 금연교재 : 30부 금연보조제 :14개	9회(30명) 금연교재 : 30부 금연보조제 :45개	우수	

나. 사업시작 전 회의

일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
6월 21일	사업장 사무실	5명	프로그램일정협의	○○○	사진#1
7월 1일	협회회의실	4명	프로그램별 추진내용협의	○○○	사진#2

다. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
방문컨설팅	6월 1일~10월 30일(5개월) : 6회 45명		6월 30일~10월 4일(3개월) : 6회 48명		완료
만보계 제작	30개		42개		완료
뇌심혈관질환 예방교육	2회 (총80명)	7월 21일(80명)	2회	7월 21일(80명)	완료
		9월 29일(80명)		9월 29일(80명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
뇌심혈 관질환 예방	6월 30일	노조사무실	28	간이측정 및 상담	○ ○ ○	
	7월12일	노조사무실	41	간이측정 및 상담	○ ○ ○	
	7월21일 09:00-10:00	교육장	83	교육	○ ○ ○	
	7월26일	노조사무실	25	간이측정 및 상담	○ ○ ○	
	8월16일	노조사무실	38	간이측정 및 영양상담	○ ○ ○	
	9월5일	노조사무실	46	간이측정 및 상담	○ ○ ○	
	9월22일	노조사무실	31	간이측정 및 상담	○ ○ ○	
	9월29일 17:00-18:00	농협회의실	90	교육	○ ○ ○	



영양상담



간이검사 및 개별상담

○ 프로그램명 : 절주프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획	실 적	비 고
방문컨설팅	6월 1일~10월 30일(5개월) : 2회 35명	6월 30일~10월 4일(3개월) : 4회 35명	완료
스트레칭로프제작	53개	88개	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사
절주 프로그램	6월 30일	노조 사무실	25	알콜의존도조사 및 상담	○ ○ ○
	7월7일	현장	20	캠페인, 음주달력	○ ○ ○
	8월 16일	노조 사무실	32	알콜의존도조사 및 상담	○ ○ ○
	9월22일	노조 사무실	15	알콜의존도조사 및 상담	○ ○ ○



알콜의존도 조사 및 상담



캠페인



음주달력 기록하기



알콜의존도 조사 및 상담

○ 프로그램명 : 금연프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
방문컨설팅	6월 1일~10월 30일(5개월) : 6회 30명		6월 30일~10월 04일(3개월) : 9회 30명		완료
금연교재 제작	30부		30부		완료
금연교육	2회 (총80명)	7월 21일(30명)	2회	7월 21일(36명)	완료
		9월22일(30명)		9월 15일(42명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
금연 프로그 램	6월 30일	노조사무실	20	대상자 선정 및 상담	○ ○ ○	사진#1
	7월7일	현장		캠페인	○ ○ ○	사진#2
	7월14일	노조사무실	25	간이측정 및 상담	○ ○ ○	사진#3
	7월21일 10:00-11:00	노조사무실	83	교육	○ ○ ○	사진#4
	7월28일	노조사무실	20	간이측정 및 상담	○ ○ ○	사진#5
	8월11일	노조사무실	10	간이측정 및 상담	○ ○ ○	사진#6
	8월31일	노조사무실	13	간이측정 및 상담	○ ○ ○	사진#7
	9월15일 18:00-19:00	농협회의실	38	교육	○ ○ ○	사진#8
	10월 4일	노조사무실	7	간이측정 및 상담	○ ○ ○	사진#9



간이측정 및 상담



교육

라. 사업 중간평가 회의

일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
8월 23일	협회 회의실	4	중 간평 가	○ ○ ○	사진#1

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 :2011. 11. .)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
계		4,080,000	4,080,000	3,813,461	0
뇌심질환 예방활동, 직무스트 레스관리	금연프로그램	1,756,000	1,756,000	1,655,585	0
	절주프로그램	430,000	430,000	392,096	0
	뇌심프로그램	1,894,000	1,894,000	1,765,780	0

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여 한적이 있습니까?	① 없다	46 명	2 명
		② 있다	11 명	30 명
		③ 시도했으나 실패했다	5 명	30 명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	10 명	18 명
		② 10~20개피미만	17 명	22 명
		③ 20개피 이상	35 명	20 명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한적이 있습니까?	① 없다	9 명	20 명
		② 가끔있다	30 명	36 명
		③ 자주있다	27 명	12 명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	8 명	8 명
		② 월1회~3회 미만	14 명	39 명
		③ 월3회 이상	44 명	21 명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	13 명	20 명
		② 가끔 한다	30 명	39 명
		③ 안한다	27 명	11 명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	15 명	4 명
		② 가끔 한다	22 명	51 명
		③ 안한다	33 명	15 명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	21 명	26 명
		② 보통이다	25 명	36 명
		③ 아닌 편이다	24 명	8 명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입 니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	21 명	32 명
		② 보통이다	35 명	29 명
		③ 아닌 편이다	14 명	9 명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	34 명	52 명
		② 없다	36 명	18 명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	22 명	36 명
		② 없다	48 명	34 명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	2명
	② 안전보건관리자	명
	③ 관리감독자	명
	④ 근로자	79명
	⑤ 기타	3명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	명
	② 알고있다	28명
	③ 보통이다	29명
	④ 잘모른다	15명
	⑤ 전혀 모른다	12명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	명
	② 외부전문기관 추진	84명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성운영에 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	4명
	② 만족	48명
	③ 보통	28명
	④ 불만족	4명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	3명
	② 그렇다	38명
	③ 보통이다	31명
	④ 그렇지않다	12명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	2명
	② 그렇다	38명
	③ 보통이다	33명
	④ 그렇지않다	11명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	5명
	② 만족	45명
	③ 보통	30명
	④ 불만족	4명
	⑤ 매우 불만족	명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	25명
	② 지원절차 단순화	11명
	③ 지원항목 확대	9명
	④ 기타	5명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 업종 특성상 고령 근로자가 많으며, 장시간 노동, 교대근무, 야간근무로 인한 음주 및 흡연에 많이 노출되어있었다. 이러한 유해환경을 최소한으로 줄이기 위하여 조직적 차원의 건강문화 조성을 통한 사업장의 건강증진 프로그램의 실행과 노사가 함께하는 활동을 보여줌으로써 동종 업종의 종사자들의 건강 문화조성의 방법으로 자리 매김할 수 있었다
- 나. 뇌·심혈관질환 예방 프로그램 : 간이 측정을 통한 뇌·심혈관질환 발병 위험도 평가를 실시하여 그 결과를 근로자에게 알려주는 동시에 개별 생활습관 파악을 실시하여 각각 근로자에게 맞춤형 지도를 통해 생활습관 개선을 유도하고, 회사에서 진행되고 있는 건강증진 프로그램에 참여시킴으로써 위험군에 대해 더 효과적인 관리를 실시할 수 있도록 유도하였다.
- 다. 교육 및 캠페인을 통해 근로자들이 건강한 생활습관 갖기에 관심을 유도하였으며, 전후 비교 측정 및 평가 결과를 알려주고 지도하므로 개별 건강 변화에 대한 추이를 파악하고 생활습관 개선에 대한 마인드를 갖게하는 계기가 되었다.

<사례#2>

1 일반현황(돌봄서비스 22개소 연합)

업종	총근로자수	추진방법	추진활동
의료서비스	632명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문 기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골격계질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☐ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭 : “행복 더하기 프로그램”

2. 추진배경

가. 추진목적

계속되는 돌봄 및 가사서비스의 제공으로 근로자의 근골격계질환의 호소가 많아 이에 대한 원인을 찾아보며 사전에 예방할 수 있는 방법을 익히고 업무로 인한 스트레스를 파악하고 긍정적 마인드 제시를 통해 이후 적극적인 자기 관리와 즐거운 직업관을 확립하도록 함

나. 지원의 필요성

- 최근 3년간 산업재해 통계를 살펴보면 업무상 질병자가 3만1,441명이고 이 가운데 2만689명(65.8%)이 근골격계질환자인 것으로 분석(2009. 한국 산업보건연구소 홈페이지 기사 인용). 결국 업무상 질병자 10명 가운데 6명 이상이 근골격계질환자라는 얘기로 그만큼 예방과 관리가 필요
- 업무지침상의 일은 단순 가사노동이지만 반복되는 일이 많아 손목이나 허리 등에 무리가 가고 통증이 느껴지는 등 불편함이 있다면 증상이 더욱 심해지기 전에 발생시킬 수 있는 원인이 있는지, 있다면 무엇인지 개선하는 것이 필요

○ 근로자 구성

구분	세부사항	구성비율	비고
근로자	여성근로자	99%이상	
연령	40대 미만	12.8%	
	40~50대	73.4%	
	60대 이상	13.8%	
근무경력	1년미만	17.2%	
	1~2년 이상	16.9%	
	2~3년 이상	56.1%	

- 위 표에서 볼 수 있듯이 대부분의 4~50대 중장년층 여성인력이 2~3년 이상 오랫동안 근무하면서 많은 업무 스트레스와 근육관련 질환을 호소하는 경우가 많음.
 - 전체 인구 중 55세 이상 고령자는 2010년 23.1%로 2000년(16.4%) 대비 41.1%가 늘어나는 등 최근 고령화 가속화로 일터에서도 고령 근로자들의 근골격계질환 발생 위험이 높아지고 있음.
- 정부에서 시행하는 돌봄서비스의 대상자(수혜자)에 대한 권익보호는 많이 있지만 막상 서비스를 제공하는 인력에 대한 고민은 부족하여 적은 시급에 주6일까지 근무하는데 이러한 인력에 대한 양질의 직무관련 교육을 실시하여 좀 더 건강한 일자리 환경을 마련하고 함.
- 돌봄서비스의 특성상 거동이 힘든 장애인과 노인을 위한 신체수발이 병행되어 무리한 근육활동이 많아 이를 사전에 예방하고자 예방적 측면의 교육과 좀 더 안전하게 대상자와 근로자를 위한 방법에 대해 제시하고자 함.
 - 직무스트레스가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 질병 및 사고경험이 2.1배 높았으며, 질병으로 인하여 결근한 경험도 1.8배 높게 나타남 (장세진 등 2009). 업무상 질병 중 가장 큰 비중을 차지하고 있는 질병인 근골격계질환, 뇌·심혈관질환(심근경색, 뇌졸중 등) 발생은 직무스트레스와 밀접한 연관이 있음- 2009년 기준 업무상 질병 중 근골격계질환, 뇌·심혈관질환의 비율 78.8%(2010.09 안전보건공단)
- 일반인에 비해 우울증을 많이 겪는 노인과 장애인들의 감정을 직접 보고 듣는 현장에서의 스트레스와 가사지원 서비스를 마치 가사도우미로 오인해서 오는 낮은 자존감으로 인한 스트레스를 해소할 수 있는 창구의

필요 절실

- 통계청 발표 ‘한국 남녀 사망원인별 사망률(2008년)’에 따르면 뇌혈관 질환이 각종 암을 제치고 남녀 모두 사망원인 1위를 차지함.
뇌·심혈관 질환은 고혈압과 당뇨·고지혈증 같은 기존 질환과 과로나 스트레스와 같은 업무적인 요인이 복합적으로 작용해 발생
- 서비스 이용자를 위해 연일 계속되는 노동 강도에 교육내용을 좀더 즐겁게 해 웃을 수 있는 시간을 배치하여 나에 대한 자존감도 높임으로 스트레스 해소 및 우울증 예방에 도움이 되고자 함.
- 근로자의 뇌·심혈관질환 발병위험요인이 어느 정도인지 확인하고 질병 유소견자나 기초 질환자에 대한 관리 필요

3. 세부추진계획

가. 총괄

- 건강증진활동 개요
- (1) 교육명 : ○○돌봄서비스 근로자를 위한 “행복 더하기 프로그램”
- (2) 일 정 : 2011년 5월 7일 ~ 7월말까지(매주 토요일)
- (3) 장 소 : 서울광역시자활센터교육장, 강서지역자활센터 프로그램실 관악
봉천자활센터 교육장, 도봉자활센터교육장, (주)성동돌봄센터
교육장, 영등포자활센터교육장, 종로자활센터 교육장
- (4) 성 원 : 돌봄서비스 근로자

기관명	인원	구성	비고
강북나눔돌봄센터	20	요양보호사	
강북지역자활센터	27		
관악봉천지역자활센터	19		
늘푸른돌봄센터	80		
도봉나눔돌봄센터	9		
도봉지역자활센터	14		
동대문지역자활센터	7		
마포지역자활센터	2		
주식회사 성동돌봄센터	35		
영등포자활센터 재가장기요양기관	15		
도우누리 종로돌봄센터	5		
종로지역자활센터	20		
중랑유린지역자활센터	12		
송파지역자활센터	10		
	275		
도우누리 돌봄센터(강서)	20	산후도우미	
관악봉천지역자활센터	8		
늘푸른돌봄센터	19		
다우리 가정산후조리사	7		
아가마지(도봉)	15		
예손공동체 1, 2호점	20		
영등포지역자활센터	20		
종로지역자활센터	2		
아가마지중랑	4		
	213		
강서지역자활센터	60	장애인활동보조인	
강북지역자활센터	19		
관악봉천지역자활센터	45		
늘푸른돌봄센터	40		
도봉지역자활센터	12		
주식회사 성동돌봄센터	3		
영등포지역자활센터	45		
종로지역자활센터	18		
	178		

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

일정	교육명	목적	내용
5월~7월 매주토요일	근골격계 예방활동	돌봄서비스 특성상 거동 불편한 어르신 장애우들의 신체 부축 등으로 인한 신체적 부담 예방과 가사 서비스로 인한 반복적으로 사용하는 근육에 무리 예방	- 효과적인 근골격계질환 관리 및 예방 - 간단한 스트레칭하는 운동요법 - 근골격계질환 및 통증 측정질문지
	직무스트레스 예방 - 웃음치료	치매환자 및 장애우들과의 심리적 고통과 보호자들의 인식 오류(가사도우미)로 인한 스트레스 예방	- 스트레스 극복법 - fun 리더십 - 직무스트레스 측정
5~8월	뇌·심혈관질환 예방관리	간이검사와 상담을 통해 개인의 발병위험 요인 확인	- 간이검사 - 개별 건강상담 - 문제 개선지도

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간

일자	세부내역	추진목표	비고
3.2 ~ 4.4	강사 일정 및 비용조사, 사업계획준비 간담회	사전조사 준비 간담회	
5월~7월 매주토요일	교육 - 근골격계 질환 관리 직무스트레스 관리 검사- 뇌심혈관질환 관리	회기당 50명 × 10회	
8월	프로그램 평가 간담회 및 추후보완 프로그램 개발	프로그램 및 설문 평가 작성	
8월 이후	매월 간담회에서 업무고충에 대한 사례회의	설문조사 기반 추후 대책 논의	

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

- (1) 3월중 : 교육안내 및 인원, 프로그램 조사(2월 간담회 이후 기관별 참여인원 및 프로그램 욕구 조사)
- (2) 3월중 : 실시 프로그램 관련 예산 및 장소조사(프로그램 실시 관련 업체 비용 조사(전화) / 교육장 일정 1차 조율)

- (3) 4월중 : 제안서 접수 및 발표 후 교육 안내 공지 (교육 일정 및 프로그램 안내)
- (4) 4월중 : 교육 신청서 접수 (기관별 신청자 현황 접수)
- (5) 5~7월중 : 직무스트레스·근골격계 예방교육, 뇌·심혈관질환 간이검사 (혈압, 혈당, 콜레스테롤, 뇨당, 체지방측정) 1회기 50명씩 10차례 진행
- (6) 8월중 : 교육 모니터링 및 보고서 작성(참석 교육원 모니터링 및 평가 보고서 작성 / 수료증 제작)
- (7) 8월중 : 상태점검 질문지 정리(업무 스트레스 및 근골격계질환 측정 질문지 정리 및 통계수치 파악)
간이검사에서 발병위험 보이는 유소견자에 대한 사후 관리(산업 간호 전문가 기관 방문 8회)
- (8) 8월중 : 간담회(교육 추진상황- 실무자들과 교육평가, 상태점검 질문지(스트레스 및 근골격계질환) 평가 후 종사자의 사기진작 및 직무만족을 위한 브레인스토밍 실시)
- (9) 8월이후 : 사례회의 및 운동 진행(기관별 근로자 업무고충에 대한 사례 있을시 사례회의 및 월례 회의 때마다 스트레칭로프 활용 운동 실시)

4. 사업의 평가(계획)

평가기준	평가내용	평가달성 목표치
교육내용	교육 만족도 조사	대상자 100% 중 만족도 및 업무와 효율성 80%이상
참가율	교육 참가 신청서	기관별 전체 구성원 100% 중 참가율 80% 이상
업무스트레스 근골질환 질문지	한국 직무스트레스 측정지 / 업무로 인한 신체적 고통 정도 질문지	대상자 100% 중 조사율 95% 이상

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 전국(141개 가맹지역) 지부 회의에서 사업 진행 사례 공유를 통해 다른 기관에서 시도할 수 있는 기회 마련- 공통 질문지의 취합을 통한 서비스 현장근로자의 실태 파악에 근거 자료 마련
- 나. 1차 서울 31개 지역자활센터 중 일부만 실시 이후 나머지 센터에서 돌봄 근로자를 상대로 안전에 대한 의식 교육으로 활용하고자 함

6. 기대효과

- 가. 제공인력 개인별 자각증상과 주요 서비스 업무에 대한 파악을 통해 위험요인을 평가하여 자신에게 보다 안전한 업무를 수행할 수 있는 방법제시
- 나. 돌봄서비스 근로자들이 많이 느끼는 스트레스의 원인을 파악하고 해결책제시를 통해 상호대인관계 향상으로 심리적 안정과 자신감 획득하여 주도적인 자기 관리가 가능하도록 함.
- 다. 자기 자긍심을 높일 수 있는 마인드 교육을 통해 자기의 안전에 대한 관심을 기울이고 더 나아가 돌봄서비스 근로자들의 전문화 및 업무개발을 기대
- 라. 근골격계질환 운동시 스트레칭로프를 활용한 운동방법을 습득 후 각 기관별 월례회의에서 계속 활용하여 운동권장 통해 작업 전후 가볍게 운동하여 근력 향상 기대
- 마. 안전보건공단에서 발행한 안전사고사례집(요양보호사)을 자료집에 같이 제작하여 추후 사례에 대한 방지대책으로 교육하여 예방사항 점검
- 바. 근골격계질환을 알아 볼 수 있는 측정 질문지를 통해 돌봄 근로자들의 작업환경 및 업무강도를 파악할 수 있고, 직무스트레스에 대한 측정으로 각 기관실무자는 직무스트레스 관리를 통한 정신적 증상 감소로 근로자의 결근율 감소 및 기업의 생산성 향상에 기여
- 사. 최근 증가추세의 직무스트레스에 대한 적극적인 관리로 근로자들의 정신불안, 집중력 감퇴 등으로 인한 사고발생 가능성을 감소시켜 안전사고 예방에 기여
- 아. 간이검사 후 위험요소 보이는 근로자에 대한 개별상담을 실시하여 추후 개선 지도(기초질환 관리, 영양, 운동)를 통해 근로자의 개선상황 점검하고 각 기관에서 근로자의 상태 파악으로 적정한 업무 배치 참조 가능

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	14,199,352 원 (100%)	지원신청금액	11,999,352 원 (84.5%)
		자체부담금	2,200,000 원 (15.5%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
	계	14,199,352	11,999,352	2,200,000	
근골격계	강사수당 (의사) (운동처방사)		1,700,000	-	100,000 * 1시간 * 10회 70,000 * 1시간 * 10회
	강사 여비		200,000		20,000 * 1인 * 10회
	교재제작비		2,500,000		5,000 * 50명 * 10회
	스트레칭로프		1,000,000	-	2,000 * 500개
	다과료		500,000		1,000 * 50명 * 10회
	중 식비			1,500,000	3,000 * 50명 * 10회
	장소대여료			700,000	70,000 * 10회
웃음치료	강사비		1,400,000	-	70,000 * 2시간 * 10회
뇌·심혈관 질환예방관리	방문상담		1,880,352		104,464 * 18회
	간이검사		1,484,000		2,120 * 700회
컨설팅	질문지평가 및 진행 자문		700,000		100,000 * 1명 * 7회
집체교육	소비용품구입비		600,000		1,000 * 600명
	현수막		35,000		35,000 * 1개

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : 돌봄서비스 연합(22개소)
- 건강증진활동명 : '행복 더하기 프로그램'
- 추진책임자 : ○ ○ ○
- 추진기간 : 2011년 5월 14일 ~ 2011년 10월 21일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11 월 25 일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○ ○ 지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진목적

- (1) 계속되는 돌봄 및 가사서비스의 제공으로 근로자의 근골격계의 질환의 호소가 많아 이에 대한 원인을 찾아보며 사전에 예방할 수 있는 방법을 익히고, 업무로 인한 스트레스를 파악하고 긍정적 마인드 제시를 통해 이후 적극적인 자기 관리와 즐거운 직업관을 확립하도록 함.

○ 지원 필요성

- (1) 최근 3년간 산업재해 통계를 살펴보면 업무상 질병자가 3만1441명이고 이 가운데 2만689명(65.8%)이 근골격계질환자인 것으로 분석되고 있으며 결국 업무상 질병자 10명 가운데 6명 이상이 근골격계질환자라는 얘기로 그 만큼 예방과 관리가 필요
- (2) 업무지침 상의 일은 단순 가사노동이지만 반복되는 일이 많아 손목이나 허리 등에 무리가 가고 통증이 느껴지는 등 불편함이 있다면 증상이 더욱 심해지기 전에 발생시킬 수 있는 원인이 있는지, 있다면 무엇인지 개선하는 것이 필요
- (3) 돌봄서비스의 특성상 거동이 힘든 장애인과 노인을 위한 신체수발이 병행되어 무리한 근육활동으로 많아 이를 사전에 예방하고자 예방적 측면의 교육과 좀 더 안전하게 대상자와 근로자를 위한 방법에 대해 제시하고자 함
- (4) 일반인에 비해 우울증을 많이 겪는 노인과 장애인들의 감정을 직접 보고 듣는 현장에서의 스트레스와 가사지원 서비스를 마치 가사도우미로 오인해서 오는 낮은 자존감으로 인한 스트레스를 해소할 수 있는 창구의 필요 절실함.
 - 직무스트레스가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 질병 및 사고경험이 2.1배 높았으며, 질병으로 인하여 결근한 경험도 1.8배 높게 나타남 (장세진 등 2009), 업무상 질병 중 가장 큰 비중을 차지하고 있는 질병인 근골격계질환, 뇌심혈관질환(심근경색, 뇌졸중 등) 발생은 직무스트레스와 밀접한 연관이 있음- 2009년 기준 업무상 질병중 근골격계 질환, 뇌·심혈관질환의 비율 78.8%임
- (5) 서비스 이용자를 위해 연일 계속되는 노동 강도에 교육내용을 좀더 즐겁게 웃을 수 있는 시간을 배치하여 나에 대한 자존감도 높임으로

스트레스 해소 및 우울증 예방에 도움이 되고자 함

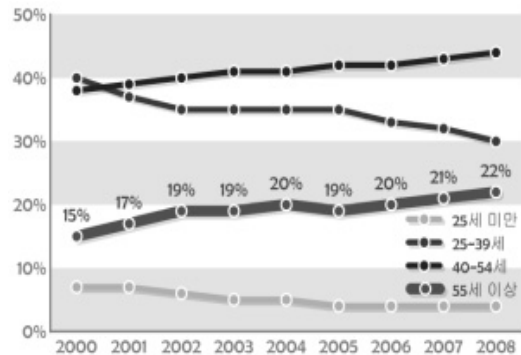
○ 근로자 구성

구분	세부사항	구성비율	비고
근로자	여성근로자	99%이상	
연령	40대 미만	12.8%	
	40~50대	73.4%	
	60대 이상	13.8%	
근무경력	1년미만	17.2%	
	1~2년 이상	16.9%	
	2~3년 이상	56.1%	

(1) 위 표에서 볼수 있듯이 대부분의 4~50대 중장년층 여성인력 2~3년이상 오랫동안 근무하면서 많은 업무 스트레스와 근육관련 질환을 호소하는 경우가 많음

(2) 전체 인구 중 55세 이상 고령자는 2010년 23.1%로 2000년(16.4%) 대비 41.1%가 늘어나는 등 최근 고령화 가속화로 일터에서도 고령 근로자들의 근골격계 질환 발생 위험이 높아지고 있다 (2010. 한국산업안전보건공단발표 기사 인용).

< 고령근로자의 산업재해 점유율 >



자료 : 노동부, 년도별 산업재해 현황 통계

(3) 건강증진 프로그램을 추진하기 전부터 월례회의(3/22, 4/21)를 통해 센터의 실무자들과 교육참석에 대한 준비작업 점검 및 돌봄서비스 근로자의 일정 조정

나. 추진방법

교육명	내용	방법
근골격계 예방활동	- 효과적인 근골격계질환 관리 및 예방 - 간단한 스트레칭하는 운동요법 - 근골격계 질환 및 통증 측정 질문지	산업의학과 의사 운동처방사
직무스트레스 예방	- 스트레스 극복법 - Fun 리더십 - 직무스트레스 측정	웃음치료 전문가 활용
뇌·심혈관 질환 예방관리	- 간이 검사 - 개별 건강상담	대한산업보건협회 전문 가 활용

2. 사업 추진실적

가. 총괄

프로그램명	계 획	추진실적	평가	비 고
계				
근골격계 예방운동	10회(500명)	10회(390명)	우수	
직무스트레스 예방	10회(500명)	10회(390명)	우수	
뇌심혈 질환관리	18회 (700명)	18회(404명)	우수	
근골격, 스트레스 질문지	10회(500명)	10회(390명)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명: 도우누리 돌봄 서비스 근로자를 위한 “행복더하기 프로그램”

프로그램	계 획	실 적	비 고
근골격계 예방운동	5월~7월 : 10회 500명	5월14일~9월24일(4개월) : 10회 390명	완료
웃음치료	5월~7월 : 10회 500명	5월14일~9월24일(4개월) : 10회 390명	완료
뇌·심혈관질환 예방관리	5월~7월 : 18회 700명	5월14일~10월21일(5개월) : 18회 404명	완료
컨설팅	5월~7월 : 10회 500명	5월14일~9월24일(4개월) : 10회 390명	완료

(2) 세부 추진결과

일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
5.14(토)	도봉자활 인큐교육장	46명	근골격계 이해 근골격계 예방운동 직무스트레스예방	○ ○ ○	사진#1~4
5.21(토)	종로자활센터 교육장	31명		○ ○ ○	사진#5~8
5.28(토)	관악봉천자활센터 교육장	38명		○ ○ ○	사진#9~12
6.4(토)	늘푸른돌봄센터 교육장	38명		○ ○ ○	사진#13~16
6.11(토)	성동돌봄센터 교육장	33명		○ ○ ○	사진#17~20
6.18(토)	늘푸른돌봄센터 교육장	41명		○ ○ ○	사진#21~24
6.25(토)	영등포자활센터 교육장	56명		○ ○ ○	사진#25~28
7.2(토)	도봉자활 인큐 교육장	35명		○ ○ ○	사진#29~32
7.9(토)	강서자활센터 교육장	34명		○ ○ ○	사진#33~36
9.24(토)	서울광역자활센터 교육장	37명		○ ○ ○	사진#37~40

일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
7.2(토)	서울광역교육장	15명	뇌·심혈관질환 예방관리	○ ○ ○	사진#41
7.9(토)		23명			사진#42
10.8(토)	올림픽공원	45명			사진#43
10.9(일)		41명			사진#44
10.13(목)	광진	22명	뇌·심혈관질환 방문 관리	○ ○ ○	
10.14(금)	늘푸른돌봄센터	22명			
10.20(목)	온케어 서울본부	25명			
10.21(금)		29명			

【관련 사진】



5/14 강북- 근골격예방운동



5/14강북- 웃음치료



5/14 강북- 근골격이해



5/14 강북- 뇌심혈관리

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011.11.25)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	14,199,352	11,999,352	11,999,352	2,177,750
도우누리 돌봄 근로자를 위한 “행복더하기”	근골격계 예방운동	8,100,000	5,900,000	5,900,000	2,032,480
	웃음치료	1,400,000	1,400,000	1,400,000	0
	뇌·심혈관 질환 예방	3,364,352	3,364,352	3,364,352	80,750
	컨설팅 및 집체교육	1,335,000	1,335,000	1,335,000	64,520

4. 사업의 평가

가. 근골격질환 및 스트레스 측정

나. 뇌심혈관관리 측정 및 상담

다. 교육 평가(응답자 348명)

- 자체 평가질문지를 통해 개인평가자의 일반적사항 만족도는 객관식 6문항의 5점척도 답변과 주관식 2문항으로 의견 표시하게 함

일반적 사항	연령, 성별, 담당업무, 근무기간
만족도 (객관식)	1. 나는 교육을 받기 전보다 질환 및 스트레스에 대해 더 많은 부분을 자세히 알게 되었다. 2. 이번 교육이후 근로 환경에 도움이 될 것이라고 생각한다 3. 교육기간과 시간의 배치는 적절했다고 생각한다. 4. 강사의 수업준비와 교육내용은 만족한다. 5. 교육장 시설환경은 적절했다고 생각한다. 6. 이번 강의를 다른 사람에게 추천할 의향이 있다.
만족도 (주관식)	1. 강의 중 가장 마음에 들었던 부분은 무엇입니까 2. 이후 좀더 받았으면 하는 교육이나 개선사항이 있다면 무엇입니까?

라. 교육 평가(응답자 348명)

○ 일반적 사항

구분 (n=348)	내용	빈도(명)	비율(%)
연령	20대	2	0.6
	30대	12	3.4
	40대	112	32.2
	50대	174	50.0
	60대	35	10.1
	무응답	13	3.7

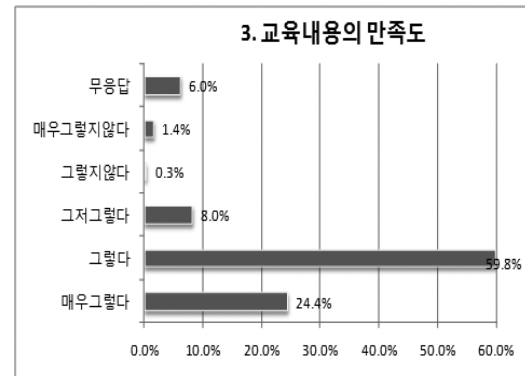
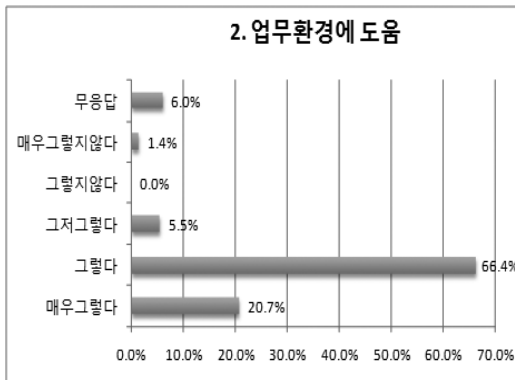
구분 (n=348)	내용	빈도(명)	비율(%)
성별	여자	93.4	96.7
	남자	3.2	3.3
	무응답	3.4	3.4

구분 (n=348)	내용	빈도(명)	비율(%)
담당업무	가사간병	50	14.4
	노인돌봄	72	20.7
	산모신생아돌봄	45	12.9
	장애인활동보조	126	36.2
	장기요양	41	11.8
	무응답	14	4.0

구분 (n=348)	내용	빈도(명)	비율(%)
담당업무경력	1년미만	55	15.8
	1년이상~2년미만	56	16.1
	2년이상~3년미만	91	26.1
	3년이상	121	34.8
	무응답	25	7.2

○ 만족도 사항(객관식 6문항)

구분 (n=348)	매우 그렇다 빈도(%)	그렇다 빈도(%)	보통 빈도(%)	그렇지 않다 빈도(%)	매우그렇지 않다 빈도(%)	무응답 빈도(%)
1. 활동에 대한 더 많은 부분 습득	59 (17.0%)	231 (66.4%)	26 (7.5%)	7 (2.0%)	3 (0.9%)	22 (6.3%)
2. 업무에 대한 도움	72 (20.7%)	231 (66.4%)	19 (5.5%)	0 (0%)	5 (1.4%)	21 (6.0%)
3. 교육기간과 배치의 만족도	30 (8.6%)	219 (62.9%)	59 (17.0%)	15 (4.3%)	4 (1.1%)	21 (6.0%)
4. 교육내용의 만족도	85 (24.4%)	208 (59.8%)	28 (8.0%)	1 (0.3%)	5 (1.4%)	21 (6.0%)
5. 교육장 환경에 대한 만족도	35 (10.1%)	210 (60.3%)	73 (21.0%)	6 (1.7%)	1 (0.3%)	23 (6.6%)
6. 타인에게 추천의향	35 (10.1%)	246 (70.7%)	19 (5.5%)	19 (5.5%)	6 (1.7%)	23 (6.6%)



○ 만족도 사항(주관식 2문항)

(1) 강의 들으면서 가장 마음에 들었던 부분은?

- 아픈 증상에 대한 간단한 운동이나 대처법 직접 실행해 보니 좋은것 같다.
- 간단한 도구로 운동할 수 있는게 너무 좋았다.

- 근골예방운동(근력강화, 신체건강) 유익했다.
- 웃음치료 강의 들으면서 저절로 즐겁고, 행복하고, 긍정적인 사고를 가져야 겠다는 생각을 하게 됐다(내용 좋고 삶을 건강하게 만들어 주셔서 감사).
- 건강관리와 실천할 수 있는 자세를 확실히 알고 예방할 수 있도록 하는것
- 웃음을 잃어버린 것처럼 살았는데 오늘 하루 10년 웃을 것을 웃은것 같다 (웃으면 건강도 같이 따라온다는 진리를 알았다).
- 모든강의가 유익하다 또 받고 싶다.

(2) 이후 좀더 받았으면 하는 교육이나 개선사항은?

- 근골격계운동 시간 늘려주세요.
- 스트레칭 더 세밀한 부분으로 나누어 강의 했으면 좋겠다
- 근골격에 대해 주의해야 할 것들에 대해 좀더 들려 주셨으면 좋겠다.
- 좀더 세밀한 대처방법이 있었으면 합니다(손목, 허리, 무릎 등).

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄 평가표

프로그램 명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여한 적이 있습니까?	① 없다	10명	18명
		② 있다	1명	2명
		③ 시도했으나 실패했다	2명	3명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개피미만	6명	3명
		② 10~20개피미만	4명	1명
		③ 20개피 이상	2명	11명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한 적이 있습니까?	① 없다	217명	227명
		② 가끔있다	85명	97명
		③ 자주있다	12명	10명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	249명	267명
		② 월1회~3회 미만	51명	43명
		③ 월3회 이상	17명	17명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	103명	146명
		② 가끔 한다	125명	105명
		③ 안한다	111명	98명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	95명	187명
		② 가끔 한다	176명	128명
		③ 안한다	67명	43명
영양관리	1. 지난 3개월간 규칙적으로 식사를 하고 있습니까?	① 그런편이다	167명	224명
		② 보통이다	133명	92명
		③ 아닌 편이다	44명	39명
	2. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편입니까? (편식하지 않는다)	① 그런편이다	137명	183명
		② 보통이다	158명	130명
		③ 아닌 편이다	45명	45명
스트레스 관리 (관계갈등개선)	1. 당신의 불만을 긍정적으로 들어줄 수 있는 사람(동료)이 있습니까?	① 있다	276명	390명
		② 없다	68명	54명
	2. 일에 대한 본인의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있습니까?	① 있다	249명	380명
		② 없다	90명	64명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	명
	② 안전보건관리자	명
	③ 관리감독자	명
	④ 근로자	336명
	⑤ 기타	명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	5명
	② 알고있다	57명
	③ 보통이다	55명
	④ 잘모른다	175명
	⑤ 전혀 모른다	39명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	339명
	② 외부전문기관 추진	명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성·운영에 만족하십니까?	① 매우만족	25명
	② 만족	147명
	③ 보통	146명
	④ 불만족	7명
	⑤ 매우 불만족	명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	18명
	② 그렇다	155명
	③ 보통이다	120명
	④ 그렇지않다	23명
	⑤ 전혀 그렇지않다	4명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	18명
	② 그렇다	188명
	③ 보통이다	93명
	④ 그렇지않다	19명
	⑤ 전혀 그렇지않다	4명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	16명
	② 만족	137명
	③ 보통	152명
	④ 불만족	16명
	⑤ 매우 불만족	0명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	151명
	② 지원절차 단순화	36명
	③ 지원항목 확대	89명
	④ 기타	11명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 보건소등에서 주민을 위한 생활 운동 프로그램을 운영하는데 근로자는 근무시간 때문에 이용하는데 제한이 있는데 이와 관련해서 근로자를 위한 프로그램을 실행은 매우 만족스러운 결과를 도출함
- 나. 전국의 많은 자활센터 돌봄 근로자를 상대로 내년에 건강증진 프로그램을 진행한다면 공단에서도 돌봄 근로자의 현황을 파악할 수 있는 계기도 될 수 있고 많은 대중에게 공단에서 하고 있는 프로그램에 대한 홍보가 될 수 있을거라 여겨짐

6. 기타사항

- 가. 돌봄근로자를 위한 교육 중 양질의 프로그램을 비용 지원으로 인해 센터들의 부담도 적었고 내용에 대해 높은 만족감(평균 80%이상)을 보였음
 - 집단운동에 흥미를 더 할 수 있는 특별한 시간을 가졌음.
(스트레칭 로프 활용 운동)
 - 참가자의 개인의 신체, 심리 상태를 수집하고, 조금이나마 복리후생에 신경을 쓸 수 있는 기회가 됐음.
- 나. 돌봄서비스를 하고 있는 근로자를 대상으로 하는 교육이라 개인적 일정이 있으면 참여가 계획보다 다소 낮았음.

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

4. Type 2-2(지역단위 연합형)

2011년 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례

지원모델 : Type 2-2(지역단위 연합형)

<사례#1>

1 일반현황(○○산업단지협의회 10개소 연합)

총근로자수	추진방법	추진활동
1,013명	☐ 자체추진 ☒ 외부전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☒ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭 : YES! 건강증진 활기찬 일터

2. 추진배경

가. 추진목적

건강증진활동 조직의 강화를 통하여 근로자의 건강장해요인을 효율적으로 관리하고, 근로자 스스로 노력하는 건강 지향적 환경을 조성하여 건강 나이를 줄이고 활기찬 일터를 만들기 위함이다

나. 지원의 필요성

- 산업의 발달과 근로자의 평균연령 증가는 만성질환 및 뇌·심혈관 질환으로 인한 재해 우려가 있다.
- 전라북도 완주 산업단지의 사업장들은 화학업종과 자동차 부품품 생산을 주로 하는 사업장들이 다수를 차지하여 업종별 특성에 따라 근로자의

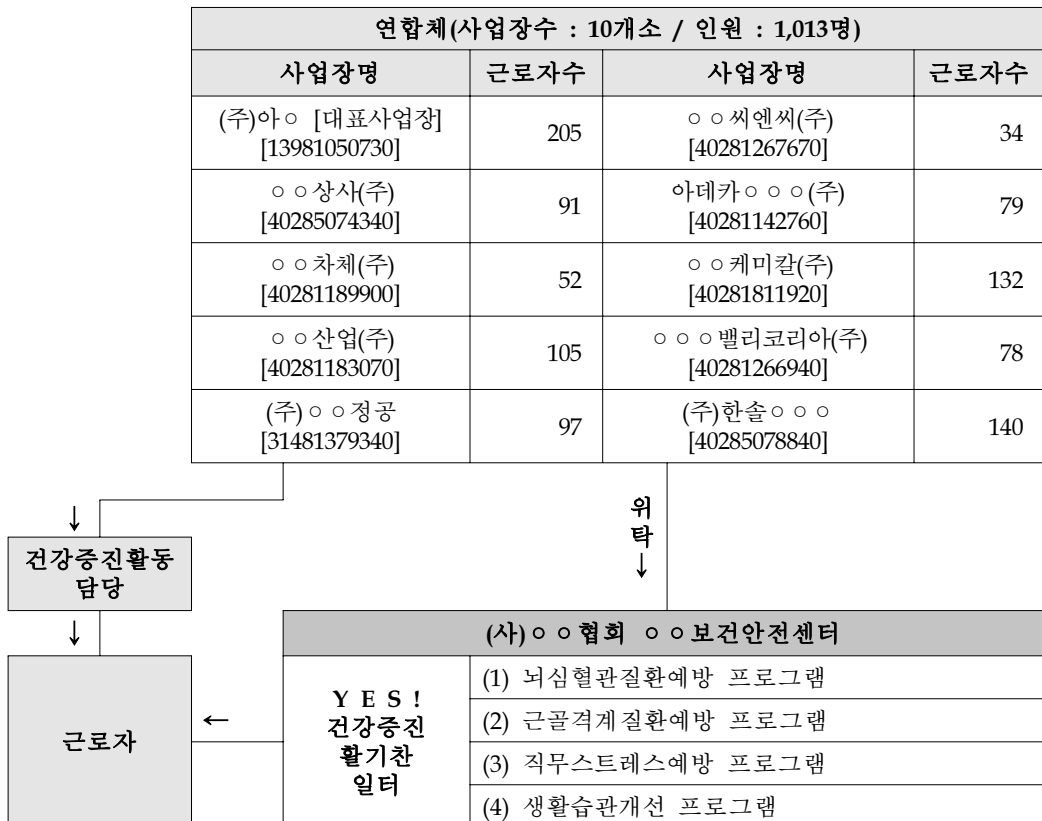
건강에 영향을 끼치고 있다.

- 화학 업종은 공장 자동화 비율은 높으나 유해 물질관리 부담 등 업무와 관련 스트레스가 높고 중·장기 근무자가 증가하여 뇌·심혈관질환 예방 등 집중관리가 요구 된다.
- 자동차 부품품 제조업은 자동차 생산량 증가에 따라 업무가 증가함에도 기업 운영 악화로 근로자 수는 감소하고 작업 강도가 증가하여 누적된 피로와 스트레스가 증가하고 반복하는 작업에 따른 근골격계질환 발생 우려가 있어 예방 등의 지속적인 노력이 절실하다.
- 지역 정서는 음주와 흡연에 너그럽고 스스로 운동하는 인구가 적으며 5배 이상의 나트륨 섭취와 자극적 음식을 좋아하는 경향을 가지고 있어 생활습관 개선 등 종합적인 건강증진 지원 활동이 필요하다.

3. 세부추진계획

가. 총괄

- 건강증진활동 개요

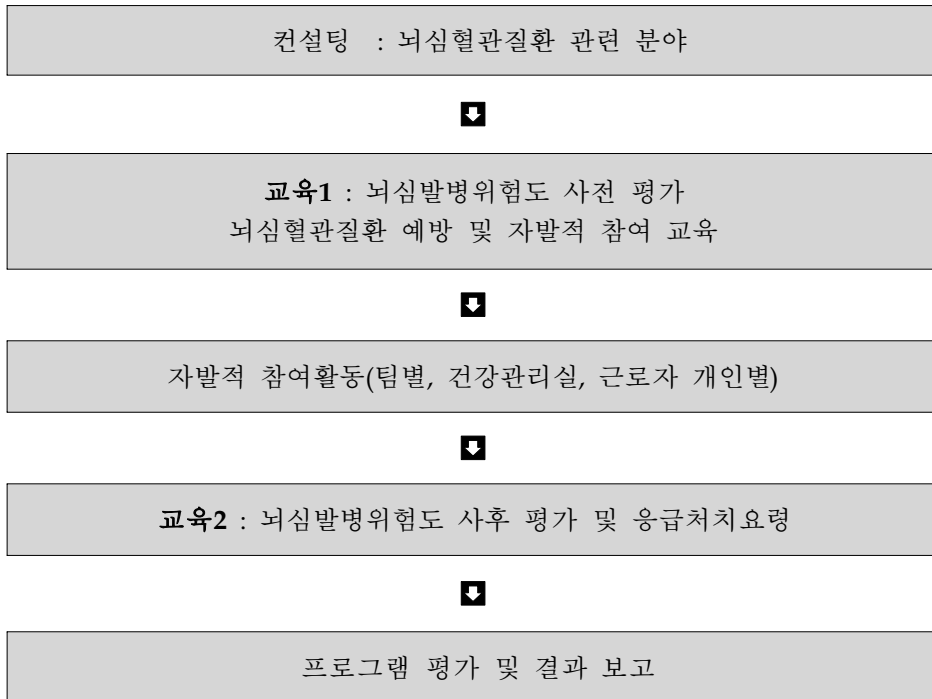


○ 근로자 건강증진활동 지원 사업 추진 과정

프로그램 절차	참여인원	일정	주요내용
사업 대상 선정 및 협의	3	1월 19일	사업 설명 및 협의체 논의 요청 (노동부 근로감독관 추진대상 연합체총무, ○○협회)
사업장 의견 수렴	5	2월 15일	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 외부 전문기관 위탁으로 협의
프로그램 기획 및 노사대표 서명 확인서 작성	2	2월 15일~말	프로그램 기획(○○협회) 희망사업장 파악(협의회장)
프로그램 설명회 및 의견수렴	12	2월 28일	(주)○○회의실 - 12개업체 ○○협회 ppt
프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 초	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (○○협회 위탁)-10개사업장

○ 건강증진활동별 세부추진 프로그램

(1) 뇌심혈관질환예방 프로그램 : 뇌심질환 위험군 관리 프로그램



(2) 근골격계질환예방 프로그램 : 유연성 증진 스트레칭

컨설팅 : 근골격계질환 관련 분야
(사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황과
근골격계 부담작업 근로자 건강진단, 유질환자 파악 등)



교육1 : 근골격계 부담 작업 관리 및 줄 스트레칭 요령 교육



자발적 참여활동(팀별, 건강관리실, 근로자 개인별)



교육2 : 근골격계질환 예방 관리 및 줄 스트레칭 지속적 실천 교육



교육3 : 작업환경 개선 여부 평가 및
자발적 참여 활동 성과와 지속 실천을 위한 강화 교육, 줄스트레칭



프로그램 평가 및 결과 보고

(3) 직무스트레스예방 프로그램 : 자기 들여다보기와 스트레스 해소

컨설팅 : 직무스트레스 관련 분야
(사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황과
근무형태 등 직무스트레스부담 요인, 유질환자 파악 등)



교육1 : 직무스트레스 사전 평가, 우울증 평가 및
자발적 참여 활동 요령 등 교육



교육2 : 나의 행동 유형에 따른 자기 분석 및 직무스트레스 사후 평가
및 해소 요령 등 교육



자발적 참여활동(팀별, 건강관리실, 근로자 개인별)



프로그램 평가 및 결과 보고

(4) 생활습관 개선 프로그램 : 건강생활 실천으로 건강 나이 줄이기

교육1 : 나의 건강나이 계산, 건강한 생활습관 전반에 대한 교육
(식생활 관리, 건강관리, 좋은 생각하기, 음주관리, 금연, 운동 등)



교육2 : 나의 건강나이 계산, 건강생활 실천 결과에 따른 자기관리 요령
및 건강한 생활습관 교육



자발적 참여활동(팀별, 건강관리실, 근로자 개인별)



프로그램 평가 및 결과 보고

나. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행 예정 기간 : 2011. 3월 ~ 2011. 9월(6개월)
- 프로그램별 세부추진사항 및 일정

프로그램 절차		참여인원	일정	주요 내용
뇌심혈관질환예방	프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 초	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부전문기관 위탁)-10개 사업장
	프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 초~ 중순	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
	컨설팅 (뇌심혈관질환 관련분야)	안전보건 위원	3월 중순 ~ 4월초	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
	자발적 참여 활동 (전사원 및 해당자)	전사원	3월~8월	뇌심 위험군 소견에 따른 집중관리, 부서별, 개인별 자발적 활동 요령에 따른 실천(교육 및 컨설팅 시 확인 및 촉진)
	뇌심예방 교육2	전사원	5월~6월	뇌심발병위험도 사후 평가 및 응급처치요령(심폐소생술 또는 뇌심혈관 응급상황에 따른 응급처치요령)교육
	프로그램 평가 (기관 및 전문가)	15	8월 말	전체 프로그램
	보고서 작성	기관	9월 초	프로그램 전반

프로그램 절차		참여인원	일정	주요 내용
작업관련 근골격계질환예방	프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 초	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부 전문기관 위탁)-10개 사업장
	프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 초~ 중순	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
	컨설팅 (근골격계 관련분야)	안전보건 위원	3월 말 ~ 4월초	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~ 7월	근골격계질환 예방 관리 및 줄 스트레칭 지속 실천 교육
	자발적 참여 활동 (전사원 및 해당자)	전사원	3월~ 8월	부서별, 건강관리실, 개인별 활동
	근골격계 예방 교육3	전사원	7월~ 9월	작업환경 개선 여부 평가 및 자발적 참여활동 성과와 지속 실천을 위한 강화교육, 줄 스트레칭
	보고서 작성	기관	9월 초	프로그램 전반

프로그램 절차		참여인원	일정	주요 내용
직무스트레스관리	프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 초	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부 전문기관 위탁)-10개 사업장
	프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 초~ 중순	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명 및 협조사항 협의
	컨설팅 1 (직무스트레스관련 분야)	안전보건 위원	5월 초	사업장 산업안전보건조직 운영 실제 및 활용 시설, 장비 등 현황과 근무형태 등 직무스트레스 부담요인 유질환자 파악 등
	직무스트레스예방 교육1	전사원	5월~ 6월	직무스트레스사전, 우울증 평가 및 직무스트레스 해소 요령 등
	직무스트레스예방 교육2	전사원	7월~ 8월	나의 행동 유형에 따른 자기 분석 및 직무스트레스 사후 평가 등
	자발적 참여 활동 (전사원 및 해당자)	전사원	3월~ 8월	부서별, 건강관리실, 개인별 활동
	보고서 작성	기관	9월 초	프로그램 전반

프로그램 절차		참여인원	일정	주요 내용
생활습관개선활동	프로그램 제안서 제출	위탁기관	3월 초	연합체 Type 2-2 지역단위 연합형 (외부 전문기관 위탁)-10개 사업장
	프로그램 준비회의 (사업장 대표 및 기관)	15	3월 초~ 중순	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(음주, 흡 연)교육
	생활습관 개선 교육2	전사원	6월~7월	나의 건강나이 계산 사후평가 건강생활 실천 결과에 따른 자기관리 요령 및 건 강한 생활습관(운동, 영양)교육
	자발적 참여 활동	전사원	3월~8월	부서별 개인별 활동
	보고서 작성	기관	9월 초	프로그램 전반

4. 사업의 평가(계획)

프로그램명	평가방법	성과평가	추진시기
뇌심혈관질환예방	· 뇌심발병위험도 평가 전후 비교 · 간이검사 비교 · 공단 및 자체 만족도 설문	· 의식개선 · 지식전달 · 행동변화 · 건강상태	
근골격계질환예방	· 작업환경 개선여부 평가 · 근골격계 예방수칙준수 전후 평가 · 유연성 증가 전후 평가 · 공단 및 자체 만족도 설문	· 작업환경개선 · 의식개선 · 지식전달 · 행동변화 · 유연성변화	
직무스트레스관리	· 한국인의 직무스트레스 측정도구 를 활용한 전후 비교 · 공단 및 자체 만족도 설문	· 직무스트레스 감소여부 · 의식개선 · 지식전달 · 행동변화	
생활습관개선활동	· 나의 건강나이 계산전후 결과비교 · 건강생활 실천표 변화 비교 · 공단 및 자체 만족도 설문	· 의식개선 · 지식전달 · 건강생활 실천변화 · 건강나이 변화	

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 사업장에 보급할 수 있는 보편적인 프로그램을 개발함
- 나. 종합적인 프로그램과 일부의 프로그램을 적용하고자 해도 활용 가능하다. 지속적으로 실천 가능한 내용으로 구성됨.
- 라. 대부분의 사업장이 벤치마킹하고 접근할 수 있도록 전파 가능함

6. 추진상의 문제점

- 가. 활동의 취지에 맞게 사업장에서 주도적으로 환경을 조성하고 근로자들의 자발적 참여가 높도록 프로그램을 구성하여 적극적인 노사의 협력이 요구됨.
- 나. 비용지원의 내용이 한정적이어서 다양한 지원 계획 수립이 어렵고 전산 코딩, 통계, 행정, 등 인력 활용 등에 대한 어려움이 예상됨
- 다. 집체교육시 전사원 참석을 위한 사업장의 시간 배려와 근로자의 참석이 요구됨.

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	일금 22,212,000원 (100%)	지원신청금액	일금 20,000,000원 (90.0%)
		자체부담금	일금 2,212,000원 (10.0%)

2. 세부항목별 예산계획

프로 그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체 부담금(C)	산출내역
	계	7,242,000	6,530,000	712,000	
뇌 심 혈 관 질 환 예 방	프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행에 따른 추가 소요비용
	컨설팅	1,000,000	1,000,000		100,000원×1일×10개소
	「집체교육」 강사수당	1,520,000	1,520,000		80,000원×1시간×12회 70,000원×1시간×8회
	「집체교육」 여비	800,000	800,000		40,000원×2회×10개소
	소비용품구입	250,000	250,000		250,000원×1회
	외부 전문 화 교육	800,000	800,000		400,000원×2명
	「준비, 평가자문 회의」 회의수당	1,000,000	1,000,000		100,000원×5명×2회
	「준비, 평가자문 회의」 여비	400,000	400,000		40,000원×5명×2회
	「준비, 평가자문 회의」 식대	100,000	100,000		10,000원×5명×2회
	보조제구입 (간이 검사)	212,000	-	212,000	2,120원×100명
	홍보물 제작	700,000	700,000		70,000원×10개소

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체 부담금(C)	산출내역
계		6,900,000	6,400,000	500,000	
근골격계질환예방	프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행에 따른 추가 소요비용
	컨설팅	1,000,000	1,000,000		100,000원×1일×10개소
	「집체교육」 강사수당	2,270,000	2,270,000		80,000원×1시간×17회 70,000원×1시간×13회
	「집체교육」 여비	880,000	880,000		40,000원×2회×10개소
	소비용품구입	250,000	250,000		250,000원×1회
	보조제구입 (스트레칭로프)	2,000,000	2,000,000	-	2,000원×100명×10개소
계		3,918,000	3,418,000	500,000	
직무스트레스관리	프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행에 따른 추가 소요비용
	컨설팅	1,000,000	1,000,000		100,000원×1일×10개소
	「집체교육」 강사수당	1,460,000	1,460,000		80,000원×1시간×6회 70,000원×1시간×14회
	「집체교육」 여비	800,000	800,000		40,000원×2회×10개소
	소비용품구입	158,000	158,000		158,000원×1회
계		4,152,000	3,652,000	500,000	
생활습관개선	프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행에 따른 추가 소요비용
	컨설팅	1,000,000	1,000,000		100,000원×1일×10개소
	「집체교육」 강사수당	1,490,000	1,490,000		80,000원×1시간×9회 70,000원×1시간×11회
	「집체교육」 여비	800,000	800,000		40,000원×2회×10개소
	소비용품구입	362,000	362,000		362,000원×1회

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○산업단지협의회 10개소 연합
- 건강증진활동명 : YES! 건강증진 활기찬 일터
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 3월 8일 ~ 2011년 10월 31일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 2일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

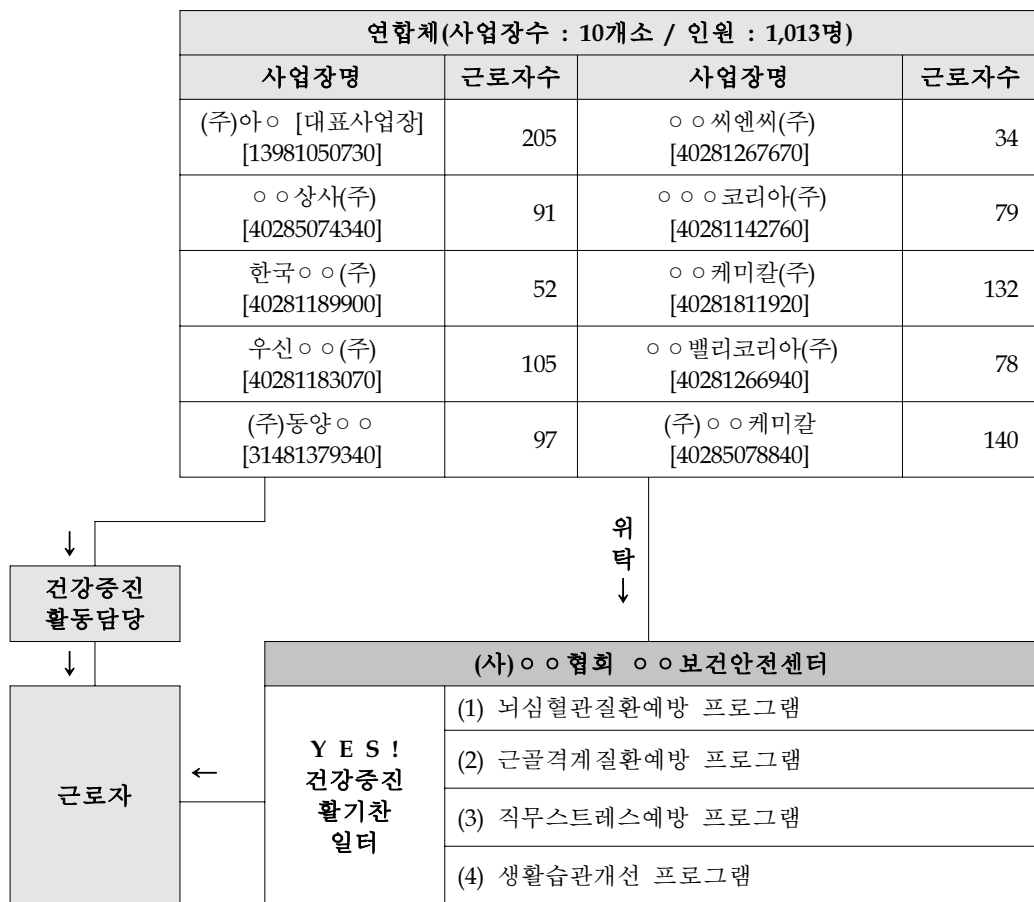
가. 추진목적

건강증진활동 조직의 강화를 통하여 근로자의 건강장해요인을 효율적으로 관리하고, 근로자 스스로 노력하는 건강 지향적 환경을 조성하여 건강나이를 줄이고 활기찬 일터를 만들기 위함이다

나. 지원의 필요성

- 산업의 발달과 근로자의 평균 연령 증가는 만성질환 및 뇌심혈관질환으로 인한 재해 우려가 있다.
- 전라북도 완주 산업단지의 사업장들은 화학업종과 자동차 부품품 생산을 주로 하는 사업장들이 다수를 차지하여 업종별 특성에 따라 근로자의 건강에 영향을 끼치고 있다.
- 화학 업종은 공장 자동화 비율은 높으나 유해물질관리 부담 등 업무와 관련스트레스가 높고 중·장기 근무자가 증가하여 뇌심혈관질환 예방 등 집중 관리가 요구 된다.
- 자동차 부품품 제조업은 자동차 생산량 증가에 따라 업무가 증가함에도 기업 운영 악화로 근로자 수는 감소하고 작업 강도가 증가하여 누적된 피로와 스트레스가 증가하고 반복하는 작업에 따른 근골격계질환 발생 우려가 있어 예방 등의 지속적인 노력이 절실하다.
- 지역 정서는 음주와 흡연에 너그럽고 스스로 운동하는 인구가 적으며 5배 이상의 나트륨 섭취와 자극적 음식을 좋아하는 경향을 가지고 있어 생활습관 개선 등 종합적인 건강증진 지원 활동이 필요하다.

나. 추진방법



2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
	계	100%	100%	우수	
뇌·심혈관 질환예방	뇌심위험군 관리 프로그램	컨설팅10회	컨설팅10회	우수	
		교육20회(1,620)	교육20회(1,875)	우수	
		현수막 20부	현수막 20부	우수	
근골격계 질환예방	스트레칭기 법프로그램	컨설팅10회	컨설팅10회	우수	
		교육30회(2,431)	교육30회(2,776)	우수	
		스트레칭 로프 1,000개	스트레칭 로프 1,000개	우수	
직무 스트레스 예방	자기들여다 보기 프로그램	컨설팅10회	컨설팅10회	우수	
		교육20회(1,620)	교육20회(1,853)	우수	
생활습관 개선	건강생활 실천으로 건강나이 줄이기	컨설팅10회	컨설팅10회	우수	
		교육20회(1,620)	교육20회(1,878)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환 예방(뇌심위험군관리) 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
뇌심혈관질환 예방 컨설팅	3월29일~4월27일(7개월) : 10회		3월29일~4월27일(7개월) : 10회		완료
현수막 홍보물 제작	20부		20부		완료
뇌심혈관질환예방 교육	20회 (1,620명)	3월29일~4월26일	20회 (1,875명)	3월29일~4월26일	완료
		(810명)		(941명)	
		6월7일~8월11일		6월7일~8월11일	완료
		(810명)		(934명)	

(2) 세부 추진결과

일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
3.29	(주)아ㅇ	167	1.건강증진활동개요 2.뇌심혈관질환이란? - 뇌심혈관질환발병위험도평가 - 뇌심혈관질환증가 악화인자 3.뇌심혈관질환의증상및사전경고 4.뇌심혈관질환발생우려작업시주의사항 5.뇌심혈관질환예방의필요성 6.뇌심혈관질환예방수칙	ㅇㅇㅇ	사진1
3.30	(주)ㅇㅇ케미칼	121		ㅇㅇㅇ	사진2
4.11	ㅇㅇ밸리코리아(주)	67		ㅇㅇㅇ	사진3
4.12	ㅇㅇ차체(주)	43		ㅇㅇㅇ	사진4
4.13	ㅇㅇ코리아(주)	100		ㅇㅇㅇ	사진5
4.18	(주)동양ㅇㅇ	82		ㅇㅇㅇ	사진6
4.20	ㅇㅇ산업(주)	93		ㅇㅇㅇ	사진7
4.21	ㅇㅇ상사(주)	93		ㅇㅇㅇ	사진8
4.21	ㅇㅇ케미칼(주)	147		ㅇㅇㅇ	사진9
4.26	ㅇㅇ씨엔씨(주)	28		ㅇㅇㅇ	사진10
6.7	(주)ㅇㅇ정공	87	1.뇌심혈관질환발병위험인자 2.뇌심혈관질환발병위험도후평가 3.뇌졸중의증상및사전경고신호 4.심혈관질환의증상및사전경고신호 5.재해현황및사례 6.응급처치의목적및목표 7.일반응급처치(사례별) 8.하절기관리 9.심폐소생술	ㅇㅇㅇ	사진11
6.9	한국ㅇㅇ(주)	44		ㅇㅇㅇ	사진12
6.30	(주)아ㅇ	165		ㅇㅇㅇ	사진13
7.5	(주)ㅇㅇ케미칼	113		ㅇㅇㅇ	사진14
7.12	ㅇㅇㅇ코리아(주)	93		ㅇㅇㅇ	사진15
7.13	ㅇㅇ산업(주)	90		ㅇㅇㅇ	사진16
7.25	ㅇㅇ밸리코리아(주)	67		ㅇㅇㅇ	사진17
7.25	ㅇㅇ씨엔씨(주)	28		ㅇㅇㅇ	사진18
8.11	ㅇㅇ케미칼(주)	155		ㅇㅇㅇ	사진19
8.11	ㅇㅇ상사(주)	92		ㅇㅇㅇ	사진20
3.25	ㅇㅇ케미칼	3	사업장 산업안전보건조직원영실제 및 활용시설, 장비 등 현황 파악과 근로자건강진단, 고령근로자, 유질환자파악 등	ㅇㅇㅇ	자료1
3.25	(주)아ㅇ	3		ㅇㅇㅇ	자료2
3.29	ㅇㅇ케미칼(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료3
3.29	ㅇㅇ상사(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료4
3.30	(주)동양ㅇㅇ	3		ㅇㅇㅇ	자료5
3.30	ㅇㅇ산업(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료6
3.31	ㅇㅇ코리아(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료7
3.31	ㅇㅇ차체(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료8
4.1	ㅇㅇ씨엔씨(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료9
4.1	ㅇㅇ코리아(주)	3		ㅇㅇㅇ	자료10
3.28	프로그램 준비회의	15	프로그램 세부 운영 추진 계획 설명	ㅇㅇㅇ	사진21
10.20	프로그램 평가회의	15	전체 프로그램 평가	ㅇㅇㅇ	사진22
5.12	홍보물제작		현수막게시		사진23
10.04	홍보물제작		현수막게시		사진24

【관련 사진】



사진 1 (주)아ㅇ 교육



사진 2 (주)ㅇㅇ케미칼 교육



사진 3 ㅇㅇㅇ코리아 교육



사진 4 한국ㅇㅇ 교육



사진 5 아데카ㅇㅇㅇ 교육



사진 6 동양ㅇㅇ 교육

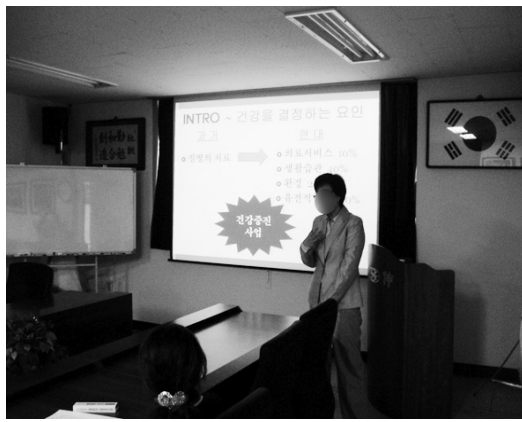


사진 7 ○○산업 교육



사진 8 ○○상사 교육



사진 9 미원○○ 교육



사진 10 한국○○ 교육



사진 11 동양○○ 교육



사진 12 한국○○ 교육



사진 13 아○ 교육



사진 14 한솔○○ 교육



사진 15 ○○ 코리아 교육



사진 16 ○○ 산업 교육



사진 17 크레이○○ 교육



사진 18 한국○○ 교육



사진 19 미원○○ 교육



사진 20 미원○○ 교육



사진 21 프로그램 준비 회의



사진 22 프로그램 평가 회의



사진 23 현수막



사진 24 현수막

- 프로그램명 : 근골격계 질환예방(스트레칭기법) 프로그램
- 주요결과

구 분	계 획		실 적		비 고
근골격계 질환예방 컨설팅	3월 31일~4월 25일 : 10회		3월 31일~4월 25일 : 10회		완료
스트레칭로프 배부	1,000개		1,000개		완료
근골격계 질환예방교육	30회 (총2,431명)	4월 15일~5월 30일 (810명)	30회 (총2,776명)	4월 15일~5월 30일 (925명)	완료
		6월 13일~7월 15일 (810명)		6월 13일~7월 15일 (910명)	완료
		8월 11일~9월 27일 (810명)		8월 11일~9월 27일 (941명)	완료

- 세부 추진결과

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
근골격계 질환 예방 교육	4.15	(주)아ㅇ	169	1. 근골격계 및 유연성 사전평가 2. 근골격계 부담 작업 파악 3. 스트레칭의 효과 및 실시 대상 4. 함께하는 건강스트레칭 (줄 스트레칭) - 좌우로 팔 벌려 당기기 - 허리 돌리며 팔 뒤쪽으로 당기기 - 손목 구부리기 I, II - 양팔 뒤로하여 아래로 잡아당기기 - 양팔 뒤로하여 위로 잡아당기기 - 크게 앞뒤로 돌리기 : 연속동작 - 줄넘기 뒤로하여 허리 숙이기 - 줄넘기 뺀어 올려 허리 뒤로 젖히기 - 좌우로 기울여 다리 구부리기 - 서서 발뒤꿈치 당기기		사진1
	4.25	(주)동양ㅇㅇ	85			사진2
	4.28	ㅇㅇ차체(주)	44			사진3
	5.6	ㅇㅇ산업(주)	91			사진4
	5.13	ㅇㅇ코리아(주)	79			사진5
	5.17	ㅇㅇ상사(주)	94			사진6
	5.17	ㅇ스페셜티케미칼(주)	142			사진7
	5.23	ㅇㅇ밸리코리아(주)	75			사진8
	5.26	(주)ㅇㅇ케미칼	117			사진9
	5.30	ㅇㅇ씨앤씨(주)	29			사진10

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
근골격계 질환 예방 교육	6.13	○○씨앤씨(주)	28	1. 근골격계 질환이란? 2. 근골격계 질환의 특성		사진11
	6.13	○○밸리코리아(주)	67	3. 주요 근골격계 질환 원인과 증상		사진12
	6.14	○○코리아(주)	90	4. 근골격계 질환 예방 수칙		사진13
	6.15	○○산업(주)	87	5. 함께하는 건강스트레칭 (줄 스트레칭)		사진14
	6.20	(주)○○정공	85	- 좌우로 팔 벌려 당기기		사진15
	6.22	(주)○○케미칼	112	- 허리 돌리며 팔 뒤쪽으로 당기기		사진16
	6.23	○○차체(주)	43	- 손목 구부리기 I, II		사진17
	7.7	○○스페셜티케미칼(주)	136	- 양팔 뒤로하여 아래로 잡아당기기		사진18
	7.7	○○상사(주)	95	- 양팔 뒤로하여 위로 잡아당기기		사진19
	7.15	(주)아○	167	- 크게 앞뒤로 돌리기 : 연속동작		사진20
	8.11	○○차체(주)	42	- 줄넘기 뒤로하여 허리 숙이기		사진21
	8.18	○○코리아(주)	104	- 줄넘기 뺀어 올려 허리 뒤로 젖히기		사진22
	8.29	(주)○○정공	86	- 좌우로 기울여 다리 구부리기		사진23
	8.31	○○산업(주)	91	- 서서 발 뒤꿈치 당기기		사진24
	9.15	(주)아○	164	1. 근골격계부담작업과관리		사진25
	9.20	(주)○○케미칼	119	- 근골격계부담 위험요인		사진26
	9.22	○○상사(주)	92	- 질환발생부위		사진27
	9.22	○○스페셜티케미칼(주)	152	- 호발업종		사진28
	9.26	○○씨앤씨(주)	28	- 발생특징과 과제		사진29
	9.27	○○밸리코리아(주)	63	2. 근로자 참여형 개선 활동		사진30
근골격계 질환 예방 제조도구	4.19	10개사	1000	3. 근골격계 예방 수칙 준수 후 평가		사진31
				4. 함께하는 건강스트레칭		
근골격계 질환 예방컨설팅	3.31	(주)아○	3	사업장산업안전보건조직운영실제 및 활 용 시설, 장비 등 현황과 근골격계부담 작업,근로자건강진단, 유질환자파악 등		자료1
	4.1	(주)○○케미칼	3			자료2
	4.15	○○씨앤씨(주)	3			자료3
	4.22	○○밸리코리아(주)	3			자료4
	4.25	○○스페셜티케미칼(주)	3			자료5
	4.4	○○상사(주)	3			자료6
	4.5	(주)○○정공	3			자료7
	4.6	○○차체(주)	3			자료8
	4.7	○○산업(주)	3			자료9
	4.8	○○코리아(주)	3			자료10

【관련 사진】



사진 1 아○교육



사진 2 ○○정공 교육



사진 3 ○○차체 교육



사진 4 ○○산업 교육



사진 5 ○○코리아 교육



사진6 ○○상사 교육



사진 7 ○ ○스페셜티 교육



사진 8 ○ ○밸리코리아 교육



사진 9 ○ ○케미칼 교육



사진 10 ○ ○씨앤씨 교육



사진 11 ○ ○씨앤씨 교육



사진12 ○ ○밸리코리아 교육



사진 13 ○ ○ 교육



사진 14 ○ ○ 교육



사진15 ○ ○정공 교육



사진16 ○ ○케미칼 교육



사진 17 한국○○ 교육



사진18 ○ ○스페셜티 교육



사진 19 ○○상사 교육



사진 20 아○ 교육



사진21 ○○차체 교육



사진22 아테카○○ 교육



사진 23 ○○정공 교육



사진24 ○○산업 교육



사진 25 아○ 교육



사진 26 ○○케미칼 교육



사진27 ○○상사 교육



사진 28 ○○스페셜티 교육



사진 29 ○○씨앤씨 교육



사진 30 ○○밸리코리아 교육

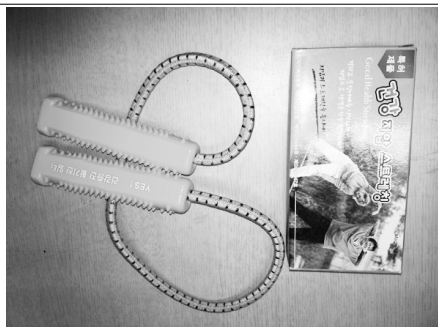


사진 31 스트레칭 보조도구(로프)

○ 프로그램명 : 직무스트레스 예방(자기 들여다보기) 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
직무스트레스예방컨설팅	5월 9일~5월 30일 : 10회		5월 9일~5월 30일 : 10회		완료
직무스트레스예방 교육	20회 (총1620명)	5월 11일~6월 27일 (810명)	20회 (총1853명)	5월 11일~6월 27일 (925명)	완료
		7월 4일~8월 24일 (810명)		7월 4일~8월 24일 (928명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
직무스트레스 예방 교육	5.11	○○산업(주)	89	1. 스트레스란? 2. 직무스트레스 관련 법적 사항 3. 직무스트레스 평가 4. 우울척도 평가 5. 우울증의 진행단계 6. 직무스트레스 원인 7. 스트레스는 우리에게 어떠한 영향을 주는가? 8. 스트레스 해결책	○○○	사진1
	5.23	(주)○○정공	85		○○○	사진2
	5.26	○○차체(주)	45		○○○	사진3
	6.10	(주)○○케미칼	117		○○○	사진4
	6.15	○○상사(주)	94		○○○	사진5
	6.15	○○스페셜티케미칼(주)	146		○○○	사진6
	6.16	(주)아○○	164		○○○	사진7
	6.24	○○코리아(주)	89		○○○	사진8
	6.27	○○씨앤씨(주)	28		○○○	사진9
	6.27	○○밸리코리아(주)	68		○○○	사진10
	7.4	(주)○○정공	88	1. 인간의 뇌 - 뇌의 주요신경 전달물질 2. 우울증의 진행단계와 대 처능력 3. 인간의 행동 유형에 따른 분류 4. 자기 행동 유형 평가 5. DISC 이해 및 차이를 인정하기	○○○	사진11
	7.8	○○차체(주)	43		○○○	사진12
	7.18	(주)○○케미칼	112		○○○	사진13
	7.19	○○코리아(주)	93		○○○	사진14
	8.16	(주)아○○	164		○○○	사진15
	8.18	○○상사(주)	92		○○○	사진16

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
직무스트레스 예방 교육	8.18	○○스페셜티케미칼㈜	150	6. 직무스트레스 평가 2 7. 직무스트레스의 관리단계 8. 직무스트레스 예방 수칙	○○○	사진17
	8.22	○○밸리코리아㈜	66		○○○	사진18
	8.22	○○씨앤씨㈜	30		○○○	사진19
	8.24	○○산업㈜	88		○○○	사진20
직무스트레스 예방 컨설팅	5.9	○○산업㈜		사업장산업안전보건조직 운영실제및활용시설, 장비등 현황과근무형태등 직무스트레스 부담요인유질환자과약등	○○○	자료1
	5.11	(주)○○정공			○○○	자료2
	5.12	(주)○○케미칼			○○○	자료3
	5.16	(주)아○○			○○○	자료4
	5.17	○○차체㈜			○○○	자료5
	5.19	○○밸리코리아㈜			○○○	자료6
	5.20	○○상사㈜			○○○	자료7
	5.24	○○코리아㈜			○○○	자료8
	5.26	○○스페셜티케미칼㈜			○○○	자료9
	5.30	○○씨앤씨㈜			○○○	자료10

【관련 사진】



사진 1 ○○산업



사진 2 ○○정공



사진 3 ○ ○ 차체



사진 4 ○ ○ 케미칼



사진 5 미원 ○ ○



사진 6 ○ ○ 스페셜티



사진 7 아 ○ ○



사진 8 ○ ○ 코리아



사진9 ○○씨엔씨



사진 10 ○○밸리코리아



사진 11 ○○정공



사진 12 ○○차체



사진 13 ○○케미칼



사진 14 ○○코리아



사진 15 아○○



사진 16 ○○상사



사진 17 ○○스페셜티케미칼



사진 18 ○○밸리코리아



사진 19 ○○씨앤씨



사진 20 ○○산업

○ 프로그램명 : 생활습관개선(건강나이 줄이기) 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
생활습관개선 컨설팅	4월6일~4월26일 : 10회		4월6일~4월26일 : 10회		완료
생활습관개선 교육	20회 (총1,620명)	4월12일~6월9일 (810명)	20회 (총1,878명)	4월12일~6월9일 (929명)	완료
		6월8일~9월16일 (810명)		6월8일~9월16일 (949명)	완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
생활습관 개선교육	4.12	(주)○○케미칼	120	1. 건강을결정하는요인 2. 연도별 사망 원인 3. 자기 들여 다 보기 (건강나이 계산) 흡연습관 생활만족도 육류섭취 과일,채소섭취(신선한) 수면 음주 혈압 당뇨병 운동 감기 화 4. 개선 사항 파악	○○○	사진1
	4.27	○○산업(주)	88		○○○	사진2
	5.9	(주)○○정공	81		○○○	사진3
	5.12	○○차체(주)	42		○○○	사진4
	5.12	○○밸리코리아(주)	67		○○○	사진5
	5.12	○○씨앤씨(주)	28		○○○	사진6
	5.19	(주)아○○	164		○○○	사진7
	5.20	○○코리아(주)	96		○○○	사진8
	6.9	○○상사(주)	94		○○○	사진9
	6.9	○○스페셜티케미칼(주)	149		○○○	사진10
	6.8	○○산업(주)	94	1.현대인의건강결정요인 2. 나의 생활 습관 조절 3. 매일 실천하는 건강한 생활 습관 - 8회 이상 물마시기 - 싱겁게 먹기 - 아침 식사하기 - 신선한 채소와 과일 2회 이상 먹기 - 작업 중 휴식시간 갖기 - 담배 피우지 않기 - 술 마시지 않기 - 좋은 생각과 칭찬하기 - 카페인 음료 안마시기	○○○	사진11
	7.18	(주)○○정공	84		○○○	사진12
	7.21	○○차체(주)	44		○○○	사진13
	8.10	○○코리아(주)	90		○○○	사진14
	8.30	(주)아○○	174		○○○	사진15
	9.5	○○밸리코리아(주)	68		○○○	사진16
	9.5	○○씨앤씨(주)	28		○○○	사진17
	9.8	○○스페셜티케미칼(주)	156		○○○	사진18
	9.8	○○상사(주)	92		○○○	진19
	9.16	(주)○○케미칼	119		○○○	사진20

구분	일시	장소	인원	주요내용	강사	비고
생활습관 개선 컨설팅	4.6	○○산업(주)	3	사내 동호회, 직장문화, 생활습관, 유질환자파악 등	○○○	자료1
	4.7	(주)○○정공	3		○○○	자료2
	4.8	(주)○○케미칼	3		○○○	자료3
	4.11	(주)아○○	3		○○○	자료4
	4.13	○○차체(주)	3		○○○	자료5
	4.14	○○이벨리코리아(주)	3		○○○	자료6
	4.18	○○상사(주)	3		○○○	자료7
	4.19	○○코리아(주)	3		○○○	자료8
	4.20	○○스페셜티케미칼(주)	3		○○○	자료9
	4.26	○○씨앤씨(주)	3		○○○	자료10

【관련 사진】



사진1 ○○케미칼 교육



사진 2 ○○산업 교육



사진 3 ○○정공 교육



사진 4 ○○차체 교육



사진 5 ○ ○크레이 교육



사진 6 ○ ○씨엔씨 교육



사진7 아○○교육



사진 8 ○ ○코리아 교육



사진 9 ○ ○상사 교육



사진 10 ○ ○스페셜티 교육



사진 11 ○○산업 교육



사진 12 ○○정공 교육



사진13 ○○차체 교육



사진 14 ○○코리아 교육



사진 15 아○○ 교육



사진 16 ○○밸리 코리아 교육



사진17 ○○씨엔씨 교육



사진 18 ○○스페셜티 교육



사진19 ○○상사 교육



사진 20 ○○케미칼 교육

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10. 31, 단위 : 원)

프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
			지원금	자체부담액
계	22,212,000	20,000,000	20,000,000	2,212,000
뇌심혈관질환예방 프로그램	7,242,000	6,530,000	6,530,000	712,000
근골격계 질환예방 프로그램	6,850,000	6,400,000	6,400,000	500,000
직무스트레스관리 프로그램	4,050,000	3,418,000	3,418,000	500,000
생활습관개선 프로그램	4,050,000	3,652,000	3,652,000	500,000

나. 프로그램별 집행내역

○ 뇌심혈관질환 예방프로그램

예산항목	소요예산	지원금	자체부담액	산출내역
계	7,242,000	6,530,000	712,000	-
프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행
컨설팅	1,000,000	1,000,000	-	100,000원×1일×10개소
「집체교육」 강사수당	1,520,000	1,520,000	-	80,000원×1시간×12회 70,000원×1시간×8회
「집체교육」 여비	800,000	800,000	-	40,000원×2회×10개소
소비용품구입	250,000	250,000	-	250,000원×1회
간식비(다과료)	800,000	800,000	-	1,000원×800명
「준비, 평가 자문회의」 회의수당	1,000,000	1,000,000	-	100,000원×5명×2회
「준비, 평가 자문회의」 여비	400,000	400,000	-	40,000원×4명×2회 40,000원×1명×1회
회의식대	100,000	100,000	-	10,000원×5명×2회
보조제구입 (간이검사)	212,000	-	212,000	2,120원×100명
홍보물 제작	700,000	700,000	-	70,000원×10개소

○ 근골격계 질환 예방프로그램

예산항목	소요예산	지원금	자체부담액	산출내역
계	6,900,000	6,400,000	500,000	-
프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행
컨설팅	1,000,000	1,000,000	-	100,000원×1일×10개소
「집체교육」 강사수당	2,270,000	2,270,000	-	80,000원×1시간×17회 70,000원×1시간×13회
「집체교육」 여비	880,000	880,000	-	40,000원×2회×10개소 40,000원×2회
소비용품구입	250,000	250,000	-	250,000원×1회
보조제구입(스트레칭로프)	2,000,000	2,000,000	-	2,000원×100명×10개소

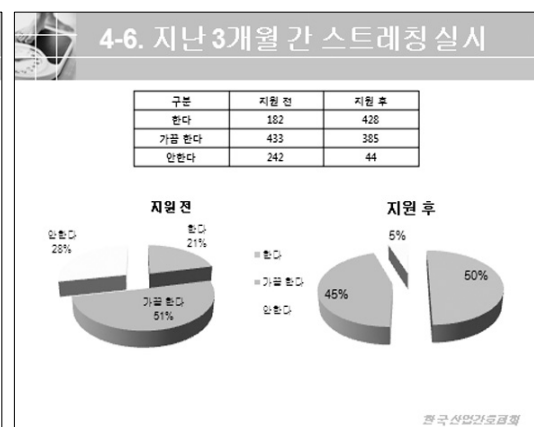
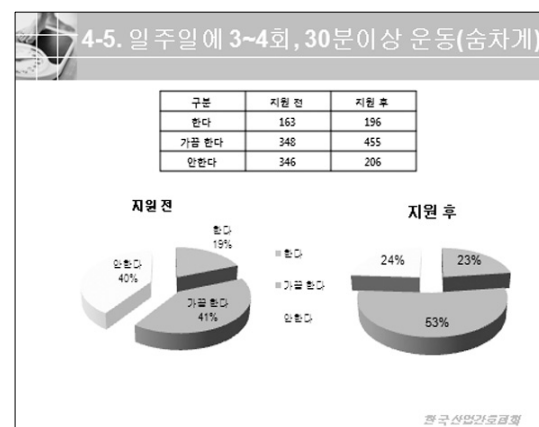
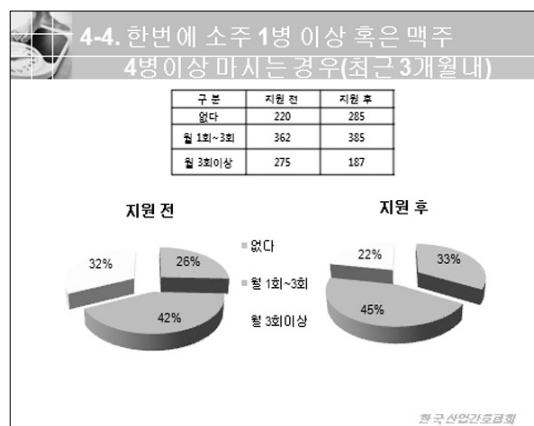
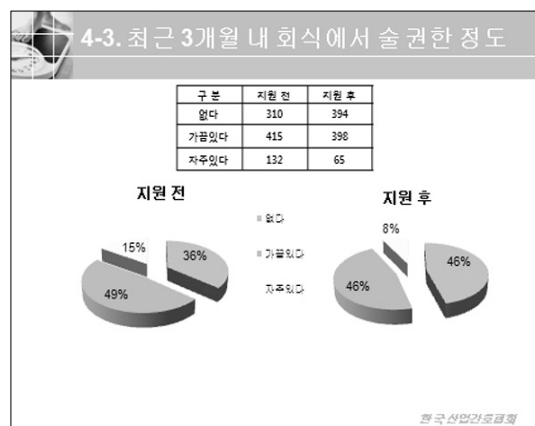
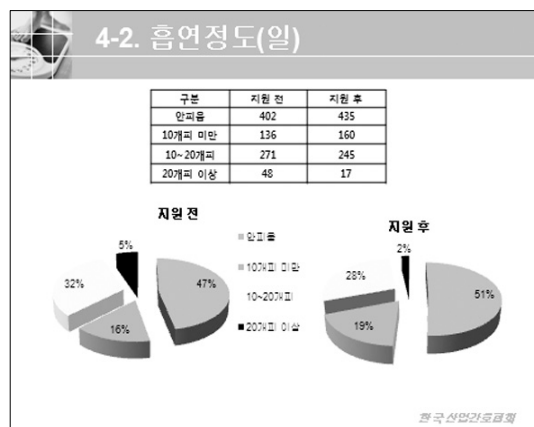
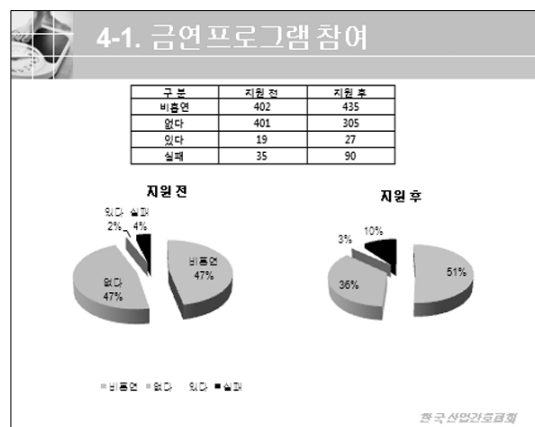
○ 직무스트레스 예방프로그램

예산항목	소요예산	지원금	자체부담액	산출내역
계	3,918,000	3,418,000	500,000	-
프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행
컨설팅	1,000,000	1,000,000	-	100,000원×1일×10개소
「집체교육」 강사수당	1,460,000	1,460,000	-	80,000원×1시간×6회 70,000원×1시간×14회
「집체교육」 여비	800,000	800,000	-	40,000원×2회×10개소
소비용품구입	158,000	158,000	-	158,000원×1회

○ 생활습관개선 프로그램

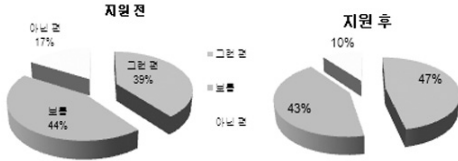
예산항목	소요예산	지원금	자체부담액	산출내역
계	4,152,000	3,652,000	500,000	-
프로그램 기획 등	500,000	-	500,000	프로그램 기획 및 진행
컨설팅	1,000,000	1,000,000	-	100,000원×1일×10개소
「집체교육」 강사수당	1,490,000	1,500,000	-	80,000원×1시간×9회 70,000원×1시간×11회
「집체교육」 여비	800,000	800,000	-	40,000원×2회×10개소
소비용품구입	362,000	362,000	-	362,000원×1회

4. 사업의 평가



4-7. 지난 3개월간 규칙적인 식사

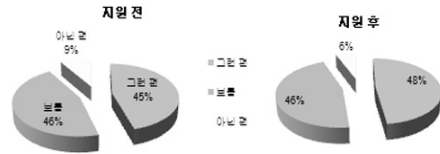
구분	지원 전	지원 후
그런 편	338	401
보통	378	367
아닌 편	141	89



한국산업안전연구원

4-8. 고른 식품 섭취

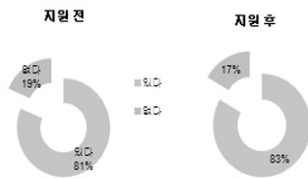
구분	지원 전	지원 후
그런 편	391	412
보통	391	394
아닌 편	75	51



한국산업안전연구원

4-9. 불만을 긍정적으로 들어줄 동료

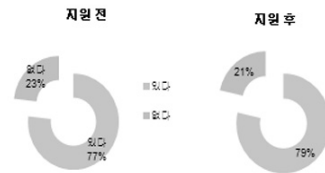
구분	지원 전	지원 후
있다	697	714
없다	160	143



한국산업안전연구원

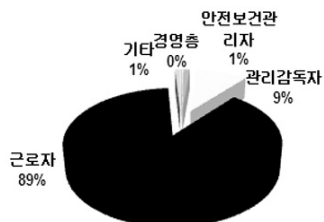
4-10. 본인의 생각 반영의 기회와 통로

구분	지원 전	지원 후
있다	658	673
없다	199	184



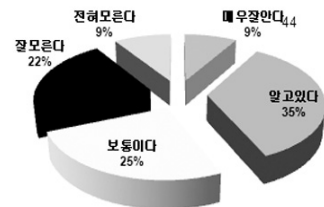
한국산업안전연구원

5-1 만족도 조사 - 참여자 현황

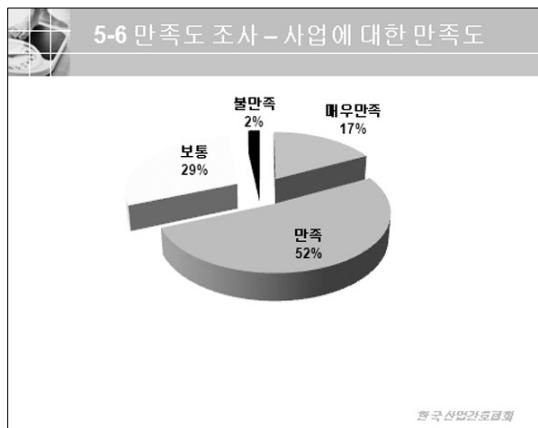
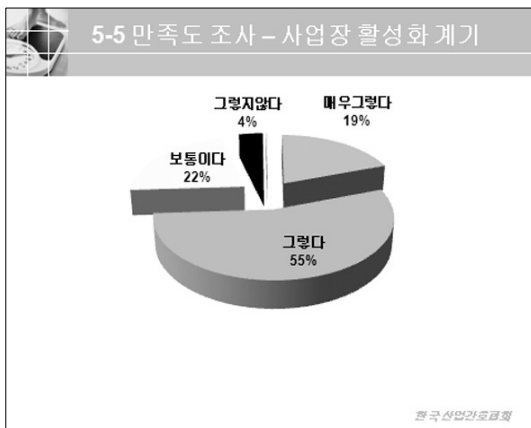
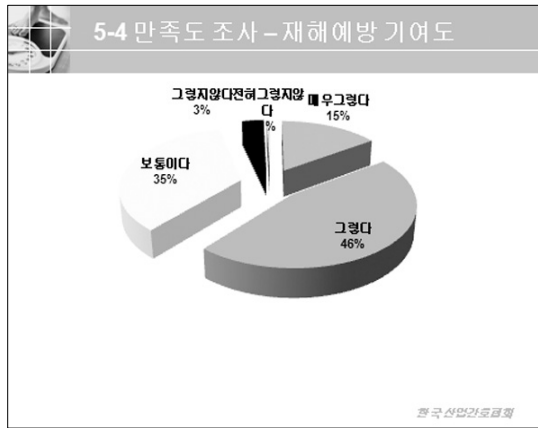
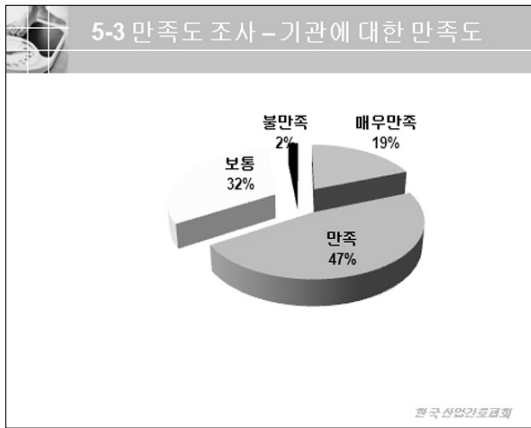


한국산업안전연구원

5-2 만족도 조사 - 사업에 대한 이해도



한국산업안전연구원



5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 분야별 건강증진의 모델 제시
 - 많은 사업장에 보급할 수 있는 보편적 프로그램 개발
 - 다수의 사람들이 쉽게 접근할 수 있는 내용으로 구성
 - 종합 및 선택적 프로그램 활용 가능
 - 지속적 실천 가능한 프로그램 선정

6. 기타사항

- 가. 사업장에서 접근하기 힘들었던 건강증진프로그램을 지원하여 노사 화합에 기여하여 근로자들이 삶의 질 향상을 위한 건강증진의 중요성 인지
- 나. 생산이나 안전 등 실적 중심이 아닌 개인의 건강에 대한 접근을 존중으로 받아들임

<사례#2>

1 일반현황(○ ○ 실업 8개소 연합)

총근로자수	추진방법	추진활동
708명	☒ 자체추진 ☐ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

1. 건강증진활동 명칭

건강한 사업장을 위한 "Health ESCORT 2011"

E : Educate(교육), S : Search(조사), C : Counsel(상담),

O : Offer(제공), R : Real(현실적인), Training Program(운동프로그램)

○ 사업장 현황

사업장명	○ ○ 타이어(주) 협력업체 연합체		소재지	○ ○ 광역시 ○ ○ 구		
책임추진자	○ ○ ○		추진방법	전문가 위촉을 통한 자체추진		
근로자수	총계	사무직 (남/여)	생산직 (남/여)	고령근로자 (남/여)		
	8개소 708명	(695 / 13)	0(/)	0(/)		0(/)
참여 협력업체	포 ○ (60명)	뉴 ○ (126명)	에이스 ○ ○ (59명)	○ ○ 실업(80명)		
	○ ○ 테크(94명)	○ ○ 씨(104명)	○ 엠(86명)	○ ○ 임(99명)		

2. 추진배경

가. 추진목적

- 최근 사업장에서의 근로자의 중·고령화, 고용·작업환경의 변화 등으로 인한 노동 강도의 강화 등 과로와 직무스트레스가 가중됨
- 사업장에서 근로자들의 뇌·심혈관질환, 근·골격계질환 등의 질환이 꾸준히 증가하고 있는 추세임.
- 따라서, 사업장의 건강관련 교육과 통증개선을 위한 건강스트레칭, 개개인의 운동능력에 맞는 운동 프로그램을 제시함으로써 산업재해 예방은 물론 “건강하고 역동적인 사업장”으로 행복한 사업장을 구현 하는데 목적이 있음.

나. 지원 필요성

- 사업장에서의 뇌혈관질환 발생원인
 - 비만 유병율의 증가, 과중한 업무로 인한 스트레스 및 불규칙한 식습관과 운동부족이 주요원인
- 뇌혈관질환 발생추이
 - (1) 업무상 질병 사망자 2명 중 1명, 뇌심혈관질환으로 사망
최근 5년간('05~'09) 업무상 질병 중 뇌심혈관질환자는 모두 6,780명이 발생해 전체 업무상질병자의 14.2%를 차지했고, 사망자 수는 2,490명으로 전체 업무상 질병 사망자의 약 절반으로 나타남.
 - (2) 4-50대 근로자, 뇌심혈관질환 사망자의 60% 차지
2009년도 뇌심혈관질환자 639명을 연령대로 분류해보면 40대에서 246명(38.1%)이 발생해 가장 많은 점유율을 보였고, 50대, 60대 이상 순으로 나타났다. 사망자의 경우에도 40대에서 가장 많은 근로자가 사망한 것으로 조사됐으며, 40대, 50대 사망자가 전체의 64.4%로 분석됐다.

<2009년 뇌심혈관질환자 연령대별 현황>

구분	계	29세이하	30대	40대	50대	60대 이상
뇌심혈관질환자 (사망자)	639명 (320명)	24명 (14명)	88명 (41명)	246명 (122명)	170명 (84명)	111명 (59명)
점유율 (사망자 점유율)	100% (100%)	3.8% (4.4%)	13.8% (12.8%)	38.5% (38.1%)	26.6% (26.3%)	17.4% (18.4%)

- 사업장의 뇌·심혈관 질환자 관리방안
 - (1) 발병위험이 높은 근로자들을 우선적으로 선정
 - (2) 고위험군 근로자에 대하여 개별적인 의학적 평가와 상담을 제공하여 근로자의 건강에 대한 인식 변화
 - (3) 혈관탄성 측정과 체성분 검사 및 교육을 통한 개개인에 맞는 운동 프로그램 제공으로 뇌·심혈관질환 예방
- 사업장에서의 근·골격계질환 발생원인
 - 단순 반복작업 또는 인체에 과도한 부담을 주는 작업에 의하여 목, 허리, 팔·다리의 신경, 근육 및 그 주변조직 등에 의하여 발생
- 근·골격계질환 발생추이
 - (1) 연도별 근·골격계질환 발생현황
 '02년(1,827명) ⇒ '04년(4,112명) ⇒ '06년에는 6,233명으로 증가추세에 있음
 - (2) 미국의 경우 '05년도 전체 재해자수 123만명 중 근·골격계질환자가 375,540명(30.4%)으로 우리나라도 계속적인 증가추세를 보일 것으로 예상하고 있음
- 사업장의 근·골격계질환 관리방안
 - (1) 근·골격계질환 발생요인 분석 및 작업환경 개선방안 도출
 - (2) 건강스트레칭 및 짐볼 스트레칭, 웨이트트레이닝을 통한 근·골격계질환 예방 및 통증 완화교육
 - (3) 개개인에 맞는 신체활동처방을 제공하여 근·골격계질환 예방

3. 세부추진계획

가. 총괄

- 건강증진활동 개요
 - (1) 뇌·심혈관질환예방 프로그램(비만, 심혈관질환, 뇌혈관질환)
 - 비만 관련 집체교육, 심혈관질환 집체교육, 뇌혈관 질환 관련 집체교육
 - (2) 근·골격계질환예방 프로그램
 - 통증개선 스트레칭, 짐볼을 활용한 스트레칭 등의 교육으로 근·골격계질환 예방(근육이완, 요통예방, 근력강화 스트레칭)
 - (3) 조직차원의 생활습관 개선
 - 가) 운동상담(운동상담 전문가를 통하여 근력강화 및 심혈관질환 개선을

위한 운동 상담, 개인별 비만 운동처방 방문 상담)

나) 금연상담(금단증상, 재 흡연 방지, 니코틴 의존도 검사를 통한 금연 유도)

○ 건강증진활동별 세부추진프로그램

구 분	프로그램	교 육	추진형태	참여 증대방안
집체 교육	뇌·심혈관질환 예방	집체교육 (비만, 심혈관질환, 뇌혈관질환)	자체 추진 (관련 전문가)	- 비만자, 심혈관질환자를 대상으로 교육을 실시하여 이를 개선하기 위한 운동 및 생활습관 개선교육 실시
	근·골격계질환 예방	요통예방스트레칭 жимбол스트레칭 건강스트레칭	자체추진 (관련 전문가 초빙)	- 통증개선을 통한 운동프로그램 참여 유도 및 근력개선 효과
방문 상담	조직차원의 생활 습관 개선	금 연 (상 담)	자체 추진 (금연상담 전문가)	- 완전금연 지속유지 및 상담
		운 동 (상 담)	자체 추진 (운동상담 전문가)	- 심혈관질환 개선 운동방법 및 근력개선을 위한 운동 프로그램 작성 및 제공

나. 추진사항 및 일정

- 건강증진활동 수행예정기간 : 2011년 7월 18일 ~ 10월 20일(3개월)
- 프로그램별 세부추진사항 및 일정
 - (1) 뇌·심혈관질환예방 프로그램(집체교육)
 - (2) 근·골격계 질환예방 프로그램(집체교육)
 - (3) 조직차원의 생활습관 개선(금연, 운동상담)

○ 뇌·심혈관질환예방 프로그램[집체교육 12회 24시간]

일 정	주요업무	세부추진내용	교육시간
6월	대상자 선정 기초자료작성	- 2011년 건강검진자료를 바탕으로 기초질환자 선정 - 비만근로자 및 순환계 질환, 뇌혈관질환을 가지고 있는 유소견자 교육	
7월~10월	사전검사 및 대상자관리	- 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등) - 대상자에게 맞는 운동프로그램 관련 교육 - 운동프로그램 참여 유도 (근력개선, 심혈관질환 개선) - 기초질환 유소견자 포함 질병관리 교육	
	집체교육	- 비만대상자들을 대상으로 비만과 운동방법 식습관과 관련하여 집체교육 - 심혈관질환 예방 및 운동 관련 집체교육 (심근경색, 동맥경화, 고혈압, 당뇨 등) - 뇌혈관질환 예방 및 운동 관련 집체교육	1회×2h×12회 1회 50명예상 총 24시간
10월	만족도 검사	- 뇌·심혈관계과 운동관련 교육 만족도 평가 - 뇌·심혈관질환발병위험도 평가 - 프로그램 참여자 만족도 조사	

※ 교육 효과의 내실을 기하기 위한 교재제작 후 배포

- 뇌심혈관계질환교육 교재 : 총 200권

○ 근·골격계 질환예방 프로그램[12회 24시간]

일 정	주요업무	세부추진내용	교육시간
6월	대상자 선정 기초자료작성	- 2011년 건강검진자료를 바탕으로 기초질환자 선정 - 근·골격계 질환을 가지고 있는 유소견자 파악	
7월~10월	사전검사 및 대상자관리	- 근·골격계 질환자의 근력 및 통증 파악 - 운동프로그램 참여유도 - 운동매트 및 스트레칭로프를 활용한 스트레칭 교육	
	요통예방, 통증개선 스트레칭	 - 근골격계 질환자의 스트레칭 참여 - 전문가를 초빙하여 통증개선 및 건강 스트레칭 교육	1회×2h×6회 1회 50명 예상 12시간
	짐볼 그룹 트레이닝 (GT program) 짐볼스트레칭	 - 짐볼을 활용한 스트레칭과 가벼운 근력운동을 할 수 있는 짐볼스트레칭 실시 - 전문가를 초빙하여 교육	1회×2h×6회 1회 50명 예상 12시간
10월	만족도 검사	- 근·골격계 질환과 운동관련 교육 - 근력 및 근 통증 감소 여부 파악 - 프로그램 참여자 만족도 조사	

※ 교육 효과의 내실을 기하기 위한 운동매트 구입 약 200여매, 교육교재 제작 및 배포 - 근골격계 질환 교육 교재 : 총 200권

○ 조직차원의 생활습관 개선(금연상담)- 10일

일 정	주요업무	세부추진내용	방문상담(일)
6월	대상자 선정 기초자료작성	- 전 직원 대상으로 금연에 관심 있는 자 - 건강진단결과 질환으로 금연이 필요한 자 - 희망하는 근로자	
7월~10월	시행준비	- 흡연 장애 선별검사에 의한 고위험군 선정	
	금연 프로그램 시행	- 고위험군 대상으로 건강관리 일지 작성 - 금연과 관련된 상담 실시 (담배의 성분 및 유해성, 흡연의 폐해 및 심각성, 간접흡연의 문제점, 효과적인 금연방법) - 고 위험군에 대한 집중교육 및 집단프로그램 실시 - 금연상담전문가를 통하여 금단현상 금연교육 등을 실시	10회실시
10월	만족도 검사	- 금연 참여자에 대한 흡연 빈도여부 조사 - 프로그램 참여자 만족도 조사	

※ 협력업체 8개소 직원 중 금연에 관심있는 직원을 위한 금연상담교실 운영(니코틴 의존도 평가, 호기중 CO측정 및 상담)
- 금연 상담전문가 1인

○ 조직차원의 생활습관 개선(운동상담)-15일

일 정	주요업무	세부추진내용	방문상담(일)
6월	대상자 선정 기초자료작성	- 전 직원 대상으로 운동에 관심 있는 자 - 운동을 희망하는 자, 질환자 등을 대상으로 상담 - 희망하는 근로자	
7월~10월	운동상담	- 운동참여를 희망하는 자를 대상으로 운동상담 - 심혈관 질환과 관련하여 운동방법 제공 및 상담 - 비만 관련 식습관 및 운동방법 제공 및 상담 - 근골격계 질환자들을 대상으로 근력을 개선하기 위한 운동방법 제공 - 운동상담전문가를 통하여 개개인에 맞는 운동프로그램 제공 및 운동참여 유도 - 유산소운동프로그램 근력개선 운동프로그램 제공 	15일 실시
10월	만족도 검사	- 운동참여 빈도 조사 - 프로그램 참여자 만족도 조사	

※ 운동상담, 운동지도 전문인력 2명 09~18시까지 15일(약 3회/주) 동안 체력단련실에 상주하여 지속적인 운동처방 및 운동상담 실시

4. 사업의 평가(계획)

- 평가방법 : 공단에서 제공받은 설문지로 사업을 평가함

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. ○○타이어 기타공장에 성공사례에 대한 수평전개를 통해 근로자 건강증진에 기여할 수 있음.
- 나. 근로자의 뇌·심혈관계질환, 근·골격계질환 예방을 위한 스트레칭(근력개선 스트레칭, 짐볼 스트레칭) 등 흥미와 재미가 포함되어 있는 프로그램 진행으로 근로자의 참여를 증대시켜 다른 사업장으로 전파가 효과적임.
- 다. 흡연과 관련된 전문가의 상담을 통하여 금연에 기여
- 라. 운동상담전문가를 통하여 개개인의 능력에 맞는 운동프로그램을 제공함으로써 심혈관 질환 및 근골격계 질환자들이 운동 시 안전하게 운동에 참여할 수 있음.
- 마. ○○타이어에서 지속적으로 근로자 건강증진활동 프로그램운영을 통하여 개인 스스로가 몸을 관리할 수 있도록 프로그램을 제시하여 근로자의 건강증진에 기여할 수 있음.

6. 기타사항

- 건강증진활동 현수막 제작을 통하여 정문 1개소, 협력사 각 1개소 1개씩 게시
- 모기업 안전보건 관련 부서와 협조하여 교육 및 상담에 협력업체 전직원이 1회 이상 참여할 수 있도록 협조

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	17,348,000원 (100%)	지원신청금액	16,800,000원(96.8%)
		자체부담금	548,000원 (3.2%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부담금 (C)	산출내역
계		16,800,000	16,800,000		
뇌·심혈관질환 예방 (비만)프로그램	준비회의수당	600,000	600,000		- 전문가 6인×100,000 = 600,000
	여비	120,000	120,000		- 1인×20,000×6명 = 120,000
	교재비	1,000,000	1,000,000		- 1권×5,000원×200권 = 1,000,000
	강사수당	2,400,000	2,400,000		- 1H×100,000×24H = 2,400,000
	강사여비	240,000	240,000		- 1일×20,000×12회 = 240,000
	간식비	500,000	500,000		- 50명×10회×1,000 = 500,000
근골격계 (요통, 스트레칭) 프로그램	평가회의수당	600,000	600,000		- 전문가 6인×100,000 = 600,000
	여비	120,000	120,000		- 1인×20,000×6명 = 120,000
	교재비	1,000,000	1,000,000		- 1권×5,000원×200권 = 1,000,000
	강사수당	2,400,000	2,400,000		- 1H×100,000×24H = 2,400,000
	강사여비	240,000	240,000		- 12회×20,000 = 240,000
	운동매트	1,650,000	1,650,000		- 165개×10,000 = 1,650,000
	간식비	500,000	500,000		- 50명×10회×1,000= 500,000
운동프로그램	현수막	630,000	630,000		- 1건×70,000×9건=630,000
	운동상담 (인건비)	3,000,000	3,000,000		- 1일×100,000×15일×2인 = 3,000,000
	강사여비	600,000	600,000		- 15회×20,000×2인 = 600,000
금연프로그램	운동상담 (인건비)	1,000,000	1,000,000		- 1일×10일×100,000 = 1,000,000
	강사여비	200,000	200,000		- 10회×20,000 = 200,000
우수업체 인센티브등 기타		548,000		548,000	- 우수업체 인센티브등 기타비용(548,000)

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○실업 등 8개연합
- 건강증진활동명 : 건강한 사업장을 위한 “Health ESCORT 2011”
- 추진 책임자 : ○○○
- 추진 기간 : 2011년 07 월 18 일 ~ 2011년 10 월 20 일

「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11 월 08 일

근로자측 대표 ○○○

사용자측 대표 ○○○

추진책임자 ○○○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진목적

- (1) 최근 사업장에서 근로자의 중·고령화, 고용·작업환경의 변화 등으로 인한 노동 강도의 강화 등 과로와 직무스트레스가 가중됨
- (2) 사업장에서 근로자들의 뇌·심혈관질환, 근·골격계질환 등의 질환이 꾸준히 증가하고 있는 추세임
- (3) 따라서, 사업장의 건강관련 교육과 통증개선을 위한 건강스트레칭, 개개인의 운동능력에 맞는 운동 프로그램을 제시함으로써 산업재해 예방은 물론 “건강하고 역동적인 사업장”으로 행복한 사업장을 구현 하는데 목적이 있음

○ 추진필요성

- (1) 사업장에서의 뇌혈관질환 발생원인
 - 비만 유병율의 증가, 과중한 업무로 인한 스트레스 및 불규칙한 식습관과 운동부족이 주요원인
- (2) 사업장의 뇌·심혈관 질환자 관리방안
 - 가) 발병위험이 높은 근로자들을 우선적으로 선정
 - 나) 고위험군 근로자에 대하여 개별적인 의학적 평가와 상담을 제공하여 근로자의 건강에 대한 인식 변화
 - 다) 혈관탄성 측정과 체성분 검사 및 교육을 통한 개개인에 맞는 운동 프로그램 제공으로 뇌·심혈관질환 예방
- (3) 사업장에서의 근·골격계질환 발생원인
 - 단순 반복 작업 또는 인체의 과도한 부담을 주는 작업에 의하여 목, 허리, 팔·다리의 신경, 근육 및 그 주변조직 등에 의하여 발생
- (4) 사업장의 근·골격계질환 관리방안
 - 가) 근·골격계질환 발생요인 분석 및 작업환경 개선방안 도출
 - 나) 건강스트레칭 및 짐볼 스트레칭, 웨이트트레이닝을 통한 근·골격계 질환 예방 및 통증 완화교육
 - 다) 개개인에 맞는 신체활동처방을 제공하여 근·골격계질환 예방

나. 추진방법

- 신청사업장에서 자체추진하면서 필요시 외부 전문가를 활용

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획	추진실적	평가	비고
뇌,심혈관 예방프로그램	비만, 성인병	· 준비자문 회의(1회) · 교육 12회(480명) · 교재제작 200부	· 준비자문 회의(1회) · 교육 12회(600명) · 교재제작 200부	우수	
근골격계 질환 예방프로그램	요통예방	· 평가자문 회의(1회) · 교육 6회(240명) · 교재제작 200부	· 평가자문 회의(1회) · 교육 6회(300명) · 교재제작 200부	우수	
	스트레칭	· 현수막제작(9개) · 교육 6회(240명) · 운동매트구입(165개)	- 현수막제작(9개) · 교육 6회(300명) · 운동매트구입(165개)	우수	
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	· 방문상담 10회(60명) · 폐활량측정(60명)	· 방문상담 10회(97명) · 폐활량측정(97명)	우수	
조직차원의 생활습관개선	운동프로그램	· 방문상담 15회(150명) · 심폐기능평가(60명)	· 방문상담 15회(231명) · 심폐기능평가(104명)	우수	

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환예방(비만)프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
준비자문회의	7월 18일(1회)		7월 18일(1회) - 외부 전문가 6명		완료/미실시
교재제작	200부		200부		완료/미실시
체성분 측정	7월18일~8월18일(1개월) 18회 300명		7월18일~8월18일(1개월) 18회 350명		완료/미실시
뇌, 심혈관계 교육 (비만)	12회 (총480명)	7월20일 (40명)	12회 (총600명)	7월20일 (45명)	완료/미실시
		7월21일 (40명)		7월21일 (47명)	
		7월22일 (40명)		7월22일 (52명)	
		8월 1일 (40명)		8월 1일 (55명)	
		8월 2일 (40명)		8월 2일 (53명)	
		8월 3일 (40명)		8월 3일 (55명)	
		8월 4일 (40명)		8월 4일 (52명)	
		8월 8일 (40명)		8월 8일 (57명)	
		8월 9일 (40명)		8월 9일 (55명)	
		8월11일 (40명)		8월11일 (50명)	
		8월16일 (40명)		8월16일 (53명)	
		8월17일 (40명)		8월17일 (50명)	

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
준비 자문회의	7월 18일	회의실	외부 6명 9개업체대표	사업준비 자문 등	○ ○ ○	사진#1
교재제작	8월 25일	개인 지급	200권	교재배부	-	사진#2
체성분측정	7월18일~8월 18일(1개월)	건강 증진실	350명	건강상담	○ ○ ○	사진#3
뇌심혈관계 교육	7/20, 7/21, 7/22, 8/1	대강당	200명	뇌심혈관계 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#4
뇌심혈관계 교육	8/2, 8/3, 8/4, 8/8	대강당	200명	뇌심혈관계 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#5
뇌심혈관계 교육	8/9, 8/11, 8/16, 8/17	대강당	200명	뇌심혈관계 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#6

【관련 사진】



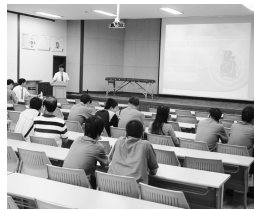
준비자문 회의(7월18일)



교육교재 배포



체성분 측정



뇌심혈관계 예방 집체교육 (4회)



뇌심혈관계 예방 집체교육 (4회)

뇌심혈관계 예방 집체교육 (4회)

○ 프로그램명 : 근골격계(요통, 스트레칭)프로그램

(1) 주요결과

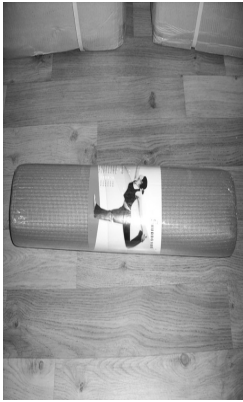
구분	계 획		실 적		비 고
평가자문 회의	10월19일(1회)		10월19일(1회) - 외부 전문가 6명		완료/미 실시
교재제작	200부		200부		완료/미 실시
운동매트구입	165개		165개		완료/미 실시
요통예방교육 스트레칭 교육	12회 (총480명)	8월19일 (40명)	12회 (총600명)	8월19일 (53명)	완료/미 실시
		8월22일 (40명)		8월22일 (47명)	
		8월24일 (40명)		8월24일 (54명)	
		8월26일 (40명)		8월26일 (46명)	
		8월29일 (40명)		8월29일 (55명)	
		9월 2일 (40명)		9월 2일 (45명)	
		9월 7일 (40명)		9월 7일 (57명)	
		9월14일 (40명)		9월14일 (43명)	
		9월19일 (40명)		9월19일 (52명)	
		9월22일 (40명)		9월22일 (48명)	
		10월 4일 (40명)		10월 4일 (50명)	
		10월 7일 (40명)		10월 7일 (50명)	

(2) 세부 추진결과

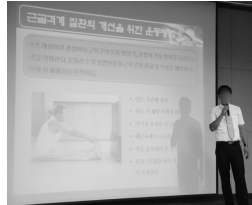
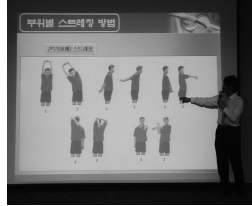
구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
평가자문회의	10월 19일	회의실	외부 6명 9개업체 대표	사업준비 자문 등	○ ○ ○	사진#1
교재제작	8월 25일	개인지급	200권	교재배부	-	사진#2
운동매트	8월 18일	개인지급	165개	운동매트 배부	-	사진#3
요통예방 교육	8/19, 8/22, 8/24, 8/26	대강당	200명	근골격계 질환 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#4
요통예방 교육	8/29, 9/2	대강당	100명	근골격계 질환 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#5
스트레칭	9/7, 9/14, 9/19, 9/22	대강당	200명	근골격계 질환 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#6
스트레칭	10/4, 10/7	대강당	100명	근골격계 질환 예방 집체교육	○ ○ ○	사진#7

【관련 사진】

	 
평가자문회의(10월19일)	교육교재 배포



운동매트 배포



요통예방 집체교육(4회)



요통예방 집체교육(2회)

스트레칭 집체교육 (4회)



스트레칭 집체교육 (2회)

○ 프로그램명 : 조직차원의 생활습관개선(운동프로그램)

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
운동상담	15회 (75명)	8월 1일 (5명)	15회 (231명)	8월 1일 (13명)	<u>완료</u> /미 실시
		8월 3일 (5명)		8월 3일 (15명)	
		8월 4일 (5명)		8월 4일 (16명)	
		8월 8일 (5명)		8월 8일 (15명)	
		8월 11일 (5명)		8월 11일 (19명)	
		8월 16일 (5명)		8월 16일 (15명)	
		8월 19일 (5명)		8월 19일 (15명)	
		8월 22일 (5명)		8월 22일 (13명)	
		8월 24일 (5명)		8월 24일 (14명)	
		8월 26일 (5명)		8월 26일 (16명)	
		8월 29일 (5명)		8월 29일 (14명)	
		9월 2일 (5명)		9월 2일 (19명)	
		9월 7일 (5명)		9월 7일 (19명)	
		9월 14일 (5명)		9월 14일 (14명)	
		9월 19일 (5명)		9월 19일 (14명)	

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	장사	비고
운 동 프로그램	8/1, 8/3 8/4, 8/8	건강 증진실	59명	운동상담	○ ○ ○	사진#1
운 동 프로그램	8/11, 8/16, 8/19, 8/22	건강 증진실	62명	운동상담	○ ○ ○	사진#2
운 동 프로그램	8/24, 8/26, 8/29, 9/2	건강 증진실	63명	운동상담	○ ○ ○	사진#3
운 동 프로그램	9/7, 9/14, 9/19	건강 증진실	48명	운동상담	○ ○ ○	사진#4

【관련 사진】



운동상담 1~4회

운동상담 5~8회



운동상담 9회~12회

운동상담 13~15회

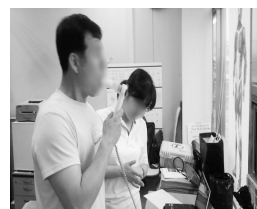
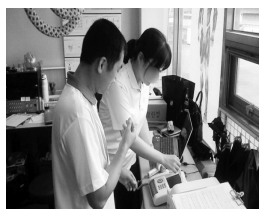
○ 프로그램명 : 조직차원의 생활습관개선(금연프로그램)

(1) 주요결과

구 분	계 획		실 적		비 고
금연상담	10회 (60명)	8월 19일 (6명)	10회 (97명)	8월 19일 (8명)	<u>완료</u> /미 실시
		8월 25일 (6명)		8월 25일 (11명)	
		9월 1일 (6명)		9월 1일 (8명)	
		9월 7일 (6명)		9월 7일 (6명)	
		9월 15일 (6명)		9월 15일 (14명)	
		9월 22일 (6명)		9월 22일 (8명)	
		9월 28일 (6명)		9월 28일 (10명)	
		10월 4일 (6명)		10월 4일 (6명)	
		10월 12일 (6명)		10월 12일 (13명)	
		10월 18일 (6명)		10월 18일 (13명)	

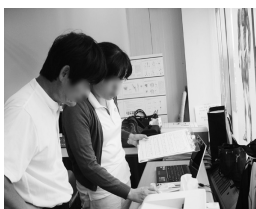
(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
금 연 프로그램	8/19, 8/25, 9/1, 9/7	건강증진실	33명	금연상담	○ ○ ○	사진#1
금 연 프로그램	9/15, 9/22, 9/28, 10/4	건강증진실	38명	금연상담	○ ○ ○	사진#2
금 연 프로그램	10/12, 10/18	건강증진실	26명	금연상담	○ ○ ○	사진#3



금연상담 1~4회

금연상담 5~8회



금연상담 9~10회

3. 예산집행실적

가. 총괄

(기준일 : 2011. 10 . 24.)

활동명	프로그램명	총예산액	지원결정금액	집행액	
				지원금	자체부담액
	계	17,232	16,800	16,800	431
뇌심혈관계 질환	뇌심혈관질환예방 (비만)프로그램	4,860	4,860	4,860	-
근골격계 질환	근골격계(요통, 스트레칭) 프로그램	7,140	7,140	7,140	-
조직차원의 생활습관개선	운동프로그램	3,600	3,600	3,600	-
조직차원의 생활습관개선	금연프로그램	1,200	1,200	1,200	-

4. 사업의 평가

「근로자 건강증진활동」 실천평가 설문지_총괄평가표

프로그램명	설문내용	응답내용	건강증진활동 실천	
			개시 전	종료 후
금연	1. 최근 3개월간 금연프로그램에 참여한 적이 있습니까?	① 없다	63명	30명
		② 있다	20명	33명
		③ 시도했으나 실패했다	14명	34명
	2. 하루에 얼마나 담배를 피우십니까?	① 10개 피미만	34명	43명
		② 10~20개 피미만	40명	40명
		③ 20개 피 이상	30명	14명
절주	1. 최근 3개월내 회식자리에서 술을 권한 적이 있습니까?	① 없다	명	명
		② 가끔있다	명	명
		③ 자주있다	명	명
	2. 최근 3개월내 “한번에 소주 1병 이상 혹은 맥주 4병이상” 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	① 없다	명	명
		② 월1회~3회 미만	명	명
		③ 월3회 이상	명	명
운동실천	1. 일주일에 3~4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동을 하고 있습니까?	① 한다	35명	59명
		② 가끔 한다	45명	82명
		③ 안한다	124명	63명
	2. 지난 3개월간 “스트레칭”을 실시한 적이 있습니까?	① 한다	25명	55명
		② 가끔 한다	40명	67명
		③ 안한다	139명	82명

「근로자 건강증진활동」 만족도평가 설문지_총괄 평가표

설문내용	응답내용	응답자
1. 귀 하는 회사에서 어떤 직책을 맡고 계십니까?	① 경영층	20명
	② 안전보건관리자	2명
	③ 관리감독자	35명
	④ 근로자	443명
	⑤ 기타	명
2. 현재 한국산업안전보건공단의 지원을 받아 추진하고 있는 「근로자 건강증진활동」 비용지원 사업내용에 대해 알고 있습니까?	① 매우잘알고있다	55명
	② 알고있다	155명
	③ 보통이다	103명
	④ 잘모른다	100명
	⑤ 전혀 모른다	87명
3. 귀 사(연합체)에서는 건강증진활동을 어떤 형태로 추진하고 있습니까?	① 자체 추진	500명
	② 외부전문기관 추진	명
3-1. 귀 사(연합체)에서 추진하고 있는 건강증진활동 프로그램의 구성운영에 만족하십니까?	① 매우만족	355명
	② 만족	100명
	③ 보통	45명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
3-2. 민간 전문기관이 추진하는 건강증진활동 내용에 대하여 만족하십니까?	① 매우만족	명
	② 만족	명
	③ 보통	명
	④ 불만족	명
	⑤ 매우 불만족	명
4. 동 사업을 통해 건강증진활동을 활성화시키는 계기가 되었습니까?	① 매우 그렇다	324명
	② 그렇다	103명
	③ 보통이다	60명
	④ 그렇지않다	16명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
5. 건강증진활동이 산업재해예방에 기여한다고 생각하십니까?	① 매우 그렇다	332명
	② 그렇다	89명
	③ 보통이다	70명
	④ 그렇지않다	9명
	⑤ 전혀 그렇지않다	명
6. 공단의 지원을받아 추진한 건강증진활동 사업에 전반적으로 만족하십니까?	① 매우만족	342명
	② 만족	83명
	③ 보통	65명
	④ 불만족	10명
	⑤ 매우 불만족	명
7. 동 사업이 조기에 정착되기 위해서는 어떤 부분이 개선되어야 한다고 생각하십니까?	① 지원금액 확대	319명
	② 지원절차 단순화	100명
	③ 지원항목 확대	73명
	④ 기타	8명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. ○○타이어 기타공장에 성공사례에 대한 수평전개를 통해 근로자 건강증진에 기여할 수 있음.
- 나. 근로자의 뇌·심혈관계질환, 근·골격계질환 예방을 위한 스트레칭 (근력 개선 스트레칭) 등 흥미와 재미가 포함되어 있는 프로그램 진행으로 근로자의 참여를 증대시켜 다른 사업장으로 전파가 효과적임
- 다. 흡연과 관련된 전문가의 상담을 통하여 금연에 기여
- 라. 운동상담전문가를 통하여 개개인의 능력에 맞는 운동프로그램을 제공함으로써 심혈관 질환 및 근골격계 질환자들이 운동 시 안전하게 운동에 참여할 수 있음.
- 마. ○○타이어에서 지속적으로 근로자 건강증진활동 프로그램운동을 통하여 개인 스스로가 몸을 관리할 수 있도록 프로그램을 제시하여 근로자의 건강증진에 기여할 수 있음.

6. 기타사항

- 가. 운동상담전문가를 통하여 운동프로그램을 실시함으로써 개개인의 맞춤형 운동지도를 통해 운동에 안전하게 참여할 수 있도록 유도함.
- 나. 근골격계 질환과 관련하여 직장 내에서 실시할 수 있는 스트레칭 교육을 통하여 근골격계 질환을 사전에 예방할 수 있도록 함.
- 바. 비만 관련 교육을 통하여 심혈관 질환을 예방할 수 있는 운동참여를 독려함으로써 근로자의 운동참여율을 증대시킴.

<사례#3>

1 일반현황(○○테크 등 5개소 연합)

총근로자수	추진방법	추진활동
288명	☐ 자체추진 ☒ 외부 전문기관과의 계약을 통한 추진	☒ 뇌·심혈관질환예방활동 ☒ 근골질환예방활동 ☐ 직무스트레스관리 ☒ 생활습관개선

2 사업제안서

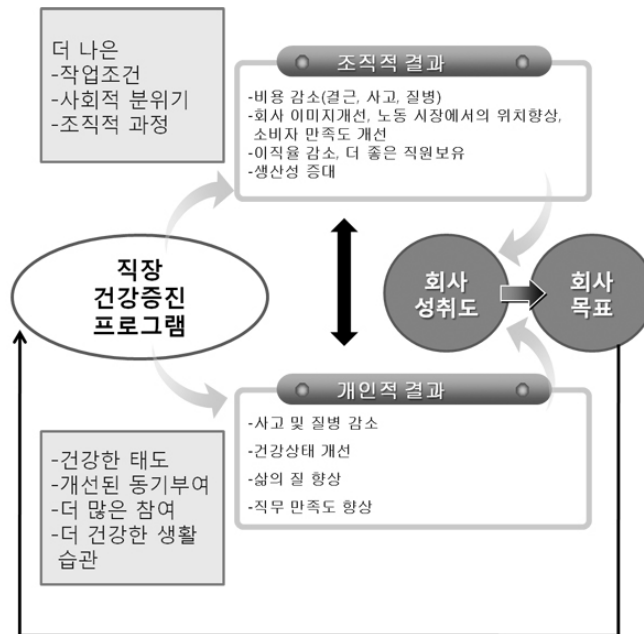
1. 건강증진 활동 명칭

지역연합체 근로자 행복 마당

2. 추진배경

가. 추진목적

지역 연합체 구성을 통한 사업장 맞춤형 건강증진사업은 보건관리자 선임 의무가 없는 중·소규모 사업장에 뇌심혈관질환예방 프로그램, 금연프로그램, 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램을 추진하여 근로자의 건강생활습관을 유지·증진시키고, 근로자 개인의 삶의 질과 사업장 작업 효율을 향상시켜 산업재해예방과 기업의 생산성을 높여 사업장 건강증진을 활성화 하고 사업주 및 근로자의 건강증진활동에 대한 인식개선, 조직문화개선 차원에서의 집단적 생활습관개선활동 정착 도모 및 유사연합체에 적용 가능한 모델개발을 목적으로 한다.



나. 지원 필요성

300인미만 사업장에서는 건강증진 자체 전문인력이 없으며 예방적인 건강증진보다는 치료영역의 사후관리에 집중하고, 사업주의 적극적인 관심과 지지부족, 근로자 참여율 저조, 적합한 프로그램 결여로 인해 자체적으로 건강증진사업추진에 어려움이 있다.

대부분 사업주의 경우 건강증진을 위해 시간을 내는 것을 시간적 손실이라고 생각하여, 다수의 인원이 참여하게 되는 건강증진활동 과정에서 소요되는 시간으로 생산업무에 차질을 가져올 수 있다는 불안감을 갖고 있다.

이에 수원지역에 밀집된 300인미만 중소규모 사업장을 지역연합체로 구성하여 사업주와 근로자의 참여기전 구축, 작업관련성질환 예방관리 체계화, 다각적인 교육활동, 뇌심혈관질환예방 프로그램, 조직적 차원의 금연 프로그램, 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램 추진 각종 리플렛 개발 및 지원이 필요하다.

3. 세부 추진 계획

가. 총괄

- “지역연합체 근로자 행복 마당” 개요



- “지역연합체 근로자 행복 마당” 세부추진 프로그램

(1) 뇌심혈관질환예방 프로그램

- 가) 전체 근로자 뇌심발병위험도 측정 및 업무적합성 평가
- 나) 집중관리 대상자 선정 및 건강 상담(건강생활습관 계획수립 및 간이
검진)
- 다) 전체 근로자 대상 뇌심혈관질환예방 교육
- 라) 뇌심혈관 관련 질환별 프로그램 운영

(2) 조직차원의 금연 프로그램

- 가) 전체 근로자 금연 교육
- 나) 금연프로그램 대상자 선정
- 다) 금연대상자 변화단계파악 및 니코틴의존도 조사
- 라) 금연프로그램 추진
- 마) 금연유지교육, 재흡연자 교육

바) 프로그램 평가 및 교육

(3) 작업관련 근골격계질환예방 프로그램

가) 근골격계 유해조사 실시 현황 평가 및 유해요인조사

나) 관리적 차원에서의 근골격계 유해요인 관리

다) 스트레칭 운영 프로그램 확산 및 정착

라) 스트레칭 로프 제공

나. 추진사항 및 일정

○ 건강증진활동 수행예정기간 : 2011. 05. 01 ~ 2011. 09. 31

○ 프로그램별 세부추진사항 및 일정

세부 사업	상반기						
	4	5	6	7	8	9	10
사전 준비							
- 사업 기획	●						
- 준비 회의	●						
- 연합체 자료 수집		●					
- 수집된 자료의 분석		●					
발대식							
- 발대식 기획							
- 발대식		●					
녀심혈관질환예방 프로그램							
- 교육		●					
- 프로그램 추진		●	●	●	●	●	
- 평가						●	●
조직차원의 금연 프로그램							
- 홍보 및 교육		●					
- 프로그램 추진		●	●	●	●	●	
- 평가						●	●
작업관련 근골격계질환예방 프로그램							
- 유해요인조사 현황 파악		●					
- 유해요인조사(컨설팅)		●					
- 방문상담(스트레칭 운영)			●	●	●		
외부 전문화 교육				●			
평가회의						●	
보고서 작성							●

(1) 뇌심혈관질환 예방 프로그램

항 목	일 정		주요내용	대상	비고
대상자 선정	1주차	5월	사업취지 및 프로그램 안내 뇌심혈관질환 예방교육 실시 근로자 참여 동의서 작성	전 체근로자 (집체교육)	외부 강사
	2주차	5월	- 집중관리대상자 선정 - 프로그램별 대상자 선정	건강진단결과	산업간호 전문가
뇌심 예방 프로그램 운영	1주차	5월	건강사정 및 간이검진 - 변화단계 파악(전,후2회) - 뇌심혈관질환 발병 위험도 평가(전,후 2회) - 생활습관 변화 파악 - 혈압, 혈당, 콜레스테롤 비만도측정(매 방문시)	집중 관리 대상자(50명) - 고혈압, 고지혈, 당뇨 기초질환을 중심으로	산업간호 전문가
	2주차	6월			
	3주차	6월			
	4주차	7월			
	5주차	7월			
	6주차	8월			
	7주차	9월			
	8주차	9월			
평가	사전	5월	- 생활습관변화단계 - 뇌심혈관발병위험도 평가 - 임상검사	집중 관리대상자	산업간호 전문가
	사후	9월			

(2) 조작차원의 금연 프로그램

항 목	일정		주요내용	대상자	비고
대상자 선정	1주차	5월	금연 관련 홍보물 전시	전시	외부 강사
	2주차	5월	금연교육 및 금연프로그램 대상자 신청	전체근로자 (집체교육)	
금연 프로그램 운영	1주차	5월	- 변화단계 파악 - 니코틴 의존도 검사 실시 - 금연 서약서 작성	금연프로그램 참여자	산업간호 전문가
	2주차	5월	- 금연 상담 - 금연 보조제 제공 - 호기중 CO 검사 - 임상검사		
	3주차	5월			
	4주차	6월			
	5주차	6월			
	6주차	7월			
	7주차	8월			
	8주차	9월			
평가	사전	5월	- 금연변화단계		
	사후	9월	- 금연결과(호기중 CO 검사)		

(3) 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램

항 목	일정		주요내용	대상자	비고
컨설팅	1주차	5월	자료수집	전체공정	인간공학 기사
	2주차	5월	근골격계 유해요인조사		
프로 그램	1주차	6월	스트레칭 보급 및 정착	전체 근로자	
	2주차	6월			
	3주차	7월			
	4주차	9월			
평가		9월	근골격계 유해요인조사 보고서		

4. 사업의 평가(계획)

세부프로그램	측정도구	비고
뇌심혈관질환 예방프로그램	뇌심발병위험도 건강행위변화	KOSHA CODE H -11- 2010 개정판 혈압, 혈당, 콜레스테롤, BMI, 허리둘레
금연 프로그램	금연결과 건강행위변화	호기중 CO
작업관련근골격계 질환예방 관리 프로그램	근골격계 유해요인조사	

5. 벤치마킹 등 전파가능성(여부)

- 가. 뇌·심혈관질환은 모든 사업장에서 관리해야 할 가장 큰 문제 중 하나로 지역 단위 연합체에서 조직적으로 운영할 수 있는 프로그램으로 다른 지역연합체에 적용 가능
- 나. 중소규모 사업장 지역연합체 중심의 건강증진 프로그램 운영은 효율적인 전문가 활용 및 상승효과 발생

3 예산집행계획서

1. 총괄

총 예산규모	6,911,500원 (100%)	지원신청금액	6,911,500원 (100 %)
		자체부담금	원 (%)

2. 세부항목별 예산계획

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부 담금(C)	산출내역
계		6,911,500	6,911,500		
발대식	소계	70,000	70,000	-	
	현수막	70,000	70,000	-	70,000원×1개
준비 및 평가 회의 -실시횟수 :2회 -참석인원 :10명 내외 -전문자문위원 :2명	소계	320,000	320,000		
	간식비	20,000	20,000	-	10명×2회×1,000원
	자문회의비	200,000	200,000	-	2명×1회×100,000원
	식대	100,000	100,000	-	10명×1회×100,00원
뇌심예방프로그램 -집체교육(100명 대상) (강사: 교수) -프로그램(50명) -방문상담(8회) (산업간호사)	소계	1,794,200	2,102,500		
	집체교육 강사료	200,000	200,000	-	1회×2시간×100,000(교수)
	교재 제작비	250,000	250,000	-	1회×50부×5,000원
	전문가 상담	832,000	832,000	-	8회×104,000원(산업간호사)
	간이검사	212,000	212,000	-	50명×2회×2,120원
	간식비	50,000	50,000	-	50명×1회×1,000원
	소모용품 구입비	240,000	240,000	-	
	건강상담수첩	90,000	118,500	-	60부×1회×1,500원
	리플렛(2종)	120,000	200,000	-	60부×2종×1,000원

프로그램명	예산항목	소요예산 (A)=(B)+(C)	지원금(B)	자체부 담금(C)	산출내역
금연프로그램 -집체교육(50명 기준) (강사: 교수) -금연프로그램(40명) -전문가상담8회 (산업간호사)	소계	3,021,000	3,021,000		
	집체교육 강사료	200,000	200,000	-	1회×2시간×100,000(교수)
	교재 제작비	250,000	250,000	-	1회×50부×5,000원
	간식비	50,000	50,000	-	50명×1회×1,000원
	전문가상담	728,000	832,000	-	8회×104,000원(산업간호사)
	금연보조제	1,200,000	1,200,000	-	30명×1회×30,000원
	CO측정 소모품	64,000	64,000	-	30명×7회×200원
	소모용품 구입비	200,000	200,000	-	
	금연수첩	75,000	75,000	-	50부×1회×1,500원
	리플렛(2종)	100,000	100,000	-	50부×2종×1,000원
작업관련근로격계 전환 예방프로그램 -대상:전공정 -전체근로자 (288명) -전문가: 인간공학기사	소계	1,408,000	1,408,000		
	컨설팅(4회)	416,000	416,000	-	4회×104,000원(인간공학기사)
	방문상담	416,000	416,000	-	4회×104,000(인간공학기사)
	스트레칭 로프	576,000	576,000	-	288명×1회×2,000원
외부 전문화교육(1명)	교육과정	40,000	40,000	-	40,000원×1회×1명

4 사업완료 보고서

- 지원 대상자명 : ○○테크 등 5개소 연합
- 건강증진활동명 : 지역연합체 근로자 행복 마당
- 추진책임자 : ○○○
- 추진기간 : 2011년 5월 11일 ~ 2011년 11월 23일

「노·사·주·도 건강증진활동」 비용지원 사업완료결과를 붙임과 같이 제출합니다.

2011년 11월 24일

근로자측 대표 ○ ○ ○

사용자측 대표 ○ ○ ○

추진책임자 ○ ○ ○

한국산업안전보건공단 ○○지역본부장 귀하

1. 사업 개요

가. 추진목적 및 필요성

○ 추진목적

지역 연합체 구성을 통한 사업장 맞춤형 건강증진사업은 보건관리자 선임 의무가 없는 중·소규모 사업장에 뇌심혈관질환예방 프로그램 금연 프로그램 작업관련 근골격계질환예방 프로그램을 추진하여 근로자의 건강생활습관을 유지·증진시키고, 근로자 개인의 삶의 질과 사업장 작업 효율을 향상시켜 산업재해예방과 기업의 생산성을 높여 사업장 건강증진을 활성화하고, 사업주 및 근로자의 건강증진활동에 대한 인식개선, 조직문화 개선차원에서의 집단적 생활습관개선활동 정착 도모 및 유사 연합체에 적용가능한 모델개발을 목적으로 한다.

○ 지원 필요성

300인미만 사업장에서는 건강증진 자체 전문인력이 없으며 예방적인 건강증진보다는 치료영역의 사후관리에 집중하고, 사업주의 적극적인 관심과 지지부족, 근로자 참여율 저조, 적합한 프로그램 결여로 인해 자체적으로 건강증진사업추진에 어려움이 있다.

대부분 사업주의 경우 건강증진을 위해 시간을 내어는 것을 시간적손실이라고 생각하여, 다수의 인원이 참여하게 되는 건강증진활동 과정에서 소요되는 시간으로 생산업무에 차질을 가져올 수 있다는 불안감을 갖고 있다.

이에 수원지역에 밀집된 300인미만 중소규모 사업장을 지역연합체로 구성하여 사업주와 근로자의 참여기전 구축, 작업관련성질환 예방관리체계화, 다각적인 교육활동, 뇌심혈관질환예방 프로그램 조직적 차원의 금연 프로그램, 작업관련 근골격계질환예방 프로그램 추진 각종 리플렛 개발 및 지원이 필요하다.

나. 추진방법

○ “지역 연합체 근로자 행복 마당” 개요



○ “지역 연합체 근로자 행복 마당” 세부추진 프로그램

(1) 뇌심혈관질환예방 프로그램

가) 전체 근로자 뇌심발병위험도 측정 및 업무적합성 평가

나) 집중관리 대상자 선정 및 건강 상담

(건강생활습관 계획수립 및 간이검진)

다) 전체 근로자 대상 뇌심혈관질환예방 교육

라) 뇌심혈관 관련 질환별 프로그램 운영

(2) 조직차원의 금연 프로그램

가) 전체 근로자 금연 교육

나) 금연프로그램 대상자 선정

다) 금연대상자 변화단계파악 및 니코틴의존도 조사

라) 금연프로그램 추진

마) 금연유지교육, 재흡연자 교육

바) 프로그램 평가 및 교육

(3) 작업관련 근골격계질환예방 프로그램

가) 근골격계 유해조사 실시 현황 평가 및 유해요인조사

나) 관리적 차원에서의 근골격계 유해요인 관리

다) 스트레칭 운영 프로그램 확산 및 정착

라) 스트레칭 로프 제공

2. 사업 추진실적

가. 총괄

활동명	프로그램명	계획		추진실적	평가	비고
	발대식	현수막		1건		
	회의 및 평가	준비	1회	1회	우수	
		중간		1회		
		평가	1회	1회	우수	
	뇌심혈관질환 예방프로그램	집체교육	1회(50명)	3회(80명)	우수	
		방문상담	8회(50명)	8회(80명)	우수	
		리플렛	2종 100부	2종(100부)	우수	
		건강상담수첩	1종 79부	1종(80부)	우수	
	조직차원원의 금연프로그램	집체교육	1회(50명)	5회(80명)	우수	
		금연상담	8회(40명)	8회(53명)	우수	
		금연수첩	1종 50부	1종(50부)	우수	
		리플렛	2종 50부	2종(50부)	우수	
	작업관련 근골격계질환 예방프로그램	컨설팅	4회	5회	우수	
		방문상담	4회	5회	우수	
		스트레칭로프	288개	230개	우수	
	외부 전문화교육	1회(1명)				

나. 프로그램별 추진결과

○ 프로그램명 : 발대식 및 회의

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
발대식	5월		5월11일		완료
회의	총 2회	5월(50명)	총 3회	5월11일	완료
		9월(10명)		10월 7일	
				11월23일	
현수막	1개		1개		완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	비고
발대식 · 회의 및 평가	5월 11일	○○전자	50명	향후 추진방법논의	사진#1~2
	10월7일	○○대학교	10명	중간평가 및 추진 논의	
	11월 23일	○○전자	60명	사업경과 평가 및 수상	사진#19~24

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환예방 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
대상자 선정	5월(50명)		5월11일~5월30일(80명)		완료
집체 교육	총 1회	5월(50명)	총 3회 (130명)	5월 11일(50명)	완료
				9월 22일(60명)	
				9월 28일(20명)	
방문상담	총8회	5월~9월(50명)	총8회 80명 대상 305명 상담)	7월21일(84명)	완료
				8월11일(39명)	
				8월25일(26명)	
				9월28일(14명)	
				10월05일(4명)	
				10월14일(17명)	
				10월20일(44명)	
				10월27일(77명)	
건강상담수첩	1종 79부		1종 80부		완료
리플렛	2종100부		2종 100부		완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
집체교육	5월11일	○○전자 본관2층 대회의실	50명	뇌심혈관질환예방	○○○	사진#3
	9월22일	○○테크 회의실	10	건강진단결과 관리 및이상지질혈증관리	○○○	사진#5
		○○엘씨 회의실	40			
		○○테크 회의실	30			
	9월28일	○○종합방재	15			사진#6
		글로벌 ○○	50			
방문상담	7월21일	○○테크, ○○엘씨, ○○테크, ○○종합방재, 글로벌○○ 사무실	84명	1. 건강진단결과상담 -2010년, 2011년 2. 건강사정 3. 간이검진 실시 - 혈압, - 혈당 - 콜레스테롤 - 비만도 3. 뇌심혈관질환 발병위험도 평가 - 전·후 4. 건강상담수첩제공 5. 교육자료제공	○○○	사진#9
	8월11일		39명			사진#10
	8월25일		26명			첨부: 수첩, 각종 자료
	9월28일		14명			
	10월5일		4명			
	10월14일		17명			
	10월20일		44명			
	10월27일		76명			

○ 프로그램명 : 조직차원의 금연프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
홍보물 전시 및 대상자 선정	5월		7월		완료
집체 교육	총 1회	5월(50명)	총 2회 (100명)	7월 20일(30명)	완료
				7월 21일(70명)	
방문상담	총8회	5월~9월(40명)	총8회 (42명 대상 267명 상담)	7월20일(60명)	완료
				8월12일(42명)	
				8월19일(42명)	
				8월26일(29명)	
				9월08일(13명)	
				9월22일(7명)	
				10월19일(25명)	
				10월26일(49명)	
건강상담수첩	1종 50부		1종 50부		완료
리플렛	2종 50부		2종 50부		완료

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
집체 교육	7월20일	○○테크 회의실	10	담배의 휴해성 및 금연방법	○○○	사진#7
		○○종합 방재	15			
	7월21일	○○엘씨 회의실	20			사진#8
		○○테크 회의실	30			
		글로벌 ○○	20			
방문 상담	7월20일	○○테크, ○○엘씨, 그린○○, ○○종합방재, 글로벌○○ 사무실	60명	- 금연대상자 선정 - 호기중 CO검사 - 니코틴 의존도 검사 - 금연변화단계 파악	○○○	사진#11 ~16
	8월12일		42명	1. 금연서약서 작성 2. 니코틴 패치 부착 방법 교육 3. 금연보조제 제공(1주분) 4. 호기중 CO 검사 5. 건강사정		
	8월19일		42명	1. 흡연 중동일지 기록지 제공 2. 금연보조제 제공(1주분) 3. 호기중 CO검사 4. 건강사정		
	8월26일		29명	1. 식이 회상 기록지 제공 2. 금연보조제 제공(2주) 3. 호기중 CO검사 4. 건강사정		각종 양식
	9월08일		13명	1. 운동습관기록지 제공 2. 금연보조제 제공(2주) 3. 호기중 CO검사 4. 재흡연자지지 교육 5. 건강사정		
	9월22일		7명	1. 금연유지 교육 2. 금연보조제 제공 3. 호기중 CO검사 4. 건강사정		
	10월19일		25명	1. 금연유지교육 2. 호기중 CO검사 3. 건강사정		
	10월26일		49명	1. 금연결과 평가 2. 호기중CO검사		

○ 프로그램명 : 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램

(1) 주요결과

구분	계 획		실 적		비 고
컨설팅	총 4회	5월	총 4 회	7월 20일	완료
				7월 21일	
				8월 12일	
				8월 18일	
방문상담	총 4회	6월~9월	총6회	8월 25일	완료
				9월22일	
				9월28일	
				10월14일	
				10월20일	
				10월26일	
스트레칭 로프		1종 288개		10월27일	완료
				1종 230개	

(2) 세부 추진결과

구분	일시	장소	참여인원	주요내용	강사	비고
컨설팅	7월 20일	○○테크	전 공정	1.전 공정 유해요인조사 대상 공정 확인 2.근골격계 질환 증상조사표 작성 3.근골격계 질환 예방수칙 확인	○○○	컨설팅 보고서
	7월 21일	○○엘씨	전 공정			
	8월 12일	○○테크	전 공정			
	8월 18일	○○종합방재 글로벌○○	전 공정			
방문 상담	8월 25일	○○테크	10명	1. 스트레칭 실시 교육 2. 스트레칭 실습 3. 스트레칭로프 지급 4. 스트레칭 로프를 이용한 스트레칭	○○○	사진# 17~18 첨부자료
	9월 22일	○○엘씨	40명			
		○○테크	30명			
	9월 28일	글로벌○○	60명			
		○○종합방재	12명			
	10월 14일	글로벌○○	20명			
	10월 26일	○○테크	10명			
		○○엘씨	10명			
		○○테크	10명			
	10월 27일	글로벌○○	40명			

【주요 관련 사진】

○ 발대식 및 회의



사진#1~2 발대식 및 회의

○ 조직차원의 금연프로그램



사진#3~4 금연 교육



※ 금연교육 후 폐모형 시청각 교육을 통해 금연에 대한 동기부여~!

사진#5 금연프로그램



※ 호기중 CO 테스트 실시

※ 금연서약서 작성!

사진#6 금연프로그램



사진#7 금연프로그램



사진#8 금연프로그램



사진#9 금연프로그램



사진#10 금연프로그램

○ 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램



사진#11 근골격계 질환 예방프로그램



사진#12 근골격계 질환 예방프로그램

3. 예산집행

가. 총괄

프로그램명	총예산액	지원결정 금액	집행액	
			지원금	자체부담액
계	6,911,500	6,911,500	6,856,000	
발대식	70,000	70,000	70,000	-
회의 및 평가	320,000	320,000	314,500	
뇌·심혈관질환예방프로그램	2,102,500	2,102,500	2,102,500	
금연프로그램	2,971,000	2,971,000	2,971,000	
작업관련근골격계 질환예방프로그램	1,408,000	1,408,000	1,398,000	
외부 전문화교육	40,000	40,000	-	

나. 프로그램별 집행내역

○ 프로그램명 : 발대식

프로그램명	예산항목	집행금액	집행내역	지급처
		70,000		
발대식	현수막	70,000	70,000*1건=70,000원	○○○

○ 프로그램명 : 회의 및 평가

프로그램명	예산항목	집행금액	집행내역	지급처
소계		314,500		
회의 및 평가	간식비	20,000		○○○
	식대	22,000		○○○
	식대	21,000		○○○
	식대	41,500		○○○
	식대	10,000		○○○
	자문 회의비	96,700	100,000*1회=100,000원 (세금공제전)	○○○
	자문 회의비	96,700	100,000*1회=100,000원 (세금공제전)	○○○
	자문 회의비	6,600	200,000*3.3%=6,600원	○○○

○ 프로그램명 : 뇌·심혈관질환예방 프로그램

프로그램명	예산항목	집행금액	집행내역	지급처
소계		2,102,500		
뇌심혈관 질환 예방 프로그램	간식비	21,400		○ ○ ○
	간식비	28,600		○ ○ ○
	간이검사	212,000	2,120*50=212,000원	○ ○ ○
	건강상담수첩	118,500	1,500*79=118,500원	○ ○ ○
	교재 제작비	250,000	5,000*50권=250,000원	○ ○ ○
	뇌심 방문상담	100,568	104,000*1회=104,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	뇌심 방문상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	뇌심 방문상담	100,568	104,000*1회=104,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	뇌심 방문상담	402,272	104,000*4회=416,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	뇌심 방문상담	27,456	832,000*3.3%=27,456원	○ ○ ○
	집체교육 강사료	193,400	100,000*2시간=200,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	집체교육 강사료	6,600	200,000*3.3%=6,600원	○ ○ ○
	리플렛	200,000	1,000*100*2=200,000원	○ ○ ○
	소모용품 구입비	7,000	지급수수료	○ ○ ○
	소모용품 구입비	2,000	지급수수료	○ ○ ○
	소모용품 구입비	55,000		○ ○ ○
	소모용품 구입비	24,000		○ ○ ○
	소모용품 구입비	2,000	지급수수료	○ ○ ○
	소모용품 구입비	2,070	우편료	○ ○ ○
	소모용품 구입비	147,930	발병위험도평가 개선 우수자외 상품	○ ○ ○

○ 프로그램명 : 조직차원의 금연프로그램

프로그램명	예산항목	집행금액	집행내역	지급처
	소계	2,971,000		
금연 프로그램	간식비	12,000		○ ○ ○
	간식비	19,850		○ ○ ○
	간식비	18,150		○ ○ ○
	교재 제작비	250,000	5,000*50권=250,000원	○ ○ ○
	방문 상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	방문 상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	방문 상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	방문 상담	27,456	832,000*3.3%=27,456원	○ ○ ○
	방문상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○ ○ ○
	집체교육 강사료	193,400	100,000*1시간*2회=200,000원 (세금공제전)	○ ○ ○
	집체교육 강사료	6,600	200,000*3.3%=6,600원	○ ○ ○
	금연보조제	1,200,000	30,000*40명=1,200,000원	○ ○ ○
	금연수첩	75,000	1,500*50=75,000원	○ ○ ○
	리플렛	100,000	1,000*50*2=100,000원	○ ○ ○
	마우스피스	64,000	200*8*40=64,000원	○ ○ ○
	소모용품 구입비	200,000	금연성공자 상품	○ ○ ○

○ 프로그램명 : 작업관련 근골격계 질환예방 프로그램

프로그램명	예산항목	집행금액	집행내역	지급처
소계		1,398,000		
근골격계 질환 예방프로 그램	방문상담	100,568	104,000*1회=104,000원(세금공제전)	○○○
	방문상담	201,136	104,000*2회=208,000원(세금공제전)	○○○
	방문상담	100,568	104,000*1회=104,000원(세금공제전)	○○○
	방문상담	13,728	416,000*3.3%=13,728원	○○○
	스트레칭 로프	552,000	2,400원*230개=552,000원	○○○
	스트레칭 로프	3,000	지급수수료	○○○
	스트레칭 로프	11,000	스트레칭로프	○○○
	컨설팅	301,704	104,000*3회=312,000원(세금공제전)	○○○
	컨설팅	100,568	104,000*1회=104,000원(세금공제전)	○○○
	컨설팅	13,728	416,000*3.3%=13,728원	○○○

4. 사업의 평가

가. 사업참여 근로자의 일반적 현황

- 대상 근로자의 성별·연령별 현황은 남성이 100%이며, 20대, 30대 근로자가 56.5%임
- 근무형태별 현황은 사무직 외 근로자가 79.8%로 사무직 근로자보다 더 많았음.

<표 1> 참여근로자의 연령별 분포현황

성별	연령별	사무직	사무직외	계
남성	10~19세	0(0.0)	2(100.0)	2(2.4)
	20~29세	3(12.0)	22(88.0)	25(29.8)
	30~39세	4(17.4)	19(82.6)	23(27.4)
	40~49세	7(38.9)	11(61.1)	18(21.4)
	50~59세	3(20.0)	12(80.0)	15(17.9)
	60~69세	0(0.0)	1(100.0)	1(1.2)
	계	17(20.2)	67(79.8)	84(100.0)

<표 2> 참여근로자의 근속연수별 분포현황

사업장	근속연수				계
	1년미만	1~5년	5~10년	10년이상	
그린테크	2	15	4	9	30
우성방재	3	2	4	3	12
글로벌엘에스	0	8	1	1	10
지엘씨	4	10	1	3	18
영테크	0	3	2	7	12
계	9	38	12	23	82

- 대상 근로자의 결혼형태별 현황으로 기혼자나 미혼자나 비슷함

<표 3> 참여근로자의 결혼 유무 분포현황

결혼유무	사무직	사무직 외	계
기 혼	11(26.2)	31(73.8)	42 (100.0)
미 혼	6(14.3)	36(85.7)	42 (100.0)
계	17(20.2)	67(79.8)	84 (100.0)

- 참여 대상 근로자의 고도음주 분포현황은 일주일에 한번 이상인 경우 사전 48%, 사후 45%로임.

<표 4> 참여근로자의 고도음주 분포현황

구 분		사전	사후
남성고도음주	전혀없다	12(15.0)	12(19.4)
	소주7잔, 맥주 5잔	한달에 1번 미만	15(18.8)
		한달에 1번	10(16.1)
		일주일에 1번	15(18.8)
		매일	12(19.4)
	계	29(36.3)	21(33.9)
스트레스	대단히 많이 느낌	29(36.3)	21(33.9)
		매일	9(11.3)
		계	7(11.3)
		80(100.0)	62(100.0)
	많이 느낌	5(6.0)	3(4.5)
		24(28.9)	17(25.4)
	조금 느낌	48(57.8)	42(62.7)
	거의느끼지않음	6(7.2)	5(7.5)
	계	83(100.0)	67(100.0)

<표 5> 참여근로자의 운동 및 식이습관 분포현황

구 분		사전	사후
1주일 30분이상 운동	한다	9(10.8)	11(16.7)
	가끔한다	23(27.7)	24(36.4)
	안한다	51(61.4)	31(47.0)
	계	83(100.0)	66(100.0)
스트레칭	한다	18(21.7)	32(47.8)
	가끔한다	25(30.1)	27(40.3)
	안한다	40(48.2)	8(11.9)
	계	83(100.0)	67(100.0)
규칙적식사	한다	35(15.0)	23(47.9)
	가끔한다	31(18.8)	15(31.3)
	안한다	16(18.8)	10(20.8)
	계	82(36.3)	48(100.0)

나. 프로그램별 추진결과

- 뇌·심혈관질환예방 프로그램 추진 결과
- 뇌·심혈관질환 예방프로그램 추진현황으로 총 85명의 근로자가 참석하였으며, 대상 근로자의 발병위험도 분포현황으로 정상군 74.1%, 중등도 위험군 17.6%, 고위험군 5.9%순이었으며, 근로자별 상담횟수는 2~4회 상담실시자가 69.5%임(표 6).
- 목표 : 50명(전후 2회 상담)

<표 6> 뇌심혈관질환 발병위험도 평가 분포현황

구 분	상담횟수								전 체
	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	
정 상군	5	17	14	19	6	1	1	0	63(74.1)
저위험군	0	0	0	1	0	1	0	0	2(2.4)
중등도위험군	1	2	3	1	1	5	1	1	15(17.6)
고 위험군	0	0	2	0	0	1	2	0	5(5.9)
계	6 (7.1)	19 (22.4)	19 (22.4)	21 (24.7)	7 (8.2)	8 (9.4)	4 (4.7)	1 (1.2)	85(100.0)

- 혈압 검사, 혈당 검사, 콜레스테롤 검사, 비만도 검사, 등의 간이검진 실시 현황은 <표 7>과 같음.
- 근로자별 혈압 검사, 혈당 검사, 콜레스테롤 검사, 비만도 검사, 등의 간이검진 실시 현황은 <표 8>과 같음.

<표 7> 간이검진 실시 현황(단위 : 건수)

구 분	혈 압	혈 당	콜레스테롤	비만도
1회차	84	83	83	80
2회차	39	13	15	22
3회차	26	10	9	23
4회차	14	4	5	17
5회차	4	1	1	6
6회차	17	12	12	16
7회차	44	44	44	47
8회차	77	77	77	77
계	296	244	246	288

<표 8> 근로자별 간이검진 실시 현황(단위 : 건수)

구분	혈 압	혈 당	콜레스테롤	비만도
	빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)
1회	6 (7.1)	6 (7.1)	6 (7.1)	6 (7.1)
2회	21 (24.7)	29 (34.1)	31 (36.5)	21 (24.7)
3회	23 (27.1)	30 (35.3)	26 (30.6)	23 (27.1)
4회	15 (17.6)	12 (14.1)	13 (15.3)	15 (17.6)
5회	7 (8.2)	7 (8.2)	7 (8.2)	7 (8.2)
6회	9 (10.6)	1 (1.2)	2 (2.4)	9 (10.6)
7회	3 (3.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (3.5)
8회	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.2)
계	85 (100.0)	85 (100.0)	85 (100.0)	85 (100.0)

○ 사업내용

- 발병위험도 측정(건강진단결과, 간이검진)
- 건강상태별 군분류에 따른 상담 횟수 조정
- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 비만도 측정
- 뇌심혈관질환 예방교육

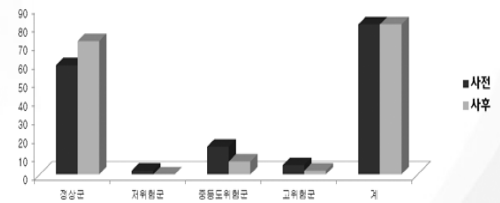
○ 참여 근로자 수 : 84명

○ 간이검진 실시 현황

- 혈압 : 296회, 혈당 : 244회, 콜레스테롤 : 246회
- 비만도 : 288회

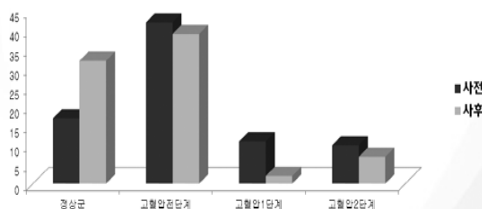
○ 발병위험도 전후 평가

구 분	정상군	저위험군	중등도위험군	고위험군	계
사 전	59	2	15	5	81
사 후	72	0	7	2	81



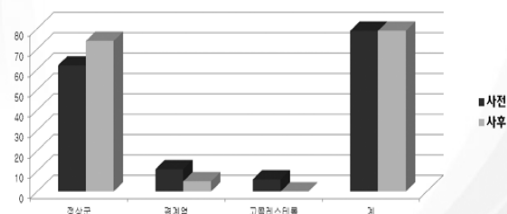
○ 고혈압 측정 전후 평가

구 분	정상군	고혈압전단계	고혈압1단계	고혈압2단계	계
사 전	17	42	11	10	80
사 후	32	39	2	7	80



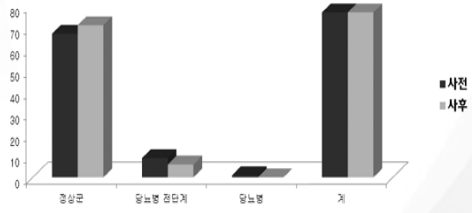
○ 콜레스테롤 측정 전후 평가

구 분	정상군	경계역	고콜레스테롤	계
사 전	62	11	6	79
사 후	74	5	0	79



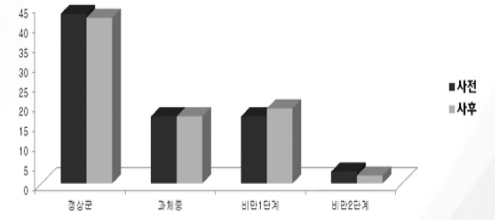
○ 식후 2시간 혈당 평가

구 분	정상군	당뇨병 전단계	당뇨병	계
사 전	67	9	1	77
사 후	71	6	0	77



○ BMI 전후 평가

구 분	정상군	과체중	비만1단계	비만2단계	계
사 전	43	17	17	3	80
사 후	42	17	19	2	80



- 조직차원의 금연프로그램 추진 결과
- 금연프로그램 추진현황으로 남성 53명이 참석하였으며, 20~30대 참여 근로자가 69.8%로 <표 9>와 같음(목표 :40명).
- 금연프로그램 참석 대상자의 호기중 CO 검사는 8회에 걸쳐 총 267회 실시하였으며, 금연보조제는 지급 현황은 <표 10>과 같음.

<표 9> 금연프로그램 참여 현황

성 별	연령별	금연프로그램참가자
남 성	10~19세	2 (3.8)
	20~29세	19 (35.8)
	30~39세	18 (34.0)
	40~49세	9 (17.0)
	50~59세	4 (7.5)
	60~69세	1 (1.9)
	계	53 (100.0)

<표 10> 호기중 CO검사, 금연보조제 지급 현황

	호기중 CO검사	금연보조제 지급
1회차	60	0
2회차	42	61
3회차	42	61
4회차	29	46
5회차	13	15
6회차	7	0
7회차	25	0
8회차	49	0
계	267	183

- 금연프로그램 참석 대상자 53명 중 3개월 금연 성공자는 7명으로 금연 성공률 13.2%임.

<표 11> 금연프로그램 결과 현황

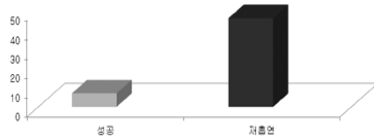
금연참여자	금연성공자	금연성공률
53	7	13.2%

○ 사업내용

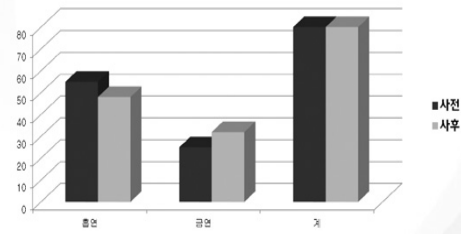
- 금연교육, 호기중CO검사, 니코틴 의존도 검사
- 금연보조제 제공
- 183BOX 제공(1박스:1주분)

○ 참여 근로자 수 : 53명

- 금연보조제 제공



구분	흡연	금연	계
사 전	55	25	80
사 후	48	32	80



나. 사업의 성과분석

- 뇌심혈관질환 발병위험도 평가를 이용한 성과
 뇌심혈관질환 발병위험도 평가는 사전·사후 모두 평가한 81명중
 개선을 59%임

<표 12> 발병위험도 평가 결과 현황

		최종 방문 평가 결과				
		계	정상군	저위험군	중위험군	고위험군
최초 방문 평가결과	정상군	59	56	0	3	0
	저위험군	2	2	0	0	0
	중위험군	15	10	0	4	1
	고위험군	5	4	0	0	1
	계	81	72	0	7	2

○ 뇌·심혈관질환 발병위험도 개선을

(1) 뇌심혈관질환 발병위험도 개선을

$(\text{개선자수}-\text{악화자수})/(\text{발병위험도 개선 대상자 수})\times 100$

$$= (17-4)/(22)\times 100 = 59\%$$

(2) 개선대상자 : 최초 방문시 발병위험도 저위험 이상의 근로자

(3) 개선대상자 = 81-59=22명

(4) 개선자 : 최종 방문시 위험도가 개선된 근로자

$$\text{개선자} = \text{목표달성자} 16\text{명} + 1\text{명} = 17\text{명}$$

(5) 악화자 : 최종 방문시 위험도가 악화된 근로자

$$\text{악화자} = 3 + 1 = 4\text{명}$$

○ 간이검사 변화를 이용한 성과 측정

(1) 고혈압 측정치 변화를 통한 성과 측정

혈압 측정은 최초 86명, 최종 80명 측정하였으며, 이중 고혈압 성과 평가 대상자는 최초 측정시 고혈압 전단계 이상인 자 67명임<표 13>.

<표 13> 혈압 최초와 최종 평가 현황

	최초	최종	t-value
SBP(M±SD)	123.81± 14.65	120.39± 10.65	2.17 (p:0.033)
DBP(M±SD)	80.50± 11.04	80.84± 8.55	-2.78 (p:0.782)

		최종 방문 평가 결과					
		계	결측	정상군	고혈압 전단계	고혈압 1단계	고혈압 2단계
최초 방문 평가 결과	정상군	19	2	12	3	1	1
	고혈압전단계	44	2	16	25	0	1
	고혈압 1단계	12	1	4	6	0	1
	고혈압 2단계	11	1	0	5	1	4
	계	86	6	32	39	2	7

- 고혈압 개선을 : $(\text{혈압개선자수}-\text{악화자수})/(\text{혈압 개선 대상자 수})\times 100$

$$= (32-7)/(67)\times 100 = 37.3\%$$

- 고혈압 정상률: $(\text{혈압정상자}/\text{대상자 수})\times 100$

$$= (32)/(67)\times 100 = 47.8\%$$

- 개선대상자 : 최초 방문시 혈압이 고혈압 전단계 이상인 근로자

개선대상자 = 86-19=67명

- 개선자 : 최종 방문시 혈압수준이 낮아진 근로자

개선자 = 목표달성자20명+6명+5명+1명 = 32명

- 악화자 : 최종 방문시 위험도가 악화된 근로자

악화자 = 3+1+1+1+1 = 7명

(2) 총콜레스테롤 측정치 변화를 통한 성과 측정

총콜레스테롤은 총85명의 근로자를 대상으로 사전85명, 사후79명 측정 함<표 14>.

<표 14> 총콜레스테롤 최초와 최종 평가 현황

	최초	최종	t-value
총콜레스테롤 (M±SD)	181.43± 38.78	164.41± 21.87	4.718 p<0.001

		최종 방문 평가 결과				
		계	결측	정상군	경계역	고콜레스테롤
최초 방문 평가 결과	정상군	68	6	62	0	0
	경계역	11	0	9	2	0
	고콜레스테롤	6	0	3	3	0
	계	85	6	74	5	0

- 개선율 : (총콜레스테롤 개선자-총콜레스테롤 악화자수)/(총콜레스테롤 개선 대상자 수)×100 = (15-0)/(17)×100 =88.2%

- 개선대상자 : 최초 방문시 총콜레스테롤이 경계역 이상인 근로자

개선대상자 = 85-68=17명

- 개선자 : 최종 방문시 총콜레스테롤이 낮아진 근로자

개선자 = 목표달성자 12명+3명 = 15명

- 악화자 : 최종 방문시 총콜레스테롤이 악화된 근로자

악화자 = 0명

(3) 식후2시간 혈당 측정치 변화를 통한 성과 측정

식후 2시간 혈당은 총86명의 근로자를 대상으로 사전85명, 사후77명 측정함

<표 15> 식후2시간 혈당 최초와 최종 평가 현황

	최초	최종	t-value
식후2시간 혈당 (M±SD)	181.43± 38.78	164.41± 21.87	4.718 p<0.001

		최종 방문 평가 결과				
		계	결측	정상군	당뇨병전단계	당뇨병
최초	정상군	76	9	63	4	0
방문	당뇨병전단계	9	0	7	2	0
평가	당뇨병	1	0	1	0	0
결과	계	86	9	71	6	0

- 개선율 : (식후2시간혈당 개선자-식후2시간혈당 악화자수)/ 식후2시간혈당 개선 대상자수)×100 =

$$(8-4)/(10) \times 100 = 40\%$$
- 개선대상자 : 최초 방문시 식후2시간혈당이 당뇨병 전단계 이상인 근로자
 개선대상자 = 86-76=10명
- 개선자 : 최종 방문시 식후2시간혈당이 낮아진 근로자
 개선자 = 목표달성자 8명+0명 = 8명
- 악화자 : 최종 방문시 식후2시간혈당이 악화된 근로자
 악화자 = 4명

(4) BMI 측정치 변화를 통한 성과 측정

BMI 측정은 총86명의 근로자를 대상으로 사전 86명, 사후 80명 측정함
<표 16>.

<표16> BMI 측정 최초와 최종 평가 현황

	최초	최종	t-value
BMI(M±SD)	22.75± 3.72	21.66± 6.09	1.72 p;0.89

		최종 방문 평가 결과					
		계	결측	정상군	과체중	비만1단계	비만2단계
최초 방문 평가 결과	정상군	46	3	39	3	0	0
	과체중	20	3	2	13	2	0
	비만1단계	17	0	1	1	16	0
	비만2단계	3	0	0	0	1	2
	계	86	6	42	17	19	2

- 개선율: $(\text{BMI 개선자}-\text{BMI 악화자수})/(\text{BMI 개선 대상자 수})\times 100$
 $= (5-5)/(40)\times 100 = 0\%$
- 개선대상자 : 최초 방문시 BMI가 과체중 이상인 근로자
 개선대상자 = 86 - 46 = 40명
- 개선자 : 최종 방문시 BMI가 낮아진 근로자
 개선자 = 목표달성자 3명+1명+1명 = 5명
- 악화자 : 최종 방문시 BMI가 악화된 근로자
 악화자 = 3명+2명 = 5명

5. 벤치마킹 등 전파가능성

- 가. 뇌·심혈관질환은 모든 사업장에 관리해야 할 가장 큰 문제 중 하나로 지역 단위 연합체에서 조직적으로 운영할 수 있는 프로그램으로 다른 지역 연합체에 적용 가능
- 나. 중소규모 사업장 지역 연합체 중심의 건강증진 프로그램 운영은 효율적인 전문가 활용 및 상승효과 발생

6. 기타사항

- 가. 사업 추진시 방문 횟수 및 주기 제한 등의 규제가 없으므로 인하여 사업장 특성에 맞게 방문주기를 선택으로 뇌심혈관질환 발병위험도, 고혈압, 당뇨병, 콜레스테롤의 개선율이 높았음.
- 나. 근로자 건강상태 및 생활습관을 고려하여 근로자별 상담횟수를 차별화하여 건강상담 실시함.
- 다. 사업장별 특성화되고 시청각 자료를 활용한 교육 추진을 통하여 근로자들에게 동기부여함.

본 사례집에 기재된 내용은 2011년도에 우리 공단으로부터
근로자 건강증진활동 실행에 필요한 소요비용의 일부를
지원받아 사업장(단체)에서 수행한 사례를 편집한 것으로서
건강증진활동의 표준모델을 제시하는 것은 아니며,

2012년도에 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 신청을
하고자 하는 사업장(단체)에서 참고용으로 활용할 수
있도록 제작된 것임을 알려드립니다.

한국산업안전보건공단 이사장

2011년도 「노·사주도 건강증진활동」 비용지원 추진사례집

발행인 : 2011년 12월 인쇄

발행인 : 백 헌 기

발행처 : 한국산업안전보건공단 직업건강실
인천광역시 부평구 무네미로 478

전 화 : 032) 510-0727

팩 스 : 032) 503-6997

인 쇄 : 대한인쇄사(02-2279-7834)