

심뇌혈관질환 예방수칙

- 01 담배는 반드시 끊습니다.
- 02 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
- 03 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
- 04 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
- 05 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
- 06 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
- 07 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
- 08 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
- 09 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

뇌졸중의 증상

- 갑자기 한쪽 팔다리 힘이 빠질 때
- 갑자기 발음이 어눌해지거나 말하기 힘들 때
- 시야가 흐려지거나 물체가 두 개로 보일 때
- 갑자기 어지럽고 균형을 잡기 힘들 때
- 갑자기 아주 심한 두통이 발생할 때



한쪽마비(안면마비) 언어장애 시각장애 어지럼증 심한 두통

심근경색의 증상

- 죽을 것 같은 심한 가슴 통증 : 불편한 압박감, 포만감, 쥐어 짜는 듯한 심한 가슴 통증이 가슴의 중앙부에서 느껴지는데, 이때 통증은 안정을 취해도 사라지지 않으며, 보통 30분 이상 지속됩니다.
- 가슴 통증의 확산 : 심한 가슴통증이 왼쪽 어깨, 팔, 턱, 목 등으로 퍼집니다.
- 가슴 통증이 식은땀, 호흡곤란, 오심, 어지러움, 실신과 동반될 수 있습니다.

과로 질병의 시작입니다.



과로사 상담전화 ☎ 1899-0222

18세부터 99세까지 꼭 두드리세요

산업재해 사고사망자수 절반으로 줄이기



과로사 관리

과로사회
더 이상은 그만!

과로!
심뇌혈관질환
위험 UP

과로사란?



산업재해의 한 종류로, 근로자가 일을 지나치게 하거나 무리해서 그 피로로 갑자기 사망하는 것을 말한다. 육체적 부담으로 뇌출혈, 심장마비 등으로 돌연사 하는 것과 과로로 인한 자살을 의미한다.

과로사 요인(업무적)

업무량, 노동시간, 노동강도,
업무 책임, 업무 환경

과로사 요인(개인적)

성별, 연령, 가족력,
현재 질병, 건강 습관

과로사 업무적 관리방안



업무량의 관리

- 적정 업무에 대한 직무분석
- 불필요한 업무 지시 등 삼가(효율성 ↑ 집중도 ↑)
- 퇴근 시간을 준수할 수 있는 범위의 업무량
- 업무 수행의 자율성 보장
- 휴식시간이 고려된 업무량

업무에 대한 책임의 관리

- 조직적 차원의 직무스트레스 관리

직무스트레스에 의한 건강장애 예방 방법

- 1 작업환경 · 작업내용 · 근로시간 등 직무스트레스 요인에 대해 평가하고 근로시간 단축, 장 · 단기 순환작업 등 개선대책 마련하여 시행
- 2 작업량 · 작업일정 등 작업계획 수립 시 근로자의 의견 반영
- 3 작업과 휴식의 적절한 배분 등 근로시간과 관련된 근로조건 개선
- 4 근로시간 외 근로자 활동에 대한 복지 차원의 지원에 시행
- 5 건강진단 결과, 상담자료 등을 참고하여 적절하게 근로자를 배치하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대책 등에 대하여 해당 근로자에게 충분히 설명
- 6 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램 시행

-산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조-

노동시간의 관리

근로자의 수면 관리

- 최소한 하루에 6시간 이상의 수면시간 확보
- 쾌적한 수면 환경 조성
- 침실에서는 회사 잔무처리와 같은 일거리를 벌이지 않음
- 시장해서 잠이 안 오면 간단한 간식 섭취
- 잠자리에 들기 전에 과식이나 음주는 자제
- 수면제 복용은 의사와 상담 후에 복용하는 것이 좋고, 정기적으로 매일 복용하는 것은 삼가
- 매일 규칙적으로 적절한 양의 운동 실시
- 피로감이 심하게 느껴질 경우 휴식시간 이용하여 낮잠

야간근로 관리

- 야간 근무를 마친 후 아침 근무에 들어가기 전 최소한 24시간 이상 휴식
- 교대 방향은 아침반 → 저녁반 → 야간반의 순서로 정방향 순환하도록 배치
- 야간작업 시 작업장의 조도를 밝게, 온도는 주간작업 때보다 약 1℃정도 높임
- 사이잠(napping) 잘 수 있도록 하고, 수면실 설치
- 야간 작업 시 칼로리가 낮으면서 소화가 잘 되는 음식 제공
- 주기적으로 건강상태 확인

노동강도의 관리

- 노동강도를 주기적으로 평가하여, 신체에 영향을 미치지 않도록 관리
- 적절한 휴식시간 제공



업무환경의 관리

- 편안하고 안락한 휴게실 설치
- 근무 중 자유롭게 휴게실을 이용할 수 있는 휴식시간 제공

과로사 개인적 관리방안



우울증을 극복할 수 있는 생활습관

- 1
 - 규칙적인 운동을 합니다.
 - 내부의 에너지 증가, 긴장을 해소, 자신감을 심어 줄 수 있도록 매일 땀이 날 정도로 30분 이상 운동을 합니다.
 - 가까운 산책로나 공원 등에서 산책을 하고, 햇빛을 자주 쬐니다.
- 2
 - 적절한 수면을 취합니다.
 - 하루에 7~8시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 피로감이나 긴장감을 줄일 수 있습니다.
- 3
 - 금주, 금연을 합니다.
 - 음주와 흡연은 일시적으로는 스트레스를 해소시키는 것처럼 보이나 장기적으로 보면 스트레스에 대한 대처능력을 감소시키게 됩니다.
- 4
 - 균형 잡힌 영양섭취를 통해 피로도를 줄일 수 있습니다.
 - 특히 무기질과 비타민이 많은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다.



- 주당 40~48시간 근무하는 노동자에 비해 주당 60시간 이상 근로자가 우울증상이 1.62배 증가
- 야간근무를 수행한 집단에서 우울증의 위험이 43% 증가
- 한달에 4일 이상 주말 근무를 한 경우 남자는 45%, 여자는 36% 우울증상이 증가



[오마이뉴스 '야근, 과로, 감정노동...내 우울증은 회사탓이다' 18.4.25]