

# 근로자의 건강증진 활동



근로자의 건강증진 활동

# 스트레스

## 핵심요소



유산소 운동



긴장이완



긍정적 대화

근로자의 건강증진 활동

# 스트레스

## 나의 스트레스 대처 방법

- ✓ 우선 내가 받는 스트레스가 어느 정도인지 파악한다.
- ✓ 자신의 정신·신체 상태를 점검 (건강진단 스트레스 진단)
- ✓ 직장 내 스트레스가 지속될 땐 상사나 동료와 상의한다.
- ✓ 증상이 3개월 이상 지속되면 우울증, 뇌심혈관질환이 발생할 수 있으니 전문의와 상담한다.



근로자의 건강증진 활동

# 스트레스

## 스트레스로 인한 질환 예방 수칙

- ✓ 달리기, 수영, 등산, 빨리걷기 등 유산소 운동을 꾸준히 한다.
- ✓ 스트레칭, 요가, 단전호흡, 명상 등 긴장을 완화시킨다.
- ✓ 과도한 음주와 흡연은 피한다.
- ✓ 취미생활, 오락, 운동 등 건전한 생활 리듬을 유지한다.
- ✓ 거절할 줄도 알아야 한다.
- ✓ 휴일에는 푹 쉰다.
- ✓ 긍정적 태도가 중요하다



근로자의 건강증진 활동

아래에 있는 항목들이 지난 일주일 동안 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크하세요.

A: 극히 드물다 (일주일 1일 이하)

B: 가끔 있었다 (일주일 1~2일간)

C: 종종 있었다 (일주일 3~4일간)

D: 대부분 그랬다 (일주일 5일 이상)

내용	A	B	C	D
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.	0	1	2	3
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6. 상당히 우울했다.	0	1	2	3
7. 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다.	3	2	1	0
11. 잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다)	0	1	2	3
12. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13. 평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 큰 불만 없이 생활했다.	3	2	1	0
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

총 점: 60점 **우울증 판단 기준: 25점 이상** (전문가 상담이 필요합니다)

근로자의 건강증진 활동

# 스트레칭

## 핵심요소



천천히 스트레칭



자세유지



평상호흡

근로자의 건강증진 활동

# 스트레칭

이런 스트레칭을 부탁해!

- ✓ **작업 후 스트레칭은 작업 전보다 길게**
- ✓ **작업 틈틈이 몸에 반동을 주지 않고 천천히**
- ✓ **스트레칭 자세는 1회에 10~30초 정도 유지**
- ✓ **스트레칭을 할 때 평상시 호흡 유지**
- ✓ **주위 작업자 신경 쓰지 말고 꾸준히 실시**





# 당신은 1주일에 몇 번 운동하나요?

항목	응답범주		판정 1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.
<p>당신은 1주일에 몇 번, 20분 이상 땀이 나고 심장이 뛰는 격렬한 신체운동을 하나요? (예: 자전거 빨리 타기, 조깅)</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7	0-1	<p>신체활동 및 운동량이 너무 낮네요. 이제부터 운동계획을 세워 건강한 노후를 보장받으세요</p>
<p>당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 걷나요?</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7	2-4	<p>운동량이 약간 낮네요. 좀더 적극적인 운동계획이 필요합니다</p>
<p>당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 지속하면서 심장박동이 증가하고 호흡이 정상시보다 곤란한 중간 강도의 운동을 하나요?</p>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7	5 이상	<p>운동량이 적절하네요. 건강을 누리는데 필요한 충분한 운동을 하고 계십니다.</p>

근로자의 건강증진 활동

# 금연

## 핵심요소



석면해체·제거



플랜트 건설



화학물질취급

근로자의 건강증진 활동



흡연으로 인한 건강위해 증가

비흡연자에 비해  
흡연자가

폐암에  
걸릴 확률

20 배

심혈관 질환으로  
사망할 확률

4 배 증가

간접흡연으로 인한  
폐암확률

3.1 배 증가



## 나의 니코틴 의존도 알아보기!

평가방법 : 6개 항목에 표기한 점수를 합산한다.  
판정방법 : 0~3점 낮음, 4~6점 중등도로 높음

항목	응답범주	항목	응답범주
하루에 몇 개비를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 10개비 이하 <input type="checkbox"/> 1~20개비 <input type="checkbox"/> 21~30개비 <input type="checkbox"/> 31개비 이상	아침에 일어나서 첫 담배를 얼마 만에 피우나요?	<input type="checkbox"/> 10개비 이하 <input type="checkbox"/> 1~20개비 <input type="checkbox"/> 21~30개비 <input type="checkbox"/> 31개비 이상
하루 중 담배 맛이 좋은 때는 언제인가요?	<input type="checkbox"/> 아침 첫 담배 <input type="checkbox"/> 그 외의 담배	도서관이나 극장 같은 금연구역에서 담배를 참기가 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 아침 첫 담배 <input type="checkbox"/> 그 외의 담배
담배를 오전 중에 더 자주 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오	하루 종일 누워있을 만큼 몸이 아파도 담배를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오

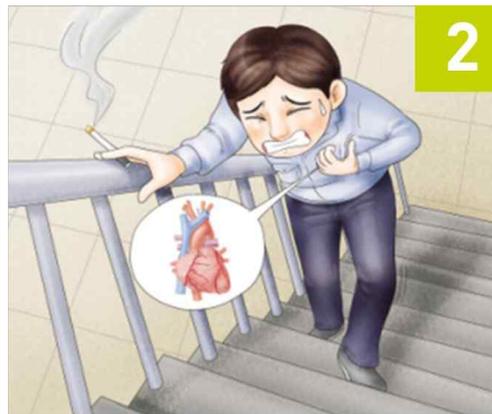
근로자의 건강증진 활동

# 골고루 먹기

## 주요 위험요인



뇌졸중



심근경색



고혈압

근로자의 건강증진 활동

## 골고루 먹기

제때 골고루 먹기, 실천이 중요한 이유

칼로리 섭취를 10%~30% 줄이면  
면역력이 50%까지 높아진다.

근로자의 70%가 급하게 식사하고  
이중 46%가 속쓰림  
20%가 위식도 역류질환을 호소한다.

서구 식단화, 회식, 야식 등으로 인한  
칼로리 섭취가 너무 높아지고 있다.

아침을 결식하는  
근로자의 22.8%가 혈당치 저하로  
무기력, 집중력 저하를 경험한다.

영양섭취기준 대비 3배에 달하는  
나트륨을 과잉섭취하고 있어 염분섭취를  
줄이면 혈압을 낮출 수 있다.





**골고루 먹기**  
근로자의 건강증진 활동

사생활 자가진단			점수	채점결과에 대한 평가		
1. 식사는 규칙적으로 하는 편이다.	○	X	1번부터 6번까지 '0' 7번부터 10번까지 'X' 1점씩 총합산하세요.			
2. 하루에 20가지 이상의 식품을 섭취한다.	○	X				
3. 하루에 육류, 생선, 콩으로 된 음식을 3가지 이상 먹는다.	○	X				
4. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.	○	X				
5. 우유와 같은 유제품을 매일 먹는다.	○	X				
6. 과일이나 과일주스를 매일 먹는다.	○	X				
7. 반찬에 소금이나 간장을 넣는 때가 많다.	○	X			7~10점	Good, 잘못된 항목에 대한 습관을 고치도록 노력하세요.
8. 튀김이나 볶음요리를 많이 먹는 편이다.	○	X			4~6점	전체적으로 식습관을 고치기 위한 노력이 필요해요.
9. 간식으로 아이스크림, 단과자, 스낵류를 많이 먹는다.	○	X				
10. 콜라, 사이다 등 탄산음료, 커피 등을 매일 3회 이상 마신다.	○	X			3점 미만	Bad, 식생활전문가와 상담이 필요해요.

근로자의 건강증진 활동

# 절주

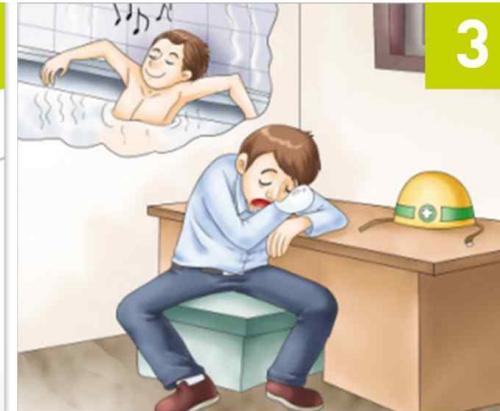
## 주요 위험 요인



건강문제



비용



근무태만

절주를 통한 이득

- 음주비용과 음주 후 실수로 발생하는 손실을 막는다.
- 자기계발과 취미를 즐긴다.
- 사랑하는 사람들과 함께하는 시간이 늘어난다.

항목	응답범주	판정
평소에 술을 얼마나 자주 마시나요?	<input type="checkbox"/> 전혀 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 이하 ① <input type="checkbox"/> 1주일에 2-3번 ② <input type="checkbox"/> 1주일에 4번 이상 ③	건강한 음주 0-3점 건강유지에 도움을 주는 주량이에요
맥주나 소주 표준잔을 기준으로, 하루에 몇 잔 마시나요?	<input type="checkbox"/> 1-2 ① <input type="checkbox"/> 3-4 ① <input type="checkbox"/> 5-6 ② <input type="checkbox"/> 7-9 ③ <input type="checkbox"/> 10 ④	적절한 음주 4-5점 - 적절한 음주량이지만, 과음을 할 경우 건강에 해로울 수 있어요. - 심장질환, 당뇨 등 만성질환 및 만 65세 이상인 사람은 4-5점인 경우에도 위험한 음주에 해당되요.
표준 잔으로 한 번에 6잔 이상 폭음할 때가 있나요?	<input type="checkbox"/> 전혀 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 미만 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 ② <input type="checkbox"/> 매주 ③ <input type="checkbox"/> 1주일에 몇번 또는 매일 ④	위험한 음주 6점 이상 건강을 위해 알코올의 양을 줄이는 노력이 필요해요.

1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.

근로자의 건강증진 활동

# kg 고지혈증

## 핵심요소



과일과 채소



유산소 운동



금연

근로자의 건강증진 활동

## 고지혈증

고지혈증은 만병의 원인

- ✓ 혈중 콜레스테롤 농도가 높으면 동맥경화증이 촉진된다.
- ✓ 협심증이나 심근경색 등 심장질환이 발생하여 돌연사 위험이 높다.
- ✓ 45세 이상 남성, 55세 이상 여성, 조기 폐경된 여성, 가족력, 흡연, 고혈압은 고지혈증 발병 가능성이 높다



근로자의 건강증진 활동

## 고지혈증

### 고지혈증은 예방방법

- ✓ 저칼로리 식사를 한다.
- ✓ 비만을 치료하여 표준 체중을 유지한다.
- ✓ 규칙적이고 적절한 유산소 운동을 한다.
- ✓ 고지혈증의 원인이 되는 당뇨병, 갑상선기능저하증, 신부전증을 치료한다.
- ✓ 의사가 처방한 약을 꾸준히 복용한다.



근로자의 건강증진 활동

# 당뇨병

## 핵심요소



1

과일과 채소



2

유산소 운동



3

금연·금주

근로자의 건강증진 활동

## 당뇨병

당뇨병은 만병의원인



- ✓ 우리 몸에서 **탄수화물, 지방, 단백질의 처리과정에 이상이 생기는 흔한 병이다.**
- ✓ 주로 **40세 이후에 나타나며 대개 환자가 비만이다.**
- ✓ **피로, 잦은 소변, 심한 갈증, 체중감소, 시력감퇴, 잦은 감염과 상처가 잘 아물지 않는다.**
- ✓ 눈, 콩팥, 신경, 심혈관계 및 발에 **합병증**이 나타난다.
- ✓ 당뇨병을 앓고 있다면 정기적으로 **의사의 진료**를 받아야 한다.

근로자의 건강증진 활동

## 당뇨병

저혈당으로부터 나를 지키자



- ✓ 식사를 거르거나 늦게 먹거나 식사량을 바꾸지 않는다.
- ✓ 의사와 상의 없이 운동량, 먹는 알약 또는 인슐린 주사량을 바꾸지 않는다.
- ✓ 사탕이나 카리멜을 갖고 다니며, 당뇨병 환자임을 알리는 명찰을 휴대한다.
- ✓ 급할 땐 당분이 들어있는 음식(10g), 오렌지 주스 1/2컵, 사과주스 1/3컵, 포도주스 1/4컵, 설탕 작은 숟갈로 2번 먹는다.



감사합니다