

자연과의 조화를 통한

건강한 사업장



한화리조트(주) 속초지점

목 차

I. 사업장 현황

1. 사업장 개요
2. 주요 연혁
3. 보건안전환경 방침
4. 안전보건조직

II. 건강증진운동 추진목적 및 체계

1. 추진배경 및 목적
2. 추진체계

III. 주요 건강증진운동 운영 및 활동내용

IV. 추진상의 문제점

V. 활동성과 및 효과분석

VI. 향후 추진계획 및 기대효과

I 사업장 현황

1. 사업장 개요



【사진 I -1 】 사업장 전경

사업장명	한화리조트(주) 속초지점
대표자	대표이사 홍 원 기
소재지	강원도 속초시 장사동 24-1
업종	음식 및 숙박 서비스, 사회 및 개인서비스
면적	378,760평
근로자수	339명
근무형태	주간8시간

2. 주요연혁

1981. 07	콘도(본관) 개장(768실)
1984. 07	설악프라자CC 개장
1985. 12	한화그룹 경영참여
1986. 12	한화그룹 정식인수
1988. 07	콘도(별관) 개장(796실)
1997. 07	ISO-14001 인증획득
	설악 워터피아 개장
2006. 02	K-OHSMS 18001 인증 획득
03	클럽하우스 확장개장
07	설악 워터피아 확장개장
12	설악 씨네라마 개장
2008. 02	환경, 안전, 보건 레저부분 그룹 최우수사업장 선정



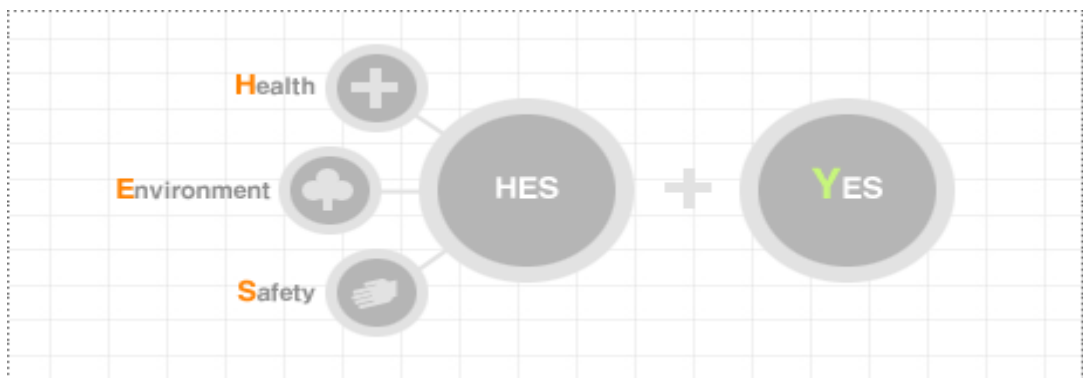
3. 보건안전환경 방침

가. 그룹 ECO-YHES Program

1) ECO-YHES Emblem



ECO-YHES 보건(Health), 환경(Environment), 안전(Safety)를 뜻하는 HES와 긍정적 의미인 “YES”의 조합을 숲(환경상징)의 형태에 담아 기업의 지속적인 발전과 사회적 책임을 다하고자 하는 한화 기업 경영의 고유 가치입니다.



【그림 I -1】 ECO-YHES 로고

2) 한화리조트 보건안전환경 방침

보건·안전·환경 경영방침

(HES Management Policy)

한화리조트/설악 사업장은 콘도 및 부대업장(C/C, W/P, C/R, S/M)을 운영함에 있어 활동, 제품 및 서비스로 인한 HES 영향을 최소화하고, 사전예방활동에 최선을 다하며 법률 및 그 밖의 요건을 준수한다.

또한 “자연과 함께 공생한다는 신념아래 자연을 보다 맑고, 푸르고, 깨끗하게 가꾸기 위해 항상 노력하고, 지속적인 실천으로 자연과의 조화를 통한 레저업계 선도적 기업으로 책임을 다하여 쾌적한 지구환경보전에 공헌한다”는 이념을 바탕으로 다음과 같은 활동을 이행한다.

◆ 자원 및 에너지의 효율적 사용

☞ 지속적인 Utility 절감활동 전개

◆ HES 영향 및 환경오염의 최소화

☞ 폐기물 발생의 최소화 및 재활용의 생활화

☞ 환경오염인자 배출농도의 최소화

☞ 친환경 경영활동 전개

◆ 지속적인 HES 예방안전 활동의 강화

☞ 재난관리 대응체계 구축/대응훈련 강화

☞ 안전보건수칙의 생활화/보호구 착용

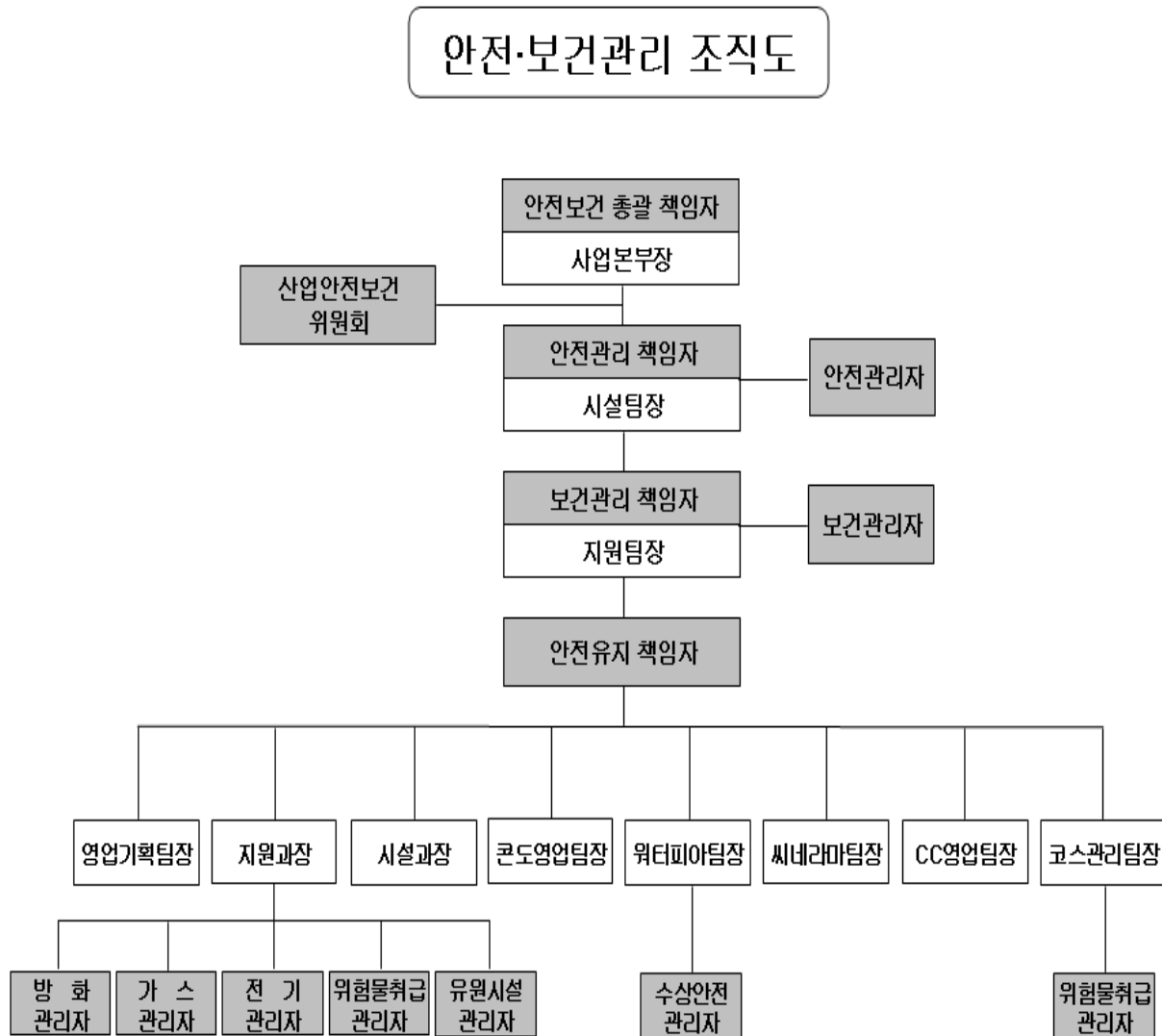
☞ 전종업원에 대한 HES 교육 강화

◆ 고객과 함께하는 환경보전활동 전개

그리고 HES 방침을 고객과 모든 사람이 알 수 있도록 공표하며, 목표와 세부목표 설정시 그 근거를 제공하고, 지속적인 HES 성과개선을 위하여 전임직원은 환경경영 및 안전보건운영에 각자의 책임과 권한을 성실히 수행한다.

2008. 02. 01

4. 안전보건 조직



【표 I -1 】 안전 · 보건관리 조직도



【사진 I -2 】 안전보건협의회 회의

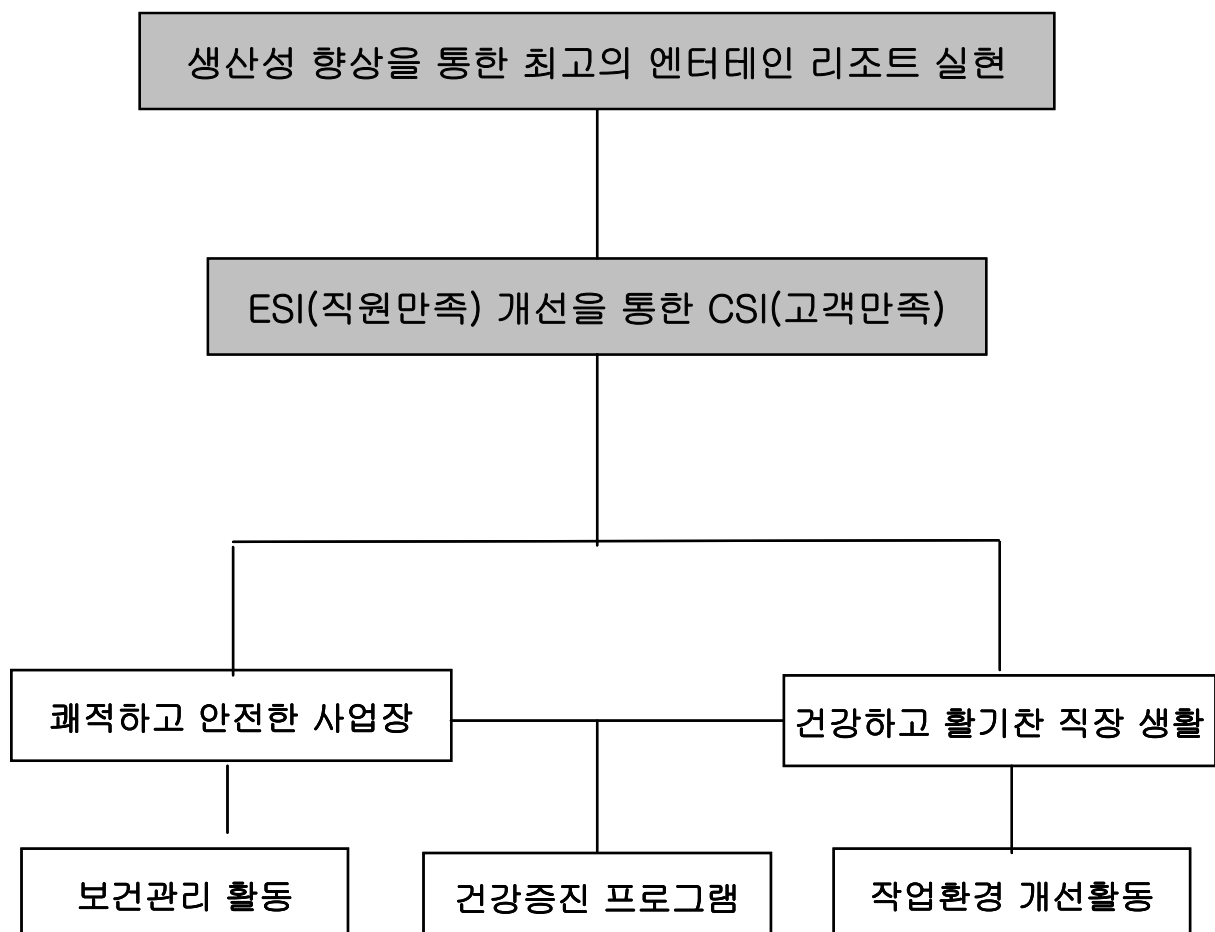
II. 건강증진운동 추진 목적 및 체계

1. 추진배경 및 목적

가. 추진배경

- 성인병을 포함한 뇌심혈관계 질환 예방 및 작업장의 단순반복작업 등에 의한 근골격계 질환 예방의 관심 증가와 더불어 다수의 장기근속자 및 남/녀 고용이 평등하게 이루어진 당 사업장의 특성에 따라 맞춤형 건강증진 프로그램을 추진 실천함으로써 자연과의 조화를 통한 건강한 사업장을 구현

나. 추진목적



2. 추진체계

보건관리 활동, 건강관리 프로그램 추진 및 작업환경 개선활동에 대한 시행 방안을 마련하여 전담인력을 활용하여 적극적으로 추진함으로써 전임직원의 건강증진에 기여

구 분	시 행 방 안	비 고
보건관리 활동	- 건강검진 및 유소견자 관리 - 뇌심혈관계질환 관리 - 보건 및 안전관련 교육 - 보건관리자 및 건강관리실 운영	보건관리자
건강관리 프로그램	- 체력측정 및 영양관리 - 건강증진 및 관리 복리후생 관리 - 동우회 활동 - 체력단련실 운영	보건관리자 영 양 사 인사담당자
작업환경 개선활동	- 근골격계질환 예방 활동 - 물질안전보건자료 및 안전장비 개선 - 작업환경 위험 요소 제거	보건관리자 안전관리자

Ⅲ. 주요 건강증진운동 운영 및 활동

♣ 건강증진운동 전개

1. 유소견자 사후관리 실시
2. 임직원 종합건강검진 제도 실시
3. 임직원 단체 상해보험 가입
4. 근로자 기초체력측정 실시
5. 절주프로그램 실시
6. 금연프로그램 실시
7. 영양프로그램 실시

♣ 질병 예방활동 실시

1. 근골격계질환 예방활동
2. 직무스트레스 예방활동

♣ 기타 사회공헌 및 보건안전활동 전개

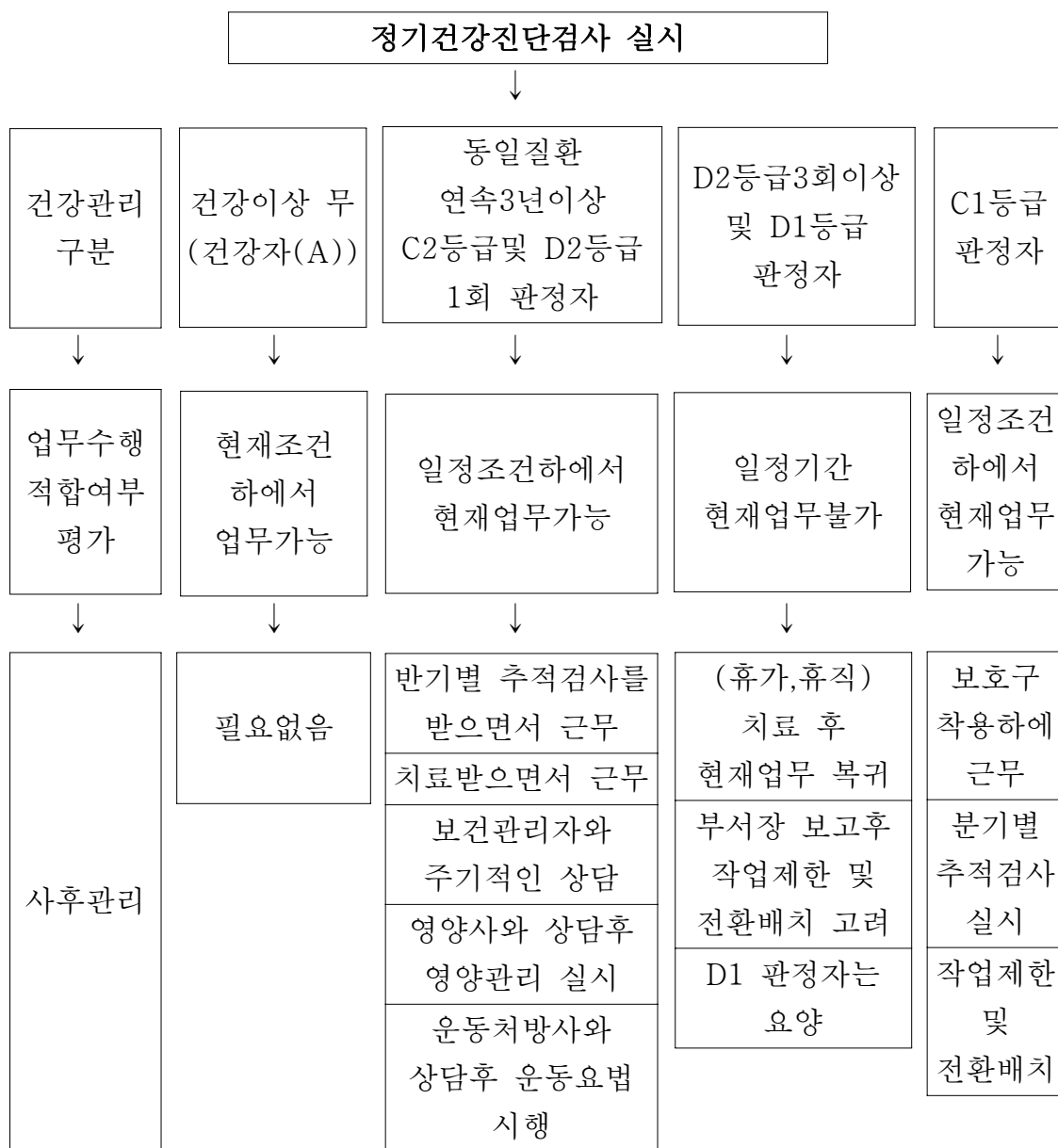
1. 헌혈캠페인 실시
2. 정기예방접종 실시
3. 협력업체 안전보건관리
4. 비상사태 대처
5. 물질안전보건자료 등 교육

♣ 건강증진운동 전개

1. 유소견자 사후관리 실시

가. 추진배경

- 정기건강진단검사 결과 유소견자로 판정된 근로자에 대하여 집중적으로 사후관리를 실시함으로써 근로자의 건강증진을 도모



【표 Ⅲ-1】 등급별 사후관리 업무요령

1) 근로자 유소건자(C/D2) 증가

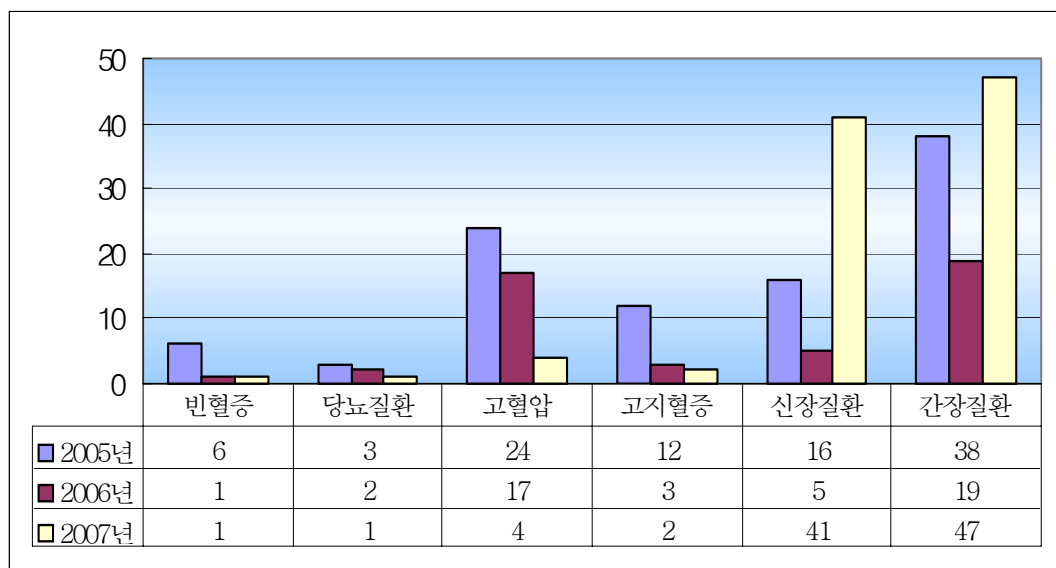
- 건강검진결과 2005년도 대비 2007년도가 26.8% 증가한 것으로 나타나 유소건자를 집중관리함으로서 2008년에는 20%이하로 유지시키고자 함

구 분	2005년도			2006년도			2007년도			평균			2008년 목표		
검진인원	445			323			343			370					
소견구분	C	D2	계	C	D2	계	C	D2	계	C	D2	계	C	D2	계
인원(명)	36	62	98	22	25	47	59	37	96	39	41	80	10.5	9.5	20
비율(%)	8.0	13.0	22	6.8	7.7	14.5	17.2	10.7	27.9	10.5	11.0	21.5			

【표 III-2】 년도별 유소건자(C/D2) 발생추이

2) 간장질환 및 신장질환 증가

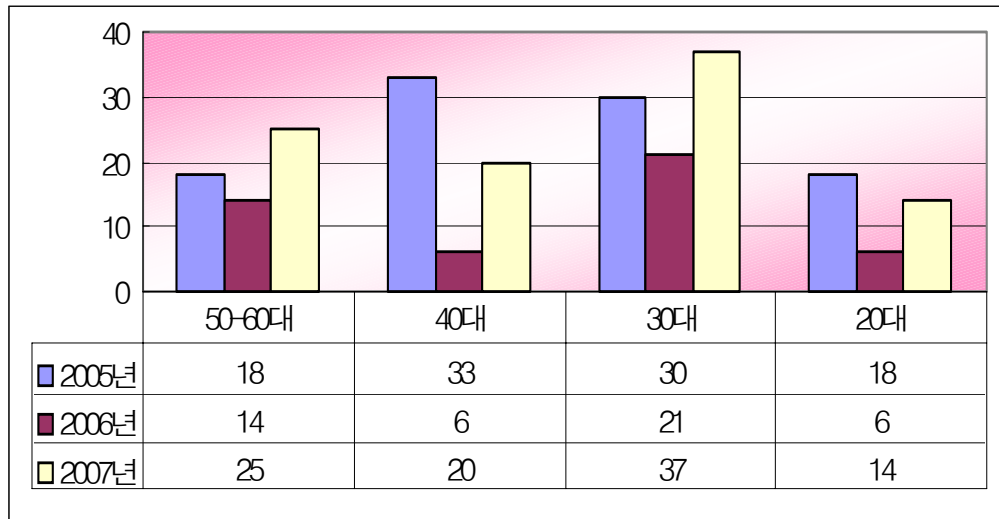
- 뇌심혈관계질환을 증가시키는 고혈압, 고지혈증의 기초질환은 줄어든 반면, 좋지않은 음주습관으로 인한 간장질환, 신장질환이 전체 91.7%를 차지하고 있어 절주프로그램을 집중적으로 실시



【그림 III-1】 년도별 유소건자(C,D2) 주요질환 추이

3) 30대에서 질환 증가

- 전체 연령의 38.5%를 차지하고 있는 30대에서 질환이 증가하고 있어 사내 건강증진운동을 활발히 전개함으로서 중년층의 건강을 도모



【그림 III-2】 연령별 유소견자(C/D2) 주요 질환 추이

나. 유소견자 집중관리 실시

- 유소견자와 요관찰자를 구분하여 고혈압, 당뇨, 간장질환 및 신장질환 등 기초질환이 뇌·심혈관 질환 및 각종 질환 등으로 이환되지 않도록 집중관리

[요관찰자]

- 보건관리자와 개별 면담

개인건강관리카드

회사명: 한화개발(주) | 한화리조트/호텔

성명: 김중업

주민등록번호: 5540926-1319712

입사일: 1987. 9. 1

소속/직종: 원천리조트 / 객실직

사번: 1987194930

소속분: 원천리조트

특수검진: 유기용제, 특정화학물, 기타

건강관리카드

성명: 김중업

주민등록번호: 5540926-1319712

소속/직종: 원천리조트 / 객실직

사번: 1987194930

소속분: 원천리조트

특수검진: 유기용제, 특정화학물, 기타

【그림 III-3】 개인건강관리카드

- 월1회 혈압/혈당 측정(고혈압/당뇨주의자)



【그림 III-4】혈압 측정

- 건강검진 6개월 후 보건관리자 면담 및 재검확정

[유소견자]

- 1주차: 보건관리자 면담 및 건강관리계획서작성

건강관리계획서				가	한	리	자	의	성	명
부	서	원터피아빌	성	별	리	동	현	사	면	198714930
주민등록번호	540926-1*****			전	단	별				고지영준(D2)
■ 유소견자 1. 상기인은 다음의 보건관리자의 권고사항을 성실히 이행한다. 【보건관리자의 권고사항】 1) 매 분기 1회 보건관리자와 면담 2) 내과항문 질환에 발효시, 항문치료 및 정분리 소견서 제출 3) 위궤양 및 위스텐트, 흡식 및 아미스그릴, 프릴, 헬리코박테리아 감염 등 검역제약 4) 장과장, 장과장, 아미스그릴(다시마) 및주의, 흡식 및 식물성기를 섭취할 것 5) 혈당관리, 금연할 것, 피로 및 수면부족 하지 않도록 주의 6) 주 3회 30분 이상 운동하기, 알리기, 폐다모르기, 수영, 치과치과기 등 유산소운동 7) 그 외 건강관리와 관련된 제반사항을 준수한다. 2. 상기 분담은 다음과 같이 건강 향상을 위하여 노력할 것을 약속합니다. 【근로자 건강 향상 계획】 1) <i>가장 먼저</i> <i>약하고 있음 (보건자 권고사항)</i> 2) <i>아미스그릴</i> <i>흡식</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> 3) <i>가장 먼저</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> 3. 상기사항 미준수 및 건강이 향상되지 않을 경우 회사는 보직 변경 등을 통하여 상기인을 손할 해지할 수 있으며, 근로자는 이에 대하여 어떠한 이의도 제기하지 않는다. ■ 관리사항 1. 위하는 현행한 발원사항이 개인적 비밀을 보장받을 권리가 있습니다. 2. 조치 및 관리에 있어 위하는 의견을 충분히 발원하고 일반 및 특수요청할 수 있습니다. 위 사항에 동의하고 건강관리에 적극 협조할 것을 약속합니다. 2007년 7월 7일 근로자 : <i>고지영준</i> ■ 소속팀장 의견 및 관리계획 1) <i>정확한 흡식</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> 2) <i>정확한 흡식</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> 3) <i>정확한 흡식</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> <i>정분리</i> 2007년 7월 7일 팀장 : <i>김기영</i>										

【그림 III-4】건강관리계획서

- 2주차 : 해당팀장 면담실시

- 3주차 : 영양사 영양상담 실시

[illegible]

【그림 III-5】 보건관리자 및 영양사 가정통신문

- 병원진료 및 소견서 제출

[illegible]

【그림 III-6】 병원 소견서

- 해당질환정보지 및 게시물 정기적 발송

- 분기 1회 보건관리자 면담 실시

[illegible]

【그림 Ⅲ-7】 보건관리자 면담지

- 해당 팀장과 정기적 면담 및 컨디션 체크
- 월1회 보건관리자가 현장 방문하여 검진 및 상담

2005년 유소견판정	전환배치부서 (작업공정)	2006년 건강검진결과	2007년 건강검진결과
간장질환(D2)	지원팀(사무직) → 워터피아팀(영업직)	정상	정상
간장질환(D2)	객실팀(삼교대) → 씨네라마팀(일근)	간장질환주의(C)	정상

2. 임직원 종합건강검진 실시

가. 추진배경

뇌·심혈관계질환 등의 성인병 관리가 필요한 중·고령층 근로자에 대한 보다
질 높은 의료서비스를 제공하여 사업장 전체의 건강증진을 도모하기 위함

나. 추진내용

- 1) 대 상 자 : 만 10년 이상 근속, 만 40세 이상 근로자 및
대상 직원의 만 40세 이상의 배우자
- 2) 주 기 : 1회/2년
- 3) 검진비용 : 20만원/인 (회사 전액부담)
- 4) 검진항목 : 총 20개 항목
 - 가) 신체계측/ 구강검진/ 청력/ 안압·안저검사
 - 나) 체성분측정/ 호흡기계검사
 - 다) 소화기계검사/ 간기능검사/ 지질검사/ 신장기능검사
 - 라) 순환기계검사/ 혈액검사
 - 마) 각종 암검사/ 소변·대변검사/ 골밀도검사

다. 추진효과

- 1) 건강검진에 대한 근로자 만족도 향상
- 2) 개인건강관리에 대한 필요성 증대
- 3) 각종질병의 조기발견으로 조기치료 가능
- 4) 가정통신문 발송으로 직원가족의 관심증대 및 건강증진활동 협조

3. 임직원 단체 상해보험 가입

가. 추진배경

- 임직원 질병관리 및 복리후생을 강화함으로써 업무능률 향상 및 안정된 직장생활 도모

나. 추진실적

구분	남	여
가입자 수	201명	95명
보험료	250,000원/1인	

【표 Ⅲ-3】 2007년 상해보험 가입자 수

다. 단체 상해보험 가입회사 : 한화손해보험 주식회사

라. 추진효과

- 단체로 상해보험 가입을 함으로써 직원 개개인이 질병/상해/사고가 일어났을 경우 치료, 수술 및 약제비 보험혜택 적용

4. 근로자 기초체력측정 실시

가. 추진배경

- 체력측정을 통한 개인 체력상태 인지 및 적합한 운동 처방으로 근로자 스스로 운동을 통한 건강관리를 해 나갈 수 있는 동기를 부여하여 뇌·심혈관계 유병률의 감소와 작업관련성 질환 예방을 도모하기 위함

나. 추진내용

- 1) 측정기간 : 2007. 2. 5 ~ 2007. 3. 6
- 2) 측정방법 : 한국산업안전공단 강원지도원과 연계하여 체지방율 및 말초혈액순환 측정 등 기초체력을 측정



【그림 III-8】 말초혈액순환 측정

3) 측정항목

측정항목	측정방법
체중 및 혈압	설문 및 기계측정
체지방율	생체 전기저항 측정
말초혈액순환	센서감지기 측정방법
영양평가	식이습관 설문 답변에 따른 영양섭취상태 평가

【표 III-4】 측정항목 및 측정방법

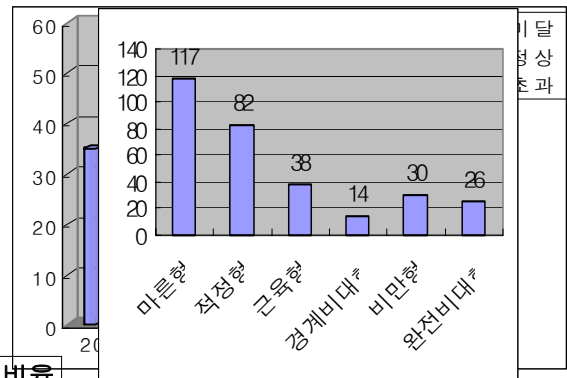
4) 측정치

♠ 체지방

【표 III-5】 연령대별 체지방 측정 결과

♠ 체형

분류	미달	정상	초과	계	비율
20대	35	21	20	76	25%
30대	52	19	26	97	31%
40대	42	23	14	79	26%
50대	25	17	10	52	17%
60대	3	0	0	3	1%
total	157	80	70	307	-
비율	51%	26%	23%	100%	100%



구분	20대	30대	40대	50대	60대	계	비율
마른형	26	34	36	18	3	117	38
적정형	22	23	20	17	0	82	27
근육형	8	14	9	7	0	38	12
비대형	4	5	3	2	0	14	5
비만형	11	9	4	6	0	30	10
완전비만형	5	12	7	2	0	26	8
계	76	97	79	52	3	307	100

【표 III-6】 체지방 및 체질량 비례분석

5) 측정결과

- ♠ 체지방 초과자 : 23%(70명)
- ♠ 비만형 : 18%(56명)
- ♠ 국민 비만율(26%)에 비해 다소 낮은 편이나, 업종의 특성(교대제)을 고려하여 지속적으로 식습관 및 운동을 통한 관리 필요

다. 향후 추진계획

- 1) 정밀체력측정을 통한 개개인의 특성에 맞는 적절한 운동의 강도, 빈도, 시간 등 개인별 맞춤 운동프로그램을 제시
- 2) 정기적인 기초체력 측정을 통한 운동 및 식이요법 지도
- 3) 사내 동우회 및 체력단련실이용 활성화
- 4) 전문 운동처방사 초청교육을 통한 운동처방 제시

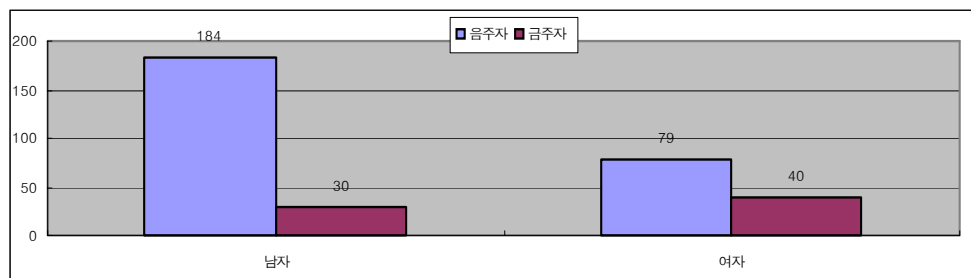
5. 절주프로그램 실시

가. 추진배경

- 좋지않은 음주습관으로 인한 간장질환, 심장질환이 전체 91.7%를 차지하고 있으며, 최근 간장질환 유소견자/요관찰자 증가추세로 절주를 통한 근로자 건강증진 도모 및 건전한 직장문화 조성

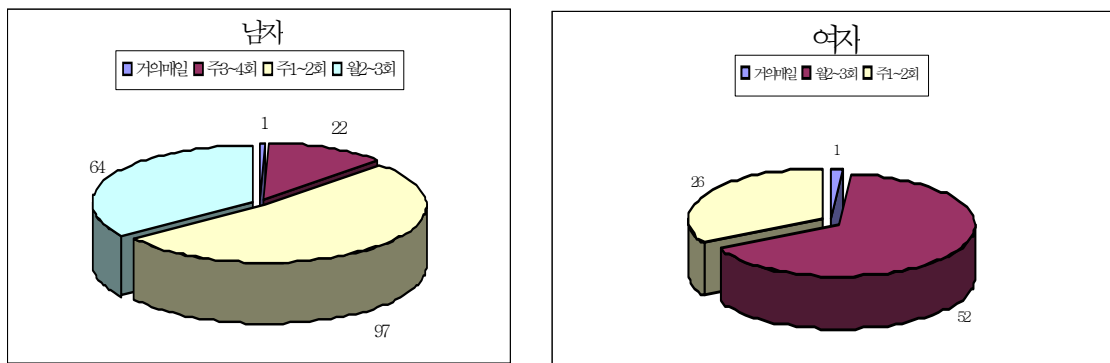
나. 음주현황 설문결과

- 1) 설문대상자 : 333명(남-214명 ,여-119명)
- 2) 음주자 현황



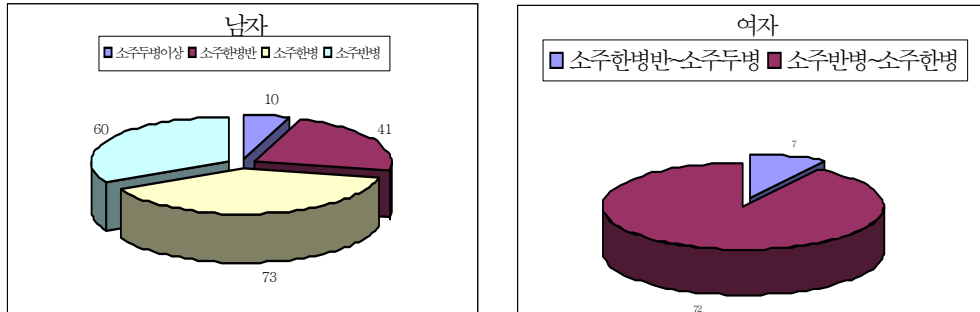
【그림 III-9】 음주현황 설문결과(2007년 9월)

3) 음주횟수



【그림 III-10】 남자 및 여자 음주횟수

4) 1회 음주량



【그림 III-11】 남자 및 여자 1회 음주량

5) 설문결과

♠ 설문대상자 중 전체음주자는 79%(남자 86%, 여자 66%)로 나타났음

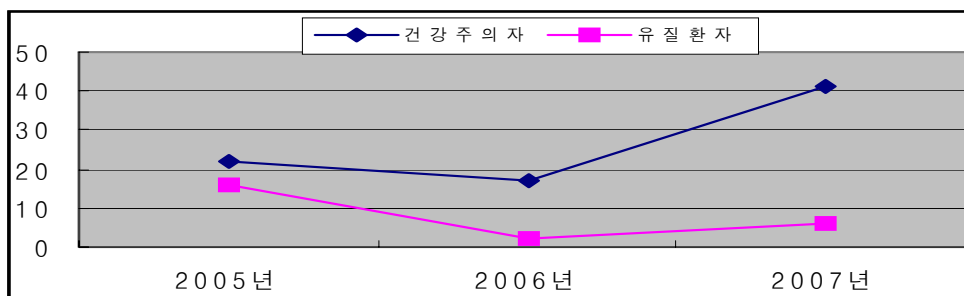
♠ 평균 음주횟수 및 1회 음주량 :

남성-주1~2회/ 소주한병

여성-월2~3회/소주반병~한병

다. 간장질환 유소견자 증가

간장질환 유소견자가 2005년 대비 2007년도에 47명 발생되어 23.7% 증가하여 절주 프로그램을 강도높게 시행할 필요성이 대두됨



【그림 III-12】 간장질환 유소견자 현황

라. 절주 프로그램 추진내용

1) 건강음주법 강연회 실시(2007. 10. 15)

- 외부기관과 연계하여 전문강사 교육 실시(강릉알코올상담센터 연계)
- 음주 자가진단, 음주 가상체험(인지, 운동기능)



【그림 III-13】 절주강연회, 음주 가상체험 및 자가진단

2) "금주의 날" 제정 및 시행(2007. 11~)

- 매주 수요일 지정
- 직원회식/접대 자제 유도
- 절주자료 게시 및 메일/SMS 이용하여 홍보



【그림 III-14】 절주자료

마. 추진효과

- 음주로 인한 간장질환 등 각종 질병 관리의 필요성을 인식하고 있으며 근로자 스스로가 자발적으로 절주 프로그램에 참여

6. 금연프로그램 실시

가. 추진목적

- 자신의 건강지키기 등 사회적으로 금연에 대한 분위기가 고조되고 있으며 뇌·심혈관계 질환발생의 주원인으로 흡연이 주목되면서 흡연자의 건강증진과 비흡연자의 간접피해를 최소화하여 사업장 전체의 건강증진을 도모하고 쾌적한 근무환경을 조성하기 위함

나. 추진내용

1) 금연프로그램 도입 및 추진

[1차 추진내용]

- ♠ 실시일 : 2006년 1월 ~ 2006년 6월
- ♠ 참가인원 : 20명
- ♠ 추진결과 : 금연성공자 없었으나 금연프로그램 참가자의 CO 측정치가 평균 14.3ppm에서 7.6ppm으로 낮아짐

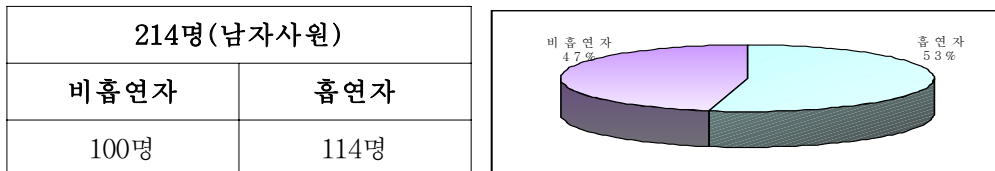


【그림 Ⅲ-15】 금연프로그램 1차 추진

[2차 추진내용]

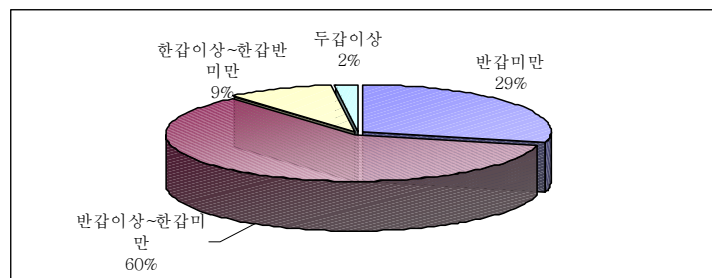
♠ 흡연현황 설문결과(2007. 8)

♣ 흡연자 현황



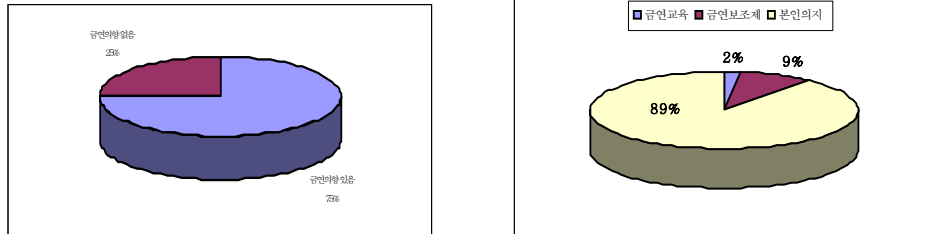
【표 Ⅲ-7】 흡연자 현황

♣ 흡연량



【그림 Ⅲ-16】 흡연량

♣ 금연의향 및 효과적인 금연방법



【그림 III-17】 금연의향 및 금연방법

♣ 설문결과

- 흡연자중 평균 일일 흡연량은 담배 반갑 이상~한갑 미만
- 전체흡연자중 금연의향이 있는 사람은 전체 75%로 나타났으며 효과적인 금연방법으로는 89%가 본인의 의지라고 말함



【그림 III-18】 금연프로그램 2차 추진

[집중 추진내용]

- ♠ 기간 : 2007년 12월 1일 ~ 2008년 4월 30일(5개월)
- ♠ 참가자(금연도전자) : 19명
- ♠ 운영계획

구 분	내 용	비 고
2007.12.05	금연 상담사 강의 및 동영상 시청 CO, 혈압, 체지방측정 금연상담사와 개인별 면담 후 금연 패취, 껌 지급	속초시보건소 금연클리닉지원
2007.12.10	금연도전자 가정통신문 발송	
2007.12.12	금연상담사 2차 방문 - 금단증상 극복방법 설명, CO측정	속초시보건소 금연클리닉지원
2007.12.18	금연상담사 3차 방문 - 금단 후 생활습관 설명, CO측정	
2007.12.26	금연상담사 4차 방문 - 종합비타민제 제공, CO측정	금연포기자 4명
2008.01.03	CO 불시측정, 가정통신문 발송	
2008.01.10 2008.01.31	CO 불시측정 2회차 실시	금연포기자 2명
2008.02.14	금연상담사 5차 방문 - 금연중 체중조절 방법 및 흡연욕구 줄이는 방법 설명 및 CO 불시측정 3회 차	금연포기자 1명
2008.02.26	CO 불시측정 4회차, 가정통신문 발송	금연포기자 3명
2008.03.07 2008.04.30	CO 불시측정 5회차 실시	금연포기자 3명

【표 Ⅲ-8】 금연프로그램 운영계획



【그림 III-19】 금연 교육 및 상담



【그림 III-20】 금연 희망자 모집 / 일산화탄소 측정

다. 추진효과

- 1) 2006년도 1차 시행 시 형식적인 금연운동에서 적극적인 관리와 체계적인 금연프로그램의 도입으로 자발적 참여유도 및 분위기 조성
- 2) 깨끗하고 쾌적한 작업환경 구성
- 3) 2008년 4월 금연성공자 시상 : 상금 50,000원/1인당
* 2007년 19명 도전하여 7명 성공(성공율 : 36%)
- 4) 금연성공자의 성공체험담 공유 및 지속적인 유지

7. 영양프로그램 실시

가. 추진배경

- 식이조절을 통한 기초질환자자 감소 및 전사원의 균형잡힌 식생활 습관을 지도하고 영양정보 제공을 통해 근로자 건강증진을 도모

나. 추진내용

구 분	주 요 내 용
영양상담	□ 유소건자에 대한 "영양상담" 실시로 질환별 식이요법 및 바람직한 식생활 권유 -고혈압 유소건자 : 염분 및 지방섭취 제한 -고지혈증유소건자 : 콜레스테롤 및 지방섭취 제한, 섬유소 권장 -간장질환유소건자 : 과음 및 기름진 음식 피할 것 -당뇨질환유소건자 : 과식 피하고 채소 섭취 권장 -신장질환유소건자 : 인스턴트음식 피하고 염분 제한
홍보활동	□ 직원식당 게시판, 이메일 이용하여 식품정보 및 식이요법 등 영양관련 자료 게시 □ 식단 작성시 칼로리 적정량 게시(남/여:2500/2000kcal) □ 과식피하기, 잔반 안남기기(매주 수요일) 캠페인 실시
식단편성	□ 균형잡힌 식단편성(고단백,저지방식이 및 맵고 짠 음식 배제) □ 주1회 질환별 식단 편성하여 제공 - 각 질환자의 식이요법 및 음식습관 변화와 기타 근로자 건강에 대한 지속적 관심유도.

【표 Ⅲ-9】 영양프로그램 추진계획



김영삼님께

안녕하세요~^^
직원식당 방문하였습니다~
술에 잔 직원과 건강진단을 하였는데요, 그 결과 건강상 약간의 문제가 있는 직원분들이 나왔네요. 건강검진에 따른 개인건강관리에 조금이나마 보탬이 되고자 제가 아는 지식을 모아 적어 드리오니 많은 도움이 되시길 바랍니다~^^
김영삼님의 건강진단 결과는 고지혈증으로 나왔습니다. 아래의 내용을 보시고 방장님의 식생활에 주의 하시기 바랍니다~^^

<고지혈증 식이요법>

- ① 항상 체중을 유지
- ② 지방, 특히 동물성 지방의 섭취를 줄인다.
 - 소고기, 돼지고기, 닭고기: 기름이나 잡질을 제거하고 살코기만 먹는다.
 - 장기류, 물고기: 식용유는 하루에 3~4 작은술 이하를 먹는다.
 - 식물성 기름 중 콩고유(콩유, 조림유, 바스마), 참깨(리본) 등은 피한다.
- ③ 콜레스테롤 섭취를 줄인다.
 - 달걀 노른자는 주 2회 이하로 먹는다.
 - 콜레스테롤이 많이 들어있는 식품으로는 오징어, 생선알, 내장류 등이고 어묵들은 적은 양을 가끔씩만 섭취한다.
- ④ 섬유소를 충분히 섭취.
 - 섬유소는 혈액 속의 지방성분을 낮추어 주는 역할을 한다.
 - 콩류, 신선한 야채, 해조류의 섭취를 늘리고 고지방은 적당량 먹도록 한다.
- ⑤ 조리법에 주의사항
 - 기름에 튀기거나 볶은 요리 대신 삶거나 푼밥이 낫도록 한다.
- ⑥ 외식시 권장 음식 : 비빔밥, 안정식, 김밥, 초밥, 국수, 생선구이, 매운탕
피할 음식 : 곰탕, 삼계탕, 해장국, 산치국, 곰장떡, 부대찌개, 중국음식, 피자 등.

이렇게 고지혈증을 예방할 수 있는 식습관에 대해 몇 가지 적었습니다.
부족한 점이 있겠지만 김영삼님께 조금이나마 도움이 되었을 겁니다~^^
원인 식습관을 잘 지켜서 빠른 건강 회복을 기원하고요. 항상 즐겁고 좋은 일만 있으시길 바랍니다~^^

영양사 김 미 애 드림

영양사 김미애의 건강진단 결과 보고서 (2023.10.10)

【그림 Ⅲ-21】 질병예방식이회의/영양통신문

다. 추진효과

- 1) 보건관리자와 영양사와의 상호 협조체계 구축
- 2) 보건관리와 영양관리의 상호협조로 건강증진업무의 생산성 증대
- 3) 직장에서도 뿐만 아니라 영양통신문의 건강상태에 맞는 영양정보를 제공함으로써 가족의 건강까지 챙길 수 있어 근로자의 만족도 증가

♣ 질병 예방활동 실시

1. 근골격계질환 예방활동

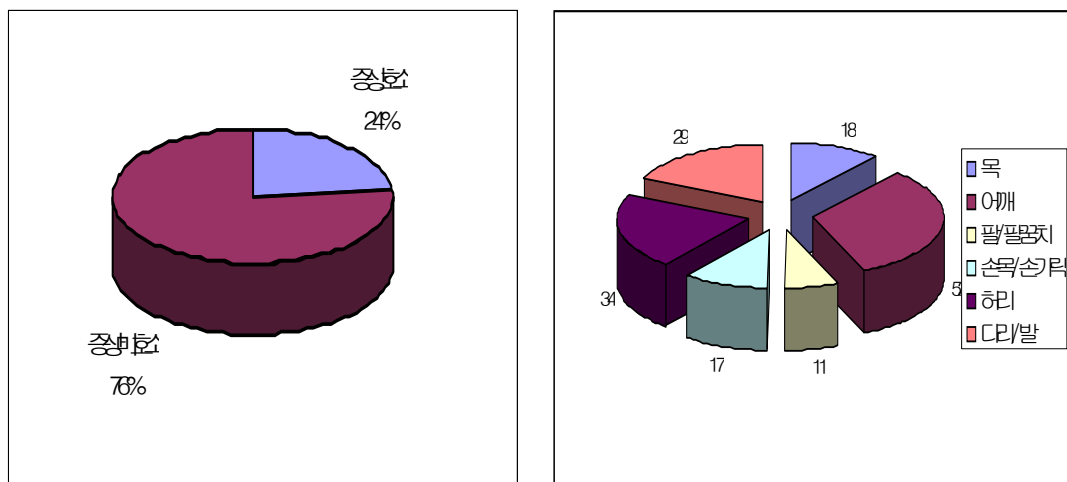
가. 추진배경

- 근골격계질환 발생의 유해요인을 파악하여 인간공학적 작업환경 개선과 증상자의 사후관리 등 안전한 작업환경을 조성함으로써 산업재해를 예방하고 생산성을 향상

나. 추진내용

1) 유해요인조사 및 근로자 증상조사 실시

- 조사기간 : 2007년 3월 29일 ~ 4월 25일
- 조사인원 : 353명
- 증상설문조사 현황



- ▶ 단순반복작업에 의한 증상호소자는 없으나 업무특성상 장시간 입식 작업 및 운반/청소 작업환경에 대한 개선 필요

【그림 III-22】 근골격계질환 증상호소자 비율 및 증상 호소부위

2) 근골격계질환 예방활동

- 근골격계질환 예방교육(한국산업안전공단 강원지도원) 실시(
실시일 : 2007년 4월



【그림 III-23】 근골격계질환 예방교육

- 업무 전, 후 스트레칭 및 체조 실시



【그림 III-24】 스트레칭 및 부서 체조

- PO와 함께하는 마스께라 체조

당사업장 PO(Program Organiger)서비스 도입 및 PO와 함께하는 직원 마스께라 체험을 통한 근골격계질환 예방 및 즐거운 근무환경 조성



【그림 III-25】 마스크라 체조

다. 작업환경개선 실적

1) 세탁물 운반 및 세탁, 건조 작업환경 개선

-개선시기 : 2007년 7월

-개선비용 : ₩ 12,000,000

♠ 개선전 : 수동식 세탁 운반통로로 내용물의 인출을 위해 작업자의 몸이 과도하게 숙여지는 등 부적절한 작업자세로 인한 허리, 어깨, 팔 등의 근골격계질환 우려

♠ 개선후 : 수동식 세탁운반통로 제거 및 컨베이어 설치로 인하여 수작업을 자동화하여 근무환경 개선



【그림 III-26】 세탁물 운반 및 세탁, 건조 작업환경 개선

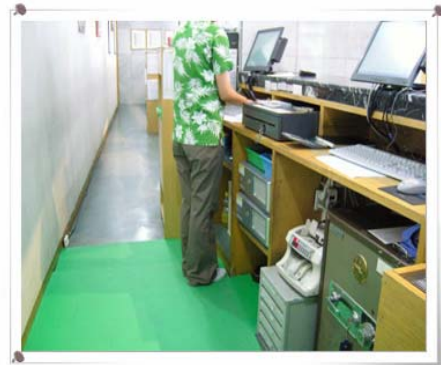
2) 프론트/캐셔 업무의 작업환경 개선

-개선시기 : 2007년 5월

-개선비용 : ₩ 300,000

♠ 개선전 : 딱딱한 대리석 바닥 위에서 장시간 입식작업 수행으로 인한 하지정맥류 질환 발생 우려

♠ 개선후 : 입식작업바닥에 내충격성 매트를 설치하여 하지 정맥류 및 근골격계질환 예방



【그림 Ⅲ-27】 프론트/캐셔 업무의 작업환경 개선

3) 락카청소 및 정리 업무의 작업환경 개선

-개선시기 : 2007. 5

-개선비용 : ₩ 150,000

♠ 개선전 : 락카위, 천정전등 청소시 작업자가 다른 장소에 있는
탁자를 끌고 와서 그 위에 올라가서 어깨와 팔을 뻗어
청소함으로써 근골격계질환 발생 우려

♠ 개선후 : 가벼운 소재의 이동식 접이사다리를 구매하여 락카청소시
양쪽에 사다리 설치하여 근골격계질환 예방



【그림 III-28】 락카청소 및 정리 업무의 작업환경 개선

4) 워터피아 매표소 업무의 작업환경 개선

- 개선시기 : 2006년 7월

- 개선비용 : ₩ 2,960,000

♠ 개선전 : 데스크와 티켓창구의 거리가 멀어 팔, 허리의 통증 유발.

♠ 개선후 : 의자 및 데스크 교체하여 발권기 및 티켓창구가 작업자와 가깝도록 설치함.

또한 매표업무와 프론트업무의 순환근무 실시



【그림 Ⅲ-29】 워터피아 매표소 업무의 작업환경 개선

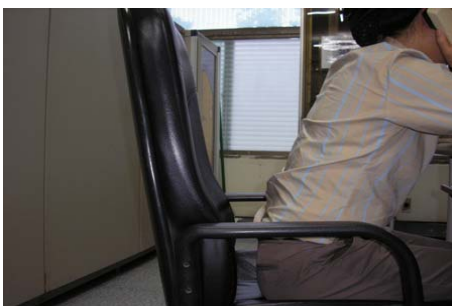
5) 전화교환 및 안내,방송 업무의 작업환경 개선

- 개선시기 : 2006년 7월

- 개선비용 : ₩ 220,000

♠ 개선전 : 책상에 비해 의자가 높아 목, 어깨, 허리의 통증 유발

♠ 개선후 : 등받이와 목 받침대 조절 가능한 의자 교체하여 바른자세 유지 및 통증 감소



【그림 Ⅲ-30】 전화교환 업무 작업환경 개선

라. 추진효과

노사 공동으로 유해요인조사를 실시하고 개선방향을 모색, 실천하는 과정에서 상호이해와 신뢰를 구축하고 노사화합을 바탕으로 실천함으로서 산업사고 예방 효과를 도출

2. 직무스트레스 예방관리

가. 추진방향

- 직무스트레스의 원인을 파악하고 해결방법을 제시함으로써 근로자의 건강한 직장생활 도모

나. 추진내용

- 1) 직무스트레스 전문강사 초청 강연(한국산업안전공단 강원지도원 지원)
 - 초청강사 : 장세진 교수(연세대 원주의과대학 예방의학과)
 - 실 시 일 : 2008. 3. 14



【그림 III-31】 직무스트레스 강연

- 2) 전직원 한마음 정기산행 실시 산행일 : 2008. 4. 17(년 1회)



【그림 Ⅲ-32】 전직원 한마음 정기산행

동우회명	가입인원	회합주기
볼링동우회	20명	월 2회
축구동우회	24명	월 1회
족구동우회	31명	주 1회
등산동우회	24명	월 1회
낚시동우회	17명	월 1회
레포츠동우회	17명	분기 1회
야구동우회	24명	주 1회

3) 동우회 활동 활성화

- 동우회 활동비 지원 : 1만원/월·인

【표 Ⅲ-10】 동우회 활동



【그림 Ⅲ-33】 야구 및 볼링 동우회

4) 건강관리실 및 체력단련실 설치 운영

- 사내 건강관리실/체력단련실 이용을 통하여 근로자 기초체력 증진 및 근골격계 질환을 예방함으로서 즐거운 근무환경 조성
- 체력단련실 운동기구 현황

기구명	수량	운동효과	기구명	수량	운동효과
런닝머신	2	유산소운동	숄더프레스	1	근력발달(가슴)
헬스사이클	1	자전거타기 백박을통한심박수조절	버터플라이	1	근력발달(상체)
플랫벤치	1	스트레칭 및 자유운동	레그익스텐션	1	근력발달(하체)
벨트마사지	1	척추,관절,비만관리	식업보드	1	근력발달(복근)
기타	미용아령, 덤벨, 허리돌리기 체중계 등 보유				

- 설치비용 : 30,000,000원

【표 III-11】 체력단련실 운동기구 현황



【그림 III-34】 체력단련실 및 건강관리실

다. 추진효과

1) 직원들의 건강증진 프로그램 참여도 증가

뇌·심혈관계 질환 및 직무관련 스트레스에 이완될 가능성이 가장 높은 중년층을 중심으로 동우회 활동을 활성화하고 체력단련실을 설치 운영함으로써 개인건강관리 활동참여도가 증가하였음

2) 직무스트레스관련 Mental Care 기반 구축

경직된 사업장 분위기에서 벗어나 쾌적한 근무환경을 조성하여 심리적 안정감을 직원들에 심어줌으로서 생산성 향상은 물론 직무스트레스를 해소하여 산업재해를 사전에 예방할 수 있는 인프라를 구축하였음

♣ 기타 사회공헌 및 보건안전활동 전개

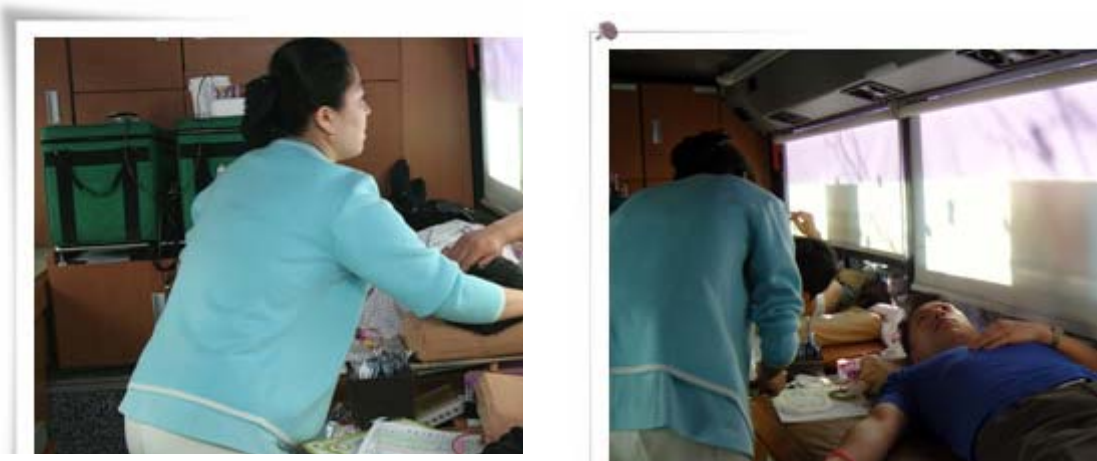
1. 헌혈캠페인 실시

가. 추진목적

- 헌혈 후 신진대사 증진 및 건강상태 파악 기회를 제공하고, 추후 근로자 및 근로자 가족의 수혈 필요시 헌혈증 기부 유도

나. 추진내용

- 대한적십자사 차량 내방
- 년 2회 헌혈캠페인 실시



【그림 III-35】 대한적십자사 헌혈

다. 추진효과

- 반기 1회 정기적인 헌혈캠페인을 통한 지역내 헌혈수급 동참
- 헌혈 전 검사로 개인 건강상태 체크 기회(간기능, 빈혈 등)
- 헌혈인원현황

【표 III-12】 헌혈인원현황

2. 정기예방접종 실시

가. 추진목적

- 근로자의 예방접종을 통한 보건관리로 안전한 작업환경 조성 및 각종 전염병 예방

나. 추진내용

구 분	예방접종항목	내 용	접종시기	접종 명수
식 음 파 트	건강진단결과서	위생분야종사자의 전염병 사전 예방	년중 (년 1회)	203명
외부환경파트	유행성 출혈열 예방접종	직업적으로 야외활동 빈번한 근로자에게 접종	5월~9월 (3차 접종)	24명
공 통	독감예방접종	감기인플루엔자 면역을 통한 독감 예방	10/17 (년 1회)	209명

【표 III-13】 2007년 추진내용

다. 추진효과

- 전염병 예방을 통한 작업능력 향상 및 내부고객 만족도 제고

3. 협력업체 안전보건 관리

가. 추진목적

- 사업장내 상주하는 협력업체에 대한 안전보건 관리 및 교육을 통하여 협력업체의 안전보건의 유해요소 사전예방 및 최소화 추구

구 분	동참인원	부적격	헌혈자
2007년 01월	79명	30명	49명
2007년 11월	85명	33명	52명
2008년 02월	69명	30명	39명

나. 추진내용

- 실시시기 : 반기 1회 실시
- 내 용

구 분	2007년 상반기	2007년 하반기
실 시 일	3월 21일	11월 7일
협력업체	28개 업체	37개 업체
내 용	-당사업장 환경안전보건 방침 설명 -안전교육 - 비상사태 발생시 대응대책법 -보건교육 - 근골격계질환 예방체조 실시 및 - 정기건강검진을 통한 개인건강관리	-안전교육 - 동절기 난방기구 사용지침 설명 및 소화기 - 사용/취급요령 -보건교육 - 식음협력업체 건강진단서 발급 - 철저 및 물질안전보건자료 교육

【표 III-14】 협력업체 안전보건관리



【그림 III-36】 협력업체 안전보건관리 협조

다. 추진효과

- 회사,협력업체 간의 유대관계 유지
- 사업장 환경안전보건 방침에 따른 협력업체의 효율적 운영

4. 비상사태 대처

가. 추진목적

- 고객 및 직원 응급상황 발생시 전직원 대처요령 숙지

나. 응급처치요령 교육실시

- 1) 실시일 : 2007년 5월



【그림 III-37】 속초시소방서 구조구급계 심폐소생술 교육

다. 추진효과

- 비상사태에 대응하는 요령을 숙지하여 고객 및 직원의 응급상황 발생시 신속히 조치할 수 있는 능력 함양

5. 물질안전보건자료(MSDS) 등 교육

가. 추진목적

- 사용하는 모든 대상물질의 MSDS를 사용 및 취급하는 장소에 게시 또는 비치하고 정기, 수시로 점검·교육함으로써 유해화학물질 취급시 발생할 수 있는 사고 예방하고, 당 사업장의 특성상 식음업장 세제 및 골프장 및 조경과 관련된 농약 등에 관한 MSDS의 중요성 인식

나. 추진내용

- 작업장에 존재하는 각 유해화학물질에 대한 MSDS를 게시(비치)하고 유해성 파악
- MSDS에 따른 응급처치, 긴급대피요령, 개인 보호구 착용방법 숙지 및 경고 표지 부착
- 각팀별 교육실시 확인 및 관리(2007. 5 / 2008. 4)



【그림 Ⅲ-38】 MSDS 비치 및 게시여부 확인

다. 추진효과

- 유해화학물질 사용시 팀 자체별로 정기적인 MSDS 교육 및 안전보호구 착용의 활성화 유도

IV. 추진상의 문제점

1. 근로자들의 의식 제고 미흡

- 가. 자신의 건강을 유지·증진시키기 위한 건강증진프로그램의 필요성에 대하여는 근로자 모두가 인식하고 있으나 동 건강증진프로그램이 근로자들의 자발적이고 지속적인 참여를 전제로 추진할 수밖에 없어 동기 부여가 어려움
- 나. 개인건강관리에 대한 필요성을 체감하고 있는 고령근로자에 비하여 상대적으로 중년층 근로자들의 개인건강관리에 대한 의식 제고가 미흡함

2. 건강증진프로그램 도입 및 운영상의 어려움 상존

- 가. 유소견자 사후관리 어려움
유소견자의 이질감을 해소하기에 어려움이 있으며, 당뇨/고혈압과 같이 질병수치를 측정하기 위한 기구가 확보되지 않아 간장/신장 질환자에 대한 체계적인 관리가 다소 어려움
- 나. 금연프로그램 운영 미흡
근로자들의 상이한 업무형태 및 교대근무로 인한 참여도 저하로 운영 미흡
- 다. 절주프로그램 동참 미흡
장기간 음주자의 의식전환 거부로 동참율이 미흡하며, 금주의 날 제정 및 시행시 즉각적인 성과 도출이 어려움
- 라. 기타 특이 질병이 없는 근로자들의 동참의지가 부족하여 건강증진을 활성화시키는 저해요인으로 나타나고 있음

V. 활동성과 및 효과분석

1. 근로자 및 경영진의 건강증진에 대한 인식 개선

뇌·심혈관질환을 발병시킬 우려가 있는 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등 기초 질환자에 대한 집중적인 사후관리를 통하여 건강증진을 도모할 수 있다는 인식 제고(기초질환자가 2005년 39명에서 7명으로 감소)

2. 체력단련실 운영 및 정기산행 등으로 회사 분위기에 활력 제공

직무스트레스 예방활동을 통해 심리적 안정감을 직원들에 심어줌으로서 생산성 향상은 물론 산업재해를 사전에 예방할 수 있는 인프라가 구축됨

3. 금연프로그램을 통한 금연의 필요성을 인식하고 자율적으로 금연을 시도하는 사례 증가

금연성공자에 대한 포상을 실시하고 금연성공자의 성공체험담 공유 및 지속적인 유지로 자연스럽게 금연 분위기가 공유되었음

4. 근골격계질환 예방활동으로 자발적인 작업환경 개선효과 도출

유해요인 전수조사 완료 이후 신입사원/보직전환 변경자에 대한 현업 6개월 후의 수시조사를 지속적으로 실시함으로써 근골격계질환 증상 호소자 파악이 용이하고 작업환경이 크게 개선되었음

VI. 향후 추진계획 및 기대효과

1. 근로자 정밀체력측정 실시

지속적인 운동지도 및 체력변화 추이를 파악하여 작업관련성 질환예방을 도모

2. 체력단련실 이용과 관련된 이벤트 마련

근로자의 체력단련실 이용을 활성화하여 체력단련왕 선발하여 포상

3. 2단계 금연프로그램 계획수립 및 진행

지속적인 금연프로그램 실시로 근로자의 뇌·심혈관질환 예방 및 쾌적한 작업환경 조성으로 공중보건 증진

4. 지속적인 사후관리 실시

지속적인 요관찰자 사후관리를 실시하여 요관찰자수를 최근 3년간 평균치('05~'07년) 수준으로 유지시키고, D2판정자는 평균치의 90% 이하로 감소(정상 또는 C판정 전환)시켜 목표 달성

5. 건강증진운동 보급에 주력

매년 정기적 설문을 통한 연도별 근로자 건강상태(생활습관) 추이 파악 및 건강증진운동을 전개하고, 고령화 및 남녀평등고용에 따른 연령별 및 성별과 맞춤형 보건교육 실시

6. 노·사 자율적 근골격계질환 예방활동 전개

근로자의 근골격계질환 발생을 예방하기 위하여 참가형 개선활동기법을 통한 노·사 자율적인 작업환경 개선활동을 전개