

정기 안전·보건 교육

안전·보건교육 Sheet | 대한산업보건협회
 보건관리 | www.kiha21.or.kr

결	담	담	사업주
재			

안전·보건 교육 일시

사업장내 안전·보건 교육	정기교육		채용시		작업내용 변경시		특별교육	
	생산직	월 2시간	일용직	1시간	일용직	1시간	일용직	2시간
	사무직	월 1시간			일용직 외	2시간	일용직 외	16시간
	관리감독자	연 16시간			일용직 외	2시간	일용직 외	16시간
교육 인원	구 분	계	남	여	교육 미참석 사유			
	대상자 수							
교육 내용	실시자 수							
	교육(일자/장소/시간)	뇌심혈관질환 예방 1. 뇌심혈관질환 예방 4. 이상지질혈증 7. 정신건강을 지켜줄 10가지 수칙						
교육 실시자	성 명	(서명)		직 명	비 고			
	성 명	(서명)		직 명	비 고			

안전·보건교육 참석자 명단

연번	부서명	성명	서명	연번	부서명	성명	서명
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			

01

뇌심혈관질환 예방



핵심실천사항

01



운동하기

1. 콜레스테롤, 고혈압, 당뇨 및 비만을 조절하려면!! 규칙적·장기적으로 운동하기
2. 과로와 스트레스로 지친 몸과 마음의 회복을 위해!! 취미생활 갖고 스트레칭하기
3. 심혈관질환 등으로 돌연사를 막으려면!! 담배와 술을 멀리하기

02



스트레칭하기

03



음주, 흡연 멀리하기



당뇨병 : 공복혈당 126mg/dL 이상



이상지질혈증 : LDL 콜레스테롤 160mg/dL 이상



등맥경화



비만 : BMI 25 이상(BMI = 체중/키²)



흡연과 음주



뇌심혈관계질환 의심 증상

01



1. 힘이 빠지거나 신체 감각이 둔해짐
2. 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음
3. 말이 새고 어눌해짐
4. 한쪽 얼굴이 마비됨
5. 어지러움 및 구토

02



1. 이유 없이 지속적으로 심장 두근거리는 증상이나타날 경우 심근경색, 부정맥 의심
2. 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안보임
3. 협심증이나 심근 경색의 경우 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증 느낄 수 있음
4. 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림증상이 나타날 수 있음



주요질환 및 발생원인

01



주요질환
뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환
• 뇌졸중(뇌출혈, 뇌경색)

개인적 원인

- 나이
- 성별
- 성격

변동요인

- 혈압, 혈당
- 과체중
- 음주, 흡연

02



주요질환
심장과 주요 동맥에 발생하는 질환
• 고혈압, 허혈성 심장질환, 관상동맥질환
(협심증, 심근경색증)

직업적 원인

- 화취물질
- 이황화탄소
- 황화수소
- 일산화탄소
- 유기용제 등

물리인자

- 소음
- 고열작업
- 한랭작업
- 근무조건
- 교대근무
- 장시간근무
- 밀폐공간작업
- 업무량
- 스트레스



뇌심혈관질환을 유발하는 요소



고혈압 : 130/80mmHg이상

02

고혈압

고혈압이란?

혈압은 여러 가지 환경조건 즉, 운동, 식사 전후, 스트레스 등에 따라 수시로 변할 수 있으므로 여러 번 재어서 측정한 평균치가 **140/90mmHg 이상인 경우를 고혈압**이라고 한다. 고혈압은 증상이 없어 “침묵의 살인자”라고 부르기도 하지만 사람에게 따라 증상이 들이 나타나기도 한다.

고혈압의 증상



고혈압은 왜 생길까요?



본태성 고혈압
(원인이 밝혀지지 않은 고혈압) @ 가족력 등



속발성 고혈압
(질환에 의해 2차적 발생)

고혈압 환자의 식이요법

 1인 6인 미만	 소금섭취 제한	 술은 적당히!	 적정 양고추장	 운동	 금연
 적정 체중유지	 과일 야채 섭취				

[출처: 2013 대한 고혈압학회 고혈압 진료지침 국민고혈압사업단]

03

당뇨병

당뇨병이란?

당뇨병이란 췌장에서 인슐린 분비가 잘 안되거나 혹은 분비가 잘 되더라도 세포에서 기능을 제대로 발휘하지 못하여 몸 안의 **탄수화물(당) 대사에 장애**가 생겨 발생하는 병입니다.



당뇨병은 왜 생길까요?

 유전	 비만	 스트레스
 고혈압, 고지혈증의 수단	 인공부족	 췌장수술
 약물남용		



당뇨병 진단기준

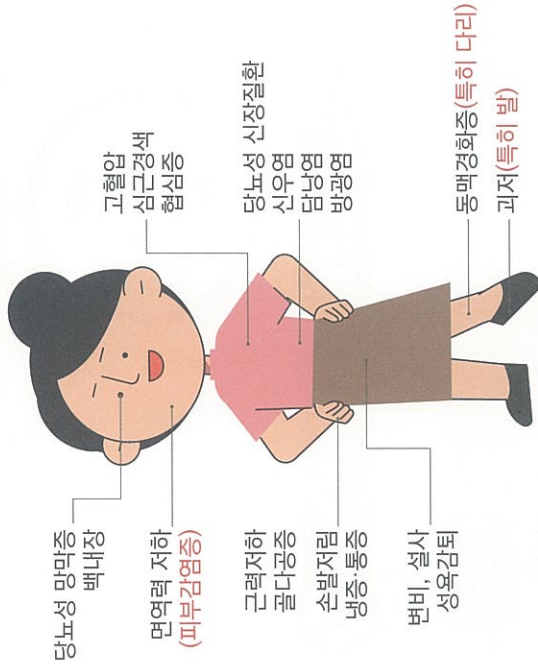
당뇨병 진단기준	당뇨병
① 공복혈당 100~125 mg/dL (공복혈당장애)	① 당화혈색소 6.5% 이상 또는 공복혈당 126 mg/dL 이상 또는 경구포도당부하 2시간 후 혈당 200 mg/dL 이상 또는
② 경구포도당부하 2시간 후 혈당 140~199mg/dL (내당능장애)	② 물을 많이 마시고(多飲), 소변을 자주 보면서 양도 많아지며(多尿), 음식을 많이 먹어도(多食)체중이 감소하는 등의 증상이 있으면서 아무때나 측정할 혈당이 200 mg/dL 이상
③ 당화혈색소 5.7~6.4%	

*당화혈색소 : 최근2~3개월 동안의 평균 혈당을 반영하는검사로, 그 기간동안혈당 조절이 잘 되었는지 평가하는데 이용

[출처 : 질병관리청, www.kdca.go.kr]



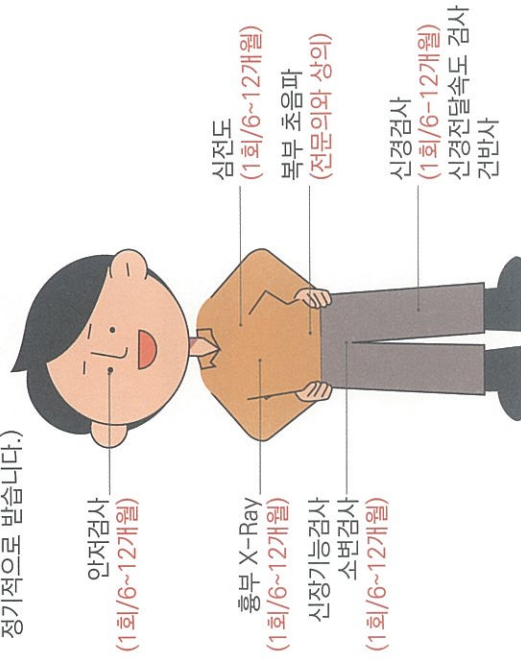
당뇨병의 합병증



당뇨병의 예방과 조절을 위해서

정기적인 혈당 측정을 합니다.

(매년 해야 할 일 : 합병증에 대한 예방을 위해 다음과 같은 검사를 정기적으로 받습니다.)



저혈당과 주요 발생원인

저혈당이란 혈당이 70 mg/dL 이하이면서 저혈당 증상이 있는 경우를 말합니다. 그러나 오랫동안 높은 혈당을 유지했거나, 높았던 혈당이 갑자기 떨어질 때는 혈당이 70 mg/dL 이상이라도 증상이 나타날 수 있습니다.

▶ 저혈당이 잘 발생하는 원인

1	인슐린이나 경구혈당강하제의 용량이 너무 많은 경우
2	식사량이 모자랐거나 식사를 안 한 경우
3	구토나 설사가 심한 경우
4	평소보다 운동을 많이 한 경우
5	과음한 경우



당뇨병 환자의 식이요법

1일 3회 식사는 규칙적으로 일정한 시간에 합니다.

필요한 양만 알맞게 먹고 정상체중을 유지하도록 합니다.



▶ 여러 가지 식품을 골고루 먹습니다.

▶ 당질은 주로 곡류에서 섭취하고 설탕, 꿀 등 단순 당질은 피합니다.



▶ 기름적 섬유소가 많은 식품(현미, 잡곡밥, 채소류 등)을 섭취합니다.



▶ 술과 담배를 금합니다.

▶ 기름은 식물성 기름(참기름, 들기름, 식용유 등)을 사용합니다.



▶ 음식의 간은 싱겁고 강한 자극성 없이 조리합니다.

이상지질혈증이란?

이상지질혈증이란 혈중에 중성지방과 콜레스테롤 같은 지방이 비정상적으로 증가된 상태를 뜻하며 뇌심혈관계 질환의 가장 중요한 요인이 됩니다.



♥ 이상지질혈증 진단 기준표 (단위 : mg/dL)

구분	정상치	위험
총 콜레스테롤(T-cho)	200 미만	240 이상
중성지방(TG)	150 미만	200 이상
고밀도콜레스테롤(HDL)	40~60 이상	40 미만
저밀도콜레스테롤(LDL)	100 이하	160 이상

이상지질혈증 왜 생길까요?

01
유전적인 요인
(이상지질혈증
가족력이 있는
경우)

02
포화지방과
콜레스테롤이 많은
동물성 식품을
자주 많이 먹는
식습관

04
운동부족,
비만, 고령,
흡연, 음주 등

03
당뇨병, 신장질환
등의 기타 질환으로
인한 이차성
이상지질혈증

이상지질혈증 합병증

협심증

심근경색증

뇌졸중

뇌출혈

뇌경색

말초혈관
질환

신경색

췌장염

이상지질혈증 식이요법-1

1. 정상 체중을 유지합니다.

- 표준체중(kg) = $\{[7](\text{cm}) - 100\} \times 0.9$
- 비만도(%) = $\frac{\text{실체체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100$

2. 지방은 총 열량의 20% 정도로 하고 포화지방산을 제한하고 불포화지방산을 섭취합니다.

- 포화지방산 : 버터, 마가린 등의 동물성 식품에 함유되어 있음
- 불포화지방산 : 올리브유, 참기름, 들기름, 샐러드유 등의 식물성 기름과 생선기름 등



이상지질혈증 식이요법-2

1. 콜레스테롤 섭취를 제한합니다.

- 콜레스테롤이 많은 식품 : 계란 노른자, 오징어, 문어, 소간, 전복, 돼지 간, 뱀장어, 명란젓, 새우, 장어, 버터, 마요네즈
- 콜레스테롤이 적은 식품 : 닭고기 가슴살, 소고기 살코기, 게, 돼지고기 살코기, 가자미, 정어리, 두부, 우유, 연유, 해조류, 과일류, 계란 흰자, 식물성기름, 버섯류, 국수류

2. 술은 기금적 피합니다.

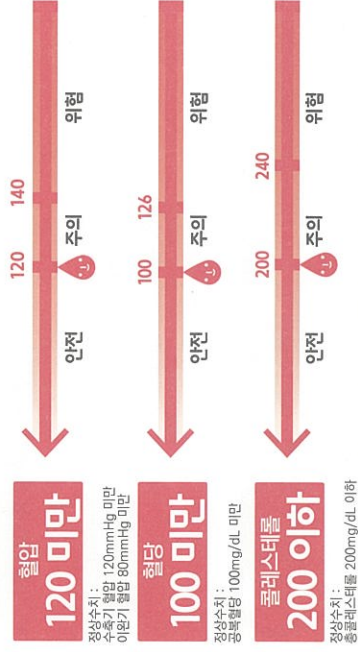
3. 단순당질의 섭취를 줄입니다.

4. 신선한 채소, 과일, 해조류, 잡곡을 섭취합니다.

5. 조리시에는 기름에 튀기거나 볶는 대신 삶거나 찌거나 기름 없이 조리합니다.

자기혈관 숫자알기

혈관 숫자를 알면
건강이 보입니다



국내 사망자 5명 중 1명인 심뇌혈관질환!

올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리하는 것이 중요합니다.

05

뇌졸중



뇌졸중의 정의와 증상

○ 정의

뇌로 가는 혈류의 차단으로 뇌가 손상을 입는 질환

○ 증상

편측에 발생하는 부분적 혹은 전체적 마비 의식장애, 언어, 혹은 시력장애 안면근육마비, 표정상실, 경련, 두통, 구토, 어지러움 등



응급처치

환자의 호흡과 맥박상태를 확인하여 특별한 이상이 없다면 환자를 옆으로 눕히면서 머리를 약간 뒤로 젖히는 자세를 취하도록 합니다. 특히 구토에 의하여 기도가 폐쇄되었을 경우 즉시 이물질 제거로 기도 확보, 호흡과 맥박이 없을 경우 심폐소생술을 시행합니다.



06

뇌심혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

01 담배는 반드시 끊기

02 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기

03 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기

04 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동하기

05 적정 체중과 허리둘레 유지하기

06 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기

07 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정기

08 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준히 치료받기

09 뇌졸중, 심근경색의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기

* 뇌졸중 초기증상 : 한쪽 마비, 감각스런 언어장애, 감각스런 시야장애, 감각스런 어지럼증, 감각스런 심한 두통

* 심근경색 초기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀, 구토, 현기증, 호흡곤란, 통증확산

[출처 : 질병관리청, www.kdca.go.kr]

07

정신건강을 지켜줄 10가지 수칙

01 긍정적으로 세상을 본다.

02 감사하는 마음으로 산다.

03 반갑게 마음이 담긴 인사를 한다.

04 하루 세끼 맛있게 천천히 먹는다.

05 상대의 입장에서 생각해 본다.

06 상대방을 칭찬한다.

07 약속시간에 여유있게 가서 기다린다.

08 항상 웃는 표정을 짓는다.

09 정직하게 산다.

10 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.