

# 정기 안전·보건 교육

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

결	담	사업주
재		

## 안전·보건 교육 일지

사업장내 안전·보건 교육	정기교육		채용시		작업내용 변경시		특별교육	
	생산직	월 2시간	일용직	1시간	일용직	1시간		일용직
	사무직	월 1시간						
	관리감독자	연 16시간	일용직 외	8시간	일용직 외	2시간	일용직 외	16시간
교육 인원	구 분	계	남	여	교육 미참석 사유			
	대상자 수							
	실시자 수							
교육 내용	일상생활 내 중독 1. 중독이란 4. 스마트폰 중독 2. 니코틴 중독 5. 도박 중독 3. 알코올 중독							
교육(일자/장소/시간)	교육일자		교육장소		교육시간			
교육 실시자	성 명		직 명		비 고			
	(서명)							

## 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

## 중독이란

### 중독이란

어떤 행위나 물질로 인해 다양한 신체적, 정신적, 사회적 폐해가 있음에도 불구하고 스스로 사용을 조절하지 못하고 행위를 반복하는 것으로, 지속적으로 과도하게 사용함으로 인해 개인의 삶에 여러 문제가 발생하는 것을 말한다.

#### 중독의 과정



### 중독의 증상

- 갈망** : 물질 및 행위에 대한 강한 욕구나 충동
- 내성** : 최고점에 도달하기 위해서 더 많은 양의 물질이 필요해짐
- 금단 증상** : 일정기간 일정 약물을 지속적으로 섭취하던 사람이 갑자기 중단한 경우에 발생하는 일련의 증상들. (식은땀이 나거나, 손을 떨고 불안해지고, 일시적인 환각을 보이고 심각한 경우에는 의식을 잃고 간질 발작과 함께 호흡마비로 사망)
- 사회적, 직업적 장애** : 적절한 선에서 중단하지 못하고 다음날 중요한 약속을 어기거나 회사에 지각 또는 결근을 하거나, 가정생활에 문제가 생김. 더불어 법적인 문제에 얽히게 됨.

# 02

## 니코틴 중독

### 니코틴 중독

- ▶ 흡연은 국제질병분류(ICD-10) 기준에 'Tobacco dependence'로 미국 정신의학회의 정신 질환 진단 및 통계 편람(DSM-V) 기준에 'Tobacco Use Disorder'라고 분류되는 약물 중독의 일종.
- ▶ 담배에 포함되어 있는 니코틴은 약물 중독의 증상을 유발하는 정신활성 물질(psychoactive agent)로 기분을 좋게 하고, 담배를 지속적으로 찾아 흡연을 하게 함.



### 흡연의 건강 위험

- ▶ 전 세계적으로 흡연으로 인한 사망 원인에는 암이 33%로 가장 많았고, 그 외 호흡기계 질환(29%), 심혈관 질환(29%), 소화기계 질환(3%), 당뇨(2%), 하기도 감염(2%), 결핵(1%) 순으로 나타남
- ▶ 흡연과 심혈관 질환: 타르와 일산화탄소는 동맥 내벽에 장기적인 손상을 일으키고, 염증 상태를 유도하여 염증반응 물질을 생성시켜 동맥경화를 일으키기도 한다. 또한, 염증반응으로 형성된 동맥 경화반(플라크, plaque)은 혈관을 막아 심근경색이나 뇌경색의 위험을 2~3배가량 높인다. 흡연은 이상지질혈증 및 당뇨병과도 관련이 있다.
- ▶ 흡연과 만성폐쇄성폐질환: 만성폐쇄성폐질환은 담배로 인해 발생하는 폐질환 중 가장 흔한 것으로 알려져 있고, 폐기종과 만성 기관지염을 통칭합니다. 흡연은 만성적인 기침, 가래, 호흡곤란을 일으키며 흡연량과 흡연 기간에 비례하여 만성 폐쇄성폐질환 발생 위험도가 높아진다.
- ▶ 흡연과 암: 담배가 탈 때 발생하는 여러 발암물질이 접촉하기 쉬운 구강과 후두, 식도, 폐에는 흡연과 관련된 암이 잘 생기는 것으로 알려져 있다. 발암물질들은 혈액을 돌아다니다 위, 간, 방광, 자궁경부에 암을 일으키기도 한다.

※ 출처 : 국민건강정보포털(<http://health.cdc.go.kr>)

## 전자담배

- 1) 두 제품은 제품의 구조와 작동방식, 건강에 대한 영향에서 큰 차이가 있다.
  - 2) 먼저 시중에 나온 액상형 전자담배는 니코틴을 포함한 용액을 배터리로 가열하여(100~250℃) 그 증기를 마시는 형태이고, 권련형 전자담배는 특별히 제작된 전용 담배를 더 높은 온도로 가열해(300~350℃) 발생한 기체를 마시는 형태. 권련형 전자담배는 실제 담뱃잎을 사용하고, 상대적으로 높은 온도에서 열을 가한다는 차이가 있다.
- 여러 가지 담배 중에서 두 가지 이상의 담배 제품을 혼용하는 경우가 늘었지만, 금연으로 이어지지 않았고 금연자보다 심혈관질환 사망률을 낮추지 못하였다.
- 현재 국내에서는 두 제품을 구분하지 않고 '전자담배'로 부르는 경우가 많지만, 권련형 전자담배가 일반 담배에 훨씬 가까운 제품이기 때문에 혼동을 막기 위해 '가열담배'라고 부르는 것을 권장한다.



## 가열담배(권련형 전자담배)

- ▶ 가열담배란?
  - 배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배
- \*\* 권련형 전자담배가 아닌 가열담배로 불러주세요.

### Q & A

#### 가열담배! 간접흡연 위험 없다?

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 가열담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 가열담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

#### 가열담배도 담배다! 금연구역에서 흡연 금지

- 금연구역에서 가열담배 사용 시, 과태료 부과·가열담배도 담배로 정의·구분됨에 따라, 금연구역에서 가열담배 사용 시 과태료가 부과됨

※ 출처 : 금연길라잡이 (<http://www.nosmokeguide.go.kr>)

## 액상형 전자담배 관련 대국민 권고사항

### 모든 국민 공통

- ▶ 세계보건기구(WHO)는 담배를 주요 사망원인으로 여겨 금연을 권고하고 있음.
- ▶ 담배 종류와 상관없이 사용을 자제.
- ▶ 국내에서도 액상형 전자담배 관련 폐질환 의심사례가 보고된 점을 감안하여 액상형 전자담배를 사용하지 말 것을 당부.
- ▶ 액상형 전자담배를 사용 중 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소) 또는 이와 유사한 증상이 있을 경우 즉시 병의원을 방문.



### 고위험군

- ▶ 청소년, 임산부는 모든 담배를 사용하지 않도록 하여야 함.
- ▶ 구강 내 이상, 호흡기, 소화기계 등의 기저질환을 가진 환자는 전자담배를 사용하지 않도록 당부.
- ▶ 임산부나 호흡기 질환자는 간접흡연에 노출되지 않도록 주의.



### 액상형 전자담배 현재 사용자

- ▶ 미국 내에서 문제가 제기되고 있는 전자담배는 액상형 전자담배이고, 아직 특정 제품이 원인이라고 밝혀지지는 않음.
- ▶ 현재까지 미국 질병통제센터(CDC) 역학조사 결과, 대마성분(THC)을 주요 원인으로 보고하고 있으나, 니코틴만 사용한 경우에도 폐질환이나 사망사례가 발생.
- ▶ 액상형 전자담배를 중단하고 일반담배(꺾련)로 돌아가지 말 것.
- ▶ 액상형 전자담배를 금연 수단으로 사용하지 마시고, 금연지원 서비스(보건소 금연클리닉, 금연상담전화, 지역금연지원센터, 병의원 금연치료)를 이용해 주실 것을 당부.
- ▶ 전자담배 사용 중 건강 상태를 잘 모니터링하고, 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 경험한 경우 즉시 병의원을 방문.
- ▶ 특히 해외로부터 전자담배 (키트리지 포함) 등을 구입하거나, 공식 유통되지 않는 형태의 전자담배를 구입하여 사용하지 않도록 하여 주시기 바람.

※ 출처 : 금연길라잡이 (<http://www.nosmokeguide.go.kr>)

## 금연 도움받기

### 1. 금연상담전화 1544-9030

이용가능시간: 평일 오전9시~오후10시 주말 및 공휴일 오전9시~오후6시

서비스 내용: 대상자 맞춤7일, 30일, 100일, 1년 금연상담 프로그램 제공 금연 툴킷(Took-kit), SMS문자, 이메일, 채팅상담서비스 제공

### 2. 금연길라잡이(nosmokeguide.go.kr)

대상: 금연을 희망하며, 스마트폰 또는 인터넷을 통해 이용을 원하는 모든 국민서비스

내용: 금연일수 및 결약금액 자동계산, 금연일기, 온라인 커뮤니티, 온라인 금연프로그램, 웹툰·동영상 등 금연자료

### 3. 보건소 금연클리닉

이용가능시간: 평일 오전 9시~오후6시  
서비스 내용: 금연상담, 금연보조제 등 6개월 간 금연서비스 제공

### 4. 병·의원 금연치료

대상: 금연치료를 희망하는 모든 국민(1년에 3차수)  
서비스 내용: 8~12주 상담 및 금연치료의약품 또는 금연보조제

### 5. 전국 17개 금연지원센터

-전문치료형 금연캠프 -찾아가는 금연서비스

대상: 흡연율이 높고, 금연하기 어려운 환경이 있는 흡연자들 (학교 밖 청소년, 여성, 대학생, 여성, 장애인, 300인 미만 사업장 종사자 5인 이상)

서비스 내용: 전문가가 직접 방문하여 동기 부여 교육, 금연상담 제공

# 03

## 알코올 중독

### 알코올 중독

- ▶ 알코올중독이란 일반적으로 허용되는 양 이상의 음주로 술에 대한 조절능력을 상실하게 되고 신체적, 정신적, 사회적 기능을 저하시키는 만성적 행동장애를 말함.
- ▶ 알코올은 소화과정을 거치지 않고 직접 혈액 중에 흡수되기 때문에 배설속도보다 흡수가 빨라 마실수록 몸에 계속 축적되어 과음을 한 경우에 체내에 심각한 농축현상이 생김.

### 알코올 중독 증상

#### 내성

내성은 금단과 함께 중독성 질환의 신체적 의존을 대표하는 두 가지 증상 중 하나로, 흔히 '술을 자주 마시면 술이 는다'라는 말을 듣기도 합니다. 내성이란 물질에 대하여 신체가 적응한 결과로, 술에 취하기 위한 알코올 용량이 반복된 음주를 통하여 늘어나는 경우 혹은 같은 용량의 술을 마셔도 이제는 취하지 않는 경우 등으로 이해할 수 있다.

#### 금단

금단은 물질을 지속적으로 사용하다가 갑자기 중단하는 경우 나타나는 복합적이고 다양한 증상을 일컫는 용어로, 담배를 갑자기 끊은 사람이 예민해지고 날카로워 지거나, 몹시 불안해하고, 담배에 대한 갈망이 증가하고, 결국 남이 태우던 담배꽂초를 구하려고 후지통을 뒤지는 모습을 볼 수 있다.

술에서도 마찬가지로이며, 인터넷과 같은 행위 중독에 있어서도 유사한 증상이 관찰된다. 알코올 금단은 알코올에 대한 특장적인 금단증후군이 나타나거나 금단증상들을 완화시키거나 회피하기 위해 알코올이 사용되는 경우라고 할 수 있다. 금단증후군은 알코올 섭취를 중단하거나 줄인 후 5-10시간 이내에 발생하며 3-5일째에 가장 악화되고 5-7일째에 호전되지만 한달 이상 지속되는 경우도 있다. 2-5%에서는 경련, 진전성 섬망(금주 후 48시간 이내 진전, 심한 초조, 자율신경계의 과활동(맥박, 혈압, 호흡의 증가)이 동반되는 섬망)이 나타나 심각한 경우에는 호흡마비 등으로 사망에 이를 수도 있다.

#### 집착

술을 계속 마시기 위해 중요한 사회적 및 직업적인 기능이 줄어들고, 취미 생활도 포기하며, 술을 구하는데 많은 시간을 할애하고, 술을 마시기 위해서라면 자신이 해야 할 일을 뒤로 미루고 책임을 다하지 않는 상태를 야기 한다.

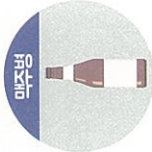
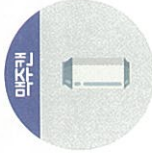
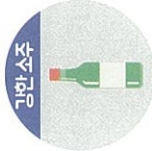
#### 강박적 사용

알코올 중독자들은 습관적 행위로 인하여 문제가 발생하고 후유증이 발생됨에도 불구하고, 의지로 음주를 중단하지 못하고 지속적으로 물질을 사용하거나 행위를 반복한다. 술에 취한 상태가 지속되어 직장에 출근하지 못하거나, 음주 때문에 가족 간의 불화가 악화되는데도 계속 술을 마시는 상태를 의미한다.



## 저위험 음주 가이드라인

1표준잔 : 한 잔에 포함되는 알코올의 양 (WHO 기준 10g)



도수 : 17.5%  
알코올 함량 : 50.4g(360ml)  
5 표준잔

도수 : 19.5%  
알코올 함량 : 56.2g(360ml)  
5.6 표준잔

도수 : 4.5%  
알코올 함량 : 11.9g(330ml)  
1.2 표준잔

도수 : 4.5%  
알코올 함량 : 18.0g(500ml)  
1.8 표준잔

※ 출처 : 보건복지부, 한국건강증진개발원

## 금주 대상

이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!!



※ 출처 : 보건복지부, 한국건강증진개발원

# 04 스마트폰 중독

## 과의존의 개념

### 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태

개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것

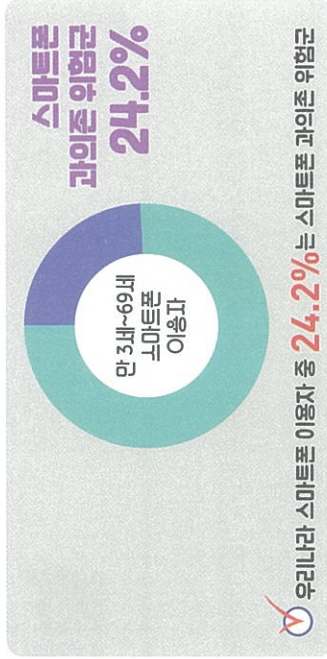
이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것

스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

※ 출처 : 스마트심센터



## 2021년 스마트폰 과의존 위험 현황은?



## 언제 어디서나 스마트폰 사용의 시대



## 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인

- 1 (보행·이동 시) 스물배죽, 주변의 안전까지 위협합니다.
- 2 (운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.
- 3 편한 자세보다 불편해도 **바른 자세**로 스마트폰을 사용하세요.
- 4 내가 스마트폰에 **지나치게 의존**하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.
- 5 건강한 생활을 위해 **수면습관**을 점검해 주세요.
- 6 스마트폰 **메신저 다이어트**를 해보세요.
- 7 가정에서는 스마트폰과 **거리**를 두세요.
- 8 수업시간에 스마트폰을 내려놓으면 **학업의 능력**은 올라갑니다.
- 9 스마트폰 문자 대신 직접 대화하면 **소통의 즐거움**을 찾으세요.
- 10 가족, 친구와 식사시간을 지루 갖고, 공감할 수 있는 주제로 **대화**합니다.
- 11 산책, 운동, 음악 감상 등 **취미활동**을 만들어보세요.
- 12 (공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 **기본 매너**를 지켜주세요.

※ 출처 : 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인(한국경보화진흥원, 2017.12.)

## 스마트심센터

국가정보화기본법 제30조의 6에 근거하여 설립된 스마트폰 과의존 예방해소 전문기관

### 스마트심센터 이용안내

대상: 유아동, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 고령층 등)  
프로그램

- 전화상담: 상담대표번호 1599-0075 (평일 9시~22시, 토요일 9시~18시)
- 내방상담: 개인 및 가족상담, 집단상담, 심리검사(평일 9시~18시)
- 가정방문상담: 상담사가 가정으로 방문하여 상담 진행
  - ※ 내방 및 가정방문상담은 전화 또는 온라인 신청 가능
- 온라인상담: 스마트심센터 홈페이지 게시판에 상담글을 작성하면 전문상담사가 답변글 게재 (상담글은 모두 비공개(관리자에게만 공개))
- 예방교육: 전 연령을 대상으로 스마트폰 과의존 예방교육 실시

홈페이지 : [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)

상담 및 프로그램 비용 : 전액 무료



# 도박중독

# 05

## 도박중독

### 도박중독이란?

도박으로 인하여 본인, 가족 및 대인관계의 갈등과 재정적·사회적·법적 문제가 발생하고 있음에도 불구하고, 자신의 의지로 도박 행위를 조절하지 못하고 지속적으로 도박을 하는 것을 말한다. 도박 행동 자체가 잘못은 아니지만 자신이 감당할 수 있는 시간과 돈의 한계를 넘어서 자제하지 못하고 반복적으로 도박을 한다면 도박중독이다.





## 1년간 더 몰두한 시행활동의 지출금액(2017)

(단위: 만원)



## 최초 도박 경험 연령



도박을 경험하는 연령이 낮아지고 있음  
(청소년기 도박경험 20.2%)

\* 출처 : 시행산업통합감독위원회(2018), 2018 시행산업 이용 실태조사

## 도박중독의 치료방법

인지행동 치료	도박중독 행동을 지속시키는 왜곡된 생각과 행동을 변화하도록 돕는 치료 기법
동기회치료	행동변화 동기를 효과적으로 이끌어내는 의사소통 기법
재정·법률 상담	도박문제는 막대한 경제적 피해와 법적문제를 야기하므로 치료 과정에서 전문적인 재정·법률 전문가의 자문을 통해 경제적 피해로 인한 스트레스를 줄이고 현실적인 대처 방법을 안내
가족치료	가족이 도박문제에 대해 올바른 정보와 적절한 대처방법을 습득하여, 도박자의 회복을 돕고 자기에 대한 이해를 통해 자기성장과 치유를 배움
12단계 촉진치료	회복 경험을 통해 개인적, 대인적, 영적인 차원에서의 인격 성숙을 도와주고 자신의 인생관과 생활의 변화를 이끔
대안치료	도박을 대체할 수 있는 적합한 대안 활동을 탐색하여 건강한 정서함양과 치유를 도모
약물치료	도박에 대한 충동이 강하거나 금단증상이 심할 경우 약물 치료가 필요. 도박충동을 줄이기 위해 가장 흔히 쓰는 것은 항갈망제이며, 도박에 대한 욕구를 감소시키는 것임
단도박 자조모임 (GA)	익명의 도박중독자들의 자조 모임으로 도박 문제를 극복하기 위해 경험과 희망 나눔을 나누고 서로 돕는 모임

## 한국도박문제관리센터(1336)

### 헬프라인 전화상담 (1336)

- 365일 24시간 무료 운영
- 14개 지역센터, 26개 민간상담전문기관과 One-stop 서비스 체계가 가능하도록 연계체계를 유지

### 네티인, 온라인상담

- 채팅상담 : 365일 9:00~21:30
- 게시판상담 : 언제, 어디서나 가능, 네티인 비회원은 상담접수지 작성 후 채팅상담과 게시판 상담이용가능

