



제1장: 동절기 재해예방 · 제2장: 뇌심혈관질환예방

안전보건교육



고용노동부지정 안전관리전문기관



중부재해예방(주)

Jungbu Accident Prevention Co., Ltd.

1. "인천 남동공단 화재 3명 사망...화학물질 폭발 추정"

11월 19일 인천소방본부에 따르면 이날 오후 4시 12분께 인천시 남동구 고잔동 한 화장품 제조업체 공장에서 불이 났다.

이 불로 A(57)씨 등 3명이 숨지고 40대 여성 등 6명이 다쳐 인근 병원으로 옮겨지거나 현장에서 응급 처치를 받았다고 하며 사망자는 모두 20~50대 남성들로 화재 발생 1시간 20여분 만에 공장 2층 창문 인근에서 발견됐다.

숨진 근로자들은 폭발이 이어지는 상황에서도 여성 동료들을 먼저 대피시키려다가 안타까운 참변을 당한 것으로 전해졌다.

이 단장은 "공장 마당 1층에서 공장 관계자들이 지게차를 이용해 여성 직원들을 구조하기도 했다"며 "남성 직원들이 여성 직원들을 먼저 대피시켰고 사망자는 모두 남성"이라고 말했다.

소방당국은 공장 2층에서 근로자들이 화학약품을 이용한 작업 중 폭발로 인해 불이 난 것으로 보고 정확한 재산피해 규모를 추가로 조사할 예정이다.

이 단장은 "공장에서 아염소산나트륨을 사용했다는 진술을 받았다"며 "아염소산나트륨은 화염이 발생했을 때 (반응하면) 폭발할 가능성이 있는 물질"이라고 말했다.

경남도 화장품 제조업체 대표 등 관계자 3명을 상대로 사고 원인을 조사하고 있다.

[인천 연합뉴스=손현규 윤태현 최은지 기자]

2. "한국타이어 '노동부 정기감독' 받던 중 산업재해 발생"

11월 18일 사고는 타이어 성형 기계, 즉, 형태를 만드는 회전 설비에 A씨가 말려들어가면서 발생한 것으로 추정되며 사고 당시 A씨는 혼자 작업 중이었던 것으로 알려졌다.

당시 해당 공장에서는 지난 17일부터 고용노동부 정기근로 감독이 진행중이었고, 사고 사실을 인지한 대전지방고용노동청은 작업중지 명령을 내렸다.

대전지방고용노동청 관계자 "기계는 사용중지(명령을) 내려놨고요. 그 인접 부서 같은 라인에는 사업주에 작업중지(명령을) 내린 상태입니다."

전국금속노조 한국타이어지회측은, 타이어 성형 기계에는 사고를 막기 위한 레이저 센서가 달려 있었지만 제대로 작동하지 않았다고 말했다.

오동영 / 전국금속노조 한국타이어 부지회장

"레이저 센서가 있어서 그 부분에 작업자가 접근을 하면 설비가 자동으로 정지가 돼야 된다고 알고 있는데 그렇지 않고 작업자가 회전체에 말려서 머리를 심하게 다치고.." 해당 센서가 공장 내 분진 등으로 뒤덮여 오작동 가능성이 있다고 우려를 제기했지만, 사측이 작업자들에게 '알아서 해결하라'는 식으로 대처했다고 노조측은 주장했다.

한국타이어측은 사고 발생 기계의 안전장치 미작동 여부 등 정확한 사고 경위에 대해 자체 조사 중이라고 밝혔다. [MBC뉴스=김태욱]

3. "유해·위험작업의 취업 제한에 관한 규칙 일부개정령안 입법예고"

고용노동부령 제274호 유해·위험작업의 취업 제한에 관한 규칙 일부개정령 부칙

제2조(지게차 조종자격에 관한 특례) 이 규칙 시행 당시 지게차를 사용하고 있는 사업주에 대하여는 부칙 제1조에도 불구하고 별표 1 제4호의2 규정(■작업명: 지게차(전동식으로 솔리드타이어를 부착한 것 중 도로가 아닌 장소에서만 운전하는 것을 말한다)를 사용하는 작업 ■자격·면허 또는 기능 또는 경험: 1)국가기술자격법에 따른 지게차운전기능사의 자격, 2)건설기계관리법 제26조제4항 및 같은 법 시행규칙 제73조제2항제3호에 따라 실시하는 소형건설기계의 조종에 관한 교육과정을 이수한 사람)을 2021년 7월 16일부터 적용한다.

제3조(지게차 조종작업 유경험자에 대한 특례) 이 규칙 시행 당시 「도로교통법」 제80조에 적합한 운전면허(원동기장치자전거면허는 제외)가 있고 지게차 조종작업을 3개월 이상 수행한 경험이 있는 사람으로서 2021년 7월 15일까지 한국산업안전보건공단에서 실시하는 지게차 조종전문 교육을 이수한 사람은 별표 1 제4의2호에도 불구하고 지게차 조종자격이 있는 것으로 본다.

안 전 교 육 실 시 명 단

순번	이 름	서 명	순번	이 름	서 명	순번	이 름	서 명
1			26			51		
2			27			52		
3			28			53		
4			29			54		
5			30			55		
6			31			56		
7			32			57		
8			33			58		
9			34			59		
10			35			60		
11			36			61		
12			37			62		
13			38			63		
14			39			64		
15			40			65		
16			41			66		
17			42			67		
18			43			68		
19			44			69		
20			45			70		
21			46			71		
22			47			72		
23			48			73		
24			49			74		
25			50			75		

제1장 동절기 재해 예방

1. "올 겨울 작년보다 춥고, 기온 들쭉날쭉"

올 겨울이 지난 겨울보다 춥고, 기습 한파가 잦아 기온이 들쭉날쭉할 것이라는 전망이 나왔다. 강원 영동과 서해안, 제주도에는 예년보다 많은 눈이 예상된다.

기상청은 11월 23일 '겨울철(2020년 12월~2021년 2월) 장기전망'을 통해 이렇게 밝혔다 제8차 한국·중국·일본·몽골 기후예측 전문가 회의와 국내 기후예측 전문가 회의 결과를 종합해 내린 결론이다.

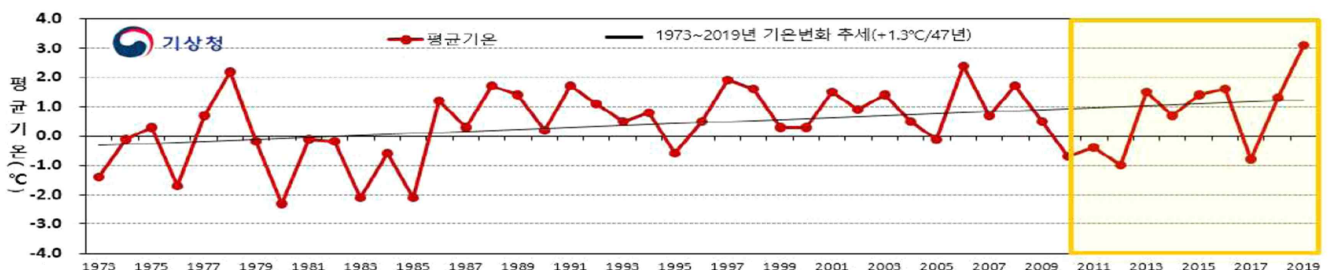
이에 따르면 12월은 기온이 평년(1.0~2.0도)과 비슷하거나 더 춥겠고, 1, 2월에는 평년(1월 영하 1.6~영하 0.4도, 2월 0.4~1.8도)과 비슷하겠다. 역대 가장 따뜻했던 지난 겨울보다 추운 날이 많고, 특히 북쪽 찬 공기의 영향으로 기온이 큰 폭으로 떨어질 때가 있는 등 겨울철의 기온 변화가 크겠다.

월별로 보면 12월 전반, 겨울 초입은 대체로 평년과 비슷하나 갑자기 한파가 몰아칠 때가 있겠다. 12월 후반에는 북쪽에서 내려오는 찬 공기의 영향을 주기적으로 받아 기온이 더 떨어지겠다. 1월은 찬 공기와 상대적으로 따뜻한 공기의 영향을 번갈아 가며 받으면서 기온 변동성이 커지겠다. 때때로 북쪽에서 내려오는 찬 공기의 영향으로 맹추위가 기승을 부릴 것으로 보인다. 2월은 찬 공기의 세력이 약화하며 기온이 차츰 오르고 밤낮의 기온 차가 커질 전망이다.

이번 겨울은 고기압의 영향을 주로 받아 건조한 날이 많겠다. 강수량은 평년과 비슷하거나 다소 적겠다. 전국 평균 강수량의 평년 범위는 △12월 16.6~28.5mm △1월 19.0~28.6mm △2월 19.2~41.4mm다. 눈 소식은 강원 영동과 서해안, 제주도를 중심으로 예고돼 있다. 강원 영동은 저기압과 동풍의 영향으로 많은 눈이 내릴 때가 있겠다. 12, 1월은 찬 공기가 따뜻한 서해상을 지나면서 형성된 눈 구름대가 내륙으로 유입, 서해안과 제주도를 중심으로 많은 눈이 내릴 때가 있을 것으로 기상청은 예보했다.

이현수 기상청 기후예측과장은 "여름철과 같이 기후 변화로 인해 예상치 못한 특이한 기압계가 발생할 수 있어 북극의 상태, '블로킹(고위도 지역에서 정체하거나 매우 느리게 이동하면서 주변 대기의 흐름을 막는 온난 고기압)' 출현 등을 실시간으로 감시하고 있다"며 "기압계가 크게 변화할 경우 수정 전망을 발표할 예정"이라고 설명했다.

한편 '화이트 크리스마스' 가능성에 대해 기상청은 "고기압이 확장할 때 서해안에 구름이 많이 만들어져 서해안 지역에 눈이 많이 올 수 있다"면서도 "서울은 내륙이기 때문에 서해와 다른 특성을 보일 수 있다"고 선을 그었다. 기상청은 1개월 기상전망(11월 30일~12월 27일)을 발표하면서 크리스마스가 있는 12월 4주(12월 21~27일)에 서해안과 제주도를 중심으로 눈이 올 수 있다고 예보했다. [한국일보=송옥진 기자]



[그림 8] 연도별(1973년~2019년) 전국 평균 기온(12월~2월)

가. 과거 년도 나라별 피해와 영향

(1) 북아메리카

미국 중북부를 강타한 북극한파로 2019년 2월 1일(현지 시간)까지 모두 21명이 사망했다고 미 언론이 전했으며, 미 국립기상청(NWS)은 지난달 30일 새벽 영하 48℃를 기록한 미 네소타주 인터내셔널폴스를 비롯해 시카고 등 중북부 대도시들이 수십 년 만에 최저기온 기록을 경신했다고 밝혔다.[매일경제=디지털뉴스국]

(2) 동아시아

2016년 1월 23일과 24일 중국에선 올 겨울 들어 가장 추운 날씨가 이어졌으며 중국 네이멍구(內蒙古)자치구 건허(根河)시 령지촌(冷極村)에서는 기온이 영하 58도까지 떨어졌다. 대만에도 혹한으로 북동부지역에서 최소 50명이 사망했다고 대만 중앙통신 등이 전했다. 통상 1월 평균 영상 10~15도였던 기온이 영상 4도대까지 떨어진 탓이다. 사망자들은 저체온증이나 심근경색 등으로 동사한 것으로 보인다.[한국일보 베이징=박일근특파원]

(3) 대한민국

최근 5년간(2015년~2019년) 한파로 2,262명의 환자가 발생해서 53명이 사망했으며 사망자가 가장 많이 발생한 겨울은 2015년 겨울로, 26명이 사망했다.

2015년 겨울 평균 최저기온은 -13.2~7.2℃ 였다.

■ 기상특보 발표기준

종류	주의보	경보
대설	24시간 신적설이 5cm이상 예상될 때	24시간 신적설이 20cm이상 예상(산지30cm 이상)될 때
한파	10월~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때	10월~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

-동절기 대표적인 피해로는 상하수도 동파, 낙상, 전력난과 블랙아웃(대 정전) 등이 있다.

나. 동절기에 유행하는 질병

먼저 겨울 대표 질병인 감기는 실내외의 온도 변화가 심한 겨울에 사람들의 체력과 면역력이 떨어지면서 바이러스가 몸속으로 들어오기 때문에 걸리는 경우가 많으므로

- 손발을 깨끗하게 씻는 등 개인위생관리를 철저히
 - 현미와 녹황색채소 등 신체 면역력을 높여주는 음식과 물을 자주 섭취
 - 자주 환기를 하고 8시간이상 숙면을 하며 적절한 운동을 통해 신체 밸런스를 잡아준다.
- 또 날씨가 추워지면 혈관이 수축돼 혈압이 증가하거나 불안정해지는데 이로 인해 심장의 부담이 커져서 심혈관질환이 쉽게 발생할 수 있으므로
- 외출 시 모자와 장갑 및 보온성이 있는 옷을 착용하여 몸을 따뜻하게
 - 소금 섭취를 줄이고 신선한 야채와 과일을 충분하게 섭취(당뇨병이 심할 경우 주의)
 - 평소 금연과 규칙적인 운동을 통해 적정 혈압 및 체중을 유지해야 한다.

(운동하지 않을 경우 심혈관질환 발생율이 50% 증가하므로 하루 30분 이상 운동)

2. 동절기 재해 예방대책

가. 동절기 위험요인

- (1) 동절기에는 강풍, 폭설, 한파, 결빙 등으로 예기치 못한 재해가 많이 발생 한다.
- (2) 기온 하강에 각종 장치의 동파에 따른 유해·위험 물질의 누출로 화재·폭발·질식 등의 위험이 있다.
- (3) 전열기구 등 난방기구 사용으로 인한 화재 위험이 있다.
- (4) 결빙으로 인한 차량·지게차 사고 및 근로자 통행 시 전도 위험이 있다.
- (5) 실내외 온도차에 의한 뇌·심혈관질환, 독감 등 질병 발생 위험이 있다.

나. 옥외 안전관리

- (1) 바람에 날릴 부착물 등을 사전에 정리하여 강풍으로 인한 사고요인을 미리 제거하고 동파 위험이 있는 설비에 대하여 열선설치 등 보온대책을 강구하여야 한다.
- (2) 사업장 바닥의 요철부분을 정비하고 급경사 지역에는 모래함 또는 염화칼슘을 설치하고 항시 사용이 가능하도록 관리 하여야 한다.
- (3) 옥외통로, 계단 등에 눈이 쌓여 결빙될 경우 전도, 추락 위험이 있으므로 눈이 내리는 즉시 재설작업을 실시하며 결빙부위 에는 모래 또는 염화칼슘을 살포하고 부직포를 설치하는 등 미끄럼 방지조치를 하여야 한다.
- (4) 겨울철에 많은 눈이 내릴 경우 적설량이 높아져 눈의 밀도와 무게는 매우 커지게 되므로 시설물 붕괴재해 예방을 위한 안전 상태를 확인하고 위험요소 발견 시 보강하는 등 적절한 조치를 강구하여야 한다.
(예, 100㎡ 넓이의 지붕에 있는 눈의 적설량이 1.5m 일 경우 눈의 무게는 30ton 임)



다. 동절기 화재 란 ?

동절기에는 대기가 건조하고 날씨가 추워 보온 등을 위한 전열기구 사용이 급증하여 화재가 많이 발생한다.

■ 이것만은 꼭 !

- (1) 화기주변에는 항상 소화기나 모래를 비치하여 만일의 사태에 대비한다.
- (2) 난로주변에서 세탁물을 건조하지 않고 커튼 등이 난로에 닿지 않게 한다.
- (3) 사용하지 않는 전열기구는 플러그 뽑고, 뽑을 때는 몸 전체를 잡고 뽑는다.
- (4) 올바른 소화기 사용방법을 익힌다.
- (5) 소화기, 소화전 등 소방시설을 정기적으로 점검 한다.



■ 화재 예방 방법

유류 등 화학물질화재 예방

- (1) 석유난로는 불이 붙어있는 상태에서는 절대 주유하거나 이동해서는 안된다.
- (2) 가스난로는 충분한 거리를 두어 설치하고 주변의 인화성 물질을 제거한다.
- (3) 난로주변에서 세탁물을 건조하지 않고 커튼 등이 난로에 닿지 않게 한다.
- (4) 화기주변에는 항상 소화기나 모래를 비치하여 만일의 사태에 대비한다.
- (5) 건설현장, 창고 등에 도장을 위해 스프레이 할 때는 환기를 철저히 한다.
- (6) 소화기, 소화전 등 소방시설을 정기적으로 점검한다.
- (7) 공장, 사무실, 창고 등 시설물의 내장재는 불연성 소재로 한다.



전기재해 예방

- (1) 사용하지 않는 전열기구는 플러그를 뽑고, 뽑을 때는 몸 전체를 잡고 뽑는다.
- (2) 누전에 의한 발화를 예방할 수 있도록 누전 차단기를 설치한다.
- (3) 과전류에 의한 발화를 예방할 수 있도록 과전류 차단기를 설치한다.
- (4) 합선, 단락에 의한 발화를 예방할 수 있도록 전선의 절연저항을 측정한다.
- (5) 플러그 및 전선 피복 손상여부, 온도조절 장치 정상 작동 여부를 확인한다.
- (6) 전열기기가 넘어지는 경우 전원 차단 장치가 있는 제품을 사용한다.
- (7) 많은 전열기기를 한 개의 콘센트에 문어발식으로 사용하면 안된다.



올바른 소화기 시용방법

화재가 발생한 것을 발견하였을 경우에는 당황하지 말고 다음의 요령으로 소화기를 사용하여 불을 끄면 된다.

- (1) 화재발견 시 “불이야”를 외치고 소화기가 비치된 장소로 이동하여 소화기를 집어 든다.
- (2) 소화기를 들고 불이 난 장소로 이동하여 가급적 가까이 (4~6m 정도) 가서 안전핀을 뽑는다.
- (3) 왼손(왼손잡이는 오른손)으로 약제 방출호스 끝부분을 잡고 불이 난 방향으로 향하게 한 다음 우측 손으로 손잡이를 힘껏 움켜쥐면 소화약제가 방출된다.
- (4) 빗자루로 마당을 쓸 듯이 앞에서부터 방사하여 불을 끈다.



라. 동결, 동파 및 설해방지

- (1) 각종 설비의 보온상태 및 동파여부를 일상적으로 점검한다.
- (2) 각 계단의 옥상문, 창문, 자동문 등은 반드시 닫아둔다.
- (3) 소화전 배관을 보온하고 열선 등을 설치한다.
- (4) 기상정보를 취합하여 특보에 따른 대책을 즉시 강구한다.
- (5) 빗자루, 낙가래, 염화칼슘, 기타 제설장비를 적재적소에 준비해 둔다.
- (6) 계단 및 현관출입구가 결빙되지 않도록 물걸레 청소를 금지하고 물기를 철저히 제거한다(눈이 내릴 때 현관출입구 등에 부직포를 설치하면 미끄럼방지에 효과적임)

마. 동절기 안전대책

한랭환경에 의한 장애를 예방하기 위해서는 적당한 난방, 운동성과 보온성·통기성을 겸비하고 더구나 작업성능을 저해하지 않는 방한복 착용 등이 필요하며 다음의 한랭작업 시 건강관리 수칙을 준수한다.

- (1) 방한복, 방한화, 방한장갑, 보온 귀마개 등을 착용한다.
- (2) 과다한 음주와 흡연을 금지하고 충분한 휴식과 따뜻한 음료를 제공한다.
- (3) 젖은 옷, 양말, 장갑은 사용하지 않는다.
- (4) 뇌·심혈관 환자 발생 시에는 신속하게 병원으로 이송한다.
- (5) 정상체중을 유지하고 정기적으로 혈압측정 등 개인 건강관리를 철저히 실시한다.
- (6) 야간작업 시 작업전 근로자 건강상태를 철저히 점검한다.
- (7) 강풍, 폭한, 악천후 시에는 옥외 작업을 금지한다.
- (8) 가능한 물이나 눈속에 있지 않는다.
- (9) 작업시간을 조절하여 장시간 작업을 금지한다.
- (10) 과로를 피하고 충분한 영양을 섭취한다.
- (11) 구두(안전화)와 장갑은 약간 큰 것을 착용한다.
- (12) 가능한 발과 다리를 지속적으로 움직여 혈액순환을 원활하게 한다.
- (13) 하루에 한 번 이상 손·발을 깨끗이 닦고 말린다.
- (14) 두꺼운 양말이나 장갑 한 겹을 착용하는 것보다 얇은 것 두 겹을 착용토록 한다.

《빙판길 낙상사고 줄이는 요령》

- ① 보폭을 평소보다 10~20% 줄입니다.
- ② 굽이 낮은 미끄럼 방지 밀창 신발을 신습니다.
- ③ 옷 주머니에 손을 넣거나, 스마트폰을 보면서 걷지 않습니다.
- ④ 가능한 한 손에 물건을 들고 다니지 않습니다.
- ⑤ 응달진 곳을 피하고, 급격한 회전을 하지 않습니다.
- ⑥ 움직임을 둔하게 하는 무겁고 두꺼운 외투는 피합니다.
- ⑦ 넘어질 때는 무릎으로 주저 앉으면서 옆으로 굴러 피해를 최소화합니다.
- ⑧ 진정제, 수면제 등 어지럼 유발 약물 복용자는 외출을 삼갑니다.

행정안전부 소관부서 : 자연재난대응과 송정원(044-205-5233)

3. 혹한(한랭)작업 시 인체에 미치는 직접적인 영향

가. 저체온증

저체온증이란 평상시 체온을 36.5~37℃ 유지해야 하지만 몸에서 생기는 열보다 몸 밖으로 빠져 나가는 열이 더 많아 체온이 35℃ 이하로

떨어진 상태를 말하며 눈이나 비가 오고 바람이 부는 추운 날씨에 장시간 노출되어 있으면 저체온증에 빠지기 쉽고 첫 증상과 증후가 나타난 후 2시간내에 사망할 수도 있기 때문에 치료보다도 예방이 중요하다.

저체온증의 증상은 서서히 오며 그로 인해 본인이 자각하지 못하는 경우가 대부분이기 때문에 환자는 다른 근로자의 말을 듣지 않게 되고 도움을 주려해도 거부하게 된다.



그러므로 다음과 같이 저체온증 증상과 징후가 있는 환자를 발견할 경우 강제적으로라도 곧바로 응급처치에 들어가야 한다.

- 1단계(31~33℃) : 체온이 내려가는 초기엔 몸이 스스로 체온을 높이기 위한 방어 메커니즘으로 몸을 심하게 떨며 발음장애 걸을때 비틀거림, 판단력저하, 건만증이 나타난다
- 2단계(31~26℃) : 심장 박동이 일정하지 못하며 의식 불명이 된다.
- 3단계(26℃ 이하) : 심장 박동이 느려지고 호흡이 조절되지 못하며 부종, 폐 출혈 등이 발생하며 지속될 경우 생존 확률이 거의 없어진다.

(1) 저체온증 주요 위험군

고령 근로자, 만성질환자와 특히 심장질환자, 영양결핍, 탈진, 음주상태, 실외 작업 시 저체 온증의 발생 위험은 증가된다.

(2) 저체온증 예방방법

- 찬바람을 막아 줄 수 있는 방수, 방풍, 보온 기능을 제대로 갖춘 의류를 착용하며 특히 체열 대부분이 머리카락, 목, 손으로 빠져나가는데 이를 막기 위해서는 모자와 장갑을 꼭 갖춰야 한다.(발이 시리면 모자를 쓰라"는 말도 있다. 모자를 쓰지 않은 상태에서 머리와 목을 통해 빠져나가는 열은 기온이 4.5℃일 때 몸에서 만들어지는 전체 열량의 5%정도 이지만, 기온이 영하 16℃일 때는 머리와 목으로 빠져나가는 열량이 전체 열량의 75%에 달한다)
- 눈이 올 때에는 머리카락에 쌓인 눈을 자주 털어내 옷이 젖지 않도록 해야 하며 눈, 비로 인해 옷 등이 젖을 경우에는 즉시 마른 것으로 갈아 입어야 한다.
(옷이 젖으면 옷감이 피부에 달라붙어 옷과 몸 사이에 만들어지는 따뜻한 공기층이 없어지고 대신 열전도 작용이 일어나 체온을 밖으로 빠르게 내보내게 되며 눈비로 몸이 젖어 있는 상태에서 바람이 불면 마른상태보다 체열이 240배나 빨리 빠져나감)
- 따뜻하고 열량이 높은 고칼로리 식품을 섭취하여 몸의 체온을 높여준다.
- 작업중 수시로 스트레칭을 실시하여 근육의 긴장을 풀어준다.

(3) 저체온증환자 치료방법

- 저체온증 환자를 따뜻한 곳으로 옮기고 젖은 옷은 반드시 갈아 입힌다.
 - 따뜻하게 데워놓은 이불로 감싸주며 난로 등을 켜서 체온이 올라가도록 도와준다.
 - 자율신경 장애로 일어나는 기립성 저혈압이 일어날 수 있으므로 수평으로 눕혀놓은 상태를 유지한다.(무리한 움직임이나 심한 마사지는 증상을 악화시킨다)
 - 의식이 있는 경우에는 따뜻한 물이나 차 등의 음료를 마시게 해 체온을 어느 정도 정상으로 되찾은 다음에는 주위를 걷게하거나 가벼운 운동을 시키면 혈액순환을 돕고 체온을 더 높일 수 있다.
 - 의식이 없으면 숨통을 열어 준 상태로 호흡과 맥박을 살피면서 이상이 있을 경우 심폐소생술을 실시한다.
- ※ 술을 마시거나 담배를 피우면 피를 빨리 돌게 해서 열이 올라가는 느낌이 들기는 하지만 실제로는 체온이 더 떨어지게 되고 결국에는 몸의 중심 온도까지 낮아져 상태를 더욱 악화시키므로 저체온증에 걸린 사람에게 술, 담배는 금물이다.
- ※ 일반 체온 환경에서는 심장 박동이 멎은지 4~5분이면 뇌에 치명적인 손상이 와서 소생이 불가능하지만 겨울철 얼음이 언 강물에 빠진 익사자를 몇 시간후 구출해서 따뜻한 환경으로 신속히 옮기고, 담요로 몸을 덮혀주고, 따뜻한 공기를 불어 넣어 주면서 심폐소생술을 시술하면 심장박동이 살아나기도 하는데 이는 저체온 상황이 심장 근육이나 뇌의 신진대사도 멈춰놓았기 때문이다.

나. 동상

동상은 피부가 영하 2도~10도의 심한 저온에 노출되거나 젖은 옷을 계속 입고 있으면 모세혈관이 수축되고, 피의 순환이 원활하지 못해서 손가락, 발가락, 귀, 코 등 피부조직에 피가 통하지 않아 얼어 버린 상태를 말하며 정도에 따라 네 단계로 나뉜다.

- 제1도 동상

손상부위가 붉게 발적하고 붓는다. 피부는 얼룩덜룩하게 자주빛깔을 띠고 감각이 예민해지며 피부의 상피 층이 벗겨지는데 2주정도 지나면 회복된다.

- 제2도 동상

피부뿐만 아니라 피하조직까지 얼게 되며 감각이 둔해지며 물집이 생기고 국소의 피부가 탕탕하게 부어서 감각이 둔해지고 피부는 청람색을 띄게 된다.

환부는 저리고 쑤시듯이 아프다. 큰 수포가 생겨 통증이 있으며 수포가 터지면 궤양이 되고 감염되면 화농되어 염증을 일으킨다.

- 제3,4도 동상

피부의 모든 층에 침범하여 피부 괴사를 일으킨다. 피부에 감각이 없거나 쑤시듯 따가운 느낌은 갖는데 이런 현상은 5주 이상 지속되고 치유되기까지는 2개월 이상 소요되며 4도 동상은 제일 심한 상태로 뼈까지 침범된 조직손상으로 회복 불가능한 상태면 절단해야 한다.



(1) 동상 주요 위험군

피로누적, 영양상태가 나쁜 경우, 과다한 음주를 했을때 동상의 발생 위험은 증가된다.

(2) 동상 예방방법

- 추위에 장시간 신체 노출을 금한다.
- 손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지한다.
- 두꺼운 옷보다는 가볍고 느슨한 옷을 여러 벌 껴입는 것이 좋으며 방한모자, 방한장갑, 귀마개 등을 착용하고 젖은 작업복이나 양말은 바로 교체해야 한다.
- 신발은 굽이 낮고 앞쪽이 넓은 모양이 발에 부담을 덜 주며 발은 가급적 신발 안에서 자주 움직여서 혈액순환을 촉진시켜 준다.
- 추위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운 물과 더운 음식을 먹는다.
- 당뇨병 환자는 혈액순환 장애로 감각이 둔해 동상을 잘 못 느껴 합병증 위험이 크므로 조이는 신발을 피하고 하루 두 번 이상 양말을 갈아 신는다.



※ 추위를 녹이기 위해 마시는 술은 열을 발생시켜 좋을 것 같지만 체외로 열손실을 유발하고 담배는 말초혈관을 수축시켜 동상을 유발시킨다.

(3) 동상 환자 치료방법

- 가능한 한 빨리 따뜻한 곳으로 옮기고 따뜻한 물을 마시게 한다.
- 환부를 따뜻한 물속(37℃~40℃)에 30분정도 담그거나 체온유지가 잘되는 따뜻한 거드랑이에 동상부위를 감싼다.
- 손이나 발이 얼면 손발을 비비는데 세게 마찰하거나 누르면 조직 손상이 더 심해질 수 있으므로 피부 감각이 남아있는 경우에만 부드럽게 마사지를 하여 혈액순환을 돕도록 한다.
- 의식이 불명하고 호흡이 정지되었으면 인공호흡을 시킨다.

※ 동상부위를 더운물 등에 직접대지 않도록 하여야 하는데 이는 혈관이 갑자기 늘어나서 파열될 염려가 있기 때문이다.

※ 눈·얼음 등으로 비벼서 조직 손상을 악화시키지 말아야 한다.

다. 동창

보온이 불충분하거나 심한 저온이 아니더라도 추위에 반복해서 노출되면 손가락, 팔, 다리 부분에 가려운 동창이 부분적으로 생기며 수일 후 자연적으로 없어지는 경우가 많다.

라. 고혈압, 뇌졸중, 심근경색증




순환기능 장애 심장 질환을 앓고 있는 사람이 난방이 잘된 곳에서 갑자기 추운 장소로 나오면 증상이 악화되며 기온 하강의 영향으로 질병이 많아진다.

4. 동절기 각종 재해사례 및 예방대책

동절기에는 폭설과 혹한으로 인한 전도, 추락, 동파, 질식, 화재, 붕괴 및 건강장해가 많이 발생하는 시기로 12월부터 다음해인 2월까지를 3대 취약시기인 동절기로 분류하며 사업장의 근로자들이 사고위험으로부터 많이 노출되는 시기이다.

가. 화재·폭발 재해예방대책

- ▶ 난방기구 주변에 가연성물질 방치 금지 및 난방기구가 켜진 상태에서 주유 금지
- ▶ 승인된 제품의 난방용 전열기 사용 및 문어발식 코드사용 금지
- ▶ 화기주변·출입구 주위에 소화기 및 방화사·방화수 비치

재해사례 및 예방대책	
	개요 ▶ 섬유공장 숙소에서 근로자 3명이 취침중 폐기물 적치소에 버린 담뱃불로 화재가 발생하여 2명이 사망
	예방대책 ▶ 담배꽂초를 아무데나 버리는 행위금지 ▶ 섬유물질이 포함된 폐기물 적치소를 멀리 격리시켜 설치 ▶ 숙소 주위에 소화기·방화수 비치 및 순찰점검 철저 ▶ 소화기 사용방법 및 화재발생시 대피요령 숙지
	개요 ▶ 목재작업장에서 난방용 난로 화력이 약해지자 재해자가 신나통을 가져와 난로에 신나를 붓던 중 화재·폭발하여 사망
	예방대책 ▶ 난방기구가 켜진 상태에서 주유 금지 ▶ 인화성물질 취급요령 및 관리 철저 ▶ 난로 주변에 방호울 설치 및 소화기 비치 ▶ 화재 위험표지판 설치
	개요 ▶ 동절기에 지붕위에서 연통을 교체하기 위해 용접작업중 용접불티가 벽면사이에 들어가 화재가 발생하여 4명이 사망하고 49명 부상
	예방대책 ▶ 용접작업시 불꽃 비산방지 및 가연성물질과 이격조치 ▶ 용접작업시 소화기 비치 및 근로자 안전교육 철저

나. 전도·붕괴 재해예방대책

- ▶ 적설 및 결빙유무 확인 및 결빙부위 모래·부직포로 미끄럼방지조치
- ▶ 폭설로 인한 시설물 붕괴재해예방을 위한 안전시공여부를 확인
- ▶ 적설량이 많을 경우 하중에 취약한 가설구조물의 눈을 제거

재해사례 및 예방대책		
	개요	▶ 전날 폭설로 인해 작업장 바닥이 미끄러운 상태에서 지게차로 운반물을 싣고 후진하던 중 빙판에서 무게 중심을 잃고 전도되면서 헤드가드에 협착 사망
	예방대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 무자격자 지게차 운전금지 ▶ 결빙지역 모래·염화칼슘 등으로 미끄럼방지 조치 ▶ 안전모 및 좌석 안전띠 착용
	개요	▶ 영하의 날씨에 작업장내 고여있던 물이 얼어있던 상태에서 재해자가 이동하던 중 뒤로 넘어져 뇌출혈로 사망
	예방대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 결빙지역 모래·부직포로 미끄럼방지조치 ▶ 근로자 눈에 잘 띄는 곳에 미끄럼 주의 등의 안전표지판 설치 ▶ 안전모 등 개인보호구 착용 철저
	개요	▶ 전날 내린 폭설로 지붕에 22톤의 하중이 발생한 상태에서 작업 중 지붕이 붕괴되기 시작하여 작업자 5명중 2명이 협착 사망
	예방대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 설계도면 및 건축공사 시방서에 따라 시공 ▶ 폭설로 인한 가설시설물 붕괴에 대한 안전성 검토 ▶ 철구조물의 수직·수평재 등 각 부재의 변형방지 및 하중에 대한 좌굴방지 조치

다. 혹한으로 인한 건강장해 및 예방대책

- ▶ 방한복 지급 및 온음료 제공
- ▶ 체조 등으로 신체의 긴장을 푼후 작업 실시
- ▶ 발과 다리를 움직여 혈액순환 촉진
- ▶ 젖은 상태의 옷·신발·장갑 착용금지
- ▶ 혹한시 과다한 음주 및 흡연금지, 충분한 영양섭취

건강장해 및 예방대책			
고혈압 등 순환기장애		증상	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심장질환을 앓고 있는 근로자가 난방이 잘된 곳에서 갑자기 추운 장소로 나오면 증상이 악화, 체온하강의 영향으로 고혈압, 뇌졸중, 심근경색증 등이 발생
		예방 대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 작업전 충분한 준비 운동 ▶ 가능한 발과 다리를 움직여 혈액순환을 촉진함 ▶ 과다한 음주 및 흡연금지 ▶ 작업중 손, 발, 귀 등을 수시로 마사지 습관화
동상·동창		증상	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 피부조직 심부의 온도가 10℃에 달하면 조직의 표면이 동결되며, 피부, 근육, 혈관, 신경 등이 손상되는 증상으로 동상은 손가락, 발가락에 발생 ▶ 보온이 불충분하거나 심한 저온이 아니더라도 추위에 반복해서 노출되면 손가락, 팔, 다리부분에 가려운 동창이 발생
		예방 대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 안전화와 장갑은 약간 큰 것을 착용 ▶ 젖은 양말이나 장갑은 사용하지 않음 ▶ 하루에 한번이상 손·발을 깨끗이 닦고 말림 ▶ 가능한 물이나 눈속에 있지 않음
백랍병		증상	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 한랭환경에서 장시간 전기톱 등 진동 유발 기계공구 사용시 그 진동이 손가락 혈관의 신경에 작용하여 저리는 현상이 발생
		예방 대책	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 작업시간을 조절하여 장시간 작업금지 ▶ 과다한 음주와 흡연을 피함 ▶ 과로를 피하고 충분한 영양을 섭취 ▶ 방한복 지급 및 따뜻한 온음료 제공

5. 동절기 자동차 관리 및 운행방법

밤사이 기온이 급격히 내려가면 배터리 또한 방전되기 쉬우며 냉각수, 워셔액 등이 얼 수 있다. 또한 추워진 날씨 탓에 밤사이 이슬 등이 노면에 얼기 쉽기 때문에 타이어 접지력이 약화되고 심하게 마모된 타이어를 그대로 사용했을 경우 자칫 크고 작은 사고로 이어질 수 있다. 이에 따라 배터리, 부동액, 냉각수, 워셔액, 타이어 등을 미리미리 점검하고 특히 디젤 차량의 경우 예열플러그를 점검해야 시동이 걸리지 않아 고생하는 일이 없다.



1. 겨울철에는 외부기온이 낮아지면서 화학적으로 배터리가 방전되기 쉽다. 또한, 히터, 열선시트, 등화장치 등의 차량 내 전기 사용량이 많아지면서 배터리, 알터네이터에 걸리는 부하가 상대적으로 증가한다. 따라서 반드시 배터리 상태를 점검하고, 필요 시 교체해야 한다.
2. 디젤 차량의 경우 배터리는 정상인데 시동이 걸리지 않거나 시동을 걸 때 시커먼 매연이 많이 나온다면 예열플러그를 점검해야 한다.
3. 겨울철 부동액 관리는 부동액과 냉각수의 비율을 5:5로 맞춰 결빙 온도는 낮추고 점도는 높지 않게 하는 것이 중요하다. 부동액은 라디에이터 및 관련 부품의 동파를 방지하고 부식을 방지하는 역할을 하기 때문에 겨울철 가장 잘 관리해야 할 소모품이다.
4. 만약 추위에 와이퍼 블레이드와 전면 유리가 함께 얼어 붙었다면 무리하게 와이퍼를 작동시키지 말고 반드시 해동 시킨 후 작동해야 한다. 또한 눈이 예고되는 날 실내 주차가 어렵다면 와이퍼에 신문지를 덮어 놓는 것도 좋은 방법이다.
5. 타이어의 경우 겨울철 공기가 수축돼 타이어의 공기압이 낮아져 빙판길이나 눈길에서 사고 위험이 있다. 따라서 추운 지역을 운행해야 하는 경우 4계절용 타이어 대신 스노우타이어로 교체하는 것이 바람직하며 눈이 많이 올 경우를 대비해 스노우체인이나 뿌리는 스프레이형 체인 등을 미리 준비해 놓는 것이 좋다.
6. 차량은 가급적 환기가 잘 되는 건물 내 또는 지하주차장에 주차하고 외부 주차 시는 엔진 위치가 건물 벽을 향해 주차하거나 차량 앞쪽이 해가 뜨는 방향으로 주차하는 것도 한 방법이다.
7. 추운날씨에 갑자기 출발하면 엔진에 무리가 가기 때문에 시동을 걸어놓고 5분뒤에 출발하고 도착 후 2~3분 후에 시동을 꺼준다.
8. 눈길에서 수동은 2단으로 자동은 Hold 상태로 엑셀을 서서히 밟으면서 출발한다.
9. 눈길 및 빙판(다리는 지열이 없고 터널은 찬바람이 빠른 속도로 지나가면서 온도가 낮음)길에는 제동거리가 2~3배 길어지므로 평소보다 앞차와의 안전거리를 확보한다.
10. 눈길에서 급브레이크를 밟을 경우 차가 미끄러지면서 차체가 회전하여 위험하기 때문 브레이크를 여러번 나눠서 밟아야 하며 엔진브레이크를 사용하는 것도 좋은 방법이다.
11. 저속운전 시 차량이 미끄러질 경우 당황하여 미끄러지는 반대 방향으로 핸들을 돌리지 말고 미끄러지는 방향과 같은 방향으로 핸들을 조작해야 스톱을 막을 수 있다.
12. 눈길 운행 후 주차 시 가급적 사이드 브레이크를 채우지 않는 것이 좋으며 또한 눈길 운행 후 세차를 하면 차량에 묻은 염화칼슘을 제거시켜 차량부식을 방지할 수 있다.

동절기 재해예방 점검표

구분	점 검 내 용	점 검 결 과		개선사항
		양호	불량	
화재 예방	☞ 난방기구 주변에 유류나 가연성물질을 방치하고 있는가 ?			
	☞ 승인된 제품의 난방기구를 사용하고 있는가 ?			
	☞ 난방기구의 전도위험이 없는가 ?			
	☞ 난방기구가 켜진 상태에서 주유하고 있지 않은가 ?			
	☞ 전기식 난방기구에 적합한 용량 전선을 사용하고 있는가 ?			
	☞ 화재시 근로자 대피 및 소화기 사용요령을 교육하고 있는가 ?			
	☞ 전열기 사용시 문어발식으로 배선을 사용하지 않은가 ?			
	☞ 화재예방을 위한 과전류차단기나 누전차단기가 설치 되었는가 ?			
	☞ 화기취급 인근에 소화기·방화사를 비치 하였는가 ?			
	☞ 작업종료 후 가스밸브를 잠그고 설비 메인전원을 차단 했는가 ?			
전 도 봉 괴	☞ 작업장 결빙으로 인한 전도위험은 없는가 ?			
	☞ 작업장 결빙시 미끄럼방지를 위한 모래·부직포 등이 비치되어 있는가 ?			
	☞ 폭설로 인한 시설물 붕괴 위험은 없는가 ?			
	☞ 폭설에 의한 가설시설물의 안전성은 검토 되었는가 ?			
	☞ 노면수 유입방지를 위한 배수시설은 확보되어 있는가 ?			
	☞ 계단, 개구부 주위 및 통로의 눈은 제거 되었는가 ?			
건 강 장 해	☞ 작업여건에 적합한 방한장구를 지급하고 있는가 ?			
	☞ 방한장구의 예비품을 확보하고 있는가 ?			
	☞ 혹한으로 인한 고혈압등을 예방하기 위한 적절한 작업시간 및 휴식시간을 지정·준수하고 있는가 ?			
	☞ 작업전 충분한 체조를 하고 있는가 ?			
	☞ 휴식시간에 따뜻한 음료를 제공하고 있는가 ?			
	☞ 고혈압, 심장질환자를 추운장소에 투입하고 있지는 않은가 ?			
	☞ 난방기구 사용장소의 환기시설은 정상적으로 가동되고 있는가 ?			

※ 동절기 재해예방 점검표는 사업장 실정에 맞게 활용 바랍니다.

눈길 · 빙판길작업 자율 점검표

순번	평 가 항 목	점 검 결 과		개선 사항
		양호	불량	
1	제설 작업에 필요한 장비 및 전용 도구가 항상 준비되어 있는가 ?			
2	통행로가 결빙되기 전 신속하게 조치 하는가 ?			
3	빙판길 제거를 위해 뜨거운 물을 붓지는 않는가 ?			
4	안전한 통행을 위해 빙판길에 모래나 염화칼슘을 뿌리는가 ?			
5	빙판 위를 지나가야 할 때 천천히 걸어서 이동하는가 ?			
6	가능한 한 경사가 없는 평탄한 길로 걸어서 이동하는가 ?			
7	빙판길 이동 중 양손에 짐을 들고 있거나 주머니에 손을 넣고 있지 않는가 ?			
8	통행이 위험한 장소에 통행금지 표지를 설치하는가 ?			
9	빙판길에 차량진입 시 유도자를 배치하여 차량을 유도하는가 ?			
10	외부 작업 시 미끄러지지 않도록 미끄럼방지화나 아이젠을 착용하는가 ?			

※ 동절기 눈길 · 빙판길작업 자율 점검표는 사업장 실정에 맞게 활용 바랍니다.



2018-직업건강-817

「국민생명 지키기 프로젝트」 사망사고예방 이것만은 지키자!



겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방가이드

한파란 겨울철에 기온이 갑자기 내려가는 현상으로 근로자에게 동상, 저체온증 등을 일으킬 수 있습니다.

▶ 한파특보 발표기준

한파 주의보	① 아침 최저기온이 영하 12℃ 이하 가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ② 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강 하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때
한파 경보	① 아침 최저기온이 영하 15℃ 이하 가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ② 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강 하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때

※ 기상청 「예보업무규정」 [별표 7] 특보의 발표기준

따뜻한 옷·물·장소! 한랭질환 예방을 위한 기본수칙입니다!

따뜻한 옷 (방한장구)



- 3겹 이상의 옷을 입으세요.
(여러 겹의 옷은 보온성을 높여줍니다.)
[바깥층] 바람이나 물기를 막고 통기성을 갖춘 재질의 옷
[중간층] 젖더라도 보온성을 갖춘 재질의 옷
[안 층] 땀을 제거하기 용이한 재질의 옷
- 모자 또는 두건을 착용하세요.
(신체 열의 50%가 머리를 통해 손실됩니다.)
- 필요 시 얼굴과 입을 가리는 마스크를 사용하세요.
- 보온장갑을 착용하세요.
- 물에 젖기 쉬운 작업을 하는 경우에는 방수 기능이 추가된 장갑을 착용하세요.
- 영하 7℃ 이하에서는 맨 손으로 금속 표면을 잡지 말고 반드시 장갑을 착용하세요.
- 보온과 방수 기능이 있는 신발을 착용하세요.
- 물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 가능하다면 여분을 준비하세요.

따뜻한 물



- 따뜻하고 깨끗한 물을 제공하세요.
- 옥외작업자는 수시로 따뜻한 물을 마실 수 있도록 보온병 등을 준비하세요.

따뜻한 장소 (휴식)



- 따뜻한 장소를 작업장소와 가까운 곳에 마련하세요.
- 따뜻한 장소 마련을 위해 히터나 난로 등을 설치 시 화재나 유해가스 중독 등의 우려가 없도록 하여야 합니다.
- 한파특보 발령 시 적절하게 휴식할 수 있도록 하세요.
- 특보 종류(주의보, 경보), 풍속 등에 따라 휴식시간을 조정하는 것이 좋습니다.

옥외작업자 건강보호를 위해 추가적인 예방조치를 실시하세요!



- 작업 시 동료 작업자 간 상호관찰하세요.
- 작업자들끼리 짝을 지어 서로 상대방의 건강이상 징후를 모니터링하고 조치할 수 있도록 하세요.
- 혈액순환을 원활히 하기 위한 운동지도를 하세요.
- 옥외 작업 시 지속적으로 몸을 움직이도록 하세요.(무리한 운동은 삼가세요.)
- 민감군에 대한 사전확인 및 수시로 관리하세요.
- 한파에 취약한 민감군*을 미리 확인하고, 건강상태를 수시로 확인하세요.

* 민감군

고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자 등

※ 스마트폰에서는 '안전디딤돌'(행정안전부) 앱을 통해 기온과 습도, 풍속 및 기상특보 상황을 확인할 수 있습니다.



체감온도

▶ 바람과 한기에 노출된 피부로부터 열을 빼앗길 때 느끼는 추운 정도를 나타내는 지수

체감온도 산출표

기온 (°C)	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12	-14	-16	-18	-20
풍속 (m/sec)											
1.4	-1.6	-3.9	-6.1	-8.4	-10.7	-13	-15.2	-17.5	-19.8	-22	-24.3
2.8	-3.3	-5.7	-8.1	-10.5	-12.9	-15.3	-17.7	-20.1	-22.5	-24.9	-27.2
4.2	-4.4	-6.9	-9.4	-11.8	-14.3	-16.8	-19.2	-21.7	-24.2	-26.6	-29.1
5.6	-5.3	-7.8	-10.3	-12.8	-15.4	-17.9	-20.4	-22.9	-25.5	-28	-30.5
6.9	-5.9	-8.5	-11	-13.6	-16.2	-18.7	-21.3	-23.9	-26.4	-29	-31.6
8.3	-6.5	-9.1	-11.7	-14.3	-16.9	-19.5	-22.1	-24.7	-27.3	-29.9	-32.5
9.7	-7	-9.6	-12.2	-14.9	-17.5	-20.2	-22.8	-25.5	-28.1	-30.7	-33.4
11.1	-7.4	-10.1	-12.7	-15.4	-18.1	-20.8	-23.4	-26.1	-28.8	-31.5	-34.1
12.5	-7.8	-10.5	-13.2	-15.9	-18.6	-21.3	-24	-26.7	-29.4	-32.1	-34.8
13.9	-8.1	-10.9	-13.6	-16.3	-19	-21.8	-24.5	-27.2	-30	-32.7	-35.4
15.3	-8.5	-11.2	-14	-16.7	-19.5	-22.2	-25	-27.7	-30.5	-33.2	-36
16.7	-8.8	-11.5	-14.3	-17.1	-19.9	-22.6	-25.4	-28.2	-30.9	-33.7	-36.5

※ 체감온도는 기온과 풍속의 조합에 따른 지수이며, 단순 기온이 아닌에 유의 :

기상청에서 11월~이듬해 3월, 매일 3시간 간격으로 8회 제공(기상청 날씨누리(www.weather.go.kr) → 생활과 산업 → 생활기상정보 → 체감온도)

단계	지수범위	대응요령
위험	-15.4 미만	<ul style="list-style-type: none"> 장시간 야외 활동 시 저체온증과 더불어 등상의 위험이 있음 실내에 머무르며, 야외에 있을 경우 지속적으로 몸을 움직이도록 함 피부가 바람에 직접 노출되지 않도록 함 방풍기능이 있는 겉옷을 입고, 안에 겹겹이 옷을 입어야 함 모자, 장갑, 목도리, 마스크, 방수 신발 등을 착용함 야외 작업 시 땀 흡수가 잘 되는 내복을 입도록 함 옷이나 신발 등이 젖은 않도록 하고, 젖은 즉시 갈아입음 어린이의 경우 건강위험이 우려되어 장시간 외출 자제
경고	-15.4 이상 -10.5 미만	<ul style="list-style-type: none"> 노출된 피부에는 매우 찬 기운이 느껴짐 방한용품 없이 장시간 피부 노출 시 저체온증의 위험이 있음 야외에 있을 경우 지속적으로 몸을 움직이도록 함 방풍기능이 있는 겉옷을 입고, 안에 겹겹이 옷을 입어야 함 모자, 장갑, 목도리, 방수 신발 등을 착용함 야외 작업 시 땀 흡수가 잘 되는 내복을 입도록 함 옷이나 신발 등이 젖은 않도록 하고, 젖은 즉시 갈아입음
주의	-10.5 이상 -3.2 미만	<ul style="list-style-type: none"> 추위를 느끼는 정도가 증가함 옷을 따뜻하게 입고 모자, 장갑, 목도리 등을 착용함 옷이나 신발 등이 젖지 않도록 함
관심	-3.2 이상	<ul style="list-style-type: none"> 추위가 느껴지기 시작함 옷을 따뜻하게 입음 옷이나 신발 등이 젖지 않도록 함

대표적 한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환	증상	응급조치 요령
저체온증 (Hypothermia)	<ul style="list-style-type: none"> 가벼운 저체온증 <ul style="list-style-type: none"> 떨림(오한), 운동장애 푸른 입술과 손가락 중등도의 저체온증 <ul style="list-style-type: none"> 정신적 장애, 혼란 의사결정 장애, 방향감각 상실 심박동 및 호흡량 감소 심각한 저체온증 <ul style="list-style-type: none"> 무의식 심박동이 현저히 감소 맥박이 불규칙하거나 아주 약함 떨림 없음 호흡이 거의 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 휴게시설(대피소)로 조심히 옮기세요. (갑작스런 움직임이나 거칠게 옮길 경우 심장에 영향을 줍니다.) 가볍게 깨우세요. 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 덮으세요. 목, 가슴, 복부 및 사타구니를 따뜻하게 해주세요. (손, 발 등 사지는 제외) 몸에 직접적으로 열을 가하여 주고, 필요시 안전한 가열장치를 사용하세요. 의식이 있는 경우 따뜻하고 달짝지근한 음료를 제공하세요. 호흡을 관찰하고 필요하다면 인공호흡기를 사용하세요. 119에 연락하거나 가까운 응급의료시설로 조심히 이송하세요.
동상 (Frostbite)	<ul style="list-style-type: none"> 피부민감도 증가, 따끔따끔한 느낌 핏기가 없이 하얀 피부(밀랍색갈) 마비된 느낌 딱딱한 피부(심각 단계) 	<ul style="list-style-type: none"> 몸 전체와 함께 동상부위를 점진적으로 따뜻하게 하세요. 동상부위를 절대 문지르지 마세요. 물집이 있는 경우 터지지 않게 살균거즈를 붙이세요. 가능한 빨리 병원진료를 받으세요.
참호족 (Trench foot)	<ul style="list-style-type: none"> 피부의 붉어짐, 부풀어 오름, 무감각, 물집 	<ul style="list-style-type: none"> 신발과 젖은 양말을 벗기세요. 발을 따뜻하게 하고, 건조시키세요. 가능한 빨리 병원진료를 받으세요.

제2장 뇌·심혈관질환 예방

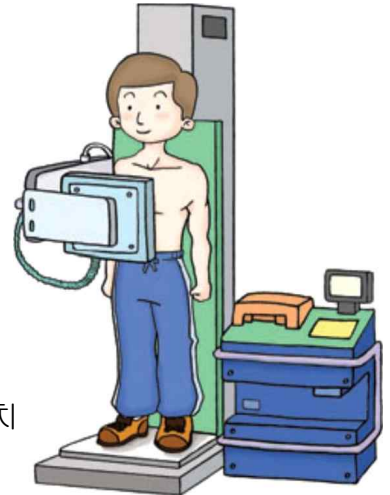
1. 근로자 건강진단

가. 근로자 건강진단의 목적 및 활용도

근로자건강진단의 궁극적인 목적은 직업과 관련된 질환이나 일반질환을 조기에 발견하여 적절한 사후조치를 함으로써 근로자의 건강을 보호하고 생산성을 향상시키는데 있다.

(1) 구체적인 목적.

- ㉠ 개별 근로자의 건강수준평가와 현재 건강상태의 파악 및 계속적인 건강관리의 기초 자료로 사용
- ㉡ 특정 직업에 종사하기에 적합한 정신 신체적인 상태의 파악 및 적절한 작업배치
- ㉢ 일반질환과 직업성 질환의 조기발견과 조치
- ㉣ 집단 전체에 영향을 미칠 수 있는 질병이나 건강장해를 일으킬 수 있는 소인을 가진 근로자의 발견과 적절한 조치



(2) 활용도

건강진단 주기별로 정확하게 측정된 근로자의 건강진단결과는 근로자 전체의 건강에 관한 국내유일의 종합적인 자료로 다음과 같이 활용될 수 있다.

- ㉠ 집단 전체의 건강양상을 파악함으로써 동일작업 진단이나 유사 작업환경 근로자들에 대한 건강유해 요인을 최소화 하도록 하는 대책수립 시의 분석자료로 활용
- ㉡ 소수근로자에게서의 직업관련성 질환을 확인하여 다른 근로자에게 동일질환이 발생하지 않도록 유해요인의 폭로 허용기준을 설정하는 기초자료로 사용
- ㉢ 생활습관 등 비직업성 혹은 직업성질환의 위험요인을 파악할 수 있어 건강증진프로그램의 일부로 활용

(3) 근로자 건강진단 실시 근거 및 위반 시 조치

사업주는 근로자의 건강을 보호·유지하기 위하여 고용노동부장관이 지정하는 기관 또는 국민건강보험법에 따른 건강검진을 하는 기관에서 근로자에 대한 건강진단을 하여야 한다. 근로자 1인 이상을 사용하는 사업주는 근로자의 일반 질병 및 직업성 질환을 예방하고 작업 및 환경을 근로자의 건강보호와 유지에 적합하도록 유지관리 하기 위함이다.

㉠ 실시 근거

- 산업안전보건법 제129조 1항 또는 제130조 제1항부터 제3항: 위반 시 5천만원 이하의 과태료 부과
- 시행령 별표35: 근로자 건강진단을 하지 않은 경우 1인당 1차 10만원, 2차 20만원, 3차 30만원의 과태료가 시정 기회 없이 즉시 부과



나. 근로자 건강진단

(1) 건강진단 종류

㉠ 일반 건강진단

① 목적

고혈압, 당뇨 등 일반 질병을 조기에 발견하기 위하여 정기적으로 실시

② 대상 및 실시주기

상시 사용하는 근로자의 건강관리를 위하여 사업주가 주기적(사무직 근로자: 2년에 1회 이상, 그 외 근로자: 1년에 1회 이상)으로 실시하는 건강진단

㉡ 특수 건강진단

① 목적

유해인자로 인한 직업병을 조기에 발견하기 위하여 실시

② 대상 및 실시주기

- 산업안전보건법 시행규칙 별표22에서 정한 유해인자 180종의 특수건강진단 유해인자에 노출되는 업무(다음카페 참조:cafe.daum.net/oh6)에 종사하는 근로자
- 근로자 건강진단결과 직업병 유소견자로 판정 받은 후 작업전환을 하거나 작업장소를 변경하고 직업병 유소견 판정의 원인이 된 유해인자에 대한 건강진단이 필요하다는 의사 소견이 있는 근로자

③ 실시시기

배치 전 건강진단을 실시 한 날로부터 유해인자별로 정해져 있는 첫 번째 건강진단을 실시하고 이후 정해진 주기에 따라 정기적으로 실시

- 특수건강진단 시기 및 주기[산업안전보건법 시행규칙 별표23]

구분	대상 유해인자	시기	주기
		배치후 첫 번째 특수 건강진단	
1	N, N-디메틸아세트아미드. 디메틸포름아미드	1개월 이내	6개월
2	벤젠	2개월 이내	6개월
3	1,1,2,2-테트라클로로에탄. 사염화탄소. 아크릴로니트릴. 염화비닐	3개월 이내	6개월
4	석면, 면 분진	12개월 이내	12개월
5	광물성 분진. 목재분진 소음 및 충격소음	12개월 이내	24개월
6	제1호부터 제5호까지의 규정의 대상 유해인자를 제외한 별표22의 모든 대상 유해인자	6개월 이내	12개월

㉢ 배치전 건강진단

① 목적

특수건강진단에 종사할 근로자에 대하여 배치 예정 업무에 대한 적합성 평가를 위하여 실시

② 실시시기

사업주는 특수건강진단 업무에 근로자를 배치하고자 하는 때에는 당해 업무에 배치하기 전에 건강진단을 실시

특수건강진단 대상 유해인자 [시행규칙 별표22 시행 2020.1.16]

1. 화학적 인자

가. 유기화합물 (109종)

- 1) 가솔린(Gasoline; 8006-61-9) 2) 글루타르알데히드(Glutaraldehyde; 111-30-8)
- 3) β-나프틸아민(β-Naphthylamine; 91-59-8)
- 4) 니트로글리세린(Nitroglycerin; 55-63-0)
- 5) 니트로메탄(Nitromethane; 75-52-5)
- 6) 니트로벤젠(Nitrobenzene; 98-95-3)
- 7) p-니트로아닐린(p-Nitroaniline; 100-01-6)
- 8) p-니트로클로로벤젠(p-Nitrochlorobenzene; 100-00-5)
- 9) 디니트로톨루엔(Dinitrotoluene; 25321-14-6 등)
- 10) N,N-디메틸아닐린(N,N-Dimethylaniline; 121-69-7)
- 11) p-디메틸아미노아조벤젠(p-Dimethylaminoazobenzene; 60-11-7)
- 12) N,N-디메틸아세트아미드(N,N-Dimethylacetamide; 127-19-5)
- 13) 디메틸포름아미드(Dimethylformamide; 68-12-2)
- 14) 디에틸 에테르(Diethyl ether; 60-29-7)
- 15) 디에틸렌트리아민(Diethylenetriamine; 111-40-0)
- 16) 1,4-디옥산(1,4-Dioxane; 123-91-1)
- 17) 디이소부틸케톤(Diisobutylketone; 108-83-8)
- 18) 디클로로메탄(Dichloromethane; 75-09-2)
- 19) o-디클로로벤젠(o-Dichlorobenzene; 95-50-1)
- 20) 1,2-디클로로에탄(1,2-Dichloroethane; 107-06-2)
- 21) 1,2-디클로로에틸렌(1,2-Dichloroethylene; 540-59-0 등)
- 22) 1,2-디클로로프로판(1,2-Dichloropropane; 78-87-5)
- 23) 디클로로플루오로메탄(Dichlorofluoromethane; 75-43-4)
- 24) p-디히드록시벤젠(p-dihydroxybenzene; 123-31-9)
- 25) 마젠타(Magenta; 569-61-9)
- 26) 메탄올(Methanol; 67-56-1)
- 27) 2-메톡시에탄올(2-Methoxyethanol; 109-86-4)
- 28) 2-메톡시에틸 아세테이트(2-Methoxyethyl acetate; 110-49-6)
- 29) 메틸 n-부틸 케톤(Methyl n-butyl ketone; 591-78-6)
- 30) 메틸 n-아밀 케톤(Methyl n-amyl ketone; 110-43-0)
- 31) 메틸 에틸 케톤(Methyl ethyl ketone; 78-93-3)
- 32) 메틸 이소부틸 케톤(Methyl isobutyl ketone; 108-10-1)
- 33) 메틸 클로라이드(Methyl chloride; 74-87-3)
- 34) 메틸 클로로포름(Methyl chloroform; 71-55-6)
- 35) 메틸렌 비스(페닐 이소시아네이트)[Methylene bis(phenyl isocyanate); 101-68-8 등]
- 36) 4,4'-메틸렌 비스(2-클로로아닐린)[4,4'-Methylene bis(2-chloroaniline); 101-14-4]
- 37) o-메틸시클로헥사논(o-Methylcyclohexanone; 583-60-8)
- 38) 메틸시클로헥사놀(Methylcyclohexanol; 25639-42-3 등)
- 39) 무수 말레산(Maleic anhydride; 108-31-6)
- 40) 무수 프탈산(Phthalic anhydride; 85-44-9)
- 41) 벤젠(Benzene; 71-43-2)
- 42) 벤지딘 및 그 염(Benzidine and its salts; 92-87-5)
- 43) 1,3-부타디엔(1,3-Butadiene; 106-99-0)
- 44) n-부탄올(n-Butanol; 71-36-3)
- 45) 2-부탄올(2-Butanol; 78-92-2)
- 46) 2-부톡시에탄올(2-Butoxyethanol; 111-76-2)
- 47) 2-부톡시에틸 아세테이트(2-Butoxyethyl acetate; 112-07-2)
- 48) 1-브로모프로판(1-Bromopropane; 106-94-5)
- 49) 2-브로모프로판(2-Bromopropane; 75-26-3)
- 50) 브롬화 메틸(Methyl bromide; 74-83-9)
- 51) 비스(클로로메틸) 에테르(bis(Chloromethyl) ether; 542-88-1)
- 52) 사염화탄소(Carbon tetrachloride; 56-23-5)
- 53) 스토타드 솔벤트(Stoddard solvent; 8052-41-3)
- 54) 스티렌(Styrene; 100-42-5)
- 55) 시클로헥사논(Cyclohexanone; 108-94-1)
- 56) 시클로헥사놀(Cyclohexanol; 108-93-0)
- 57) 시클로헥산(Cyclohexane; 110-82-7)
- 58) 시클로헥센(Cyclohexene; 110-83-8)
- 59) 아닐린[62-53-3] 및 그 동족체(Aniline and its homologues)
- 60) 아세토니트릴(Acetonitrile; 75-05-8)
- 61) 아세톤(Acetone; 67-64-1)
- 62) 아세트알데히드(Acetaldehyde; 75-07-0)
- 63) 아우라민(Auramine; 492-80-8)
- 64) 아크릴로니트릴(Acrylonitrile; 107-13-1)
- 65) 아크릴아미드(Acrylamide; 79-06-1)
- 66) 2-에톡시에탄올(2-Ethoxyethanol; 110-80-5)

- 67) 2-에톡시에틸 아세테이트(2-Ethoxyethyl acetate; 111-15-9)
- 68) 에틸 벤젠(Ethyl benzene; 100-41-4)
- 69) 에틸 아크릴레이트(Ethyl acrylate; 140-88-5)
- 70) 에틸렌 글리콜(Ethylene glycol; 107-21-1)
- 71) 에틸렌 글리콜 디니트레이트(Ethylene glycol dinitrate; 628-96-6)
- 72) 에틸렌 클로로하이드린(Ethylene chlorohydrin; 107-07-3)
- 73) 에틸렌이민(Ethyleneimine; 151-56-4)
- 74) 2,3-에폭시-1-프로판올(2,3-Epoxy-1-propanol; 556-52-5 등)
- 75) 에피클로로하이드린(Epichlorohydrin; 106-89-8 등)
- 76) 염소화비페닐(Polychlorobiphenyls; 53469-21-9, 11097-69-1)
- 77) 요오드화 메틸(Methyl iodide; 74-88-4)
- 78) 이소부틸 알코올(Isobutyl alcohol; 78-83-1)
- 79) 이소아밀 아세테이트(Isoamyl acetate; 123-92-2)
- 80) 이소아밀 알코올(Isoamyl alcohol; 123-51-3)
- 81) 이소프로필 알코올(Isopropyl alcohol; 67-63-0)
- 82) 이황화탄소(Carbon disulfide; 75-15-0)
- 83) 콜타르(Coal tar; 8007-45-2)
- 84) 크레졸(Cresol; 1319-77-3 등)
- 85) 크실렌(Xylene; 1330-20-7 등)
- 86) 클로로메틸 메틸 에테르(Chloromethyl methyl ether; 107-30-2)
- 87) 클로로벤젠(Chlorobenzene; 108-90-7)
- 88) 테레빈유(Turpentine oil; 8006-64-2)
- 89) 1,1,2,2-테트라클로로에탄(1,1,2,2-Tetrachloroethane; 79-34-5)
- 90) 테트라히드로푸란(Tetrahydrofuran; 109-99-9)
- 91) 톨루엔(Toluene; 108-88-3)
- 92) 톨루엔-2,4-다이소시아네이트(Toluene-2,4-diisocyanate; 584-84-9 등)
- 93) 톨루엔-2,6-다이소시아네이트(Toluene-2,6-diisocyanate; 91-08-7 등)
- 94) 트리클로로메탄(Trichloromethane; 67-66-3)
- 95) 1,1,2-트리클로로에탄(1,1,2-Trichloroethane; 79-00-5)
- 96) 트리클로로에틸렌(Trichloroethylene(TCE); 79-01-6)
- 97) 1,2,3-트리클로로프로판(1,2,3-Trichloropropane; 96-18-4)
- 98) 퍼클로로에틸렌(Perchloroethylene; 127-18-4)
- 99) 페놀(Phenol; 108-95-2)
- 100) 펜타클로로페놀(Pentachlorophenol; 87-86-5)
- 102) 포름알데히드(Formaldehyde; 50-00-0)
- 102) β-프로피오락톤(β-Propiolactone; 57-57-8)
- 103) o-프탈로디니트릴(o-Phthalodinitrile; 91-15-6)
- 104) 피리딘(Pyridine; 110-86-1)
- 105) 헥사메틸렌 디이소시아네이트(Hexamethylene diisocyanate; 822-06-0)
- 106) n-헥산(n-Hexane; 110-54-3)
- 107) n-헵탄(n-Heptane; 142-82-5)
- 108) 황산 디메틸(Dimethyl sulfate; 77-78-1)
- 109) 히드라진(Hydrazine; 302-01-2)
- 110) 1)부터 109)까지의 물질을 용량비율 1퍼센트 이상 함유한 혼합물

나. 금속류(20종)

- 1) 구리(Copper; 7440-50-8)(분진, 미스트, 흄)
- 2) 납[7439-92-1] 및 그 무기화합물(Lead and its inorganic compounds)
- 3) 니켈[7440-02-0] 및 그 무기화합물, 니켈 카르보닐[13463-39-3](Nickel and its inorganic compounds, Nickel carbonyl)
- 4) 망간[7439-96-5] 및 그 무기화합물(Manganese and its inorganic compounds)
- 5) 사알킬납(Tetraalkyl lead; 78-00-2 등)
- 6) 산화아연(Zinc oxide; 1314-13-2)(분진, 흄)
- 7) 산화철(Iron oxide; 1309-37-1 등)(분진, 흄)
- 8) 삼산화비소(Arsenic trioxide; 1327-53-3)
- 9) 수은[7439-97-6] 및 그 화합물(Mercury and its compounds)
- 10) 안티몬[7440-36-0] 및 그 화합물(Antimony and its compounds)
- 11) 알루미늄[7429-90-5] 및 그 화합물(Aluminum and its compounds)
- 12) 오산화바나듐(Vanadium pentoxide; 1314-62-1)(분진, 흄)
- 13) 요오드[7553-56-2] 및 요오드화물(Iodine and iodides)
- 14) 인듐[7440-74-6] 및 그 화합물(Indium and its compounds)
- 15) 주석[7440-31-5] 및 그 화합물(Tin and its compounds)
- 16) 지르코늄[7440-67-7] 및 그 화합물(Zirconium and its compounds)
- 17) 카드뮴[7440-43-9] 및 그 화합물(Cadmium and its compounds)
- 18) 코발트(Cobalt; 7440-48-4)(분진, 흄)
- 19) 크롬[7440-47-3] 및 그 화합물(Chromium and its compounds)
- 20) 텅스텐[7440-33-7] 및 그 화합물(Tungsten and its compounds)
- 21) 1)부터 20)까지의 물질을 중량비율 1퍼센트 이상 함유한 혼합물

다. 산 및 알칼리류(8종)

- 1) 무수 초산(Acetic anhydride; 108-24-7)
- 2) 불화수소(Hydrogen fluoride; 7664-39-3)

- 3) 시안화 나트륨(Sodium cyanide; 143-33-9)
 - 4) 시안화 칼륨(Potassium cyanide; 151-50-8)
 - 5) 염화수소(Hydrogen chloride; 7647-01-0)
 - 6) 질산(Nitric acid; 7697-37-2)
 - 7) 트리클로로아세트산(Trichloroacetic acid; 76-03-9)
 - 8) 황산(Sulfuric acid; 7664-93-9)
 - 9) 1)부터 8)까지의 물질을 중량비율 1퍼센트 이상 함유한 혼합물
- 라. 가스 상태 물질류(14종)
- 1) 불소(Fluorine; 7782-41-4)
 - 2) 브롬(Bromine; 7726-95-6)
 - 3) 산화에틸렌(Ethylene oxide; 75-21-8)
 - 4) 삼수소화 비소(Arsine; 7784-42-1)
 - 5) 시안화 수소(Hydrogen cyanide; 74-90-8)
 - 6) 염소(Chlorine; 7782-50-5)
 - 7) 오존(Ozone; 10028-15-6)
 - 8) 이산화질소(nitrogen dioxide; 10102-44-0)
 - 9) 이산화황(Sulfur dioxide; 7446-09-5)
 - 10) 일산화질소(Nitric oxide; 10102-43-9)
 - 11) 일산화탄소(Carbon monoxide; 630-08-0)
 - 12) 포스겐(Phosgene; 75-44-5)
 - 13) 포스핀(Phosphine; 7803-51-2)
 - 14) 황화수소(Hydrogen sulfide; 7783-06-4)
 - 15) 1)부터 14)까지의 규정에 따른 물질을 용량비율 1퍼센트 이상 함유한 혼합물
- 마. 영 제88조에 따른 허가 대상 유해물질(12종)
- 1) α -나프틸아민[134-32-7] 및 그 염(α -naphthylamine and its salts)
 - 2) 디아니시딘[119-90-4] 및 그 염(Dianisidine and its salts)
 - 3) 디클로로벤지딘[91-94-1] 및 그 염(Dichlorobenzidine and its salts)
 - 4) 베릴륨[7440-41-7] 및 그 화합물(Beryllium and its compounds)
 - 5) 벤조트리클로라이드(Benzotrichloride; 98-07-7)
 - 6) 비소[7440-38-2] 및 그 무기화합물(Arsenic and its inorganic compounds)
 - 7) 염화비닐(Vinyl chloride; 75-01-4)
 - 8) 콜타르피치[65996-93-2] 휘발물(코크스 제조 또는 취급업무)(Coal tar pitch volatiles)
 - 9) 크롬광 가공[열을 가하여 소성(변형된 형태 유지) 처리하는 경우만 해당한다](Chromite ore processing)
 - 10) 크롬산 아연(Zinc chromates; 13530-65-9 등)
 - 11) o-톨리딘[119-93-7] 및 그 염(o-Tolidine and its salts)
 - 12) 황화니켈류(Nickel sulfides; 12035-72-2, 16812-54-7)
 - 13) 1)부터 4)까지 및 6)부터 11)까지의 물질을 중량비율 1퍼센트 이상 함유한 혼합물
 - 14) 5)의 물질을 중량비율 0.5퍼센트 이상 함유한 혼합물
- 바. 금속가공유(Metal working fluids); 미네랄 오일 미스트(광물성 오일, Oil mist, mineral)

2. 분진(7종)

- 가. 곡물 분진(Grain dusts)
 나. 광물성 분진(Mineral dusts)
 다. 면 분진(Cotton dusts)
 라. 목재 분진(Wood dusts)
 마. 용접 흄(Welding fume)
 바. 유리 섬유(Glass fiber dusts)
 사. 석면 분진(Asbestos dusts; 1332-21-4 등)

3. 물리적 인자(8종)

- 가. 안전보건규칙 제512조제1호부터 제3호까지의 규정의 소음작업, 강렬한 소음작업 및 충격소음작업에서 발생하는 소음
 나. 안전보건규칙 제512조제4호의 진동작업에서 발생하는 진동
 다. 안전보건규칙 제573조제1호의 방사선
 라. 고기압
 마. 저기압
 바. 유해광선
 1) 자외선
 2) 적외선
 3) 마이크로파 및 라디오파

4. 야간작업(2종)

- 가. 6개월간 밤 12시부터 오전 5시까지의 시간을 포함하여 계속되는 8시간 작업을 월 평균 4회 이상 수행하는 경우
 나. 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시 사이의 시간 중 작업을 월 평균 60시간 이상 수행하는 경우

※ 비고: "등"이란 해당 화학물질에 이성질체 등 동일 속성을 가지는 2개 이상의 화합물이 존재할 수 있는 경우를 말한다.

2. 작업관련 뇌·심혈관 질환

2019년 안전보건공단 산업재해통계에 의하면 전체 사망자 2,020명중 질병으로 인한 사망자가 1,165명 발생했으며 이중에서 뇌·심혈관질환 사망자가 503명(43.2%)발생하여 전년보다 46명 증가하였으며 최근 급속한 노령화 추세를 감안할 때 향후 지속적인 증가가 예상된다.

가. 용어의 정의

뇌·심혈관질환이란 뇌혈관질환과 심장혈관질환의 합성어로서 뇌·심혈관질환으로 부르는 이유는

- 인체의 가장 중요한 장기에 분포하는 혈관에 발생하는 질병 이고
- 발생하는 질병의 원인, 위험요인, 악화요인과 예방 대책이 거의 유사하기 때문이다.



나. 뇌·심혈관질환 위험인자

(1) 뇌혈관질환 위험인자

① 고혈압

- 뇌출혈과 뇌경색의 가장 큰 위험인자로 수축기 및 확장기 혈압의 정도와 뇌졸중 발생이 상관관계가 있음
- 독립된 수축기 고혈압이 노령층 뇌졸중의 중요 위험인자임
- 고혈압이 있는 환자에서 뇌졸중이 정상인에 비해 5배 더 발생
- 뇌출혈에 중요한 원인이 되며, 업무관련성 뇌혈관질환과 더욱 관련이 높음

② 심장병

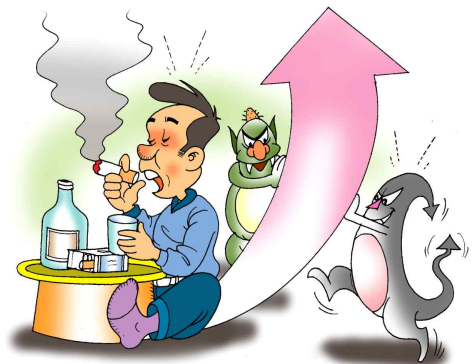
- 심장판막증, 부정맥, 심방세동, 심근경색증, 울혈성 심부전 등 심장기능에 이상이 있는 환자에서 뇌졸중 위험이 2배 높음

③ 나이

- 나이가 들수록 뇌졸중위험이 증가하며 55세이후 10년마다 뇌졸중 위험도가 2배증가

④ 흡연

- 흡연 자체가 뇌졸중 위험요인
- 15~45세 사이의 성인에서 흡연자가 비흡연자보다 뇌경색이 1.6배 더 발생
- 흡연기간이 길수록 위험도 증가하나 담배를 끊으면 위험도가 2년내 상당히 감소하고 5년후 에는 비흡연자와 같아짐



⑤ 기타

- 뇌졸중이나 일과성 뇌허혈 발작이 있었던 사람은 발생위험 증가
- 당뇨병자는 정상 성인에 비해 뇌졸중 빈도가 2배 증가
- 고지혈증은 뇌졸중보다는 관상동맥질환과 연관성이 더 큼

(2) 심혈관질환 위험인자**① 흡연**

- 관상동맥질환과 밀접한 관계가 있음
- 산화물을 증가시키고 HDL 콜레스테롤의 심장보호 효과를 감소시켜서 일산화탄소, 니코틴과 함께 혈관내 피 세포에 손상을 초래

② 지질이상

- 총콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤은 관상동맥질환의 주요 위험인자로 특히 LDL-콜레스테롤의 증가는 동맥경화증발생의 모든 과정에 관여한다.
- HDL-콜레스테롤이 낮으면 관상동맥 질환이 증가하는데 이는 LDL-콜레스테롤과는 독립적으로 작용하기 때문에 HDL-콜레스테롤을 높이는 것이 중요하다.

③ 고혈압

- 수축기 및 확장기 고혈압은 관상동맥질환과 강한 상관관계가 있는데, 혈압이 높을수록 그 위험은 크다.

④ 당뇨병

- 당뇨병은 관상동맥질환의 독립적 위험인자로 남자에서는 2~3배, 여자에서는 3~5배 정도 관상동맥질환의 위험이 증가한다.
- 당뇨병이 관상동맥질환을 증가시킬 수 있는 가능한 기전으로는 HDL의 감소, 중성지방과 LDL의 증가, lipoprotein(a)의 증가, 지단백산화의 증가, 섬유소원의 증가, 혈소판응집의 증가, 고인슐린혈증 등을 들 수 있다.

⑤ 운동부족

- 운동부족은 대체로 관상동맥질환의 위험을 2배정도 증가시킨다.
- 규칙적으로 중등도의 운동을 하는 경우에 운동을 하지않은 사람에 비해서 위험이 감소하며 운동을 규칙적으로 하면 심근 산소 요구량을 줄이고 심근 효율을 높이며 심근의 전기적인 안정성을 증가시키며 운동은 HDL 증가, 혈압의 하강, 체중감소, 인슐린에민도 증가, 혈소판응집 감소, 섬유소용해 증가 등의 작용이 있다.

⑥ 비만

- 비만은 단변량 분석에서 관상동맥질환과 강한양의 상관관계가 있으나 비만이 독립적인 위험인자가 아니라기 보다는 비만에 의해 생기는 여러가지 위험인자들에 의해 관상동맥질환이 증가하는 것으로 알려졌다.

⑦ 관상동맥질환

- 관상동맥질환은 폐경전의 여성에게는 비교적 드물며 여성이 55세를 넘으면 관상동맥 질환의 빈도가 급격히 증가하며 조기에 폐경이 온 경우에 관상동맥질환의 위험이 증가한다.

⑧ 스트레스

- 스트레스는 동맥경화 현상에 관여함으로써 심혈관계 질환을 유발



다. 뇌혈관질환(뇌졸중, 중풍)의 종류

(1) 동맥경화성 질환(허혈성 뇌졸중)

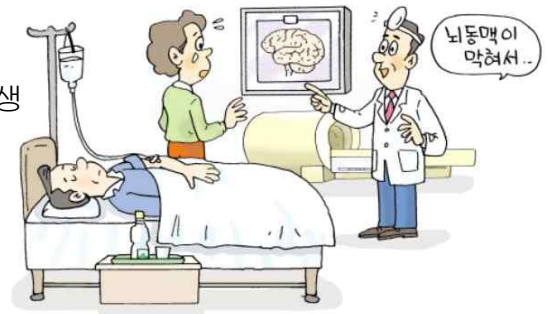
- 뇌동맥이 여러 가지 원인으로 인해 막혀서 발생
- 뇌경색과 일과성 허혈성 발작

(2) 출혈성 뇌혈관 질환(출혈성 뇌졸중)

- 뇌실질내 출혈과 지주막하 출혈로 구분

▶ 발생 원인

- 고혈압을 오래 앓은 경우
- 흡연자이면서 고혈압 약을 복용하지 않는 경우 특히 잘 발생한다.
- 뇌실질내 출혈은 흥분, 정신적 긴장, 격무, 과로 등에 의해 유발 가능하다.
- 지주막하 출혈은 대부분 동맥류 파열이나 동정맥 기형에 의한 것이다.



라. 심혈관질환(관상동맥질환)의 종류

- 관상동맥은 심장에 혈액을 공급하는 혈관으로 이 관상동맥에 동맥경화가 발생하여 혈관이 좁아지는 병을 관상동맥질환 또는 허혈성심질환이라고도 한다.
- 관상동맥이 심하게 좁아지거나 막히면 심장에 산소 공급이 부족하게 되어 심장에 통증을 느끼게 됨
- 협심증은 관상동맥이 부분적으로 막히는 경우로 심장의 산소 요구량이 증가할 때마다 흉통을 느끼게 되는데, 이를 협심증이라 한다.
- 심근경색증은 관상동맥이 완전히 막힘으로서 순간적으로 심장근육의 괴사가 발생하여 불가역적인 변화가 발생하는 것을 심근경색증이라 한다.



3. 뇌·심혈관 질환 예방의 필요성

고령인구가 증가됨에 따라 50세 이상의 고령산업 인구 또한 증가하고 있다.

특히 공정자동화, 사무자동화 등 기계문명이 발전함으로써 신체 활동감소에 따른 운동기능, 감각기능이 저하됨에 따라 고혈압성 질환, 허혈성 심질환 등의 만성 퇴행성 질환 유병률이 높아지고 있으며, 이들 질병은 업무에 의해 발생되거나 악화되기도 한다.

2018년부터 사망원인 1위인 심혈관질환으로 매년 목숨을 잃고 있다.

<최근 3년간 업무상 질병 발생 현황>

년도	사망자 수			질병 종류		
	전체	사고	질병	진폐	뇌·심질환	직업성 암
2019년	2,020	855	1,165(57.6%)	402(34.5%)	503(43.2%)	125(10.7%)
2018년	2,142	971	1,171(54.6%)	455(38.9%)	457(39.0%)	116(9.9%)
2017년	1,957	964	993(50.7%)	439(44.2%)	354(35.6%)	96(9.7%)

4. 뇌·심혈관 질환 예방 대책

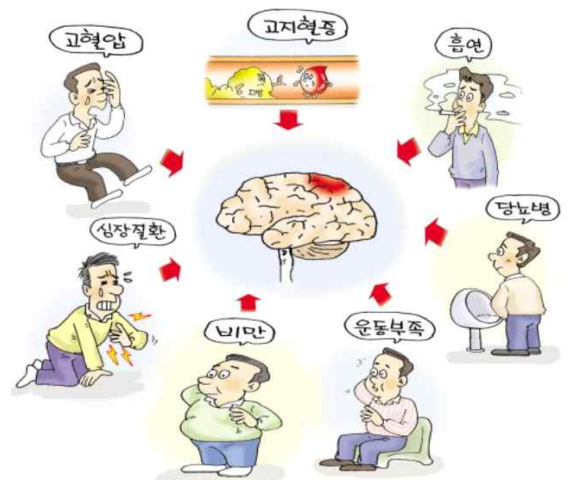
가. 근로자 뇌·심혈관 질환 발병 위험요인

구 분		위험요인
개인적 요인	건강상태 요인	고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만
	생활습관 요인	흡연, 운동부족
	유전적 요인	연령, 성, 유전, A형 성격
작업관련 요인	화학적 요인	이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소, 메틸렌클로라이드, 니트로글리세린
	물리적 요인	소음, 온열작업, 한냉작업
	사회심리적 요인	업무량 및 업무자율성
	작업관리적 요인	교대근무, 야간근무
	복합적 요인	운전작업
	정신적 요인	급작스러운 정신적 스트레스
	신체적 요인	급작스러운 육체활동

나. 뇌·심혈관질환의 위험 요인 및 대책

(1) 고혈압

- 뇌·심혈관질환 원인의 70%로 가장 중요하다.
- 고혈압은 심장이 수축할 때나 확장할 때나 모두 그 혈압이 정상혈압보다 높은 것을 말하며 고혈압은 뇌·심혈관계 질환 합병증의 원인이 되므로 혈압관리를 잘해야 한다.
- 정상 혈압: 연령, 성별, 기후, 민족에 따라 다르나 일반적으로 120미만/80미만 이다.



☞ 최고 혈압: 심장에서 피를 내보내기 위해 수축할 때(수축기) 혈압

☞ 최저 혈압: 피가 확장한 심장 안으로 되돌아 올 때(이완기) 압력



심혈관질환 예방을 위한 생활수칙

- 담배는 반드시 끊는다.
- 술은 하루에 1, 2잔 이하로 줄인다.
- 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취한다.
- 가능한 한 매일 30분 이상 운동을 한다.
- 적정 체중과 허리둘레를 유지한다.
- 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활한다.
- 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정한다.
- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 꾸준히 치료한다.
- 뇌중풍(졸중), 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 간다.

자료:
보건복지
가족부

- (가) **고혈압 원인**: 혈압이 올라가는 것은 동절기 추위로 피부와 피하조직의 혈관수축, 유전적인 요소 외에도 스트레스, 염분과다 섭취, 비만 등이 주요 원인이며, 과격 한 운동이나 정신적 흥분도 혈압을 올리는 요인이 된다.

(나) **고혈압 증상**

- 뚜렷한 증상이 없어 무언의 살인자라고 하며, 합병증이 발병하여야 증상이 나타나는 경우가 많다.
- 두통, 어지러움증 등이 나타날 수 있다.



(다) **고혈압 치료**

- 고혈압은 대부분 원인이 분명치 않으므로 근본적 치료는 할 수 없지만 식이요법, 금연, 표준체중 유지, 운동 등의 생활습관 등을 교정하여 정상 혈압을 유지하도록 한다.
- 고혈압을 치료하지 않고 그냥 두면 뇌졸중, 심부전 등의 합병증이 발생하게 되므로 정기적인 혈압측정으로 자기 혈압을 관찰하고 고혈압으로 나타나면 반드시 치료를 한다.



(라) **고혈압 예방 및 관리**

- 음식을 싱겁게 섭취: 소금을 과다섭취하면 소금중 나트륨이 혈관 수축작용을 하기 때문에 체내에 나트륨이 증가하면 혈압을 올리는 물질에 민감하게 반응하게 되고 신장에서 칼륨이 점차 배출되어 결과적으로 뇌나 심장에 변화를 가져오며 나트륨의 체내축적은 필요 이상의 수분을 요구하게 되어 부종을 가져오기도 한다.

☞ 나트륨과 칼륨의 불균형이 혈압을 올린다.

☞ 한국인의 식염 섭취량은 15~20g이 되는데 이를 6g 이하로 줄여야 한다.

- 스트레스 해소: 스트레스는 교감신경의 기능을 항진시켜 혈압을 상승시키므로 즐거운 생활로 스트레스를 해소하도록 노력하여야 한다.



(2) **비만**

- 표준체중 유지
 - 고혈압 환자 모두가 비만하지는 않으나 비만한 사람들 중에 고혈압이 많으므로 우선적으로 체중을 줄여야 하며 경증 고혈압은 체중 감소만으로도 교정 될 수 있으나 비만이 있는 확정 고혈압자들은 체중 감소와 약물요법을 병행해야 한다.
 - 체중 감소는 음식물 섭취를 감소시키고 신체활동을 증가시킴으로써 달성 될 수 있으므로 정상체중을 유지하며 비만의 기준은 보통표준체중의 120% 이상이 되는 상태이다.

- 비만 예방을 위하여 저지방식을 섭취한다.
- 적당량의 콜레스테롤 및 지방의 섭취는 건강을 유지하고 에너지를 발생시키는 필수적이다.
그러나 너무 많은 양의 지방은 비만을 유도할 수 있고, 종류에 따라서는 콜레스테롤을 증가시킬 수도 있기 때문에 섭취하는 지방의 양이나 종류는 제한해야 한다.
- 총 콜레스테롤의 평균농도(정상 230mg/dL 이하)가 높은 사람은 동맥경화증의 발생빈도가 높으므로 콜레스테롤과 지방이 많은 동물성 식품을 삼가하고 섬유질이 풍부한 식물성 식품을 섭취한다.



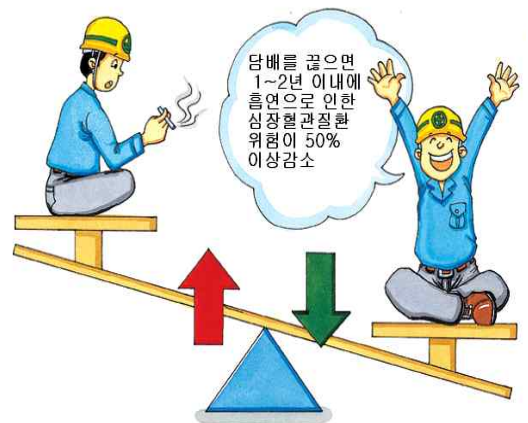
(3) 운동

- 규칙적인 운동은 체중 감소뿐만 아니라 혈압을 낮추는데도 도움이 된다.
- 심장에 무리가 없는 적당한 운동은 심장기능을 향상시킨다.
- 하루 30분 이상, 1주일에 적어도 3회 이상 약간 땀이 날 정도로 걷기, 달리기, 수영, 자전거 등의 유산소운동을 꾸준히 한다.



(4) 음주절제 및 금연

- 음주절제
 - 과음은 교감신경계를 활성화시켜 심박출량과 심장 박동수를 증가시키고 혈압을 상승시켜 뇌졸중 유발원인이 되기도 한다.
 - 매일 술을 마시는 것을 삼가도록 하며 1회 음주의 양은 소주 2잔, 맥주 2잔, 위키 1잔 이하가 좋다.
- 금연: 흡연은 교감신경계를 항진시키고 동맥경화와 심근경색을 악화시키므로 고혈압으로 인한 합병증의 예방을 위하여 담배를 절대로 피워서는 안된다.



고혈압자가 뇌졸중이나 심근경색증이 나타나면 시간을 다투는 응급처치가 필요하므로 **119로 연락**하여 응급치료가 되는 즉시 병원으로 이송하는 것이 매우 중요 하다.

또한 작업환경 및 작업형태의 변화는 근로자의 정신건강 문제 즉 스트레스 관련 질병이 발생되므로, 근로자 전체가 정신적, 육체적으로 건강하고 그 충분히 발휘할 수 있는 근로 환경을 조성함으로써 업무상 질병 발생을 예방하여야 한다.

따라서 작업 관련 뇌·심혈관 질환을 예방하기 위해서는 건강진단 및 사후관리, 운동, 식생활 개선, 금연, 음주조절 등이 필요하다.



(5) 고지혈증

콜레스테롤은 인체의 기능을 정상적으로 유지하는데 필수적인 영양소로써 남성호르몬, 여성호르몬 등 여러 가지 호르몬의 재료가 되며, 세포막, 피부, 담즙산을 만드는데 꼭 필요 하지만 성인의 혈액속 콜레스테롤 또는 중성 지방의 농도가 높으면 동맥경화증이 촉진되고 이로 인해 협심증이나 심근경색증 등이 발생하여 돌연사의 위험이 높아진다.

콜레스테롤은 나쁜 것인 저밀도 콜레스테롤(LDL)과 좋은 것인 고밀도 콜레스테롤 (HDL)로 구분된다.

☞ **동맥경화**: 피부에 주름이 생기는 것과 같이 동맥의 노화현상으로 동맥의 안쪽에 콜레스테롤이 쌓이기 시작하면 혈관내의 통로가 좁아지게 되어 신체장기의 혈액 공급에 지장을 초래하는 현상을 말한다.

(㉠) 고지혈증 예방

- 유전적 요인: 부모중 고지혈증이 있으면 자녀에게도 고지혈증의 유발 가능성이 높으므로 주의해야 한다.
- 비만: 비만은 혈압을 올리고 혈중 콜레스테롤치를 증가시키므로 체중을 감소시키는 것이 중요하다.
- 식습관: 포화지방산과 콜레스테롤 함량이 높은 동물성 지방(계란 노른자, 내장, 명란, 오징어, 굴, 조개류, 새우, 버터, 마요네즈 등)의 섭취를 줄이고 불포화 지방산이 높은 식물성 지방(옥수수유, 콩기름, 들기름, 참기름, 올리브유, 카놀라유, 낙화생유, 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류 등)으로 대체하는 것이 좋다.
- 흡연과 음주: 흡연은 고밀도 콜레스테롤 감소 및 동맥경화성 심장질환의 위험을 증가시키고, 과음은 중성 지방을 상승시켜 심장질환을 증가시키므로 금연과 절주가 필요하다.



- 운동: 걷기, 등산, 조깅, 에어로빅체조, 수영, 테니스 등 유산소운동을 자신의 체력에 맞추어 30~40분 정도로 1주일에 3~4회 이상 하는 것이 좋다.
- 약물요법: 식이요법과 운동요법으로 저밀도 콜레스테롤이 낮아지지 않는 경우나 저밀도 콜레스테롤이 처음부터 매우 높은 경우에 행하는 방법으로 수개월 이상 장기간 치료가 필요하며, 약물치료, 식이요법, 운동요법, 생활습관 등의 개선이 필요하다.

(6) 당뇨병

당뇨병이란 혈액 속에 당의 농도가 지나치게 높아져, 소변에 당이 나오는 증상으로 몸안에 당분처리에 필요한 인슐린이 부족하여 발생하는 만성대사질환이다.

(가) 당뇨병 증상

- 소변의 양이 많아지고, 물을 많이 마시게 된다.
- 체중이 급격하게 감소되고 몸이 나른하고 만성적인 피로감을 느낀다.
- 합병증 발병 및 감염이 쉽게 일어나고 상처 회복이 지연된다.



(나) 당뇨병 예방 및 관리

- 식습관
 - 음식을 규칙적으로 먹되 과식하지 않는다.
 - 설탕이나 소금 등의 섭취를 조절하고, 음주량을 절제한다.
 - 야채, 생과일, 해조류, 익힌 콩, 도정하지 않은 곡류를 섭취한다.
 - 지방, 내장류, 버터 등 동물성 지방의 섭취를 제한하고 식물성 지방을 적정량 섭취한다.
- 운동습관
 - 육체적, 심리적으로 부담되는 운동은 피하고, 전신운동(맨손체조, 계단 오르기, 빠르게 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 가벼운 등산 등)을 규칙적으로 한다
- 발관리
 - 하루에 한번 자신의 발을 주의 깊게 관찰하여 상처나 이상이 있는지 점검하고 발에 상처가 나지 않도록 발톱관리를 잘 하고 신발은 통풍이 잘되는 것으로 선택해야 한다.
 - 발에 상처가 생기거나 물집이 잡혔을 때는 반드시 의사와 상의하고 티눈이나 굳은살을 제거하지 않는다.
- 약물치료: 식이요법과 먹는 약으로 혈당이 조절되지 않으면 인슐린 치료를 한다.

■ 지진발생시 대피방법

가. 지진이란 ?

- (1) 지진은 지하에 축적된 탄성에너지의 급격한 방출에 의해 지구가 진동하는 현상이다.
- (2) 세계에서 지진이 가장 많이 발생하는 지역은 환태평양지진대이며 지진의 크기를 나타내는 척도로는 진도와 규모가 사용된다.
- (3) 진도는 지진의 크기를 나타내는 상대적 개념의 단위로, 사람이 느끼는 지진의 정도와 건물의 피해 정도를 기준으로 나타낸다.
- (4) 규모는 지진의 강도를 나타내는 절대적 개념의 단위로, 지진발생 시 방출되는 에너지의 양을 나타내는 척도이며 보통 규모 1이 차이가 나면 에너지 방출에 있어서 25~30배의 에너지 증가를 가져온다.

나. 이것만은 꼭 !

- (1) 머리를 보호하고 위험물로부터 몸을 피한다.
- (2) 화재 발생 시 침착하고 빠르게 불을 끈다.
- (3) 지진 발생 시 진동 중에 밖으로 나가면 유리창이나 간판 등이 떨어져 매우 위험하다
- (4) 지진이나 화재 발생 시에는 엘리베이터를 이용해서는 안된다.
- (5) 지진에 의해 취약해진 건물에 치명적인 손상을 줄 수 있으므로 여진에 대비 한다.

다. 안전한 작업방법

■ 물건 낙하 및 화재

- (1) 튼튼한 테이블 밑에 들어가서 몸을 보호한다.
- (2) 테이블 등이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호한다.
- (3) 머리를 보호하고 위험물로부터 몸을 피한다.
- (4) 낙하물, 자동판매기, 블록담, 기둥은 피해야 한다.
- (5) 대지진 발생 때는 구조대에 의한 구조가 어려울 수 있으므로 침착하게 대처 한다.
- (6) 주변 사람들과 협력하여 초기에 불을 끄도록 한다.



■ 서둘러 뛰쳐나가지 말 것

- (1) 지진이나 화재 발생 시 엘리베이터를 이용해서는 안되며 갇혔을 경우 도움 청하고 당황하지 않는다.
- (2) 지진 발생 시 밖으로 나가면 유리창이나 간판 등이 떨어져 매우 위험하다.
- (3) 운전 시에는 도로의 오른쪽에 차를 정차하고 도로의 중앙을 비운다.
- (4) 갇힐 사태를 대비하여 대피방법을 미리 준비한다.
- (5) 공공장소에서 당황하지 말고 안내자 지시를 따른다.
- (6) 블록담, 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 가까이에는 가지 않는다.



■ 지진이 멈춘 후

- (1) 부상자를 살펴보고 즉시 구조를 요청한다. 만약 부상자를 옮겨야만 한다면 머리와 부상부위를 고정된 후 안전한 곳으로 옮긴다.
- (2) 만약 부상자의 호흡이나 심장이 멈추었으면 신속하고 조심스럽게 심폐소생술(인공호흡)을 실시한다.
- (3) 정전이 되었다면 손전등을 사용하고 불(양초, 성냥, 라이터)은 누출된 가스가 폭발 할 위험이 있으므로 안전을 확인하고 사용한다.
- (4) 전기에 문제 있을 시에는 전기 차단기를 내린다.
- (5) 유리파편 등에 대비하여 견고한 신발을 신도록 한다.
- (6) 가스가 누출되면 가스 밸브를 잠근 후, 관계기관에 신속히 신고하고 전문가의 조치를 받은 다음 재사용한다.
- (7) 지진에 의해 취약해진 건물에 치명적인 손상을 줄 수 있으므로 여진에 대비한다.



■ 2017년 11월 15일 포항시 북구 북쪽 7.5km 지점, 발생 깊이 3~7km, 규모 5.4 본진으로 인해
 - 포항지진 피해 현황: 부상 81명, 재산피해 600억(11월 23일 포항시 재난안전대책본부 발표)
 - 2018년 대학수학능력 시험이 11월 16일에서 일주일 후인 11월 23일로 연기됨

뇌·심혈관 질환자 발생 시 응급처치 방법

뇌·심혈관 질환자 응급처치 란

뇌·심혈관질환으로 갑자기 쓰러졌을 때, 구급차가 도착하기 전에 작업현장에서 행하는 즉각적이고 임시적인 처치로서, 근로자의 생명을 보존하고 더 이상의 손상 방지와 통증 완화를 목적으로 한다.

뇌·심혈관 질환 증상

뇌혈관 질환(출혈성 뇌졸중, 허혈성 뇌졸중)

- ▶ 어지러움, 두통, 구역질, 구토
- ▶ 감각이 둔해지고 저린 느낌
- ▶ 물체가 흐려 보이거나 이중으로 보임
- ▶ 한쪽 팔다리의 마비

심혈관 질환(협심증, 심근경색증)

- ▶ 가슴의 통증 : 죄는 듯한 느낌, 찌르는 듯한 느낌, 두근거림, 화끈거림
- ▶ 식은땀, 구역질, 숨가쁨

- 1 재해자의 머리를 심장보다 높게 하여 편안하게 눕히고 옷을 느슨하게 해준다.
- 2 구토를 하였을 경우 목구멍까지 손가락을 넣어 구토물을 제거하여 기도를 유지하도록 한다.
- 3 숨을 잘 쉴 수 있도록 목을 약간 뒤로 젖혀 기도가 막히지 않도록 한다.
- 4 호흡과 맥박을 체크한 후
 - 맥박은 있으나 호흡이 없는 경우 : 인공호흡 실시
 - 호흡과 맥박이 멎은 경우 : 가슴압박소생술 실시

4분 이내 실시 시 뇌사 가능성이 없으나 5분부터 뇌손상이 시작되며 10분 이상 방치 시 소생 가능성 없음

- 5 맥박과 호흡이 돌아오면



- 겨울철에는 담요 등으로 몸을 덮어 주어 체온 저하가 일어나지 않게 한다.
- 머리는 얼음주머니나 물수건 등을 이용하여 온도를 낮추어 준다.
- 한쪽에 마비가 왔으면 마비가 온 쪽을 밑으로 하여 패드를 대고 후송한다.

- 6 119 또는 129 구급대에 신고하여 구조를 요청한다.

☞ 침착하게 현재 위치, 전화번호, 환자 상태를 말함

- 7 환자 이송시 목이나 허리에 손상이 없도록 주의한다.

☞ 승용차에 의한 이송은 가능한 피하고 구급차를 이용

가슴압박소생술 동영상 ⇒ 국민안전처 (http://tv.mpss.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&gcode=CG0000017&mcode=&CMS_MENU_IDX=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=642&pageNo=1)

■ 심정지 초기에는 가슴압박만을 시행하는 가슴압박 소생술과 인공호흡을 함께 실시하는 심폐소생술의 효과가 비슷하기 때문에 일반인 목격자는 지체 없이 가슴압박 소생술을 시행해야 한다.

중부재해예방(주) 사업안내

산업안전보건법 제15조에 의거 사업주는 안전관리자를 선임하여 사업장 안전점검 조치 등 사업주와 관리책임자를 보좌하고 관리감독자 및 안전담당자 근로자등에 대한 재해예방에 관한 교육, 훈련 지도·조언 업무 등을 수행하도록 하고 있습니다. (선임위반시: 500만원이하과태료)

정부에서는 일정규모 이하의 중소기업에서 직접 유자격 안전관리자 채용과 선임의 어려움 및 경영상의 부담을 감안하여 산업안전관리업무를 대행하는 고용노동부지정 안전관리전문기관으로 하여 안전관리업무를 위탁하는 경우 안전관리자를 선임한 것으로 인정합니다.

고용노동부지정 안전관리전문기관인 중부재해예방(주)에서는 안전관리업무위탁시 산업재해를 예방을 위해 다음과 같이 업무를 수행하오니 업무에 참조 바랍니다.

사업장방문 안전점검 실시	☞	유해·위험요인 파악	및	안전상, 보건상 조치
에 대한 개선대책 제시와 기술지도로 위험요인 제거				
안전·보건교육 훈련 실시	☞	신규채용자·일반근로자	및	그 밖의 회사와 협의 교육
을 통한 재해예방 지식·기능·태도를 개선 안전작업유도				
안전기술자료 무료제공	☞	매월안전교육교재제공	및	각종 안전기술자료 제공
을 통한 위험관리 모델기법보급과 저비용·고효율 산재 예방기법 보급				
각종 홍보자료 무료 보급	☞	정부정책자료 보급	및	안전포스터·표어 보급
을 통한 고용노동부 최신정책과 무재해운동, CLEAN사업 등 우수안전장치, 보호장구 등 정보제공				
산재예방계획·재해처리지원	☞	안전보건개선계획수립	및	산재원인분석·대책수립
을 통한 안전보건위원회 운영지원·작업환경개선업무지원 등 재해원인분석 대책조치로 근로자와 회사재산 보호				
노동행정 등 대관업무 지원	☞	고용노동부·안전공단 업무	및	인사·노무·소송관련등 조력
고용노동행정 관계서류 작성조력, 안전·보건관계 시설자금 무료지원·장기저리 융자안내신청외 산업재해관련 민·사상 업무 상담, 지도, 조언하여 드리고 있습니다.				

고용노동부 지정 안전관리전문기관



중부재해예방(주)

Jungbu Accident Prevention Co., Ltd.

(상담안내 : 전화 032-429-7420~1 / 팩스 032-429-7422)