

보건업 안전과 건강관리

1. 보건업 근로자 건강위험요인
2. 보건업 근로자 건강관리법

1. 보건업 근로자 건강위험요인

1) 건강위험요인 개요

가. 건강이란?

- ▶ 육체적·정신적·사회적으로 안녕한 상태를 의미함

나. 보건업 종사자 유해요인

- ▶ 주사침, 소음, 감염, 교대근무, 항암제 노출, 환자운반, 진동, 과로, 방사선
- 교대근무, 장시간 근무, 스트레스가 건강을 가장 많이 해치는 요인임

2) 장시간 근무

- ▶ 오랜 시간 근무는 근로자들의 목숨을 빼앗을 수도 있을 정도로 위험
- 과로사의 위험이 있음
- ▶ 보건업은 특례업종에 속해있어 초과근무시간에 노출

가. 원인

- ▶ 과도한 업무량, 인력부족

나. 발생 질환

- ▶ 뇌출혈, 지주막하 출혈 등 뇌혈관계 질환
- ▶ 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등 심장계 질환
- ▶ 인간공학적 원인으로 인한 요통 등의 근골격계 질환
- ▶ 간질환

3) 직무스트레스

가. 원인

- ▶ 직무와 관련되어 잠재적으로 긴장상태를 유발하는 직장 내 스트레스 요인들로 인해 생기는 유해한 신체적·정서적 반응
- 업무상 요구사항이 근로자의 능력이나 자원, 요구와 일치하지 않을 때 잠재적으로 근로자의 긴장상태를 유발함
- ▶ 기술과소 활용, 교대근무, 과도한 근무시간 등의 업무구조 요인
- ▶ 조직 내 경쟁, 역할 모호성, 고용불안, 경력 요구사항 등 조직 내외적인 요인
- ▶ 인간공학적 유해요인, 불쾌한 환경, 물리적 또는 독성학적 유해요인 등 환경요인
- ▶ 업무 이외의 스트레스 요인들로 개인, 가족, 지역사회가 처한 환경 등 비직업성 요인

나. 발생 질환

가) 신체적 영향

- ▶ 심혈관계 - 고혈압, 협심증, 부정맥, 빈맥 등
- ▶ 위장관계 - 위경련, 위궤양, 십이지장 궤양, 신경성 구토, 위경련, 설사, 변비 등
- ▶ 내분비계 - 당뇨병, 갑상선 질환, 비만증 등
- ▶ 호흡기계 - 기관지 천식, 과호흡 증후군, 신경성 기침 등
- ▶ 신경계 - 편두통, 수전증 등
- ▶ 피부계 - 신경성 피부병, 두드러기, 원형탈모증, 가려움증, 다한증 등
- ▶ 근육계 - 근육통, 관절염, 요통 등

나) 정신적 영향

- ▶ 불안, 우울, 짜증과 같은 심리적·정신적 어려움으로 우울증, 수면장애, 공황장애, 불안장애 등 발생

※ 우울증

- 우울증상의 빈도를 4배 정도 증가시킴
- 우울증이 심해지면 자살 사고로 이어짐
- 우울증 환자의 2/3은 자살을 생각하고 실제로 자살을 시행 하는 사람도 있음

4) 교대근무

- ▶ 같은 사업장 내에 다른 시간대에 근무하는 사람들이 이어서 계속 근무하는 형태
- ▶ 24시간 지속적 업무를 유지하기 위함
- ▶ 시간적으로 연속적인 근무를 가능하게 하기 위함

가. 발생 질환

- ▶ 불규칙한 생활, 호르몬 균형 붕괴, 신경계 교란 등으로 생체리듬이 파괴되어 수면장애 유발

※ 수면장애 특성

- 잠들기가 어려움
- 잠이 들어도 숙면을 취하기 어려움
- 근무 중 졸음이 발생해 업무집중력이 떨어짐
- 업무 중 실수나 사고 증가
- 신경성 두통과 정신적 스트레스 발생
- 술과 담배를 포함한 각종 약물의 사용 증가

2. 보건업 근로자 건강관리법

1) 근골격계질환

가. 수술실

가) 위험요인

- ▶ 수술시간 동안 바닥에 장시간 서있는 자세 유지
- ▶ 장시간 고개를 숙이고 아래를 내려다보는 자세

나) 관리방법

- ▶ 쿠션이 있는 신발을 착용하여 충격 완화
- ▶ 높이 조절이 가능한 발판 사용
- ▶ 높낮이 조절이 가능한 수술용 작업대사용

나. 중환자실·응급실

가) 위험요인

- ▶ 환자 이송 시 환자를 들어 올려 옮기는 작업
- ▶ 의식이 없는 환자의 자세 변경 시 무리한 힘 사용

나) 관리방법

- ▶ 환자 이송 시 보조이송도구 사용
- ▶ 환자의 자세 변경 시 2인 1조 또는 4~5인이 1조가 되어 실시

다. 중앙공급실

가) 위험요인

- ▶ 무거운 운반 카트를 밀거나 앞으로 끄는 작업
- ▶ 세척 및 포장 작업 시 반복적인 팔 뻗음 작업
- ▶ 어깨 높이 이상의 물건을 들어 올리는 작업

나) 관리방법

- ▶ 쉽게 밀고 당길 수 있는 구조의 카트 사용
- ▶ 팔꿈치가 몸에서 가깝게 움직이도록 작업대 배치
- ▶ 어깨 높이 이상 물품을 과도하게 적재하지 않기
- ▶ 높이나 각도를 조절할 수 있는 작업대 설치

라. 방사선과

가) 위험요인

- ▶ 환자를 들어 올리는 작업
- ▶ X-Ray 장비를 옮기고 조작하는 작업

나) 관리방법

- ▶ 올바른 인력들기 방법 교육
- ▶ 여러 명이 함께 들기 작업 시행
- ▶ 보조운반기구 활용

마. 물리치료실

가) 위험요인

▶ 환자를 들어 올리거나 옮기는 작업

나) 관리방법

▶ 인력으로 드는 경우 보조작업자와 함께 작업

▶ 물리치료 후 앉거나 서 있는 동작 최소화

▶ 물리치료사 신장조건에 맞출 수 있도록 조절가능하고 사용하기 편한 물리치료용 침대 사용

바. 식당 및 세탁부

가) 위험요인

▶ 반복적 중량물 들기 작업

▶ 손과 손목을 사용하는 단순반복작업(자르기, 다지기 등)

▶ 세탁물 운반 작업

나) 관리방법

▶ 크고 흔들림 없는 이동하기 편한 이동대차 사용

▶ 반복 작업 시 작업 순환

▶ 인간공학적으로 고안된 도구 사용(칼, 국자 등)

2) 뇌심혈관질환

가. 금연

가) 1단계 : 준비단계

▶ 금연하려는 동기유발

▶ 성공할 수 있다는 신념을 가지게 되는 기간

나) 2단계 : 실천단계

▶ 자기에게 적당한 금연방법을 선택하고 실천

다) 3단계 : 유지단계

▶ 흡연을 대신할 행동이나 습관형성

▶ 주변인의 격려와 인정

▶ 재발 유혹을 이기는 방법 습득

라) 성공적인 금연법

▶ 의지 다지기

▶ 단번에 끊기

▶ 규칙적인 생활하기

▶ 맵고 짠 자극성 있는 음식 피하기

▶ 술, 차, 커피 등의 음료수 주의하기

▶ 식사 후 양치질하기

3) 우울증

- ▶ 부정적 감정의 폭발로 인해 분노 또는 우울의 형태로 발현

가. 정신건강

가) 명상

- ▶ 이완반응을 유도해 스트레스에 대한 심리적 혹은 생리적 반응의 감소 유발
- ▶ 조용한 곳에서 편안한 상태로 눈을 감고 똑바로 앉아 주문을 외면서 진행
- ▶ 생각을 한 곳에서 집중하면서 진행
- 호흡, 촛불, 번호 세는 행위 등 방법은 여러 가지

나) 이완훈련

- ▶ 근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 인식하고 해소
- ▶ 자율신경 활성도를 낮추어 불안이나 스트레스 수준 감소
- ▶ 단계

- ① 자기 호흡을 파악
- ② 기본 호흡법을 익힘
- ③ 긴장을 이완
- ④ 증상을 완화

다) 자기주장 훈련

- ▶ 상대를 불쾌하게 만들지 않으면서 직접적인 표현으로 분명하게 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 나타냄
- ▶ 감정의 기복 억제, 부정적 사고와 비하적 사고 전환, 갈등을 능숙하게 다룸
- 어떻게 자신의 주장을 펼쳐야 하는 지를 습득하며 대인관계에서 오는 스트레스를 줄임

라) 자기관찰 훈련

- ▶ 평소에 모르던 자신의 행동습관을 인식하는 것
- ▶ 자신의 인지 행동적 반응이 상황적 선행인자 및 결과와 연관되는지 점검
- 자신의 행동양상을 바꿔 스트레스를 보다 효과적으로 관리

나. 운동

가) 준비운동 및 정리운동

- ▶ 운동 시 발생할 수 있는 부상 예방
- ▶ 근육의 운동 효율성을 증대시켜 운동 능력을 극대화
- ▶ 운동 후 강도를 서서히 줄여 처음의 안정 상태로 회복
- ▶ 체내에 쌓인 운동 피로물질인 젖산 제거하는데 효과적

나) 유산소운동

- ▶ 산소를 이용한 에너지 대사를 활용하는 운동으로 체내 체지방 연소에 효과적
- ▶ 1주일에 3일 이상 매 회 30분 이상 규칙적으로 실시

▶ 걷기, 자전거 타기, 등산, 수영 등

다) 무산소 운동

▶ 산소와 무관한 에너지 시스템으로 에너지를 충당하는 운동

▶ 근력운동, 단거리 수영, 단거리 달리기 등

다. 음식

▶ 초록잎사귀채소, 블루베리, 우유, 다크초콜릿, 피스타치오, 연어, 씨앗 등 여러 음식을 통해 다양한 영양소를 골고루 섭취하는 것이 중요함

라. 수면장애

가) 야간근무 후 한 번에 몰아서 자지 않기

▶ 두 번에 걸쳐서 자는 것이 효과적

▶ 집 안에 햇빛이 들어오지 못하도록 두꺼운 커튼이나 암막 커튼 치기

나) 예방수면하기

▶ 야간 출근 직전에 2~3시간 자기

▶ 야간 근무 중 나타날 수 있는 혈압 상승 예방하기

다) 적정량의 카페인은 각성 상태 유지

▶ 하루 1~3잔, 청량음료 1~3캔 등을 섭취

라) 밝은 빛으로 각성 상태 유지

▶ 근무 시 가급적 밝은 조명을 사용해 각성도 높임

마. 전문가의 도움

▶ 개인의 노력과 주변인의 도움으로도 해결이 되지 않는 경우

▶ 정상적이고 규칙적인 생활에서 벗어났을 경우

▶ 자신이나 타인에게 위험을 초래할 경우

▶ 1달 이상 정상 이하로 지낼 경우