직업건강 프로그램

작업환경개선

재단법인 일환경건강센터

CONTENTS

보건관리자&관리감독자 프로그램 4

근로자 프로그램 11

1. 직업성질환 예방 12

2. 뇌심혈관질환 예방 16

3. 근골격계질환 예방 22

4. 작업환경관리 30

5. 직무스트레스 예방 35

작업환경개선 지원사업 49

이 책은 저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 이 책에 실린 글과 이미지의 무단 전재와 무단 복제를 금합니다. 이 책 내용의 전부 또는 일부를 이용하려면 저작권자와 (재)일환경건강센터의 서면동의를 받아야 합니다.

보건관리자&관리감독자 프로그램

1. 건강진단의 이해 보건담당자 교육
2. 근골격계 부담작업 유해요인조사 교육
3. 직무스트레스 관리를 위한 조직의 역할
4. 작업환경측정 업무 이해 _ 유해인자관리 교육
5. 현장 작업환경관리를 위한 환기장치 _ 설치 및 성능관리 방법
6. 현장 관리감독자의 업무 이해 _ 산업 안전·보건 집체교육

1 건강진단의 이해 보건담당자 교육

개요 사업장의 담당자가 보건 관리 업무를 체계적으로 수행할 수 있도록 교육하는 프로그램

대상 안전보건관리담당자, 비의료인 보건관리자 등 사업장에서 보건업무를 담당하는 자

소요시간 1시간 / 1회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 건강진단의 종류 및 대상
② 사업장 건강진단 결과표 보관
③ 건강진단 결과의 이해
④ 건강진단 사후관리



2 근골격계 부담작업 유해요인조사 교육

개요 사업장의 담당자들이 직접 근골격계 유해요인조사를 할 수 있도록 교육하는 프로그램

대상 사업장 안전보건담당자 및 임직원

소요시간 1시간 / 1회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 근골격계 질환의 이해
② 유해요인조사의 도입 배경
③ 유해요인조사의 법적 근거
④ 유해요인조사의 실천



3 직무스트레스 관리를 위한 조직적 접근

개요 사업장의 직무스트레스 예방을 위해 필요한 조직적 접근 방법을 학습하는 프로그램

대상 보건관리자 및 안전보건관리담당자
(또는 조직 내 직무스트레스 관리에 관심이 있는 관리자)

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 직무스트레스의 조직적 이해
② 직무스트레스의 조직적 접근이 필요한 이유
③ 직무스트레스 조직적 대처 방법

*근로자의 직무스트레스를 적극적으로 대처할 때의 강점과,
어떤 식의 조직적 접근이 효율적인지를 확인 할 수 있습니다.



4 작업환경측정 업무 이해 유해인자관리 교육

개요 유해인자 노출수준과 작업환경 실태를 체계적으로 파악하고 근로자의 직업병 예방을 위한 작업환경 개선 및 관리대책을 이해하는 프로그램

대상 안전·보건관리자, 관리감독자, 근로자

소요 시간 2-3시간 / 회

준비 사항 PPT 사용 가능 교육 시설(현장 중심의 유해인자 사례)

내용
① 작업환경측정 방법 이해
② 작업환경측정 대상 유해인자 파악
③ 작업환경 개선과 관리 방법
④ 직업병 발생 사례 및 예방 방법



5 현장 관리감독자의 업무 이해 산업 안전·보건 집체교육

개요 관리감독자가 수행해야 할 산업안전·보건 핵심 업무를 정확히 이해하고, 산업재해를 예방할 수 있는 현장 관리 역량 강화교육

대상 관리감독자, 반장·조장 등 작업 지휘·감독 권한 관리자

소요시간 2시간 / 회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설(현장 사례 중심)

내용
① 기계·기구 또는 설비의 안전·보건 점검
② 보호구 및 방호장치 관리
③ 산업재해에 관한 보고 및 조치
④ 위험성평가 및 유해·위험요인 관리



6 현장 작업환경관리를 위한 환기장치 설치 및 성능관리 방법

개요 작업 중 발생하는 분진·유해가스·증기 등 유해물질을 효과적으로 제거하여 쾌적하고 안전한 작업환경을 조성하고 환기장치의 올바른 설치·점검·관리 방법 이해

대상 안전·보건관리자, 관리감독자, 현장노동자

소요시간 2-3시간 / 회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설(현장 적용 중심)

내용
① 환기장치 기본원리 이해
② 국소배기장치 및 전체환기장치 설치 방법
③ 국소배기장치 자체점검 및 유지관리 방법
④ 국소배기장치 유해위험방지 계획서 법적 기준 이해





근로자
프로그램

1. 직업성 질환 예방
2. 뇌심혈관질환 예방
3. 근골격계질환 예방
4. 작업환경관리
5. 직무스트레스 예방

1 직업성 질환 예방



작업환경과 근무조건에 따라 발생할 수 있는
다양한 직업성 질환을 이해하고 관리하기 위한
직업환경의학과 전문의의 상담(자문) 및 교육 프로그램

직업성 질환 상담(자문)

① 직업성 질환 및 생활습관병에 대한 개인 상담
② 업무적합성 평가 및 업무관련성 평가
③ 소규모 사업장 보건관리 자문
④ 지자체 및 공공기관 현업 종사자를 위한 보건관리 자문

1 직업환경의학 전문의와 함께 하는 산업안전보건 교육

❶ 중대재해처벌법의 이해
- 산업안전보건법과 중대재해처벌법의 상호 보완성
- 중대산업재해 예방을 위한 안전 및 보건 확보
- 중대산업재해 발생 시 대응 절차

❷ 물질안전보건자료(MSDS)와 경고표지 톺아보기
- 사업장 내 위험물질을 파악할 수 있는 MSDS 제도 소개
- 일터에서 발생한 MSDS 관련 사고 소개
- MSDS에서 주요 정보를 파악하는 법 교육

❸ 소음성난청 예방 및 판정(인정)기준
- 소음성난청에 대한 이해 및 예방 방안
- 특수건강진단 판정기준 및 업무상질병 인정기준 소개

❹ 온열질환과 한랭질환 예방 및 응급조치
- 온열질환과 한랭질환이 발생하는 작업환경 및 사례
- 질환별 응급조치방법

❺ 생활습관병을 가진 노동자의 건강관리
- 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 생활습관병에 대한 이해
- 생활습관병의 합병증을 예방하기 위한 건강관리 방안

❻ 교대근무자의 건강관리
- 교대근무(야간근무)의 건강영향
- 야간근무 특수건강진단 검사항목의 이해
- 수면위생 및 불면증 치료

2 밀폐공간 질식재해의 이해 산소결핍 예방 교육

개요 산소결핍, 유해가스로 인한 질식·화재·폭발 등 재해 위험으로부터 안전하게 작업할 수 있도록 관리하고 예방조치하는 교육

대상 사업주, 근로자

소요시간 2~3시간 / 회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설(현장 중심의 사고 사례 위주)

내용
① 밀폐공간작업에 대한 법적 내용
② 밀폐공간작업 프로그램 작성
③ 산소 및 유해가스 농도 측정 실습
④ 밀폐공간 질식재해 사례 및 예방대책





3 위험성평가에 대한 이해 위험성평가 실무 교육

개요 근로자가 유해·위험 요인을 스스로 찾아내고 현재의 위험 정도를 평가한 후 위험 강도를 효율적으로 줄이는 개선대책 활용 프로그램

대상 안전·보건관리자, 관리감독자, 근로자

소요시간 2~3시간 / 회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설(현장 중심의 유해·위험 요인 사례)

내용
① 위험성평가에 대한 법적 내용
② 위험성평가 근로자의 참여방안
③ 위험성평가 작성 및 평가
④ 위험성평가 개선 사례



2 뇌·심혈관질환 예방



기초검사와 문진을 통해 뇌·심혈관질환으로 진전될
가능성을 예측하고, 맞춤형 보건 교육을 통해
근로자의 건강한 생활습관 및 사내 문화를 형성하여
뇌·심혈관질환을 예방

뇌·심혈관질환 발병위험도 평가

- 뇌·심혈관질환 발병위험도 문진 및 기초 간이검사
- 뇌·심혈관질환 분류 및 업무적합성 평가

24시간 혈압 측정과 스크리닝

- 24시간 혈압 측정 및 데이터수집
- 측정 결과 분석·스크리닝 후 결과 보고서 제공

산업보건교육

- 심폐소생술(CPR), 뇌·심혈관질환 예방, 절주

2-1 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가&건강상담

개요 뇌·심혈관질환 위험요인을 평가하고, 상담을 통해
근로자의 생활습관 개선을 유도하는 프로그램

대상 근로자 (5~10명 / 일)

소요시간 1인 / 30분 : 오전 시간만 진행 가능

준비사항 사업장 담당자 : 국민건강보험 어플 설치 안내(The 건강보험)
근로자 : 12시간 금식(검사 당일 당뇨약 이외 약물 복용 가능)

내용
① 기초 간이검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤)
② 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가 분류
③ 평가 결과 서류 사업장 송부

※ 평가 결과 즉각적인 진료가 필요한 고위험군의 경우,
프로그램 종료 후 사후관리 진행 여부에 대한 확인을 요청할 수 있음.



2-2 뇌·심혈관질환 예방 교육

개요 뇌·심혈관질환 예방 교육을 통한 생활습관 개선 및 만성질환의 관리 능력 향상

대상 근로자

소요시간 1시간 / 1회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 뇌·심혈관질환의 범주 및 특성
② 뇌·심혈관질환 예방의 중요성 및 필요성
③ 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가의 의미
④ 뇌·심혈관질환 예방을 위한 사후관리 방법 등



2-3 심폐소생술 교육 (CPR)

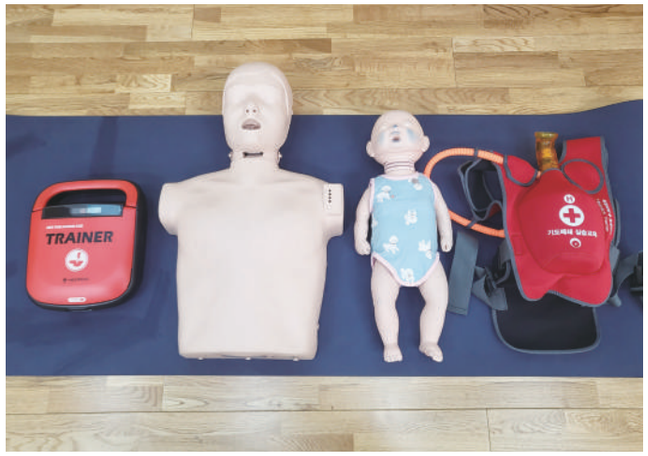
개요 심정지 및 기도폐쇄와 같은 응급상황 발생 시 근로자가 바로 실천할 수 있는 심폐소생술(CPR), 자동심장충격기(AED) 사용법, 기도 폐쇄 응급처치를 배우는 실습 중심 교육

대상 근로자 5명~20명

소요시간 1시간 / 1회

준비사항
사업장 담당자 : 애니와 매트를 설치할 수 있는 충분한 공간, PPT 사용 가능 교육 시설
근로자 : 실습을 할 수 있는 편한 복장

내용
① 목격자 심폐소생술의 중요성과 선의의 응급의료에 대한 면책
② 심폐소생술(CPR) 및 자동심장충격기(AED) 사용법, 기도폐쇄 응급처치



2-4 체험형 절주 교육

개요 고위험 음주자의 음주 행동 개선과 사업장 내 건전한 음주 문화 조성을 위한 체험형 교육

대상 근로자(20명)

소요 시간 1시간 / 1회

준비 사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 술과 음주 현황
② 음주 폐해
③ 나의 음주 습관 테스트(AUDIT-K) 및 절주 실천
④ 음주 체험형 실습(음주고글, 알쓰패치)





2-5 24시간 혈압측정과 스크리닝

개요 24시간 활동 혈압측정 데이터를 분석·스크리닝 하여 근로자별 혈압 관리 수준을 평가하고, 혈압 수준에 따른 관리 방안을 제시하는 프로그램

대상
담당자 : 300인 이상 의료인 보건관리자 상주 사업장
근로자 : 고령 근로자, 장시간 근무, 야간 및 교대 근무, 과도한 소음 노출 근로자, 순환 기계 장애를 유발하는 화학물질을 취급하는 등 뇌·심혈관질환 유해요인에 노출되는 작업

소요 시간
1회차 : 대면, 1시간
2회차 : 비대면, 스크리닝 및 보고서 발송

준비 사항 회의 가능 시설

내용
① 1회차 : 사업장 담당자 사전 업무 협의
(프로그램 안내, 스마트링앱 사용 안내, 기타 서류 안내),
보건관리자-근로자 스마트링 적용, 기타 서류 작성 안내
② 센터 : 24시간 활동성 혈압측정 결과 분석 및
스크리닝 결과 안내, 보고서 발송



3 근골격계질환 예방





근골격계질환에 대해 이해하고, 각 질환에 맞는 스트레칭 및 소도구 운동을 숙지하여 자가예방을 할 수 있는 프로그램

1단계
필수 교육지원

① **유해요인조사**
시행 / 미시행 ⇨ 유해요인조사 교육실시

② **근골격계질환 예방교육**
시행 / 미시행 ⇨ 교육실시

2단계
증상별 질환관리

- 사업장에서 통증호소자 조사
- 개별 근골격계질환 상담 및 처치

3단계
사업장 자체관리지원

- 테이핑 실습 교육
- 소도구 활용 단체운동
- 그룹 순환 운동

3-1 근골격계 부담작업 유해요인조사 및 사후관리

개요 작업 현장의 유해요인을 평가하고 개선하여
근골격계질환을 예방하는 맞춤형 안전관리 프로그램

대상 근골격계 부담작업 유해요인조사가 이루어지지 않거나
미흡한 사업장 중 담당자가 직접 조사하기 어려운 50인 미만 사업장

소요시간 총 5회

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
1~2회차 : 현장실사 및 담당자 사전 교육
3회차 : 서류 작성
4회차 : 서류 보고 및 교육
5회차 : 유소견자 개별상담

*발견된 유해요인 중 비용이 크거나 사업장에서 자체 개선이 힘들다고 판단되는 경우 센터 작업환경개선 연계





3-2 근골격계질환 예방 교육

개요 근로자들을 대상으로 하는 근골격계질환 예방교육 프로그램

대상 해당 사업장에 근무하는 구성원 중 근골격계질환 예방교육이 필요한 근로자

소요시간 1시간 / 1회
*사업장 상황 및 요구에 따라 회기는 추가될 수 있음

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 근골격계질환의 이해
② 각 부위별 호발 질환의 이해



3-3 근골격계질환 개별상담 및 처치

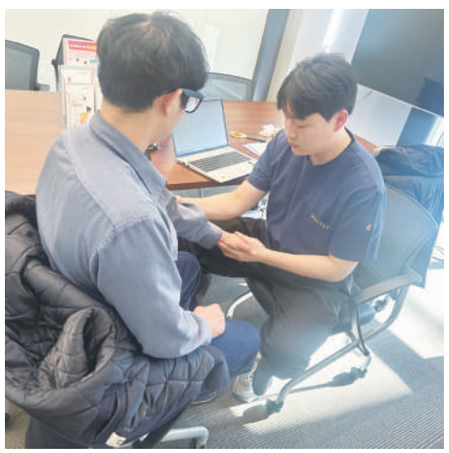
개요 사업장 내에서 통증 호소가 있는 구성원을 위한
개인별 근골격계 관리 프로그램

대상 근골격계질환으로 인해 근무 중
또는 일상생활에 불편함을 호소하는 근로자

소요시간 상담 진행 1명당 30분
(물리치료사 1명 방문 시 최대 5명 / 2명 방문 시 최대 10명 진행)
* 신청 시 협의 / 사업장 상황에 따라 회수는 조정될 수 있음

준비사항 5명 또는 10명의 통증호소자를 선정하여 스케쥴표 작성
1:1 상담 및 간단한 운동 및 스트레칭 수행이 가능한 공간

내용
① 개인별 기본정보 수집
② 통증 호소 및 질환 원인 설명
③ 개인별 맞춤 운동 교육





3-4 근골격계질환 테이핑 실습 교육

개요 각 질환에 맞는 테이핑 요법을 실습을 통해 숙지하여 자가예방을 목적으로 함

대상 해당 사업장에 근무하는 구성원 중 근골격계질환의 위험에 노출되어 있는 근로자

소요시간 1시간 / 최대 20명 (2인 1조 실습)

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 근골격계질환의 이해
② 해당 부위의 호발 질환의 이해
③ 질환별 테이핑 적용 방법





3-5 근골격계질환 세라밴드 근력운동

개요 세라밴드를 이용한 탄성 저항 운동 프로그램

대상 근골격계질환 예방 및 근력 증진이 필요한 근로자

소요시간 1시간 / 최대 20명

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설 및 운동을 진행할 수 있는 교육장





3-6 근골격계질환 폼롤러 이완운동

개요 근로자를 대상으로 소도구를 이용한
근골격계질환 예방 운동 실습 프로그램

대상 근골격계질환을 호소하거나 예방 운동이 필요한 근로자

소요시간 1시간 / 최대 20명

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설 및 운동을 진행할 수 있는 교육장



3-7 근골격계질환 순환 운동

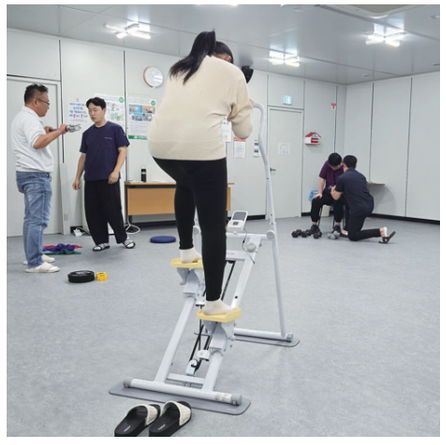
개요 코어 운동을 통한 밸런스 증진 및 순환 운동을 통한 지구력 증진

대상 체력증진 운동이 필요한 근로자

소요시간 1시간 / 그룹당 5~7명

준비사항 그룹 운동을 수행할 수 있는 공간





4 작업환경 관리



작업환경 내 유해요인으로 인한 노출을 최소화하여
안전보건의식을 향상시키고자 하는 프로그램

참여형 작업환경개선(PAOT) 방법을 적용한 위험성평가

개인보호구 밀착검사(Fit test)

- 호흡보호구(방진마스크 / 방독마스크), 청력보호구(귀마개) 착용자 대상

사무실 작업환경관리

- 인간공학적 사무환경(책상 / 의자, 모니터, 작업자세 등) 실측
- 사무실 작업환경 및 오염물질 측정 및 평가

4-1 참여형 작업환경개선 방법을 PAOT을 적용한 위험성평가

개요 50인 미만의 소규모 사업장에 대하여 작업환경개선 해결 방안을 도출하고, 위험성 평가 체계를 마련하여 근로자들의 직업병과 산업재해를 예방

대상 50인 미만의 소규모 사업장의 보건관리자 및 관리감독자(5명 이상)

소요시간 3시간 / 일

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용

1회차 : 현장 사전 답사
2회차 : PAOT 워크샵 진행
① 워크숍 소개, 아이스브레이킹 활동
② 현장 투어
③ 그룹 토의(좋은 점&개선할 점, 개선계획)

*발견된 유해요인 중 비용이 크거나 사업장에서
자체 개선이 힘들다고 판단되는 경우 센터 작업환경개선 연계



4-2 개인보호구 밀착검사 Fit test

개요 소음 또는 분진 노출 작업 시 개인보호구 착용의 중요성 및 정확한 착용법을 알 수 있는 프로그램

대상 호흡보호구(방진 / 방독마스크) 또는 청력보호구(귀마개) 착용자 (최대 16명 / 일)

소요시간 20분 / 1인

준비사항 조용하고 환기가 잘 되는 공간, 참여자 명단 작성
개인용 호흡보호구(방진 / 방독마스크)

내용

청력보호구(3M 귀마개) 밀착검사
① 면담을 통한 소음노출, 소음성 난청 대상여부 확인
② 귀마개 Fit test 실시 및 결과 안내
③ 올바른 착용방법 및 적절한 청력보호구(귀마개 / 귀덮개) 지도

호흡보호구(방진마스크 / 방독마스크) 밀착검사
① 면담을 통한 분진 노출 여부 확인
② 방진 / 방독마스크 착용 Fit test 실시 및 결과 안내
③ 올바른 착용방법 및 적절한 호흡보호구(방진 / 방독마스크) 지도



4-3 영상표시단말기(VDT) 증후군 예방

개요 영상기기를 장시간 사용하여 발생하는
눈 피로, 피부 증상, 정신 신경계 증상과 같은 VDT 증후군을
인지하고 예방하고자 하는 프로그램

대상 영상표시단말기(VDT)를 사용하는 사무실 내 근로자

소요시간 교육 1시간 / 회
* 교육 전 별도 측정 시간(30분~1시간) 소요

준비사항 PPT 사용 가능 교육 시설

내용
① 사무실 작업조건 및 작업환경 측정
② 스트레칭 체조 및 사무환경 관리 교육



4-4 사무실 실내공기질 측정 및 평가

개요

사무실 오염물질로 인한
건강장해 예방 및 쾌적한 작업환경을
조성하고자 하는 프로그램



대상

실내공기질 측정 및 평가가 필요한 사무실
(최소 4 지점 이상 측정 필요)

소요시간

1시간~2시간 / 회

준비사항

측정대상	측정기기
호흡성 분진	분립장치 또는 호흡성 분진을 포집할 수 있는 기기를 이용한 여과포집방법(개인시료채취기 또는 지역시료채취기)
일산화탄소	직독식으로 측정할 수 있는 기기
이산화탄소	직독식으로 측정할 수 있는 기기
이산화질소	표준농도로 보정된 직독식으로 측정할 수 있는 기기(정기적 보정)
포름알데히드	직독식으로 측정할 수 있는 기기

내용

① 사무실 작업환경측정 및 평가
- 작업환경(온·습도, 기류, 조도, 소음, 공기정화설비)
- 오염물질(먼지, 일산화탄소, 이산화탄소, 이산화질소, 포름알데히드)

② 사무실 근로자 실내공기질 교육(필요 시)

③ 사무실 실내공기질 측정 결과기록 작성 및 개선조치사항 안내

5 직무스트레스 예방



직무스트레스에 대해 이해하고, 스트레스 수준이 높은 근로자들을 대상으로 신체 이완, 내면 성찰, 극복 방법 등에 대해 알아보는 프로그램

1차시	**직무스트레스 검사** 전 직원 대상 / 직무스트레스 원인 파악, 고위험군 파악		
2차시	**직무스트레스 교육** 전 직원, 관리자 / 직무스트레스 예방 개인적, 조직적 접근 방법		
3차시	**프로그램 진행**		
	개별 프로그램	집단 프로그램	집중관리 프로그램
	고위험군 개인상담 (1회 40분)	명상, 타로카드 MBTI. 의사소통 금주(심리적 개입) 분노조절, 갈등감소	사업장 요청에 맞는 프로그램으로 구성

5-1 직무스트레스 원인 및 반응 검사

개요 직무스트레스 원인 및 반응을 검사하여 자신의 직무스트레스 수준을 알고 스트레스 관리를 할 수 있도록 하는 프로그램

대상 최대 100명 / 회
직무스트레스 검사를 실시하지 않은 근로자

소요시간 검사 평가 기간 : 1~2주 / 검사 분석 : 3일

내용
① 직무스트레스 수준 온라인 / 오프라인 평가
- KOSS-® 직무스트레스 원인 검사
  : 한국형 직무스트레스 감정노동 연계형
- PHQ-9 직무스트레스 반응 검사
  : 우울증 건강설문-9

② 직무스트레스 요인과 수준평가 및 결과에 의한 대상자 군 분류
③ 직무스트레스 대상자군 분류별 솔루션 제공
(심리상담 / 심리검사 / 집단상담 등)



5-2 직무스트레스 이해 교육

개요 직무스트레스의 원인, 결과 반응 및 증상,
해결할 수 있는 방법 등에 대한 교육 프로그램

대상 직무스트레스에 대해 더 알아보고 싶은 근로자 (또는 중간관리자)

소요시간 1시간 / 회

준비사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 직무스트레스에 대한 이해
② 직무스트레스 자가 체크
③ 직무스트레스 관리 방법 (호흡명상, 행복해지는 순간 찾기 등)

*직무스트레스가 무엇인지 구체적으로 알고, 어떻게 접근하여야
효율적으로 예방 및 해소를 할 수 있는지 알 수 있습니다.



5-3 직무스트레스 개인 상담

개요 직무스트레스 원인 및 반응 검사 결과, 고위험군
또는 희망군을 대상으로1:1 개인상담을 진행하는 프로그램

대상 최대 4명 / 일
고위험 스트레스군 근로자 또는 개인상담을 희망하는 근로자

소요 시간 40분 / 회 (센터로 내방 시 50분 / 회)

준비 사항 조용하고 편안한 공간

내용
① 직무스트레스 수준 온라인 / 오프라인 평가
- KOSS-® 직무스트레스 원인 검사
  : 한국형 직무스트레스 감정노동 연계형
- PHQ-9 직무스트레스 반응 검사
  : 우울증 건강설문-9

② 1:1 개인 상담 (하루 최대 4인까지 가능)



5-4 마음챙김 명상

개요 일상생활에서도 쉽게 적용할 수 있는 명상을 배워보고 실천하여,
신체적·정서적 불편감을 해소할 수 있도록 돕는 프로그램

대상 최대 20명 / 회
- 고위험 스트레스군 중 신체적, 정서적 불편함이 높은 근로자
- 잠재적 스트레스군 / 건강군 중 힐링을 원하는 근로자
- 수면관리를 위해 신체를 이완하는 방법을 알기 원하는 근로자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 조용하고 편안하며, 충분히 넓은 공간

내용
① 마음챙김 명상 개념 소개 및 실습
② 애정어린 손길
③ 호흡 마음 챙김
④ 바디스캔
⑤ 자기자비 명상

*사업장 상황/요구에 따라서
세부 내용은 달라질 수 있음



5-5 타로카드 자기 이해 집단 프로그램

개요 타로카드를 이용해 동료와 함께 자신의 마음을 정리하고,
앞으로의 계획이나 다짐을 세워볼 수 있는 프로그램

대상 5명 / 그룹(하루 최대 3그룹 진행 가능)
- **잠재적 스트레스군** : 스트레스가 심각하지 않아 마음 정리만으로 어느 정도 해소될 수 있는 근로자
- **건강군** : 자기 자신을 돌아보고 미래를 계획해 보고, 성장하고자 하는 근로자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 조용하고 분리된 공간, 타로카드를 놓을 수 있는 4~6인용 책상

내용
① 현재 스트레스 받는 부분에 대해 이야기
② 오픈 타로 뽑기, 현재 나의 상황과 목표, 필요한 것 3가지 고르기
③ 느낀 점 이야기 나누기

*사업장 상황/요구에 따라서 세부 내용은 달라질 수 있음



5-6 MBTI 프로그램

개요 자신과 타인의 특성을 이해하면서 팀원들 간의 서로 다른 점을
수용할 수 있도록 도와 팀워크를 향상하도록 하는 프로그램

대상 최대 15명 / 자신과 타인에 대한 이해를 원하는 근로자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 온라인 MBTI 검사 사전 수행
② 프로그램 진행
- MBTI 유형 검사
- 직무스트레스 및 갈등상황에 대한 이해
- MBTI 유형에 대한 이해
- MBTI 유형에 따른 팀원들의 장점과 단점, 스트레스 받는 요인, 서로가 서로에게 업무에서 기대하는 바 등에 대한 이해



5-7 비폭력 대화 교육

개요 자비로운 대화 방식을 택하여 신뢰를 바탕으로 일을 수행할 수 있도록 돕는 1시간 의사소통 방식의 교육

대상 최대 20명
대인관계 문제를 겪고 있거나
나를 조금 더 잘 이해하여 성장하고 싶은 근로자 개인이나 팀

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 의사소통으로 인해 일어날 수 있는 문제점과 일어나는 이유
② 올바른 의사소통 방법
- 있는 그대로 관찰하기
- 내 감정 살펴보기
- 내 욕구 확인하기
- 부탁하기

③ 실습



5-8 금주 교육, 심리적 개입
(뇌·심혈관질환 예방 - 체험형 절주 교육 연계)

개요 **뇌·심혈관질환 예방** : 체험형 절주 교육 후, 보다 심도 있게 금주 계획을 짜게 하여 실천력과 자기 효능감을 높이는 교육

대상 최대 10명
근로자 중 절주 및 금주 희망자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 우리가 술을 마시는 이유
② 술로부터의 회복이란
③ 실습
- 회복 산 등반하기 교육
- 물질을 포기하는 방법을 선택하라.
- 심상 훈련

④ 서로 나눔

5-9 감정 조절 집단 프로그램

개요 부정적 감정, 특히 분노 조절이 어려운 근로자를 대상으로
자신의 상태를 편안하게 받아들여 업무와
일상생활을 현명하게 보내도록 돕는 프로그램

대상 10명 내외
평소에 분노, 부정적 감정을 소화하는 것을 어려워하는 근로자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 집단 비밀 보장 안내와 그 외 주의 사항 안내
② 감정 교육
③ 워크지를 활용한 분노 이해
- 화난 상황 살피기
- 내가 한 행동 선택 / 바꾸고 싶은 선택 / 변화하고 싶은 모습 공유
- 나의 분노 버튼 살피기 / 화나게 하는 것 우선 순위 체크
- 내가 진짜로 필요한 것 살피기

④ 서로 나눔



5-10 근로자를 위한 스트레스 해소 시간 내 마음 돌봄 글쓰기

개요 사업장에서 스트레스를 받고 있는 근로자들을 대상으로
성장 글쓰기방식을 통해 자신의 상태를 직면 및 재경험하고,
재평가를 통해 스트레스 사건과 나 자신을 긍정적으로
재해석할 수 있도록 돕는 프로그램

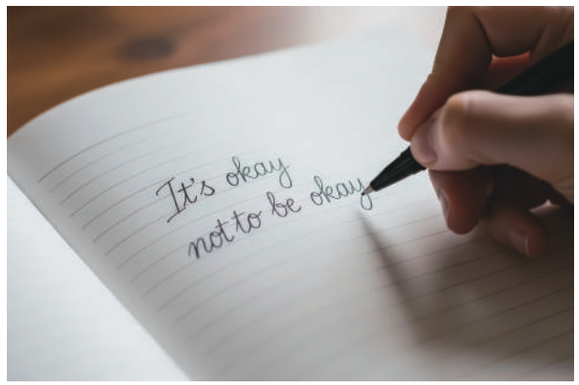
대상 10명 내외
스트레스 반응 점수가 높은 근로자 또는 중간관리자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 집단 비밀 보장 안내와 그 외 주의 사항 안내
② 글쓰기 효과 교육
③ 직접 글 써보기
- 스트레스 사건 묘사 / 재경험
- 스트레스 원인 탐색 및 대처를 위한 사고방식 탐색
- 스트레스 경험의 긍정적인 부분을 탐색하기

④ 서로 나눔



5-11 의사소통교육

개요 사업장 내에서의 의사소통 불일치 경험을 떠올리며,
적절한 소통방안을 익혀 적용하도록 돕는 교육

대상 20명 내외
업무 상황에서 소통이 어려운 근로자 또는 중간관리자

소요 시간 1시간 / 회

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
① 사업장에서 발생할 수 있는 의사소통 불일치 상황 설명 및 개선 시 효과
② 효과적인 의사소통
- 소통 맥락의 차이 이해하기
- 상대방 이야기 경청하기 : 구체화 질문을 통해 이해하는 법
- “나” 전달법을 통한 업무 불만 의논하기
- 실습

5-12 산업재해 트라우마 교육 및 대면상담

개요 산업재해 이후 작업현장의 빠른 정상화를 돕고,
개별 근로자가 만성 PTSD로 발전되지 않도록
조기개입 및 전문 기관 연계 등을 지원해주는 프로그램

대상
교육 : 최대 20명
안정화 1:1 상담 : 최대 3명 / 일
산업재해에 직·간접적으로 노출된 근로자 및 관계자

소요 시간
교육: 1회 60분
안정화 1:1 상담 : 1회 50분 (총 3회)

준비 사항 교육이 가능한 공간, 빔프로젝터, 스크린

내용
트라우마 초기 개입 및 교육
① 외상 후 위기 체크리스트(PC-PTSD-5) 실시 후
고위험군 대상자 분류
② 외상 후 나타날 수 있는 정상적인 반응 교육
③ 외상 후 지속적으로 불안감을 느끼고 있는 대상자 선별
(PDS ; Post-traumatic Diagnostic Scale)하여 심리 상담 실시

* 필요 시 근골격계예방상담 및 뇌심혈관질환예방상담 함께 진행

5-13 직무스트레스 집중관리 프로그램

직무스트레스 집중관리 프로그램은 일회성 개입이 아닌 연속적인 운영을 통해 보다 효과적인 스트레스 예방과 관리를 도모하는 프로그램입니다. 일환경건강센터는 다양한 주제와 대상군, 사업장 특성을 고려한 맞춤형 프로그램을 연속적으로 운영함으로써, 참여 근로자 개인은 물론 사업장 전반에서 직무스트레스 관리의 중요성과 효과를 체감할 수 있도록 지원합니다.

효과

❶ 지속적 관리
꾸준한 운영을 통해 직무스트레스 예방 효과를 높입니다.

❷ 인식 확산
다양한 대상과 상황에 맞춰 직무스트레스 관리의 중요성을 알립니다.

❸ 체험 중심
참여형 프로그램을 통해 관리 효과를 직접 경험할 수 있습니다.

❹ 정신건강 증진
스트레스 완화와 정신건강 유지에 도움을 줍니다.

구성

대상자와 교육 희망 주제를 알려주시면, 맞춤형 프로그램을 구성해 드립니다.
(예 : 팀워크 증진, 스트레스 해소, 신입사원 적응, 의사소통 등)



작업환경개선 지원사업

1. 주요 지원 품목
2. 사업 절차

작업환경개선
주요 지원 품목




추락방지시설
안전난간, 발끝막이판, 안전블록, 개구부덮개 등





위험설비 안전장치
방호울, 회전부 방호조치 등





운반설비 충돌예방장치
레드라인, 감지센서, 전/후방카메라, 바리게이트 등




전기설비 안전조치



화학설비 안전조치
가스감지/측정기, 자동공급장치 등



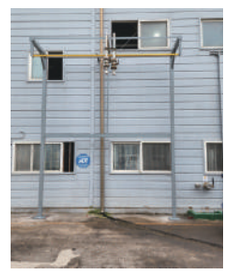


분진 또는 유해물질 제거시설
전체환기팬, 국소배기장치 등





작업장 등의 안전조치
보행자 통로 도색, 배관덮개 등



고소작업 예방조치
추락방지 안전바, 안전난간 사다리 등





근골격계질환 예방설비
중량물 운반설비, 높이조절설비 등



위험물질 분리 보관



3정5S 개선 및 작업통로 확보




밀폐공간작업 건강장해 예방 장비

작업환경개선
지원사업 절차 안내

* 지원금액 (VAT포함) **SK Hynix 사외 협력사: 최대 일천만원 / 지역 소규모 사업장: 최대 오백만원**

신청서 접수 (사업장⇨센터)

- 작업환경개선 지원사업 희망 신청서 접수
- 접수처: center@cweh.org
- 제출서류
  - 현장사진·동영상, 위험성평가 결과, 작업환경측정 자료
  - 작업환경개선 지원사업 신청서
  - 공급업체 견적서, 비교견적서, 설계 도면, 카탈로그 등

결과 통보 (센터⇨사업장)

- 개선 사유, 품목, 투자 비용 등 적절성 검토
  - 필요시 사업장 현장 실사 진행

시설 개선 (사업장)

- 작업환경개선 실시(결과 통보일로부터 2개월 이내)
  - 1회에 한해 2개월 연기 가능
  - 완료 기한 : 12월31일

지원금 지급 요청 (사업장⇨센터)

- 지원금 지급 요청서 접수
- 제출서류
  - 공급업체와의 계약서 또는 발주서
  - 공급업체 사업자등록증, 통장사본, 세금계산서
  - 개선 전 / 후 사진대지

지원금 지급 (센터⇨공급업체)

- 공급업체에 지원금 지급 (최대 1,000만원, VAT 포함)
  - 개선 후 6개월 경과~3년 : 사후유지관리 평가

홈페이지 블로그 인스타그램 페이스북 유튜브

발행처 재단법인 일환경건강센터 **주소** 충북 청주시 흥덕구 직지대로 530 테크노 S타워 동관 212호 (28578) **전화**043.904.7411 **홈페이지** www.cweh.org