

경주지부 노안소식지 1호

발행일 : 24년01월25일

발행인 : 정진홍

편집 : 경주지부 노안부

T : 054-748-3223

F : 054-773-9270

일하다 죽지 않게 , 차별받지 않게!

경주지부 13기 노동안전보건위원회 첫 출발을 알리다!



24년 1월 19일 1차 노동안전보건위원회 회의를 시작하며 13기 1년차 사업에 첫 발을 내딛었다. 24년 경주지부 노안 사업에 대하여 다양한 주제를 가지고 논의하며 노안 활동가로서의 투쟁의 의지를 다졌다.

24년은 6차례의 정리화된 회의와 2차례 수련회, 7차례의 노안 역량 강화교육이 예정되어 있으며 지회별 순회방식의 회의를 진행하며 해당 사업장 현장 안전점검을 실시하는 계획을 가지고 활동해 나갈 예정이다.

금강지회는 ???



이무곤 / 박재홍
노안부장



주요 생산품목

(주)금강은 2003년 10월 경주시 아화리 법인설립을 시작으로 2004년 부터 현재까지 자동차부품(시트프레임)제조하는 공장입니다.

노동자로서의 권리를 찾기 위하여 2013년 12월 10일 금속노조로 노동조합을 설립이후 현장 안전환경개선을 위하여 각 종 고발투쟁을 전개하며 현장의 많은 변화를 가져왔습니다. 주작업으로 용접,조립 공정에서의 산업재해(근골)가 발생되고 있으며 조합원 건강권 확보와 불이익 처우가 발생되지 않도록 노안팀은 안전에 만전을 다하고 있습니다.

노안부가 생각하는 노동안전이란 ?

예측 가능한 사고를 최대한 없앨수 있는 현장 환경을 컨트롤 하며 조합원 개개인에게 산안법 관련 내용을 숙지시켜 안전과 건강은 조합원 스스로 지킬 수 있도록 하며 서로 다른부서, 다른 세대가 긍정적인 소통을 통해 안전한 일터를 만들기 위해 고민하고 노력해 만들어 나가는 것이 노동안전의 가장 기본이라 생각하면 우리 모두의 안전을 지킬 수 있다고 생각합니다.

이달의 안전표어 한마디

“ 사고(Thinking)가 바뀌면
사고(Accident)가 예방됩니다.

- 다스지회 강보천 노안부장 -



2024년 노안 교육일정

1월~2월	노안신임간부교육
2월~3월	위험성평가 집체교육
3월~4월	산업재해 대응교육
4월 중	근골격계 질환 산재경위서 작성
4월~9월	금속노조 노안활동가 양성학교 집체교육
10월~11월	금속노조 노안활동가대회
11월	25년 근골격계유해요인조사 대비 집체교육

동절기 뇌·심혈관질환 예방법을 알려주세요

뇌·심혈관질환 발생 원인

뇌·심혈관질환의 주요 질환은 뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환인 뇌경색, 뇌출혈 등의 뇌졸중이 있고, 심장과 주요 동맥에 발생하는 질환인 고혈압, 허혈성 심장질환, 협심증, 심근경색증 등과 같은 관상동맥질환이 있다.

뇌·심혈관질환은 춥고 건조한 날씨로 인해 심장박동수가 빨라져 혈압이 높아지거나, 저온에 의한 혈관수축, 작업 시 격렬한 움직임 등으로 인해 심근경색, 뇌졸중 등의 뇌·심혈관질환이 발생할 수 있다. 이른 아침에 찬 공기에 갑자기 노출되거나 아침 운동 중 왼쪽이나 중간 부위 앞가슴에 통증이 발생되며 이러한 통증이 목 주위나 왼쪽 팔 주위로 방사될 경우 협심증 같은 허혈성 심질환을 의심해 봐야 한다. 특히 흡연자, 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만 등의 동맥경화증 위험인자 보유 작업자 등은 한랭 작업 환경에서 작업 시 뇌·심혈관질환 발생 위험이 증가한다.

뇌·심혈관질환을 유발하는 요소

당뇨
공복 혈당
≥ 100mg/dℓ
또는 내당능장애
또는 당화혈색소 ≥ 5.7%



비만
BMI ≥ 25
또는 복부비만
(남 ≥ 90cm, 여 ≥ 85cm)



이상지질혈증
HDL 콜레스테롤 < 40mg/dℓ,
총 콜레스테롤 ≥ 220mg/dℓ 또는
LDL ≥ 150mg/dℓ 또는
중성지방 ≥ 200mg/dℓ



흡연



음주



고혈압
130/80mmHg 이상

뇌·심혈관질환 의심 증상

뇌·심혈관질환의 증상은 갑자기 팔과 손, 다리에 힘이 빠지고 약해진 느낌이 들며, 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림 증상이 나타날 수 있다. 또한 얼굴이나 몸 한쪽에 느낌이 없는 증상이 나타난다. 어지러움, 비틀거림, 심한 두통이 나타나고 말을 하는 데 어려움을 느끼게 된다. 특히 작업 중에 호흡곤란, 맥박 이상, 가슴 압박감, 통증, 추위, 진땀이 나고 온몸에 힘이 빠지거나 현기증을 느끼면 뇌·심혈관질환을 의심해야 한다. 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안 보일 수 있으며, 협심증이나 심근 경색은 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증을 느낄 수 있다.

뇌·심혈관질환 예방법

과도한 음주나 흡연을 하지 않고, 규칙적인 운동 1주일에 3회, 1회 30분 이상, 6개월간 꾸준히 운동을 하면 혈압과 혈당을 낮추고, 체중을 감소시켜 뇌·심혈관질환 위험을 줄일 수 있다. 다만, 겨울철에는 과도한 아침 운동을 피해야 한다. 올바른 식생활도 필요하다. 기름진 음식을 피하고 등 푸른 생선, 메주콩, 토마토, 당근, 마늘, 양파, 견과류 등의 음식을 골고루 섭취하고, 찌개 등 국물 음식은 싱겁게 먹도록 한다. 휴식을 할 때는 추위를 피하기 위해 반신만 난로를 켜면 상반신의 혈류가 나빠져 몸 전체의 혈액 순환이 원활해지지 않는다. 공간 전체를 덥히는 난방 방식이 좋고, 따뜻한 곳에서 나올 때, 혈압이 크게 상승하므로 외투를 덧입거나 양말을 꼭 신어야 한다. 추위를 막을 수 있게 옷을 여러 벌 겹쳐 입고, 목덜미나 손이 냉기에 노출되면 말초혈관 수축이 일어날 수 있으므로, 모자, 장갑, 목도리를 꼭 착용해야 한다.

출처:직장에서의 뇌·심혈관계질환 예방을 위한 발병위험도 평가 및 사후관리지침(KOSHA GUIDE), 안전보건공단

겨울철 기본 수칙 지켜서 한랭질환 예방하세요!

글·그림. 이수종





날씨가 추워지면서 외부 근무 중 동상 증상을 보이는 경우가 많습니다.



피부가 검붉어지고 물집이 생기거나 찢는 듯한 통증, 가려움, 피부 감각 소실 등의 증상이 있으면 동상을 의심해 보아야 합니다.



동상 발생 시에는 몸을 따뜻하게 유지하고 동상 부위는 따뜻한 물에 담가주세요.



그리고 가능한 빨리 병원을 방문해 의사의 진찰을 받는 것이 좋습니다.



동상 외에도 오한, 피로, 의식저하, 기억장애, 언어장애 등의 증상이 있으면 저체온증일 수 있습니다.



긴급한 경우엔 119 신고도 잊으면 안 되겠죠?



하지만 건강상 피해를 입기 전에 예방이 중요할 텐데요,
한랭질환을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



먼저 작업 전에는 기상 상황을 확인하고
추운 시간대에는 옥외작업을 자제하도록 합니다.



작업 중에는 따뜻한 옷을 여러 겹 입고 장갑, 모자,
마스크 등을 착용해 체온을 유지해줘야 합니다.



그리고 평소에도 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취,
올바른 식사 등의 생활 습관을 통해 겨울철 건강을
지켜주세요!



어! 몸은 좀 어때?

이제 한결 나아졌어요!



겨울철 한랭질환 잘 대비해서 모두 건강한 겨울 보내세요!



사업장에서 건강한 겨울나기 이렇게 준비하세요!

겨울철에 장시간 한파에 노출되면 **저체온증, 동상** 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다

✓ 한랭질환의 주요 대표 증상



피부가 검붉어지고 물집 생김

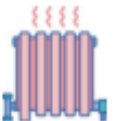


오한

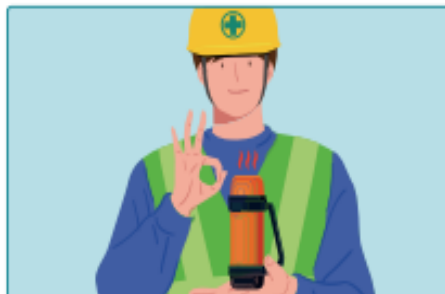


피로 및 의식저하

✓ 한랭질환 예방수칙을 지켜주세요!



따뜻한 옷(방한장구)을 착용하세요



따뜻한 물을 수시로 섭취하세요



추위를 피할 수 있는
따뜻한 장소로 이동하세요

✓ 한랭질환 증상 발현시 응급조치 이렇게 하세요



몸을 따뜻하게 유지하기
(젖은 옷 제거, 따뜻한 곳으로 이동)



동상부위는 따뜻한 물에 담그기



가능한 빨리 의사 진찰 받기

폭설 시 안전수칙을 알려주세요!

폭설과 한파로 눈길 교통사고, 청소 작업 중 미끄러짐, 저체온증, 동상, 제설작업 중 미끄러짐, 보행 중 빙판에 넘어짐 등 다양한 위험이 발생할 수 있다. 안전한 보행을 위한 미끄럼 방지화, 방한복 등 적정 보호구를 착용, 안전한 제설 작업 등 폭설로 발생하는 위험에 대비해야 한다.

참고자료. 「겨울철 제설작업에 따른 재해」/ 「폭설·한파 재해예방」, 안전보건공단

Q

폭설 시 지켜야 할 안전수칙은 무엇인가요?
정진*

A

통로 등 작업장 내 빙판이 생기지 않도록 제설작업을 하고, 빙판길에서는 미끄럼 방지 작업화 또는 도시형 아이젠을 착용하고, 방한복 등을 착용해 체온 유지에 유의해야 합니다.

눈길, 빙판길 안전점검

CHECK-LIST

점검항목	점검결과	조치사항
눈 치우기 작업자에게 방한복, 아이젠 등을 지급·착용하는가?		
제설작업에 필요한 장비 및 전용도구가 항상 준비되어 있는가?		
통행 위험 장소에 「통행금지」 표지를 설치하는가?		
통행로가 결빙되기 전 신속히 조치하는가?		
빙판길 제거를 위해 뜨거운 물을 붓지는 않는가?		
안전한 통행을 위해 빙판길에 모래나 염화칼슘을 뿌리는가?		
빙판 위를 지나가야 할 때 천천히 걸어서 이동하는가?		
가능한 한 경사가 없는 평탄한 길로 이동하는가?		
빙판길 이동 중 양손에 짐을 들고 있거나 주머니에 손을 넣고 있지 않은가?		
빙판길 차량 진입 시 유도자를 배치하여 차량을 유도하는가?		



폭설이 내릴 때 위험요인

‘폭설’은 짧은 시간에 많은 양의 눈이 오는 기상 현상으로 많은 피해를 유발한다. ‘폭설 주의보’는 24시간 신적설이 5cm 이상 예상될 때, ‘폭설 경보’는 24시간 신적설이 20cm 이상, 산지는 30cm 이상이 예상될 때를 말한다.

폭설이 내릴 때는 눈길 제설, 순찰, 물품 배달 중 넘어질 수 있고, 눈길에 운전을 하다가 교통사고가 발생할 위험이 높다. 특히 폭설이 자주 내릴 때는 눈의 무게 때문에 창고, 축사, 공장, 건설 현장의 시설 및 구조물이 무너지는 사고가 발생할 수 있다.

또한 저체온증과 동상에 걸릴 수 있어 건강에 유의해야 한다. ‘저체온증’은 장시간 한랭 환경에 신체가 노출되어 체온이 35℃ 이하로 떨어지는 증상이며, ‘동상’은 겨울철 5℃ 이하의 온도에 오랫동안 노출되어 혈액순환이 저하되고 신체 조직이 얼어 감각이 무뎌지며 발생하는 증상으로 옥외작업이 잦은 작업자에게 발생할 위험이 있다.

폭설 시 작업 현장의 안전수칙

눈길에 안전하게 보행을 하기 위해서는 미끄럼 방지 작업화 또는 도시형 아이젠을 착용하고, 주머니에서 손을 빼고 보온장갑을 착용한다. 계단 통행 시에는 안전난간을 잡고 이동한다. 제설 작업 시작 전에는 스트레칭을 하고, 체온 저하를 방지하기 위한 보온복을 입는다. 배수구 등 피트에 빠지지 않도록 주의하고, 쓰레기 수거 작업 시에는 안전모, 팔꿈치보호대를 착용한다.

눈길에서 안전한 운전을 하기 위해서는 바퀴에 체인을 설치하고, 교통신호 준수 및 안전벨트 착용, 운전 중 휴대폰 사용을 금지한다. 이면도로는 상시 빙판길이므로 반드시 서행으로 운행하고, 이륜자동차로 배달 업무를 할 때는 헬멧, 안전화 등 보호장구를 반드시 착용한다. 노면이 젖어 있거나 눈이 20mm 미만이라면 최고 속도의 20% 감속, 폭우, 폭설, 안개 등으로 가시거리가 100m 이내인 경우나 노면이 얼어붙은 경우 50% 감속운행을 한다.(도로교통법 시행규칙 제19조2)

폭설이 내린 후에 구조물 붕괴 사고의 위험을 막기

위해서는 가설구조물의 안전성이 확인되지 않은 상태에서 구조물 내부에 근로자를 출입시키면 안 된다. 또한 구조물의 출입구 및 이동통로에는 미끄럼 재해예방을 위해 빙판 등을 제거하고 내린 눈이 쌓이지 않도록 경사를 둔다. 또한 안전화, 안전모, 안전대 등 개인 보호장비를 반드시 착용하고 작업한다.

옥외 작업이 많다면 체온 유지를 위해 방한복 등 따뜻한 복장을 착용하고, 따뜻한 물을 준비해 자주 마신다. 손발을 자주 마사지하여 혈액 순환을 원활히 유지하고, 수시로 스트레칭을 해서 체온을 유지하도록 노력한다.

눈길, 빙판길에서 작업 시 직종별 안전수칙

경비원	-미끄럼 방지 안전화나 아이젠을 착용하고 순찰한다. -야간 순찰 시 휴대용 조명기구를 휴대한다. -건물 복도 및 통로 등 적정 조명을 확보한다. -순찰 및 이동할 때는 오토바이 및 자전거 이용은 금지한다. -얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 보온과 활동성을 확보한다.
환경미화원	-미끄럼 방지 안전화나 아이젠을 착용하고 청소한다. -안전모, 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용한다. -계단을 통해 이동할 경우에는 난간을 잡고 이동한다. -청소 시작 전·중 수시로 스트레칭을 한다. -활동성을 저해하지 않는 방한복을 착용한다.
배달 차량 운전원	-눈길 운전 시 체인 등의 도구를 갖추고 운행한다. -급경사 및 굽은 도로 운행 시는 속도를 감속한다. -차량 제동 시 급작스러운 브레이크 사용을 자제하고 엔진 브레이크를 이용한다. -차량 상·하차 시 후방 및 바닥상태를 확인한다. -충분한 수면을 취하고 장시간 운전은 하지 않는다.
이륜차 배달원	-헬멧, 안전화, 팔·다리 보호대 등 보호장구를 착용한다. -신호를 준수하고, 앞차량과의 안전거리를 준수한다. -급작스러운 브레이크 사용은 금지한다. -골목길, 이면 도로는 특히 미끄럽기 때문에 조심히 운행한다.