

근로자 건강진단 및 사후관리

박미란

목 차

- 근로자 건강진단
- 근로자 건강진단 후 사후관리
- 사후관리(건강증진활동)

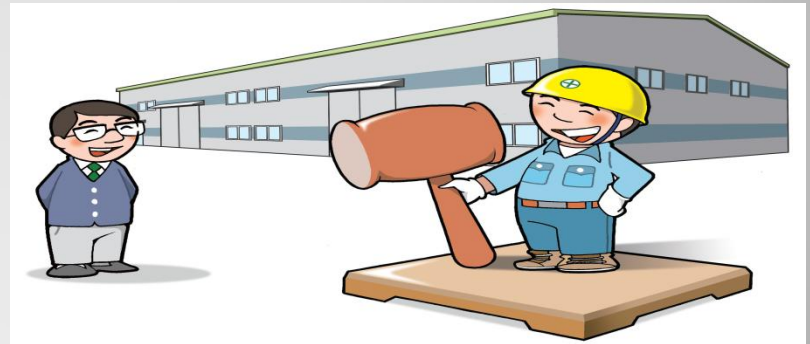
근로자 건강진단 연혁

구분	내용
1953.5	근로기준법 제정시 16인 이상 사업장 근로자 정기건강진단 실시의무 부여
1961.9	건강진단 종류, 대상, 항목, 주기 등을 규정한 근로보건관리 규정 공포
1972.1	일반(4월) 및 특수건강진단(9월)으로 구분하여 실시
1981.2	산업안전보건법 시행령 개정-5인 이상 모든 사업장 건강진단 실시 의료보험법 개정(제26조)-보건예방사업 실시 근거 마련
1983	근로자 건강진단 실시규정 제정 특수건강진단기관 지역 지정제 실시 및 특수건강진단기술협의회 구성
1989	유기용제 등 화학물질 취급 근로자 특수건강진단 연2회 실시 규정
1995.5	일반건강진단을 의료보험에서 관장, 실시비용을 의료보험 재정에서 부담
1996.1	암 검사 실시-대상:직장피보험자 건강진단 대상자 중 희망자
2000.8	국민의료보험관리공단과 139개 직장조합의 통합으로 국민건강보험공단 에서 실시 2002년 1월1일부터 1인 이상 모든 사업장 건강진단 실시의무 부여 배치전 건강진단, 수시건강진단
2013.8	야간작업 건강진단 추가

근로자 건강진단 실시근거

- 산업안전보건법 제43조(건강진단)

: 사업주는 근로자의 건강을 보호 · 유지 하기 위하여 고용노동부 장관이 지정하는 기관 또는 「국민건강보험법」에 따른 건강검진을 하는 기관에서 근로자에 대한 건강진단을 하여야 한다.



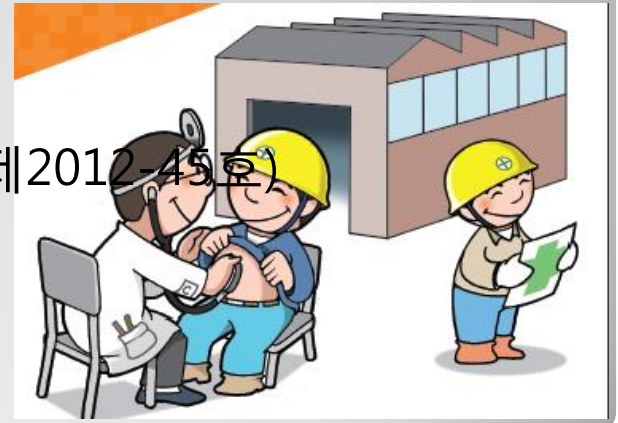
근로자 건강진단 실시근거

- 산업안전보건법 시행규칙 제2장(근로자 건강진단)
 - 제98조 : 건강진단의 정의, 종류, 실시기관 등
 - 제99조 : 실시 시기, 실시 주기의 일시 단축, 실시 시기의 명시
 - 제100조 : 검사항목 및 실시방법
 - 제101조 : 건강진단비용
 - 제105조 : 건강진단 결과의 보고, 결과의 사후관리 등
 - 제107조 : 건강진단 결과의 보존

*근로자건강진단 관리규정(예규)

*근로자건강진단 실시기준(고시)(노동부 고시 제2012-45호)

*특수건강진단 정도관리규정(고시)



근로자 건강진단 종류 및 실시대상

종류	대상	목적	진단주기
일반건강진단	전체근로자	고용중인 근로자의 질병 조기 발견 및 업무적합성 평가	사무직 2년에 1회 생산직 1년에 1회
특수건강진단	특수건강진단 대상업무 종사 근로자	유해인자관리부서에 종사하는 근로자의 직업성질환 조기발견 및 업무적합성 평가	유해인자 종류에 따라 6개월에 1회 또는 1년에 1회 이상
배치 전 건강진단		유해인자관리부서에 신규 채용하거나 전환배치되는 근로자의 직업성질환에 대한 기초건강자료 확보 및 배치적합성 평가	신규채용 및 전환 배치시
수시건강진단	건강장애 호소자 또는 의학적 소견 근로자	직업성 천식, 피부질환을 의심케 하는 증상 또는 소견을 호소하는 근로자의 신속한 건강상태 확인 및 업무 적합성 평가	수시
임시건강진단	지방고용노동관서 명령 근로자	지방관서의 장이 근로자의 건강을 직업성질환으로부터 긴급히 보호하기 위하여 명령하여 시행	필요시

* 건강관리수첩소지자 건강진단:정해진 발암물질에 노출되는 업무에 종사하다 이·퇴직 근로자에 대하여 국가에서 1년에 1회 이상 시행
* 채용시 건강진단(2005년 폐지)



일반건강진단 정의 및 실시 시기

- "일반건강진단"이란 법 제43조 제1항에 따라 상시 사용하는 근로자의 건강관리를 위하여 사업주가 실시하는 건강진단

제99조 (건강진단의 실시 시기 등)

: 사업주는 상시 사용하는 근로자 중 사무직에 종사하는 근로자 (공장 또는 공사현장과 같은 구역에 있지 아니한 사무실에서 서무·인사·경리·판매·설계 등의 사무업무에 종사하는 근로자를 말하며, 판매업무 등에 직접 종사하는 근로자는 제외한다)에 대해서는 2년에 1회 이상,

그 밖의 근로자에 대해서는 1년에 1회 이상 일반건강진단을 실시

일반건강진단 실시인정

사업주가 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 건강진단을 실시한 경우에는 그 건강진단을 받은 근로자는 이 규칙에 따른 일반건강진단을 실시한 것으로 본다.

1. 「국민건강보험법」에 따른 건강검진
2. 「항공법」에 따른 신체검사
3. 「학교보건법」에 따른 건강검사
4. 「진폐의 예방과 진폐근로자의 보호 등에 관한 법률」에 따른 정기 건강진단
5. 「선원법」에 따른 건강진단
6. 그 밖에 제100조 제1항에서 정한 일반건강진단의 검사항목을 모두 포함하여 실시한 건강진단



일반건강진단 검사항목 및 실시방법

1. 일반건강진단의 제1차 검사항목

- ① 과거병력, 작업경력 및 자각·타각증상(시진·촉진·청진 및 문진)
- ② 혈압·혈당·요당·요단백 및 빈혈검사
- ③ 체중·시력 및 청력
- ④ 흉부방사선 간접촬영
- ⑤ 혈청 지·오·티 및 지·피·티, 감마 지·티·피 및 총콜레스테롤

2. 제1항에 따른 제1차 검사항목 중 혈당·총콜레스테롤 및 감마 지·티·피 검사는 고용노동부장관이 정하는 근로자에 대하여 실시

3. 제1항에 따른 검사 결과 질병의 확진이 곤란한 경우에는 제2차 건강 진단을 받아야 하며, 제2차 건강진단의 범위, 검사항목, 방법 및 시기 등은 고용노동부장관이 정하여 고시

일반건강진단과 국민건강검진의 검사항목 비교 (1차 검사항목)

일반건강진단 1차 검사항목	국민건강검진 1차 검사항목
<ol style="list-style-type: none"> 1. 과거병력, 작업경력 및 자각·타각증상(시진·촉진·청진 및 문진) 2. 혈압·혈당·요당·요단백 및 빈혈검사 3. 체중·시력 및 청력 4. 흉부방사선 간접촬영 5. 혈청 지·오·티 및 지·피·티, 감마 지·티·피 및 총콜레스테롤 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 흉부방사선 촬영(직접촬영) 2. 요검사(요단백) 3. 혈액검사 <ul style="list-style-type: none"> ○ 혈색소 ○ 공복혈당 ○ 총콜레스테롤 ○ HDL콜레스테롤 ○ 트리글리세라이드 ○ LDL콜레스테롤 ○ AST(SGOT) ○ ALT(SGPT) ○ 감마지티피 ○ 혈청크레아티닌검사

일반건강진단과 국민건강검진의 검사항목 비교 (2차 검사항목)

일반건강진단 2차 검사항목		국민건강검진 2차 검사항목
폐결핵 및 비 결핵성 흉부질환	가.흉부방사선 직접촬영 검사 나.결핵균 농축도말 검사	1.1차 검진결과 상담 등 ○ 건강검진 결과상담 ○ 건강위험평가 상병상담 ○ 보건교육 ○ 결과통보 및 입력 등 2.고혈압 ○ 혈압측정 3.당뇨병 ○ 공복혈당 4.인지기능장애 :KDSQ-C 선별검사 및 상담
순환기계 질환	가.혈압검사 나.정밀안저검사 다.심전도(E.C.G) 라.트리글리세라이드검사 마.총콜레스테롤 검사 바.HDL-콜레스테롤 검사	
간장질환	가.총단백 검사 나.혈청알부민 검사 다.총빌리루빈 검사 라.알칼리포스파타제 검사 마.혈청지오티 검사 바.혈청지피티 검사 사.감마지티피 검사 아.B형간염검사(1.표면항원 검사, 2.표면항체검사) 자.알파훼토단백 검사	
신장질환	가.요침사현미경 검사 나.요소질소 검사 다.요단백 검사 라.크레아티닌 검사	
빈혈증질환	가.혈색소 검사 나.백혈구수 검사 다.적혈구수 검사 라.혈청철 검사 마.철결합능(T.I.B.C) 검사	
당뇨질환	가.혈당 검사 나.요당 검사 다.혈색소A1C검사	
피부질환	의사가 인정하고 사업주가 동의한 검사	
기타질환	의사가 인정하고 사업주가 동의한 검사	

특수건강진단 정의

"특수건강진단"이란 법 제43조제1항에 따라 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 근로자의 건강관리를 위하여 사업주가 실시하는 건강진단

가. 별표 12의2에서 정한 특수건강진단 대상 유해인자에 노출되는 업무 (이하 "특수건강진단대상업무"라 한다)에 종사하는 근로자

나. 근로자건강진단 실시 결과 직업병 유소견자로 판정 받은 후 작업 전환을 하거나 작업장소를 변경하고, 직업병 유소견 판정의 원인이 된 유해인자에 대한 건강진단이 필요하다는 의사의 소견이 있는 근로자

야간근로작업 추가

: 특수건강진단 대상 유해인자에 "야간작업"을 추가
(시행규칙 별표 12의 2, 개정('13.8.6))

*야간작업(2종)

가. 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시까지 계속
되는 작업을 월 평균 4회 이상 수행하는 경우

나. 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시 사이의
시간 중 작업을 월 평균 60시간 이상 수행하는 경우

특수건강진단 실시 시기등

사업주는 특수건강진단대상업무에 종사하는 근로자에 대해서는 별표 12의 3에서 특수건강진단 대상 유해인자별로 정한 시기 및 주기에 따라 특수건강진단을 실시하여야 한다.

다만, 사업주가 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 건강진단을 실시한 경우에는 그 근로자에 대해서는 이 규칙에 따른 해당 유해인자에 대한 특수건강진단을 실시한 것으로 본다.

[개정 2014.3.12]

1. 「원자력안전법」에 따른 건강진단(방사선만 해당한다)
2. 「진폐의 예방과 진폐근로자의 보호 등에 관한 법률」에 따른 정기 건강진단
(광물성 분진만 해당한다)
3. 「진단용 방사선 발생장치의 안전관리에 관한 규칙」에 따른 건강진단
(방사선만 해당한다)
4. 그 밖에 별표 13에서 정한 특수건강진단의 검사항목을 모두 포함하여 실시한 건강진단
(해당하는 유해인자만 해당한다)

사업주는 제98조 제2호 나목에 해당하는 근로자에 대해서는 직업병 유소견자 발생의 원인이 된 유해인자에 대하여 해당 근로자를 진단한 의사가 필요하다고 인정하는 시기에 특수건강진단을 실시하여야 한다.

특수건강진단의 시기 및 주기

[별표 12의3](제99조 제2항 관련)

구분	대상 유해인자	시기	주기
		배치 후 첫 번째 특수 건강진단	
1	N,N-디메틸아세트아미드 N,N-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 나무 분진 소음 및 충격소음	12개월 이내	24개월
6	제1호부터 제5호까지의 규정의 대상 유해인자를 제외한 별표 12의2의 모든 대상 유해인자	6개월 이내	12개월

건강진단 실시 주기의 일시단축

사업주는 법 제42조에 따른 사업장의 작업환경측정 결과 또는 특수건강진단 실시 결과에 따라 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 근로자에 대해서는 제99조제2항에도 불구하고 다음 회에 한정하여 관련 유해인자별로 특수건강진단 주기를 2분의 1로 단축하여야 한다.

1. 작업환경을 측정한 결과 노출기준 이상인 작업공정에서 해당 유해인자에 노출되는 모든 근로자
2. 특수건강진단·수시건강진단 또는 임시건강진단을 실시한 결과 직업병 유소견자가 발견된 작업공정에서 해당 유해인자에 노출되는 모든 근로자
3. 특수건강진단 또는 임시건강진단을 실시한 결과 해당 유해 인자에 대하여 특수건강진단 실시 주기를 단축하여야 한다는 의사의 판정을 받은 근로자

특수건강진단 검사항목 및 실시방법

특수건강진단·배치전 건강진단 및 수시건강진단의 검사항목은 제1차 검사항목과 제2차 검사항목으로 구분하며, 각 세부 검사항목은 별표 13과 같다.

- 제1차 검사항목은 특수건강진단, 배치전 건강진단 및 수시건강진단의 대상이 되는 근로자 모두에 대하여 실시
- 제2차 검사항목은 제1차 검사항목에 대한 검사 결과 건강 수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 사람에 대하여 고용노동부장관이 정하여 고시하는 바에 따라 실시
- 이 경우 건강진단 담당 의사가 해당 유해인자에 대한 근로자의 노출 정도, 병력 등을 고려하여 필요하다고 인정하면 제2차 검사항목의 일부 또는 전부에 대하여 제1차 검사항목을 검사할 때에 추가하여 실시할 수 있다.

특수건강진단 배치전건강진단 수시건강진단의 검사항목 (제100조 제4항 관련) [별표 13] <개정 2013.8.6>

가. 화학적 인자

- 1) 유기화합물(108종)
- 2) 금속류(19종)
- 3) 산 및 알칼리류(8종)
- 4) 가스 상태 물질류(14종)
- 5) 영 제30조에 따른 허가 대상 유해물질(13종)
- 6) 금속가공유:미네랄 오일미스트(광물성 오일)

나. 분진(6종)

: 곡물분진, 광물성분진, 면분진, 나무분진,
용접흄, 유리섬유분진



특수건강진단 배치전건강진단 수시건강진단의 검사항목 (제100조 제4항 관련) [별표 13] <개정 2013.8.6>

다. 물리적 인자(8종)

: 소음, 진동, 방사선, 고기압, 저기압,
유해광선(적외선, 자외선, 마이크로파 및 라디오파)

라. 야간작업(2종)

- 1) 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시까지 계속되는 작업을 월평균 4회 이상 수행한 경우
- 2) 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시까지 시간 중 작업을 월평균 60시간 이상 수행한 경우



[시행일]

제1호 라목의 개정규정은 다음 각 호의 구분에 따른 날부터 시행

1. 상시 근로자 300명 이상을 사용하는 사업장 : 2014년 1월 1일
2. 상시 근로자 50명 이상 300명 미만을 사용하는 사업장 : 2015년 1월 1일
3. 상시 근로자 50명 미만을 사용하는 사업장 : 2016년 1월 1일

특수건강진단 배치전건강진단 수시건강진단의 검사항목 (제100조 제4항 관련) [별표 13] <개정 2013.8.6>

라.야간작업관련

유해인자	제1차 검사항목	제2차 검사항목
야간작업	(1)직업력 및 노출력 조사 (2)주요 표적기관과 관련된 병력 조사 (3)임상검사 및 진찰 ①신경계:불면증 증상 문진 ②심혈관계:복부둘레,혈압,공복혈당,총콜레스테롤,트리글리세라이드,HDL콜레스테롤 ③위장관계:관련 증상 문진 ④내분비계:관련 증상 문진	임상검사 및 진찰 ①신경계:심층면담 및 문진 ②심혈관계:혈압,공복혈당,당화혈색소,총콜레스테롤,트리글리세라이드,HDL콜레스테롤,LDL콜레스테롤,24시간 심전도,24시간 혈압 ③위장관계:위내시경 ④내분비계:유방촬영,유방초음파

특수 · 배치전 · 수시 2차 건강진단 항목 중 필요시 실시하는 검사항목

신체기관	필요시 실시하는 검사항목
간담도계	알파훼토단백, 초음파 검사, B형간염 표면항원, B형간염 표면항체, C형간염 항체, A형간염 항체
호흡기계	흉부방사선(측면), 흉부방사선(후전면), 비특이 기도과민검사, 흉부 전산화 단층촬영, 폐활량검사, 작업 중 최대호기 유속연속측정
비뇨기계	비뇨기과진료, 전립선특이항원(남), 베타2마이크로글로블린
신경계	신경전도검사, 근전도검사, 신경행동검사, 임상심리검사
눈 · 피부 · 비강 · 인두	세극등현미경검사, KOH검사, 면역글로블린 정량(IgE), 피부 철포시험, 피부단자 시험, 비강 및 인두 검사
	비강 및 인두검사, 후두경검사
	정밀 안저검사, 정밀안압검사, 안과진찰
이비인후	중이검사(고막운동성검사)
순환기계	24시간 혈압, 24시간 심전도
내분기계	유방촬영, 유방초음파
위장관계	위내시경

배치전건강진단

"배치전건강진단"이란 특수건강진단 대상업무에 종사할 근로자에 대하여 배치 예정업무에 대한 적합성 평가를 위하여 사업주가 실시하는 건강진단

사업주는 특수건강진단 대상업무에 근로자를 배치하려는 경우에는 해당 작업에 배치하기전에 배치전건강진단을 실시하여야 하고, 특수건강진단 기관에 해당 근로자가 담당할 업무나 배치하려는 작업장의 특수건강진단 대상 유해인자 등 관련 정보를 미리 알려주어야 한다.

배치전건강진단 실시시기

다만, 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 경우에는 배치전 건강진단을 실시하지 아니할 수 있다.

1. 다른 사업장에서 해당 유해인자에 대하여 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 건강진단을 받고 6개월이 지나지 아니한 근로자로서 건강진단 결과를 적은 서류 (이하 "건강진단개인표"라 한다) 또는 그 사본을 제출한 근로자

가. 배치전건강진단

나. 배치전건강진단의 제1차 검사항목을 포함하는 특수건강진단, 수시건강진단 또는 임시건강진단

다. 배치전건강진단의 제1차 검사항목 및 제2차 검사항목을 포함하는 건강진단

2. 해당 사업장에서 해당 유해인자에 대하여 제1호 각 목의 어느 하나에 해당하는 건강진단을 받고 6개월이 지나지 아니한 근로자

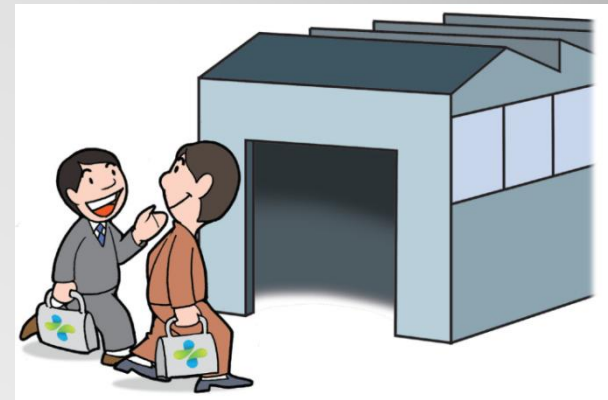
수시건강진단

"수시건강진단"이란 특수건강진단대상업무로 인하여 해당 유해인자에 의한 직업성 천식, 직업성 피부염, 그 밖에 건강장해를 의심하게 하는 증상을 보이거나 의학적 소견이 있는 근로자에 대하여 사업주가 실시하는 건강진단



수시건강진단 실시주기

사업주는 특수건강진단대상업무에 종사하는 근로자가 특수건강진단 대상 유해인자에 의한 직업성 천식·직업성 피부염, 그 밖에 건강장해를 의심하게 하는 증상을 보이거나 의학적 소견이 있는 경우 해당 근로자의 신속한 건강관리를 위하여 고용노동부장관이 정하는 바에 따라 수시건강진단을 실시하여야 한다.



임시건강진단

"임시건강진단"이란 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 경우에 특수건강진단 대상 유해인자 또는 그 밖의 유해인자에 의한 중독 여부, 질병에 걸렸는지 여부 또는 질병의 발생원인 등을 확인하기 위하여 법 제43조 제2항에 따른 지방고용노동관서의 장의 명령에 따라 사업주가 실시하는 건강진단

가. 같은 부서에 근무하는 근로자 또는 같은 유해인자에 노출되는 근로자에게 유사한 질병의 자각·타각 증상이 발생한 경우

나. 직업병 유소견자가 발생하거나 여러 명이 발생할 우려가 있는 경우

다. 그 밖에 지방고용노동관서의 장이 필요하다고 판단하는 경우

임시건강진단 검사항목 및 실시방법

임시건강진단의 검사항목은 별표 13에 따른 특수건강진단의 검사항목 중 전부 또는 일부와 건강진단 담당 의사가 필요하다고 인정하는 검사항목

건강진단 결과의 보고 등

- ① 건강진단기관이 건강진단을 실시하였을 때에는 그 결과를 고용노동부장관이 정하는 건강진단개인표에 기록하고, 건강진단 실시일부터 30일 이내에 근로자에게 송부하여야 한다
- ② 건강진단기관은 건강진단을 실시한 결과 질병 유소견자가 발견된 경우에는 건강진단을 실시한 날부터 30일 이내에 해당 근로자에게 의학적 소견 및 사후관리에 필요한 사항과 업무수행의 적합성 여부(특수건강진단기관인 경우에만 해당한다)를 설명하여야 한다. 다만, 해당 근로자가 소속한 사업장의 의사인 보건관리자에게 이를 설명한 경우에는 그러하지 아니하다.
- ③ 건강진단기관은 건강진단을 실시한 날부터 30일 이내에 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 건강진단 결과표를 사업주에게 송부하여야 한다.
 1. 일반건강진단을 실시한 경우: 별지 제22호(1)서식의 일반건강진단 결과표
 2. 특수건강진단·배치전건강진단·수시건강진단 및 임시건강진단을 실시한 경우 : 별지 제22호(2)서식의 특수·배치전·수시·임시건강진단 결과표

건강진단 결과의 보고 등

- ④ 사업주는 제3항에 따른 건강진단 결과표에 따라 근로자의 건강을 유지하기 위하여 필요하면 법 제43조제5항에 따른 조치를 하고, 근로자에게 해당 조치 내용에 대하여 설명하여야 한다.
- ⑤ 특수건강진단기관은 근로자에 대한 특수건강진단·수시건강진단 또는 임시건강진단을 실시한 경우에는 법 제43조제4항에 따라 건강진단을 실시한 날부터 30일 이내에 건강진단 결과표를 지방고용노동관서의 장에게 제출하여야 한다. 이 경우 건강진단개인표 전산입력자료를 고용노동부장관이 정하는 바에 따라 공단에 송부한 경우에는 그러하지 아니하다
- ⑥ 지방고용노동관서의 장은 근로자의 건강을 유지하기 위하여 필요하다고 인정하는 사업장의 경우 해당 사업주에게 별지 제22호(1)서식의 일반건강진단 결과표를 제출하게 할 수 있다.

건강진단의 의무와 벌칙

1. 사업주의 의무

- 건강진단 실시(법 제43조 제1항)
※ 1,000만원 이하의 과태료
- 근로자대표 입회(법 제43조 제1항)
※ 500만원 이하의 과태료(근로자대표 미입회시)
- 임시건강진단 실시 명령 이행(법 제43조 제2항)
※ 3년 이하의 징역 또는 2,000만원 이하의 벌금
- 건강진단결과 보고 (법 제43조 제4항)
※ 300만원 이하의 과태료
- 건강진단결과 조치이행 (법 제43조 제5항)
※ 1,000만원 이하의 벌금

건강진단의 의무와 벌칙

1. 사업주의 의무

- .설명회 개최 (법 제43조 제6 항)
※ 500만원 이하의 과태료
- .목적의 사용금지 (법 제43조 제7항)
※ 300만원 이하의 과태료
- . 건강진단 실시시기의 명시 (시행규칙 제99조의 4)
- .사업주의 건강진단결과 보존 (법 제64조 제1항,시행규칙 107조)
※ 300만원 이하의 과태료

2. 근로자의 의무

- . 사업주가 실시하는 건강진단을 받아야 함(법 제43조 3항)
※ 300만원 이하의 과태료

건강진단 후 사후관리

사업주의 사후관리 조치



제43조 ⑤항 <개정 2013.6.12>

사업주는 제1항·제2항 또는 다른 법령에 따른 건강진단 결과 근로자의 건강을 유지하기 위하여 필요하다고 인정할 때에는 작업장소 변경, 작업 전환, 근로 시간 단축, 야간근로 (오후 10시부터 오전 6시까지 사이의 근로를 말한다)의 제한, 작업환경 측정 또는 시설·설비의 설치·개선 등 적절한 조치를 하여야 한다.

사업주의 사후관리 조치

*고용노동부 고시 제2012-45호
<근로자 건강진단 실시기준> 제20조

제20조(사후관리조치) ①사업주는 건강진단 실시결과에 따라 작업장소 변경, 작업전환, 근로시간 단축, 야간근무 제한 등의 조치를 시행할 때에는 사전에 해당 근로자에게 이를 알려 주어야 한다. 이 경우 해당 조치의 이행이 어려울 때에는 건강진단을 실시한 의사 또는 산업보건의(의사인 보건관리자를 포함한다)의 의견을 들어 사후관리 조치의 내용을 변경하여 시행할 수 있다.

②사업주는 건강진단 실시결과에 따라 건강상담, 보호구 지급 및 착용 지도, 추적검사, 근무 중 치료 등의 조치를 시행할 때에는 다음 각 호의 어느 하나를 활용할 수 있다.

- 1.건강진단기관
- 2.산업보건의
- 3.보건관리자
- 4.공단 근로자 건강센터

③근로자는 사업주가 실시하는 제2항의 조치를 받아야 한다. 이 경우 근로자가 원할 때에는 다른 전문기관에서 이에 상응하는 조치를 받아 그 결과를 증명하는 서류를 사업주에게 제출할 수 있다.

건강관리구분 사후관리 내용 및 업무적합성 평가

건강관리구분		사후관리조치판정		업무수행적합여부 (질병유소견자에 대하여 구분함)	
A	건강한 근로자 또는 경미한 이상소견이 있는 근로자	0	필요없음	가	건강관리상 현재의 조건하에서 작업이 가능한 경우
		1	건강상담		
C1	직업성 질병으로 진전 될 우려가 있어 추적 검사 등 관찰이 필요한 근로자(요관찰자)	2	보호구지급 및 착용지도	나	일정한 조건(환경개선,개인보호구 착용,건강진단의 주기를 앞당기는 경우 등)하에서 현재의 작업이 가능한 경우
C2	일반질병으로 진전될 우려가 있어 추적 관찰이 필요한 근로자(요관찰자)	3	추적검사		
CN	질병으로 진전될 우려가 있어 야간 작업 시 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자)	4	근무중 치료	다	건강장애가 우려되어 한시적으로 현재의 작업을 수 없는 경우(건강상 또는 근로조건상의 문제를 해결한 후 작업복귀 가능)
		5	근로시간단축		
		6	작업전환	라	건강장애의 악화 혹은 영구적인 장애발생으로 현재의 작업을 해서는 안 되는 경우
D1	직업성질병의 소견이 있는 근로자 (직업병 유소견자)	7	근로제한 및 금지		
D2	일반질병의 소견이 있는 근로자 (일반질병 유소견자)	8	산재요양신청서 직접 작성 등 해당 근로자에 대한 직업병 확진 의뢰 안내		
DN	질병의 소견을 보여 야간작업 시 사후관리가 필요한 근로자(유소견자)	9	기타		
R	건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자 (제2차 건강진단 대상자)				

*특수건강진단 과정에서 퇴직 등의 사유로 건강관리구분을 판정할 수 없는 경우에는 "U"로 분류함

건강진단 결과의 사후관리 등

●건강관리상 참고사항

유해요인	인체에 미치는 영향	예방
4.야간작업	<p>야간작업은 뇌심혈관질환의 위험을 증가시키며, 생체리듬의 불균형으로 인해 수면장애가 발생할 수 있고, 소화성궤양과 같은 위장관질환을 유발할 수 있다.</p> <p>또한 유방암과의 관련으로 인해 국제암연구소(IARC)에서 2A 등급으로 지정되어 있다.</p>	<p>-뇌심혈관질환과 관련된 위험요인을 관리하기 위한 생활습관요법을 실천한다.</p> <p>-교대근무 일정을 바람직한 형태로 설계하여, 필요시 야간작업중에 수면 시간을 제공한다.</p> <p>-심혈관질환,중추신경장해,조혈기계 질환,생식기계 기능이상등이 있는 경우 야간작업 배치 전 업무 적합성 평가를 실시한다.</p>

“야간작업” 특수건강진단 건강관리구분 판정

건강관리구분	건강관리구분내용
A	건강관리상 사후관리가 필요없는 근로자(건강한 근로자)
CN	질병으로 진전될 우려가 있어 야간작업 시 추적관찰이 필요한 근로자 (질병 요관찰자)
DN	질병의 소견을 보여 야간작업 시 사후관리가 필요한 근로자 (질병 유소견자)
R	건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자(제2차건강진단 대상자)

*“U”는 2차건강진단대상임을 통보하고 10일을 경과하여 해당 검사가 이루어지지 않아 건강관리구분을 판정할 수 없는 근로자. “U”로 분류한 경우에는 해당 근로자의 퇴직,기한내 미 실시 등 2차 건강진단의 해당 검사가 이루어지지 않은 사유를 규칙 제105조 제3항에 따른 건강진단결과표의 사후관리소견서 검진소견란에 기재하여야 함

사후관리(건강증진활동)

사업주의 사후관리 조치



*근로자 건강증진활동지침(시행 2013.1.22)[고용노동부고시 제2013-6호]

- 1)산업안전보건법 제4조제1항제10호(근로자의 안전 및 건강의 보호증진)
- 2)산업안전보건법 시행령 제3조의6제2항(건강증진사업등의 추진)

근로자의 건강증진 활동



근로자의 건강증진 활동

스트레스

핵심요소



유 산소 운동



긴장이완



긍정적 대화

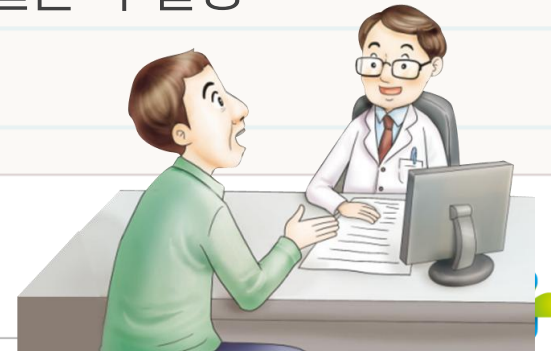
근로자의 건강증진 활동



스트레스

나의 스트레스 대처 방법

- ✓ 우선 내가 받는 스트레스가 어느 정도인지 파악한다.
- ✓ 자신의 정신·신체 상태를 점검 (건강진단 스트레스진단)
- ✓ 직장 내 스트레스가 지속될 땐 상사나 동료와 상의한다.
- ✓ 증상이 3개월 이상 지속 되면 우울증, 뇌심혈관질환이 발생할 수 있으니 전문의와 상담한다.



근로자의 건강증진 활동



스트레스

스트레스로 인한 질환 예방 수칙

- ✓ 달리기, 수영, 등산, 빨리 걷기 등 유산소 운동을 꾸준히 한다.
- ✓ 스트레칭, 요가, 단전호흡, 명상 등 긴장을 완화시킨다.
- ✓ 과도한 음주와 흡연은 피한다.
- ✓ 취미생활, 오락, 운동 등 건전한 생활 리듬을 유지한다.
- ✓ 거절할 줄도 알아야 한다.
- ✓ 휴일에는 꼭 쉰다.
- ✓ 긍정적 태도가 중요하다



근로자의 건강증진 활동

아래에 있는 항목들이 지난 일주일 동안 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크하세요.

A: 극히 드물다 (일주일 1일 이하)

B: 가끔 있었다 (일주일 1~2일간)

C: 종종 있었다 (일주일 3~4일간)

D: 대부분 그랬다 (일주일 5일 이상)

내용	A	B	C	D
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.	0	1	2	3
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6. 상당히 우울했다.	0	1	2	3
7. 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다.	3	2	1	0
11. 잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다)	0	1	2	3
12. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13. 평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 큰 불만 없이 생활했다.	3	2	1	0
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

총 점: 60점 **우울증 판단 기준: 25점 이상** (전문가 상담이 필요합니다)

근로자의 건강증진 활동

스트레칭

핵심요소



천천히 스트레칭



자세유지



평상호흡

근로자의 건강증진 활동

스트레칭

이런 스트레칭을 부탁해!

- ✓ 작업 후 스트레칭은 작업 전보다 길게
- ✓ 작업 틈틈이 몸에 반동을 주지 않고 천천히
- ✓ 스트레칭 자세는 1회에 10~30초 정도 유지
- ✓ 스트레칭을 할 때 평상시 호흡 유지
- ✓ 주위 작업자 신경 쓰지 말고 꾸준히 실시



당신은 1주일에 몇 번 운동하나요?

항목	응답범주		판정 1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.
<p>당신은 1주일에 몇 번, 20분 이상 땀이 나고 심장이 뛰는 격렬한 신체운동을 하나요? (예 : 자전거 빨리 타기, 조깅)</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7</p>	<p>0-1</p>	<p>신체활동 및 운동량이 너무 낮네요. 이제부터 운동계획을 세워 건강한 노후를 보장받으세요</p>
<p>당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 걷나요?</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7</p>	<p>2-4</p>	<p>운동량이 약간 낮네요. 좀더 적극적인 운동계획이 필요합니다</p>
<p>당신은 1주일에 몇 번, 30분 이상 지속하면서 심장박동이 증가하고 호흡이 정상시보다 곤란한 중간 강도의 운동을 하나요?</p>	<p><input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7</p>	<p>5 이상</p>	<p>운동량이 적절하네요. 건강을 누리는데 필요한 충분한 운동을 하고 계십니다.</p>

근로자의 건강증진 활동

금연

핵심요소



석면해체·제거



플랜트 건설



화학물질취급

근로자의 건강증진 활동



흡연으로 인한 건강위해 증가

비흡연자에 비해
흡연자가

폐암에
걸릴 확률

20 배

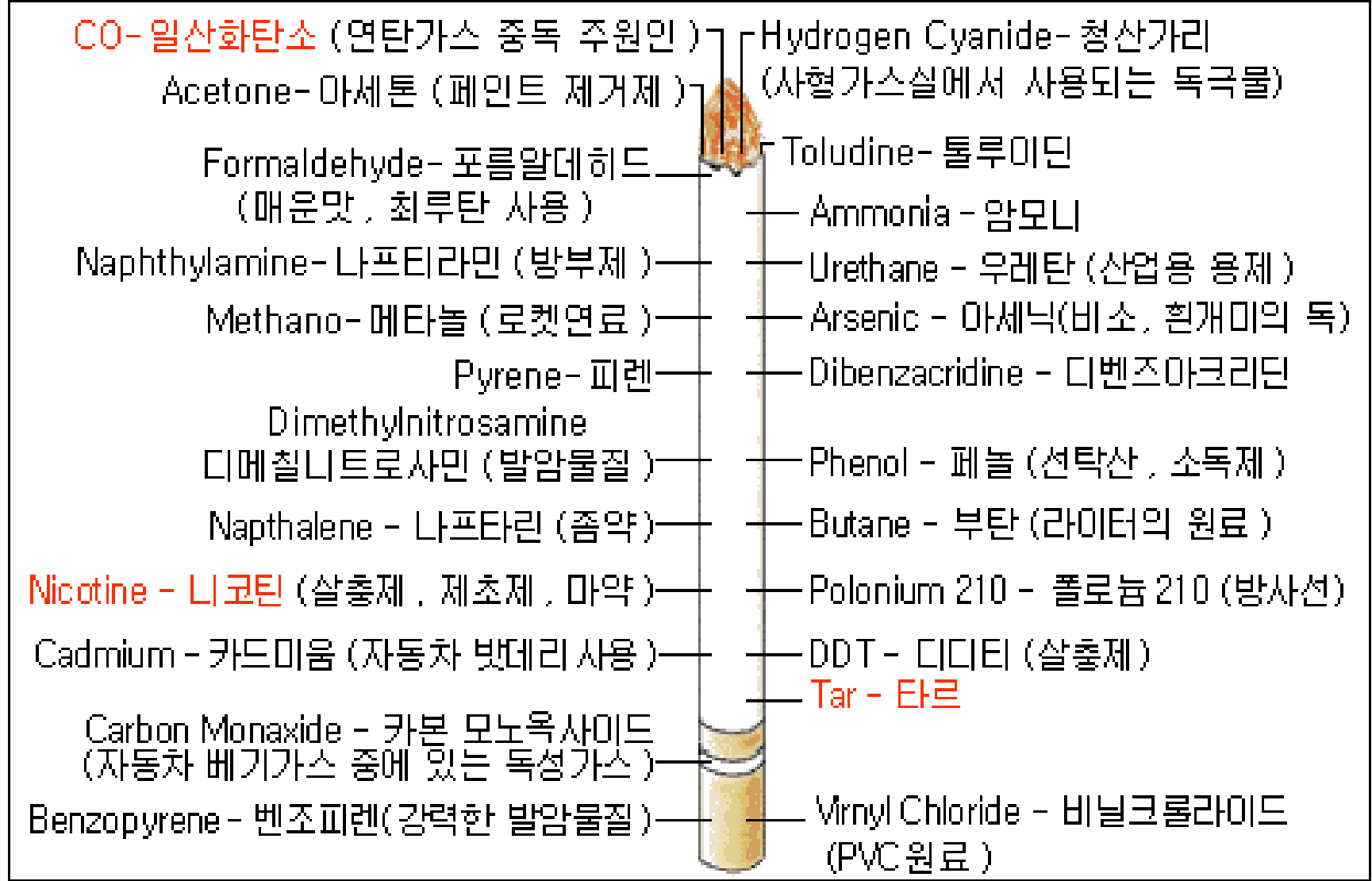
심혈관 질환으로
사망할 확률

4 배 증가

간접흡연으로 인한
폐암확률

3.1 배 증가

담배 해부 그 실체



나의 니코틴 의존도 알아보기!

평가방법: 6개 항목에 표기한 점수를 합산한다.
 판정방법: 0~3점 낮음, 4~6점 중등도로 높음

항목	응답범주	항목	응답범주
하루에 몇 개비를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 10개비 이하(0) <input type="checkbox"/> 10~20개비(1) <input type="checkbox"/> 21~30개비(2) <input type="checkbox"/> 31개비 이상(3)	아침에 일어나서 첫 담배를 얼마 만에 피우나요?	<input type="checkbox"/> 5분 이내(3) <input type="checkbox"/> 5~30분(2) <input type="checkbox"/> 30~60분(1) <input type="checkbox"/> 60분 이후(0)
하루 중 담배 맛이 좋은 때는 언제인가요?	<input type="checkbox"/> 아침 첫 담배(1) <input type="checkbox"/> 그 외의 담배(0)	도서관이나 극장 같은 금연구역에서 담배를 참기가 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 예(1) <input type="checkbox"/> 아니오(0)
담배를 오전 중에 더 자주 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예(1) <input type="checkbox"/> 아니오(0)	하루 종일 누워있을 만큼 몸이 아파도 담배를 피우나요?	<input type="checkbox"/> 예(1) <input type="checkbox"/> 아니오(0)

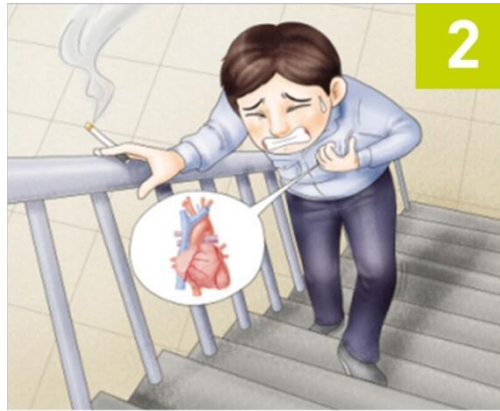
근로자의 건강증진 활동

골고루 먹기

주요 위험 요인



뇌졸중



심근경색



고혈압

근로자의 건강증진 활동

골고루 먹기

제때 골고루 먹기, 실천이 중요한 이유

칼로리 섭취를 10%~30% 줄이면
면역력이 50%까지 높아진다.

서구식단화, 회식, 야식등으로 인한
칼로리 섭취가 너무 높아지고 있다.

영양섭취 기준 대비 3배에 달하는
나트륨을 과잉섭취하고 있어 염분섭취를
줄이면 혈압을 낮출 수 있다.

근로자의 70%가 급하게 식사하고
이중 46%가 속쓰림
20%가 위식도 역류질환을 호소한다.

아침을 결식하는
근로자의 22.8%가 혈당치 저하로
무기력 집중력 저하를 경험한다.



11 골고루 먹기

근로자의 건강증진 활동

사생활 자가진단			점수	채점결과에 대한 평가
1. 식사는 규칙적으로 하는 편이다.	○	X	1번부터 6번까지 'O' 7번부터 10번까지 'X'1점씩 총합산하세요.	
2. 하루에 20가지 이상의 식품을 섭취한다.	○	X		
3. 하루에 육류, 생선, 콩으로 된 음식을 3가지 이상 먹는다.	○	X	7~10점	Good, 잘못된 항목에 대한 습관을 고치도록 노력하세요.
4. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.	○	X		
5. 우유와 같은 유제품을 매일 먹는다.	○	X		
6. 과일이나 과일주스를 매일 먹는다.	○	X	4~6점	전체적으로 식습관을 고치기 위한 노력이 필요해요.
7. 반찬에 소금이나 간장을 넣는 때가 많다.	○	X		
8. 튀김이나 볶음요리를 많이 먹는 편이다.	○	X		
9. 간식으로 아이스크림, 단과자, 스낵류를 많이 먹는다.	○	X	3점 미만	Bad, 식생활전문가와 상담이 필요해요.
10. 콜라, 사이다 등 탄산음료, 커피 등을 매일 3회 이상 마신다.	○	X		

근로자의 건강증진 활동

절주

주요 위험 요인



건강문제



비용



근무태만

절주

근로자의 건강증진 활동

절주를 통한 이득

- 음주비용과 음주 후 실수로 발생하는 손실을 막는다.
- 자기계발과 취미를 즐긴다.
- 사랑하는 사람들과 함께하는 시간이 늘어난다.

항목	응답범주		판정 1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.
<p>평소에 술을 얼마나 자주 마시나요?</p>	<input type="checkbox"/> 전혀 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 이하 ① <input type="checkbox"/> 1주일에 2-3번 ② <input type="checkbox"/> 1주일에 4번 이상 ③	<p>건강한 음주 0-3점</p>	<p>건강유지에 도움을 주는 주량이에요</p>
<p>맥주나 소주 표준잔을 기준으로, 하루에 몇 잔 마시나요?</p>	<input type="checkbox"/> 1-2 ① <input type="checkbox"/> 3-4 ① <input type="checkbox"/> 5-6 ② <input type="checkbox"/> 7-9 ③ <input type="checkbox"/> 10 ④	<p>적절한 음주 4-5점</p>	<p>- 적절한 음주량이지만, 과음을 할 경우 건강에 해로울 수 있어요. - 심장질환, 당뇨 등 만성질환 및 만 65세 이상인 사람은 4-5점인 경우에도 위험한 음주에 해당되요.</p>
<p>표준 잔으로 한 번에 6잔 이상 폭음할 때가 있나요?</p>	<input type="checkbox"/> 전혀 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 미만 ① <input type="checkbox"/> 1달에 1번 ② <input type="checkbox"/> 매주 ③ <input type="checkbox"/> 1주일에 몇 번 또는 매일 ④	<p>위험한 음주 6점 이상</p>	<p>건강을 위해 알코올의 양을 줄이는 노력이 필요해요.</p>

근로자의 건강증진 활동

kg 고지혈증

핵심요소



과일과 채소



유산소 운동



금연

근로자의 건강증진 활동

고지혈증

고지혈증은 만병의 원인

- ✓ 혈중 콜레스테롤 농도가 높으면 동맥경화증이 촉진된다.
- ✓ 협심증이나 심근경색 등 심장질환이 발생하여 돌연사 위험이 높다.
- ✓ 45세 이상 남성, 55세 이상 여성, 조기 폐경된 여성, 가족력, 흡연, 고혈압은 고지혈증 발병 가능성이 높다



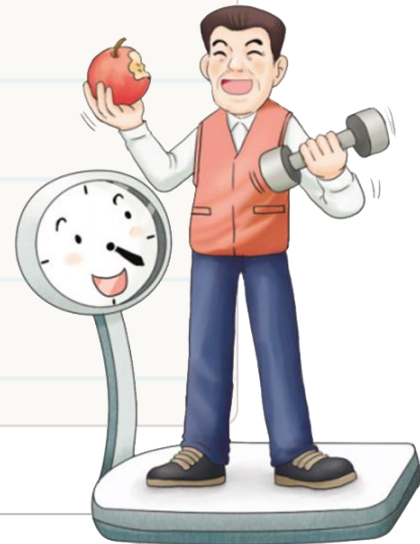
근로자의 건강증진 활동



고지혈증

고지혈증은 예방방법

- ✓ 저칼로리 식사를 한다.
- ✓ 비만을 치료하여 표준 체중을 유지한다.
- ✓ 규칙적이고 적절한 유산소 운동을 한다.
- ✓ 고지혈증의 원인이 되는 당뇨병, 갑상선기능 저하증, 신부전증을 치료한다.
- ✓ 의사가 처방한 약을 꾸준히 복용한다.



근로자의 건강증진 활동

당뇨병

핵심요소



과일과 채소



유산소 운동

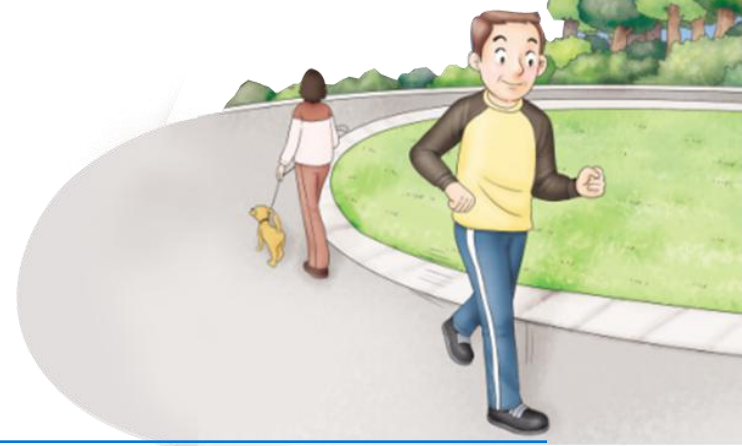


금연·금주



당뇨병

당뇨병은 만병의원인



- ✓ 우리 몸에서 **탄수화물, 지방, 단백질**의 처리과정에 이상이 생기는 **흔한 병**이다.
- ✓ 주로 **40세 이후**에 나타나며 **대개 환자가 비만**이다.
- ✓ **피로, 잦은 소변, 심한 갈증, 체중감소, 시력감퇴, 잦은 감염과 상처가 잘 아물지 않는다.**
- ✓ 눈, 콩팥, 신경, 심혈관계 및 발에 **합병증**이 나타난다.
- ✓ 당뇨병을 앓고 있다면 정기적으로 **의사의 진료**를 받아야 한다.





당뇨병

저혈당으로부터 나를 지키자



- ✓ 식사를 거르거나 늦게 먹거나 식사량을 바꾸지 않는다.
- ✓ 의사와 상의 없이 운동량, 먹는 알약 또는 인슐린 주사량을 바꾸지 않는다.
- ✓ 사탕이나 카리멜을 갖고 다니며, 당뇨병 환자임을 알리는 명찰을 휴대한다.
- ✓ 급할 땐 당분이 들어있는 음식(10g), 오렌지 주스 1/2컵, 사과주스 1/3컵, 포도주스 1/4컵, 설탕 작은 숟갈로 2번 먹는다.



감사합니다.