

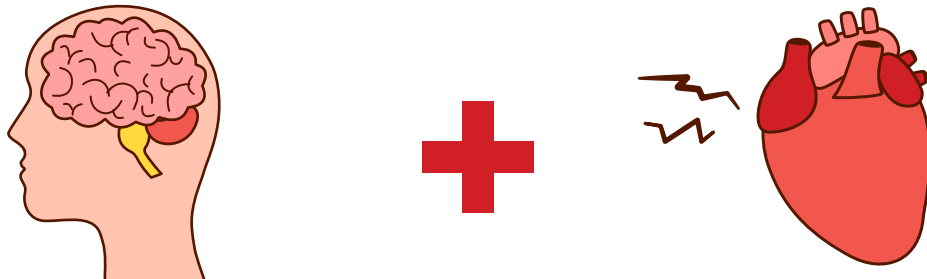
장년노동자의 뇌심혈관질환 예방

장년노동자*란?

50세 이상인 사람으로서 취업하고 있거나 취업의사가 있는 사람을 의미

* 「고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률」에 기반하여 준고령자(50세 이상 55세 미만)와 고령자(55세 이상)를 포함하여 장년(長年) 근로자라는 명칭을 사용함

뇌심혈관질환이란?



뇌혈관질환

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터지면서 발생하는 뇌경색, 뇌출혈 등의 질환

심혈관질환

심장근육에 혈액을 공급하는 혈관에 문제가 생겨 발생하는 협심증, 심근경색 등의 질환

* 뇌혈관질환과 심혈관질환의 질병이 발생하는 부위는 다르지만, 뇌와 심장 모두 혈관과 밀접한 관계를 가지며 질병의 원인, 악화요인이 매우 유사하고 그에 대한 대책도 비슷하기 때문에 뇌심혈관질환이라는 표현을 사용

발병 위험요인

뇌심혈관질환은 「개인적 요인」과 「업무적 요인」이 복합적으로 작용하여 발생할 수 있습니다.

개인적 요인

고정요인(조절 어려움)

- ☑ 나이(고령)
- ☑ 성별(남자>여자)
- ☑ 가족력/병력

변동요인(조절 가능)

- ☑ 고혈압
- ☑ 당뇨병
- ☑ 이상지질혈증
- ☑ 심장질환
- ☑ 동맥경화
- ☑ 과도한 음주
- ☑ 비만
- ☑ 흡연

업무적 요인

근무조건과 관련한 요인

- ☑ 교대근무, 야간근무, 장시간근무
- ☑ 과도한 스트레스
- ☑ 운전작업, 고소작업
- ☑ 연속적인 육체적 중노동

화학물질 노출에 의한 위험요인

이황화탄소, 일산화탄소, 황화수소, 일산화탄소 등

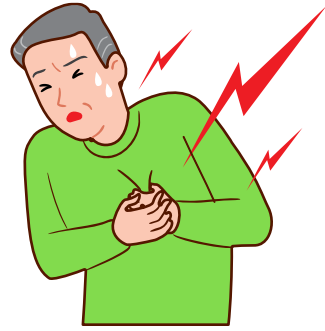
물리적 인자에 의한 위험요인

소음, 고열이나 한랭작업

뇌심혈관질환 의심 증상



- ☑ 한쪽 팔, 다리가 저리고 감각이 둔해짐
- ☑ 한쪽 얼굴이 마비됨
- ☑ 말이 새고 어눌해짐
- ☑ 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음
- ☑ 심한 어지럼증 및 두통



- ☑ 가슴을 쥐어짜는 듯한 심한 가슴 통증
- ☑ 통증이 좌측 팔, 목, 턱 등으로 퍼져나감
- ☑ 호흡곤란, 의식상태 저하
- ☑ 안면이 창백하며 식은땀
- ☑ 구토, 소화장애

뇌심혈관질환, 발생하면



어떻게 해야 하나요?

뇌심혈관질환 시간이 생명입니다.
증상이 발생하면 최대한 빨리, 큰 병원 응급실로 가세요.

의심 되면



119 신고



응급실로

장년노동자를 위한 안전한 사업장 만들기

사업주가 알아야 할 것

- ① 일정한 휴식시간 부여
- ② 교대작업일 경우 취침시간과 취침장소 제공
- ③ 법에 정해진 건강진단 실시 및 고혈압, 당뇨 등 기초질환자의 사후관리 강화
- ④ 고령화에 따른 신체 기능 변화에 관한 안전보건교육 실시

노동자가 지켜야 할 것

- ① 금연 및 절주, 규칙적인 운동, 충분한 수면 등을 실시
- ② 건강진단 받고 그 결과에 따른 사후조치 이행
- ③ 사업주가 제공하는 안전보건교육 훈련에 참여

뇌심혈관질환 예방법



담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기



음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기



가능한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기



적정 체중과 허리둘레 유지하기



스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준한 치료받기



뇌졸중·심근경색 등 의심 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기



휴식시간 안배 및 스트레칭 실시



일터 내 화학물질, 소음 등 위험 요인을 줄이기



보호구나 보호복 등의 착용으로 위험요인에 노출되는 시간 줄이기

야간근무, 장시간 노동, 직무스트레스 등으로 인한 뇌심혈관질환 예방을 위해 **고용노동부와 안전보건공단이 심층건강진단을 지원합니다.**

뇌·심혈관질환 고위험군 “심층건강진단 비용지원” 사업의 자세한 사항은 산업안전포털 홈페이지(portal.kosha.or.kr) → 사업신청·조회 → 건강지원 신청 → 심층건강진단(비용지원)을 확인하세요.



심층건강진단 (비용지원)