뇌 · 심혈관질환 발병 위험요인

개인적인 위험요인

- **건강상태 요인** : 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만
- **생활습관 요인** : 흡연, 운동부족
- **유전적 요인** : 연령, 성별

작업관련 위험요인

- **화학적 요인** : 이황화탄소, 염화탄화수소, 일산화탄소
- **물리적 요인** : 소음, 온열작업, 한랭작업
- **사회심리학적 요인** : 업무량
- **작업관련 요인** : 교대근무, 야간근무, 장시간 근무
- **복합적 요인** : 운전작업
- **정신적 요인** : 과도한 스트레스
- **신체적 요인** : 과도한 육체활동



뇌 · 심혈관질환 예방을 위한 근로자 건강증진활동

1. **스트레스는 하루를 넘기지 말자!**
   스트레스는 만병의 근원, 긍정적 사고를 갖는 것이 중요하다.
2. **술은 2잔 이하, 이틀은 금주하자!**
   술에 의해 손상된 간이 회복되는 시간은 최소 이틀
3. **3대 건강 수치를 체크하자!**
   혈압 · 혈당 · 콜레스테롤 수치를 아는 것이 성인병 예방의 지름길
4. **하루 30분씩, 1주일에 4회 이상 운동하자!**
   규칙적인 운동은 3대 수치 조절에 필수 조건
5. **5복 중 하나, 치아를 소중히 하자!**
   식후 3분의 양치가 수백만 입 속 세균을 막는다.
6. **6대 영양소를 골고루 섭취하자!**
   탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄, 식이섬유
7. **하루 7시간 이상 수면으로 면역력을 높이자!**
   충분한 수면은 좋은 호르몬을 분비한다.
8. **20대의 열정으로 80세까지 사랑하자!**
   건강한 성생활, 10년이 젊어진다.
9. **9전 10기! 끊임없이 금연에 도전하자!**
   금연만 해도 막을 수 있는 질환이 무려 천 가지
10. **10대 질환, 정기 건강 검진으로 막자!**
    질환의 조기 발견이 생존률을 높인다.

뇌·심혈관질환 예방에 도움을 받을 수 있는 곳

- 대한뇌졸중학회(www.stroke.or.kr)
- 대한심장학회(www.circulation.or.kr)
- 한국직무스트레스학회(www.jobstress.or.kr)



문의 : 한국산업안전보건공단
Tel: 032-5100-717, 727
www.kosha.or.kr

2011-교육미디어-767

조심조심 코리아

근로자 건강증진활동으로

뇌·심혈관질환

예방할 수 있습니다



고용노동부 KOSHA 한국산업안전보건공단

직종별 뇌 · 심혈관질환! 이렇게 발생합니다

뇌 · 심혈관질환이란?

뇌혈관질환과 심장질환을 합친 말입니다. 우리가 흔히 뇌졸중 또는 중풍이라고 부르는 뇌혈관질환은 뇌 속에 있는 혈관이 막혀 뇌경색을 일으키거나 혈관이 터져 뇌출혈을 일으킨 상태를 말합니다.

심혈관질환은 심장 근육을 둘러싸고 있는 혈관이 좁아져 발생하는 협심증이나 심근경색을 말합니다.



운전기사



고속버스 기사 김씨(58세)는 아침마다 혈압약을 복용합니다.
한 푼이라도 더 벌기 위해 격일제 근무와 야간근로도 마다하지 않고 장시간 운전을 하였습니다.
어느 날 밤, 오랫동안 고정된 자세로 운전하던 중 어지럼증과 함께 오른쪽 다리가 저리고 망치로 머리를 얻어맞은 듯 극심한 두통이 몰려왔습니다. 김씨는 병원을 찾았고 **뇌출혈** 진단을 받았습니다.

위험요인 고혈압, 장시간 운전, 운동부족, 흡연, 고연령 등

단순 노무 근로자



최씨(38세)는 홈쇼핑에 박스를 납품하는 일을 하고 있습니다. 평소 단 음식과 고기를 즐기고, 운동을 싫어했습니다. 지난해 건강검진에서는 콜레스테롤 수치가 높다는 판정을 받았습니다. 명절을 앞두고 밀려드는 박스주문 때문에 나흘간 밤 12시까지 연장근무를 했습니다. 그러던 중 갑자기 심장통증을 느껴 병원을 찾아 정밀검사 결과 **협심증** 진단을 받았습니다.

위험요인 과도한 업무, 야간근무, 운동부족 등

경비원

○○회사 경비원인 박씨(66세)는 하루에 담배 두 갑을 피웁니다.
격일제 24시간 교대근무를 하는 박씨는 새벽 순찰 중 갑자기 가슴을 찌르는 듯한 가슴통증을 호소했습니다. 이를 본 동료 근로자가 119에 연락하여 병원으로 옮기던 중 **심근경색**으로 사망하였습니다.



위험요인 야간근무, 교대근무, 고연령, 흡연 등

사무직 근로자

새벽 2시, 변호사 사무실에서 근무하는 이사무장(41세)은 한꺼번에 밀려든 소액사건 때문에 저녁을 간단하게 짜장면으로 해결했습니다. 최근 손, 발이 저리고, 속에 가스가 차서 소화제를 자주 복용했습니다. 일에 대한 스트레스와 피로를 쫓기 위해 줄담배를 피웠습니다. 어느 날 아침, 얼굴의 감각이 안 느껴져 병원에서 정밀검사를 받았는데 검사결과 **뇌경색**으로 진단을 받았습니다.



위험요인 과도한 업무스트레스, 흡연, 혈액순환 등