

건강한 겨울을 위한 안/전/수/칙

1. 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취
고른 영양분을 가진 식사하기



2. 실내환경

실내 적정온도(18~20℃) 유지하고
건조해지지 않도록 하기



3. 외출 전

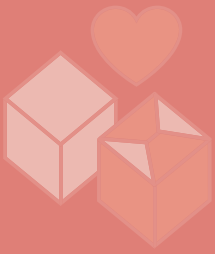
체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



4. 외출 시

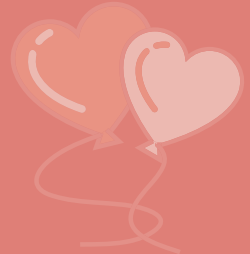
따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)





♡ 칭찬의 소리 ♡

안필*님의 사연입니다



저는 한 회사의 환경기술인으로
이 업무를 하게 된 지가
7년이 된 관리자입니다.

저희 회사는 대한산업보건협회
부산경남지역본부로부터
회사의 보건관리를 받아왔습니다.

그러던 어느 날 저희 회사에서
원만하게 지도/편달해 주시던
산업위생기사님 대신 새로운 담당 기사님이
모신다는 소식을 듣고,
아쉬운 감정이 들었습니다.



당사 방문일이 되는 날
어려 보이는 산업위생기사님께서서
방문을 하셨습니다.

다소 어린 모습의
새로운 산업위생기사님을 보고
"많이 어려워하시겠지?"
라는 생각만 맴돌았습니다.

하지만 이내 곧 저의 생각은 바뀌었고,
불필요한 걱정이었다는 걸
깨닫게 되었습니다.



첫 날부터 현장을 다니시면서
궁금한 것이나 알려주어야 하는 것들을
적극적으로 코칭해주셨고,
현장에서의 애로사항을
직접 해소해 주셨습니다.

한 번은 설문조사에 대한 애매모호한
내용들이 있어서 고민을 하고 있는데,
미리 전화를 주셔서
어떻게 자료를 추출하고
답변하는지 친절하게
설명해 주셔서 정말 큰 도움을 받기도
하였습니다.



겉모습만을 보고 불필요한 걱정을 한
부산경남지역본부 정은주 산업위생기사님께
죄송하고 다시 한 번
감사의 말을 전하고 싶습니다.

제가 적는 몇 자의 글이 산업위생기사님께
힘이 되고, 나아가 협회의 발전이 되어
대한민국 산업보건의 초석이 될 수 있기를
바랍니다.

정은주 산업위생기사님 같은 분들이
산업보건 분야에서 더욱 활약하시기를
꼭 부탁드립니다.

