

시간 없는 직업군에게 발생하기 쉬운 병

방광염



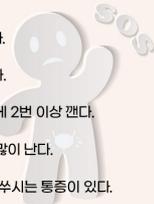
방광염은 제때 화장실 이용이 어려운 버스 기사, 택시 기사, 화물차 기사 등 운전기사들에게서 가장 흔히 발견할 수 있는 직업병입니다. 고객 응대하는 민원업무 담당자나 상담원도 많이 앓고 있습니다.

방광염은 단어 그대로 방광에 생기는 염증을 말합니다. 배뇨통, 빈뇨, 요실금 등의 증상을 동반하며 때로는 혈뇨가 나오기도 합니다.

방광염 초기에는 1~2주 정도 항생제와 약물치료를 통해 쉽게 나올 수 있지만, 제때 치료를 받지 못하면 만성이나 재발을 초래하기도 합니다.

방광염이 의심되나요? 꼭 **체크**해보세요!

- 소변에 피가 섞여 나온다.
- 하루에 8번 이상 소변을 본다.
- 소변을 봐도 시원하지가 않다.
- 밤에 잠을 자다가 요의 때문에 2번 이상 깬다.
- 소변 색깔이 탁하고 냄새가 많이 난다.
- 소변을 볼 때 하복부에 쿡쿡 쑤시는 통증이 있다.



* 자가진단 체크리스트 중 1개 이상의 증상이 있다면 방광염을 의심해 볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 소변 검사를 받아야 가능하다.

Tip 방광염, 이렇게 예방해요!

- 물을 많이 마시고 소변을 자주 배출하세요.
- 알코올, 카페인, 탄산음료는 기금적 섭취를 줄이세요.
- 폐경기 이후 여성의 경우 여성 호르몬을 보충하세요.
- 요실금과 같은 배뇨장애를 적극적으로 치료하세요.



우리 지역본부를 소개합니다

광주전남북지역본부 교육사업팀

자료제공 대한산업보건협회 광주전남북지역본부 정현석 사내기자



Q. 교육사업팀 소개를 부탁드립니다.

광주전남북지역본부 교육사업팀은 산업안전보건법 제33조제1항 및 같은 법 시행규칙 제71조제3항에 따라, 안전보건교육기관으로 등록되어 근로자, 관리감독자 등을 대상으로 안전보건교육을 실시하고 있습니다. 이는 근로자와 관리감독자들의 안전보건에 대한 의식을 향상시켜 사전에 산업재해를 예방하기 위함입니다.



현재 교육사업팀의 교육방법은 원격교육(인터넷, 우편)과 집체교육이 있습니다. 원격교육은 현재 본부 교육사업팀이 주관되어 진행되고 있습니다. 집체교육은 교육 계획 수립, 교육 홍보, 감사 관리, 교육과정 준비 및 운영, 과제 제작 등의 업무를 하고 있으며, 사업장 특성이 반영되는 맞춤형 과정인 경우에는 교육과정 개발 까지도 이루어지고 있습니다.

Q. 산업안전 보건교육이란 무엇인가요?

산업안전 보건교육은 5년 이상 사업장의 사업주에게 부여되는 필수 의무 사항입니다. 근로자가 노무를 제공함에 있어서 안전보건을 유지 증진하기 위하여 교육은 필수 사항입니다.

산업안전보건법에서는 근로자, 관리감독자 등 대상자별 교육시간 및 교육내용을 규정하고 있어 각 교육 대상자에 적합한 내용의 교육이 실시 될 수 있도록 교육대상자 및 교육내용을 확인하여 선정해야 합니다.

또한 사업장 현황에 맞는 교육방법을 선택하여 진행하는 것이 좋습니다.



Q. 교육기관으로서 대한산업보건협회의 장점은 무엇인가요?

대한산업보건협회는 작업환경 측정, 보건관리위탁, 특수건강진단 등 여러 산업보건사업을 운영하고 있습니다. 사업장의 산업보건 분야 전체 컨설팅이 가능하며, 이에 따른 맞춤형 교육이 이루어진다면 협회만의 특성화된 고품질의 교육이 만들어질 것입니다.

또한 2021년도에는 '광주광역시교육청 관리감독자 안전보건교육 위탁' 기관으로 선정되어 광주전남북지역의 안전보건교육을 책임지고 있습니다. 매년 교육에 참여하는 수강생과 광주전남북지역본부가 산업보건 전문교육기관으로 자리를 잡아가는 모습을 보며 대한산업보건협회 교육사업팀의 앞날을 기대해보도 좋을 것입니다.



성대결절의 자가 진단과 예방법

목소리를 많이 쓰는 직업군에서 발생하기 쉬운 병

성대결절

성대는 목소리를 내거나 숨을 쉴 때 발성과 호흡을 가능하게 해주는 기관이다. 때문에 아나운서, 교사, 판매원 등 목소리를 많이 내야 하는 직업군에 속한 경우 성대 측면에 작은 혹(결절)이 생기는 성대결절에 걸리기 쉽다. 이런 직업군에 속해 있지 않더라도 비염이나 호흡기 질환이 있다면, 흡연이나 음주로 후두를 무리하게 사용했다면 성대결절이 올 수 있다.

성대결절이 있나요? 체크해보세요!

- 목이 붓거나 출혈이 생기며 숨 쉴 때 힘들다.
- 인후부에 이물감이 느껴지고 인후통도 있다.
- 목의 피로, 숨 가쁨, 음정 변화 등을 자주 겪는다.
- 말할 때 쉰 목소리나 거친 소리가 난다.
- 노래를 부를 때 고음에서 음성이 갈라지고 중복음이 생긴다.

자가진단 체크리스트 중 1개 이상의 증상이 있다면 성대결절을 의심해볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 각종 검사를 받아야 가능하다.



성대결절 이렇게 예방해요!

- 목소리를 크게 내거나 성대를 무리하게 사용하지 않는다.
- 성대를 지키기 위해 틈틈이 침묵한다.
- 흡연과 음주를 피한다.
- 수시로 수분을 섭취해 성대의 긴장을 풀어준다.
- 삼겹살, 튀김 등 기름기 많은 음식의 섭취를 자제한다.
- 기침이 잦을 때는 빨리 병원을 찾아가 치료받는다.

