대전충남북지역본부

대한산업보건협회 환경위생팀 실내공기질 측정

자료제공 대한산업보건협회 대전충남북지역본부 임선숙 사내기자

1 조사절차 및 방법

환경부 다중이용시설 등의 「실내공기질 관리법」, 「교육부 학교보건법」, 고용노동부 「산업안전보건법」에 의한 "사무실 공기 관리 지침" 근거로 사업주는 실내공기질을 측정·평가하고 분석하여 평가결과에 따라 사무실 공기를 쾌적하게 유지·관리할 수 있도록 실내공기질을 측정하고 그 기록을 보관하여야 합니다.

예비조사 실내공기 특성파악 조사대상 선별 및 견적 ▶ **실내공기질 측정** 산업보건전문가와 최첨단 장비로 실내 공기질 측정 ▶ **실내공기질 관리 및 개선조치** 빠르고 정확한 분석으로 솔루션 제공 ▶ **결과 보고서** 실내공기질 측정 결과

2 대상 및 주기

법령	대상	주기	과태료
실내공기질 관리법	지하역사, 지하도상가, 철도역사, 여객자동차터미널, 항만시설, 공항시설, 도서관, 박물관 및 미술관, 의료기관, 산후조리원, 노인요양시설, 어린이집, 대규모점포, 장례식장, 영화상영관, 전시시설, 학원, PC방, 실내주차장, 업무시설, 실내공연장, 실내체육관, 목욕장 등	유지기준: 1년 1회 권고기준: 2년 1회	미실시 500만 원 이하
	신축공동주택(아파트, 연립주택, 기숙사)	입주 7일 전까지	
학교보건법	유치원, 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교, 특수학교 등	상·하반기 각 1회 측정	-
산업안전 보건법	사무실	수시(필요시)	-

3 다중이용시설 등의 실내공기질 측정항목

구분	대상	측정시기
오염기준 오염물질	PM10, 이산화탄소, 포름알데히이드, 총부유세균, 일산화탄소	1년 1회
권고기준 오염물질	이산화질소, 라돈, 총휘발성유기화합물, 부유곰팡이, PM2.5	2년마다 1회
신축 공동주택	포름알데히이드, 스티렌, 자일렌, 에틸벤젠, 톨루엔, 벤젠, 라돈	입주 3일 전까지 보고

4 신축공동주택 실내공기질 측정

점검항목	측정시기
포름알데히이드 및 휘발성유기화합물, 벤젠, 톨루엔, 에틸벤젠, 자일렌, 스틸렌	입주 전

5-1 학교에서의 실내공기질 측정

구분	항목	중점점검 시기	연간점검 횟수	비고
1	환기	동절기	1회 이상	
2	채광(자연조명) 및 조도(인공조명)	동절기	1회 이상	
3	실내온도 및 습도	계절별	4회 이상	
4	소음	하절기	1회 이상	
5	교사 안에서의 공기질 등	-	-	
5-1	미세먼지(PM10, PM2.5)	동절기	1회 이상	
5-2	이산화탄소	동절기	1회 이상	
5-3	포름알데히이드	하절기	1회 이상	
5-4	총부유세균	하절기	1회 이상	

5-2 학교에서의 실내공기질 측정

구분	항목	중점점검 시기	연간점검 횟수	비고
5-5	낙하세균	하절기	1회 이상	보건실,식당
5-6	일산화탄소	동절기	1회 이상	직접연소에 의한 난방 교실 및 도로변 교실
5-7	이산화질소	동절기	1회 이상	직접연소에 의한 난방 교실 및 도로변 교실
5-8	라돈	-	1회 이상	1층 이하 교실
5-9	총휘발성유기화합물	하절기	1회 이상	신축(증·개축) 후 3년 이내 교실
5-10	석면	-	1회 이상	석면사용 학교
5-11	오존	동절기	1회 이상	교무실 및 행정실
5-12	진드기(진드기알레르겐 포함)	하절기	1회 이상	보건실

노동자 건강백서

사무직 노동자를 위한 건강보호 가이드

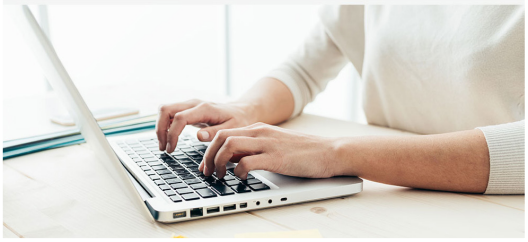
VDT증후군이란?

VDT란 Visual Display Terminal syndrome의 약자로
컴퓨터 등을 오랫동안 사용하며 장시간 앉아서 일하는 경우 나타나는 징후로
일자목 증후군, 거북목 증후군 등이 대표적입니다.

이러한 VDT증후군은 일 평균 8시간 이상 앉아
컴퓨터와 영상기기를 사용하는 사무직 노동자에게서 주로 나타나는 질환입니다.

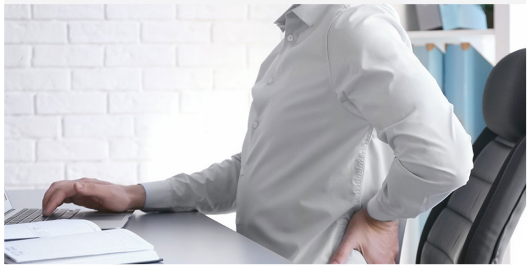
사무직 노동자를 위한 VDT증후군 예방
: 컴퓨터 사용 시

- 모니터와 눈의 거리는 40cm 이상 유지합니다.
- 모니터 상단과 눈높이가 일치하도록 맞춥니다.
- 키보드와 작업대의 높이는 팔꿈치 높이로 수평이 되도록 맞춥니다.
- 키보드와 마우스는 손목이 꺾이지 않고 곧은 자세를 유지할 수 있도록 합니다.



사무직 노동자를 위한 VDT증후군 예방
: 작업 자세

- 허리는 의자 등받이에 지지되도록 하며 곧게 펴고 바르게 앉습니다.
- 무릎은 90~100도를 유지합니다.
- 발바닥 전체가 땅에 닿도록 합니다.



사무직 노동자를 위한 VDT증후군 예방
: 휴식 및 스트레칭

- 1시간 이상 일한 경우 10분씩 휴식을 꼭 취합니다.
- 휴식 중, 혹은 퇴근 후 간단한 스트레칭이라도 해줍니다.

골다공증의 자가 진단과 예방법

무중력 상태에서 오랜 시간 임무를 수행하는 직업군이 조심해야 할 골다공증의 자가 진단과 예방법

골다공증

골다공증은 말 그대로 '뼈에 구멍이 많아지는 병'을 말한다. 10년이 지나도 우리 몸의 뼈는 모두 새로운 뼈로 교체된다. 뼈는 20대 중반~30대 초반의 청장년 시기에 가장 튼튼해지고 이후부터는 점차 약해진다. 그러다가 50세를 지나면서 급격하게 뼈의 소실이 심해진다. 골다공증은 그 자체만으로는 거의 증상을 일으키지 않기 때문에 뼈가 부러져서 발견되는 경우가 대부분이다. 따라서 스스로 예방하는 것이 최선이다.

골다공증이 의심되나요? 체크해보세요!

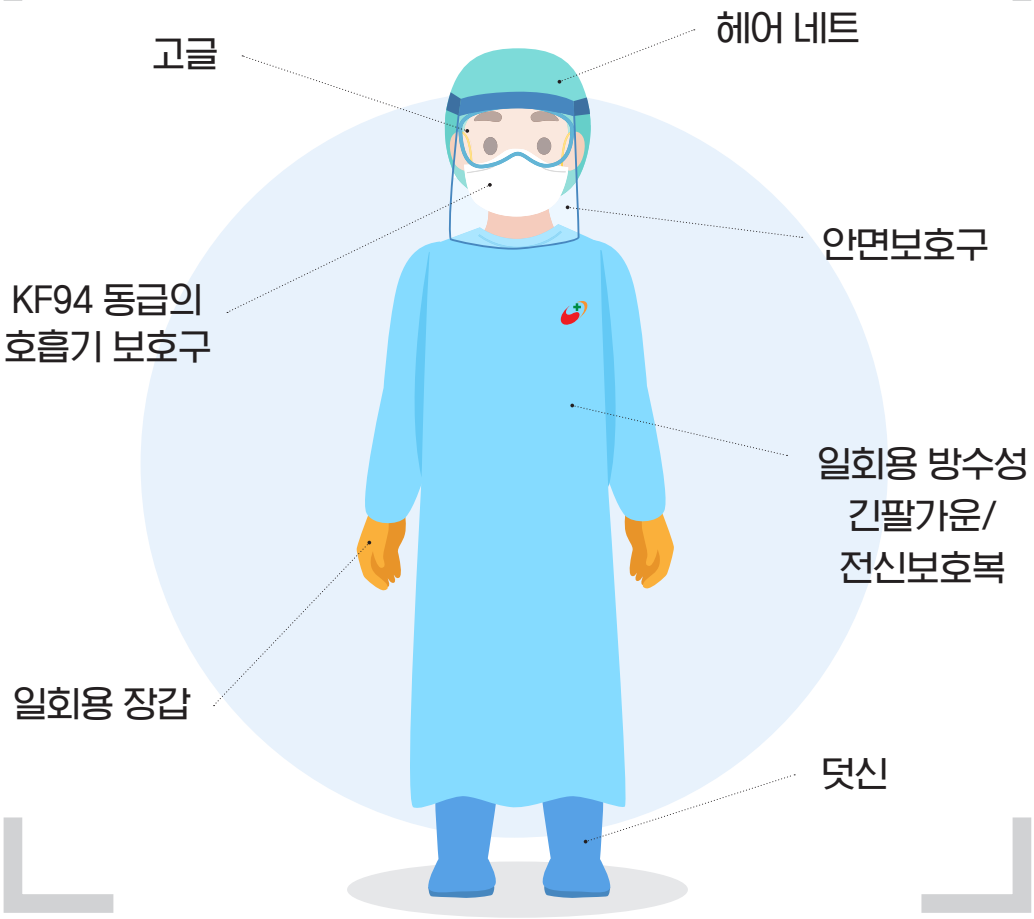
- ☑ 50대 이후, 몇 년 사이 키가 4cm 이상 줄었다.
- ☑ 폐경 후 1년이 지난 중년 여성이다.
- ☑ 골다공증 가족력이 있다.
  (골량 형성은 70~80%가량은 유전적 요인이 영향을 미친다.)

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

골다공증 이렇게 예방해요!

- ☑ 골절 예방을 위해 넘어지려는 순간 균형을 잡을 수 있도록 평소 균형감각을 기른다.
- ☑ 근력을 키우는 운동을 틈틈이 하여 뼈를 지지하는 근육과 관절을 강화시킨다.
- ☑ 두부와 치즈 등 유제품, 콩과 관련된 음식으로 칼슘과 단백질을 자주 섭취한다.
- ☑ 비타민 D의 합성이 잘 이뤄지도록 하루에 한 시간 정도의 햇볕을 쬔다.

의료 종사자 개인보호구

코로나19 4차 대유행이 장기화되고 있습니다.
의료기관 노동자의 대응 상황별 개인보호구 착용을 철저히 하시길 바랍니다.

개인보호구