

2026년 1월  
안전보건교육 교재

[동절기 재해예방/뇌심혈관질환 예방]

안전보건교육 일지	담당	검토	승인

일자 : 2026   년       월       일

교 육 명 칭	<input type="checkbox"/> 정기 안전보건 교육(반기 12시간 이상) <input type="checkbox"/> 작업내용 변경시 교육(2시간) <input type="checkbox"/> 관리감독자 교육(년16시간)			<input type="checkbox"/> 채용시 교육(8시간) <input type="checkbox"/> 특별안전보건 교육(16시간) <input type="checkbox"/> 기 타(                    )		
교 육 인 원	구           분	계	남	여	비           고	
	대 상 인 원					
	참 석 인 원					
교 육 시 간	시                   분                   —                   시                   분 (       시간)					
교 육 구 분	<input type="checkbox"/> 집합교육	<input type="checkbox"/> 위탁교육	<input type="checkbox"/> 실습교육	<input type="checkbox"/> 개인교육	<input type="checkbox"/> 기타(                    )	
교 육 장 소	<input type="checkbox"/> 강의실	<input type="checkbox"/> 회의실	<input type="checkbox"/> 식당	<input type="checkbox"/> 작업장	<input type="checkbox"/> 기타(                    )	
교 육 방 법	<input type="checkbox"/> 강의식	<input type="checkbox"/> 시청각	<input type="checkbox"/> 현장교육	<input type="checkbox"/> 현장실습	<input type="checkbox"/> 기타(                    )	
교 육 주 제	동절기 재해예방 / 뇌심혈관질환 예방					
교 육 내 용	1. 겨울철 사고 2. 미끄러짐 사고 위험 3. 작업장 결빙 관리 4. 겨울철 화재 5. 소화기 사용 방법 6. 한랭질환 7. 겨울철 차량 사고 8. 뇌,심혈관 질환					
강 사 명		소속 및 직위		비                   고		

# 교육참석자 명단 (2026. . )

순번	이름	서명	순번	이름	서명
1			31		
2			32		
3			33		
4			34		
5			35		
6			36		
7			37		
8			38		
9			39		
10			40		
11			41		
12			42		
13			43		
14			44		
15			45		
16			46		
17			47		
18			48		
19			49		
20			50		
21			51		
22			52		
23			53		
24			54		
25			55		
26			56		
27			57		
28			58		
29			59		
30			60		



# 동절기 뇌심혈관계질환 예방

## ☞ 핵심실천사항



운동하기



스트레칭하기



음주, 흡연 멀리하기

- 콜레스테롤, 고혈압, 당뇨 및 비만을 조절하려면!! 규칙적·장기적으로 운동하기
- 과로와 스트레스로 지친 몸과 마음의 회복을 위해!! 취미생활 갖고 스트레칭하기
- 심혈관계질환 등으로 돌연사를 막으려면!! 담배와 술을 멀리하기

## 👁 주요질환 및 발생원인



### 주요질환

뇌의 혈관이 막히거나 터져서  
생기는 질환  
➡ 뇌졸중(뇌출혈, 뇌경색)

### 개인적 원인

#### 고정요인

- 나이
- 성별
- 성격

#### 변동요인

- 혈압, 혈당
- 과체중
- 음주, 흡연



### 주요질환

심장과 주요 동맥에  
발생하는 질환  
➡ 고혈압,  
허혈성 심장질환,  
관상동맥질환  
(협심증, 심근경색증)

### 직업적 원인

#### 화학물질

- 이황화탄소
- 황화수소
- 일산화탄소
- 유기용제 등

#### 물리인자

- 소음
- 고열작업
- 한랭작업

#### 근무조건

- 교대근무
- 장시간근무
- 밀폐공간작업
- 업무량
- 스트레스










고용노동부

산업안전보건법



안전보건공단



## 🏠 뇌심혈관질환을 유발하는 요소

<p>1</p>  <p><b>고혈압</b> 130/80mmHg이상</p>	<p>2</p>  <p><b>당뇨병</b> 공복혈당 126mg/dL 이상</p>	<p>3</p>  <p><b>이상지질혈증</b> LDL 콜레스테롤 160mg/dL 이상</p>
<p>4</p>  <p><b>동맥경화</b> 콜레스테롤</p>	<p>5</p> <p><b>질병의 원인</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="606 694 901 873">  <p><b>비만</b> BMI 25 이상 (BMI = 체중/키<sup>2</sup>)</p> </div> <div data-bbox="909 694 1045 873">  <p><b>흡연</b></p> </div> <div data-bbox="1053 694 1276 873">  <p><b>음주</b></p> </div> </div>	

## 💖 뇌심혈관계질환 의심 증상

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 힘이 빠지거나 신체 감각이 둔해짐</li> <li>• 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음</li> <li>• 말이 새고 어눌해짐</li> <li>• 한쪽 얼굴이 마비됨</li> <li>• 어지러움 및 구토</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이유 없이 지속적으로 심장 두근거리는 증상이 나타날 경우 심근경색, 부정맥 의심</li> <li>• 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안보임</li> <li>• 협심증이나 심근 경색의 경우 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증을 느낄 수 있음</li> <li>• 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림 증상이 나타날 수 있음</li> </ul>
---	--

# 한랭질환 예방 3대 수칙



1

## 따뜻한 옷

여러겹의 옷과 방한장구 착용



2

## 따뜻한 물

수시로 따뜻한 물을  
섭취할 수 있도록 준비



3

## 따뜻한 장소

추위를 피할 수 있는 따뜻한  
휴식 장소 마련



고용노동부

산업안전보건법

안전보건공단



※ 해당 표지는 산업안전보건법에 규정된 것이 아니며, 보조수단으로 활용 바랍니다.

안전보건 스티커  
실문조사 배포하기

