

2026년 1월
안전보건교육 교재

[동절기 재해예방/뇌심혈관질환 예방]

안전보건교육 일지			담당	검토	승인
-----------	--	--	----	----	----

일자 : 2026 년 월 일

교육명칭	<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"/> 기타()	
	구분	계	남	여	비고
교육인원	대상인원				
	참석인원				
교육시간	시 분 - 시 분 (시간)				
교육구분	<input type="checkbox"/> 집합교육	<input type="checkbox"/> 위탁교육	<input type="checkbox"/> 실습교육	<input type="checkbox"/> 개인교육	<input type="checkbox"/> 기타()
교육장소	<input type="checkbox"/> 강의실	<input type="checkbox"/> 회의실	<input type="checkbox"/> 식당	<input type="checkbox"/> 작업장	<input type="checkbox"/> 기타()
교육방법	<input type="checkbox"/> 강의식	<input type="checkbox"/> 시청각	<input type="checkbox"/> 현장교육	<input type="checkbox"/> 현장실습	<input type="checkbox"/> 기타()
교육주제	동절기 재해예방 / 뇌심혈관질환 예방				
교육내용	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				
강사명	소속 및 직위			비고	

교육참석자 명단 (2026. . .)

순번	이 름	서 명	순번	이 름	서 명
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

뇌심혈관질환 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
- 심혈관질환 등으로 돌연사를 막으려면!! 담배와 술을 멀리하기

주요질환 및 발생원인



주요질환

뇌의 혈관이 막히거나 터져서
생기는 질환
⇒ 뇌출혈, 뇌경색)

개인적 원인

- | | |
|------|--------|
| 고정요인 | 변동요인 |
| 나이 | 혈압, 혈당 |
| 성별 | 과체중 |
| 성격 | 음주, 흡연 |



주요질환

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

직업적 원인

- | | | |
|--------|------|--------|
| 화학물질 | 물리인자 | 근무조건 |
| 이황화탄소 | 소음 | 교대근무 |
| 황화수소 | 고열작업 | 장시간근무 |
| 일산화탄소 | 한랭작업 | 밀폐공간작업 |
| 유기용제 등 | | 업무량 |
| | | 스트레스 |

▣ 뇌심혈관질환을 유발하는 요소

1



130/80

고혈압
130/80mmHg 이상

2



당뇨병
공복혈당 126mg/dL 이상

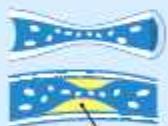
3



플라스테롤

이상지질혈증
LDL 콜레스테롤 160mg/dL 이상

4



플라스테롤

동맥경화

5



비만
BMI 25 이상 (BMI = 체중/키²)

질병의 원인



흡연



음주

♡ 뇌심혈관질환 의심 증상



- 힘이 빠지거나 신체 감각이 둔해짐
- 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음
- 말이 새고 어눌해짐
- 한쪽 얼굴이 마비됨
- 어지러움 및 구토



- 이유 없이 지속적으로 심장 두근거리는 증상이 나타날 경우 심근경색, 부정맥 의심
- 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안보임
- 협심증이나 심근 경색의 경우 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증을 느낄 수 있음
- 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림 증상이 나타날 수 있음

한랭질환 예방 3대 수칙



1

따뜻한 옷

여러겹의 옷과 방한장구 착용



2

따뜻한 물

수시로 따뜻한 물을 섭취할 수 있도록 준비



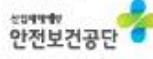
3

따뜻한 장소

추위를 피할 수 있는 따뜻한 휴식 장소 마련



고용노동부



산업안전재단
안전보건공단

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

안전보건 스티커
실문조사 배포기기



OPEN



2022-교육혁신실-665