

2026년 1월
안전보건교육 교재

[동절기 재해예방 / 뇌심혈관질환 예방]



동절기 재해예방

교육 개요

- 겨울철에 많이 발생하는 사고와 질병을 예방하기 위한 교육입니다.
- 동절기에는 추위, 눈, 얼음 등으로 사고 위험이 높아 집니다.
- 미리 알고 대비하면 사고를 막을 수 있습니다.
- 오늘 배운 내용을 현장에서 꼭 실천해 주세요.



겨울철 사고가 많은 이유

- 추운 날씨로 몸이 굳고 반응 속도가 느려집니다.
- 눈과 얼음 때문에 미끄러짐 사고가 많이 발생합니다.
- 난방기 사용 증가로 화재 위험이 커집니다.
- 겨울철은 특히 안전에 주의가 필요합니다.



겨울철 사고의 특징

- 작은 사고도 큰 부상으로 이어질 수 있습니다.
- 넘어짐 사고가 가장 많이 발생합니다.
- 화재와 건강 이상도 증가합니다.
- 기본 수칙 준수가 중요합니다.



동절기 주요 위험요인

- 미끄러운 바닥으로 인한 넘어짐 사고
- 난방기 사용 증가로 인한 화재 위험
- 저체온증, 동상, 동창 등 한랭질환



미끄러짐 사고 위험

- 빙판길에서 넘어지면 큰 부상으로 이어질 수 있습니다.
- 출퇴근길과 작업장 통행로에서 주의가 필요합니다.
- 방심이 가장 큰 사고 원인입니다.
- 항상 바닥 상태를 확인하세요.



미끄러짐 사고 예방법

- 서두르지 말고 천천히 이동합니다.
- 손을 주머니에 넣고 걷거나 스마트폰을 보면서 걸지 않습니다.
- 미끄럼 방지 신발을 착용합니다.
- 얼음 발견 시 즉시 조치합니다.



작업장 결빙 관리

- 각 계단의 옥상문, 창문, 등은 반드시 닫아두고, 물걸레 청소를 금지하고 물기를 철저히 제거합니다.
- 얼음은 모래나 염화칼슘으로 제거합니다.
- 위험 구간은 출입 통제합니다.
- 관리자에게 즉시 보고합니다.



겨울철 화재 증가 이유

- 난방기와 전열기 사용이 늘어납니다.
- 건조한 공기로 불이 쉽게 번집니다.
- 작은 부주의가 큰 화재로 이어집니다.
- 화재 예방이 중요합니다.



난방기 사용 시 주의

- 난방기 주변에 가연물을 두지 않습니다.
- 사용 중 주유하지 않습니다.
- 승인된 제품만 사용합니다.
- 사용 후 전원을 끕니다.



전기 화재 예방

- 문어발식 콘센트 사용을 금지합니다.
- 전선 손상 여부를 확인합니다.
- 사용하지 않는 기기는 플러그를 뽑습니다.
- 누전차단기를 점검합니다.



소화기 사용 방법

- 화재 발견 시 당황하지 말고 큰 소리로 알립니다.
- 가급적 가까이 가서 안전핀을 뽑고, 불의 아래쪽을 향해 분사합니다.
- 빗자루로 마당을 쓸 듯이 앞에서부터 불을 끕니다.



한랭질환이란

- 추위로 인해 발생하는 질병입니다.
- 저체온증, 동상이 대표적입니다.
- 겨울철 야외 작업자는 특히 위험합니다.
- 초기 대처가 중요합니다.



저체온증 증상

- 심한 떨림과 말이 어눌해짐
- 판단력 저하
- 심한 경우 의식 저하
- 즉시 조치가 필요합니다.



동상 증상

- 손발 감각이 둔해지고, 판단력이 떨어집니다.
- 떨림이 격력해지거나 피로감이 생깁니다.
- 피부색 변화가 나타납니다.
- 통증이 없다고 방심하면 안 됩니다.



한랭질환 예방

- 옷을 여러 겹 착용합니다.
- 장갑, 모자, 목도리를 착용합니다.
- 추울 때는 휴식합니다.
- 몸 이상 시 즉시 보고합니다.



겨울철 차량 사고

- 눈길에서는 제동거리가 증가합니다.
- 급출발과 급제동은 위험합니다.
- 출퇴근길에도 주의가 필요합니다.
- 여유 있는 운전이 중요합니다.



눈길 운전 요령

- 천천히 출발합니다.
- 안전거리를 확보합니다.
- 엔진브레이크를 활용합니다.
- 무리한 운전을 피합니다.



뇌·심혈관 질환 예방

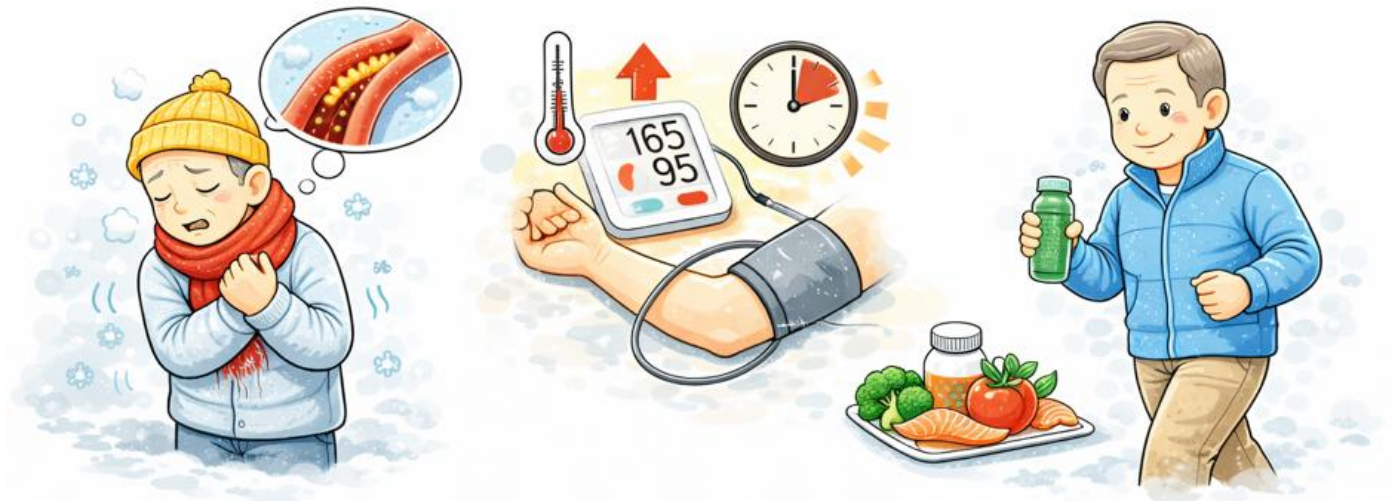
뇌·심혈관 질환이란

- 뇌졸중, 심근경색 등이 해당됩니다.
- 갑자기 발생하며 위험합니다.
- 빠른 대응이 생명을 좌우합니다.
- 예방이 가장 중요합니다.



겨울철 위험 증가 이유

- 추위로 혈관이 수축합니다.
- 혈압이 상승할 수 있습니다.
- 아침 시간대가 특히 위험합니다.
- 겨울철 건강 관리가 필요합니다.



주의 대상 근로자

- 고혈압이나 당뇨가 있는 경우
- 흡연, 과음 습관
- 야간작업이나 과로
- 운동부족, 비만
- 스스로 건강을 점검해야 합니다.



전조 증상

- 가슴 통증 또는 답답함
- 어지럼증이나 심한 두통
- 한쪽 팔다리 힘 빠짐
- 즉시 알리고 조치해야 합니다.



증상 발생 시

- 작업을 즉시 중단합니다.
- 관리자에게 바로 알립니다.
- 혼자 참지 않습니다.
- 필요 시 병원으로 이동합니다.



건강진단 중요성

- 질병을 조기에 발견하기 위함입니다.
- 증상이 없어도 필요합니다.
- 회사에서 제공하는 제도입니다.
- 본인 건강을 지키는 방법입니다.



생활 속 예방 습관

- 금연과 절주를 실천합니다.
- 기름진 음식 섭취를 줄입니다.
- 가능한 매일 30분 이상 운동합니다.
- 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활합니다.
- 규칙적인 생활을 유지합니다.



겨울철 운동 주의

- 무리한 새벽 운동은 피합니다.
- 충분한 준비운동을 합니다.
- 몸 상태에 맞게 운동합니다.
- 이상 시 즉시 중단합니다.



겨울철 사고 사례

- 빙판길 전도 사고
- 난방기 화재 사고
- 눈으로 인한 구조물 붕괴
- 대부분 예방 가능한 사고입니다.



사고의 공통점

- 방심에서 시작됩니다.
- 위험을 무시합니다.
- 보호구 미착용
- 기본 수칙 미준수



위험할 때 행동요령

- 즉시 작업을 중단합니다.
- 관리자에게 보고합니다.
- 혼자 해결하지 않습니다.
- 안전이 최우선입니다.



교육 핵심 정리

- 겨울은 사고와 질병 위험이 큼니다.
- 기본 수칙이 사고를 줄입니다.
- 안전은 습관입니다.
- 실천이 중요합니다.



교육 마무리

- 안전은 혼자 지키는 것이 아닙니다.
- 서로 관심이 필요합니다.
- 작은 실천이 사고를 막습니다.
- 안전한 겨울 보내세요.

