



# 겨울철 뇌졸중 예방



날씨와 산업재해

## 뇌졸중이란?

- 일명 중풍으로 뇌혈관에 기름 덩어리 같은 찌꺼기가 쌓여 혈관이 좁아지고 탄력을 잃은 상태에서 차가운 공기에 노출되거나 순간적인 힘을 쓰게 되면 혈관이 막히거나 터지게 되는데, 이로 인해 뇌에 산소 공급이 중단되어 의식을 잃고 사망하거나 반신불수 등의 장애가 생긴다.
- 특히 겨울철이면 움직임이 적어 운동이 부족하기 때문에, 겨울철 뇌졸중 발생이 여름보다 1.7배에서 2배 가량 높다.

### 뇌졸중 위험을 알리는 전조 증상

- 일시적으로 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상해진다.
- 일시적으로 발음이 어눌해진다.
- 종종 갑작스러운 귀 울림 증상이 나타난다.
- 갑자기 눈이 잘 안보이거나 사물이 둘로 겹쳐 보인다.
- 주위가 빙글빙글 도는 것처럼 어지럽다.
- 머리가 무겁고 뒷덜미가 뻐뻐하다.
- 갑자기 두통이 심하고 토한다.
- 외상이 없는데 코피가 흐른다.
- 입술이 한쪽으로 돌아간다.



## 이것만은 꼭!

- ✓ 머리를 따뜻하게 보온할 수 있도록 따뜻한 모자를 쓴다.
- ✓ 외부의 찬 공기를 막을 수 있도록 따뜻한 작업복을 입는다.
- ✓ 작업 중 수시로 스트레칭을 실시한다.
- ✓ 짧은 시간에 일을 마치려고 몸에 집중적인 부하를 주지 않는다.
- ✓ 뇌졸중 전조증상 발생 시 즉시 병원진료를 받는다.





## 주요 재해사례

### ✓ 건설업 근로자



건설현장 근로자의 뇌졸중

### ✓ 경비원



경비원이 순찰 중 쓰러짐

### ✓ 청소원



거리 청소 중 어지럼증

## 뇌졸중 예방 방법

### 건설업 근로자



- 외부의 찬 공기를 막을 수 있도록 따뜻한 작업복을 입는다.
- 머리를 따뜻하게 보온할 수 있도록 따뜻한 모자를 쓴다.
- 짧은 시간에 일을 마치려고 몸에 집중적인 부하를 주지 않는다.
- 건설 현장에 난로 등을 피워 수시로 몸을 따뜻하게 한다.
- 음주 및 흡연을 하지 않는다.
- 작업 중 적절한 휴식을 취한다.
- 작업 중 수시로 스트레칭을 실시한다.



## 경비원



- 적절한 습도 및 온도를 유지한다.
- 따뜻한 작업복을 입고 머리를 보온할 수 있는 모자를 쓴다.
- 가급적 현장 작업은 낮 시간에 하고 아침·저녁은 피한다.
- 음주 및 흡연을 하지 않는 등 규칙적인 생활을 한다.
- 수영, 걷기 등 유산소 운동을 통하여 건강을 관리한다.
- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 수준을 정기적으로 체크한다.
- 작업 중 적절한 휴식을 취한다.

## 청소원

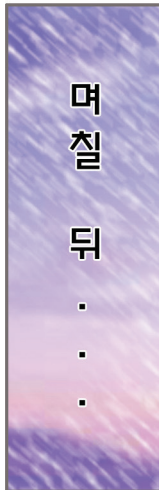


- 머리를 따뜻하게 보온할 수 있도록 따뜻한 모자를 쓴다.
- 외부의 찬 공기를 막을 수 있도록 따뜻한 작업복을 입는다.
- 달리기 및 걷기 등 유산소 운동을 통하여 체중관리를 한다.
- 따뜻한 물을 자주 마신다.
- 명상 등을 통하여 스트레스를 줄인다.
- 작업 중 수시로 스트레칭을 실시한다.
- 규칙적이고 절제된 생활을 한다.





# 겨울철 뇌졸중 예방



· 겨울철 뇌졸중을 예방하기 위해선 **규칙적인 운동**을 하는 것이 좋습니다.

· 술, 담배를 하지 않고, **육식을 줄이면 콜레스테롤을 낮출 수** 있습니다.

· **정기적인 건강검진**으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 체크하세요.