

사업장에서 산업보건관리를 해나가는 자료의 하나로서, 직장에서 널리 활용되는 것은 우선 점검일람표라 할 수 있다. 손쉽게 이용하여 직장내의 미비한 점이나 개선해야 할 사항을 발견하는데 있어서 이러한 점검표는 매우 유효하다고 할 수 있다. 여기에서는 각 사업장이나 직장에서 그리고 안전보건관리자, 작업관리자들이 작업환경에 따라서 적절히 채택하여 활용할 수 있는 직장의 자가진단 체크리스트를 연속 소개한다.

산업보건 체크리스트 4

심신과 함께 건강한 상태로 직장생활을 할 수 있도록 하는 것이 산업보건의 중요한 과제이다. 직업성 질병의 조기발견이나 정신건강의 충실을 기하기 위해서도 항상 점검하는 일에 유념해야 할 것 같다.

이것은 산업보건관리면에 관한 체크리스트로서 직업성 질병이나 정신위생에 관한 체크리스트이다.

직업성 질병에 관한 체크리스트를 활용하는데 있어서 주의해야 할 점은 전문의에게 진단을 받아야 할지 어떠한지의 여부를 판단하기 위한 기초자료로서 사용하기 위한 것이라는 점이다.

직업성 질병의 진단에 있어서, 선부른 판단은 금물이며, 전문의의 진단을 받아야만 한다. 그러므로 여기에 게재된 체크리스트도 항목수 등에 따른 수량처리를 하는 형식으로는 되어 있지 않으며, 만일 해당항목이 다소 많은 경우라면 전문의에게 수진받도록 대처해야 할 것이다.

반면, 정신위생에 관한 체크리스트에서는 반대로 자기 평가할 수 있는 것을 선택하였다. 본래는 기초자료로서 활용해야 할 것이지만 정신건강에 대한 관심이 점차 높아지고 있는 추세에서, 때에 따라서는 자기체크를 하는 것도 좋을 것이다. 마음의 병을 조기발견하는데 활용되기를 바란다.



정신건강 체크리스트

구 분	체 크 포 인 트	판 정
유 전 · 성 장 기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 신경질적인가, 사람들로부터 그런 소리를 듣는가 2. 어린시절에 야뇨(초등학생이 된 후에도), 손톱깨물기, 손가락빨기, 밤에 울기, 한밤중에 놀람, 몽유(밤중에 잠에 취한 채 돌아다닌다) 말더듬, 짜증, 경련 등이 있었는가 3. 지금까지 큰 병을 앓은 적이 있는가 (병명) 4. 심한 노이로제에 걸린 적이 있는가 5. 가족중에 신경과민인 자, 심한 부끄러움이나 우울증이 있는자, 애주자, 노이로제나 정신질환자, 자살한 자가 있는가 (만일 있으면 해당자에 ○표) 	
신 체 조 상	<ol style="list-style-type: none"> 1. 병에 잘 걸리는 편인가 2. 가족중에 허약한 사람이 많은가 3. 몸이 나른하고 쉬 피로해지는가 4. 자주 전신에 힘이 빠지는 듯 하는가 5. 일에 끈기가 없는가 6. 미열이 있는 듯 하는가 7. 식욕이 없는가 8. 몸이 여위어 있는가 9. 자주 가슴이 뛰는가 10. 가슴에 통증이 있는가 11. 가슴이 압박하는 것처럼 통증이 있는가 12. 맥박이 급격히 빨라지거나 상태가 고르지 못한가 13. 자주 숨이 차게 되는가 14. 갑자기 몸에 벌컥 열이 나거나 한기가 오는가 15. 갑자기 땀이 나는 일이 있는가 16. 얼굴이나 손발이 자주 붓는가 17. 손발이 찬가 18. 눈이 쉬 피로해지는가 19. 자주 귀울림이 있는가(이명) 20. 입이 마르는가 21. 자주 목이 막히는 느낌이 있는가(또는 음식물이 걸려있는 느낌) 22. 항상 위가 늘어진 듯한 느낌이 있는가 23. 자주 구역질이 나거나 구토를 하는가 24. 자주 배울림이 있는가 25. 자주 설사를 하거나, 변비가 있거나 하는가 	

구 분	체 크 포 인 트	판 정
신 체 증 상	26. 자주 배가 아픈가 27. 목, 어깨, 등이 자주 결리는가 28. 여기저기 근육이나 관절에 결림이나 통증이 있는가 29. 피부가 민감해서 쉽게 상처가 나는가 30. 자주 두드러기가 생기는가 31. 낮시간동안 소변을 보는 회수가 많은가 32. 자위 행위나 몽정을 자주 하는가 33. 성생활에 불만이나 지장이 있는가 34. 월경때 심하게 몸의 기분이나 상태가 나빠지는가(여자만 기입) 35. 월경이 불순한가(여자만 기입) 36. 머리가 멍한 느낌이 있는가 37. 두통이나 두중감이 있는가 38. 현기증, 일어설 때 현기증이 자주 있는가 39. 정신이 흐려지고 쓰러질 것 같은 느낌이 자주 드는가 40. 지금까지 2회이상 정신을 잃은 적이 있는가 41. 경련 발작을 일으키는가 42. 몸의 어딘가에 저림, 마비, 이상감이 생기는가 43. 몸의 어딘가 자주 경련이 생기는가 44. 수면은 어떤가(잠이 잘 안온다, 졸음이 깨지 않는다, 잠을 잘 깬다, 꿈을 많이 꾸다, 악몽)	

〈판정 기준〉

해당 항목수를 합계한다.

20이하 : 건강한 자

20~30 : 신경질적인 자

30이상 : 심신증인 자에게 많이 나타남

40이상 : 노이로제 경향이 강한 자에게 나타남