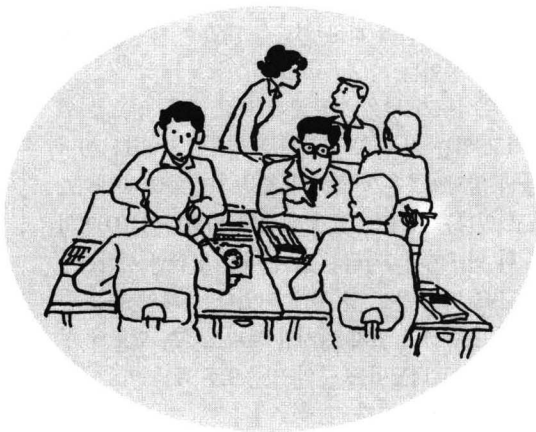


이 내용은 일본 「노동위생」지에
게재된 노동위생활동에 관한
Q&A를 번역한 것입니다.
산업보건관계자 여러분의 업무에
도움이 되었으면 합니다.

사무직장의 위생관리



Q 얼마 전까지 제조현장에서 위생관리를 담당하다가 현재 사무직장 중심의 기업에서 위생관리를 담당하게 되었습니다. 직장순시의 요점 등 제조현장과는 다른 사무직장의 관리상 착안점을 알고 싶습니다.

A 사무직장의 위생관리

사무직장에서의 위생관리를 담당하게 되면 제조현장에서의 안전위생관리와 달리 고려할 사항이 많다고 생각됩니다.

그것은 제조현장에서는 환경관리 한가지를 하더라도 생산성에도 관계되고 작업자의 안전에도 눈에 띄게 직접 관계되기 때문에, 감독자, 작업자 모두 일상적 작업일정 속에서 직장순시, 환경측정, 그리고 안전위생교육, 훈련을 시도하고 있습니다.

반면, 사무직장은 특별한 재해와는 다소 멀어 위생관리 면에서는 친숙하지가 않고, 직장순시도 위생관리자의 열의만이 고작이며, 사무작업자의 자각이나 위생관리자의 이해도 다소 부족한 감이 있습니다.

그러나 질문에서와 같이 공장현장에서의 안전위생관리에 대한 노하우를 사무직장에서 살릴 수 있다는 것은 쌍방에게 있어서 좋은 결과를 기대할 수 있을 것으로 생각합니다.

특히 최근의 사무직장은 컴퓨터 단말기기도 도입되어 사무작업자 대부분이 PC통신이나 인터넷을 이용하는 시대가 되었기 때문에 종래의 사무직장에서의 위생관리만이 아니


라 VDT를 포함한 폭넓은 위생관리가 필요하게 되었다고 생각됩니다.

직장순시

우선 직장순시를 중심으로 이야기 해봅시다. 제조현장에서의 직장순시에서는 대개 체크리스트, 순시보고서가 정비되어 있듯이, 사무직장에 있어서도 이와 같은 준비가 필요합니다.

사무직장의 순시에서 흔히 이루어지고 있

는 것 뿐 아니라 정기적인 위생관리자, 산업의 순시와 성과를 올리기 위한 체크리스트에 의한 문제점 도출, 그리고 순시보고서에 의한 구체적인 대책을 세우는 것이 효과적이라고 생각됩니다.

빌딩의 공조시설을 중앙관리방식으로 하고 있는 사무직장에서는 2개월마다 공기환경의 측정결과(분진, CO, CO₂, 기류, 기온, 습도 등)도 자료로서 유효하게 이용할 수 있습니다. 조도계는 제조현장과 마찬가지로 이용가치가 높습니다. 

건강상식

《알아봅시다》

항암식품 (1) 토마토

토마토의 원산지는 고도의 문명을 누린 남미의 잉카 제국이었다고 한다. 유럽을 거쳐 우리나라에 들어온 것은 꽤 오래 되었지만 역시 처음에는 관상용이었고 식품으로 이용된 역사는 그리 오래되지 않았다. 토마토를 일년감 또는 남만시(南蠻柿)라고도 한다. 토마토에는 Lutin(루틴, Vitamin P), 함유유연산이 0.5~1%가량 있고, 유리아미노산이 70~90mg% 가량 들어있다. 토마토의 빨간 색은 카로티노이드라는 물질 때문인데 특히 리코펜이라는 성분으로 구성되어 있다. 고기나 생선 등 기름기 있는 음식을 먹을 때 토마토를 곁들이면 위 속에서의 소화를 촉진시키고 위의 부담을 가볍게 하며 산성 식품을 중화시키는 역할을 하므로 일거양득의 효과가 있다. 토마토에는 루틴이 들어 있는데 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 내리는 역할을 하기 때문에 고혈압인 사람에게 아주 좋은 식품이다.

토마토는 위암의 위험도가 낮은 하와이 주민, 폐암의 위험도가 낮은 노르웨이 사람, 모든 암으로 인한 사망률이 저율인 미국 고령자들이 가장 많이 섭취하고 있는 식품 중의 하나로 떠오르고 있다. 어떤 고령자 집단의 조사에서 토마토의 섭취가 많은 사람들의 암사망률은 선호하지 않은 사람들에 비해 1/2에 불과 했다고 한다. 토마토가 폐암으로부터 보호하고 있다는 보고는 크게 놀라게 하였다. 14,000명의 미국 사람들과 3,000명의 노르웨이 사람들을 대상으로 한 연구에서 1개월간 14회 이상 섭취한 사람은 1회이하 섭취하고 있는 사람들에 비해 폐암에 이환되는 비율이 낮은 것을 알게 되었다. 야채의 가장 주요한 항암물질로 되어있는 베타-카로테인을 그렇게 많이 포함하고 있지 않지만 토마토에는 별도의 형태인 카로테인- 리코펜이 고농도로 포함되고 있다. 그것은 카로테노이드 중의 일종으로 베타-카로테인만이 암으로부터 보호하고 있지 않다는 것을 의미하고 있는지도 모른다.