



# 사옥관리 소식통통

# 通通

소식지 제 2022-3호

# 목 차

- part 1 경영현안 · 1**
- part 2 3분기 주요소식 · 2**
- part 3 3분기 사업소 소식 · 10**
- part 4 4분기 향후계획 · 13**
- part 5 건강상식 및 생활정보 · 16**
- part 6 윤리경영 · 20**

---

우리회사 2022년 소식지는 분기별로 제작하여 5월, 7월, 10월, '23. 1월 20일 전후로 발행되며 발행 즉시 회사 홈페이지 게시판에 게재됩니다. 아래 QR코드를 통해 우리회사 홈페이지로 접속이 가능합니다.

---



| 일시       | 주요내용   |
|----------|--|
| '22.4.27 | <b>4차 이사회</b><br>▶ 임원추천위원회 결과 보고, 임원추천위원회 운영방안 승인의 건                   |
| '22.6.14 | <b>5차 이사회</b><br>▶ 임원추천위원회 결과 보고, 제2차 임시주주총회 개최의 건, 안전·보건관리 기본계획 승인의 건 |
| '22.6.27 | <b>2차 임시주주총회</b><br>▶ 비상임이사 선임의 건                                      |
| '22.6.29 | <b>자산관리지침 제정</b><br>▶ 자산을 보호하고 취득·유지·보존의 효율적 운영을 위함                    |
| '22.9.22 | <b>6차 이사회</b><br>▶ 임원추천위원회의 구성 및 운영방안에 대한 승인의 건                        |



PART 2

# 3분기 주요 소식



## 알림 1 비상임이사 임기개시 ('22.7.1.)

22. 3월 ~ 22. 6월까지 6회차의 임원추천위원회를 통해 선임되신 김윤규 비상임이사의 임기가 시작되었습니다.

| 직 위        | 성 명 | 주요경력                | 임기                 |
|------------|-----|---------------------|--------------------|
| 비상임이사(비상근) | 김윤규 | · 前 서울시 공무원(지방부이사관) | '22.7.1 ~ '24.6.30 |

**주요 역할:** 김윤규 비상임이사는 이사회 구성원으로서 지금보다 더 객관적이고 공정한 시각에서 우리 회사의 발전을 위한 의견 개진 및 활동을 하고 있습니다.

## 알림 2 3분기 채용 진행 결과

2022년 3분기 (주)NH사옥관리 공개 채용 진행현황 안내드립니다.

| 채용 차수 | 모집 기간               | 입사일           | 채용 현황  |
|-------|---------------------|---------------|--|
| 10차   | 22.7.7. ~ 22.7.14.  | 2022.8.1.(월)  | 모집인원 13명 중 6명 합격(43%)                            |
| 11차   | 22.7.21. ~ 22.8.3.  | 2022.9.1.(목)  | 모집인원 23명 중 14명 합격(78%)                           |
| 12차   | 22.9.22. ~ 22.10.5. | 2022.11.1.(화) | 면접전형: 22.10.18. ~ 19.(예정)<br>최종합격자 발표: 22.10.24. |

## 알림 3 3분기 노사 임단협 진행결과

2022년 3분기 노사 임단협 진행현황을 안내드립니다.

| 차수 | 교섭구분 | 교섭일자          | 교섭내용  |
|----|------|---------------|---|
| 3차 | 본교섭  | 2022.7.14.(목) | · 단체교섭 절차등에 관한 합의서(안) 조율<br>· 노동조합 단체협약 및 임금 요구안의 방향 제시   |
| 4차 | 본교섭  | 2022.7.28.(목) | · 단체교섭 절차등에 관한 합의서 조인<br>· 노동조합 임금요구안 제출 및 설명<br>· 노동조합 단체협약 수정 요구안 설명<br>· 단체협약 요구안에 대한 회사의 방향성 설명 |

| 차수 | 교섭구분 | 교섭일자          | 교섭내용   |
|----|------|---------------|--|
| 5차 | 실무교섭 | 2022.8.10.(수) | · 노동조합 임금요구안에 대한 회사 의견 제시<br>(임금인상 기본 방향 및 가용예산)<br>· 노동조합 단체협약 요구안에 대한 회사 의견 제시 |
| 6차 | 본교섭  | 2022.8.31.(수) | · 단체협약 요구안에 대한 협의 진행<br>· 유니온샵, 정년, 명절 상여금 지급 등 협의                               |
| 7차 | 실무교섭 | 2022.9.1.(목)  | · 임금 요구안에 대한 협의 진행<br>(임금인상 재원 구성 및 가용예산 현황 등)                                   |

#### 알림 4 「현장조직체계 변경에 따른」 사업소 조직 운영(안) ('22.7.15.)

기술직 직무등급 재배치 및 총괄(현장)책임자 임면('22.4)에 따라 총괄현장책임자 1인 중심의 조직운영체계에서 직렬별 고유 업무 특성을 고려한 현장책임자 조직체제로 변경되었습니다. 일부 직렬은 현장책임자 미지정에 따라 현장책임자의 공백에 따른 문제점을 해소하기 위해 사업소 조직 운영(안)을 시행하였습니다.

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1. 공동현장책임자 지정   | ▶ 현장책임자 미배치 직렬 경우 사업소 최고 등급 관리자를 공동현장책임자로 지정하여 공동 및 타 직렬 지원 업무 수행<br>※ 공동 현장책임자 지정현황: 하남사업본부 외 16개소 17명 |
| 2. 소규모 사업소 지원   | ▶ 현장책임자 미배치 사업소 경우 관할 지사에서 현장책임자 업무를 대행하고 사업소 근무자는 현장대리인 역할만 수행   |
| 3. 사업소 사무 환경 개선 | ▶ 지사에서 현장책임자에 대한 사무 환경을 조사하여 PC 추가 지급 및 인터넷 증설 여부 검토  |

#### 알림 5 재취업지원서비스 교육 실시

「고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률」 제21조의 3 및 동법 시행령 제14조의 4에 따라 상시근로자 1000명 이상 사업주의 의무 제도인 재취업지원서비스 교육을 시행하였습니다. 대상자는 2022년도 정년퇴직자 66명입니다. 설문조사 결과 24명이 교육에 동의하였으며, 9.1~9.25 총 25일간 온라인(비대면)으로 교육을 진행하였습니다. 재취업지원서비스 교육을 통해 근로자에게 퇴직 이후 생애 설계의 기회 제공 및 이직의 불안 해소, 이직 이후 인생 후반기에 대한 긍정적 태도 형성의 기여 등의 효과를 기대하며 매년 진행할 예정입니다.

| 구분    | 내용  |
|-------|---|
| 교육일정  | 2022. 9. 1. ~ 9. 25. (25일)                          |
| 장소    | 근무지 또는 자택   |
| 주관기관  | 한국표준협회  |
| 교육대상자 | 2022년 정년퇴직자 24명                                     |
| 교육운영  | - 온라인(비대면) 교육<br>- 재무설계, 연금제도, 자기 탐색 등 8가지 과정, 16차시 |



## 알림 6 본사·지사 관리자 대면회의 실시 ('22.9.26)

지사가 설립('21.8)된 지 1년이 지났습니다. 지난 1년간 현장경험에 대한 의견을 나누고 공감대를 형성하기 위해 본사와 지사의 관리자급 대면회의를 9. 26.(월)에 개최하였습니다. 대표이사를 비롯하여 총 18명이 참석하여 원활한 업무수행을 위한 본사·지사 간의 문제점을 공유하고 경영개선·당면과제 해결을 위한 우선순위를 선정하였습니다.



## 알림 7 『2022년 서비스 품질 개선을 위한』 3분기 기술지원 현황

3분기 기술지원 희망/선정사업소(2개소) 및 필수 사업소(22개소)의 정기 현장 방문(찍수달)을 실시하였습니다. 업무 기술 및 노하우 전달, 구내식당 메뉴 구성, 위생 관리 등 기술지원확대 운영을 통하여 서비스 품질 향상에 노력하고 있습니다.

| 구분               | 직렬   | 기술지원 실시 | 합계   |
|------------------|------|---------|------|
| 고객만족도 50점 미만 사업소 | 시설관리 | 2       | 8개소  |
|                  | 청소   | 2       |      |
|                  | 경비   | 2       |      |
|                  | 안내   | 2       |      |
| 영양사 미배치 사업소      | 취사   | 14      | 14개소 |
| 선택 사업소           | 취사   | 1       | 2개소  |
|                  | 청소   | 1       |      |



부산진해사업단



빛그린사업단



원주사업단

## 알림 8

## 현장안전관리자 채용 및 기초 직무교육 실시

9월 5일부 현장안전관리자 9명이 신규채용 되어 3일간(9.5~9.7) 현장안전관리자 기초 직무교육을 수료 후 각 사업소에 배치되었습니다. 현장의 안전보건관리 및 산업재해 예방과 근로자 건강증진에 더욱 노력 하겠습니다. 많은 협조와 관심 부탁드립니다.

※ 현장안전관리자 배치 현황

| 사업소명     | 현장안전관리자 |
|----------|---------|
| 본사       | 문세훈 사원  |
| 본사사업소    | 이원균 대리  |
| 서울지역본부   | 장두원 과장  |
| 인천지역본부   | 허대용 대리  |
| 평택사업본부   | 김재환 사원  |
| 강원지역본부   | 이민호 대리  |
| 토지주택연구원  | 조희수 대리  |
| 경남지역본부   | 정주영 사원  |
| 광주전남지역본부 | 오준영 사원  |



## 알림 9

## 2022년 관리감독자 집체교육 실시

산업안전보건법 제16조에 근거 2022년도 관리감독자 136명을 임명하여 회사 창립이래 최초 집체교육을 실시하였습니다. 전문강사를 초빙하여 우리 회사에 특화된 교육내용으로 교육을 실시하였으며, 관리감독자들의 직무 역량이 향상되었길 기대합니다. 관리자들의 지속적인 교육으로 현장의 안전에 만전을 기하도록 노력하겠습니다.

| 일정          | 지역      | 내용  |
|-------------|---------|---|
| 9.19 ~ 9.20 | 본사사업소   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 관리감독자의 주요업무</li> <li>▶ 산업안전보건법</li> <li>▶ 중대재해처벌법</li> <li>▶ 안전관리 수준평가</li> <li>▶ 위험성평가 등</li> </ul> |
| 9.26 ~ 9.27 | 토지주택연구원 |   |
| 10.4 ~ 10.5 | 인천지역본부  |   |
| 10.6 ~ 10.7 | 서울지역본부  |   |



## 알림 10 청소직렬 2022년 공중위생관리책임자 교육 시행

2022년 청소직렬 공중위생관리책임자 교육이 시행되었습니다. 9.19(월)~10.7(금)까지 3주간 시행되어 대상자 32명이 온라인 교육을 이수합니다.

법정 교육을 성실히 수강해주신 교육대상자분들 감사합니다~ :)

### 2022년 공중위생관리책임자 교육 추진 내용

- ▶ 관련 근거
  - 가. 공중위생관리법 제17조 제1항, 제3항(위생교육)
  - 나. 공중위생관리법 시행규칙 제23조(위생교육)
- ▶ 교육대상자 : 영업장 규모 3000㎡ 이상인 32개 사업소(32명)의 청소직렬 현장책임자 또는 현장대리인
- ▶ 교육 기관 : 한국건물위생관리협회
- ▶ 교육 기간 : '22.09.19 ~ '22.10.07(3주간)
- ▶ 교육방법 및 시간
  - 가. 교육방법 : 온라인 수강(<http://www.kabm.org>)
  - 나. 교육시간 : 3시간/년 1회

## 알림 11 2022년 상반기 고객만족도 조사 분석 및 후속조치

2022년 상반기 고객만족도 설문조사 결과를 토대로, 2022년 8월부터 11월까지 고객 불만족 사항에 대한 후속 조치를 진행하고 있습니다. 고객이 만족하는 회사가 될 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다.

| 구분             | 내용  |
|----------------|---|
| 전국사업소          | 고객의 건의사항 확인 및 조치  |
| 평균점수 이하 직렬     | 지사와 사업소간 논의하여 후속대처 방안 수립 및 관리   |
| 전년도 대비 점수하락 직렬 | 10점 이상 하락 직렬은 '고객집중 서비스 제공'을 위해 지사에서 월 2회 이상 정기적으로 방문하여 고객의 소요파악 및 조치 |
| 50점 미만 직렬      | 특별관리 대상으로 선정하여 기술지원단을 통한 추가 개선조치 시행                                   |



경기지역본부



파주사업단



동탄사업단



## 알림 12 23년 근무복 선정위원회의 개최

2023년 근무복 선정위원회를 개최하였습니다. 근무복 선정위원은 사측 7명, 노측 6명으로 현장 목소리에 귀 기울여 다수가 만족할 수 있는 근무복이 선정될 수 있도록 노력하겠습니다.

### ※ 진행상황

- ▶ 근무복 선정 계획(안) 수립('22.8.13.)
- ▶ 전국 지사를 통한 근무복 개선 요청사항 접수(~'22.9.7.)
- ▶ 노/사 근무복 선정위원 구성(~'22.9.16.)
- ▶ 1차 근무복 선정위원회의 실시('22.9.22.)



### ※ 향후계획

- ▶ 근무복 선정 회의 (~'22.10.) - 직렬별 의견수렴, 근무복 규격, 수량, 지급, 품목 결정
- ▶ 입찰공고 (~'22.11.)
- ▶ 업체계약 (~'22.12.)
- ▶ 춘추 근무복 지급 (~'23.3.)

## 알림 13 MRO 운영업체 정례회의 실시

기존 본사에서 진행해왔던 MRO 운영업체(MMPI)와의 정례회의를 현장(경기지역본부)에서 실시하였습니다. 앞으로 MRO 운영업체와 현장 사용자와의 불편 및 애로사항에 대하여 직접 소통할 수 있는 자리를 마련하여 실 사용자의 불편사항을 개선하기 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

| 구분   | 내용  |
|------|---|
| 회의일시 | 22.9.21.(수) 13:30 ~ 14:30                             |
| 장소   | 경기지역본부 구내식당   |
| 참석자  | ▶ 본사 총무구매팀<br>▶ 경기지역본부 소속 MRO 사용자<br>▶ MRO 협력업체(MMPI) |
| 회의내용 | ▶ MRO관련 정례 보고<br>▶ 이슈 사항 공유<br>▶ 건의(불편/개선)사항 접수 외     |



## 알림 14 | **취사직렬 2022년 식중독 예방 특별 합동점검 실시**

7월 Point 관리 주제로 '구내식당 식중독 예방 특별 합동점검'을 실시하였습니다. 식중독 사고 위험이 높은 여름철에도 사고 발생 없이 안전하고 맛있는 식사를 만들어 주신 취사 근무자들의 노고에 감사드리며, 앞으로도 **식중독 사고 발생 Zero화(0건)**를 목표로 철저한 위생 관리 부탁드립니다. :)

### 추진 내용

- ▶ 관리 주제: 7월 사업소 POINT 관리 - 「식중독 예방 특별 합동점검」
- ▶ 실시 대상: 총 8개 구내식당(지사별 1개소)
- ▶ 실시 기간: 7월 ~ 8월
- ▶ 실시 내용: 위생컨설팅 업체의 구내식당 방문시, 본사와 지사 인원이 동행하여 합동 위생 점검 실시(일부사업소는 업체 미참석)



## 알림 15 | **위생컨설팅 전문업체를 통한 구내식당 위생관리 시행**

2022년 6월부 시행한 외부 위생컨설팅 전문업체(㈜식품위생안전연구소)를 통한 구내식당 위생점검·컨설팅 1차가 마무리 되고 8월말부터 2차 점검이 시행되었습니다. 단체급식에서 위생은 그 어떤 것보다 중요한 사항입니다. 1차 점검 때 지적받은 사항을 개선하여 더욱 위생적이고 안전한 구내식당이 될 수 있도록 지속적인 노력 부탁드립니다!

### 2022년 위생점검·컨설팅 추진 내용

- ▶ 수행 기간 : - 1차 22.06.15.~22.08.24 (완료)  
- 2차 22.08.29~ 진행 중
- ▶ 수행 대상 : 전국 46개 사업소 구내식당
- ▶ 향후 계획 : 2차 방문 실시  
최종(2차) 점검결과 기준 미달사업소 추가 위생교육 실시 예정

**알림 16**

**구내식당 음식물류폐기물 감량 관련 포스터 제작 및 배부**

올해 저탄소, 친환경 구내식당 만들기를 위한 ‘음식물류폐기물 감량’ 사업의 일환으로, 본사에서 음식물류폐기물 감량 포스터를 제작하여 전국 구내식당에 배포하였습니다. 이번 사업을 통해, 환경보호도 실천하고 고객만족도 UP! 되길 기대해봅니다.

**추진 내용**

- ▶ 배 포 물 : 음식물류폐기물 감량 관련 포스터 2종
- ▶ 배부 대상 : 전국 사업소 구내식당(택배 배송 완)
- ▶ 배부 일자 : 2022.8.16.
- ▶ 향후 계획 : 12월 경진대회 개최를 통한 음식물류폐기물 감량 실천 사례 수집 및 포상 (영양사 배치 사업소 대상)



**알림 17**

**2022년 업무혁신 우수사례**

8월 22일부터 9월 21일까지 2022년 업무혁신 우수사례 경진대회를 개최하여 총 19건의 우수사례가 접수되었습니다. 응모 해주신분들께 감사드리며, 시상상은 창립기념일 행사 시 진행 예정이오니 많은 기대바랍니다 :)

|             |   |
|-------------|---|
| <b>추진목적</b> | ▶ 사업소 업무혁신 사례 발굴·공유를 통한 서비스 개선  |
| <b>추진내용</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 공모 기간: 2022. 8. 22.(월) ~ 9. 21.(수)</li> <li>▶ 공모 내용: 조직 발전 및 고객 만족 실현 관련 우수(모범) 사례</li> <li>▶ 공모 분야: 성과증대, 예산 절감, 기술·조직 경쟁력 제고, 회사 이미지 제고 등</li> <li>▶ 시상 상: 총 350만원                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최우수상 1팀 100만원/우수상 3팀 각 50만원/장려상 4팀 각 25만원</li> </ul> </li> </ul> |



## PART 3

# 3분기 사업소 소식

### 알림 1 '22년 상반기 안전보건 위험성 평가' 수상



산업안전보건법에 따른 위험성평가의 참여도 증가와 안전문화 조성등을 위해 올해부터 위험성평가 우수사례 포상을 실시하였습니다.

상반기 위험성평가 우수사례로는 1위 본사사업소 시설직렬, 2위 서울지역본부, 3위 강원지사 경영지원직렬로 수상을 하게 되어 포상금 1위 50만원, 2위 30만원, 3위 10만원을 시상하였습니다.

다가오는 2023년에도 전 근로자가 참여하는 위험성평가를 통해 안전한 사업장을 만들어 봅시다!

#### ● 강원지사 장려상 수상 여담

7월 15일 강원지사 경영지원직의 '22년 상반기 안전보건 위험성평가 장려상' 시상식이 강원지역본부 5층 대회의실에서 열렸습니다. 시상은 대표님을 대리하여 강원지사장 김한송 과장이, 수상은 지원담당 이성훈 대리가 하였습니다.

강원지사 경영지원직은 경영지원 직렬에 대한 위험성평가를 최초로 실시하여 이와 같이 수상하게 되었으며, 주요 위험 요소로는 인사노무 관리, 고객 관리에 따른 직무스트레스로 나타났습니다.

이에 강원지사 경영지원직은 동료 간 대화 시간 확대, 체력단련, 점심시간을 이용한 산책 및 명상을 통해 스트레스를 해소하고 있습니다.

최근 전국 지역본부급 사업소에 안전관리자가 배치된 만큼 실질적이고 전문적인 위험성평가와 더불어 사업소 안전성 강화가 이루어질 것으로 기대됩니다.



## 알림 2 | 서울지사 사업소 자체 서비스교육 실시

- 7월 6일 서울지역본부 지하 1층 구내식당에서 서비스강사를 초빙하여 CS교육을 실시하였습니다. 서울지사를 포함하여 서울지역본부 기술직 24명이 함께 모여 교육을 듣고 서비스 역량을 강화할 수 있는 시간이 된 것 같습니다. 이번 시간을 계기로 더욱 더 발전하는 사업소가 되기를 기대합니다^^

### 교육 내용

- ▶용모,복장의 우수사례
- ▶고객 맞이/배웅 인사 시 톤 및 단어선택 방법
- ▶서비스 언어(쿠션,반복,호응)



- 9월 21일 하남사업본부 2층 중회의실에서 서울지사 주관으로 자체 CS교육을 실시하였습니다. 서울지사에서는 서울지역본부 자체 교육을 필두로 타 사업소 확대교육을 실시하고 있습니다. 더 나은 교육을 제공해드릴 수 있도록 노력하겠습니다.



### 알림 3 호남지사 정기회의 및 CS교육 실시

2022년 8월부터 지사와 사업소간 업무소통 및 공감대를 형성하기 위하여 정기회의를 실시하고 있습니다. 호남지사에서는 3분기 광주전남지역본부와 전북지역본부에서 전 직렬과 함께 소통하는 시간을 가졌는데요~ 더불어 CS교육 및 간담회를 진행하여 현장반응 이 더 좋았던 것 같습니다. 앞으로도 정기회의를 통해 업무수행 시 어려운 점 및 건의사항이 있으면 함께 공유하고 논의하여 개선되는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

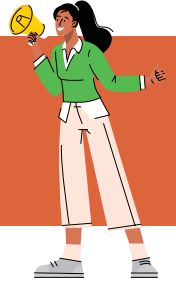


9.15 광주전남지역본부



9.23 전북지역본부





### 알림 1 | 창립기념일 직원 포상 시행

회사 창립4주년을 기념하고 평소 투철한 사명감과 타의 모범이 되고 회사의 발전에 기여한 공이 있는 직원에 대하여 포상을 통한 사기 고취, 근로의욕 향상을 도모하고자 각 직렬별 직원 포상 추천을 진행합니다.

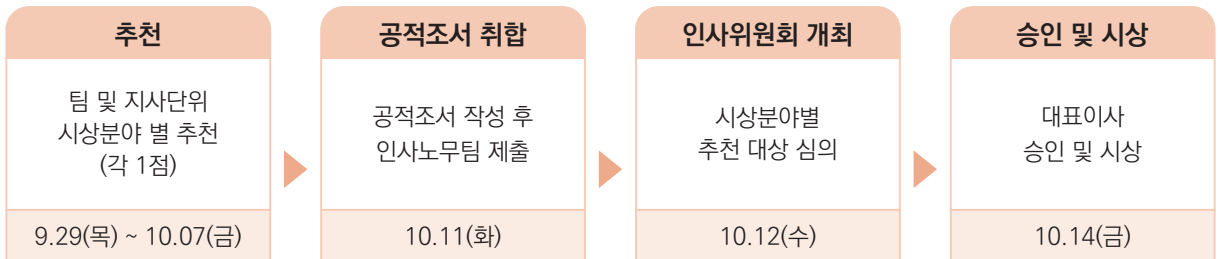
#### ● 분야별 추천 기준

| 시상분야 | 추천 기준   | 비고             |
|------|---|----------------|
| 단체상  | 고객서비스 질 향상을 위한 업무 개선, 과업 준수 등 성과가 우수한 단체(직렬)  | 사업장 내 직렬 단체 포상 |
| 각 직렬 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 성실 근면한 근무 자세와 행실이 바르고 업무에 근면하며 타의 모범이 된자</li> <li>▶ 회사에 투철한 애사심으로 헌신적인 노력과 업무 개선을 통한 회사 발전에 기여한 자</li> </ul> | -              |

#### ● 시상 분야 및 규모

| 종류  | 시상분야                                   | 시상금(상품권) | 추천 | 규모   |
|-----|--|----------|----|------|
| 표창장 | 단체상                                    | 100만원    | 단체 | 1점   |
| 표창장 | 행정, 경영지원, 시설관리, 경비 안내, 청소, 급식관리, 취사 직렬 | 각 20만원   | 개인 | 각 1점 |

#### ● 업무 프로세스



올해 하반기 구내식당 음식물류폐기물 감량 실천사례 경진대회를 개최합니다. 연말에 시상을 통해 소정의 상금이 지급될 예정이오니, 영양사님들의 적극적인 관심과 참여 부탁드립니다~! 사회적 문제인 음식물류폐기물에 대한 영양사님들의 감량 실천 노력 및 아이디어를 마구마구 뽐내주세요~!!

추진목적

- ▶ 음식물류폐기물 감량 우수 실천 사례를 발굴하고 상호 교류 및 공유하여 음식물류폐기물 감량에 대한 의식을 확산하기 위함

추진내용

- ▶ 대회명칭: 2022년 하반기 구내식당 음식물류폐기물 감량 경진대회
- ▶ 대회내용: 사업소별 음식물류폐기물 감량 실천 사례를 심사·평가하여 우수사례 시상 및 공유
- ▶ 공모대상: '22. 7월~'22. 11월 음식물류폐기물 감량 실천 사례
- ▶ 참여대상: 영양사 배치사업소 32개소(집단급식소 신고 대상 사업소)  
※영양사 미배치사업소는 작년 배출량 기록이 없어 평가 불가
- ▶ 공모방법: **공모전 서류 양식 및 증빙 자료 이메일 제출**  
**'22. 12. 14.(수) 까지** (na486012@lhbm.co.kr)
- ▶ 평가 항목

| 구 분   | 정량 평가(40%)                      | 정성 평가(60%)                |
|-------|---------------------------------|---------------------------|
| 평가 내용 | 공모기간 동안<br>음식물류폐기물 감량실적         | 음식물류폐기물 감량을 위한<br>활동 및 노력 |
| 제출 자료 | 배출량 증빙 자료<br>(위탁업체 영수증, 관리대장 등) | 공모전 응모 서식                 |

- ▶ 시상: '22.12월 중 예정

| 구 분  | 사업소 수 | 시상 내역            | 상 금  |
|------|-------|------------------|------|
| 최우수상 | 1     | (주)NH사옥관리<br>사장상 | 50만원 |
| 우수상  | 1     |                  | 40만원 |
| 장려상  | 2     |                  | 30만원 |



**알림 3**

**근로자 근골격계 예방을 위한 스트레칭 밴드 제공 및 체조 실시**

2019~2020년 실시한 근골격계 유해인자 조사 결과 정기적인 스트레칭의 필요성이 부각되면서 전 근로자들에게 스트레칭 밴드와 스트레칭 동영상을 제공하여 10월 POINT사업으로 작업전 스트레칭으로 근골격계 질환을 예방하고자 합니다.

지친 몸과 마음을 시원하게~ 웰빙스트레칭

• 심신의 피로회복, 유연성 증진, 혈액순환 완화, 오심예방, 근골격계질환 예방, 올바른 자세와 척추고정 효과 등 •  
 하루에 10분씩 3번만 하시면 건강한 여배, 건강한 몸을 유지할 수 있습니다. (건강을 위해 시작하세요!)

- 양팔을 위 아래로 구부렸다 펴기
- 양팔, 뒤로 하여 위 아래로 잡아 당기기
- 허리 돌리며 '하우' 말 뒤쪽으로 당기기
- 등 뒤 대각선 잡아 당겨 매기
- 양팔 위로 하여 허리 숙이기
- 양팔 뻗어, 돌려 허리 뒤로 젖히기
- 양팔을 위 아래로 말 뻗어 비틀기
- 양팔 벌려 앞 위로 돌리기
- 상체를 좌우로 기울이며 다리 구부리기
- 양팔 뻗어, 돌려 허리 뒤로 젖히기





## 건강상식 1 | 환절기! 감기 조심하세요

### 1. 실천하면 도움 되는 감기 예방법

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22°C, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

### 2. 환절기 감기에 좋은 식품 5가지



**대추**

능금산, 주석산  
비타민A



**생강**

진저롤, 쇼가올



**도라지**

사포닌



**콩나물**

비타민 A·B·C



**마늘**

알리신

※출처: 식품의약품안전처 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do>

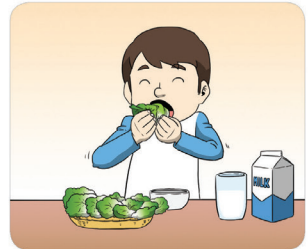
## 1. 뇌심혈관질환이란?

- 뇌심혈관질환은 뇌혈관질환(뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환)과 심장혈관질환(심장질환과 혈관질환)을 합하여 부르는 말이다.
- 뇌혈관질환과 심장혈관질환의 질병이 발생하는 부위는 다르지만 질병의 원인, 위험요인, 악화요인이 거의 같으므로 그에 대한 대책도 비슷하기 때문에 뇌혈관질환과 심혈관질환을 합하여 부른다.

## 2. 뇌심혈관질환 예방대책

### ● 식습관 개선

- 채소, 과일, 해조류를 포함한 여러가지 식품을 골고루 먹기
- 우유나 우유가공식품을 많이 먹기
- 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹기
- 음식 양을 줄이기(과식, 결식이나 폭식은 안됨)
- 지방이 많은 음식은 줄이고 등푸른 생선을 즐기기
- 단음식과 청량음료는 가능한 한 피하기
- 식사는 규칙적으로 천천히 잘 씹어서 싱겁게 먹기



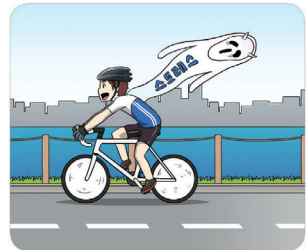
### ● 운동

- 규칙적으로 1주일에 3회 이상, 최소 6개월 이상 꾸준히 운동하기
- 한번에 30분 이상 운동하되 어려울 때는 조금씩 나누어 하루에 30분 이상 채우기
- 땀이 나고 숨이 찰 정도로 운동하기
- 걷기 등 유산소 운동과 근력강화 운동을 함께 실시
- 금연 및 절주하기



### ● 스트레스 해소

- 정신건강이 몸 건강보다 더 중요한 건강임을 인식
- 스트레스를 멀리하기
- 긍정적인 사고와 행동하기
- 자신의 상황에 맞는 취미생활을 만들기



### ● 업무관련 위험요인 제거

- 일터 내에서 화학물질이나 소음과 같은 위험요인이 발생하는 것을 줄이기
- 보호구나 보호의 등을 착용하여 위험요인에 노출되는 시간을 줄이기
- 휴식시간 안배 및 외부의 신선한 공기 공급
- 주기적인 스트레칭 실시

### ● 의사와 상담하여 치료

- 증상이 있으면 악화되기 전에 빨리 치료하는 것이 치료기간을 줄이고 비용을 절감하는 현명한 방법임
- 심리상담 등에 대한 부정적인 편견 버리기



※출처: 안전보건공단

스트레스란? 정신적 혹은 신체적 자극으로 인해 변화를 일으키는 정신적 긴장감 혹은 부담 및 압박감을 뜻합니다. 자가진단 체크리스트를 통해 스트레스의 상태를 파악하고 스트레스를 해소할 수 있는 방법에 대해 알아봅시다.

| 자가진단 체크리스트                |
|---------------------------|
| ① 평소에 근육이 긴장되고 아프다        |
| ② 잠이 잘 안오고 불면증이 심해졌다      |
| ③ 소화가 잘 안되고 식욕이 줄었다       |
| ④ 쉽게 짜증이 나고 기분 변동이 심하다    |
| ⑤ 얼굴이 거칠어지고 민감해지는 편이다     |
| ⑥ 매사에 자신감이 부족해졌다          |
| ⑦ 뭐든 쉽게 피로해져서 힘들다         |
| ⑧ 매사에 집중이 어렵고 학습 능력이 떨어졌다 |
| ⑨ 별다른 이유 없이 불안하고 초조하다     |
| ⑩ 기억력이 나빠져서 자주 잊어버린다      |

| 채점표  |
|--|
| 매우 그렇다 3점<br>그렇다 2점<br>그렇지 않다 1점<br>전혀 그렇지 않다 0점 |
| ▶ 0 ~ 13점<br>정상적인 상태이며 심리적으로 안정되어 있음             |
| ▶ 14 ~ 16점<br>심각하지 않으나 스트레스가 약간 쌓여있음             |
| ▶ 17 ~ 20점<br>정신건강에 빨간불이 들어올 정도로 힘든 상태           |
| ▶ 21점 이상<br>일상 생활이 어려운 단계 전문가와 상담 필요             |

## 스트레스 해소 9계명!

### 균형 있는 식사가 필요하다



- 술과 카페인 있는 음식 피하기
- 야채와 과일 섭취
- 규칙적으로 식사 하고 거르지 않기

### 깊은 호흡이 자율신경계를 안정시킨다



- 배를 불리면서 숨을 천천히 고르게 쉬기
- 자주 긴장을 이완하기

### 거절할 줄도 알아야 한다



- 거절할 줄 아는 결단력과 배짱!

### 여유 있게 스케줄을 짜자



- 계획을 세울 때 너무 욕심을 내지 말기

### 긍정적인 태도가 중요하다



### 적당한 운동을 하자



- 하루 30분씩 일주일에 3번 이상
- 너무 경쟁적인 운동은 그 자체가 스트레스일 수 있어요

### 체념할 줄 알아야 한다



- 바꾸기 힘든 어려운 환경은 빨리 체념하고 적응하려는 노력이 필요

### 긴장 이완법을 배우자



- 근육의 긴장을 풀어주면 정신적인 긴장도 완화

### 유머 감각으로 긴장을 해소하자



- 대인관계에서 생기는 갈등과 긴장감은 웃음으로 완화

※출처: 안전보건공단, 네이버 포스트 건강가이드님의 시리즈

<https://post.naver.com/viewer/postView.naver?volumeNo=34545332&memberNo=34118732&navigationType=push>

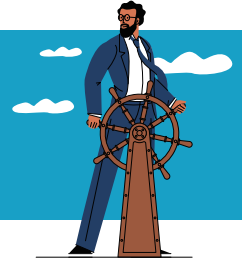
울긋불긋 단풍의 계절이 돌아왔습니다. 아름다운 가을을 만끽하면서 단풍과 사진찍고 싶은 분들을 위해 전국 곳곳 인생 샷을 남길 수 있는 곳들을 선정해보았습니다.

### <올해 어김없이 꼭 가야 할 가을 단풍명소 BEST 8>

- 경북궁: 서울 종로구 사직로 161 경북궁
- 화담숲: 경기 광주시 도척면 도척윗로 278-1
- 인천대공원: 인천 남동구 장수동 산79
- 춘천 (구)김유정역: 강원 춘천시 신동면 김유정로 1435
- 천안 독립기념관 단풍나무숲길: 충남 천안시 동남구 목천읍 남화리 산5-1
- 담양메타세콰이어길: 전남 담양군 담양읍 학동리 633
- 대구 팔공산 케이블카: 대구 동구 팔공산로 185길 51 팔공산케이블카
- 제주도 천아계곡: 제주특별자치도 제주시 해안동 산 217



※사진출처: 웨더아이 <https://shinphoto.tistory.com/859>



## 부패·공익신고자 보호제도

**부패·공익신고**

**부패·공익신고자 보호제도 더 알아보기**

**보호받으!**

**걱정말고!**

**신고하고!**

**당신이 사회를 지킬 때, 법은 당신을 지킵니다.**

**비밀은 보장   신변은 보호   용기는 보상**

**국민권익위원회**

## 부패행위란 무엇인가요?

- 공직자가 직무와 관련하여 지위·권한 남용 또는 법령 위반을 통해 사익을 도모하는 행위
- 예산집행·재산관리·계약과정에서 법령을 위반하여 공공기관에 재산상 손해를 가하는 행위
- 위와 같은 행위나 그 행위의 은폐를 강요·권고·제외·유인하는 행위

## 공익침해행위란 무엇인가요?

- 국민의 건강과 안전, 환경, 소비자의 이익, 공정한 경쟁 및 이에 준하는 공공의 이익을 침해하는 행위로 공익신고 대상법률(471개 법률)의 벌칙 또는 행정처분 대상이 되는 행위

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| <b>건강</b><br>불량식품<br>제조·판매  | <b>안전</b><br>부실시공   | <b>환경</b><br>대기오염 물질<br>불법배출  | <b>소비자의 이익</b><br>보이스피싱,<br>보험사기  | <b>공정경쟁</b><br>기업간<br>담합  | <b>공공의 이익</b><br>거짓<br>채용광고   |

## 부패·공익신고는 어떻게 하나요?

**상 담** 국번없이 1398 또는 110

**인 터 넷** 청렴포털\_부패공익신고([www.clean.go.kr](http://www.clean.go.kr))

**팩 스** 044-200-7972

**방문·우편** (세종) 세종시 도움5로 20, 국민권익위원회 종합민원상담센터  
(서울) 서울시 종로구 사직로8길 60, 국민권익위원회 정부합동민원센터

- 신고자의 인적사항을 알리고 싶지 않으시다면 변호사를 통한 비실명 대리신고 제도를 이용하세요.  
(부패신고는 '22.7.5.부터 적용)
  - 내부신고자는 국민권익위원회 비실명 대리신고 자문변호사단을 통해 무료로 법률상담과 대리신고할 수 있습니다.
- \*자문변호사단 명단은 청렴포털\_부패공익신고([www.clean.go.kr](http://www.clean.go.kr))에서 확인하세요.

# 사옥관리 소식통통 通通

소식지 제 2022-3호

