



JOB AID

**HEARING  
CONSERVATION ( KOREAN )**

# 청력 보존

대다수의 직업 관련 청력 손상은 장시간 동안 높은 소음 수준에 노출되어 점진적으로 발생합니다. 좋은 소식은 영구 청력 손실을 보통 예방할 수 있다는 점입니다.



## 소음 및 청력

큰 소음은 물론 장시간의 소음은 청력을 손상시킬 수 있습니다.

- 중간 수준의 소음에 단기간(급성) 노출되면 일시적으로 청력 손실을 일으킬 수 있습니다 (일시적 청력변위)
- 폭발 등의 단기간의 강렬한 소리는 즉시 청력 손실을 일으킬 수 있으며, 이는 영구적일 수 있습니다(청각 상해)
- 그러나, 대다수의 청력 손실은 장시간 동안 높은 소음 수준에 노출 시 점진적으로 발생합니다 (영구적 청력변위)

## 청력 손실 징후

일반적으로 청력 손실이 시간이 지남에 따라 점진적으로 발생하기 때문에, 청력을 잃고 있다는 점을 모를 수도 있습니다. 다음 사항을 알 수 있습니다.

- 소리가 약하거나 왜곡되어 들리게 됩니다
- 대화를 이해하기가 더 어려워 집니다
- 시끄러운 곳에서 듣기가 어려워 집니다
- 귀의 울림 또는 쇳遗留하는 소리 또는 고동치는 소리가 느껴집니다

## 청력 보존 프로그램

직원이 8 시간 이상 평균 **85** 데시벨 이상의 소음에 노출될 때마다 고용주가 청력 보존 프로그램을 실시하는 것이 좋습니다.

### 소음 수준 모니터링

- 고용주는 소음 노출 수준을 모니터링해 8 시간 이상 평균 85 데시벨 이상 소음에 노출된 직원을 파악해야 합니다
- 고용주는 생산, 과정 또는 제어 변경사항으로 소음 노출을 증가시킬 가능성이 있을 때마다 모니터링을 반복해야 합니다

### 청력 검사 실시

- 영향을 받는 직원이 초기 기준 청력 검사를 받고 그 뒤 연간 청력 검사를 받을 것을 권장합니다 ○ 고용주는 이러한 청력검사를 무료로 제공할 수 있습니다
- 기준 검사는 보통 청력이 어느 정도인지 보여주며, 그리고 청력 손실의 발생 여부를 파악하도록 향후 검사 시 참고자료로 사용됩니다.

## 기록유지 요건 준수

- 고용주는 다음 사항을 실시해야 합니다.

- 2년 이상 소음 노출 기록을 유지합니다
- 청력 검사 결과 기록을 고용 기간 동안 보관합니다

## 연간 교육 제공

- 고용주가 연간 다음 사항을 교육하는 것이 모범적인 관례입니다.

- 소음이 청력에 미치는 영향
- 청력검사의 목적, 검사 절차 설명 포함
- 청력 보호장구의 목적

## 청력 보호장구 제공

- 고용주는 장비 및 작업 일정을 변경하여 유해 소음에 대한 작업자 노출을 줄일 수 있습니다
- 고용주가 위험 소음 수준을 줄이거나 없앨 수 없을 경우, 청력 보호장구 (이어플러그나 귀마개)를 착용해야 합니다

## 청력 보호 유형

유형	장점	단점
일회용 이어플러그	<ul style="list-style-type: none"><li>● 편리한 사용, 다른 청력 보호장구와도 사용</li><li>● 저렴하고 일회용</li><li>● 뜨거운 환경에서 장기간 사용하기에 편안함</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 착용하는 데 더 많은 시간 소요</li><li>● 삽입하고 올바로 장착하기가 보다 어려움</li><li>● 잃어버리거나 잘못 장착하기 쉬움</li><li>● 취급하고 감으려면 손을 깨끗이 해야 함</li><li>● 더러울 때 귀 감염을 일으킬 수 있음</li></ul>
프리몰드 이어플러그	<ul style="list-style-type: none"><li>● 세척 및 재사용 가능</li><li>● 적절하게 삽입 쉬움</li><li>● 사용자가 텁을 취급할 필요 없음</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 잃어버리거나 잘못 장착하기 쉬움</li><li>● 더러울 때 귀 감염을 일으킬 수 있음</li><li>● 맞는 플러그를 찾기 위해 시행착오를 겪어야 합니다</li><li>● 사용자 지정형 몰드 이어플러그는 비쌉니다</li></ul>
외이도 캡	<ul style="list-style-type: none"><li>● 편리하고 간편함</li><li>● 조용할 때 밴드를 목에 걸쳐 놓을 수 있습니다</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 모든 외이도 캡에 모든 소음 유형을 충분히 차단할 수 있는 팀이 있는 것은 아닙니다</li><li>● 일부 사람들은 밴드의 압력을 불편해 합니다</li></ul>

귀마개	• 귀 외부를 완전히 덮어서	• 밀봉 상태가 좋아야 합니다
-----	-----------------	------------------

이 작업 지원의 목적은 UL 코스웨어와 관련된 보충 정보를 제공하는 것입니다.  
© COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. 모든 권리 보유.

	<p>소음을 차단합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수많은 모델로 제공되고 여러 보호 수준을 제공합니다</li> <li>• 다양한 스타일 덕분에 쉽게 편안한 쌍을 찾을 수 있습니다</li> <li>• 이어플러그보다 쉽게 끼우고 빼 수 있습니다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 긴 머리, 안경 및 보안경이 밀봉 상태를 열악하게 할 수 있습니다</li> <li>◦ 씹기 등의 얼굴 움직임이 보호 값을 줄일 수 있습니다</li> <li>• 뜨거운 환경에서 불편할 수 있습니다</li> </ul>
--	---	--

## 이어플러그 삽입

### 일회용 이어플러그 삽입 방법:

1. 플러그를 엄지와 다른 손가락을 사용해 또는 손바닥에 굴려 얇고, 매끈한 튜브로  
마십시오.
2. 절반 길이가 외이도에 쉽게 막을 정도로 얇아야 합니다.
3. 한 손으로 머리 위에서 귀 상단으로 당겨 삽입합니다.
4. 그 뒤 다른 손으로 외이도를 막을 때까지 이쪽저쪽 움직여 플러그를 삽입합니다.
5. 일반적으로 외이도의 윤곽까지 확장하면서 플러그에 대한 가벼운 압력을 유지할  
것을 권장합니다. 그렇지 않을 경우 밀봉이 잘 되기 전 위치를 벗어날 수 있습니다.

### 프리몰드 이어플러그 삽입 방법:

1. 한 손으로 머리 위에서 귀 상단으로 당깁니다.
2. 그 뒤 다른 손으로 외이도를 막을 때까지 이쪽저쪽 움직여 플러그를 삽입합니다.
3. 각 프리몰드 플러그 모델의 장착 방향이 약간씩 다를 수 있기 때문에, 제조업체  
지침을 참조하십시오.

## 청력 보호장구 사용 및 관리

유형	사용 전 점검	청소	예상 수명
일회용 이어플러그	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 더럽거나, 손상되었거나 너무 단단한지</li> <li>확인합니다</li> <li>● 프리몰드</li> <li>이어플러그의 악화 상태를 확인하고 균열이 가 있거나 제대로 봉해지지 않으면 폐기하십시오</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 사용 후 매번 폐기하십시오</li> </ul>	● 일회용
프리몰드 이어플러그		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 사용할 때마다 세척하십시오</li> <li>○ 중성 비누와 따듯한 물로 세척하고, 부드럽게 특특 두드려 말리십시오</li> <li>○ 귀마개를 물에 담그지 마십시오</li> <li>○ 다른 물질과 함께 취급하지 마십시오</li> <li>○ 청력 보호장구를 사용하지 않을 때에는 케이스 안에 보관하십시오</li> </ul>	● 2-4 주
외이도 캡	●		
귀마개	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 이어캡이나 쿠션에 균열이나 누출이 있는지 확인하십시오</li> <li>○ 손상된 쿠션은 교체합니다</li> <li>○ 손상된 경우 이어캡을 벼립니다</li> <li>○ 헤드밴드가 더 이상 캡을 귀에 단단히 고정하지 않을 경우 귀마개를 폐기합니다</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 정상 착용 시 6- 8 개월</li> <li>● 열과 습도 등 극한 조건에서는 3- 4 개월</li> </ul>