

건 강 체 조

(직장 건강증진 프로그램 활성화에 대한 전략)

김 상 국 (세종대 교수)

I. 머리말

1990년대부터 우리나라 사회에서도 “삶의 질(Quality of life)”에 대한 국민적 관심이 고조되면서 활발한 논의가 전개되고 있다. 이러한 사실은 그동안 우리가 지난 1960년대 이후 30여년간 추진해 온 경제개발계획이 어느 정도 성과를 거두어 우리나라 국민들의 개개인의 생활이 지난 30여년전에 비해 풍요로워진 결과라 기인된다. 삶의 질이란 사람들이 그들의 삶에서의 행복한 정도를 의미한다. 삶의 질은 객관적 측면과 주관적 측면으로 분류하여 설명할 수 있다. 전자는 객관적 생활여건으로서 얼마나 많은 생활필수품들을 갖추고 얼마나 풍요롭게 살고 있는가에 대한 양적인 잣대의 기준이 되는 것을 말하며, 후자는 개인이 주관적으로 느끼는 사회적 환경이나 지역사회에 대한 태도, 또는 자신이 객관적 생활여건에 대한 주관적인 평가를 의미한다. 삶의 질의 구성요소는 자연환경적인 요소, 경제적인 요소, 공공적인 요소, 사회적인 요소로 나누어진다. 따라서 삶의 질 향상이라는 맥락에서 본다면 삶의 질은, 환경적인 여건, 경제여건, 건강증진, 여가선용, 등 상당한 공통점을 지니고 있다.

서구에서 “삶의 질”에 대한 논의가 처음 제기된 것은 1940년대까지 거슬러 갈 수 있다(Tolman, 1941; Gross, 1966). 최초의 삶의 질에 대한 논의는 “얼마나 오래 사느냐 보다는 얼마나 건강한 삶을 사느냐”가 더 중요하다는 인식에서 시작되었다. 인간의 평균 수명이 70을 넘어서면서 오래사는 것보다는 어떻게 사느냐하는 삶의 질에 더 관심을 가지게 되었다. 따라서 삶의 질은 개개인의 건강 수준과 상호 관련이 있다는 의미이다.

현대 생활에 있어서 건강의 중요성을 아무리 강조해도 지나침이 없다. 신체가 움직인다는 것은 자연의 섭리다. 자연의 섭리를 거역하면 큰 화근이 온다는 것은 주지의 사실이다. 그런데 오늘날 대다수의 현대인들은 고도화된 물질 문명의 혜택으로 인해 자연의 섭리를 거역하고 그에 따른 신체적·정신적 불균형의 기형적인 인간상을 초래하였다. 오늘날, 비신체 활동으로 인한 질병은 고혈압, 심근 경색증, 협심증, 스트레스, 비만증 등을 들 수 있다. 이러한 질병을 예방하기 위한 신체활동, 즉 운동은 현대인들에게 필수 불가결한 것이다. 또한 물질만능주의, 사회병리현상, 40대 사망률 세계 1위, 노사간의 갈등, 3D현상 등으로 인하여 인간의 도덕성에 대한 위상은 물론 삶의 질이 파괴되고 있는 실정이다. 마침내 우리사회의 실상은 도덕적, 윤리적, 경제적 위상이 파괴되는 등 노사간의 불신으로 생산성이 저하되고 있

다.

직장인들에 대한 건강의 중요성 강조나 체육활동 프로그램 제공은 국가 차원에서 다루어져 할 가치가 있다. 건강 관련 지식 부족으로 인하여 많은 근로자들이 희생을 치르는 경우는 우리나라 뿐만 아니라 산업화 물결 속에서 살아가는 모든 나라의 큰 국가적 손실이 아닐 수 없다. 이러한 국가 경제 손실에 대한 예방책은 없는가? 선진국들의 많은 연구 결과에 의하면 삶의 질에 영향을 미치는 주요 인자들 중 약 53%는 개인 생활양식에서 영향을 받는다고 보고하고 있다. 삶의 질에 영향을 주는 유전적 요인 16%은 개인이 조절할 수 없는 인자이다. 나머지 84% 정도는 개인이 얼마든지 조절이 가능하며 후천적 노력에 의해 건강증진이 가능하다고 보고하고 있다.

직장건강증진(worksite health promotion)이란 직장에 근무하는 종사원들과 그들의 가족들의 건강증진을 지원하고 동기를 부여하는 교육적, 조직적, 환경적으로 의도된 활동을 말한다(Chenoweth, 1998). 직장내 건강증진의 3가지 목표를 살펴보면 첫째, 건강에 위협되는 인자들을 측정하고, 둘째, 줄일 수 있는 건강의 위협인자들을 감소시키며, 셋째, 사회적, 환경적으로 건강한 생활방식을 높이는 목표 등이 존재한다. 점차 이같은 수동적인 건강보호 못지않게 적극적이고 능동적인 건강증진이 필요한 시대이다.

따라서 이 논고의 목적은 첫째, 직장인의 건강증진 프로그램의 전략에 대한 중요성을가지고 국가경제손실, 생산성 향상, 삶의 질 및 근로복지 향상, 선진국이 건강증진 사업에 투자하는 이유 등으로 논의 하고자 한다. 이 논고의 두 번째 목적은 국가경제 손실에 대한 예방 책에 대하여 논의하고자 한다. 따라서 이러한 예방책은 정부기관의 역할, 노사간의 새로운 인식전환, 건강증진 프로그램 활성화와 신기업문화 창출, 직업병 예방대책 등으로 고찰하였다. 이 논고의 세 번째 목적은 근로자 건강증진 프로그램 활성화 전략에 대한 설명에 있었다.

II. 왜 건강증진 프로그램을 활성화 시켜야 하는가?

본 장에서는 우리나라 기업들이 왜 직장인들에게 건강증진 프로그램을 활성화 시켜야 하는가?에 대한 당위성을 가지고 논의하고자 한다. 이러한 관점에서 논의하고자하는 것은 첫째, 국가경제 손실에 악영향을 미치는 산업재해, 만성질환 및 잘못된 생활습관, 노사갈등과 생산성, 과도한 의료비 지출, 그리고 선진국의 기업들이 자기

사원들에게 건강증진 프로그램을 투자하는 이유 등으로 고찰하고자 한다.

1. 국가경제손실의 극소화

1) 산업재해로 인한 경제손실

우리나라 산업안전 수준이 선진국에 비해 34-68년 뒤떨어진 것으로 나타났다. 이에 따른 경제적 손실이 7조7,800억원이 넘어 노사분규로 인한 손실액의 4배이상 웃돌고 있다(경향신문, 1999.5.10). 1999년 5월 8일 산업안전공단 발표에 의하면 우리나라 산업재해수준을 나타내는 중요지표인 사망원인율, 강도율, 재해율 등에서 미국, 일본 등 선진국에 비해 크게 높은 것으로 나타났다. 근로자 1만명당 사망자수를 나타내는 사망원인율은 97년 영국이 0.11, 일본이 0.39, 미국이 0.49, 독일이 1.12, 싱가포르 1.49인데 반하여 우리나라는 2.92였다. 이같은 수치는 일본이 1963년 수준(2.77)에 해당한다. 특히 우리나라는 5인 이상 사업장만을 대상으로 조사한 것이어서 외국처럼 1인이상 사업장까지 포함할 경우 사망원인율은 훨씬 더 높아질 것으로 분석됐다.

또한 근로시간이 1,000시간당 근로손실일수를 나타내는 강도율의 경우, 97년 현재 우리나라는 2.32로 미국의 1929년 미국공항 당시의 수준인 2.25로 비슷하게 나타나고 있다. 전체 근로자 중에서 재해자(직업병 포함) 수를 나타내는 재해율도 97년 일본은 0.36, 영국 0.62, 싱가포르 0.63이었으나, 우리나라는 0.81이었다. 이같이 산업안전관리 수준이 낮아 발생한 산재로 인한 경제적 손실액은 지난해 총 7조2천5백53억원으로 노사분규로 인한 생산차질액 1조6천3백63억원의 4.4배에 달한다.

1997년도 노동부는 96년도 한해 동안 71,548명의 근로자가 산업재해를 당해 그중 2,270명이 숨진 것으로 나타났다(동아일보, 1977). 이러한 엄청난 경제 손실은 매년 증가하는 것으로 나타났으며, 93년에도 4조 3천여억원의 국가 경제손실로 추산되었고 이로 인한 국민총생산성 손실액(GDP)의 1.9%인 것으로 추산되었다(동아일보, 1994).

우리나라의 직업병은 날로 다양화되고 증가되는 추세이다. 노동부가 발표한 '96년도 근로자 건강진단 결과에 따르면 3,561,369명에 달하는 진단 근로자 중 6.1%인 220,933명이 질병 유소견자로 판정되었다(표-1 참조). 이와 같은 결과는 1995년도의 192,961명 보다 14.5% 증가한 수치이다. 따라서 근로자 100명 중 6명 정도가 각종 질병으로 고통을 받는 것으로 나타났다(노동부 자료, 1996). 우리나라 산재 사망률은 영국등 안전 선진국의 28배에 달하고, 싱가포르의 3배를 넘고있는 것으로 나타났다(매일노동뉴스, 1999. 4.29).

이같이 우리나라가 선진국에 비해 산업안전수준이 34년이상 떨어진 이유는 그동

안 기업주들이 고용인들의 복지나 산업환경 조성을 소홀히 한 결과라 사료된다. 또한 우리나라 정부도 이에 대한 적절한 정책 개발이나 관리행정의 부재에서 기인된 결과라고 생각된다. 산재왕국이라는 오명을 씻고, 아울러 노동자들이 안전하고 쾌적한 작업환경에서 일하기 위해서는 정부가 산재예방 투자를 대폭 확대하여 철저한 산재예방 대책을 강구할 필요가 있다고 본다. 또한 기업주도 자기 기업에 종사하는 근로자들의 건강증진을 위해서 과감한 투자와 관심이 선행되어야 한다고 본다. 따라서 이제 IMF로 인한 구조조정이 마무리 되면 제일 우선 순위로 산업 경제 손실을 극소화 할수 있도록 작업환경 개선 및 건강증진 프로그램을 활성화하여 건강한 기업풍토를 만들어 나가야 한다. 그리하여 다가오는 21세기에는 선진국 수준으로 끌어올려야 할 것이다.

<표-1> 근로자 건강진단결과의 연도별 추이(1988-1997)

연 도	수진 근로자수	일 반 질 병		직 업 병	
		유소견자	유소견율(%)	유소견자	유소견율(%)
'88	3,279,470	77,856	2.37	8,408	0.26
'89	3,467,135	78,891	2.28	7,568	0.22
'90	3,529,516,	80,042	2.27	7,742	0.22
'91	3,434,919	110,379	3.21	7,187	0.21
'92	3,550,219	134,485	3.79	5,942	0.17
'93	3,731,346	157,624	4.22	4,346	0.12
'94	3,486,092	168,046	4.82	3,197	0.09
'95	3,503,136	202,569	5.81	3,320	0.09
'96	3,561,369	218,049	6.12	2,884	0.08
'97	3,709,426	179,509	5.50	2,428	0.07

※자료: 노동부

2) 만성질환 및 잘못된 생활습관으로 인한 경제손실

우리나라 국민의 만성질환과 잘못된 생활습관으로 인한 국민경제 손실은 연간 약 16조가 넘는 천문학적 액수이다. 여기서 산업재해율을 제외하고 국민들의 만성질환, 지나친 음주 습관, 흡연습관 등으로 논의하고자 한다.

매년 보건복지부에서 발표하는 통계에 의하면 우리나라는 암, 뇌졸중 및 심혈질환을 포함하는 만성퇴행성질환과 사고 등에 의한 사망이 전체 70% 이상 차지하고

있다고 보고하고 있다. 이러한 것들은 높은 치명적 요소와 난치적인 특성으로 인하여 조기사망의 원인이 될 뿐만 아니라 건강장애 및 불구로 삶의 질을 저해하고 의료비를 증가시키는 요인이 되고있다(변중화, 김혜연, 1995). 따라서 20세기 내내 인류의 주요 사망원인은 감염질환이었으나, 이제 21세기를 앞둔 지금의 시점에서는 의학계의 주요 관심사는 감염질환이 아니라 만성질환이다.

한국보건사회연구원 자료(중앙일보, 1996)에 따르면 우리나라 국민들의 만성질환 환자가 매년 증가하는 추세로 나타났다. 이 보고서에 의하면 만성질환을 앓는 사람이 87년도에는 17% 였으나 95년에는 29.9%로 증가한 것으로 나타났다. 이와 같은 만성질환으로 인하여 얻는 국민경제 손실은 95년 현재로 2조4천억원으로 추산되고 있으며, 이렇게 발생하는 질병으로 인하여 소득기회를 놓친데 따르는 생산성 손실이 국내총생산(GDP)의 약 0.8%인 것으로 나타났다.

우리나라 국민들의 과잉 음주로 인한 국가 경제손실은 연간 10조원에 가깝다는 연구결과가 보고되었다(노인천, 1997). 이 연구에 의하면 우리나라의 알코올로 인한 손실비용이 의료비 9천 9백억원, 지나친 음주로 인한 생산성 손실 5조 8천 6백억원, 조기사망에 의한 손실비용 2조 8천 8백억 등 약 9조 7천8백40억원에 달한다고 추계했다. 또한 과도한 주류비 지출을 포함하면 약 13조 8천억원으로 국민총생산의 3.9%에 해당한다고 추정했다. 통계청 자료에 의하면 95년 현재 20세 이상의 음주율은 남자가 83%, 여자 45%이며 특히 여성 음주율은 지난 92년의 33%보다 크게 증가했다. 또한, 남자의 12%, 여자의 2%는 매일 음주하는 것으로 나타났다.

지난 1993년 한해동안 우리나라 사람들의 흡연으로 인한 경제적 손실은 3조5천4백66억원으로 나타났다(한국일보, 1995.5.30). 이러한 손실의 내용을 살펴보면 흡연으로 인한 기관지염, 폐암 등 질병 때문에 2조2천7백58억원을 의료비 지출에 부담하였으며, 조기사망 및 장애에 의한 노동력 저하 등에 따른 피해액은 1조2천6백억원, 그리고 담배불로 인한 화재손실액이 1백억원 정도로 나타났다.

최근의 보건복지부 발표에 의하면 고등학교 3학년 남학생 기준으로 우리나라 청소년 흡연율은 41.6%로 나타났으며, 이것은 미국 흑인 청소년의 28.2%, 일본 청소년의 흡연율 26.2%에 비해 월등히 높게 나타났다. 참고적으로 살펴본다면 아일랜드계 영국 청소년 20.5%, 러시아 청소년이 19.4%, 이스라엘 청소년이 9.3%로 나타났다. 이와 같이 청소년 흡연율도 세계 1위로 기록이 되어 버렸다.

우리나라의 만성질환 및 잘못된 생활습관으로 인한 막대한 국민경제 손실이라는 현실을 놓고 볼 때 예방적 프로그램이 강화되어야 하며 아울러 보다 적극적인 건강증진 프로그램이 활성화되어야 한다고 본다. 그리고 우리나라 정부도 국민들의 바른 생활습관을 계몽하기 위한 투자를 늘려나가야 되며, 기업도 자기 사원들의 건강

증진을 위해 새로운 각오로 사원건강 증진에 힘을 기울여야 한다고 본다.

2. 노사갈등과 생산성 저하

우리나라 노동조합은 영국, 미국의 노동조합의 형태와 유사하며, 일본의 노동조합의 형태는 독일 및 유럽의 노동조합 형태와 유사하다. 일본 및 독일은 노사간의 갈등을 노사정위원회에서 문제해결을 위한 여러 가지 대책을 강구해 문제해결에 도움을 준다. 그러나 지금까지 우리나라 노사분규는 노동자와 사용자 사이의 갈등으로 서로 대립되어 파업을 벌이는 형태로 일관해 왔다. 그러나 다행히도 지난해 우리나라도 노사정위원회가 만들어져 노사간의 새로운 모습을 보이고 있다. 아직까지 서로간의 의견차이가 좁혀지지 않아 불투명한 것이 사실이지만 노사분규로 인한 연간 국민경제손실은 막아야 하며, 이로 인한 국제 경쟁력 저하를 불러오는 우를 범하여서는 안된다.

한국은 노동생산성 증가율보다 임금상승률이 높고 노사분규에 따른 손실근로일수도 선진국이나 경쟁국에 비해 월등히 많은 것으로 나타났다(중앙일보, 1997, 11.13). 따라서 근로시간은 과거에 비해 줄어들고 있지만 노사분규에 따른 노동손실일수는 늘어나고 있다. 또한 스위스 국제경영개발원(IMD)의 조사에 의하면 지난 92년부터 94년까지 우리나라 노사분규에 따른 노동손실일수가 한국 근로자 1천명당 연평균 40.68일로 일본의 1.23일, 홍콩 0.72일에 비해 월등히 높은 수준으로 나타났다. 따라서 한국은 노사분규로 인해 발생하는 직·간접의 국가경제 손실이 막대하다.

IMF 전후로 외국 전문가들이 한국경제의 위험요소로 1) 노동시장 불안, 2) 은행의 취약성, 3) 생산시설의 과잉, 4) 소비감소 등을 지적했다. 특히 노동시장의 불안이 정부의 개혁노력에 저해되는 현상이며 개혁을 정체시키고 시장을 위협할 것이라는 지적이 있었다. 따라서 한국 경제의 위기는 근본적으로 기업의 과도한 차입과 방만한 투자, 노사갈등, 기업의 지배구조의 문제 등을 꼽을 수 있다. 여기서 우리가 가장 주목해야 하는 것은 노사 모두가 노력에 의해 문제해결 할 수 있는 것은 역시 노사갈등이다. 따라서 노사간의 갈등을 최소화하므로 생산성을 최대한 발휘케 해 기업을 발전시키고 이윤을 극대화 할 수 있게 적극적인 노력이 필요하다고 본다.

한국 경제가 활력을 되찾으려면 생산성 향상이 매우 중요하다. 생산성을 늘리는 방법은 구조조정을 통하여 종업원들의 수를 줄여 경쟁력을 높이는 방법과 기존 종업원들의 근로의욕과 능력을 높여 이전보다도 더 많은 생산력을 높이는 일이다. IMF 이후의 대부분 우리나라 기업은 이 두 가지 방법을 모두 사용해 경제 전체의 효율성을 높여야 하는 절박한 상황에 놓여 있다. 따라서 노사 협력을 통해 고비용

저효율의 경영위기를 극복하고 획기적인 건강증진 프로그램에 참여하여 건강한 기업을 만드는 것이 결국 회사 모두를 위한다는 인식을 하여야 한다. 이제 우리나라 기업도 평생직장 시대는 지났으며, 자신의 능력을 개발하는 정보화와 경쟁시대에 적응하는 노력이 절실하다고 본다.

3. 국민의 과다한 의료비 지출

선진국일수록 혹은 경제가 성장할수록 국내총생산 대비 국민의료비 지출은 개발도상국보다 높게 나타났다. 미국의 경우는 1995년 현재 국민의료비가 국내총생산(GDP)에서 차지하는 비율은 16%로 나타났으며, 지난 1970년에 비해 약 11% 증가한 것으로 나타났다(Chonoweth, 1998). OECD회원국의 GDP 대비 국민의료비는 지난 90년에 평균 7.2%에 이어 지난 96년에는 7.9%로 나타났으며, 미국, 독일, 스위스, 캐나다는 10% 선을 넘고 있다고 보고하고 있다.

한국인 경우는 1996년 현재 국민의료비가 국내총생산(GDP)에 차지하는 비율은 5.89%로 나타났다. 지난 한국보건사회연구원 발표에 의하면 1996년 국민의료비 지출 총액은 무려 22조9,000억원으로 나타났다(한겨레신문, 1999. 2.10). 이는 전년도(95년도)의 19조1000억원에 비해 19.9% 증가하게 나타났으며, 국민 1인당 연간 의료비로 환산하면 약 50만원으로 추계됐다. 이는 지난 70년대의 약 2%, 80년대 4%로 나타나 점점 증가하는 추세로 보이고 있다. 그러나 선진국에 비해 다소 떨어지고는 있지만 한국 경제의 규모가 커질수록 국민의료비 지출이 늘어날 것으로 판단된다. 이와 같은 현상은 선진국일수록 성인병 발생률이 개발도상국이나 후진국에 비해 훨씬 높은 것으로 나타나고 있다. 미국에서 가장 첫번째 사망원인은 심장 질환으로 나타났다. 두 번째로 으뜸가는 사망원인은 암이다. 암은 연령별로 이제 제한이 없는 것으로 나타났다. 이것은 한국도 마찬가지이다. 암은 3-14세 어린이에게도 어떤 질병보다도 높은 사망의 원인으로 나타났다. 암이나 당뇨병 같은 질환은 노인이나 성인들에게만 나타났던 질병이 이제는 그 연령을 초월하고 있어 오늘날 이러한 질병들을 가르켜 노인병 혹은 성인병이라는 말 대신에 현대병이라고 명명하고 있다.

현대병으로 인하여 발생하는 의료비 지출로 인한 경제손실은 심각하다. 만약 어떤 근로자의 가족 중에 자녀가 암으로 투병 한다면, 그로 인하여 생기는 근로의욕 저하는 물론 가정 경제 손실은 큰 충격이 아닐 수 없다. 건강한 삶은 누구에게나 소망이다. 환경 오염과 스트레스에 완전히 노출되어 살아가는 현대인들에게 건강한 삶은 쉬운 일만은 아니다. 건강설계가 어느때보다 절실하게 요구되는 현실이다. 경

제소득의 증가와 의료수효는 불가분의 관계이다. 선진국일수록 현대병의 의료수효가 크게 증가하고 있다. 그러므로 직장 건강증진 운동은 종사자만 국한하는 것보다 가족 전체로 확대하여 현대병을 미리 예방하여 과도한 의료비 지출을 극소화시켜나가야 하겠다.

4. 선진국 기업들이 건강증진 사업을 투자하는 이유

1992년 미국 건강 및 인적 서비스부(Department of Health and Human Services: HHS)의 조사 발표에 의하면 미국의 약 81%의 기업들이 건강증진 활동에 최소한 1개 종류 이상 실시한다고 나타났으며, 이는 '85년의 66% 보다 15%가 높게 나타났다. 또한 중소기업 보다 종업원이 750명 이상인 기업들이 훨씬 더 많은 건강증진 프로그램을 실시하고 있었으며, 산업 형태의 기업들이 건강증진 프로그램에 더 활발하게 활동하고 있는 것으로 나타났다고 보고하고 있다.

그렇다면, 왜 미국의 경영자들이 고용인들을 위한 건강증진 사업에 투자하는가? 왜 미국의 기업들은 점점 건강증진 프로그램을 활성화 하려고 하는가? 대부분 미국의 경영주들은 인도주의적인 마인드와 경영적 마인드에 의해 사원들의 건강증진 사업에 투자한다고 한다. 경영주들은 우선 자기들이 고용한 그들의 종사원들을 배려하는 기업철학이 존재하며, 그들의 근로자들을 위해서 건강증진 프로그램을 제공하는 비용보다는 훨씬 기업의 이윤추구 측면에서 경험적으로 효과를 보았기 때문으로 나타났다. 이같은 투자를 통해 기업전체 입장에서도 다각도의 경영효과를 기대할 수 있다고 거의 모든 경영주들은 믿고 있다. 이러한 자기 기업에 속해있는 종업원들에게 건강증진 프로그램에 대한 투자로 얻는 다각도의 경영효과는 첫째, 막대한 사원들의 의료비 지출이 감소되는 효과, 둘째, 지각 및 장기결근사태 감소, 셋째, 회사에 대한 애착심 및 사기진작에 힘입은 생산성 향상, 넷째, 기업의 이미지 효과에 힘입은 대외 신용도 향상에 기여한다는 것이다.

미국의 50명 이상의 종업원을 가진 기업의 3분의 2이상이 종업원 건강관리 프로그램을 제공하고 있다. 종업원들의 건강을 기업이 적극 관리를 하는데는 "사원들의 건강이 곧 기업의 건강"이라는 경영주들의 인식이 바탕을 이루고 있다. 현재 미국 대기업들의 건강증진 프로그램을 살펴보면 ①스트레스 관리 ②금연 및 절주운동 ③체력증진 프로그램 ④체중조절 및 비만관리 프로그램 ⑤요통예방 프로그램 ⑥성인병 예방프로그램 ⑦바른 식생활 관리 등을 제공하고 있다. 이러한 프로그램을 수행하기 위해 독립된 하나의 부서가 존재하며 이 부서의 운영은 건강교육 혹은 체육학을 전공한 사람들로 구성하고 있다. 또한 전문의를 고용하여 질병 및 운동처방에

도움을 주며, 운동센터는 3교대로 운영되며 대부분 기업에서는 24시간 개방하여 운영되고 있으며 사용료는 무료 혹은 매우 저렴한 가격으로 이루어지고 있다.

Johnson & Johnson사는 업무지장이 없는 한도에서 근무시간 도중 각자 편한 시간을 골라 운동시설을 무료로 사용한 결과 연간 1천300백만 달러가 절감되었다고 보고하고 있다(Chenoweth, 1998). 미국의 Johnson & Johnson 회사는 20년 전부터 4만명의 종업원의 건강증진을 위해 대형 체육관을 비롯하여 질병의 진단 및 예방 프로그램을 실시해 오고 있다. 최근 미국 유수의 대기업들은 Johnson & Johnson사와 같이 종업원들의 건강증진에 필요한 시설 장비와 경비 시간을 앞장서 제공하는 기업이 눈에 띄게 많아지고 있다. 그리고 Steelcase는 지난 10년동안 건강증진 프로그램을 적용하여 사원들의 건강에 위협인자들을 감소시켰을 뿐만 아니라 약 2천만 달러정도를 절감하였다고 한다. Dow Corporation은 건강증진 프로그램을 적용한 후 약 90% 정도의 산업재해를 줄이는데 성공하였으며, Union Pacific은 프로그램 적용 후 연간 3백만 달러가 절감되었다고 보고하고 있다(Chenoweth, 1998).

<표-2> 미국 대표기업들의 직장 건강증진 프로그램 실시 현황

회사명	Program Components					
	Nutrition					
	Exercise and Evaluation	Weight prescription	Smoking control	Stress cessation	Health management	Health education
Campbell Soup	+	+	+	+	+	+
Control Data	+	+	+	+	+	+
IBM	+	+	+	+	+	+
Kimberly- Clark	+	+	+	+	-	+
Pepsico	+	+	+	+	+	+
Xerox	+	+	+	+	+	+
Tenneco	+	+	+	+	-	+
Johnson & Johnson	+	+	+	+	+	+
CoCa Cola	+	+	+	+	+	+

III. 국민경제 손실의 예방 대책은 있는가?

1. 정부기관의 역할

제2장에서 논의한 산업재해로 인한 국가 경제 손실액은 97년 기준으로 7조7,800 억원으로 추산되었으며, 국민 만성질환으로 인한 경제 손실은 2조4천억원, 음주로 발생하는 총 경제손실이 13조8천억원이 추산되었고, 흡연으로 인한 경제손실은 약 2조3천억으로 약 연간 26조여억원이 경제 손실로 나타나고 있다. 이는 98년 우리나라 정부 예산(75조4천6백36억)의 약 34.5% 정도로 나타났다. 여기서 의료비 지출 22조9,000억을 합하면 천문학적 수치에 이른다. 이렇게 볼 때 향후 국가 보건정책 방향은 산업재해 예방, 만성퇴행성질환 예방 및 올바른 생활습관을 바꾸어 주는 계몽 운동 등에 대한 대책강화에 역점을 두어야 할 것이다.

인간은 누구나 건강할 권리가 있다. 이것이 곧 건강관이며, 이는 인간의 기본권으로 국가가 보장해야 한다. 우리나라의 헌법도 건강관을 기본권으로 명시하고 있다. 국가는 국민의 건강권을 보장하기 위하여 보건복지부와 같은 행정부서를 두어 국민의 건강을 관리하고 있다(연하청, 1996). 다행히 정부가 1995년 '국민건강증진법령'을 제정하여 국민들 스스로 건강을 정진시킬 수 있는 사회적 여건을 조성하여야 할 것이다. 또한 사업장에서 근로자들의 산업재해 예방과 건강증진을 위해 '산업안전보건법'이 제정되어 있어 관련정부 부처가 적극적인 예방 활동에 투자와 관심이 필요하다고 본다. 물론, 산업재해에 관련된 문제는 노동부 중심으로 대책을 강구하는 반면에 만성질환 및 올바른 생활습관으로 인한 질병에 대한 대책은 보건복지부 중심으로 대책을 강구하여야 할 것으로 사료된다.

국민 건강증진사업을 효율적으로 추진하기 위해서 우리정부가 우선적으로 실행할 수 있는 것은 ①검진사업을 강화하여야 하며, ②현재의 보건소를 지역주민들의 건강증진센터로 추진하고, ③건강교육 강화 및 건강한 생활 습관에 대한 캠페인을 추진하며, ④건강증진에 관련된 연구사업을 강화하고, ⑤정책개발은 물론 현행제도 및 관련규정 보완 등으로 꼽을 수 있다.

국민건강 사업은 정부주도하에 실시하는것보다도 민간단체 중심으로 자생적으로 발전해 나갈 수 있도록 유도하는 것이 바람직스럽다. Koble(1989)는 국민 건강증진과 관련하여 영향을 미칠 수 있는 정책들을 세 가지로 분류하고 있다.

① 건강에 영향을 미치는 행위를 추진하거나 위험 인자들을 예방하는 정책의

종류이다. 건강증진에 해당하는 정책의 예로서는 안전벨트 착용, 예방접종, 마약금지, 음주운전처벌, 공공시설내 금연정책 등을 말한다.

- ② 관련기관단체로 하여금 건강증진사업을 추진하도록 하는 임무를 부여하고 필요한 자원을 지원하는 정책을 말한다.
- ③ 국민 건강증진에 직접 또는 간접적으로 영향을 미치는 정책으로서 안전벨트 착용의 의무화, 자동차 제도규칙상 안전장치 설치 의무화 같은 정책을 말한다. 미국은 오래 전부터 국민건강증진에 관한 정책 개발과 투자가 꾸준히 이어져 왔다.

2. 노사간의 인식전환

기업주들이 선진국의 기업가들처럼 기업에서 고용한 사원들의 건강증진 프로그램에 대한 확고한 철학 없이는 목적 달성이 어렵다고 본다. 이제 우리나라 기업주들도 자기 회사에 고용된 근로자들이 건강에 위험 부담을 느끼지 않도록 건강증진 프로그램을 활성화할 시기가 되었다고 사료된다. 그동안 우리 기업의 풍토는 노사간의 대립으로 인하여 발생된 산업경제 손실이 엄청나며 이제 더 이상 이러한 반목으로부터 벗어나야 한다. 노사가 참여와 협력의 새 노사관계를 만들어 갈 수 있는 새로운 다짐이 필요할 때이다. 그리하여 서로간의 신뢰를 바탕으로 새로운 노사문화를 정착시켜 나가야 한다.

그동안 우리나라 기업은 제조업 중심으로 대량생산 체제 속에서 국제 경쟁력을 키워왔다. 그러나 이러한 제조업 중심의 산업이 사양길에 접어들었고, 첨단 과학 기술을 중심으로한 정보화 시대를 맞이하고 있다. 현대의 많은 미래학자들은 새로운 기술혁명이 정치, 경제, 사회의 온갖 위계 질서를 파괴한다고 예견했다. 지난날 전통적 지배계급은 일정한 정보를 통제함으로써 자신들의 권력지배를 유지하였지만 이제는 다양하고 복잡한 수많은 정보들을 특정 지배집단만이 통제할 수 없게 되었다. 전자매체 발달과 함께 일어난 정보혁명은 중앙집권화된 체제로부터 하향하는 분권화된 권력구조로 변화하고 있다. 이러한 전통적 질서의 붕괴와 함께 새로운 시대에 요구되고 있는 것은 혼란이나 무질서가 아니라 더불어 살아가는 자치 공동체 의식이 심화되리라고 예견된다.

이러한 변화는 우리에게 무엇을 말하고 있으며, 또한 어떻게 이 큰 변화를 수용해야 하는가? 우선 노사 모두가 이러한 변화를 수용하겠다는 마음의 태도부터 바꾸어야 한다고 본다. 우리의 전통적 사고의 틀을 신사고적 태도로 취해야 한다. 여기서 말하는 신사고적 패러다임이란 수직적 사고의 틀 속에서 특정한 계층만이 공유

하는 지배적 논리가 아닌 “더불어 함께하는” 수평적 논리의 새로운 기업문화가 이루어져야 한다. 기업가만이 살아남기 위한 이기주의 발상 등은 새롭게 변화하는 질서를 파괴하는 길이며, 이 시대가 요구하는 정신과는 거리가 먼 것이다.

이러한 더불어 살아가는 정신속에서는 반드시 노사간의 믿음이 선행되어야 그 기업은 건강하다고 볼 수 있다. 노사간의 신뢰는 그 기업을 유지하는데 중요한 운할제이다. 이러한 노사간의 신뢰는 그 기업의 구성원 모두가 잠재 에너지를 극대화시켜 중국에 가서는 그 조직의 창의성이나 생산성이 우수하게 나타난다. 만연되었던 노사간의 갈등 혹은 대립으로 인하여 막대한 기업손실 경험을 맛보았다. 따라서 우리나라 기업도 건강증진 프로그램 활성화를 통하여 노사가 진정으로 신뢰하고 더불어 살아가는 시대적 흐름을 수용하여야 한다. 그리하여 노사 모두는 긍정적이고도 적극적인 신사고적 태도로 전환하여 건강한 기업을 만들어 가야 할 것이다.

3. 건강증진프로그램 활성화와 신기업문화 창출

사실은 우리나라 근로자 누구나 건강을 유지하면서 즐겁고 행복한 삶을 영위하기를 원할 것이다. 질병이 발생한 뒤에야 이를 치료하는 소극적인 건강관리에서 벗어나야 한다. 각 기업 스스로가 사원들의 질병을 예방하는 능동적인 프로그램을 제공하여야 한다. 그리하여 기업주들은 근로자들이 평소 건강한 생활을 유지할 수 있도록 건강증진 프로그램을 활성화하여야 할 것이다.

직장인들의 보다 나은 삶의 질을 높이려면 건강관리에 투자하여야 한다. 기업은 기업경제가 어려울수록 대부분 우리나라 기업에서는 사원들의 건강관리에 소홀해지기 쉽다. 하지만 경제적인 여유가 없을수록 혹은 기업이 침체될수록 그 기업에 종사하는 근로자들의 삶의 질을 높이는 차원에서 건강에 대한 투자가 더욱 필요하다. 여기서 투자란 것은 금전적인 투자와 시간적인 투자가 존재한다. 그러나 사업주가 “근로자들의 건강이 곧 기업의 건강”이라는 투철한 철학 없이는 이 건강증진 프로그램을 성공시키기는 어렵다고 본다.

미국의 10대 건강위해인자들은 1997년도에 실시한 범국가적인 조사에 의하여 밝혀졌다. 이러한 건강위해인자들은 우리가 건강증진 프로그램의 활성화를 통하여 감소시킬 수 있는 인자들이다. 이러한 현상과 비교할 만한 우리나라의 조사 통계는 없지만 미국과 같은 유사한 건강위해인자들로 나타날 것으로 판단된다. 왜냐하면 조사된 우리나라 현대병의 종류들이 선진국과 유사한 형태로 나타났기 때문이다. 건강은 보약과 같은 반쪽 처방보다 생활속에서 습관화된 건강행동에 의해 만들어진다. 그러나 이러한 습관화 되지 않은 사람들에게 건강행동 수정이란 그리 간단한

것은 아니다. 그리고 막상 자신에게 알맞는 건강행동과 건강위험요인들이 무엇인지 구체적으로 알아내기란 여간 쉽지 않은 일이다.

지금까지 우리의 산업현장에서 건강증진 프로그램 대신 주로 위생 및 근로환경에 관하여 중점적으로 지도·관리해 온 것이 주지하는 사실이다. 그러나 이제는 위생위주의 행정에서 과감하게 탈피하여 모든 근로자들을 위한 건강증진 프로그램이 활성화되어야 한다고 본다. 따라서 우리 정부 관계 부처는 물론 기업을 책임지고 있는 기업주들은 과거와 같이 정경유착 같은 반기업적인 행동에서 탈피하여 근로자들의 건강증진에 특별히 관심을 가지고 지원을 아끼지 않아야 될 것이다. 바로 이러한 관심과 투자가 기업을 살리는 동시에 우리나라 기업의 새로운 문화를 창출하게 하는 것이다.

미국의 10대 건강위해인자

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 과중한 스트레스 | 6. 알콜 중독 |
| 2. 고혈압 | 7. 콜레스테롤 초과 |
| 3. 흡연 | 8. 약물중독 |
| 4. 요통요인 | 9. 우울증 |
| 5. 체중초과(비만) | 10. 정신건강 문제 |

※자료: Chenoweth, 1998, p.9

4. 직업병 예방 대책

노동부가 발표한 97년 근로자건강진단결과에 따르면 건강진단을 받은 3백26만여 명중 질병이 있거나 증세가 있는 질병 유소견자는 17만9천5백여명으로 질병유소견율이 5.5%를 기록했다. 이중 직업병 유소견자인 2천4백78명으로 나타났다. 직업병중 예선 소음성난청이 55.6%로 나타나 전체의 절반이상을 차지하였으며, 그 다음이 진폐증으로 전체 38.9%로 나타났다. 그밖에 납중독(52명), 크롬중독(41명), 톨루엔 등 유기용제중독(30명) 수은 및 기타 중금속 중독(11명) 등도 발견되었다(조선일보, 199811.16).

직업병에도 일반질병처럼 급성과 만성이 있다. 급성 직업병이란 고열작업장에서 갑자기 열증증에 걸려 쓰러진다거나, 유독 가스를 마시고 질식하는 것과 같이 아주 짧은 단기간내 발생하는 것을 말한다. 이러한 급성 질환은 작업환경에 따라 누구나

쉽게 발견할 수 있으므로 예방 대책도 세우기 쉽지만, 만성 직업병은 그 질병이 서서히 진행하므로 발견하기가 힘들고, 발견했을 때는 이미 병세가 진전하여 시기를 놓치는 경우가 있다. 따라서 치료를 해도 오래 걸리는 것은 물론이지만 회사의 경영 손실이 이만저만이 아니다. 작업환경으로부터 기인되는 이러한 직업병 외에도 산업재해가 있다. 산업재해는 돌발적인 사고가 원인으로 일어나는 것, 즉 현장에서 발을 헛디더 추락하거나, 부상한다거나, 전동기 피대에 말려 상처를 입거나, 유독가스의 관 파열로 가스 중독을 일으킨다거나, 실수로 화상을 입는 등의 종류를 의미한다. 산업 재해는 주로 기계사용자가 안전수칙을 소홀히 한다던가 또한, 자신의 부주의나 실수로도 일어나지만, 장치·기계·기구가 충분히 준비되지 않아서 원인인 경우가 많이 발생된다. 따라서 일반적으로 이러한 것들은 직업병과는 구별된다. 왜냐하면 직업병이라는 의미는 그 직업에 종사하는 고용인 전부가 걸릴 수 있는 성질의 병을 말하기 때문이다.

직업병을 예방하자면 그 직장의 고용주나 고용인 전부가 직업의 성질을 충분히 파악하고 있어야 할 뿐만 아니라, 작업환경·작업공정의 개선도 필요하다. 작업환경의 경우에 따라서 직업병 사고 예방에 필요한 장비나 예방제의 구비도 필요하지만, 건강 진단으로 질병을 조기 발견하는 등의 예방 대책을 간구하는 것이 효율적인 직업병 예방 대책이라 하겠다. 그러나 무엇보다도 종사원 모두가 일상 생활에 건강관리를 위한 노력에 주의를 기울여야 한다면, 회사측은 사원들에게 건강증진 프로그램을 제공하여 노사가 함께 이 직업병 노력에 힘을 기울여야 할 것이다.

1) 직업병에는 어떤 종류와 원인이 있는가?

직업병을 그 원인에 따라 대별하면 다음과 같다.

- ① 유해물과의 접촉으로 일어나는 직업병을 들 수 있다. 유해물질로는 전술한 중독 물질외에 진애나 미생물 따위가 있고, 방사선도 여기에 포함시킬 수 있다.
- ② 유해한 작업 장소에서 일어나는 직업병을 들 수 있다. 작업 환경이 되도록 쾌적해야 한다는 것은 누구나 아는 일이지만, 여러가지 사정으로 그것이 불가능한 경우가 많다. 시각·청각·후각 등, 오관에 미치는 불쾌한 노동조건은 반드시 육체적인 장애를 가져오기 마련이다. 예를 들어 너무 덥거나, 너무 춥거나, 눈이 부시거나, 어둡거나, 소란하거나, 또는 기압이 이상하거나 하는 물리적인 조건이 비정상적인 환경에서 일하는 것을 강요당했을 때 일어나는 병이다. 잠수병·전광성안염·소음성난청 등이 그 대표적인 증상이다.
- ③ 작업량의 과다로 일어나는 직업병이 있다. 정신적으로도 육체적으로도 직업

적인 긴장이 오랫동안 계속되면 체력을 많이 소모한다. 이와 같은 조건에서 오는 병은 어떤 특정 직업의 병이 아니라도, 특수한 조건에서 오는 일시적 직업병이라 할 수 있다.

이상과 같이 발생 원인에 따라 직업병을 분류하면 이것을 ①비정상적인 작업 방법이나 과로에 의한 것, ②비정상적인 감염의 환경에 의한 것, ③유해물 취급과 감염에 의한 것 등의 3종류로 크게 나누어 생각할 수 있다.

정신적·육체적으로 부담이 큰 작업에는 과로에서 오는 직업병이 많다. 심한 근육 노동에 종사하는 건설 공사·항만 하역·광산 등의 노무자나 노동자에게는 근육이나 관절의 만성 피로에서 오는 통증·건초염·변형성척추증·추간판 헤르니아 등이 많고, 경노동이라 할지라도, 작업 속도가 빠른 타이프스트·키이펀치·속기사 등에도 손가락의 건초염이나 글씨를 쓸 때 경련이 일어나는 병이 생긴다. 또 특수한 작업 자세를 취하는 단조업이나 인쇄업에는 척추만곡증이 많고, 서서 일하는 점원에게는 다리의 관절염이나 정맥류가 생기기 쉽다. 신경 긴장이 많은 관리직이나 교통기관의 운전기사, 콘베이어 작업의 종업원에게는 여러 가지 형의 노이로제가 나타나기도 한다.

작업 환경이 정상인으로서도 아주 불쾌해지는 조건에서도 여러가지 직업병이 발생한다. 광부나 화부처럼 너무 더운 장소에서 작업을 하면 열중증에 걸린다. 유리 공장이나 단조업에 종사하는 사람은 열선을 눈에 받아 백내장에 걸리기 쉽다. 또한 화상과 습진도 따라 다니는 병이다. 고압환경에서 작업하는 잠함공사에서는 잠수병이나 케이션병이 많이 생긴다. 리벳을 박는 작업, 제관작업·방직 작업 등은 공정에 소음이 심하여 난청이 많이 생기고, 자외선을 많이 받는 용접공은 전광성안염이라는 직업병에 걸리기 쉽다. 시계공처럼 정밀 작업을 많이 하는 사람에게는 시력장애가 생긴다. 벌목·탄광·리벳 작업 등 진동이 심한 공구를 사용하는 사람에게는 백랍병·경완증후군 등이 나타나는데, 이것에는 국소진동장해 등이 많다. 방사선 기술자에게 생기는 각종 신체 장애도 비정상적인 작업 환경에 의한 병이라 할 수 있다.

2) 정기적인 건강진단

직업병 혹은 모든 질병은 예방이나 치료가 빠를수록 효과적이다. 어떤 직종에서 어떤 직업병이 발생할 수 있다는 사실이 밝혀져 있다면, 그 병이 발생할 것으로 예상되는 신체 이상을 빨리 발견할 수 있도록 건강 진단을 정기적으로 실시해야 한다.

우리나라 산업보건법에서는 그 안전 위생 기준에 따라 사업주에 대하여 특정의 유해 업무에 종사하는 사람을 채용할 때의 건강 진단과, 취업 후의 연 2회 이상의

정기 건강 진단의 의무를 규정하고 있다. 또 모든 사업주에게 그와 같은 의무를 부과하고 있다.

3) 노동조건의 개선

직업병의 예방은 작업 환경을 개선함으로써 인체에 유해한 요인을 제거할 때 비로소 가능하다. 그러기 위해서는 기업주나 종업원이 다같이 건강 유지도 기업 이익의 일부라는 생각을 가지고, 기업결산속에 건강관리 문제를 포함시켜야 한다. 다시 말하면 관리자나 종업원은 다같이 직장의 노동조건에 눈을 돌려, 그곳에 어느 정도의 유해 조건이 도사리고 있는가를 정확하게 파악해야 한다. 여기서 유해 조건이라고 하는 것은 상식적으로 알 수 있는 유해조건만이 아니고, 과거에는 별로 신경을 쓰지 않던 점까지를 포함하여 말하는 것이다. 왜냐하면, 현재의 검사법으로서는 유해하다고 단정할 수 없는 것이라도, 시간의 경과에 따라 유해함이 판명되는 예가 과거에도 많았기 때문이다.

그러므로 조금이라도 이상하다고 생각되는 노동환경에 대해서는 항상 주의를 소홀히 하지 말고, 다소라도 유해하다는 징조가 있으면 유효적절한 조치를 취해야 한다. 사소한 것이 뜻밖에도 큰 결과를 빚어내는 현상이 직업병·공해병에는 흔히 있는 일이다.

앞으로 직업병 증세를 보이는 근로자가 3명이상 발견되면 노동부의 산업재해 조사가 실시되는 등 산업재해 조사기준이 바뀐다고 보도하였다(조선일보 1998,7/30). 또한 노동부는 산업재해 조사결과 산업안전보건법상 위반사항이 적발된 사업주에 대해서는 행정 및 사법처리를 강력히 하는 한편 사고발생을 막기위한 예방점검 등 예방사업을 적극 펼쳐야 하는 것이 바람직하다고 본다.

VI. 근로자 건강증진 프로그램 활성화 전략

우리나라는 60년대 이후의 지속적인 경제성장으로 사업장과 근로자의 수가 크게 증가되었으며 다양한 작업환경으로 인하여 근로자들의 건강에 영향에 미치는 유해요인이 계속 증가되고 있다(연하청, 1996). 이러한 사실로 인해 우리 국가 경제손실은 물론 기업의 경제손실 및 생산성 저하로 막대한 손실을 낳고 있다. 따라서 본 장에서는 근로자들에게 건강증진에 대한 가치와 책임의식을 함양하도록 건강증진에 관한 올바른 지식을 교육하고 스스로 건강증진 생활을 실천할 수 있는 하나의 전략에 대하여 논의하고자 한다. 본 장에서는 직장 건강증진 프로그램의 구성요소에 대하여 고찰하고, 둘째, 운동 실천 전략에 대하여 논의하고자 하며, 셋째, 직장 건강증

진 프로그램 전략, 넷째, 모든 기업들이 실천할 수 있는 전략, 다섯째, 건강증진을 위한 운동프로그램 전략 순으로 논의하고자 한다.

1. 건강증진 프로그램의 당위성

직장내 건강증진 프로그램은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 우리나라 근로자 혹은 종사원 전체를 위한 건강증진 필요성은 무엇인가? 이 질문에 대한 답은 명료하다고 본다. 오늘날 현대사회는 기계문명의 발달로 인해 기인된 각종 새로운 직업병, 산업재해, 만성질환, 노사갈등으로 인한 막대한 국가 경제 손실을 어떻게 줄이느냐 하는데 그 의의가 있다고 하겠다. 또한 현대산업의 특징인 분업화·자동화는 인간의 개성을 상실케하여 권태감을 불러일으켜 마침내 근로의욕을 저하시키고 있다. 따라서 고용주는 종사원들의 욕구에 부응하는 광범위하고 다양한 서비스와 혜택을 제공함으로써 생산성향상과 직무만족도를 극대화 시키는데 있다.

직장내 건강증진 혹은 웰니스(Wellness)프로그램의 잇점은 여러가지를 들수 있기 때문이다. 첫째, 매년 지출되는 의료비를 절감, 둘째, 직장인의 결근율 감소, 셋째, 생산성 향상 및 사기진작, 넷째, 노사 갈등 감소, 다섯째, 체력향상 등을 꼽을 수 있다. 이러한 결과들은 이미 구미 각국에서 70년대 부터 꾸준히 추진해 온 연구 결과를 통해서 입증된 바 있다. 따라서 직장내의 건강증진 프로그램은 이러한 직업병들을 사전에 예방하고 그들이 처해있는 건강을 최적화 시키는데 잇점이 있다. 또한 각종 직업병으로 인한 의료비 지출은 증가되고 생산성은 그 만큼 떨어진다는 것을 알수 있다.

기술혁신에 따른 산업구조의 변화는 기계가 인간의 노동력을 대신하게 되고 이로 인한 현대인들의 신체활동의 저하로 발생하는 각종 현대병 및 체력저하는 막대한 생산력 저하로 이어지고 있다. 이러한 현상을 이미 구미 선진국에서는 벌써 30여년 전부터 사원들의 건강증진 프로그램을 제공하여 “사원들의 건강이 곧 기업의 건강”이라는 의식이 이미 정착화 되고 있다.

인간의 몸은 소우주와 같다는 이야기도 있듯이 복잡하고 오묘하게 구성되어 있다. 그리고 우리의 몸은 거대한 화학 공장이자 고도로 정밀한 컴퓨터와 같다. 우리 몸속에 존재하는 혈관의 길이는 무려 지구 두 바퀴 반 정도의 길이를 차지하고 있다. 인간은 다 같은 모습으로 태어나서, 다 같은 모습으로 살고, 다 같은 모습으로 세상을 떠나는 것같이 보이지만은 그 삶의 철학과 동기, 삶의 질에 있어서는 엄청난 차이가 존재한다. 따라서 건강증진 프로그램은 이러한 삶의 질을 개선하는데 유용한 가치를 지니고 있다.

- ▶ 심혈관계의 건강을 증진시킨다.
- ▶ 근육의 건강 상태, 근력, 유연성과 근지구력을 좋게 하여 신체적인 외양도 좋아 보이도록 한다.
- ▶ 만성 질환이 발전하거나, 사고로 인하여 사망하는 위험률을 감소시킨다.
- ▶ 상처, 질병, 출산 후의 회복기간을 단축시킨다.
- ▶ 총체적인 신체적 기능을 증진시키며 조화를 일러준다.
- ▶ 당뇨 및 비만을 예방하여 준다.
- ▶ 스트레스와 우울증에 대처하는 능력을 높여 준다.
- ▶ 에너지량과 일의 생산성을 높여 주고, 결근을 감소시킨다.
- ▶ 노화를 늦추어 주고, 상처나 질병 후 회복기간을 단축시킨다.
- ▶ 개인적인 필요성과 그것을 충족시키는 방법을 지각하는 능력이 향상된다.
- ▶ 감정을 타인에게 전달하는 능력을 키워주고, 공격적이거나, 회의적이기보다는 긍정적으로 행동하게 된다.
- ▶ 신체에 적당한 영양을 공급한다.
- ▶ 인지적 기초를 가지고 지적 능력을 발전시키고, 최대화하여 이 능력을 사회에서 충분히 활용한다.
- ▶ 내적 통제력을 통하여 행동한다.
- ▶ 인생의 어려움을 도전으로서 간주하고 극복하기 어려운 위협이라기 보다는 기회로서 여긴다.
- ▶ 자부심을 높이고, 타인을 배려하고, 이해하고, 접촉하는 능력을 발전시킨다.

건강증진에서 얻어지는 이익

직장 건강증진 프로그램은 많은 잇점을 지니고 있다. 첫째, 경제손실을 극소화시킨다. 둘째, 기업의 이미지 창출에 도움이 된다, 셋째, 생산성 향상에 도움이 된다, 넷째, 사원들의 건강 유지 및 증진에 도움이 된다. 이러한 결과들은 이미 구미 각국에서 70년대부터 꾸준히 추진되어 온 연구 결과를 통해 입증된 바 있다. 그리고 1980년대 미국내 31%의 기업들이 건강증진 프로그램을 적용해 오고 있으며, 최근에 발표한 미국인의 건강증진을 위하여 서기 2000년까지 달성할 36개 항목의 행동지침 중 “종업원 500인 이상 규모 기업의 35% 이상 직장내 체력증진 프로그램을 자체 실시토록 한다”라는 방침을 세워두고 있다.

한 조직의 일원으로 업무에 종사하다 보면 직장인들은 과중한 업무로 인한 피로와 인간관계 등의 여러 가지 요인에서 기인되는 스트레스에 시달리고 있다. 최근에는 IMF 한파로 인한 기업의 구조조정, 연봉제 실시 등과 같은 새로운 기업구조의 변화로 인한 구조조정증후군과 같은 질병들이 나타나고 있다. 이러한 스트레스 누적은 정신질환 및 욕구불만 그리고 새로운 변화에 수용하지 못하여 오는 정신적 좌절감 등은 새로운 인간관계의 갈등을 야기시키는 요인이 될 뿐만 아니라 편히 쉬고 싶은 욕구를 강하게 자극하여 신체활동을 기피하게 만들고 있다. 따라서 직장내 건강증진 프로그램은 이러한 현상들을 극소화하여 명량한 기업풍토 및 건강한 기업을 만들어 가는데 중요한 가치가 있다고 사료된다.

건강증진 프로그램을 실행하는 장점

1. 경제손실의 극소화 : 의료비 지출 감소, 소비 감소, 의료보험지출 감소
2. 기업 이미지 창출 : 생산성 관련 이미지, 노사갈등 감소 이미지, 복리후생 이미지, 사원모집 광고효과
3. 생산성 향상 : 사기진작, 지각율 감소, 결근율 감소, 이직율 감소, 일에 대한 체력 증가, 일의 의욕 증가, 책임 생산량 증가
4. 건강 유지 및 증진 : 체력증진, 질병 예방 및 감소

2. 건강증진의 3단계 프로그램 전략

사업장의 건강증진 프로그램을 도입하려면 우선 3가지 전략을 추진하는 것이 바람직하다. 첫째, 사원들이 이 건강증진 프로그램에 자발적으로 참여할 수 있도록 하는 동기유발의 극대화가 필요하게 됨으로 인식전환 프로그램을 제공하여야 하며, 둘째, 근로자들이 평소에 잘못된 생활방식을 전환 시켜주는 프로그램이 처방되어야 하고, 셋째, 꾸준히 이 건강증진 프로그램이 활성화 될 수 있도록 환경조성에 관한 투자가 있어야 한다고 본다.

1) 인식전환 프로그램 제공

인식전환의 단계는 건강증진 프로그램의 제 1단계로서 이 프로그램에 참여하는 직장인들에게 건강증진 프로그램에 대한 동기유발이나 관심을 극대화시켜주는 단계일 뿐만 아니라 건강증진에 대한 새로운 인식을 심어주는 단계이다. 이 단계에 있어 이 프로그램에 참여하는 대부분의 사람들은 왜 이 프로그램이 중요한가에 대한 새로운 인식과 함께 건강증진을 위하여 실제적으로 행동수정을 하게되는 동기를 부여 받게되며, 아울러 건강 증진에 대한 노력을 시작하게될 것으로 기대된다.

직장내 건강증진 프로그램은 의도된 교육의 효과를 유도하는 것이다. 이 교육의 효과란 이 프로그램에 참여하는 직장인들이 보다 나은 자신들의 건강증진에 관심과 적절한 동기유발을 일으키는데 있다고 본다. 그러나 이 프로그램에 참여하는 사람들이 지나치게 높거나 낮은 동기와 관심이 의도된 교육의 효과에 실패하는 경우도 있을 것이다.

제 1단계의 프로그램을 성공하기 위해서는 프로그램 참여자들의 교육수준이나 연령별, 작업형태별, 성별, 동기수준별 등으로 고려하여 참여인원을 구성하는 것이 바람직하다고 본다. 이 프로그램 수행 책임자는 반드시 이 프로그램이 성공적으로 마칠 수 있다는 확고한 신념과 마음이 선행되어야 한다. 이 프로그램의 성패를 좌우하는 것은 인재에 있다고 본다. 따라서 이 건강증진 프로그램을 성공시키느냐 못하느냐 하는 것은 크게 프로그램을 수행하는 책임자의 자질에 달려있다. 이러한 자질

의 구체적인 것은 첫째, 실패를 겁내지 않고 도전하는 담력, 둘째, 반드시 성공한다는 예스의 신념, 셋째, 조직적으로 발전시키는 능력 등이다.

인식전환 프로그램의 실례를 들어보면 직장내 근로자 건강증진 뉴스레터, 포스트, 안내문, 검진결과에 대한 피드백, 개인별 건강증진에 대한 목표 설정, 개별적 카운셀링, 건강강좌 제공, 주말 혹은 건강증진 M.T 등을 꼽을 수 있다.

2) 생활방식의 변화 프로그램 제공

건강증진의 제 2단계로는 건강증진에 대한 새로운 생활방식을 바꾸어주는 실행 단계이다. 제 2단계에서 제공되는 생활양식의 변화 프로그램은 제 1단계의 인식전환 프로그램의 다음 단계로 이해하면 된다. 이 단계에서 설정한 구체적인 목표는 예를 들면, 담배를 끊는다던가, 규칙적인 운동을 한다던가, 성공적으로 스트레스 관리를 행한다던가, 건강한 식생활을 한다던가 하는 그들의 건강증진을 위하여 행동변화를 실천하는 단계를 의미한다. 가장 성공적으로 생활양식의 변화 프로그램을 수행하기 위해서는 총체적 방법을 도입해야 한다. 이 총체적 접근이란 이 프로그램의 성공을 위해서 여러 가지 방법을 모두 동원한다는 의미이다. 예를 들면 건강교육, 스트레스 관리, 건강한 식생활, 행동 수정, 실험적 실행, 그리고 효과적인 피드백 제공을 결합한 총체적인 행위들을 의미한다. 또한 이 프로그램을 성공적으로 수행하기 위해서는 일시적인 기대보다는 약간의 시간이 걸린다는 것을 염두에 두어야 한다. 다시 말하자면 행동변화가 일어나서 뿌리를 내리는데 적당한 기간이 필요하게 된다. 이 과정은 아마도 개인차는 있겠지만 생활양식을 변화하는데 적어도 12주가 소요된다.

생활양식의 변화 프로그램을 수행하는데 있어서 주된 문제점은 생활양식의 변화를 장시간 지속시키지 못하는데 있다. 불행히도 담배를 끊은 대부분의 흡연자들도 그 습관이 과거로 돌아오곤 한다. 체중감량을 시도하고자 하는 참여자들이 다시 1년내 제자리로 돌아가는 이유도 마찬가지다. 이 프로그램에 참여하는 사람들이 중도에 포기하는 경우도 있다. 많은 연구 결과에 의하면 매우 소수의 사람들만 규칙적이고 지속적인 신체적인 활동에 참여한다고 한다. 이러한 문제점을 개선하기 위해서는 이 프로그램을 수행하는 책임자의 끊임없는 참여자들에 대한 관찰과 행동분석을 통해서 연구 노력해야 하며, 개선책을 제시하는 체계적 노력 또한 반드시 필요하다라고 사료된다.

3) 환경조성 프로그램

환경조성 프로그램의 주된 목표는 건강한 생활방식을 고무시키는 작업장 혹은 작업장내의 환경을 개선하거나 창조하는 것에 있다. 또한 환경조성 프로그램은 제 1, 2단계에서 새롭게 얻어낸 건강하고 바람직한 생활습관들을 유지시키는 것을 돕는데 있다. 이 단계에 있어서도 제 1, 2단계와 같이 업주나 고용주들은 프로그램이 효과를 거둘 수 있도록 지원이 가능해야 한다. 예를 들면, 이 프로그램에 성공적으로 참

여한 고용인들이 금연 프로그램의 모임을 파한 후 그들은 작업장이나 가정 그리고 그들이 선호하는 사회 곳곳으로 돌아가야만 한다. 그들은 흡연환경에 익숙해져 있기 때문에 어느 곳에선 담배를 살 수 있다는 것을 안다. 그들의 가장 가까운 친구들이 흡연자일 수도 있고, 가정에 돌아가면 재떨이, 라이터 등으로 차 있는지 모른다. 만약 이러한 환경 속에 있다면 건강증진에 대한 행동 변화에 방해가 된다. 또한 진정 그들이 이 프로그램에 지속적인 효과를 얻으려면 흡연을 하는 친구들과 보다 적은 시간을 보내야만 할 것이다.

미국의 경우를 살펴보면 지난 10년 동안 많은 사회적 환경과 작업장 환경에서 흡연하기에 매우 쉽게 만들어진 환경을 흡연하기에 어려운 환경으로 바꾸어 놓았다. 이러한 환경 조성 노력이 흡연율을 드라마틱하게 떨어지도록 만들었다. 우리나라 경우에도 금연에 대한 사회적 환경조성으로 인하여 매년 20-30% 가량 증가추세를 보여오던 담배소비가 지난해 처음으로 감소추세로 나타났다(중앙일보, 1998, 1, 15). 공공 건물이나 공항 터미널 등에서도 흡연구역은 정해져 있으며 지속적인 금연에 대한 사회적 환경 조성에 대한 투자를 계속한다면 금연율은 날로 증가한다고 본다.

직장내의 환경조성 프로그램은 물리적 환경개선을 포함하고 있다. 예를 들면 직장내의 스포츠 활동을 할 수 있는 체육관 시설이라던가 사우나 시설 등을 포함하면 금상첨화이다. 또한 직장내 담배 자동판매기를 없애고 건강식품에 해당하는 건강음료 자동 판매기를 설치하는 것도 중요하다고 본다. 미국의 대기업들은 실제 이러한 물리적 시설에 대한 투자가 이미 오래 전부터 행하여 오고 있다. 그들은 직장 내에서 자기가 노력하면 얼마든지 운동 프로그램에 참여할 수 있고 카운셀링 프로그램에도 참여할 수 있다.

그러나 우리나라의 실정을 살펴보면 어떤 업주도 이러한 발상에 대해 관심을 표명한다던가 혹은 실제 자기 회사에서 일하는 근로자들을 위해 체육관 시설 등을 투자하고 있다는 이야기는 들어본 적이 없다. 이러한 투자는 사원들의 복지문제와도 관련이 있다. 따라서 노사가 하나가 되어 건강증진을 위한 환경조성에 노력을 기울인다면 그 기업의 생산성 향상 뿐만 아니라 노사갈등 해소에도 도움이 된다는 것은 자명한 일이다.

기업주의 의지만 있으면 이러한 문제들은 해결하기 쉽다. 당장 기업주는 사원들이 운동할 수 있는 체육관 시설에 투자하라는 이야기는 아니다. 회사에 환경이나 여건에 맞게 근로자들이 자유롭게 프로그램에 참여할 수 있도록 해야 하며, 회사에 사용하지 않는 공간을 활용하여 실내에서 할 수 있는 체조라던가 혹은 탁구, 에어로빅같은 것도 있다.

기업 내에서 환경조성에 관한 일들은 여러 가지가 있다. 예를 들면, 회사의 금연 방침을 결정한다던가, 운동시간을 할애한다던가, 근로자들이 자발적으로 건강증진 프로그램에 참여할 수 있도록 유도한다던가 하는 등의 환경조성을 피할 수 있는 정기적인 건강정보지 등을 발행하는 일이다. 이러한 근로자들의 건강증진에 대한 환경조성은 결과적으로 고용주는 물론 근로자들에게도 큰 혜택이 주어진다. 예를 들

면, 회사의 의료보험 지출이 감소하고 회사의 이미지를 높이며, 생산성 향상에 기여하기 때문이다. 만약, 이러한 프로그램을 수행하는데 있어 투자를 필요로 하게 되면 노사가 다함께 문제해결을 할 수 있다고 본다.

3. 직장 건강증진 프로그램 전략

프로그램이라는 용어는 내용(content)이나 교과내용(subject matter), 교육과정(curriculum), 혹은 활동 계획이라는 의미보다는 비교적 광범위하고 포괄적인 의미로 사용된다. 따라서 프로그램은 계획, 내용, 방법, 그리고 조직의 의미를 내포하고 있다. 학교에서의 체육교육 과정은 연령, 성별 및 학년 수준에 적합한 체육활동의 경험 체계로서 구성되어 있지만, 기업에서 실시하는 건강증진 프로그램은 비형식적(informal) 교육과정으로 분류할 수 있다. 그러므로 직장 건강증진 프로그램은 학교 교육과는 달리 참가자의 연령이나 체력, 교육수준, 건강수준 등의 수준 폭이 대단히 넓고 또한 사회의 모든 분야에서 이루어지는 교육과 상호적인 성격을 유지하여야 한다. 이와 같은 건강증진 프로그램을 구성함에 있어서 가장 중요시해야 할 사항은 그 직장 문화에 가장 적합한 프로그램을 만드는 것에 있다.

1) 교육프로그램 강화

근로자들의 건강한 생활습관으로 변화시키려면 일차적으로 회사에서 사원들에게 건강증진에 대한 교육 프로그램을 제공하여야 한다. 이차적으로 실행 프로그램을 제공하여 사원 모두가 꾸준히 올바른 생활습관과 지속적인 운동습관을 습득할 수 있도록 유도하여야 한다. 마지막으로 사원들이 즐거운 마음으로 참여할 수 있도록 회사측으로부터 환경조성이 필요하다. 이러한 회사측의 지원이 없이는 사원들의 건강증진 사업을 효과적으로 추진할 수 없다고 본다. 지금까지 우리나라는 대부분 생산성 향상에만 치중한 나머지 사원복지 및 후생문제는 소홀히 취급되어 온 것이 주지하는 사실이다.

그림 1, 2는 하나의 이상적인 사원들의 건강증진 프로그램의 모델이다. 선진국 처럼 이러한 모델이 우리나라 근로자들에게 제공된다면 앞서 논의한 것처럼 새로운 노사문화가 창출되어 신바람나는 기업이 되리라 확신한다. 그림-1에 따르면 첫째, 건강에 관련된 여러 가지 정보들을 교육을 통하여 근로자들에게 제공된다. 둘째, 근로자들의 건강증진에 위협적인 요소들에 대한 여러 가지 검진 및 검사가 실행되는 것을 말한다. 셋째, 건강증진과 건강위해 인자에 대한 경감시키는 행동변화를 유도하는 것을 말한다. 그림2는 회사측이 이러한 건강증진을 실행하는 것에 대한 지원 시스템에 대한 총관적인 것을 말한다. 예를들면 예산책정, 시설 및 도서지원, 그리

고 이 프로그램에 대한 평가 등을 의미한다. <그림-2 참조>

2) 건강증진 기금조성

오늘날 많은 직장인들은 질병 치료보다 예방이나 건강증진에 관심을 두고 있다. 따라서 직장내에서 사원들의 복지 후생을 위해 '사원 건강증진 기금' 조성이 필요하다고 본다. 효과적인 건강증진 사업을 추진하기 위해서는 필수적으로 예산과 자금이 필요로 하게 된다. 이 추진위원회는 회사가 무엇을 다 투자할 것이라는 기대보다는 사원들 중심으로 이 운동을 전개해 나가야 할 것이다. 이 모금 사업은 사원 건강추진 위원회가 주관하여 직장내의 자동판매기의 수익금이나 직원식당 및 매점의 이익금 등을 포함시키는 방안도 있다. 또한 매월 개개인의 월급에서 일정한 부분을 모금하는 방안도 있으며, 직장 내에서 각종 바자회 등의 행사의 수익금을 모금하는 방안도 강구해야 할 것이다. 이러한 모금 활동은 노사가 하나가 되어 애사심 및 일체감은 물론 종사원들의 사기도 충전되기 때문에 이런 요인들이 생산성에 지대한 영향을 미친다는 부가적인 가치도 존재한다.

3) 홍보책자 발행

사원 개개인의 건강뿐만 아니라 그들의 가족구성원들의 건강도 관심을 가져야 할 때라고 본다. 이를 위해 총괄 부서에서 매월 혹은 격월제로 건강에 관련되는 각종 정보들과 각 사업장에서 실행하고 있는 각종 건강증진 프로그램 과정을 소개하는 뉴스레터나 홍보책자 등을 사원들의 각 가정에 배달함으로써 가족구성원 모두가 건강에 관심을 갖도록 유도하여야 한다. 또한 이 홍보 책자들을 다른 관련 기업에도 보내어 회사의 이미지 개선에도 도움이 된다고 본다. 따라서 이 건강정보지를 구독하는 모든 사원들은 건강에 대한 새로운 인식과 더불어 자발적으로 사원건강증진 프로그램에 참여할 수 있도록 하여야 한다.

4) 시설투자

우리나라의 사원복지 및 건강증진 시설에 대한 현황을 외국의 예를 견주어 볼 때 현저하게 뒤지고 있는 것이 사실이다. 따라서 각 기업은 그 기업의 실정에 알맞게 노사가 함께 합의하여 예산을 세우고 시설에 대한 중장기 계획이 있어야 한다. 이 건강증진 사업을 추진하는데 있어서는 소프트웨어 분야와 하드웨어 분야로 나눌 수 있다. 하드웨어는 시설에 속하며, 소프트웨어는 운영 프로그램에 속한다. 이러한 사업을 성공적으로 추진하기 위해서는 두 가지 모두 중요하다고 본다. 이러한 투자는 결국 경영 효율성을 높이는 길이며, 기업에도 많은 이득을 준다고 본다.

교육적 목표:

1. 다음과 같은 건강에 관련된 정보들을 교육을 통해 제공한다:

- ◎ 건강관련요소 및 건강위험요소들에 대한 종합 정보
- ◎ 금연 프로그램
- ◎ 성인병과 운동(운동결핍증, 만성 퇴행성 질환, 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병, 순환기 계통)
- ◎ 체력향상 프로그램
- ◎ 체중조절 프로그램
- ◎ 영양 및 식생활 개선 프로그램
- ◎ 스트레스 관리 프로그램
- ◎ 요통예방 및 관리 프로그램
- ◎ 안전사고예방 프로그램
- ◎ 정신건강 프로그램
- ◎ 약물 및 음주 프로그램

2. 건강증진에 위협적인 요소들에 대한 측정을 실시한다.

A. 개인적 건강위험 인자에 대한 스크림 및 검진

- ◎건강위험 인자에 대한 측정
- ◎의료검진 및 신체검사
- ◎체력수준 테스트(건강관련 체력 중심으로)
- ◎암검사
- ◎혈압측정
- ◎콜레스테롤 측정

B. 모든 검진 및 측정에 대한 결과를 개인에게 보고

비용절감에 대한 목표:

1. 건강증진과 건강위해 요소 경감에 대한 행동 수정

- A. 개인별 상담
- B. 집단별 혹은 워크샵
- C. 특별한 이벤트 혹은 혁신 프로그램 제공

2. 개개인별 인센티브를 제공

<그림-1> 직장 건강증진 프로그램 활성화를 위한 모델

회사측의 지원:

1. 일반적 지원:

- A. 건강관련 서적을 구입하여 도서대여 제공
- B. 레크리에이션 공간 제공
- C. 사원식당에서 건강한 식품제공

2. 세부적인 건강증진 프로그램:

- A. 건강증진 예산책정
- B. 적절한 프로그램 제공
- C. 건강증진 활동을 능동적으로 참여 제공
- D. 건강관련 정책을 수립
- E. 조직을 변화

프로그램 평가:

- 1. 건강증진에 대한 목표에 대한 문서
- 2. 전체 프로그램에 대한 비용/잇점
- 3. 세부적인 프로그램 활동에 대한 비용/잇점
- 4. 사원 건강 위협 평가 리포트

<그림-2> 직장 건강증진 프로그램 활성화를 위한 환경적 모델

4. 모든 기업들이 실천할 수 있는 전략: 건강증진 체조

이상적인 건강증진 모델은 지금 우리나라가 처해 있는 현실 여건으로 볼 때 단기적으로 전환하기란 매우 어렵다고 본다. 그러나 어떤 기업인지 기업주가 확고한 사원건강 관리에 관심이 있다면 최소한의 경비로 내일 당장 실현시킬 수 있는 방안이 있다. 이 건강증진의 전략은 다음과 같다: ① 하루 15분을 투자하라. ② 전사원들이 동참하라. ③ 사내방송을 활용하라. ④ 새로운 연출을 시도하라. ⑤ 사내에서 발행하는 사보를 활용하라. 이러한 투자에 대한 비용은 부담스럽지 않다. 그리고 사용자 측이 먼저 하루 업무의 15분 정도를 근로자들에게 배푸는 것이 노사가 화합하여 결국 회사의 이득이 된다는 사실을 인지하여야 할 것이다.

1) 하루 15분 투자하라

모든 사원들은 아침업무가 시작 5분전에 자기 업무부서에 팀별로 모여서 약 5분 정도 사내방송에서 흘러나오는 음악에 맞추어 건강증진 체조를 실시한다. 점심시간 시작 5분전에 다시 사내방송에서 방송되는 중간체조를 실시하고, 하루 업무가 끝나기 5분전 정리체조를 실시한다. 매일 약 15분의 건강체조를 실시하면 건강증진의 생활화 하는데 큰 효과가 있으리라고 본다. 이 때 주의할 점은 이 체조에 동참하는 모든 직원들은 형식적인 참여보다는 적극적인 참여가 바람직하다.

2) 전사원들이 동참하라

기업내 모든 부서에서 건강증진 체조에 모든 사원들이 동참할 수 있도록 유도하여야 한다. 부서별, 팀별, 입장별로 업무 시작 5분전까지 서로 마주 보며 건강체조를 실시할 수 있도록 점검하는 것이 효과적이다.

3) 사내방송을 활용하라

전 사원들이 동시에 이 건강체조에 동참하려면 사내에 이미 설치되어 있는 사내방송을 적극 활용하여야 한다. 아침 출근시간 중 상쾌한 음악을 들려주며 회사의 좋은 뉴스들을 들려주며 “자 사원 여러분 오늘도 좋은 하루를 보낼 수 있도록 건강체조에 동참합시다”라는 방송 등이 근무의욕을 높여 준다.

4) 새로운 연출을 시도하라

매일 새롭고 신선한 충격을 줄 수 있는 “사원건강증진 연출”을 기획하여야 한다. 매일 매일의 신선한 음악과 전체 사원들이 즐겁게 공감할 수 있는 소재들을 개발하여 새롭고 참신한 연출을 시도하는 것이 바람직 하다.

5) 사보를 활용하라

사내에서 발행하는 사보에 이 건강증진 체조를 소개하고 체조의 잇점 등을 적극 소개한다. 그리고 건강 위해요소 등을 소개하고 바람직한 건강 생활 자세들을 소개한다.

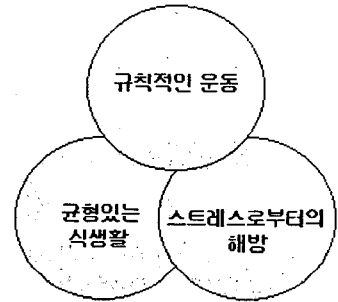
5. 건강증진을 위한 운동프로그램 전략

건강증진을 위해 운동 프로그램은 필수적이다. 현대병(성인병 노인병) 질환과 관련이 있는 공통점은 운동부족에서 기인된다는 수 많은 연구결과의 보고다. 따라서

현대생활에 있어서 운동의 중요성을 아무리 강조해도 지나침이 없다. 인체가 움직인다는 것은 자연의 섭리이다. 이러한 자연의 섭리를 거역하면 큰 화근이 온다는 것은 주지의 사실이다. 그런데 오늘날 대다수의 현대인들은 고도화된 물질문명의 혜택으로 자연의 섭리를 거역하고 그에 따른 신체적, 정신적 불균형으로 인한 기형적인 인간상을 낳고 말았다. 따라서 현대생활에 있어서 현대병이라고 부르는 것은 비신체활동으로 기인된 질병들이다. 이러한 질병들은 고혈압, 심근경색, 협심증, 스트레스, 비만, 암, 당뇨병 등으로 들 수 있다. 이러한 질병들을 예방하기 위해서 운동이 현대인에게는 필수불가결한 것이다. 이 장에서는 건강증진을 위한 운동 프로그램의 전략에 대하여 고찰하고자 한다.

1) 올바른 운동 실천의 7가지 습관

우리가 평생동안 지속적으로 효율적인 운동 습관을 기르려면 다음과 같은 7가지 운동수칙을 준수하여 실천에 옮기는 것이 바람직 하다. 대부분의 사람들은 자신의 생활방식을 변화시킬 수 있다고 믿는다. 건강증진을 위해서 올바른 운동 습관이 몸에 익숙하여야 한다.



다음과 같은 올바른 운동의 7가지 습관에 익숙하지 않는 사람들은 꾸준한 자기 연습을 통하여 개선하는 것이 바람직하다.

올바른 7가지 운동 수칙

1. 자기체력지수를 확인하고 알맞는 운동방법을 택하라.
2. 운동을 실천하면서 높은 운동효과를 상상하라.
3. 점진적으로 운동량과 운동강도를 늘려라.
4. 규칙적이고 지속적으로 운동을 실시하라.
5. 개개인의 몸에 알맞는 운동을 택하라.
6. 운동실행에 대한 구체적 단기목표를 세워 실행하라.
7. 피곤할때는 운동을 피하고 적절한 휴식을 취하라.

(1) 자기체력지수를 확인하고 알맞는 운동방법을 택하라.

운동은 건강증진을 위하여 전부가 될 수는 없다. 운동은 지나치면 오히려 몸을

망치게 되고 골병을 들게 하며 건강증진에 대하여 오히려 역효과를 가져올 수도 있기 때문에 자신의 체력에 알맞는 운동방법을 선택하여야 한다. 여기서 체력이라 함은 행동체력 즉 움직임에 필요한 능력 정도를 의미한다. 심폐지구력이 좋은 사람은 그렇지 못한 사람보다 적게 피곤하고도 더 많은 일을 할 수 있다. 향상된 심폐지구력은 신체활동중에 에너지 효율을 높여 생산성 향상에도 도움이 된다. 우선 우리가 주변에서 알아볼 수 있는 방법은 아주 간단하다. 여러분들이 살고있는 주변 야산에 등산을 한 경험은 누구나가 있을 것이다. 산에 중턱 정도 오르고 있을 때 숨이 턱 까지 올라온 사람은 심폐지구력이 떨어진 사람이고, 반면에 다리에 무척 힘이 든 사람은 근지구력이 상대적으로 약한 것을 의미한다. 따라서 자기체력지수를 정확히 알고 자기 몸에 알맞는 운동방법을 택하는 것이 바람직하다고 본다.

아주 체력지수가 높은 사람 즉 매우 건강에 탁월한 사람들은 의사로부터 건강처방 없이도 즐거운 마음으로 자기가 좋아하는 운동이나 스포츠를 즐기면 좋다. 그러나 노약자나 평소에 건강치 못한 사람들은 반드시 의사로부터 진단을 받은 후 운동에 참여하는 것이 매우 바람직하다고 사료된다.

(2) 운동을 실천하면서 높은 운동효과를 상상하라.

운동을 실천하고 있는 사람들은 운동이 건강증진과 면역기능을 강화하여 질병이 예방된다는 높은 기대를 가지고 행동하는 것이 바람직하다고 본다. 최근 수 많은 연구결과에 의하면 성인병 예방에는 반드시 적절한 운동과 관계가 있다고 발표되고 있다. 그리고 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 암 등의 현대병들은 적절한 운동과 높은 상관관계가 있다고 보고하고 있다.

과학자들은 두뇌연상이라는 새로운 기술을 이용하여 기적을 일으키는 수많은 생물학적 구조를 알아내고 있는데 이 구조들이 생각과 신념, 또는 갈망이 몸안의 세포나 신체조직, 기관에 화학적 작용을 가해 변화를 일으킨다는 것을 발견한 것이다 (1998, New York Time). 따라서 운동을 실천함에 있어서 그 행동에 가치있는 의미를 부여하여 실시하면 매우 효과적인 결과를 본다는 것이다. 운동도 고상한 목적, 불변하는 높은 목적을 가지고 해야 한다는 것이다. 또한 운동 중에는 매우 신중한 자세가 필요하며, 동시에 즐겁게 실행하는 것이 좋다.

(3) 점진적으로 운동량과 운동강도를 늘려라.

운동은 처음 시작할 때는 운동강도를 약하게 시작하여 점진적으로 그 부하량 혹은 운동강도를 늘려야 하는 것이 매우 바람직하다. 또한 자기의 나이와 체력수준에 맞도록 적게 하다가 점차적으로 높여나가란 의미이다. 이러한 실천은 운동상해를

예방하면서 운동의 효과를 극대화시키기 위해서 점진적으로 높여가야 한다는 의미이다. 과도하거나 급격하게 운동강도를 높이면 근육에 부상을 줄 위험이나 심장에 부담을 주게 됨으로 초보자는 반드시 이 원칙을 준수하여야 한다.

(4) 규칙적이고 지속적으로 운동을 실시하라.

운동은 꾸준히 규칙적이고 지속적으로 수행하는 것이 운동효과에 큰 도움이 된다. 운동을 일주일 혹은 2-3개월 실시하였다고해서 운동효과가 금방 나타나는 것은 아니다. 운동은 반드시 꾸준히 일주일에 3-5회 정도, 성인들은 20-50분정도가 적당하다고 본다. 성인병과 관련하여 운동을 하는 사람들은 최소한 6개월 이상 지속적으로 행하는 것이 바람직하다. 고지혈증과 직접관련이 있는 것은 고콜레스테롤과 고중성지방과 직접관련이 있다. 이때 운동효과가 나타나려면 중성지방의 경우는 약 4개월 정도이고, 콜레스테롤인 경우는 1년 정도 지속적인 운동을 해야 효과적이다. 따라서 운동은 규칙적이고 지속적으로 실시하는 습관을 길러야 한다.

“인내는 쓰나 그 열매는 달다”란 말이 있듯이 운동효과란 의미에서도 같은 의미이다. 서양사람들은 주로 “수고 없이는 이득이 없다 (No Pain! No Gain!)”이라는 말을 운동 효과에 비유해서 흔히 사용하는 말이다. 따라서 운동은 꾸준히 인내력을 가지고 지속적으로 실행하면 반드시 좋은 효과가 있다.

(5) 개인의 몸에 알맞는 운동을 택하라.

운동은 개인의 특성에 알맞는 운동 형태의 선택, 운동강도, 운동지속시간 등을 고려하여 실행하는 것이 바람직하다고 본다. 왜냐하면 운동방법과 운동강도는 성별, 나이, 체력정도에 따라 다르기 때문이다. 성인병 예방 환자 즉, 고혈압증세나 고지혈증 증세가 있는 사람들에게는 적합한 운동 형태는 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영 등이 있으며 특별히 신체 접촉이 심한 운동은 삼가야 한다. 운동강도는 자신의 최대 심박수의 60%-80%수준으로 하되, 심박수 측정이 곤란한 사람인 경우는 약간 호흡곤란을 느끼면서 상대방과 대화가 가능한 수준으로 실시하여 점차적으로 늘려나가면 된다.

(6) 운동실행에 대한 구체적 단기목표를 세워 실행하라.

운동실행에 대한 구체적이고 세밀한 단기목표를 세워야하며 장기목표에 너무 의존하지 않는 것이 효과적이다. 장기목표의 완성은 단기목표의 축적에 기인한다는 것을 상기하기 바란다. 실천 가능한 목표를 설정하고 스스로 점검을 할 수 있도록 체크리스트를 작성하여 아주 잘 보이는 곳에 붙여 두고 실행하는 것이 효과적이다.

구체적인 운동 목표들은 다음과 같다.

첫째, 목표를 달성하려면 우선 그 목표가 구체적이어야 한다. 운동을 하는 목적에 대하여 일반적으로 '건강 혹은 체형을 개선하기 위하여'라고 대답하지만, 그것이 예를 들어 심장질환 위험성을 감소하기 위한 것인지, 요통을 없애기 위한 것인지, 단순히 살을 빼기 위한 것인지가 분명해야 한다. 운동을 통해 얻으려는 것이 무엇인지를 구체적으로 정해야 그 목표달성을 위해 가장 적합한 수단을 결정할 수가 있다.

둘째, 운동을 실행하는 자가 측정가능한 목표를 설정하여 실천하여야 한다. 측정가능한 목표를 세우지 않으면 얼마나 성과를 거두고 있는지를 판단할 길이 없다. 체중 몇 킬로그램, 혹은 허리둘레 몇 인치를 줄이고 싶은 지를 정하고 수시로 측정하여 확인하는 것이 바람직하다.

셋째, 우선 자신의 목표에 맞는 운동 프로그램을 택한다. 예를 들어 유연성을 높이는 것이 목표라면 스트레칭이나 요가가 효과적일 것이다. 그리고 주 단위의 실천위주의 목표를 세운다. 운동을 자주 안했던 사람들의 행동위주의 목표를 예로 들면, 월요일, 수요일, 금요일, 1.5키로 걷기, 그리고 목표 달성을 위해 정한 체조나 운동 매일하기, T.V 적게 시청하기 등이 있을 것이다.

넷째, 운동 실천 목표는 반드시 현실성이 있어야 한다. 운동으로 얻을 수 있는 것과 얻을 수 없는 것이 있다. 많은 사람들이 비현실적 목표를 세우고는 기대했던 성과를 못얻는데 실망해 운동을 포기하는 경우가 종종 있다. 따라서 운동목표뿐 아니라 구체적 행동 계획도 현실적이어야 한다.

(7) 피곤할 때는 운동을 피하고 적절한 휴식을 취하라.

운동은 정신적으로 너무 지쳐있을때나 육체적으로 너무 피곤할 때는 운동을 삼가고 충분한 수면과 휴식을 하는 것이 바람직하다. 일터에서 누적된 심심의 피로가 쌓여 있다면 과로를 부추키는 것과 같으므로 이때는 충분히 휴식을 취하는 것이 건강을 유지하는데 더 효과적이다. 사실은 70년대 와 80년대의 운동의 기본원칙은 고통, 어느 정도 피로를 참으며 노력해야 한다고 강조했다. 이 원칙때문에 많은 사람들이 몸과 마음의 상처를 받아왔다. 90년대 부터는 운동은 '아프면 하지말고, 피곤하면 운동을 피하라'는 원칙이 등장하면서부터 많은 사람들에게 위안과 희망이 되고 있다. 따라서 운동은 몸과 마음을 혹사하지 않고 즐겁고 기쁜 마음으로 행하는 것이다.

2) 국민 건강증진에 성공하는 7가지 습관

성공적인사람에게는 반드시 공통점이 있듯이 건강한 모습을 가지고 살아가는 사람들에게도 반드시 공통된 생활습관이 있다. 이러한 생활습관은 하루 아침에 이루어진 것이 아니라 꾸준히 자기 노력에 의해 만들어진다는 것을 명심하여야 할 것이다. 우리가 어릴때부터 양치질을 배워가며 충치를 예방 하듯이 성공하는 7가지 습관도 오랜 기간동안 절제된 생활 속에서 매사의 긍정적인 사고와 적절한 운동 등이 삶의 질을 높이게 된다. 삶의 질을 높이려면 <표-5>와 같이 건강한 생활습관을 위해 꾸준히 노력을 해야 할 것이다.

생활경계가 어려울수록 대부분 가정에서는 가족 개개인의 건강에 대한 관심이 소홀해 지기 쉽다. 하지만 경제적인 여유가 없을수록 자신과 가족의 삶의 질을 높이는 차원에서 건강에 대한 성공하는 생활습관에 대한 투자가 더욱 필요하다고 본다. 이러한 투자는 금전적인 투자가 아니라 생활습관을 바르게 하는 자기자신을 통제하는 투자이다. 우리나라 사람들은 선진국에 비해 국민 건강증진에 해가되는 7가지 습관들을 가지고 사는 사람들이 많은 숫자를 차지하고 있다. 그러한 것은 우리나라가 유일하게 40대 사망률이 세계최고 수준이며, 고등학교 청소년들의 흡연율이 세계 최고 기록으로 나타나 것이 바로 이러한 곳을 입증해 주는 결과이다.

<표-3> 건강증진에 해가되는 7가지 습관과 성공하는 7가지 습관의 비교

국민 건강증진에 해가되는 7가지 습관	국민 건강증진에 성공하는 7가지 습관
<ol style="list-style-type: none"> 1. 흡연 및 지나친 음주습관 2. 과도한 스트레스 및 피로누적 3. 운동 부족 4. 절제되지않는 식생활 5. 매사의 적당하고 안일한 태도 6. 매사의 부정적 사고 7. 이기주의 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 규칙적인 생활 2. 적절한 운동 3. 금연 및 절제된 음주습관 4. 절제된 식생활 5. 매사의 긍정적인 사고 6. 더불어 사는 자세 7. 긍정적인 가치관 확립

V. 맺는 말

지금까지 본 고에서는 직장인의 건강증진의 중요성과 건강증진 프로그램의 실행 내용을 이해하고, 이를 바탕으로 직장인의 건강 증진 프로그램 활성화 방안에 중점을 두어 논의하여 왔다. 특히 필자가 이 주제를 선정하게 된 첫 번째 동기는 우리의 생활양식에서 초래되는 각종 성인병, 만성질환, 산업재해, 음주 및 흡연습관으로 인하여 한 해동안 발생하는 국가 경제 손실이 막대하다고 판단되었기 때문이다. 두 번째 동기는 직장인의 건강증진 프로그램을 제공하는 기업이 아주 극소수에 불과하기 때문이다. 최근에 보건사회연구원에서 실시한 '95 국민건강 및 보건 의식 실태조사' 결과 보고에 따르면 우리나라 국민 10명 중 3명이 고혈압 등 만성질환에 시달리고 있으며, 각종 급, 만성 질병에 따른 생산성 손실액이 연간 3조원을 넘는 것으로 추산되었다. 여기서 흡연과 음주습관까지 포함시킨다면 국가 경제 손실은 천문학적 수치가 될 것이 뚜렷하다.

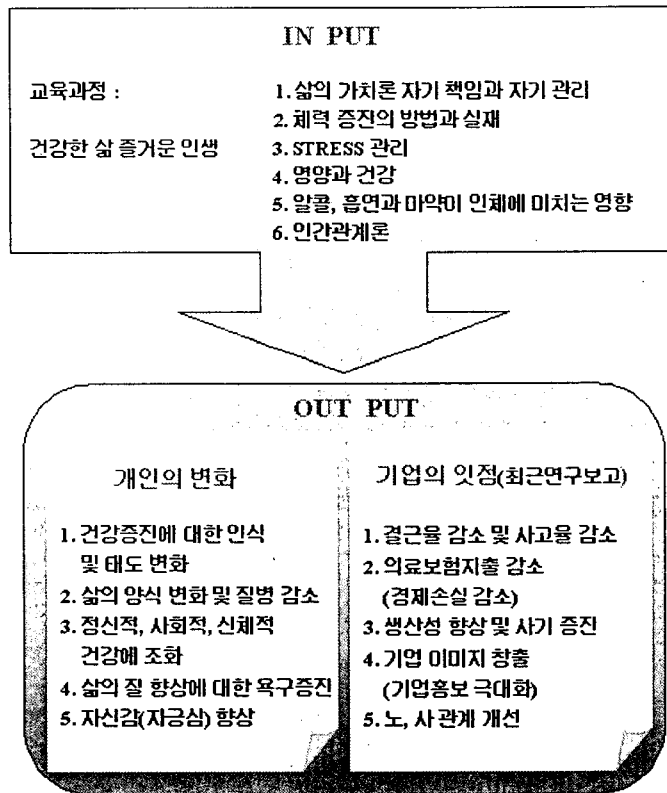
그러면 이러한 막대한 국가 경제 손실과 개개인의 안녕(well being)을 위해서 우리는 무엇을 어떻게 해야 하는가? 에 질문을 던져보자. 이에 대한 대답은 간단 명료하다. 이러한 국가 경제 손실은 개개인의 생활양식 변화에 의해 방지할 수 있다. 앞서 언급한 바 있듯이 질병에 영향을 미치는 요인 중 유전 인자 16%를 제외한 84%의 요인은 우리가 얼마든지 조절 가능한 생활양식이다. 우리의 건강은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 가령 어떤 직장인이 건강하다면 그를 둘러싸고 있는 가족들에게 여유와 기쁨을 줄 것이다. 반면에 가족 구성원 중 어떤 한사람이 아프거나 병든다고 하면 온 가족이 우울하고 불행해질 것이다.

이러한 불행은 어떻게 막을 수 있는가? 기업은 사원들의 건강증진 사업에 투자를 해야 한다. 기업은 이러한 투자가 결국 자사에 많은 이익을 가져다 준다는 사실을 인식해야 할 것이다. 기업의 구성원 그림-3은 이 논고의 결론부분으로 근로자들의 건강증진 사업에 대한 투자가 곧 개인을 변화시키며 아울러 기업의 많은 잇점을 만들어 낸다는 것을 의미한다. 지금 우리가 전쟁을 치루어야 하는 것은 개개인의 바르지 못한 생활습관에서 기인된 만큼 개인의 습관을 변화시켜 주면 엄청난 이익이 생긴다는 것을 잊어서는 안된다.

이러한 불행은 어떻게 막을 수 있는가? 기업은 사원들의 건강증진 사업에 투자를 해야 한다. 기업은 이러한 투자가 결국 자사에 많은 이익을 가져다 준다는 사실을 인식해야 할 것이다. 기업의 구성원 개개인이 건강하면 그 기업 역시 건강하게 성장한다는 것은 이미 선진국에서 잘 알려져 있다. 구미 선진국에서 기업이 사원들에게 건강증진 프로그램을 투자하는 근본적인 이유는 생산성 향상과 의료비 지출이 절감된다는 사실을 경험한 바 있기 때문이다. 이와 같이 기업과 사원들이 함께 더불어 살아가는 사회가 '21세기의 바람직한 기업상'이라 사료된다.

따라서 직장인의 건강증진 프로그램은 결국 튼튼한 인력을 양성하여 회사를 강

하게 이끌어 나가는 원동력이 된다. IMF의 한파로 인해 위축돼 있는 사원들의 몸과 마음을 풀어 주고, 노사가 함께 고통 분담을 갖고, 함께 더불어 살아가는 새로운 기업 풍토를 만들어 보자. 우리 옛말에 “재산을 잃으면 절반을 잃고, 건강을 잃으면 전부를 잃는다”란 말이 있듯이 직장인 개인의 건강이 개인과 직장, 그리고 가족들에게 얼마나 큰 기쁨이라는 것을 인식하시기 바라며, 아울러 오늘 강의한 건강증진 프로그램이 얼마나 중요한 것인가를 인식하시기 바란다. 건강증진은 일생을 통해 꾸준히 노력해야 하며, 규칙적인 운동과 올바른 생활양식을 통해 삶의 질을 향상시킨다는 강한 인식이 심어져야 하겠다.



<그림-3> 건강증진 프로그램의 효과

참고문헌

- 김 상국외(1985). **운동과 건강**. 서울: 도서출판 대한미디어.
- 김 상국역(1996). **웰니스 개념과 적용: 삶의 질과 건강증진 지침서**. 서울: 21세기 교육사.
- 김 상국(1998). 생산성 향상을 위한 건강증진 활성화 방안. 산업보건분야 전문화 교육교재: 산업보건 고급과정 IV. 한국산업안전공단, 교육자료 보건98-1-2.
- 노 인천(1997). 과잉음주 손실 연가 10조 육박. 중앙일보 1997. 9. 11.
- 박 해순역(1996). **A great revolution in the brain world(뇌내 혁명)**. 서울: 사람과 책.
- 변종화, 김혜연(1995). 국민건강증진과 목표와 전략. 한국보건사회연구원
- 연하청(1996). 국민건강증진사업의 효과적 추진 방안. 한국보건사회연구원.
- Anderson, D. and Jose, W. (1987). Employer lifestyle and the bottom line. *Fitness in Business*, 2, 86-91.
- Anspaugh, D. A. (1994). **Wellness: concepts and application**. St. Louis, MI: Mosby.
- Anspaugh, D.J., Hunter, S., and Savage,, P. (1966). Enhancing employee participation in corporate health promotion programs. *American Journal of Health Behavior*, 20(3), 112-120.
- Bialkowski, C. (1991). The future of corporate fitness. *Club Industry*, 7, 5, 33-38.
- Chenoweth, D. H. (1998). **Worksite health promotion**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1994). **Concepts of physical fitness**. Wm C. Brown.
- Dickman, S. R. (1988). **Pathways to Wellness**. Champaign, IL: Life Enhancement Publications.
- Donatelle, R. J. & Davis, L. G. (1994). **Access to health**. Englewood, NJ: Prentice Hall.
- Green, L. W. & Kreuter, M. W. (1991). **Health promotion planning an educational and environment approach**. CA: Mayfield.
- Gross, B. M. (1966). Preface: **A historical note social indicators, R. A. Bauer ed., Social Indicators**. MA: MIT Press.
- Haften, B. Q. et al. (1988). **Behavioral guidelines for health and wellness**. Engewood, CO: Morton.
- Hoger, W. W. & Hoger, S. A. (1992). **Health fitness: instructor's handbook's**.

- Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Hopkins, K. R. & Johnston, W. B. (1994). Opportunity 2000: creative affirmative action strategies for a changing workforce. Employment Standards Administration U.S Department of Labor.
- Hubball, H. T. (1996). Development and evaluation of a worksite health promotion program: application of critical self-directed learning for exercise behaviour change. University of British Columbia, Unpublished Doctoral Dissertation.
- Nieman, D. C. (1993). *Fitness and your health*.
- O'Donnel, M. P. (1992). *Design of workplace health promotion programs*. American J. of Health Promotion.
- O'Donnel, M. P. & Harris, J. S. (1994). *Health promotion in the workplace*. Albany, NY: Delmar Publishers Inc..
- Patton, R. W. et. al (1986). *Implementing health fitness program*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tollman, E. C. (1941). Psychological man, vol. 13. *Journal of Social Psychology*. pp. 205-18.
- Tully, S. (1995, June 12). America's healthiest companies. *Fortune*, pp. 98-106.