

소규모사업장 보건관리 프로그램

정 예 선

한국산업간호협회 교육국장

**5인 미만 사업장
건강관리 프로그램**

2001. 7. 5

정 해 선
한국산업간호협회 교육국장

프로그램 개발 포인트

포인트 (1)

- ☞ 근로자의 요구에 기초
 - 사업장과 근로자에 대한 실태조사를 먼저 시행한 후 사업주와 근로자의 요구에 기초하여 프로그램 기획
- ☞ 프로그램별 담당교수 선정
 - 프로그램의 전문성 향상
- ☞ 산업간호사의 지속적인 관리 강화
 - 일회적인 사업추진이 아니라 장기적이고 지속적인 사업 추진

포인트 (2)

- ☞ 프로그램 담당 간호사의 자질관리
 - 참여간호사 선발, 신규채용시 교육, 주간교육, 주간업무간담회, 일일업무점검, 기록지 점검 등을 통해 간호사의 질관리
- ☞ 사업주, 근로자와 동반자적인 관계구축
 - 서비스 제공자 입장에서가 아니라, 대상자와 함께 하는 파트너쉽 강조
- ☞ 다학제적인 협력 추구

프로그램별 담당교수

- ☞ 1. 금연 관리 (김영임, 최정명 교수)
- ☞ 2. 절주 관리 (김희걸 교수)
- ☞ 3. 운동 관리 (현혜진 교수)
- ☞ 4. 스트레스 관리 (오진주 교수)
- ☞ 5. 식생활 관리 (정해선 교육국장)
- ☞ 6. 피로 및 요통예방 (김순례 교수)
- ☞ 7. 보육구 관리 (정해선 교육국장)
- ☞ 8. 뇌심혈관계질환 관리 (정해선 교육국장)
- ☞ 9. 위장질환 관리 (최정명 교수)
- ☞ 10. 여성근로자 건강관리 (김영임, 김춘미교수)

1. 금연 관리

금연 관리 (1)

& 대상 : 금연할 의도가 있는 근로자
 & 주요방법
 - 금연의도 파악(금연의도가 있는 경우 대상자로 선정)
 - 니코틴 의존도와 흡연유형 조사
 - 금연서약서 작성(직장에 비치, 가족에게 우편송부)
 - 금연패치 지급(흡연량에 맞는 패치)
 - 교육(리플렛, 금연비디오)
 - 사업장에 금연포스터 부착
 - 가슴에 금연스티커 부착(지금은 금연중)

금연 관리 (2)

& 추진절차
 금연의도, 니코틴의존도 파악
 ↓
 금연서약서 작성
 ↓
 금연패치 제공
 ↓
 금연교육(홍보물, 비디오)
 ↓
 포스터, 스티커 부착

2. 절 주 관 리

절주 관리 (1)

& 대상 : 절주할 의도가 있는 근로자
 & 주요방법
 - 절주의도 파악
 - 알콜 의존도와 음주유형 조사
 - 절주서약서 작성(직장에 비치, 가족에게 우편송부)
 - 교육(리플렛, 절주비디오)
 - 사업장 단위로 절주 운동 전개
 - 절주 성공자에 대해 인센티브 제공

절주 관리 (2)

& 추진절차
 절주 의도자 파악
 ↓
 알콜의존도, 유형 파악
 ↓
 절주서약서 작성
 ↓
 사업장단위로 추진
 ↓
 절주자에 대한 인센티브

3. 운 동 관 리

운동 관리 (1)

Q 대상 : 운동을 하고자 하는 근로자(3개월동안 규칙적으로 운동을 할 생각이 있는 사람)

Q 주요내용

- 운동할 의사가 있는지 파악
- 신장, 체중, 연령, 질병력 파악
- 혈압, 콜레스테롤 측정
- 신체 특성에 맞는 운동처방전 발부
- 운동계획표 작성
- 지역단위 운동 추진(조깅코스 개발 등)

운동 관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[운동수행 정도 파악] --> B[신장, 체중, 혈압 측정]
      B --> C[운동처방전 발부]
      C --> D[운동계획표 작성]
      D --> E[지역단위 운동 추진]
  
```

4. 스트레스 관리

스트레스 관리 (1)

Q 대상

- 스트레스 수준이 상대적으로 높은 사람

Q 주요내용

- 일상생활 및 직장생활 점검하여 스트레스의 원인 파악
- 근육이완훈련법 및 복식호흡법 교육
- 이완훈련 테이프 제공추진

스트레스 관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[스트레스 수준 파악] --> B[일상생활 및 직장생활 점검]
      B --> C[근육이완훈련법 보급]
      C --> D[복식호흡법 교육]
      D --> E[이완훈련 테이프 제공]
  
```

5. 식생활 관리

식생활 관리 (1)

Q 대상

- 식생활이 불규칙적인 사람
- 음식을 짜게 먹는다고 응답한 사람

Q 주요내용

- 식사습관 및 1일 식사량 조사
- 비만도 및 체지방 측정
- 컴퓨터 프로그램 이용하여 교정식단 작성
- 교정식단 제공(본인 및 가족에게 제공)
- 보건교육

식생활 관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[식사습관 및 1일 식사량 조사] --> B[비만도 및 체지방 측정]
      B --> C[교정식단 작성]
      C --> D[교육(근로자 및 가족)]
      D --> E[식습관 개선여부 파악]
  
```

6. 요통 예방

요통 예방 (1)

Q 대상

- 작업으로 인한 요통을 호소하는 사람

Q 주요내용

- 작업내용 조사, 작업방법 개선 지도
- 요부유연도, 배근력 측정
- 요통예방 체조 보급
- 요통 부위에 지압봉 등 부착
- 보건교육(리플렛, 비디오)

요통 예방 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[작업방법 조사] --> B[요부유연도, 배근력 측정]
      B --> C[요통예방체조 보급]
      C --> D[보건교육(리플렛, 비디오)]
      D --> E[작업방법 개선 지도]
  
```

7. 산업피로 예방

산업피로 예방 (1)

Q 대상

- 작업으로 인한 피로를 호소하는 근로자

Q 주요방법

- 작업자세 파악(비디오로 촬영하여 작업자세 정밀 분석)
- 요부유연도, 배근력 측정
- 근전도 측정
- 피로 회복을 위한 발판 제공(발뿔꿈치가 아래가 내려가도록 특수 제작된 발판)
- 보건교육(작업자세 개선 지도)

산업피로 예방 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[작업자세 정밀 분석] --> B[근전도 측정]
      B --> C[피로회복용 특수발판 제공]
      C --> D[보건교육]
      D --> E[작업자세 개선 지도]
    
```

8. 보호구 관리

보호구 관리 (1)

Q 대상

- 소음이나 분진에 노출되어 일하는 근로자
- 보호구 지급을 희망하는 근로자

Q 주요방법

- 소음, 분진, 가스 발생정도 측정(고려대 환경의학연구소의 협조)
- 청력측정(간이 청력측정기)
- 보호구 지급(귀마개, 방진마스크, 보안경)
- 보호구 착용방법 지도
- 보건구 보관함 제공

보호구 관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[소음, 분진정도 측정] --> B[청력상태 측정]
      B --> C[보호구 지급]
      C --> D[보호구 보관함 제공]
      D --> E[보호구 착용방법 지도]
    
```

9. 고혈압 관리

고혈압 관리 (1)

Q 대상 : 혈압이 130/85 mmHg 이상인 사람

Q 주요내용

- 정기적으로 혈압측정
- 생활양식 개선 도모(금연, 절주, 운동, 식습관 개선, 스트레스 관리 등)
- 건강관리수첩 제공
- 교육(홍보물, 비디오)
- 진료의뢰 체계 구축(질환자 의료기관에 의뢰)
- 보호구 지급(귀마개, 귀뿔개)

고혈압 관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[혈압, 콜레스테롤 측정] --> B[생활양식 개선]
      B --> C[건강관리수첩 제공]
      C --> D[보호구 지급(귀마개)]
      D --> E[진료의뢰체계 구축]
  
```

10. 여성근로자 건강관리

여성 근로자 건강관리 (1)

Q 대상

- 모든 여성 근로자

Q 주요방법

- 여성근로자의 건강관리 실태 파악
- 유방암자가검진 방법 지도(모형 이용)
- 여성건강을 보호하는 작업방법 지도
- 여성건강 보호를 위한 사업주 교육
- 보건교육(리플렛, 비디오)

여성 근로자 건강관리 (2)

Q 추진절차

```

    graph TD
      A[여성건강실태 파악] --> B[여성위한 작업방법 지도]
      B --> C[유방암자가검진 방법 교육]
      C --> D[여성건강 위한 사업주 교육]
      D --> E[보건교육]
  
```

프로그램의 특성

특성 (1)

- Q 사업장 단위의 프로그램 추진
 - 사업주, 근로자가 모두 함께 참여하여 프로그램 시행
 - 한 명이 금연하면 사업장 단위로 파급
- Q 근거중심의 프로그램(Evidence-based program)
 - 프로그램으로 인한 실질적인 효과 파악을 토대로 지속적인 사업 추진

특성 (2)

- Q 지역단위의 접근(Community-based approach)
 - 지역전체를 하나의 사업장으로 보고 지역단위로 사업 추진
 - 사업장과 가까운 장소에서 이동교육
 - 점심시간 이용하여 이동검진 시행
 - 지역 내 의료기관, 산업보건기관과 밀접한 협력체계 유지

특성 (3)

- Q 근로자에 대한 주기적인 모니터링
 - 규칙적으로 혈압, 요당, 혈당, 콜레스테롤 측정 (간이 혈당기, 콜레스테롤측정기 이용)
- Q 근로자 스스로 관리할 수 있는 방법 개발
 - 자가 관리 프로그램 수립
 - 간호사와 근로자가 함께 행동계획 수립
 - 수립한 행동계획 이행여부 자율점검

특성 (4)

- Q 작업환경측정, 근로자 건강진단체도의 새로운 모형
 - 산업간호사가 일차적으로 작업환경의 문제점을 screening한 후 작업환경측정을 의뢰하여 누락되거나 형식적으로 작업환경측정이 이루어지는 것 방지
 - 쿠폰식 건강진단체도의 도입으로 근로자의 개인적인 특성을 반영하고 작업시간 등을 고려할 수 있는 건강진단 수행 가능

특성 (5)

- Q 보건관리 수행의 새로운 방식
 - 방문보건관리자에 의한 새로운 형식의 보건관리
 - 소규모 사업장의 영세성을 고려하면서도 일회적인 관리가 아니라 지속적인 관리가 가능한 모형
 - 비용면에서도 매우 효과적인 사업방식

