

CLEAN 3D사업의 실제 I
- 뇌·심혈관계질환 건강관리

김 서 은

한국산업간호협회 경기지부 간호사

직장에서의 뇌심혈관계 질환 예방의 필요성

- 직장인구의 주요 보건 문제
 - 성인인구의 3대 주요사인
- 뇌심혈관 질환의 예방효과
 - 생활습관 개선통해 관리및 예방가능
- 뇌심혈관 질환의 직업관련성
 - 장시간 근로, 교대야간작업등 작업환경
- 직장인의 의료이용 행태
 - 고혈압의 인식부족및 심각성 결여
 - 정기적인 병원방문의 어려움
 - 고용지속의 불안감
- 집단보건관리의 이점

사업장 개요

사업장명:경원기계공업
주식회사

소재지:시화공단3나 602호

설립년도:2000년 3월 30일

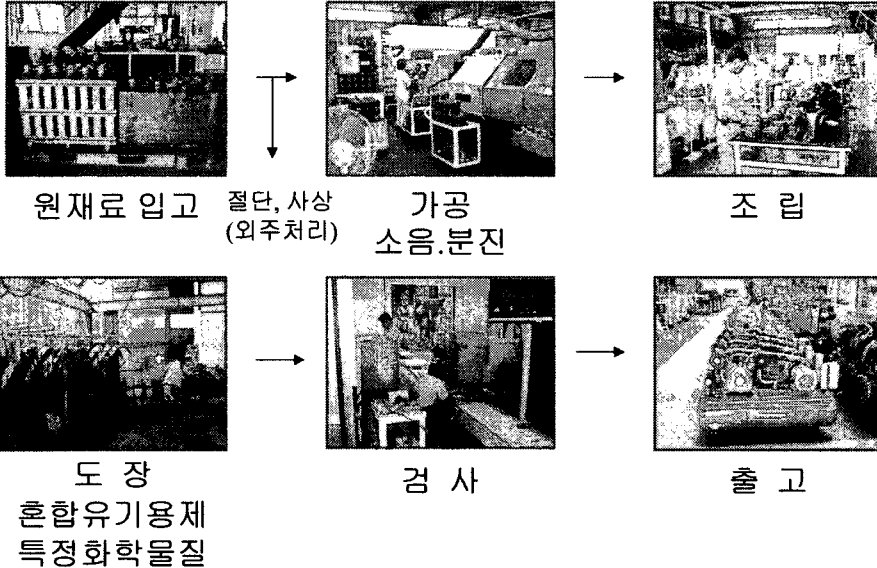
업종:산업기계제조

주요생산품:공기압축기

근로자수:42(40/2)

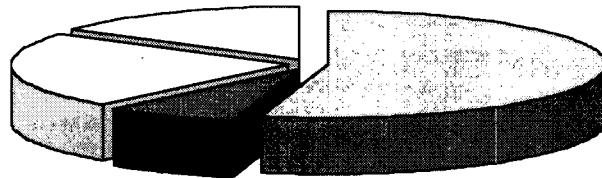


생산 공정 및 유해 요인



유소견자 현황(최근 3년간)

고혈압 고지혈증 당뇨 간장질환



구분	대상자수	수진자수	유소견자(D2)				합 계
			고혈압	고지혈증	당뇨	간장질환	
2000	12	12	2	1	1	1	5
2001	13	13	3		1	1	5
2002	17	17	2		1		3

대상자 선정 및 건강사정

성명: 이 O O
연령 및 성별: 52세(남)
작업공정: 가공반(소음, 분진)
근속년수: 7년
신장 및 체중: 170cm, 80kg(비만도 126%)
음주 및 흡연: 1병/일, 1갑반/일(30년간)
혈압: 160/100mmHg
운동: 거의 안함
가족력: 없음
스트레스: 대인관계스트레스
식습관: 자극성음식 선호(매운맛), 폭식



회차별 건강관리

- 1회차 방문(2001년 12월 20일)
 - 대상자 선정
 - 생활습관조사 및 건강사정
 - 건강관리상의 문제점 파악 (투약, 체중감소, 금연, 절주)
 - 위험인자별 건강관리 계획수립

• 2회차 방문(2002년 2월 20일)

- 주기적인 혈압측정: 160/100mmHg
- 고혈압관리 필요성 교육: 대상자의 인식 전환 유도
- 위험인자별 건강관리 실천을 위한 준비
 - 투약: 투약의 필요성, 지속적 관리의 중요성 교육
 - 금연: 금연에 의한 건강효과 설명으로 동기부여
니코틴 의존도평가
 - 절주: 음주제한에 의한 건강효과 설명으로 동기부여
알콜중독 평가
 - 체중감소: 체중감소에 의한 건강효과 설명으로 동기부여
비만도 및 식이평가

• 3회차 방문(2002년 4월 17일)

- 위험인자별 건강관리 실천
 - 투약: 치료기간 연결해서 진료예약함, 진료당일
치료기관 방문 확인, 진료후 진료내용 확인, 가정통
신문 발송
 - 금연: 금연서약서 작성, 작업장에 금연스티커 부착
금연 성공사례 설명, 흡연충동일지 제공, 금연일
지정, 금연비디오 제공, 복식호흡법교육, 보건교육
 - 절주: 절주 목표량 설정, 절주계획(약한술로 대처,
음주횟수 줄이기), 음주자가 모니터링(과음횟수, 장
소, 주량, 스트레스), 절주일지 제공, 보건교육
 - 체중감소: 일일 식사량조사, 교정식단제공, 운동처
방(하루 30분 유산소운동), 운동계획표 작성, 사업
장내 체조시간(점심시간이용)마련

• 4회차 방문(2002년 6월 20일)

- 위험인자별 건강관리 실천유지

- 투약: 투약유지 상태관찰, 투약에대한 대상자의 반응조사, 대상자와 주기적인 정보교환
- 금연: 금연일지의 지속적인 관찰및 상담, 가족의 지원을 위한 전화상담, 금연유지를 위한 지속적인 동기부여
- 절주: 절주일지의 지속적인 관찰및 상담
- 체중감소: 규칙적인 운동의 장애요인(시간,장소) 개선, 체중기록표 검토, 식이요법 지원(가정,식당)을 위한 상담

보건관리 실시효과

구분	개선전	개선후
투약	투약의 필요성 인식부족	지속적인 투약지시 이행
흡연	일일 1병	일주 1병
음주	일일 1갑반	금연중(3달째)
체중감소	80Kg	75kg
식습관	자극성음식선호(매운맛)	저염식이위주(반찬량 감소)
	폭식	선식 및 식사량조절 습관
운동	안함	매일 30분씩 줄넘기, 주말 등산실시

- 건강문제에 대한 적극적인 관심과 욕구증대
- 생활습관 개선에 대한 개선의지 증가
- 질병 치료에 대한 적극적인 태도 변화

짧은 방문이었지만 건강문제에 대한 적극적인 관심과
꾸준한 관리의 필요성을 자각하고 본인 스스로 관리 할 수
있다는 자신감이 생길 수 있는 기회가 마련이 되었다.

일시적인 관리가 아니라 꾸준히 지속되는 관리가 되기
위해서는 근로자의 노력도 필요하지만 가족의 지지와
사업장의 분위기 조성이 동시에 이루어져야 됨을 느꼈다,