

**사업장건강증진을 위한 지역사회  
일차보건의료기관과의 연계방안**

**김영임 한국방송대학교 교수**



## 사업장건강증진을 위한 지역사회 일차보건의료기관과의 연계방안

-차례-

### I. 사업장 건강증진사업의 보건소연계 필요성

### II. 보건소 건강증진프로그램 분석

### III. 사업장 건강증진프로그램분석

### IV. 연계방안

#### 1) 사업장 건강증진의 시작

1994년: 근로자 종합건강증진 실천' 운동의 일환으로 건강증진 시범사업  
(총 80개소) 3년간 운영.

1998년 2월: 노동부 예규 제367호로 사업장건강증진운동시행지침 발표  
산업안전보건법과 시행규칙에 의해 근로자 건강증진운동의 필요사항 언급

#### 2) 사업장 건강증진사업의 중요성

- 사업장인구는 전체 인구의 25% 차지.
- 사업장은 유해환경요소가 집중되어 있으며, 건강의식이나 생활양식개선으로 건강증진효과를 높일 수 있는 조직적 특성지님.
- 질병양상변화와 함께 근로자의 건강문제도 만성퇴행성질환의 비중 커짐.
- 직업병 유소견자는 감소하나 일반 질병유소견자는 증가추세
- 만성퇴행성질환의 증가에 대처해 근로자의 건강수준을 향상시키기 위해서는 생활양식과 관련된 건강관리가 우선되어야 함.
- 사업장 근로자 건강증진사업의 장점은 사업대상자의 이동이 적어 사업의 연속성 유지가 가능하고, 대상 집단의 동질성으로 구체적인 사업내용 개발과 프로그램의 적용용이.

#### 3) 사업장 건강증진사업의 문제점

- 전국적으로 볼 때 사업장 건강증진사업은 단위 사업장 수준에서 독자적으로 전

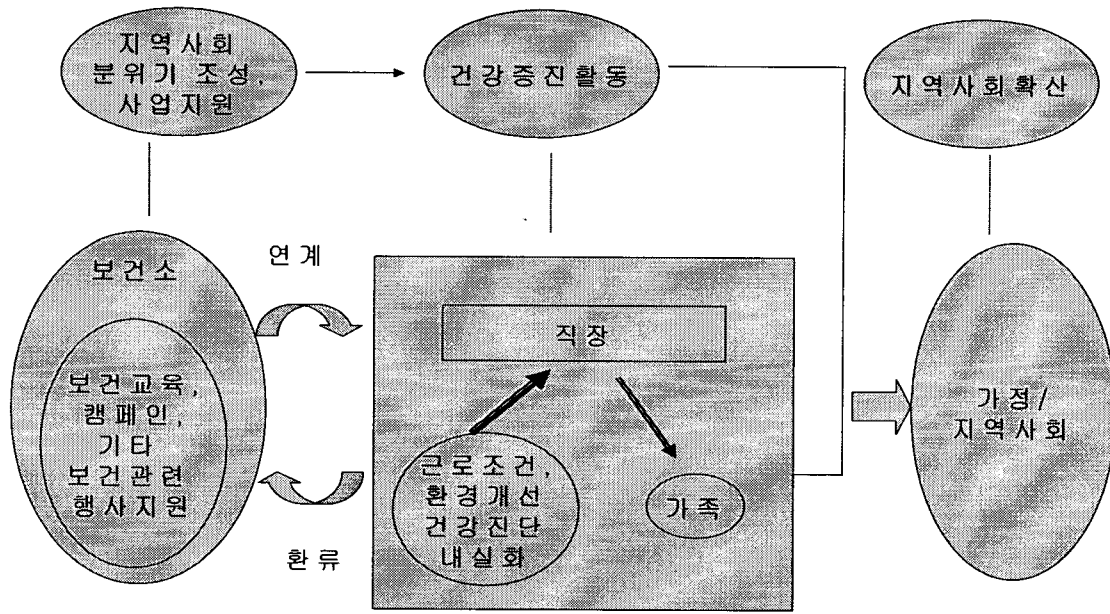
- 개하기에는 상당한 어려움이 있으며, 비용 효과적이지 못함.
- 건강증진에 대한 사업주 또는 해당 조직원들의 인식부족, 활용가능한 자원의 절대적 부족, 특히 중소기업이나 영세사업장의 부담이 너무 큼.
- 근로자 건강행태의 변화나 생산성의 향상, 의료비의 감소 등은 지역사회의 기본 단위인 가족의 유대관계를 적극적으로 활용할 때 달성 가능.
- 지역사회에서 사업장이 차지하고 있는 위치와 역할을 지역사회 건강증진의 측면에서 파악할 때, 보건소를 위시한 공공보건기관과 병·의원 등 민간의료자원의 활용이 필수적임.

#### 4) 보건소 건강증진사업양상

- 보건소는 국가건강증진사업을 정책적으로 적극적으로 시행해온 지역 보건기관이지만, 지난 10년 동안 건강증진사업이 사업장 건강증진사업과 통합적으로 자원을 공유하지 못하였음.
- 보건소의 건강증진사업은 금연, 절주, 운동, 영양 등 4대 건강생활실천사업이 주축이 되어 개인중심의 접근방식으로 운영해 나가고 있음.
- 보건소와 사업장의 건강증진사업의 연계를 위해서는 사업장과 보건소의 역할을 규정하는 제도적 보완이 뒤따라야 할 것임.

#### 5) 한국산업협회의 그간 사업성과

- 1999년부터 2001년: 서울특별시 영등포구와 성동구를 대상으로 소규모사업장 건강관리 사업
- 2001년부터 현재: 노동부 국고지원사업을 통해 소규모사업장에 대한 건강증진사업 실시
- 2004년: 2004년도 건강증진 기금연구과제인 “사업장을 대상으로 한 건강증진사업 추진전략 및 프로그램 개발” 연구를 통해 사업장과 보건소와의 연계방안의 중요성 제시 및 시범사업을 통한 보다 더 구체적인 연계전략이 필요함 건의.



<그림 1> 사업장 건강증진사업 모델

## II. 보건소 건강증진프로그램 분석

( 자료: 한국보건사회연구원, 2004년 )

### 1. 보건소의 건강증진사업 배경 및 사업범위

- 우리나라는 보건복지부 주관으로 지역사회에서 보건소중심의 건강증진 프로그램 개발에 치중해왔고, 1999년부터 18개 건강증진 거점보건소를 중심으로 3년간 시범 사업 실시.
- 금연, 절주, 운동, 영양개선 등 지역주민들의 건강생활 실천사업을 전개해 왔는데, 구체적인 사업 내용은 각 시, 군, 구 보건소가 자율적으로 결정하고, 각 사업 대상은 보건소 건강증진사업평가위원회의 심사를 통해 선정된 기관에 대하여 개소당 평균 1억 5천 6백만원 지원하였음.
- 건강증진법에 명시된 보건소사업

〈표 1〉 건강증진법에 명시된 사업 전개

| 영역   | 건강증진 사업   |
|------|---|
| 법적기준 | 제19조 건강증진 사업 등<br>- 보건교육 및 건강 상담<br>- 영양관리<br>- 구강건강 관리<br>- 질병의 조기 발견을 위한 검진 및 처방<br>- 지역사회 보건에 관한 조사연구<br>- 기타 건강교실 운영등 건강증진에 관한 사항                                 |
| 사업정의 | 보건교육, 질병예방, 영양개선 및 건강생활의 실천 등을 통하여 국민의 건강을 증진시키는 사업을 말한다  |
| 목적   | 1. 정보제공 통한 국민 건강의식 고취<br>2. 건강생활습관 실천하도록 지원<br>3. 건강증진 도모, 삶의 질 제고  |
| 사업대상 | 전 국민  |
| 사업범위 | 시행령 17조: 법제12조의 규정에 의한 보건교육<br>- 금연, 절주 등 건강실천<br>- 만성퇴행성 질환의 예방<br>- 영양 및 식생활에 관한 사항<br>- 구강건강에 관한 사항<br>- 공중위생에 관한 사항<br>- 건강증진을 위한 체육활동에 관한 사항<br>- 기타 건강증진에 관한 사항 |
| 접근전략 | - 지역특성에 맞는 자율적 사업 운영<br>- 사업의 재원조달은 자치단체, 국가는 선택지원<br>- 지역 참여 통한 실천운동 확산<br>- 시범보건소 육성: 효과적 사업개발 보급<br>- 보건소 건강증진조직 개편/강화, 사업기반확충                                     |

## 2. 보건소건강증진사업 특성

### 1) 조사 대상보건소의 일반적 특성

- 대도시 보건소제외, 군 보건소의 80%에 대해 조사실시하였음.
- 29개 보건소에서 건강증진 사업 인력배치: 평균 1.62명 배정.  
영양사업과 구강보건 사업 배정 인력을 합산하면 최대 3.28명으로 추정.

〈표 2〉 사업별 인력의 분포

|                 | 보건소 수 | 사업별 담당인력 수(명) |             |
|-----------------|-------|---------------|-------------|
|                 |       | 최소-최대         | 평균± 표준 편차   |
| 성인 보건 사업        | 27    | 0 - 4         | 1.26 ± 1.38 |
| 노인 보건 사업        | 29    | 0 - 5         | .89 ± 1.01  |
| 정신 보건 사업        | 24    | 0 - 6         | .75 ± 1.26  |
| 재활 보건 사업        | 28    | 0 - 2         | .71 ± .71   |
| 만성 퇴행성 질환 관리 사업 | 29    | 0 - 5         | 1.21 ± 1.15 |
| 방문 보건 사업        | 28    | 0 - 21        | 3.68 ± 4.75 |
| 건강 증진 사업        | 29    | 0 - 6         | 1.62 ± 1.78 |
| 영양 관리 사업        | 24    | 0 - 2         | .38 ± .57   |
| 구강 관리 사업        | 29    | 0 - 9         | 1.31 ± 1.75 |
| 건강 진단 / 점진 사업   | 28    | 0 - 5         | 1.29 ± 1.27 |

### 3. 보건소 건강증진사업 실시 현황

#### 1) 사업대상

- 건강증진사업 거점보건소(3-4년 간 정부로부터 사업기금을 받았음), 건강증진기금지원받은 보건소, 일반 보건소군별로 건강증진사업에 차이보임.
- 모두 생활습관 변화를 유도하기 위한 운동, 영양, 금연, 절주 프로그램을 산발적으로 포함하고는 있으나 시범사업을 통해 사업개발 단계를 거친 보건소는 사업 대상집단의 요구, 목적, 전략을 일관성 있게 구성하는 사업 기획의 체계화 수준에서 차이를 보임.
- 프로그램별 대상자, 발달단계별, 보건소 유형별 건강증진사업 및 세부사업내용은 다음과 같음(표 3 - 10참조)

〈표 3〉 건강증진 프로그램별 초점 대상자

|        |            | 금연<br>(N=36) | 절주<br>(N=9) | 영양<br>(N=30) | 운동<br>(N=41) |
|--------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 발달단계별  | 학령전기       | 9 (25.0)     | 1 (11.1)    | 12 (40.0)    | 5 (12.1)     |
|        | 초등학생       | 24 (66.7)    | 3 (33.3)    | 15 (50.0)    | 12 (29.3)    |
|        | 청소년        | 29 (80.6)    | 4 (44.4)    | 2 (6.7)      | 3 (7.3)      |
|        | 성인         | 9 (25.0)     | 1 (11.1)    | 2 (6.7)      | 7 (17.1)     |
|        | 중년기 여성/임신부 | 1 (2.8)      | 0 (0)       | 5 (16.7)     | 5 (12.2)     |
|        | 노인         | 0 (0)        | 0 (0)       | 4 (13.3)     | 14 (34.1)    |
| 특수집단   | 학교         | 7 (19.4)     | 3 (33.3)    | 3 (10.0)     | 1 (2.4)      |
|        | 직장인/산업장    | 7 (19.4)     | 3 (33.3)    | 1 (3.3)      | 2 (4.9)      |
|        | 노인정 등 집단   | 1 (2.8)      | 1 (11.1)    | 0 (0)        | 2 (4.9)      |
| 기타     | 지역사회 전 주민  | 30 (83.3)    | 6 (66.7)    | 16 (53.3)    | 24 (58.5)    |
|        | 고 위험집단     | 2 (5.6)      | 0 (0)       | 0 (0)        | 1 (2.4)      |
| 건강 문제자 | 고혈압/ 당뇨환자  | 0 (0)        | 0 (0)       | 11 (36.7)    | 12 (29.3)    |
|        | 재활대상자 및 기타 | 0 (0)        | 0 (0)       | 0 (0)        | 2 (4.8)      |

〈표 4〉 발달단계별 건강증진사업 내용

|       | 영유아  | 학생   | 성인  | 노인  |
|-------|--|--|---|---|
| 1차 예방 | ·건강생활실천<br>(영양, 운동, 구강)<br><br>·예방접종<br>·사고예방<br>·성장발달평가 | ·건강생활실천<br>(영양, 운동, 흡연예<br>방, 음주예방)<br><br>·예방접종<br>·성교육<br>·물질·약물 오남용 예<br>방교육<br>·시력관리 | ·건강생활실천<br>(영양, 운동, 금연,<br>금주, 구강, 스트레<br>스 약물오남용)<br><br>·사고예방 (교통)<br>·산전·산후관리<br>·수유교육<br><br>·가족계획<br>·요실금 예방<br>·골다공증 예방<br>·갱년기증상관리 | ·건강생활실천<br>(영양, 운동, 절주,<br>금연, ADL향상)<br><br>·예방접종<br>·우울예방<br>·약물오남용 예방교육<br><br>·요실금 예방 |
| 2차 예방 | ·선천성대사이상검사<br>·구강검진<br>·시력검진                             | ·선천성대사이상검사<br>·구강검진<br>·시력검진   | ·성인병검진사업  | ·녹내장, 백내장 조기발<br>견<br>·치매조기발견   |

자료: 보건복지부, 건강증진거점보건소 기술지원평가단, 2001

〈표 5〉 건강증진 사업 운영 현황 (N=65)

|       |    | 시행 보건소 수(%) |
|-------|----|-------------|
| 사업 분야 | 금연 | 36(55.4)    |
|       | 절주 | 9(13.8)     |
|       | 영양 | 30(46.2)    |
|       | 운동 | 41(63.1)    |



〈표 6〉 보건소 유형별 수행하고 있는 건강증진 프로그램 수

(단위: 평균± 표준편차)

| 보건소 유형 | 프로그램 수   |
|--------|----------|
| 일반시형   | 14.4±9.3 |
| 통합시형   | 11.6±7.2 |
| 군단위형   | 10.0±6.1 |
| 평균     | 10.9±6.1 |

〈표 7〉 보건소의 금연 건강증진 세부사업

| 대상자         | 프로그램       | 방법   | 구체적 목표                                     |                          |
|-------------|------------|--|--|--------------------------|
| 발단 단계별      | 영유아        | 건강체험학습터                                      | 인체탐험, 시청각 학습                               | 흡연에 대한 올바른 이해와 실천능력 향상   |
|             | 학령전기       | 금붕어 실험                                       | 실험   | 흡연에 관한 인식 변화             |
|             |            | 금연 글짓기 포스터 대회                                | 표어, 포스터, 경연 및 포상                           | 흡연예방을 위한 인식, 태도 변화       |
|             |            | 인형극 경연대회                                     | 인형극, 경연 및 포상                               | 흡연예방을 위한 인식, 태도 변화       |
|             |            | 흡연 예방교육                                      | 실험, 시청각, 강의, 금연편기쓰기                        | 흡연관련 지식수준 증가<br>흡연 조기 예방 |
|             |            | 흡연예방 및 금연 사업                                 | 예방학교운영, 건강캠프                               | 금연분위기 조성                 |
|             | 초등학생       | 금연 글짓기 포스터 대회                                | 표어, 포스터, 경연 및 포상                           | 흡연예방을 위한 인식, 태도 변화       |
|             |            | 흡연 예방 교육                                     | 강의, 실험, 시청각, 강의                            | 흡연관련 지식수준 증가             |
|             |            | 흡연예방 및 금연 사업                                 | 예방학교운영, 건강캠프                               | 금연분위기 조성                 |
|             |            | 금연 교육  | 강의, 비디오                                    | 흡연예방을 위한 인식, 태도 변화       |
|             | 청소년        | 금연교실   | 시청각 자료, 판넬 전시, 금연건물 지정                     | 흡연에 대한 지식, 태도의 변화        |
|             |            | 금연칩 및 니코틴 패치                                 | 쿠폰, 무료시술, 니코틴 의존검사                         | 흡연을 감소                   |
|             |            | 금연 5일교실                                      | 강의, 상품, 금연 성공자 포상                          | 흡연예방을 위한 태도 변화           |
|             |            | 역할극시나리오 공모 및 경연대회                            | 역할극, 경연 및 포상                               | 흡연예방을 위한 태도 변화           |
|             |            | 금연 캠프  | 강의, 비디오, 레크레이션, 봉사활동인정                     | 흡연에 대한 지식, 태도의 변화        |
| 흡연예방교육      |            | 교육, 포스터, 표어, 연극제                             | 흡연을 감소와 올바른 지식습득                           |                          |
| 흡연예방 및 금연사업 |            | 예방학교운영, 건강캠프, 금연작품공모전, 금연패널전시, 건강마라톤대회       | 금연분위기 조성                                   |                          |
| 건강주간사업      |            | 강의, 글짓기, 포스터, 사례발표, 전시회                      | 흡연을 감소                                     |                          |
| 성인          | 금연칩 실시     | 쿠폰, 무료시술                                     | 흡연을 감소                                     |                          |
|             | 이메일 금연교육   | 상담, 정보제공, 패치 및 금연칩 제공                        |  |                          |
|             | 5일 금연교실    | 교육, 실험, 금연보조제 제공, 시상품지급                      | 금연을 증가                                     |                          |
|             | 금연클리닉 프로그램 | 인터넷, 포상, 금연 캠페인                              | 흡연을 감소                                     |                          |
|             | 금연도우미 프로그램 | 금연칩, 보조요법, 상담, 정기관리                          | 건강증진분위기 조성                                 |                          |
|             | 금연처방설시     | 검진, 보조요법, 상담                                 | 흡연을 감소                                     |                          |
|             | 금연교육       | 강의, 홍보활동, 자료대여                               | 금연을 증가                                     |                          |
| 모성          | 주부금연도우미 과정 | 비디오, 교육, 토의, 사례발표, 활동발표 동호회조직, 커뮤니티를 통한 정보공유 | 가족과 타인의 금연 및 흡연 예방을 위한 도우미 양성, 잠재 인력 주부활성화 |                          |
| 노인          | 금연 교육      | 강의, 실험                                       | 흡연관련 지식 수준 증가                              |                          |

| 대상자            |        | 프로그램         | 방법                                      | 구체적 목표                             |
|----------------|--------|--------------|---|------------------------------------|
| 특수 집단          | 학교     | 금연시범학교 운영    | 금연 교육, 금연구역선정, 지도 운영 현황 파악              | 금연분위기 조성                           |
|                |        | 소단위 금연프로그램운영 | 면담, 강의                                  | 금연분위기 조성                           |
|                | 사업장    | 금연사업장 확산운동   | 금연자조그룹형성, 홍보활동                          | 직장근로자의 건강생활실천 유도                   |
|                |        | 금연교실         | 금연건물지정, 사업장 금연, 흡연을 조사                  | 흡연을 감소                             |
|                |        | 소단위 금연프로그램운영 | 강의, 면담                                  | 흡연을 감소                             |
|                | 의료 종사자 | 의료봉사자 건강모델화  | 기관연계, 실태조사, 세미나, 지원                     | 금연사업의 효율성 증가                       |
|                | 보건 관리자 | 금연 지도자 교육    | 강의, 토론                                  | 금연의 중요성과 연계방안, 대책 강구               |
|                |        | 흡연교육 확대전략    | 강의, 토의, 견학                              | 흡연을 감소                             |
|                |        | 금연관리프로그램 개발  | 데이터베이스 관리, 자동상담프로그램                     | 흡연을 감소                             |
|                | 기타     | 지역사회         | 건강생활실천의 날                               | 기초건강측정, 건강자료 제시                    |
| 금연사업           |        |              | 금연교실, 캠페인, 지도자교육, 상담                    | 만성질환이환율 감소와 흡연을 감소                 |
| 위험요인 관리사업      |        |              | 수칙교부, 특별관리(특작제배)프로그램, 여가활용프로그램, 건강체크    | 만성질환이환율 감소와 흡연을 감소                 |
| 금연의 날 행사개최     |        |              | 홍보물 개시, 매체이용, 금연침 시술                    | 금연분위기 조성                           |
| 금연 상담실 운영      |        |              | 상시상담, 출장금연교육                            | 흡연을 감소                             |
| 건강증진프로그램       |        |              | 강의, 지도자육성, 교실, 건강정보제공                   | 건강증진과 질병예방                         |
| 금연분위기조성사업      |        |              | 금연구역강화, 건강축제 행사, 대중매체를 이용한 정보제공, 금연 스티커 | 금연분위기 조성 및 확산<br>흡연을 감소와 올바른 지식 습득 |
| 금연박람회개최        |        |              | 강의, 시청각자료제시, 포어, 포스터, 흡연해독검사            | 금연 분위기 조성 및 확산                     |
| 담배 안피우는 마을 만들기 |        |              | 포상(혈당기, 혈압기 지급), 포창, 표지판 만들기            | 흡연을 감소                             |
| 지역사회 금연분위기조성   |        |              | 홍보물, 캠페인, 강의, 상담                        | 금연 분위기 조성 및 확산                     |

〈표 8〉 보건소의 절주 건강증진 세부사업

| 대상자    |           | 프로그램   | 방법   | 구체적 목표                  |
|--------|-----------|--|--|-------------------------|
| 발달 단계별 | 영유아기      | 건강체험학습터  | 인체탐험, 절주체험터, 시청각학습                           | 건강에 대한 올바른 이해 및 실천능력 향상 |
|        | 청소년       | 절주프로그램   | 기초조사, 강의, 절주사례                               | 건강증진과 질병 예방             |
|        | 성인        | 절주교육 및 홍보  | 강의, 강연회                                      | 음주율감소                   |
| 특수 집단  | 학교        | 금주시범학교운영   | 3주금주교실, 강의                                   | 건강증진                    |
|        | 사업장       | 절주운동전개   | 포스터, 표어, 생활운동시설확충<br>강의, 홍보                  | 절주분위기조성                 |
| 기타     |           | 위험요인 관리사업  | 작업수칙교부, 여가선용프로그램<br>당뇨,혈압측정                  | 만성질환 이환율 감소             |
|        |           | 건강증진프로그램   | 교육, 건강정보제공(인터넷),<br>건강교실                     | 건강증진과 질병 예방             |
|        |           | 사회환경변화유도   | 서명운동, 퇴폐성 음주형태, 절주정책제도화<br>지역사회단체연대, 대중매체 홍보 | 절주 분위기 조성               |
|        | 지역사회 전 주민 | 건전한 음주문화형성   | 음주실태발표, 고위험자관리                               | 건강증진                    |
|        | 지역사회 금주사업 | 음주해악홍보기(대중매체를 이용한 홍보, 캠페인, 지도, 감독, 사진전), 절주생활실천기(금주시범학교, 금주교실, 강의, 시상), 금주생활확산기(금주건물 지정, 수기 모집, 표어, 퀴즈), 건강의날 행사 | 건강증진   |                         |
|        | 마을건강원교육   | 강의   | 건강증진   |                         |
|        | 절주홍보사업    | 절주의날 선포 강의, 현수막, 시민단체조성  | 건강증진   |                         |

〈표 9〉 보건소의 운동 건강증진 세부사업

| 대상자         | 프로그램                | 방법  | 구체적 목표  |
|-------------|---------------------|---|---|
| 영유아기        | 건강체험 학습터 운영         | 인제탐험, 시청각 교실, 운동따라하기                        | 건강에 대한 올바른 이해 및 실천능력 향상                                 |
|             | 심리운동교실              | 운동, 처방                                      | 건강증진  |
| 초등학생        | 비만예방프로그램            | 운동지도, 생활습관교육                                | 운동생활 습관화  |
|             | 튼튼이 교실              | 체력 측정, 운동 지도, 영양과 운동 교육                     | 규칙적인 운동 실천<br>비만관리행위의 실천을 증가                            |
|             | 어린이생활운동 및 생활운동프로그램  | 상담, 강의                                      | 운동생활 습관화  |
|             | 비만운동교실              | 운동, 추구관리, 홍보물 및 자료                          | 운동부족에 의한 질환 예방,<br>비만관리행위 실천을 증가                        |
|             | 비만캠프                | 교육, 식사 및 운동일지, 체중, 신장, 생활습관 점검<br>운동처방 및 지도 | 비만관리 행위의 실천을 증가   |
|             | 아동 건강 달리기 대회        | 대회개최, 기념품 제작, 홍보                            | 운동 실천을 위한 분위기 조성,<br>사회적 관심 유도 및<br>사회단체의 자발적 사회 동참을 유도 |
|             | 비만아 운동프로그램          | 운동, 강의                                      | 운동생활 습관화  |
|             | 행동 수정 프로그램(부모와 함께)  | 강의, 자기모니터링, 훈련                              | 체중조절에 대한 동기강화   |
|             | 4 km 건강걷기대회(부모와 함께) | 체조, 걷기, 포상                                  | 운동을 할 수 있는 분위기 조성                                       |
| 보건교육활용 프로그램 | 강의, 실습,실연           | 건강생활 습관 형성                                  |   |
| 청소년         | 청소년 체육학교            | 다양한 운동제공, 등산, 암벽 타기, 래프팅 등                  | 운동의 즐거움을 경험   |
| 모성          | 골다공증 예방체조교실         | 스트레칭  | 운동에 대한 지식, 태도 변화  |
|             | 여성운동교실              | 체력측정, 운동지도                                  | 올바른 운동지식과 운동실천을 증가                                      |
|             | 운동 처방 프로그램          | 체력측정, 운동처방, 추구관리                            | 운동처방을 이용한 운동실천 정착                                       |
|             | 건강생활 실천 동기화 프로그램    | 프로그램, 건강체조, 자조모임                            | 건강생활 동기화 프로그램<br>방법과 기술 훈련 활용                           |
|             | 지지환경조정 프로그램         | 회원수첨개발, 홍보, 프로그램, 캠페인                       | 건강생활 실천에 동기부여,<br>지지환경조성                                |
|             | 여성건강클리닉             | 체력측정, 운동지도                                  | 건강증진  |
| 성인          | 건강체조교실              | 홍보, 댄스                                      | 비만을 감소  |
|             | 체력단련교실              | 강의, 체력측정, 운동                                | 비만을 감소  |
| 노인          | 농한기 노인 체조 교실        | 지역대표자 선정 자발적 활동 유도,<br>운동 프로그램 보급, 스트레칭     | 운동 인구의 확대와 계층별<br>적절한 운동보급                              |
|             | 경로당 건강 교실           | 체조, 운동 전후 건강체크, 시상                          | 동기 제공, 운동능력의 향상으로<br>건강관리 능력 향상                         |
|             | 현미덤벨체조              | 체력, 체력 측정, 건강 검진, 체조, 홍보물, 팸플               | 노인의 건강 수명 연장  |
|             | 체조교실운영              | 강의, 운동                                      | 운동 실천을 증가, 만성질환 관리                                      |
|             | 건강체조 경연대회           | 수상, 행운권 추첨 및 기념품                            | 운동실천 인구증가   |
|             | 사상 체질 분류에 따른 기공체조교실 | 사상체질 분류 검사 병행 실시, 체조                        | 운동실천 인구증가   |

|          | 대상자          | 프로그램                      | 방법   | 구체적 목표                                    |
|----------|--------------|---------------------------|--|---|
| 특수<br>집단 | 직장인          | 스트레칭 운동 전개                | 자료 제작, 보급, 타<br>직장으로의 확대                                   | 건강생활 실천향상                                 |
|          | 보건지도자        | 운동 체조 보급 및<br>지도자 훈련 프로그램 | 훈련, 강의, 경연대회   | 지도자 훈련을 통해 보급,<br>지지시스템 구축                |
| 기타       | 지역사회<br>전 주민 | 걷기 운동 실천 서약서              | 체력 진단, 건강 상담,<br>서약식, 서약 명단공개                              | 운동의 시작 기회와 운동 지속에<br>대한 동기 제공             |
|          |              | 운동 기록지 제작 및<br>보급         | 기록지 제공, 기록지 회수,<br>가이드북 제작 보급                              | 운동 실천 지속을 증가                              |
|          |              | 걷기 대회                     | 걷기 대회, 상품 증정, 상담,<br>체력측정, 운동처방<br>유소견자 추후관리, 걷기<br>표지판 설치 | 건강관리에 대한 경각심 고조,<br>건강생활 실천홍보<br>건강분위기 조성 |
|          |              | 걷기 운동량 포스터<br>설치          | 거리와 운동량 계산, 칼로리<br>계시                                      | 건강상의 보상효과와 운동동기<br>제공                     |
|          |              | 주민 건강 운동                  | 운동 공간 제공, 정보제공,<br>운동 지도                                   | 건강생활 실천 분위기 조성                            |
|          |              | 운동 동호회 조직                 | 운동 동호회 조직 및 지원,<br>운동프로그램 보급<br>순회 교육                      | 운동에 대한 동기, 운동 참여율과<br>실천율 향상              |
|          |              | 건강생활 실천의 날                | 기초 건강측정, 건강자료제시  | 건강 증진 분위기 조성                              |
|          |              | 운동 프로그램                   | 강의, 건강정보제공(인터넷),<br>운동 교실, 지도자 육성                          | 건강증진과 질병 예방                               |
|          |              | 주민 교육 및 매체<br>활용 홍보       | 건강 교실, 인터넷,<br>유선방송, 신문, 교육 자료                             | 운동에 대한 정보, 지식에 대한<br>접근성 증가               |
|          |              | 건강체조교실                    | 체력 측정, 운동 지도   | 올바른 운동 지식과 운동실천율<br>증가                    |
|          |              | 운동환경 정보망 구축               | 사이버체력진단실, CD배부,<br>건강소식지                                   | 운동실천율 증가                                  |
|          |              | 체력검진센터 운영                 | 체력측정, 운동요법지도,<br>교육  | 올바른 운동지식과 운동실천율<br>증가<br>건강한 삶 유지         |
|          |              | 비만도 조사 및<br>식생활, 생활습관 조사  | 신체검사, 건강검진   | 비만과 관련된 위험인자 파악                           |
|          |              | 운동 처방전 발급                 | 운동처방, 추후관리, 상담   | 운동 실천율 증가                                 |
|          | 주민 어울마당      | 에어로빅, 건강체크, 상담            | 운동에 대한 동기, 운동 참여율과<br>실천율 향상                               |   |

| 대상자   | 프로그램      | 방법                    | 구체적 목표                         |  |
|-------|-----------|-----------------------|--------------------------------|--|
| 건강문제자 | 고혈압/당뇨 환자 | 운동지도프로그램              | 운동, 기초검사, 추구관리                 | 운동부족에 의한 질병 예방   |
|       | 고혈압/당뇨 환자 | 당뇨자조관리운동              | 자조모임, 운동프로그램보급, 체력측정, 운동처방, 실천 | 합병증의 최소화, 사고 최소화   |
|       | 고혈압/당뇨 환자 | 운동 교실                 | 문헌, 임상검사, 기초체력측정, 운동, 강의       | 합병증 예방, 신체 장애 최소화<br>건강생활 유지를 위한 자조능력 향상<br>정기적 운동실천율 증가 |
|       | 고혈압/당뇨 환자 | 운동의학센터                | 체력측정, 운동처방                     | 건강증진   |
|       | 고혈압/당뇨 환자 | 1일 4km 걷기 생활화         | 걷기코스준비, 교육, 걷기 이행 상태 점검        | 걷기 생활화 도모  |
|       | 고혈압/당뇨 환자 | 고혈압 환자 관리를 위한 운동 프로그램 | 건강체조보급, 교육, 운동지도, 건강검진         |  |
|       | 재활        | 골다공증 예방체조교실           | 강의, 자조모임형성, 관리내용 교부, 골밀도 측정    | 자기관리능력 향상  |
|       | 기타        | 비만관리 체조교실             | 유산소 운동, 상담, 테크레이션              | 운동 실천율 증가  |

〈표 10〉 보건소의 영양 건강증진 세부사업

| 대상       | 프로그램              | 방법  | 구체적 목표                           |
|----------|-------------------|---|----------------------------------|
| 영유아기     | 아기영양<br>이유식교실     | 시범, 시식코너  | 효율적인 영양관리를 통한<br>아동성장발달 도모       |
|          | 건강체험 학습터          | 인체탐험, 시청각, 영양체험터  | 건강에 대한 올바른 이해및<br>실천능력향상         |
| 학령<br>전기 | 영양교육 프로그램         | 인형극, 동화, 영양체험방,<br>레크레이션                                | 유아편식과 비만예방                       |
|          | 온라인<br>프로그램개발     | 사이버상담, 상담가이드북 개발,<br>정보제공                               | 비만교실의 장기 운영을 위해                  |
|          | 영양 및 위생 교육        | 영양, 식단 제공, 위생관련 실습,<br>게임                               | 식사에 대한 긍정적 태도,<br>위생 관념 고취       |
|          | 영양 경연대회           | 경연대회, 전시, 포상  | 교육 분위기 조성                        |
|          | 시범어린이집 운영         | 건강식단제공, 영양상담프로그램,<br>강의                                 | 영양 교육의 필요성 인식                    |
| 초등<br>학생 | 비만예방프로그램          | 강의  | 식행동 및 체중변화                       |
|          | 비만교실운영            | 강의, 체력측정, 레크레이션   | 올바른 식습관 형성                       |
|          | 건강 검진             | 신체 계측, 체력 검사, 구강 검사,<br>시력 검사                           | 이상군의 조기 발견                       |
|          | 어린이 건강생활<br>예비조사  | 조사, 담뱃fum 증경, 결과 통보                                     | 기초 자료의 포괄적 분석으로<br>건강 관리 프로그램 개발 |
|          | 비만 아동 등록 관리       | 등록관리 카드 작성 및 관리,<br>주기적인 신체계측<br>보건 교육, 비만 프로그램과의<br>연계 | 의료기관, 전문인과의 관리<br>연계             |
|          | 어린이 건강생활<br>실태조사  | 조사, 신체계측 및 비만 판정,<br>건강 교육 및 요구도                        | 건강증진 모형 개발의 기초<br>자료             |
|          | 보건교육<br>활용프로그램    | 강의, 토의, 전시물   | 건강 생활 습관 형성                      |
|          | 비만캠프운영            | 강의, 체조, 게임, 레크레이션                                       | 비만에 대한 지식, 태도의<br>변화, 동기 부여      |
|          | 비만예방교육(부모와<br>함께) | 강의, 요리실습  | 비만에 대한 지식, 태도의<br>변화             |
| 청소년      | 비만프로그램            | 교육, 식이지도, 상담(인터넷)<br>다른 프로그램과의 연계(운동)                   | 비만을 감소                           |
|          | 영양나라 체험실          | 영양진단, 상담, 체력측정,<br>운동처방 및 지도                            | 비만을 감소                           |
| 여성       | 영양개선사업            | 강의, 식단짜기, 비만캠프,<br>일기쓰기                                 | 건강증진                             |
|          | 올바른 식생활 실천        | 영양실태조사, 비만측정,<br>영양교실, 요리, 영양상담실                        | 영양상태개선                           |
| 노인       | 영양교육              | 강의  | 건강증진                             |
|          | 영양개선사업            | 강의, 표준식단제공  | 영양상태개선                           |

| 대상          | 프로그램                     | 방법                                       | 구체적 목표  |                         |
|-------------|--------------------------|--|---|-------------------------|
| 특수 집단       | 어린이 집                    | 어린이집 식단 평가 및 위생진단                        | 급식 시설, 식단 조사  | 급식환경 개선                 |
|             |                          | 영양교육                                     | 식사지침제공, 교육시 모형대여, 교육자료제공                            | 급식환경 개선 및 건강상태 변화       |
|             |                          | 바른식생활, 에티켓                               | 강의, 지침서보급, 가정통신문                                    | 적극적인 유아관리 및 건강증진        |
|             | 학교                       | 영양실태 및 생활패턴 조사                           | 식생활, 영양상태 조사, 지식과 태도조사                              | 전반적인 식생활 및 영양상태 진단      |
|             | 기타 특수 시설                 | 복지센터 무료 급식소 이용                           | 보건교육, 순회지도, 식단제공                                    | 영양 불균형 감소               |
|             | 보건 지도자                   | 비만예방교육                                   | 강의  | 비만에 대한 지식, 태도의 변화       |
| 보건 관리자      | 건강 관리자 교육 프로그램           | 강의, 사고 예방과 처치의 실태, 평점 인정, 영양교육자료 개발 및 패널 | 아동의 효율적 관리 및 학교보건사업의 발전 도모                          |                         |
| 기타          | 지역사회 전 주민                | 식단전시회 및 시식회                              | 식단전서, 시식코너  | 만성질환, 이유식, 비만 예방 및 관리향상 |
|             |                          | 영양나라 상설전시관 운영                            | 식사지침제공, 모형전시  | 건강증진                    |
|             |                          | 영양교육 및 상담                                | 식단전시회, 영양교육, 상담                                     | 식이습관에 대한 지식, 태도의 변화     |
|             |                          | 영양개선사업홍보                                 | 건강정보지, 소책자, 지역신문, 패널, 식단전시회                         | 건강증진                    |
|             |                          | 건강생활실천의 날                                | 기초건강측정, 건강자료제시, 열량별 식단표제시                           | 건강증진 분위기 조성             |
|             |                          | 건강증진프로그램                                 | 강의, 건강정보제공(인터넷), 영양교실 마을지도자육성                       | 주민의 건강증진과 질병예방          |
|             |                          | 영양 프로그램                                  | 건강체크, 영양진단 및 교육, 영양 전시회 건강영양 시범학교 운영, 컴퓨터를 이용한 식단평가 | 주민의 건강증진과 질병예방          |
|             |                          | 전산영양관리 프로그램개발                            | 기존 컨텐츠 개발, 프로그램 적용                                  | 프로그램 활용도를 높임            |
|             |                          | 영양 동반 대회                                 | 등산, 영양 정보 제공, 게임                                    | 영양 교육과 관련된 분위기 조성       |
| 인터넷 정보카페 운영 | 비만도 검사, 정보제공, 인터넷 상담실 운영 |  |   |                         |
| 건강 문제자      | 고혈압/당뇨 환자                | 영양상담 및 진단                                | 신체측측, 식사지도 다른 프로그램(운동)과의 연계                         | 비만을 감소                  |
|             | 고혈압/당뇨 환자                | 식사요법교실                                   | 운동, 식사프로그램  | 올바른 식습관 형성              |



#### 4. 보건소 건강증진사업에 대한 요약

- 보건소 특정 대상자의 요구도에 따르기보다는 이미 보급된 프로그램을 산발적으로 운영하는 경우가 많았음.
- 보건소 중에는 시범사업으로 사업을 위한 교육과 정보 등을 면밀히 제공받지 못한 경우에는 주로 도 단위에서 추진하고 있는 금연실천사업으로 청소년 금연교육, 담배 자판기 및 판매업소 단속, 흡연구역 설치, 금연캠페인 등의 범규제제 및 지도점검과 같은 소극적인 범위의 업무에만 치중.
  - 대부분의 보건소에서 건강증진사업을 구체적으로 어떻게 추진할 것인가에 대한 실현가능한 사업계획을 갖고 있지 않거나 건강증진사업 자체에 대한 이해 부족.

### III. 사업장 건강증진사업분석

#### 1. 사업장의 건강증진사업 수행실태조사분석

(자료: 한국산업간호협회실시, 2004, 미간행자료)

2004년에 한국산업간호협회에서 265개 사업장 및 1650여명의 근로자를 대상으로 실시한 건강증진사업실태자료는 다음과 같다.

##### 1) 건강증진 프로그램 실시 여부

- 생활습관 영역: 가장 많이 실시되고 있는 프로그램은 금연 프로그램(48.9%), 운동 프로그램(42.1%)이었고, 가장 실시율이 낮은 프로그램은 스트레스관리(23.3%)였음.
- 질환예방 영역: 가장 많이 실시되고 있는 프로그램은 근골격계질환 관리 프로그램(49.6%), 고혈압 관리 프로그램(48.8%)이었고, 가장 실시율이 낮은 프로그램은 응급처치(35.4%)였음.
- 예방서비스 영역: 가장 많이 실시되고 있는 프로그램은 성희롱 예방 프로그램(47.5%), 암 조기검진 프로그램(32.6%)였고, 가장 실시율이 낮은 프로그램은 자살 예방(4.8%)였음.
- 건강보호 영역: 가장 많이 실시되고 있는 프로그램은 보호구 착용 지도(49.4%), 청력보존 프로그램(36.1%), 실시율이 낮은 프로그램은 시력보호 프로그램(22.0%)이었음.

<표 11> 건강증진 프로그램 실시 여부

| 영역    | 건강증진 프로그램 | 실시  |      | 미실시 |      |
|-------|-----------|-----|------|-----|------|
|       |           | 실수  | (%)  | 실수  | (%)  |
| 생활습관  | 금연        | 128 | 48.9 | 134 | 51.1 |
|       | 음주 관리     | 67  | 26.9 | 182 | 73.1 |
|       | 식생활 개선    | 65  | 27.0 | 176 | 73.0 |
|       | 운동        | 104 | 42.1 | 143 | 57.9 |
|       | 비만 관리     | 59  | 24.1 | 186 | 75.9 |
|       | 스트레스 관리   | 56  | 23.3 | 184 | 76.7 |
| 질환예방  | 고혈압 관리    | 121 | 48.8 | 127 | 51.2 |
|       | 당뇨병 관리    | 108 | 43.9 | 138 | 56.1 |
|       | 고지혈증 관리   | 101 | 41.4 | 143 | 58.6 |
|       | 간질환 관리    | 95  | 37.3 | 147 | 60.7 |
| 예방서비스 | 근골격계질환 관리 | 120 | 49.6 | 122 | 50.4 |
|       | 응급 처치     | 85  | 35.4 | 155 | 64.6 |
|       | 자살예방      | 11  | 4.8  | 218 | 95.2 |
|       | 사이버 중독 예방 | 13  | 5.7  | 215 | 94.3 |
|       | 피로 예방     | 54  | 23.1 | 180 | 76.9 |
|       | 구강보건      | 41  | 17.8 | 189 | 82.2 |
|       | 전염병 예방    | 67  | 29.1 | 163 | 70.9 |
|       | 약물 오 남용   | 28  | 12.4 | 198 | 87.6 |
|       | 성희롱 예방    | 112 | 47.5 | 124 | 52.5 |
|       | 성교육       | 53  | 23.0 | 177 | 77.0 |
| 건강보호  | 암 조기 검진   | 77  | 32.6 | 159 | 67.4 |
|       | 시력보호      | 51  | 22.0 | 181 | 78.0 |
|       | 청력보존      | 86  | 36.1 | 152 | 63.9 |
|       | 호흡기 보호    | 61  | 26.2 | 172 | 73.8 |
|       | 보호구 착용지도  | 119 | 49.4 | 122 | 50.6 |

- 제조업에서 실시율이 높은 프로그램: 근골격계질환관리, 보호구 착용지도, 금연 등이고, 비제조업에서 실시율이 높은 프로그램은 성희롱 예방, 고혈압관리, 금연 등임.
- 규모별: 대규모 사업장에서 실시율이 유의하게 높은 것으로 나타남.
- 대규모 사업장에서 실시율이 높은 프로그램: 근골격계질환관리, 고혈압관리, 당

노병관리의 순,

- 중규모 사업장에서 실시율이 높은 프로그램: 금연, 근골격계질환관리, 보호구 착용지도의 순

- 소규모 사업장에서 실시율이 높은 프로그램: 보호구착용지도, 금연, 운동의 순.

## 2) 사업장 건강증진 프로그램 요구도

- 가장 요구도가 높은 건강증진 프로그램: 운동 프로그램으로 5점 만점에 4.08점이었고, 다음으로는 금연, 스트레스 관리, 고혈압관리, 근골격계질환관리, 근골격계질환관리 등이었음.

- 요구도가 낮은 프로그램: 자살예방, 사이버중독 예방, 성교육, 약물 오남용, 구강보건 등이었음.

- 영역별: 생활습관 영역과 질환예방 영역에 대한 요구가 높게 나타났음.

<표 12> 건강증진 프로그램에 대한 요구도

| 영역   | 건강증진 프로그램 | 평균±표준편차   | 순위 |
|------|-----------|-----------|----|
| 생활습관 | 금연        | 4.06±0.94 | 2  |
|      | 음주 관리     | 3.88±0.93 | 9  |
|      | 식생활 개선    | 3.82±0.88 | 13 |
|      | 운동        | 4.08±0.82 | 1  |
|      | 비만 관리     | 3.88±0.89 | 10 |
|      | 스트레스 관리   | 4.05±0.86 | 3  |
|      | 고혈압 관리    | 4.02±0.87 | 4  |
|      | 당뇨병 관리    | 3.95±0.90 | 7  |
|      | 고지혈증 관리   | 3.95±0.87 | 6  |
|      | 간질환 관리    | 3.94±0.92 | 8  |
| 예방   | 근골격계질환 관리 | 3.99±0.91 | 5  |
|      | 응급 처치     | 3.86±0.97 | 11 |
|      | 자살예방      | 3.07±1.02 | 25 |
|      | 사이버 중독 예방 | 3.12±1.04 | 24 |
|      | 피로 예방     | 3.78±0.93 | 14 |
|      | 구강보건      | 3.47±0.94 | 21 |
|      | 전염병 예방    | 3.51±1.02 | 20 |
|      | 약물 오 남용   | 3.32±1.00 | 22 |
|      | 성희롱 예방    | 3.53±1.09 | 19 |
|      | 성교육       | 3.27±1.11 | 23 |
| 건강보호 | 암 조기 검진   | 3.85±0.97 | 12 |
|      | 시력보호      | 3.59±0.95 | 17 |
|      | 청력보존      | 3.67±1.05 | 16 |
|      | 호흡기 보호    | 3.57±1.04 | 18 |
|      | 보호구 착용지도  | 3.71±1.10 | 15 |

- 모든 항목에서 비제조업의 요구도가 제조업의 요구도에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났음.

- 제조업에서 요구도가 높은 프로그램: 금연, 고혈압관리, 근골격계질환관리의 순이었고, 비제조업에서 요구도가 높은 프로그램은 스트레스관리, 운동, 고혈압관리의 순이었음.

- 대규모 사업장의 요구도: 고혈압관리, 운동, 근골격계질환관리
- 중규모 사업장의 요구도: 금연, 스트레스관리, 운동
- 소규모 사업장의 요구도: 스트레스관리, 운동, 금연.

### 3) 건강증진업무수행시 애로사항

- 관리감독자 또는 보건관리자가 응답한 건강증진 업무 수행 시의 애로점은 시간 확보하기 어려운 것, 예산지원의 부족, 법적인 규정이 미비, 외부 전문가 활용의 어려움, 근로자들의 인식 부족 등의 순.
- 업종별로 모든 항목에서 제조업보다 비제조업에서 애로점에 대한 점수가 높았음.

### 4) 근로자의 반응

- 근로자의 반응이 가장 좋았던 프로그램: 근골격계질환 관리. 다음으로는 금연·절주·운동 등의 생활습관 개선과 관련된 것.

<표 13> 근로자의 반응이 가장 좋았던 프로그램

| 내 용                              | 실수 | %    |
|----------------------------------|----|------|
| 생활습관 개선 (금연, 절주, 운동, 영양, 스트레스 등) | 47 | 29.9 |
| 질병관리 (간질환, 고혈압, 당뇨병, 암, 고지혈증 등)  | 21 | 13.4 |
| 응급처치                             | 3  | 1.9  |
| 근골격계질환 관리                        | 48 | 30.6 |
| 뇌심혈관계질환 관리                       | 7  | 4.5  |
| 건강진단 사후 결과                       | 6  | 3.8  |
| 기타                               | 5  | 3.2  |
| 프로그램에 참여한 적 없다                   | 20 | 12.7 |

### 5) 건강증진사업의 효과적 개선방안

- 건강증진 사업을 효과적으로 수행하기 위한 개선방안으로는 사업주의 의식개혁과 인력, 내용, 시간 등의 자원의 확보, 근로자의 자발적 참여 필요하다 었음.

<표 14> 건강증진 사업의 효과적인 개선 방안

| 내용                 | 실수 | %    |
|--------------------|----|------|
| 사업주의 의식개혁          | 29 | 19.6 |
| 근로자의 자발적 참여        | 26 | 17.6 |
| 법적 제도의 강화          | 24 | 16.2 |
| 자원의 확보(인력, 내용, 시간) | 29 | 19.6 |
| 정부의 재정적 지원         | 10 | 6.8  |
| 정기적, 지속적 참여        | 13 | 8.8  |
| 체계적, 실질적 교육        | 17 | 11.5 |

- 업종별로 제조업에서는 사업주의 의식개혁, 비제조업에서는 근로자의 자발적인 참여와 자원의 확보로 나타났음.

- 규모별로 대규모 사업장에서는 자원의 확보, 중규모 사업장에서는 근로자의 자발적인 참여, 소규모 사업장에서는 법적 제도의 강화가 가장 효과적인 방안이라고 하였음.

#### 6) 건강증진사업요구도

- 사업장 보건관리자가 가장 필요하다고 생각하는 근로자 건강증진 프로그램: 금연 프로그램(4.1점), 운동 프로그램(3.9점), 근골격계질환 관리프로그램(3.9점), 스트레스관리 프로그램(3.8점), 비만관리프로그램(3.7점), 고혈압관리프로그램(3.7점) 등.

- 낮은요구도를 보인 프로그램: 자살예방 프로그램(2.4점), 사이버중독 예방프로그램(2.4점), 구강보건 프로그램(2.9점), 약물 오·남용예방프로그램(2.9점), 성교육프로그램(2.9점) 등.

〈표 15〉 근로자 건강증진 프로그램 요구도 및 실시실태

|                    | 요구도점수<br>(평균 ± 표준편차) | 실제 실시한 사업장<br>(개소(%)) |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. 금연 프로그램         | 4.1 ± 0.1            | 16 (43.2)             |
| 2. 음주관리 프로그램       | 3.6 ± 0.1            | 9 (24.3)              |
| 3. 식생활 개선 프로그램     | 3.1 ± 0.1            | 10 (27.0)             |
| 4. 운동 프로그램         | 3.9 ± 0.1            | 11 (29.7)             |
| 5. 비만관리 프로그램       | 3.7 ± 0.1            | 8 (22.2)              |
| 6. 고혈압 관리 프로그램     | 3.7 ± 0.1            | 19 (51.4)             |
| 7. 당뇨병 관리 프로그램     | 3.4 ± 0.1            | 14 (37.8)             |
| 8. 고지혈증 관리 프로그램    | 3.5 ± 0.1            | 13 (35.1)             |
| 9. 간질환 관리 프로그램     | 3.6 ± 0.1            | 10 (27.0)             |
| 10. 요통 예방 프로그램     | 3.4 ± 0.1            | 10 (27.0)             |
| 11. 근골격계질환 관리 프로그램 | 3.9 ± 0.1            | 16 (43.2)             |
| 12. 응급처치 프로그램      | 3.7 ± 0.1            | 15 (40.5)             |
| 13. 스트레스 관리 프로그램   | 3.8 ± 0.1            | 9 (24.3)              |
| 14. 정신건강 프로그램      | 3.1 ± 0.1            | 1 (2.7)               |
| 15. 자살예방 프로그램      | 2.4 ± 0.1            | 1 (2.7)               |
| 16. 사이버 중독 예방 프로그램 | 2.4 ± 0.1            | 1 (2.7)               |
| 17. 피로예방 프로그램      | 3.4 ± 0.1            | 7 (18.9)              |
| 18. 구강보건 프로그램      | 2.9 ± 0.1            | 4 (10.8)              |
| 19. 시력보호 프로그램      | 3.0 ± 0.1            | 4 (10.8)              |
| 20. 청력보존 프로그램      | 3.5 ± 0.1            | 9 (24.3)              |
| 21. 호흡기보호 프로그램     | 3.1 ± 0.1            | 8 (22.2)              |
| 22. 보호구 착용지도 프로그램  | 3.4 ± 0.1            | 13 (35.1)             |
| 23. 전염병 예방 프로그램    | 3.0 ± 0.1            | 12 (32.4)             |
| 24. 약물 오·남용예방 프로그램 | 2.9 ± 0.1            | 3 (8.1)               |
| 25. 성희롱 예방프로그램     | 3.3 ± 0.1            | 21 (56.8)             |
| 26. 성교육 프로그램       | 2.9 ± 0.1            | 11 (29.7)             |
| 27. 가족 건강 프로그램     | 3.1 ± 0.1            | 1 (2.7)               |

## 2. 우수 건강증진프로그램 분석

(한국산업안전공단, 우수건강증진사례분석자료)

### 1) 사업장 건강증진 프로그램 유형

- 사업장에서 시행된 건강증진프로그램의 영역은 운동이 32.3%, 금연 30.1%, 영양 24.7%, 절주 7.5%, 기타 5.4%로 운동프로그램을 가장 많이 실시(표 16).

〈표 16〉 사업장에서 시행된 건강증진 프로그램 유형

(단위: 개(%))

| 영역 | 프로그램의 수   |
|----|-----------|
| 운동 | 30(32.3)  |
| 금연 | 28(30.1)  |
| 영양 | 23(24.7)  |
| 절주 | 7( 7.5)   |
| 기타 | 5( 5.4)   |
| 계  | 93(100.0) |

2) 건강증진영역별 세부 프로그램

- 사업장별로 실시된 건강증진프로그램을 살펴본 결과 운동, 금연, 영양, 절주프로그램 순으로 운동프로그램을 가장 많이 실시(표 12).

- 세부 프로그램 운영내용은 운동·금연·영양프로그램을 같이 실행한 경우가 29%로 가장 많았으며, 운동과 금연프로그램을 같이 시행한 경우 8.9%, 운동과 영양프로그램을 같이 시행한 경우가 6.7%의 순(표 13).

〈표 17〉 근로자 건강증진영역별 단독 프로그램운영

(단위: 개(%))

|    | 프로그램 유형 | 프로그램의 수   |
|----|---------|-----------|
| 단독 | 운동 프로그램 | 25(33.8)  |
|    | 금연 프로그램 | 22(29.7)  |
|    | 영양 프로그램 | 21(28.4)  |
|    | 절주 프로그램 | 6( 8.1)   |
| 계  |         | 74(100.0) |



〈표 18〉 근로자 건강증진영역별 복합 프로그램운영

(단위: 개(%))

|    | 프로그램 운영내용        | 프로그램의 수   |
|----|------------------|-----------|
| 복합 | 운동영양             | 3( 6.7)   |
|    | 운동금연             | 4( 8.9)   |
|    | 금연절주             | 1( 2.2)   |
|    | 절주영양             | 1( 2.2)   |
|    | 운동금연영양           | 13(29.0)  |
|    | 운동금연절주           | 1( 2.2)   |
|    | 운동금연절주영양         | 2( 4.4)   |
|    | 운동영양기타(스트레스)     | 1( 2.2)   |
|    | 운동금연절주영양기타(스트레스) | 1( 2.2)   |
|    | 기타               | 4( 8.9)   |
| 계  |                  | 45(100.0) |

3) 사업영역별 세부 프로그램

(1) 운동

- 사업장에서 가장 많이 실시된 프로그램: 운동프로그램.
- 세부 프로그램별: 체조·스트레칭 25%, 동호회 활동을 통한 운동 18.2%, 교육·책자·비디오 15.8%, 체력측정 14.8%, 체력단련실 이용 및 설치 11.4%, 운동처방 10.2%, 홍보 2.3%였으며,
- 기타: 체중관리, 걷기시간 지정이 2.3% 차지(표 14).

〈표 19〉 근로자 건강증진 사업중 운동프로그램 종류

(단위: 개(%))

| 사업영역 | 프로그램 종류           | 프로그램의 수   |
|------|-------------------|-----------|
| 운동   | 체조, 스트레칭          | 22( 25.0) |
|      | 체력측정              | 13( 14.8) |
|      | 홍보                | 2( 2.3)   |
|      | 교육, 책자, 비디오       | 14( 15.8) |
|      | 운동처방              | 9( 10.2)  |
|      | 동호회 활동            | 16( 18.2) |
|      | 체력단련실             | 10( 11.4) |
|      | 기타(체중관리, 걷기시간 지정) | 2( 2.3)   |
| 계    |                   | 88(100.0) |

(2) 금연

- 금연교육·금연교실·금연학교실시 20%, 홍보·전시·포스터·캠페인·책자배포 등 16.3%, 금연/흡연구역 설정 14%, 금연보조제·패치·금연침 사용 9.3%, 포상 6.2%, 가족도움이 3.1% 순,

- 기타: 재발자 관리, 반신욕, 자기감시법, 감연법, 숙연법, 고감도 연기감시장치 설치, 스트레칭 교육, 금연릴레이 운동 등(표 15).

〈표 20〉 근로자 건강증진 사업중 금연프로그램 종류

(단위: 개(%))

| 사업영역 | 프로그램 종류   | 프로그램의 수    |
|------|---|------------|
| 금 연  | 금연교육·금연교실·금연학교  | 26(20.2)   |
|      | 홍보, 전시, 포스터, 캠페인, 책자배포  | 21(16.3)   |
|      | 금연/흡연구역 설정  | 18(14.0)   |
|      | 금연서약서   | 14(11.0)   |
|      | 금연보조제, 패치, 금연침  | 12( 9.3)   |
|      | 포상  | 8( 6.2)    |
|      | 가족도움(금연편지발송, 도우미 역할당부)  | 4( 3.1)    |
|      | 폐활량 및 CO측정  | 3( 2.3)    |
|      | 금연의 날 지정  | 2( 1.5)    |
|      | 금연 모임   | 2( 1.5)    |
|      | 금연실천 건강달리기, 마라톤   | 2( 1.5)    |
|      | 금연뺏지  | 2( 1.5)    |
|      | 금연정책 선포   | 2( 1.5)    |
|      | 면담  | 2( 1.5)    |
|      | 재떨이 수거, 담배자판기 수거  | 2( 1.5)    |
|      | 기타<br>(재발자 관리, 반신욕, 자기감시법, 감연법, 숙연법, 고<br>감도 연기감시장치 설치, 스트레칭 교육, 금연릴레이운<br>동) | 9( 7.0)    |
| 계    |   | 129(100.0) |

### (3) 영양

- 식단표 제시 18%, 영양상담 16.4%, 영양지도·교육 16.4%, 홍보·전시 11.5%, 식  
단재조정·개선 8.2%, 질환자관리 6.6%, 체지방 측정 4.9%, 영양처방 3.3% 실시(표  
16).

〈표 21〉 근로자 건강증진 사업중 영양프로그램 종류

(단위: 개(%))

| 사업분야 | 프로그램 종류  | 프로그램의 수   |
|------|--|-----------|
| 영 양  | 식단표 제시   | 11(18.0)  |
|      | 영양상담   | 10(16.4)  |
|      | 영양지도·교육  | 10(16.4)  |
|      | 홍보, 전시   | 7(11.5)   |
|      | 식단재조정·개선   | 5( 8.2)   |
|      | 질환자관리  | 4( 6.6)   |
|      | 체지방측정  | 3( 4.9)   |
|      | 자가식단평가   | 3( 4.9)   |
|      | 영양처방   | 2( 3.3)   |
|      | 기타<br>(조기 출근자 아침식사 무료제공, 개인별 체중관리<br>카드 배부, 월 1회 미니부페제공, 개인위생관리,<br>조리원 실명제, 교육) | 6( 9.8)   |
| 계    |  | 61(100.0) |

(4) 절 주

- 교육 32%, 캠페인·홍보·전시회·책자·리플렛 22.7%, 상담 13.6%, 술잔 안들리기 운동 9.1%, 2차 안가기 운동 9.1%, 기타 우수사례 발표, 음주일지작성, 이수증수여 13.6% 실시(표 17).

〈표 22〉 근로자 건강증진 사업 중 절주프로그램 종류

| 사업분야 | 프로그램 종류                       | 프로그램의 수  |
|------|-------------------------------|----------|
| 절 주  | 교육                            | 7( 32.0) |
|      | 캠페인, 홍보, 전시회, 책자, 리플렛         | 5( 22.7) |
|      | 상담                            | 3( 13.6) |
|      | 술잔 안들리기 운동                    | 2( 9.1)  |
|      | 2차 안가기 운동                     | 2( 9.1)  |
|      | 기타<br>(우수사례발표, 음주일지작성, 이수증수여) | 3( 13.6) |
|      | 계                             |          |

(5) 문제점 및 효과

- 유형효과: 유병률, 도수율, 결근율, 흡연율감소, 질병유소견자 감소, 체력강화, 의약품비 감소, 의료지원비감소등.
- 무형효과: 동기부여와 의욕고취, 밝은 직장분위기, 생산성 및 품질향상으로 고객만족도 및 대외 이미지 제고 등.
- 문제점: 근로자와 사업주의 인식 및 관심부족, 자율적 참여부족, 전문강사섭외의 어려움, 협소한 장소, 교육자료부족, 환경개선에 따른 지원부족, 평가도구 개

발부족, 관련부서의 협조성 부족 등.

#### IV. 연계방안

2004년도 수행된 주요 연구성과를 중심으로 사업장 건강증진과 보건의료기관과의 건강증진사업 연계방안을 고찰하면 다음과 같다.

##### 1) 대규모 사업장

- 대규모 사업장의 경우에는 전임 보건관리자인 산업간호사가 사업장에 배치되어 있으므로 사업장의 보건관리자를 활용하여 건강증진 사업 시행.
- 보건소에서 계획하고 있는 금연 프로그램, 운동 프로그램 등을 시행할 때 사업장의 보건관리자와 연계하여 사업추진일자, 사업대상, 사업추진방법 작성
- 금연사업의 경우 1개 사업장에서 금연사업에 참여하고자 하는 대상자를 선정하고, 금연사업을 추진하기 위한 기간 선정.
- 보건소에서 제공할 수 있는 프로그램과 사업장에서 준비하는 프로그램을 나누어 역할분담을 한 후 계획을 세워 사업 추진.

##### 2) 중규모 사업장

- 중규모 사업장의 경우 대부분 보건관리대행기관에서 보건관리 업무를 담당하고 있으므로 보건관리대행기관과 연계하여 사업 추진.
- 보건관리대행기관의 산업간호사가 월 1~2회 사업장을 방문하여 보건관리를 수행하고 있으므로 보건관리대행기관의 산업간호사를 활용하여 사업 추진.

##### 3) 소규모 사업장

###### (1) 국고지원 보건관리사업과 연계

- 소규모 사업장은 대부분 전임 보건관리자가 배치되어 있지 않고, 보건관리대행기관리도 이루어지지 않으나 정부에서 국고지원 사업을 수행하는 사업장이 많으므로 국고지원사업과 연계하여 사업추진.

- 국고지원사업의 경우 연간 4회 보건관리자가 방문하여 사업을 추진하고 있으므로 국고지원사업을 담당하는 기관과 연계하여 건강증진사업 추진.

- 국고지원사업을 담당하는 기관에서는 산업간호사가 사업장을 방문하여 기초검사 및 질환자관리 등의 사업을 수행하고 있으므로 담당 산업간호사가 사업장을 방문할 때 보건소 사업과 연계하여 사업 추진.

## (2) 소규모사업장 밀집지역의 건강증진사업

- 대부분의 공단지역은 소규모사업장이 밀집되어 있으므로 밀집되어 소규모 사업장을 하나의 집합체로 파악하고 건강증진 프로그램 추진.

- 소규모 사업장 밀집지역의 지하철역 등에 건강증진실을 마련하여 출퇴근 시간에 근로자를 대상으로 간이검진 및 건강상담을 시행 및 출퇴근 시간을 이용하여 금연캠페인 등 시행.

- 특히 근로자가 퇴근시간을 활용하여 건강증진사업에 참여할 수 있도록 보건소에서 건강증진센터를 개설하여 운동, 금연 사업에 참여하도록 함.

- 대부분의 근로자들은 사업장을 중심으로 조직화되어 있으므로 근로자에게 집중적으로 홍보 및 사업을 시행하여 건강증진 사업의 효과높임.

※ 보건소와 연계한 사업장 건강증진 추진사례:서울우유협동조합

## 4) 보건소 연계 사업장 건강증진시범사업실시

- 국내에서 직장건강증진사업과 일차보건의료가 연계된 모형에 관련된 시도는 아직 없음.

- 서울의 일부 보건소에서 ‘건강도시 시범사업’의 일환으로 버스운송사업 종사자들을 대상으로 건강증진사업의 추진을 계획하고 있는 단계.

- 일차보건의료와의 연계를 위해 보건소중심과 사업장중심유형의 시범사업 요구됨.

### (1) 보건소 중심의 연계 유형

- 보건소의 위치가 사업장이나 공단이 밀집된 지역에 위치한 경우

- 공단 밀집 지역에 위치한 보건소의 경우에는 인근 지역 사업장의 근로자를 보

건소의 주요 목표대상으로 사업 추진.

- 특히 이와 같은 사업 유형은 사업장 내 건강증진 업무를 담당하는 인력이 배치되어 있지 않은 중소기업 사업장 밀집지역에서 매우 유용한 유형
- 도시형과 농촌형으로 구분된 모형필요.

## (2) 사업장 중심의 연계 유형

- 일반적으로 근로자 수가 300인 이상인 대규모 사업장에는 전담 보건관리자가 배치되어 있으므로 사업장 내 전담 보건관리자를 통해 보건소와 연계한 건강증진 사업 추진.
- 이 경우 사업장 내 보건관리자의 역할 및 보건소의 건강증진 업무 담당자의 역할 등에서 혼란 발생우려.
  - 사업장 내에 보건관리자가 선임되어 있는 사업장을 중심으로 하여 시범사업을 추진해 봄으로써 사업장과 보건소가 연계하여 건강증진 사업을 추진할 때 나타날 수 있는 장단점 및 수행방안 등 사전에 예측가능.
- 대규모 사업장과 중소기업 사업장으로 구분한 모형필요.

## 참고문헌

김영임 (2002). 사업장 건강증진프로그램의 분석 및 적용. 한국방송통신대학교 논문집, 34, 407-427.

김영임, 정혜선, 이종은 (2004). 사업장 건강증진 프로그램에 관한 문헌분석. 산업간호학회지 13권 2호.

한국산업간호협회 (2000). 중소기업 사업장 보건관리 모델 개발. 연구용역 최종보고서.

한국보건사회연구원(2004). 전국민 건강증진체계확립을 위한 학생, 근로자, 여성, 농어민등 전 국민 대상 종합적 보건프로그램 개발.

김영임, 김순례, 정혜선, 오상용, 김숙영, 박수만등(2005),사업장을 통한 건강증진사업의 추진전략과 프로그램 개발, 한국보건사회연구원(미간행)