

勤勞者의 健康增進에 관한 WHO 專門委員會 參加報告書



會 長 曹 圭 常

근로자의 건강증진의 토의를 위한 WHO 전문위원회는 1987년 6월 9일부터 15일까지 제네바의 WHO 본부에 개최되었다. 최근 작업장 유해물들의 허용 기준설정을 위하여 열렸던 여러 번의 위원회에 비하여 이번 위원회의 의제는 너무 일반적인 것이며 개념적인 것이었으나 생

각해 보면 우리에게 가장 중요한 과제이기도 하였다. 실제로 지금까지 산업보건분야는 업무상 질병의 원인구명과 그 대책에 주력하였고 질병 이전에 건강증진이란 적극적인 면에 대하여서는 등한시 하여 왔다. 본 위원회는 10명의 정식위원과 5개 관계 국제기구 대표

와 3명의 임시위원과 비서국 직원을 합하여 20명이 소집되었는데 일부 위원이 불참하여 15명으로서 운영되었다. 좌장은 런던대학원 산업보건학 Rossiter 교수가, 그리고 대리로는 미국 위스콘신대학 예방의학 Zenz 교수가 그리고 서기로서는 세계적 석학인 Shilling 명예교수가 맡었고 모든 진행은 WHO 산업보건국장 El Batawi 박사가 책임졌다. 참가 위원은 우간다의 Sekimpi 박사와 필자를 제외하면 모두 구미각국에서 온 전문가였고 공산국가로서는 폴란드의 Tomaszunas 박사가 참석하였다.

1주간 Salle A에서 개최된 본 회의는 개최에 있어 사무총장을 대리하여 중국인 Lu Ruzhan 박사가 본 위원회를 개최하게 된 취지를 설명하였고, 근로자들의 건강증진에 있어 산업보건의 맡고 있는 중요성을 강조하였다. Lu 박사는 한국에 대하여 친밀감과 많은 관심을 가진 인사였다.

본 위원회에서 토의 보고된 내용을 요약하면 다음과 같다.

1. 一般의 概論

여기서는 노동에 대한 개념을 다루었다. 아다시피 인간에게 있어 적절한 노동은 건강을 증진시킨다. 이것은 실업군에 많은 질병과 장애자에 대한 직업훈련이 이들의 건강을 증진시킬 수 있다.

금년 WHO 총회에서도 근로자의 건강증진에 관하여 언급되었는 바와 같이 적합한 노동은 건강에 필수여건으로서 건강과 노동은 밀접한 관계를 가지고 있다. 현대 산업보건의 목표는 직

업성 질병과 재해를 예방하는데 있다. 이것은 다시 말하면 노동이 인간에게 맞도록 하여 주는 것으로서 노동과 건강의 관계를 연구함으로써 이룩될 수 있다.

WHO의 환경과 건강지도에 관한 전문위원회에서는 산업보건사업의 목표를 작업장에서의 유해한 인자들을 관리하며 작업에 요구되는 생리적, 심리적 요구를 파악하여 이로 인한 피해를 예방할 수 있는 방법을 강구하여 질병이 일어나지 않도록 노동조건을 향상시키고 이를 위한 종합적인 건강교육을 하는 데 있다고 설정한 바 있다.

근로자의 건강은 노·사·정의 공동노력에 의하여 이루어지는 것으로서 과거에 비하여 근로자들의 건강은 전반적으로 향상되었다고 말할 수 있다.

1970 년대에 있어 WHO에서는 직업관련성 질환에 대한 관념과 대책에 중점을 두어온 바 있는데 이것은 근로자의 건강과 질병을 직업에 국한시키지 않고 전반적인 관리를 하여 줌으로서 건강을 증진시켜 주자는데 있는 것이다.

오늘날 질병은 전염성 질환으로부터 비전염성 질환으로 바뀌어졌으며 이들은 생활환경 뿐 아니라 생활양식 그리고 건강관리와 밀접한 관계를 가지고 있다. 다시말해서 이들 질병은 많은 인자들이 관여하고 있음을 의미한다. 따라서 나라에 따라 비전염성 질환에 대한 대책이 달라지며 산업의 발전에 따라서도 양상이 달라지게 된다.

2. 健康增進의 定義

건강은 육체적 정신적 그리고

사회적 안녕을 말하며 이것은 질병과 고통이 없을 뿐 아니라 생체의 기능을 유지하며 증진시켜 나감을 뜻한다.

여기서 질병의 예방과 건강의 증진은 분리하기 어려우며 근로자의 모든 생활환경과 노동조건이 고려되어야 한다. 따라서 근로자 개개인의 건강증진은 지역사회의 공동노력에 의하여 지속적으로 이루어져 나가야 한다.

3. 勞動과 健康

노동에 의한 생산과 그 공급은 사회경제의 기반이 된다. 그러나 노동의 개인적 의의에 대하여는 관심이 적다.

노동은 힘(生命力)을 뜻하며 생활의 리듬을 가져다 준다. 또한 노동은 자기만족을 가져다 주며 생활의 근거를 제시한다.

그러나 노동의 생리적 심리적 환경은 항상 건강에 영향을 준다. 적정한 노동은 건강을 증진시킴으로서 국민보건에 지대한 영향을 주나 그렇지 못할때는 건강의 장애를 가져 온다.

과거의 노동은 육체적 노동으로서의 건강 장애를 일으켰는데 오늘날의 노동은 정서적 노동으로서의 문제를 야기시키고 있다.

사업장 근로자들에 대한 건강증진사업은 일반 국민에 비하여 이들의 작업환경과 건강관리를 계획성 있게 하여 줌으로써 쉽게 성과를 거둘 수 있는 이점을 가지고 있다. 이것은 또한 가족과 주위에도 영향을 준다.

실업군(失業群)들은 건강의 저해인자들을 가지고 있다. 그들은 정신적 육체적으로 불안한 상태이며, 건강에 대하여 평가를 받을 기회가 없고 음주, 흡연과 약물복용할 기회가 많다.

정년퇴직자도 건강관리에 있어 많은 문제를 가지고 있다.

4. 健康增進을 위하여 일해야 할 사람들

政府 : 근로자들의 건강은 생산성에 직결된다. 근로자의 건강은 국민보건사업의 일환으로서 추진되어 나가야 한다.

使用主 : 근로자는 생산의 주력이며 건강은 근로자에 있어 가장 소중한 원동력이다. 이들이 건강증진을 실천해 나가도록 사용주는 절대적 역할을 하여야 한다.

勤勞者 : 근로자는 일하는데 있어 안전과 보건의 보장된 노동환경에 의하여 건강의 증진이 이루어지기를 주장한다. 이들은 건강에 관하여 배우는데, 생활에 실천하는데, 그리고 이러한 기회를 이용하는데 있어 이점을 가지고 있다. 근로자의 건강은 그들의 생활과 노동의 모든 것이 관여한다.

직장건강증진에 있어 근로자의 역할은 성공의 기본조건이다. 근로자들은 건강증진의 계획과 실천에 있어 이의 의의와 가치를 알고 건강증진은 근로자의 입장에서 생각해야 하며 이에 대한 교육이 중요하다.

勞動組合 : 노동조합은 근로자의 건강증진으로서 혜택을 보며 이를 지원함으로써 더 많은 회원을 가지게 된다. 노동조합은 일반 건강증진과 산업보건의 사업장에서 균형있게 이루어지도록 노력하여야 하며 이러한 활동이 근로자들을 위한 것이라는 점이 이해되어 수용될 수 있도록 하

는 임무를 가지고 있다.

地域社會 : 건강은 직장 밖에서
의 많은 인자들에 의하여 영
향을 받음으로 일차보건담당
자들의 역할이 중요하다.

근로자를 위한 건강증진은 직
장과 지역사회의 공동노력에
의하여 이루어져야 하며 이
를 위하여는 홍보활동이 중
요하다. 농촌과 중소기업에
있어서는 일차보건담당자들
의 역할은 중요하다. 민간 전
문단체에 있어서의 홍보, 자
문, 교육활동도 중요하다.

産業保健管理要員 : 근로자의 건
강증진은 산업보건관리요원의
중요한 임무이다. 이 분야에
종사하는 의사, 간호원, 안전
관리자, 위생담당자들은 각
기 분야에 있어 그들의 역할
을 통해 유해한 작업환경과
인자들을 제거하여 건강증진
에 도움을 주도록 노력한다.
인간공학 전문가, 영양전문
가와 심리학자들도 각기 분
야에 있어 건강을 보호 증진
시키는 역할을 한다. 이들은
노동조건과 건강을 가능한 한
최고의 수준으로 끌어 올릴
수 있도록 노력한다.

5. 健康增進을 위한 問題點과 解決方案

노동은 건강과 안녕을 가져온
다. 그러나 때로 생활양식과 사
회환경조건은 안녕의 억제작용
을 한다. 오늘날 선진국에 있
어 문제되는 중요질환은 심장
질환, 암, 뇌일혈, 호흡기 간
염등이다. 근로자들에 있어서는
호흡기와 운동기 그리고 정신질
환과 순환기질환이 많다. 개발
도상국에 있어서는 이와 동시
에 아직도 저영양등과 여러 전

염성질환이 있다.

이들 질병에 대한 위험대책과
동시에 생활양식과 조건의 개선
으로 인한 건강증진이 고려되어
야 한다. 여기 직장에 있어 건
강증진의 개념을 도입하는 효
과적인 기회를 생각해 보기로
하자.

미국에 있어 건강증진은 경
제와 관련시켜 생각한다. 성공
사례를 경제와 관련하여 설명
하는 것이다. 다른 나라에서는
사회적 이윤을 더 강조하기도
하며 국가시책으로서 추진하
기도 한다. 이외에 법에 의하여
건강진단을 하고 있는 나라도
있는데 이들은 건강증진이라
는 관점에서는 거리가 멀다.

건강증진사업계획은 그 결과
가 평가되어야 한다. 가장 흔한
방법은 경제성에 의하여 이루어
지고 있는데 미국에서 그 예를
많이 볼 수 있다. 그러나 이것
은 경제성에 기준을 두어서는
안된다.

건강증진계획은 개인의 행복
과 안녕을 위한 각성과 지식증
진에 주안을 두어야 하며 윤리
성에 맞게 강요하지 말고 자발
적으로 이루어지도록 유도하
야 한다.

5-1 喫煙

흡연은 심장혈관질환, 각종 암
호흡기질환과 손상에 관련된 자
임으로 이에 대한 대책이 필요
하다. 흡연은 미국 보건성에 있
어 사망율을 높힘이 입증되었고
공업국가에 있어서는 작업환경
에서 오는 것보다도 흡연이 더
욱 사망의 원인이 되고 있다고
알려져 있다.

1985년 미국에 있어 260 억
불이 흡연에 의하여 생산성의
손실을 가져왔고 160억불이 흡

연과 관련된 의료비로 지출된
것으로 추산하고 있다.

근로자의 입원율을 보면 흡
연자는 비흡연자보다 50%가 높
고 결근율 또한 그러하며 업무
상 재해율도 2배나 되는 것으
로 나타났다. 많은 연구에 있어
기업주는 흡연근로자를 위하여
년간 수백불을 더 지출하고 있
다고도 보고하고 있다.

어느 산업에 있어 근로자의
흡연은 치명적 결과를 가져 온
다. 예컨대 우리나라 관공부에
있어 흡연자는 비흡연자보다 폐암이
환율이 6배나 높고 아스페스트
작업자들에 있어서는 흡연자가
비흡연자에 비하여 10배나 사
망율이 높은 것으로 나타나고
있다.

흡연은 본인뿐만 아니라 같
이 일하는 직장인에게도 피해를
준다. 역학적 조사에 의하면 비
흡연자도 같은 직장에서 흡연자
의 연기를 흡입함으로써 폐암의
위험율이 약 2배나 높아진다고
한다. 최근 스웨덴에서는 직장
에서 흡연의 피해를 받은 여성
근로자에 대하여 보상을 주도
록 규정이 나오고 있다.

1983년 미국의 전국조사에
의하면 비흡연자의 82%와 흡
연자의 55%가 비흡연자 있는
곳에서는 흡연은 피해야 한다는
의견을 피력하였다. 금연에 대
하여 87%의 비흡연자와 75
%의 흡연자가 제한구역에서만
흡연하도록 의견을 진술하고 있다.

최근 수년간 금연에 대한 운
동이 이루어지고 있는데 실패
한 많은 예는 단순한 충고에 그
치는 경우며 지속성이 없다는
것이다.

직장에 있어 금연운동은 일
시적인 것이 많으나 직장에 따

라서는 20~50%가 금연한 예도 볼 수 있다. 금연운동은 장기적인 계획으로 전개해 나가야 한다. 처음에 25%가 금연하였는데 지속적인 노력으로 75%가 금연하였다는 성공사례도 있다. 흡연인구가 많은 나라에서는 금연운동의 효과가 적다. 그러나 건강의 이점 즉 건강의 증진, 생산성 향상, 결근의 감소, 가구의 보존, 화재방지, 보험율의 감소등을 들어 금연운동을 추진해 나가야 한다.

5-2 體育 과 運動

운동은 생리적 기능을 증가시킨다. 정기적 운동은 체중과 체내지방을 감소시키며 혈압과 심장박동과 혈액 콜레스테롤치를 강하시키고 피포푸로테인치와 당대사를 향상시키며 인슐린의 요구량을 억제시키고 혈소판의 응고등을 저하시킨다.

운동은 심장질환과 뇌일혈의 발생을 억제시켰다는 여러나라에서의 보고들이 있다. 예컨대 런던의 운전기사, 이스라엘 노동자, 샌프란시스코의 선원들에서 그 예를 볼 수 있다. 운동은 근로자의 만성폐쇄성, 기관지염, 당뇨증과 골연화증을 방지해 주고 체력을 강화시키며 손상 특히 요추손상을 감소시킨다. 미국 산업재해에 있어 연간 요통(腰痛)으로 인한 근로자의 총노동손실은 9,300 만일로 추계되고 있는데 이로 인한 경제적 손실은 다른 모든 직업성 상해로 인한 것보다 크다.

운동은 정신면에 있어서도 좋은 영향을 준다. 정기적인 운동은 근심격증과 우울증을 감소시키며 기분을 상쾌하게 하고 자신감을 가지게 한다. 그

결과 결근율의 감소를 가져오게 된다. 이에 관하여 소련에서도 호흡기 질환을 위시한 전병들의 현저한 감소를 보고하고 있다. 1985년 미국에서 조사한 바에 의하면 50인 이상의 사업장에서의 약 22%가 직장운동을 권장실시하고 있다. 그 내용은 다양하여 포스터에 의한 홍보활동과, 세미나등 소극적인 방법에서 부터 체육장을 가지고 근로자의 적극적인 운동참여를 권장하고 있는 곳도 있다.

체육의 효자는 의학적, 공중보건학적 견지에서 평가되고 있는데 실제로 체중의 감소, 혈압의 저하가 오며 결근율과 이직율에 있어서도 변화를 가져온다. 체육은 자발적인 동기에 의하여 이루어져야 하는 것으로서 이들의 집단은 직장의 도의(道義) 향상에도 공헌하고 있다.

5-3 營養

운동과 영양은 서로 밀접한 관계를 가지고 있다.

오늘날 10대 사망 원인 질환인 암, 심장질환, 뇌일혈, 동맥경화증, 당뇨병등은 영양에 관계되는 질환들이다.

미국에 있어 15~20%의 노동인구는 정상체중보다 20%가 많은데 이들은 심장질환, 특종의 암질환, 당뇨병, 운동기 질환에 걸릴 위험성을 가지고 있다. 실제로 미국민의 3분의 1은 정상체중보다 많음으로 이러한 위험에 폭로되고 있는 것이다.

비만증은 근로자들에 있어 큰 문제를 야기시키고 있다. 정상보다 40%체중이 많은 근로자들은 정상인에 비하여 결구율이 2배나 많으며 의료비에 있

어 연간 1,000 불이 더 나가는 것으로 집계되고 있다.

그러나 비만증은 예방할 수 있는 것이다. 식량의 조절과 식염의 제한을 하면 혈압강하제를 쓰지 않아도 혈압을 조절할 수 있다. 식품의 지방과 콜레스테롤을 제한하면 2개월내의 혈액내 콜레스테롤의 감소를 볼 수 있다.

혈액내 콜레스테롤이 1%가 감소하면 협심증에 의한 급사를 2% 감소시킨다고 보고되어 있다.

이것은 국민보건에 중요한 지침을 준다. 1963년부터 1983년까지의 20년간에 있어 미국의 심장질환은 39%가 감소하였는데 그 3분의 1의 원인은 음식을 개선한데서 온 것이다. 또한 35%의 암은 음식과 관계가 있음이 보고되고 있다. 이렇게 볼 때 근로자의 영양은 건강과 밀접한 관계를 가지고 있는 것이다.

50인 이상의 근로자를 가진 미국 사업장에 있어 약 15~20%는 영양급식에 관한 계획을 가지고 있다. 이들 근로자는 직장에서 한끼의 식사를 하기 때문에 영양지도에 있어 좋은 기회를 가지고 있는 것이다.

직장에 있어서의 급식의 메뉴는 다양하여야 한다. 선진국가들에 있어서는 지방질과 칼로리를 줄이는데 신경을 쓰며 후진국에서는 단백질 확보에 주력하고 있다. 적절한 영양을 섭취하기 위하여서는 이에 대한 교육과 그룹활동이 필요하다.

(다음호에 계속됩니다)