

신체에 아무런 증상이 없고, 각종 혈액검사나 심전도, 혈압, 기타 x-ray 촬영결과가 모두 정상이다 하여 ‘나는 건강하다’고 믿는 시대는 지났다. 신체의 여러 장기기능이 정상적이고 이상이 없다는 것은 병원에 갈 필요가 있는지 없는지를 가리킬 뿐이지 그 사람이 정말로 건강지향적인 “생활”을 하고 있는지와는 무관한 것이다. 요는 그 사람의 생활양식 안에 무엇이 얼마나 앞으로 병이 될 수 있는 위험 요소인자를 얼마나 가지고 있는지 알려줄 수 있는 정보라야 병의 예방법이 될 수 있으므로 현대인의 건강개념에는 예방적 차원이 포함되어 있어야 한다.

이같이 생활에 담겨있는 건강인자 또는 질병에 대한 위험인자를 파악하는 것이 중요하다. 불행하게도 거의 모든 건강 위험요소들은 쉽게 나타나지 않는다. 잘 나타나지 않은 위험요소들은 더 큰 문제들을 야기시킨다.

이미 선진국에서는 근로자 건강증진을 위한 프로그램을 개발하여 기업에서 실시해 오으로써 심장병 및 암의 발생위험도, 신체적 정도, 폐기능, 신체구성, 영양, 스트레스, 흡연, 음주, 혈압 등을 평가하여 각 개인의 건강위험요소를 발견·해결하는데 큰 효과를 얻고 있다.

한편 국내에서도 웰플랜(wellplan : 개인 건강활동 계획)이라는 건강증진을 위한 프로그램이 국제 P.W.P사에 의해 기업에 보급될 계획에 있을만큼 이제는 근로자들의 건강문제에 많은 관심이 모아지고 있다.

본 호에서는 이 국제 P.W.P사가 내놓은 기업건강증진프로그램을 소개해 본다.

## 기업(건강증진)프로그램

제공 : 국제 P.W.P사

### I. 1단계

#### 계획수립

건강증진 위원회를 설립하고 건강증진 위원장을 임명한다. 이 위원회는 다음과 같은 건강증진 프로그램을 위한 총괄적인 장기목표를 설정한다.

1. 건강상태의 향상
2. 결근일수의 감소
3. 의료비의 절감
4. 100% 출근율
5. 피고용자 간의 유대강화
6. 건강 제원의 향상
7. 더욱 건강하고 생산성이 높은 근로자 유치
8. 간부 직원의 상실 방지

### II. 2단계

#### 상황분석

위원회가 설치되고 총괄적인 목표가 정해지면, 건강증진 프로그램의 성공을 위해 다음으로 해야 할 일들은, 근로자들의 건강관리에 대한 필요사항과 관심사항을 평가하는 것이다. 다시 말해서 피고용자들의 건강상태에 크게 영향을 끼칠 수 있는 위험요소가 무엇인가를 가려주어야 효과적인 조정업무와 후속관리를 할 수 있다.

그리고 이에 못지않게 중요한 것은 근로자들의 건강과 관련된 관심사가 무엇인가를 알아내는 일인데, 그래야지만 많은 근로자들이 참여할 수 있는 프로그램을 기획할 수 있다. 참여를 얻지 못하면 아무리 거창한 프로그램일지라도 성공의 가능성은 희박하다.

자세한 평가는 다음과 같은 항목을 포함한다.

신체적 정도	스트레스	의료관계
근력, 지구력, 악력, 상체력, 복근력, 유연성, 심폐기능 적정도, 신체구성성을 포함한다.	스트레스 징후, 스트레스 극복 현황, 에너지 수준, 수면, 사회적 지지체계 등이 검토된다.	병력, 연간 외병일수, 수진일수, 입원일수 등을 포함한다.
영양상태	암 위험도	폐기능
지방질, 콜레스테롤, 섬유질, 복합탄수화물, 소금, 설탕의 섭취량을 평가한다.	흡연, 평소 취하는 음식, 암 조기 증후군, 암의 위험지표 등을 포함한다.	상습 흡연자나 연기 내지 먼지가 있는 환경에서 일하는 사람에게 특히 중요하다.
안전사고 관계	심장병 위험도	건강연령
안전운전, 안전띠 사용, 화재 경보기, 허리부상의 위험도 등을 평가대상으로 한다.	콜레스테롤(고밀도, 저밀도), 중성지방, 혈당, 혈압, 병력 등을 평가한다.	건강습관에 의거 수명을 예측한다.

### III. 3단계

#### 기업목표 책정

건강 위험도 평가 실시로 기업 전반의 건강상황이 밝혀지면, 그 자료에 입각하여 문제되는 분야를 분석해내고, 특별조치를 위해 위험도가 높은 직원을 가려내며, 기업으로서의 건강관리 목표를 확립한다.

예를 들어

1. 직업관련 부상을 직원 100명당 6명 이하로 감소시킨다.
2. 흡연자를 근로자수의 15% 이하로 감소시킨다.
3. 체중초과 인원수를 전체의 20% 이하로 감소시킨다.
4. 지방질 섭취량을 전체 섭취 칼로리량의 30% 이하로 감소시킨다.
5. 가벼운 운동에 매일 참가하는 인원수를 최소한도 전체의 30%까지 증가시킨다.
- 6 비활동적인 생활습관을 전직원의 15% 이하로 감소시킨다.

\* 기업 건강증진 프로그램은 근로자들이 제공

한 정보로 프로그램이 짜여진다는 인식을 근로자들에게 주어야 한다. 그래야 만이 프로그램이 진짜 근로자 자신들을 위한 프로그램이라고 받아들일 수 있다.

### IV. 4단계

#### 개인목표 설정

기업 건강증진 프로그램의 성공여부를 가리는 가장 중요한 요소는 근로자들의 참여에 있다. 익숙한 생활습관을 바꾼다는 것은 대단한 노력이 필요하다. 각 개인마다 자신의 목표를 달성하고 건강목표를 일년 내내 지켜나갈 수 있도록 장려하는 회사문화가 구조화 되도록 프로그램이 짜여져 있어야 한다. 개인건강보고서는 각자가 건강향상 목표를 설정함에 그 바탕이 되어준다. 이때 가능하면 건강증진 담당자가 일대일로 근로자와 상담을 해주는 것이 바람직하다. 목표설정은 신중을 기하여야 하며 일정한 절차에 따라야 하며, 목표는 달성 가능하고 뚜렷한 것이어야 하며, 그것을 달성하는 구체적인 안이 있어야 한다. 그리고 목표는 스스로와의 약속으로서

서면으로 약정서를 쓰도록 한다. 개인적인 목표의 예로서는 다음과 같은 것이 있다.

1. 콜레스테롤 수치를 200 이하로 줄인다.
2. 혈압을 10점 이상 내린다.
3. 담배를 끊는다.
4. 일주일에 3일 이상 최소한 30분 이상 운동을 한다.
5. 고지방질 음식을 덜 먹는다.
6. 매일 야채와 과일을 5회 이상 먹는다.

## V. 5단계

### 교육 프로그램과 조치

최근의 연구에 의하면 단순한 강의로 끝나는 프로그램보다, 거기에 덧붙여 사후관리 상담과 건강향상조치가 취해지면 더욱 더 양호한 결과가 나타나며, 위험도가 있는 근로자에 대해선 단순한 상담보다 적극적인 장려제도가 수반되는 상담이 더욱 효과적이다. 건강증진 프로그램의 성공여부는 그 프로그램으로 인하여 참가자들의 생활습관을 바꿀 수 있느냐의 여하에 달려있다. 이것은 결코 쉬운 일이 아니다. 따라서 프로그램에 대한 회사측의 태도가 진지하고 프로그램에 깊이가 있을수록 긍정적인 결과가 나타난다. 건강문제에 대한 회사측의 개입방식도 다양해야만 각자 자기요구에 알맞는 방법의 선택이 가능해지며, 참가 인원수도 많아진다. 건강향상 프로그램의 예로서는 다음과 같은 것이 있다.

1. 건강의 자력향상을 위한 개인상담  
건강증진 상담자가 근로자의 건강향상을 위하여 생활습관 변화대상을 선택하고 실행에 옮기는데 도움을 준다.
2. 개인별 정식 상담
3. 소 그룹단위 (2-7명)의 지도
4. 정식 그룹지도(8명이상)  
상담과 교육계획에서는 다음과 같은 분야에 대한 지도를 해야 한다.
  1. 혈압에 관한 교육  
혈압이 높은 군에서 의료비 지출과 입원일 수도 높다는 것을 인식시켜야 한다.

### 2. 콜레스테롤 감소

콜레스테롤 1%를 줄일때마다 심장병위험도는 2% 감소한다.

### 3. 체중감량과 관리

초과체중을 줄이는 것과 이상체중을 유지하는 것이 심장병 위험도, 암 위험도, 고혈압, 당뇨병 등의 성인병의 위험도를 감소시키는 방법이다.

### 4. 영양문제의 상담

양호한 영양상태가 활력을 주고, 질환에 대한 면역성을 향상시키고 심장병, 암, 비만, 골다공증 등을 예방하는데 도움이 된다.

### 5. 신체적정도

규칙적인 운동은 다음과 같은 성인병 예방에 도움이 된다. : 심장병, 뇌졸중, 당뇨병, 비만, 고혈압, 골다공증

### 6. 금연

흡연자는 비흡연자보다 50% 이상 질환이 많이 발생한다.

### 7. 스트레스 관리

스트레스는 다음과 같은 심신장애를 일으킨다. : 궤양, 긴장성두통, 요통, 우울증, 일에 대한 만족도와 생산성감소.

## VI. 6단계

### 프로그램 평가

건강증진 프로그램을 성공적으로 이끄는 데 가장 중요한 요소 중의 하나는 그 프로그램의 효율성을 정기적으로 아래와 같이 평가해 보는 일이다.

1. 근로자들의 건강상태는 향상되었는가?
2. 결근일수는 줄어들었는가?
3. 의료 진료 횟수는 줄어들었는가?

대부분의 기업들에게는 건강증진 프로그램이라는 것이 새로운 개념이다.

프로그램 실시 초기에 설정된 목표의 달성 진행상태에 관해서 세심한 관찰이 요구되며, 그해야만 필요한 경우 프로그램에 수정을 가하여 개선을 하고, 프로그램의 효율성을 계속 유지해 나갈 수 있다. (\* )