

건강증진 모형의 적용사례

한국보건간호학회 학술부

목 차

I. 모형개발과정	IV. 금연사례 2
II. 사업장 금연프로그램 모형	V. 금연사례 3
III. 금연사례 1	VI. 운동사례

I. 모형개발과정

1. 1993년 4월 30일 (금) "건강증진 프로그램과 간호사의 역할"이라는 주제로 시작된 춘계학술대회에서 임재은 서울대 보건대학원 교수가 건강증진사업의 최신 동향이라는 제목으로 발제 강연하고, 문인홍 영등포 보건소장, 최행지 서울 시청 가족보건계장, 그리고 이명숙 대한산업보건협회본부 보건관리과장 등의 인사를 모시고 산학 협동 체제하의 교육의 장을 마련하였다.

2. 그 후 본 연구에 동참하고자 하는 14인의 회원으로 연구팀을 구성하고 5월 15일, 6월 12일, 6월 26일의 총 3회, 위 순서의 토요일마다 각각 4시간 이상씩 워크숍을 통하여 모형 초안을 만들었다.

3. 모형 초안은 7월 9일 (금) 개최된 하계학술집담회에서 발표하고 논의를 거쳤다. 이때 발표된 초안은 다시 7월 24일 (토) 제 4회째 워크숍을 통하여 수정 보완한 것이다.

4. 이 모형의 실용성 검토는 현재 서울의 2곳의 보건소와 경기 농촌지역의 1곳 보건진료소에서, 또한 상근보건관리자가 있는 2곳의 산업장과, 보건관리 대행 산업장 1곳에서 최소한 1-2개월 시행하고 있다. 이 결과는 워크숍 형태의 중간보고를 거쳐 1993

년 12월 3일 (금) 연말 종합 학술대회에서 발표되었다.

II. 사업장 금연프로그램 모형

1. 1단계 : 전체 목적 설정

- 1) 근로자의 건강상태를 향상시킨다.
- 2) 작업장의 상태를 청결히 유지한다.
- 3) 환경오염 방지에 기여한다.
- 4) 쾌적한 환경속에서 지낼 수 있다.
- 5) 산업재해를 감소에 기여한다.
- 6) 기업의 생산성 향상을 꾀한다.

2. 2단계 : 사업장 진단

- 1) 사업장 건강수준 파악
: 건강검진표
: 건강연령 측정 : 후술된 건강연령 측정도구 이용
- 2) 사업장에 맞는 방법 모색

3. 3단계 : 구체적 목표설정

- 1) 적절한 금연 방법을 선택

건강연령측정도구

개인번호 : 이 름 : 소속(주소) : 작성일 : 19 ____ 년 ____ 월 ____ 일
--

다음 해당사항에 "V"표한 뒤 표시된 점수를 우측 빈칸에 옮겨적이고 세로로 더한다.

1. 흡연 : 안피움(-2) ____ 11년이전부터 금연(0) ____ 10년 이내 금연(+2) ____ 하루 10개피이하(+6) ____ 하루 20개피이하(+12) ____ 하루 40개피이하(+16) ____ 하루 41개피이상(+20) ____	
2. 생활만족도 : 만족(-4) ____ 보통(+3) ____ 불만족(+5) ____	
3. 고기섭취 : 하루1회이상(+6) ____ 일주에 4-5회(+4) ____ 일주일에 4회이하 또는 생선섭취(-3) ____	
4. 과일, 채소 : 하루 2회(-4) ____ 하루 1회(-3) ____ 일주 5회이하(+1) ____ 일주 1회이하(+3) ____ 하루에 둘 중 하나 1회(-1) ____	
5. 수면 : 항상부족(+3) ____ 종종부족(+2) ____ 항상숙면(-2) ____	
6. 음주 : 하루에 맥주 1병 또는 소주반병이상(+5) ____ 일주 맥주5병, 소주 2병반(+3) ____ 일주 맥주 2병반 이하(-1)	
7. 혈압 : 45세이하에서 고혈압(+4) ____ 45세이상에서 고혈압(+3) ____ 60세이상에서 고혈압(+2) ____ 정상(0) ____	
8. 당뇨병 : 있음(+5) 없음(0) ____	
9. 운동 : 일주 3회 30분(-10) ____ 일주 2회(-5) ____ 가볍게 매일(-4) ____ 일주 1회이하(+2) ____ 거의 안함(+10) ____	
10. 감기 : 지난1년간 4회이상(+3) ____ 년간 1-3회(+1) ____ 안앓았음(-3) ____	
11. 화 : 줄서거나 시간 낭비할 때 화가 남(+5) ____ 내색없음(+2) ____ 속을 안태움(0) ____ 금방 수그러짐(-3) ____	
12. 긴장 : 나름대로 해소법사용함(-5) ____ 저절로 풀려지기 기다림(+5) ____	
계산 : 합계 나누기 6 = ____/6 = + ____ 점 (판정 : 실연정보다 건강관리불량) = - ____ 점 (판정 : 실연정보다 건강관리양호)	
참고 : 표준체중 = (현재의 키-100) × 0.9 관리해야할 몸무게 = 현재의 체중-표준체중 남자의 비만 = 관리해야할 몸무게가 표준체중의 20%를 넘을 때 여자의 비만 = 관리해야할 몸무게가 표준체중의 30%를 넘을 때	

: 집단별, 개인별로 분류

- 2) 개인 목표설정
- 3) 집단의 목표설정
- 4) 프로그램 평가 방법 설정

4. 4단계 : 재사정

- 1) 3단계에서 결정된 내용을 사업장 적용가능성에 대해 회사측 대표, 건강관리자, 보건관리자와 함께 다시 사정
- 2) 부적합 ⇨ 다시 3단계로 수정, 보완
적합 ⇨ 유지

5. 5단계 : 전체적인 사업장 공동조치 설정

- 1) 부서간 금연운동 확산, 금연 구역 설정, 금연 성공사례 발표, 보건교육

6. 6단계 : 개인조치 설정

- 1) 개인 목표 설정(예 : 5주 금연법)
- 2) 금연 목표의 성과 정도를 함께 점검한다.
- 3) 자가평가 할 수 있는 개인표 배부
- 4) 방법론 제시

7. 7단계 : 프로그램 평가

- 1) 근로자 참여도, 만족도, 효과도
- 2) 근로자 개인목표 달성정도 파악
- 3) 설정 시한 후에도 계속 반복 실시

Ⅲ. 금연사례 1

이 속 희(한양대병원 산업보건센터)

▶ 개요 :

근로자수 : 200명

직종 : 중소전자업체

1. 1단계 : 전체목적 설정

① 근로자 건강상태를 향상시키고 ② 작업장의 상태를 청결히 유지하고, 환경오염을 방지하고 그래서 ③ 궁극적으로는 생산성의 향상을 기대한다.

2. 2단계 : 사업장 진단

먼저 사업장의 건강수준을 파악하기 위하여 건강검진표 확인과 건강연령 측정자료를 조사한다. 예컨대 사무직은 일반검진으로 년 1회, 생산직은 특수검진으로 년 2회로 분류하여 실시하고 있었고, 특별한 질병에 이환된 사람은 없었다. 또한 결근율과 생산량 목표 성과도를 확인해 보았는데 '93년도 10월까지 월평균 결근율이 10% 내외였고, 생산량 목표 성과도는 85-95% 내외이었다. 건강연령측정을 초기 단계에서 실시하였다. 다음으로 그 사업장에 맞는 방법을 모색하는 것이었는데 연령구성은 비교적 젊은 연령으로 구성되어 있고, 남자가 여자보다 많은 비율을 차지하고 있었다.

3. 3단계 : 구체적 목표설정

① 이 사업장의 집단목표는 결근율 감소와 ② 건강연령을 향상시키고 ③ 건강검진상에 호흡기 질환의 유소견율의 감소를 설정하였다.

개인목표로는 단계별로 흡연을 줄여나가는 것인데 보건관리자 방문시 상담을 통해 관리하는 것이었다.

4. 4단계 : 재사정

3단계에서 결정된 내용의 적용가능성을 타진해 보기위해 사업장의 담당자와 다시 한번 이야기를 나누었는데 계속적이고, 지속적인 관리상의 문제점을 발견했다. 그것은 보건관리자는 산업안전보건법상 월 2회 정도만을 방문하는 것이기 때문에 사업장에서 이 운동을 지속적으로 이끌어 나갈 사람이 필요하다. 사업장 건강관리자와 의논중에 의식개혁추진위원회와 경우회라는 모임이 있음을 알았다. 여기서 참고로 말씀드리자면 의식개혁추진위원회는 근로자 각자의 의식과 행동을 변화함으로써 회사가 지향하는 세계적인 전문기업을 목표로 하는 위원회로, 그 추진계획중의 하나가 5행 운동이었다(여기서 5행은 정리, 정돈, 청소, 청결, 마음가짐 이다.) 이는 운동 건강증진프로그램으로 잡은 금연운동과 일치하는 부분이였다.

또 경우회는 사조적으로 상호친목과 여직원으로서의 자질을 갖추기위해 만들어진 여직원만의 모임이었다. 그래서 의식개혁추진위원회를 통해 금연

운동을 이끌어 나가게 하고 경우회를 통해 관리하도록 접촉을 하였다.

5. 5단계 : 전체적인 사업장 공동조치

사업장의 의식개혁 추진위원회와 경우회, 건강관리자, 그리고 보건관리자가 만나 결정된 사항이다.

1) 금연운동을 실시하는 필요성과 중요성을 인식시킨다.

(1) 금연포스터 및 금연 문구 부착 (2주에 한 번씩 바뀌준다, 홍보 효과)

- (2) 보건교육
 - 비디오 상영
 - 상담
 - 홍보물

(3) 금연 리본 착용

2) 설문지를 통한 평가를 단계별로 실시

3) 금연 구역 설정

(1) 사무실 (재떨이 치우기)

(2) 엘리베이터, 식당 (예외규정 무시)

4) 흡연실 지정

복도, 화장실

5) 금연의 정도 질문 실시

6) 산업장내에서 새를 키운다.

7) 사탕, 껌, 음료 등 준비

8) 기간을 설정하여 성공사례 발표

9) 출근시 자율적인 담배 회수

10) 심호흡(운동시)

11) 식당

기름기를 적게, 야채를 많이

먼저 금연운동을 실시하는 필요성과 중요성을 인식시키는 것인데 그 방법으로 보건교육과 포스터, 금연문구 부착을 하였다. 보건교육으로는 비디오 상영을 했는데 제조업체 여건상 따로 시간을 낼 수가 없어 모두가 모이는 점심시간을 이용해 식당에서 했고, 일주일 간격을 두고 계속 상영을 하고 있다. 그리고 방문시 상담과 금연에 관한 교육자료를 배포하였다. 또한 금연포스터를 여럿이 모이는 장소 뿐 아니라 사무실에도 부착했고, 금연 문구를 2주 간격으로 바꿔 붙이도록 했다.

금연 문구는 다음과 같았다.

(1) 당신의 폐는 어떠십니까?

(2) 아직도 담배를 피워야합니까?

(3) 금연하고 싶지 않으십니까?

(4) 한 개피의 담배로 당신의 이웃은 오염되어 가고 있습니다.

(5) 담배, 그대의 영원한 적입니다.

(6) 하루에 소비하는 당신의 담배 값, 한달이면 얼마나 되는가 생각해 보신적 있나요?

(7) 환경오염, 당신도 범죄자입니다.

(8) 당신의 폐는 두개입니까? 자신있으십니까?

(9) 금연만이 잘 사는길, 나도 좋고, 너도 좋고.

(10) 회사가 당신더러 담배를 피우라고 합니까? 또 하나 덧붙여 말씀드리면 「금연」에 대한 리본을 전직원이 달게 하도록 하기위해 경우회와 현재상의 중에 있다. 또한 금연구역 설정을 하기로 했는데 장소가 협소한 관계로 식당을 손님 접대용으로 쓰고 있어서 금연구역 설정에 문제점이 있었으나, 예외규정을 무시하고, 일단은 금연구역으로 설정하는 것을 원칙으로 했다. 이런 여러가지 조치로 전체적인 금연 운동의 분위기를 조성해 노력했다.

6. 6단계 : 개인조치

의식개혁추진위원회를 통해 금연목표의 성과정도를 점검해 나가도록 했다. 또한 자기 평가할 수 있는 자료로는 건강영령측정을 3개월이나 4개월 간격으로 실시하기로 했고, 금연의 개인·방법으로는 다음과 같은 것을 추천, 독려하였다.

표어 : 금연하고 싶지 않으십니까?

권장방법 :

1) 담배를 살때는 반드시 한갑만 사도록 하고, 매번 종류를 바꾸어 사도록 한다.

2) 담배가 떨어져 또 사고자할 때는 1시간만 기다렸다가 사도록 한다.

3) 다 피운 담배갑을 버릴 때는 숫자를 세도록 한다.

4) 성냥이나 라이터를 가지고 다니지 않도록 한다. 담배를 피울 때마다 다른 사람을 귀찮게 해야한다.

5) 담배를 가지고 다니지 않는다.

담배를 책상사람이나 코트 주머니에 넣어두고 담배를 피울때마다 찾도록한다.

보통때 넣어두던 곳에는 무가당 껌등을 넣어둔다.

- 6) 취침전 마지막 담배를 피울 시간에는 의식적으로 다른 일을 한다.
- 7) 운전을 하거나, 독서를 할 때, 그리고 T.V를 볼 때에는 흡연하는 대신 불을 붙이지 않은 담배를 물고 있다.
- 8) 다른 사람에게 담배를 주거나 받지 않는다.
- 9) 재털이를 모두 치우도록 한다. 필요하다면 음료수 병으로 재털이를 대신하고 그병을 치우지 않는다.
- 10) 금연시간을 설정한다. 점차적으로 시간을 늘여간다.
- 11) 담배는 다 피우지 말고 절반만 피운다.
- 12) 오전, 오후, 저녁에 피우는 담배 개피수를 센다.
- 13) 담배에 불 붙이는 시간을 15분씩 늦춘다.
- 14) 평소 잘 사용하지 않는 손으로 담배를 피운다.
- 15) 금연장소를 자주 방문하여 흡연의 기회를 줄인다.
- 16) 파로나 수면부족을 피하고 충분한 휴식을 취하며 스트레스를 줄인다.
- 17) 정한 날에 끊을 수 있는가 다른 사람과 내기를 한다.

7. 7 단계 : 프로그램 평가

아직은 실시 단계이고 시작한지 얼마되지 않아 평가를 하지는 못했다. 그러나 그 사업장의 보건관리자로서 이 운동을 계속 반복 실시를 할 것이고 또한 건강연령 측정이나 결근율, 생산량 목표 성과도를 계속 점검하여 나갈 것이므로 저는 이 금연운동이 다음과 같은 어느 정도의 효과는 달성하리라 생각한다.

건강연령 측정을 실시한 내용을 잠깐 말씀드리면

건강연령총점분포

건강연령	대상인원	백분율 (%)
-20 ~ -5	6	(15.0)
-4 ~ 5	26	(65.0)
6 ~ 30	8	(20.0)
	40	100.0

건강연령 항목별 측정 결과

문항	내용	실수	(%)
성별	여자	6	(15.0)
	남자	34	(85.0)
흡연	안피움	16	(40.0)
	하루10개피 이하	3	(7.5)
	20개피 이하	16	(40.0)
	20개피 이상	5	(12.5)
운동	가볍게 매일	12	(30.0)
	일주 2회이상	8	(20.0)
	일주 1회이하	5	(12.5)
	거의 안함	15	(37.5)
감기	년간 4회이상	4	(5.0)
	년간 1~3회	26	(65.0)
	안 았음	10	(25.0)
긴장	나름대로 해소법 사용	26	(65.0)
	저절로 풀여지기 기다림	14	(35.0)
생활 만족도	만족	8	(20.0)
	보통	30	(75.0)
	불만족	2	(5.0)
고기섭취	1일 1회이상	2	(5.0)
	일주일일에 4~5회	4	(10.0)
	일주일 4회이하	35	(85.0)
	또는 생선섭취		
과일채소	1일 2회	9	(22.5)
	1일 1회	17	(42.5)
	일주 5회 이하	14	(35.0)
수면	항상부족	8	(20.0)
	중중부족	26	(65.0)
	항상수면	6	(15.0)
음주	1일 맥주 1병 또는 반병 이상	0	
	일주 맥주 5병, 소주2병반	9	(22.5)
	일주 맥주 2병반 이하	31	(77.5)
혈압	45세 이하에서 고혈압	1	(2.5)
	45세 이상에서 고혈압	1	(2.5)
	정상	38	(95.0)
당뇨	있음	1	(2.5)
	없음	39	(97.5)
화	술서거나 시간낭비때 화가남	8	(20.0)
	내색않음	23	(57.5)
	금방 수그러짐	9	(22.5)

판정분포

	대상인원 (%)	최저	최대	평균
-판정	13명 (32.5%)	-13	-0.8	-3.4384615
+판정	27명 (67.5%)	+34	0	10.103703

자료를 통해, 즉 응답케이스 중 주어진 기간에 응답 가능한 사람 40명을 설문조사 하였다. 먼저 건강 연령 총점 분포는 -20에서 +30까지 나왔는데 주로 -4에서 +5까지 집중되어있는 것을 볼 수 있었다. 또한 판정분포를 보면 -판정 13명으로 32.5%이고 +판정 27명으로 67.5%로 나왔다. 결과표를 보면 연령층은 10대 후반부터 40대 초반까지 분포되어 있고 주로 20대로 80%를 차지하고 있었다.

IV. 금연사례 2

이 규 난(제일제당)

▶ 개요 :

① 사업장 조사

업종-원료 의약품 제조
 근로자수-260명
 산업안전 보건위원회 구성되어 있음
 지정병원-순천향 음성 병원
 일반검진-연 1회, 특수검진-연 2회(소음은 연 1회 실시)

② 프로그램 적용대상 및 기간

가. 적용대상 : 생산 1과 직원 36명과 관리팀 직원 22명 가운데 흡연자를 대상으로 하였다.

부 서	인 원(명)	흡 연 율
생산1과	19	54%
관리팀	8	36%
계	27	47%

나. 준비기간 : 10/27 - 11/11

다. 수행기간 : 11/12 - 11/30

③ 도구

1993년 한국보건간호학회 춘계, 하계 학술 집담회를 통하여 개발된 산업장 금연 프로그램 모형을 이용.

④ 금연 프로그램 모형 및 적용.

1. 1단계 : 산업장 건강진단

1) 건강수준과약

- (1) 산업장 보건관리 실태조사(산업 간호사가 시행함)
- (2) 개인 건강관련 자료수집(설문지 이용; 건강연령측정, 건강증진 행위조사)

〈표 1〉 대상자의 실제연령 및 건강연령 분포

분 류	실제연령(세)	건강연령(세)	차 이
범 위	17	21.7	4.7
평균연령	26.7	27.7	0.7

* 건강증진 행위조사 결과

-평균점수 -2.31점, 표준편차 -0.85점

2) 활용가능한 자원 파악

- (1) 산업 안전 보건위원회- 과 안전 보건 관리자 회의
- (2) 근로자 조직(노동 조합)- 백설협의회에서 안전으로 제시함
- (3) 건강증진 위원회
- (4) 금연 운동 추진 위원회- 보건 관리자, 정제 파트 직장, 관리팀 대리로 구성함.

2. 2단계 : 건강문제 파악-흡연, 목적 및 목표 설정.

1) 목적

- (1) 목적 : 사원의 안전과 건강을 증진하여 산업재해를 예방하고 생산성을 높인다.

(2) 구체적 목표

- ① 건강상태의 향상
- ② 의료비의 감소
- ③ 청결한 작업장 유지
- ④ 환경 오염 방지

2) 목표

- (1) 집단 목표 : ① 건강증진 위원회, 금연운동 추진위원회를 구성한다.
- ② 제일제당 생산 1과(정제파트) 직원과 관리팀 직원은 11/

12-11/27까지 금연을 실시한다.

- (2) 개인 목표 : ① 금연 서약 - 44%
- ② 흡연을 감소 서약 - 56%

3. 3단계 : 계획수립

1) 전체적인 공동조치

- (1) 금연구역 선포 : 생산 1과, 관리팀
- (2) 금연 프로그램의 지지조직 활성화
 - ① 금연운동 추진위원회 : 시행기간 2주동안 3회 모임을 가짐.
 - ② 가정내 지지기반 구축 : 가정통신문 발송 (전사원 대상-흡연기혼사원에게 발송) 전화상담 실시(시행기간 2-3회) 대상사원-보건교육 자료발송

(3) 보건교육실시

- ① 집단보건교육 : 금연 VTR 상영(1일 2회 방영) 외부강사 초청 보건교육(위생병원내 5일 금연학교)

- ② 소그룹 교육 : 부서별로 1회 실시 유인물 배부(소책자)

- (4) 금연 프로그램에 참여한 대상자 지지 : 상담, 금연구역 순회 및 방문(2회 실시) 금연 성공사원 포상

(5) 홍보

- ① 교육자료용 유인물 1회 배포(전 부서), 해당 부서는 2회 배포
- ② 금연운동 추진위원회 중심으로 금연운동 소개
- ③ 게시판 활용 : 식당, 휴게실, 공공 게시판, 의무실, 복도, 각 부서 사무실 등에 스티카(3종 9회), 포스터(3종 25매), 금연 팻말(2개) 금연구역안내문 게시
- ④ 부서별 업무연락 발송 : 내용- 금연구역 선포 및 프로그램 실시 일정
- ⑤ 방송 : 사내 금연운동 소개 및 금연구역 선포와 과정보고(4회 실시), 분위기 조성

- (6) 금연 성공사례 발표

① 프로그램 실시전-집단보건교육 2명 실시

② 프로그램 실시후

(7) 부서간 금연운동 확산

2) 개인조치

(1) 개인목표설정

(2) 개인 니코틴 의존도 확인 : 니코틴 금단 증상 조사표 이용

〈표 2〉 니코틴 금단 증상 조사표

점 수	인 수(명)
7점 이상	4
6점 이하	23
총 계	27

(3) 개인의 금연 계획 수립

7일 프로그램 시행 : 7명은 가정으로 프로그램 일정표를 발송하여 가족과 함께 시행일지 및 자가 평가서를 작성토록 한 후 회수하고 20명은 보건 관리자가 주축이 되어 실시함.

(4) 자가평가실시

프로그램일지는 대상자 스스로 기록하여 매일 평가함

(5) 상담

- ① 의무실 방문시 수시로 실시.
- ② 금연구역 방문시 현장에서 실시
- ③ 동기부여

(6) 사회적 지지체계 마련 : 직장 동료간/가정

4. 4단계 : 사업계획에 의한 수행

상술한 계획대로 실시하였다.

5. 5단계 : 평가

1) 금연운동 추진위원회 평가 수립

- (1) 대상자에 대한 지속 관리 유무 : 설문지, 프로그램 일정 및 자가평가서 양식보관
- (2) 금연구역 순회 기록 유무 : 프로그램 실행일지 작성.
- (3) 설문조사 결과
- (4) 건강증진 위원회의 조직 유무
- (5) 금연운동 추진위원회의 조직 유무, 활동내

용, 회의 운영 여부

(6) 금연 프로그램의 장, 단점 및 시행 단계별 평가.

① 장점- 본 학회에서 추진하는 건강증진 프로그램에 대한 호응도 좋아 타 부서로 확산되는 분위기

- 교육면에서 비디오 상영, 강사 초청 교육에 대한 반응이 좋았음.

- 가정의 지지기반 체계마련이 효과적이었음. (가족의 도움이 컸음)

- 가정통신문 반응 좋았음.

② 단점- 금연 방법으로 이용한 금연 7일 프로그램 내용 중 대상자가 작성하는 작업을 번거로와 하고 금연병 소지에 대하여 거부반응 보임.

2) 대상자 목표달성율

〈표 3〉 대상자 목표달성율

목 표	달성율
금 연	50% (12명중 6명)
감 량	46% (15명중 7명)
계	48% (27명중 13명)

3) 프로그램 실시후 금연 성과

〈표 4〉 프로그램 전, 후 흡연율 비교

분 류	실시전	실시후	성 과
흡연율	47%	36%	11% 감소

4) 프로그램 실시후 건강연령 측정 결과

〈표 5〉 프로그램 실시 전, 후 건강연령 비교

분 류	실시전	실시후	성 과
건강연령	27.7세	27.1세	0.6세 감소

* 건강연령 측정결과 t 검증

$$t(26) = 1.006 \quad (\alpha = 0.05 \quad P > 0.05)$$

유의 수준 $\alpha = 0.05$ 와 자유도 26에서의 기각역은 2.056보다 크거나 -2.056보다 작은 영역이나 계산된 감정 통계량은 1.006으로서 기각 영역에 들지 못하므로 금연 전후의 건강연령 측정은 통계적으로 유의하지 않다.

5) 추후관리

(1) 금연자에 대해서는 계속 동기부여 및 감시

(2) 목표달성 미달자에 대해서는 개별상담을 통하여 원인분석 후 본인의 계획하에 목표 달성 하도록 지지함.

(3) 흡연량을 줄인 대상자에 대해서는 금연으로 유도.

V. 금연사례 3

김 규 성 (서울 성동구 보건소)

▶ 개요 :

우리구 보건소에서 건강증진 모형을 적용한 사례를 간략히 소개하고자 한다. 먼저 모든 계획이 사전에 이루어져야 효과가 있기 때문에 표1과 같이 계획하고 추진하였다. 이때에 사용한 방송문안, 표어, 전단 역시 성과있었을 것으로 생각한다. 금년 6월 31일 "세계 금연의 날"을 즈음하여 4.27 - 5.10 일간 구청(직원)에 흡연실태조사를 각 과에서 무작위 추출한 128명을 대상으로 실시되었다. 그 결과(표2와 같다) 전직원 흡연율은 637명 중 285명으로 44%를 보였다.

우리나라 '92 통계청 자료에 의하면 성인남자 73.2%와 한국국민운동 협의회 자료에 의하면 고 3남학생 44.8%가 흡연하고 있는 것으로 선진국에 비교해 볼때 높게 나타나고 있다.

또한 서울의대 예방의학교수팀이 92, 93년 2년에 걸쳐 조사한 결과 스트레스가 높을수록 흡연량이 높다(일간보사 93. 11. 11)고 보고했는데 우리구 직원 역시 세무 1과, 주택과, 건설관리과, 토목과, 기획부서 등에서 비교적 스트레스가 높다고 말하는 부서에서의 흡연량이 높게 나타나고 있었다.

실제 건강증진 모형에 적용하여 추진한 계획은 다음과 같았다.

건강연령의 분포	실수	(%)
-3.1 - -0.1	13	(31.1)
0.0 - 2.0	9	(21.4)
2.1 - 3.0	8	(19.0)
3.1 - 5.0	9	(21.4)
5.1 - 6.0	3	(7.1)
계	42	(100.0)

<방송문안>

직원 여러분 안녕하십니까?

우리구에서는 직원 여러분의 건강증진과 쾌적한 근무환경 조성을 위하여 청내 금연운동을 전개하고 있습니다.

담배연기 성분은 일산화탄소, 니코틴을 포함하여 4,000여종의 화합물에 60여종의 발암성 인자의 혼합물로 되어 있으므로 흡연은 각종 암, 심장병, 폐질환 등 각종 질환의 원인이 되며 주위사람들의 건강에도 나쁜 영향을 미치고 있습니다.

밀폐된 실내에서는 절대 금연을 실천하여 주시기 바랍니다.

감사합니다.

<표 어>

금연으로 건강을!

우리 보건소는 환자나 어린이 등 허약자가 진료를 받는 장소로서 "금연구역"으로 되어 있습니다.

성 동 구 보 건 소 장

흡연은 건강에 해롭습니다

○ '93. 5. 31일은 제6회 세계금연의 날입니다.

지금으로부터 400여년전 임진왜란때 일본인들에 의해 들여온 담배는 우리나라의 성인 남자 흡연율 68%로 세계 1위이며 매년 3만명이 이로 인한 질병으로 사망하고 있습니다.

담배연기의 성분은 일산화탄소, 니코틴을 포함해서 4,000여종의 화합물에 60여종의 발암성 인자의 혼합물로 되어 있으며 사람의 건강에 매우 유독하고 해롭습니다.

-담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람에 비해 일반적으로

- 더 자주 피로를 느끼고
- 더 자주 불면증에 시달리며
- 자주 감기에 걸리고, 일단 걸리면 더 오래 앓고
- 정밀작업에 부적합하고
- 구강병, 소화불량이 더 많고 폐활량이 적고 주위가 불결하다.

즉, 담배는 오래 피우면 피울수록 많이 피우면 피울수록 깊이 들어 마시면 마실수록 그리고 일찍 배우면 배울수록 피해는 더 심해진다.

** 폐암 : 10배, 위암 : 2배, 간암 : 6~8배, 구강암 : 2~8배나 높습니다 **

○ 담배는 어떻게 끊을 것인가?

특별한 요령이나 방법이 있는 것이 아니라 담배를 끊겠다는 결심을 하여 자기자신의 의지력으로 딱 끊어야 한다.

- 담배를 끊게 되면 이익되는 일은

- 금연 후 24시간만 지나면 혈액속에서 니코틴이 없어진다.
- 한달 후에 혈압이 정상으로 돌아온다.
- 폐의 정화기능을 담당하는 섬모가 재기능으로 회복된다.
- 사지로 전달되는 피의 흐름이 좋아짐으로써 보다 많은 활력을 소유하게 되고 자신감과 만족감을 느낀다.

성 동 구 보 건 소

〈표 1〉 세부추진실적

추진내용	추진부서	협조부서
<ul style="list-style-type: none"> ○ 직원흡연자 실태 표본조사안 작성 일시: '93. 4. 20 - 21 조사내용: 별첨(설문지 18개 문항) 	보건지도과	한국보건간호학회
<ul style="list-style-type: none"> ○ 흡연자 실태 표본조사 조사기간: '94. 4. 27 - 5. 10 조사자: 보건지도계장 외 3명 조사대상: 구청 각과 흡연자 (128명) 	보건지도과	보건소 및 각과
<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 홍보용 소책자 송부 협조 일시: '93. 4. 30. 소책자: · "알고 계십니까? 담배의 해독을" · 실내공기 오염과 흡연 · 아직도 담배를 피우십니까? 	보건지도과	한국운동협의회
<ul style="list-style-type: none"> ○ 세계금연의 날에 따른 홍보전단 및 포스타 배부 관련 공문 전달 일시: '93. 5. 29. 내용: 흡연은 건강에 해롭습니다(흡연으로 인한 건강문제 홍보교 육안 1,500부) 리후렛, 포스타 배부 및 부착 	보건지도과	구청 각 실·과 동사무소 의회사무국
<ul style="list-style-type: none"> ○ 의료기관인 보건소 금연구역 선포 직원교육: 직원모두 홍보 요원화하여 적극 추진 금연구역 선포내용 보건소 각층에 게시 내용: 따로 붙임 일시: '93. 5. 30. 	보건지도과	보건행정과
<ul style="list-style-type: none"> ○ 구청 확대간부 회의시 내용 홍보 일시: '93. 6. 3. 내용: · 금연운동 분위기 조성 · 회의장 재털이 제거 · 금연구역 지정 및 표시판 부착 	보건지도과	총무과
<ul style="list-style-type: none"> ○ 중·고등학교 금연교육 협조발송 (진국중 외 29개교, 비디오테이프 대여) 일시: '93. 6. 7. 	보건지도과	중·고등학교
<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연마크(아크릴) 부착 보건소 각 층 주민이 잘 보이는 곳에 부착 일시: '93. 7. 20. 	보건지도과	의사회 병원협회
<ul style="list-style-type: none"> ○ 매보건교육시 흡연이 인체에 미치는 영향 교육: 년중 보건교육 계획 		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 구청 청내방송 실시 의뢰 일시: '93. 7. 20. - 방송시간: 1일 2회(근무시작전, 국민체조시작전) 방송문안: 따로 붙임 	보건지도과	총무과
<ul style="list-style-type: none"> ○ 홍보용 책자 발간 내용: 건강생활안내(흡연은 건강에 해롭습니다) 배부수: 5,000부 발간일: '93. 7. 20. 	보건지도과	문화공보실 기획예산과

〈표 2〉 흡연실태조사결과

조사기간 : '93. 4. 27 - 5. 10일 까지

번호	구분	내용			비고
1	연령군	20대	9명	7%	대상 : 성동 구청 남자직 원 128명
		30대	66명	52%	
		40대	38명	30%	
		50대	14명	11%	
2	근속연수	10년 미만	46명	15%	
		10-20년	54명	45%	
		20년 이상	20명	16.6%	
3	1일 흡연량	10개 이하	14명	15%	
		11-20개	43명	46.2%	
		21-30개	27명	29%	
		30개 이상	9명	9.9%	
4	흡연기간	5-9년	16명	14.4%	
		10-14년	29명	26.1%	
		15년 이상	66명	59.4%	
5	금연권고를 받아 본적이 있습니까?	자주 받는다	42명	41.1%	
		가끔 받고 있다	35명	34.3%	
		그저 그렇다	13명	12.7%	
		받아본적 없음	12명	11.7%	
6	금연권고자는?	친구·동료	29명	29%	
		부모·형제	39명	39%	
		기타(아내)	32명	32%	
7	금연교육의 필요성	절대적 필요	54명	42.1%	
		조금 필요	45명	35.1%	
		그저 그렇다 필요없다	21명 8명	16.4% 6.2%	
8	흡연을 중단 하겠다면 그 이유는?	건강상 이유	54명	87.5%	
		도의적 책임	7명	10%	
		기타	2명	1.6%	
9	폐질환에도 불구하고 흡연을 계속 하는 이유	사교상 필요	5명	4.8%	
		정서적 안정	32명	31%	
		습관때문에	62명	60%	
		기타	4명	3.8%	
10	사무실에서 주위사람들의 흡연은?	무관심하겠다	24명	19.5%	
		타인의 피해	45명	36.5%	
		상황에 따라	34명	33%	
11	여성의 흡연에 대한 견해는?	절대반대	74명	60.6%	
		약간반대	28명	22.9%	
		그저 그렇다	16명	13.1%	
		약간 찬성	4명	3.2%	
12	공공장소에서 흡연 구역 설정에 대해	찬성	106명	85%	
		반대	18명	15%	
13	흡연의 욕구충동이 강할때?	스트레스 해결	64명	52%	
		무엇인가 생각하고 싶을때	20명	16.2%	
		식 후	39명	31.7%	
14	금연교육을 받은 적이 있는지?	있다	17명	13.6%	
		없다	108명	86.4%	

〈표 3〉 건강연령 문항분포

문 항	배점	실수	(%)
흡연습관	-2	8	(19.0)
	0	2	(4.8)
	+2	1	(2.4)
	+6	7	(16.7)
	+12	21	(50.0)
	+16	3	(7.1)
생활만족도	-4	11	(26.2)
	+3	27	(64.3)
	+5	4	(9.5)
고기섭취	+6	1	(2.4)
	+4	5	(11.9)
	-3	36	(85.7)
과일, 채소섭취	-4	7	(16.7)
	-3	16	(38.1)
	-1	9	(21.4)
	+1	8	(19.0)
	+3	2	(4.8)
수면	+3	6	(14.3)
	+2	26	(61.9)
	-2	10	(23.8)
음주	+5	3	(7.1)
	+3	20	(47.6)
	-1	19	(45.3)
혈압	+4	1	(2.4)
	0	41	(97.6)
당뇨	+5	3	(7.1)
	0	29	(92.9)
운동	-10	4	(9.5)
	-5	4	(9.5)
	-4	15	(35.7)
	+2	6	(14.3)
	+10	13	(31.0)
감기	+3	4	(9.5)
	+1	22	(52.4)
	-3	16	(38.1)
화	+5	8	(19.0)
	+2	22	(52.4)
	0	2	(4.8)
	-3	10	(23.8)
긴장	-5	18	(42.9)
	+5	24	(57.1)
총점	-19 - 0	14	(33.3)
	1 - 20	17	(40.5)
	21 - 36	11	(26.2)
계		42	(100.0)

우리구청 직원의 흡연에 관련한 14개 문항 설문 조사 결과 근속년수는 85%가 흡연기간 10년이상인 85.6%로 청소년기부터 흡연을 시작하였음을 볼 수 있으며 금연권고자는 친구 동료보다 부모 형제 가족으로부터가 7.1%로 가족중심의 생활형태로 변화됨을 나타내고 금연교육의 필요성은 77.2%이면서도 교육을 받은적이 없다가 86.4%로 흡연에 대한 교육에 필요성을 절실히 느끼고 있다. 또한 사무실에서 주위사람의 흡연은 무관심하겠다는 19.5% 폐질환에도 불구하고 흡연을 계속해야되는 사유중 습관때문에 60% 정서적 안정때문에 31% 사고상 4.8% 이어서 직원들의 행동변화가 있어야 됨을 시사하고 있다. 공공장소에서 흡연구역 설정에 대하여 106명 중 85%가 찬성하고 있음은 각 과 조사시에 실내에서 흡연할 경우 벌금제로 적게는 천원, 많게는 만원 까지 시행하고 있는 점으로 보아 흡연장소 설정은 시급한 상황이었다. 위와같은 모든 내용을 구청 총무과에 통보하여 직원건강증진을 위한 금연운동은 계속 추진해야할 사업임을 강조하였다.

5. 향후 계획

- 1) 각 실과 동사무소에 금연마크를 총무과에서 제작하는 대로 부착토록 하며 94년 금연의 날에는 우리구 직원의 흡연율은 30%로 낮추도록 할 계획이다.
- 2) 단전호흡 운동을 하고 있는 직원들의 건강증진 사업을 추진할 계획이다.
- 3) 우리 보건소에서 적용한 모형이 국민건강증진의 첫걸음이 되며 앞으로 내년에는 조금 더 좋은 기틀이 될 수 있도록 함께 노력하기를 제안한다.

VI. 운동사례

이 정 화 (한솔제지)

1. 회사소개 및 보건관리

1) 회사소개

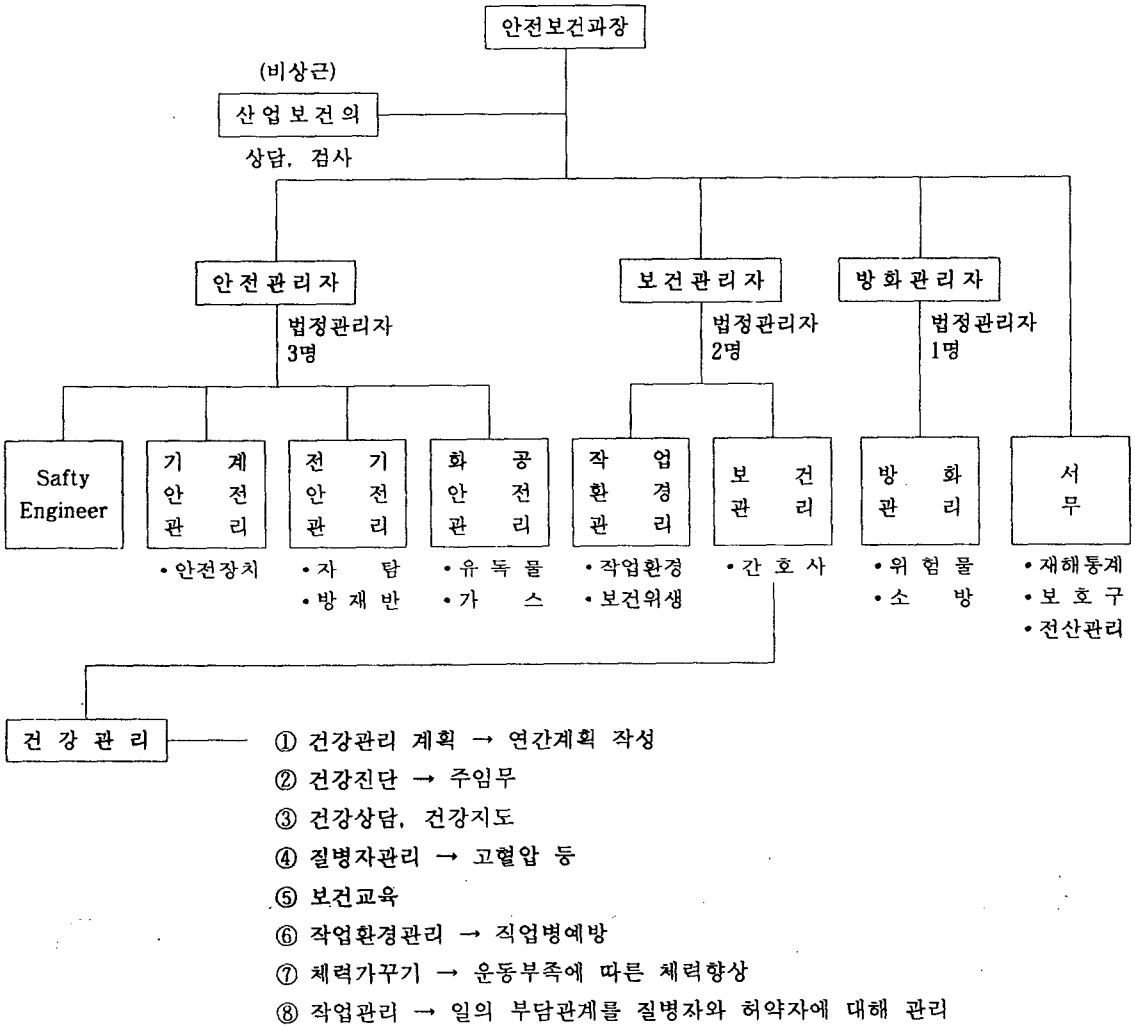
소재지 : 전주시 팔복동 공단내

주 생산품 : 종이

근로자 수 : 980명

2)

안전보건과 조직도



3) 개선추진

단 계 별	주 요 추 진 내 용	비 고
제1단계	- 보건위생 관리체계 구축 • 조직의 확립 → 안전보건과, 건강관리실(의료보험 이관) • 전담인력 확보 및 보건위생관리 계획수립 → 산업위생기사 자격증 취득(2명), 안전보건과 증원 - 사원검진 확대 → 채용시 검진항목 추가 → 종합검진 확대 실시(35세이상) - 보건위생에 대한 THP운동 → 전사원의 건강증진에 대한 붐 조성 → 건강관리 정보제공 활동 실시, 시청각 교육(책자발간, 매월 중점 관리항목 지정) - 합리적인 건강 이상자 관리 → 작업매치, 휴복직 관리	92년도

단 계 별	주 요 추 진 내 용	비 고
	<ul style="list-style-type: none"> •사원 검진결과 전산화로 이상자 관리 철저 - 작업환경 적극개선 및 자체 측정능력(시설, 장비) 확보 → 소음장소 개선, 분진장소 개선, 악취제거기 설치 - 중점관리 대상 작업장 선정 운영 → 부서장 관리책임 부여 - 건강상담 확대 실시 → 상담 + 검사 - 작업으로 인한 체력손실 보전을 위한 후생지원 확대 (간식, 영양제, 하절기 식염, 장티푸스 예방약 등) 	
제2단계	<ul style="list-style-type: none"> - 보건증진 방안 확대 → 자기체력 측정기구 설치 운용 - 건강관리 프로그램 개발 보급 → 전문인력(트레이너) 확보로 집단적인 체력 증진 및 건강관리활동 전개 - 작업환경 개선 방안 우수사례 발표회 전개 - 지정병원 확대운영 → 전문 의료기관 업체 	93년~ 94년도
제3단계	<ul style="list-style-type: none"> - THP운동 적극전개 → 전문인력 양성 활성화 - 생활지도회 실시 → 전문의에 의한 집단 및 개인 생활지도로 질병 초기에 지도 - 건강구현 교실 운영 → 보건관리자, 간호사, 영양사, 트레이너에 의한 집단지도 및 개인지도로 생활습관을 개선 - 건강관리센터 설립추진 → 전문인력 및 체육관 건립 	95년도

주요내용 추진일정

보 건 위 생 추 진 내 용	추 진 일 정			
	92년	93년	94년	95년
- 보건위생 관리체계구축(전담인력 확보)				
- 사원검진 확대 → 신입사원 채용시 검진항목 추가)				
- 종합검진 대상자 확대(실시)				
- 보건위생에 대한 THP운동(건강관리 정보제공))				
- 건강 이상자 관리 → 작업배치, 휴복직 관리)				
- 사원 건강이력 전산화로 이상자 관리				
- 작업환경 적극 개선)				
- 작업환경 측정능력(시설, 장비) 확보)				
- 중점관리 대상 작업장 선정 운영)				
- 전문의별, 한의에 의한 건강상담)				
- 작업으로 인한 체력손실 보전을 위한 후생지원 확대)				
- 자기체력 측정기구 설치 운용)				
- 건강관리 프로그램 개발 보급)				
- 전문인력(트레이너) 확보)				
- 체력증진 및 건강관리 활동 전개				
- 작업환경 개선방안 우수사례 발표회 전개)				
- 지정병원 확대운영 → 전문 의료기관 업체)				
- THP운동 적극전개 → 전문인력 양성 활성화)				
- 생활지도회 실시 → 전문의에 의한 생활지도)				
- 건강구현교실 운영 → 집단, 개인 생활습관을 개선)				
- 건강관리센터 설립추진)				
- 전문인력 및 실내체육관 설치)				

〈표 1〉 운동요법 시행 후 추이 변화

분 류	HISTORY	평균 체중 (Kg)	운동요법	식이요법	현 재 ('93. 11월)
신씨 32세 168Cm	가족력 없음 90. 120/80 (66Kg) 92. 130/90 (69Kg) 93. 140/100 (70Kg)	61.2	1일 30분씩 조깅	약간 노력	체중 65Kg 혈압 120/80 120/90
정씨 30세 167Cm	가족력 있음(모) 90. 130/90 (64Kg) 92. 160/110 (68Kg) 93. 150/100 (66Kg)	60.3	1일 20분씩 조깅	철저히 시행 (도시락)	체중 61Kg 혈압 140/90 140/100
안씨 31세 173Cm	가족력 없음 91. 120/80 (83Kg) 92. 140/90 (85Kg) 93. 140/100 (92Kg)	65.7	1일 30분씩 조깅	약간 노력	체중 83Kg 혈압 140/90 130/90

4) 교육 및 상담

- (1) 신입사원 : 입문교육시 1시간
- (2) 상담 : 수시로
- (3) 유소견자 상담 주선 : 산업보건의 및 전문의 소견서 제출
- (4) 외부강사 초빙 전사원 보건교육 : 연 2회
- (5) 유소견자 휴직, 복직 상담
- (6) 안전보건 회보 발행 : 월 1회
- (7) 유소견자 가정통신문 발송

2. '92년도 보건통계중 고혈압 환자

- 1) 전체 967명중 10%가 고혈압 관리대상
 - (1) 고혈압 중증(150/100이상) 17명 : 심장전문의 소견서 제출 및 2주 1회 체크 상담 본인서명
 - (2) 고혈압 경증(140/90이상) 82명 : 6개월에 1번 체크 및 상담 본인서명
- 2) 고혈압 관리지도
 - (1) 본인의 평균혈압 사정
 - (2) 식이 요법
 - (3) 운동 요법
 - (4) 생활습관 요법
- 3) 운동요법 적용
 - (1) 위의 경증 고혈압 환자이면서 젊고 비만도가

심한 사원에게 운동요법 강력 권장

- (2) 경증의 고혈압 환자에게 운동요법 적극 권장했으나 거의 하지않고 그중 건강관리실 계속 체크 관리하는 사원 3명이 운동요법 시행후 혈압의 변화를 〈표 1〉과 같이 알수 있었다.

고혈압 관리의 여러가지 요법 중에서 경증의 고혈압이면서 연령층이 젊고 비만도가 심한 사원의 경우는 약물요법까지 가기 전에 식이 및 운동요법을 통해 체중을 저하 시켰을 때 혈압 하강을 볼 수 있었다.

이제 막 시작에 불과한 이 시점에서 근로자들이 스스로 참여할 수 있는 여건(시설, 시간, 공간)을 마련하고 집단적으로 참여케 한다면 그 효과는 그만큼 커지리라고 생각된다. 또한 운동 붐을 조성한다면 인식의 변화와 더불어 전반적인 건강수준도 향상되리라고 본다. 그에 따라서 건강증진관리 활동에 쉽게 접근할 수 있는 방법 모색과 산업간호사의 적극적인 자세와 노력이 요구된다.

<부록 1>

사원 건강 가정통신문

이제 지리하던 장마도 그치고 본격적으로 시작되는 더위 속에서 사원 가족 여러분 안녕하십니까?

특히 이 서신을 보내게 됨은 건강에 대한 인식을 새롭게 하고 가족들도 치료와 예방에 참여해 주십사 하고 부탁 드리기 위함입니다.

그간 회사에서는 35세 이상 사원들의 종합검진을 실시하는 등 나름대로 노력하고 있습니다만 우리는 지난 몇달전 같이 일하던 동료가 하룻밤사이 돌아올 수 없는 나라로 간 사실을 접하면서 결코 남의 일이 아닌 것임을 알았습니다.

그리고 건강이란 증상이 없다고 방치할 수는 없습니다.

아무도 내일의 일에 대해선 장담할 수 없는 것이기 때문입니다.

어떤 유명한 사람은 이렇게 이야기 했다고 합니다.

인생에 있어 돈을 잃은 것은 인생의 적은 부분을 잃은 것이고,

인생에 있어 명예를 잃은 것은 인생의 많은 부분을 잃은 것이고,

인생에 있어 건강을 잃은 것은 인생의 전부를 잃은 것이라고

정말 우리에게 건강보다도 더 소중한 것이 어디 있겠습니까?

여기 93년도 사원 씨의 검진결과 자료를 보내오니 관심을 가지고 치료 관리할 수 있도록 협조 부탁드립니다. 건강한 아빠, 건강한 가정, 건강한 회사가 될 수 있도록 노력합니다.

사원 여러분의 가정에 늘 건강과 행복이 가득 하시길 기원 합니다.

1993. 8.

한솔제지주식회사 전주공장

공장장 김근무 드림

<부록 2> 검진 결과 및 관리

분 류	현재상태	관 리 및 주 의 사 항
고혈압 중증 (혈압 150/100 이상)		<ul style="list-style-type: none"> - 내과 전문의 진찰 및 약물복용 - 과로금지(육체적, 정신적) - 식이요법: 음식은 싱겁게 - 치료하면서 정기적 혈압체크(월2회 정도) - 적절한 체중유지: 비만은 위험
고혈압 경증 (혈압 140/90 이상)		<ul style="list-style-type: none"> - 음식물은 싱겁게 - 적절한 체중유지 - 정기적인 체크(월1회 정도)
간장질환 중증 (B형간염보균자 포함)		<ul style="list-style-type: none"> - 내과전문의 상담 및 치료 - B형간염시 가족들은 검사후 예방접종 실시 - 과음 및 흡연 금지 - 피로하지 않게 한다 - 식이는 고단백 식사 - 정기적인 체크(병원 및 건강관리실 이용)
간장질환 경증		<ul style="list-style-type: none"> - 음주 및 흡연금지 - 너무 피로하지 않게 한다 - 정기적인 체크(건강관리실 이용)
고 지 혈 중 (콜레스테롤 230이상)		<ul style="list-style-type: none"> - 식이요법(콜레스테롤 많은 음식 삼가) : 계, 달걀노른자, 생선알, 기름기 많은 음식 삼가 - 적당한 운동 및 적절한 체중유지 - 야채를 많이 섭취 - 정기적인 체크(6개월에 1번 건강관리실)
위 염		<ul style="list-style-type: none"> - 식이요법(짠것, 매운것등 자극성 있는 음식삼가) - 정신적인 안정 및 스트레스 요인 제거 - 심한 경우 약물치료
빈 혈		<ul style="list-style-type: none"> - 충분한 영양섭취(필요시 철분제제 복용) - 과로금지
당 뇨		<ul style="list-style-type: none"> - 식이요법(단것등 엄금) - 정기적인 체크(2개월에 1번 건강관리실) 심한경우 병원 치료
난 청		<ul style="list-style-type: none"> - 일반성 난청일 경우 이비인후과 치료 - 소음성 난청은 치료가 없음 (예방이 최우선: 귀마개 철저 착용) - 난청 질환 판정자는 소음없는 부서로 전배
기 타		<ul style="list-style-type: none"> - 질환에 따라 적절히 치료 - 조기발견 치료는 치료기간 단축 및 향후 결과도 좋음

<부록 3>

■ 보건코너 ■ ■ 사원 개개인의 건강관리는 기업발전의 초석입니다 ■

“아는게 병” 이라지만?

■ 지방간이란?

간에 지방이 증가한 상태로 중성 지방이 간중량의 5%이상 축적된 경우를 말함.

■ 지방간은 왜 발생하는가?

비만, 알코올, 당뇨병, 고지혈증 등이 원인이고 최근 식생활의 변화로 음식물에 의한 지방량의 증가와 특히 남자의 경우 만성 음주로 인한 지방산대사의 감소로 인해 간에 지방이 축적됨.

■ 지방간의 증상과 진단은?

증상은 특별히 없으나 간혹 소화불량, 피로등이 있고 종합검진시 초음파 검사로 나타남.

■ 지방간은 건강에 어떤 위험을 주는가?

당장 건강에 위험을 주진 않지만 알콜성 지방간인 경우 치료하지 않으면 간경화로 진행되어 치명적일 수 있다.

■ 지방간 치료는?

특별한 약물치료는 없고 원인에 따라

- 비만에 의한 지방간 : 체중조절, 저칼로리식 운동
- 알콜에 의한 지방간 : 술을 끊는다.
- 당뇨에 의한 지방간 : 당조절에 의한 치료.