



産業保健醫와 保健管理者(XI)

조규상

최근 사업장에서는 건강보호에서 건강증진이라는 말들이 나오고 있다. 이것은 인구에 있어 연령이 고령화되어 감으로써 노동인구 또한 고령자가 점유하는 율이 증가하고 이들에게서 흔히 일어나는 고혈압질환, 심장병, 당뇨병 등 성인병이 증가하게 되므로, 이를 조기에 진단하여 예방하는데 있다. 실제로 이들 질병은 젊었을 때부터 지속적인 체육단련, 적절한 식생활과 생활습관을 가지므로써 발병을 예방할수 있으며 진행을 지연시킬수 있음이 의학적으로 증명되고 있다.

또하나의 이유는 과거 사업장에서 일하는 근로자들은 건강에 대하여 소홀히 취급되었고, 건강이 나빠지더라도 단념적으로 생각하여 왔다. 그러나 오늘날 건강은 인간의 기본권이라는 인식과 더불어 건강에 해로운 3D의 일을 기피하는 경향이 높아지고 있다. 이에따라 직장에서는 근로자가 보다 건강하게 되기위한 운동이 복지후생사업과 더불어 전개되고 있다.

이러한 운동의 결과는 사업장에 있어서의 결근률의 감소와 질병으로 인한 의료비지출의 감소 등으로 나타나고 있다.

● 産業保健 管理業務:건강증진사업 ●

Q35. 최근 선진국의 사업장에서 추진되고 있는 건강증진운동의 내용에 대하여 설명하여 주십시오.

A. 크게 나누어 두가지 방향으로 ① 근로자의 건강상태를 정확히 파악하기 위한 일상생활조사, 의학적검사, 운동기능검사 등으로 되어있는 건강측정과, ② 건강측정에 따른 개개 근로자에게 적합한 건강지도 즉 운동지도, 정신보건지도, 영양지도, 기타 일반보건지도로 되어 있습니다.

Q36. 건강측정의 내용을 보다 구체적으로 말씀하여 주십시오.

A. ① 문진(기억력, 직업력, 가족력, 자각증상) ② 진찰 ③ 의학적검사(체격, 순환기능, 호흡기능, 혈액, 요 등의 검사) ④ 생활상황조사(작업내용, 통근방법, 생활일정표, 취미, 기호, 운동습관과 운동경력, 식생활, 정신보건상태) 등 입니다.

건강측정은 개개 근로자의 건강상태를 파악하여 그 결과에 따라 건강지도를 하는 것으로서 검사성적을 가지고 바로 다른 근로자와의 우열을 가리는 것은 바람직하지 않습니다.

건강진단은 근로자의 건강상태나 질병유무를 확인하는데 주관을 두고 있는데 건강측정은 건강진단에 이상이 없는 대부분의 근로자를 대상으로 개개인의 건강수준을 측정하여 그 결과에

따라 보다 나은 건강을 유지하도록 지도상담하는데 주관을 두고 있습니다.

물론 건강진단과 건강측정은 검사에 있어 중복되는 항목이 있으므로 같이 하는 것이 바람직하며 건강에 이상이 있는 사람에 대하여는 필요한 범위내에서 지도상담을 해주어야 하는 것은 더 말할 것도 없습니다.

Q37. 그러면 건강지도는 어떻게 하는지 그 내용에 대하여 자세히 설명하여 주십시오.

A. 건강지도는 건강측정결과에 의하여 운동지도, 정신건강지도, 영양지도, 일반보건지도를 하게 되며 구체적 내용은 다음과 같습니다.

(운동지도)

운동지도는 산업보건의가 작성한 지도표에 따라 보건지도훈련원(Health care trainer)이 근로자 각자에 대해 실행가능한 운동프로그램을 만들어 구체적으로 지도를 하게 됩니다. 따라서 효과적으로 실시하기 위해서는 지도원의 역할이 중요합니다.

운동지도는 각자의 적합한 운동을 생활양식에 맞도록 일상생활에 도입하여 생활습관화 하는 것으로서 언제 어디서나 가능한 운동을 중심으로 프로그램을 만들게 됩니다. 이때는 운동시의 각자의 심폐기능을 측정하여 강도와 빈도, 시간을 결정하게 됩니다.

운동으로는 보행, 조깅, 자전거운동 등 다양합니다.

(정신건강지도(mental health care))

건강측정에 따라 정신건강지도가 필요하다고 판단되거나 근로자가 희망할 경우에는 심리상담자가 산업보건의의 지시를 받아 정신보건지도를 실시합니다.

정신보건이라 하면 정신적 측면만이 문제가 되는 것 같지만 신체적 자각증상 즉 두통, 요통, 식욕부진 등의 신체적 이상도 정신적 영향을 주게 됩니다. 따라서 심리담당자는 근로자의 말을 잘들어 스트레스에 의한 심신의 상태에 대해 필요한 조언을 하며 긴장을 푸는 지도를 실시합니다. 정신건강지

도는 상담을 하기 좋은 분위기를 만들어 주어야 하며, 직장은 좋은 인간관계와 맑고 명량한 환경이 되도록 노력하여야 합니다.

(영양지도)

건강측정결과에 따라 과식이나 편식하는 근로자에게는 영양지도사가 산업보건의의 지도하에 영양섭취량 뿐만아니라 개개인의 식습관에 대한 지도를 합니다. 균형잡힌 식사를 위하여는 단백질, 당질, 지방, 연분, 섬유질 등 식사내용을 검토하며, 식사에 있어서는 천천히 시간을 가지고 충분히 씹어 먹도록 하며 야식이나 간식은 되도록 억제하는 것이 좋습니다.

(일반보건지도)

일반보건지도는 보건관리자가 산업보건의의 지도하에 근무형태, 생활습관에서 오는 건강의 문제를 해결하기 위하여 수면, 흡연, 음주, 구강보건 등 건강한 생활에의 지도와 교육을 직장생활을 통하여 실시합니다.

이때 생활습관에 기인한 문제는 근로자에게 이러한 점을 고치도록 지도하여도 지금까지의 습관을 쉽게 바꾸기 어렵습니다. 그러므로 지도를 할때는 시간을 가지고 상대의 이야기를 들어 그러한 습관을 가지게 된 동기나 배경, 근본적 원인을 본인이 알고 있는가를 이해시켜 그 원인을 바로알고 고쳐야하는 의미를 자각하도록 하는 것이 중요합니다.

Q38. 사업장에 있어 건강증진사업을 위한 조직 체계는 어떻게 되어있습니까.

A. 50인 이상 사업장에는 산업안전보건위원회가 있으므로 이 위원회에서 건강증진사업 계획을 수립하여 건강증진전문위원회를 설립·운영하게 됩니다. 이 전문위원회는 산업보건의를 위원장으로 하여 보건지도훈련원, 심리담당자, 산업영양지도사, 산업보건관리자들로 구성합니다. 이들 요원은 자격을 가진 사람으로 소정의 연수를 받도록 되어 있습니다.★