

이 내용은 일본 「노동위생」지에
게재된 노동위생활동에 관한
Q&A를 번역한 것입니다.
산업보건관계자 여러분의 업무에
도움이 되었으면 합니다.

식생활 개선을 효과적으로 하기 위해서는

● 당 사업장에서는 직원들의 생활습관성 성인병 예방이나 건강증진을 추진하고자 하는데 이를 위해서는 영양사를 비롯한 보건 관리 스태프 전체가 어떻게 연계해 나가면서 영양지도를 추진하는 것이 좋을지 알고 싶습니다.

☞ 예방적 견지에서의 영양지도를

기업내의 영양사라고 하면 사원식당이나 기숙사 식당에 있어서 균형 있는 영양식단으로 건강하고 맛있는 식사를 할 수 있도록 제공하는 역할을 하는 사람입니다. 사업장에서의 영양사 역할은 식생활상 문제가 될 수 있는 근로자에 대하여 영양의 섭취량은 물론 근로자 개개인의 식습관이나 식행동을 평가하여 그 개선을 위해 지도하는 일이라고 할 수 있습니다. 이것을 구현시키는 일이 영양사에게 주어진 업무가 아닌가 생각합니다.

그리고 기업내의 건강유지증진대책을 내실있게 하기 위해서는 단순히 문제가 있는 사람의 영양지도만 하는 것이 아니라, 예방적 견지에서도 건강한 자를 포함한 전 종업원을 대상으로 한 식생활 개선시책을 전개할 필요가 있다고 생각합니다.

각 스태프와의 연계가 포인트

한 사업장에서의 구체적인 활동사례를 소개하면

① 질병자에 대한 식사요법 지도(주로 개별 면담지도)

보건관리자를 비롯한 산업보건 스텝과 영양사가 한팀이 되어 일하는 데에는 먼저 정보교환의 장을 마련하는 것(추진위원회 등)이 효과적이며, 기업 전체 차원의 건강증진방침이나 그 대책을 스텝 전원이 함께 기획입안하고, 팀으로서 활동해 가도록 하는 것이 가장 바람직합니다. 구체적인 실시활동에 있어서는 소위원회 등의 회의를 정기적으로 개최하여 정보교환을 긴밀히 하는 일도 중요합니다.

② 질병예비군에 대한 식생활 개선지도(주로 개별 면담지도나 건강교실)

③ 건강한 자에 대한 계몽활동(건강증진 이벤트나 세미나 등에 의한 Software 대책)

④ 식생활 환경개선(주로 사내식당이나 기숙사 식당에서의 Hardware 대책)

과 같은 활동인데, 이와 같은 활동은 보건관리자나 의료스텝 등의 산업보건 스텝과 영양사가 한 팀으로 추진해 나가는 일이 중요합니다.

예를 들면, 질병자에 대한 식사요법 지도와 질병예비군에 대한 식생활 개선지도를 위한 영양지도에 있어서는 각자의 작업상황이나 생활습관을 충분히 파악하고 이해한 후에 식생활 상담을 해야 합니다. 그러나 장기간의 장시간 잔업이나 무리한 교대제 근무로 식생활이 흐트러짐으로써 몸의 조절력이 깨진 경우 등은 잔업시간이나 취업형태

라는 노무관리상 문제를 해결하지 않으면 식생활 개선이 불가능할 수도 있습니다.

이와 같은 노무관리상 문제와 건강관리와의 조정을 피하는 경우는 보건관리자 등 산업보건 스텝의 상호협력이 필수적입니다.

그리고 식생활이나 음주문제는 마음의 건강과 밀착되어 있기 때문에 상담요원을 비롯한 전문 스텝과 연계하여 가족의 협력을 얻어가면서 건강지원을 해 나가는 일 또한 중요합니다.

한편, 건강한 자에 대한 계몽활동으로서 영양전시회 등의 건강증진 이벤트를 개최하고자 하는 경우에 있어서도, 건강유지증진 전문위원회 등을 구성하여 노무관리담당자나 위생관리자 등의 스텝 그리고 직장의 주관리자와 함께 기업전체의 문제로서 조직적으로 추진하는 편이 직장내 구석구석까지 침투하기 쉽다고 생각합니다.

건강한 식사를 실천할 수 있는 환경조성

종업원의 식생활을 건강하게 향상시키기 위해서는 사내나 기숙사 및 가정에서의 식생활 환경의 개선대책을 도모하여 종업원이 적어도 건강관리를 실행하기 쉽도록 환경을 정비하여 지원하는 일이 성공의 비결입니다.

몇 번의 개별 면담지도나 건강교실에서 「섭취 칼로리를 줄입니다. 야채를 충분히 먹고 있습니까?」라고 지도해도 사원식당이나 기숙사 식당에서 저칼로리 메뉴나 샐러드 코너 등이 준비되지 않았다거나 가정의 식탁에서도 이루어지지 않기 때문에 실천할 수가 없습니다.

음식에 대한 종업원의 목소리는 어쨌든 입맛에만 초점을 두는 경향이 있는데, 건강관리담당자의 입장에서 사내, 기숙사, 가정 등에 있어서 영양적 균형이 취해진 식사가 되도록 지원해야 한다고 생각합니다.

예를 들면, 사내식당이나 기숙사 식당에 있어서는 영양가 표시, 샐러드 코너나 건강식 설치, 자동판매기의 내용물 개선 등을 관련 스태프들에게 제안하여 개선해 가는 일입니다. 그리고 가정에는 주부들에게 ‘영양통신’ 등 홍보물을 발행하여 가정에서의 조리담당자에게 협력을 얻도록 합니다. 이와 같은 활동에 있어서 복리후생부문이나 노동조합에서 산업의나 보건관리자와 함께 활동이 전개되면 보다 효과적일 수 있습니다.

이상과 같이 보건관리자를 비롯한 산업보건 스태프와 영양사가 한팀이 되어 일하는 데에는 먼저 정보교환의 장을 마련하는 것(추진위원회 등)이 효과적이며, 기업 전체 차원의 건강증진방침이나 그 대책을 스태프 전원이 함께 기획입안하고, 팀으로서 활동해 가도록 하는 것이 가장 바람직합니다. 구체적인 실시활동에 있어서는 소위원회 등의 회의를 정기적으로 개최하여 정보교환을 긴밀히 하는 일도 중요합니다. **▶▶▶**

건강상식

《알아 둡시다》

향암식품 (9)

생강

생강은 수분이 많아서 저장성이 좋지않아 대부분이 건조품인 건강(乾薑)으로 유통되고 있다. 저유성분의 향기성분은 진기베린, 진개베롤, 캄펜, 모르네올 등이다. 생강의 매운 맛 성분은 진게론과 쇼가올이다.

생강은 진통작용, 구토예방, 위산과다에 효과가 있고 기침과 딸국질을 멈추고 혈압을 강하시키고 심장을 자극하는 것으로 알려져 있다. 또한 세포의 돌연변이를 예방하는 돌연변이 억제물질로서 현저한 효과를 보이고 있다.