

## 어떤 효과를 겨냥할 것인가?

이 내용은 효과적인 보건지도를 위한 기본적 사고, 건강검진 절차와 지도, 일상적 보건지도에 있어서 어떠한 점을 고려하면 좋은가를 기업내 보건관리실에서의 사례와 함께 살펴보고자 한 것입니다. 사업장의 보건관리자들이 보건관리 또는 건강상담 업무를 수행하는데 있어서 나름대로 보건지도 방법을 강구하는데 연계하여 참고할 수 있기를 바랍니다. (편집실)

### 어떤 효과를 겨냥할 것인가

「효과적인 보건지도」라 할 때 어떤 결과가 얻어지면 효과가 있다고 할 것인가. 이 점에 있어서 다음의 두 가지 결과가 얻어질 때 효과가 있다고 볼 수 있겠다.

첫째는 피상담자가 보건지도를 받은 후에 「만나서 이야기하니깐 좋다」, 「명쾌해졌다」, 「기분이 좋고 마음이 안정이 되었다」 라고 느껴주는 일이다.

둘째는 피상담자 쪽이 자신과 이야기하면서 스스로 자신의 건강문제 해결에 편승하게 된다는 건장관리 행동을 취할지 말것인지의 여부를 결정하게 되는 일이다. 스스로 자신의 행동을 결정한다는 점에 있어서는 단지 건장관리 행동을 취하겠다고 결정하는 것만 뜻하는 것이 아니라, 지금은 건장관리 행동을 취하지 않을 수 있는 혹은 취할 수 없다고 스스로 결정하는 일까지 포함된다.

건장관리 행동을 택함과 택하지 않는 모든 사항이 피상담자 자신의 결정에 포함된다고 말하면 여기에서 두 가지의 오해가 생

길 수가 있다. 하나는 건장관리 행동은 스스로 정하는 것이니까 당사자가 마음이 내켜야 하는 것이라며 냉담하게 외면하는 처사라고 생각하는 쪽이며, 또 한가지는 다음날 쓰러질만큼 건강하지 않아도 건장관리를 노력하지 않는 사람에 대하여도 보건관리자는 직업적으로는 무책임한 처사가 될 꺼라는 오해이다. 그러나 그것이 피상담자의 결정에 대하여 냉담한 행동을 보였다기 보다 또 내일 쓰러지더라도 건장관리에 노력하지 않겠다는 사람에게 소홀했다기 보다, 행동만을 강요할 것이 아니라(이 점이 포인트이다) 스스로 본심에서 원하는 결정이라면 그것을 존중해서 인정하는 것이 좋을 수도 있는데 핵심이 있음이 중요하다.

이 두 가지 오해에 대한 해법으로서 피상담자가 자신의 문제를 스스로 결정하기까지의 변화를 5단계로 분류해 보았다.

보건지도 중에 피상담자는 다음과 같은 5단계로 진행해 간다. 1회의 보건지도로 5단계까지 진행되는 사람도 있는가 하면, 피상담자가 혼란해져 있거나 이야기가 복잡해지거나 하면 수회의 보건지도를 통해 5단계까

지 가는 경우 등 여러 가지 형태가 있다.

1. 자신이 말하고 싶은 것을 방해받지 않고 이야기하였다.
2. 자신이 말하고 싶은 것을 있는 그대로 이야기해서 기뻐다. (자신의 기분이나 생각을 이야기 했을 때 기뻐했다고 느낀다)
3. 이야기하는 동안에 자신의 문제나 원하고 있는 것을 알게 되었다.
4. 이야기하는 동안에 방향성이나 해결방법을 알게 되었다.
5. 자신이 어떻게 하면 좋을까를 결정하였다.

「당신의 인생이니까 당신 마음대로 하면…」이라고 말한다면 제1단계의 이야기도 들을 수 없을지도 모르겠다. 그러나 피상담자가 이야기해서 기뻐했다고 생각하는 만큼 상대의 생각이나 기분까지도 듣고 있는 것이므로 결코 냉담하게 대응하고 있다는 의미는 아닌 것이다. 그리고 3이나 4단계와 같이 자신의 문제나 방향성을 연계해 나가면서 결정한 일이라면 억지도 걸치레도 아닌 피상담자의 본심이라고 말할 수 있다. 굳이 「건강해서」라고 하는 사람은 많지만, 본심에서 「쓰러지더라도」라고 생각하고 있다는 것은 대단히 심각한 일이다. 그러므로 정상적인 사람이 다음날 쓰러진다 해도 건강관리 행동을 취하지 않겠다고 말하는 사람은 거의 없다.

오히려 그렇게 말하는 사람을 만났다면, 이야기한 결과 정상적인 상태라는 것을 알

고 있더라도, 「자신의 의사로 치료하지 않겠다고 결정한 사실을 잘 아는 제3자와 통하고 싶다」고 부탁을 한다. 스스로 결정한 건강관리상의 책임을 묻지 않기 위한 준비이기도 하다.

그리고 피상담자의 입장이나 의견을 존중하여 이야기를 진행해 가고 있기 때문에, 이 결론에 이를 즈음에는 보건관리자의 입장에 있어서도 정직하게 말할 만큼의 신뢰관계가 가능해질 수 있다. 그렇기 때문에 이러한 이야기도 꺼낼 수가 있는 것이다.

보건관리자는 대개는 피상담자 스스로 결정한 것이므로 이의가 없다고 말하면서도 항상 건강관리 행동을 취하도록 강요하는 것처럼, 또 건강관리 행동을 시키는 보건지도야말로 한 보건관리자의 바람직한 활동이라는 인식이 깔려 있다. 이와같이 강박관념에 가까워지면 보건지도가 위축되거나, 허울적인 것이 되어, 당연히 피상담자가 자유롭게 기분 좋게 이야기하는 일도, 스스로 생각하여 결정해 가는 일도 어려워지게 된다.

## 사례에서

이상과 같은 두 가지 결과(효과)를 목표로 하여 보건지도를 한 경우의 예를 소개한다.

《김씨와의 상담》 정기건강진단 실시 결과, 간기능이 좋지 않아( $\gamma$ -GTP 120정도, GOT, GPT 모두 60~70정도) 보건지도를 받게 되어 건강상담실로 찾아왔다. 보건관리자와 이야기를 하던 중 A씨는 「doctor stop(권투경

기중 부상으로 의사가 경기 계속 불가능이라 인정할 때 상대편 선수의 승리를 선언하는 것)이 걸릴 때까지는 음주량을 줄일 마음이 없다», 「검사 결과가 더 이상 나빠지지 않는다면 지금처럼 생활을 계속하겠다」고 생각하고 있었다. 그래서 김씨에게 매년 건강진단을 앞으로도 잊지 말고 받을 것을 약속하고, 검사수치에 변화가 없는가를 살펴가 자며 보건지도를 끝마쳤다.

1년반 후 김씨로부터 상담실로 전화가 왔는데, 보건관리자는 전화를 받고 나서 상담기록을 살폈으나 상기의 일이 생각나지 않을 정도로 1회째의 보건지도는 인상에 남아있지 않았다. 상담실을 찾은 김씨는 “얼마전 받은 건강진단 결과 간기능이 나빠졌다. 친구에게 그 말을 하고자 연락했는데 「얼마전 간경변으로 사망했다」는 소식을 듣고, 본인도 뭔가 하지 않으면 안된다고 생각되어... 이전에 왔을 때 술을 줄일 생각이 있다면 찾아오라고 해서...” 하고 말을 시작했다. 상

담시 문진 결과는 검진데이터와 비교하여 그다지 악화된 상태는 아니라고 생각되었으나, 본인이 「술을 줄이고 싶다」는 말을 하였다. 김씨에게 어떻게 하고 싶은가를 되물어 보았더니 「매일 5홉이상 마시고 있는데, 취해서 정확한 주량은 알 수 없지만 술이 맞았다고 생각하여 먹는 양은 2홉까지 정도이다. 그래서 술을 주1회 거르는 일은 어렵지만 2홉으로 줄이는 일은 할 수 있을 것 같다. 2홉이상 마시지 않기 위해서 단골주점의 주인이나 근로자에게 2홉이상은 본인에게 술을 주지 않도록 말해 보겠다」며 스스로 결정하여 방안을 말하였다.

《이씨와의 상담》 건강상담실로 「지금 거기에 가도 됩니까?」라는 전화 즉시 방문한 이씨는 20대 후반, 이전에 건강진단 결과를 설명하기 위한 보건지도로 보건관리자와 한번 상담한 적이 있는 사람이었다. 이씨는 「뭐라 말해야 좋을지 정리가 안되어서...」라고 말을 얼버무렸으며, 이에 대해 보건관리자는 「정리가 되지 않아도 괜찮으니까 생각나는 대로 이야기하고 싶은 것을 말해 봅시다」라고 말하자, 잠시 지난 후 이씨는 이렇게 말하기 시작했다. 「우리 직장이 8층인데, 컴퓨터에 앉아서 원고를 치고 있다 보면 갑자기 창문으로 뛰어내리고 싶어져서... 이러면 안된다는 생각이 들지만 창문으로 뛰어 내리게 될 것 같아서요, 스스로 자신이 무슨 일을 저지르게 될까 두려워져... 그래서 두근두근 거리고, 이대로는 안되겠다. 어떻게든 해야겠어서, 어떻게 할까 하고 생각하다 문



회사내에서의 보건지도나  
건강상담의 효과는 단지 건강관리  
행동을 취하거나 생활개선을 하는 사람이  
늘어나는 일에 그치지 않으며,  
검진 자료의 개선이나 질병율을  
감소시키는 역할 이상의 중요한  
가치를 지닌다.

득 상담실이 떠올라서, 급히 찾아왔다. 그래서...」 하고 퍽퍽 자기의 일을 이야기 하였다. 말을 시작하고 잠시 지나서 이씨는 안정이 되었는지 스스로 「됐습니다. 그만 돌아가겠습니다.」 하고는 자신의 부서로 돌아갔다.

### 건강상담실의 역할이란

건강진단 후 보건지도를 할 때 건강관리 행동을 강요하거나 건강문제가 있는지의 여부나 질병 예비군인지 아닌지에만 관심을 두고 있다면, 아마도 이런 사례와 같은 상담의 전화가 걸려오지 않았을 지도 모른다.

기업의 건강상담실은 평상시에는 잊혀지는 장소, 그렇지만 뭔가 있을 때 가는 장소, 특별한 일이나 질병이 없더라도 잠시 쉬고 싶어했다면, 자신을 돌아보고 싶어했다면, 누군가와 이야기하고 싶다면, 생각해 보고 싶어했다면, 언제라도 방문할 수 있는 장소가 되는 것이 바람직하다고 할 수 있다. 상담실에서 보건관리자와의 대화는 근로자들에게 직장에서 활력적으로 일하는데 도움을

주어 생산성도 올라가고 나아가서는 사고예방도 된다. 또한 정년까지 건강하게 일한다는 것은 회사의 이익으로 연결되는 것이다.

회사내에서의 보건지도나 건강상담의 효과는 단지 건강관리 행동을 취하거나 생활개선을 하는 사람이 늘어나는 일에 그치지 않으며, 검진 자료의 개선이나 질병율을 감소시키는 역할 이상의 중요한 가치를 지닌다.

한가지 덧붙인다면, 행동을 변화시키고자 하여 보건지도를 했을 때보다도 건강관리 행동을 취할 필요가 있는지 없는지를 스스로 결정하기를 바란다. 기분으로 상담에 임하게 된 쪽이 건강관리 행동을 취하려고 결정하는 사람이 많다는 것이다. 그리고 자신이 결정했다는 사실 때문일까 보건지도하는 쪽이 즐겁게 하는 만큼 놀랄정도로 잘 실행해 나간다.

상담하는 측도 받는 측도 모두 기분이 좋게 마칠 수 있는 보건지도를 어떻게, 어떠한 태도로 하는 것인지를 다음 호부터 구체적으로 소개하겠다. **▶▶▶**