제언

추구 건강관리에 철저하자

임 현 술 교수
동국대의대 예방의학교실

건강진단은 질병을 초래하는 위험 요소를 결정하거나 그 질병을 무증상 시기에 발견하기 위하여 고안된 검진 계획이다. 건강진단의 주목적은 질병이나 증상이 발현하기 이전에 또는 증상이 심해지기 전에 건강장해를 조기에 발견하여 악화를 방지하고 조속히 치료하여 본인의 건강관리는 물론 타인에게 파급될 우려도 배제하는 것이다. 우리나라의 근로자 건강관리도 건강진단이 주도적 역할을 하여 왔다. 초기에는 형식적으로 실시되는 경우도 많았으나 1983년 근로자 건강진단 실시 규정이 노동부 예규로 제정되고 거의 매년 개정되면서 현재는 질병이나 건강장해의 조기 발견에 많은 실효를 거두고 있다.

그러나 근로자 건강진단은 불신과 근로자의 무관심으로 인하여 구체적인 건강관리에 이용되지 못하는 경우가 많다. 건강장해가 조기 발견되어도 건강관리를 제대로 실천하지 않는다면 건강진단은 무용지물이라고 할 수 있다. 혈압을 측정하기를 좋아하지만 그 결과에 따른 건강관리를 실행하는 데에는 관심이 없다면 혈압을 측정하는 것은 아무런 의미가 없는 것이다. 같은 의료기관에서 같은 방법으로 건강진단을 실시하여도 공무원 및 사립학교 교직원은 대부분 건강진단 결과에 대하여 관심을 가지고 자신의 건강관리를 유지하기 위한 방안으로 이용하려고 하지만 근로자들은 자신의 건강진단 결과에 따른 건강관리를 소홀히 하는 경우가 많다.

앞으로 근로자의 건강진단의 결과를 활용하는 방안을 다각적으로 모색하여야 할 것이다. 근로자는 건강진단 결과를 통하여 다음과 같은 도움을 받을 수 있다. 적어도 자신의 건강이 수치상으로 정상이라는 사실을 확인할 수 있다. 시력, 청력의 수치로서 안경이나 보청기 사용 대상자임을 알 수 있다. 질병 주의자로 나오면 질병 예방을 위한 건강 생활 습관의 적극적인 실천자가 될 수 있다. 금연, 금주, 규칙적 운동, 표준 체중 유지, 식생활의 개선, 스트레스 관리를 철저히 하여야 한다. 일반 질

병을 발견하여 건강 생활 습관을 실천하고 치료를 받는다. 직업성 질병의 진단, 판정, 보상의 기준이 될 수 있다.

근로자 스스로 건강진단 결과에 따라 자신의 건강관리를 수행하도록 적극적으로 교육이 이루어져야 한다.

근로자 개인이 정기적으로 실시하는 건강진단의 결과를 보관하여 연도별로 비교하면 건강진단 결과의 활용 영역은 보다 확대된다. 수치의 변화를 통하여 보다 적극적인 건강생활 습관의 실천자가 될 수 있다. 수치가 변한 이유를 찾으면서 치명적인 질환의 조기 발견이 가능하다. 시력 변화에 따른 백내장과 녹내장의 발견, 빈혈을 통한 치질과 위암의 발견, 알파 휘토 프로테인의 변화에 따른 조기 간암의 발견, 고혈압 원인 추구를 통한 질병 발견 등이 가능하다. 그러므로 건강진단 결과를 매년 보관하여 자신의 건강관리를 수행하는 지침으로 활용하도록 하고 이를 위하여 교육을 강화하여야 한다.

근로자 건강진단의 결과를 개인이 유용하게 활용하기 위해서는 결과의 통보가 단순한 통지에 그쳐서는 안되며 질병에 대한 교육과 유소견자에 대한 실질적인 건강관리 상담이 있어야 한다. 건강자에 대해서는 원하는 근로자에 대해 실시하며, 요주의자 및 질환자는 필히 개별상담이 이루어져서 건강진단 의사의 소견에 의해 사업주는 적절한 조치를 취하게 하는 행정적 지원이 필요하다. 의사의 업무량이 많다면 전문직 간호사를 통한 개별 상담도 가능할 것이다. 최근 일본의 건강진단 기관을 방문하여 많은 보건사들이 건강진단 결과에 따른 건강상담을 실시하고 있는 현장을 목격할 수 있었다. 보건사들은 일본에서 간호사(3년제) 자격을 취득한 후 1년간 산업보건에 대한 공부를 한 후 취득하게 되는 자격이다. 우리나라 산업보건 간호사에 해당하는 것 같다.

상담이 어려울 경우를 대비하여 교육용 팸플릿을 배부할 수 있어야 한다. 건강보험공단에서 지역가입자 및 피부양자 건강진단에서 질환자로 판정을 받은 사람 전원에 대하여 책자(건강관리로 우리가족 행복을)를 송부하고 있으나 직장 가입자에게는 현재 실시하고 있지 않다. 이 책자를 직장 가입자 중 질환자로 판정을 받은 근로자에게도 송부하여 자기 건강관리와 조기치료를 유도하는 것이 필요하다. 질환자로 판정을 받은 근로자는 건강진단 기관이나 다른 병·의원을 방문하도록 하여 계속적으로 치료를 받을 수 있는 체계를 확립하는 것이 바람직하다.

근로자 건강진단 결과에 따른 추구관리의 필요성이 절실하며, 이를 위하여 건강진단 결과의 정확한 통보, 상담 및 교육과 효과적인 추구관리체계의 확립이 절실하다.

앞으로 근로자 건강진단이 근로자의 건강증진, 질병의 1차 예방, 일반 질환과 직업병의 조기발견 및 추구 관리를 위하여 보다 광범위하게 활용되도록 노력해 나가자.