

의료기관에서의 건강증진 프로그램

가톨릭대학교 성모병원 산업의학센터, 가톨릭대학교 보건대학원/ 유 재 희 · 이 선 영 · 홍 아 림 · 이 강 속

글 쓰는 순서

- ① 평생건강관리의 이해
- ② 청·장년기의 건강증진
- ③ 여성의 건강증진
- ④ 노인의 건강증진
- ⑤ 의료기관에서의 건강증진 프로그램
- ⑥ 지역사회 건강증진 프로그램
- ⑦ 건강증진을 통한 질병 예방

1970년대 이후 질병양상이 감염성 질환에서 만성 퇴행성질환으로 전환되어 환경 및 생활환경개선과 질병위험요인을 조기에 발견하여 관리하기 위한 건강증진의 중요성이 높아지고 있다.

건강증진에 대한 관심이 높아지는 것은 건강한 생활양식을 가짐으로써 수명을 연장하고 보다 나은 삶의 질을 추구하기 때문이다. 건강증진은 건강에 미치는 여러 요인인 생활습관과 사회, 경제, 환경 및 개인적인 사항에 대한 개선을 포함하는 것으로 건강과 관련된 사항을 증진하여 건강 문제를 해결하도록 하는 것이다.

이러한 건강증진의 목표를 위하여 치료만이 아니라 개인의 나쁜 생활습관을 교정하고 환경관리 변화가 필요하다. 1995년 국민건강증진법에서는 개인생활양식 변화에 해당되는 절주, 금연, 영양, 구강보건사업을 주요 사업으로 명시하고 있으며 이러한 요인들은 만성질환인 고혈압, 당뇨, 간장질환, 암 등과 관련성이 있고 개인생활양식의 변화로 예방이 가능하다.

병원은 환자에게 최적의 의료를 제공하는 곳이며 WHO에서는 병원은 주민에게 치료와 예방을 포함하는 완전한

보건 의료 서비스를 제공하는 기능을 가진 사회조직의 하나라고 정의하였다. 오늘날에는 진료뿐만 아니라 지역사회 주민의 건강 증진 및 보건교육에 대한 요구도를 충족시켜야 하며 치료중심이 아니라 적극적인 대응방안을 강구해야 한다.

최근 의료보장제도의 확충으로 의료기관에 대한 접근도가 높아지면서 의료기관에서는 높은 접근성, 지속성, 서비스의 포괄성 등을 특성으로 건강증진 및 질병예방 서비스 제공에 중요한 역할을 담당하게 될 것이다.

건강증진 목표 달성을 위해서는 1차 의료의 역할이 중요한데 민간의료의 대부분을 차지하는 의원의 역할이 보다 중요하다. 방문기회를 이용하여 건강증진과 질병예방 서비스를 효과적으로 제공할 수 있는 1차 의료기관은 환자와 긴밀하고 지속적인 관계를 가지고 있으므로 행동교정을 위한 충고나 상담을 자연스럽게 제공할 수 있고 생활습관에 대한 질문자체가 환자로 하여금 변화를 환기시키며 행동교정을 위한 짧은 권고가 효과적이다.

외국의 경우는 직장인, 지역사회주민, 청소년, 어린이, 여성, 병원직원 등 대상자를 분류하여 접근하며 사업목적으로는 병원홍보, 지역사회에 대한 기여, 병원 이미지 강화, 보건교육과 환자의 행태교정, 지역사회와 연계 등을 개발하여 보다 나은 수익성을 위한 방안으로 병원에서 건강증진사업이 이루어지고 있다. 우리도 의료기관에서 건강

증진을 위한 예방차원의 건강증진 프로그램 방안을 모색해야 한다.

1. 민간의료기관 건강증진 프로그램

1) 병원의 건강증진 프로그램 현황

병원의 경우 특정질병을 중심으로 치료중인 환자에게 중점을 두고 있거나 금연, 운동, 영양 프로그램 등의 건강위험요인에 대한 생활습관관리 중심으로 변화하고 있다. 대부분의 프로그램은 병원내 환자들을 대상으로 하는 질병관리교육이 중심이며 합병증 예방이나 질병치료를 목적으로 하고 있다.

최근에는 건강검진센터에서 건강증진센터로 리모델링 하려는 수요가 꾸준히 증가하고 있다. 기존의 건강검진 프로그램은 2차 예방에만 중점을 두고 있었는데 질병발생 전의 위험요인을 찾아내는 적극적인 1차 예방에도 노력을 기울이기 시작했다. 기존의 건강검진센터의 기능은 종합건강검진, 판정, 건강상담, 건강교육으로 구분되었지만 건강증진센터로 리모델링 되면서 건강증진의 기능인 운동상담, 영양상담, 심리상담, 평생건강관리 등이 추가되고 있다. 건강증진센터에서는 환자를 판정하고 외래치료를 시행하며 비만클리닉, 스트레스 클리닉, 금연클리닉 등 클리닉 중심으로 프로그램을 운영하고 있고 성인병 예방 전문진료를 시행하고 있다. 또한 건강증진센터의 프로그램은 금연프로그램, 상담, 인지행동치료, 약물치료, 수면상태 평가

표 1. 병원중심의 건강증진 프로그램의 예

프로그램	내 용
금연클리닉	2시간씩 5일간 교육하는 통원프로그램과 4~5일 병원에 입원하여 교육, 건강강의, 금연 영화, 금연법, 체조, 사후관리, 조별토의 및 상담, 역할연극 등을 실행
운동클리닉	운동의 종목, 강도, 횟수, 지속시간별 프로그램을 제공 종합문진 및 체형분석, 체지방 및 체형분석, 기본 스포츠의학 검사, 정밀 스포츠의학 검사, 선택검사로 구성
영양클리닉	개인영양지도, 그룹영양지도, 영양지원관리, 영양상태평가로 당뇨, 순환기계, 신장질환, 소화기계 질환, 신경계질환, 혈액중양 내과, 위절제질환, 경관영양, 경정맥영양, 비뇨기계질환, 비만 등을 대상
알코올중독클리닉	알코올로 인해 생기는 다양한 질환에 대해 약물치료, 인지치료 및 정기적인 교육을 통해 치료를 도모 진찰, 검사, 금단증상치료, 합병증치료, 내과적 치료, 알코올 및 해독치료 등
비만관리클리닉	각종 검사를 통해 비만의 진단과 원인을 정확히 파악하여 영양상담과 운동처방, 인지행동치료를 병행하여 개인에게 적합한 프로그램을 제공

등의 스트레스프로그램, 비만프로그램, 건강 위험요인별 전문적 운동처방 및 영양교육, 수면관리 및 능동적 휴식법, 영양평가 및 상담, 갱년기관리, 고급 운동부하검사 등의 건강증진 클리닉도 운영되고 있다. 그 외에도 고지혈증 클리닉, 고혈압 클리닉, 대사증후군 클리닉 등 다양한 생활습관개선 클리닉도 운영하고 있다.

2) 질환별 생활습관 정보제공

병원을 찾은 환자의 질환에 따라 적절한 정보를 제공함으로써 질병이 호전되거나 건강해지도록 한다. 당뇨병의 목표는 정상혈당 유지, 표준체중과 정상혈압유지, 합병증 예방 등이다. 당뇨병자에게는 적절한 칼로리

가 중요하므로 식품군에 따른 교환단위수 교육을 하고 운동시에 저혈당 방지를 위한 당질 보충이나 고혈당지수(GI) 식품을 제한하고 되도록 자연식품을 섭취하도록 한다. 암환자는 암을 예방하는 녹황색채소, 마늘, 양파, 고구마, 감자, 콩, 된장, 해조류, 등푸른생선 등의 항암성 식품의 중요성을 교육하고 채소, 과일, 정제가 된 곡류를 섭취하고 편식하지 않고 균형된 식사를 하도록 한다. 신장질환 환자는 수분 및 염분제한, 혈압조절, 단백질섭취 제한, 에너지 보충, 칼륨제한, 비타민 보충 등의 교육과 염분제한을 위한 무염 양념 조리법과 저칼륨 식품 준비방법 등을 교육한다. 심혈관계 질환의 환자는 에너지 섭취를 조절하고 알코올 섭취

를 제한하며 특히 고혈압 환자에서는 나트륨섭취를 제한한다.

비만환자를 위한 체중감량 운동은 유산소 운동과 저강도 웨이트 트레이닝으로 구성되며 체중, 지방량, 체지방률의 감소에 효과적이고 식이요법과 병행하면 이상적인 체지방 감량을 기대할 수 있다. 당뇨병자는 말초조직의 감수성을 높여 당이용률을 증가시키고 합병증의 예방을 위해 걷기, 조깅, 맨손체조, 자전거타기, 계단운동, 수영 등의 전신운동을 실시하며 스트레칭체조, 근력보강운동을 포함하여 단계적으로 늘려가도록 한다. 심장 질환 환자의 운동은 심혈관계 기능 개선을 위해 신체의 대근군을 움직이는 동적운동인 걷기, 조깅, 수영 등의 운동과 준비운동시간이 길어야 하며 저강도로 장기간, 빈도를 높게 한다.

3) 검진 후 사후관리 프로그램

건강검진 후에도 건강위험요인을 파악하여 문제점을 확인하고 해결책을 제시하여 질환을 예방하고 건강한 생활습관으로 변화하는 것은 건강과 삶의 질 향상을 위해 중요하다. 현재 건강검진 후에도 건강을 계속적으로 관리하는 사후관리 프로그램을 제공하고 있다.

외국의 사후관리 프로그램으로 미국의 UPMC Health Plan은 건강한 직장인들을 위한 사업장 건강증진 프로그램, 웹으로 건강정보를 제공하는 온라인 도구, 건강평가

와 조사, 동료나 가족의 지원을 이용하는 그룹 스폰서, 의학적인 지원, 어린이 건강보험 프로그램 등을 시행하고 있다. 증상에 따라 의사나 전문가의 상담을 받고 생활습관센터에서는 영양, 금연, 운동을 안내한다. 심장병, 당뇨, 호흡기질환에 대한 개인관리 매니저를 배치하여 건강한 생활습관으로 변화도록 설명하고 계획하도록 한다.

미국의 HealthWays는 적절한 검사를 통해 건강상태를 파악하고 온라인으로 안내한다. 개인에게 맞는 운동과 영양 계획, 스트레스문제, 건강과 관련된 안내와 지시사항, 금연그룹 지원 등을 도와주고 생활습관 위험요인을 예방하기 위한 동기부여를 제공한다.

호주의 Good Health Soutlion은 관리팀을 구성하여 위험관리 프로그램과 건강위험평가를 온라인으로 제공한다. 생활습관에 따른 다양한 위험요인을 비용으로 산출할 수 있다.

국내의 사후관리 시스템으로 건강비서서비스가 있는데 전담 건강비서 방문 상담, 건강위험요인 분석, 맞춤형 건강검진 설계, 24시간 전화상담 등 다양한 서비스와 주치의, 병원예약서비스, 암전문토털서비스, 주요질병관리서비스, 치료지원서비스, 맞춤형 건강정보 제공서비스 등을 제공한다. 고령화에 따른 노인들을 위한 맞춤 검진설계 상담 및 예약, 365일 전문의 의료상담, 간호사 방문검진 및 상담, 정보 제공 등의 프로그램도 있으며 직원의 건강관리를 제공하여 기업과

직원이 win-win 하는 프로그램도 있다.

2. 공공의료기관 건강증진 프로그램

대표적인 공공의료기관은 보건소이며 지역사회가 가지고 있는 보건문제를 상담, 등록하여 개개인에게 필요한 서비스를 알선하는 안내의 역할과 건강관련 정보전달을 담당하고 있다

보건소에서 시행하는 건강증진프로그램은 금연, 운동, 영양, 절주 등을 중심으로 수행되고 있고 정신 및 구강보건 사업, 각종 암, 고혈압, 당뇨 등의 질병예방 사업도 수행하고 있다.

금연 프로그램은 건강한 금연 환경을 구축하기 위한 금연구역 확대, 청소년 흡연기회 차단, 금연실천분위기 조성 등 금연종합대책에 따라 국민건강증진법령을 정비하였고 니코틴대체요법, 금연보조제 지급, 금연클리닉을 운영하고 있다. 그 외에도 흡연예방교육인력양성, 금연시범학교, 금연캠페인 및 홍보, 금연침 시술, 금연지도자교육, 금연표어 및 포스터 경연대회, 금연교실 등을 운영하고 있다.

절주 프로그램은 청소년 음주실태 조사, 음주예방교육, 절주교육, 절주상담, 절주교육 인력양성, 음주예방 서명운동, 절주홍보자료 전시회, 알코올중독자 자조모임 등이 있다. 그리고 지역사회 조직화의 일환으로 음주피해가족모임, 음주 가정피해자 모임,

건전한 음주문화를 위한 시민모임, 알코올중독자 가족모임을 들 수 있으며 절주교육강사를 훈련하여 절주지도자를 양성해 지역사회에 전파하고 있다.

운동 프로그램은 운동시설 설치 유도, 생활운동실천사업, 생활체조 및 운동교육, 운동처방, 건강체조교육, 걷기대회 행사, 운동상담실 운영, 기초체력검사, 운동실천을 조사 등이 있다. 영양프로그램은 영양교육, 비만, 당뇨, 고혈압 예방을 위한 식사지침개발과 보급, 영양관리서비스 제공, 가공식품에 대한 영양표시제 도입, 아침결식 예방운동, 영양캠페인 및 홍보, 올바른 급식과 영양실태 파악, 바른 식생활, 식사 에티켓, 편식교육, 식이섭취 조사, 영양정보 센터운영, 영양식단개발, 건강식단 전시회 및 시식회, 요리경연대회 등이 있다.

3. 건강증진 프로그램의 접근방안

의료기관은 건강증진의 장으로 몇 가지의 장점이 있는데 접촉하는 사람의 숫자가 많으며 방문하는 사람들이 건강에 관심이 있고 의료인에 대한 신뢰가 크다. 1차 진료의 의료인은 환자들과 정기적으로 만날 수 있으며 개별정보를 가지고 접근하여 영향력을 행사할 수 있다. 또한 건강증진 프로그램을 위해서는 기본인력과 장비, 환경, 문진표, 결과지, 교육자료 등이 필요하다. 문진을 통해 방문이유, 건강욕구, 질병의 과거력이나

표2. 보건소 건강증진사업별 필수 및 부가프로그램

사업명	필수프로그램	부가프로그램
금연	흡연예방 교육인력양성 청소년 금연교실 성인금연교실 금연시범학교 보건소, 학교금연상담실 금연캠페인 및 홍보	금연홍보거리 구축 금연캠프 이산화탄소 측정 행사 니코틴의존도 측정 행사 금연관련 학생그림/글짓기/웅변대회
운동	초등학생 비만교육 일반 성인 생활체조 및 운동교육 노인운동(체조)교육 운동처방 운동캠페인 및 홍보	임산부 체조관리 근로자 운동교육 비만교실
영양	영양교육 인력양성 영양 모유수유 교육 어린이 영양교육 아침결식 예방운동 영양캠페인 및 홍보	성인영양교육 당뇨교실 비만교실
절주	절주교육 인력양성 청소년 절주교육 성인절주교육 절주캠페인 및 홍보	술잔 안돌리기 운동 음주예방 서명운동 절주홍보 전시회

* 서영준 등, 2003

가족력, 건강습관, 검진결과, 일반적인 증상 등을 파악하여 보다 정밀한 검사를 수행할 수 있다.

건강증진 상담을 위해서 환자에게 건강증진에 대한 의사가 있는지 5단계로 파악한다. 행동변화에 대해 생각이 없는 고려전단계, 마음은 있지만 기간이 정해지지 않는 고려단계, 1개월 안에 하려는 준비단계, 행동변

화를 한지 6개월이 지난 행동단계, 6개월 이상된 유지단계가 있어 단계에 따라 권고를 한다. 건강증진을 위한 목표를 설정해주고 구체적인 행동을 정하여 건강증진 행위를 하도록 돕고 상담 후에도 건강증진 행위를 계속 유지하도록 도와주고 정기적인 평가를 한다. 또한 공공의료기관의 건강증진프로그램을 알고 있어 필요한 환자에게 권해준다.

보건소, 의원, 병원, 종합병원 간에 서로 실시하는 건강증진 프로그램을 연계관리하며 필요한 교육을 연계 관리함으로써 효율성을 기한다.

병원은 더 이상 치료중심의 서비스를 제공하는 장소가 아니므로 병원내의 건강증진 프로그램을 활성화 할 수 있는 방안을 모색해야 한다. 대부분의 병원들이 건강증진 프로그램을 개별적으로, 부정기적으로 실시하고 끝내고 있어 의원, 병원, 종합병원 간의

프로그램이 연계가 안되고 있는 실정이다. 그러므로 병원내에서 홍보를 통해 지역사회 주민의 참여를 유도하고 건강증진 프로그램을 연계 관리함으로써 인력이나 자료관리의 효율성을 기할 수 있도록 한다.

의료기관의 건강증진 프로그램의 성공을 위해서는 다양한 인력이나 부서간 협력이 필수적이며 병원 건강증진 프로그램의 성공은 병원수익은 물론 국가 보건의료 재정에 도 기여한다. 🍷

참 고 문 헌

- 국민체육진흥공단 체육과학연구원. 전문가를 위한 최신 운동처방론. 2000.
- 보건복지부, 연세대학교 의과대학 예방의학교실. 병원중심의 건강증진 활성화 방안 연구, 2001.
- 서영준 등. 보건소 건강증진사업 분야별 성과평가 지표 및 종합평가표 개발, 건강증진연구사업 보고서 2003.
- 손숙미 외, 임상영양학. 교문사. 2006.
- 예방의학편찬위원회. 예방의학. 계축문화사, 2004.
- 조중현, 박재승, 신성우. 건강검진센터의 건강증진센터로의 리모델링에 관한 연구. 한국의료복지시설학회. 2007; 13(3):15-24.
- 홍인정. 병원의 보건교육 활성화 방안에 관한 고찰-지역사회 병원의 연계방안을 중심으로- 한국보건교육학회지 1997; 14(1):1-9.