

## 지역사회 건강증진 프로그램

가톨릭대학교 성모병원 산업의학센터, 가톨릭대학교 보건대학원/ 홍 아 름 · 이 선 영 · 유 재 희 · 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

### 머리말

지역사회는 하나의 지역공동체로서, 일정한 지역 범위에 사람들이 모여 살아가고, 최소한의 욕구를 충족시키면서 상호의존적으로 여러 기능을 수행하고 있는 집단이다. 이런 사회적 집단 속에서는 어린이에서부터, 학생, 성인, 노인에 이르기까지 다양한 연령대, 특성을 가진 사람들이 모여 살고 있다. 연령대에 따라 면역성이 약한 집단이 있는 반면 면역성이 강한 집단이 있는데, 연령에 따라 질병의 양상도가 다르게 나타나는 경우도 있지만, 무엇보다 지역 사회 주민들의 건강문제는 대부분 지역 환경, 문화, 행태, 생활양식 요인들로 인하여 많이 나타난다.

예전에는 대부분 간단한 항생제로 치료가 가능한 질병이 많았고 급성전염병 등 치료를 목적으로 질병을 예방하였으나, 현대에 와서는 고령화와 질병 양상의 변천, 좋지 않은 생활습관으로 인해 치료가 어려운 만성질환이 현대인들에게 나타나고 있는 실정이다.

개개인이 직접 병원을 찾아서 진료를 받을 수도 있지만, 수급생활자나 일부 저소득층, 취약계층 사람들은 진료비가

없어서 치료를 받지 못하는 경우가 많이 발생한다. 이는 고가의 건강검진 뿐만 아니라 부분적으로 실시하는 여러 건강증진 프로그램도 경제적·시간적으로 제한이 되어 있는 경우가 많아 의료의 형평성과 쉽게 접근하지 못하는 접근성 문제가 발생하기도 한다. 또한 개개인의 질병발생 뿐만 아니라 지역단위의 다양한 요인들로 인해 주민들의 건강문제가 지역사회 중심으로 발생할 수 있다.

지역사회에서 생애주기별로 학생, 직장인, 노인들로 나뉘어 보면, 학생들은 하루 일과 중 대부분의 시간을 학교에서 보내고, 직장인들은 사업장, 노인들은 종교단체나 지역단체에서 운영하는 경로당이나 노인대학 등에서 보낸다.

지역사회에 거주하고 있는 지역주민들은 앞서 살펴보았듯이 다양한 연령대와 생활여건, 문화, 행태 등을 가지고 있는데, 이들이 질병에 걸리지 않고 더 나은 생활을 영위하고 건강한 삶을 유지할 수 있도록 포괄적으로 건강증진 프로그램을 투입시키기 위해서는 각각 하루 일과 중 대부분의 시간을 보내는 학교, 사업장, 노인대학·경로당에 직접 찾아가거나, 내부적으로 건강증진 프로그램을 시행하도록 해야 한다. 그러나 대부분 건강증진 프로그램이 생활 환경에서 내부적으로 운영되고 있는 경우가 드물다. 그래서 대표적으로 지방자치단체의 조례가 정하는 바에 따라 각 구, 시, 군에 설치되어 있는 보건소를 중심으로 지역보건활동을 중추

적으로 담당하고 있으며 모든 지역주민을 대상으로 여러 업무를 시행하고 있다.

이제는 개인뿐만 아니라 지역단위로 건강증진 프로그램을 투입시키고 접근해야 하며 질환으로부터 미리 예방 할 수 있도록 국가 또는 지방자치단체에서 교육 및 지원을 해주어야 한다.

이에, 보건소에서 시행하는 건강증진 프로그램, 학생들을 위한 학교 건강증진 프로그램, 근로자들을 위한 사업장 건강증진 프로그램, 노인들을 위한 노인 건강증진 프로그램으로 나뉘어 생애주기별로 살펴볼 것이다.

### 1. 보건소 건강증진 프로그램

지역 시·도·군마다 보건소가 있고, 읍, 면 등 농촌지역에는 보건진료소가 있어 병원까지 가는 시간과 거리, 버스이용 요금, 진료대기시간 등을 절감시킬 수 있었다. 또한 보건소의 직접적 또는 간접적인 진료를 통해 지역주민들에게 건강에 대한 정보, 교육, 질환예방 등 많은 서비스를 제공해 주고 있다.

예전에는 급성질환들이 많이 발생해 병원이나 보건소에서는 치료중심으로 진행해 왔으나, 현재는 식습관과 생활의 변화로 인해 만성질환들이 급증하고 있고, 예방을 중시해 많은 사람들에게 올바른 식습관과 생활을 하도록 권유하는 교육을 하고 있다.

보건소에서 시행하는 중점사업에는 방문보건사업, 구강보건사업, 가족보건사업, 정

신보건사업, 국가 암 관리 사업, 한방 지역 보건 사업 등이 있다.

중점사업들에 대해 간단히 살펴보면,

방문보건사업은 지역주민을 직접 방문하여 고위험 가족을 발견하고 저소득, 취약계층 가족을 중점대상으로 건강관리 능력을 향상시키는 서비스를 제공하는 것이다. 차별 없이 균등하게 보건의료 서비스를 직접 제공하거나 의뢰, 연계를 해주는 것으로 주민들의 편의성을 높여주고, 국민의료비 절감, 주민 스스로 건강을 유지, 증진하여 삶에 대한 자립의지를 고취시키고자 하는 사업이다.

그리고 구강보건사업은 유아에서 노인에 이르기까지 모든 사람들을 대상으로 치료보다는 예방을 중점적으로 시행하고 있으며 가족보건사업은 산업화 및 여성 사회진출, 생활양식의 변화 등으로 인해 보건의료 뿐만 아니라 환경, 사회적 등 포괄적인 접근이 필요하게 되었다.

또한 건강한 삶의 질 향상과 건강한 차세대 국민을 확보하기 위해 다양한 접근 방안 중에 정신보건 사업이 있다. 이 사업은 급격한 사회경제적 환경의 변화 속에서 많은 국민들이 정신적 질환을 앓고 있다는 데이터를 바탕으로 이를 조기에 발견하고 질환자의 상담, 치료, 재활 및 원활한 사회복귀를 지원하기 위해 보건소에서 추진되고 있다.

마지막으로 보건소의 중점사업은 암 관리 사업이다. 매년 암 환자가 증가하고 국민들

의 건강을 위협하는 주요 요인으로 암이 대두되고 있다. 고령화, 식생활 습관, 흡연, 음주, 비만 등 여러 요인들로 인해 앞으로 더욱 심화될 것으로 전망되고 있는 암 질환에 대해 보건소는 효과적인 사전 예방 관리 방법에 대해 알려주고 권고하고 있다. 보건소는 앞으로 취약계층에 대한 무상으로 서비스 제공 등의 정책을 최우선적으로 추진할 계획이라고 한다.

다음으로 보건소에서 생애주기별 건강프로그램을 실시하고 있다. 유아기, 취학전기, 학령기, 청소년기, 청년기, 장년기, 노년기로 나누어 건강프로그램을 실시하고 있다. 간단히 학령기, 청·장년기, 노년기로 나누어 어떤 건강프로그램을 실시하고 있는지 살펴보자.

## 2. 학교 건강증진 프로그램

어린 나이부터 건강증진을 위한 올바른 생활습관을 유지하면 성인이 되어서도 건강한 삶을 영위하고 유지할 수 있으므로 아동시기부터 규칙적인 생활을 하여야 한다.

학교 건강증진 프로그램은 올바른 건강지식과 건강뿐만 아니라 아동들의 올바른 생활습관을 유지함으로써 인해 가족건강까지 파급효과가 있으며 더 나아가 사회 및 국가적으로 중요한 인적자원 개발을 이루도록 돕는다. 이에 따라 어느 시기보다도 아동들에 대한 보건의료 요구도가 높다.

표 1. 병원중심의 건강증진 프로그램의 예

생애주기별	건강목표 및 프로그램
<p>학령기</p>	<p>- 건강목표</p> <p>: 성장발달에 있어서 건강한 생활습관과 건강행동이 결정되는 중요한 시기, 흡연, 영양, 비만, 운동에 관한 개념을 심어준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 영양 : 골고루 음식 섭취, 건강한 식습관 배양, 과당·간식 등을 피하도록 교육</li> <li>• 운동</li> <li>• 사고예방 : 교통사고, 화상, 추락, 중독사고 등 여러 위험요인들로부터 자신을 보호할 수 있도록 교육</li> <li>• 치아관리, 시력장애, 청력장애</li> </ul>
<p>청·장년기</p>	<p>- 건강목표</p> <p>: 본격적으로 사회생활을 시작하는 시기로서 음주, 흡연, 약물 오남용, 불의의 사고 예방, 방지, 식생활과 운동 상담을 시행한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 영양 : 균형 잡힌 식사, 표준체중 유지</li> <li>• 운동</li> <li>• 금연, 절주</li> <li>• 스트레스 해소, 정신질환 예방</li> <li>• 정기적인 건강검진</li> </ul>
<p>노년기</p>	<p>- 건강목표</p> <p>: 경제적으로도 어려워지며, 사회생활을 하다 은퇴하는 시기로서 정신적 건강을 유지할 수 있도록 지지, 안락한 생활을 유지할 수 있도록 도와준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 영양 : 균형 잡힌 식사, 칼슘섭취 권장, 과도한 염분·지방질 섭취 피함</li> <li>• 운동</li> <li>• 금연, 절주, 스트레스 해소</li> <li>• 정기적인 건강검진, 예방접종</li> </ul>

보건복지가족부는 건강증진을 위한 종합적 전략과 계획 수립으로 신체활동을 위한 체육시간 내실화, 체력향상 제도 도입, 연령대별로 적절한 영양섭취가 가능하도록 학교 급식체계를 개선하여 영양개선 사업으로 발전시켰으며, 지역사회와 연계한 학교비만

프로그램 개발, 학교와 학교 주변의 건강 환경 조성 방안 마련, 정규 교과에 건강관련 강좌 편성 등 학교 보건교육을 활성화하였다. 또한 청소년기 건강위험 요소(흡연, 음주, 비만, 영양)에 대한 다양한 건강증진 프로그램 개발 및 보급과 건강패널 운영과 학

교 내 건강상태 평가를 실시하였다.

2008년 교육인적자원부에서는 학생들을 위한 학교스포츠클럽 육성계획을 발표하였다. 그 내용을 살펴보면 신체활동 감소, 영양섭취량 증가 등으로 인해 많은 학생들이 비만해지고 있고 체력저하를 초래하고 있으며 입시위주 교육으로 인해 체육활동이 점점 감소하고 있다.

이에 교육인적자원부에서는 학생들의 자율체육활동 활성화를 통해 건강 체력 증진 및 활기찬 학교분위기를 형성하고자 “보는” 스포츠에서 “하는” 스포츠로 전환하여 ‘학생 1스포츠클럽’ 및 ‘1인 1스포츠 익히기 운동’을 추진하고 일반학생을 위한 ‘학교 스포츠클럽’을 활성화 시켜 교내 경기 및 학교 간 경기를 활성화 시키고자 하였다.

또한 지역 체육시설, 지역 스포츠클럽과 체육지도자, 자원봉사자 등 인력지원을 확대하고 지역사회 시설·인력과 연계하여 학생들의 건강을 증진시키고자 하였다.

이처럼 학생들의 체력을 증진시키고, 개인주의 성향이 강한 학생들에게 공동체 의식을 함양시켜 밝고 건강한 학교분위기를 조성하고자 교육인적자원부에서는 여러 사업들을 추진하고 있다. 세부적으로 학생들의 정신보건, 구강보건, 운동, 영양 프로그램에 대해 살펴보자.

### 가. 스트레스

스트레스라고 하면 대부분 성인 직장인들

이 상사, 동료, 업무로 인해 스트레스를 많이 받고 있다고 알고 있으나 최근 학생들 사이에서 성적, 입시로 인한 스트레스가 많이 발생하고 있다. 이런 스트레스를 받은 학생들은 대부분 스트레스를 어떻게 해소하는지, 스트레스를 풀기위한 방법들에 대한 교육을 받지 못하고 있다.

이에 미리 가정 또는 학교 내에서 학생들을 위해 스트레스로 인한 부작용을 예방할 수 있도록 다양한 프로그램을 제공하여 제시해 주어야 한다. 또한 지역사회에 있는 보건소나 정신보건센터와 연계하여 적절한 교육을 제공하여 보다 밝은 학생들의 면학분위기를 조성해 주어야 할 것이다.

### 나. 영양

요즘 학생들은 피자, 햄버거, 과자, 불량식품, 탄산음료에 많이 노출되어 있고, 규칙적인 생활을 하지 않고 있으며 아침결식 하는 경우가 대부분이다. 또한 성인들에게 나타나는 만성퇴행성 질환들이 근래에 와서는 소아들에게도 지속적으로 증가하고 있다. 그러므로 학생들이 신체활동을 늘리고 올바른 식습관을 가지도록 권고해 주며 균형 잡힌 식사를 할 수 있도록 도와주어야 한다.

### 다. 음주, 흡연

사춘기 시절은 호기심이 가장 많은 때이고, 어른들의 음주, 흡연하는 장면을 자주 보게 되면 모방심리가 강한 많은 청소년들

은 쉽게 따라 한다. 또한 자신이 좋아하는 연예인이 음주, 흡연하는 장면을 따라 하면 자신도 연예인처럼 멋있어 보이게 될 것이라는 생각하고 쉽게 시도한다. 어렸을 때부터 음주와 흡연을 하게 되면 건강상의 문제뿐만 아니라 중독성이 강하기 때문에 성인이 되어서도 쉽게 금연, 금주를 하지 못하게 된다.

그러므로 흡연이나 음주를 어린 나이에서 시작하지 않도록 학교 또는 가정, 학원 등에서 예방적 환경을 조성하고, 타인에 의한 권유에 확고한 태도를 가질 수 있도록 교육하여야 한다. 또한 보건소에서 운영하는 금연 클리닉을 통해 전문가들이 학생들을 대상으로 교육을 실시하여 올바른 정보를 제공하여야 한다.

### 라. 운동

많은 학생들이 대부분의 시간을 컴퓨터 게임을 하거나, 텔레비전 시청, 늦은 시간까지 학원수업 등으로 인해 신체활동이 점점 줄어들고 있다. 이로 인해 비만이 증가하고 있고, 체력이 저하되고 있어 많은 전문가들은 적정체중 유지와 활발한 신체활동을 권장하고 있다. 그러므로 학교 조직에서는 교육인적자원부가 제시한 것처럼 '학교스포츠 클럽'을 통한 1인이 한 가지 이상의 운동과 '보는' 스포츠가 아닌 '하는' 스포츠를 권장하여야 하며 건강 체력 증진 및 개인주의 성향이 강한 학생들에게 공동체 의식을 심어주

고, 밝고 건강한 학교분위기 조성 및 개개인의 신체적·정신적으로 건강을 유지하도록 많은 지원을 하여야 한다.

### 3. 사업장 건강증진 프로그램

다음 페이지 그림 1에서 알 수 있듯이 경제활동인구는 점점 증가하고 있으며 그 중 다수를 차지하고 있는 연령층이 청·장년층의 직장인이다. 청·장년층의 직장인은 국가 경제의 중심역할을 담당하고 있지만 잦은 회식과 일정하지 않은 출·퇴근 그리고 음주, 흡연, 불규칙한 식습관, 나쁜 생활습관으로 인하여 만성질환자가 증가하고 있다. 이를 사전예방 하여 결근율을 줄이고, 업무의 능률을 향상시켜 기업의 생산성과 더불어 개인 및 가족의 행복한 삶을 유지시킬 수 있도록 지지해주어야 한다.

보건복지가족부에서 청·장년기(근로계층) 건강증진 계획을 확대하였는데, 이 시기는 암, 뇌·심혈관 질환 등 주요 만성질환의 발현시기이므로, 만성질환의 관리와 예방을 위한 적극적인 건강투자가 필요하다.

암, 뇌·심혈관 질환으로 인한 조기사망을 예방하기 위해 보건복지가족부에서는 보건관리자, 의무실이 없는 사각지대에 있는 중·소기업을 대상으로 지역산업보건센터를 확충하고 건강검진 및 상담, 체력단련 시설, 운동시설 제공, 직장인 여성을 위한 보육·수유시설 및 교육장 제공 등 근로자들

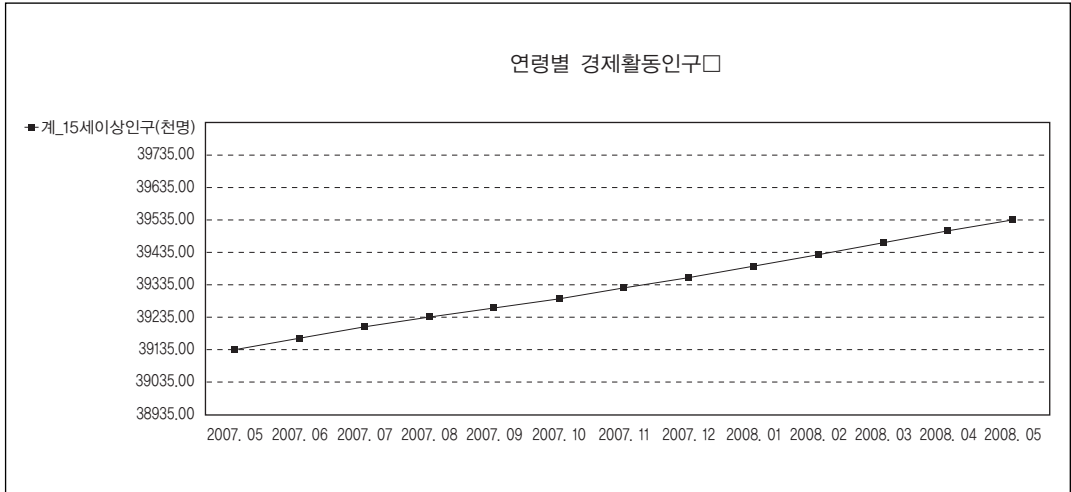


그림 1. 연령별 경제활동 인구

의 건강을 증진시키기 위한 활동을 추진 중이다.

#### 가. 운동

최근 중년 근로자들에게서 뇌·심혈관 질환, 만성질환, 당뇨, 성인병 등이 증가하였는데, 이는 신체적 활동이 부족하고, 생활습관과 관련되어 발생한 것이다. 이런 질환에 걸린 근로자의 경우, 의료비 및 결근이 증가하고 생산성이 감소되어 기업에게 손해를 끼치게 된다.

그래서 최근 여러 사업장에서 근로자들의 건강을 위해 운동프로그램을 실시하고 있다. 사업장 내에 헬스클럽을 만들어 근로자들이 최대한 활용할 수 있도록 하고, 근골격계를 예방할 수 있도록 간단한 스트레칭을

하거나, 점심시간을 이용하여 산책, 걷기를 하여 심신을 건강하게 하고, 자전거를 이용하여 출·퇴근하는 사업장도 있다.

사업장의 여건과 특성에 맞는 운동 프로그램 진행은 근로자들의 건강뿐만 아니라 기업의 생산성 향상, 결근율 감소, 기업 내 이미지 향상 등 여러 장점을 나타내고 있다.

#### 나. 영양

불균형 영양섭취, 과식, 아침결식으로 인해 근로자들은 건강이 나빠졌고, 잦은 회식으로 인하여 고칼로리, 고지방 섭취로 인한 영양불균형으로 인하여 다른 질환에 걸릴 위험도 증가하게 되었다.

사업장에서는 근로자 건강을 위해 영양프로그램 실행을 통한 신체적, 심리적으로 더

욱더 건강해 질 수 있도록 도와주어야 한다. 즉, 임상적 또는 보건학적으로 접근하고, 영양사 등 전문가를 통하여 올바른 식이에 대한 교육을 시행하거나 직접적 또는 간접적인 교육을 통하여 근로자들이 즐거운 마음으로 참여할 수 있도록 한다.

#### 다. 흡연

직·간접적으로 흡연의 피해가 많이 발생했고, 담배 속에 있는 여러 유해 물질들로 인한 건강 영향에 대해서는 잘 알려져 있다. 간접흡연 피해가 많이 발생하는 곳이 바로 직장이고, 동료간, 상사간, 업무로 인한 스트레스를 해소하기 위해 흡연을 하는 근로자들도 많이 있다.

간접흡연, 직접흡연의 피해를 줄이려면 사업장내 금연프로그램을 실시하여야 한다. 즉, 사업장내에 흡연구역을 모두 없애버리는 정책을 세우거나, 금연을 지속적으로 유지해 가는 근로자들에게는 휴가, 의료 편의 개선, 무료점심 등 여러 인센티브를 제공한다면 근로자들의 사기를 더 북돋아 주게 될 것이다. 또한 금연 홍보를 통해 많은 근로자들에게 알리고 프로그램에 참여하도록 격려하도록 해야 한다. 그리고 보건소에서 운영하는 이동금연클리닉을 통해 전문가에게 상담을 받거나, 금연패치, 금연껌 등을 지원을 받아 금연을 추진한다.

#### 라. 스트레스

급변하는 사회 속에서 규모감축, 해고, 합병, 기술혁신 등으로 인해 근로자들에게 높은 능력들을 요구하고 있고, 동료간, 상사간의 대립으로 인해 스트레스가 많이 발생한다.

근로자들은 건강에 미치는 영향, 주관적인 영향, 행동적인 영향, 조직에 미치는 영향 등 스트레스 원인에 대해 인지하고 이런 부정적인 스트레스 원인을 줄이는 데에 노력을 기울여야 한다. 개인별로 맞춤형 스트레스 관리 프로그램으로 보다 효율적으로 진행할 수 있도록 지원하고, 전문가의 교육을 통하여 근로자들이 개선 의지를 돕는다. 또한 스스로 스트레스를 관리하고 통제할 수 있는 능력을 기르고, 사업장 내의 조직 분위기, 문화 또는 정책을 변화시켜서 스트레스를 주는 요소를 줄인다.

#### 마. 절주

과다음주로 인한 건강 위험성을 많은 사람들이 심각하게 인지하지 못하고 있다. 과다음주는 관상동맥질환, 뇌혈관 질환, 부정맥, 고지혈증, 알코올성 심근 관련 질환이 생길 수 있으며, 게다가 음주를 하다보면 자연스럽게 흡연을 하는 경우도 많다.

이를 미리 예방하기 위해서는 적정하고 건강한 음주교육과 매스컴을 통해 절주 홍보를 실시하여 근로자들의 인식도가 변화되도록 하여야 한다.



#### 4. 노인 건강증진 프로그램

점점 고령화 시대로 접어들면서부터 노인들의 건강문제는 다양화 되어가고 있고, 급성질환보다는 만성질환을 가진 노인들이 계속 증가하는 시점에서 노인건강관리를 위해서는 사전예방 노력이 무엇보다 중요하다. 노인들은 젊었을 때와 달리 사회에서 은퇴한 시기이므로, 작은 스트레스에도 민감한 반응을 보이기도 하고, 쉽게 우울증에 걸리거나 약한 타박상에도 쉽게 치료되지 않기 때문에 항상 조심하고, 노인의 건강을 회복시키도록 질병예방과 노인 건강증진을 실시하여야 한다.

##### 가. 운동

젊은 시절부터 신체적 활동이 활발하고 규칙적인 운동을 해 온 노인들이 보다 건강하다. 노인이 되면 모든 기능들이 쇠퇴하게 되고, 우울증, 낮은 자존감, 불안 등 심리적인 요인이 크게 작용하는 경우가 많다.

이를 해소하기 위해 몇몇 노인들은 술을 마시거나 담배를 피우기도 하지만 이보다는 운동을 통해 노화속도를 조금 더 완화시키거나 운동을 통해 즐거움을 하나씩 찾아가도록 하는 것이 좋을 것이다.

이외에도 무리하지 않게 운동을 할 수 있는 걷기, 수영 등 유산소 운동, 간단한 스트레칭을 통해 유연성을 증가시키는 운동을 위주로 규칙적으로 할 수 있도록 권유하도록 한다.

##### 나. 영양

노년기에는 규칙적인 식생활과 필수 영양소들의 고른 섭취로 보다 건강한 생활을 할 수 있도록 해야 하는데, 이런 습관들이 규칙적이지 않는다면 많은 질병이 발생할 수 있다.

노인에게서는 만성질환이 잘 발생하게 되는데, 이를 예방하기 위해서는 고열량, 고콜레스테롤, 고지방 식이보다는 저 식이 습관을 가지도록 권유해야 하고 섬유질이 풍부한 음식들을 골고루 섭취하여 변비, 고콜레스테롤, 고혈압 등의 질환을 예방하고, 적절한 수분섭취와 비타민과 무기질을 섭취하여 부족한 영양분이 없도록 하여 건강한 삶을 영위해 갈 수 있도록 지지해준다.

##### 다. 흡연

흡연은 전 연령층에게 해롭고 유해한 것이다. 더욱이 모든 기능이 저하되는 노인이 흡연을 하게 된다면 그 위험성은 더 높아지게 될 것이다. 흡연은 이미 관상동맥 질환, 말초혈관 질환, 만성폐쇄성 질환 등과 관련이 있고, 특히 폐암을 증가시키고, 뇌졸중, 골다공증 등의 신체기능저하에 관련이 높다고 알려져 있으니 노인들이 금연을 하면 폐기능 향상, 호흡기 질환 저하 등 여러 장점은 익히 알려져 있으니 노인들이 금연을 할 수 있도록 주위에서나 가족에서 아낌없는 격려와 보건소에서 제공되는 패치, 껌, 홍보 자료를 통해 노인들이 빨리 금연을 할 수 있

도록 도와준다.

### 라. 스트레스

왕성한 직장생활을 하다가 은퇴를 한 경우, 경제적 또는 사회적으로 소외감을 느끼며 여러 가지 신체기능이 떨어지고 만성질환이 나타나, 많은 노인들이 스트레스를 받을 수 있다. 이에 대한 스트레스 관리 프로그램을 노인들이 받을 수 있고, 스스로 관리할 수 있도록 지원해 주어야 한다.

종교단체나 지역사회, 보건소에서 노인들을 위한 프로그램을 많이 실시하고 있으며, 노인대학에서는 노인들이 취미생활을 할 수 있도록 다양하게 프로그램을 운영하고 있다. 지역사회 내 노인정, 경로당에 직접 찾아가서 운동프로그램을 실시하거나, 노인들의 건강을 체크해 줌으로써 사회적으로부터 소외받지 않고 활기차고, 즐거운 삶을 살아갈 수 있도록 지지해 주어야 한다.

### 마. 절주

노인들은 한 번에 많은 양의 술을 섭취하기 보다는 조금씩 지속적으로 술을 마시는 경우가 많다. 노인들은 알코올을 분해하는 능력이 감소되기 때문에 음주로 인한 건강

장애가 더 심각하다. 음주를 하는 것 대신 노인들이 즐기면서 할 수 있도록 취미활동 프로그램을 제공하거나, 지역사회나 종교단체에서는 노인들을 위해 조금 더 즐거운 삶을 살 수 있도록 다양한 프로그램을 홍보하고 제공해 주어야 한다.

## 결론

모든 사람은 지역사회라는 하나의 공동체에서 어린이에서부터 노인에 이르기까지 다양한 연령대와 특성에 맞게 살아가고 있다. 이들이 질병이 없고, 더 나아가 건강을 증진시켜 국력을 향상시키기 위하여 그들 대부분이 시간을 보내는 장소, 즉 학생들은 학교에서, 청·장년층들은 사업장에서, 노인들은 노인정·경로당, 노인대학 등에서 그들의 특성에 맞는 전문적인 관리와 지원이 있어야 한다.

또한, 그들이 지역사회 여러 자원을 이용하여 효율적이고 효과적으로 질병을 예방하고 건강을 증진시키기 위해서도 적절한 전문 관리와 지원이 있어야 할 것이다. 🍷

## 참 고 문 헌

- 교육인적자원부. [www.moe.go.kr](http://www.moe.go.kr)
- 김영임, 이규영, 박은옥. 학교건강증진 프로그램 실시 현황 및 건강증진 프로그램 요구에 관한 조사연구. 한국학교보건학회지 2005;18(2):1-13.
- 김창엽. 지역사회 건강증진사업에서의 부문간 협력. 서울대학교 학술대회 자료집 1999
- 대한가정의학회. 한국인의 건강증진. 계축문화사. 2004.
- 보건복지 가족부. <http://www.mw.go.kr>
- 보건소대표 홈페이지. <http://chc.mohw.go.kr>
- 서울특별시 학교보건진흥원. <http://www.bogun.seoul.kr>
- 이강숙. 사업장 건강증진. 가톨릭대학교 출판부. 2000.
- 이강숙. 여러생활터를 통합하는(Cross-setting) 건강증진 전략 및 사업개발 -지역사회 및 직장(사업장)을 중심으로-. 보건복지가족부 건강증진사업 중·장기 과제 보고서 2007.
- 이주열. 보건소 건강증진사업의 방향. 보건간호소식 2003.
- 통계청. 국가통계포털. 2008.