*알고 싶습니다.

산업보건을 연구하시는 분, 사업장에서 보건관리를 담당하고 계시는 분, 근로자 여러분들로부터 사업장 보건관리에 관한 각종 자료제공 요청과 문의가 자주 있었습니다.

이에 본지 편집위원회에서는 환경위생, 건강관리, 직업성질환 예방 및 치료 등 산업보건에 관한 상담에 응하고저 상담란을 마련하였습니다.

산업장의 경영자, 근로자, 건강관리업무종사자 등 독자 여러분의 많은 질문을 기다리겠습니다.

● 스트레스의 해소법 ●

문 최근 스트레스가 흔히 화제가 되고 있는데 구체적으로 스트레스 해소법이 있으면 가르쳐 주기 바랍니다.

답 현대는 스트레스와 함께 살고 있는 시대라 하겠다.

이가운데서 건강을 유지하고 활기있게 매일의 일을 하며, 인생을 즐기며 생활하기 위해서는 스트레스의 공격에 대항하여 저항할 능력을 갖는 수 밖에 없다. 그러나 "스트레스에 관해서는 만인에게 통용되는 가르침이 없다"라고 말할 수 있다. 자신에게 가장 적절한, 자신만의 작전을 세워 실천해 가는 자기관리를 철저히 하는 수 밖에 도리가 없다.

그리고 구체적인 방법으로는 이미 많은 것이 실시되고 있으며, 그에 대한 조사결과도 다양하게 발표되었다. "꾹 참는다"는 인내방식은 중·고 연령층에 많이 이용되나 이 방식은 스트레스의 좋은 먹이가 될 위험이 있다. 또한 술로 달래는 방법은 젊은 층에서 많이 이용되는 방법이나 이것만으로 의지하게 되면 알콜의존에 빠지게 될 가능성이 크다.

작전으로 세울 수 있는 것은 첫째로, 생활의 리듬을 깨지 말것, 잠자는 시간과 일어나는 시간을 일정하게 지키는 것이 좋다.

둘째로, 여가를 잘 활용할 것, 최근에는 주 2일 휴무제가 실시되는 직장이 늘어가는 것 같은데 대부분 이를 효과적으로 사용하지 못하는 경향이 많은 듯하다.

따라서 휴일의 시간을 활용하는 방법을 연구할 필요가 있다.

즐겁게 지내는 시간, 하고 싶은 일을 하는 시간, 일을 잊어버리고 보내는 시간으로 조성하는 것이 바람직하다. 그러기 위해서는 두뇌의 채널을 교체시켜가는 훈련이 필요하다. 그것은 좀더 쉴 수 있도록 하는 일로서 한정된 시간에 가장 즐겁게 보내기 위한 훈련이다.

예를 들면 주 2일의 여가가 있다고 할 때 1일째는 동적으로 활용하고, 2일째는 정적으로 활용한다든다 해서 휴일의 내용을 조리있게 꾸미는 것이 좋겠다.

또한 주거지 동네 인근의 체육·오락시설 등을 이용하는 방법도 있다. 이것은 직장외의 사람들과 교제를 할 수도 있게 되므로 인생의 시야도 넓어진다.

오락, 취미 활동도 좋고, 가벼운 여행이나 가족모임도 좋으며 해방되는 즐거움을 갖게 하는 일이다.

세째로, 신체를 움직이는 일이다. 연령에 고하를 막론하고 움직여야 한다. 조깅, 골프, 산보 등 어느 것이든 상관이 없다. 최근에는 체력관리를 위한 운동시간을 일상생활속에 고정하여 마련하고 있는 직장도 있다. 근육작업이 감소된 현대의 직장인에게 있어서 신체를 움직이는 일은 신경의 긴장을 위한 대책이라고 할 수 있다. 스포츠가 아니라 하더라도 가정에서는 정원가꾸기나 체조 등도 즐거움을 주는 좋은 방법이 될 수 있다.

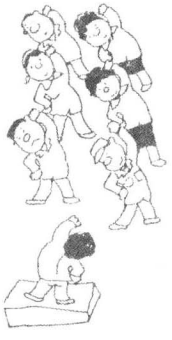
결론적으로 쫓기는 생활속에서 분리시킬 수 있는 여가 시간표를 작성하도록 하고, 그것을 타인의 흉내를 내는 일이 아니라 자신에게 적절한 방법을 실천해 가도록 하는 것이다.

그리고 그런 일을 상담할 수 있는 상대가 있으면 가장 좋으며, 개인의 건강정보, 직장의 업무내용을 충분히 파악하고 있는 의무실의 산업의, 간호사 등이 그 역할을 맡아야 할 것이다.

한가지 더 욕심을 내자면, 기왕 직장에서 건강관리 프로그램을 활용하게 된다면 그속에 정신건강에 관한 프로그램도 넣을 필요가 있다고 생각한다.

● 근로자 고연령화 대책으로서의 건강체조 실시에 대하여 ●

문 당사는 주로 기계제조를 하는 중소기업체로서 종업원의 평균 연령도 현재 44세로 높아지고 있습니다. 3년전부터 근무가 끝나고 나서 간단한 체조시간을 마련하여 실시해 왔으나, 언제나 참가자가 적어서 진행에 어려움이 있습니다. 좋은 대책이 있으면 알고 싶습니다. (기계제조회사, 노무과)



답 종업원의 건강을 증진시킬 목적에서 체조를 실시하고 있으나 잘 이루어지지 않는다는 사례를 살펴보면, 거기에는 정해진 일정한 양상이 발견된다.

그 원인을 몇가지 열거해 보면 아래와 같다.

①신체운동을 실시하는데 있어서 적당한 지도

자가 없다.

②종업원에 대해 신체운동을 하도록 하는 동기부여의 노력이 없다.

③종업원 자신이 건강유지를 위한 구체적인 지식이 결핍되어 있으며, 신체운동을 하는 적극적 의의를 이해하고 있지 못하다.

④신체운동의 효과를 구체적인 형태로 종업원에게 귀환시키는 방법을 알려주지 않고있다.

⑤신체운동을 라디오 체조식으로 생각하기 때문에 흥미를 느끼지 않는다.

⑥땀을 흘림 후, 샤워시설 등이 없거나 있는 경우에도 시설이 빈약하다.

먼저 ①에 대해서는 적격한 지도자를 확보하는 일이 중요하며, 가능한 종업원에게 운동의 즐거움과 쾌적함을 체험시킬 수 있는 지도자가 바람직하다. 운동을 하지 않으면 몸이 개운치 않다고 하는 유형의 강박관념을 일으키는 지도법은 가장 좋지 않은 방법이다.

지도의 능숙도는 다분히 지도자의 자질문제이기는 하지만, 항상 지도자는 종업원의 생활상태 및 심신상태를 파악해 두는 일이 적절한 지도를 할 수 있는 요소로서 필요하다.

②는 ①이 충족되면 자연히 해결되기 쉬워진다.

③을 충족시키기 위해서는 외부로부터 강사를 초빙하여 이야기를 듣는 것도 한기지 방법이다. 이 방법으로 종업원에게 운동이나 식품섭취법에 흥미를 지니도록 할 수 있다.

④를 충족시키는 데는, 일정한 운동후에 심박수를 측정한다든가 또는 체력연령을 계산해서 그러한 것이 장기적으로 어떻게 변화되는가를 개인별로 알 수 있도록 하는 것이 좋다. 간단한 코멘트를 달면 예상외로 즐거움을 줄 수 있다.

⑤를 충족시키기 위해서는 신체운동에 게임적 요소가 강한 것을 넣는 것이 좋다. 그러나 이경우 지도자는 사전에 정해진 강도의 운동이 되도록 조절할 필요가 있다. 의사, 체육가 및 운동지조자가 팀웍을 이루어 체조프로그램을 짜서 실행하는 것이 가장 이상적인 형태가 된다.

⑥은 역시 운동 후에는 깨끗한 곳에서 온수샤워를 하고, 의복을 갈아입는 것이야 말로 운동의 즐거움을 배가시키는 일일 것이다.