

일본의 종합건강증진계획 소개 (II)

〈지난호에 계속〉

편 집 실

6. 구체적인 THP 도입의 소개

구체적으로 어떻게 THP를 도입하면 좋은가를 시나리오의 흐름순으로 「그림3. THP의 Flow chart」에 의해 설명하려 한다.

A. 건강측정의 신청

우선 건강만들기를 위한 계획을 위생위원회에서 심의하여 승인을 얻는것이 중요하다. 위생관리자는 산업의 지도하에 건강유지증진대책을 기획·입안하여 건강유지증진대책(THP)의 세부실시계획을 위생위원회에 제출할 역할을 담당한다.

THP도입에 관해 위생위원회에서 심의된 결과는 사업주(사장)가 최종적으로 판단하나 THP도입이 결정되면 위생관리자는 근로자건강유지증진서비스 기관에 THP의 제1보인 건강측정신청을 한다. 상세히 언급하면 다음과 같다.

- ① 위생위원회의 일원으로서 건강유지증진대책의 기획, 입안, 실시 등에 참여한다.
- ② 직장에서 산업의 등, 건강만들기 스태프와 협력하면서 건강유지증진대책을 추진한다.
- ③ 가능하면 건강관리지도자 등의 연수를 스스로 받아 건강만들기스태프의 일원이 되어 활동한다.

《 참고 》

1. 위생위원회는 노동안전위생법에 의거하여 50인 이상의 사업장에 두도록 의무화되어 있다. 이 위원회는 근로자의 건강장해 방지, 건강유지증진 등의 사항에 관하여 조사·심의하고 사업주에 의견을 상신하는 기관이다.

2. 「건강유지증진을 위한 지침」에는 건강유지증진전문위원회의 운영을 권장하고 있는데 이것은 산업의, 건강관리훈련자, 산업보건지도자 등의 스태프가 건강유지증진대책을 추진하기 위해 건강평가나 건강지도상의 문제에 대해 전문적인 입장에서 상의하는 조직이다.

건강유지증진위원회의 장(長)은 산업의로 되어 있고 이 위원회에서 토의된 내용중 위생위원회에서 조사·심의되어야 할 것은 위생위원회의 의제로 채택되어 심의에 붙이게 된다. 필요에 따라 사업주에게 의견을 구신(具申)한다.

B. 건강측정일시의 결정

건강측정에서는 운동부하심전도(心電圖)나 최대산소섭취량(추정치) 등 의학적 검사와 운동기능검사 등 시간이 걸리는 검사를 하므로 통상의 건강진단실시보다 좀 길게 시간을 잡아 희망하는 근로자 건강유지증진서비스기관에 연락을 취하여 건강측정일시를 결정할 필요가 있다.

건강측정은 모든 근로자를 하루에 실시할 필요는 없다. 몇 사람을 그룹으로 나누어 일정기간(예, 1

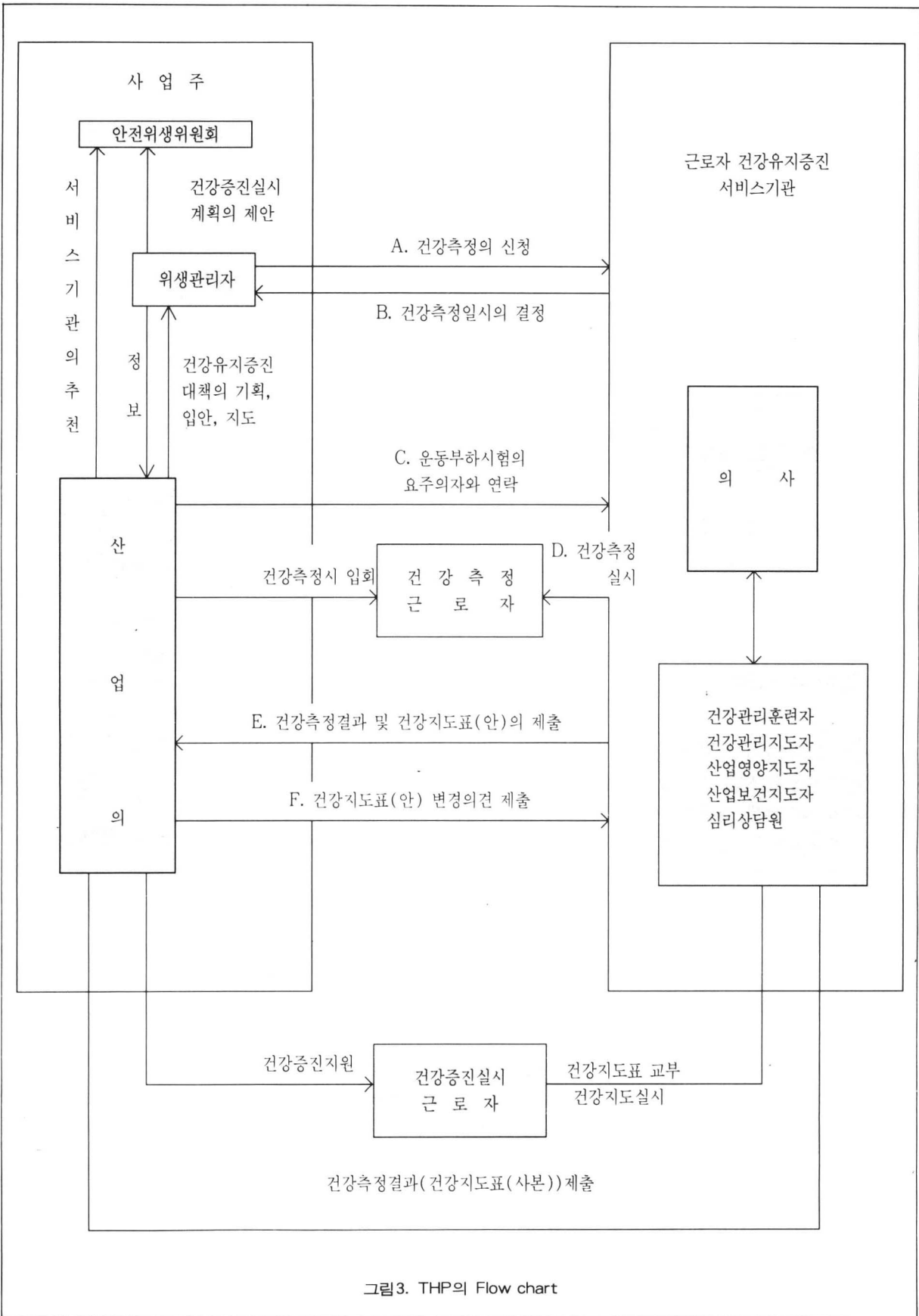


그림3. THP의 Flow chart

주일)에 걸쳐 실시하는 것이 효율적이 아닐까 생각된다.

C. 운동부하시험의 요구의자와 연락

산업의에게 과거에 실시된 건강진단의 결과인 건강진단개인표(노동안전위생규칙 51조, 양식 제5호, 5년간 보존) 등의 데이터에 의해 근로자 각 개인의 건강상태를 판단할 것을 의뢰하여 건강측정에서 특히 주의해야 할 근로자의 명단을 작성하여 사전에 건강측정을 실시하는 의사에게 송부하여 연락하는 것도 한 방법이다.

건강측정에서는 전신지구성(持久性)의 검사로서 최대산소섭취량(추진치)의 측정이 행해지는데 이것은 운동부하심전도와 같이 엘고메타(ergometer)를 작동시켜 운동부하를 가하는 것이다. 물론 운동부하를 걸기전에 안정시 심전도검사를 해서 안정성에는 충분히 배려하고 있으나 안전을 기하는 의미에서 이미 알고있는 심장질환자 등의 요구의자 명단을 연락 받으면 건강측정을 실시하는 의사에 대해서 대단히 참고가 되는 데이터로 된다.

D. 건강측정 실시

건강측정중의 의학적 검사는 의사의 지시하에 간

호사, 임상검사기사 등 의료관계 유자격자의 보조로 행해져야 하는데 체력테스트에 관해서는 건강관리훈련자 등 건강만들기시스템이 실시하게 된다. 이 건강측정에 산업의나 위생관리자 등이 임회하는 것은 매우 바람직하다.

이 건강측정비용에 관해서는 회사 1기업당 3년간에 걸쳐 표3과 같이 보조금을 받을수 없다. 보조금 신청수속은 그림 4와 같다.

건강측정의 실시방법은 근로자건강유지증진서비스기관의 대부분은 건강측정차(대형버스개조)를

표3. 건강측정 및 건강지도에 관한 1인당의 보조금의 한도액

보조대상사업	기업규모1~300인 (보조율 2/3)		기업규모300인이상 (보조율 1/3)	
	1회째	2~3회째	1회째	2~3회째
건강측정	円	円	円	円
① 모든 항목을 실시	10,900	-	5,400	-
② ①에서 운동부하시험생략	7,600	-	3,800	-
③ ①에서 X선 생략	9,900	9,900	4,900	4,900
④ ①에서 운동부하시험생략	6,500	6,500	3,200	3,200
⑤ ①에서 정기검진항목생략	5,900	-	2,900	-
⑥ ①에서 운동부하시험생략	2,600	-	1,300	-
운동지도	1,600	1,600	800	800
심리상담	1,600	1,600	800	800
영양지도	1,600	1,600	800	800
보건지도	1,600	1,600	800	800

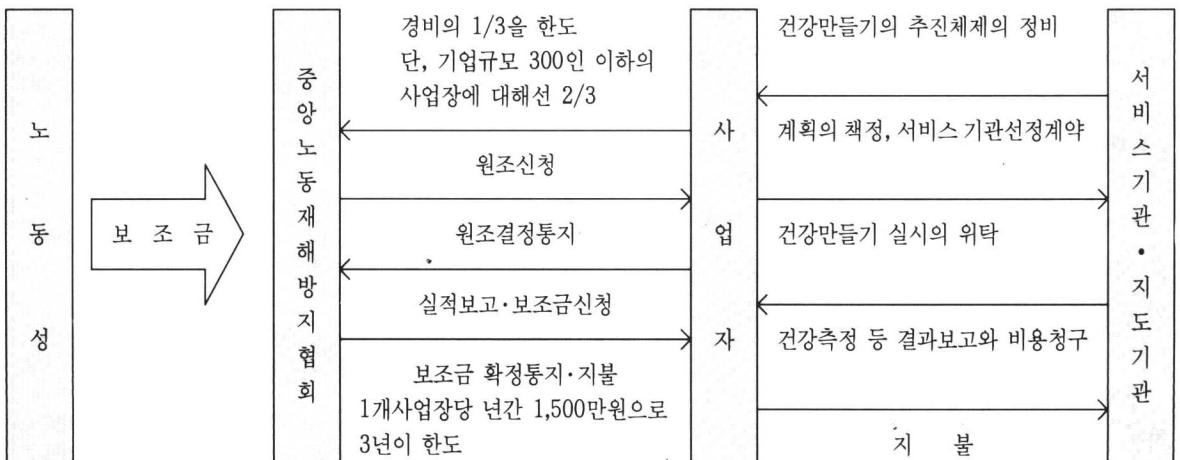


그림 4. 건강측정 등 건강유지증진 사업보조금의 신청지불 순서

가지고 있어 각 회사의 근로자가 서비스기관까지 가지 않아도 자체시설을 이용하여 건강측정을 실시할 수 있다.

건강측정상 몇가지 유의할 것이 있다. 우선, 피검사는 공복이어야 한다. 공복시 혈당(血糖)을 측정하는 것은 당연하나 혈당측정 후 엿이나 주스를 먹어 다소 혈당을 높인 후 운동부하시험이나 체력테스트를 실시한다. 그 이유는 운동중 저혈당(低血糖)발작을 일으키는 사람이 나오기도 하기 때문이다. 또한 심장병의 위험인자를 가진 근로자가 운동부하시험중에 사고발생이 예상될 경우에는 운동부하시험을 생략해도 상관없다.

그러나 무턱대고 운동부하시험을 생략하거나 시험중에 중지하면 그 본인은 자기를 운동절대금지자로 오해하게 되어 나머지 생애를 운동도 하지않고 지내는 등, 오히려 불건강한 생활에 빠지므로 이점을 충분히 배려할 필요가 있다. 만일 생략 또는 중지할때는 개개인에게 충분히 설명하여 이해시켜야 한다.

그런데 이 최대산소섭취량의 측정은 건강행동을 촉구하는 건강교육의 면에서도 대단히 유효하다. 즉 근로자 개개인의 운동능력 저하를 자각시켜 일상생활에 운동을 도입하는 등의 행동변용(變容)을 촉구하는데 연계(連繫)된다.

영화에서 산업의와 근로자간에 다음과 같은 대화가 나온다.

근로자: “지도표대로 했더니 맥박이 너무 빨라집니다. 처음 1분간에 120이었던 것이 최근에는 150으로 올라갔습니다.”

산업의: “당신은 세심한 사람이 되서 다른 사람에게 지지 않으려고 운동을 너무 지나치게 하고 있는 것이 아닌지 모르겠어요. 다른 사람과 같은 수준으로 하려고 하지말고 맥박 120을 목표로 한 당신 자신에 맞는 운동을 계속하는 것이 중요하다고 봐요.”

근로자에게 어느정도의 운동부하를 걸어 목표로 하는 맥박이 되게하여 그때의 발한(發汗)이나 운동부담감 등의 신체감각을 인식시키기 위해서는 컴퓨터 디스플레이가 달린 엘고메타(ergometer)를 사용하는 것이 효과적이라고 생각된다.

마지막으로 회사의 회의실 등을 사용해서 건강측정을 할때 의사가 있을 장소가 문제된다. 문진(問診)이나 시촉진(視觸診)을 하기위한 개실(個室)이 필요하다고 해서 운동부하시험 또는 최대산소섭취량의 계측장소에서 떨어져 있는 곳에 의사가 있는 것은 바람직하지 않다. 이들 기계에 가령 피검자의 계측중 신체변조를 검출하여 경고음을 울리는 시스템을 부착시켜도 만일의 사고에 대비해 의사는 가급적 가까이 있어야 한다.

E. 건강측정결과 및 건강지도표안(案)의 제출

건강측정 결과에 따라 의사는 각 건강만들기스텝에게 건강지도를 시키기위해 운동지도표, 정신건강지도표, 영양지도표, 보건지도표를 작성한다.

각 지도표는 표4와 같이 근로자마다 작성하지만 기재사항에 관해서는 별표의 내용이 기재되면 좋고 특히 기재양식은 정해져 있지않다.

표4. 각종 지도표

운 동 지 표 도	
지도하여야 할 사항	
운동의 종류 :	보행, 조깅, 자전거 엘고메타 기타()
운동의 강도 :	목표 맥박수 박/분(分)
운동의 시간 :	
운동의 빈도 :	
운동실시에 관한 유의사항	
정 신 건 강 지 도 표	
지도하여야 할 사항	
스트레스의 느낌	
기분전환	
스트레스 관리	
기타()	
지도상의 유의사항	
영 양 지 도 표	
지도하여야 할 사항	
섭취량	(지금의 양으로 좋다, 줄인다)
바란스	담 백 질(늘인다, 지금그대로, 줄인다)
	당 질(늘인다, 지금그대로, 줄인다)
	지 질(늘인다, 지금그대로, 줄인다)
	식물섬유(지금그대로, 줄인다)

먹는습관	염분(지금그대로, 줄인다) 기타 잘 씹어 먹는다. 천천히 먹는다 야식, 간식을 삼간다 ()	g/일
지도상의 유의사항		
보건지도표		
지도하여야 할 사항	흡연	음주
	구강위생 ()	
지도상의 유의사항		

몇가지 해설을 가하면 다음과 같다.

운동지도표에는 각 근로자의 건강도에 적합한 운동에 대해서 그 강도(強度), 1회당의 지속시간, 1주간의 회수를 기입한다. 운동의 종류에 관해서는 특히 의학적으로 필요있을 때만 기입한다. 예를들면 천식(喘息)이 있는 사람의 운동으로서 수영을 권장할때는 수영을 운동의 종류로 기입하면 된다. 운동강도는 그 근로자의 최대산소섭취량에 대한 퍼센테지로 표시하는데 최대산소섭취량에 대응하는 맥박수를 퍼센테지로 나타내는 것도 실용적이다.

일반적으로 75% 이하의 유산소대사역(有酸素代謝域)의 운동이 심폐기능을 높인다고 한다. 건강장애자에 대한 운동처방은 목적으로 하는 질병에 유효하고 또한 안전한 범위내의 강도로 한다. 건강측정결과는 회사근로자의 건강관리에 활용되므로 .산업의에게 통지되는 것이 바람직하다.

F. 건강지도표(안) 변경의견 제출

산업의는 각 지도표에 입각한 건강지도가 회사에서의 직업생활속에서 가능한가의 여부, 지금까지의 건강관리와 다르지 않는가, 또한 좀 강하게 운동지도가 되어있지 않은가 등을 점검할 필요가 있다.

예를들어 근로자건강유지증진서비스기관의 의사가 직종을 고려하지 않고 건강측정결과만에 의해서 건강지도표를 작성한 결과 건축공사현장에서 육체적인 노동에 종사하는 자에게 하루 30분 운동을

하여야 한다는 등 반드시 적절하다고 할수없는 운동지도가 행해지는 것을 방지하기 위해서도 산업의가 한번 지도표를 검토할 필요가 있다.

G. 건강지도표 교부, 건강지도실시

산업의에 의한 확인과 의견이 첨부된 각 건강지도표(안)에 의거, 근로자건강유지증진서비스기관의 의사는 최종적인 것을 작성한다. 그리고 각 지도표는 건강만들기시스템의 개개인에 대한 지도와 더불어 각 근로자에게 교부된다. 종래의 노동위생교육에서는 집단적인 교육방법이 사용되었으나 THP에서의 건강지도에서는 각 근로자가 보다 건강한 생활을 보낼수 있도록 하는 것을 목적으로 하고 있기 때문에 그 교육방법은 개인별 지도가 된다. 건강지도에 있어서의 각 건강만들기시스템의 역할은 그림5와 같다.

7. 건강만들기 도입의 효과 확인

건강만들기의 추진에 있어서 매우 중요한 것은 각 근로자가 일상생활속에 이 운동을 도입하는 것이다. 이 영화에서는 매일 1만보 이상 걸을 것을 산업의가 권장하고 그것을 실행시키기 위해 각 근로자에게 만보계(万歩計)를 주어 매일 보수(步數)를 기록시켜 1주마다 산업의에게 보고시킨다.

이 영화에 나오는 회사는 건강유지증진프로그램을 추진하기 시작해서 영화의 끝까지 3년이 경과했다고 한다. 그 3년의 성과는 다음과 같다.

① 비만자의 비율이 10%로 줄고 혈압의 저하, 간기능의 개선 등 성인병예방에 관한 데이터가 대폭적으로 개선되었다.

② 보건지도에 의해 생활습관의 개선이 진행되었고 또한 영양지도에 의해 3년전 보다 폭음폭식자가 감소되었다.

③ 의병(依病)결근이 감소되었다.

이 효과를 객관적으로 평가하기 위해 위생관리자는 근로자의 장기질병휴업일수의 변화를 그래프로 도시하고 있다. 이것을 위생위원회에서 심의하여 경영자의 의식을 높히려고 하고있다.

그림5. 사업자가 행하는 건강의 유지증진활동

근로자

건강 측정	
산업의	<ul style="list-style-type: none"> ○ 문진 ○ 생활상황조사(작업의 내용, 운동력 등) ○ 진찰 ○ 의학적조사(형태, 순환기능, 혈액, 요, 기타) ○ 운동기능검사(근력, 유연성, 민첩성, 평형성, 전신지구성, 기타) ○ 운동 등의 지도표작성(스텝의 지시)

근로자전원

특히 필요한 근로자

운동 지도	
건강관리훈련자	○ 운동지도프로그램의 작성 (건강한 생활습관을 확립하기 위한 시점)
건강관리지도자	○ 운동의 실천을 위한 지도

보건 지도	
산업보건지도자	○ 근무형태나 생활습관을 배려한 건강한 생활의 지도 (수면, 흡연, 음주, 구강보건, 기타)

심리 상담	
심리상담원	○ 정신보건사업의 실시 <ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 해소에 대한 원조 • 리렉세이션의 지도(relaxation) • 좋은 직장 분위기 만들기

영양 지도	
산업영양지도자	○ 식습관, 식행동의 평가와 그 개선지도

