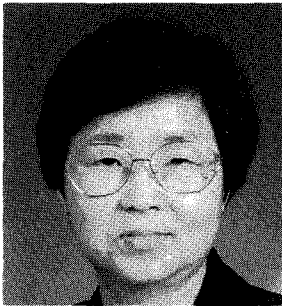


## 해외산업간호정보

# 일본의 건강증진사업



한국산업안전공단  
산업안전교육원 교수

조 동 란

### I. 머리말

최근의 조사에 의하면 우리나라 국민의 30%가 만성질환에 시달리고 있으며 그 주요 원인은 흡연과 음주 그리고 운동 부족이라고 한다.

정부에서는 만성질환의 예방과 국민건강수준의 향상을 위

하여 금연과 절주, 올바른 건강생활 습관 유도를 위한 보건교육을 주요내용으로 하는 국민건강증진법을 제정, 시행하고 있다. 국민건강증진법의 시행과 관련하여 보건관리자의 직무에 건강증진 지도가 추가된 지난 연말의 산업안전보건법 시행령개정으로, 그동안 추진되어 왔던 사업장에서의 건강증진사업이 미흡하나마 법적인 근거를 갖게 되었다.

이러한 시점에서 우리나라와 유사한 발전과정을 거쳐 온 일본의 건강증진사업에 관하여 고찰해 보는 것은 의미있는 일이라 생각된다.

필자는 작년에 일본의 건강증진 지도자 양성과정을 연수한 바 있어, 본 고에서는 일본의 건강증진사업의 제도와 현황 및 인력양성 교육과정에 관하여, 필자가 수집한 자료를 중심으로 하여 기술하고자 한다.

### II. 일본 산업보건의 역사

'40년대의 일본의 산업보건은 결핵과 급성전염병 예방을 위한 의학중심의 관리시대이었고, 이 때 이미 비료공장, 수입곡물의 훈증작업, 염료공업에서의 중독실태 등이 조사되고 있었다.

'50년대에 들어 와서 방역대책을 위주로 한 의학중심의 관리에서 의학과 공학을 공동기반으로 한 직업병의 예방행정을 추진하고 노동위생법령을 정비하고 관리기술을 개발하는데 역점을 두게 되었다.

산업의 고도성장에 따른 공해와 이따이 이따이 병 등의 직업병이 사회문제화 된 '60년대에 이르러서는 국제협력에 의한 직업병예방의 필요성이 대두되었고 조직적인 예방관리활동을 위하여 중앙노동재해방지협회가 창립되었다.

세계적으로 선진국들의 산업안전보건법이 제정되던 시기인 '70년대 초반(1972년)에 일본에서도 노동안전위생법이 노동기준법으로 부터 분리 제정되었다. 이는 우리나라에서 산업안전보건법이 근로기준법으로 부터 분리 제정된 1981년과 약 10년의 차이가 나고 있는 것이다. 법제정은 10년 정도 뒤떨어져 있으나 산업재해나 근로자의 질병의 수준에 있어서는 약 20년 정도의 차이가 나는 것으로 나타나고 있다.

1980년대 부터는 직업병의 연구를 위한 연구센터 등이 설치되면서 연구활동이 활발히 진행되고 있으며, 최소한의 작업환경 수준유지가 목표이

었던 것을 쾌적한 수준을 유지할 수 있도록 목표치를 조정하였다.

또한 적극적인 건강증진을 도모하도록 하는 사업주의 의무조항을 신설하였고, 중앙노동재해방지협회를 중심으로 근로자 건강증진사업을 추진하여 오늘에 이르고 있다.

### Ⅲ. 일본의 건강증진사업

#### 1. 배경

1980년대에 접어들면서 일본의 국민적인 질병이었던 폐결핵과 유해환경에서 일하는 근로자의 직업병은 감소하고 있으나, 일반 정기건강진단 결과 질병의 유소견율은 70년의 5%를 최저로 하여 상승경향에 있고, 89년에는 약 12%가 되었다.

유소견율 상승의 주요 원인은 근로자의 고령화와 운동부족, 스트레스 등에 의해 고혈압, 허혈성 심장질환 등의 성인병 유병율이 높아졌기 때문인 것으로 분석되었다.

근로자의 고령화 현상은 더욱 심화되고 있어, 고령근로자들의 심신기능의 저하에 의한 노동재해를 방지하고, 기술혁신에 의한 작업상태의 급속한 변화와 직장에서의 연령층간의 상호이해의 어려움 등에 의한 스트레스의 증가 등 심적 건강문제에 대한 대응책이 필요하게 되었다.

#### 2. 사업장의 심신건강증진운동(T.H.P)

##### 가. 개요

1988년 5월 근로자의 건강증진을 계획하고 계속적으로 실시하기 위한 내용을 주요 사항으로 노동안전위생법을 개정하여, 79년 부터 추진해 오던 중 고령자의 건강증진 운동(S.H.P ; Silver Health Plan)을 보다 발전시켜 모든 근로자를 대상으로 한 심신건강증진운동(T.H.P ; Total Health Promotion)으로 추진하게 되었다.

T.H.P의 목적은 건강측정결과에 따라 건강지

도를 하고 보건교육을 통하여 동기를 부여하여 직장 가정에서의 생활습관을 개선함으로써, 최상의 건강을 달성시키기 위한 잠재능력과 적응력을 증가시켜, 질병을 예방하고 건강을 증진시키며 산업재해를 방지하고자 하는 것이다.

이를 달성하기 위해서는 근로자가 스스로 참여할 수 있는 분위기를 조성해 주는 것이 무엇보다 중요하므로, 국가에서는 근로자 심신의 건강증진을 위한 정책입안과 이에 따른 범류를 정비하여 사업장을 직접 또는 간접으로 지원함으로써 스스로 참여할 수 있도록 제도화 하였다.

T.H.P의 특징은 다음과 같이 요약될 수 있다.

- 노동안전위생법에 의한 건강증진
- 종고령자뿐만 아니라 젊어서 부터의 건강증진
- 심신양면을 중시하는 건강증진
- 서비스기관 등의 지원으로 중소기업도 건강증진에 참가
- 건강증진에 대한 국가조성제도

사업의 주요 추진기관은 중앙노동재해방지협회(이하 "중재방"이라 한다)로 '88년부터 중재방 건강확보추진부에서 간강증진지도자의 양성과 등록, 사업주 및 서비스기관 등에 대한 건강측정과 지도, 측정과 운동을 위한 원료와 기기의 지원 등을 국가조성제도에 의해 실시해 오고 있다.

##### 나. 사업장내 사업 시행절차와 내용

THP는 근로자의 건강증진을 추진하기 위한 원칙을 명시한 노동안전위생법에 의해 노동대신이 공표한 건강증진지침에 의하여 시행되고 있다.

시행절차는 먼저 사업장의 위생위원회 등의 심의를 얻어 건강증진계획을 중장기 목표의 설정 및 연차계획 등으로 결정한다. 다음으로 직장단위의 건강증진협력단체를 만들고, 결정된 계획에 따라 의사를 중심으로 산업보건지도자, 산업영양지도자, 건강증진 운동지도자(Health Care Trainer), 운동지도자(Health Care leader), 심리상담원 등의 전문인력이 한 팀이 되어 추진한다. 사업추진시 건강보험조합 등과 제휴하는 등 효과적인 방법들

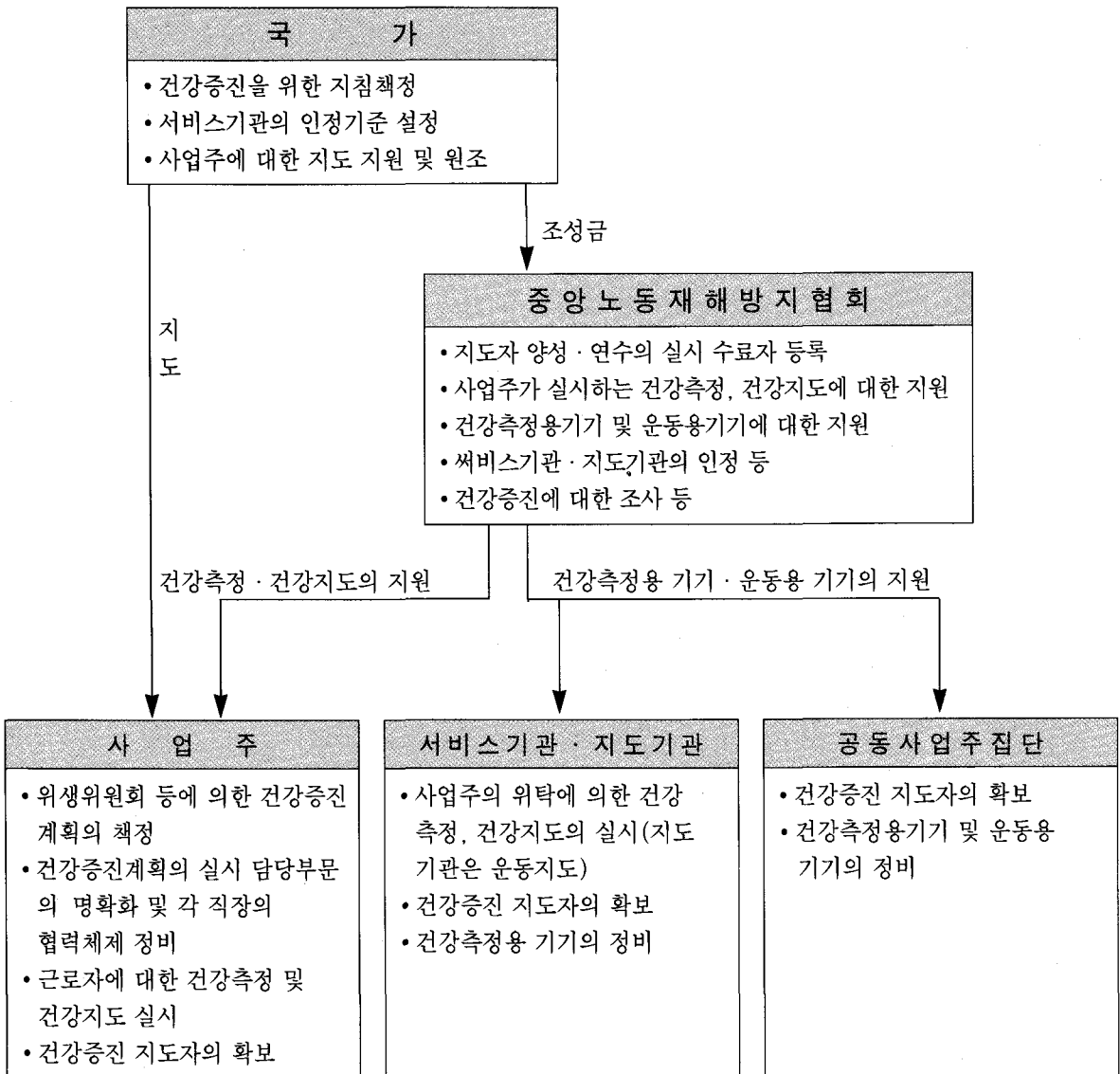
활용하고 있다.

50인 미만의 소규모 사업장등 사업장 단위로 건강증진운동을 추진하기가 힘든 경우에는 외부 전문기관의 지원 하에 실시하고 있는데, 근로자건강보강증진서비스기관 혹은 근로자보건유지·증

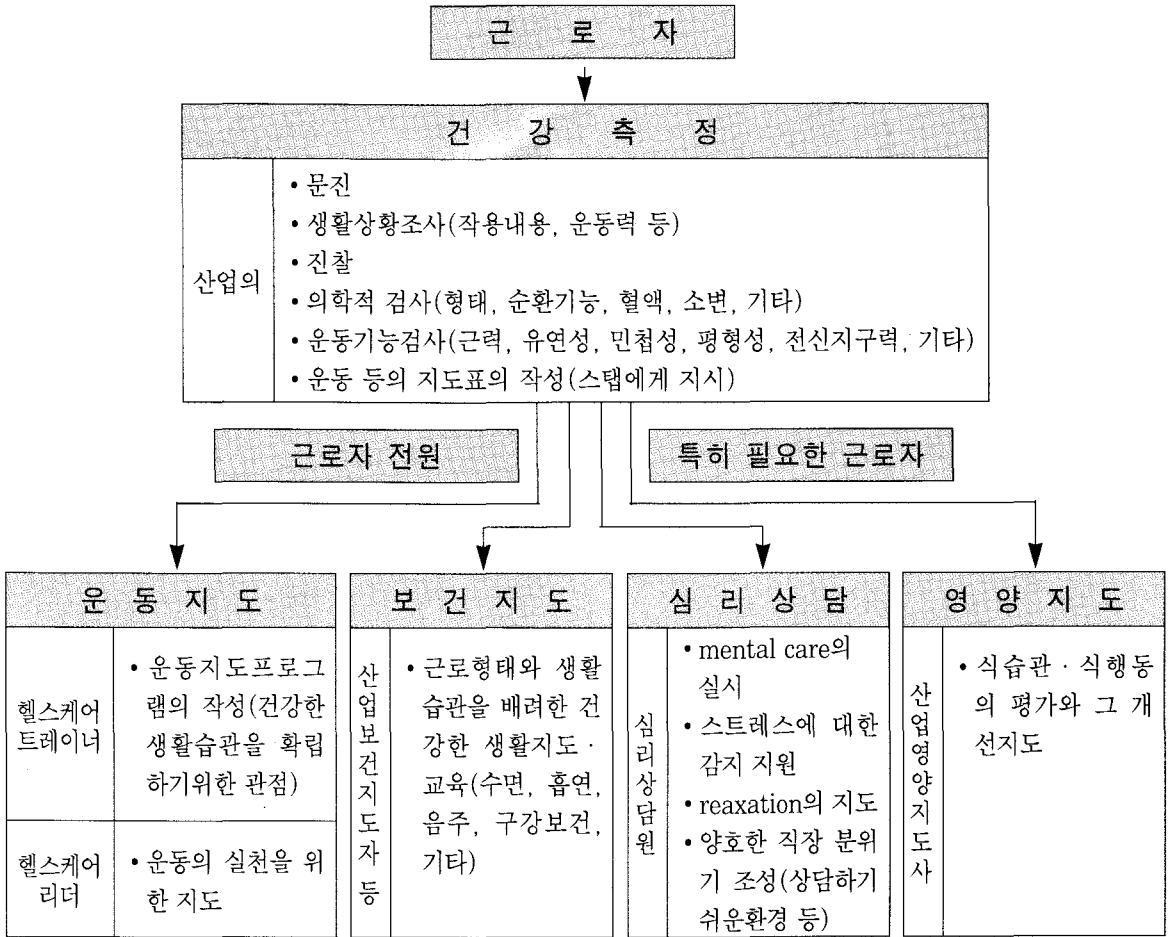
진지도기관 등이 참여하고 있다. 중재방에서는 기관의 지정과 명단등재 등을 실시하여 관리하고 있다.

THP 제도와 사업주가 행하는 건강유지·증진활동 및 중재방의 조직과 인력은 각각 다음과 같다.

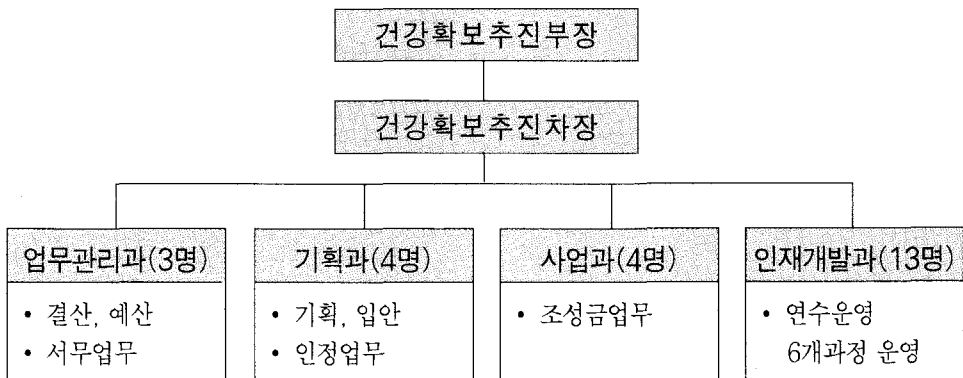
〈 THP제도 〉



〈 사업주가 행하는 건강유지·증진 활동 〉



〈 중재방 건강확보추진부의 조직 및 인력 〉



**다. 사업장내 사업실시 현황**

사업실시 현황을 보면 건강증진사업을 실시하고 있는 사업장은 전체의 6.1%에 불과하며, 규모별로 5,000인 이상의 대규모 사업장이 48.2%로 거의 반수가량 되고, 이를 포함하여 1,000인 이상의 사업장이 73.2%에 달한다. 대체로 규모가 작아질수록 비율이 낮아지고 있으나, 30인 미만의 소규모 사업장에서도 건강증진 사업을 실시하고 있음을 알 수 있어,

규모에 관계 없이 사업주의 의지에 의해 사업이 실시되고 있음을 짐작하게 해 준다. 건강증진사업의 내용별로 보면 포괄적인 의미의 THP를 추진하고 있는 사업장을 43.9% 이며, 직장내 스포츠대회 실시(47.5%), 직장체조 실시(46.1%)가 상위를 차지하고 있으나 THP의 계획(6.1%)이나 연수합숙을 통한 체력만들기(3.5%)는 많지 않은 것으로 나타나고 있다.

사업장의 정신건강사업 실시 현황으로는 스포츠, 레크레이션활동 실시가 60.3%로 가장 많고 정기적인 문진을 통한 심리지도(50.8%)와 매체교육(42.3%)이 그 다음 순위로 나타나고 있으며, 심리 상태조사, 근로자 집합교육, THP에 의한 정신건강사업 등은 8% 내외로 저조한 현상을 보이고 있다.

**건강증진사업실시 사업장의 규모별 분포**

구 분	분 포
5,000인 이상	48.2
1,000 ~ 4,999인	25.0
300 ~ 999인	13.3
100 ~ 299인	8.9
50 ~ 99인	7.5
30 ~ 49인	6.1
10 ~ 29인	5.2
합 계	6.1% 100.0%

**사업장의 건강증진사업의 내용별 실시현황**

구 분	%
T.H.P 추진 사업장	43.9
직장내 스포츠대회 실시	47.5
직장체조실시	46.1
건강상담	35.3
직장내 스포츠클럽 및 동호회 운영	34.4
직장의 스포츠클럽 또는 헬스클럽 이용	25.8
체력측정	11.4
T.H.P 계획	6.1
체력만들기 연수 합숙	3.5

**사업장의 건강증진사업의 내용별 실시현황**

구 분	%
정신건강사업추진사업장	22.7
스포츠, 레크레이션활동 실시	60.3
심리지도를 위한 정기적 문진 실시	50.8
홍보매체(사보, 팸플렛)를 통한 교육	42.3
심리상담 실시	36.4
인사노무 담당자 등 관련직원 연수실시	15.6
담당직원 강연회 등 집합교육	14.2
심리상태 조사	8.1
근로자 친원에 대한 집합교육	8.0
T.H.P에 의한 정신건강사업	7.4

라. 건강증진사업 원조 및 조성제도와 이용현황  
건강증진사업을 활성화하기 위하여 조성금 및 기술지원 및 지도 등을 실시하는 국가조성제도는 사업주가 실시하는 건강측정과 건강지도에 대하여, 또한 서비스기관, 지도기관, 사업주가 공동으로 건강증진활동을 수행하는 '공동사업주 집단'의 기기정비에 대하여 시행되고 있다. 업무는 중앙노동재해방지협회에서 시행한다.

94년 현재 근로자건강증진 서비스기관 및 지도기관은 각각 255개, 89개로 총 344개이며, 이들 기관 및 사업장에 대한 지원 현황은 다음과 같다.

**근로자 건강증진서비스·지도기관 현황**

년 도	계	서비스기관	지도기관
1994.6	344	255	89
1993.4	298	210	88

**조성제도이용현황**

- 건강축정 등 건강증진사업 원조사업장수 및 지원금액

년 도	사업장수	300인이하	300인이상	지원금(천엔)
1989	246	218	28	144,385
1990	716	628	88	470,293
1991	1,565	1,415	150	914,293
1992	2,227	2,053	174	1,302,936
1993	2,885	2,722	163	1,596,096
1994	3,214	3,069	145	1,639,705

- 건강축정용 기기 등 정비사업 원조기관수

년 도	기관수	지원금(천엔)
1989	41	391,104
1990	49	340,493
1991	53	292,572
1992	60	299,727

**마. 건강증진 지도자의 양성**

THP사업을 추진하기 위한 인력의 양성은 앞서 제시된 바와 같이 중재반의 인재개발과에서 13명의 전담인력에 의해 6개과정이 운영되고 있다.

과정운영방법은 중재방 본부에서 신청을 받아 일본 전역에 흩어져 있는 중재방 연수원에서 지역별로 교육을 실시한다. 중재방 본부에서는 신청서와 수강료를 접수하여 교육개시 1개월 전에 마감하므로 연수시작 즉시 교육생의 명단이 배포될 수 있다. 중재방 본부의 교육전담팀이 해당지역에 출장을 나가서 교육시간의 대부분과 모든 행정업무를 담당하므로, 전국에서 동시 다발적으로 교육이 실시되지는 않고 시차를 두어 시행된다.

**심신 건강증진 지도자양성 연수 과정**

- 건강축정(산업의)연수(1회 30명, 3일간, 수강료 65,000엔)
  - 수강대상 : 의사 자격을 가진 자
- Health Care Trainer 양성연수(1회강의 120명, 실기 20~30명, 강의 실기 합계 23일간, 수강료 177,000엔)
  - 수강대상 : 1. 학교교육법에 의해 대학에 있어서 체육계, 보건계의 정규학과를 졸업한 자
  - 2. Health Care Leader로써 운동실천지도, 원조의 경험을 3년이상 가진 자

- 3. 기타 동등 자격을 가졌다고 인정되는 자
- Health Care Leader양성연수(1회 25~40명), 4일간(합숙) 수강료 53,000엔, 5일간(통근) 수강료 36,000엔
  - 수강대상 : 만 18세 이상인 자
- 심리상담원 양성연수(1회 100명, 3일간, 수강료 29,000엔)
  - 수강대상 :
    1. 학교교육법에 의해 대학에 있어서 심리학계, 사회복지계, 보건계 정규학과를 졸업한 자
    2. 보건부 또는 간호부(사) 자격 소지자
    3. 위생관리자 자격을 소지한 자로서 건강에 관한 면접, 상담경험이 5년이상인 자
    4. 기타 동등자격 소지로 인정되는 자
- 산업영양지도자 양성연수(1회 100명, 3일간, 수강료 27,000엔)
  - 수강대상 :
    1. 관리영양사자격 소지자
    2. 영양사자격 소지자로서 영양지도 실무경험이 2년 이상인 자
- 산업보건지도자 양성연수(1회 100명, 3일간, 수강료 28,000엔)
  - 수강대상 :
    1. 보건부 자격소지자
    2. 간호부(사)자격 소지자로서 생활지도 실무경험이 3년 이상인 자
 양성된 지도자는 서비스기관, 사업주, 공동사업주 집단 등에서 필요로 하는 경우 등록을 필해야 하며, 자격증은 5년간 유효하다.

※ T.H.P 지도자 양성수료자 현황

(기간 : 1986. 10 ~ 1995. 3월)

분	야	수 료 자 수
건강축정		2,531
Health Care Trainer		2,310
Health Care Leader		9,192
심리상담원		6,350
산업영양지도자		3,258
산업보건지도자		4,333
합	계	27,974

## IV. Health Care Leader(건강증진 지도자) 양성과정 연수

필자는 1995년 9월 11일 부터 9월 15일까지 일본 중앙노동방지협회 열천연수원에서 건강증진지도자 양성과정을 수강하였다. 교육내용과 소감을 간단히 기술하고자 한다.

### 1. 과정내용

교육내용과 시간은 다음과 같다.

일 자	수 강 시 간	교 과 명	내 용
9월 11일(월)	14:00-16:00 16:00-17:30 17:00-21:00	건강확보 총론 운동실습 I (체조) 그룹토의	노동위생 행정 및 건강확보 총론 기구를 사용하지 않는 기본체조 건강유지 · 증진활동 사례발표 및 토의
9월 12일(화)	07:30-08:00 08:30-10:30 10:30-11:30 11:30-12:30 13:30-16:30 16:30-17:30 18:30-20:30	아침체조 운동생리 운동실습 노동위생개론 야외활동 이완요법 친목회	운동과 호흡순환기능 걷기와 뛰기(운동목표 강도실습) 건강장해요인 및 예방, 관리 오리엔티어링 정신적 안정기법 사례발표 시상 및 간담
9월 13일(수)	07:30-08:00 08:30-09:30 09:30-12:30 13:30-14:30 14:30-16:00 16:00-17:30 19:00-21:00	아침체조 직장에서의 리더쉽 구급처치 건강측정 운동기능 검사의 이론과 실제 운동실습 그룹토의	리더쉽의 중요성 및 적용사례 삼폐소생술의 이론과 실습 건강측정항목 및 개인지도표 작성 운동기능검사 이론 및 실습 체조 종류별 실시 건강유지 · 증진활동활성화 방안 토의결과 발표
9월 15일(목)	07:30-08:00 08:30-09:45 09:45-10:45 10:45-11:45 12:30-13:45 기 타	아침체조 식생활과 건강 운동 프로그램의 적용방법 운동실습(체조) 사업장 건강교육의실제 설문조사	식생활과 영양, 적절한 식생활방법 운동 프로그램 분류, 프로그램 작성의 기본적 조건 및 계획 직장체조 건강증진사업에서의 교육적용사례 교육과정평가 총 51문항

## 2. 강사진

수업의 대부분은 중재방의 인재개발과장과 운동처방·운동실기 강사 4인, 영양지도 강사 1인, 총 6인의 중재방 소속 교육전달 직원이 담당하였고, 인근 대학의 교수와 행정가 등이 강사로 활용되었다. 과장을 비롯한 모든 전담 인력은 교육시작 첫시간 부터 마지막 시간까지 거의 함께 강의에 참석하여, 수업을 참관하고 보조하였다.

## 3. 수강자

수강인원은 40명으로, 일본의 우수한 회사인 도시 바사에서 직원 35명당 1인씩 건강증진지도자를 양성하게 되어 있는 사내 THP 계획에 의하여 단체로 참가한 직원들이었다.

성별로는 남자 36명, 여자 4명으로, 이들 중 안전관리자가 가장 많았는데, 심신건강증진운동이 무엇인지 전혀 몰랐다고 하는 사람도 있었다.

여자 연수생 중 3명이 간호사로, 이들은 상담업무에 비중을 많이 두고 건강증진사업에 참여하고 있었다. 연령분포는 21~45세로 20대가 23명으로 가장 많고 30대가 12명, 40대가 5명이었다.

## 4. 연수과정의 특징 및 소감

교육은 이론과 실습을 병행하여 실기를 익힐 수 있도록 운영되었으며, 아침 저녁에 체조와 분임토의를 매일 실시하고 친목도모를 위한 만찬모임인 간친회를 시행하였다.

분임토의의 결과는 우리나라와 유사하여, 사업주와 근로자의 인식부족으로 인한 예산사용의 어려움과 참여저조가 THP 시행상의 가장 큰 문제점으로 지적되었고, 이의 해결방안으로는 근로자에 대한 교육과 사업주에 대한 홍보, 정부의 지원과 제도적인 뒷받침 등이 제시되었다.

야외활동인 오리엔티어링은 지형지물을 이용하여 목적지를 찾아가는 훈련으로, 낯선 고장의 지리와 역사를 익히도록 기획되어 있었고 조원간의 단합이 강조되었다.

욕장에서 아침해가 떠오르는 해안을 볼 수 있는 아름다운 온천휴양지에 설립된 연수원의 특징을

살려, 운동실시 후에는 휴식과 근육이완을 위한 입욕시간을 마련하는 등 연수를 교육과 휴식을 겸비한 재충전의 기회로 활용하고 있었다.

입욕후 저녁에 실시된 간친회 석상에, 남녀를 불문하고 맨발과 맨살에 욕의(유다까)만을 걸치고 참석한 모습이 이색적이어서 문화의 차이를 실감하였으며, 연수원에서 발행한 무료 엽서에 우표요금을 부담하여 편지를 발송해 주는 서비스정신에 감탄하였다.

## V. 맺는 말

일본은 우리나라보다 20년 내지 10년 정도 앞서 건강증진사업을 시행하여 왔으나 아직도 여러 가지 어려움을 겪고 있다.

이제 법적으로도 걸음마 단계인 우리나라와 비교하는 것은 무리가 있겠으나 좀더 세밀한 제도적인 뒷받침이 없이는 건강증진사업 수행에 많은 어려움이 따를 것으로 생각된다.

앞서 고찰해 본 일본의 THP제도나 건강증진추진 인력은 우리나라 현실에 맞지 않는 점도 상당부분 있는 것으로 생각된다.

우리나라에서는 대기업을 제외하고는 일본과 동일한 사업장건강증진 시행인력을 고용하기가 불가능한 경우가 대부분이므로 기존인력인, 사업장의 보건관리자를 중심으로 사업이 수행되는 것이 바람직하다 하겠다. 보건관리자의 50% 가량이 산업간호사이며 보건관리대행기관에서도 사업장 근로자의 지속적인 건강관리는 주로 산업간호사에 의해 수행되고 있으므로 가장 효율적인 사업추진 인력으로 산업간호사가 제시되고 있음은 주지의 사실이다.

이러한 점을 고려하여 우리나라의 법과 제도를 보완하고, 가능한 한 다수의 인원이 건강증진에 대한 올바른 접근방법을 익힐 수 있는 교육과정에 참여할 수 있도록 과정이 개발되고 경제적 지원이 병행된다면, 우리나라 국민의 건강수준향상에 크게 기여할 것으로 생각된다.