

이 내용은 일본 「노동위생」지에
게재된 노동위생활동에 관한
Q&A를 번역한 것입니다.
산업보건관계자 여러분의 업무에
도움이 되었으면 합니다.

보건관리자로서 운동지도를 돕는 방법은



Q 우리 회사에서는 운동지도사를 중심으로 운동지도를 하고 있습니다. 작업자를 매일 접하는 보건관리자로서 운동지도사에게 작업자들에 대한 매일의 작업상황이나 건강상태를 전달하는 일이 중요하다고 생각하는데 운동을 지도하는데 도움이 되기 위해서는 어떻게 접근해가는 것이 좋은지 알고 싶습니다.

A 운동지도를 받는 작업자가 그 운동습관을 지속시키기란 대단히 힘든 일입니다. 이러한 점은 자신들의 경우를 되돌아보면 쉽게 알 수 있지만, 정작 지도하는 입장이 되면 이러한 점을 대부분 잊어버리게 됩니다. 한번 정착된 습관도 어떤 계기를 통해서 원래 상태로 되돌아 가버리는 일이 결코 이상한 것은 아닙니다. 이와 같은 점에서 운동습관을 정착시키기 위해서는 건강지도사(지도자) 뿐만 아니라 보건관리자도 협력해서 운동지도를 실시해 가는 일이 중요합니다.

중요한 정보 전달

운동지도자에게 보건관리자로서 작업자에 대한 정보를 정확하게 전하는 일은 중요한 역할 중 하나라고 생각합니다. 운동지도에는 개별적으로 지도하는 일과 집단적으로 지도하는 경우가 있을 수 있는데, 어느 경우에 있어서도 대상자에 관한 적절한 정보는 효과적인 운동지도를 할 수 있도록 만들어 주게 됩니다. 이런 점에서 작업자들을 접하는 기회가 많고 운동대상자에 관한 가장 긴밀

운동지도자에게 보건관리자로서
 작업자에 대한 정보를 정확하게 전하는 일은
 중요한 역할 중 하나라고 생각합니다.
 운동지도에는 개별적으로 지도하는 일과
 집단적으로 지도하는 경우가 있을 수 있는데,
 어느 경우에 있어서도 대상자에 관한 적절한 정보는
 효과적인 운동지도를 할 수 있도록
 만들어 주게 됩니다.

한 정보를 지닐 수 있는 보건관리자는 운동 지도에 있어서도 중요한 역할을 맡고 있다고 할 수 있습니다.

그러면 어떠한 정보가 운동지도에 도움을 줄 수 있을까요?

개별지도를 위한 정보: 개인의 특성

1) 작업자의 건강상태

건강진단이나 건강상담 등의 데이터를 정리해 두는 것이 기본입니다. 그리고 과거의 정보와 최근의 정보를 정리하여 운동지도자에게 전해줌으로써 적절한 지도를 기대할 수 있습니다.

우선, 과거의 정보지만 수년간의 건강상태에 관한 변화가 운동지도에 도움이 되는 정보를 제공해 줄 수 있습니다. 비만도의 변화를 예로 들어봅시다. 최근의 정보만을 보면 「약간 비만」인 사람인 경우에 과거에 「비만」이었던 경우와 「정상」인 경우에는 운동을 지도하는데 차이가 있습니다. 전자는 개선되고 있는 경향에 있는 사람이며, 후자

는 악화되고 있는 경향에 있는 것입니다.

그러므로 과거의 이러한 정보를 가지고 지도에 임하는 것이 아주 바람직하다고 생각합니다. 그리고 이러한 정보는 대상자의 동기부여에도 활용될 수 있습니다.

최근의 정보는 사고나 부상으로부터 대상자를 보호하기 위하여 특히 중요합니다. 건강진단의 결과에서 「운동실시 OK」라고 판정이 났다하더라도 건강상태는 날마다 변화하고 있기 때문에 지도받고 있는 운동메뉴가 위험해지는 경우도 있을 수 있습니다. 건강상태가 악화되는데도 운동을 계속하는 경우에는 빨리 산업의나 운동지도자에게 연락해 주어야 합니다.

2) 운동지도를 받고싶지 않은 사람

이 정보는 지도를 효과적으로 전개해 가는데 있어서 중요한 점입니다. 지도를 받고 싶지 않은데 받고 있는 경우(특히 이 점을 운동지도자가 알아채지 못하고 있는 경우), 운동지도가 효과적으로 진행될 수가 없습니다. 그 경우에는 왜 받고 싶지 않은가를 운

동지도자와 경우에 따라서는 본인을 만나서 확인해 볼 필요가 있습니다. 어쩌면 어떤 고민을 가지고 있기 때문에 운동지도를 받고 싶지 않을지도 모르기 때문입니다. 이와 같은 정보는 작업자를 접할 기회가 많은 보건 관리자가 파악하기 쉬운 정보일 것으로 생각됩니다.

집단지도를 위한 정보 : 직장의 특성

1) 작업환경

작업환경을 운동지도자에게 전달하는 일도 중요합니다.

그 다음에 작업환경에서 기인하는 문제가 없는지 운동지도자와 검토를 합니다. 예를 들면 무리한 자세가 요통의 원인 중 하나라고 생각되어지는 경우는 작업환경개선을 검토함과 동시에 요통예방체조를 도입함으로써 요통예방대책을 검토합니다.

작업자의 요통이 증가되고 난 후에 그 대책을 세우려는 경우가 많은데, 작업환경을 운동지도자에게 전해주고 사전에 검토함에 따라서 예방을 도모하는 것이 이상적입니다.

2) 집단의 특성을 전한다

집단의 특성으로서는 연령·남녀비율·건강진단결과·휴업상태 등이 있습니다. 이러한 정보는 집단교육을 전개함에 있어서 필수적입니다. 날마다 여러 각도에서 집단의 특성을 집계해 두고 기회가 있을 때 마다 운동지도자에게 전달해 주는 일이 중요합니다.

3) 요구(Needs)를 전달한다

작업자의 needs와 운동지도자의 needs가 일치했을 때에는 대단히 효과적인 활동을 전개할 수가 있습니다. 그리고 양자의 needs가 맞지 않을 때에도 가능한 작업자의 needs에 맞춰줄 수 있도록 지도방법이나 내용을 검토하는 일이 중요합니다.

가치관이나 needs가 다양해지고 있는 현재, 앙케이트 조사 등을 실시하여 많은 작업자의 needs조사를 실시한 후 집단의 needs를 파악하여 운동지도자에게 그 결과를 전달해주는 것도 바람직합니다.

직장환경의 정비

또한 정보를 정확하게 전달하는 일 이외의 접근으로서는 직장환경을 정비하는 일입니다. 운동습관이 정착되기 쉬운 환경을 정비하도록 연구해 봅시다. 만일 재정지원이 이루어 질 수 있는 기업환경인 경우에는 운동시설이나 샤워설비를 직장에 확보하게 된다면 낮 시간 동안의 운동습관을 정착시킬 수 있도록 지원하는 셈이 되며, 그렇게까지는 되지 못하더라도 외부 스포츠클럽을 저렴한 가격으로 이용할 수 있도록 하는 법인계약을 체결하는 일도 운동습관을 정착시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 무엇보다도 개인의 의식이 가장 중요하지만 이와 같은 직장환경의 활성화, 연구도 중요한 사항이라고 생각합니다. **한글**