

# 건강이상이 없는 사람에 대한 건강상담

이 내용은 효과적인 보건지도를 위한 기본적 사고, 건강검진 절차와 지도, 일상적 보건지도에 있어서 어떠한 점을 고려하면 좋은가를 기업내 보건관리실에서의 사례와 함께 살펴보고자 한 것입니다. 사업장의 보건관리자들이 보건관리 또는 건강상담 업무를 수행하는데 있어서 나름대로 보건지도 방법을 강구하는데 연계하여 참고할 수 있기를 바랍니다. (편집실)

## 건강상담의 대상은 근로자 전체

건강상담의 대상이 되는 사람이라 하면, 건강검진 결과가 나빴던 사람 또는 질병자에 한하는 경향이 있다. 사업장에 보건실이 갖추어진 경우나 보건관리대행기관에 위탁해 보건관리가 진행되거나간에 건강상담의 시작은 「건강검진결과」 소견서에 근거해 정밀검사를 요하는 사람, 치료가 필요한 사람으로 판정된 사람들에 대해 각 부서의 통보를 거쳐 실시하는 형태가 많다.

인력이 절대적으로 부족한 건강상담실이 라면, 위험인자가 높은 사람부터 만나서 건강상담을 실시할 수 밖에 없을 것으로 생각한다. 그러나 이런 방법의 상담이 좋은 것일까는 여러 가지 측면으로 검토해 봐야 한다. 건강검진결과란 결국 「기준범주 외」에 해당되는 사람이 우선시 되는 관계로 불려서 간다는 그 자체가 군대소집 영장과 같이 비유된다거나 「나는 이상이 없기 때문에 건강상담실과는 관계가 없어」라는 식의 언사가 지배하면 건강상담실은 질병자나 신체가 약한 사람이 가는 곳이라는 인상을 품게 되고,

건강한 사람에게는 필요 없는 곳이라고 한다면 누구나가 이용할 수 있는 공간이 아니라 일부 사람만의 것이 되어 버린다. 그렇게 되면 「질병예방활동」은 할 수 있어도 「건강증진」이나 「건강관리」는 어떻게 이루어질 것인가를 생각하게 된다. 또한 건강검진 후에 호출되는 근로자에게는 무언중에 약자라는 낙인을 찍는 셈이 된다는 사실에도 유념해야 한다.

가능하다면 질병자나 유소견자만을 대상으로 상담활동을 하지 말고, 직장단위로 전체 근로자와 만나볼 수 있도록 계획하여 실천하고, 그 이외에 배치전환, 직장이동자 또는 장기휴직에서 복귀한 사람 등 역시 필히 만날 수 있도록 하는 것이 바람직하다.

## 건강한 사람에 대한 건강상담

건강상담에 있어서 건강검진결과에 따른 질병자나 유소견자, 의심자 등을 대상으로 하는 경우에는 비교적 상담하기가 수월하다. 그러나 건강검진결과 기준 범위내이면서도 불건강행동이 전혀 나타나지 않는 사람들과

의 관계 역시 건강상담이 필요하고 중요하다. 건강검진 후 이상이 없는 기준범위 이내의 사람들에게 대해서도 건강검진시의 문진표를 보고 생활을 개선해야 할 요인이 없는지 살펴보고, 요인이 다소라도 엿보이면 이야기를 해서 조언해 주어야 한다. 그러나 그러한 점이 보이지 않는 사람은 어떻게 이야기를 꺼내면 좋을지도 잘 모르고, 최근의 업무나 스트레스에 대하여 약간의 대화를 하며 「다음에 문제나 곤란한 일이 있으면 상담실로 오십시오」라고 말하는 경우가 보편적으로 이루어져 왔다. 이러한 상담방법은 보건관리자가 염두에 두어야 할 진정한 의미에서의 질병예방활동인지 재고해 봐야 한다.

... 사례에서 : 건강을 지키는데 지원을

한 기업의 영업소에서의 전원을 대상으로 하는 건강상담에서, 20세 전반의 남성인 최씨는 건강검진 결과 기준범위 외의 항목이 아무 것도 없었다. 담배도 피우지 않았고 자동차로 영업을 나가야 하기 때문에 술도 절대로 마시지 않는다. 최씨의 문진표에서도 이렇다 할 만한 문제는 없었다. 보건관리자와 이야기를 시작한 최씨는 잠시 후 「자신은 지금은 혈압이 높지 않지만 앞으로는 높아지지 않을까 하는 생각이 자꾸 들어 마음에 걸린다」고 말하였다. 「양친은 혈압이 높지 않지만, 나는 매일 꼭 라면을 먹고 있다. 하루에 두 끼니를 먹을 때도 있고, 게다가 국물까지도 전부 마신다」고 말하면서, 「이제부터는 1주일에 이틀은 라면을 먹지 말아야겠다」고 말하는 것이었다. 「아, 그래요?」하

고 의외의 대화 전개에 놀라고 있는 보건관리자의 말을 막듯이 최씨는 「또 국물도 남기고…… 음, 해보자」하고 혼자서 결심하듯 말하는 것이었다.

건강한 사람이 자신의 건강에 대하여 생각하고 자신의 행동을 바꾸고, 앞으로에 대하여 결정해 나갈 수 있도록 조언해 준다면, 그 지원이야말로 「건강증진」, 「건강관리」이며, 진정한 의미에서의 「질병예방」이라고 생각한다. 특정인을 대상으로 하는 행사를 하지 않고도 일상의 건강상담 가운데에서 건강관리 활동을 할 수 있다는 점을 상기하자.

... 건강한 사람에 대한 보건지도의 실제

건강하면서도 불건강행동을 보이지 않는 사람에 대하여 건강상담을 어떻게 할 것인가 하는 하나의 방법을 소개한다.

건강검진 결과 자료가 그다지 불량하지 않은 사람에게는 몇 가지의 결과나 자료와 관련해서 이야기를 해도 자신의 생활을 되돌아보는 일은 처음에는 잘 되지 않는다. 건강검진 결과의 숫자를 중점으로 이야기하기 보다는 그 사람의 주관적인 건강의 척도를 어떻게 느끼고 있는가를 질문해 간다.

아래 표와 같이 체조나 체력, 기력, 집중력, 여유라고 하는 척도의 변화에 대하여, 본인의 신체상태나 기력이 좋았던 이유, 나뻐던 이유, 스스로 의식하고 있을 때, 그러한 변화에 관계되는 활동 등을 연관하여 정보를 듣는다. 그리고 자신의 생활을 변화시키고 자신의 상태가 부각되었을 때, 자신의 생활을 어떻게 생각하는가, 만족하고 있는

가, 바꾸고 싶은가, 현상유지로 만족하다고 생각하고 있는가 등을 본인이 발설하기 쉽게 물어보아 간다.

이 방법은 건강검진 결과가 나빠져서 보건관리자에게 주의 받아 가면서 건강에 관한 문제에 접해보지 않은 사람에게도 참으로 효과가 있다. 다만 근로자 쪽이 스스로 건강검진 결과나 질병의 이야기를 해올 때까지, 검진 결과나 질병에 대한 설명이나 충고의 말을 꺼내지 않는 것이다. 1회째의 보건지도에서 결과나 질병을 거론하지 않더라

도 화제로 삼지 않는 편이 안락감을 느끼게 되고, 이어서 상대방부터 결과나 질병에 대해 이야기 해오도록 유도할 수 있다. 흡사 연인과 같은 것이라고도 할 수 있다. 언제나 쫓아다니기만 하는 것보다는 때로는 멈춰서 쫓아가는 것을 중지해 봄으로써 반대로 상대가 쫓아오게 할 수 있기 때문이다.

건강검진 결과가 나쁘고 보건관리자에게 계속 주의를 받으면서도 마음을 열지 않고 건강상담실에 오지 않는 사람과는 어떻게 관계할까도 충분히 생각해 보자. **▶▶▶**

### 건강한 사람에 대한 보건지도 방법

