

## 건강상담의 실제 예

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>

지난 호까지 소개한 방법으로 실제 행해지는 건강상담 예로서, 10~15분 정도의 짧은 시간에 할 수 있는 상담의 프로세스 코드를 2회에 걸쳐 게재하고자 한다.

자기결정을 촉진시킬 수 있는 취지에서, 이번 호에는 방문자의 상황을 듣기까지의 실례를 소개한다. 다음 호에는 결과를 얻어내기 까지를 소개한다. 방문자와 대화를 나누면서 방문자의 이야기를 어떻게 정리하고 반복 질문과 확인을 하는지, 또 어떤 방식으로 질문하는 것이 좋은지를 살펴보도록 한다.

이 실례의 상담은 건강진단 후에 수진자와 면접하고 있는 사례로서, 방문자는 40대 여성인 이 모씨이며 체지방이 지난해 보다 약간 늘었으나 정상범위 내이며, 건강진단결과가 모두 기준치 이내 정상범위에 있는 경우이다.

### 프로세스 코드

보건관리자 : 안녕하세요. 이 선생님. 최근 건강진단을 받은 결과가 어떻습니까. 건강진단결과에서 뭔가 이상이 있는 것을 발견했거나 느낀 점이 있었습니까?

이 선생 : 네. 지금은 좋은 상태라고 생각하는데요.

보건관리자 : 그래요.

이 선생 : 해마다 체지방이 올라간다는 말을 들었는데, 음... 저보다 체격이 마른 50대 여성을 만났거든요. 그런데 그 사람이 저보다 더 체지방이 많다고 합니다. 체지방이라는 것은 해마다 올라간다고 하는데 객관적으로 볼 때 제 쪽이 훨씬 더 살이 찐 듯합니다만.

보건관리자 : 네.

이 선생 : 그런데 저는 지금 정상치예요.

보건관리자 : 네.

이 선생 : 몸은 말라보여도 그 반대로 체지방은 높고...

보건관리자 : 아, 그러니까 그 50대 여성 쪽 몸은 마른 체형인데 체지방이 더 높고...

이 선생 : 네. 더 높아요.

보건관리자 : 네. 이선생님 쪽이 훨씬 두툼해 보이는데도 그렇다고요.

이 선생 : 제가 살은 찼지만 체지방은 정상범위에 들어가요. 그러다보니 저도 체지방이 늘어나는 것은 이제 시간문제라는 생각이 들어서 그 점이 가장 마음에 걸려요.

보건관리자 : 본인 생각으로 50세를 넘으면 체지방이 많아진다는 말을 듣고 보니 본인도 이제 체지방이 늘어가는 것은 시간문제라는 생각이 든다는 말씀입니까?

이 선생 : 그런 생각이 듭니다만.

보건관리자 : 음….

이 선생 : 그래서 어떻게 하면 좋을까 하고 마침 건강진단 결과를 받아 보고 생각하던 중이었어요.

보건관리자 : 그랬군요. 이 건강진단 결과를 보고 나서 체지방이 해마다 올라갈 수 있다는 점에서 앞으로 이 체지방이 늘어나는 것은 시간문제일 것 같은 생각이 든다는 거죠?

이 선생 : 네. 그래서 지금까지 해오던 생활을 이대로 지속만하면 연령에 따라서 반드시 올라가는 것인가, 아니면 생활을 개선한다면 조금은 정상치 내에서 유지할 수 있는 것인가, 아니면 연령적으로 어쩔 수 없는 것인지를 알고 싶어요.

보건관리자 : 그래요. 지금까지 해오던 생활에 변화를 주면 조금은 좋아질 수 있는 건지, 지금 바꾸더라도 효과가 별로 없는 건지 하는 점을 잘 모르겠다는 말씀이신가요?

이 선생 : 네.

보건관리자 : 그러면 지금까지의 생활이라고 함은 어떤 생활을 말씀하시는 건가요?

이 선생 : 뭐랄까, 그렇게 말하기 보다는 일단, 상식적으로 균형있는 식사를 한다든가 적당한 운동을 해야 한다는 것은 알고 있지만, 해마다 걷는 것이 줄고, 또 지금까지와는 달리 외식이 늘고, 먹는 양이 소모하는 양보다 점차 늘어가는 경향이 있는 것 같

도 해서요….

보건관리자 : 으음… 네.

이 선생 : 앞으로는 역시 신체를 움직이는 양이 적어지게 되면 그에 맞게 식사량도 함께 줄여야 하는 것이 아닌가 하는 생각도 듭니다.

보건관리자 : 아, 네. 외식이 늘어나거나 걷는 양이 줄거나 하는 변화가 있다면 몸 안에 체지방이 축적이 될 거라는 걱정도 든단 말이죠?

이 선생 : 네, 운동량이 줄어들고 있다고 할까… 그래요, 지금까지도 꼭 운동을 별로 하지 않았지만, 그렇더라도 아마 줄어들고 있는지도 몰라요.

보건관리자 : 그러면 이번 검진결과에 체지방이 약간 올라간 정상범위이긴 하지만 앞으로는 더 올라가지 않을까 하는 점이 염려스럽고, 또 몸 안에 뭔가 축적되어 가는 듯도 하고, 마침 외식도 늘고 운동도 조금씩 연령이 들어가면서 줄어가고 있는 느낌도 들고요.

이 선생 : 네.

보건관리자 : 지금 이야기를 들으면, 이런 좋지 않은 점들로 인해서 체지방이 올라갈 것 같다는 점을 꼭 말씀하셨는데, 그렇다면 반대로 이런 점들로 인해 본인의 체지방이 늘어나지 않을 것이라고 하는 것들이 있습니까?

이 선생 : 네.

보건관리자 : 다행이에요. 여러 가지 사항들에 대해서 알고 계신 듯 합니다.

이 선생 : 체지방이 늘어나지 않는 요소라고 하면 아~, 저 자신은 이것이다 라고 딱

히 생각되는 것은 없지만, 뭐가 있을까요. 어떤 것을 하면 늘어나지 않을까요. 어떻게 하면 늘어나지 않을까.

보건관리자 : 저, 조금 전에 해마다 나이가 들어감에 따라서 체지방이 늘어난다고 하면 그 느는 요소로서 연령이 있겠네요. 또 운동이 줄어든다는 점과, 외식이 늘어나 식사량이 늘어난다는 점이 있고요. 예, 그런 것들이 이와 같이 늘어나게 하는 하나의 이유가 아닌가 하는데요.

이 선생 : 네.

보건관리자 : 그럼 지금 이 선생이 알고 있는 운동이라는 것은 어떤 것을 말씀하시는지….

이 선생 : 그냥 그런 정도로만 느끼고 있을 뿐예요. 그러니까 앞으로 늘어날 것 같다는 생각외에는… 늘지 않는 요인이 되는 좋은 것이 뭐가 있는지는 생각이 떠오르지 않지만.

보건관리자 : 그러면 생활 속에서는 늘어나는 요인밖에 떠오르지 않는군요.

이 선생 : 네. 떠오르지 않아요.

보건관리자 : 그러네요. 줄어드는 요인이라고 하는 것은 그 반대이겠군요. 지금 말한 사항들과는.

이 선생 : 그러네요, 그러니까 반대의 것을 하면 좋을 것이다 라는 생각이 듭니다만.

보건관리자 : 네.

이 선생 : 그런데 그 일을 생활 속에서 찾아내라고 한다면 어려운 부분이 있네요.

보건관리자 : 그래요.

이 선생 : 식생활이랄까, 역시 해마다 변

해가지 않을 수 없는 일일지도 모르고, 운동은 늘려주면 좋다고 말들은 하지만, 구체적으로 해보려면 어렵다고 생각합니다만.

보건관리자 : 그럼, 운동이라든가 식사라든가, 지금과는 달리 반대로 하면 좋을 것이라고 생각은 하지만, 막상 그것은 구체적으로 무엇을 해야 좋을지 잘 모르겠다는 말씀이신가요?

이 선생 : 특히 운동 쪽은 평소애 많이 하지 않는 편이어서 가끔 잠깐 동안이라도 운동을 하고 나면 피곤해져서 또 잠을 자게 되요.

보건관리자 : 네.

이 선생 : 그러면 결국 피곤하고 배가 고파지니까 식사를 한 후 바로 잠자리에 들게 되니까 더하기, 빼기가 소용이 없게 되지도 모르겠어요.

보건관리자 : 아, 그래요. 운동을 하면 좋다고는 생각하지만 반대로 음식을 먹게 되고 피곤해지고 잠을 자게 되어 역효과가 나게 된다는 거지요?

이 선생 : 글썽요. 도움이 되는지도 모르겠구요.

보건관리자 : 그렇군요.

이 선생 : 어떻게 하면 좋을지 정말 모르겠어요.

보건관리자 : 그러면 체지방이 현재까지는 정상범위라고는 하지만 앞으로 늘어날 일이 걱정이 된다는 것이지요?

이 선생 : 네.

보건관리자 : 그리고 생활을 돌아보면 좋아진다고 하는 점보다도, 어떻게 말하면 늘

어날 수 있는 점이 마음이 쓰인다는 거구요.

이 선생 : 그런 것 같아요.

보건관리자 : 그렇지만 어떤 무엇인가를 하라는 말을 듣더라도 정말 구체적으로 무엇을 해야 좋은지 지금은 잘 모르겠다는 뜻으로 생각되는데요. 저, 어떻습니까. 그 50대 여성분을 보면 본인도 장래에는 그렇게 될까 하는 생각이 드는데 이것저것 뭐가, 운동

이든 식사든 할 수 있을만한 것을 찾아서 하고 싶다는 생각은 있습니까? 그렇지 않으면 조금 더 자신의 모습을 지켜보고 나서 체지방이 정말로 올라가는 것인지, 이 정도의 수치이면 안정된 수치라고 생각할 건지를, 이대로 더 생활하면서 나중에 모습을 보고 나서 생각하는 것이 좋겠다는 마음이 있습니까? **▶▶▶**

〈다음호에 계속〉

## 주의 사례

지하 4층 부분에 하수유입관을 설치하는 공사에서 지상의 호일크레인을 사용하여 지하 17미터에 놓여 있던 강재를 이동하려고 하던 중, 묶어 올리는데 사용하던 고리가 지상부의 목공판에 걸리면서 그 자극으로 강재가 흔들려 균형이 깨짐으로써 묶어 있던 강재가 낙하, 밑에 있던 작업자를 직격한 사례.

### 원인

- ◇ 지하부의 복공판 개구부는 운전자에게 사각지대가 되어, 운전지휘자가 지하의 강재 부근에 있었기 때문에 고리의 이상을 알아차리지 못했던 점.



### 대책

- ◇ 물건의 운반하역 작업의 지휘 및 관리는 유자격자가 실시하도록 할 것.
- ◇ 고리는 탈착방지장치가 구비된 것을 사용할 것.
- ◇ 사전에 작업계획을 세우고 안전한 작업방법을 검토할 것.
- ◇ 지상에 작업지휘자(감시인)를 두고 안전을 확인시킬 것.

