



제 언

## 사업장 건강증진 프로그램에 관심을 가지자



김창운

영남대의대 예방의학교실 교수  
영남대의대 부속병원 산업의학과장

우리나라에서 법적인 뒷받침 하에 근로자 건강문제에 관심을 가지기 시작한 지 어언간 반세기나 되었다. 이제는 근로자를 위험한 유해인자로부터 보호하고, 근로자에게서 발생할 수 있는 질병을 예방하는 기존의 산업보건사업의 범위를 넘어 근로자의 건강증진이 강조되는 시대가 되었다. 따라서 많은 영역의 인력들이 근로자 건강증진에 관심을 가지고 사업장 건강증진 프로그램을 생각하고, 좋은 프로그램을 개발하며, 그 실현에 노력을 경주하고 있다. 그러나 지금까지는 소수의 비교적 큰 사업장을 중심으로 사업장 건강증진 프로그램이 시행되고 있고, 보건관리대행사업 등에서 사업의 일부로 포함되어 있으나 많은 수의 사업장에서는 체계적, 조직적으로 시행되지 못하고 있는 실정이다.

건강증진의 개념은 '건강증진이란 사람들이 최적의 건강상태를 향하여 그들의 생활양식을 변화시키도록 돕는 학문이며 기술이다. 최적의 건강은 신체적, 정신적, 사회적, 영적, 그리고 지적 건강의 조화로서 정의할 수 있다. 생활양식의 변화는 인지도를 향상시키고 행동변화를 유도하며 좋은 건강습관을 유지하도록 해주는 환경을 창조하는 노력의 결합을 통해서 달성될 수 있다.'고 정의할 수 있다.

건강에 대한 근로자들의 인지 수준을 향상시

키기 위해서는 여러 가지 방법(회보, 포스터, 전단, 건강박람회, 강의 등)을 이용한 보건교육이 중요하다. 행동변화는 금연, 규칙적인 운동, 성공적인 스트레스 관리, 영양가 있고 균형 잡힌 음식섭취 또는 운동과 영양 식이를 통한 체중 감소 등이 포함될 수 있다. 지지적인 환경 프로그램의 목표는 사업장내 건강한 생활양식을 격려하는 환경(금연빌딩, 금연구역설정 등의 직장 내 금연정책과 최고 경영자의 역할모델 등)을 만들어 주는 것이며, 이러한 지지적인 환경은 새롭게 획득한 생활습관을 유지하도록 돕는다. 이를 위해서는 다양한 인력들의 관심과 노력, 협력이 필요하다.

이러한 사업장 건강증진 프로그램을 설계하기 위해서는 목표를 잘 설정하여야 한다. 현실성이 있는 목표를 설정하는 것이 중요하며, 이러한 목표설정에는 최고경영자나 근로자, 보건인력, 교육훈련 담당자 등 다양한 사업장 구성원들의 의사가 잘 반영되어야 한다. 목표가 설정되면 그에 적합한 조사과정을 거쳐 사업장 건강증진 프로그램을 설정하며, 필요하다면 우선순위를 정하여 특정 건강 상태에 가장 좋은 건강증진 프로그램을 선택할 수 있다.

중요한 건강증진 프로그램으로는 운동 프로그램, 영양 프로그램, 비만관리 프로그램, 절주

프로그램, 금연 프로그램, 스트레스관리 프로그램 등이 있다. 운동 프로그램은 유산소 능력, 유연성, 신체구성, 근력 등으로 평가할 수 있다. 건강한 식생활 지침으로는 다양한 식품을 섭취하며, 적절한 체중을 유지하고 지방, 포화지방산, 콜레스테롤 함량이 낮은 식품을 선택하고 야채류, 과일류, 곡류 등을 충분히 섭취하며, 설탕섭취수준을 적절하게 하고 짜게 먹지 않으며 과도한 음주를 자제하는 것이다. 비만 관리를 위해 식이요법과 운동요법이 있으며 일상생활에서 다양한 육체적 활동을 통해서 칼로리 소모가 일어나고 있다. 과도한 알코올의 섭취는 지방간을 비롯해서 알코올성 간염 나아가서 간경화증 등을 일으키는 원인이 되며, 혈압을 상승시키고 고혈압을 악화시켜 뇌혈관 질환으로 인한 사망을 증가시키기 때문에 술 마시는 행동을 너그러이 받아들이는 우리나라의 경우 절주운동 등을 통해 알코올 섭취를 줄이는 것이 사업장 건강증진 프로그램에서 중요한 것으로 생각된다. 금연 프로그램은 흡연율이 가장 높은 국가인 우리나라에서는 흡연과 관련된 폐암을 비롯한 여러 질병을 예방하기 위한 중요한 건강증진 프로그램이 될 수 있으며, 국가의 주된 보건정책의 하나로 채택되어 전국적인 금연운동과 법적 규제 및 위반 시 벌금, 담배세 인상 등 다양한 금연 정책이 시행되고 있다. 그러나 우리나라의 경우 흡연율이 아직도 상당히 높고(성인 남성의 경우 68.2%), 금연에 관한 건강증진 프로그램에 대한 인식은 있으나 실천을

이 낮기 때문에 지속적인 프로그램을 개발하고, 동시에 사업장에서도 많은 관심을 가지고 중점적으로 시행해야 할 것으로 생각된다. 최근 급격한 직장환경의 변화는 근로자들로 하여금 적응을 위한 부단한 노력을 요구하고 있으나 개인의 능력이나 재능, 자원, 욕구가 부합되지 않아, 많은 근로자들이 직무와 연관된 스트레스를 받고 있는 것으로 보고되고 있다. 스트레스로 인해 과로사나 기존의 여러 질환들의 악화, 정신적인 불안정이 초래될 수 있으며, 이는 근로자의 삶의 질을 나쁘게 할 수 있다.

이상의 예들은 지금까지 잘 알려져 있고, 국내외에서 비교적 많이 채택하고 있으며, 그 효과에 대한 좋은 평가가 내려진 대표적인 건강증진 프로그램들이다. 그러나 이런 프로그램들을 사업장이나 근로자들을 대상으로 시행할 때는 많은 시행과 착오를 거쳐 우리나라의 문화나 제도, 실정에 맞게 잘 다듬어져야 할 것이다.

건강증진 프로그램은 어느 특정지역이나 계층만을 위한 것이 아니며, 전 국민을 대상으로 확대되어야 한다. 따라서 이미 지역사회 주민들을 대상으로 시행, 확대되고 있는 국가적인 건강증진사업이 국민의 다수를 차지하고 있는 근로자와 그들이 일하고 있는 사업장에도 조속히 확대되어야 할 것이다. 이를 위해 근로자와 사업주, 노동행정가, 모든 산업보건관련 전문가들의 갑절의 관심과 노력이 절실하다고 생각한다. ☺