

▣ 교육자료 - 근로자 건강증진

1. 건강증진의 개요

1) 건강증진 개념과 정의

-건강증진 개념

건강증진 개념이 대두된 사회적 배경은 1974년경 생의학적 모형에 기초한 의학의 한계와 높은 의료비 지출로 인한 부담과 건강에 대한 개인의 책임을 강조하는 분위기 등에 의해 대두됨

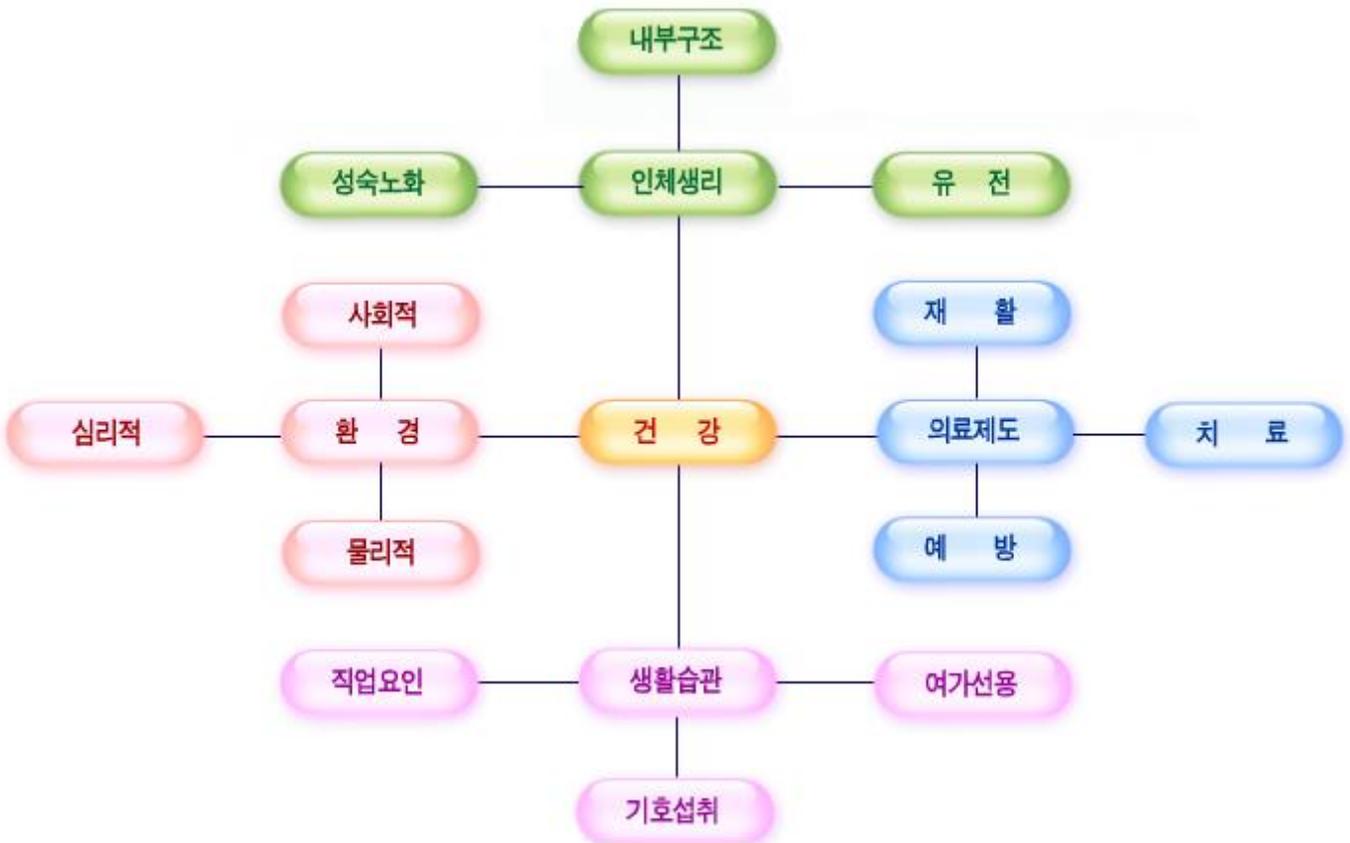
그러나 초기 개념은 생활습관의 개선에 대한 개인의 책임이 지나치게 강조되고 개인의 능력과 접근성 등이 고려되지 않았다는 점이 한계점으로 지적되었음

-건강증진의 정의

건강증진은 개인과 지역사회가 건강결정요인을 관리할 수 있는 능력을 증가시켜 건강수준을 향상시킬 수 있도록 하는 과정이다.라고 세계보건기구 WHO에서는 정의하고 있습니다.

2) 건강문제와 생활습관

건강과 관련 있는 요소들을 정리해 놓은 '건강의 장' 모형



현대의 질병과 같이 원인이 불분명하고 치유가 잘 되지 않는 만성 질환의 예방과 관리에 관한 여러 연구결과들에 의하면, 환경과 생활양식의 개선이 효과적인 건강관리의 주요 관건이 된다고 합니다. 만성질환의 원인이 되는 대표적인 것으로 음주와 흡연, 잘못된 식사습관과 운동부족 등을 들 수 있습니다. 심장질환이나 암, 뇌혈관질환, 사고와 간질환, 당뇨병, 고혈압 등의 만성질환들이 이러한 요인들에 의해 유발되거나 악화된다.

특히 술을 마시면서 담배를 피우면 암에 걸릴 위험성이 그렇지 않은 사람에 비해 5배 정도 된다.

사망원인	위험요인		
	1위	2위	3위
심장질환	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 고혈압 ⊕ 흡연 ⊕ 고콜레스테롤혈증 ⊕ 비만 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 운동부족 ⊕ 스트레스 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 가족력 ⊕ 당뇨병
악성신생물	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 흡연 ⊕ 작업장의 발암물질 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 음주 ⊕ 식이환경 ⊕ 발암물질 	
뇌혈관질환	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 고혈압 ⊕ 흡연 ⊕ 고콜레스테롤혈증 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 스트레스 	
사고	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 음주 ⊕ 과속 ⊕ 안전띠 미착용 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 약물남용 ⊕ 약물복용 	
인플루엔자 및 폐렴		<ul style="list-style-type: none"> ⊕ 흡연 	

현대의 주요 사망원인이 되는 질병과 그에 관련된 위험 요인들을 순위대로 나열한 것입니다.

위험요인 1위는 교정이 가능하며 효과가 증명된 것이고 2위는 교정이 가능하나 효과는 아직 불확실하며 3위는 교정가능성과 효과가 불확실한 것입니다.

여러분, 건강한 삶을 영위하시려면 노력이 필요합니다. 위험요인 1위에 해당하는 것들은 교정 가능한 것이니 그 질병 또한 막을 수 있습니다.

4) Alameda 7

강한 사람들의 생활 습관

“알라메다 세븐(Alameda 7)”은 미국 캘리포니아의 알라메다 카운티의 주민 수천 명을 대상으로 수년간에 걸쳐 실시된 보건의료행태에 관한 연구를 통하여 가장 건강한 사람들이 가졌던 생활습관 7가지를 정리한 것이며, 오늘날 건강증진의 주요 목표를 설정하는데 이론적인 배경이 되고 있습니다.

- ① 운동을 적절히 한다.
- ② 술을 약간 마신다.
- ③ 담배를 피우지 않는다.
- ④ 간식을 하지 않는다.
- ⑤ 아침식사를 한다.
- ⑥ 체중을 일정한 범위 내로 유지한다.
- ⑦ 잠을 7~8시간 규칙적으로 잔다

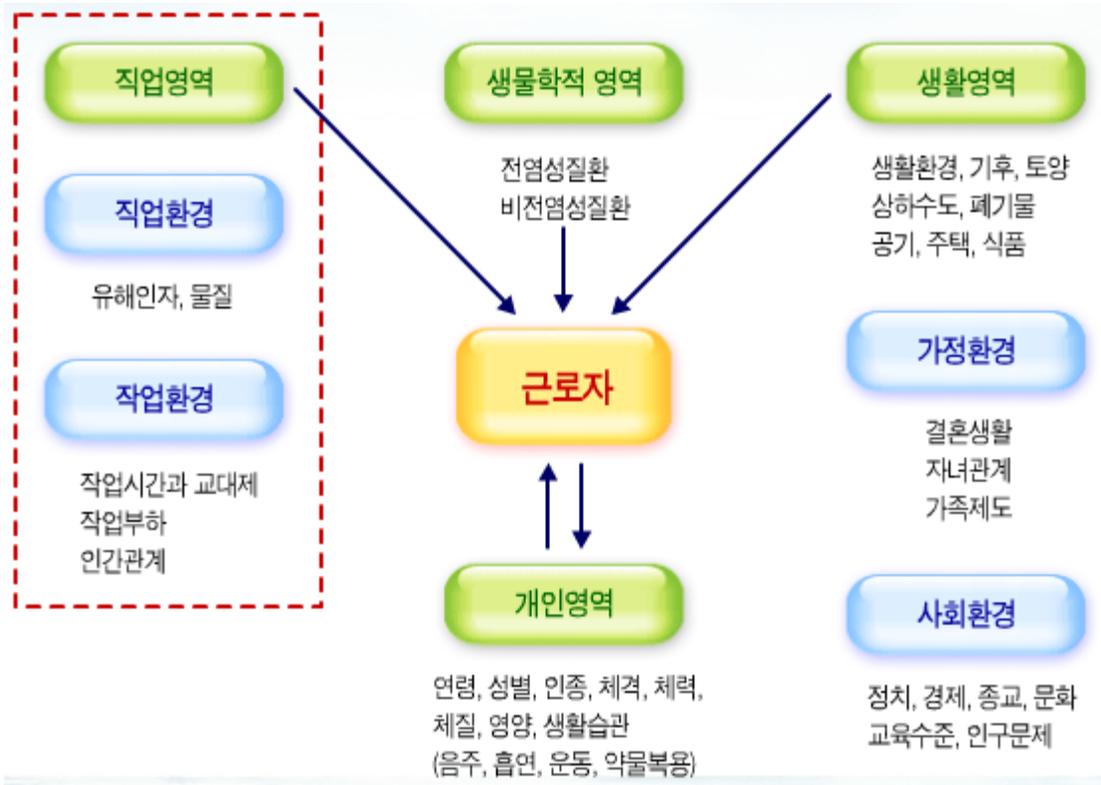
이 중 최소한 5가지 이상을 지키신다면 비교적 건강하게 살 수 있습니다. 그러나 3가지 이하라면 건강에 문제가 많을 가능성이 높습니다.

앞에서 살펴본 '알라메다 세븐'은 미국에서 규명한 것이었지만, 이러한 연구결과에 근거를 두고 우리나라의 보건복지부에서도 국민들의 보건과 위생 상태를 고려하여 '국민건강생활지침서'를 만들어서 국민들이 실천하도록 홍보하고 권장하고 있습니다. 여러분들도 건강한 생활을 위해 8가지의 생활지침을 항상 기억하고 실천하도록 하세요.

- 첫째, 청결을 생활화합시다.
- 둘째, 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다.
- 셋째, 예방접종과 건강진단은 때맞추어 받읍시다.
- 넷째, 과음하지 말고 담배는 피우지 맙시다.
- 다섯째, 규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다.
- 여섯째, 일하며 보람 찾고 즐거운 마음으로 살아갑시다.
- 일곱째, 공공질서를 지키며 안전사고를 예방합시다.
- 여덟째, 아껴 쓰며 적게 버려 건강한 환경을 만듭시다.

2.근로자 건강증진

1)근로자 건강문제와 영향요인



고령취업자의 증가와 여성근로자의 증가로 인해, 만성 퇴행성 질환이 주를 이루며, 여성들의 건강관리와 신중 화학물질, 근골격계 질환이 새로운 문제로 부상하고 있습니다. 그렇다면 이러한 건강상의 문제가 일어나는 요인에 대해서도 알아보지 않을 수 없는데요, 다음 제시된 표는 근로자의 건강문제와 그 영향 요인들에 대해서 정리한 것입니다. 먼저, 영향을 주는 요인은 크게 생물학적 영역, 생활영역, 개인영역, 그리고 일반인들의 건강문제와 달리 한 가지 요인이 더 있는데요. 바로 직업영역입니다. 직업영역에는 근로자의 작업환경과 관련하여 노출되는 여러 가지 유해물질, 그리고 작업시간, 교대제, 작업부하 등의 작업 조건, 또 직무상 접촉하는 상사나 동료, 부하 등과의 인간관계 등의 심리적 요인이 있습니다.

2)근로자 건강증진의 목표

근로자 건강증진의 목표는 근로자 개인의 건강관리에 대한 인식을 개선하기 위해 교육, 운동지도, 영양관리, 심리상담 등과 같은 여건을 조성하여 건강에 대한 바람직한 태도를 형성하게 하며, 스스로 올바른 생활양식을 실천하게 하고, 작업환경을 관리해 줌으로써, 개인이 가지고 있는 건강잠재력을 최대화하여, 건강수준을 향상시키고, 이를 통하여 질병과 재해를 예방하고, 사업장의 생산성향상을 이룩함으로써 궁극적으로는 근로자의 삶의 질을 높이는 데 있습니다.

이처럼 근로자 건강증진의 목표를 달성하려면 사업주가 작업환경을 개선시켜주며 여건을 조성해주는 것도 중요하지만 근로자 개인이 이를 실천할 수 있도록 분위기를 조성하고 격려하는 것 또한 근로자 건강증진에서 사업주가 담당해야 할 중요한 부분입니다.

이러한 모든 노력으로 얻을 수 있는 결과는 근로자의 건강수준의 향상은 물론이고 기업의 생산성까지 증가시켜 이윤창출에 이바지하게 되므로 나아가 기업의 이미지 제고에도 기여하게 될 것입니다.

3)산업안전보건법 중 건강증진 관련 조항

산업안전보건법 중 건강증진 관련 조항이 포함되어 있습니다. 그 내용으로는 건강증진의 목적, 정부의 책무, 산업안전보건위원회, 보건관리자의 직무, 산업보건협의의 의무, 교육대상별 교육내용 등이 언급되어 있습니다.

4)근로자 건강문제의 평가

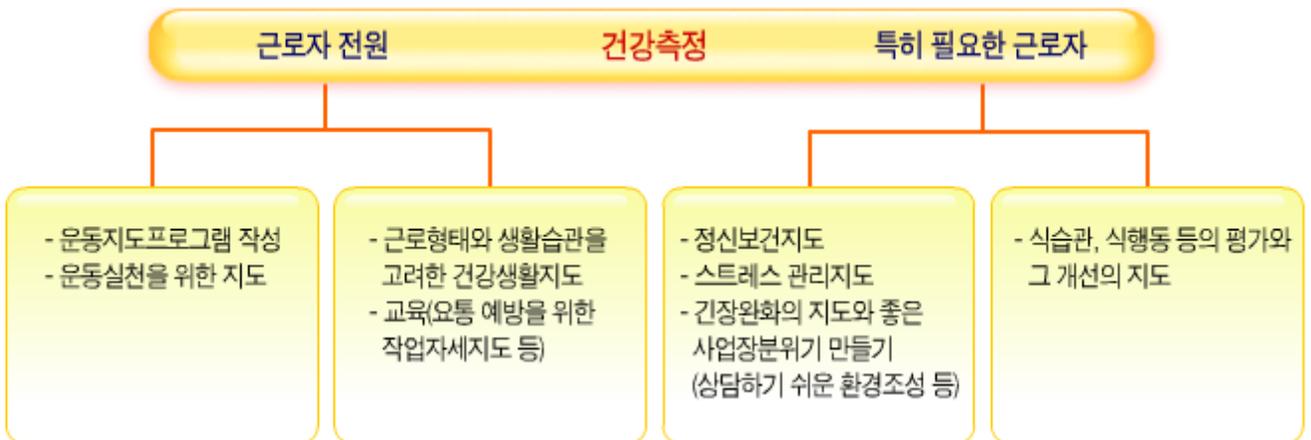
-건강위험요인의 평가

개인의 생활양식 및 기본체력, 건강진단을 통한 평가와 함께 작업상의 위험요인이 반드시 고려하여 평가. 이 중 작업상의 요인으로 작업부서, 사용물질, 근무기간, 근무형태, 작업방법, 작업시간, 작업환경측정결과 등을 면밀히 검토하고, 환경개선설비나 보호구의 착용상태 등도 점검. 그런 다음, 건강위험요인 평가 결과와 건강진단 결과, 그리고 개인의 체력측정결과를 참고하여 사업장 건강증진사업의 우선순위를 설정한 후 집단별 혹은 개인단위로 전략을 세운 후 추진해 나가야 합니다.

5)건강증진운동의 내용

건강평가를 위한 건강측정은 생활상황 조사, 체력측정, 의학적 검사 등으로 구성되며 건강진단 및 전반적인 건강관리 사업과 병행하여 추진하고 있습니다.

사업장 건강증진 운동 활용도



6) 건강측정 결과의 활용과 지도

◦영양지도



- 과식, 식염이나 알코올 등의 과잉섭취 등 식생활의 개선이 필요한 근로자에 대하여 식생활 평가와 개선 실천지도
- 식사요법 지도 : 고혈압, 심장질환, 위장질환, 비만 예방을 위한 지도
- 영양평가 내용을 바탕으로 한 균형 있는 영양지도
- 저염식 지도
- 식습관 개선 및 평가(콜레스테롤 등)
- 절주 및 금연운동

◦심리상담지도



- 건강측정 결과에 따라 정신건강의 상담지도가 필요하다고 판단된 경우 또는 근로자 자신이 지도를 희망하는 경우에는 스트레스에 대한 해소 및 이완요법 지도
- 스트레스에 대한 인지 지도
- 이완요법의 지도
- 스트레스 해소기법 지도
- 즐거운 직장 조성 (근로시간, 통근, 단조로운 근로 작업교대, 인간관계 등)

◦보건지도

- 건강측정 결과나 근로자 건강진단 결과에 근거하여 작업형태, 생활습관에서 오는 건강상의 문제점을 해결하기 위하여 근로생활지도 및 교육을 실시
- 직업병 (진폐, 소음성난청, 호흡기질환, 천식, 만성간질환 등)
- 작업관련성질환 (근골격계질환, 요통, 고혈압, 심장병 등)
- 보호구 (청력보호 귀마개, 귀덮개, 호흡용 마스크 등) 착용지도
- 작업관리 (작업방법, 자세, 휴식방법 등) 지도

◦운동지도



- 체력향상지도는 다음과 같은 사항을 고려한 건강측정결과나 건강진단 등을 통하여 건강한 근로자에 대해 실행 가능한 운동 프로그램을 작성하여 근로자 개개인이 자발적으로 효과적인 운동을 실시하도록 지도하는 것
- 성, 연령
- 건강측정에 있어서 운동에 관한 위험요인의 유무
- 운동기능검사를 통한 체력의 특징
- 운동습관, 운동경험의 유무
- 운동지향성 (목적, 선호, 자주성)
- 운동환경 (시설, 지도자)
- 기타
- 프로그램의 내용
- 건강달리기, 줄넘기, 간단한 스트레칭, 등산, 자전거 타기, 기타 직장체조
- 효과
- 근육의 이완, 재해방지, 피로회복, 기분전환, 스트레스 해소

3. 건강증진 프로그램

1) 건강증진 프로그램의 유형

●의식화 프로그램

성격 : 주제에 대한 관심을 고조시키는 과정

방법 : 대중적 정보, 건강진단, 보건교육, 홍보 (포스터, 편지, 월급봉투 등)

시기 : 새로이 대두되는 보건문제(새로이 사용하는 기계로 인한 사고의 방지 새로운 물질 사용과 건강영향, 흡연의 건강영향 등)의 홍보 및 신규 채용자 교육 시 등

●생활양식의 변화 프로그램

성격 : 건강증진을 위해 직접 행동변화를 가져오도록 하는 과정

방법 : 고위험군이나 이와 관련된 질병군을 선정, 행동변화 계기제공, 효과적인 방법 습득 및 자발적 변화유도 (금연교실, 금주교실, 스트레스관리, 비만관리, 약물남용관리, 고혈압교실, 간장질환교실, 임산부교실 등)

시기 : 문제에 대한 인식 후 구체적인 실천방안을 습득시키고자 할 때

●지지적인 환경조성 프로그램

성격 : 긍정적 실천의지를 강화하고 건강한 생활양식을 지지하는 과정

방법 : 프로그램 참가 유인동기 부여, 정부 또는 사업장의 정책 수립 등(금연 정책, 금연 구역의 설정, 금연자에 대한 금전적 보상제도, 사내담배판매 금지, 담배자판기설치 규제, 담배 대체 물질의 보급, 동료나 가족의 긍정적 지지 등)

시기 : 변화된 건강한 생활양식의 실천을 계속하려고 하는 단계

2) 건강증진 프로그램의 계획 및 실시

①근로자건강증진을 위한 프로그램의 개발과 시행에는 문제의 파악과 경영자의 동의와 예산의 확보가 선행조건입니다

②구체적인 프로그램의 개발단계로 진행합니다. 그럼, 건강증진 프로그램의 계획 내용을 건강증진위원회를 구성하여 건강증진 사업 홍보와 공고

③위험요인을 평가하여 위험요인 혹은 건강문제별 프로그램의 실시 계획을 수립함

3) 건강증진 프로그램의 평가

①평가자료 수집

-프로그램의 참가율

-유병률, 결근률, 재해율의 변화정도

-작업환경의 개선정도

-근로자의 지식, 태도, 실천도 및 만족도 조사

-심리상태, 건강상태, 체력상태의 향상 정도 조사

-인적 자원과 물적 자원의 사용 현황 조사

②평가

-목적달성 정도

-자원의 투입 정도

-프로그램의 효율성 검토 (비용-효과, 비용-편익 분석)

③재계획

-계속 수행여부와 수정 보완점 결정

-평가결과를 재계획에 반영