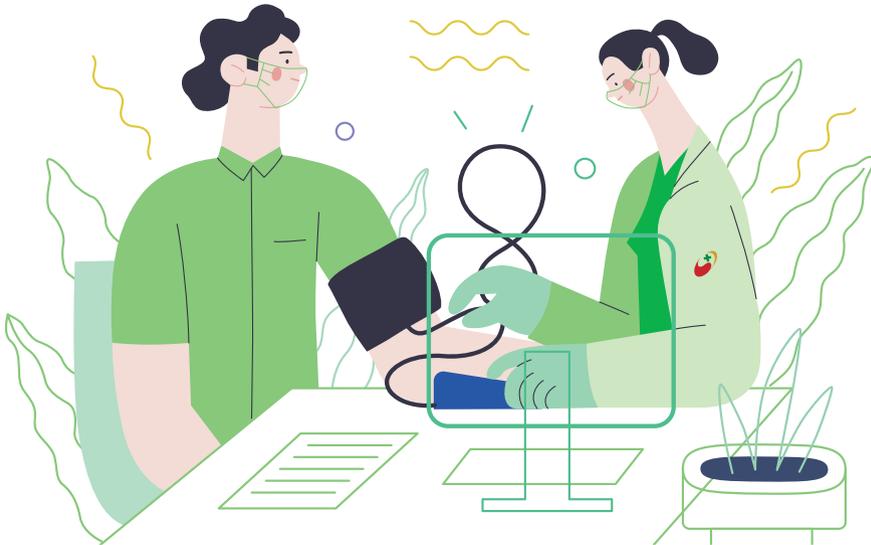


뇌심혈관질환 예방과 자가건강관리기법 지도



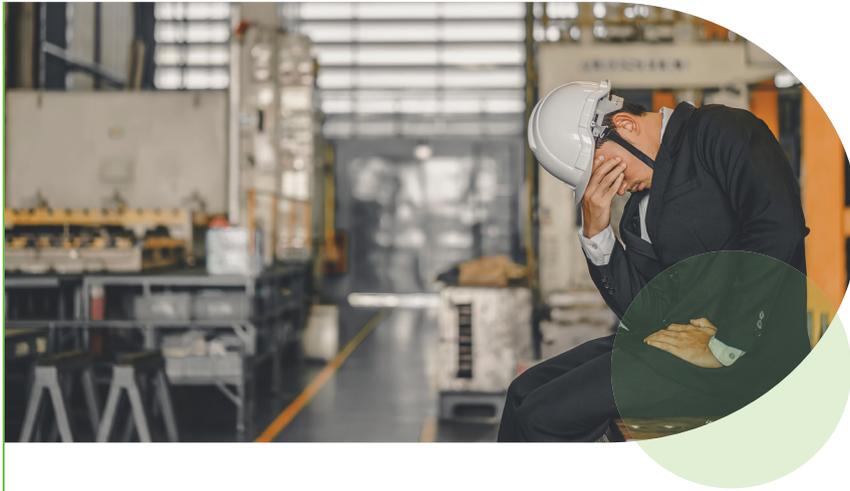
박정선

대한산업보건협회
울산센터 의사
대구가톨릭대학교
산업보건학과 석좌교수

취약노동자의 뇌심혈관질환과 근골격계질환예방을 위한 지자체의 움직임

울산시 북구청과 울산시는 각각 2020년 6월과 2020년 12월에 취약노동자(Vulnerable Workers) 건강증진지원 조례를 제정하였으며, 북구청은 이미 전담인력을 채용하고 사업계획을 짜고 있는 중이다. 지자체에서 취약노동자 건강증진을 지원하는 목적은 울산시 취약노동자가 노동능력(Work Ability)을 잘 유지하여 원할 때 언제나 취업할 수 있도록 하고자 함이며, '취약노동자란 보건관리자가 선임될 의무가 없는 소규모사업장에 소속되어 있거나 임시직 일용직이어서 정기적인 산업보건서비스의 사각지대에 있기 쉬운 노동자와 현재 실직 중이어서 산업보건서비스를 받지 못하는 노동자 등을 말한다.

고령의 나이에 이르기까지 노동능력을 잘 유지하려 할 때 가장 걸림돌이 되는 두 가지 건강 문제는 뇌심혈관질환과 근골격계질환이다. 뇌졸중이나 심근경색증이 발병하면 조기사망하



거나 영구신체장애가 생길 수 있고, 골관절염으로 신체적 노동기능이 크게 제한될 수 있기 때문이다. 따라서 상기 조례에서 건강증진지원이라 함은 이들 두 가지 질환을 예방하기 위해 노동자들이 스스로 자신의 건강을 평소 관리할 수 있도록 자가건강관리(Self-Care) 방법을 지원하는 것으로 규정짓고 있다. 취약노동자들의 고용형태적 특성을 감안하여 건강증진지원서비스를 받으러 한두 번 밖에 못을 거리는 전제 하에 한 번의 상담 시간에 왜 뇌심혈관질환과 근골격계질환을 예방해야 하며 어떻게 예방할 수 있는지를 가르쳐주자는 것이다.

취약노동자 건강증진지원사업이 지자체에서 조례에 근거하여 내년부터 본격적으로 시작되기 전에 현재는 취약노동자의 뇌심혈관질환과 근골격계질환 예방을 위한 자가건강관리 지도상담이 시범적으로 울산북구비정규직노동자지원센터와 (사)울산 시민건강연구원이 중심이 되어 울산지역 의사들의 자발적 참여 하에 진행되고 있다. 자가건강관리를 위하여 의사들이 상담하는 목적은 뇌심혈관질환의 새로운 지견을 알려주거나, 피상담자의 생활습관에 문제가 있다는 것을 지적하기 보다는, 생활습관 개선을 왜 해야 하며 어떻게 하는가를 쉽게 알려 주고, 병원에 오지 않더라도 혼자서 지속적으로 좋은 생활습관을 유지하게 하는 데 있다.

울산시의 시범적 활동에서 뇌졸중이나 심근경색증 예방을 위한 자가건강관리에 대해 의사들이 지도하고 있는 내용을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 우선 국가에서 무료로 해주는 건강진단은 꼭 시간을 내어 받아야 한다는 것을 강조한다.

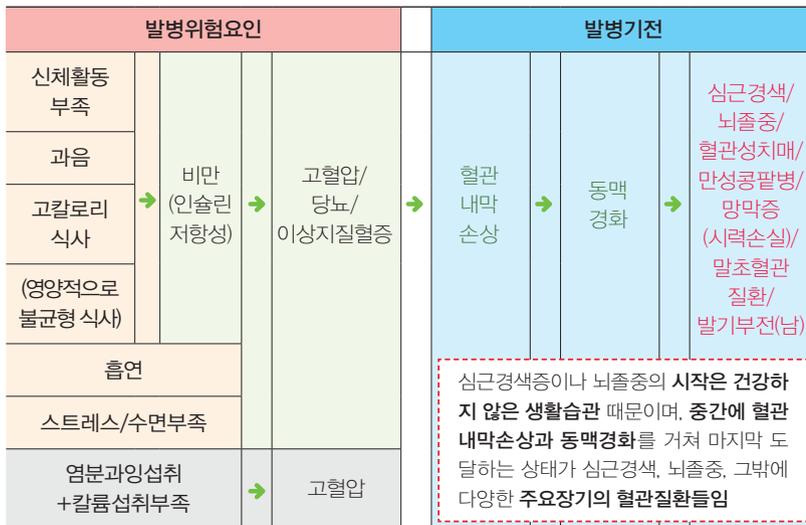
취약노동자들의
고용형태적
특성을 감안하여
뇌심혈관질환과
근골격계질환을 왜
예방해야 하며 어떻게
예방할 수 있는지를
가르쳐주자는 것이다.



둘째, 건강진단결과표를 가지고 온 사람에게는 그 결과를 함께 보면서, 가지고 오지 않은 사람은 간이검사결과라도 함께 보면서 자신의 건강상태에 대해 전체적인 설명을 해준다.

셋째, 다음으로 뇌심혈관질환 발병기전 설명부터 먼저 한다 <그림 1>. 심근경색증이나 뇌졸중의 시작은 건강하지 않은 생활습관 때문이며, 건강한 생활습관을 실천하지 않으면 비만과 고혈압 당뇨 상태에 이르게 되고 아무런 신체상의 불편함을 느끼지 못하는 상태에서 조용히 몸 안에서 혈관의 변화가 진행된다가 어느 날 갑자기 마지막으로 도달한 상태가 뇌졸중이나 심근경색증이라는 점을 강조해야 한다. 고혈압과 당뇨에 대한 약물 복용은 고혈압과 당뇨를 치료하기 위한 목적이라기보다는 뇌심혈관질환 발병위험요인인 고혈압과 고혈당 상태를 관리하여 뇌심혈관질환을 예방하기 위함이며, 금연, 절주, 건강한 식사, 규칙적인 운동은 고혈압 당뇨의 치료방법인 동시에 뇌심혈관질환을 예방하기 위해 반드시 실천해야 할 뇌심혈관질환 발병위험요인이라 점에서 확실히 알게 해야 한다는 것이다.

<그림 1> (심뇌혈관질환) 발병위험요인과 발병기전



넷째, 자신의 뇌심혈관질환 발병위험요인 개수를 직접 세어 보게 한다. <표 1>은 뇌심혈관질환 발병위험요인 개수를 셀 때 사용하면 좋다. 성별에 따른 특정 나이 이상, 가족력, 고혈압, 고지혈증, 비만, 흡연, 신체활동부족 등이 모두 뇌심혈관질환의 발병위험요인이 된다는 것을 설명해준다. 위에서부터 하나하나 해당이 되는지 확인 해가면서 해당되면 동그라미를 치게 하고, 고혈압이나 당뇨, 고지혈증이 있어 약을 이미 복용 중이거나 가지고 온 검진결과표에서 높은 혈압이나 높은 혈당치, 고지혈

발병위험요인 개수가 많아지면 많아질수록 뇌졸중이나 심근경색증이 다른 사람보다 더 쉽게 발병할 수 있다는 것도 꼭 말해주어야 한다.



중 수치를 확인했을 때 위험요인에 동그라미를 치게 한다. 흡연까지 모두 확인한 후 동그라미를 모두 몇 개나 쳤는지 개수를 세고 총 몇 개인지 확인시킨다. 그리고 이것이 자신의 뇌심혈관질환 발병위험개수라고 말해준다.

〈표 1〉 현재 나의 발병위험요인 개수 체크

1. 성별 나이: 45세 이상 남자 또는 55세 이상 여자에 해당
2. 가족력: 직계가족 중 뇌졸중/심장질환으로 남자 55세 이하 또는 여자 65세 이하 사망
3. 고혈압(약복용)
4. 당뇨(약복용)
5. 고지혈증(약복용)
6. 비만(BMI 25 이상) 또는 허리둘레 남자 90cm(35인치) 이상, 여자 85cm(33.5인치) 이상
7. 현재 흡연

총 ()개

이 때 발병위험요인 개수가 많아지면 많아질수록 뇌졸중이나 심근경색증이 다른 사람보다 더 쉽게 발생할 수 있다는 것도 꼭 말해주어야 한다. 당뇨병이나 고혈압 둘 중 어느 한 가지를 가지고 있으면 한 가지도 없는 사람에 비해 뇌졸중이나 심근경색증 발병 위험이 3배 높아지고, 당뇨와 고혈압을 함께 가지고 있으면 9배 더 높아지며, 당뇨, 고혈압, 고지혈증 세 가지 다 있으면 27배 발병위험이 높아진다는 것을 말해준다. 그리고 위험요인이 한 가지도 없는 사람에 비해 위험요인 개수가 많아질수록 발병위험도가 점점 더 커진다는 것을 설명해준다.

여기까지는 독자 여러분들도 이미 잘 하고 계시는 부분일 것이다. 그런데 이후부터가 문제이다. 그동안 뇌심혈관질환 발병위험도평가를 통해 무엇이라고 상담해주었는지 되돌아보자. 뇌심혈관질환의 80% 정도는 예방이 가능하니 뇌심혈관질환의 발병위험요인인 나쁜 생활습관을 고치라고 열심히 말해왔을 것이다. 그런데 “운동하세요”, “담배 끊으세요”, “규칙적으로 식사하세요”라고 열심히 얘기해준다고 해서 지금까지 (몰라서) 안 하고 있는 것이 아니라, (알아도 여건이 안 돼) 못하고 있는 생활습관 개선이 될 수 있을까? 하루 종일 육체노동으로 녹초가 된 몸으로 운동을 더 한다는 것이 엄두가 안 나고 스트레스를 풀 방법이라곤 술과 담배밖에 없고, 건강하게 먹고 싶어도 회사 내 식당에서 또는 근처 가까운 식당에서 주는 대로 먹을 수밖에 없는 상황이라고 하소연할 때 그 답이 구체적으로 준비되어 있지 않다면 한 마디도 해줄 수가 없다.



다섯째, 그래서 다음으로 알려줘야 할 것이 뇌졸중/심근경색증을 예방하기 위해 피상담자가 달성해야 할 다음과 같은 생활습관 실천목표이다. 첫째, (당뇨, 고혈압이 있는 사람은) 의사의 지시대로 규칙적인 약물복용을 한다. 둘째, 신체활동(운동)은, 주3회 이상 규칙적으로 꾸준히 한다. 셋째, 식사는, 다양한 자연식품으로 만든 음식을 골고루 적당량 규칙적으로 먹는다. 넷째, 술은, 이에 안마시거나 횡수와 양을 줄인다. 다섯째, 담배는, 끊거나 흡연량을 많이 줄인다. 여섯째, 잠은, 다음 날 졸리지 않을 정도로 잔다. 그런 다음 현재 자신이 잘 지키고 있는 생활습관 실천목표는 무엇인지 먼저 체크하게 하고, 현재 실천하지 않고 있어 체크가 안 되어 있는, 즉 앞으로 실천해야 할 목표는 무엇인지 확인하게 한다. 체크하지 않은 실천목표 중에 피상담자가 우선적으로 실천해야겠다고 생각하는 목표에 별표를 그리라고 한다.

여섯째, 뇌졸중이나 심근경색증 예방을 위한 자가건강관리에 대해 다음으로 지도할 내용은, 뇌졸중/심근경색증을 예방하기 위해 주변에서 실천하고 있는 구체적인 좋은 생활습관 사례 모음집을 보여 주는 것이다.

일곱째, 소개받은 구체적인 좋은 생활습관 사례에서 힌트를 얻게 한 후, 다섯째 단계에서 피상담자가 별표로 체크한 생활습관 실천목표를 함께 보면서 스스로 좋은 생활습관 실천계획을 세워보도록 지도한다. 실천계획은 구체적일수록 실천가능성이 높아진다. 예를 들어, 운동이 부족한 사람이라면 “나는 오늘부터 매일 퇴근 시 10층 이상의 계단을 걸어서 올라간다”라는 식으로 작성하게 하는 것이 좋다.

마지막으로, 뇌졸중이나 심근경색증 예방을 위한 자가건강관리에 대해 지도할 내용은, 기회가 되어 피상담자를 다시 만날 수 있다면(직접 만나지는 못하더라도 전화 통화나 문자를 주고받을 수 있다면) 스스로 목표를 정해 실천한 좋은 생활습관이 잘 정착하여 발병위험요인 개수가 줄어들었는지 확인하고 다음 목표를 세우게 하는 것이다. 피상담자가 스스로 세운 계획을 잘 실천하고 있다면 크게 칭찬을 해준다. 또 다음 건강진단 때 지난번 결과표에서 비정상적이었던 검사 수치가 개선되었는지 정상치가 잘 유지되고 있는지 확인하고 칭찬과 격려를 해준다. 칭찬과 격려는 좋은 생활습관 실천을 유지하게 하고 또 다른 개선점을 찾아 실천해 보려는 의지를 불러일으킨다.

이상의 자가건강관리기법 지도 과정을 통하여 피상담자의 생활습관개선 의지를 불러일으키고, 병원에 오지 않더라도 스스로 지속적으로 좋은 생활습관을 실천하게 할 수 있다. 또 이 지도 과정과 내용은 사업장 보건관리자가 직원들의 건강관리를 실시할 때 활용해도 좋을 것이다. ☺