

지역사회와 함께 가는 ——— 충북근로자건강센터



하명화

충북근로자건강센터
센터장

2020년 설립한 충북근로자건강센터가 어느새 창립 1주년을 맞았습니다. 근로자건강센터는 노동부 안전보건공단(이하 공단)의 지원으로 건강관리가 상대적으로 취약한 50인 미만 사업장 근로자에 대하여 직업건강 서비스를 제공하여 업무상 질병예방과 건강 유지·증진에 기여하기 위해 설립하였습니다.

현재 전국에는 공단과 계약을 체결하여 근로자건강센터를 운영하는 기관이 23개소가 있습니다. 그중 충북근로자건강센터는 유일하게 대한산업보건협회와 공단이 사업을 체결하여 운영하는, 가장 최근에 설립된 근로자건강센터입니다.

충청북도는 인구 대부분(75%)이 몰려있는 청주시, 충주시, 제천시의 3개 시와 음성군, 진천군, 옥천군, 영동군, 괴산군, 증평군, 보은군, 단양군의 8개 군으로 행정구역이 구성되어 있으며 전체 인구는 1,597,179명입니다.¹⁾ 약 160만 명의 충북 인구 중 8만여 사업체에 60여만 명의 근로자가 종사하고 있습니다. 이 중 50인 미만 사업장은 제조업 및 서비스업종 합쳐 전체 사업장의 대부분을 차지하며(97.89%), 근로자수도 전체의 절반을 넘습니다.(59.12%)²⁾



이런 사업장은 산업안전보건법에 의해 보건관리자의 선임 혹은 위탁으로 건강증진 및 직업병 예방 관리 보호를 받는 50인 이상 사업장과 달리 상대적으로 보호받지 못하거나 건강관리에 취약한 곳이 많아 이들의 건강을 유지·증진시키는데 근로자건강센터의 역할은 중요합니다.

충북근로자건강센터의 사업목표³⁾

- ① 업무상질병예방 종합상담
- ② 뇌심혈관계질환 예방
- ③ 근골격계질환 예방
- ④ 직무스트레스 상담
- ⑤ 작업환경 개선 및 컨설팅 사업
- ⑥ 근골격계 유해요인조사 사후관리
- ⑦ 우리회사 건강주치의 사업장
- ⑧ 직업병 감시체계 및 운영위원회 운영
- ⑨ 안전보건교육 지원 및 건강앱 활용하기 등

충북근로자건강센터는 의사, 산업위생사, 심리상담사와 간호사, 물리치료사 까지 총 9명의 협업으로 이루어지고 있습니다. 주 업무는 크게 찾아가는 건강관리 시스템과 내원 건강관리 시스템으로 나눌 수 있습니다. '찾아가는 건강관리 시스템'은 내원이 어려운 근로자들을 위해 사업장에 찾아가 업무상 질병 예방, 뇌심혈관계질환 예방, 근골격계질환 예방, 직무스트레스 상담 등을 진행합니다. 이와 반대로 '내원 건강관리 시스템'은 센터까지 내원하는 근로자들을 대상으로 진행하는 건강서비스입니다.

원활한 업무를 위해 사업장과 '우리회사 건강주치의 협약'을 맺고, 사업장을

충북에는 50인 미만 사업장이 전체 사업장의 대부분을 차지합니다. 이런 사업장은 50인 이상 사업장과 달리 상대적으로 보호받지 못하거나 건강관리에 취약한 곳이 많아 이들의 건강을 유지·증진시키는데 근로자건강센터의 역할은 중요합니다.



사업장 방문 활동(좌측 사후관리, 우측 사업장 운동)

방문하여 근로자 전수 혹은 특수건강진단 결과 사후관리 대상자에 대한 건강관리 서비스를 운영합니다. 여기에는 개인건강이력 문진 및 혈압, 혈당, 노검사, 체지방 등을 포함하는 간이검사와 인바디검사를 시행하고 직업환경의학 전문의 혹은 간호사와의 면담 결과에 따라 세부적인 지원 프로그램을 진행합니다.

‘내원 건강관리 시스템’은 근로자와 그의 가족, 그리고 지역사회 구성원 누구라도 센터를 방문해서 받을 수 있습니다. 직업 관련 혹은 뇌심혈관계 질환 예방 및 기타 질병 예방을 위한 간이검사와 인바디검사가 제공되며 마찬가지로 세부 프로그램이 이어집니다. 또한 센터 내 시설을 이용하여 체형 검사 및 체력 측정 등 근골격계 질환 예방을 위한 건강 관리 서비스도 함께 제공되며, 교육장에서 건강증진을 위한 다양한 교육프로그램을 진행합니다.

▶ 뇌심혈관계질환 예방관리

뇌심혈관계질환 예방관리를 위해서는 사업장 방문 혹은 센터 내원 시 KOSHA-GUIDE⁴⁾에 따라 뇌심혈관질환 고위험군을 선정하여 각종 검사를 토대로 상담을 진행하고 주기적인 사후관리를 운영합니다. 고위험군을 대상으로 제공되는 생활습관 교육 외에 근골격계질환 예방팀의 운동 지도와 심리 상담사에 의해서 이루어지는 심리검사 및 스트레스 상담 등을 통해 지속적인 관리를 이어갑니다. 또한 ‘나의 건강노트’ 앱으로 건강지표를 스스로 확인하고 관리할 수 있도록 돕고 있습니다.

▶ 근골격계질환 예방관리

지난 5월부터 7월까지 근골계질환예방팀 주관으로 ‘함께하는 건강운동교실’을

충북근로자건강 센터는 원활한 업무를 위해 사업장과 ‘우리회사 건강주치의 협약’을 맺고, 사업장을 방문하여 근로자 전수 혹은 특수건강진단 결과 사후관리 대상자에 대한 건강관리 서비스를 운영합니다.

운영하였습니다. 이는 근로자들과 지역주민들에게 ‘항상 열려있는 공간, 오창의 사랑방’과 같은 인식을 주어 접근성을 높여 근로자와 주민의 근골격계질환 예방 및 건강증진을 도모하기 위함이었습니다. 센터 내 운동실에서 매주 목요일 오후 2시, 총 13회에 걸쳐 운동을 진행하였습니다. 첫 번째 프로그램이 호응을 얻어 8월에서 9월까지 매주 목요일 오전과 오후 반으로 신청받아 두 번째 프로그램도 시행하였습니다. 지난달에는 프로그램 참여자들이 꾸준히 운동할 동기부여를 위해 전문 요가 프로그램도 시행하였습니다.

▶ ‘내 몸 바로 알기’ 평가

운동 프로그램 시행 전에 인바디 검사를 포함한 간이검사를 시행하였습니다. 식이습관, 스트레스 정도 및 운동습관 등을 확인하기 위해 ‘내 몸 바로 알기 평가’ 설문지를 작성하고, 운동 전·후의 상태를 비교하여 전문의와 상담을 진행하였습니다. 아울러 운동 프로그램을 마친 후에 ‘내 몸 바로 알기’ 교육으로 생활습관을 개선하고, 지속적인 운동으로 건강을 관리할 수 있도록 하였습니다. 특히 대사증후군 및 기타 질병에 있어서 염증 면역체계의 관련성을 설명하고 스스로 염증을 줄이는 식이습관 및 생활습관을 가질 수 있도록 도와주는 프로그램도 운영합니다.



센터 내 운동

▶ 심리상담

몸뿐 아니라 마음에도 관심을 갖고 근로자들의 심리안정을 위해 노력하고 있습니다. 센터 상담실에서는 심리적 어려움뿐만 아니라 직무스트레스, 성격, 대인관계, 부부와 가족, 자녀 등 영역에서 개인상담 및 집단상담, 심리교육 그리고 다양한 심리검사를 진행하고 있습니다. 심리검사로는 성격유형검사(MBTI), 다면인성검사(MMPI-2), 기질 및 성격검사(TCI), 직무스트레스 검사 등을 통해 객관적인 자기이해와 적절한 성장 방향을 찾을 수 있습니다.⁵⁾



사업장 심리교육

전문상담자는 매주 1회, 50분의 일대일 만남으로 상담과 검사를 진행하여 개인적인 어려움, 갈등의 해결점을 찾고 변화와 성장, 회복의 과정을 거치게 됩

니다. 근로자가 스스로 마음속 부정적 언어를 찾아내고 그것을 긍정적 언어로 대체하면서 더 행복해지기 위해 자신을 이해하고 노력해 갈 수 있도록 도와주고 있습니다.

▶ 업무 적합성 평가

충북근로자건강센터에는 뇌심혈관계질환을 포함해 작업관련성질환에서 회복된 근로자를 대상으로 업무 적합성 평가를 진행하고 있습니다. 산업안전보건법의 규정에 의거, 뇌심혈관질환에서 회복된 근로자가 업무 복귀 시 해당 업무가 적합한 지를 평가하고 적정 부서 배치를 위해 업무 적합성 평가를 시행합니다.⁶⁾

치료가 기간 동안 각종 검사를 토대로 장애평가와 이에 따른 업무수행능력 평가 및 업무특성 등을 고려하며, 정신·신경학적 평가 및 심리검사를 통해 업무 복귀 여부 혹은 복귀 시기를 결정합니다. 치료를 위해 휴직하는 경우에는 심리상담을 포함하여 더 건강한 모습으로 업무에 복귀할 수 있도록 합니다.

▶ 작업환경개선 및 컨설팅 프로그램

효율적인 작업환경관리를 위해 작업환경 측정결과를 토대로 작업환경 모니터링을 시행하고 산업위생사와 방문상담을 진행하여 문제점을 찾고 관리대책을 세워나갈 수 있도록 합니다. 이 프로그램의 일환으로 청력보호구 착용 시 밀착검사를 하여 제대로 착용하고 있는지 확인하고 관련 교육을 진행합니다. 청력보존 프로그램은 단순히 귀마개나 귀뿔개를 쓰는 것으로 끝나지 않습니다. 개인에 맞는 청력보호구를 선택해야 청력손실로부터 보호가 가능합니다. 근로자의 청력보호구 착용 습관 점검, 청력보호구 밀착도 가변성과 효율성 분석,

충북근로자건강센터는 50인 미만 사업장 근로자의 건강 증진과 직업성 질환자 건강문제 조기발견, 나아가 사후관리까지 살피는 소규모 사업장 보건관리자 및 취약사업장 건강지킴이(주치의)의 역할을 하고 있습니다.



사업장 방문 활동

개인별 차이를 산출해 실제 작업환경에 적합한 지 확인하여 소음작업 근로자들의 청력보존을 도와주고 있습니다.⁷⁾

필자는 2021년 3월부터 충북근로자건강센터에서 근무를 시작하였습니다. 충북근로자건강센터는 50인 미만 사업장 근로자의 건강증진과 직업성 질환자 건강문제 조기발견, 나아가 사후관리까지 살피는 소규모 사업장 보건관리자 및 취약사업장 건강지킴이(주치의)의 역할을 하고 있습니다.

‘우리회사 건강주치의 협약’에 참여하는 사업장들이 늘면서 ‘찾아가는 건강관리 시스템’은 효율적으로 운영되고 있으며 센터를 찾아오는 근로자들도 늘어나고 있습니다. 이는 팀원들의 전문성과 분야별 긴밀한 협업이 있었기에 가능했던 일입니다.

다만 전국 모든 근로자건강센터가 겪고 있는 운영상 어려움이 충북근로자건강센터에도 예외는 아니어서 공단으로부터 좀 더 안정적인 지원이 있었으면 하는 바람이 있습니다. 여러 어려운 여건 속에서도 지원을 아끼지 않는 대한산업보건협회가 있어 충북근로자건강센터가 지속적으로 발전해 올 수 있었습니다. 또한 충북 지역사회의 든든한 건강지킴이로 자리매김 해가는 것이 가능했습니다. 대한산업보건협회 충북센터와 지원과 응원을 아끼지 않는 충북 도청, 그리고 시청 등 지자체에 감사드리며, 어제보다 더 건강한 내일을 만들기 위해 노력하겠습니다. 🍷



충북근로자건강센터 1주년 기념사진

참고 문헌

- 1) 통계청 KOSIS(행정안전부, 주민등록인구현황, 2021.8.)
- 2) 안전보건공단자료, 2020.9.
- 3) 충북근로자건강센터 운영계획서, 대한산업보건협회 2021.2.
- 4) KOSHA GUIDE H-200-2018, 직장에서의 뇌심혈관계질환 예방을 위한 발병위험도 평가 및 사후관리지침
- 5) 마음사랑 <https://www.maumsarang.kr/maum>
- 6) KOSHA GUIDE H-50-2021, 뇌심혈관질환 업무복귀사업무적합성 평가지침
- 7) 소음성난청예방메뉴얼3M Science. Applied to Life. TM