

보건소 영양상담의 실제

김성관

(서울 강북구 보건소)

보건소에서의 영양사업은 지역주민에게 정기적인 영양상담 및 영양교육을 통해 올바른 식생활 형성과 합리적인 식품소비를 지도해 질병예방 및 주민 건강에 이바지 함을 목적으로 한다.

사업에 있어 대상의 규모로 볼때 영양상담이 개인을 대상으로 하는 1:1의 직접적인 교육이 되는 반면, 영양교육은 개인, 소규모집단등 다수를 대상으로 하는 차이가 있다. 대중매체들의 잡다한 일관성 없는 정보들과 설새없이 출간되어지는 건강과 관련된 서적들은 일반인들은 물론 전공자에게도 많은 혼란과 의문점을 갖게 한다. 특히나 건강에 관심이 많은 우리나라 국민에게 있어 정보의 홍수는 선택할 수 있는 기회 의 폭이 넓다는 장점과 함께 어떤 것이 본인에게 적합한것인지를 찾아야 하는 선택의 기로에 서있다고 볼 수 있다.

예를 들면, 일반적으로 갑상선 항진증 환자에게는 해산물(ex) 미역, 다시마)을 제한하고 갑상선저하증환자에게는 권한다. 그러나 중앙일보 ('97. 4. 9. (수)) 수요건강특집 기사에서 "항진증 환자가 해산물을 먹어도 또는 저하증 환자가 해산물을 섭취하지 않아도 전혀 문제시 되지 않는다." 라는 기사는 식이요법을 담당하는 본인을 당황하게 한다.

이와 유사한 경우가 종종 있어, 본인은 상담과 교육에 있어 많은 학자들이 오랫동안 검증해 왔고 보편화되어 있는 이론을 근거로 삼고 일부 학자의 견해가 다를수 있음을 설명한다.

환자를 대상으로 하는 병원들과는 달리, 보건소에서의 영양상담은 건강한 일반인을 주 대상으로 하여 많이 이루어 지고 있다. 대상자별로 나누어 보면,

- . 영유아 : 저체중, 과체중, 비만등 소아발육 표준치와의 비교, 설사, 변비, 녹변, 편식, 월령별 이유식 (이유식 시작시기, 양, 횟수, 종류, 조리법 등), 소식, 과식, 유아식, 유아간식 등
- . 임신부, 수유부 : 입덧, 변비, 속쓰림, 임신부의 영양필요량, 정상체중증가, 모유수유를 위한 산전관리, 수유부의 영양필요량, 수유시 유방관리 등
- . 질환자 : 고혈압, 당뇨, 간질환, 결핵, 위장질환, 빈혈, 관절염 등 각종 질환 예방 및 관

리를 위한 식이요법 등

일반인 : 표준체중관리, 골다공증 예방을 위한 식이, 식습관조사 등

다양하며, 너무 실적이 얽매여 숫자 늘리기에 급급하지 않았나 하는 자책과 함께, 질적인 상담이 이루어질 수 있도록 꾸준히 새로운 지식을 받아들이고 나름대로 실력을 쌓는일이 필요함을 느낀다.

특히나 영유아들을 대상으로 할때는 실전경험이 없어 처음엔 당황도 했으나 주변 전문인력(의사, 간호사)의 도움과 '94년 11월 생인 큰조카의 성장과정을 관찰하면서 경험을 쌓기도 했다. 보건소내 이유식강좌는 집에서 조카를 대상으로 충분히 반응을 검토하고, 실행에 옮겨서 인지 민원인의 영유아들도 반응이 매우 좋았다.

대상자별 영양교육은 상담자중 강좌의 필요성을 느끼거나 호응도가 좋은 민원인들에게 따로 표시해두었다가 전화로 홍보하고, 구청문화공보실, 케이블TV, 지역신문, 생활정보지 등을 이용한 외부 홍보와 보건소내 각 실에 홍보물을 부착하여 내소자에게 홍보하여 이루어지고 있다.

영양상담의 경우 1회 상담에 그치는 경우도 많으나 지속적인 추구관리를 통해 증세가 호전되고 고마워하는 민원들이 늘고 있어 일의 보람을 느끼기도 한다.

실제 상담의 예를 들어보면

사례 1) 홍혜란 (1995. 1. 24일생)

3.27 Kg 으로 수술을 통해 태어난 건강한 여아로 엄마가 직장생활을 하고 유선염 치료가 되지않아 모유수유 (약 20일)대신 분유로 대체했으나 심하게 토하고 체중이 제대로 늘지않아 걱정.

> '95년 2월부터 현재까지 첫방문 상담에서 30여차례에 이르는 전화상담을 통해 분유교체법, 단계별 이유식진행, 소아발육표준치와의 성장비교, 유아식 등의 상담을 해오고 있다. 첫아이면서 직장생활을 하는 엄마에게 심리적인 안정과 주변에 도움을 요청할 친구같이 편한 상대가 있다는 것에 고마워 함

사례 2) 최현일 (1922. 6. 20일생)

자식들 모두 출가시키고 아내는 병원에 입원중. 본인은 당뇨, 고혈압, 관절질환으로 약을 복용하고, 대부분 의치, 매일 소주 2잔이상 마셔야 식사 가능함.

> 소외되었다는 감정이 크고, 준비에서 식사까지 혼자서 해야 한다는 것이 식욕을 더욱 저하시키고 있는 상황에서, 매주 보건소에 와서 약타고 보건교육실에

들려 상담을 하고 누군가 본인의 건강을 걱정해주고 관심가져주는 것에 매우 고마워 함.

꾸준히 약 복용하면서 혈압도 정상 수치로 유지되고 본인에게 필요한 열량을

잘 지켜 드시고, 술 끊고, 담배 줄이시고 하면서 FBS 330mg/dl에서 86mg/dl로 1달만에 정상수치로 돌아와 증세가 호전됨을 알 수 있었다. 얼굴색도 좋아 보이고 처음상담시 드리웠던 어두운 그림자 대신 미소를 볼 수 있어 보람을 느낀다.

1차상담 (1997. 3. 21. 금)

신장 : 167Cm, 체중 : 51Kg

혈압 : 170 / 190 mmHg, 공복시 혈당 : 330 mg/dl

다뇨, 다갈, 의치사용, 부인병원입원 - 손수 식사준비 해결.

잡곡류.육류싫어함 - 생선, 야채류, 과일 좋아함

식사(2회/일)시 습관적 음주 (소주 2잔 /매끼), 담배 2/3갑 /일

▷표준체중 : 60.3 Kg, IBW : 85 % (저체중)

1일 필요열량 : 1,800 Kcal. 금연.금주 요구됨

쌀밥, 죽 형태(3회/일) - 야채류,해조류양 늘려 섭취 (조리법 설명)

2차상담 (1997. 3. 25. 화)

소주 1잔/매끼, 담배 10개피/일, 약복용. 식사 규칙적

말린밤, 대추, 은행, 찹쌀, 꿀, 쌀 - 밥, 죽 으로 섭취

▷노력을 칭찬해주고 함께 기뻐해 줌, 흰우유 섭취 권장

3차상담 (1997. 4. 1 . 화)

혈압 120/70 mmHg유지, 오전8시. 오후 7시 당뇨약 복용

1시간후 식사(찹쌀, 보리,콩, 된장국,두부전, 조기튀김, 김치, 시금치무침)

후식 : 오렌지, 자몽 1개씩 섭취

▷노력을 칭찬해주고 함께 기뻐해 줌, 흰우유 섭취 권장

전, 튀김 대신 조림, 찜 등의 조리법 설명

후식 : 딸기 150g(1/3근), 토마토 대체

4차상담 (1997. 4. 8 . 화)

금주, 담배 10개피/일 이하. 약복용, 식사 (3회 / 일) 규칙적

체중 53Kg (2Kg증가). 혈압 120/70mmHg유지, 공복시 혈당 86mg/dl

>IBW : 88 % (3%증가,저체중), 얼굴색 좋아 보임, 금주 칭찬 - 반응 좋음
계속적인 약물, 운동, 식사관리가 이루어져야 함을 강조함

위에서 서술한바와 같이 영양상담을 통해 느끼는 어려움, 보람등은 나름대로 큰 의미로 다가온다. 개인적으로는 최신 진장 정보에 민감해야하고, 항상 열린 마음으로 민원인을 맞아야 하며, 꾸준히 사기 개발을 위하여 노력하는 자세가 요구된다.

시범사업이 '94년 하반기부터 시작하여 '96년 만료되었고, 이제는 각 보건소 실정에 맞게 근무하고 있다. 그러나 영양사들의 사기 진작 및 책임감을 가지고 의욕적으로 일할 수 있도록 하기 위해서는 더 이상 자신감을 잃지않도록 고용의 안정성 확보와 타직종과의 형평성에 맞는 대우가 하루속히 이루어져야 하며, 앞으로는 보건소 진료팀과 체계적으로 연계되어 보건소 영양사업의 홍보차원을 넘어 질적인 상담이 이루어질 수 있도록 해야겠다.

인용구) : 사격중백서 백서 백서