

◆成人病的 특징

성인병이란 加齡과 老衰와더불어 점차 많이 발생하는 難·不治性의 慢·退行性 질환을 총칭하는 것이다.

주로 크게 문제가되는 成人病들은 그 계통에따라 매우 많지만 우리가 흔히 관리대상 중점을 두고 있는것은 高血壓 腦卒中 動脈硬化症 心臟病 糖尿病 腎臟病 慢性肝臟病 그리고 癌등이다.

이들 질병은 어떤 뚜렷한單一原因으로 발생하는 것이 아니고 우리의 일상생활 양식과 생활습관 그리고 환경에서 有害因子들이 매일 매일 오랫동안 축적되어서 발생되므로 각 개인에게 크나큰 발병책임이 있다고 볼수 있다.

따라서 우리의 日常 생활양식이나 습관과 환경을 개선하여 成人病的 발생을 예방하거나 피하거나, 이를 일찍 발견하고 속히 치료하여 그 진행을 억제하거나 합병증이나 후유증을 최소화하면서 온갖치료 관리에 힘써, 아울러 再活에 진력해야함이 오늘날 成人病管理의 大原則이 되겠다.

◆成人病管理의 原理

成人病을 관리함에는 질병의 발생을 방지하거나 피하는 일차적 예방과 가능한 한 초기

가일로에 있고, 成人病이 압도적인 주요 死因이 되고 있음을 인식하게 됨에 따라 그重要性은 더욱 증대하게 되었다.

<도표1 참조>  
즉 성인병은 각 개인의 幼年期, 靑壯年期의 일상생활에서의 각종 성인병을 유발하는 有害因子들의 오랜 세월이 걸쳐

실하다.  
言論機關의 대중매체에 의한 보건교육은 특히 지역사회 주민들의 보건지식 보급원으로서 크나큰 영향을 미치기 때문에 그 내용에 있어서 종래의 질병위주(특히 치료)에서 건강위주(특히 예방) 홍보로 전환하여 국민대중의 적극적인 건

우 중요하다고 하겠다.  
◆3 차적豫防이되는 再活 및 특수管理

대부분의 成人病은 장기간의 療養과 특수 전문적인 치료관리로 活用이 필요한 만성·퇴행성질환이다. 이들 환자들로하여금 신체적, 정신적, 사회적 및

되는 醫療管理면에서 우선 생각할수 있는것은, 환자의 발견과 치료면에서 현재 시행되고 있는 醫療保險의 合理的인 개선 및 확대가 전개되어서 모든 국민들이 어떠한 難·不治의『성인병』이라도 적은 비용으로 良質의 의료관리 혜택을 받을수 있도록 할 시책이겠다.

특히 中年期이후 老年期에이들수록 많이 발생하는 成人病의 경우, 대부분이 病的變化가 正常化되기 어려운 難·不治性이므로 각 개인의 경제적인 부담의 加重으로, 사실 그 치료가 가능한것도, 그대로 방치하는 경우가 많기 때문에 국가적인 차원에서 치료·요양비의 부담을 경감시켜주도록 대책을 세워야 할것이다.

또 成人病에 대하여 보다合理的이고도 体系的인 豫防및管理대책을 수립하여 국민 각자가 이를 쉽게 수용하여 효과적으로 이행할수 있도록 言論媒体나 널리 쉽게 活用가능한 여러가지 方法들을 조직적으로 통하여 보건교육과 홍보활동이 완벽하게 실시되어야 할것이다.

현재는 눈부신 醫學의 발달로 인해서 이제는 많은 成人病들이 그 예방이 상당히 가능해졌고 그 치료효과도 매우 확대되고 있다. 따라서 가장바람직한 단계인 一次의예방에 더욱 치중할 것은 물론이고, 전

# 성인병豫防對策

측적된 결과로서 일종의 습관적인 특성이 대단히 강하기때문에 이를 예방하는데는 건강을 위한 철저한 지도, 즉 보건교육이 가장 중요한 과제로 생각되고 있다.

그런데 이 보건교육은 종래의 「건강제일」이라는 막연한보건사상의 계몽이라는 관념에서 탈피하여 실제 태도와 행동의 변화를 가져오는 행동과학적 접근방법을 重視하여 健康生活의 실천자로서의 건강한 人間形成에 치중하여야 한다. 이는 세계보건기구(WHO)의 보건교육의 목적에서 제시한 바와같이 건강에 관한 교육은 지역 사회 주민들로 하여금 스스로



柳東俊  
慶熙醫大교수  
本協會홍보이사

감생활증진에 더욱 힘써야 할 것이다.

◆2 차적豫防이되는 定期檢診

성인병은 그 원인이 複雜多因하고 不分明할뿐만아니라 여러가지 誘發·有害因子들이 우리가 느낄수 없는 상태에서매일매일 오랜동안 축적·자극되어 발병하기 때문에 초기에는 전연 증상이 나타나지않고 오랜기간의 잠복기를 지나면서 疾病이 진행하여 우연한 기회에 발견되는 것이 허다하다. 따라서 성인병의 조기발견은 주기적으로 주의깊게 檢診을 받지 않는한 발견하기가 어렵다.

그러므로 40세(또는 35세이후)쯤 되면 集團檢診(Screening test)을 통하여 우선 異常유무를 알아보고 이상자는 다시 정밀검사를 실시하여 疾病의 진행상태를 알아서 이에 대한 적절한 대책을 세우고 꾸준한 관리를 받아야할 것이다. 二次의 예방의 단계에서는 早期발견으로 신속하고도 적절한 치료로 疾病의 진행을 지연 또는 억제하여 예상되는 合併症들을 방지하거나 최소화 하는데 그 목적이 있으므로 醫療의 仲裁과 전문적 管理가매

生業(직업)적으로 기능을 최대한도로 발휘할수 있도록 오랜기간에 걸친 요양과 재활관리가 절실한 것이다. 이를 위하여 특히 전문적이고도 최신식 특수요법은 물론 전문적인 人力과 장비·시설등을 갖춘 大型 高級 専門적인 醫療機關에서 관리되어야 하지만, 가능한한 전문적이면서도 비교적 단순한 요양이나 養護정도가 주된 관리가 되는 환자는 가정적 家庭醫의 관리하에서 가정에서나 요양소같은데서 지속적이고도 追求의인 관리를 받는 것이 경제적이고도 효과적일것이다. 즉 대부분의 成人病은등록제를 실시하여 지역사회 거

35세이후 성인층을 대상으로한 집단검진과

대부분의 성인병에대한 등록제를 실시하고

보건소및 市·道立병원 또는 家庭醫를 통하여

정기적檢査·점검하여 꾸준히 추구 관리토록 해야

집별로 保健所나 市·道立病院 또는 開院醫(특히 家庭醫)들이 정기적 검사·점검하여 꾸준히 추구관리함이 매우 바람직한 일이다.

◆時急한 國家的차원의 管理對策

최근에 이르러 급격한 工業化, 생활수준의 향상, 환경오염, 복잡한 사회생활, 정신적 Stress, 노령인구의 증가등으로우리나라도 점차 成人病문제의심각성을 직면하고 있다. 이 성인병에 대한 적절한관리는 개인의 관심이나 노력만으로는 이루어질수 없으며, 지역사회와 전문가들의 총체적인 노력은 물론이고 政府차원의 國策的인대책이절실히요망된다.

◆우선 國家的으로 실시할 對策

현재 우리나라에서 특히 成人病의 二次의예방단계에 해당

반적이든 부분적이든 『樂功』이 가능한 것과 不分明한 것들을 우선 분류하여 이에대한 보건교육을 보다 철저히 실시해야 할것이다.

◆老人福祉對策과 병행되어야

끝으로 老齡人口의 증가에따라서 국가적인 차원에서 成人病과 관련하여 함께 대책을세워야 할것은 老人福祉문제이다. 사실 오늘날 人口의 高齡化시대에 접어든 中進國이상의 나라에서는 이 문제 해결에 力點을 두고 있는것이 사실이다. 世界 最長壽國인 이웃 일본의 경우, 국가는 노인복지문제에큰 관심을 두고 현재는 물론 장래문제까지 대책수립을 위해온갖 노력을 하고 있다.

거듭 새政府는 앞으로 명실공히 복지사회구현으로 成人病管理와 老人福祉對策에 진력하여주시기를 간절히요망하는바이다.

成長期의 올바른 健康지식의 습득과 보급으로  
健康한 생활습관을 갖도록 교육함으로써  
가정과 地域社會에 미치는  
학교보건교육의 강화가 무엇보다 重要

에 발견하여 신속하고도 적절한 치료로 그 진행을 억제하거나 지연시키는 2차적예방과 그리고 질병으로 인한 후유증이나 不具·無能力狀態에 대한 꾸준하고도 장기간에 걸친 특수전문적인 조치를 통하여 再活에 역점을 두는 3차적예방의 단계적 적용 원칙이 있다. 이 세가지 원칙을 실제 생활에서 적용하는 도움이 되도록 좀더 상세히 설명하면 다음과 같다.

◆1 차적豫防이되는 保健教育

현대인의 일상 생활양식, 생활습관, 환경요인등을 개선하여 성인병을 유발하는 제반요인들을 제거하여 成人病발생을 방지하는데에는 保健教育이 매우 중요한 역할을 한다.

지금껏 保健管理사업에서 보건교육이 강조되어 왔으나 특히 오늘날 成人病의 발생이 증

의 행동과 노력으로 자기 자신들의 건강유지와 향상을 기할수 있도록 돕는데 그 목적이 있는데, 이는 자기의 건강은자기가 지킨다는 책임감을 갖도록 하는데 건강교육의 목적이 있다는 말과 상통하는것이다. 이 보건교육에는 家庭, 학교, 직장, 보건기관등에서의 보건교육, 그리고 言論機關의 「패스컴」등을 들수 있는데, 이를 특히 효율적으로 수행하기 위해서는 성장기에 올바른 건강지식의 습득과 건강한 생활습관을 갖게 함으로써 가정과 지역사회에 미치는 영향이 매우 큰 학교보건교육의 강화가 아주 중요하다.

직장에서의 보건교육은 오늘날 대부분의 직장에는 유해요인이 많기 때문에 성인병의조기발견을 위해 실시하는 정기 신체검사와 정기검진의 결과(성적)와 함께 비교검토하여실제로 예방과 관리에 도움이되는 교육을 시행하는 것이 절

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

특 징 :

- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
- 측정범위 : 0~1,000mg/dl  
물로 닦을 필요가 없음
- 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
- 검사 비용이 적게들고, 간편한 휴대가 됩니다.
- 검사 시험지(Strip)을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : DKK Kyoto DKKI CHI

판매원 : 정우양행

서울시중구충무로 3가24-14(경북빌딩 101호)

전화 : 276-0277

276-0278

※당뇨신문

“소망” 구독을

원하시는 분은

아래 주소로

연락바랍니다.

보내실곳 : “대한당뇨협회”

서울시중구충무로 3가24-14

경북빌딩 101호

TEL : 265-9822

