

# 자가치료, 올바른 건강지식에 기초해야 한다.

이 정 권

의사와 환자가 진료실에서 만나 진찰하고 치료하는 것은 넓은 의미의 의료에서 보면 단지 일부분에 지나지 않는다.

많은 사람들이 이미 경험했듯이 몸이 어딘가 이상하면 우선 스스로 어떻게 해 보다가 그래도 안되면 가족이나 직장의 동료같은 주위사람에게 자신의 불편함을 이야기하고 조언을 구한다. 그래도 별 호전이 없으면 손쉬운 약국을 찾고 이어 병원을 찾게 된다.

자가치료란 전문적인 도움을 받기 전에 스스로 치료하는 것으로 아주 오랜 전통을 가진 의료의 한 형태인데 최근 구미에서는 이러한 운동이 새로운 조명을 받고 있다. 의사 입장에서 보면 아주 사소한 문제로 찾아오는 환자가 적어져 좀더 위중한 환자에게 정성을 쏟을 수 있어 좋은 면도 있지만 실제 이러한 자가치료의 유행의 배경은 현대사회의 한 사조에서 연유한다.

즉 환자입장에서 보면 아주 정교해지는 병원의 치료에만 전적으로 내 몸을 맡기는 데서 오는 자기상실의 위기에서 벗어나 자신의 건강에 책임을 가짐으로써 자신에 대한 확신과 믿음을 되찾으려는 인간 본성의 발로라는 일면이 있는 것이다.

따라서 올바른 건강지식에 기초하여 일상생활에서 자질구레하게 겪게되는 여러 가지 불편한 점을 스스로 해결하게끔 자가치료 및 가정내에서의 간호활동은 효과적인 보건교육을 통해 적극 장려되어야 할 것이다. 다만 잘못된 보건상식이나 상업적인 목적에 기초한 수많은 치료법과 엄밀하게 구별해야 함은 물론이다.

스스로 집안에서 간호를 한다거나 치료를 하고자 한다면 먼저 건강한 상태란 무엇이고 비정상적인 상태란 무엇인지 확실히 알아야 할 것이다.

건강은 한마디로 자신과 주위 환경사이의 변치않는 균형이라고 할 수 있다. 건강은 집안이나 직장, 학교, 지역사회에서 행복함과 만족함이 있어야 하고 균형잡힌 음식과 깨끗한 물, 좋은 위생과 집, 그리고 의복과 적절한 여가활동이 가장 중요한 것이다.

그러면 정상이란 무엇인가? 이 세상에는 절대적이고 완벽한 정상상태란 없으며 정상상태에도 아주 광범위한 범위가 있다는 사실을 알아야 한다. 또 정상적인 비정상 즉, 불가피하고 삶의 한 부분으로 받아들여야하는 많은 불편과 고통이 있다. 이것들은 약물이나 기타 방법으로 쉽게 나아지는 것으로 많은 것이 바로 자가치료

올바른 건강지식에 기초한  
자가치료와 가정에서의  
간호활동은 효과적인  
보건교육을 통해서  
장려되어야 한다

99

와 간호의 대상이 된다.

어린이때는 감기나 기침, 사소한 피부병, 배탈, 야뇨증, 흔한 가정사고, 사춘기에는 여드름, 정서적인 갈등, 월경과 관련된 문제가 있다. 성인에 들어서는 흔한 성문제, 우울증, 불안이 있고 좀 더 나이들면 기관지염, 갱년기장애, 요통 등이 있다. 노인들에서는 관절통, 수면장애, 청력과 시력의 감퇴, 어지럼, 기억장애 등이 우리의 삶에 불가피한 것들이다.

위에 열거한 것 외에도 우리가 일단 스스로 치료를 시작해볼 수 있는 것들은 인후통, 두통, 소화불량, 눈의 피로, 각종 근육통, 발의 사소한 문제들이 있다. 이러한 문제들에 대한 자가치료나 가정에서의 간호를 하려면 무엇보다 그러한 증상에 대한 정확한 정보를 얻어야 할 것이다.

우선 가장 흔히 보는 정보교환은 주위 사람에서 나온다. “내가 요즘 이런 증상이...” 하면 즉각 “이렇게 한번 해봐” 하는 경우를 누구나 많이 겪고 있다. 이 경우 그 권고를 따르냐 마느냐는 순전히 개인의 판단에 달린 문제이다. 다음 각종 책, 신문, 잡지 등인데 요즘 사람들이 건강에 대한 관심이 많으므로 어떤 것이든 꽤 많은 정보량을 담고 있다.

이런 것을 참고하는 것은 꼭 좋은 것이



나 자신의 경우와 일치하는지를 너무 자의적으로 해석하는 것은 피해야 할 것이다. 꼭 주의를 요하는 것은 광고에 의한 정보를 과신하는 것이다. 특히 우리나라는 많은 사람들이 의약정보를 광고를 통해 받아들인다는 점에서 꼭 관심을 가져야 할 문제이다. 광고란 결코 진실을 모두 말하지 않는다는 말을 잘 기억해야 한다.

이러한 자기치료에 대한 각종 정보를 통해서 어떠한 치료를 하느냐 하는 것은 모든 사람이 관심있게 잘 보고 기억한다. 그러나 우선 그 증상이나 건강문제의 실체가 어떤 것인지는 의외로 소홀히 알고 있는 경우가 많다. 또 치료를 해 보다가 언제 어쩔 때 전문적인 도움을 받아야 하는지 그러한 경우들을 상세히 알아두는 것 또한 빠뜨릴 수 없는 것이다.

즉 다음의 세가지 의문—그 병은 무엇인가? 어떤 자가치료방법이 있는가? 언제 의사를 찾아가는가? —에 대한 답을 스스로 가지려고 노력해야 할 것이다.

〈필자=한양의대 가정의학과교수〉