

본 글은 1987년에 실시된 어린이 심장병 예방 검진에 근거하여 실시된 바 있는 '88년도 제1차 "어린이 성인병 예방 검진에 관한 연구"의 결과와 그 배경 등에 관한 것이다.

이 연구에서는, 어린이 성인병 예방의 문제는 먼 미래의 일도 아니며, 또한 쉽게 해결될 수 있는 문제가 아님을 새롭게 환기시켜주고 있다.

국민건강관리에 있어 매우 중요한 의미를 갖고 있는 이 연구사업의 결과를 살펴봄으로써 우리나라 일선 보건 실무자들에게 좋은 보건 관계 자료가 되고, 또 이를 통하여 국민 보건 증진에 조금이나마 보탬이 되기를 바란다.

## 어린이를 어떻게 건강하게 키울 것인가. (2)

### - 소아성인병 예방검진에 관한 연구

#### 5. 어린이 건강장애의 원격성

풍요로운 생활속에서 발생하고 있는 건강장애를 살펴보면 앞서말한 미국의 젊은 사람들이 예에서도 알수 있듯이 동맥경화의 촉진이다.

동맥경화를 촉진하는 위험인자는 확실하게 되어 있기 때문에 이에 대응해 나감으로써 어린이의 건강장애의 예방은 가능하나, 그러나 질환으로 발병할 때까지 본인에게는 자각증상이 없다. 따라서 발증하기까지는 본인이 위험인자를 가지고 있다는 것을 알게될 기회가 없다는 것이다.

그러나 동맥경화에 기인하여 일어나게 되는 질환은 발작성이며, 게다가 치명적이기 때문에 어떤 형태로든 알아보도록 하여 발병하기 이전에 본인이 지니고 있는 위험

인자나 그 위험인자가 가지는 의미 등을 가르쳐주어야 한다. 이것이 어린이 성인병예방의 제1목적이 되는 것이다.

어린이 시절에는 본인이나 보호자를 포함해서 자각증상을 느끼지 못하기 때문에 조기에 스크리닝하여 동맥경화의 위험인자에 대한 여러가지 지식을 심어주는 등 예방의 중요성에 대한 건강교육을 통해 건강에 대한 이해의 폭을 넓혀줄 필요가 있다.

지금까지의 건강교육은 주로 위생교육에 치중되어왔다고 볼 수 있으나 위생교육이라는 개념으로서는 좀처럼 올바르고 완전한 교육이 이루어지지 않는다. 여기서, 보다 알기쉬운 교육이라는 것을 앞으로 연구해나가지 않으면 안된다. 그리고 이 교육적 대응에 대해서는 열성적인 대응이어야 한다. 다시말해서 결핵을 발견하고 결핵에



대처하든가, 혹은 기생충을 발견하고 이것을 구충해야 된다는 것과 같이 그 대책을 강조함으로써 본질의 뜻과 내용을 이해하여 실천할 수 있도록하는 건강교육을 한다는 것이 필요한 것이다. 이와같은 의미에서 어린이의 건강장애는 원격적으로 먼 훗날을 보고 예방측면을 내용으로 교육이 실시되어야 한다.

## 6. 위험인자의 도시형 문화생활

동맥경화를 촉진하는 위험인자라는 것은 확실하다는 것을 먼저 말한 바 있는데, 그것이 무엇인가?

어린이 시기에는 고혈압, 고지혈증 혹은 HDL-콜레스테롤(고비중지질 단백질 콜레스테롤)의 감, 비만, 당뇨병, 스트레스, 운동 부족, 흡연습관, 가족성요인(태어날 때부터 유전성과 같이 병이 일어나기 쉬운 인자를 가지고 있다는 점에서 별도의 관리 문제가 되는 사항) 등을 열거할 수 있다.

이것들은 현재 어린이들이 불가항력으로, 피해서 빠져나갈 수 없는 생활조건 속에서 점차 늘어나고 있다.

지금 어린이들을 둘러싸고 있는 사회의

상황은 한마디로 말하면 도시형 문화생활이라고 생각된다.

그 특징을 살펴보면, 우선 첫째로 운동부족을 들 수 있다. 가벼운 운동을 하려해도 놀이터나 시간이나 친구도 없고 또 몸을 움직이지 않고 살수 있도록 교통기관이 발달되어 있을 뿐아니라, 놀이 또한 실내놀 이로, 어린이들을 사로잡고 있다.

두번째로는 언제 어디서나 먹을 것을 손에 넣을 수 있는 상황에 있기 때문에 섭취 영양소의 질과 양의 문란이다. 세번째는 생활의 흐름이다. 밤참의 습관을 갖는다든가 불건강한 생활습관에 연관이라고 할 수 있는데, 이와같은 문제는 본인만의 문제는 아니고, 선진국대열에 끼여든 일본이 피할 수 없는 문제로서 어린이들에게 문제의 영향을 끼치고 있다는 것이다.

여기서 이와같은 사태를 초래하고 있는 어른들은 이것들에 대해서 무엇인가를 대책을 강구해서 어린이들의 주변에서 이와같은 악영향을 가급적 해소해 줄 필요가 있다.

도시형 문화생활이라고 하면 관계없다고 생각되는 지역이 있는지 모르나 1986년에 문부성이 발표한 학교보건통계 조사보고서에 의한 비만의 경향을 보면, 북쪽의 북해도에서 남쪽은 구주까지 6세에서 14세의 남녀를 조사하여 보아도 비만의 출혈빈도에 크게 차이는 볼수가 없다. 현재 일본전체가 이와같은 문제를 안고 있다고 이해해도 좋을 것으로 생각된다.

이와같은 사실을 구체적으로 반영하고 있다고 생각되는 것으로 문부성의 「혈청콜레스테롤치, 연차추이에 있어서 일본인과 미국인의 비교」가 있다. 이것은 문부성이

매 10년마다 조사하고 있는 것으로서 전국적으로 각 연령층을 대상으로 하여 혈중지질의 연령적인 추이를 검토하여 온 것이다. 이것을 20년간 (1961 - 1981) 을 보아도 10대, 20대의 콜레스테롤치의 상승은 제법 높다. 전체적으로 보아도 상승하고 있어 높다는 것을 알 수 있다.

그 반대로 미국은 전체의 차가 있다는데, 심근경색, 뇌졸중에서의 사망이 적어지고 있기 때문이다. 혈청콜레스테롤치를 내리고자 하는 캠페인의 성과가 연도가 지남에 따라 일본과는 반대로 혈청 콜레스테롤치를 내리는 결과가 되었다. 10대나 20대에서는 오히려 일본이 높은 수치를 나타내고 있다고 하겠다.

또 동경도가 실시한 유아의 영양조사 (1988)를 보아도 유아의 평균적인 지질의 섭취량-3대영양소 가운데 지질의 필요량은 25~35% 라고 한다 하지만- 이미 30%를 넘어서 32~33% 라는 수치를 나타내고 있다.

일본은 문화도 발달해 정보의 전달도 신속해졌기 때문에 이러한 상황이 이 상태대로 방치된다는 일은 있을 수 없다. 필시 심근경색이 사망의 제1위로 될 것이라는 사태는 장래에 일어날 수 없을 것이라고는 생각지만 현재의 상황으로서는 상당한 주의를 하지 않으면 안될 것이다.

## 7. 어린이 성인병과 건강교육

어린이 성인병의 구체적인 사항을 열거하기 이전에 먼저 그 개념부터 생각해 보고 싶다.

어린이 성인병에는 세가지의 범주가 있

“

오즈음 어린이들을 둘러싸고 있는 도시형 문화생활의 문제 즉, 운동부족, 영양소의 과섭취, 올바르지 못한 습관 등에 대한 대책이 강구되지 않으면 국민 건강의 미래는 결코 밝지 못할 것이다.

”

다.

첫째는, 어린시절에 이미 보이고 있는 증상이 어른이 되어서도 지속적으로 나타나는 병이다. 이것은 어린이 시절에 국한된 것이 아니고 예상을 넘어 어른이 된 상태를 생각하면서 소아과 영역에 있어서도 어린이 시절에 진료를 하지 않으면 안된다는 것을 뜻하는 것이다.

둘째는 40세 이상이 되어서(후생성에서도 40세 이상을 성인이라고 부르고 있다) 증상이 현저히 나타나지만 그 기원이 어린이 시절에 있었다고 생각되는 질환이다.

이것은 아주 넓은 의미를 가지고 있으나, 현재 일본의 상황에서 생각해 보면, 동맥경화증이라고 하는 것이 커다란 문제로 야기 되는 것이 아닌가도 생각된다.

만성신염, 당뇨병 등에 대해서도 동맥경화와 크게 연관되어 있어, 어른이 되어 신부전을 일으킨다 든가 당뇨병성의 여러가지의 장애를 일으켜 가지고 손을 쓰게 된다고 해서는 때는 이미 늦은 것이고, 돈도 제법 많이 들이게 되기 때문에 학교보건 등에서도 만성신염, 당뇨병에 대응책을 강구하고져 하고 있다.

세제는 대표적인 성인질환의 발증년령의 젊음(약년)화이다. 얼마전, 전에는 어른들의 대표적인 병이라고 일컬어졌던 소화기궤양, 성인형 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 비만 등의 병의 발증년령이 낮아지고 동시에 빈도도 높아져 가고 있다.

이것에 대해서는 원래 소아과적 영역인 감염증이라든가 영양장애, 설사증, 소화기계의 병이 적어져가고 있기 때문에 상대적으로 늘어나고 있거나 않나 하는 의견도 있다. 그러나 여러가지 연구를 하고 있는 곳에서는 확실하게 소화기궤양 등은 발증빈도도 늘고 있다고 한다. 이와같은 연구로 유명한 旭川の과대학의 並木교수는 소화기질환의 병태생리적 연구 측면에서 어린이 성인병적인 문제를 다루고 있다.

의료적인 면과 그렇게 관계는 없으나, 네 번째로 성인형 행동양식의 약년화라는 것을 개인적으로 들어보고 싶다. 본래, 어른

에게는 허용될 수 있으나 어린이들에게는 없다는, 예를 들면 음주라든가 흡연이라는 것, 최근에는 성행위 등도 그중에 포함되리라 생각하고 있다.

이와같은 것들의 경험년령의 약년화도 어린이 성인병이라는 범주에 보태어도 좋지않을까 생각하고 있다. 그러나 의료적인 면에서 말하자면 둘째와 세째가 아주 중요한 것이다.

사회구조적인 문제와 동시에 전술한 미국의 예에서도 알 수 있듯이 빠르게 대응하는데 따라 비교적 단기간에 제법 성과를 거둘 수 있다는 것을 확실하게 알게된 점으로 특히, 두번째의 성인병의 기원이 어린이 시절에 있다고 생각하게 되는 질환에 대한 대응은 대단히 중요하게 되고 있다.

(계속)

《예방의학저널 1989.4.15차 238호 전재》

마희연 역

## 알뜰 생활 정보

### 올바른 세탁법

#### ▲ 니트웨어를 바르게 말리려면

스웨터 등 편직물 의류를 집에서 물빨래하면 옷의 모양이 변형돼 실망하게 된다. 혼방이나 합성섬유제품은 괜찮으나 천연섬유로 된 고급품일 수록 더욱 그렇다.

이는 세탁법이 제대로 지켜졌더라도 건조방법에 하자가 있었기 때문이다. 이를 방지하려면 물을 머금은 니트류는 절대로 옷걸이에 걸어서 건조시키지 말일.

비닐제의 발이나 넓은 판을 펴놓고 그

위에 스웨터를 펼쳐 통풍이 되는 그늘에서 말려야 한다.

▲ 땀으로 누렇게 퇴색된 셔츠의 세탁  
칼라셔츠의 목부분은 여름동안 입고 나면 땀에 젖들어 누렇게 변색되어 불결한 느낌이 들고 보기에도 흉하다.

이럴 때는 수산을 뜨거운 물에 풀어 2% 용액을 만들어 칫솔에 묻혀 그 부분을 꼼꼼히 문질러 물에 행군다. 한번으로 말끔해지는 것은 아니므로 2~3회 거듭한다.