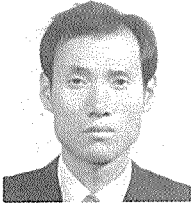


## 건전한 생활 습관은 성인병을 예방한다



김 상 원

우리나라의 경제성장에 따른 생활수준의 향상과 산업화로, 以前에 많았던 영양실조, 급성전염병, 기생충질환 같은 전염성질환은 감소하는 반면 고혈압, 암, 당뇨병 등 비전염성만성질환인 성인병이 증가하고 있으며 이런 질병들이 현대인의 주요 사망 원인이 되고 있다.

이 병은 흡연, 지나친 음주 등 무절제한 생활 습관과 과다 영양 섭취, 운동부족 등 자신이 잘못하여 생긴 병으로 人造病, 풍요병 또는 食原病 이라고도 불리운다.

이러한 성인병의 특징은 ▲소리없이 가까이 찾아오며 ▲사람 몸에 이환되었을 때에는 반신불수로 개인의 부자유한 신체 활동을 겪게되고 ▲발병은 돌연이

지만 자각증상이 없으며 ▲ 일단 발병하면 현대 의학으로도 완전한 치료가 불가능하다.

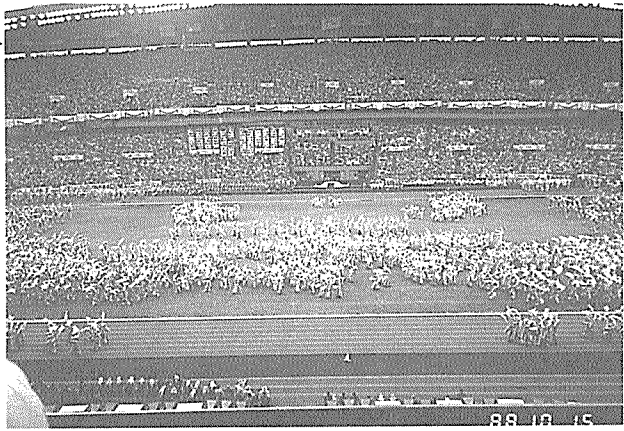
또한 이 병은 40대 이후의 많은 사람들의 사망 원인이 되어, 이들의 죽음은 그 가정과 사회에 엄청난 비극과 결혼 가정 문제 등 사회문제를 야기시킨다는 데 더 큰 문제가 있다.

우리는 이제까지 건강을 유지하는데에는 의·약인에게 의지해 왔던 것이 사실이었다. 그러나 프랑스의 루이스 파스퇴르는 질병의 치료법을 생각하기 전에 예방하는 방법을 생각하였다는 것을 우리의 의·약인들은 깊이 새겨 보아야 할 것이다.

이제 우리는 이러한 성인병이 의료만으로 해결될 수도 없고, 평소에 개인의 건전한 생활 습관 유지 및 올바른 식생활과 환경 개선으로 성인병을 사전에 예방할 수 있다.

식생활 문제 중 맵고 짜게 먹는 습성, 편식 등은 이미 어린 시절부터 형성되는 것으로서 맵고 짜게 먹는 어머니가 만들

성인병은 의료만으로는 해결되지 않는다. 평소의 개인의 건전한 생활습관 유지와 올바른 식생활, 환경개선을 통해서만 성인병을 사전에 예방할 수 있다.



어 준 음식을 먹고 자란 어린이는 그들의 일생동안 맵고 짜게 먹게되며 그 지식에게 전달되고 그들의 가계(家系)는 유전적으로 성인병을 앓게 된다는 학자들의 의견이 있다.

그리고 흡연은 암, 심장질환 등의 중요한 원인이 될 뿐 아니라 흡연의 해독은 흡연자 자신은 물론 사랑하는 처자식이나 직장 동료들에게 막대한 피해를 주고 있다.

우리는 돈을 들여 운동하는 것보다 일찍 귀가하여 온 가족이 짜임새 있게 건전한 운동을 하여야 하며 “우유를 배달하는 사람은 배달된 우유를 마시는 사람보다 건강하다”라는 서양격언과 같이 땀흘려 운동하는 사람만이 성인병을 예방한다는 것을 깊이 음미하고 실천하여야 할 것이다.

이와 같이 성인병 예방은 일상생활 속에 있고, 성인병 환자에 대하여 의사나 가족이 일일히 치료할 수 있게 도울 수 없으며, 예방과 치료 방법이 올바른 자기 생활습관을 통해 개선해 나가야 한

다.

경제 발전과 함께 복지 사회로 지향하는 현대 사회일 수록 건강은 국민의 기본권으로서 강조되며 이에 따라 국민의 건강을 보호하여야 할 국가의 책임은 더욱 중요시 된다.

한편 국민 건강이 국가의 책임만으로 지켜질 수 있느냐 하는 것이 문제다.

국가가 아무리 필요한 노력과 책임을 다하여 수행한다 하더라도 반드시 국민들의 건강이 지켜질 수 있다고는 단언할 수 없다. 그것은 국민 각 개인이 자기 건강 보호 주장과 함께 스스로 책임져야 할 의무가 있으며 우선 자기 건강관리를 위해 몇가지 건강 지침이라도 스스로 지켜 나가려는 생활방식의 개선, 자기 건강상태를 알기 위해 정기적인 건강검진을 받는 자기 건강에 대한 관심, 내 개인의 건강 뿐만 아니라 내 이웃의 건강문제가 무엇인지, 건강문제 해결에 협력할 수 있는 공동 참여의식 등이 절실하게 필요하다.

〈필자=보건사회부 보건국 행정사무관〉