

“자신의 건강은 자신이 지켜야”

「저의 건강은 선생님 손에 달려있습니다.」

이런 종류의 말을 병원을 찾은 환자들로부터 간혹 듣게 된다. 그렇다면 이런 경우 자신의 집에 불이 났다고 해도 끄지 않을 것인가. 만일 불이 났다면 때를 놓치지 말고 곧바로 소방서에 연락을 해야 한다. 자기집의 “불조심”은 자신의 책임이다.

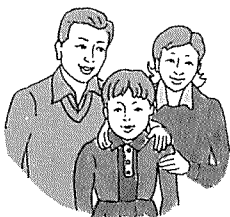
이렇게 볼 때, 자기 몸의 관리를 의사에 게만 맡겨서야 되겠는가. 재산보다도 집보다도 중요한 자기 몸의 건강관리는 스스로 해야 한다는 것을 알아야 한다.

담당의사가 아무리 친절하더라도 그 의사는 어딘가에 왕진을 갈 수도 있고 출장을 가고 없을 경우도 있지 않겠는가.

■ 어떻게 하면 혼자서 자기 건강관리를 할 수 있을까.

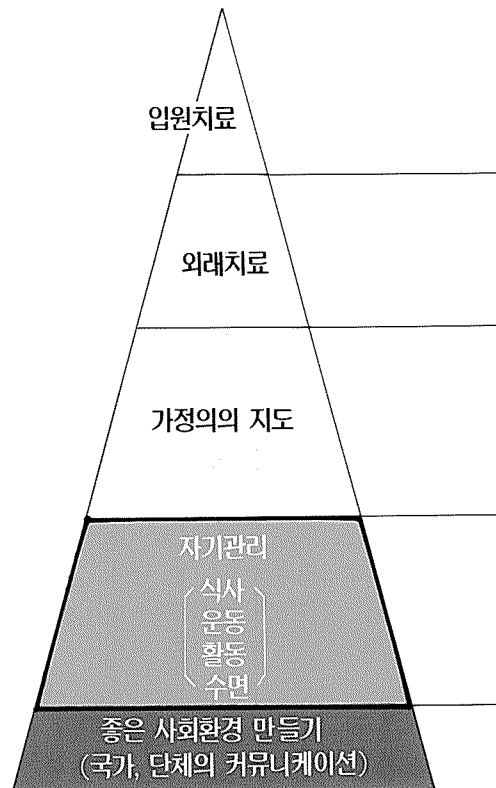
• 병의 단계와 건강관리

질병이 진행되기 시작하면 우선 자각증상이 있어 병원을 찾게 되고 입원을 하게 된다. 입원의 시기가 늦어지면 병이 그만큼 더 진행되어, 회복할 가능성도 그만큼 적어진다.



■ 어떻게 하면 자기 건강관리를 효과적으로 할 수 있을까.

우선 의사나 간호사가 당신의 몸에 대한 정보를 부단히 알려주고, 당신은 그에 따른 생활지도를 받아야 한다. 또한 좋은 생활방식을 선택하고 그것을 적극적으로 실천하는 것이 건강관리의 기본이라는 것도 잊지 말아야 한다.



생활방식의 선택

1. 무엇을 먹을까→식사의 선택
2. 어떤 환경에서 살까→주거의 선택
3. 어느정도 운동을 할까→운동의 선택
4. 음주·흡연 습관→기호품의 선택
5. 어떤 마음 자세로 생활해야 스트레스를 피할 수 있을까→마음의 선택

자신의 심신을 스스로 소중히 해야한다.
그것이 “자기관리(Self care)이다.

좋은 습관만들기를 전개하자

좋은 습관만들기를 개인으로부터 가정으로, 가정에서 사회로 확대해 나가자.

고혈압, 심장병을 비롯한 많은 성인병들은 습관의 산물이다. 좋은 습관으로 성인병을 예방하여 모두가 건강한 사회를 만들어보자.



◀병의 증상이 밖으로 확실히 나타난 상태에서 입원하거나 외래치료를 받는 사람이 많다. 병은 조기에 정확히 발견해내어야 그만큼 치료도 쉽다.

◀질병의 초기에, 증상이 밖으로 나타나기 전에 조기발견할 수 있도록 외래 통원진료를 받아야 하는데, 문제가 있으면 조기에 해결하여야 한다.

◀증상이 나타나지 않더라도 병이 있을 수 있고, 병이 잠재해 있는 경우도 많이 있다. 여기에는 정기건강진단이 효과적이다. 병이 나기 전에 발견 가능성이 높고, 원인을 빨리 알아내어 예방적 차원에서 대처할 수 있다. 종합건강검진을 매년 정기적으로 받도록 하자.

◀평소, 가정이나 직장에서 병이 나지 않도록 자기 자신을 잘 컨트롤하고, 건강관리를 하도록 한다. “자기관리”라는 것은 건강 제일이라는 생각을 갖는 것이며 그 수비 범위는 병원이나 진료소보다도 광대하다. 자기관리가 우선되지 않으면 아무리 좋은 의료시스템도 양질의 건강을 보장할 수 없다.

자기 건강은 스스로 지키자