

한국형 평생건강관리 프로그램

(연령별 건강관리 프로그램)

서울중앙병원 가정의학과 김영식교수가 한국인의 신체적 성장에 따른 한국형 평생건강관리 프로그램을 발표했다.

지난해 10월말, 가정의학과 추계학술대회에서 발표된 이 프로그램은 한국인의 신체적 성장기에 따라 연령별 7개군으로 나누어져 있다.

신생아~1세 건강관리 프로그램	10대 사망원인	
		선천성 이상 주산기질환 불의의사고 폐렴 및 기관지염 심장병
〈건강 목표〉 <ul style="list-style-type: none"> 정상적인 성장과 발달 유지 가족과 더불어 정서적 안정의 토대를 확립 선천성기형의 조기발견·치료 감염성 질환의 예방 〈정기적 방문〉 • 2·4주·2·4·6·9개월 〈문진 및 건강평가〉 <ul style="list-style-type: none"> 성장 및 발달 가족력, 임신 분만력 〈이학적 검사〉 <ul style="list-style-type: none"> 신장, 체중, 두위측정 선천성 심장, 고관절 탈구, 구개열, 구개순, 탈장 	〈임상검사〉 <ul style="list-style-type: none"> 혈색소¹ 결핵반응검사² 〈상담〉 <ul style="list-style-type: none"> 영양 및 배변습관, 모유영양, 철분 사고예방 교통사고(유아 안전 의자) 추락, 화상, 중독, 사고 <ul style="list-style-type: none"> 치아관리 우유병에 의한 충치, 불소공급 <ul style="list-style-type: none"> 수동흡연 예방 	〈예방접종〉 <ul style="list-style-type: none"> BCG³ DPT⁴ 소아마비⁴ B형간염⁵ 홍역⁶ 〈신생아 처치〉 <ul style="list-style-type: none"> 비타민K 투여⁷ silver nitrate, Erythromycin점안⁷ TSH/T₄⁸ Phenylalanine⁸ 〈주의사항〉 <ul style="list-style-type: none"> 충치 소아학대 징후

1. 9개월 2. 9개월 3. 2주 4. 2·4·6개월 5. 출생 시 6. 9개월 7. 출생시 8. 출생 3~6일



최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 <종합건강검사의 필요성이 크게 대두되고 있는 가운데 제시된 이 프로그램은 무차별적인 건강진단을 지양하고 보다 적절하고 경제적인 건강진단을 일반화시키는 동시에 평생 건강관리를 해나가는 데에 많은 기여를 할 것으로 기대된다. <편집자 주>

2~6세 건강관리 프로그램	10대 사망원인	
	불의의 사고 선천이상 악성신생물 심장병 폐렴 및 기관지염	뇌혈관질환 수막염 장관감염병 홍역 결핵
<건강목표> • 최적의 신체적·정서적·사회적 성장과 발달 • 학령기를 위한 준비와 가족 내 외의 사회활동 촉진 <정기적 방문> • 15·18개월, 5세 <문진 및 건강평가> • 성장 및 발달 • 사회 적응 상태 <이학적 검사> • 신장, 체중 • 청력, 시력 • 언어평가	<임상검사> • 혈색소 • 뇨검사 • 고위험군 결핵반응검사(HR1) 흉부 X선(HR2) <상담> • 영양 철분, 엽분, 균형된 칼로리 사탕 및 과자류 • 운동 • 사고예방 교통사고, 화상, 추락, 중독사고, 보호장구착용 • 치아관리 올바른 이닦기 습관 정기적 치과방문 • 수동 흡연 예방	<예방접종> • 홍역 ¹ • DPT ² • 소아마비 ² • 일본뇌염 ³ • B형간염 ⁴ <주의사항> • 시력장애 • 충치, 부정배열, 구강호흡 • 소아학대 징후 • 비정상 사별

1. 15개월 2. 18개월, 5세 3. 3세 이후 매년 4. 미접종자

HR₁ 홍역예방접종 시, 가족 내 결핵환자 발생 시, HR₂ 가족내 결핵환자 발생시