

새해에는 건강하게 삽시다

정은경 (가정의학과전문의)

해마다 새해가 되면 사람들은 한해의 계획을 세우게 된다. 올해는 자녀가 좋은 학교에 들어가기를, 직장에서 승진하기를 또는 좋은 집을 장만하기를 바라는 경우가 많다. 하지만 일년 계획중에서도 개인의 또는 가족의 건강에 대한 계획을 세우는 것이 다른 계획 못지 않게 중요하다.

최근들어 산업화, 도시화 등 산업구조의 변화와 항생제, 멸균, 공중위생 등의 의학 발달로 인하여 과거의 주요한 사망원인이었던 감염성 질환은 크게 줄어들고 반면에 만성퇴행성 질환, 악성종양, 정신사회적 질환이 크게 증가하였다.

우리나라의 주요한 사망원인을 살펴보면 뇌혈관질환(중풍), 위암, 간질환, 폐암, 허혈성 심장질환, 당뇨병 등이 대부분을 차지하고 있다. 이러한 사망원인들은 많은 부분이 불건전한 행동과 생활태도에서 기인하기 때문에 이러한 나쁜 생활습관을 고칠 수 있다면 많은 조기 사망을 예방할 수 있을 것이다. 즉 이미 발생한 질병을 치료하는 것이 아니라 질병자체의 발생을 예방하고 건강을 증진시키는 질병 예방과 건강증진의 중요성이 강조되고 있다.

건강증진이라 함은 한 개인이 최적의 건강 상태를 가질 수 있도록 행동과 생활양식을 변화시키는 실천행위이다. 즉 개인의 건강을 위협하는 건강위험인자를 발견하고 이를 조절하는 것이다.

중요한 건강위험인자는 영양, 체중조절, 알맞은 술의 음용, 약물의 적절한 사용, 휴식과 수면, 스트레스 조정, 운동처방, 불의의 사고

예방, 금연 등을 들 수 있다.

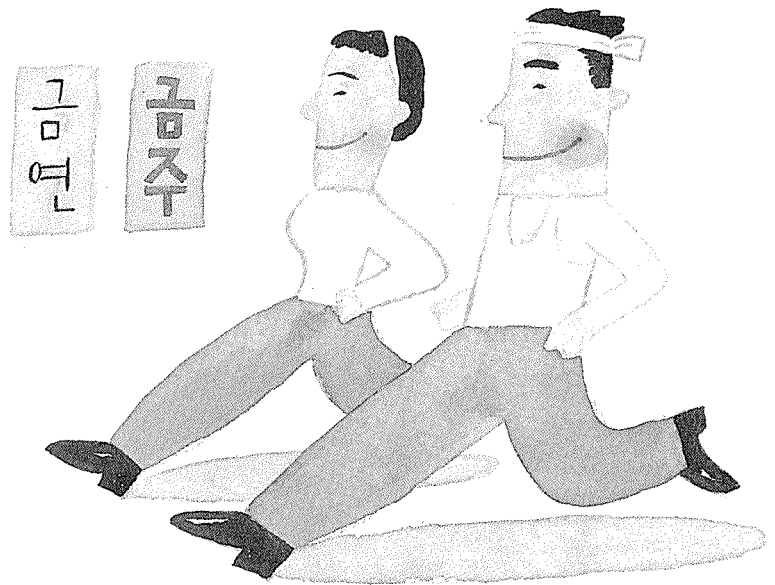
질병예방은 사람들이 자각적인 증세를 호소하기 전에 진찰이나 각종 조기 진단을 위한 검사를 실시하여 질병을 조기에 발견하는 것이다. 물론 모든 질병에 대해 조기 진단할 수 있는 방법이 있는 것은 아니고 또 조기발견했다고 하더라도 실제로 도움이 될 수 없는 경우가 있으나 많은 질병들이 조기 진단 및 치료되었을 때 더 좋은 예후를 가진다는 것은 잘 알려진 사실이다. 여기서 주의해야 할 사실은 조기발견이 되었다고 하더라도 질병 그 자체는 이미 발생하였다는 점이다.

이에 비해 건강증진은 질병을 일으키는 제반 위험요인을 교정함으로써 질병의 발생자체를 예방하고 나아가서 더 나은 건강을 누릴 수

있도록 하는 것이기 때문에 더 중요하다.

새해에는 자신이 또는 가족들이 가지고 있는 나쁜 생활태도의 건강위험인자를 찾아내서 이를 조절하는 건강증진계획을 세우는 것이 무엇보다도 중요한 계획이라고 할 수 있다. 참고로 서울대학교병원 가정의학과 평생건강관리 프로그램에서 제시하고 있는 '10년 젊어지기 위한 장수 10계명'을 소개하면 다음과 같다.

- ① 절대 금연을 하자. ② 음주는 금하거나 하게 되더라도 지나치지 말자. ③ 자신의 혈압을 알고 이상시 치료를 받자. ④ B형 간염 면역상태를 알고 필요시 예방주사를 맞자. ⑤ 안전벨트를 항상 착용하고 음주운전은 절대 금



**건강은 값비싼 보약이나 건강식품으로 보장되는 것이 아니고
개인의 끊임없는 노력에 의해 얻어질 수 있는 것이다.**

지하자. ⑥ 1회 20분 이상 일주일에 3번이상 규칙적인 운동을 하자. ⑦ 자신의 스트레스 정도를 알고 지나친 스트레스를 피하자. ⑧ 규칙적인 식사를 하고 다양한 식품을 골고루 먹자. ⑨ 짜게 먹지 말자 ⑩ 하루밤 7,8시간의 수면을 취하자.

위의 열가지 실천사항은 어떻게 보면 매우 당연하고 다 알고 있는 사항이지만 이를 절대적으로 실천하기란 쉽지 않다. 하지만 건강은 손쉬운 방법으로, 또는 값비싼 보약이나 건강식품으로 보장되는 것이 아니다. 개인의 끊임 없는 노력에 의해 얻어질 수 있다는 평범한 진리를 새기며, 새해에는 보다 알찬 계획을 세우고 실천하여 건강하게 살자. **한**