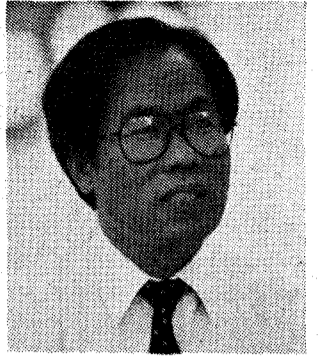


국민건강수칙



맹광호
(가톨릭의대 교수)

“재산을 잃으면 조금 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이지만 건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것이다” 라는 말이 있습니다.

그만큼 건강은 우리 삶에 있어서 다른 무엇보다도 바꿀 수 없는 소중한 가치인 동시에 어쩌면 우리 삶이 추구하는 목표 그 자체이기도 한 것입니다.

그럼에도 불구하고, 사람들은 적어도 그들이 어느 정도 건강을 유지하고 있는 동안은 그렇듯 건강이 귀한 것임을 깨닫지 못합니다.

건강이 이렇듯 귀하다는 것을 사람들은 그것을 잃고 나서야 비로소 알게 되는 것이 보통입니다. 며칠 앓다가 다시 건강을 회복하게 되는 질병이 많던 예전에는 그래도 사람들이 이런 경험을 통해 건강의 소중함을 직접 체험하는 것만으로도 다행한 일이라 할만 했습니다.

그러나, 불행히도 지금은 그렇지가 못합니다. 그것은 무엇보다 요즘 많은 사람들이 앓고 있는 병은 일단 그 병을 얻고나면 좀체로 치료가 되지 않는 소위 만성병, 즉, 성인병들이기 때문입니다.

최근 우리나라 사람들이 병원을 찾는 주요 이유는 말할 것도 없고, 매년 질병으로 사망하는 사람들의 사망원인을 보아도 암이나 심장병, 그리고 고혈압과 당뇨병 같은 성인병과 관련된 것들이 대부분인 것을 알 수가 있습니다.

이런 병의 경우, 그래도 정기적인 건강진단을 받아 일찍 발견을 하는 경우에는 조기에 치료가 가능한 일도 없지는 않지만 실제로는 많은 사람이 이런 조기진단, 초기치료의 기회마저 놓쳐버리고 오래오래 고생하는 경우가 허다한 것이 현실입니다.

그러니까, 이제는 건강을 잃어본 경험을 통해서 그 건

강이 귀하다고 느끼게 되기 보다 병을 앓기 전부터 건강이 귀중하다는 것을 깨닫고 그 건강을 유지, 증진시키기 위한 노력을 게을리 하지 말아야 하는 것입니다.

전염성 질환보다 비전염성 만성질환이 더 많은 지금, 이 같은 질병예방 노력이 더욱 더 필요한 것은 두말할 나위도 없는 일이며, 국민건강수칙은 바로 이같은 필요에 의해 만들어지는 것이라 할 수 있습니다.

우리나라에서 처음으로 정부가 이런 국민건강수칙을 만들어 국민보건교육에 앞장선 것은 1985년의 일입니다. 개인위생과 청결한 생활환

게 하며, 주위환경을 청결하게 한다든지 하는 일은 말할 것도 없고, 지나친 술이나 흡연을 삼가는 일과 적당히 운동을 하는 일 같은 것은 그저 누구에게나 바람직한 일 정도의 생활내용에 지나지 않기 때문입니다.

그러나, 이렇듯 대수로운 일로 여겨지지 않는 일들이 결국은 우리의 건강을 해치는 대부분의 전염성 질환이나 만성질환의 발생과 불가분의 관계에 있다는 사실을 잊어서는 안됩니다.

아직도 우리나라에서 살아질 줄 모르는 여름철 각종 전염성 질환의 경우 그 대부분이 불결한 환경과 비위생적

적으로 건강진단을 받지 않는 경우 병이 늦게 발견됨을 써 그나마 조기치료의 기회를 놓치고 마는 것이 사실이어서 위에 열거한 몇가지 건강수칙만 사람들이 잘 지킨다해도 그 국민적 건강증진 효과가 여간 큰 것이 아닙니다.

우리가 별로 신경을 쓰지 않는 일이지만, 가령 식전에 손을 깨끗이 씻는 일만 해도 그렇습니다. 우리의 손은 잠시만 씻지 않아도 쉽게 불결해지기 쉬운 신체 부위입니다. 그만큼 우리 손은 쉬지않고 무엇인가 만지기 위해 움직이고 있으며 그래서 우리 손에는 늘 수없이 많은 세균

85년 개인위생, 청결한 환경포함해 제정 온수와 비누로 손의 세균은 제거 가능

경을 포함한 일곱가지 개인별 건강수칙을 내용으로 하는 소위 “국민건강 생활지침”을 보건사회부가 제정해서 대대적인 국민홍보에 나선 것이 바로 이때이기 때문입니다.

식사전 손씻기와 식후 이뉘기, 규칙적 식습관과 자극성음식 피하기, 행주나 도마 같은 주방용품을 반드시 삶거나 말려서 쓰기, 위생적인 쓰레기통 관리와 집안팎 청결유지, 예방접종과 건강진단, 지나친 음주와 흡연 삼가기, 그리고 적당한 운동과 즐거운 생활꾸미기 등이 그것인데, 이 일곱가지 국민건강 생활지침은 얼핏보기에 별로 대수로운 것이 없는 것처럼 여겨집니다. 그것은 사실, 이 지침 하나하나를 놓고 보면 모두가 너무나 평범한 일들이기 때문입니다. 즉, 정기적인 건강진단이나 예방접종을 맞는 일 빼고는 가령 몸을 깨끗이 하고 식생활을 올바르게

개인생활에 의한 것임을 말할 것도 없고, 최근에 와서 점차 증가일로에 있는 각종 비 전염성 만성질환이 지나친 음주와 흡연, 그리고 그릇된 식습관이나 운동부족 등과 관련이 있다는 것은 지금 너무나 잘 알려진 사실이기 때문입니다.

물론, 이런 수칙을 철저히 지킨다고 해서 모든 병이 다 막아지는 것은 아닙니다. 그것은 특히 요즘 흔한 만성질환의 경우, 그 원인들이 한두 가지가 아닌데다가 그것들이 다 알려진 것도 아니어서 예외적으로도 이들 병이 발생되는 일은 얼마든지 가능하기 때문입니다.

그러나, 지금까지의 연구결과에 의하면 요즘 많은 사람의 생명을 빼앗아 가는 암이나 심장병의 경우 지나친 음주나 흡연, 그리고 잘못된 식습관과 운동부족 등이 전제 발병원인의 70% 정도를 차지하고 있으며, 특히 정기

이 불게 마련입니다.

이런 손으로 음식을 만지고 또 그 손으로 음식을 먹는 경우 많은 세균들이 우리 몸에 들어가게 될 것은 너무도 당연한 일입니다. 물론 이런 세균들이 모두 병을 일으키는 것은 아니지만 때때로 병원성 세균이 몸에 들어가 크게 고생을 하기도 하는 것입니다.

그러나 손에 묻은 세균은 단지 흐르는 수돗물에만 씻어도 그 60내지 70%가 씻겨 나가고 따뜻한 물에 비누까지 함께 써서 씻는다면 거의 100% 세균이 씻겨 나간다고 합니다.

최근에 발표되는 우리나라 사람들의 건강수준 지표나 평균수명을 보면, 예전보다 이들이 크게 향상된 것은 사실입니다.

예컨대, 한나라 국민의 건강수준을 비교할 때 많이 사용하는 영아사망율이나 모성사망률 같은 것이 이제는

거의 선진국 수준으로 크게 떨어진 상태이고 남아 평균수명 또한 지난 30여년 사이에 무려 10년 정도가 연장된 상태입니다.

그러나 이처럼 신장된 우리나라 사람들의 건강내용을 조금만 관심있게 관찰해 보면 이것은 주로 생활수준의 향상과 이로 인해 비교적 쉽게 의료혜택을 받게 된 때문이며, 근본적으로 질병예방이나 건강증진이 이에 크게 기여한 것은 아니라는 것을 알게 됩니다.

부끄러운 일이지만, 사실, 질병예방이나 건강증진과 관련된 앞서 일곱가지 건강생활수칙들에 대한 우리나라 사람들의 실천정도는 우리나라 수준의 경제력을 가진 어느 나라와 비교해도 터무니 없이 뒤지는 상태입니다.

예컨대, 자신의 건강을 해치는 불결한 개인위생 생활과 나쁜 식습관, 그리고 지나친 음주와 흡연은 말한 것도 없고 특히 남의 건강마저 해치는 행위들, 즉 각종 쓰레기나 생활하수 등을 마구 버리는 행위나 공공장소에서 조차 스스럼없이 담배를 피우는 일 등은 세계 어느 선진국에서도 볼 수 없는 일들인 것입니다.

이렇게 볼 때, 국민건강수칙은 단지 국민 개인의 질병예방과 수명 연장에만 그 목적이 있는 것이 아니라 다른 모든 사람들 또한 쾌적하고 즐거운 삶은 살도록 하는 올바른 시민정신의 실천인 동시에 선진국 국민이 갖추어야 하는 기본조건 이라고 할 수가 있습니다.

당뇨병성망막증

진보된 현대의학의 발달에도 불구하고 아직도 완치가 되지 못하는 난치병중의 하나로 알려져 있습니다. 눈에는 우리가 필요로 하는 모든 것을 공급하기 위해 수많은 미소혈관이 분포되어 있습니다. 그러나 당뇨병이나 고혈압등에 의하여 이들 미소혈관에 병변이 발생되면 다시 정상회복되는 것은 거의 불가능하므로 망막증이 발생하기 이전에 예방을 취하거나 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.

그러므로 당뇨병환자는 혈당관리, 고혈압 환자는 혈압관리가 매우 중요한 동시에 각종의 혈관합병증을 예방하기 위해 혈관 보호제를 투여하는 것도 중요합니다. 왜냐하면 혈당이나 혈압관리가 잘되고 있는 환자도 병력에 따라 망막증의 발병율이 증가되므로 실명의 원인이 되는 망막증의 예방 및 치료가 절실히 요구되고 있습니다.

당뇨병! 왜! 후루다렌을 복용하는가?

망막증에 대한 후루다렌의 약효입증!

후루다렌®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시 후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80% 이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증 등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전방적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.

건강의 선택, 삼일제약
후루다렌은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시 후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80% 이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증 등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전방적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.
후루다렌은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시 후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80% 이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증 등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전방적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.
삼일제약
서울특별시 강남구 테헤란로 155
삼일빌딩 5층
전화: 02-550-1111
팩스: 02-550-1112
SP 1