

“요람에서 무덤까지”, 평생 건강관리

(영유아기~노년기 건강관리 총정리)



1. 영유아기의 건강관리

이 시기의 건강관리에 있어 무엇보다 중요한 것은 정상적인 성장과 발달이 이루어지고 있는가 하는 것이다. 즉, 아기가 잘 먹고 잘 자고 잘 노는지, 정상적인 성장 곡선에 따라 발육이 이루어지는지, 선천성 기형·심장병·수막염을 비롯한 질병들은 없는지 점검해야 하고 시기에 맞는 예방접종에 관심을 가져야 한다.

출생하면서 아기가 먹게 되는 모유는 특히, 생후 3개월까지의 아기에게 완벽한 식품이다. 모유 수유는 분유에 비해 영양학적인 면에서나 질병의 저항력, 정서적 측면에서 모두 우수하다.

이유식 역시 인스턴트나 유제품이 함유된 것보다는 자연의 식품을 재료로 해서 어머니가 직접 만들어 주는 것이 아기들의 영양이나 식습관 형성에 좋은 영향을 미친다는 사실을 기억해 두자.

또한 생후 개월수(혹은 나이)에 따라 디프테리아·파상풍·소아마비·백일해·홍역·볼거리·풍진·간염 등에 대한 예방접종이 반드시 필요하다.

2. 어린이 건강관리

이 시기는 성장이 매우 왕성한 시기이다. 따라서 이때의 영양은 일생의 건강에 큰 영향을 준다. 즉 영양이 충분치 않으면 병에 걸

**어린이 시기는
 성장이
 매우 왕성한
 시기이므로,
 충분한 영양공급,
 규칙적 운동 등을
 비롯한
 건강생활습관
 기르기에
 주력해야
 한다.**

리기 쉽고 성장이 늦어질 수 있으며 어린 시절의 음식습관은 장래의 식사법이나 기호에도 영향을 미치므로 균형잡힌 식사를 규칙적으로 할 수 있도록 해야 한다.

어린이의 운동능력의 발달을 도와주는 교육으로 '놀이'가 중요하다. 외출 시에는 멀지 않은 거리는 가급적 걷는 습관을 이때부터 갖도록 해주고 가능한 다양한 전신운동을 시키도록 한다.

또, 아기의 건강수첩이나 학교의 건강기록부를 이용해 성장상태를 6개월 정도의 간격으로 점검하도록 한다. 이때는 어느 정도의 개인차가 있음을 염두에 두고 정상적인 비례에 의해 키·몸무게·가슴둘레 등이 늘어나고 있는지 측정해 보면 된다.

치아의 건강은 어린이 발육에 있어 아주 중요한 사항이다. 충치 예방을 위해서 단 음식의 섭취를 최소화하고 규칙적으로 이를 닦는 습관을 길러주어야 한다. 또 감기를 비롯한 각종 감염성 질환의 예방을 위해 적절한 시기에 예방 접종을 실시하도록 하고 혈액·소변·대변 검사, 심장병 검사 등 기초적인 건강검사도 정기적으로 받을 수 있도록 해 주어야 한다. 이외에, 뜻하지 않은 사고로부터 어린이를 보호하기 위해 사고 예방에 만전을 기하고 만약의 사태에 대비하여 응급처치 방법도 익혀두도록 한다.

3. 청소년기의 건강관리

청소년기는 다른 시기에 비해 매우 빠른 신체의 변화와 기능의 발달이 특징적이며 이에 대한 청소년 자신의 관심도 크기 때문에, 자신의 건강관리에 적극 참여시키는 것이 중요하다. 또 이 시기의 건강관리는 단순한 신체적 진찰이나 검사의 차원을 넘어서 사회적인 독립심을 키우고 주체성을 확고히 하는데도 중점을 두어야 한다. 청소년기에는 사회적·정서적 생활이 신체적 건강에, 신체적인 질병이 정신사회적인 건강에 문제를 야기시킬 수 있는데, 특히 성적행동, 약물 사용, 음주 및 흡연 등 건강 위험 행동에 관심을 갖는 경우가 많으므로 이러한 행동들을 자세히 파악하여 가정·학교·사회가 지혜롭게 해결해 나가야만 할 것이다.

청소년기의 주된 사망원인은 불의의 사고·자살 등이지만, 선천성 심장질환·만성질환에 의한 사망도 무시할 수는 없다. 따라서 이 시기에는 특별한 건강상의 문제가 없어도 2년 정도에 한번

특집 · 성장시기에 따른 건강관리(2)

씩은 정기건강검진을 받아야 하며, 성장부진 · 영양결핍 · 비만증 선별을 위한 신체계측, 고혈압 조기 발견을 위한 혈압 측정, 성 성숙도 평가 등과 함께 빈혈 · 풍진항체 · 성병 · 총콜레스테롤 · 간염 · 결핵 반응 검사 등도 이루어져야 한다.

4. 청 · 장년기 건강관리

사회적으로 가장 왕성하게 활동할 시기인 청 · 장년기에는 바쁜 일상으로 인한 스트레스와 불규칙한 생활 등으로 인해 많은 질병을 초래할 수 있다. 따라서 이 시기의 건강관리는 무엇보다 적당한 수면 · 규칙적인 운동과 식사 등 건강한 일상생활 습관을 실천하는 것과 정기건강검진을 통한 질병의 예방에 초점을 두어야 한다.

인체는 23일 주기의 신체리듬이 있는데, 이 리듬에 맞추어 효과적인 건강생활을 하기 위해서는 우선 충분한 수면을 취할 수 있도록 노력해야 하며 규칙적인 식사 특히 아침식사를 거르지 않도록 해야 한다. 또 식사 시에는 짜고 맵고 지방이 많은 음식은 피하고 단백질 · 칼슘 · 무기질 · 비타민 등이 많이 함유된 식품을, 하루 30종류 이상 다양하게 섭취하도록 노력해야 한다.

운동을 통해 체력을 유지하는 것도 건강을 위해 무엇보다 중요 한데, 운동을 하기 전에는 자신의 건강상태를 점검하고 어떤 운동을 어느 정도로 하는 것이 적당한지를 파악하여 규칙적이고 지속적으로 실시해야 한다.

한편 40대 이후의 주된 사망원인은 암 · 심혈관계 질환 · 간질환 · 폐질환 등이므로 정기적인 건강진단을 통해 이들 질병을 조기 발견 · 치료하는 한편 발병 예방을 위한 건강생활 실천에도 각별한 관심을 가져야 하는 것이 이 시기이다.

이 시기에 필요한 주요 검사종목은, 혈압 · 구강 · 갑상선 · 당뇨 · 심장 · 간기능 · 혈중 콜레스테롤 · 위장 검사 등이며, 여성의 경우에는 자궁암 · 골반 · 유방암 · 골다공증 검사 등도 정기적으로 받아 볼 필요가 있다.

5. 노년기 건강관리

노화는 인간이면 누구나 피할 수 없는 생물학적 성숙과정이라

40대 이후의
주된 사망원인은
암 · 심혈관계질환 ·
간질환 · 폐질환
등이므로
정기적인
건강진단을 통해
이들 질병을
조기 발견 ·
치료하도록
해야 한다.

건강하고 행복하게
일생을 보내려면
우리 스스로
건강하고자 하는
노력을
평생을 통해
지속적으로
해야만 한다.

할 수 있다. 나이가 들면 우리 몸의 여러 장기의 기능이나 조절능력이 저하되는 것은 사실이다. 그러나 노화가 곧 질병을 초래하는 것은 아니며, 어떻게 관리하느냐에 따라 보다 건강한 여생을 보낼 수 있다는 사실을 기억하자.

노인들에게 많은 질병은 고혈압·협심증·중풍 등의 잘 치료되지 않는 만성질환이 대부분이며, 최근들어 다발성 뇌경색에 의한 치매도 심각한 노인성 질환으로 대두되고 있다. 이외에 당뇨병·골다공증·시력장애·골절·암 등도 중요한 노인성 질환.

노년기에 이러한 질병을 예방하고 보다 건강하게 생활하기 위해서는, 모든 시기와 마찬가지로 규칙적인 생활을 하는 것이 무엇보다 중요하다. 즉 규칙적인 운동은 노화를 지연시키는 최상의 방법이며 근육과 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐만 아니라 숙면을 도와 준다. 또 운동과 함께 하는 규칙적이고 균형잡힌 식사도 노년기 건강에 있어 중요한 요소이다. 노년기 건강관리에 있어 무엇보다 중요한 것은 흡연·음주와 같은 나쁜 생활습관을 버리는 것이다.

이 시기에 필요한 건강검사로써는 혈압·치아·혈당·갑상선·청력·시력 검사와 함께 영양상태, 골다공증의 정도, 육체적 활동의 여부 등을 관찰해야 한다. 또 발병 위험이 있거나 이전에 질병이 있던 사람들의 경우 각종 암·당뇨·간질환·심장질환·결핵 검사 등을 정기적으로 시행하고 치료해야 한다. 이외에 지나치게 비만하지 않도록 본인 스스로 체중 관리에 힘써야 하며, 독감 예방접종도 노인들에게는 필요하다.

출생의 순간부터 죽는 순간까지 건강하게 살고자 하는 것은 인간의 가장 기본적인 욕구라 할 수 있다. 그러나 건강을 지키는 일은 우리에게 많은 것을 요구하고 있다. 규칙적인 생활, 각종 질병의 예방을 위한 건강 행동 등등.

건강하고 행복하게 일생을 보내려면 결국 우리 스스로 건강하고자 하는 노력을, 그것도 어느 한 시기가 아니라 평생을 통해 지속적으로 경주해야 하는 것이다. 나 자신의 건강, 가족의 건강, 그리고 이 사회의 건강과 행복을 위해 우리는 몸소 실천하는 건강인이 되어야 할 것이다. ㉔