

건·강·증·진

우리나라 國民의 건강증진 방안

지난 약 100년동안 보건분야를 지배해 온 생물학적인학은 인간을 장기와 조직으로 분화하여 보았고 육체와 마음을 분리하여 보았을 뿐만 아니라 인간이 처하여 있는 환경의 중요성을 경시하였다. 이러한 경향은 부속품들의 조합으로 기체가 되고 기체의 고장은 바로 날개 부속품의 기능이 망가졌거나 다른 부품과의 관계가 원활하지 못한 때문으로 보는 것처럼 인간의 병에 대한 의사의 역할도 기계수리공이 기계를 고치듯 인간이란 기계를 수리하는 것으로 받아들인 것이라고 할 수 있다. 이러한 생각을 더욱 굳게 만든 것은 바로 세균론(germ theory)으로 "질병의 특이한 직접적 원인을 찾는 방법"을 이론으로 하여 대부분의 감염성질환을 설명하고

이러한 측면에서 감염성질환에 대한 특수저항기전인 예방접종이 개발되어 의학의 새로운 분야를 개척하게 되었다. 인간이 병균에 대해 갖는 저항성의 개념은 감염병의 발생을 설명하는데 국한되지 않고 물리적, 정신사회적 스트레스와 건강에 대한 잠재적 위험요인들에도 적용하게 되었다. 즉 이러한 개념의 도입은 건강을 유지하기 위해서는 질병의 직접적인 원인은 물론 위험 요인에 대처할 수 있는 충분한 수준의 저항요인을 유지하는 것이 필요하다는 것을 인정하게 되었다. 최근에 발전을 이룬 한 분야의 연구결과는 "스트레스"와 이것에 어떻게 적응(coping)하느냐가 인간의 건강과 불건강을 결정하는 연결고리라고 주

요인은 물론 태어난 후 얻은 요인 그리고 그 사람이 처해있는 환경과의 관계가 다같이 영향을 준다는 것이다. 이것을 질병발생에 대한 다인론(多因



오 희 철

(연세의대 예방의학과 교수)

론)이라 한다. 예로 인간의 수명과 암, 고혈압, 당뇨병, 심장

하기 등등이다. 이러한 내용은 개개인의 책임이 많이 강조되는 내용이지만 사회제도, 사회분위기 등에 의하여 개인의 생활양식이 크게 영향받는 부분이 있기 때문에 이러한 건강증진의 내용을 실천하는 데는 사회 각 분야의 단체와 사람들이 협동하여 노력을 하여야 한다. 모든 암의 30%를 일으키는 것으로 알려진 흡연을 막기 위하여 "건강증진"의 측면에서 우리는 어떻게 해야 할 것인가를 예를 들어 생각해 보자. 과거에 보건교육은 "흡연이 건강에 해롭다. 특히 폐암을 일으킨다."고 학교의 학생들과 일부 사회인을 대상으로 교육하는 것에 그쳤다. "과연 사람들이 흡연이 건강에 나쁘다는 것을 안다고 흡연을 하지 않음"이

방법으로 사회에 알려져 국민으로 하여금 차차 흡연을 포기하도록 노력한다. 가능한 방법으로 학교, 직장 그리고 지역사회가 나서서 스스로 건강을 지키고 증진시키기 위한 노력을 할 수 있고 이 노력이 잘 수행되면 국가적으로 불필요한 병원을 짓고 의사를 많이 길러내서 국민의 건강을 지키려는 것보다 훨씬 중요하고도 효율적이라는 것이 이론적으로 잘 알려져 있다. 이러한 측면에서 L.W. Green의 건강증진론을 이해할 수 있을 것이다. 즉 건강증진은 보건교육과 관련된 조직적, 정치적 그리고 경제적 개입 등 건강을 지향하는 행동과 변화를 촉진하기 위한 위 과정의 단독적 또는 조합적인 시도이다.

감염병에서 병균은 충분조건이 아니라 필요조건
환경요인과 저항력의 주 연결고리는 스트레스 적응능력

관리하는데 결정적 역할을 하였다. 이러한 방법은 감염성 질환 이외의 많은 질환도 특이한 직접적 원인을 방사선, 소음, 스트레스, 화학물질, 알콜, 담배 그리고 대기오염 등으로 설명하고 어느 정도의 성과를 올리고 있는 것도 사실이다. 이러한 사고체계에서는 건강이란 물리적 환경에 질병의 직접적 원인이 되는 요인이 없거나 적은 것을 의미하게 된다. 그러나 곧 질병의 발생은 감염병에서조차 직접적인 원인만으로는 설명할 수 없고 숙주가 되는 인간의 영양상태, 생활환경, 교육수준 그리고 수입수준 등이 관여한다는 것이 알려졌다. 감염병에서 병균은 필요조건일 뿐 충분조건이 아니라는 것이 분명해졌고 병균에 대한 인간의 저항력이 또한 감염병 발생에 결정적인 역할을 한다는 것도 확인되었다.

장한다. 즉 환경요인과 인간저항력의 주된 연결고리는 바로 스트레스에 적응할 수 있는 능력이라는 것이다. 정상적인 환경에서 인간은 그가 노출되어 있는 물리적, 사회적 환경에 적응하여 생리학적, 정서적 그리고 인식적 측면에 균형을 유지한다. 그러나 빈곤, 영양부족, 극도의 육체적 피로, 사회지지의 상실 그리고 소중한 사람을 잃어버리는 등의 큰 스트레스 상황에서는 인간이 질병에 대한 감수성이 커지고 균형이 깨져서 건강을 잃게 된다는 것이다. 각 사람이 어떤 질병에 특히 감수성이 높고 낮음은 유전적

병, 뇌졸중 등의 병이 흡연, 과도한 음주, 육체운동 부족, 비만, 수면부족 그리고 가족구성원, 직장동료 등의 사람에게 따뜻한 분위기에서 사랑을 주고받느냐 하는 것을 내용으로 하는 사회지도자가 영향을 준다는 것이 알려져 있다. 건강증진은 바로 이러한 관점에서 출발한다. 건강이란 잃었을 때 병원을 찾아가서 다시 찾는 것이 아니고 평소 개개인이 하는 생활양식이 크게 결정한다고 보는 측면이 강하다. 특히 건강과 질병발생에 영향을 주는 것으로는 흡연 안하기, 술 절제하기, 육체운동하기, 바른 영양섭취하기, 올바른 성생활

하는 의문은 하지 않았다. 당연히 건강에 나쁘다는 것을 알려주면 흡연하지 않겠지 하는 소극적이고 불안한 기대만을 하고 있었다. 그러나 건강증진에서는 국민들의 흡연량을 줄여드리기 위해서는 국가차원의 공공건물, 시설, 기차, 비행기, 버스 등에서 흡연하지 못하게 하는 법을 만들고 담배값에 국민건강을 위해 쓸 수 있는 기금을 포함하여 비싸게 함으로써 청소년 특히 10대 소년들이 담배에 접근하기 어렵게 할 뿐 아니라 기금으로는 국민건강에 도움이 되는 좋은 사업을 하게 할 수도 있다. 한편 사회단체에서는 흡연의 해악성을 여러가지

그러나 무엇보다도 중요한 것은 가정과 사회가 사랑으로 가득 차서 서로 소중한 사람이라는 것을 느끼고 축하하며 사는 것이다. 내가 부모와 남편 또는 아내 그리고 자식, 형제 자매간에 사랑과 유대감이 있으면 담배를 피지 않아도 슬픔을 느끼지 않아도 행복한 것이다. 사회가 정의와 사랑으로 가득 차 있으면 마약 등 약물중독자들이 생겨나지 않을 것이며 어떤 발물이지 못할 것이다. 건강증진의 실천에도 가장 기본적인 조건은 우리 인간들의 "사랑하는 마음과 이것의 실천"이라고 하면 너무 비싸이지 않을까 주장할까?

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 秘方

- 中國皇室秘方 生藥 31種
- 鹿茸 廣狗腎 黑驢腎 當歸 人參 牧丹皮 海馬 杜仲 阿膠 桂皮 仙茅 菟絲子 補骨脂 淫羊藿 胡蘆巴 巴戟天 肉從蓉 鎖陽 川續斷 熟地黃 覆盆子 山茱萸 茯苓 麥門冬 牛膝 甘草 炮附子 枸杞子 玄參 黃耆 白朮 山藥 黃連 黃芩 黃蘗 黃芪 山豆根 山慈姑 山豆根 山慈姑 山豆根 山慈姑



●포장소매가격: 40캡슐/30,000원, 120캡슐/80,000원
●문의처: (02)464-0861, 약솔부



‘맨파오’란 무엇인가?

‘맨파오’는 강장(強壯) 및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과와 자양강장제입니다.

- 수입·판매업: 한일약품공업주식회사 (서울특별시 성동구 성수1가2동 656-408)
- 제조업: 日本·田辺製藥株式会社 (日本·大阪)
- 제조업: 中國天津市力生製藥廠 (中國天津市南開區黃河路491號)