

학생들을 위한 적극적 건강관리 방법

I. 적극적 건강관리

최근 성인들 뿐만 아니라 청소년들 사이에서도 고혈압, 당뇨 등과 같은 만성 퇴행성 질환이 급속히 증가하고 있는 실정이다.

여기에는 여러 가지 이유가 있겠으나 가장 큰 요인은 생활양식의 변화이다. 만성퇴행성 질환의 발생은 과거처럼 자연의 병원에 의한 것이 아니라 주로 사람들의 잘못된 건강습관이나 생활양식 등 건강과 관련된 행동적인 병인에 의한 것으로 병원치료만으로 해결할 수 없는 것들이 대부분이다.

비록 치료를 하더라도 병이 걸리기 이전의 건강한 상태로 회복될 수가 없으며 더 이상의 악화 예방을 위한 질병 관리이므로 개인의 사회생활에 치명적인 문제를 일으킬 뿐만 아니라 적지 않은 경제적 및 사회적 손실을 가져오게 된다.

따라서 건강관리를 하는 효과적인 방법은 질병발생 후 치료에 의존하는 소극적인 대응이 아니라 질병발생 이전에



이 주 열
한국보건사회연구원
보건학 박사

건강생활 실천을 통해 건강을 향상시키거나 질병에 대한 대응 능력을 키우는 적극적인 방법이다.

건강향상이라는 관점에서 볼 때 질병예방이 단지 질병 발생 예방이나 질병의 악화 및 후유증 예방 등을 목적으로 하고 있어 소극적인 의미의 건강향상 방법이라고 한

다면 적극적 건강관리는 건강할 수 있는 잠재력을 길러 건강을 유지·증진시키는 것으로 전문적인 치료보다는 건강할 때 자신의 건강을 스스로 관리하는데 역점을 둔다.

II. 생활 속의 건강관리 방법

초·중·고등학생들은 신체적으로 왕성한 발육기에 있으므로 조금만 자기 건강관리에 관심을 기울이면 쉽게 질병에 걸리지 않는다. 학생들이 일상 생활에서 병에 걸리지 않고 건강하게 살기 위해서 가장 손쉬우면서도 중요한 것 중의 하나가 몸의 청결을 유지하는 것이다. 몸이 지저분해지면 여러 가지 병

균들이 우리 몸에 들어와 살기 쉬워지게 되므로 그만큼 병에 걸릴 위험이 높아진다.

몸의 청결을 유지하는 것은 결핵 등과 같은 전염성 질환을 예방하는 방법일 뿐만 아니라 만성퇴행성 질환을 미리 예방할 수 있는 방법으로 적극적 건강관리 방법의 첫 번째 단계라 할 수 있다. 학생들이 조금만 관심을 기울이면 쉽게 실천할 수 있는 건강관리 방법을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 손씻기

손을 자주 씻는 것은 우리 몸을 깨끗하게 만드는 첫걸음이다. 손은 항상 우리 몸의 구석구석을 만지기 때문에 오염된 손은 각종 병원균들을 몸의 여러 곳에 쉽게 옮길 수 있다. 손에 묻은 병원균은 살갓은 물론 눈과 코, 그리고 뺨속에 이르기까지 곧바로 옮겨진다.

또한 다른 사람을 위해서라도 손을 자주 씻어야 한다. 제대로 씻지 않은 손에 감염되어 있던 병원균이 맨손으로 음식을 만들 때 그 음식물에 옮겨졌다가 그 음식을 먹은 다른 사람까지 식중독이나 그밖의 병을 일으키는 경우가 발생한다.

학생들은 감기에 자주 걸리는데, 손을 자주 씻으면 감기를 예방할 수 있다. 감기를 일으키는 바이러스들이 손을 통해서 가장 잘 전파되기 때문에 외출에서 돌아오면 반드시 손을 씻는 건강생활습관을 가져야 한다.

2. 목욕하기

우리 몸을 깨끗하게 유지하기 위해서는 손을 씻는 것과 함께 목욕을 해야 한다. 우리 피부에서는 땀을 비롯한 여러 가지 물질이 생겨나기 때문에 오랫동안 씻지 않으면 지저분해지고 냄새가 나서 자신은 물론 다른 사람에게 불쾌한 느낌을 줄 수 있다.

그런데 목욕을 하다 보면 때가 나오게 되는데, '때'는 우리 살갓의 가장 바깥에 있는 껍질 세포가 떨어져 나온 것이다. 때를 밀게 되면 살갓 세포가 억지로 떨어져 나오므로 몸이 깨끗해지는 대신에 우리 몸을 보호해 주는 살갓은 상처를 입게 된다.

따라서 거친 수건으로 몸을 심하게 문질러 억지로 때를 벗기는 일은 하지 않는 것이 좋다.

3. 속옷 갈아입기

우리 몸에서는 땀, 피지 등과 같은 분비물이 계속 흘러 나온다. 특히 겨드랑이나 사타구니, 항문 부위는 땀샘과 피지선이 많이 있을 뿐만 아니라 살이 겹쳐지는 부분이므로 깨끗하게 관리하지 않으면 축축해져서 냄새가 나기 쉽고, 곰팡이와 같은 병원균이 생겨나 병을 일으키기 쉽다.

속옷은 몸을 따뜻하게 보호할 뿐만 아니라 몸의 분비물을 빨아들여서 몸을 깨끗하게 해주는데, 속옷을 오랫동안 갈아입지 않으면 몸이 지저분해져서 나쁜 냄새가 나게 되고 질병발생의 원인이

된다. 따라서 알맞은 간격으로 속옷을 갈아입는 것이 좋으며, 화학 섬유로 만들어진 속옷보다는 순면으로 만들어진 속옷이 바람을 잘 통하게 하고 땀을 잘 흡수하기 때문에 건강에 더욱 좋다.

4. 칫솔질 하기

칫솔질은 매일 입안에 형성되는 프라그와 음식물 찌꺼기를 제거하기 위해서 반드시 필요한 행동이다. 프라그란 침과 세균, 음식물 찌꺼기가 합쳐져서 치아의 표면에 끼는 얇고 투명한 막으로 칫솔질을 잘 한다면 쉽게 제거할 수 있다. 그런데 프라그를 오랫동안 그냥 두면 딱딱하게 굳어져서 '치석'이 되는데, 치석은 칫솔질만으로는 없앨 수 없다.

올바른 칫솔질은 잇몸과 이 사이에 칫솔을 45도 각도로 놓은 후에, 좌우로 약간의 진동을 주어 프라그가 떨어지게 한 후, 이가 난 방향(윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로)을 향해 돌리면서 닦아주는 것이다. 이의 안쪽도 같은 방법으로 닦아 주어야 하며, 음식물을 씹는 면은 앞뒤로 왕복해서 닦아주는 것이 좋다.

칫솔질은 무언가를 먹은 후에는 하는 것이 바람직하며, 하루에 최소한 세 번 이상은 해야 한다. 만일 칫솔질을 할 수 없는 경우에는 음식물을 먹은 후 물로 입안을 헹구기라도 하는 것이 좋다.

5. 손톱과 발톱 관리하기

사람에 따라서 차이가 있기는 하지만

손톱은 1주일에 약 1mm 정도로 자라고, 발톱은 그 절반 정도의 속도로 자라게 된다.

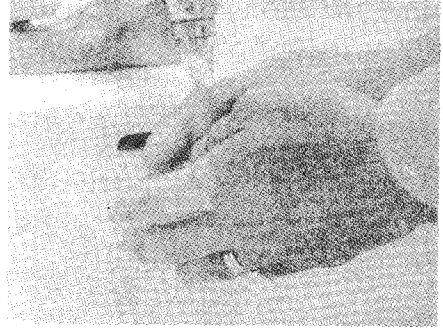
손톱은 깎인 면에서 수직 방향으로 자라나기 때문에 손톱을 깎을 때 손톱 모양을 예쁘게 하기 위해 가장자리의 손톱을 심하게 둥글게 하면 손톱이 자라는 과정에서 주위의 살을 파고들어 심한 염증을 일으킬 수 있으므로 지나치게 둥글게 깎는 것은 좋지 않다.

6. 항문 닦기

대변을 볼 때 항문 근처에 대변이 묻는 경우가 많아서 대변을 본 후에는 화장지나 물을 이용해서 항문주위를 깨끗이 닦아야 한다.

항문 주위를 깨끗이 닦아 주지 않으면 대변 자체가 항문 주위의 피부를 자극해서 심한 가려움증이나 불쾌함을 느끼게 할 수도 있고, 대변 속에 있던 세균이 항문과 가까이 있는 요도나 성기 부위로 옮겨져서 그 곳에 병을 일으킬 수도 있다.

항문을 닦을 때에는 앞에서 뒤로 닦아야 한다. 요도나 성기가 항문 앞쪽에 있으므로 만일 뒤에서 앞으로 변을 닦으면 변을 닦는 동안에 그 부위에 변이 묻을 가능성이 높아지기 때문이다. 또한 변을 닦는 데 사용하는 화장지는 되도록 방향제가 섞이지 않은 것이 좋은데, 그것은 화장지에 섞인 방향제도 피부에 자극을 줄 수 있기 때문이다.



Ⅲ. 맺음말

오늘날 건강문제 해결에는 치료의학보다는 건강생활실천의 중요성이 부각되고 있다. 일상 생활에서는 건강실천이 건강을 유지·증진시키는 중요한 방법이 되고 있다. 질병치료 서비스가 의사, 약사 등과 같은 의료전문인에 의하여 주어지는 것과 달리 적극적 건강관리를 위한 행동변화는 개인자신의 의지와 노력에 의하여 좌우된다.

그동안 일반인들은 자기 건강을 의료전문인들에게 지나치게 의존함으로써 건강관리에 대한 권리와 의무를 간과해왔다. 건강의 중요성을 인식하면서도 질병에 걸리면 당연히 의료 전문인이 자신의 건강을 돌보아 줄 것으로 생각하고 일상생활은 건강관리와는 거리가 먼 경우가 대부분이었다.

적극적 건강관리는 그동안 건강행태에 대한 새로운 변화를 의미한다. 건강생활 습관의 실천은 현대의 치료중심의 건강관리의 한계를 극복하고 각 개인의

주체성을 높일 수 있는 방법일뿐만 아니라 자신의 건강을 자신이 책임질 수 있는 실질적인 수단이다.

또한 지나치게 전문화되어 있는 의료의 영역을 일상적인 생활의 영역으로 바꾸는 것이다. 적극적 건강관리 방법은 멀리 있거나 어려운 것이 아니라 우리 일상생활 속에 있으며, 그 실천은 자기 스스로 하는 것이다. 무엇보다 중요한 것은 자기 건강은 자신이 책임진다는 의식이며 건강할 때 건강을 지키는 것이다.

그러나 적극적 건강관리를 위한 건강생활실천은 간단히 성취되지 않는다. 왜냐하면, 이미 우리가 가지고 있는 건강생활 습관은 어떤 것이든지 오랜 시간 안에서 길들여져 온 것이므로 설사 그것이 건강에 해롭다고 하더라도 쉽게 바뀌어지지 않기 때문이다. 따라서 학생 시절에 건강생활 습관을 익히는 것은 평생 동안 건강관리를 위해서도 중요하다. ♣