

# 2004년 새해 건강생활은 이렇게!



새해가 밝으면 가족과 친지들끼리 덕담을 주고 받으며 서로의 건강과 만사형통을 기원하게 된다. 그러나 단지 건강을 바라는 마음만으로는 질병 없이 건강하게 살려는 꿈이 이루어지지 않을 것이다. 끊임없이 자신의 건강상태를 체크해 보고 개인에게 맞는 건강관리법을 택

해 꾸준히 관리하는 것이 건강을 유지하는 유일한 방법일 것이다.

그러기 위해서는 우선 본인의 현재 건강상태와 앞으로 발생할 수 있는 각종 질병에 대한 위험요인 등을 정확히 파악하는 게 중요하다. 현재의 건강상태는 개별적인 진찰 외에도 생활습관병 검진, 직장 내 신체검사, 개인 종합검진 등을 통해 쉽게 알 수 있다. 그러나 자신이 갖고 있는 건강 위험요인에 대해서는 무관심한 경우가 흔하다. 건강 위험요인에는 교정할 수 없는 것과 교정할 수 있는 것이 있다. 성, 연령, 과거 병력 등은 전자에 해당하고 흡연, 음주, 운동부족, 과도한 스트레스, 잘못된 식습관, 수면부족, 약물남용, 사고에 대한 노출 등은 후자에

해당한다. 즉 질병예방 및 건강증진을 실천한다는 것은 개인별로 발병위험이 높은 질환에 대해 정기검진을 받고, 아울러 개인이 갖고 있는 건강 위험요인을 꾸준히 교정하는 것을 의미한다.

새해가 시작되면 사람들은 나름대로 1년의 설계를 한다. 계획에 따라 일을 하면 목표를 100% 성취하지 못하더라도 무계획적으로 시작했을 때보다 훨씬 많은 성과를 거둘 수 있기 때문이다.

건강도 마찬가지이다. 자신의 건강뿐 아니라 가족의 건강을 위해서도 건강계획을 세워야 한다. 젊어서 건강에 무관심하고 무절제하게 행동하다가 늙어서 건강의 필요성을 절감할 때는 이미 늦는 경우가 많음을 흔히 목격한다.

## □ 연간 계획을 세워 질병을 예방하자!

건강한 삶을 위한 최우선 조건은 질병의 예방이다. 병에 걸리지 않아야 정상적인 생활이 가능하며, 나아가 가정과 직장, 사회에서 보람있는 활동을 할 수 있다.

질병은 유전적 요인과 환경적 요인의 결합에 의해 발생한다는 것이 지금까지의 의학적 결론이다. 유전적 요인에 의한 질병은 대부분 현대의학이 접근하지 못하는 영역으로 남아있다. 따라서 현실적으로 질병의 예방을 위해 우리가 할 수 있는 일은 환경적 요인을 방지하는 것이다. 환경적 요인에는 식생활, 운동, 스트레스, 기온 등 여러 가지 요소들이 있지만 4계절이 뚜렷한 한국의 경우 계절적 요인이 차지하는 비중을 무시할 수 없다.

대략적으로 살펴봐도 기온과 습도가 낮은 겨울철에는 호흡기질환과 그에 따른 합병증이 많다. 봄철에는 꽃가루, 먼지 등이 바람에 날려 알레르기질환을 많이 일으키

고, 이에 따른 피부발진이나 천식 등을 볼 수 있다. 여름철에는 음식물로 인한 질환이 대표적이다. 가을철에는 일본뇌염이나 유행성 출혈열, 알레르기성 비염 등을 자주 보게 된다.

## 월별 주의사항

### 1. 1~2월

고혈압, 동맥경화 등 혈관장애가 있는 사람들은 각별히 조심해야 한다. 감기가 2~3일 지속된 후에도 기침이 계속되고 답이 나오면 기관지염, 폐렴 등 2차 감염을 의심해 봐야 한다.

아이들은 방학이라 자칫하다가는 집안에서 먹고 움직이지 않아 비만이 생길 위험성이 높으므로 실내에서 할 수 있는 운동이나 집 밖에서 할 수 있는 운동을 하게 하고 평상시 활동량을 늘리는 것이 좋다.

### 2. 3~4월

학교에서 신학기가 시작되고 새싹들이 돌아나면서 실제적인 활동이 시작되는 달이다. 지금껏 추운 날씨 핑계로 운동을 피해왔던 사람들이라면 운동을 시작하기에 적절한 시기이다. 가족건강을 위해 가족이 함께 할 수 있는 운동을 정해서 실천하거나 각자의 기호에 맞는 운동을 시작해 보는 것이 좋다.

또한, 먼지·꽃가루가 일으키는 각종 알레르기성 질환에 노출되는 시기이므로 주의가 요망된다.

### 3. 5~6월

5월은 금연의 날이 있는 달이다. 금연은 기념할만한 날을 정해서 그 날부터 시작하는 것도 좋은 방법이므로 어린이날, 어버이날 등 가족의 유대가 돈독해질 만한 그런 날을 기점으로 금연을 결심하고 실천한다.

6월은 더위가 시작되면서 7~8월의 휴가를 계획하는

달이다. 국내의 여행지수가 크게 증가하고 있고, 특히 해외여행이 늘어나면서 여행 전 건강검진 및 예방접종 등의 중요성이 강조되는 시기이다.

### 4. 7~8월

가장 조심해야 할 질환은 식중독, 콜레라, 장티푸스 등과 같은 수인성 전염병으로 음식을 조심해야 한다. 더위로 인해 각종 피부병이 번창하므로 어느 때보다 청결이 요망된다. 유행성 각결막염이 급증하므로 물놀이에 주의해야 하며 자외선, 태양열, 벌레들의 침범에도 경계심을 가져야 한다. 에어컨에 의한 냉방병도 주의해야 한다.

### 5. 9~10월

절기상으로 민족의 잔치라 불리는 추석이 있는데 이와 관련된 여러 건강상의 문제들이 발생할 수 있는 시기이다.

장마가 끝나고 추석 등으로 인해 성묘, 벌초 등의 야외 활동이 많아지면서 농촌지역을 중심으로 가을철 3대 열성질환인 쯤쯤가무시, 렙토스피라, 유행성 출혈열 등의 질환의 발생위험이 높아지므로 야외활동 시에는 들쥐 배설물이나 진드기 등을 조심해야 한다.

### 6. 11~12월

대개 연말이 되면 송년회 등의 모임이 많아지면서 음주의 기회가 많아진다. 과도한 음주는 간질환 등의 위험을 높이기도 하고 음주운전 등과 관련된 사고의 위험도 높인다. 연말 과도한 음주로 인해 건강을 상하기 쉬우므로 충분한 영양섭취와 휴식이 필요하다.

심혈관계 환자들도 주의를 요하는 시기이며 중이염, 빌딩중후군, 안면신경마비, 건선 등을 조심한다. 특히 노인들은 낙상에 의한 골절에 주의해야 한다. 