

올바른 건강관리 방법

## 일상생활에서 건강 찾기

사람들은 누구나 건강하게 오래 살기를 바란다. 건강은 건강할때 지키는 것이 중요하다. 올바른 건강관리 방법은 멀리 있거나 어려운 일이 아니라 우리의 일상생활속에서 찾을 수 있다. 건강은 자기 스스로 책임진다는 의식이 필요하다.



이 주 열  
남서울대학교  
보건행정학과 교수

### 모두의 소망 - 건강하게 오래 사는 것

많은 사람들이 새해를 맞으면서 올 한해 건강하기를 소망하였을 것이다.

사람들은 누구나 건강하게 오래 살기를 소망한다. 이러한 소망을 실현하기 위하여 인류는 공중위생의 개선, 보건의료 및 생명공학 등을 발전시켰으며 그 결과로 수십 년 사이에 평균수명이 크게 증가하였다.

우리나라도 2003년 통계청이 발표한 평균수명은 여자 80.1세, 남자 72.8세로 평균수명 100세가 멀지 않은 현실이 되고 있다.

그런데 평균수명의 증가와 더불어 고혈압, 당뇨 등과 같은 만성퇴행성 질환도 급속히 증가하고 있다. 여기에는 여러 가지 이유가 있겠으나 가장 큰 요인은 생활양식의 변화이다. 만성퇴행성 질환의 발생은 과거처럼 자연의 병원체에 의한 것이 아니라 주로 사람들의 잘못된 건강습관이나 생활양식 등 건강과 관련된 행동적인 요인에 의한 것으로 병원치료만으로 해결할 수 없는 것이 대부분이다.

비록 치료를 하더라도 병이 걸리기 전의 건강한 상태로 회복될 수가 없으며 더 이상의 악화를 예방하기 위한 질병관리이므로 개인의 사회생활에 치명적인 문제를 일으킬 뿐만 아니라 적지 않은 경제 및 사회적 손실을 가져오게 된다.

### 일상생활에서 스스로 건강 지키기

건강관리를 하는 효과적인 방법은 질병발생 후 치료에 의존하는 것이 아니

라 질병발생 전에 건강생활 실천을 통해 건강을 향상시키거나 질병에 대한 대응 능력을 키우는 것이다.

몸의 청결 유지하기, 담배 피우지 않기, 적당히 술 마시기, 치아 관리하기, 적당한 운동하기, 올바른 식습관 갖기 등의 실천을 통하여 건강을 관리하는 건강증진이 가장 효과적 방법이다.

질병예방이 질병의 발생을 조기에 억제하거나 질병의 악화 및 후유증 예방 등을 목적으로 하는 소극적 방법이라면 건강증진은 건강할 수 있는 잠재력을 길러 건강을 유지·증진시키는 것으로 건강할 때 자신의 건강을 스스로 관리하는 데 역점을 두는 적극적 방법이다. 건강증진은 일상생활에서 건강생활을 실천하여 자기 건강관리 능력을 키우는 것이다.

### 자기 건강은 자신이 책임지기

건강문제 해결에는 치료의학 보다는 건강생활 실천이 무엇보다 중요하다. 평소 건강생활을 실천하여 건강의 잠재력을 키우는 것이 중요한 건강관리 방법이 되고 있다. 치료서비스가 의료인 중심으로 제공되는

것과 달리 건강생활 실천은 대부분 개인의 의지와 노력이 필요하다.

그 동안 우리는 건강문제를 의료인에게 지나치게 의존함으로써 건강관리에 대한 나의 권리와 의무를 소홀히 생각했다. 건강하게 오래 살기를 늘 소망하면서도 일상생활에서 건강관리에 대한 노력은 소홀하고 질병이 발생하면 의료인이 치료해 줄 것이라고 생각해 왔다.

그런데 적극적 건강관리 방법으로써의 건강증진은 건강생활 실천을 통하여 치료중심의 건강관리에서 각 개인의 건강관리 능력을 키우는 것이다. 이것은 지나치게 의료 영역으로 전문화되어 있는 건강관리 방법을 일상적인 생활의 영역으로 바꾸는 것이다.

올바른 건강관리 방법은 멀리 있거나 어려운 것이 아니라 우리들 일상생활 속에 있으며 그 실천은 자기 스스로 하는 것이다. 무엇보다 중요한 것은 자기 건강은 자신이 책임진다는 의식이며 건강할 때 건강을 지키는 것이다.

