

건강증진을 통한 질병예방

가톨릭대학교 성모병원 산업의학센터, 가톨릭대학교 보건대학원 / 이 선 영 · 유 재 희 · 홍 아 름 · 이 강 속

글 쓰는 순서

- 1 평생건강관리의 이해
- 2 청·장년기의 건강증진
- 3 여성의 건강증진
- 4 노인의 건강증진
- 5 의료기관에서의 건강증진 프로그램
- 6 지역사회 건강증진 프로그램
- 7 건강증진을 통한 질병 예방

머리말

급속하게 변화되는 경제성장에 따라 생활수준이 높아지고, 고령화시대에 접어들면서 많은 사람들의 건강에 대한 관심도 높아지면서 예전에 비해 건강에 대한 개념과 인식이 점점 바뀌어 가고 있다. 또한 정부에서도 국민건강증진법과 지역보건법을 제정하고, 건강증진사업을 수행하는 여러 기관을 통해 모든 사람들에게 적용할 수 있도록 노력하고 있다.

질병양상의 변화를 살펴보면 전체 질환은 증가하였다. 70~80년대 급성질환, 전염병이 유행하였다면 현대에 와서는 생활습관의 변화와 서구화된 식습관으로 인하여 만성질환이 생겨나게 되었고 점점 증가하고 있는 추세이며 대부분의 사람들은 한 가지 이상의 질환을 가지고 있다.

질병은 감수성 단계, 증상 전 단계, 임상증상 단계, 후유증 단계의 4단계로 구분하여 발생하는데 질병에 따라 각 단계마다 길기도 하고 짧기도 하다. 이를 바탕으로 질병 관리의 단계를 구분하고 있다. 1차 예방은 비감염성 질환들

의 초기단계로 건강증진과 특이적 방어로 구분되고, 2차 예방은 질병의 잠복상태인 시기로 선별 검사를 통해 질병을 조기 발견하여 조기치료 하는 단계이다. 그리고 3차 예방에서는 질병의 증상이 있고, 의료의 도움이 필요한 단계로 질병치료와 사회로 복귀하기 위해 재활을 하는 단계이다.

중요한 것은 질병이 발생하기 전 미리 예방하고 건강증진 시킬 수 있도록 일상 생활습관을 관리해야 한다. 또한 이를 관리하기 위해 질병치료가 아닌 예방을 중심으로 포괄적인 1차 보건의료와 각종 프로그램들을 제시하여 많은 사람들이 건강한 삶을 유지할 수 있도록 정보를 제공해 주어야 한다.

많은 사람들이 관심을 가지고 문제시 되고 있는 만성질환, 암, 근골격계질환 등에 대해 알아보고, 올바른 생활습관을 가질 수 있는 예방법에 대한 방안들에 대해 살펴보고자 한다.

1. 주요한 만성질환

가. 뇌심혈관질환

뇌혈관 질환을 흔히 뇌졸중이라고 부른다. 뇌혈관이 막히거나 뇌혈관이 터져 뇌손상을 일으키고 뇌기능이 저하되어 갑자기 쓰러지거나 신체적 마비증상이 나타난다. 주로 외부적 환경변화, 스트레스, 과로, 비만, 운동부족, 과식이 원인이 될 수 있다. 뇌

혈관 질환을 일으킬 수 있는 주된 위험인자를 살펴보면 뇌경색 환자에서 50%이상, 뇌출혈 환자에서 70~88%가 고혈압이다. 혈압이 높으면 혈관 벽이 손상되어 뇌출혈을 일으킬 수 있다. 이 외에도 협심증, 심근경색증, 심장관막증 등 심장병과 함께 동반하거나, 당뇨병, 고지혈증, 과거력으로 인해 발생할 수 있다. 또한 흡연자, 비만인 자, 잘못된 식이습관을 가진 자, 음주자 등에서 발병률이 높다.

뇌혈관 질환을 예방하기 위해서는 위험인자인 혈압, 음주, 흡연, 스트레스, 적절한 체중을 관리하고 조절하여야 하고 필요한 경우에는 전문의 상담을 통해 약물치료를 받아야 한다. 무엇보다 질환에 이환되지 않도록 미리 예방하고 관리하는 습관을 가져야 한다. 급격한 기온변화와 혈압 변화를 가져오는 곳은 가급적 피하는 것이 좋으며 과로를 하지 않도록 주의하고 일상생활에서 자신만의 스트레스 관리법을 통해 해소하여야 한다. 충분한 수면을 취하는 것이 좋으며 격하고 심한 운동을 하기 보다는 규칙적이고 적당한 운동을 통해 스스로 관리 할 수 있도록 해야 한다. 평소 염분을 과다 섭취하는 사람이라면 1일 10g 이내로 줄이도록 하며 단순당분은 섭취하지 않는 것이 좋다.

심혈관 질환을 예방하기 위해서는 격한 운동은 피하고 적절한 양의 운동을 규칙적으로 유지하는 것이 중요하다. 무리하지 않는 가벼운 산책과 스트레칭을 하고, 정기적

으로 자신의 건강을 체크하여 주요 위험요인이 발견될 경우 전문의와 상담을 통해 지시에 따라야 한다. 운동과 더불어 식이요법도 병행한다면 더 좋은 시너지 효과를 얻을 수 있을 것이다. 균형 잡힌 식사를 하고, 신선한 과일과 채소 등 섬유질을 충분히 섭취하고 고지방 보다는 저지방 음식을 섭취한다. 또한 과도한 음주를 피하고, 1일 6~8잔 정도의 물을 충분히 마신다. 또한 흡연이 우리 몸에 나쁜 영향을 미치는 것에 대해 우리는 익히 알고 있으니 금연을 통해 더욱 건강한 몸과 마음을 가지고, 금연에 실패할 경우 주변의 가족이나 동료, 전문가의 도움을 받아야 한다.

결과적으로 뇌심혈관 질환을 예방하기 위해서는 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤을

측정하고 걷기, 자전거타기, 조깅, 등산, 수영 등 유산소 운동을 주 3회/30분 이상 규칙적으로 운동하기를 권장하고, 표준체중을 유지하여야 한다. 또한 규칙적인 식사를 유지하고 저염식으로 5~7g/일, 동물성지방의 섭취를 제한하고 생선류, 콩류 등 불포화 지방산을 많이 섭취하여야 한다. 또한 비타민 A, C, E가 많이 함유된 신선한 채소, 과일 해조류를 섭취한다.

나. 고혈압

고혈압은 조용한 살인자로도 불리며, 아무런 증상이 없다가 갑자기 동맥경화, 뇌졸중, 심근경색 등 합병증을 일으킨다. 고혈압은 본태성 고혈압과 2차성 고혈압으로 나뉘는데 본태성 고혈압은 원인이 불분명 하지

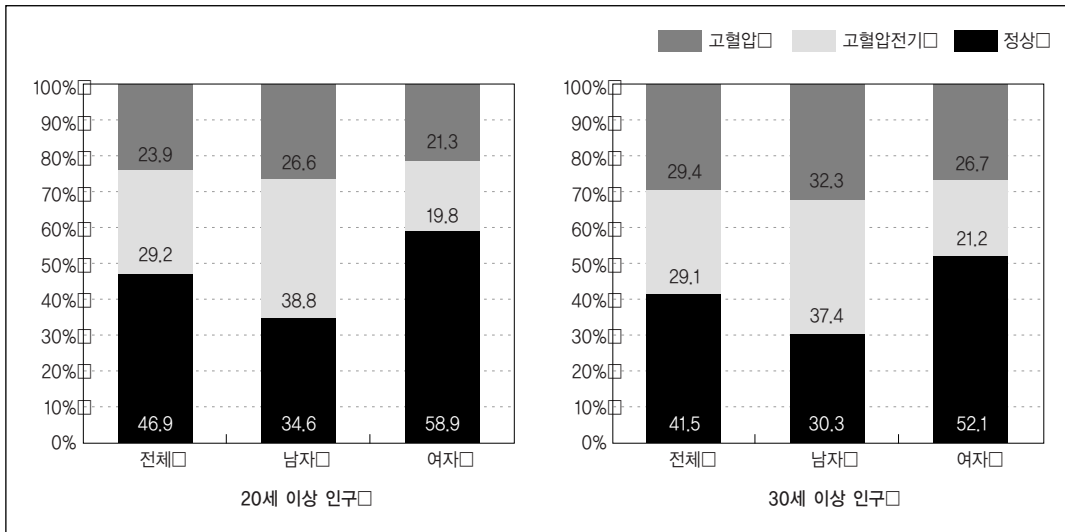


그림 1. 고혈압 및 고혈압 전기 유병률

만 유전적인 소인이 많으며 속발성 고혈압은 잘못된 생활습관으로 발생한다. 흡연, 음주, 스트레스, 비만, 고염식으로 인하여 발생한다. 2004년 우리나라 고혈압 진료지침을 보면, 정상혈압은 120/80mmHg, 고혈압 전단계는 120~139/80~89mmHg, 1기 고혈압 140~159/90~99mmHg, 2기 고혈압 160/100mmHg이상으로 정의내리고 있다.

고혈압 학회에서 제시한 고혈압예방 수칙은 아래 표와 같다.

고혈압은 주로 앉아서 일하는 사람들의 경우, 운동량이 적고 비만증이 많이 나타나는 경향이 많아 이들에게 고혈압의 발생률이 높다고 알려져 있다. 예방하기 위한 운동요법은 단기간에 고등도 운동보다는 중등도 운동을 하루에 30~60분 정도로 걷기, 달리기, 수영, 자전거타기, 에어로빅 등 유산소 운동을 최소 1주일에 3회 정도 해야 한다고 권장하고 있다. 또한 가정, 직장에서 받는 외부적

스트레스로 인해 고혈압이 생길 수 있으므로 스트레스 해소를 위한 방법들을 강구해야 한다. 즉, 이완요법, 충분한 수면, 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 찾아야 한다. 식사요법으로는 식사량을 줄이고, 저염식이와 절주, 금연, 카페인섭취 감량, 콜레스테롤 및 포화지방산 섭취를 줄이고 신선한 야채와 과일 등 섬유질 섭취를 증가시킨다.

다. 고지혈증

고지혈증은 혈액 속에 기름성분인 콜레스테롤과 중성지방이 많이 증가된 상태를 말한다. 총 콜레스테롤 수치가 240mg/dl, 중성지방이 200mg/dl 이상을 고지혈증이라 한다. 고지혈증의 상태가 지속되면 동맥경화가 진행되고, 허혈성 심질환, 뇌혈관질환의 위험성이 높아지기 때문에 미리 예방하는 것이 좋다. 운동부족, 흡연, 스트레스 등 올바르게 못한 생활습관이 지속되면 발생하게 되고, 또한 고칼로리와 포화지방, 콜레스테롤 등을 많이 섭취하여 비만인 자 또는 유

'고혈압을 예방하여 건강과 행복을 가져다주는 7가지 생활수칙'

1. 음식은 싱겁게 골고루 먹습니다.
2. 살이 찌지 않도록 적절한 체중을 유지합니다.
3. 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
4. 담배는 끊고 술은 삼갑니다.
5. 지방질을 줄이고 야채를 많이 섭취합니다.
6. 스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지합니다.
7. 정기적으로 혈압을 측정하고 의사의 진찰을 받으십시오.

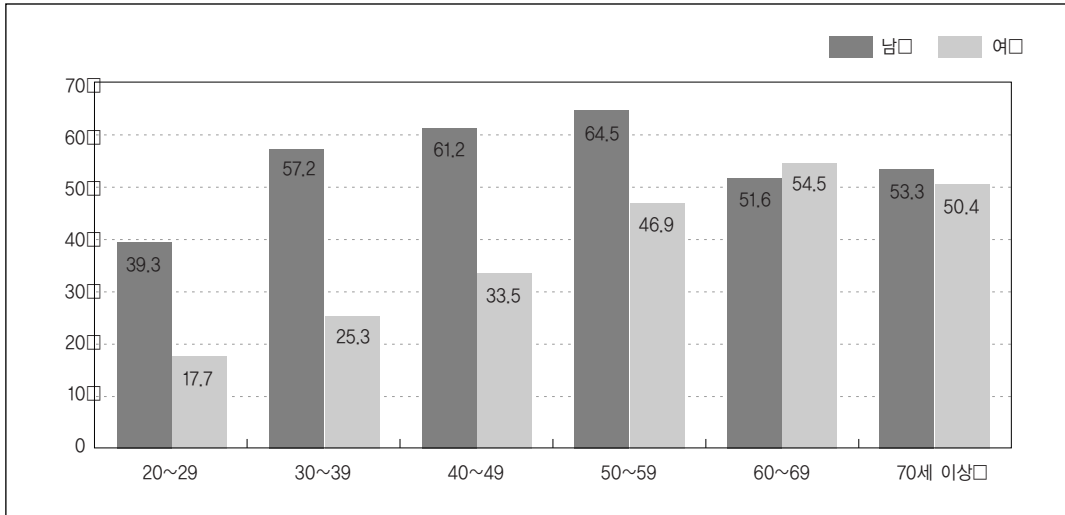


그림 2. 20세 이상 성인에서 연령 및 성별 이상지질혈증 유병률

전적 요인, 연령 등 여러 원인으로 발생하게 된다. 20세 이상을 대상으로 이상지질혈증 유병률을 살펴보면 남자는 50~59세에 64.5%로 가장 많았고, 여성은 60~69세에 54.5%로 많이 차지하였다.

고지혈증을 예방하기 위해서는 식사조절과 운동, 약물요법이 필요하다. 식사요법으로는 과식, 폭식을 피하는 규칙적인 식사와 곡류, 어육류, 신선한 채소, 과일 등을 다양하게 섭취하고, 저염식을 하여야 한다. 또한 금주, 금연은 물론이거니와 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하여야 한다.

체중조절과 중성지방이 낮아지고 동맥경화를 예방, 고밀도지단백(HDL) 콜레스테롤 증가 등 여러 긍정적인 부분을 증가시키도록 하기 위해선 운동은 필수적이다. 걷기,

계단 오르기, 조깅, 수영, 자전거 타기, 줄넘기, 수영, 테니스 등 1주일에 3~5회 정도 꾸준히 운동을 하도록 권장하고 있다. 식사용법과 운동요법을 3~6개월 해도 개선되지 않는다면 전문의와 상담을 하고 약물치료를 받아야 한다.

라. 당뇨

당뇨병은 탄수화물의 신진대사 장애로 혈당수치가 높고, 소변으로 포도당이 배설되는 상태로 인슐린의 생산, 분비 혹은 이용의 이상으로 발생하는 것으로 정의내리고 있다. 당뇨병은 제 1형 당뇨병과 제 2형 당뇨병으로 나뉘는데, 제 1형 당뇨병은 아직 원인이 밝혀지지 않았으나, 유전적 소인, 바이러스와 관련이 있다고 알려져 있으며, 전체 당뇨병의 10% 미만을 차지하고 있다. 제 2

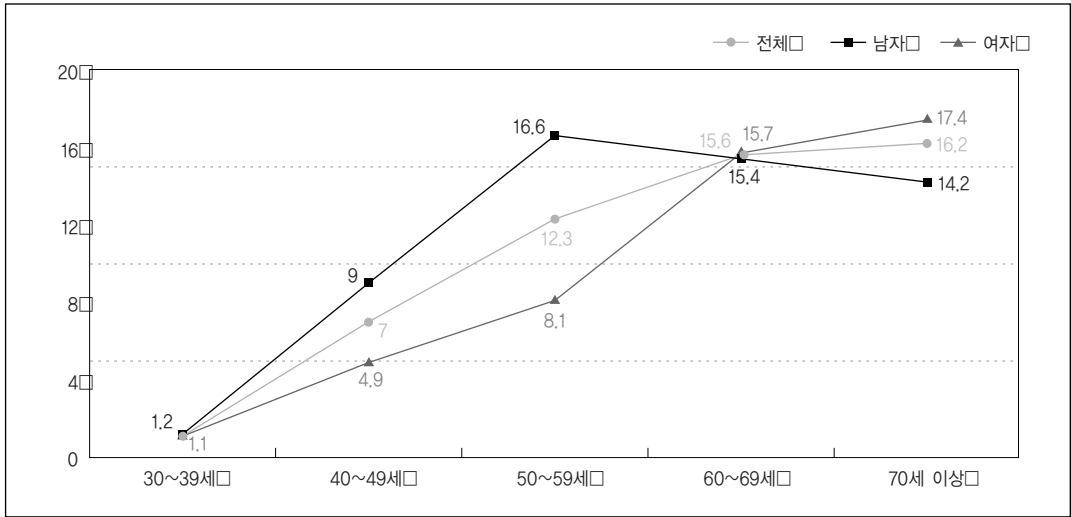


그림 3. 당뇨병 유병률

형 당뇨병은 인슐린 비의존성 당뇨병이라고도 하며 전체 당뇨병의 90% 이상을 차지하고 있다.

대개 불규칙한 식습관으로 인해 비만인 사람에게 많이 나타나고 증상은 다갈, 다뇨, 다식이 주 증상이고, 그밖에 잦은 피로, 체중감소, 시력감퇴 등이 나타난다.

당뇨병 환자들에게 중요시 되는 예방방법 중의 하나로서 운동요법이다. 운동을 통해 혈당조절을 양호하게 하는 효과가 있으며, 체중감소, 혈액순환, 스트레스해소에 많은 도움이 될 것이다. 또한 규칙적이고 지속적으로 움직일 수 있는 걷기, 수영, 테니스, 자전거 타기 등 유산소 운동을 권하고 있다. 당뇨병은 완치가 되지 않는 질환이지만 식이조절을 통해 당뇨병의 합병증 발생을 예

방할 수 있으므로 식이조절도 중요하다. 당뇨병 환자가 주의해야 하는 음식으로는 사탕, 초콜릿, 케익 등 당질이 많이 함유된 음식과 삼겹살, 햄, 갈비 등 지방 함량이 많은 육류를 피해야 한다.

마. 간질환

간질환은 약물 유인성 간질환, 알코올성 간질환, 감염성 간질환, 선천성 대사성 간질환 및 기타 원인이 불분명한 간질환으로 구분된다. 우리가 흔히 알고, 많은 사람들에게서 발생하는 알코올성 간질환은 알코올성 지방간, 알코올성 간염, 알코올성 간경변으로 나눌 수 있다. 과도한 음주를 하면 간이 손상되어 지방간이 발생된다. 알코올성 간질환을 예방하기 위해서는 무엇보다도 음주를 절제하고, 좋은 영양상태 유지를 권고하고 있다.

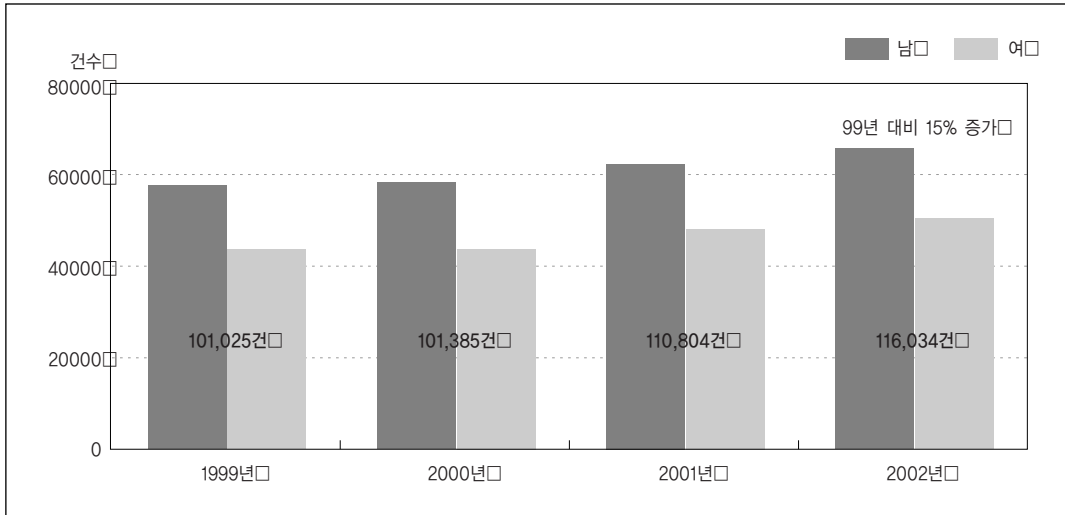


그림 4. 연도별 암 발생건수 추이

또한 단백질, 탄수화물, 비타민을 많이 섭취하고 지방이 많은 튀김류, 버터 등은 삼가고 강한 향신료, 조미료는 금해야 한다. 또한 고염식이는 피하고 소량씩 1일 4~5회 정도 자주 섭취하도록 권장한다. 충분한 수면과 휴식이 필요하며 폭주를 삼가고 규칙적인 운동을 통하여 적정체중을 유지하여야 한다. 과도한 운동을 하는 것보다는 규칙적으로 유산소 운동을 권장하고 있다.

2. 암

암은 특정 세포가 분화 과정 중 어느 단계에서 무한정으로 성장하여 정상 조직들을 침범 및 파괴하는 질환으로 정의되고 있다. 한국중앙 암 등록 본부에서 1999~2002년 4년 동안 암 발생건수 조사결과 암 발생이

점점 증가하고 있는 추세이다(그림 4).

남자와 여자의 암 발생 분포를 살펴보면 남, 여 모두 위암이 가장 높았고 남자는 다음으로 폐, 간, 대장암이었고, 여자는 위암 다음으로 유방암, 대장암, 자궁경부암이었다(그림 5).

암등록 결과 남녀 전체에서 암 발생률의 1위가 위암(45.6%), 2위 폐암(29.3%), 3위 간암(28.3%), 4위 대장암(23.4%), 5위 유방암(14.0%)이었다.

가. 위암

위암은 주로 짠 음식이나 저단백, 저비타민식, 가공된 햄, 소시지류를 많이 섭취할 경우와 WHO에서 위산 속에서도 살 수 있는 헬리코박터 파이로리 세균이 위암을 일으키

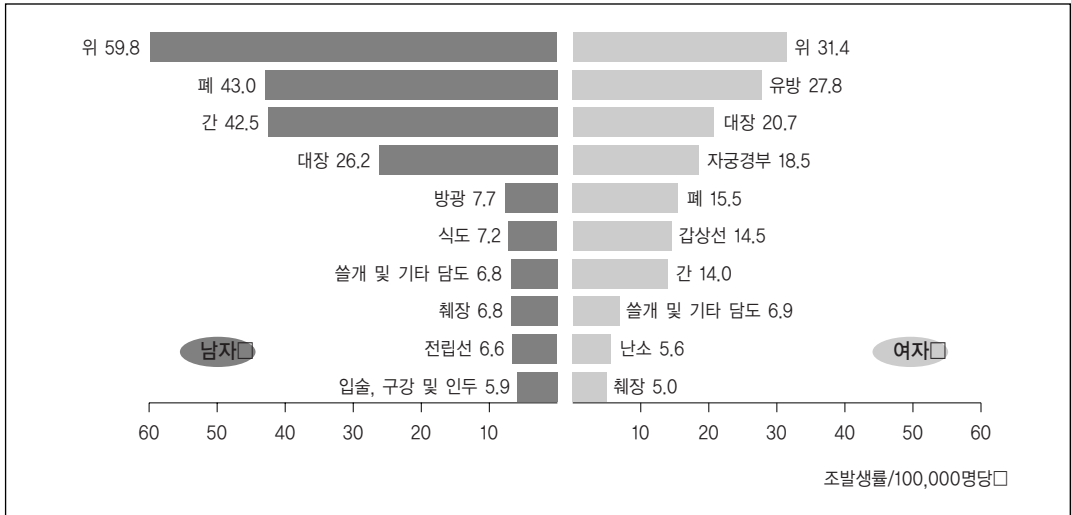


그림 5. 성별 10대 암 분포, 1999-2002

는 발암 물질로 분류하였다. 또한 위암의 가족력이 있을 경우, 없는 경우보다 3~4배의 발생률이 높고 담배가 폐암에만 연관이 있다고 알려져 있으나 위암과도 관련이 있다. 그러므로 맵고 짠 음식, 자극성이 강하거나 불에 탄 것, 부패된 음식은 피하고 신선한 야채와 과일 등 균형 있는 식사를 하는 것이 좋다. 국립암센터와 대한 위암학회에서 권고하는 검진주기는 매 2년마다(증상이 없는 경우) 실시하여 1차 예방과 정기적인 검진을 통해 미리 예방하는 것이 중요하다.

나. 폐암

폐암의 주된 원인으로 널리 알려져 있는 흡연과 간접흡연이 원인이고, 그 외에 석면, 유전적 요인으로 인해 폐암이 발생한다고 알려져 있다. 담배에는 무수한 악성물질이

있음을 익히 알고 있고, 폐암을 예방하는 데에는 금연 이외에는 확실한 것이 없다 라고 알려져 있다. 이른 나이에 담배를 접하는 청소년들이 많이 있으므로 미리 예방하기 위해 담배의 위해성 및 인체에 미치는 영향 등에 대해 교육하고 흡연을 하지 않도록 상담 및 지지해 주어야 한다. 식이로는 섬유질이 풍부한 신선한 야채, 과일 등 균형 있는 영양섭취를 하는 것이 좋다.

국립암센터에서 제안하는 폐암 검진 권고안은 흡연자는 매년 1회 정도로 권고하고 있으나 정해진 횟수는 아니며 흡연자라면 이른 나이에 검사를 하여야 한다고 한다.

다. 간암

간암의 주요 원인은 B형, C형 간염바이러스에 감염되는 경우이다. 우리나라의 경우

70%가 B형 만성 간질환자이고, 10%는 C형 만성 간질환자, 10%가 알코올성 만성 간질환과 관련된 경우이고 나머지 10%는 원인이 불명확한 경우로 알려져 있다. 간염 바이러스 예방접종과 정기적인 검진을 통하여 자신의 건강상태를 파악해야 한다. 또한 절주와 금연을 하여야 하고 특히 위생상태가 나쁜 음식은 더욱 조심하여야 하므로 여름철 어패류 섭취시 주의하여야 한다.

라. 대장암

대장암은 결장과 직장에 생기는 악성 종양이다. 대장암이 생기는 위험요인으로 식이요인, 유전적 요인, 육체적 활동요인으로 나누어 볼 수 있는데 식이요인은 대부분 동물성지방 또는 포화 지방식을 많이 섭취할 경우 위험률이 높고, 대장암의 5%는 명확히 유전에 의한 발병으로 알려져 있고 약 15~20%는 유전적 소인과 관계가 있다. 신

체활동이 적은 사람보다 활동이 많고 여가 시간에 활동적인 문화를 즐기는 사람의 결장암의 발병률은 낮다는 보고가 있다.

대장암을 예방하기 위해서는 섭취하는 총 칼로리를 낮추고 저지방, 저단백식이 또한 섬유소가 많은 음식들 즉, 신선한 녹황색 채소와 과일 그리고 칼슘을 많이 섭취해야 한다. 또한 규칙적이고 올바른 생활 습관을 유지하도록 노력해야 한다.

마. 유방암

유방암은 유방 밖으로 퍼져 생명을 위협하는 악성 종양으로 유방암의 종류는 매우 많다.

유방암을 예방하기 위해서는 신선한 야채는 물론이거니와, 충분히 과일을 섭취하여 불충분한 비타민, 무기질, 항산화 물질 등을 많이 보완해야 한다. 또한 콩의 식물성 에스트로겐이 유방암의 발생을 억제효과가 있으니 많이 섭취하고 포화지방, 불포화지방 섭취

유방암의 고위험군

- 50세 이상의 여성
- 어머니나 형제 중에 유방암 가족력이 있는 사람
- 한쪽 유방에 유방암이 있었던 사람
- 출산 경험이 없었던 사람
- 30세 이후에 첫 출산을 한 사람
- 비만, 동물성 지방을 과잉 섭취하는 사람
- 장기간 호르몬의 자극을 받은 사람(이른 초경, 늦은 폐경, 폐경 후 장기적인 여성호르몬의 투여)
- 지속적인 유방 문제(덩어리 병소가 있는 유방)와 자궁내막, 난소, 대장에 악성종양이 있었던 사람
- X-선 치료를 받거나 핵폭탄에 노출된 경험이 있는 사람

자료원 : 국립암센터

취를 줄이고 음주, 흡연을 삼가야 한다. 한국유방암학회에서 검진권고안은 30세 이상의 여성은 매월 유방 자가 검진을 받고 35세 이상의 여성은 2년 간격으로 임상진찰을 그리고 40세 이상 여성은 1~2년 간격으로 검진을 받도록 권고하고 있다.

바. 자궁암

자궁경부암은 자궁의 입구인 자궁경부에서 발생하는 여성생식기 암이다. 전암단계에 이르기까지 수년~수십 년에 걸쳐 서서히 진행이 된다고 알려져 있다. 자궁경부암은 인유두종 바이러스에 의해 발생되며 대부분 성관계를 통해 전염이 된다. 초기에는 대부분 증상이 없고, 많이 진행 된 후에 증상이 발생되므로 규칙적으로 검진 받을 것을 권장하고 있다.

자궁경부암은 조기 발견하여 조기 치료하는 것이 중요하다. 또한 건강한 성생활을 유지하는 것도 중요하다. 일상생활에서 미리 예방 할 수 있는 식습관에서 카로테노이드가 많이 함유되어 있는 당근, 시금치, 미역 등 신선한 과일 및 채소, 해조류를 많이 섭취한다. 또한 비타민 C, E를 많이 섭취하여 자궁경부암을 전암단계에 이르기 전까지 예방할 수 있도록 하여야 한다.

대한 산부인과학회에서 권고하는 조기검진의 대상으로는 성경험이 있거나 만 20세 이상의 모든 여성, 검진주기는 1년 간격으로 자궁경부세포검사를 받아야 한다.

사. 전립선암

전립선암은 서양인에서 많이 발생하며, 아직 명확한 발생 원인이 밝혀지지 않았다. 동물성 지방이 많은 육류를 과다 섭취하거나 남성호르몬, 가족력 등 여러 요인에 의해 발생한다고 알려져 있다. 또한 주로 노인에게서 많이 발생하고, 개개인에 따라 암 진행하는 속도가 빨리 진행되는 사람이 있는 반면 수년에 걸쳐 서서히 발생하는 사람들도 있어 전립선암의 경과를 예측하기도 어렵다. 잦은 소변, 소변이 잘 나오지 않거나 잔뇨감이 느끼기도 한다. 동물성 지방을 섭취하기 보다는 야채, 과일을 많이 섭취 할수록 좋으며 특히 토마토에 들어있는 라이코펜, 셀레늄, 콩에 많은 제니스틴 등이 전립선암을 예방하는 음식으로 알려져 있다. 또한 비타민 D가 예방하는 데에 많은 도움을 준다고 알려져 있다.

전립선에 대한 조기 진단은 아직 명확한 지침은 없으나, 미국 암학회에서는 50세 이상의 사람들은 매년 검사를 권하고 있고, 가족력이 있는 사람은 45세부터, 가족 중 여러 명이 있을 때에는 40세부터 검진을 권고하고 있다.

3. 근골격계질환

가. 류마티스 관절염

류마티스성 관절염은 어느 연령대에서나

발생 할 수 있으나 특히 40대 이상 중년층에서 가장 많이 발생하고 그중 대부분이 여성이다. 류마티스 관절염은 혈액 막의 염증으로부터 시작이 되어 염증세포에 의해 관절이 파괴되어 발생한다. 초기 자각 증상은 없고 서서히 증상이 나타나기 시작한다. 계단이나 언덕길을 오르내리는데 무릎에 힘을 가해지는 동작에 통증을 느끼고 관절이 완전히 구부러지지 않고 완전히 펴지지 않는 증상이 서서히 나타난다. 말기에는 일상생활을 하기 힘들 정도로 통증이 심해진다. 50%는 서서히 발병하기 때문에 류마티스 관절염의 진단을 받고 치료를 받을 때엔 이미 늦은 시기일 수도 있으므로 미리 예방하고 관리를 할 수 있도록 개인 스스로 노력하여야 한다.

약물요법으로 소염진통제, 스테로이드 호르몬제, 대체용법 등으로 치료를 할 수 있으나 무엇보다 중요한 것은 관절염이 발병하기 전에 일상생활에서 미리 예방해야 한다.

운동은 관절의 유연성을 증가시켜주고 근육을 튼튼하게 해줌으로써 건강한 생활과 더불어 정신적으로도 생활의 활력소가 되어 준다. 유연성 운동, 수영, 걷기, 실내 자전거 등 유산소 운동, 등척성 운동, 등장성 운동을 통한 근력강화 운동으로 관절염을 예방할 수 있다.

하체에 비해 상체비만으로 인해 무릎, 골반관절, 척추에 무리가 가는 경우가 많다. 앞서 언급한 운동을 규칙적으로 하고 동시

에 식이요법을 통해 체중조절을 하는 것이 매우 중요하다. 많은 사람들에게 알려진 비타민 D, 비타민 C, 미네랄이 풍부한 음식을 섭취하고 이 외에도 야채와 과일, 그리고 저지방, 저염식을 통해 관절염을 예방한다.

관절염에 바람직한 식이

- 골고루 먹는다.
- 야채, 과일, 곡류를 많이 먹는다.
- 적절한 체중을 유지한다.
- 지방과 콜레스테롤을 적당히 먹는다.
- 설탕과 소금을 적게 사용한다.
- 절주한다.
- 물은 하루에 6~8잔 이상 마신다.

나. 골다공증

주로 폐경후의 여성이나 고령자에게서 많이 발병되는 골다공증은 약한 충격에도 쉽게 골절을 일으킬 수 있는 질환이다. 골다공증은 원발성과 속발성으로 나뉠 수 있다. 원발성 골다공증은 여성 호르몬인 에스트로겐의 감소와 노화성이 속하며 속발성 골다공증은 갑상선기능항진증, 위장질환, 골수질환, 당뇨병, 알코올 중독, 운동부족, 식이 중 칼슘 결핍 등 여러 요인으로 나타날 수 있다.

골다공증을 예방하기 위해서는 무리하게 운동을 하기보다는 평소애 즐겨하던 운동을 꾸준히, 지속적으로 하는 것이 좋고 격한 운동을 하는 것이 아니라 걷기, 수영운동, 스트레칭 등을 통하여 바른 자세로 운동하는

식이인자	저칼슘 섭취, 고단백 섭취, 알코올 중독, 카페인, 흡연
칼슘 흡수장애	노화, 선천적 장애, 약물복용, 위장관 장애
비타민 D 결핍	식이 내 비타민 D 결핍, 불충분한 일광노출
내분비 인자	에스트로겐 결핍(폐경), 성장호르몬 감소
약물복용	스테로이드제, 헤파린, 이노제
운동부족, 비만	
유전적 및 체질적 인자	남성<여성, 흑인<백인·동양인

것이 좋다.

골다공증은 여러 원인으로 일어나므로 균형 잡힌 식사, 칼슘, 인, 단백질, 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취한다. 그리고 음주, 흡연, 카페인 섭취를 줄이고 인스턴트식품, 패스트푸드, 가공식품 섭취를 피하고 신선한 야채와 과일, 저염식을 할 수 있도록 유지한다.

결론

인간은 누구나 건강한 삶을 누릴 기본적인 권리가 있음을 알마아타 선언에서 제시하였듯이 건강에 대한 목표를 세우고 건강 증진을 위해 개개인뿐만 아니라 사회적, 정책적, 환경적으로 많은 지지가 요구된다. 포괄적인 1차 보건의료서비스와 다양한 건강 증진 프로그램을 시행하여 개개인의 잘못된 생활습관 및 식습관을 개선시키고, 국가나 여러 기관을 통해 많은 사람들이 건강서비스를 받을 수 있도록 지지해 주어야 한다. 🍷

참고 문헌

1. 건강길라잡이. <http://www.hp.go.kr/>
2. 국민건강영양조사 제3기 검진조사. 2005
3. 국립암센터. <http://www.ncc.re.kr/>
4. 맹광호. 대학역학. 가톨릭대학교 출판부 2008.
5. 한국보건사회연구원. 한국 여성의 건강 통계. 국민건강·영양조사 2001.
6. 한국만성질환관리협회. www.acdm.or.kr
7. 한국산업안전공단. www.kosha.or.kr