글 안경은

2012년, 건강생활실천에 도전해보자

2012년 흑룡의 해의 시작을 알리는 제야의 종소리가 울렸다. 새해를 맞이하여 하얀 백지에 적어 내려간 새로운 결심과 각오들. 마치 방학 생활계획표 짜듯 빡빡하고도 충실하게 1년 한 해가 짜여 있다. 올해의 마지막이 될 때면 용이 여의주를 물고 승천하듯 나도 모든 것을 다 이루어 그 기쁨을 한껏 누리리라 기대하면서…….

새해 결심, 빠지지 않는 '건강'

뭐니 뭐니 해도 세상의 으뜸은 '건강'이다. 돈도 명예도 건강과 견줄 바 안 된다. 그러기에 새해 결심하면 유독 '금연', '다이어트', '운동', '절주' 등 건강과 관련된 단어들이 많이 나온다. 이는 나의 이야기이기도 하지만, 대 국민적인 새해결심 키워드이기도 할 것이다.

이 결심들에는 몇 가지 공통점이 있다. 첫째, 매년 세우는 새해 결심 중에 들어가 있다. 둘째, 시작은 거창하지만, 끝은 미비하다. 셋째, 1년, 아니 그 이상의 장기전이 필요하다. 마지막으로 나 혼자 하는 것보다 같이 할 친구가 있다면 그나마 성공, 아니 지속적으로 실천하기 쉽다는 것이다.

새해 건강에 대한 결심은 작게는 더 나은 나를 위해, 크게는 나의 사랑하는 가족과 사회를 위해 꼭 지키고 이뤄내야 하는 것들이다. 2012년 더 이상의 실패를 경험하지 않기 위해 자신과의 힘겨루기를 시작해 본다.

건강생활실천으로 질병의 위험에서 벗어나다

최근 식생활이 서구화되고 바쁜 생활로 인한 운동 부족, 과도한 스트레스 등에 노출되면서 현대인들은 다양한 생활습관병의 위험에 놓여있다. 생활습관병이란 잘못된 생활습관에서 비롯된다고 보는 당뇨, 고혈압, 위장병, 뇌졸중, 암 등의 질환을 총칭하는 것으로, 금연, 절주, 운동, 영양, 스트레스 관리 등 올

바른 생활습관으로 질환을 미리 예방하고 또한 관리할 수 있다. 뿐만 아니라 지속적인 건강생활의 실천은 건강한 사람은 건강을 유지하도록 하고, 질병의 위험에 놓여 있는 사람은 건강한 사람으로, 이미 질병에 노출된 사람은 더 악화되지 않고, 호전될 수 있도록 하는 효력을 가지고 있다. 그러기에 건강생활을 지속적으로 반복하여 몸에 배도록 습관화하는 것은 새해 결심의 실천 1순위라 할 수 있다.

한국건강관리협회, 건강생활실천 돕는다

한국건강관리협회는 건진센터에서 건강검진을 받은 만 60세 이상 고객 중 대사증후군 유소견자와 고혈압 및 당뇨병 위험군을 선정하여 일대일 건강상담과 건강교실, 건강생활실천 핸드북, 건강수첩, 뉴스레터 등으로 구성된 '장기 건강증진 프로그램'을 적용한 결과, 대사증후군의 위험인자를 6개월 후 1/3로 감소시키는 결과를 이미 얻었기에 질병고위험군의 건강생활 실천에 대한 중요성을 그 누구보다 잘 알고 있다고 한다.

이에 한국건강관리협회는 2012년에는 질병위험군은 물론 건강인을 대상으로도 질병의 위험으로부터 벗어날 수 있도록 건강생활실천 상담실의 역할을 강화할 것이라고. 전국 16개 건강검진센터 건강생활실천상담실에는 올바른 영양섭취와 식사방법을 관리해줄 임상영양사, 금연에 도움을 줄 수 있는 금연상담사 등 지역주민의 건강생활실천을 위해 함께해 줄 전문인력이 포진되어 있다. 이 상담실은 건강검진을 받은 고객은 물론 올바른 건강생활실천에 대한 도움을 받고 싶은 지역주민 모두 이용할 수 있다고 한다.

2012년 올 한해의 목표는 너무 많은 걸 잡지 말고 건강생활실천 하나에 집중을 해보자. 혼자 할 수 있다면 더없이 좋겠지만, 같이 함께 할 친구 또는 전문가가 필요하다면 망설이지 말고 한국건강관리협회 건강생활실천상담실의 문을 두드려보자. MEDI CHECK

한국건강관리협회는 2012년에는 질병위험군은 물론 건강인을 대상으로도 질병의 위험으로부터 벗어날 수 있도록 건강생활실천 상담실의 역할을 강화할 것이라고. 전국 16개 건강검진센터 건강생활실천상담실에는 올바른 영양섭취와 식사방법을 관리해줄 임상영양사, 금연에 도움을 줄 수 있는 금연상담사 등 지역주민의 건강생활실천을 위해 함께해 줄 전문인력이 포진되어 있다.