

Life style 변화로 인해 위협받는 현대인의 건강 관리법

이영춘

주식회사장생도라지

현 시대를 살아가고 있는 현대인에게 기존에 흔히 일컬어지던 성인병, 만성병의 새로운 명칭인 “생활습관성 질환”을 가진 사람이 크게 증가하고 있는 추세이다.

(※ 최근 3년간 50%이상 증가 / 752만명, 전국민의 16% - '03년도)

이런 생활습관성 질환의 종류를 살펴보면 제일 심각하게 대두되고 있는 비만환자를 비롯하여, 심장병, 당뇨병, 뇌졸중, 고혈압, 동맥경화 등의 5대 생활습관성 질환과 심근경색, 만성신장병 등 혈액 순환기계 질환, 기관지염, 천식, 폐질환 등 호흡기계 질환 및 불규칙한 생활습관과 식습관의 고착화로 인해 기인되는 각종 암 등을 들 수 있을 것이다. 그렇다면 현대인에게 이런 생활습관성 질환이 급증하는 원인은 어디에 있을까? 누구나 몸소 느끼고 익히 알고 있는 상식적인 질문이라 여겨지지만 우리 현대인은 이런 기본적인 사항을 실천하지 않는 것이 가장 큰 문제이다. 우선 현대인은 다음과 같이 스트레스, 운동, 음식 3가지 측면에서 모두건강과 멀어지고 있다.

다 음

- 스트레스
 - 고도화되고 복잡해지고 치열한 사회구조 속의 정신적 요인
 - 각종 공해로 인한 환경적 요인
 - 스트레스 극복을 위한 건전한 오락 및 취미활동 문화 미흡

- 운동
 - 바쁜 생활로 인해 해내기 어려운 규칙적인 운동
 - 장기적 운동 기피로 인한 신체연령 노화 및 운동능력 부재
 - 사회 체육시설 및 국민건강 증진 지원 저변확대 미흡

- 음식

- 인스턴트, 패스트푸드 등 고지방, 고열량 음식 취식 횟수 증가
- 맵고, 짜고, 단 음식 선호 및 외식 횟수의 절대적 증가
- 음주, 흡연 등 악성 기호 및 불규칙한 식사
- 신체의 산성화에 의한 신선 야채, 과일 등 유익음식 기피

이런 총체적 위험 환경 속에서 현대인에게 적합한 건강관리 방법을 모색하여, 건강하고 슬기로운 삶을 영위하는데 도움이 되고자 한다.