

건강이란 무엇이나?고 하면 대단히 대답하기 어려운 것이다.

건강, 질환, 병등은 잘 알고 있는데 건강이란 병이 아닌 것이라고 말한 사람도 있으나 병이 무엇이나고 물어 보면 또 말문이 막힌다. 잘 자고, 잘 먹고, 배설을 충분히 하고, 유쾌히 움직여서 육체적으로나 정신적으로 고장이 없으면 이것을 건강이라고 한다. 학문적으로 정의하여 보면 의제로부터 자극에 대하여 생활기능을 발휘할 때 그 반응의 감도와 지속성이 일정한 조화를 유지하는 상태라고 할 수 있다.

그런데 일년 3백6십5일을 언제든 지 항상 즐겁고 유쾌하게 지낼 수는 없고 몸이 찌부둥하다든지, 머리가 아프다든지, 잠이 온다든지, 배가 아프다든지 하는등 여러가지 불쾌한 일이 생기는데 이런 상태를 병이라 할 수도 없고 건강하다고 할 수도 없어 반건강이라고 하는데 병이 되는 일보전 상태다. 오늘날 의학에서는 명백한 병만을 대상으로 삼고 있고 질병이 된후의 치료보다 그 예방이 중요하다고 하면서도 우리가 말하는 반건강에 대해서는 문체시 하지 않는다. 건강진단을 할때도 확실한 병적 변화의 유무만 검사하고 이상없

다고 하면서도 언제 진짜병이 생길 것인가에 대해서는 아무런 보장도 아니한다. 여기서 반건강 증상을 구체적으로 들어 보자.

- ① 아침에 일어나서 아무것도 안했는데 마음이 무겁고 오후가 되면 목욕탕에 갔다 온것처럼 피로함을 느낀다.
- ② 일에 대해서 두서가 없고 사람들과 이야기 하기가 싫다.
- ③ 일을 해도 틀려서 고치며 능률이 안오른다.
- ④ 신경이 예민해져 조그마한 일에도 짜증이 나고 흔들린다.
- ⑤ 졸음, 두통, 어깨아픔, 구토 등 불쾌감.
- ⑥ 눈이 피로하고 시력이 약해진다.
- ⑦ 자고 싶을때 이불에 들어가면 잠이 안온다.
- ⑧ 언제나 변비증이 있다.
- ⑨ 식욕이 없고 담배, 술맛이 뚝 떨어진다.

이런 경향이 있으면 병 일보적전이 된다. 병이 생기고 보면 고치기 어렵다. 질병은 한꺼번에 급히 일어나는 것이 아니다. 여러가지 징조를 나타내면서 천천히 나타나므로 발병 도중에 발견할 수 있는 것이다. 반건강은 질병전에 나타나는 경계반응이며 이른바 질병의 알(卵)이다. 알을 깨어버리지 못하면 그알 속에서 무서운 괴물이 나타나는데 이 괴물이 바로 질병이다.

成人病

<건강백과>

“예방의 1 원은 치료의 100 원에 해당한다.”는 말이 있다. BCG 접종은 100 원이면 충분하나 한번 결핵에 걸리면 최저 한달에 수만원이 들고 1년 이상의 요양이 필요하게 된다. 성인병(成人病) 역시 예방은 치료보다 싸게 먹힌다. 그러나 문제는 성인병의 원인은 알 수가 없기 때문에 원인불명의 질병에 예방이 있을 수 없다는 것이다.

예를 들어 암의 원인을 찾아 세계의 학자들이 필사적으로 추적을 하고 있지만 아직 이를 찾아내지 못하고 있다. 우라늄광산의 노동자에게 폐암이 많고, 런던의 연통소제부에게 음성암환자가 많다든지, 쥐에게 어떤 색소를 먹혔더니 간장암을 일으킨다든지 이른바 발암인자는 여러가지 규명되고 있으나 진작 발암에 이르는 과정은 잘 모르고 있다. 동맥경화는 왜 생기는가, 루마치스는 왜 발생하는가, 왜 취장의 인슈린분비가 저하하여 당뇨병이 되는가, 이러한 질문에 해답을 주는 사람은 아무도 없다. 결국 노화현상이라고 하지만 노화의 진상을 알지 못하는 한 결국 말작난 밖에 되지 못한다.

성인병의 특징을 적어 보면

① 원인불명으로 예방법이 없다.

② 생활에 미치는 원인이 여러가지 있고 개인차가 심하다.

③ 정신생활에 관계가 깊다.

④ 개인의 생활이나 성격이 다르므로 확실적으로 취급할 수 없고 개인지도를 할 필요가 있다.

⑤ 계속하여 생활지도를 해야한다

⑥ 어느정도 진행하고 나면 치료는 불가능하게 되고 악화를 막는 방법뿐으로 완전 건강회복은 어렵다 등.

이와같은 성인병에 대하여는 참된 예방방법이란 없고 초기의 경증을 발견하여 더 악화하지 않도록 통제할 뿐이다.

결국 의학은 생각하는 것처럼 아는 것이 적고 모르는 것이 많다는 것을 알 수가 있는데 특히 성인병에 대해서 정확한 치료 대책이 확립되어 있지 못하므로 정부당국도 적극적인 활동을 전개하지 못하고 있으며 우리는 이유를 알게 되는 것이다.

<註> 成人病이라 함은 英語의 Adult Disease와 비슷하고 性病이나 노이로제 胃潰瘍을 포함한다. 그러나 獨逸語의 高齡期疾患이라는 譯語와 같이 생각하면 老人病과 同意語가 된다. 日本厚生省은 癌, 腦出血, 硬化性心臟病(狹心症환자 心筋梗塞)만 포함한다. 學者들은 여기에 糖尿病과 神經病까지 포함시켜야 한다고 보고 있다.

감기는 노과성병원체(濾過性病源體)라는 조그만 미생물에 의하여 발생한다. 감기는 여름에 옷옷을 입지 않고 찬데서 지낸다든지, 기온이 올라갔을 때 얇은 옷을 입고 있다든지, 운동이나 활동을 하여 땀을 흘린 뒤 바람을 쏘인다든지 하면 걸리는 수가 있으므로 겨울에만 있는 것이 아니라 춘하추동 걸릴 수 있다.

세균이나 바이러스인 병원체는 코나 목구멍, 입, 위장등 소화기관, 신장, 방광등의 뇨로(尿管)계점막이나 피부에 붙어 몸속으로 파고든다. 특히 상기도(上氣道)의 점막에는 점액이 나와 있는데 이속에는 많은 항체가 있으나 병원체의 세력이 크면 점막을 뚫고 조직속으로 들어오게 되는 것이다.

세포나 혈액속으로 바이러스가 침입하게 되면 재채기를 하고 코가 먹먹하거나 콧물이 나고 머리가 무겁고 두통이 있거나 미열이 난다. 보통 감기는 신체의 저항력이 회복되는 대로 2~3일이 지나면 곧 치유되거나 영양식을 취하면서 아스피린 등으로 미열을 쫓으며 안정을 취해도 회복되지 않으면 2차감염을 방지하기 위한 대책을 세워야 한다. 2차감염이란 하나의 병원체가 감염되어 있

는 곳에 다른 종류가 겹쳐들어와 병을 중하게 하는 것인데 감기와 함께 자주 걸리는 병으로는 중이염, 기관지염, 폐염, 신염(腎炎), 인두염(咽頭炎), 편도선염, 장염, 방광염, 패혈증등이 있다.

보통 감기와 다른 인플루엔자(毒感)는 전염성이 강한 특수한 바이러스에 의하여 발병하는데 갑자기 고열이 나고 한기가 들며 몸이 쭈시고 근육이 아프면서 코피, 혈담, 객혈이 나는 수도 있다. 감기가 들면 감기 발생의 원인을 제거하는 수 밖에 없는 것이므로 피부혈관의 확장이나 수축기능을 돋우고 옷옷을 입는다든지 목욕을 하지 않거나 영양식을 취하면서 꼭 설뿐 아니라 심하면 항생물질 등으로 2차감염을 예방하여야 한다. 그러나 모두 근본적인 치료는 아니다. 신체의 저항성을 높이는 것이 바로 감기의 치료법이다.

우리 신체에 있는 항체는 화학적으로 감마구로브린인데 주로 세포나 혈액중에 있는 바이스러에 대한 면역반응을 나타내고 있으며 면역세포는 임파구로서 결핵균같은 특수한 세균이나 진균 세포내의 바이러스에 대한 면역반응을 나타낸다.

간 질

<건강백과>

경련의 원인은 많지만 5세부터 15세까지의 어린이가 열도 없고 건강상태가 좋으면서 가끔 경련이 일어난다면 간질(또는 재간)발작의 가능성을 생각해야 한다. 간질에는 증후성간질과 진성간질 두 가지가 있는데 증후성간질은 뇌염, 출생시장애, 또는 두부의 외상으로 뇌의 일부에 변화가 생겨서 일어나는 것이고, 진성간질은 아직 그 원인을 알수 없으나 대체로 유전관계로 보고 있으며 환자의 약 20%는 가족중에서 간질환자를 찾을 수 있다고 한다.

간질은 발작을 일으키는 형태에 따라 대발작, 소발작, 간대성근육연축, 정신운동 발작등으로 구별한다. 대발작은 어른에게서 보는바와 같은 진성간질과 같은 형으로서 발작전예수족이 저리다든지 얼굴과 수족에 이상한 감각이 있다든지 하는 전조(前兆)가 있는 다음에 갑자기 실신해서 쓰러지고 전신이 뻗뻗해지며 다리, 팔을 떨면서 경련을 일으키게 되는 것이다. 의식이 없는 가운데 혀를 깨두는 수도 있고 대소변이 나올때도 있으며 입으로 거품을 내보내는 때도 있다.

경련은 대개 15~20분 이상 계속하지 않으며 경련이 끝난 다음에는

축 늘어져 한시간 또는 그 이상 잠드는 것이 보통이다.

소발작은 수초로부터 1분간쯤 멎해진단든지 의식을 잃어 버리는 것으로 3세부터 10세까지 사이에 볼수있다. 소발작 경련때에는 의식을 잃기는 하지만 다리, 팔을 떨면서 경련하는 경우는 없다.

즉 걸어갈때 생기면 잠깐 멎아서 있다가 다시 걸기 시작하며 식사중에 오면 눈이 이상하게 한 쪽으로 쏠리고 쥐고 있던 수저를 떨어뜨리지만 다리, 팔을 떨지는 않는다.

어린이에게 간질의 의심이 있을 때에는 반드시 뇌파검사를 해보아야 한다. 뇌파검사는 간질을 진단할수 있을 뿐만 아니라 간질에 대하여 효과적인 약을 선정하는데 꼭 필요하기 때문이다.

<20면게임의 정답>

1. 각막의 만자를 조사하는 프라치트 씨 각막이다.
2. 수태후 5주째의 사람 태아의 얼굴.
3. 국제적인 결핵 예방운동의 깃발표시로 복십자 마크라 한다.