

가족 성인병의 예방과 관리

“올바른 생활 습관을 갖도록
가족과 개인이 노력하자”

홍 명 호

대표적인 성인병은 고혈압, 관상동맥경화성 심장질환(허혈성 심장질환), 뇌 혈관질환(뇌졸중-중풍)등의 순환계 질환, 위암, 간암, 폐암, 대장암, 자궁암, 유방암 같은 악성 종양들이 있고, 각종 사고와 간경화증 등이 있다.

성인병의 특징중의 하나는 그 예방관리의 책임이 국가나 보건당국 또는 의사들에게 있지 않고 개인과 가족에 있다는 점이다. 왜냐하면 이들 성인병의 원인중 제일 중요한 원인들이 일상 생활 습관 안에 존재하기 때문이다.

전염병같은 질병의 예방과 치료는 보건당국과 의사에게 의존하면 해결되었지만, 성인병의 예방관리는 개인과 가족전체가 능동적이고 적극적으로 참여하지 않으면 일상 생활 습성을 누가 고쳐줄 수 없고 따라서 성인병을 예방할 수 없게 된다.

즉 현대의학도, 현대인의 최대의 적인 성

인병 예방을 개인과 가족의 노력없이 어
쩔 수 없는 것이 현실이다.

일상 생활 습성이 성인병의 발생 위험인
자로서 작용하는 것은 다음과 같다.

첫째, 좋지않은 음식섭취 습관

이와 관련되는 상태는 ①비만증 ②고혈
압 ③동맥경화증 ④대장암 ⑤당뇨병 등이
다.

둘째, 흡연

이와 관련된 성인병들은 ①폐암 ②다른
악성 종양들 ③심장 및 혈관계 질환들 ④폐
기종(만성폐쇄성폐질환) ⑤중풍

셋째, 운동이 부족한 생활

①비만증 ②심장 및 혈관계 질환

넷째, 술과 약물 복용

①사고 ②간경화-간암 ③심장 및 혈관
계 질환 ④뇌질환

다섯째, 건강하지 못한 생각

①주의부족(자동차 안전벨트) ②자살 ③
살인 ④정서장애, ⑤소아학대, 배우자학대,
존속학대

한가지의 좋지않은 생활습관이 여러가지
성인병을 만들 수도 있고, 한가지의 성인병
상대가 여러가지 좋지않은 생활습관 때문
에 생길 수 있는 것이다.

그러므로 성인병이, 왜 개인과 가족들이
합심해서 노력해야만 예방할수 있고 의사
나 보건당국에 의존할수 없다고 하는지 그
이유를 알 수 있는 것이다.

성인병을 예방하려면 어릴 때 부터 올바른 생활습관을 길러, 성인병 위험인자가
발생하지 않도록 하는 것이 최고의 방법이다.





성인병의 예방에는 삼단계가 있다.

일차예방은 제일 이상적인 상태로써 성인병의 어떤 임상증상도 나타나지 못하게 예방하는 것이다.

가정에서 자라나는 아이들을, 위에서 열거한 일상 생활 습관에 유의하여 성인병이 발생되지 않게끔 노력하는 것이 일차 예방이다. 어른들은 생활습성을 바꾸어서 성인병의 위험인자들을 없애고 건강증진에 노력하는것이 일차예방이다.

이차예방은 증상이 없는 시기에 성인병을 찾아내어 치료하는 조기 진단, 조기치료를 말한다.

자궁암 검사, 유방암 검사 등의 각종 암 검사, 혈압측정, 감염검사등 제반검사와 주기적 정기건강검진이 여기에 속하는 것으로, 이차예방에서 부터는 개인과 가족을 잘 알아서 믿고 의지할 수 있는 가정의와 상담하여 시행하는 것이 좋다.

삼차예방은 이미 성인병의 증상과 소견이 나타나서 잘 치료해서 합병증이 생기지 않게 하고 불구가 되지 않게 하며, 성인병이

있으면서 가정과 사회생활에 적응하게끔 하는것으로 의사들의 힘이 필요한 단계이다.

이상 이야기한 세가지 단계의 성인병 예방을 흡연과 관련시켜 보면 다음과 같다.

일차예방은 가정에서 그리고 학교나 사회, 공공 매개체에서 어른들이 담배를 피우지 않으므로써 아이들에게 건강한 생활의 모범을 보여주고 아이들이 담배를 피우지 않으므로써 담배와 관련된 폐암같은 성인병이 애초부터 생기지 않게 하는 것이다.

목표가 담배 시작을 말리는 것이다.

이차예방은 담배를 피우는 사람들을 확인(색출)하여 담배로 인한 병리적 후유증이 생기기 전에 금연을 도와주는 것이다.

삼차예방은 담배를 피운 결과로 생긴 기관지염, 폐기종 같은 질병들을 치료하고 기능을 개선해 주는 것이다.

이상의, 담배와 관련된 예에서 보는 바와 같이 일차 및 이차 성인병 예방관리는 가족 내에서 반드시 실현되지 않으면 안된다. 오직 삼차예방에서의 성인병의 치료 및 불구의 예방이 의사가 개입할 수 있는 영역인 것이다.

여러모로 선진대열에 있는 보건당국도, 구미 의사들보다 월등하게 뛰어난 한국의 의사들도 성인병예방에는 속수무책인 이유가 여기에 있다. 이미 발생한 성인병을 위주로 진단과 치료에만 열중하고 있는 것이다.

〈필자 = 고려의대 부속 구로병원 가정의학과〉