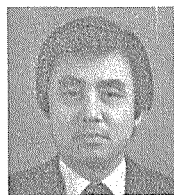


## 가족의 건강관리, 1년간의 건강계획부터 세워야



윤 방 부

인간에게 있어서 가정은 가족의 안식처로서 또한 개인의 삶을 유지하는데 필수적인 공간으로서 소중한 곳이다. 가족은 사회의 한 단위이며 가정을 이루는 가족을 대상으로 치료하는 임상적 학문이 바로 가정의학이다.

개인을 단위로 치료하는 것보다 가족을 단위로 치료하는 것이 환자에 있어서는 훨씬 유리하다. 질병에 따라서는 가족의 도움을 받아야 하는 경우가 많으며, 가족중 하나가 아플 때에는 여러가지 면에서 가정의 균형이 깨어져서 질병에 노출될 확율이 많다. 또한 가족의 결합력, 적응력이 깨어져 질병을 일으키는 경우도 있을 수 있다.

환자를 진료할 때 의사가 반드시 가족력을 물어보는 것도 이유가 있다. 그 가족을 단위로 내려오는 유전병이나 식이습관, 환경들은 가족 고유의 성질을 띠는 경우가

많기 때문이다.

가정의학이라는 용어에 대하여 독자들은 아마 아직까지는 익숙치 못할 것이다. 자칫하면 가정에서 발생하는 건강 문제를 다루는 가정 주치의라고 쉽게 생각할 수 있다.

그러나 가정의학이란, 의학 분야 가운데 어린이의 질병을 다루는 것을 소아과라고 하고, 눈의 질환을 다루는 것을 안과라고 하는 전문과목처럼 가족전체의 건강 문제를 다루는 의학의 한 전문분야를 말한다. 가정의학이 다루는 분야는 다양하다. 환자의 문제가 어느 과에 속하든지 육체적 및 정신적 기능을 평가하여 치료와 건강교육을 해줄 수 있으며, 필요에 따라서는 다른 과 전문의와 상의를 통해 환자의 문제를 해결해 줄 수 있다.

다시 말해서 가정의학이란 한 가족 전체

의 누가 아프다든지 또는 어느 부위가 아프든지 구애받지 않고 어떠한 질병도 치료할 수 있는 유능한 전문과목을 말한다.

질병 중심의 치료에서 인간 중심의 치료를 통하여 즉 어떤 질병을 앓고 있느냐 보다 누가 아프냐에 더 중점을 두어 한 의사와 한 가족이 지속적인 관계를 유지하면서 포괄적 의료를 행하는 것이다.

사람이 한번도 질병에 노출되지 않는 경우는 없다. 따라서 사람이 한평생을 살면서 여러 우여곡절이 있지만 질병 역시 한 부분을 차지하는 것이다.

인류 역사 이래로 질병에 걸리지 않으려고, 또한 퇴치하기 위해 인간은 많은 노력을 들여왔다. 현대에 와서 질병의 예방을 위하여 많은 사람이 노력하는 이유는 질병을 치료하는데 드는 많은 노력과 예산보다 예방이 훨씬 더 효율적이고 안전한 방법이기 때문이다.

자, 그러면 질병의 예방을 위해 어떻게 할 것인가를 생각해 볼 필요가 있다.

보통 사람들은 새로운 사업을 하거나 결혼할 때 나름대로의 사업계획을 세우고, 또 장차 아이는 몇을 둘 것이며 내 집 마련은 어떻게 할 것이라는 한 가정의 미래를 설계하기 마련이다. 또 작게는 매일매일의 생활계획을 가계부를 통하여 짜게 마련이다.

이처럼 건강도 계획성 있게 유지해 나가야 한다. 사실 건강만큼 소중한 것이 없다고 다들 생각하고 있지만, 하루를 살아가면서 얼마나 많은 비건강행위를 하고 있으며 건강을 위하여 얼마만큼 노력을 하고 있는지 생각해볼 필요가 있다. 질병에 노출되고 나서의 후회는 이미 늦기 때문이다.

바쁜 현대를 살아가면서 언제 건강을 생각해 볼 수 있느냐고 반문하는 사람도 있

건강만큼  
소중한 것이  
없다고들  
생각하지만  
하루를 살면서  
얼마나 많은  
비건강행위를  
하는지,  
건강을  
위해서는  
얼마나  
노력하는지 생각해  
볼 필요가 있다.



건강계획을  
세우는데 있어서  
평생의  
건강계획을  
세우는 것도  
중요하지만  
일년 단위로  
계획을 세워  
실행하는  
것이 관리하기 쉽다.



지만 건강은 건강할 때 지켜야 하는 것이고 현대의 모든 사회활동도 건강이 따라야 한다는 것은 묻지 않아도 알 수 있다. 따라서 자신의 건강뿐 아니라 가족의 건강을 위하여 건강계획을 세우는 일은 당연한 일이다.

건강계획을 세우는 데 있어서 평생의 건강계획을 세우는 것도 중요하겠지만 손쉽게 일년간의 단위로 계획을 세워 실행해 나가게 관리하기 쉽다. 일년간의 건강계획을 짤 때에는 계절별, 연령별로 주의하여야 할 질병들을 살펴서 이를 참고하는 것이 좋다.

계절별로 유행하는 질병을 살펴보면, 겨울은 기온과 습도가 낮아 호흡기질환이 많다. 따라서 합병증으로는 감기, 편도선염, 인후두염, 폐렴, 기관지염등이 많아진다. 또한 길이 미끄러우므로 넘어져서 생기는 외상 및 골절상을 입기가 쉬우며 동상도 흔히 보게 된다.

봄에는 꽃가루 및 먼지가 바람에 날려 알레르기 질환이 많고 이에 따른 피부발진, 잡초열, 천식 등이 많다.

여름은 기온과 습도가 높아 세균의 번식이 활발해서 식중독, 장염, 수인성 질환이 많이 발생하며, 고열로 인한 탈수, 무리한 일광욕으로 인한 화상, 그외 땀띠, 무좀, 습진등이 많고 상처가 잘 낫지 않게 된다.

가을은 비교적 건강을 유지하기에 좋은 계절로서 혼치 않게 모기로 인한 일본뇌염과 농부 및 군인에서 볼 수 있는 유행성 출혈열이 있다.

연령별로 흔히 나타나는 질병을 보면 영유아기에는 면역력이 약해서 질병에 노출되기 쉬우며 호흡기 질환 및 장염이 많다.

학동기는 사고에 의한 질환이 많으며, 청소년기에는 급격한 육체적 변화에 따른 정신적 건강에 유의하는 것이 좋겠다.

장년기에는 신체기능의 쇠퇴가 오는 시기로서 자책 방어력이 떨어지고 성인병에

“바쁜 현대를 살아가면서 언제 건강을  
생각할 틈이 있느냐고 반문하는 사람도 있지만  
건강은 건강할 때 지켜야 하는 것이고  
현대의 모든 사회활동도 건강이 따라야 함은  
물지 않아도 알 수 있다. 따라서 자신의  
건강뿐 아니라 가족의 건강을 위하여  
건강계획을 세우는 것은 당연한 일이다.”

걸리기 쉽다. 비만 및 고혈압, 당뇨병은 그 대표적인 병들이다.

노년기에 접어들면 신체는 노화가 급증하고 거동이 불편하며 쉽게 병에 노출되기도 한다. 각종 암 및 관절의 퇴행성 병변과 체내 각 기관의 기능저하가 오며 이 때 한 가지 중요한 것은 사회적, 경제적 은퇴로 인한 소외감과 정신적 갈등이다. 노년의 시기가 오기 전에 경제적으로 노년채비를 하는 것과 신체 각 기관의 기능을 활성화시키기 위하여 운동을 하는 것 등은 매우 바람직하고 현명한 길이라고 생각된다.

여기서 우리는 계절별, 연령별로 주의해

야 할 질병들에 대하여 살펴보았지만 그 시기에 흔히 나타난다는 것을 예시한 것으로서, 어느 시기에도 나타날 수가 있다는 것을 주의해야 한다.

이상의 내용을 참고로 해서 개인의 건강계획을 작성하여 꾸준히 실행하는 노력이 필요하며, 자신의 가족에게 맞는 건강계획을 세우는 것이 좋겠다.

자, 여러분 이제는 가족의 건강을 생각할 때입니다. 건강은 건강할 때, 우리 모두 일년 동안의 건강계획을 세웁시다. ㉔

〈필자=연세의대 가정의학과 교수〉

### 국민 식생활지침

- ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
- ② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
- ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
- ④ 과음을 삼갑시다.
- ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.