

혼전건강진단으로 건강한 가정, 명량한 사회를...

홍 광 선

성인병과 가정의 행복

성인병이란 그 사람의 가계나 개인 생활습관과 모형에 영향을 받아 자기 몸 스스로에서 발생되고 남에게 전염시키지 않는다는 특징을 가지고 있다.

유전에 기인한다, 생활습관 때문에 생긴다, 갑론을박이 있기는 하나 두가지 모두 성인병을 일으키는 인자가 된다고 할 수 있으며 대개 증상이 없어 건강진단 시에 우연히 발견되는 경우가 대부분으로 개인보다는 가족단위로 관리해야 하는 어려움이 따르게 된다.

비만, 운동부족, 영양의 과다섭취,

스트레스 등이 주요 원인으로 알려져 있지만 대체적으로 산업사회의 변화와 경제 성장에 따른 풍요에서 오는 질병이라 할 수 있다.

'92년도 보건통계를 보면 성인병질환의 발생빈도는 순환기계, 신생물, 증상(징후)불투명 질환 순서로 나타나고 있고 뇌혈관질환, 고혈압, 암이 우리나라 3대 사망원인이 되고 있다.

또 성인병은 해마다 증가하는 추세에 있기 때문에 성인병으로부터 내 가정을 지키기 위하여는 결혼 전에 예비부부가 미리 미리 자기의 건강을 체크하고 결과를 서로 교환하여 예측되는 성인병 질환을 예방하거나 이미 가지고 있는 질환을 조기부터 관리함으로써 자신의 건강은 물론 가정의 행복과 화목을 지키고 결혼가정이나 가정경제 손실의 기회를 최소화할 때 곧 사회의 명량화가 보장될 수 있을 것이다.

질환 양상의 변화와 심각성

현대 질환의 변화는 전염병에서 만성질환인 성인병으로 그 양상이 달라지면서,

일시적 발생→장기적 발생
동일생활권→광역생활권
못사는 민족→잘사는 민족
저소득층→고소득층
가난한 자→부유한 자

육체노동자→정신근로자

활동하는 자→활동을 적게 하는 자로 변화함과 동시에 점차 성인병의 발생빈도가 높아져가고 있으며 핵가족 시대의 도래로 “자녀 적게 낳기”와 이에 따른 부모의 관심이 “잘 먹이기” 등식으로 전개되면서 청소년의 과잉 영양상태가 초래되고 초·중고생의 오락문화가 TV, 비디오, 오락실이용 등 비좁은 활동공간에서의 생활이 선호되고 한 정거장거리를 꼭 타야만 가는 등 활동과 그 시간의 폭이 좁아져 운동부족 상태가 지속화됨으로서 성인병 발생 연령이 낮아지는 심각성을 초래하고 있다. 이것은 결과적으로 혼전 성인병 검사를 더욱 필요로 하는 하나의 원인으로 작용할 것이라 생각된다.

성인병 예방과 정기 건강진단

성인병을 예방하기 위해서는 항상 기쁨과 감사하는 마음을 가지고 허영과 이기주의 그리고 불신하는 사회로부터 탈출하고 경쟁의식을 줄임으로서 건전한 생활계획으로 스트레스를 제거하고 적당한 운동으로 체력을 향상시켜 피로를 극소화하고 과다한 약물 남용을 삼가며 양질의 식생활로 과식, 과음을 피하고 짭짤, 커피 등 기호식품의 절제를 통하여 평소 자기 건강관리를 철저히 하면서 장기적인

상담과 건강진단으로 의학적 도움을 받는 적극적인 예방조치가 최선의 방법이 아닐까 생각된다. 또한 예방조치의 시작은 나이가 어릴수록, 조기에 시작할수록 그 효과를 높아질 것으로 평가된다.

맺음말

성인병의 예방은 어릴 때부터 시작하는 것이 효과적이지만 “혼전건강진단”을 통하여 더욱 효과적인 관리를 할 수 있다.

부부가 되기 전에 미리 건강을 체크한 가정이라면 건강한 탄생을 기대할 수 있고 결과적으로는 탄생 시부터 성인병관리를 하는 셈이 된다. 또 혼전 상호간의 건강진단은 부부상호간의 건강상태를 서로 알고 가정생활을 시작하기 때문에 상호의 건강관리를 위해 식생활과 습관을 개선 또는 변경할 수 있어 가족중심으로 건강을 유지하고 건강생활을 매개로 성인병을 예방하고 관리하는데 좋은 길잡이가 될 것이다.

건강은 건강할 때 지키라고 했는데 가정을 이루기 위한 미혼 남녀의 만남에서부터 성인병 예방에 관심을 둔다면 가정은 건강으로, 사회는 웃음을 잃지 않는 명랑한 사회로 형성될 수 있을 것을 의심치 않는다. [7]

〈필자=건협 서울시지부 차장〉