

# 가족건강관리는 이렇게



홍 명 호  
고려의대 가정의학과

## 들어 가며

의학이 발달하여 평균 수명이 현저하게 연장되었어도 의사의 주 역할은 여전히 급성 질병의 치료에 머물러 있다. 그러나 현재 거의 모든 사람들의 건강을 위협하고 있는 것은 건강 관련 일상 생활 습성과 주위 환경 요인들 그리고 유전적 배경과 같은 의학 이외의 요소들이다.

우리들이 우리들 주변에서 흔히 보아오고 있는 일상 생활 습관중 건강을 해치는 결정적인 건강 위해인자(健康危害因子)들, 즉 흡연(吸煙), 비만, 스트레스, 영양 부조화(營養不調和), 술(飲酒), 약물 남용(藥物濫用) 및 오용(誤用) 등등에 의하여 50% 이상의 조기 사망(早期死亡, Premature Deaths)이 야기되고 있다.

환경인자들, 즉 하수 처리, 식품 안전, 오염, 독극물 폭로, 그리고 직업병 및 직업 관련 건강 위해도 등에 의한 조기 사망이 20

%에 달하고 있고, 가족력 및 유전적 요인에 의한 조기 사망이 20%나 된다.

그래서 현재 한국에서 유행되고 있는, 누구에게나 똑같이 천편 일률적으로 적용시키고 있는 “검진”은 지속적으로 가족 건강을 관리할 수 있는 의료기관에 가족 등록을 하고 가족력(家族歷)과 일상 생활습관에 따라 차별을 두고 시행되어야 하며, 연령에 따라, 그것도 년대적(年代的)인 나이가 아니라 생리적인 나이에 따라 선별(選別) 시행 되어야만 한다.

그리고 진정한 건강관리를 목적으로 하는 정기 건강 검진은 물리적이고 기계적인 혈액 검사, 엑스 레이 촬영, 컴퓨터 기재 결과에서 끝나는 것으로는 부족하며 각인 각색의 인간적이고도 포괄적인 병력 청취와 신체 검사, 일상 생활 습관의 분석과 건강 위해 인자 평가 등을 생활 주기별로 시행하므로써 건강관리의 기본이 되는 건강 관리 기초 자료(Data Base)를 확고하게 하고 분

석 평가하는 정기건강 검진이 되어야 한다.

### 출생에서 생후 18개월까지

- 병력 및 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 출생시 감상선 기능 검사
- 키와 몸무게 측정
- 신체 검사
- 반혈검사(혈색소 검사)
- 생후 2, 4, 6, 18개월 때 디프테리아, 백일해, 파상풍 예방접종
- 생후 2, 4, 18개월 때 입으로 먹이는 소아마비 예방접종
- 산모에게 음식, 운동, 수유(授乳), 약물(藥物), 성생활(性生活) 등에 대한 상담

### 19개월에서 6세까지

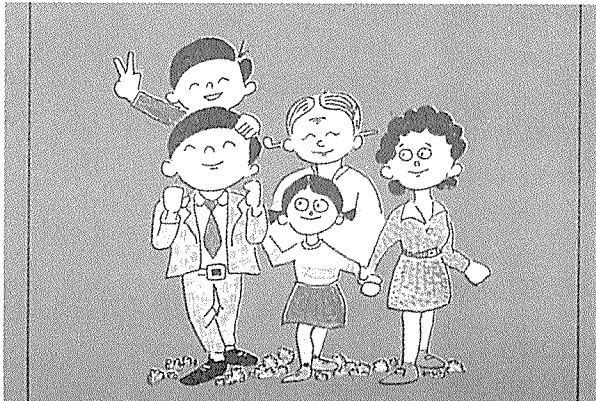
감염성 질환과 사고(事故)가 주로 건강

을 위협하고 있는 시기이다.

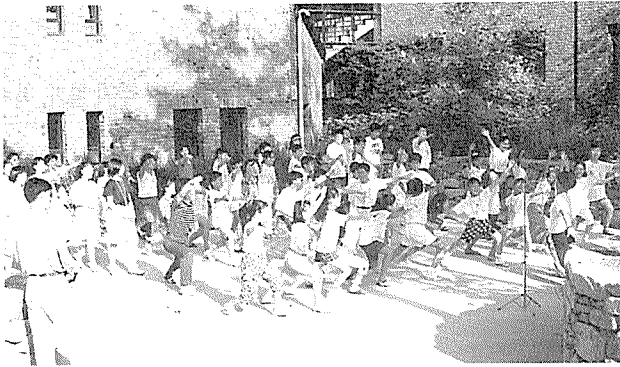
- 병력 및 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 신체검사, 키와 몸무게 측정
- 혈압 측정
- 3~4세 때 사시(斜視) 검사
- 소변검사
- 아이와 부모의 운동 평가, 영양상태 평가, 운전시 안전벨트 착용 확인
- 치아 건강 상담, 간접 흡연의 위험성 교육
- 4~6세때 디프테리아, 파상풍, 백일해, 소아마비 예방 접종
- 국민학교 입학 직전에 홍역, 벌거리, 풍진 예방 접종

### 7세에서 12세까지

이 시기에 건강한 생활습관을 몸에 배이게 하는 것이 일생동안의 건강을 좌우할 수 있다. 담배와 술이 건강을 해친다는 것을 확실하게 주지시키고 좋은 영양과 신체활



이제 건강검진은, 가족건강관리가 가능한 의료기관에 가족등록을 하고 가족력과 일상생활습관에 따라 차별을 두고 시행되어야 한다.



7세에서 12세 때에, 건강한 생활습관을 몸에 배이게 하는 것이 일생동안의 건강을 좌우한다.

동이 습관화 되도록 해야 한다. 성교육과 치아 건강, 외상 예방도 중요하다.

및 풍진 등 각종 항체 측정검사, 혈중 콜레스테롤치 검사

### 13세에서 18세까지

사춘기에서 청년기를 대표하고 있는 이 시기에 건강에 해로운 생활습관을 변화시키고 외상, 폭력, 흡연, 약물 오·남용, 학교 생활 적응 문제, 청소년 비행 문제, 자살, 성교육 및 도덕 교육(바라지 않는 임신 및 성병 문제) 등에 대한 건강 지도 및 교육이 필요하다.

- 병력 및 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 신체 검사-키, 몸무게, 혈압 등
- 음식 습관 및 영양 평가, 지방질 섭취, 소금 끼, 칼슘, 철분 섭취 등의 평가
- 담배, 술, 약물에 대한 상담
- 안전벨트 착용 여부 조사
- 구강 위생 평가
- 신체활동
- 성(性)에 관한 문제에 대한 스크리닝
- 기본적인 혈액·소변·대변 검사, B형 간염

### 19세에서 39세까지

이 시기에 발생할 수 있는 질병이나 사망의 대부분은 건강한 일생생활 습관을 실천한다면 예방이 가능하므로 이 시기에 속해 있는 사람들에게 정기 건강 검진을 통하여 각 개인마다 자기의 건강과 수명(壽命)의 예상 기대치(豫想期待値)에 대한 책임이 거의 전적으로 자기에 있다는 사실이 강조되어야 한다.

40대 이후의 주 사망원인이 암(癌)과 심혈관계(心血管系)의 질환이므로 이와 관련된 건강 위해인자(健康危害因子)들을 철저하게 조사 평가하여 이들을 제거하여야 한다. 이 시기부터 정기 건강 검진을 각 개인의 상태에 따라 매년시행 또는 매 이년마다 시행한다.

- 병력과 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 음식습관-영양 평가

- 신체활동-음식과 운동, 운동 종류 선정(운동 처방)
- 담배, 술, 약물에 대한 조사
- 신체 검사-키와 몸무게, 혈압, 자궁 골반 검사(女性), 유방 검사(女性), 고환(辜丸) 검사(男性), 구강 검사, 갑상선 검사, 피부 검사 등
- 혈당치 검사, 자궁 세포진 검사(女性), 소변 검사, 심전도, 유방 검사(女性), 간염 항체 검사, 간기능 검사 등
- 자동차 운전 습관 평가
- 치아 건강 습관 평가

### 40세에서 64세까지

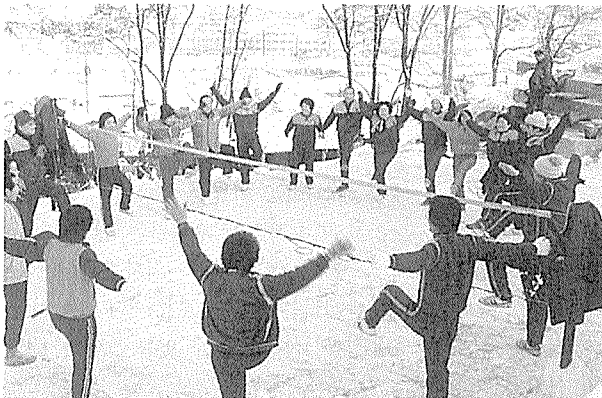
이 시기의 주 사망 원인은 심장병, 각종 암(癌), 뇌혈관 질환(中風), 만성 폐 질환, 간 질환(肝疾患) 등이다. 이들의 발병(發病)에 제각기 관련되고 있는 생활습관이 있어서 나쁜 생활습관을 바꾸면 예방이 가능하므로 정기 건강검진을 통하여 건강 위해

인자들을 제거해 주는 것이 아주 중요한 것이다.

- 병력 및 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 식생활 습관 평가
- 신체활동 평가
- 담배, 술, 약물 사용 평가
- 신체검사-키와 몸무게, 혈압, 유방검사(女性), 자궁 골반 검사(女性), 직장 수지 검사(直腸手指檢査), 피부, 구강, 갑상선 검사, 경동맥 잡음 검사 등
- 혈당치(血糖値), 혈중 콜레스테롤치 검사
- 자궁 세포진 검사(자궁 경부암 검사)
- 유방 촬영(乳房攝影)
- 소변, 혈액, 대변검사
- 심전도, 내시경, 초음파, 골다공증 검사(女性) 등

### 65세에서 84세까지

건강한 생활습성을 실천하면 80세 이상



40~64세 시기의 주 사망 원인은 심장병, 각종 암, 뇌혈관 질환, 만성 폐·간질환 등이다.

**진정한 가족 건강관리는, 일차 진료를  
 행할 수 있는 전문지식이 있는 의사가  
 가족을 단위로 하여 임상 예방의학적  
 차원에서 포괄적으로 그리고 지속적으로  
 수행하는 것이 필수적이다.**

까지 무난하게 수(壽)를 누릴 수 있는 시대에 우리는 살고 있다. 이 시기에는 삶의 질이 많이 강조되어야 할 것이다. 이 시기에는 매년 정기 건강 검진을 받아야 한다.

- 병력 및 가족력, 가족 생활 주기 평가, 가족 기능 평가
- 약물 사용(의사 처방약과 먹고 있는 모든 약들) 평가
- 음식 섭취능력 평가
- 영양평가
- 신체활동 능력 평가, 계산 능력 평가
- 치아 건강 평가
- 일상생활 수행 가능 평가
- 담배와 술에 대한 평가
- 신체검사-키와 몸무게, 혈압, 시력 및 안압(眼壓), 청력 검사(聽力檢査), 유방 검사(女性), 자궁 골반 검사(女性)
- 외상 예방 교육(外傷豫防教育)
- 독감 예방 주사, 폐렴 예방 주사 등

### 85세 이상

2000년대에 들어서면 85세 이상의 인구가 가장 급격히 증가할 것이다. 85세 이상의 시기에는 정기 건강 검진의 초점을 신체적, 사회적, 그리고 정서적 기능을 잘 유지되게 하는데 두어야 할 것이다. 이 시기에는 질

병의 예방이나 치료보다는 삶의 질을 높이고 만성 질환으로 부터 오는 영향을 가급적 감소시켜 주는 것이 중요하다.

### 마치며

가족 건강관리를 기계적, 물리적 검사에만 의존할 수 없음은 누구나 다 알고 있는 사실이다. 건강 위해 인자들의 평가나 일상생활의 건강관련 사항의 깊이 있고 무게 실린 평가도 없고 가족생활 주기와 가족기능의 평가없이 단순히 기계적인 검사 결과에만 의존하는 “건강 검진”은 건강에 대한 잘못된 자신과 오해를 불러 일으켜서 자칫 잘못하면 “검진”을 받은 사람들을 혼란에 빠뜨리게 하고 불필요하게 “검진”들을 반복하게 하며 의료기관에 대한 불신을 조장시키고 질병과 재앙을 키울 수도 있다.

진정한 가족 건강관리는 일차 진료를 수행하고 있는 전문지식이 있는 의사가 가족을 단위로 하여 임상 예방의학적 차원에서 매일 매일 가족 진료를 하면서 포괄적으로 그리고 지속적으로 수행하는 것이 필수이며 그렇게 하며 가족-의사관계, 환자-의사관계라는 인간관계를 맺으므로서 그 효율성을 극대화 할 수 있는 것이다. ㉔