

# 가족 건강관리

## ■ 가족건강관리의 필요성

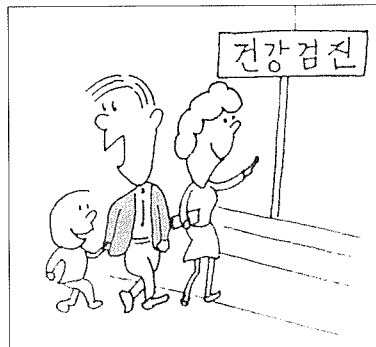
□가족검진은 가족단위로 가족력과 일상 습관에 따라 차별을 두고 시행되어야 한다.

의학이 발달하고 평균 수명도 현저히 연장되었지만 의사의 주 역할은 여전히 급성질환의 치료에 머물러 있다. 그러나 현재 거의 모든 사람들의 건강을 위협하고 있는 것은 건강관련 일상 생활 습성과 주위 환경요인들, 그리고 유전적 배경 등과 같은 의학 이외의 요소들이다.

우리주변에서 흔히 볼 수 있는 일상생활 습관 중 건강을 해치는 결정적인 건강 위해 인자들, 즉 흡연·비만·스트레스·영양부조화·음주·약물의 남용 및 오염 등에 의하여 50% 이상의 조기사망이 야기되고 있다. 환경 인자들, 즉 하수처리·식품안전·오염·독극물 폭로 그리고 직업병 및 직업 관련 건강 위해도 등에 대한 조기 사망도 20%에 달하고 있고 가족력 및 유전적 요인에 의한 조기사망은 30%나 된다.

가족건강관리를 제대로 하려면 가족 건강관리를 할

수 있는 의료기관에 가족등록을 하고 가족력과 일상생활 습관에 따라 차별을 두고 지속적으로 시행되어야 하며, 연령에 따라 그것도 연대적 나이가 아닌 생리적 나이에 따라 시행되어야만 한다.



건강검진은 가족단위로 가족력과 일상 생활습관에 따라 차별을 두고 시행되어야 한다.

또한 진정한 건강관리를 목적으로 하는 정기 건강검진은 물리적이고 기계적인 혈액검사, 엑스레이 촬영, 컴퓨터 기재 결과에서 끝나는 것으로는 부족하다. 각인각색의 인간적이고도 포괄적인 병력 청취와 신체검사, 일

상 생활 습관의 분석과 건강 위해인자 평가 등을 생활 주기별로 시행함으로써 건강관리의 기본이 되는 건강 관리 기초자료를 확고하게 분석·평가하는 정기 건강 검진이 되어야 한다.

### ■ 출생에서 18개월까지

□ 신생아의 건강과 산모의 건강관리가 중요한 시기이다. 건강의 기초가 되는 검사와 여러 가지 예방접종이 필요한 시기이다.

- 병력 및 가족력, 가족생활주기, 가족기능 등 평가
- 출생시 갑상선 기능 검사
- 빈혈검사 (혈색소검사)
- 생후 2·4·6·18개월 때 디프테리아, 파상풍 예방접종
- 생후 2·4·18개월 때 입으로 먹이는 소아마비 예방접종
- 산모에게 음식·운동·수유·약물·성생활 등에 대한 상담

### ■ 19개월에서 6세까지

□ 감염성 질환의 예방과 함께 간접흡연의 위험성에 대한 교육도 필요하다.

감염성질환과 사고가 주로 건강을 위협하는 시기이다.

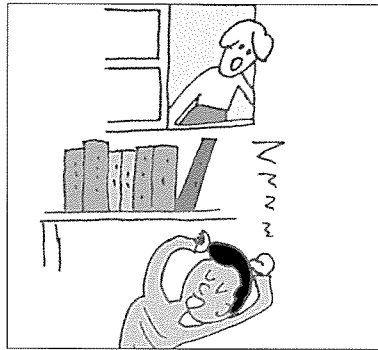
- 병력 및 가족력, 가족생활주기, 가족기능 등 평가
- 신체검사, 키와 몸무게 측정
- 혈압 측정 및 소변검사
- 3~4세 때 사시검사
- 아이와 부모의 운동 및 영양상태평가, 운전 시 안전벨트 착용 확인 및 습관화
- 치아 건강 상담, 간접 흡연의 위험성 교육
- 4~6세 때 디프테리아·파상풍·백일해·소아마비 예방접종
- 국민학교 입학 직전 홍역·볼거리·풍진 예방접종

### ■ 7세에서 12세까지

□ 건강한 생활습관을 갖도록 해야 한다.

이 시기에 가장 중요한 것은 건강한 생활습성을 몸에 배게 하는 것이다. 왜냐하면 이 시기에 갖게되는 생활 습성이 일생동안의 건강을 좌우할 수 있기 때문이다.

담배와 술이 건강을 해친다는 것을 확실하게 주지시키고 좋은 영양 균형의 유지와 신체활동이 습관화 되도록 해야 한다.



이 시기에 갖게 되는 생활 습성이 일생 동안의 건강을 좌우한다.

### ■ 13세에서 18세까지

□ 폭력·흡연·약물오남용·성문제 등에 대한 지도 및 교육이 필요하다.

사춘기에서 청년기를 대표하고 있는 이 시기에는 건강에 해로운 생활습관을 변화시킬 수 있도록 해야 한다. 또 외상·폭력·흡연·약물 오남용·학교생활 적응 문제·청소년 비행문제·자살·성문제(바라지 않는 임신 및 성병 문제 등)에 대한 건강지도와 교육이 필요하다.

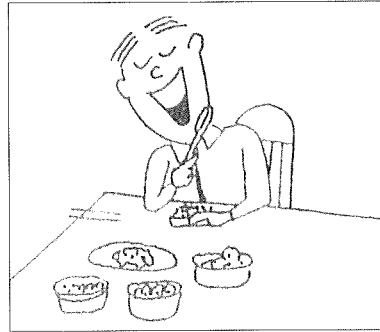
- 병력 및 가족력, 가족생활주기, 가족기능 등 평가
- 신체검사 → 키, 몸무게, 혈압 등
- 음식 습관 및 영양 평가, 지방질·염분·칼슘·철분 섭취 등의 평가
- 담배·술·약물에 대한 상담
- 안전벨트 착용여부 조사
- 구강 위생 평가
- 신체 활동 평가

- 성(性)문제에 대한 스크리닝
- 기본적인 혈액·소변·대변검사, B형 간염 및 풍진 등 각종 항체 측정 검사·혈중 콜레스테롤치 검사

- 혈당치 검사, 자궁세포진 검사(여성), 소변검사, 심전도, 간염 항체검사, 간기능 검사 등
- 자동차 운전 습관 검사
- 치아 건강 관리 습관 평가



의상·폭력·약품 오남용·성문제 등에 대한 지도와 교육이 필요하다.



자신의 건강과 수명에 대한 책임은 전적으로 자기 자신에게 있다.

### ■ 19세에서 39세까지

□ 이 시기부터 정기건강검진을 각 개인의 상태에 따라 매년 또는 2년마다 시행하여야 한다.

이 시기에 발생 할 수 있는 질병이나 사망의 대부분은 건강한 일상 생활습관을 실천한다면 예방이 가능하다. 따라서 이 시기에 속해 있는 사람들에게는 정기 건강검진을 통하여 각 개인마다 자기의 건강과 수명의 예상 기대치에 대한 책임이 전적으로 자기에게 있다는 사실이 강조되어야 한다.

40대 이후의 주 사망원인이 암과 심혈관계의 질환이므로, 이와 관련된 건강 위해인자들을 철저히 조사·평가하여 이들을 제거해야 한다.

이 시기부터 정기 건강검진을 각 개인의 상태에 따라 매년, 또는 매 2년마다 시행해야 한다.

- 병력과 가족력, 가족생활주기, 가족기능 등 평가
- 음식습관 → 영양평가
- 담배, 술, 약물에 대한 조사
- 신체검사 → 키와 몸무게, 혈압, 자궁·골반 검사(여성), 유방검사(여성), 고환검사(남성), 구강검사, 갑상선검사, 피부 검사 등

### ■ 40세에서 64세까지

□ 이 시기의 주 사망원인은 심장병·각종 암·뇌혈관 질환·간질환 등이다.

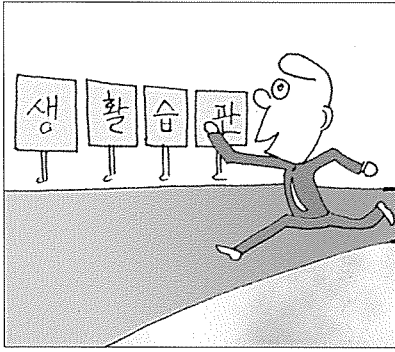
이 시기의 주 사망원인은 심장병·각종 암·뇌혈관 질환(중풍)·만성 폐질환·간질환 등이다.

이들의 발병에 제각기 관련되고 있는 생활습관이 있는데, 나쁜 생활 습관을 바꾸면 예방이 가능하므로 정기 건강검진을 통하여 건강 위해 인자를 제거해 주는 것이 아주 중요하다.

- 병력 및 가족력, 가족생활주기, 가족기능 등 평가
- 식생활 습관 평가
- 담배, 술, 약물 사용 평가
- 신체검사 → 키와 몸무게, 혈압, 유방 검사(여성), 자궁 골반검사(여성), 직장 수치검사, 피부·구강·갑상선 검사, 경동맥 잡음 검사 등
- 혈당치, 혈중 콜레스테롤치 검사
- 자궁 세포진 검사 → 자궁경부암 검사
- 소변·혈액·대변 검사
- 심전도·내시경·초음파·골다공증검사(여성), 유방 촬영(여성) 등

## ■ 65세에서 84세까지

□ 건강한 생활습관을 실천하면 80세 이상까지 건강하게 살 수 있다.



건강한 생활 습관을 실천하면 80세 이상까지 건강하게 살 수 있다.

건강한 생활습관을 실천하면 80세 이상까지 무난하게 수를 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, 가족생활주기, 가족 기능 등 평가
- 약물 사용 평가 (의사 처방약과 먹고 있는 모든 약물)
- 음식 섭취 능력 및 영양평가
- 신체 활동 능력 및 계산 능력, 일상생활 능력 평가
- 치아 건강 평가
- 담배와 술에 대한 평가
- 신체검사 → 키와 몸무게 · 혈압 · 시력 및 안압 · 청력검사 · 유방검사(여성) · 자궁골반검사(여성) · 직장 수지검사
- 유방 촬영(여성) 및 갑상선 기능 검사
- 외상 예방 교육
- 독감 및 폐렴 예방 주사 등

## ■ 85세 이상

□ 이시기의 정기건강검진은 신체적 · 사회적 · 정서적 기능 유지에 초점을 두어야 한다.

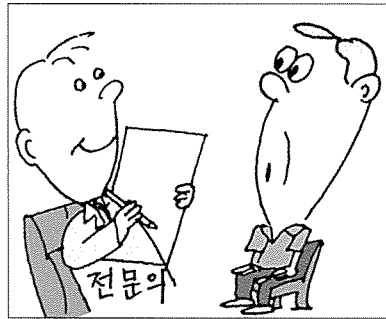
2천년대에 들어서면 85세 이상의 인구가 급격히 증가할 것이다. 85세 이상의 시기에 실시되는 정기 건강검진

은 신체적 · 사회적 · 정서적 기능을 잘 유지하도록 하는데 초점을 두고 실시되어야 한다.

이 시기에는 질병의 예방이나 치료보다는 삶의 질을 높이고 만성질환으로부터 오는 영향을 가급적 감소시켜 주는 것이 중요하다.

## ■ 진정한 의미의 가족 건강 관리

□ 전문의에 의해 가족을 단위로 하여 임상 예방의학적 차원에서 포괄적 · 지속적으로 수행되는 것이다.



가족 건강관리는 전문 지식이 있는 의사에 의해 가족을 단위로 임상 예방의학적 차원에서 포괄적으로 그리고 지속적으로 수행되어야 한다.

가족 건강관리를 기계적 · 물리적 검사에만 의존할 수 없음은 누구나 다 알고 있는 사실이다.

건강 위해 인자들의 평가나 일상 생활의 건강 관련 사항의 깊이 있고 무게 실린 평가도 가족 생활 주기와 가족기능의 평가 없이 단순히 기계적인 검사 결과에만 의존하는 '건강검진'은 건강에 대한 잘못된 자신과 오해를 불러일으킨다.

그래서 자칫 잘못하면 '검진'을 받는 사람들을 혼란에 빠뜨리고 불필요하게 검진을 반복케 하며 의료기관에 대한 불신을 조장시켜 질병과 재앙을 키울 수 있다.

진정한 가족 건강관리는 일차 진료를 수행하고 있고 전문 지식이 있는 의사에 의해 가족을 단위로 하여 임상 예방의학적 차원에서 매일매일 가족 진료를 하면서 포괄적으로 그리고 지속적으로 수행하는 것이 필수적이다. 이렇게 함으로써 가족과 의사, 환자와 의사 관계라는 바람직한 인간관계를 맺게 되면 그 효율성을 극대화할 수 있을 것이다. [Z]