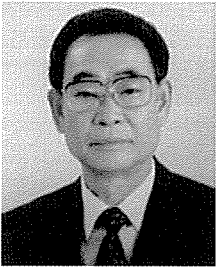




생활습관병

- 건강 어떻게 지킬 것인가



김상인
한국건강관리협회장

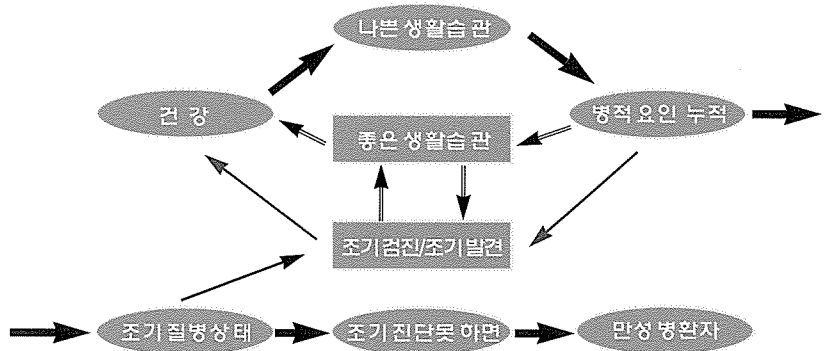
1. 생활습관병

우리 국민들은 식생활의 서구화, 공해, 피할 수 없는 스트레스, 인구의 노령화, 가중되는 사회환경의 악화와 운동부족 등으로 인해 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 순환기계통의 질병과 암, 당뇨병, 간질환, 비만, 골관절질환을 비롯한 만성 생활습관병(성인병)에 시달리고 있습니다.

특별한 자각증상 없이 서서히 진행되어, 발견했을 때는 치료가 어려운 상태가 되는 이들 만성질병은 생활습관과 밀접한 관련이 있다는 점에서 최근에는 '생활습관병'이라고 불리기도 합니다. 건강한 사람도 잘못된 생활습관을 고치지 못하고 오랫동안 지속함으로써 건강이 점점 나빠지는 방향으로 진행되어 결국은 치유되기 어려운 만성 질병으로 되는 것입니다.

이와 같은 질병의 위험으로부터 자신의 건강을 지키기 위해서는 무엇보다 금연·절주·균형잡힌 영양섭취와 운동 등 올바른 생활습관을 실천할 뿐만 아니라 병적 요인이 누적되고 있는지, 또는 조기 질병상태가 아닌지를 조기에 검진하여 좋은 생활습관으로 건강을 되찾기 위한 적극적인 노력을 하여야 합니다.

여러분은 올바른 생활습관을 키워서 더욱 건강하게 사는 쪽과 나쁜 생활습관을 지속하여 점점 건강이 나빠지고 결국은 만성병 환자가 되는 둘 중 어느 것을 선택하시겠습니까?



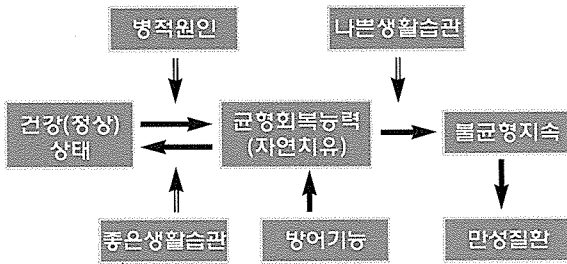
다시한번 강조하면 건강한 사람도 나쁜 생활습관을 지속하면 질병을 일으키는 많은 원인들이 우리 몸속에 누적되어 건강이 나빠지고 조기질병상태에 빠지게 됩니다. 그러나 이 시기에 병적 상태를 조기에 발견하고 좋은 생활습관을 지속하면서 조기치료를 한다면 만성병으로 진행되는 것을 예방하고 건강을 되찾을 수 있습니다.

지하기 위한 스스로의 조절능력과 방어기능을 발휘하면서 살고 있습니다.

잘못된 건강인식이나 행동, 검증되지 않은 잘못된 치료 또는 약물복용 등으로 세밀하고 오묘하게 짜여져 있는 우리 몸의 조절기능을 오히려 해치고 질병을 자초하거나 건강을 악화시키는 결과를 초래하게 됩니다.

2. 우리 몸의 조절기능과 질병

신체의 조절기능1



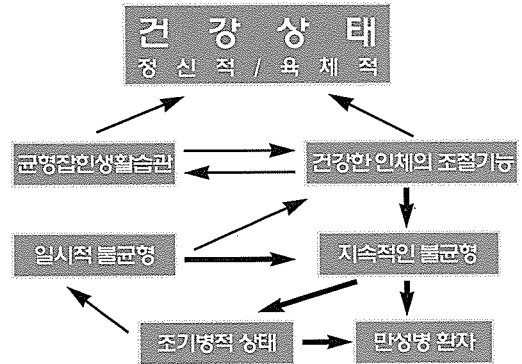
신체의 조절기능2

| 자연치유 | 방어기전 |
|------|------|
|------|------|

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 출혈 : 혈관-지혈 | <input type="checkbox"/> 혈액, 체액 |
| <input type="checkbox"/> 감기몸살 : 바이러스-면역 | <input type="checkbox"/> 순환계 |
| <input type="checkbox"/> 세균감염 : 발열 식균작용 | <input type="checkbox"/> 신경계 |
| <input type="checkbox"/> 기관지염 : 분비물-가래-기침 | <input type="checkbox"/> 호르몬계 |
| | <input type="checkbox"/> 면역계/세포/항체 |

우리 인간은 극히 드문 선천적인 장애를 제외하고는 모든 생명체 중에서 가장 오묘하게 잘 짜여진 육체적, 정신적 조절기능을 가지고 있습니다. 따라서 우리 몸은 외부 또는 내부로부터 유래되는 건강을 해치는 모든 위해 요소들을 물리치고 평형저울이 수평을 유지하는 것처럼 늘 건강한 상태를 유

조절기능과 질병



우리 몸의 조절기능은 가장 완벽한 치유기능입니다. 웬만한 감기 몸살이나 가벼운 기관지염 등이 치료를 하지 않아도 자연 치유되는 것은 이 조절기능 내지 방어기전 때문입니다. 잘못된 생활습관을 지속하거나 검증되지 않은 지나친 치료(가해)로 이 조절기능을 해쳐서는 절대로 안됩니다.

불균형상태가 지속되면 조기 병적 상태가 되고 조기진단과 올바른 치료를 하지 못하면 만성병(성인병)으로 진행됩니다.

건강한 생활습관을 잘 지키므로서 우리 몸의 조절기능을 도와준다면 일시적인 조절기능의 불균형 내지 가벼운 병적상태는 쉽게 자연치유 될 수 있을 뿐만 아니라 우리 몸의 저항능력과 면역형성을 촉진하여 만성병으로 진행되는 것을 예방할 수 있습니다.

3. 좋은 생활 습관, 나쁜 생활습관

우리는 건강한 생활을 위한 정보의 홍수 속에 살고 있습니다. 여기에 표시된 좋은 생활습관을 실천하고 나쁜 생활습관을 버린다면 생활습관성 질병은 쉽게 예방할 수 있으리라고 믿습니다. 많은 국민들이 잘못된 정보 때문에 오히려 건강을 해치는 약품과 소위 말하는 건강식품을 남용하고 사람이 살아가는 자연스럽고 기본적인 원칙마저 저버리지 않을까 걱정이 됩니다.

| 좋은습관 | 나쁜습관 |
|-----------------------|--------------------|
| 1. 긍정적, 낙관적 성품 (○) | 1. 과도한 육식(지방) (×) |
| 2. 일에 열중 (○) | 2. 짬 음식 (×) |
| 3. 휴식, 숙면 (○) | 3. 인스턴트 식품 (×) |
| 4. 규칙적 운동 (○) | 4. 육체적, 정신적 과로 (×) |
| 5. 골고루 규칙적인 식사 (○) | 5. 흡연, 과음 (×) |
| 6. 소식, 신선한 야채 섬유질 (○) | 6. 과도한 스트레스 (×) |
| 7. 즐거움을 찾아라 (○) | 7. 과식, 비만 (×) |

4. 잘못된 건강인식

| 잘못된 건강인식 |
|-----------------------------|
| 1. 지나친 건강집착 |
| 2. 누적되는 스트레스 |
| 3. 의약품 오·남용(약은 독이다) |
| 4. 강장, 강정제 남용(검증되지 않은 동·식물) |
| 5. 과도한 체력단련 |
| 6. 과도한 체중조절 |

많은 사람들이 지나치게 건강에 집착하는 나머지 오히려 건강 스트레스, 건강신경증(노이로제)에 걸릴 가능성이 높습니다. 보통사람으로, 일에 열중

하고 긍정적으로 살아간다는 생각을 가져주었으면 좋겠습니다. 검증되지 않은 방법으로 너무 지나치게 건강을 증진시키고 체력을 키우려고 하면 우리 몸의 조절기능을 오히려 해치는 경우가 있습니다.



5. 건강관리와 질병관리

| 기본적인 건강검진 | |
|---------------|--------------|
| 1. 혈압, 심전도 검진 | 1. 혈액, 빈혈검사 |
| 2. 위장관검진 | 2. 혈당검사 |
| 3. 유방검진(여성) | 3. 콜레스테롤 검사 |
| 4. 골밀도 검진 | 4. 간염, 간기능검사 |
| 5. 각종 암검진 | 5. 소변검사 |

- 1) 건강관리 : 무증상/무질병 - 위험요인의 예방과 좋은 생활습관
- 2) 질병예방 : 무증상/유소견-조기발견과 조기 대책
- 3) 치료와 재활 : 유증상/유질병-정확한 진단, 확실한 치료, 좋은 생활습관