

생활습관과 건강

CONTENTS

- 건강의 이해
- 생활습관의 이해
- 건강을 지키는 생활습관

1. 건강의 이해

1) 건강의 정의

가. 이전의 정의

- 신체적 결함이 없는 것
- 육체적으로 질병이나 장애가 없는 상태
- 건강한 사람은 신체적 체력적으로 강함
- 신체가 건강한 사람이 주 지배층
- 몸이 약한 사람은 피지배층

나. 현대의 정의

- 단지 허약하지 않은 상태만을 의미하지 않고 정신적, 사회적으로도 안녕한 상태
- 신체적 의미 그 이상을 포함
- 건강의 의미를 더 넓게 만들고 있음

다. 세계 보건기구 건강의 정의

- 단지 허약하지 않은 상태나 병에 걸리지 않는 상태뿐만 아니라
정신적, 신체적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태를 말함
(1948년 발표한 보건 헌장)
- 건강이란 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐만 아니라 육체적, 정신적, 사회적 및
영적 안녕이 역동적이며 완전한 상태를 말함
(1998년 건강의 정의에 영적인 개념을 추가)

2) 건강의 유형

가. 신체적 건강

- 질병이 없고 생물학적, 생리학적 수준에서 이상이 없는 상태를 말함
- 신체의 외형이 튼튼하고 바른 것
- 신체의 기능이 누구보다 우수함

나. 정신적 건강

- 정신적 질병이 없는 상태
- 감각기관을 통한 우리의 생각, 감정, 행동의 안녕
- 독립적으로 일을 해나갈 수 있으며 원만한 생활을 유지할 수 있는 정신적
성숙 상태

다. 정신적 건강의 정의

① 세계 보건기구(WTO)의 정의

- 일상생활에서 언제나 독립적 자주적으로 처리해 나갈 수 있는 상태
- 질병에 대해 저항력이 있음
- 원만한 가정생활과 사회생활을 할 수 있는 정신적 성숙 상태

② 미국정신위생위원회

- 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력
- 모든 종류의 개인적 사회적 적응을 포함
- 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고, 균형 있고, 통일된 성격의 발달

라. 사회적 건강

- 가족, 친구, 동료, 이웃 등과 주변 환경에 상호작용할 수 있는 능력
- 자신이 맡은 역할을 수행하며 사회적 관계에서 적응할 수 있음
- 사회가 복잡해질수록 개인에게 기대되는 역할도 복잡

마. 영적 건강

- 자아실현을 통한 자신의 인생완성
- 단단한 자신의 도덕관과 가치관의 성립
- 자신의 삶에 긍정적 태도
- 내적인 조화를 이룸

3) 건강 결정요인

가. 의미

- 개인 혹은 집단의 건강상태에 영향을 미치는 요소
- 건강의 수준을 높이거나 낮추는 것을 의미
- 건강에 대한 긍정적 영향과 부정적 영향을 모두 포괄하는 개념

→ 건강결정요인 분석으로 한 개인이나 집단의 건강에 대한 이유 설명 가능

나. 특징

- 건강에 긍정적 효과 혹은 부정적 효과를 일으킴
- 시간의 흐름에 따라 연관되는 효과가 점차 증가하거나 감소함
- 개인의 사회활동에 영향
- 질병을 발생시키는 "상대적 위험"과 "절대적 위험"을 나타내는 정도에 따라

건강에 대한 양상이 달라짐

- 만성퇴행성 질병과 그 합병증의 지속과 예후에도 영향을 미칠 수 있음

다. 세계 보건기구

① 건강 결정요인

- 건강은 여러 가지 요인들이 조합되어 동시에 영향을 받음
- 환경의 객관적 상태, 유전 특성, 거주지, 수입의 수준, 교육의 수준 그리고 이웃이나 가족과의 관계 등 여러 요인들이 복합적으로 건강에 큰 영향을 미침
- 어떤 집단이 건강 한가 혹은 그렇지 않은가는 그 인구집단이 처하고 있는 환경에 의해 결정되는 편임
- 보건의료 서비스에 대한 접근이나 이용과 같은 요인들은 그 영향력이 낮은 편임

② 건강 결정요인의 분류

- 사회 경제적 환경
- 물리적 환경
- 개인적 특성과 행동

② 구체적 분류

- 유전적 특성

- 특정한 질환의 발현 가능성을 결정하는데 영향을 미침

ex) 고혈압 환자의 경우 발병 원인이 집안 내력인 경우

- 성별과 나이

- 성별에 따라 각각 다른 질병이 발생

- 나이에 따라 나타나는 질병이 다양

- 개인의 행동과 대처

- 흡연, 음주, 균형 잡힌 식습관, 꾸준한 운동, 스트레스를 다루는 방법 등

- 개인이 어떻게 관리하고 대처하는 지에 따라 건강이 달라짐

- 사회적지지망

- 개인뿐만 아니라 사회도 건강에 영향을 미침

- 가족, 친구, 지역사회 등의 지지

- 건강서비스

- 질병을 예방

- 질병 치료 서비스 이용

- 교육

- 교육 수준이 낮을수록 건강상태 나쁨

- 더 많은 스트레스와 자신감 부족 발생
 - 고용과 작업 조건
- 작업의 유무
- 작업조건을 통제가능 여부
 - 문화
- 가족, 지역사회 관습과 전통

2. 생활습관의 이해

1) 생활습관의 정의

- 좁은 의미 - 건강에 악영향을 끼치는 흡연, 음주 등을 기피하는 것
- 넓은 의미 - 건강에 영향을 미치는 모든 것

가. 생활습관병 정의

- 성인병
- 심장병, 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중 등이 40대부터 발생률이 급격히 높아진다는 뜻에서 사용
- 하지만 성인병의 증상이 젊은 층과 어린이들에게까지 나타나면서 대부분의 성인병이 잘못된 생활 습관의 반복에 의한 것이 밝혀짐
- 생활습관병으로 용어 변경

① 정의

- 좋지 않은 생활습관 때문에 건강이 나빠져 발생하는 질환군
- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만, 뇌졸중, 퇴행성관절염 등이 속함

② 특징

- 잠복기간이 김
- 질병 발생시점이 불분명함
- 직접적인 원인이 존재하지 않고 여러 가지 요인이 작용함
- 발생요인이 질병의 발생과 진행과정에 다르게 영향을 미침

③ 종류

- 당뇨병
- 체내 당 대사에 장애가 생겨 발생하는 질병
- 췌장에서 인슐린 분비가 원활히 되지 않음
- 인슐린이 기능을 제대로 발휘하지 못함
- 고지혈증

- 혈중 콜레스테롤과 중성지방이 정상수치 이상으로 증가된 상태
- 관상동맥질환의 위험이 높아진 상태
- 고혈압
 - 혈압이 정상범위보다 높을 때
 - 동맥경화증, 울혈성심부전 등 심혈관계 질환의 원인
 - 고혈압을 치료하지 않으면 심각한 심혈관계 질환을 야기
- 퇴행성관절염
 - 관절을 보호하고 있는 연골이 손상으로 인한 염증 때문에 통증과 운동장애가 발생하는 질환
 - 관절 염증성 질환 중 가장 많이 발생
 - 대부분 고령에서 질환이 발생
 - 발생원인 : 체중과다, 관절의 외상, 주위 뼈의 질환, 근육의 약화, 관절의 신경 손상 등
- 뇌졸중
 - 뇌혈류 이상으로 인해 뇌기능의 부분적 또는 전체적인 장애가 발생하는 증상
- ※ 종류
 - 허혈성 뇌졸중 : 혈관이 내부에서 막혀서 발생하며 뇌졸중의 대부분을 차지
 - 출혈성 뇌졸중 : 혈관이 터져서 혈액이 뇌로 새어 나옴
- ※ 증상
 - 몸의 한쪽 부분이 무감각해지거나 힘이 없어짐
 - 상대방의 말을 이해하기 어렵거나 말이 잘 나오지 않음
 - 눈이 잘 보이지 않음
 - 원인을 알 수 없는 극심한 두통
- 비만
 - 체내에 지방조직이 과다하게 축적된 상태
 - 심장질환, 뇌졸중, 고지혈증 및 각종 암 질환의 위험요인이 됨
 - 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 뇌졸중, 고지혈증 및 각종 암 질환의 위험요인
 - 비만인 사람은 쉽게 피로하고 심리적으로 위축 됨

2) 건강위험평가

가. 의미

- 생활습관을 평가하는 방법

나. 목적

- 개인에게 자신의 위험요인들을 파악하도록 함
- 행동의 변화를 일으키도록 함
- 행동의 변화의 촉진에 의해 건강을 증진
- 수명을 연장하여 조기 사망의 위험을 감소

3. 건강을 지키는 생활습관

1) 행동변화단계

가. 의미

- 생활습관이 되기 위한 행동의 변화단계를 말함
- 일정시간동안 같은 행동을 지속적으로 반복하면 그 시간이 지난 후에는 더 이상 일시적 행동에서 머무는 것이 아닌 습관으로 변하게 되는 과정

나. 단계

① 계획 이전의 단계

- 규칙적인 생활 습관이 되어 있지 않은 상태

② 계획 단계

- 규칙적인 생활습관을 시작할 의지가 있는 상태
- 규칙적 생활습관 시작 의지 기간 : 6개월 이내

③ 준비단계

- 계획단계보다 좀 더 적극적인 의지가 있는 단계
- 규칙적 생활습관 시작 의지 기간 : 1개월 이내

④ 행동단계

- 규칙적인 생활습관을 시작한 단계
- 규칙적 생활습관 시작 기간: 6개월 미만

⑤ 유지단계

- 반복적 행동이 6개월 이상 지속되어 규칙적인 생활습관이 유지되고 있는 단계
- 규칙적 생활습관 중 기간: 6개월 이상

※ 어느 단계에서든 그 이전의 단계로 역행이 가능

※ 각 단계에서 다음 단계로 이행할 때는 그에 맞는 준비가 되어 있어야 함

2) 건강관리

가. 건강관리의 단계

① 질병의 예방

- 건강을 증진시키기 위해 대상자가 건강한 행위를 추구할 수 있도록 변화 시키는 것을 목적으로 함

② 질병의 발견과 치료

- 질병이 발생하면 지속적인 치료를 행해 회복될 수 있도록 노력해야 함
- 이 상태를 질병상태라고도 하며 이 상태가 악화되어 주춤에 이르는 순간까지를 이 단계로 봄

③ 재활

- 장애를 지닌 이들이 신체적, 정신적, 사회적인 면에서 최상의 건강상태로 회복할 수 있도록 도움을 주는 것을 의미함

※ 주목해야 하는 건강관리 단계

- 질병의 예방 → 스스로 건강문제에 대한 책임감을 가지게 되고 건강관리에 적극적으로 참여할 수 있게 만드는 단계이기 때문

3) 건강을 지키는 생활습관

가. 올바른 식습관

- 저염식 위주로 섭취
- 콜레스테롤, 포화지방 섭취를 줄이고 콩과 생선의 섭취를 늘림
- 다양한 과일과 야채 섭취, 하루 권장 치 견과류 섭취
- 물을 자주 마시는 습관, 우유는 저지방 우유로 섭취
- 규칙적인 시간에 맞춰 식사, 잦은 과식 금지

나. 올바른 음주

- 술은 즐거운 분위기에서 마시기
- 음주를 원하지 않을 때에는 거절의사를 확실히 표현하기
- 술은 안주와 함께 마시기
- 술자리 길게 갖지 않기
- 술은 매일 마시지 않기
- 종류와 상관없이 음주량은 2-3잔 넘기지 않기
- 독한 술은 물에 희석해 마시기
- 술을 마시는 동안 많이 이야기하고 움직이며 천천히 마시기
- 복용 중인 약물이 있으면 절대 술 금지

다. 건강한 운동법

- 자신의 체력에 맞는 운동하기
- 차츰 운동 강도와 시간을 늘리기
- 규칙적으로 운동하기
- 1주 3회 이상, 1회 30분 이상
- 운동과 다음 운동 사이의 간격은 48시간 미만으로 함
- 당뇨병, 고혈압, 고지혈증의 질병을 갖고 있는 경우 무산소운동은 위험
- 운동 중 수분섭취 하기
- 운동 후엔 적절한 휴식 취하기

라. 금연방법

- 흡연 욕구를 불러일으키는 건 모두 제거
- 금연하는 이유와 목적 등을 기록 해두기
- 금연이 생활화되기 전까지 회식이나 술자리를 피하기
- 취미활동을 만들어 다른 일에 집중하도록 노력
- 식사 후 바로 양치질을 하거나 물로 입안을 헹궈 깔끔하게 유지
- 스트레스 관리하기
- 무가당 껌, 은단, 당근이나 오이, 미역이나 다시마 줄기, 호박씨 등으로 대체

마. 스트레스 관리

- 스트레스의 원인을 파악하고 그에 맞는 해결책 강구
- 자신이 할 수 있는 일의 한계를 정하기
- 정기적으로 야외활동 하기
- 자주 웃고 긍정적으로 생각하며 긴장 풀기
- 적절한 휴식 취하기
- 식사를 통해 스트레스에 대처할 수 있는 에너지를 공급
- 스트레스가 심할 경우 주변에 도움 요청