

# 건강증진



# 건강증진

## \* 1974년 캐나다의 래너드

- 건강결정요인은  
유전, 생활습관, 환경 및 보건의료체계  
4가지를 다 똑같이 취급하자
- 질병예방을 위해 생활습관의 변화가 중요
- 건강증진은 질병예방을 위한 전략

# 건강증진

**\* 1979년 미국 “건강한 국민을 위한 보고서”**

**• 건강한 국민을 위한 전략**

**– 질병예방 (건강위험으로부터의 보호)**

**– 건강증진 (생활습관의 변화)**

# 건강증진, 건강보호, 질병예방

건강증진

질병예방

적극적

소극적

건강보호

조기진단과  
발견

# 건강증진의 개념

- 보건교육적 수단, 건강보호적 수단, 예방의학적 수단 등을 통하여 건강잠재력을 기르고, 불건강의 위험요인을 감소함으로써 건강을 유지/증진하려는 적극적인 건강향상책

# 건강증진의 개념

- **공통점**

**개인적 요인 (생활습관)과 구조적 (생태학적) 요인을  
함께 고려하는**

**질병예방, 건강보호, 건강증진 (건강잠재력 향상)**

**지역사회 조직적 노력,**

**사람들 스스로가 건강을 통제하고 향상시킬 수 있도록**

**능력을 개발하는 과정**

# 건강증진의 개념

- **국민건강증진법(2008)**

**국민건강증진사업은**

**보건교육, 질병예방, 영양개선 및 건강생활 실천 등을**

**통하여 국민의 건강을 증진하는 사업**

# 건강증진의 개념

- **다양한 정의**
- **공통점**

**개인적 요인 (생활습관)과  
구조적 (생태학적) 요인을 함께 고려하는  
질병예방, 건강보호, 건강증진 (건강잠재력 향상)  
지역사회 조직적 노력, 사람들 스스로가 건강을 통제하고 향상시킬 수  
있도록 능력을 개발하는 과정**

# 건강증진 원칙(오타와 헌장)

## 1) 옹호 (Advocacy)

- 건강이 자기개발, 경제개발 및 사회개발의 핵심, 삶의 질의 핵심
- 건강에 관련된 여러 조건들이 건강에 이로운 것들이 되도록 옹호함

# 건강증진 원칙(오타와 헌장)

## 2) 역량 (Empowerment)

- 모두가 자신이 가진 건강 잠재력을 최대한으로 할 수 있도록 함
- 이를 위해서는 건강에 영향을 미치는 모든 조건을 통제할 수 있어야 함
- 보건정보, 생활기술을 익히고 건강한 의사결정을 할 수 있어야 함
- 누구에게나 똑 같아야 (형평성)

# 건강증진 원칙(오타와 헌장)

## 3) 연합 (Alliance)

- 건강증진은 보건분야만의 일이 아님
- 건강에 관련된 사회의 모든 부문들이 함께해야
- 정부, NGO, 자원봉사자, 보건의료인, 산업체, 언론 등 모두의 조정되고 통합된 노력이 필요
- 특히 이해 관계가 다른 사회 집단들간의 이해조정이 중요함