



건강이란?

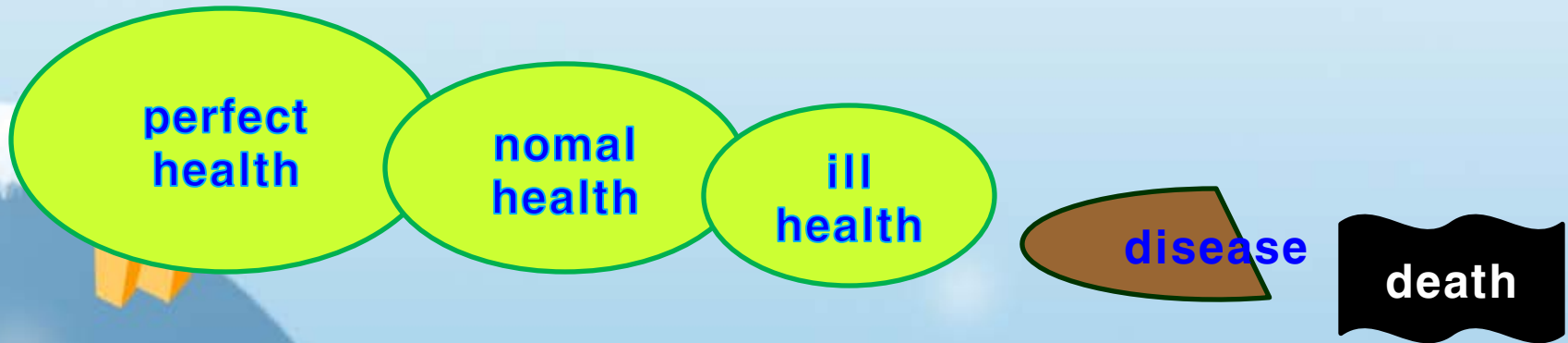


건강에 대한.....

국민건강보험

국민의 질병, 부상에 대한 예방, 진단, 치료, 재활과 출산, 사망 및 건강증진에 대하여 보험 급여를 실시 함으로써 국민보건 향상 및 사회보장 증진에 기여함을 목적

건강개념의 다양성





건강의 정의

세계보건기구(WHO, 1948)

“건강이란 단순히 질병이나 허약하지 않은 상태를 의미하는 것이 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕(Wellbeing)한 상태를 의미

세계보건기구(WHO, 1957)

유전적이거나 환경적으로 주어진 조건 하에서 적절한 생체 기능을 나타내는 상태





- 선의 개념에서 → 면의 개념으로 → 원의 개념으로
- 원의 개념이란 : 인간이 가지고 있는 모든 요소들이 온전한 상태를 말하는 것
- health, wellness, social well-being
- 1960년대 : 신체적, 정신적, 사회적 요소뿐만 아니라 도덕적 요소를 포함
- 1970년대 : 지적 요소가 포함 - 정확한 지식을 가지게 되면 태도 변화와 실천에도 영향
- 1980년대 : 영적 요소를 포함 - 넓은 의미에서의 건강

Dubos

“신체적 건강 뿐만 아니라 환경에 대한 적응으로부터 비롯되는 사회적, 정신적, 정서적, 영적 건강과 관련된 삶의 질”



aging process



the process of aging





Juvenalis – 건전한 정신은 건강한 육체에서 건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다

A sound mind in a sound body

- 건강을 위한 건강, 몸을 위한 건강
치열한 운동보다는 욕심을 줄이고
지켜야 할 정신의 가치들을 지키는 노력들이
건강을 위해서는 더욱 소중





세계보건기구(WHO)의 헌장에는 “건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라 신체적 · 정신적 · 사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것이라 함

과거에 건강이란 육체적 · 정신적으로 질병이나 이상이 없고, 개인적으로 정상적인 생활을 영위할 수 있는 신체상태

현재엔 육체적 건강과 정신적 건강 그리고 사회적 활동과 규범에 대한 태도와 정신 건강도 중요시함
(ex:인간관계 교우관계 부모자식 관계 등의 문제가 많이 발생함.)





생각해 봅시다?



A양은 원광대학교 재학생입니다.

A양은 어려서부터 한번도 병원에 가보지 않았습니다.

그래서 항상 자신이 건강하다고 생각해왔습니다.

과연 A양은 건강할까요?

A양은 아침에 떠지지 않는 눈을 뜨고 아침은 먹는 등 마는 등 간단히 해결하고 무거운 몸을 이끌고 등교합니다.

그녀는 학교에서 작은 일에도 민감하게 받아들입니다.

그녀는 동료, 선•후배에게 “도도녀”라 불릴 정도로 냉랭한 태도를 보이며 열심히 공부만 합니다.

점심은 아침이 부실해서 포식을 했습니다.

오후 강의 시간에 친구의 말 한마디가 속이 상해서 말다툼을 했습니다.

하교길에 동네친구를 대학로 치킨집에서 만나 과친구의 험담을 안주삼아 과음을 하고 집으로 돌아왔습니다. 그리고 바로 잠자리에 들었습니다.

웰빙(Well-being)

사전적 의미 : '안녕' '행복' '복리'로 규정

‘잘 먹고 잘 살자!’

- WHO : 웰빙을 개인, 집단, 국가가 풍요로운 생존력을 가질 수 있는 긍정적이고 지속적인 상태
- 미국 : 웰빙이 웰니스(wellness)나 로하스(LOHAS : Lifestyle of Health and Sustainability) 사용

'좋다'는 의미의 '웰'(well)의 명사형인 '웰니스(wellness)도 비슷



'웰니스' well-being + happiness
well-being + fitness



Wellness

건강이란

인간들이 삶에 있어서 가장 중요한 부분인 동시에 삶의 전체를 의미 이러한 개념을 구체화 시켜 놓은 단어가 바로 Wellness

Hettler, 1980, 김상국, 1996

개개인이 최적의 건강(optimal well being)을 향하여 성공적으로 도달할 수 있도록 생활양식을 변화하도록 능동적으로 노력하는 과정

우리들이 살아 가는데 있어서 삶의 질을 높이는 다각적인 접근 방법





웰빙 개념의 확산에 있어서 선진국과 한국의 차이점

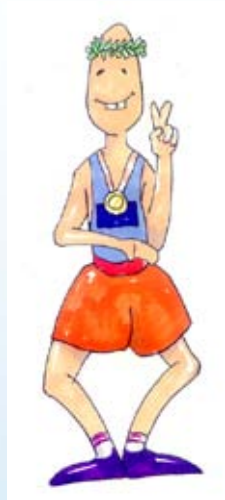
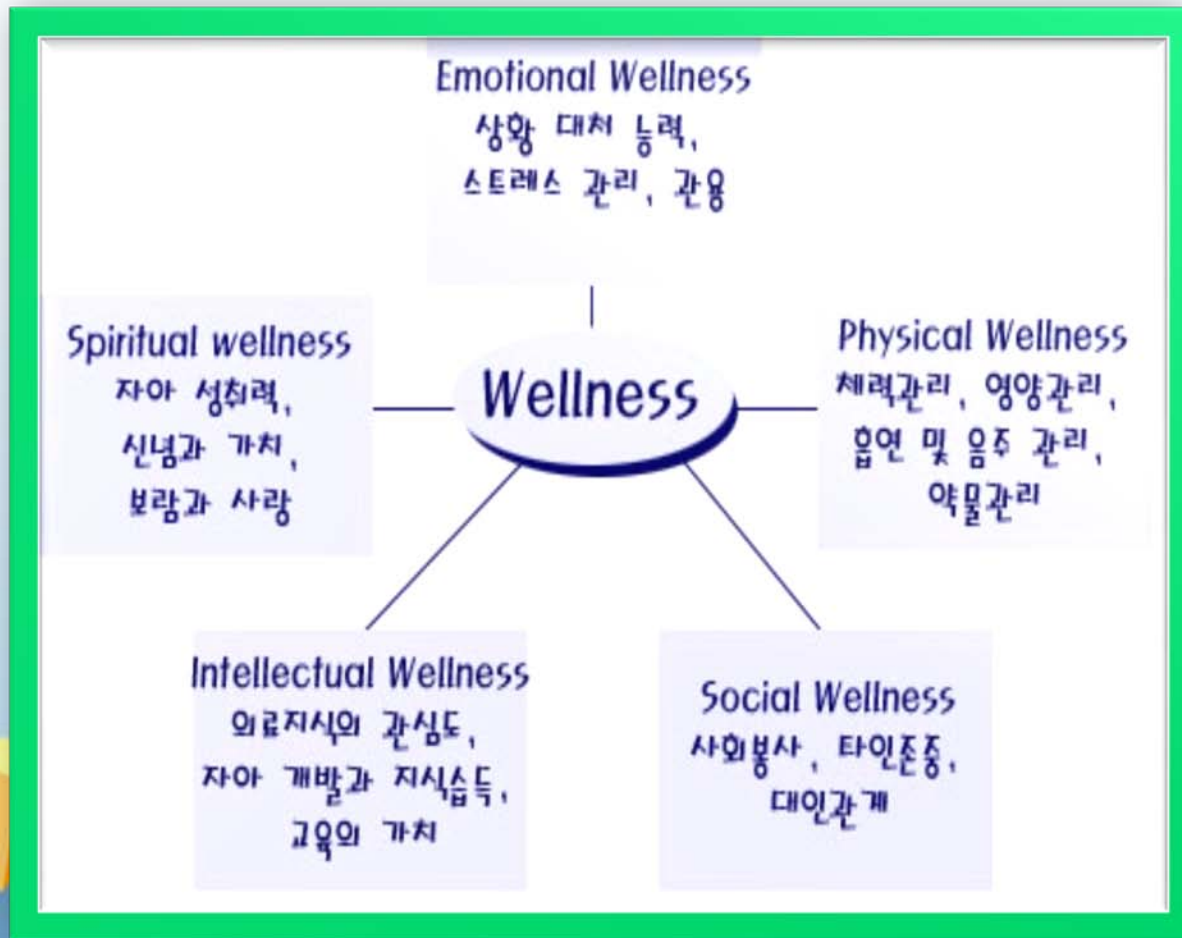
구분	구미	한국
본격적 등장 시기	<ul style="list-style-type: none">1990년대 이후	<ul style="list-style-type: none">2000년대 이후
등장배경	<ul style="list-style-type: none">사회대안운동 확산과 함께 생활 속에서 웰빙 개념 체득	<ul style="list-style-type: none">대중매체의 적극적 개입대체요법의 소개황사, 광우병 등 환경재해에 대한 공포
사회적 웰빙과의 관련성	<ul style="list-style-type: none">여성 건강 및 복지와 관련	<ul style="list-style-type: none">복지와는 무관개인적 웰빙추구에 집중
웰빙시장의 범위	<ul style="list-style-type: none">요가관련 상품유기농 자연식품	<ul style="list-style-type: none">식품, 가전, 섬유, 건설 등 전 분야에 영향



웰빙족	웰니스족
웃으려고 노력한다	나도 모르게 큰 소리로 웃는다
건강해지려고 운동한다	즐거이는 운동이 있다
매일 규칙적인 생활을 한다	주말에는 진정한 나를 찾는다
가려 먹는 음식이 건강에 좋다고 생각	즐겁고 행복한 식사가 건강에 좋다고 생각
혼자만의 여유를 즐긴다	내 감정에 충실하다
건강해지려면 시간과 돈이 든다고 생각	타인과 어울리는 것을 좋아한다 건강은 생활 속에서 나온다
유행에 휩쓸리지 않고 나를 움직이는 좌우명이 있다	유행을 선도하며 즐긴다

Wellness의 5가지 영역의 이론적 모형

최적의 건강상태란



로하스(Lohas)

- 로하스(LOHAS) : Lifestyle of Health And Sustainability(건강과 지속 성장성을 추구하는 라이프스타일)
- : 건강, 환경, 사회정의, 자기 발전과 지속가능한 삶에 가치를 두는 소비 집단의 라이프스타일을 의미
- 개인의 가치를 넘어 이웃 또는 후손들까지의 가치를 중요시
- 제대로 먹고 제대로 살자는 것
- 예) 자신의 건강을 위해 유기농 식품을 사는 것이 웰빙이라면, 로하스는 환경보호를 위해 유기농 재배법에 관심을 보이는 것
- 1990년대 말부터 웰빙 트렌드에서 발전
- 해외 웰빙 트렌드에 용해되어 있는 운동 ; 채식주의, 생태주의, 친환경주의 등

로하스 산업의 5개 섹터(Natural Business Communications, 2000)

주제	내용
지속적인 친환경 (Sustainable Economy)	<ul style="list-style-type: none"> - 자연친화적인 건물과 산업 자원들 - 재활용 가능한 에너지 - 재원을 효율적으로 이용하는 상품 - 사회적으로 책임 있는 투자 - 대인적 교통수단 <p style="text-align: right;">- 환경적 제어</p>
건강한 생활(Healthy Living)	<ul style="list-style-type: none"> - 자연적, 유기농, 영양을 고려한 제품 (natural, organic & nutritional) - 음식과 음료수 - 자연적 퍼스널케어 제품 <p style="text-align: right;">- 건강을 고려한 식약품</p>
건강, 의료 (Alternative Healthcare)	<ul style="list-style-type: none"> - 건강과 복지 시스템 - 침술, 동종요법, 자연요법, 대체요법 - 심리적 질환의 예방 <p style="text-align: right;">- 보조의약품</p>
자기개발(Personal Development)	<ul style="list-style-type: none"> - 마음과 몸, 정신을 위한 제품 : CD, 음반, 도서, 세미나 등 - 요가, 피트니스, 체중조절 - 정신적 테라피를 위한 상품과 서비스
생태학적인 생활 (Ecological Lifestyles)	<ul style="list-style-type: none"> - 생태학을 고려한 집과 사무실 환경 - 유기농 및 재활용 섬유를 이용한 제품 - 환경친화적 가구, 가전제품 - 자연을 찾아 나서는 여행



건강의 중요성

돈을 잃는 것은 조금 잃는 것이요, 명예를 잃는 것은 많이 잃는 것이며, 건강을 잃는 것은 전부를 잃는 것과 같다

어리석은 일 중에서 가장 어리석은 것은 이익을 얻기 위해 건강을 희생하는 것

천하를 얻고도 건강하지 못하면 아무 소용이 없다



건강증진은 일생을 통해 꾸준히 노력해야 하며, **규칙적인 운동과 올바른 생활 양식**을 통해 **삶의 질을 향상**시킨다는 강한 인식이 심어져야 하겠다.



건강에 영향을 주는 요인

내적요인

- ▷ 개인적 요인 : 연령, 성, 인종, 신체상태, 동기, 지능
- ▷ 생리적인 과정 : 성장과 발달상태, 신체기전, 유전요인
- ▷ 행위 : 감정, 느낌, 기본욕구의 충족, 외부에 대한 반응



외적요인

- ▷ 물리적 요인 : 공간, 집, 생활유지 요소
- ▷ 환경적 요인
- ▷ 생물학적 요인 : 약물, 항원, 오염물질
- ▷ 사회적 요인
- ▷ 경제적 요인
- ▷ 정치적 요인
- ▷ 문화적 요인 : 언어, 법률, 풍습, 사회적인 관습, 습관, 가족구성 조직, 종교



	변화를 촉진시키는 요소	변화를 방해하는 요소
개인적	예방이 가능한 질병으로 친구나 가족구성의 조기 사망 자신의 건강상태에 대한 변화 자신의 육체적 image에 관심	자신의 연령이나 노화에 대한 부정적인 태도, 건강을 자신의 최우선 순위로 두고 있지 않은 것, 건강상태가 항상 좋았거나 아주 좋았던 상태, 만성질환을 가지고 있는 상태
직업	고용인이 직장에서 건강한 생활방식, 활동을 지지하고 직장동료와 건강 행위변화를 가져오게 하는 것, 근무시간에 융통성이 있는 근무형태의 변화, 건강한 생활방식에 대한 가족들의 격려와 참여, 어린이들의 자아충만과 독립적 생활태도	교대근무가 빈번하거나 불규칙한 근무시간, 고용인이나 근무자들의 부정적 태도, 잦은 직업변화, 잦은 여행, 실직이나 증가되는 업무 책임
가족	구성원의 건강변화, 흡연, 음주, 식이 등에 대한 어린아이들로부터의 논평	이혼, 결혼, 새로운 지역으로의 이사, 가족에 새로운 식구가 늘어나는 것
경제	건강행위에 대한 보험료 감소	한가지 이상의 직업에 종사하는 것
기타	의사의 권유	의사로부터의 권유가 아주 드물거나 전혀 없는 것





건강유지 3대 요건



규칙적인 운동을 하자



균형 있는 영양섭취를 하자



충분한 휴식을 취하자



현대인의 건강인식과 건강관리

◆ 현대인의 생활방식

- ☞ 소식, 다동
- ☞ 소육, 야채
- ☞ 소육, 다비
- ☞ 금연, 절주

◆ 21세기 생활방식

- ☞ 절제(음식, 담배, 술)
- ☞ 운동의 생활화
- ☞ 새로운 가치관의 확립
- ☞ 삶의 방식





스포츠와 건강

우리의 육체의 건강보존과 취미생활을 즐기기 위한 사적인 생활영역의 분야

세포운동에 의하여 인간은 생명을 유지 - 생체 내적인 움직임

운동

노화를 지연

체중조절의 효과

피로방지 및 회복

뇌 기능 향상 및 스트레스 해소

질환의 예방과 재활

생활 방식과 건강

올바른 생활방식에 따라 건강을 보전할 수 있는 방법

- ▷ 아침식사를 거르지 말 것
- ▷ 규칙적인 1일 3식
- ▷ 주당 2~3회 적당한 운동
- ▷ 7~8시간의 충분한 수면
- ▷ 금연과 절주
- ▷ 적절한 체중유지
- ▷ 지나친 칼로리, 식염, 설탕 섭취억제
- ▷ 스트레스는 그날그날 해소
- ▷ 모든 일에 긍정적이고 적극적으로 임할 것
- ▷ 한 가지 이상의 취미활동을 가질 것
- ▷ 미소를 잃지 말 것



감사합니다

