

건강문화와 보건행동

~ 웰빙을 중심으로 ~

농촌진흥청 농촌자원개발연구소

이 응 철

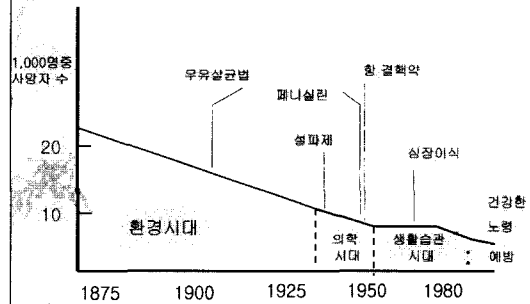
1. 연구의 목적

- 인류는 건강에 대한 욕망을 끊임 없이 추구해 왔다. 그러나 최근에 산업발전과 식품의 획기적인 발달에 힘입어 어느덧 우리의 삶은 각종 생활습관질환을 초래하였다.
- 이와 더불어 삶의 질에 대한 관심은 웰빙 라이프의 절대적인 추종을 넘어서 건강한 삶에 오히려 악영향을 미치는 경우가 적지 않다.
- 따라서 본 고에서는 균형 있는 웰빙 라이프를 위해 무엇보다도 중요하다는 보건행동(건강행동)을 통하여 건강한 건강문화를 모색하고자 한다.

2. 건강의 정의

- 세계보건기구 WHO에 의하면 “건강이란 단순히 질병이 없고 허약하지 않는 상태만을 의미하는 것이 아니고 육체적, 정신적 건강과 사회적 안녕이 안전한 상태(well being)”를 뜻한다.

3. 건강문화의 발달



4. 우리나라의 건강문화

국민건강 100년

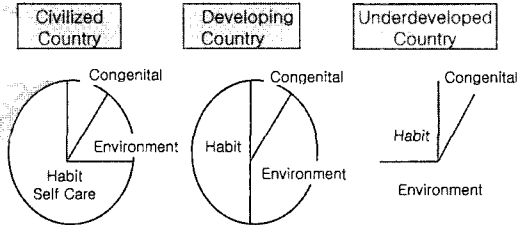


5. 질병의 형태

- 질병의 형태는 3가지 형태로 구분할 수 있다.
- 첫 번째, 유전자에 의한 선천적인 것
- 두 번째, 환경에 의한 질병, 예를 들면 공기나 수질의 오염 등과 같은 외적인 환경과 스트레스가 많은 가정환경 등 내적인 환경에 의한 것
- 세 번째, 생활습관에 의한 질병 (성인병이라고도 불려지고 있음) 등이다.

6. 문명과 질병

건강문화는 산업발전과 함께 변화 한다



7. 보건행동이란?

보건행동이란 일반적으로 “건강의 여러 단계에서 나타나는 건강유지, 회복, 증진을 목적으로 사람들이 행하는 다양한 행동”을 말하며 그 행동이 건강행동 (healthy behavior)인가 불건강행동 인가는 구별하지 않는다. 어디까지나 건강유지와 회복, 증진을 목적으로 하는 행동이라고 한다.

8. 보건행동의 분류

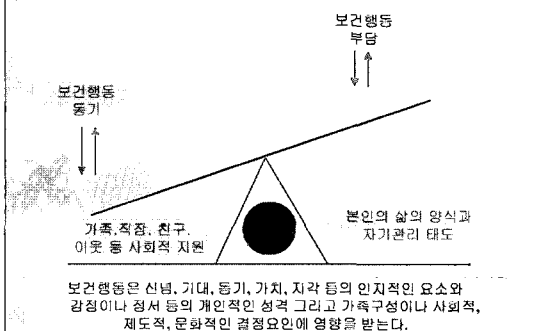
보건행동의 종류	건강문제의 주간적 상태	건강문제의 객관적 상태
건강증진행동	질병을 일으킬 수 있는 생활습관 등을 개선	건강상태
예방적 보건행동	질병예방 행동과 건강 유지를 위한 활동	반건강 상태
질병회피행동	반건강 상태 인식	반건강 상태
질병대처행동	자각증세에 의한 질병의 인식	질병
터미널 대처행동	죽음의 인식	죽음

9. 건강습관과 보건행동

1. 적절한 수면을 한다.
2. 흡연을 하지 않는다.
3. 적절한 체중을 유지한다
4. 과도한 음주를 하지 않는다.
5. 규칙적인 운동을 한다
6. 아침 식사를 매일 한다
7. 간식을 하지 않는다

😊 블레스로우의 “7가지 건강습관은 많이 지킬 수록 질병이 적고 수명이 길다”라고 전해지고 있다.

10. 보건행동의 시소 모델

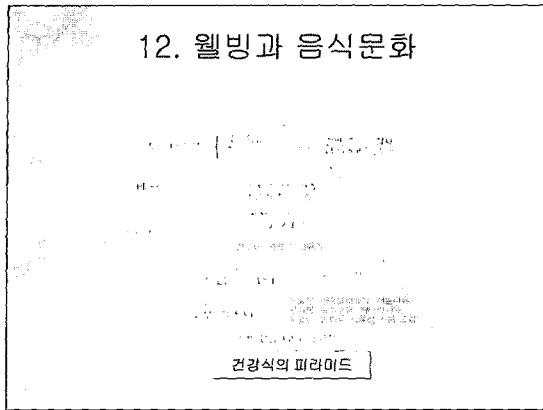


11. 웰빙이란?

웰빙은 말 그대로 건강한 (well:만족, 부족함이 없는) 삶(being)을 살자, 즉 삶의 질을 추구하는 의미이다.

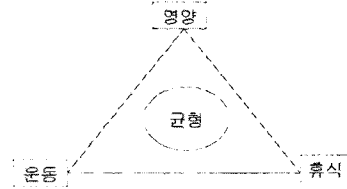
웰빙의 사전적 의미는 행복, 안녕, 복지 등으로, 웰빙은 단순히 잘 먹고 잘 사는 인생을 뜻하는 것이 아닌, 정신적으로 풍요롭고 육체적으로 건전한 문화적인 삶으로 이해 할 수 있다.

12. 웰빙과 음식문화



19. 건강증진과 웰빙

웰빙 및 건강증진은 건강, 영양, 휴식(휴양)의 균형이 중요하다.



20. 결론

- 건강한 삶을 위해서는 건강이란 무엇인가에 대한 인식이 중요하다고 할 수 있다. 건강이란 공기나 물과 같이 보통 때는 느끼지 못하는 것처럼, 사람도 질병에 걸리면 건강에 대한 고마움을 인식한다고 한다.
- 따라서 건강한 삶과 생활습관질병의 예방은 보건행동이 무엇보다 중요하며, 건강증진을 위해서는 운동, 영양, 휴식의 균형 있는 건강문화가 중요하다.

