

# 인체와 건강 \_ 생활습관과 건강

---



## V 생활습관과 건강\_8주차 강의

---

1. 생활습관
2. 생활습관 병
3. 자기 건강 관리



# 1. 생활습관

## 생활습관의 개념과 이해

### • 현대 생활습관 문제

- 바쁜 생활 속에서 인스턴트 식품과 같은 편리하고 기호에 맞는 것만을 선택하는 경향 때문에 적절하고 균형 있는 영양의 섭취가 어려움
- 점차 육식 중심으로 식생활이 서구화가 되어 감에 따라 체격은 좋아지는 반면 체력은 많이 저하되고 질병의 양상이 서구화되어 가고 있는 추세
- 성인병의 위험인자, 즉 과도한 체지방, 운동부족, 영양의 불균형, 음주, 흡연, 과다한 염분 섭취, 스트레스 등은 생활습관과 밀접하게 연결되어 있으므로, 그러한 위험인자를 제거하기 위해서는 생활습관이나 생활양식의 변화가 반드시 필요
- 주어진 일을 완전하게 해야 한다는 중압감, 다른 동료보다 업무를 잘 해결해야 한다는 경쟁심, 이로 인해 발생하는 불신감 등의 다양한 긴장상태는 우리에게 불안과 초조를 일으키고, 그로 인해 스트레스를 받게 됨 -> 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 뇌졸중, 우울증 등 유발

# 1. 생활습관

## 생활습관의 개념과 이해

- 생활습관

- 사람의 실제 생활에서 자연스럽게 만들어진 습관
- 수면 : 규칙적인 수면, 하루 7~8시간이 적정, 수면의 질 조절
- 식사 : 규칙적인 식사(하루 3식, 폭식/거식 지양), 영양 조절, 금주 및 절주, 칼로리, 염분 등 조절
- 일 : 적절한 노동시간, 스트레스 조절, 규칙적인 일과시간 조절
- 운동 : 주 2~3회 적절한 운동(강도, 빈도, 시간 등 조절)
- 청결 : 청결한 위생상태 유지, 청결한 환경 유지
- 기타 : 흡연, 중독, 환경 등

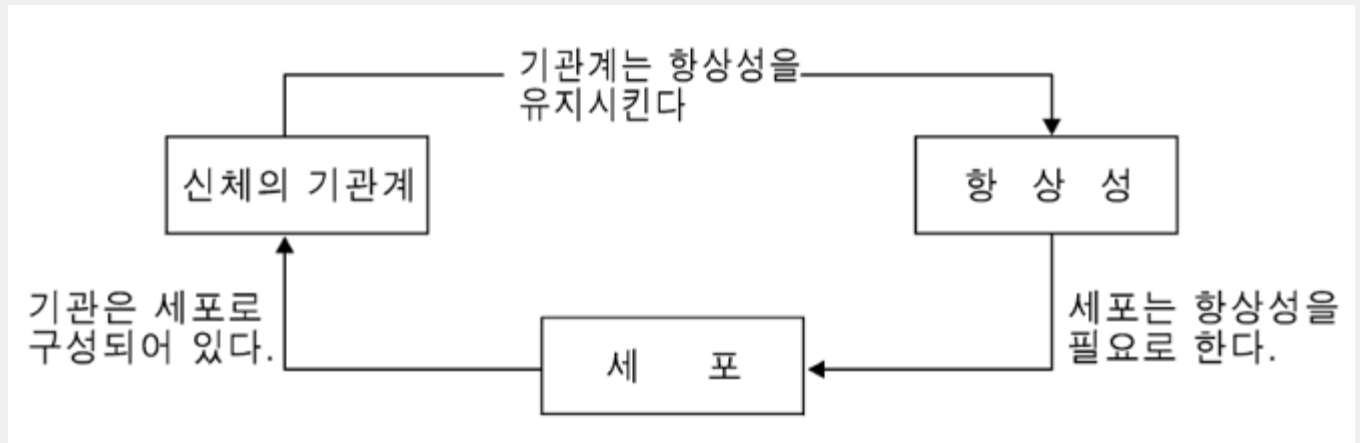
- 생활습관병

- 잘못된 생활습관 -> 항상성 문제 유발 -> 면역체계 문제 -> 질병 -> 죽음

# 1. 생활습관

## 항상성의 개념과 이해

- 인체는 운동이나 열, 그리고 추위 등과 같은 다양한 스트레스원에도 불구하고 상대적으로 내부 환경을 일정하게 유지시키도록 되어 있음
- 항상성(homeostasis)
  - 세포의 안정된 내부환경의 유지상태를 의미
  - 생명체가 여러 가지 환경 변화나 스트레스에 대응하여 내부를 일정하게 유지하려 하는 조절 과정 또는 그 상태

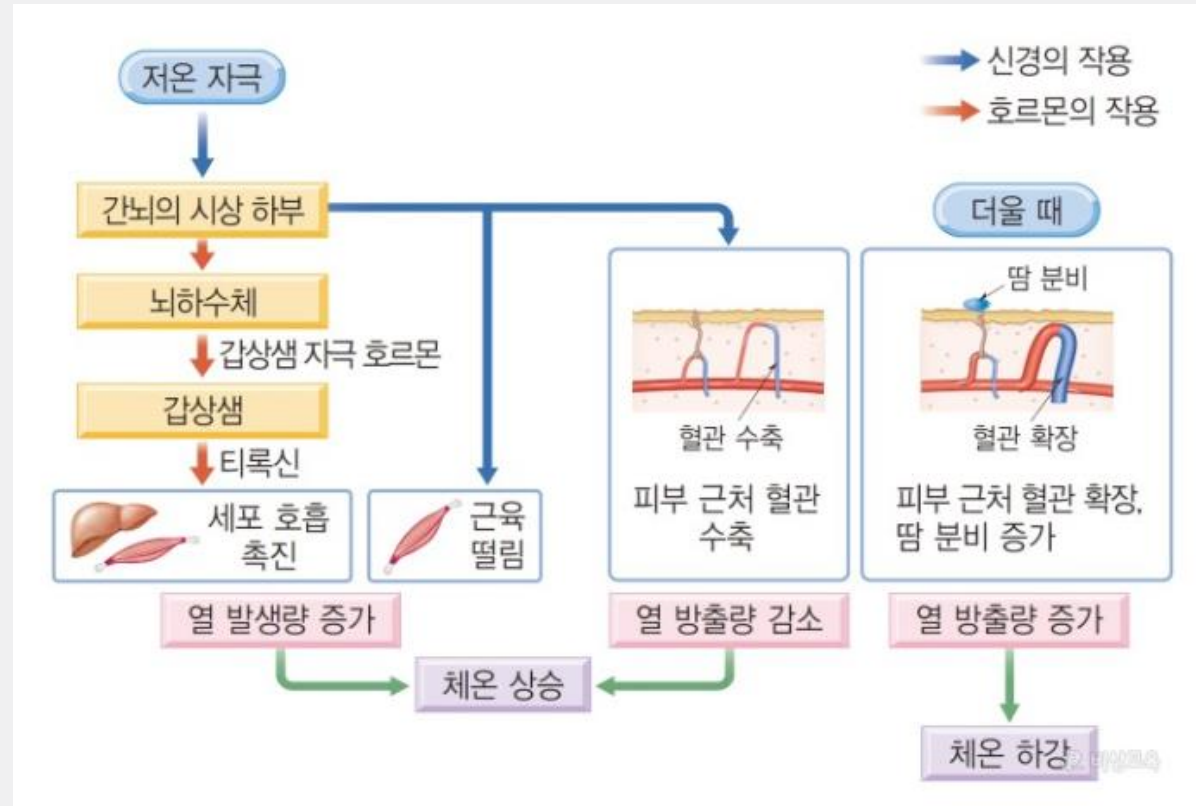


# 1. 생활습관

## 항상성의 개념과 이해

### • 인체의 항상성 조절

- 체온조절
- 가스교환
- 혈류량 조절에 의한 혈압조절
- 혈당조절
- 산과 알칼리 균형
- 피로의 회복
- 교감신경과 부교감신경 조절
- 면역기능조절
- 호르몬 분비의 조절
- 체액의 조절



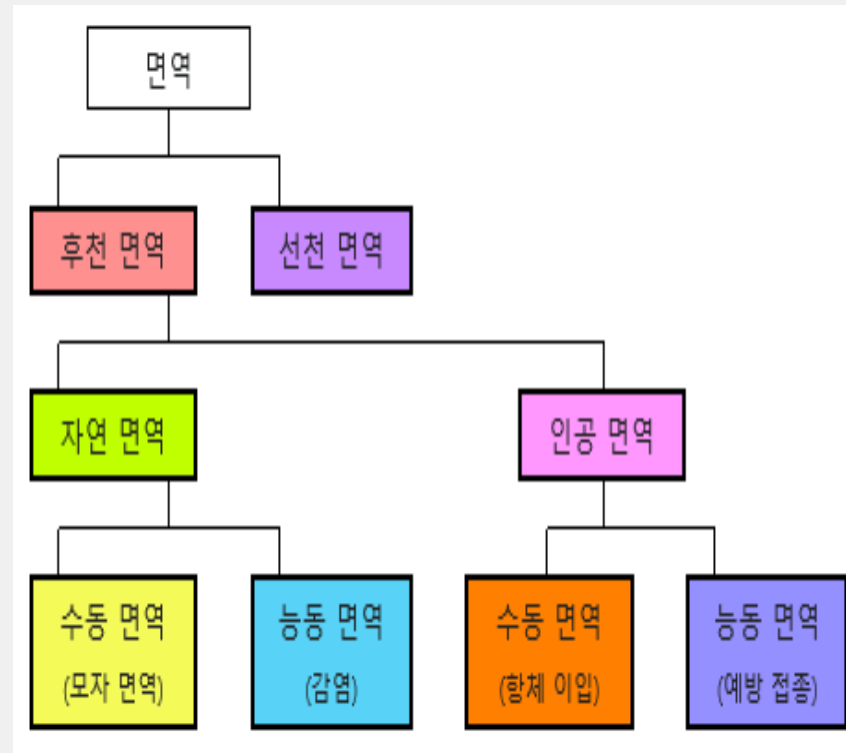
## 면역력의 개념과 이해

### • 면역력

- 면역이란 한마디로 표현하면 자기와 비자기를 나눠서 비자기의 침입을 막기 위한 인체방어반응
- 사람이나 동물의 몸안에 병원균이나 독소 등의 항원이 공격할 때, 이에 저항하는 능력

### • 선천면역

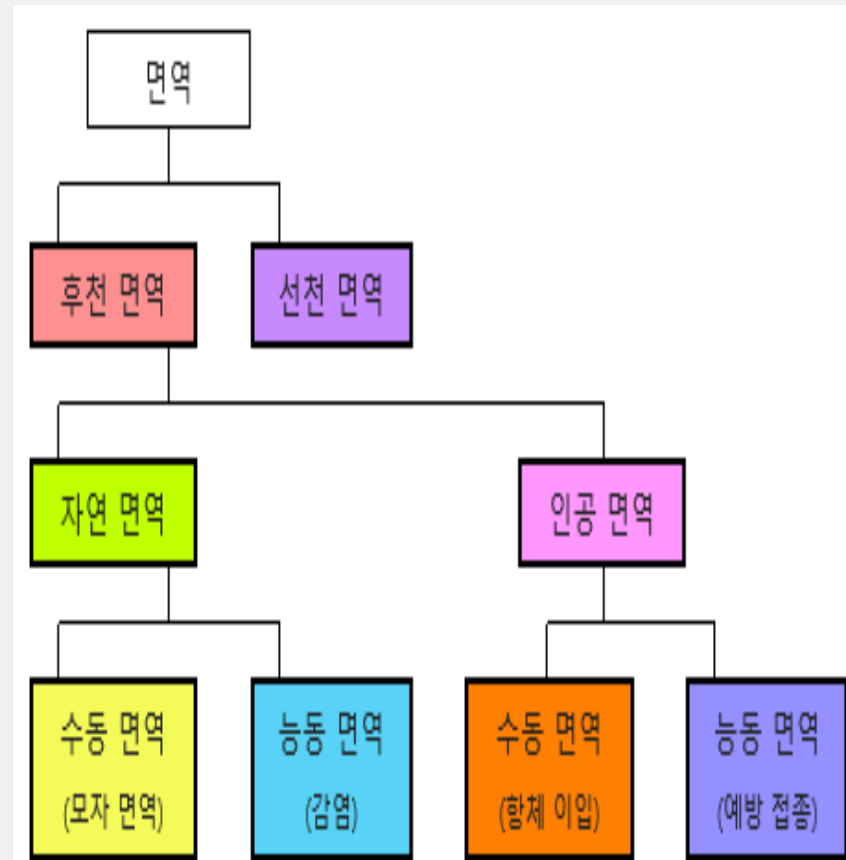
- 초기의 면역반응이며, 비특이적. 즉 면역적인 기억을 가지고 있지 않으며, 침입해온 이물질에 대해 신속하게 반응. 세균이나 바이러스가 침입해오면 호중구·호산구·호염기구와 같은 과립구, 큰포식세포(macrophage)나 전구체인 단핵구, 자연살해세포(natural killer cell) 등 여러 백혈구가 작용하여 침입해온 세포·바이러스 등을 포식·공격



## 면역력의 개념과 이해

### • 후천면역

- 림프구나 가지세포 등이 인체방어에서 중심적인 역할을 담당. 이것은 높은 특이성을 나타내며, 이전에 침입해온 병원체(causative agent)는 기억해두고(면역학적 기억), 2회째 이후는 처음 때보다도 빠르게 보다 대량으로 친화성이 강한 항체를 생성하여 병원체를 공격
- 수동 면역은 면역 숙주로부터 항체 또는 활성화 된 T- 세포의 전달 (주입 또는 주입)을 통해 획득되고; 수명이 짧으며 대개 몇 개월 정도 지속





## 2. 생활습관 병

### 생활습관 병의 이해

- 생활습관 병
  - 신체의 노화현상으로 인해 발생하는 각종 만성퇴행성질환의 총칭으로 사용되는 말
    - \* 환경의 변화에 적절하게 반응해 나가는 조직이나 기능의 결손
    - \* 자신을 조절할 수 있는 능력의 장애
    - \* 외부환경에 대한 적응성의 점진적 결손
    - \* 조직이나 기능의 결손
- 생활습관 병의 대책
  - 신체활동이 부족한 생활을 해왔는지 돌아보고, 운동을 통해서 몸을 가꾸는 시간을 별도로 마련
- 생활습관 병
  - 고혈압, 당뇨병, 류마티스관절염, 골다공증, 심장질환, 위장질환, 간질환, 고지질혈증, 뇌졸중, 비만 등

## 2. 생활습관 병

### 생활습관 병의 이해

- 고혈압

- 고혈압은 혈압이 여러 원인으로 인해 높아진 상태를 의미
- 가슴 두근거림, 두통, 어지러움, 피부 긴장도 저하

- 당뇨병

- 당뇨병은 소변으로 포도당이 배출된다고 하여 이름 붙여진 병
- 소변량 증가, 심한 갈증, 피로, 체중감소, 식욕증가, 눈 침침함, 손발 저림

- 류마티스관절염

- 관절 주위를 둘러싸고 있는 활막이라는 조직의 염증으로 인해 발생하는 질환. 이 질환은 활막이 존재하는 모든 관절, 즉 움직일 수 있는 거의 모든 관절에서 발생할 수 있음. 수개월에서 수년에 걸쳐 진행되는 만성 질환
- 손마디 뻣뻣해짐, 부종, 통증, 열감, 관절 마디 힘, 피로감

## 2. 생활습관 병

### 생활습관 병의 이해

- 골다공증

- '골다공'은 뼈속에 구멍이 많이 생긴다는 뜻이며, 골다공증은 뼈의 양이 줄어들어 뼈가 얇아지고 약해져 잘 부러지는 질환을 의미
- 뼈 압박으로 인한 신장 감소, 골절

- 위장질환

- \* 급성위염 : 자극성음식·약물·술 등에 의해 위에 급성염증이 발생하는 것으로, 증상은 복부불쾌감, 통증 등이다.
- \* 만성위염 : 급성위염이 오래 지속되어 발생하며, 배에 불쾌감이 있다.
- \* 위궤양 : 위산에 의해 위벽이 허물어진 상태를 말하며, 속쓰림과 통증이 있다.
- \* 샘창자궤양 : 과잉의 위산이 샘창자로 넘어가면 궤양이 발생한다. 그중의 90%는 헬리코박터 감염에 의해서 생기며, 증상은 가슴앓이, 구역질, 구토, 호흡곤란 등이다.

- \* 급성위궤양 : 전형적인 스트레스궤양으로 정신적 스트레스에 의하여 일어난다. 대부분 출혈이며, 여러 곳에서 다발적으로 발생한다.
- \* 만성위궤양 : 만성적인 위의 궤양이다. 위궤양은 어느 정도 치료가 되어 증세가 사라졌다 하더라도 30~40%가 재발하는 것으로 나타난다.

## 2. 생활습관 병

### 생활습관 병의 이해

- 고지질혈증

- 필요 이상으로 많은 지방성분이 혈액 속에 축적되어 혈관벽에 쌓여 염증을 일으키는 심장혈관계통질환
- 무증상

- 뇌졸증(중풍)

- 뇌의 일부분에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터짐(뇌출혈)으로써 그 부분의 뇌가 손상되어 나타나는 신경학적 증상
- 반신 마비, 감각 장애, 언어 장애, 발음 장애, 운동 실조, 시력 장애, 연하 장애, 치매, 의식장애, 두통

## 2. 생활습관 병

### 생활습관 병의 이해



홍혜걸

의학전문기자, 의학박사

당신의 **혈관**이  
깨끗해야 하는 이유

세상을  
바꾸는  
시간,  
15  
년

### 3. 자기 건강 관리

#### 건강에 무관심한 이유

- 죽음과 병에 대한 부정 : 개인이 불사신이라는 느낌
  - "그것은 나에게서 일어날 리 없다", "왜 그것에 대해 생각하지?"
- 순간적인 즐거움과 하루하루 살아간다는 사회적 행동의 강조
  - "즐거움을 만끽하라", "오늘은 즐기고 나중에 갚아라"
- 숙명론적 감정과 통제상실
  - "나는 오늘 담배를 끊기에는 그동안 너무 오랫동안 피웠다"
- 의학이나 기술이 항상 문제를 해결해 주거나 치료법을 찾을 것이라는 과신
  - "수술을 하고나면 당신은 보다 더 새롭게 좋아질 것이다"
  - "이 약은 당신을 더 쾌적한 잠을 자게 할 것이다"
- 의기소침한 심상이나 즐겁지 않은 노화
  - "저렇게 늙기보다는 차라리 빨리 죽어야지 "

---

# The End.

