



# 건강의 재정의

만성질환자의 새로운 건강 개념



# 기존 건강 개념의 문제점

---



**WHO의 건강 정의(1948):** 신체적, 정신적, 사회적으로 **완전히** 안녕한 상태



**사회의 통념:** 일할 수 있으면 건강, 멀쩡해 보이면 건강



**표준화된 지표:** 정상 범위 안에 있으면 건강함

| 실제로 이런 기준은 누구에게나 적용될 수 있을까?

# 전통적 건강 개념의 한계



**이분법적 사고:** 건강과 질병을 구분하는 양극화된 인식

건강함

VS

아픔



**완전성 추구:** "완전히 안녕한 상태"를 이상향으로 설정



**결과:** 현실과 동떨어진 기준이 부담감과 소외감 유발

이러한 관점은 만성질환자들에게 "건강해질 수 없다"는 좌절감을 주고, 실질적인 삶의 개선 대신 불가능한 목표를 추구하게 만듭니다.

# 만성질환자의 현실



만성질환자에게 **"완전한 건강"**은 불가능한 목표이자 현실과 동떨어진 개념



**증상이 있어도 의미 있게 살아갈 수 있음** - 건강과 행복은 별개의 문제



건강은 **흑백의 이분법이 아닌 연속적인 스펙트럼**으로 이해되어야 함

## 건강의 스펙트럼 개념

심각한 제한

상당한 제한

중간 수준

양호한 상태

최적 상태

※ 만성질환자는 이 스펙트럼 안에서 변동하며, 모든 지점에서 의미 있는 삶이 가능합니다

# 적응적 건강 모델

---



**기능적 건강:** 각자의 역할을 어느 정도 수행할 수 있는가  
질환에도 불구하고 자신의 일상적/사회적 역할을 수행하는 능력



**적응력:** 상황에 맞춰 생활 방식을 조정하는 능력  
제한된 조건에서도 최적의 선택을 할 수 있는 대처 능력



**유연성:** 몸의 변화에 맞춰 활동과 기대를 조절  
신체 상태의 변동성을 인정하고 그에 맞게 계획을 조정하는 능력



**새로운 균형:** 완전한 건강이 아닌 의미 있는 삶에 초점

# 자율신경계 장애 환자의 건강 지표

---



## 에너지 관리 (에너지 봉투 이론)

- ✓ 제한된 에너지를 효율적으로 배분
- ✓ 하루 사용 가능한 에너지의 한계 인식



## 좋은 날과 나쁜 날 관리

- ✓ 컨디션 변동성을 인정하고 적응
- ✓ 중요한 활동에 우선순위 설정



## 증상과의 공존

- ✓ 트리거 인식: 증상 악화 요인 파악
- ✓ 회복 전략: 증상 악화 시 대처법 보유

# 건강 개념의 구체적 차이점

## 전통적 건강 개념



### 시간의 관점

즉각적 회복, 선형적 개선, 미래 지향적 (완전한 건강 회복)



### 활동 기준

- 무제한 활동: 하고 싶은 것을 다 할 수 있음, 신체적 제약 없이 활동 계획 가능
- 일관된 수행: 매일 비슷한 수준의 활동 가능, 컨디션의 변동이 크지 않음
- 외부 기준: 타인과 비교 가능한 활동 수준, 사회적 기대치에 맞춘 활동량



### 비교 관점

외부 기준 (타인과 비교), 사회적 표준, 일반적 기대치

VS

## 만성질환자의 건강 개념



### 시간의 관점

긴 회복 시간, 순환적 패턴 (좋아졌다 나빠짐), 현재 중심적



### 활동 기준

- 선택적 활동: 중요한 것만 선택해서 수행, 제한된 에너지를 핵심 활동에 집중
- 변동적 수행: 컨디션에 따라 활동 수준 조절, 좋은 날과 나쁜 날의 활동량 차이
- 내부 기준: 자신의 이전 상태와 비교, 각자의 몸 상태에 맞는 개인화된 기준점



### 비교 관점

내부 기준 (자신의 이전 상태와 비교), 개인화된 목표

# 건강 패러다임의 변화

---



**개인화된 건강:** 건강은 각자의 현실과 적응에 따라 다양한 모습을 가집니다



**자기 기준 확립:** 만성질환자도 자신의 기준과 목표를 설정할 수 있습니다



**포용적 접근:** 다양한 건강 상태를 인정하는 사회적 이해가 필요합니다

"완벽한 건강보다는 의미 있는 삶을 위한 균형 찾기"