

 일반적인 건강 정의	 만성 질환자의 건강 정의
 전통적 의학 모델	 새로운 건강 개념
WHO 정의 (1948) <ul style="list-style-type: none">"질병이나 허약함이 없을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태"이분법적 사고: 건강하다 vs 아프다완전성 추구: "완전히 안녕한 상태"를 이상향으로 설정	기존 정의의 한계 <ul style="list-style-type: none">만성 질환자에게는 "완전한 안녕"이 달성 불가능한 목표증상이 있어도 의미 있는 삶을 살 수 있음건강을 이분법이 아닌 스펙트럼으로 이해 필요
 사회적 통념	 적응적 건강 모델
<ul style="list-style-type: none">생산성 중심: 일할 수 있으면 건강함외형적 판단: 보기에 멀쩡하면 건강함증상 부재: 아프지 않으면 건강함표준화된 지표: 정상 범위 안에 있으면 건강함	기능적 건강 (Functional Health) <ul style="list-style-type: none">역할 수행 능력: 자신의 역할을 어느 정도 수행할 수 있는가적응 능력: 제한된 조건 하에서 최적의 선택을 할 수 있는가유연성: 변화하는 몸의 상태에 맞춰 조정할 수 있는가
 개인적 기대	 현실적 건강 지표
<ul style="list-style-type: none">일관된 에너지: 매일 같은 수준의 활동 가능예측 가능한 몸: 계획한 대로 몸이 따라줌빠른 회복: 피로나 스트레스에서 금방 회복무제한 활동: 하고 싶은 것을 제약 없이 할 수 있음	에너지 관리 (Energy Management) <ul style="list-style-type: none">에너지 봉투 이론: 제한된 에너지를 효율적으로 배분좋은 날과 나쁜 날: 변동성을 인정하고 관리우선순위 설정: 가장 중요한 것에 에너지 집중 증상과의 공존 <ul style="list-style-type: none">증상 관리: 완전한 제거가 아닌 견딜 만한 수준으로 조절트리거 인식: 악화 요인을 파악하고 피하기회복 전략: 증상 악화 시 대처 방법 보유
 전통적 성공 지표	 새로운 성공 지표
<ul style="list-style-type: none">질병 없는 상태높은 생산성과 성과지속적인 활동 능력사회적 기준 달성	일상 기능 유지 <ul style="list-style-type: none">기본 활동: 씻기, 식사, 수면 등 기본 생활 유지사회적 관계: 의미 있는 인간관계 지속정신적 안정: 우울이나 불안을 관리 가능한 수준으로 유지
 시간 개념 (일반적 건강)	 시간 개념 (만성 질환자)
<ul style="list-style-type: none">즉각적 회복: 휴식 후 빠른 회복 기대선형적 개선: 노력하면 계속 나아질 것이라는 기대미래 지향: 언젠가는 "완전히" 건강해질 것이라는 믿음	<ul style="list-style-type: none">긴 회복 시간: 며칠에서 몇 주간의 회복 기간 필요순환적 패턴: 좋아졌다가 나빠지는 것을 반복현재 중심: 오늘 할 수 있는 것에 집중
 활동 기준 (일반적 건강)	 활동 기준 (만성 질환자)
<ul style="list-style-type: none">무제한 활동: 하고 싶은 것을 다 할 수 있음일관된 수행: 매일 비슷한 수준의 활동 가능외부 기준: 타인과 비교 가능한 활동 수준	<ul style="list-style-type: none">선택적 활동: 중요한 것만 선택해서 수행변동적 수행: 컨디션에 따라 활동 수준 조절내부 기준: 자신의 이전 상태와 비교

 새로운 건강 정의

"주어진 조건 하에서 자신의 가치와 목표를 추구하며,
의미 있는 삶을 살아갈 수 있는 상태"

