



건강 정의 비교표

일반적 건강 개념 vs 만성 질환자의 건강 정의

| <div></div> <div>일반적인 건강 정의</div> <div>신중적 의학 모델 기반</div> | <div></div> <div>만성 질환자의 건강 정의</div> <div>적응적 건강 모델 기반</div> |
|--|--|
| <div> 전통적 의학 모델</div> <div><div>WHO 정의 (1948)</div><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</div> | <div> 새로운 건강 개념</div> <div><div>기존 정의의 한계</div><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</div> |
| <div> 사회적 통념</div> <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 | <div> 적응적 건강 모델</div> <div><div>기능적 건강 (Functional Health)</div><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</div> |
| <div> 개인적 기대</div> <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 | <div> 현실적 건강 지표</div> <div><div>에너지 관리 (Energy Management)</div><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<div><div>증상과의 공존</div><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</div></div> |



새로운 건강 정의

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



적응적 회복력



자기 수용



선택적 웰빙



관계적 건강