

The 2nd
International
Medical Expo
in Korea

미래의학과 건강수명 2017 대한민국 의학 학술제전

대한의사협회 **제35차** 종합학술대회

제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

대국민건강선언문

KMA 대한의사협회
KOREAN MEDICAL ASSOCIATION

기자 간담회

기자초청 및 질의응답



대한의사협회 학술이사
대국민건강선언문 TFT 위원장
서울의대, 분당서울대병원 소화기내과
김나영

목표

제35차 종합학술대회 대주제 ‘미래의학과 건강수명’

의학의 새로운 패러다임을 구축하여 국민적 관심과
사회적 반향을 일으키고 국민 건강에 실질적 도움을 주는
‘대국민건강선언문’ 을 만들자

원칙

- 첫째, 우리나라 현실을 감안하고 우리나라 데이터에 기반할 것
- 둘째, 쉽고 간결한 언어로 작성할 것
- 셋째, 국민들에게 “이것만 알면 된다” 는 확신을 심어줄 것

대국민건강선언문 TFT 위원회



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회



김나영 위원장

대한의사협회 학술이사,
서울의대 분당서울대학교병원 소화기내과



권준수 위원

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과

김희만 위원

연세원주의대, 원주세브란스기독교병원 소화기내과



배상철 위원

대한의학회 학술진흥이사,
한양의대 한양대류마티스병원 류마티스내과



윤호주 위원

한양의대, 한양대학교병원 호흡기 알레르기내과



이유진 위원

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



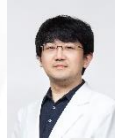
임수 위원

서울의대, 분당서울대학교병원 내분비내과



조경환 위원

대한의사협회 홍보이사,
고려의대 고려대학교안암병원 가정의학과



강보승 위원

한양의대, 한양대구리병원 응급의학과



김길원 위원

연합뉴스 의학담당전문기자,
한국과학기자협회장 직무대행 역임



민태원 위원

국민일보 보건의료, 의학기자



백유진 위원

대한가정의학회 학술이사,
한림의대 한림대학교성심병원 가정의학과



이원철 위원

대한의사협회 부회장, 가톨릭의대 예방의학교실



이진우 위원

대한의학회 홍보이사, 연세의대 신촌세브란스병원 정형외과



임현우 위원

가톨릭의대, 예방의학교실

▶ Step 1. 체계적 문헌고찰 방법

✓ 도출 방법, Method

아래 홈페이지들을 검색하여 건강관련 10계명 혹은 그에 준하는 생활수칙을 수집

- 건강 관련 국제기구 (WHO, OECD, AHC 등)
- 국가별 정부기관 (미국 HHS, 영국 건강부, 일본 후생노동성, 독일연방 보건교육청 등)
- 각 유명 의과대학 (존스 홉킨스, 메이요, UCSF, 스탠포드, MGH 등)
- 대한민국 학회 (신장학회, 당뇨학회, 대한암예방학회 등)
- 기타 유명 의학자 블로그 검색

✓ 검색 결과, Result

- 단체/기구/조직 전체 차원에서 7계명, 10계명 등으로 Numbering된 건강수칙을 명시한 곳은 거의 없다. (주로 영양/심혈관/당뇨/암예방 학회에 있다.)

▶ Step 2. 초안 15항목 작성

✓ 결론, Conclusion

- 다른 단체의 자료를 통계적으로 참고할 것이 아니라 의협이 직접 (제로 베이스에서) 10계명 항목을 만드는 것이 더 효과적일 수 있다.
- 이에 아래와 같은 10개 항목을 선정.

금연

절주

균형식

신체운동

규칙적 수면

긍정적 사고방식

건강검진

스트레스

미세먼지, 신종감염

모바일 기기

▶ 세계적으로 찾기 힘든 포괄적 건강선언문

42명의 의료계 각 분야 전문가

<집필진> 23명

<도움을 주신 분들> 11명

<TFT 위원회> 8명

25개의 학회 및 유관단체 참여

Chapter 01. 금연하기

흡연은 만병의 원인으로 건강한 삶을 누리기 위해서 금연은 필수이다. 그래서 흡연자들이 성공적으로 금연을 할 수 있도록 효과적인 금연 방법을 제시한다. 금연을 결심했다면 주변에 알리고, 전문 의료진과 상담이 필요하다. 또 운동과 식이요법, 스트레스를 관리하여 금연 성공률을 증가시킨다.

저자 소개



안철민 교수

연세의대, 강남세브란스병원 호흡기내과



천은미 교수

이화의대, 이대목동병원 호흡기내과



이상학 교수

가톨릭의대, 가톨릭대학교성바오로병원 호흡기내과



유광하 교수

건국의대, 건국대학교병원 호흡기 알레르기내과



윤호주 교수

한양의대, 한양대학교병원 호흡기 알레르기내과

도움을 준 학회

대한개원의협회의

대한결핵및호흡기학회

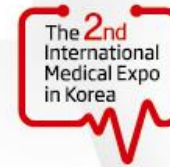
대한금연학회

대한신경정신의학회

대한암예방학회

한국중독정신의학회

Chapter 02. 절주하기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

한국인의 상당수는 알코올 대사능력이 서양인보다 낮아 음주에 취약하다. 그래서 술 마시면 안되는 사람을 구별하여 금주를 권고하며 적절한 음주량을 제시한다. 또한 술을 자주 마시는 사람을 위한 절주 방안과 건강 위험요인을 설명한다. 이를 바탕으로 음주에 취약한 사람들을 보호하고 건강한 음주문화를 조성한다.

저자 소개



강보승 교수

한양의대, 한양대구리병원 응급의학과

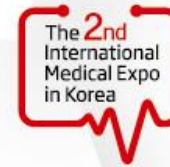
도움을 준 학회

대한암예방학회

ALDH 연구회(권홍택, Wisuit PhD)

PICO Entech(남동우, 이아영)

Chapter 03. 균형식하기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

100세 시대를 맞이하는 시점에서 균형 잡힌 식단을 통해 한국인이 100세까지 건강을 유지하는 식생활을 권고한다. 탄수화물, 단백질, 지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료, 단 음료를 줄인다. 또 적당한 칼로리로 건강한 식생활을 유지함으로써 비만 및 비만관련 질환, 심장 및 뇌혈관질환 등 발생을 줄여 건강을 유지하도록 하고자 한다.

저자 소개



임수 교수

서울의대, 분당서울대학교병원 내분비내과

도움을 준 학회

대한가정의학회

대한소아소화기영양학회

대한내분비학회

대한소화기학회

대한당뇨병학회

대한암예방학회

대한비만학회

한국영양학회

Chapter 04. 적절한 신체운동하기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

운동량이 부족하기 쉬운 현대생활에서 운동부족은 주요 신체 질환의 위험요인이 될 수 있다. 그래서 손쉽게 실천할 수 있는 신체활동 및 운동방법을 제시하여 신체적, 정신적 건강을 돕는다. 가벼운 운동을 생활화하고 2시간에 1번씩 일어나 움직여본다. 기본운동수칙에 따라 근력운동을 꾸준히 하여 건강 뿐 아니라 정서 조절과 삶의 질에 긍정적 영향을 미칠 수 있다.

저자 소개



권준수 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



박세정 선임연구위원

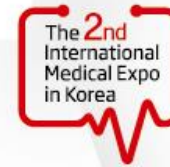
국민체육진흥공단 한국스포츠개발원

도움을 준 학회

국민체육진흥공단 한국스포츠개발원

대한신경정신의학회

Chapter 05. 규칙적 수면 취하기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

건강한 수면을 위해서는 건강한 수면습관을 지키는 것이 필수적이다. 그래서 건강한 수면습관의 핵심적인 수칙들을 제시한다. 30분 미만의 낮잠, 충분한 시간의 수면과 낮엔 규칙적인 운동을하고 술과 담배, 카페인을 멀리하여 신체적, 정신적 건강을 증진시킨다.

저자 소개



이유진 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



권준수 교수

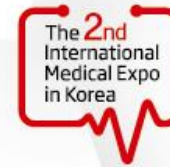
서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과

도움을 준 학회

대한수면의학회

대한신경정신의학회

Chapter 06. 긍정적 사고방식 갖기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

일상 속에서 일어나는 작은 일들에 감사하는 습관을 들여 작은 일에도 감사한 마음을 가지며, 남과 비교하지 않는다. 또 공감과 소통, 배려하는 마음을 갖고 나만의 강점을 찾아 원만하고 즐거운 인간관계를 통해 건강한 삶을 누릴 수 있다.

저자 소개



권준수 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



채정호 교수

가톨릭의대, 가톨릭대학교 서울성모병원 정신건강의학과



이유진 교수

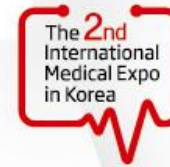
서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과

도움을 준 학회

대한신경정신의학회

한국정신분석학회

Chapter 07. 정기적 건강검진과 예방접종 챙기기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

질병의 치료보다 예방이 중요함은 널리 인식되고 있다. 이에 검진에 대하여 일부 잘못 알고 있는 내용들이 있으므로 검진 및 예방접종에 대하여 올바른 정보를 제공할 필요가 있다. 생애주기별 '국가건강검진'을 충실히 받고 결과 확인하여 건강한 생활습관을 실천한다. 또한 권고된 스케줄대로 예방접종을 받아 건강한 생활을 영위한다.

저자 소개



임현우 교수

가톨릭의대, 예방의학교실



김열 교수

국립암센터 국제암대학원대학교 암관리학과



신동욱 교수

성균관의대, 삼성서울병원 가정의학과 암치유센터



천병철 교수

고려의대, 예방의학교실



정용필 교수

울산의대, 서울아산병원 감염내과



이원철 교수

가톨릭의대, 예방의학교실

도움을 준 학회

대한개원의협의회

대한백신학회

대한예방의학회

Chapter 08. 스트레스 관리하기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

현대사회에서 실천할 수 있는 스트레스 관리법을 제시하여 신체적, 정신적 건강을 증진시킨다. 긍정적인 생각으로 스트레스에서 벗어나고 나만의 스트레스 대처법을 찾는다. 또한 여가생활을 이용하여 정서적 안정뿐 아니라 삶의 질을 증진시킨다. 이로써 스트레스로 인한 악영향을 최소화한다.

저자 소개



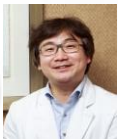
권준수 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



최수희 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



윤대현 교수

서울의대, 서울대학교병원 강남센터 정신건강의학과

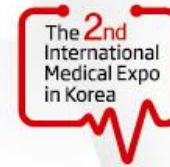
도움을 준 학회

대한가정의학회

대한소화기기능성질환운동학회

대한신경정신의학회

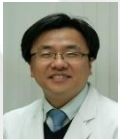
Chapter 09. 미세먼지, 신종 감염에 대해 관심 갖기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

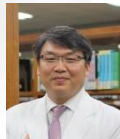
미세먼지로 인한 건강피해의 예방 및 신종 감염병에 대한 관심으로 안전한 대한민국을 만든다. 미세먼지 경보시에는 외출을 자제하고, 자가용 이용을 자제한다. 신종 감염병을 공부하며 손 위생과 호흡기예절을 지켜나감으로써 안전한 대한민국을 만든다.

저자 소개



이재갑 교수

한림의대, 한림대학교강남성심병원 감염내과



임종한 교수

인하의대, 인하대학교병원 직업환경의학과

도움을 준 학회

대한감염학회

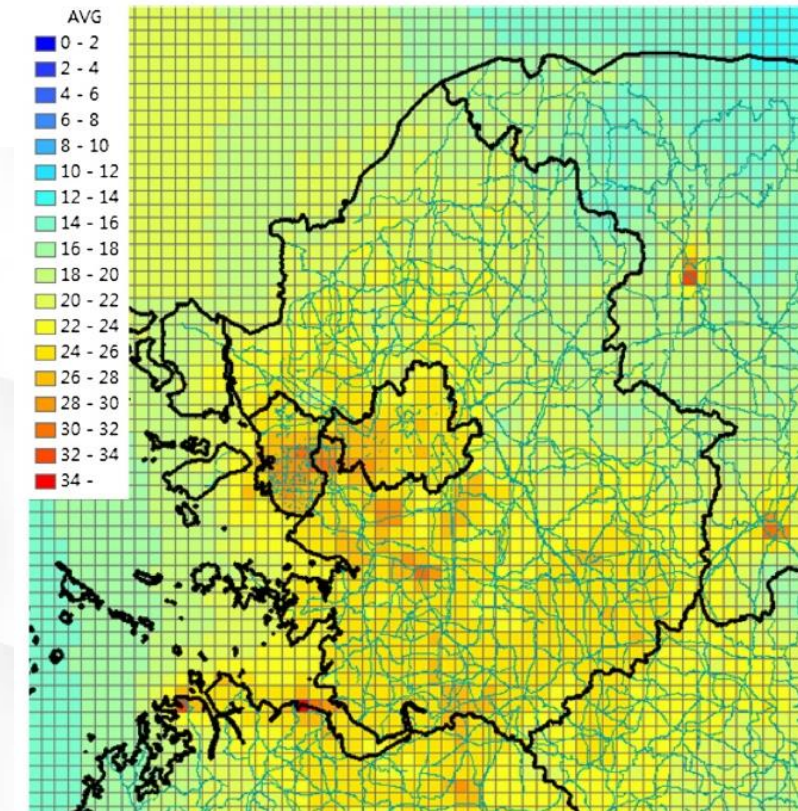
대한직업환경의학회 환경의학위원회

안전보건공단 산업안전보건연구원

Public-health impact of outdoor air pollution for 2nd air pollution management policy in Seoul metropolitan area, Korea

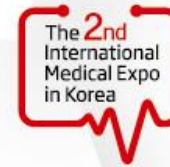
Jong Han Leem^{1*}, Soon Tae Kim² and Hwan Cheol Kim¹

결론: 이 평가는 현재 대기 오염 패턴의 공중 보건 영향을 추정한다. 대기 오염의 개인 건강 위험은 비교적 작지만, 시민들의 피해를 다 고려한 공중 보건 결과는 놀랍다. 초미세먼지 오염은 수도권 공중 보건 활동의 핵심 목표로 남아있다. 경제적 가치 평가에도 사용된 우리의 결과는 환경 보건 정책 옵션의 평가에 대한 결정을 유도해야 한다.



concentration without reducing air emissions at 2024.

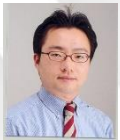
Chapter 10. 모바일 기기와 거리두기



미래의학과 건강수명
2017 대한민국 의학 학술제전
대한의사협회 제35차 종합학술대회
제19차 대한개원의협의회 춘계학술대회

과도한 스마트 기기 사용은 집중력 저하 및 안전사고를 유발하며 유아와 아동의 경우 특히 문제가 된다. 적절한 스마트 기기 사용법을 익혀 우울과 불안, 수면의 질 저하 등을 예방한다. 식사는 스마트폰 없이 하며 잠들기 2시간 전에는 스마트폰을 사용하지 않아야 한다. 또한 아이에게 스마트폰을 주지 않음으로써 정상적인 인지, 신체발달에 도움을 준다.

저자 소개



최정석 교수

서울의대, 서울대학교병원 정신건강의학과



김대진 교수

가톨릭의대, 가톨릭대학교서울성모병원 정신건강의학과

도움을 준 학회

대한의료정보학회

한국중독정신의학회

Changes of quality of life and cognitive function in individuals with Internet gaming disorder

A 6-month follow-up

Jae-A Lim, MA^a, Jun-Young Lee, MD, PhD^{a,b}, Hee Yeon Jung, MD, PhD^{a,b}, Bo Kyung Sohn, MD^{a,b}, Sam-Wook Choi, MD, PhD^{c,d}, Yeon Jin Kim, MD^a, Dai-Jin Kim, MD, PhD^{e,*}, Jung-Seok Choi, MD, PhD^{a,b,*}

Table 3

Significant results of the multiple regression analysis predicting the treatment response based on baseline cognitive scales and changes in the Internet addiction test scores.

Outcome variable	Significant predictors	<i>R</i> ²	Beta	<i>P</i>	95% CI	
					Lower	Upper
IAT	Digit span	0.657	-1.027	0.003*	-7.228	-2.123
	TMT B, s		-0.687	0.022*	-0.635	-0.064

CI = confidence interval, IAT = Young Internet addiction test, TMT B = trail making test B completion time.

* *P* < 0.05.

도움을 주신 분들

김종성 교수

충남의대, 충남대학교병원 가정의학과

박광식

KBS 의학전문기자

성미경 교수

숙명여자대학교 식품영양학과

신철민 교수

서울의대, 분당서울대학교병원 소화기내과

양혜란 교수

서울의대, 분당서울대학교병원 소아청소년과

유용규 원장

남문내과의원

이정은 교수

서울대학교 식품영양학과

이종찬 진료전문의

분당서울대병원 소화기내과

임경택 연구위원

산업안전보건원

정세영 교수

경희대학교 약학대학 위생약학/독성학실

정영철 교수

연세의대, 신촌세브란스병원 정신건강의학과

도움을 주신 학회와 단체 (25)

대한가정의학회

대한감염학회

대한개원의협의회

대한결핵 및 호흡기학회

대한금연학회

대한백신학회

대한비만학회

대한소아소화기영양학회

대한소화기기능성질환운동학회

대한소화기학회

대한수면의학회

대한신경정신의학회

대한암예방학회

대한예방의학회

대한의료정보학회

대한직업환경의학회 환경의학위원회

한국스포츠개발원

한국영양학회

한국정신분석학회

한국중독정신의학회

ALDH 연구회

권흥택, Wisuit PhD

PICO Entech

남동우, 이아영