

건강한 삶을 추구하는 지혜

김건열/서울의대 내과교수, 서울대 보건진료소장

“건강한 삶을 추구하는 지혜가 그 어느때보다도 필요한 시기에 살고 있다고 말할 수 있다. 건강은 거저 얻어지는 것이 아니고 돈주고 살 수 있는 것도 아니다.”

최근, 필자가 겸직근무하는 서울대학교 관악「캠퍼스」에서 실시됐던, 직원건강검진을 마무리짓고 나서, 여러가지 새롭게 느껴지는 생각이 많았다. 첫째는 매 2년마다 공무원신검이 보험관리공단 주관하에 실시되고 있는데도 불구하고 그 중간해에 다시 실시되는 신검이라는 예상이 틀려, 90%이상의 높은 수검률을 보여 스스로 놀랐다는 점과, 둘째는 우리나라 20~50대의 공무원층 건강문제, 질병 「패턴」이 새로운 모습으로 나에게 비쳐졌다는 두가지 소감이었다.

첫번째로 놀란 90%이상의 수검률에 대해서는 애당초 이 직장검진을 처음으로 계획할때부터 1년전에 공무원신검을 받은 사람(직장인)들이 그 다음해에 대학교 보건진료소에서 실시하는 검진에

과연 얼마나 응할 것이며 혈액검사(일반 혈액검사, 간장기능검사, 혈청콜레스테롤검사)에 피를 뽑는다고 할때 선뜻 나서겠느냐는 의문이 있어 의무조항이 아닌 자발적인 검진인 경우 대상인원의 절반도 못미칠 것이 아니겠는가 하고 전망했었다. 그러나 나의 예상은 완전히 빗나가 대상인원 929명중 95%이상의 수검률을 보여 요즘 사람들의 자기물관리, 건강관리에 대한 관심이 얼마나 큰가를 나타내주고 있다. 하기는 요즘 같은 「매스컴」 홍수속에서 진짜, 가짜 정도, 허위 과대 선전하는 의학정보, 범람하는 시대에 과연 누구말이 옳은지 혼돈속에 사는 20~50대 우리나라 중산층은 과연 무엇이 건강에 좋고 나쁜지, 그리고 무엇을 어떻게 하는 것이 자기건강에 좋은지를 찾으면서도 그릇된 정보속에 금전적으로 손실을 보기도하고 오히려 건강을 해치는 쪽의 건강관리요류를 범하고 있는 사람이 많아보여 건강에 대한 높은 관심도 못지않게 올바른 건강상식의 이해 보급이 시급함을 느끼게 하기도한다. 건강에 보탬이 된다는 말만 들으면 짐승의 종류, 장기의 구별에 불문코 그리고 국내·외를 막론하고 가격에

불구하고 섭취하는 것으로 이미 세계적인 명성(?)을 얻은 한국국민은 그러면 과연 우리나라국민이 세계에서 몇째가는 건강 국민으로 알려져 있는 것인지 스스로 자명한 대답을 해보면서 그 어느때 보다도 그리고 무엇보다도 우리에게 필요한 것이 올바른 건강상식과 실천이라는 점을 재삼 느끼고도 남음이 있다.

두번째로 느끼는 소감은 검진결과에 대한 판정후의 생각이었고 우리나라 질병 「패턴」에 대한 새로운 인식을 갖게 되었다는 점이었다.

929명의 수검자중 59명(6.4%)의 흉부 X-선 검사소견(직찰)이 흉곽전문의사의 눈에 임상진찰을 요하는 대상이었고 그중 2명은 폐암 의심환자였고 19명의 결핵관련 추가검사가 필요한 사람, 20여명의 기관지염, 기관지확장증의심환자 등이 색출되어 직장인 검진으로서는 비교적 정밀검사속에 결과판독이 이루어졌었다. (흉부X-선 직찰검사였다는데 의미가 더 있었음), 그러나 우리나라 인구에서 5%전후의 흉곽 X-선 검사 이상소견에 대해서는 결핵성, 비결핵성, 비활동성 질환 등을 포함한다면 그렇게

높은 수치는 아니다. 혈청「콜레스테롤」이상자가 80여명(8.6%)에 이르고 간기능검사 수치중 SGOT, SGPT수치가 상승되어 있는 사람이 61명(6.6%), 혈압 이상자 44명(4.7%) 등이 있다는 것은 현재 우리나라 성인층 성인병분포에서 어떤병이 문제질환으로서 대두되고 있는가를 잘 나타내주고 있다. 그리고 과거에 비해 달라진 것이 있다면 혈청「콜레스테롤」이상자가 8.6%나 되어 단일검사항목으로는 가장 이상자가 많이 색출된 검사항목이 되고 있다는 사실이였다. 혈청콜레스테롤이 높으면 혈관이 굳어지고 동맥경화증과 고혈압이, 그래서 심장을 둘러싸고 흐르는 관상동맥혈관이 좁아져서 협심증이나 심근경색증이 잘 생긴다는 이야기는 널리 알려진 사실이다.

이제 우리는 잘먹지 못하고 영양부족 상태에서 발병하는 전염성질환이나 결핍성질환을 앓아오던 우리선배, 조상들과는 달리 너무 많이 먹어서 생기는 과혈청지질증(過血清脂質症)과 그에 속발하는 심장혈관질환에 대해서 걱정을 해야 하는 시대에 와있고, 또 몸에 좋다면 아무것이나 집어먹는 악습때문에 초래될 수 있는 간장기능이상자들도 많아져 정말로 건강한 삶을 추구하는 지체가 그 어느때보다도 필요한 시기에 살고 있다고 말할 수 있다. 건강은 거저 얻어지는 것이 아니고 돈주고 살 수 있는 것도 아니다.

계획하고 실천하고 노력하고 땀흘려 얻어지는 값진 삶의 대가라는 개념화에, 지속적으로 추구하고, 생활화된, 건전한 삶의 방법을 터득하는 슬기로운 삶이 되어야 할 것이다. †

