

생명단축요인

김건열/서울의대 내과교수, 서울대 보건진료소장

모든 동물은 타고나는 수명이 있고 사람의 천수는 110~115세라고들 하고 있으나, 아직도 지구상의 인류는 50~70세 정도 살고 있고 오히려 일본여성에서만 80세이상의 평균 수명기록을 이룩하고 있다. 그러면 과연 사람은 왜 천수를 못살고 빨리 죽어야 하고 이런 감수요인은 무엇이겠는가 하는 것이 누구나의 의문이요, 좋은 세상을 사는 사람일수록 그렇게 느끼고 있을 듯 싶다.

그러나 이런 일련의 질문에 대해서 명쾌히 대답해줄 과학자는 아직 없고 다만 사람의 생명을 단축시킨다는 감수요인에는 어떤종류가 있느냐에 대해서는 많이 조사되고 있다. 물론 이런 감수요인들이 절대적인 것일 수는 없다. 인종, 연령, 성별에 관계없이 누구에게나 곧바로 해당되는 이야기는 아니겠지만 많은 사람들을 대상으로 한 생명보험회사 등의 통계자료를 근거한 정보인만큼 우리가 얻을 수 있는 정보중에서는 그래도 가장 신빙성 있는 자료로 인용할만한 정보라고 생각하고 있다.

20세가 지난 성인으로서 오늘의 시점에서 이름있는 유전병이나 전염병을 앓고 있지 않다면 우선은 조상 탓에 유전병

을 얻었다던가 전염병에 걸렸다는 투정은 못 가질것이고 앞으로 남은 인생은 자기자신의 생활양식과 체모가꾸기를 어떻게 하느냐에 따라서 자기 인생과 건강이 결정될 수 있다고 보아야 옳을 것이다. 그리고 현재로서 동양사람, 서양사람, 흑인, 남녀별로 평균수명에 대해 통계가 나와있어 생명보험회사에서는 이런 자료에 기초하여 생명보험금책정 및 지급의 근거를 잡고 있다고도 하고 있다.

이런 평균수명여명표에 의하면 우리나라 사람은 대개 68~73세로 나와있어 여자가 남자보다 오래사는 것으로 되어 있고, 이 평균수명에서 여러가지 종류의 수명감수요인이 작용하여 제 천수를 못살고 도중에 요절하는 경우가 생긴다는 것이 건강학, 공중보건학, 예방의학에서 이야기하는 건강위해 요소라고 할 수 있다. 이런 생명단축요인(감수요인)에는 흡연, 과음 등 40여가지의 요인이 관계하고 있는데 그중에서도 가장 크게 감수요인으로 작용하는 것이 역시 흡연과 지나치게 술을 마시는 것으로 되어 있다. 담배에 관한 흡연량과 감수년수와는 직접적인 반비례관계를 나타내고 있어 흡연은 인간생명단축의 제일의 원흉이라

고 인용되고 있고 하루에 두갑이상 흡연하는 사람은 비흡연자에 비하여 12년을 감수한다고 통계가 나와있어 골초흡연가가 금연만해도 10여년이상의 자기 생명을 되찾는다고 표현할 수도 있다. 또 담배를 하루에 1~2갑사이로 한갑이상 피우는 사람도 8년 감수하고 술을 과음하는 사람은 8~10년을 감수하는 것으로 알려져 있다. 따라서 술담배만 조절해도 많은 사람이 15년의 삶을 건질 수 있다는 것이다.

우리나라 성노인 특히 「엘리트」중에서 즐기고 있는 요즘세대의 술·담배의 평평 문화는 가히 우리나라 중견층의 황금같은 15년을 앗아가고 있는 세상의 그 무엇과도 비유할 수 없는 땅국병폐라고 까지 표현할 수가 있다.

술, 담배 이외로도 크게 수명단축요인에 작용하는 것은 결혼, 부부생활, 가정생활상태, 성인병 등 만성질환이환상태, 성격 등이고 기혼남녀가 혼자살때는 -8년, 심장병, 고혈압, 당뇨병, 위궤양 등 만성질환상태이면 -5년, 공격성 성격으로 성질잘내고 남과 다투기잘하는 사람은 -4년, 가까운 친척에 50세 이전에 심장, 혈관질환으로 사망한 예가 있으면 -4년, 남편없는 여자가 혼자살때 -3년, 체중과잉일때는 -3년 등으로 인용되고 있다. 주거환경오염으로 먹고 마시는 음식물오염, 숨쉬는 대기오염 등으로는 -5~10년까지 작용하고 있다고 믿어 술담배 다음으로 나쁘게 작용하는 감수요인이 바로 이 환경오염이라고 지적되고 있다. 실지로 우리주변에 생기는 암환자의 75%이상이 환경오염에 의한다고 연구보고되어 있기도 하다.



왜 사람들은 몸에 좋다고하면 그 사실 여부도 확인 않고 금전을 아낌없이 마구 분별없이 쓰면서 위에 열거된 여러가지 감수요인에 대해서는 일부러 외면한체 자기몸을 확대하고 있는지 이해할 수 없는 일이 매일같이 일어나고 있다고 할 수 있다. 세계 몇째가는 담배소비국, 술 소비량으로 몇째가는 술잘먹는 국민, 보약소비국으로 세계에서 한두번째가는 우리국민은 불행히도 40대 성인사망률, 질병이환율로도 세계 몇째가는 오명을 쓰고 있어 우리들의 건강관리와 국민의 건강을 지키는 지금까지의 노력이 무엇인가 부족하고 잘못된 방향이었음을 느낄 때가 많다. 하루빨리 사람의 건강을 담보로 돈을 버는 거짓 상술에 현혹됨이 없이 우선 감수요인으로 작용하는 건강에 나쁘다는 것부터 이겨내 체득하고 스스로의 건강을 쟁취하여 천수를 되찾고 누리는 슬기를 길러야 할 것으로 생각된다. 卄