

생활습관과 건강

—건강증진의 개념과 그 방법을 중심으로—

유 동 준 / 경희대 의대 교수

건강증진의 개념

건강증진(Health Promotion)의 개념이 공적으로 제기된 것은 1976년 캐나다 정부에서 발표한 소위 Laronde 보고서로부터 라고 인식하고 있다. 이 보고서에서는 건강, 질병 그리고 사망을 결정하는 요인을 유전, 환경, 생활습관 및 의료의 네 가지로 분류하고 그 각각이 건강에 미치는 비율을 정하였다.

이 4대요인들 중에서도 생활습관(Life Style)이 전체 건강의 60% 이상을 차지한다고 함으로써 건강의 결정요인으로서 올바른 생활방식이 가장 중요함을 강조하였다.

건강증진이란, 우리의 건강상태를 최상의 상태로 유지하려는 노력을 말하는데, 이것은 생활습관을 바람직하게 교정함으로써 가능하다는 것이다. 현재 우리가 영위하는 생활습관은 “건강”이라는 차원에서 볼 때 바람직하지 못한 점이 많고, 그 결과로 오늘날 많은 각종 만성 퇴행성, 신생물성, 또는 대사장애성 등의 질환이나 상병에 조기에 이환되어 고통을 받거나 사망하는 것으로 인식되고 있다. 따라서 비록 질병이나 장애가 없어 건강하다고 해도 그 상태는 반

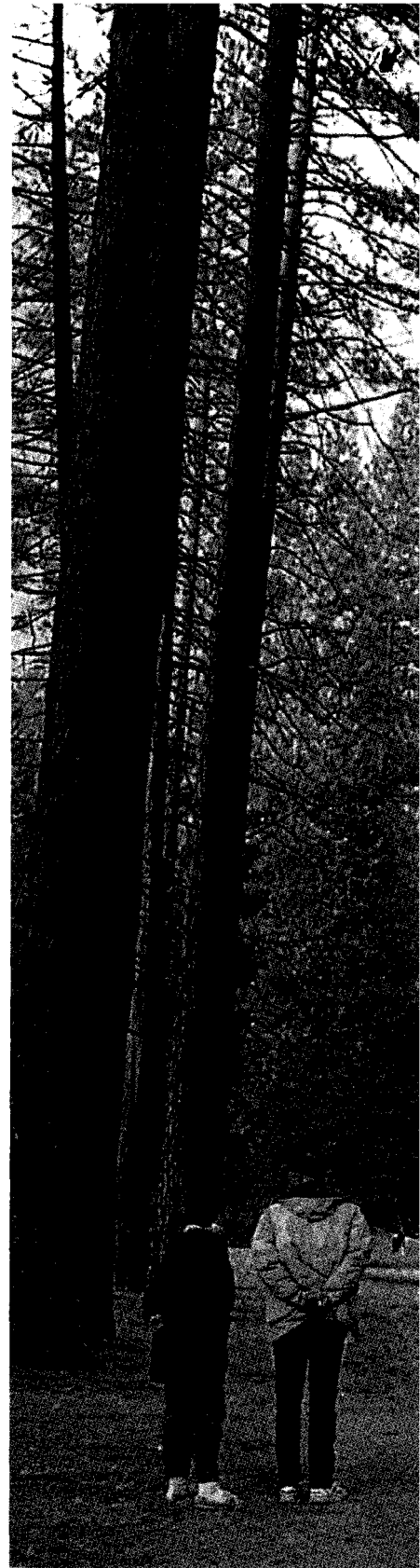
드시 최상의 건강은 아니고, 그 보다 더 나은 건강상태로 발전할수 있기 때문에 더 나은 “건강상태”가 되기 위해 노력할 필요가 있는 것이다.

올바른 생활습관이란?

건강증진에서 가장 중요한 요소인 올바른 생활습관이란, 사실 최근에 이르러 새롭게 발견된 것들이 아니고 이미 오래 전부터 일반 대중들 사이에 지체로써 또는 의학 특히 여러 전문분야에서도 예방의학의 발전에 힘입어 이미 잘 알려진 내용들이다.

예를 들어, 소식을 한다거나, 규칙적인 운동을 한다거나 또는 과도한 욕심을 버리라는 등의 생활방식들이 그것들이다.

그러나 그간 이러한 생활방식이 건강을 어떻게 증진시키는 지에 대한 의학적인 기전은 그렇게 잘 밝혀지진 않았다. 그런데 최근의 발전된 생리학, 영양학, 분자생물학, 역학 및 예방의학등의 연구결과에 의하여 그간 제안되어왔던 바람직한 생활습관이 건강증진과 어떻게 관련이 있는지 과학적으로 규명되고 있다.



그 방법과 내용

여기에서 바람직한 생활습관(또는 방식)이란, 예방의학적으로 밝혀진 여러가지 위험요인들을 피하거나, 이를 제거하거나 또는 이들을 최소화하는 생활방식, 우리몸의 세포에서 산화물질의 생성을 적게함으로써 노화의 촉진을 억제하는 생활방식, 그리고 과욕을 버리고 즐거운 마음을 갖는 생활, 즉 생리학적으로도 순응하는 생활방식들을 말하는 것이다. 이러한 생활방식대로 일상생활을 영위하면 우리는 신체적, 정신적 그리고 사회적으로 안락한 기능을 유지하게 되며 최상의 건강상태로 안녕을 증진시킬 수 있다는 것이다.

과거에 위생적인 생활방식이 전염병의 위험으로 부터 벗어나는 가장 바람직한 생활방식이라는 것이 알려진 후 일반 대중들의 대부분이 보편적으로 위생적인 생활을 습관화 하기까지는 약 50~60년이 소요되었다고 한다. 마찬가지로 현재 우리가 가장 큰 과제로 당면하고 있는 비전염성의 만성·퇴행성질환, 소위 "성인병"의 위험으로 부터 벗어나서 유전적으로나 생리적으로 정명(Life Span)이 되는 120세 내외의 천수를 건강하게 영위하기 위해서는 현재의 생활방

식을 바람직한 새로운 생활습관(Life-Style)으로 바꾸어야 한다는 것이다.

그러나 비록 어떤 생활이 올바른 생활방식인지를 일반 대중들이 알고 있다고 해도, 보편적으로 그러한 생활습관대로 생활을 바꾸기 위해서는 상당한 기간(오랜 세월)이 소요될 것으로 생각된다.

예를 들어 흡연자들이 담배를 피우는 행위가 건강에 해롭다는 것을 알지만 실제로 금연하기까지는 상당한 기간 노력이 필요한 것과 같다.

다음에선 건강증진의 내용에 있어서, 실제로 중요한 몇가지 바람직한 개인의 생활습관에 대하여 간략히 설명하고자 한다.

I. 식습관

건강증진에 가장 크게 영향을 미치는 것이 식습관이다. 바람직한 식습관의 가장 중요한 원칙은 영양소가 고르게 함유된 소박한 음식을 적당량 섭취하는 것이다. 영양소를 고르게 섭취하는 것은 이미 영양학에서 오래전부터 제안된 내용이다. 최근 우리나라 국민들의 식습관과 그 내용을 살펴볼 때, 영양을 고르게 섭취하는 점에서는 그렇게 큰 문제는 없는 것으로 보인다. 그러나 요사이 우리는 쉽게 과식하는 식습관을 갖고 있다. 즉 우리가 일상생활을 영위하기 위하여 하루에 필요한 열량보다 더 많은 열량을 섭취하고 있다는 것이다. 그리하여 과체중이나 비만이 많아지고 이로 인하여 적성이 낮아지고 또한 각종 성인병



으로 이환될 위험이 높아지고 있다. 또한 과식의 결과로 더 많은 산화물질이 생성되고 이로 인하여 노화가 촉진되고 퇴행성 변화가 더 빨리 일어나 그 만큼 건강은 나빠지게 되는 것이다.

다음으로 소박한 음식이란, 일반적으로 채식을 주로 하여, 지방이 적고 현미나 잡곡이 많이 포함된 음식으로서 인공적으로 정제 내지는 가공하지 않은 음식물을 말하는데, 이러한 음식은 열량이 낮고, 대장의 건강과 지방질의 대사에 중요한 역할을 하는 섬유소를 많이 함유하고 있을뿐만 아니라, 생성된 산화물질(酸化物質, Free Radical)을 중화하는 항산화물질인 비타민C, 베타카로틴, 그리고 토코페롤 등이 많이 함유되어 있어 노화를 억제하는 효과가 있다고 설명되고 있어 바람직한 식습관이 되겠다.

II. 신체적 활동

신체적 활동, 즉 규칙적인 운동이 건강증진에 절대적으로 도움이 된다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 최근의 여러 연구들은, 특히 규칙적인 운동은 우리의 건강을 증진함은 물론 정상적인 노화과정을 늦게 하는데 절대적으로 필요함을 밝혀내고 있다. 다시말하면, 운동을 정기적으로 하지 않으면 노화가 촉진되어 조기에 건강을 상실하고 각종 퇴행성 질환에 빨리 이환되어 일찍 사망하게 된다는 것이다.

우리 체내 조직의 모든 세포가 기능을 다하기 위해서는 충분한 양의 산소가 필요하다. 규칙적으



로 운동을 하지 않으면 우리의 심폐기능이 약화되어 필요로 하는 산소를 충분히 공급하지 못하게 된다. 그러면 모든 세포, 조직 그리고 기관들이 그 기능을 발휘하지 못하기 때문에 건강상태는 나빠지게 되며, 또한 산소부족으로 세포들의 업무량은 상대적으로 더 많아지게 되어 산화물질의 생성은 더 높아져 노화는 더욱 촉진된다고 한다.

III. 흡연, 음주, 각종 약물 남용

우리의 생활습관 중에는 각종 약물에 의존하여 정신적, 사회적으로 부족한 부분을 보상하는 나쁜 습관이 있는데 흡연, 음주 그리고 각종 약물 등이 바로 그것들이다.

이런 생활습관에 의하여 건강을 상실하고, 노화는 촉진되며 그 결과 각종 퇴행성, 신생물성, 그리고 대사장애성 질환등에 일찍 이환되어 빨리 사망하는 것이다.

이러한 사실은 이미 수많은 역학적인 실험이나 연구에 의하여 증명된 것이다.

IV. 스트레스

현대인이 Stress속에서 생활하는 것은 현대인의 생활가치관 때문일 것이다. 현대인은 1차적으로 자기와 자기가족의 보다 나은 물질적인 풍요와 사회적인 명성을 얻기 위하여 많은 노력을 하고 있다. 이 과정에서 과도한 "스트레스"를 받게되어 노화가 촉진되고 각종질환에 쉽게 이환된다. 따라서 지나친 욕심이나 야심을 자제하는 생활을 해야 한다. 그러기 위해서 재물이나 명성이 그렇게 중요한 것은 아니라는 가치관을 갖는 생활방식으로 바뀌어야 할 것이다.

V. 기타

이외에도 여러가지 생활습관의 개선이 제안되고 있다. 유아의 모유양육, 올바른 자녀교육, 청소년들의 올바른 생활관 교육, 건전한 성생활, 노인들의 식생활지도, 올바른 직업의식, 등 여러 생활방식의 문제들이 논의되고 있다.

위에서 말한 여러가지 문제의 생활방식들을 바람직한 생활습관으로 바꾸어 실천하여 최상의 건강수준을 유지토록 더욱 노력하여야 하겠다. A