

삶의 질 향상을 위한 국민건강증진운동



김 일 순

연세대 의과대학교수
한국금연운동협의회장

건강증진은 특히 우리나라에서 1990년대에 들어와 급속하게 발전하고 있는 개념이다. 건강증진이란 용어나 개념을 누가 제일

먼저 기술했는지는 잘 모르지만, 건강증진의 개념은 개개인의 생활방식이나 행동이 건강이나 질병과 관련이 있다는 생각을 갖게 된 오래 전부터 서서히 발전해 왔다고 할 수 있다. 1920년 C.E.A Winslow가 내린 공중보건(Public Health)의 정의에서 공중보건의 내용을 나열했는데 그중에 건강의 증진(Promotion of Health)을 포함하였다.

그러나 당시 아무도 건강증진에 대해 구체적으로 기술한 사람은 없다. 당시로

서는 건강증진 개념을 구체화할 수 있는 환경 여건을 거의 갖고 있지 못하였기 때문이다.

건강증진 운동은 어쩌면 유행하다 말 또 하나의 유행어에 불과하다고 생각하는 분도 있겠지만, 건강증진이야말로 현대의학의 발전결과로 나타난 마지막 꽃이라고 생각한다. 건강증진은 인류역사 이래 지속적으로 변화해 온 질병과 건강의 양상 그리고 최근의 급속한 보건 의료의 지식과 기술의 발전 그리고 경제와 교육수준의 향상 등으로 인한 보건 의료 환경의 급격한 변화의 결과로 나타난 건강생활운동이며 적어도 21세기의 인류의 생활방식들을 지배할 운동이라고 생각한다.

건강증진 개념은 1980년대에 들어와서 본격적으로 발전하기 시작했으며, 1990년도에 들어와 미국(Healthy People 2000)과 캐나다(Laronde Report) 정부에서 가장 먼저 구체적인 정책으로 실행하기 시작함으로써 이제 세계 모든 나라의 보건정책에서 대단히 중요한 자리를 차지하게 되었다.

세계 보건기구에서도 건강증진을 미래 사회의 가장 큰 과제로 선정했으며 우리나라에서도 1995년에 건강증진법을 제정하였고, 1996년에 이 법이 정식으로 발효되었다. 많은 민간단체들도 건강증진 운동에 참여하고 있다.

건강증진개념이 나타나게 된 역사적 시대적 배경

인류의 역사가 시작된 이래 인류는 질병으로 고통을 받았고 또한 질병으로 사망해 왔기 때문에 질병을 극복하는 일은 우리 인류에게는 가장 큰 과제일 수밖에 없었다.

질병의 발생을 극복하는 길은 그 발생의 근본 원인을 알아 그 원인을 제거해야 가능하다. 의학의 발전 역사를 보면 인류가 새로운 질병을 만날 때마다 상당히 오랜 기간 연구하여 그 질병 발생의 근본원인을 찾아내어 질병을 극복하는 형태로 발전해 왔다.

선진국에서는 금세기 초반까지 그리고 우리나라는 대개 1960년대 말까지 감염병으로 인한 사망이 사망원인의 주종을 이루었다.

수백년에 걸친 감염병에 대한 의학적인 연구결과 감염병 발생의 근본 원인을 찾아냈고 이 원인을 제거함으로써 감염병의 대부분을 극복할 수 있게 되었다. 감염병이 발생하는 가장 큰 원인은 가난과 무지였음을 알게 되었다. 즉 감염병의 근본 원인은 세균이나 육체적인 것이 아니라 사회전반의 미개발에 의한 것이

건강증진이야말로 현대의학의 발전결과로 나타난 마지막 꽃이라고 생각한다.

다. 가난과 무지의 결과 영양부족, 환경 위생, 공중위생, 개인의 위생개념의 미비 그리고 이로 인한 세균의 번식과 감염기회의 확대가 감염병의 원인인 것이다. 따라서 대부분의 감염병은 의학을 포함한 과학의 발달, 교육수준과 경제수준의 향상에 힘입어 무지와 가난에서 벗어남으로서 극복할 수 있었던 것이다.

어떻게 보면 감염병시대를 종지부 짚는 가장 중요한 생활개념은 위생개념이라고 할 수 있다. 위생개념은 Robert Koch가 세균을 발견하기 오래 전부터 대두하고 있었다. 그 개념이 학자간에는 물론 일반 국민들이 이해하기에 너무 힘든 개념이어서 곧 생활화할 수 없었다. Robert Koch의 세균의 발견은 위생개념을 일반인들에게 이해시키는 데 절대적인 역할을 하였다.

미생물학에서는 물론이겠지만 예방의 학적인 입장에서도 지난 시대 의학의 발전중 세균의 발견만큼 위대한 발견은 없었다고 생각한다.

세균의 발견으로 위생의 개념을 완전하게 정립하였고, 교육수준과 경제수준의 향상등으로 공중위생문제를 많이 해결하였으며, 위생개념을 일반국민들이 생활화함으로써 대부분의 감염병을 성공적으로 관리할 수 있게 된 것이다.

Robert Koch가 세균을 발견한 후 국가가 공중위생문제를 대거 정비하고 일반 국민들이 보편적으로 위생개념을 생활하기 까지 선진국은 약 50~60여년 그리고 우리나라는 60~70년이 소요됐다.

감염병의 관리방법을 알게 됨에 따라 우리의 생활방식은 크게 변하였고 우리의 생활의 질도 크게 향상하였다. 상·하수도 시설의 설치, 분뇨와 쓰레기 처리, 해충과 설치류의 제거 및 격리 그리고 개인위생 등이 우리생활 방식을 지배했고 또한 크게 변화시켰다.

감염병을 성공적으로 관리할 수 있게 됨에 따라 인류의 평균수명이 거의 두배로 급격하게 증가하여 70세를 상회하게 되었다.

이로서 과거에는 상상할 수 없었던 건강하게 오래사는 사람들의 수도 급격하게 증가하기 시작하였다. 동시에 인류는 새로운 질병들을 만나게 되었는데 이들이 소위 성인병이라고 일컫는 퇴행성 질환(退行性疾患), 신생물성 질환(新生物性疾患) 그리고 대사성 질환(代謝性疾患)들이다.

의학에서는 지난 50~60여년간 이들 질병 발생의 근본 원인을 찾아내는데 모든 노력을 기울였으며 이제 이들 성인병의 발생원인을 거의 밝혀냈다. 전염병의

극복을 위해서는 미생물학의 발달이 크게 기여했듯이 성인병의 관리를 위해서는 분자생물학(分子生物學)의 발전이 크게 기여하였다.

성인병의 발생 원인은 유전적인 요인과 생활환경적인 요인과의 상호관계로 설명하고 있다. 유전적인 요인은 우리가 바꿀 수 없지만, 생활환경의 요인이란 바로 우리의 생활습관 또는 생활방식을 말하는 것이다.

즉 현재 살고 있는 우리의 생활 방식에 문제가 있어 또는 잘못이 있어 그 결과로 각종 성인병이 생긴다는 것이다. 과거 위생적인 생활을 함으로서 전염병을 극복할 수 있었듯이 우리의 생활방식을 개선함으로써 대부분의 성인병을 극복할 수 있다는 것이다.

건강한 생활방식 즉 성인병을 극복할 수 있는 생활방식은 또 다시 우리생활의 구석구석에 큰 변화를 가져오게 된 것이며 이를 통하여 삶의 질을 더 한층 높일 수 있을 것이다.

건강개념의 발전

그간 의학은 각종 질병과 환자가 너무나 많아 질병의 진료에 거의 대부분의 정력을 소모함으로써 건강에 대해 관심을 가질 겨를이 없었다. 단지 막연하게 건강이란 질병이 없는 상태일 것이라는 정도의 개념을 갖고 있었다. 세계보건기구에서 건강의 정의를 내린바 있지만 그것은 하나의 멋있는 구두선으로 생각했을 뿐이다.

그러나 최근의 노화(老化)와 노화기전(老化機轉)에 대한 이해의 증진 그리고 소위 성인병 발생 원인 개념의 발전 그리고 건강수요의 급속한 증가로 건강의 개념도 발전하기 시작하였다.

건강은 질병이 아니면 건강이라는 이분적(二分的) 개념이 아니고 건강도 대단히 건강한 경우에서부터 별로 건강하지 못한 상태 등의 스펙트럼을 이룬다는 사실을 알게 되었고 또한 適性(fitness)이라는 개념도 있음을 알게 되었다. 뿐만 아니라 별로 건강하지 않은 사람도 노력하면 더 건강한 상태로 향상할 수 있고 또한 적성 수준이 낮은 사람도 노력하면 적성을 향상시킬 수 있다는 사실도 알게 되었다. 여기에서 건강증진의 개념이 발전하기 시작하였다.

건강이란 차원에서 볼 때, 질병의 진료는 가장 소극적인 개념이고 다음으로 소극적인 개념이 조기진단 조기치료의 개념이고 예방의 개념도 적극적인 개념이기 보다는 소극적인 개념이다. 예방보다 더 적극적인 개념이 건강유지의 개념이며, 가장 적극적이고 긍정적인 개념이 건강증진 개념이다. 한때는 질병의 예방이 가장 적극적인 개념으로 인식했으나 예방도 이제 건강증진에 비하면 상대적으로 소극적인 개념이 되었다.

건강증진운동의 내용

건강증진운동은 바람직한 생활방식으로 살아 성인병에 이환됨이 없이, 주어진 정신적 육체적 기능을 극대화하여 삶

의 질을 최대화하는 운동이다. 따라서 건강증진 운동의 내용에는 가장 바람직한 식습관은 무엇이며, 몸은 어느정도 움직이며 사는 것이 좋으며, 그간 쾌락을 위하여 사용해 온 각종 약물(담배, 술 그리고 각종 약물)의 사용은 왜 해서는 안되며, 올바른 생활태도와 가치관, 올바른 인간관계 그리고 올바른 사회생활 등등을 포함한다.

21세기의 사람들은 어떠한 생활을 할 것인가? 하는 의문은 미래학자들의 관심의 대상이다.

건강증진 차원에서 볼 때 미래의 사람들의 생활방식이 어떻게 변하리라는 것을 짐작할 수 있다. 고른 영양과 꼭 필요한 양의 음식을 섭취할 것이며, 식습관에서는 맛 보다 건강을 더 중요시 할 것이며, 과체중인 사람은 거의 없을 것이다.

모든 사람들이 부지런하고 몸을 많이 움직이는 생활을(좌식생활에서 벗어나는 것이며)할 것이다. 담배를 피우는 사람은 없어질 것이며, 과음과 폭음하는 사람도 없을 것이다. 전반적으로 절제된 생활을 할 것이다. 지나친 욕심과 야심을 피함으로서 스트레스문제를 해결할 것이며 이기주의적이고 개인주의적인 생활방식보다는 남과 더불어 서로 사랑하고, 섬기며, 도우면서 살아가는 생활방식을 갖게 될 것으로 생각한다. 누구나 100세 이상을 건강하게 사는 시대가 될 것이다.

미래는 지금보다 훨씬 나은 세상이 되지 않을까! ♣