

적극적 건강관리

이주열 · 한국보건사회연구원 책임연구원

1. 적극적 건강관리의 의미

최근 고혈압, 당뇨 등의 만성 퇴행성 질환이 급속히 증가하고 있다. 만성 퇴행성 질환의 발생은 과거처럼 자연의 병원체에 의한 것이 아니라 주로 사람들의 잘못된 건강습관이나 생활양식 등 건강과 관련된 행동적인 요인에 의한 것으로 병원 치료만으로 해결할 수 없는 것들이 대부분이다.

비록 치료를 하더라도 병이 걸리기 이전의 건강한 상태로 회복될 수가 없으며 더 이상의 악화를 예방하기 위한 질병 관리이므로 개인의 사회생활에 치명적인 문제를 일으킬 뿐만 아니라 적지 않은 경제적 및 사회적 손실을 가져오게 된다.

따라서 건강 관리를 하는 효과적인 방법은 질병 발생 후 치료에 의존하는 소극적인 대응이 아니라 질병 발생 이전에 건강 생활 실천을 통해 건강을 향상시키거나 질병에 대한 대응 능력을 키우는 적극적 자세이다.

건강 향상이라는 관점에서 볼 때 질병 예방이 단지 질병 발생 예방이나 질병의 악화 및 후유증 예방 등을 목적으로 하고 있어 소극적인 의미의 건강 향상 방법이라고 한다면, 적극적 건강 관리는 건강할 수 있는 잠재력을 길러 건강을 유지·증진시키는 것으로 전문적인 치료보다는 건강할 때 자신의 건강을 스스로 관리하는 데 역점을 둔다.

2. 건강을 위한 생활 습관

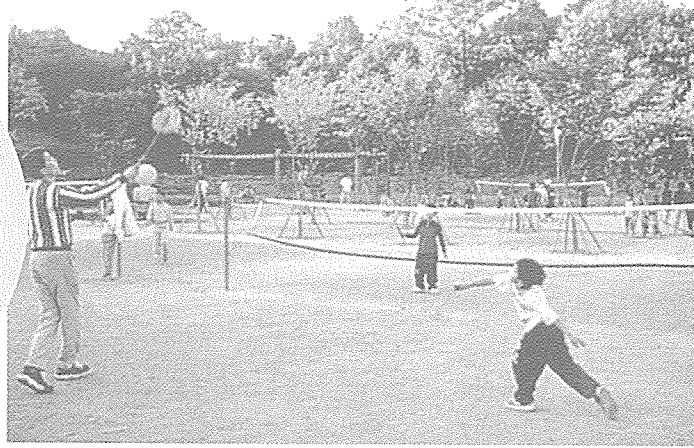
건강을 결정하는 요인에는 환경, 생활양식, 보건 의료, 유전 요인 등이 있으며, 과거처럼 주요 건강 문제가 급성전염병 시대에는 건강 관리에 치료 중심의 의료가 강조되었으나 오늘날 건강 문제 해결에는 보건 의료 문제보다는 환경 및 생활양식의 개선 문제가 부각되고 있다.

미국의 캘리포니아주 Alameda County에서 1965년부터 시작된 조사는 생활 습관이 건강 수준이나 수명에 중요한 영향을 준다는 것을 보여준 대표적인 사례라 할 수 있다.

Belloc와 Breslow 교수는 건강 실천과 신체 건강 수준에 영향을 주는 7가지 생활 습관 변수를 찾아내었는데, ① 아침 식사를 한다 ② 간식은 피하거나 전혀 하지 않는다 ③ 밤에는 7-8시간 정도 수면을 한다 ④ 술은 적당량을 마시거나 안 마신다 ⑤ 금연을 한다 ⑥ 정상적인 체중을 유지한다 ⑦ 규칙적인 운동을 한다 등이다.

또한, Breslow 와 Belloc 교수는 5년반 동안 6,928명을 추적 조사한 결과, 45세

적극적 건강 관리 방법은
멀리 있거나 어려운 것이 아니라
우리 일상생활 속에 있으며,
그 실천은 자기 스스로 하는 것이다.
무엇보다 중요한 것은
자기 건강은 자신이 책임진다는 의식이다



< 표 > 국민건강생활지침

- ① 청결을 생활화 합시다.
- ② 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다.
- ③ 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
- ④ 과음하지 말고 담배는 피우지 맙시다.
- ⑤ 규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다.
- ⑥ 일하며 보람찾고 즐거운 마음으로 살아가읍시다.
- ⑦ 공공질서 지키며 안전사고를 예방합시다.
- ⑧ 아껴쓰고 적게 버려 건강한 환경을 만들읍시다.

의 남자가 7가지 건강 생활 습관을 중 3개 이하만을 실천할 경우는 평균 기대 여명이 21.6년인데 비하여 6가지 이상을 실천할 경우는 평균 기대 여명이 33.1년으로 11년 6개월이나 더 연장되는 것을 밝혔다.

1900년에서 1970년 사이의 생명 과학 분야의 발달이 45세 남성의 기대 여명을 단지 4년 연장한 것과 비교할 때 건강 행위 실천이 건강 관리에서 얼마나 중요한지를 보여주는 사례이다. 아울러 이러한 결과는 적극적 건강 관리의 실천 방향이 무엇인가를 보여준다.

우리 나라도 개인의 적극적 건강 관리를 유도하기 위하여 1984년 7월 『국민건강생활지침』을 마련하여 바람직한 건강 생활 습관을 유도하고 있으며, 1993년 10월에 새롭게 개정하여 현재는 8개의 실천 과제(표 참조)를 강조하고 있다.

제시된 실천 과제는 새로운 내용이라기 보다는 누구나가 중요성을 인식하고 있으면서도 실제 생활에서 간과하고 있는 부분들이라 할 수 있다. 적극적 건강 관리는 자신의 건강을 유지·증진시키기 위하여 일상생활 속에서 제시된 건강 실천 과제를 평소에 생활화하는 것이다.

그러나 적극적 건강 관리를 위한 건강 생활 실천은 간단히 성취되지는 않는다. 왜냐하면, 이미 우리가 가지고 있는 건강 생활 습관은 어떤 것이든지 오랜 시간 속에서 길들여져 온 것이므로 설사 그것이 건강에 해롭다고 하더라도

쉽게 바뀌어지지 않기 때문이다. 여기에 적극적 건강 관리에 대한 보건 교육·홍보의 어려움이 있다.

따라서 적극적 건강 관리를 위해서는 개인뿐만 아니라 국가의 역할도 중요하다. 질병 예방이 건강 진단이나 조기 치료, 예방 접종 등의 의료 서비스와 건강 보호적 환경 위생 및 안전 시설 등이 주요 수단이 되고 있는데 비하여, 적극적 건강 관리에서는 개인의 행동 개선을 유도하기 위한 보건 교육이나 법규 제정과 운동 및 휴양 시설 확충 등 사회적, 환경적 조치가 필요하다.

질병 예방 서비스가 대부분 의료 전문인에 의하여 주어지는 것인데 비하여 적극적 건강 관리를 위한 행동 변화는 개인 자신의 의지와 노력에 의하여 좌우되며, 이러한 행동 변화를 유도하고 지속적으로 자기 건강 관리(self-care)를 할 수 있는 사회적 기반이 필요하다.

3. 맺음말

그 동안 일반인들은 자기 건강을 의료 전문가들에게 지나치게 의존함으로써 건강 관리에 대한 권리와 의무를 간과해 왔다. 건강의 중요성을 인식하면서도 질병에 걸리면 당연히 의료 전문인이 자신의 건강을 돌보아 줄 것으로 생각하고 일상생활은 건강관리와는 거리가 먼 경우가 대부분이다.

적극적 건강 관리는 그 동안 건강 행태에 대한 새로운 변화를 의미한다. 건강 생활 습관의 실천은 현대의 치료 중심의 건강 관리의 한계를 극복하고 각 개인의 주체성을 높일 수 있는 방법일 뿐만 아니라 자신의 건강을 자신이 책임질 수 있는 실질적인 수단이다.

또한, 지나치게 전문화되어 있는 의료의 영역을 일상적인 생활의 영역으로 바꾸는 것이다. 적극적 건강 관리 방법은 멀리 있거나 어려운 것이 아니라 우리 일상생활 속에 있으며, 그 실천은 자기 스스로 하는 것이다. 무엇보다 중요한 것은 자기 건강은 자신이 책임진다는 의식이며 건강할 때 건강을 지키는 것이다. 77