

건강수명 늘리기



김 상 형
전남대학교병원장

건강수명은 평균수명에서 질병이나 부상으로 인한 평균적 장애기간을 뺀 것이다. 이는 오래 사는 것이 상으로 편안하게 사는 것에 초점을 맞춘 것으로 삶의 질을 나타내는 지표이다.

우리국민의 수명은 2005년을 기준으로 남성 75.1세, 여성 81.9세로 평균 78.6세이다. 그런데 건강수명은 68.6세(남성67.4세, 여성69.6세)로 10년은 질병이나 각종 부상 등으로 제대로 된 삶을 살지 못한다. 즉, 우리나라 사람은 일생 동안 10년간은 질병이나 사고로 인한 통증, 신체적 불편, 정서적 불안 및 우울감에 시달린다는 의미다. 또한, 여성이 남성보다 6.7세 더 살지만 건강수명 차이가 2.2세에 불과한 것은 여성들이 관절염과 우울증 등 남성보다 질병이 많아 건강이 나쁜 상태로 더 오래 산다는 분석이다.

인간의 생애 중에서 건강하게 사는 기간, 즉 질병이 없는 기간이 건강기간이고 곧 이것이 건강수명이다. 태어난 아기가 향후 질병이 없이 건강하게 살아가는 기간이 건강수명이라는 것이다. 일생 동안 건강한 삶의 기간은 남성이 여성보다 평균수명이 더 짧음에도 불구하고 상대적으로 더 길다. 이는 여성들이 남성들보다 더 자주 아프다는 것을 의미한다.

여성인 남성보다 건강기간이 짧다는 것은 다음의 세 가지 때문으로 간주하고 있다. 첫째는 여성이 남성에 비해 민감하기 때문에 동일한 정도의 불편함도 상병으로 간주하여 호소하는 경향이 크다는 것이다. 아픔에 대한 반응으로 여성이 남성에 비해 약을 더 복용하고 병원을 더 찾으며, 활동이 제한되고 병석에 누



워 있는 기간이 더 길다. 둘째는 여성은 임신과 출산 때문에 실제로 병을 가질 가능성이 더 높다는 것이다. 생리를 시작으로 임신과 분만 그리고 산욕기를 거치면서 여성과 관련된 질환이 더 잦을 수 있고 이는 폐경기까지 지속될 수 있다. 셋째는 여성의 질병이 덜 치명적이어서 병을 앓고 있는 기간이 길다는 것이다.

여성은 국가 경쟁력의 원천인 '절반의 국민'이며, 국가의 미래를 짊어질 국민을 재생산하는 '모성'이다. 한 국가의 사회 경제적 수준이나 보건의료 수준이 낮아서 여성이 건강하지 못하면, 그대로 태아 건강에 반영되어 건강하지 못한 아기가 태어나게 되어 국민건강에 나쁜 영향을 미치게 된다. 따라서 여성건강을 지키고 증진시키는 것은 '가장 값진 투자'라는 것이 세계 보편의 인식이다.

과거 한 나라의 건강수준 향상의 중요한 목표는 평균수명 향상이었다. 그러나 이제 21세기에는 삶의 질 향상이라는 목표로 전환되었고, 사회가 고령화될수록 건강수명을 늘리는 일이 국가 보건정책의 핵심이 되었다.

급속한 고령화에도 불구하고 한국인의 건강성적표는 낙제점을 면치 못하고 있다. 건강하게 오래 사는 건강수명과 평균수명을 늘리는 길은 좋은 생활양식과 바람직한 건강행위의 실천으로 성인병이라 불리는 '생활행태관련질환(life-style related disease)'을 줄이고 사고를 줄이는 것이 중요하다. 좋은 생활양식과 바람직한 건강행위들이 최상의 건강을 달성하는데 58% 이상 기여한다고 한다. 앞으로 개인뿐만 아니라 나라의 건강과 관련된 문제는 현재 자신이 선택하는 행위들에 의하여 결정될 수밖에 없다. 