

한국인의 건강수준과 행태의 변화에 관심을



金 駙 舜
한국 건강증진학회 회장
연세의대 명예교수

이제 질병중심의 의료에서 건강을 증진하는 것을 더 중요하게 여기는 시대가 되었다.

질병의 발생 원인을 잘 모르던 시대에는 질병의 치료가 유일한 대응방법이었다. 수천 년 동안 인류의 고통과 사망원인이었던 전염병의 원인이 비위생적인 생활환경에 의한 세균의 번식과 전파에 의한다는 것을 알게 되고 나서 전염병의 관리에 치료에서 보건교육을 중심으로 하는 공중보건(public health)으로 옮겨졌고, 공중보건에서는 위생적인 생활방식으로서의 변화와 전염병의 감염경로 차단 등의 접근방법으로 대부분의 전염병을 효과적으로 관리할 수 있게 되었다. 이제 전염병을 완전히 근절하지는 못했지만 일반 국민들이 전염병에 이환 되거나 전염병으로 사망할 확률은 극히 낮아졌다.

전염병의 효과적인 관리로 인류는 그 어느 때보다 건강하고 장수하게 되었지만 인류는 다시 만성퇴행성 질환이란 새로운 질병으로 고통을 받고 사망하게 되었다. 1980년대까지 의학에서는 왜 만성퇴행성질환이 발생하는 지에 대해 잘 알지 못하고 있었다. 따라서 질병의 치료에 모든 노력을 경주할 수밖에 없었다. 다행히 최근 20년 사이에 만성퇴행성질환의 주요 발생원인에 대한

개념이 발전하여 이제 그 위험 요인과 예방법의 많은 부분을 알게 되었다.

만성퇴행성질환의 주요 발생원인은 우리의 잘못된 생활방식(life style)에 의한다는 것이다. 잘못된 생활방식이란 우리의 식습관, 운동습관, 스트레스 그리고 흡연, 음주와 같은 독성물질의 섭취 등과 관련된 생활방식을 말한다.

과거 전염병시대에 위생(hygiene)이라는 관리 개념이 새롭게 나타나 대부분의 전염병을 극복하

는데 도움을 주었듯이 만성퇴행성질환의 관리를 위해 건강증진(health promotion)이란 새로운 개념이 나타났다. 건강증진 개념은 우리의 잘못된 생활방식을 올바

른 방향으로 바꾸어 줌으로써 만성퇴행성 질환을 극복하여 건강하게 오래 살게 도와준다는 것이다. 많은 학자들은 전염병을 효과적으로 관리할 수 있었듯이 앞으로 건강증진의 접근방법으로 대부분의 만성퇴행성질환을 효과적으로 관리할 수 있는 시대가 올 것으로 예상하고 있다.

현재의 의료보험, 의료산업, 의료전달제도, 의학 및 의료 인력의 교육 등 모든 것은 과거 만성퇴행성질환의 발생원인을 몰라 진료만이 유일한 대처방안이라고 여겼던 시대에 나타난 가장 값비싸고 비효율적인 제도들이다. 이제 가장 적극적

이고 효율적이고 근본적인 접근 방법은 보건화적이고, 예방적이며, 건강증진적인 접근방법이다. 의료적인 패러다임에서 보건적인 패러다임으로 바꾸어야 한다는 것이다.

그 동안 의료계는 물론 정부의 정책이나 예산 배정도 전부 환자에 대한 진료에 초점을 맞추었다. 이제 질병이 아닌 여러 건강지표와 변화에 관심의 초점을 맞추어야 하며, 국민들의 건강행태와 변화에 관심을 가져야 한다. 국민들의 식습

관, 운동정도, 스트레스의 내용 그리고 흡연, 음주 등의 생활방식의 현황과 변화에 대해 관심을 가져야 한다. 그리고 바꾸어 주어야 할 잘못된 생활방식은 무엇이며 그러한 생활방식을 바꾸어 주었을 때 과

건강증진 개념은
우리의 잘못된 생활방식을
올바른 방향으로 바꾸어 줌으로써
만성퇴행성 질환을 극복하여
건강하게 오래 살게 도와준다는 것이다.

연 어떠한 결과를 가져오는지에 대한 연구를 시행해야 해야 한다.

이번 보건복지포럼에서는 한국인의 건강지표와 건강행태의 현황과 그 변화에 관한 내용을 주요 내용으로 하고 있다. 건강증진에서 가장 기초적인 자료들이다. 앞으로 보건복지포럼에서는 건강증진을 주제로 하는 내용을 더 많이 다루어야 하며 한국보건사회연구원이 건강증진의 중심적인 연구 기관으로 거듭나기 바란다. 