



문 창 진  
한국건강증진재단 이사장

## 건강생활실천 확산을 위한 과제

세계보건기구(WHO)는 2013년 세계 보건의 날 주제를 고혈압으로 정하고, 세부적인 목표 다섯 가지를 지키도록 회원국들에게 촉구했다.

첫째, 고혈압의 원인과 결과에 대한 인식 향상, 둘째, 고혈압을 유발하는 행동 변화 촉진, 셋째, 규칙적인 혈압 측정 장려, 넷째, 혈압 측정을 제공하는 보건기관 수 증가, 다섯째, 건강행동을 위한 환경 조성이다.

또한, 세계보건기구에서는 세부적인 목표와 함께 고혈압은 금연, 절주, 운동, 건강체중 유지, 균형식 섭취 등의 건강생활 실천을 통해 줄일 수 있다고 밝혔다.

세계보건기구는 왜 고혈압을 2013년 세계 보건의 날 주제로 정하였을까?

고혈압은 대표적인 만성질환 중에 하나이다. 구체적인 통계에 비추어 볼 때 선진국과 개도국 모두 보건의료비 지출의 상당 부분을 만성질환

이 차지하고 있고 그 비율은 갈수록 증가하고 있다. 우리나라 역시 만성질환으로 인한 건강보험 급여비가 2002년 약 3.4조에서 2006년 6.5조 원, 2010년 12.0조로 연평균 증가율이 17%<sup>1)</sup>가 넘는 것으로 나타나고 있다.

만성질환은 그 질환의 특성상 건강생활 실천을 통해 상당부분 예방이 가능하다. 건강생활 실천을 위해서는 개개인의 건강관리 역량이 강화되어야 할 뿐 아니라, 사회제도적 환경이 조성되어야 한다. 이것을 다시 개인차원, 대인차원, 조직차원, 제도차원의 네 가지 관점에서 조금 더 자세히 살펴보면 첫 번째, 개인 차원은 금연, 절주, 식이조절, 신체활동, 건강검진 등 자신의 건강과 관련하여 스스로 판단하고 실행하는 단계를 의미한다. 적절한 수준으로 자신의 음주량이나 식습관을 조절하고 규칙적인 운동을 하려는 노력이 여기에 포함될 수 있다.

1) 윤영덕(2012). 만성질환의 예방관리를 위한 보험자의 역할, 건강보장정책 11(1).

두 번째, 대인 차원은 가족, 동료, 친구 등 주변인과의 상호작용을 통해 구현되는 것으로 맞춤형 건강 상담이나 건강 검진, 생애주기별 운동 프로그램 제공 등 개인의 특성을 고려한 1:1 프로그램 제공을 통해 개인의 생활습관 변화를 이끌어 낼 수 있다. 이와 관련하여 한국건강증진재단은 대상 특성에 맞는 흡연예방 및 금연 프로그램과 취약계층 건강관리 서비스 표준화 매뉴얼을 단계별, 주요 질환별로 개발하는 노력을 기울이고 있다. 또한 건강 식생활 인식 제고와 실천 확대를 위하여 과일과 채소 등의 건강식품 섭취를 권장하는 홍보 캠페인도 실시하고 있다.

세 번째, 조직과 제도 차원은 개인과 대인 차원 보다 광범위하다. 조직 차원은 학교, 회사 등 소속 집단과의 상호작용으로 직장 내 건강문화를 조성함으로써 조직 구성원들의 건강수준을 향상시키는 데 기여한다. 한국건강증진재단의 경우 걷고 싶은 계단 만들기 홍보물을 제작하여 배포함으로써 일상생활 속 신체활동량 증가를 장려하고 있으며, 안전보건공단과 연계하여 사업장에 적합한 건강생활실천 가이드라인을 개발할 예정이다. 또한 세계보건기구의 '건강도시' 모형이 내실 있게 정착될 수 있도록 지자체

에 기술지원을 제공하고 있다. 이처럼 조직 차원은 개인이 생활하는 공간을 건강행동을 자극하는 환경으로 변화시켜 건강생활실천을 장려할 수 있다.

네 번째, 제도 차원은 시간이 많이 걸리지만 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 법령 및 예산 등 정책과 제도를 통해 개인의 생활습관 변화를 이끌어내는 것이다. 이를테면 국민건강증진법은 담뱃갑 포장지에 표기하는 흡연 경고문구와 주류 광고 시 음주 경고 문구를 표기토록 규정하고 있다. 뿐만 아니라, 금연 구역 내에서 흡연한 자에게 10만원 이하의 과태료를 부과하는 등 제도개선을 통해 담배 규제가 보다 강화되었다. 또한 지난 해 11월 담배규제기본협약 서울총회에서 강력한 협약이행을 위하여 한국정부가 제안한 '서울선언문'이 채택되어 금연정책의 새로운 전기를 마련하였다.

개인 차원부터 제도 차원까지, 건강생활실천 확산을 위해서는 건강증진과 관련된 유관기관들 간의 파트너십을 확대해 나가는 것이 중요하다. 관련기관, 단체, 학회, 언론사 등 다 부문간의 참여와 협력을 통해 건강 환경을 조성하는 종합적 접근이 필요하다. **본문**