

# 생활습관이 건강과 수명에 미치는 관계연구

조 원 응  
(국제절제협회)

인간은 누구나 살아가는 동안 아무런 질병도 없이 행복하게 오래 살아가기를 원한다. 과거 인간은 21세기가 오면 모든 질병을 정복하고 누구나 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있으리라 믿었다. 그러나 인류는 아직 많은 질병과 그 외의 다른 원인으로 인해 수명의 연장에 한계를 느끼고 있다. 특히 현대의 잘못된 생활습관을 통한 질병은 인간의 수명에 영향을 미치는 주된 요인으로 인식되고 있다.

본 연구는 먼저 수명의 의미를 살펴보고 평균수명의 이론적 한계에 대한 선행연구물들을 정리하여 인간의 이론적 수명을 알아본 뒤 실제 관찰을 통한 인간의 평균 수명을 살펴봄에 인간의 수명에 있어서 이론과 실제의 차이를 고찰하고 그 원인이 무엇인지를 살펴보고 있다. 특히 식습관, 운동, 휴식, 흡연 등의 잘못된 생활습관으로 인한 생활습관 관련 질환(life style related disease)이 건강, 수명과 어떤 관계가 있는지 깊이 생각해 보면서 인간이 건강하게 오래 살수 있는 방법을 알아보고자 한다.

이 글은 앞서 발표되었던 논문, 저서 및 연구논문 등과 그 외의 관련 자료들을 정리하여 생활습관요인 중 식습관, 운동, 수면 및 흡연 습관과, 행복한 삶을 위한 노력, 사회 생활과 자원봉사활동 그리고 일부 연구에서 보여주는 신앙생활 등이 건강과 수명에 어떠한 영향을 주는 가는 고찰하고 있다.

본 연구를 통해 건강, 수명이 선천적 혹은 유전적이기보다는 후천적인 생활습관에 그 원인이 있음을 알고 현재 급증하는 우리나라의 성인병을 예방하여 국민들의 건강증진에 기여하고자 한다.