

# 건강증진을 위한 생활습관

洪 彰 義

(서울대 保健大學院 교수)

男子의 出生時 平均餘命이 22.62년이던 것이 1975~80년에 있어서는 62.71년으로 80년 동안에 무려 40년이나 길어졌다. 그러나 이러한 平均壽命의 증가는 과거에 많았던 嬰兒死亡, 傳染病이나 실사等に 의한 早期死亡의 감소가 주된 역할을 한 결과이며 따라서 出生時의 平均壽命은 길어졌으나 40歲以上 사람의 平均餘命은 별로 길어지지 않았다. <表-1> <圖-1>에서 보는 바와 같이 40~44세 때의 平均餘命은 80년 동안에 불과 3.8년밖에 길어지지 않았으며, 60~65세 때의 平均餘名은 2.2년밖에 길어지지 않아 80년前이나 지금이나 60~65세된 사람의 餘命은 비슷하다.

<表-1> 韓國人의 平均餘命의 增加(男)

年 齡	年 度		平均餘命의 증 가
	1905~10년	1975~80년	
0歲대	22.60	62.71	40 年
20~24歲대	33.28	46.22	12.9年
40~44歲대	24.30	28.14	3.8年
60~64歲대	10.50	12.74	2.2年

이것은 先進國家에서도 마찬가지며 美國의 경우 과거 80년 동안에 出生時의 平均壽命은 26

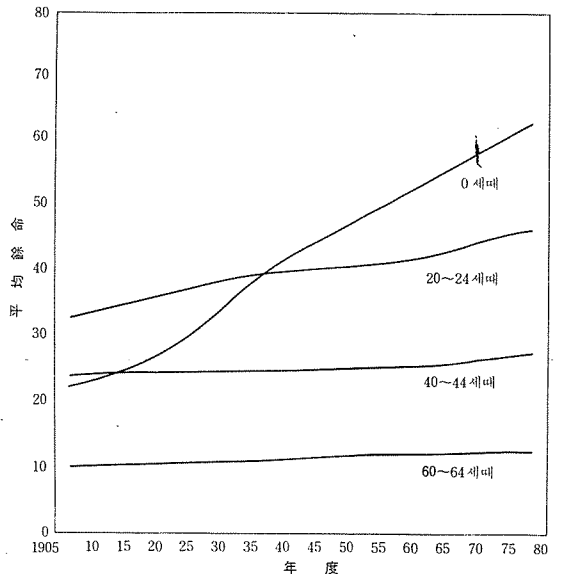


圖-1 韓國人의 年齡別, 年度別 平均餘命

## ◇ 緒 論

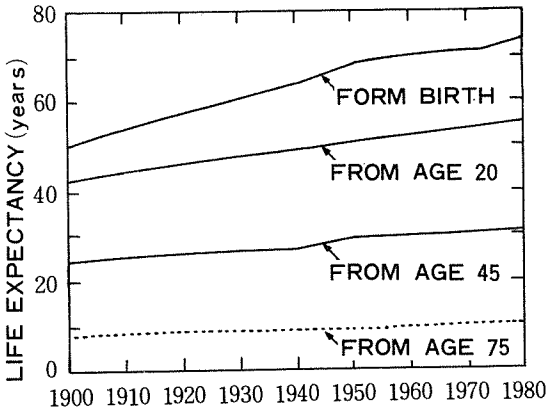
건강이란 단순히 병이 없는 소극적인 상태가 아니라 육체적으로나 정신적으로 활력있게 모든 기능을 발휘할 수 있는 적극적인 상태를 말하는 것이다. 그런 의미에서 질환의 치료 및 예방도 중요하지만 건강을 증진시키는 것은 더욱 중요하고 적극적인 방법이다. 그런데 이 건강 증진에는 각개인이 이것을 위하여 알맞는 생활 습관을 적극적으로 실천하는 것이 무엇보다 더 중요하다.

## ◇ 平均壽命의 增加

인간의 평균수명은 옛날에 비하여 놀랄만큼 길어졌다. 한국인의 平均壽命도 1905~10년의

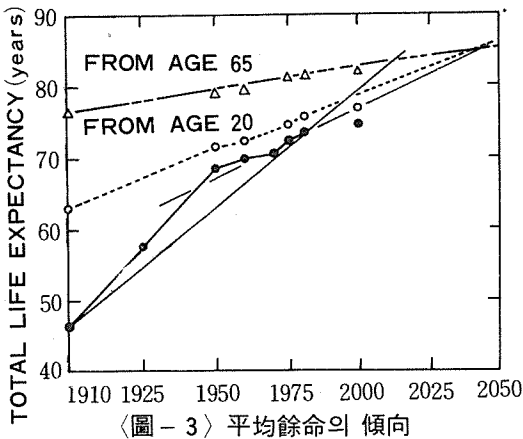
년이 길어졌으나, 75歲때 平均餘命은 거의 변동이 없다(圖-2). 이것은 무엇을 의미하는가 하

면 지금과 옛날과 달라진 것은 人生 早期의 死亡이 줄어든 것이고 老年의 平均餘命에는 별 차이가 없다는 것을 말한다.



〈圖-2〉美國人의 年次別, 年齡別 平均餘命

〈圖-4〉에서 보는 바와 같이 早期死亡이 많았던 1900년대에는 生存曲線이 S字形을 對角線에 놓은 것 같은 모양이던 것이 1980년대로 가면서 直四角形으로 가깝게 되어나가는 것을 볼 수 있다. 만일 모든 早期死亡의 요인이 완전히 제거된다고 가정한다면 이상적으로는 直四角形의



〈圖-3〉平均餘命의 傾向

生存曲線이 될 것이나 실제로 그럴수는 없는 것이 偶發事故, 外傷 等に 의한 死亡은 별로 변동 없이 계속될 것이기 때문이다.

정상적인 生物學的 分布를 가정한다면 이상적인 社會環境에서 인간이 사망하는 平均年齡은 統計學적으로 대개 85歲近處가 될 것이라는 계산이 나오고 있다.

## ◇ 人間 壽命의 限定性

언제까지나 영원히 살고 싶은 것이 인간의 욕망이다. 그러나 인간은 역시 有限한 존재이다. 흔히 생각하기를 인간이 사망하는 것은 어떤 질병때문이므로 앞으로 의학이 발달하여 질병에 걸리지 않게 되면 언제까지나 살수 있지 않겠느냐는 것이다. 그러나 인간의 壽命은 한정되어 있는 것으로 생각되고 있다.

예를 들면 英國에서는 1837년 이후로 100歲 이상 長壽한 사람의 수를 알 수 있는데 그간 平均壽命은 상당히 길어졌는데도 불구하고 100歲 이상 長壽한 사람의 수나 또는 어떤 해에 사망한 사람의 最大年齡에는 별 차이가 없었다는 것이다. 先進國家에서 1만명중 한사람정도가 100歲 이상을 생존하는 것으로 되어 있다.

왜 인간이 有限한 壽命밖에 가지지 못하고 있는나 하는데 대하여는 여러가지 學說이 있다.

「Hayflick」等은 어떤 種屬의 수명은 세포의 分裂 回數에 따라 정해지는 것이며 그 세포분열의 回數는 대개 일정하다는 것을 주장하고 있다. 인간의 fibroblast는 대개 50회가량 分裂할 수 있다고 한다. 50회까지는 세포는 활발하게 배양이 되지만 50회의 繼代배양이 지나면 같은 培養地에서도 성장이 되지 않고 死滅해 버린다고 한다. 壽命이 긴 種屬의 생물은 짧은 생물보다 이 分裂回數가 더 많다는 것이다.

인간의 각 器管(예: 心臟, 肺, 腎, 肝等)의 기능은 젊은 사람에게 있어서는 平時的 生命을 유지하는데 필요한 것의 4~10배의 豫備力을 보유하고 있다. 그래서 有事時의 stress에 對處할 만한 餘力을 가지고 있는 셈이다. 그러나 인간이 30歲를 지나게 되면 이 餘備力이 直線의으로 감소해 나간다. 이 餘備力이 떨어짐에 따라 주체가 외부로부터 받은 些少한 장애에도 勤耐하지 못하고 회복을 못하게 된다. 즉 병 없이도 自然死를 가져온다. 겉으로 보기에 병으로 죽는 것 같이 보이나 사실은 생체가 homeostasis를 유지하지 못하기 때문에 나타나는 결과라고 볼

수 있다. 인간은 30세를 넘으면 死亡率은 8년마다 배로 늘게 된다.

### ◇ 生活樣式과 健康增進

생활양식은 건강에 지대한 영향을 미친다. 좋지 못한 생활습관을 가지고 있으면 여러가지 慢性疾患을 일으켜 壽命을 단축시키게 되며 반대로 좋은 생활양식을 실천함으로써 平均餘命이 현저히 길어진다. 뿐만 아니라 慢性疾患을 예방하므로 살아가는 동안의 生의 質을 향상시킨다.

「Belloc」등이 California에서 6,928명의 成人에 대하여 5년 半동안 관찰한 연구는 이것을 단적으로 보여주고 있다. 그들은 平均餘命의 증가와 관련하여 7가지 생활습관을 들고 있다. ① 하루에 7~8시간 睡眠을 취한다. ② 매일 조반을 먹는다. ③ 間食을 취하지 않는다. ④ 적절한 體重을 유지한다. ⑤ 規則적으로 운동을 한다. ⑥ 담배를 피우지 않는다. ⑦ 술은 전혀 마시지 않거나 적당히 마신다.

이 7가지 項目을 보면 결국 충분히 자고, 알맞게 규칙적으로 먹고, 규칙적으로 운동을 하고 담배를 피우지 말고, 술은 전혀 안마시거나 마시더라도 적절히 마신다는 내용으로서 극히 상식적이고 이것을 위하여 따로 돈이 들것도 없고 오히려 생활비가 절약될 내용들이다. 그러나 이러한 생활습관을 실천하고 있는 사람과 그렇지 않은 사람과 사이에는 <表-2>에서 보는 바와 같이 45세 남자의 平均餘命에 놀랄만한 차이를 보였다.

<表-2> Health Practice와 平均餘命(45歲男子)

Health practice의 數	平均 餘命
≤ 3	22년
5	28년
6~7	33년

즉 이러한 7가지 項目中에서 6~7가지를 실천한 사람은 3가지 이하밖에 실천하지 않은 사람에 비하여 45세 남자를 기준으로하여 平均餘命이 11년이나 더 길다는 것이다. 이 11년이라

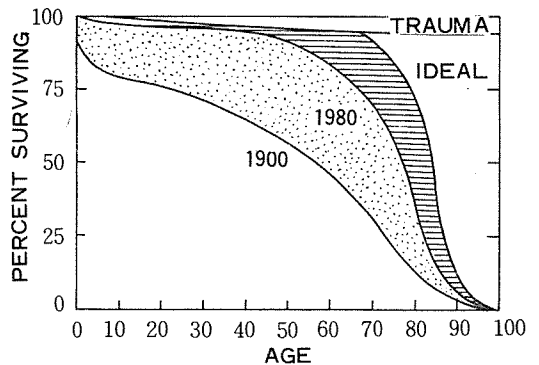
는 平均餘命의 차이는 같은 美國에서 1900년부터 1970년에 이르는 70년 동안의 많은 治療劑, 手術方法, 醫療技術의 發展에도 불구하고 45세 남자의 平均餘命이 불과 4년밖에 길어지지 않았다는 사실과 비교할 때 참으로 놀랄만한 일이다.

건강증진에 도움이 되는 생활양식을 실천함으로써 平均餘命이 길어질 뿐만 아니라 생존하는 동안 老年期까지 건강하게 살도록 하는데 도움이 된다. 즉, 生의 量을 증가시킬뿐만 아니라 生의 質을 향상시키는데 도움이 된다.

의학이 발달하는데 따라 急性傳染疾患에 의한 早期死亡은 줄어들고 그대신 慢性疾患이 증가 된다. 미국 같은 데서는 이미 慢性疾患이 사망원인의 80%를 차지하고 있다.

생활습관의 개선으로 건강증진을 도모함으로써 慢性疾患의 발생을 예방하거나 또는 老年期末期로 밀어냄으로써 生存曲線을 直四角形으로 가까와지게 한다. <圖-4, 5>

그런데 우리나라 사람들은 이런 건강증진을 위한 생활습관에는 관심이 없고 흔히 비싼 補藥



<圖-4> Survival curve의 直四角形化

이나 어떤 妙方에만 관심을 갖고 있다. 補藥에 어떤 신비한 힘이 있듯이 과신하고 있다. 또 어떤 사람들은 하루종일 텔레비전 앞에 앉아서 운동시합을 보면서 자기 자신은 꿈쩍달삭 않다고 담배만 피우고 있는 것을 많이 본다.

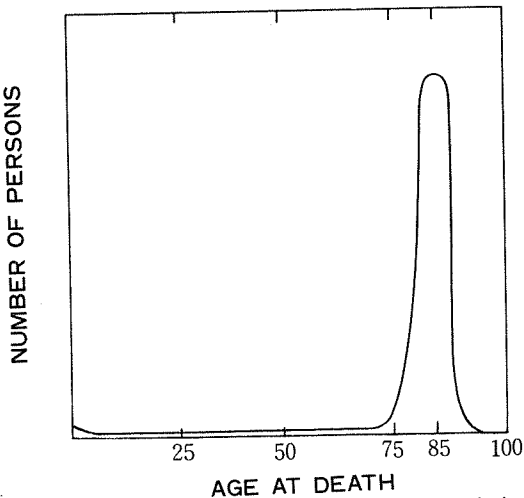
### ◇ 健康增進을 위한 積極的인 生活習慣

◎ 營 養(食生活 改善)

가. 成人病을 예방하기 위하여 다음과 같은 食生活이 도움이 된다.

- ① 食鹽섭취의 제한(우리나라에서 특히 강조되어야 한다) 1日 10g 이하로
- ② 動物性脂肪의 섭취 제한과 油脂類로의 代替誘導
- ③ 肥滿防止
- ④ 食糖섭취의 제한, 섬유질이 많은 自然食 권장

- 나. 年齡的으로 본 營養의 注意點
- ① 嬰兒期: 母乳의 권장, 腦發育이 가장 빠른 嬰兒期의 營養不足→腦發育에 지장, 鐵分不足 보충, 食糖, 飢餓, 과자의 過用→虫齒
- ② 思春期, 青少年期: 鐵分, 카로리 所要量
- ③ 妊娠婦: 카로리, 蛋白質, Ca, P, Fe, 비타민 섭취를 增量할 것



〈圖-5〉 死亡率 曲線(早期死亡이 없어짐에 따라 死亡이 老年期로 集中된다)

◎ 規則的인 運動

① 運動은 우리몸에게 다음과 같은 유리한 효과를 가져온다. 칼로리利用→體重安定, 心筋機能增進, 心血管疾患 감소, 末梢血流的 分배 및 還流 증진, 動脈血酸素含量 상승, 安靜時血壓↓→輕한 高血壓 조절, 精神的 stress해소, Stress에 대한 勸耐力 향상, 血清 lipid低下, Glucose intolerance의 ↓(borderline 糖尿病의 조절), 血小板 stickiness의 ↓결과적으로 運動↑→死亡率↓

② 運動은 일정하고 규칙적이어야 한다. 과거에 運動選手였다는 것이 壽命이나 心疾患 豫

防에 효과가 없었다. 계속적이고 規律的인 運動이 필요하다.

國民各自가 규칙적인 運動을 하도록 유도하는 것이 중요하다. 텔레비전앞에 앉아서 하루 종일 프로 야구나 축구 구경을 하면서 自己自身이 아무 運動을 하지않도록 유도하는 것은 國民健康의 증진을 위하여 害로운 일이다. 運動을 많이 하는 사람이 運動을 적게 하는 사람보다 心疾患에 의한 死亡率이 적다.

「Taylor」等은 20,000명의 鐵道局 職員들 중에서 앉아서 事務를 보는 職種과 육체적으로 勞動을 하게되는 進철수와의 對하여 비교에 본 결과 앉아서 事務를 본 사람들이 肉體勞動을 한 사람들보다 心疾患으로 사망한 사람이 2배나 더 많았다고 한다.

「Frank」等의 관찰에 의하면 運動量이 적은 사람들이 運動量이 많은 사람들에 비하여 心筋硬塞症이 처음 왔을 때 사망하는 경우가 5배나 더 많았다고 한다.

◎ 體重調節

體重調節은 건강증진의 기본조건인 하나이다. 예전에는 體重不足이 더 문제였지만 근래에 와서는 體重不足보다는 肥滿症이 점차로 더 문제가 되고 있다. 肥滿症, 過體重은 死亡率의 증가를 가져온다. 男女를 불문하고 平均體重보다 10% 가량 가벼운 사람이 가장 死亡率이 낮다. 平均體重보다 10% 體重이 많을 때에는 남자에게서는 11%, 여자에서는 7%의 平均餘命의 감소를 가져온다. 體重이 平均體重보다 20%더무거울 때에는 남자에서 20%, 여자에서는 10%의 平均餘命의 감소를 가져온다고 한다.

또한 肥滿症이 있을 때는 다음과 같은 疾患이 많아진다. ① 高血壓, 冠狀動脈 心疾患, 糖尿病의 증가, ② 40% 過體重婦人: 卵巢癌, 子宮癌, 乳癌, 膽囊癌의 頻度 증가, ③ 過體重男子: 大腸癌, 前立腺癌 증가.

◎ 禁 煙

吸煙이 人體에 미치는 害毒에 대해서는 너무나 잘 알려져 있기 때문에 여기에 再論할 필요도 없다. 吸煙은 우리가 예방할 수 있는 여러가지 慢性疾患의 중요한 원인이 되고 있다. 담배

를 많이 피우는 사람은 피우지 않는 사람에 비하여 평균 8.3년을 短命하는 것으로 나타나 있다.

「Friedman」等은 35~54세의 남자 4,004 명에 대하여 11년간 追跡 관찰한 보고에 의하면 吸煙者의 死亡率은 9.02/1,000명, 과거 吸煙者는 3.79/1,000, 非吸煙者는 3.45/1,000이었으며 冠狀動脈心疾患에 의한 死亡率이 吸煙者는 非吸煙者의 5배나 되었으며, 吸煙者 1,866명중 15명의 肺癌에 의한 死亡이 있었던데 非吸煙者 1,541명 中에서는 한명도 없었다고 한다. 吸煙者의 醫療費의 약 30%는 吸煙과 직접관련이 있을 것이라고 한다.

필터를 끝에 붙인 담배를 피우는 경우 필터를 붙이지 않은 담배를 피우는 경우보다는 약간 낮지만 역시 담배를 피우지 않는 사람에 비하면 50%나 연간 死亡危險率이 높은 것으로 되어 있다.

또한 吸煙者는 慢性閉塞性肺疾患으로 사망할 위험성이 非吸煙者에 비해 2.3~24.7배나 된다. 剖檢所見에 의하면 吸煙의 정도와 肺氣腫의 정도가 비례된다고 한다.

肺癌은 미국에서도 1920年代에는 稀有한 사망원인이었으나 그것이 다음(表)에서 보다시피 年次的으로 많아졌던 것이다.

年 度	肺癌死亡者(10萬名當)
1950년	20
1964년	41
1976년	63
"	93(黑人男子)

또한 吸煙者는 다음과 같은 疾患으로 사망하는 사람이 非吸煙者에 비해 많다. 喉頭癌, 口腔癌, 腎臟癌, 膀胱癌, 大動脈癌, 動脈硬化症, 呼吸器結核, 肺質炎, 胃潰瘍,

이상과 같이 吸煙에 의한 害毒은 吸煙者 自身에 대해서는 물론이거니와 吸煙者의 주위에서 같이 살고 있는 사람(家庭, 職場)에게도 受動的인 被害를 준다는 것도 잘 알려진 사실이다. 한집에 한방에서 사는 귀여운 子女들에게 또는 같은 職場에서 책상을 나란히 하고 있는 친한 동료들에게까지 피해를 준다는 것을 인식

할 때 吸煙의 문제는 그사람 자신만의 문제가 아니다.

吸煙에 의한 被害는 담배를 피운다고 해서 그 당시에 즉시 걸로 나타나지는 않고 長期間에 걸쳐 서서히 눈에 띄지 않게 진행되기 때문에 무관심하게 되기가 쉬우나 이로 인하여 일단 病이 發病했을 때는 이미 돌이킬 수가 없는 경우가 많으므로 무엇보다도 평시에 吸煙을 하지 않도록하여 예방하는 것이 중요하다.

### ◎ 節 酒

술은 人間歷史의 記錄以前부터 人類와 같이 있었다. 古代 바빌로니아人들은 이미 맥주를 만들었고 어떤 민족들은 꿀에서부터 술을 만들었다. 어떤 地域에서는 宗教행사의 한 부분이기도 했다. 그러나 술의 過用은 人類社會의 많은 害毒을 끼쳐왔다. 過飲으로 오는 사고, 범죄, 탈선등에 의한 피해는 여기서는 言及하지 않기로 하고 우리 신체에 주는 영향에 대하여 주로 論하기로 한다.

술은 우리 身體中에서 肝과 腦에 우선 많은 영향을 준다. 肝과 腦는 둘다 脂肪成分이 많은 器管이므로 알콜에 의한 피해를 받기 쉽다. 알콜에 의하여 肝은 脂肪浸潤을 받게되며 肝炎을 일으킬 수 있다. 특히 우리나라 같이 바이러스에 의한 肝炎이 많고 또 肝硬變症이 많은 나라에서는 알콜로 인하여 더욱 손상을 받게되며 肝癌으로 되는 가능성도 많아진다. 吸煙者가 술을 많이 마실 때에는 吸煙으로 올 수 있는 癌의 발생을 助長시키는 것으로 되어 있다.

알콜은 中樞神經系의 강력한 抑制劑이다. 그 작용은 ether나 chloroform와 비슷하다. 그러나 少量으로는 刺戟作用, 弛緩作用 및 樂天의인 작용을 같이 하기 때문에 많은 사람은 술을 마시게 된다. 그러나 多量을 마시면 情緒의 不均衡, 言語明瞭, 運動失調, 意識障礙, 昏睡, 심할 때는 心臟및 肺不全으로 사망에까지 이를 수 있다.

술의 過用이 오랫동안 계속될 때에는 알콜 中毒까지 안되더라도 다음과 같은 疾病들을 얻게 된다. ① 營養障礙: 술로 많은 칼로리가 充當되고 다른 음식을 제대로 섭취하지 않는다.

② 頭部, 頸部, 食道癌의 頻度 增加 ④ 急性

및 慢性胃炎 ③ 急性 및 慢性 臟臟炎 ⑤ 肝硬變症 ⑥ 神經疾患 ⑦ 視神經萎縮 ⑧ 慢性腦障礙.

冠狀動脈心疾患에 대한 위험성에 있어서 少量 또는 中等度 飲酒者가 전혀 안마시는 사람보다 오히려 적었다는 보고도 있으므로 술을 少量 알맞게 마시는 것은 무방하리라고 생각된다.

◎ 充分的 睡眠

인간이 하루에 몇시간쯤 자는 것이 건강에 제일 좋은가하는 문제는 사람에 따라 또는 年歲에 따라 睡眠의 質이 다르므로 一律적으로 말할 수는 없으나 Belloe 등의 연구에 의하면 하루 7~8시간 자는 것이 健康狀態나 平均餘命과 관련하여 가장 적절한 것으로 나와 있다. 미국 Cancer Prevention Study에 의하면 하루밤에 7시간자는 사람이 7시간보다 적게 자거나 더 많이 자는 사람보다 冠狀動脈心疾患에 의한 사망율이 낮았다고 한다.

睡眠을 7시간 취하지 못했다는데는 여러가지 원인이 있을 수 있을 것이다. 어떤 疾病에 의한 不便, 疼痛, 또는 가족이나 社會的으로 오는 스트레스 또는 환경의 부적당(騒音等)등이 睡眠장애를 일으킬 수 있으므로 睡眠時間과 건강과의 관계를 단순히 연결시킬 수는 없을 것이다.

건강증진을 위하여 睡眠을 충분히 취하기 위하여는 다음과 같은 점이 도움이 될 것이다. ① 規則的인 睡眠의 習慣 ② 運動, 특히 초저녁의 運動 ③ 해보앗대자 所用없는 걱정근심을 하지 말 것. 스트레스의 解消. ④ 자기 전에 飲料를 많이 마시지 말 것. ⑤ 鎮靜의 目的으로 술이나 睡眠劑를 쓰지 말 것. ⑥ 어떤 疾病으로 인한 不便, 疼痛으로 睡眠장애가 있을 때는 醫師와 相議할 것. ⑦ 老年期가 되면 睡眠時間이 점점 짧아진다.

점심 때 낮잠을 1시간쯤 자는 것은 좋으나 너무 오래 낮잠을 자면 밤의 잠에 지장이 온다. 저녁의 산책은 밤의 睡眠에 도움이 될 수 있다. 밤에 자는 시간과 낮잠의 시간을 합쳐서 1日 睡眠量이 충분하면 된다.

◎ 스트레스의 解消

스트레스라는 말은 우리들이 가장 많이 쓰는 日常用語의 하나가 되었고 육체적인 疾病이 감소하는데 反比例해서 精神的인 스트레스로 인한 疾患이 증가하고 있다. 美國의 경우 醫師가 外來에서 보는 모든 疾患의 80%가량이 精神的인 스트레스에 의한 것으로 추산되고 있다. 또한 스트레스는 高血壓症, 動脈硬化症, 冠狀動脈不全症, 心筋硬塞症, 消化性潰瘍, 突然死 등의 發病機轉에 어떤 역할을 하는 것으로 생각되고 있다.

따라서 스트레스의 解消는 건강의 質을 향상시키는데 중요하다. 스트레스를 解消하기 위하여 사람들은 여러가지 방법을 사용하고 있다.

① 술이나 精神神經安靜劑의 使用 ② 운동(골프, 테니스, 登山 등)이나 취미생활(낚시, 서예, 원예 등) ③ 身體的 또는 精神的인 修練(冥想, 요가, 宗教的인 信仰生活 등)

인간이 이 世上을 살아가는데 있어서 스트레스가 없을 수가 없다. 人生自體가 스트레스와 그에 대한 적용의 연속이라고도 할 수 있다. 스트레스는 외부로부터 주어지는 것도 있고 내부에서 自己自身이 造成하는 것도 있다. 肉體的인 스트레스가 있고 心因的인 스트레스가 있다. 같은 外的인 스트레스를 놓고서도 사람에 따라 스트레스로 작용하는 強度는 千差萬別이다. 大汎한 사람에게는 아무렇지도 않은 일이 小心한 사람에게는 충격적이고 지속적인 스트레스로 작용할 수 있다.

스트레스가 인간에 대하여 부정적인 역할만 하는 것은 아니다. 인간이 그 스트레스를 극복하고 해결해 나갈때 그 스트레스는 그 사람에게 발전적이고 적극적인 역할을 하게 된다. 어떤 사람에게는 毒이 될수있고 어떤 사람에게는 藥이 될수 있다.

스트레스를 해소하는 방법은 사람에 따라 다르다. 그 하나는 消極的인 방법으로서 망각 또는 癡醉같은 방법이다. 술, 노름, 鎮靜劑服用 등이 여기에 屬할 것이다. 스트레스의 解消라는 것이 飲酒, 吸煙의 口實 또는 이유가 되어있는 수가 많다. 물론 適量의 飲酒는 스트레스를 푸는 방법이 될수 있으나 過飲하는 경우 그로 말

미암아 오는 身體的 및 家庭的 피해와 그로 인하여 얻어지는 精神的인 스트레스의 解消는 得失을 따져보면 알 수 있을 것이다.

職場生活에서의 生存競爭에서 오는 스트레스, 家庭生活에서의 家族間的 不和로 해서 오는 스트레스, 남을 증오하고 원망함으로써 自己마음 안에서 받는 스트레스, 도전적인 성격때문에 오는 스트레스, 이러한 慢性的이고 지속적인 스트레스는 우리 人體健康에 지대한 영향을 준다. 이러한 內的인 스트레스는 無意識中에 自己自身の 건강을 해치고 있는 것이다.

이와 반대로 현재 自己가 처하여 있는 상태에 대해 만족하게 생각하며 감사하는 생활, 自己보다 더 고충을 받고 있는 사람을 생각하고 그를 도와주는 것에 기쁨을 느끼는 사람, 自己의 최선을 다하고 공연한 걱정을 하지않는 사람, 너무 욕심을 부리지 않는 사람, 이러한 사람은 自己 마음속에 갈등이 없으며 마음의 평화를 가질 수 있고 스트레스가 그의 마음을 침범할 수 없을 것이다. 이러한 면에서 宗教的, 신앙생활은 큰 역할을 할 수 있을 것이다.

마음은 우리가 생각하는 이상의 작용을 하는 것을 우리는 본다. 마음의 작용은 많은 病을 고칠 수 있고 또한 건강을 증진시킬 수 있다.

抗生劑나 예방주사의 효과만 믿기쉬운 現代醫學은 이같은 마음의 능력에 대해 過少評價하거나 무시하기 쉽다. 일찌기「Sir William Osler」같은 學者는 신앙이 얼마나 醫師의 도움이 될 수 있는가를 말하였다. 우리가 마음의 평화를 얻고 스트레스에서 자유로와 질 수 있다면 우리는 우리의 건강을 증진시킬 수 있다.

## ◇ 健康增進과 家庭

食生活의 개선, 規則的인 운동, 적절한 體重의 조절, 담배 안피우고 술을 안마시는 습성, 외부에서 받은 stress를 해소시키고 內的으로 즐거운 生活을 영위할 수 있게 하는 명량한 분위기, 이 모든 것들이 家庭을 단위로 해서 이루어질 때 비로서 가능하며 또한 효과적이다.

規則的이고 균형있는 食生活이란 家庭을 중심으로 해서 비로서 가능하며 食生活의 개선(예: 너무 짜게 먹는 음식을 개선하는 등), 알맞은 식단의 조성은 主婦의 역할이 절대적인 것이다.

짜게 먹는 습성, 한쪽에 치우친 식단의 선호성, 불규칙한 식사, 이러한 중요한 食生活의 習性은 이미 어린 時節에 그 家庭에 그 家庭안에서 형성이 되며 한번 몸에 붙은 습성은 一生을 두고 따라다니며 고치기가 힘들뿐만 아니라 다음 代로 傳達이 되는 것이다. 짜게 먹는 어머니가 만들어준 식사를 먹고 자란 어린이는 一生을 짜게 먹게되며 그가 어머니가 되었을 때 또한 짠 음식을 먹는 습성을 子息에게 전달하게 된다.

多食의 뚱뚱한 父母 밑에서 자란 子息들은 역시 많이 먹고 肥滿症이 되기 쉽다. 肥滿症은 이미 어려서부터 시작되는 수가 많다.

每日每日 규칙적인 운동을 하는 것도 한 家庭이 단위가 되어 온 家族이 참여할 때 효과적으로 이루어질 수 있다. 운동을 한다고 해서 남편만이 休日에 밖에 나가 테니스나 골프를 치고 家庭主婦는 집안에 혼자 남어 소위 일요과부가 되어 버리고 아이들은 집안에서 텔레비전으로 프로야구나 보고 있다면 다른 家族들은 완전히 무시되고 있는 것이다.

매일 온 가족이 규칙적으로 같이 할 수 있는 운동(예: 배드민턴, 탁구, 줄넘기, 조깅, 산책 등)을 정해서 규칙적으로 시행할 때 온 가족이 건강해질 뿐만 아니라 어린이들이 어려서부터 매일 운동을 하는 습성을 터득하게 될 것이다. 어쩌다 한번씩 격한 운동을 하는 것보다 매일 규칙적으로 운동을 하는 것이 바람직하다. 물론 登校, 出勤, 歸家, 休息時間이 제각기 다른 가족들이 다 함께 한다는 것은 불가능한 경우가 많지만 시간을 마출 수 있는 가족끼리라도 함께 매일 운동을 하는 습성은 참으로 유익하고 아름다운 일이다. 이렇게해서 알맞은 食生活과 규칙적인 운동을 할 때 적절한 體重調節은 쉽게 이루어질 수 있다.

담배를 안피우고 술을 안마시는 父母 밑에서 자란 자식들은 역시 담배, 술은 안하는 수가 많

으며 父母가 담배, 술을 많이 하면서 자식이 이런 습성을 배우지 않기를 바라는 것은 어려운 일이다. 또한 다른 가족이 담배를 피우지 않더라도 한 방에서 아버지가 담배를 많이 피울 때 다른 가족이 이로 인해서 피해를 받는 바가 크다는 것은 잘 알려진 사실이다.

한 집안에 過飲하는 家長이 있어서 늘 밤 늦게 집에 돌아오고 자주 집안에서 소란을 피우거나 家庭不和를 가져올 때 온 家族에게 미치는 정신적인 스트레스는 이루다 말할 수 없는 것이다. 이와 반대로 명랑한 가정분위기는 온 家族들의 하루의 피로를 풀어주고 가족의 정신건강을 증진시키며 그 좋은 분위기는 그 子女들이 가정을 갖게 되었을 때 다음 代로 전달되는 것이다.

## ◇ 健康의 目的

睡眠을 충분히 취한다든지, 운동을 규칙적으로 하는 정도는 하라하면 해보겠지만 담배도 못 피우고, 술도 못마시고, 먹고 싶은 음식도 못 먹으면서 무슨 재미로 살며 그런 人生을 오래 살아서 무엇하겠느냐하는 말을 많이 듣게 된다. 담배를 피워보지 못한 사람은 그 담배를 피우는 맛, 또 그것을 끊으려고 할 때에 받게되는 스트레스를 실감하지 못하는 것이 사실이다. 그러기에 담배를 몇번씩 끊으려고 결심하고 얼마 동안 실천하다가도 또다시 피우게 되는 것이다.

사람은 단지 살아있다는 것만으로는 만족하지 못하며 동시에 사는데 재미가 있어야 하고 보람을 느껴야만 한다. 어디서 人生의 재미와 보람을 느끼는가 하는 것은 어디까지나 그 개인의 문제요, 더 나아가서는 그의 人生觀과 관련된 문제이므로 일률적으로 말할 수는 없다. 그러나 그가 더 오래 살아야 할 人生의 목적이 있다면 그런것은 극복해야 할 문제라고 생각한다.

이상의 여러가지 추천되는 생활습관과 인간의 壽命이나 건강과의 관계는 어디까지나 통계적인 이야기이고 각개인에 꼭 해당되는 것이 아니므로 무관심해지기가 쉽다. 또 현재 그런 생

활습관을 실천하지 않고 있어도 건강하게 지내고 있는 사람에게는 그런 귀찮은 관습을 따라야 할 필요성을 느끼지 않는다. 人命在天 인데 무엇 때문에 그런데 神經을 쓸 필요가 있는가 하는 것이다.

그러나 이상 말한 생활습관은 주로 老年에 가서 발생하기 쉬운 慢性 또는 變性疾患들과 관련이 있다. 현재 걸로 나타나는 症狀이 없어도 속에서 서서히 진행되고 있는 변화에 관심을 두어야 할 것이다. 서서히 진행이 되다가 어떤 境界線을 지나면 그때부터 症狀이 나타나게 되며 일단 그렇게 發病하면 이미 시기는 늦은 것이고, 一生동안 그것으로 고생을 하게 된다.

아침에 산에 올라가보면 그곳에 오는 많은 사람들이 이미 半身不隨가 되어 있는 사람, 糖尿病, 高血壓의 문제를 가지고 있는 사람들이다. 이들이 이렇게 되기 전에 예방적으로 운동을 하고 있는 것이라면 얼마나 좋을가 하는 생각을 하게 된다.

오래 살되 건강한 몸으로 오래 살려고 할려면 이상 여러가지 건강증진을 위한 생활관습을 갖기 위하여 각자가 노력해야 할 것이다.

건강한 몸을 가지고 무엇을 할것인가? 물론 健康自體가 우리 人生의 목적이 될 수는 없다. 그 건강을 가지고 어떤 人生을 사는가 하는 것이 그 건강의 의미를 결정지어준다. 이것은 건강보다 더 중요하고도 근본적인 문제이지만 여기서는 주어진 제목의 범위를 넘어서는 문제이므로 言及하지 않기로 한다.

그러나 國民의 價値觀이나, 人生觀의 문제는 건강 그 자체보다 더 중요한 것이다. 또한 우리 인간에게는 現代醫學의 힘으로는 어쩔 수 없는 數많은 疾患들이 있다. 인간은 그 病을 지닌 채 一生을 보내야만 한다. 우리는 어떻게 그것을 극복하면서 보람있게 살아나갈 수 있게 할 수 있을까 하는 문제 또한 중요한 문제이다. 이러한 모든 문제들은 人間教育이 중요함을 말해주고 있다.