

2000年代 健康生活을 위한 健康革命 (保健教育的 接近을 中心으로)

Healthful Living for All by Year 2000 through the Health Educational Approach

延世大學校醫科大學 豫防醫學教室
金 命 鎬

<目 次>	
I. 서론	III. 결론
II. 본론	

I. 서론

1957. 9. 1. 연세대학교 의과대학 예방의학 교실의 전임 강사로 부임하여 1989. 2. 28. 오늘 고별강연을 하게 되기 까지 30여년의 세월이 흘렀다. 그저 감사한 것 밖에 없고 감개 또한 무량하다.

오늘 강연제목으로 “2000년대 건강생활을 위한 건강혁명”을 택한 이유는 본인이 예방의학분야에서도 주로 보건교육과 학교보건을 전공해 왔기 때문이다.

우리나라에서는 오랜동안 革命이란 말을 쓰는 자체가 타부시되어 왔다. 日帝時는 물론이고 8.15해방후에도 마찬가지였다. 그러나 60년대에 들어와서 4.19학생혁명이 일어나면서부터 끝이어서 5.16군사혁명으로 정권이 바뀌면서 혁명이란 말을 쓰게 되었고 따라서 이 단어는 우리사회에서는 누구에게나 점차 異質感을 느끼지 않게 되었다. 더욱이나 요즘같이 北方外交가 성행되고 韓蘇·韓中간의 경제·문화 등의 교류가 점차 증대되어 가자 혁명이란 말은 그 특수성을 잃고 日常用語가 되고 말았다.

그러나 혁명은 어떤 혁명이라도 쉬운 일은 아니며, 非常한 조직적인 노력끝에 성취되는 일이다. 불란서의 대문호(文豪) 빅토르 위고는 “혁명이란 文明의 싸이다”라고 말하

였으며, 마크 호프킨스는 “분명히 예수 그리스도의 말씀으로 일어난 혁명만큼 사회에 영향을 준 혁명은 없다”고 말했다. 랄프 엘은 심지어 “예수는 급진적 변혁과 혁명을 요구하였다.…… 그는 아직도 그것을 하고 있다”라고까지 표현했다.

혁명은 무서운 면이 없는 것은 아니다. 중국대륙을 통일한 毛澤東은 “혁명이란 세련된 것도 유유(悠悠)한 것도 관대한 것일 수도 없다. 또 온건하고 친절하고 예의범절이 있고 아량이 있을 수도 없다. 혁명이란 反亂이며 한 계급이 다른 계급을 타도하는 폭력행위인 것이다”라고 말했다고 한다. 혁명은 원래 이런 것인지는 몰라도 혁명이란 단어 하나만으로도 어떤면에서는 분명히 전율을 끼치게 하는 면이 있으나 우리는 혁명이란 용어를 평범하게 쓰고 있지 않나 하는 생각마저 든다.

健康革命이란 생소한 용어를 설명하려고 이러한 장황한 전제설명이 되었는지 모른다. 1978년 소련의 Alma Ata에서의 WHO선언에서는 “기원 2000년까지 세계 모든 사람을 건강히 살게 하자”는 지표를 결의 선포했다. 이와 같은 지표는 구체적으로 일차보건진료를 중심으로 해서 성취될 것으로 내다 보았으며 매우 의욕적이고 매력적인 것이었다. 기원 2000년이란 마감기일을 정해 놓고 지구촌 전체 인구에 대한 단결과 비상한 노력(discipline) 더 나가서 훈련과 교육을 요구하는 지표의 설정이었다.

세계보건기구(WHO)회의에 참석한 각 회원국대표(한국은 申鉉禧보사부장관)들은 이와 같은 지표의 달성에 있어서 보건교육과 커뮤니케이션의 주도적역할(essential role)을 명확히 인정하였다.

WHO에서 "건강이란 단순한 질병이나 허약함이 없는 것을 말하는 것이 아니라 더 나가서 육체적, 정신적 및 사회적 안녕상태에 있는 것을 말한다"라는 포괄적 정의를 내린지 40년, 또 Alma Ata의 건강선언 후 10년이 지났다. 그러나 지구촌의 건강문제는 많은 것이 해결되었지만 여전히 산적되어 있고 어떤 것은 해결이 지지부진 할 뿐 아니라 기존 문제의 미해결의 상황에서 새로운 문제가 발생하고 있는 것이 사실이다. 이와 같은 상황에서는 一大改革 더 나가서 革命이 있어야 한다는 주장이 나오게 되었다. 이 건강혁명이 효율적으로 수행이 되어 성공을 가지고 오는데 필요한 수단 또는 방법은 總體的이고 包括的이어야 한다는 것이다. 예컨대 一次保健診療와 같이 가장 基本的이면서 廣範圍한 것이고 가장 중요한 무기로는 지역사회 주민(大衆)에 대한 보건교육이라고 말할 수 있다. 여기에는 교육받은 대중(educated public)이 정예부대의 역할을 한다는 것이다.

최근 미국의 휴스턴에서 개최되었던 제13차 국제보건학회(International Union for Health Education: IUHE)의 개최식 축하에서 미국의 전 대통령 로널드 레이건은 "오늘날 우리가 당면하고 있는 미국뿐만 아니라 세계적인 보건문제인 AIDS, 마약남용, 흡연 등의 해결에 있어서 필요한 것은 지역사회 주민(국민)에 대한 보건교육을 통한 건강혁명이다"라고 강조하였다. 이말은 지구촌의 오랜동안 지속되어 온 건강에 대한 무관심, 건강생활에 대한 미온적인 태도, 건강유지와 증진에 대한 적극적이고 조직적인 노력의 결여, 예방가능한 질병이나 사고에 대한 부주의 등에 대하여 경종과 보다 적극적인 범세계적인 노력을 촉구하는 뜻이 내포된 것으로 생각된다.

II. 본 론

기원 2000년까지 보건교육적 접근을 통해서 모든 사람이 건강혁명에 참여하여 그 결과 건강생활을 향유하려면 구체적으로 다음과 같이 생각할 수 있다.

(1) 지역사회 주민의 참여(community participation) 세계적으로 심각한 보건문제나 미숙아사망의 대부분은 큰 비용이 소요되는 것도 아닌 단순한 주민의 행동변화로

예방할 수 있다. 예방의 방법도 알고 기술도 가지고 있으나 일반 지역사회선(community level)에서 행동하며 더 나가서 일상생활에 있어서 유익한 행동으로 실천하지 않을 따름이다. 매년 사망하는 1,400만명의 어린이의 2/3는 부모나 가족이 건강지식이나 정보를 통해 행동을 취하기만 해도 예방이 가능하다. 예방접종 한가지로만으로도 300만명의 어린이의 사망을 방지할 수 있다는 것이다. 또다른 300만명은 기술도 별로 필요치 않은 간단한 수분보충(rehydration)으로 구제할 수 있다. 미국의 경우 전체 사망자의 2/3는 간단한 식이(diet)나 식습관에 관련이 있는 것으로 관찰되고 있다. 최근 인도에서 이루어진 조사 연구를 보면 60만명의 사망자는 흡연과 깊은 관계가 있었던 것으로 파악되었으며 WHO서는 전세계적으로는 약 2,500만명으로 추정하고 있다.

노인을 포함한 모든 사람의 건강 유지에서 금연, 주의 깊은 운전, 적절한 식생활 및 식습관, 식염과 지방의 소량 섭취, 과음의 사양, 적절한 운동이 큰 영향을 준다는 사실을 강조하고 싶다. "무지로 인해서 AIDS에 걸려서는 안된다"라는 표어의 뜻은 실질적으로 모든 보건문제에 해당되는 말이기도 하다.

보건에 대한 지식 전대방의 확장이나, 지식의 생활로의 적용 및 실천은 지역의 주민의 총체적이고 개인적인 참여없이 는 혁명도 이루어지지 않을 것이요 단지 공염불이 되고 말것이다.

(2) 주민, 정책수립자 및 보건전문가의 긴밀한 유대 (Alliance of people, policy-makers and health professionals)

보건교육의 계획과 추진에 있어서 위에서 언급한 지역사회주민의 참여가 가장 중요하지만 보건교육을 실시하는 보건전문가들 특히 보건교육가의 역할 또한 중요한 것이다. 이때 보건교육가는 모든 매체 즉 커뮤니케이션의 방법(means of communication)과 사회적 기술(social skills)을 이용한다. 그래서 교육효과를 가지고 오는데 요청되는 건전한 사회적 분위기의 조성, 태도와 가치관의 변화, 지원정책의 촉진을 가지고 오게 한다. 보건교육은 주민들이 그들 자신들의 건강증진 또는 개선을 가지고 오도록 건강에 관한 지식과 기술을 부여하여 주민들로 하여금 힘을 얻게 하는 것이다.

지난 반세기 동안 보건교육분야는 많은 발전이 있었고 특히 발달해 가는 새로운 과학적 지식은 보건 교육의 이론과 실천면에 크나큰 발전을 가지고 오게 했다. 현재 많은 나라는 유능한 보건교육 전문가를 필요한 만큼 가지

고 있고 또 이들을 위한 교육 및 훈련기관이 조직적으로 설치되어 있다. 그러나 지방이나 일선에 이르는 말단조직(infrastructure)은 대부분의 나라에 있어서 미비한 형편이다.

우리나라의 경우 자격을 갖춘 보건교육가는 불과 40~50명에 불과하며, 보건교육가 훈련은 전국의 5개 보건대학원을 통하여 이루어지고 있으며, 국립보건원에서는 보건분야에서 현직으로 일하고 있는 보건요원에 대한 보건교육의 연수를 맡고 있는 실정이다. 보건교육의 조직면을 보면 우리보다 경제사정이 어려운 동남아제국 예컨대 필리핀과 같은 나라의 조직 및 기구에 비하면 우리는 너무나 약한 편이다. 바로 이것은 정책수립자의 노력이 더 필요하다는 것을 뜻한다.

근래에 와서 심장혈관계 건강(cardio-vascular health), 흡연과 건강, 교통안전 등의 분야에서 보건교육은 괄목하게 성공적 역할을 거둔 사실을 인정하지 않을 수 없다. 특히 개발도상국에서의 특기할만한 보건교육의 공적은 심장병으로 인한 사망률의 극적인 격감과 생활양식이나 행동변화에 큰 영향을 준 것을 들 수 있다.

미국의 경우 1970~80년에 남성환자에서 그 이환율이 35%의 감소를 보였고 1975~80년에 영국에서는 12%의 감소를 본 것이 보고되고 있다. 특히 남성에 있어서의 폐암이환율, 교통사고로 인한 사망률의 감소 등은 교육과 입법(education, legislation)의 병행으로 인한 보다 뚜렷한 효과를 명시하고 있다. 여기서 또 한번 정책수립자의 귀중한 역할에 대한 인식을 촉구하고 싶다.

최근 WHO보고에 의하면 유럽, 동지중해지역과 동남아 세아지역에 있어서의 학교아동에 대한 보건교육에서 특기할만한 성과를 거둔 것을 알 수 있다. 강력하고도 지속적인 교육을 통해서 과거 10년간의 노력으로 불과 5%의 어린이에게만 실시했던 예방접종시행이 50%로까지 증가시킬 수 있어 1987년에 있어서만 약 150여명의 어린이를 전염병의 발생으로부터 구제할 수 있었다는 것이다. 이것은 바로 교육, 기술, 관리의 결합된 성공의 사례라고 말할 수 있다.

건강혁명이라는 입장에서 오늘날 우리가 가지고 있는 세계적인 보건문재인 AIDS의 전파를 감소시키는데 거둔 성공사례를 소개하지 않을 수 없다. 즉 일정한 인구 특히 동성애자군에 대한 AIDS에 관한 강력한 교육활동(campaign)이 가지고 온 행동의 뚜렷한 변화를 지적하지 않을 수 없다. 예컨대 강한 교육적 노력, 국가적 더나가서 범세계적인 노력, 상담기술의 개발, 최신 커뮤니케이션

방법, 사회적 시장개척(social marketing)과 지역사회조직의 단합된 노력의 결과를 말한다.

(3) 보건교육분야의 취약점과 보건교육가의 도전(Health educator's challenge against weak points in health education field)

우리주변에서 흔히 볼 수 있는 보건교육분야의 취약점은 무엇인가? 그리고 이와 같은 것을 해결하기 위한 보건교육가의 도전은 무엇인가? 이것은 우리 보건이나 의료관계분야에서 봉사하고 있는 모두의 질문이며 도전이 아닐 수 없다. 예를 들면 지구촌의 많은 나라, 특히 아세아대륙에서는 과잉된 인구와 연계되는 여러가지 보건문제, 높은 영아사망률과 모성사망률 등 개인이나 가정 생활에서 더 나가서 국가발전에 있어 큰 암적 조건임이 분명한데 이것을 해결 못하고 있다. 또 오늘날 모유영양이 가지고 있는 유익한 점이 뚜렷하게 제시되고 권장하고 있는데도 불구하고 왜 무식층은 제외하고라도 지식층마저 이것을 쉽게 실천하지를 않는가?

각급학교에서 건강교육을 조직적으로 실시함으로써 얻어지는 이익이 확실히 규명되었음에도 불구하고 건전한 보건과목의 교육과정이 마련되어 있는 학교는 극히 소수 학교에 불과하다. 만일에 조금만 적절한 보건교육을 실시했다면 심장혈관계 질환이나 고혈압의 발생은 많은 감소를 가지고 왔을텐데 동구라나 여러 개발도상국가에서는 아직도 높은 이환율을 가지고 있다. 그것보다도 세계 여러나라에서 국민들이 왜 그렇게도 술을 많이 마시거나 담배를 많이 피우는가? 이로인해 파생되는 여러가지 질병은 예방할 수 없을 것인가?

이와 같은 질문에 대한 답변으로써 WHO 사무총장인 Nakajima, Hiroshi(中嶋宏)박사는 다음과 같이 말하고 있다. “그것은 보건교육에 대한 노력을 가속, 확장, 및 강화하는 일이다. 보건에 관한 개발(발전)에 대한 사회의 힘(지역사회의 지지)을 최고도로 동원해야 된다. 개인적인 지식이나 이해의 강화만으로는 부족하며 이것을 뒤받침해 주는 사회적인 분위기 더 나가서 적절한 지원의 체계화를 위한 제도가 요구된다. 건강의 올바른 인식이나 이해가 일반국민들에 못지 않게 정치인(정책수립자)들에게도 있어 이것이 정책수립이나 입법조치에 또 보건에 관한 재정 배정에까지 반영되어야 한다. 이와 같은 제도화는 보건교육과 보건에 관한 커뮤니케이션으로 건강생활의 창조가 만족스럽고 효율적으로 이루어질 것으로 믿는다.”

보건교육의 효율적인 추진을 위한 보건교육가들의

도전은 전체국민들에 대한 보건교육을 보건교육가들만이 수행하겠다는 생각을 버리고 건강혁명에 대한 공동전선 또는 총체적 노력이 권장되는 것이다. 모든 사람들 그중에서도 동지규합을 위한 기존인적 물적 자원을 총동원하는데 힘써야 한다. 매스 콤 관계자, 각급학교의 교사, 기타 전문적 또는 지역사회조직, 실업가 또는 실업단체, 노동단체와 근로자 등을 보건교육 추진에 참여시킨다. 쉽게 말해서 활동한다. 건강증진을 위한 전투에 동지를 규합하여 연합전선을 쳐서 승리를 거둔다는 것이다. 그러나 여기서 가장 긴요한 것은 보건교육가 또는 보건교육을 맡은 사람들의 확고한 신념이 필요하며 대중을 건강혁명에 참여시키는 효율적인 설득력 더 나가서 강한 권장 기술이다. 그래서 우리사회의 건강생활은 사회 전체의 지지와 적극적인 참여로 건강혁명을 통한 승리를 얻게 되어 2000년대까지는 지구촌의 모든 사람이 건강히 살 수 있는 숭고한 목표를 얻고 말 것이다.

III. 결론

오래전에 미국의 미네소타대학 보건대학원의 보건교육학 교수였던 그라·박사는“보건 교육이란 개인이나 집단에게 건강에 관한 지식이나 정보를 교육과정을 통해서 전달하여 바람직한 행동체제로 옮기는 것”이라고 말했다. 즉 건강지식을 주어 태도 더 나가서 행동에까지 영향을 주는 목적으로 학습경험을 배풀어주는 과정이라는 뜻이다. 또WHO에서는“보건교육의 목표는 주민들로 하여금 스스로의 행동과 노력으로써 자기들의 건강을 유지할 수 있도록 돕는데 있다. 따라서 보건교육은 주민들이 그들의 생활수준을 향상시키는 일에 관심을 갖도록 하는데에서 시작하여 개인으로 그리고 가족, 지역사회 또는 국가의 일원으로서 자기의 건강은 자기가 지킨다는 책임감을 갖도록 하는데 있다”라고 하였다. 쉽게 말해서 보건교육은 보다 건강한 생활을 위한 개인, 가족 더 나가서 지역사회 전체의 매일의 생활에 있어서의 혁명을 말한다. 혁명의 배후에는 많은 희생이 숨어 있는것을 알 수 있다. 2000년대 지구촌 전체의 건강을 획득한다는 것은 안일하게 얻어지지 않을 것이다. 피눈물나는 노력이 있어야 할 줄 안다 나는 여기서 新約聖書에 있는 성구를 인용함으로

나의 告別講演을 마치고자 한다. 그것은 나는 1957년 전임 강사로 부임했을 때는 교회의 평신도 그것도 신임교인과 다름없는 임장이었으나 연세와 더불어 살아 온 지난 30여년 기독교인으로서도 성장발달해 왔고 내가 가르치고 배우고 연구하는 보건교육이란 학문이 성경에서 가르치는 교훈과 너무나 공통된 부분을 발견하여 늘 많은 것을 느껴왔기 때문이다.

디모데전서 4장에“미쁘다 이 말이여 모든 사람들이 받을만 하도다(9). 이를 위하여 우리가 수고하고 진력하는 것은 우리 소망을 살아계신 하나님께 둬이니 곧 모든 사람 특히 믿는 자들의 구주시라(10) 내가 이것들을 명하고 가르치라(11).

누구든지 내 연소함을 업신여기지 못하게 하고 오직 말과 행실과 사랑과 믿음과 정절에 대하여 믿는 자에게 본이 되어(12) 내가 이를 때까지 읽는 것과 권하는 것과 가르치는 것에 착념하라(13) 이 모든 일에 전심전력하여 너의 진보를 모든 사람에게 나타내게 하라(15).

信仰生活에서 바르게 살기 위한 每日의 노력이나 건강하게 살려고 改革 더 나가서 革命을 가지고 오는 것은 유사한 점이 많다. 또 信仰生活은 누구에게나 필요하듯이 健康生活도 누구에게나 필요하며 이를 위해서 힘쓰고 수고하여 우리의 所望을 하나님께 두듯 地球村 人口 전체의 건강에 두어야 할 것이다. 이를 위하여 健康에 대하여 열심히 가르칠 의무가 保健人, 醫學徒들에게는 물론 우리 모두에게 특별히 지식인들에게 있는 것이다. 나만 건강하게 사는 것이 아니라 너도 건강히 살고 우리 모두가 건강히 산다는 共同意識이 있어야 할 것이다. 말과 사랑, 믿음과 정절이 信仰에 있어서도 필요하고 소중하듯 건강에서도 마찬가지이다. 2000년대의 건강 그것은 오늘의 우리들에 傳心傳力하는 태도 그래서 進歩를 가지고 오는 생활이 요구된다. 즉 信仰生活에서 바르게 살려는 개혁 더 나가서 혁명을 가지고 오는 것은 保健生活에서도 마찬가지이며 우리 각 개인, 가족, 그리고 지역사회 전체의 비범한 노력을 필요로 한다.

기원 2000년은 우리들의 눈앞에 다가오고 있다. 2000년대의 건강생활이야말로 보건교육적인 접근으로 건강혁명이 이루어짐으로 더욱 더 큰 成果를 거두리라고 확신한다.