

지역사회 주민 건강관리를 위한 보건교육 (2)

명 광 호

3. 한국인의 질병 및 사망구조와 보건교육의 중요성

지역사회 주민의 건강증진과 질병예방을 위한 보건활동 가운데 보건교육이 다른 어떤 활동보다 앞서야 할 뿐 아니라 동시에 다른 어떤 일보다 중요하다는 것은 우리나라의 경우에도 예외가 될 수 없다.

우리나라의 경우 이 일이 그렇듯 중요한 이유는 역시 오늘날 우리나라 사람들의 주요 질병 및 사망구조가 갖는 특성과 우리나라 사람들의 전통적 질병관 및 이에 대한 그릇된 치료형태 때문이라고 할 수 있다. 우선 우리나라의 경우, 현재 우리나라

사람들에게 흔히 발생하는 질병이나 사망 원인이 대체로 일단 발생되면 치료가 어려운 만성퇴행성인 질환이어서 미리 예방하는 일이 중요한 것들이нде다가 이들 질병 거의 모두가 개인의 오랜 나쁜 식습관이나 건강행동들과 관련이 깊은 것들이어서 이들 건강행동을 고치지 않고는 개인 또는 지역사회 주민전체의 질병이나 사망구조를 바꾸어 놓을 수가 없는 것이다.

표 1은 우리나라 사람들의 사망원인 및 질병구조에서 만성퇴행성질환이 차지하는 비중이 차차 증가하는 현상을 나타내 주고 있다.

즉, 표1은 1950년대 이후 최근 1988년까지의 우리나라 주요사망원인 순위의 변천 과정을 보여주고 있는데 여기서 보면 사망원인에서나 질병유병 상태에서 최근 모두 만성퇴행성질환이 크게 증가하는 것을 알 수가 있다.

즉, 표1에서 보듯이 1950년대나 60년대에는 사망순위 1, 2위를 차지하는 질병들이 결핵이나 폐렴, 그리고 위장관 계통의 염증성질환들로써 이들 모두는 지금 거의 치료가 가능한 질병인데 반해, 1970년대 이후에는 지금도 치료가 어려운 뇌혈관질환 아니면 악성신생물이 사망순위 1, 2위를 차지하고 있다. 또한 전체 질환 입원에 대한 만성질환 입원은 1982년의 6.49%에서 '83년의 7.59%, 그리고 1984년에는 8.49%로 계속 증가했다. 앞에서 잠시 언급했던 바와 같이 이들 질병발생이 과도한 흡연이나 음주, 그리고 고지방식이나 고염식 같은 식습관 이라든지 과식이나 운동부족에 의한

표1) 한국주요 사인의 변화추이

순 위	1953	1958-1960	1966-1967	1974	1979	1983	1988
1. 결핵	폐렴 및 기관지염 (738)	폐렴 및 기관지염 (438)	약성신생물 (435)	뇌혈관질환 (937)	뇌혈관질환 (937)	뇌혈관질환	뇌혈관질환
2. 위장관염	결핵 (395)	결핵 (358)	뇌혈관질환 (403)	약성신생물 (740)	병인미상 (740)	병인미상	약성신생물
3. 뇌혈관질환	위장염 (310)	뇌혈관질환 (261)	고혈압성질환 (386)	기타순환기계 (731)	약성신생물 (731)	약성신생물	병인미상
4. 폐렴 및 기관지염	약성신생물 (738)	약성신생물 (258)	사고 (321)	사고 (545)	고혈압 (545)	손상 및 중독 (545)	손상 및 중독
5. 신경계질환	뇌혈관질환 (196)	위장염 (142)	호흡기계결핵 (219)	사고 (444)	위장관염 (444)	위장관염	위장관염
6. 노년	심장질환 (85)	사고 (128)	기관지염폐기종 (200)	결핵 (307)	호흡기계질환 (307)	호흡기계질환	내분비 및 대사 질환
7. 심장질환	사고 (82)	심장질환 (117)	폐렴 (170)	간경변, 만성간질환 (241)	간경변, 만성간질환 (241)	감염 및 기생충질환 (241)	신경계 및 감각 계질환
8. 감염 및 기생충질환			기타심장질환 (160)	중독 및 독성영향 (200)	중독 및 독성영향 (200)	신경계 및 감각계 질환	비뇨생식기질환
9. 약성신생물			간경변 (124)	폐렴 (198)	폐렴 (198)	내분비 및 대사질환 (198)	정신장애
10. 병인미상			불명 (3338)	천식, 기관지염 (152)	천식, 기관지염 (152)	비뇨생식기계 (152)	선천이상
계			(7250)	(6313)	(6313)		

주 : ()안에 수치는 인구 10만명당 사망률임.

비만 등과 깊은 관련이 있기 때문에 이런 건강행동 개선을 위한 보건교육이 다른 어떤 일보다 중요한 일인 것이다.

우리나라의 경우 아직 이들 소위 건강위험요인들의 질병발생 위험정도에 대한 질병역학적 연구가 그렇게 많이 이루어지고 있지는 않지만 얼마전 우리나라 주요도시 성인남성들의 심혈관계 질환사망자와 이들의 이웃 비교군을 대상으로 조사연구한 몇가지 위험요인별 비교위험도를 보면 음주나, 육식식습관, 운동부족, 고혈압, 비만 및 가족력 등이 유의한 관련위험요인으로 밝혀지고 있다.

즉, 음주자는 비음주자에서보다 심혈관계질환 사망가능성이 1.5배 높았고, 육식위주 식습관은 채식위주에서보다 2배, 비만자는 정상체중자보다 2.3배 높았고, 고혈압환자는 정상인보다 10.5배나 심혈관계질환 사망가능성이 높았다. 심혈관계질환 사망가족력이 있는 경우도 그렇지 않은 경우보다 1.8배 높았다. 한편 표2는 여러가지 건강행동 위험요인중 가장 문제가 되는 흡연에 관해서 이들이 우리나라 성인남자의 사망에 얼마나 기여하고 있는지를 보여주는 표이다.

여기서보면 흡연은 전체 사망의 약 16.6

표2) 질병별 사망에 대한 흡연의 인구 기여위험도(%) 및 흡연관련 사망자수, 한국 성인남자, 1985

질 병 명	분류가능 신고사망수	추 정 사 망 수	비 교 위 험 도	인구기여 위험도%	흡연관련 사망자수
전체사인	101,435	127,808	1.28	16.60	21,216
약성신생물전 부위	18,108	22,816	1.65	31.61	6,896
구강, 인후암	166	209	4.58	71.79	150
식도암	653	823	2.08	43.44	358
위암	7,086	8,928	1.47	25.05	2,236
소장, 대장암	19	24	1.19	11.90	3
직장, 결장암	234	295	1.22	13.53	40
간암	4,886	6,156	1.65	31.61	1,946
췌장암	408	514	1.49	25.84	133
후두암	323	407	20.33	93.22	379
폐 및 기관지암	2,095	2,640	4.13	69.00	1,822
방광암	178	224	1.64	31.27	70
뇌혈관질환	14,101	17,767	1.26	15.60	2,772
고혈압성 심질환	284	358	1.69	32.91	118
기타 고혈압성질환	9,725	12,254	1.26	15.60	1,912
허혈성심질환	852	1,074	1.71	33.54	360
기타 심질환	7,393	9,315	1.29	17.09	1,592
폐암	817	1,029	1.20	12.45	128
기관지염, 기타 호흡기질환	3,829	4,825	1.31	18.06	871
위, 십이지장궤양	735	926	2.07	43.21	400
위, 십이지장염	320	403	1.03	2.09	8
간경변	7,936	9,999	1.29	17.09	1,709
노쇠	12,987	16,364	1.13	8.46	1,384
진폐증, 기관지확장증	140	176	2.22	46.45	82

%에 해당하는 사망에 대해 책임이 있는 것으로 나타나 있는데 암의 경우는 무려 13.61%나 그 책임이 있는 것으로 밝혀지고 있다.

몇가지 질병에 대한 흡연의 기여 위험도를 보더라도 후두암의 경우는 무려 20.33배, 폐나 기관지암은 4.13배 더 높았으며 우리나라에 흔한 위암이나 간암도 각각 1.47배와 1.67배 더 흡연자에서 발생하는 것

으로 나타나 있다.

성인흡연율이나 음주, 그리고 염분섭취량 등에 있어서 우리나라 사람들을 따라올 만한 나라가 별로 없다는 점을 생각할 때 이에 대한 철저한 교육이 없는 한 이들 만성퇴행성질환 발생이나 이로인한 사망이 우리나라에서 쉽게 줄어들지 않을 것이라는 것은 쉽게 짐작이 가고도 남는 일이다.

우리나라의 경우, 지역사회주민 건강관

올바른 삶이란 ?

남에게 피해를 주지 않고 모두가 더불어 건강한 삶을 영위하는 것이다.

수질 (수질오염 40~50%가 생활 하수량) 대기 오염등의 공해 / 지구의 생태계 파괴 문제등 심각한 현실에 우리가 신경만 쓰면, 이러한 오염등은 조금은 방지할 수 있다.

우리가 사용하는 합성세제 (하이타이, 풍풍, 샴푸, 린스등)가 하수도를 통하여 한강을 오염시키고 그 물을 다시 식수로 재활용하는 현실로서, 오염된 식수를 조금이나마 줄이기 위해서 우리 고유의 자연 세제를 사용해 보자.

- 기름기 있는 설것이는 “밀가루를 풀어서나, 쌀뜨물”로 닦으면 깨끗해진다.
- 기름기 낀 후라이팬은 “휴지”로 닦은후 “빨래비누”로 닦는다.
- 샴푸, 린스로 머리를 감으면 거품이 완전히 제거되지 않아 머리결이 나쁘고 머리카락이 빠진다.
이럴때 머리는 비누로 감고 마지막 헹굴때 “식초”몇방울을 떨어뜨려 감으면 머리카락이 윤기가 나고 부드러워지며 머리카락이 빠지지 않는다.
- 빨래는 더운물에 담근후 골고루 비누칠한 다음 세탁기에 넣어 돌리면 깨끗해진다.
- 이를 닦을때는 가급적 소금으로 닦는다.

한국건강관리협회 서울특별시지부 장용준국장

리에 있어서 보건교육이 중요한 또 다른 이유는 우리나라 사람들의 그릇된 전통적 질병관 내지는 질병관리 관행이다.

그동안 간헐적으로 조사된 우리나라 사람들의 질병관이나 의료관행연구 결과들을 보면 아직도 많은 사람들이 질병발생에 대해서 미신적인 생각을 가지고 있으며 따라서 일단 발생된 질병에 대해서도 무속적이거나 전혀 과학적 근거도 없는 치료방법을 선택하는 경우를 볼 수가 있는 것이다. 기상천외한 건강식품들이 불티나듯 팔리

고 있으며 온갖 병을 다 고친다는 기도원들이 문전성시를 이루고 있는 현실이 이를 잘 입증해주고 있다.

결국, 우리나라 사람들의 주요 사망원인이 되고 있는 만성퇴행성질환 발생을 최대한으로 줄이고 주민들이 가지고 있는 그릇된 질병관 내지는 질병관리 관행을 시정해 주는 일은 보다 조직적이고 효과적인 보건교육이 다른 어떤 보건활동보다도 중요하다고 말할 수 밖에 없는 것이다. (계속)

〈필자=가톨릭의대예방의학교수〉