

질병을 초래하는 생활습관

김건열/ 서울의대 교수 · 서울대보건의료소장

옛날보다는 경제사정이 좋아지고 식생활이 개선되었고 각종전염병이 줄어들어 오늘날에는 사람들의 평균수명이 연장되어 우리나라 경우도 70세가 넘게 되었다. 전보다는 평균적으로 사람들이 오래살게 되었고 그전의 40세전후의 평균수명에서 30여년이나 더 긴 삶을 우리가 즐길수 있게 된 셈이다.

그러나 아직 많은 사람들이 50세전에 사망하고 있고 그 원인으로는 ① 심장, 혈관 등의 순환기질환 (30.4%) ② 각종 암성질환 (16.7%) 그리고 ③ 사고사망 (13.2%)등 때문에 요절하고 있다고 우리나라 조사가 발표되어 있다. 따라서 이런 중요원인을 우리주변에서 제거한다면 누구나 환갑을 훨씬 지나서 70세이상 장수하는 복을 누릴수 있게 될 것이다.

따라서 무엇이 이런 질병을 사람들에게 불러일으켜주고 있는가를 알아보는 것은 현대인의 생활지혜의 하나라고 할 수 있다.

질병을 일으키는 나쁜생활습관을 나열하면 다음과 같은 15가지 요인을 들 수 있다.

- ① 과음, 습관성약물복용
- ② 정신적 불안상태

- ③ 동맥경화증을 일으키는 식사습관
 - ④ 만성우울증
 - ⑤ 만성폐색성 폐질환(흡연)
 - ⑥ 만성피로증, 무기력증
 - ⑦ 심장관상동맥질환
 - ⑧ 당뇨병을 치료 않을때
 - ⑨ 고혈압을 치료 않을때
 - ⑩ 과혈청지질증을 방지할때
 - ⑪ 복잡한 가정생활, 결혼생활, 성격 부조화
 - ⑫ 비만증을 그대로 유지할때
 - ⑬ 골송조증(골다공증이라고도 함)을 모르고 지날때
 - ⑭ 은퇴후 쇠퇴증 (Involution)
 - ⑮ 스트레스 유인성질환 증상을 처리 못해 긴장성두통, 목, 허리, 가슴, 위장증세로 고생을 하는 경우
- 이상 15가지 항목을 몇가지로 다시 요약해 보면 ① 과음하지 말고, 습관성 약을 복용하지 말것, ② 금연하고 ③ 정신적 안정을 찾아 의욕적으로 무엇을 해야 하고, 정상적인 가정생활을 하면서 ④ 고혈압, 동맥경화증, 당뇨병, 비만증 등이 있으면 치료하고 재발않하게 관리하는 등 4가지로 정리할 수 있다. 여기에 한가지만 더 첨가한다면 균형있는 고른식사

는 더좋은 건강유지법이라는 요약이 될 수 있다.

이상 모든 건강의 조건중 자기자신이 할 수 있는 것과 남이 나를 위해 해줄수 있는 것 등을 나누어서 생각해본다면 거의 모든 항목이 각개인 스스로가, 환자자신이 의지로서 계획된 생활습관으로 장기간에 걸쳐 해나가야 하는 항목이고 의사나 선생님이나 부모가 그리고 자식들이 어떻게 해줄수 있는 일이 아님을 알수가 있다.

과음과 습관성약물 복용에 대해서는 오늘날의 우리사회의 하나의 큰 병폐로서 자라나는 청소년층을 포함해서 큰 문제거리로 등장하였고 특히 우리나라의 술 소비량, 음주문화 그리고 퇴폐성문화에 깃들이는 약물오·남용문제로 우리국민의 건강위해인자로서 심각할 정도로 나쁜영향을 미치고 있어 하루빨리 이방면에 제도와 올바른 사회풍조전착이 이루어져야 한다고 생각하고 있다. 특히 자라나는 10대 20대의 희생을 위한 올바른 지도가 지도층이나 가정에서 이루어져야 함은 물론 그런 환경을 조장하는 사회적 분위기는 하루빨리 잡아야 한다고 생각하고 있다.

두번째는 흡연의 문제로서 이는 이미 누구나가 알고 있듯이 우리나라 국민의 흡연율이 60%이상을 상회하는 세계에서 몇째가는 흡연국이고, 특히 젊은 청소년층 및 여성들이 이런 망국적 악습에 젖어 들고있어 심각한 우리사회의 문제가 되고 있다. 이런 병폐는 「죽음의 살인」이라고 할 수 있는 외국의 담배회사까지 합세하여 각종 보도매체, 운동경기, 음악콘서트

트 등 후원이라는 미명하에 우리생활에 깊숙히 파고 들고 있어 젊은 사람들을 서서히 병들게 하고 있어 국민보건 유지차원에서 경계해야 할 일이라고 강조하고 싶다.

세번째의 정신적안정, 정신건강문제는 많은 분들이 크게 생각하지 않은 영역이라고 생각이되나 실제로는 모든 병, 모든 사고, 모든 사건이 사람의 마음 한번 먹기에 따라서 발생하는 일이므로 육체의 건강관리못지않게 정신의 건강, 정신의 관리, 올바르게 마음을 유지한다는 것이 신체관련 못지않게 중요함을 우리 모두 인식해야 할 것이다. 내과적인 모든 병이 마음의 불안, 불면, 갈등, 무기력증, 우울증 등에서 시작한다는 것을 우리 모두가 기억하고 무엇인가 몸과 마음을 계속 움직여 꼼짝거릴때 생산성있는 삶과 심신의 건강을 얻을 수 있다는 것을 확신할 필요가있다.

끝 항목으로서의 고혈압, 동맥경화증 등의 문제는 우리사회에서 빠른속도로 증가하고 있는 질병의 하나로 꼽히는 중요한 항목으로서 체중을 조절하고 식사요법을 병행하고 적당한 운동을 하므로서 혈중 콜레스테롤을 줄이고 동맥경화증을 예방해야 한다는 강한 의지와 계속되는 노력이 첨가되므로서 해결이 가능한 부분이기도 하다.

이상 질병을 초래할 수 있는 나쁜 생활습관을 극복하고 건강한 삶을, 생산성있는 보람있는 삶을 추구하고 우리모두의 지혜와 지속적인 노력을 다시 한번 깊이 다짐해 본다. 卍