

나는 소망한다

민 관 식 · 한국마약퇴치운동본부 이사장

지난해는 참으로 안타까운 일을 잃고 해매고, 취업난으로 골머리를 앓고, 거리를 방황하게 되었다.

지금의 이런 현실은 미래를 낙관적으로 보기 어렵게 하는 게 사실이다.

그러나 희망은 이를 찾는 사람을 절대 버리지 않는 법. 모든 것은 자신의 마음에 달린 것이다.

나는 사람들이 익히 알고 있는 평범한 진리를 깨닫기를 소망한다.

“재산을 잃으면 조금 잃는 것이요, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것이다”라는 말을 되새겨 보자.

우리는 지금 가진 것의 아주 조금을 잃었을 뿐이다. 위축되지 말고 힘을 내서 위기의 시대를 하루빨리 이기고 성숙과 발전의 디딤돌로 삼기를 소망한다.

나라가 어려운 가운데서도 기쁜 일은 정부와 민간의 지속적인 노력으로 북에 대한 각종 협력의 논의되는 등 통일의 물꼬를 텃다는 일이다. 아직은 우리 쪽의 일방적인 바램이고 준비일지 모른다.

하지만 이런 남북간의 화해무드가 꾸준히 이어져 그간 멀어진 마음들을 잊고 마침내 꿈에 그리던 통일로 맺어지기를 진실로 소망한다.

약물남용으로 인한 개인의 건강



피해와 사회적인 손실을 방지하는데 뜻을 같이하는 사람들이 모여 한국마약퇴치운동본부를 창립한지 7년째, 우리 운동본부는 요즘 할 일이 부쩍 많아졌다.

경제적 어려움 등으로 인한 가슴 답답한 사람들이 마약류의 유혹에 넘어가고 마는 경우가 많아지고 있기 때문이다.

이밖에도 마약류를 남용하는 층은 점점 구분이 없어지고, 마약류는 날로 그 형태를 다양화해 간다. 특히 청소년의 약물남용도 늘고 있는 추세여서 이에 대한 각성과 대책이 시급하다.

우리 국민 모두가 약물남용문제를 더 이상 남의 일이 아닌 내 자녀, 내 가족, 내 이웃의 일임을 절감하고 마약류퇴치운동에 동참해 주기를 간절히 소망한다.

약물남용으로 인한 각종 손실을 최소화하기 위해서는 기본적으로 범국가적인 차원에서 남용자들이 치료를 받도록 도와주고, 어린 청소년들이 호기심으로도 약물을 시작하지 않도록 약물남용에 대한 정확한 인식을 심어주어야 한다.

이제 더 이상 머뭇거리지 말고, 자신이 몸담고 사회 각 부문에서 마약퇴치를 위해 할 수 있는 크고 작은 일들을 찾아 실천해 보자.

주위의 청소년들이 약물남용에 빠지지 않도록 관심을 갖는 일에서부터, 학교에서는 예방교육을 충실히 하고 교과 과정화 하려는 노력을, 지역사회에서는 여러 사회단체를 중심으로 지역 내 유해환경을 감시, 감독하는 일 등을 해낼 수 있을 것이다.

이런 다양한 노력들을 통해 민간 부문의 운동이 활성화되고, 정부와 사직당국의 마약류남용자의 치료재활과 사후관리, 제조자 및 밀매자 등에 대한 강력한 단속이 힘있게 추진된다면, 진정한 ‘마약 없는 밝은 사회’가 이루어질 것이라고 자신한다.

나는 소망한다. 현실에 힘겨워하는 이들이 이 시대를 용기 있게 살아나가기를. 경제 한파로 멎든 가슴을 약물남용으로 다시 한번 멎들게 하는 우를 범해서는 안 된다는 것을.

그리고 이런 때일수록 건강을 지켜야 하며, 마약류의 유혹을 당당히 떨쳐내는 사람만이 이 위기도 극복해낼 수 있음을... 다시 한번 강조하고 싶다. **72**

건강의 비결

홍 문 화 · 서울대 명예교수

미사다난했던 한 해가 어느덧 지나가고, 연말연시와 성탄절을 맞이하게 되었으니 감개무량한 마음 금할 수가 없다.

간절히 두 손 모아 축원 드리거나 새해에는 액운이 다 물러가고 국태민안(國泰民安)의 한 해가 될 것을 굳게 믿고자 한다.

『병(病)은 자기의 건강과 생활을 되돌아 볼 기회를 주는 절호의 찬스이다.』

지금 우리는 나라나 사회나 개인이나 모두 건강을 해쳐서 앓고 있다. 왜 병이 생겼는가를 겸허하게 반성하라는 고마운 뜻이 들어있음을 깨달아야 하겠다.

새해에는 더욱 건강하시라고 덕담을 주고받는 것이 보통인데, 그런 뜻에서 이미 다 알고 계시겠지만 성인병이 되지 않고 무병장수 하실 수 있는 비결을 소개 드리하고자 한다.

영국의 보건학자 Belloc N·B와 Breslow·L.의 두 박사의 연구인데 생활양식과 건강과의 관계를 통계적으로 조사한 것이 있다.

조사는 약 7,000명의 성인을 대상으로 하여 5년 반에 걸쳐서 실시되었다. 그 결과 평균여명(平均餘命)과 건강과의 관계는 7개 항목의 생활습관과 밀접한 상관성이 있음을 밝혀냈다. 7개 항목의 생활습관이란,

① 1일 3회의 식사를 규칙적으로 시간을 지켜서 하며 일체 간식을 하지 않는다.



② 매일 조반을 빠짐없이 먹는다.

③ 적당한 운동을 매주 2~3회 계속한다.

④ 알맞는 수면시간(매일 7~8시간)을 지키도록 한다.

⑤ 담배는 피우지 않는다.

⑥ 알맞는 체중을 항상 유지하도록 한다.

⑦ 술을 마시지 않든가, 마시더라도 아무 때나 멈출 수 있다.

이와 같은 일곱 가지 항목 중에서 기껏 3개정도 지키는 45세 남성의 평균 여명은 21.6년인데 비하여 6개 내지 7개 항목을 전부 다 지키는 경우에는 33.1년이 된다는 결과가 나왔다. 따라서 개인의 생활태도를 변경함으로써 10년 이상 더 장수할 수 있다는 것을 알 수 있다.

보통 우리의 생활을 보면 운동과는 담을 쌓고 술은 아무 때나 폭음을 하고 담배도 즐겨 피우며, 식사·수면도 불규칙하고 체중도 비대하게 되는 것을 오히려 자랑스럽게 생각하는 사람이 있는데, 이런

사람은 자기의 수명을 스스로 단축시키며 노화과정을 스스로 촉진시키고 있다고 할 수 있다.

이런 사실을 본다면 사람은, 99%이상은 건강하게 살 수 있는 생명과 건강을 지니고 세상에 태어나는데, 병이 나서 빨리 죽든가, 사고로 불구가 되는 것은 개인의 식생활, 잘못된 행동, 환경의 악조건 등에 의한 것이지 원인 없이 허무하게 죽게끔 되어 있지 않다는 것을 느낄 수 있다.

이와 같은 사실은 이미 천년, 2천년 전에도 알고 있어서 『사람은 제 명에 죽는 존재가 아니라 모두 다 자살해서 죽는 존재이다』라든가 『건강과 장수의 비결은 만드는 것이 아니라 지키는 것이다』라는 진리를 외친 선각자들이 있었다.

그런데도 어리석은 사람들은 불로초를 찾아 헤매고 보약이니 정력제니 하면서 건강과 생명을 낭비하고 있다. 건강관리에 가장 필요한 것은 병든 사람을 찾아내어 치료하는 것도 필요하지만, 그보다 더 중요한 것은 병이 생기지 않게끔 생활개선을 하는 예방사업인 것이다.

이와 같은 이치를 몰라서가 아니라 현실은 건강 법이니 건강식품이니 하여 『병 주고 약 주는 식』의 혼란이 좀처럼 개선되지 못하고 있다. 새해에는 우리 모두 건강하시고 건강관리사업에 앞장을 서시도록 하십시오. **㉞**

“좋은 시설과 양질의 검진으로 만족과 감동을”

- 1999년도 한국건강관리협회 사업계획 -



하 성 미
한국건강관리협회 사무총장

한 국건강관리협회가 창립된 지도 벌써 34년이 지났고, 기묘년 새해와 함께 35년째의 건강증진사업을 힘차게 시작하게 되고 보니 참으로 감개가 무량하다. 지난 기간동안 우리 협회는 국민건강증진을 위한 공익적 사업을 실시한다는 목표에서만 한번도 외도를 한 적이 없다고 자부하고 싶다.

지난 해 1월, 경제·사회적으로 어려운 시기에 사무총장직을 맡아 부담도 없지 않았지만, 나는 그간의 30여 년간의 경험과 지부 경영의 노하우, 투철한 사명감을 바탕으로 협회 사업과 운영의 질적 도약을 도모해 왔다.

'98년 한해 동안 우리 한국건강관리협회는 여러 가지 어려움에도 불구하고, 보건복지부 산하 비영리 보건 의료서비스 기관으로서 국민의 건강증진에 기여한다는 공익적 목적을 대 전제로 모든 사업의 수행에 최선을 다했다.

우선 건강한 일반국민을 대상으로 하는 건강검진 사업, 각종 암을 비롯한 성인병 등, 발견되었을 때는 이미 치료가 불가능한 현대 질병들을 조기에 발견하여 조기 치료를 유도함으로써 건강한 생활을 위한 신체적 조건을 갖도록 하기 위해, 일반 내원자

건강검진, 농업인·근로자·학생 집단검진 등을 비롯해 연령·계층별 건강검진을 실시했다.

그 결과 건강관리사업 183만여명, 기생충관리사업 17만 9천여명(1998년 11월 말 현재)을 비롯해 우수한 사업 실적을 거양할 수 있다.

두 번째로, 국민들의 보건 의식 향상을 위한 보건교육사업에서도 많은 성과가 있었는데, 질병 예방을 위한 건강상식 함양과 건강생활 실천 유도를 위한 공개강좌, 강연회, 건강관련 자료 제작·배부 등을 실시했으며, 또한 TV·라디오·신문·잡지 등 여러 언론매체를 통한 보건 정보 전달에도 최선을 다해 소기의 성과를 얻었다.

지난해에는 특히 국민건강증진법에 의거한 보건교육사업의 일환으로 전국 순회 이동보건교육을 실시해, 지역 주민들의 좋은 반응을 얻었기도 했다. 또한 올바른 영양 섭취와 운동을 통한 건강생활 실천 유도를 위해 비디오 테이프 '건강을 향한 한걸음'과 '성인병 예방과 치료' 책자를 제작하여 활용했다.

또 소년한국일보사와 공동으로 전국 초등학교 대상 금연 글짓기 현상 공모를 실시해 조기 금연교육을 통한 금연인구 저변



확대 및 금연의 사회적 분위기 조성에도 크게 기여했다.

세 번째는 정확한 건강검진과 체계적인 보건교육을 위한 조사연구 사업이다. 협회가 실시하는 건강검진의 정확성을 기하기 위한 정도관리, 다양한 검진 프로그램 개발뿐만 아니라, 국민건강영양실태조사 등 국민의 건강을 위한 국가 조사 사업도 위탁받아 실시함으로써 국민건강증진사업 방향 설정을 위한 중요한 지표를 얻어 내기도 했다.

이외에도 KOICA의 지원을 받아 한·중 협력사업의 일환으로 중국 요령성 조선족을 대상으로 기생충검사와 투약을 실시해 국위를 선양하는 한편 사회 환원사업의 일환으로 저

소득층 주민, 장애인, 사회복지 시설 수용자를 위한 무료건강검진도 실시했다.

한편 기존의 사업과 더불어 어려운 가운데서도 무엇보다 관심을 갖고 전개한 일이 있다면, 협회 14개 시도지부 15개 건강검진센터의 시설을 내원자 편의와 효과적 검진 수행을 위주로 개선·보완한 것이다.

국민건강증진의 동반자로서, 장기적 측면에서 한 차원 더 높은 건강검진센터로 거듭나기 위한 새로운 기초공사라고 표현하면 적절할 것 같다. 이제 남은 것은 이 좋은 시설에서 보다 많은 국민들이 보다 편안하게, 경제적이면서 질적으로도 우수한 건강검진을 통해 적극적인 건강관리를 하도록 하는

일일 것이다.

이처럼 우수한 성과를 거양한 1998년을, 협회의 재도약을 위한 준비기, 즉, 대내외적 상황에 맞게 내적 재정비와 더불어 협회 사업 이념에 맞는 우수한 보건의로 서비스를 마련하고자 노력한 해라고 한다면, 1999년은 준비된 바탕 위에서 국민들에게 만족과 감동을 뛰어넘는 보건의로 혜택을 부여하는데 최선을 다하는 해가 되어야 한다고 생각한다.

따라서 새해에는 우선 내원자 건강검진사업 활성화에 주력할 계획이다. 학생·주부·청장년층·노인 등 연령·계층별로 다양한 검진 프로그램을 운영하여 꼭 필요한 검진을, 보

다 경제적이고 효과적으로 받을 수 있도록 할 생각이다.

또한 내원자에게 보다 편안한 검진 환경을 제공하기 위해 청사 내외 환경을 보다 인락하게 보완해 나가는 일도 게을리하지 않을 작정이다.

두 번째로, 우리 미래의 꿈나무인 학생의 건강증진을 위해 고 1학생 법정검사를 비롯한 학생집단검사를 적극 추진해 나갈 것이며, 특히 어린이 성인병 검사 종목을 연령별 즉 유치원·초·중·고교생 등으로 구분하여 성장기에 꼭 필요한 건강검사를 받을 수 있도록 할 것이다.

세 번째로, 전국적 조직망과 100여대의 순회 이동검진버스를 활용하여, 산간오지·도서벽지 등 주민 건강검진, 사업장 근로자·농업인·의료보험 피부양자 등 대상의 집단검진사업도 적극 추진하여 전국민에의 고른 보건의료혜택 부여에도 최선을 다할 계획이다.

네 번째로는, 국민보건교육의 일환으로 건강관리 공개강좌, 초등학교 금연글짓기 현상 공모, 보건교육 자료 개발·배부, 언론 매체를 통한 건강정보 제공 등을 실시할 것이다.

특히 지난해에 이어 국민건강증진사업의 일환으로 지역주민 대상의 순회이동보건교육을 실시할 계획이며, 보건교육용 비디오 테이프 및 질병 예방 관

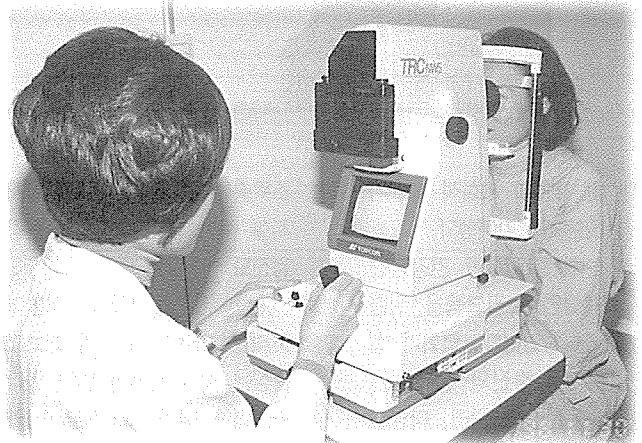
련 책자 등도 제작하여 활용할 것이다.

다섯 번째로 신속·정확하고 질적으로도 우수한 건강검진을 위한 정도관리와 학술 연구를 실시할 것이다. 또한 2천 년대를 앞두고 심각한 문제가 되고 있는 밀레니엄버그 문제에 효과적으로 대처하기 위한 준비도 게을리 하지 않을 것이다.

또 올해는, 1995년부터 실시된 KOICA 지원 한·중 협

력 5개년 사업의 마지막 해인 만큼 그간의 성과를 정리하고 평가하여 범국가적 차원에서의 향후 해외 기생충관리사업 지원을 위한 방안을 모색해 나갈 것이다.

이외에도 사회 소외계층, 복지시설 수용자 등을 대상으로 하는 환원사업을 통해 협회의 공익성을 제고해 나갈 것이며, 직원 자질향상, 모든 검사시스템의 전산화를 통해 질병을 미



리 찾아주는 국내 최고의 의료 기관, 첨단 초 일류 검진기관이 되기 위해 노력할 것이다.

한편 많은 사람들이 기대를 걸고 있는 21세기를 가벼운 발걸음으로 시작하기 위해서는, 20세기의 마지막을 살고 있는 우리들이 맡은 분야에서 부단히 노력해야 한다고 생각되는데, 보건 의료 차원에서도 '2천년대에는 모든 사람들에게 고

른 건강혜택을 부여한다'는 목표 아래 세계 각국이 나름대로 노력을 경주하고 있다. 우리나라 역시 그런 차원에서 국민 건강증진법도 제정하고 다양한 보건복지사업을 추진하고 있다고 할 수 있다.

우리 협회도 21세기에는 평생건강관리 체계 실현을 통하여 국민복지의 중심에 서 있는 공익보건의료기관, 타의 추종을 불허하는 건강검진기관이

되기 위해 최선을 다할 것이다.

그리 하여 궁극적으로 '건강'을 국민 복지의 최우선으로 하는 나라를 실현하는데 중추적인 역할을 담당하고, 질병 예방 차원에서 세계 제 1의 건강검진기관으로서 세계 속의 한국을 빛내는데도 기여하도록 하고 싶다.

아무리 경제가 어렵다지만 생명과 직결되는 '건강관리'가 뒷전으로 밀려나서는 안 된다고 생각한다. 또한 인간 삶의 궁극적인 목적은 건강하고 행복한 일생을 보내는 것이고, 이 목적의 달성을 위해 건강은 필수적인 요건이다.

우리 한국건강관리협회는 모든 국민이 '건강제일'을 생활의 최우선으로 생각할 수 있도록 현실적인 건강관리 체계를 운영하여 실질적인 건강생활에 도움이 되도록 하여, '요람에서 무덤까지' 국민의 평생 건강관리를 보장할 수 있도록 새해에도 변함없는 노력을 경주할 것이다.

나를 비롯한 우리 건협인들이 '자신'만을 생각했다면 오늘의 한국건강관리협회는 있을 수 없었을 것이다. 우리 동료, 이웃, 국민을 위해 '자신'은 뒤로 하는 마음이 모여 34년을 이어 왔던 것처럼, 앞으로도 변함없는 그 마음 자세로 위기를 극복하며 끊임없는 발전을 거듭해 나갈 것이다. 72

