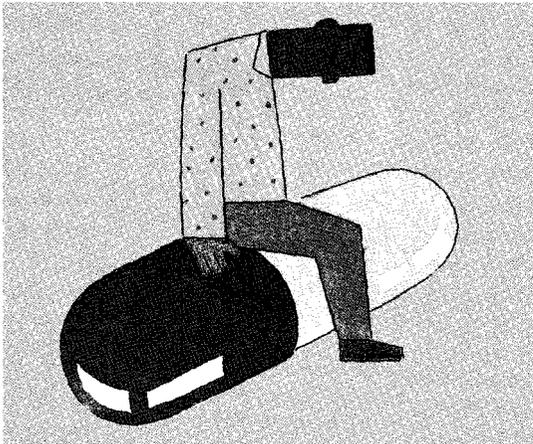


건강할 때 건강을 지키자

건강은 존재의 모두를 의미한다. 건강하지 않고 얻을 수 있는 것은 아무것도 없기 때문이다. “재산을 잃으면 조금 잃고 명예를 잃으면 많이 잃고 건강을 잃으면 모두를 잃는다”는 말은 건강의 중요성을 아주 잘 표현한 말이다. 그래서 건강하게 오래 살려는 인간의 욕망은 언제나 삶의 최우선 가치로 손꼽혀 왔다.



그런데 사람들은 건강을 언제나 함께 있어 주는 것으로 알고 있다. 그래서 건강의 중요성을 알고 지낸다. 그러다가 어느덧 다가온 불혹의 나이, 부와 명예를 위해 건강을 돌보지 않고 달려온 지난 날들, 몸 놀림이 예날같지 않다는 한숨 짓든 말든 나올땐 이미 건강은 저 만큼 나에게서 떨어져 있다. 병이라도 나면 그때야 건강의 소중함을 비로써 깨달아 온 것이 우리의 삶이다.

40대 한국 남성들의 사망률이 세계에서 제일 높다는 것은 우리를 슬프게 한다. 돈도 명예도 어느 정도 거머쥔 나이에 갑자기 찾아든 친구의 부고를 보고 인생의 허무를 느낀다. 늦게나마 “어떻게 살아야 하는가”라고 삶의 방법에 대한

질문을 곱씹기도 한다. 그리고 그제서야 가장 중요하게 여겨야 할 일이 건강임을 깨닫는다.

많은 사람들은 아직도 건강을 하늘이 준 선물이라며 건강을 운명적으로 생각한다. 그러나 과학기술이 발달하여 건강의 요소를 하나하나 분석하면서 건강도 인간이 어느정도 관리할 수 있는 대상으로 보기 시작했다. 충분한 영양과 적당한 운동 및 휴식이 건강의 요체임이 알려지면서 각 개인들은 이를 위한 구체적인 노력으로 건강을 관리하기 시작했다. 또 국가도 환경문제나 사고 등 건강에 영향을 미치는 여러 가지 사회적인 제약을 없애기 위한 법과 제도를 통해 건강한 사회조건을 만드는데 힘쓰고 있다.

지금까지 대개의 사람들이 생각해 왔던 건강 관리법은 질병에서 해방되는 것이었다. 아프면 약을 사 먹거나 병원에 가 병을 고치는 것으로 건강을 유지한다고 생각했다. 병에 걸리지 않는 것은 중요하지만 병에 걸려도 현대과학기술이 이를 질병을 잘 다스려 주었다. 그래서 병원은 날로 번창하고 의료비는 하늘 높은 줄 모르고 뛰고 있다.

병에 걸려 고생하는 것은 죽지 못해 살고 있는 죽을 다음의 불건강상태다. 병든이는 혼자서 그 힘든 고통을 감내할 수밖에 없다. 아무리 사랑하는 사람이라도 대신 그 아픔과 고통을 함께 할 수 없다. 그리고 상병기간동안 직장생활 등 각종 사회적인 활동에 참여할 기회를 잃게 된다. 개인의 경제적인 손실은 또한 얼마인가. 병에 따라서는 완치 후에도 원상으로 완전히 되돌릴 수 없는 경우가 있어 평생토록 후유증에 시달리기도 한다. 병을 관리하는 것이 결코 건강을 보장하지 않는 것은 분명하다. 그래서 새롭게 나타나

고 있는 건강개념이 적극적인 건강(Positive Health)이다.

이것은 "건강할 때 건강을 지키는" 건강의 연속상태를 유지하는 것이다. 1980년 중반부터 세계적으로 일기 시작한 이 새로운 건강개념은 "건강은 주어지는 것이 아니라 만들어진다"는 것을 의미한다. 현대의 과학기술은 어느정도 건강을 만들어 가는 법을 알고 있다. 그 요체는 영양, 운동, 휴식, 정신적인 안정이다. 그의 금연, 절주, 염분섭취의 조절, 안전벨트의 착용, 면역상태의 점검, 정기적인 건강검진 등 우리의 일상적인 생활습관들이 평생의 건강을 좌우한다.

특히 영양관리는 중요하다. 현대의 거의 모든 질병이 식품에서 비롯되고 있다고 할 정도로 먹거리는 중요하다. 요즘 한창 문제가 되고 있는 암, 고혈압, 당뇨 등 성인병은 유전적인 요인도 있지만 바르지 못한 영양관리가 문제가 되고 있는 경우가 많다. "음식으로 고치지 못하는 병은 약으로도 고치지 못한다"는 말은 음식의 중요성을 함축하고 있다.

최근 자연식운동이 세계적인 붐을 일으키고 있다. 자연식이란 동물성 먹거리 보다 식물성 먹거리(지역에 따라 차이는 있지만), 가공식보다 자연식을 주로 하지는 식사법이다. 그것은 태고적부터 인간이 자연에 순치하면서 살아온 삶의 방식이다. 그것은 또한 치료에 한계를 느끼고 있는 현대 만성질환자들을 관리하기 위한 새로운 돌파구이기도 하다. 적어도 현대의 의학으로는 암을 정복할 방법은 없다. 위암이나 유방암 등 일부암은 조기에 발견하면 완치가 가능하지만 대부분의 암은 여전히 불치병이다. 예방이 최선이라는 것도 이 때문이다.

적극적인 건강을 실천함으로써 보다 젊게 살 수 있는 사례를 유태우교수(서울대 의대)의 연구보고서에서도 찾을 수 있다. 35세의 김모씨는

평범한 한국인. 그의 키는 173cm, 몸무게는 65kg, 담배는 하루 한 갑을 피우고 술은 1주일에 3번의 술자리에서 소주 한병과 맥주 6병 정도를 마신다. 당뇨병은 없고 혈압은 정상이다.

이러한 평소의 생활이 그의 수명을 단축시키고 있다. 한국인에 많은 B형 간염면역상태를 모르고 있고 운동은 거의 하지 않는다. 스트레스는 적당히 받고 있다. 안전벨트는 하지 않으며 지난 달 한 번 음주운전을 했다. 식사는 불규칙적으로 하고 음식은 짜게 먹는 편이다. 그의 수면시간은



건강문제에 있어 영양관리는 매우 중요하다.

6시간 정도다. 이러한 생활에서 나온 그의 건강연령은 37.7세. 그의 평소의 생활습관이 그의 수명을 단축시킨 것이라고 유교수는 분석했다.

그러나 김씨 자신이 생활습관을 바꿈으로써 건강수명을 늘릴 수 있는 방법을 유교수는 제시하고 있다. 즉 금연을 하면 1.7세, 절주를 하면 1세, 음주운전을 하지 않으면 0.5세, 규칙적인 운동을 하면 0.4세, 염분섭취를 조절하면 0.2세를 늘려 모두 3.8세의 수명을 늘릴 수 있다. 따라서 그는 현재의 나이보다 1.1세를 줄인 33.9세의 젊음을 누릴 수 있다는 것이다. A

이 용 수 / 한림대 객원교수