

# 인생 100세, 건강 100세



유승흠  
한국의료지원재단 이사장

국민의 평균수명은 82세로 OECD국가 중 상위 수준인데, 건강수명은 73세로 9년의 차이가 있다. 이는 OECD국가 중 최하위 수준이다. 수명이 길어지는 것은 바람직하지만, 건강하지 않으면서 수명만 연장된다면 무슨 의미가 있겠는가? 건강하게 100세를 살아가는 지혜를 얻기 위해 연세대 예방 의학교실 유승흠 명예교수의 글을 올린다.

## 1. 경제사회 발전과 건강 수명

국제적으로 인정받는 우리나라의 국가적인 사업으로 가족계획, 새마을운동 그리고 국민건강보험을 들 수 있다. 가족계획협회가 1961년에 창립되었고, 이어서 정부는 국가사업으로 받아들여 가족계획과 모자보건 사업을 전국적으로 적극 실시함으로써 인구증가율과 영아사망률 그리고 모성 사망률을 대폭 감소시켰기에 국제적 성공사례가 되었다.

1970년에 시작된 새마을운동은 소득 증대와 아울러 환경이 크게 개선되었다. 화장실과 부엌을 개선하고, 마을마다 공동목욕탕을 만들었으며, 간이상수도 설치를 등 환경 개선을 함으로써 수인성전염병 등 각종 질병 감염률을 대폭 낮추었다. 기생충 감염률도 급격하게 감소하였다.

위의 두 가지 사업은 우리나라의 경제발전을 가속화하는데 크게 기여하였다. 이와 함께 사망률의 감소와 건강 향상에 크게 이바지하였다.

제3차5개년계획까지는 경제개발을 목표로 하였고 제4차5개년계획부터는 경제사회발전을 목표로 하였다. 그리하여 1977년에는 인구의 10%인 최저소득층에게 의료비를 지원하는 의료보호사업을, 그리고 500명 이상의 직장인은 강

제로 가입하여야 하는 직장의료보험이 시작되었다. 경제사회 발전에 발맞추어 1989년 7월에는 전 국민이 의료보험에 당연가입 함으로써 국민 모두가 의료보장을 받는 대한민국이 되었다. 이로써 우리나라는 1990년대에 들면서부터 미국을 비롯한 선진국에서도 우리나라의 의료보장 정책에 관심을 갖게 되었다.

그러나 이제 평균수명보다는 건강수명을 중시해야 한다.

국민의 평균수명은 82세로 OECD국가 중 상위 수준인데, 건강수명은 73세로 9년의 차이가 있다. 이는 OECD국가 중 최하위 수준이다. 수명이 길어지는 것은 바람직하지만, 건강하지 않으면서 수명만 연장된다면 무슨 의미가 있겠는가?

왜 이렇게 평균수명과 건강수명의 차이가 클까? 어떻게 하면 건강 수준이 높아질 수 있을까? 전국민건강보험의 덕택 때문일 수도 있을 터이지만, 우리나라는 곧 65세 이상이 인구의 20%가 넘는 초고령사회가 된다. 선진국은 인구의 7%인 고령화사회에서 14%인 고령사회로 되는데 최소 40~50년에서 100년이 걸렸지만, 우리나라는 20년이 채 안되어 고령사회로 되었다. 고령자들의 지속적인 의료비 급증은 매우 심각한 문제이다. 다음 세대들이 부담하여야 할 건강보험료의 증가는 걱정스럽다.

이제 우리는 잘 산다는 것이 무엇인지를 정립할 필요가 있다. 누구나 건강하고 행복하게 살고 싶어 한다. 그러려면 우선 건강하여야 한다.

## 2. 세가지 건강 개념과 질병의 세 요소

건강이란 무엇인가? 아프지 않으면 건강한가? 세계보건기구(WHO)에서는 “건강이란 단지 질병이 없거나 육체적으

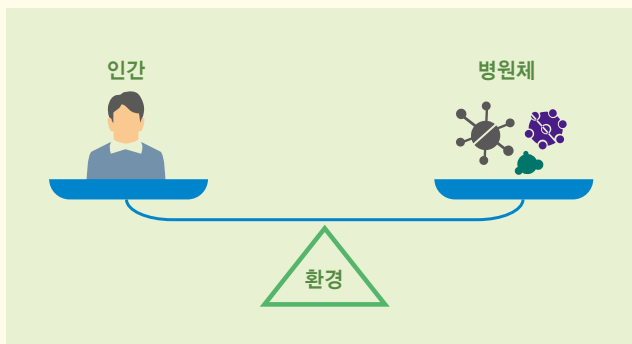
로 허약하지 않을 뿐 아니라, 육체적, 정신적, 사회적으로 안녕(well-being)한 상태”라고 1948년에 정의하였다. 21세기에 들어서는 안녕에 경제적, 영적 안녕도 포함하자고 논의되기도 하였다.

건강은 어떤 요인에 의하여 결정될까? 건강은 경제사회 발전에 크게 영향을 받는다. 거시적으로 볼 때, 환경과 의료제도가 중요한 요인이다. 환경이란 물리적 환경 뿐 아니라 사회경제적 환경과 생물학적, 문화적 환경을 두루 뭉뚱그려 말한다. 요즈음 미세먼지 주의보와 경보가 발생하는 것이 그 예라고 하겠다. 한 편 의료제도가 좋으면 건강 유지 증진에 크게 보탬이 된다.

개인적으로는 생물학적, 유전적 요소가 건강과 관련이 있다. 선천성 또는 유전적 질병이 개개인의 건강에 영향을 미친다. 그러나 요즈음 의학이 발달하여서 웬만한 질병은 정기적인 건강검진을 받아서 진단을 받아 조기에 치료하므로 너무 걱정을 하지 않아도 된다. 그런데 이것보다 중요한 것이 생활습관(life style)과 행태이다. 생활습관과 식습관은 우리의 건강 수준을 가늠하는 중요한 잣대이다.

건강에는 세 가지 측면이 있다. 육체적 기능, 심리적 또는 정신적 기능, 그리고 사회적 역할 수행 능력이다.

질병은 인간과 병원체 그리고 환경의 세 요소가 상호작용을 하여 발생한다. 이 셋은 환경을 지렛목으로 하고 지렛대와 같이 균형을 유지하고 있다. 이 균형이 깨지면 질병이 발생한다. 환경이 좋고, 인간의 면역수준과 영양 상태 등이 좋으면 같은 병원체가 침범해도 병이 발생하지 않는다. 인간의 건강은 선천적 또는 후천적으로, 개인의 면역력과 영양상태, 그리고 질병에 대한 저항력 등과 관계가 있다. 생



활습관과 식습관을 제대로 갖추고 생활한다면 건강하게 지낼 수 있다.

### 3. 생활습관병과 3단계 예방법

인체는 매우 정교한 기계라고 생각하면 된다. 자동차를 고장 없이 잘 유지하려면 무리하게 운행을 하지 않고, 정기적으로 정비소에 가서 간단히 몇 가지를 점검받으며 운행하면 오랫동안 탈없이 탈 수 있는 이치와 같다.

근래에 강조되고 있는 것이 생활습관병(life style disease)이다. 몇 년 전까지는 성인병이라고 하였다. 과거에 드물던 심장병, 뇌졸중, 대장암 등이 부쩍 늘어났는데, 대부분의 만성질환들이 발생하는 것은 생활습관과 관련이 많다. 따라서 좋은 생활습관을 실천하면 여러 가지 질병을 예방할 수 있다. 건강을 유지 증진하는 일차예방, 조기진단과 조기치료를 하는 이차예방, 앓고 난 후 재활을 하여 생활에 적응하는 삼차예방, 모두 골고루 중요하다.

어떻게 건강을 챙길 것인가?

**첫째,** 건강 유지의 핵심은 생활의 리듬을 유지하는 생활을 자연친화적으로 하는 것이다. 식사, 취침, 운동 등을 규칙적으로 한다.

**둘째,** 낮은 칼로리의 균형 있는 식사를 하고, 채소를 충분히 먹어 섬유질을 섭취한다.

**셋째,** 운동은 필수이다. 그러나 무리는 금물이다. 하루에 2~3킬로미터 정도를 빨리 걷는 것이 좋다. 적당히 걸어야 근육과 관절, 심장과 폐 기능 등이 잘 유지된다.

**넷째,** 즐겁고 알찬 부부생활을 하며, 긍정적인 삶과 낙천적인 태도를 가지는 것이 중요하다. 각종 스트레스를 해소하기 위하여 노력한다. 정신건강이 육체건강 못지않게 중요하다.

**다섯째,** 금연과 절주는 필수임을 누구나 잘 안다. 실천하자.

### 4. 건강100세 시대에 챙겨야 할 사항

해외여행이 자유화 된지 한 세대가 지났다. 해외여행을 하



려면 해당 지역에서 필요한 예방접종을 미리 출발 전에 꼭 하여야 하고, 여행 중에는 모기 등 벌레에 물리지 않도록 주의하여야 한다. 물론 깨끗한 음료수를 항상 가지고 다녀야 하는 것은 필수이다. 갑자기 아프거나 부상을 당했을 경우 응급치료를 받을 수 있는 의료기관도 챙겨야 한다. 선진국의 경우에는 주요 도로의 표지판에 응급진료를 받을 수 있는 병원이 표시되어 있지만, 우리나라와 개발도상국에는 표지판이 없다.

우리나라 건강보험제도를 미국에서 부러워한다. 그런데 우리 제도에 몇 가지 중대한 허점이 있다. 건강보험 수가가 너무 낮기에 의료의 풍선효과가 두드러지게 눈에 띈다. 의료기관들은 영안실과 건강검진으로 수익을 보전하려고 안간힘을 쓰고 있는 현실이다. 값이 싸다고만 좋아할 것이 아니라, 먼저 의료의 질을 중요시하고, 이에 걸맞는 적정 비용을 지불하여야 하지 않겠는가? 아울러 전 국민이 서울에 있는 빅5병원에 몰리는 현상이 뚜렷하여 부작용이 많다.

그 뿐 아니다. 병실은 환자가 머무는 곳이고, 병실에는 의료인만 드나드는 것인데, 우리나라 병실에는 간병인이 같이 자고, 같이 먹고 있다. 간호업무를 훈련도 제대로 받지 않은 간병인이 한다는 것은 말이 안 된다. 조속히 개선되어야 할 사안이다. 입원환자의 안정과 빠른 회복을 위하여 병문안은 되도록 안 하는 것이 좋다. 아무 때나 환자의 병문안을 허용할 것이 아니라, 정해진 시간에, 짧게 하도록 하는 것이 필수적이다.

지난 몇 년 간 화두에 오르내리는 것이 연명의료이다. 요즘 각종 사고, 갑자기 사망하는 유명인사 등에 관한 기사

가 종종 보도되고 있다. 아울러 이런저런 이유로 의식이 없으면서 수명만 연장하는 경우도 있다. 이에 대비하여 사전 의료의향서를 작성하는 것을 소개한다.

사전의료의향서란 자신의 뜻을 밝힐 수 없을 정도로 건강 상태가 나빠지기 전에 치료를 할 것인지, 어떤 방식으로 할 것인지에 대하여 자신의 뜻을 미리 잘 밝혀 두는 서식을 말한다. 지난 1월에 국회에서 “호스피스, 완화의료 및 임종과정에 있는 환자의 연명의료 결정에 관한 법률”이 통과되어 2년 뒤부터 시행될 예정이다. 건강이 회복될 수 없는 상태이고, 자신의 의사표시를 할 수 없을 때 심폐소생술, 인공호흡기 적용, 혈액투석 등 무의미한 치료를 받지 않겠다는 자신의 의사를 표현하는 방안이다.

이런 사전의료의향서를 작성하려면 사전에 가족들과 상의할 필요가 있다. 사전의료의향서를 작성하였다면 친구와 가족에게 알려 줄 필요가 있다. 의료진에게도 알려 준다.

-----  
**\*건강수명**(健康壽命, disability adjusted life expectancy)  
 세계보건기구(WHO)가 종래 발표하던 '평균수명'에 '수명의 질'이라고 할 수 있는 건강상태를 반영한 것으로, 평균수명에서 병이나 부상 등의 '평균장애기간'을 차감한 기간이다. 즉, 질병의 경중에 따라 건강이 좋지 않았던 햇수를 산출, 이를 전체 평균수명에서 뺀 것으로 사망 시까지 순수하게 건강한 삶을 살았던 기간을 말한다. 단순히 얼마나 오래 살았는가보다 실제로 건강하게 산 기간이 어느 정도인지를 나타내는 건강지표로 선진국에서는 평균수명보다 훨씬 중요하게 인용되고 있다. (편집자 주)

#### 필자 약력

현재 연세대학교 명예교수(예방의학)  
한국의료지원재단 이사장

경력 연세대학교 보건대학원 원장  
존스홉킨스 보건대학원 겸임교수  
대한민국의학한림원 회장  
학교법인 유한학원 이사장  
제4회 한미 자랑스런 의사상 수상