

국민건강증진을 위한 생애주기별 신체활동 지침

-현황 및 개선 방향-

김완수* · 이미라

*건양대학교 운동처방학과 · 김천과학대학 간호과

신체활동은 삶의 법칙이다. 신체활동을 제외하고 건강을 논할 수 없기 때문이다. 이렇듯 중요한 의미를 갖는 신체활동은 모든 연령에 그 효과가 있다는 것 또한 잘 알려져 있다.

현대사적으로 신체활동과 건강에 대한 체계적인 연구는 1950년대 중반 Jeremy N. Morris 등(1953)의 연구(The London Bus Study)로부터 시작되었으며, 1975년 Lalonde 보고서는 중요한 마일스톤 역할을 하고 있다. 이 보고서에서 운동 부족(lack of exercise)이 개인의 건강증진을 위한 주요 요소로 거론되었으며, 이후 건강증진정책에 신체활동을 포함시키는 것이 전 세계적으로 확대된 계기가 되었다. 건강증진을 위해 신체활동을 강조하는 이러한 움직임은 1992년 미국심장협회(AHA)에서 관상동맥질환의 5대 위험인자로 신체활동 부족(physical inactivity)을 공식 선언하고, 1996년 미보건부(USDHHS)의 공식 보고서(Surgeon General Report: Physical Activity and Health)를 통해 건강과 관련하여 신체활동의 중요성이 최초로 미국 중앙정부 차원에서 공식 발표되면서 더욱 힘을 얻게 되었다. 이러한 움직임과 때를 같이 하여, 우리나라에서도 국가 차원의 건강증진을 위한 정책 수립을 위한 노력이 시작되었다. 즉, 1995년 국민건강증진법이 제정되었고, 2002년에는 국민의 건강증진을 위한 규칙적 신체활동 실천을 향상이라는 목적 하에 국민건강증진종합계획(Health Plan 2010)이 발표되었으며, 이러한 노력은 현재까지 이어져 2006년에는 일부 내용을 수정·보완한 새 국민건강증진종합계획(New Health Plan 2010)이 수립되기에 이르렀다. 이와 같이 활발한 건강증진 정책들이 진행되고 있으나, 이러한 노력이 더욱 빛을 발하기 위해서는 몇 가지 사항이 개선되어야 할 것으로 사료된다. 그 중 한 가지는 국가 차원에서 제공하는 공식화된 근거-중심 신체활동 지침의 제공이다. 국민의 건강증진을 위한 규칙적 신체활동 실천을 향상은 관련 분야에서 축적된 과학적 근거 하에 국가 차원에서 공식적인 신체활동 지침이 있을 때 훨씬 효과적이고 효율적으로 이루어질 수 있기 때문이다. 그러나 아쉽게도 신체활동과 관련한 지침은 매우 제한적이고, 국가 수준에서의 공식화된 근거-중심의 구체적인 지침 또한 없으며, 더욱이 일부 지침들 간에도 일관성이 부족한 것이 사실이다. 이로 인해, 관련 전문가 뿐 아니라 많은 국민들로 하여금 효과적이면서 안전한 신체활동 방법에 대해 혼돈을 갖게 하고, 그 결과 국민건강증진을 위한 국가적 노력의 성과를 감소시킬 잠재성을 내포하고 있다. 그 동안의 관련 기관 및 개별 연구자들의 지침은 차차하고 최근 건강생활실천사업 안내서(보건복지부, 2007)에 제시된 건강을 위한 신체활동

지침만 보더라도 (주용 내용 ; 일주일의 대부분의 날에 적어도 총 30분씩 중등도 강도의 신체활동을 수행한다) 현재 관련 분야에서 축적된 연구결과 및 세계 우수 기관에서 제시하고 있는 신체활동 지침과 일치하지 않으며, 생애주기별 인구학적 특성을 고려하지 않은 지침 지침이라고 할 수 있기 때문이다.

따라서 본 연구에서는 현재까지 보고된 역학 및 운동과학 분야의 연구결과와 세계 우수 기관의 신체활동 지침들을 고찰하여 근거-중심의 구체적인 신체활동 지침을 제안하고자 한다. 이에, 관련 자료들을 심층 분석한 결과, 다음과 같은 내용들이 국민건강증진을 위한 신체활동 지침 수립 시 필수적으로 고려되어야 함을 확인할 수 있었다. 첫째, 신체활동의 효과성(efficacy)을 위하여 최소한 생애주기별로 구체적인 신체활동 지침이 마련되어야 한다. 즉 청소년을 위한 신체활동 지침은 체격은 커지고 있으나 체력은 감소하고 있으므로 발육·발달 및 건강체력 향상을 감안한 신체활동 유형이 강조되어야 하고, 성인을 위한 신체활동 지침은 만성질환 위험 및 발병률이 증가되는 시기이므로 만성질환 예방 및 건강체력 향상을 위한 신체활동 유형이 강조되어야 하며, 그리고 노인을 위한 신체활동 지침은 퇴행성질환 중 골관절염 유병률이 가장 높고 노화로 인한 신체 기능 저하를 고려하여 기능적 능력 및 건강체력 향상을 위한 신체활동 유형이 강조되어야 할 것이다. 둘째, 신체활동의 안전성(safety)을 위하여 몇 가지 주의사항 즉 신체활동 금기사항, 신체활동 관련 건강 위험도 평가 예시, 운동 중 건강위험 관련 증상·징후 제시 및 점증적 신체활동량 증가 방안을 제시하여야 할 것이다. 셋째, 신체활동의 실행 가능성(feasibility)을 위하여, 유산소, 근력강화, 유연성, 평형성 향상을 위한 다양한 신체활동 종류, 및 국민들이 이해하기 용이한 신체활동 강도, 강도 선택에 있어서의 대안 그리고 신체활동량을 제시하는 것이 지침에 포함되어야 할 것이다.

결언하면, 국가 차원의 국민건강증진을 위한 신체활동 지침은 국민의 생애주기별 인구학적 특성을 고려하고, 신체활동의 효과성, 안전성 및 실행 가능성 제고를 위한 방안들을 기본 요소로 포함한 것이어야 한다. 따라서 현재의 새 국민건강증진종합계획 및 건강생활실천사업 안내서에서 시사하고 있는 신체활동 지침들은 상기 언급한 내용들을 충분히 반영하여 개선되어야 할 것이다.

주요어 : 국민건강증진, 생애주기, 신체활동 지침