

## 내가 지키는 나의 건강



김 초 강

크기, 모양, 두께, 위치 등 무엇하나도 닮은  
데가 없고 위치도 이름도 모두 다른 다섯  
손가락 가운데 새끼손가락이 “나 없으면  
병신이지—”라고 했단다.

우리라는 집합 개념 속에 “나”란 가족의  
일원이요, 소속사회 인구집단의 최소단위  
로 인구집단의 기본이 된다.

약 39초마다 새 생명이 태어나고 125초만  
에 다른 한 생명이 사망하니 약 1분에 1명  
씩 늘어나는 가운데 50억 이라는 지구상의  
인구가 같은 시간, 같은 세대를 살지만, 종  
족과 인종이 다르고 민족과 국적도 달리하  
며 같은 국민이라 해도 성과 연령, 심지어  
모습이 다르고 각자 다른 문화를 향유한다  
는 특성을 가지면서도 지구라는 커다란 기  
계의 한 톱니바퀴들이 되어 서로 맞물려  
돌아가면서 사회를 발전시키고 문화를 계  
승하며 공존한다.

여기에, “나 하나 정도는 없어도 되겠지  
—”하는 생명이 있을수 없다.

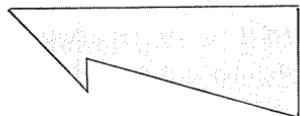
생명이란 귀한 것이고 단 한번 뿐이다.  
그나마 여명이 무한하지 못하고 유한해서  
기껏 노력하며 살아도 1세기를 넘기기 쉽  
지 않다.

게다가 언제나 질병으로 부터 침해받을  
위험과 사고로 부터 생명의 위협을 받으며  
살아야 할 숙명적인 존재이기 때문에 흔히  
「요람에서 무덤까지」 하나의 생명 주기를  
사는 동안 가정과 지역사회를 중심으로 일  
괄된 보건봉사를 받고 위험이나 위협으로  
부터 건강과 생명을 보호하기 위한 법규,  
그리고 스스로 알고 지키며 관리함을 목적  
으로 하는 보건교육의 수혜 등을 국가로  
부터, 관리라는 이름으로 받는다.

그러나 내 생명의 존엄성과 유한성, 그리고  
위험성까지 스스로 자각하지 못하거나  
잘못된 건강행위로 인해 스스로의 건강을  
지키지 못하고는 부여받은 생물학적 수명  
을 다하여 「무병장수」할 수가 없다.

건강하기 때문에 스스로 건강문제의 소  
중성을 소홀히 하는 청·장년 시기란 여성  
에서 그리 긴 시간도 아니며 정지시킬수  
없는 것이다.

뿐만아니라 근대사회란 빠르게 변모하고  
무섭게 발전하면서 사람에게 너무나 많은



◀ 내 생명의 존엄성과 유한성, 그리고 위험 성까지 자각하지 못하거나, 잘못된 건강 행위로 인해 스스로의 건강을 지키지 못하고는 “무병장수” 할 수가 없다.

변화를 요구하고 역할증대를 시키므로 자연히 가지게 되는 것이 갈등이요 스트레스라 우리 스스로 원하지 않아도 건강을 잃을 위험은 과거 단순했던 농경지사회 보다 많고 복잡해져 가고 있다.

지난 과거동안 우리는 급·만성전염병의 창궐로 사랑하는 가족을 많이 잃어야 했고 출생된 어린생명의 생존확율이 없으니 낳고보자는 적극적인 출생행위가 성행하게 되어 여성건강의 질적 저하는 물론 인구증가의 원인이 되었다.

또, 소비단위의 인구들이 좀더 나은 생활 여건이나 용역(일)의 기회와 교육기회를 제공받는 산업발전과 더불어 대도시로의 인구이동은 도시인구의 밀집현상을 가져왔으며 넉넉치 못하였던 식이자원과 과학적이지 못한 조리방법 등은 성장기어린이를 포함한 국민의 영양개선이 국가의 보건사업의 주요내용중 하나가 되기에 이르렀다.

특히 1960년대 이후부터의 산업과 공업의 발달은 자연환경의 오염문제를 제기해 환경오염성 질환이 증대되기에 이르렀다. 그래도 의·약업의 발달이 질병 이환율을 저하시키며 사망내용을 개선해서 평균수명율이 높아지자 보니 사회의 노령화라하여 노인인구의 증대로 인해 자연히 퇴행성 및 순환장애에 의한 질병의 유발빈도가 높아지게 되었다.

워낙 인체도 하나의 정밀한 기계와 같아서 사용기간이 길어지고 그 사용빈도가 많아질 수록 노후해지면 그만큼 고장날 확률도 많아지므로 아무리 건강했고 또 건강하기위한 투자와 관리를 게을리 하지 않았다 해도 건강상 위해가 많아지는 것이 순리이다.

인간의 역할 가운데 부여받은 기능은 크게 두가지인데 그중 하나는 생리적 고유기능(생식 및 생존기능)이고 또 하나는 인간

으로서 생존하기 위한 사회적 역할(사회기능)이다.

그래서 세계보건기구(WHO)에서 정의한 건강이란 육체적·정신적으로도 결함이나 질병이 없을 뿐만 아니라 사회적으로도 안녕한 것이 건강이라 했다. 그러므로 우리의 역할이란 대신 살아줄 수도, 아파해 줄 수도 없는 단 한번의 생존을 위해 생명이 천수를 다 하는 시기까지 가능하면 안아프게, 아파도 덜 아프게 스스로 보호하고 지킬 능력을 개발해야 한다.

그렇게 하기위해 생활을 위한 지혜만 배울 것이 아니라 생존을 위한 지식과 기술을 배우는데 게으르지 말아야 하며 이의 생활 실천을 통해 건강한 삶을 누려야 한다.

우리네 속담가운데 콩심은데 콩나고 팔심은데 팔난다고 하였다. 건강한 부모 밑에서 건강한 자녀가 잉태되며 건강유산을 주고자 노력하는 어버이 밑에서 심신 결함이 없는 온전한 자녀로 출생되므로 출산 적령기 여성들의(가입 연령 여성 모두) 건강은 인류 재생산을 위해 적절히 관리되어야 한다.

가계내 유전인자도 없는 결합아동을 낳지 않기 위해 건강한 결혼이 성립되어야 하며 혼전 건강검진을 통해 자녀 임신이나 출산에 지장을 초래할 만한 질병을 사전에 조기진단하고 치료 또는 교정 하여야 한다. 임신기간 동안도 정상적인 과정·유·무를 진단받기 위해 병원이든, 보건소든 등록한 기관에서 산전관리를 임신 7개월까지는 1회, 8,9개월은 월2회, 그리고 출산 마지막달에는 주1회씩 방문하여 문제진단을 통해



잠재성질병이나 정상분만의 결여에 대한 사전관리를 받는다.

출생된 어린 생명은 가능한 않리지도, 울리지도, 그리고 배골리지 말고 호기심을 만족시켜가며 키워야하고 질병에 대한 면역력이 떨어지기 전에 면역보강을 통해 홍역이나, 볼거리, 풍진, 감염 그리고 소아마비 등 예방접종을 통해 정상적인 발육을 저해하거나 생명을 앗아갈 질병으로부터 생명을 지켜주어야 한다.

그것도 정신적 결함을 예방하기 위해 할 수 있는 한 사랑밥을 많이 먹여가며 조직적인 지역 사회내에서 일익을 담당할 도덕시민으로 키워야 한다.

그리고 환경으로부터 침해 받을지도 모를 환경오염성질병이나 전염 및 비전염성 질병을 사전 예방하기 위해 개인위생수칙(보사부에서 만들어 내무공무원에 이르기 까지 배부됨)을 지켜 나가며 성숙 이후에는 스스로 지켜나가도록 훈련을 거듭해 주어야 한다.

학동기 아동은 학교보건의 형태로 교육과 더불어 보건관리를 받게 하며, 연 1회 이상의 신체검사를 의무적으로 받게 하여 모든 질병을 예방하여 건강한 인력 자산으로 키워야 한다.

학동기아동은 학교보건의 형태로 교육과 더불어 보건관리를 받게 하며 년1회 이상의 신체검사를 의무로 받게한다. 그렇게 하므로서 기생충, 결핵 등 소위 근대과학과 의학은 물론 상식으로도 예방가능한 질환의 감염율을 저하시켜 씩씩하고 튼튼한 차기 세대의 인력자산으로 키워야 한다.

특히 1950년대 이후부터 국력은 체력이라하여 노동의 능률이 생상성 제고의 원동력이 되어 건강에 대한 가치를 일상생활에서 최우선에 두고 지역주민을 대상으로 한 지역사회를 중심으로 보건봉사, 보건법규 그리고 보건교육을 통해 질병의 예방과 관리, 환경위생개선, 및 국민영양 개선에 최선을 다하고 있다.

질병이환율의 감소와 영아 사망율의 개선에 따른 평균수명의 연장으로 노령화되어가는 사회인구가 문화생활의 향상과 더불어 당뇨병, 고혈압, 암 및 에이즈등 관리가 어려운 질병으로 변화했으며, 생활의 질 향상을 목적으로 사용되는 각종연료 및 화

학물질, 비료 등의 사용이 오염 및 중독등의 문제를 제기시키고, 인구이동에 따른 교통량의 증대 또한 오염도를 높이며 자동차 사고를 비롯한 사고사가 모든 연령층의 주요 사인(사망내용)이 되고있다.

게다가 사람들은 인체의 자연보호능력을 무시한 채 섭생과 투약의 잘못으로 자연치유능력을 잃어가며 건강에 대한 정확한 개념이나 지식없이 자가진단, 자가처방에다 민간요법까지 동원하여 건강하기위해 꾹지향적인 행위도 모두 각각 틀림없다고 믿는 쪽으로 열심히 실천들을 한다.

그러나 신께서 부여한 생명체가 생존할 생명체와 스스로 시험해도 좋은 생명체로 구분해 주시지 않으셨고 두번 주시지도 않았으며 길게 주시지도 않았셨다.

하나밖에 없는 내생명을 어떻게 지키고 보존해야 하느냐에 대한 관심과 실천에 필요한 지식습득에 게을리 말아야 한다.

또한 잠재성 또는 진행중인 질병의 조기 진단과 적절한 치료를 위해 가능한 의학적 전문지식으로 직업을 가진 의사의 정기적인 진찰을 받고, 이상구션드롬이라는 지식 혼란없이 나에게 알맞는 적당한 운동이 무엇이며 하루 소비되는 양의 에너지 보충을 위한 식이섭취, 적당한 수면과 휴식, 잘지키는 위생수칙, 갈등없는 평안, 그리고 스스로 사랑하고 사랑할 줄 아는 마음의 여유, 그러면서 즐겁게 살수있는 생활훈련만이 생존을 확인할수있는 오늘이 되고 확약 받는 내일이 되며 무병장수 할 수있는 지름길이 된다.

〈필자=이화여자대학교 건강교육과 교수〉