

지역사회 주민 건강관리를 위한 보건교육 (1)

맹 광 호

1. 머리말

서양격언에 “돈을 잃는 것은 조금 잃는 것이고 명예를 잃는 것은 많은 것을 잃는 것이다. 그러나 건강을 잃는 것은 모든 것을 잃는 것이다.”라는 말이 있다. 두말할 나위도 없이 건강이 이 세상 모든 것보다 귀하다는 뜻을 지닌 말이다. 물론 잃어버릴 돈도 명예도 없는 상태에서는 건강이 다른 무엇보다 더 중요하고 덜 중요할 것도 없으며 실제로 이 지구상에는 당장 먹고 입을 일 밖에 달리 필요한 것이 없는 경우도 없지는 않지만 이 일도 따지고보면 생존을 위한 최소한의 건강을 필요로 한다는 것과 조금도 다를 바가 없는 일이다.

그러므로 어느 국가 사회건 지역주민의 건강을 올바르게 관리하는 일보다 가치면에서 더 우선하는 목표는 있을 수가 없다고 해도 지나친 말이 아니다.

지역사회주민의 건강을 관리하는 방법은 크게 세가지로 나눌 수가 있다. 즉, 그 하나는 질병이 발생해서 건강이 나빠지기 전에 질병발생을 예방하거나 주어진 건강상태를 유지 증진시키는 일이며 둘째는 일단 발생된 질병을 적절히 치료하는 일이고 나머지 하나는 질병치료후에 남을 수도 있는 육체적, 정신적 불구상태를 극소화하여 정상으로 회복시키는 재활활동이다.

지역사회주민의 건강을 올바르게 관리하자면 물론 이 세가지의 내용과 규모가 다 만족스러워야 하지만 이 중에도 질병이 발생하는 것을 미리 막는 예방활동이 무엇보다 바람직한 것은 두말할 나위도 없다.

보건교육은 이 세가지 건강관리 활동에 다 적용되는 수단이지만 특별히 질병예방 활동에는 빼놓을 수 없는 것으로써 그 중요성이 날로 증대되고 있다. 즉, 특정질병에 걸리지 않도록 하는 예방교육은 물론 이미 주어진 건강상태를 계속해서 유지 증진시키는 일에 있어서 보건교육은 절대적인 가치를 가지는 것이다.

이 글에서는 이와같은 보건교육의 본질과 그 당위성 그리고 우리나라 현실에서의 보건교육의 중요성을 살펴본 다음 지역사회 주민을 대상으로 장차 어떤 내용의 보건교육을 어떻게 하는 것이 좋겠는지에 관한 개인적 견해를 토의해 보고자 한다.

“ 보건교육이 원리상 가장 효과적인 보건 활동이면서도 어려운 것은 그 달성목표가 높기 때문이다.”

2. 보건교육의 본질 및 당위성

보건교육은 개인의 건강한 생활과, 집단의 건강을 보호, 증진하는데 필요한 지식을 학습하도록 함으로써 올바른 건강생활 태도를 가지고 바람직한 건강행동을 할 수 있게 하는 활동 전부를 말한다.

따라서 보건교육 활동의 궁극적 목적은 개인의 바람직한 건강행동이라고 할 수가 있다. 바꾸어 말하면 어떤 사람이 아무리 보건에 관한 깊은 지식과 올바른 태도를 가지고 있다하더라도 그것을 행동에 직접 옮기지 않는다면 그 지식과 태도를 갖도록 해준 보건교육도 전혀 뜻이 없는 활동이었다고 밖에 할 수가 없는 것이다.

보건교육이 원리상 가장 효과적인 보건 활동이면서도 실제로 그것이 그리 쉽지만은 않은 일인 것도 바로 보건교육이 지향하는 목표가 이처럼 높기 때문이라고 할 수가 있다.

다시 말해서, 현실적으로 오랜기간 습관화된 나쁜 건강행동을 교육을 통해서 고친다는 것이 결코 쉽지가 않다는 말이다.

그럼에도 불구하고 보건교육이 날로 중요시되고 따라서 좀더 쉽게 접근할 수 있는 교육방법에 대한 연구와 노력이 더욱더 강조되는 이유는 크게 다음 세가지로 나누어 생각해 볼 수가 있다. 즉, 첫째는 질병양상의 변화와 치료의학기술의 한계성에 따른 보건 교육의 상대적인 가치증가이다.

보건교육의 가치와 중요성은 의학의 발전역사와 아주 밀접한 관련을 가진다. 히포크라테스 시대의 고전적 의학은 질병에 대한 자연의 치유력을 단지 섭생이나 적당한 운동, 그리고 휴식 등으로 도와주는 일 이 그 전부나 다름이 없었다. 따라서 당시로서는 몸과 마음을 정결히 하면서 매사 균형을 유지하는 생활을 하도록 가르치는 것이 의학이 할 수 있는 일이었기 때문에, 말하자면 의학자체가 보건교육이라고 할 만큼 보건교육은 중요한 자리를 차지했던 것이다.

그러나 곧이어 「파스튜르」나 「코흐」 등에 의한 세균의 발견과 이를 기본으로 한 예방(예방접종)과 치료기술(항생제)의 발달은 사정을 크게 바꾸어 놓았다.

이런 기술의 발달은 적극적으로 깨끗하고 건강한 생활을 유지함으로써 질병을 예방하기 보다 피동적으로 예방접종을 맞거나 항생제 등에 의한 치료에 의존함으로써 사람들로 하여금 질병을 관리하는데 있어서 지극히 소극적인 생활형태를 취하게 한 것이다.

따라서 보건교육은 사람들에 의해서 경

시를 당하게 됐고, 사람들의 의존도가 높은 치료기술은 경쟁적으로 그 발전을 계속하기에 이르렀던 것이 사실이다.

물론 이런 치료의학기술의 공로는 결코 과소평가할 일은 아니다.

왜냐하면 이런 치료의학기술의 발달은 지구상의 많은 질병을 퇴치하고 이들에 의한 사망률을 크게 떨어뜨려 줌으로써 평균 수명을 연장시켜 주는데 결정적인 역할을 한 것이 사실이기 때문이다.

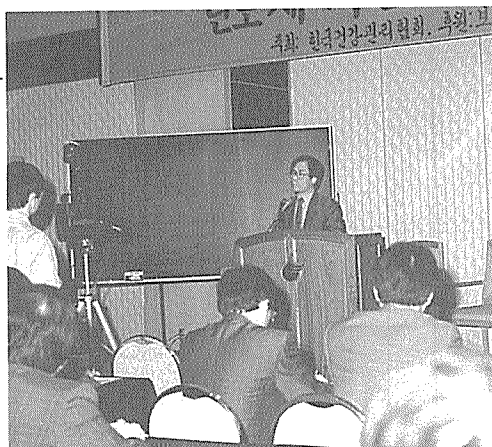
그리하여 이런 치료의학기술의 혜택을 비교적 골고루 받고 있다고 보는 선진여러나라들에서는 금세기에 들어 사람들이 죽게 되는 원인적 질병의 순위를 크게 바꾸어 놓았던 것이다.

그러나 문제는 오늘날 선진 여러나라들에서 이들 사망원인의 대부분을 차지하는 심장병이나, 암 그리고 사고 등이 극도로 발전된 치료의학기술에 의해서도 좀체 줄어들지 않고 있다는 데 있다.

지난 수십년간 의학은 이 한계를 극복해 보기 위해 주변 재료공학이나 전자공학기술의 힘까지 빌어 각종 기계와 인공장기까지도 개발해 내고 있지만 건강증진과 생명연장에 미치는 이들의 효력은 극히 미미한 정도에 지나지 않고 있는 것이다.

가령 미국의 경우 오늘날 1%의 의료질을 높였다고 할 때 사망율은 단지 0.1%밖에 떨어뜨리지를 못하는 상태에 이른 것이 그 좋은 예이다. 여기서 새로이 대두된 것이 보건교육의 필요성인 것이다.

왜냐하면, 심장병이나 몇가지 암, 그리



적극적 보건교육은 건강한 생활습관을 갖도록 하는데 매우 효과적이다.

고 약물중독이나 사고 등 이들 중요 질병들은 개인의 기호나 생활·행동과 크게 관련을 맺고 있기 때문에 이들 비건강적 생활형태를 바꾸어 주는 적극적 보건교육이나 보건교육적 조치가 그 적잖은 부분을 예방해 주기 때문이다.

구체적으로 담배를 끊게 하고 높은 동물성지방 섭취나 지나친 칼로리 섭취를 줄이게 하고 자동차 안전벨트 착용을 의무화하고 산업장내에서의 안전교육과 안전보호구를 착용케 하는 등의 적극적 보건교육이 이들 질병 사망을 크게 떨어뜨린다는 연구 결과는 수도 없이 발표되고 있는 것이다.

이런 질병양상의 변화와 함께 오늘날 보건교육의 중요성을 강조해 주는 두번째의 요인은 그동안 발전해 온 치료의학기술에 지불하는 의료비의 엄청난 증가이다.

결국 앞서 언급한 첫번째 이유와 직접 관련이 있는 일이지만 지금 치료의학기술은 이대로 계속되는 경우 의료비만 올려놓을 뿐 실제 건강증진에 미치는 양성효과는 극히 보잘것이 없는 상태인 것이다.

다시 미국의 예지만 2차세계대전 이후

약 20년간 미국 국민이 부담한 보건의료비는 120억불에서 990억불로 800% 이상을 썼음에도 불구하고 이 기간동안 미국인의 50세에서의 평균수명은 단 3.5% 즉 22.8년에서 23.6년으로 밖에는 증가시키지를 못한 것이다.

개인적으로 보더라도 지금 미국인들은 개인수입의 거의 10%를 의료비로 지불하고 있으며 국민총생산으로 볼 때 의료비 부문이 15%나 차지하고 있는 실정이기 때문에 미국은 그들의 건강관리방법을 다시 생각하지 않으면 안되는 상태에 이른 것이다.

세계적인 자동차 생산회사인 제너럴 모터스가 그들의 자동차 생산을 위해 철강 구입비로 내는 돈보다 종업원들을 위해 지불하는 의료비 내지는 의료보험 부담금이 더 많게 되었다는 보고는 오늘날 미국에서의 의료비 상승이 얼마나 심각한 문제인지를 단적으로 나타내 주는 예의 하나이기도 하다.

결국 미국은 1970년대 중반부터 질병예방을 위한 건강교육프로그램의 중요성을 크게 강조하기 시작했고, 가령 1977년 미국 보건교육후생성(지금의 보건 및 인간 자원성)이 낸 보고서에서도 “장차 미국인의 수명 연장은 단기적으로 볼 때 의료서비스의 균등화가 필요한 것이 사실이긴 하나 장기적으로 볼 때는 전국민이 건강적인 생활습관을 들이도록 교육하는 일과 작업 및 생활환경을 개선하는 일이다.”라고 지적하고 있다.

미국의 세계적인 의료경제학자인 「빅터·폭스」도 《누가 살아남을 것인가》라는 그의 저서에서 장차 미국인의 건강은 의료 시설이나 제도의 변화로 의료서비스의 전달을 보다 효과있게 하는 일에도 달려 있지만 결국은 우리가 어떤 행동을 하고 어떤 행동을 하지 말아야 할지에 달려 있다고 쓴 적이 있다. 미국에 이어 캐나다, 그리고 구라파 여러나라 정부들이 보건교육 강화를 장차 그들나라 국민의 건강 증진을 위한 대안으로 제시하고 그 구체적 노력을 펴고있는 것도 같은 이유에서인 것이다.

치료의학기술에 걸었던 기대가 줄어들고 점차 적극적인 보건교육의 필요성이 강조되게 된 세계번 이유는 의료소비자라고 할 수 있는 일반대중의 소위 소비자운동이다.

특정직업이나 권위로부터 자기를 보호하려는 이런 시민정신은 자기 나름대로 강하게 소유하려고 하는 자기신뢰와 책임의식을 키워줌으로써 건강에 관해서도 자기들 스스로 자기의 건강을 지키려는 노력을 불러 일으킨 것이다.

특히 수술이나 치료시에 환자가 써야하는 서약서라든지 승락서라는 것들은 결국 사람들로 하여금 더욱 치료의학의 한계와 이에 대한 불신으로 조장시켰고 이것은 나야가 시민들 스스로 질병을 예방하고 건강을 증진시키기 위한 보건교육에 대한 친화력을 높여가게 하는데 중요한 요인으로 작용하게 된 것이다. (계속)

〈필자=가톨릭의대예방의학교수〉