

건강한 삶을 위하여...

치의학대학원 치의학과 명예교수 최 상 목

20세기 이후부터 질병의 형태가 전염성 질환이 점점 감소되면서 흡연, 과식, 운동 부족 등으로 인해 발생하는 만성퇴행성 질환 형태가 증가되어 의사의 직접적인 치료형태보다는 자신이 어떻게 건강한 상태를 유지할 것인가에 더 많은 관심을 가지게 되는 경향으로 의료기술의 패턴이 바뀌어 지고 있다. 질병을 예방하고, 오래도록 장수하기를 바라고, 보다 활력 있는 모습을 찾기 위해서 삶의 방식을 개선하므로 얻을 수 있는 생산적인 어떤 실체를 획득함으로써 보다 건강해 질 수 있을 것이라는 실용적인 의료형태로 변화 되고 있는 셈이다. 건강에 대한 문화적 해석은 건강은 어떤 상태가 아니라 성취해서 얻어지는, 개인이 소유하고 사용하고 소비하는 실제적인 생산품과도 같은 것으로 생각하는 것이다. 즉, 건강은 어떤 본질적인 상태가 아니라 개인이 합리적으로나 체계적으로 추구하고, 지키고 시도하는 성취로 이루어지는 구체적인 생산품과 같은 것이라는 개념이다. 때문에 건강은 이념화된 어떤 상태라기보다는 어떤 임무를 수행하기 위한 실제적 기능을 할 수 있는 구체적인 실체가 되어야 한다는 것이다. 건강한 삶을 유지하기 위해서 건강을 증진시키는 일이 얼마나 효과적인 것인지는 이미 입증된 바 있다. 예를 들어, 지속적인 운동 하나로 콜레스테롤, 혈압의 수치를 감소시킬 수 있고, 심장병으로 인한 사망의 위험을 줄일 수 있다는 증거는 많은 연구, 발표된 바 있다. 건강한 삶에 대한 개인에 대한 책임을 강조하는 것은 건강의 상당한 부분을 의사가 담당하고 있었던 기존 의료체계에 대한 대단한 혁명일 수도 있다. 건강한 삶을 위하여 건강에 대한 책임을 의료부분으로부터 분리시켜 개인에게 그 부담을 돌리려는 경향은 미래의학이 지향해야 할 과제일 수도 있다.

건강의 상당한 부분을 의사와 다른 의료종사자들과 접촉하는 일이 매우 중요한 것임에 틀림없지만 일상의 삶에서 건강의 상태는 공식적인 의료체계 밖에서 이루어지고 있다는 상황이 더 중요함을 강조하고 싶은 것이다. 좋은 건강은 강건한 정신의 기본이 되며, 도덕적, 종교적 그리고 성공적인 삶을 위한 노력의 일부도 반드시 성취해야 할 절대적인 생활의 도구 같은 것이라 생각된다. 미래의료의 중심 관심사는 아픔을 느끼고, 의학적 치료가 필요한 사람보다 건강을 계속 유지하고자 하는 「건강한 사람」들의 상태를 검토하는 일에 더 중요한 비중을 두는 패턴으로 바뀌어져야 할 것이다. 건강지향적인 행동은 병이나 장애를 회복하기 위한 활동에만 국한시킬 것이 아니라 건강한 사람이 계속 건강하기 위해 행동할 수 있는 모든 것에 관심을 두는 일이 되어야 한다. 건강지향적 행동은 건강형태와 질병형태로 구분될 수 있다.

질병형태는 말 그대로 아픔을 느끼는 사람의 질병의 본질을 파악하고 치유를 목적으로 행하는 모든 의료활동을 뜻하며 건강형태는 건강자체를 유지, 증진시키고 예방하면서 긍정적인 신체의 균형을 얻기 위해 노력하는 행동을 말한다. 결국 건강은 이 두 가지 요소가 조화롭게 이루어질 때 얻어지는 결과물이라 생각된다.

건강한 삶의 본질은 건강과 관련된 행동들의 집합적 패턴이다. 이러한 행동은 인간의 삶의 과정에서 자유로이 취사선택할 수 있는 권리에 속한다. 어떤 선택을 하느냐에 따라 몸과 마음이 긍정적인 또는 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 건강한 삶을 위한 어떤 선택과 실천은 개인의 구현이나 개연성으로 많은 영향을 받을 것이다. 어떤 음식을 먹을 것이며, 운동을 어떻게 적절히 해야 하며, 개인위생에 대한 관심, 사고의 위험 노출에 대한 주의력, 흡연, 스트레스, 음주, 약물남용 등의 여러 복합적인 요소들을 개인이 어떻게 적절히 조정 활용 하느냐에 따라 변수가 많이 생길 것이다. 어떤 사람이 건강하기 위한 삶의 양식을 선택할 때 그 사람은 자신의 동기, 노력, 능력의 정도에 따라 좋은 결과를 이룰 수 있게 된다. 물론 건강을 노동의 수단으로 필요로 하는 사람이 있는가 하면 건강을 생활의 활력과 만족으로 생각하는 사람도 있다. 건강한 삶의 형태는 사회 속에서 한 사람의 지위를 반영하며 무엇을 생각하느냐 보다 무엇을 소비 하느냐에 더 비중을 두게 된다. 물론 건강한 삶의 행동을 하기 위한 여러 가지의 선택을 필요로 하게 되며 그 선택은 오로지 개인의 실현 잠재력에 달려 있다. 건강한 삶을 영위하기 위하여 의료(의사)에 의존을 하는 경우도 있겠지만 대체적으로 자가치료(self care)에 대한 관심을 중요시 하지 않을 수 없다. 요즘의 질병형태가 급성질환에서 만성으로 변화되기 때문에 의학적 치유 보다는 본인의 가료 쪽을 더 강조하게 되었으며 비인간화 되어 가는 의료에 대한 일반대중의 불만이 급증하고 있기 때문에 더욱 자가치료에 비중이 높아진다.

세계적으로 대체의학에 대한 관심이 점점 더 가시화되어가고 있으며 직접적인 의료시혜에 얻는 효과보다 건강에 대한 삶의 방식의 변환이 더 효과가 높다는 인식이 높아지고 있기 때문에 건강 문제는 개인의 책무를 더 중요시하는 자가치료의 중요성이 강조되고 있는 점을 간과해서는 안 될 것이다. 질병과 싸우고 수명과 활력을 증진시키는 노력이 전쟁과도 같다면 우리의 적은 누구인가? 가장 먼저 물리쳐야 할 적은 바로 자기 자신이다. 나의 건강을 누가 책임져 줄 것이라 기대하는 것은 지나친 어리석음이다. 건강행동은 개인이 건강해지기 위해 예방을 목적으로 스스로 관리하는 활동이다. 건강한 삶의 방식은 의사와 의료 종사자의 도움이 포함되지만 대부분 공식적인 의료체계 밖에서 이루어지는 일이다. 인간의 육체는 활발하게 움직이도록 진화되어 왔다. 퇴행성질환이 주축을 이루고 있는 현대 유행병의 대부분은 지나치게 앉아서 일하거나, 움직이지 않는 우리 생활방식에서 기인하는 것이다. 우리 조상들은 불과 몇 천년 전까지만 해도 수렵 채집인이었다. 21세기에 사는 인간의 DNA도 수렵 채집인의 DNA와 동일하다고 생각한다면 우리들 조상들이 살아왔던 모습 그대로 뛰고, 기어오르고, 걷고 하는 원기

왕성한 활동방식 위에 튼튼하게 유지되어 왔다. 건강은 참으로 귀중한 것이다. 사람들은 그 추구를 위하여 시간뿐만 아니라 땀이나 노력, 재력까지도 아니 때로는 생명까지도 소비할 값어치가 있는 유일한 것이다. 병은 천 가지 넘게 있으나 건강은 한가지 밖에 없기 때문에 더욱 소중한 것이다. 있다가도 없고 없다가도 있을 수 있는 것이 자본이라면 영원토록 변함없는 자본은 건강이다. 건강을 잃으면 모든 것을 잃지만 건강한 사람은 그 자체가 하나의 자본이다. 가장 확실하고 안심할 수 있고 믿을 수 있는 자본을 가지는 것이다. 건강한 사람은 두려움이 없고 두려움을 당해도 두려움으로 받아들이지 않는다. 의욕과 자신을 갖고 있기 때문이다.

『삶은 단순히 생존하고 있음을 뜻하는 것이 아니라 건강하게 있음을 뜻한다...』