

## 제 1 강. 건강에서 웰리스까지

건강(health)에 대한 국제적인 화두의 시작은 1948년부터 라고 할 수 있다. 국제연합(United Nations)(UN)은 보건과 위생 분야에서 국제적인 협력을 위하여 세계보건기구(World Health Organization)(WHO)를 설립하였고, WHO의 목적은 세계의 모든 사람들이 가능한 한 최고의 건강에 이를 수 있도록 하는 것이었다. 통상적으로 사용하는 건강의 개념은 질병이 없으므로 이해되고 있는 실정이다. 2001년 WHO에서 제시한 건강의 정의는 다음과 같다.

- 질병이나 손상이 없을 뿐만 아니라 완전한 신체·정신·사회적 웰빙 상태(a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity)

아울러 건강은 인생의 후반부에 많은 혜택을 즐길 수 있도록 하기 위해서 삶의 전체를 통해서 증진시켜야 하는 것이기 때문에 건강과 더불어 사람들이 희구하고 있는 오래된 화두는 그야말로 오래 사는 일이다. 오래 산다는 것을 수치화한 개념이 평균수명이다. 그러나 선진국 또는 복지국가일수록 평균수명보다 건강수명을 중요한 국가사회적 지표로 삼고 있다. 건강수명(disability-adjusted life expectancy)(DALE)이란 위에서 언급한 건강의 정의에 수명의 개념을 덧붙인 것이며, 평균수명에서 질병이나 부상으로 인한 평균적 장애 기간을 뺀 기간이다. 그래서 건강수명은 양보다는 삶의 질을 나타내는 지수라고 할 수 있으며, 오래 사는 것 이상으로 편안하게 사는 것에 초점을 맞춘 것이다.

- 건강 수명 = 평균 수명 — 평균 장애 기간

WHO는 국가가 건강 정책을 계획하는데 중요한 자료를 제공하기 위하여 각국의 건강수명을 발표하고 있다. 이미 2000년 6월에 발표된 191개국의 자료를 보면 당시에 일본은 74.5세로 세계에서 1위이며, 다음으로는 유럽의 선진 국가들이 뒤를 잇는다. 2위는 73.2세인 오스트레일리아, 3위는 73.1세인 프랑스, 4위는 73세인 스웨덴이었고, 미국은 70세로 24위, 중국은 62.3세로 81위, 우리나라는 65세로 51위를 차지했다. 대체적으로 아프리카 국가들이 하위권에 머물렀다.

우리나라의 평균 수명이 1999년에 74.3세이고, 2000년에 건강수명이 65세라는 결과로 보면 대략 삶의 10년 정도는 질병이나 사고로 건강하지 못한 삶을 살았다는 것이다. 그러므로 앞으로는 국민들이 건강하게 살도록 해서 평균수명과 건강수명의 차이가 근소해지도록 하는 것이 중요한 국가적 정책과제가 되어야 하고, 국민들의 건강한 날들을 증가시키는 것을 국가적인 건강 목표로 삼아야 할 것이다.

WHO 세계 건강의 날(world health day)의 표어 중에는 '활력적인 노화가 차이를 만든다 (Active ageing makes the difference.)'라는 것이 있다. 건강하게 살다가 어느 날 부터인가 아프고 늙어가는 것이 아니라 죽을 때 까지 건강히 늙어가는 것을 개개인이 지향해야 할 중요한 삶의 방식으로 삼아야 한다.

□ □ □ □ □

신체 활동의 영역에서 대표적인 학술 단체인 미국건강·체육·레크리에이션·무용협회 (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance)(AAHPERD)는 평생 건강과 관련된 체력 요소를 5개로 제시하였다. 근력, 근지구력, 심폐지구력(전신지구력), 유연성, 체지방량(신체조성)이며, 스포츠 경기에 부가적으로 필요한 순발력, 민첩성 등은 제외되어 있다.

- 근력 : 신체의 근육을 단련하여 힘을 발휘하는 능력이다.
- 근지구력 : 근육이 지속적으로 움직임을 할 수 있는 능력이다. 계속적으로 물건을 들어 올리는 것이 불가능하다면 근지구력이 없다는 것이고, 근지구력은 특정 신체 분절의 근육에 한정된 지구력이다.
- 심폐지구력(전신지구력) : 신체 전체를 오래 동안 이동시킬 수 있는 능력이다. 오래 걷기, 오래 달리기, 오래 산을 오를 수 있는 것과 같은 능력이 심폐지구력의 예가 된다. 몸 전체를 오래 움직이려면 심장과 폐의 기능이 우수해야 하고, 전신으로 혈액을 잘 보낼 수 있는 혈관이 갖추어져야 한다. 특히 심폐지구력이 건강을 위해서 가장 향상시키고, 유지시켜야 할 체력 요소이다.
- 유연성 : 신체의 각 관절들이 얼마나 가동범위(range of motion)(ROM)를 크게 할 수 있느냐를 말한다. 앞으로 윗몸을 굽히는 동작을 하더라도 가슴부위와 다리부위가 닿을 수 있는 사람이 있고, 그렇지 못해서 등 쪽의 통증을 느끼는 사람이 있다. 이 두 사람은 유연성에 있어서 큰 기능적인 차이를 가지고 있는 것이다. 유연성은 약간의 통증만 참아 낸다면 하루에 몇 번의 반복 연습만으로도 향상이 가능한 체력 요소이다.
- 체지방량(신체조성) : 신체를 구성하는 성분 중 지방의 성분이 어느 정도인지를 말하며, 요즘의 중요한 문제가 되고 있는 비만을 판정하는 체력 요소이다.

□ □ □ □ □

이제 개념을 확장해 보자. 몸이 일상생활을 하기에 건강한 사람이 등산을 한다고 생각해 보자. 등산이라는 운동은 일상생활에 필요한 체력 수준보다 더 많은 체력의 강도를 요구하게 된다. 즉 등산이 요구하는 체력을 적합성(fitness)이라고 한다. 적합성, 외래어로 핏니스를 체력이라고 하는 이유가 여기에 있다.



그림1. 건강과 적합

원하는 신체활동을 하기에 적합한 몸을 만들어서 참여하게 되면 그렇지 못한 사람보다는 신체활동에 대해서 더 만족스러울 것이다. 기쁘고, 만족스럽고, 상쾌한 기분을 만끽하고 있다면 그 사람은 웰빙(well-being)한 상태이다. 즉, 웰빙은 좋은 상태 또는 잘 있다는 의미라는 것이다.

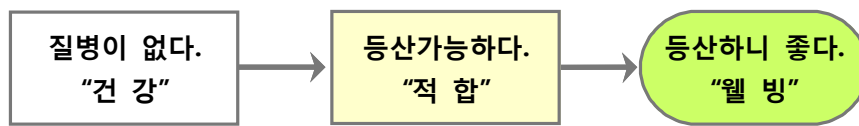


그림2. 건강, 적합, 웰빙

사람의 기분이 어느 정도로 기쁜지는 개인이 지각하는 정도에 따라 다르고, 인사를 받은 사람이 자신이 안녕한지 그렇지 않는지도 개인마다 다르게 지각할 수 있다. 객관적으로 보기에는 좋은 상태인 것 같아도, 당사자가 개인이 좋다고 인식하지 않을 수도 있는 것이다. 그래서 웰빙은 주관적인 개념이다.



(덕유산 정상가는 길에서 저자, 2006년10월)

주관적인 웰빙은 삶에 대한 만족감에 의해서 좌우하고, 삶에 대해서 만족한다는 것은 행복하다는 것이다. 그러므로 주관적 웰빙이 바로 행복(happiness)이다. 적극적으로 말하자면 행복은 주관적인 개념이므로 누구나 행복해지려고 노력할 수 있다는 것이다.

웰빙은 심리학적으로 접근했을 때 현재 마음의 상태가 좋다는 것이다. 웰빙한 사람은 현재의 웰빙을 더 연장시켜서 삶을 계속 기쁘고, 행복하게 유지시켜야 할 것이다. 그래서 웰빙한 상태를 계속 유지하는 개념으로 웰리스(wellness)가 등장하게 된다.

- Dunn(1961)은 향상된 신체적, 정서적 웰빙의 상태를 묘사하기 위해서 '고-수준 웰리스(high-level wellness)'라는 용어를 새로 만들었다. 그 이후로 웰리스는 최적의 신체적, 정신적, 정서적 건강 상태(the states of optimal physical, mental, and emotional health)를 일컫는데 사용되었다. 따라서 웰리스는 신체적·정신적·사회적으로 조화로운 발달을 이루어 최고의 능력을 발휘할 수 있는 최고 수준의 건강 상태라고도 한다(Compton, 2005).

Dunn(1961)은 웰리스 상태에 있는 사람은 다음과 같은 아래의 특성을 가지고 있다고 하였다.

- 삶에 대한 흥미가 있다.
- 잠재력을 최대화하는 삶의 방식을 가지고 있다.
- 의미와 목적이 있다.
- 사회적 책임감이 있다.
- 변화하는 환경의 도전에 적응하는 기술이 있다.

웰리스에서 중요한 것은 신체적, 정신적, 사회적인 상태가 건강한 조건에서 최고의 능력 또는 자신의 잠재적 능력까지 발휘할 수 있는 상태이다. 최고의 능력과 좋은 기분 상태를 계속 유지하여 다른 일을 더 잘할 수 있도록 하는 것이 바로 웰리스이다.

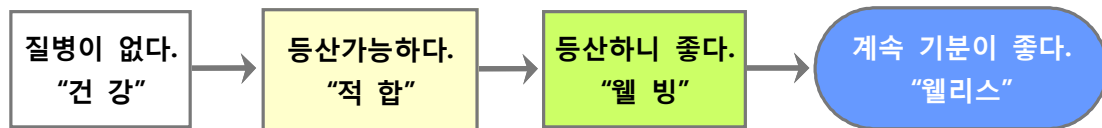


그림3. 건강, 적합, 웰빙, 웰리스

최근에 건강관련 전문가들은 웰리스는 웰빙감(sense of well-being)과 삶의 질(quality of life)이라고 정의내리고, 적극적인 건강으로서의 웰리스를 5가지 차원 또는 영역으로 분류한다.

- 신체적 차원의 웰리스 : 개인의 기능(function)을 효과적으로 발휘하는 것
- 정서적(정신적) 차원의 웰리스 : 일상에서의 환경적 변화에 잘 대처하고, 개인의 감정을 긍정적, 낙천적, 구조적으로 다스릴 수 있다는 것
- 지적 차원의 웰리스 : 삶을 향상시킬 수 있는 정보를 잘 배우고(학습하고), 사용할 수 있는 능력
- 사회적 차원의 웰리스 : 다른 사람과의 상호작용을 잘하고, 의미 있는 관계를 형성해나가는 것
- 영적 차원의 웰리스 : 믿음의 체계(system of beliefs)를 잘 갖추어서 의미 있고, 건설적

인 삶의 목표를 이루어나가는 것

웰리스의 하위 영역을 긍정적 상태와 부정적 상태라는 양 극단으로 나누어보면 다음과 같다(Corbin, Welk, Lindsey, Corbin, 2004).

표1. 웰리스 영역에 따른 상태 (참고: Corbin 등, 2004)

부정적 상태	웰리스 영역	긍정적 상태
비적합	신체적 웰리스	적합
우울함	정서적 웰리스	행복함
무지함	지 적 웰리스	정보를 잘 받아들임
고립됨(외로움)	사회적 웰리스	관여(참여)를 잘함
허전함	영 적 웰리스	충만함

현재의 웰리스는 위와 같이 여러 영역으로 나뉘므로 웰리스를 유지하기 위해서는 신체를 단련시키는 운동만 필요한 것이 아니라, 영양(nutrition)에 대해서도 고려해야 하며, 정서적 웰리스를 위한 스트레스 관리(stress management)나 정서적 자기-조절(emotional self-regulation) 등을 모두 잘 관장할 수 있어야 한다.