

편집위원칼럼  
시론  
기자칼럼  
법률칼럼

OPINION

OPINION

편집위원칼럼



## 한국 노인보건의료 어디로 가야하나?

우리나라는 지난 9월 노인인구의 비율이 14%로 '고령사회'로 들어서게 됐다. 고령사회 진입은 2000년도에 고령화 사회(노인인구 7% 이상~14% 미만)에 들어선 지 17년 만이다. 고령화 사회에서 고령사회로의 진입에 걸린 시간이 일본 24년, 미국 73년, 프랑스는 115년인 것과 비교하면 이는 세계에서도 유례를 찾아볼 수 없는 일이라 할 수 있다. 그런데 2024년에는 노인 인구 비율이 20%가 넘는 '초고령 사회'에 이르게 된다. 이러한 급격한 인구 노령화에 따라 감당해야 할 사회적 비용이 기하급수적으로 증가되고 있다는 것은 우려스러운 일이다.

인구 전문가들은 한국이 2024년 초고령 사회가 되고, 2050년에는 일본을 제치고 세계 최고령국이 될 것으로 내다보고 있다. 노인에 대한 보건의료복지 지출은 눈덩이처럼 불어나는 데 반해 국민연금 등 공적연금과 건강보험 등 의료복지 재원 고갈은 예상보다 더 빨라질 것이라 예견하고 있다.

한국은행은 지난 8월 10일 펴낸 '인구구조 변화와 재정' 보고서에서 2016년부터 2065년까지 인구구조 변화로 인해 연평균 약 2조8천억원 재정지출이 추가

로 발생할 것으로 추정했다. 의료와 복지수요 증가로 의료 및 보건 분야에서는 매년 평균 5조6천억원의 지출이 늘어나고 있어 50년 동안 고령화로 인한 재정지출의 추가 부담 규모가 140조원에 달한다고 이야기들을 하고 있다. 기획재정부는 지난 3월 2016~2025년 8대 사회보험 지출 규모는 지난해 106조원에서 2025년에는 219조8천억원으로 늘어나고 연평균 증가율은 8.4%에 달할 것이라 예측했다. 이는 경제가 2%대 저성장 터널로 들어가고 있는 반면 공적보험 지출은 고공행진이 시작되고 있음을 보여주는 것이다.

2017년 초 세계보건기구(WHO)의 연구에 따르면 2030년 대한민국의 평균수명은 여성이 90.8세, 남성이 84.9세로 세계 35개 선진국 중 1위가 될 것으로 예측하고 있으며, 유엔 경제사회복합과(UNDESA) 예측을 보아도 전 세계 100세 이상 인구가 2011년 31만6천명에서 2050년 320만명으로 급속하게 증가할 전망이라며 전체 지구촌에 고령화에 따른 사회·경제·문화적 도전이 시작됐다고 이야기하고 있다.

인구의 급속한 고령화와 더불어 늘어만 가는 의료비와 건강보험, 사회공적보험에 대한 우려, 기회의 공정성과 노인 치료와 케어에 대한 문제 등에서 우리나라 뿐만 아니라 일본, 스웨덴 등 유럽에서도 심각한 딜레마에 빠져 있다. 이런 상황들을 볼 때 지금이라도 노인들을 위한 효율적이고 질 높은 의료 및 복지서비스 체계를 구축함으로써 이미 들어선 고령사회 및 앞으로 다가올 초고령 사회에 보다 철저하게 대비할 수 있다고 생각한다.

2015년 발표된 OECD 자료에 따르면 우리나라의 평균수명은 2013년 기준 81.8세로 OECD 평균 80.5세보다 1.3세가 높다. 반면 건강수명은 73세에 불과하다. 지난 2월 영국의 한 논문에서는 2030년에 태어나는 한국 여성의 평균수명이 인류 최초로 90세를 넘길 것으로 전망할 정도로, 우리나라 사람의 기대수명은 세계적으로 높은 수준이다. 하지만 지난해 세계보건기구(WHO)가 발표한 자료에 따르면 한국인의 건강수명(2015년 기준)은 평균수명보다 짧은 73.2세였다.

건강하게 오래 사는 것은 모든 사람의 바람이지만 평균수명과 건강수명의 격차인 8~9년이 의미하는 것은 각종 질병, 부상, 정서적 불안, 우울증 등으로 인한 고통 속에서의 삶의 연장이라고 할 수 있다. 이 격차는 여성이 9.9년으로 남성

## “국가와 사회의 근본적인 패러다임 변화와 국민 개개 인의 인식 변화를 통해 ‘초고령화 사회’를 대비하는 노력이 절실하다”

8.2년 보다 컸다. 평균 8~10년 동안은 아프고 병들어 병원이나 다른 사람에게 신세를 지면서 여생을 보내게 되는 것인데 누구든지 고통대는 노년을 원하는 사람은 없고 늙어서도 아픈 곳 없이 건강하게 ‘무병장수’하는 삶을 원하지만 현실은 그렇지 못함을 알 수 있다.

노령화 되는 국가들에서는 노인의 건강수명이 평균수명보다 더 중요하게 여겨지고 있고, 노인의 건강수명의 연장은 노인의 삶의 질에 막대한 영향을 주고 있다. 건강수명 연장 노력의 일환으로 최근 ‘300만 도시’ 인천시는 정부 국민건강증진종합계획 2020년 비전을 근거로 시민이 체감하는 건강수준을 높이기 위한 ‘2017 건강증진종합계획’을 수립하고 평균수명이 아닌 건강수명 연장에 나섰다. 핵심 추진과제로는 흡연자 금연 지원 등 예방적 건강관리체계 구축과 치매 조기 발견 등 정신건강 강화를 통한 삶의 질 향상, 취약계층 건강형평성 높이기 등을 꼽았는데 이런 인천시의 노력은 시민의 생활수준과 의식수준이 향상됨에 따라 건강에 대한 관심과 기대치가 높아졌음을 반영하는 것이라고 할 수 있다.

2014년 발표된 노인 실태 보고서를 보면 2개 이상의 만성질환을 앓는 노인은 69.7%로 노인 1명당 평균 2.6개의 만성질환을 겪는 것으로 드러났다. 게다가 노화로 인해 질환이 생겨도 뚜렷한 이상 증세가 나타나지 않아 나이가 들수록 겪게 되는 만성질환은 더 늘어난다. 대부분 질환이 생기면 어지럼증이나 식욕저하 등의 증세가 나타나 단순히 노화증상으로 여겨 질환에 빠르게 대처하지 못하는 실정이다. 이 같



은 내용을 담은 한국건강증진개발원의 한 보고서는 고령사회와 초고령화 사회의 진입을 앞두고 평균수명과 건강수명의 격차를 줄여 건강하게 오래 사는 것으로 정책 방향을 전환해야 한다고 제언하고 있다. 우리나라 평균수명 82세와 건강수명 73세 사이의 격차를 줄이는 것은 오래 살 수 밖에 없다면 조금이라도 더 건강하게 살기를 희망하는 우리 모두가 당연한 과제라고 할 수 있다.

오늘날 우리나라의 노인의료는 건강수명을 늘려 인생을 즐기면서 활기찬 노후 생활의 삶의 질을 올리는데 집중해야 할 때라 생각한다. 건강수명을 늘리기 위한 노력은 출산 후부터 시작되어야 한다고 할 수 있다. 출산 직후에 유아가 모체에서 받은 면역력이 없어질 때부터가 면역력의 기초를 시작하는 시기이다. 유아기부터 면역력을 증가시키고 취약한 유아기에 예방접종을 통해 각종 질병으로부터 예방할 필요가 있다.

성장기에 있는 청소년기에는 신장과 골격 등 육체적 성장에 중요한 장애가 생기지 않도록 운동과 식생활 등 다양한 교육과 지원으로 건강한 성장이 되도록 도와야 할 것이다. 사회생활을 가장 활발히 하는 20~40대는 의외로 영양상태의 불균형을 많이 볼 수 있다. 음주, 과식, 피로, 스트레스, 과로, 비만 등이 누적되어 각종 질병의 원인이 될 수 있으므로 국가는 다양한 방법으로 질병의 원인을 줄일 수 있도록 정책의 수립에 힘써야 할 것이다. 장정기에는 만성질환 원인의 초기 치료 및 예방을 통해 만성질환을 줄이는 것이 중요할

것이라 생각한다. 우리나라에서도 기초대사질환검사나 매년 건강검진으로 초기에 질환을 발견하거나 치료할 수 있어 건강수명을 늘리는데 상당히 기여하고 있다고 본다.

육체적인 질환의 관리도 중요하지만, 노년의 삶에 영향을 많이 주는 정신건강의학적인 측면도 중요하다. 우울증, 무기력, 고독, 불면 등이 상당부분에서 만성질환을 악화시키거나 건강수명을 줄이는 원인으로 작용하고 있다. 이러한 노년기 우울증, 무기력, 고독을

예방하기 위해서는 신체활동을 늘리는 것이 바람직하며 무리한 활동보다는 햇살을 받으며 산책을 하거나 여러 사람들과 함께하는 요가, 스트레칭 등을 통해 스트레스를 줄여주고 건강수명을 늘리는 예방법을 활용하면 좋다. 또한 봉사활동, 신앙생활, 동호회 등과 같은 사회활동은 다른 사람들과 소통하면서 조금이라도 활기차고 의미 있는 시간을 보낼 수 있는 만큼 우울증과 무기력에서 벗어날 수 있도록 도움을 줄 수 있다. 육체적·정신적인 건강의 관리를 위해 초기에 질환의 증상이 있을 때 전문가를 찾아 상담하고 그에 따른 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다도 중요하다.

지금은 삶의 질이 삶의 길이보다 더 중요한 시대가 되었다. '호모 헨드레드' 시대로 100세까지 살 수 있는 시대가 된 만큼 이른 상태로의 고통스러운 수명의 연장이 아니라 평균수명과 건강수명 간의 격차를 줄여 '건강한 100세 시대'를 맞이할 수 있도록 국가와 사회의 근본적인 패러다임 변화와 국민 개개인의 인식 변화를 통해 '초고령화 사회'를 대비하는 노력이 그 어느 때보다도 절실하다. [박지](#)



김선태 편집위원

조선대학교 의과대학을 졸업한 정신건강의학과 전문의이다. 현재 의료법인 참여의료재단 이사장, 대한병원협회 상임이사, 대한노인요양병원협회 보험위원장 등을 맡고 있다.