

## 노인의 건강관리

(건양대학교 식문화연구소장) 유 태 종

노년기에 건강한 생활을 영위하는데 영향을 미치는 요소가 여러 가지 있지만 그 중에서도 다음의 3가지 요소는 특히 중요하다고 하겠다.

**첫째, 적당한 운동이다.**

운동은 심장, 폐, 혈관, 근육 등의 기능을 향상시킨다. 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 관절염, 심장병 등 각종 노인성 질환들은 심장, 폐, 혈관, 근육과 관계가 깊으므로 이러한 신체 각 기관의 기능발달은 곧 건강증진을 의미한다.

노화현상은 주로 신체 각 기관의 생리적 기능 저하에 기인하여 신체 전반에 걸쳐 나타나는 것으로 운동을 통하여 신체에 적절한 자극을 주면 신체 각 기관의 생리적 기능이 활성화 되어 신진대사가 활발해짐과 동시에 체력증진의 효과를 가져와 노화현상을 방지하거나 그 진전속도를 늦출 수 있게 된다. 그러나 노년기의 지나친 운동은 오히려 건강에 나쁘며 잘못된 운동으로 인한 상해와 운동의 피로로부터 발생된 질병들은 건강을 해치는 결정적인 요인이 될 수 있다. 그러므로 노년기의 운동은 운동량을 자신에게 맞도록 조절하여 실시하는 것이 건강에 도움을 줄 수 있을 것이다.

**둘째, 규칙적인 생활이다.**

규칙적인 생활은 잠자는 시간과 일어나는 시간 그리고 하루의 식사시간을 대체로 일정하게 유지해 가는 것이라고 할 수 있다.

노년기가 되면 개인차가 있기는 하나 생리적 변화가 일어나게 마련이다. 대표적인 것은 소화기관의 변화로 소화효소 분비가 감소한다. 저산증이나 무산증이 되면 단백질 소화장애가 오고 철분과 칼슘의 흡수율도 떨어진다. 그 밖의 여러 소화효소 분비

도 감소되어 장 운동이나 소화관 벽의 수축력도 저하되어 변비가 잘 되기도 한다.

순환계도 마찬가지로 심장박동수가 감소되고 일반적으로 나이가 들수록 혈압이 상승하고 콜레스테롤양도 증가한다. 신경자극에 대한 반응이 늦어지고 후각과 미각이 둔화되는 것도 노화의 특징이다. 특히 짠맛에 대한 감각이 둔화된다. 노인들은 심리적인 불안감 등으로 식욕이 감퇴되거나 드물게는 폭음, 폭식 등으로 불안감을 해소하려는 경향도 나타나므로 심리생태 조절도 필요하다.

식습관의 교정은 나이가 들수록 어렵다. 노인의 식습관 교정에는 어떤 식품이 의학적으론 좋다, 또는 나쁘다라는 식의 충고를 통해서 교정이 가능한 경우도 있다. 노년기에는 체조직 성분 중 근육고형분이 감소하고 기초 대사량이 감소한다. 그러므로 열량은 소모량만큼, 즉 표준체중을 유지하도록 섭취하는 것이 바람직하다.

노인들의 영양상태를 원만히 유지하려면 적은 양의 식사로도 충분한 영양소가 공급되도록 식품선택을 적절히 하는 것이 중요하다. 단백질의 경우 양적으로 부담이 되지 않게 고단백식품 즉 육류나 생선, 달걀, 두부 등을 부드럽게 조리하고 지방의 섭취도 생선이나 식물성유지 등 불포화지방산을 적절히 섭취하는 것이 좋다. 칼슘과 철분 공급을 위해선 우유 등 유제품과 동물성 식품을 공급하도록 한다. 과실에 풍부한 비타민 C를 많이 섭취하여 철분흡수를 증진시키도록 한다. 채소나 과일의 생식을 싫어하는 등 기호의 변화로 비타민 섭취량이 부족되기 쉬우므로 되도록 음식을 다양하게 섭취하도록 해야 한다.

노년기에는 전체적인 식사량이 많아지는 것을 피하되 소화하기 쉬운 조리법을 택하고 체중을 유지하는 정도가 되도록 열량을 공급하며 균형잡힌 식사가 되도록 영양관리를 해야 한다.

### **셋째, 적극적인 생활자세이다.**

노년기를 의미있고 건강하게 보내기 위해서는 적극적인 자세가 필요하다.

미국사람들은 정년을 ‘행복한 은퇴’ 라고 한다. 행복한 제2의 인생이 기다리고 있다는 뜻이다. 그런데 우리의 경우 대부분이 일에 쫓겨 살다보니 정년후의 인생설계를 젊은 때에 하지 못하고 있기 때문에 문제가 심각하다. 그러다보니 활기를 잃은 충격을 이기지 못하고 갑자기 늙고 만다.

정년후 잃게 되는 7가지에 잘 대처할 태세를 갖추고 사는 것이 새 인생을 충실하

게 사는 비결이라고 주장하는 사람이 있다. 갑작스런 불안감을 떨치고 성취감을 얻을 수 있는 기쁨을 갖게 해주는 일이 무엇보다도 중요한 일이다.

정년후 상실하는 첫번째 것은 출근하던 직장이다. 인생의 대부분을 지내온 직장과의 이별은 자기몸 일부를 잃은 기분이 들기 마련이다.

다음으로 상실하게 되는 것이 과장, 부장, 상무 등 직함이다. 제법 여러사람으로부터 직함 덕에 존경을 받아왔으나 정년과 동시에 그야말로 보통사람이 되고 만다.

세번째가 돈과의 이별이다. 금전수입이 없어지고 활동하는 데 큰 제약을 받게 된다.

네번째는 가족과의 이별이다.

다섯째가 생생한 정보의 상실이다. 직장에 나가면 여러사람과 만나 이야기를 함으로써 생생한 정보를 얻을 수 있었으나 정년후에는 그렇지 못한 것이다.

다음이 인간관계 유대의 상실이다. 친구도 차츰 멀어지게 되어 있다.

마지막 일곱번째가 건강과의 이별이다. 나이가 늙어 따라 신체의 여기저기에 문제가 생기게 되어 있다. 그러다보니 한가한 시간이 많은 정년을 맞으면 건강에 대한 불안이 커지는 것이다.

정년이란 이 7가지와의 이별이라는 것이다. 그러나 정년후에 새로운 생활이 기다리고 있는 것을 생각하면 이 7가지의 상실은 새로운 7가지를 얻을 수 있는 기회도 되는 것이다.

60이후의 인생을 실버 에이지(silver age)의 여생으로 보내느냐, 인생에서 가장 좋은 골든 에이지(golden age)로 만드느냐 하는 것은 본인의 마음가짐에 달려있는 것이다.

건강을 위해 가장 중요한 것은 적극적으로 생활해 나가려는 본인의 노력이라고 할 수 있으며 일상생활에서 자신의 일을 적극적으로 찾아서 해 나가는 것이 바람직하다.

- ① 항상 마음을 편안하게 갖는다.
- ② 일찍 자고 일찍 일어난다.
- ③ 식사 때를 지키며, 과식을 하지 않는다.
- ④ 과음을 하지 않는다.
- ⑤ 흡연을 하지 않는다.
- ⑥ 꾸준히 운동을 한다.

- ⑦ 편식을 피하고 계절식품을 골고루 먹는다.
- ⑧ 육류, 생선, 달걀이나 콩 등 양질의 단백질을 매일 알맞게 먹는다.
- ⑨ 채소를 되도록 많이 먹고, 과일도 곁들인다.
- ⑩ 지방질을 매일 조금씩 먹는다.
- ⑪ 미역, 다시마, 톳 등 해조류를 자주 먹는다.
- ⑫ 우유를 매일 마신다.
- ⑬ 음식을 천천히 즐겁게 먹는다.
- ⑭ 사람은 나이가 들어감에 따라 새로운 상황에 대한 행동과 사고의 적응도가 떨어져 심리적, 사회적 스트레스를 받게 되는데 이러한 스트레스를 적절하게 해소시키고 심리적으로 안정시켜 주는 데에는 위의 세가지 요소가 무엇보다 중요하다.