

老齡者之 健康管理에 關한 研究

— 서울 지역을 중심으로 —

朴哉林* · 高鎮福* · 吳亨根** · 金仁澤**

*釜山女子大學 食品營養學科 **建國大學校 大學院 生物科

A Study on Health Care of the Aged Live in Seoul

*Jaerim Bahk, *Jinbog Koh, *Hyongkun Oh, *Intack Kim

**Pusan Women's College*

***Konkuk University*

Abstract

This study aims to research on the actual state of the ways that the aged people live in Seoul use intentionally or unintentionally to maintain in their health.

The aged people selected randomly for the study are 541 men and 902 women who are all more than 65 years old. This survey carried out from April to May in 1980.

The results of this study are summed up as follows:

1. The main means of making a living engage was agriculture with the per cent of 57.3 and next was commerce (11.9 %).

2. As for their staple foods, the majority of them eat mixed food of rice and barley, and the rest eat rice or minor-grain mixed rice. As subsidiary foods, vegetables are the most common side dishes (68.9%) and see-weeds (6.7%) are taken by the minority of them.

3. Most of them (74.6%) frequently or occasionally take special health foods to maintaing their health. The most common health food turned out to be tonic liquor to men, while honey to women.

4. The majority of them(23.2% of men and 45.5% women) refrain from drinking and smoking.

5. 39.5 per cent of men and 25.5 per cent of wome) take light exercise such as going up hill and walking.

6. The majority of them undergo routine health check with the per cent of 10.8 or occasio-anal health check with the 42.9. As medical treatment, many of them(45.9%) take Chinese remedies, western remedies(39.1%) and folk remedies (15.0%).

7. Many of them (66.0%) feel subjective symptoms about some geriatric diseases such as neuralgia, hypertension and cough.

8. Many of them (63.2%) free from mental trouble, while 17.7 per cent of them appeal to

no job to do, 10.0 per cent of alienation and 9.1 per cent of domestic troubles.

9. Their subjective judgements of their secrets of health and longevity attach more importance to leading a regular life.

10. Most of them want to be served appropriate medical care, rest place, health consultations, etc.

All these results reveal that health and longevity of the aged people are maintained by necessary cares and efforts, not by accident nor by apathy. It is thus highly desired that many studies, enlightments and nationwide support about this problem be carried out in future.

I. 結 論

科學, 産業, 經濟의 발달과 성장에 따라 生活水準의 向上, 營養의 改善, 保健에 대한 관심의 증대, 의로기술의 발달이 平均壽命을 연장하고, 그 結果 老齡人口 增加가 필연적이었다. 수명의 연장은 수명 그 자체의 연장을 의미하는 것이기도 하지만 疾病, 기타 環境因子¹⁾가 개선됨으로써 本來的인 수명, 即 天命에 한 걸음 가까워질 수 있다는 가능성과 生存日數의 연장으로 해석되며 遺傳的인 바탕에서 환경에 의해 좌우되는 것으로 본다.

老化를 Orgel (1973)²⁾과 Medvedev (1972)³⁾은 遺傳情報誤讀의 蓄積, 혹은 유전정보의 오보를 유발하는 유전인자가 원인이 된다고 하였고, Harman(1956)⁴⁾은 세포내 생성물이 세포생리에 지장을 초래하여 老化를 誘導한다고 보고했다. 노화는 노화 자체가 의미하는 漸進的 生活機能의 喪失過程⁵⁾에서 발생하는 중요한 질관의 효율적 관리도 중요하겠으나, 運動, 食生活 그리고 精神·肉體를 적절히 관리하여 노인의 健康을 유지 증진시키는 것이 주요 課題라 생각된다.

1975년의 世界 主要國家의 65세 이상의 노령 인구는 한국이 3.5%, 일본이 7.9%, 스위스가 12.4%, 서독이 16.2%로 나타났고, 우리나라의 65歲 이상의 노령인구⁶⁾는 1960년 3.8%인 950,095명, 66년 3.3%인 961,419명, 70년 3.4%인 1,039,378명, 75년 3.6%인 1,206,599명으로 보고되었다. 한편 우리나라 노령인구에 대한 推計보고⁷⁾에서는 2000년에 6.6%로 추정하고 있다.

노인에 대한 문제는 노인 인구의 증가에 따라 경제적 측면⁸⁾에서의 노인의 生計維持 뿐만 아니라 疾病에 대한 치료와 효율적 豫防사업으로 生活機能 상실을 보충하고, 주택 및 精神건강에도 관심을 가져 개인에게 가정을 거쳐 명량한 사회 분위기를 조장하는 것이 남은 과제라고 할 수 있기 때문에 본 조사는 전국 인구의 19.9%(1975)가 거주하는 서울일원의 노인을 대상으로 食생활, 기호품, 건강관리, 장수비결 및 복지행

정의 바탕이 되고 윤리의 재현을 도모코저 시도하였다. 본 조사에서 실시치 못한 분야별 전문적, 계속적인 연구를 기대한다.

II. 調查 方法

1. 조사대상 및 방법

서울시 일원에 거주하는 65세 이상의 남자 541명, 여자 902명, 합계 1,443명에 대하여 준비된 설문지로서 1980년 4월부터 5월까지 2개월간 직접 면담 기록하여 통계 처리하였으며 대상자 선정은 任意抽出法에 의하였다.

2. 조사 내용

조사내용은 일반 사항, 食生活, 強壯 및 嗜好品, 질병과 자각 증세에 대한 치료법, 운동, 정신 건강 및 오락, 기타 장수비결 및 건의 사항으로 구성되었다.

III. 調查成績 및 考察

1. 연령 및 직업

1) 연령 : 조사대상의 性別, 年齡別 分布는 표 1과 같이 나타났다. 조사 대상 1,443명중 남자 541명, 여자 902명으로서 65세 이상의 노인의 姓比는 60.0으로 나타났다으며 1966년⁹⁾ 64.9, 1970년 62.1, 1975년 61.3의

Table 1. Age Distribution by Sex

Age group	Male		Female		Total		Sex Ratio
	No.	%	No.	%	No.	%	
65—69	256	(47.3)	462	(51.2)	718	49.8	55.4
70—74	152	(28.1)	194	(21.5)	346	24.0	78.4
75—79	77	(14.2)	143	(15.9)	220	15.2	53.8
80—84	40	(7.4)	77	(8.5)	117	8.1	51.9
85—more	16	(3.0)	26	(2.9)	42	2.9	61.5
Total	541	37.5	902	62.5	1443	100.0	60.0

Table 2. Occupation, The Main Means of Making a Living Engage

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Agriculture	313	57.9	514	57.0	827	57.3
Commerce(Sales)	81	15.0	90	10.0	171	11.9
Public Service	42	7.7	9	1.0	51	3.5
Industry	19	3.5	5	0.5	24	1.7
Clerical Worker	14	2.6	5	0.5	19	1.3
Others	72	13.3	279	31.0	351	24.3
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

추세에 따라 一致하는 것으로 본다. 뿐만 아니라 1975년 노령 인구 構成比⁶⁾는 65~69세群 45.0, 70~74세 26.9, 75~79세 16.9, 80~84세 7.5, 85세 이상 2.9로써 본 조사대상과 유사하였다.

2) 職業: 조사 대상자의 일생동안에 주로 從事한 직업은 표 2와 같았다. 표에서와 같이 男女 公히 농업이

57.9%, 57.0%로 가장 많으며, 商業, 公務員 순서이었고 기타 직업에서 여자가 남자의 2.3배의 百分比를 나타내 다양하거나 無職이 많았던 것 같다.

2. 食생활

1) 主食: 조사 대상 노령자가 평소에 섭취한 주식은 표 3과 같이 나타났다. 食생활의 주식 섭취 양상은 보리 혼식 42.6%, 쌀밥 36.2%, 잡곡 혼식 21.2%로 나타났다으며, 남녀 性別比較에서 남자의 44.7%, 여자의 41.2%가 보리 혼식을 실시하고, 남자의 33.6%, 여자 37.7%가 쌀밥을 주로 섭취하여 通念을 깨트리고 장수 남자가 여자보다 보리 혼식하는 율이 높고, 여자가 남자보다 쌀밥만 섭취하는 율이 높게 나타났다. 주식 섭취와 性別 유의성 검정 결과는 $P > 0.05$ 로 나타나서 유의성이 없으며 주식 섭취와 性에 따른 연령별 유의성 검정 결과 남자, 여자 公히 $P > 0.05$ 로 나타나서 역시 유의성이 없이 장수와 식품 섭취 그리고 여성 장수는 유의성은 없다고 할 수 있으며 이는 한국인 전체가 아직 穀類偏重의 食生活를 영위하는 결과로 해석된다.

2) 飡(飯饌): 평소에 주로 섭취한 반찬의 종류는 표

Table 3. Staple Foods Being Served Usually

	65-69			70-74			75-79			80-84			85-more			Total		
	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T
Rice/No.	93	179	272	48	68	116	25	48	73	13	33	46	3	12	15	182	340	522
%	(37.9)			(33.5)			(33.2)			(39.3)			(35.7)			(33.6)(37.7)(36.2)		
Mixed Food of Rice & Barley%	109	189	298	73	84	157	31	61	92	21	29	50	8	9	17	242	372	614
	(41.5)			(45.4)			(41.8)			(42.7)			(40.5)			(44.7)(41.2)(42.6)		
Minor Grain Mixed Rice	54	94	148	31	42	73	21	34	55	6	15	21	5	5	17	117	190	307
	(20.6)			(21.1)			(25.0)			(18.0)			(23.8)			(21.7)(21.1)(21.2)		
Total No.	256	462	718	152	194	346	77	143	220	40	77	117	16	26	42	541	902	1443
%	(49.8)			(24.0)			(15.2)			(8.1)			(2.9)(37.5)(62.5)			(100.0)		

Table 4. The Subsidiary Foods Being Served Usually

	65-69			70-74			75-79			80-84			85-more			Total		
	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T
Vegetables	180	330	510	92	136	228	46	101	147	29	53	82	10	17	27	357	637	994
	(71.0)			(65.9)			(66.8)			(70.1)			(64.3)			(66.0)(70.6)(68.9)		
Fishes	25	44	69	20	25	45	10	13	23	5	7	12	1	5	6	61	94	155
	(9.6)			(13.0)			(10.5)			(10.3)			(14.3)			(11.3)(10.4)(10.7)		
Meats	36	56	92	30	19	49	14	20	34	5	13	18	2	2	4	87	110	197
	(12.8)			(14.2)			(15.5)			(15.4)			(9.5)			(16.5)(12.2)(13.7)		
Seaweeds	15	32	47	10	14	24	7	9	16	1	4	5	3	2	5	36	61	97
	(6.6)			(6.9)			(7.2)			(4.2)			(11.9)			(6.6)(6.8)(6.7)		
Total No.	256	462	718	152	194	346	77	143	220	40	77	117	16	26	42	541	902	1443
%	(49.8)			(24.0)			(15.2)			(8.1)			(2.9)(37.5)(62.5)			(100.0)		

4와 같이 나타났다. 전체적으로 보아 68.9%가 菜蔬類를, 13.77%가 肉類, 10.7%가 生鮮, 6.7%가 海藻類를 들었으며, 찬 종류에 따라 채소와 해조류는 여자가 많이 섭취했으며 육류와 생선은 남자쪽이 많이 섭취한 것으로 나타나서 이의 유의성을 검정한 결과 성별 유의성은 ($P>0.05$) 인정되지 않으며 연령별 섭취는 남자의 경우 $P<0.01$ 로 유의성이 인정되고 여자의 경우도 $0.05>P>0.01$ 로써 유의성이 인정된다. 이는 近藤(1961)¹¹⁾의 日本 長壽村 營養 調査 報告에서 지적하였듯이 美國 태생 日本人은 일본 태생보다 영양 상태와 體位도 우수하였으나, 2세는 1세보다 短命하였음이 알려졌고 그들의 식생활 比較에서 1세는 肉食이 적고 菜蔬, 두부, 해태를 좋아하고 2세는 肉食이 많고 菜食이 적은 것으로 보고한 바와 같은 결과로 본다.

3) 強壯食品: 健康을 위하여 특히 유념하여 섭취한 강장 식품의 종류와 복용 방법은 표 5 및 표 6에서와 같이 별로 유념하여 먹은 일이 없는 경우가 남자 18.5%, 여자 29.5%로 가장 많은 비율을 차지하여, 健康食은 유념하여 취하기 보다는 日常生活中에 섭취하는

Table 5. Health Foods to Maintain Their Health

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Honey	90	16.6	157	17.4	247	17.1
Tonic liquor	95	17.5	141	15.6	236	16.4
Ginseng, Antler of Deer	56	10.4	109	12.1	165	11.4
Bosintang	57	10.5	32	3.5	89	6.2
Garlics	44	8.1	43	4.8	87	6.0
Sesame	27	5.0	45	5.0	72	5.0
Tonic(snake)	15	2.8	7	0.8	22	1.5
Dog Extract	15	2.8	4	0.4	19	1.3
Others	42	7.8	98	10.9	140	9.7
Do not take	100	18.5	266	29.5	366	25.4
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 6. Taking Frequency of Special Health Foods

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Occasionally Use	247	56.0	384	60.4	631	58.6
Oftenly Use	97	22.0	140	22.0	237	22.0
Seasonally Use	74	16.8	87	13.7	161	14.9
Habitual Use	23	5.2	25	3.9	48	4.5
Total	441	100.0	636	100.0	1077	100.0

식품에 좌우되는 경향을 보였다. 種類別 섭취는 남자가 補藥酒, 꿀(蜂蜜), 補身湯, 人蔘 鹿茸의 순서에 대하여 여자의 경우 꿀, 보약주, 인삼녹용, 뚜렷이 밝힐 수가 없고 다양한 기타의 순서로 나타났다.

한편, 이들을 섭취하는 방법으로서(표 6 참조) 남녀 공히 가끔 복용한다, 비교적 자주 복용한다, 계절마다 복용한다, 그리고 長服한다의 순서였으며 가끔 복용하는 경우가 반수 이상을 나타내어 남자 56.0%, 여자 60.4%였으며 장복하는 경우는 經濟사정등이 장복할 수 없는 요인이 되지 않았는가 생각된다. 건강을 위한 강장 식품 섭취에 관한 관심도는 높은 것으로 보이나 섭취종류에 대한 조사에서 유념하여 취한 식품이 없었다와 복용 방법에 대한 응답에서 장복하지 않고 가끔 복용한다는 사실과는 一致하고 있다.

3. 기호품

1) 기호품의 종류: 老齡者가 제 1로 생각하는 기호품에 대한 조사 결과는 표 7과 같다. 표에서와 같이 남자와 여자가 다른 양상을 나타내어 남자가 담배(48.5%), 술(29.3%), 인삼차(10.4%)의 순서인데 반하여 여자는 담배(39.8%), 엷다(29.5%), 술(11.7%), 인삼차(10.8%)의 순서로 나타났다. 정도의 차이는 있으나 남녀 공히 쉽게 구할 수 있고 번거로움없이 무난한

Table 7. Likings (to be Fond of)

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Smoking	262	48.5	359	39.8	621	43.0
Drinking	158	29.3	106	11.7	264	18.4
Ginseng Tea	56	10.4	98	10.8	154	10.6
Coffee	25	4.6	54	6.0	79	5.5
Tea	8	1.3	20	2.2	28	1.9
None	32	5.9	265	29.5	297	20.6
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 8. Kinds of Drink (to be Fond of)

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Maggeoli	240	44.4	206	22.8	446	30.9
Liquor (distilled)	102	18.9	85	9.3	187	12.9
Others	73	13.5	83	9.2	156	10.8
Do not Take	126	23.2	528	58.7	654	45.4
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 9. Exercises for Health

	65—69			70—74			75—79			80—84			85—more			Total		
	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T	M	F	T
Walking	48	54	102	18	30	48	12	22	34	5	6	11	2	4	6	85	116	201
			(14.2)			(13.9)			(15.5)			(9.4)			(14.3)	(15.7)	(12.9)	(13.9)
Running	16	2	18	8	—	8	5	—	5	1	—	1	—	—	0	30	2	32
			(2.5)			(2.3)			(2.1)			(0.8)			(0.0)	(5.6)	(0.3)	(2.3)
Free Gymnastic	30	20	50	18	5	23	10	5	15	2	2	2	1	1	2	61	31	92
			(7.0)			(6.6)			(6.9)			(1.8)			(4.8)	(11.3)	(3.4)	(6.4)
Going up Hill	53	61	114	42	24	66	19	14	33	10	10	20	5	5	10	129	114	243
			(15.9)			(19.1)			(15.0)			(17.1)			(23.8)	(23.8)	(12.6)	(16.8)
Others	42	93	135	28	42	70	12	28	40	7	13	20	5	5	5	93	177	270
			(18.8)			(20.2)			(18.2)			(17.1)			(11.9)	(17.2)	(19.6)	(18.7)
None	67	232	299	38	93	131	19	74	93	15	48	63	4	15	19	143	462	605
			(41.6)			(37.9)			(42.3)			(53.8)			(45.2)	(26.4)	(51.2)	(41.9)
Total	256	462	718	152	194	346	77	143	220	40	77	117	16	26	42	541	902	1443
			(49.8)			(24.0)			(15.2)			(8.1)			(2.9)	(37.5)	(62.5)	(100.0)

담배가 수위로 나타났다.

金等(1977)¹²⁾의 보고에 의하면 일부 大學生의 흡연율을 66.1%로 밝힌 데 반하여 本 調査에서 老齡人口의 과반수가 喫煙하지 않는 것으로 보아 長壽와 喫煙은 유의성이 있는 것으로 보고한 연구보문^{13)~16)}과 함께 의의를 가지며 나아가서 靑年층의 무절제한 喫煙行爲에 각성이 있어야겠다.

2) 좋아하는 술(酒類): 老齡者가 좋아하는 술은 酒과 같이 남자가 막걸리, 소주 기타의 순서였으나, 여자는 막걸리, 소주 기타 주류의 순으로 나타났다. 남자의 23.2%가 음주하지 않고 있고 여자의 58.7%가 음주하지 않는 것으로 나타났을 뿐 아니라 음주하는 경우라도 남자 44.4% 여자 22.8%가 막걸리로 나타나서 酒精과 營養도 겸비한 우리 古有의 막걸리에 익숙해 온 결과라 본다.

4. 건강관리

1) 건강을 위한 運動: 조사 대상 老齡者가 건강을 위하여 평소에 실시해 온 운동(표 9 참조)에 대한 조사 결과 남자의 73.6%가 건강을 위해 평소에 운동을 실시하고 여자는 48.8%만이 실시하는 것으로 韓國老人社會에 잠재된 특히 여자에 대한 儒敎思想의 일면을 볼 수 있고 운동 역시 장수와 관련지어 인식하고 있음을 알 수 있다. 운동의 종류별 순위는 남자가 登山(23.8%), 其他(17.2%), 散策(15.7%), 體操(11.3%)의 순서이며, 여자는 기타(19.6%), 등산(12.6%), 산책(12.9), 체조(3.4%)로 나타났고, 최하위는 남녀 공히 달리기로써 5.6%, 0.3%로 나타났다. 운동에 대한 성별 유의성은 (P<0.01) 인정되며 남자의 경우에

Table 10. Health Checking

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
None	258	47.6	410	45.5	668	46.3
Check Often	223	41.3	396	43.9	619	42.9
Check Routine	60	11.1	96	10.6	156	10.8
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

있어서는 年齡別 운동에 대하여 유의성은 인정(P>0.05)되지 않고, 여성의 경우는 연령별 유의성이 인정(P<0.01)되었다.

2) 健康 診斷: 現代 醫學에 의한 健康管理를 위하여 건강 진단의 실시 여부와 진단의 方法을 보면(표 10 참조) 건강 진단을 실시하는 경우 남자 52.4%, 여자 54.5%로 나타나서 아직도 건강 진단에 대한 인식이 널리 보급된 것이 아니며 일부에서 自身의 건강에 대하여 자주 혹은 대법한 사고 방식이 있는 것 같으며 건강 진단을 규칙적으로 실시하는 경우는 가끔 실시하는 경우의 1/4정도인 10.8%에 그치고 있다.

3) 疾病의 治療法: 질병 치료의 東, 西, 民間 療法에 대한 依存度에 대하여 조사한 바는(표 11 참조) 45.9%가 漢方療法에 의존하고 39.1%가 現代 醫學 그리고 15.0%가 民間療法을 실시하고 있는 것으로 나타났다.

이는 李等(1971)¹⁷⁾ 鄭(1962)¹⁸⁾의 보고에서 老人의 疾病 治療를 위해 75%가 漢藥을 복용하고 한방요법은 韓國人 體質에 맞는다는 36.4%와 비교하여 볼때 李等¹⁷⁾의 연구와는 상당한 차이를 나타낸다. 민간 요법의 경우에 성별 차이가 거의 없으나 남자는 한방 요법

Table 11. Means of Medical Treatment

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Chinese Remedies	259	47.8	403	44.7	662	45.9
Western Remedies	197	36.4	368	40.8	565	39.1
Folk Remedies	85	15.8	131	14.5	216	15.0
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 12. The Subjective Symptoms about Some Geriatric Disease

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Neuralgia	187	34.6	450	49.9	637	44.2
Hypertension	37	6.8	47	5.2	84	5.8
Cough	33	6.1	44	4.9	77	5.3
Paralysis	17	3.2	21	2.3	38	2.6
Diabetes	7	1.3	10	1.1	17	1.2
Others	37	6.8	62	6.9	99	6.9
None	223	41.2	268	29.7	491	34.0
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 13. Mental Troubles of the Aged

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
No Job	108	20.0	147	16.3	255	17.7
Alienation	53	9.8	92	10.2	145	10.0
Domestic Trouble	40	7.4	91	10.1	131	9.1
Free from Trouble	340	62.8	572	63.4	912	63.2
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 14. The Play Things of The Aged.

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Seeing & Hearing(Radio & TV Set)	123	22.7	400	44.4	523	36.2
Resting Only	52	9.6	179	19.8	231	16.0
Chess & Badug	190	35.1	4	0.4	194	13.5
Walking	72	13.3	93	10.3	165	11.4
Korean Playing Card	48	8.9	108	12.0	156	10.8
Trip	27	5.0	74	8.2	101	7.0
Reading	29	5.4	44	4.9	73	5.1
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

에 의존도가 높고 여자는 현대 의학에 의한 치료 의존도가 높게 나타나서 여성이 남성보다 한방 요법에 대한 의존도가 높은 것 같은 통념과는 차이가 있다.

4) 自覺症勢:老齡者가 호소하는 평소의 主 자자 증세에 대하여 조사한 바(표 12 참조) 자자 증세가 없이 노인장을 과시하는 대상자는 남자 41.2% 여자 29.7%로써 장수자의 성별 分布는 여성이 많으나 많은 자자 증세를 호소하고 있다. 한편 자자 증세 호소자는 남녀 공히 신경통이 압도적이며(남 34.6%, 여 49.9%) 다음이 혈압, 해소, 중풍, 당뇨병의 순으로 나타났다. 성별 비교에서는 여성이 신경통을 월등히 많이 호소하였으며 이는 出産等 女性의 特異性이라 볼 수 있으며 나머지 증세는 大同小異하다. 참고⁸⁾로 美國의 45~54 歲群의 42.5%가 慢性 疾患없는 健康人이며 75세군의 16.1%가 健康인이며 前者群의 1.6%가 전혀 主要 活動을 할 수 없는 者이며 75세군의 24%가 활동 불가능한 경우와 비교해 보면, 직접 비교는 불가능하나 45~54 세군은 미국에 미치지 못할지 모르나 75세군은 韓國人 이 보다 건강한 것 같다.

5) 精神 健康:老齡者의 日常生活에서 정신적 苦悶¹⁹⁾²⁰⁾에 대한 조사 결과는(표 13 참조) 고민이 없는 경우가 63.2%로 장수에 至大한 影響²¹⁾이 있는 것으로 보며 본 조사 대상 노령자는 一般 家庭에서 가족과 동

거하며 안정되어 있는 특징을 그대로 반영한 것으로 본다. 그러나 나머지 36.8%의 고민을 호소한 경우는 첫째 할 일이 없고, 다음이 가족의 무관심, 가정不和의 순으로 나타났으며 무엇이든 할 일만 주어진다던 고민은 1/5로 줄어들 것이며 가정 불화와 가족의 무관심 19.1%는 모시는 자녀들이 조그만 신경을 쓴다면 老後生活를 보다 편히 지낼 수 있게 되고 더욱 장수할 수 있을 것으로 본다. 정신 건강에서 제외할 수 없는 娛樂에 대한 조사 결과(표 14 참조) 全體적으로 라디오 및 T.V.視聽, 休息, 將碁 및 바둑의 순으로 나타났으나 남자의 경우 장기, 바둑(35.1%), 라디오 및 T.V.시청(22.7%), 散策(13.3%)의 순서이나 여자는 라디오 및 T.V.시청(44.4%), 휴식(19.8%), 화투놀이(12.0%)의 순서로 남성과 여성의 嗜好는 뚜렷한 차이를 나타내었다.

5. 장수 비결 및 기타

1) 主觀的 장수 비결 : 조사 대상 老齡者의 주관적인 단일 응답으로 파악 집계된 장수 비결에 대한 조사(표 15참조) 결과 규칙적 生活(27.6%), 精神健康(26.1%), 적당한 運動(21.5%), 營養管理(15.2%), 休息(6.8%), 보약 복용(2.8%) 순으로 유의성($P < 0.01$)이 있

는 것으로 나타났다.

장수 비결에 대하여 성별 차이를 보면 여성은 규칙적인 생활(27.7%), 정신 건강(27.4%) 그리고 적당한 운동(15.8%)을 주로 제시하였으나, 남성은 적당한 운동(28.1%), 규칙적인 生活(27.4%), 정신 건강(24.0%)을 주로 제시하여 여성의 家庭生活 偏重에 비하여 社會生活 등 諸般分野(오락 포함)에서 남성의 動的인 면과 여성의 靜的인 면을 그대로 나타내고 있다. 營養管理에 대한 응답은 15% 내외에 머물렀다.

2) 要望事項 : 조사 대상자의 요망 사항을 집계한 결과(표 16 참조)는 의료 혜택, 휴식처 設置, 건강 교육 실시, 알맞은 직업을 희망하는 순서로 나타났으며 노인의 醫療 혜택을 요구한 것은 건강교육 실시와 함께 노후의 신체 부조화에 대한 당연한 요구로 볼 수 있으며 노인²²⁾은 一般人口보다 의료 혜택을 적게 받고 있음과 일치하여 차원 높은 시책이 요구된다. 또한 현대 사회의 변천에 따라 휴식처를 요구함은 物質文明과 人間疏外에 기인되는 것으로 본다. 性別 차이는 남성은 알맞은 職業, 老人을 위한 運動機構 設置를 여성보다 많이 희망한 반면, 여성은 醫療혜택, 휴식처 설치, 건강 교육 실시 기타 오락기구 준비를 남성보다 많이 요구하고 있다.

Table 15. Subjective Judgements of Secrets of Health and Longevity

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Leading a Regular Life	148	27.4	250	27.7	398	27.6
Mental Hygiene	130	24.0	247	27.4	377	26.1
Suitable Exercise	152	28.1	158	17.5	310	21.5
Nutritional Management	77	14.2	142	15.8	219	15.2
Rest in Plenty	22	4.1	76	8.4	98	6.8
Invigorants	12	2.2	29	3.2	41	2.8
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

Table 16. Desires (to be Done by)

	Male		Female		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Medical Care	168	31.1	308	34.1	476	33.0
Resting Place	130	24.0	257	28.6	388	26.9
Health Consultation	72	13.3	130	14.4	202	14.0
Jobs	98	18.1	101	11.2	199	13.8
Sports Outfits	51	9.4	53	5.9	104	7.2
Tools for Recreation	22	4.1	53	5.8	74	5.1
Total	541	100.0	902	100.0	1443	100.0

IV. 要 約

老齡者에 대한 健康管理 상태를 把握하고자 서울시 일원에 거주하는 65세이상의 남자 541명, 여자 902명, 합계 1,443명에 대해 任意抽出法에 의하여 1980년 4월에서 5월까지 조사하여 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 生業은 農業이 (57.3%) 과반수로 가장 많고 商業(11.9%) 公務員, 工業, 會社員의 順이었다.

2) 食生活에서 평소의 主食은 보리 혼식이 (42.6%), 쌀밥(36.2%), 其他 잡곡 혼식(21.2%)의 순이며, 찬 종류는 菜蔬類가 68.9%이고 肉類(13.7%), 生鮮(10.7%), 海藻類(6.7%)의 순으로 나타났다.

3) 強壯食品은 전체의 74.6%가 섭취하고 있으며 남자는 補藥酒(17.5%)를, 여자는 꿀(17.4%)을 가장 많이 섭취하고 있다. 복용 방법은 가끔 복용이 58.6%, 자주 복용 22.0%, 계절 복용 14.9%, 장복한다 4.5%였다.

4) 嗜好品은 남녀 공히 담배(43.0%), 술(18.4%)의 순서로 애용하고 있으나, 술은 남자의 23.2%가 여자의 45.4%가 마시지 않는 것으로 나타났다.

5) 건강을 위하여 유념하여 운동을 실시하는 경우 남자 73.8%, 여자 48.6%로 나타났고 운동의 種類는 남자는 登山(23.8%), 여자는 散策(12.9%)이 가장 많았다.

6) 健康 診斷은 과반수(53.7%)가 실시하고 있으나 定期的으로 실시하는 경우는 10.8%에 불과하고 大部分 漢方療法에 依存(45.9%)하고 있는 것으로 나타났다.

7) 自覺症勢를 호소하지 않고 노익장을 과시하는 노령자는 34.0%에 불과하고 66.0%중 44.2%가 신경통을 제 1 증세로 호소하고 있다.

8) 精神 健康에 대한 관심도 조사에서 大部分은 고민이 없는 것(63.2%)으로 답하였으나 할 일이 없다(17.7%), 가족 무관심(10.0%), 가정 불화(9.1%)의 순서였다 娛樂는 남자가 將碁, 바둑(35.1%)을 우선하고 여자는 라디오, T.V視聽(44.4%)을 제시하고 있다.

9) 主觀的인 강수 비결은 규칙적인 生活(27.6%), 精神 健康(26.1%), 적당한 運動(21.5%), 營養 管理(15.2%)의 순으로 나타났다.

10) 조사 대상자의 要望 事項으로는 의료 혜택 33.0%, 휴식처 설치 26.9% 건강 교육 및 상담 14.0%, 알맞은 직업 알선 13.8%의 순이었다.

이상의 결과로 건강 장수는 우연한 결과가 아니고, 관심을 가지고 노력한 결과임이 나타났고, 이는 食生活(주, 부식을 포함), 精神 健康, 運動, 신체 단련에

비중이 큰 것으로 보이며, 老人 健康에 대한 연구와 가정뿐 아니라 국가 차원에서의 복지정책이 요구된다.

參 考 文 獻

- 1) 權彝赫：最新公衆保健學 新光出版社, 1968.
- 2) Orgel, L.E.: Nature, Proc. Natl. Acad. Sci. US., 243, 441(1873).
- 3) Medvedev, Z.A.: Nature, 237, 453, 1972.
- 4) Harman D.J.: J. of Gerontol., 11, 298, 1956.
- 5) 金東一：近代화와 老人問題—社會心理學的 考察— 한국 노인 문제의 현황과 대책. 서울대 보건대학원, 1980.
- 6) 한국 통계 연감：경제 기획원, 1980.
- 7) 李善子：人口의 老齡化와 保健. 서울대 보건대학원, 1979.
- 8) 金貞順：老人 人口의 主要疾患, 韓國老人問題의 現況과 對策. 서울대 보건대학원, 1980.
- 9) 尹鍾周：우리나라 老年人口에 대한 社會醫學的 考察. 韓國老人問題의 現況과 對策, 한국노인학회, 1980.
- 10) 朴在侁：未來의 老人扶養에 對應하는 老年學의 老年學의 現況과 對策, 동덕여자대학, 1979.
- 11) 近藤正二：長壽と 食習慣, 老年病, 5(臨時增刊) 22, 1961.
- 12) 金敬姬, 崔三燮：一部 都市 男子 大學生들의 吸煙 實態에 관한 調査. 大韓保健協會誌, 5, 41, 1979.
- 13) Jerald G. Bachman, et al: A.J.P.H. 71, 1, 1981.
- 14) Cheryl Perry, et al.: A.J.P.H., 70, 7, 1980.
- 15) Renata Liard, et al.: A. J. P. H., 70, 3, 1980.
- 16) Michel A. Ibrahim: A. J. P. H., 66, 2, 1976.
- 17) 李秀鎬：一部都市住民의 漢方醫療 利用實態에 관한 調査研究 公衆保健學雜誌, Vol.8. No. 1. 1979.
- 18) 鄭訓植：現代醫療及 漢方醫療에 대한 利用도와 信賴度에 관한 社會醫學的 調査. 서울대 보건대학원 1962.
- 19) 李定均：老人의 精神 保健. 노인보건의 현황과 대책. 서울대 보건대학원, 1979.
- 20) 李符求：老人의 精神疾患, 한국 노인 문제의 현황의 대책. 서울대 보건대학원, 1980.
- 21) 許 程：韓國老人의 保健과 福祉, 老年學의 展望. 同德女子大學, 1979.
- 22) 金淳河：農村醫療에 관한 研究. 서울대 醫大雜誌, 6.2. 1965.
- 23) 韓明烈：傷病에 관한 社會的 研究. 서울대 醫大雜誌 5.4. 1964.