

노인의 건강에 대한 욕구 - 신체적 건강과 간호 -

이 선 자
(서울대 보건대학원)

老年學에서의 集中된 關心의 하나는 老年期에서 혼란 단성질환의 관리로서 主要死亡原因이나 不具가 되는 것을 어떻게 豫防할 수 있으며 나아가 健康狀態를 계속해서 유지시킬 수 있을 것인가 하는 것이다. 産業工學에서는 機械의 壽命을 오래가게 使用하기 위해서 故障가 나기전에 定期的인 檢査를 실시하고, 部品에 損傷된 部分을 早期에 갈아 넣음으로서 큰 損傷가 오거나 窳스게 되는 것을 豫防하고 機械를 오래도록 쓸 수 있게 된다는 管理方法을 알고 있는 것과 마찬가지로 人間의 健康관리도 같은 理致가 適用된다고 할 수 있다.

人類가 過去부터 努力해온 疾病管理의 直接的인 方法은 첫째가 傳染病疾患의 豫防方法이었으며 營養關係疾患과 其他의 結核성疾患의 관리였다고 할 수 있다. 그 結果로서 人間은 平均壽命의 延長을 가져왔고 長壽과 더불어 보다 나은 삶을 강구하기에 이르렀다고 볼 수 있다.

그 다음 努力은 傳染性疾患의 管理와 같은 一次的 豫防管理보다는 效果가 적지만, 어떻게 하면 이미 걸린 病을 治療해서 合併症을 豫防함으로서 二次的으로 올 수 있는 病을 豫防管理하느냐 하는 努力이었다.

예를 들면 류마티스에 걸린 경우에 早期에 치료함으로써 심장질환을 豫防할 수 있거나, 産前管理를 잘 하므로써 出生兒에 올 수 있는 身體的인 不具나, 盲人, 聽覺障礙 혹은 精神薄弱兒 등을 막아주게 된다.

1. 老人의 身體的 健康要求와 管理

生物體가 身體를 維持하는데 必要한 基本的인 要求는 充分한 營養의 供給과 水分의 供給, 呼吸에 必要한 산소의 供給으로 血液循環과 排泄의 均衡을 維持시키는 것이다. 그리하여 基本的인 身體의 構造와 機能을 유지시키는 것으로서 身體的인 姿勢의 유지, 日常的인 身體活動의 유지, 休息과 睡眠의 變化가 오지 않는 것이다.

科學者들의 研究結果에 依하면 이와같은 身體的인 構造와 機能을 유지하는 것은 生體를 組織하고 構成시키고 있는 細胞의 生成 혹은 再生能力과 이에 必要한 化學物質의 필요량을 유지시키는 것이라고 한다. 즉 正常的인 老化過程과 非正常的인 老化過程의 差異는 이러한 細胞의 變化狀態에 따라 다르게 된다는 것이다. 正常細胞의 生理的 機能이나 構造는 疾病으로 因하여 파괴되고 그 結果로서 근심이나 걱정 혹은 不安과 같은 心理的인 變化가 肉體的인 苦痛과 함께 수반되어 나타나고 이러한 現象이 오래동안 지속되어 축적되는 경우에 細胞는 그 機能을 完全히 상실하는데까지 도달하게 된다. 그래서 正常的인 生活을 하다가 어떤 異常的인 症狀이나 症候가 나타나면 그것은 곧 細胞의 一部分에 무슨 일이 일어났다는 것을 意味하기 때문에 이 때에 그것을 發見하여 적절한 조치를 취하면 영구적인 손상이 오는 것을 豫防하는 것이 된다. 참을 만한 증상이나 증후라고 해서 적절한 조치를 취하지 않는 경우에는 初期에는 機能유지를 지킬 수 있으나 오래가지 않아서 심한 상태로 될 수 있는 것이다. 이것은 機械를 使用할 때에 기름을 잘쳐서 점검을 하고, 部分的인 部品을 바꾸어 끼거나 고치면 오래 쓸 수 있는 것과 같은 理致인 것이다.

따라서 老化防止의 根本的인 첫걸음은 어려서 부터 正常的으로 生體의 健康을 유지하도록 努力하는 일인 것이다. 그러나 어렸을 때나 젊어서는 健康관리에 자칫하면 소홀하기 쉽다. 그리고 中年以後에 身體的인 症狀이나 異常이 나타

● 특집 : 노인복지

나기 始作하면 그때서야 건강에 關心을 갖게 된다. 大部分의 경우, 거의 모든 老人들이 건강이란 아프거나 불편함이 없이 機能을 유지할 수 있으면 되는 것으로 알고 있고 또 그들이 몇 살까지 살든지간에 아프지 않게 살다가 갔으면 좋겠다고 건강에 對한 素望을 말한다. 그러나 生理的인 機能은 나이가 들어가며서 점차로 저하되는 것이 老化過程이다. 그래서 조그만 일을 해도 쉽게 피로감을 느끼게 되고, 의자에서 일어날 때 다리나 허리가 아프다거나 걸음걸이 속도가 느릿느릿해진다거나 목욕탕에서 피로감을 느낀다거나 하기 시작하면 이것은 벌써 老化現象의 初期症狀이라고 할 수 있다. 그러나 大部分의 경우에 증상이 심하지 않으면 괜찮은 것으로 생각해서 家族들인 경우에 그대로 放置하거나 無關心하게 된다. 한편 老人들 自身은 상당히 심각하게 생각하고 本人의 症狀에 對해서 주위에서 좋다고 하는 藥이나 治療法을 적용시키기 위해서 努力하는 경우를 보게 되며, 이 때에 專門家의 意見이나 指示를 따르지 않고 한부로 무슨 病에 무슨 藥을 써야 되는지에 對한 기초적인 常識도 없는 狀態에서 아무 것이나, 秘法인 양 誤用이나 濫用을 하는 수가 있다. 勿論 이 경우에 위험한 것은 두말할 나위도 없다. 그리고 老人들의 생각으로는 한 알의 藥이 效果가 있었으면 두 알의 藥은 두 배의 效果가 있겠지 하고 誤判을 저질러서 잘못되는 경우도 있다. 老人들은 一般的으로 고집스런 면이 많아서 그들이 먹는 음식이나 배설습관, 복용약이나 좋아 하는 습관을 변화시키지 않으려고 한다. 그래서 看護하는 사람은 '항상 그런분'으로 간주하기 쉬우나 그렇게 하면 안 된다.

老人들의 身體的인 健康要求를 파악하고 看護하기 爲해서는 老人들의 行動變化와 性格變化를 잘 觀察(observng)하는 것이 重要하고, 老人들 自身이 말로써 表現하는 여러 가지 것들을 귀를 기울여서 잘 들어야 한다(listening). 老人들이 말하는 表現 속에서 疾病의 早期症狀에 對한 重要한 情報를 알아낼 수 있기 때문이다. 이 경우에 注意할 事項은 老人들 自身은 病에 대해 공

포가 있으면서도 家族들에게 經濟的인 부담이나 심려 혹은 本人이 子息들에게 依存的이 되는 것이 싫어서 의식적으로 감추려 하거나 남의 동정을 받은 것이 싫어서 公共團體에서 제공하는 서비스를 利用하려 하지 않기도 하기 때문에 이런 경우를 잘 살펴서 도와드려야 한다.

人口의 老齡化로 말미암아 看護員들은 어디에서나 老人看護를 해야 할 立場에 놓이게 되었으며 앞으로 機會는 增加할 것으로 展望된다. 그리고 老人 中에서도 75歲 이상의 老老人들을 看護하게 될 것이며 할아버지 보다는 할머니들을 더 많이 看護해야 할 것이다. 이유는 女子들의 平均壽命이 男子보다 5~10年은 더 오래 살기 때문이다. 그래서 젊은 看護員들인 경우에는 老人들을 看護하게 될 경우에 한 세대나 혹은 두 세대의 세대 차이를 느끼게 되며 이러한 立場은 老人들의 看護要求를 理解하는데 있어서 어려운 立場이 되거나 文化的인 價值觀이나 習慣, 혹은 의사소통방법에 있어서 어려움이 있을 수도 있다. 그래서 老人看護은 하나의 專門看護의 領域에서 研究되고 發展되어져야 한다고 보며 老人들이 어떠한 본인이 하는 特性을 잘 알아서 看護하는데 基本的인 知識으로 삼는 것이 重要하다.

2. 「老人의 特性」

다음은 老人看護에서 考慮되어져야 할 老人들의 特性을 소개하고자 한다.

첫째 老人들은 身體的으로나 生理的으로나 에너지가 왕성하지 못하고 적응력이 감퇴되어 있다. 老人들의 에너지는 生理的인 기초대사인 혈액순환이나 호흡, 소화, 배설에 필요한 것 이외에 나머지가 거의 없다고 보아야 한다. 그래서 갑자기 病이 發生된 경우에 이에 對할필 充分한 에너지가 없어서 疾病의 경과속도는 빨라지거나 회복이 힘들게 된다. 이와같이 에너지 축적이 消失되는 현상은 심리적인 면에서도 영향을 끼치게 되어서 不安이나 安眠불절하거나, 조그만 일에도 自信感을 잃고서 쉽게 노하거나 울거나,

남을 이해하는 이해력이 不足하게 되거나, 혼돈 내지는 쉽게 피로감을 느끼는 관계로 다른 사람과 접촉을 자주 피하고 외로운 상태가 된다. 그래서 老人들에게는 에너지 축적을 위한 看護가 必要하게 된다. 적당한 영양섭취와 保溫을 爲한 衣服의 선택, 적당한 휴식을 취하게 하고 심한 운동이나 자극, 혹은 급격한 환경변화가 오지 않도록 하여야 한다. 우리가 흔히 使用하는 氣力を 잃지 않도록 유지시켜야 한다.

둘째는 老人들은 모든 일에 意慾을 잃어 버리거나 動機造成에 變化가 온다. 그래서 身體의 變化에 對해서나 질병에 對해서 치료하기 위한 努力을 하지 않으려 하게 되고 포기하려고 非協助의 態度가 되기 쉽다. 그리고 만성적인 질환관리에 이기어 내리는 動機造成이 어렵게 되어, 되는데로 혹은 하고싶은 대로 생활하지 조심이나 금지사항을 지키지 않으려고 하게 된다. 社會의인 活動이나 家事에 있어서도 積極的인 참여를 피하려 하고 피동적인 태도를 취하기 쉽다. 이러한 경향은 老人들의 知的能力 뿐만 아니라 身體的, 情緒的인 모든 能力面에서 機能低下를 유발시키는 要因이 되기 때문에 生에 對한 意慾과 自信感, 成就意慾을 북돋우어주는 역할이 看護員으로서 重要的인 일이 될 수 있다.

따라서 自信感의 상실에서 오는 依存的인 行動이나 회피 등은 老人들도 自身이 할 수 있는 일에는 스스로 참여하고 責任질 수 있도록 해드리면, 老人이시니까 대접해드리거나 모시느라고 除外시키지 말고 活動을 하실 수 있도록 社會的으로 職業이나 奉仕機會를 드리는 努力이 重要하다고 하겠다.

셋째는 老人이 되어가면서 상실되는 것 중의 하나가 自我概念(identity)이라고 하겠다. 自我概念이란 나는 누구인가, 나는 어떠한 社會的인 가치를 가지고 있는가, 나의 權利는 무엇이고 의무는 무엇이며 나와 家族, 나와 社會, 나와 국가간의 關係, 나와 친구간의 관계 등에 있어서 社會的인 文化的인 價値基準에서 받아들여지는 行動을 할 수 있는 自己에 對한 존경이라고 할 수 있다. 그래서 老人이 될수록 남에게 누추한

모습이나 行動을 하지 않고 體面을 지킬 수 있도록 도와드려야 한다.

Cavan(1949)이란 學者는 老人들의 特性은 다음과 같이 요약하고 있다.

- ① 健康과 經濟的인 不安感,
- ② 生活不適應에서 오는 不安과 초조감,
- ③ 精神的인 興味の 減퇴에서 오는 內閉性,
- ④ 肉體的인 快樂追求,
- ⑤ 活動性의 減소,
- ⑥ 性的인 衝動의 減퇴,
- ⑦ 새로운 상황에 대한 學習이나 적응의 곤란,
- ⑧ 孤獨感,
- ⑨ 猜嫉心, 嫉妬心,
- ⑩ 保守的인,
- ⑪ 多疑, 愚鈍,
- ⑫ 過去에 對한 집착,
- ⑬ 頑固,
- ⑭ 누추하다,
- ⑮ 잡부스러기 수집으로 열거하고 있다.

이와같은 特性을 지닌 老人들은 經濟的인 貧困, 健康의 弱화, 役割의 喪失, 소외된 孤獨感 등이 큰바 「老人四苦」의 問題에 당면하게 되고 子孫들에 對한 걱정이나, 家門에 對한 걱정 등 複數多面的인 要求가 存在한다는 것을 유념하고 이에 따른 看護를 적용시켜야 한다.

3. 疾患管理 및 看護

老人들에서 發生하는 疾患은 젊어서부터 退行性으로 進진되어온 疾患들이 大部分으로서 一般成人病의 범주에 屬하는 疾患이 大部分이다. 따라서 疾患管理과 看護의 基本原理는 成人病看護에서의 知識과 技術이 適用된다고 보며 老人看護에서는 老人들의 身體的, 精神的, 社會環境的인 特性에 따라 再考되어 추가되어야 할 것만을 여기서의 간추리기로 하던 다음과 같다.

- ① 營養 및 水分 供給에 있어서는 老人들은 基本熱量은 기초대사량이 연령증가에 따라 減소하기 때문에 女子老人인 경우에는 1日 1,600칼로리, 男子老人인 경우에는 2,200칼로리를 平均的으로 제공하면 된다고 報告되고 있다. 따라서 炭水化合物과 脂肪質의 量을 줄이고 단백질은 1日 體重 1kg에 1g에 해당하는 量을 供給될 수 있도록 해야 한다. 老人들에게서 過少體重과 過多體重은 모두 좋지 않으며 비만증은 각종 질병을 유발시키는 것으로 되어 있어서 調節되어야 한다. 또한 貧血症(Anemia)도 흔히 볼 수 있는

특집 : 노인복지

문제점이며 水分은 1日 2,500 cc~3,000 cc가 自然스럽게 제공되도록 하면 좋다.

따라서 음식의 質과 種類, 量에 神經을 써야 한다. 나이가 들어가면 味覺과 臭覺에 對한 感知능이 저하된다고 되어 있다. 食慾喪失이 되지 않도록 골고루 均衡있는 食事준비가 정성과 함께 제공되면 좋겠다. 만성질환으로 食事時에 도움을 받아야 되는 患者狀態에 있는 경우에는 老人看護에서 가장 重要한 部分이 될 수 있다. 老人患者의 食事은 呼吸에 장애가 오지 않도록 하면서 잘 씹어서 잘 삼키실 수 있도록 도와드려야 하기 때문이다. 그래서 食事 때의 자세는 가능한 앉은자세(sitting position)에 가깝도록 한 자세가 음식을 삼키는데 지장을 가장 적게 주기 때문에 좋다. 그리고 老人들은 서두르는 것이 좋지 않기 때문에 천천히 食事を 하도록 해드리는 것이 좋다.

② 피부손질과 목욕은 젊었을 때보다 덜 자주 하도록 한다. 이유는 피부가 건성으로 되기 때문이며 목욕은 일주일에 한번 정도씩 중성비누를 사용하는 것이 좋다. 모발손질도 머리감기를 자주 하지 않는 것이 머리가 빠지거나 탈색을 방지하는데 좋다고 되어 있다. 노인환자인 경우에 피부손질 때는 손이나 발의 말초部分을 잘 맛사지 하도록 하여 혈액순환장애를 예방하도록 유지하여야 한다.

③ 수면과 휴식에 있어서는 불면증이 되지 않도록 조심하고, 휴식을 充分히 취할 수 있도록 하며, 시끄럽지 않도록 해드리는 것이 좋다.

④ 姿勢와 運動은 老人이 되면서 점차로 근육이 자율운동 능력이 감퇴되므로 행동이 느리게 되고, 자세는 허리가 구부러지고, 어깨가 축 늘어지며 관절이 강직하게 되므로 적당한 운동으로 이런 상태의 예방에 힘쓰도록 하는 것이 좋다. 호흡조절운동과 가벼운 체조 등이 좋다고 되어 있으며 이러한 운동은 고혈압과 심장질환 관리에도 좋다고 되어 있다.

⑤ 衣服은 풍성하고 편안하며 保溫이 잘 되는 것이 좋다.

⑥ 視力관리는 老人들이 65歲 以上이 되면 遠視에 해당하는 증상을 大部分 갖게 되므로 이에 맞는 돋보기 안경이 있어야 좋다. 안경이 없는 경우에 잘 보지 못하여 넘어지거나 물건 등에 부딪치는 事故誘發要因이 되기 때문이다.

⑦ 齒牙管理도 70歲 以上 老人의 $\frac{3}{4}$ 에 해당하는 분들이 문제점을 갖고 있는 것으로 되어 있다. 주의할 점은 구강청결도 함께하여 냄새가 나지 않도록 하고 各種 치아질환의 발생을 막도록 하고 의치인 경우 청결에 유의토록 해야겠다.

⑧ 배설기능도 老人들인 경우 감퇴되어 있기 때문에 규칙적인 배설이 되도록 유지시키는 일이 중요하다. 정상적인 老人에서도 흔히 항문주위가 가렵거나 불편하다고 호소하게 되는데 이 경우는 배변후에 깨끗이 청결유지를 하고 가루분을 찌드리는 것이 좋다. 유의할 사항은 소변이나 대변이 마렵다는 느낌에 대한 감각상실이 오기 쉬워서 실수를 하기 쉬우므로 조심토록 하는 것과 변비에 대한 조절도 필요한 경우가 많다.

⑨ 生殖器氣 기능 저하도 女性인 경우에 膾分 分泌物의 저하 뿐만 아니라 근육의 위축현상이 나타난다. 분비물 저하 때문에 박테리아의 生成이 촉진되기 쉬워서 냄새가 나기 쉬우므로 뒷물처리나(douch) 통목욕을 하도록 하면 좋다.

⑩ 心理的인 安靜을 위해서는 다른 사람, 즉 家族이나 親友들과 어울리도록 하고 취미생활이나 教會活動이나 지역사회의 奉仕活動 등의 機會를 드리는 것도 重要하고 또한 家族들에 對한 叱責에서나 學校生活 등에서 일어난 일들을 들려드리므로서 社會와의 연관을 느낄 수 있도록 하면 좋다. 그리고 애완동물을 기르도록 하여 時間과 精誠을 드리도록 하는 것이 도움이 된다. 라디오와 텔레비전 視聽도 한 方法이 될 수 있다.

以上에서의 內容은 老人性疾患에 대한 看護라기 보다는 一般的인 看護原理라는 것을 밝혀두고 老人들의 個性에 따라 적용상 차이가 있을 수 있다고 본다.