



당신도 건강한 중년기를 누릴 수 있다.

서 정 돈

성인병의 발생빈도는
물론 나이가 많아 질수록 높아지나
눈에 띄게 빈도가
증가하기 시작하는 것이
40대에서 부터이다.
건강하게 오래 살고 싶은
욕망이 없는 사람은 없을 것이다.

노후 생활을 질병의
고통속에서 보내는 것은
누구나 피하고 싶어한다.

건강하게 오래살고
건강한 노후 생활을
즐기려면 그 준비를
늦어도 중년기에는 시작하여야 한다.

중년기의 건강관리에 관하여 이야기
하려면 우선 언제부터 중년기가 시작되
는가부터 확실히 해두어야 할 것이다.
생리적으로 보아 20세를 전후하여 신체
발육이 완성된후 체력이 가장 좋은 시
기를 청년기라고 한다면 점차 체력이
떨어지기 시작하고 체내 각 장기의 기
능이 감퇴되기 시작하는 시기를 중년기
가 시작되는 시기라고 할 수 있을 것이
다. 이러한 시기가 언제 오는가하는 것은
개인에 따라 차이가 있으나 대체적으로
보아 40대초반에 온다. 그러나 중년기가
되었다고 하여 갑자기 체력이 현저하게
떨어지고 신체기능이 뚜렷하게 감퇴되는
것은 아니다. 본인만이 느낄수 있을 정

도의 미세한 변화로 시작하여
노년기가 시작되는 60대까지
서서히 신체기능이 감퇴되므
로 건강관리에 관심을 가지고 대하면
전혀 지장을 느끼지 않고 일상 활동을
계속할 수 있다. 흔히 갱년기라는 용
어를 사용하여 생리적인 변화가 갑작
기 초래 되거나 체력이 갑작스럽게 감
퇴되는 듯한 느낌을 주는 경우가 많이
있으나 사실과는 다르므로 이러한 오해
를 줄수 있는 갱년기라는 용어는 가급적
사용하지 않는 것이 좋다.

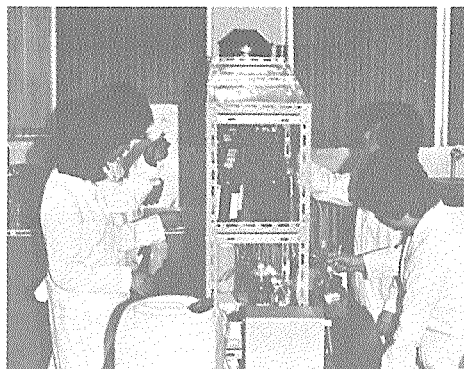
중년기가 시작될때 흔히 문제가 되는
것이 정신적인 충격이다. 그렇게 좋던
시력이 점차 나빠지기 시작하여 자기도
모르는 사이에 신문을 멀찌감치 두어야
작은 활자가 보이고 치과진료를 받아야
할 일이 생기며 전에는 과음을 하여도 그
다음날 아침이면 거뜬하게 일어날 수
있었으나 이젠 아침에까지 취기가 남아
있고 밤샘 한번하면 며칠간 후유증이
계속되는 등 몸이 그전 같지 않다는 것을

느끼기 시작하게 되면 자신이 없어지기 시작한다. 좋던 시절은 다 지나가고 이제 남은 것은 깊은 골짜기를 향하여 한 걸음, 한 걸음 내려가야 할 일 밖에 없는 것 같이 느껴진다. 직장에서도 승진할 기회나 그토록 원하던 일을 할 수 있는 기회가 점점 없어져 가며 동료와의 경쟁에서 이겨낼 자신도 점차 없어져 간다. 이러한 정신적인 갈등은 지위가 높은 낮은, 돈이 많은 적은간에 정도의 차이가 있기는 하겠으나 누구에게나 찾아온다고 한다. 자기만이 느끼고 자기만이 당해야 하는 고민이 절대 아니므로 흔들리지 않고 의연하게 합리적으로 대처해 나가는 것이 중요하다.

고혈압, 당뇨병등 소위 말하는 성인병이 많아지기 시작하는 것도 이 시기이다. 성인병의 발생빈도는 물론 나이가 많아질수록 높아지나 눈에 띄게 빈도가 증가하기 시작하는 것이 40대에서 부터이다. 건강하게 오래 살고 싶은 욕망이 없는 사람은 없을 것이다. 노후 생활을 질병의 고통속에서 보내는 것은 누구나 피하고 싶어한다. 건강하게 오래살고 건강한 노후 생활을 즐기려면 그 준비를 늦어도 중년기에는 시작하여야 한다.

어떤 병으로 사망하는 사람이 많은가 하는 것은 나라에 따라 다르다. 저개발 국가에서는 영양실조, 각종 전염병으로 사망하는 사람이 많으나 선진국에서는 동맥경화에 의한 심장병, 각종 악성종양으로 사망하는 사람이 많다. 우리나라의 경우에도 경제발전에 따라 선진국형 사망원인을 따라가고 있다. 최근 경제기획원에서 발표한 통계를 보면 우리나라 사람의 가장 흔한 사망원인은 중풍, 고혈압 및 심장병이었고 두번째로 흔한 것이 각종 악성종양이었다. 따라서 중풍,

고혈압, 각종 암을 피하는 길이 가장 좋은 장수비법이고 건강관리법이라고 할 수 있다.



우리나라의 경우에도 경제발전에 따라 선진국형 사망원인을 따라가고 있다.

중풍은 고혈압 및 동맥경화가 그 원인이다. 중풍을 예방하여 반신불수등으로 고생하지 않고 오래 살려면 고혈압을 열심히 치료하고 동맥경화의 발생을 예방하여야 한다. 고혈압이 있으면 심장기능도 떨어지게 되고 동맥경화증도 빠른 속도로 진행된다. 동맥경화증이 진행되면 중풍, 협심증, 심근 경색증등 치명적인 질병이 발생하게 된다. 고혈압과 동맥경화를 이겨내고 예방하려면 우선 혈압을 자주 측정해 보아야 한다. 자신의 혈압이 정상이라고 자신하는 사람도 적어도 1년에 두번씩은 꼭 혈압을 재어보아야 한다. 일단 고혈압이 있는 것으로 진단되면 의사와 의논하여 적절한 대책을 세워야 한다. 고혈압은 증상이 없을때부터 치료해야 효과가 좋다. 음식을 싱겁게 먹고 체중이 과해지지 않도록 주의하며 필요한 투약은 꼬박꼬박 계속해야 한다. 동맥경화를 예방하려면 동물성 지방질의 과잉섭취를 억제하고 담배를 끊고 규칙

적으로 운동을 계속하고 체중을 조절하며 당뇨병이 있으면 열심히 치료하는 등의 대책이 필요하다. 규칙적인 운동은 고혈압의 치료, 동맥경화증의 예방, 당뇨병의 치료 및 체중조절에도 도움이 되며 스트레스의 해소, 체력유지에도 효과가 좋은 것으로 알려져 있으므로 하루 30분, 1주에 3일 정도씩 계속하는 것이 건강에 좋다.



음식은 골고루 적당한 양을 먹고 싱겁게 먹으며 동물성지방질의 지나친 섭취를 금하는 정도로 충분하다.

각종 악성종양, 즉 암을 예방하거나 초기에 발견하여 치료에 도움을 받기 위하여는 담배를 끊고 가슴사진, 위검사 및 간기능 검사등을 규칙적으로 받는 것이 중요하며 여자의 경우에는 자궁암 검진을 일정한 간격을 두고 계속 받아야 하고 유방암의 조기진단을 위한 자가진단법도 익혀두는 것이 좋다. 간암은 간기능이 정상인 사람보다는 만성간염, 간경변등의 간장질환이 있는 사람에서 흔히 발생하는 경향이 있으므로 간이 나쁜 사람은 의사의 지도를 세밀하게 받는 것이 좋다.

중년기가 되면 건강에 자신이 없어지

는 경우가 많은데 이때 특수한 음식이나 약으로 자신의 건강문제를 해결하려는 사람을 흔히 볼 수 있다. 건강에 좋고 정력에 좋다는 음식은 무엇이든 먹겠다는 각오를 하고 나서는 사람도 있고 아무리 가격이 비싸더라도 좋다는 약은 다 사먹는 사람도 있다. 그러나 한두가지 음식 또는 약으로 건강을 유지하고 정력을 좋게하는 방법은 없다. 일시적인 정신적 효과가 있을수는 있겠지만 지속적인 건강관리에는 전혀 효과가 없다고 할 수 있다. 음식은 골고루 적당한 양을 먹고 싱겁게 먹으며 동물성지방질의 지나친 섭취를 금하는 정도로 충분하다. 한두가지 음식만 즐겨 먹다가는 편식하게 되는 결과가 되고 따라서 오히려 건강에 해가 된다. 규칙적으로 운동을 계속하고 여유시간에 취미생활을 하여 정신적 긴장을 푸는 기회를 가지고 담배를 끊고 술을 절제하며 과식을 하지 않는 건강한 생활이 가장 좋은 건강관리방법이다.

사회적으로나 가정적으로나 가장 중요한 위치에 있고 가장 큰 책임을 맡아야 할 중년기의 건강은 과학적이고 합리적으로 관리되어야 한다. 일시적으로 유행되는 과학적으로 아무 근거가 없는 건강법에 현혹되지 말고 앞에서 설명한 바와 같은 원칙에 근거를 둔 자신의 건강관리법을 생각해내어 신념을 가지고 꾸준히 지켜나갈때 정신적으로나 신체적으로나 건강한 중년기를 보낼 수 있을 것이다.

(필자=서울의대교수·의박)