

“고혈압, 당뇨병등 각종 성인병의 발생빈도가 현저히 증가하기 시작한다!”

“40대,
중년이
시작된다”

서 정 돈

생리적으로 보아 20세를 전후하여 신체 발육이 완성된 후 체력이 가장 좋은 시기를 청년기라고 한다면 점차 체력이 떨어지기 시작하고 체내 각 장기의 기능이 감퇴되기 시작하는 시기를 중년기가 시작되는 시기라고 할 수 있을 것이다.

이러한 시기가 언제 오는가 하는 것은 개인에 따라 차이가 있으나 대체적으로 보아 40대초반에 온다. 그러나 중년기가 되었다고 하여 갑자기 체력이 현저하게 떨어지고 신체기능이 뚜렷하게 감퇴되는 것은 아니다. 본인만이 느낄 수 있을 정도의 미세한 변화로 시작하여 노년기가 시작되는 60대까지 서서히 신체기능이 감퇴되므로 건강관리에 관심을 가지고 대하면 전혀 지장을 느끼지 않고 일상 활동을 계속할 수 있다.

중년기가 시작될 때 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 이전 아침에까지 취기가 남아있고 밤샘 한번 하면 며칠간 후유증이 계속되는 등 몸이

그전 같지 않다는 것을 느끼기 시작하게 되며 자신이 없어지기 시작한다.

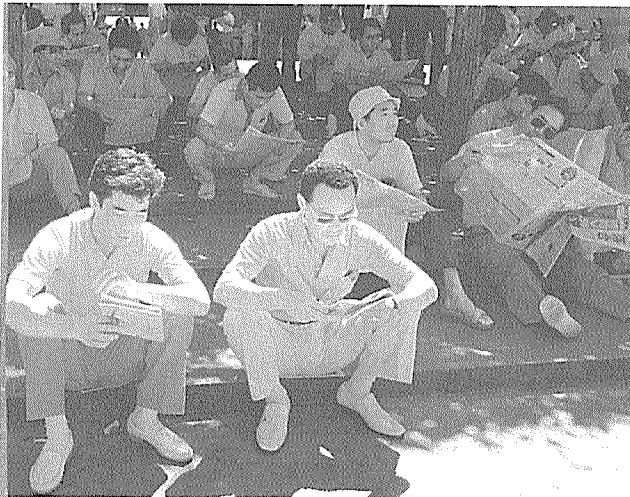
종던 시절은 다 지나가고 이제 남은 것은 깊은 골짜기를 향하여 한 걸음, 한 걸음 내려가야 할 일 밖에 없는 것 같이 느껴진다. 직장에서도 승진할 기회나 그토록 원하던 일을 할 수 있는 기회가 점점 없어져 가며 동료와의 경쟁에서 이겨낼 자신도 점차 없어져 간다. 이러한 정신적인 갈등은 지위가 높든 낮든, 돈이 많은 적든간에 정도의 차이가 있기는 하겠으나 누구에게나 찾아온다고 한다. 자기만이 느끼고 자기만이 당해야 하는 고민이 절대 아니므로 흔들리지 않고 의연하게 합리적으로 대처해 나가는 것이 중요하다.

고혈압, 당뇨병 등 소위 말하는 성인병이 많아지기 시작하는 것도 이 시기이다. 성인병의 발생빈도는 물론 나이가 많아질

수록 높아지나 눈에 띄게 빈도가 증가하기 시작하는 것은 40대에서부터이다.

어떤 병으로 사망하는 사람이 많은가 하는 것은 나라에 따라 다르다. 저개발국가에서는 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.

중풍은 고혈압 및 동맥경화가 그 원인이다. 중풍을 예방하여 반신불수 등으로 고



40대가 되면
고혈압, 당뇨병 등
소위 말하는
성인병이 많아진다.

생하지 않고 오래 살려면 고혈압을 열심히 치료하고 동맥경화의 발생을 예방하여야 한다. 고혈압이 있으면 심장기능도 떨어지게 되고 동맥경화증도 빠른 속도로 진행된다. 동맥경화증이 진행되면 증풍, 협심증, 심근경색증 등 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 없을 때부터 치료해야 효과가 좋다. 음식을 싱겁게 먹고 체중이 과해지지 않도록 주의하며 필요한 투약은 꼬박꼬박 계속해야 한다.

동맥경화를 예방하려면 동물성 지방질의 과잉섭취를 억제하고 담배를 끊고 규칙적으로 운동을 계속하고 체중을 조절하며 당뇨병이 있으면 열심히 치료하는 등의 대책이 필요하다.

규칙적인 운동은 고혈압의 치료, 동맥경화증의 예방, 당뇨병의 치료 및 체중조절에도 도움이되며 스트레스의 해소, 체력유지에도 효과가 좋은 것으로 알려져 있으므로 하루 30분, 주일에 3일 정도씩 계속하는 것이 건강에 좋다.

각종 악성종양, 즉 암을 예방하거나 조기에 발견하여 치료에 도움을 받기위하여는 담배를 끊고 가슴사진, 위검사 및 간기

능 검사 등을 규칙적으로 받는 것이 중요하며 여자의 경우에는 자궁암 검진을 일정한 간격을 두고 계속 받아야 하고 유방암의 조기진단을 위한 자가진단법도 익혀두는 것이 좋다. 간암은 간기능이 정상적인 사람보다는 만성간염, 간경변 등의 간장질환이 있는 사람에서 흔히 발생하는 경향이 있으므로 간이 나쁜 사람은 의사의 지도를 세밀하게 받는 것이 좋다.

중년기가 되면 건강에 자신이 없어지는 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 있을 수는 있겠지만 지속적인 건강관리에는 전혀 효과가 없다고 할 수 있다. 음식은 골고루 적당한 양을 먹고 싱겁게 먹으며 동물성지방질의 지나친 섭취를 금하는 정도로 충분하다. 한두가지 음식만을 즐겨 먹다가는 편식하게 되는 결과가 되고 따라서 오히려 건강에 해가된다.

규칙적으로 운동을 계속하고 여유시간에 취미생활을 하여 정신적 긴장을 푸는 기회를 가지고 담배를 끊고 술을 절제하며 과식을 하지 않는 건강한 생활이 가장 좋은 건강관리비법이다.

(필자=서울의대교수)