

“항상 적극적으로 생활하고, 정기적으로 건강검진을 받도록 한다.”

인생의 황혼, 노년기

홍 명 호

1989년을 기준으로 한 한국인의 평균수명은 70.8세로써, 남자 66.9세, 여자 74.9세로 발표되었다.

이는 1950년도 말의 52.4세에 비하여 현저히 높아진 것이고, 70년의 63.2세, 79년의 65.8세로 한국인의 평균수명이 점점 높아져 가는 추세를 나타낸 것으로서, 한국도 노인인구가 점점 많아져 간다는 사실을 나타내는 것이다.

나이가 많은 사람이 노인인 것은 사실이지만 몇살부터 노인으로 정할 것이냐는 데에서 다분히 인위적인 분류를 적용할 수밖에 없는데, 대개 65세 이상 나이의 사람들을 노인으로 구분하고 있다.

그러나 노년기의 건강관리라는 측면에서 본다면 갱년기가 오는 시기인 50세부터 노년기에 따라 건강관리를 시행하는 것이 바람직하다고 생각되므로 여기서는 노년기를 편의상 초로기(初老期), 중로기(中老期), 후로기(後老期)등으로 나누어 보았다.

1. 초로기(50세~59세)

가족생활주기에서 보면 초로기의 여자들은 집안에서의 위치가 아내이자 어머니 이면서 할머니인 경우가 많고 남자들은 남편이자 아버지 그리고 할아버지일 수도 있다.

여자는 폐경기를 맞아 힘든 시기이고 남

자는 직장에서 침체된 위치에서 자칫하면 우울한 나날을 보내기가 쉽고 부부 간의 사이도 노력을 하지 않으면 아주 덤덤하게 되기 쉽다.

윗세대의 어른들이 돌아가시는 것을 현실로 맞아야 하고 자기 또래의 친구나 친지의 부고도 가끔씩 받게 되면 자녀들과 아랫 세대와의 교류가 단절되기 쉬워 곳곳에 위기가 도사리고 있는 시기라고 할 수 있다.

이때의 건강목표는 ① 신체활력의 극대화를 연장시키고 최고수준의 정신 및 사회적 활동을 지속시키며 이미 닳친 갱년기에 적응을 잘하게 한다.

② 고혈압, 심장질환, 당뇨병, 암 같은 만성질환을 가능한 한 조기에 발견하고 시력감퇴, 청력쇠약, 치아손상을 조기에 발견하여야 한다.

이러한 건강목표를 달성하는데 있어서 의료기관을 잘 이용하여야 한다.

① 건강한 사람들도 일년에 한번 또는

이년에 한번씩 가족 주치의로 하여금 병력 청취를 시키고 전신진찰을 받고 고혈압, 심장질환, 당뇨병, 각종 악성종양(암)들에 대한 검사를 받을 것. 키와 몸무게, 안저검사, 자궁암검사, 유방암검사, 대장암, 직장암 검사, 위암검사, 콜레스테롤, 간기능, 갑상선, 빈혈검사, 폐기능검사, 소변검사 등을 받을 것.

② 영양상태, 육체적운동 및 활동, 직업, 성생활, 결혼생활, 자녀와의 관계, 흡연, 술, 기타 약물복용에 대하여 상담을 하고 필요한 예방주사도 받을 것.

③ 매년 치아상태에 대한 예방점검을 받을 것.

2. 증로기 (60세~74세)

가정에서의 위치는 아내-어머니-할머니, 남편-아버지-할아버지로서 더 이상 자기의 윗세대는 없는 것이 보통으로, 가정적으로, 사회적으로 그리고 신체적으로 은퇴를 준비하고 은퇴에 적응하여야 하는



노년기의 건강관리는
50대부터 시작해야
말년을 건강하게
보낼 수 있다.

시기로서 건강목표는 ① 신체적, 정신적, 사회적 활동이 최고수준으로 지속되도록 한다.

② 만성질환이 대개 이 시기에 나타나게 되는 것이 보통인데, 이로 인한 불구와 고통을 최소화 되게끔 한다.

③ 은퇴에 대한 준비와 적응을 한다. 이때 가족주치의와 함께 신경을 써야 할 것은 ① 건강한 사람도 매년 일회씩 만성질환에 대한 검사를 받는다. ② 은퇴, 영양상태, 자녀와의 단절관계, 배우자(남편 또는 아내)의 사망, 수입의 감소(경제적인 궁핍상태), 체력의 쇠약 등에 따른 생활양식에 변화에 대한 상담을 한다.

④ 유행성 독감(인플루엔자) 예방주사, 폐렴예방주사를 시기적절하게 맞아 둔다.

⑤ 매년 예방적인 치아점검을 하고 필요한 치료를 받는다.

⑥ 주기적으로 발(足)검사를 받아서 필요한 치료를 받는다.

한국인의 여자 평균 수명이 74.9세이고 남자는 66.9세인데 이 시기에 대략 남편이 타계한다고 볼 수 있으므로 이 시기의 건강관리에는 자녀들과 가족주치의의 역할이 특히 중요한 것이다.

치아와 발도 영양상태와 운동에 직접적인 관련이 있을 뿐만 아니라 정신적인 건강에도 심각한 의미가 있으므로 소홀히 하면 안된다.

3. 후로기(75세 이후~)

이 대의 건강목표는 ① 효과적인 활동과

독립적으로 살 수 있는 능력이 지속되는 것이 목표이다. 가능하면 양로원 같은 기관에 들어가는 것을 피하게 한다.

즉 혼자서 옷입고 대소변 후 처리를 하고, 씻고, 혼자 먹고 치울 수 있는 활동, 돈을 세고 간단한 셈을 할 수 있고, 아들의 생일, 제삿날을 기억할 수 있는 능력, 산책할 수 있고 노인정에도 가고 잔소리 할 수 있는 권위의 인정 등이다.

② 움직이지 않고 가만히 있는 것을 최소화 해야 한다. ③ 만성질환에서 오는 고통을 최소화 시킨다.

④ 회복가능이 없는 질병이 있을 때는 가능한 한 육체적, 정신적 괴로움을 덜어 주고 환자와 가족에게 정신적인 뒷받침을 제공해 준다.

이 때 가족 주치의와 해야 할 일들은

① 육개월에 한번쯤 병력과 행동양상에 대한 것과 전신진찰을 받는다.

② 영양에 대한 상담. 활동제한에 대한 상담을 한다.

③ 유행성독감(인플루엔자) 예방주사, 폐렴예방주사를 맞는다.

④ 주기적으로 치과 및 발 치료를 받는다.

⑤ 가능한대로 자기집에 남아 있으면서 사람들이 도와줄 수 있는 방법을 강구하고 가족관계와 죽음에 대한 준비를 한다.

건강관리라는 의미에서 보면 노인의 시기 특히 초로기에 건강할 때 적극적인 건강관리를 하는 것이 특히 중요하다.

<필자=고려의대 구로병원 가정의학과 교수>