



건강 상담실

문 : 68세된 노인입니다. 얼마전 건강관리협회에서 건강검사를 받았는데, 아무 이상이 없다는 결과를 받았습니다. 지금도 건강하다고 자부하지만, 앞으로 좀더 건강하게 살려면 어떤 주의를 해야하는지 알려 주시면 감사하겠습니다.

답 : 우리나라 노인 인구의 현황을 살펴보면 89년 11월 말 현재 우리나라 총인구는 4천2백52만명으로 추정되며 연령구조는 14세 이하 인구가 출산력 저하의 영향으로 줄어든 반면, 65세 이상의 노인 인구는 총인구의 3.8%인 약 155만명이고 2,000년에 가서는 총인구의 6.0%에 해당되는 약 300만명이 될 전망이어서 노인 인구의 건강관리에 대한 다각적 대책 마련이 시급한 실정이다.

1950년에는 60세 이상의 노령층이 인구 20명에 한명꼴이었으나 2050년에는 인구 7명에 한명 꼴이 될것으로 추산되며 60세 이상의 노인 인구중 약 34%가 3개월 이상 만성 질환을 앓고 있다는 보고가 있고 보면, 노인 건강 문제는 노인 복지 정책과 더불어 많은 연구와 관심이 요구되고 있다.

노인 인구의 급속한 성장 추세는 전세계적으로 의료, 위생, 영양상태의 발전으로 평균 수명이 크게 연장되고 고령화 추세를 보이고 있다.

'WHO'에서도 전염병의 감소에 따라 급속히 늘고 있는 성인병(노인병)의 예방과 조기발견, 합리적 대책강구를 위해서 국가수준의 보건사업의 하나로 단편적이고 의료의 계속성이 보장되지 못하는 건강관리 사업은 포괄적으로 적용, 새로이 수립되어야 한다고 강조하고 있다.

일반적으로 노인이 되면 신체 모든 장기가 위축되고 위장계통의 장애로 소화불량을 초래하고 철분 흡수를 저하시켜서 빈혈을 일으키고 호르몬과 타액이 감소해서 신진대사등이 감퇴되며 간장기능이 저하되어 지방 소화력이 약해진다.

또한 질병에 대한 저항력이 약해지며 장근육의 약화로 대사 기능이 저하된다.

이밖에도 치아 손실과 신장기능의 변화, 혈관 변화에 따른 질환이 오기 쉽다. 노년이 되면 기능 장애와 질병이 많이 오기 때문에 약물복용이 많아지는데, 지나친 약물복용은 혈액순환의 악화를 가속시키고 미각을 둔화시켜 식욕상실이 오므로 약물의 남용은 좋지 않다.

또한 노년이 되면 수분양이 감소하여 갈증이 오는데 수분을 충분히 섭취하여야 한다. 적당량의 수분을 섭취못하면 농축노와 결석 형성을 일으키며, 유독물질이 신장에서 충분히 걸러지지 않을 경우 유독물질이 혈관을 통해 뇌에 도달하여 각종 정신적 장애의 원인이 될 수 있다.

따라서 적당량의 수분을 반드시 섭취하도록 하여야 한다.

노인 인구층의 사회적 심리적 욕구를 살펴보면 오래 살고 싶다, 쾌적한 휴식과 체력 정력의 계속 유지, 사회활동의 계속 참여, 재산의 보유, 권위와 명예의 회복, 영광스런 삶의 마침, 자손의 번영을 들수 있는데 이러한 욕구들은 건강하여야만 이루어 질 수 있다.

근간에 머리가 희끗희끗한 노객들이 지팡이를 의지하고 산에 오르는 분들이 늘어나고 있는 것은 좋은 현상이기는 하지만 남이 하니 나도 한다는 식의 건강관리 보다는 예방차원의 건강관리가 바람직 하며 개개인의 심장이나 폐장 기능도 고려하지 않고 추운 날씨의 새벽에 조깅하다가 졸도한다든가, 살을 빼기 위해서 끼니를 굶다시피 하여 영양실조와 빈혈로 쓰러지는 따위는 올바른 건강관리가 못된다.

음식은 우유, 신선한 채소, 과일, 해초

류, 뼈째먹는 생선, 콩등이 바람직하며 동절기에는 일광욕도 중요하다.

정기적 검진으로 질병의 조기발견에 힘쓰며 편안한 마음으로 찬이 없는 식어도 감사히 맛있게 먹고 잘자고 적당한 운동을 하며 조그만 증세는 스스로 극복한다는 건강관리를 권장하고자 한다.

나아가서 노인계층 스스로 새로운 역할을 찾는 적극적인 생활태도, 즉 즐겁고 규칙적인 생활을 하며 정신적으로 근심, 노여움, 불만, 공포를 없애야 한다.

89년도에 우리 '한국건강관리협회' 서울특별시 지부에서는 서울 특별시와 공동으로 서울시에 거주하는 생활이 어려운 65세 이상 된 남녀 노인층 1만7천명의 건강 검사를 하였고 금년 90년도에도 1만 3백명을 목표로 건강검사를 진행중에 있으며 검사가 종료되면 앞으로 노인건강관리에 도움이 되는 많은 자료를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

(건협 서울지부부속의원장 이증범박사)

비즈니스 맨의 복장과 몸가짐

- 근무복장 및 용모기준
- 항상 면도를 깨끗이 하여 얼굴을 단정히 한다.
- Hair Style은 보편·전통적인 형이어야 하고 두발상태는 옆머리가 귀에 닿지 않고, 머리는 Y셔츠 깃에 닿지 않아야 하며, 항상 깨끗이 세발한 상태를 유지한다.
- 양복은 가급적 Single로 착용하되, 향

상 깨끗이 다려입고 화려한 색과 무늬를 피한다.

- Y셔츠는 화려한 색과 무늬를 피하며 백색(또는 백색 바탕에 가벼운 줄 무늬가 있는 정도)미색 및 옅은 청색으로 깨끗하게 착용한다.
- 구두는 흑색 또는 갈색의 보편적인 형으로 굽이 너무 높지 않아야 하며, 항상 깨끗이 유지한다.