

노년기의 건강관리

1. 정상적인 노화와 질병

가. 노화란 무엇인가?

노화란, 인간이면 그 누구도 피할 수 없는 현상이고 인간이 생물학적으로 점차 성숙해 가는 과정이라고 표현할 수 있다.

우리 몸은 나이가 들면 점차 온몸의 장기기능이 약해지고 조절 능력이 적어진다. 많은 사람들이 평소에는 이런 변화를 느끼지 못하다 힘든 일을 해보면 자신의 신체기능이 쇠퇴하고 있다는 것을 깨닫는다. 이 점은 사람마다 다르고 정도도 다양하다.

신체기능과 나이를 비교해 보면 사람들의 생물학적인 나이와 실제 나이가 일치하지 않는 경우가 많다. 같은 사람에게서도 각 신체 장기마다 노화하는 속도가 다르다. 한 예로 퇴행성 무릎 관절염으로 심한 고통을 당하고 있는 사람도 심장기능이나 시력 또는 청력은 젊은이 못지 않게 정정한 경우도 많다. 이와 같이 노화에 대한 개인의 반응은 모두 다른 점이 흥미롭다.

그러나 중요한 것은 노화는 질병을 일으키는 것은 아니라는 것이다.(물론 노화와 질병이 미묘하게, 때로는 복잡하게 연결되어 있더라도) 예전에는 나이가 들면 당연히 병에 걸리는 것으로 생각되었지만, 지금 알려진 바로는 다르다. 예를 들면 육식을 안하고 지방을 적게 먹는 사람들은 심혈관계 질병이 적다. 또 백내장은 태양



조 경 환
고려의대 가정의학과

광선에 직접 노출되는 사람에게서 많다. 결국 나이가 들면 고혈압이나 백내장이 누구에게나 생기는 것은 아니라는 뜻이다.



나. 생체 방어기전의 약화

노화란, 인간이면 그 누구도 피할 수 없는 현상이고 인간이 생물학적으로 점차 성숙해 가는 과정이라고 표현할 수 있다. 그러나 중요한 것은 노화는 질병을 일으키는 것은 아니라는 점이다.

나이가 들면 우리 몸의 평형 조절 기능이 손상된다. 우리 몸의 체온조절 기능도 젊을 때와 같지 않다. 노인들은 주위 온도변화에 쉽게 적응하지 못하기 때문에 추울 때는 저 체온에, 더울 때는 고 체온 상태에 빠지기 쉽다. 몸에 병이 걸렸을 때 노인들은 발열반응을 나타내지 못할 경우도 많다.

체액분포와 양도 젊은 사람에 비해 많이 감소된다. 물론 체내 체액 조절을 하는 호르몬이 감소한 것은 아니지만, 나이가 들면서 질병이나 스트레스에 반응하는 체액 조절능력은 소실된다. 다른 한편으로는 목마른 갈증을 느끼는 정도도 나이가 들면서 줄어든다. 피부와 점막은 세균감염에 대한 우리 몸의 일차적인 방어벽이나 나이가 들면 이런 피부 방어벽이 손상되어 세균감염이 잦아진다.

음식을 삼키는 것도 장애가 일어나 쉽게 사래들게 되고 이것은 나이든 사람에게 흔히 폐렴의 원인이 된다. 더욱이 호흡기 점막에는 점액과 더불어 섬모라는 작은 털이 있어서 점액에 부착한 세균을 배출하도록 조절되어 있는데 섬모의 기능이나 점액배출 능력이 나이가 들면 소실 또는 약화된다. 따라서 폐속에 깊숙히 침입한 세균 또는 염증을 배출하기에는 역부족이다. 폐의 변화로 모세기관지가 좁아지고 폐탄력성 또한 감소한다.

소화기계의 변화를 보면 위산 분비가 감소하고 장 수축능력이 변화되며 장내 계실이라는 파리같은 공간이 생기게 되어 위와 장에서 세균이 증식할 수 있는 기회를 점차 증가시킨다. 이것은 흔히 복통이나 복부 불편감의 증상으로 나타난다.

2. 노년기에 흔한 병

나이가 든 사람들에게 가서 흔히 발견할 수 있는 병들은 대개 만성질환이다. 그리고 이러한 만성질환들은 쉽게 치료되지 않는 것으로 알려져 있다. 심혈관계의

심혈관계의 동맥경화성 변화로 오는 고혈압, 협심증, 그리고 증풍 등이 대표적인 노인성질환이고 다발성 뇌경색에 의한 치매 등 정신능력의 감소가 노인들에게는 큰 걱정거리가 된다.

동맥경화성 변화로 오는 고혈압, 협심증 그리고 증풍 등이 대표적인 노인성질환이고 특히 뇌에 혈액공급이 원활하지 않아 다발성 뇌경색에 의한 치매 등 정신능력의 감소가 노인들에게는 큰 걱정거리가 된다.



대사성 질환으로는 당뇨병, 골다공증이 있고 백내장 등 시력장애 또는 균형 감각 손실로 인해 노인들은 쉽게 넘어지기 때문에 골절이 노인들이 주의해야 할 중요한 점이다. 그 이외 각종 암이 노년기에 발생되기 쉽고 흡연자들에게서는 만성 폐질환이 큰 건강문제로 대두된다.

3. 노년기 질병에 대한 대책

그렇다면 감소된 신체기능과 방어기전을 가진 노인들이 질병에 대비하여 어떤 대책을 세워야 하는가?

먼저 나이가 들면 개체차이가 확연히 드러난다는 점에 주목해야 한다. 30대 같은 50대도 있고, 50대 같은 30대도 있다. 즉 사람마다 늙는 정도도 다르고 약해진 신체기관도 다르다. 따라서 개개인에 적합한 건강관리가 필요하다.

둘째로, 노화에 영향을 미치는 주요한 요소로 어떤 것이 있는가를 알아보는 것도 필요하다. 지금까지 알려진 바로는 노화를 막기 위해서는 생활 습관이 매우 중요하다고 알려져 있다. 음주나 흡연을 하는지? 육체적 활동은 많은지? 영양섭취는 좋은지? 하는 점이 바로 그것이다. 흡연은 사람을 쉽게 늙게 한다. 육체적 활동이 많

거나 영양이 좋으면 보다 젊은 건강을 유지할 수 있다.

그러나 불행히도 대부분의 사람에게서 육체적 활동은 나이가 들면 점차 감소하게 되고 이런 점은 다시 체내 대사활동과 심혈관계기능을 위축시킨다. 또한 노



규칙적인
육체적 운동이
노화효과를
상쇄하는
가장 좋은
지름길이다.

화는 우리 몸에 꼭 필요한 산소 전달기전도 변화시키는데 흉벽을 뻣뻣하게 한다든지 폐내 혈류 흐름을 손상시킨다든지 심근 수축력이 약해진다. 이러한 이유로 70대 노인의 육체노동 능력이 20대 청년의 반에도 미치지 못하게 된다.

그렇지만 나이들어서도 운동하는 사람들의 육체적 능력은 젊은 사람 못지않게 오래 유지된다. 규칙적인 육체적 운동이 노화효과를 상쇄하는 가장 좋은 지름길이라는 것은 잘 알려져 있다. 규칙적인 운동은 혈중지질, 당분을 소모하며 산소 소모량 감소를 방지하고 근육에 힘을 붙여주고, 뼈를 튼튼하게 하고 건강에 대한 자신감을 북돋아주고 숙면을 돕는 효과를 가졌다.

운동이야말로 폭넓은 의미에서 건강을 유지시켜 주는 최선의 방법이다. 그렇다면 운동은 어느 정도 하여야 하는가? 대개 중장년층에서는 평소 특별히 운동을 하지않던 사람이라면 하루 30분 이상 걷는 것과 같은 양의 운동하면 된다.

여기에 더하여 신체기능을 최적의 상태로 유지하기 위해서 꼭 필요한 조치들은 무엇인가? 먼저 나쁜 생활습관을 고쳐나간다. 먼저 담배를 끊어야 하고, 체중을 정상범위에서 유지해야 하며, 술을 마시지 말아야 한다. 미국의 의학자인 브레슬로와 벨록의 연구에 따르면 아래와 같은 바람직한 생활습관 6~7가지를 지키면 3가지 이하로 지키는 경우보다 수명이 무려 11년이나 늘어나고 5가지를 지키는 사람보다 5년이 늘어난다고 한다. 건강한 삶의 비결은 다음과 같다.

1) 하루 7시간이상 잠을 잔다.

2) 아침식사는 반드시 한다.

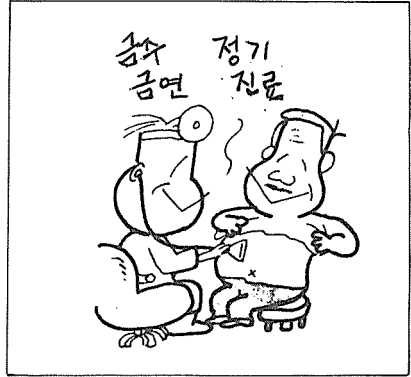
3) 규칙적으로 세끼의 식사를 하고 간식은 피한다.

4) 술을 끊는다.

5) 흡연을 하지 않는다.

6) 규칙적으로 운동을 한다.

7) 정상체중을 유지한다.



노년기에는
과도한
흡연과 음주는
중지해야 하며,
건강상태 및
각종 질병의
유무에 대한
정기적인
진료가
반드시 필요하다.

4. 노년기의 건강관리 지침

노년기에 들어서도 과도한 음주 또는 흡연을 하는 경우가 많다. 기왕 여기까지 왔으니 끊지 않겠다고 하는 경우가 많은데, 늦었지만 반드시 흡연과 과도한 음주는 중지하도록 하여야 한다.

그외 일반적인 검사로는 혈압측정, 치아검사, 혈당검사, 갑상선 검사, 청력 및 시력검사, 영양상태, 골다공증 정도의 판별, 육체적 활동여부 등을 관찰하고 특히 이전에 질병을 가지고 있었거나 특정질환의 발병위험이 높은 사람들은 자궁경부암 검사, 위암·대장암·간 검사, 당뇨검사, 협심증 등 심장검사, 결핵검사 등을 시행해 볼 필요가 있고 이상소견이 발견되면 의사의 정기적인 진료가 필요하다.

노인들은 될 수 있으면 독감 예방접종을 하고 당뇨가 있거나, 혈압이 높거나, HDL 콜레스테롤이 낮거나, 또는 LDL 콜레스테롤이 높거나 하는 경우, 흡시 비만한 경우는 특별히 본인이 주의하여야 한다. 또한 대개 65세 이상 여성의 25%가 척추 압박골절을 가지고 있다는 보고를 고려해 볼 때 골다공증에 의한 골절이 노인 층에서는 심각하다는 것을 알 수 있다. 따라서 골다공증의 위험이 높은 사람들은 호르몬 치료를 받아야 한다. 24