



이 선 자
서울대학교 보건대학원 교수

고독한 노후가 아닌 생산적 노후가 되기 위한 노인 건강관리

이제 우리나라도 평균수명 80세를 바라보는 시대가 되었다. 앞으로의 노인문제는 85세 이상 초고령 노인의 증가에 대비하여 노인의 소득보장문제와 의료보장 문제의 대책이 필요하다.

초고령 노인이 될 때까지 장수할 경우 의식주 문제를 해결하는 경제적 부양문제가 가장 중요하다. 노후생활 자금을 본인 스스로 해결할 수 있을 정도로 경제적 자립이 가능하거나, 가족 중 자녀가 부모를 모실 수 있을 정도로 가족 부양기능이 충분하거나, 국가나 사회가 제도적으로 노인문제에 대비하여, 노후의 소득보장을 위한 노후연금제도가 기초생활 보장수준을 넘어 중산층 평균 국민소득수준의 생활보장이 가능한 수준까지 연금지급이 누구나 보장된다면 노후생활은 행복해 질 수 있을 것이다. 노후의 소득보장 문제는 노인본인, 가족, 사회가 공동으로 책임이 있다고 할 수 있다.

노인은 나이가 많다는 이유로 사회가 제도적으로 정한 정년제도에 의해 본인의사와 관계없이 직장에서 퇴직을 당해야 하고, 퇴직 이후부터 소득이 없게 되면서 젊어서 저축한 재산이 초고령 노인이

될 때쯤이면 거의 고갈상태가 되어 가난에 빠지게 된다. 노인의 빈곤문제는 고령노인의 증가에 비례하여 사회적 부담으로 대두되어 노령연금제도가 사회적 이슈가 되고, 노인의 소득보장문제는 노인의 의료보장 문제와도 긴밀한 관계에 있게 된다. 빈곤의 악순환은 단순히 의식주 문제에 국한되지 않기 때문이다.

가난은 내핍생활을 강요하고, 내핍생활은 생존을 위태롭게 할 뿐만 아니라 동시에 건강상태에 적신호를 보내게 되기 때문이다.

노인의 건강관리 대책은 단순한 질병관리 차원을 넘어서 포괄적 관점에서 살펴보아야 한다. 소아나 청장년 시기에 발병한 질환은 치료가 가능한 경우가 대부분이다. 신체적으로 회복력이 있어서 완치가 되어 건강을 되찾을 수 있게 된다.

그러나 노인이 되어서 흔히 발병하는 노인성 질환들은 그 특징이 만성 퇴행성 질환으로서 노화라는 생리적 기능의 퇴화로 인하여 40세 이후에 서서히 진전되어 오다가 진단을 받을 시기에는 이미 상태가 질병으로부터 회복을 기대하여 완치시키기에 는 늦은 시점에 있게 된다.

노인들에게 많이 발병하는 고지혈증, 고혈압, 심장질환, 뇌졸중, 당뇨병, 관절염, 치매, 녹내장, 암 등의 질환은 진단을 받을 시기에는 이미 완전 치유의 기대보다는 질병이 더 악화되지 않도록 하는 2차 예방적 조치와 장기적이고 지속적인 조절이 필요한 포괄적 사후관리 대책이 필요한 경우가 대부분이다. 즉 노인병은 급성질환으로 단기간 입원치료로 건강이 회복되기도는 만성으로 장기적으로 요양을 겸한 관리가 중요한 것이다.

일반적으로 건강관리는 일생을 통해서 자신이 스스로 하는 자기건강관리가 가장 중요하다. 노인건강관리라고 하여 노인이 된 이후부터 노인에 맞는 맞춤형의 만병통치 개념의 특효성 건강관리 방법은 없다. 그러나 60세 이후 노인이 되어 건강상태에 이상을 발견하고 난 후, 건강의 중요성을 깨달은 이후에라도 늦었다고 포기하지 말고 적절한 조치와 꾸준한 계속관리는 매우 중요하다. 나이가 들어가면서 신체적 기능퇴화가 진행되고 이것은 불가역적 현상이나, 이러한 노화과정의 변화에 영향을 주는 요인에 대해서는 여러 가지 학설이 있다.

예를 들면 비만인 사람인 경우에 고지혈증 위험이 높고, 고지혈증은 동맥경화를 거쳐서 고혈압으로 진행될 위험이 높고, 다시 고혈압은 심장질환으로 심근경색이나 관상동맥 질환으로 진행될 위험이 높다.

이 경우에 비만은 저지방 식이요법과, 운동으로 체중조절을 하면 예방가능성이 높아지게 된다. 또한, 칼슘 섭취와 운동은 골다공증 예방에 효과가 있고, 백내장·녹내장의 조기발견과 치료는 실명을 예방할 수 있으며, 과도한 햇볕에 노출은 피부암을 유발하나 적당한 경우는 신체활력 증가에 유익하다는 사실이 알려지면서 노화예방 및 건강의 유지와

증진을 위한 예방적 보건관리가 중요하다는 인식이 확산되고 있다.

이러한 예방보건관리는 생활 습관화하여 기초적인 건강수칙을 평생건강관리 차원에서 적극적으로 생활화하는 것이 바람직하다.

식습관, 운동, 음주, 흡연, 청결, 편안한 마음을 다스리는 스트레스 관리, 대인관계 기술과 취미생활이나 봉사활동 등으로 여가시간 관리 및 사회참여 기회 확대로 고독한 노후가 아닌 생산적 노후가 되도록 하는 것이 중요하다. 노인 본인의 생활습관과 관련된 것으로 자신의 노력이나 준비도 필요하지만 가족이나, 사회, 특히 종교집단, 사회복지단체, 각종 시민단체 보건의료기관 등에서도 노인대상 프로그램을 개발하여, 청소년이나 노인이 함께 참여하여, 상호협력관계가 형성되도록 해야 한다.

노인건강관리에서 일차적 예방보건관리가 본인 스스로 노력하는 것이 중요하다면, 2차적 예방관리는 보건의료서비스 제공기관에서 각종 노인성 질환의 조기발견을 위한 정기검진사업과, 치료 및 장기요양관리 프로그램을 제공하는 것이다.

정기검진 사업에서 고혈압을 발견하여 적절한 조치를 취하며 고혈압으로 인한 뇌졸중 예방이 가능하고, 조기 암진단은 생존율을 높이게 된다. 따라서 노인대상 정기검진사업은 매우 중요한 것이다. 또한 정기 검진사업과 함께 예방 접종 사업도 중요하며, 동시에 개인별 건강상담도 노인에게는 매우 중요하다.

특히, 최근에는 건강식품의 선별과 약물의 오남용, 혹은 과다복용 등과 관련된 상담이 더욱 필요하다. PPFK