

나이를 먹으면

나이를 먹으면 몸도 변한다. 나이로 변하는 것 중에는 눈에 띄게 명백하게 변하는 것도 있고, 별로 눈에 띄지 않는 변화도 있다.

실제 나이보다 생리적 나이가 젊은 사람은 나이 들을 편안하게 받아들이고 계속해서 활동적으로 살아가는데 반해 골다공증이나 골관절염 때문에 서서히 활력을 잃으면서 늙어가는 사람도 있다. 균형 잡힌 영양섭취, 규칙적인 운동, 긍정적인 태도가 나이와 관련된 여러 가지 변화의 시작을 지연시킬 수 있고, 진행을 늦출 수 있다.



홍명호 가정의학과 의사

☆ 나이와 관련된 여러 가지 변화

근육의 변화 : 나이를 먹으면 근육이 쭈그러지고 없어지는데, 이것은 자연의 섭리이다. 운동을 하지 않고 빈둥빈둥 나이를 먹으면 근육상실 과정이 무척 빨리 진행된다. 근육섬유의 숫자와 크기 역시 감소한다.

힘줄의 변화 : 힘줄은 근육이 뼈에 연결되는 코드 모양의 조직인데, 나이를 먹으면 힘줄의 수분함량이 감소해서 탄력이 떨어지고, 굳어서 스트레스를 견디어 내는 능력이 감소한다.

약력의 감퇴 : 나이를 먹으면 손의 힘이 약해져 병뚜껑을 돌려서 열거나 열쇠를 돌리는데 어려움을 겪기도 한다.

심장 근육의 노쇠 : 심장이 피를 온몸으로 순환시키는 능력이 떨어져서 쉽게 피곤해지고 회복하는데 시간이 오래 걸린다.

신체 대사율의 저하 : 음식을 먹어서 에너지로 바꾸는 대사가 느려져서 비만을 초래하고 혈액 내 나쁜 콜레스테롤 (LDL Cholesterol)치가 상승한다.

뼈의 변화 : 뼈에 새겨서 잊지 않겠다는 맹세처럼 뼈가 우리 몸에서 제일 변하지 않는 구조물이라고 오해를 할 수도 있지만, 뼈는 우리가 사는 일생동안 끊임없이 흡수되고 생성되는 구조 변경 과정을 통하여 지속적으로 변한다. 나이를 먹으면 뼈의 흡수와 생성의 균형이 변해서 골 조직의 상실을 초래하게 된다. 뼈에서 무기질의 함량도 감소해서 뼈가 덜 단단하고 쉽게 깨지기도 한다. 골량이 상실되어 골다공증이 찾아오게 되고, 척추에 압박골절이 오며, 심하면 골사등이 되기도 한다. 나이 먹은 노인들의 넓적다리 골절의 대부분이 골다공증 때문에 발생한다.

연골의 변화 : 뼈와 뼈 사이에 쿠션을 제공하는 연골은 수분의 함량이 적어지고, 스트레스에 민감하게 변한다. 연골에 퇴행성 변화가 오면 관절염이 발생한다.

인대 : 뼈와 뼈 사이에 연결되어 있는 결합조직의 탄력성과 유연성이 감소하게 된다.

관절 : 나이가 들면 힘줄과 인대가 변해서 관절의 운동이 점점 더 제한되고 유연성이 감소한다. 뼈에 쿠션작용을 하는 연골을 일생동안 사용하여 닳고 마모되면 관절에 염증이 오고 관절염이 온다.

근 골격계의 변화는 그저 나이를 먹어서 오는 변화보다 잘못 사용하거나 사용을 하지 않아서 오는 경우가 더 많다. 나이 50세가 지나면 규칙적으로 운동하는 사람들이 감소하여 근 골격계의 노화가 촉진된다고 할 수 있다.

스트레칭을 하면 관절의 유연성을 유지하는데 아주 좋다. 중량운동(weight training)을 하면 근육량과 근력을 증가시킬 수 있고, 하루 일과를 크게 지지 않고 수행할 수 있다. 중등도 정도의 신체활동(운동)을 하면 고혈압 발생과 심장병 발생의 위험을 감소시킬 수 있고, 심지어는 몇 가지 악성 암의 발생 위험도 감소시킬 수 있다.

규칙적인 운동을 장기간 하면 근육량의 상실을 늦출 수 있고, 나이 들어서 축적되는 체지방의 증가를 예방하는 효과도 있다. 운동은 산소공급과 사용을 효율적으로 하는 신체의 능력을 유지하게 한다. 하루 30분의 중등도 운동으로 건강의 효과를 얻을 수 있으므로 나이가 들수록 운동은 꼭 해야 한다. 운동을 강하게 해야 할 필요는 없다. 걷기 운동, 스포츠 댄스, 수영, 자전거 타기 등이 좋은 운동이다. 한번에 30분을 할 필요도 없다. 아침에 15분 저녁에 15분씩 나누어서 운동해도 좋다. 그러나 운동을 시작하기 전에 꼭 의사를 만나서 상의를 하기 바란다.



☆ 나이에 적응하기

사람은 '인(人)'자 모양처럼 서로 의지해서 살아가는 것이라고 하듯이, 사람들은 서로 밀접해 지기를 바라는 듯하다. 대개의 사람들은 나이를 먹을수록 계속적으로 활동적이고 만족한 성생활을 할 수 있기를 원한다. 그러나 어찌랴, 나이를 먹으면 모든 것이 변하는 것을...

나이를 먹으면서 남성·여성 모두 신체적인 변화가 오기 마련이다. 이러한 변화는 흔히 성생활을 영위할 수 있는 능력에도 영향을 끼친다.

어떤 여성은 나이를 먹어도 성을 즐기는 경우도 있는데, 폐경기나 자궁적출수술 이후에는 원하지 않는 임신을 더 이상 걱정할 필요가 없기 때문에 자유롭게 여유롭게 성을 즐길 수 있다는 것이다.

어떤 여성은 머리가 좀 세었다고, 주름이 좀 잡혔다고 자기의 매력이 떨어졌다고 생각하지 않는다. 그러나 많은 여성들은 젊게 보이고 아기를 임신할 수 있어야만 좀 더 여성스럽다고 믿고 있는 것이 사실이다.

그래서 나이와 상관없이 여성들은 보다 젊게 보이려고 노력한다. 어쨌거나 나이가 들어 갱년기가 지나면 여러 가지 이유 때문에 젊었을 때 보다는 성을 즐기지 못할 수도 있다.

여성들은 남성을 받아들이는 질(膣)의 변화를 의식하기도 한다. 나이를 먹을수록 질이 좁아지고 짧아지고, 질벽(腔壁)은 얇아지고 탄력성이 감소한다. 그렇다고 이러한 변화가 성을 즐길 수 없다는 의미는 아니지만, 대부분의 여성에서 질의 분비물이 감소하여 윤활성이 떨어져서 성적 쾌감에 영향을 줄 수 있다.

남자는 나이를 먹을수록 성행위가 가능할 수 있을 정도로 발기를 유지하는 능력을 상실하는 발기유지 불능 상태가 점점 더 많아진다.

대개 65세쯤 되면 네, 다섯 명중 한 명은 성행위를 네 번쯤 하려고 하면, 네 번 중에 한번은 발기가 충분히 되지 않아서 좌절감을 느낄 수 있다. 특히, 심장병, 당뇨병, 고혈압이 있는 남성들에게서 병 그 자체 때문에, 또는 병을

■ 계절건강 | 나이를 먹으면

치료하는 약물 때문에 이러한 낭패를 경험할 수 있다.

발기 하는데 오랜 시간이 걸리고, 발기가 되더라도 크거나 발기의 정도가 젊었을 때와 같지 못하다. 사정을 해도 양이 적고, 사정 후 발기의 소실이 좀 더 빨리 진행된다. 다시 발기 되려면 시간이 오래 걸려 좌절하기 쉽다. 발기에 이르기 위한 전희의 시간이 오래 필요하기도 하다.

병이 있거나 병을 치료하기 위하여 복용하는 약 때문에 성 능력에 영향을 받는 경우도 꽤 있다. 그러나 아주 심한 건강상 문제가 있다고 하더라도 만족한 성생활을 포기할 필요는 없다.

관절염 : 관절염에 의한 관절의 통증이 있으면 성적 접촉이 불편할 수 있다. 요즘은 인공 관절 대치수술을 하거나 적절한 관절염약을 복용하면 이러한 통증을 해결할 수 있다. 그리고 운동, 휴식, 뜨끈한 목욕, 성행위를 할 때 자기에게 알맞은 체위나 시간을 잘 조절하면 많은 도움이 된다.



만성 통증 : 나이를 먹으면 관절염, 대상 포진, 혈액순환이 잘 안 되거나 혈관 문제 때문에 뼈가 쭈시고 근육통이 간헐적으로 재발할 수 있다. 이렇게 관절이나 뼈마디, 근육이 당기고 아프면 잠을 설치거나 불면증이 올 수도 있고, 우울증·고립감·외로움 등을 느끼며, 움직이기 어려워 질 수도 있다. 이런 상황에서는 같은 나이 대의 모임에서 친밀한 관계를 맺는데 굉장히 심각한 장애가 된다. 이런 고약한 만성 통증은 정상적으로 나이가 들어 겪게 되는 변화의 일부분이라고 생각할 필요는 없으며, 이러한 통증은 잘 치료 할 수 있다.

당뇨병 : 당뇨병이 있다고 성생활에 문제가 있어야 되는 것은 아니지만 당뇨병은 발기불능을 일으킬 수 있는 몇 안 되는 질환 중에 하나임은 틀림없다. 그러나 대부분의 경우, 치료가 가능하므로 의사와 밀접한 상의를 하면 해결할 수 있다.

심장병 : 동맥혈관 내강이 좁아지고 딱딱해지는 동맥 경화증은 남자 성기 혈관에 혈류가 자유롭게 흐르는 것을

방해하며 발기에 문제를 발생시키므로 고혈압, 당뇨병이 있을 때는 치료를 정성들여서 해야 한다. 한번 협심증이나 심근경색증 같은 심장병 발작을 앓은 사람은 성생활이 심장병을 재발시킬까 해서 겁을 내는 경우가 많지만, 성생활을 한다고 심장병이 재발하는 경우는 아주 드물다. 심장병 발작 후 3주내지 6주가 경과하면 성생활을 영위해도 안전한 것이 보통이다. 따라서 의사와 상의해서 의사의 권고를 따르고 의사의 허락이 있다면 괜찮다.

요실금 : 특히 여성의 경우, 나이를 먹으면 방광 조절이 잘 안되고 오줌이 몸 밖으로 새어 나오는 경우가 많아진다. 운동할 때, 웃을 때, 기침하거나, 재채기할 때, 물건을 들어 올릴 때 오줌이 나오는 경우가 많아서 요즘은 요실금에 대비하는 어른용 기저귀를 판매하고 있다. 성행위 때 배에 힘을 주면 오줌을 참지 못하여 성생활을 기피하는 사람도 있다. 요실금은 별다른 어려움 없이 치료가 가능하다는 것을 명심할 것.

뇌졸중 : 뇌졸중 때문에 성 능력에 손상을 입는 경우는 아주 희귀하지만, 발기에 문제가 생길 수는 있다. 성생활을 한다고 뇌졸중이 재발하는 경우는 매우 드물다. 뇌졸중 후유증으로 마비가 왔다면 체위조절을 하거나 의료 보조도구를 사용하면 성생활을 계속하는데 도움이 된다.

자궁 적출수술 : 자궁을 떼어내도 성기능에 지장을 받는 것은 아니다. 자궁을 제거했다고 성을 즐길 능력을 제거한 것이 아니라는 것을 명심할 것. 남자도 여성이 자궁 절제수술을 받았다고 덜 여성적이라고 느낄 필요가 없으며, 수술 후에는 부부가 함께 의사와 상담을 하는 것이 좋다.

유방 절제수술 : 유방 절제술은 여성의 유방 일부분 또는 전체를 제거하는 수술인데, 유방절제술을 했다고 성에 대한 반응능력이 없어지는 것은 아니지만, 수술 후 성욕을 잃을 수 있다. 동병상련이라 이미 유방 수술을 받은 사람들과 대화를 나누어 보면 도움이 될 수 있고, 근래에는 유방 성형 재

건술이 발달하여 충분히 의사와 상의해 볼 필요가 있다.

남성들도 간혹 유방암에 걸릴 수 있는데, 그런 경우에는 과도한 여성호르몬 때문에 성욕이 현저하게 감소할 수 있다.

전립선 절제수술 : 전립선 비대나 전립선암을 치료하기 위하여 남성의 전립선의 일부 또는 전체를 제거하는 수술을 할 수 있는데, 수술 후 소변 조절을 못하여 요실금이 발생하거나 발기가 불가능하게 될 수도 있다. 전립선을 제거하는 수술을 할 때 남성의 성기로 가는 신경을 보존해 놓으면 발기가 가능하다. 전립선 수술을 받을 때 수술 전에 의사와 상세하게 상의하여 수술 후 성생활을 영위할 수 있는지의 여부를 확인해야 한다.

약제들 : 혈압조절약, 항히스타민제, 항우울제, 신경안정제, 식욕억제제, 당뇨병약, 소화성궤양치료제 일부의 약제들이 발기에 지장을 주거나 사정을 어렵게 할 수 있다. 이들 약제 중에는 여성의 성욕을 감소시킬 수도 있다. 의사와 충분히 상의하여 이러한 부작용이 없는 다른 약을 처방하게 한다.

술 : 과음을 하면 성욕을 일으키는데 도움이 될지는 몰라도 나이 든 남성의 발기를 일으키는 데에는 문제만 일으킨다. 여성에게는 오르가즘을 지연시키는 경우가 많다.

☆☆ 안전한 성생활, 걱정하기엔 너무 늦었나?

안전한 성생활을 해야 하는 것은 나이와 상관없다. 여성이 갱년기에 이를 즈음이면 생리가 불규칙하게 되는 것이 보통이지만, 생리가 불규칙해도 임신할 가능성은 여전하다. 12개월 동안 생리가 없어야 임신이 안 되는 폐경기라는 점을 명심할 것이다.

나이 먹었다고 성 매개 질환에 안 걸리는 것도 아니다. 젊은이들은 임질, 매독, 클라미디아, 성기 헤르페스, B형 간염, 성기 사마귀(인유두종바이러스 감염), 트리코모나스 감염의 위험이 많은 것은 사실이지만, 나이 먹은 사람도 활발한 성생활을 하는 사람이면 이런 질환에 감염될 위험에서 제외되는 것은 아니다.

에이즈(AIDS)를 일으키는 후천성면역결핍성바이러스

(HIV)감염도 마찬가지로 외국에서는 노인층에 감염이 점점 더 많아지고 있다. 미국의 경우, 에이즈로 진단된 사람 10명 중의 한명은 50세 이후의 사람이라는 통계가 있다. 나이 든 사람이라도 한 사람 이상의 상대와 접촉하거나 이혼하고 나서, 또는 배우자와 사별하고 나서 새로운 상대와 콘돔 같은 보호장비를 사용하지 않고 무방비 접촉을 하면 에이즈 바이러스 감염으로부터 자유로울 수 없다.

★ 노인의 성생활, 기분은?

성은 정신과 신체의 미묘한 균형으로 이루어진다. 어떻게 느끼느냐에 따라서 무엇을 할 수 있느냐가 좌우 된다. 나이가 들수록 발기가 안 될까 두려워지는데, 이를 지나치게 의식하다 보면 발기가 안 되게끔 하는 스트레스가 될 수 있다. 여성이 자신의 나이와 신체의 변화, 외모에 대하여 자꾸 걱정을 하면 상대방에서 여성의 매력을 발견하지 못하게 된다. 나이 먹은 사람들은 다른 사람들이 갖고 있는 일상생활에서 오는 스트레스에 더하여, 나이를 먹었다는 자각지심, 질병, 은퇴 그리고 다른 생활습관의 변화들까지도 겪기 때문에 성생활에 부정적인 상태가 되기 십상이다. 그러나 스스로 자책하면 안 된다.

그리고 활발한 성생활이라 해도 반드시 성기결합이 이루어져야 하는 것이 아니라는 사실을 알아야 한다. 염두에 두어야 할 것은 상대

방을 배려하고 무엇을 원하는지 무엇이 필요한지에 집중하여 시간을 들어서 서로 직면하고 있는 변화를 충분히 이해하는 것이 중요하다.

활발한 성생활을 계속하려면 운동, 좋은 음식, 충분한 수분 섭취 그리고 금연, 금주가 필수이며 스트레스를 줄이도록 노력하고, 단골의사를 주기적으로 만나 건강을 체크하고 인생을 긍정적으로 살아야 한다. 6

