

2013년 새해맞이 우리가족 연령대별 건강계획 세우기

새해를 맞아 흔히 세우는 계획의 주제는 무엇이 있을까? 저축, 금연, 여행, 자격증, 학습 등 그 종류도 다양하다. 하지만 이런 많은 계획을 세우기에 앞서 꼭 챙겨야 할 것이 있다. 바로 모든 계획의 밑바탕이 되는 '건강 계획'이다. 성장기인 10대부터 청장년층을 넘어 노년기까지, 우리가족의 연령대별 건강계획을 세워보자.

10대. 건강습관 들이기

영유아기에는 아이의 동작 하나하나, 울음소리 하나하나에 밤새 잠 못 들던 부모들도 10대가 되어서 쑥쑥 커가면 건강관리에 소홀하기 쉽다. 하지만 10대는 신체적으로나 정신적으로 가장 많은 변화가 일어나는 시기다. 바로 평생 건강의 기초가 다져지는 시기. 이때 가장 중요한 것은 좋은 영양 섭취와 신체활동 등 건강한 생활습관을 몸에 배게 하는 것이다. 학업으로 인한 스트레스, 패스트푸드와 불규칙한 식습관으로 인한 비만, 잘못된 자세로 비롯되는 척추 변형 등 10대에 주로 나타나는 질병도 적지 않다. 스트레스는 검사를 통해 쉽게 알 수 있는데, 반응 정도가 심하면 각종 질병을 불러올 수 있다. 운동부족으로 인한 비만은 10대에서부터 성인병으로 이어질 수 있다. 바르지 않은 자세로 오래 공부하거나 컴퓨터 사용이 많아지면 서 나타나는 허리 통증도 유심히 살펴야 한다.

20~30대. 과식, 과음, 과신은 금물. 생활습관병 예방

사람의 몸은 20대·중반이면 성장이 멈춘다. 반대로 말하면 몸이 노화되기 시작한다는 의미다. 대학이나 직장생활을 시작하면서 불규칙한 식생활과 운동부족으로 체지방이 증가하고, 술, 담배가 늘고, 한편으로는 스트레스도 쌓이는 시기다. 그래도 '젊음'에 취해 몸이 축난다는 사실을 자각하지 못하는 경우가 많다. 20~30대에 주로 질병이 생기는 곳은 위와 간이다. 급변하는 상황에서 생기는 스트레스와 음주, 흡연, 자극적 음식, 불규칙한 식사 등 모두 궤양

을 불러올 수 있는 환경이다. 그래서 20~30대에는 생활습관병 예방을 위한 건강검진과 비만 관리를 권한다. 여성은 유방암과 자궁암 검사도 챙겨야 할 시기다. 20~30대에는 결혼도 하고 출산, 육아 과정에서 아이를 챙기는데 신경 쓰지만, 아이의 건강은 엄마와 아빠의 건강한 몸에서 시작된다는 점을 잊지 말아야 한다.

40~50대. '생애전환기' 건강검진은 필수

몸이 예전 같지 않음을 느낀다. 하지만 사회와 직장에서 한창 바쁘게 일할 때인 만큼 교제도 많아지고, 귀가도 늦어진다. 40대는 눈, 치아, 성기능 등 신체 노화가 시나브로 진행되면서 본격적으로 몸을 생각하며 운동도 시작해야 하는 시기다. 알코올 분해 능력도 떨어지기 때문에 주량도 줄여야 한다. 40대부터 '운동', '절제'와 함께 건강을 위해 따로 챙겨야 하는 것이 폐암과 대장암, 위암 등 각종 암에 대비하는 것이다. 이 가운데 폐암은 남성에게 많이 발견되는데, 치료가 어렵고 사망률이 높기 때문에 미리미리 검사해야 한다. 어느 세대에서나 비만이 위험하지만 특히 중년기의 비만은 건강의 적신호다. 운동부족과 잦은 회식으로 혈관과 내장에도 지방이 쌓이고, 체력이 급격하게 떨어지면서 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 생활습관병과 심장질환의 발병률도 높아진다. 그래서 40대 이상이라면 1년에 한 번씩 건강검진을 받아야 한다. 국민건강보험공단에서 만 40세를 대상으로 하는 생애전환기건강진단은 꼭 챙겨야 한다. 여성은 자궁경부암과 유방암 검사와 함께 폐경기 전후 골다공증의 예방 및 조기치료를 위한 골밀도 검사를 받아야 한다. 골다공증은 폐경, 임신, 수유 등으로 칼슘을 대량 소비하거나, 마르거나 운동 부족으로 근육이 발달하지 않으면 잘 발생한다.

60대 이상 노년. 정기적인 관리로 건강한 삶을

60세가 넘어가면 신체적 정신적 노화가 본격적으로 진행된다. 근육량이 줄어들면서 상대적으로 체지방 비율이 높아지고, 치매, 관절염 등 퇴행성 질환에 대한 위험에도 노출된다. 그래서 건강을 위한 운동은 필수다. 운동은 노화가 진행되며 나타나는 갖가지 신체 이상을 예방하고 늦춰주는 가장 좋은 처방이다. 1주일에 3회 이상, 한 번 운동할 때 30분 이상 땀이 맺힐 정도로 하는 것이 좋다. 무리한 근력 운동보다는 빨리 걷기처럼 유산소 운동이 효과적이다. 통계적으로 65세 이상 고령 인구 중 30% 이상이 2가지 이상의 질병을 앓는다. 그래서 1년에 한 번씩의 정기검사는 필수다. 건강검진 결과에서 경계 고혈압, 혹은 당뇨 의심, 비만, 고지혈증 등의 뇌졸중 위험인자가 발견되면 바로 추가 검사를 통해 혈관의 이상 유무를 확인해야 한다. 검사는 머리 MRI, 뇌혈류 검사 등이 대표적인데 통증 없이 시행하는 검사로 정확도가 상당히 높다. 노년기 스트레스 관리도 중요하다. 가급적 바깥 출입활동을 왕성하게 하는 것이 좋으며, 사회기관에서 운영하는 문화교육프로그램에도 적극 참여하자. 그리고 심혈관계 질환이나 당뇨병, 호흡기 질환 등의 만성질환자나 65세 이상 고령자의 경우에는 9~10월경 독감예방접종을 받는 것이 좋다.

