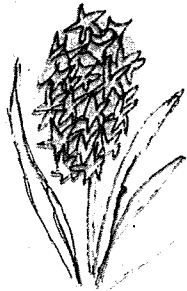


중년기의 건강



全炳勳

중앙의대 보건학교수·의학

인간의 일생은 소아기(小兒期)를 거쳐 사춘기(思春期)에 도달하면 심신이 성숙해져서 모든 면에서 완성되는 청년기에 들어간다.

이 청년기를 지나면 일생의 꽃이 피는 이른바 장년기(壯年期)를 맞는 것이다. 이 장년기에 있어서는 심신이 성숙되고 사회생활에 있어서도 지도적인 위치에 있을 뿐 아니라 자기가 종사하는 업무나 직업에 몰두하고 있는 시기이다. 일생의 황금기라고도 하는 이 시기의 건강문

제는 남녀간에 다르다 할지라도 가정적으로나 사회적으로도 큰 의의를 지니고 있다. 학자에 따라서는 인생의 구분을 달리하는 사람도 있으나 대체로 40~60세를 인간의 성숙기라 할 수 있다. 이 시기에는 피하지방이 증가해서 비만해지며 동시에 혈관이나 기타 신체조직의 경화와 변성이 시작되며 시력도 떨어지기 시작한다. 다시말해서 조직기능이나 전신기능이 노화를 시작한다고 볼 수 있다. 이러한 생리기능의 감퇴 경향에 비해서 정신기능은 더 완속해지며 통찰력이나 종합력 같은 것은 더 예민하게 되며, 마음의 안정은 갖게 되고 성격을 완만해진다.

이러한 시기에 흔히 볼수있는 질병은 청년기의 그것과 비교해서 몇 가지 특징을 찾아볼 수 있다. 즉 병인이 내인성(內因性)이며 직접원인이 불명할때가 많고 여러가지 병인이 겹쳐 있을 때가 허다하다. 또 병상(病狀)이 현저하게 나타나지 않아서 발견되는 것이 늦고, 따라서 경과가 만성적인 것이 특징이라 하겠다. 특히 여자일 경우 50세를 전후로 갱년기타하며 폐경(閉經)이 오고 이때 여성 호르몬의 분비가 변조(變調)를 일으켜서 여러가지 신체적인 장애현상이 나타나기 쉽다. 이런 경우 갱년기장애라 부른다.

남녀를 막론하고 40~50세대에 주의해야 할 주요 질환으로 뇌혈관 질환, 만성중양, 심장질환 등이 있다. 뇌혈관질환으로 많은것은 뇌의 혈관이 파열되어 뇌출혈이 되거나, 뇌



혈관이 막혀 뇌에 영양공급이 안되어서 생기는 것이 대부분이며 전자는 고혈압에서 후자는 동맥경화증이 주요원인이 된다. 장년기 이후에 오는 이러한 질환은 다같이 혈관의 노쇠화(老衰化)가 주원인이라 하겠다.

이러한 혈관손상에서 오는 질환의 근본대책은 혈관의 노화를 방지하는데 있고 혈관의 노화방지는 식생활면에 있어서 지방질과 식염의 과잉섭취를 피하는것이 효과적이라고 한다. 그외에도 주거생활에 있어서는 한냉자극(寒冷刺戟)을 피하는 것이 좋다. 따라서 정기적인 혈압측정 등으로 이상유무를 조기발견하는것은 바람직한 일이다.

악성농양 즉 암성질환에 관해서는 세계적으로 많은 의학자들이 연구를 거듭하고 있으나 아직도 그 본질의 구명은 안되고 있으며 그 예방대책도 수립된바 없으나 예를들어 폐암은 담배와 유관(有關)하다는 논의가 많으니 피하는것이 좋고 동양인에게 소화기계의 위암이나 간암이 많은것으로 미루워 너무 뜨거운 음식, 자극성이 심한 음식, 그리고 과식은 삼가 하는것이 바람직 하다.

심장질환중 동맥경화성 고혈압성 질환은 구미각국에 비해 적은 편이나, 식사와 관련이 있는것은 사실이

니 어느 정도는 피할수 있는 것이다.

이상말한바와 같은 3대 성인병(成人病)은 몇가지 열거한 원인외에 과격한 스트레스 작인(作因)이 중요한 유인(誘因)이 될수 있는 것이다.

스트레스작인(作因)으로 생각할수 있는 혹한(酷寒), 혹서(酷署), 영양의 불균형, 격심한 근육노동 외에 정서의 급격한 변화등도 모두 강한 스트레스작인이 된다. 특히 사회의 지도자적 지위에 있거나 기업체의 간부급에 속해 있는 중년층 사람들 가운데 관상동맥(冠狀動脈)의 장해로 건강을 잃는수가 많은데 그원인이 가족의 불행, 불화, 파산 등 심한 정신적 스트레스 일때가 많다. 이러한 스트레스를 피하는 길은 격무를 피하고, 식사를 적절하게 유지하며 항상 마음의 평안을 도모하도록 노력하며 매일 8시간의 수면으로 휴식을 꼭 취하는것이 필요하다. 그외에도 적당한 리크리에이션으로 신체적인 운동을 겸한 휴양이 특히 정신운동이 심한 중년인사에게 절실히 요청된다.

휴양을 목적으로 하는 리크리에이션은 각자의 일상업무와 반사되는것이 유해하다고 한다. 즉 앉아서 하는 일에 종사하는 정신노동자는 움직이는 운동 다시 말해서 육체운동을 하고 자체운동이 추가되는 일상업무를 가진 사람은 조용히 쉬는 리크리에이션이 더 바람직 하다는 것이다.