



문 : 노후를 건강하게 지내고 싶습니다. 생활에서 꼭 지켜야 할 사항들은 어떤것이 있을까요?

답 : 우리나라 노인인구 현황을 볼때 국민 평균수명은 남자가 63세, 여자가 70세이며 1980년에 65세 이상 인구수는 전인구의 3.8%인 155만명이고 2,000년에는 6%에 해당되는 300만명이 될 전망이다. 1986년~87년간의 33개 선진국의 WHO통계에 의하면 평균수명은 73세이며 남자는 70.1세 여자는 77.2세로 되어있다.

이웃 일본나라는 1980년에 65세 이상 인구는 전 인구의 9%이며 총 진료비의 31%를 이 인구군에서 소비하였다고 한다.

99세 노인에게 세배하러가서 ‘백세 형수 하십시오’ 하니까 화를 내면서 돌아 앉으시더라는 고사에서도 보듯이 나이가 들어도 장수하고 싶은 마음은 누구에게나 있기 때문에 역시 병들기 전에 예방하고 건강관리를 잘해야겠다.

노인계층의 사회적 심리적 욕구를 살펴보면 다음 여섯가지를 들고 있다.

첫째, 오래 살고 싶다.

둘째, 쾌적한 휴식과 체력, 정력의 유지.

세째, 사회활동의 계속 참여.

네째, 재산의 보유, 권위와 명예의 회복

다섯째, 영광스런 삶의 마침.

여섯째, 자손의 번영.

근간에 머리가 흐끗희끗한 노객들이 지팡이를 의지하고 산에 오르는가 하면 아파트문을 걸어 잠그고 헬스크럽에서 땀을 빼는 주부들이 늘어나고 있는 것은 모두 좋은 현상이기는 하지만 남이 하니까 나도 한다는 식의 건강관리보다는 예방차원의 건강관리가 바람직하다.

또한 개개인의 심폐기능도 고려하지 않고 추운 날씨의 새벽에 조깅하다가 졸도한다든가 날씬해지기 위해서 끼니를 젊다시피하는 아낙네가 영양실조와 빈혈로 쓰러지는 따위는 올바른 건강관리가 되지 못한다.

어찌된 일인지 자기몸의 증세에 스스로 진단을 붙이고 의료기관을 찾는이가 많아지고 있고 의사가 병이 아니라면 다른 의료기관을 찾아가며, 자기진단에 맞지 않으면 의사를 불신임하고 필요치 않은 검사를 해달라고 졸라대는 경우가 있다.

이러한 풍조는 특히 전국민 의료보험을 목전에 두고 심해지는 현상이다. 그러나 멋대로 병을 만들어서도 안되고 병을 아니라고 우겨서 키워서도 안되는 것이며 이러한 건강관리도 분명히 잘못된 것이다.

정기적 검진으로 질병의 조기발견에

힘쓰며 평안한 마음으로 찬이 없는 식사도 감사히 맛있게 먹고 잘자고 적당한 운동을 하며 조그만한 즐세는 스스로 극복한다는 우리나라식의 건강관리를 권장하고자한다.

노인문제를 학문으로 정착시킨 구미, 일본, 대만 등 나라가 있는데 노후 문제는 크나큰 사회문제로 문제시 되고 있다.

체계적으로 연구하는 노년학의 정착을 강조하면서 어느 기록에서 본 장수 조건을 소개 하고자한다.

첫째, 장수하는 가계에서 대체로 장수한다.

둘째, 장수자의 80%는 여자다.

세째, 장수자는 거의가 결혼하고 자녀를 낳고 있다.

네째, 반농반어 생활을 하고 풍부한 태양과 녹색공간에서 살았다.

다섯째, 늙도록 하고 싶건 하고 싶지 않건 집착하고 계속해서 하는 일이 있다.

여섯째, 생활정도는 중하나 하상이다.

일곱째, 주로먹는 음식은 감자·야채·두부·돼지고기·어류등으로 소식(小食)이요 소식(造食)을 했다.

여덟째, 술이나 담배·차·설탕을 섭취하고 안하고는 장수에 큰 영향을 미치진 않았다.

아홉째, 스트레스를 받고 안받고는 장수요인과 별로 관계가 없다.

열번째, 다만 스트레스나 쇼크나 매사에 구애 받음없이 마음을 편하게 갖는다.

열한번째, 생리적으로 당위체중당산 소흡입양 곧 기초대사량이 적을수록 장수하고 있다. 여자가 남자보다 장수자가 많은 것은 여성의 기초대사량이 낮기 때문이다. 열두번째, 아무것도 하지 않고 살기보다 무엇인가 일을 찾아야 한다. 명하게 소일하는 할아버지보다 쉴새없이 자질구레한 가사에 손을대는 할머니가 오래 사는 이유 가운데의 하나도 시간의 유의소비다.

〈건협 서울지부 부속의원장 이종범박사〉

알뜰생활정보

* 계란지단을 잘 부치려면=지단을 부칠때 프라이팬이 너무 뜨거우면 두껍고 갈색으로 눈는 등 솜씨없이 된다.

따라서 팬이 너무 달아오르지 않게 불을 약하게 하는 것이 요령. 풀어놓은 계란을 쏟아 얇게 굳어질 정도의 온기로 부치면 곱게 된다.

계란을 풀때 식초를 조금 넣고 잘

개면 지단이 찢어지지 않고 깨끗하게 부쳐진다. 특히 황백으로 나눠 지단을 부칠 경우 흰자위는 그냥 부쳐도 되지만 노른자엔 약간의 물이 필요하다.

