

성인병과 노인질환



홍명호

생활수준의 향상과 위생의 개선, 그리고 의학의 발전으로 우리나라 국민의 평균수명이 연장되었으며 따라서 노인 연령층도 증가하고 있다. 1985년 통계에 의하면 우리나라의 65세 이상 인구가 전체의 6%, 40~64세 인구가 전체의 20%에 달한다고 한다.

노년층의 증가는 재정 능력이 부족하고 질병에 걸리기 쉬운 노인의 문제를 사회 전체의 문제로 인식하고 앞으로 좀 더 많은 관심과 복지정책이 이루어져야 할 것임을 의미한다. 결국 모든 사람이 겪게 될 나 자신의 문제이기 때문이다.

노인병이란, 넓은 의미로 보면 40세 이후에 노화가 시작되면서

발생하는 병을 말하지만 일반적으로 65세 이상에서 발생하는 또는 발생되어 있는 질병을 말한다.

반면에 성인병은 40~64세에서 발생하여, 예방이 어느 정도 가능하고 치료를 적극적으로 할 때 합병증과 사망을 낮출 수 있는 만성 질병군이며, 결국에는 성인병이 노인병으로 이행하여 노인의 주된 의학문제가 되는 것이다.

성인병과 노인병은 일단 발생되면 완치를 목표로 하기보다는 더 불어 함께 살아가야 하는 질환으로서 철저한 건강관리를 할 때 합병증을 예방하고 건강하고 안락한 생활을 유지할 수 있다.

그러면 노인에게 문제가 되는 성인병의 위험인자 몇 가지를 살펴

보자.

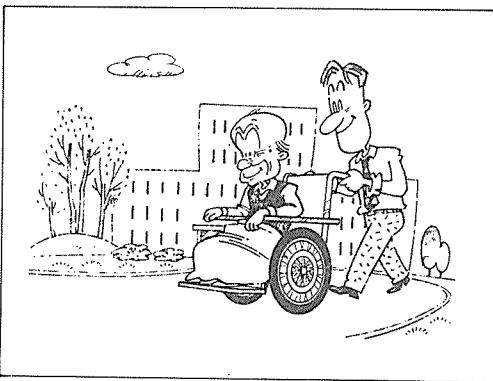
비만은 고혈
압, 당뇨
병, 뇌졸중, 퇴행성
관절염 등을 악화시
키고 이로 인한 사
망률을 증가시킨다
고 알려져 있다. 몸
무게가 표준체중의

15%를 넘으면 사망률이 70% 증
가하고, 100% 이상을 초과한 병적
비만 환자는 사망률이 정상인의
10배나 된다고 한다.

비만한 사람의 체중을 조절하는
방법에는 식사요법과 운동, 그리고
생활습관을 고치는 행동요법이 있
다. 식사량을 줄이는 절식요법의
원칙은, 섭취 열량을 줄이되 단백
질은 충분히 공급하고 지방은 적절
하게, 무기질과 비타민은 풍부하게
공급하도록 하여 영양의 균형을 이
루도록 하는 것이다. 이때에 염분
은 하루에 10g이 못되게 싱겁게 먹
고, 물은 충분히 마신다.

끼니를 거르거나 일정 기간 굶는
방법은 일시적으로 몸무게를 줄
일 수 있으나 곧 다시 체중이 늘어
장기 효과는 없으며 오히려 건강에
해롭다. 규칙적으로 세끼 식사를
하고 식사량을 줄이도록 한다.

운동은 비교적 가벼운 운동인
걷기, 조깅, 달리기, 수영, 자전거,



최근들어
성인병이
노인병으로
이행되어
노인의 주된
의학문제가
되고 있다.

등산 등이 좋으며
이런 운동을 일주일
에 3일에서 5일, 하
루에 30분에서 60
분쯤 하는 것이 좋
다. 그리고 엘리베
이터 대신에 계단을
이용하거나 가까운
길은 걸어가는 등
일상생활에서 활동

량을 늘려 가도록 한다.

고혈압은 단순히 혈압이
높은 것이 아니라
우리 몸의 중요기관인 심장, 뇌, 신
장에 심각한 부작용을 초래하여 심
부전, 뇌졸중, 신장기능의 이상을
일으키고 생명을 단축시킨다.

대부분의 고혈압 환자는 증상이
없으며 혈압이 매우 높거나 오래되
어 합병증이 생겼을 때 두통이나
코피, 현기증, 가슴 두근거림 등의
증상이 있을 수 있다.

치료는 크게 약물치료와 비약물
치료가 있는데 두 가지 모두 중요하
다. 비약물요법은 첫째는 담배를
끊고, 둘째는 음식을 싱겁게 먹고
셋째, 비만한 사람은 체중을 중리
고 넷째, 과도한 스트레스를 피하
고 적절한 휴식을 취하며 다섯째,
규칙적으로 운동을 하는 것이다.

고혈압 환자에게는 조깅이나 수
영이 좋다. 약물은 의사와 상의하

특집 · 노년기를 건강하게 보내자

여 결정하고 꾸준히 복용하는 것이 중요하다.

고지혈증

은 피 속에 총콜레스테롤이 높거나 중성지방이 높은 경우를 말한다. 대개 그

자체가 증상을 나타내지는 않지만, 혈액 내의 많은 지방성분이 혈관벽에 달라붙어 동맥경화를 일으키고 이로 인해 관상동맥 질환이나 뇌졸중, 말초혈관 폐쇄를 발생시킨다.

고지혈증은 식이요법과 운동에 의해서 치료할 수 있다.

식이요법의 방법은 첫째, 열량섭취가 지나치면 고지혈증이 생기므로 식사열량을 줄인다. 비만한 사람은 체중을 조절한다.

둘째, 지방, 특히 동물성 지방섭취를 줄여야 한다. 세째는 콜레스테롤이 많이 들어 있는 음식을 피한다. 예를 들면 계란 노른자, 갈비, 새우, 오징어, 버터, 마요네즈 등이다.

넷째는 식물성 섬유소가 들어 있는 콩이나 과일, 야채 등을 많이 먹는 것이 좋다. 마지막으로 탄수화물과 술은 체내에서 중성지방으로 대사되므로 제한한다.



노인에게
문제가 되는
성인병은 비만,
고혈압,
고지혈증,
당뇨병,
흡연으로 인한
각종 질병
등이다.

운동은 걷기, 조깅, 수영 등을 규칙적으로 하고, 만약 식이요법과 운동으로 만족스러운 반응이 없다면 의사의 지시에 따라 약물을 사용할 수 있다.

당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린이라는 호르몬이 아주 적게 분비되거나 전혀 분비되지 않을 때 생기는 병으로 혈당량의 상승을 초래하고 그 결과 혈관, 신경, 신장, 망막 등에 여러가지 합병증을 초래하게 되는 병이다.

전형적인 증상은 물을 많이 마시고 소변을 자주 보게 되며 때로는 급속한 체중 감소를 보이기도 한다. 치료에는 식사요법과 운동, 약물요법이 있으며 식사요법과 운동이 치료의 기본이다.

올바른 식사요법은 어떤 특정식 품을 많이 먹거나 금하는 것이 아니라 규칙적이고 균형잡힌 식사로 적절한 영양을 공급하고 표준체중을 유지하는 것이다. 열량 및 음식의 양은 개인에 따라 다르기 때문에 의사의 적절한 처방을 받은 후 영양사의 지도를 받는 것이 좋다. 당뇨병에 특히 좋거나 당뇨병을

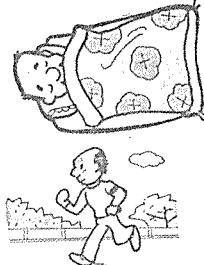
낫게 해주는 식품은 아직까지 없으며 이 러한 식품에 현혹되지 않도록 한다.

규칙적인 운동은 근육 등에서의 인슐린 효과와 당의 이용을 높여 주기 때문에 당뇨병 환자의 치료에 도움을 준다.

걸기, 조깅, 수영, 자전거, 줄넘기 등이 좋으며 무리하는 것은 피하고 약간 힘들다고 느낄 정도의 강도로 운동을 하면 된다. 당뇨병이 심하거나 합병증이 있는 경우는 의사의 지시에 따라 운동을 하여야 한다.

약물에는 경구용 혈당강하제와 주사용 인슐린이 있으며 개인에 따라 약제의 종류, 투여량이 다르기 때문에 의사의 처방에 따라야 하며 수시로 혈당 검사를 시행하여 조정하여야 한다.

흡연으로 인한 질병은 참으로 다양하고 매우 흔하다. 흡연은 동맥경화의 가장 중요한 원인이며 이로 인하여 협심증, 심근경색 등의 심장병과 뇌졸중 등이 발병한다. 또한 폐암을 비롯하여 후두암, 구강암, 식도암, 방광암, 췌장암, 신장암 등의 원인으로 알려져 있다.



담배에는 2,000종 이상의 화학물질이 함유되어 있으며 이 중 수십 종의 물질이 암을 유발하거나 악화시키며, 특히 타르는 폐암을, 니코틴과 일산화탄소 등을 동맥경화와 심장질환을 일으킨다.

규칙적 식사, 운동, 수면과 함께 금연 · 금주하는 생활이 건강하게 장수하는 길이다.

담배는 백해무익한 건강의 적이기 때문에 수단과 방법을 가리지 않고 끊도록 노력해야 한다. 그래도 도저히 금연을 할 수 없는 경우는 니코틴 껌이나 패취를 이용하거나, 병원의 금연 프로그램에 참여하는 것도 좋은 방법이다.

결론적으로 성인병을 예방하거나 이미 생긴 성인병의 악화를 피하기 위해서는 몇 가지 공통된 생활원칙을 지키는 것이 필수적이다.

하루에 6~8시간의 충분한 수면을 취하고, 세끼 식사를 꼬박꼬박하고 간식은 삼가하며, 규칙적으로 운동하고, 정상체중을 유지하며, 금연 · 금주하고, 불필요한 약물 남용을 하지 않을 때 건강한 생활과 장수를 누릴 수 있으며 1년에 한번씩 의사를 방문하여 성인병에 대한 정기검진을 받는 것이 바람직하다.

<필자=고대의료원 구로병원
가정의학과>