노화에 대한 고정관념의 타파

세계 인구의 노령화는 다가오는 21세기에 전세계가 직면한 가장 큰 도전 중의 하나인 동시에 잠재적으로는 크나큰 기회이기도 하다. 노령인구는 실제 사회의 많은 부분에서 기여할 수 있기 때문이다.

세계 노인의 해로 지정된 1999년, 세계보건의 날(World Health Day)의 주제인 "활기찬 노년생활이 가치를 창조한다"는 말은 노령인구들이 사회에서 한 역할을 감당해 나가도록 하는 것이 중요하다는 의미를 담고 있다. "활기찬 노년생활"이란 우리 삶의 신체적, 정신적, 사회적 그리고 영적인 모든 영역을 포함한다.

삶의 전 주기를 통틀어 건강하고 양질의 삶을 유지하는 것은, 개개인의 삶을 성취하고 세대간의 조화를 이룬 사회와 나아가 활발한 경제를 구축하는데 큰 역할을 담당하게 될 것이다.

세계적으로 모든 인구집단의 기대수명은 금세기 들어 급격하게 높아지고 있고, 앞으로도 계속 높아질 것으로 예상되며 따라서 노인 인구의 수 역시 계속 증가하고 있다.

건강은, 노년기에 평안함과 양질의 삶을 유지하는 데 필수적이며 특히 이들이 사회에 적극적으로 기여하도록 하기 위해서도 꼭 필요하다. 많은 노인들이 건강을 누리면서 매우 활동적이며 충족된 삶을 영위하고 있는데 이들은 가끔 젊은 사람들에게서는 볼 수 없는 지적이고 감정적이며 사회적인 잠재력을 유지하고 있다.

"활기찬 노년생활"의 원리가 전 생애를 통하여, 특별히 노년기에도 건강과 창조력을 어떻게 유지할 수 있는가에 대해 간단하게 설명하고자 한다. 노화과정과 노인에 대한 일반적인 고정관념을 타파하고, 개인 또는 정책 입안자들이 이론을 실행에 옮기도록 하여 "활기찬 노년생활"을 전세계가 인식하도록 할 수 있는 방안을 제시하기 위한 것이다.

고정관념 1. 대부분의 노인은 선진국에 살고 있다.

사실은 전체 노인의 60% 이상이 개발도상국에 살고 있다. 현재 전세계의 노인 인구는 약 580만 명에 이르고 있으며, 2020년에는 약 10억 정도가 될 것이고, 그 중 개발도상국에 거주하는 노인 인구는 7억을 상회할 것이다.

아이들은 더 적게 태어나는 반면, 더 많은 사람들이 노령에 이를 때까지 생존하게 되는 이러한 추세를 '인구 노령화'라 한다. 이런 현상은 개발도상국가에서 현저히 빨라진다.

노령화 사회에서 살기

출산율이 인구대체수준에 미치지 못하는 많은 국가들은, 2050년이 되면 노인 인구 비율이 19세 이하의 청년 비율을 넘어설 것으로 예상된다. 그렇지만, 선진국에서는 노년에 접어들면서 더욱 건강하게 생활하는 노인들이 증가하는 추세에 있다.

노령화 사회에서 살기 위해 필요한 것 :

- 노인을 가치있는 자원으로 인정하고 '노인차별'을 타파하기
- 노인이 개발과정에 적극적으로 참여하도록 하기
- 노인에게 적절한 보건의료와 건강증진을 제공하기
- 세대간의 결속을 증진시키기

고정관념 2. 노인들은 모두 같다.

대다수의 노인들이 활동적이고 건강한 삶을 누리는 반면, 어떤 노인들은 상대적으로 삶의 질이 낮다. 성별, 인종, 문화적 배경과 산업화가 이루어진 국가 혹은 개발도상국에서 살았는지, 그리고 도시 또는 농촌환경이었는지 등 여러 가지 다양한 요인에 따라 사람들은 저마다 독특한 형태로 나이가 든다.

왜 그런 차이가 나는 것일까?

유전적인 요소는 우리의 수명에 영향을 미친다. 노인기의 건강과 활력은 개인의 일생동안의 경험, 자라온 환경,

활동의 요체이다.

우리의 삶은 태어나기 전부터 시작된다. 자궁 안에 있을 때 영양상태가 좋지 못한 태아는 성인이 되어 관상동맥 질환·당뇨병을 비롯한 여러 질병으로 고생하기 쉽고, 노화도 빨리 시작된다.

또한 성장과정에서의 흡연·지나친 음주·운동부족·부적당한 영양섭취 혹은 비만과 같은 생활방식 등은 성인기에 이르러 질병 발생과 활동부족을 초래할 수 있다. 이외에도 교육·경제·사별이나 이혼·사회적 고립 등도 노인기의 건강상태에 영향을 미친다.

활기찬 노년생활을 영위하기 위하여 조기부터 시작되어야 할 생활방식과 그 내용

- 가족과 사회생활에 참여하기
- 균형 있고 건강한 식이
- 적절한 운동
- 금연
- 과도한 음주의 삼가

활기찬 노년기를 위한 건강증진

어릴 때의 인생경험이나 가난, 낮은 교육수준과 같은 것은 마음대로 할 수 없지만 남은 여생동안의 행동은 노년의 건강에 큰 영향을 미친다. 균형 잡힌 건강식, 적절한 운동, 금연, 과도한 음주를 하지 않는 것과 같은 건강한 생활습관에 대한 정보는 건강 증진을 위해 필요하다.

그리고 건강하고 활기찬 노년생활을 위한 정책 결정에는 사회, 환경조건의 지원체계를 만드는 것이 반드시 필요하다. 빠른 속도로 노령화되는 세계에서 기회와 잠재력이 인식된다면 평등, 효과적인 기본 서비스 제공, 모든 이들의 사회 참여는 핵심적인 개념들이다.

고정관념 3. 남성과 여성은 같은 방식으로 늙어간다.

여성은 보통 상대적으로 남성보다 약해 보이지만 모든 연령층에서 남성보다 탄력적이며, 아주 어릴 때는 더욱 그렇다. 현재 여성의 기대수명은 남성에 비해 여성은 통상 5-8년 더 살 수 있다.

그러나 더 오래 산다고 해서 필연적으로 더 건강하다는 것을 의미하지는 않으며 건강과 질병의 패턴은 남녀간 큰 차이를 보인다. 여성이 장수하게 되어 통상적으로 노령에 이르러 골다공증·당뇨병·고혈압·요실금·관절염 등 만성질환으로 고생하기 쉽다.

노인기의 성별과 건강

남성과 여성 차이의 어느 정도는 생물학적 특성에 기인하는 반면 다른 것들은 성 구분, 성 역할과 같은 사회적으로 주어진 역할과 책임에서 연유한다. 역사적으로 볼 때 여성이 항상 남성보다 오래 살았던 것은 아니다.

가족의 규모, 생활환경과 위생상태의 개선에 능동적으로 대처하면서 출산시 모성 사망의 위험이 감소했으며, 동시에 노동에서의 성 구분은 산업화가 확산되는 과정에서 남성을 직업적 위험에 더 노출시켰다는 사실이 역사적으로 남성 사망이 여성보다 항상 높아 왔다.

생활 방식에 있어서도 남성은 여성에 비해 더 많은 흡연과 음주 등으로, 폐암·사고·폭력·갑작스러운 심장질환 등에 의한 사망이 더 많은 것으로 알려지고 있다.

성별 차이의 영향

몇몇 사회에서 여성의 생물학적 이점은 그들의 사회적 불이익에 의해 감소된다. 선천적으로 여성이 더 오래 산다는 이점은 여아 영아 사망률이 더 높고 소녀들이 성별차이의 문제에 직면해 있는 사회에서 유의하게 감소되었다.

사회적, 경제적인 불리함은 또한 다른 분야에서는 반대로 중요해진다. 예를 들면 모든 국가에서 젊은 시절의 수입과 재산에 대한 불평등은 노년에 여성 노인이 남성노인보다 상대적으로 가난할 것을 의미한다.

최근 UN 국제회의에서는 국가가 남성과 여성의 차별을 없애기 위한 법규정을 검토하도록 하는 국제활동 계획이 개발되었다. 각 분야에서의 불평등을 없애기 위한 많은 중재활동은 더욱 건강하고 활기찬 노년생활을 유도하는 인생궤도를 설정하게 해 줄 것이다.

게다가 선진국과 개발도상국의 민간단체와 여성조직은 오늘날 여성 노인이 직면한 시급한 문제점에 대해서 좀 더 주의를 기울여 가고 있다.

삶의 질을 향상시키기 위해 실현되어야 하는 것 :

- 일생동안 남성과 여성은 일, 돌봄, 여가활동에 있어 평등해야 한다.
- 여아와 남아 모두에게 성에 대한 고정관념을 이해하고 타파하도록 교육한다.
- 직업, 급여, 교육, 보건의료에의 접근 등 생활의 모든 면에서 성별차이를 없앤다.
- 모든 지역에서 건강한 노화를 한 성별분석이 이루어져야 한다.

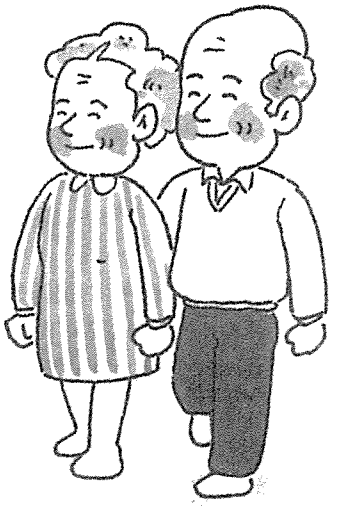
고정관념 4. 노인은 허약하다.

대다수의 노인은 허약한 것이 아니라 말년까지 육체적인 상태가 양호하다. 그들은 일상업무를 수행하는 것 뿐 아니라 공동체생활에서 활동적인 역할을 계속적으로 담당한다.

노인에게 있어서 기능적인 역량을 최대한으로 유지하는 것은 질병으로부터 자유로워지는 것만큼이나 중요하다.

생활방식과 노화

우리 몸의 생물학적 체계의 능력(예를 들면 근력·심장 능력)은 태어난 첫



몇 해 동안 증가하여 성인기가 시작하면서 최고에 이르고 그 후에는 감소한다. 그러나 얼마나 빨리 감소하는가 하는 것은 흡연, 알코올 섭취, 식이와 사회적 지위를 포함한 생활방식과 관련한 외적 요인에 의해 결정된다.

예를 들면 심장 기능의 자연적 약화는 흡연에 의해 가속화되어, 각 연령층에서 기대되는 능력보다 낮은 기능을 갖게 되고 결과적으로는 활동장애를 일으킬 수도 있다.

그렇지만 외적 요인에 기인하는 능력 약화의 가속화는 어떤 연령에 이르러서는 뒤집어질 수도 있다. 즉 흡연을 중단하거나 신체적응을 조금씩 강화시키면 노년에 이르러서도 관상동맥질환의 위험을 감소시킬 수 있다. 장애의 경우에도 신체 환경의 재활, 적응능력의 향상은 불구의 진행을 억제하는데 도움이 된다.

신체기능 능력을 감소시키는 많은 경우의 만성질환은 건강하지 못한 생활방식 때문이다. 개인들이 변경하기 어려운 사회적 요인들이 또한 기능적 능력에 영향을 미친다. 교육 부족, 빈곤, 위험한 생활과 작업환경 등이 말년에는 더욱 기능적 능력을 감소시킨다.

몇몇 국가에서는 기능적 능력이 부족한 사람들을 공공시설에 수용하는데, 이는 의존성을 키울 수 있으므로 정신적 기능의 손실 그리고 혼란으로 고통받는 소수의 노인만을 위한 것이어야 한다.

그러므로 정책 결정자들은 사회적 요인을 고려해야 한다. 이미 장애를 가진 사람에게 이익이 되는 정책(예로 대중 교통법, 빌딩의 구조개선 등)을 통해 삶의 질을 많이 향상시킬 수 있다.

부양이 필요한 노인

대다수의 노인은 노년에도 스스로를 돌볼 수 있을 만큼 건강하다. 나이가 아주 많이 든 소수의 노인만이 장애 때문에 일상생활에 대한 부양이 필요하다.

노령화된 집단에서의 부양요구를 예측하기 위한 여러 가지 방법들이 다양하게 발전되어 왔다. 가장 일반적으로 사용되는 방법은 장애 없이 살아갈 수 있는 기대수명을 예측하는 것이다. 최근에 선진국에서는 노인의 심각한 장애 상태가 해마다 1.5%씩 감소하고 있다고 보고하였다.

현재 선진국의 노인 중 약 1/5은 의료나 사회보장과 같은 제도적인 부양혜택을 받고 있다. 최근에 들어서 많은 선진국가에서는 공공기관에서 부양하지 않고 점차로 노인들을 지역사회에서 즉, 그들 가정에 가능하면 오랫동안 머물게 하면서 부양하는 방향으로 나아가고 있다.

노인은 부양의 수혜자인 동시에 제공자가 되기도 한다. 노인은 자녀와 손자를 부양할 뿐 아니라 특히 자신의 배우자와 자신, 또 가끔은 매우 나이가 많은 그들의 부모 등 가족구성원을 부양한다.

이러한 부양에 대한 요구는 부담스러울 수 있고 때로는 부양하는 사람 자신의 건강을 해치기도 한다.

노년기에 최대한의 건강과 활동을 유지하도록 하기 위한 보건정책 :

- 건강한 생활방식의 이점을 홍보
- 술 · 담배의 광고와 판매를 규제
- 노인을 위한 보건의료와 재활서비스를 보장
- 물리적 환경을 장애자를 위한 것이 되도록 변화

고정관념 5. 노인은 기여하는 것이 아무 것도 없다.

이 고정관념을 영속시키는 전통적인 시각은 나이가 들어감에 따라 노동력 참여와 그 퇴화에 초점을 맞추는 경향이 있다. 보수를 받는 일을 하는 노인의 수가 줄어드는 것은 나이가 듦에 따라 기능적 역량이 쇠퇴하기 때문이라는 생각이 일반적이다. 육체적 노동력은 기술발전으로 인해 많이 줄어들어 왔기 때문에 실제 많은 직업에서 심한 신체장애인들도 경제적으로 생산적인 일을 완벽하게 할 수 있게 되었다.

일반적으로 노인이 기여하는 것이 아무 것도 없다고 믿는 것은 또한 보수를 받는 직업위주의 사고방식 때문이다.

유급, 그리고 무급의 일을 하는 노인들

재정적 불안 때문에 많은 노인들이-특히 개발도상국에서-농업활동, 거리에서 음식 파는 일, 가사노동, 아기 돌보기 등과 같은 저임금 혹은 무급 업무에 종사하고 있다.

또한 그나마 능력이 있는 노인들도 흔히 자원교사나 공동체 리더, 학교 · 종교단체 · 보건정책 기구의 자원봉사 같

은 무료 봉사활동에 종사하고 있다. 이와 같은 사실은 세계의 각 분야의 많은 자원조직들이 노인의 참여 없이는 그 기능을 제대로 수행할 수 없다는 사실을 증명해주고 있다.

노인을 가치있게 하기 위해 제공해야 하는 것 :

- ▶ 사회경제발전에 있어서 노인의 역할을 인식하기
- ▶ 노인들의 자원봉사활동 참여가 가능하도록 하기
- ▶ 노인이 사회참여에 기여하도록 하기-특히 돌보는 역할에 있어서
- ▶ 일생동안 배우는 기회를 갖도록 장려하기

고정관념 6. 노인은 사회에서 경제적으로 부담이 된다.

노인은 그가 속한 사회의 경제발전에 여러 가지 방법으로 기여한다.

그럼에도 불구하고 노인들에게 연금과 보건의료를 제공하는 사회적 비용에 전적으로 관심이 주어져 오히려 노인들이 사회를 위해 경제적으로 기여하는 중요성이 무시되어 온 것은 참으로 불행한 일이다.

그러나 이는 실제상황을 제대로 파악하지 못한 탓이라는 것이 알려지고 있다. 일과 공공연금보장 등 두 가지 중요한 고려사항에 중요성을 두어야 할 것이다.

노인은 일한다.

전세계 대부분의 노인은 지불을 받든 그렇지 않든 계속적으로 일하고 있으며 그들 공동체의 경제적 번영을 위해 명백하게 기여하고 있다. 정해진 연령(통상적으로 선진국의 경우 60-65세 사이)에 퇴직을 해야 하는 경제적 혹은 생물학적 기준은 없다. 이제 나이는 직업을 얻는 데 있어서 방해가 되어서는 안될 뿐 아니라 노인의 장점에 대한 인식과 보상이 이루어져야 한다.

실업률이 높은 시대에 살면서, 노인이 직업을 구하는 젊은이에게 자리를 내주어야 한다는 주장이 심심찮게 대두되고 있다. 그러나 연구결과에 따르면 노동시장의 현실은 훨씬 복잡해서 나이든 사람이 일찍 일을 그만둔다고 해서 필연적으로 젊은이들에게 일자리를 마련해주는 것은 아니다.

연금은 가난으로부터 노인을 보호한다.

많은 노인들이 현재 공적 또는 사적 연금제도에 의해 혜택을 받고 있어 가난으로부터 보호받고 있다. 개발도상국일수록 특히 더 그렇다. 이런 제도는 전세계적으로 확대되고 있으며 이는 산업화, 도시화, 가족간 결속력 약화와 관련이 있다. 연금제도는 노동종사인구와 은퇴한 인구가 자원을 공유하기 위한 총체적인 접근방법이다.

산업화된 국가에서는 노인들이 공공연금혜택을 받지 못하면 그들의 절반 이상이 가난이라는 굴레에서 벗어나지 못할 것으로 예상하고 있다. 최근의 경험은 변화하는 경제와 사회 조건에 따라 끊임없이 이 프로그램을 조정하는 것이 필요함을 증명하고 있다.

노인에게 다음과 같은 것을 투자해야 한다 :

- ▶ 노인에게 고용의 기회를 높이기 위한 일생을 통한 계속적인 교육프로그램
- ▶ 직장내의 연령차별을 없앤다.
- ▶ 노인을 대상으로 공적·사적 연금을 통해 적절한 소득보호를 제공하기 위한 소득보장정책을 촉진한다.
- ▶ 불 건강으로 인한 가난을 방지하기 위해 적절한 보건의료에 접근하도록 한다.
- ▶ 개인의 선택을 극대화하고 노동시장유연성을 보호할 수 있도록 연금정책을 정착시킨다.

각 국가는 정책대안에 대한 공공의 이해를 고취시켜야 할 뿐 아니라 보건, 사회, 경제 개혁안이 조화를 이루도록 하는 전략적 틀을 발전시킬 필요가 있다. 인구의 노령화만이 아니라 보건, 사회, 경제 정책을 예의주시하고 적절한 변화를 도모해야 하는 것이 오늘날 각 사회가 직면해 있는 가장 큰 도전이다

WHO의 노화와 건강

노화와 건강프로그램이 직면한 가장 중요한 도전은 사람들로 하여금 나이 들어가면서 강해질 수 있게 하는 요인들을 이해하고 촉진시키는 것이다. 노년기에 있어서의 건강과 안녕은 삶의 전 생애에 걸친 결과이므로 노화와 건강에 관한 총체적 접근이 이루어져야 한다.

1999년 세계노인의 해에 맞이한 적극적 노령화

UN은 '모든 연령을 위한 사회로'라는 주제를 가지고 1999년을 세계 노인의 해로 정했다. 주요원리는 전 연령층의 인류가 그들 자신과 지역사회를 위해 노년이 되어서도 더 나은 건강과 안녕을 보장받는 단계로 나아가도록 하는 "적극적 노령화"의 개념이다.

세계 노인의 해 동안 WHO의 노화와 건강프로그램은 적극적 노령화를 위한 범세계적 운동을 펼치기 시작할 것이다.

범세계적 운동은 1999년 10월 2일 토요일에 전세계의 걷기 행사인 '전세계가 하나되기'의 자리를 통해 확산될 것이다. 건강에 대해 영감을 불어넣어 주고 정보를 제공하고 증진시키며 동료의식과 즐거움을 줄 것으로 기대된다.