

중년기 건강관리, 성인병 예방
위한 정기검진 필수

성인병에 걸리지 않고 평생 건강하게 살고 싶은 것은 누구나의 소망이다. 성인병의 위험이 높아지는 40대에 접어들면서 돈과 명예보다 중요한 게 건강이라는 평범한 진리를 새삼 깨닫게 된다는 이들이 많다.

건강한 삶을 유지하려면 어떻게 해야 하나? 그러나 건강처럼 특별한 왕도가 따로 없는 것도 없다. 너무나 평범해서 간과해버리는 성인병 예방법을 알아본다.

30대 후반부터 많이 발생하는 동맥경화 등의 혈관계 질환과 당뇨병·고혈압·폐기종·지방간·통풍·암 등을 대표적인 성인병으로 꼽을 수 있다.

성인병의 특징은 소리 없이 발병하고 병이 깊어 진행되어서야 발견되는 경우가 많다는 점이다. 손을 쓰려고 해도 이미 시기가 늦어진 예도 적지 않다. 또 하나의 공통점은 모두 치료가 어렵고 특효약이 없다는 점.

특효약이 없으니 단지 안정이나 식사, 생활방식의 개선으로 병을 고쳐야 할 때가 많다. 즉 아직까지는 예방과 조기발견만이 성인병 해결의 지름길인 실정이다.

성인병은 대개 식생활이나 스트레스와 같은 환경적 요소에 의해 발병하는 경우가 많다. 하지만 예외적인 요소도 강하고 유전적 요소와 환경적 요소가 서로 얽혀 발병하기 때문에 성인병은 다른 유전병과는 성격이

다르다. 즉 소질의 유전으로 20세 전후 또는 40대에 들어서 발병하는 경우가 있고 그 소질을 이어받기는 했으나 전혀 발병하지 않는 일도 있다. 그래서 성인병 예방과 중년기의 건강관리는 더 중요한 것이라 할 수 있다.

성인병의 예방과 조기발견을 위해서는 여러 가지 방법이 있겠으나 그중 특히 식이요법, 기호품에 대한 것, 적절한 스포츠의 적용, 정신위생, 수면에 대한 문제 등이 대표적이다.

성인병 예방 수칙을 꼽아보면, ▲ 건강하다고 생각되어도 40세 전후가 되면 반드시 혈압·암·당뇨병과 간장기능에 대해 정기검진을 받을 것, ▲ 젊을 때처럼 너무 무리한 일을 피하고 정신적 부담을 덜 것, ▲ 모든 일에 되도록 빨리 결단을 내리고 마음을 정리해 심신의 피로를 줄일 것, ▲ 술·담배·커피 등 자극적 식품과 염분·설탕 등을 과도하게 섭취하지 않을 것, ▲ 마음가짐은 언제나 느긋하게, 3Y(Angry, Hurry, Worry)를 멀리 하도록 노력할 것, ▲ 올바른 운동을 할 것 등이다.

또 건강검진결과에서 이렇다할 이상이 없고 극히 건강하다고 판정을 받았더라도 그것은 그 시점의 상태일 뿐이며, 그 후 어떤 이상이 나타나거나 잠복했던 병이 갑자기 진행·발현되기도 하기 때문에 검진은 반드시 정기적으로 받아야 한다는 것을 명심해야 한다.

무·생강 같이 뜨겁게 따시면
끓기 '뚝'

어른 아이할 것 없이 누구나 쉽게 걸리는 병이 감기다.

일반적으로 한의학에서는 감기치료에 무엇보다 중요한 것으로 적당하게 땀이 나도록 하는 치료법을 응용한다.

재채기가 나고 오한이 들면서 감기에 걸린 것같은 때는 무릎강판에 간 뒤 생강을 약간 갈아서 섞은 다음 뜨거운 물을 부어 식기 전에 마시고 따뜻한 잠자리에 들면 발한과 이뇨 작용이 촉진돼 아침일 아침이면 거뜬해진다.

더운물(40~42도)을 담은 세숫대야와 냉수를 담은 세숫대야를 준비해, 발목 아래 부분을 각각 1분씩 번갈아 세 번 담근 다음 잘 닦고 양말을 신어 식지 않게 한다.

마른 꿀꺽질 한줌에 생강1개를 갈아 섞고는 1흡정도의 물로 달여서 마신다. 꿀꺽질의 안쪽에 붙은 흰 부분을 긁어 버리면 더욱 효과가 있다.

발기부전증 환자 고지혈증 발생
빈도 높아

발기부전증 환자의 경우 고지혈증을 동반하는 사례가 더 많은 것으로 나타났다. 또한 혈중 LDL치도 정상인에 비해 발기부전증 환자에서 더 높은 것으로 조사됐다.

중앙의대 비뇨기과 김세철교수팀은 93년부터 98년까지 발기

력 감퇴를 주스로 내원한 환자 중 40세 이상의 발기부전증 환자 943명(환자군)과 97년부터 98년까지 건강검진을 위해 내원한 정상인 40세 이상의 남자 242명(대조군)을 대상으로 연구조사한 결과 이같이 밝혔다.

연구결과에 따르면 대조군에 비해 환자군에서 혈중 LDL치가 유의하게 높았으며 고지혈증의 빈도는 전체 환자군에서 50.1%, 대조군 26.6%로 환자군이 유의하게 높았다. 혈중 LDL, TG, total cholesterol 중 한가지 이상 증가될 경우 고지혈증으로 진단된다.

특히 전체 환자군에서 당뇨병과 고혈압의 동반빈도는 각각 21.7%와 19.2%로 대조군에 비해 유의하게 높았으며 40대와 50대 환자군에서 대조군에 비해 유의하게 높았으나 60대에서는 큰 차이를 보이지 않았다.

흡연, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증이 모두 동반된 비율은 전체 환자군이 1.4%, 대조군 0%였으며 3개가 동반된 경우가 각각 9.0%, 1.2%, 2개 동반은 각각 31.3%, 19.0%로 나타나 대조군에 비해 환자군에서 혈관위험인자가 병발되는 사례가 유의하게 높다는 것이 증명됐다.

또한 40대와 50대의 환자군에서도 대조군에 비해 혈관위험인자의 병발수가 유의하게 많았으나 60대에서는 양군간의 차이가 없었다. 이는 60대라는 연령적 이유에 따른 것으로 분석됐다. **72**