



40대, 중년이 시작된다

생리적으로 20세를 전후하여 신체발육이 완성된 후 체력이 가장 좋은 시기는 청년기이며, 체력이 떨어지고 체내 각 장기의 기능이 감퇴되기 시작하는 시기를 중년기가 시작된다고 할 수 있다. 이러한 시기는 개인에 따라 차이가 있으나 대체로 40대 초반에 온다.

30대의 강인함을 40대 이후에도 기대하는 것은 어려울 뿐만 아니라 30대까지 신체를 관리함에 있어서의 잘못이 40대부터 그 영향을 나타내기 시작한다.

따라서 40대에 들어서면 우선 자신의 건강상태를 상세하게 평가받아 볼 필요가 있다. 위장, 간장, 심장, 신장, 폐 등 주요 장기의 기능을 파악하고 각종 성인병의 발생 가능성을 평가하여 그 자료에 따라 건강관리의 방침을 세워 나가야 한다.

또한 중년기가 시작될 때 흔히 문제가 되는 것인 정신적인 충격이다. 즉, 종던 시력이 나빠지기 시작하여 신문을 멀찌감치 두어야 작은 활자가 보이고, 밤샘 한 번하면, 며칠간 후유증이 계속되는 등 몸이 그전 같지 않다는 것을 느끼기 시작하게 되며 자신이 없어지기 시작한다. 그러나 이러한 정신적인 갈등은 정도의 차이가 있기는 하였으나 누구에게나 찾아온다. 자기만이 느끼고 자기만이 당해야 하는 고민이 아니므로 의연하게 합리적으로 대처해 나가는 것이 중요하다.

중년의 건강관리는 체력유지와 각종 성인병에 대한 대책이라는 두 가지 측면으로 이루어져야 한다. 체력유지를 위하여는 규칙적인 운동이 필수적이다. 그러나 평소에 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 운동을 시작하거나 마음이 앞서서 전에 하던 운동보다 강도가 높은 운동을 시작할 때에는 여러 가지 부작용이 나타날 수 있다. 따라서 자신의 건강상태에 적절한 운동을 하는 것은 중요하다.

또한 규칙적인 운동은 고혈압 치료, 당뇨병 치료, 동맥경화증 예방, 체중조절 등에 도움이 되며 스트레스 해소에도 효과가 있다. 하루 30분 1주일에 3일 정도 지속적으로 운동

하는 것이 건강에 좋다.

갱년기 장애

40,50대 중년은 남녀에게 갱년기가 시작되는 연령층이다. 남성은 갱년기 증상을 상대적으로 뚜렷이 느끼지 못하고 지나치는 경우가 많으나, 여성들은 삶에 대한 회의까지 느끼는 등 심각성을 띠는 경우가 적지 않다.

중년기 남성들의 생활에 신체적, 심리적, 사회적 요인과 관련된 변화가 나타난다. 즉, 신체적으로 근육과 힘이 점점 쇠퇴하는 것을 감지하게 된다. 흔히 나타나는 심리적 증상은 무기력, 우울, 신경과민, 기분의 잦은 변화, 행복감의 상실 등이다. 또한 성욕이 감퇴되는 것을 느낀다.

여성의 갱년기는 폐경이 되기 2년에서 길게는 10년전부터 온다. 한국 여성의 평균 폐경 연령은 48-52세이다. 폐경 전에 난소 기능이 서서히 떨어지면서 여성호르몬이 덜 나오게 됨으로써 생기는 건강이상은 다양하다.

열이 나지 않는데도 얼굴이 발개지고 화끈거린다는 느낌을 심하게 갖게 되는 안면홍조(顔面紅潮)가 대표적인 증세다. 발한 및 심계항진, 수면장애와 신경과민, 우울증, 비뇨생식기 위축 증상, 질(膺) 건조 및 성교 곤란증, 관절 및 근육통증, 골조각 손실의 증가로 인한 골다공증 등이 나타난다.

갱년기 장애는 시기만 다를 뿐 어느 여성이든 겪게 되므로 중요한 것은 갱년기를 보다 건강하게 넘기는 것이다.

식성이 달라지는 40대 고개

식성(食性)이 달라지더라는 사람이 꽤 많다. 청량음료를 마셨더니 두드러기가 나더라는 사람, 점점 아이스크림이 싫어지기 시작하더라는 사람, 초콜릿이나 후추, 양파 등을 먹

으면 속이 편치 않다는 사람 등 식품에 대한 새로운 반응에 이들은 자신의 건강을 의심하기까지 한다.

40대 이후의 가장 뚜렷한 신체적 변화는 소화기능이 약해져 무절제한 폭음, 폭식에 대해 제대로 적응하지 못한다. 적지 않은 중년기들이 음식의 섭취량을 줄이고 있는데, 아직까지 마음은 뛰든지 소화할 수 있을 것 같지만 실제로 소화능력은 예전만큼 못하다는 것이 그 이유다.

술도 몇 잔에 머리가 아프고 가슴이 답답해진다. 과음을 하면 복부팽만감, 트림, 위산과다증 등으로 괴롭다. 우유나 유제품, 인공향료나 설탕이 첨가된 음식을 먹으면 가스발생, 설사, 팽만감 등이 일어나기도 한다.

따라서 40대가 넘어서면 알코올을 곁들인 기름진 음식을 되도록 피하는 것이 좋다. 또한 중년이 되면 식성의 변화와 '자신의 몸에 해로운 식품은 어떤 것이 있나?'를 한번쯤 체크해볼 필요가 있다.

40대의 건강에 대한 욕구는 대단하다. 그러나 아이러니컬하게도 근본적이고 효과적인 건강유지법인 바람직한 건강습관을 40대에서는 잘 지키지 않는데 비해, 영양제나 건강식품의 사용률은 40대에서 제일 높다는 사실이다. 즉, 특수한 식품이나 약으로 자신의 건강문제를 해결하려는 사람을 흔히 볼 수 있다.

그러나 몇 가지 식품 또는 약으로 건강을 유지하고 정력을 좋게 하는 방법은 없다. 일시적인 정신적 효과가 있을 수는 있겠지만 지속적인 건강관리에는 전혀 효과가 없다. 음식은 골고루 적당한 양을 규칙적으로 즐겁게 먹고, 또한 싱겁게 먹으며 동물성 지방의 지나친 섭취를 피하는 정도로 충분하다.

전형적으로 폐경 후 활동이 적고 마른 여자로서 칼슘섭취가 부족한 경우 골다공증이 잘 나타난다. 과도한 흡연 및 음주, 운동부족도 뼈세포의 활동을 억제해 골다공증을 일으키는 요인이 된다.

우리 나라 성인의 칼슘섭취권장량은 1일 700mg이나 골다공증 예방에는 1000mg의 칼슘섭취가 권장된다. 음식만으로 충분한 칼슘섭취가 불가능하면 약제로 되어 있는 칼슘을 복용하는 것이 좋다.

건강관리 프로그램

한국인의 평생건강관리 프로그램 중 40-64세를 위한 프로그램의 내용을 살펴보면 다음과 같다. 이 연령층의 건강 목표는 신체적, 정신적, 사회적 안녕 기간의 연장, 청년 퇴직에 대한 대비, 여성의 폐경기 적응, 건강 중심적 행위의 지속으로 만성질환 예방, 조기발견 및 치료를 통한 만성퇴행성 질환의 극소화 등이다.

이 시기의 주요 사망원인은 심장병, 각종 암, 뇌혈관 질환, 만성 폐질환, 간질환 등이다. 이들 질병의 발병에는 제각기 관련되는 요인이 있으므로 정기 건강검진을 통하여 건강 위해 인자들을 제거해 주어야 한다.

검진항목으로는 병력 및 가족력, 가족 생활주기 평가, 가족기능 평가, 식생활 습관 평가, 신체활동 평가, 술 담배 약물사용 평가, 신장과 체중, 혈압, 직장수지검사, 피부 구강 갑상선 검사, 경동맥 검사, 혈당치, 혈 중 콜레스테롤치 검사, 대소변검사, 혈액검사, 심전도, 내시경, 초음파검사 등이 포함된다.

여성은 유방검사, 유방촬영, 자궁골반검사, 골다공증 검사 등을 추가로 하여야한다. 50대에 들어서면 신체능력이 급격히 떨어지고 면역력도 저하되어 작은 스트레스, 약

간의 피로에도 쉽게 영향을 받는다. 따라서 50대의 부부관계 특히 아내들이 우울증에 빠지기 쉬운 이때의 부부관계는 잘하면 약이 되고 잘못하면 병이 된다.

이 시기는 사소한 일로 자주 다투고 그러다가 방을 따로 쓰게 되는 부부갈등이 생길 수 있으므로 부부의 '함께 주'가 필요하다. 즉, 각종 모임에 부부가 함께 나가고, 함께 취미 생활을 하며, 함께 스포츠를 즐기는 등 모든 것을 부부가 함께 하는 것이 갱년기 부부생활을 슬기롭게 보내는 지혜이다.

특히 서로 손을 잡아주고, 등을 두들려 주며, 팔짱을 끼는 신체적 접촉은 부부관계에 있어 윤희유와도 같다. 또한 상대방의 말을 두 번 듣고, 한번 말하는 습관을 기르며, 명령, 비판, 욕설, 캐묻기, 빈정대기 등을 삼가야 원만한 의사소통이 이뤄진다. **72**

박명운(한국보건경영연구소 이사장)

