

노인보건

노인병 관리의 실제

1. 노인병은 노화로 인해서 생기는가?

일반적으로 노화란 나이를 먹으면서 신체의 구조와 기능이 점차 떨어져 결국에는 죽음에 이르는 하나의 과정인데, 노화는 20세가 지나면서 서서히 시작되고 40세 이후에 본격적으로 진행된다고 한다. 노년기에 발생하는 질병을 노인병이라고 하는데, 노화 때문에 노인병이 생기는 것은 아니다. 오히려 질병을 노화로 잘못 아는 경우가 더 많다. 따라서 노인들이 아플 때 그것은 늙어서 어쩔 수 없는 현상이라고 생각하는 것은 잘못된 생각이다.

여기에 흔히 인용되고 있는 유명한 일화가 있다. 100세 먹은 노인이 어느날 의사를 찾아와서 오른쪽 무릎이 아프다고 호소하였다. 이때 의사가 환자의 호소를 무시하고 "아니 지금 당신의 나이가 몇 살인데 그런 것을 가지고 병원에 오셨습니까? 도대체 나에게서 무엇을 기대하십니까?"라고 말하자, 이 노인은 "나의 왼쪽 무릎 역시 100년이 되었지만 지금까지 아픈 적이 전혀 없었소."라고 의사에게 즉시 반박하였다고 한다.

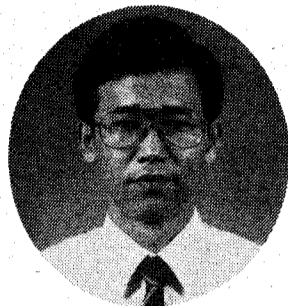
필자의 노인병 클리닉을 찾아오는 노인환자들을 처음 대하면 얼마나 반가운지 모른다. 왜냐하면 이들은 대학입시를 통과한 수험생들보다 더 어려운 노화의 관문을 통과한 매우 소중한 사람들이기 때문이다. 환자들 스스로가 자신의 증상을 어쩔 수 없는 노화현상으로 돌리지도 않았고, 환자의 보호자 역시 그렇지 않았기에 비로소 환자가 병원을 찾아온 것이라는 사실을 저자가 알기 때문이다. 이와 같

이 노인들은 환자 자신, 보호자, 그리고 의사라는 노화의 3관문을 통과해야만 비로소 올바른 진료를 받을 수 있는 것이다.

2. 노인병이 발생하는 원인은?

노인병은 노화뿐만 아니라 유전적 요인, 환경적 요인, 일생에 걸친 잘못된 생활습관, 심리적 요인 등에 의해 발생한다. 이 중 흡연과 과음 및 운동부족등과 같은 잘못된 생활습관이 노인병의 가장 중요한 원인이다. 여기서 유전적인 원인은 조상을 탓해봐야 소용없는 일이고, 환경적인 원인도 정부나 사회단체에서나 어떻게 할 수 있는 것이다. 그러나 잘못된 생활양식은 젊어서부터 노력하면 얼마든지 고칠 수 있기 때문에 대부분의 노인병은 예방이 가능한 것이다. 학자들에 의하면, 우리가 올바른 생활양식을 습관화한다면, 노인

일반 성인에 비해 발생률이 2~4배 더 높다. 중요한 것은 노인



배철영
(경희의대 내과 교수)

병이라 해서 치료가 무조건 불가능한 것이 아니라는 것이다. 완치가 가능한 노인병도 많으며 완치는 불가능하지만 치료만 잘 하면 일상생활을 영위하는데 그다지 불편하지 않은 경우가 대부분이다. 따라서 노인병이라

해야 한다.

노인병의 특징은 다음과 같다.

1) 노인병은 발견하기가 어렵다.

대부분의 노인들은 심각한 증상이 나타나도 늙어서 그러려니 하고 생각하기 때문에 가족들과 상의하지도 않고 의사를 찾아가지 않는 경향이 있다. 따라서 잘 발견이 안된다.

2) 같은 질병이라도 그 증상이 젊은 성인과는 전혀 다르게 나타난다.

일례로 노인이 폐렴에 걸리면 젊은 사람들처럼 열이 나거나 기침을 하지 않는다. 또한 심근경색증의 경우에도 통증이 없다. 따라서 별도의 접근방식이 필요하다. 우선 평소 가정에서 잘 지내시던 노인이 일상생활을 영위하는데 꼭 필요한 기본적인 기능이 떨어지게 되면, 이 노인이 혹시 심각한 질병에 걸리지

두고 서서히 진행한다. 따라서 정기건강검진을 통한 조기 발견이 매우 중요하다.

4) 여러가지의 만성질환을 동시에 가지고 있어서 진단과 치료가 어렵다. 보통 한 사람의 노인환자는 5~6가지의 질병을 가지고 있다.

5) 대부분 완치가 불가능하다. 그러나 대부분의 경우 의사의 지시에 따라 인내심을 가지고 꾸준히 관리한다면 생활하는데는 큰 지장이 없다.

5. 노인병 관리의 비결은?

그러면 노인병 치료와 예방의 비결은 과연 어디 있을까? 과학자들은 이것이 각종 건강식품이나 값비싼 보약에 있는 것이 아니라, 평상시 우리의 마음과 노력에 달려있다는 것에 일치된 견해를 보이고 있다.

살펴보면 다음과 같다.

잘못된 생활습관이 노인병의 가장 중요 원인

노인병은 대부분(약 70%) 사전 예방이 가능해

병의 70%는 사전에 예방이 가능하다고 한다.

3. 노인병의 종류는?

노인에게 가장 많이 발생하는 노인병은 관절염(50%), 고혈압(45%), 청력장애(40%), 심장병(35%), 시력장애(25%)의 순이다. 이외에도 각종 암, 당뇨병, 축농증, 치매, 골다공증, 우울증, 전립선 질환, 백내장 등이 잘 생긴다. 이러한 노인병들은

하더라도 치료가 가능하다는 인식을 갖는 것이 무엇보다도 중요하다.

4. 노인병의 특징은?

노인들은 여기저기 불편한 곳이 많은데, 그 이유는 무엇인가? 이것은 단지 늙어서 그런 것이 아니라 그들이 노인병을 많이 갖고 있기 때문이다. 따라서 노인이 어디가 아프시면 어떤 질병에 걸리지 않았나 먼저 생각

않았는지 일단 의심하고 즉시 의사와 상의해야 한다. 즉, 언젠가부터 거동이나 식사를 잘 못 하시거나 대소변을 가리지 못하거나 정신이 오락가락하거나 자꾸 이유없이 넘어지면, 이것은 노인이 어떤 병에 걸렸다는 것을 뜻하므로 의사와 상의하여 병을 찾아내야 한다.

3) 대부분의 노인병은 처음에는 아무런 증세없이 서서히 발병하여 만성적으로 오랜 세월을

1) 올바른 생활양식을 습관화한다.

최근 선진국의 과학자들은 노화나 질병이 단지 나이가 들어서 어쩔 수 없이 찾아오는 것이 아니라, 일생동안 잘못된 생활양식이 축적되어 나타나는 최종 산물이라는 것을 밝혀냈다.

흔히 말하는 '장수십계명'을 잘 지키는 것이 노인병 치료에

(7면에서 계속)



만드시 의사·약사에게 상의하고 "사용상의 주의사항 및 부작용"을 잘 읽은 다음 사용하시기 바랍니다.

당뇨성 신경장애, 신경통으로 고생하십니까?

당뇨환자의 80% 이상이 다음과 같은 당뇨성 신경장애 증상을 보입니다.

- 팔다리에 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
 - 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
 - 발기부전증이 나타나며 배뇨가 곤란해진다.
- 이런 증상은 신경조직의 손상이 원인이므로 신경조직을 재생시켜 주어야 개선될 수 있습니다.

비타민제는 당뇨병으로 손상된 신경조직에 활력을 줍니다.

비타민제에는 당대사를 촉진하며 신경세포의 ATP대사에 작용하는 베포타아민, 신경전달물질의 대사에 관여하는 엽산 피리독신, 신경핵의 합성 및 신경조직을 재생하는 시아노코발라민 등의 신경비타민이 고단위로 함유되어 있어 당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환의 예방과 치료에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

이래서 고단위, 약효도 다릅니다.

비타민제 50mg 1캡셀당 성분·함량	
베포타아민	69.15mg
엽산피리독신	50mg
시아노코발라민	500µg

당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환 치료제



· 표준소매가격 : 50mg, 100캡셀 / 23,000원



'비타민제'에 대한 안내책자를 보내드립니다.
서울 성동구 성수 1가 2동 656-408
한일약품(주) 마케팅부 '비타민제' 담당자 앞
전화문의 : (02)4609-786-8

노인보건

(6면에서 계속)

서 가장 중요하며 10가지 모두를 지키면 최소한 10~15년은 더 무병장수할 수 있으며 한다. '장수십계명'을 구체적으로 살펴보면, (1)절대 금연, (2)과음 금지, (3)규칙적인 운동, (4)올바른 식생활, (5)정기적인 혈압 측정, (6)예방접종, (7)스트레스 해소, (8)건강한 성생활, (9)안전벨트 착용, (10)적당한 수면(7~8시간) 등이다. 무엇보다도 젊어서부터 올바른 생활습관을 갖는 것이 '무병장수의 지름길'이라 하겠다.

심지어는 각종 노인병의 치료에도 효과가 뛰어나다는 것은 이미 밝혀져 있다. 운동을 하면 기분과 기억력이 좋아지고, 혈액순환을 개선시키며, 뼈와 근육을 강화시키고, 소화를 돕고 변비를 치료할 수 있다. 우선 건강상태를 조사하고 체력테스트를 통해 개인에게 적합한 운동의 종류와 양을 결정하는 것이 중요하다.

균형잡힌 운동프로그램은 다음의 요소를 갖추고 있다.

(1) 굽혀펴기와 같은 유연성 운동은 관절을 부드럽게 해 주고 기능을 유지해 준다. 최소한

한다. 끊임없이 독서도 하고 사색을 하며 바둑이나 장기를 즐기면서 뇌에 유희류를 쳐 주어야 한다. 머리를 많이 사용하면 할수록 정신장수 최대의 적인 치매에 잘 걸리지 않는다는 사실을 상기해야 한다. 또한 노인들에게 많은 우울증과 불안증도 의사와의 상담이나 적절한 약물 치료를 받으면 치료가 가능하다는 사실을 명심해야 한다. 무엇보다도 긍정적인 사고방식을 지니는 것이 중요하다.

3) 일과 사회활동을 계속한다.

건강관리를 위한 투자인 것이다. 정기적인 건강검진을 통해 장수의 적인 각종 암, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화증, 관절염, 골다공증, 치매 등과 같은 대표적인 성인병과 노인병을 조기에 발견해야 한다. 무엇보다도 자신의 건강에 대해 항상 상담하고 정기적인 건강검진을 받을 수 있는 주치의의 도움을 받는 것이 중요하다. 평생시에는 건강을 등한시하다가 값비싼 종합검진 한 번 받는다고 해결될 일이 아니다.

노인에게서는 무엇보다도 개인의 특성에 맞는 세밀한 문진과 진찰이 중요하며, 일상생활을

시하는 것이 건강이었다. 비슷한 시기에 '한국인의 건강추구 행위에 대한 조사'가 실시되었는데, 그 결과는 많은 문제점들을 제기하였다. 각 가정의 가족들의 건강을 위해서 매일 상당한 돈을 투자하고 있으나 실제로 과학적으로 인정되어 추천할 만한 건강추구 행위는 고작 5% 이하였다. 위의 두 가지 연구결과에서 결론을 내릴 수 있는 것은 한국인들은 건강을 인생에서 가장 중요한 것으로 생각하고 있지만, 건강해지기 위한 실제적인 방법에 있어서는 대부분이 비합리적이고 비과학적 행위를 하고 있다는 것이다.

요즘 질병들은 대부분 만성병이라 완전한 치유가 불가능하고 환자들은 귀가 여기기 때문에 각종 사이비 치료법이 횡행하고 있다. 잘못하면 가산을 탕진하거나 돌이킬 수 없는 질병을 초래할 수도 있다. 과학적인 방법으로 노력만 하면 얼마든지 질병을 치료하고 장수할 수 있다. 건강장수는 돈으로 살 수 있는 것이 아니라, 오로지 우리의 과학적인 노력과 마음가짐에 달려있는 것이다.

결론적으로 대부분의 사람들이 제 몸을 다하지 못하고 죽는 이유는 건강과 질병을 관리하는 방법을 몰라서가 아니다. 노인병을 치료하고 예방하기 위한 과학적 방법들을 알고는 있지만, 이것을 제대로 실행하지 않기 때문인 것이다. 이제부터라도 장수 10계명을 쉬운 것부터 하나하나 지키도록 노력해야 한다. 그리고 죽는 날까지 자신의 일과 사회생활을 계속하며 건강할 때 정기적인 건강검진에 아낌없이 투자해야 한다. 얼마나 더 오래 살려고 그러느냐고 하시는 분이 계시겠지만, 오래 사는 것이 문제가 아니라 죽는 날까지 건강하고 인간답게 살자는 것이다.

(끝)

치매와 우울증에 안 걸리려면 사회활동 계속해야

규칙적 운동은 현대인에게 만병 통치약 '장수십계명' 지키면 10~15년은 더 무병장수

흡연과 과음이 건강에 해롭다는 사실은 누구나 알고 있으므로 더이상 설명할 필요는 없을 것 같다. 건강장수를 위한 올바른 식생활을 요약해 보면, (1)규칙적이고 균형잡힌 식사를 하며, (2)지나친 지방분과 당분 및 염분의 섭취를 피하고, (3)황록색 채소와 과일 및 생선을 많이 섭취하며, (4)저지방 우유와 된장을 매일 섭취하고, (5)'노화방지제', 또는 '항산화제'인 비타민 A, C, E 등을 적당량 섭취하는 것이다. 참고로 '적당한 음주'란 하루 맥주 1병, 소주로 2잔, 양주로는 1잔 정도인데, 이것은 동맥경화증을 예방하고 노화를 방지하는 효과가 있다고 한다.

규칙적인 운동은 현대인에게 '만병통치약'이라 할만큼 장수와 건강에 필수적이다. 규칙적인 운동이 노화와 질병을 예방하고

일주일에 3번 이상, 그러나 매일 하면 더 좋다.

(2) 유산소 운동은 폐와 심장의 기능을 원활하게 만들어 지구력과 스테미너를 증강시킨다. 일주일에 3번 이상, 한 번에 30분 이상 운동한다.(예, 빨리 걷기, 자전거 타기, 수영 등)

(3) 일주일에 두 번 정도의 근운동은 근육을 강화시킨다.(예, 팔굽혀펴기, 턱걸이, 기구 운동 등)

2) 정신건강을 지키자.

정신건강 없이 장수는 없다. 평소에 스트레스에 대항해서 이를 극복하거나 여가선용을 통해 이를 해소할 줄 아는 지혜와 노력을 지녀야 한다. '나이가 많지만 결코 꺾이지 않는다'는 '부도웅'으로 유명한 중국의 지도자 동소평도 머리가 흐려지지 않도록 평소에 카드놀이 즐겼다고

우리 주변에는 아직도 나이가 들면 "늙으면 쉬어야지, 젊은 애들 보기도 싫고..."라고 생각하는 분들이 많은데, 이것은 천만의 말씀이다. 일이나 사회활동을 중단하면 진짜 늙어버린다. 나이가 들어도 일이나 사회활동을 꾸준히 하는 것이 정신건강에는 필수적이다. 죽는 날까지 무엇이든지 해야만 하는 것이다. 일이나 사회활동을 계속해야 치매와 우울증도 안 걸리고 건강에도 좋다.

4) 정기적인 건강검진을 받는다.

평생동안, 특히 40대 이후부터는 개인의 나이와 성에 알맞는 정기적인 건강검진을 통해 질병을 일찍 발견하여 조기에 치료함으로써 건강을 지키는 적극적인 노력과 투자가 필요하다. 인생에서 제일의 투자는 바로

영위하는데 필요한 일상적인 기능에 대한 전반적인 평가가 반드시 뒤따라야 한다. 정기건강검진시 꼭 필요한 노인특수검사에는 일상생활 수행능력 검사, 기억력 검사, 거동 검사, 우울증 검사, 영양상태 평가, 요실금 검사, 건강위험인자 평가, 약물 복용상태 평가 등이 속한다. 경우에 따라서는 간단한 혈액검사, 갑상선 검사, 골농도 검사 등이 포함되기도 한다. 이와 같이 첨단 장비를 동원하지 않더라도 노인이라는 특성을 감안한 간단한 검사와 진찰만으로도 그 효과는 충분하다.

5) 마지막으로 비과학적인 치료법에 현혹되지 말아야 한다.

몇 년 전에 국내의 한 방송사가 '한국 성인의 의식구조에 대한 조사'를 실시한 적이 있다. 그 결과 한국인들이 가장 중요

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 秘方

山藥 茯苓 麥冬 牛膝 甘草
 炮附子 枸杞子 玄參 黃耆 白朮
 鎖陽 川續斷 熟地黃 覆盆子
 淫羊藿 胡蘆巴 巴戟天 肉蓯蓉
 桂枝 仙茅 菟絲子 補骨脂
 人參 牡丹皮 海馬 杜仲 阿膠
 鹿茸 廣狗腎 黑驢腎 當歸
 鹿茸 廣狗腎 黑驢腎 當歸



'맨파오'란 무엇인가?

'맨파오'는 강장(強壯) 및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

중국 31종 秘方 生藥

MAN PAO

수입·판매원: 한일약품공업주식회사 (서울특별시 성동구 성수1가12동 656-408)
 제조원: 日本·田辺製藥株式会社 (日本·大阪)
 生産元: 中国天津市力生製藥廠 (中国天津市南開区黄河道491号)