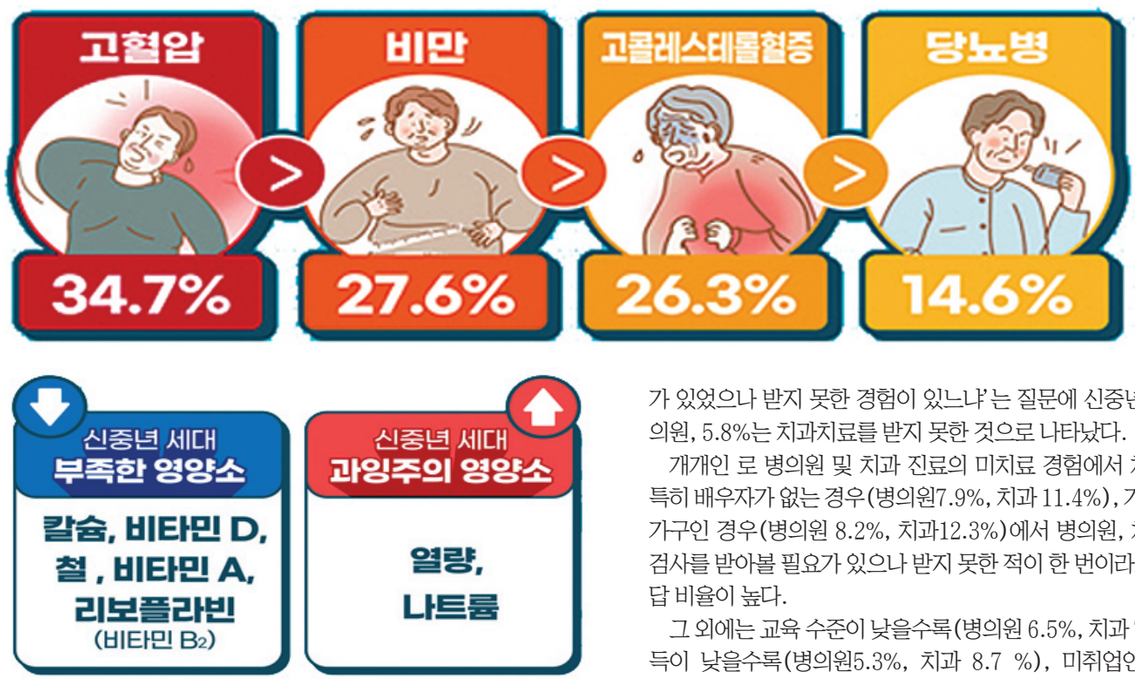
5명 중 2명이 우울증 … 연령 높을수록 만성질환 시달려

인생 2막 주인공 꿈꾸는 신중년

〈3〉 건강 관리

62.1% "건강 양호" 대답…40.8% 만성질환 보유
65~69세 평균 1.9개 만성질환…치과 치료 부담
고연령·유배우자·소득 높을수록 검진 잘받아

전문가 "정부·지자체 지원, 일자리에만 포커스 맞춤 복지정책·고령화 대응 방안 시급" 지적



고령화와 의료기술의 발달로 늘어나는 신중년을 지원하는 광주·전남 지자체들의 대책이 '일자리 지원'에 몰려있다는 지적이 나온다.

100세시대를 맞은 신중년(50~69세)들의 만족스러운 노후를 위한 가장 중요한 요소는 '경제적 안정'이지만, 그보다는 '건강'이 더 중요하다는 점에서다.

대부분의 신중년들은 현재 건강상태는 좋은 편으로 생각하고 있지만, 점차 나이가 들면서 건강에 대한 걱정을 덜 수 없다고 입을 모은다.

11일 광주시와 전남도에 따르면 신중년들의 지원을 위한 의료나 건강 대책은 거의 전무한 수준이다.

고령층의 의료지원대책이나 치매건강 지원이 있으나 이조차 거의 기초생활 수급자를 대상으로 하고 있을 뿐이다.

지난 2019년 한국보건사회연구원이 전국 신중년 4000명을 대상으로 진행한 '신중년의 안정적 노후 정착 지원을 위한 생활실태조사' 결과를 보면 신중년의 62.1%는 건강상태가 좋은 편이라고 생각하고 있다.

이들은 건강검진 결과를 토대로 자신들의 건강상태를 점검하고 있는 것이다.

건강검진 참여 비율은 성별·연령·결혼 상태·가구 유형·교육 수준·현재 취업 여부·가구소득에 따라 차이가 있지만 특히 연령이 높을수록(65~69세 94.3%, 50~54세 86.1%), 배우자가 있는 경우(90.5%) 건강검진을 받은 비율이 더 높았다.

건강검진을 받지 않고 있는 이유로는 '평소 건강하다고 생각해서'(30.2%), '건강에 관심이 없어서'(14.0%) 순으로 응답한 신중년이 많았다.

하지만 '질병이 발견될까 두려워서'(8.3%), '비용이 부담되어서'(5.3%), '정보가 부족해서(0.6%) 등의 응답이 있다는 점에서 건강검진을 받을 수 있도록 배려하는 지원이 필요하다는 분석이 나온다.

여성인 경우 '일이 바쁘거나 시간이 없어서' 건강검진을 받지 않았다는 응답이 상대적으로 많았고(13.2%p), 남성은 '평소 건강하다고 생각해서' 건강검진을 받지 않았다는 응답이 더 많다(12.4%p).

하지만 신중년의 40.8%는 만성질환을 앓고 있는 것으로 확인됐다.

읍·면지역이 동지역보다 만성질환 보유 비율이 높고(6.2%p), 연령대가 높을수록(34.9%p: 65~69세 61.5%, 50~54세 26.6%), 배우자가 있는 경우보다 없는 경우(14.2%p)에 만성질환을 가지고 있다고 응답한 비율이 높다.

미취업인 신중년은 취업중인 신중년보다 만성질환을 앓고 있다고 응답한 비율이 높다.(15.6%p)

가구소득 수준이 낮을수록 만성질환 보유 비율이 높다(300만 원 미만 53.6%, 500만 원 이상 30.2%).

한편 만성질환이 있다고 응답한 신중년 1633명에게 보유하고 있는 만성질환의 개수를 질문한 결과, 평균 1.6개로 나타났다.

앓고 있는 만성질환이 1개인 경우가 60.4%로 가장 많고, 그 다음 2개(26.9%), 3개(9.1%),4개 이상(3.6%) 순이다.

연령대가 높을수록 만성질환의 보유 개수가 더 많다(65~69세 평균 1.8개, 50~54세 평균 1.4개).

배우자가 없는 경우(무배우자 평균 1.8개, 유배우자 평균 1.5개), 미취업인 경우(미취업 평균 1.8개, 취업 중 평균1.5개), 교육 수준이 낮을수록(초등학교 이하 평균 1.9개, 대학 이상 평균1.5개), 가구소득이 낮을수록(300만 원 미만 평균 1.7개, 500만 원 이상평균 1.5개) 앓고 있는 만성질환의 개수가 많다.

또 가구 유형이 1인 가구인 경우(평균 1.9개)에는 다른 가구 유형(부부 및 자녀 동거 가구 평균1.5개, 기타 가구 평균 1.6개)보다 만성질환의 보유 개수가 많다.

하지만 전년도 1년동안 '병의원 및 치과 진료, 검사를 받아 볼 필요가 있었으나 받지 못한 경험이 있느냐'는 질문에 신중년의 3.9%는 병의원, 5.8%는 치과치료를 받지 못한 것으로 나타났다.

개개인 로 병의원 및 치과 진료의 미치료 경험에서 차이가 있지만, 특히 배우자가 없는 경우(병의원7.9%, 치과 11.4%), 가구 유형이 1인 가구인 경우(병의원 8.2%, 치과12.3%)에서 병의원, 치과 치료 또는 검사를 받아볼 필요가 있으나 받지 못한 적이 한 번이라도 있었다는 응답 비율이 높다.

그 외에는 교육 수준이 낮을수록(병의원 6.5%, 치과 7.6%), 가구소득이 낮을수록(병의원5.3%, 치과 8.7 %), 미취업인 경우(병의원 6.0%, 치과 7.0%)가 미충족의료 경험이 더 높은 것으로 나타났다.

병의원 미치료 경험이 있다고 응답한 158명은 미치료 이유에 대해 '일이 바쁘거나 시간이 없어서'를 59.4%로 가장 많이 응답했고 그다음으로 '비용이 부담되어서'(23.5%), '질병이 발견될까 두려워서'(13.1%), '건강에 관심이 없어서'(2.3%) 순이다.

그 외에 '건강상의 이유로 방문이 어려워서'(0.8%), '정보가 부족해서'(0.2%)라는 응답도 있었다. 치과 치료 또는 검사를 받지 못한 231명은 그 이유에 대해 '비용이 부담되어서(경제적 이유)' 46.4%, '일이 바쁘거나 시간이 없어서' 45.1%로 응답했다.

즉 신중년은 병의원 치료보다 치과 질환 치료 또는 검사에 대해 비용 부담을 더 크게 느끼고 있다는 것이다.

이보다 더 큰 문제는 정신적 건강 수준이 낮다는 것이다. 우울 여부에 차이가 있지만 신중년의 38.0%는 우울 상태인 것으로 나타났다는 점에서다.

극단적 선택을 고려해본 적이 있다(2.7%)고 응답한 신중년 107명 중에서 약 81.3%가 상담 등의 아무런 도움을 받지 못했으며, 12.1%는 자살 시도나 계획을 구체적으로 해 본 적이 있는 것으로 나타났다.

전문가들은 신중년들의 안정적인 경제지원도 중요하지만 건강을 유지할 수 있는 지원이 우선돼야 한다고 조언하고 있다.

특히 정부와 지자체는 신중년의 삶의 질 향상과 복지욕구 충족을 위한 생활 실태조사를 보다 꼼꼼히 시행하고 그 세대의 특성을 반영하여 복지관에서 정신건강전문가 등을 양성할 필요성이 있다고 입을 모으고 있다.

이정서 조선이공대 사회복지학과 교수는 "대부분의 신중년에 대한 정책이 단순히 일자리 창출에 포커스가 맞춰져있을 뿐"이라면서 "정부와 지자체는 시대에 걸맞는 사회서비스를 구축하고 맞춤형 사회복지정책 개발 및 고령사회에 적절히 대응할 수 있는 환경조성 뿐만 아니라 건강 등 복지문제에 대한 지원 방안을 시급히 마련해야 한다"고 말했다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

건강 챙기는 식사 비결은

고령·비만·당뇨 땐 저염식…단백질·채소 균형잡힌 식단을
남녀 갱년기엔 콩·시금치 효과…알코올·커피 섭취 줄여야

신중년들은 인생 2막을 준비하면서 신체·정서·사회적 변화를 경험하게 된다는 점에서 건강관리에 더욱 신경을 써야 한다.

이 시기의 관리는 노년기의 신체와 심리, 인지능력 등의 상태에 중대한 영향을 미치기 때문이다.

최근 식품의약품안전처의 한국인 건강상태 분석에 따르면 신중년기에 높은 유병율을 보이는 만성질환은 고혈압, 비만, 이상지질혈증, 당뇨병 순이다.

기대수명까지 생존할 경우 암 발생율이 37.4%로 나타나 만성질환 및 암 예방 등을 위한 식생활 관리의 중요한 시기라는 것이 전문가들의 당부다.

구체적으로 고혈압 예방과 관리를 위해서는 허리둘레(남자 35.4인치, 여자 33.4인치 미만) 등 적정한 체중을 유지하고, 특히 싱겁게 먹는 것을 습관화해 나트륨 섭취를 줄이는 것이 중요하다.

고령자·비만자·당뇨병 또는 고혈압의 가족력이 있는 사람은 적극적인 저염식으로 식사할 때 혈압을 더 효과적으로 낮출 수 있다.

이상지질혈증은 비만·과체중과 관련이 있으므로 에너지 섭취와 운동을 병행하고, 통곡물·채소류·생선류가 풍부한 식사 패턴을 유지하는 것이 도움이 된다.

지방을 하루 섭취 열량의 30% 이내(66.6g, 2000kcal 기준)로 과잉섭취하지 않도록 하고, 닭껍질·버터·마가린 등 포화지방이 높은 음식은 자제하며, 올리브유·들기름·등푸른 생선 등 불포화 지방산이 많은 음식을 섭취하는 것이 좋다.

당뇨병 예방과 관리를 위해서는 단백질 식품과 채소를 골고루 포함해 규칙적인 식사를 하고 양질의 단백질과 비타민 등 무기질 섭취를 위해 유제품 섭취를 권장한다.

간식으로는 주스보다는 적당량(사과 반쪽 100g)의 생과일을 하루 1~2회만 섭취하고, 군것질이나 음주를 자제하는 것이 좋다는 것이다.

신중년의 골다공증은 22.4%, 골감소증은 47.9%로 매우 높고 특히 여성의 골밀도 상태는 매우 취약해 지금부터라도 골격건강상태 개선을 위한 적절한 신체활동과 도움이 되는 영양소 섭취를 강화하는 습관유지가 요구된다.

칼슘은 체조직과 골격계를 구성하는 중요 영양소이지만, 신중년기의 하루 섭취량은 권장섭취량(남자 750mg, 여자 800mg)보다 적게 먹고 있는 상황이라 충분한 섭취를 통해 칼슘 균형을 유지하는 것이 중요하다는 것이 전문가들의 설명이다.

특히 미꾸라지(1200mg/60g당), 굴(342mg/100g당), 우유(226mg/200ml당) 등은 칼슘 함량이 풍부하며, 연어, 달걀, 꽁치 등은 칼슘 흡수에 도움을 주는 비타민D가 풍부하다.

근육량 증가에 도움을 주는 단백질은 동물성(고기, 생선)과 식물성(콩류)의 균형을 맞춰 성인 체중 1kg당 하루 1.0~1.2g 섭취를 하는게 좋다. 또 신중년들에게 오는 갱년기 증상은 안면홍조, 피로감 등으로 여성과 남성 모두에게 나타날 수 있으며, 충분한 양의 물과 함께, 콩, 석류, 시금치 등의 섭취를 권장하고 카페인이나 알코올이 함유된 포도주, 초콜릿, 커피는 섭취는 주의를 기울여야 한다.

뇌건강을 위해서는 규칙적으로 알맞은 양을 균형있게 맞춰 먹고 적절한 운동과 충분한 수면을 병행하는 생활습관이 중요하다고 전문가들은 조언한다. 오메가3 지방산이 풍부한 등푸른 생선, 연어, 견과류 등과 비타민E가 풍부한 참기름, 들기름 등을 섭취하고 포화 지방이 많은 육류의 지방, 버터, 팜유 등을 주의하고 과도한 음주는 자제해야한다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

"고객에게는 신뢰와 만족"
국제보청기 since 1982
✓ 필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
✓ 작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
✓ 정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.
본 점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940 / 062) 227-9970
서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940
순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940
KSA 한국표준협회 KOREAN STANDARDS ASSOCIATION
ISO 21388
보청기적합관리 인증센터