

중년 이후의 건강 (암, 치매, 관절)

울산대 강릉아산병원 신경외과
김문규

강의 내용

1. 중년 이후 몸의 변화
2. 중년 이후 심리, 환경 변화
3. 중년기 질환
4. 암
5. 치매, 우울증
6. 관절 질환
7. 건강 습관

중년 이후 몸의 변화

- 노화의 가시화
 - 성장이 멈춘 25세 경부터 시작됨
 - 35세 – 45세에 걸쳐 급격한 몸의 노화가 진행
 - 40대 중반에 걸쳐 노화가 몸으로 느껴지기 시작함.
 - 피로 회복이 어렵다.
 - 탈모 고민
 - 기미, 주름살
 - 성인병이 발견된다.

중년 이후 몸의 변화

- 몸의 구성변화

	지방	단백질, 골격	수분
25세 청년	14%	25%	61%
70세	30%	17%	53%

- 체중 변화 – 40-50대 체중의 증가, 60대부터 체중 감소경향

중년 이후 몸의 변화

- 기능적 신체변화
 - 골격
 - 칼슘량 감소
 - 뼈 내부의 지지 구조의 밀도 감소
 - 연골 마모 및 탄력 감소
 - 인대 골화
 - 근육
 - 단위 근력 감소 (근세포의 노화)
 - 반복적 손상에 의한 근 섬유 감소 (재생 되지 않음)

중년 이후 몸의 변화

- 피부
 - 탄력성 저하
 - 피하지방 감소 인한 주름살
 - 피하조직 소실과 피부 신경세포 감소인한 체온 조절 기능 감소
 - 착색; 검버섯
- 탈모, 흰머리
- 배뇨기능 감소; 남자 경우 전립선 비대, 여성 경우 요실금, 남녀 공통으로 빈뇨 (60세 이상에서 야간 2-3회 배뇨가 일반적)

중년 이후 몸의 변화

- 소화

- 치아 결손; 45세부터 감소, 60-70대 11-14개 정도의 치아 남음
- 소화 분비샘의 약화; 분비액 감소, 입마름, 소화 효소 부족
- 장운동 약화; 장 벽의 근육의 근력 감소 인한 연동운동 감소
→ 과식 못함, 자주 소량 음식 섭취

- 호흡기능

- 호흡근 근력약화
- 흉곽 골격의 유연성 감소
→ 가래 배출 어렵다. 환기 감소

중년 이후 몸의 변화

- 불면;

- 55세 이후 수면량이 급격히 감소

60세 이후 5-6시간 이하 수면

- 관절통, 빈뇨, 우울증 등이 수면 방해

- 순환기 약화

- 혈관 탄력성 감소 → 동맥경화, 고혈압

- 말초 혈관 순환 감소

- 여성성, 남성성 감소

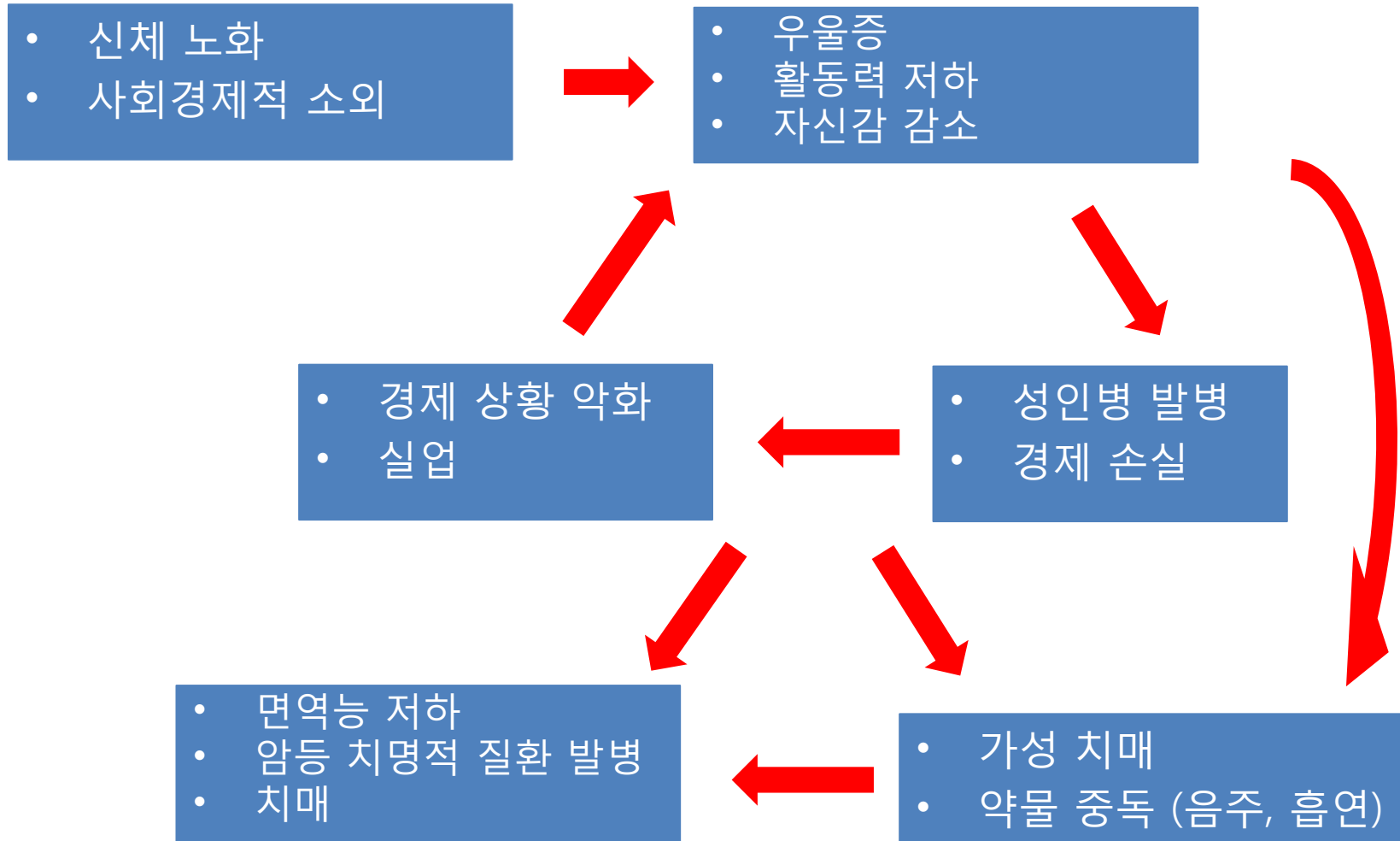
- 폐경, 발기부전

중년 이후 심리, 환경 변화

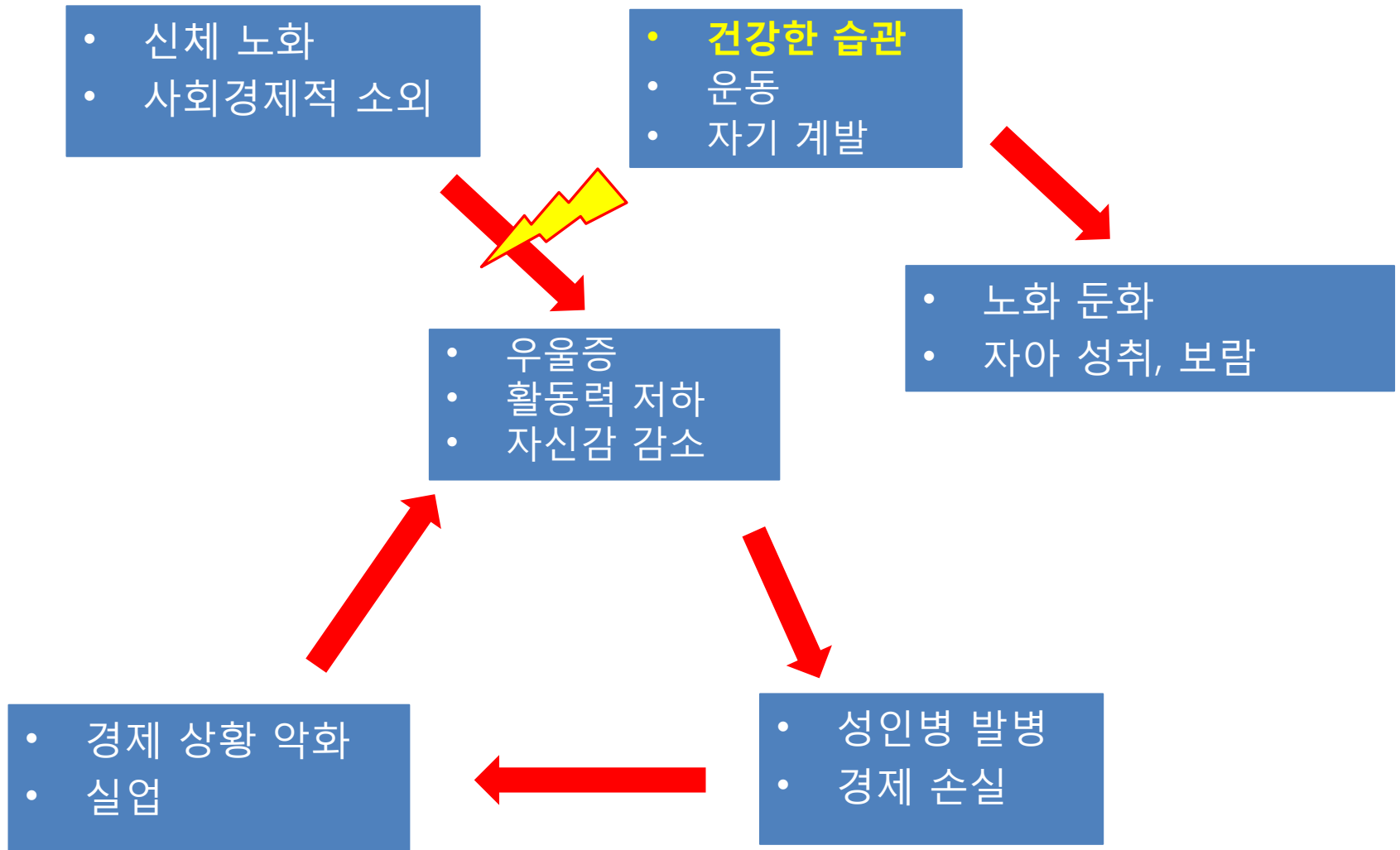
- 육체적 기능 약화
- 성인병
- 퇴직등 경제 사회적 활동반경 감소
- 자녀 독립 등으로 가족으로부터 소외
- 배우자로부터의 소외 또는 사망
- 동료, 친구의 사망

→ 소외감, 상실감, 자신감 결여, 우울증

노화의 악순환



노화의 악순환



중년 건강관리 = 재테크

- 건강한 신체
 - 자신감 유지
 - 자기계발을 위한 시간 투자 가능
 - 경제 활동 가능
 - 병원비 절감
 - 자녀, 배우자의 부담 절감

중-장년 의료비

- 만성 질환 1개 증가 시
→ 연간 약 70만원 추가 지출(평균)
- 관절염, 척추 질환 (연간 644만원!!)
- 치매, 뇌질환 (연간 624만원!!)

(이은경, 고령화와 노인 의료비 연구, 한국조세연구원 2011)

병에 걸리지 않는 것이 돈 버는 것!!

중-장년기 질환

순위	입원 병명	외래병명
1	백내장	고혈압
2	뇌경색	급성기관지염
3	폐렴	허리 관련 질환
4	관절증	관절증
5	치매	치주질환

신영석, 남궁은하, 2010

암

- 어원;

한자: 癌 조선 초 향약집성방, 명에서 유래

- 바위(岩)처럼 단단한 덩어리가 몸 안에 있다.

영어: cancer, 고대 그리스, 단단한 종괴, 게

의학: carcinoma (cancer+ oma; 덩어리)

암 Vs. 종양; neoplasm (new+ growth), 신생물

종양 (암; 악성종양 + 양성종양) <지제근>

- 정의; 세포주기(분열-성장-소멸)가 조절되지 않아 세포분열을 계속하는 질병

암

- 발생 빈도

순위	남	여
1	위	갑상선
2	대장	유방
3	폐	위
4	간	대장
5	전립선	폐
6	갑상선	자궁경부
7	방광	간
8	췌장	담도
9	신장	췌장
10	담도	난소

암

- 발생기전
 - 세포; 몸을 구성하는 가장 작은 생명 단위
 - 세포분열; 세포가 유전자를 복제하여 1개의 세포가 2개로 나누어 지는 것
 - 프로그램 된 죽음(Aptosis); 세포의 분열은 각각의 유전자가 복제될 횟수가 정해져 있어 어느 이상 분열되지 못하고, 세포자체도 수명을 가지고 있다.
 - 종양은 이 예정된 세포 사멸이 이루어지지 않고 무한대로 세포분열이 일어나 만들어진다.

암

- 발생 원인
 - 유전; 20% 정도는 유전적 요인
 - 면역저하
 - 하루 체내 암세포 발생빈도 – 3000-4000개
 - 면역체계 중 자연 살해세포는 하루 1만개의 종양세포를 소멸 시킬 수 있다.
 - 면역능 저하시 자연살해세포의 능력도 떨어짐
 - 발암 물질 노출
 - 방사선, 공해, 환경호르몬 등 유전자 손상 가능성 있는 물질이 유전 신호를 교란시킴

암

- 증상

- 종양의 종류에 따라 다양하고 고정된 증상이 없다.
- 체중감소; 특별한 운동이나 노력 없이 3-6개월 이내 체중의 10% 이상이 빠진다면 의심
- 대개의 종양은 초기에 증상이 없으므로 정기적 검진이 필요하다.
 - 1만 이하 자연치유
 - 100만; 전이 가능 하지만 진단 불가
 - 10억; 좁쌀크기, 진단 가능, 부위에 따라 응어리가 만져질 수도 있다. → 주로 정기 진단으로 발견
 - 100억; 부위에 따른 증상 발현

암

- 암 검진 schedule

질환	검진대상	검진 주기	검진 방법
위암	40 세 이상 남녀	2년	위장 조영 위내시경
간암	만 40세 이상, B형 간염보균자, 남녀	1년	복부초음파+ 혈청검사(태아 단백질)
대장암	50세 이상 남녀	1년	분변 잠혈 검사 (대변검사) 대장 내시경 또는 조영 관장 바륨검사
유방암	40세 이상 여성	2년	유방 촬영술
자궁경부 암	30세 이상 여성	2년	자궁 경부 세포검사

<국가암검진 프로그램, 국립암센터>

암

- 예방
 - 건강한 생활로 면역능 유지
 - 금연/금주
 - 비만 예방
 - 운동
 - 식생활 개선 (전체 암 사망의 30%가 잘못된 식생활)
 - 정기 검진

암

- 예방

- 건강한 생활로 면역능 유지

- 금연/금주

- 전체 암사망의 30%가 흡연관련
 - 과음은 면역능 저하를 초래한다.
 - 음주 자체로도 간암 등을 유발하고 음주 시 파생되는 식습관등이 간접적 암 발생에 영향을 준다.

- 비만 예방

- 지방 섭취를 전체 식사의 30% 이내로 할 것
 - 유방, 인후, 간, 직장, 췌장 암의 발생을 낮출 수 있다.

- 운동 (환기가 원활한 장소에서)

암

- 예방

- 식생활 개선 (전체 암 사망의 30%가 잘못된 식생활)

질환	위험요인	억제요인
위암	고염식, 염장어류, 순쌀밥, 뜨거운 음식, 훈제 생선, 고질산 함유 음식물(조미료)	우유, 유제품, 신선 녹황색 채소, 과일
대장암/직장암	고지방식, 저섬유식, 맥주, 생선/육류 직화구이	고섬유식(곡류, 콩류), 쇠고기(저지방), 어패류, 우유, 치즈
간암	곰팡이 자라는 식품	비타민, 무기질
폐암	흡연	신선한 녹황색 채소, 비타민 A(베타카로틴)
식도/구강암	뜨거운 음식물, 알코올 음료, 단백질, 흡연	녹색채소, 과일, 무기질, 저지방 신선 단백질
유방암	고지방식, 고열량식(성장기)	저지방식, 저열량식, 채소/과일

<임상 영양학, 손숙미외 5인공저, 교문사>

암

- 예방 - 정기 검진

질환	검진대상	검진 주기	검진 방법
위암	40 세 이상 남녀	2년	위장 조영 위내시경
간암	만 40세 이상, B형 간염보균자, 남녀	1년	복부초음파+ 혈청검사(태아 단백질)
대장암	50세 이상 남녀	1년	분변 잠혈 검사 (대변검사) 대장 내시경 또는 조영 관장 바륨검사
유방암	40세 이상 여성	2년	유방 촬영술
자궁경부 암	30세 이상 여성	2년	자궁 경부 세포검사

<국가암검진 프로그램, 국립암센터>

암

- 치료
 - 수술적 제거
 - 화학요법
 - 방사선 요법

치매, 우울증

- 노년기; 정신적 취약기
 - 신체 기능 저하
 - 성인병
 - 사회적 지위 상실
 - 가족, 친구 사망
 - 경제 어려움
 - 사회적 고립
 - 뇌의 퇴행성 변화

우울증

- 노년기 정신 건강문제

정신 건강문제	빈도	정신건강문제	빈도
피로감	56%	의욕감퇴	39%
기억력감퇴	52%	우울	34%
수면곤란	41%	환청	16%
걱정, 긴장	41%	환시	13%
		편집증	10%

60세 이상 959명 대상 정신건강 역학조사 <오현경등, 1992>

우울증

- 노년기 우울증 자가진단

1. 사소한 일에도 신경이 쓰이고 불필요한 걱정이 많아 진다.
2. 쉽게 피곤해 진다.
3. 의욕이 떨어지고, 만사가 귀찮아 진다.
4. 즐거운 일이 없고 세상일이 재미가 없다.
5. 매사 비관적으로 생각하게 되고 절망스럽다.
6. 스스로의 처지가 초라하게 느껴지거나, 불필요하게 죄의식에 사로잡힌다.
7. 불안, 초조하며, 쉽게 짜증이 난다.
8. 잠을 설치고, 수면 중 자꾸 깨고, 숙면을 이루지 못한다.
9. 입맛이 바뀌고 체중이 변한다 (한달기간중 자기 체중 변화가 5% 이상).
10. 거의 매일 집중력과 건망증이 늘고 의사결정을 하기 어렵다.
11. 자꾸 죽고 싶은 생각이 든다.

위 항목들중 2주 이상 지속되고 이로 말미암아 개인의 일상 생활에 지장을 초래할 정도이면 우울증을 의심

우울증

- 노년기 우울증의 원인
 - 사회 심리적 스트레스; 상실감
 - 기질성 뇌 질환;
성인병, 음주, 흡연 - 뇌졸중, 미세 뇌경색, 뇌실질 감소

우울증

- 예방 및 치료
 - 생활 습관 개선; 금주, 금연
 - 운동, 육체 활동
 - 환기
 - 약물치료

치매

- 정의

일단 정상적으로 성숙한 뇌가 후천적인 외상이나 질병 등
외인에 의하여 기질적으로 손상되어 지능, 학습, 언어 등의
인지기능과 고등 정신기능이 감퇴하는 복합적인 임상 증후
군

치매

- 종류

종류	증상
알츠하이머형	불안, 초조, 인지 기능(기억력 상실)이 먼저 발현)과 공격성은 관련성이 없이 나타난다.
혈관성	무감동, 무관심, 알츠하이머형보다 공격성, 불안 초조가 심하다. 인지 기능과 공격성이 동시에 나타난다.
전두엽	이상 행동, 언어장애, 탈억제/ 반복행동
루이체	주의력 감소, 반복적 실신, 환시, 망상, 악몽
파킨슨병	파킨슨 환자의 20-40%, 우울증, 성격변화
두부손상	무감동, 공격성, 실어증, 탈억제 증상
알코올성	지남력 장애, 건망증, 주의력 저하

치매

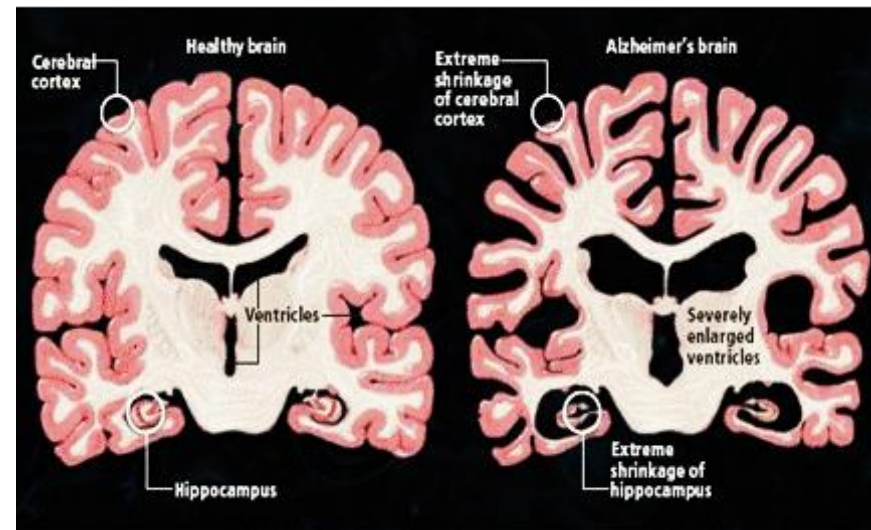
- 유병율
 - 65세 이상 5-7%
 - 80세 이상 30-40%
 - 알쯔하이머형 치매; 50-60%
 - 혈관성 치매; 20-30%

치매

- 알츠하이머형 치매

- 1906년 독일의 신경병리학자 Alois Alzheimer기술

- 심한 치매증상을 보인 55세의 환자를 부검한 후 알츠하이머는 뇌에 2가지 비정상적인 신경염성 판과 신경원 섬유 덩어리가 있다는 것 발견
 - 초기 연구; 알츠하이머병에 걸린 환자가 나이가 적었기 때문에 초로치매의 한 형태
 - 현재; 많은 고령의 환자들에게도 똑같은 병리학적 뇌위축이 나타난다는 것이 밝혀져 이 또한 알츠하이머형 치매로 판단한다.



치매

- 원인;
 1. 신경전달물질 결핍
 2. 바이러스
 3. 유전 (10%)
 4. 가족력 있음이 최근에 발견

- 우리나라 65세 이상 인구 중 5%
(2000년, 통계청)

치매

- 증상
 - 세가지 단계를 거침
 - 미국 알쯔하이머학회에서 7단계로 나누지만 일반적으로 3단계의 과정으로 설명
 - 초기 1-3년
 - 중기 2-10년
 - 말기 8-12년

치매

- 초기; 정서적 후퇴, 증상 미약
 - 원래 해 오던 일은 수월하게 잘하는데, 새로운 것을 배우기가 힘들다.
 - 이사를 가거나, 여행 등의 새로운 변화에 적응하기 어렵다.
 - 어떤 일을 해 놓고도 잊어버려서 반복하거나, 며칠 전에 들었던 이야기를 잊어 버린다.
 - 남들에게 같은 질문을 성가실 정도로 반복한다.
 - 말을 하다가 단어나 이름이 금방 떠오르지 않는다.
 - 남들 말이 때때로 이해가 되지 않는다.
 - 의기 소침해 지고, 의욕이 떨어진다.
 - 즐기던 취미생활이 흥미가 없어진다.
 - 하루 종일 주로 혼자서 시간을 보낸다.
 - 집안관리나 돈 관리를 제대로 못한다.
 - 요리하는 것이 서툴러진다.

치매

- 건망증 Vs. 치매?
 - 기억; 1. 등록 → 2. 저장 → 3. 회상
 - 노화되면서 회상 기능이 떨어짐(건망증)
 - 정상적
 - 등록, 저장; 정상
 - 주변에서 일깨워주면 재인식 가능
 - 언어력, 판단력 정상
 - 치매;
 - 재인식 불가능
 - 언어능력, 판단력 동반 감소
 - 우울증에 의한 가성 치매를 구분해야 함.

치매

- 중기; 인지기능 장애 심화
 - 금방 일어났던 일이나 사람의 이름을 기억하지 못한다.
 - 남들 말을 거의 이해하지 못하게 되고, 말하는 것이 더욱 힘들어 진다.
 - 전화 받기가 어렵다.
 - 집안에서 화장실을 찾지 못한다.
 - 요리, 시장보기가 어려워진다.
 - 옷을 갈아 입는데 도움이 필요하다.
 - 세면이나 화장실을 사용하는데 도움이 필요하다.
 - 배회하고 돌아다닌다.
 - 이유 없이 남들 험담을 한다.
 - 환각 (환시, 환청)을 때때로 경험하고, 주위 사람들을 의심하는 등의 피해망상을 나타낸다.

치매

- 말기; 독립성을 잃고, 완전히 의존상태
 - 식구들을 못 알아본다.
 - 대소변의 실금이 있어서 가리지 못한다.
 - 사람들 앞에서 이상한 행동을 한다.
 - 음식을 제대로 삼키지 못한다.
 - 거의 침대에 누운 채 생활한다

치매

- 진단
 - 뇌 MRI
 - 뇌파
 - 정신상태 검사
 - 신경 심리검사
 - 병리검사; 부검 (유병율 조사용으로만 쓰임)

치매

- 예방
 - 지속적 학습; 독서, 글쓰기, 계산
 - 운동; 30분씩 규칙적 심혈관 운동으로 인지기능 향상 (맥아더재단)
 - 주변과 관계유지
 - 금주, 금연
 - 약물복용; 항산화제 (비타민 C/E, 베타카로틴)
소염제 (쌍둥이 연구 결과, 아직 불확실)

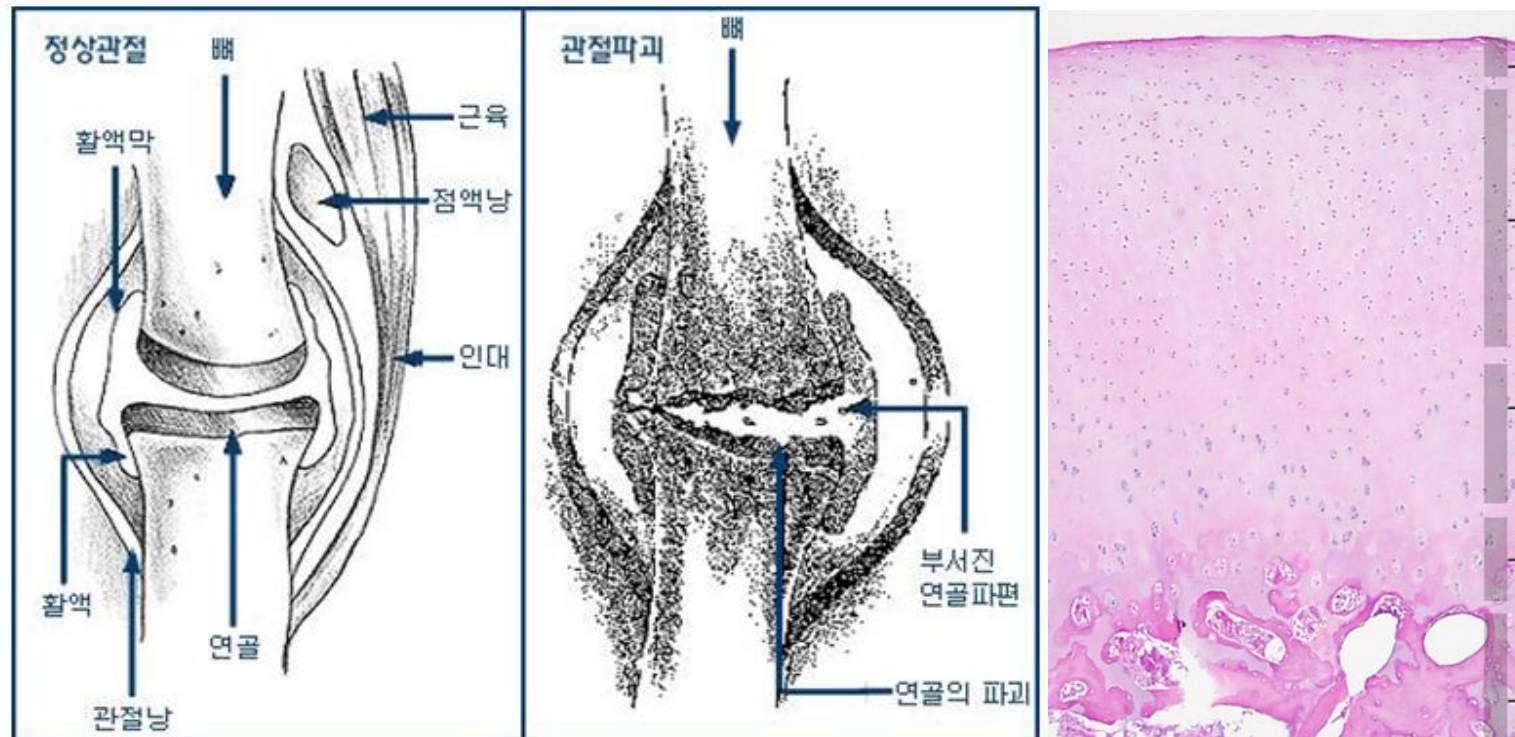
치매

- 혈관성 치매
 - 원인; 고혈압, 당뇨, 비만
 - 예방; 혈압, 혈당조절, 금연, 운동
 - 치료; 항 혈소판제, 와파린

관절 질환

- 퇴행성 관절염

- 관절을 형성한 연골이 닳아 없어지면서 발생한 염증, 통증과 변형이 동시에 있다.



관절 질환

- 흔한 관절질환

방사선 검사상 55세 이상 80%, 75세 이상 100% 관절염 소견 보이고, 이 중 약 ¼이 증상을 보인다.

- 무릎

- 손가락, 손목

- 허리

관절 질환

- 관절 질환의 원인
 - 고령; 연골 마모
 - 유전
 - 외상
 - 비만; 과도한 하중 (2배 발생)
 - 근력약화
 - 여성; 쪼그려 앉는 일에 노출
 - 환경; 한국등 좌식생활 (무릎, 허리)
 - 과도한 흡연 (메이요클리닉)

관절 질환

- 치료
 - 통증 치료
 - 약물 (소염제)
 - 온열
 - 교육
 - 연골 영양제 (효과는 아직 논란이 있다.)
 - 관절 관리
- 이미 닳아버린 관절은 어쩔 수 없다. 이때문에 예방으로 노화를 완화 시키는 것이 필요.

관절 질환

- 예방
 - 부드러운 운동; 관절 혈액순환을 돕고 근력유지, 인대 탄력 유지한다.
 - 수영, 느리게 걷기
 - 뛰지 않기
 - 큰 계단 피하기
 - 운동량;
 - 1주 3회
 - 1회 2시간 이내 (준비운동 30분 - 느리게 걷기 등 부드러운 운동 1시간 - 정리운동 30분)
 - 운동 후 관리; 관절에서 열이 나면 냉찜질, 운동 후 2시간 이상 통증이 있으면 운동량 감량
 - 다음날까지 후유증 있으면 운동 방식 변경

- 생활 환경개선; 손 힘이 많이 들어가는 것 주의
 - 밤 까기, 마늘 까기 보다는 이미 깎 것으로 살 것
 - 일 할때 바닥보다 의자
 - 물건은 카트 이용
 - 가벼운 식기 사용
 - 손잡이는 큰것 (문 고리, 칫솔, 칼 손잡이)
 - 같은 자세 장시간 유지 피하기
 - 운전시 자주 휴게소 들러 맨손체조
 - 단추보다는 찝찌이
 - 김장도 탁자에서
 - 양반다리 피하기
- 체중 조절; 5 kg 감량 시 관절염 발생을 반으로 준다.

건강 습관

- 습관의 힘; 건강 위해 습관 제거 시 의료비 감소 추정

항목	연간 의료비 감소 액
비만	35만원
흡연	20만원
음주	34만원

건강 습관

- 영양
 - 소식
 - 자주 먹는다.
 - 느리게 먹는다.
 - 지방 줄이고 다양한 야채, 적절한 단백질

건강 습관

- 운동
 - 꾸준히
 - 부드럽게
 - 느리게
 - 자주 나누어서
 - 적당히 (목표를 두지 말 것)



건강 습관

- 정신건강
 - 자기계발; 지적 운동, 근육을 키우듯이 뇌를
 - 우울하지 않도록 노력; 사회과 적극적으로 교류하고 보람을 찾을 것
→ 봉사
 - 가족관계 친밀도 높일 것
→ 주장하기 보다 받아주고 격려하여 다른 가족들이 기대 오도록 하는 것이....
 - 현명하려고 노력하고 예순? 이순(耳順)

사회, 가족, 동료 관계의 유지가 정신건강에서 가장 중요 (사람은 사회적 동물)

정리

몸/건강 이란

- 쓰지 않으면 잃어버린다.
- 하지만 너무 쓰면 닳아버린다.
- 잘못 쓰면, 순간 사라진다.

→ 습관은 느리지만 꾸준하게, 마음은 강건하기보다 유연하게

정리

- 느낌의 미학
- 7 up ;
 - » clean up,
 - » dress up,
 - » show up,
 - » open(pay) up,
 - » cheer up,
 - » give up,
 - » shut up