

우울증 온 만성질환 노인... “극단선택생각” 9배 더 한다

중앙대 손연정 교수팀, 복합 만성질환 2만여명 분석 2개 이상 만성질환 7명 중 1명 최근 1년새 ‘자살생각’ 수면시간 6시간 미만 또는 9시간 이상 자살위험 증가

2개 이상의 만성 질환을 앓는 노인은 극단선택을 더 자주 생각하며 특히, 복합 만성 질환을 앓고 있는 노인이 우울증까지 동반되면 자살을 생각할 위험이 그렇지 않은 노인보다 9배 이상 높다는 조사결과가 나왔다.

5일 한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면 중앙대 간호학과 손연정 교수팀은 질병관리청의 2017년 지역사회건강조사에 참여한 복합 만성 질환을 앓는 만 65세 이상 노인 2만533명을 분석한 결과 이 같은 사실을 파악했다.

손 교수팀은 노인이 고혈압·당뇨병·관절염 중 2개 이상을 앓고 있으면 복합 만성 질환을 앓는 것으로 분류했다. 지난 1년간 ‘자살생각을 한 적이 있다’고 응답한 노인은 전체의 13.6%(2790명)였다.

만 65세 이상 복합 만성 질환을 앓는 노인 중 여성이 남성보다 자살을 생각할 가능성이 1.2배 더 높았다. 또 노인의 가구 월 소득이 100만 원 미만이면 100만 원 이상인 노인보다 자살 생각 가능성이 1.4배 높았다. 신체활동이 적은 노인이

자살을 생각할 가능성은 신체활동이 활발한 노인의 1.4배였다.

손 교수는 “복합 만성 질환을 앓는 노인은 통증이 심해지고 거동이 어려워지면서 보행 속도와 신체활동이 급격히 떨어진다”며 “신체활동이 줄면 자살생각으로 이어질 수 있어 신체 활동량을 늘리는 것이 중요하다”고 말했다.

매일 앉아서 생활하는 시간이 4시간 이상인 복합 만성질환 노인이 자살을 생각할 가능성은 이보다 짧은 노인보다 1.2배 높았다.

손 교수는 “복합 만성 질환을 앓는 노인은 통증이나 피로감, 거동의 어려움이나 기능의 제한으로 앉아있는 시간이 일반 노인이나 한 가지 질환을 앓는 노인보다 길어져 자살을 생각할 위험이 더 커진다”고 말했다. 앉아있는 시간이 4시간 이상 되면 당뇨병이나 심혈관 질환 등 만성질환이 급격히 늘거나 악화되고 생존기간이 짧아져 사망률이 높아진다는 연구 결과도 있다.

수면시간이 6시간 미만이거나 9시간 이상인 복합 만성질환 노인의 경우 6~8시간 자는 노인에 비해 자살을 생각할 가능성이 각각 1.48배, 1.75배 높았다.

미국수면재단이 권고한 65세 이상 노인의 적절한 수면시간은 7~8시간이다. 2007년부터 2015년까지 실시된 국민건강영양조사 결과 한국 노인의 평균 수면시간은 약 6.5시간으로 나타났다. 또 수면시간이 6시간 미만이거나 9시간 이상일 때 만성 질환 보유 개수가 증가한다는 연구 결과들이 보고됐다.

우울증은 복합 만성 질환을 앓는 노인의 자살 위험을 높이는 가장 강력한 위



합인자였다. 우울증이 있는 노인이 자살을 생각할 가능성은 그렇지 않은 노인의 9.3배에 달했다.

이번 연구 결과는 대한임상건강증진학회지 최근호에 실렸다.

뉴스

새해 다이어트 한달...쭈쭈 빠지던 살 더 안 빠지네, 왜?

새해 단골계획 다이어트, 3~4주 후 포기 많아 ‘적게 먹으면 살 계속 빠져’ 고정관념 버려야 갑자기 식사량 줄이면 지방 잘 쌓이는 몸으로 탄수화물 섭취 줄이고 단백질 섭취량 늘려야 하루 14시간 공복 유지...6시간 이상 숙면 필요

다이어트는 매년 세우는 새해 계획이지만 체중이 더 이상 줄지 않아 중도에 포기하는 경우가 많다. 무작정 굶는 대신 자신에게 맞는 다이어트 방법을 찾아 꾸준히 실천해야 성공률을 높일 수 있다.

2일 의료계에 따르면 체중감량에 돌입한 후 3~4주 정도 흐른 뒤 체중이 더 이상 줄지 않는 ‘다이어트 정체기’는 누구나 겪을 수 있다. 우리 몸은 더울 때 땀을 흘리고, 추울 때 몸을 떨며 체온을 올리는 등 신체의 각종 상태를 항상 일정하게 유지하려는 항상성이 있어서다.

다이어트 정체기를 이겨내려면 ‘무조건 적게 먹으면 살이 계속 빠질 것’이라는 고정관념부터 버리는 것이 좋다. 가정의학과 전문의 박용우 박사(전 강북삼성병원 비만클리닉 소장)는 “체중계 눈금이 점점 떨어지다 어느 순간 정체 되는 것은 인체가 적게 들어온 만큼 적게 내보내면서 에너지의 균형을 맞추기 때문”이라고 말했다.

살을 빼겠다고 갑자기 식사량을 줄이면 우리 몸은 이를 위기 상황으로 여겨 에너지 절감 모드로 전환된다. 곧바로 기초 대사량을 떨어뜨리고 지방이 잘 축적되는 상태로 바뀐다. 이 상태에선 식사량을 조금만 늘려도 체중이 다시 늘어나기 쉬워 오히려 다이어트 성공률이 떨어질 수 있다.

박 박사는 “사람의 몸은 사과 사과와 달걀 ‘아홉 개를 넣고 두 개를 빼면 일곱 개가 남는다’는 식으로 생각하면 안 된다”면서 “종일 굶어도 살이 빠지지 않는 상황도 얼마든지 가능하다”고 말했다.

다이어트 정체기를 잘 넘기려면 식사량을 줄이고 무작정 운동하기 보다 전문가의 도움을 받아 자신의 몸 상태를 파악한 후 과체중·비만에 이르게 된 원인을 진단해 회복 방법을 찾아야 한다. 식이요법으로는 탄수화물 섭취를 줄이는 것이 좋다. 다만 탄수화물 섭취가 줄면 근육이 손실될 수 있어 평소보다 단백질 섭취



체중감량에 돌입한 후 3~4주 정도 흐른 뒤 체중이 더 이상 줄지 않는 ‘다이어트 정체기’는 누구나 겪을 수 있다. (사진=건강보험심사평가원 제공)

량을 늘려야 한다. 매 끼니 녹황색 채소, 뿌리 채소 같은 채소류와 두부·달걀·생선·닭고기 같은 양질의 단백질을 챙겨 먹는 것이 좋다.

하루 14시간 공복을 유지하는 것도 도움이 된다. 오후 6시에 저녁을 먹고 다음 날 오전 8시 아침을 먹는 식이다. 적어도 하루 6시간 이상 숙면으로 생체리듬을 살리는 것도 체중 관리에 필수다. 생체리듬이 깨져 있으면 잠자리에 들기 전 허기가 저서 야식을 찾게 되거나 숙면을 취하기 어려워진다.

걷기 같은 유산소 운동이나 스쿼트 같은 근력 운동도 병행해야 한다. 일주일에 1~2회 또는 그 이상을 규칙적으로 해야 한다. 또 숨이 턱에 찰 정도의 강도로 해야 지방이 잘 타는 몸으로 바뀐다.

조영민 서울대병원 내분비내과 교수는 “모든 사람에게 장시간 큰 효과를 내는 마법 같은 비법은 없다”면서 “식이요법, 운동, 약물, 수술 등 다양한 다이어트 방법 중 나에게 맞는 방법을 실천하면 효과를 볼 수 있다. 다이어트를 하다가 포기하지 말고 다른 방법을 시도해 보는 것도 방법”이라고 말했다.

뉴스

질병관리청, HPV·로타바이러스 국가 예방접종, 만족도·선호도 높아

신규 도입 예정이거나 대상자가 확대하는 국가 예방접종 사업에 국민들의 만족도 및 참여 의향이 높은 것으로 나타났다.

질병관리청은 2일 사람유두종바이러스(HPV) 및 로타바이러스 예방접종에 대한 인식 조사 결과를 발표했다. HPV는 자궁경부암, 항문암, 질암, 구인두암의 주요 원인이며, 로타바이러스는 영유아기 장염을 유발하는 주요 원인으로 알려져 있으며 두 바이러스 모두 예방접종을 통해 발생을 상당 부분 예방할 수 있다.

HPV의 경우 기존엔 만 12세 여성을 대상으로 국가 예방접종을 시행했으나 2022년부터 만 13~17세 및 만 18~26세 저소득층 여성으로 대상자를 확대했다.

조사 결과 응답자 1200명 중 HPV에 대한 인지도는 82.0%이며, 예방접종이 필요하다는 인식은 68.3%로 나타났다. 예방접종 참여의향은 70.1%이며, 접종 의향이 없는 경우는 이상반응 및 부작용에 대한 우려(46.8%)가 주된 원인인 것으로 나타났다.

HPV 국가예방접종 사업에 대해서는 70.7%가 알고 있으며, 만 12세 여자 자녀를 둔 부모의 인지도가 87.0%로 상대적으로 높았다.

예방접종 시기는 만12세 여아의 경우 11.88세였고, 만13~17세 여성청소년의 경우 13.23세였으며, 만18~26세 저소득층 여성의 경우 20.22세였다. 예방접종 장소로는 내과·소아과 등 의료기관(77.0%)이 많았고, 진료 중인 병원이거나 거리가 가까운 병원이라는 이유가 많았다. 국가예방접종 사업에 대한 만족도는 84.2%로 비교적 높았으며, 만12세 및 만18~26세 저소득층 여성의 만족도가 상대적으로 높게 나타났다.

예방접종피해 국가보상제도는 응답자의 절반 정도인 53.0%가 알고 있었고, 국가 예방접종사업을 통해 정부 신뢰도가 상대적으로 높아졌다는 응답은 41.8%다.

호남신문 i-honam.com		대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드309호
발행인·편집인 최정현 편집국장직무대리 서선옥		
동부취재본부	전남 순천시 충효로 63 가동 2호	(061) 905-2011
서울취재본부	서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1	(02) 2238-0003
기사제보 (062) 222-2580	광고직통 (062) 228-2580	팩스 (062) 222-5547
등록번호 광주가 00021 (일간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn		
본지는 신문 윤리강령 및 실천 요강을 준수합니다.		

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유행형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도된 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

