

老年期夫妻关系和健康

因为人的寿命越来越长和医学快速的发展，老年期健康问题成为我们生活中非常重要的议题。用科学研究及分析饮食、运动、生活习惯等影响老年生活和身体健康，中年、老年人依照这种的研究报告，为了享受健康的人生多方努力。

可是，研究老年人的社会科学学者们比饮食、运动、生活习惯注目结婚对健康的影响力，然后他们证明了夫妻关系和健康之间的连贯性。他们的研究跟我们的想法完全不同，老年期的夫妻关系是健康生活的核心。依照美国哥伦比亚大学心理学者George a. Bonanno教授等的研究，夫妻之间的亲密感和依恋关系是在老年期遇到疾病时，使他们更会敌抗及对付它们。他们针对住在美国底特律市的一万五千名老年夫妻做了研究，有些夫妻是一方是生病或障碍因故，一个人无法做到像穿衣服、洗澡、爬楼梯等一样的日常生活。生病的配偶在担忧健康时，照顾他的另外一位健康的配偶倾听，也给生病的配偶安慰和情绪上的支持时，生病的配偶会少经历忧郁症和不安的情绪，也会提高自尊感。意思说，情绪上的支持比帮忙对方洗澡、穿衣服等一样的日常生活动作对精神健康更有帮助。

在很多研究报告证明老年期健康对幸福美满结婚生活的重要性，例如，过圆满婚姻生活的老年夫妻的平均医疗费用比夫妻关系不好的夫妻少很多(Prigerson et al, 2003)，还有夫妻一方的非常负面行动带来身体健康上非常不好的影响力(Bookwala, 2005)。

像这样的研究报告给予夫妻们和社会要思考的机会。社会要更关心老年人的生活，为了使他们享受更幸福及健康的婚姻生活，安排及支持教育和心理咨商等。这些教育和支持会减少他们的医疗费用，且加上会减少政府要负担他们医疗相关费用之效果。年轻夫妻和中年夫妻们为了健康的老年期生活，现在对建立幸福美满夫妻关系要好好投资。我们绝对不要忘记，为了老年生活建造亲密及良好夫妻关系比投资金钱更重要的事实。



Kim Seong Eun

家族世代整合研究所所长
家族学博士
前任州立大学终身教授