

건강 칼럼

“50세 이후 운명은 스스로가 결정한다” 건강하게 늙어가기

노인복지법상 노인의 기준은 65세다. 하지만 신체 기준은 60세부터라고 한다. 미국의 한 대학은 최근 연구를 통해 노화가 급속도로 진행되는 나이를 65세, 70세라고 발표했다. 이때부터 주름뿐 아니라 근골격계, 뇌세포의 기능이 눈에 띄게 저하되고 몸으로도 불편함을 자각하게 된다고 했다.

“오래오래” 그치 생명만 연장하며 사는 것은 의미가 없다. 자유롭게 이동하고 건강하고 즐겁게 그리고 존중받으며 잘 사는 것 삶의 질을 더 중요하게 여기는 시대다. 노화를 막을 순 없지만, 최대한 미루고 행복하게 잘 살아가는 노년을 지키며 품어 있는 죽음을 맞이하는 웰에이징(Well aging)을 통한 성공 노화(successful aging)가 최근 노화의 기본 명제다.

나이가 들면 신체 구성비가 바뀐다. 70세가 되면 20대에 비해 수분 근육량 무거운 것은 감소하고 지방은 2배 이상 증가한다. 지방 분포도 마찬가지로 이렇다. 과음을 끊고, 지방을 줄이고, 단백질을 늘려야 한다. 이런 과정을 겪으며 질환도 늦게 되는데 개인의 건강 상태나 체질에 따라 노화의 과정이 빨리 오거나 늦게 올 수 있지만 하도 없이 피해 가만히 있지 않다. 또 어느 순간 통증이 완전히 사라지거나 완치된다는 기대도 거의 할 수 없게 되고, 늦추고 완화하는 것이 현실적 목표가 된다. 진짜 늙어가는 것이다.

노화로 인해 심벽은 두꺼워지며 심방과 심실도 조금씩 커지는 등 문제가 생기면 고혈압, 심부전, 허혈성 심질환, 부정맥 등 심혈관계 질환 발생 가능성이 높아진다. 고혈압, 비만, 당뇨병 같은 질환을 이미 앓고 있는 경우라면 만성질환 자체가 심장에 영향을 끼쳐 만성 심부전을 유발하기도 한다.

아울러 나이가 들면 뇌 신경 세포 수와 무게가 10% 정도 감소하고 뇌실이 커지게 되는데 결국 뇌혈관질환과 치매, 우울증,



서민석

가톨릭대 의과대 가정의학과 교수

심장 파킨슨병과 같은 다양한 신경계 질환이 나타날 수 있다. 또 천식·민성 폐기종·폐렴·폐암 등 폐질환, 골다공증·관절염 등 근골격계 질환, 신장 및 비뇨기계 질환 등 만성질환이 노년기 건강을 위협한다.

노년질환은 서서히 발생해 만성으로 진행된다. 따라서 질병의 조기 발견과 예방이 무엇보다 중요하다. 치료와 기능 회복을 병행하고, 만성질환으로 기능이 현저히 떨어진 노인은 장기적인 치료 계획과 재활치료를 통해 지속해서 관리해야 한다.

국내 사망 원인의 약 80%를 알, 순환기 질환, 만성호흡기질환, 당뇨병 등 만성질환이 차지한다. 노인은 여기에 치매, 비행기대도 거의 할 수 없게 되고, 늦추고 완화하는 것이 현실적 목표가 된다. 진짜 늙어가는 것이다.

노화로 인해 심벽은 두꺼워지며 심방과 심실도 조금씩 커지는 등 문제가 생기면 고혈압, 심부전, 허혈성 심질환, 부정맥 등 심혈관계 질환 발생 가능성이 높아진다. 고혈압, 비만, 당뇨병 같은 질환을 이미 앓고 있는 경우라면 만성질환 자체가 심장에 영향을 끼쳐 만성 심부전을 유발하기도 한다.

아울러 나이가 들면 뇌 신경 세포 수와 무게가 10% 정도 감소하고 뇌실이 커지게 되는데 결국 뇌혈관질환과 치매, 우울증,

지나트륨의 대위식(DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension) 등 다양한 식단과 폐시피가 가정의 식탁에 오르내린다.

최근 국내 한 연구진은 한식이 체중과 콜레스테롤 수치를 낮추고 다이어트와 노년 건강에 도움을 준다는 결과를 발표했다. 연구진은 한식 이상을 대상으로 진행한 연구에서 쌀밥 중심의 탄수화물 비율이 높은 식단이 단백질과 지방 등 영양 함량이 높은 식단에 비해 상대적으로 염증 수치가 더 낮게 나왔으며 한식 식단의 건강성에 주목했다.

한식이 건강식이 될 수 있는 이유는 한식의 기본 구성에 있다. 밥, 국, 찜, 찌개 등의 국물 요리와 함께 다양하게 조리된 반찬이 영양의 균형을 맞추고 김치, 나물, 쌀 등 채소 요리가 많은 것도 건강에 소모적이다. 또 튀기거나 볶는 대신 들기름이나 참기름에 무치고 삶아내는 조리법, 고기나 육류가 주메뉴가 아닌 반찬에 포함해 지방과 콜레스테롤의 섭취가 적다는 점 등도 건강 요소다. 여기에 김치를 비롯해 된장, 간장, 고추장 등 발효음식이 소화를 돕고 장 건강에 도움을 준다.

물론 주의할 점도 있다. 된장이나 간장을 주로 사용하는 한식 조리법은 나트륨 수치가 높을 위험이 있다. 여기에 저염 특색이나 대우식의 장맛, 통곡물 섭취, 몸에 유익한 성분의 기름 사용, 저염 레시

피 등을 참고할 필요가 있다. 또 연구에서 쌀밥 한식은 물에 많은 밥에 김치 한 조각 올려 먹는 밥상인 다양한 반찬이 고루 골려진 노년과 정성의 밥상임을 기억해야 한다.

젊을 때 하는 운동은 건강은 물론 근육을 재배치해 아름다운 라인을 만들기 위한 목적이 높다. 하지만 노년은 운동은 건강하게 살아가기 위한 이른바 ‘생존 근육’을 만드는 과정이다. 뼈나 관절을 감싸 외부의 충격에서 보호하고 심혈관의 건강에도 도움을 주는 근육은 나이가 들수록 유실되고 근육이 감소하기 때문이다. 중요한 점은 운동의 강도보다는 횟수다. 근육을 수축·이완하는 스트레칭, 의자에서 일어나다 앉기 운동이나 1kg 정도의 무게로 버티고 들기 등을 12~20회 정도 하면서 점차 횟수를 늘려나가는 운동을 늘리거나 강도를 높이고 반복 횟수를 줄이면 노인에게는 특별한 이점 없이 부상 위험만 증가한다. 순간의 강도보다 횟수를 늘려 차곡차곡 쌓기를 권한다.

유연성을 높이기 위해서는 스트레칭에 대한 근육의 저항이 가장 적어지는 운동 후에 하는 것이 바람직하다. 위치 감각이 둔해진 노인이 아닌 대부분의 노년층은 유연성과 근력 운동이 균형 운동보다 나을 예방 효과가 더 크다. 이러한 운동 역시 특정 질환자의 경우 전문, 물리치료사, 전문 트레이너의 지도를 받아 운동하거나 시간 운동하는 법 등을 알아야 하는 것이다.

특히 겨울에는 야외 운동을 자제하고 모자를 쓰거나 발을 보호할 수 있는 신발을 권한다. “50세 이후의 운명은 스스로가 결정한다”는 말이 있다. 노화 자체를 부정할 기보다 인정하고 긍정적인 시각으로 안정적인 일상과 금연, 절충한 음주, 규칙적인 운동, 본인에게 맞는 체중 조절 등을 유지한다면 삶의 질이 높은 노년을 맞을 수 있다.

기고문

화제가 발생했을 때, 우리는 당황하기 쉽습니다. 특히 고층 건물에서 발생한 화재의 경우, 대피가 더욱 어려워질 수 있습니다. 이때, 우리의 생명을 지켜줄 수 있는 장비가 바로 ‘완강기’입니다. 그러나, 많은 분들이 이 유용한 장비의 존재를 알지 못하거나, 제대로 사용하는 방법을 숙지하지 못해 실제 화재 발생 시 어려움을 겪을 수 있습니다. △완강기란 무엇일까요? △완강기는 고층 건물에서 화재가 발생했을 때, 안전하게 탈출할 수 있도록 도와주는 장비입니다. 주로 건물 내부에 설치된 안전 장비로, 벽이나 천장에 고정된 후, 사용자 몸에 안전벨트를 착용하여 줄을 타고 내려오는 방식입니다. 사용법만 잘 알고 있으면 누구나 쉽게 사용할 수 있는 장비지만, 사용법

생명을 지키는 줄, 완강기 사용법

을 모른다면 오히려 위험한 상황을 초래할 수도 있습니다. △올바른 완강기 사용법은? 먼저, 창문의 안전장치를 풀고 개방한 뒤 완강기 지지대를 설치합니다. 완강기 합에서 속도조절기와 후크를 꺼내 연결한 뒤, 후크를 지지대에 걸고 나사를 돌려서 고정합니다. 안전벨트를 가슴 높이로 착용 후 고정링을 가슴쪽으로 꼭 당깁니다. 아래에 사람이 있는지 확인 후 밑을 밑으로 떨어뜨립니다. 지지대를 창밖으로 이동한 뒤, 허벅지가



나형철

남원소방서 대응예방과 예방안전팀장

먼저 내려가게끔 창문쪽에 걸려있는 자세를 취합니다. 벨트가 풀리지 않게 양팔을 꼭 하고 벽면을 짚으며 내려옵니다. △완강기 사용 시 주의사항은? 반드시 사용법을 미리 숙지하고 비상 상황

에 대비해 정기적으로 점검하세요. 정기적으로 완강기 상태를 확인하여, 사용이 어려운 경우 즉시 교체하거나 관리 주체에 연락하세요. 사용 중 절대로 줄을 놓지 말고 천천히 내려와야 합니다. 화재는 언제 어디서든 발생할 수 있습니다. 우리 모두는 평소 화재 대비 교육을 숙지하고 비상시 사용할 수 있는 장비들의 사용법을 미리 알아두어야 합니다. 완강기는 우리의 생명을 지켜줄 수 있는 중요한 장비입니다. 사용법을 숙지하고 있다면, 위기 상황에서 여러분과 여러분의 가족을 지킬 수 있을 것입니다. 생명을 지키는 줄, 완강기 사용법을 꼭 기억하세요.

사설

노인자원봉사 간담회 및 워크숍

대한노인회 전북특별자치도 연합회가 지난 8월 20일 전주 한국전통문화전당에서 ‘2024년 노인 자원 봉사 활성화 지원 사업 수행 기관 실무자 간담회’ 및 ‘워크숍’을 개최해 관심을 모았다.

이날 행사에는 전북특별자치도 도내 14개 수행 기관의 25명 실무자 및 관계자가 참석해 성황을 이루었다. 간담회와 워크숍에 참석한 이들은 2024년 노인 자원 봉사 활성화 지원 사업과 관련된 노인 자원 봉사단 운영 상황을 점검했다.

그리고 노인 자원 봉사자 교육, 실무자 교육, 노인 일자리 업무 시스템 운용, 예산 집행 및 각종 홍보, 2024년 수행 기관 운영 평가 등 전반적 사업을 분석하는 시간을 가졌다. 또한 하반기 사업 방향으로 수행 기관 운영비 및 봉사 활동 지원비 안내, 대한노인회 상반기 자체 현장 점검 관련 내용을 공유했다.

전국 노인 자원 봉사 대축제 안내, 평가회 진행 등을 논의하기도 했다.

그밖에 수행 기관 실무자들의 공정한 사항에 대한 질의응답 시간도 가졌다. 아울러 전통 문화 체험을 하기 위해 한지 공예품을 만들기도 했다. 성격 유형 검사를 통한 자기 이해 시간을 마련하여 유형별 특별 미션을 수행하면서 실무자들 간 화합의 시간도 진행해 눈길을 끌었다.

대한노인회 전북특별자치도 연합회는 2023년 전년도에 이어 2024년 올해에도 14개 수행 기관들이 노인 자원봉사자로 더욱 행복한 지역 사회를 만드는 데 앞장서고 있다는 평가를 받고 있다. 실제로 대한노인회 전북특별자치도 연합회는 전반적 사업 추진에 좋은 성과를 거두었다. 2024년 전반적 성공적인 성과를 기반으로 2024년 하반기 사업 추진에도 적극 노력할 것을 당부한다.

제15회 소묵서화 회원전

‘소묵회전(素墨會展)’이라는 이름으로 뜻을 모아 시작된 전시가 벌써 열다섯 번째를 맞았다.

제15회 ‘소묵서화 회원전’이 지난 8월 30일부터 9월 5일까지 전북예술회관 기스라 1실에서 열렸다. 소묵서화회는 소담 김연의 선생의 문학생들의 전시회다. 지난 2006년 제1회 소묵회전으로 시작되어 올해 15회째를 맞고 있다.

그동안 바쁜 일정 속에서도 열정을 가지고 다방면에서 열심히 활동하고 있는 40여명 회원들이 노력한 작품 하나하나가 전시되었다.

이번 15회 소묵서화 회원전 참여작가는 박병래 소묵서화 회장과 회원 등 37인이다. 찬조 출품으로 소담 김연의 선생도 참여했다. 소담 김연의 선생은 대한민국 미술대전 교문으로 전라북도 예술상을 수상했다. 현재 전주에서 ‘소담 서화실’을 운영하고 있다. 그는 이번

회원전에서 작품 ‘여유로움’을 선보였다. 주제는 ‘소유유(逍遙遊)’로 ‘자유롭게 노닐다’는 의미다.

전시는 회원들의 열정과 애정이 만들어낸 결실이다. 전시마다 늘 새롭고 풍요롭게 다가온다. 회원 모두 각자의 꽃을 피우고 그 꽃들이 모여 조화를 이루어 그 향기를 날려 전하는 모습에 큰 감동을 받고 있다.

예술은 우리의 삶을 더욱 풍요롭게 만드는 가장 아름다운 언어다. 뜻이 있으면 마침내 이루어진다는 말처럼 각자 간직한 소망과 풍요롭게 다가온 아름다운 꽃과 열매를 맺을 것이다. 북으로 세상을 바라보는 시선은 늘 깊고 진솔하며 그 안에는 따뜻한 마음과 깊은 사색이 담겨 있다. ‘소묵회전’은 하나의 전시이자 각자 개인에게도 하나의 문을 여는 자리다. 소묵회원들의 열정적인 활동이 더욱 깊게 펼쳐질 것을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. “더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일