

“인생은 60부터...긍정적 사고로 여가 즐겨라”

✓ 윤택한 노년생활 이렇게

최근 우리사회에 '구구팔팔 이삼사'(9988 234)라는 말이 유행하고 있다. 99세까지 팔팔하게 살다가 2~3일 앓은 뒤 죽는다는 뜻으로, 무병장수를 바라는 모든 사람의 염원을 담은 말이다. 아름답고 즐거운 노년의 삶을 위해서는 경제적인 능력도 필요하지만 건강한 몸과 긍정적인 마인드가 더욱 중요하다. 무엇보다 새로운 것을 배운다거나 짬뽕이 여행이나 운동을 즐기는 등 삶의 활력이 있어야 한다. 우리나라는 이미 지난 2000년 고령화사회로 들어섰으며 오는 2018년엔 고령사회로 진입할 것으로 예상되고 있다. 세계에서 가장 짧은 기간에 고령사회에 도달하는 국가가 될 것이라는 전망이다. 인생의 황혼기를 건강하고 아름답고 멋지게 보내는 방법을 한국건강관리협회 광주·전남지부의 도움을 통해 알아본다.

스포츠 댄스·인터넷교실 등 '배움의 장' 적극 활용
성형외과 찾아 외모 가꾸며 자신감 되찾는 것도 필요
균형잡힌 식생활·규칙적인 운동 등 건강관리 필수적



윤택한 노년을 보내기 위해서는 건강한 몸과 긍정적인 정신을 갖는 것이 무엇보다 중요하다. 특히 스포츠댄스나 요리교실, 인터넷교실 등 젊은 날 경험하지 못했던 새로운 것을 배우면 삶의 활력이 될 수 있다. /남도일보 포토

◆**건강해야 well-aging도 가능하다**
=현재 한국인 평균 수명은 80세에 육박하는 79.1세다. 이는 질병을 조기에 진단해 치료하는 의료기술의 발달과 더불어 복지정책의 개선 등 전반적인 사회환경이 개선됐기 때문이다. 이처럼 장수하는 세상이 되면서 노인문화의 새로운 바람이 일고 있다. 안 늙기를 추구하기보다는 건강하고, 아름답고, 멋지게 늙기를 추구하는 이른바 'Well-aging' 바람이 불고 있는 것. well-aging을 위해서 가장 중요한 것은 뭐니 뭐니 해도 건강이다. 건강해야 아름답고, 멋지게 늙고 자 하는 욕구를 충족시킬 수 있다.

◆**삶의 활력소를 찾아 인생을 즐겨라**
=최근에는 나이가 들어도 자신의 사회성과 지적 능력을 계속 갈고 닦으려는 노력이 늘고 있다.

특히 바쁜 젊은 날들을 보내면서 즐기지 못했던 여가생활을 즐기고, 무엇보다 새로운 것을 배우려 한다. 요

리교실, 인터넷교실 등 배움의 장 뿐만 아니라 문화센터의 스포츠댄스 등 다양한 프로그램을 삶의 활력소로 적극 활용하는 사람들이 많다. 또 자신의 전문성을 살려 봉사활동에 참여하기도 한다.

이처럼 다양한 사회활동에 참여함으로써 자존감을 회복하고 더 나아가 인생을 즐겁게 즐기며 살 수 있다.

취미활동이나 봉사활동으로 지속적 인 사회생활을 하면서 대인관계를 넓히면 정신건강에 좋고 오래 산다는 연구결과도 있다. '다 늙어서 뭘 하겠어' 라는 소극적인 생각이 아닌 '인생은 60부터'라는 긍정적인 생각으로 인생을 즐기다 보면 Well-aging은 자연스럽게 이뤄질 것이다. 고령 사회에 근접한 지금은 우리나라에서 나이는 단지 숫자에 불과할 뿐이다.

◆**외모에 대한 투자로 자신감 찾아라**
=외모에 대한 관심은 젊은 사람이 나 나이 든 사람이거나 마찬가지다. 특

히 여성인 경우에는 더욱 그렇다. 외모에 대한 투자로 자신감을 되찾는 것도 Well-aging의 한 방법이다. 최근 들어 성형에 대한 인식이 긍정적인 방향으로 바뀌면서 성형외과를 찾는 노인들이 갈수록 늘고 있다고 한다. 이는 노년층이라 해도 외모에 관심이 크다는 증거다. 외모에 대한 자신감을 찾으면 사회적인 활동에 보다 적극적으로 나서 수 있으니 일석이조라 할 수 있다.

◆**긍정적 마인드로 정신건강 지켜라**
=노년기 삶의 질을 위협하는 것은 신체적인 건강 뿐만 아니라 정신건강도 있다. 해마다 증가하고 있는 노년 자살 원인 중 80%는 우울증에서 비롯된다. 우울증은 자살 충동을 불러일으킬 뿐만 아니라 치매 위험성도 2배나 증가시킨다. 또 내분비 질환, 심장질환 등의 치료 효과도 저해시키며 불면증이나 위장장애 등을 유발하기도 한다. 이처럼 정신건강이

신체건강에 많은 영향을 미치는 만큼 노년기에는 정신건강도 함께 챙겨야 한다. 무엇보다 규칙적인 운동을 통해 신체건강을 지키면서 긍정적인 마인드로 정신건강을 지키는 게 중요하다. 긍정의 마인드를 키우기 위해서는 보다 적극적으로 봉사활동과 취미생활 등 사회활동에 참여하고, 친구들과의 즐거운 대화를 통해 스트레스를 해소하며 자신이 사회에서 꼭 필요한 존재임을 인식하는 게 무엇보다 필요하다.

◆**독감 등 각종 예방접종 잘 챙겨라**
=건강을 건강할 때 지켜야 하는 법. 노년기에는 젊은 사람에게는 가볍게 넘어가는 독감과 폐렴이 치명적일 수 있으니 독감, 폐렴구균, 파상풍 등의 예방접종을 잘 챙겨야 한다. 파상풍은 발생률이 적지만 일단 발병하면 후유증과 합병증이 심각하므로 반드시 예방접종을 하는 게 좋다. 특히 구강상태가 좋지 않다면 파상풍 예방접종을 더욱 챙겨야 한다.

◆**규칙적인 운동은 장수의 첫걸음**
=운동은 신체적인 건강 뿐만 아니라 인체의 기본적인 저항력도 함께 길러준다. 규칙적인 운동은 체력감소 속도를 늦추고 관절의 유연성, 근지구력을 증진시켜줄 뿐만 아니라 성인병 위험을 줄이고 뇌의 노화를 막아주는 만큼 노년의 건강을 지키는 데 가장 필요한 요소다. 신체에 무리가 가지 않는 맨손체조, 스트레칭, 걷기, 조깅, 등산 등의 유산소 운동이 적합한 운동들이다. 걷기 운동을 한다면 하루에 30분 정도 시간이 적당하다.

◆**적게 먹고 영양소는 골고루**
=세계적인 장수마을의 공통점은 바로 채식 위주의 식단에 소식을 한다는 것이다. 식사량은 80% 정도 배가 부를 때까지 먹는 게 좋다. 무조건적으로 소식하는 것보다는 영양소를 골고루 섭취하는 게 중요하다.

<도움말>
한국건강관리협회 광주·전남지부

지역 의료계

'대장암의 날' 골드리본 캠페인



화순전남대 병원(병원장 송은규·사진)과 전남지역암센터는 오는 15일 의료진과 일반인들의 대장암에 대한 올바른 인식 확립을 위해 '제3회 대장암의 날 - 골드리본 캠페인'을 전개한다. 이날 행사는 오후 2시 병원 1층 로비에서 ▲건강상담(전문의 및 담당간호사) ▲골드리본 캠페인이 펼쳐지며, 이어 오후 3시 지하대강당에서 ▲대장암의 예방과 치료(대장항문외과·임상유교수) ▲건강한 식사관리(영양팀·장

수진) 등의 건강강좌가 진행된다. 또 추첨을 통해 당첨자 2명에게는 대장내시경 무료검진권을, 참석자 모두에게는 대장암 관련 리플릿과 기념품이 증정된다.

이번 캠페인은 전남대병원, 화순전남대병원, 전남지역암센터가 주최하고 대한대장항문학회와 후원한다. 대한대장항문학회와 대한암협회는 대장암 조기 검진의 중요성을 강조하기 위해 9월을 대장암 홍보를 위한 캠페인 기간으로 정했다.

대한대장항문학회는 2008년 대장암을 예방하고 이에 대한 올바른 치료를 받기 위해서는 우선 대장암에 대해 정확히 알아야 한다는 의미로 '대장암'을 '대장암'으로 바꿔 다채로운 행사를 통해 이를 널리 홍보한 바 있다.

WHO 건강증진병원 인증



한국건강관리협회는 최근 세계보건기구(WHO)로부터 건강증진병원(HPH, Health Promoting Hospitals & Health Services)으로 공식 인증을 받았다.

장'에 따라 의료기관의 모든 시스템과 프로세스를 건강증진에 맞춰 점검하는 평가인증제다. 국내에서 일부 병원이 WHO-HPH 인증을 받았으나 건강검진센터로서 HPH 인증을 받은 것은 한국건강관리협회가 처음이다.

70년대 기생충 퇴치사업을 성공시켰던 경험은 취약계층에 대한 의료 서비스 제공과 함께 최근에는 암 등 만성질환의 예방과 조기발견을 위한 건강검진사업에 주력하고 있다.

세계보건기구의 건강증진병원(WHO-HPH) 인증제도는 1986년 캐나다 오타와에서 전 세계 건강증진 사업의 방향을 제시한 '오타와 헌장'에 따라 의료기관의 인증을 받았다.

유럽 백내장 굴절·망막학회 주제발표



막절삭기를 이용한 라식수술 결과 비교'라는 제목으로 주제발표를 했다.

윤 원장은 이번 주제발표에서 웨이브프론트 유포타미즈 라식수술 후 시력의 질에 영향을 주는 수차의 변화는 다빈치를 이용한 환자에서 시력의 만족도가 높았으며 99% 이상이 1.0 이상의 시력을 보였고 42%에서 1.2 이상의 시력을 보인 임상결과를 발표했다.

이번 윤 원장의 임상결과 및 주제발표는 다빈치를 이용한 웨이브프론트 유포타미즈 방식의 수술이 안정성과 시력의 만족도를 증가시킨 점을 입증했다.

<김경태 기자 kkt@namdonews.com>

아직까지 방수로 고민하십니까?

방수! 바닥! 직접 공사하세요!

적용현장 및 시공범위

옥상, 외벽, 지하실, 공장바닥, 주차장, 휴식, 물탱크, 양어장, 수영장, 화장실 타일, 기와집, 내구성 및 평활성을 요하는 현장, 기타 방수를 요하는 모든 건축물

생산품목

[DK-301] 강력 접착 도막 방수제
[DK-302] 초강력 다목적 혼합용 방수제
[DK-303] 녹색 접착 코팅 방수제
[DK-304] 회색 접착 코팅 방수제
[DK-305] 무색 침투 도막 방수제
[DK-306] 탁코팅 수용성 투명 방수제
[DK-307] 균열 보수제
[DK-1000] 드림탄
[DK-3000] 슈퍼 드림물 골드

드림방수 바닥재의 특징

- 빗물은 막고 습기는 내보낸다
- 기술이 필요없다
- 숨을 쉬기 때문에 뜯지 않는다
- 경제적이다
- 무독성 무기질 친환경 방수제다
- 습윤상태에서도 할 수 있다
- 미끄럼, 방지기능을 한다
- 욕실 및 화장실 타일을 뜯지 않고도 할 수 있다
- 특허 인증 신기술 공법이다
- 소비자가 인정했다

※ 전화 문의 방수(바닥재) 관련 책자를 보내 드립니다. (제품 구입시 시외 지역은 택배로 보내드립니다.)

광주/전남 대리점

■ 광산구 062-941-3268 ■ 북 구 062-433-2225 ■ 여 수 061-662-3002
■ 남 구 062-430-5777 ■ 순 천 061-746-5556 ■ 해 남 061-532-9789
■ 서 구 062-372-7704 ■ 나 주 061-333-7789
■ 동 구 062-234-6696 ■ 목 포 061-242-2220

신제품 풀만부어 사용하는 강력접착자동수평바닥재 DK-1000

드림코리아
DREAM KOREA
www.dreamkorea.biz

전국 대리점 및 판매점 모집(무담보, 무보증)
문의 : 080-362-7788