

100세 사회를 준비하자

노후 재테크 건강테크 실버산업

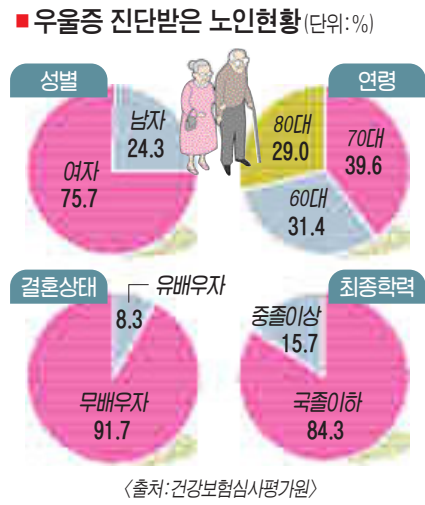
가벼운 운동·규칙적 식사가 補藥이다

노년기 정신질환 우울증·치매 많아 혼자 고민 말고 상담·치료로 극복을

'100세까지 젊고 아름답고 건강하게' 살고 싶은 것은 모든 이들의 소망이다. 기대수명이 늘어나면서 사회활동을 더 오래 하고 싶어하고, 더욱 젊고 건강해지려는 노인들이 늘어나고 있다. '몸' '마음' '외모' 등 세 영역으로 나누어 '졸경계 100세까지 살아가는 방법'에 대해 알아본다.

이마·눈가의 잔주름 제거 보톡스 주사 처진 윗눈꺼플 간단한 성형수술로 해결

가장 흔한 노년기 정신질환은 노인 우울증과 치매다. 노인 우울증은 배우자, 건강, 돈, 친구, 자식 등을 잃는 바람에 발생하는 경우가 많다. 우울증에 빠져있을 때 여기저기 아프고 소화가 안 되는 등 신체증상이 더 뚜렷하게 나타난다. 또 누군가를 싫어하고 해질 것이라든가 피해망상을 동반하기도 한다. 최근 노인자살이 급격하게 증가하고 있다. 원인은 우울증과 관계가 많다. 심각한 노인자살을 예방하기 위해서는 노인 우울증이 무엇인지에 대한 이해가 필요하다.



'100세 세상'을 맞이 위해서는 걷기 등 적당한 운동과 규칙적인 식사가 중요하다. 사진은 광주시 한 노인복지관에서 레크리에이션을 즐기는 노인들. <광주일보 자료 사진>

우울증은 유전, 심리적 및 생물학적 요인의 다양한 원인으로 유발될 수 있다. 노인 우울증은 신체질환이나 복용하는 약물로 인해 이차적으로 나타날 수 있으므로 이에 대한 평가가 중요하다. 일반적으로 우울증의 기본적인 증상은 기분이 우울하고, 흥미나 즐거움이 사라지는 것. 또한 피로감, 무기력, 절망감, 자살충동 등과 함께 불면증, 식욕저하, 성욕감퇴 등의 증상을 보인다. 종종 우울증으로 인해 기억력이 심하게 떨어져서 치매증상을 보일 수도 있다. 보통 우울증을 자신의 의지로 이겨야 한다고 생각하기 쉬운데, 자신의 의지만으로는 우울증에서 벗어날 수 없다. 적절한 상담이나 치료를 통해서만 우울증을 극복할 수 있다.

몸 병원을 찾는 노인들의 가장 큰 걱정거리는 혼자서 거동이 불가능하게 되어 자식들로부터 더 천덕꾸러기가 되지 않을까 하는 두려움이다. 따라서 가족이나 주위 사람들의 따뜻한 관심과 함께 꾸준한 증상에 대해 대화를 나누고, 운동을 서로 권하는 것이 필요하며 검증되지 않은 약품과 식품을 섭취하는 것은 지양해야 한다. <치료해도, 치료해도 계속 아프다> "아이고, 여기저기 쑤시네", 노인들이 가장 자주 하는 말이다. 나이가 들면서 뼈나 관절이 뒹고 또 뼈가 약해지는 것은 당연한 현상. 그런

무릎 아프다고 설피리 치료 말고 잘 먹고 수영·걷기 운동 많이해야. '병명'이 붙게 되면 노인들은 잔뜩 위축되고 만다. 그러나 나이가 들며 피부에 주름 생기듯 골격에도 '세월의 주름살'이 생겼을 뿐, 당황할 필요는 없다. 오히려 발등에 떨어진 불이 급한 나머지, 이 통증을 없애기 위해 온갖 약, 식품, 민간요법 등을 가리지 않고 섭취하는 것이 문제다. 무릎 아픈 약을 잘못 먹었다가 고혈압·당뇨·심장병·위장병·콩팥·간경화 등을 얻을 수 있기 때문이다. 통증을 완화시키는 중요한 신호이며 치료의 중요한 지점과 적도가 된다. 통증만 우선 없애려는 생각은 고장난 뼈나 관절의 입을 틀어막아 버리는 격이다. 그래서 의사의 도움을 받아 뼈와 관절의 상태에 대해 정확한 판단을 해야 한다. <운동과 규칙적인 식사는 기본>=오늘부터 '하루 40분'을 목표로 걷기 운동을 시작해보자. 처음엔 어렵더라도 차근차근 목표에 도달하면 된다. 다음으로는 식사를 잘해야 한다. 나이가 들수록 단백질을 잘 섭취해 뼈나 관절에 영양이 많이 흘러들어갈 수 있도록 하자. 수영장이나 목욕탕을 자주 찾는 것도 좋은 방법이다. 수영은 체중의 구애 없이 몸의 모든 관절과 근육을 단련시켜주기 때문이다. 수영이 어렵다면 물속에서 걷고 모든 관절을 많이 움직여주는 것 또한 아주 좋은 물리치료가 된다.

뭉뚱이 들고 지켜도 못 먹고, 철사줄로 동여매도 잠지 못하는 것이 세월이라고 하던가. 문득 거울 속에 비친 자신의 모습 속에서 세월의 흔적을 느낄 때가 찾아온다. '삶의 훈장'이라 불리는 주름을 없애기 위해 보톡스 주사를 맞는 노인들이 늘고 있다. 노인의 주름은 노화, 자외선 노출, 얼굴 찌푸림(표정 근육)의 소산이다. 자외선은 피부를 탕탕하게 잡아당겨 주는 엘라스틴 단백질을 파괴한다. 이로 인해 피부 탄력이 떨어지고 주름이 늘어난다. 보톡스 주사는 이마·미간·눈가의 잔주름에 효과적이며 시술이 간단하다. 그러나 약효의 지속기간이 짧다(약 6개월). 이마의 깊은 주름·입가의 팔자주름엔 레스틸렌과 같은 '필러'를 주입한다. 효과는 1년가량이다. 보톡스가 표정을 지을 때 생기는 주름을 퍼 준다면, 레스틸렌은 가만히 있을 때 잡혀 있는 주름 개선에 효과적이다. '안검하수'는 윗눈꺼풀이 눈동자까지 늘어져서 눈의 일부를 덮는 증상을 말한다. 나이가 들면서 윗눈꺼풀의 피부가 늘어지거나 눈을 뜨게 하는 근육(안검거근)의 기능이 약해져 나타난다. 이때 시행하는 '눈꺼풀성형술'은 미용적인 개선을 포함해 눈꺼풀의 안구 보호 기능을 유지하면서 늘어진 조직을 제거해 시야를 넓게 하고, 짓무르는 피부를 해결해 준다. 윗눈꺼풀 성형술 시, 단순히 눈꺼풀의 남는 피부를 잘라내는 수술을 하는 경우엔 눈썹과 눈의 거리가 가까워져 우울하거나 화난 것 같은 인상으로 바뀌기 쉽다. 이마·눈썹·눈꺼풀 피부의 처진 정도를 살펴서 함께 교정해 주어야 한다. 오래된 눈꺼풀을 성형할 때에는 지방의 절제보다는 재배치가 필요하며, 부득이 절제를 시행할 경우에는 보존적으로 시행하는 것이 좋다. <서민정기자 viola@kwangju.co.kr> /도움말 주신분=신일선 화성전남대병원 정신과 교수·이삼용 전남대병원 성형외과 교수·문은주 정형외과 외장

Table with 7 columns and 3 rows of public notice advertisements (면책결정공고) from the Kwangju Metropolitan Office. Each entry includes a case number, applicant name, address, and the date of the decision (April 21, 2006).

생활정보: 독자편의를 위하여 중점고려 최저가격으로 접수합니다. 생활정보, 독자편의를 위하여 중점고려 최저가격으로 접수합니다.

캐나다산 목조주택: (별장형 신장 전원주택) 위치: 담양군 담양읍 추월산자락(대나무, 참나무, 고로쇠나무 숲속) 면적: 45평, 창고(차고): 20평, 필라경: 6평, 두릅밭, 오가피밭 정원은 잔디밭, 주목, 반송, 자살홍동, 고급정원수로 구성 ※수행(기도) 요양지로 최적합 매매가 1억3천 ☎ 061-381-8460

공무원 직장인 신용(담보)대출: 공무원, 교사(교원), 군무원, 군인, 직장인 (공무원연체자, 신용불량자 가능) 금액: 200만원~1억 전지역 출장가능 금리: 年5.5%~12%(개인신용차등작용) 1금융권: 5.5%~18% 2금융권: 18%~65% ※부동산 추가담보, 임대아파트 대출가능 APT 추가대출 시세 80%까지 가능 주택, 상가, 니대지, 임야, 공장, 전답(최대한시세한정) 대한대출 1544-1731 (대부업등록 제5422호) 010-6791-0012 www.woori-credit.co.kr

철저한 독일인의 장인정신: 중구부흥로를 신형으로 교정해서 보정기형! 세계최첨단 독일보청기 97%청취율/100%대청고역형 전소리가 선명하게 들립니다. • 탈소리가 정확하게 들립니다. • 음향특화효과 큼니다. • 집중을 지동적으로 재개합니다. • 신경성 난청에 큰 도움이 됩니다. • 방귀구웁니다. • 피드백 현상이 제거되었습니다. • 전혀 보이지 않습니다.

정통 경혈요법 건강한 몸을 원하십니까? 약손 경험 물리치료사 • 척추골반교정 • 두통, 목, 어깨결림 • 체질개선, 체형관리 가동지도 레스틸렌스주 유체적 지도자 ☎ 062-524-1222

중고차 최고가 삽니다: 모든차량 "최고금액" 당일 현금 지급 및 당일 명의 이전완료함 사심분, 파실분 상담 환영합니다! 문영기 해남(별로주)셀모리스 이사: 문영기 011-249-0060 FAX.062-954-4848

대한대출 1544-1731 (대부업등록 제5422호) 010-6791-0012

독일보청기백화점: 광안리 대안빌딩 2층(광명빌딩003호) ☎ 02062222-1510 04573-5106