노인 5명중 4명 '노인질환'

■예방 이렇게…

# "많이 웃고 많이 놀고 적게 드세요"

최수용 첨단 실버병원 원장이 12일 병원 회진 중 입원 환자를 상대로 건강 상태를 체크하면서 병원에서의 불편한 점을 묻고 있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

*고령화가 빠르게 진행되면서 치매 등 노인성 질환자들이 급증하고 있다.*

*지난 2월 말 질병관리본부 국립보건연구원이 조사한 자료에 따르면 우리나라 노인 5명 가운데 4명이 1개 이상의 질환을 앓고 있는 것으로 나타났다. 특히 노인 4명 중 1명은 3개 이상의 노인이 질환에 시달리는 것으로 조사됐다. 질환별로는 ▲고혈압 ▲관절염 ▲당뇨 ▲골다공증 ▲위장질환 ▲척추·요추 질환 순이었다.*

*이처럼 노인들이 질환을 많이 앓고 있는 것은 노년기의 경우 생리적 회생력이나 예비능력이 크게 떨어져 질병에 취약할 뿐 아니라 쉽게 합병증이 발생할 수 있기 때문이다.*

*따라서 전문가들은 노인병의 경우 진단에서 치료, 예방에 이르기까지 청·장년기와 전혀 다른 개념과 방법으로 접근되고 관리돼야 한다고 조언하고 있다.*

*첨단실버병원 최수용 원장을 통해 노인병에 관한 예방법 등을 들어본다.*

## 고혈압>관절염>당뇨병>골다공증>위장질환 順

## 1년 1회 건강검진…운동·가정 화목이 최고 보약

◇노인병(老人病)이란?=노인에게 잘 생기는 병을 통틀어 이르는 말. 동맥경화, 고혈압, 당뇨병, 중풍, 빈혈, 갱년기 장애, 노인성 치매, 변형성 관절염, 백내장 따위가 있다. 노년병으로 불리기도 한다. 노인병 환자는 65세 이상의 연령 층으로 정의하지만, 여러 가지 질병과 기능장애를 가진 만성적 장애와 질환을 가진 환자도 노인병의 대상에 포함하고 있다.

◇노인, 약물 치료=노인들의 약물 부작용은 젊은 층에 비해 훨씬 많고 심하다. 몸이 조금만 불편해도 약물을 자주 복용하기 때문이다. 잦은 약물 복용은 근육과 혈액의 양을 줄이는 대신 지방의 양을 늘려 약물이 쉽게 분해되지 않는 부작용을 초래한다.

아스피린, 일부 기관지 확장제, 혈액응고 방지제, 신경안정제 등이 두드러진 부작용을 초래하는 약이다. 특히 대부분의 노인은 2개 이상의 질병에 시달리고 있어 여러가지 약을 함께 복용하다 약물간의 상호작용으로 역효과를 초래할 수도 있다.

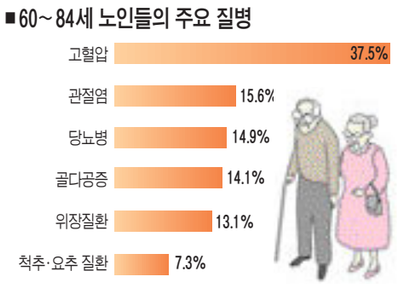
예를 들어 당뇨병과 고혈압 환자인 노인이 혈압을 낮추기 위해 이뇨제를 복용할 경우 혈당이 올라가는 수 가 있다. 따라서 약을 복용할 때는 ▲정확한 진단 후 복용 ▲용량·용법을 정확히 알고 쓴다 ▲소량부터 복용 ▲간단한 복용방법 선택 ▲전문의의 경험과 지식을 따른다는 원칙을 지켜야 한다.

◇식사요법=미각과 후각이 후퇴하고 치아상태가 나쁜 노인들은 음식물을 섭취하는 데 어려움을 겪기 마련이다. 소화기능도 감소하게 돼 규칙적이고 균형적인 영양섭취가 필요하다.

우선 칼로리 섭취량을 신경써야 한다. 젊은이들보다 기초 대사량 5%, 활동에너지 200㎉정도가 줄기 때문에 활동량에 따라 세심히 결정해야 한다.

여기에 단백질, 아미노산, 비타민, 미네랄, 섬유소 등의 특정 영양소가 많다고 해서 한가지 식품을 편식하는 것은 좋지 못하다. 특정 영양소 부족이나 과다가 인간의 노화를 결정하지 않기 때문이다. 따라서 '알맞게, 골고루, 제때에'라는 식사 기본 원칙을 지켜야 한다.

■60~84세 노인들의 주요 질병




◇심리적 대응=노인들은 이미 오랜 삶을 경험했기 때문에 사회적·심리적 상황에 의해서도 건강을 크게 해칠 수 있다. 따라서 노년기 건강관리를 위해 긍정적인 정신자세가 필요하다.

우선 사람은 누구나 늙는다는 자연적인 사실을 받아들여야 한다. 또 질병의 발견과 치료, 예방에 적극적인 관심을 기울여야 한다. 적어도 1년에 1회 건강검진을 받는 등 건강에 대한 배려를 하는 한편 가능하면 많은 모임에 참석하거나 사람을 만나게 되면 뇌세포 손상을 막을 수 있다. 여기에 가정의 화목도 중요하다.

◇노인의 운동=식사 1시간 뒤 시작하는 게 좋다. 피로·숙취땐 삼가야 한다. 중년 이후에는 비만이 시작되고 골다공증으로 골밀도가 30~50% 이상 줄어든다. 근육의 힘도 떨어져 손아귀의 쥐는 힘은 20% 이상, 다른 골격근의 힘은 40% 이상 감소한다. 심장의 힘이 떨어져 폐활량도 줄어든다. 모세혈관의 탄력이 줄어 말초 혈액순환이 나빠지고 신경의 반사작용도 느려진다. 70대 이후에는 평형감각도 둔해져 순발력이 필요한 운동에는 적응하기 어렵다. 척추관절과 무릎관절에 퇴행성 변화가 생겨 운동능력도 떨어진다. 운동을 하면 당대사 개선, 지방과다축적 방지, 근력과 탄력의 향상, 심장의 수축력 증가, 우울과 불안증 개선 등 이점이 많다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr

〈도움말=첨단실버병원 최수용 원장〉

첨단 실버병원 입원 환자들이 물리치료사의 지시에 따라 재활치료를 받고 있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

# 노인질환 전문 '첨단실버병원' 개원

### 호남 첫 요양·재활치료 병행
### 양·한방 협진…154병상 규모
### 간병사 24시간 밀착 서비스

호남지역 최초로 중풍 재활 및 노인성 질환에 대한 양·한방 협조 진료를 하는 첨단 실버병원이 지난 2일 개원했다.

호남지역에서는 처음으로 요양과 재활치료를 겸한 병원이 문을 열고 진료를 시작했다.

지난 2일 광주시 북구 오룡동 교통공원 인근에 문을 연 첨단 실버병원(병원장 최수용 의학박사)은 ▲치매·뇌졸중 클리닉 ▲재활의학 ▲한의원 ▲사회복지 ▲영양과 등과 긴밀한 협조 진료체계를 갖추고 있다.

연건평 1천500평에 154 병상(VIP실·2인실·부부병실·다인실)을 갖춘 이 병원은 ▲외과 ▲내과 ▲재활의학과 ▲신경과 ▲가정의학과 ▲한방과 등이 개설돼 양·한방 협동진료 형태로 운영되는 것이 이 병원의 자랑거리다.

또한, 여러 관련 부서의 전문가들로 구성된 팀 접근 치료법을 통해 노인당뇨·노인성 골다공증·노인 갑상선 질환·영양결핍·노인성 고혈압·노인 호흡기 질환·위장병·관절염·치매·뇌졸중·배뇨장애 등의 노인병을 종합적이고 전문적으로 관리하는 등 다른 병원과의 차별화를 시도하고 있다.

특히 재활치료 이외에도 사회복지사의 전문 면담을 통해 병원 입원 환자들이 사회·의료상 문제를 해결할 수 있도록 했다.

영양사 또한, 노인환자의 기능 평가 및 최소 영양평가를 해 환자에 알맞은 개인별 맞춤 식단을 제공하는 등 최상의 의료서비스를 제공하고 있다.

첨단 어린이 교통공원에 위치한 이 병원은 도심 속 공원화 녹색병원이라는 슬로건을 내걸고 ▲웃음요법 ▲회상요법 ▲실버음악회 ▲이야기 치료 ▲허브치료 ▲작업치료 등의 전문적인 프로그램도 개설해 노인들의 편안한 재활을 도울 계획이다.

이외에도 보호자 없는 환자를 위한 병동 운용을 통해 각 병실 전문 간병사가 24시간 밀착 간병서비스를 하고, 퇴원 환자를 위한 가정 간호 진료팀도 구성해 가정에서도 입원시와 같은 의료 서비스를 제공받을 수 있도록 했다.

시설 면에서도 최고를 지향하고 있다. 노인성 질환을 효과적이고 능동적으로 치료하기 위한 전기치료실과 보행 및 일상생활 보조를 위한 운동치료실, 근육의 긴장완화를 위한 수 치료실 등을 운영중이다.

또한, 일부 병실에 돌침대 및 목재 침대를 사용하는 한편 전 병실에 산소 공급 시스템을 설치해 환자들이 쾌적하고 편안한 환경에서 최고의 의료서비스를 받도록 했다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr


**부광공인중개사**
☎(代)654-4520 핸016-629-1718
(백운동 국제호텔 맞은편)

**전원주택지 분양 대행**
<푸른호수, 푸른숲속, 전원마을>
소재지:화순군 동면 서성리
단지면적:7,000평(약30필지)
분양면적:200평 단위
요양가격:평당 55만원
접근성:동광주IC(15분)
분양시기:3월3일부터 선착순
세금혜택:1가구 2주택 무관
-무등산자락의 "Nature IN" 전원주택-
요양형, 실버형, 주말형, 콘도형
레저형의 다양한 동호인 주택
오랫동안 기다리셨습니다
망설이지 마시고 지금 즉시 전화 주십시오
자세한 상담과 함께
분양 자료를 우송해드립니다
조기분양이 예상되오니 서두르십시오
인천성을 우선시하는 실수요자에게 적합한
미래형 웰빙라이프 투자·자산입니다

**대인부동산컨설팅**
☎011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)
식당, 일식, 횟집, 레스토랑, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원임대(1층 25평 봉선동 학원최적지)
· 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접
학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 월185만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
· 광산구 산정동 하남택지지구뒷편
- 답750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
· 수완택지지구 F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
· 동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만
상가건물매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞
- 대지 140평, 건평 200평, 매매가 13억5천(융자4억)신축건물
모텔매매
· 여수시 학동 바닷가앞
- 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 28억

**금보부동산컨설팅**
☎(代)261-8949 핸011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 오치동 나대지 약56평 당150만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 총 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 임동(광옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/586평(전원주택, 식당음식점)매매가-평당360만원
·담양군, 용 삼리리 국도변 도림대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(광동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 두통부지 적합)
·광산구 도천동 자연녹지 약3200평 당70만원(도로접합 매우양호)
고시원매매
·북구 중흥동 전대후문쪽 신축 건물고시원 대지68평 건평110평 실32개 시설완비 수익률 월800만원수입 매매가 5억8,000만원
건물매매
·북구 임곡동 대지145평 건평450평(지상5층)세보증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가1억5,000만원(융자7억6,000만원 포함)
·북구 임곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥슬레스빌라나주 대로변 대지189평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 독서실공실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자억41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평870평(지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대상대뒷편 대지103평 건평307평(아파트아파트식) 단층 전포2~5층 고시원 실60개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억6,000(융자4~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상5층) 세보증금2억7,000만원에 월710만원 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
·임곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
주유소매매
·광산구 소촌동 중대지 면적 780평 건평484평(주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현설입증 매매가 15억
깨스충전소 매매
·남구 효덕파무근 대지 매,000평 현재심양중 매매가 19억
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 심담요

**A+ 에이플러스공인중개사**
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
매매상담환영-사업목적부지·건물·자산투자부지 등 매입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매상담
거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래
무인모텔부지:2500평
한적히 담양호 조망하는 천혜부지
골프연습장:15억 수익성높음
수완택지개발지구
아주자택지:78평 당400만 외 다수
혈의양도인택지:86평 당190만 등
생활대체용지 상업용지 등
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000
100 111 115 180 200 250 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만8천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전용가능한사업부지
자연녹지:3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지:2800평-평동공단인근 평당 65만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
7000평:담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평
모 집
실전경험 풍부한 실장님과
적극적인 남·여가족을 모십니다.
● 광주·장성권 토지 건물 ●
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

**현대공인중개사**
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 급히 구합니다 ▶
[건 물]
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
[토 지]
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉평동공단 2차단지 부근 토지
◉투자 가치가 확실한 토지
◀ 급히 팝니다 ▶
◉히남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◉학원, 정비공장, 식당, 창고부지
임곡동, 지연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◉마륵동 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

**(주) 옥 선 코 리 아**
**법 원 경 매**
☎222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 용산동 동산 32평 | 7,200 | 5,040 |
| 운림동 미리보 43평 | 1억2,000 | 8,400 |
| 동림동 주공3단지 24평 | 6,800 | 4,760 |
| 월곡동 하남 금호 31평 | 8,400 | 5,880 |
| 연제동 현대 62평 | 1억6,000 | 1억2,600 |
| 일곡동 한일 24평 | 7,800 | 5,460 |
| 치평동 대우 24평 | 8,500 | 5,950 |
| 계림동 금호 24평 | 9,500 | 6,650 |
| 일곡동 롯데 41평 | 1억8,000 | 1억2,600 |
| 운흥동 명지 32평 | 9,200 | 6,440 |
| 운남동주공3단지 26평 | 5,800 | 4,060 |
| 화정동 금호 24평 | 6,700 | 4,690 |
| 농성동 삼익 32평 | 7,500 | 5,250 |

▶주택+대지

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 두암동 대41.4 건53 | 9,787 | 6,850 |
| 중흥동 대48 건53 | 1억2,186 | 6,814 |
| 산수동 대49 건40 | 1억0,804 | 4,840 |
| 중흥동 대35.7 건33.7 | 8,496 | 5,947 |
| 쌍촌동 대36 건33.7 | 8,090 | 4,530 |
| 주월동 대50 건44.6 | 1억412 | 7,288 |
| 오치동 대38 건38.2 | 1억1,614 | 8,130 |

▶다가구(원룸)

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 월곡동 대53.6 건54 | 1억4,550 | 1억0,190 |
| 중흥동 대48.7 건109.87 | 2억0,353 | 1억4,247 |

▶근린시설

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 광천동 역마사빌 대440 건906 | 46억4,000 | 20억8,000 |
| 산수동 대75.3 건327.5 | 7억5,999 | 2억5,100 |
| 동림동(학원) 대81 건178 | 5억3,306 | 2억9,852 |
| 화정동(학원) 대88.5 건128 | 3억4,870 | 1억9,416 |
| 신가동 대245 건890 | 16억3,105 | 7억3,071 |
| 두암동 대136 건388 | 9억8,195 | 5억4,990 |
| 호남동(월드모텔) 대74 건74 | 10억2,779 | 5억7,564 |
| 오치동(부스텐레스) 대133 건278 | 7억4,929 | 4억1,960 |
| 운림동(현대식당) 대80 건67 | 2억9,475 | 2억0,632 |

▶숙박시설

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 주월동 대87.5 건315 | 6억8,191 | 2억9,654 |
| 신안동 대79 건252 | 7억7,962 | 3억4,930 |
| 중흥동 대91.4 건280.8 | 9억7,270 | 3억4,862 |
| 신안동 대100 건238 | 4억7,210 | 2억1,150 |
| 농성동 대117.5 건281.7 | 5억1,609 | 5억7,126 |
| 북동(롯데백화점인근) 대119 건424 | 15억8,269 | 7억910 |

▶농 지

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 화순군 이양면 1413 | 4,672 | 2,616 |
| 나주시 반남면 450 | 1,488 | 833 |
| 담양군 월산면 715 | 2,127 | 1,190 |
| 장흥읍 장안리 488 | 2,750 | 1,230 |
| 담양군 봉산면 2295 | 1억5,174 | 1억621 |
| 나주시 세지면 1133 | 6,741 | 4,720 |
| 나주시 다시면 1809 | 1억491 | 7,344 |
| 화순군 이양면 846 | 3,357 | 2,350 |

▶근린상가

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 유촌동 나우빌딩 68.5평 | 2억8,300 | 1억5,848 |
| 쌍계동 신안트윈스빌딩 60평 | 3억1,000 | 1억3,888 |
| 대촌동(양동재래시장) 1층 12평 | 6,200 | 2,777 |
| 월동 현대빌딩(롯데슈퍼 맞은편) | 11억 | 6억1,600 |
| 쌍암동 월드프라자 4층 79평 | 2억3,000 | 1억6,100 |

▶근린주택

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 두암동(목욕탕) 대101 건907 | 8억6,137 | 9억8,589 |
| 산수동 대390 | 3억1,804 | 2억2,333 |
| 용두동(학원) 대168.7 건286.5 | 5억8,307 | 4억1,515 |
| 용봉동(다가구) 대82 건185 | 4억6,488 | 3억2,540 |

▶공 장

| 물건내용(단위:만원) | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|
| 월출동(철공) 대212 건86 | 15억 | 5억5,950 |
| 하남공단 대1006 건724 | 17억3,000 | 9억8,897 |
| 장록동(봉황공단) 대654 건185 | 5억8,235 | 4억764 |

공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★
☎222-8446