

‘백세시대’ 건강하게 늙고 싶다면...반드시 금연·금주



건강 바로 알기 노인증후군

김동규

한국건강관리협회 건강증진의원 원장

소문난 애주가이자 애연가였던 영국의 총리 처칠은 91세로 장수했다. 러시아의 대문호 톨스토이도 마찬가지였다. 건강 장수를 위해 음주와 흡연은 악영향을 끼치지 않는 걸까? 노인의 음주와 흡연에 대해 알아보자.

◇ 건강 장수를 위한 생활 규칙=우리나라 평균 수명은 2019년 기준 83.3세이다. 과학과 의료 기술의 발전으로 인해 지난 10년 동안 꾸준히 평균 수명이 늘어났으며, 평균 수명 100세 시대가 멀지 않다는 전망도 나온다. 하지만 단순히 숫자적으로 오래 사는 것보다 더 중요한 것이 있다. 바로 건강하게 장수하는 것이다.

TV나 인터넷을 보다 보면 하루에 담배 1갑씩을 피우고도, 술은 거의 매일 1병씩 먹고도 장수하는 사람들의 이야기를 접하기도 한다. 장수 비결이라고 해서 별것 없는 것 같기도 하고 생활 수칙을 지키면서 산다는 것이 얼마나 삶을 사는 것 같아 오히려 하고 싶은 것 하면서 즐겁게 사는 게 장수의 비결처럼 보이기도 한다. 그럼 건강 장수를 위해서는 어떻게 생활해야 할까? 과학적으로 입증된 건강 장수를 위한 생활 수칙이 있을까? 결론부터 이야기하

섬망·노쇠·낙상·어지러움 등

여러 장기·기관에 장애 누적

치매·뇌졸중 등 만성질환 위험

감정·운동·영양·사회관계 중요

자면 존재한다. 그것도 많은 연구를 통해서 입증된 수칙들이 여러 기관을 통해서 소개되어왔다.

그중에서 먼저 블루존 연구를 소개하고자 한다. 블루존은 세계에서 장수하는 노인들이 많기로 유명한 그리스 이카리아, 이탈리아 사르데냐, 미국 로마린다, 코스타리카 니코야반도, 일본 오키나와를 지칭하는 말로, 이 다섯 지역이 바로 세계 5대 블루존이다. 이곳의 노인들은 80대, 90대, 100대까지도 건강하고 활기차게 살아가는 모습으로 유명하기에 과학자들은 블루존의 장수 비결을 밝히기 위한 많은 연구들을 진행했다. 그리고 연구들을 바탕으로 9가지의 공통점을 찾아내 ‘파워나인(Power nine)’을 발표했다. 바로 ‘자연스러운 일상 속 움직임’, ‘목적의식 가지기’, ‘식물성 식단’, ‘80%만 먹기’, ‘하루에 와인 한두 잔 마시기’, ‘마음 내려놓기’, ‘가족을 우선시하기’, ‘신앙 가지기’, ‘사회관계 유지하기’이다.

◇ 노인 음주와 흡연이 건강 장수에 미치는 영향=블루존에는 들지 않았지만 우리나라와 조금 더 가까운 중국의 충칭과 하이난의 100세 이상의 장수 노인들을 대상으로 한 연구들에서 나타나는 공통된

특징 중 하나는 대상자의 90%가량이 비음주자, 비흡연자라는 것이다. 여기서 흥미로운 사실은 음주와 흡연을 하는 장수 노인들에 비해서 그렇지 않은 장수 노인들의 삶의 만족도가 더 좋았다는 사실이다.

우리나라의 한 대학에서 90세 이상의 노인 168명을 대상으로 생활 습관을 조사했다. 장수 노인들은 9시간 정도 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 식사하며 일반인보다 콩과 두부, 된장 등의 식물성 식품을 많이 섭취하면서도 동물성 단백질도 적절히 섭취하는 것으로 나타났다. 그 외에 영양이 있는 가벼운 식단, 적절한 운동, 조화로운 가족 환경 등이 장수 백세인들에게서 나타나는 주요한 생활의 특징이었다. 물론 중국과 마찬가지로 대부분 비음주자, 비흡연자였다.

실제로 많은 연구들에서 흡연을 건강 장수의 주적으로 뽑고 있다. 흡연이 소수의 장수 노인에서는 큰 질병이나 문제를 일으키지 않았다 하더라도 대부분 노인에서는 건강 장수를 방해하고 수많은 질병을 일으킬 뿐만 아니라 삶의 만족도 또한 높여주지 못하는 것이다. 음주는 어떻게? 파워나인에서 이야기하는 ‘하루에 와인 한두 잔’은 몇몇 보이기도 하고 건강에도 좋다니 시도해 볼 만해 보인다. 하지만 우리나라의 삶의 조건은 와인 한 잔을 식사와 곁들이는 외국과는 사뭇 다르다. 우리나라에서 와인은 아직 손쉽게 접할 수 있는 익숙한 술이 아니며, 일상적인 술인 소주는 와인과는 성분과 제조가 전혀 다른 술이다. 그리고 소주를 즐기는 사람들이 정말 식사와 함께 하루 한 잔으로 음주를 멈출 수 있을까?

◇ ‘노인증후군’에 빠지지 않는 방법= 요즘 건강

장수의 반대되는 개념으로 ‘노인증후군’이 함께 이야기된다. 노인증후군이란 항상성이 상대적으로 저하된 노인에게 여러 장기 및 기관의 장애가 점차 누적되면서 발생하는 것으로써 다양한 요인들이 결합한 건강 상태를 의미한다. 섬망, 노쇠, 낙상, 수면 장애, 어지러움, 실신, 욕창, 요실금 등을 예로 들 수 있다.

이러한 증상 또는 질환들은 대부분 노인 환자에게서 기존 방식의 진단으로는 접근하기가 어렵고 치료에 한계가 있다. 게다가 한 명의 노인 환자에서 여러 개의 노인증후군이 동시에 나타날 수 있다. 또한 노인증후군이 제대로 치료 및 관리가 되지

않으면 삶의 질 저하를 초래할 수 있으며 심지어 사망으로 이어질 수도 있다.

2018년 국민건강보험공단과 대한노인병학회가 노인증후군을 가진 환자의 생활 습관을 살펴본 결과, 비만, 흡연, 음주 습관이 관련 높은 것으로 나타났다. 치매질환을 가지고 있을 확률도 높았으며, 뇌졸중, 신장질환, 골다공증 등 만성질환도 노인증후군과 상관성이 높은 것으로 나타났다. 노인증후군이 생기지 않도록 예방하기 위해서는 건강한 상태에서 인지 기능, 감정, 의사소통, 운동 및 평형, 영양, 사회 환경 자원 등 다양한 요인들이 잘 관리되어야 한다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, ‘인피니트 G7 PACS’ 도입...스마트병원 환경 구축

차세대 의료영상저장전송시스템

조선대병원(병원장 정중훈)은 인피니트헬스케어의 차세대 의료영상저장전송시스템(Picture Archiving and Communication System, PACS)를 최근 도입해 운영중이다.

‘PACS’는 X-ray, CT, MRI 등 방사선 장비로 촬영된 의료영상을 촬영과 동시에 디지털 상태로 변환해 고속 통신망을 통해 전송하고 대용량 기억 장치에 저장, 영상의학학과 전문의가 고해상도 모니터를 통해 판독할 수 있도록 영상을 관리·전송해주는 시스템이다.

이번에 조선대병원에 도입된 ‘INFINITT G7 PACS’는 기존에 사용하던 ‘G3 PACS’보다 약 3배 정도 더 빠르고 안정적인 이미지 처리 속도를 제공하여 판독 및 진단 시간 절약이 가능하다. 특히, Ultra High Zoom Image Quality의 개선으로 작은 사이즈의 영상을 고배율로 확대 시 고화질을 유지함과 동시에 검사 간 측정 결과의 비교분석 기능이 강화돼 보다 더 정확한 진단으로 환자에게 효과



조선대병원 김진웅 영상의학학과 교수가 G7 PACS를 이용해 의료영상 판독을 하고 있다.

적인 치료를 제공할 수 있게 됐다.

한편, 조선대병원은 지난 3월 2일 의료IT 전문기업 ㈜평화이즈와 차세대 통합의료정보시스템 구축

계약 체결식을 갖고 환자 중심의 ‘최첨단 스마트병원’ 환경을 구축해 나가고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

심평원, 유튜브 소통채널 ‘히히랄라’ 오픈

건강상식·질병정보 제공

건강보험심사평가원은 최근 신규 유튜브 채널 ‘히히랄라’를 개설했다.

대국민 소통 활성화를 위해 개설된 유튜브 채널 ‘히히랄라’는 다양한 연령대를 대상으로 건강상식, 질병정보 등 국민 건강 향상을 위한 건강정보를 제공할 예정이다.

‘헬스story’는 청·장년층을 대상으로 역사 속 인물의 흥미로운 이야기와 그들이 겪었던 질병을 통해 현대인의 건강관리법을 소개한다.

‘건강한동화’는 우리가 알던 고전동화와 건강지식을 접목해 우리 아이들이 재미있게 건강지식을 쌓을 수 있도록 도울 예정이다.

‘건강처방전’은 건강에 대한 짧은 코트와 전문의의 의학적인 설명 및 관리법을 곁들여 국민 누구나 연령대에 관계없이 흔히 갖고 있는 건강관련 궁금증을 해소할 계획이다.

김선민 심사평가원장은 “국민의 일상생활 속에 깊게 파고든 유튜브 매체에 심사평가원의 새로운



채널로 건강에 대한 다양한 지식들을 쉽고 재미있게 전달해, 국민건강 증진에 기여하겠다”고 밝혔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3