

건강하고 아름답고 멋지게 늙기

# 9988234하게

# 그리고 Well-aging 하기

최근 유행하고 있는 '9988234' 라는 이 숫자 조합의 의미를 알고 있는가? '9988234' 는 99세까지 88하게 살다가 2~3일 앓다가 죽는다는 걸 의미한다. 2000년에 이미 고령화사회로 진입해 2018년 고령사회로 진입할 것으로 예상되는 우리나라는 세계에서 가장 짧은 기간에 고령사회에 도달하는 국가가 될 것으로 전망된다. 초고속 고령화사회를 보내고 있는 우리나라이기에 이제는 '9988234' 의 의미에 'Well' 까지 부여해야 하지 않을까? 연세대학교 최용균

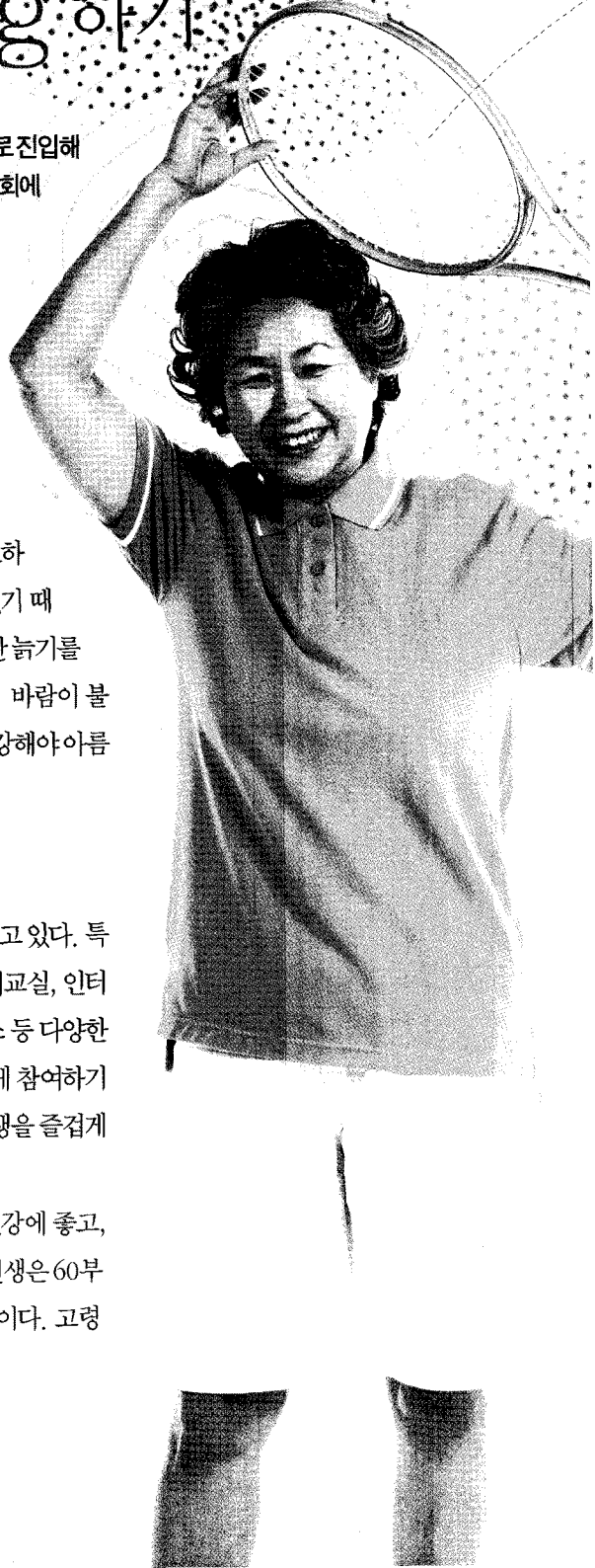
## 건강해야 Well-aging도 가능하다

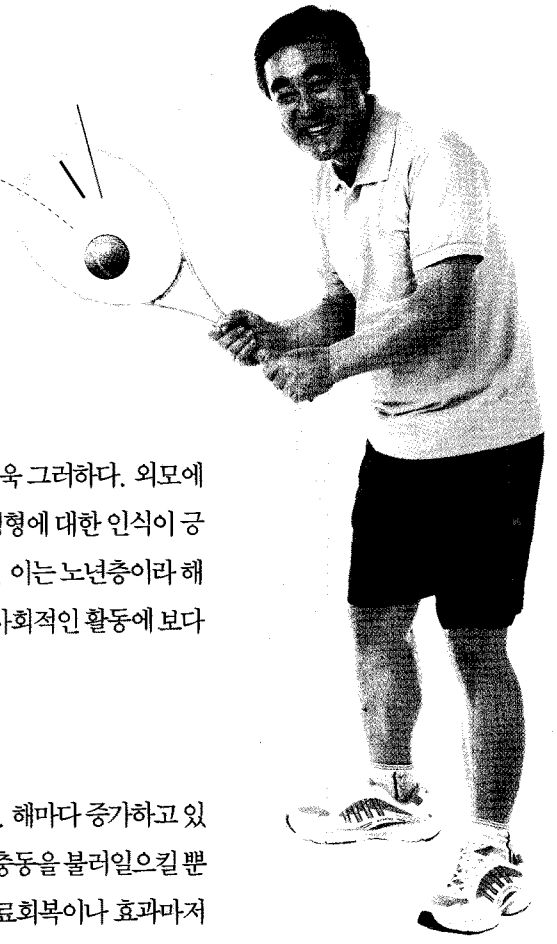
한국인 평균 수명은 80세에 육박하는 79.1세이다. 이는 질병을 조기에 진단하여 치료하는 의료기술의 발달과 더불어서 복지정책의 개선 등 전반적인 사회 환경이 개선되었기 때문이다. 이런 이유로 노인인구가 증가하면서 노인문화의 새로운 바람이 일고 있다. 안 늙기를 추구하기보다는 건강하고, 아름답고, 멋지게 늙기를 추구하는 이른바 'Well-aging' 바람이 불고 있는 것이다. Well-aging을 위해서 가장 중요한 것은 뭐니뭐니해도 건강이다. 건강해야 아름답고, 멋지게 늙고자 하는 욕구를 충족시킬 수 있다.

## 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, 배우려 한다. 요리교실, 인터넷교실 등의 새로운 무언가를 배우는 배움의 장뿐만 아니라 문화센터의 스포츠댄스 등 다양한 프로그램을 삶의 활력소로 적극 활용하고 있으며, 자신의 전문성을 살려 봉사활동에 참여하기도 한다. 이처럼 다양한 사회활동에 참여함으로써 자존감을 회복하고 더 나아가 인생을 즐겁게 즐기고 있는 것이다.

취미활동 및 봉사활동으로 지속적인 사회생활을 하면서 대인관계를 넓히면 정신건강에 좋고, 오래 산다는 연구결과도 있으니 '다 늙어서 뭘 하겠어' 라는 소극적인 생각이 아닌 인생은 60부터는 긍정적인 생각으로 인생을 즐기다보면 Well-aging은 자연스럽게 이뤄질 것이다. 고령 사회에 근접한 지금의 우리나라에서 나이는 단지 숫자에 불과할 뿐이다.





### 외모에 대한 투자로 자신감을 찾아라

외모에 대한 관심은 젊으나 늙으나 변치 않는다. 특히 여성인 경우에는 더더욱 그러하다. 외모에 대한 투자로 자신감을 되찾는 것도 Well-aging의 한 방법이다. 최근 들어 성형에 대한 인식이 긍정적인 방향으로 바뀌면서 성형외과를 찾는 노년층의 수가 증가했다고 한다. 이는 노년층이라 해도 외모에 관심이 크다는 결정적인 증거이다. 외모에 대한 자신감을 찾으면 사회적인 활동에 보다 적극적으로 나설 수 있으니 일석이조라 할 수 있다.

### 긍정의 마인드로 정신건강을 지켜라

노년기 삶의 질을 위협하는 것은 신체적인 건강뿐만 아니라 정신건강도 있다. 해마다 증가하고 있는 노년의 자살 원인 중 80%는 우울증에서 비롯된다고 한다. 우울증은 자살 충동을 불러일으킬 뿐만 아니라 치매의 위험성을 2배 증가시키고, 내분비질환, 심장질환 등의 치료회복이나 효과마저 저해시키며, 불면증이나 위장장애 등을 유발하기도 한다. 이처럼 정신건강이 신체건강에 많은 영향을 미치는 만큼 노년기에는 정신건강도 함께 챙겨야 한다.

규칙적인 운동을 통해 신체건강을 지키면서 긍정적인 마인드로 정신건강을 지키는 게 중요하다. 긍정의 마인드를 키우기 위해서는 보다 적극적으로 봉사활동, 취미생활 등의 사회적인 활동에 참여하고, 친구들과의 즐거운 대화를 통해 스트레스를 해소하며, 자신이 사회에서 꼭 필요한 존재임을 인식하는 게 무엇보다 필요하다. ⑥

TIP



#### ◎ 백신으로 미리미리 건강을 챙겨라

건강은 건강할 때 지켜야 하는 법. 특히 노년기에는 젊은 사람에게서는 가볍게 넘어가는 독감과 폐렴이 치명적일 수 있으니 독감, 폐렴구균, 파상풍 등의 예방접종을 챙기면 건강을 지키는데 도움이 된다. 파상풍은 발생률이 적지만 일단 발병하면 후유증과 합병증이 심각하므로 반드시 예방접종을 하는 게 좋다. 특히 구강상태가 좋지 않다면 파상풍 예방접종을 더욱 챙겨야 한다.

#### ◎ 규칙적인 운동으로 건강을 지켜라

운동은 신체적인 건강뿐만 아니라 인체의 기본적인 저항력도 함께 길러준다. 또 규칙적인 운동은 체력 감소 속도를

늦춰주고, 관절의 유연성, 근지구력을 증진시켜줄 뿐만 아니라 성인병의 위험을 줄이고 뇌의 노화를 막아주는 만큼 노년의 건강을 지키는데 가장 필요한 요소이다. 신체에 무리가 가지 않는 맨손체조, 스트레칭, 걷기, 조깅, 등산 등의 유산소 운동이 적합한 운동들이다. 걷기 운동을 한다면 하루에 30분 정도 걷는 것이 좋다.



#### ◎ 소식에 영양소는 골고루 섭취하라

세계적인 장수미음의 공통점은 바로 채식 위주의 식단에 소식을 한다는 것이다. 식사량은 80% 정도 배가 부를 때까지 먹는 게 좋으며, 무조건적으로 소식하는 것보다는 영양소를 골고루 섭취하는 게 중요하다.

