

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

WEBVTT

00:00:13.740 --> 00:00:15.865

-성공노화를 위한 노년기 건강 관리.

00:00:24.405 --> 00:00:28.385

안녕하세요? 이번 호에서는 성공노화에 대해 구성해 보았습니다.

00:01:27.949 --> 00:01:31.717

기획 취재, 오늘은 성공노화에 대해 알아보도록 하겠습니다.

00:03:00.080 --> 00:03:03.836

그러면 암, 뇌졸중, 심장질환을 예방할 수 있을까요?

00:03:04.689 --> 00:03:06.122

물론 가능합니다.

00:04:12.931 --> 00:04:16.736

전문 강사님의 동영상 강의를 통해 성공노화에 대해서 알아보겠습니다.

00:04:17.773 --> 00:04:20.589

강의 시작 버튼을 클릭하여 강의를 들어볼까요?

00:04:26.117 --> 00:04:28.101

-안녕하세요? 노용균입니다.

00:04:28.550 --> 00:04:32.006

우리나라 사람의 평균 수명이 증가하면서 노인 인구가 빠르게

00:04:32.364 --> 00:04:33.625

증가하고 있습니다.

00:04:34.131 --> 00:04:38.764

전체 인구에서 65세 이상 노인이 차지하는 비율이 7%를 넘으면

00:04:39.444 --> 00:04:43.423

고령화 사회에 접어들었다 하고, 14%가 넘으면 고령사회라고

00:04:44.397 --> 00:04:48.824

하는데 우리나라는 이미 2000년도에 고령화 사회에 접어들었고

00:04:49.570 --> 00:04:55.135

2018년에는 고령 사회에 진입할 것으로 예상하고 있습니다.

00:04:56.825 --> 00:05:00.195

노인 인구가 증가하면서 노인 건강에 대한 관심이 많은데

00:05:00.882 --> 00:05:04.876

오늘은 성공노화를 위한 노년기 건강 관리라는 주제를 가지고

00:05:05.597 --> 00:05:07.832

여러분의 궁금증을 풀어드리고자 합니다.

00:05:10.278 --> 00:05:14.507

노년기에는 고혈압, 당뇨병, 암과

같은 흔한 병을 예방하기 위한

00:05:15.155 --> 00:05:19.315
건강관리는 물론 노화의 결과에
따라서 시력이 떨어진 것 같은

00:05:20.261 --> 00:05:23.359
삶의 질을 떨어트리는 병에도
신경을 쓰셔야 합니다.

00:05:24.486 --> 00:05:28.886
그럼 먼저 노년기의 흔한 질환에
대한 관리 방법에 대해서

00:05:29.401 --> 00:05:30.654
알아보겠습니다.

00:05:31.769 --> 00:05:34.394
노년기의 가장 흔한
병이 고혈압인데요.

00:05:35.320 --> 00:05:38.028
그래서 혈압 관리에 대해서
여쭙보신 분들이 많습니다.

00:05:39.654 --> 00:05:44.863
정상 혈압은 위의 120, 밑의
혈압이 80 미만인 게 정상이고

00:05:45.786 --> 00:05:51.186
수축기 혈압이 140 이상이거나
확장기 혈압이 90 이상이면

00:05:51.993 --> 00:05:53.939
고혈압이라고 진단할 수 있습니다.

00:05:55.065 --> 00:06:01.017
고혈압은 중풍과 심근경색 같은
중요한 질병을 일으키는 질환이므로

00:06:01.689 --> 00:06:02.925
꼭 치료를 받아야 합니다.

00:06:03.654 --> 00:06:09.005
혈압이 만약 140에 90 이상인
사람은 정기적으로 혈압을 측정해서

00:06:09.927 --> 00:06:15.073
혈압을 낮출 수 있도록 꾸준히
운동하시고 싱겁게 드시고 만약

00:06:15.385 --> 00:06:20.218
비만하시다면 체중을 줄이고 이런
생활 습관 교정을 먼저 한 후에도

00:06:20.769 --> 00:06:24.364
혈압이 지속적으로 높게 되면
약물 치료를 하셔야 합니다.

00:06:26.118 --> 00:06:29.346
그리고 당뇨병에 대해서도 많은
관심을 보이고 계신데요.

00:06:30.264 --> 00:06:37.100
혈당이 공복 시에 126 이상이거나
식후 2시간 혈당이 200 이상이면

00:06:37.881 --> 00:06:39.492

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

당뇨병으로 진단할 수 있습니다.

00:06:40.377 --> 00:06:46.065
계속 혈당이 높은 상태로 유지가
되면 혈관이 망가져서 눈, 신장,

00:06:46.775 --> 00:06:52.051
신경 합병증이 오게 되고 고혈압과
같이 중풍이나 심장 질환을

00:06:52.523 --> 00:06:54.189
일으키므로 치료를 받아야 합니다.

00:06:55.348 --> 00:06:59.539
고혈압과 마찬가지로 꾸준히
운동하시고 식사량을 줄이셔야 되고

00:07:00.319 --> 00:07:05.042
비만하시다면 체중을 줄이고
이런 생활 습관 교정을 하고도

00:07:05.644 --> 00:07:09.100
혈당이 떨어지지 않는다면
약물치료를 하셔야 합니다.

00:07:10.751 --> 00:07:14.129
고지혈증 역시 노인에서
흔한 질병 중 하나인데요.

00:07:14.988 --> 00:07:20.222
고지혈증은 총콜레스테롤 HDL
콜레스테롤, LDL 콜레스테롤,

00:07:20.736 --> 00:07:25.739
중성 지방을 검사하는데 이들
수치가 높은 경우에 고지혈증으로

00:07:26.162 --> 00:07:28.659
이야기하고 동맥경화를
일으키는 주범입니다.

00:07:29.656 --> 00:07:34.700
따라서 이런 병들이 협심증이나
중풍 같은 병을 일으킬 수 있는

00:07:35.058 --> 00:07:37.375
아주 중요한 위험 인자라고
할 수 있습니다.

00:07:38.404 --> 00:07:45.003
만약 총콜레스테롤 240, LDL
콜레스테롤이 130 이상, 중성지방이

00:07:45.453 --> 00:07:47.627
200 이상이면 주의를
하셔야 됩니다.

00:07:48.447 --> 00:07:53.413
치료 방법은 고혈압, 당뇨병과 같은
생활 습관을 관리 하셔야 합니다.

00:07:55.232 --> 00:07:59.292
또 노년기에는 가장 걱정하시는
게 바로 암인데요.

00:08:00.620 --> 00:08:04.244
왜 암을 조기 발견하는 것이
중요하냐고 많이 여쭙보십니다.

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

00:08:05.458 --> 00:08:09.632
만약 불편한 증상이 있어서 검사를
받아 보고 암을 진단받은

00:08:10.054 --> 00:08:14.574
경우에는 보통 암이 진행되어있을
가능성이 있기 때문입니다.

00:08:15.571 --> 00:08:19.808
때문에 정기적으로 증상이 없을 때
암 검진을 받으셔야 합니다.

00:08:20.766 --> 00:08:25.450
가장 좋은 방법은 국민건강보험공단에서
실시하는 암 검진을

00:08:26.181 --> 00:08:28.615
빠짐없이 받아 보시는 것이죠.

00:08:29.460 --> 00:08:34.899
우리나라에서 흔한 암으로는 위암,
폐암, 간, 대장암, 유방암,

00:08:35.577 --> 00:08:37.050
자궁경부암 등이 있는데요.

00:08:37.817 --> 00:08:42.412
위암을 발견하기 위해서는 적어도
2년마다 위장조영검사나

00:08:43.038 --> 00:08:47.186
위내시경검사를 받아보시는 게
좋고 대장암은 우선 대변 검사를

00:08:47.621 --> 00:08:52.331
받은 후에 이상이 있으면 대장 내시경
검사를 하시는 게 좋습니다.

00:08:53.227 --> 00:08:57.633
만약 가족력이 있거나 증상이
있으면 대장내시경을 바로

00:08:57.976 --> 00:08:59.515
받아보실 수도 있습니다.

00:09:00.844 --> 00:09:06.131
간암은 간암 보균자인 경우 간
초음파 검사와 혈액 검사를 받고

00:09:07.103 --> 00:09:10.660
유방암은 유방 촬영을 정기적으로
실시하셔야 합니다.

00:09:11.627 --> 00:09:17.114
폐암의 경우 일반적인 가슴
사진만으로는 폐암을 조기 발견할 수

00:09:17.446 --> 00:09:21.861
없기 때문에 흡연자인 경우에는 폐
CT 검사가 필요할 수도 있습니다.

00:09:24.037 --> 00:09:28.646
혹시 기억력이 떨어져서 치매를
걱정한다고 말씀하시는 분이 많습니다.

00:09:29.746 --> 00:09:34.380
사실 누구나 흔히 약속 시간이나

날짜 주위 사람의 이름을

00:09:34.769 --> 00:09:36.045
잊어버릴 수는 있습니다.

00:09:36.505 --> 00:09:40.530
그리고 이런 경우 보통
건망증이라고 말하는데 이런 일이

00:09:40.997 --> 00:09:45.415
심해지면 자신에게 치매가 생기는
것이 아닌지 걱정하곤 하십니다.

00:09:46.476 --> 00:09:49.203
치매는 건망증과는 다른 병입니다.

00:09:50.216 --> 00:09:53.759
치매는 단순히 기억력만
떨어지는 것이 아니라 기억력이

00:09:54.220 --> 00:09:58.689
떨어져 있으면서 동시에 언어
능력이 떨어지고 방향 감각을

00:09:59.161 --> 00:10:03.424
잘 모르거나 계산력이 저하되거나
성격이나 감정의 변화 등

00:10:04.166 --> 00:10:07.715
이 4가지 중에서 한 가지
이상이 나타나면 치매라고

00:10:08.086 --> 00:10:09.567
진단을 할 수 있습니다.

00:10:10.145 --> 00:10:14.354
이런 증상이 있다면 병원에 가서서
검사를 받아 보시는 게 좋습니다.

00:10:15.979 --> 00:10:20.066
흔히 과거에는 치매를 노망이라고
부르면서 나이가 들면 나타나는

00:10:20.562 --> 00:10:25.130
노화 현상이고 치료 방법도 없고
가족에게 상처만 주다가 결국

00:10:25.490 --> 00:10:30.776
죽게 되는 병이라고 생각을 해왔는데
최근에는 원인 질환에 따라서는

00:10:31.525 --> 00:10:34.580
치료가 가능한 경우도 있는
것으로 알려져 있습니다.

00:10:35.335 --> 00:10:39.621
특히 초기에 잘 발견이 되면
진행을 늦출 수 있으므로

00:10:40.388 --> 00:10:43.602
치매가 의심되는 증상이 있다면
검사를 받아보는 것을

00:10:44.434 --> 00:10:45.972
적극 권장합니다.

00:10:46.520 --> 00:10:49.183
마지막으로 낙상을 조심하셔야 합니다.

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

00:10:49.786 --> 00:10:53.915
누구나 나이가 들면서 유연성이
떨어지고 골밀도가 낮아져서

00:10:54.509 --> 00:10:57.593
뼈가 약해져 있기 때문에
가벼운 충격에도 뼈가

00:10:57.965 --> 00:10:59.704
쉽게 부러질 수 있습니다.

00:11:00.305 --> 00:11:04.805
만약 골절이 되게 되면 젊은
사람들하고 달리 치료가 쉽지가 않고

00:11:05.798 --> 00:11:09.867
골절 후에 걷지 못하고 그리고
오랜 기간 계속 자리에 누워

00:11:10.328 --> 00:11:13.567
계시다 보면 욕창이나 폐렴
등의 합병증이 생기셔서

00:11:14.373 --> 00:11:18.301
돌아가실 수 있기 때문에 결코
가볍게 생각하시면 안 됩니다.

00:11:19.711 --> 00:11:24.343
노인 골절은 대개 낙상 때문에
일어나게 되는데 이런 낙상이

00:11:24.819 --> 00:11:26.932
일어날 수 있는 환경을
피하셔야 합니다.

00:11:27.612 --> 00:11:31.859
계단을 오를 때 난간을 붙잡고
다니셔야 하고, 화장실 바닥이

00:11:32.283 --> 00:11:36.056
미끄럽지 않게 해야 되며
너무 반질반질한 마룻바닥을

00:11:36.901 --> 00:11:39.819
조금 물기나 욕실 등에서는
제거를 하셔야 합니다.

00:11:40.624 --> 00:11:44.764
그리고 아침에 일어나거나 앉았다
일어날 때 자세를 변화할 때

00:11:45.399 --> 00:11:49.215
갑자기 기립성 저혈압에 빠져서
어지러울 수 있으므로

00:11:49.855 --> 00:11:54.067
조심하셔야 되고 겨울철에 눈이나
얼음이 있는 곳은 특히

00:11:54.566 --> 00:11:56.524
더 조심해서 걸으셔야 합니다.

00:11:56.909 --> 00:12:02.641
또한, 폭이 넓은 신발을 신고
지팡이와 같은 보조 기구를 사용하여

00:12:03.384 --> 00:12:06.879

보이지 않는 곳에서 넘어지는
일이 생기지 않도록

00:12:07.698 --> 00:12:10.015
시력을 교정하셔야 합니다.

00:12:11.013 --> 00:12:14.791
그러면 이번에는 삶의 질에 대해서
영향을 미치는 질환들에 대해서

00:12:15.327 --> 00:12:16.722
말씀을 드리겠습니다.

00:12:17.642 --> 00:12:21.227
특히 나이가 들면서 눈이
침침해지고 잘 보이지 않아서

00:12:22.073 --> 00:12:24.160
불편을 호소하시는 분들이
많이 계십니다.

00:12:25.043 --> 00:12:28.702
평소에 착용하던 안경이나 돋보기가
갑자기 잘 안 보이게 되는 경우

00:12:29.521 --> 00:12:33.400
이럴 때는 혹시 백내장이
있지 않은지 한번

00:12:33.875 --> 00:12:35.322
의심해볼 필요가 있습니다.

00:12:35.832 --> 00:12:39.632
백내장은 생활에 지장을 주는
대표적인 질환으로 초기에는

00:12:40.146 --> 00:12:44.793
눈이 피로하거나 햇빛에 눈이
부시고 반사되는 정도가 되지만

00:12:45.356 --> 00:12:47.825
진행이 되게 되면 시력이
떨어지고 여러 가지

00:12:48.211 --> 00:12:50.605
불편을 초래할 수 있습니다.

00:12:51.030 --> 00:12:54.750
따라서 삶의 질에 영향을 미치기
때문에 시력이 평소보다

00:12:55.161 --> 00:13:00.063
많이 나빠졌다면 백내장이 아닌지
검사를 받아 보시는 게 좋습니다.

00:13:01.972 --> 00:13:04.799
백내장과 함께 노인성
난청도 흔한데요.

00:13:05.349 --> 00:13:09.753
난청이 있게 되면 생활에 불편한
것뿐만 아니라 안전사고의

00:13:10.238 --> 00:13:14.193
위험성도 증가하고 사람들과
어울리지 못하게 돼서

00:13:14.999 --> 00:13:16.567

우울증이 생길 수 있습니다.

00:13:17.464 --> 00:13:21.862
따라서 나이가 들에 따라서
청력이 쇠퇴하기는 하지만 만약

00:13:22.182 --> 00:13:26.374
소리가 점점 들리지 않게 되면
대부분은 나이가 들면 다 그렇지

00:13:27.019 --> 00:13:31.512
하겠다고 생각하지만 만약에
방지하는 경우에 문제가 생길 수

00:13:31.909 --> 00:13:35.916
있으므로 노인성 난청에 대한
원인을 찾아서 치료를 하거나

00:13:36.658 --> 00:13:40.690
보청기를 하시게 되면 살아가는
데 불편이 없을 수 있으므로

00:13:41.164 --> 00:13:42.572
확인할 필요가 있습니다.

00:13:43.684 --> 00:13:46.835
이외에도 나이 든 분들께서
주의하셔야 할 질환으로는

00:13:47.168 --> 00:13:48.601
우울증이 있습니다.

00:13:49.382 --> 00:13:52.082
최근 노인 자살이 문제가
되고 있습니다.

00:13:53.224 --> 00:13:56.859
노인 우울증 환자가 늘어나는
것과 밀접한 관계가 있죠.

00:13:57.957 --> 00:14:02.916
노인에서 우울증은 여러 병에
의해서 몸이 아프고 주어진 일이

00:14:03.384 --> 00:14:07.993
없고 자식들이 분가해 나가고
친구나 배우자들이 죽음에 따라서

00:14:08.810 --> 00:14:10.772
오는 고독감들이 원인일
수 있습니다.

00:14:11.859 --> 00:14:15.750
가족들은 부모들이 활력이
떨어지고 집에만 있으라고 하거나

00:14:16.262 --> 00:14:20.331
자꾸 몸이 아프거나 우울해하는
경우는 꼭 병원에 가서서

00:14:21.242 --> 00:14:24.223
검사를 받고 적절하게
치료를 하셔야 됩니다.

00:14:25.643 --> 00:14:31.367
요즘에는 약물치료와 간단한 정신
치료로 치료가 아주 잘 되기 때문에

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

00:14:31.980 --> 00:14:34.745
가족들의 세심한 배려와
관심이 필요합니다.

00:14:36.204 --> 00:14:40.927
건강한 삶을 살기 위해서는
자신의 건강 상태를 잘 알고

00:14:41.479 --> 00:14:43.360
정확히 아는 주치의가 필요합니다.

00:14:44.036 --> 00:14:49.579
특히 나이 든 분들께서는 나를
잘 알고 이해해 주고 내가

00:14:50.041 --> 00:14:53.662
가지고 있는 병을 지속적으로
치료해 줄 수 있는 단골 의사를

00:14:54.060 --> 00:14:56.325
정하셔서 꾸준히 다니시는
것이 좋습니다.

00:15:02.982 --> 00:15:05.503
-성공노화를 위한 5가지
방법을 제안해 드립니다.

00:15:06.668 --> 00:15:08.115
오늘부터 바로 실천해 보세요.

00:15:09.099 --> 00:15:11.928
먼저 무리하지 않는 범위의 적당한
운동을 꾸준히 하십시오.

00:15:13.260 --> 00:15:17.640
그러나 갑작스럽고 무리한 운동은
근골격계의 손상과 함께

00:15:18.302 --> 00:15:22.015
심장에도 부담을 줄 수 있어
주의해야 하고 만약 심장 질환을

00:15:22.386 --> 00:15:26.072
알고 있다면 반드시 전문의와
상의한 후에 운동하도록 하세요.

00:15:27.340 --> 00:15:31.593
꼼꼼히 읽어보신 후
두 번째 방법을 살펴보세요.

00:15:37.660 --> 00:15:40.701
두 번째는 규칙적이고 균형
잡힌 식사를 하십시오.

00:15:41.733 --> 00:15:44.149
건강한 식생활은 성공노화의
첫걸음입니다.

00:15:45.226 --> 00:15:48.490
꼼꼼히 읽어보신 후 세 번째
방법을 살펴보세요.

00:15:55.204 --> 00:15:58.377
세 번째로 낮잠을 피하고
적절한 활동을 하십시오.

00:15:59.835 --> 00:16:04.176
잠을 쉽게 이루지 못하고 아침 일찍

성공 노화를 위한 노년기 건강관리

깨는 것도 노화의 한 현상입니다.

00:16:05.277 --> 00:16:07.965
꼼꼼히 읽어보신 후 네 번째
방법을 살펴보세요.

00:16:12.032 --> 00:16:14.757
네 번째로 정기적으로
예방접종을 하십시오.

00:16:15.935 --> 00:16:20.136
예방접종 하면 어린이나 하는 것으로
생각지만 성인이나 노인에게

00:16:20.658 --> 00:16:22.208
꼭 필요한 예방접종이 있습니다.

00:16:23.282 --> 00:16:27.020
꼼꼼히 살펴보신 후 마지막
다섯 번째 방법을 살펴보세요.

00:16:31.601 --> 00:16:35.278
마지막으로 국민건강보험공단
건강검진을 꼭 받으십시오.

00:16:36.837 --> 00:16:40.793
국민건강보험공단 건강 검진은
가장 흔한 질병들의 조기 발견을

00:16:41.099 --> 00:16:44.608
위한 검진으로 구성돼 있어 반드시
받아보는 것이 좋습니다.

00:16:46.079 --> 00:16:50.316
특히 생애 전환기 건강 검진은
통계적으로 질병 발생 위험이

00:16:50.610 --> 00:16:52.806
커지는 시점에서
실시하기 때문에 반드시

00:16:53.094 --> 00:16:54.452
받아보는 것이 좋습니다.

00:16:55.398 --> 00:16:58.457
참고로 관련 사이트 및 관련
서적 알아보기를 클릭하시면

00:16:59.225 --> 00:17:02.542
관련 사이트와 서적 등 다양한
정보를 확인하실 수 있으므로

00:17:03.104 --> 00:17:04.548
꼭 확인해 보세요.

00:17:11.728 --> 00:17:15.031
성공노화를 위한 건강 생활
수칙 7가지를 소개합니다.

00:17:43.794 --> 00:17:46.584
프린트하기 버튼을 클릭하시면
프린트하실 수 있습니다.