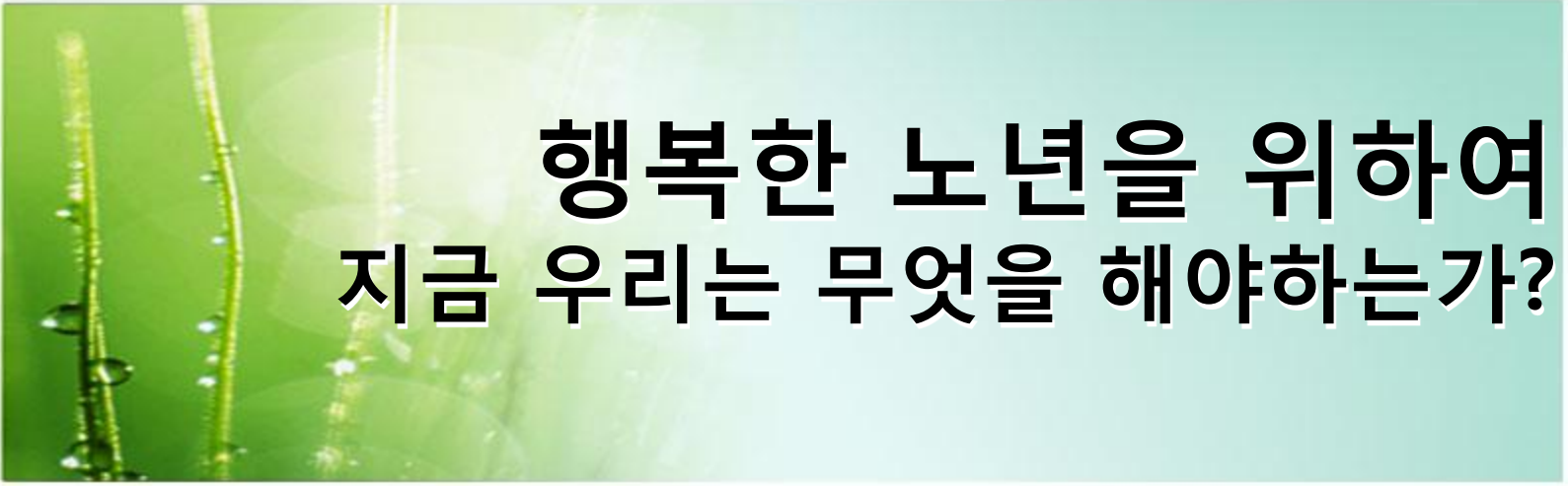




행복한 노년을 위하여 지금 우리는 무엇을 해야하는가?



전 혜 정 (연세대학교 교수)

2011. 08. 17

[100세 쇼크 극복인가 재앙인가] #1

“71년생(올해 만 40세) 돼지띠 남성들 절반이 94세 이상 산다

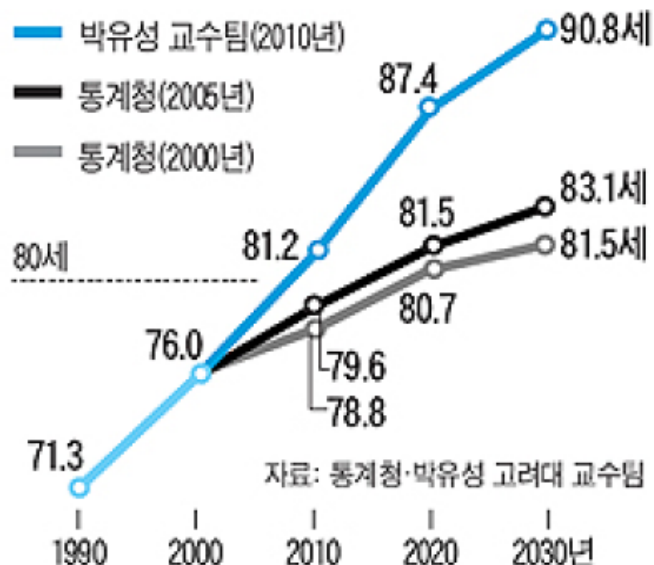
고려대 박유성 교수님

“의학 발달에 가속도 기대수명 훨씬 늘어”

“한국인의 수명 예상보다 훨씬
빠르게 성큼성큼 늘어”

“1954년생 통계청은 80.1세까지
살것으로 예상했으나 박교수님 39.6%
확률로 98세 까지 살 것으로 예측”

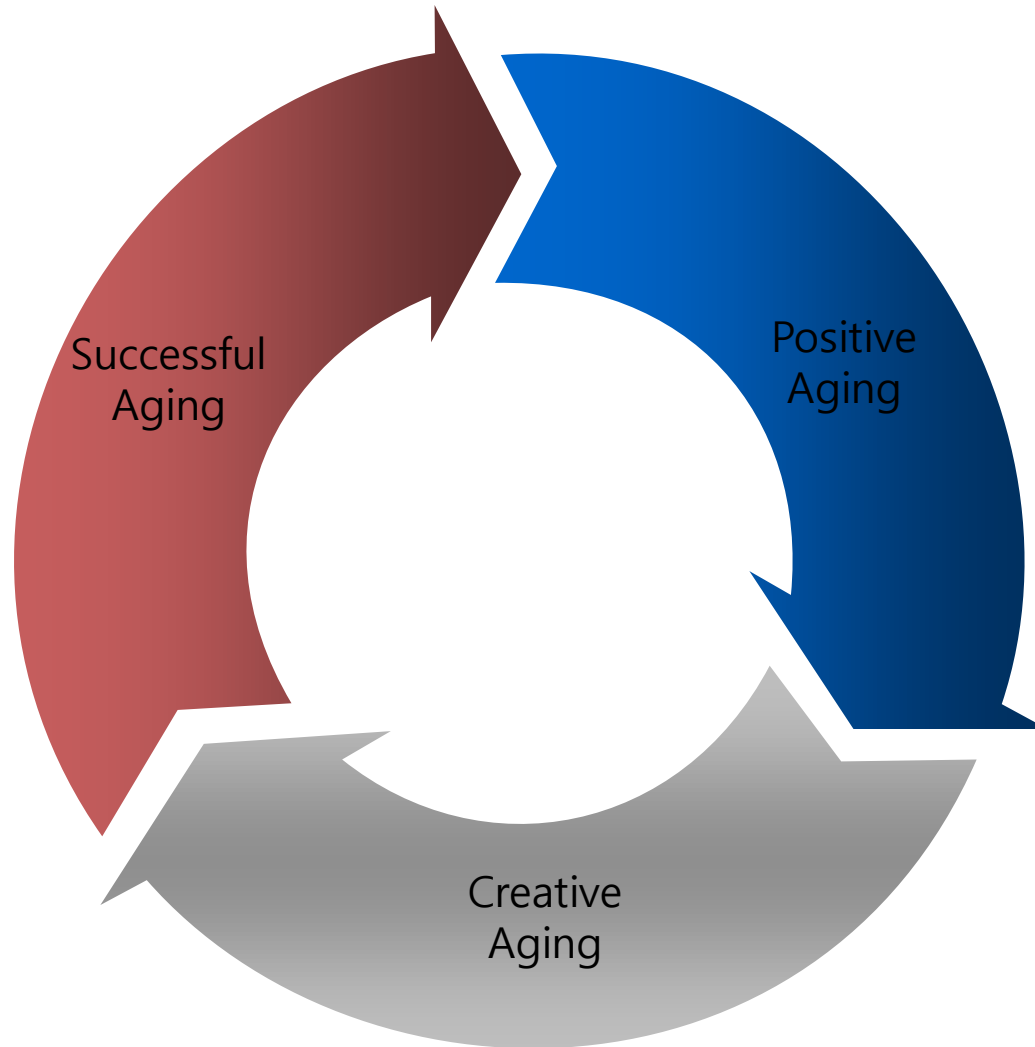
한국인 기대수명 예측 변화



※ 기대수명(壽命): 그 해 태어난 0세아가 평균적으로 생존할 것으로 예상되는 기간. 병이나 사고로 일찍 요절하는 사람까지 포함한 평균값이기 때문에, 무사히 어른이 되는 사람의 기대수명은 이보다 훨씬 길다.

- 현재 살아있는 1954년생 10명 중 4명(39.6%)이 98세 생일상을 받게 되는 셈이다. 동갑내기 여성은 더 높은 비율(46.2%)로 98세까지 살게 될 것
- 해방둥이 1945년생은 현재 살아있는 남성 5명 중 1명(23.4%)과 여성 3명 중 1명(32.3%)이 101세 생일상을 받을 것으로 예측됨
- 행복한 100세 시대를 맞이 위해서는 평생 동안 끊임없이 배우고, 가능한 한 오랫동안 건강하게 일하는' 체제로 바뀌어야

Aging의 진화



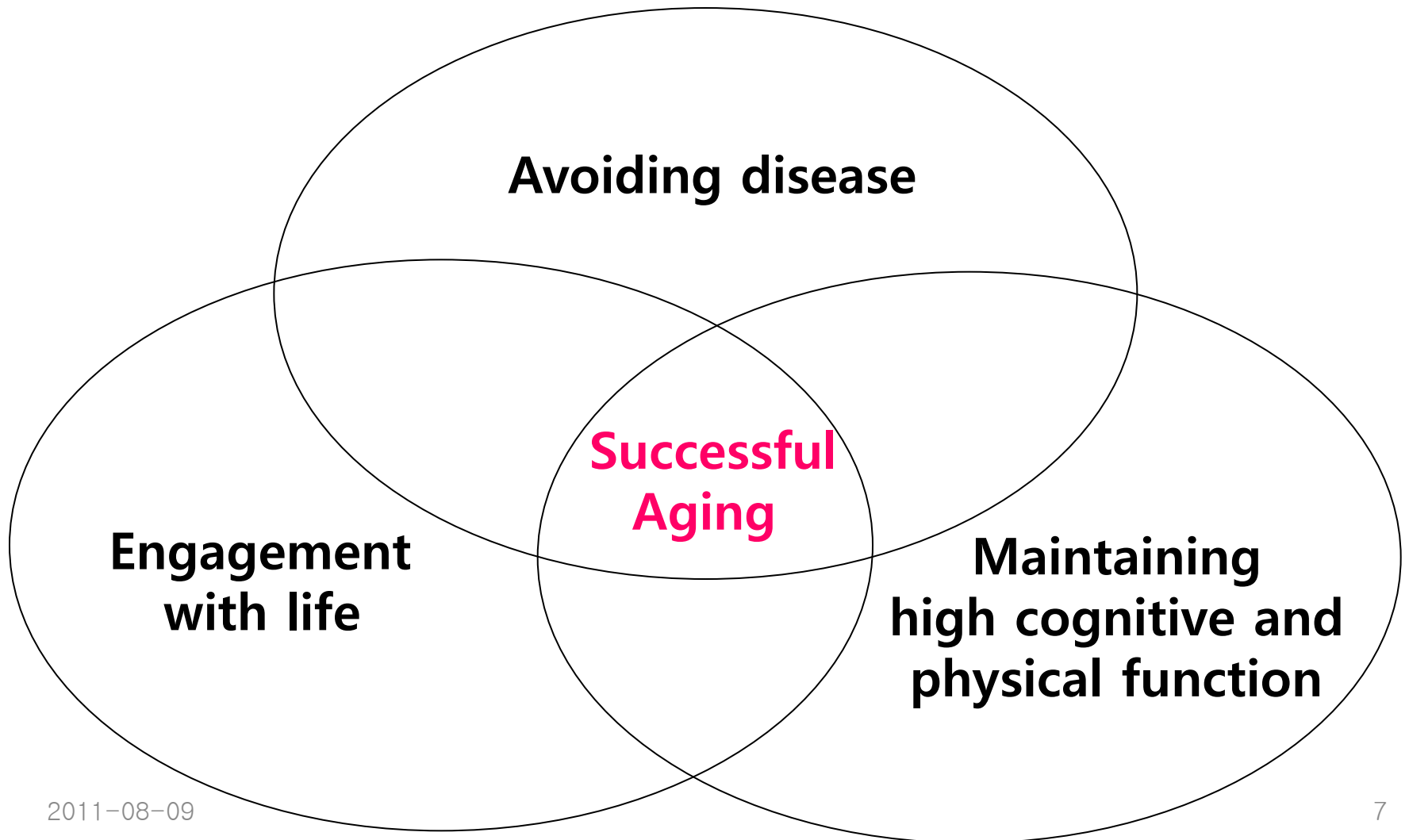
병리적, 일반적, 성공적 노화

- * **병리적 노화 (Pathological Aging)**
 - 질환이나 장애가 있는 상태
- * **일반적 노화 (Usual Aging)**
 - 현재 기능적으로는 문제가 없으나, 발병의 가능성이 높은 상태
- * **성공적 노화 (Successful Aging)**
 - 기능적으로 문제가 없을 뿐만 아니라, 발병의 가능성도 낮은 상태

일반적 노화의 증상 (The Syndrome of Usual Aging)

- 혈압, 혈당, 콜레스테롤의 상승, 비만, 골밀도 저하
- 기능 저하: 면역체계기능, 폐기능, 신장기능
- Age-related, but not age-determined

Components of Successful Aging



성공적인 노후의 구성 요소

1. **질병과 장애가 없는 상태**
(Avoiding disease: Low risk of disease and disease-related disability)
2. **높은 수준의 인지적, 신체적 기능 유지**
(High Cognitive and physical function)
3. **활기차고 적극적인 인생참여**
(Engagement with life: Active engagement with life)

1. 질병이 없는 상태

- Life Style

- 예방의 중요성

2. 높은 수준의 인지적, 신체적 기능 유지

- 독립적인 생활을 유지할 수 있을 정도의 기능 유지
- 신체적 기능 유지를 위해서는 적절한 운동이 필수
- 인지적 기능 유지를 위해서는 복잡한 인지 활동을 계속적으로 하는 것이 필요

2. 높은 수준의 인지적, 신체적 기능 유지

성공적으로 늙어가고 있는 노인들을 대상으로 한 종단적 연구에서 전체노인의 1/4 가량은 8년간의 연구기간 동안 기능이 오히려 더 향상되었으며, 절반 정도는 이전의 높은 수준을 유지함

인지적 기능과 정서적 지지(자기효율성)가 신체기능을 유지 및 향상시킬 수 있는 매우 강력한 예측 요인임

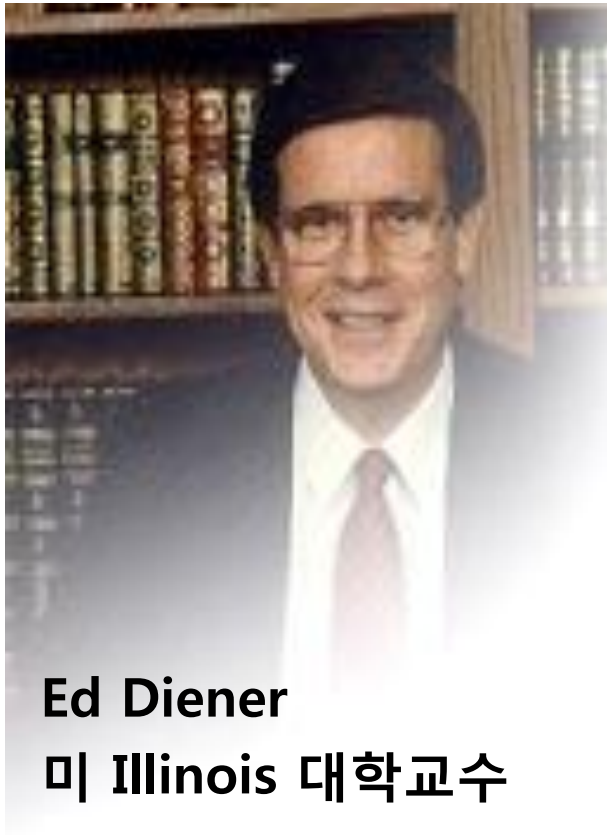
노년기 인지적 기능을 유지하고 향상시키기 위한 전략

- 지속적인 인지활동(독서, 이야기나누기, 장기, 단어퍼즐게임)
- 지속적인 운동 : 폐기능과 신체적 건강
- 자기효율성 (self-efficacy) 배양
- 사회적 지지 : 정서적 지지
- 일 : 유급노동, 자원봉사, 가사일

3. 활기차고 적극적인 인생참여

- 생산적 활동에의 참여 (WORK)
- 사회관계망과의 관계 유지(LOVE)

물질만으로는 충족할 수 없는 행복



Ed Diener
미 Illinois 대학교수

‘매우 행복한
사람들’의
공통점

“좋은 관계와
유대 ”

사회적 유대와 성공적 노화

- 뒤르켕 연구(1897년) : 사회적 유대와 자살
- 로제토 연구 : 외로움은 조기 사망의 원인
- 친구와의 만남의 횟수와 단체 활동/모임에 참석한 횟수는 노인의 심리적 안녕에 영향을 미침
- 결혼상태에 따른 행복감의 차이
- 배우자 사망 후의 적응에 있어서의 남녀차이
- 갈등적인 사회적 관계의 부정적 영향

사회적 결속의 중요성

- Emile Durkheim
- Confidant

노년기 창조적 성취

George Bernard Shaw가 자신의 첫 번째 극본을 쓴 때 (48)

Sigmund Freud가 자신의 마지막 책을 쓴 때 (83)

Benjamin Franklin이 이중 초점 렌즈를 발명한 때 (78)

Claude Monet가 수련 시리즈를 시작한 때 (73)

Michelangelo가 St. Peter를 창조하고
Pauline 성당의 벽화를 그린 때 (71-89)

Mahatma Gandhi가 인도 독립운동을 시작한 때 (72)

Frank Lloyd Wright가 Guggenheim 박물관을 완성시킨 때 (91)

DeGaulle이 프랑스의 국력을 회복시킨 때 (68)

★ Third Age 개념

