

은퇴와 건강

노환규 前 대한의사협회장

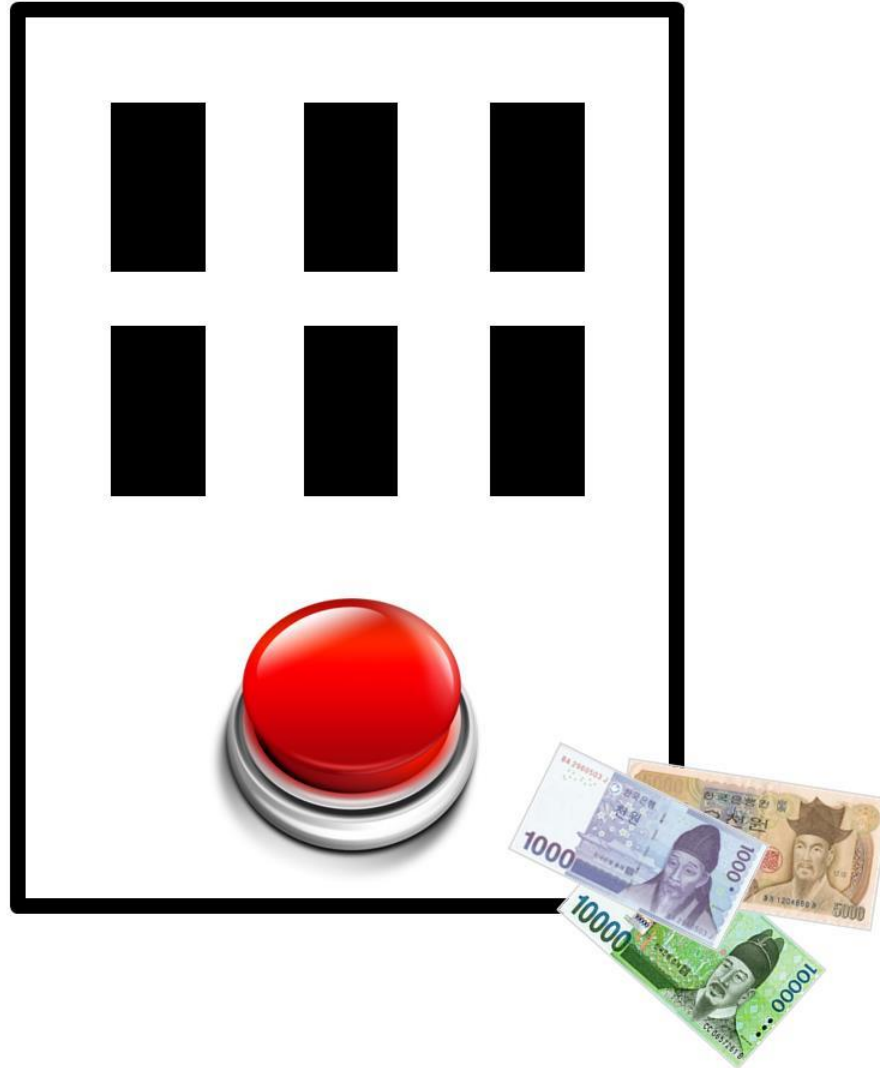
배달간 버튼의 기기가 있습니다



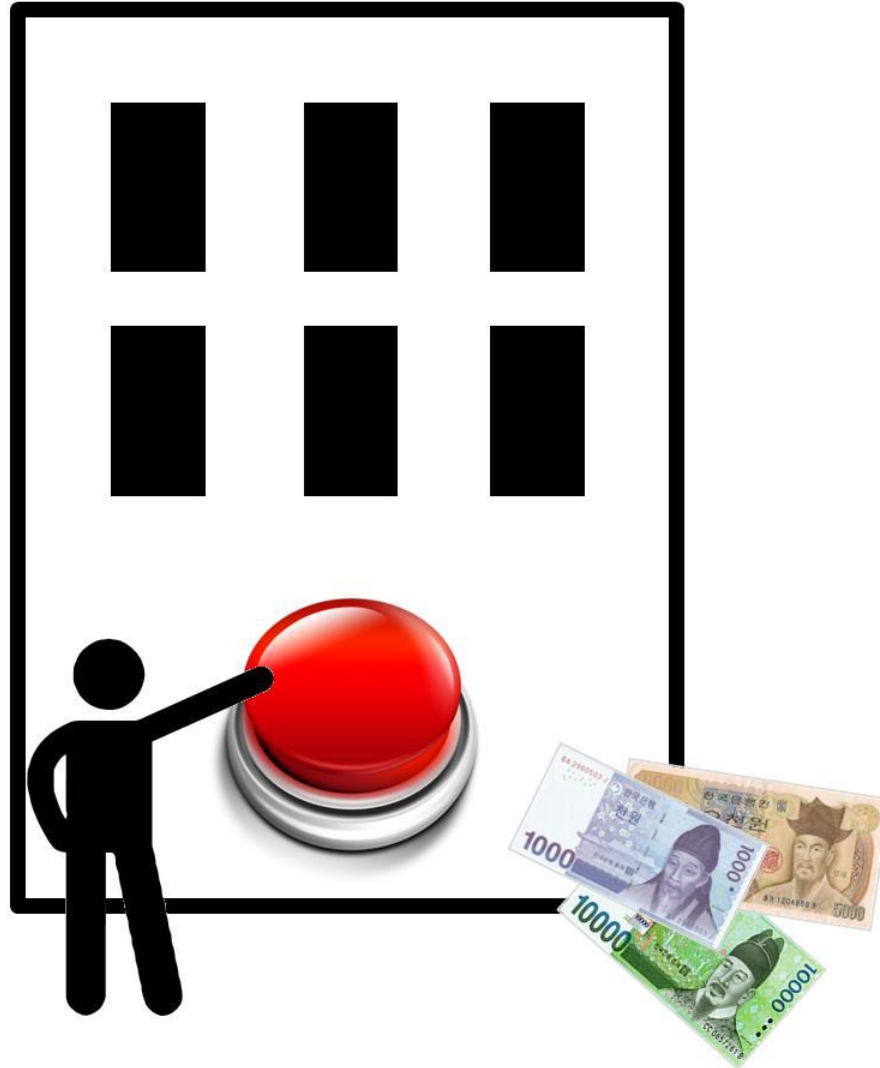
그 기계는 버튼을 누를 때마다
돈이 나옵니다



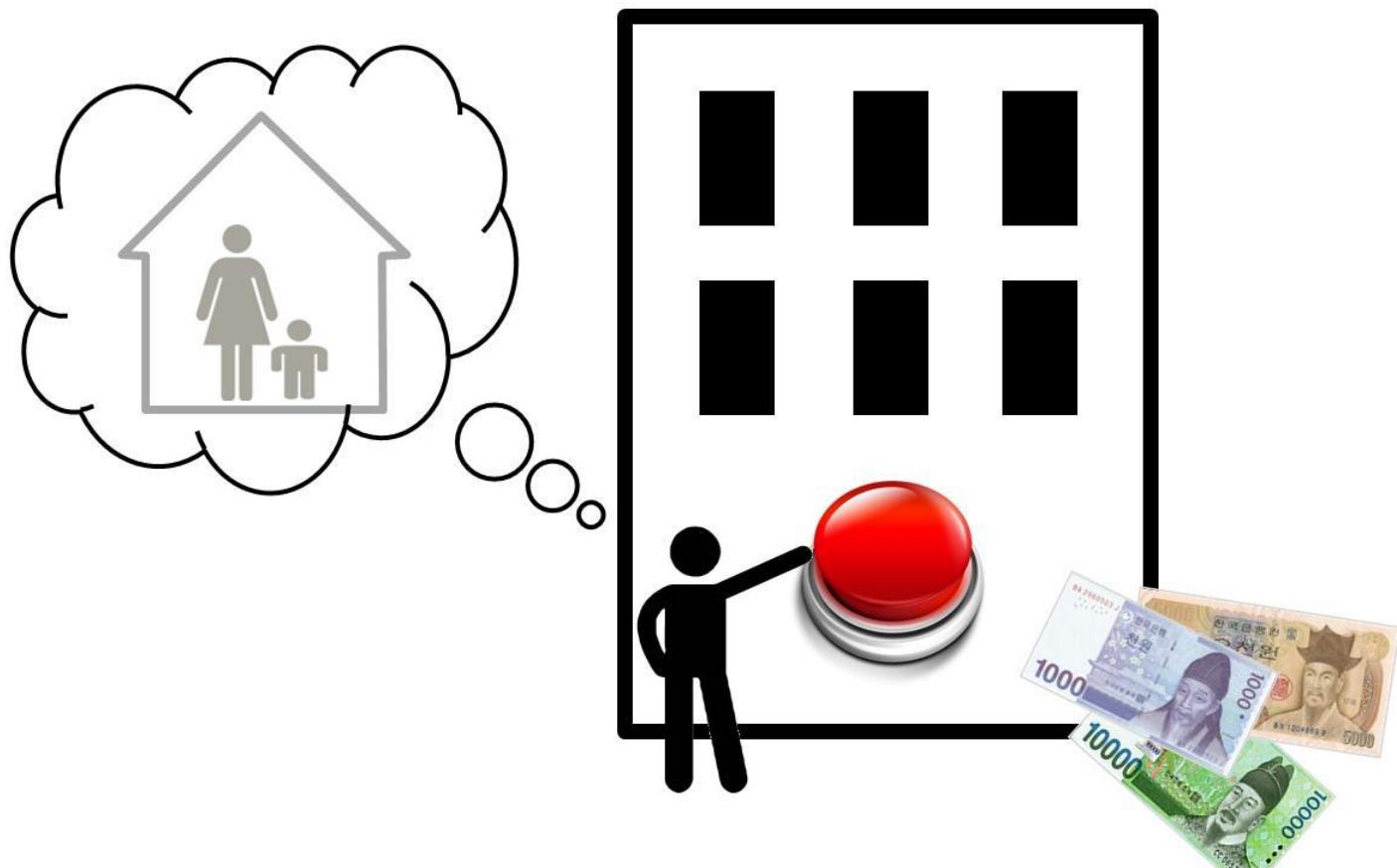
비밀번호 버튼은 회사에 있습니다



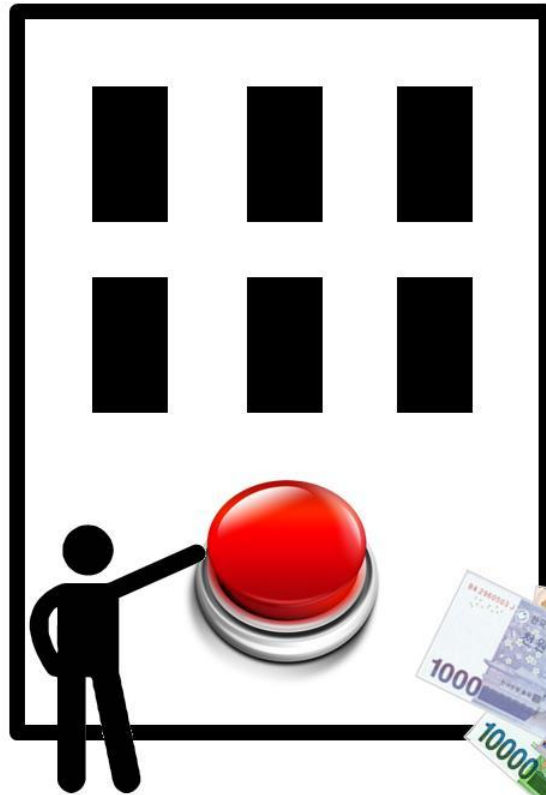
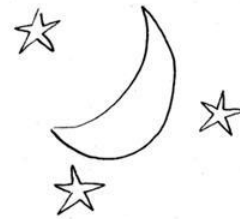
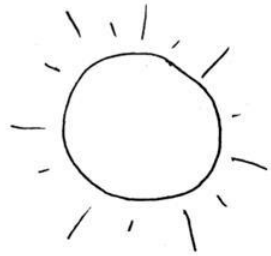
그는 누르고 또 눌렀습니다



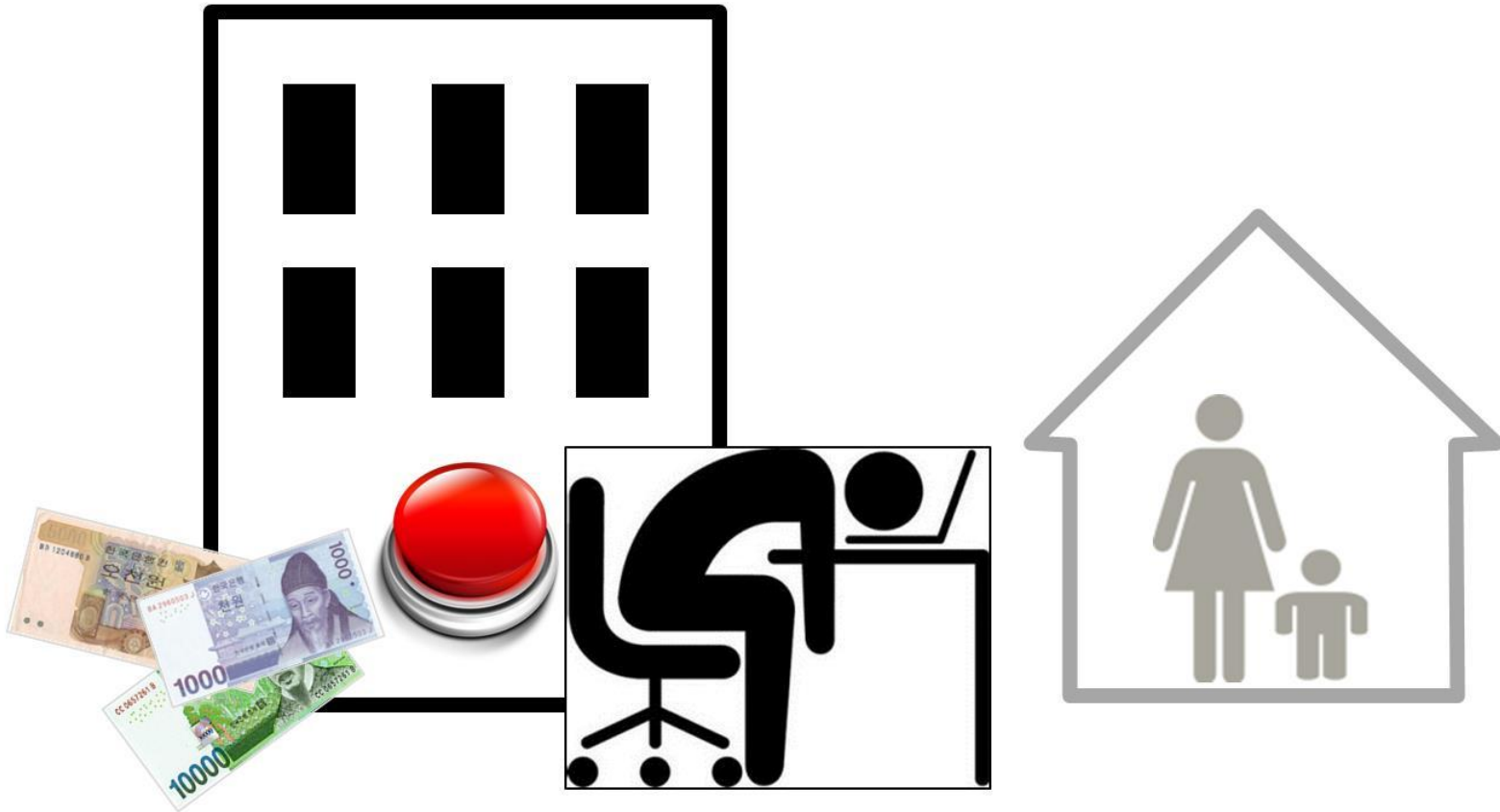
잠시라도 쉬고 싶었지만 가족 생각에
그는 배달간 버튼을 떠나지 않았습니다



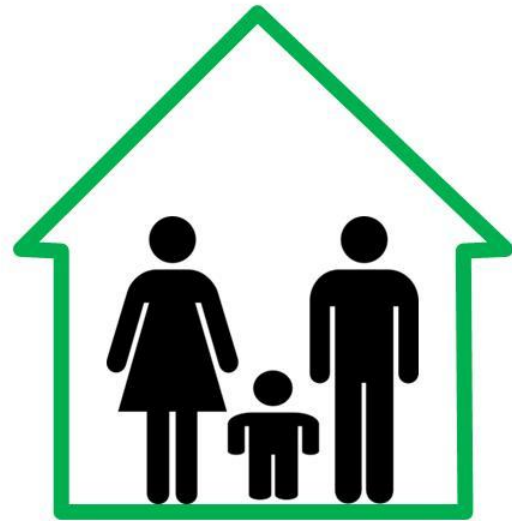
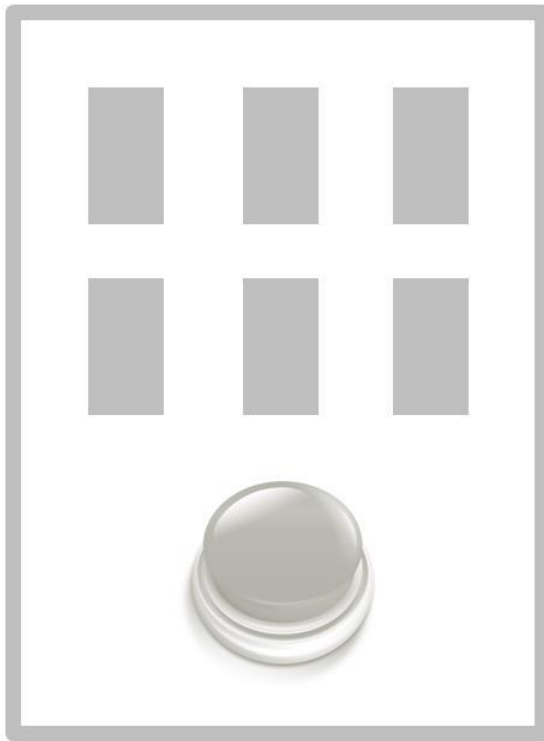
그는 밤낮으로 24시간 버튼을 눌러줍니다



그러던 어느 날 밤 그는 쓰러졌습니다




은퇴는 생활간 버전을 내리기 놓고
가족에게 돌아가는 것을 의미합니다



은퇴는

경쟁력 현장에서서의 해고? 

VS.

가족 + 자유 + 안식? 

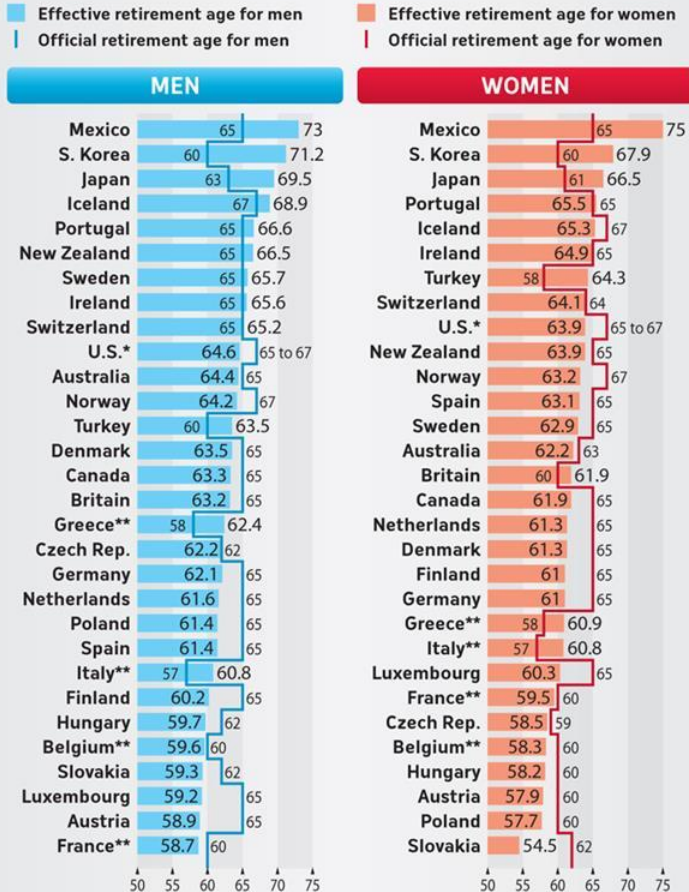
생각하기에 따라

은퇴 이후의 행복지수가 달라집니다.


은퇴 나이


RETIREMENT AGE

Effective Retirement Age vs. Official Retirement Age



* Official retirement age dependent on year of birth.
 ** Belgium and France: workers can retire at age 60 with 40 years of contributions;
 Greece: at age 58 with 35 years of contributions;
 Italy: at 57 (56 for manual workers) with 35 years of contributions
 Source: OECD; Data for 2002-2007; Credit: Reuters

	공식 은퇴	실질 은퇴	
남자	60세	71.2세	+10.2년
여자	60세	67.9세	+7.9년

	공식 은퇴	실질 은퇴	
남자	65세	62.1세	-2.9년
여자	65세	61.0세	-4년

은퇴후 행복한 노후를 위해 꼭 필요한 것

1위 건강 (29%)
2위 돈 (24%)
3위 배우자 (20%)

1위 건강 (29%)
2위 배우자 (23%)

1위 건강 (28%)
2위 돈 (26%)



어떻게 건강을 유지할 수 있을 것인가?

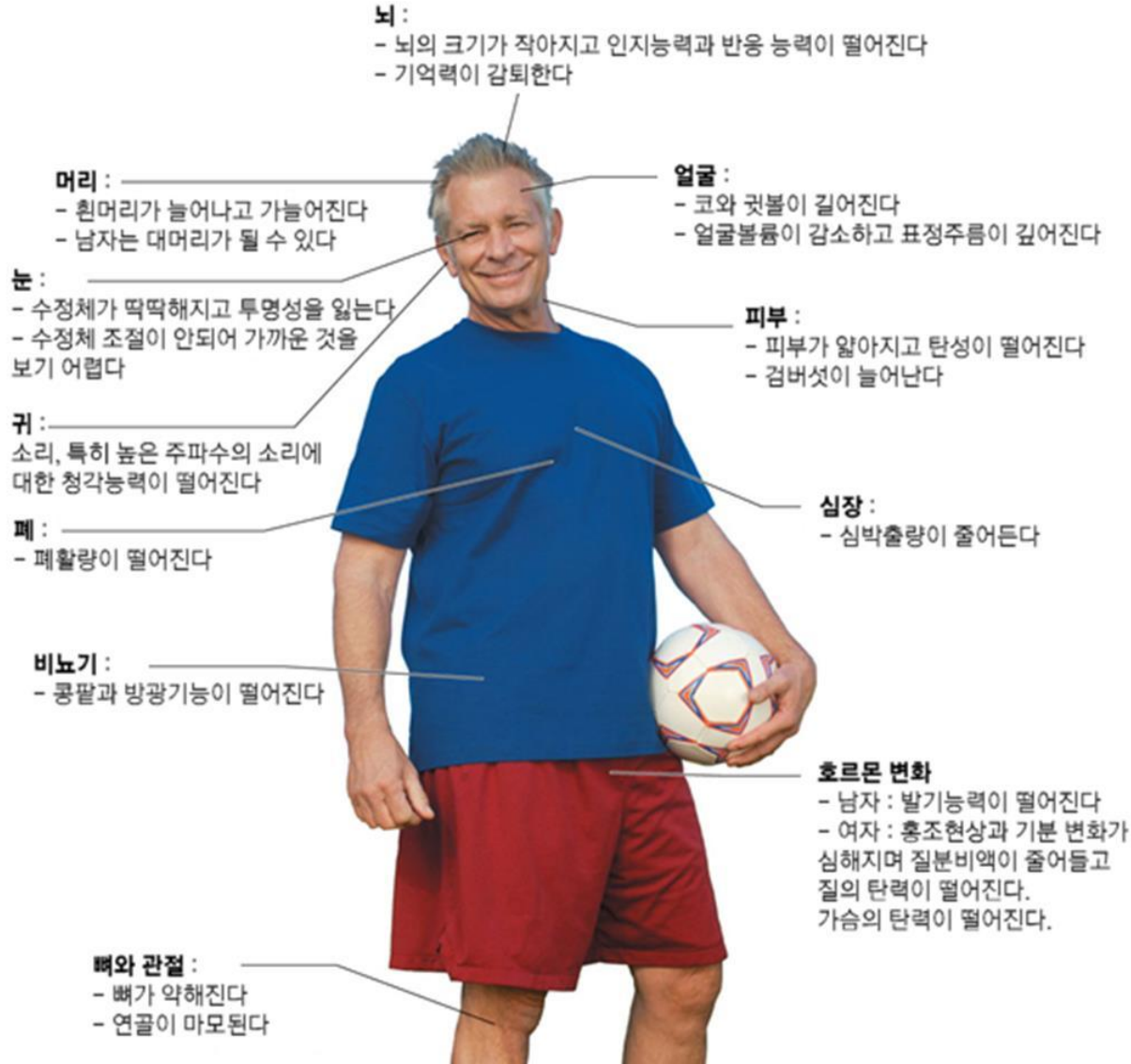
알아두셔야 할 것

- 노화는 20대 때부터 시작된다.
- 은퇴의 시기는 본격적으로 노화의 변화가 나타나는 시기다.
- 노화는 세포와 장기들이 기능을 잃어가는 것을 의미한다.
- 생체나이와 신체나이는 비례하지 않는 경우가 많다.
- 오래 산다.

노화 (Aging)



노화와 인체변화



노화

내적 노화



외적 노화

내적 노화

* 치매

* 고혈압

* 동맥경화증

* 퇴행성 관절염

* 자가면역질환

* 신부전

* 뇌혈관 질환

* 허혈성 심질환

* 당뇨병

* 골다공증

* 암

* 백내장

외적 노화



- * 주름
- * 처짐, 눈처짐
- * 검버섯 등 색소

노화를 촉진시키는 것

담배, 햇빛, 수분 스트레스, 수면부족, 운동부족



노화를 늦추거나 역전시키는 것



글면, sun-block, 글주, 휴식, 숙면, 운동, 호르몬치루, 시술

노화르를 늦추려면

엔진(내부)과 외장(외부) 모두를 잘 관리해야 한다



담배를 끊어야 한다

비흡연



흡연



과도한 햇빛노출을 피해야 한다

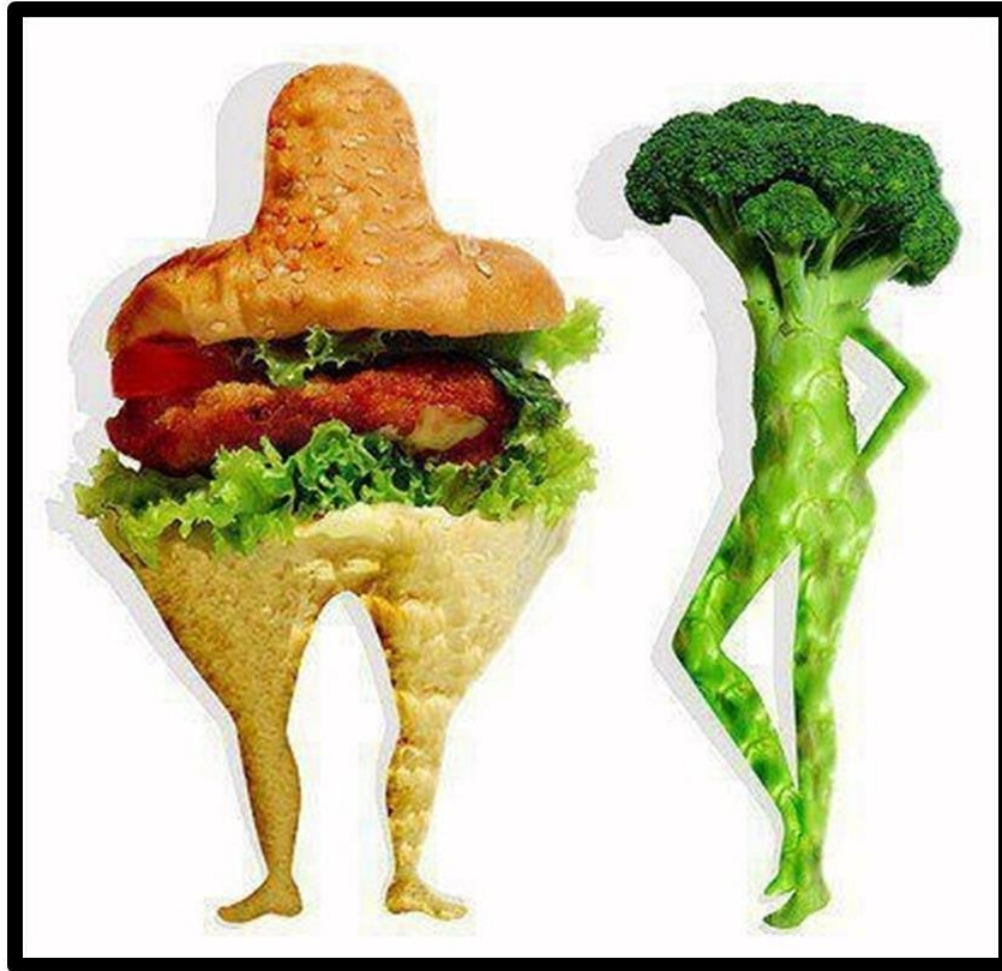
비흡연



흡연 + 햇빛



건강한 음식을 먹어야 한다



You Are What You Eat

운동이 최고다

심장혈관계를 위한 유산소 운동, 근육발달을 위한 무산소 운동



항노화

86



선택에 달렸다



그런데 어느 날...



행이 생긴다면?

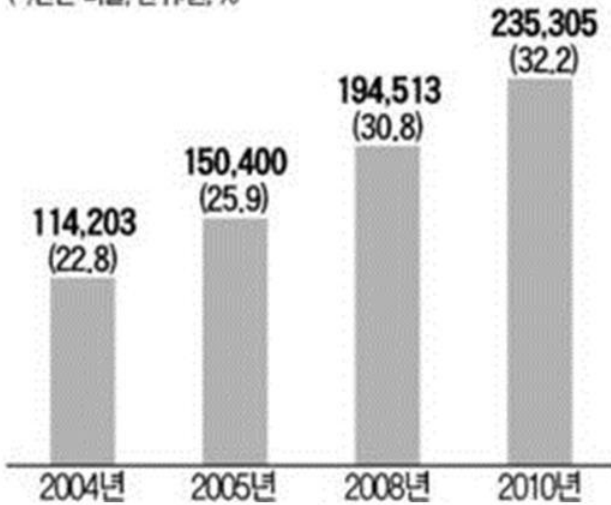


안전그물 = 의뢰보장

건강을 유지하는데 돈이 든다

노인 1인당 건강보험 월 진료비

()안은 비율, 단위:원, %



연령대별 월평균 건강보험 진료비 (단위 : 원)

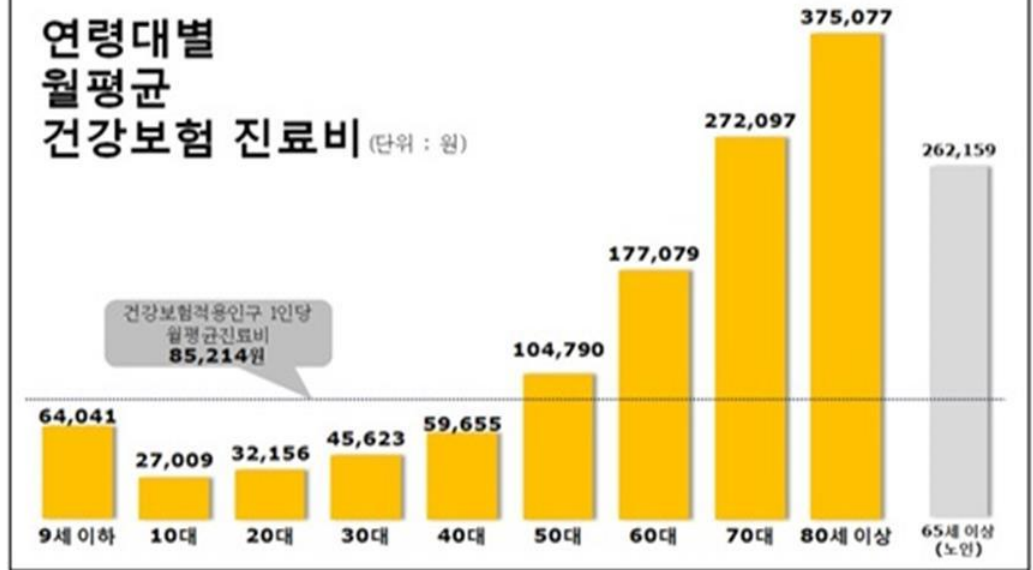
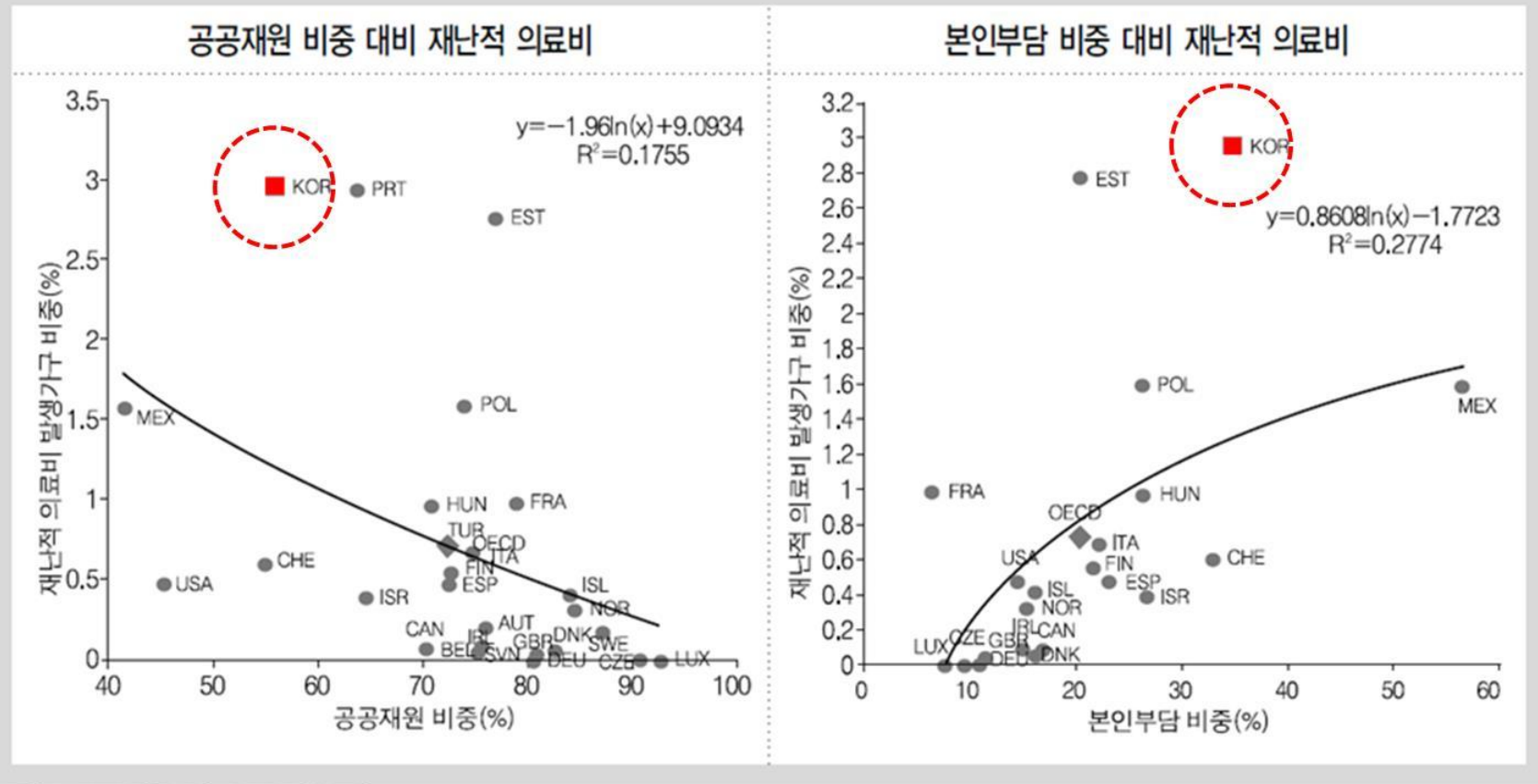


그림 1 2013년 연령별 1인당 평균 월 진료비, 자료:국민건강보험공단

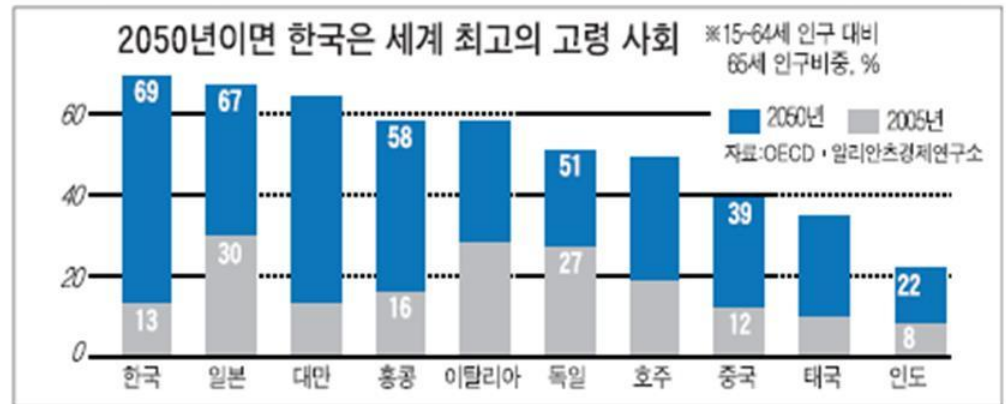
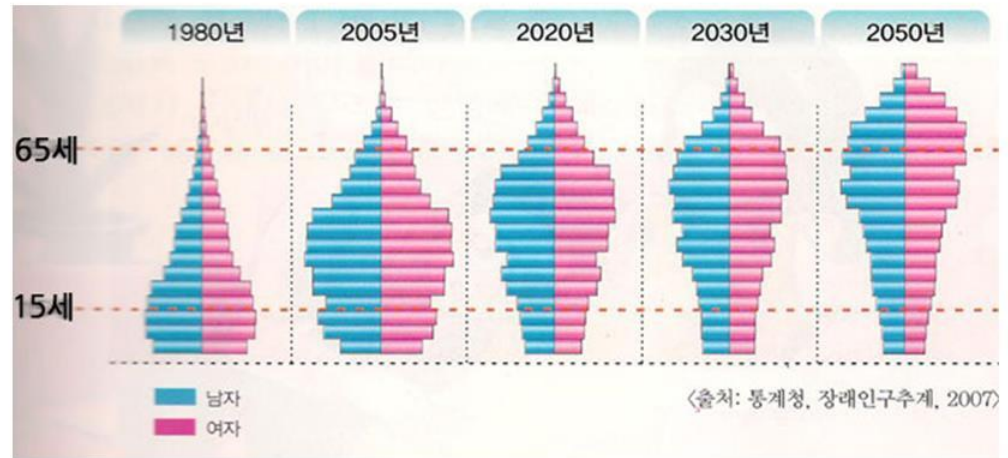
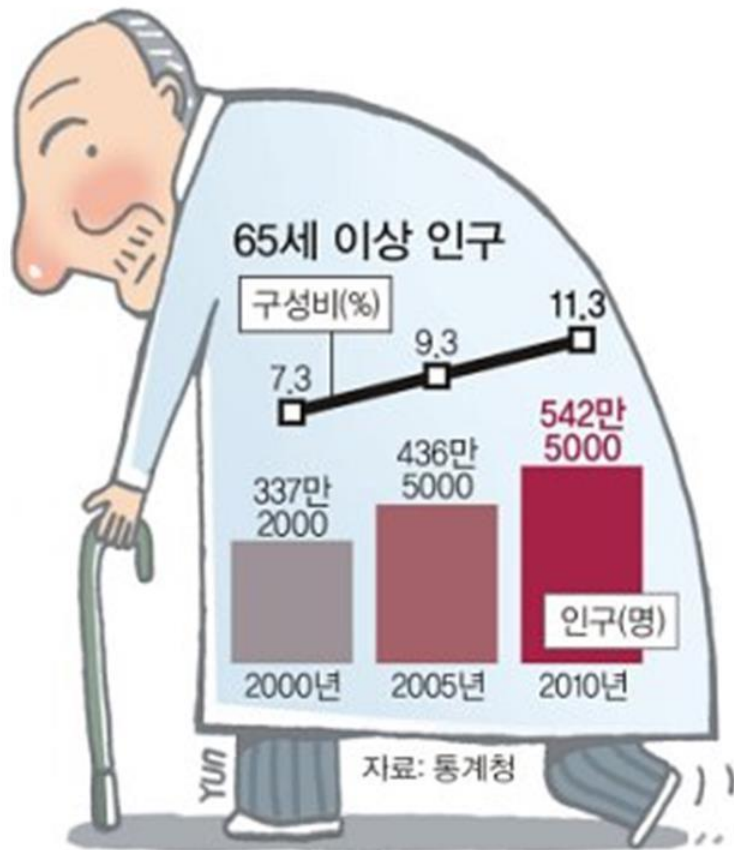
우리나라는 재난적 의료비 발생성률 OECD 1位 국가다

(재난적 의료비 : 가구 가처분소득에서 의료비 비중 40% 이상으로 의료비 때문에 재정파탄 발생가구)

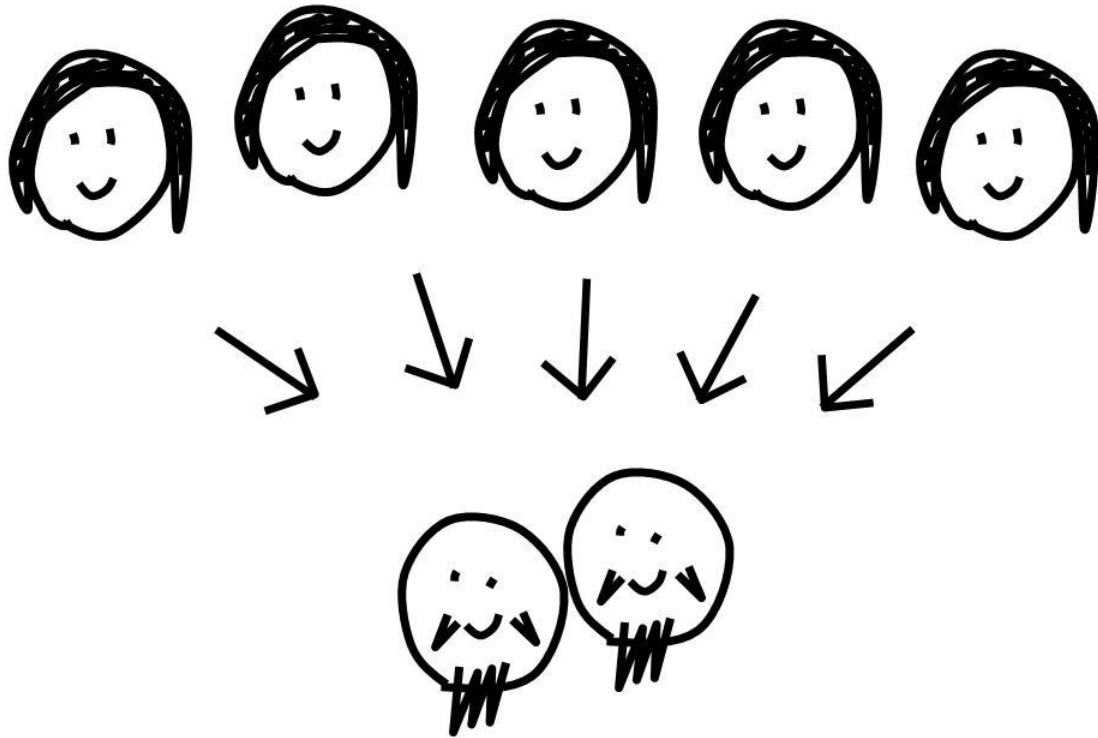
그림 13. 공공재원과 본인부담 비중 대비 재난적 의료비(catastrophic health expenditure)



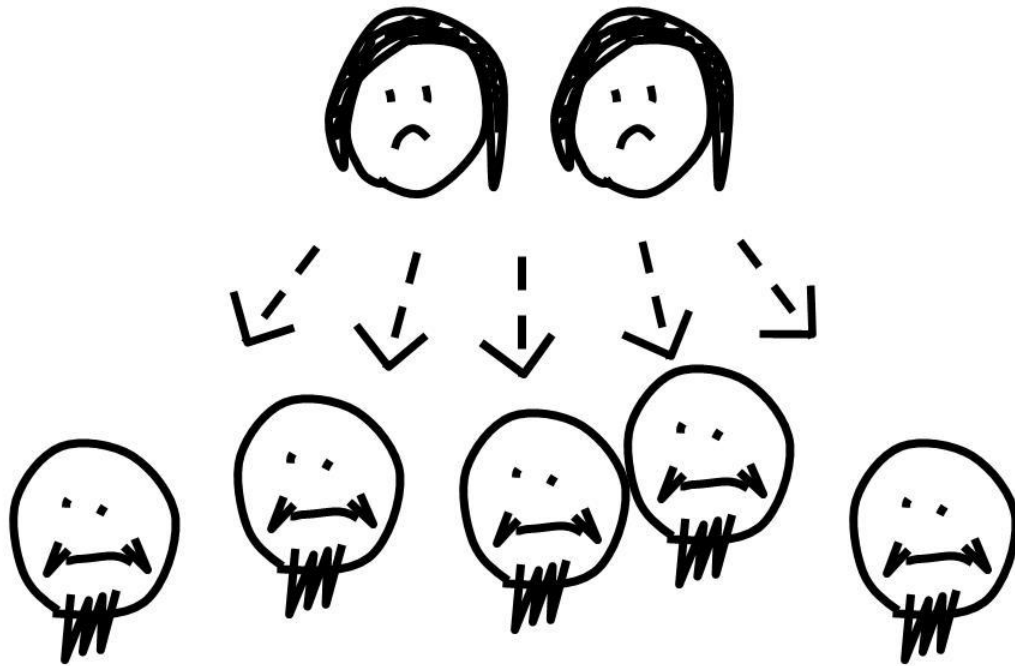
고령화는 급속히 진행되는데 의존비는 누가?



정원이가 많으면 문제 없다



문제는 고령사회



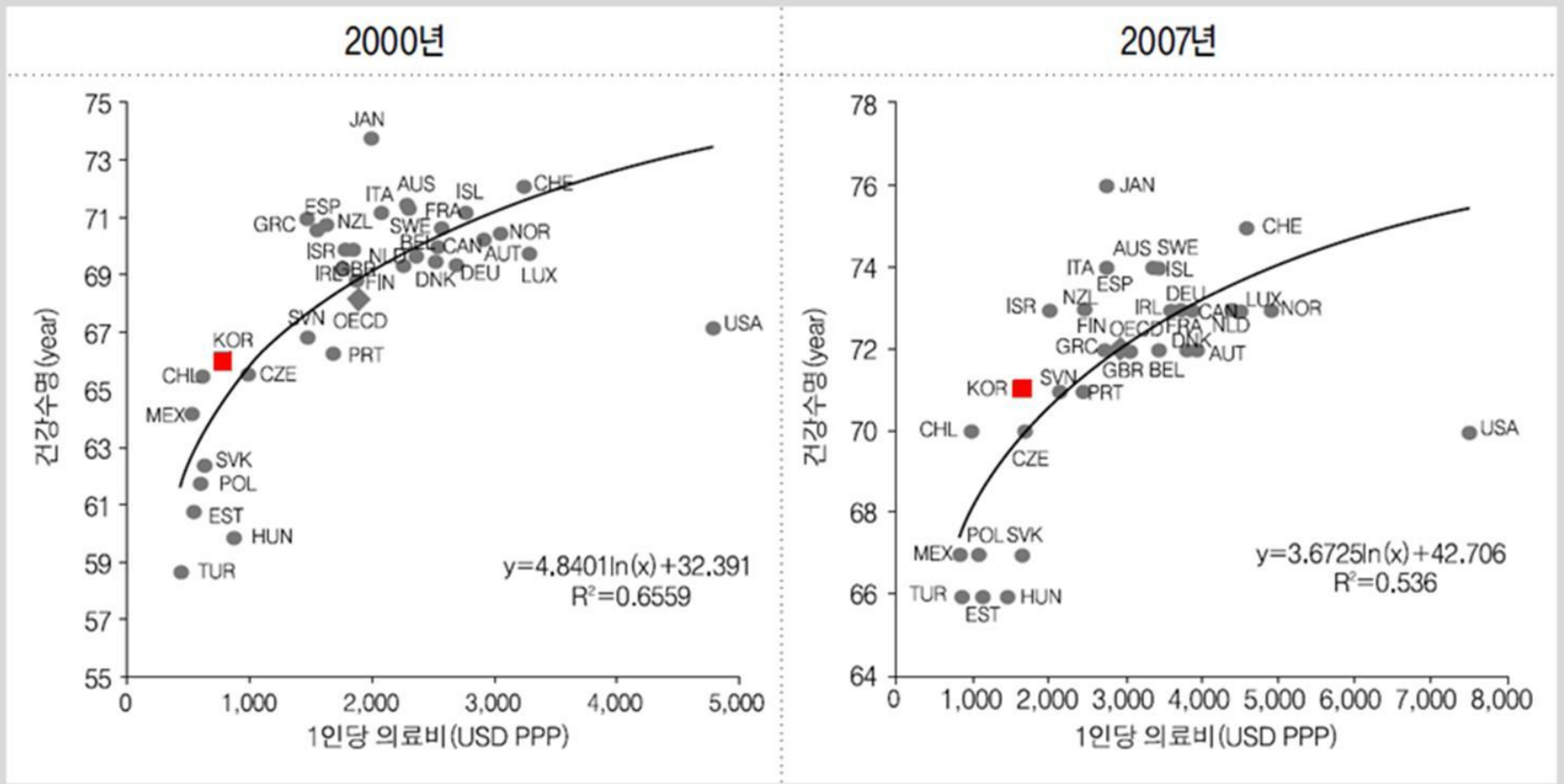
노인의 의존혜택은 점차 줄어들 가능성 높다

이제 건강을 알아서 챙겨야 한다

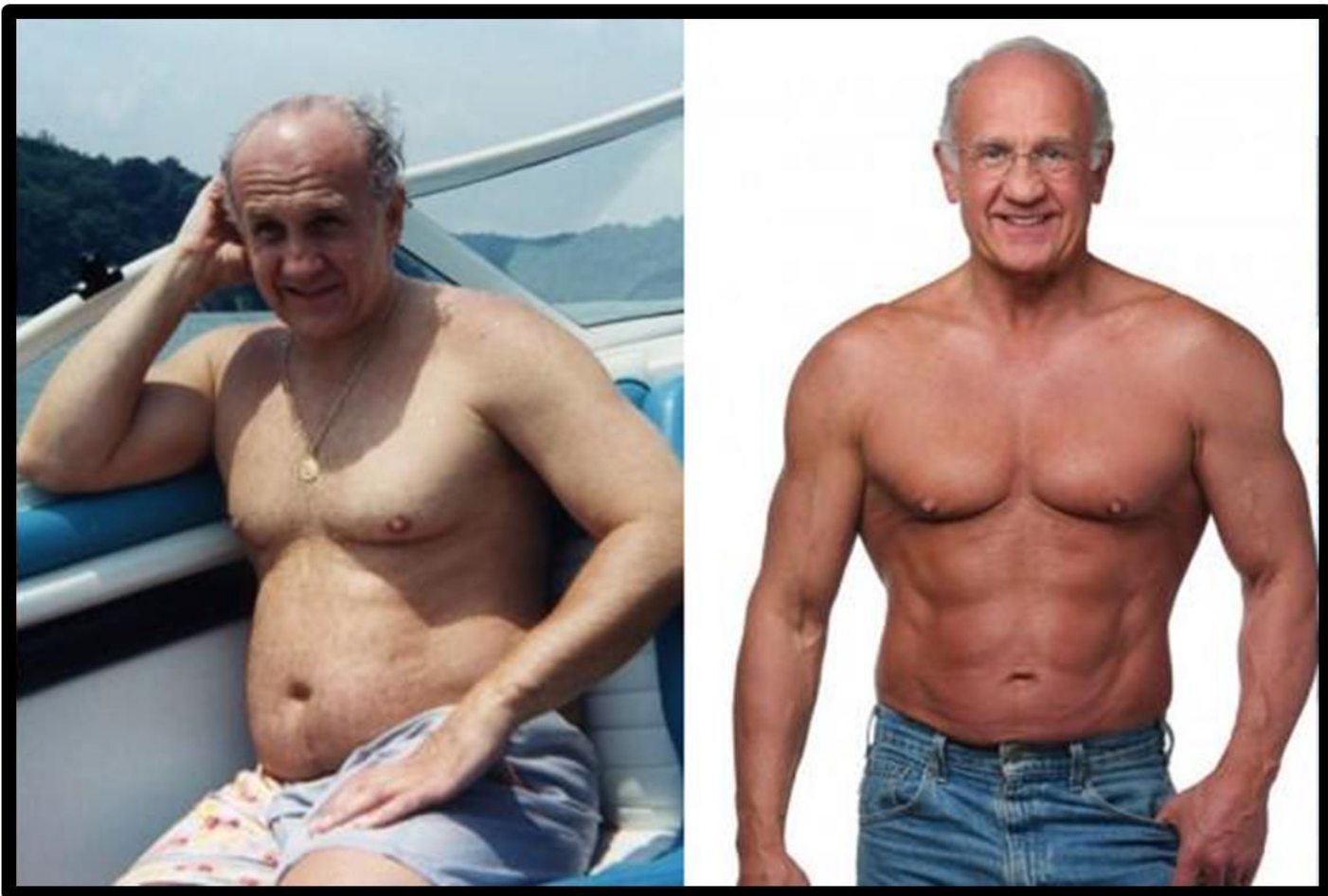


건강수명도 매우 낮다

그림 3. 의료비 대비 건강수명(2000년, 2007년)



운동하시게야 한다



병원에서 하는 항노화

- 외관 - 피부시술, 보톡스, 필러, 상안검거상술 등
- 호르몬 치료 - 성장호르몬, 남성호르몬, 여성호르몬
- 기타 - 멜라토닌, 비타민 등 항노화 주사요법

得과 矢이 있다

호르몬 치료의 장단점

	장점	단점
성장호르몬	근육량 증가, 지방량 감소, 혈압 강하, 불면증과 우울증 등 갱년기 증상 개선, 운동능력 호전	팔목터널증후군, 관절염, 혈압 상승, 성대의 두꺼워짐, 다리 부종, 남성에서 유방의 성장, 골다공증, 발기불능, 그리고 말단 거대증 등의 발병가능성 증가
남성호르몬	남성 갱년기 증세 완화 지방분해능력 증가, 근육량 증가 등	고환의 위축, 적혈구의 증가, 우울, 체내 수분 증가, 높은 콜레스테롤인 고밀도 콜레스테롤의 감소, 정자수 감소, 정액량 감소, 전립선 비대, 전립선 암의 성장 촉진 등의 가능성 증가
여성호르몬	여성갱년기 증세 완화 골밀도의 증가, 골절 위험의 감소, 대장-직장암의 위험도 감소	유방암, 혈전색전증, 관상동맥질환, 뇌졸중, 담낭염 등의 가능성 증가

운동이 최고다



항노화 시술 중 심부박피술

83년



89년 (6년 후)



항노화 시술 중 심부박피술

83년

89년 (6년 후)



병원 시술 요약

- 보톡스 : 근육 마비제, 주름개선뿐만 아니라 예민항균과가 있다.
- 필러 : 연부조직 보충제, 비영구필러가 안전하다
- 심부방피 : 흉과가 극적이거나 부작용이 많다
- 레이저시술 : 적절히 받으면 득이 크다
- 항노화주사 : 꼭 필요할 때만 이용하는 것이 좋다





conclusion

- 운동과 건강한 식사, 그리고 건강한 식습관으로 질병을 예방하는 것이 중요하다.
- 질병치료에는 많은 돈이 든다. 은퇴 이후 노후준비에 건강유지비용에 대한 준비가 반드시 필요하다.
- 오늘은 당신이 앞으로 살아가 날들 중 당신이 가장 젊은 날이다.

Thank you



1932년생 (83세)