



우리 몸이 나이 들면 이렇게 변한다

나이가 들면  
인체 모든 장기의 기능은  
점차 활력을 잃는다.

그러나 그 변화를  
미리 감지하고 대비한다면,  
인생을 오랫동안  
활기차게 보낼 수 있다.

나이가 들수록  
건강 관리에 대한 세심한  
계획을 세우고,

자신의 신체를  
항상 객관적으로 평가하는  
자세도 필요하다.

40대 이후  
우리 몸에 일어나는  
변화를 소개한다.



### ★ 40대·근육.

근육의 힘이 현저히  
떨어진다.

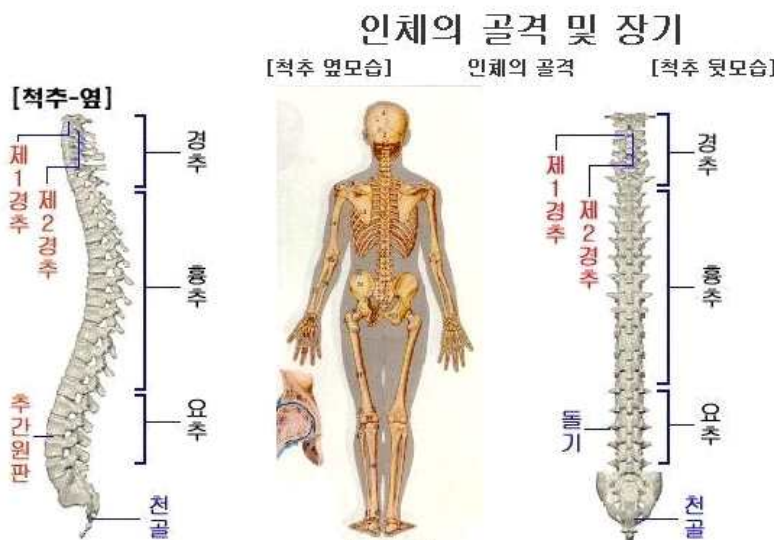
20·30대 때의  
힘을 유지하려면 상당한  
노력이 필요하다.

체력을 단련하기 위해  
걷기나 수영 등을  
해왔다면,

이제 약간의  
웨이트 트레이닝을

고려할 만하다.

그러면 체격이  
더욱 단단해지며,  
혈압과 콜레스테롤  
조절에도  
도움이 된다.

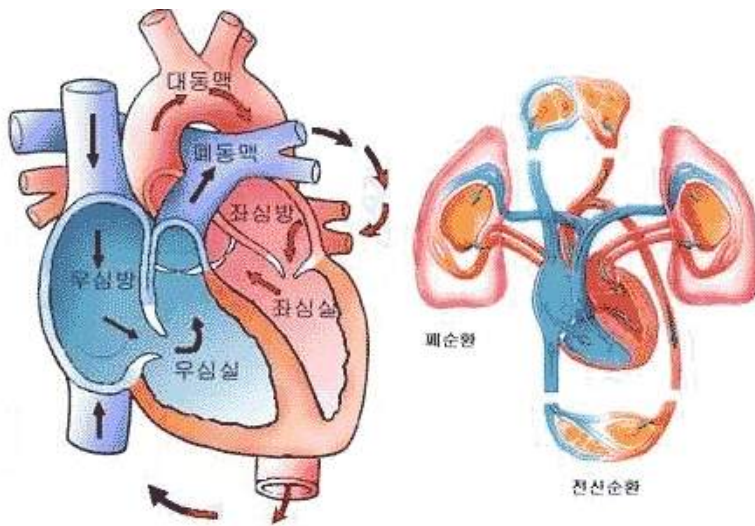


★ 50대·빠.

여성이 폐경이 되면  
호르몬 변화로,  
나이 들면서 정상적으로  
이뤄지는 골 손실이  
더욱 악화된다.

이 같은 골밀도 감소는  
종종 골절 등의 증상이  
나타나기 전까지  
알아차리지 못하기도 한다.

골밀도 검사로  
급격한 골 손실을 초기에  
진단할 수 있다.



### ★ 60대·심장.

심혈관질환이 남녀 모두 사망원인 1위이다.

혈압·콜레스테롤치를 정기적으로 체크하는 것은 물론,

비만·당뇨 가족력 등이 있으면 혈당치도 정기적으로 검사받아야 한다.

과격한 운동을 할 사람은 반드시 심전도를 찍어보야 한다.

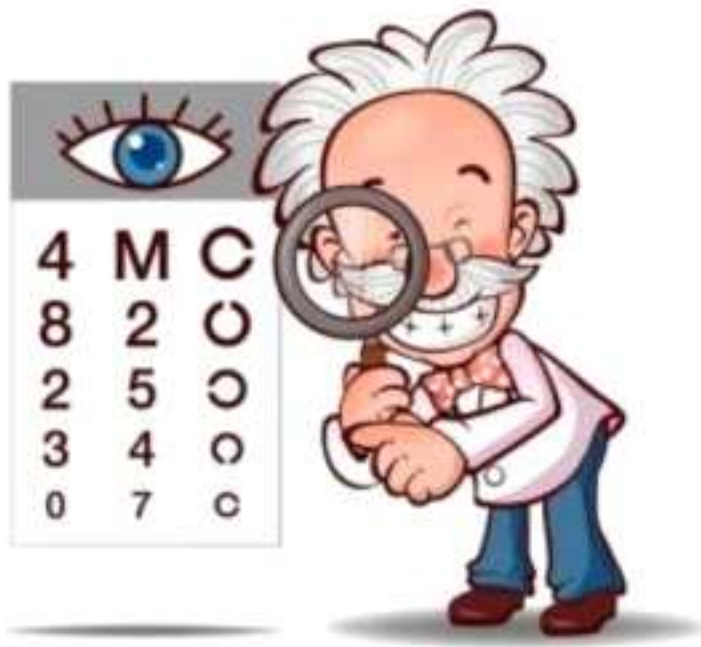
### ★ 70대·치매.

노화의 정상 신호인 기억의 착오에 대해 너무 개의치 마라.

나이 자체가 기억을 상기하는 데 영향을 미친다.

간단한 정신과 검사로  
기억의 착오와 치매 등을  
판단할 수 있으며,

뇌 MRI(자기 공명 영상)  
등으로 뇌 혈류에 이상으로  
발생하는 혈관성 뇌질환  
또는 혈관성 치매  
등을 구별해 낼 수 있다.



◆ 눈.

40세가 넘으면  
렌즈(수정체)가 탄력을 잃고,  
이를 조절하는 안근육도  
약해진다.

그래서 가까운 것에 초점을  
맞추는 게 어려워진다.

60세가 넘으면 렌즈의  
단백질 성분이 산화되고

훈탁해짐에 따라  
백내장이 매우 흔히 생긴다.

▲ 건강포인트.

녹황색  
채소를 많이 먹으면  
백내장과 노화성  
황반변성을  
예방할 수 있다.

매년 안과검진을 받아  
백내장·녹내장·황반변성  
등을 조기에 발견,  
치료해야 한다.



◆ 치아.

치아 표면을 보호하는  
에나멜이 깨지기 쉽다.



오래된 보철물이  
분해돼서 새로운  
충치가 생길 수 있다.  
잇몸은 위축된다.

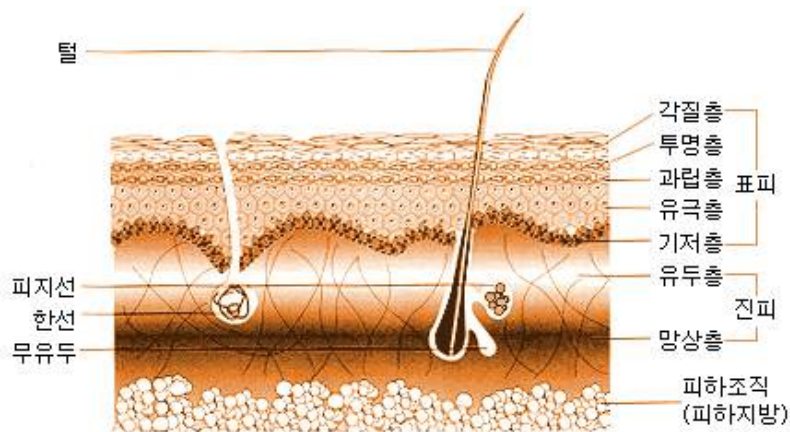
40대 이후 치아를 잃는  
가장 흔한 원인은  
'푹치(치주염)'이다.

부실 한 치아 건강은  
노년기 영양 불균형의  
주된 요인이다.

#### ▲ 건강포인트.

모든 문제는  
열악한 구강 위생에서  
온다.

치실을 정기적으로  
사용하고,  
6개월에 한 번 치과에서  
치석을 제거하고,  
보철물을 관리한다.



피부의 구조도

#### ◆ 피부와 머리카락.

포동포동 한 피부의  
진피층은 점점 얇아진다.

진피층의 콜라겐  
섬유소도 분해되어  
피부 탄력을 잃는다.

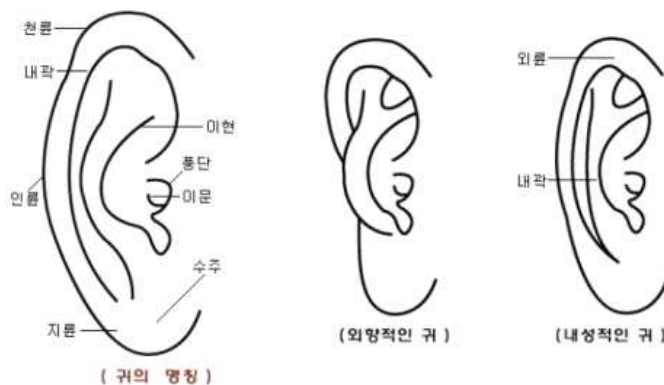
50세가 되면  
반은 흰머리를 갖고,  
남자는 60세가 넘으면  
부분적으로  
대머리가 된다.

#### ▲ 건강포인트.

피부와 관련된 문제는  
대부분 햇빛 때문이다.

노화된 피부는  
특히 자외선에 손상되기  
쉽다.

항상  
자외선 차단제를 챙기고,  
긴팔 옷을 입으며,  
모자를 쓴다.



#### ◆ 귀.

청각신경세포가  
점차 기능을 잃으면서  
내이 귀도의 벽이 점점  
얇아지고 마른다.



대부분  
50대 중반까지는  
청력이 정상이나,  
60세에서 80세 사이에  
25%감소한다.

65세 이상 3명 중  
1명은 청력에  
문제가 생긴다.

#### ▲ 건강포인트.

청력 손상을 일으킬 수 있는  
소음에 자주 노출되는  
것을 피한다.

나이가 들에 따라  
일부 청력 감소는  
피할 수 없다.

하지만 최근의 보청기는  
크기가 매우 작고 눈에 띄지  
않으면서 효과적이다.

#### ◆ 여성의 섹스.

폐경은 성욕과  
원활한 성생활에 필요한  
질의 윤활 기능에  
영향을 미친다.

질은 여성호르몬  
에스! 트로젠이  
감소함에 따라 위축되고  
좁아진다.

성기 조직들은 얇아지고  
건조해진다.

이런 변화들은

성 교시 통증을 유발하고,  
이는 더욱 성욕을  
감퇴시킨다.

▲ 건강포인트.

수용성 윤활제는  
질 건조증을 개선하고,

에스트로겐  
대체요법은  
성기 위축을 줄인다.

크림제? 호르몬을  
직접 질 벽에 도포할 수 있어  
다른 조직에의 영향을  
최소화할 수 있다.

◆ 남성의 섹스.

나이 자체가  
남자의 성생활을  
망쳐놓지는 않는다.

50세가 넘으면 음경의  
발기 강직도는 줄어들고,  
사정도 젊었을 때처럼  
강력하지 않다.

그리고 성교 횟수도  
주 1회로 감소하는  
경우도 있고 또 섹스에 대한  
느낌도 감퇴한다.

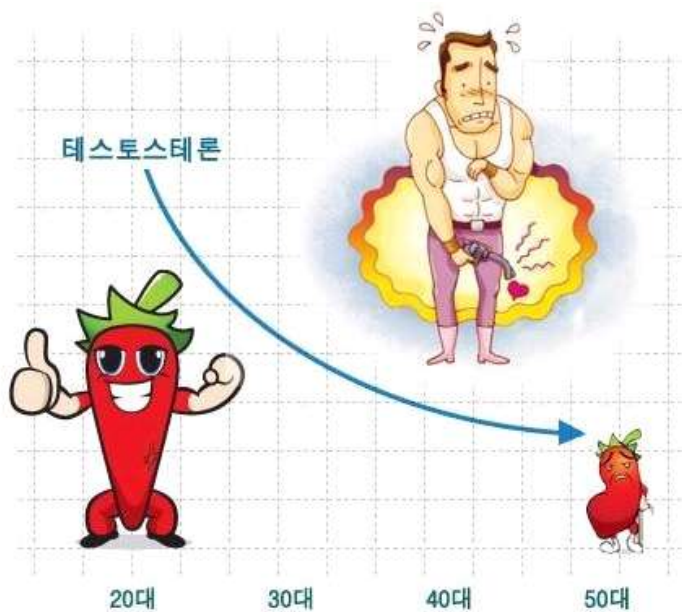
그렇다고  
발기부전이 정상 노화의  
과정은 아니다.

▲ 건강포인트.

심혈관계 건강을

향상하는 모든 게  
음경의 혈류를 유지하는 데  
도움이 돼서  
성 건강에도 좋다.

운동, 적정 체중 유지,  
스트레스 제거, 금연 등이  
권장된다.



#### ◆ 호르몬.

50세가 넘으면서  
생식호르몬은 감소한다.

여자는 폐경이 되면서  
여성호르몬 에스트로겐이  
급격히 떨어지고,

남자는 남성호르몬  
테스토스테론이 점차적으로  
줄어든다.

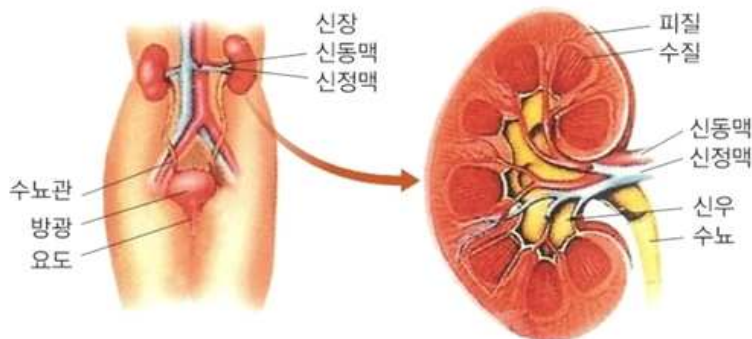
이 때문에 우울증 등  
기분 변화도 생기고,  
골 밀도가 떨어지고,

근육의 힘이 약해진다.

▲ 건강포인트.

호르몬 대체요법의  
효과는 긍정적이다.

에스트로겐 제제를  
10년간 사용하면  
사망 위험률이 40% 감소하고,  
그 이상을 쓰면 20%  
감소하는 것으로  
조사된다.



◆ 비뇨기.

소변을 걸러내는  
신장의 효율은 떨어지고,  
방광 근육도 약해진다.

고령자 3명 중 1명은  
요실금을 경험한다.

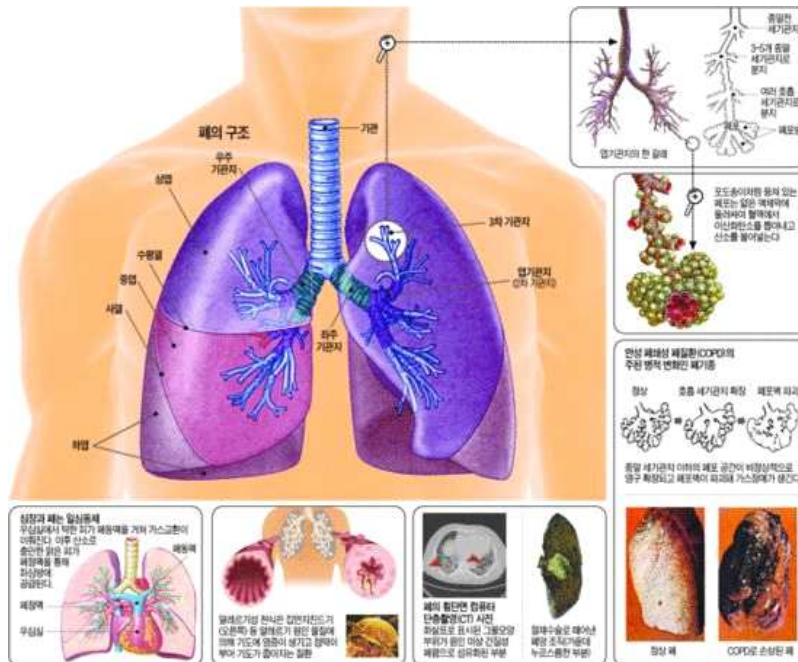
대부분의  
남자는 전립선 비대증으로  
소변보기가 힘들고,  
줄기도 약해진다.

▲ 건강포인트.

요실금 환자의 90%에서  
약이나 수술로

요실금과 전립선  
비대증을 개선할 수 있다.

항문 괄약근 등을 조이는  
골반운동도  
요실금 방지에 좋다.



## ◆ 폐.

55세 전후에  
폐조직 내의 단백질은  
탄력을 잃으며 흉곽의  
움직임이 둔해진다.

폐포는 들이마신  
공기 중 산소를  
폐정맥 내의 혈액으로  
옮기는 능력이 떨어진다.

## ▲ 건강포인트.

담배를 피우지 않고,  
수영을 즐긴다.

이처럼 체력을

잘 단련 한 고령자는  
아아서만 일하는  
젊은이보다 폐활량이  
더 클 수 있다.



◆ 소화기관.

위액과 소화효소는  
60세가 넘으면  
현저히 준다.

음식물이 소장·대장으로

넘어가는 시간이 길어지고,  
변비가 더욱 흔해진다.

일부 영양소는  
쉽게 흡수가 안 된다.

▲건강포인트.

과일·채소·섬유소가  
풍부한 곡물 등이  
변비를 예방한다.

운동과 엽산 등이  
대장암 발생 위험을 줄이고,  
육류 섭취는 대장암 발생  
위험을 높인다.

◆ 심장과 동맥.

혈관벽을 싸고 있는  
내피층에 지방 성분이 쌓이고,  
상흔 등이 축적돼서  
동맥경화가 심해진다.

그래서 심장·뇌 등  
여러 장기에 혈류량이  
줄어든다.  
혈압이 흔히 높아진다.

여자는 폐경기전에는  
심장병 발생 위험이  
남자보다 작으나,  
폐경 후에  
남자보다 커진다.

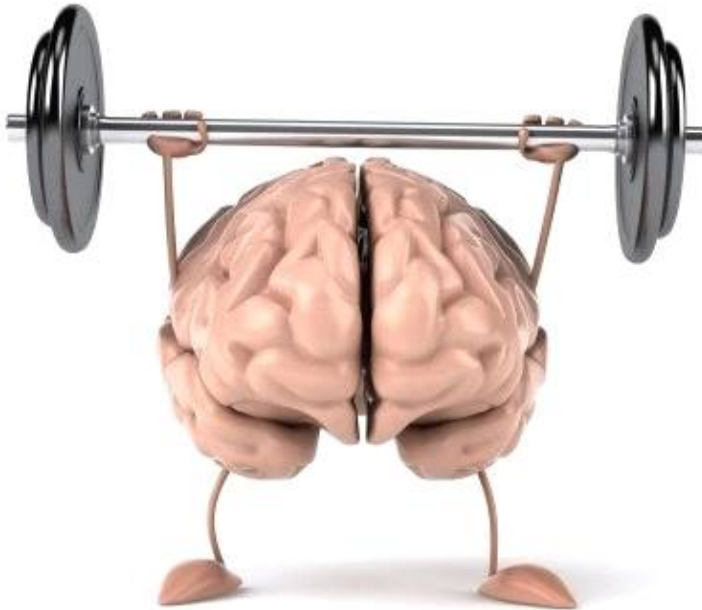
65세가 넘으면  
60%이상에서 심장·혈관에  
이상이 생긴다.





### ▲ 건강포인트.

운동, 체중조절,  
과일과 야채·곡물 위주의  
식사 등이 동맥경화와  
고혈압을 개선시킨다.



### ◆ 뇌와 신경.

30세에서 90세 사이에  
뇌는 10%가 위축된다.  
뇌의 신경세포들도 밀집돼  
있던 것이 영성해진다.

업무를 구성하고 진행시키는  
능력은 쇠퇴하는 반면,  
언어 능력과 집중력은  
그런대로 유지한다.

▲ 건강포인트.

정신적인 활동과  
달리기 등 유산소 운동이  
인지 기능을  
유지하는 데 좋다.

피아노 등 손가락과 머리를  
많이 쓰는 취미를 갖고,  
자주 활발히 걷는 습관을  
가져야 한다.

◆ 뼈와 연골.

50세가 넘으면 골밀도가  
점차 감소한다.

또 관절면을  
부드럽게 보호하는 연골도  
점점 소실된다.

폐경기 여성은  
여성호르몬 에스트로젠이  
뚝 떨어지면서  
골 손실이 가속된다.

▲ 건강포인트.

하루에 몇 분  
몇 시간이라도 서서 체중이  
실리는 운동을 한다.  
비타민D가 풍부한 음식을  
많이 먹는다.

◆ 근육과 힘.

나이 들면 근육의 크기와  
무게가 줄어든다.  
근육이 퇴화함에 따라,  
신체는 휴식할 때

적은 칼로리로도 신진대사가 이뤄진다.

따라서 같은 칼로리를 섭취해도 지방이 쌓이고 살이 찌는 결과를 낳는다.

### ▲ 건강포인트.

어느 나이에서건 웨이트 트레이닝으로 근육의 양과 힘을 늘릴 수 있다.

또한, 스트레칭은 근육의 유연성을 유지하는 데 매우 중요하다.

#### 웨이트 트레이닝



건강하게 튼튼하게 사는 방법이 있다.

몸을 보호 유지하는 게 피를 맑게 해 잘 흐르면 건강 보장됨

태어나면 몸속에 사혈이 형성돼 나이를 먹으면 먹을수록 많아진다.

좋은 피는 적어지고 사혈이  
혈관에 붙어 혈관이 좁아져  
위 글의 내용과 같은  
정상이 나타난다

피가 영양과 산소를  
운반하는데 혈관이 좁아지면  
여러 가지 정상들이 나타남

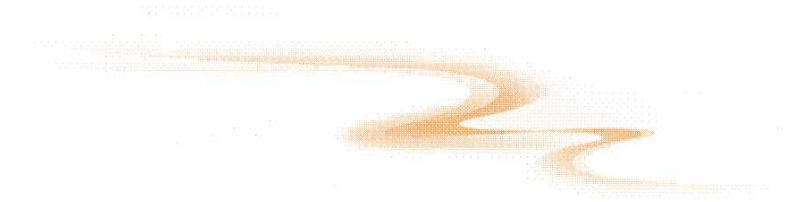
그게 늙는 것이고  
혈관이 막혀  
피가 흐르지 못하면  
병 혈관을 막고 있는 사혈을  
청소하고



막힌 혈관이 뚫어져  
피가 흐르면 어떤 병이든  
즉시 회복됨



몸속에 싸인 사혈을  
청소하면 청소한 양만큼  
몸이 다시 생성 피가 맑아  
잘 흐르면 나이는  
연륜이요  
무병장수 번강쇠 보장됨



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

