

코로나 사태이후의  
고령사회 :  
Convenience or Wellness

전남대학교  
박상철

**Smart Aging Living Lab ?**

**Smart Aging is not enough!**

**Smart Well Aging should be On!**

# **Limit of Science and Technology**

**Goal of S & T : Efficiency**

**High Light of Smart Technology :  
Best Efficiency for Convenience**

**Missing point of S & T : Human Happiness**

**Bridge between Convenience and Happiness : Wellness**

# Smart technology for **What?**

*Smart Technology is for  
Convenience, Efficiency, Simultaneity*

Quality Improvement in matter of **Hardware**  
focusing on **Housing and Environment** for  
security and efficiency

# Well Aging **How?**

*Well Aging is to Live Long and Well  
In matter of **Software** of Life  
with **Wellness and Happiness***

**Live Long and Well : Eat, Move, Care, Relate, Participate**

# Village as Living Lab **Why?**

## Village

**Village is a Hardware for Living Together  
by Software Program**

**Eco setting for convenience and safety:**

**Natural and Artificial Setting: Smart Technology based**

**Culture provision for happiness:**

**Tradition, Habit, Education: Wellness based**

# **Components of Smart Well Aging Living Lab**

**Smart Technology**

**Well Aging**

**Living Lab as Village**

# 코로나 사태가 일깨워 준 고령사회의 문제

## 세계 '코로나19' 확산 현황

확진자수

● 1천명+ ● 1만명+ ● 10만명+ ● 100만명+



세계 전체 17일 오전 10시 (한국시간) 기준

확진자 472만명

사망자 31만3천명

▼ 누적 확진자 2만명 이상 국가 및 한국, 일본 현황

### 유럽·중동·아프리카

	확진	사망		확진	사망
스페인	276,505	27,563	사우디아라비아	52,016	302
러시아	272,043	2,537	네덜란드	43,870	5,670
영국	240,161	34,466	스위스	30,972	15
이탈리아	224,760	31,763	카타르	30,572	1,879
프랑스	179,365	27,625	스웨덴	29,677	3,674
독일	176,247	8,027	포르투갈	28,810	1,203
터키	148,067	4,096	벨라루스	28,681	160
이란	118,392	6,937	아일랜드	24,048	1,533
벨기에	54,989	9,005	아랍에미리트	22,627	214

### 아시아·오세아니아

인도	90,648	2,871
중국	82,941	4,633
파키스탄	38,799	834
싱가포르	27,356	22
방글라데시	20,995	314
일본	17,021	761
(다이아몬드)	712	13
한국	11,050	262

### 아메리카

미국	1,507,773	90,113
브라질	233,511	15,662
페루	88,541	2,523
캐나다	75,864	5,679
멕시코	47,144	5,045
칠레	41,428	421
에콰도르	32,763	2,688

자료/ 월드오미터

연말뉴스

자세히 보기 20200517\_주요뉴스\_2020년\_5월\_17일\_주요뉴스\_개요\_본문\_20200517\_2020

치사율  
서양 10%+  
동양 5% -

[표: 스페인의 연령별 확진자, 입원자 및 사망자 비율]

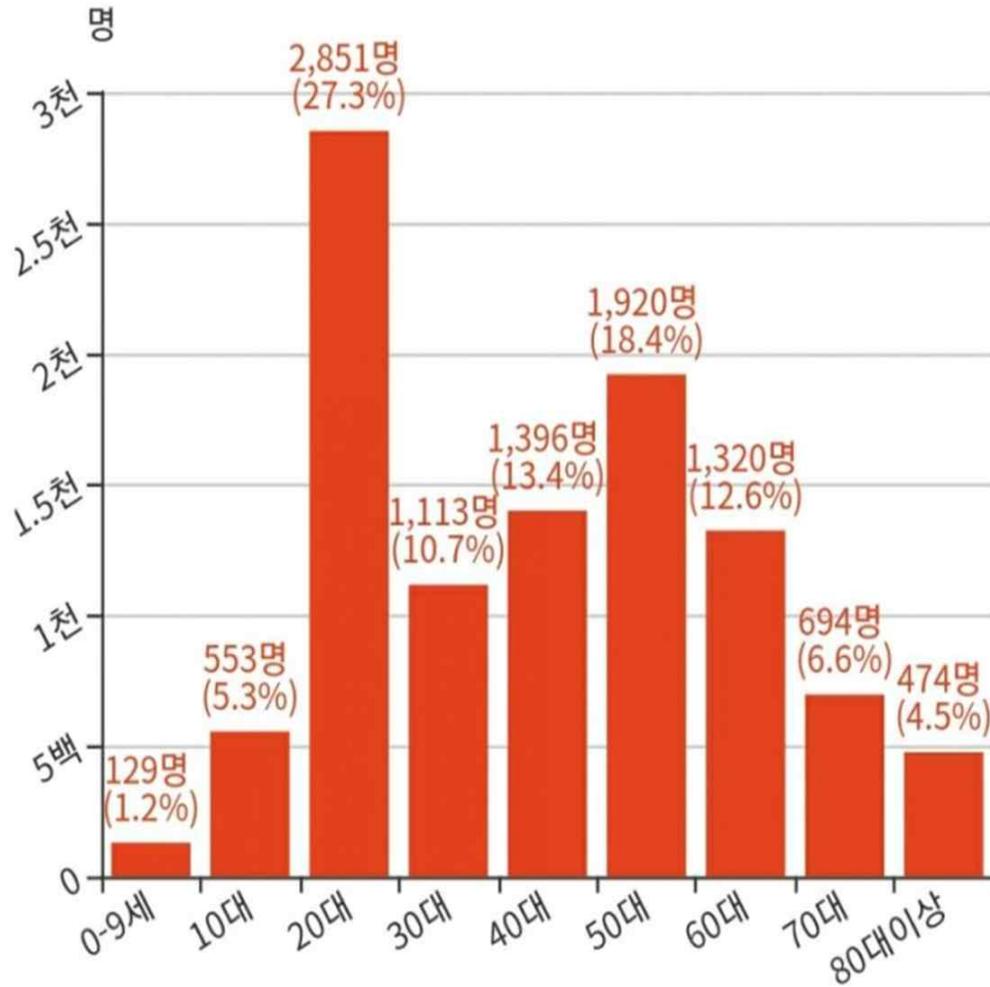
나이	확진자 비율(%)	입원자 비율(%)	사망자 비율(%)
0~9	0.3	0.2	0.0
10~19	0.5	0.2	0.0
20~29	5.0	1.6	0.2
30~39	9.6	4.3	0.3
40~49	15.1	9.6	0.9
50~59	18.6	15.6	2.9
60~69	16.3	20.2	3.8
70~79	15.6	24.6	26.0
80~89	13.5	18.7	42.7
90 이상	4.3	5.0	8.2
합계	100.0	100.0	100

**치사율**  
**젊은세대 0.2%**  
**고령세대 20%+**  
**100배 이상 차이**

[출처] 스페인  
 코로나 19 현황과  
 사망률이 높은  
 이유는? 작성자

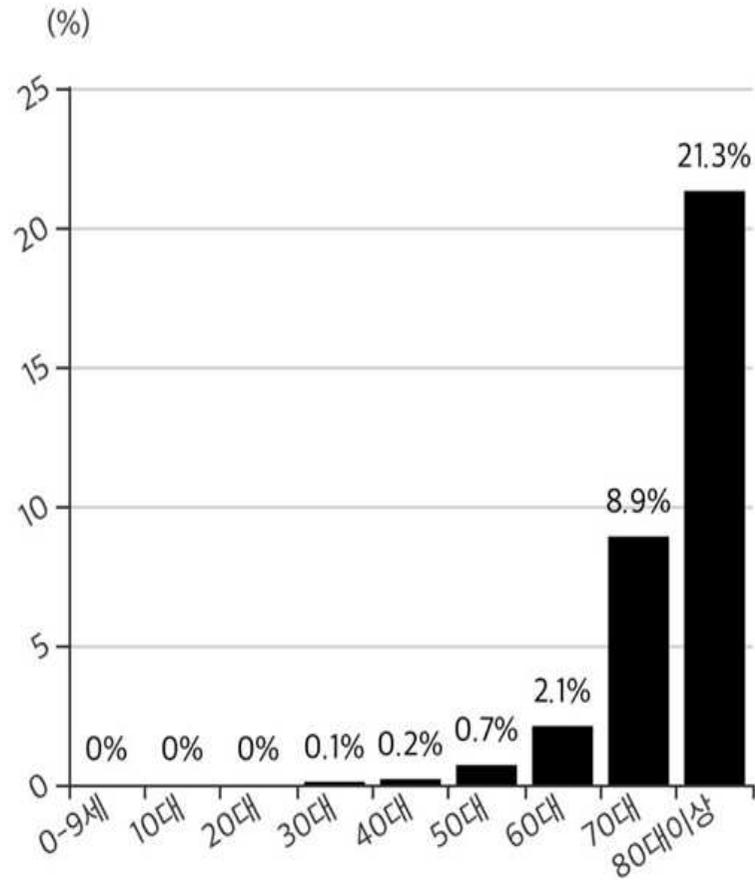
# 대한민국 연령별 확진자 현황

총 확진자: 10,450명  
질병관리본부 2020-04-10 00:00 집계기준



## 대한민국 연령별 확진자 현황

사망률 = 각 연령별 사망자 / 각 연령별 확진자



확진자

사망자

사망률

## 확진자 성별 현황(5.13 00 시 기준)

확진자 성별현황 - 구분, 확진자(%), 사망자(%), 치명률(%) 로 구성

구분	확진자(%)	사망자(%)	치명률(%)
남성	4,499 (41.04)	134 (51.74)	2.98
여성	6,463 (58.96)	125 (48.26)	1.93

**치사율**

**남성 비 여성 50%+**

\* 치명률 = 사망자수 / 확진자수 × 100

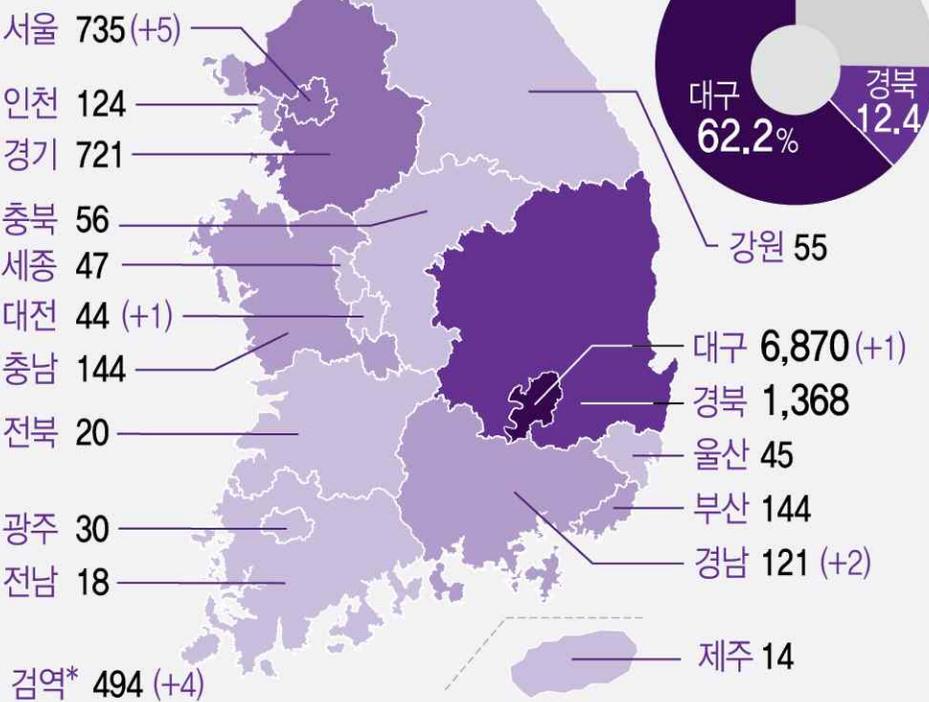
## 전국 '코로나19' 확진자 현황

17일 0시 기준, ( ) : 전일 대비

확진자				검사 현황	
					
총 환자	격리해제	격리중	사망	검사중	결과 음성
<b>11,050</b> 명	<b>9,888</b> 명	<b>900</b> 명	<b>262</b> 명	17,660명	718,943명
(+13)	(+37)	(-24)	(0)	(-683)	(+7,678)

### 지역별 확진자

※ 시도별 각 확진자 위치는 해당 지자체 홈페이지 참조



\*국내 입국 과정 검역소에서 확진      자료/ 질병관리본부, 중앙방역대책본부      연합뉴스

# 감염우선

# 종교시설

# 요양시설

[표; 스페인의 확진자 및 사망자의 기저질환 현황]

질병	확진자 비율 (%)	사망자 비율 (%)
심혈관질환	20	61
호흡기질환	12	21
당뇨병	18	35
고혈압	5	N/A
기저질환자 비율	68%	96%

**치사율 결정요인**  
**기저질환 96%**

**생활습관과 문화의 절대성 부각**

# COVID-19 사태가 밝혀준 사실

1. 고령인의 높은 치사율
2. 남성의 상대적 높은 치사율
3. 흑인의 상대적 높은 치사율
3. 종교 및 요양 집단시설의 문제점
4. 방역체계의 엄중
5. 집단면역체계의 무모함
6. 의료제도의 중요성

# 대한민국의 코로나 사태 대응

봉쇄보다 개방  
철저한 역학조사  
확진자 동선 분석 공개  
감염위험자 집중 분석  
지속적 경고 및 생활태도 개선 안내  
예방적 생활격리와 시설격리  
의료보험에 의한 진단치료 무한제공  
의료인(의사 간호사 요양사)과 구급대원의 적극적 자원봉사

의료시설과 제반 Smart Technology 확보  
PCR 진단  
mobile phone 활용, 추적 및 안내 경고

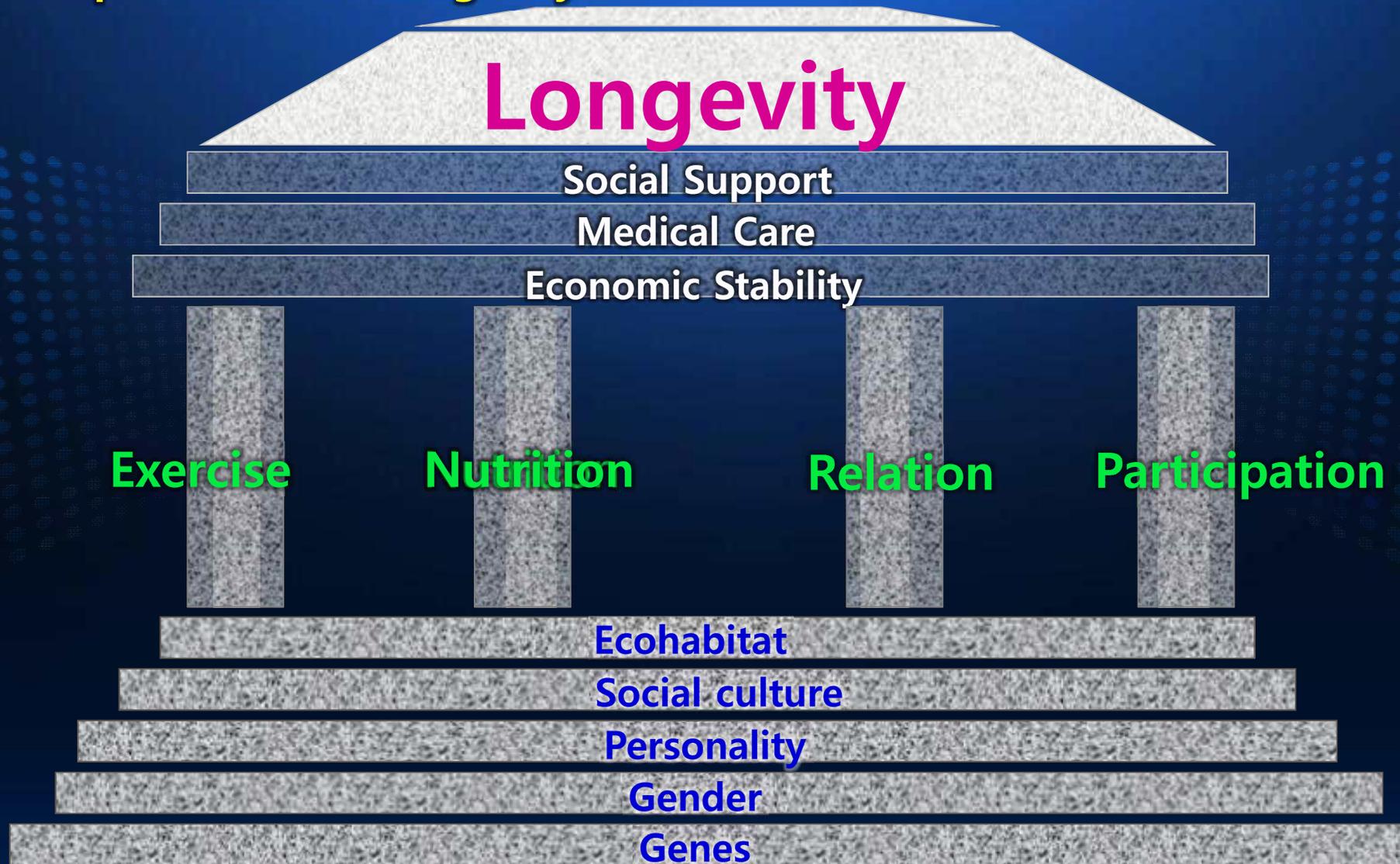
Successful  
By Incorporation  
of Hardware  
and Software!!!

# 인류역사의 전환점

인종, 성, 연령차별의 문제 노출  
문명 충돌  
기저질환의 문제  
생활공간과 기존 복리체계의 문제  
종교 및 유락시스템의 문제  
봉쇄와 개방의 갈등

공적 Hardware와  
사적 Software의 상호작용  
중요성 부각 !

## Park's Temple Model of Longevity



# 장수 모델

## 고정인자 (Fixatives)

유전자 / 성별 / 성격

## 준 고정인자 (Semi-fixatives)

사회 문화 / 생태 환경

## 개인적 변동인자 (Private variables)

영양 / 운동 / 인간 관계 / 사회 참여

## 사회적 변동인자 (Public variables)

사회 지원 / 국민의료 시혜

**Private Aging**

**Public Aging**

# Approach for Private Aging

## Life Style Correction

Behavioral correction

Technology-driven support

## Life Process Modulation

Intervention

Restoration

# Approach for Public Aging

## Environmental Adjustment

Climate and Natural setting change

Technology-driven support : water, air, temperature, SOC

## Social Support System

Social insurance, Pension system, Education, Security

Technology-driven support : nursing home, home automation

# 장수사회 대비 개인이 해야 할 일

1. 운동
2. 영양
3. 관계
4. 참여
5. 배움

# 건강장수시대의 3강 三綱

하자                      Do it                      行之

주자                      Give it                      與之

배우자                      Prepare it                      習之

# 저비용 장수사회의 조건

## 1. 건강 유지 自強

건강 증진 활동, 생활 습관

## 2. 자립 생활 自立

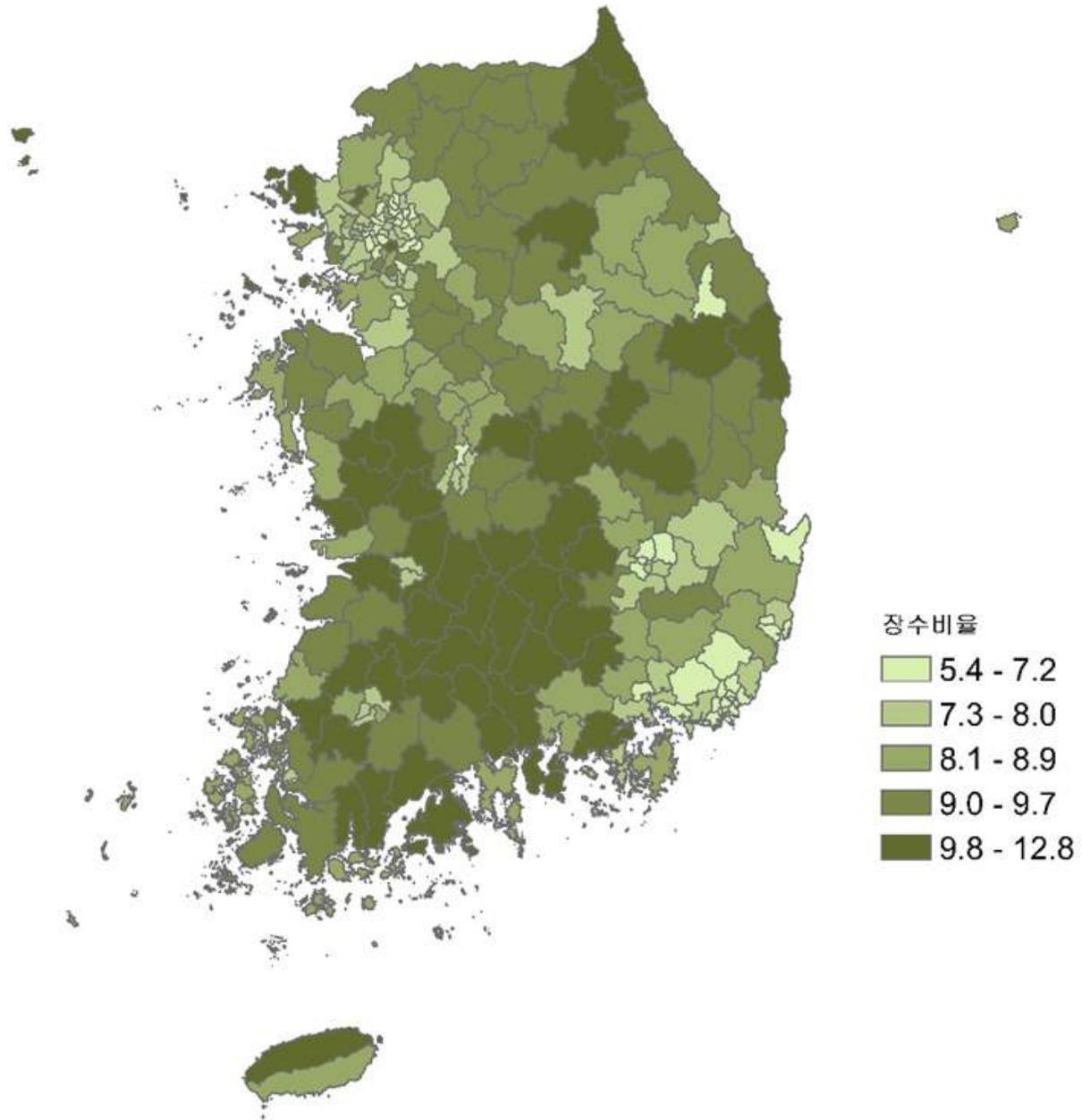
생활 능력 보완, 생계 유지

## 3. 사회적 관계 共生

가족, 이웃, 지역사회, 국제사회 연계 강화

# 구곡순담 장수벨트 웰에이징 프로젝트

미래 선도 지역사회의 위상



# TIME

## Secrets of Asian Longevity

The latest science on how to live  
longer, healthier and happier



# **My Devotion and Experiences on Well Aging Society**

# 고령사회 대비 혁신 프로그램 개발 실제 사례

## 1. 고령사회대비 교육프로그램 운영

- 1) 장수과학최고지도자과정
- 2) 제3기 인생대학 U3A
- 3) 미니메드스쿨
- 4)지역사회 노인지도자 교육

## 2. 지역사회지원 프로그램 운영

- 1) 구곡순담장수벨트협의회 구성:  
구례, 곡성, 순창, 담양의 상호 협력
- 2) 순창군 건강장수연구소 :  
주민 건강 생활 교육과 지원 프로그램

# 순창군 건강장수연구소

제3기인생대학: 정년을 맞은 고령인 인생 재충전 교육

미니메드스쿨: 고령인을 위한 종합적 체계적 의학교육

골드쿡: 남성노인의 자립형 식생활 요리교육

우리춤체조: 고령인의 신체적 정신적 건강을 위한 전통춤  
바탕의 운동프로그램

백세인연구: 구곡순담 백세인 조사





### **3. 장수문화운동 프로그램**

- 1) 생활운동 프로그램 : 우리춤체조**
- 2) 골드쿱 프로그램**
- 3) 백살잔치**
- 4) 회혼례전국대회**
- 5) 건강장수부부전국대회**
- 6) 장수문화포럼**
- 7) 국립광주과학관: 5060과학나들이**
- 8) 백세장수교실**

# 무엇을 먹어야 하는가?

세계적 장수 식단과 우리나라 전통식단

- 지중해 식단
- 그린랜드 식단
- 오키나와 식단
- 우리나라 식단:  
K-diet

# 한국 전통식품은 장수식품인가?

## Yes!

1. 과일과 채소 섭취 불균형:  
채소 위주로만 가능한가?  
Yes
2. 신선한 야채와 데친 야채 섭취:  
데친 야채(나물) 만으로도 가능한가?  
Yes 조리의 지혜
3. 동물성식품과 식물성식품 불균형:  
식물성 식품만으로도 가능한가?  
Yes but Fermented 발효의 지혜
4. 장수와 식이제한:  
장수인은 소식하고 있는가?  
No but Optimum 생활습관의 지혜

무엇을 어떻게 하여야 하는가?

건강안전  
문화충족  
생산복지

# 골드쿡 과정



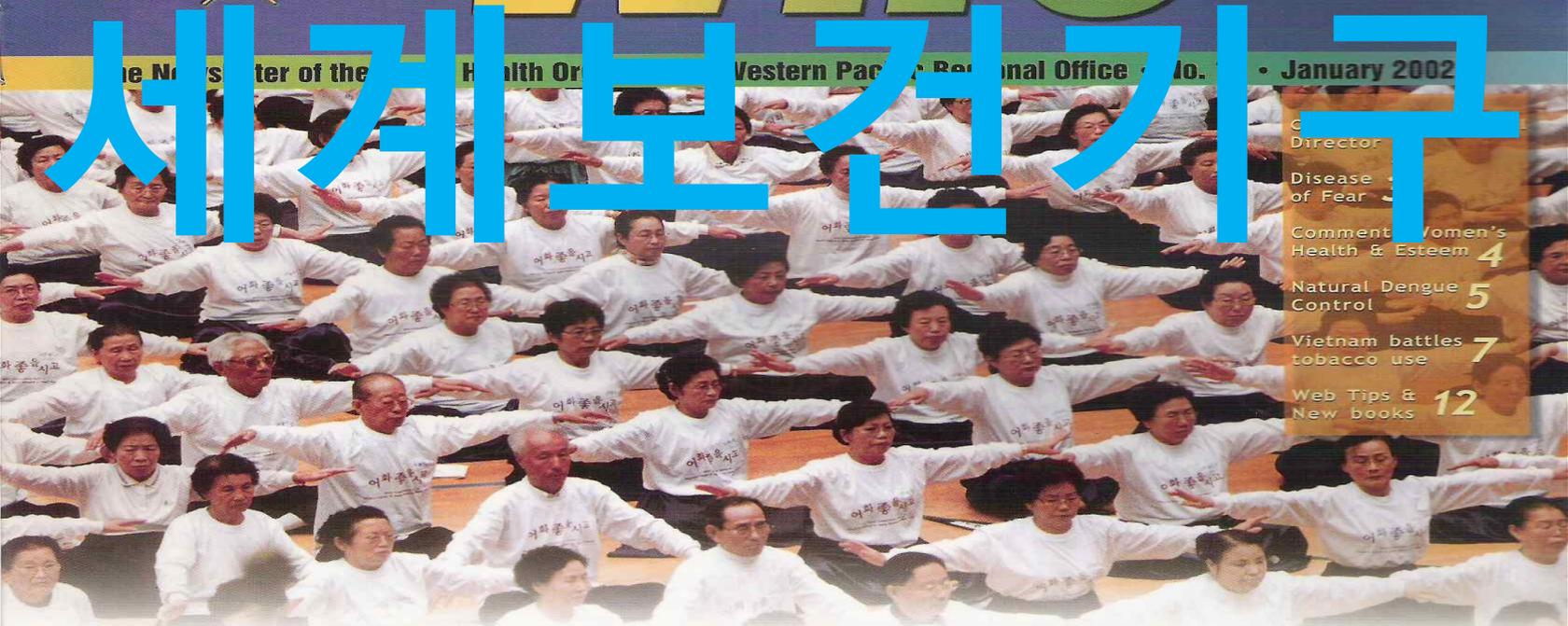
# 전국우리춤체조경연대회





# WHO in action

ISSN 1562-4714



# 세계보건기구

The Newsletter of the World Health Organization Western Pacific Regional Office • No. 10 • January 2002

Director	
Disease of Fear	
Comment Women's Health & Esteem	4
Natural Dengue Control	5
Vietnam battles tobacco use	7
Web Tips & New books	12

## Good Move for Health

Every day, about two Singaporeans lose a foot or limb to diabetes. The countries most affected by diabetes globally are in WHO's Western Pacific Region. The Pacific island of Nauru bears the highest national prevalence worldwide, with 40% of adults affected.

*Move for Health* is this year's World Health Day theme. It's estimated two-thirds of the world's people are not active enough for health benefits. Combined with tobacco use and poor diets, this has led to a rise of NCDs.

A number of myths surround these diseases:

diseases are the most important health issue here," he says. "They account for eight of every 10 deaths in the Region, with heart disease and strokes the major killers."

NCDs are also rising in the Region. "The worst is yet to come. Unlike many industrialized countries, we still haven't

국제노인운동협회  
International  
Geriatrics Sports  
Association



# 백살잔치



# 구곡순담백살잔치





## 전국회혼례대회

# 전국건강장수대회



# 장수지역 석학초청 국제 심포지엄 International Symposium on Global longevity

2008. 10. 25(토) 순창군청소년센터(2층)

주최:순창군 주관:서울대 노화고령사회연구소 후원:장수벨트행정협의회

## 장수문화포럼



# 장수공동체 순창선언

동서고금을 통하여 인생살이의 으뜸은 장수이다. 동양에서는 수복(수복)이라고 하고 유럽의 샤프데냐에서는 “아켄타노스(a kent'annos)”라고 한다. 인간이 영원하여 왔던 장수라는 현상이 이제는 세계적 현실이 되었다. 장수는 생명의 절대선이고 축복이며 인간은 장수하여야할 권리가 있기 때문에 장수현상에 걸맞는 지역사회를 건설하여야 함은 우리에게 주어진 시대적 사명이다. 이를 위한 최선의 노력을 경주하여야 할 때이다. 세계적으로 대표적 장수지역인 오키나와 샤프데냐 그리고 구곡순담의 세 장수지역 대표들은 시대적 사명에 공감하여 개별지역의 경험과 상호협력을 바탕으로 국제적 장수사회 네트워크인 “장수공동체”를 형성하고자 한다. 세계 초유의 “장수공동체”는 여러지역에 고유한 건강장수의 지혜를 공유하고 실천하고자 한다. 이를 통하여 저비용의 건강장수사회를 구축하고 인간의 존엄성을 최후 순간까지 극대화하며, 장수지역사회의 발전을 추구하여 밝은 미래를 보장하고 궁극적으로는 인류공영에 기여하고자 한다. 이에 뜻을 같이하여 세 지역의 대표들은 장수공동체의 미래적 실천강령을 제안한다.

1 생의 최후까지 삶의질을 구가하는 기능적 장수의 실천방안을 강구한다

1 장수지역의 특성에 대한 제반정보를 적극적으로 교환하여 과학적 효율적 실천적 장수방안을 강구한다

1 상호교류를 통하여 장수공동체 주민 간의 우애와 친목을 도모한다

1 고령화현상에 대비한 비전으로서의 장수문화 패러다임을 협력개발한다

# 5060과학나들이



국립광주과학관

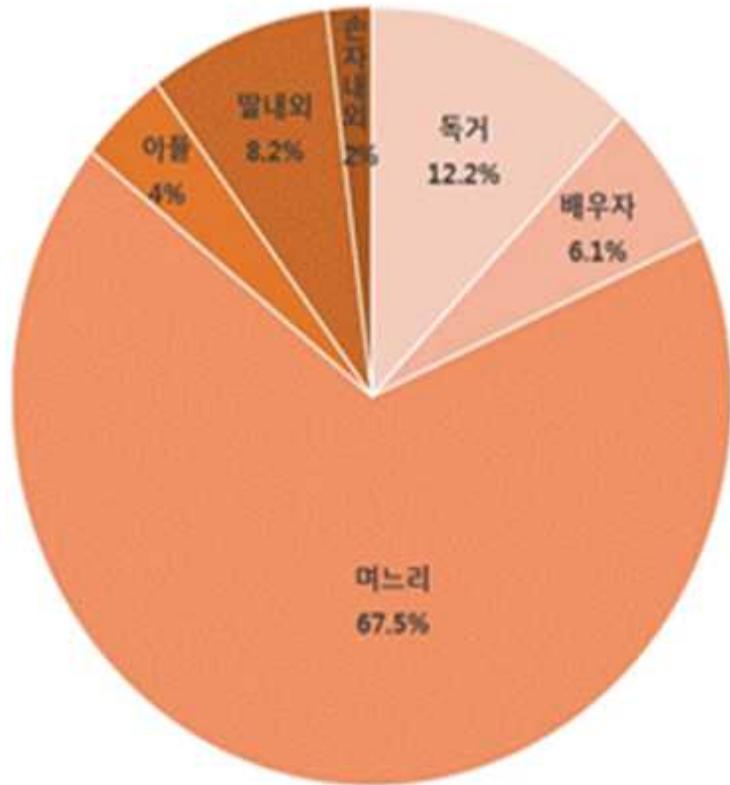


광주  
동구청

백세학교

구곡순담 장수인 동거현황

# 한국백세인연구



<2001년 동거인>



<2018년 동거인>

# 구곡순담 장수벨트 20년간의 변화

from 2001 to 2018

## 변화의 핵심

장수도 유지 및 저하

## 가족 사항

독거	12%----	32%
며느리	67.5%-----	32%
요양시설	2%-----	17%

## 문제점

삶의 질과 행복 여부

## 시설 의존

복지 시스템 의존

노인 프로그램 부재

구곡순담 장수벨트의 의미

장수공동체 선언의 의의

# 코로나 사태가 알려준 Smart Well Aging

의존이 아니라 독립이다  
수혜복지가 아니라 참여복지로

이론이 아니라 실천이다  
하나씩 점진적으로 개선하여야

편리와 효율우선에서 삶의 질과 행복우선이다  
기계중심에서 사람중심으로

개인과 지역사회가 더불어 가야 한다

# **Smart Well Aging Living Lab**

**Smart Technology for Well Aging**

**Convenience for Wellness**

**Private Aging in Public Aging**

長壽가  
寶石에서  
化石으로 변하여서는  
안 된다