



노인들이 각종 질병을 예방하기 위해서는 적절한 운동을 꾸준히 해야 하지만, 자신의 체력과 능력에 맞는 운동을 하는 것이 무엇보다 중요하다. 사진은 노인 건강체조대회 장면. (광주일보 자료사진)

# “老? NO!” 운동으로 노화 이긴다



### 맨손체조 등 매일 30분 이상 꾸준히 친구 집이나 노인정 오가는 것도 효과

노인들의 운동은 노화를 늦추고 건강한 삶을 누릴 수 있다는 점에서 아주 중요하다. 하지만 노인들은 일정 나이를 넘어서면 체력이나 병력 등 개인 차가 워낙 크데다 모든 신체 기능이 떨어진 상태여서 운동이 자칫 사고를 유발할 수도 있다는 점에서 신중해야 한다.

#### 부지런히 움직이자

노인 전문의들의 조언을 통해 노인운동의 요령과 주의할 점에 대해 살펴본다. 인간의 생리적 기능은 30세까지는 거의 최고 수준을 유지하지만 그 이후에는 해마다 0.75~1%씩 감소한다. 이런 생리적인 기능을 체력이라 할 수 있으며 체력은 환경, 연

령, 생활 습관, 신체 활동 등의 여러 요인에 영향을 받는다. 나이가 들어감에 따라 노화에 의한 신체적 변화에 의해 체력도 함께 약해진다. 노인들의 체력 저하는 완전히 예방할 수는 없지만 적절한 신체 활동과 규칙적인 운동을 통해 체력이 감소되는 속도를 늦출 수 있을 뿐 아니라 체력을 증진시킬 수도 있다. 만성질환의 위험을 감소시키기 위해서는 매일 30분 이상 움직여야 한다. 팔, 다리를 모두 움직이는 신체활동을 하루에 총 30분 이상 실시한다. 힘에 부치지면 5분이나 10분씩 나눠도 좋다. 균형감각과 근력, 유연성을 높일 수 있는 맨손체조를 하면 금상첨화다. 태극권, 단전 호흡 등 전통운동이 좋다. 특히 노인들은 개인 상태에 따라 외출이 힘들거나 맨손체조 자체도 힘든 경우도 많다. 간단한 체조도 힘들다면 부지런히 움직이는 것이 무엇보다 중요하다. 실내에서 전화통화를 하면서도 왔다 갔다

움직이는 노력을 해야 한다. 무선전화기를 사용할 때 주방에서 현관까지 종종 걸음으로 걸으며 받는 것도 효과적이다. 운전할 때는 노인들이 주차시 출입구에서 가장 먼 곳을 택하는 것이 조금이나마 운동 부족을 해소할 수 있는 방법이다. ‘그게 몇 걸음이나 되겠어?’ 하지만, 이런 걸음들이 모이면 꽤 훌륭한 운동량이 된다. 몸을 움직이는 습관을 기르는 것만으로도 건강을 유지하고 노화를 늦출 수 있다.

#### 여럿이 함께하면 좋아

하루 한번 반드시 외출을 해 햇빛을 보도록 한다. 집안에만 있으면 우울증이 올 수 있으므로 가까운 친구 집이나 노인정 등에 갔다 오는 것만으로도 상당한 도움이 된다. 운동 중 응급상황이 발생할 수 있기 때문에 주변에 사람들이 있어야 한다. 운동은 여럿이 함께하는 것이 지치지 않고 만일의 사고를 막을 수도 있다. 살을 빼기 위해 운동하는 노인들도 있다. 비만은 외형뿐 아니라, 몸 안의 노화도 빠르게 한다. 늙지 않는 몸을 만들려면 비만을 예방해야 한다. 노인들은 젊은이들에 비해 운동량이 턱없이 부족해 될 수 있는 한 식사량을 줄이는 것이 좋다.

## 실버라운지

김석모



노인을 흔히 사기 그릇에 비유해 말하는 사람이 많다. 약해진 뼈로 인해 골절이 쉽게 일어나기 때문이라고 협소하게 이해하지만 않는다. 이 말은 말이 전적으로 틀린 말은 아니다. 그만큼 노인 분들은 주의 깊은 진료와 치료가 필요하다. 그렇다면 노인으로 대별되는 노화라는 개념은 무엇이며, 노인병은 무엇인가? 노화란 탄생에서 늙음에 이르는 과정의 전체를 의미한다. 즉, 생후부터 시간

다리가 불편하고, 수심 분만 지나도 화장실을 찾는다. ‘내가 왜 이러지’하며 자식들과 함께 병원을 찾아 종합검진을 해도 특별한 병은 없는 것으로 나타난다. 이제는 정말 내가 노인이 됐구나 하는 생각에 심한 절망감을 느끼기도 한다. 100년 전 사람의 평균 수명은 47세였다. 오늘날은 약 80세 전후로 사람들이 더 오래 살기 때문에 나이에 따른 육체적 변화가 일어난다. 일부 변화는 정상적이다. 하지만 노인의 좋지 못한 건강의 전체를 의미한다. 즉, 생후부터 시간

### “건강은 끊임없는 노력의 산물”

경과와 함께 개체에서 일어나는, 좋은 일도 나쁜 일도 포함되는 모든 과정과 현상으로 누구라도 예외 없이 일어나는 진행형 현상이다. 학자들은 노화를 정의할 때 흔히 “시간이 경과함에 따라 유해한 변화들이 축적되어 생체기능이 저하되고 질병에 걸릴 확률이 증가하는 과정”이라고 말한다. 그러나 노화를 좀 더 나누어 본다면, 인간의 생물학적 삶을 탄생-성장-성숙-노쇠의 4 단계로 나눌 수 있다. 흔히 늙음으로 표현되는 노쇠는 ‘성숙기 이후, 나이가 들어감에 따라 각 장기의 기능 혹은 그것들을 통합하는 기능이 저하되고 개체의 항상성을 유지하는 것이 불가능해져서 마침내는 죽음에 이르는 과정’을 의미한다. 누구나 어느 순간 자신이 늙음을 감지한다. 버스를 1시간만 타도 허리와 팔

한 노력을 하지 않음의 결과이기도 하다. 사람들은 어느 때라도 건강이 악화되지 않도록 끊임없이 노력해야 하며, 더 증진되도록 최선을 다해야 한다. 은퇴는 여가를 즐길 기회를 제공할 수 있지만, 사실 상당수의 경우 삶의 목적이 상실하는 경우도 있으며 사회경제적 위치의 상실과 수입의 감소로 위기에 처할 수도 있다. 가난과 심한 건강상의 문제, 독거 등으로 인해 행복감을 상실하고 불안, 우울증으로 고통받을 수 있다. 함께 여가를 즐길 수 있는 친구를 만들거나 사회 활동을 통한 교제가 중요하며, 여의치 않을 경우 요양시설을 이용하는 것도 생각해볼 만 하다. 노인들이 복용하는 일부 약물은 신경과민, 혼란, 우울증과 같은 증상을 유발하는 만큼 전문의와의 상담이 필요하다. (광림우안노인전문요양병원장)

**노인이 운동할 때 주의할 점**

- ▲더운 때는 탈수, 탈진, 일사병을 유발할 수 있으므로 피한다.
- ▲추울 때는 고혈압, 협심증, 뇌졸중 증상을 유발할 수 있으므로 주의한다.
- ▲피곤하거나 신체 상태가 나쁠 때는 운동을 하지 않는다.
- ▲운동 중에 힘들면 중단하고 휴식을 취하도록 한다.
- ▲노인들은 탈수되기 쉬우므로 운동 전·후에 물을 마시도록 한다.
- ▲운동 전·후에 커피, 알코올, 향초 등을 마시는 것을 피한다.
- ▲운동 전 2시간 또는 운동 후 1시간 이내에는 식사를 피한다.
- ▲운동 후에 휴식은 특히 금해야 한다.
- ▲운동할 때 무거운 의복을 입는 것은 위험하다.
- ▲운동 후 더운 물 또는 차가운 물 사시는 금한다.
- ▲충격을 완화할 수 있는 신발을 신는다.
- ▲바닥이 미끄럽지 않은 장소를 선정한다.
- ▲가능하다면 거울이 있는 장소를 선정해 대상자들이 자신의 모습을 볼 수 있도록 한다.

**합격을 전국 1위 = 오전반 야간반**

# 공인중개사/주택관리사

2월 첫진도 시작반 ■ 현대적 학습시설 ■ 과학적 평가 시스템

2월 첫진도 시작반 ■ 첨단학습보조 시스템

현재상담접수중 ■ 창업 및 취업 센터 운영

## 전남고시학원 236-2467

전남 여고 건너편

**합격을 전국 1위 = 오전반 야간반**

# 공인중개사 전문학원

서구점 ☎ 361-8111  
북구점 ☎ 529-8111

제18회 공인중개사시험 새롭출신 전국 수석 2명 배출(현대원(남·48), 최영아(여·31))  
교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 재능방송·한국경제TV·부동산TV출연 강사진!

개강 2월 1일 (주,야) “동영상 무료” **국비무료** 고용보험 가입근로자 교육비환급  
현재 강의중(매일 무료청강 환영) 2월 개강 수강생에 한함 현재접수중 ☎ 529-8111

● 전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국 33개 학원체인) ● 최고의 교수진들로 강의 질하는 학원 1위 ● 선배 합격자들이 추천한 1등학원 ● 믿음과 신뢰를 주는 학원 1위

**합격을 전국 1위 새롭 행정고시학원** 서구점 ☎ 361-8111  
북구점 ☎ 529-8111

▶ 동성동 서구청 앞 광주은행 바로 옆 도영빌딩  
▶ 계명동 구시정사거리(중흥동) 대한일보 옆 청송빌딩 6층

## 전액국비수강생모집

**부동산실무**

구분	교육과정	교육기간	개강
재직자 및 일반인	공인중개사	2개월	매월초
	주택관리사	2개월	매월초

※ 2008년도 대비 6개월과정 특별반 접수중!! (주간반/야간반/주말반)

**컴퓨터**

구분	교육과정	교육기간	개강
재직자 및 일반인	컴퓨터활용실무	2개월	12월 3일
	CAD	2개월	매월초
	워드실기	1개월	수시
	컴활실기	1개월	수시
	정보화기초 1.2	5주	매월초

※ 교육대상 : ■ 고용보험에 가입된 재직자 교육수료후 현금  
■ 일반인 및 대학생 수강료 특별할인

● 노동부지정 직업능력개발 훈련시설

## 현대직업전문학교

동부경협서점 ☎ 224-4560, 232-1088 http://www.hdedu.co.kr

**가장 확실한 합격의 길!! 무등과 함께 하십시오!!**

# 7급 공무원 완전 대비

**강좌 집중**

행정	교수	관세	감사	법원	검찰	교정	보훈	소방	전산	복합	토목	검출	보건
행정	세무	관세	감사	법원	검찰	교정	보훈	소방	전산	복합	토목	검출	보건

= 47년 동안 합격시켜 본 경험이란 헤아릴 수 없는 값을 치른 보물이다. =

**정규이론D반** **개강** **문제풀이반**

= 2개월 완성 이론반 = **2월 1일** = 1개월 완성 코스 =

www.mdgoal.co.kr ☎ 222-4560

www.hanbitgosi.co.kr = 2008년 공무원 합격은 한빛이 주도한다.

2008년 국가직/ 지방직 공무원시험 거침없이 합격하라! - 한빛이 응원합니다!

# 7급 공무원 합격 특강

개강 2월 1일

9급 문제풀이반 (1개월원생) **개강 2월 1일**

9급 이론박수반 (2개월원생) **전직종 첫진도**

사전에약점수중

**한빛공무원학원** 전대호론 부구청장 (062) 252-0252