

■ 전문가들이 권장하는 장수 8계명



고령이 되면 기초 대사량이 떨어짐에 따라 각종 질병에 노출되기 쉽다. 치명적인 질환인 암 등을 제외하고는 생활습관으로 생기는 질병이 대부분이기 때문에 병을 예방하기 위해서는 철저한 자기관리가 중요하다. <광주일보 자료사진>

실버 라운지

나영



“아무리 아들의 효성이 자극해도 사나운 아내보다 못하다” “효부는 시아버지에게 시어머니를 구하여 드린다”라는 옛말이 있다.

오랫동안 유교사상과 전통적인 관습, 도덕적 관념 때문에 여성의 재혼과 노년 시 노년의 재혼이 배우자의 사별과 이혼으로 인한 외로움과 우울함을 극복하는 한편 또 다른 인생을 시작하는 계기로 받아들여지고 있는 추세다.

특히 황혼 재혼은 삶의 동반자를 얻었다는 기쁨과 함께 자신감을 갖게되는 계기가 되기 때문에 바람직한 노후를 맞이

중요하다.

황혼 재혼을 생각하는 사람은 남 녀를 불문하고 버려야할 생각이 있다. 첫째는 전 배우자와 정반대의 성격 가진 사람 만을 찾지 말라는 것이다. 자신이 원하는 이상적인 사람을 만날 수도 있지만 눈높이에 맞는 사람을 찾는 것이 생각보다 어려울 수 있다.

배우자를 선택할 때 가장 중요한 것은 자녀의 결혼관에 좌우되지 말고 자신이 원하는 사람을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다.

주변의 소개를 받더라도 상호 동의 하에 최소한의 검증 절차를 거치는 것도 필요하다. 인생의 파트너를 원한다면 말벗

“황혼 재혼, 떳떳하게 하세요”

하는 새로운 출발로 받아들이는 노인들도 꾸준히 늘고 있다.

이에 따라 세상을 끝마칠 때까지 사랑을 나누며 젊고 행복하게 살고 싶다는 노인들의 소망은 점점 수면 위로 드러나고 있다.

실제 노인 100명을 대상으로 한 설문 조사결과 재혼이 필요한 이유에 대해 73.7%가 ‘외로워서’라고 답했으며, 39.8%는 ‘자신을 돌봐줄 사람이 필요하다’고 응답했다.

또 재혼의 장애요인을 보면 ‘자녀의 반대’가 51.1%, ‘주변 사람들의 시선과 이목’이 41.4%, ‘새로운 가족관계의 어려움’이 36.1%로 나타나기도 했다.

‘약처라도 효자보다 낫다’는 말이 있는 것처럼 재혼하려는 사람들은 많은데 그에 대한 사회와 가족들의 이해가 충분하지 않다는 반응이다.

황혼 재혼을 염두에 두고 있다면 ‘사랑에 국경은 있어도 연령 제한은 없다’는 생각을 갖고 앞으로 살아갈 인생은 새 삶의 출발점이라는 마음을 갖는 게

이 될 수 있는 배우자를 선택하는 것도 바람직하다.

둘째 배우자감을 만났을 때 솔직하게 서로가 원하는 것을 흥금을 터놓고 이야기 해야 한다. 마음을 숨기고 있다가 서로에게 실망, 상처받기 쉽기 때문에 의견을 상호교환함으로써 눈높이를 맞춰가야 한다.

황혼 재혼의 경우 종종 재산문제가 가족간의 불화의 씨앗이 되기도 하는 데, 이를 미연에 막기 위해서는 재산 정리를 할 필요가 있다. 자녀들과 논의를 통해 유산과 재산 문제에 대해 명확하게 선을 긋는 것을 잊지 말아야 한다.

‘부부 관계에 정년이 없다’는 것은 불변의 진리다. 서로의 능력과 감정을 조절하며서서 원만한 관계를 갖는 것은 육체, 정신건강에도 도움이 된다는 것은 상식이다.

평생 자신의 가족을 개인보다 우선의 가치를 두며 살아온 이들의 위풍당당 황혼 재혼은 더 이상 반란일수 없다.

《주행복출발 호혜지사장》

적게 먹고·운동하고 마음 편안하게

질병 예방엔 생활 습관 관리가 중요

고령사회가 되면서 단순히 오래 사는 것이 아니라 건강하고 행복하게 오래 살기를 꿈꾸는 시대가 됐다. 최근 웰빙 붐이 일면서 노인들의 건강에 관한 관심이 증폭되고 있지만, 정착 건강상식에 어두운 노인들이 많은 게 사실이다. 국내 질병 사망원인은 크게 암, 뇌혈관 질환, 심장병, 동맥경화, 폐렴 등이 꼽힌다. 이들 질환 가운데 치명적인 암과 폐렴을 제외하고는 대부분 잘못된 생활습관 탓에 생기는 병이 많다. 생활 습관만 잘 관리해도 발병률을 크게 떨어뜨릴 수 있다는 얘기도 있다.

노인의료 전문가들이 조언하는 노인 건강법과 통계청이 지난 2006년 전국의 장수노인 961명을 대상으로 실시한 ‘100세 이상 고령자 조사결과’를 토대로 간추린 장수비결을 소개한다.

①노화 억제 음식을 골라 먹는다=노화를 억제하려면 몸 속의 노폐물을 걸러주고 인체의 DNA를 보호하는 항산화 식품을 고루 섭취해야 한다. 대표적인 항산화 식품으로는 사과, 브로콜리, 홍고추, 파프리카, 적양배추, 버섯, 무, 셀러리, 토마토, 포도주, 두부, 달걀, 매실, 해초류 된장 등이 있다.

②금주, 금연은 필수=하루 포도주 1잔이나 맥주 반 병 이상은 마시지 않아야 한다. 아예 술을 마시지 않으면 더욱 좋다. 특히 약을 많이 먹는 노인이 음주를 과하게 하면 영양과 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있다.

통계청 조사결과 장수노인의 65.8%는 술을 마신 적이 없으며, 14.9%는 마시다 끊은 것으로 나타났다.

또 담배를 피운 적이 전혀 없거나(58%), 피우다가 끊은 고령자를 합할 경우 91%가 담배를 피우지 않고 있었다. 담배는 폐암, 만성 호흡기 질환, 동맥경화증, 위장질환, 심장질환의 원인이 된다. 항산화 효과가 탁월한

비타민A, 티아민, 비타민C 등 영양분의 인체흡수를 방해하기 때문에 반드시 금연해야 한다.

③채식하라=통계청 조사결과 장수노인들이 평소 즐기는 음식으로는 채소류가 44.6%로 가장 많았다.

전문가들은 규칙적으로 식사하는 습관을 갖는 것이 중요하다고 강조한다. 우리나라의 경우 최근 심혈관 질환 및 대장암이 급증하고 있는데, 많은 의학자들이 그 원인을 채식에서 육식 위주로 변한 식습관에서 찾고 있다.

균형 잡힌 식단을 짠 뒤 음식을 적당히 섭취하고, 단백질은 고기보다 생선에서 얻는 것이 좋다. 고기는 기름이 적은 부위로 일주일일에 2번 이하, 적당량 먹어야 한다.

④소금 섭취량을 줄여라=노인들은 대부분 미각이 둔화돼 음식이 싱겁다고 생각하기 쉽다. 노인들과 30대를 비교할 경우, 노인들은 젊은 시절의 짠맛을 느껴려면 30대보

장수건강수칙

- 고혈압·당뇨병·고지혈증 등이 있을 땐 약물치료로 적극 관리한다.
- 아침·과일·단백질 위주로 소식하며 평생 정상 체중을 유지한다.
- 매일 아침 저녁으로 10분 이상 스트레칭을 한다.
- 허벅지 근육 강화운동(서기)과 무릎 약간 구부리기 반복을 하루 100번 정도 한다.
- 수영, 걷기, 춤, 고장식 자전거 중 하나를 이틀에 한 번꼴로 30분씩 한다.
- 일거리 등 가능한 한 사회 활동을 한다.
- 취미 활동을 하고 동호회에 참여한다.
- 전문의가 처방하지 않은 영양·영양제·약물 등을 복용하지 않는다.
- 매년 10월엔 독감 예방접종을 한다.
- 금연, 절주(하루 한두 잔)의 원칙을 지킨다.
- 매일 신문 읽기, 독서 등 두뇌 활동을 한다.
- 매년 정기검진(신체건강)과 신경심리검사(정신건강)를 받는다.

■ 국내 100세 이상 고령자가 답변한 장수 비결 (단위:명)

정제된 식생활 습관 (소식)	313	규칙적 생활	109
기타	134	유전적 특성 (장수 집안)	103
낙천적 성격	137	적당한 운동	103

다 3.5배 더 섭취해야 한다.

다소 싱겁다고 느껴지더라도 소금을 추가 섭취하는 것은 금물이다. 소금을 과하게 섭취할 경우 혈압상승을 유발, 각종 심장질환의 원인이 될 수 있다. 젓갈류는 피

운동하는 것을 목표로 설정하는 것이 바람직하다.

⑦식사를 줄여라=고령이 되면 젊은 시절보다 신체활동과 근육량이 현저히 줄어들게 마련이다. 결국 에너지 소모가 줄어드는 것인데, 대부분 노인들이 젊은 시절의 식사량을 유지하려는 탓에 잉여 칼로리 때문에 결국 비만에 이르게 된다. 고령이 되면 인슐린 분비와 체질의 기능이 저하돼 당뇨병 위험이 높아지기 때문에 식사량을 조절하는 게 필요하다. 젊은 시절의 70%가량을 식사

량으로 잡는 게 좋다.

⑧정기적인 검진을 받는다=고가의 무분별한 검진을 받는 것보다는 자신의 나이, 성별, 위험 요인에 맞는 건강 검진을 선택, 정기적으로 받는 게 중요하다. 폐렴 예방접종과 유령성 독감 예방 주사를 맞는 것도 잊지 않아야 한다. 폐경 이후 여성은 골다공증을 예방하기 위해 의사와 상의, 호르몬 요법을 쓰는 것도 좋다.

/*윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

국비지원수강생모집

부동산실무

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

무료 공개 강의 실시

▶ 2008.2.11(월)~ 2008.2.23(토) 2주간 실시 < 저녁 7시부터 9시까지 2시간 >

미래를 위한 투자 절대 아끼지 마십시오!!

능력개발! 내 경쟁력의 시작입니다.

아무 곳에서나 배우시면 후회합니다.

●특전① 1. 공개강의를 들으신 후 수강등록 시 교재1권 무료증정

2. 수강생에 한하여 주차장 무료사용

3. 연 회원 등록시 수강료 대폭 할인(최대 30%)

4. 고용보험에 가입된 재직자 교육 수료 후 50~80% 환급

●노동부지정 직업능력개발 훈련시설

현대직업전문학교

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

= 귀하의 합격!! 無等과 함께 하면 더욱 빠릅니다!!

7·9급 공무원

전직종대비

정규이론A반 **개강 3월 3일** 9문제풀이반

주2기2회, 하기3개월환성반

www.mdgosi.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 **3월 3일**

9급 문제풀이반 (1개월완성) **개강 3월 3일**

9급 이론출수반 (2개월완성) **전직종 첫진도**

한빛공무원학원

www.hanbitgosi.co.kr ☎ (062) 252-0252

농성동 삼익아파트 건너편 - **서경빌딩임대**

서경빌딩 특징

신세계이마트, 신세계백화점, 금호전자랜드, 광천터미널, 교원공제조합 바로 옆 사거리 코너에 위치한 최적의 업무공간, 지하철 1호선 역세권

■지 역 : 일반상업지역

■주차대수 : 약 100대 (옥내 40대, 옥외 60대)

층 별 안 내

- 1 층 : 농협중앙회
- 2 층 : 임 대
- 3 층 : 임 대
- 4 층 : 임 대
- 5 층 : 임 대
- 6 층 : 임 대
- 7 층 : 임 대
- 8 층 : 임 대
- 지하 : 유흥주점

368-8889 (대)

광주광역시 서구 농성동 393-8번지