

게이트볼 건강 챙기고 다도 잡념 없애고

■ 노년기에 적합한 여가활동

주위에 나이가 들어도 건강한 사람들을 보게 되면 나도 저렇게 건강하게 늙고 싶다는 생각을 자연스럽게 될 것이다.

나이가 들면 들수록 사람들은 얼마나 자신이 건강하게 살 수 있는가에 관심을 갖는다. 또 과연 어떻게 사는 것이 건강하게 사는 것인가에 대한 궁금증도 많다. 이 같은 노인들의 궁금증에 대한 해답 중의 하나가 바로 건강한 여가생활이다. 노년기에 적합한 여가활동에 대해 알아본다.

◇스포츠 활동

▲게이트볼=운동량이 많지 않고 과격하지 않아 노년층의 건강유지에 적합한 스포츠다. 효과적으로 점수를 얻기 위해 작전을 짜야 하므로 두뇌훈련을 돕고 스트레스가 해소돼 노이로제 예방에 유익하며, 경기 중 계속 걷고 허리를 굽혀 공을 때려야 하기 때문에 요통이나 어깨 결림, 소화장애, 변비 등 각종 노인성 질환의 예방에도 효과가 높다.

▲골프=경제적 부담이 크기는 하지만 무엇보다 맑은 공기와 자연 그대로의 상쾌함을 느낄 수 있다는 장점이 있다. 노인들에게 산책은 가장 권장만한 운동인데 골프야말로 적절한 운동과 쾌감을 줄 수 있는 실버 스포츠라 할 만하다.

▲수영=회복기 환자의 정상활동에 도

■하버드대 의대 '하비 사이먼' 교수가 제시하는 남성의 장수 비결

1. 담배를 피하라.
2. 정기적으로 운동하라.
3. 술 먹어라.
4. 하루에 한 번 이상의 음주를 자제하라.
5. 과도한 스트레스를 피하라.
6. 운전 시 좌석벨트를 꼭 매라.
7. 자외선과 화학 오염 물질 등 환경 위험물질에 대한 노출을 피하라.
8. 성 질환 예방을 예방하라.
9. 신체이상을 느낄 때에는 의사에게 알려라.
10. 저 체중을 유지하라.

을 즐기는 것이 좋다. 여윌수록 산행을 하면 이제까지 볼 수 없었던 새로운 것을 발견하게 된다.

하지만 심혈관 질환, 동맥경화에 의한



나이가 들수록 건강한 여가생활을 즐기는 것이 중요하다. 게이트볼은 운동량이 많지 않고 과격하지 않은데다 두뇌훈련에도 도움을 주는 등 노년 건강 유지에 적합한 스포츠로 꼽히고 있다. 위로부터 게이트볼·장수춤·연극을 즐기는 노인들. /위치량기자 jrwi@kwangju.co.kr

적인 면에서 건강하게 해주는 이로운 음료다. 다도와 관련해서는 다양한 절차와 예법 등이 있지만 이를 갖추기 보다는 가까운 이웃과 함께 수시로 차를 만들어 마시며 세상사는 이야기를 나누는 것도 훌륭한 다도라고 할 수 있다.

◇오락활동

▲음악 및 노래교실=노래는 자신의 감정을 표현하므로 본인의 존재감을 확인할 수 있고, 합창이나 합주를 통해서 사회성을 고

실버라운지



주 리 애

요즈음 어르신들 모임에서 촉매제에 '998824'를 외치면서 행복해 하는 모습을 자주 본다. '99세까지 팔팔하게 살다가 2일만 아프고 죽자'라는 의미가 함축되어 있다는 것을 이제는 젊은 사람들도 잘 알 만한 사 람은 다 안다. 노인 인구가 급증하고, 노인 평균수명이 남자는 75.6세, 여자는 82.4세로 10년 전에 비하면 평균 5.2세가 증가하는 등 주변에서 100세 전후의 어르신들을 흔 하게 볼 수 있는 날들도 머지 않은 것 같 다.

이런 것을 보더라도 어르신들의 여가 취미활동은 젊은 사람들이 생각하는 단 순한 여가활동만이 아니라는 것을 알 수가 있다. 그러나 현재 어르신들의 여 가문화를 즐길 수 있는 여가시설이 총 분한가! 그리고 화투놀이만이 아닌 다 른 프로그램은 다양하게 개발되고 있는 가? 노인복지법에 '노인여가시설로 노인 복지관, 경로당, 노인학교, 노인휴게소 가 있다'고 규정하고 있다. 대표적인 여 가시설인 노인복지관은 각 구마다 의무 적으로 1개소 이상 설치하도록 되어 있

너무나 부족한 노인여가시설

60세 안팎에서 퇴직해 노년으로 30~40년간을 보내시는 분들이 많게 되는데, 이런 어르신들이 하루하루를 의미 있고 행복하게 보내실 수 있는 여가공간과 문 화에 대한 인프라는 과연 얼마나 준비 되어 가고 있을까?

혹자는 노인이 되면 병원 신체 안지 고, 자식을 잘 되는것만 보면 되지 배 부 른 소리를 한다고 할지 모르다.

광주 동구노인종합복지관에서 어르 신들의 취미교실 등 노인문화활동 참여 만족도 조사를 호남대학교 HWTC사업 단에 의뢰한 결과, 복지관의 문화 프 로 그램에 참여한 이후로 신체건강이 증진 되었다고 기쁨·애장·생활만족감·자신감 의 향상 등 정서적인 안정감이 향상된 것으로 나타났다.

또 친한 사람의 수가 증가하는 효과와 노여움·서러움·외로움·무력감·괴로움 이나 죽고 싶은 마음·자녀나 며느리와 갈등 감소 등 심리상태가 많이 개선된 것으로 나타났다.

노년여가시설은 노년여가시설로서는 400여명이 노래교실에 참여하고 싶은 데, 250명이 정원인에서 선착순 모집하 니 어르신들이 새벽 3시부터 복지관 앞 에서 돗자리를 깔고 줄을 서시는 진풍경 이 있었던 적도 있다. 어르신들의 증가 에 비해 여가선용을 할 수 있는 장소가 그 만큼 부족하다는 것을 일찌러 알 수 가 있다.

건강은 건강할 때 지켜야 하고, 예방 이 치료보다도 훨씬 경제성이 있다는 것 을 안다면, 장수시대의 어르신들의 행복 과 건강을 위해 이제는 어르신들의 여 가 공간확보와 여가 프로그램 개발에 심혈 을 기울여야 할 것 같다.

(광주동구노인종합복지관 부관장)

스포츠 - 과격하지 않게, 질병 예방 좋아 취미·교양 - 육체·정신건강에 고루 효과 오락활동 - 존재감 확인 '고독' 문제 해결

몸을 주며 몸에 상해의 위험이 적고 과격하 거나 신체적인 접촉이 적기 때문에 남녀노 소 누구에게나 권장할 만하다. 스스로 이해 하고 터득해야 하는 종목이기 때문에 운동 을 통해 인내심과 집중력을 향상시킬 수 있 다.

▲사교댄스=음악에 맞춰 몸을 흔들다 보 면 병들었던 마음이 자연히 치유되며 특히 파트너에 대한 애로비 예의와 사교성이 자연스레 몸에 배어 원만한 사회생활에 도 움이 된다. 움직임이 많아 지루함과 고통을 감소시키고, 정서적인 긴장이 해소돼 몸 직임을 통한 자신의 표현과 감정적인 풍부 함을 가질 수 있다.

◇취미와 교양활동

▲등산=정상에 오른다는 부담감보다는 자연을 느끼는 마음의 여유를 갖고 산행

심근경색증, 협심증 등의 심장질환과 뇌졸 중 증세, 말초혈관질환 등과 고혈압, 당뇨병 등을 앓고 있는 사람은 병세가 악화될 수 있 으므로 각별히 주의해야 한다. 그리고 젊은 사람들에게 경쟁심을 가지고 무리하게 등산 하는 것도 삼가야 한다.

▲바둑=활발한 두뇌활동을 요하는 것 이므로 힘든 일상생활로 인해 딱딱하게 굳 어진 두뇌를 원활하게 풀어주는 데 탁월한 효과가 있다. 실력에 맞게 즐기면 스트레스 해소와 노인들의 치매예방에도 도움이 된 다는 게 정신의학자들의 한결같은 조언이 다.

▲다도=차는 자체적으로 지니고 있는 성 분이 건강 증진에 좋은 영향을 끼칠 뿐 아니 라 인간의 정서와 이성을 본연으로 잡아주 는 역할까지 해주므로 육체적인 면과 정신

취할 수 있다. 특히 노인들은 노래를 부름으 로써 심폐기능의 저하를 방지할 수 있고, 노 래가사나 악보를 기억함으로써 치매예방에도 도움이 된다. 또 노래를 부르면서 하는 운동 과 악기의 연주는 체력과 본인 신체에 대한 인지력을 향상시켜준다.

▲인터넷과 게임=노인들도 인터넷을 이용 한 정보의 획득이나 메신저, 이메일을 이용 한 사교활동, 개인 홈페이지나 블로그를 이용한 자신의 표현 및 게임을 이용한 여가 선용 등이 보편화되고 있다. 노인들의 인터 넷 사용은 소외감과 고독감의 해소, 취업과 자원봉사의 활성화에 도움이 된다. 특히 인 터넷 게임은 노인 치매예방에 도움을 줄 수 있다.

▲자원봉사활동=노인의 봉사활동은 노 인들 자신이 봉사활동의 수혜자에서 이제는 봉사활동의 주체로 나선다는 점에서 큰 의 미를 갖는다. 봉사활동에 참여한 본인은 사 회봉사활동을 하면서 해당 업무에 대해 사 회교육적인 측면에서 재교육을 받고, 동료 자원봉사자들과 이웃과 유대관계를 형성 함으로써 노인의 고독문제를 해결할 수 있 다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr
(도움말 주신 서울대 체육교육과 김동진 교수)

(제6기) 결산공고			
대 차 대 조 표			
(2007년 12월 31일 현재)		(단위:원)	
과 목	금 액	과 목	금 액
자 산		부 채	
I. 유 동 자 산	168,847,595,290	I. 유 동 부 채	76,451,807,989
(1) 당 좌 자 산	123,572,685,001	1. 매 입 채 무	1,811,394,338
1. 현금및현금성자산	169,451,350	2. 단 기 차 입 금	58,699,689,498
2. 매 도 가 능 증 권	-	3. 유 동 성 장 기 부 채	12,900,000,000
3. 분 양 미 수 금	1,561,931,892	4. 여 수	11,291,220
4. 공 사 미 수 금	784,414,959	5. 부 가 세 예 수 금	23,685,520
대 손 충 당 금	△615,000,000	6. 미 지 급 비 용	3,005,547,413
5. 단 기 대 여 금	11,825,000		
6. 선 급 공 사 비	117,410,705,370	II. 고 정 부 채	101,114,805,056
7. 선 급 공 사 비	4,249,112,460	1. 회 직 급 여 충 당 금	114,805,690
8. 선 급 비 용	-	2. 장 기 차 입 금	100,999,999,366
9. 미 수 수 익	125,380		
10. 선 급 법 인 세	118,590	부 채 총 계	177,566,413,045
(2) 재 고 자 산	45,274,910,289	자 본	
1. 용 완 성 주 택	35,015,140,228	I. 자 본	3,000,000,000
2. 미 완 성 주 택	10,259,770,061	1. 보 존 주 자 본	3,000,000,000
		II. 의 의 임 여 금	△10,926,801,255
II. 고 정 자 산	792,016,500	1. 처 리 전 결 산	△10,926,801,255
(1) 부 자 자 산	792,016,500	(당기순손실: 8,899,978,793원)	
1. 장 기 금 융 상 종	469,236,075	자 본 총 계	△7,926,801,255
2. 매 도 가 능 증 권	322,780,425		
자 산 총 계	169,639,611,790	부 채 와 자 본 총 계	169,639,611,790

(제5기) 결산공고			
대 차 대 조 표			
(2007년 12월 31일 현재)		(단위:원)	
과 목	금 액	과 목	금 액
자 산		부 채	
I. 유 동 자 산	80,774,971,129	I. 유 동 부 채	74,862,433,589
(1) 당 좌 자 산	27,114,274,777	1. 단 기 차 입 금	35,426,184,343
1. 현금및현금성자산	2,171,990,888	2. 공 사 미 지 급 금	17,077,293,336
2. 단 기 금 융 상 종	28,477,001	3. 분 양 선 수 금	17,453,541,794
3. 단 기 대 여 금	11,718,951,227	4. 예 수	72,809,020
대 손 충 당 금	△387,123,287	5. 미 지 급 비 용	3,697,546,363
4. 용 지 선 급 금	12,349,187,330	6. 미 지 급 금	1,135,058,733
5. 부 가 세 대 급 금	-		
6. 선 급 공 사 비	950,686,423	II. 고 정 부 채	9,185,342,560
7. 선 급 비 용	261,914,045	1. 장 기 차 입 금	9,109,713,000
8. 선 급 법 인 세	8,026,540	2. 회 직 급 여 충 당 금	75,629,560
9. 미 수	11,834,790		
10. 미 수 수 익	935,170,920	부 채 총 계	84,047,776,149
대 손 충 당 금	△934,841,100	자 본	
(2) 재 고 자 산	53,660,696,352	I. 자 본	2,000,000,000
1. 완 성 주 택	11,104,786,253	II. 의 의 임 여 금	△5,031,101,074
2. 미 완 성 주 택	42,555,910,099	1. 차 기 이월 이익잉여금	△5,031,101,074
		(당기순손실: 2,246,590,320원)	
II. 비 유 동 자 산	241,703,946	자 본 총 계	△3,031,101,074
(1) 부 자 자 산	241,703,946		
1. 매 도 가 능 증 권	141,703,946		
2. 예 치 영 업 보 증 금	100,000,000		
자 산 총 계	81,016,675,075	부 채 와 자 본 총 계	81,016,675,075

(제6기) 결산공고			
대 차 대 조 표			
(2007년 12월 31일 현재)		(단위:원)	
과 목	금 액	과 목	금 액
자 산		부 채	
I. 유 동 자 산	68,146,457,374	I. 유 동 부 채	85,672,647,092
(1) 당 좌 자 산	22,308,051,084	1. 단 기 차 입 금	73,210,104,393
1. 현금및현금성자산	169,451,350	2. 예 수	676,580
2. 매 도 가 능 증 권	-	3. 미 지 급 비 용	1,575,497,219
3. 분 양 미 수 금	1,849,552	4. 주 주 임 월 종업원채무	-
4. 선 급 공 사 비	337,450	5. 공 사 미 지 급 금	484,320
5. 선 급 공 사 비	3,912,716,750	6. 유 동 성 장 기 차 입 금	10,885,884,580
6. 용 지 선 급 금	15,589,340,590		
7. 선 급 비 용	799,848,546	II. 고 정 부 채	38,860,760
8. 부 가 세 대 급 금	290,997,705	1. 회 직 급 여 충 당 금	38,660,760
9. 단 기 대 여 금	1,713,291,169	2. 장 기 차 입 금	-
대 손 충 당 금	△188,000,000	부 채 총 계	85,711,307,852
10. 미 수 수 익	184,694,932	자 본	
(2) 재 고 자 산	45,838,406,290	I. 자 본	1,000,000,000
1. 용 완 성 주 택	45,838,406,290	1. 자 본	1,000,000,000
		II. 의 의 임 여 금	△17,251,539,402
II. 비 유 동 자 산	1,313,311,076	1. 미 처 분 이 월 결 산	△17,251,539,402
(1) 부 자 자 산	1,313,311,076	(당기순손실: △6,874,874,468원)	
1. 매 도 가 능 증 권	275,000,000	자 본 총 계	△16,251,539,402
특 정 형 금 과 예 금	1,038,311,076		
자 산 총 계	69,459,768,450	부 채 와 자 본 총 계	69,459,768,450

엔에이건설(주)

대표이사 표 대 규

감사 의견 : 위 대차대조표를 포함한 제6기 재무제표는 중요성의 관점에서 대한민국에서 일반적으로 인정된 회계처리기준에 따라 작성되었습니다.

삼일회계법인 대표이사 안 경 태

에이취에이건설(주)

대표이사 하 기 정

감사 의견 : 위 대차대조표를 포함한 제5기 재무제표는 중요성의 관점에서 대한민국에서 일반적으로 인정된 회계처리기준에 따라 작성되었습니다.

삼일회계법인 대표이사 안 경 태

와이제이건설(주)

대표이사 황 재 순

감사 의견 : 위 대차대조표를 포함한 제6기 재무제표는 중요성의 관점에서 대한민국에서 일반적으로 인정된 회계처리기준에 따라 작성되었습니다.

삼일회계법인 대표이사 안 경 태