

게이트볼 건강 챙기고 다도 잡념 없애고

■ 노년기에 적합한 여기활동

주위에 나이가 들어도 건강한 사람들을 보게 되면 나도 저렇게 건강하게 늙고 싶다는 생각을 자연스럽게 하게 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 노년기의 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. 잘 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 접촉 질병을 예방하라.
9. 신체이상을 느낄 때에는 의사에게 알려라.
10. 저 체중을 유지하라.

을 즐기는 것이 좋다. 여윌수록 산행을 하면서 이 때까지 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. <위사진기자 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

실버 라운지

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 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 단순한 여가활동만이 아니라는 것을 알 수가 있다. 그러나 현재 어르신들의 여가문화를 즐길 수 있는 여가시설이 충분하냐! 그리고 화투놀이만이 아닌 다 른 프로그램은 다양하게 개발되고 있는 가? 노인복지법에 '노인여가시설로 노인 복지관, 경로당, 노인학교, 노인휴게소가 있다'고 규정하고 있다. 대표적인 여가시설인 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 모른다.

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.

는데, 광주·전남은 타지역에 비해 규모 가 작고 시설 또한 열악하다. 경로당 활 성화를 위해서 노인복지관에서 연계프 로그램 지원사업을 실시하고 있는데 2000년부터 실시한 이 사업 역시 확대 되지 못하고 미비한 상태이다.

D노인복지관에서의 노래교실에서는 400여명이 노래교실에 참여하고 싶 은 데, 250명이 정원인에서 선착순 모집하 니 어르신들이 새벽 3시부터 복지관 앞 에서 못자리를 깔고 줄을 서시는 진풍경 이 있었던 적도 있다. 어르신들의 증가 에 비해 여가선용을 할 수 있는 장소가 그 만큼 부족하다는 것을 일례로 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 여가 공간확보와 여가 프로그램 개발에 심혈 을 기울여야 할 것 같다.

<광주동구노인종합복지관 부관장>

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 보인 신체에 대한 인지력을 향상시켜준다.

▲인터넷과 게임=노인들도 인터넷을 이 용한 정보의 획득이나 메신저, 이메일을 이 용한 사교활동, 개인 홈페이지나 블로그를 이 용한 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 나서는 점에서 큰 의 미를 갖는다. 봉사활동에 참여한 본인은 사 회봉사활동을 하면서 해당 업무에 대해 사 회교육적인 측면에서 재교육을 받고, 동료 자원봉사자들이나 이웃과 유대관계를 형성 함으로써 노인의 고독문제를 해결할 수 있 다.

<채희중기자 chae@kwangju.co.kr >
<도움말 주신분 서울대 체육교육과 김동진 교수>

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

을 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 에어로빅 예의와 사교성이 자연스레 몸에 배어 원활한 사회생활에 도 움이 된다. 움직임이 많아 지루함과 고통을 감소시키고, 정신적인 긴장이 해소돼 몸 을 직업에 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 조언이다.

▲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

새로운 공인중개사 전문학원
 서울점 ☎ 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 4월1일 주야 합격
 (수강생 기초강의 동영상 무료)

을 원하신다면 필수강료. 참가한다는 이유만으로 교육기회를 선택하지 마시고, 높은합격률의 조건을 갖춘 공인중개사 전문학원 새롭을 선택하십시오. **국비무료** 고용보험 가입근로자 교육비환급 **국비무료** 현재접수중 ☎ 529-8111

● 전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국33개 학원개원) ● 최고의 교수진들로 강의 질은 학원 1등 ● 신예합격자들이 추천한 1등학원 ● 입문과 실력을 주는 학원 1위

합격률 1위 전국수석합격 **새롭행정고시학원**
 서울점 ☎ 361-8111
 ▶ 동성동 서구청 앞 광주은행 바로 옆 도영빌딩
 북구점 ☎ 529-8111
 ▶ 개령동 구시청사(대우빌딩)대안빌딩 6층

2008년 **국비지원 훈련생 모집**
 [모집기간 : 3월 31일까지]

과정	전자정보Technician (다기능기술자)	Office automation (사무자동화)
훈련내용	컴퓨터기초 및 활용 정보통신망 및 전자회로 실습 케이블 접속 및 측정 UTP 케이블 접속 및 측정 정보통신 실무(1개월 현장실습)	PC운영체제 및 장비 인터넷 검색 및 활용 O/A워드, 엑셀, 파워포인트) HTML과 웹 에디터 오피스 실무(1개월 현장실습)
자격증	정보통신 산업기사 사무자동화 산업기사 통신선로 기사사 컴퓨터 활용 능력 정보기기 운용 기사사	사무자동화 산업기사 정보기기 운용 기사사 컴퓨터 활용 능력 문서 실무사

● 모의대상 1. 만 15세이상~65세 미만 (주부, 가계업자, 알바생, 고용보험제외자) 2. 자활관련 대상자, 기초생활수급자 3. 2008년 2월 대학 및 대학교 졸업자, 야간대학교 및 방송대학교 재학생

● 훈련생 지원 1. 기사, 산업기사 방과후 특별지도 2. 교통비(5만원) 및 사비(8만원) 지원 3. 교재비, 실습비 전액국비지원 4. 훈련중 상의우수자 또는 동일직종 자격취득 시 장학금 지급 5. 훈련후 채용안정업체 취업알선 6. 훈련후 동일직종 취업시 기간별 취업장려금 지급

● 제출서류 1. 입학원서(본교 소정양식) 1부 2. 신분증 사본 1부 3. 우체국 공장 사본 1부 4. 증명사진 3매(3*4cm) 5. 직업훈련 구직등록명증 1부(직업훈련 패라라지 교육이수후 발급)

현대직업전문학교
 광주 동부경찰서 앞 ☎ 062-224-4560

7·9급 공무원 원대비
 행정직, 교행직, 세무직, 관세직, 감사직, 법원직, 검찰직, 교정직, 보훈직, 소방직, 전산직, 특검직, 토목직, 건축직, 보건직

=무등의 프로교수팀이 생동감 넘치는 강의로, 높은 컷중률을 자랑합니다!!=
 9급이론반·주간 2개월반정·야간 2개월반정
 *5월 24일 지방직 대비 *4월 1일(주·애포) (본지재입수생)
 *합격으로 가는 지름길 *무등*을 찾으십시오!
 =無等은 예부터 말보다는 "합격" 실적을 앞세워 가는 학원입니다!!=
 7급강좌: 국가직 7월 26일 지방직 9월 27일

www.mdgoal.co.kr ☎ 222-4560

= 합격률 전국 1위 =
공인중개사 오전반 야간반
 4월1일 첫진도 시작

재직자 수강지원과정 **수강료 50%**
환급과정
 현재상담접수중

♣ 현대적 학습시설
 ♣ 첨단학습보조 시스템
 ♣ 과학적 평가 시스템
 ♣ 창업 및 취업 센터 운영

전남고시학원 (전남여고 건너편) 236-2467~8
 고객무료전화 080-0236-2468

저렴한 광고비 뛰어난 광고 효과!
생활안내 광고
 광고접수 및 문의 직통전화: 227-9600
 FAX: 227-9500