

■ 성공적인 노후 생활 보내려면



성공적인 노후 생활을 보내기 위해서는 적극적으로 봉사활동에 참여하거나 적은 보수라도 지급되는 일자리 확보가 필요한 것으로 지적되고 있다. 지난해 광주 영주체육관에서 열렸던 실버박람회(사진 왼쪽)와 일곡도서관이 개설한 노인 연극교실에서 무대에 올린 연극 '갓손애'. (광주일보 자료사진)

실버 라운지



주 리 애

자원봉사(volunteer)라는 말은 마음 속 깊이 우리나라의 인간의 자유의지에 따라 의무감이 아닌 자발적으로 보수를 받지 않고 행하는 활동을 말한다. 그래서 봉사는 젊은 사람들 중 신체적, 경제적, 시간적으로 여유가 있는 사람들이 하는 것으로 통상 이해하고 있다. 그런데 노인의 자원봉사는 오랜 지식과 경험·기술을 지역 내 사회복지 자원으로 유도해 노인의 축적된 인생경험을 살려 사회에 기여하게 함과 동시에 자...

봉사하는 아름다운 노후

심을 고취한다는 의의가 크다. 더욱이 자원봉사자들 간에 유대관계를 형성함으로써 노인의 고독 문제 해결에도 기여한다. 광주 동구노인종합복지관에서는 200여명의 노인 자원봉사자들이 무료급식 소식 및 배식, 행사진행 도우미, 사회 복지시설 및 각종 사회단체 문화공연, 향토문화발전 도우미, 교통안전 도우미 등의 활동을 하고 있다. 특별히 읍골에 어린이를 대상으로 한 범죄가 빈번하게 발생해 사회적 문제가 되고 있는 것을 안타깝게 생각해 인근 초등학교 하교시간에 맞춰 교통안전지도 및 안전한 하교길 만들기 봉사활동을 펼치기 위해 '어린이보호실버봉사단' 협력체결 및 발대식을 갖기도 했다. 정부에서도 노인자원봉사에 관심을 위해서 노인자원봉사자를 위한 상해보험가입, 활동증진을 위한 인정과 보상 체계 마련, 다양한 자원봉사활동거리 개발 특히 일상적이고 주변적인 단순 노력 봉사활동이 아닌 노인의 전문적인 지식과 능력을 활용할 수 있는 분야 개발 등의 노력이 있어야 하며 정책적인 뒷받침도 따라야 한다. 노인 스스로 독자적인 자원봉사단체를 결성하고 프로그램을 개발하고 실행할 수 있는 노인자원봉사 리더양성 프로그램 개발도 시급하다. 노인들이 자원봉사활동에 적극적으로 참여함으로써 신체적 퇴보와 역할 상실에서 오는 정신적 공백을 채우고 보다 고차원적인 욕구충족으로 노후생활에 성공적으로 적응할 수 있기를 기대한다. (광주 동구노인종합복지관 부관장)

취미·봉사활동 ... '사회 참여' 꾸준히

누구나 늙는다. 어느 누구도 노화(老化)를 피할 수 없다.

노인을 연구하는 사람들은 성공적 노화를 아주 중요하게 생각한다.

학자들은 어떻게 하면 신체적인 면과 심리, 사회적인 면에서 성공적으로 노화할 수 있는가에 대해 많은 연구를 해왔다.

성공적인 노화에 대한 연구는 미국 맥아더 재단의 연구가 가장 유명하다. 맥아더 재단은 연구비를 지원해 16명의 연구자들(의사, 생물학자, 심리학자, 사회학자 등)이 1984년부터 1994년까지 10년 동안 미국에서 건강하게 생활하고 있는 노인 1천명 이상을 조사해 성공적인 노후생활에 관한 연구를 했다.

'성공 노화' 노력에 달렸다

이 연구자들 가운데 '존 로우'와 '로버트 칸'이라는 두 사람이 연구결과를 정리해 1999년에 '성공적인 노화 : Successful Aging'이라는 책을 펴냈다.

이 책에서 말하는 성공적 노화는 질병과 장애가 없고, 정신기능과 신체기능을 유지하며, 인생참여를 지속하는 것을 뜻한다. 성...

적당한 운동·영양 섭취로 질병·장애 예방

일상생활 혼자 해결 ... 신체적·정신적 독립

이웃 모임·친구 만남 등 인간 관계 유지

공적으로 늙기 위한 세 가지 방법을 소개한다.

◇질병 피하기는 질병과 장애가 발생하는 것은 유전적 요인의 영향도 있지만 이보다 생활습관 및 식습관이 잘못된 것과 증상을 모르거나 무시하는 것 때문인 경우가 훨씬 많다. 즉 노력 여하에 따라 질병과 장애는 대부분 피할 수 있다는 것이다.

질병과 장애를 피하기 위해서는 우선 질병 등에 관한 책을 읽거나 건강교실 등에 참여해 공부를 해야 한다. 또 적당한 영양섭취와 적절한 운동을 해야하며, 이상 증상이 나타나면 곧바로 전문의와 상의하는 등 예방에 노력해야 한다.

◇정신기능과 신체기능 유지하기는 노인

들은 젊은 사람들 못지않게 신체적, 정신적으로 독립적이어야 한다. 다시 말해 일상생활을 혼자서 해나갈 정도의 정신적 및 신체적 기능을 잘 유지하는 것이 중요하다.

정신기능이 떨어지는 것은 유전적 요인에 의한 영향도 있으나 머리를 규칙적으로 사용하지 않거나 새로운 과제로 머리에 자극을 주지 않기 때문에 나타나는 경우도 많다. 개인적으로 노력하면 정신기능의 퇴화를 느리게 하거나 예방하는 데 상당한 효과를 볼 수 있다. 훈련과 연습으로 정신능력을 크게 향상시킬 수 있다. 예를 들면 기억력도 훈련과 연습으로 크게 높일 수 있다.

◇적극적 인생 참여= 노인이 되면 일이나 사람과의 관계에서 점차 떠나는 것이 생활에 만족감을 준다든가 주장도 있으나 실제로 노인들을 조사해 본 결과는 많이 다르다. 맥아더 조사 결과를 보면 지역사회 모임이나 자원봉사활동에 적극 참여하고 친구들과 이웃들과의 만남에도 적극 참여함으로써 사람들과 관계를 유지하는 것이 생활에 만족감을 주는 것으로 나타났다.

타인에게 필요한 사람 되야

특히 노년기에는 다른 사람을 필요로 하는 경우도 많지만 '다른 사람이 필요로 하는 사람'이 되는 것이 더 중요하다.

노인들은 사회적 지지(도움)의 수혜자이고 동시에 제공자이기도 하다. 젊었을 때 보다 시간적 여유를 갖고 있기 때문에 시간이 부족해 만나지 못했던 가족, 친척이나 친구를 더 자주 만나고 새로운 배우자나 취미 동호회의 친구를 사귀며, 일이나 자원봉사활동을 통해 활발하게 움직이는 것이 필요하다. 적극적으로 참여하고 싶은 활동이 있다면 당장 계획을 세우고 실천해야 한다.

/채희정기자 chae@kwangju.co.kr

'늙으면 해야 할 일 10가지'와 '하지 말아야 할 일 10가지'

(아름다운 노년 생활 (http://www.komercanjournal.com))

●해야 할 일

- 1. 마음의 짐을 내려 놓아라.
2. 권위를 먼저 버려라.
3. 모든 것을 용서하고 잊어라.
4. 항상 청결하라.
5. 경제적 불평·자존심 상처·소외감도 감수하라.
6. 신변을 정리하라.
7. 지식으로부터 독립하라.
8. 시간을 아껴라.
9. 우리 사회에 감사하고 봉사하라.
10. 사회나 단체 활동 혹은 이웃 간의 행사에 참여하라.

●하지 말아야 할 일

- 1. 잔소리 하지 마라.
2. 큰소리도 하지 마라.
3. 남을 원망하지 마라.
4. 자포자기하지 마라.
5. 노인이라는 이름으로 젊은이를 책하지 마라.
6. 자주 빠지지 마라.
7. 모든 것을 다 아는 척 하지 마라.
8. 응석 부리지 마라.
9. 돈을 즐거운 마음으로 써라.
10. 자식, 며느리 흉보지 마라.

생활안내 광고. 저렴한 광고비, 뛰어난 광고 효과! 광고접수 및 문의: 227-9600

공인중개사 합격 시스템. 56월 기본서 이론, 7-8월 핵심요약정리, 9-10월 최종문제풀이. 개강: 5월 1일

주택관리사. 2010년 의무채용 실시확정. 4월 무료 강의 실시. 9월 7일 시험시행. 지금이 바로 기회입니다!! 현대고시학원

7, 9급 공무원 완전 대비. 5월 9급 지방직 대비. 개강: 5월 1일

공인중개사 전문학원. 제18회 공인중개사시험 새롭출신 전국 수석 2명 배출. 개강 5월 1일