■ 노인들 스트레스 관리법

"마음을 비우고 살면 젊어진다"

스트레스는 건강을 해치고 사람을 늙게 한다.

일반적으로 스트레스 하면 업무가 많은 직장인이나 자녀의 대학입시를 앞둔 40~50대 가장들이 많이 겪는 것으로 생각하는 경우가 많다.

하지만 각종 연구결과 중장년층 못지 않게 노인들도 스트레스를 많이 받으며, 적당한 스트레스는 스트레스가 전혀 없는 상태 보다 오히려 긴장을 통해 노화를 방지하는 역할을 하는 것으로 나타났다.

스트레스가 쌓이면 노화 주범인 활성산소가 많이 생기고, 면역체계도 약화된다. 스트레스가 노화를 촉발하는 것은 동물실험에선 상당 부분 증명됐다. 쥐를 강제로 물속에 빠뜨렸더니 많은 쥐가 위궤양에 걸렸다. 과격한 운동(수영)과 공포라는 스트레스가 위산 분비를 증가시킨 때문이다.

또 다른 연구에선 쥐들을 좁은 곳에 몰아넣어 스트레스를 가했다. 이들의 수명은 널찍한 공간에서 지낸 쥐보다 15%나 짧았다.

스트레스 해소에 좋은 수영 은퇴 후 자원봉사나 사회활동에 적극 참여해 긴장감을 갖는 최소한의 스트레스는 노화 방지에 효과가 있다. 그러나 지속적인 스트레스는 간혹 폭발적으로 분출시키거나 수영과 같이 신체에 부담이 적은 운동을 통해 해소하는 것이 좋다. 〈광주일보 자료사진〉

나쁜 스트레스 즉시 분출시켜야
느리고 마음 편하게 살아야 장수

유스트레스는 삶의 활력

◇적당한 스트레스는 노화를 늦춘다

모든 스트레스가 노화를 촉진하는 것은 아니다. 적당한 스트레스, 즉 유스트레스(eustress)는 오히려 노화를 늦춘다.

직장에서 받은 스트레스 때문에 '하루하루가 죽을 맛이다'는 말을 버릇처럼 하던 사람이 정작 직장을 그만두면 하루가 다르게 늙는 모습을 주변에서 쉽게 볼 수 있다. 이 경우 그가 직장에서 받았던 스트레스는 유스트레스다. 유스트레스와 나쁜 스트레스를 구별하는 일률적인 기준은 없다. 사람마다 스트레스를 담는 그릇의 크기가 다르기 때문이다. 재미 노화학자인 유병팔 박사는 "미국에선 정년 퇴직자의 몸에서 스트레스 호르몬 분비가 줄어드는 것을 심각하게 받아들인다"며 "다양한 프로그램을 개발해 은퇴한 사람에게 유스트레스를 가하고 있다"고 말했다.

은퇴 후 자원봉사·사회활동에 적극 나서는 것은 자신에게 유스트레스를 가하는 방법이다. 또 나쁜 스트레스를 늘 가슴에 품고 살기보다 간혹 폭발적으로 분출시키는 것이 장수의 비결이다.

조금 손해보고 사는게 좋아

◇포기하는 삶을 살자.

"그래 내가 조금 손해 보고 말지" 이 같이 비우는 마음, 포기하는 마음을 갖고 살면 나쁜 스트레스인 화가 치밀지 않는다. 뇌에서 엔도르핀이 분비돼 기분까지 좋아진다.

그러나 분노를 참지 못하면 몸에서 아드레날린·노르아드레날린 등 스트레스 호르몬이 나온다. 이 두 호르몬은 스트레스를 받은 직후에 분비되며, 화가 나면 얼굴이 붉어지고 가슴이 두근두근 뛰는 것은 이들의 작용이다. 스트레스를 받은 뒤 약간 시간이 지나면 또 하나의 스트레스 호르몬인 스테로이드(코티솔)가 분비된다. 코티솔은 생체 대사를 빠르게 하며, 이 때 노화의 속도도 함께 빨라진다.

분노가 치밀 때는 작은 것을 손해 보면 큰 것(건강)을 얻을 수 있다고 마음을 갖자. 상대를 만족시키는 대신 내 욕심은 비우는 노력을 부단히 해야 한다.

◇낙천적인 성격은 장수의 비결

사람의 성격도 노화 속도와 직결된다는 주장이 설득력을 얻고 있다.

오키나와에서 10여 년간 장수노인을 연구해온 크레이그 윌콕스 박사는 "젊음을 오래 유지하는 성격이 따로 있다"고 주장했다. 낙천적이고 활동적이며 자신감 넘치는 성격이 젊게 사는 비결이라는 것이다. 낙천가는 스트레스 상황을 잘 통제하고 대처하기 때문이다.

활동적이고 자신감 있게

미국 듀크대학 연구진은 3천명의 심장병 환자에게 자신의 건강 상태를 '나쁨·보통·좋음·매우 좋음' 등 4단계로 표현하도록 했다. 그리고 이들을 3년6개월 동안 지켜봤다. 자신의 건강을 '나쁨'이라고 밝힌 환자의 사망률은 '매우 좋음'이라고 여긴 환자에 비해 세 배나 높았다. 심지어 '좋음'의 사망률도 '매우 좋음'보다 1.7배 높게 나타났다.

느림은 행복의 조건

◇느림보는 건강하다

느림의 철학으로 세계적으로 유명한 프랑스의 피에르 상소는 "느림은 무능력이나 게으름이 아니라 행복의 조건이다"고 말했다. 78세로 일기를 마쳤지만 70대에도 테니스를 치는 건강을 자랑했다.

일본을 통일한 도쿠가와 이에야스는 "인생이란 무거운 짐을 지고 먼 길을 가는 것이다. 서두르지 말라"는 말을 남겼다. 그는 74세까지 살았다. 당시 기준으론 장수다.

미국 서던캘리포니아대학 연구진은 1986부터 2004년까지 735명의 남성을 추적 관찰했다. 이 기간에 75명이 심장마비로 숨지거나 생명이 위태로운 순간을 경험했다. 연구팀은 조급한 남성은 매사에 느리고 마음 편히 사는 남성에 비해 심장마비 발생률이 30~40% 높았다고 발표했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

실버 라운지

주리애

호스피스 제도화 시급하다

필자가 아는 한 목사님은 강의할 때 모든 사람에게 반드시 이루어진다는 예언을 한가지 한다. 그것은 다름 아닌 "이 자리에 참석한 모든 사람은 반드시 죽습니다"라는 예언이다.

눈부시게 발전한 현대의학에도 불구하고 죽음만은 모든 사람이 피할 수 없다. 그러므로 노인들은 죽음에 대한 불안 의식을 가지고 산다.

최근 우리나라는 국민소득의 증가와 보건의료 수준의 향상으로 인해 평균 수명이 현저하게 연장되면서 암을 비롯한 각종 만성 퇴행성 질환이 증가해 말기 환자의 진료와 간호가 커다란 사회문제로 부각되고 있다.

즉 현대의학의 무분별한 고가 의료장비의 활용, 인구 고령화로 인한 노인 의료비의 증가, 병원 시설의 전문화 및 대형화에 따른 병원 임종자의 증가, 그리고 핵가족화 현상으로 인한 가족 내 간호인력의 부족 등이 복합적으로 작용해 말기 환자 진료가 커다란 사회적 부담으로 남게 되었다.

말기 환자들이 신체적, 정신적, 사회적, 영적으로 최대 수준의 기능을 발휘하도록 하면서 단지 질병의 치유와 생명 연장뿐만 아니라 남은 생애 동안 질적인 삶을 살 수 있도록 도와주어야 한다.

이같이 말기 환자에 대한 돌봄은 의료계 뿐 아니라 노인 복지 측면에서도 큰 문제가 되고 있으며, 이에 대한 해결책으로 호스피스(hospice)가 민간단체를 중심으로 시행되고 있다.

호스피스란 질병의 말기 단계에 있는 환자로 하여금 남은 생애를 마지막까지 충만하게 살고 인간으로서의 품위를 유지하며 평화롭게 자신의 죽음을 맞이할 수 있도록 사회적, 신체적, 영적 영역에서 총체적으로 돌봐주는 활동이라고 할 수 있다. 모든 사람들이 품위있는 죽음을 맞이하기 위해서는 호스피스 제도화가 선행되어야 하는데 우리나라는 그렇지 못하다.

그러나 2006년부터 시작된 정부의 제2기 '암정복 10개년 계획'의 추진과 최근 말기환자들에게 완화의료를 제공하는 '말기암환자 전문 의료기관 기준제정(안)'이 입법예고 돼 말기환자를 위한 희망이 보이는 것 같다.

'복지는 요람에서 무덤까지'라고 하면 호스피스는 복지의 꽃이자 인간이 이 땅에서 누리는 마지막 복지일 것이다. 말기환자를 위한 정부의 관심과 제도가 빠른 시일 안에 정착되기를 바란다.

〈광주 동구노인복지회관 부관장〉

노인들 눈엔 노란색 선글라스 좋아

노인들이 눈의 노화와 시력 저하를 막기 위해선 가급적 노란색 선글라스를 끼는 것이 좋다.

햇빛, 컴퓨터 모니터, 형광등 등에서 나오는 빛의 청색 광 영역은 안구 안쪽 사물이 맺히는 중요한 기관인 망막 세포를 파괴시키는데 이것이 노인 실명의 가장 중요한 원인 중 하나인 황반변성이다. 황반변성이 심해지면 망막에 출혈과 흉터가 생겨 점점 시력이 떨어지고 심하면 시력을 상실한다.

노란색 선글라스를 끼라는 이유는 청색 광을 걸러주는 유일한 색이 바로 노란색이기 때문. 미국 컬럼비아대 메디컬센터의 스패로우 교수가 한 쪽에는 망막 상피세포에 청색 광선(약 430㎚)을 쪼이고, 다른 한 쪽에는 노란색 렌즈를 대고 청색 광선을 쪼이는 실험을 한 결과, 노란색 렌즈로 거르지 않은 상피세포는 모두 죽었지만, 노란색 렌즈로 청색 광선을 필터링한 세포는 죽지 않았다.

광주안과 김성주 원장은 "노인들의 경우 평소에도 눈을 보호하려면 노란색 계열 안경이나 선글라스를 쓰는 것이 좋다"며 "특히 백내장 수술을 한 사람은 반드시 노란 선글라스를 쓰는 것이 좋다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

웰빙시대 최고의 유망자격증
우리농산물 지킴이 농산물품질관리사
개강 6월 21일(토) - 주말반-
국가공인 5회시험
- 초기자격으로 최고의 유망직종
- 농산물품질관리법 29조의7에 의해 고용시설에 농림부 자금 지원
▶시 험 : 1차) 8월 31일 / 2차) 11월 9일
수강료 국가 지원
고용보험 가입자
수강료의 80% 환급
자격취득자 100%전원 취업완료!!
전남고시학원 전남여고건너편 ☎(062)236-2468

=금번 9급시험에 본 학원 수강자 여러분들의 많은 합격을 진심으로 축하드립니다=
7·9급 공무원 완전대비
행정직 교행직 세무직 관세직 감사직 법원직 검찰직 교정직 보호직 소방직 전산직 복지직 토목직 건축직 보건직
※ 본 학원 강사진은 오랜 강의경력을 갖춘 전국최강의 프로교수팀임을 자부합니다 ※
금년 중·하반기 시험
◉전남:제1회 공·경 9月27日 209명
◉경기:제2회 635, 전북119명 공채
◉서울:일행 7.20. 1,133명, 기타 8.17. 656명
여름방학 개강 7월15일(주·야반 모집) (현재예약접수중)
합격수강 회원모집
◉6개월 (준)회원 80만원
◉1년 (정)회원 120만원
◉합격시까지 170만원
=귀하의 합격을 위해 감(感)이 좋은 학원!『無等』을 찾아주세요!! =
考試의 名門 무등고시학원 www.mdgosi.co.kr 광주 동부경찰서 뒤 (중앙초교 후문앞) ☎ 222-4560

제19회 공인중개사 10월 26일 시험대비!! 개강 7월1일
기본서 공인중개사 핵심요약정리 + 프린트 시험지 단원문제 이해
기본서 내용을 핵심요약하여 오늘 배웠던 단원에서 10문제 풀이를 통해 정확한 핵심이론 정리를 통한 최종점검
9~10월은 실전(동형)모의고사 최종문제풀이 과정입니다.
개강 7월1일 최종문제풀이 주택관리사
직장인을 위한 고용보험 환급과정
국비무료 현재 접수중
【6월 30일까지 방문접수 요망】
44년 전통!! 합격률1위!! 전국수석 배출!!
공인중개사 본원출신 전국수석
본원출신 송은영님 96.7
■ 원서접수:2008.8.18 ~ 8.27【원서접수대행】
공인중개사·주택관리사 전문 www.lankor.com
광주고시학원
본 원 ☎ 227-8003 (구)도청 앞 전일빌딩 뒤
첨단점 ☎ 971-0002 (구)빅마트 첨단점 옆 광주은행 4F

새롬 공인중개사 전문학원
서구점 ☎361-8111
북구점 ☎268-8111
교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV · 부동산TV강사진
제18회 공인중개사시험 새롬출신 전국 수석 2명 배출(현태환 남 48세 최영아 여 31세)
시험 10月 26日 원서접수 8월18~8월27일 학원에서 접수대행함
7月~8月 문제풀이특강 핵심이론 + 단원별 문제이해
9月~10月 총정리 및 실전문제특강 동형 모의고사 + 일일 단기특강
국비무료 고용보험 환급과정
●전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국93개 학원제2위) ●최고의 교수진들로 강의 잘하는 학원1위 ●선배합격자분들이 추천한 1등학원 ●믿음과 신뢰를 주는 학원1위
합격률1위 전국수석합격 새롬행정고시학원
서구점 ☎361-8111 ▶농성동 서구청 앞 광주은행 건물 2층
북구점 ☎268-8111 ▶확장이전. 오치동 북부경찰서 건너편 새롬빌딩 4층