

노인 운동 효과와 필요성

“나이 핑계 대지 말고 뛰세요 뛰어”

자신의 몸에 맞는 운동 찾아야 주 3일·30분 이상 규칙적으로 가족·친구들과 함께하면 좋아

노인 운동은 심장과 폐, 근육 기능의 향상을 가져온다.

또 노인성 질환을 예방하고 노년기에 급속히 나타나는 노화현상을 방지하며, 노화가 나타나는 속도를 늦추는 효과를 얻을 수 있다.

최근 조사에서 운동선수와 일반인의 사망률이 차이가 없다고 밝혀지면서 건강과 장수를 위해 필요한 것은 운동선수와 같이 최상의 체력을 유지하는 것이 아니라 적절한 운동을 규칙적으로 하는 것이라는 게 정설로 받아들여지고 있다.

◇운동과 장수=노인들에게 운동의 중요

다. 건강과 장수를 위해 필요한 것은 적절한 운동량에 의한 규칙적인 운동이다. 운동은 젊음을 유지하는 최고의 보약이다.

◇운동과 상해 예방=노인에게는 신체의 노화와 함께 자세 조절에 많은 변화가 생긴다.

낙상 등 상해도 막아

대부분의 노인은 감각 정보를 적절하게 활용할 수 있는 능력이 일반 성인에 비해 떨어지게 된다. 하지의 근력은 30~80세 사이에 40% 이상 약화된다. 특히 낙상 경험



수영과 산책 등 규칙적인 운동은 적절한 체중을 유지하고 성인병 등 각종 질병을 예방할 수 있음

운동을 계속하기 위한 전략

- 전문가로부터 나에게 맞는 운동처방을 받는다.
-운동할 수 있는 시설이나 장소를 직접 알아본다.
-가능한 단기간 목표를 세운다.
-친구나 가족과 함께 운동한다.
-1주일에 3일, 30분 이상 규칙적으로 운동한다.
-운동일지를 기록한다.
-너무 힘들지 않은 운동으로 시작한다.
-3개월마다 체력검사나 건강검사를 받는다.



성을 강조하기 위해서는 무엇보다도 운동이 수영에 미치는 영향부터 고려해야 한다.

유산소 운동 수명 연장

한 연구에서는 10년간 노인들을 추적 관찰한 결과 1주일에 3회씩 20분간 걷거나 자전거타기 운동을 한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 사망률이 29% 감소했고, 심혈관 질환에 의한 사망률도 31%나 줄었다.

75세 이상 노인에서도 운동을 하면 수명 연장에 도움이 된다는 연구도 많다. 1만7천여명의 하버드대학 졸업생을 대상으로 한 연구결과에서 하루 3마일 정도 조깅이나 그에 준하는 중등도의 유산소 운동은 건강증진과 수명 연장 효과가 있음이 보고됐다.

1주일에 3회 규칙적으로 수영, 산책 등의 운동을 30분씩만 해도 수명을 연장할 수 있

이 있는 노인은 그렇지 않은 노인 보다 무릎부위의 근력이 1/2, 발목 부위의 근력은 1/4 정도로 감소한다.

노인은 근력이 감소해 변화하는 환경에서 균형 유지가 어렵다.

전문가들은 체계적인 근력 훈련을 통해 근력 감퇴를 감소시킬 수 있으며, 균형 장애가 있는 노인이 적절한 근력 훈련 프로그램에 참여하면 낙상과 같은 상해를 막을 수 있다.

◇운동과 스트레스=규칙적인 운동을 시작하는 순간 정신적으로 건강해지고 있다는 느낌을 받을 수 있다. 가벼운 불안증과 우울증을 경험하는 사람들은 규칙적인 운동을 하게 되면 눈에 띄게 기분이 나아짐을 경험하게 된다.

운동은 스트레스를 낮추는 데 도움을 줄 수 있고, 숙면을 취하는 데에도 도움을 준다. 체력은 건강, 자아평가, 자기수양의 전반적

인 점들을 향상시킨다. 운동을 계속하면 생동적이고, 민첩해지는 것을 경험하게 되며, 에너지가 증가하고 삶에 흥미가 더해지고 있다는 것을 느낄 수 있게 된다.

많은 학자들은 보고서에서 운동이 잠을 더 잘 잘 수 있게 도와주고, 짧은 시간을 자더라도 깊이 잘 수 있게 해주며, 뒤척임없이 빨리 잠들 수 있게 한다고 보고하고 있다.

각종 질병도 예방

◇운동과 질병예방=규칙적인 운동은 적절한 체중을 유지하게 해 심장병, 고혈압, 당뇨병, 우울증, 뇌졸중 등의 성인병 관련 질병 및 관절염, 골다공증 등의 예방과 질병으로 인한 장애를 감소시킨다.

나이가 들고 운동이 부족해서 나타나는

실버라운지



주리애

청년 실업이 심각한 마당에 업무능력이 떨어지는 노인들에게 일자리를 마련해 주겠다고 적극적으로 뛰어다니는 사회복지사들을 보면서 후자는 조금은 부자연스러운 시선을 던진다.

그렇지만 노인에게 일자리를 만들어 드리면 인구 고령화로 생기는 노인의 제반문제가 해결되고, 노인복지비용이 절감되는 등 사회적·국가적으로 부담해야 하는 할 많은 비용들이 줄어드는 효과가 있다는 것을 이해해야 한다.

이런 이유로 지난 2004년부터 정부 주도적인 노인일자리 사업이 본격적으로 추진되었다.

이는 일자리를 희망하는 노인의 지속적인 증가와는 달리 노인인력활용에 대한 인식 저조로 정규노동 시장 내 취업이 곤란하기 때문에 정부가 노인 일자리

자리가 마련된다.

이는 정부의 능동적 복지를 실천하고 노인 소득창출 및 사회참여 기회를 제공 하는 의미로 보여진다.

광주동구노인종합복지관에서 시장형 일자리사업으로 '실버카페'를 어르신들이 운영하고 있으며 이용하는 어르신들이나 일자리사업에 참여하는 카페지기 어르신들 모두로 부터 큰 호응을 얻고 있다.

“일을 하니 아직도 내가 쓸모 있는 사람인 것 같아서 힘이 솟는다”

“집에 있으면 아픈 몸이 더 아프기만 하고 우울해지는데... 일자리가 있어서 심심하지 않고 재미있다”

“규칙적으로 일을 하니 건강해지는 것 같고, 용돈을 자식들에게만 기대지 않고 벌 수 있어서 좋다”

노인 일자리 창출은 고령사회 대안이다

사업에 개입하게 된 것이다.

현재 정부에서 실시하고 있는 노인일자리 사업 유형은 크게 5가지로 나눌 수 있다.

먼저 공익형은 지자체의 고유사업영역 중 노인에게 적합한 일자리를 창출 제공해 공공의 이익을 도모하며 교육형은 특정분야전문지식 경험소유자가 복지시설 및 교육기관 등에서 강의하는 것을 말한다.

또 복지형은 사회활동이 어려운 소외 계층의 생활안정과 행복추구를 지원하는 일자리를 말하며 시장형은 시장의 수요가 예상되는 사업아이템으로 소규모 창업을 하거나 전문직종 사업단을 운영해 창출하게 된다.

끝으로 인력파견형은 노인일자리 수요가 있는 수요처에 노인인력을 파견해 일정 임금을 받는 일자리로 어르신들의 교육수준과 건강 등을 고려해 다양한 일

자리 참여 어르신들의 소감에서도 알 수 있듯이 노인에게 일자리의 기회를 마련해주는 것은 노인 개개인에게 노후의 소득보전효과를 통한 경제적 도움을 제공할 뿐 아니라 스스로가 잔존능력에 대한 사회적 가치와 존엄성을 인정받음으로써 삶의 질을 향상시키고 가족의 부담부담을 경감시킬 수 있다.

고령사회 노인인력을 노동시장에 흡수한다는 것은 국가 경쟁력과 인력 자원 활용 측면에서 매우 중요하리라 생각된다.

고령사회는 생산 활동인구의 감소와 노동인력 구성의 변화에 따른 노동생산성의 감소로 경제성장 둔화를 야기하게 될 것이다. 이를 사전에 예방하고 최소화하기 위해 노인일자리사업의 발전이 더욱 요구된다.

(광주 동구노인종합복지관 부관장)

복부비만 증후군은 선진 문명국뿐 아니라 우리나라에서도 차차 문제돼 심장계 질환, 당뇨병과 같은 질병을 일으키는 중요한 원인으로 알려지고 있다.

그러나 복부비만 증후군은 꾸준한 운동하고 식이요법을 통해 음식을 조절하면 충분히 예방할 수 있다.

하지만 음식을 조절하는 것은 음식이 서구화되고 기름진 음식이 많아지는 등 개인이 스스로 지키기 어렵기 때문에 오히려 즐기면서 할 수 있는 운동요법이 보다 효율성

이 높은 것으로 평가받고 있다.

노인은 근력과 균형 감각이 부족해 일상생활이나 운동 중에 넘어지게 될 위험성이 크다.

따라서 적절한 근력과 근지구력을 갖고 있으면 노년기에 관절통과 요통을 줄이고 예방할 수 있다.

운동은 만병통치약이나 예방 의료라고 해도 과언이 아니다.

(도움말 주신 분=전태원 서울대 체육교육과 교수 /채희중기자 chae@kwangju.co.kr)

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

7.9급 공무원 합격강좌. 강좌직종: 행정무세원, 경찰공정호전지무목축산. 8월 1일(주·아반 모집) (현재상당접수중)

파격! 破格! 획기적인 여름방학 외국어 공부! 최소비용!로 최고명강(最高名講)을! 수강증 1개로 2개 강좌 동시수강!

새 공인중개사 전문학원. 교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV·부동산TV강사진. 시험 10월 26일