

노인들의 자동차 안전운전

팔·다리 힘 길러주는 운동 꾸준하게

승용차를 운전 하다 보면 유독 느리게 주행하는 차량을 보고 짜증 낸 경험이 누구나 한 두번은 있을 것이다.
추월하거나 정지시 운전자를 쳐다보면 나이 든 노인인 경우가 많다.
행동 속도는 나이가 들어감에 따라 느려진다. 나이와 반응속도의 상관관계는 일반적으로 매우 높다. 많은 노인들이 이러한 기능적 변화로 인해 사고율이 높아지고 건강보 험료도 증가한다.
노인들이 안전하게 운전을 하기 위해서는 젊은이들에 비해 많은 노력과 주의가 필요하다.

시력 약해지면 곤란

◇운전과 관련된 노인의 신체적 특성=
자동차 운전은 올바른 가속페달, 브레이크, 핸들 조작을 위한 시력과 눈·손·발의 조화로운 움직임을 필요로 한다.
시력은 운전에서 가장 중요한 요소이며, 우리는 시각을 통해 자동차 운전에서 필요한 대부분의 정보를 받아들인다. 그러나 연령이 증가함에 따라 운전할 때 필요한 주요 시각 기능인 시각적 정확성, 유용한 시각정보의 크기와 움직임에 대한 지각능력이 크게 저하된다.
한 연구에 따르면 녹내장과 시각 유용성의 크기 변화는 자동차사고의 가장 위험한

되고 있다. 나이 든 운전자를 살펴 보면 교통 사고율이 낮고 반면에 10대 운전자가 가장 높다. 특히 대다수 자동차 사고 통계를 조사한 결과, 20대 남자 운전자가 60세 이상의 남녀 운전자 보다 교통사고 사망률이 압도적으로 높았다.
50~80세 사이의 운전자들이 젊은 운전자들보다 더 안전하게 기폭이 나온 이유 중의 하나는 그들의 경험과 지혜가 운전을 할 때 위험요소를 줄이게 하는 이점을 가지고 있기 때문이다.
더욱이 고령자들은 자신들의 신체적 문제점을 보완하기 위해 갑속 운전을 하는 데, 이는 사고위험을 줄이는 가장 효과적인 방법이 되고 있다.

갑속·방어운전으로 사고위험 줄이기

밤 운전·고속도로 장기운전은 피해야

요소인 것으로 나타났다. 또 다른 연구에 의하면 시각적 문제로 인해 70세 이상의 51%가 운전을 그만두게 된다고 한다. 운전을 중지하는 것과 연관된 특정 시각적 요소는 시각적 정확성, 어두운 곳에서 보는 것의 어려움 정도, 시각의 뚜렷함과 녹내장이 있다. 성공적인 운전을 위해서는 다양한 시각적 정보를 계속해서 분할할 수 있는 주의력을 유지해야 한다.
운전상황은 종종 여러 가지 일을 동시에 처리할 수 있는 능력을 요구한다. 노인들 상당수는 좌회전하는 것과 같이 특이하고 복잡한 상황을 어려워하는데, 이는 노인들의 주의력 감소와 관계가 있다.
이와 함께 팔이나 다리 근육의 약화도 운전을 방해하는 요인으로 작용한다.
◇노인들의 운전 특성=운전을 하는 데에 나이가 영향을 준다고 한다면, 보통 노인들이 젊은 사람보다 더 많은 교통사고를 낸 것이라고 생각하기 쉽다. 그러나 70세 이상의 운전자를 살펴보면 사실은 그 반대다.
교통사고율을 볼 때 40~65세 사이가 다른 어떤 연령보다 가장 안전한 나이로 기록

그들은 어둠 속에서 운전하기를 꺼리고 안 좋은 날씨, 음주운전을 피한다. 또한 나이 든 운전자는 주행 시간이 적고 고속도로 운전도 피한다. 이 같은 대비전략은 젊은 운전자보다 나이 든 운전자들이 더욱 안전한 운전을 할 수 있게 한다.
운동은 생활속에서 가볍게
◇안전한 운전을 위한 노력=안전한 운전은 노인, 젊은이 할 것 없이 신체적인 건강보다 운전 습관이 더욱 큰 요인으로 작용한다.
대다수 노인들은 자신의 신체 결함을 알고 대비할 뿐만 아니라 갑속 등 방어운전을 하기 때문에 사고율은 낮다.
시력과 반응속도 저하 등은 회복하기 어렵지만 운전에서 필요한 팔 힘을 길러주는 운동 등은 일상생활에서도 가능하다.
팔운동을 강화하는 목적은 일상생활에서 자주 사용되는 기능들의 저하를 막아줌으로써 노화에 따라 초래될 수 있는 여러 가지 불편함을 최소화할 수 있다.



노인들의 사회활동은 정신적 안정은 물론 신체에 적당한 수준의 긴장 상태를 형성, 각종 외부 자극에 대한 반응 행동의 속도를 빠르게 도와준다. 광주시 노인기초질서 지도반이 최근 광주시청 광장에서 발달식을 가졌다.

우선 손을 이용한 운동은 ▲모양과 크기, 무게, 재질이 다른 물체를 집어 올리고 내려 놓기 반복 ▲병마개 열기 ▲손가락을 손바닥으로 쥐고 회전시키기 ▲손가락만으로 다양한 물체 들어 올리기 ▲책상 위의 동전을 손가락을 이용해 뒤집기 등을 들 수 있다.
가슴 앞에서 양손으로 공굴리기와 높은 찬장의 물건 꺼내기, 팔을 어깨와 함께 돌리게 회전시키기 등도 생활 속에서 팔운동을 강화할 수 있는 활동들이다.
/채희중기자 chae@kwangju.co.kr
<다음 말 주신 분 : 김연수 서울대 체육교육과 교수>

실버라운지



남상창

어느 옛 시인은 '노인의 삶'을 "이교진 저 늙은이 짐 벗어 나를 주오. 나는 젊었으니 돌인들 무거울까. 늙기도 서러울거든 짐조차 지실까"라는 시조로 읊었다.
이는 초근목피로 가난한 삶을 연명해왔던 우리 선조들의 어려웠던 사회상황을 단적으로 표현해 놓은 것 같기도 하다.
그러나 이제는 사회·경제적 상황이 그 옛날과는 매우 달라졌다. 과거에는 배고고 졸라맨 허리띠를 배불러 풀어보는 게 소원이어서 무거운 짐을 짊어졌지만 요즘은 볼록 튀어나오는 배를 잡아 넣기 위해서 어깨에 무거운 쇠뿔치를 짊어지려 하고 있다. 노인 문제도 이런 배

비록 하루 8시간씩 정규 노동시간을 소화해 낼 수 있는 젊은 청·장년층의 일자리가 아니지만 1일 서너 시간만이라도 참여해서 하고자하는 일을 한다면 얼마나 즐겁고 건강한 노후생활이 되겠는가.
어깨띠를 두르고 교통질서 및 주차계도를 하고, 거동이 불편한 자들을 돌보는 등의 일은 충분히 해낼 수 있다고 본다. 또한 음식물 제조 및 채소류 등을 재배해 팔고, 주유소 등에서 주유기를 잡고 차체에 기름을 넣어주는 일이라면 그리 어렵지 않게 책임 완수를 할 수 있을 것으로 확신한다.
노인들에게 보다 많은 일자리를 제

'일자리 제공' 노인들 삶에 활력을

고품 해결이 아니라 수명 연장에 따른 사회 참여가 핵심이 되고 있다.
이토록 시대 상황이나 사회 현실이 매우 달라졌음에도 노인들은 아직도 사회 한 권에서 더불어 살아가는 구성원으로 거듭나지 못하고 있다. 노인들의 건강하고 장수한 삶은 우리 젊은 후손들에게도 희망을 주는 삶이란 것을 유념할 필요가 있다. 노인들의 경륜이 삶의 가치를 한층 더 높여 줄 수 있는 계기가 될 수 있다는 사실을 명심해야 한다.
앞으로는 과거처럼 노인들이 굶주림을 벗어나기 위해 짊어진 짐이 아닌 건강한 사회를 끌어가도록 오랫동안 간직된 경륜을 가르쳐주는 의식향상의 짐을 지어드리라고 제안해 본다.
그러려면 정신적, 육체적 스트레스를 받지 않을 수 있는 노동력을 제공해 주는 게 급선무다. 이런 절박한 사회 현실 때문에 전남도에서는 금년에 165억원의 예산을 투입하여 65세 이상 1만800여명의 노인들에게 일자리를 제공해주고 있다.

공허하면 정부와 지방자치단체의 적극적인 정책추진도 중요하지만 무엇보다도 일을 하고자하는 노인들 스스로의 마음가짐이 달라져야 할 것이다. 또한 마트나 주유소, 실버 카페 등 노인들에게 일자리를 제공해 줄 수 있는 기업체는 물론 관계자들의 적극적인 참여와 협조가 이루어지지 않는다면 노인들의 일자리 창출은 말처럼 느껴질 것이고, 전남의 미래는 요원하기만 할 것이다.
특히 우리 전남은 전국에서 가장 많은 노령인구가 살고 있다. 무려 전국평균 노령인구를 9.9%의 2배에 가까운 17.23%의 노령인구가 살고 있어 고령사회를 뛰어 넘어 초고령화사회(노인 인구를 20% 이상)로 접어들고 있다. 이런 상황에 노인들에게 일자리를 제공해 줄만한 민간 기업체들이 동참해 주지 않는다면 늙기도 서러운 노인들의 움푹 패인 볼이 더욱 깊이 패일 수밖에 없다는 것을 기억해주시길 바란다.
<전남도 노인복지과장>

"노인 걸음걸이 이상하면 치매 의심"

미국 예시바대학 연구팀

걸음걸이가 이상한 노인들은 치매일 가능성이 높은 것으로 나타났다.
최근 미국 예시바대학 연구팀이 '미노인의학저널'에 밝힌 비기억상실성 경미한 인지장애를 가진 62명과 인지능이 정

상인 295명 그리고 기억상실성 경미한 인지장애를 가진 54명을 대상으로 진행된 연구결과가 이 같이 나타났다.
경미한 인지장애는 노년층에 있어서 정상인지기능과 치매간 중간상태로 이해되고 있는 바 최근 진행된 일부 연구결과에 의하면 보행장애가 가벼운 인지장애

를 포함한 치매 초기 단계에 발생하는 것으로 나타난 바 있다.
이에 대한 검증을 위해 진행된 이번 연구결과, 인지능력이 정상인 사람의 경우 16.3%에서 보행장애를 보인대 비해 비건망증성인지장애를 보인 그룹과 건망증성 인지장애를 보인 그룹에선 각각 19.4%와 31.5%에서 신경학적 손상에 의한 보행장애가 현저하게 나타났다.
/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

공인중개사 전문학원
서구점 ☎ 361-8111
북구점 ☎ 268-8111
교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV·부동산TV강사진
제18회 공인중개사시험 새출신 전국 수석 2명 배출(현태환 남 48세 최영아 여 31세)
개강 동형문제풀이, 족집게단기특강, 최종문제풀이
9월 1일, 9월 1일~9월 12일, 9월 16일~10월 5일, 10월 6일~10월 18일

'09년 공무원 시험에 승격이 유력한 개강이 9월1일입니다. 無等과 함께 합격의 꿈 '꼭' 이루시길 바랍니다.
7.9급 공무원 합격강좌
강좌직종: 행정무세원, 경찰공정호, 전지무목축산
하반기 시험 개강 9월1일(주·야간반 포함)
합격회원 모집
www.mdgosi.co.kr ☎ 222-4560

44년 전통!! 본원출신 전국수석 배출!! [승은영님 평균 96.7점] 합격률1위!!
공인중개사 최종문제풀이 특강 개강 9월1일
19회 공인중개사 1차 시험합격을 위한 1차 전경승부 "절대합격반" 수강생 모집
공인중개사 전문 www.landkor.com
광주고시학원
본원 ☎ 227-8003 (구)도청 앞 전일빌딩 뒤
첨단점 ☎ 971-0002 (구)빅이점점점점 광주은행 4F

유네스코 인정 정규 대학교
한의대 유학! 국내에서 가능!
SCU한의대
www.scukorea.com
문의전화 010-6834-6253
취업 고민해결! 아메리카대륙에서 성공을! 입학상담/설명회 매일 오후 3시, 4시