

[실버]

노년기 성격 변화와 대처 방안

“고집 버리고 도움 받을전 받자”

노년기에 접어들면서 대부분의 사람들에게 나타나는 '성격 변화'는 특징이 있다. 나이가 들면서 성격 자체가 젊은 시절과 다르게 변해가거나 동일한 사안에 대해서도 젊었을 때와 다르게 대응하는 '성격 변화'는 일정한 형태를 보이는 경향이 있다.

▲쉽게 우울해진다=노인일수록 신체 쇠약해지고 경제력이 줄어들거나 은퇴해 더 이상 직업을 갖지도 못하게 되는 것이 보통이다. 더욱이 가까운 사람들의 죽음도 자주 보게 된다. 이 같이 좋은 일보다는 나쁜 일이 많아지기 때문에 노인들은 우울해지기 쉽다.

▲내향적이고 수동적으로 변한다=체력이 떨어지고 에너지가 줄어들어 바깥 활동보다는 혼자 집에서 보내는 시간이 많아진다. 바깥보다는 자신의 내면에 관심을 더 기울이게 되고, 적극적으로 나서기 보다는 자식들이 하는 대로 따라가는 경우가 많다.

▲성역할에 대한 생각이 변한다=남자들은 나이가 들면 내면에 있던 여성적인 면이 표현돼 점점 여성적으로 변한다. 반면에 여성들은 나이가 들면서 점점 남성적인 면을 많이 보여, 집안에서 목소리가 커지고 주장도 강해진다.

이 같은 변화에 적잖이 당황하는 사람들이 있지만 변화한 모습을 받아들이는 것이 더 좋다. 연구에 따르면 나이들어서 아내의 집안 일을 도와주고 손자손녀를 함께 돌보며 아내와 정당한 일상의 대화를 나눌 수 있는 남성이 정신적으로 더 행복하다고 알려져 있다. 또한 시대와 사회의 흐름도 바뀌고 있다. 남성의 역할에 대한 전통적인 관념이나 편견에서 자유로워지는 것이 행복한 노년생활에 도움이 될 것이다.

▲용통성이 약해진다=노인들은 나름의 사고방식이나 생활방식을 고수하려는 성향이 강하다. 이 같은 경직성 때문에 노인들은 수시로 젊은 사람들과 충돌을 하기도 한다.

노인들 스스로 경직성, 고집을 버리려고 하지만 생각 만큼 쉽지가 않다. 우선 마음이 짐과 생각을 바꾸어야 한다. 나와 생각이 다르다고 해서 그것이 틀린 것이고, 고쳐야 할 것이라고 생각하는 안 된다. 그리고 젊은 사람들과 어울리는 시간을 늘려야 한다. 젊은이들이 듣는 음악에 관심을 가지면 할 바지, 손자손녀들과 이메일을 주고받는 할머니를 젊은이들은 좋아한다.

▲조심성이 증가한다=새물 건너 노인적인 일 보다 안전한 것을 최고로 여기는 노인



최근 광주 동구노인종합복지관이 주최한 '2008년 치매 극복의 날 행사'가 '치매예방'으로 노후를 행복하게 만 주제로 동구청 대회의실에서 열렸다. 행사에 참석한 노인들이 강연 도중 즐겁게 박수를 치고 있다.

마음가짐 항상 새롭고 적극적으로 전통적인 관념·편견에서 벗어나야

들을 주위에서 많이 볼 수 있다. 새로운 일을 시작하기에는 이미 늦었고, 남은 시간이 얼마 안 되니 그동안 사고 없이 지냈다는 생각에서다. 특히 신체능력이 떨어지면서 자신감도 상실한 것이 사실이다.

조심하고 신중해서 나쁜 일은 없지만 지나친 조심성은 삶의 재미를 빼앗아 버린다는 사실을 알아야 한다. 의료 발달로 인간의 평균 수명이 지속적으로 길어지고 있어 은퇴 후나 60대, 70대라도 적당한 운동을 즐길 줄 알아야 한다.

▲사물에 대한 애착심이 강해진다=노인들은 자신이 애용하던 물건이나 주거지에 대해 강한 애착을 보인다. 노인들에게 있어서 자신이 애용하던 물건이나 살아왔던 곳은 곧 자신의 삶의 발자취인 셈이다. 이것은 변화하는 세속속에서 자신과 함께 한 것으로 마음이 관을 가지게 해주는 것이기도 하다. 주변에서 오래된 물건을 버리려고 하지 않는 부모들과 자꾸만 그것을 버리려고 인정하는 자식들의 모습을 볼 수 있다. 부모는 자

식에게 이것이 갖는 의미를 구체적으로 설명해야 하며, 자식들도 이해하려는 노력을 해야 한다.

▲의존성이 증가한다=신체적·정신적 능력이 약해지면서 다른 사람에게 의지하는 경향이 커진다.

어떤 노인들은 이러한 의존성이 지나쳐서 매사에 자신이 잘 할 수 있는 일조차 다른 사람에게 의지하려고 든다. 이런 경우 신체적

가능이나 정신적 기능은 점점 약해지게 된다.

자신의 힘으로 할 수 있는 일은 가능한 스스로 해결하고, 도움을 받을 때도 전적으로 의지하기보다는 최소한의 도움만을 받으려고 노력하는 것이 신체적·정신적 건강을 오래 유지할 수 있는 방법이다.

하지만 어떤 노인들은 노화에 의해 어쩔 수 없이 생기는 자신의 한계를 수처로 여겨 다른 사람들의 힘을 빌리기 보다는 아예 활동을 하지 않으려고도 한다. 자신이 할 수 없는 부분에 대해서는 도움을 청하고, 도움을 받는 것을 자연스럽게 받아들이는 자세가 필요하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr (도움 말 수신 본=민경원 서울대 심리학과 교수)

실버 라운지

남상창



요즈음 젊은 세대들은 여대셋 자기를 길러주고 가르쳐준 노인들의 경험을 무시하는 경향이 있다. 이 사회와 자손을 위해 손끝에 피멍이 들어가면서 쏟아 온 위를 너무나 가볍게 치부해버리는 건 아닌지 모르겠다.

그렇다고 노인들의 지나온 삶을 모두 다 인정해 달라는 뜻은 아니다. 그러나 한 세대를 맞이하고 또 한 세대를 맞이하면서 노인들도 변치 않고 사회구성원으로서 일익을 해온 노인들의 경험만큼은 인정을 해주고, 이를 활용해서 현대사회의 사회적 자본 가치를 높일 필요는 있을 것이다.

현대사회는 노인들이 일을 하고 싶은

정신은 나를 낳아주고 길러주신 어르신들로부터 나온다는 것을 다시 한 번 새겨둘 필요가 있다. 자라나는 후세들은 곧 자기를 낳아준 부모보다는 한 세대 건너뛰는 할아버지 할머니들로부터 더 많은 전통과 문화를 배우기 때문이다.

이렇게 귀중한 가치를 후손들에게 물려주는 노인들의 일과를 무로하게 해서야 되겠는가. 이제부터라도 노인들의 고유기능을 늘려주고 제안해 보자.

이웃나라 일본의 예를 보자. 세계 경제대국 2위인 일본은 현재 소규모 집회 상에서 일하는 젊은이들을 찾아보기 어렵다. 가벼운 노동력이 필요한 곳은 어디든지 노인들이 한자리를 차지하고 있

노인들의 경륜 인정해달라

힘과 의욕이 있어도 일자리를 제대로 제공해 주질 못하고 있다. 행동과 순간의 판단력이 느리기 때문에 고용할 만큼 경제적 효과가 없다는 이유에서다. 하지만 아직은 노인이라고 부르기에 한지 않습니까? 우리는 낡아서 길러주지 못한 노인들의 높은 경륜이 선대로부터 이어지고 쌓여서 후손들이 이기에 받아들일 높은 가치를 지닌 것

이다. 그런 귀중한 가치를 현대인들은 물론이고 나의 자녀가 본받아야 할 충효

다. 힘이 넘친 젊은이들은 노인들보다 노동력이나 순발력이 필요한 산업현장에 투입되고 있기 때문이다. 반면에 우리의 젊은 세대들은 손에 기름을 묻혀라 하지 않고도 부르기엔 한지 않습니까? 우리는 낡아서 길러주지 못한 노인들의 높은 경륜이 선대로부터 이어지고 쌓여서 후손들이 이기에 받아들일 높은 가치를 지닌 것

이다. 그런 귀중한 가치를 현대인들은 물론이고 나의 자녀가 본받아야 할 충효

이런 현상이 대두되는 근원을 해소하는 방법은 한 가지뿐이다. 이 사회의 모든 고용주들이 젊은이들에 비해 순발력이 뒤지고, 투자대비 경제적 효과가 낮더라도 노동력을 갖춘 노인들에게 일자리를 제공해 주는 것이다. 아울러 지출 대비 고용효과가 낮다면 젊은이 한 사람에게 지출되는 급여를 두 사람의 노인에 나누어서 지급하는 조건으로 고용하면 적절한 투자효과를 얻을 수 있을 것이다. 그리하여 어르신들만이 지니고 있는 사회의 높은 경륜을 후손들이 다시 이어받을 수 있도록 기회가 제공되면 '일하지 않고 놀고먹는 불편한 마음'이 사라지는 건강한 사회가 형성되지 않을까.

(전라남도 노인복지과장)

광주 서구청 개발 노인운동 호응

준비체조 4단계 → 근력운동 5단계 → 정리체조 3단계

은 사고를 예방하고 건강한 노후생활에 도움을 주고자 마련됐다.

지난 7월부터 펼쳐진 '허약노인 운동 프로그램'은 매주 3회 하루 2시간씩 운영되

고 있으며, 문진표 및 월말 측정 그리고 개인별 신체기능 평가과정을 거쳐 맞춤식으로 운영중이다.

광주 서구는 이번 프로그램을 통해

노인들의 관절기능 강화 및 체력증진은 물론, 노년기에 나타나기 쉬운 우울증까지 예방할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

한편 노인 운동 프로그램은 심호흡 등 4단계의 '준비체조'에 이어 의자에서 일어나는 동작 등 5단계 '근력운동', 그리고 손목과 팔 스트레칭 등 3단계의 '정리체조' 순서로 진행된다.

/이종원기자 golee@kwangju.co.kr

Real estate advertisement for (주)옥션코리아. Includes contact info, phone numbers, and a grid of property listings with columns for location, area, price, and features.

Real estate advertisement for 대중법률(주). Includes contact info, phone numbers, and a grid of property listings with columns for location, area, price, and features.