

[실버]

노년기 정서 질환 예방 이렇게

바깥 출입 늘려 다양한 사람들 만나보자

노인들은 신체적 질병 못지 않게 정서적 질환에 의해 고통을 받는 경우가 많다.

우울증이나 불안장애, 수면장애 등 정서와 관련된 질환들은 신체 건강마저 해쳐 생명을 위협하게 한다는 점에서 예방이 중요하다.

정도의 차이는 있었지만 대다수의 노인들은 정서 질환에 걸리고 있다. 이러한 질환에 걸리지 않고 건강한 정신생활을 유지할 수 있는 방법을 알아본다.

◁취미생활과 사회활동= 직장에서는 외로운 사람이면 누구나 한동안 공허한 상태를 벗어나기 힘들다. 노인대학이나 노인복지관에서 다양한 프로그램을 배우며 자신의 취미를 찾아보고, 다양한 사람들을 만나는 것이 좋다. 취미활동을 하지 않더라도 다른 사람과 함께 지내는 시간이 많으면 심리적 공허감이나 충격에 빠지지 않는다. 교회나 절에 나가 봉사활동을 하면 더욱 좋고, 여건이 되지 않는다면 운동이나 영화 등의 취미생활도 도움이 된다.

▷긍정적인 사고= 아무리 노력해도 노화는 계속된다는 것을 인정하는 것이 우선이다. 과거를 회고할 때 미래에 대해서도 좋지 않은 내용을 빼고 즐겁고 좋았던 내용만을 생각하도록 노력해야 한다. 부정적인 결



노년의 건강한 정신생활을 위해서는 의도적으로 바깥 출입 횟수를 늘려야 하며, 취향에 맞지 않더라도 많은 사람들이 모이는 행사에 참여하는 것이 좋다. 노인들이 공연을 보며 즐겁게 박수를 치고 있다. <광주일보 자료사진>

도 자신감을 갖게 한다. 카페인이 많은 커피와 같은 음료를 최대한 줄이고 충분한 수면을 취해야 한다. 노인들의 수면 부족은 우울증을 부를 수 있다. 잠이 오지 않을 경우 무리한 노력을 하기 보다는 맨손체조나 가벼운 산책을 하는 것이 도움이 된다.

▷신체 리듬 유지= 신체 건강은 곧 정신 건강과 직결된다. 과학적인 운동이 아니라도 좋다. 될 수 있는 한 집안에 있는 시간을 최대한 줄이고 바깥 출입을 늘려야 한다. 반드시 운동이나 산책을 목적으로 하지 말고, 다량인 경우 외출시에는 햇빛의 양이 많은 곳을 택하도록 한다. 식사는 반드시 규칙적이어야 하며, 체력이 가능하면 운동도 규칙적으로 해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

노인대학·복지회관 프로그램 열심히

취미 생활과 봉사 활동도 적극적으로

과반을 생각하면 마음 자체가 불편해지고 스트레스가 가중된다.

▷적극적인 생활자세= 자신이 느끼기에 정신적으로나 신체적으로 조금이라도 문제가 생긴 것 같이 느껴지면 적극적으로 알리고 해결하는 노력을 기울여야 한다. '나이 먹은 사람이 참아야지'하는 식의 태도는 스트레스를 키우게 된다. 자식이나 주변 사람에

대해서도 적극적으로 자신의 기분을 전달해야 한다. 물론 흥분하거나 억지를 쓰지 않도록 주의해야 한다. 또 자신이 싫은 상대나 스트레스 요인과 맞닥뜨릴 자신이 없을 때에는 피하는 것도 한 방법이다.

▷바른 생활습관= 힘들더라도 바른 자세를 유지하는 것이 좋다. 곧은 자세가 허리가 굽는 것을 예방할 뿐만 아니라 심리적으로

경비 25만원의 10%인 2만5000원만 부담하면 간호사, 사회복지사, 요양보호사 등으로부터 전문케어서비스를 제공받으면서 안전하고 편안하게 여행을 즐길 수 있다.

여행을 원하는 노인들은 보건복지가족부 선정 업체인 (주)CTL네트웍스 고객센터(1577-2558)로 문의하거나 홈페이지(r-plus-tour.co.kr)에서 신청서를 다운받아 이메일(rtour@ect.net) 또는 팩스(02-3153-2599)로 접수하면 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

가구 월평균 소득 이하 노인들

비용의 10%만 내고 국내 여행

앞으로 전국 가구 월평균소득 이하의 노인들은 비용의 10%만 내고 국내여행을 할 수 있게 된다.

보건복지가족부는 2010년 8월까지 전국 가구 월평균 소득(2인 가구 227만7천원, 4인 가구 370만5천원) 이하의 어르신들과 장애

인 등 8천명을 대상으로 국내 여행서비스를 제공한다고 밝혔다.

복지부는 고령 노인과 중증 장애인을 우선적으로 선발하되 일정 부분은 기초생활수급자 등도 배려할 예정이다.

이 여행서비스를 이용하는 노인들은 총

잠 부족한 노인들 심장병 위험 높다

일본 지치 의과대학

잠이 부족한 노인들은 심장병 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

일본 지치 의과대학의 에구치 가즈오 박사는 협암이 높은 노인 1천 255명(평균연령 70.4세)를 대상으로 50개월에 걸쳐 실시한 추적조사 결과, 하루 수면시간이 7.5시간 이하인 노인들은 이보다 오래 자는 노인들에 비해 심장마비, 뇌졸중 등 심혈관질환 발생률이 4.4배 높은 것으로 나타났다.

에구치 박사는 "적절한 수면시간이 야간 협암상승 등 심혈관질환 위험요인만이 아니라 비만과 당뇨병을 피하는 데 절대적으로 필요하다"고 말했다.

특히 야간에 혈압이 올라가는 노인들에게는 수면시간 부족이 심혈관질환 발생을 예고하는 것이라고 강조했다. 이 연구결과는 미국의 의학전문지 '내과학 기록' 최신호(11월 10일자)에 실렸다.

/연합뉴스

실버라운지

권성욱



황혼 자살 (하)

황혼 자살이 지속적으로 늘고 있다. 지난 2006년 65세 이상 자살 시도 노인 가운데 31.8%가 스스로 목숨을 끊었다. 이는 65세 미만보다 4배 이상 높은 수치다.

자살은 본인 자신에게 불행이지만 가족에게도 커다란 상처를 주고 사회적으로도 적지 않은 손실을 안긴다. 한 사람의 죽음으로 인해 직접적인 피해를 보는 사람은 평균 6명이라고 한다. 다시 말해 매년 1만2천 명이 죽으면 7만여 명이 심한 죄책감과 우울감 등 후유증을 겪으며 정상적인 가정생활과 사회활동에 방해받을 것이다.

한 연구에 따르면 자살로 인해 발생하는 직·간접비용을 합하면 매년 무려 3조원의 손실이 발생하게 되는데, 자살을

이 때문에 정확한 자살실태 파악과 이를 근거로 한 사회적 대책 수립 등 체계적으로 자살예방대책을 진행 중인 일본의 노인 자살률은 우리나라의 절반 이하에 불과하다. 물론 정부가 노인문제의 심각성을 깨닫고 각종 대책을 내놓고 있지만 실태 파악이 제대로 안되고 있는 상황에서 이렇다 할 만한 대책이 나올 수 없다는 게 한계다.

우선 노인의 자살 이유에서 가장 많은 비중을 차지하는 것이 건강상의 이유이다. 이는 노인 자살 예방을 위해서 국민연금이나 노인연금비 무료 제공 등의 재정 지원이 우선되었을 때 자살률을 줄일 수 있다는 것을 시사한다.

또 남성 자살자가 여성 자살자보다 훨씬 많은 편이다. 송살대 사회복지학과 유수현 교수는 "생계 등에 대한 부담이 큰 남성들이 여성에 비해 자살률이 높고, 여성보다 더 치명적인 자살 방법들

남자 상담사 육성 고민 해결 도움 줘야

기도하는 사람이 1년에 30만 명에 이르는 것을 감안할 때 중소도시 인구 전체가 자살을 기도한다고 보면 된다.

자살 문제가 의사나 전문가에 맡겨서 해결될 차원을 넘어선 것이다.

그렇다면, 노인자살을 예방하기 위해서 우리나라는 어떤 노력을 하고 있을까? 한국에서 노인문제를 사실상 전담하고 있는 곳은 노인복지관이다.

그러나 한국보건사회연구원에 따르면 노인복지관은 183개소(2006년)에 불과하며, 사회복지관이 노인복지관의 업무를 일부 수행하기도 하지만 노인업무에 전념할 수 없는 것도 사실이다.

미국 등 선진국의 '노인자살예방센터'는 가장 일반적인 시설 중에 하나다. 하지만, 국내에는 2007년 서대문노인종합복지관 내에 설치된 노인자살예방센터가 유일하다. 이렇듯 노인자살에 대한 사회적 관심은 아직 결핍한 단계로 벗어나지 못하고 있다.

노인이 자살하는 이유 등에 대해서 체계적인 연구가 부족한 것도 고민해야 할 부분이다. 일본의 경우 매년 유서 등을 통해 자살 원인을 분석하고 뒤적임, 배우자 유무별, 가족 형태 등으로 종합 분석한 후 실태를 공개하고 있다.

선택한다"면서 "그럼에도 불구하고 도움이 될 수 있는 곳은 마땅치 않다"고 지적했다.

즉, 우리나라 남성들은 가부장적 권위 의식에 깔려져 절망감을 표현하는 것 자체를 수치스러워하는 경향이 있으며, 자살 관련 상담원 대부분이 여성이어서 남성의 경우 솔직한 내면을 드러내는 데도 한계가 있다.

노인 자살은 간단한 심리검사와 상담만으로도 크게 줄일 수 있기 때문에 전문가들은 노인 자살 예방 프로그램 개발이 시급하다고 충고한다. 전문가들은 노인들이 주로 택하는 자살 방법인 액사(縊死·목을 매어 죽임)와 독극물 섭취 등은 시도 직전에 도움을 청할 수 있는 전화 프로그램이나 자살 충동을 느낄 때 상담할 수 있는 프로그램이 있으면 큰 효과를 볼 수 있다고 충고한다.

자살충동을 느끼는 남성들을 구제하기 위해 남성 상담사를 육성하고 남성들이 쉽게 접근할 수 있는 노인 전문기관을 마련할 필요가 있음을 알 수 있다.

이와 같이 여러 가지 대안들을 생각해 볼 수 있지만 우선 해야 하는 것은 노인에게 대해 더 따뜻한 마음으로 배려하는 우리 사회의 인식변화다.

<초당대 사회복지학과 겸임교수>

부동산 경제 전문회사 ASSET KOREA since 2005. 주식회사 에셋코리아. 062)236-3400. 광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)

인베스트 경제컨설팅. 문/의/전/화 062)236-0900. 광주광역시 동구 지산동 715-10 2층 (법원앞문 앞)