■ 업그레이드 me 피할수 없으면 잘 늙어보자, 웰 에이징

고령화 사회에 접어들었지만 노인들의 삶의 질은 제자리 걸음이다. 전문가들은 노년의 생을 알차게 보내기 위해서는 적절한 건강관리와 함께 여가 활용의 지혜를 발휘해야 한다고 조언한다. 사진은 노인건강체조. 〈광주일보 자료사진〉

변화 즐겁게 받아 들이고 불만 줄이고 화 길들여라

주름을 없애기 위해 보톡스를 맞고 하얀 머리카락을 감추려 염색을 하는 등 늙지 않기 위해 발버둥 치는 세태와 달리 멋지게 잘 늙기를 추구하는 '웰 에이징(well-aging)'이 주목받고 있다. 웰 에이징이란 '참 늙기'라는 뜻으로 나이 드는 것에 대해 무조건 거부감을 느끼는 것(anti-aging)이 아니라 노화를 자연스럽게 받아들이고 즐기자는 움직임이다.

한국골든에이지포럼(회장 김일순)이 최근 고령자들이 사회의 일원으로 살아가는데 필요한 '고령자 10계명'을 제정, 발표했다. 포럼은 이 10계명을 통해 "급변하는 사회에서 고령자들이 아량을 가지고 변화를 수용함으로써 먼저 사회에 동화하려는 노력을 하는 게 중요하다"라고 지적했다. 골든에이지 포럼의 '고령자 10계명'을 발췌했다.

◇ 변화를 긍정적으로 수용하라=노령에 접어들수록 무표정해지기 쉽지만, 무표정한 얼굴은 젊은이들에게 호감을 얻지 못하는 가장 큰 원인이 된다. 비록 주름 잡힌 얼굴이지만 미소를 띠거나 크게 웃는 모습은 아름답게 보인다. 전문가들은 항상 얼굴에 웃음을 달고 살도록 노력하면 삶도 자연스레 밝아진다고 조언한다.

불만과 잔소리를 줄이는 것도 잊지 않아야 한다. 불만과 잔소리가 느는 것은 대표적 노화현상의 하나다. 고령자들의 눈에는 사회가 돌아가는 모습과 젊은이들의 행동이 못마땅하게 보이기 때문이다. 그러나 곰곰이 생각해보면 과거보다는 현재가 모든 점에서 더 낫다. 따라서 젊은이들의 행동이나 사회의 변화에 대해 잔소리를 해야 할 이유도 없거니와 해봤자 효과도 없고 반감만 사게 된다는 점을 인식해야 한다.

고령자들의 특징은 참을성이 줄어든다는 것이다. 문제는 자신도 모르게 화를 내게 됨으로써 상대에게 불쾌감을 주는 동시에 화를 낸 당사자도 더 큰 정신적 부담을 받게 되고 건강에도 해롭다는 점이다. 그러나 화를 내도 달라질 것은 하나도 없다. 앞으로 무슨 일이 있어도 화를 내지 않겠다고 결심하면 화내지 않고 살 수 있다.

목소리도 관리대상이다. 말을 부드럽고 친절하게 하고, 약간 높은 톤으로, 속도도 좀 빠르게 해 상대편이 고령자라고 느끼지 않게 노력해야 한다. 흔히 전화에서 들리는 목소리를 들어보면 상대가 고령자임을 쉽게 알 수 있다. 어투도 퉁명스러워 대화하기가 어렵다는 인상을 준다.

고령자들은 감사하다는 말을 잘 하지 않는다고 한다. 서비스를 해 주는 모든 사람에게 감사하다는 말을 잘 하지 않는다는 의미다. 이렇게 되면 고령자들은 스스로 좋은 대접을 받을 수 없게 된다. 따라서 항상 감사를 표하고 칭찬을 하는 습관을 가지는 것이 좋다.

◇주변을 청결하게 관리하라=나이가 들면 타액의 분비가 적어서 입안을 잘 씻어 내지 못하기 때문에 입 냄새가 나는 게 보통이다. 또 치주염 때문에 냄새가 나는 경우도 있다.

일반적으로 나이가 들면 피부 대사가 불완전하고 탄력도 떨어져서 요실금, 변실금 등으로 몸에서 나쁜 냄새가 날 수 있다. 그러나 냄새가 나면 젊은이들이 좋아할 리 없다. 입 냄새는 구강위생을 잘 지키고, 틈틈이 입 냄새제거제, 또는 인공타액을 사용해 관리하면 도움이 된다. 항상 몸을 청결하게 하고 옷과 내의를 자주 갈아입는 것도 잊지 않아야 한다.

특히 고령자들은 시력이 떨어져서 잘 보지 못하기 때문에 주위를 청결하게 유지하지 못해 지저분하고 깨끗하지 못한 경우가 많다. 이 때문에 고령자들은 불결하다는 인상을 주기 쉽다. 항상 주위환경을 깨끗하게 하고 정리정돈을 잘하도록 의식적으로 노력해야 한다.

나이에 맞다고 생각해 어두운 색깔의 옷을 입는 것은 금물이다. 노인들은 노화현상으로 화려한 색이나 밝은 색에 불안과 어색함을 느끼기 때문에 흑색 또는 회색계통의 우중충한 색깔의 옷을 선택하는 경향이 있다. 그러나 이런 옷차림은 고령자의 모습을 더 부정적으로 보이게 한다. 좀 과감하다 싶게 밝고 깨끗한 색깔의 옷을 선택하는 발상의 전환이 필요하다.

적당한 운동은 재삼 강조해도 지나치지 않다. 운동을 하지 않으면 목, 허리, 어깨 등 척추부위의 근육과 인대가 약해지고 뼈에 골다공증이 일어나 체형이 구부정해진다. 이렇게 되면 뒤에서 몸매만 봐도 고령자임을 알 수 있게 된다. 반듯한 체형을 유지하기 위해서는 고령자에게 맞는 목운동, 어깨운동, 허리운동 등 맨손체조를 일상화해야 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

◇고령자 10계명

▲표정을 밝게, 웃음을 달고 살라
▲불만과 잔소리를 줄여라
▲화를 길들이라
▲목소리는 약간 높은 톤으로
▲감사하다는 말을 자주 하라
▲늙은이 냄새를 줄여라
▲주변을 청결하게 정돈하라
▲밝은 색깔의 옷을 입어라
▲적당한 운동은 필수
▲몸과 머리를 많이 쓰라

■ 노인들 삶의 질 높이기

인체 면역력 떨어져 예방접종 필수 규칙적인 운동·영양소 고른 小食을

국내 65세이상 노인 인구비율이 10%를 웃도는 고령화사회로 접어든 반면, 노인들의 삶의 질은 제자리다. 의료기술의 선진화, 복지정책 개선 등 사회 환경이 좋아져 수명은 늘었지만 선진국에 비해 삶의 질은 현저히 낮은 실정이다.

전문가들은 노인들이 오래사는 데 그치지 않고 삶의 질을 높이기 위해 자신에 맞는 건강관리법을 찾는 게 중요하다고 조언한다. 운동, 음식, 사회적 관계, 적극적인 사회참여 등이 노년의 삶의 질을 결정짓는 요소라는 것이다. 노인들의 인체 면역력이 떨어지기 때문에 적절한 예방접종이 필요하다. 젊은 사람들은 가볍게 넘기기도 하는 독감과 폐렴은 노인에게는 치명적이 될 수 있다는 것이다.

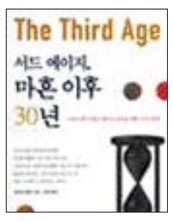
독감, 폐렴구균, 파상풍 예방접종은 반드시 하는 게 좋다. 파상풍은 발생률이 적지만 일단 걸리면 후유증과 합병증이 심각하다. 특히 구강상태가 좋지 않은 노인은 파상풍 백신을 맞을 필요가 있다.

운동은 만병을 막아내는 기본 저항력을 길러준다. 하루 30분씩이라도 규칙적으로 운동을 해야 한다. 맨손체조, 스트레칭, 걷기, 조깅, 등산 등 유산소 운동이 좋다.

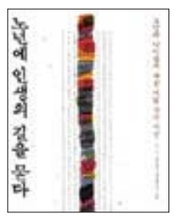
장수하는 사람의 가장 공통적인 비결은 소식(小食)이다. 골자는 조건 적게 먹는 것보다는 영양소를 골고루 섭취하는 것이다.

또 봉사활동이나 춤 등의 취미생활을 하면서 대인관계가 넓은 사람들이 정신 건강이 더 좋고 장수한다는 점을 잊지 않아야 한다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

■ '웰 에이징' 가이드 북

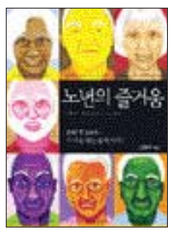


◇ 서드 에이지, 마흔 이후 30년=하버드대 성인발달 연구소에서 임상실험을 통해 중년의 삶을 연구해 온 저자는, 마흔이 넘은 남녀 200여 명을 인터뷰한 후 그 중 50여 명을 12년간 꾸준히 추적 연구하여, 인생의 최고 전성기를 마흔 이후에 맞고 있는 사람들을 통해 '마흔 이후 30년'의 삶을 조명했다. 저자는 마흔 이후 30년을 '서드 에이지(third age)'라 명명했다. 이 시기는 '인생의 2차 성장'이 이루어지는 단계로, 이 시기를 어떤 방식으로 보내느냐에 따라 우리 삶의 최종적인 모습이 달라질 수 있다는 것이다. 〈윌리엄 새들러 지음·사이 펴냄·1만2000원〉

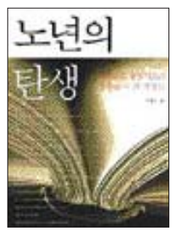


◇노년에 인생의 길을 묻다=원로 종교학자 정진홍 교수의 글을 들머리로 해서 10대에서 80대에 이르는 필자 11명의 글을 모았다. 할머니 할아버지의 지혜를 빌리고자 몇 사람이나 그들의 발걸음에 속도를 맞추고 있나 묻는 10대 소녀, 노년에 대해 생각과 행동이 따로 노는 30대 가장, 50원짜리 동전처럼 자신의 쓸모가 다 된 것일까 한탄하는 50대, 마무리를 하며 철이 든다는 80대….

그래서 부제도 '노년과 나이듦에 대한 여덟 개의 시선'이다. 삶을 향해 따뜻하고 성찰적인 눈길이 가득하다. 〈어르신사랑 연구모임 지음·궁리· 1만2000원〉



◇노년의 즐거움=자연관과 인생관이 담긴 노년의 삶에 관해 쓴 글을 담은 책. 노년의 단상을 시작으로 자연과 시간 그리고 죽음에 대한 사색을 담고 있다. 우리가 노년의 삶을 불안해하는 것은 자신의 존재감을 잃어가기 때문이다. 이 책은 과거에 의존하고 머물지 말라고 말한다. 노년은 지성과 영혼이 최절정의 경지에 이르는 황금기이다. 노숙과 노력으로 무장하여 노익장을 과시하라. 최고의 노후는 우리가 무엇을 꿈꾸느냐에 달려 있다. 〈김열규 지음· 비아북 1만2000원〉



◇노년의 탄생=나이를 잊고 일과 사랑, 삶에 충실하며 장수를 누린 인물 18명의 이야기를 소개한다.

95세의 나이에 숨지기 닷새 전까지 글을 쓴 피터 드러커와 70대 나이에 새로운 형식의 유파를 개척한 화가 파블로 피카소, 생의 마지막 날에도 새로운 곡을 연주할 계획을 세우고 연습한 첼리스트 파블로 카잘스 등 노년을 인생의 마무리가 아닌 '새로운 탄생'으로 일궈낸 사람들의 일화가 실려있다. 〈이재규 지음·사과나무·1만3000원〉 /윤영기기자 penfoot@