

## 그들의 문화가 바뀌고 있다

느리지 않는 사람은 없다. 현대의회의 놀라운 발달과 정치적인 생활환경 개선이 인간의 평균수명을 지속적으로 연장시키면서 노후 생활에 대한 중요성은 점차 커지게 되었다. 특히나 우리나라의 경우 지난 2000년부터 고령화 사회로 진입한데 이어 노인 인구비율이 급속도로 높아짐에 따라 개인적, 사회적으로 다양한 대안 마련이 시급한 과제로 대두되고 있다.

자료제공 : 송구 시니어클럽 / 정광원 실버문화학교



**최근** 몇 년 전부터는 별방 이 화두로 떠오르면서 건강하고 활력 있는 삶을 위해 노인들 스스로도 예전과는 다른 삶의 모습을 보여주고 있다. 점차 달라지고 있는 노인 문화, 과연 아름다운 실버의 모습을 향해 우리는 어떻게 해야 할까?

그 누구도 훌륭하고 고독한 노년기를 원하지 않는다. 이제는 과거 전통적인 노인 문화를 잊어도 좋다. 노후를 제2의 전성기로 보이기 위해, 건강하고 활력 있는 노후를 위해 요즘의 실버 세대들은 다양한 노력을 하고 있다. 좀 더 나은 생활을 꿈꾸어 여가를 즐기고, 일을 더 하고 싶다면 새로운 일거리를 찾기도 한다. 그들은 임금보다는 사회 활동 그 자체에서 기쁨과 만족을 느낀다. 청년 퇴임 이후 자신의 전공분야를 살려 다방면에서 활동하는 이르신들도 심심치 않게 볼 수 있다. 사회봉사에도 뜻이 있는 실버들의 자원봉사 활동도 눈에 띄게 늘었다. 무엇보다 정신적인 차원에서 자기 개발에 앞장서고 있는 요즘 실버들의 모습에서 다가올 고령사회의 청사진이 그려진다.

앞으로 다가올 미래에는 마치 대학생이 취업 준비를 하듯 중장년층은 아름다운 실버를 맞이하기 위해 다양한 준비를 할 것이다. 사회의 구상원들은 활발한 사회 활동과 제2의 인생을 즐기는 노년의 라이프스타일을 당당하게 받아들일면서 차츰 동경하게 될지도 모른다.

활기찬 실버 세대들로 인해 사회적으로 얻는 효과는 매우 크다. 사회의 일원으로서 이르신들이 할 수 있는 자곡을 마련해 준다면 그로 인해 사회는 더욱 더 밝고 힘차게 돌아갈 것이다. 사회는 실버 세대들의 참여를 끌어내면서 그들의 요구를 받아들이어야 한다. 이르신들의 일자리 창출, 소득 창출, 소일거리 등 노동의 기회를 제공하면서 올바른 여가 생활을 향유할 수 있도록 이질고, 문화적인 삶을 즐길 수 있도록 복지차원에서도 뒷받침해주어야 한다. 그런 다음, 세대 간의 조화로운 융합을 지져보려 한다.

이제 선진국에 비해 고령화 사회가 급진전하는 한국에서 실버들의 움직임이 활발해지고 있는 오늘날의 모습은 너무나 아름답다. 건강할 삶을 영위하기 위해 남은 생을 미리 설계하고 질병에 예방하여 더욱 활발하게 사회활동에 참여하는 아름다운 실버가 더욱 많아지길 바란다.



### 아름다운 실버를 위한 건강 TIP

#### 1. 마사 근정적으로 사고하고 영미 옷차

궁경적 사고와 많이 웃는 습관은 노인 건강에 매우 중요하다. 젊을 때보다 체력 이 떨어지고 스트레스에 민감하게 되면서 비관하기 쉬운데, 증가하는 노인 자살도 알고 보면 우울증이 주된 원인이다. 평소 마음가짐을 밝게 갖고 억지더라도 웃을 수 있는 기회를 만든다.

#### 2. 지적활동을 통한 뇌기능을 유지하라

두뇌 운동을 하면 뇌기능이 저하되는 현상을 예방할 수 있다. 대표적인 노인병 인지장애는 전 세계적으로 65세 이상 노인의 10%, 80세 이상의 28%가 있고 있을 정도로 고령화 사회에서 특히 증가하는 질환이다. 생활 속에서 뇌를 자극하는 두뇌 운동(독서, 산, 일이나 지명 암송연습 등을 해본다면 충분히 뇌의 노화 현상을 늦출 수 있다. 또 단어나 낱말카드나 노인장을 찾아 보듯 만들고 취미 활동을 하는 것도 도움이 된다.

#### 3. 골격을 강화시켜줄 운동으로 적실 건강을 지켜라

평소 근육량 및 근력을 강화시켜주는 운동을 통해 신체 기능의 급격한 저하를 방지할 수 있다. 이때 운동을 하더라도 자신의 연령과 신체 조건을 고려한 운동 계획을 세워야 한다. 민첩, 골관절염과 같은 만성질환 관리를 포함한, 사회적이나 생활 관여 질환이 많은 노인에게는 걷기, 자전거타기, 수영운동, 수영 등이 적당하다.

#### 4. 고른 영양 섭취는 건강의 기초다

음식을 통한 고른 영양분 섭취는 질병에 대항해 우리 몸을 방어하고 사회활동을 하는데 필요한 에너지를 유지시켜준다. 노인의 기초대사량과 활동량은 감소하기 때문에 칼로리는 줄여나가면서 영양제공을 유지해야 한다. 다섯가지 기초식 염고구 사우고구 비타면이 풍부한 과일과 야채를 이용하여 항산화 노는체세포 이용해 식단의 식물을 늘리는 것이 중요하다. 또한 소화가 잘 되는 단백질과 섬유질 지방을 우선으로 선택해 비만을 예방하고 소화불수를 증가시키도록 한다. 칼슘을 충분히 섭취하고, 변비 예방을 위해 섬유질과 수분이 충분한 식사를 하도록 한다.

#### 5. 정기검진으로 병을 관리하라

건강한 노년 생활을 설계하려면 건강할 때 예방하는 것도 중요하지만 구체적인 질환을 통해 건강을 체크하는 것이 중요하다. 대개 건강검진은 비용이 많이 들고 복잡하게 어렵 수 있지만 건강상태를 수시로 점검해야만 응급상황을 예방하거나 병을 기우지 않게 된다. 국민건강보험공단이나 보건소에서 실시하는 무료 건강 검진을 이용하는 것도 한 방법이다.

