배우는 기쁨, 행복한 노년

실버들의 무한도전!

대구 중구 시니어클럽 컴퓨터 교실에 가면 컴퓨터 앞에 앉아 호기심 어린 표정을 보이는 실버들을 만날 수 있다. 이들은 젊은이들도 잘 알지 못할 스위스 맥스, 홈페이지, UCC 동영상 등에 대한 이야기를 나누고 있는데, 제법 가을이 묻어나는 선선한 날씨지만 이곳만은 만학의 열기로 한여름 마냥 후끈하다.

실버들은 젊은이들에 비해 시간적 여유를 누릴 수 있기 때문에 최근 그 시간을 활용해 만학의 기쁨을 만끽하는 이들이 늘어나고 있다. 이곳의 실버들 역시 여가시간을 배움으로 즐기고 있는데, '제 2의 도전'을 펼치는 주역들은 바로 대구 원로방 컴퓨터 교실의 실버들이다.

나이의 장벽을 뛰어 넘어 젊은이들보다 더 뜨거운 향학열로 만학의 꿈을 실현하고 있는 이들은 강사의 말 한마디 한마디에 즉각적인 반응을 보인다.

강사의 말이 떨어지기가 무섭게 백발이 성한 노인들은 마치 어린아이가 받아쓰기를 하듯 고도의 집중력을 발휘하기 시작하는데 이들 가운데서는 모른다고 해도 전혀 부끄러울 것이 없다. 어차피 처음부터 다 알고 태어나는 사람도 없고 노력해서 안 되는 일도 없다는 사실을 오랜 삶의 경륜에서 터득했기 때문이다.

컴퓨터 교실의 수업은 젊은이들의 습득력에 비하기는 어렵지만 대신 수업내용을 충분히 이해하고 넘어갈 수 있도록 천천히 진도를 나가고 연습 시간도 넉넉하게 가지는 것이 특징이다.

만학도이기 때문일까? 어르신들은 수업내용을 예습 복습하는 것은 물론이거니와 모르는 것이 있으면 물어보며 서로를 배려하며 수업을 해나간다. 어느 어르신의 표현을 빌리자면 37℃의 스토브(학생)가 30개씩 열(학구열)을 내니까 뜨거울 수 밖에 (더울 수 밖에) 없다는데.

늦게 배운 도둑이 날 새는 줄 모른다 했던가. 어르신들은 잠자려고 누워 있어도 그날 배웠던 수업 내용들이 눈앞에 아른거리고 머릿속에 떠오른다고 한다.

실버 회원들의 학구열은 매우 뜨겁다. 꼭 배워야 할 필요는 없지만 건강한 삶을 위해 배우는 것 자체를 즐기기 때문에 자연스레 학습 효과도 높은 것이다. 수업이 끝나도 자리를 뜰 줄 모르는 어르신들. 물리적인 나이로 끝내지 않고 새로운 세상과의 대화에 거침없이 도전하는 어르신들. 한꺼번에 모든 것을 알 수는 없지만 조금씩 조금씩 알아갈 때 느끼는 그 기쁨으로 제 2의 청춘을 사는 실버들에게 무한한 파이팅을 전한다.

노인들은 젊은 사람에 비해 활동하는 시간이 짧고 활동량도 적기 때문에 장의 운동이 활발하지 못해 변비에 걸리는 경우가 많다. 더구나 거동마저 불편하다면 문제는 더욱 심각해진다.

아직도 변비 때문에 고민하세요?

식습관과 생활습관 개선이 최우선!

노인들이 변비에 잘 걸리는 것은 활동량에 가장 큰 이유가 있지만, 고혈압이나 통증으로 인해 복용하게 되는 다양한 약물들이 장운동을 방해하게 되는 경우도 많다. 또한 정신적인 요인으로 인해 변비가 생기기도 한다.
변비에 걸리면 복부 팽창감이 많이 느껴지고 갈수록 변을 보는 것이 힘들어진다. 여성들은 피부에도 좋지 않고, 비만해 질 수 있으며 변비로 인한 요통도 생길 수 있다. 심한 경우에는 만성 두통을 호소하기도 한다.

이런 변비를 예방하기 위해서는 뭐니 뭐니 해도 식습관과 생활습관을 개선하는 것이 중요하다. 식사를 할 때는 섬유질이 풍부한 과일과 채소를 많이 섭취하도록 하고 밥은 잡곡밥을 먹도록 한다. 또 물을 많이 마시는 것도 중요한데, 하루에 자기 몸무게 킬로그램 당 약 30㎖를 마시도록 한다. 여기서 주의할 점은 땀을 제외되므로 땀을 흘린 만큼 더 마셔야 한다는 것이다.
변비에 걸린 사람에게 식이섬유를 많이 섭취하라는 이야기를 자주 들었을 것이다. 식이섬유는 자기무게보다 약 40배 정도 많은 물을 흡수하기 때문인데 보통 하루에 20~35g 정도가 필요하다고 보면 되겠다. 가끔 장 청소 약을 이용하여 장을 비우려는 사람들이 있는데 이것은 매우 일시적일뿐만 아니라 장의 활동이 약에만 의존하게 되는 수도 있으므로 절대 피하도록 해야 한다.

생활 속에서 변비를 예방하려면 배변시간을 일정하게 정해두는 것이 좋다. 식사를 마친 후 5~15분 정도 배변을 시도하고 만약 배변이 어렵다면 변기 아래 발밑에 15cm가량의 받침대를 받쳐 쪼그린 자세를 취하면 배변에 도움이 된다. 또한 평소에 적절한 운동이나 활동을 해줌으로써 장운동을 호전시켜 주면 변비 예방에 매우 큰 효과가 있다. 가볍게 걷는 산책이나 맨손 체조 만으로도 충분히 운동 효과를 볼 수 있으므로 꾸준히 시행하여 근력을 강화시키고 복근을 단련시키는 것이 좋겠다.

복부 마사지로 변비 안녕~

복부 마사지란 복부를 자극해 줌으로써 장운동이 활발해질 수 있도록 돕는 마사지를 말한다. 복부 마사지는 누구라도 쉽게 할 수 있으며 시간과 장소에 구애받지 않기 때문에 지속적으로 실시하는 것이 중요하다.
마사지를 할 때는 아랫배에 오일을 바른 후 주먹을 쥐고 시계방향으로 돌려준다. 그런 다음 손가락을 이용하여 명치 양쪽 옆구리 방향으로 훑어내리 듯 마사지한다. 주먹을 이용하여 왼쪽 아랫배에서 항문 방향을 향해 밀어주는 것도 좋다.