

老後生活의 計劃과 準備

Preparing, Coping and Caring for Successful Aging

金 熙 昶*

Kim, Hee Chang

1. 서 언

인간은 태어나서 성장하여 죽음에 이르기까지 많은 발전과 변화를 경험하게 된다. 이와 같은 현상을 학자들은 단계별로 나누고 있는데 학자마다 약간의 차이는 있으나 일정한 발달단계를 거친다는 점은 공통된 생각이기도 하다. 그 중에서 미국의 켄터키 대학교 사회학 교수였던 요만스박사는 인생의 주기를 네개의 단계로 구분했는데 그것은 다음과 같다.

첫째, 성장과 준비의 단계, 둘째, 정착내지 고정화의 단계, 셋째, 개인적 전략의 단계, 넷째, 노년기의 단계로 나누었다.

우리나라도 사회변화현상에 따라 노령인구가 증가하는데 보사부의 발표 자료에 따르면 65세 이상의 노령인구는 1986년 4.4%, 1988년 4.5%, 1991년 5.1%, 2000년 6.8%, 2020년 13%로 나타나 증가추세를 보이고 있다.

여기에서 우리는 현대 사회가 발달함에 있어 수명이 길어지고 노령 인구가 많아짐에 따라 어떻게 하면 노년기를 보람되게 인생의 결실을 잘 맺을 수 있을까 하는 준비와 그 방법에 대하여 함께 생각해 보고자 한다.

2. 노화현상

노화현상은 인생의 후반부터 나타나는 것이

아니라 태어나면서 부터 시작된다. 성장과 함께 노화가 진행되는데 이러한 현상을 가령(加齡)이라고 한다. 즉 노화현상은 가령 현상 중 성장현상을 제외한 생리현상을 말한다. 여기에서 우리는 어떻게 하면 슬기롭게 늙을 수 있을 것인가를 생각하지 않을 수 없다. 슬기롭게 늙는다는 것은 노년기에도 삶의 기쁨을 잃지 않고, 스스로 성취해 가면서 살아가는 것을 말한다. 중요한 것은 자기에게 필요한 선택을 하고 자기 자신의 생각이나 상황에 접합시켜 가는 일이다. 쇠퇴 그 자체는 교질 수가 없을 것이므로 슬기롭게 늙을 준비는 일찍부터 시작해야 할 것이며 한 평생을 통한 일이므로 현 상황을 있는 그대로 받아들이고 하루 하루를 의미있는 것으로 만들어 가야 할 것이다. 노력여하에 따라 희망을 가지고 사는 노년기는 생애의 좋은 시기가 될 수도 있을 것이다.

3. 노후생활을 설계하는 방법

노후생활을 설계하는데는 다음과 같은 세가지의 점을 기본적으로 고려해야 한다.

첫째, 적절한 시기에 준비를 해야하며, 둘째, 자기 계획에 대하여 기혼자라면 남편이나 아내 혹은 가족이나 적절한 친구 등 가까운 사람과 대화를 나누어 보고, 셋째, 필요한 정보와 충고를 충분히 입수해야 된다.

정년 퇴직후 생활에서 자기에게 중요하다고

* 高分子製品技術士, (株) 昭元機建常務

생각되는 문제점들을 일람표 형식으로 작성한 다음 자기의 필요에 가장 알맞는 적절한 대답을 발견해 가는 것이다. 이 작업을 시작할 때 고려해야 할 사항을 다음의 예를 통하여 알아보도록 하겠다.

(1) 몸의 상태

- 현재의 건강상태는 어떠한가? 남에게 의지하지 않고 생활할 수 있는 상태인가?
- 정기검진은 받고 있는가?
- 병에 걸려 있거나 쇠약해 있다면 이를 위해 충분한 치료를 받고 있는가? 장래의 전망은 어떠한가?
- 체력은 어느 정도인가?(내구력, 스태미너, 유연성, 몸의균형등)
- 자기 일을 자기 자신이 충분히 할 수 있는가?
- 균형있고 다양한 식사를 규칙적으로 섭취하고 있는가?
- 몸의 컨디션을 조절할 만한 운동을 충분히 하고 있는가?
- 극도로 비만하거나 쇠약해 있지 않은가?
- 담배나 술을 하는가?
- 위생관리에 신경을 쓰고 있는가?

(2) 정신위생

- 정신적 자극을 어디서 받고 있는가?
일, 취미, 친구등이 충분한 자극이 되는가?
- 고독감을 느끼는 일은 없는가? 교제 범위에 만족하고 있는가?
- 살고 있는 지역사회와 소속 단체의 일원이라는 자각을 가질 수 있는가?
- 남을 방문하거나 도와주고 있는가?
불안감에 휩싸이거나 하는 일은 없는가? 있다면 원인은?
- 무엇이 스트레스가 되는가? 스트레스에 어떻게 대처하고 있는가
위와 같은 질문을 자기 스스로에게 해본 후 자신의 상태를 파악하고 나타난 결과에 맞추어 자신의 노후를 설계하는 것이 바람직하다.

4. 노화에 대하여 어떻게 생각할 것인가?

늙는다는 것은 어김없이 다가오는 현실이지만 늙음에 대해서 어떻게 대처하는가에 따라 똑같은 늙음에도 차이가 생긴다. 흔히들 말하기를 “젊다고 느끼는 사람은 젊다”고 하지 않는가?

(1) 적극적인 자세와 자기 이미지

노년기는 젊음을 잃어가는 쇠퇴 과정이라기 보다는 한층 원숙함을 더해가는 과정이다. 연령에 따라서 저마다 생활과 역할, 즐거움이 다르다는 것을 알아야 한다. 전향적이고 적극적인 자세를 유지하고 신체적으로 정신적으로나 과보호에 만족하지 않고 되도록이면 자신의 일은 자기 스스로 하도록 한다.

(2) 젊다고 느끼는 사람은 젊다.

정년퇴직의 연령이 일하기에는 너무 늙은 나이로 해석이 되어서는 안된다. 정년 퇴직했다고 해서 어떤 새로운 일을 시작한다거나 무엇인가를 새로 배우기 시작하고 흥미있는 일을 추구해서 안된다는 법은 없다. 고령이라도 자기 자신의 능력 여하에 따라서 늙음을 느끼지 않는 사람들이 많이 있다.

(3) 몸의 건강과 쇠퇴

자기의 건강관리에 신경을 써야한다. 만일 병이나 몸의 쇠퇴가 오더라도 “나이가 나이니까”라고 체념하기 보다는 의사의 진찰과 치료를 받으므로써 병이 낫거나 고통이 경감되는 경우도 있다. 적절한 충고나 간호는 어느 연령에 있어서나 문제 해결에 도움이 되는 것이다.

5. 몸의 건강

(1) 건강

규칙적으로 운동하는 습관을 몸에 익혀두면 건강에 효과적이다.

(2) 체 조

기분이 상쾌해지고 집중력, 식욕, 수면 등이 증진된다. 몸의 균형을 유지시켜 줄 뿐만 아니라 나이에 비해 젊고 발랄하며 모든 일에 주의를 기울일 수 있게 된다. 체조라 하면 육체적인 트레이닝이나 특별한 스포츠를 머리에 떠올릴지 모르지만 체조에는 많은 종류가 있으므로 그 중에서 자신에게 가장 알맞는 것을 선택하면 되는 것이다.

(3) 정신위생

항상 머리를 쓰는 것은 슬기롭게 늙기 위한 필수적인 조건이다. 새롭게 어떤 일을 착수하거나 자극을 받거나 하는 일이 없으면 머리의 기능도 무디어진다. 요리, 수예, 그림, 목수일, 정원일, 독서, 퍼즐풀기, 카드게임, 바둑, 장기, 교육강좌, 수강, 자원봉사활동, 사교모임, 토론회의 참석등, 이러한 것들은 삶을 풍요롭게 하고 머리의 기능을 발달시킨다.

6. 식생활

식생활의 요체는 필요한 에너지원이 되는 균형잡힌 식사를 충분히 취하여 건강한 몸을 유지하는 것이다.

건강관리를 위한 식생활 10개조를 소개한다.

- (1) 혼식을 하며 과식을 금한다.
- (2) 육류, 어류, 알류 등 단백질류를 충분히 섭취한다.
- (3) 야채는 가능한한 많은 종류를 섭취한다.
- (4) 식물성 기름을 매일 조금씩 섭취한다.

- (5) 해초류를 많이 먹는다.
- (6) 가능한한 많은 우유를 마신다.
- (7) 싱겁게 먹는 습관을 기른다.
- (8) 규칙적인 식생활을 한다.
- (9) 천천히 잘 씹어 먹는다.
- (10) 즐거운 분위기에서 맛있게 먹는다.

위의 사항은 일반적인 장수비결로서의 표준 사항이므로 각자의 체질과 상황에 따라서 선택을 달리해야 한다. 예를 들면, 콜레스테롤이 많을 때는 알류를 많이 섭취하면 안된다.

7. 결 언

한 인간에게 있어서 생명의 탄생과 노화 현상은 인간의 의지와는 관계없이 자연적으로 일어나는 현상 중의 하나이다. 노년의 시기를 어떻게 보내는 것이 현명하다는 일정한 답이 있는 것은 아니다. 다만, 각자 자기 자신의 형편과 상황에 따라서 슬기롭게 대처해나가야 하는 것이다. 그리고 노년기에 들어서지 않은 중년층뿐만 아니라 그 이전부터 미리 자기 자신의 앞날에 대한 실계가 필요하다.

인간 생활의 행 불행은 마음 먹기에 달려있다. 주어진 여건에서 최선을 다하고 감사하는 마음으로 자기분수를 알고, 긍정적인 자세와 공부하는 마음으로 적극적으로 열심히 사는 마음의 자세가 중요하다.

참 고 문 헌

1. P.셀비/A.그리피스, 건강한 노후생활 어떻게 준비하고 대처할 것인가?
2. 강석복, 건강이야기
3. 황성주, 성서 건강학
4. 각종신문 및 기타자료