

특별기고



정기연 주필

언제나 젊은 청춘으로 살자

빛고을노인건강타운 게시판 위에는 “나이는 숫자일 뿐이다. 언제나 젊은 청춘으로 살자”라는 슬로건이 있다. 빛고을노인건강타운은 65세 이상 노인연령의 사람이 등록해 회원이 돼 각종 프로그램에 접수해 배우며 운동하고 즐기며 이용한다.

나이 61세가 되면 회갑을 맞이하며 옛날에는 회갑 잔치를 하고 노인이 됐으나 오늘날에는 회갑 잔치는 없어졌고 노인이라 하면 65세 이상을 말하며 60세 이상이 되면 직장에서 퇴직해 노인의 범주에 들어간다. 여기에서 나는 늙었다. 이젠 쓸모없다. 몸이 늙어 육체적인 일은 할 수 없다고 생각하는 사람은 말 그대로 노인이 됐고, 나이가 들수록 노인으로 늙어 깊어 지게 된다.

그러나 나이는 노인이지만, 노인 아닌 사람이 있다. 이들은 한결 같이 몸은 늙었지만, 마음이 젊은 활동적인 사람이다. 젊은 사람처럼 옷차림하고 젊었을 때 하던 일 자리를 찾아가 일을 하며 음식도 젊었을 때 먹던 음식으로 먹고 운동이나 여가 선용도 젊었을 때 하던 대로 하는 사람이다.

인간의 생각이 젊어지면 그에 따라 몸도 젊어진다고 한다. 숫자일 뿐이라는 나이를 생각할 것이 아니라 내 나이에서 청춘이 되는 나이로 빠기 해 내 나이를 만들고, 나이대로 젊은 청춘으로 사는 것이다. 열마를 빼기 해 청춘으로 만

들 것인가는 사람에 따라 다르다. 그 사람의 생각이 그 사람의 미래라는 말이 있다. 자신의 나이에 매이지 아니하고 젊은이처럼 생각하고 싱싱하게 긍정적으로 베풀며 살아가면 그의 생각하는 바 대로 건강이 따라온다.

하버드 대학의 심리학과 교수인 엘렌 랭어 교수가 1981년에 ‘마음의 시계’란 유명한 연구를 진행했다. 그는 70대, 80대의 나이인 남성들을 모집해 자신이 20여 년 전의 자기에 맞추어 살아가게 했다. 70세인 분에게 자신이 50세란 생각을 하면서 그 나이에 맞추어 살아가게 했다. 생각만 그렇게 하는 것이 아니라 모든 시설, 가구, 음악 등의 모든 주변을 50세 나이 때의 자신에 맞추어 살아가게 했다. 자신이 젊었던 시절로 돌아가 살아가게 한 것이다. 방 안에 거울 조차 모두 없애고 자신의 늙은 모습이 보이지 않게 했다. 그렇게 살기를 일정 기간이 지나니 그들의 청력, 시력, 근력, 손놀림 등의 인지 기능이 두드러지게 향상됐다.

그 실험에 참가자 중에 88세의 노인이 있었다. 18개월 전에 뇌졸중에 걸린 이후 처음으로 걷게 되는 열매까지 있었다. 자신의 마음 가짐을 따라 젊어지게 된다. 그리고 삶의 변화가 일어나게 된다. 젊은이처럼 살고 사람들과 좋은 관계를 맺으며 살고 싱싱한 마음이 집으로 살아가게 되면 몸도 마음도 젊어지게 된다. 나이 들어 혼자

살며 외로움을 느끼며 살게 되면 조기 사망 위험이 50%나 높아진다는 통계도 있다.

고대 사회에서는 부족 공동체에서 추방되는 것이 곧 죽음을 의미했다. 인간은 공동체를 이루어 관계를 맺으며 살아가는 동물이다. 단순하게 살아야 한다. 생각하고, 글 쓰고, 대화를 나누며 활동적으로 살아야 한다. 그리고 베풀며 살아야 한다.

인간은 태어나서 환경의 영향을 받아 성장하며 취입해 돈과 재산을 모아 나이가 들면 일터에서 퇴직해 노인 약자로 전락하는데 여기서 제2의 인생길을 모색해야 하는 것이 인생을 언제나 젊은 청춘으로 사는 것이다. 젊은 청춘은 희망이 있고 할 수 있는 능력이 있으며 질병을 이겨 낼 수 있는 저력을 갖고 있다. 마음이 젊어지고 그것을 행동으로 실천하면 몸은 비록 늙었지만, 희망찬 건강한 청춘으로 살 수 있다.

일 년 4계절은 봄 여름 가을 겨울이 있고, 인생도 4계절이 있는데, 인생 4개 절이라면 봄(1~30세)과 여름(31~60세)의 계절이 있고, 가을 겨울(60세 이상)이 있는데, 고령화 시대에 100세까지 산다면, 인생의 가을과 겨울인 60세 이상 나이에서 빠기해 줄이고 젊은 나이를 늘려서, 인생을 젊은 청춘의 나이로 건강하게 희망과 보람에 살아야 한다.

독자기고

추석절 별초·성묘시, 벌 쏘임 사고 주의

이 개 현
신안소방서 지도119안전센터 소방경

차지했고, 바다/강/산/논·밭이 24.8%(697명)로 나타났다.

벌은 최근 때와 장소를 가리지 않고 도시, 주택가 등에도 자주 출몰하고 있으며, 특히 추석을 앞두고 벌초 시 예초기의 진동과 소음으로 인해 벌 때를 자극할 수가 있어 성묘객들의 각별한 주의가 요구된다.

벌 쏘임 사고를 예방하기 위해서는 벌을 자극할 수 있는 화장품, 향수 등을 자제하고 밝은색 계열 옷과 췌이 넓은 모자를 착용하며 벌집 발견 시 자세를 낮춰 천천히 다른 곳으로 이동하며 벌과 접촉 시 머리부위를 감싸고 신속하게 30m 이상(최대한 멀리) 이탈해야 한다.

벌에 쏘였을 때 행동 요령으로는 카드 등을 이용 신속히 침을 제거하고 쏘인 부위는 감염 방지를 위해 소독하거나 깨끗한 물로 씻은 후 얼음주머니 등으로 찜질해 통증을 완화시키고 특히, 알레르기로 인한 과민성 쇼크가 발생할 경우 메스껍고 울렁거림, 구토와 설사, 호흡곤란 등을 동반할 수 있으므로 지체없이 119에 신고해 병원 치료를 받아야 한다.

벌 쏘임 사고는 언제 어디서나 누구에게나 발생할 수 있다는 생각으로 사전에 예방하고 주의를 기울인다면 안전하고 즐거운 여름을 보낼 수 있을 것이다.

올해는 예년에 비해 길어지는 폭염에 말벌 개체군이 급격하게 늘어나고 활동이 왕성해짐에 따라 벌에 쏘이는 사고가 잇따르고, 민족 최대 명절인 추석을 앞두고 성묘나 벌초 작업 등 야외 활동이 늘어날 것으로 예상됨에 따라 벌 쏘임 사고 주의가 요구된다.

소방청 통계에 따르면 최근 3년간(2021년~2023년) 발생한 벌 쏘임 사고는 해마다 더위가 시작되는 7월부터 급격히 증가하기 시작해 연평균 6,213건의 벌 쏘임 사고가 발생한 것으로 파악됐다.

올해 1월부터 7월까지 발생한 벌 쏘임 사고는 2,815건으로 예년에 비해 40%가량 증가한 것으로 나타났다. 평균을 보면 79.8%가 7월~9월 사이에 집중된 것으로 나타났으며 작년 한 해에만 벌 쏘임 사고로 인한 심정지 환자는 11명이었으며, 올해는 8월 18일 기준 8명의 심정지 환자가 발생했다.

특히, 올해 벌 쏘임 환자 사고 발생 장소는 37.3%인 1,049명이 집에서 발생해 큰 비중을



수사일보

http://www.susailbo.com

62033 광주광역시 서구 운천로 56번길, 7 101-403

발행·편집인 이문수

대표전화 (062)-373-6448 FAX (062)227-0084

광고 (062)-373-6448 구독료 월 10,000원

등록번호 광주 가69(일간) 인쇄처 (주)남도프린테크

부 사장 기백관

서울지사본부 (우)05385 서울특별시 강동구 올림픽로 58번길 16-12 102호
전북지사본부 (우)55921 전북특별자치도 임실군 지사면 연천2길 69-14

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

수사일보가 지역민과 함께 유익하고 알찬 지면을 만들기 위해 독자여러분의 의견을 적극 반영하고자 합니다. 오피니언 면은 은 독자 여러분과 소통하는 마당입니다. 이웃들의 미담이나 생활 불편사항 개선점 기고 등을 보내주시면 제작에 적극 반영하도록 하겠습니다. 보내실 곳 이메일 zkj0000@naver.com 전화 062-373-6448

◆ 외부필자 기고는 본지의 편집 방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

그린알로에

GREENFIBROOMEYE

그린피브로디엠아이

지친 현대인의
기억력 개선과 눈 건강에 동시에 도움을 줄 수 있는
복합 건강기능식품

기억력 개선과 눈 건강을 위한
건강 프로젝트!

소비자상담실 080-234-6588