

“장·노년기를 보다 젊고 건강하게”

장노년 건강교육프로그램 개발하는 한국체력과학노화연구소



보다 건강하게, 그리고 기왕이면 젊음을 좀더 오래 유지하면서 살기를 원한다면, 무엇보다도 올바른 생활습관을 갖는 일이 우선되어야 한다. 그런데 대부분의 사람들이, 건강생활은 어떻게 하는 것인지 기본적인 상식은 갖고 있지만 구체적인 방법, 특히 연령·계층별로 어떤 방법으로 생활해야 하는지에 대해서는 잘 알지 못한다.

짧지 않은 역사를 가진 서울의대 체력과학노화연구소는 바로 이러한 연령계층별 건강교육용 프로그램, 특히 장노년층 대상의 프로그램을 개발하고 일선 건강관리요원, 보건관련 연구자를 대상으로 교육을 실시해 온 곳이다. 내년부터는 일반인을 위해 교육프로그램을 보급할 계획도 갖고 있는 연구소의 활동은 아직 일반인에게 많이 알려지지 않는 않지만, 앞으로 보다 젊고 건강하게, 보다 긍정적인 삶을 원하는 사람들에게 많은 도움이 될 것으로 기대된다.



한국체력과학연구소는 장·노년층 건강관리를 위한 건강교육 프로그램 개발, 전문인 양성 교육 등에 주력하고 있다.

● 보건관련 연구원, 요원 등 대상 교육 실시

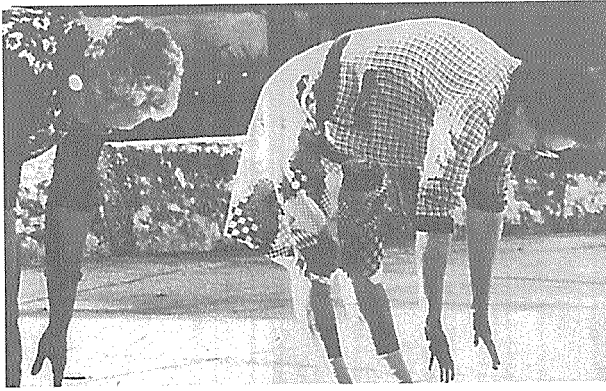
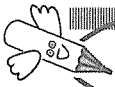
'65년 3월, 국민체력과학연구소로 시작해 '92년에 체력과학노화연구소로 개편된 연구소는 국민 건강생활을 위한 습관, 건강의 문제점 등을 연구·파악하여 과학적인 근거를 바탕으로 한 올바른 교육을 실시할 목적으로 활동을 해오고 있다.

연구소는 특히, 일반인들에게 체계적인 건강교육을 실시할 수 있는 보다 많은 교육 전문가를 양성하는데 각별한 관심을 갖고, 일선 건강관리요원을 비롯해 영양·체육·의학 등 보건의료 관련 연구원들을 대상으로 연 4회 정도씩 교육을 실시하고 있다.

● 장·노년층 위한 운동·재활 프로그램 등에 중점

연구소가 집중적으로 관심을 갖는 계층은 장·노년층. 생활패턴의 변화에 따라 앞으로 노화문제가 크게 대두되리라는 판단 하에, 노인층의 건강향상을 위한 방법 개발에 중점을 두고 있는 것이다.

이와 관련하여 이들의 연구 분야 또한 다양하다. 영양·운동·



연구소는 특히 국민체조·에어로빅 전통춤 등을 건강운동과 접목시켜 국민에게 보급하기 위해 여러가지 동작 개발에도 관심을 갖고 있다.

노화현상·술과 마약·암·동통과 피로·생활습관·재활 등 장·노년층 건강관리를 위해 필요한 질병관리·생활패턴 등등.

서울의대 박상철 교수(생화학과)에 따르면, 『운동분야에서는 국민체조·에어로빅·전통춤 등을 정리해 국민들에게 보급하기 위해 여러가지 동작 개발·연구에 주력하고 있고, 노화나 암 등을 어떻게 예방할 것인가, 질병을 앓고 있다면 재활 훈련은 어떻게 해야 하는가, 술·마약 등의 약물중독을 어떻게 막느냐, 동통이나 피로는 어떻게 풀고 어떤 생활습관을 가져야 즐거운 생활을 할 수 있는가 같은, 일상 생활과 관련한 보다 구체적인 문제들이 우리 연구소의 주요 관심사』라고 한다.

『연구소는 이를 위해 국내외 관련 학자들을 중심으로 하는 심포지움을 매년 4~5차례 실시해 현재 좋은 성과를 거두고 있다』고 박교수는 설명한다.

● 일반인 위한 건강 교육 프로그램 보급 예정

현재 한국건강과학연구재단의 지원을 받아 활발한 연구·교육 활동을 전개하고 있는 한국체력과학노화연구소는 내년부터는 일



연구소가 개발한
다양한 건강교육 프로그램은
매스컴이나
일선 보건요원을 통해
일반인에게
보급될 예정이다.

반인을 위한 교육용 프로그램을 개발·보급할 예정이다. 지금까지의 연구결과를 바탕으로 각종 운동·재활·영양 프로그램 등을 만들어 일반인들은 물론 국민 생활과 밀접한 관련을 갖고 있는 매스컴, 일선 보건요원 등에게 배포하기 위해 현재 연구소는 바쁜 나날을 보내고 있다.

● 사이버 건강정보 바로 잡기에도 관심 가질 예정

한편 연구소는 앞으로 식품이나 건강에 관련된 사이버 정보들을 수집해 철저하게 규명·홍보하여 국민들이 잘못된 건강정보에 자신의 건강을 내맡기는 일이 없도록 할 계획도 갖고 있다고 한다.

30여년간의 세월동안 많은 학자들이 힘을 모아 국민 건강 증진을 위해 나름대로 노력해 온 연구소는 또, 새해부터 WHO 협력센터가 되어 국제적으로도 활동을 하게 되었다.

우리 전통춤을 건강운동과 접목하여 모든 국민이 “춤꾼”이 되도록 하겠다는 농담어린 박상철 교수의 이야기와 웃음 뒤로 우리 국민의 건강한 미래가 보이는 듯 했다. ☞