

작지만 큰 변화로 활력 넘치는

건강한 노후생활

- 대한가족보건복지협회 발간 '행복한 노후' 중 발췌 -

지금 우리의 문제 중에 가장 심각한 문제는 노인문제라고 할 수 있다. 노인이 되면 일반적으로 경제적으로 자립하지 못하고 건강이 악화되기 때문에 스스로 생활하는데 어려움을 갖게 된다. 보다 활력이 넘치는 건강한 노년기를 보내기 위해서 자신에게 맞는 적당한 운동과 건강관리를 하는 것이 무엇보다도 필요하다.

작은 행동 변화로 건강찾기

나이를 먹으면서 피할 수 없는 건강상의 문제가 몇가지 있다. 예를 들면 폐활량 감소, 혈관 축소, 시력 감소 등이다. 하지만 대부분의 건강상의 문제는 스스로 선택한 무절제한 생활에서 오는 경우가 많다.

흡연, 운동부족, 영양불균형, 음주, 스트레스 등이 바로 우리 스스로 만들어내는 건강의 적이다.

이러한 행동들은 우리 스스로 한 것이기에 충분히 행동의 변화로 인한 건강증진을 도모할 수 있다.

건강관리에 관한 일들을 실천하면서 조금씩 건강이 좋아지는 것을 느끼는 순간이야말로 실천에 대한 최대의 보상이 된다.

노후에도 운동은 계속해야 하는데 대략 한번에 30분 정도로 1주일에 2~3회 하는 것이 가장 적절하다.

운동은 가볍고 부드럽게

노인들에게는 가벼운 운동이 바람직하다. 부드럽고 힘이 안 드는 산책, 맨손체조, 등산, 연식정구, 게이트볼, 배드민턴, 단전호흡, 사교춤 등을 생각해 볼 수 있다.

첫째, 계절에 맞게 운동을 하는 것이 중요하다. 자연의 흐름에 맞춰 일조량이 많아지는 여름에는 부지런해지고 일조량이 줄어드는 가을부터 겨울까지는 운동량을 줄여 나가야 한다. 새벽잠이 없는 노인들의 여름철 새벽운동도 좋다. 그러나 겨울철 새벽운동은 피하는 것이 좋다. 너무 추운 날에는 게을러지는 것도 괜찮다. 영하 11℃이하에서 운동은 피하는 것이 좋다고 한다.

둘째, 자신의 능력에 맞는 운동을 선택하는 것이 가장 중요하다. 먼저 부드럽고 느린 템포의 운동을 선택한다. 지구력을 요하는 운동도 가능하다. 이렇게 하여 무엇보다 운동이 즐거

위질 수 있도록 해야 한다.

셋째, 운동을 너무 어렵게 생각하지 않도록 한다. 문밖은 걷는 것도 이불 위에서 꿈지럭거리며 관절을 푸는 것도 운동이 될 수 있다. 그냥 주어진 여건에 맞추어 소박하게 운동을 하면 되는 것이다. 지팡이를 짚고 하는 산책도 좋고 그냥 걷는 것도 운동이라 생각하고 걸으면 좋다. 가능하면 평소에 안하던 동작을 많이 하는 것도 필요하다.

넷째, 운동에 너무 욕심을 내지 않는게 좋다. 노인이 되면 새벽잠이 없어지는 경우가 많다. 그래서 이른 새벽부터 아침까지 일년 365일 쉬지 않고 운동하는 사람들은 운동에 좀 게을러질 필요도 있다. 욕심을 내는 만큼 스트레스도 커지고 괴로움도 많아진다는 것을 염두해두고 무심한 것이 좋은 때도 있다는 것도 알아두자.

다섯째, 자연에 순응하는 것이 좋다. 노화는 다리에서부터 시작된다. 나이가 들면 목으로 숨을 쉰다는 말이 있다. 나이가 들면서 중심이 점점 위로 떠올라 가게 된다. 그러므로 다리에서부터 노화가 시작되는 것이다. 마음과 정신은 육체를 움직이는 주인이고 운전사이기 때문에 생각과 마음은 건강에서 아주 중요한 요소라고 할 수 있다.

자신이 건강 지킨다는 의지 중요

노후의 건강을 유지하는 가장 기본적인 단계는 우선 노인의 건강을 일차적으로 자신이 책임져야 한다는 것이다. 자기의 건강에 대해 자신이 우선적으로 책임진다는 생각을 가짐으로써 건강증진과 체력관리를 위한 효과적인 방법을



머릿속에 떠올리는 강한 동기를 가질 수 있다.

최근 많은 연구들이 건강에 대한 투철한 자기 책임 의식을 가진 사람들이 수명을 연장시키고 체력을 획기적으로 향상시킨다는 사실을 입증하고 있다.

건강관리와 운동을 위해서 먼저 자신에게 맞는 운동을 찾고 쉬운 것이라도 규칙적으로 한다. 식사습관을 검토하여 수정 보완하도록 한다. 자기가 겪고 있는 생활의 스트레스를 인식하고 그것을 줄이려고 노력하는 것도 중요하다.

또한, 시시각각 변하는 일상적인 신체 변화를 유심히 점검하여 그에 따른 적절한 대응책을 강구하고 지역사회 건강관리, 체력단련 시설이나 서비스를 점검해본 뒤 이용해보는 것도 필요하다.