

연로자 건강관리

Growing Older, but Staying Well

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

연로자 건강관리

의학박사 조지 루빈

다음주(3월 16-23일)는 노인들의 사회기여를 일년에 한번씩 기념하는 연로자주간입니다. 60 이후의 인생은, 특히 연로해진다는 것이 건강이 나빠진다는 뜻은 아니므로, 생산적이고 만족스러운 세월이 될 수 있습니다. 한때 늙어가는 증세로 당연히 취급을 받았던 건강문제들이 지금은 여러 방면으로 많이 예방될 수 있습니다. 아직 생활의 생기를 되찾지 않으셨다면 지금이라도 시작해 보십시오. 건강을 유지하려면 누구나 자신의 신체적, 정서적, 정신적 안녕에 책임을 맡아야 합니다.

금연할 것 지금이라도 늦지않으니 담배를 끊고 금연가들이 누리는 이득을 느껴보십시오 (기력이 더 생기고 건강도 좋아집니다). 그 외에도 금연은 눈건강에 좋습니다 - 흡연이 심장병, 중풍, 암 등에 걸리게 한다는 사실은 누구나 다 알고 있습니다. 그러나 흡연이 시력을 악화시킨다는 새로운 확증도 있습니다. 금연방법을 잘 모르면 의사에게 조언을 구하십시오.

몸을 계속 움직일 것 우리는 과학자들이 영구히 늙지 않게 하는 약을 발명해 내기 전까지는 그 다음으로 제일 좋은 방법을 사용해야 합니다 - 그것은 바로 운동입니다. 정기적 운동이야 말로 우리가 늙어가면서도 기동력과 자립성을 잃지 않게 해 줄 수 있는 최선의 방법 중에 하나입니다. 운동을 하면 몸의 균형감각과 기력이 좋아지므로 나이들어 넘어지는 위험을 줄여줍니다. 다시 얘기하자면, 지금이라도 늦지 않으니 본인이 즐겨하는 운동을 찾아서 좀 더 몸을 움직이기 시작하십시오 - 애완견이나 이웃 친구들과 함께 산책을 한다든가, 수영, 자전거, 정원가꾸기, 춤, 타이치, 요가 등 모두가 좋습니다. 운동을 하면 할 수록, 더욱 더 기력과 자신감이 생깁니다. 여러 사람들이 함께 모여 하는 운동그룹에 참가하면 새로운 친구를 사귄 수 있는 방법도 됩니다. 지역보건소에 연락하여 걷기그룹이나 체조교실, 또는 기타 여러분이 참가할 수 있는 운동그룹이 있는지 알아 보십시오.

위의 권고사항들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 연로자주간에 대한 연구에서 필요를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

건강한 정신을 유지할 것 요즘은 많은 의사가 "사람이 늙으면 대뇌가 기능을 별로 잘 못한다고 하는 것은 잘못된 통념"이라고 말합니다. 치매증이라든가, 중풍, 또는 과음등이 뇌기능에 악영향을 미칠 수 있다는 것은 사실이지만, 늙는 것 자체가 우리의 학습능력을 저해하지는 않습니다. 새로운 것들을 배우는 일은 사실상 두뇌를 "운동"시켜주므로 빨리 늙지 않게 합니다. 새로운 것을 배운다는 것이 다시 학교에 다녀야 한다는 뜻은 아닙니다 - 새로운 화제거리를 읽는 것이나, 새로운 기술을 배우는 것, 지역사회에서 자원봉사를 하는 것, 새로운 취미를 찾는 것, 또는 새로운 요리들을 시도해 보는 것등이 모두 새로 배우는 일들입니다.

정기 건강진단을 받을 것 몸이 아프고 쉬시는 것이나 평상시에 없던 증세들을 단지 "나이먹는 증세"라고 단정하지 마십시오. 의사에게 가서 검진해달라고 하십시오 - 검사결과 문제점이 발견된다면, 조기발견되어야 더욱 성공적으로 치료될 수 있습니다. 가정의에게 가서 정기적으로 혈압을 재십시오.

건강식을 즐겨 먹을 것 자신이 매일 먹는 음식들을 한번 관찰해 보십시오. 빵, 파스타, 쌀 또는 기타곡물들이 충분히 들어 있습니까? 야채와 과일을 매일 먹고 파이, 케이크, 단 비스킷 등의 달거나 기름기 많은 음식을 피하고 있습니까? 낙농제품을 즐겨 먹는 분이라면, 저지방 제품을 먹도록 시도해보셨습니까?

약을 신중히 다룰 것 많은 연로자들이 신병문제로 약을 먹습니다. 약은 제대로 사용하면 큰 도움이 됩니다 - 그러나 지각없이 사용하면 더욱 더 큰 건강문제를 야기시킬 수 있습니다. 약을 정기복용하는 분들은 항상 의사와 상담하여 계속 복용해야 하는지 확인하십시오. 의사가 약처방을 내려줄 때는 언제나, 약을 복용하지 않고도 병을 치료할 수 있는 다른 방법이 있는지 물어 보십시오. 또한 다른 약을 복용중이면 반드시 의사에게 말해야 합니다. 그리고 절대로 다른 사람들의 약을 사용하지 마십시오 - 그들이 가지고 있는 건강문제가 여러분이 가지고 있는 문제와 같아 보인다고 해서 그들에게 처방된 약이 여러분에게 안전할 거라는 보장이 없습니다.