

가벼운 운동 교실 - 손해볼 것 없고 얻을 것은 많은 것 Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain

72세의 김 여인에게 이웃사람이 동네 커뮤니티 센터에서 하는 가벼운 운동 교실에 가입하라고 권했을 때, 김 여인은 '하지만 우리 나이의 사람들은 그런 것 안 해요,' 라며 고개를 저었습니다. '난 벌써 한 번 넘어진 적이 있는데, 또 넘어지면 어찌라고요?'

'그러니까 가벼운 운동 교실에 다니면 좋다는 거예요! 우리 주치의의 말에 의하면 가벼운 운동을 하면 넘어질 때 다치지 않게 된다는 거예요,' 라고 김 여인의 이웃이 말했습니다. '가벼운 운동을 하면 뼈가 튼튼해져서 잘 안 부러진다는 거예요.' 김 여인처럼, 가벼운 운동은 건강에 이롭다는 것을 모르고 있는 노인들이 많습니다. 그렇지만 가벼운 운동은 일단 그 동작을 배우기 시작하면 하기가 쉬우며, 걷기나 수영처럼 건강이 크게 좋아집니다. 이런 활동은 낙상을 방지하는 데에만 도움이 되는 것이 아니라, 노인들의 체력과 기동력이 더욱 좋아지게 도와줍니다. 즉, 친구들과 만나기, 정원 가꾸기, 손자들과 놀기 등, 자신들이 즐겨하는 일들을 계속하며 살 수 있다는 뜻이 됩니다.

가벼운 운동 교실에서는 어떤 운동을 하나?

동네에 따라서는, 한국어를 하는 사람이 지도하는 가벼운 운동 교실도 있습니다. 이는 체육관과는 다릅니다. 달리기, 빠른 동작, 또는 뛰어 오르내리는 운동은 하지 않습니다. 걷기만큼 쉬운 간단한 동작들을 합니다. 이런 동작들은 근육이 튼튼해지고 몸이 유연해지게 합니다. 운동교실에 갈 때는 운동복을 입을 필요도 없습니다. 동작에 방해되지 않게 품이 넉넉한 옷을 입고, 걷기에 편한한 신발을 신으면 됩니다. 건강을 증진시키는 것 외에도, 가벼운 운동교실이나 기타 그룹활동들은 사람들을 만나고 새로운 친구들을 사귀는 데 매우 좋은 방법이 됩니다.

운동을 하면 어떻게 더 건강해지나?

- 뼈는 나이가 들수록 약해지며, 여자들의 경우는 특히 더 합니다. 가벼운 운동을 하면 뼈가 튼튼해질 수 있으므로 부러질 가능성이 적어집니다.
- 가벼운 운동을 하면 혈액순환이 좋아져서, 피가 온몸의 구석구석까지 산소를 공급해 주기가 쉬워집니다.
- 가벼운 운동을 하면 근육이 더 튼튼해지고 관절이 더 유연해져서, 일상 생활의 일들을 하기가 더욱 수월해집니다.

관절염이나 허리통이 있는 사람은 어떻게 하나 - 그런 사람들도 가벼운 운동을 할 수 있나?

할 수 있습니다. 지도교사들은 건강 문제가 있는 사람들이 다치지 않고 가벼운 운동을 할 수 있도록 도와주는 교육을 받았습니다. 가벼운 운동을 하면 몸이 튼튼해지고 유연해지므로 관절염과 허리통의 증상들이 감소되는 경우도 있습니다.

나이가 너무 많고 연약한 사람들은 어떻게 하나 - 가벼운 운동을 시작하기에는 너무 늦지 않았나?

그렇지 않습니다. 아무리 나이가 많아도 활동성을 늘릴 수 있으며, 가벼운 운동을 함으로서 득을 볼 수 있다고 의사들은 말합니다. 의자에서 일어나기가 힘들거나 걷기가 힘든 노인들은 가벼운 운동으로 건강이 좋아질 수 있으므로, 결과적으로 활동을 더 많이 하게 되고 마음도 즐거워집니다. 한동안 편찮으셨거나 약을 드시는 분들은 먼저 주치의와 상담하도록 하십시오. 몸을 너무 빨리 굽히거나 움직이면 어지럽게 만드는 약들도 있기 때문입니다. 하지만 좀더 많이 활동할 수 있도록 의사가 약을 바꿔줄 수 있는 경우도 있습니다.

가벼운 운동 교실에 갈 수 없는 경우에 대신 할 수 있는 운동들은?

걷기, 정원일 하기, 타이치, 요가 등을 할 수 있으며, 심지어는 마루를 쓸거나 창문을 닦는 일처럼 '힘드는' 집안 일도 운동이 됩니다. 중요한 것은 매일 적어도 30분씩 운동하도록 노력하는 것입니다.

가벼운 운동 교실이나 걷기 그룹과 같은 기타 활동들에 관하여 알아볼 수 있는 방법은?

여러분의 동네에 어떤 활동들이 있는지 알아보려면, 가까운 지역건강센터 [Community Health Centre]에 연락하십시오 (전화번호부 White Pages의 'C' 난에 전화번호가 나와있습니다).

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하시면 됩니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.