

연로자 건강관리

Growing Older, but Staying Well

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 늦지 않으니 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 운동이야말로 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 한다면, 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.

건강한 정신을 유지할 것 요즘은 많은 의사들이 "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 배우는 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 쭈시는 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

위의 권좌연호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 노력하고 있습니다. 연호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.