

건강하고 활동적인 삶을 위한 운동 지침서 PHYSICAL ACTIVITY GUIDE TO HEALTHY ACTIVE LIVING

동한기에는 캘거리 시민들 중 많은 분들이 집안에 머물러 따뜻한 담요를 두르고 있기를 선택하는 경우가 많습니다. 편안한 집안에 머무르시길 선택할 이유가 많으시겠지만, 나이가 들어가면서 신체적, 정신적 건강을 유지하고 삶의 질을 높이기 위해 가장 중요한 일들 중 하나가 바로 운동을 하는 것입니다. 게다가, 운동이 부족하면 신체 노화가 더 빨리 진행됩니다!

아래에 왜 운동을 규칙적으로 하기를 꺼려하는지에 대한 흔한 이유들과, 캐나다 공중보건 기관의 ‘건강한 삶’ 부서에서 드리는 제안들을 소개합니다.

이유 1. 운동이 하기 싫어요 I don't want to exercise

“한평생 힘들게 일했으니, 이제는 쉴 때라고요.”

활동적인 라이프스타일은 심신 이완에 도움이 되며 노령기에 귀하가 독립적으로 사실 수 있는 시간을 연장해 줍니다. 매일의 계획에 운동하는 시간을 짜 넣으십시오. 작은 목표부터 세우십시오. 활동적인 삶은 은퇴 이후 신체적, 정신적 건강을 유지하는 데 중요합니다. 지금 이 지침서를 읽으심으로써 벌써 활동적인 삶으로의 첫걸음을 내딛으신 것과 같습니다. 귀하가 좋아하는 활동들을 선택하십시오. 함께 시간을 보내고 싶은 사람들과 함께 활동에 참여하십시오. 작은 목표들부터 실천해 나가십시오. 시도해 볼 만한 활동을 찾아 보거나 이미 하고 계신 활동을 좀더 늘려 보십시오.

- 손주를 데리고 산책을 시켜 주세요 - 손주들의 넘치는 에너지가 귀하의 의욕을 북돋을 것입니다.
- 개를 산책시켜 주세요.
- 이웃들이 산책할 때 같이 걸어 보세요.
- 걸어서 장을 보러 다녀오세요.
- 매일 어느정도 스트레칭을 해주세요.
- 커뮤니티 센터의 클래스를 수강해 보세요.
- 쇼핑물 내 걷기 프로그램에 참여해 보세요.
- 세차를 하고 차에 왁스도 해보세요.
- 휠체어를 쓰시나요? 문제없습니다, 휠체어를 미는 것도 걷는 것 만큼이나 건강에 좋습니다.

이유 2. 관절염이 있거나 관절이 뻣뻣해요 I have arthritis or stiff joints

그렇다면 매일 부드럽게 관절을 움직임으로써 관절이 유연하게 유지될 수 있도록 하는 것이 더더욱 중요합니다. 매일 약간씩 운동을 하는 것이 아주 큰 도움이 될 수 있으며 귀하가 오래도록 문제 없이 움직일 수 있도록 해줄 것입니다.

귀하의 근육과 관절을 건강하게 유지해 몸을 움직이는 데 문제가 없도록 하는 데는 유연성 및 힘기르기 운동들이 필수적입니다. 앉아서 지내는 시간이 길수록 관절이 더 뻣뻣해질 것입니다. 어떤 운동들이 안전할지 확신이 서지 않는다면 전문가의 도움을 구하시기 바랍니다. 다음은 몇 가지 제안해드리는 운동들입니다:

- 집에서 할 수 있는 스트레칭 루틴
- 수중 운동 프로그램
- 관절염이 있는 분들을 위한 특별 운동 프로그램
- 걷기 / 휠체어 밀기
- 타이치 (태극권)
- 포크댄스 혹은 라인댄스

이유 3. 골다공증이 있어서... I have osteoporosis

나이를 먹어감에 따라 뼈는 무기질을 잃고 강도가 약해지게 됩니다. 노령자들의 25 퍼센트 가량은 심각한 뼈 손상 문제를 겪습니다. 근력강화 운동을 함으로써 이런 뼈 손상 문제를 일부 예방하실

수 있습니다. 나이가 들면서, 근육과 뼈는 운동을 통해 주어지는 도전이 있어야만 그 강도와 힘을 유지하거나 개선시킬 수 있습니다. 근력강화에 도움이 되는 테크닉을 배울 수 있는 기초반 강좌를 들으십시오. 귀하께서 독립적으로, 높은 삶의 질을 유지하며 사시는 데에 도움이 될 것입니다. 가정의나 전문의료인에게 어떤 운동이 안전할 지 상담하시기 바랍니다. 골다공증이 있으시다면, 운동을 하는 것이 여전히 큰 도움이 될 것이지만 안전하게 운동하면서 그 혜택을 보기 위해서 활동 내용을 조절해야 할 필요가 있을 수도 있습니다.

다음은 추천해 드리는 활동들 중 일부입니다:

- 근육 및 뼈에 도전이 되는 저항력 훈련
- 수중 운동 프로그램
- 걷기
- 포크댄스나 라인댄스
- 골다공증이 있는 분들을 위한 특별 운동 프로그램

이유 4. 제 심장이 걱정돼서요, 운동하는 게 득보다 실이 더 많을까봐 걱정돼요.

I have concerns about my heart. I'm afraid that physical activity will do more harm than good.

의사들은 대개의 경우 심장질환자 분들께 운동 프로그램을 권합니다. 가정의나 기타 전문의료인에게 상담하셔서 본인에게 알맞은 운동 프로그램을 선택하시기 바랍니다.

의사들이 걷기를 권고할 것인데, 이는 혈액순환을 좋게 하고 심장박동을 개선하며 폐를 강화해주고 기분을 좋게 하며 근육에 에너지를 공급하는 최고의 활동 중 하나이기 때문입니다.

커뮤니티 내 좋은 산책길들을 찾아내어 매일 하나씩 섭렵하시는 걸로 시작하십시오. 친구와 같이 산책하거나 귀하의 산책을 친목동호회 모임으로 만들어 보십시오. 새로운 사람들을 사귄 수 있는 쇼핑몰 내 걷기 프로그램에도 참여해 보십시오.

다음은 추천해 드리는 활동들 중 일부입니다:

- 천천히 걷기 시작해 가능한 만큼 속도를 높여 걷는 운동
- 수영
- 댄스
- 스케이트
- 크로스 컨트리 스키
- 자전거 타기
- 심장질환이 있는 분들을 위한 특별 운동 프로그램

이유 5. 서있을 때 중심을 잘 못 잡아요

I am unsteady on my feet.

중심을 잡고 서기가 어려우신 분은 의자에 앉아서, 침대에서, 혹은 벽에 기대어 할 수 있는 운동들부터 시작하시기 바랍니다. 힘이 길러졌다 싶으면 다른 활동들을 더하십시오. 꾸준히 운동하시면 시간이 지나면서 근력과 밸런스가 더 좋아지는 것을 느낄 수 있으실 겁니다. 어떤 활동을 해야 하는지 확실치 않으시면 전문의료인의 도움을 구하십시오.

다음은 추천해 드리는 활동들 중 일부입니다:

- 앉거나 누운 자세에서 할 수 있는 운동들
- 간단한 요가 자세나 스트레칭
- 지팡이를 짚거나 친구에게 의지한 채로 천천히 걷기
- 다리와 발목 강화 훈련
- 타이치 (태극권)
- 손을 잡은 채로 할 수 있는 라인댄스

이유 6. 겨울에 밖에 나가기가 무서워요

I'm afraid to go out in winter.

얼음과 눈으로부터 안전할 수 있도록 도와주는 기구들이 있습니다. 귀하의 보조지팡이에 얼음을 찍을 수 있도록 “피크”를 달 수 있습니다. 빙판에 미끄러지지 않고 접지력이 좋은 부츠를 구입하십시오. 어떤

이들은 낡은 스키 폴을 써서 안정감을 더하거나 부츠에 미끄럼 방지용 밑창을 사서 달기도 합니다.
이렇게 한 후에도 밖에서 걷는 것이 위험하다고 느껴진다면, 쇼핑몰 내 걷기 프로그램에 참여하시거나
아파트에 사는 경우라면 복도를 걸으시기 바랍니다.
지역사회 내 운동 프로그램들을 알아보십시오. 종종 스태프의 도움으로 프로그램 장소에 오가는 데
필요한 교통편을 마련할 수 있습니다. 주위의 이웃과 친구들이 어떤 운동을 하는지 알아보고 동참할 수
있는지 알아보십시오.
중요한 것은 겨울일지라도 계속해서 운동하는 것입니다.

더 많은 정보를 원하시면, ‘건강한 삶’ 부서의 웹사이트를 방문하시기 바랍니다:

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/older/index.html>

출처: 캐나다 노인들의 건강한 삶을 위한 운동 지침서, ‘건강한 삶’ 부서, 캐나다 공중보건 기관 웹사이트

전문의료인과 상담을 원하시면 가정의에게 연락하시거나 하루 24 시간, 주 7 일 언제든지 공인간호사와
통화하실 수 있는 캘거리 헬스 링크에 전화하시기 바랍니다: 403-943-LINK (5465) 혹은 수신자부담전화
1-866-408-LINK (5465).

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서
건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.