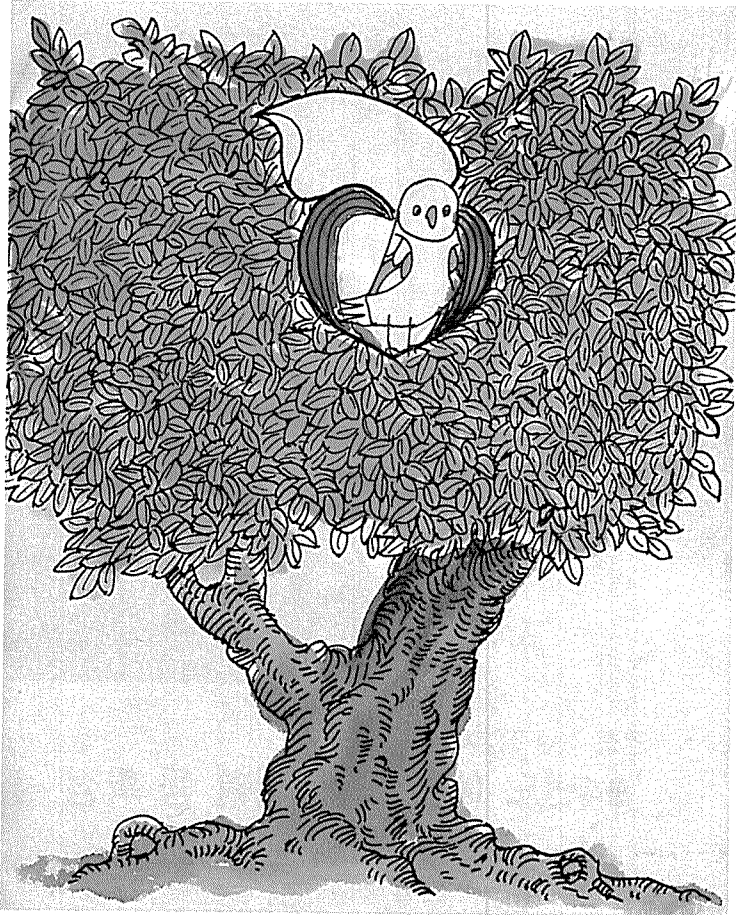


# 건강한 노년을 위하여



마음의 건강도 중요합니다.

## ● 아름다운 노년을 위하여

아름답게 살아가는 것은 누구나 원하는 것이다. 이를 위해서는 무엇보다도 건강하게 살아가는 것, 건강하게 생활하는 것에 관심을 가져야 한다. 건강하게 살아가는

것, 건강한 생활을 하는 것은 마음만 먹으면 그렇게 어려운 것만은 아니다. 나이를 먹어갈수록 병에 걸리기 쉬운 것은 사실이지만, 병에 걸렸을 때 기다려 달랄 수는 없는 일이다.

## ● 나이가 들면 사람에 따라 격차가 심하다

나이가 들면 신체도 그렇지만, 심리적으로는 사람들 간의 격차가 점점 더 심해진다.

극단적인 예를 들자면, 한편으로는 “치매노인”이 있는가 하면, 한편으로는 젊은 사람 못지 않은 “건강노인”이 있다. 그리고 그 중간 정도쯤의 노화상태에 있는 노인도 있다. 대부분의 노인들이 이 중간 위치에 놓여 있지만, 늘상 “병”을 끼고 사는 “불건강 노인”도 많다.

왜 이런 격차가 생기는 것일까?

### ● 격차가 생기는 이유

특별한 질병은 별도로 하고, 이런 노화의 격차는 매일매일의 생활 속에서 조금씩 쌓여지는 것이다. 이 작은 격차가 나중에는 엄청난 차이를 나타내게 되는 것이다.

나이를 먹으면 마음과 몸의 관계가 아주

밀접해져서, 심리적인 건강과 육체적인 건강은 뗄래야 뗄 수 없는 관계가 된다.

작은 걱정·근심이 심장이나 위장의 활동을 나쁘게 하거나 수면장애를 가져오기도 한다. 때로는 걱정·근심으로 인해 몸의 병을 급격히 발작시켜 악화시킬 때도 있다.

장수하는 사람들은 성격적으로 공통점이 있는데, 지나치게 신경질적인 성격이 없고 아주 사소한 일에는 신경을 쓰지 않는 것이다. 이것이 곧 장수의 비결이 아닌가 생각된다.

따라서 오래 살기를 원한다면 신체적인 건강에 주의해야 함은 물론이지만, 그 이전에 심리적인 걱정 같은 것을 먼저 없애는 것이 중요하다.

그러나 반대로 신체적 건강상태가 나쁘면 마음 역시 불건강하다. 몸이 부자유스러우면 마음도 병적으로 된다. 그렇기 때문에 신체의 건강상태를 나쁘게 해서도 안 된다.

