

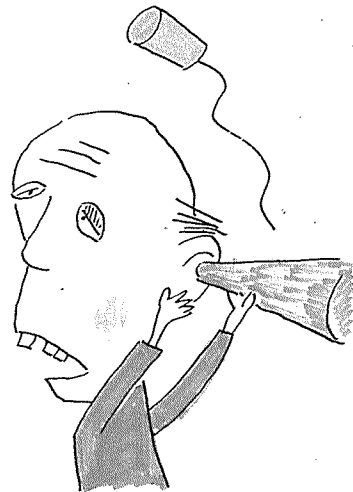


## 노인을 위한 운동(1)

### ● 노인의 특성

#### \* 생리적 특성 \*

- 인간의 생리적·심리적·사회적·능력 중 생리적 능력이 가장 먼저 정점에 도달하고 빠른 속도로 감퇴한다.
- 노화 현상의 생리적 측면
  - 시력감퇴
    - 가장 먼저 일어나는 노화현상
    - 40대에 이미 노안이 시작되며 70~80세에는 급속히 진행
  - 청각장애
    - 70대의 30%가, 80대의 50% 이상이 난청이 된다.
  - 치아손상
    - 60대의 50%, 70대의 60%, 80대의 80%가 치아손상을 경험한다.
  - 소화기능 약화
    - 40~50대가 되면 침이나 위액이 줄어들어 소화기능이 약화되기 시작한다.
  - 폐기능 약화
    - 적혈구의 저항력 및 피의 조혈

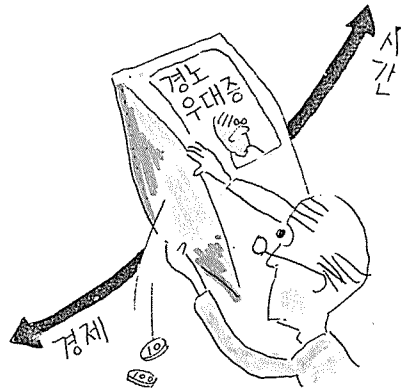
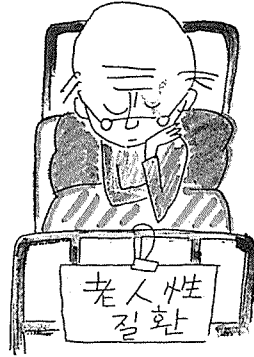


능력 약화와 함께 빈혈의 원인이 된다.

- 근육 반응시간의 지연
  - 행동이나 작업이 느려지고 세심한 일을 하지 못한다.

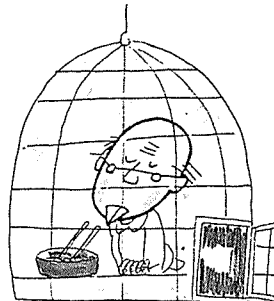
## \* 심리적 특성 \*

- 노인의 성격변화는 질병, 고독, 빈곤 등의 심인성요인에 의해 이루어진다.
- 노인은 일반적으로 존재가치가 저하되어 사회, 가족, 친지들로부터 무관심해진다.
- 고집과 거부의 경향을 띤다.
- 사회 참여나 사회적 이익을 취하는데 있어서 그 기회를 놓치기 쉽고, 불이익이 누적되어 소외되기도 한다.
- 가족구성원으로서나 일에 있어서 역할을 상실해 가고 있다.
- 늙음에 대한 올바른 인식 부족으로 노쇠한 자신을 젊은이와 비교하려는 경향이 있다.



## \* 사회적 특성 \*

- 경제적 여유가 부족하다.
- 시간적 여유가 많다.
- 사회적 권위가 점차 약화된다.





## ● 노인의 건강

- 건강이란, 몸과 마음이 모두 건강하여 일상생활을 즐겁고 쾌적하게 지내며 운동이나 여행 등의 활동도 적극적으로 수행할 수 있음을 의미한다.
- 즉 건강이란 신체적·심리적·사회적 개념을 포괄하는 통합 개념이다.
- 그러나 나이가 들면 가장 먼저 신체적 변화가 일어나게 된다.

- 체력이 떨어지고, 각종 질병에 대한 대처 능력이 현저하게 떨어진다.
- 신체적 노화는 사회활동의 감소와 함께 심리적 불안정을 촉진하여 전체적 건강을 저해한다.
- 노화현상은 극히 자연스러운 것이다.
- 그러나 적절한 대응책이 마련되지 않으면 노화의 과정은 더욱 가속된다.
- 특히 현대와 같이 활동의 기회가 줄어들고 있을 때에는 노인들의 건강이 더욱 악화될 가능성이 높다.
- 건강을 증진시켜 밝고 적극적인 삶의 여유를 즐길 수 있는 방안을 강구해야 한다. [2] <자료: 문화체육부>