

## 건강한 노년을 위하여(2)

### ● 사용하지 않으면 약해진다

노화현상의 가장 대표적인 것은 심신 기능의 약화이다.

예를 들어 다리가 약해진다고 해보자. 다리가 약해졌기 때문에 그 다리는 사용할 수 없을 것이고 점점 더 쇠약해질 것이다. 뇌졸중 후에 오랫동안 누워 있으면 다리를 쓰지 않기 때문에 다리가 굳어져서 걸을 수가 없게 된다는 것을 기억해 두자.

뇌의 활동도 마찬가지이다. 나이가 들수록 뇌의 활동은 점차 감소하며, 기억력이나 계산력이 떨어진다. 뇌를 계속해서 사용하지 않으면 그 쇠약해지는 정도가 급속히 빨라져서 아주 나빠진다.

그러나 뇌는 계속해서 사용하고 무언가를 자주 입력시키면 아주 오랫동안 사용할 수 있는 기관으로, 쉽게 퇴보되지 않고 잘 유지될 수 있다.

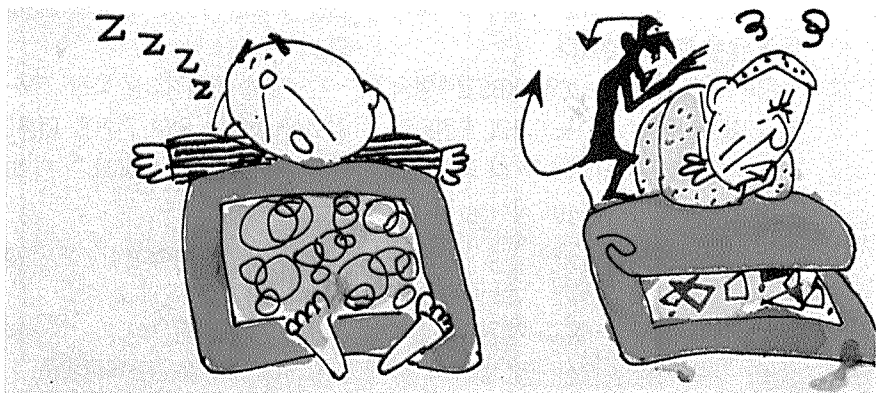
다만 나이가 들수록, 뇌는 심리적인 불안정이나 혼란에 영향을 받을 수 있다. 심리적으로 불안하다든가 실망·낙담 등을 하게 되면 “치매증” 같은 것이 갑자기 오게 된다.

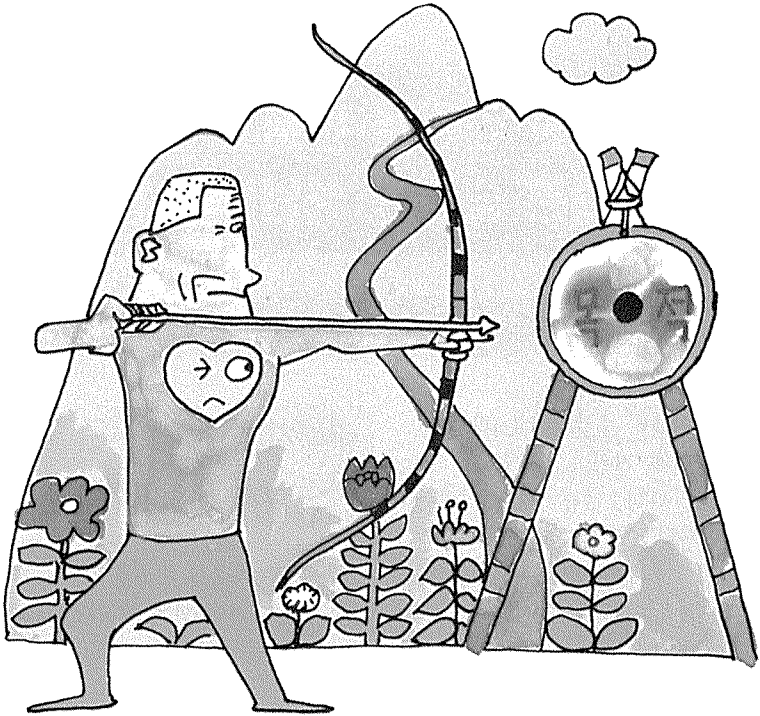
치매증을 예방하려면, 뇌동맥경화나 뇌졸중을 예방하고 과음하지 않도록 해 뇌의 대사장애를 일으키지 않도록 하여야 하며, 머리를 항상 건실하게 사용하는 것이 중요하다.

### ● 여유있는 일상 생활을

나이가 들면 허전하고 쓸쓸하고, 하찮은 일에도 예민해지게 된다. 이것은 어느 것도 정말로 확실해 보이는 것이 없기 때문이다.

무언가에 흥미와 관심을 가진 사람, 무슨 역할이든지 할 수 있는 일을 가진 사람,





취미생활을 하는 사람 등은 마음에 여유가 있고 희망이 있다. 뇌 전체에 생기가 돌고 눈에서도 빛이 나기 때문에 “노망”이란 것이 있을 수가 없다. 그러나 그 반대의 사람, 즉, 뇌 전체가 불이 꺼진 듯한 사람은 그냥 자고만 싶어질 것이다.

건강하게 살아가기 위해서는 몸과 마음이 모두 건강해야 한다. 그리고 이를 위해서는, 매일매일의 생활방법 자체를 건강하게 해야 한다. 건강하게 살아가는 법은 우선, 남은 힘을 활용하는 일, 사소한 걱정 따위는 벗어버리고 계속 활동하는 것이다.

