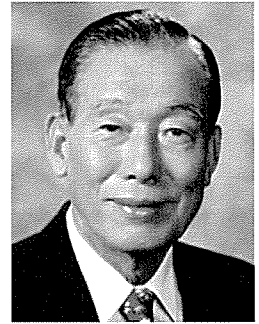
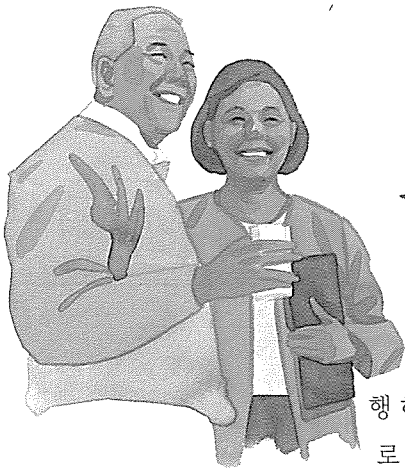


노후의 행복 1호는 건강이다



안 필 준
대한노인회 회장 / 의학박사



우리는 행복이라는 말을 자주 쓴다. 노인에게 행복의 척도는 모두 건강하게 장수하는 것이라고 말할 것이다.

한 노년학자가 말하기를 노년의 행복한 사람은 70살에 두 내외가 운동을 함께 하는 것이며, 더욱 행복한 사람은 80살에 두 내외가 세계여행 하러 다니는 것이고, 더더욱 행복한 사람은 90살에 내외가 아침 저녁으로 두 손을 꼭 잡고 산책하는 것이라고 했다.

이 외에도 많은 노년학자들이 아주 행복하고, 행복한 사람은 건강하게 장수하는 사람들이라고 하였다.

일본의 나가노현에서는 '건강 만들기 운동'의 최종 목표를 고생하지 않고 죽는 법, 즉, P·P·K운동을 개발하여 일본 노인들에게 실천시켜 세계 최장수국을 자랑하고 있다.

노년에 건강하게 장수하다 죽는 비결은 8가지 생활습관을 얼마나 잘 지키느냐에 달렸다. 8가지 생활습관이란 장수 나라 일본의 후생성에서 2000년도에 새로 만든 건강장수의 비결로 여기에 소개해 본다.

먼저 건강장수 비결의 첫째는 균형 잡힌 식사이다.
우선 하루 세 끼 식사를 꼭 하되, 다양하고 부드러운 음식을 골고루 제 시간에 먹는다.

둘째는 알맞은 운동이다.

노인에게 운동은 걷기, 등산, 수영, 게이트볼, 배드민턴 등 유산소 운동이 건강에 유익하다.

셋째는 적당한 휴식이다.

노인은 피로하기 쉬우므로 푹 쉬어야 한다. 잘 쉬는 방법은 숙면을 취하는 것이다.

넷째는 절대 금연이다.

담배는 건강에 백해무익이므로 담배 피우는 사람 옆에도 가지 말아야 한다.

다섯째는 절주이다.

한잔 술은 건강에 좋으나 석 잔 이상은 독주가 된다.

여섯째는 치아 관리이다.

식사 후 3분 이내에 칫솔질하는 습관을 가져야 한다. 칫솔은 부드러운 것으로 하되, 치약은 조금 묻혀 잇몸 주위를 잘 마사지해야만 잇몸이 건강해진다.

일곱째는 세상을 즐겁게 사는 것이다.

감사하는 마음, 긍정적인 생각, 웃으며 생활하면 만병이 사라진다. 또 노래 부르고, 춤추고, 화를 다스리면 치유력까지 생긴다.

마지막으로 하루하루를 바쁘게 지내는 것이다.

잠에서 깨면 기지개를 켜고, 맨손체조를 하며, 가족에게 먼저 인사도 하고, 되도록 모임에 나가 재미있게 이야기하고, 잘 웃는다. 또 시간이 있으면 운동도 하고, 친구도 만나고, 글을 써 보는 등 하루를 바쁘게 보내다 보면 병이 걸릴 틈이 없고 저녁에 누우면 바로 숙면하게 된다.

일본에서 노인들에게 실천시키는 있는 P·P·K 운동은 바로 어제까지 바쁘고 바쁘게, 건강하고 건강하게 살다가 갑자기 생을 마감하는데 초점을 두고 있다.

이제 우리 모두 일본에서처럼 위에서 열거한 8가지 건강장수 비결을 실천하여 행복하고 건강한 노후를 지켜 나가자. ☺