

건강한 노년

Staying well as you age

노년의 즐거운 삶을 위해서, 여러분의 마음과 몸의 건강을 잘 돌보는 것이 중요합니다. 여러분이 좋은 기분이 들도록 정신 건강을 위해 할 수 있는 많은 일들이 있습니다.

더 나은 정신 건강을 위한 요령

- **계속 움직이세요:** 적어도 1주에 150분 이상 규칙적인 신체 활동을 하면 기분이 좋아지고 자신감이 생기며 기억력도 향상됩니다. 또한 우울감을 줄이는데 도움이 됩니다. 수영, 달리기, 걷기, 정원 관리, 테니스, 자전거 타기, 볼링 및 댄스 같은 운동이 몸을 움직이는 좋은 방법들입니다. 어떤 신체 활동이 여러분께 적합한지 의사와 상담이 필요할 수도 있습니다.
- **잘 드십시오:** 잘 드시는 것이 여러분의 뇌와 신체 활동에 중요합니다. 매일 아래의 음식을 섭취하세요.
 - 케일, 상추, 시금치나 근대같은 녹색 채소
 - 말린 자두나 무화과, 블루베리 (생과일 혹은 냉동 과일)등의 색깔이 진한 과일
 - 통곡물 시리얼, 견과류나 씨앗류 및 단백질 (예. 계란, 지방이 적은 살코기)연어나 정어리같은 지방이 함유된 생선을 적어도 1주에 1회 이상 드시는 것이 중요합니다. 또한 물을 많이 마시는 것도 잊지 마세요.
- **음주를 즐기세요:** 하루에 2 기본 사이즈 이상의 술을 드시면, 수면과 정신 건강, 감정에 영향을 줄 수 있습니다. 술을 즐기신다면, 적어도 일주일에 최소 2일 정도는 술을 드시지 않도록 하세요.
- **다른 사람과 어울리세요:** 사회적 연결은 여러 방면으로 정신건강에 도움이 됩니다. 고독감과 고립감을 줄일 수 있으며, 정서적으로 도움이 되고

자신감이 상승됩니다. 연결은 남에게 인정받는 것 뿐 아니라 다른 이에게 베푸는 것이 될 수 있습니다. 봉사활동을 하거나 지역사회 모임 (예. 지역 내 걷기 모임이나 이웃간 모임 혹은 공예 모임)에 참여하거나 가족이나 친구와 시간을 보냄으로써 사회와 연결될 수 있습니다. 사회적 연결은 노년에 고독감과 고립감을 물리치는데 중요한 역할을 합니다.

- **잘 주무세요:** 잘 주무시는 것이 정신 건강에 중요합니다. 여러분의 신체와 마음에 활력을 불어넣고 하루를 더 잘 관리하는데 도움이 됩니다. 아래와 같이 하시면 잘 주무시는데 도움이 됩니다:
 - 낮 동안 몸을 자주 움직이세요
 - 저녁에 카페인이나 든 음료를 섭취하지 마세요
 - 방을 시원하고 어둡게 하세요
 - 잠들기 전에 화면(예를 들어 TV, 전화기 혹은 컴퓨터)을 보는 시간을 줄이세요.
- **휴식을 취하세요:** 긴장을 푸는데 도움이 되는 활동을 하시면 정신 건강에 도움이 되고 스트레스를 줄여주며 수면이 개선됩니다. 정신 수양이나 명상, 정원가꾸기, 예술 활동이나 색칠하기, 독서, 읽기, 쓰기 등의 활동이나 기타 여러분을 진정시켜주는 활동을 하시면 도움이 됩니다.



도움이나 지원이 필요하십니까?

추가 정보나 지원이 필요하시면, 담당의사와 상의하셔서 전문 상담가나 정신과 전문의와의 진료가 도움이 될지 알아 보시기 바랍니다.

노년기 중 직면하게 되는 도전들

나이가 들어감에 따라, 긍정적이 되기 힘든 상황들이 많습니다. 예를 들어:

- **금전 문제:** 돈에 대한 스트레스 및 걱정은 흔하며, 여러분의 정신 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 공과금이나 집세를 내기 힘들시거나, 기타 다른 금전적 문제가 있다면, 도움과 지원을 받으실 수 있습니다.

도움을 받을 수 있는 곳으로는 지역 카운슬이나 지역사회 건강 서비스 등이 있습니다. 전국 채무 상담 직통전화(The National Debt Hotline: 전화 1800 007 007)에서는 무료로 재정 문제 상담을 제공합니다. 또한 www.moneysmart.gov.au를 방문하실 수 있습니다.

- **관계 문제:** 가정 내 불화, 가족 및 친구와의 불화는 두려움과 불안의 흔한 원인이 될 수 있습니다. 집단 괴롭힘이나 인종차별, 전쟁 및/혹은 종교적 박해 혹은 난민으로서의 경험 또한 원인이 될 수 있습니다.
- **노인 학대:** 노인 학대는 폭력의 일종으로 남성보다 여성이 더 많은 영향을 받습니다. 노인 학대에는 방치, 재정적, 정신적, 육체적, 사회적 학대 및/혹은 성적 학대가 있을 수 있습니다.

모두에게는 안전하다고 느끼며 상해로부터 자유로울 권리가 있습니다. 도움이나 지원이 필요하시면, 의사와 상의하거나, 노인 학대 지원 서비스, 전화 1800 ELDERhelp (1800 353 374) 혹은 1800 RESPECT (1800 737 732)로 연락하시기 바랍니다.

- **상실 및 깊은 슬픔:** 나이가 들어감에 따라 부모, 배우자, 친구 혹은 자녀의 질병이나 사망으로 인해 오는 깊은 슬픔을 경험하게 됩니다. 혹은 나이가 들어감에 따라 자신의 삶의 방식이나 정체성, 사회 내에서 역할 변동에 대해 슬픔을 경험하실 수도 있습니다. 이러한 감정은 일반적인 것입니다. 여러분의 의사나 친구와 대화를 나누거나 아래에 제시된 자료를 통해 이를 극복하는데 필요한 도움을 받으실 수 있습니다.

나이가 들어감에 따라 이러한 요령이 여러분의 삶을 개선하는데 도움이 될 수 있습니다.

건강한 노년에 대한 자세한 정보는 www.jh.today/mind16를 방문하십시오.

추가 자료들

Beyondblue: beyondblue.org.au나 1300 224 636로 전화하십시오.

1800RESPECT: 1800respect.org.au나 1800 737 732로 전화하십시오.

Smiling Mind: smilingmind.com.au

노인 학대 지원 서비스: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

전국 채무 상담 직통전화: 1800 007 007.

2020년 8월 출판

이 안내서는 정보 제공 및 교육을 목적으로 제작되었습니다. 이것은 특정한 의학적 조언을 제공하거나 의료인의 조언을 대체하기 위함이 아닙니다.

Jean Hailes for Women's Health는 호주 연방정부의 지원에 대해 깊은 감사를 표합니다.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health에서는 여성 건강 문제에 대해 다양하고 포괄적인 방식을 취하고 있습니다. 이 안내서에서는 일반적으로 '여성들' 과 '소녀들' 이라는 용어를 사용합니다. 이 용어는 다양한 성적 취향의 여성, 간성 여성 및 성전환 경험이 있는 여성을 모두 포함합니다.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au