

노인들이 사회적으로 연결을 유지하는 방법



나이가 들수록 사회적으로 연결되기 어려워질 수 있습니다.

가족과 멀리 살거나, 은퇴나 질병 같은 생활 방식의 변화를 겪거나, 언어 장벽에 직면하면서 외로움을 느낄 수 있습니다. 이럴때 일수록 다른 사람들과 연결을 유지하는 것이 우리의 기분을 좋게 하고 전반적인 건강을 개선하는 데 도움이 될 수 있다는 것입니다.



외로움과 사회적 고립을 알아보는 방법: 간단한 체크리스트

우리는 자신이 고립감을 느끼고 있는지 알기 어렵 습니다. 다음은 이를 인식하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 징후입니다.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 자주 우울하거나 걱정이 많나요?
슬픔이나 불안이 지속된다면 그것은 하나의 징후일 수 있습니다. | <input type="checkbox"/> 취미나 사회적 활동에 대한 관심을 잃었나요?
예전처럼 즐기던 일을 하고 싶지 않다면 그것은 하나의 징후일 수 있습니다. |
| <input type="checkbox"/> 에너지나 동기가 없나요?
일을 끝내는 것이 더 어려워지거나 아무것도 흥미를 느끼기 어려울 수 있습니다. | <input type="checkbox"/> 자신이 부담이 된다고 느끼나요?
자신이 다른 사람에게 방해가 된다고 생각한다면 그것은 더 깊은 고립감을 나타낼 수 있습니다. |
| <input type="checkbox"/> 수면에 문제가 있거나 식습관에 변화가 있나요?
수면이나 식욕에 변화가 있다면 그것은 외로움과 관련이 있을 수 있습니다. | <input type="checkbox"/> 집중하거나 기억하는 데 어려움이 있나요?
집중하거나 기억하는 것이 더 어려워진다면 그것은 경고 신호일 수 있습니다. |

외로움과 사회적 고립이 중요한 이유: 건강을 위해 주의해야 할 사항

외로움은 감정적으로 느끼는 것뿐만 아니라 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다. 그 이유는 다음과 같습니다.

정신 건강 위험:



- 우울하거나 불안한 감정을 느낄 확률이 높아집니다. 외로움은 이러한 감정을 떨쳐내기를 것을 더 어렵게 만들 수 있습니다.
- 더 많은 스트레스와 절망감. 고립되면 상황이 절대로 나아지지 않을 것 같은 느낌이 들 수 있습니다.
- 기억력과 사고에 문제가 생깁니다. 외로움은 기억력 문제를 가속화시키고, 치매를 증가시킬 수 있습니다.

신체 건강 위험:



- 심장 건강이 위험해집니다. 외로움은 심장병과 고혈압을 높일 수 있습니다.
- 면역 체계가 약해집니다. 고립되면 질병과 싸우는 신체의 능력이 감소할 수 있습니다.

연결감을 유지하는 쉬운 방법

커뮤니티 그룹에 참여하기



시니어 센터, 사원, 교회와 같은 장소에서 그룹 활동을 찾아보세요. 당신과 같은 관심사와 문화를 가진 사람들과 만날 수 있는 좋은 방법이며, 새로운 친구를 사귄다 수 있습니다.

야외에서 활동하기



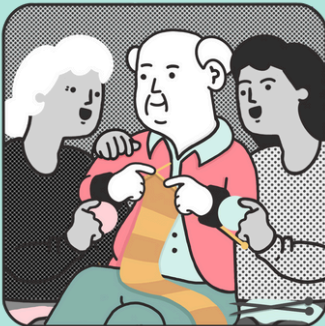
산책을 하거나, 태극권을 시도하거나, 춤을 춰보세요! 야외 활동은 기분을 좋게 할 뿐만 아니라, 다른 사람들과 만날 수 있는 재미있는 방법이자 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.

가족 및 친구와 연락 유지하기



전화나 영상 통화를 하거나, 사랑하는 사람들을 방문하세요. 짧은 대화라도 연결감을 느끼는 데 큰 차이를 만들 수 있습니다.

새로운 취미 시도하기



원예, 요리, 또는 서예와 같은 새로운 취미를 시작하세요. 이것은 마음을 바쁘게 유지시키며, 같은 취미를 가진 사람들을 만날 기회를 열어줄 수 있습니다.

다른 사람을 돕기 위해 자원봉사하기



자원봉사는 자신이 필요하다는 느낌을 주고 다른 사람들과 만날 수 있는 좋은 방법입니다. 지역 커뮤니티 센터에서 돕거나, 아이들을 과외할 수 있습니다. 이런런관계들은 목적감을 줄 수 있습니다.

지원 그룹에 참여하기



많은 장소에서 노인을 위한 지원 그룹을 제공하여 이야기를 나누고 서로를 지원할 수 있습니다.

기술 사용하기



스마트폰과 태블릿은 다른 사람들과 연결되도록 도와줍니다. 많은 커뮤니티 센터는 기술에 익숙해지도록 도와주는 수업도 제공합니다.

당신은 혼자가 아닙니다



외로움이 너무 힘들게 느껴지면, 친구나 가족, 혹은 커뮤니티의 누군가에게 도움을 요청하세요. 무료 또는 저렴한 지원을 제공하는 지역 단체들이 많이 있습니다. 도움을 요청하는 것은 약함이 아니라 힘의 표시입니다. 혼자서 겪을 필요는 없습니다.

