

황혼기를 행복하고 건강하고 의미있게 지내기



제 30 회 국가 노인의 날을 기념하여, 인도네시아 관구 보건팀은 노인 수녀님들을 위한 즐거운 세미나를 주최했습니다. “**황혼기를 행복하고, 건강하며, 의미 있게 지내기**”라는 주제는 “**황금 같은 인도네시아를 위한 건강하고 역량 있는 노인**”이라는 국가 노인의 날의 주제와 부합했습니다.

이 행사는 2026 년 5 월 22 일 금요일, 페칼롱간의 산타 분다 마리아 수녀원 강당에서 열렸습니다. 아침부터 강당은 고령의 참석자 수녀들의 따뜻한 정과 열정으로 가득 찼습니다. 세미나는 로렌사 수녀가 이끄는 ‘렉시오 디비나’로 시작되었으며, 수녀는 노인 수녀들이 황금기인 노년기에 힘과 기쁨의 원천이 되는 하느님의 말씀을 묵상하도록 초대했습니다.

개회 묵상에 이어 관구장은 노화가 생산적이고 행복한 삶을 사는 데 장애물이 아니라는 점을 강조하며 연설을 했습니다. 수녀들이 신앙과 지혜, 봉사를 통해 미래 세대를 위한 영감의 귀감이 되도록 계속 봉사할 것을 독려했습니다.

기조 연설자로 나선 페칼롱간의 부디 라하유 병원 일반의 펠라 옥타리아 다니 박사는 노년기에 건강을 유지하기 위한 세 가지 핵심 기둥을 제시했습니다.

첫째, 행복과 삶의 의미: 노년기는 인생 여정의 기쁨을 거두고 영광의 면류관을 쓰는 시기입니다. 공동체 내의 따뜻한 관계를 통해 행복을 가꾸고, 정서적 부담을 내려놓으며, 감사하는 마음으로 하루를 시작해야 합니다.

둘째, 신체 건강 유지: 노인들에게 흔히 나타나는 건강 문제로는 고혈압, 당뇨병, 통풍, 빈혈, 골다공증 등이 있습니다. 펠라 박사는 건강을 유지하기 위해 처방대로 약을 복용하고 정기 검진을 받는 것이 중요하다고 강조했습니다.

셋째, 건강하고 현명한 식단: 한방 치료제와 건강기능식품은 신중하게 사용해야 합니다. 펠라 박사는 처방약과 한방 제품을 동시에 복용하기 전에 반드시 BPOM(국가 의약품·식품 관리청)에 등록된 제품만 사용할 것을 권고했습니다.

이어 올렌타 수녀가 진행한 질의응답 시간은 세미나에서 가장 흥미진진한 부분 중 하나였습니다. 수녀들은 질병과 자신의 건강 상태에 적합한 음식 선택에 대해 열정적으로 질문했습니다.

이번 행사에서는 노인 체력 단련 운동과 고혈압 관리 운동도 진행되어, 신체 건강을 증진시키면서 즐거움을 선사했습니다. 이를 통해 따뜻하고 화기애애한 분위기가 조성되었습니다.

세미나는 감사의 인사, 연사들에게 선물을 전달하는 시간, 단체 사진 촬영, 모두가 함께 즐긴 점심 식사로 마무리되었습니다.