

코로나가 바꾼 세상에서 살아가기



김요컬럼 by 김광일
분당서울대병원 노인병
내과 교수
노인의료센터장

노인들, 접촉 두려워하다
고립

우울감 심해지고 건강 나
빠져

만성질환 관리 소홀의 후
유증도

집에서만 지내기보다 가
끔 외출

유산소 운동, 햇볕 쬐기 하
시기를



조치라는 명목 하에 시행되
는 과도한 개인정보 노출이
나 모임 제한이 확산을 예방
하는 데 어느 정도 효과적인
가 하는 논란과 함께 사생활
보호 문제나 소외로 인한 부
작용도 나타나고 있다.

그러면 코로나19는 노년
기 건강과 질병관리에는 어
떠한 영향을 미치게 될까? 아
마도 아래와 같은 4가지 문제
가 예상되며 이에 대해 적절
하게 대처하지 못하면 많은
후유증이 나타날 것으로 우
려된다.

첫째, 코로나19는 접촉에
대한 두려움, 다른 사람에 대
한 불신과 염려를 초래하였
다. 이전에 없던 새로운 전염
병이고, 치료제나 백신 등에

방법이 없다 보니 질환에 대
한 불안감은 매우 높다. 특
히 젊은이들은 가볍게 앓고
지나갈 수 있다지만, 노인은
치명률이 높아 노인분들이
느끼는 불안감은 더욱 클 것
이다. 우리나라의 경우 70대
의 사망률은 9%가 넘고, 80
세 이상에서는 25%의 사망
률을 보여 4명 중 한 명이 사
망하는 질환이니 노인분들이
전염을 두려워하여 타인과의
접촉을 피하는 것은 당연하
다고 생각된다.

두 번째로는 외부 활동을
줄이고 고립되는 현상이 많
아질 것이다. 외부와의 단절
로 인해 우울감이 심해지고
건강 상태가 나빠질 수도 있
다. 건강한 노년을 위해서는
다른 사람과 건강한 관계를

지속적으로 유지하는 것이
중요한데, 코로나로 인해 타
인과의 접촉을 피하고 모임
이나 외출을 멀리하면 장기
적으로 정서적, 신체적 건강
상태가 악화될 수 있다.

세 번째로는 만성질환 관
리와 건강 증진을 위한 활동
이 멈추어서 발생하는 문제
이다. 외래 진료가 예정된 환
자분 중에도 병원 방문하기
를 두려워하여 투약을 중단
하고 지내다가 질환이 악화
되어 응급실로 내원하는 경
우가 있다. 또한 심근경색이
나 뇌졸중 등의 급성 질환이
발생하는 경우에도 응급실
방문을 주저하다가 매우 악
화된 후 의료기관을 찾게 되
어 후유증이 많아지는 것이
우려된다.

마지막으로는 이러한 고
립이나 질환 악화, 건강관리
문제 등이 양극화되고 그 차
이가 점점 더 벌어질 수 있다
는 점이다. 자주 만나지는 않
더라도 SNS나 화상전화 등
으로 가족, 친구들과 지속적
인 만남을 유지하며 실내에
서 계속 운동하고, 인터넷 쇼
핑으로 다양한 식품을 구입
해서 입맛이 떨어지지 않도
록 식사를 유지하는 경우도
있지만, 종일 집안에 있으면
서 운동도 하지 않고, 인스턴
트식품으로 끼니를 때우거
나 식사를 건너뛰는 노인 분
들도 있어 코로나 사태가 끝
나면 건강 수준의 양극화가
더욱더 심해지지 않을까 우
려된다.

그러면 코로나로 초래된

변화에 현명하게 대처하는
방법은 무엇일까? 우선 과도
한 두려움과 걱정은 도움이
되지 않으니 불필요한 걱정
을 하지 않는 것이 좋다. 마스
크를 사용하고 손 위생을 철
저히 하는 것만으로도 감염
의 위험을 효과적으로 줄일
수 있기 때문에 이를 철저히
게 잘 지키는 것이 중요하다.

또한 실외에서 하는 운동
은 거리 두기 등을 잘 지키면
위험하지 않아 집안에서만
지내기보다는 가끔 외출하여
유산소 운동과 햇볕 쬐기 등
을 하는 것이 신체 및 정신 건
강에 도움이 될 것이다.

그리고 공포감을 조장하
는 가짜뉴스에 현혹되지 않
아야 한다. 코로나의 유행 초
기에 혈압약 중 안지오텐신
수용체 차단제가 코로나 감
염 위험을 높일 수 있다는 가
짜뉴스가 있었는데, 이런 잘
못된 정보를 믿고 복용하던
혈압약을 중단하여 심성질환
이 악화된 경우도 있다고 한
다. SNS에 떠도는 정보를 믿
지 말고 평소 진료를 담당하
는 전문의의 의견을 따르는
것이 중요하겠다.

마지막으로 감염성 질환
은 건강 상태가 악화된 경
우 감염위험이 커지기 때문
에 평소 만성질환 관리와 건
강 수준 향상을 위한 노력을
지속해야 한다. 인류 역사에
서 세균이나 바이러스에 의
한 감염병의 대유행은 끊임
없이 나타났지만, 결국에는
그 어려움을 극복하였다. '지
금의 상황이 아주 희망적이
지는 않지만, 고난을 이겨내
고 더욱더 건강한 세상이 도
래할 것이다'라는 희망을 잃
지 않는 것이 중요할 것으로
생각된다.

서울 BBQ 레스토랑



짜장면

~~\$10.99~~ **\$7.99**
Regular 시니어(65+) 디스카운트

*6 or More 그룹으로 방문시
*디너 올유캔잇 주문시
전체 Bill에서 추가 10% 할인

중화요리
개시!!

All You Can Eat Shrimps Promotion

(Dinner 올유캔잇 주문시)

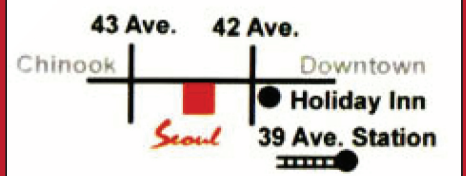
2020년 12월말까지 오후 5~6시 사이에 방문 시 디너 올유캔잇 \$34.00 -> 29.89/person 해피 아워 가격 적용



Korean BBQ

All You Can Eat

Tel: (403) 243-7970
<https://www.instagram.com/seoulbbqcalgary/>



4336 Macleod Trail S.W. Calgary, AB