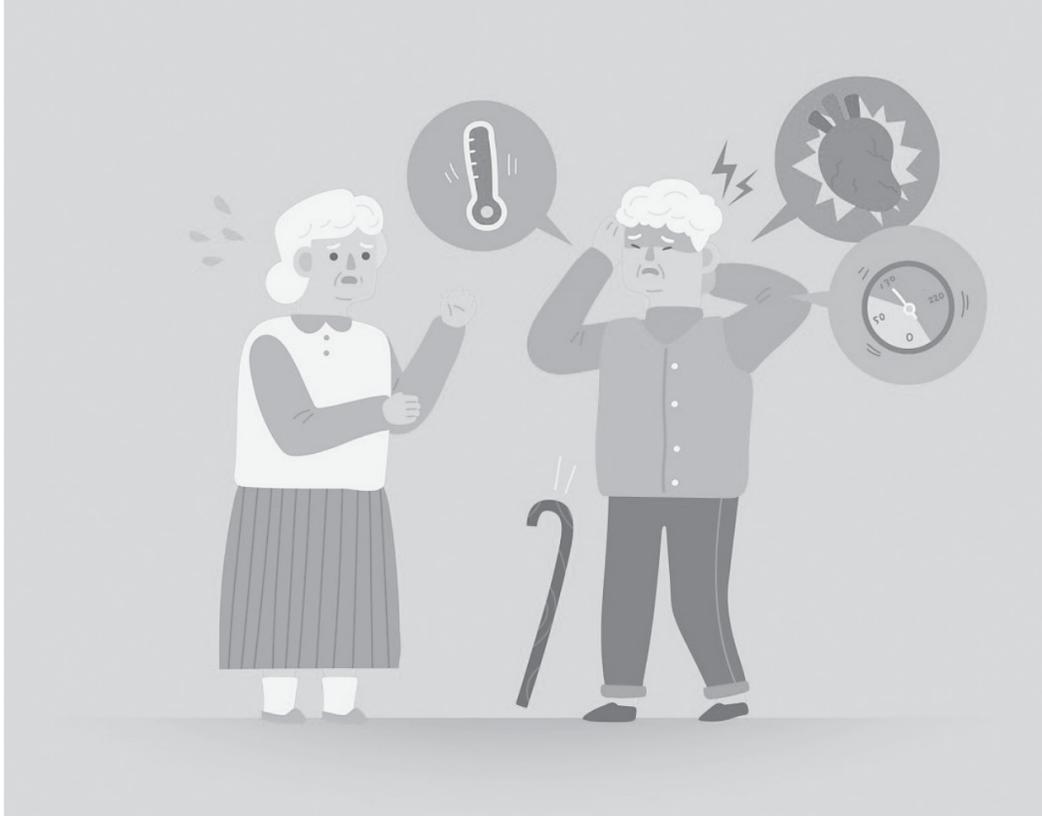


# 겨울철 노인 건강관리

나이가 들면 기능적 측면 뿐 아니라 생리적인 면에서도 많은 변화가 일어납니다. 노인이 되면 우리 몸의 건강균형을 유지하는 기능이 손상되고 주변의 환경이 변해도, 쉽게 적응하지 못하게 됩니다. 그리고 가벼운 질병에도 심하게 앓는 일이 생기는 등 질병 감수성이 증가합니다. 그러므로 노인들은 자신들에게 생길 수 있는 문제를 잘 알아야만 건강을 지킬 수 있습니다. 특히 겨울철에는 우리 몸의 기능이 봄이나 여름, 가을과는 달리 위축되기 마련이며 이럴 때 병이라도 덩석 걸리게 되면 참으로 위험합니다. 한겨울철에 노인들이 주의해야 하는 건강관리 수칙에 대하여 알아보기로 합니다.

## 겨울철에 잘 생기는 병에 대한 예방

**독감**  
독감에 걸린 경우에는 폐렴과 같은 심한 병으로 가지 않도록 가래를 삭히는 약을 먹고 물도 많이 섭취해야 합니다. 또 미리미리 독감 예방주사를 맞아야 합니다. 그런데 물을 많이 먹는 경우 노인들은 소변보기가 수월치 않다는 문제가 있습니다. 여성들은 오줌이 쉽게 지러지고 남성들은 하루에 여러차례 화장실을 가지만



영 시원치 않습니다. 이런 원인은 여성은 요실금때문이고, 남자는 전립선 비대 때문인 경우가 많습니다. 요실금은 출산 후 약해진 근육이 나이를 들면서 더 늘어져 소변의 압력을 지탱하지 못하는 경우이고, 전립선 비대는 전립선이 말그대로 커져 소변을 막는 것입니다. 이런 현상은 이미 오래 전부터 병이 진행해 왔기 때문에 물을 조금 더 먹는다고 새로 발

생하는 것은 아니며 이런 현상이 있으면 더 심해지기 전에 빨리 의사를 찾아야 합니다.  
**혈압**  
노인들에게는 혈압 높은 분들이 많고 그래서 추운날 잘못하면 혈압이 올라가서 봉변 당하는 경우가 있습니다. 혈압은 분명히 날씨가 추우면 혈관이 수축하기 때문에 평소보다 더

는 짠 음식을 많이 섭취하게 됩니다. 이러한 모든 것이 혈압을 높이는 역할을 하기 때문에 겨울철에는 혈압약을 잘 복용하고 음식도 싱겁게 먹는 것이 좋으며, 옷을 따뜻하게 잘 입어서 말초혈관이 수축하지 않도록 해야 합니다. 혈압이 높으면 결국 중풍이나 심장질환이 생긴다는 점을 명심해야 합니다. 또 한번 중풍이나 신경마비가 왔던 분들

은 반드시 다시 중풍이 올 수 있으므로 미리 철저히 예방해야 합니다. 어떤 사람이 중풍이 오는가에 대하여는 우선은 혈압이 높은 사람이 위험하겠지만 콜레스테롤이나 중성지방 등 혈액내 기름기가 많아 오는 경우도 있으므로 겉으로 표시가 나지 않습니다. 매일매일 먹는 음식에 주의해야 할 필요가 여기에 있는 것입니다. 특히 기름진 음식을 좋아하고

매일 저녁 술한잔씩 하시는 분이라면 혈중 지질은 매우 높게 나타날 것입니다.

**골절**  
골절도 한겨울에 많다고 알려져 있습니다. 조금만 미끄러져도 손목이나 팔이 부러질 수 있고 털썩 주저앉아도 압박골절이 된 경우가 많습니다. 물론 걸거리가 미끄러워서 넘어질 일도 많이 있겠지만 노인들이 한겨울에는 운동을 적게 하고 햇볕을 적게 받아 우리몸에 필요한 비타민D 생성이 적게 되는 것이 큰 이유로 알려져 있기 때문에 비타민D가 적게 형성되면 칼슘 흡수가 제한을 받습니다. 따라서 골다공증이 한겨울철에는 그만큼 심해지는 것입니다. 우리나라에서 흔히 볼수 있는 등이 구부러진 노인들은 실제로 등뼈가 많이 부러져서 생긴 현상입니다. 나이가 들면 자연히 등뼈가 굽는 것이 아닙니다. 허리를 곧곧하게 하고 살려면 어찌해야 하는가? 하루 한시간은 밖에 나와서 햇볕을 쬐이며 가벼운 운동을 해야 합니다. 그리고 우유나 두부와 같은 칼슘이 많은 음식을 먹으면 골다공증이 심해지지 않게 됩니다. 그러나 이미 골다공증이 심한 경우에는 치료가 이만 방법으로 되지 않기 때문에 호르몬 치료법을 사용하는 것이 필요합니다.

## [겨울골절]넘어지면 치료에 1년...빙판길 무서운 노인들

### 고혈압약 복용하면 어지럼증 부작용 주의

매서운 추위에 눈까지 내리면 낙상사고를 우려한 노인들이 외출을 꺼리게 된다. 나이가 들면 노화현상으로 인해 관절과 뼈, 근육이 약해지고 균형을 잡는 힘이 떨어져서 쉽게 넘어지는 경우가 많다. 시력과 청력이 외부 자극에 둔감해지면 민첩성과 순발력도 떨어진다.

겨울에는 추위로 몸을 움츠리고, 주머니에 손을 넣고 길을 걸어가 균형을 잡기가 어려워진다. 실상가상으로 빙판길을 걷다가 미끄러져 넘어지는 노인들이 많다.

낙상사고가 생긴 노인들은 순간적으로 손으로 바닥을 짚으면서 손목뼈와 어깨뼈에서 골절이 생긴다. 자칫 엉덩방아를 찧으면 대퇴골 근위부인 엉덩이뼈나 척추뼈의 골절이 쉽게 발생할 수 있다.



낙상사고가 노인들에게 위협한 이유는 치료 후에도 회복하는데 오랜 시간이 걸리기 때문이다. 일단 낙상사고가 생긴 노인들은 신체적, 정신적, 사회적 어려움을 겪는다. 다행히 잘 회복하더라도 넘어지는 것을 두려워해 외출을 꺼리게

돼 삶의 질의 떨어질 수 있다. 일부 노인들은 우울증까지 호소한다. 임상적으로 대퇴골 골절은 수술치료가 필요한데, 노인들은 평균 회복기간이 6개월에 ~12개월이 걸린다. 회복되

라도 이전 몸상태로 돌아가는 비율은 30%에 그친다. 낙상사고로 장기간 누워있는 노인들은 욕창과 폐렴, 근육 감소 등 각종 합병증이 시달린다. 이로 인해 낙상사고 후 수개월 내 노인들이 숨지

는 비율이 30~55%에 달한다. 골절을 겪은 노인들의 평균 생존기간이 2년에 불과하다는 연구도 보고되고 있다. 예후만 놓고 보면 암에 버금간다. 노인들이 가장 두려워하는 것이 죽는 것보다 혼자서 독립

적으로 움직이지 못하고 가족들에게 간병 부담을 지울지 모른다는 두려움이다. 상당수 노인들이 낙상사고 수술 후 신체 기능을 회복하지 못하고 휠체어를 타거나 침상에 누워 지내는 것을 볼 때 보통 심각한 일이다.

낙상사고는 무엇보다 예방이 중요하다. 특히 고혈압약이나 신경안정제 등의 약을 복용하는 노인들은 부작용으로 어지럼증이 있을 수 있어 외출할 때 주의가 필요하다. 집에서는 발에 걸리기 쉬운 전기 플러그나 장애물을 없애고 집안 조명은 너무 어둡지 않게 밝기를 조정한다.

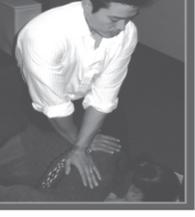
"노인들은 가벼운 엉덩방아에도 허리뼈나 엉덩이뼈가 부러질 수 있다"며 "간단한 타박상 정도로 쉽게 생각하고 치료를 늦추지 말고 예후가 크게 나빠진다"고 설명했다. 이어 "평소 균형 감각을 유지하는 근력운동을 하면 낙상사고 위험을 줄일 수 있다"고 덧붙였다.

## 윤세웅 척추신경 교정의료원

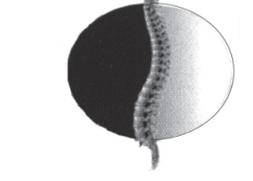
**DR. MICHAEL YOON**  
**CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE**



『뼈 마디마디가 아프십니까?』  
옛말에... 골러가는 들속에 이끼가 끼지 않는다.. 라는 말이 있듯이 가벼운 운동이나 교정을 지속적으로 받으시면 행복하고 건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있습니다.



**척추신경이상에서 오는 증세:**  
두통과 목이 뻐뻐하고 팔다리가 무기력하고 저리고, 어깨와 허리가 통증이 오고 관절마다 신경통이 오고, 두통후 각종 후유증이 오는 것 등이 척추신경에서 오는 증세입니다.



교통사고 = 척추  
운동사고 = 관절  
직장사고 = 근육

### 교정

### 건강비법(秘法)은?

쾌면·쾌식·쾌변이 되어야 합니다. 잘먹고 잘자고 잘배출될 수 있는 비결은 어디에 있습니까? 인체의 몸통은 관절마디마디로 이어져 있습니다. 마디마디를 운동과 교정으로 풀어주셔야 합니다. 주기적으로 교정을 해 줌으로서 탈없이 건강하고 행복한 인생을 보낼수 있습니다.

### 무료상담 해 드립니다.

**윤세웅 원장 (교정사)**  
약력: 미국 샌프란시스코 5년 개업 운영  
한국 교정사학 지도위원  
대한 합기도 검무관 캐나다부분 사범  
현,세기 척추교정의료원 운영

TEL: (403)289.8285 FAX: (403)338.1808 #312A - 3630 BRENTWOOD ROAD N.W. CALGARY AB. T2L1K8

윤세웅 척추신경의는 미국내 굴지의 각종 운송업체, 용역업체 직원들을 정기적으로 교정치료 하는 실력있는 척추신경전문 의입니다.