

■ 여름철 노인 건강 관리

“이열치열은 금물 ... 물을 많이 마시자”

연일 평균기온이 30도를 웃도는 여름철은 노인들에게 각별한 건강관리가 필요한 계절이다.

노인들이 혹서를 고려하지 않고 무리한 노동과 운동으로 목숨을 잃기도 하는 계절이 여름이기 때문이다. 무더위로 인한 스트레스 증가는 신체의 면역력을 떨어뜨리고 심장박동을 증가시키는 등 인체에 부정적인 영향을 미친다. 노인들의 경우에는 치명적이 될 수 있다.

노인질환 전문의들은 건강한 여름나기 방법으로 물과 스포츠 이온 음료를 통해 수분을 충분히 섭취할 것을 권장한다. 장시간 야외활동을 삼가고 열대야로 수면시간이 부족할 경우 충분한 휴식을 취해야 한다.



노인들의 경우 무더위가 계속되는 여름철 스트레스 증가에 따라 신체의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 각별한 건강관리가 중요하다. (광주일보 자료사진)

식사는 일정한 시간에

◇규칙적인 일상생활=무더운 여름철에는 수면부족, 식욕 부진 등으로 신체리듬이 깨지기 쉽다. 특히 시차가 수시간 이상 나는 해외여행은 신체 리듬을 망가뜨릴 수 있으므로 몸이 좋지 않거나 무더울 때는 삼가야 한다.

식사를 일정한 시간에 하는 것과 함께 과

과식 삼가고 아침 저녁 가벼운 운동

고혈압 환자는 혹서기 외출 피해야

식 하지 않는 것이 중요하다. 더워지면 혈액이 피부로 많이 가서 소화기능이 떨어지게 되므로 과식은 위장관에 탈이 나는 원인이 될 수 있다.

노화가 진행되면 탈수로 인한 갈증반응이 약해지기 때문에 땀을 흘릴 경우 마시기 싫지 않을 때까지 물을 많이 마시도록 한다.

아무리 더워도 일주일 이상 운동을 하지 않는 것은 근육위축을 유발할 수 있기 때문에 좋지 않다. 서늘한 곳에서 실내용운동을 하거나 저녁이나 새벽을 골라 가벼운 복장으로 체조, 걷기 등 가벼운 운동을 해야 한다. 운동 후 에어컨 사용도 유의한다. 체온이 갑자기 낮아지면 겨울철 혈관수축과 같은 변화가 일어난다.

◇질환별 건강법=고혈압 환자의 경우 겨울철에는 혈압이 상승하고 여름철에 낮아지

는 게 보통. 그러나 무더위에 장시간 노출될 경우 혈압이 치솟기 때문에 겨울철 다음으로 심장병, 뇌졸중 같은 심혈관 질환의 사망률이 높다. 고혈압 환자의 경우 혹서기에 외출을 피해야 한다.

미국심장학회에 따르면 22도 이상, 습도 70%일 때 심장 부담이 높아져 심근경색과 심장발작·뇌졸중의 위험요인이 높아진다고 경고하고 있다.

심혈관 질환자의 경우 땀을 많이 흘리는 노동이나 운동을 자제해야 한다. 몸의 혈액을 농축시켜 혈전 위험이 높아지기 때문이다. 고온다습할 때는 적절한 수분을 섭취하는 것이 좋다.

당뇨병 환자에게 탈수는 치명적이 될 수 있다. 땀을 흘릴 경우 혈당수치를 증가시키고 각종 합병증을 유발할 수 있다. 특히 장기간 무더위에서 야외활동할 경우 현기

증이 발생해 의식을 잃고 변을 당하는 경우도 있다. 자율신경 가운데 체온조절 기능이 약해져 열사병에 걸릴 위험도 증가한다.

장기간 야외활동 조심

◇이냉치열도 안돼=사우나나 찜질방에서 무리하게 땀을 내는 것은 양·한방을 막론하고 금기시하는 방법이다. 체온조절 시스템이 손상돼 오한이나 감기에 걸리기 쉽다.

탈진하는 경우도 적지 않다.

얼음으로 몸을 마사지하는 ‘이냉치열(以冷治熱)’도 좋지 않다. 물론 얼음이 피부에 닿는 순간은 시원하다. 일시적으로 시원한 느낌을 맞을 수 있지만 피부 혈관을 축소시키고 땀 분비를 막아 체온조절 시스템의 작동을 방해할 수 있다. 냉방이 너무 잘 된 곳에 오래 있을 때 생기는 냉방병도 엄밀히 말하면 이 시스템이 손상되고 면역력이 떨어져 나타나는 증상이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

실버라운지

권성욱



어떤 사람은 외견상 노인임에도 불구하고 자신을 노인이라고 생각하지 않는 경우가 있다. 반면 외모나 연령에서 중·장년에 속하지만 정작 본인은 스스로를 노인이라고 생각하는 경우도 있다. 이렇듯 주관적인 기준에 따라 노인의 개념은 달라지게 되며, 노인에 대한 기준을 제시한다는 것은 상당히 어려운 일이다. 노인에 대한 구분 기준 중의 하나는 노화를 예방하고 건강한 노년을 보내는 데 도움이 된다고 한다.

그저 포기하는 것이 많아 질 뿐이며, 이 기적이 되고 타인을 배려하지 않는다. 노인의 삶은 일반적으로 우울 해지고, 소극적이고 의존성이 커지며, 새로운 것이나 미래지향적이기 보다는 과거 지향적이 된다. 또한 신중함이 지나쳐 결단력이 부족해지고 후세에 대한 애착이 강해진다. 이같은 특성 때문에 노인들의 모임은 원만히 이끌어 가기가 어렵고 새로운 친구를 사귀는 것은 더더욱 어렵다.

노화의 원인은 아직 명확하게 밝혀져 있지 않지만 일반적으로는 환경적요인(자연환경, 생활환경, 생활습관)과 유전적 요인으로 결정된다고 보는 게 지배적인 시각이다. 노화를 지연하는 긍정적인 심리적 요인으로는 행복한 결혼생활, 직

업에 대한 만족, 개인적인 행복감, 명랑한 성격, 만족스러운 상상력, 원만한 대인관계 능력, 규칙적인 일상생활 등이 있다. 그러나 가정 내에서의 노인의 소외와 고립은 가족문제인 것처럼 잘못 인식되어 있다. 윤리 도덕의 차이를 넘어서서 엄연한 범죄 행위임에도 불구하고, 가족간의 갈등 정도로 잘못 인식되어 노출되지 않을 뿐이다.

가족간 대화 단절은 ‘노인 학대’

업에 대한 만족, 개인적인 행복감, 명랑한 성격, 만족스러운 상상력, 원만한 대인관계 능력, 규칙적인 일상생활 등이 있다.

하지 못할 때 받는 학대이다. 왕따가 청소년들만의 문제가 아니다. 가족 내에서 노인의 왕따는 노인학대이다.

또 만족스러운 취미생활, 미래에 대한 낙관적인 태도, 경제적 안정감, 분수에 맞게 사는 것도 긍정적인 요인이 된다. 적절한 운동과 긍정적인 사고는 노년기 노화를 예방하고 건강한 노년을 보내는 데 도움을 준다고 한다.

이런 문제들은 효행 교육이나 가족제도의 확립에 의존 할 사안이다. 복지에 대한 관심이 증대되면서 노인의 여가와 문화에 대해 많은 관심을 가지고 있지만 아직까지는 부족한 현실이다.

노화에 따른 특성들을 가려보면 다음과 같다. 두드러진 특징은 자기주장이 강해지게 되어 남의 말을 들으려 하지 않고 자기 말만 하며, 타협을 거부하는 등 사회성이 경직되는 것이다.

가족으로부터 소외되고 사회로부터 방치되어가는 노인의 삶의 질을 높이기 위해서는 국가와 사회가 앞장서야 하겠지만 누구보다도 우리 스스로가 책임감을 인식하고 변화하는 노력을 해야 할 것이다.

이런 성향을 가리켜 ‘고집이 세진다. 이기적이고 주관적이 된다’등으로 표현할 수 있다. 주위에서 인생을 어느 정도 살았으니 이제 원만하고 타협적인 성품을 기대 한다면 잘못이다.

노이가 먹어도 성격은 변하지 않는다.

(충양대학교 사회복지학과 겸임교수)

노인요양보험 복지용구 급여 한도

90만원 → 150만원 66% 인상

상 생활을 할 수 있도록 돕기 위한 일종의 의료보조기구로, 목욕의자와 보행보조차, 전동침대, 욕창방지매트리스, 간이변기 등 16개 품목이 이에 해당된다.

“1등급인 중증 외상 노인이 전동침대 1개, 욕창예방 매트리스 1개를 각각 최저가 제품으로 1년간 대여할 수 있는 액수가 147만원이란 점을 고려했다”고 설명

실무위는 또 야간 또는 휴일에 방문 요양 또는 간호서비스를 이용할 경우 요금을 20~30% 올리는 방안도 의결했다. 서비스 이용요금 중 본인부담금은 15%이고, 나머지 85%는 노인요양보험에서 부담한다.

평일 야간(오후 6시 이후)에 방문 요양 또는 간호서비스를 이용할 경우 기존 요금에 20%가 가산되고 평일 심야(오후 10시 이후) 또는 휴일에 서비스를 이용할 경우 기존 수가의 30%가 가산된다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

Advertisement for '공인중개사' (Real Estate Broker) training course. Includes details about the 7th course, exam dates (Aug 18-27), and contact information for '광주고시학원'.

Advertisement for '공인중개사 전문학원' (Real Estate Broker Specialist Academy). Features '새롭고' (New and Different) branding, exam dates, and contact info for '새롭고 행정고시학원'.

Advertisement for '농산물품질관리사' (Agricultural Product Quality Management Specialist) exam. Mentions '웰빙시대 최고의 유망자격증' (Well-being era's top promising qualification) and '전남고시학원'.

Advertisement for '공무원완전대비' (Civil Servant Complete Preparation) course. Lists various exam subjects and contact info for '무등고시학원'.