

노인 질환별 운동 요령

당뇨병 - 아침운동, 식사 1~3시간 뒤에



질병이 있는 노인들은 일반인들과 달리 운동시 반드시 지켜야 할 수칙들이 있으며, 이를 어길 경우 오히려 건강을 해치거나 치명적인 상황에 이를 수도 있다. 당뇨병을 앓은 노인들은 1~3시간 전에 식사를 한 뒤 운동해야 한다. <광주일보 자료사진>

운동이 건강에 좋은 것은 사실이다. 그러나 반드시 힘든 운동을 해야만 효과가 있는 것은 아니다. 낮은 강도의 운동이나 일상 생활 속에서 신체활동을 늘리는 것도 매우 효과적인 운동 방법 중 하나이다. 실제로 많은 연구들은 일상생활에서 신체활동을 늘리는 것이 잘 계획된 규칙적인 운동과 마찬가지로 심장과 폐기능의 개선, 체중 관리, 질병의 예방 등에 효과적이라고 밝히고 있다. 특히 30분을 쉬지 않고 운동하는 것과 10분씩 3회 나눠서 30분 운동할 경우 건강증진에 큰 차이가 없다고 한다. 다만 질환이 있는 경우에는 나름대로 운동시 지켜야 할 사항이 있다.

◇당뇨병=아침에 공복 상태에서 운동은 하지 않아야 하며, 운동 1~3시간 전에 식사를 한 뒤 운동을 해야 한다. 경구 혈당강하제의 복용이나 인슐린 투여는 적어도 운동 1시간 전에 해야 하며, 혈당이 300mg/dl이상이거나 250mg/dl이상이면 소변검사서 이상이 있으면 운동을 중단한다.

이 될 수 있다. 또 인슐린 주사를 맞는 경우는 하체 근육보다는 배에 주사를 맞는 것이 운동 중간에 저혈당을 예방하는 데 도움이 된다.

◇고혈압=안정시 수축기 혈압이 200mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 110mmHg 이상이면 운동을 하지 말아야 하며, 안정시 혈압이 160/100 이상으로 고혈압 진단을 받은

고혈압 - 준비운동 하면 심장 부담 줄어  
관절염 - 통증 없는 범위 내 30분 정도

단시간 강한 운동은 혈압을 높여 눈의 손상을 일으키거나 혈당이 급증할 우려가 있으므로 삼가야 하고, 새로운 운동을 시작하거나 운동 강도를 올릴 때는 운동 전과 후에 혈당을 확인한다. 저혈당에 대비해서 사탕이나 당분이 든 음식을 지니고 다녀야 하며, 운동 후에도 저혈당이 빠질 수 있으므로 운동 후 48시간까지는 저혈당에 대한 주의가 필요하다. 늦은 저녁에 운동을 할 때는 운동 후에 약간의 간식이나 가벼운 식사를 하는 것이 한밤 중에 발생할 수 있는 저혈당 예방에 도움

경우는 약으로 치료를 한 후에 운동을 추가해야 한다. 근력운동은 낮은 무게로 여러번 반복하는 것이 안전하고 효과적이며, 근력운동 중에는 호흡을 멈추는 동작은 급격하게 혈압을 높일 수 있어 호흡을 멈추지 않고 운동을 해야 한다. 준비운동은 혈액순환을 서서히 증가시켜 갑작스런 운동에 의한 심장의 부담과 위험을 줄일 수 있으며, 굳어있는 관절을 부드럽게 해 관절 부상을 예방할 수 있다. 정리운동은 운동 중 팔, 다리로 몰려 있는

노인 복지 시설  
기능 보장 박차

전남도, 46곳 인프라 확충

전남도가 지난 7월부터 시행된 노인장기요양보험제도의 성공적 정착을 위해 지난 2005년부터 추진해 온 노인복지시설 기능 보장사업에 박차를 가하고 있다.

전남도에 따르면 올해 노인복지시설 기능보강사업은 요양시설 14곳을 비롯해 그룹홈 8곳, 소규모 8곳, 재가지원센터 4곳, 농어촌재가 12곳 등 총 46개소다.

이중 상반기에 25개소가 착공됐으며 아직 설계과정인 21개소에 대해서는 빠른 시일 내에 추진될 수 있도록 해당 시군을 적극 독려하는 등 노인복지 시설 인프라 확충에 만전을 기할 방침이다.

전남도는 그동안 부족한 시설 확충을 위해 지난 2005년부터 2008년까지 중점적으로 노인복지시설을 확충해 왔으며, 7월 말 현재 운영중인 시설은 개인시설까지 포함해 요양시설 98개소, 재가복지서비스 사업 410개소가 운영되고 있다.

전남도는 앞으로도 노인장기요양보험제도가 성공적으로 정착될 수 있도록 노인복지 시설확충 및 환경개선 사업을 지속적으로 추진해 요양이 필요한 노인이 쾌적하고 안전한 시설에서 보살핌을 받을 수 있도록 하고, 시설보강과 서비스 향상에도 최선을 다해나갈 계획이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

실버라운지



임호

우리나라도 이미 고령사회로 접어들고 있다. 통계청 자료에 의하면 65세 이상 노인 인구 비율은 1980년도에 총인구의 3.8%이었으나 2003년에는 8.3%로 증가했고, 2010년도에는 10.7%로 급증할 것으로 추정되고 있다.

급속한 고령화 사회로 진입하면서 노인인구를 대상으로 하는 복잡하고 다양한 문제들이 나타나고 있다.

당뇨병은 65세 이상의 노인에게서 발병률이 높은 만성 질환이다. 당뇨병은 노화와 밀접한 관련이 있는 질병이며 그 빈도도 연령 증가에 따라 높아지는 것은 잘 알려져 있다. 국내 역학 조사에서도 60세 이상 인구 중 약 9~12%에서 당뇨

노인 당뇨병환자일수록 진단 시부터 많은 합병증을 가지고 있으며 말초혈관 협착, 사지 괴사, 고혈압, 급성 심근경색, 뇌졸중 등과 같은 대혈관 합병증 발생률이 상당히 증가하게 된다.

노인 당뇨병환자들은 정상 노인인에 비해 사망률이 2배 이상 증가하며, 하지 절단 위험도 10배 이상으로 증가하게 된다. 이와 함께 당뇨병성 망막병증에 의한 실명의 빈도도 노인 당뇨병환자에서 25배 가량 더 높다. 특히 노인 당뇨병환자들은 다른 노인들에 비해 백내장이나 녹내장의 발생이 증가하며, 백내장은 심각한 시력장애를 유발할 수 있다. 대부분의 당뇨병환자 지점은 철저한

노인 당뇨, 심혈관계 위험 조절 중요

병을 지니고 있는 것으로 추산되고 있으며, 2005년도 국민건강영양조사 자료에 따르면 60대에서 15.6%, 70대에서 16.2%의 발병률을 보이고 있다.

노인 당뇨병은 많은 경우에서 다음, 당뇨, 다식과 같은 전형적인 당뇨병 증상을 동반하지 않는 특이한 형태로 나타난다. 특히 신장의 고혈당에 대한 수치가 연령이 높아질수록 증가해 혈당이 200 mg/dL를 넘어도 소변을 통한 당의 배설이 없고, 증상도 잘 나타나지 않는다.

따라서 노인 당뇨병은 수년간 진단되지 않는 경우가 있으므로 증상이 없더라도 당뇨병의 선별검사를 정기적으로 시행하는 것이 좋다.

노인 당뇨병 환자에서는 조기 사망, 기능 장애, 당뇨병에 연관된 동반 질환, 고혈압, 관상동맥 질환, 뇌경색 등이 흔히 발생하며 노인 증후군(우울증, 인지장애, 요실금, 낙상, 동통)도 동반되기 쉽다.

(씨티병원 원장)

혈당 조절과 미세혈관 합병증의 예방을 강조하고 있는데 노인들은 혈당조절보다는 심혈관계 위험요인의 조절이 더 중요한 것으로 알려져 있다.

일반적으로 노인 당뇨병환자의 치료 원칙은 젊은 환자들과의 치료 원칙과 크게 다르지 않다. 그러나 노인 당뇨병은 단순한 합병을 넘어 노인인 당뇨병, 즉 2가지가 합쳐진 질병이라는 전제하에 치료가 진행되어야 한다. 결국 노인병 전문의와 당뇨병 전문의, 사회복지사, 영양사, 운동치료사 등이 참여하는 당뇨팀의 유기적 활동만이 효과적인 치료를 거둘 수 있다. 노인 당뇨병 치료의 목표는 첫째, 혈당치의 큰 변동이나 저혈당이 발생하는 것을 방지하면서 고혈당의 정도와 증상을 조절하는 것이며 둘째, 합병증의 발생을 예방하거나 또는 지연시키고 셋째, 환자의 건강할 전신 상태와 독립적인 생활을 유지하는 것이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr  
(도움말 주신분 = 김선진 서울대 체육교육과 교수)

공인중개사 전문학원. 서구점 361-8111, 북구점 268-8111. 교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV·부동산TV강사진. 19회시험 10월26일, 원서접수 8월18일~8월27일까지 본학원에서 원서접수 대행해드립니다. 개강 동형문제풀이, 족집게단기특강, 최종문제풀이. 전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국33개 학원제인) • 최고의 교수진들로 강의 질하는 학원 1위 • 신해법까지본들이 추천한 1등학원 • 믿음과 신뢰를 주는 학원 1위. 새롭 행정고시학원. 서구점 361-8111, 북구점 268-8111. 합격률1위 전국수석합격. www.landkor.com

7.9급 공무원 합격강좌. 지방직. 강사진종: 행정부세원찰공정호전지무목축산 하반기 시험 개강 9월1일(주·야간반 모집). 합격회원 모집. 6개월(총)회원 80만원, 1년(정)회원 120만원, 합격시까지 170만원. =귀하의 합격을 위해 감(感)이 좋은 학원! 「無等」을 찾아주세요!! = 考試의 名門 무등고시학원. www.mdgosi.co.kr 222-4560

44년 전통!! 본원출신 전국수석 배출!! [숨은 영남 평균 96.7점] 합격률1위!! 공인중개사 최종문제풀이 특강 개강 9월1일. 시험에 꼭! 출제되는 엄선된 문제 꼭잡게 강과! 합격을 드리겠습니다! 19회 공인중개사 1차 시험합격을 위한 1차 전경본부 "절대합격반" 수강생 모집. 개강: 9월1일 • 모집인원: 전역 50명 (오기마감유무) • 강의일정: 9월1일~10월17일. 강의장소: 본원 (매주 월,수,목,토요일) 첨단 (매주 월,화,목,야간반) 수강료: 200,000원 (강좌료+본원 문제집+교재) 교수진: 민발 강변재교수, 학계권 상연식 교수. 본원 227-8003 (구)도청 앞 전일빌딩 뒤, 첨단점 971-0002 (구)롯데점 옆 광주은행 4F

유네스코 인정 정규 대학교 SCU한의대. 한의대 유학! 국내에서 가능! 캐나다, 미국 한의사가 될수있습니다! www.scukorea.com 문의전화 010-6834-6253. 취업 고민해결! 아메리카대륙에서 성공을! 입학상담/설명회 매일 오후 3시, 4시