

■ 겨울철 노인 낙상사고 예방

“꾸준한 운동으로 뼈·근력 강화”

영하의 날씨가 계속되면서 빙판길에서 넘어져 사고를 당하는 사람들이 늘고 있다.

겨울이 되면 낙상사고로 인해 병원을 찾는 환자들이 어렵지 않게 볼 수 있다.

특히 노인들은 낙상 후 시간적적인 합병증 등으로 인해 간혹 생명을 잃는 경우마저 있어 주의가 필요하다.

낙상이란 자신의 의지와 관계없이 갑자기 넘어져서 뼈와 근육 즉 골격계에 상처를 입는 사고를 말한다.

주로 노인들에게 많이 발생하며 해마다 발생률이 늘어나고 있는 추세다. 낙상 후 골절 골절 및 척추 골절로 인한 노인들의 사망률은 20%가 넘는 것으로 보고되고 있다.

더욱이 노인들은 겨울철 빙판길이 아니라도 물기가 있는 목욕탕이나 수영이 불안정한 곳 등 평상시에도 다양한 장소에서 낙상을 당한다.

노인은 근·골격계의 변화로 인해 골격이 약해져서 부러지기 쉽다. 노화에 의한 근·골격계의 변화로 골밀도(bone mass)의 감소와 골밀도



겨울철 낙상 환자가 늘고 있다. 노인들의 낙상은 단순 골절을 넘어 합병증을 유발하며, 심할 경우 사망에 이를 수도 있는 만큼 주변의 세심한 배려가 필요하다. 독거노인 위안잔치에 참석한 노인들이 즐거운 시간을 보내고 있다.

(광주일보 자료사진)

다리에 힘 빠지고 현기증 자주 일어나면 조심 지팡이·플래시 준비, 실내엔 미끄럼 방지시설

(bone density)의 감소가 특징적이며, 원인으로서는 활동의 부족과 칼슘 섭취량 부족, 폐경 및 노화에 따른 호르몬 분비의 변화가 있다.

이 같이 노인은 골격계의 변화 뿐만 아니라 근육의 통제에 장애가 일어나서 근육의 저하와 운동성의 저하가 나타나며 피로를 호소하게 된다.

노인의 골절 중 고관절 골절의 약 80~90%가 낙상에 의한 것이며, 이러한 노인의 낙상은 골절과 건강문제, 그리고 삶의 질 저하와 직결된다.

노인의 낙상빈도를 보면 특히 65세 이상 노인에게 많이 발생하며, 집에 거주하는 65세 이상 노인의 경우 1/3 이 매년 한번 이상 낙상을 경험하고, 그 빈도가 80세 이상에서는 50%에 달하며, 요양원에 거주하는 노인은 2배 정도 많은 수가 낙상을 경험하는 것으로 보고되고 있다.

노상 원인은 일반적으로 낙상은 바닥 미끄러짐이나 지면이 고르지 못한 곳을 걸을 때 발생하는 환경적 요인과 하체의 근력이 나빠짐 유지 기능이 약해져서 생기는 조정 능력 감소 등이 원인이다.

특히 다리의 힘이 약해져 걸음걸이가 불안정하며 다리를 끌고 걷는 경우, 반사 반응 속도가 느린 경우, 근육 약화로 인해 균형 유지 기능이 약화되어 있는 경우에는 낙상의 위험성이 더욱 높아진다.

이 외에도 파킨슨씨병과 같은 신경병증, 시각 장애, 류마티스나 퇴행성 관절염 등에 의해 일어난다. 이와 함께 협약이나 이노제 등 복용하는 약물 때문에 균형 감각이 일시적으로 소실되어 생기는 경우도 있다. 또 늑거나 앉았다 갑자기 일어설 때 현기증을 느끼는 것은 가립성 저혈압 때문인데, 일어서면서 갑자기 피가

하체로 몰리기 때문에 뇌로 가는 혈액이 순간적으로 모자라서 현기증을 느끼고 낙상하기도 한다. 다른 이유로는 심장의 문제가 간질, 빈혈 등에 의해 일어나기도 한다. 낙상은 야외에서 뿐만 아니라 욕실, 침실, 계단 등 가정에서도 잘 생긴다.

노상 예방을 위한 운동은 일반적으로 고구수 운동감각기관의 기능을 높임과 동시에 다리의 균형 기능을 증가시키는 것이며, 근력과 심폐 기능을 강화시킨다. 운동을 통해 뼈와 근력이 강해지면 외부의 물리적 힘에 대해서도 신체를 보호할 수 있기 때문에 낙상을 해도 뼈가 쉽게 부러지지 않는다. 따라서 중년 이후에는 평소 규칙적인 운동을 하고 근육을 탄탄히 해 골소실을 줄이고, 유연성과 평형감각을 증대시켜 낙상의 위험성을 감소시키는 것이 건강을 유지하는데 무엇보다 중요하다.

노상 예방을 위한 운동은 일반적으로 고구수 운동감각기관의 기능을 높임과 동시에 다리의 균형 기능을 증가시키는 것이며, 근력과 심폐 기능을 강화시킨다. 운동을 통해 뼈와 근력이 강해지면 외부의 물리적 힘에 대해서도 신체를 보호할 수 있기 때문에 낙상을 해도 뼈가 쉽게 부러지지 않는다. 따라서 중년 이후에는 평소 규칙적인 운동을 하고 근육을 탄탄히 해 골소실을 줄이고, 유연성과 평형감각을 증대시켜 낙상의 위험성을 감소시키는 것이 건강을 유지하는데 무엇보다 중요하다.

노인회 전남도 연합회 화순서 지도자 연찬회

대한노인회 전남도 연합회는 지난 16일 화순군 군민회관에서 읍면동 분회장, 시·군 노인대학장 등 노인 500여명이 참석한 가운데 노인지도자 연찬회를 개최했다.

이번 노인지도자 연찬회에서는 전남도 노인회 지회운영 우수 사례발표와 연찬회에 참석한 어르신들을 위한 목포대 박민서 교수(전남도 사회복지위원회 부위원장)의 '노인 고령화와 사회문제'에 대한 특강 등의 순으로 진행됐으며, 올해 최우수 모범지회로 장성군지회가 선정돼 상장과 함께 상금 20만 원을 수상했다.

이날 연찬회는 제 2의 삶을 영위해 가도록 건강하고 여유로운 노년복지를 실현하기 위한 다짐도 함께 한 자리였다는 평가를 받았다.

남상장 전남도 노인복지과장은 축사를 통해 “어르신들이 행복해야 전남이 행복하다”며 “노인전문요양시설, 노인 일자리 사업 확대 및 여가활동 프로그램 등 각종 복지사업을 확대하고 어르신들의 사회 참여활동에 적극 기여할 수 있도록 노력하겠다”고 밝혔다.

/채희중기자 chae@

굽이 낮은 신발 사용, 가능한 집안을 밝게 하며, 야간에는 침대 옆에 플래시를 준비해 둔다. 또한 실내 바닥의 미끄럼을 막기 위해 미끄럼 방지 카페트, 계단 혹은 벽의 손잡이를 사용한다.

심한 실내·외의 온도차이, 불편한 신발, 지속되는 피로, 수면 부족 등과 같은 원인을 피한다. 겨울철 빙판길에는 되도록 외출을 삼가도록 하며, 날씨가 추우면 손을 주머니에서 뺀 채 허리를 펴고 앞을 바로 보고 걸어야 한다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

실버 라운지



주리애

12월이면 한해를 마무리하면서 다양한 송년모임이 줄을 잇고 있다.

일찌감치 갖게 되었던 12월 초 한 송년모임에서 어떤 분이 이런 걱정을 하는 것을 듣게 되었다.

연말연시에 부부가 함께 가야 할 모임이 많은데 모시고 계신 아버님이 차를 타고 가서 몇 년째 모임에 혼자 갈 수밖에 없음을 이야기하면서 올해도 무척 걱정이 된다는 것이었다.

그분은 '노인장기요양보험'이라는 제도가 있어서 도움을 받을 수 있음을 알고 있었다. 그런 도움은 영세민만 받는 것이 아니라 고령자도 받을 수 있다.

노인장기요양보험이 올해 7월

차대·중풍·파킨스 질환 등 노인성 질환으로 인한 인지능장애 정도 및 의존 정도가 어느 정도 인지능 공단에서 훈련된 사회복지사 및 간호사가 노인 가정에서 직접 방문해 30여 분에 걸쳐서 조사를 한다. 이후 수발의 정도에 따라 1등급, 2등급, 3등급, 4등급, A, B로 등급판정을 받게 되었다.

요양원에 입소를 원하는 분들은 1, 2등급 판정을 받은 분들이 가능하고, 가정에서 서비스를 받기를 원하는 분들은 1, 2, 3등급 판정을 받은 분들이 가능하다. 비용에 있어서도 한 달에 입소는 본인 부담금이 3~5만원 정도이면 되고, 가정에서 받는 서비스비용은 본인부담금이 10여만원 안팎

노인장기요양보험 적극 활용을

부터 실시돼서, 5대 사회보험 시대가 된 지 벌써 6개월째에 접어들었다. 그러나 노인장기요양보험은 월급에서 내고 있는데 아직도 남의 일로만 생각하고 있는 분들이 적지 않게 있는 것이 무척 놀라웠다.

노인장기요양보험제도는 치매 중풍 등 노인성 질병으로 수발을 필요로 하는 노인에게 국가가 사회보험을 통해서 노인수발비용의 부담을 덜어주기 위해 올해 7월부터 실시된 노인복지제도이다.

기초생활수급자가 아니라도 치매 등을 앓고 계시는 분을 모시고 있는 가족들이 송년모임 등을 갈 때에도 전문가의 손길에 부모님을 안전하게 맡기고 갈 수 있는 제도이다.

이 서비스를 제공 받으려면 수발이 필요로 하는 노인의 가족이나 대리인이 국민건강보험공단에 신청을 해 수발이 필요 한가(보험혜택을 받을 수 있는가의 여부)에 대한 판정을 먼저 받아야 한다.

즉 노인이 혼자서 일상생활을 잘 수행할 수 있는지 아닌지,

이런 된다. 산업화, 도시화로 인한 맞벌이 부부 가정의 증대로 인한 노인수발의 큰 과제가 이제 정부의 제도 통해서 해결할 수 있어서 장기간 요양서비스를 제공받는 수발가족들의 만족도는 높을 수밖에 없다.

하지만 우리나라 사람들의 정서상 부모님을 시설에 모시는 것이 아직은 쉽지 않은 것이다. 그렇다만 가정에서 부모님을 모시면서 필요한 시간에 요양보호사가 가정에 와서 돌봐드리는 방문요양서비스든지, 낮 동안은 부모님을 맡기고 밤에는 가족과 함께 보낼 수 있는 주야간보호 서비스를 이용하면 좋을 듯 싶다.

그리고 맞벌이 부부가 모두 출장 또는 여행을 갈 때는 여러 형태의 자매를 집으로 부모님을 옮겨다니게 하는 것도 단기간 호서비스를 이용하면 좋다. 제도를 시행한 지 몇 개월 되지 않았지만 국가가 처음 예상했던 것보다 많은 사람들이 서비스를 받고 있다.

(광주동구노인종합복지관 부관장)

부동산 경제 전문회사 주식회사 에셋코리아. Asset Korea since 2005. 광주광역시 동구 자산동 714-73 (2층) (법원앞에서 자산주요소쪽으로 70m). 062)236-3400. 최고수익률/세금계산서발급(양도세감면)/신속한명도/정확한권리분석/최상의대출. 에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 우량물건을 추천합니다.

이오니아 1석 2조 페스티벌! 알칼리 이온수기 위장증상 개선효과 허가기념 로봇청소기 증정행사!! 이온수기 구매시 로봇청소기 1+1 증정행사를 실시합니다. 알칼리 이온수로 건강도 챙기고, 로봇청소기까지 덤으로! 이게 바로 1석 2조! 돈 벌어 주는 이온수기 이오니아 이벤트를 놓치지 마세요!! * 위장장애에 4대증상: 소화불량/위산과다/만성설사/위장내이상발효*