

근육 감소 막고 젊게 살고 싶다면 더 많이 움직여라



건강 바로 알기
노년기 건강 관리

동행재활요양병원 재활의학과

김정민 원장

늙는다는 것은 살아 있다는 현상의 하나이다. 사람이 태어나서 성장기가 끝나면 이후부터 노화가 시작되며, 체지방의 증가와 근육 감소, 골밀도 감소가 진행된다. 보행시 걸음거리가 짧아지며 무게중심의 변화와 반응 속도의 감소로 낙상의 위험이 증가한다. 활동량 감소로 인해 우울증의 빈도가 증가하며 통증, 무력감, 식욕부진 등의 증상이 나타나고 이런 증상이 더욱 몸 상태를 악화시켜 근감소가 더욱 진행된다. 골밀도의 감소 상태에서 낙상이 발생할 경우 골절로 이어질 가능성이 높으며, 특히 고관절 골절이 발생했을 때 적절한 조치를 취하지 않으면 사망률이 90%에 이르게 된다.

노년기 질환, 가족의 일상까지 침해=치매, 관절염, 뇌졸중, 당뇨 등의 추가적인 질환을 앓고 있는 경우 활동량이 더욱 더 감소하며, 가족 구성원의 간병에 따른 피로도 증가와 일상생활 유지의 어려움이 발생한다. 이런 부분을 국가에서는 노인장기요양보험이라는 재가요양 서비스를 통해 익숙한 환경에서 가족과 함께 지낼 수 있도록 편의를 제공하고 있으며, 피치 못하게 요양병원이나 요양원 등의 시설로 입원 및 입소를 하더라도 요양병원은 인종이라는 제도를 통해 양질의 서비스를 제공하고 있다. 또 요양원도 국가의 시설 관리를 통해 예전과 다른 만족할만한 서비스를 제공하고 있다.

요양병원에서는 사회사업 프로그램을 통해 기본 전환, 활동량 증가, 만족도 상승 등의 병원 내 생활에 대한 서비스 질을 높이기 위해 노력을 하고 있다. 그 외에도 목욕 서비스, 이마용 봉사 등 가족들이 많은 관심과 신경을 써야 가능한 부분들을 포괄적으로 제공한다. 그러나 이러한 활동만으로는 근

활동량 감소, 우울증·통증·무력감·식욕부진 불러 몸 상태 더욱 악화
80대 남성에게 청소·설거지 하게 했더니 일주일 후 신체나이 50대 회복
요양병원 치료는 다시 가족으로 돌아가기 위한 준비단계로 인식해야

감소를 막는 데에는 부족한 부분이 많다. 하루 중에 30분에서 1시간 정도의 한정된 시간의 운동만으로는 줄어든 근육을 다시 키우기에는 부족하기 때문이다.

활동과 관련해서 귀를 솔깃하게 하는 연구가 있다. 엘렌 램어 교수의 '시계 거꾸로 돌리기 연구'에 따르면 70대 후반 80대 초반의 남성들에게 20년 전의 과거 기억을 현재처럼 이야기하게 하며, 청소와 설거지 등 집안일을 스스로 하게 했더니 일주일 후에는 신체나이가 50대 정도로 회복됐다고 한다. 남의 도움을 받지 않고 스스로 활동을 하게 한 것이 근육량을 회복하는데 도움을 준 것이다.

◇긍정적 의지와 단계에 맞는 치료법 찾아야=그렇다고 해서 병원을 찾은 모든 환우들에게 일상생활 모두를 스스로 하게 할 수는 없다. 침대에서 일어나기 힘들어하시는 환우분께 걷기 훈련을 시키는 것은 쉬운 일이 아니며, 오히려 낙상의 위험을 높일 수 있다. 병원에서 지내시는 환우들이 하루하루 조금씩이라도 좋아질 수 있도록 하기 위해서는 현재의 상태가 어느 정도 인지, 더 좋아져야겠다는 의지가 있는지, 가족의 기대치는 어느 정도인지 등을 파악해 단계에 맞는 치료법을 찾아야 한다.

의료진은 환자에게 병원에 머무는 것이 가족과의 이별이 아니며, 다시 가족의 품으로 돌아가기 위한 준비단계임을 정서적으로 지지해주는 것이 치료의 시작이라고 하겠다. 스스로 좋아질 수 있음을 느끼고 이에 대한 확신이 있어야 한다.

다음으로 자리에서 일어나기 어려운 환우분께는 다리 근력 운동 및 좌우로 체위 변경 연습을 통해 하지 근력 및 복근을 훈련하도록 하고, 일어서기가 어려운 경우 대퇴사두근 강화 및 양쪽 발에 체중 부하 연습을 하도록 한다. 체중부하가 가능할 경우 초

기에는 관찰자가 있는 상황에서 워커 등의 보조기구를 활용한 보행연습을 하도록 하고, 보조적으로 화장실로의 이동 및 화장실 내에서 일처리 수행 등의 연습을 하도록 한다. 근력 훈련 및 동작 수행을 반복하다보면 다리 근육량 증가, 균형능력 향상, 낙상 위험의 감소로 이어지며 운동을 하게 됨으로써 수면의 질 향상 및 복용 약물 개수 감소를 이끌어낼 수 있다.

스스로 근력활동을 수행하기 어려운 경우 치료사의 도움을 받는 방법이 있다. 치료사와 일대일로 등척성(관절을 구부리지 않고) 운동과 등장성(일정한 힘을 주면서 관절을 움직이는) 운동을 환우의 상태에 맞게 수행하다보면 조금씩 근력이 향상되는 것을 느끼게 되며, 유연성 운동을 통해 올바르게 앉는 자세 유지에 도움을 얻을 수 있다. 오랫동안 침대에 누워 있어 근육량과 관절의 유연성이 감소해 입원 시 거동이 어려웠더라도 꾸준한 재활치료를 하면 워커 등의 보조기구를 이용해 걷거나 보조기구 없이도 충분히 보행이 가능하다. 서기 등 자세 자체에서 불안감을 느껴 시도를 못하는 경우에도 워킹레일 장치처럼 넘어지지 않도록 도움을 주며 연습을 할 수 있고, 한발 더 나아가 런닝머신(트레드밀) 위에서 안전하게 보행 연습을 수행할 수도 있다.

국민건강보험에서는 요양병원에서 장기간 입원하고 있는 환자들의 안정적인 지역사회 복귀를 위해 요양병원 퇴원환자지원 제도를 신설해 운영하고 있다. 요양병원으로의 입원이 가족들과의 이별의 과정이 아닌 가족과 다시 만나기 위한 준비단계라고 이야기한 부분과 일맥상통한다. 요양병원은 젊으면 어쩔 수 없이 가는 병원이 아니라 오늘보다 좀 더 나은 내일을 위해 치료를 받는 의료시설이다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



노년기에 스스로 근력활동이 어려운 경우에는 전문의와 치료사의 도움을 받아 체계적이고 단계적인 치료를 받아야 한다. <동행재활요양병원 제공>

코로나 장기화에 독감 등 동시유행 대비 광주병원, 호흡기전담클리닉 개설 운영

검체채취실·음압 시설 등 갖춰

광주병원은 코로나19 장기화로 인해 겨울철 감기나 독감 등 호흡기 질환의 동시 유행을 대비, 지난 24일부터 호흡기 전담 클리닉을 운영 중이다. <사진> 광주병원은 그동안 호흡기 및 발열환자가 증상만으로는 코로나19와 구분이 어려워 의료기관 이용에 어려움이 많은 점을 고려, 환자들이 안심하고 병원을 이용할 수 있고 감염으로부터 환자 및 의료진, 직원 모두를 보호하기 위해 호흡기 전담 클리닉을 개설했다.

광주병원의 호흡기전담클리닉은 감염 전파 위험을 고려해 병원 건물과 분리된 별도의 공간에 분리

된 환자대기실, 전문진료실, 방사선 촬영실, 검체채취실, 원무과 등 모든 시설을 갖췄을 뿐만 아니라 음압시설을 갖추고 호흡기 증상 환자의 모든 일차 의료가 가능토록 했다.

진료시간은 평일 오전 9시부터 오후 5시 30분까지, 토요일은 오전 9시부터 오후 12시까지로 발열이나 호흡기 증상자들을 대상으로 코로나19 검사 실시가 가능하다.

이와 함께 상기도 감염·독감 등 일반 호흡기 질환 증상자도 진료를 받을 수 있다. 교차 감염 예방을 위해 사전 예약을 통해 다른 환자와 분리된 공간에서 안전하게 진료를 받을 수 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



조선대 치과병원 이상호 교수 대한소아치과학회 공로상 수상

조선대 치과병원 소아치과 이상호 교수가 최근 대한소아치과학회로부터 2020년도 대한소아치과학회 공로상을 수상했다.



이상호 교수는 학회에서 국제이사, 총무이사, 부회장, 회장, 전문의 위원장 등을 맡는 등 20년 이상 활발한 학회 활동을 해 왔다. 이상호 교수는 '소아청소년치과학'이란 교과서 편찬위원장을 맡아 치과계의 베스트셀러로 만드는 데 기여했으며, 대한치과의사협회로부터 개발책임자로 위촉돼 치아홈메우기를 성공적으로 보편화하는데 기여한 바 있다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대동테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3