

겨울철 노인 건강관리

홍 문 식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

겨울철에는 여느 계절보다 노인건강관리에 유의해야 한다. 나이가 많을수록 기후의 변동에 대한 체능의 적응력이 떨어지고 상대적으로 질병에 대한 감수성이 높아지는 반면에 겨울에는 추위로 인해 몸이 극도로 위축되기 때문이다. 겨울철에는 특히 심근경색이나 뇌졸중이 노인들에게 빈발하여 중태에 빠지거나 사망에 이르는 경우가 많다.

겨울철 노인건강과 밀접한 환경변화의 특성은 기온의 한랭, 눈과 결빙으로 인한 미끄럼, 그리고 공기건조현상 등이다. 첫째, 기온하강으로 인한 한랭과 밀접한 질환은 심혈관질환, 호흡기질환, 관절염, 중이염, 축농증, 동상과 저온증 등이다. 둘째, 눈과 결빙으로 인한 미끄럼과 밀접한 위험은 낙상이다. 마지막으로, 공기의 건조로 인한 문제는 피부건조현상이다.

1. 한랭과 밀접한 질환

가. 심혈관질환

겨울에는 추위로 인해 인체기능이 위축된다. 혈관의 수축으로 혈압이 올라가고 불안정형 협심증이나 심근경색, 뇌졸중, 뇌경색 등의 만성퇴행성질환으로 인한 위험이 높아진다. 심근경색 등 심장마비로 인한 돌연사는 허혈성 심장질환을 가진 사람에게 일어나기 쉬우며 뇌졸중이나 뇌경색 등 뇌졸중은 고혈압, 당뇨병, 흡연, 고지혈증인 사람과 심방세동, 판막질환, 심부전 등 심장질환이 있는 사람에게서 위험이 높다.

찬 공기에 노출될 경우 말초혈관이 수축됨에 따라 혈압이 상승한다. 혈압상승은 심장박동을 빨리하여 부담을 가중시킨다. 허혈성 심장질환을 앓고 있지 않아도 노인들은 고혈압, 고지혈증, 당뇨 등으로 동맥경화의 가능성이 높기 때문에 추운 아침에 갑자기 찬 공기에 노출되면 위험하다. 아침잠에서 깨어나면 교감신경이 항진되므로 심장에 대한 부담이 고조되기 때문이다. 심장마비가 겨울철

아침에 빈발하는 것도 이 때문이다.

따라서 노인들은 추운 겨울아침의 옥외 운동은 피해야 한다. 평소에 운동으로 단련된 경우도 겨울에는 아침운동을 줄이고 실내운동으로 바꾸는 것이 좋다. 특히 아침에는 철저한 보온이 필요하다. 아침에 일어나서 바깥에 신문물을 가지러 가거나 실내공기가 차가운 경우에는 일어나는 즉시 옷을 따뜻하게 입어야 한다.

나. 호흡기질환

1) 감기

겨울철에 감기에 많이 걸리는 것은 밀폐된 실내의 바이러스의 농도가 높은 반면 공기의 건조로 상기도의 점액이 감소되어 바이러스 침입이 쉬워지기 때문이다. 감기는 대개 1~2주내에 회복되지만 때로는 급성 축농증, 중이염, 편도선염, 기관지염, 폐렴 등의 합병증을 일으킬 수 있기 때문에 노약자는 예방관리에 각별히 유의해야 한다.

감기에 걸리게 되면 충분한 휴식, 수분의 섭취, 가슴기 등에 의한 적절한 실내습도 유지가 바람직하다. 감기가 창궐할 때에는 사람이 많은 곳의 출입을 삼가고, 가능한 한 입과 코에 손이 닿지 않게 하며 외출 후 손발을 씻고 양치질을 한다. 평소의 영양관리 및 적절한 운동으로 몸의 저항력을 증진시키는 동시에 과음, 과로를 피하고 충분한 휴식과 몸의 보온에 유념하여야 한다.

2) 독감

인플루엔자 바이러스에 의한 독감은 상기도 감염을 일으키고 인두염이나 폐렴 등을 유발할 수 있다. 특히 심장질환, 기관지 천식 등 만성폐질환을 가진 노약자는 증상이 악화될 수 있으므로 철저한 관리를 요한다.

독감은 감기보다 증상이 혹독하고 전염성이 강하다. 유행 시에는 많은 환자가 발생하게 되며 인플루엔자 바이러스가 해마다 새로운 항원으로 변이를 보이면서 몇 년마다의 주기적 유행이 반복된다.

3) 기관지 질환, 중이염, 축농증 등

기관지 천식이나 만성기관지염이 있거나 호흡기가 약한 노인들은 겨울이면 한랭한 공기에 자극되거나 감기와 더불어 지병이 악화될 수 있으므로 겨울철 호흡기 건강관리에 각별한 신경을 써야 한다.

날씨가 추워지면 감기 등과 함께 급성중이염이나 축농증도 다발하게 되므로 보온과 더불어 실내 환기 및 습도 유지 등을 철저히 해야 한다.

다. 기타 관절염, 동상, 저체온증 등

온도가 내려가면 몸이 위축되어 근육과 관절이 경직되는 동시에 혈관수축으로 관절염도 악화되기 쉽다. 따라서 관절염이 있는 노인들은 겨울철 실내온도의 적정유지와 외출 시의 보온에 항상 유념해야 한다.

노인들은 말초혈관의 혈액순환이 원활하지 못하여 엄동설한에 옥외에서 장시간 머물 경우 손발의 보온이 소홀하면 발가락이나 손가락에 동상이 올 수 있으므로 외출 시에는 양말과 신발, 장갑 등 보온을 잘해야 한다.

노인들은 운동을 해도 열의 발생이 저조하며, 당뇨병이나 심장병 등 각종 생활습관병 치료를 위한 약물복용은 체온을 떨어트릴 수 있는 요인이 되므로 특히 복약중인 노인은 추운 날 밖에서 장시간 머물거나 난방이 잘 되지 않는 방에서 잠을 잘 경우 체온이 정상수준 이하로 내려가는 저체온증의 위험에 빠질 수 있다. 따라서 겨울철 난방과 실내에서의 철저한 보온은 건강관리의 필수 요건이다.

2. 미끄러짐의 위험

사람은 감각기능, 뇌신경기능, 근육과 말초신경기능 등의 조화로 정밀한 평형을 유지할 수 있는데 노인들은 신체의 노화와 신경계통의 질환 등으로 이러한 평형감각의 조화가 둔화되어 일상생활에서도 흔히 넘어지기 쉽다. 겨울철에는 눈이 오거나 결빙으로 인한 빙판길을 포함한 미끄러움의 위험이 곳곳에 도사리고 있다. 노인들은 운동신경이 무디고 순발력이 떨어질 뿐만 아니라 겨울철에는 옷을 많이 입기 때문에 몸의 움직임이 더욱 자유롭지 못하므로 미끄러움으로 인한 낙상의 위험은 가중된다. 연간 65세 이상 노인의 30퍼센트가 넘어져서 다치게 되고 이중 05퍼센트는 사망에 이른다고 한다.

외출 시에는 물론 집안에서도 목욕탕, 현관, 마루바닥

등에서 미끄러지기 쉽다. 노인들의 낙상은 찰과상뿐만 아니라 골다공증 등, 뼈의 쇠퇴로 인해 가볍게 넘어져도 골절이 되기 쉽다. 가장 흔한 골절은 척추의 압박골절, 대퇴부골절, 고관절골절, 손목부위골절 등이다.

따라서 노인들은 겨울철 낙상에 특히 조심해야 한다. 손을 포켓에 넣고 걷거나 움직임에 지장이 있을 정도로 둔한 옷을 피하고 신발은 바닥이 널찍하고 미끄러움을 덜타는 것으로 택해야 한다. 집안에서도 미끄러움이 될 소지를 제거해야 한다. 외출 시에는 미끄러운 곳은 피하고 가급적 타의 도움을 받아 미끄러지지 않도록 주의해야 한다.

특히 추위를 떨개로 신체적 활동을 위축시키지 말고 민활성을 유지하기 위한 가벼운 운동을 꾸준히 하는 동시에 영양섭취를 골고루 하여 육체적, 정신적 활력을 증진시키는 것이 바람직하다.

3. 공기건조현상으로 인한 건강상의 문제

우리 몸을 감싸고 있는 피부의 가장 바깥부위인 각질층은 지방 등 각종 성분과 더불어 일정수준의 습도를 유지하면서 피부의 보호기능을 하고 있다. 그러나 피부는 환경의 변화에 민감하다. 추운 겨울의 건조한 공기로 피부건조가 촉진되며 특히 나이를 더할수록 피부지방의 감소로 노인들의 피부는 건조해지기 쉽다.

피부가 건조해지면 윤기가 떨어지고 거칠어진다. 각질이 부분적으로 파괴되어 흰 비늘같이 일어나게 되며 가려움증이 생긴다. 노인들이 겨울철에 몸을 자주 긁는 것을 볼 수 있는데 대개의 경우 습도가 낮은 겨울철 피부건조에서 비롯된 가려움증 때문이다.

피부건조가 심해지면 피부염의 일종인 건성습진이 생기고 이는 주로 노인들에게서 흔하며 특히 춥고 건조한 겨울철에 빈발하거나 더 악화되기 쉽다.

피부건조를 방지하기 위해서는 겨울철 난방으로 인한 실내공기 건조의 방지를 위해 가습기 등에 의한 습도의 적정 유지가 필수적이다. 목욕을 너무 자주 하거나 강한 성분의 비누를 많이 사용하거나 목욕 시에 피부를 너무 심하게 문지르는 것은 바람직하지 않다. 피부의 각질층이 파괴되어 지방손실로 인해 피부가 더욱 거칠어지기 쉽다. 겨울철 피부건조의 방지를 위한 크림이나 로션 등 보습제의 사용은 특히 노인들에게 바람직하다. 