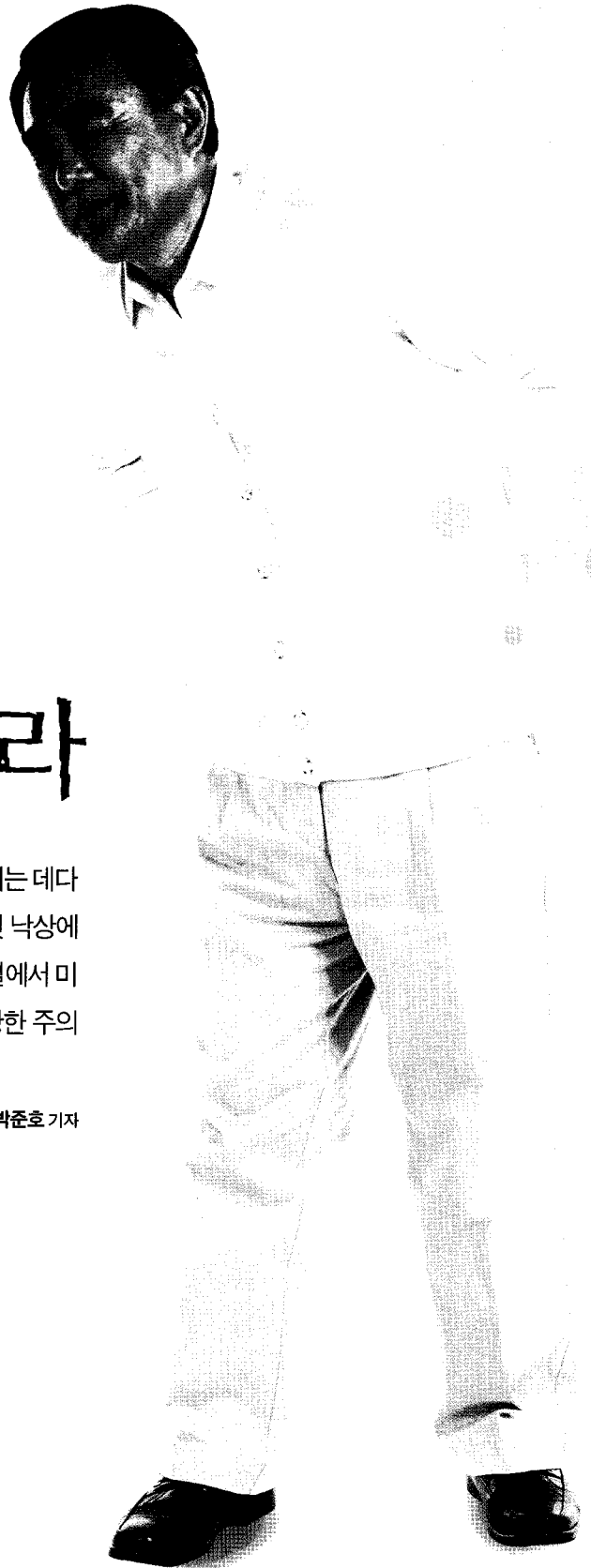


겨울철, 골절과 허리건강을 지켜라

대부분의 사람들은 노년기에 접어들수록 유연성과 민첩성이 떨어지는 데다 골밀도는 낮아지고 뼈를 둘러싼 근육은 약해져 허리 손상이나 자칫 낙상에 의한 골절을 당하기 쉽다. 특히 골다공증을 앓고 있는 노인이 빙판길에서 미끄러지거나 낙상하는 경우 상태가 급격히 악화될 수 있으므로 상당한 주의가 요구된다.

글 박준호 기자

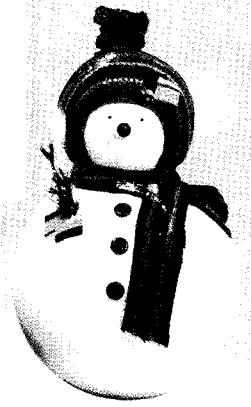


인간의 생리적 기능은 30세까지는 거의 최고 수준을 유지하지만

그 이후 신체 활동이 줄어들 경우 해마다 0.75~1%씩 감소하게 된다.

이런 생리적인 기능을 체력이라 할 수 있으며 체력은 환경, 연령, 생활 습관, 신체 활동 등의 여러 요인에

영향을 받는다. 나이가 들어감에 따라 노화에 의한 신체적 변화에 의해 체력도 함께 감소된다.



● 노인 운동의 필요성

노화로 인한 노인들의 체력 저하는 완전히 예방할 수는 없지만 적절한 신체 활동과 규칙적인 운동을 통하여 체력이 감소되는 속도를 늦출 수 있을 뿐 아니라 체력을 증진시킬 수도 있다. 그러므로 노인들의 건강을 유지·증진시키기 위해서는 심·폐지구력, 유연성, 근력을 증진시킬 수 있는 운동을 실시하여야 한다. 하지만 나이가 들면 건강의 균형을 유지하는 기능이 쉽게 손상돼 주변의 환경변화에 적응하기 힘들어진다. 특히 겨울철에는 몸이 위축돼 넘어지거나 빙판길에서 넘어져 골절상을 입는 일이 잦으므로, 어느 때보다 건강관리에 세심한 주의가 필요하다. 근육과 관절 보호를 위해서는 평상시 운동량을 유지하는 것이 중요하다. 체온을 유지할 수 있도록 방한 운동복 등을 입고 걷기운동이나 가볍게 달리기, 산책 등 신체적 부담이 적은 운동을 즐기는 것이 좋다. 또 체조를 자주해 경직된 관절과 근육을 풀어줘야 한다.

겨울철 운동시간은 오전 11시부터 오후 2시 사이에 하는 것이 좋다. 일조량이 가장 많은 시간대에 운동을 해야 순환기 질환의 부담을 덜어주기 때문이다. 그리고 운동은 주 3~4회 실시하는 것이 좋으며 호흡기가 약한 노인들은 상대적으로 면역력이 약해 호흡질환이나 근골격계 질환 등에 쉽게 노출되기 때문에 1회 운동시간은 1시간을 넘기지 않도록 하는 것이 좋다. 무엇보다도 겨울철 운동의 가장 큰 필요요건은 마무리 운동을 서서히 실시해 몸이 정상패턴을 가질 수 있게 해야 한다는 것이다. 또한 무엇보다도 쉽게 근육 손상을 줄 수 있는 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등을 충분히 살피주는 것이 중요하다. 노인 골절의 주요내용은 다음과 같다.

● 고관절 골절

노인 골절 중 가장 심각한 형태로 가볍게 넘어진 듯해도 골절되는 경우가 적지 않다. 골절은 주로 엉덩이뼈와 연결되는 대퇴골의 머리 부위에서 발생한다. 고관절 골절은 발생 즉시 적극적인 치료를 해야 하는 응급 상황이다. 가벼운 골절일 땐 나사로 부러진 뼈를 고정하지만 심할 땐 인공관절을 삽입하는 수술을 받아야 한다. 고관절 골절의 가장 큰 문제는 노년기에 몇 달씩 누워 있는 탓에 발생하는 폐렴·욕창·변비·방광염 등의 합병증이다. 또 혈액순환도 지장을 받아 다리 정맥에 혈전도 잘 생긴다.

● 허리 및 척추 골절

넘어지거나 주저앉을 때, 충격으로 척추가 압박받을 때 잘 생긴다. 주된 증상은 심한 허리통증이다. 앉거나 서 있기가 힘들고, 누워 있을 때도 돌아눕기가 어렵다. 다행히 골절로 인해 신경이 마비되는 경우는 드물지만 대부분 심한 통증이 덜해질 때까지 안정을 취하는 것이 좋다. 척추 골절 역시 장기간 누워 있으면 욕창이나 폐렴 같은 합병증이 문제될 수 있다. 따라서 진통소염제를 복용하고, 보조기·코르셋을 착용한 채 1주일 이내에 움직이도록 한다.

● 손목 골절

길을 걸다가 넘어질 때 손을 짚으면서 발생한다. 손목이 아프고 부으면서 피멍이 나타난다. 손목 골절은 뼈가 부러지자마자 제대로 치료받아야 손목 변형이 안 되고 제 기능을 할 수 있기 때문에 통증과 부종이 있으면 즉시 응급 진료를 받아야 한다. 6

■ 노인 운동을 구성할 때 유의할 사항

- 관절이나 뼈에 충격을 줄 수 있는 뛰는 동작
- 관절을 반복적으로 사용하는 동작
- 관절을 과도하게 펼치는 동작
- 한쪽 발로 균형을 유지하는 동작
- 갑작스럽게 자세를 바꾸는 동작
- 360° 회전하는 동작

■ 노인 운동을 구성할 때 추천하는 동작

- 4회 이상 반복되는 팔, 다리 동작
- 원형 대형으로 서로 마주보며 하는 동작
- 큰 관절과 근육을 이용할 수 있는 동작
- 전체가 손잡고 움직이는 동작
- 째짓기 동작
- 어깨를 주무르는 동작