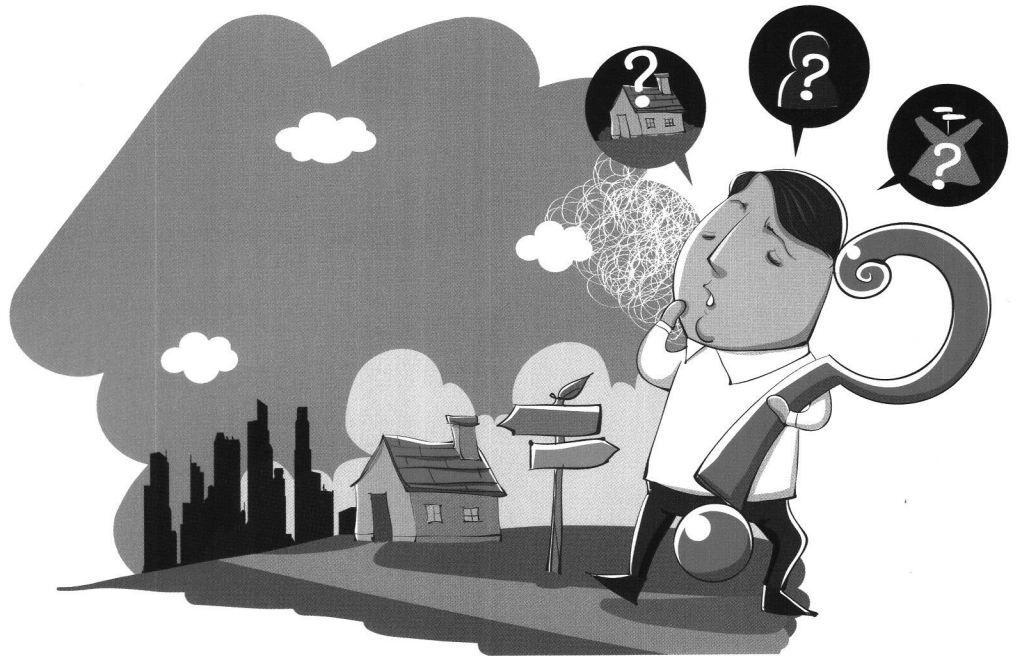


# 얼굴로 체크하는 부모님 건강

부모님의 건강을 살피고 간단한 해결책을 제시하는 일은 꼭 의사가 아니어도 가능하다. 통증이나 이상이 나타난 부위, 양상을 제대로 관찰하면 어떤 질병이며, 어떤 의료처치를 받아야 할지 어느 정도 파악할 수 있다. 고령에 흔히 나타나는 대표적 질병 종류와 그 구분법에 대해 알아보자.



## 치매: 기억력이 예전과 다르다면?

부모님이 치매 단계로 들어가고 있다는 것을 미리 알아낸다면 약물을 사용해 질병의 악화를 늦추거나 막을 수 있다. 일단 자연스러운 대화 속에서 가족의 이름이나 익숙한 장소, 최근에 겪은 일 등에 관한 기억력이 예전과 달라지지 않았는지 확인해본다. 또 운동 능력이나 성격 변화도 잘 관찰한다.

치매의 초기 증상 중에는 동작이 매우 굼뜨거나 종종걸음을 걷는 것이 있다. 또 얼굴 표정이 굳어지거나 그동안 잘하던 간단한 계산을 못 하고 판단력이 떨어지며 발음이 정확하지 않은가 살펴본다. 외출했다가 집을 찾지 못한 경험이 있는 경우도 치매의 초기 증상인지 의심해본다.

## 청력 질환: 전화 사용이 어렵다면?

대부분 사람은 나이가 들어감에 따라 청력의 손실을 피하기 어렵다. 문제가 되는 청력감소 수준은 다른 사람과의 대화나 위급한 상황에 대한 경고 반응 등 일상생활에 꼭 필요한 청력이 부족한 상태다.

대화 중 다른 사람이 하는 말이 웅얼거리거나 얼버무린 것처럼 들려 자주 다시 말해달라고 요청을 하는지, 음정이 높은 여자의 목소리보다 남자의 목소리를 더 알아듣기 편해하는지, 전화를 사용하는 데 어려움이 있는지 등을 살펴본다. 또한, 이명 등의 증상이 있을 수 있으므로 귀에서 울리는 소리, 으르렁거리는 소리, 삿삿 대는 소리가 들리는지도 확인한다. 청력에 문제가 있다고 생각되면 지체하지 말고 전문 의와의 상담을 통해 보청기 등 적절한 치료를 받아야 한다.



### 호흡기 질환: 기침하면서 피를 쏟았다면?

만성적으로 기침을 계속하거나 일반적인 기침 소리와 다르다면 주의 깊게 살펴본다. 천식, 폐결핵, 폐암, 기타 질병 등도 기침을 일으키는 원인이다. 기침과 동반해 가래에 피가 묻어나오거나 기침하면서 피를 쏟는 경우라면 심각한 병이 있는지 확인하는 작업이 필요하다. 흡연에 의한 만성기관지염부터 폐결핵, 기관지 확장증, 폐암 등 다양한 질병이 객혈을 일으킬 수 있다.

기침하면서 생기는 호흡곤란도 유심히 살펴본다. 일반적으로 호흡곤란은 단순 감기에 서는 발생하지 않는다. 천식, 폐렴 등이 호흡곤란을 유발할 수 있다. 또 기침을 심하게 하면서 숨을 쉴 때 쌉쌉거리는 소리가 들린다면 만성폐쇄성 폐 질환(COPD)을 의심해 볼 수 있다.

### 안 질환: 바깥에서 눈이 부시다면?

노인은 백내장, 녹내장과 같은 안과 질환이 쉽게 생기고 그에 따라 시력이 저하되는 등 문제가 발생하기 쉽다. 눈 충혈이 잘되고 쉽게 침침해지는지 살펴보고 바깥에 나가면 눈이 부시거나 사물이 뿌옇게 보이는지, 시야가 좁아진 것 같고 주위가 잘 보이는지 등을 확인한다. 이런 증상이 최근 들어 심해졌다면 안과 전문의를 통해 자세한 검사를 받을 필요가 있다.

### 치아와 잇몸 질환: 입 냄새가 심하다면?

치아 사이가 너무 벌어져 있거나 잇몸이 붉게 변하고 살짝만 건드려도 아픔을 느끼는지 확인해 본다. 입 냄새가 심하거나 잇몸이 불룩하게 고름이 차 있거나 들뜬 느낌이 든다면 치료가 필요하다. 의치를 하고 있다면 의치 때문에 혀 등에 염증이 생기는 것은 아닌지 확인해보고 매일 깨끗하게 의치를 씻어야 한다는 조언도 잊지 않도록 한다.



### 혈색과 체중: 몸무게에 급작스런 변화가 있다면?

노란빛 혈색은 위나 간과 같은 소화기 기관에 문제가 생긴 신호일 수 있다. 소화액에 관여하는 담즙이 제대로 분비되지 않으면 혈색이 변할 수 있다.

적정 체중이었던 몸무게가 급격하게 줄었다면 중병을 의심할 수 있다. 예전 몸무게와 비교해 지난 6개월 사이 10% 이상 급작스런 변화가 있었다면 정밀진단을 받도록 한다.