



노인 건강

나이가 오면 몸의 변화가 많이 생깁니다. 이런 몸의 변화는 자연스러운 노화의 단계 일 수도 있고 새로운 질병의 신호일 수도 있습니다. 이러한 이유로 노인의 병은 관리하기 힘든 점이 있습니다. 또한 의학계의 실험들은 대부분 30-60 대의 병을 치유하고 예방하는것에 많이 중점을 두어 70 대 이상의 노인들에게 똑같은 지침을 적용하기 어려울때가 많습니다. 다음 주의 사항들은 65 세 이상 노인들에게 해당되는 것들 입니다.

1) 뼈의 건강과 낙상 방지

노인 건강의 제일 중요한 수칙은 뼈의 건강과 낙상 방지 입니다. 노인들은 뼈의 건강을 위해서 매일 비타민 D 는 2000 IU (international unit)까지 칼슘은 1200mg 을 섭취해야 합니다. 비타민 D 는 계절과 상관없이 매일 보충제로 섭취하여야 하지만 칼슘은 우선 유제품 (우유, 치즈, 요구르트)이나 칼슘이 강화된 콩/아몬드/쌀 음료/오렌지 주스 등의 식품들로부터 섭취하는 것이 좋습니다. 하지만 유제품 또는 칼슘이 강화된 식품을 충분히 섭취하지 않을 경우나 못할 경우 칼슘 보충제가 필요할 수 있습니다. 캐나다 골다골증 협회에서는 칼슘 보충제를 직접 섭취할 경우 먼저 의사와 상담후 복용하시길 권장합니다.

65 세 이상인 노인들은 정기 건강 검진때에 골밀도 검사를 받아 앞으로 골절이 될 수 있는 위험성 여부를 알아볼 수 있습니다. 골밀도 검사 결과에 따라서 의사가 골다공증 약을 복용하는 것을 권유할 수도 있습니다.

또한 운동은 뼈를 튼튼하게 합니다. 캐나다 골다골증 협회는 다음과 같은 운동과 생활 습관을 권장합니다.

- a) 저항성 운동 (resistance training)
- b) 중심 안정화 운동 (core stability training)
- c) 타이치와 같은 균형감각 운동(balance training)
- d) 과한 음주를 피하기
- e) 금연

하지만 캐나다 골다골증 협회에서는 Ipriflavone 이라는 식물성 에스트로젠 외에는 다음과 같은 건강 보조 제품을 뼈 건강을 위해서 권장하지 않습니다.

- 비타민 K
- 구리, 마그네슘, 망간, 인, 아연, 붕소, 규소, 스트론튬
- 필수 지방산
- Coenzyme Q10
- 글루코사민
- 콘드로이틴



특히 많은 교민들이 섭취하시는 글루코사민과 콘드로이틴은 관절염에는 좋을지 몰라도 골다공증에는 도움이 되지 않습니다.

뼈의 건강만큼 중요한 것은 낙상 방지입니다. 노인들은 여러가지 이유로 넘어지기 쉽고 또한 작은 충격에 뼈가 부러지기 쉽습니다. 특히 골반 골절은 노인들의 건강에 많은 변화를 가져옵니다. 골절후 회복기간이 길고 거동을 불편하게 하여 가족이나 보호자의 도움 없이는 일상 생활의 활동 하나하나가 본인 스스로 하기 어려워질 수 있습니다.

낙상을 방지하기 위해서는 앞서 말한 타이치와 같은 균형감각 운동을 하는것이 좋고, 거동에 문제가 있으신 노인들은 작업 치료사 (occupational therapist)를 만나 본인에게 맞는 지팡이나 워커 같은 walking aid 를 추천받는 것이 좋습니다. 또한 작업 치료사가 가정 방문을 하여 노인들을 넘어지게 할 수 있는 위험 요소들을 제거 하고 보호 장치를 시설하는 조언을 주는 것도 좋을 것입니다. 작업 치료사와의 상담/가정방문이 필요하다면 가정의나 가까운 Community Care Access Centre 에 문의 할 수 있습니다. 또한 낙상을 하였다면 그 후 가정의를 꼭 방문하여 낙상을 일으키게 할 수 있는 요소들이 있는지를 검토하는것이 매우 중요합니다.

2) 기억력 감소와 치매

노인들이 기억력 감소가 되었을때 혹시 치매가 아닌가 하는 걱정을 하시는 분들이 많습니다. 하지만 기억력이 감소 하였다 하여서 꼭 치매가 시작된 것은 아닙니다. 이러한 변화가 정상적인 노화의 단계일 수도 있고 치매 전 단계 일 수도 있습니다. 기억력 감소 뿐만 아니라 언어, 행동, 성격, 판단력에 변화가 오거나 본인이 할 수 있었던 일상 생활 기능이 저하된다면 가정의나 전문의를 방문하여 검사를 받는 것이 좋습니다.

치매가 의심되는 증상들은 우울증이나 섬망과 유사히 보일때도 많기 때문에 담당 의사와의 상담이 중요합니다. (우울증과 섬망에 관한 자세한 내용은 노인 정신 건강 관리 지침서를 참고 하십시오) 또한 치매를 판정 받기 전에 여러 가지 검사로 치매외의 다른 이유때문에 이러한 변화가 오는지도 찾아봐야 합니다. 이런 과정을 거친 후 치매 판정이 되었다면 치매 과정 속도를 늦추는 약을 복용하는 것을 의사가 권유할 수도 있습니다.

치매가 의심되는 변화들은 보통 본인 보다 주위 가족들이 먼저 포착을 할 때가 많습니다. 또한 본인은 이러한 변화들을 인정하지 않는 경우도 있습니다. 치매가 많이 진행되어 보호하기 힘들때까지 방치되기 전에 환자 본인을 잘 설득하여서 검사를 받고 앞으로의 대처와 조언을 받는것이 좋겠습니다.

치매가 없는 환자가 앞으로 있을 치매를 예방하기 위해서 건강 보조 제품을 섭취하시는 분들이 종종 있습니다. 캐나다 의사협회 저널에 따르면 다음과 같은 약이나 건강 보조 제품들은 치매를 예방하는데는 그리 큰 효과가 없어 권장하지 않습니다.



- 호르몬제 (에스트로젠, 테스토스테론)
- 은행잎 추출제 (ginko biloba)
- 비타민
- 오메가 3
- 항 염증약

올바른 치매 예방법은 위에 나와 있는 약이나 건강 보조제품을 섭취하는 것이 아니고 치매 위험 요소를 줄이기 위해 노력하는 것입니다. 치매 위험 요소는 다음과 같습니다.

- 노력해서 바꿀 수 없거나 예방 또는 치료 할 수 없는 요소
 - 나이
 - 가족력
 - 유전자
- 노력해서 바꿀 수 있거나 예방 또는 치료 할 수 있는 요소
 - 고혈압
 - 당뇨
 - 고지혈증
 - 흡연
 - 비만
 - 운동 부족
 - 외상성 뇌 손상
 - 우울증
 - 사회적 고립
 - 저학력

노력해서 바꿀 수 있는 위험 요소중에 많은 부분 (고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연, 비만, 운동 부족)이 뇌졸중과 같은 혈관질환과 많은 관계가 있습니다. 때문에 치매 예방을 위해 적당한 혈압 유지, 건강한 식습관, 규칙적인 운동 특히 저항성 운동을 하는것이 중요합니다.

우울증 (특히 노년에 오는 우울증)과 사회적 고립 또한 중요한 치매 위험 요소입니다. 이러한 요소를 줄이기 위해 원만한 대인관계를 유지해 노인이 돼어서도 사회성 능력을 계속 유지하는것이 좋겠습니다. 여럿 교민 단체들이 운영하는 노인대학에 참여한다거나 같은 취미를 공유하는 사람들과 즐거운 시간을 같이 보내는것이 좋은 예일수 있을것입니다.

이외에도 캐나다 의사협회 저널에 따르면 치매가 없는 환자가 앞으로 있을 치매를 예방하기 위해서 인지 훈련 (cognitive training)을 받기도 권장합니다. Baycrest 병원에서는 이러한 치매가 시작하지 않은 환자들에게 Memory and Aging Program 이라는 인지 훈련을 제공하고 있습니다. 자세한 정보는 Baycrest 병원



Neuropsychology and Cognitive Health 부서 (416-785-2500 ext. 2445) 에 문의 하십시오.

치매 환자를 돌보는데 가장 중요한 것은 환자의 안전입니다. 치매 환자가 집에서 나와 길을 잃어버릴 염려가 있다면 **safely home** 이라는 프로그램에 등록하는 것이 좋습니다. 또한 이미 심한 치매를 앓고 있는 환자는 운전을 하는것이 매우 위험하므로 환자의 안전을 위해서 의사가 주정부 교통부에 신고할 의무가 있습니다. 이러한 경우 노인들은 자신의 독립을 막는 행동으로 여겨 의사의 신고에 과한 거부 반응을 보일때가 많습니다. 주위 가족들이 의사와 같이 동의하여 차분히 환자를 이해시켜 주는것이 좋습니다.

3) 예방 접종

나이가 들면 면역력도 감퇴 됩니다. 그러하므로 노인들은 독감이나 폐렴에 걸렸을 경우 젊은 환자들에 비해 회복하기가 힘들고 생명에 위험한 경우까지 다다를 수 있으니 독감주사와 폐렴균 예방 주사를 꼭 맞으시기를 권장합니다.

4) 복용약 관리

노인 분들은 복용하는 약의 종류와 복용 횟수가 다양한 경우가 많습니다. 많은 약들은 같이 복용한다면 서로 효과를 방해할 수도 있고 오히려 원하지 않는 부작용을 초래하는 경우가 있을 수 있습니다. 따라서 의사나 약사들과 그동안 복용하던 모든 약들을 주기적으로 검토하는것이 바람직합니다.

또한 복용하는 약의 종류가 많거나 횟수가 다양한 경우에는 blister pack 이나 dosette 을 이용하여 약을 안전하게 복용하는 것을 도와드릴 수 있습니다. 하지만 이런 방법을 활용한다 하여도 기억력이 현저히 저하된 경우에는 보호자가 환자를 대신해 복용약을 때에 맞춰 복용하게 도와 주는 것도 좋은 방법입니다.

Blister pack	Dosette
 <p data-bbox="305 1747 613 1785">하루 4 회 복용하는 분</p>	 <p data-bbox="906 1696 1205 1734">하루 2 회 복용하는 분</p>



5) 신체적 허약함과 만성 질환 관리 (frailty and chronic disorder management)

앞서 말한 바와 같이 의학계의 실험들은 대부분 30-60 대의 병을 치유하고 예방하는것에 많이 중점을 두어 70 대 이상의 노인들에게 똑같은 지침을 적용하기가 어려울 때가 많습니다. 또한 같은 70 대 이상 노인들 중에 나이에 비해 건장한 노인들도 있고 반대로 많이 허약한 노인들도 있습니다. 이렇게 노인들의 신체적 허약함은 나이와 비례하지 않는 경우도 많습니다. 그러하기 때문에 노인들의 병판리는 나이보다는 신체적 허약함에 따라 결정 돼야 합니다.

노인들의 신체적 허약함은 다음과 같은 증상에서 보일 수 있습니다.

- 걷는 속도가 늦어짐
- 신체 활동량이 낮아짐
- 의도하지 않게 체중이 줄어듬
- 에너지가 낮아짐
- 힘이 약해짐

신체적 허약함이 많은 노인은 다음과 같은 만성 질환의 관리 방향이 젊은 환자와 많이 달라집니다.

- 고혈압
- 당뇨
- 고지혈증

관리 방향이 달라지는 이유는 노인들은 젊은 환자들에 비해 약에 민감하게 반응하여 부작용이 일어날 확률이 높기 때문입니다. 그렇기에 같은 약을 복용하더라도 저혈압이나 저혈당이 생길 우려가 있습니다. 저혈압이나 저혈당이 생길때 노인들은 균형감각을 잃어 넘어질 수 있습니다. 이런 이유로 혈압과 당뇨병의 수치를 노인들에게는 조금 느슨하게 잡을 수 있습니다. 만약 고혈압/당뇨병 약을 복용하시는 노인들이 어지럽거나 균형감각이 떨어진다면 의사와 함께 복용하는 약들을 점검해 볼 것을 권장합니다.

이승준 가정의, 한인 캐나다 의사협회

이 건강 지침서는 Osteoporosis Canada, Canadian Cardiovascular Society, Canadian Diabetes Association 에서 발행한 지침서와 Canadian Medical Association Journal 에서 발행된 치매 지침서를 참고하여 한인 캐나다 의사협회의 검토하에 발행 되었습니다. 이 건강 지침서는 임단일 가정의, 솔리나 임 가정의, 이혜미 전문 간호사께서 검토 해주셨습니다.

한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행 되었습니다. 건강에 관한 조언, 진단, 치료의 목적이 아닙니다. 이 지침서 내용에 관한



궁금점이나 언급된 건강에 관한 문제가 본인이나 주위 사람에게 해당된다고 생각이 되시면 꼭 담당 주치의를 찾아가 문의하시길 바랍니다.

어떠한 경우에도 이 지침서를 보고 본인이 알아서 치료하거나 담당 주치의와 상의 하는 것을 미루시면 안됩니다. 이 지침서에 언급될 수 있는 치료법, 식이 요법, 운동 등 등을 시작하기전에 꼭 담당 주치의와 상의 하십시오.

이 지침서는 모든 질병, 증상, 치료법 등을 다루지는 못합니다. 본인의 건강 상태는 본인의 주치의가 제일 잘 이해하므로 혹시 지침서의 내용과 다르더라도 꼭 주치의의 조언을 우선으로 따라야 합니다.

이 지침서의 내용은 캐나다 환자들에게 해당되는 캐나다 의사협회들의 지침서를 바탕으로 한인 캐나다 의사협회 의사들의 검토와 지도에 따라 발행 됩니다. 따라서 캐나다 외의 지역에 사시는 분들에게는 해당되지 않을 수 있으며 지침서는 항상 바뀔 수 있으니 최신 정보는 담당 주치의에게 받으셔야 합니다.

간혹 이 지침서에서 언급될 수 있는 특정 상표의 약, 치료법, 시술 등 등은 한인 캐나다 의사협회가 특별히 추천하는 것이 아닙니다.

이 지침서는 올바른 정보를 공유하기 위해 발행된 것이지 지침서를 쓰거나 검토한 의사들의 환자가 되는것을 권유 하는 것이 절대 아닙니다. 이 지침서를 읽는 여러분의 각각 개인적인 건강 문제는 한인 캐나다 의사협회에 문의 하시지 마시고 항상 담당 주치의에게 자세한 조언을 받으시길 바랍니다.