

# 건강한 노년을 위한 필수 질문 6가지

## 1 매일 식사를 규칙적으로 하십니까?

이 질문은 매우 중요한 질문입니다. 규칙적인 식사를 하지 못할 경우 영양 실조가 발생할 수 있고, 노인에서 그 심각성이 더 크기 때문에 규칙적 식사는 매우 중요합니다. 또한 끼니를 잘 드시지 못하는 경우 그 이유가 무엇인지 살펴봐야 합니다. 가령 무릎이나 허리 등의 통증으로 인해 장을 보러 가지 못하거나, 치아가 손상되어 잘 씹지 못하여 식사를 거르게 될 수도 있습니다. 이처럼 노인의 식사습관을 체크하는 것은 단순히 영양상태를 확인하는 것을 넘어 전반적인 건강상태까지 함께 체크해 볼 수 있는 중요한 지표가 됩니다.

## 2 술, 담배를 하십니까?

노화로 인한 신진대사의 변화로 인해 음주와 흡연은 젊은 층보다 노년 층에서 그 폐해가 훨씬 큽니다. 노인의 과다한 음주는 각종 심혈관계 질환, 치매와 혼돈, 노인 우울증에 영향을 미칠 수 있고, 흡연 역시 알츠하이머 치매 발생의 위험이 79%나 높습니다. 또한 각종 기관지 질환 뿐만 아니라 노인의 실명 원인 중 하나인 황반변성에 걸릴 위험도 2배 이상 높습니다. 따라서 노년층에서의 절주, 금연은 건강관리의 첫걸음이라고 할 수 있습니다.

## 3 매일 몇 개의 약을 드십니까?

노인들은 여러 가지 만성질환을 동시에 갖고 있고, 이에 따른 복용 약제의 수도 많아지게 됩니다. 그러나 5가지 이상의 약제를 장기간 복용하게 될 경우 약물 상호작용에 의한 약물 이상반응의 발생 위험 또한 높아질 수 있습니다. 따라서 본인이 어떤 약을 복용하고 있는지 정확히 숙지해야 하며 약 처방과 관련된 정기적인 의사와의 면담 또한 필요합니다.

## 4 지난 6개월간 낙상한 적(넘어진 적)이 있습니까?

노인 낙상은 젊은 연령보다 훨씬 심각한 손상뿐만 아니라 심각한 경우 사망까지 초래할 수도 있습니다. 가장 흔한 합병증 중 하나는 골절이며, 이로 인해 일상생활 거동이 불가능해지고 삶의 질이 점차 저하될 수 있습니다. 따라서 집 안 조명을 더 밝게 하고 문턱을 낮추는 등의 방법으로 주거환경을 개선하는 것이 낙상 예방에 도움이 될 수 있습니다.

## 5 기억력이 예전보다 많이 떨어졌습니까?

치매의 초기 증상으로는 최근의 일에 대한 기억 장애가 가장 흔합니다. 최근에 있었던 가족 모임을 기억하지 못한다거나, 자주 가던 길을 못 찾거나, 성격의 변화 등이 있으면 의심해 볼 수 있습니다. 일단 기억력 장애가 의심되면, 가까운 치매센터나 병원을 방문하여 선별검사를 시행하여 조기에 치료를 시작하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

## 6 슬프거나 우울합니까?

노인 우울증은 매우 흔하지만 그 증상을 단순히 노화로 인한 현상으로 연결 짓는 경우가 많아 초기에는 잘 모르고 지나가는 경우가 많습니다. 만약 잠이 전혀 오지 않으며 입맛이 떨어지고 즐거움이 사라지는 등의 기분변화가 발생한다면 반드시 의사의 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

