

나이 들수록 챙겨야 하는 건강한 생활습관

요즘은 메르스, 코로나, 독감처럼 사회 전반에 큰 영향을 미치는 감염병들이 자주 발생하고 있어 '감염의 시대'라는 말까지 나오고 있다. 감염은 눈에 보이지 않는 세균이나 바이러스 같은 병원체가 우리 몸에 들어와서 병을 일으키는 것을 말한다. 공기, 손, 음식, 침 그리고 벌레와 동물 등을 통해 병원체가 옮겨올 수 있다.

특히 노년기에는 병원체를 막아주는 힘인 면역력이 약해지며

감염에 취약해진다. 나이가 들면 기존에 앓고 있는 질병과 식량감소에 따른 근육량 저하 등으로 자연스럽게 면역력이 저하되고, 이전에는 큰 문제 없이 막아낼 수 있었던 병원체와 바이러스의 침입을 막지 못해 쉽게 감염되고 병이 생기게 된다.

열이 나지 않아도 감염 상태일 수 있어

노인들은 열이 나거나 기침, 설사 등의 감염 증상이 나타

1

손 자주 씻기

손 씻기는 감염병 예방의 가장 기본이자 가장 효과적인 방법이다. 식사 전, 외출 후, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 30초 이상 비누로 꼼꼼히 씻어야 한다.



2

마스크 잘 쓰기

사람이 많은 곳에 가거나 집에 아픈 가족이 있다면 마스크를 꼭 쓰자. 마스크만으로도 침을 통해 들어오는 병원체와 세균의 공격을 막을 수 있다.



3

물 자주 마시기

목이 마르지 않아도 하루 6잔에서 8잔의 물을 마시자. 소변이 잘 배출되면 방광에 소변이 고이는 것을 줄여줘서 요로감염을 피하는데 도움이 된다.



4

영양 잘 챙기기

입맛이 없더라도 조금씩 자주 먹어 식사량이 줄어들지 않게 신경 쓰는 것이 좋다. 구강검진과 소화기 검진을 자주 받고 고기, 생선, 두부, 달걀과 같은 단백질 음식을 꼭 챙겨야 근육 감소를 막고 면역력이 낮아지는 것을 막을 수 있다.



나지 않더라도 주의하는 것이 좋다. 면역 세포가 병균의 침입에 반응하는 일련의 과정에서 열이 나는 등 감염 증상이 발생하는데, 노인들은 열이 나지 않아도 감염된 상태일 수 있다. 면역력이 약해지다보니 체온도 오르지 않고 뚜렷한 증상도 나타나지 않는 것이다.

이 때문에 감염병을 늦게 발견하거나 ‘그냥 피곤해서 그렇겠지’ 하다가 상태가 심해진 후에야 병원에 오는 경우가 많다. 평소와 다른 이상이 느껴지면 그냥 넘기지 말고 병원을 방문하자. 갑자기 식욕이 떨어지거나 기운이 없고, 말이 느려지고 어지러움을 느끼면 빨리 병원에 가야 한다.

감염을 100% 막을 수는 없지만 생활 속에서 감염을 예방하는 습관을 들이면 감염 위험을 줄이고 건강하게 지낼 수 있다. 감염을 예방할 수 있는 8가지 생활습관을 소개한다.



글 김준성 서울아산병원 응급의학과 조교수

5

많이 움직이기

거창한 운동이 힘들면 걷기, 스트레칭, 의자 체조 같은 가벼운 운동도 좋다. 매일 시간을 정해두고 한 번에 10~30분 정도 운동하는 습관을 들이는게 좋다. 기회가 된다면 서울아산병원 유튜브에 올라와 있는 운동 소개 영상을 참고해 오늘부터라도 조금씩 따라해 보기를 권한다.



6

예방접종 하기

독감, 폐렴, 대상포진 백신은 꼭 맞아야 한다. 매년 보건소와 병원에서 정기적으로 접종하도록 하자.



7

피부관리 잘 하기

피부가 건조하면 더 쉽게 상처가 생기고, 작은 상처에도 심각한 감염이 발생할 수 있다. 샤워 후에는 보습제를 발라 피부가 건조해지지 않도록 한다.



8

낙상 조심하기

노인들은 낙상으로 인해 쉽게 골절이 발생한다. 골절로 거동이 힘들어지면 감염도 쉽게 일어날 수 있다. 평소 집안을 잘 정리하고 미끄러운 슬리퍼는 피하자.

