

가정의학과
Family medicine

노인 건강 관리

노인들의 건강 관리는 어떻게 해야 할까요?



EMC 을지대학교의료원

노인 건강 악화의 원인

- 대사 및 생화학적인 변화
- 사회적, 경제적, 심리적 변화
- 만성질환 근육감소
- 근육감소



노인의 영양 관리

1. 탄수화물

- 노인에게 나타나는 당질 대사장애는 주로 인슐린 분비가 감소되고 당을 이용하는 간과 골격근조직이 감소하기 때문에 탄수화물 대사가 감퇴되기 시작한다.
- 노인의 경우 단것을 좋아하게 되고, 이로 인한 영양불균형을 초래할 수 있다. 노인은 필요한 총 열량의 45~55%는 잡곡류를통해서 탄수화물로 섭취하는 것이 좋다.
- 홍당무, 호박, 현미, 고구마, 시금치, 무청 등을 섭취하는 것이 좋다.

2. 단백질

- 1일 열량 섭취량의 10~15% 정도는 단백질로 섭취하는 것이 좋으며, 단백질 섭취가 부족하면 세포대사를 활성화시키는 핵산이 부족하여 노화가 빨리 오거나 노인성 치매가 유발 촉진될 수 있다.
- 단백질을 보충하기 위해서는 지방을 육류나 가자미,

조기 등의 흰 살 생선, 꽁치, 고등어, 정어리 등의 등 푸른 생선, 삶은 콩, 두부 등의 양질의 단백질을 섭취하는 것이 좋다.

3. 지방

- 지방을 과잉 섭취하는 경우에는 만성질병이나 노화, 비만을 촉진시키며, 동맥경화증, 관상동맥질환의 발생률이 높아진다.
- 열량 요구량의 20~25% 정도는 지방으로 섭취하되 음식자체와 조리 중에 포함되어 있는 지방도 많으므로 지방제한에 신경을 써야 하며, 옥수수기름, 참기름, 들기름, 등 푸른 생선에 들어 있는 기름은 순환계 질병을 예방하는데 좋으므로 식물성 지방 섭취를 한다.

4. 비타민

- 비타민 D는 칼슘 흡수를 위해 필요한 요소이며, 부족 시 골다공증을 유발한다. 비타민 D는 우유, 지방질이 많은 생선, 달걀에 많이 들어 있다.

5. 칼슘

- 노인에게 골다공증은 많이 발생되는 질환이므로 골다공증의 예방과 진행을 막기 위해서는 칼슘섭취가 필요하다. 권장량은 700㎎/일이므로 칼슘함유량이 많은 멸치, 우유, 연녹색채소, 콩류, 뼈째 먹는 생선 등을 섭취하도록 한다.

6. 염분

- 노인은 미각이 감퇴되어 음식을 짜게 먹게 되므로 고혈압, 심장질환, 신장질환에 나쁜 영향을 미친다. 염분은 수분을 축적시켜 신장과 심장에 무리를 주기 때문에 염분 제한에 특별히 신경을 써야 한다. 하루 식염 섭취량은 10g 이하가 적당하고 염장식품, 햄 등의 섭취를 제한한다.

7. 수분

- 노인이 되면 갈증에 대한 민감성이 저하되고 수분 보존 능력이 부족하여 수분 결핍이 초래될 수 있으므로 심장과 신장에 특별한 문제가 없을 경우 1일 평균 1.5~2리터의 수분 섭취가 권장되며, 소량씩 여러 번 섭취하도록 한다.

노인의 면역 관리



예방접종

노인은 면역기능이 떨어져 있고 노쇠한 경우가 많아 전염병에 걸리기 쉽고, 걸렸을 경우 중증을 앓을 가능성도 커 예방접종이 특히 필요하다. 특히 최근에는 COVID-19 등 치명적인 질환의 유행 가능성이 높아 더욱더 예방접종에 신경을 써야 한다.

생활 실천 지침

- 채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹습니다
- 우유 제품과 과일을 매일 먹습니다
- 짠 음식은 피하고, 싱겁게 먹습니다
- 활동량을 늘려 식욕과 적당한 체중을 유지 합니다
- 술을 절제하고 물을 충분히 마십니다
- 세끼 규칙적인 식사와 간식을 먹습니다
- 음식은 먹을 만큼 준비하고, 오래 된 것은 먹지 않습니다
- 위액분비와 연동작용이 약하므로 소화, 흡수가 잘 되는 식품선택과 조리법을 선택합니다
- 정상적인 체중을 유지 합니다
- 여성의 경우 골다공증에 관하여 관심을 가지고 의사와 상담을 합니다
- 흡연을 피합니다
- 적절한 예방접종을 해야 합니다
- 꾸준한 운동이 필요합니다



www.emc.ac.kr

통합
콜센터

1899-0001

의정부	평일 08:00~17:00	토요일 08:00~12:00
대전/노원	평일 08:30~17:30	토요일 08:30~12:30
강남	평일 08:30~17:30	

환자가 필요로 하는 곳엔 '을지'가 있습니다

의정부을지대학교병원 대전을지대학교병원
노원을지대학교병원 강남을지대학교병원