

노인 여름철 질환과 건강관리 수칙 6가지



노인질환관리 시리즈 ①

무더운 여름, 어르신 건강 지키기 위한 6가지 관리 포인트

본격적인 무더위가 시작되면서 어르신들의 건강 관리에 주의가 필요한 시기가 되었습니다.

노년기에는 체온 조절 기능이 저하되고, 질환에 대한 회복력이 떨어지기 때문에 무더운 여름은 특히 조심해야 할 계절입니다.

오늘은 요양시설이나 가정에서 어르신을 돌보고 계신 분들께 도움이 될 수 있도록 여름철 노인 건강관리의 핵심 포인트 6가지를 정리해 드립니다.



“

1. 💧 충분한 수분 섭취

노화로 인해 체내 수분량이 줄어드는 노인은 탈수에 특히 취약합니다.

하루 8잔 이상, 1~1.5리터의 물을 천천히 나누어 마시는 것이 좋습니다.

- 주의: 고혈압 등으로 이뇨제 계열의 약물을 복용 중인 어르신은 더욱 세심한 수분 관리가 필요합니다.
- 커피나 탄산음료보다 맹물이나 보리차, 수박, 오이 등 수분 많은 식품도 도움이 됩니다.



“

2. 💊 약물 복용 관리

여름철에는 일부 약물이 체온 조절에 영향을 줄 수 있거나 탈수를 유발할 수 있습니다.

- 새로운 증상이 나타나거나 이상 반응이 있을 경우 반드시 주치의와 상담하세요.
- 약물 보관에도 주의가 필요하며 직사광선과 고온을 피해 서늘한 곳에 보관하는 것이 중요합니다.



“

3. 🌬️ 쾌적하고 안전한 실내 환경

무더운 날씨엔 실내 온도를 25~28도 사이로 유지하고 환기를 자주 해주는 것이 좋습니다.

- 에어컨은 지속적으로 틀기보다는 간헐적으로 가동하고, 관절염이 있는 경우 찬바람을 직접 쐬지 않도록 담요 등으로 보호해야 합니다.
- 실내외 온도차는 5도 이하로 유지하여 급격한 체온 변화에 대비하세요.



“

4. 👕 적절한 복장 선택

얇고 통기성 좋은 면 소재의 헐렁한 옷이 체온 조절에 도움이 됩니다.

- 체온이 높아지지 않도록 모자나 양산도 활용하고, 외출은 기온이 낮은 오전 시간으로 조정해 주세요.



“

5. 🍲 균형 잡힌 식사와 영양 보충

노인의 경우 위산 분비 저하로 인해 비타민 B12, 칼슘, 아연, 엽산 등 영양소 흡수율이 떨어질 수 있습니다.

- 특히 여름철에는 비타민과 수분이 풍부한 과일과 채소, 익힌 음식 위주 식단이 권장됩니다.
- 필요 시 보충제 섭취도 고려되며, 식사량이 적은 분에게는 영양 밀도가 높은 간식도 도움이 됩니다.



“

6. 🚶 무리가 없는 규칙적인 운동

- 더위로 인해 활동량이 줄어들면 근육 약화, 혈액순환 장애, 낙상 위험이 증가합니다.
- 실내에서 할 수 있는 가벼운 스트레칭이나 걷기 운동을 꾸준히 이어가면 전반적인 건강 유지에 큰 도움이 됩니다.

노년기에는 작은 변화도 큰 건강 위기로 이어질 수 있습니다.

이번 여름, 어르신들의 건강을 지키기 위해 조금 더 세심하게 생활환경과 일상을 점검해 보시길 바랍니다.



노년기에는 작은 변화도
큰 건강 위기로 이어질 수 있습니다.

**세심한 환경 점검으로
건강한 여름 보내세요**

01

충분한 수분섭취

노화로 인해 체내 수분량이 줄어 특히 탈수에 취약합니다.

하루에 8잔 이상 1~1.5리터의 물을 천천히 나누어 마십니다.

고혈압 등의 이뇨제 계열의 약물을 복용중인 어르신은 더욱 세심한 수분관리가 필요합니다.



02

약물 복용 관리

여름철에는 일부 약물이 체온 조절에 영향을 주거나 탈수를 유발할 수 있습니다.

새로운 증상이 나타나거나 이상 반응이 있을 경우 반드시 주치의와 상담하고, 약물 보관에도 주의가 필요합니다.



03

쾌적한 실내환경

실내온도를 25~28도 사이로 유지하고 환기를 자주 해 주세요. 에어컨은 간헐적으로 가동하고 관절염이 있는 경우 직접 쬌지 않도록 담요 등으로 보호합니다. 실내외 온도차는 5도 이하로 급격한 체온변화에 대비하세요.



04

적절한 복장 선택

얇고 통기성 좋은 면 소재의 헐렁한 옷이 체온 조절에 도움이 됩니다.

체온이 높아지지 않도록 모자나 양산을 활용하고 외출은 기온이 낮은 오전 시간으로 조정해 주세요.



05

균형있는 영양식

위산 분비 저하로 인해 비타민 B12, 칼슘, 아연, 엽산 등 영양소 흡수율이 떨어질 수 있습니다. **비타민과 수분이 풍부한 과일과 채소, 익힌 음식 위주의 식단이 권장됩니다.** 보충제 섭취 및 영양 밀도 높은 간식도 도움이 됩니다.



06

규칙적인 운동

더위로 인해 활동량이 줄어들면 근육 약화, 혈액순환 장애, 낙상 위험이 증가합니다. **실내에서 할 수 있는 가벼운 스트레칭이나 걷기 운동을 꾸준히 이어가면 전반적인 건강 유지에 큰 도움이 됩니다.**

