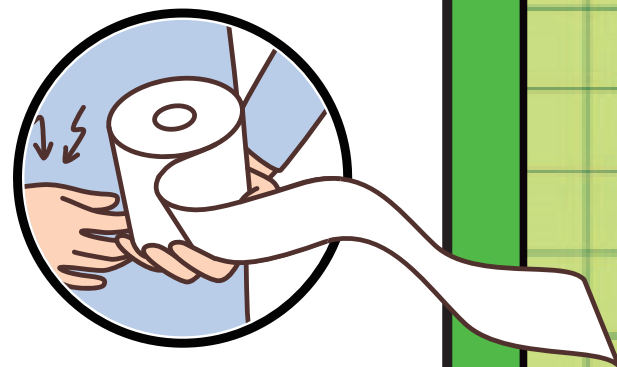


**'말하기 어려웠던...'**



**노민 변비**

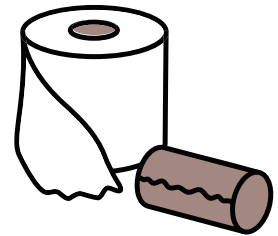


보건복지부

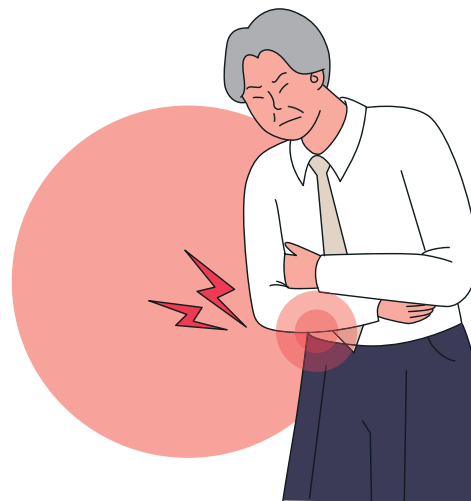
**KHEPi**

한국건강증진개발원

# 노인변비, 노쇠 신호일 수 있어..



“신체 기능 중증 저하 노쇠 노인 중  
변비 약 18%… 건강 노인의 4배 ↑”



노인 변비 환자들이 노쇠 세부 지표\*에  
최소 1.1배에서 최대 1.7배 더 높았다.

\* 주관적 피로감, 활동성, 보행 속도, 악력 저하, 몸무게 감소 등

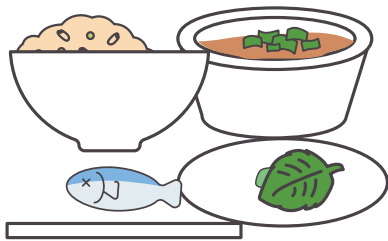
## 자가 체크리스트 (변비)

- ✓ 배변 횟수가 1주에 2회 이하로 적나요?
- ✓ 배변 시 무리한 힘이 필요하시나요?
- ✓ 배변 시 변이 너무 단단 한가요?
- ✓ 배변을 해도 시원하지 않고 잔변감 있으신가요?

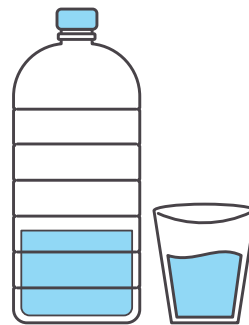
1가지 이상 해당된다면 변비를 의심



# 노인 변비의 원인



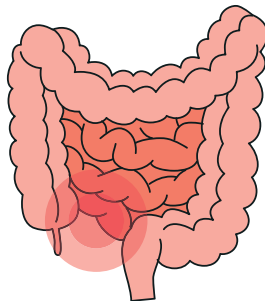
노인의 경우 주로  
식사량이 적음



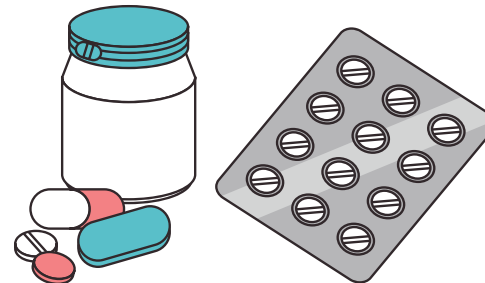
물의 섭취가  
부족



신체활동이  
부족



대장 운동이 저하



복용하고 있는 약물들이  
변비를 유발

# 변비 예방을 위한 생활습관

- ✓ 아침 식사 하고 식후 30분 내에 화장실에 매일 가는 습관 만들기
- ✓ 섬유소가 많은 채소류와 잡곡밥을 먹고 충분한 수분을 섭취하기
- ✓ 맵고 자극적인 음식 피하기
- ✓ 꾸준한 규칙적인 운동하기
- ✓ 변을 볼 때는 너무 힘을 주지 말기
- ✓ 항문 주위를 항상 청결하게 유지하고, 좌욕하기



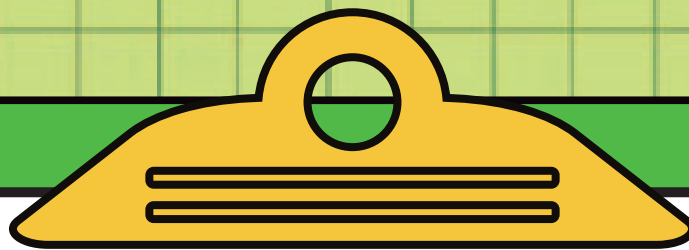
## 병원 진료가 필요한 경우

체중 감소, 혈변, 빈혈, 발열 등의  
증상이 동반되거나 대장암, 염증장질환의  
가족력이 있는 경우에는  
병원을 방문하여 검사를 받는 것이 필요



### 콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2023), 노인 변비
2. 국가건강정보포털(2024), 변비
3. 서울아산병원(2021), “노인변비, 노쇠 신호일 수 있어 주의해야”,



# 노인 우울증



보건복지부



한국건강증진개발원

“요즘에 자꾸 깜박하고  
기운도 없어요.”



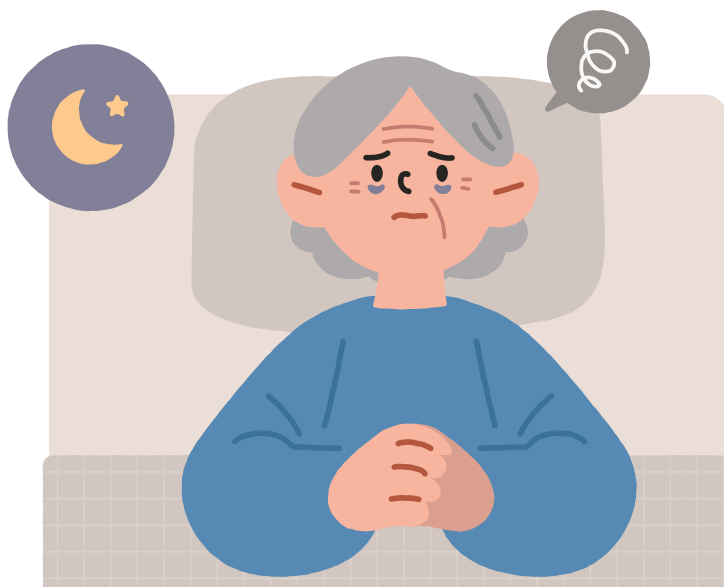
Q. 혹시 우울증 증상인가요?

A. 노인성 우울증과 치매를 감별하는 것은  
중요한데, 치매 환자에서 우울 증상과 유사한 증상들이  
나타나는 경우가 흔합니다.



# 노인 무울증의 특징

우울증은 노년기에 있어  
가장 흔한 정신 증상 중의 하나입니다.



노인은 사별, 은퇴, 경제적 곤란 등의  
**‘정신사회적 스트레스’**를 많이 경험하고,  
각종 **‘신체 질환에 이환’**될 확률이 높기 때문에  
**우울 증상이 많이 동반**됩니다.

# 진단과 치료

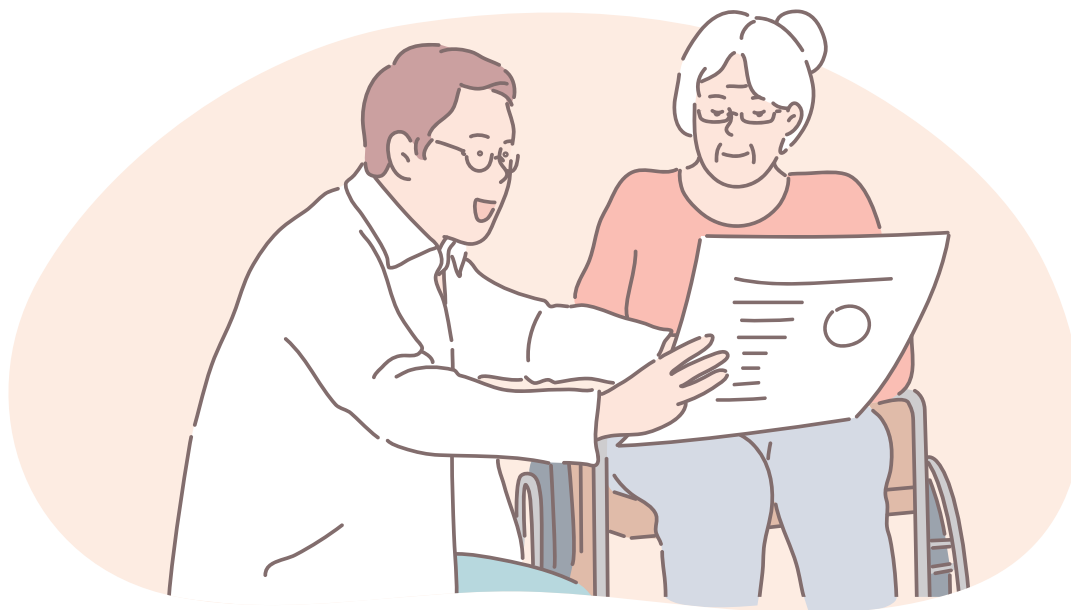
신체적 질환과 동반될 가능성이 높으므로,  
철저한 진단적 검사 필요함



→ 진단이 내려진 후 치료 방법 선택하며,  
또한 관련된 신체적 질환 함께 치료

# 치료자와의 소통의 중요성

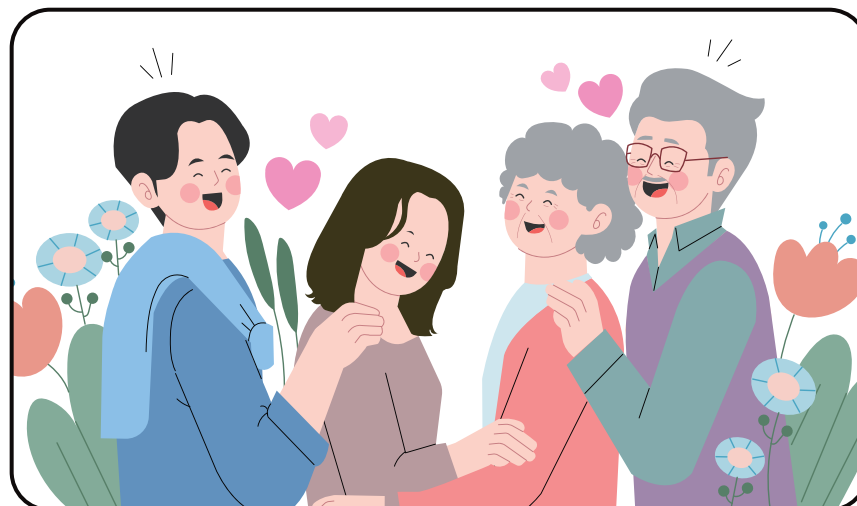
기분 증상들은 치료를 받자마자  
**금방 좋아지지는 않습니다.**



우울증은 비교적 서서히 회복되는 특성이  
있기 때문에 항상 자신의 상태에 대하여  
치료자와 소통이 필요합니다.

# 사회 및 가족들의 지지의 중요성

**사회적 철퇴란?** 사람들을 대하기 싫어하고  
밖에도 잘 나가지 않으려는 경향

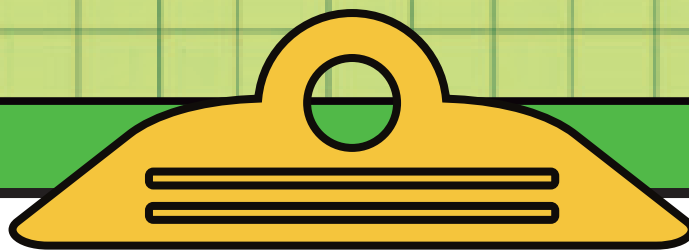


노년기 우울증의 흔한 증상이지만,  
외로움이나 고립감은 우울장애 발생에 영향

**가족 및 친지들의 격려와 지지가 필요합니다**

콘텐츠 내용 출처

1. 보건복지부 국가정신건강정보포털(2021), 노인우울증
2. 대한노인정신의학회, 노인의 우울증, <https://www.kagp.or.kr/>



# 노인의 심근경색



보건복지부



한국건강증진개발원

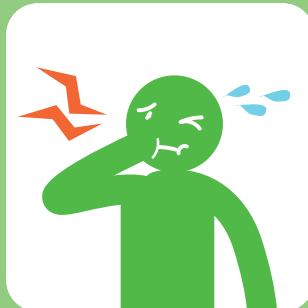
# 밥이 잘 안넘어가요

[삼킴장애를 의심할 수 있는 주요 증상]

씹기 어려움



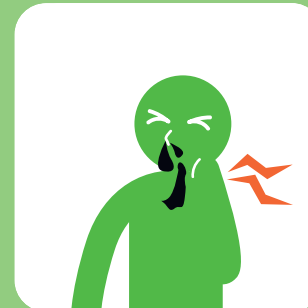
삼킴 시작이  
어려움



삼킨 후에 목에  
이상감/음식물의 잔류감



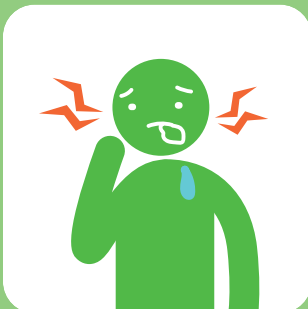
코로 역류됨



삼킴 지연



침흘림



식후 목소리의 변화



식사 중 식후에  
기침, 목메임



# 삼킴장애의 종류

## ✓ 기능적 삼킴 장애

삼킴 운동에 관계하는 부위의 기능이 손상된 것으로  
운동마비나 근력저하, 감각 장애 등에 의해 일어남



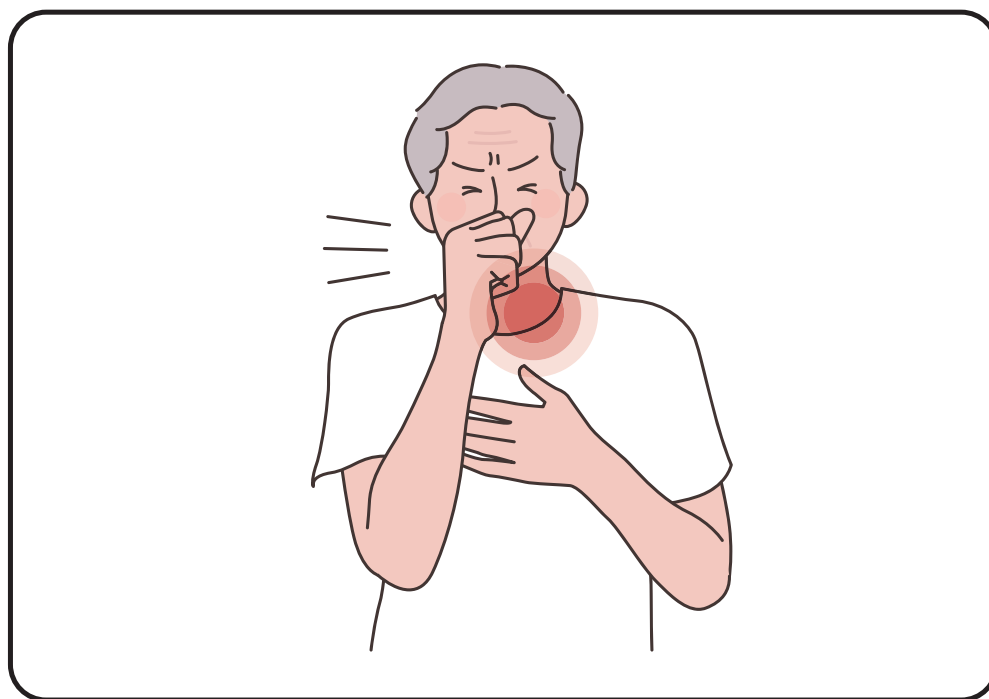
## ✓ 기질적 삼킴 장애

삼킴 운동에 관계된 구조물을 수술적으로 제거하여  
형태가 바뀐 경우, 또는 방사선 치료 후 조직이  
굳어버린 경우와 같이 구조적인 이상이 있는 경우

# 노화와 삼킴장애

노인의 경우 질병이 없는데도

노화로 인해 삼킴 장애가 생길 수 있음



노화로 인한 변화 구강인두의 변화, 신경세포의 감소,  
장기간의 신체활동 감소로 생기는 탈 조건화 등



# 삼킴장애 치료

Q. 삼킴 장애 치료의 목적은?

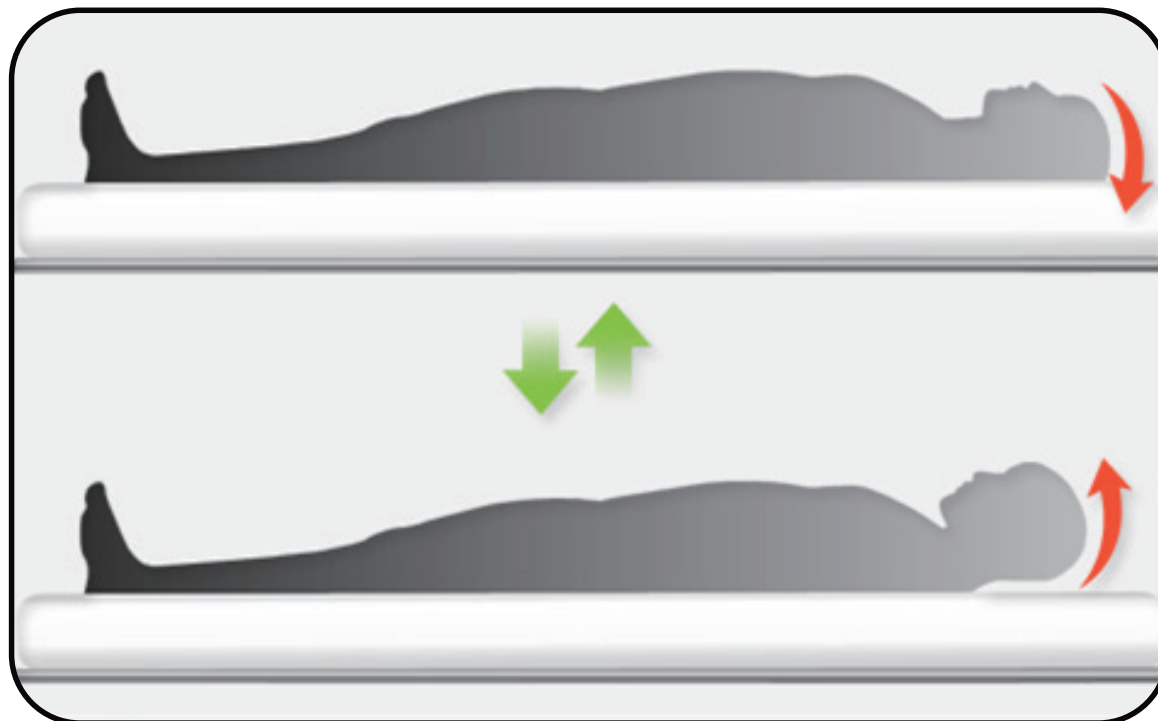
A. 삼킴 장애로 인한 합병증을 예방하고,  
삼킴 기능의 저하를 보상하거나 삼킴 기능을 향상



- ✓ 입안 위생을 유지하기
- ✓ 삼킴의 적절한 자세를 교육하기
- ✓ 좋은 영양 상태를 유지하기
- ✓ 탈수를 방지하기

# 샤케어(Shaker)운동

## 샤케어(Shaker) 운동법



어깨를 바닥에 대고 바로 누운 상태에서  
다리가 보이도록 고개만 드는 방법

1분간 지속하고 1분간 휴식하는 것을 계속 반복

→ **후두거상근을 강화**

콘텐츠 내용 출처

1.국가건강정보포털(2020), 노인 삼킴장애