‘무더운 여름철 건강관리가 삶의 질 높인다.’

무더위가 연일 기승을 부리고 있다. 100년만의 폭염이라고 한다. 지난 8일 서울의 낮 최고기온이 37.8도로 1907년 기온관측 이후 7월초 기준 가장 더웠다. 전국 곳곳에서 최고기온이 40도를 넘고, 이어지는 열대야에 몸도 마음도 지쳐가고 있다.

급기야 지난 7일에는 하루에 노인 2명이 온열질환으로 사망했다. 서산에서는 80대 노인이 논에서 일하던 중 숨진채 발견됐다. 질병관리청이 지난 5월 15일 온열질환 감시체계를 가동한 이래 10일까지 누적 온열 질환자는 모두 1,228명, 추정 사망자는 8명으로 지난해(486명, 3명 사망)보다 세배 가까이 늘었다.

여름철은 노인들의 건강에 특히 위협이 되는 계절이다. 노인은 체온 조절기능이 떨어지고 만성질환을 앓는 경우가 많아 무더운 날씨에 더욱 취약하다. 더욱이 갈증을 잘 느끼지 못해 탈수 위험이 높고 고혈압 당뇨등 만성질환자에게는 무더위가 증상을 악화시킬수 있다.

따라서 여름철 노인을 위한 건강관리가 중요하다. 우선 볕이 따가운 한낮에는 외출이나 야외활동은 피해야 한다. 외출시에는 통풍이 잘되는 가벼운 옷을 입고 모자나 양산을 챙기는 것이 좋다. 가장 중요한 것은 수분 섭취다. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 마시는 습관을 들여 하루

1.5리터 이상의 수분을 섭취하도록 한다. 커피나 알코올처럼 이뇨작용을 유발하는 음료는 피하는 것이 좋다. 에어콘이나 선풍기를 적절히 활용하되 냉방병을 예방하기 위해 장시간 직접 바람을 맞지 않도록 해야한다.

여름철에는 입맛이 떨어지기 쉬운 만큼 단백질 비타민 무기질이 풍부한 음식을 골고루 섭취하여 면역력을 유지하는 것도 중요하다.

건강 이상 징후가 나타나면 조기에 대처해야 한다. 두통 어지럼증 식은 땀 구토 의식저하 등이 있을 경우 즉시 시원한 곳으로 옮기고 물을 마시도록 한다. 필요시 곧바로 119에 연락하거나 병원을 찾아야 한다. 빠른 대응이 생명을 지킨다.

무엇보다 잊지 말아야 할 것은 독거노인과 같은 취약계층에 대한 사회적 관심이다. 주변 이웃이나 지역사회가 정기적으로 안부를 확인해, 돌봄의 사각지대를 줄여야 한다. 지자체 및 복지기관은 무더위 쉼터를 제공하고 냉방비 지원이나 방문건강서비스 강화 등 실질적인 지원에 나설 시점이다.

노인의 건강은 개인의 문제가 아니다. 가족과 사회 모두의 책임이다. 단순히 더위를 피하는 차원을 넘어, 노화를 늦추고 삶의 질을 높이는 방향으로 나아가야 한다. 불볕더위속 체계적인 건강관리와 예방은 노인들의 삶의 질을 높이는 핵심적인 요소이다.

@ 춘천미래동행재단 노후동행사업단 (2025. 7. 18.)