CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

척수 손상 환자의 노화

척수 손상 환자의 생존율과 기대 수명이 향상된 것은 수십 년에 걸쳐 치료 및 간호가 발전해온 덕분입니다. 동시에 점점 더 많은 사람들이 노년기에 장애를 갖게 됩니다. 마비를 앓고 있는 노인이 그 어느 때보다 많아지면서 척수 손상이 노화에 미치는 영향을 이해하는 것이 중요해졌습니다.

Q: 척수 손상 환자의 노화와 노화에 따른 척수 손상 환자 간 차이는 무엇입니까?

정의의 차이는 장애를 입은 시기에 따라 다릅니다. 태어날 때 또는 어린 나이에 척수 손상을 입은

사람들은 손상을 입은 상태에서 노화가 진행됩니다. 뇌졸중이나 낙상으로 인해 노년에 마비가 된 사람들은 노화가 진행되면서 척수 손상이 발생한 경우입니다. 기존 손상 환자가 노화를 겪는 경우, 노화 과정 자체가 가속화되고 더 많은 2차 질환에 노출됩니다. 손상 당시의 나이가 많은 사람일수록 노화와 관련된 건강 문제 외에도 새로운 장애를 관리하는 방법을 배워야 합니다. 이러한 사람들은 완전 손상을 입거나 생명을 위협하는 합병증을 겪을 가능성도 높습니다.

Q: 노화가 척수 손상 환자에게 미치는 영향은 무엇입니까?

건강 문제는 나이가 들면서 증가하는데, 신체장애가 있는 노년층의 경우 그 빈도가 더 잦습니다. 척수 손상을 안고 수년간 살다 보면 기능이 약화하거나 휠체어 밀면서 어깨나 손목을 과다 사용하여 해당 부위의 통증이 증가하는 등 추가적인 신체적 문제가 발생할 수 있습니다. 골 손실은 손상을 입은 직후 발생하기 시작하는데, 이로 인한 골절 위험은 시간이 지나면서 젊은 시기에 더 높아집니다. 여성의 경우 폐경에 따른 추가 변화로 인해 위험이 가중됩니다. 노화가 가속화되면 장기 기능 및 심혈관 건강에 영향을 미칠 수 있으며, 동시에 당뇨병 등의 내분비 관련 문제, 만성 통증, 압박 궤양, 신장 및 방광 결석도 증가할 수 있습니다.

Q: 노인이 척수 손상을 입을 가능성이 더 높습니까?

예. 나이가 들면서 나타나는 신체 변화로 인해 낙상의 위험이 높아지는데, 이는 만 65세 이상에서 발생하는 척수 손상의 주요 원인입니다. 균형 감소, 느린 반사 작용, 골 손실, 골다공증, 근육량 약화, 체지방 및 완충 작용 감소, 시력 감소 등의 요인은 모두 낙상으로 이어질 수 있습니다. 특정 약물 및 만성 질환 역시 사람의 정신적 각성도에 영향을 미치거나 방향감 장애 또는 어지럼증을 유발하여 사고에 더욱 취약하게 합니다.

Q: 노화의 영향을 최소화하려면 무엇을 해야 할까요?

좋은 영양 섭취와 함께 평생 운동은 전반적인 건강을 유지하는 데 필수적입니다. 노화의 영향을 최소화하고 근골격계 기능을 보존하려면 규칙적으로 근육 강화 및 균형 운동을 이행하세요. 재활 전문가를 통해 낙상 위험 평가를 실시하여 골절 가능성을 이해하고 유익한 조치를 찾아낼 수 있습니다(예: 보행기 사용, 집 내부의 문지방에 경사로 추가 또는 집에 깔아 놓은 작은 융단 제거). 골밀도 검사는 매년 실시해야 합니다. 가급적 독립적인 생활을 지속하려면 나이가 들면서 신체가 변화함에 따라 적극적으로 습관을 바꿔보세요. 반드시 주택의 접근성을 정기적으로 재평가하도록

하고 필요시 보조기, 쿠션, 이동 보드, 높이 조절 침대 등 적응 장비를 사용하시기 바랍니다. 수동 휠체어로 이동하는 것이 너무 힘들고 집 안팎의 활동에 지장을 준다면 전동 휠체어로 변경하는 것을 고려하세요. 친구 및 가족과 관계를 유지하고 지역 사회에 참여하세요. 건강한 사회생활은 고립감을 예방하는 데 중요하며, 노년기에는 특히 그렇습니다.

Q: 척수 손상 환자의 노화를 전문으로 하는 병원 시스템이나 의사가 있습니까?

척수 손상 환자의 노화를 위한 자원은 위치에 따라 다른데, 전문가를 찾기에 좋은 장소로는 보다 큰 병원 시스템, 의과 대학과 관련된 시스템, 척수 손상을 중점으로 하는 재활 센터가 있습니다. 이 밖에도 노화 초기에 재활의학 전문의(특히 노인의학 전문의)와 상담하면 도움이 될 수 있습니다. 재활의학 전문의는 척수 손상을 포함하여 통증을 유발하거나 기능을 제한할 수 있는 의학적 질환에 중점을 둡니다. 치료는 전체론적이며 손상 후 전신에 광범위한 기능적 변화를 겪고 있는 척수 손상 환자에게 도움이 됩니다. 만 50세가 되면 약물에 대한 반응이 변할 수 있습니다. 노화가 진행 중인 사람들의 경우 노인의학 약리학자와 상담을 통해 복용 중인 모든 약물의 상호 작용을 검토하는 것이 좋습니다.

Q: 척수 손상으로 인해 수명이 단축됩니까?

미 국립 척수 손상 통계 센터(National Spinal Cord Injury Statistical Center)에 따르면 척수 손상 환자의 기대 수명은 손상이 없는 사람의 기대 수명보다 낮습니다. 예를 들어, 20세에 C5-C8 손상을 입은 사람은 손상 후 1년 동안 40.1년의 남은 기대 수명이 주어집니다. 이에 비해 척수 손상이 없는 20세의 기대 수명은 59.4년입니다. 기대 수명은 손상의 중증도와 수준, 손상을 입은 나이에 따라 다릅니다.

출처: 모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC), 워싱턴 대학교 재활의학과(Department of Rehabilitation Medicine at the University of Washington), 미국 국립보건원 골다공증 및 뼈 관련 질환 국가자원센터(NIH Osteoporosis and Bone Related Diseases National Resource Center), 크레이그 병원(Craig Hospital)

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나 https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form를 통해 온라인으로 질문을 남겨주시기 바랍니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 $8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.