



## 內耳 前庭病(내이 전정병)



최근 어떤 모임에서  
식사를 하고 일어서다가  
아내가 엉덩방아를  
찢었다,

바닥에  
카펫이 깔려 다친 데가  
없어 다행이었지만  
넘어져 골반이 부서지는  
노인들이 허다하다.

그런 노인들 4분의 1은  
6개월 이내에 죽게 되는 것이  
상례라고 한다.

그러니  
노인들에겐 넘어지는 게  
무척 위험한 일이다.



왜! 노인들은 잘  
넘어나?

여 태까지는  
노인들이  
잘 넘어지는 이유는  
다리가 약해지거나

정 신이  
흐려지거나  
시력이 감퇴되거나  
걸음걸이가  
둔 해지기  
때문이라고  
의사들이 믿었다.

하지만 지난 5월호  
내과의학 학지에 발표된  
연구 결과를 보면



노인들이



잘 넘어지는 이유는.

내이 전정(內耳前庭)  
기능 장애  
때문이라고 한다.

내이 전정은  
귀 안쪽에 있는 기관으로  
균형을 감 지하는  
기관이다,

균형 감지에  
이상이 생기니 잘 넘어질  
수밖에 없다,

40세 이상  
미국인 35%와  
60세 이상 노인들 50%가

내이 전정 기능  
장애자라고 한다.

이 연구는  
메릴랜드의 볼티모어에 있는  
존스홉킨스 의대  
이 비 인 후과 교수  
"유리 아그라월"의사가  
주도했다,

이 연구팀은  
2001년부터 2004년까지  
실시한  
'국가 보건 및 영양 시험  
설문조사'에

참가한  
5086명의 성 인에서 얻은  
데이터를 분석했다.



내이 전정 기능 장애자는  
어지러움을  
느 끼기 때문에  
잘 넘어지는 게 당연하다"라고  
아그라월 의사가  
설명했다,

어지러움을  
느끼는 장애자는 넘어질

찬스가 12배나 더 높고

어지러움을 느끼지 않는  
장애자도 넘어질 위험도가  
3배 정도 더 심했다.

내이 전정  
기능 장애자는  
귀가 멀어질 위험도도  
높았다.

내이 전정의 위치가  
청각기관에 가깝고 혈관을  
공 유하기  
때문이라고 했다.

내이 전정은 머리의  
회전 운동 방향에 관한 감각  
정보를 뇌에 보낸다.





사람은  
내이 전정에서.

오는 신호와 더불어  
시각과 촉각을  
이용해 균형을 유지한다.

그런데 내이 전정에  
이상이 생기면  
균형을 유지하기가  
어렵게 된다.

아 직  
내이 전정 기능 장애의  
원인은 확실히 모르지만  
노 화가 주원인이고

흡연, 고혈압증 당뇨병  
탓일 수도 있다고  
전문가들이 얘기한다.

검진은 용이하다.  
패드를 깐 표면에 아무것도  
잡지 않고 서서

눈을 감으면 어지러워  
넘어지는 사람은 내이 전정  
기능 장애자다.

매 년 한 번씩  
이 비 인 후과 의사에게 진단을  
받아보는 게 안전하다.

미국의 질병관리 및  
예방센터의 통계에 의하면  
매 년 미국에선 넘어져  
죽게 되는 사람이  
1만 5000명이 넘 고  
넘어져 다치는 노인이 300만  
이 넘는다.

다치는 사람은 곧 남에게  
의존해 살게 되니  
개인의 자유를 잃는다.



그래서 치료비도  
급증한다.

넘어져 다친 환자들  
치료비가  
연 200억 불이 넘는다.

잘 넘어지지 않도록 하자면  
균형 운 동이 필요하다.

처음엔  
뒤틀린 한 손으로 잡고  
단단 한 마루 위에서

한 발로  
서는 연습을 하고  
나 중엔 아무것도 잡지 않고  
한 발로 서는  
연습을 한다.

그다음엔 눈을 감고  
연습을 반복한다.

나중엔 물렁한 카펫이나  
방석이 깔린 곳에 서서  
연습하는 게 좋다.

자 리에서 일어설 땐  
서서히 일어서고,  
뒤통이든 한 손으로 잡고  
계단을 오르내리고,



양손에 물건을 들고  
걸지 말고

넘어져도 한 손으로  
땅을 짚으면  
골반에 충격을 덜어준다.



₩우리 벗님들~!





위 글 꼭 잊지 마시고  
잘 지켜서

健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

