■ 노화와 함께 찾아오는 '3大 질병' 예방과 치료

〈치매·퇴행성 관절염·뇌졸중〉

걷고 신문 읽고 금연하라

야채·과일 위주 식단, 긍정적 사고

정기적인 건강 검진 무엇보다 중요

최근 방영되고 있는 MBC 역사드라마 '이산'은 매병(치매)에 걸린 영조를 등장시켜 극의 내용을 흥미진진하게 엮어가고 있다.

그러나 노인들에겐 노화와 함께 숙명처럼 찾아오는 치매는 생의 마지막까지 피하고 싶은 질병이다. 환자 자신뿐 아니라 가족까지 괴로움을 겪게 되기 때문이다. 관절염도 노인들이 벗어날 수 없는 질병이다. 관절염은 노화에 의해 생기는 노인성질환 중 대표적인 질환으로 노인 10명 중 7명 이상이 이 병으로 고통 받고 있다. 뇌졸중(중풍)은 순식간에 장애의 고통을 안겨주거나 생명을 앗아가는 '침묵의 살인자'이기도 하다.

노인전문의의 조언을 통해 노인들의 삶의 질을 떨어뜨리고 생명을 위협하는 대표적인 질병인 치매, 관절염, 뇌졸중 등 3대 질병의 예방법과 대처요령을 살펴본다.

◇치매

치매는 크게 뇌졸중 등에 의한 뇌손상으로 생기는 혈관성 치매와 원인불명의 알츠하이머 치매로 구분된다. 국내 환자 대부분은 혈관성 치매를 앓고 있다. 혈관성 치매는 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등과 같은 혈관성 위험인자를 가진 사람에게서 흔히 일어난다.

치매를 예방하려면 정기적인 검사는 물론 전문의와 상담을 통해 이들 위험인자를 치밀하게 관리하는 것이 중요하다.

술마시고 필름 끊기면 조심

엄밀하게 말하자면 고도로 발달한 현대의학으로도 치매를 완치하는 것은 불가능하다. 그러나 예방법이 없지는 않다. 음주, 흡연은 매를 부르는 직접적인 원인이므로 끊어야 한다. 비만도 중요인자기 때문에 자신의 체격에 맞는 적정한 체중을 유지해야 한다.

특히 필름이 끊기는 '블랙 아웃' 증상이 술자리마다 나타나는 사람은 치매가 발병하기 쉽기 때문에 술을 끊어야 한다. 또 육류를 즐기기보다 생선과 야채 위주의 식단을 차리고, 비타민을 공급해주는 과일을 많이 먹는 것이 바람직하다. 스트레스도 치매의 발병에 영향을 미치 때문에 긍정적으로 사고하는 것이 중요하다.

◇퇴행성 관절염

퇴행성관절염은 나이 먹으면서 겪게 되는 신체의 퇴행과정에서 발생한다. 연골은 신체 내에서 스폰지 역할을 한다. 단단하면서

목욕탕·수영장서 걷기

탄력성이 있게 뼈를 감싸고 있어 뼈와 뼈가 직접 닿는 것을 막아준다. 그러나 오랜 세월 관절이 서로 부딪혀 마모가 되면 퇴행성 관절염이 생긴다.

초기증상을 앓고 있는 상당수 환자들은 노화로 인한 현상으로 생각하고 방치하기 때문에 치료시기를 놓치기 십상이다. 퇴행성질환은 완치가 불가능하다는 선입견을 버리고 반드시 전문의와 상의, 적절한 치료 방법을 찾아야 한다.

퇴행성 관절염을 예방하기 위해서는 연골을 강화하고 근력을 키워주는 걷기나 자전거타기와 같은 운동이 권장된다. 관절염이 심하다면 수영장이나 목욕탕에서 하는 걷기 운동도 좋다.

특히 퇴행성 관절염의 경우 무릎에 부담을 줄 수 있는 장시간 같은 동작 반복 등 생활습관을 바꾸는 것이 가장 중요하다.

치매 예방수칙

▲하루 1시간 이상 독서와 신문 읽기
▲뇌를 자극하기 위해 음식을 꼭꼭 씹어 먹는다
▲걷기 운동을 생활화 한다
▲고혈압, 당뇨, 비만을 철저하게 관리한다
▲뇌세포를 파괴하는 음주와 흡연을 피한다

뇌졸중 예방수칙

▲혈압을 철저하게 관리한다
▲금연한다
▲체중을 적절하게 관리한다
▲매일 30분 이상 꾸준히 운동한다
▲야채와 생선을 많이 섭취한다

퇴행성 관절염 예방수칙(무릎 관절)

▲장시간 무릎을 꿇거나 쪼그려 앉지 않는다
▲격렬한 운동을 피한다
▲무릎근육을 보호하는 자전거 타기, 걷기를 생활화 한다
▲적당한 쿠션이 있는 신발을 신는다
▲적정 체중을 유지한다

건강 검진 노인들의 삶의 질을 떨어뜨리고 생명을 위협하는 대표적인 질환인 퇴행성 관절염, 치매, 뇌졸중은 평소 건강에 대한 꾸준한 관리를 통해 예방할 수 있다. 사진은 광주종합사회복지관이 실시한 은빛 보건의 날 무료검진 행사.

◇뇌졸중

뇌졸중은 뇌동맥에 생긴 경화증이나 고혈압으로 혈류 장애가 생겼을 때 일어나는 병으로 사망률이 가장 높다.

예고증상이 없으며 갑자기 의식이 없어지고 손발이 마비되며 언어장애를 일으킨다. 침범된 혈관의 종류, 부위, 정도에 따라 차이가 있지만 대부분 두통, 구토, 언어장애, 고열, 안면신경마비, 의식, 운동장애가 나타난다.

발병 후 즉시 사망하는 경우도 있어 미처 손을 쓸 수 없는 환자들도 많고 치료 후 예후도 좋지 않다. 뇌졸중을 일으키게 되면 신체적인 장애가 뒤따르기도 한다.

경동맥 초음파 검사 효과

뇌졸중을 예방할 수 있는 방법으로는 정기적인 검사가 권장된다. 대표적 검사법으로는 경동맥 초음파 검사법이 있다. 경동맥 초음파 검사법은 목에 있는 큰 동맥을 통해서 허혈성 뇌졸중을 검사하는 것이다.

경동맥 초음파를 하면 혈관의 좁아진 정도, 혈류량 등을 확인, 뇌졸중 예방대책을 세울 수 있다. 시술자에 따라 차이가 있지만 검사의 정확도는 90%다. 이밖에 뇌 혈관의 이상 유무를 진단하기 위한 검사로는 경동맥 혈관촬영술, 뇌혈관조영술 등도 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

〈도움말 조선대병원 신경과 안성환 교수〉

실버 라운지

최명진

"건강식품 함부로 구입하지 마세요"

노인들의 건강에 대한 관심을 악용하려는 악덕 상혼이 기승을 부리고 있다.

지난 1월 한달 동안 건강식품에 관한 피해자 상담은 모두 15건으로 지난해 같은 기간에 비해 증가하고 있는 추세이며, 피해자들 대부분이 노인들이다.

윤모씨는 시골에 혼자 계시는 어머니가 3년 전 구입한 건강식품 때문에 상담을 해왔다. 마을에 온 건강식품 판매원의 말을 믿고 제품을 구입한 뒤 물건값 30만원을 현금으로 지급했다.

문제의 판매원은 물건 수량이 많지 않다며 우선 절반만 주고 절반은 나중에 준다는 얘기를 남긴 뒤 잠적해버렸다.

노인 배모씨는 사무실을 찾은 판매원에게 현혹돼 덜컥 건강식품 구입계약을 했다. 판매원이 복용을 권유해 우선 약 한 알을 먹은 뒤 아무래도 약성분이 의심돼 같은 날 아는 병원 약사분에게 문의한 결과 성분에 비해 약값이 터무니없이 비싸다는 얘기를 들었다.

곧바로 식품의약품안전청에 문의한 결과 등록도 안된 제품이었다. 148만원이라는 약값을 감당하기 힘들어 반품을 문의해왔다. 판매원들은 이처럼 개봉한 약값이라도 받으려는 계산으로 계약이 성사되면 바로 개봉을 해서 먹어야 효과가 나타난다며 복용을 강권하는 경우가 태반이다.

그 후 할머니는 물건이 다 배달되지 않은 것을 의아해 하면서도 아들에게 이 사실을 숨기고 고민해 오다 최근 회사측으로부터 채권청구 서류를 받고 놀라 아들에게 고민을 털어놓게 됐다고 한다.

판매회사가 지로를 통해서 물건값을 납부하지 않았다며 물품대금 전액을 청구한 것이다. 다행히 할머니께서 판매원의 명함을 보관하고 있었기 때문에 사본을 첨부해서 회사측에 내용증명을 보낸 후 계약철회를 주장, 원만히 해결할 수 있었다.

이처럼 사리분별이 불분명한 노인들을 대상으로 한 물품판매 사건은 당사자에게 말 못할 고통을 안겨주거나, 금액이 커지면 고스란히 자식이 떠안게 되는 이중고로 돌아온다.

이런 피해를 예방하기 위해서는 평소 부모님께 피해사례를 자주 상기시켜 피해를 당하지 않게 하는 게 중요하다. 또 부모님께 자주 전화를 드려 안부를 확인하는 것도 효도 겸, 건강식품 구입 피해를 예방할 수 있는 지름길이다.

전화권유 판매로 인한 피해사례도 끊이지 않고 있다. 백모씨는 휴대전화로 시음용 건강 음료를 보내준다는 말을 믿고 주소를 불러줬는데 시음용이 아닌 본 제품 3박스를 받게됐다.

무료려니 하고 직원들에게 모두 나눠주고 인심을 베풀었는데 며칠 후 전화가 와서 제품값 19만2천원을 청구받게 됐다. "어떻게 이럴 수 있냐며 반품하겠다"고 말을 하자 "15만원만 입금을 하면 없던 일로 하겠다"는 어처구니 없는 답변을 들어야 했다.

이처럼 다양한 형태로 나타나는 판매형식은 수법이 교묘하고 정교해지기 때문에 소비자 관련 기관이나 단체에서 지속적으로 단속하고, 감시하는데 한계가 있을 수 밖에 없다.

노인들의 경우 건강식품 판매권유를 받았을 때 자녀, 주위와의 상담을 거치는 등 억울한 피해를 입지 않도록 경계심을 갖는 게 피해를 막을 수 있는 현명한 방법이다.

〈광주YWCA 소비자상담원〉