

■ 몸져 누운 부모 집에서 간병하기

달력 사용 '몸의 변화' 수시로 체크

부모가 나이가 들어 치매가 오거나 뇌졸중 등으로 눕게 되면 자식들로서는 고민이 이만저만이 아니다.

요즘에는 요양원이나 노인전문병원 등 노인 관련 시설들이 경쟁 체제에 들어서면서 시설 수준은 물론 서비스도 향상돼 부모님을 모시기에 별다른 부족함이 없다.

하지만 이들 시설에 부모님을 모실 경우에는 일차적으로 경제적 부담이 크다.

또한 삶이 얼마 남지 않은 노모를 직접 모시려는 이들이 많을 뿐만 아니라 형제가 많은 집에서는 수개월씩 돌아가며 부모를 모시는 경우도 적지 않다.

집에서 부모를 간병하는 요령에 대해 알아본다. 치매를 앓고 있더라도 노모의 자존심이 상하지 않도록 주의하는 것이 가장 중요하며 방의 온도 및 습도, 환기 등도 수시로 체크해야 한다.

◇방의 위치는 노인 중심으로 선택=노인의 방을 고를 때에는 노인의 특성을 세심하게 고려해 선택해야 한다. 누워있는 노인의 경우 사람들이 잘 드나들지 않는 방을 택하는 경우가 많은데, 이는 바람직하지 않다. 가족이나 집을 방문한 사람들이 쉽게 찾아보고 대화를 나눌 수 있는 방으로 선택하는 것이 좋다.

또한 햇빛이 잘 들어 하루종일 밝은 방이면 더욱 좋다. 우선 햇빛이 잘 들면 위생적으로 매우 좋고, 방이 밝으면 생각과 기분도 같이 밝아져 의욕을 갖게 한다.

노인 스스로 힘을 내서 화장실에 가거나 침대에서 홀로 밥상을 받는 것이 아니라 주방에서 가족들과 함께 식사할 수 있도록 화장실이나 주방에서 가까운 방을 선택해 자립할 수 있도록 도와주어야 한다.

◇방안 온도와 습도=온도는 겨울에 18~22℃, 여름에는 25~28℃ 정도를 유지하는 것이 좋다. 방안 습도는 너무 건조하지도, 너무 습하지도 않도록 60% 전후로 유지하는 것이 좋다. 항상 공기를 청결하게 하기 위해 1시간에 1회(1분간) 정도 환기를 충분히 하는 것이 좋다. 환기를 제대로 하지 않을 경우 진드기에 의해 피부가 가려워지는 병이 생길 수도 있으므로, 청결하게 청소하

면 노인을 무리하게 설득하거나 변화시키려 하지 말고 본인이 유연성을 기르도록 노력하는 것이 좋다.

노인도 자존심이 있으며 똑같이 수치심도 느낄 수 있다는 점을 항상 잊지 말아야 한다. '건망증', '오줌싸개', '치매' 등과 같은 말은 노인의 자존심을 건드릴 수 있으므로 사용하지 말아야 하며, 노인의 몸을 닦아주거나, 기저귀를 갈거나, 변기를 대줄 때 불필요한

서 기다리도록 한다.

이야기를 하거나 이동할 때 몸의 상태를 물어보면서 몸을 접촉하든가 잡지기 전에 어깨나 팔다리 등을 주무르면서 이야기를 들어주는 등의 스킨십은 체온이 전해져 노인의 몸을 따뜻하게 할 뿐만 아니라 노인의 마음까지도 편안하게 해줄 수 있다.

정성을 다해서 결에서 수발을 하는 데도 오히려 반항적인 태도를 보이는 노인이 더러 있다. 이런 경우 수발하는 사람이 무척 괴롭겠지만, 노인이 감사한 마음을 표현하는 것도 어려운 일일 수 있다. 너무 속상해 하지 말고 언젠가는 서로 마음이 통할 것이라 믿고 변함없는 태도로 노인을 대하고 수발을 들어야 한다.

◇이불 침대는 거동 상태에 따라 선택=이불을 사용할 것인지, 침대를 준비할 것인지의 노인의 상태와 선호도에 따라, 노인이 생활 공간을 넓혀나가는 것이 편한 쪽으로 선택해야 한다.

앉거나 서지는 못하지만 기어서 이동할 수 있는 경우는 이불을 사용해 집안이 생활 공간이 될 수 있도록 한다. 치매 등을 앓고 있어 늘 움직이려는 노인들은 이불을 사용하면 떨어져 골절을 입거나 다칠 염려가 없다.

어느 정도 혼자 움직일 수 있는 노인들은 이불 보다는 침대가 효과적이며, 앉거나 일어서기에 편하고 이동식 변기나 휠체어로 이동하기도 쉽다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



치매나 뇌졸중 등을 앓고 있는 노부모를 집에서 보살필 경우 마음이 상하지 않도록 배려하는 것이 중요하며 방의 온도 및 습도, 환기 등도 수시로 점검해야 한다. /광주일보 자료사진

방, 주방·화장실과 가까운 곳 선택

대화와 스킨십은 많이 할수록 좋아

고 자주 환기를 시켜 예방해야 한다.

◇간병의 시작은 대화=노인은 젊은 사람보다 훨씬 민감하다고 할 수 있다. 노인의 심리와 정서를 이해하고 배려하지 못하면 24시간 결에서 수발을 든다고 해도 힘만 들 뿐이다. 노인과 마음이 통할 수 있도록 배려하는 자세를 갖도록 노력해야 한다.

노인을 혼자 두지 말고, 가능하면 노인 가까이서 간단한 집안 일 등을 하면서 대화를 하도록 한다. 특별한 이야기거리가 아니라도 친척간의 일이나 옛날에 있었던 일 등 어떠한 이야기라도 좋다. 노인이 같은 이야기를 계속해서 몇 번이고 되풀이해서 이야기하더라도 짜증내거나 귀찮아 하지 말고 끈기 있게 들어줘야 한다.

각 세대는 그 세대가 쌓아온 가치관과 생활 습관 등이 있어 세대 간에는 큰 차이가 생기게 된다. 특별히 문제가 되는 것이 아니라

노출을 삼가서 노인이 수치심을 느끼지 않도록 배려해야 한다.

옷을 갈아 입히거나, 식사를 하거나, 누워 있는 자세를 변경시킬 때 등 어떤 일을 할 때에도 반드시 먼저 말을 건넌 다음에 행동하도록 해야 한다. 말을 하지 않고 급하게 행동하면 노인은 당황하게 될 뿐만 아니라 예정 도 느끼지 못하고 상태를 불안하게 될 수도 있다.

노인이 아무리 느리게 행동하더라도 옆에서 조조해 하면서 서두르거나 곧바로 도와주는 것은 크게 도움이 되지 않는다. 서두르지 말고 노인을 위한다는 마음으로 참으면

실버 라운지

민점남



치매란 잘 알지못한 대로 흔히 노망 또는 망령이라 하여 지금까지는 인간이 가지는 노화의 일부로 여기는 숙명적인 과정으로 인내하고 수용해왔다.

그러나 요즘 들어 치매는 조기에 발견하면 회복이 가능한 것으로 인식의 전환이 이루어지고 있다.

세계적으로 노인치매환자의 수가 급격히 증가하고 있고 사회적 과장 또한 만만치 않은 치매의 폭발력에 비추어 볼 때 위와 같은 발상의 전환이 때늦은 감이 있지만 건강한 노인복지문화 실현을 위해 무척 다행스런 일이 아닐 수 없다.

솔직히 지적 기능의 황폐화뿐만 아니라 행동과 인격의 변화를 초래하여 사회적 기능을 마비시키는 '치매'를 치료하기란 그리 쉬운 일이 아니다.

우리 광주시 동구청은 지난 2004년 고령화에 대비해 치매 노인을 관리하기 위한 '빛고을 은빛노후관리사업'에 참여하면서 치매가 해당 가족과 개인만의 문제가 아닌

국가적 사회적 차원의 과제임을 뼈저리게 느끼게 됐다.

동구가 '치매'문제를 근원적으로 해결하겠다는 정책발표를 했을 때만 해도 과연 국가도 하기 어려웠던 '치매'문제를 기초 지자체가 풀수 있을까 라는 의구심이 많았다.

동구는 우선 2003년 관내 노인 769명을 대상으로 치매 역학조사를 실시한 결과, 이 중 77명의 치매노인을 집중 관리하기

관리시스템을 구축했다.

환자 가정에서도 이 같은 정성스런 관리에 많은 격려를 해주는 등의 호평 속에 5년여 동안 온 정성을 기울인 결과 이제는 우리 동구에서 '치매'를 관리한다면 무언의 신뢰의 끈이 연결된 느낌이다.

동구만 해도 노인인구가 12.6%로 고령사회로 다가서는 등 치매노인의 부양 부담이 날로 높아지고 있는 현 상황에서 우리 동구가 지역사회 협력체계를 기반으로 치매 조기 발견 및 조기 진단의 기회를 제공한 그동안의 노력은 가장 큰 행복과 보람을 안겨준 생애 최고의 시간이었다.

고령화사회의 치매는 한 가지가 감당하기 버거운 재앙에 가까운 질병인 만큼 국가의 전폭적인 지원과 지자체, 지역 내 병원 등 사회적인 대응체계를 구축해야만 해결할 수 있는 사회 질병이라고 할 수 있다.

(광주광역시 동구보건소)

치매, 조기 발견하면 회복 가능하다

■ 간병시 매일 체크해야 할 사항

- ▲체온이 정상보다 높는지, 낮은지 혹은 손발이 차가운지.
- ▲호흡 상태와 기침이 있는지, 가래가 풀는지.
- ▲맥박과 혈압도 같이 측정.
- ▲치아의 상태와 음식물을 삼키는 상태에 변화가 없는지.
- ▲구강 내 통증이나 짓무름은 없는지.
- ▲소변의 황색과 양, 색깔, 탁한 정도, 쉽게 나오는지.
- ▲피부가 붉게 된 곳은 없는지, 짓무름이나 상처, 욕창, 가려움증은 없는지.
- ▲몸에 증가하거나 부종은 없는지.
- ▲거동할 수 없는 경우 2~3시간 마다 자세를 바꾸어주고 있는지.
- ▲하루 수면 시간은 어느 정도 인지 혹은 낮잠을 지나치게 많이 자는 것은 아닌지.
- ▲원기가 없거나 명해 있지는 않는지.
- ▲시력이나 청력에 변화는 없는지.
- ▲눈곱이 끼거나 충혈이 일어나지는 않는지.
- ▲항기증이나 어지러움 증의 증상은 없는지.

공인중개사 전문학원
 제18회 공인중개사시험 시험준비 전국수석 2명 배출(연예판) 해 해. 김영아씨
 제정 3월 3일 합격 **쿠키무료**
새 초 행정고시학원

건물 매각
 017-621-5763

바이오싱크케어
 갈수기나 건조기에 비교기부
광주고시학원

공인중개사 전국수석
 3월 3일 합격 **광주고시학원**
 98.7