

노인들의 음주와 흡연

고독 달래려 술·담배...건강엔 '죽을 맛'



담배없는 건강마을 담배연기는 노인 사망의 직접 원인이 되고 있는 인플루엔자나 폐렴 등의 질환을 일으킨다. 장성군 북이면 오모마을 주민들은 보건소의 금연 클리닉을 받고 흡연자들이 금연에 모두 성공, 담배연기 없는 건강한 마을을 만들고 있다.

사람들이 늙는 것을 두려워하는 것은 육체적 능력 및 정신적 능력이 떨어지고 병에 걸릴 확률이 높아지기 때문이다. 그러나 노인을 대상으로 한 여러 가지 조사 결과에 따르면 능력 감소가 모든 노인들에게 공통적으로 적용되지는 않으며, 일부 노인들의 경우는 걱정할 만한 징후가 나타나지 않는다.

평화 사회에서 주민들의 사망 요인 중 가장 높은 것은 암과 심맥계 질환이다. 따라서 이런 질환에 영향을 줄 수 있는 흡연과 음주의 생활환경을 바꾸는 것이 매우 중요하다.

담배연기는 흡연자의 기도와 폐에 자극을 주고, 염증을 일으키며 결과적으로 만성기

해야 한다.

▲노인 음주의 유형 및 폐해= 노인들의 문제성 음주는 크게 두 가지가 있다.

첫째는 습관성 음주癖이 있는 사람들이다. 만성 음주자들은 중년 이후에도 계속해서 술을 즐기고 있다.

둘째는 늙어서 폭음을 시작한 층이다. 이들은 주로 은퇴, 경제적 어려움, 건강, 고독, 친구나 배우자의 죽음 등에 충격을 받고 술을 마시기 시작한 사람들이다. 이 같은 음주자들은 근심이나 우울함을 피하기

금주·금연 무조건 지금 당장 실천을 약초·과일·동물 술 담가먹어도 위험

환경적 요인이나 생활방식에 따라 최소화할 수 있다는 연구결과가 잇따라 발표되고 있다.

담배나 술 또는 커피 등이 종교적으로 금지되고 적절한 운동과 숙면이 권장된 물론 교도의 경우, 일반인들에 비해 암 발생률은 30%, 심맥계 질환 발생률은 14%에 불과하다는 것은 생활방식의 변화로 노화에 관련된 질환을 효율적으로 예방할 수 있음을 보여주는 좋은 사례다.

▲노인 흡연과 건강= 선진 국가 또는 고

침과 기관지염을 유발하고 나아가서는 폐기종을 초래해 정상적 호흡을 방해한다.

담배가 혈액순환에 악영향을 줘 심맥 질환을 악화시키는 것도 널리 알려져 있다. 흡연이 폐 뿐만 아니라 구강, 식도, 위장, 신장, 방광과 관련된 암을 일으키는데 영향을 미친다는 것도 보고되고 있다.

노인 사망의 직접 원인이 되고 있는 인플루엔자나 폐렴 같은 질환은 흡연으로 인한 경우가 많기 때문에 노인들은 자포자기적인 고집이나 이기적인 판단에서 벗어나 금연을

위한 음주, 빨리 마시기, 혼자 마시기, 인사 불성 등의 행태를 보이는 경향이 짙다.

알코올이 신체에 미치는 영향은 여러가지 있다. 우선 뇌기능을 떨어뜨리고 정신적 판단력, 집중력, 균형감각, 반응속도 등을 저하시키기 때문에 바로 이러한 요인으로 인한 낙상이나 골절사고 등이 크게 증가한다.

만성음주는 뇌, 간, 심장, 위 등에 손상을 가져올 뿐만 아니라 노인에게 흔히 발생하는 각종 질환의 진단을 어렵게 한다.

노인을 위한 치매 예방법

1 두뇌 훈련을 하라. 낱말 맞추기 퍼즐이나 다소 어려운 내용의 책을 읽는 등 끊임없는 두뇌 훈련이 필요하다.

지난 2003년 미국에서 실시된 한 연구에 따르면 1주일에 나올 정도 낱말 맞추기 퍼즐을 한 사람은 1주일에 한 번이 퍼즐을 풀 사람보다 치매에 걸릴 확률이 현저히 낮은 것으로 나타났다.

2 규칙적으로 운동하라. 꾸준한 운동은 뇌 건강과 직결된다. 운동을 규칙적으로 하면 뇌에 혈액이 원활하게 공급될 뿐 아니라 전반적인 심장 혈관계도 강화되기 때문이다. 스웨덴에서 실시된 한 연구에 따르면 규칙적인 운동은 알츠하이머 발생 확률을 50% 가량 낮추준다.

3 진통제를 적당히 복용하라. 일각에서는 아스피린 같은 진통제나 콜레스테롤 저하제, 소염제 등이 알츠하이머 발생률을 낮춘다는 주장도 제기된다. 미국 보스턴대 의과대학의 스티븐 블라드 박사는 소염진통제 이부프로펜을 5년 이상 복용하면 노인성 치매 위험이 40% 가량 줄어든다고 밝혔다.

4 사회활동에 활발히 참여하라. 외로움은 치매의 가장 큰 적 가운데 하나다. 스웨덴의 한 연구진은 사회활동에 활발히 참여해온 이들은 혼자 사는 사람들에 비해 알츠하이머 발생률이 60% 낮았다고 밝혔다.

5 유전 걱정은 하지 마라. 알츠하이머가 유전될 가능성은 매우 낮다.

6 건강한 식습관을 유지하라. 채소, 생선, 과일, 불포화 지방으로 이루어진 지중해식 식단을 권장한다.

지중해식 식단은 생활화하면 치매 발생률이 40% 가량 낮아진다는 연구 결과도 있다.

실버라운지



박정희

전남도는 최근 학대피해 노인을 위한 컴퓨터 22개 시·군의 노인복지시설에 지정해 노인학대예방사업을 전담하고 있는 전라남도 노인보호전문기관에 통보했다.

이는 지금까지 학대피해 노인 보호를 위해 전라남도 노인보호전문기관이 직접 연계 운영해 온 기존의 순천 컴퓨터 유일의 시설이었다는 것을 감안한다면 엄청난 양적 증가를 이루어 낸 것이다. 또 전남도 이외에 경기도 21개소 경남 13개소의 컴퓨터 지정된 것에 비하면 전남이 타 시·도에 앞서 학대피해노인 예방에 앞장서고 있는 것이다

이는 2004년 노인복지법 개정 이후 노인학대예방사업을 해 온 전남도 유일의 노인보호전문기관이 순천을 근거지로 노인학대사태 중재를 위한 상담 사업을 진행하면서 도내 지역별 학대피해노인 일시 보호 필요성이 계속 제기돼 왔기 때문이다.

전국 노인보호전문기관을 통한 노인학대사태의 발굴 및 신고가 활발하게 이뤄졌다. 반면 우리보다 먼저 고령사회를 맞이한 일본의 경우는 노인학대 예방사업을 수행하는 독립기관을 설립하지 않고 시군의 담당공무원을 지정해 고령사태 학대 업무를 지원해 오고 있다. 그 결과 2006년도 일본 전국 노인학대상담, 신고 총수가 273명에 불과한데, 이수치는 우리나라 전국 노인학대상담 신고 건수 3천 996명(2만2천98건)의 약 7%정도 밖에 되지 않는 수치이다.

이는 우리나라가 일본 보다 노인학대 발생이 월등히 많다고 단순히 해석해서는 안 된다고 본다. 잘 드러나지 않고 회피 경향이 두드러지는 노인학대를 예방하기 위한 우리나라의 접근방법이 뛰어나기 때문이라고 추정해 볼 수 있을 것 같다. 즉 우리나라의 노인학대예방사업이 노인의 인권과 권익을 위해 실효성 있는 성과를 거두고 있는 것이라고 감히

학대 피해 노인 컴퓨터 '인권의 보루'

전남도는 노인 인구 비율이 17.2%로 전국 최고이며, 전남도의 2008년 노인 학대 예방사업의 규모는 절대노인 인구 수 1위, 2위인 경기, 서울에 이어 전국 3위(학대사태 900건, 노인 인구수 약 32만)의 규모를 나타내는 노인학대 고위험지역이라고 하겠다. 그리고 전라남도 노인보호전문기관 개관 이후 노인학대사태 신고상담은 2004년 150명(565건), 2005년 214명(1천 279건), 2006년 312명(1천 399건), 2007년 335명(2천 126건)으로 꾸준히 증가해오고 있다.

3년 전 UN과 WHO는 UN NGO기구인 세계노인학대방지망(International Network for the Prevention of Elder Abuse)과 함께 전 세계 모든 나라에서 행해지고 있는 노인학대의 심각성을 알리고 노인학대에 대한 인식을 새롭게 하기 위해 매해 6월 15일을 '노인학대 인식의 날'로 지정해 올해로 3회째 지났다.

우리나라의 노인학대 예방사업은 2004년 국가가 적극적 의지를 갖고 전국 16개 노인보호전문기관을 네트워크화하면서 본격적인 지원을 시작한 결과,

자랑해 본다. 2008년 제 3회 '노인학대 인식의 날'을 맞아 전남도가 22개 시군에 각각 학대피해노인컴퓨터를 지정할 일은 전남지역 노인들의 인권과 권익을 위한 매우 상징적인 의미를 내포한다.

학대피해노인들은 본인이 살던 공간에 침사리 떠나지 못하고, 학대 사실이 외부로 알려지기를 원치 않는데다 노인보호전문기관이 순천에 위치해 있어 서부권 학대피해노인이 먼 거리까지 와야 하는 어려움이 있었다.

그러나 이번엔 전라남도로부터 지정된 22개 학대피해노인 컴퓨터의 구축으로 인해 학대가 발생된 시군에서 신속한 일시 보호가 가능한 시스템으로 전환하게 돼 전남도내 학대받는 노인을 위한 인권 보호의 밑바탕이 마련됐다. 학대받는 노인을 위한 컴퓨터는 누구에게나 일어날 수 있으나 반드시 모두에게 일어난다고 확인할 수 없는 불특정 다수의 특정 대상에게조차 보호 가능성을 열어주는 사회 안전망의 대표적인 시스템이라고 하겠다. (전남도 복지여성국장)

▲술과 약물의 혼용= 알코올은 약물 대사과정에 큰 영향을 주기 때문에 술과 약을 함께 먹어서는 안된다. 노인들은 자신의 신체적 기능이 떨어지는 것을 보완하기 위해 여러가지 약물을 먹는 경우가 많다. 수

면제, 진통제, 항히스타민제 등이 가장 문제다. 특히 노인들이 몸에 좋을 것이라는 생각으로 술에 각종 약초를 섞어서 마시는 점도 주의해야 할 상황이다. 성분들이 확실하게

규명되지 않았을 뿐만 아니라 약리적 효과에 대한 보장도 없는 각종 약초나 과일, 동물들을 술에 담가 먹는 일은 매우 위험하다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

공인중개사 전문학원. 개강 7월 1일. 핵심요약정리 + 단원문제 이해. 주택관리사. 7월 1일 최종문제풀이. 9~10월은 실전(동형)모의고사 최종문제풀이 과정입니다.

공인중개사 전문학원. 개강 7월 1일. 문제풀이특강. 고등보통기입근로자교육비환급. 9월 1일 행정고시학원. 합격률 1위 전국수석합격.

공무원 원 대비. 9급 공무원. 행정직, 교정직, 세무직, 관세직, 감사직, 법원직, 경찰직, 교정직, 보훈직, 소방직, 전자직, 특직, 통역직, 보건직. 7월 1일 (주·야반모집). 합격수강 회원모집.

농산물품질관리사. 개강 6월 21일(토) - 주말반. 국가공인 5회시험. 수강료 국가 지원. 자격취득자 100% 전원 취업완료!! 전남고시학원.