

[실버]

장기 노인환자 집에서 간병하기

환자 움직임 수 있게 꾸준한 재활훈련을

뇌졸중이나 치매, 암 투병 등으로 인해 장기간 움직이지 못하는 노인 환자를 돌보는 일은 남다른 정성이 필요하다. 요즘에는 노인전문병원이나 요양원이 많아 이들 시설을 이용하는 경우가 많다. 하지만 경제적 여유가 없거나 가족들이 직접 노인을 간호하고자 할 때는 어려움이 따른다. 집에서 장기 노인환자를 간병하는 기본적인 요령에 대해 알아본다.

간병인들이 가장 중시해야 할 일은 환자 이전에 간병을 맡은 사람의 건강관리다. 정상회복이 어렵다면 입종시까지 돌보아야 하기 때문에 오랫동안 지치지 않는 태도가 무엇보다 중요하다. 장기간 노인을 돌보다 보면 간병하는 사람이 지치거나 우울해져 병이 나기 쉽다. 갑자기 환자 상태가 나빠지면 우왕좌왕하기도 한다. 따라서 처음부터 열정적으로 간병하다 지치기보다는 부족하다러도 오래 지속적으로 환자를 돌보는 방법을 택하는 게 현명하다.

주치의·단골약국 정해 수시로 문의

간병인 건강 관리가 간병보다 중요

간병인들이 가장 중시해야 할 일은 환자 이전에 간병을 맡은 사람의 건강관리다. 정상회복이 어렵다면 입종시까지 돌보아야 하기 때문에 오랫동안 지치지 않는 태도가 무엇보다 중요하다. 장기간 노인을 돌보다 보면 간병하는 사람이 지치거나 우울해져 병이 나기 쉽다. 갑자기 환자 상태가 나빠지면 우왕좌왕하기도 한다. 따라서 처음부터 열정적으로 간병하다 지치기보다는 부족하다러도 오래 지속적으로 환자를 돌보는 방법을 택하는 게 현명하다. 절대로 혼자 고민하지 말고 종합병원의 가정간호서비스나 지자체·보건단체에서 제공하는 의료·복지서비스를 적극 활용하며 같은 처지의 다른 사람과 의견을 나누는 것도 큰 도움

이 된다. 무엇이든 어느 때고 빨리 상의할 수 있는 주치의나 단골약국을 정하는 것도 필요하다. 간병인은 자신의 건강관리에 소홀하지 말고 가사나 수발을 가족과 분담토록 노력해야 한다. 이와 함께 환자에게는 최대한 움직일 수 있도록 꾸준히 재활훈련을 해줘야 한다. 노인들은 어떤 질환에 걸렸든 누워서 서만 지내는 '와상(臥床)환자'가 돼서는 안 된다. 장기간 침상에 누워있으면 폐렴, 요도 감염, 욕창에 걸리게 될 뿐만 아니라 여러 질환, 우울증, 혼돈 등의 신경정신과적 문제를 야기하게 된다. 이에 따라 돌보는 사람은 더욱 힘들어지고 간병비용도 병원치료 못지않

게 상승한다. 해법은 환자가 골절이나 뇌진탕 같은 외상을 입지 않도록 주의하되 최대한 움직일 수 있도록 일상생활에서 꾸준히 재활훈련을 하는 것이다. 주거환경을 개선하고 보행기를 활용하는 등 환자가 행동반경을 넓혀나갈 수 있도록 도와야 한다. 먹고 자는 시간을 구분해 생활에 리듬을 주고 자립정신을 잃지 않도록 격려해줘야 한다.

침대는 높이와 자세조절이 가능한 노인간병 침대를 사용하는 것이 좋고, 침구는 너무 복잡하면 허리가 아프고 움직이기 힘들므로 적당히 딱딱한 것을 고른다. 매트리스나 침구를 틀리는 대로 햇볕에 말리고 침대 시트는 2~3일에 한 번, 적어도 1주에 한 번은 갈아줘야 한다. 이불은 가볍고 부드러우며 땀흡수가 잘되는 재질로 고른다. 의복은 면제품이 좋고 풀이 넓고 탈착이 편한 단추가 달린 게 좋다.

이 밖에 병원이나 의료정보사이트에서 제공하는 욕창 치료, 소변 빠기, 기침 가래 빨기 등의 요령을 익혀 환자의 사정에 따라 시행하면 아주 훌륭한 간병이라 할 수 있다. 그러나 전문적인 간병은 가정간호서비스나 간병도우미를 고용하는 게 효율적일 수 있다. /채희경기자 chae@kwangju.co.kr



노인은 어떤 질환에 걸렸든 누워서 지내는 '와상(臥床)환자'가 돼서는 안 된다. 장기간 침상에 누워있는 노인 환자는 최대한 움직일 수 있도록 재활훈련과 함께 바깥 출입을 자주 시켜줘야 한다. (광주일보 자료사진)

실버 라운지

주리애



우리나라는 2000년에 고령화 사회로 진입한 이래로 2018년에는 고령사회, 2026년에는 초고령 사회로 들어갈 것으로 예측하고 있다. 반면에 우리나라의 출산율은 급속히 저하되고 있는데 이러한 저출산 고령화의 추세는 세계 어느 나라에서도 전례를 찾아볼 수 없을 정도로 빠르게 진행되고 있다.

노인 산업 각종 셋째, 노인 장기요양 보험 체계의 안정된 구축이 필요하다. 고령화로 인해 치매와 중풍 등 장기요양 보호가 필요한 노인의 수가 급증하고 있다.

인을 대대적으로 일으켜야 한다. 노인들은 삶의 경험을 통한 지혜와 노하우를 가지고 있으며 무슨 일이나 책임감있는 성실성을 가지고 있다. 뿐만 아니라 젊은이들에 비해 저임금으로도 일을 할 수 있기에 노인이 경쟁력이라는 말이 결코 과장된 말이 아니다.

노인 산업 각종

노인복지 정책이나 발전 방향을 생각할 때 이러한 저출산 고령화 현상을 반드시 염두에 두어야 할 것이다. 저출산 고령화 사회에 대비하는 노인복지정책과 관련해 크게

'고령화 사회' 노인이 경쟁력이다

관심을 가져야 할 주요사업으로는 노후 소득보장제도의 개선과 노인 일자리 마련 사업, 노인 장기요양 보험 체계의 구축, 그리고 노인복지 사업(실버사업)의 육성 등이다.

먼저, 노후 소득보장제도와 관련 빈곤선 이하의 노인계층을 대상으로 하는 기초생활보장제도가 있는데 기초생활 보호 대상자에 해당되지 않자면 차상위 저소득 대상자를 가문대 실적으로 어려운 분들을 찾아 이들의 기본 생존을 위한 소득이 주어지도록 해야 한다.

올해 7월 1일부터 시행된 장기요양보험제도는 보완해야 할 여러 문제점들이 있지만 그래도 짧은 기간에 정착되고 있다. 재정적 어려움 때문에 현재는 3등급까지 그 혜택이 제한되고 있는데 사실상 등급 외의 노인들도 수발을 필요로 하고 있다.

마지막으로 노인복지사업의 육성과 관련 현재 우리나라는 노인복지사업에 대한 법적, 제도적 기반을 갖추지 못하고 있으며 산업도 취약한 상황이다.

앞으로 경제적 능력, 시간, 건강을 갖춘 고령자들이 급증하게 되는데 이들을 위한 차별화된 새로운 차원의 노인복지사업의 육성이 요구된다.

경륜과 지혜 갖춰

지금까지는 종교기관이나 사회사업기관들도 주로 절대 저소득층을 중심으로 한 구제를 시행해 왔다면 이제는 기초생활 보장제도로 인해 오히려 차상위 계층에 대한 돌봄이 필요하게 되었다. 둘째, 사회보장비용의 절감을 위해서도 노인들을 위한 일자리 마련은 대단히 중요한 사항이다. 지자체나 노인인력개발원 등을 중심으로 노인 일자리 마련을 위한 실버취업박람회와 같은 많은 노력이 진행되고 있지만 실제로 대다수의 노인들은 취업이 어려운 것이 현실이다.

저소득층을 대상으로 하는 국가차원의 복지과 함께 중산층 노인들을 대상으로 하는 프로그램이나 이용 시설들이 민간부문에 의해 개발되도록 해야 한다.

노인용품의 개발과 유통도 미흡한 편이다. 노인의 의료기, 재활용품, 운동용품 및 생활용품은 국내 산업이 취약하고 그에 대한 연구개발 및 투자가 부진한 상태다.

앞으로 이러한 노인복지 산업에 대한 대응방법이 향후 지역발전의 경쟁력을 크게 좌우하게 되리라 생각된다. (광주동구노인종합복지관 부관장)

치매 예방을 위한 손발 체조

틈 날때마다 두드리고 스트레칭

다육 퍼서 다른 손가락으로 두드린다(5회). - 손바닥 비비기: 손바닥에 열이 나도록 빨리 비벼 준다. ▲손가락 운동 - 손가락 스트레칭: 엄지와 엄지, 집게손가락과 집게손가락, 이런식으로 각 손가락의 지문 부위를 밀착시킨 다음 서서히 밀어 부채꼴로 퍼서 엄지와 새끼 손가락 끝이 수평으로 일직선이 되게 한다. 10초씩 3회 실시한다.

- 손가락 잡아당기기: 엄지, 검지, 중지, 약지, 새끼손가락끼리 잡고 서로 엇갈려 고리를 만든 후 잡아당긴다(5초씩). - 손가락 끝 두드리기: 손톱 끝을 직각으로 세워서 손가락 끝 정도를 세게 두드리거나(20회) 빠르게 두드린다. - 손가락 각지 끼워 누르기: 양손을 위로 향하게 손가락을 끼운 상태에서 지국이 눌러준다. /채희경기자 chae@kwangju.co.kr

▲발 스트레칭 - 양발을 펴고 앉은 상태에서 발가락을 최대한 오므렸다 펴쳐주는 동작을 반복한다(10초씩 3회). - 양다리를 펴고 앉은 상태에서 발가락을 뒤쪽으로 최대한 구부렸다가 앞으로 번갈아 구부린다(20회). - 양다리를 어깨 넓이로 벌린 상태에서 발목으로 원을 그리며 돌려준다(20회). ▲발바닥 두드리기 - 발바닥으로 박수를 세게 친다(20회). - 왼쪽 발바닥 중앙(웁천)을 따라 오른쪽 엄지발가락으로 3초씩 3회 반복하여 누른다. - 왼쪽 장삼(발바닥의 움푹 들어간 곳)을 오른쪽 뒤꿈치로 두드린다(20회). /채희경기자 chae@kwangju.co.kr

Real estate advertisement for '인베스트 경매컨설팅' (Investment Auction Consulting) in Gwangju. It lists various properties for sale, including residential and commercial units, with details on price, location, and features. The company is located at 715-10 2F, Gwangju-gu Jisan-dong.

Real estate advertisement for '에셋코리아' (Asset Korea) real estate company. It features a grid of property listings with columns for location, area, price, and agent information. The company is located at 714-73 2F, Gwangju-gu Jisan-dong.