

건강의료

노인성 치매환자 재가 관리법

항상 대화하고 많이 움직이게 하라

우리나라도 노령화가 급진전하면서 치매환자가 50만명에 달한 것으로 의료계는 추산하고 있다. 이들 중 초기인 경도치매는 68%, 진행된 중등도는 18.5%, 심한 중증인 경우는 13.5%이며 대부분이 가정에 머무르고 있기 때문에 가족 관리의 중요성이 크게 부각되고 있다.

◇초기 적절한 치료 중증으로의 진행을 늦춘다 =치매 초기에는 일상생활은 거의 지장이 없거나 약간만 도와주어도 가능하다. 이 때문에 대부분이 집에서 가족들과 함께 지내고 있으나 보호자들의 치매에 대한 전문적인 지식과 정보 부족으로 인해 단순한 약물 투여에 머무르면서, 인지 기능 회복과 신체기능 저하를 막기위한 적극적인 재활과 관리를 하지 못하고 있다.

치매환자는 적극적인 약물치료로 인지기능의 감퇴를 2년 정도는 지연시킬 수 있다. 또 동반된 신체적·기능적·정서적·행동적·사회적인 문제에 대한 다양한 접근(치료)과 관리는 기능저하를 예방할 수 있으므로 개개인에게 알맞는 치료 프로그램 제공을 위한 통합적이고 체계적인 접근이 필요하다.

어린 시절의 놀이, 결혼, 출산, 친구 등을 통한 대화를 통해 과거에 대한 기억력을 향상시키고



치매 노인도 엄연한 인격체이지 어른으로 대해야 하며, 무시하거나 아이처럼 취급해서는 안된다. 광주시립치매요양병원 박인수 이사장이 80대 노인의 치매 정도를 살펴보고 있다.

초기 적절한 치료 진행속도 2년 정도 늦춰 독립된 인격체로 대우하고 아이 취급 금물

감정 표현을 유도한다. 서로 간의 이해관계를 도와주는 회상요법과 손을 이용해 물건을 만들거나 꽃 가꾸기, 그림 그리기, 독서 등과 같은 다양한 작업요법, 음악을 듣거나 노래 부르기과 같은 음악요법, 레크리에이션 활동, 걷기와 같은 운동요법 등은 인지기능을 호전시키며 신체적 기능의 저하를 예방하고 건강을 유지시켜 주는 효과를 나타낸다.

◇치매노인도 인격체로서 대우해야 한다=치매는 인지기능의 저하가 진행되면서 점차 어린 아이와 같은 수준이 되므로 자칫 아이와 같이 대하게 되는 경우가 있다. 그러나 심한 중증 말기에 도달할 때까지도 성인으로서의 요구와 감정을 가지고 있으므로 아이와 같은 취급은 하나의 인격체인 노인들의 자긍심을 무너뜨리며 협조나 신뢰를 갖기 어려워지고, 대화도 점점 더 어려워 지게 한다.

새로운 환경에 적응하기 힘든 치매노인들은 이사를 하거나 집안 환경을 바꾸기만 해도 혼란을 일으키며 증상이 더욱 악화되기도 하므로 주의해야 한다.

대화시에는 1m 이내의 가까운 거리에서 눈을

마주하거나 손을 맞잡고 미소를 띄우면서 쉬운 단어로 간단하게 또박또박 말하며, 큰 소리나 너무 많은 심리적 압박감을 일으키므로 삼가야한다. 의복은 입는 순서대로 옷을 놓아두고 스스로 입을 수 있도록 최대한의 시간을 배려해 주면서 단정한 외모를 갖추도록 하려는 개인의 자율성을 충분히 보전해줘야 한다.

치매노인을 돌보는데 있어서 가장 힘든것은 목욕하기, 소변관리(요실금·변실금), 혼자지내게 하기, 정상적인 수면리듬 유지를 위한 일상생활 관리 등이다.

요실금이나 변실금은 노인 약취의 주된 요인이며 타인의 접근을 떨어뜨리기 때문에 규칙적인 대소변 관리와 함께 요로감염에 주의하면서, 뒤틀리거나 샤워 등으로 청결을 유지해야 한다. 치매노인들은 목욕하는 것을 잊어 버리거나 필요성을 못 느끼고 저항하는 경우가 있기에 자존심을 상하지 않도록 부드럽게 설득해야 한다.

치매가 진행되면서 초기 이후에 빈발하는 불안 초조 증상, 공격적 행동, 망상, 환각, 성격 변화, 부적절한 성행위, 심한 배회, 수면장애, 식습관 변화와 같은 문제행동들은 환자를 돌보는 보호자

들을 매우 힘들게 하며 환자나 가족의 안전을 위협하는 가장 큰 요인이다. 가족들은 우선 유발요인을 피하고 가능한 자극이나 대립을 하지 않으며, 심리적 안정감을 유지하도록 해야 한다.

인지기능 저하에 의한 무감동·무력감 등은 자발적인 활동을 감소시켜 신체기능을 떨어뜨린다. 근력저하, 균형감 상실에 의한 낙상으로 골절을 발생시켜 생명을 위협하기도 하므로 알맞은 운동을 규칙적으로 시행해 근력과 체력을 유지시키고, 신진대사를 촉진시켜 감퇴되어가는 기능을 향상시키도록 도와야 한다.

1일 1,500칼로리 이상의 적절한 열량섭취를 통해 영양장애가 일어나지 않도록 하며, 수저 등 도구를 사용하는 것을 잊어버리므로 손으로 편히 먹을 수 있는 음식을 준비하고, 뜨거운 음식에 의한 화상에 주의하며, 서두르지 않고 천천히 먹게 해 기도가 막히는 것에 유의해야 한다.

이 같은 치매 환자를 위한 반복적 학습과 관리 때문에 환자나 가족이 건강한 사회관계를 계속 유지할 수 있도록 하는 사회적·환경적 관리도 중요하다.

가정에서의 적절한 치매노인 관리는 병의 진행을 지연시키며 노인들의 자긍심과 삶의 질을 향상시킬수 있는 중요한 요인이므로 증상에 따른 적절한 치료와 관리가 절실하다.

〈박인수 광주시립치매요양병원 이사장〉

/경리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

겨울철 노인운동과 건강 관리

대부분의 사람들은 노년기에 접어들수록 유연성과 민첩성이 떨어진다.

노인들은 골밀도가 낮아지고 뼈를 둘러싼 근육이 약해지기 때문에 허리 손상이나 자칫 낙상에 의한 골절을 당하기 쉽다. 특히 팔다공증을 앓고 있는 노인이 빙판길에서 미끄러지거나 낙상하는 경우 고관절이 손상되는 등 급격히 악화될 수 있으므로 상당한 주의가 요구된다.

기온이 떨어지거나 눈오는 날씨는 기본적으로 외출을 삼가는 것이 좋으며, 부득이할 경우는 반드시 가벼운 관절운동을 통해 신체를 유연하게 한 후 움직여야 한다.

◇노인운동의 필요성=노인들의 체력 저하는 완전하게 방할 수는 없지만 적절한 신체 활동과 규칙적인 운동을 통해 체력이 감소되는 속도를 늦출 수 있을 뿐 아니라 체력을 증진시킬 수도 있다.

그러므로 노인들의 건강을 유지·증진시키기 위해서는 심·폐지구력, 유연성, 근력을 증진시킬 수 있는 운동을 실시해야 한다. 하지만 나이가 들면 건강의 균형을 유지하는 능력이 쉽게 손상돼 주변의 환경변화에 적응하기 힘들어지기 때문에 조심해서 운동을 해야 한다. 특히 겨울철 운동시간은 오전 11시부터 오후 2시 사이에 하는 것이 좋다. 일조량이 가장 많은 시간대에 운동을 해야 순환기 질환의 부담을 덜어주기 때문이다.

그리고 운동은 주 3~4회 실시하는 것이 좋으며, 호흡기가 약한 노인들은 상대적으로 면역력이 떨어져 호흡질환이나 큰·골격계 질환 등에 쉽게 노출되기 때문에 1회 운동 시간은 1시간을 넘기지 않도록 해야 한다.

◇노인운동시 유의할 사항=관절이나 뼈에 충격을 줄 수 있는 뛰는 동작, 관절을 반복적으로 사용하는 동작, 갑작스럽게 자세를 바꾸는 동작, 관절을 과다하게 펼치는 동작, 한쪽 발로 균형을 유지하는 동작 등은 될 수 있으면 안하는 것이 좋다.

대신 4회 이상 반복되는 팔·다리 동작, 원형 대형으로 서로 마주보며 하는 동작, 짝짓기 동작, 큰 관절과 근육을 이용할 수 있는 동작, 전체가 손잡고 움직이는 동작, 어깨를 주무르는 동작 등은 무리없이 할 수 있다.

이와 함께 노인들은 기본적으로 외출 시 가벼운 볼풀기 운동을 먼저 한 후, 보온성이 높은 옷차림으로 체온관리에 힘써야 한다. 제대로 된 옷차림은 겨울철 노인 뇌졸중과 감기 예방에 도움이 된다. 옷은 그냥 두꺼운 것을 입는 것보다 가볍고 따듯한 옷을 잘 흡수하며, 통풍이 잘 되는 옷을 여러벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 옷과 옷 사이의 공기막이 차가운 공기를 막아보온성이 커지기 때문이다. <도움말=조선대병원 관절센터 이상홍(고관절 전문의) 교수>



코 많이 골면 당뇨병 악화

코골이가 당뇨병을 악화시킬 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 시카고 대학 의과대학의 레베아론 박사는 수면 중 코를 심하게 골면서 호흡이 간헐적으로 끊어지는 폐쇄성수면무호흡증(OSA)이 당뇨병 환자의 혈당관리에 악영향을 미친다고 밝힌 것으로 영국의 온라인 의학뉴스 전문지 메디컬 뉴스 투데이가 최근 보도했다.

아론 박사는 2형당뇨병 환자 60명을 대상으로 OSA여부를 판단하기 위해 다원수면과뇌파검사를 실시했으며, 이들 중 38%가 가벼운 OSA, 25%는 보통 정도의 OSA, 13%는 중증 OSA로 판명되었다. 이와 함께 장기적으로 혈당이 제대로 조절되고 있는지를 확인하기 위한 당화혈색소(A1c) 검사를 실시한 결과, OSA의 정도가 심할수록 장기적인 혈당관리 상태가 나쁜 것으로 나타났다. 이는 당뇨병 환자가 복용하고 있는 각종 혈당강화제의 효과를 OSA가 무력화시키고 있음을 시사하는 것이라고 아론 박사는 지적했다.

/연환뉴스

을 모금 목표 26억5천만원

광주·전남적십자사 내달 28일까지 모금

대한적십자사 광주전남지사가 20일부터 2월 28일까지 40일간을 2010년도 적십자회비 집중모금기간으로 정하고, 본격적인 모금활동에 들어간다고 밝혔다.

올해 적십자회비 목표액은 광주 9억, 전남 17억5천만원으로 총 26억5천만원이다.

지난 해 적십자사 광주·전남지사는 적십자회비 모금목표액의 101.2%인 26억8천200여만원(광주 93.5%, 전남105%)을 달성했다. 이외에 정가후원 4억2천700만원, 사회협력 및 사업후원이 11억8천600만원이었으며 광주·전남 적십자 봉사원 5천159명이 각 지역에서 386만6천856시간을 봉사했고 환산금액은 30억 7천만 원에 달한다. 이 같이 지난 해 총 43억 원을 모금해 재난 및 취약계층구호와 자원봉사자육성, 안전 및 보건지식보급, RCY 등 각종 적십자활동에 사용했다.

적십자회비 회원모집대상은 세대

주, 개인사업자, 법인, 종교단체, 학교 등 기타회원 가입 희망자이며, 국민 기초생활수급자와 만20세 미만 및 70세 이상 세대주, 장애인세대주 등은 제외된다.

적십자회비 납부권장 기준금액은 세대주, 개인사업자 및 법인 등 급별로 구분되며 재산세별로 다른 세 1만원 기준으로 6천원 또는 9천원, 전남 시 지역 세대주는 6천원, 군 지역 세대주는 5천원, 개인사업자세는 3만원이상, 법인은 균등할주민세에 따라 5만원 ~ 70만원이상 차등 고지된다.

적십자회비는 개인(개인사업자)일 경우 법정기부금으로 전액 소득공제(법인은 연간 소득금액의 5%범위 내에서 전액 손급산입)를 받을 수 있으며, 국제청 연발정산 간소화서비스에도 포함돼 소득공제를 받기에 더욱 편리해졌다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for movies featuring '영/화/안/내' (Movie/Animation/Action/Drama) with various titles like '용서는 없다', '웨딩드레스', '아빠가 여자를 좋아해', '아스트로보이', '하미시네마', '씨너스전대', and '제일시네마'.