

칼럼

장기채 주필



가족의 고통 치매 이야기

“한 시간이 왔다갔다 한다. 할머니가 좀 이상해요.” 최근 부산시 서구 한 과초소에 이런 신고가 들어왔다.

경찰이 도착했을 때 할머니는 보파리 2개를 부등켜 안은 채 딸 얘기만 반복했다. 자신의 이름도, 딸 이름도 기억하지 못했다.

경찰이 수소문해 딸이 입원한 병원으로 향했다. 딸은 얼마 전 출산한 아이와 누워 있었다. 할머니는 보파리를 풀어 식은 밥과 미역국, 나물을 내었다고 한다. 얼마나 가슴시린 이야기인가.

‘메디컬 투데이’에 의하면 최근 7년 동안에 ‘알츠하이머성’ 치매 환자가 3.8배나 증가했다고 말한다.

국민건강보험공단이 ‘치매관련 질환진료현황’ 자료를 분석한 결과에 따르면 최근 7년 간 40대 미만 치매진료 인원은 40%, 진료비는 110% 증가했다고 한다. 그동안 할머니와 같은 치매 환자가 약 두 배로 늘었다.

건강보험심사평가원 말하는 2009년 21만6656명이던 치매환자

가 지난해 40만5475명으로 87.2% 증가했다. 이들은 병원에서 진료를 받은 환자다. 집이나 요양원에 있는 경우를 더한 실제 환자는 훨씬 많다. 더 놀라운 사실은 지금이 나라는 치매노인 실종사고가 연간 8000건에 달한다고 한다. 참으로 안타깝고 우울한 소식이다. 특히 치매노인들은 실종초기에 발견하지 못하면 사망 또는 심각한 부상으로 이어지는 경우가 많아 각별한 주의가 요구된다.

대부분 노인으로 추정되는 실종치매환자의 수는 2010년 6669명에서 2011년 7604명으로 급증한 뒤 매년 꾸준히 늘어나고 있는 추세다. 신술적으로 보면 하루 평균 20명이 넘는 치매 노인이 실종되고 있음을 알 수 있다.

집에서 아무것도 하지 않고 멍하니 있게 하지말자. 가벼운 운동 반복해서 시키고 야외활동 도와주자. 환자와 연쟁 피하고 사진첩 보여주며 추억 얘기 들려주자. 이 말은 노인 전문병원 의사들이 전하는 한결같은 치매 간병 가이드다.

지금 이 시간에도 노인 치매 환자가 급증하고 있다. 65세 이상 치매(알츠하이머병)환자 인구는 56만 명을 넘어섰다.

고령사회로 접어드는 2025년에는 환자수가 100만 명을 돌파하며, 20년마다 거의 두 배씩 늘어나는 추세를 보일 것이라고 한다. 고령화에 따른 국가재정은 압보다 더 무섭다는 치매에서 비롯될 것이라는 우려가 나오는 것도 무리 아니다.

우리나라는 OECD 34개 회원국 중 자살사망률과 자살증가율이 세계 1위다.

행복지수는 26위다. 현재에 대한 불안감과 위기감, 스트레스가 자살로 또는 치매로 미래에 대한 것이 출산율로 드러난다. 이대로라면 현재는 물론 앞으로의 대한민국은 불안하고 두렵다는 것이다.

치매환자의 급증은 급속한 고령화 속도와 맞물려 있다. 치매환자는 기억장애에서부터 시공간 지각장애, 성격변화는 물론 우울 무감동, 무관심, 초조, 불안 등의 행

동 심리 증상까지 동반하는 무서운 질병이다.

완치약도 아직 없다. 조기 발견해 진행속도를 늦출 수 있을 뿐이다. 특히 환자를 혼자두면 어떤 일이 벌어질지 모르기 때문에 간병인이 꼭 있어야 한다.

치매는 환자자신은 물론 간병하는 가족에게도 큰 고통을 준다. 치매를 앓던 노인이 스스로 목숨을 끊거나, 치매에 걸린 아내를 돌보던 노인이 얼마나 견디기 힘들었으면 아내를 살해한 뒤 자살하려던 사건도 우리는 보아왔다. 치매환자는 감정적 치료의 중요성이 부각되고 있다고 한다. 말기 치매환자라도 돌봐주는 사람의 말투나 눈빛을 느낀다.

치매환자는 기억은 잃어가지만 좋은 감정, 좋은 감정은 오래도록 남아 있다고 한다. 이는 환자의 가장 가까이 있는 사람의 표현이나 행동에 의해 증상이 호전되거나 악화되는 경우가 많은 이유일 것이다. 반대로 치매 환자가 소리를 지르고 화를 내는 등의 감정적 표현을 보일 때는 다른 욕구나 통증이 있는지를 살펴야 한다. 원인이 제거되면 자연히 증상이 호전되기도 하기 때문이다. 따라서 이제는 치매환자의 가족을 위해 전문가와의 연결고리를 만들어야 한다.

치매가족이 치매환자에 대한 궁금한 점과 고민거리가 있을 때 언제든지 물어보고 즉시 답을 받을 수 있는 장치가 만들어져야 한다.

社說

고령자 면허 자진반납 유도해야

고령자에게 운전면허 자진 반납을 유도하는 건 이들의 교통사고 발생 가능성을 원천 차단하겠다는 뜻이다. 고령 운전자가 유발한 교통사고가 그만큼 심각하다는 뜻도 된다. 도로교통공단에 따르면 65세 이상 운전자의 교통사고 건수는 2014년 2만275건에서 2017년 2만6713건으로 매년 10% 안팎으로 증가하고 있다. 같은 기간 사망사고는 4762건에서 4185건으로 줄었는데(-12.1%), 고령 운전자가 유발한 경우는 763건에서 848건으로 11.1%나 늘었다.

교통 사망사고 다섯 건 중 한 건은 고령 운전자가 일으키고 있는 셈이다. 무엇보다 안전과 생명을 지키기 위해 고령자의 운전권을 적절히 규제하는 사회적 분위기가 조성돼야 한다.

대책은 크게 봐서 두 가지다. 먼저 면허 취득과 갱신 과정에서 안전교육을 강화하는 것이다. 1일 부터는 75세 이상의 경우 교통안전 교육을 이수해야 면허증을 딸

수 있다. 면허 갱신과 적성검사 주기는 현행 5년에서 3년으로 단축된다. 미국이나 일본 등 교통 선진국에선 진작부터 시행하는 제도가.

이동권 보장은 삶의 질과 직결되는 문제로 이동성 보완 대책이 병행돼야 실효성을 기대할 수 있다.

낮시간대 운행이나 최고 속도 제한, 운전 가능 지역 한정 등 일정한 조건을 부여하는 제한면허 제 도입도 검토해볼만 하다.

고령 택시기사에 대한 안전대책도 이수다. 국토교통부에 따르면 전국에 등록된 택시기사 26만 8000여 명 중 7만8000여 명이 65세 이상이다. 고령 택시기사에 의한 사고 건수와 피해자는 2011년 2116건, 3만419명에서 2016년 4322건, 6만250명으로 두 배나 늘었다.

고령운전자에 의한 사고가 없도록 운전면허 자진반납을 위한 효율적인 대책이 강구돼야겠다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

靡特己長

쓰러질 미
믿을 시
몸 기
길 장

靡特己長

▷ 뜻: 자신(自身)의 특기(特技)를 믿고 자랑하지 말아야 함. 그럼으로써 더욱 발달(發達)함.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

겨울철 미세먼지 대처법

3일은 춥고 4일은 비교적 따뜻한 날씨가 지속된다는 ‘삼한사온(三寒四溫)’이라는 말이 요즘 들어 점차 무색해지고 있다. 왜냐하면 바로 미세먼지가 기승을 부리고 있기 때문이다. 심지어 최근에는 3일은 춥고 4일은 미세먼지가 기승을 부린다는 ‘삼한사미(三寒四微)’라는 신조어까지 만들어지고 있다. 최근 지구온난화로 북극 한랭기단이 한반도까지 밀고 내려오면서 겨울철 강력한 한파가 발생하고 있으며, 한파가 끝날 때쯤이면 중국발 미세먼지가 포함된 온난기단이 밀려오면서 삼한사미

가 일상화되고 있는 현실이다.

그럼, 겨울철 미세먼지로부터 우리 몸을 안전하게 지켜낼 수 있는 소소하지만 확실한 행동을 알아보자.

첫째, 실시간 미세먼지 농도를 확인하자. 매일매일 업데이트되는 실시간 미세먼지 농도를 확인하고 미세먼지 지수에 따라 알맞은 행동을 취하도록 한다. 미세먼지가 많은 날에는 외출을 자제하거나 외출 후에는 반드시 깨끗이 씻는 습관을 들이도록 한다.

둘째, 외출할 때 고농도 마스크를 착용하자. 식약청 인증마크

(‘KF’, ‘의약외품’)가 없는 마스크는 미세먼지를 거르지 못하므로 고농도 미세먼지일 시 외출할 때에는 반드시 보건용 마스크를 착용하여 미세먼지로부터 건강하고 안전하게 우리 몸을 지켜 내도록 한다.

셋째, 물과 과일, 야채를 충분히 섭취하자. 외출하고 난 후에는 비타민C가 풍부하고 항산화 효과가 있는 과일과 야채 그리고 노폐물 배출효과가 있는 물을 자주 섭취하여 우리 몸에 쌓이는 미세먼지와 노폐물들을 잘려 내도록 한다.

넷째, 대기오염 유발행위를 자제하자. 평소 자가용보다는 대중교통을 이용함으로써 배기가스 배출량이 줄고 쓰레기를 태우는 행

위를 자제함으로써 대기오염 유발행위도 줄어들면서 미세먼지 없는 깨끗한 대기환경을 만드는데 동참하도록 한다.

다섯째, 실내공기를 환기 시키자. 실내 오염도가 높을 때는 자연환기, 실내 오염도가 낮을 때는 기계환기 등을 통하여 적절한 환기를 실시한다. 또한 주기적인 물청소도 실내 공기 정화에 도움이 된다는 사실을 잊지 않도록 한다.

앞서 언급한 소소하지만 확실한 다섯 가지 행동을 습관화하여 미세먼지로부터 건강하고 안전하게 우리 몸을 지켜 내고 우리 모두가 소소하지만 확실한 행복까지 누렸으면 한다.

유동석 / 보성119안전센터 소방장

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장이신원 회장 정재조
 발행·편집인 김부사장 최산순
 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 삶

국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단