

칼럼

장기채 주필



치매환자 가족의 고통...언제까지 방치할 텐가

치매는 '천형(天刑)' 과도 같은 무서운 질병이다. 치매 환자는 말할 것도 없거니와 환자를 돌보는 가족까지도 육체적, 정신적으로 황폐하게 만드는 압보다 무서운 질병이기 때문이다. 만약 환자를 제대로 돌볼만한 경제적 여유조차 없다면 더욱 심각해진다.

환자를 간병하던 자식이 배우자가 환자라 자살이란 극단적인 선택을 하는 것은 지칠 대로 지친 몸과 마음에서 오는 상상을 초월하는 고통 때문일 것이다. 환자 가족이 겪는 고통이 덜어지지 않는다면 향후 환자 급증과 함께 유사 사건이 속출할 가능성이 불을 보듯 뻔하다. 따라서 치매 환자 관리를 가족에게만 맡겨둘 것이 아니라 프랑스로 미국, 일본, 호주 등 선진국처럼 국가가 적극 나서야 한다.

하지만 "치매환자에게 가장 좋은 의사는 가족이라는 말도 있다. 집에서 아무것도 하지 않고 멍하니 있게 하지 말자. 가벼운 운동 반복해서 시키고 야외 활동 도와주자. 환자와 인정을 피하고 사진첩 보여주며 추억 얘기 들려 주자" 이 말은 노인 전문 병원의

사들이 전하는 한결같은 치매 간병 가이드다.

치매는 이유를 알 수 없는 원인으로 뇌세포가 서서히 죽어서 일상 생활을 하는데 심각한 장애가 있는 것이 상당히 오랫동안 지속되는 병이다.

이 치매는 일반적으로 나이가 많으면 발생률이 올라가는데 65세 이상 인구의 약 10% 정도가 치매라고 한다. 그 10%의 인구는 점차적으로 더 늘어나고 있다. 약 5만 명 정도가 현재 치매에 걸려서 여러가지 문제를 일으킨다.

또 사회적으로 보호가 필요한 형편이다.

치매는 개인의 문제뿐만 아니라 사회의 문제이기도 하다. 그래서 가정에서 관리가 힘들어 국가에서 관리해야 한다는 얘기가 나오는 이유일 것이다.

최근 건강보험심사 평가원은 2009년 21만 6656명 치매 환자가 지난해 40만 5475명으로 87.2% 증가했다고 말했다.

이들은 병원에서 진료를 받은 환자다. 집이나 요양원에 있는 경우를 실제 환자는 훨씬 많다고 한다.

여자 비율이 해마다 조금씩 올라간다. 여자 노인 인구가 더 빠르게 증가해서다. 고령화에 따른 국가 재원은 압보다 더 무섭다는 치매에서 비롯될 것이라는 우려가 나오는 것도 무리는 아니다.

우리나라는 OECD 34개 회원국 중 자살 사망률과 자살 증가율이 세계 1위다.

행복지수는 26위란다. 현재에 대한 불안감과 위기감, 스트레스가 자살로 또는 치매로 미래에 대한 것이 출산율로 드러난다.

이대로라면 현재는 물론 앞으로의 대한민국은 불안하고 두렵다는 것이다.

이제는 국가 차원에서 노인치매 대책을 긍정적으로 강화해야 한다.

또한 지난 4년간 70세 이상 환자의 증가율이 가장 높지만 40대 미만과 40~50대도 6.5~43% 늘어 모든 연령층이 주의해야 한다고 설명한다.

치매는 뇌 기능이 손상되면서 생긴다. 일상생활에 장애가 있을 정도로 기억력이 떨어지거나 시간과 장소에 혼돈이 생기는 증상이 있으면 치매를 의심해야 한다.

따라서 최근 보건 복지부에서

는 '치매 예방 3·3·3수칙'을 내놨다.

3권(勸·즐길 것), 3금(禁·참을 것), 3행(行·행길 것)으로 돼 있다.

3권은 일주일에 세 번 이상 걷기, 책·신문 읽고 글쓰기, 생선·채소 골고루 먹기를 말한다. 3금은 술 남배 안 하기, 머리 다치지 않기, 3행은 만성병 정기검진, 가족·친구와 연락하기, 치매 조기 검진을 실천하자는 뜻이다. 서울 백병원 내과 권인숙(노인의학) 교수는 "뇌를 써서 '뇌스트레스'를 올리라고 한다. 그렇지 않으면 기능이 없어진다"라며 "많이 걷고 규칙적으로 생활하고 사회적 관계를 넓히는 게 중요하다"고 권한다.

어렸던 치매 환자는 기억은 잃어지지만 좋은 감정, 삶은 감정은 오래도록 남아있다고 한다.

이는 환자와 가장 가까이 있는 사람의 표현이나 행동에 의해 증상이 호전되거나 악화되는 경우가 많은 이유일 것이다.

따라서 이제는 치매 환자의 가족을 위해 전문가와의 연결고리를 만들어야 한다.

치매가 가족이 치매환자에 대한 궁금점과 고민거리가 있을 때 언제든지 물어보고 즉시 답을 받을 수 있는 장치가 만들어져야 한다.

치매는 치매 환자의 가족(간병인)이나 전문 의료진, 사회복지 관련 종사자, 공무원 등이 유기적인 관계를 형성한 관리 시스템을 만들 때 실질적인 도움이 될 것이다.

社 說

마침내 되찾은 미사일 주권

마침내 미국이 한미 미사일 지침을 개정해 한국의 우주발사체에 대한 고체연료 사용 제한을 풀었다.

이로써 고체연료를 활용한 민간 분야의 우주발사체 연구·개발·생산·보유의 길이 열렸으며, 군사용 정찰위성과 탄도미사일 개발도 힘을 받게 됐다. 항공우주학계는 단기적으로 큰 변화를 기대하기 어렵지만, 고체연료 보조추진체 개발 등 다양한 연구·개발이 가능해졌다며 환영하고 있다.

이번 미사일지침 개정은 4번째다. 1979년 10월 박정희 정부는 미국에서 미사일 기술을 이전받는 대신 '사거리 180km, 탄두중량 500kg'으로 제한하겠다고 약속했다. 미국이 시키는 대로 했으며 한국의 주권을 포기한 처사라는 비판이 뒤따랐다.

이후 김대중 정부 시절인 2001년 1월 처음 '사거리 300km, 탄두중량 500kg'으로 완화했고, 2011년에는 사거리를 800km로 늘렸으며, 문재인 정부는 2017년 11월 3차 개정을 통해 탄두중량과 사거리 제한을 완전히 없앴다. 이어 이번 4차 개정

을 통해 발사체의 고체연료 총 에너지양 한도를 없앴다. 우리의 미사일주권 확보에 41년이 걸린 셈이다.

세계 우주산업은 2040년 1조 달러 규모로 성장한다고 한다. 위성 등 탑재체 개발과 생산, 우주데이터 활용, 우주발사체 서비스 등 사업분야도 다양하다. 당장 군사분야에서는 고체연료 발사체를 활용해 저궤도(500~2천km) 군사정찰 위성을 쏘아 올릴 수 있게 됐다. 액체연료 발사체보다 구조가 간단하고 안정적이며, 비용도 10분의 1 수준이다. 다수의 소형 정찰위성을 띄워 놓으면 한반도 상공을 24시간 빈틈없이 감시할 수 있게 된다.

이번 미사일지침 개정은 미국의 방위비분담금 대폭 증액 요구 등을 놓고 한미 간 불편한 기류가 조성된 와중에 나온 희소식이다. 작년 10월 문 대통령의 지시를 받고 청와대 안보실이 백악관과 톱다운 방식으로 협상해 타결되었다고 한다. 한미 관계가 수직에서 수평으로 바뀌어 가는 하나의 예로 뜨겁게 환영한다.

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

여름철 바람직한 음주습관은 이렇게

여름은 간헐적인 장마와 함께 고온 다습한 날씨로 인해 신체활동량이 급격히 줄고, 땀 흡수가 잘 되지 않아 열 방출이 잘 되지 않으며, 피로도가 증가하고 온열질환 등이 자주 발생하기도 한다.

이에 따라, 기온과 습도가 높은 만큼, 시원한 맥주 한잔은 갈증을 풀기에 안성맞춤이고, 휴가철 피서지에서의 술자리 또한 빼놓을 수 없는 즐거움이지만, 요즘같은

여름철엔 잘못된 음주습관으로 자칫 건강을 해칠 수 있으므로, 건강관리에 더욱 신경을 써야 한다.

통상, 여름철에 술을 마시면, 다른 계절에 비해 빨리 취한다고 느껴지는데, 이는 땀을 흘리며 몸속 수분과 전해질이 부족한 상태에서 알콜이 더 빨리 흡수되기 때문이다.

또한, 체내 수분이 적으면 온몸

에 수분과 혈액량의 공급을 원활하게 하기위해 심장은 더욱 빨리 뛰게되고, 이 과정에서 가슴 두근거림이나 흉통 및 심장성 질환이 나타날 수 있다.

따라서, 여름철 건강하게 술을 마시고 싶다면, 우선 적절한 음주량이 필요하다. "술에는 장사가 없다"라는 옛말처럼 과음과 폭음으로 인한 후유증은 결국 돌이킬 수 없는 결과를 초래하게 된다.

또한, 폭탄주는 알콜을 체내로 빨리 흡수시키고 술이 깨는 시간을 지연시키므로 주의해야 하며,

알콜 농도를 낮춰 간에 부담을 줄여주고 술 취하는 속도를 늦춰주기 위해 물을 많이 마시는 게 바람직하다.

여름철은 갈증을 유발하는 날씨와 휴가철 분위기속에서 음주 자리가 많은 계절이다. 잘못된 음주습관으로 인해 건강에 이상현상이 나타날 수 있고, 불의의 사고로도 이어질 수 있는 만큼, 바람직한 음주습관으로 안전하고 건강한 여름나기가 되었으면 한다.

송효선/여수소방서 예방안전과

생활정보전화		긴급전화	
▲ 이주여성 긴급전화	1577-1366	▲ 기상예보	131
▲ 응급질병상담	1399	▲ 법률구조상담	132
▲ 미아·가출인 신고	182	▲ 인광 알코올 상담센터	222-5666
▲ 여성 긴급전화	1366	▲ 광주 남성의 전화	673-9001
▲ 청소년 상담 지원센터	1388	▲ 광주 여성의 전화	363-7739
▲ 이동보호전문기관	1577-1391	▲ 수도 고장신고	121
▲ 노인보호전문기관	1577-1389	▲ 전기고장 신고	123
▲ 응급의료센터	1399	▲ 가스사고 신고	383-0019

등록번호 광주기 0021 (일간)

호남신문

대표전화 (062) 229-6000
광고직통 (062) 228-2580
기사제보 (062) 222-2580
팩스 (062) 222-5547

회 장·발행인·편집인 김 평 호
편집국장 직무대리 서 선 옥

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울 취재 분부 : 서울특별시 노원구 공릉로62가길 16-1
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다. 지금 보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다. 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문이 후원 및 회원제를 시행합니다. 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다. 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것입니다. 특히 자본권력의 횡포에도 적극적으로 대응해 독자생존 체제를 구축해 나간다는 차원에서 작은 변화를 시작합니다. 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 애국되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다. 당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까? 한 걸음 한 걸음 내딛다 보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다. 호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다. 호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

