

집에서 돌보는 것만이 능사가 아님을...



지난 호에서는 치매환자의 노인장기요양서비스 신청 방법과 집에서 돌볼 수 있는 재가서비스 종류 등을 알아봤습니다.

치매에 걸려도 지금까지 살던 곳에서 안전하게 지낼 수 있다면 걱정을 덜 수 있습니다. 자녀와 손주의 얼굴을 매일 보면서 전문가의 돌봄과 도움을 받는다면 병에 걸렸다 해도 환자나 가족 모두 마음이 편하겠지요.

그러나 현실은 그렇게 녹록하지 않습니다. 독거獨居하는 어르신이 점점 늘고 있는 추세이니 병에 걸려 더는 혼자 살 수 없게 되면 문제가 심각해집니다. 또한 예전과 달리 자녀들이 결혼을 했든 하지 않았든 다들 독립해서 살아가는 시대에 병에 걸렸다고 해서 다시 합가하기는 쉽지 않습니다.

물론 부모와 자식 혹은 부부가 동거하면서 자식이나 배우자가 환자를 정성껏 돌보는 사람도 많습니다. 하지만 치매 증상이 점점 심해져 감당하기 힘든 일이 수시로 벌어지면 가족이 하나부터 열까지 오롯이 책임지기 어렵습니다.

부모님이 치매환자라면 자식들이 집에서 극진히 돌봐드리는 게 마땅하다는 생각을 모든 사람에게 똑같이 적용할 수 있을까요? 반대로 치매진단을 받자마자 직접 돌볼 생각은 손톱만큼도 하지 않고 요양시설 입소만이 모든 문제의 해결책이라고 주장할 수 있을까요?

치매환자와 그 가족의 수만큼이나 다양한 상황과 각기 다른 가족관계와 처지를 고려한다면 어느 한쪽이 정답이라고 판단할 수 없습니다. 그 어느 문제보다 지혜롭고 현명하게 판단하고 선택해야 환자와 가족 모두 어려운 가운데서도 만족할 만한 생활을 할 수 있습니다.

요양시설 궁금증 베스트 5

Q1

요양시설에는 언제쯤 가는 게 좋을까요?

잘 모실 수만 있다면 집이 가장 좋지만 그렇지 못할 경우 우리는 요양시설이라는 대안을 생각하게 됩니다. 집이 익숙한 장소여서 혼란을 덜 느끼고 다른 데보다는 상대적으로 안전하다고 여기지만, 어르신 낙상사고 대부분이 집 안에서 일어난다는 것을 감안하면 안전 손잡이와 미끄럼 방지 시설 등이 기본적으로 설치되어 있는 요양시설이 오히려 안전할 수 있습니다.

치매가 진행되면서 더는 혼자서 먹고 씻고 입고 배설하고 이동하는 일을 제대로 하지 못할 때가 옵니다. 다시 말해 안전과 위생, 영양공급과 이동에 문제가 생기면 집에서 돌보는 것만이 최선은 아닙니다.

Q2

요양병원 입원을 앞둔 아내가 우울해해요.

식구들, 특히 자식들에게 폐를 끼치고 싶지 않은 게 모든 환자의 마음입니다. 환자 본인의 판단과 선택으로 요양시설에 가기를 원했다 할지라도, 막상 입소를 앞두면 집으로 다시 돌아오지 못할 거라는 생각을 하게 됩니다. 환자의 이런 마음을 헤아려 드리는 것이 우선입니다. 또한 입소 후에는 누구나 적응 기간이 필요하다는 점도 알아둬야 합니다.

치매환자 간호와 수발은 요양 전문가들이 더 잘할 수 있지만 환자의 마음과 기분, 느낌, 생각을 헤아리고 돌보는 것은 가족이 좀 더 잘할 수 있습니다. 환자들도 그것을 간절히 바라고 있으니 입소했다고 해서 모든 상황이 정리되고 종료되는 것은 아니라는 사실을 명심해야 합니다.

Q3

요양원과 요양병원, 무엇이 다른가요?

간단히 말씀드리면, 요양병원은 ‘병원’이고, 요양원은 ‘생활시설’, 즉 어르신이 모여 사는 집이라고 생각하면 됩니다. 몇 가지 두드러지는 차이는 표(40쪽 하단)를 보면 쉽게 이해할 수 있습니다.

요양원이든 요양병원이든 의료 처치나 재활, 생활관리 등 치매환자에게 맞는 곳을 선택하면 됩니다. 하지만 많은 사람이 ‘요양원’ 하면 부모를 버리는 것 같아서 아무래도 병원이라는 글자가 붙어 있으면 주위 사람들에게 말하기가 좀 낫다고 고백합니다. 그러나 환자의 상태보다 남의 평판이나 체면을 우선시하는 태도와 잘못된 선입견은 결코 도움이 되지 않습니다. 어디까지나 환자 중심으로 생각하고 판단해야 합니다.

Q4

어떤 요양시설을 가야 하나요?

좋은 요양시설의 기준이 법으로 정해져 있는 건 아닙니다. 개인에 따라 선호와 평가 항목이 다르므로 우리가 기본적으로 확인해야 할 몇 가

지 사항을 알려드리겠습니다.

● **정보를 수집하라** 요양시설을 선택할 때 발품을 팔아 여러 곳을 직접 가보는 게 가장 좋습니다. 하지만 그럴 형편이 안 되면 인터넷이나 홈페이지 등을 활용해 정보를 모으고 그중에 몇 곳을 추려 답사하면 좋습니다. 주위에 경험자가 있다면 추천을 받거나 평을 들어봅니다. 화려하게 만든 안내 책자보다는 경험에서 나온 조언이 훨씬 더 유용하기 때문입니다.

● **시설의 운영철학은 무엇인가?** 요양시설 운영 주체가 어디인지, 정보 공개를 잘하고 있는지, 대표자는 누구인지 살펴봅니다. 혹시 예전에 시설이나 대표에게 문제가 있었다면 어떤 방식으로 해결했는지도 잘 살펴봐야 합니다. 치매환자를 직접적으로 돌보는 것은 요양보호사를 비롯한 직원들이지만 그들은 운영자의 방침이나 지침을 따를 수밖에 없기 때문입니다.

	요양병원	요 양 원
목 적	질병이나 장애로 장기 치료가 필요한 환자에게 의료서비스 제공	노화 등에 따른 신체·정신적 기능 저하로 거동이 불편한 자에게 일상생활 지원
이용 대상	만 65세 이상 환자	<ul style="list-style-type: none"> - 노인장기요양보험 등급판정위원회에서 1~2급 인정받아야 입소 가능 - 3~5등급자 중에서 가족 구성원이 돌보기 곤란하거나 주거 환경 열악 등 특별한 사유가 있으면 예외적으로 시설 입소 가능
인력 기준	<ul style="list-style-type: none"> - 의사: 환자 40명당 1명 상주 - 간호사: 환자 6명당 1명 - 요양보호사: 제한 없음 	<ul style="list-style-type: none"> - 촉탁의(월 2회 방문) - 간호사: 입소자 25명당 1인 - 요양보호사: 입소자 2.5명당 1인
시설 기준	30병상 이상 입원실, 의무기록실, 소독시설, 식당, 휴게실 등	4인 이하 침실, 조리실, 세면장, 목욕실 등
법적 근거	의료법, 국민건강보험법	노인복지법, 노인장기요양보험법
재원	건강보험	노인장기요양보험(건강보험의 약 7%, 국고 등으로 조달)
의사	진료, 검사, 투석, 수술 등 다양한 의료 행위 수행 가능	통증 진단과 필요시 처방전 발행

자료 출처: KBS-1TV '아침마당'

● **입소 어르신들과 요양보호사들의 표정은 어떤가?** 시설 답사를 갔을 때 어르신들이 소리를 지르거나 싸움을 하는 경우도 혹 있습니다. 그러나 어르신들의 표정을 보면 시설의 분위기와 서비스를 파악할 수 있습니다.

어르신들이, 그것도 치매어르신들이 억지로 표정을 만들거나 바꿀 수는 없기 때문입니다. 아울러 어르신들을 돌봐드리는 요양보호사들의 말씨, 표정, 태도, 복장과 함께 어르신들과 교류가 많은지 살펴봐야 합니다. 자기 말은 일만 할 뿐 어르신들과 교류가 없다면 돌봄 역시 기계적이고 습관적으로 이루어지고 있을 개연성이 높습니다.

● **시설 환경은 어떤지, 어떤 서비스와 프로그램이 제공되는가?** 가끔 하는 외출을 제외하고는 하루 종일 머물러 있는 곳이니 내부 환경과 시설을 봐야 합니다. 개인 방의 설비와 가구, 냉난방과 환기, 채광, 약 관리, 협력병원, 배회 어르신들을 위한 공간 배치, 산책 공간 여부, 물리치료실이나 프로그램실을 확인합니다.

그런데 요즘 시설은 대부분 편의시설과 안전 관리, 응급 시 대비책, 문제행동을 하는 어르신들의 대처 등에서 부족함 없이 잘되어 있는 곳이 많습니다. 그렇다면 결국 중요한 것은 그 안에서 이루어지는 서비스라고 할 수 있습니다.

기저귀 교체 시 가리개를 사용하는 기본적인 보호와 배려, 활동 가능한 분들을 위한 여가 프로그램 등도 살펴봐야 합니다. 그리고 휠체어 같은 복지용구가 많은 곳이 좋습니다. 어르신들을 가만히 누워만 있게 하지 않으려면 복지용구가 많이 필요하기 때문입니다.

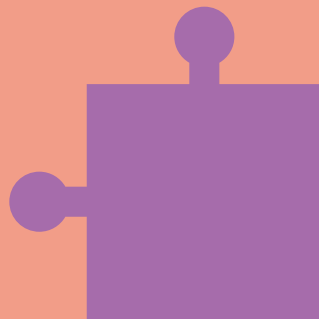
Q5

치매 어머니를 요양시설에 모시려고 합니다. 가족이 준비해야 할 것이 있나요?

환자 본인을 포함해 가족이 충분히 의논한 후 큰 불화나 갈등 없이 입소하는가 하면, 자식들 간에 찬반이 갈려 싸움을 반복하다가 급기야는 서로 의절한 상태에서 누군가 주도적으로 부모님의 입소를 결정하기도 합니다.

그 과정에서 마음이 상한 쪽은 요양원 방문은 커녕 요양비 부담도 거절하면서 문제가 커지는 경우도 있습니다. 물론 시간이 흐르고 환자가 안정되어 가는 것을 확인하고는 마음을 풀고 화해하기도 합니다.

환자 돌봄의 문제는 치매환자 가족 갈등의 주요 원인입니다. 비록 자신의 생각이나 의견을 표현할 수 없을 만큼 악화된 상태라 해도 본능적으로 자식들 사이의 갈등을 알아채는 것이 바로 부모입니다. 그러니 가족이 충분히 대화하고 의논을 거쳐 일정 부분 합의를 이뤄내는 것이 좋습니다. 그래야 입소 후 방문 순번이라든지 횟수, 비용 부담도 순조롭게 이뤄질 수 있습니다.



이런 곳이 있다니!

치매환자와 치매환자 가족이 함께
즐길 수 있는 공간



알츠하이머 환자를 위한 카페

네덜란드 호흐벡요양원

우리나라 요양원 중에는 환경이 좋은 곳도 있지만, 대부분 마땅히 산책할 곳 없는 건물 한 채로 되어 있는 곳이 많습니다. 보통 앞마당 주차장 사이 아니면 옥상에 올라가야만 바깥바람을 쐬 수 있습니다. 그것도 가족이나 보호자가 있어야만 출입이 가능하니 답답할 수밖에요. 건물 안에만 있어야 하니 갇혀 있다고 느끼며 가족도 가슴앓이를 하게 됩니다. 그럼 외국은 어떨까요?

네덜란드엔 치매안심마을로 이름난 ‘호흐벡요양원’이 있습니다. 그곳은 건물만 몇 채 우뚝서 있는 게 아니라 어르신들이 사는 집(요양원)과 마트, 미장원, 레스토랑, 카페, 작업실, 음악감상실, 화랑, 극장 등이 있어 치매환자가 언제든 자유롭게 이용할 수 있습니다. 물론 마을 밖

으로는 나가지 못하게 되어 있습니다.

마을 안에서 안전하게 일상생활을 할 수 있습니다. 혹시라도 미장원에 들러 머리를 하고 돈 내는 것을 잊어버리거나 레스토랑에서 음식을 먹고 그냥 나와도 망신을 당하거나 문제가 되는 일은 없습니다. 어르신들을 제외한 마을 안 직원 모두가 치매교육을 받은 돌봄 전문가들이니까요.

치매환자와 치매환자 가족이 이용하는 극장 - 치매친화영화상영

최근 사단법인 배리어프리영화위원회는 치매환자의 문화생활 향유를 위해 서울과 인천에서 치매친화영화상영을 시작합니다. ‘치매친화영화상영’이란 치매환자와 가족이 편안하게 극장에 와서 영화를 보고 이야기를 나눌 수 있는 환경을 갖춰 상영하는 것을 말합니다.

요양원이나 복지관에서 누군가 들어주는 영화를 TV 화면으로 보는 것이 아니라, 치매환자를 위해 맞춤형으로, 치매환자와 가족이 극장에 직접 와서 영화를 본다면 치매환자는 자극을 받고 남아있는 감정을 되살리는 소중한 기회를 갖게 됩니다.

또한 자기 자신을 돌볼 겨를이 없는 치매환자

가족은 모처럼 편안한 환경에서 영화를 관람하며 문화생활을 즐기는 특별한 경험을 하게 됩니다(문의 : 02-6238-3200).

글 / 유경 treeappl@hanmail.net '어르신사랑연구모임' 대표입니다. 저서로는 치매 걸린 엄마 이야기를 다룬 <엄마의 공책>, 나이 듦의 이야기를 담은 <마흔에서 아흔까지> 등이 있습니다.

“치매, 얘기하며 풀어요!”

치톡 만남 이벤트 참여자 5명을 모집합니다

연금지가 1월부터 '야심차게' 준비한 '시니어가이드북·치매편'이 다음 6월 호로 연재를 마칩니다. 마지막 회에서는 독자님과 필자(유경 님)가 함께 만나는 자리를 마련하고 허심탄회하게 이야기하려 합니다.

치매 부모(또는 배우자)를 모신 경험이 있는 분, 현재 모시고 있는 분, 본인이 경증치매를 앓고 있는 분, 치매 관련 업무·봉사를 하는 독자님을 모시고 간병정보를 공유하기 위해서입니다.

신청 방법

공단 홈페이지(www.geps.or.kr → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 원고투고 → 투고구분 → '치톡이벤트' 내용란에 사연(간병의 어려움, 가족 갈등 등)을 올려주세요.

신청 기간

5월 6일까지이며 사연이 채택된 독자님 5명에게는 개별로 연락드립니다.

주의사항

치톡 만남은 5월 14일 전후, 서울에서 열릴 예정입니다. 참석 가능한 독자님만 신청해 주십시오(정확한 일정은 개별 통보).