행복한 노후 | 행복한 동행 | 뉴스와 정보 | 문화 공감



행복한 노후

집중기획 | 눈높이경제 | 백세학당 | 건강한 밥상



뉴스와 정보

행복가득 우리동네
24시간 어르신들 생활 속 안전지킴이!
대전시 동구 '독거노인응급안전시스템'



사랑방 소식
14년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 ...
유방재건술 등 선별급여 적용 결정 ...



이의신청 사례
좌측하지 무릎 밑 절단되어 의지를 착용한
신청인을 4등급으로 인용한 사례



호기심 천국
스팸문자 (Spam)
문자사기 방지! 스팸? 그거 먹는거 아녀?



행복한 동행

공단人 | 좋은 사람들 | 삐뽀삐뽀 응급상식



공단人

"어르신과의 약속을 지키기 위해 오늘도 씩씩하게 길을 나섭니다"

문화 공감



세상풍경 | 봄과 봄 사이, 전북 부안



문화산책 | 제18회 광양매화축제



노장이네 행복노후



감동있는이야기

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.

장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

전체기사 내려받기



이것만 알면 쉽게 끝낼 수 있어요!

바깥 날씨가 아직 춥지만 한낮에는 따스한 햇살이 거실 가득 들어오는 새 봄이 어느새 우리 곁에 다가왔다. 봄이 되면 으레 겨우내 묵은 먼지를 털어내고 집안의 분위기를 화사하게 바꾸기 위해 대청소를 시작한다. 그런데 집안에 켜켜이 쌓인 먼지와 때를 깨끗이 없애는 일은 생각만큼 쉽지 않다. 복잡하고 힘들게만 생각되는 봄맞이 대청소지만, 청소 요령을 미리 알아두고 적절히 활용한다면 어르신들도 손쉽고 편하게 청소를 마칠 수 있다.

순서는 높은 곳에서 낮은 곳으로, 안쪽에서 바깥쪽으로

가장 먼저 대청소를 시작하기 전에 염두에 두어야 할 것은 청소의 순서다. 청소는 '높은 곳에서 낮은 곳으로, 안쪽에서 바깥쪽으로' 해 나가는 것이 좋다. 천장이나 가구 위, 가전제품 등에 쌓인 먼지를 털어준 다음 방의 안쪽에서 현관 바깥쪽으로 쓸어내야 먼지가 퍼져나가는 것을 막을 수 있으며, 욕실은 맨 마지막에 청소하는 것이 효율적이다.



침대 매트리스는 울 세제 묻힌 걸레로 비벼 닦아 주세요

집안 대청소에서 빠질 수 없는 곳이 잠자리 공간인 침대다. 특히 부피가 큰 침대 매트리스는 평상시 자주 청소하지 않는 곳 중 하나다. 하지만 매트리스는 수면 중 흘린 땀이나 피부에서 떨어진 각질 등으로 오랫동안 청소하지

않으면 진드기와 세균이 생기기 쉽다.
겨울 동안 이불과 매트리스 안에 침투한 집먼지진드기는 피부에 닿거나 눈에 들어가면 각종 알레르기 질환을 일으킨다. 햇살 좋은 날 3~4시간(황사 기간 제외) 정도 햇볕에 말리면 살균 효과를 볼 수 있으며, 매트리스의 상하좌우를 자주 바꿔서 사용하거나 환기가 잘 되는 베란다에 하루 정도 세워 놓는 것도 습기와 먼지 제거에 도움이 된다.



매트리스를 청소할 때 많은 사람이 진공청소기를 사용하지만, 매트리스는 진공청소기보다 걸레로 비벼 닦는 것이 좋다. 진공청소기는 딱딱한 바닥의 이물질을 빨아들이는 용도이기 때문에 푹신푹신한 매트의 이물질을 완전히 제거하지 못하기 때문이다. 가정에서 효율적으로 매트리스를 청소하기 위해서는 먼저 울 세제를 희석한 물을 분무기로 뿌려 때를 불린 다음, 울 세제를 매트리스에 듬뿍 묻히고 물기를 적당히 짠 걸레로 비벼 닦는다. 이후 마른 걸레로 닦아내면 된다. 매트리스의 경우 일 년에 한 번 정도는 전문 청소업체의 클리닝서비스를 받는 것을 권장한다.

신문지, 스타킹으로 손이 잘 닿지 않는 곳까지 청결하게

청소기나 빗자루가 들어가지도 않고, 걸레질도 할 수 없는 구석진 곳은 먼지가 가장 많이 쌓이게 되는 곳. 장롱 위 먼지 제거는 빗자루나 먼지떨이에 헌 스타킹을 칭칭 감아서 이리저리 휘저으면 스타킹의 정전기가 먼지를 빨아들여 먼지가 효과적으로 제거된다. 스타킹에 먼지가 잔뜩 묻어나면 스타킹만 빼 버리면 되므로 뒷처리도 간편하다. 좁은 틈새 등에는 신문지를 물이 뚝뚝 떨어지지 않을 정도로 적셔서 둥글게 말고 먼지 있는 곳에 대고 흔들면 먼지가 젖은 신문지에 가득 묻어난다.

각종 주방 조리기구의 묵은 때는 식초와 베이킹소다로 제거

주방은 음식을 만들 때 매일 사용하는 곳이므로 조리대나 싱크대 등의 철저한 위생 관리가 중요하다. 주방 벽타일의 찌든 때는 주방용 세제를 종이행주나 화장지 위에 뿌리고 벽면에 붙인 채 충분히 불린 다음 닦아내면 된다. 기름때와 음식물 찌꺼기로 오염되기 쉬운 가스레인지는 베이킹소다를 솔솔 뿌린 다음 물에 적신 천을 올려놓아 불린 후 닦는다.



삼발이와 버너 받침대는 분리해 식초와 물을 1:1로 섞은 물에 담가 끓인 다음 곧바로 불을 끄고 하룻밤 뒀다가 베이킹소다로 문지르거나 개수대에 세제 액을 풀어놓고 분리해 30분 정도 담가 뒀다가 닦으면 말끔해진다. 가스레인지 표면에 눌어붙은 때는 식용유를 마른 천에 묻혀 닦아주면 힘들이지 않고 금세 지울 수 있다.

싱크대 배수구는 평소에도 냄새가 나기 쉬운 곳이므로, 일주일에 한 번 정도는 주방용 클리너를 이용해 솔이나 칫솔로 닦아내고, 식초와 물을 희석해 흘려 부으면 악취가 사라진다. 또한 평소에 배수구 청정제를 넣어두면 냄새 제거는 물론 곰팡이나 물이끼 제거에도 효과를 볼 수 있다.

열로 인한 누른 때가 생기기 쉬운 전기밥솥은 물을 절반 정도 채운 후 식초를 두 숟가락 정도 넣고 취사 버튼을 누른다. 물이 끓을 때 생긴 수증기가 손으로 닦기 힘든 부분까지 깨끗이 씻어준다.

냉장고 청소, 상한 우유와 식초 사용 하세요

쉽게 눈에 보이는 곳은 쓸고 닦지만 의외로 냉장고 청소를 소홀히 하는 경우가 많다. 건강한 식재료의 보관을 위해 냉장고 청소는 필수. 먼저 냉장고에 먹지 않고 오랫동안 보관 중인 음식이나 유통기한이 지난 음식은 버리고, 냉장고 선반을 꺼내 눌러 붙은 음식물 자국을 식초 묻힌 천으로 닦아낸다. 식초는 냉장고의 냄새 제거는 물론 살균과 곰팡이 방지 효과도 얻을 수 있는데 행주에 식초를 물에 탄 희석액을 묻혀 구석구석 깨끗이 닦고, 약국에서 파는 글리세린으로 마무리하면 일종의 코팅 효과를 줘 쉽게 얼룩이 생기지 않는다.



베이킹소다는 과자나 빵을 부풀릴 때 사용되지만 지방산을 중화시키는 성분으로 냉장고의 찌든 때나 악취를 없애는 데 제격이다. 또한 상한 우유가 있다면 버리지 말고 냉장고 청소에 활용해보자. 상한 우유는 얼룩과 찌든 때를 없애는 데도 도움을 줄 뿐만아니라 가구나 냉장고 등에 우유를 묻히고 수세미로 문지르면 묵은 때나 먼지가 말끔하게 지워지며, 잡내 제거에도 효과가 있다. 특히 우유를 빈잔에 채워 냉장고에 넣어두면 악취가 제거되는데, 이는 우유에 있는 지방 성분이 냄새를 흡착하는 성질이 있기 때문이다.

먹다 남은 맥주의 알코올 성분은 세척·탈취 작용으로 퀴퀴한 냉장고 냄새를 없앨 때 안성맞춤이다. 행주에 맥주를 적셔 냉장고 내부를 닦으면 맥주의 알코올 성분이 찌든 때와 냄새를 제거한다.

욕실의 곰팡이, 물때는 식초나 세제로 청소하세요

욕실은 습기가 많고 환기가 어려워 어르신들이 청소할 때 가장 고민하는 곳 중 하나다. 욕실에 생기는 곰팡이, 물때는 미관상 좋지 않을 뿐 아니라 아토피 피부염 등 각종 질환의 원인이 되기도 하므로 위생에 주의해야 한다.



욕실 청소를 할 때는 먼저 환기를 충분히 시키고 습기를 제거해 곰팡이균이 더 이상 번식하지 않도록 하는 것이 중요하다. 이미 타일 사이와 샤워 커튼 등에 곰팡이가 피었다면 세제와 표백제를 섞어 안 쓰는 칫솔 등에 묻혀 타일 이음새에 낀 곰팡이를 제거한다. 일일이 칫솔 등으로 문지르기 힘들다면 타일 틈새나 욕조 가장자리에 락스와 같은 세정제 원액을 뿌려 흘려보내고 일정시간 후에 물로 헹구면 수월하다. 또한 식초를 뜨겁게 데워 스프레이 통에 담고 곰팡이가 핀 곳에 충분히 뿌려준다. 10~15분 정도 그대로 두었다가 스펀지로 세게 문질러주면 된다. 타일 틈새에 낀 곰팡이를 제거한 후에는 양초를 칠해 표면을 코팅하는 것도 좋은 방법이다.

오래돼서 물줄기가 막힌 샤워기 머리는 물과 식초를 섞은 용액에 담가두면 구멍이 뚫린다. 변기 청소는 S자 모양의 막대기에 세제를 묻히거나 세제를 담아 사용하고, 식초나 치약, 김빠진 맥주나 콜라 등도 변기 때 제거에 효과적이다.

유리창 청소는 신문지가 제격



유리창은 방충망과 창틀을 청소하고 난 후 닦는 게 좋다. 다용도실이나 마당으로 옮긴 방충망을 세제 묻힌 솔로 솔질하고 샤워기로 헹궈내면 된다. 창틀은 먼지가 밖으로 빠져나오기 어려운 구조이므로 작은 크기의 페인트 붓 등을 활용해 먼지를 모은 후 진공청소기로 제거한다. 유리나 거울은 세제를 물에 희석시켜 분무기로 뿌려가며 신문지로 닦아내는 것이 가장 효과적이다.

카펫은 소금을 이용해 청소하세요

카펫은 한 번 청소해서 보관하면 겨울철이 될 때까지 오랜 기간 방치되게 된다. 카펫은 표면에 머리카락이나 미세한 먼지가 묻어 있기 쉬우므로 테이프로 제거한 후 소금을 뿌려뒀다가 진공청소기를 사용하면 쉽게 제거된다. 보관할 때는 카펫 위에 신문지를 깔고 기다란 봉을 끼워 감으면 모양이 변형될 염려가 없다. 이때, 너무 촘촘하게 말면 통풍이 안 되기 때문에 느슨하게 묶어 주는 것이 좋으며, 평소 카펫은 햇볕에 말리는 것이 좋다. 거실 바닥의 경우에는 강화마루나 코팅마루는 전용 코팅제를 사용하고 스팀청소를 할 경우 스팀을 오래 쏘이면 변색이나 표면손상 등의 우려가 있으므로 빨리 청소를 마친다.



보석, 전화기 등 손 때 묻은 소품 청소도 쉽게

손 때 묻은 금붙이 등의 보석은 유통기한이 지난 우유에 담그면 반짝반짝 빛이 난다. 또 가죽소파나 가죽옷의 얼룩을 제거할 때도 우유를 묻혀서 닦으면 오염원의 종류에 따라 효과를 볼 수 있다. 이밖에 형광등 덮개나 전화기에 묻은 때는 물에 식초를 타서 닦으면 얼룩제거와 살균 효과를 동시에 얻을 수 있다. 지저분한 거울은 감자의 껍질을 벗겨 반으로 자른 후 넓적한 면으로 닦아주면 깨끗해진다.



겨울 이불 보관은 습기 조절이 중요해요

겨울 이불은 한 번 들여놓으면 오랫동안 쓰지 않으므로 깨끗한 상태에서 보관을 잘 해야 다시 꺼냈을 때 불쾌감이 없다. 장기간 보관할 이불은 천이나 부직포로 싸서 장롱바닥에 신문지를 깔아놓고 그 위에 쌓아 보관하는데 장롱 안에 방충제나 방습제, 숯 등을 넣어 벌레가 생기는 것을 막도록 하고, 가끔씩 문을 열어둔 채 보일러를 살짝 틀어주는 것도 습기 조절에 좋다.

겨울옷은 종류에 따라 보관법 달라요

겨울옷은 먼지나 오염물질을 깨끗하게 제거하고 보관해야 하는데 보관에 있어 가장 중요한 것은 통풍이다. 드라이클리닝을 한 옷은 비닐을 제거하고 기름기를 자연통풍으로 제거한 뒤 부직포 소재의 커버를 씌워 보관하되, 옷걸이 간격을 적당히 떼어서 걸어두도록 한다. 좀벌레가 좋아하는 모직의류에는 좀약을 종이에 싸서 넣어 둔다. 옷을 개서 보관할 때는 종이를 끼우면 습기 예방에 좋다. 오리털 잠바는 물세탁을 하는데 힘주어 짜지 말고, 털이나 솜이 아래로 몰리지 않도록 펼쳐서 그늘에서 말린다. 이런 종류의 옷은 주름이 잘 생기지 않으므로 공기를 압축해 돌돌 말아서 묶어 넣어둔다.

봄 대청소, 먼지 조심하세요!



먼지는 사람들의 건강에 해를 끼치는 위험 요소로 단순히 공중에 떠다니는 먼지뿐만 아니라 집먼지진드기, 진드기, 꽃가루, 미세 분진 등은 알레르기 환자는 물론 일반인의 건강도 크게 위협한다.

봄철 먼지가 호흡기 질환을 일으키거나 더 악화시키는 이유는, 먼지 자체가 해롭기도 하지만 먼지가 다른 오염물질을 인체에 유입시키는 매개체 역할을 하기 때문이다. 먼지에는 일반적인 흙먼지 이외에 사람 피부의 각질, 동물의 비듬, 실밥 같은 섬유류, 집먼지진드기 등 종류가 많다. 특히 집먼지진드기의 배설물은 알레르기 체질을 가진 사람에게 비염, 천식, 아토피성 피부염을 유발하기 때문에 봄철엔 무엇보다 이에 대한 대책이 필요하다.

침구류는 2~3개월에 한 번씩 세탁하는데 55℃ 이상의 뜨거운 물을 사용해야 집먼지진드기를 살균시킬 수 있으며 살균을 돕는 세제를 사용하면 된다. 청소는 일주일에 1~2번 진공청소기를 이용해서 하는 것이 좋고, 알레르기 환자가 없을 때 청소를 해야 한다. 청소기는 공기유출부에 정전기 흡착식 필터가 설치된 것을 사용하도록 한다. 다만 공기청정기와 가습기는 잘못 사용하면 집먼지진드기나 곰팡이류가 더욱 잘 자라도록 할 수 있으므로 주의해야 한다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



노후에 필요한 4가지 투자철학

글. 조윤수 책임연구원(삼성생명 은퇴연구소)

독일 하이델베르크에는 많은 철학자들이 산책을 하며 명상에 잠겼던 '철학자의 길'이라는 산책로가 있다. 철학을 잘 모르는 사람도 이 길을 걷다보면 명상에 잠긴다고 한다. 산책로가 아름답기 때문이기도 하지만, 철학자의 길이라고 하니 저절로 명상에 잠기는 것일 수도 있다.
우리가 평소 하찮게 여기는 규칙들에도 이렇게 '철학'이란 이름을 붙여보면 어떨까. 이를테면 일상적으로 하는 '돈 관리' 같은 것들에 말이다. 본인에게 중요한 규칙이면 그것이 곧 본인의 철학이 되고, 철학이라고 부르다보면 더 신경 써서 지키게 되는 본인만의 기준이 되기 때문이다.
이번 호에서는 노후에 필요한 투자철학에 대해 알아보고자 한다. 어떠한 기준들로 나의 투자철학의 길을 만들어 가면 좋을까? 돈 관리의 몇 가지 기본적인 규칙을 가지고 노후생활에 필요한 나만의 투자철학을 만들어보자.

1 노후자금 주머니를 지키자



첫 번째로 필요한 투자철학은 노후자금 주머니를 지키는 것이다. 일단 주머니 안에 운용할 수 있는 자금이 들어있어야 나머지 투자원칙들도 의미가 있다. 젊어서부터 노후자금 용도로 돈을 모아왔더라도 자녀양육이나 내 집 마련으로 중도에 주머니를 열 수밖에 없었던 사람들이 많다. 지나간 일은 어쩔 수 없다. 지금부터라도 노후자금 주머니를 지키면 된다. 노후자금용 주머니 안에 든 돈은 어떠한 일이 있어도 다른

용도로 꺼내 쓰지 않는다는 원칙을 세워두자. 쉽게 들리겠지만 막상 지키기엔 어려운 규칙이다. 자식들이 나에게 다른 주머니가 있다는 걸 알면, 자신들에게 풀어주길 원할 수 있기 때문이다. 하지만 주머니를 열고나면 당장은 좋아도 결국 자녀에게 부담으로 돌아갈 수 있다. 노후를 스스로 책임질 만큼의 자금이 없으면 자녀에게 기댈 수밖에 없기 때문이다. 조금 더 멀리 내다보고 이기적으로 행동할 필요가 있다.



2 잘 모르는 상품에 투자하지 말자

두 번째 투자철학은 잘 모르거나 이해가 잘 되지 않는 상품에는 투자하지 않는 것이다. '누구는 이걸로 얼마를 벌었다', '얼마만큼의 수익이 났더라'는 이야기를 주위에서 들으면 순간적으로 판단력을 상실하고 유혹에 빠지기 쉽다. 그러다 모르는 상품에 섣불리 투자하거나 잘 알아보지도 않고 퇴직금을 고스란히 창업에 쏟아 붓기도 한다.

하지만 교과서에도 나오는 변치 않는 투자원칙이 하나 있다. 바로 '기대수익률이 높은 상품일수록 기대위험도 높다'는 것이다. 위험성이 높다는 것은 수익을 올릴 가능성만큼이나 손해를 볼 가능성도 높다는 뜻이다. 무모한 투자를 하지 않으려면 본인의 투자성향을 먼저 파악한 뒤 그에 맞는 상품을 선택해야 한다. 위험을 감수할 수 있을 만큼 여유자금이 충분하다면 변동성이 큰 자산에 투자해도 될 것이다. 하지만 안정적인 성향의 투자자에 속한다면 예금이나 세제적격개인연금과 같이 수익이 확정된 상품에 투자하는 것이 바람직하다.

3 나눠서 받고, 나눠서 투자하자

노후에는 나누면 좋은 때가 있다. 그 중 하나가 퇴직금을 받을 때다. 퇴직금은 되도록 한꺼번에 받지 말고 나눠서 받는 것이 좋다. 목돈을 가지고 있으면 그만큼 유혹도 많아진다. 친구가 재미를 봤다는 상품에 투자도 하고 싶고, 작은 가게를 하나 차리고도 싶어진다. 물론 이렇게 해서 결과가 좋다면 상관없겠지만, 그렇지 않을 경우 노후생활의 큰 위기가 될 수 있다.



나눠 받으면 좋은 이유는 '장수 리스크'를 대비할 수 있기 때문이다. 장수 리스크는 내 수명이 내 돈의 수명보다 길어지는 경우 생길 수 있는 위험이다. 내 수명이 얼마나 될지는 아무도 모른다. 그래서 연금, 특히 종신연금 형태로 수령하면 매월 일정한 금액이 내 통장으로 입금돼 장수 리스크에 대한 걱정을 덜 수 있다.

여유자금을 가지고 투자를 할 때도 나눠서 투자하는 것이 바람직하다. 이를 '분산투자'라고 하는데, 한 곳에 집중해서 투자하지 않고 여러 군데로 나눠 투자할수록 위험성이 낮아지는 것을 말한다. 반대로 계란을 한 바구니에 담으면 그만큼 깨지기 쉬워진다. 이 분산투자의 원칙은 특히 퇴직한지 얼마 되지 않은 은퇴자들에게 필요하다. 퇴직금을 일시금으로 받아 갑자기 큰 목돈이 생기면 이곳저곳 투자하고 싶은 곳이 많아진다. 좋은 주식 종목이 있다는 말에 솔깃해 한 종목에 집중 투자한 뒤 큰 손해를 보는 사람들도 종종 있다. 이는 분산투자의 원칙에 어긋나는 일임을 명심하자.

4 자녀에게 복리효과를 알려주자

막상 퇴직이 눈앞으로 다가오면 뒤늦게 후회되는 일들이 많다. '부지런히 노후자금을 모아둘 걸', '이런 방법으로 노후자금을 더 모았으면 좋았을 걸' 등 아쉬움이 남는 것이 한 두 가지가 아니다. 이러한 내용을 부끄러워 말고 자녀나 후배들에게 말해주자. 나와 똑같은 실수를 되풀이 하지 않고 좀 더 풍요로운 노후를 맞을 수 있도록 도와주는 게 앞서 은퇴한 사람들의 몫 아닐까.

그중에서도 자녀 혹은 젊은 후배들에게 반드시 강조해야 할 것이 바로 '장기투자'다. 노후자금 모으기는 인생의 여러 재무목표 중 가장 긴 준비기간을 필요로 한다. 그렇기 때문에 돈을 모을 때에도 1~2년 단기로 생각할 것이 아니라 투자기간을 되도록 길게 잡아야 한다.
장기투자의 장점 중 하나는 복리효과를 누리는데 효과적이라는 것이다. 복리효과는 적은 금액이라도 일찍 저축을 시작하면 이자에 이자가 붙어 돈이 불어나는 것을 말한다. 시간의 힘을 이용한 투자법칙이다.



노후자금을 모으는 지름길은 바로 이 복리효과를 이용해 돈을 모으는 것이란 점을 알려줘야 한다. 하루에 5천 원짜리 커피 한 잔 값을 아껴 30년간 모으면 1억 원이 넘는 큰 돈이 된다. 이를 '카페라떼 효과'라고 하는데, 바로 장기투자와 복리효과를 강조한 법칙이다. 습관적으로 쓰는 적은 금액이라도 새는 돈을 찾아 장기간 모으면 큰 돈을 만들 수 있다는 가장 확실한 재테크 법칙을 자녀들에게 전수해주자.

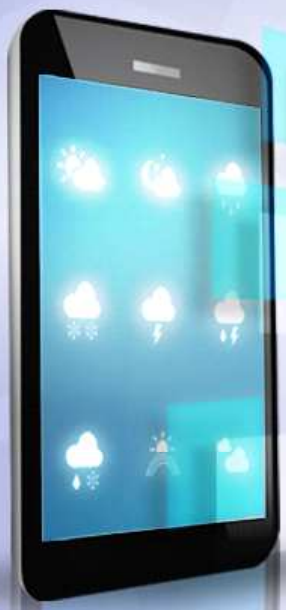




이제껏 지켜온 투자철학이 있다면 이 기회에 다시 한 번 되돌아보자.
아직 없다면 지금부터 걸어가야 할 투자철학의 길을 만들어도 늦지 않다.
화려한 길이 아니더라도 나의 노후생활을 풍요롭게 해줄, 스스로 걸어갈 만한 나만의 투자철학의 길을 만들어보자.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



차근차근 간편하게 배울 수 있는 스마트폰 활용법

3회 스마트폰 배터리 절약 노하우 &분실·침수 시 대처방법



평소 스마트폰 사용을 어렵게 느끼시는 어르신을 위해 '스마트폰 유심(USIM) 교체 및 문자 활용 방법'(2월호 참조) 편에 이어서 이번에는 '스마트폰 배터리 절약 노하우&분실·침수 시 대처방법'에 대해서 알아본다.





스마트폰 완전정복편

1회 스마트폰 기계선택 방법과 요금제 바로 알기 더보기
2회 스마트폰 USIM 교체 및 문자 활용 방법 공개 더보기
3회 스마트폰 배터리 절약 노하우 & 분실·침수 시 대처방안
4회 스마트폰으로 사진 촬영하고 음악 감상하는 법
5회 카카오톡이 뭐야? 모바일 메신저 활용방법
6회 어르신이 활용하기 좋은 어플(앱)을 소개해드립니다!

• • • [아! 배터리를 한나절도 못 써?] • • •

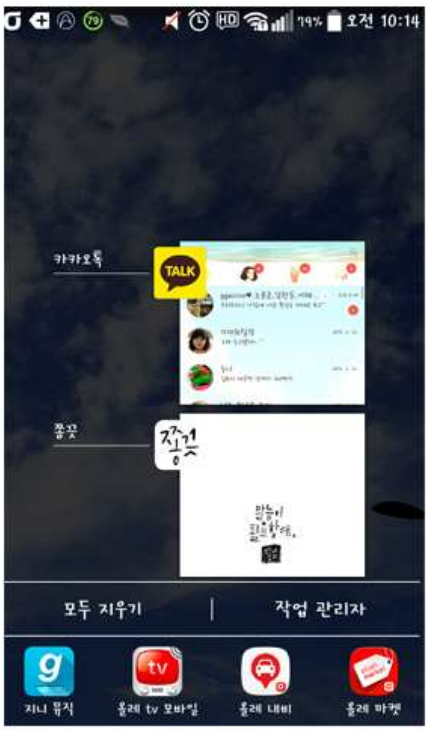
어르신들이 스마트폰을 사용하다 가장 불편을 많이 느끼시는 부분이 바로 배터리 문제라고 해도 과언이 아니다. 예전에 쓰던 일반 핸드폰은 적어도 이틀은 사용할 수 있었다라고 이야기 하시곤 한다. 그렇다면 스마트폰 배터리를 오래 오래 쓸 수 있는 방법은 없을까?

첫 번째, 스마트폰의 화면 밝기를 낮춰 주세요



배터리를 가장 빨리 닳게 하는 원인중 하나는 바로 스마트폰 밝기이다. 스마트폰 공장에서 처음 나온 기기의 화면 밝기는 자동으로 조절할 수 있도록 되어있다. 첫 화면에서 위쪽 상단을 손으로 눌러 끌어내리면 다양한 기능들을 사용할 수 있는 아이콘들이 있는데, 밝기 역시 이곳에서 조절한다. 먼저 현재 화면의 밝기를 확인한 뒤, 화면 밝기가 최고 단계였다면 중간단계로 바꿔 주기만 해도 스마트폰 배터리 소모량이 많이 줄어든다.

두 번째, 블루투스 · 와이파이 · 위치정보서비스 등이 켜져 있는지 확인하세요







어르신들이 자주 점검하지 않는 것이 바로 어플리케이션이다. 스마트폰 전원을 켜면 바로 실행되는 어플리케이션들이 있는데 사용하지 않는 어플리케이션은 홈 버튼을 3초간 눌러 모두 실행을 중지시켜주는 것이 좋다.

또한 와이파이(Wi-Fi)가 잡히지 않는 곳이라면 와이파이를 끄는 것이 좋다. 이는 와이파이를 잡기 위해 어플리케이션이 계속 작동해서 배터리 소모량이 늘어나기 때문이다. 아울러 위치정보서비스, 블루투스, 핫스팟, 자동동기화, 위치정보 등도 평소에 꺼두면 배터리 소모량을 줄일 수 있다.

배터리 충전은 수시로 하세요

현재 스마트폰 배터리는 수시로 충전하는 것이 좋다. 완전히 방전되기 전 수시로 충전해야 오래 쓸 수 있는데 녹색불이 들어와 100% 충전됐다 하더라도 충전케이블에서 바로 분리하지 말고 완전히 충전될 수 있도록 좀 더 꽂아 놓는 게 좋다.

• • • [스마트폰 분실했을 때 당황하지 마세요] • • •

생각하기도 싫겠지만, 스마트폰을 분실하면 어르신들은 특히 더 당황하게 된다. 분실의 원인이야 다양하겠지만 택시나 버스 등을 타고 내릴 때 소지품과 함께 잃어버리는 경우가 많다. 특히 모르는 사람이 스마트폰을 빌려달라고 한다면 단호히 거절하고, 대중교통을 이용하거나 공공장소를 다닐 때는 소지품 분실과 함께 도난에 주의해야 한다. 만약 스마트폰을 분실 또는 도난당했다면 바로 통신사에 분실·도난 신고를 해야 한다. 분실을 대비해 각 통신사의 스마트폰 분실 보험을 미리 들어두는 것도 좋은 방법이다.

• • • [휴대폰을 물에 빠뜨렸을 때 이렇게 대처하세요] • • •

절대로 전원을 켜면 안돼요

스마트폰이 물에 빠졌을 때 가장 흔히 하는 실수가 전원을 켜보는 행동인데 절대로 해서는 안 된다. 아직 스마트폰 내부에 물이 있을 경우 누전으로 부품의 부식과 고장확률이 높아지기 때문이다. 또한 저장된 소중한 사진을 복구하지 못할 확률이 높아지므로 반드시 서비스센터에서 기기점검을 받기 전까지 전원을 켜지 않아야 한다.



'탁탁 털기', '돌리기'는 하지 마세요

스마트폰이 물에 빠졌다면 먼저 전원을 끄고 배터리, 유심, 외장 메모리 등을 모두 분리해야 한다. 만약, 바닷물이나 탄산음료, 오염된 물 등에 침수되었다면 당 성분과 염분에 의하여 빨리 부식되기 때문에 흐르는 수돗물 또는 생수로 1분간 씻어준 후 물을 꼼꼼히 닦아낸 후 잘 말려야 한다. 특히 드라이기로 건조시킬 경우, 뜨거운 바람은 회로에 열손상을 입힐 수 있으므로 찬바람으로 건조하고, 서비스센터에 방문하여 기기점검을 받아야 한다. 이때 원심력을 이용한 돌리기, 탁탁 털기 등은 하지 않는 것이 좋다. 침수되지 않은 영역까지 물이 들어갈 우려가 있기 때문이다.

서비스센터가 쉬는 날에는 건조가 우선이에요

서비스센터가 쉬는 주말에 스마트폰을 빠트렸다면, 서늘하고 건조한 곳에서 자연건조를 하거나 물기를 닦아내고 쌀통 안에 넣어주면 쌀이 남아있는 수분을 전부 다 흡수하기 때문에 잘 마르게 된다. 이렇게 자연건조를 마치고 서비스센터에 방문하여 기기점검을 받은 이후에 전원을 켜야 기기 손상을 최소화할 수 있다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

향긋한 냉이밥



고유의 향이 입맛을 자극하는 냉이는 봄이 오면 밥상에 올라오는 대표적인 나물로, 늦가을에 싹을 틔우고 추운 겨울을 버텨내다가 추위가 누그러지면 어느새 꽃을 피우고 씨를 남긴다. 국거리, 된장찌개, 무침 등으로 다양하게 요리에 이용할 수 있으나 4월 중순 이후에 자라나는 냉이는 고유의 향기가 사라지므로 요리재료로서의 가치가 떨어진다.

사람들은 누구나 냉이를 알고 있지만 들이나 밭에서 냉이를 구별하는 사람은 많지 않다. 냉이는 향이 진하고 뿌리가 끝까지 끊어지지 않으며, 너무 굵거나 질기지 않은 것, 잎과 줄기가 작은 것, 잎의 색이 짙은 녹색인 것이 좋다. 냉이를 나싱개, 나생이, 나숭게라고 부르기도 하며, 들이나 밭에서 흔히 볼 수 냉이 종류로는 말냉이, 다닥냉이, 황새냉이가 있다. 보관할 때는 랩에 싸서 냉장고에 넣어두도록 하며, 손질하고 남은 것은 살짝 데쳐서 보관한다.

이른 봄의 냉이는 춘곤증을 몰아내고 몸의 기운을 북돋아 주는 것으로 알려져왔다. 실제 비타민A가 풍부해 간을 튼튼하게 하며, 눈을 맑게 하고, 출혈을 멎게 한다. 또한 철분과 단백질, 칼슘이 풍부해 어르신이 많이 섭취하면 좋은 음식이다. 그동안 냉이는 검역요건이 까다롭지 않은 괌, 사이판, 중국, 캐나다, 홍콩 등에 주로 수출되어 왔다. 미국의 경우에는 1992년 한국산 냉이의 잎과 줄기만을 수입토록 허용했기 때문에 뿌리가 달린 상태의 냉이는 수출할 수 없었다. 하지만 작년 7월부터 뿌리달린 냉이의 수출협상 타결로 올해는 한국의 봄 향기를 간직한 냉이가 미국에 거주하는 교민들의 향수를 달래 줄 것으로 기대된다.

봄을 부르는 향긋한 냉이밥



요리재료

쌀 1컵, 말린 표고버섯 4장, 다시마 3조각, 당근 20g, 냉이 50g
양념장 - 간장 두 큰술, 요리당 한 큰술, 참기름 한 큰술, 다진 마늘 반큰술, 다진풋고추 반큰술, 볶음깨 약간

요리방법

















1. 말린 표고버섯과 다시마는 물에 담가 놓는다.
2. 쌀은 씻고 물에 30분간 불린다.
3. 불린 표고버섯은 물기를 짜고 잘게 다진다.
4. 당근도 잘게 다지고 냉이는 송송 썰어 준비한다.
5. 표고버섯, 다시마를 불린 물은 체에 걸러내어 육수로 준비한다.
6. 냄비에 불린 쌀을 넣고 냉이 당근 표고버섯 순서로 올린 후 육수를 손가락이 잠기게 부어 밥을 짓는다.
7. 밥을 짓는 동안 양념장을 준비한다.
8. 완성된 냉이밥을 그릇에 옮겨 담고 양념장을 곁들여 상에 낸다.





h·well 국민건강보험
경인지역본부 오산지사

"어르신과의 약속을 지키기 위해 오늘도 씩씩하게 길을 나섭니다"

지난 2008년 7월 첫 시행된 노인장기요양보험은 고령이나 노인성 질병 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 어르신 등에게 신체활동 또는 가사활동 지원 등 장기요양급여를 제공하는 사회보험제도로서, 현재 전국 227개 운영센터, 약 3,000여 명의 직원들이 현장에서 수급자 어르신들과 그 가족들을 돕기 위해 발로 뛰고 있습니다.

이에 '행복한동행' 웹진에서는 보이지 않는 곳에서 묵묵히 노력하고 있는 현장 직원들의 이야기를 통해 노인장기요양보험의 지난 6년간의 성과와 나아가야 할 방향에 대해 짚어봤습니다.

시민 평균연령 33.2세, 경기도에서는 첫 번째, 전국에서는 세 번째로 젊은 도시이며, 신생아 출생률도 전국 최상위권에 속하는 경기도 오산시. 덕분에 오산하면 '젊은 도시'란 이미지가 가장 먼저 떠오른다. 실제로 경부고속도로를 타고 지나다 보게 되는 오산의 분위기는 세련된 '신(新) 도시' 그 자체다. 하지만 양지가 있다면 음지도 있는 법이다. 오산은 도시와 농촌 지역이 통합·개발된 도농지역으로, 구(舊)시가지 쪽에는 생활환경이 열악한 쪽방촌이 형성되어 있는 등 지역적 편차가 큰 편이다.

'젊은 도시' 오산, 그 안에 소외된 어르신들을 찾아

"사실 오산은 워낙 젊은 도시라는 이미지가 강해서 오산지사로 오기 전엔 '도시'라고만 생각했어요. 하지만 도시화되어가는 과정이다보니 상대적으로 소외되는 지역이 있어요. 구시가지 쪽으로는 골목이 얼기설기 얽힌 쪽방촌이 있고, 영구 귀국한 사할린 교포들이 모여 사는 지역도 따로 있죠. 무엇보다 서울이나 인근 지역에 비해서 아직은 상대적으로 물가가 싼 편이라 기초수급자 어르신들이 많으세요."

또한 도심 면적에 비해 병원 시설이 많고, 교통이 편리하다는 이점으로 인해 다른 지역에서 이주해 오시는 어르신들도 많은 편이라고 한다.

"어르신들이 꼭 필요한 순간에 장기요양제도 서비스를 받을 수 있다면 그보다 큰 보람은 없죠. 그런데 안타까운 건 아직도 장기요양제도에 대한 이해가 부족한 상태라 무조건 신청서부터 작성하는 어르신들이 대부분이란 사실이에요. 특히 지역에 병원에 많다보니 간병인 신청이 많은 편인데 조건이 안되는 경우도 많거든요."

최선을 다해, 도와드릴 수 있는 방법을 찾고 또 찾아

하지만 어르신들이 무턱대고 신청했다고 그냥 넘어가는 경우는 없다. 담당자가 현장으로 나가 담당의사와 면담을 하고, 어르신이나 보호자를 직접 만나 설득하는 것은 물론 제도 안에서 도와드릴 수 있는 최선의 방법을 찾기 위해 함께 고민한다.

올해로 공단에서 근무한지 26년째가 된다는 최창근 과장은 그래서 현장에서 제도의 한계에 부딪힐 때 가장 힘들다고 말한다.
"도와드리고 싶은데 제도란 한계란 게 있으니, 그럴 때 가장 기운이 빠져요. '장기'적으로 치료가 필요한 어르신 외에도 단기적으로 도움이 필요하지만 복지사각지대에 계신 어르신들도 계시거든요. 예를 들어 골절이나 수술 등으로 어르신 혼자 생활하기 어려운 경우도 많아요. 그렇다고 생계를 책임져야 할 보호자가 간병을 할 수도 없고, 간병인을 따로 고용하자니 경제적 부담이 만만치 않고요. 이런 어르신들을 뵐 때면 재가지원 부분이 가장 아쉽죠. 그렇다고 공적서비스가 아닌 일반 서비스나 일반 봉사자들을 섣불리 추천해드리기도 어렵구요. 요새는 봉사자를 사칭해 험한 일을 벌이는 경우도 많으니까요."

다행히 속상한 일이 있는 만큼 반대로 보람을 얻게 되는 경우도 많다고. 오산 지사가 첫 근무지라는 강미선 주임은 80대 노부부 어르신들을 만나 장기요양제도는 물론 기초수급자로 혜택을 받을 수 있도록 도왔던 사례를 소개하며, "공단직원의 역할은 물론 사회복지사로서의 역할까지 1인 2역할을 겸하고 있다"고 말한다. 설명을 해드려도 어르신들 대부분이 '나라에서 도와주려고 온 사람'이라고 인식하는 경우가 많기 때문에 더 책임감을 가지고 일하게 된다고도 덧붙인다.



사건·사고가 끊임없는 현장에서

물론 현장에서 발로 뛰는 일이다 보니 크고 작은 사건, 사고도 끊임없다. 지난해 6월 평택에서 오산지사로 자리를 옮긴 김연주 대리는 지사로 온 지 얼마 지나지 않아 한 어르신의 죽음을 목격한 적도 있다고 한다. 방문 약속을 잡고 찾아간 댁에서 자살한 남자 어르신을 발견한 것. 정신적 충격이 컸지만 경찰서에 신고하고 가족들에게 연락하는 등 자신의 몫을 다하기 위해 동분서주 하느라 처음엔 자신을 제대로 추스르지도 못했다고 한다.



"사실 이 일을 하기 전에 간호사로 일했기 때문에 죽음에는 좀 익숙한 편이라고 생각했어요. 그래서 별일 없겠거니 생각했는데 현장에 복귀해 엘리베이터나 현관 앞에 서면 문이 열리는 그 순간이 그렇게 두렵더라고요. 다행히 동료들이 배려해 주고, 정신과 치료도 받으면서 지금은 좀 괜찮아졌어요."

그럼에도 불구하고, 다시 어르신을 찾아

그 뿐인가. 사람과 사람이 만나는 일이라 언제든 전염병 등에 노출될 위험도 높고, 대부분의 직원들이 현장방문을 위해 자가운전을 하는데 접촉사고 경험이 없는 직원이 없을 정도라고 한다. 그럼에도 불구하고, 외로워도 슬퍼도 직원들은 꿋꿋하게 다시 어르신을 만나기 위해 길을 나선다. 이유는 간단하다. 약속했기 때문이다.



▲ 왼쪽부터 최창근 과장, 김연주 대리, 김은정 과장

"사실 거창한 대의명분 보다는 그 약속 때문에 계속 일하게 되는 것 같아요. 저를 기다리실 어르신이 계시니까요."
대학병원에서 10년 간 간호사로 근무한 경험을 살려 뜻 깊은 일을 해보자는 생각에 장기요양제도 시작과 함께 공단에 입사했다는 김은정 과장은 '내일 방문하겠습니다'라고 어르신과 한 약속 때문에 다시 하루를 시작하게 된다고 말한다. 하나 더 덧붙이자면 임상 경험을 살려 수급자 어르신들의 증상을 빨리 알아채고 병원상담을 받길 권할 수 있다는 점 역시 일에서 얻는 보람이자 공단 직원으로 일하는 이유라고.

한때 정신적 외상이 컸지만 다시 현장으로 향한 김연주 대리 역시 같은 마음이다.
"다시 현장에 나설 수 있었던 가장 큰 원동력은 책임감인 것 같아요. 그리고 내 돈 들여서 봉사도 하는데 직업으로 누군가를 도울 수 있다는 게 얼마나 감사한 일인지 생각하게 돼요. 아마 이 일을 하지 않았다면 전 좀 더 이기적인 사람이었을 것 같아요."

우린 오산지사를 지키는 '최정예 직원'

사실 오산지사는 정근순 센터장을 포함해 총 여섯 명의 직원이 지사의 모든 업무를 담당하고 있다. 다른 지사에 비해 규모는 작지만 그렇다고 업무량이 적은 것은 아니다. 그렇다 보니 자연스레 네 일, 내 일 없이 서로 돕게 되고 그 덕분에 전 직원이 자신이 담당하는 일 외에도 업무 전반에 대한 이해도가 높은 편이라고. 우스갯소리로 신입직원도 1년만 오산지사에 근무하면 베테랑이 될 수 있을 정도라고 말한다. 확실히 '최정예 직원'이란 말이 맞는 것도 싶은 게 지난해 오산지사는 단 6명의 직원으로 '최우수지사'로 선정됐다.

"쉽게 말하자면 우린 대규모 요양시설이 아니라 소규모 공동생활가정이라고 할 수 있죠. 하지만 규모만 작다 뿐이지, 어르신을 위하는 마음만은 결코 작지 않거든요. 그저 어떤 상황에서도 묵묵히 제 몫을 해내는 직원들이 고맙고, 자랑스럽죠." 최창근 과장의 지사 자랑에 김연주 대리 역시 "어려운 환경과 상황에 부딪힐 때마다 직원들끼리 똘똘 뭉쳐 함께 해결하다 보니 이제는 동료를 넘어 정말 가족처럼 느껴진다"고 덧붙인다.

이제는 서로의 집에 밥숟가락이 몇 개인지 알 정도로 사이가 가까워졌다는 오산지사 직원들의 바람은 딱 하나다. "더도 덜도 말고 딱 지금처럼만 서로를 배려하며 몸도 마음도 무탈하게 오래 오래 함께 일했으면 좋겠어요."



PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

이은영 사회복지사



보통 직업을 묻는 질문에 어르신들을 돌보는 일을 한다고 대답하면 제일 먼저 '힘들겠다'라는 반응이 돌아온다. 그만큼 어르신들을 돌보는 일이 힘들다는 인식이 보편적이다. 하지만 정작 어르신과 살을 부대끼며 지내는 기관 종사자들을 만나보면 하나 같이 입을 모아, 일의 고됨보다 보람이 더 크다고 말한다. 경기도 오산의 한 주야간보호시설에서 일하는 이은영 사회복지사 역시 마찬가지다.

'애늙은이' 사회복지사의 행복한 나날



도화지에 그려진 동그란 원 안에 각자 좋아하는 색깔의 색종이를 골라 오려 붙이는 미술 치료 시간. 프로그램이 진행되는 동안 이은영 사회복지사를 향한 어르신들의 질문은 끝이 없다. "선생님, 나는 푸른색이 좋은디", "종이 반 나눠 써도 되나?" 왁자지껄 소란스런 상황 속에서도 어르신 한 분, 한 분의 질문을 용케 알아듣고, 답변을 해드리는데 소홀함이 없다.

하지만 매 순간 어르신 입장에서 배려해 말하고 행동하는 일이 쉽지만은 않을 것 같아 물었더니 금세 손사래를 친다. "사실 억지로 어르신 행동이나 생각에 저 자신을 맞추려 한다면 힘들 것도 같아요. 가끔 하는 일이 아니라 일상이잖아요. 하지만 매일 어르신들과 같이 웃고, 울고 부대끼다 보면 '이렇게 해야지'라고 의식하기 전에 자연스럽게 어르신들에게 맞춰서 말하고 행동하게 되요. 매일 같이 생활하다 보니 닮아가는 거죠. 마치 가족들이 서로 닮는 것처럼요."



▲ 미술치료(색종이 오려 붙이기)

오히려 말투나 생활습관은 물론 좋아하는 문화까지 어르신들과 닮아가, 요즘엔 고속도로 휴게소에서 트로트 음악만 들리면 저도 모르게 흥얼거리는 통에 주변 지인들로부터 '애늙은이'란 별명까지 얻었다. 하지만 그 역시 어르신들과 그 만큼 가까워졌다는 증거 같아서 좋기만 하다고.

어르신에 울고, 어르신에 웃고

사실 이은영 사회복지사는 그저 어르신들과 보내는 '평범한 하루'가 가장 편안해서 대학시절 일찌감치 노인복지로 진로를 정했다고 한다. "사회복지를 공부하면서 자연스럽게 봉사활동을 할 기회가 많았는데 어르신들을 돕는 활동이 가장 좋았어요. 보람도 컸고, 무엇보다 제 마음이 편했어요. 그냥 너무 자연스럽게 노인요양시설에서 일해야겠다는 결심을 했던 것 같아요."
운 좋게 졸업 후 1년 간 홀로 사는 어르신들의 생활을 도와드리는 독거노인돌보미로 활동하다 현재의 주야간보호시설의 사회복지사로 근무하게 됐다.



하지만 아무리 좋아서 시작한 일이라고 어려움이 없었다면 거짓말일 것이다. "사실 어르신들 때문에 속상한 경우는 별로 없어요. 굳이 꼽자면 바로 어제까지만 해도 같이 웃고 인사를 건넸던 어르신이 갑자기 세상을 떠나신 경우죠. 처음 일을 시작했을 때는 그렇게 갑작스레 떠나시는 어르신들이 보고 싶어서 울기도 많이 울었어요."
슬픈 감정을 추스르지 못해 선배들에게 혼이 난 적도 여러 번. 다행히 어르신으로 인해 우는 횟수보다는 웃는 일이 훨씬 더 많단다.

사회에 도움이 된다는 자부심이 가장 큰 보람

"제가 따로 사무실이 있는 게 아니고 어르신들이 프로그램 진행하시는 거실 한쪽에 책상을 두고 일하거든요. 그렇다 보니 행정적인 업무를 처리할 때도 어르신들 대화 같은 건 다 들리지요. 그냥 어르신들이 좋아서 웃으시면 영문을 몰라도 따라 웃게 되고 그래요. 그래서인지 사실 그렇게 활발한 성격은 아니었는데 이 일을 하면서 오히려 제 성격이 더 밝아지고 적극적이 된 것 같아요."



무엇보다 직업인 동시에 사회에 보탬이 되는 일을 한다는 자부심과 보람을 얻을 수 있다는 점이 사회복지사의 가장 큰 장점이라고.
"치매 초기 단계 어르신의 경우에는 무기력증으로 고생하는 분들이 많으세요. 정말 하루 종일 아무 것도 안하고 누워만 계시는 거죠. 한 여자 어르신의 경우 처음 시설에 오셨을 때는 식사시간 외에는 하루 종일 누워만 있다 가셨거든요. 그런데 꾸준히 말을 건네고, 조금씩 프로그램에 참여하시면서 엄청 활발해지셨어요. 가끔 며느리분이 같이 오시는데 어머니가 너무 달라지셨다고 좋아하시더라고요. 사실 치매란 질병이 완치가 되는 건 아니잖아요. 하지만 저희와 함께 있는 동안 한 번이라도 더 웃고, 달라지시는 모습을 뵐 때 정말 보람이 크죠."

> "저희와 함께 있는 동안 한 번이라도 더 웃고,
> 달라지시는 모습을 뵐 때 정말 보람이 커요."

어르신들의 든든한 울타리가 될 수 있도록

그렇게 희로애락을 같이 하던 어르신이 이사 등의 문제로 다른 시설로 옮기실 때도 꼭 그 시설의 담당자와 통화해 어르신의 상황 등에 대해 자세히 설명하고 부탁의 말을 잊지 않는다는 이은영 사회복지사. 하지만 아무리 개인적 보람이 크다고 한들 가족들의 이해와 응원이 없다면 온전히 일에 몰두하기란 어려울 것이다. 다행히 남편 역시 같은 일을 하는 사람이라 많은 의지가 된다는 자랑 역시 빼놓지 않는다.

가능한 오랫동안 어르신들과 함께 웃으며 일상을 보내고 싶다는 이은영 사회복지사의 꿈은 좀 더 안전한 어르신들의 울타리가 되어드리는 것이라고. 그러기위해서 대학원 진학 등을 통해 노인복지 관련 법률 등을 배우고 싶다고 말한다. 사회복지사란 '힘든 일'이 아니라 '즐거운 일'이라는 이은영 사회복지사의 말처럼 2015년에는 모쪼록 어르신들이 웃을 일만 많았으면 하는 바람을 같이 가져본다.





PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.

장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

어르신 경련 시 응급상황

삐뽀삐뽀응급상식



어르신 경련 시 응급상황 대응법



경련은 뇌세포가 비정상적으로 자극되어 나타나는 현상으로 간질, 중독, 저혈당, 알코올 금단증상, 뇌졸중 등으로 인해 발생할 수 있다. 경련 시에는 몸이 뻣뻣해지거나 호흡곤란 및 의식변화가 있을 수 있으며, 침을 흘리거나 괄약근이 이완되어 대소변이 새어 나올 수도 있다. 어르신이 경련을 일으킬 때에는 당황하지 말고 침착하게 다음과 같이 응급처치를 한 다음, 경련이 지속될 경우 119에 도움을 요청하면 된다.

의식이 있는 경우의 질식

01





▶ 경련이 멈출 때까지 대상자를 안전하게 보호해야 한다. 침착하게 주위의 다른 사람들을 안심시키고, 주위를 조용하고 어둡게 해주어야 하며 단단하고 예리한 물건을 치워 둔다.

02



▶ 속옷이나 목을 조이는 옷 등은 느슨하게 풀어준다.

03



▶ 기도가 막히지 않도록 대상자의 머리를 측면으로 돌려서 침과 이물질이 나오도록 한다. 이때 혀를 깨물지 않게 주의 한다.

04



▶ 머리맡에 말은 재킷과 같은 평편하고 부드러운 물건을 놓아 기도가 막히지 않도록 한다.



05



▶ 입을 딱딱한 기구나 손가락으로 강제로 열려고 하면 안 된다. 강제로 하면 대상자의 치아나 턱을 손상시킬 수 있고, 열려고 했던 사람도 다칠 수 있다.

06



▶ 경련을 하는 대상자를 붙잡거나 움직임을 멈추려고 하지 않는다. 경련이 멈춘 후에 호흡을 다시 하지 않는 경우를 제외하고 인공호흡을 시도해서는 안 된다. 경련이 멈출 때까지 대상자 곁에 있어준다.



▶ 경련이 3분 이상 지속되거나 다른 경련이 곧바로 시작될 때, 혹은 경련이 멈춘 후 깨어나지 않을 때, 상해를 입었을 경우에는 119나 의료기관에 연락해 도움을 요청한다.



TIP

- 많은 경우 경련은 1~2분 후면 끝나므로 대상자를 꽉 붙잡거나 억지로 경련을 멈추게 하지 말고 조용히 기다린다. 특히, 간질로 경련을 한 어르신들은 뼈가 부러질 수도 있으므로 주의가 필요하다.
- 경련성 질환이 없던 대상자가 경련을 일으키거나 3분 이상 경련이 지속될 때는, 시설장과 간호사 등에게 보고하고 즉시 119에 신고한다.
- 경련 후 이상한 통증이 있는지 확인해야 한다.

※ 참고자료 : 노인 응급처치(요양보호사 직무교재) / 촬영협조 : 국민건강보험공단 일산병원

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.

독거노인응급안전시스템

24시간 어르신들 생활 속 안전지킴이!

대전시 동구 '독거노인응급안전시스템'





'백세시대'를 맞아 각 지역기관과 단체 등에서는 어르신들을 위한 다양한 복지제도와 시설을 선보이고 있다. 그래서 '행복한동행' 웹진에서는 전국 방방곳곳, 어르신들을 위한 유용한 복지제도와 시설을 소개하고 있습니다.

앉으나 서나 안전주의!

아무리 주의를 기울인다고 하더라도 사고란 언제 어떻게 발생할지 모르는 법. 집안이라고 해서 안전한 것은 아니다. 더욱이 어르신들이라면 잠깐 방안에서 미끄러지는 정도로도 골절상을 입거나, 낮잠을 주무시는 도중에 심장마비가 오는 등 예기치 못한 상황에서 건강 이상이 발생할 수 있다. 또한 가스 불을 켜둔 채 잊어버리는 등 생활사고의 위험 역시 높다. 그렇다고 하루 종일 어르신 곁만 지킬 수도 없고, 더욱이 요즘엔 홀로 사시는 어르신들이 많아지는 추세라 집안 내 사고예방에 대한 관심이 높아지고 있다.



◀ 동작감지기를 설치하는 모습

▼ 현관 입출입센서



대전시 동구는 지난 2012년부터 '독거노인응급안전시스템'을 구축해, 혼자 사는 어르신들을 응급상황으로부터 보호하고 있다. '독거노인응급안전시스템'이란 온라인 IT기술과 오프라인의 지역센터, 생활관리사, 소방서 등을 연계해 생활 속 응급상황에 대처하는 프로그램이다.



최첨단 시스템을 통한 모니터링은 기본, 위급 상황 전화도 한 번에!



'독거노인응급안전시스템'이란 어르신 집에 화재경보기와 가스경보기는 물론, 어르신 개개인의 동선을 파악해 활동량이 많은 곳 천정에 동작감지기를, 현관문엔 입출입센서 등을 설치해 모니터링 하는 시스템을 말한다. 쉽게 말해 게이트웨이라는 특수전화를 이용해 화재나 가스 누출 시에는 자동으로 소방서에 사고가 접수되며, 집안 내 입출입 여부와 활동 감지를 통해 24시간 동안 어르신의 움직임이 없을 때는 응급요원들이 출동하게 된다.

또한 게이트웨이는 일반 전화는 물론 119는 빨간색 버튼, 생활관리사는 노란색 버튼, 센터는 초록색 버튼으로 구분해 응급상황 시 어르신이 버튼만 눌러도 통화연결 후 도움을 요청할 수 있도록 했다. 이 시스템을 이용 중인 어르신들은 수급자나 차상위 계층 어르신, 치매 어르신 또는 치매위험군 어르신 등으로 2015년 현재는 1,500가구가 이용 중이다.

외로움은 절반 즐거움은 두 배! 독거노인 친구 만들기 사업

한편 대전 동구에서는 '독거노인친구 만들기 사업' 역시 한창이다. 이 사업은 복지시설을 이용할 수 있는 자격조건은 되지 않으나, 실제 생활이 어려우신 복지사각지대 어르신들을 대상으로 진행되는 것이라 더 특별하다.

어르신들은 은둔형(바깥 활동 또는 사회활동을 전혀 하지 않는 어르신), 활동제한형(만성질환, 정신질환 등으로 인해 바깥 활동이 여의치 않은 어르신), 우울형(심각한 우울증을 앓거나 자살위험군에 속하는 어르신) 등 세 그룹으로 나눠 비슷한 상황의 어르신들끼리 소그룹 활동을 하게 된다. 우울증이 심한 어르신들의 경우는 전문의를 초청한 그룹별 상담치료나 약재비 지원을 하는 등 각 그룹별 성격에 맞춘 원예나 미술치료프로그램 등을 진행한다.



▲ 친구만들기 프로그램

▼ 친구만들기 프로그램





▲ 벽화그리기 프로그램

독거노인응급안전시스템 참여방법

대전 동구에 거주하는 만 65세 이상의 어르신이라면 기본 참여조건이 된다. 프로그램 운영을 담당하는 대전 동구노인종합복지관(☎ 042-626-2736)에 문의하면 신청서를 작성할 수 있으며, 심사를 통해 대기 순으로 시스템을 이용할 수 있다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.



사랑방소식 NEWS

- 2014년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 69.1점
- 유방재건술 등 선별급여 적용 결정 및 중기 보장성 강화 계획 보고
- 「자궁근종」 최근 4년간 50대 이상 여성환자 비중 증가
- 일상생활에 큰 불편 「오십견」, "통증 초기 체계적이고 꾸준한 관절 운동이 중요"

→ 2014년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 69.1점 … 고소득, 고학력, 대도시일수록 높아



- 국민건강보험제도로 '질병에 안심'과 '자부심'이 각각 72.5%(부정 5.0%), 61.5%(부정 6.2%)
- 국민건강보험 중요도는 보험료(41.7%→30.2%)에서 보장범위 확대(23.3%→45.0%)로 크게 이동

국민건강보험공단은 「2014년도 건강보험제도 국민만족도 조사」 결과를 발표하였다.

- 2014년도 건강보험제도 국민만족도는 69.1점으로 조사되었다.
  - 2014년 건강보험제도 국민만족도 점수는 2008년에 측정된 56.7점에 비해 만족도가 크게 향상된 것으로 나타났다.
  - 만족도의 향상은 그동안 꾸준한 보장성 강화 정책, 보험료 부과체계 개선 노력 및 제도의 중요성에 대한 대국민 홍보 등이 영향을 미친 것으로 분석된다.
- 사회안전망으로서 건강보험제도에 대한 인식과 자부심이 매우 높아진 것으로 조사되었다.
  - '질병이나 부상이 발생한다고 하더라도 국민건강보험이 있어서 안심이 된다'는 질문에 72.5%가 긍정적으로 응답(부정 5.0%)하였다.
  - '우리나라에 국민건강보험제도가 있다는 사실에 자부심을 느낀다'는 질문에 61.5%가 긍정적으로 응답(부정 6.2%)하였다.

건강보험제도에 대한 인식

질병이나 부상이 발생한다고 하더라도 국민건강보험이 있어 안심이 된다



국민건강보험제도가 있다는 사실에 자부심을 느낀다



국민들은 건강보험의 보장성을 높여서 국민들의 의료비부담을 줄이기를 바라고 있는 것으로 나타났다.

- 국민들은 건강보험이 보장하고 있지 않은 진료항목이 많고, 입원 및 의약품에 대한 본인부담금이 크다는 점에 가장 많이 아쉬워 하는 것으로 나타났다.
  - 2000년대 후반부터 건강보험 보장성 강화 정책이 지속되어 왔지만, 인구노령화, 소득수준 확대, 만성질환자 증가 등으로 의료수요가 지속적으로 증가하고 있어서 국민들이 더 많은 건강보험의 보장성 확대를 요구하고 있는 것으로 해석된다.
- 과거에는 보험료의 적정성에 대한 관심이 높았던 것에 반해, 이번 조사에서는 국민들의 관심이 보장성 확대로 이동한 것을 확인할 수 있었다.
  - 조사결과 보험료 부분의 중요도는 2008년에 비해 11.5%p 줄어든 반면(2008년: 41.7%→30.2%), 보장성부분 중요도는 같은 기간 23.3%에서 45.0%로 21.7%p 높아졌다.
  - 이는 최근 몇 년간 건강보험료가 인상률이 높지 않았다는 점을 반영한 것으로 보인다.

국민만족도 변화 추이 및 만족 요인

(단위 : 점, %)

구 분		2004년	2005년	2006년	2007년	2008년	2014년	2008년 대비 증감
종합만족도		50.9	51.1	52.5	56.7	56.7	69.1	12.6※
체감만족도(5점 척도)		51.6	51.6	53.2	62.0	57.6	67.9	10.3
보험료 적정성 차원	만족도	50.4	51.0	50.8	54.7	48.4	61.6	13.2
	중요도	40.9	33.1	34.4	31.8	41.7	30.2	△11.5
건강보험 보장성 차원	만족도	47.0	49.6	49.0	49.3	49.2	51.6	2.4
	중요도	34.8	40.2	34.8	39.1	23.3	45.0	21.7
보험행정의 질 차원	만족도	54.3	51.5	56.1	53.5	68.9	56.3	△12.6
	중요도	24.4	26.7	30.8	30.0	35.0	24.9	△10.1

※주의 : 2014년도 건강보험제도 만족도 측정은 새롭게 도구를 개발해 100점만점으로 질문하는 항목을 통해 69.1점으로 조사되었음. 과거(2008년 이전)와 똑같은 방식으로 산출하면 61.8점으로 나타나 과거에 비해 5.1점 상승한 것으로 나타남.

- 보험행정의 질에서 만족도와 중요도가 2008년에 비해 각각 12.6%p(2008년: 68.9%→56.3%)와 10.1%p(2008년: 35.0%→24.9%) 낮아졌다.
  - 이는 국민들이 국민건강보험에서 의료기관의 부당청구 등에 대한 대응 등 진료비 청구관리를 보다 강화해야 한다고 요구하고 있는 것으로 해석된다.
- 건강보험에 대한 신뢰도, 건강보험에 대한 필요성 등도 모두 2008년에 비해 증가한 것으로 나타났다.

(단위 : 점)

구 분	2004년	2005년	2006년	2007년	2008년	2014년	2008년 대비 증감
건강보험 관심도	60.5	63.5	59.4	63.3	67.6	63.3	△4.3
건강보험 신뢰도	54.4	54.0	53.0	61.3	50.5	62.6	12.1
개인적인 필요성[주1)]	71.3	75.2	75.4	78.6	72.5	79.2	6.7
가족에 대한 필요성	-	76.8	76.1	79.0	79.1	81.9	2.8
국민에 대한 필요성	79.2	79.0	76.3	80.3	78.0	82.6	4.6
건강보험으로 인한 안심도[주2)]	-	-	-	-	-	77.0	-
제도에 대한 자부심[주3)]	-	-	-	-	-	73.4	-

주) 1. 각 항목의 모든 점수는 연간 추이를 파악하기 위해 5점척도로 측정된 결과를 100점으로 환산하여 제시한 것임
2. 2004년 조사에서는 개인에 대한 필요성과 가족에 대한 필요성을 함께 측정하였음
3. 건강보험으로 인한 안심과 제도에 대한 자부심은 2014년에 처음 측정함

「건강보험제도 국민만족도 조사」는 국민들이 직접 느낀 건강보험제도에 대한 만족도와 인식도를 파악하여 국민들이 원하는 방향으로 정책을 개선하기 위해 수행되었다.

- 공단은 국민들의 건강보험에 대한 만족도에 대한 정기적 모니터링으로 정책개선 방향 설정의 기초자료로 활용할 계획이다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



사랑방소식 NEWS

- 2014년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 69.1점
- 유방재건술 등 선별급여 적용 결정 및 중기 보장성 강화 계획 보고
- 「자궁근종」 최근 4년간 50대 이상 여성환자 비중 증가
- 일상생활에 큰 불편「오십견」, "통증 초기 체계적이고 꾸준한 관절 운동이 중요"

→ 유방재건술 등 선별급여 적용 결정 및 중기 보장성 강화 계획 보고, 병원 간 협진 수가 시범적용 방안 논의

■ 2015년 제3차 건강보험정책심의위원회 개최



보건복지부는 제3차 건강보험정책심의위원회(이하 '건정심')을 개최하여, 유방재건술, 초음파・전파 절삭기 등에 대한 선별급여 적용을 의결하고,

「14~18 건강보험 중기 보장성 강화 계획」을 '모든 국민의 형평적 건강보장을 위한 의료비 부담 완화 및 건강수준 향상'을 목표로 수립・보고하고, 의료기관 간 원격 협진 건강보험 시범 적용 방향도 함께 보고하였다.

4대 중증질환 보장강화

건정심은「4대 중증질환 보장강화 계획」에 따라 유방재건술 등 5 항목에 대하여 선별급여 방식을 도입하여 급여 확대하기로 결정하였다.

건강보험 급여 확대 결정 내용

대 상	급여 항목명	급여 확대 내용	환자 부담
유방암 환자	유방재건술	선별급여 적용 (본인부담율 50%)	8~14백만원 → 2~4백만원
대동맥판막협착증	경피적 대동맥판삽입술	선별급여 적용(조건부) (본인부담율 80%)	27~37백만원 → 26백만원

뇌종양, 간질 환자 등	뇌자기파 지도화 검사 2항목	선별급여 적용 (본인부담율 80%)	60~400만원 → 51~54만원
외과적 수술환자	초음파 · 전파절삭기	선별급여 적용 (본인부담율 80%)	80만원 → 46만원 (갑상선 수술시)

- 먼저 유방암 발생이 증가함에 따라, 유방 상실에 대한 여성의 사회·심리적 문제 등으로 인하여 사회적 요구도가 높았던 '유방재건술'은 본인부담률 50%를 적용하여 급여키로 결정하였다.

- 또한 수술이 불가능하거나 위험성이 높아 개흉술이 어려운 대동맥판협착증 환자의 치료를 위해 '경피적 대동맥판 삽입술'을 본인부담률 80%를 적용하여 급여키로 하였다.

  - 다만, 해당 시술이 난이도가 매우 높은 수술임을 감안하여 일정 요건을 갖춘 의료기관에서 실시하도록 하여 안전한 시술이 이루어지도록 할 예정이다.

- 이 외에도 뇌종양 등에 의한 간질 수술의 정확성을 높이는 '뇌자기파 지도화검사' 2항목 및 외과적 수술 시간을 단축시킬 수 있는 '초음파·전파 절삭기'도 본인부담률 80%로 급여를 결정하였다.

- 이번 급여 확대는 관련 고시 개정을 거쳐 4월부터 순차적으로 시행될 예정이며,

  - 유방재건술 10천명, 초음파·전파 절삭기 120천명, 뇌자기파 검사 2항목 2천명, 경피적 대동맥판 삽입술 2백명 등 총 약 132천명의 환자가 혜택을 받게 되고 약 450억원의 보험재정이 투입될 예정이다.

의료기관 간 원격 협진 건강보험 시범 적용 방향



- 건정심은 의료기관 간 원격 협진 건강보험 시범 적용 방향도 논의하였다.

- 현재는 의료기관 간 협진에 대해서는 건강보험 수가가 마련되어 있지 않아, 응급 환자 등에 대한 협진을 활성화하기 위해 건강보험을 적용하기로 하였다.

  - 다만, 협진이 유형화 되지 않은 점을 고려하여, 일부 기관을 대상으로 시범 적용을 통해 제도화 하기로 하였다.

- 협진 시범 적용은 ① 응급의료기관 간 응급 협진 ② 일반 의료기관 간 의뢰-회송 과정의 협진 두가지 모형으로 추진할 예정이며,

  - 각 모형별 시범 수가(안)을 마련*하고 참여 대상 기관을 모집, 약 1년간 적용을 통해 협진 모형, 적정 수가 수준, 세부 기준 등을 마련하여 정식 수가로 제도화 할 예정이다.

    * 시범 수가(안)은 전화 협진, 화상 협진 두 가지 형태로 설계

  - 기관 간 협진체계가 비교적 활성화 된 응급의료기관 부터 시범 적용 참여 대상을 모집 중이며(1월 말~), 대상 기관을 선정(2월)하여 3월부터는 응급 협진에 대해 수가를 시범 적용한다.

- 이를 통해, 기관 간 협진이 활성화 되어 응급 환자에 대한 신속한 전문 응급진료가 가능해지는 등 의료서비스의 질적 수준이 제고될 수 있고, 환자 이송 등 응급의료체계도 보다 개선될 수 있을 것으로 기대된다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.



사랑방소식 NEWS

- 2014년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 69.1점
- 유방재건술 등 선별급여 적용 결정 및 중기 보장성 강화 계획 보고
- 「자궁근종」 최근 4년간 50대 이상 여성환자 비중 증가
- 일상생활에 큰 불편 「오십견」, "통증 초기 체계적이고 꾸준한 관절 운동이 중요"

→ 「자궁근종」 최근 4년간 50대 이상 여성환자 비중 증가



- 전체 진료인원 중 40대가 가장 큰 비중 차지
  … 2013년 전체 진료인원(29만 3천명) 중 46%(13만 5천명)
- 최근 4년간 매년 40대 비중은 감소한 반면, 50대 이상의 비중은 증가
  … 전체 중 40대 진료인원 비중, 51.0%(2009년) → 46.0%(2013년)
  50대 이상 진료인원 비중, 26.3%(2009년) → 33.2%(2013년)

➤ 자궁근종은 자궁 평활근에서 유래되는 양성종양으로, 가장 흔히 자궁체부에 발생하지만 드물게는 자궁경관, 자궁인대 또는 자궁경부에도 생김. 대개 병변은 다발성이고 고립성이며, 현미경적 크기에서부터 매우 큰 거대종양에 이르기까지 크기가 다양함

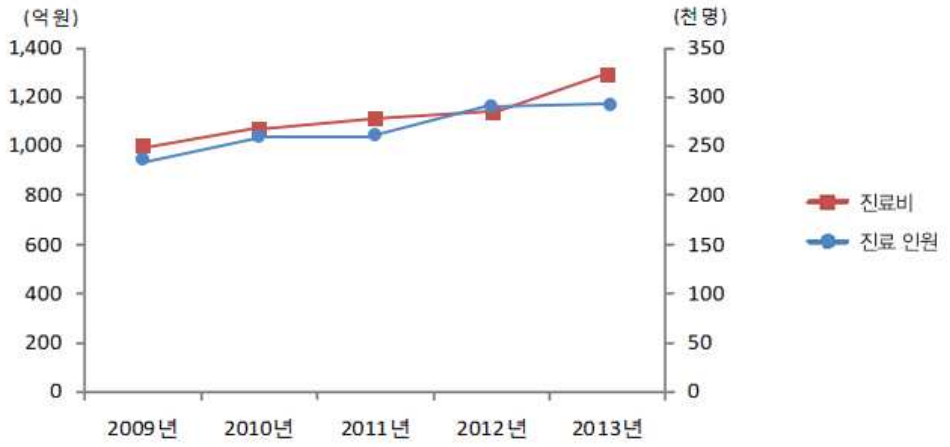
국민건강보험공단이 2009년부터 2013년까지 4년 간 '자궁근종(D25)' 건강보험 진료비 지급자료를 분석한 결과에 따르면,

- 2013년 진료인원은 29만 3천명, 진료비는 1,290억원으로 나타났다.
  - 진료인원은 2009년 23만7천명에서 2013년 29만3천명으로 5.5% 증가했고,
  - 총진료비는 2009년 1,000억원에서 2013년 1,290억원으로 6.6% 증가했다.

〈표 1〉 '자궁근종' 진료인원 및 총진료비 변화 (2009~2013년)

(단위: 명, 백만원)

구분	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년	연평균 증가율
진료인원	236,680	258,101	262,286	289,379	292,805	5.5%
총진료비	99,854	106,677	110,820	113,428	128,875	6.6%



〈그림 1〉 '자궁근종' 진료인원 및 총진료비 변화 (2009~2013년)

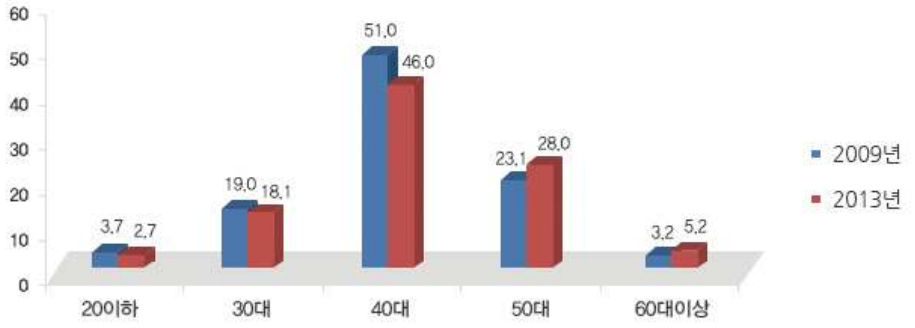
- 최근 4년간 10만명당 진료인원을 연령대별로 살펴보면,
  - 10만명당 진료인원은 20대 이하를 제외한 전 연령대에서 증가했으며,
  - 60대 이상의 연평균 증가율이 14.2%로 가장 큰 것으로 나타났으며, 다음으로 50대와 30대(5.2%), 40대(2.2%) 순(順)으로 나타났다.

〈표 2〉 연령대별 '자궁근종' 10만명당 진료인원 변화 (2009~2013년)

(단위: 명)

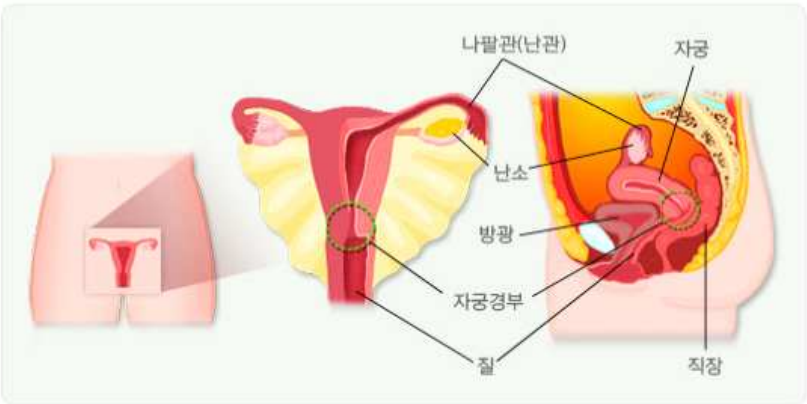
연령	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년	연평균 증가율
20대이하	252	275	273	269	248	-0.4%
30대	1,102	1,203	1,237	1,322	1,348	5.2%
40대	2,878	3,025	2,976	3,169	3,139	2.2%
50대	1,720	1,887	1,883	2,132	2,106	5.2%
60대이상	199	237	242	314	339	14.2%

- 최근 4년간 연령대별 진료인원의 비중분포를 살펴보면, 40대가 전체 진료인원 중 가장 큰 비중을 차지했다(2013년 기준, 46.0%).
  - 국민건강보험 일산병원 산부인과 정재은 교수는 "대다수 종양과 마찬가지로 연령과 비례하여 종양 발생이 증가한다. 그러나 자궁근종의 경우 여성 호르몬과의 관계성을 생각해볼 때, 평균 50세에 폐경이 된 후에는 크기 변화가 많지 않다. 따라서 폐경 전인 40대에 가장 많이 발생했다고 유추해 볼 수 있다"고 하였다.
- 최근 4년간 40대를 포함하여 30대와 20대 이하는 진료인원 비중이 매년 감소한 반면, 50대와 60대 이상은 진료인원과 비중이 모두 증가했다.
  - 정재은 교수에 의하면, 50~60대 진료인원이 증가한 것은 폐경 이후 호르몬 또는 호르몬 유사제재의 잦은 복용으로 질출혈 증상으로 내원해 평소 자각하지 못했던 혹을 발견하는 경우가 많기 때문이다.



〈그림 2〉 연령대별 '자궁근종' 진료인원의 비중 (2009~2013년)

〈그림 3〉 여성생식기 구조



* 출처 : 국가건강정보포털 http://health.mw.go.kr

보건복지부 대한의학회

'자궁근종' 원인 및 증상

- 자궁근종은 자궁 근육층을 이루는 평활근 세포의 비정상적 증식으로 인한 종양 발생으로 보고되고 있으나, 무엇이 비정상적 증식을 유도하는지는 밝혀지지 않았다.
- 증상은 무증상일 경우가 많지만 생리 과다, 생리통, 불임, 성교통, 골반염, 빈뇨 등의 증상을 동반할 수도 있다.

치료방법



- 자궁근종 제거술은 말 그대로 자궁근종만을 제거하는 수술적 방법이다. 그러나 근종만 제거했을 경우, 자궁근종의 재발을 항상 염두에 두어야 한다. 근래에 마취나 입원도 필요 없고 흉터도 아주 작거나 거의 없는 고주파 등을 이용한 다양한 근종 제거방법들이 고안되었는데, 수술 부위가 작고 수술 자체가 광범위하지 않다면, 반드시 해야 하는 수술인지 아니면 폐경 때까지 추적 관찰해도 되는 주치의와 상담해야 한다. 자궁근종이 있으나 크기 변화가 없고, 월경과다 등의 증상이 동반되지 않으며, 정기검진을 통하여 추적 관찰이 가능하다면 꼭 수술로 제거해야 되는 것은 아니다.
- 전자궁 적출술은 자궁근종을 포함한 자궁 전체를 제거하는 수술이므로 당연히 입원해야 하고 전신마취를 해야 하며 회복기간이 길지만, 자궁근종에 대한 재발이 없는 가장 확실한 수술방법이라고 하겠다.
- 마지막으로 혈관 색전술이 있는데, 이는 자궁근종을 먹여 살리는 동맥을 막는 것으로, 말 그대로 영양소와 산소 차단을 통해 근종 크기를 줄이는 방법이다. 역시 자궁을 꼭 보존해야 하는 경우에 시술할 수 있다.

예방 및 검사법

- 자궁근종의 발생원인이 현재까지 뚜렷이 알려져 있지 않기 때문에 자궁근종의 발생 자체에 대한 예방을 논하는데도 한계가 있다. 단, 자궁근종을 비교적 작은 크기에서 조기 발견할 경우 자궁근종에 의한 합병증이나 수술 등을 예방할 수 있으므로, 조기에 발견하는 것이 중요하다.
- 검사는 산부인과 초음파가 기본검사인데, 현재 산부인과 전문의가 시행하는 자궁 초음파는 국가검진에 포함되지 않는다. 많은 환자들이 국가검진에서 시행하는 자궁경부암 세포진 검사(Pap test)를 시행하면 자궁근종의 유무까지, 즉 모든 자궁에 관계된 질환이 다 진단된다고 오해하는 부분이 있다.
- 최근 건강에 대한 관심도가 높아짐에 따라 건강검진 수검률이 높아지면서 평소 증상 없는 혹이 발견되는 경우가 있으므로 국가검진을 빠지지 않고 받는 것뿐만 아니라 주기적으로 산부인과 초음파 검사를 통해 진단할 필요가 있다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.



사랑방소식 NEWS

- 2014년도 국민건강보험제도의 국민 만족도 69.1점
- 유방재건술 등 선별급여 적용 결정 및 중기 보장성 강화 계획 보고
- 「자궁근종」 최근 4년간 50대 이상 여성환자 비중 증가
- 일상생활에 큰 불편「오십견」, "통증 초기 체계적이고 꾸준한 관절 운동이 중요"

→ 일상생활에 큰 불편「오십견」, "통증 초기 체계적이고 꾸준한 관절 운동이 중요"



- 2013년 진료인원 74만명… 2008~2013년 연평균 증가율 2.56%
  - 여성환자가 남성환자의 1.6배… 인구10만명당 남성 1,147명 / 여성 1,821명
  - 50대 이상 환자가 전체 진료인원의 82%를 차지
  - 수술 진료인원은 꾸준히 증가추세… 2008~2013년 연평균 28.08% 증가
- 통증 초기 체계적이고 규칙적인 수동적 관절 운동이 중요
  - 치료 후에도 어깨 스트레칭으로 재발 방지

오십견 ➤ 50세의 어깨를 지칭하는 용어로, 동결견(frozen shoulder)이라고도 하며, 한국표준질병·사인분류에 의한 정확한 진단명은 '어깨의 유착성 피막염'. 어깨 관절의 통증과 운동 범위의 제한을 가져오는 질환.

국민건강보험공단이 '어깨의 유착성 피막염(M75.0)' 질환으로 인한 건강보험 지급자료를 분석한 결과에 의하면

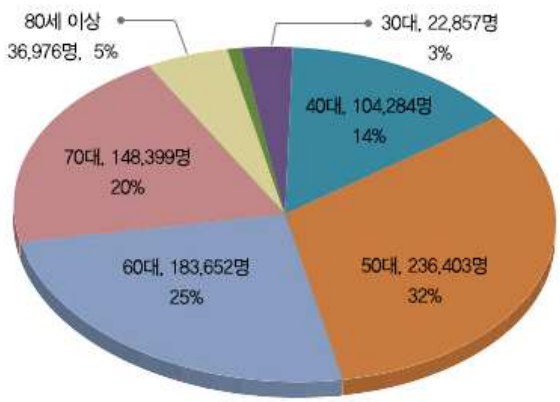
- 2013년 기준 전체 진료인원은 74만 953명이었으며, 남성이 28만 8,346명, 여성은 45만 2,607명으로 여성이 남성의 1.57배이었고, 2008~2013년 연평균 증가율은 남성(3.55%)이 여성(1.96%)보다 높았다.

- 연령별로는 50대 이상 연령층이 전체 진료인원의 대부분인 82%의 비중을 차지하는 것으로 나타났다.(2013년 기준)

〈표1〉 연도별 '오십견' 건강보험 진료인원 (2008~2013년)

(단위 : 명, 배)

구분	2008년	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년	연평균 증가율
전체	652,951	678,477	708,328	745,916	747,487	740,953	2.56%
남성(A)	242,165	254,410	267,529	283,150	288,479	288,346	3.55%
여성(B)	410,786	424,067	440,799	462,766	459,008	452,607	1.96%
성비(B/A)	1.70	1.67	1.65	1.63	1.59	1.57	-

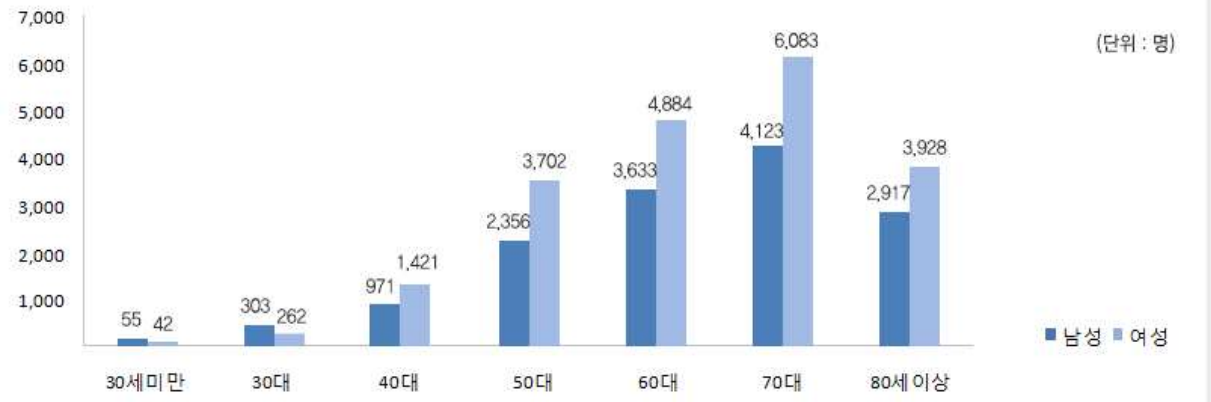


[그림1] '오십견' 질환의 2013년도 연령별 진료인원 분포

- 2013년 기준 연령대별 인구수를 보정한 인구 10만명당 진료인원에서는

- 70대(5,237명)가 가장 많았고, 그 다음은 60대(4,277명) > 80세 이상(3,617명) > 50대(3,028명) 순(順)으로 나타났다.

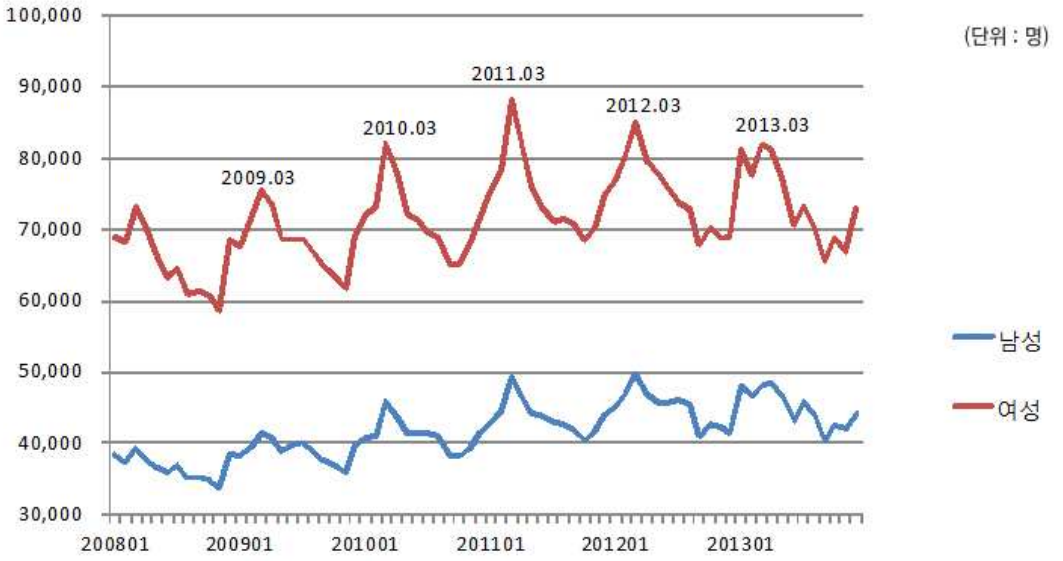
- 40대 이상 연령에서는 여성 진료인원이 남성에 비해 많았고, 반면, 30대 이하 연령에서는 남성 진료인원이 더 많았다.



[그림2] '오십견' 질환의 2013년도 인구 10만명당 건강보험 진료인원

- 2008년부터 2013년까지 '오십견' 질환의 월별 진료인원을 살펴본 결과,

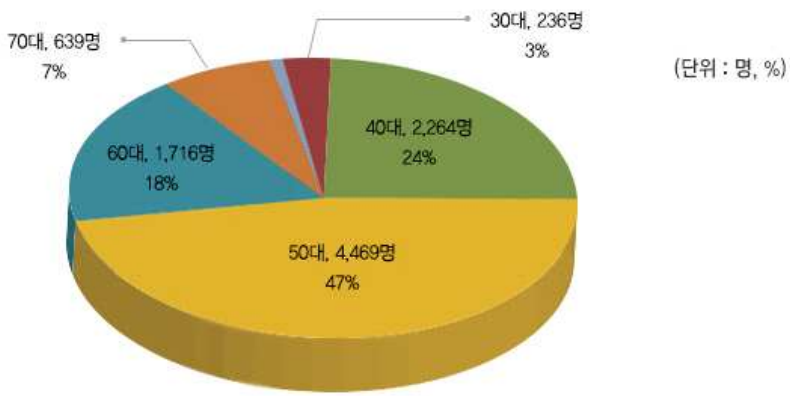
- 날씨가 따뜻해지면서 활동량이 증가하는 봄철, 특히 3월의 진료인원이 1년 중 가장 많았으며, 남성과 여성에서 이러한 현상은 동일하게 나타났다. 반면, 9~11월에는 진료인원이 가장 적었다.



[그림3] '오십견' 질환의 월별 건강보험 진료인원

2008년부터 2013년까지 '오십견' 질환의 수술 진료현황을 살펴본 결과,

- 2008년에는 2,744명이었던 수술 진료인원이 그 수가 꾸준히 증가하여 2013년에는 9,457명으로 나타나, 연평균 28.08%의 증가율을 보였으며, 이는 전체 진료인원 증가율(2.56%)에 비하여 상당히 높은 편이었다.
- 2013년 기준 수술 진료인원을 연령별로 살펴보면, 50대가 47%를 차지하여 가장 많았고, 그 다음으로 40대가 24%, 60대가 18%를 차지한 것으로 나타났다.



[그림4] '오십견' 질환의 2013년 연령별 수술 진료인원

- 국민건강보험 일산병원 재활의학과 홍지성 교수는 수술 진료인원이 급격히 증가한 이유에 대하여 "오십견의 초기와 같이 비수술적 치료로도 호전이 가능한 시기의 환자들이 수술을 받는 비율이 증가된 것이라고 생각되며, 따라서 수술을 받기 전 환자의 정확한 진찰과 상태 평가가 선행되어야 한다"고 설명하였다.

2008년부터 2013년까지 '오십견' 질환으로 병원을 찾은 진료인원 및 진료비를 요양기관 종별로 분석한 결과,

- 진료인원 연평균 증가율은 병원 급이 15.82%로 가장 높았고, 반면, 상급종합병원을 찾는 환자는 감소하는(증가율 -0.99%) 추세로 나타났다.
- 전체 요양기관의 진료비 증가율은 5.15%였으며, 이 중 병원의 진료비 증가율이 26.01%로 가장 높았고, 종합병원이 9.60%로 그 뒤를 따랐다.

〈표2〉 '오십견' 질환의 요양기관 종별 건강보험 진료인원 (2008~2013년)

(단위 : 명, %)

구분	2008년	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년	연평균 증가율
상급종합병원	8,281	10,683	12,483	11,757	8,378	7,880	-0.99%
종합병원	26,592	28,309	33,265	34,278	28,488	30,830	3.00%
병원	49,695	60,660	70,077	81,837	103,462	103,563	15.82%
의원	580,130	592,883	605,649	633,235	623,115	615,332	1.19%

〈표3〉 '오십견' 질환의 요양기관 종별 건강보험 진료비 (2008~2013년)

(단위: 천원, %)

구분	2008년	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년	연평균 증가율
상급종합병원	1,401,971	1,730,058	1,839,964	1,656,315	1,115,346	1,027,142	-6.03%
종합병원	3,103,331	3,853,472	4,716,830	4,927,616	4,381,282	4,908,371	9.60%
병원	5,400,101	7,633,634	9,770,924	11,998,826	15,609,601	17,158,694	26.01%
의원	54,166,581	57,528,035	59,706,431	63,463,058	64,272,949	65,536,571	3.88%
기타	17,332,168	18,131,076	19,502,848	20,754,398	19,614,840	15,986,060	-1.60%
계	81,404,152	88,876,275	95,536,996	102,800,213	104,994,018	104,616,838	5.15%

'오십견'의 정의

- 오십견은 흔히 동결견이라고도 말하는데, 어깨 관절의 움직임에 제한을 동반한 통증이 있는 상태를 말한다. 의학적으로는 유착성 견관절염(adhesive capsulitis)이라 명칭한다.

증상

- 6개월 이상 기간 동안 심한 통증을 시작으로 점진적인 어깨 관절 범위 제한이 일어난다.
- 세수 할 때나 머리 감고 말릴 때도 통증 때문에 어깨를 들 수가 없으며 셔츠 단추를 쉽게 끼우지 못하는 등의 증상이 발생한다.
- 밤에 통증이 심하며 돌아눕기만 해도 통증이 수반되기 때문에 수면장애가 발생한다.
- 특히 50대, 중년 연령대에 아무 원인 없이 발생하기도 하며 무리한 운동 또는 가사일, 국소적 충격에 의해서 발생할 수 있다. 그 외에도 당뇨나 갑상선 질환이 있는 경우 호발할 수 있다.
- 1-2년 정도의 시간이 지나면서 점차 증상이 완화되기도 하나 회복되는데 많은 시간이 소요되며 회복 후에도 부분적인 관절 운동 제한이 남을 수 있고 극심한 통증 때문에 삶의 질이 저하 될 수 있다.

치료방법

- 초기에는 보존적 치료로써 수동적 스트레칭(passive stretching exercise)과 온열 치료, 약물치료가 해당될 수 있다.
- 통증과 관절 범위 제한이 심할 경우 초음파 유도하 관절강내 스테로이드 주사치료가 효과적이며 이외에도 수압을 이용한 관절낭 팽창주사가 도움을 줄 수 있다.
- 가장 중요한 것은 환자 본인의 신장운동이 필요하며 체계적이고 규칙적인 운동을 통해 빠른 호전을 기대할 수 있다.



관리요령

- 15% 정도의 환자는 한쪽 발병이후 5년 내 반대 측에서 발생 하게 되므로 병력 과거력이 있고 증상이 시작되는 것 같으면 바로 의사와 상담하는 것을 추천한다.

- 오십견 치료 후에도 재발이 되지 않도록 재활의학과 의사와 상담하여 집이나 직장에서도 간단하게 할 수 있는 어깨 스트레칭을 교육 받고 실행하도록 한다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

좌측하지 무릎 밑 절단되어 의지를 착용한 신청인을 4등급으로 인용한 사례



좌측하지 무릎 밑 절단되어 의지를 착용한 신청인을 4등급으로 인용한 사례



결정요지

신청인 천○○의 장기요양 인정신청에 대해 장기요양등급판정위원회는 2014. 11. 17. 장기요양 5등급 판정을 하였으나, 신청인은 이에 불복하여 이의신청을 제기하였다.

신청인의 주장내용을 확인하기 위해 공단 소속 직원으로 하여금 현지방문조사를 실시한 결과, 신청인은 지팡이를 짚고 이동할 수 있으나 중심을 잡지 못하고 좌우로 흔들리며, 똑바로 서지 못하고 자세가 앞으로 수그러져 부축도움이 필요한 것으로 확인된다. 또한, 화장실 사용은 낙상 위험으로 화장실 사용이 어려워 간이변기를 사용하고 있는 것으로 확인된다.

따라서 신청인은 「방 밖으로 나오기 · 화장실 사용하기」에 수발자의 부분도움이 필요한 것으로 확인된다. 또한 현지방문조사 결과, 장기요양 4등급(51.2점)으로 확인되는 바, 신청인은 일상생활에서 일정 부분 다른 사람의 도움이 필요한 자에 해당된다 할 것이다. 따라서 이건 장기요양 5등급 처분은 취소함이 마땅하고 장기요양 4등급으로 변경하는 것이 타당하다 할 것이다.

〈제14-787호, 장기요양등급판정처분 취소신청, 2015. 1. 23. 결정〉

전문요약



- **사건번호** : 제14-787호
- **사건명** : 장기요양등급판정처분취소신청
- **결정내용** : 신청인의 신청을 인용한다.
- **결정이유**

살피건대, 피신청인은 조사자의 주관성을 배제하고 객관성 · 과학성 그리고 통일된 기준 적용을 위하여 통계적인 방법으로 만들어진 등급판정도구보건복지부고시 제2014-108호(2014.6.30) 「장기요양인정점수 산정방법」 및 「노인장기요양보험법 시행규칙」 제5조에 따라 조사를 실시하고 장기요양인정점수를 산정하였다.

이를 구체적으로 살펴보면, 기본적 일상생활 활동능력을 평가하는 신체기능영역(12개 항목) 가운데 「목욕하기」항목은 간단한 샤워는 할 수 있으나 비누칠하기는 도움이 필요하여 "부분도움"으로, 나머지 11개 항목은 스스로 수행 가능하여 "완전자립"으로 판단하였다.



둘째 인지장애 환자들의 인지장애 정도와 문제행동 양상정도를 평가하는 인지기능영역(7개 항목) 가운데 「방금 전에 들었던 이야기나 일을 잊는다 · 오늘이 몇 월 며칠인지 모른다 · 자신이 있는 장소를 알지 못한다」의 3개 항목은 조사자의 질문에 적절하게 답변하지 못하여 "증상있음"으로, 나머지 4개 항목은 인지기능의 저하를 보이고 있지 않아 "증상없음"으로 판단하였다. 그리고 행동변화영역(14개 항목)에서는 특별한 문제행동 증상을 보이지 않아 모두 "증상없음"으로 판단하였다.

셋째 간호처치영역(9개 항목)은 간호사에 의하거나 간호사의 감독 하에 이루어질 수 있는 전문적인 처치가 이루어지고 있지 않아 전부 "해당없음"으로, 재활영역(10개 항목) 가운데 「좌측하지」는 의지를 착용한 상태에서 들어 올리고 일정시간 유지하여 "불완전 운동장애"로 판단하였으며, 나머지 항목은 신경 또는 근육조직의 손상, 질병 등에 의한 운동장애가 없고 일상생활에 영향을 주는 정도의 관절제한이 없어 전부 "운동장애없음"과 "관절제한없음"으로 판단하였음이 확인된다.

또한 「노인장기요양보험법」 제15조에 따라 장기요양인정에 대한 전문성과 객관성 제고를 위해 의사 및 사회복지사 등으로 구성된 등급판정위원회에서 인정조사 결과와 특기사항 및 신청인이 제출한 의사소견서를 기초로 요양이 필요한 정도를 최종적으로 심의하여 장기요양 5등급으로 결정하였음이 확인된다.

그러나 신청인의 주장을 객관적으로 확인하기 위해 공단 소속 직원으로 하여금 직접 현지방문 조사를 실시한 결과, 신청인은 지팡이를 짚고 이동할 수 있으나 중심을 잡지 못하고 좌우로 흔들리며, 똑바로 서지 못하여 자세가 앞으로 수그러져 부축도움이 필요하고, 화장실 사용은 낙상위험으로 화장실 사용이 어려워 간이변기를 사용하고 있는 것으로 확인되었다. 따라서 이를 인정하여 보건복지부고시 제2014-108호(2014.6.30) 「장기요양인정점수 산정방법」의 규정에 따라 재산정한 결과 장기요양 4등급에 해당되는바, 신청인은 일상생활에서 일정부분 다른 사람의 도움이 필요한 자에 해당된다 할 것이다. 따라서 이건 5등급 처분은 취소함이 마땅하고 장기요양 4등급으로 변경하는 것이 타당하다 할 것이다.

위의 내용을 종합하면, 신청인은 지팡이를 짚고 이동할 수 있으나 중심을 잡지 못하고 좌우로 흔들리며 똑바로 서지 못하여 자세가 앞으로 수그러져 부축도움이 필요하고, 낙상위험으로 화장실 사용이 어려워 간이변기를 사용하고 있어 「부분도움」이 필요한 상태로 확인된다. 이를 인정하여 보건복지부고시 제2014-108호(2014.6.30) 「장기요양인정점수 산정방법」의 규정에 따라 재산정한 결과 장기요양 4등급에 해당되는바, 신청인은 일상생활에서 일정부분 다른 사람의 도움이 필요한 자에 해당된다 할 것이다. 따라서 이건 5등급 처분은 취소함이 마땅하고 장기요양 4등급으로 변경하는 것이 타당하다 할 것이다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



?!
호기심천국

상대적으로 사회활동 기회가 적은 어르신들은 최신 뉴스와 트렌드에 민감하기 어려운 것이 사실이다. 그렇다고 해서 어르신들이 요즘 세상 돌아가는 이야기에 관심이 없는 것은 아니다. 친구분들과 모여 요즘 유행하는 화제로 이야기꽃을 피우실 수 있도록 최신 뉴스와 트렌드를 '콕콕' 선별해 제대로 소개해 본다.

스팸문자 (Spam)



문자사기 방지! 스팸? 그거 먹는거 아녀?

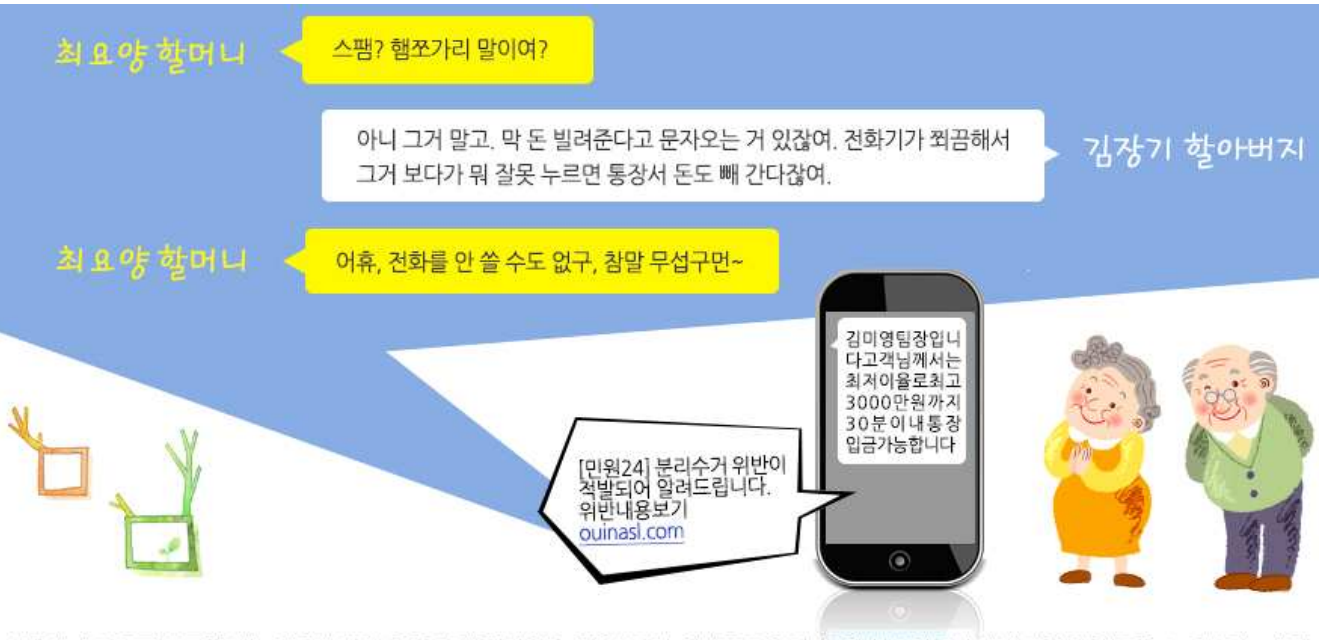
최근 김장기 어르신은 엉뚱한 전화 한 통을 받았다. 자식이 교통사고가 나서 당장 수술을 해야 하니 급한 대로 수술비의 일부를 입금하라는 내용이었다. 놀란 김 어르신은 당장 가까운 은행으로 달려갔다. 다행히 허둥대는 어르신을 진정시키며, 송금업무를 도와주던 은행직원이 이상함을 느끼고 전화를 바꿔달라고 했다가 사기 사실이 드러나, 피해를 당하지 않을 수 있었다.

최요양 할머니: 아이고, 큰일 당할 뻔 했담서?

김장기 할아버지: 긍게 말여, 그때 놀란 걸 생각하믄 아직도 심장이 벌렁댄당게

최요양 할머니: 참말 시상이 무서워졌어. 요새 모르는 전화 받을 때 바짝 긴장한당께.

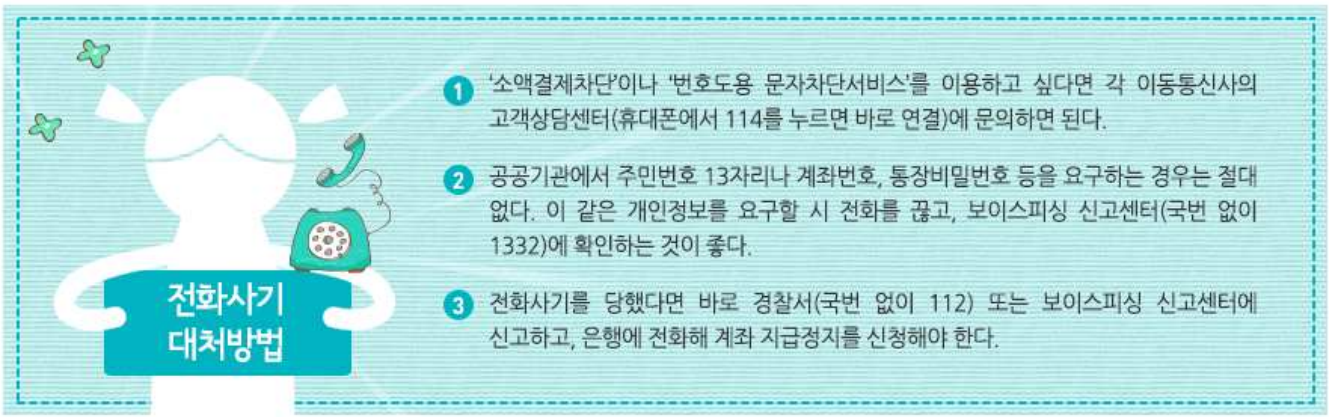
김장기 할아버지: 전화만 그릉가 그 뭐시냐 스팸인가? 그 문자 보는 것도 조심해야 한다고 하드라고~



노년층의 스마트폰 보급률이 높아짐에 따라 최근 전화를 이용한 금융사기가 잇따르고 있다. 특히 불특정 다수에게 대량의 광고를 노출시키는 스팸 메시지를 이용한 문자사기가 극성을 부리고 있다. 스미싱이라고 불리는 방법으로 문자 메시지에 악성코드를 포함시켜 메시지 내용 중 인터넷주소를 클릭하면 휴대폰의 개인정보를 불법적으로 유출해 소액결제 등을 통해 금전적 손실을 일으키는 수법이다. 또 금융감독원, 경찰서 등 공공기관을 사칭해 전화로 대포통장에 입금하도록 유도한 뒤 금품을 가로채는 수법의 보이스피싱 역시 조심해야 한다. 이와 반대로 어르신의 명의를 도용해 불법적으로 '대포폰'을 개통하거나 스팸메시지를 보내는 사기도 극성이다.

이 같은 전화사기에 피해를 보지 않기 위해서는 첫째도 둘째도 주의가 필요하다. 가급적 모르는 번호의 전화는 받지 않고, 전화통화 시 주민번호, 통장 비밀번호 등을 요구할 때는 절대로 알려주면 안된다. 하지만 아무리 주의를 해도 갈수록 수법이 교묘해지기 때문에 사기로부터 완전히 안전해지기란 어렵다.

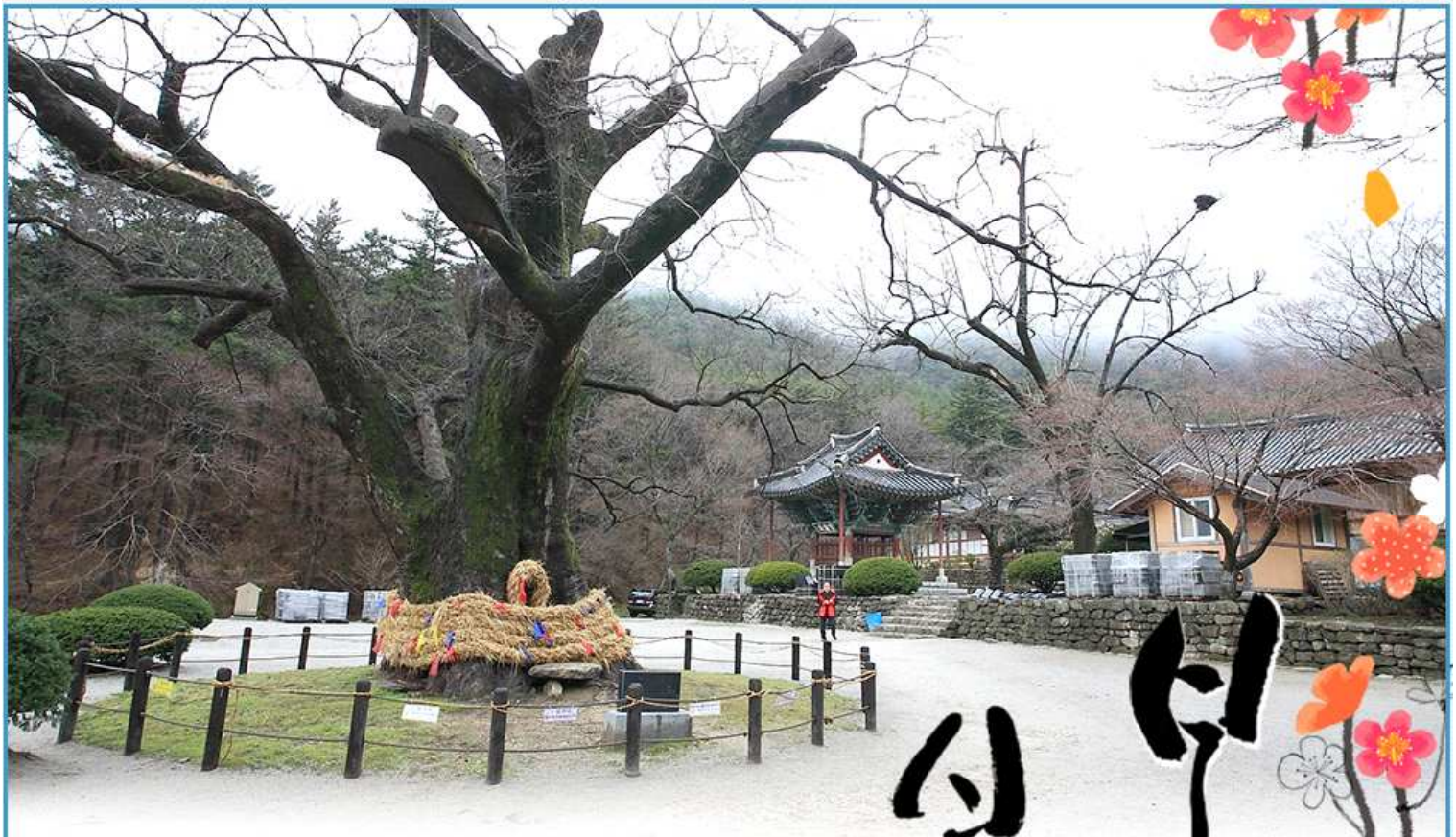
그래서 어르신들의 경우엔 전화사기를 원천봉쇄하는 방법을 추천한다. 평소 소액결제를 이용하지 않는 어르신이라면 애초에 소액결제를 차단하면 안심할 수 있다. 방법은 간단하다. 각 통신사의 홈페이지를 이용하거나 휴대폰에서 114를 눌러 상담원을 연결한 후 소액결제를 차단해 달라고 요청하면 된다. 또 어르신 명의를 도용한 스팸메시지 범죄를 막고 싶다면 인터넷발송 문자의 발신번호로 사용될 경우 자동으로 차단하는 '번호도용 문자차단서비스'를 무료로 신청할 수 있다.



1. '소액결제차단'이나 '번호도용 문자차단서비스'를 이용하고 싶다면 각 이동통신사의 고객상담센터(휴대폰에서 114를 누르면 바로 연결)에 문의하면 된다.
2. 공공기관에서 주민번호 13자리나 계좌번호, 통장비밀번호 등을 요구하는 경우는 절대 없다. 이 같은 개인정보를 요구할 시 전화를 끊고, 보이스피싱 신고센터(국번 없이 1332)에 확인하는 것이 좋다.
3. 전화사기를 당했다면 바로 경찰서(국번 없이 112) 또는 보이스피싱 신고센터에 신고하고, 은행에 전화해 계좌 지급정지를 신청해야 한다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



봄과 봄 사이

전북 부안

천천히 입술을 동그랗게 오므려 발음하는 봄은 언뜻 휘파람 소리와 닮아 있다. 봄이란 단어를 발음하는 입 모양 자체도 그렇지만 길게 발음할 때 바람이 새는 소리 역시도 제법 비슷하다. 3월의 시작과 함께 어설프기 짝이 없는 휘파람을 부르며 봄 산책을 나섰다. 사실 날씨만 두고 보자면 아직 봄이라기엔 조금 이른 시기. 하지만 구태여 지금부터를 봄이라 부르는 까닭은 새 계절에 대한 기대가 그만큼 크기 때문일 것이다. 아직은 만개(滿開)한 꽃송이보다 웅크린 꽃봉오리를 만나는 일이 더 쉽지만 그리 크게 실망하지는 않는다. 2015년 우리의 봄은 이제부터 시작이니까. 파릇한 봄이 오던 날, '바람의 땅' 전라도 부안을 걸었다.

천년사찰에 봄 내리던 날, '내소사'

봄에 잉태된 자연은 하나 같이 보드라운 기운을 가지고 있다. 며칠 사이 누그러진 공기가 눅눅하다 싶더니 금세 한 두 방울, 빗방울이 떨어진다. 내심 청명한 봄의 온기를 기대했던 터라 실망이 없었다면 거짓이겠지만, 이 봄비를 기다리고 있을 또 다른 생명들을 생각하니 부슬부슬 흩어지는 봄비마저 보드랍게 느껴진다.

'여기에 들어오시는 분은 모든 일이 소생되게 하여 주십시오'라는 바람을 담아 그 이름을 지었다는 천년사찰, 내소사. 부안에서 가장 푸르른 봄을 만날 수 있다는 사찰로 향하는 초입, 먼저 길게 뻗은 전나무 숲길과 마주하게 된다. 걷는 동안 보드라운 흙길 위 제 몫의 발자국을 새기게 되는 150년 수령의 숲길은 고요하고 향기롭다. 젖은 나무와 흙, 이름 모를 꽃향기를 쫓아 거니는 동안 숲 저편 어디선가 봄의 새싹이 움트는 소리마저 들릴 것 같아 숨소리마저 조심스러워진다. 그렇게 숲길과 야트막한 돌다리 그리고 어느 봄날인가에는 꽃잎이 흩날릴 벚나무 길까지 지나면 드디어 알록달록 연등을 단 사찰이 보인다.









1. 전나무 숲길
2. 알록달록 연등을 단 사찰
3. 보물 291호 대웅전
4. 내소사에 가득한 봄꽃들

1300여 년 간 자리를 지켰다는 사찰은 언제나 그렇듯 담담한 모습으로 객을 맞이한다. 사찰 내에서도 아름답기로 유명하다는 대웅전(보물 291호)의 나무 꽃살문은 긴 세월의 흔적이 고스란히 남아 있어 더 오래 시선을 두게 된다. 누군가 손끝으로 뭉갠 것처럼 보이는 꽃살문의 꽃잎들을 뒤로 한 채 설렁설렁 사찰을 구경한다. 국내에 남아있는 후불벽화 중 가장 큰 백의관음보살좌상도와 고려 동종 등의 문화유적도 두루 둘러봤다면 이번엔 보물찾기에 나선다. 사찰 자체의 규모가 그리 큰 것은 아니지만 숲을 끼고 있어, 목련을 시작으로 벚꽃, 산수유, 개나리 그리고 낯선 이름의 야생화까지 세상의 봄을 한 곳에 모아 놓은 듯, 봄꽃들이 이곳저곳 가득하다.

심심한 듯 계절은 흐른다, '곰소염전'과 '곰소젓갈시장'

봄 소풍 나선 어린아이 마냥 신이나 사찰 안 이곳저곳을 구경하는 동안 비가 그쳤으니. 다음 행선지로 발길을 옮겨본다. 천일염으로 유명한 곰소염전과 깨끗한 소금으로 담근 젓갈이 입맛 당기는 곰소항이 지척이다.

사실 눈부시도록 하얗게 쌓인 소금밭을 보고 싶다면 한 여름이어야 하고, 텅 빈 염전 위 눈발이 흩날리는 운치를 기대한다면 겨울에 찾는 것이 맞다. 이 계절의 염전은 조금 심심하다. 염전에 얕게 채워진 바닷물 위로 작은 파장이 번지는 것을 제외하고는 지루할 만큼 평온한 봄날의 염전. 괜스레 염전 옆 소금창고를 기웃대는 동안 하늘에도, 그 하늘이 고스란히 비치는 염전 위에도 느릿하게 구름만 흘러갈 뿐이다.

'심심한' 염전을 뒤로 하고 제대로 '짠 맛'을 보기 위해 곰소젓갈시장으로 향한다. 젓갈구경에 앞서 주변의 식당부터 찾아 배를 채웠다. 개화간척지에서 재배한 계화 쌀로 지은 윤기 좌르르한 흰 쌀밥에 새우젓, 어리굴젓, 오징어, 꼴뚜기, 가리비, 통낙지, 창란, 명랑, 청어알, 토하젓 등 14가지의 젓갈과 견과류 볶음, 무말랭이, 묵은지와 깻잎, 지역 특산물인 부안 김까지. 가지런한 찬그릇이 밥상을 빼곡히 채우는 동안 한쪽에서는 백합탕이란 이름만큼 모양새도 예쁜 맑은 탕이 보글보글 끓어오른다.

천일염으로 익힌 곰소의 젓갈은 감칠맛이 좋아, 밥도둑이 따로 없다. 하지만 젓갈이다 보니 염분 때문에 다소 걱정된다면 백합탕만 따로 주문할 수도 있다.





▲ 곰소젓갈과 함께 차려진 푸짐한 한상. (좌)백합탕

'마실'가듯 느긋하게 머물기, '격포항'

배를 든든하게 채웠으니 이젠 좀 걸어보는 것도 좋을 것 같다. 곰소항에서 채석강을 향해 가는 길목에 위치한 격포항은 봄 조개와 주꾸미로 유명한 항구다. '봄철 낙지'로까지 불리는 이 시기의 주꾸미는 노오란 알을 품고 있어 오독오독 씹는 맛이 일품. 그래서 산지에서는 볶음보다는 숙회로 즐기는 것이 좋다. 특히 격포항은 서해 바다를 향해 이어진 방파제가 평탄해 바닷바람을 맞으며 동네 '마실'가듯 걷기 좋으며, 해넘이 풍광 역시 아름답기로 유명하다.


격포항

멀리 봐도 신비로운 자연의 서고, '채석강'


▲ 층층이 쌓여있는 듯한 채석강의 모습
◀ 몽돌이 펼쳐져 있는 해변

멀리 부안까지 왔다면 채석강을 놓치긴 아쉽다. 변산반도 서쪽 끝자락, 수 만권의 책을 층층이 쌓아올린 모습을 한 채석강은 약 7천만 년 전에 퇴적한 퇴적암의 성층이 바닷물 침식의 영향을 받아 형성된 것으로 중국 당나라의 이태백이 즐겨 찾았던 채석강과 흡사하다하여 이름 지어졌다. 사실 채석강은 멀리 바다와 한 눈에 담았을 때 더 신비롭다. 채석강을 가까이 보기 위해 몽돌이 펼쳐진 해변을 걷는 것이 불편하다면 무리하지 말고 멀리서 지켜만 봐도 충분하다.



내소사

홈페이지	http://www.naesosa.org
위 치	전라북도 부안군 진서면 내소사로 243
문의전화	063-583-7281
이용시간	오전 8시 ~ 오후 6시(하절기) / 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 30분(동절기)
이용요금	성인 3,000원(단, 만 65세 이상 어르신은 무료)

- 내소사는 변산반도국립공원 내에 위치해 있으며, 공원입구에서 내소사까지의 숲길은 비포장 흙길이지만 평탄해 휠체어로 이동가능하다.
- 국립공원 입구 탐방안내소에서는 휠체어 대여가 가능하다.



PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr

제18회 광양매화축제

문화산책

행복한동행 웹진에서는 어르신들이 여가시간에 즐기기 좋은 영화, 공연, 전시,
도서 등 다양한 문화 정보를 제공해 드리고 있습니다.
어르신들에게 추천해 주실만한 각종 문화 정보가 있다면 노인장기요양보험
웹진 이메일로 보내주세요. 본 코너를 통해 소개해드립니다.

Festival

maehwa

The 18th Gwangyang Maehwa Festival

광양매화축제 2015

어느 시인이 '세상에서 가장 부드러운 이불자락'이라고 표현한 섬진강. 그 섬진강에 봄이 내리면 주변은 온통 꽃밭이 된다. 매화를 시작으로 노란 산수유와 벚꽃, 유채와 복사꽃, 진달래 등 봄꽃들이 앞 다투어 모양을 뽐내기 때문이다. 그중에서도 전라남도 광양시 다압면 매화마을의 매화는 긴 겨울을 끝내는 봄의 전령사로 제 몫을 톡톡히 해낸다.

봄의 시작과 함께 어김없이 찾아오는 광양매화축제가 오는 3월 14일부터 3월 22일까지, 9일간의 일정으로 개최된다. 올해로 18회째를 맞이하는 이번 축제는 '봄 매화, 여름 매실로 우리 함께 힐링합시다!'를 주제로 다채로운 프로그램이 진행될 예정이다.

먼저 축제 개막일인 14일에는 'KBS 전국노래자랑' 본선 녹화로 한바탕 떠들썩한 축제의 장이 마련되며, 다압면 금천 메아리 휴양소 일대에서는 29일과 30일, 양일간 1박2일 캠핑대회가 개최된다. 또한 매화가 바람에 날리는 달밤에 열리는 '달빛음악회' 등 다양한 부대프로그램도 함께 진행된다.

하지만 축제의 주인공은 역시 매화다. 봄 햇살에 반짝이는 섬진강의 은빛모래와 짙푸른 하늘 그 아래 마을을 감싸고 피어난 매화의 자태는 그야말로 장관이다. 특히 영화 '취화선' 등을 통해 입소문 자자한 청매실농원 일대, 5만여 평의 산자락에 펼쳐진 매화는 그 사이 함박눈이라도 내린 듯 착각이 들 정도다. 또한 2,000여 개의 옹기항아리들이 마당 가득 메우고 있는 청매실농원의 이채로운 풍경 역시 여행에 즐거움을 더한다. 매화축제 기간에는 농원의 매화문화관을 중심으로 다양한 매실체험 행사와 매실음식경연대회 등도 함께 진행될 예정이니 놓치지 말 것.

가능하다면 편한 신발과 옷차림을 준비해, 매화 산책로 등을 거닐어 볼 것을 권한다. 섬진강을 굽어보며 야트막한 산자락에 알록달록 피어난 야생화 역시 이 봄을 반기기 위해 기지개를 펴기 시작했다.



▲ 광양국제매화축제 캐릭터



PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.
장기요양보험 웹진에 궁금하신 사항이나 의견이 있으신 분은 메일을 보내주세요 yoda38@nhis.or.kr



전립선질환



감수 : 이선주 교수 | 비뇨기과

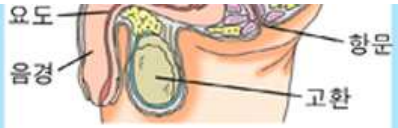






정액의 30~40% 정도를 여기서 만들어.

고환, 정낭과 함께 생식기능을 가능하게 하는 성부속기관 중 하나죠.



* 남성 골반부 측면 해부도

나이가 들면서 전립선이 점점 커져서 요도를 압박하기 때문에 소변이 잘 나오지 않고 잔뇨감이 생기는 것이지. 이걸 전립선 비대증이라고 해.

전립선 비대증을 막을 수는 없나?

자연스런 노화과정이라 예방은 불가능해.

다만 육식을 줄이고 채식을 많이 하면 어느 정도 도움이 된다더군.

과음, 짜게 먹거나 쪼그려 앉는 습관 등은 전립선 비대증을 유발하진 않지만 결과적으로 증상을 악화 시킵니다.

전립선 비대증은 어떻게 진단하지?

의사가 항문으로 손가락을 넣어 만져보는 '직장 수지 검사'나 '직장 초음파 검사'로 진단한다네.

직장 수지검사? 난 불편해도 그냥 참고 견딜라네.

이 친구야, 고집부릴 게 따로 있지. 치료를 받으면 훨씬 편하고 산뜻하게 살 수 있는데...

망측스럽게 원...

그래? 그럼 치료 방법엔 뭐가 있나?

크게 약물 요법, 수술, 최소절개 치료법 등이 있는데,

의사로부터 각 치료법의 효과와 장단점 등을 충분히 설명 듣은 뒤 치료법을 선택하는 게 좋지.

약물요법
- 증상이 가벼울 때
- 비교적 간편·안전
- 전립선 비대 자체는 못 막음

수술
- 경요도 절제술, 개복수술
- 전립선 일정 크기 이상일 때

최소절개 치료법
- 온열치료, 레이저치료, 침소작술, 알코올 주사요법 등











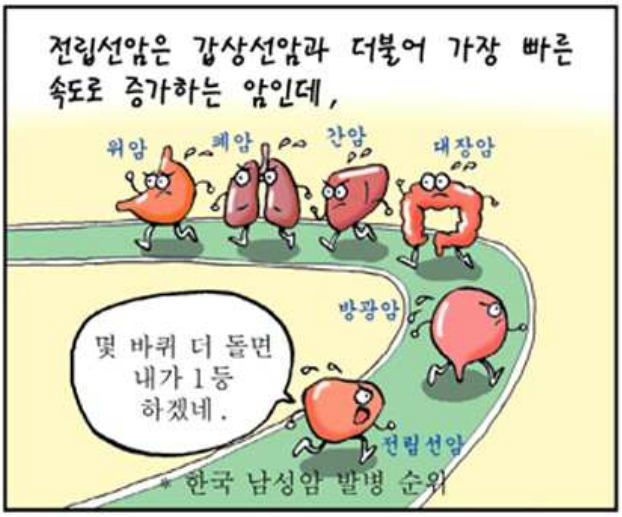
전립선염은 소변이 자주 마렵고 요도가 따끔거리고 하복부 통증이 있는 질환인데,

세균성 전립선염
- 전립선염의 5% 정도
- 성병인 요로감염 이후 2차적으로 발생하는 염증

비 세균성 전립선염
- 전립선염의 95% 정도
- 소변 오래 참으며 앉아 있어야 하는 사람에게 잘 발병

잘 낫지 않고 만성화하는 경우가 흔하므로 초기에 철저히 치료하는 게 중요해.
1개월 이상의 항생제 치료가 기본이지.















자료제공 : 경희의료원 '만화로 읽는 의학상식 70'

2014년 노인장기요양보험 체험수기 및 사진공모전

체험수기 우수상

'웃음과 행복을 찾아준 두 아버지'

글. 김미순 (광주광역시 북구)

노인장기요양보험제도의 올바른 인식과 이해를 위해 제도가 널리 알려지기를 바라며
내가 사랑하는 두 아버지의 변화를 있게 해 준 국민건강보험공단의
모든 분들에게 감사드린다.



친정어머니 병간호 경험을 살려, 생계 전선에 뛰어들다

유난히도 길었던 긴 장마가 지나가고 이제 아침, 저녁기운에 가을이 느껴진다. 나라의 경제가 흔들리는 IMF 시절 결혼을 했고 행복했던 결혼생활도 잠시 갑작스런 남편의 교통사고로 인해 생계를 책임져야하는 가장 아닌 가장으로 서른 살의 첫 직장생활이 시작되었다. 내 나이 20살, 젊은 나이에 친정엄마는 당뇨 합병증으로 인해 24시간 붙어 있어야 하는 간병인이 필요했고 난 그런 엄마의 간병으로 7년의 긴 시간을 보내게 되었다.

특별한 기술이 없었던 나에게 유일하게 할 수 있는 일이라고는 누군가를 돌봐주는 일이었기에 누군가를 돌봐주는 직업을 선택하는 수밖에 없었다. 2002년 치매 어르신들을 위한 노인전문요양원이 송암동에 자리 잡고 있었고 광주 유일의 치매관련 시설이라는 자부심으로 직장생활을 즐겁게 할 수 있었다. '매일 사건 25시' 그야말로 치매로 인한 이상행동들은 수 없이 많았다. 화장품을 맛있게 드시는 어르신, 하얗고 예쁜 세수 비누가 맛있는 절편인줄 알고 드시는 어르신, 집나간 내 새끼 찾는다고 "누구야!" 하고 밤새 자녀 이름을 부르면서 날을 지새우는 어르신, 심지어는 대변을 입으로 드시고도 모르시는 어르신 등 각양각색 치매로 인한 문제 행동을 다양하게 경험했던 기억을 되살려 본다. 생활지도원으로 치매를 처음 접했던 그 시절이 없었더라면 현재 사회복지사로서 노인요양시설에서 어르신들과 12년의 생활을 함께 하지 못했을 것이다.

사랑하는 막내딸도 알아보지 못하는 우리 아버지

사회복지시설의 전문 인력으로 사회생활을 하고 있던 나에게도 나이 들고 늙어가는 아버지의 모습은 이방인의 세계로 느껴졌던 경험을 기억해 본다. 지금으로부터 9년 전으로 기억을 되살려 본다. 아버지연세 76세까지 정정하게 경제활동을 하시다가 자녀들에게 일자리를 내어주면서 아버지의 행동 변화는 시작되었다. 갑자기 집을 나가셔서 길을 잃거나 전혀 모르는 동네에서 하루 종일 누군가를 기다리는 이상행동으로 주변 사람들에게 연락이 와서 아버지가 집으로 돌아오시는 경우가 빈번하게 발생하게 되었다. 2005년 봄 아버지는 신경정신과 진료를 통해 '경도인지장애'라는 결과를 들을 수 있었다. 2005년도에는 노인장기요양보험이 아직 도입되기 전이라서 장기 요양 등급 없이 실버타운 시설에 보증금 500만원, 월 80만원의 비용을 내면서 요양시설을 이용을 할 수 밖에 없었다.

그러던 2008년 7월에 노인장기요양보험이 도입되면서 등급신청을 해서 등급을 받은 후 서비스이용에 따른 본인부담비용을 지불하고 서비스를 제공 받게 되었다.



노인장기요양보험제도는 저렴한 비용으로 수발자의 경제적인 어려움을 경감시켜 주는 제도임에 틀림없었다. 아버지 나이 47세에 늦둥이 자녀가 태어나고 아버지는 그 늦둥이로 인해 새로운 삶의 행복을 느끼면서 살아오셨다. 막내딸에게 전해지는 사랑은 너무나 따뜻함이 전해졌다. 매일 아침 출근길에 하루도 잊지 않고 '100원'의 용돈을 손에 꼭 쥐어 주면서 "맛난 것 사먹고 잘 놀고 있어라"고 주시던 아버지의 모습을 잊을 수가 없다. 평생을 10평 남짓 작은 가게에서 당신의 직장을 묵묵히 지키시면서 5남매를 남부럽지 않게 잘 키우셨던 나의 아버지가 이제는 치매로 인해 요양원에서 생활을 하고 계신다. 밤낮이 바뀌어서 수면장애도 있고 가끔은 주먹을 쥐면서 고생하시는 요양보호사님들에게 욕하시는 이상행동을 보일 때도 있다.

치매환자 가족들의 **절박함을 알기에**

치매는 진행되면 될수록 가족수발에 대해 한계를 느끼게 하는 부분이 많다. 사회복지사로서 보호자 상담을 할 때면 가장 힘들고 지칠 때 요양원 입소를 결정하는 경우가 대부분이다. 하지만 현재도 요양병원과 요양원의 차이를 잘 모르고 요양원 입소를 무작정 원한다고 오셔서 상담하는 경우가 많다. 장기요양 등급을 받는 절차와 등급에 따른 이용방법을 알려 주고 제도의 편리성과 경제성뿐만 아니라 보호자에게 주는 고통경감의 의미를 다시 한 번 설명해 드리면서 요양시설의 의미도 함께 전달해 주고 있다. 아버지를 통해 치매환자의 고통을 함께 느끼며 노인장기요양보험제도의 고마움을 새삼 느낀다. 이상행동이 심할 때는 그렇게 따뜻하게 대해 주고 오로지 막내딸 밖에 모르시던 아버지가 맞나 라는 생각이 들 정도로 당황스럽게 할 때가 많았다. 사회복지사로 요양시설에서 12년 동안 어르신들을 내 아버지, 내 어머니처럼 생각하면서 근무했던 나조차도 문제행동에 따른 적절한 대처 방법에 부딪칠 때는 가슴에서 느껴지는 막막함을 잊을 수가 없다.



나의 아버지는 막내딸인 내가 근무하고 있는 요양원에 함께 생활하고 계신다. 치매는 약물 복용을 해도 계속 진행형이다. 이제 아버지도 식사 하실 때 숟가락질 방법도 잊을 정도로 점점 기억력을 잊어버리고 있다. 식사 시 요양보호사님의 식사수발이 필요하고 거동의 의미를 잃어가고 휠체어에 의존하여 이동은 하지만 요양보호사님들의 따뜻함에 아버지의 얼굴에는 미소가 끊이지 않는다. 아버지의 해맑은 미소를 찾게 해주고 가족수발의 고통을 경감시킬 수 있도록 해주는 노인장기요양보험 제도는 나의 아버지를 비롯하여 어르신들의 노후생활에 있어 질적인 삶을 유지할 수 있도록 함께 하는 동반자 역할을 하고 있다.

두 번째 아버지의 **든든한 '행복지킴이'**

또한, 나의 두 번째 아버지를 행복하게 해주는 '행복바이러스, 행복지킴이'라는 생각을 하게 된다. 2010년 요양원 문을 열고 휠체어 타고 들어오시던 어르신이 있었다. 그 뒤를 따라서 들어오는 80대 할머니도 함께 동행을 하셨다. 얼굴에서 느껴지는 모습은 뒤를 따라서 들어오는 할머니가 입소 대상자임은 틀림없는 사실이었으나 나의예상은 빗겨 나갔다. 휠체어를 타고 한쪽 다리는 무릎까지 절단된 70대의 아들이 요양원에 입소를 희망한 어르신이었다. 당뇨합병증으로 인해 다리를 절단하고 전주에서 노모의 가족수발을 받다가 수발자의 건강악화로 인해 더 이상의 수발이 어려워져 요양원을 선택하여 입소를 결정하셨던 것이다.

뇌경색 후유증으로 인해 언어적인 장애를 가지고 있으셔서 대화는 무척이나 어려운 과제였다. 오른쪽으로 편마비 증상도 있으셔서 볼펜을 쥐고 종이에 글을 적어 보지만 왼손에도 힘이 없으셔서 어떤 글자를 표현하는지 전혀 알 수가 없는 수수께끼를 풀어야하는 문제풀이와도 똑같았다. 거기다가 노모의 지극정성 돌봄의 손길만 받으셔서 어르신이 원하는 뜻대로 되지 않을 때는 급한 성격에 주먹을 쥐고 심하게 인상을 찌푸리면서 큰소리로 화를 내는 경우가 다반사였다. 듣는 이해력만 가능하고 의사표현은 할 수가 없는 어르신은 어머니가 그리울 때면 왼손으로 전화 모양을 흉내 내면서 전화를 해달라고 부탁의 얼굴 표정을 지으신다. 고개만 끄덕이고 "응" "응" 그 외의 말로는 표현이 어렵지만 두 분의 대화는 충분히 소통하고 있음을 알 수 있다.





사회복지사로 어르신의 욕구 파악을 위해서라도 자주 대화하고 어르신의 기분이 파악해야하는 나는 이제는 어르신의 간단한 얼굴 표정과 손가락 싸인만으로도 어르신의 마음을 충분히 읽을 수 있는 베테랑이 되었다. 손가락으로 '사'하고 쓰시면서 '사과', 손가락 다섯 개를 쫙 펴고 흔드시면 '용돈 5만원 출금', 검지를 위로 찌르시면서 전화 모양을 가리키면 '서울에 있는 아들과 전화 통화'를 의미한다. 어르신과 나의 대화는 수화 아닌 수화로 의사 표현을 하고 있다. 이런 아들이 행여나 미움 받지 않나 싶어 면회 오실 때마다 "우리 아들도 잘 좀 봐 줘유, 난 선상님밖에 없시오"하고 나의 손을 꼭 잡아 주시던 노모가 작년 8월에 노환으로 세상을 떠나셨다. 거칠게만 대했던 나의 두 번째 아버지도 이제는 많은 변화를 보이고 있다. 휠체어 타고 계시는 어르신은 자신의 방문 앞을 지키면서 아침, 저녁 출퇴근하는 직원들에게 손과 고개인사로 일일이 반겨주신다.

두 아버지의 얼굴에 미소를 찾아 준 노인장기요양보험

나의 사랑하는 두 아버지 얼굴에 변화가 보이고 잃어버린 미소를 찾아주고 가족들이 감당해야할 수발자의 어려움을 함께 나누며 든든한 파수꾼의 역할을 하고 있는 노인장기요양보험제도. 아직도 주변에는 이렇게 좋은 제도에 대해 잘 모르고 지나친 경우가 많다. 그리고 요양원 생활에 대해 불편한 시선으로 바라보는 편견으로 인해 노인장기요양보험의 장점이 가려지는 부분도 있다. 노인장기요양보험제도의 올바른 인식과 이해를 위해 제도가 널리 알려지기를 바라며 내가 사랑하는 두 아버지의 변화를 있게 해 준 국민건강보험공단의 모든 분들에게 감사드린다.

PREV NEXT

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국 라이센스에 따라 이용할 수 있습니다.