

아내의 웃는 모습이 보고 싶을 때면 아내에게 “사랑해”라고 말한다.
그러면 아내는 활짝 웃어준다. 그 모습이 참 예쁘다고....
웃는 얼굴만 봐도 행복하다고 말씀하시는 유완형 어르신.
아내가 좋아하는 굴과 감을 함께 먹는다는 어르신의 얼굴에
행복한 미소가 가득하다.
아마도 이것이 긴 세월을 함께한 부부간의 깊은 사랑의 힘이 아닐까?

조아라

치매 없는 건강한 삶

서울특별시치매센터 소식지 2012 겨울호
www.seouldementia.or.kr



서울특별시치매센터
SEOUL METROPOLITAN CENTER FOR DEMENTIA

2012년 겨울호 발간에 즈음하여

잠시 전까지도 울긋불긋하던 풍경들이 다 사라지고 창밖으로 앙상한 나뭇가지들만 보입니다. 또 한 해가 저물어 갑니다.



얼마 전 서울 한 지역에서 안타까운 일이 있었습니다. 치매를 앓는 부인을 죽이고 자신도 목숨을 끊으려했던 할아버지 이야기입니다. 정확히 알 수는 없지만 언론을 통해 알려진 바로는 할머니가 여러 가지 문제 행동을 보였고 이 때문에 할아버지 혼자 감당하기가 힘이 드셨던 것 같습니다. 자식들에게 부담을 주지 않으려는 마음도 컸던 것 같습니다. 어떤 경우에도 사람을 죽이고 자살을 시도하는 것이 정당화될 수는 없을 것입니다. 그렇지만 이 사건은 우리 사회가 치매 문제를 다시 한 번 생각하게 하는 중요한 계기가 되었습니다.

치매는 우선 앓는 본인의 문제이지만 그 못지않게 주변 가족의 문제이기도 합니다. 병의 특성상 치매 환자는 평균 10년의 긴 기간 동안 가족들에게 의존하게 됩니다. 많은 경우 다양한 문제행동을 보여 가족들을 곤혹스럽게 합니다. 욕을 하거나 난폭해지기도 하고 사실과 다르게 심한 의심을 하기도 합니다. 이런 상황에서 특히 함께 살고 있는 가족은 시간이 지날수록 신체적으로나 정신적으로 엄청난 부담과 고통을 겪게 됩니다. 사람마다 정도의 차이는 있겠지만 심한 무력감과 절망을 경험하기도 하고 몸에 병이 나기도 합니다. 혼자 감당해야 한다면 극단적인 생각을 하게 되는 경우도 드물지 않습니다.

치매 환자 가족에 대한 지지가 시급합니다. 서울시치매센터에서는 2009년부터 “희망 다이어리”라는 치매 가족지지 프로그램을 개발하여 시행하고 있습니다. 이 프로그램은 매주 1회씩, 모두 10주 동안 진행됩니다. 가족들께 환자를 이해할 수 있도록 정보를 알려드리는 것뿐만 아니라 본인 자신을 위로하고 스트레스를 관리해 나갈 수 있는 방법과 에너지를 전해 드리는 그룹 프로그램입니다. 작년까지의 시범 적용을 거쳐 금년부터는 서울 전역의 치매지원센터에서 이 프로그램이 시행되고 있습니다. 많은 가족들께서 긍정적인 피드백을 주셨습니다. 이런 프로그램이 더욱 확대되어야 합니다. 그 외에도 다양한 사회적 지지 체계가 치매 환자 가족들을 위해 마련되어야 합니다.

바깥 날씨가 차갑습니다. “좋아라” 겨울호가 치매 환자 가족들께 따뜻한 희망의 메시지가 되기를 바랍니다. 🌸

서울특별시치매센터장 · 서울대학교병원 정신건강의학과 교수

이동영

발행일 2012년 12월
발행인 이동영
발행처 서울특별시치매센터
주소 (121-811) 서울특별시 마포구 독막로 275
광성벤처프라자 4층
편집위원 성미라, 장세명, 김진하, 양재영
최민아, 김보영, 김남연
전화 02-711-3809/3431-7200/3431-7347
팩스 02-701-0706
기획 서울특별시치매센터
디자인 씨티피아(02-2273-4669)
표지사진 (주) MJ Production(070-8625-7237)

※ 주소가 변경된 경우 서울특별시치매센터로 꼭 알려주시기 바랍니다.

좋아라

치매 없는 건강한 삶 vol.09

서울특별시치매센터 소식지 2012 겨울호
www.seouldementia.or.kr



발행인의 편지	02 2012년 겨울호 발간에 즈음하여 이동영(서울특별시치매센터장 · 서울대학교병원 정신건강의학과 교수)
공감지대	04 시간을 거슬러 다시 젊은 시절로 돌아간다면...?
현장속으로	07 기분 좋은 학교 기억나는 교실 <기.學.기.敎> 서초구치매지원센터
당신 곁	10 아름답게 나이들기 프로그램 <아.나.프> 강서구치매지원센터
한바닥 단상	13 행복은 바로 지금 이 순간 성미라(서울특별시치매센터 사무국장 · 간호학 박사)
이것이 인생	14 노인 지도자의 사회적 역할 황인한((사)대한노인회서울특별시연합회 회장)
아름다운 시절	16 “남매 같은 우리 부부” 유완형, 안경희 어르신 부부(도봉구치매지원센터)
좋은 사람들	18 제2회 사회복지 자원봉사 “따뜻한 이야기 공모전” 입상작 긍정의 힘이 만든 행복 이봉화(구로구치매지원센터 자원봉사자)
동행마당	21 장지동의 사계절 이정희(송파구치매지원센터 팀장)
마음글발	22 2012 치매극복 체험수기공모 우수작 <어머니의 희망가> 방영숙(송파구치매지원센터 이용자)
건강의 조건	24 치매 예방과 성공적 노화 연병길(강동구치매지원센터장 · 한림대학교 강동성심병원 정신건강의학과 교수)
산책하기 좋은 날	26 서울의 정보중심, 도서관의 중심 <서울도서관>
추억사랑방	28 아름다운 옛 추억... 정후성 어르신(마포구치매지원센터) 나의 사랑하는 엄마께 한영심 어르신(서초구치매지원센터)
반가운 소식	30 2012 서울시 치매관리사업 실무자 워크숍 최민아(서울특별시치매센터 교육팀) 2012년 서울시치매관리사업 연구보고서 발간 치매극복수기 모음(2011· 2012) 다시 부르는 희망노래 / 2012 서울시치매관리사업 교육자료집 발간
아름다운 동행	34 자치구치매지원센터 소식
열린 공간	38 독자 의견 및 퀴즈

젊었을 때는 배우고, 나이가 들면 이해한다는 말이 있다. 아마 많은 시간이 흘러가는 동안 많은 일들을 겪으면서 점차 이해하게 되는 일들이 많아지기 때문일 것이다. 이번 '줄아라' 겨울호에서는 서울시 25개 치매지원센터에서 만난 어르신들의 '젊음'에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

시간을 거슬러 다시 젊은 시절로 돌아간다면...?

'젊음' 하면 가장 먼저 떠오르는 생각은?

치매지원센터에서 만난 어르신들은 “젊음” 하면 “청춘”이 떠오른다고 가장 많이 대답해 주셨다. 다음으로 “열정”, “어린 시절”, “도전”이 떠오른다고 응답해 주셨으며, 기타 의견으로는 싱그러움과 발랄, 욕망과 패기 등이 있었다.

다시 젊은 시절로 돌아간다면 가장 하고 싶은 것은?

다시 젊은 시절로 돌아간다면 가장 하고 싶은 것은 여행이 가장 많았다. 홀로 여행, 가족 여행, 해외 여행, 세계 여행 등 여행을 하고 싶다는 의견이 가장 많았으며, 다음으로는 공부와 운동이라는 응답이 많은 비중을 차지하였다. 데이트, 좋은 벗 사귀기, 진정한 사랑, 해외 봉사, 정치 등 다양한 의견도 많았다.

나에게 '젊음'이란?

- 나에게 젊음은 힘이다. [종로구 이철근 님]
- 나에게 젊음은 가능성이다. [영등포 조정환 님]
- 나에게 젊음은 행복한 상상이다. [도봉구 박연옥 님]
- 나에게 젊음은 꽃이다. [중랑구 김혜숙 님]
- 나에게 젊음은 도전정신이다. [송파구 이명희 님]
- 나에게 젊음은 활력과 긍지이다. [서대문구 이익수 님]

'젊음'과 관련하여 전하고 싶은 말이 있다면?

- 젊은 시절이란 대나무 죽순 같은 시절이다. 죽순은 처음에 굽기가 정해지면 키는 커도 굽어지지 않는 것으로 알고 있다. 젊은 시절에 많은 독서와 사고 등으로 꿈을 키울 수 있고, 열정이 있기 때문에 꿈을 이루기 위해 부단히 노력하면 후회 없는 삶을 살 수 있을 것 같다. [동작구 이동근 님]
- 젊음이 있다면 많은 것을 배워 모든 사람과 함께 나누고 싶다. [강서구 유태자 님]
- 젊음이 다시 오면 마음껏 취미 생활도 하고 세계 곳곳을 여행하며 인생을 즐길 것이다. [용산구 김은주 님]



젊음의 비결!



지난 1960년대 중반 미국에서는 약 7000명의 성인을 대상으로 9년간의 추적조사가 이뤄졌다. 그 결과 건강과 장수에 관여하는 7가지 생활습관이 밝혀졌다.



건강과 장수에 관여하는 7가지 생활습관

1. 매일 7~8시간 수면
2. 규칙적인 아침식사
3. 식사 외 간식 금지
4. 과음 금지
5. 금연
6. 적정 체중 유지
7. 규칙적인 유산소운동

음식

젊음을 유지하기 위해 무엇보다 중요한 것은 식습관이다. 이와 관련해 많은 사람은 채식이나 생식을 생각한다. 그러나 진짜 비결은 소식(小食)이다. 콩이나 두부에 함유된 필수아미노산 메티오닌(methionine)은 최적의 건강 상태를 유지하기 위한 성분으로 인식되고 있지만 메티오닌을 많이 섭취한 쥐가 덜 섭취한 쥐보다 훨씬 빨리 죽는다는 연구 결과도 있다. 따라서 기본적으로 적게 먹으면서 채소와 육류를 골고루 섭취해 영양소의 균형을 맞추는 것이 중요하다.

젊음과 직결된 또 하나의 요건은 운동이다. 규칙적인 운동이 건강과 외모를 가꿔준다는 사실은 잘 알려져 있다. 전문가들은 무엇보다 걷기, 달리기, 자전거 타기, 등산, 수영, 러닝머신 등의 유산소운동을 강조한다. 지방을 주된 연료로 사용하는 낮은 강도의 전신 운동을 규칙적으로 하면 노화를 늦출 수 있다는 것. 유산소운동 시 최적의 효과를 얻기 위해서는 최대 맥박수 60~85% 강도의 운동을 20~60분간, 주 2~3회 이상 시행하는 것이 좋다. 최대 맥박수의 90% 이상은 건강을 해칠 수 있으니 지양해야 한다. (최대 맥박수 = 220-나이)

운동

서초구
치매지원센터
치매예방
프로그램

기분 좋은 학교
기억나는 교실

기.學.기.敎

기분이 좋아지면 당연히 기억력도 좋아지는 법. 서초구치매지원센터의 HOT한 치매예방 프로그램 기學기敎(기분 좋은 학교 기억나는 교실)가 3월부터 11월까지 주~육 이어져 어느새 마무리가 되었다. 어르신들의 노래와 춤의 열정 그리고 우정이 어우러진 프로그램 현장을 소개한다.





● 기학(學).기교(敎)

“매주 수요일 두 시엔 서초구치매지원센터 ‘기學기敎’로 오세요~”

치매선별검진 때 항상 어르신들께 알려드리는 정보이다. 서초구치매지원센터에서 정상군 어르신들을 대상으로 하는 ‘기學기敎’ 프로그램은 치매예방을 목적으로 3월부터 11월까지 총 3기에 나누어 1기 12회기 동안 댄스 교실과 노래 교실로 운영된다.

음악에 맞추어 댄스 동작을 익힌 후, 그것을 기억하여 라인 댄스를 즐기는 댄스 교실과 매주 새로운 노래와 어르신들이 추천하는 노래를 학습한 다음 지난 시간에 배운 노래 가사를 기억하여 노래를 부르는 노래 교실. 이 두 가지 프로그램 모두 기억력을 증진시키는 치매예방 프로그램이다.

● 걷고, 걷고, 차차차...

앞으로 갈까, 뒤로 갈까, 차차차... 치매예방을 위한 라인댄스가 시작되면 감미로운

Andante 선율에 맞추어 준비 운동을 한 후 지난 시간에 배운 라인스텝을 기억하면서 ‘I need to Know’ 음악에 맞추어 스텝을 기억하여 한 단계 업그레이드 된 라인 댄스를 차차차 스텝으로 시작한다.

“걷고, 걷고, 차차차... 앞으로 갈까, 뒤로 갈까, 차차차... 짹! 짹!~ 돌고, 돌고, 짹고~!” 구령에 맞추어 스텝을 밟기 시작한다. 이 구령이 나오기만 해도 어르신들은 자동적으로 스텝을 기억하면서 다함께 뜨거운 열정으로 후끈 달아오른 서초구치매지원센터 한우리 홀의 열기는 더욱 뜨거워진다.

● L.O.V.E 손가락을 이용한 노래 교실~

L.O.V.E 손가락을 이용하는 뇌 활성화 운동을 시작으로, 노래 교실은 어느새 모든 참여자가 한 목소리가 되어 합창을 한다.

지난 시간에 배운 “내 나이가 어때서”와 “사랑하기 딱! 좋은 나인데~”의 포인트를 기억하면서 목소리 높여 부르고, 오늘 배운 “덕수궁 돌담길 따

라~”의 광화문 연가를 새롭게 학습한다. 오늘의 피날레는 어르신들과 함께 사랑의 트위스트를 추면서 노래와 함께 간단한 손가락 율동을 하는 것이었다.

참여한 어르신들 모두 모여 앉아 한마음이 되어 L.O.V.E를 손가락으로 열심히 만들며 지난 시간에 배운 노래 가사의 의미를 되새겨 보기 시작했다. 이렇게 손가락 운동과 함께 얼굴을 마주하고 노래를 부르고 나면 어르신들 간의 우정도 한껏 두터워지고, 기억력도 향상시킬 수 있는 시간이 된다.

● 기분 좋아지고~ 기억력도 좋아지는~ 기學기敎로 오세요~

기분이 좋아지면 당연히 기억력도 좋아지는 것이죠~!

3월부터 시작된 1기 총 12회로 이루어진 노래와 댄스의 열정과 우정이 어우러진 ‘기분 좋은 학교 기억나는 교실’의 수업시간이 11월까지 쭉 이어져 어느새 마무리가 되었다.

매 회마다 참여하던 어르신들의 한결같은 아쉬움은 벌써부터 2013년도 기분 좋은 학교 기억나는 교실에 수강 신청을 예약하는 것으로 이어졌다. 어느새 기분 좋은 학교 기억나는 교실은 서초구치매지원센터의 인기 있는, HOT한 치매예방 프로그램이 되었다.

다가오는 2013년 또한 우리 서초구 어르신들의 신명나는 무한 라인댄스 스텝과 노래 솜씨는 기억력 증진을 목표로 ‘기분 좋은 학교 기억나는 교실’에서 쭉 이어질 것이다. 🌈



아.름답게 나.이들기 프.로그램

강서구치매지원센터에서는 고위험군 어르신 10명을 대상으로 “아나프(아.름답게 나.이들기 프.로그램)”을 운영하고 있다. 매주 목요일 오후 2시부터 4시까지 2시간 동안 작업치료, 미술치료 등으로 진행된다.

미술치료 프로그램

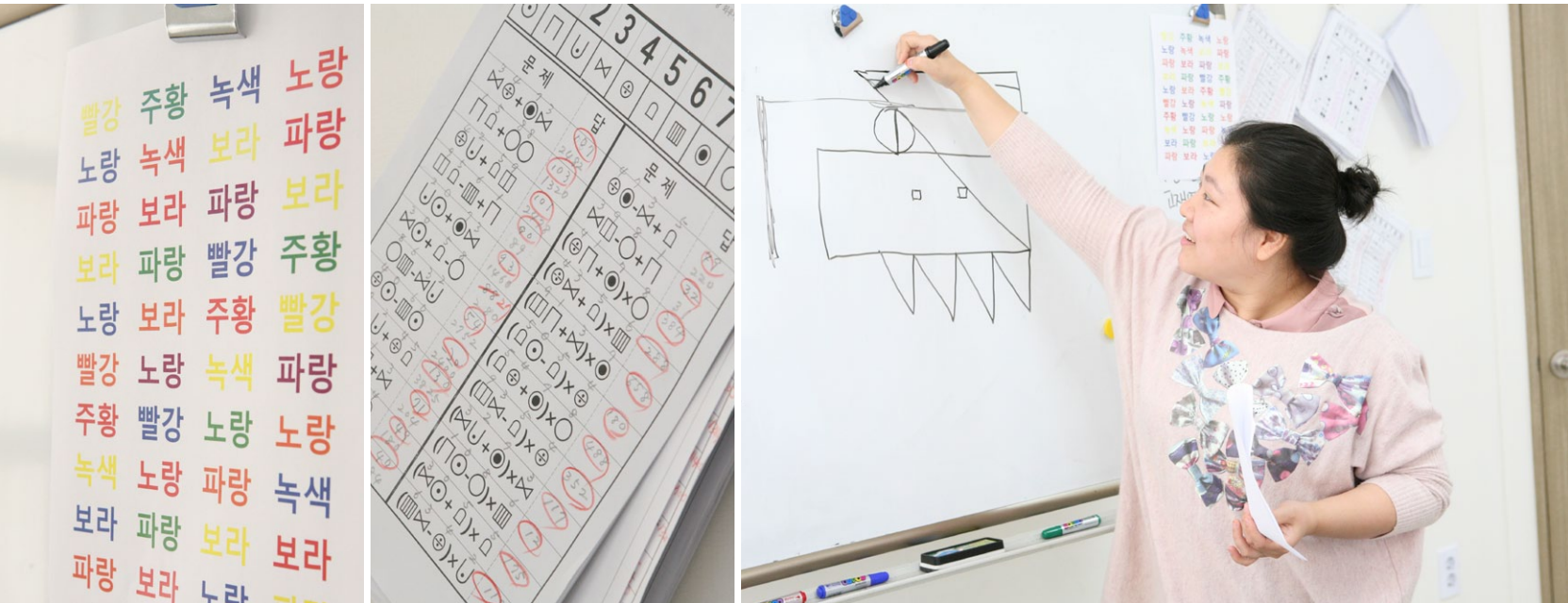
매주 목요일 2시부터 진행되는 미술치료 프로그램. 어르신들은 일주일 중 이 날만을 손꼽아 기다린다고 말씀하신다. 잘하지 못했던 미술을 배우시며, 늦깎이 학생으로 돌아와 마음껏 자기표현을 하고 완성된 작품을 통하여 어릴 때 느껴보지 못했던 새로운 경험을 통하여 어르신들의 마음은 어느 새 동심으로 돌아가 있다.

형태 기억하기 프로그램을 통하여 어르신들의 시지각을 증진하고, 그림을 기억하여 즉시 회상을 하며 어르신들의 시각적 기억력을 향상시키기 위해 진행되고 있는 미술치료 프로그램. 처음에는 ‘어렵다’, ‘모르겠다’ 하시며 프로그램에 집중하지 못하셨으나, 지금은 어르신들이 빨리 다음 페이지로 넘어가자고 아우성이다. 친절히 알려 주시는 미술치료 선생님 덕분에 목요일이 빨리 왔으면 좋겠다고 말씀하시는 어르신 입가에 미소가 번진다.



강서구치매지원센터 ‘아.나.프.’는 처음 해 보는 활동을 통해 뇌를 활성화시켜 인지기능 향상을 기대하고, 그룹 구성원들이 서로 돕고 담소를 나누면서 긍정적인 대인관계 형성을 이루고 있다.





작업치료 프로그램

미술치료가 끝나면 작업치료 프로그램이 시작된다. “오늘의 날짜는 어떻게 되나요??” 로 시작되는 작업치료 프로그램!!

작업치료를 하며 어르신들은 서로 마음을 나누는 친구들이 되고, 우정도 싹 틔운다. 아드님을 먼저 하늘나라로 보내어 슬픈 날로 우울증을 앓고 계셨던 어르신, 사랑하는 남편을 먼저 보낸 후 우울증을 안고 무기력하게 하루 하루를 보내시던 어르신.. 우리 아나프 프로그램에 참여하시는 분들의 대부분은 이렇게 아픔을 가지고 계셨다. 이러한 아픔들을 서로 공유하고 마음을 나누며 어르신들은 우정을 키우고 계신다.

작업치료 시간에 하는 여러 가지 퍼즐, 모자이크, 일상생활동작 훈련 등을 통하여 우리 어르신들은 조금씩 자신도 모르게 변해가고 있다. 일주일 중 목요일만을 기다리신다는 어르신, 1시간이나 일찍 오셔서 기다리는 어르신. 이렇게 작업치료 프로그램에 참여하며 손에 분포되어 있는 감각 수용기의 자극, 처음 해 보는 활동을 통한 뇌의 활성화 등을 통해 인지기능의 향상을 기대하고, 그룹의 구성원들이 서로 도와가며 답소를 나누는 과정에서 서로 친구가 되어 긍정적인 대인관계 형성을 이루고 있다.

이제는 프로그램에 오는 시간이 즐겁고, 친절한 작업치료 선생님과 친구들을 만나러 강서구치매지원센터를 찾고 계신 어르신들. 앞으로도 어르신들이 즐겁게 프로그램을 참여하실 수 있도록 강서구치매지원센터는 최선을 다할 것이다. 📧



어머님의 잔기침 소리에
소스라쳐 일어나 하루를
시작하면서도 참 마음이
행복하고 감사하다.
매 순간 언제고 방문을 열면
어머님의 얼굴을 보살필 수
있어서이다.
고통의 터널을 통과하지 않은
사람은 사소한 일상의
평온함이 가져다주는 행복을
느끼지 못할 것이다.
(수기집: 다시 부르는
희망노래 중에서...)

서울시는 매년 치매극복수기 공모전을 실시하여 올해로 3번째 수기집인 “다시 부르는 희망노래”를 출간하였다. 수기집은 실제로 치매환자가족들이 힘든 부양의 어려움을 어떻게 극복하면서 승화시켜 나가는지를 말하는 가족들의 목소리를 담은 소통의 장이다.

2009년 미국 알츠하이머협회에 의하면 치매는 부양가족의 정신적, 신체적 건강문제뿐 아니라 치료와 관리 비용의 증가로 이어져 치매의 사회적 비용이 암, 심장질환, 뇌졸중 이 세 가지 질병을 모두 합한 비용을 초과하는 것으로 보고되었다. 이러한 보고는 치매가 다른 노인성 질병에 비해 가족의 부담이 훨씬 가중되는 질환이며 장기간의 부양으로 인해 가족이 소진에 이르게 되는 질환임을 보여주는 것이다. 따라서 치매는 치매환자와 가족들만의 문제가 아닌 우리 사회 전체의 문제이며 의료적, 사회제도적인 차원의 총체적인 관심과 지원이 절실한 질환이다. 이러한 문제들이 대두되면서 최근 우리나라를 포함한 세계 선진 국가들은 치매환자와 그 가족을 위한 국가적 대책을 수립하기 위한 정책적 노력을 하고 있다. 그러나 아직까지는 실제로 치매환자를 돌보는 가족의 입장에서 체감하기 어려울 정도로 치매가족을 위한 제도가 미흡하기 때문에 더욱 현실적인 가족지원책이 만들어져야 한다.

그러나 이러한 국가차원의 정책적 지원과 더불어 중요한 것은 치매가족들의 생각의 전환이다. 즉 치매 환자를 부양하는 경험을 스트레스나 부담 등과 같은 부정적인 개념과 차원에서만 접근할 것이 아니라 긍정적인 차원에서도 접근하려는 노력을 말한다. “다시 부르는 희망노래”에 담긴 많은 내용들은 치매가족들이 돌봄 초기에는 자신의 희생과 조각난 생활들로 인해 힘든 하루하루를 보내지만 점차 돌보는 과정 속에서 삶에 대한 보람을 터득하게 되기도 하고 가장 소중한 사람은 지금 내 곁에 있는 사람, 즉 가족들임을 알게 되었다고 하는 가족들의 이야기를 많이 만나게 된다. 그리고 자신에게 가장 중요한 일은 바로 사랑으로 가족을 돌보는 것임을 알게 되면서 실천을 통한 인간 실존의 순수한 본질을 깨닫게 되었다고 한다. 이러한 깨달음은 삶 속에서 또 다른 긍정적 자아를 발견하게 되고 나아가 다가올 미래의 삶에 희망과 용기를 갖게 되기도 한다. “다시 부르는 희망노래”를 통해 힘든 고통의 하루하루를 보내는 가족들에게 작은 희망의 무지개가 될 수 있기를 바라며 이러한 생생한 가족들의 이야기를 바탕으로 앞으로 서울시는 보다 효과적이고 통합적인 중재방안을 위한 정책적 노력을 계속할 것을 약속한다. 📧

행복은 바로 지금 이 순간



성미라
서울특별시치매센터 사무국장
간호학 박사

노인 지도자의 사회적 역할

조직의 화합과 화목을 도모하고,
조직운동을 투명하고 민주적으로 이끌어 갈
노인지도자가 필요하며,
이에 더하여 노인들의 생활을 보람 있게
보낼 수 있도록 도와주고 이끌어 주는
노인지도자의 역할이 절실하다.



(사)대한노인회서울특별시연합회 황인한 회장

고령화 사회와 「효」 가치의 변화

사람은 누구나 노인이 되고, 그것은 시간
에 따라 생기는 자연적인 현상이다. 최근
급속히 진행되고 있는 고령화 현상은 노
인복지문제가 우리 사회의 시급하고도 당
면한 과제임을 절감케 한다.

의학의 발달로 인간의 수명이 길어져 가
고 있고 그에 따라 인간다운 삶을 위한 욕
구 또한 커져가고 있으나, 현재의 시대는
효의 가치 또한 변화하고 있다.

우리의 전통문화는 효도의 절대가치에 의
한 것으로 부모부양을 기피하거나 부모공
양 태도가 불손한 경우는 극히 드물었다.
이는 전통적인 대가족제도 아래서 스스로
경로효친의 도리를 깨달았기 때문이며,
또 농경사회에서 부모는 농토와 가산을 물려주고 영농기술을 전수하는 등 자식에
게 더 없는 스승의 역할을 했기 때문이다.
그 당시의 자녀들은 부모를 통해서 인성
을 배우고 부모의 은덕과 후광으로 사회
적 생존이 가능하고 사회적 지위를 얻었
다. 이런 관계로 자녀들은 부모를 신화하
고 부모의 뜻을 거역하는 경우가 극히 드
물었다.

그러나 산업사회로 옮겨옴에 따라 위와

같은 부모자식간의 유대관계를 기대하기가 어렵
게 되었다. 따라서 자녀들의 장래는 자녀들 자신
에게 달려있고 부모와 자식관계는 대등한 위치로
변모하는 경향을 나타내기도 한다.

최근 우리 사회는 부모를 거역하는 패륜아가 생기
고 부모자식 간에 법정투쟁도 흔한 일이 되어버린
세상이 되었다. 남의 부모와 자기 부모를 비교하
고 부자관계도 급부의 교환관계로 변하게 되었다.
그래서 최근 이런 효도의 붕괴현상을 우려하여 뜻
있는 사람들이 효 실천 범국민 운동을 전개하여
이 사회를 바르게 이끌자는 노력이 많이 보인다.

노인지도자의 사회적 역할

현재 우리나라는 고령화 사회에 진입하였으며 서
울시는 65세 이상 노인인구가 100만에 다다르고
있다. 지금 이 추세대로라면 2030년에는 고령사
회를 넘어 초고령사회에 이르게 된다.

이런 인구사회적 변화에 발맞추어 노인집단을
리드할 지도자의 역할은 그 어느 때보다도 절실
하다고 할 수 있다. 우리 사회가 예측하지 못한
고령사회가 빠른 속도로 다가오고 있는 데에 비
하여 현재 우리나라의 노인문제와 관련한 학술
적 정립은 아직 미약한 실정이다.

또한 노인복지정책이 생활보호, 구빈정책에 그치

고 있으며 무엇보다 노인권의 신장과 경로효친의
전통이념을 부활해야 하는 것이 중요하다.

조직의 화합과 화목을 도모하고, 조직운동을 투명
하고 민주적으로 이끌어 갈 노인지도자가 필요하
며, 이에 더하여 노인들의 생활을 보람 있게 보낼
수 있도록 도와주고 이끌어 주는 노인지도자의 역
할이 절실하다.

특히 노인지도자는 노인의 정류과 지혜를 발휘하
여 무한한 봉사정신으로 숭신수범하는 자세를 지
녀야 하며, 경로효친사상과 윤리적 도덕관이 붕괴
하고 있는 이 때에 젊은 세대를 계도하며 사회를
바른 방향으로 이끌고, 가족의 부양을 받지 못해
사회적 고립감에 빠져 있는 많은 노인들에게 노인
취업, 여가선용 등과 같은 프로그램 개발과 노인
복지 문제 해결을 위하여 노인들의 니즈를 이해하
고 적극적으로 경청하여 변화하는 세대에 노인의
사회적 참여와 공생을 위하여 그 요구사항을 해결
하는데 전심전력을 해야 할 것이다. 🏆



“남매 같은 우리 부부”

유완형, 안경희 어르신 부부



아내의 웃는 모습이 보고 싶을 때면 아내에게 “사랑해”라고 말한다. 그러면 아내는 활짝 웃어준다. 그 모습이 참 예쁘고, 웃는 얼굴만 봐도 행복하다고 말씀하시는 유완형 어르신. 아내가 좋아하는 굴과 감을 함께 나눠먹는 그런 일상에서 두 분 얼굴에 행복한 미소가 가득하다.

죽음을 이겨낸 우리 부부♡

1936년 8월생인 유완형과 1941년 9월생인 안경희 두 사람이 1966년도에 결혼하였고, 우리는 남매 같다는 말을 많이 들었다. 삼형제를 키우며 어려운 여건에서도 성실하게 살아왔으며, 자식들 모두 출가시키고 열심히 돈을 모아 새 집으로 이사하였는데, 7개월 만에 그만 연탄가스 사고가 난 것이다.

20년 전 비가 부슬부슬 오던 날 아침, 거품을 물고 쓰러져 있는 나와 아내를 아들이 발견해 병원으로 실려갔다. 나는 바로 깨어났으나 아내는 고압 산소통 치료 후 24시간 만에 겨우 목숨을 구할 수 있었다. 나는 아내가 살아나 얼마나 좋았는지 모른다. 아내는 기억을 상실하여 말을 못했지만, 의사의 지시대로 약을 열심히 복용한 결과 차츰 회복이 되었다. 그때부터 나는 “아, 연탄가스 사고 나기 전, 옛날이 좋았구나” 하는 생각이 든다.

도봉구 치매지원센터를 만나다♡

부녀회 활동도 하고, 시장도 다니고, 자기가 하는 일에 즐겁고 만족하며 살던 아내가 2008년 자꾸만 어지럽다고 했다. 아내는 병원에서 치매 초기 진단을 받았다. 그 때 아내의 나이 67살. 삼형제에게 말도 못하고 나는 혼자 “큰일났구나, 어떻게 하면 좋을까” 고민하던 중 구청 소식지에서 도봉구치매지원센터를 발견하였고 치매 진단서를 가지고 찾아가 상담을 받았다.

2008년 초가을부터 아내와 함께 치매지원센터의 여러 프로그램, 미술치료, 음악치료를 받고 있는데 특히 인지재활 프로그램이 아내에게 큰 도움이 되는 것 같다. 매일 아침마다 “센터는 언제 가는가” 하고 묻는 아내. 우리 부부는 치매지원센터가 있어 도움을 받고 용기를 얻으며, 희망을 잃지 않고 있다.

안경희 어르신이 웃을 때가 가장 행복하시다는 유완형 어르신♡

집안일은 전혀 모르고 직장만 다니셨다는 유완형 어르신

은 아내가 아픈 다음부터는 세탁, 청소, 식사 준비 등 못하는 집안일이 없다고 하신다. 요리법을 찾아 계란찜도 하고, 아내가 좋아하는 반찬도 만드시고, 최근에는 배추 2포기와 무를 사다가 김치를 담가 겨울 준비를 끝내셨다고. 아내의 웃는 모습이 보고 싶을 때면 아내에게 “사랑해”라고 말한다. 그러면 아내는 활짝 웃어준다. 그 모습이 참 예쁘고, 웃는 얼굴만 봐도 행복하다고 말씀하시는 유완형 어르신. 아내에게 “뭐 줘? 뭐 줄까?” 하면 아내는 새침하게 “있어요?”라고 묻고 유완형 어르신은 “그럼 있지~ 말만 해 항상 있어” 라고 말하며 아내가 좋아하는 굴과 감을 함께 먹는다고 말씀하시는 유완형 어르신의 얼굴에 행복한 미소가 가득하다.

우리 부부의 희망사항♡

센터에 오시는 화요일, 수요일 빼고도 일주일에 2번 이상 외출을 하신다고 한다. 유완형 어르신께서 직접 운전을 하셔서 평소에도 여행을 자주 다니시고 최근에는 산정호수와 아산에 가족들과 2박 3일 여행을 다녀오셨다고 하신다. 어르신께서는 일상이나 여행에서 찍은 사진들을 보여 주셨는데, 함께 찍은 모습이 참 다정해 보인다.

유영환 어르신은 이렇게 말씀하신다. “앞으로 더 좋은 세상에서 좋은 마음으로 즐겁게 살다가 “9988234”(구십구 세까지 팔팔하게 살다가 이삼일만 아프다 죽는다)가 우리 부부의 희망사항입니다!”🙏





제2회 사회복지 자원봉사 “따뜻한 이야기 공모전” 입상작 공정의 힘이 만든 행복

열 달이 넘게 봉사하는 동안 어르신의 삶의 질이 많이 향상되었고
생에 대한 애착도 생기셨고 어르신 주변이 그물망 식으로
네트워크가 잘 형성되어 가고 있기에 큰 보람을 느낀다.
게다가 무엇보다 나 자신에 대한 자아실현의 기쁨도 만끽한다.
작은 봉사가 어려운 상황에 직면해 있는 사람들에게는 돌파구가 되며
희망으로 싹 틔울 수 있는 전환점이 된다고 생각하니 봉사를 접을 수가 없는 것이다.



대상자 어르신과의 만남, 그리고 마음의 문 열기

내가 어르신을 만난 지도 11개월이 되어간다. 건강상의 이유로 요양원을 그만두고 수중재활운동을 하면서 시간을 허비할 수가 없어 자원봉사를 신청한 곳이 집에서 그리 멀지 않은 구로구치매지원센터이며 대상자 어르신은 오류1동에 거주하고 계셨다. 남자 어르신이고 연세가 그리 많지 않아 마음 속으로는 잘 적응할 수 있을까 염려도 되었지만 이왕 봉사하기로 마음을 먹었으니 열심히 해 보겠노라고 결심을 했었다. 자원봉사담당자와의 면담 후 어르신 댁을 방문하여 뵈는 순간 나의 마음 한 구석에는 어르신에 대한 연민이 밀려왔다. 어떻게 계획을 세워 사례관리를 해야 어르신의 삶의 질이 향상되고 자존감도 높아질까 고민을 하게 되었다. 가장 중요한 것은 어르신과의 마음의 담을 열고 친밀감을 유지하는 것이었기에 서로 간의 신뢰감 형성을 위해 갈때마다 먹거리를 준비해 가지고 가서 대화를 나누기 시작했다. 그런 나의 마음을 알아주셨는지 어르신이 서서히 마음의 문을 열기 시작했다.

몇 주만에 드디어 내 이름과 방문요일을 기억하신 어르신

어르신께서는 어린 시절 갖은 설움과 고생을 했던 이야기, 뇌졸중으로 쓰러져 완전히 회복이 안 된 채 마석에 있는 요양시설에 입소하여 30여년이란 세월을 보낸 이야기... 시설은 시설대로 장단점이 있고 집은 집대로 장단점이 있기 마련이지만, 어르신에게 필요했던 것은 ‘자유’였던 것 같다.

어르신은 단기 기억이 또렷하지 못하시고 말씀을 하시려다 막히면 “그래요”라고만 하실 뿐 다음 단어를 이어가지 못하셨다. 인지 기능이 저하되어 가고 단기 기억이 사라져 가시지만 과거의 기억은 또렷하시기에 과거 이야기를 하시면 눈가에 눈물이 고이신다. 홀로 계셔야 하는 현재의 삶이지만 그래도 자유가 있기에 견딜 만하시다고 하신다. 그러나 나는 어르신의 마음속에는 외로움이 가득

차 있어 우울한 마음이 지배하고 있음을 알 수 있었다.

몇 주간을 방문했어도 내 이름을 제대로 기억하지 못하시더니 한 달이 지나셔야 기억을 하기 시작하셨다. 오른쪽 손이 마비되어 불편하지만 왼손으로 펜을 잡고 계속해서 이름을 쓰게 하고 내가 방문하는 요일을 세뇌하듯이 가르쳐 드렸더니 내 이름과 방문하는 요일을 기억하기 시작하신 것이다. 나는 마음속으로 환호성을 질렀다. 어르신은 반찬은 못하시고 겨우 왼손을 이용하여 밥술에 밥을 하신다. 세탁도 하시기는 하지만 건강한 사람이 하는 것과는 많은 차이가 난다. 일상생활을 영위해 나가는데 우리와 달라 불편함을 많이 느끼시지만 헤쳐 나가는 방법을 터득하여 살아가고 계셨다.



그러던 중 혼자 사시고 거동이 불편하여 장기요양보험을 신청해 드렸더니, 불편하지만 거동을 하시기 때문에 등의 A판정이 나왔다. 구로구에 있는 지역사회센터와 연결이 되어 담당자가 방문하여 서비스 제공을 약속드렸고, 2012년 3월 말부터 노인돌봄서비스가 시작되었다. 주민센터에 밀반찬 서비스도 의뢰했지만 중복 서비스는 불가능하다고 하여 푸드뱅크 제공자로 책정이 되었다.

이제 어르신에게 가장 큰 문제는 주거 문제이기에 지역 주민센터에 가서 영구 임대주택과 전세 임대주택, 매입 임대주택, 장애인 특별 임대주택 등에 대해 알아보고 접수를 하였으나 가족 수, 자활 경력, 거주 기간, 청약 저축 등 핵심적인 부분의 점수가 나오지 않아 매번 탈락하였다. 포기하지 않고 다음에 또 도전하기 위해 청약저축을 동생 분에게 연락하여 가입도 했다.

그런데 그토록 소원했던 주거 문제가 새로운 환경으로 바뀌게 되었다. 집이 매매가 되면서 주인이 바뀌었고 바뀐 주인이 집 전체를 수리하셨기 때문이다. 단열과 방수를 위해 외부 벽면을 새롭게 리모델링했고 위험한 전기는 다시 배선하여 정리했으며 주변을 깨끗하게 도색하여 이제 새롭게 어르신의 방이 탄생되었다. 그 힘들고 어려웠던 시간들을 묵묵히 견디신 어르신의 인내가 있었기에 오늘의 기쁜 시간을 맞이할 수 있었던 것이다. 나도 모르게 눈시울이 적시어지며 감사의 고백이 터져 나왔다. 요즈음은 장애인 복지관에서 전동 휠체어를 제공해 주셔서 병원에 다니실 때 횡단보도에서 지체되는 일이 없고 나들이도 손쉽게 다니실 수 있어 행복해 하신다.

11개월 간 봉사하면서 많은 것을 배우고 얻다

이제 어르신의 삶의 질이 많이 향상되었고 생에 대한 애착도 생기셨고 어르신의 주변이 그물망 식으로 네트워크가 잘 형성되어 가고 있기에 봉사를 하면서 보람을 느끼고 나 자신에 대한 자아실현의 기쁨도 만끽한다. 절레가 자신을 희생시켜 남을 빛내듯이 작은 봉사가 어려운 상황에 직면해 있는 사람들에게는 돌파구가 되며 희망으로 싹 틔울 수 있는 전환점이 된다고 생각하니 봉사를 접을 수가 없는 것이다. 크든 작든 봉사를 위해서는 시간과 물질과 정성과 노력이 필요하고 지속적인 봉사만이 대상자와의 관계를 원활하게 하며 서비스 제공의 효과가 나타난다. 11개월간 어르신을 돌봐드리면서 어르신에게서 배우는 것이 많다. 남을 배려할 줄 아시고 이웃과 더불어

어 함께 하시는 것을 좋아하시고 되도록 타인을 불편하게 하지 않으려고 노력하시는 어르신이 존경스럽고 혼자서 스스로 해 보시려고 노력하는 모습에서 나도 많은 도전을 받는다. 나는 어르신의 남은 생애 동안에 희로애락을 같이하면서 어르신의 동반자가 되어 함께 동행하며 살아갈 것을 다짐해 보며 이만 글을 맺고자 한다. 🌈

장지동의 사계절

다양한 직군들이 모여 있는 우리 사업은 ‘협력’(cooperation)이 무엇보다 중요하다는 것을 느꼈고, 자원봉사에 대한 생각은 있었지만 실천하지 못했던 내게 여러 자원봉사자들이 보여준 훌륭한 모습에 감동했다

한파와 폭설로 고생하던 2010년 1월 말 노인간호와 사회복지에 대한 관심과 지역에서 일하고 싶었던 때에 송파구 치매지원센터의 팀장채용공고가 눈에 들어왔다. 송파구에서도 끝자락에 위치해 초행길에 어렵게 찾아갔던 센터에서 팀장으로서의 일상이 시작되었다. 하얀 설경 속에 보이던 센터는 개소한 지 겨우 한 달 정도라 내부 정리와 인테리어를 마무리하면서 동시에 서울시 치매관리사업을 이해하고 지역에 맞는 사업을 시작하며 봄을 맞았다.

3월부터 본격적인 출장검진, 외부행사, 홍보, 교육, 기관연계, 자원봉사자 모집 및 활동 등 다양한 사업들을 진행하며 여러 기관과 사람들을 만나면서 새로운 환경에 적응하며 더운 여름과 같이 재미와 열정으로 사업 중반을 보냈다. 센터의 가을은 정말 운치 있고 낭만적인 풍경이지만 사업을 진행하고 이끌어가는 팀장으로서의 역할은 그러한 가을을 느낄 여유가 없었다.

2010년 9월 ‘치매극복의 날’을 맞이하여 센터 개소 이후 처음으로 ‘마중물’ 치매전문자원봉사단을 발족·운영하면서 봉사자들과 같이 참여해 하나가 되었고 서울시 치매관리사업의 발전적 미래를 볼 수 있었다. 또한 독감예방접종기간에는 보건소와 협조해 구청 로비에 자리 잡고 사업안내와 단체검진을 진행하면서 타구보다 많은 노인인구 비율을 피부로 느꼈다. 직원들과 자원봉사자들을 독려하며 검진을 무리 없이 마치고 사업평가 보고서 및 실적을 제출하며 1년 동안의 노력을 추수하듯 가을을 보냈다.

이제 조금 여유가 생기나 했지만 곧 다음해 사업계획서와 새로운 사업기획 및 특화사업들을 고민하며 한 해를 마무리하고 새해를 맞이하였다.

이렇듯, 우리 사업은 시즌별로 해야 할 일들과 마무리해야 할 일들이 있다. 그렇게 사계절을 보듯 눈에 그려지는 일상과 업무를 하면서 느낀 것은 다양한 직군들이 모여 있는 우리 사업은 ‘협력’(cooperation)이 무엇보다 중요하다는 것과 자원봉사에 대한 생각은 있었지만 실천하지 못했던 나에게 큰 깨달음을 준 훌륭한 자원봉사자들의 감동적인 모습이다. 개인 시간과 사비를 털어 치매어르신께 봉사하면서 마음고생도 하지만 보람으로 생각하는 봉사자 선생님들을 보면서 좀 더 낮은 자세와 겸손을 배우게 되었고, 앞으로 나아갈 나의 미래를 그려보면서 스스로를 담금질하며 마음같이 실천하지 못함에 항상 스스로에게 주문한다.

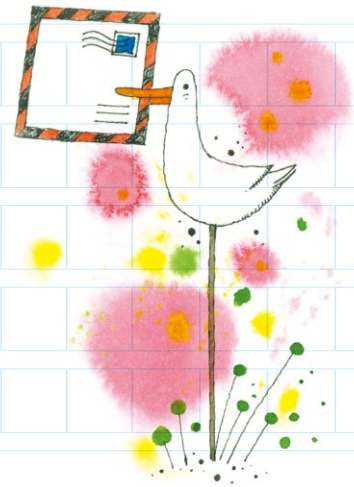
끝으로, 2012년 사업을 마무리하고 한 해를 돌아보는 의미 있는 시간에 앞만 보고 달려온 나에게 지난 3년여의 시간을 돌아볼 수 있도록 기고할 기회를 주신 서울시치매센터에 감사함을 표하고, 같이 동고동락한 센터장님과 직원들에게 고마움을 전하며, 미력하나마 주어진 역할에 충실하여 서울시 치매관리사업이 발전하고 지역에서 체계적, 조직적인 센터로 자리매김 하는 데 일익을 담당코자 한다. 🌈



2012 치매극복 체험수기공모 우수작

어머니의 희망가

글. 방영숙 (송파구치매지원센터 이용자)



절망적이었던 상황과 센터와의 인연

7년 전 우리 가족에게는 잊지 못할 일들이 생겼다. 남원에서부터 올라온 아버지와 어머니를 모시고 별 탈 없이 지내던 차에 오남매 중 다섯째 아들(막내)이 해수욕장에 놀러갔다가 교통사고를 당했다는 소식을 듣게 되었다. 청천벽력 같은 소식에 어머니가 놀라셨고, 아들을 저 세상으로 먼저 보내야 한다는 아픔을 겪으셨던 어머니는 그 충격으로 치매라는 무서운 동굴에 들어가셨다.

아버지가 사업에서 실패하신 후 뇌졸중에 걸리시자 어머니는 아버지를 대신하여 생활전선에서 뛰어 들어갔었다. 일평생 본인을 위해 그 흔한 제주도 여행도 한 번 못 가보시고 “나중에, 너희들 다 키우면 간다.” 하시면서 돈을 아끼고 또 아끼면서 자식 걱정, 부모 걱정 속에 사셨다.

그런 어머니가 막내가 세상을 떠난 후, 기억력이 급격히 떨어지셨다. 아마도 본인이 자식을 가슴에 묻기가 싫어서 그 날의 기억을 스스로 지우셨는지도 모른다. 그러나 그 충격으로만 생각하기에는 어머니의 기억은 심각할 정도로 악화되었다. 처음에는 몇 번 길을 잃어버리시더니 방금 했던 말조차 잘 모르시고 되물으셨다. 온순하셨던 성격이 변해서 급하고 화를 자주 내는 성격으로 바뀌셨고, 어떤 때는 혼자 우시는 모습도 볼 수 있었다.

우리 남매는 충격으로 인한 일시적인 현상이겠거니 하고 생각했다가 점차 증상이 악화되자 병원에서 진단을 받아야겠다고 의견을 모았다. 병원에서 ‘알츠하이머 치매’라는 진단을 받았고, 우리 가족은 감당하기 힘든 결과에 당황해 했다. 3년 전에는 아버지마저 폐암선고를 받으셔서 병원에 입원하셨다. 나는 아버지의 간병과 함께 어머니를 돌봐야 했었다. 그 후 아버지는 투병생활을 1년 정도 하시고 어머니만 남겨두고 돌아가셨다. 아버지마저 보내신 어머니는 더욱 더 치매가 심해지셨다.

이제는 더 이상 가족이 돌보기에는 한계가 있었고 치료가 필요하다는 생각에 여기저기를 수소문하고 알아

보아 송파구치매지원센터라는 곳을 신문에서 찾게 되었다. 마침 그 곳이 가까운 동네에 위치해 있어 인지건강센터에 등록하고 프로그램에 참여하였다. 그 때부터 치매지원센터와의 인연이 시작되었다.

어머니의 희망가

홍도야 울지마라 오빠가 있다 ~~♪ / 아내의 나갈 길을 너는 지켜라 ~~♪

치매지원센터에 다니시면서 늘 항상 집에서 같은 노래를 반복하셨다. 음악선생님께서 어머니가 <홍도야 울지마라>를 좋아하신다는 것을 알고 자주 반복해서 부르게 하였고, 그 노래를 부를 때마다 너무나도 밝으신 표정이라고 말씀해 주셨다. 인지건강센터를 다니신 후로 집에 와서 노래를 부르는 일이 많아지셨다. 수줍어하는 성격인데도 음악치료 시간에 간간히 울동도 하시며 잘 부르신다는 말씀은 나를 깜짝 놀라게 했다. 아들을 먼저 보낸 후로는 시집 올 때 가져오셨던 그릇들을 모두 깨시며 자책도 하였고, 웃는 일보다는 화내시는 일이 많았다. 그런데 인지건강센터에서 프로그램을 참여하신 이 후, 다시 예전의 성격으로 돌아오셨고, 이렇게 노래도 하고 춤도 추셨다고 하니 기뻐다.

가족의 바람

전에 아버지가 폐암선고를 받았을 때, 할머니를 돌봐주던 딸이 나에게 다가와 이렇게 말했었다.

“엄마, 난 할머니 건강할 때 내게 조기 생선 튀겨주며 먹여주던 할머니가 좋아. 아픈 할머니는 싫어!!”

그런데 얼마 전 딸이 나에게 이렇게 말하는 것이었다.

“아픈 할머니지만 오래 오래 옆에서 계시면 좋겠어...”

아직 사춘기도 채 지나지 않은 딸의 말을 들으면서 힘든 일도 많지만 가족의 이해와 사랑이 있기에 그래도 어머니는 행복한 사람이라는 생각이 들었다.

지금은 치매지원센터에서 어머니가 좋아하는 텃밭 가꾸기도 참여하신다. 시골에서 오랫동안 농사를 지었던 분이라 치매이신데도 씨앗 심기, 풀매기, 물주기 등 익숙하게 잘 하였고 다른 분들도 옆에서 도와주면서 행복해 하셨다. 아마도 ‘치매지원센터가 없었다면, 지금보다도 더 힘들지 않았을까?’ 하면서 새삼 고마운 마음이 든다.

얼마 전 어머니가 말씀하셨다. 내 걱정은 하지 말라고, 나는 치매지원센터 선생님들이 다 치료해 주니까 금방 나을 거라고 말이다. 평소에 이런 말씀을 표현하지 않던 분이 가슴이 찡했고 울컥하는 눈물을 참으면서 어머니를 살짝 안아드렸다. 🌈





치매 예방과 성공적 노화

일반적으로 치매를 예방하기 위해 반드시 필요한 것으로 운동과 소식, 두뇌 활동, 사회 활동을 제시한다. 1987년 Rowe와 Kahn은 성공적인 노화를 위해서 첫째 질병과 장애를 피하고 둘째 높은 수준의 인지적, 신체적 기능을 유지하며 셋째 활기찬 인간관계 및 생산적 활동을 통하여 삶에 대하여 적극적으로 참여할 것을 제시하였다.

어느 마을에 유명한 의사가 살고 있었습니다. 마을 사람들은 몸이 아프면 모두 그를 찾아가 치료를 받았습니다. 그는 환자의 얼굴과 걸음만 봐도 어디가 아픈지 알아내 처방을 하는 명의였습니다. 그런 그가 나이가 들어 세상을 떠나게 되었습니다. 마을사람들과 교회목사는 임종을 앞둔 의사를 찾아가 그의 임종을 지켜보았습니다. 죽음을 앞둔 그가 사람들에게 말했습니다.

“나보다 훨씬 훌륭한 세 명의 의사를 소개하겠습니다. 그 의사의 이름은 ‘음식과 수면과 운동’입니다. 음식은 위의 75%만 채우고 절대로 과식하지 마십시오. 12시 이전에 잠들고 해 뜨면 일어나십시오. 그리고 열심히 걷다 보면 웬만한 병은 나을 수 있습니다.”

말을 하던 의사가 힘들었는지 잠시 말을 멈추었습니다. 그리고 다시 말을 이었습니다.

“그런데 음식과 수면과 운동은 다음 두 가지 약을 함께 복용할 때 효과가 있습니다.”

사람들은 조금 전보다 의사의 말에 더 귀를 기울였습니다.

“육체와 더불어 영혼의 건강을 위해 꼭 필요한 것은 ‘웃음과 사랑’입니다. 육체만 건강한 것은 반쪽 건강입니다. 영혼과 육체가 고루 건강한 사람이 되십시오. 웃음은 평생 꾸준히 복용해야 합니다. 웃음의 약은 부작용이 없는 만병통치약입니다. 안 좋은 일이 있을 때는 많이 복용해도 됩니다. 사랑 약은 비상 상비약입니다. 이 약은 수시로 복용하십시오. 가장 중요한 약입니다.”

의사는 자신이 살면서 깨달은 가장 중요한 것을 알려준 후 평안한 모습으로 조용히 눈을 감았습니다.

위의 글은 facebook에 올려 있던 글을 옮긴 것이다.

치매 예방을 위해 필요한 것들

일반적으로 치매를 예방하기 위해 반드시 필요한 것으로 운동과 소식, 두뇌 활동, 사회 활동을 제시한다. 운동은 유산소 운동, 즉 빠른 걸음으로 걷기 같은 전신 운동을 권하고 있다. 주 3회 30분 이상 운동을 하면 치매를 예방하는 효과가 있다고 한다. 운동은 음식과 함께 체중을 조절해 주고 당뇨병과 고혈압 등의 성인병을 예방해 주고 더 나아가 혈관성 치매로부터 보호해 준다. 음식은 소식을 하되 육류보다는 야채와 등 푸른 생선을 들고 무엇보다도 음식을 골고루 섭취하는 것이 좋다. 소식을 하게 되면 음식이 인체 내에서 만들어내는 산소 유리기를 줄여 주기 때문에 노화를 방지해 준다. 야채와 등푸른 생선 위주의 이른바 지중해식 식단은 콜레스테롤을 줄여주어 고지혈증에 걸리지 않게 한다. 숙면은 주간에 받았던 신체적, 정신적 스트레스를 자는 동안 회복시켜주는 역할을 한다.

나이가 들면 누구나 기억력을 비롯한 인지 기능이 서서히 떨어지게 마련이다. 인지기능이 저하되는 것을 막아 주는 것이 두뇌활동이다. 90세가 넘은 어느 교수님이 최근 기억력이 떨어져서 외래에 오셨는데 2~3년 전만 해도 책을 저술하셨다고 한다. MRI를 찍어 보니 이렇게 위축된 뇌로 어떻게 책을 쓰셨을까 하고 놀랄 정도였다. 반대로 70세도 안된 무학의 어르신은 뇌의 위축이 별로 없는데도 치매가 많

이 진행되고 있었다. 이 두 사람 간의 차이는 나이가 들어서도 두뇌활동을 얼마나 열심히 했는가 이다. 그러므로 치매를 예방하려면 책을 읽고 신문을 보고 인터넷을 해서 새로운 것을 보고 듣고 배우는 것이 필요하다.

많은 어르신들이 사람들과 어울리기를 꺼리고 갈 만한 곳이 없다고 외출하지 않고 심지어 친목회에도 나가지 않으려고 한다. 그러나 나이가 들수록 사회 활동이 더욱 필요하다. 취미 활동, 종교 활동, 자원 봉사 활동 등 어르신들이 마음만 먹으면 참여할 수 있는 곳은 널려 있다. 사회 활동을 함으로써 신체적으로 건강해지고 정서적으로 안정되며 인지기능도 그대로 유지할 수 있다. 사회 활동을 활발히 하려면 대인 관계가 원만해야 하고 그러기 위해서는 앞서 명의가 이야기 하였듯이 ‘웃음과 사랑’이 필요할 것이다.

성공적인 노화를 위하여

1987년 Rowe와 Kahn은 성공적인 노화를 위해서 첫째 질병과 장애를 피하고 둘째 높은 수준의 인지적, 신체적 기능을 유지하며 셋째 활기찬 인간관계 및 생산적 활동을 통하여 삶에 대하여 적극적으로 참여할 것을 제시하였다. 자세히 살펴보면 죽음을 앞둔 명의의 유언과 널리 알려져 있는 치매 예방법은 모두 성공적 노화를 이루는 방법과 일맥상통한다고 할 수 있다. 그러므로 우리가 치매를 예방하려고 열심히 노력한다면 성공적인 노화도 이룰 수 있다. 🌟



연 병 길 강동구치매지원센터장
한림대학교 강동성심병원
정신건강의학과 교수



서울도서관 외경

서울의 정보중심, 도서관의 중심 서울도서관

옛날 서울시청사가 서울도서관으로 다시 태어났다. 구 서울 시청사는 1926년 준공해서 등록 문화재 제25호로 등록되어있는 서울의 역사와 함께한 살아있는 문화이다. 가을의 끝자락에서 서울의 이야기와 사람 사는 향기가 가득한 서울도서관을 탐방해보자. 서울도서관은 “책 읽는 서울”을 만들기 위한 비전을 가지고 만들어진 명실공히 서울시민을 위한 도서관이다. 현재 20만권의 장서와 400여석의 열람석을 가지고 있으며, 행정 사무 공간, 시민 홀, 전시관 등으로 구성되어 있다.

1층 은 일반자료실 1, 자료정리실, 기획전시실, 장애인자료실 (대면낭독실, 수화영상실), 어린이 자료코너, 장기간행물실이 있다. 일반자료실 1은 2층의 일반자료실 2와 내부 계단으로 연결되어 있으며, 약 4만권의 장서를 갖추고 있다.

2층 은 일반자료실 2, 북카페 ‘책사이’, 디지털자료실, 스마트오피스, 도우미센터가 있다. 보고 싶은 책이 있거나 대출증을 발급 받고자 한다면 2층 도우미센터를 찾으면 된다.

3층 은 서울자료실, 서울기록문화관, 시장실 복원공간이 있다. 서울자료실은 서울시에 관한 행정, 연구 등의 자료를 구비하고 있으며, 시청으로 사용되던 당시 그대로 복원된 시장실과 기획상황실도 볼 수 있다.



3층 서울자료실



3층 서울기록문화관



3층 시장집무실



1~2층 일반자료실 연결통로

4층 은 세계자료실로 각국의 자료들을 볼 수 있는 곳이다.

5층 전시관은 서울도서관이 시청사로 쓰이던 당시의 유물을 전시하여 옛 시청의 흔적을 만날 수 있다.



슬로건

또한 발간 2년이 지났거나 사람들이 자주 찾지 않는 도서들을 보관하기 위해 지하 3층과 4층에 서고가 마련되어 있다.

서울시에서는 서울을 대표하는 범시민적 독서캠페인의 모델 제시 및 브랜드화, 생활 속 문화예술 향유의 거점인 공공도서관의 활성화, 책을 매개로 지역주민의 공감대 형성과 소통의 문화를 유도하고 다양한 연계 문화프로그램을 제시하고자 「책 읽는 서울」이라는 사업을 진행하고 있다.

지역공공도서관을 총괄·지원·협력하며, 서울행정 및 정책연구, 서울학 등 특화된 전문정보의 자료 제공, 공공도서관의 기본기능을 수행하는 서울도서관에 시민들의 많은 관심과 이용을 기대해 본다.

서울의 역사를 가득 담고 있는 다시 태어난 서울도서관에서 향기 진한 사람들의 삶의 이야기를 만들어가길 바래본다. 📖



1층 일반자료실



2층 디지털자료실



신청사와 서울도서관 외경



5층 옛 청사 흔적

서울도서관 가는 길

위치 서울시 중구 세종대로 110 서울시청 신청사 앞 위치 (옛 서울시청)

이용시간 평일 9:00~21:00, 주말 9:00~18:00 (층별로 이용시간에 다소 차이가 있을 수 있음)

교통편 지하철 1호선 시청역 ⑤번 출구 / 2호선 시청역 ⑥번 출구
버 스 간선버스 101, 150, 402, 501, 506, 405 / 지선버스 172, 472, 504, 700, 1711, 7016, 8000, 7018, 7017, 7012, 7022, 7019, 7212, 1020

홈페이지 <http://lib.seoul.go.kr> **대표전화** 02-2133-0300

매주 월요일 휴관



아름다운 옛 추억...

76년 10월 26일 경기도 남양주시 파주 보광산에 가을 단풍놀이러 가서 찍은 사진이다.

평소 말씀도 아끼시고 항상 겸손하신 아버님이신데 사진 속에는 늙름하고 자신감 있는 모습이시다. 옆에서 팔짱을 끼고 계신 어머니도 주름 하나 없는 아주 아름다운 젊은 시절의 데이트 사진이다. 무엇을 보시는지 두 분이 같은 곳을 바라보고 계신다. 지금처럼 행복한 미래의 모습을 상상하고 계셨던 걸까? 항상 지금처럼 건강하고 행복하셨으면 좋겠다.

정후성 어르신 (부인 홍선관) / 마포구치매지원센터



나의 사랑하는 엄마께

‘엄마!’ 엄마를 부를 수 있는 행복을 뒤늦게 알게 되었습니다. 한없이 사랑합니다. 지금 엄마는 당신의 이름과 자식들의 이름 그리고 고향인 나주와 당신의 형제들의 이름만 기억하실 수 있습니다. 혈관성 치매라는 무서운 병은 어머니의 정상적인 삶을 조금씩 잃어가게 하였습니다. 뇌병변이 재발하여 이제는 호수로 배에 시술하여 생명을 연명하시는데, 마음이 많이 아픕니다. 치매 증상을 빨리 인지하지 못하여 어머니를 이해하지 못했고 서로가 참 힘들게 씨름하였습니다. 지금은 어머니를 제대로 돌봐드리지 못한 것 같아서 조금은 미안하기도, 아쉽기도 합니다.

이제 어머니의 남은 생을 바라보는 저희들은 마지막까지 어머니를 아름답게 지켜드리고 싶습니다. ‘어머니!’ 하고 크게 외쳐 부르고 싶습니다. ‘사모곡’ 노래의 주인공이신 우리 어머니 너무나 사랑합니다. 그리고 가슴 깊이 감사드립니다.

한영심 어르신 (딸 박효성) / 서초구치매지원센터

2012 서울시 치매관리사업 실무자 워크숍 개최 소통과 희망으로 빛난 1박 2일

글. 최민아(서울시치매센터 교육팀) / 사진. 서울시치매센터

지난 11월 23일, 경기도 청평풍림리조트에서 '2012 서울시 치매관리사업 실무자 워크숍'이 진행되었다. 23일 청평풍림리조트 대강당에서 워크숍의 공식일정을 시작한 서울시 치매관리사업 실무자들은 올 한 해 서울시 치매관리사업의 성과를 돌아보고 향후 나아갈 방향을 함께 고민하는 시간을 가졌다. 이동영 서울특별시치매센터장은 2012년 서울시 치매관리사업의 성과를 되짚어보는 시간을 갖고, 향후 지역자원 연계의 지속적 확대, 내실강화, 인식개선활동의 체계화, 사례관리 확대 및 전문성 강화, 가족지원 프로그램의 발전

등의 노력을 기울여 달라고 당부했다. 다음으로 우수 자치구 및 우수 직원 시상식이 진행되었다. 세상이 아무리 발전해도 결국 조직을 움직이는 것은 사람이다. 서울시 치매관리사업 구성원 한 명 한 명의 행복과 성장에 관심을 기울이는 이유이다. 이날 서울시는 치매환자와 함께 울고 웃으며 성장한 직원들을 치하하고 모두의 환호 속에 뜻 깊은 시상식을 진행했다. 영등포구, 강서구, 노원구, 송파구, 도봉구, 용산구, 동작구 7개 자치구가 2012 서울시 치매관리사업 우수 자치구로 선정이 되어 박원순 서울시장으로부터 표창패



를 받았으며, 이와 함께 자치구 치매지원센터와 보건소의 우수 직원에게도 수상의 영예가 돌아갔다. 이어 우수 자치구 사례발표의 첫 번째 순서로 나선 조미정 강서구치매지원센터 팀장은 예방 및 인식개선사업의 한 부분인 메모리데이 캠페인에 대해, 정선경 노원구치매지원센터 팀장은 가족모임 중 희망다이어리 프로그램 중심으로, 이정희 송파구치매지원센터 팀장은 자치구 치매지원센터에서 이루어지고 있는 사례관리에 대해, 홍미숙 영등포구치매지원센터 팀장은 인정요법에 대해 발표가 이루어졌다. 4개구의 사례발표가 이루어진 후, 이번 워크숍에 심혈을 기울여 준비한 팀빌딩 조직 활성화 프로그램이 진행되었다. 팀별로 10가지의 과제를 시간 안에 해 내야 하는 미션. 이 미션을 수행하기 위해 추운 날씨에 밖에서 땀을 흘리는 실무자들의 모습은 감동 그 자체였다. 여러 가지 미션을 통해 서로 공동의 목표 달성을 위한 협동과 경쟁, 도전적 의지 강화, 팀과 개개인 역할의 중요성을 인식할 수 있는 시간이었다. 팀빌딩 조직 활성화 프로그램이 몸풀기였다면 실전 무대인 레크리에이션 시간이 이어졌다. 강북구, 노원구, 서초구, 동작구, 영등포구, 중구 6곳에서 장기



자랑을 준비해 선보였으며, 독특한 아이디어와 무대패션으로 큰 웃음을 선사하였다. 2012년 숨 가쁘게 달려온 서울시 치매관리사업 실무자들이 있었기에 치매어르신, 그리고 그 가족분들에게 많은 힘과 도움을 드릴 수 있었다. 2013년에도 실무자들의 발빠른 움직임과 노력을 기대해 본다. 🌟

2012년 서울시치매관리사업 연구보고서 발간



1) 서울치매상태평가집의 타당도 검증

서울치매상태평가집(Seoul Dementia Assessment Packet: SDAP)은 지역사회 거주 치매환자의 개인별 상태에 맞는 서비스 제공을 위한 다면적 치매상태 평가를 단시간 내에 시행할 수 있도록 개발된 도구로, 이 연구는 SDAP의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위한 방법론적 연구이다. 연구결과, SDAP는 적정수준의 검사자간 신뢰도와 내적일관성 및 공준타당도가 통계적으로 유의한 결과를 보여 우수한 타당도와 높은 신뢰도를 가진 도구임이 밝혀졌다.

2) 서울시 치매가족의 부양부담 비교 분석 : 치매환자와 가족의 특성 중심으로

서울시 치매관리사업 데이터베이스에 등록 관리되고 있는 치매 환자 중 SDAP를 시행 받은 대상자의 자료를 활용하여 치매환자의 특성(인지, 행동, 건강상의 특성)과 치매환자 가족의 부양특성과의 관계를 분석한 연구이다. 지역사회에 거주하는 치매환자의 관리서비스 계획 수립을 위한 다면적 평가 도구인 SDAP를 활용한 치매환자와 가족의 부양특성 분석은 가족 부양부담을 완화시킬 수 있는 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용될 것이다.

3) 서울시 치매지원센터 서비스 이용만족도 (3개년 만족도 비교 분석)

25개 자치구에 치매지원센터가 모두 설치되어 운영되어 온 2010년부터 2012년 까지 대상자들에게 제공된 서비스 이용에 관한 만족도를 조사하여 비교분석한 연구보고서이다.

3개년의 이용만족도를 비교분석하여 서비스 질 향상 및 지역주민의 요구도에 맞는 새로운 서비스 개발을 및 정책수립의 기초자료로 활용될 것이다.

4) 지역사회기반의 코호트에서의 치매 발생 위험요인에 관한 분석

서울시치매관리사업을 통해 추적 관리 중인 지역사회 노인 코호트 자료를 분석하여 치매 발병에 미치는 인구사회학적 요인, 생활습관, 체질량지수 등 신체상태, 만성질환 등의 영향을 규명하고자 시도되었다.

이 연구보고서는 인구사회학적, 사회경제적 요인을 고려한 치매 발생 위험요인 정보 확보를 통해 향후 위험요인을 중점적으로 관리하는 치매 예방 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 🌈

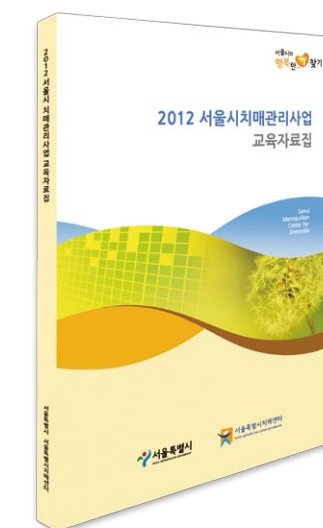
치매극복수기 모음(2011·2012) 다시 부르는 희망노래 / 2012 서울시치매관리사업 교육자료집 발간

치매극복수기 모음(2011·2012)

다시 부르는 희망노래

서울시치매센터에서는 치매극복수기 작품을 공모하여 2011년부터 2012년까지 여러 가족들이 보낸 삶과 눈물, 감동의 사연들을 모아 수기집을 발간하였다.

총 33편의 치매 가족 이야기가 수록되어 있으며, 다양한 환경에서 치매환자와 세월을 함께 한 가족들의 감동적인 삶을 만날 수 있다.



2012 서울시치매관리사업 교육자료집

서울시치매센터에서는 2012년 진행된 교육의 자료를 모두 모아 2012 서울시치매관리사업 교육자료집을 발간하였다.

해마다 당해 연도에 진행된 교육자료를 엮어 발간되는 이 교육자료집은 자치구 치매지원센터에 배부되어 교육 진행 시 자료로 활용될 예정이다.

〈강남구〉 2012 치매극복의 날 “치매, 뇌 훈련을 통해 극복하자!”

2012년 치매극복의 날을 맞이하여 치매의 예방과 치료에 관한 사회적 인식을 제고하고, 치매에 대한 올바른 이해를 널리 전파하고자 치매극복의 날 기념행사를 실시하였다. 자치구 치매지원센터 관계자 및 강남구 내 노인복지시설 관계자 분들이 참석한 가운데 행사가 진행되어 더욱더 뜻 깊은 시간이었다.

〈강서구〉 「허준축제」에서 “진인사대천명”을 외치다

강서구치매지원센터에서는 강서구 지역축제인 「허준축제」에 참여하여 치매지원센터의 전반적인 사업내용을 알리고, 인지건강 프로그램 체험 부스를 마련하여 축제 참가자들의 큰 호응을 얻었다. 앞으로도 강서구치매지원센터는 치매예방과 치매에 대한 올바른 인식 전파를 위해 강서구 곳곳을 찾아가서 널리 알리도록 노력할 것이다.

〈관악구〉 기억력 회복을 위한 ‘기억 르네상스’

관악구치매지원센터는 치매 고위험군을 대상으로 ‘기억 르네상스’ 프로그램을 실시하였다. 도서를 활용한 독후활동을 비롯하여 이와 관련된 노래, 동작, 만들기, 놀이, 미술 활동 등으로 8월에서 11월까지 매주 금요일 12회기로 진행되었으며, 프로그램을 통하여 어르신들의 인지 기능향상과 친목 도모를 통한 정서적 지지에 긍정적인 결과를 가져온 것으로 평가되고 있어, 2013년에는 확대 실시할 예정이다.

〈금천구〉 경로당 출장 선별검진 및 센터홍보

금천구치매지원센터에서는 지난 11월 19일과 20일 2일에 걸쳐 가산동 매봉경로당과 독산1동 한신아파트 경로당을 방문하였다. 경로당 어르신들을 찾아뵙고, 치매지원센터의 사업소개, 치매예방교육, 치매 선별검진 등을 시행한 뜻 깊은 시간이었다.

〈노원구〉 제 1회 ‘기억을 부르는 청춘 하모니’ 합창대회

지난 10월 18일 1시~3시 노원구청 2층 대강당에서 노원구치매지원센터와 노원구데이케어센터연합회가 함께하는 제 1회 ‘기억을 부르는 청춘 하모니’ 합창대회가 개최되었다. 노원구치매지원센터와 노원구 데이케어센터연합회 9개소 어르신들이 아름다운 노래를 만들어 내겠다는 마음 하나로 뭉쳐 10개소 어르신들이 함께 아름다운 합창을 하였다. 2시간 동안의 짧은 시간을 빛내기 위해 3달간을 즐겁고 유쾌하게 연습하신 어르신들이 자랑스럽다. 더구나 노원구치매지원센터에서 대상을 수상하여 더욱 뜻 깊은 행사가 되었다.



〈도봉구〉 도봉구 치매예방의 날 “매월 8일 걷기행사”

도봉구치매지원센터는 “∞ 잡은 손을 놓지 않고 모든 주민이 꾸준히 함께 한다.”는 의미로 도봉구 치매예방의 날을 지정하여 “매월 8일 걷기행사”를 진행하고 있다. 센터이용 어르신들과 실버홍보서포터즈, 지역주민들이 함께 참여하여 중랑천 걷기를 통해서 지역주민들에게 치매지원센터를 홍보하고, 참여자에게는 만보기를 지급하여 치매예방을 위한 걷기운동 확산 및 꾸준한 걷기운동 동기부여를 제공하고 있다.

〈동대문구〉 행복나눔 가족모임

동대문구치매지원센터는 매월 둘째 주 화요일에 ‘행복나눔 가족모임’을 정기적으로 실시하여 치매환자 가족들의 건강한 삶과 부양부담감 경감을 도모하고 있다. 지난 10월 16일에는 ‘칠교 퍼즐(7개의 조각으로 이루어진 정사각형의 도형으로 여러 가지 형상을 만드는 놀이)을 진행하여 사고력 및 주의집중력, 손과 눈의 협응력이 치매예방에 도움이 되며, 집에서 손쉽게 할 수 있는 활동을 체험하는 시간을 가졌다.

〈동작구〉 To 자원봉사자님께~ 감사합니다, 사랑합니다!

지난 11월 2일 동작구치매지원센터 직원들과 함께 치매관리사업을 위해 수고해주신 자원봉사자분들께 감사의 마음을 전달하였다. 그 동안 동구나무카페에서 지역주민의 말벗이 되어주고, 치매지원센터 사업을 알리고, 인지건강프로그램이 보다 효과성을 발휘할 수 있도록 어르신 한 분 한 분 곁에서 도와주고, 청소도 해주시며, 그 누구보다 동작구치매지원센터를 아껴주셨던 그 고마움을 잊지 않고자 모든 자원봉사자님들과 함께 식사도 하며 영화도 관람하였다.

〈마포구〉 제3회 마포치매극복걷기대회

마포구치매지원센터는 지난 9월 19일 상암동 월드컵공원에서 ‘제3회 마포치매극복걷기대회’를 개최하였다. 식전 축하행사 및 난지연못 인근 1.5km를 걷는 본행사와 더불어 인근 12개의 유관기관의 참여로 건강체험부스를 운영하였다. 치매에 대한 올바른 이해와 인식을 개선함과 동시에 건강관련 정보도 제공할 수 있는 매우 뜻 깊은 시간이었다.

〈서초구〉 우울랄라(우울예방 및 교육) 프로그램

이번 우울랄라는 즐거운 마술쇼라는 주제로 어르신들이 마술을 배우며 우울감을 해소할 수 있는 시간이었다. 그동안 마술을 많이 보긴 했지만 직접 해 보는 것은 처음이라는 어르신들!! 호기심 가득한 눈빛으로 맘껏~ 한껏~ 즐거운 시간을 보냈다. 마지막 마술은 소원을 적어 이루어지기를 소망하며 불길에 훑훑~~ 날려버리는 마술이었다. 모두가 빠짐없이 소망을 기원하였다. 뜨거울 것 같지만 뜨겁지 않고 공중을 향해 날려버리는 신기한 마술이었다.

〈송파구〉 청소년 세대 활성화 치매홍보서포터즈 거리캠페인

지난 10월 4일 13:30~17:00 청소년 치매홍보서포터즈단 250명과 함께 지역주민을 대상으로 치매예방 거리캠페인을 실시하였다. 보성고등학교 1, 2학년들로 구성된 홍보서포터즈들이 “치매 없는 송파! 이제는 예방”이라는 주제의 풍선 날리기 행사와 홍보물 배포로 지역주민들에게 치매에 대한 올바른 인식개선과 치매예방을 위한 사업을 알리는 기회가 되었다.



〈양천구〉“서울남부지방법원 자원봉사단” 치매바로알기 교육

지난 9월 8일 양천구치매지원센터 보건교육실에서는 서울남부지방법원 ‘사랑나눔’ 자원봉사단을 대상으로 치매를 바로 알고 인식을 개선하기 위한 교육이 실시되었다. 치매에 대해 잘 알지 못하고 접할 기회가 적었던 봉사자들에게는 치매에 대한 올바른 정보를 제공하고, 잘못된 인식을 개선시킬 수 있는 좋은 계기가 되었으며, 봉사자들 역시 치매에 대해 많은 관심을 보이며 적극적으로 교육에 참여하였다.



〈영등포구〉 치매환자 가족모임 “즐거운 가을 나들이”

영등포구치매지원센터에서는 치매환자와 가족을 위하여 매달 ‘신(信)바람난 가족모임’을 운영하고 있다. 지난 10월 16일에는 “가을 나들이”라는 주제로 ‘꿈이 달은 농장’에서 그 동안 키운 고구마를 함께 수확하였다. 수확한 고구마 굽기 체험과 가족사진 촬영 등으로 진행되어 그 동안 센터 직원과 치매 어르신들이 함께 일궈낸 텃밭에서 가족들과 함께 반복된 일상에서 벗어나 야외로 나와 즐거운 시간을 가지는 보람 있는 기회가 되었다.



〈용산구〉 용산구 치매가족을 위한 “사랑의 문화나눔”

용산구치매지원센터는 매월 진행하는 희망누리 치매가족모임에 “서울시와 함께하는 2012 사랑의 문화나눔” 사업과 연계하여 문화공연을 관람하였다. 가족들이 댄스 공연을 보면서 함께 웃고 여유를 즐기며, 스트레스를 해소할 수 있는 즐거운 시간이었다.



〈은평구〉 건강백세(영정) 사진 촬영식

은평구치매지원센터에서는 치매어르신 관리서비스 일환으로 건강백세 사진(영정사진) 촬영을 하였다. 많은 어르신들과 가족들은 필요하지만 차일피일 미루다 못 찍었다며 마침 기회가 되니 참 좋다고 하셨다. 어르신 건강백세(영정사진) 사진촬영은 소외계층(노인)에 대한 지역사회의 관심을 이끌어내고 어르신들의 외로움과 경제적 어려움을 다소나마 해소하고자 마련한 자리로 정성스레 찍은 영정사진은 장수를 비는 마음으로 사진을 액자에 담아 전달해 드릴 예정이다.



〈종로구〉 제 16회 다솜 가족모임 ‘해피투게더’ 연극 관람

지난 11월 13일 제 16회 다솜 가족모임을 실시하였다. 이번 가족모임은 평소에 센터 강당에서 진행하던 것과는 달리 대학로 미아트홀에서 현대판 흥길동 스토리인 ‘해피투게더’ 연극을 관람하였다. 연극을 관람하는 동안 배우들이 적절한 타이밍에 웃음을 유발하여 가족모임 참여자들의 웃음소리가 끊이지 않았다. 가족모임 참여자들은 연극 관람 후에 한결 밝아진 표정이었으며 평소 치매 어르신을 돌보면서 받는 스트레스를 외출을 통해 해소함으로써 기분 좋은 하루를 보낼 수 있었다.



〈중구〉 댄스댄스 ♪ 홍보서포터즈 공연

9월 가족모임 시간. 강당에서 신나는 음악과 함성이 터져 나온다. 월회 정기적인 홍보서포터즈 활동에 참여하고 있는 경기여자상업고등학교 학생 20여명이 2달간 정성껏 준비한 음악과 댄스공연을 펼쳐 보이고 있는 것이다. 손녀와 같은 고등학교 친구들의 재롱에 어르신들의 얼굴에 연신 함박웃음이 가득하다^^



〈중랑구〉 기억동창회 문화나들이

지난 10월 인지건강센터를 이용하시는 어르신들과 ‘기억동창회’ 문화나들이로 영화 ‘광해, 왕이 된 남자’를 관람하였다. 평소 영화관을 방문하시기 어려워 하셨던 어르신들과 함께 관객수 1위의 흥행작을 선정하여 관람하였고 어르신들께서는 웃음과 감동이 있는 영화에 높은 호응도와 참여도를 보이시며 오랜만의 영화관 나들이에 즐거워하셨다.





의견을 기다립니다

치매걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울특별시치매센터에서 발간한 <좋아라>에서 여러분의 의견을 기다립니다.
<좋아라> 겨울호를 읽으시고 느꼈던 점이나 문의사항이 있으면 독자 엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 <좋아라>가 되도록 노력하겠습니다.

서울특별시치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

- 서울시 각 구별로 여러 가지 프로그램을 한 눈으로 볼 수 있어서 좋았다. 최필우님
- 어느덧 백발이 성성한 어머니를 보면 마음이 아픕니다. 외국의 노인복지정책과 치매예방법을 다뤄주시면 좋겠습니다. 이용석님
- 3대가 함께 하는 천일의 약속 칼럼이 인상 깊었다. 핵가족화 되는 사회에서 작게 3대가 아니더라도 이웃, 공동체가 어울리는 모임을 볼 수 있어서 좋았다. 한규삼님



날말 퍼즐 빈 칸에 날말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다.
(응모마감 2월 15일)

- **세로열쇠** ① 사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성 ② 서초구치매지원센터에서 진행되는 프로그램의 이름으로 기분 좋은 학교 기억나는 교실을 줄인 단어 (현장 속으로 참고) ③ 옛날 서울시청사가 새롭게 단장하여 탄생한 곳 (산책하기 좋은 날 참고) ④ 나이가 들면서 일어나는 쇠퇴적인 변화 현상. 질병이나 사고에 의한 것이 아니라 시간이 흐름에 따라 생체 구조와 기능이 쇠퇴하는 현상
- **가로열쇠** ㉠ 젊은 상태 또는 젊은 기력. 겨울호 공감지대 주제 (공감지대 참고) ㉡ 인체의 구조와 기능을 조사하여 인체의 보건, 질병이나 상해의 치료 및 예방에 관한 방법과 기술을 연구하는 학문 ㉢ 남을 가르쳐 이끄는 사람을 뜻하는 단어. 이것이 인생 칼럼의 제목은 노인 000의 사회적 역할 (이것이 인생 참고) ㉣ 서울특별시의 25개 구 중 하나로 관악산, 낙성대 등이 있는 구

	①			③	
㉠	음			서	
			㉡	도	
	②				
㉢	학			㉣	
			④		
			노		

축하합니다

최필우 님 (영등포구 당산동)
이용석 님 (서초구 서초2동)
한규삼 님 (용인 수지 죽전동)

지난호 정답

	①			③④	
㉠②	스	톱		중	
향				물	
			㉤	노	
	④		㉥	인	정
창			생		
㉦	덕		생		
궁			애		



치매 없는 건강한 삶, 행복한 노년을 위하여!
서울특별시치매센터가 여러분과 함께 합니다

서울대학교병원운영·서울특별시치매센터

전화 : 02-3431-7200 홈페이지 : www.seouldementia.or.kr

25개구 치매지원센터 연락처

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ● 강남구치매지원센터 02-568-4203 | ● 도봉구치매지원센터 02-955-3591 | ● 양천구치매지원센터 02-2698-8680 |
| ● 강동구치매지원센터 02-489-1130 | ● 동대문구치매지원센터 02-957-3062 | ● 영등포구치매지원센터 02-831-0855 |
| ● 강북구치매지원센터 02-991-9830 | ● 동작구치매지원센터 02-598-6088 | ● 용산구치매지원센터 02-790-1541 |
| ● 강서구치매지원센터 02-3663-0943 | ● 마포구치매지원센터 02-3272-1578 | ● 은평구치매지원센터 02-388-8233 |
| ● 관악구치매지원센터 02-882-5567 | ● 서대문구치매지원센터 02-379-0183 | ● 종로구치매지원센터 02-3675-9001 |
| ● 광진구치매지원센터 02-450-1381 | ● 서초구치매지원센터 02-591-1833 | ● 중 구치매지원센터 02-2238-3400 |
| ● 구로구치매지원센터 02-2612-7041 | ● 성동구치매지원센터 02-499-8071 | ● 중랑구치매지원센터 02-435-7540 |
| ● 금천구치매지원센터 02-3281-9082 | ● 성북구치매지원센터 02-918-2223 | |
| ● 노원구치매지원센터 02-911-7778 | ● 송파구치매지원센터 02-425-1694 | |



“치매 걱정 없는 서울

서울특별시치매센터가
함께 하겠습니다”

01 치매예방 및 인식개선 사업

치매에 대한 올바른 인식을 유도하는 교육
및 홍보활동을 통해 치매도 예방 및 치료가
가능하다는 사회적 인식을 확산시키는 사업

02 치매조기검진 사업

지역사회 거주노인 전체에 대한 조기검진
을 통해 치매 및 고위험 노인을 조기에 발
견하여 체계적인 치료와 관리를 함으로써
중증화를 방지하는 사업

03 치매예방등록관리 사업

다양한 형태의 연속적인 관리 서비스 제공
및 조기치료를 유도하여 치매의 중증화 예
방 및 가족의 부담을 덜어주고자 하는 사업

04 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원 사업

저소득층 치매환자에 대한 치매 원인확진
검사비 및 치료비 지원을 통해 환자 가족의
경제적 부담을 덜어주고 삶의 질을 개선시
키고자 하는 사업

05 치매 지역사회 자원강화 사업

치매관리 서비스 수준을 향상시키고 인적·
물적 자원의 연계를 통한 효율적 활용 체계
를 구축하기 위한 교육 및 운영 사업