

치매어르신과 짝꿍이 되어 지역사회와 치매어르신의 징검다리 역할을 하기 위해 선발된 이들은 두 명씩 짝을 이뤄 치매어르신 가정에 방문하여 병원동행, 말벗, 산책, 재능기부 등 다양하게 활동하고 있다. 치매어르신과의 만남을 통해 ‘나눔은 주는 것이 아닌 받는 것’임을 알게 되었고, 나눔 활동을 통해 삶에서 정말 중요한 것은 세상을 함께 잘 사는 것임을 깨닫게 되었다.

조아라

vol.11

치매없는 건강한 삶

서울특별시치매센터 소식지 2013 여름호
www.seouldementia.or.kr



작은 나눔의 마음이 시원한 바람이 되길...

간간히 퍼붓는 폭우가 시원함보다는 기다리고 있을 숨 막히는 무더위를 걱정하게 만드는 날씨입니다. 전력난으로 냉방기 사용을 자제해 달라는 메시지가 웬지 다가올 여름을 더욱 두렵게 만듭니다. 우리나라가 그렇게 잘 살게 되었다는데도 어렵게 사시는 분들의 여름은 여전히 뜨거운 것 같습니다. 작은 나눔의 마음이 시원한 바람이 되었으면 좋겠습니다.

서울시치매센터와 25개 자치구치매지원센터를 중심으로 펼쳐지고 있는 서울시 치매관리사업이 올해로 7년째입니다. 병원 치매클리닉에서 진료를 하다보면 지역의 치매지원센터 이야기를 꺼내시는 분이 많아졌습니다.

치매검진을 받았는데 치매가 의심된다고 하여 치료 받기 위해 오셨다는 분, 인지재활 프로그램을 계속 받고 있는데 많이 밝아지고 정신도 더 또렷해진 것 같다는 분, 가족지지 프로그램인 ‘희망다이어리 프로그램’에 참여해서 많은 위로와 정보를 얻었다는 가족, 치료비나 조호물품 지원이 많은 도움이 되었다는 가족들까지. 이런 이야기를 들으면 개인적인 보람과 함께 고생하시는 서울시 치매사업 관계자 여러분과 자원봉사자들께 큰 감사를 느낍니다.

올해 보건복지부는 서울시치매센터와 같이 지역사회 치매관리 총괄 기능을 수행하는 광역치매센터를 전국 7개 광역지자체에 설치할 예정입니다. 이들 광역치매센터가 전국 곳곳에 설치되면 지방의 어르신들도 서울과 마찬가지로 예방, 조기검진, 등록관리, 인지재활, 조호지원, 가족지지 프로그램 등 다양한 치매 관련 지원과 서비스를 받으실 수 있게 될 것으로 기대됩니다. 이런 핵심 인프라가 결국 우리나라 방방곡곡을 치매 걱정 없는 사회로 만드는 초석이 되겠지요.

이 여름에 서울시치매센터 소식지 “좋아라”를 다시 한 권 보냅니다.

2013년 여름에 보내드리는 이번 “좋아라”가 우리나라 구석구석 있는 치매 걱정과 무더위를 한 번에 다 날려버리는 한줄기 시원한 바람이면 좋겠습니다. 🌬



조아라

vol.11

치매 없는 건강한 삶

서울특별시치매센터 소식지 2013 여름호
www.seouldementia.or.kr



- 발행인의 편지** 02 작은 나눔의 마음이 시원한 바람이 되길...
이동영(서울특별시치매센터장/서울대학교병원 정신건강의학과 교수)
- 공감지대** 04 여러분은 어떤 취미를 가지고 계시나요~?
- 현장속으로** 07 최고다! 내 다리~ 치매예방 걷기운동프로그램 『걸음아, 날 살려라~』
광진구치매지원센터
- 당신 곁** 11 마포구치매지원센터 가족치료 프로그램 『손에 손잡고』를 소개합니다.
마포구치매지원센터
- 아름다운 시절** 14 어머니 아버지, 사랑합니다!
송파구치매지원센터
- 좋은 사람들** 16 사랑을 충전하는 댄서아이저
동작구치매지원센터
- 마음글발** 18 훌륭히 그림처럼 가버린 당신
강정순 (2012 치매극복 체험수기공모 우수작)
- 건강의 조건** 20 100세 시대에 가족애의 중요성
정인파 (구로구치매지원센터장/고대구로병원 정신건강의학과 교수)
- 함께 하는 마당** 22 25개 자치구치매지원센터 운영 프로그램
인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램
희망다이어리 (치매가족 지지프로그램)
- 산책하기 좋은 날** 24 국민의 품으로 다시 돌아온 송례문
- 반가운 소식** 26 2013 치매가족 사랑나눔 체육대회
메모리데이 캠페인
- 아름다운 동행** 30 자치구치매지원센터 소식
- 열린공간** 34 독자의견 및 퀴즈

발행일 | 2013년 7월
발행인 | 이동영
발행처 | 서울특별시치매센터
주소 | (121-811) 서울특별시 마포구 독막로 275
광성벤처프라자 4층
www.seouldementia.or.kr
편집위원 | 이송자, 김연화, 김진하, 양재영,
최민아, 김보영, 김남연
전화 | 02-711-3809/3431-7200/3431-7347
팩스 | 02-701-0706
기획 | 서울특별시치매센터
디자인 | (주) MJ Production (070-8625-7237)
www.mjproduction.co.kr

만개한 벚꽃을 구경하러 이곳저곳을 찾아 나섰던 봄이 지나고
 어느새 시원한 장소와 음식을 찾는 여름이 한창이다.
 이번 '좋아라' 여름호에서는 서울시 25개 치매지원센터에서
 만난 어르신들의 「취미」에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

여러분은 어떤 취미를 가지고 계시나요~?



“취미”하면 가장 먼저 떠오르는 생각은 무엇인가요?

치매지원센터에서 만난 어르신들은 “취미” 하면 『여가』가 가장 먼저 떠오른다고 하였다.
다음으로 『청춘』, 『열정』, 『도전』 순으로 떠오른다고 응답해 주셨다.

현재 즐기는 취미생활이나 과거 즐겼던 취미생활은 무엇인가요?

현재 즐기는 취미생활이나 과거 즐겼던 취미생활로는 『운동 (수영, 등산, 헬스 등)』이 가장 많았으며, 『음악 (악기, 노래, 음악감상 등)』이 그 뒤를 이어 많았다.

다음으로 『문화생활 (영화, 연극, 공연 감상 등)』, 『요리』, 『공부 (자격증, 언어 등)』 순이었다.

기타 의견으로 종교 활동, 화초 재배, 바둑, 뜨개질, 봉사활동 등도 있었다.

여러분에게 “취미”란 무엇인가요?

- 나에게 취미란 생활의 일부이다. [금천구 김정순 님]
- 나에게 취미란 재충전이다. [마포구 김홍선 님]
- 나에게 취미란 나를 위한 선물이다. [성동구 김문 님]
- 나에게 취미란 자기계발이다. [송파구 김춘자 님]
- 나에게 취미란 놀이이다. [양천구 정천님 님]
- 나에게 취미란 인생이다. [용산구 김우출 님]

“취미”와 관련하여 전하고 싶은 말이 있나요?

- 취미가 있어도 건강이 따르지 못하면 안 되니 건강을 잘 지켜야겠다. [강남구 임기순 님]
- 나이 들어 자신의 취미를 갖고 살면 행복하고 젊어진다고 생각한다. [강서구 이순희 님]
- 인생에 취미가 있다는 것은 활력소이고 윤희유이다.
없다면 찾아야 하고, 있다면 즐겨야 하는데 시간적, 인간적, 기타의 문제로 소홀히 할 때가 많다.
취미를 찾을 수 있거나 취미 생활을 즐길 수 있는 계기가 자주 마련되고 권장되어야 한다.
[마포구 김광국 님]
- 살아온 날을 반추하면서 명상하고, 여행과 운동을 통하여 살아온 날들을 정돈하며 봉사할 수 있는 노년의 취미생활이 되길 바란다. [중랑구 김용문님]

즐길 수 있는 취미를 가지자.

하루 하루가 즐거우면 한 달이 즐겁고, 한 달 한 달이 즐거우면 한 해가 즐겁고, 한 해 한 해가 즐거우면 평생이 즐겁다. 결국 평생을 즐겁게 살려면 하루가 즐거워야 한다.

머리가 하얗게 되면서 삶의 여유가 생기니 나날을 즐겁게 보낼 수 있는 취미에 대한 생각도 하게 되었다. 나날을 즐겁게 보내려면 나의 관심분야에 맞는 즐거운 일이 있어야 한다. 춤추는 것을 좋아하면 댄스를, 물놀이를 좋아하면 수영을 하고, 상상하기를 좋아하면 소설이나 시를 읽어도 좋고, 짜릿한 모험을 좋아하면 경비행기에 도전해 보는 것도 좋다. 글도 써 보고 노래도 부를 수 있다.

즐기는 일에 몰두하지 않으면 즐거움의 의미가 없다. 노후에는 즐길 수 있는 취미를 갖도록 지금부터라도 나의 흥미가 무엇인지 알아보아야겠다.

-행복한 노년을 위해 지금 해야 할 77가지 (이호준 지음) 중-





최고다! 내 다리~ 치매예방 걷기운동 프로그램 걸음아, 날 살려라~

“뇌의 기억 중추인 해마가 작아지는 것은 알츠하이머 치매의 중요한 신호이다.”

얼마 전 미국 피츠버그대학 커트 에릭슨 생리학 교수는 인위적인 노력으로 해마의 크기 감소를 막을 수 있다는 연구 결과를 발표했다. 발표에 의하면, 걷기운동을 하게 한 집단과 스트레칭 및 근육강화 운동을 하게 한 집단을 비교 연구한 결과 걷기운동을 꾸준히 한 집단의 해마 크기가 실험 전보다 2% 커졌다는 것이다.

에릭슨 박사는 “이번 연구가 걷기운동으로 해마가 위축되는 것을 차단하고 크기도 늘릴 수 있다는 사실을 보여준다.” 고 강조했다.

“광진구치매지원센터는

2011년부터 3년째
치매예방 걷기운동 특화프로그램
『걸음아, 날 살려라~』를
지속적으로 진행하고 있다”





광진구치매지원센터는

2011년부터 3년째 치매예방 걷기운동 특화프로그램 『2013 걸음아, 날 살려라~』를 지속적으로 진행하고 있다.

이 프로그램은 2012년 서울시 치매관리사업 연구논문 중 『최우수상』 수상으로 이미 우수성이 입증된 바 있으며 올해도 더욱 활발하게 진행 중이다.

올해 진행되는 『2013 걸음아, 날 살려라~』는 50세 이상 대사증후군 대상자와 한 가지 이상의 만성질환(고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등)을 가진 광진구민을 대상으로 3월에 포스터, 인터넷, 지역기관 연계 등의 대대적인 대상자 모집과 사전검사를 시작으로 4~6월 본격적인 걷기 및 정기모임, 7월 평가 및 수료식 등으로 진행하고 있다.

치매예방 걷기운동으로 두뇌튼튼 신체튼튼!

광진구치매지원센터의 걷기운동은 ‘걷기를 통한 치매예방’이라는 목적이 있기 때문에 본격적인 프로그램 시작에 앞서 참여자 개인의 인지기능과 건강상태를 평가하였다. 키, 몸무게, 체지방, 혈압, 혈당은 물론, 인지능력, 우울증 검사로 치매위험 요인을 측정하고, 평행성, 악력, 노인체력 검사 등을 통해 걷기운동을 오래 하는 동안 무리가 오지 않을 지 꼼꼼하게 사전검사를 실시하였다.

올바른 걷기, 알랑가몰라~

걷기라고 하면 마실 나가는 것 쯤으로 가볍게 생각하는 어르신들이 많다. 그러나 치매예방을 위한 걷기운동은 정확한 걸음걸이와 운동시간이 중요하다. 올바른 걸음걸이는 발을 11자 모양으로 하고, 땅에 발을 디딜 때는 <발뒤꿈치> → <발바닥> → <발가락>의 순서로 땅에 닿게 해야 한다.

속도는 약간 땀이 날 정도의 빠른 걸음이 좋다. 가장 신경써야 할 것은 걷는 시간이다. 하루에 45분 이상, 3km 내외를 걷는 정도로 일주일에 3~4회 정도 운동하는 것이 가장 적당하다.



나, 잘했어? 이마에는 땀이 송글송글

매일 운동이 끝나면 어르신들은 꼬박꼬박 사전에 배부된 각자의 '걷기일지'를 적는다.

지급된 만보기를 이용하여 이번에는 내가 얼마만큼 걸었는지 확인 후 기록하고, 운동할 때의 느낌이나 그 날의 행사, 또는 하고 싶은 이야기를 일기처럼 적는 것이다. 그리고는 2주에 한 번 조별모임을 통해 함께 걸은 후 담임에게 일지를 확인받아 다음 주에 걸어야 할 걷기 목표량을 안내받는다.

처음에는 매번 일지 작성하는 것을 어색해하고 귀찮아하던 어르신들이 이제는 “나 잘 했어? 잘 했지?” 라고 하시며 매우 열심이다.

걷기운동 룰런, 건강도 룰런하세요~

한 가지 바람이 있다면 치매예방 걷기운동을 참여하신 모든 분들에게 12주라는 시간에 걷기운동으로 흘린 땀이 사후검사 때 좋은 결과로 나오면 좋겠다는 것이다. 이 분들에게 건강보다 더 큰 상은 없으니 말이다.

걷기운동을 진행하는 데에는 많은 분들의 도움이 있었다. 광진구보건소, 관내복지관, 광진구정신건강증진센터,



광진소방서, 특히 인바디검사에서부터 악력검사까지 도와주신 중곡종합건강센터 대사중후군관리센터 운동 처방사와 사전검사에서부터 오리엔테이션 그리고 현재 걷기운동까지 아낌없는 도움을 주신 중곡4동 자원봉사 캠프 선생님들께 진심으로 감사드립니다. 이처럼 많은 분들의 도움으로 치매예방 걷기운동은 지금도 계속되고 있다.

2013년 치매예방 걷기운동은 12주라는 기간으로 이제 막을 내리지만, 참여했던 모든 이들 그리고 걷기운동을 사랑하는 모든 분들이 앞으로도 꾸준히 걷기운동을 하면서 걷기운동의 달인이 되어 걷기운동으로 100세 건강 광진구를 만드는 주인공들이 되기를 바란다. 🏃‍♀️





마포구치매지원센터 가족치료 프로그램 〈손에 손잡고〉를 소개합니다

2012년부터 마포구치매지원센터에서는

마포구에 거주하시는 어르신들과 보호자들을 대상으로 매주 금요일 오전 10시부터 12시까지 가족치료 프로그램인 〈손에 손잡고〉를 운영하고 있다.

〈손에 손잡고〉 프로그램은 치매어르신과 보호자가 일련의 치료과정에 함께 참여하여 치매어르신의 기능회복을 도와드릴 뿐만 아니라, 참여하는 보호자의 치매에 대한 이해도를 높여 부양에 따른 부담감을 감소시키고 치매어르신에 대한 더 나은 정서적인 지원을 하도록 하기 위해 고안되었다. '놀이치료', '운동치료', '심리미술치료', '원예치료' 등 다양한 치료 프로그램으로 구성되어 있는데, 최근에는 매주 30명 내외의 치매어르신과 보호자들이 참여하고 계실 정도로 호응이 좋은 편이다.



운동치료

실버 라인댄스

〈손에 손잡고〉의 운동치료 프로그램인 실버 라인댄스는 2013년 6월부터 3개월간 매주 금요일 오전에 2시간씩 진행되었다. 라인댄스란 여러 명의 사람들이 하나 이상의 라인을 갖추어 같은 스텝과 동작으로 춤추는 댄스인데, 그 중에서도 실버 라인댄스는 노인이 수행하기에 적합한 손쉬운 동작으로 구성된 라인댄스를 말한다.

실버 라인댄스는 치매어르신의 균형능력과 유연성 및 근력의 향상 뿐만아니라 낙상 및 근골격계 질환의 예방에도 도움이 될 수 있다. 전문강사의 진행을 통해 신나는 노래에 맞추어 율동을 하는 동안 치매어르신과 보호자의 유대 관계를 강화하고 노년기의 우울감과 불안을 해소시켜 준다.

놀이치료

노인 놀이 활동 및 치론 레크리에이션

〈손에 손잡고〉의 놀이치료는 2013년 3월에서 5월까지 3개월 간 매주 금요일 오전 10시부터 12시까지 두 개 반이 운영되었다. 노인 놀이치료는 감각-지각 기능의 노령화에 따른 저하를 방지하고 나아가 유지 또는 향상시키고자 고안된 놀이활동 프로그램이다.

만들기, 그리기, 글쓰기 등 다양한 놀이를 통해 느끼고 생각하는 경험을 증진시켜 어르신들의 인지기능의 유지와 향상을 도모하였다. 특히 8회기 인사말 뽑기 프로그램에서는 ‘사랑합니다.’, ‘고맙습니다.’, ‘행복합니다.’ 라고 적힌 카드를 뽑으며 서로 간에 마음을 전하는 시간을 가지기도 했는데, 치매어르신들은 ‘사랑합니다.’ 카드를 뽑아 보호자들에게 마음을 표현하였고, 보호자들은 ‘감사합니다.’ 라고 대답하며 따뜻하게 포옹해 드려 진한 감동의 순간이 찾아오기도 하는 등 참여자들의 호응도가 높았다.





심리미술치료

심리미술치료를 통한

정서적 안정 프로그램

심리미술치료는 치매어르신들과 보호자의 협동, 소통, 감정조절 및 우울감과 소외감 해소 등 정서적 지원을 위한 프로그램으로 치매어르신과 보호자 사이에 야기될 수 있는 갈등과 의사소통 문제에 도움이 되고자 향후 가족 치료 프로그램에 포함하여 실시할 예정이다.

심리미술을 통해 치매어르신과 보호자 간의 감정적 의사소통을 제공하여 상호 간에 발생할 수 있는 갈등을 미연에 방지하는 동시에, 치매어르신에게는 자아정체성 및 자존감을 확립시킬 기회를 마련해 드리고 보호자에게는 부양부담을 감소시키고자 한다.

원예치료

원예활동을 통한

능력회복과 인지기능의 향상

원예치료는 향후 2개월간 진행될 예정이며, 식물을 매개체로 하는 다양한 원예활동을 통하여 사회적, 교육적, 심리적, 신체적 적응력을 길러준다. 다양한 도구와 재료를 통해서 촉각 자극을 유도하고 감각 능력을 키우며, 치매어르신들의 표현력 향상 및 소근육 발달을 도모해 준다. 살아있는 식물과 흙을 손으로 직접 만지는 활동에서는 손의 미세 감각을 체험해 볼 수 있고, 조화를 이용한 장식 활동에서는 표현력 및 창작 능력을 키우는 등, 양 손을 사용하여 육체적인 재활과 심리적인 회복을 기대할 수 있다. 또한 순차적인 활동단계를 숙지하면서 인지기능을 회복하게 되며, 다양한 도구의 사용으로 일상생활 속의 다른 도구에 대한 적응에도 크게 도움이 된다. 🌱



어머니,
아버지,
사랑합니다!



세월과 함께한 치매지원센터

녹음이 우거진 6월의 어느 날, 어머니와 아버지 그리고 나는 어김없이 송파구치매지원센터로 나섰다.

어머니께서는 아침마다 힘들다며 연세에 어울리지 않게 투정을 부리시지만, 치매지원센터에 가자고 말씀드리면 화색을 보이시며 주섬주섬 옷을 챙기신다.

어머니와 아버지의 밝은 모습을 보며 나도 덩달아 신나서 채비를 돕는다.

송파구치매지원센터는 치매를 앓던 지난 5년을 함께한 부모님의 유치원이었다. 센터로 향하는 우리 어머니의 모습은 유치원을 나섰을 때의 아이들의 모습과 꼭 닮아 있다. 아침에 투정을 부리는 아이처럼 가기 싫다고 한 적도 있지만, 치매지원센터에서 프로그램에 참여하시면 이내 곧 표정이 밝아지시는 걸 알 수 있다.

어머니는 아주 어렸을 때 외할머니를 일찍 여의고 어린 나이부터 혼자 집안일을 도맡아 하시느라 여간 고생하신 게 아니었다. 그리고 젊으실 때 술과 친구, 여행을 좋아하시는 아버님과 결혼하여 어려운 가정 환경 속에서 세 자매를 키우며 고생하셨다. 그런데 이제 자식들에게 효도 받으실 만하니 치매라는 못 된 병에 걸리셨다.

6년 전, 처음 진단을 받았을 때의 막막함이란 이루 말로 표현 못한다. 그 때 동생이 이곳저곳을 알아보고 ‘치매지원센터’가 있다는 것을 알게 되었고 그 때부터 어머니를 비롯한 우리 가족의 아픈 전쟁에 치매지원센터가 안내자겸 조력자가 되어 주었다.

매일 송파구치매지원센터의 프로그램에 참여하여, 웃음치료, 작업치료, 음악치료, 미술치료를 받을 수 있었고, 선생님들과 상담하면서 치매에 관한 많은 정보를 얻으며 부모님을 돌볼 수 있었다.

기저귀 같은 조호물품도 제공받고, 가족모임을 통해 치유의 시간을 갖기도 하였다.

가장 기억에 남는 것 중 하나는 재작년 어르신들과 텃밭을 가꾸었던 프로그램이다. 그 때는 부모님이 고추, 상추, 야콘, 오이 등을 직접 심으셨는데, 뽕뽕뽕뽕 심어가면서도 즐겁다고 환하게 웃으시며 옛날을 추억하면서 풀도 같이 매셨다. 잡초를 뽑으려다 오이 뿌리를 자르고 윗부분만 덩그러니 남겨둔 내 모습을 보시고는 “너도 잘 못하는구나” 하시며 깔깔대며 웃기도 하셨다. 가끔 다시 돌아올 수 없는 그 시간을 가족들끼리 모이면 이야기하고 그리워한다.

긴 시간동안 치매라는 전쟁을 겪어 오셨지만, 아직까지 우리 부모님은 건강하게 치매지원센터에 오고 갈 수 있어 다행이다. 가끔 요양원이나 주간보호센터에 맡기고 싶은 마음이 들기는 하지만, 우리 어머니, 아버지는 내가 모시고 싶다는 마음이 커서 힘들지만 오늘도 살아간다. 다들 나를 효녀라고 칭찬하지만 내가 좋아하는 일이고 우리 부모이기 때문에 할 수 있는 일인 것 같다. 그 길에 치매지원센터와 그곳 선생님들이 있어 얼마나 감사한지 모른다.

추억과 함께 영원히 가슴에 남다.

이 곳을 다니는 동안 정말 많은 가족이 이 곳을 다녀갔다. 사고로 다친 부인을 위해 헌신하는 남편의 모습, 어머니의 마지막을 지키기 위해 서울로 모셨다가 치매지원센터에서 많이 회복되셔서 오랫동안 프로그램을 함께 했던 할머니, 죽기 직전까지도 치매지원센터에 나가기를 좋아하셨던 파킨슨병 할머니 등 울고 웃는 사연이 많다.

그들의 공통점은 이 곳에 고마움과 추억을 간직하고 가셨다는 점이다. 우리 부모님도 앞으로 어떤 모습 일지는 확신하지 못하지만 이 곳의 추억을 즐겨워 하며 영원히 간직하실 것이라 믿는다.

지금까지 그래왔던 것처럼... 🌈

사랑을 충전하는 愛 너자이져

동작구치매지원센터에는 자원봉사자 愛너자이져가 있다.

이들은 크게 5가지 영역에서 사랑을 전하고 있다.

첫 번째 동구나무카페(동작구치매지원센터 카페)의 카페지기, 두 번째 인지건강센터 프로그램 보조, 세 번째 검진 안내 및 홍보, 네 번째 치매어르신 말벗, 마지막으로 프로그램 강사이다.

이들의 넘치는 사랑으로 치매어르신은 물론 치매어르신 가족, 그리고 지역주민들에 이르기까지 함께하는 모든 분들의 입가에 미소가 떠나지 않는다. 그동안 사랑의 빛을 내며 다른 이들에게 행복을 전해주는 이들의 이야기를 풀어내보고자 한다.

나눔은 주는 것이 아닌 받는 것

지난 2013년 3월 서울특별시 보라매병원에서 동작구 치매지원센터 치매전문자원봉사단 발대식을 가졌다.

이들은 치매어르신 가정에 방문하여 치매어르신과 짝꿍이 되어 지역사회와 치매어르신의 징검다리 역할을 하기 위해 선발된 자원봉사자들인데, 두 명씩 짝을 이뤄 치매어르신 가정에 방문하여 병원동행, 말벗, 산책, 재능기부 등 다양하게 활동하고 있다.

곽다운(22세), 조한나(24세) 학생자원봉사자는 매주 목요일에 치매어르신을 만난다. 치매어르신과의 만남을 통해 '나눔은 주는 것이 아닌 받는 것'임을 알게 됐다고 한다. 특히 이전에는 또래의 대학생들이 졸업 후 크고 유명한 회사에 입사하기를 원하는 것처럼 두 사람도 높은 곳 만을 동경해 왔는데, 나눔 활동을 통해 삶에서 진짜 중요한 것은 세상을 함께 잘 사는 것임을 깨닫게 되었다고 한다.





자원봉사자 조끼를 입지 않은 자원봉사자

동작구치매지원센터를 이용하는 치매어르신과 가족, 프로그램 참여자, 자원봉사자가 모여 서울대공원(경기도 과천)에 다녀왔다.

이번 야유회에는 특별한 점이 있는데, 바로 치매어르신, 가족, 프로그램 참여자가 서로 구분 짓지 않고 하나가 되어 서로가 서로에게 힘이 되어준다는 것을 나타내기 위해, 이날 야유회에서는 여느 행사와 달리 자원봉사자 조끼를 입지 않았다는 점이다. 야유회에 참여한 조민희(24세) 학생자원봉사자는 “항상 자원봉사자 조끼를 입고 활동하다 처음으로 조끼를 벗었어요. 처음엔 더운 날씨여서 조끼를 입지 않는다는 말씀에 기뻐요. 그런데 생각해보니, 조끼 하나를 벗었을 뿐인데 저는 어느새 자원봉사자가 아니라 어르신들의 손녀딸이 되어 있더라고요. 제가 어르신들을 일방적으로 도와드리기 보다, 저도 어르신들의 도움과 지혜도 받으며 자원봉사자와 환자의 사이를 넘어 사람과 사람간의 관계의 참된 의미를 다시 한 번 알게 되었습니다.” 라고 소감을 전해왔다.



달란트를 나누는 사람 - 최은수 자원봉사자

매주 화요일 아침에는 먹물냄새가 난다.

서예프로그램(서예랑/ 붓, 기억을 쓰다) 강사 최은수 자원봉사자가 함께 하기 때문이다. 최은수(62세) 자원봉사자는 센터 개소 이래 지속적으로 나오는 자원봉사자로 처음에는 동구나무 카페의 카페지기로 활동하였다. 그러다 2012년 가을부터 현재까지 매주 화요일 지역주민을 대상으로 서예를 가르치고 있다.

“서예는 어떻게 보면 참 재미없는 활동이에요. 그런데도 이렇게 찾아오셔서 배우고 가시는 분들에게 오히려 감사할 따름입니다.” 라며 오히려 자신에게 배우는 사람들에게 고마움을 전해달라고 한다. 그녀의 따뜻한 마음이 차갑게 얼어붙은 이들의 마음을 녹이고 있다.

페이지가 한정된 관계로 소식지에 실리지 않았지만, 동작구치매지원센터에서 자원봉사활동을 해 주시는 다른 모든 애너지이져 한 분 한 분 모두에게도 다시 한 번 감사함을 전합니다. 🌟



2012 치매극복 체험수기공모 우수작

홀연히 그림처럼 가버린 당신

글. 강정순

여보!

능수화가 흐드러지게 피어 있네요. 그 고운 자태에 반해
당신 곁에서 호들갑을 떨며 감상에 젖곤 했었는데...
당신은 파킨슨과 십 수 년을 더불어 살며 곳곳이 잘
견뎌냈지요. 약도 음식도 드리는 대로 잘 드셨어요. 주위
사람에게 자랑할 정도로 고마운 환자였죠. 그랬던 당신이
3년 전에 목욕탕에서 넘어져 척추와 옆구리에 대수술을
받고는 섬망(큰 수술을 받은 노약자에게서 나타나는
정신질환)이 들었죠. 난동이 심해 수술 후 응급실에서 양
손목을 묶여 있기도 했죠. 파킨슨에서 오는 치매와
섬망이 겹쳤다는군요. 근근이 치료과정을 끝내고
재활치료는 제대로 못 받은 상태로 퇴원을 서둘렀죠.
가정으로 돌아오면 더러는 치유될지도 모른다는 희망을
갖고... 하지만 그 바람은 완전히 빗나갔죠.

휠체어를 밀고 다니며 세간을 파괴했고 전혀 못 걷는
처지에 마구 밖으로 나가려 하며 공연히 펄펄 뛰며
무서운 표정으로 진정을 못했어요. 아들 내외와 손자들이
온통 시달려야 했고 집안 분위기는 먹구름 그
자체였지요. 모두들, 심지어 시댁에서도 요양원으로
보내드리라고 했죠. 난색을 하며 채근하는 며느리를
대하기가 가장 힘들더군요. 차마, 난 당신을 그렇게 보낼
수가 없었어요.

차일피일하며 7개월의 세월을 넘기면서 당신은
다행스럽게도 난동에서 벗어나났지요. 치매는 점점 더
심해져 갔지만 우선 난동에서 벗어나니 그래도 살 것
같았어요.

그러던 어느 날 복지센터장의 권유로 서초구치매
지원센터에서 일주일에 2번씩 작업치료를 받았죠.
당신은 우선 기분전환을 하더군요. 그 곳에 가는 것을
좋아하고 작업에도 열심이었어요.

당신이 만든 작품이 집안을 대견하게 장식해 갔어요. 집
부근 공원을 보행기에 의지해서 재활치료도 열심이었죠.
한 발 옮길 적마다 발이 꼬여서 거의 힘든 보행이었지만,
당신의 부단한 노력에 감동한 보는 이들이 찬사를 보내는
가운데, 비록 보행기에 의존하긴 했지만 그런대로 서서히
걸음을 걸을 수 있었죠.

하지만 그 세월도 그리 길지는 못했어요. 당신의 몸은
점차적으로 차츰 뻗뻗해지면서 서서히 힘겹게 일으켜야
겨우 일어났고 눕는 것도 홀로는 어려웠죠. 용변을
스스로 할 수도 없게 되어 기저귀를 늘상 차고 있었죠.
그런 와중에도 치매로 기저귀를 뜯고 옷이고 기저귀고
홀딱 벗는 것을 며느리 앞에서도 했죠. 엉뚱한 말로
가슴을 답답하게도 했죠. 당신에게 연유를 물어도 대답은
묵묵부답일 뿐 힘겨운 나날이 이어졌고, 시름에 젖어
사는 건 당신보다는 나였죠. 우울감이 나도 모르게 내
삶을 옥죄어오는 것을 실감하면서 당신이 고이 잠든
새벽엔 공원을 찾곤 했죠. 몇 바퀴씩 돌면서 각종
운동기구에도 매달려 보며 제 자신을 추스르려 안간힘을
기울였죠.



여보! 당신은 대단한 애처가였죠.

시댁에서 가장 시집 잘 온 며느리라고 칭송이 자자했었죠. 이웃에서도 친구들도 저는 부러운 대상이었죠. 그런 제가 무색해진지도 수년이 되어가는군요. 늙어서 고생시킬 것을 미리 알고 그토록 나를 아꼈나 봐요.

올 봄엔 이상 기온 탓으로 봄 꽃이 한꺼번에 만발했죠. 집에서 밖을 못 나오는 당신이 측은해 봄 꽃 나들이를 위해 당신을 힘겹게 차에 태우고 때로는 국립 현충원으로, 때로는 백운호수로 운전하며 “여길 보세요”, “저길 보세요” 계속 말없는 당신을 향해 지껄었죠. 우리의 대화는 늘상 말이 없는 당신에게 이런 일, 저런 일 내가 항상 말을 걸고 길게 지껄이다가 혼자 끝내는 저만의 외로운 대화였고, 그 날 차에서도 예외는 아니었죠. 호숫가에 내려 당신을 근근이 부축해서 워커의자에 앉혀 드렸죠. 초췌한 모습으로 망연히 호수를 바라볼 뿐 역시 말은 않은 채... 그 뒤에서 못 견디게 밀려오는 슬픔을 가슴으로 삼켰죠. 이 세상에서 우리의 마지막 하루 여행이 되었군요. 묵묵히 슬픔도, 즐거움도 못 느끼겠다는 표정으로 나를 바라보더군요. 멍한 당신의 모습은 내 마음을 미어지게 했어요. 우리의 짧은 여행은 그렇게 허망하게 마지막으로 끝났네요.

여보! 언제부터인가 당신은 멍하니 또는 이상한 표정으로 미동도 없이 계속 어느 한 곳을 응시하기 시작하면

그 시선을, 표정을 몇 시간이라도 지루한 기색도 없이 계속 지속했죠. 평소에 정독을 했던 신문도 어느 한 면에 시선을 둔 채 마냥 바라만 보았어요.

신문조차도 못 보게끔 되었고 그토록 먹는 것에 목숨 걸며 살아 왔던 귀여운 당신이 갑자기 음식을 잘 즐기지 못하게 되었죠. 그러던 중 5일째 되는 새벽에 기저귀 뜯는 당신을 보며 잠에서 깨어나 대변이 묻은 기저귀를 갈아 드리고 똑바로 눕혀 놓고 얼굴을 향해 시선을 옮긴 순간, 검붉은 피 같은 물이 코로 입으로 마구 흘러 나왔어요. “왜 그래요?” 잠옷을 벗겨도 수습이 안 되고 베개에 깔았던 수건도 흠뻑 적셨죠.

눈은 그냥 멀뚱 뜬 채로 아무런, 아니 단 한마디의 말도 없이 그렇게 홀연히 죽음의 문턱을 가볍게 넘기셨어요. 평소에 어질게 살아온 당신답게 한 폭의 그림처럼 가셨네요. 눈을 살며시 감겨 드렸죠. 우리의 이별이 도저히 믿기지 않는 시간이 그렇게 아무렇지도 않게 흘러가고 있었죠.

이젠 우리가 아니네요. 이 세상과 저 세상에서 각자가 되었군요.

이 세상에서 홀로, 힘든 보람을 기꺼이 안고 살아가게 해 준 당신이 고맙네요. 잘 가요. 이 세상에서 그토록 긴 세월을 병마에 시달리셨지만 이제는 병마에 시달리지 않는 당신이 되세요. 제발 부탁드립니다.

49제 탈상까지 열심히 천도해 드릴게요. 🙏

100세 시대에 가족愛의 중요성



필자가 노인정신의학을 한 지 20년이 되어가던 10년 전까지만 해도 80세가 넘는 어르신을 보면 ‘장수하시는구나’ 라고 생각했고, 과연 나도 저 정도까지 살 수 있을까 의문이 들곤 했다.

그러나 불과 10년 사이에 이제는 ‘90세는 넘겨야 장수’ 라고 할 수 있는 게 아닌가’ 라고 생각이 바뀐 듯 싶기도 하다. 이 10년 사이에 내가 생각하는 기대 수명이 10년이 늘어난 것 같다.

최근 여러 연구들을 통하여 인간의 기대되는 최장 수명은 120년으로 나타나고 있다. 또한 이를 가능케 하는 과학과 기술의 발달로 우리는 바야흐로 100세 시대를 눈앞에 두고 있다.

그러나 치매지원센터를 운영하는 필자에게 가끔 요양원에서 도움을 요청이 와서 가 보면(이 때 나의 주된 관심은, ‘환자가 어떤 질병으로 입소했으며, 어느 정도의 연령대이냐’ 라는 것이다) 요양원에 계신 대부분의 어르신이 100세를 한참 못 미치는 70대 후반이었고 더구나 열 분에 한두 분은 60대 초반이었다.

60대 초반의 환자들은 대체로 사고로 인한 중증 장애 상태나 암이나 만성질환의 말기상태였다. 그에 비해, 70대 후반 이후의 환자들은 어떤 원인이든지 대체로 치매상태였다. Miller는, 노화란 ‘건강한 성인이 나이를 먹으면서, 대부분의 신체 장기와 기관에서 비축능력이 떨어지고 질병과 죽음에 대한 취약성이 급격하게 변화하는 상태로 변해가는 과정’ 이라고 정의하였다.

일반적으로 노화는 20세부터 시작한다고 한다. 이 때부터 시작되는 노화가 신체적으로 영향을 미치기 전까지, 얼마나 많은 노력을 기울이냐가 건강한 삶을 가능한 오랫동안 유지하게 한다.

요양원에 있는 환자들 대부분은 죽지 않고 사는 것을 괴로워하거나, 삶 자체를 인식하지도 못하고 현실에 고통 받거나, 혹은 현실을 이해하지도 못하는 채로 살아가는 것으로 생각된다.

이런 것을 볼 때마다 나는, 육체적으로는 거동하는 데에 크게 불편함이 없고, 정신적으로는 현실을 인식하고 즐길 수 있는 것이 가능한 나이, 즉 건강수명에 대해서 생각해보게 된다.

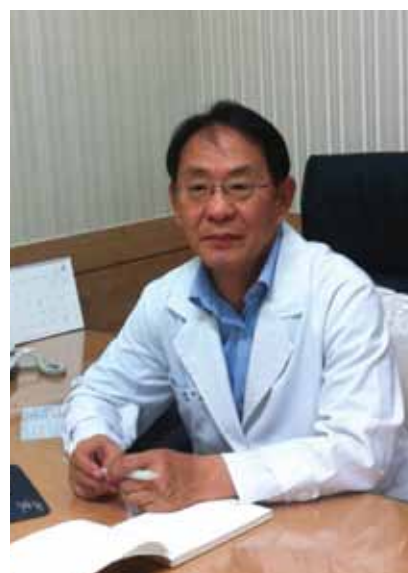
우리나라의 건강수명은 어느 한 보고서에 의하면 72세라고 하였는데, 이는 우리나라 평균 수명이 최근 80세라고 발표된 것을 볼 때, 적어도 십 년은 상당수의 노인들이 질병으로 고통 받는다는 것을 의미한다.

현재, 우리 사회의 저출산 고령화는 전세계에서 가장 빠른 속도로 진행되고 있으며, 만혼과 핵가족 역시 기하급수적으로 증가하고 있다. 이는 가족의 구조와 형태가 달라지고 있다는 증거로써, 이런 급격한 변화는 가족 간의 교류를 멀어지게 하고 구성원간의 유대와 결속을 약화시키고 있다. 이러한 변화를 막고 과거와 같은 친밀한 가족의 모습을 되찾고자 하는 5대 가족 찾기 운동을 2006년도에 대한의사협회와 한국 노바티스 회사와 공동으로 전개한 적이 있다. 이 운동을 통하여 5대 가족의 요건에 부합하는 26가족을 찾았다. 이 가족 1세대의 특징은 균형잡힌 식사, 규칙적인 생활, 낙천적 성격, 화목한 가정 분위기 및 적당한 운동시간을 가지고 있다는 점이었고 또한 이 가족들의 공통점으로 대화와 웃음이 많고, 웃어른을 공경하며, 규칙적인 생활을 하고 술과 담배를 하지 않는다는 특징이 있었다. 이들 1세대의 연령은 2006년 당시 87세에서 102세였다. 이 당시는 치매가 요즘과 같이 사회적 이슈가 아니어서 이들 중

1세대에 아무도 치매로 치료받는 사람이 없었다.

요양원 내 대부분이 중증 이상의 치매 환자들로, 가족을 그리워하고 외로움을 표현한다. 또한 치매지원센터에서 인지치료나 음악치료 등 여러 가지 프로그램에 참여하고 있는 환자들을 보면 가족의 돌봄을 받는 경우가 그렇지 못한 경우에 비해 치료 경과가 월등히 좋다는 것을 볼 수 있다. 특히 중증 정도의 치매상태에 있던 환자라 할지라도 가족의 지극한 돌봄으로 사회생활이 가능해질 정도로 정신 및 행동증상이 완화되는 경우가 상당히 많다.

2012년 2월부터 국가 치매 관리법이 시행되어 치매의 예방, 홍보, 관리사업을 국가가 주도하고 지원할 수 있는 정책마련의 계기가 되어 치매환자의 삶의 질 개선, 가족 및 사회 경제적 부담을 덜어주게 되었다. 이와 같은 국가 주도의 치매 환자관리 개선도 개선도 중요하다. 그러나 임상적으로 볼 때, 무엇보다도 관심과 보살핌을 아낌없이 베풀어 줄 가족의 존재가 치매환자에게 진정한 도움이 될 것이라 생각되며, 그러한 가족의 존재야말로 요양원에서 외롭게 생을 마감하는 치매환자를 줄이는 가장 좋은 방법이 되지 않을까 생각해본다. 🏡



정인과

구로구치매지원센터장
고려대학교 구로병원
정신건강의학과 교수



2013년 서울시치매센터에서는 가족 및 경증치매환자를 대상으로 개발된 매뉴얼을 바탕으로 프로그램을 보급하고자 현장 실무자들에게 전문적인 교육훈련을 실시하였다.

25개 자치구치매지원센터에서 현장 맞춤형 프로그램으로 진행되고 있는 인정요법과 희망다이어리를 소개한다.

인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램

◆ 프로그램 개요

지역사회에 거주하는 경증 치매 노인을 대상으로 인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램을 진행하여 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상 시키는 프로그램

◆ 대상

서울시 치매관리사업에 등록되어 정기적인 관리를 받고 있는 경증 치매 노인



희망다이어리 (치매가족 지지프로그램)

◆ 프로그램 개요

치매 노인을 부양하는 치매 가족들에게 인지재구조화, 점진적 근육이완요법, 운동요법, 사회적 지지 등으로 구성된 치매 가족 통합 스트레스관리 프로그램.

치매 노인 주부양자의 신체적, 심리/건강적, 사회적 부양 스트레스 감소를 줄이기 위해 가족 모임 형태로 구성된 프로그램.

◆ 대상

서울시 치매관리사업에 등록되어 정기적인 관리를 받고 있는 치매 노인의 가족

국민의 품으로 다시 돌아온 숭례문

화재참사... 숭례문, 국민의 품으로 다시 돌아오다

2008년 2월 방화 참사로 무너져 내린 숭례문이 드디어 국민의 품으로 돌아왔다.

지난 5월 4일 오후 2시, ‘숭례문, 문화의 새 문이 열린다’ 라는 주제로 숭례문 복구 기념식이 광화문 광장에서 진행되었다.

서울의 정문, 국보 1호 숭례문은 한양 도성의 남쪽 문이자 정문의 역할을 했던 문으로 한양 성곽과 함께 1396년에 만들어졌다. 조선에서 가장 큰 문으로 한양 사람들에게는 자부심의 대상이었으며, 지방 사람들에게는 한 번 보고 가면 큰 자랑거리가 되는 그런 문이었다.

현존하는 서울의 목조건물 중 가장 오래된 건물이었으나, 2008년 2월 10일에 발생한 화재로 2층 문루가 소실되고 1층 문루 일부가 불에 탔다.





성곽 복원하고 전통기법 따라 복구

화재 이후 수습 작업 및 복구를 위한 각종 연구를 진행한 후 2010년 2월 착공식을 거행하고 복구 작업을 시작하였다. 복구 작업은 역사적 고증을 토대로 전통 방식을 그대로 재현하는 데 중점을 두었다. 기존의 것에서 살릴 수 있는 부분은 최대한 살리고, 그 위에 불탄 부분을 재현하였다. 전통 기와를 올리고, 일제 시대에 일본에 의해 변형된 부분들을 다시 되돌려 놓는 데 주력했다. 이로써 송례문은 약 3년의 복구 공사를 거친 뒤 2013년 5월 4일 복구 기념식을 거행하고 시민에게 공개되었다.

복원된 송례문은 기념식 이후부터 매주 월요일을 제외하고, 오전 9시부터 오후 6시까지 무료로 공개된다. 🏰

서울특별시 중구 세종대로 40 (남대문로4가 29)

4호선 회현역 5번 출구

2호선 시청역 8번 출구

1,4호선 서울역 4번 출구





2013 치매가족

사랑나눔 체육대회

지난 5월 9일,

서울시는 가정의 달을 맞이하여 치매노인과 가족들에게 따뜻한 관심을 유도하고, 치매노인, 가족, 자원봉사자들의 공동체 의식 함양을 위한 일환으로 치매가족 사랑나눔 체육대회를 개최하였다.



서울시는 그동안 서울시치매관리사업을 진행하며 치매홍보서포터즈 & 치매전문자원봉사단발대식, 자원봉사자 걷기대회 등을 개최하여 왔지만, 치매가족을 포용하는 프로그램을 적극적으로 기획한 것은 이번이 처음이었다. 2013 치매가족 사랑나눔 체육대회는 개막식 후 치매가족 안아주기를 시작으로 명랑 운동회로 진행되었으며, 〈행복 나르기〉, 〈파도를 넘어〉, 〈사랑탑 만들기〉, 〈릴레이게임〉 등으로 꾸며졌다. 무엇보다도 그동안 소그룹 가족모임으로만 만족했었던 이들을 야외로 이끌어내 잠시나마 외부와 소통할 수 있는 계기를 마련해 준 것이 큰 의의가 있는 행사였다.

치매가족 안아주기 캠페인은 세계적인 추세이기도 하다. 타 국제기구에서는 "THE LONGEST DAY"라는 타이틀로 특정한 날을 정해 SUNRISE~SUNSET까지 이어지는 치매가족들과 함께 하는 프로그램을 열 계획 중에 있다.

서울시는 가족을 위한 프로그램을 일회성으로 행사하고 그치는 것이 아니라, 치매어르신과 가족들이 더 이상 사회에서 소외되어 있지 않으며, 그 분들을 위해 많은 사람들이 함께 하고 있다는 인식을 심어주는 기회를 지속적으로 제공할 예정이다. 🏡





메모리데이

캠페인



서울시가 치매 예방을 위한 캠페인을 진행했다.

서울시는 6월 12일, 오후 4시부터 6시까지 시민들에게 올바른 치매정보를 알리고 효과적인 치매예방을 하기 위해 '서울시와 행복한 기억찾기' 라는 슬로건 하에 '메모리데이' 캠페인을 진행했다.



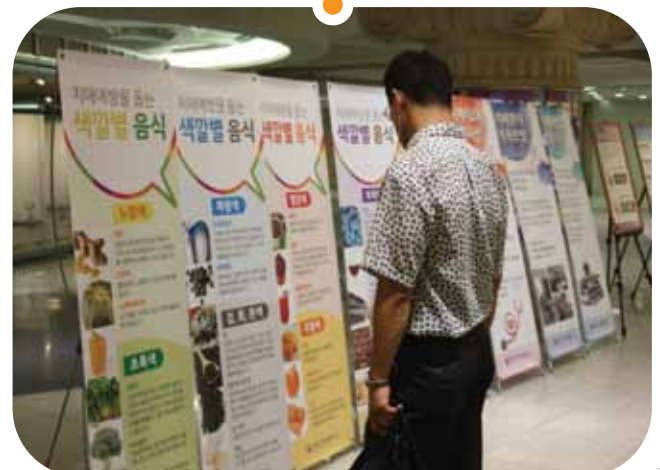
서울시는 그동안 25개 자치구치매지원센터별로 치매인식 개선사업의 일환으로 연 6회 메모리데이 캠페인을 진행하여 왔으나, 이번 캠페인은 홍보효과를 극대화 하고자 25개 자치구를 5개 권역으로 구성하여 진행하였다.

캠페인은 <치매 선별 검진>, <치매 관련 상담>, <치매 정보전시>, <치매 예방 OX퀴즈> 등 일반 시민들이 참여할 수 있는 다양한 체험 행사로 진행되었다.

포토존에서는 캐릭터 인형과 사진을 찍거나 옛 교복을 입고 추억을 남길 수 있었으며, 치매에 대한 정보를 재미있게 습득할 수 있는 기회도 제공되었다.

연령대별 참여도를 높이기 위해 <숨사탕 만들기>, <네일 아트>, <향초 만들기> 등도 진행되었고, <격파체험>, <희망나무 만들기>, <칠교퍼즐>, <클레이 아트>, <인지 UP! UP! 탈공예>, <어르신 체험> 등도 진행되었다.

서울시는 앞으로도 시민들이 좀 더 열린 마음으로 치매를 바라볼 수 있도록 유도할 것이며, 치매예방의 중요성을 되새길 수 있도록 지속적으로 캠페인을 진행할 계획이다. 📌





〈강남구〉

5월 지역주민을 위한 문화공연(사랑의 마술쇼) 실시

5월 22일(수) 강남구 내 지역주민을 위하여 문화공연 〈사랑의 마술쇼〉를 실시하고, 센터를 홍보하였다. 홍보 활동을 통해 치매관리서비스의 질적 향상을 도모하고 지역주민의 치매에 대한 인식을 개선하고 사업 참여도를 높일 수 있었으며, 지역주민에게 꿈과 희망, 웃음과 기쁨을 줄 수 있는 뜻 깊은 시간이 되었다.



〈강동구〉 봄나들이 함께해요

봄을 맞이하여 강동구치매지원센터에서는 치매 및 고위험 어르신, 보호자를 대상으로 인지건강센터 프로그램 목적으로 나들이 및 체험학습을 암사동 선사 유적지에서 시행했다. 한 어르신은 “날씨가 매우 좋고 근처에 살지만 혼자 오기 어려워서 못 왔는데 이렇게 같이 오니 너무 즐겁다” 며 즐거움을 표현하였다. 이날 자연을 벗 삼아 충분한 휴식과 산책, 체험활동으로 삶의 의지를 다지고 더욱 건강해질 수 있는 계기가 되었다.



〈강북구〉 관내 지역 학생들과 함께하는 어버이날 행사

강북구교육지원센터 <도깨비(도전하고 깨어나서 비상하는 아이들)> 소속 고등학생들이 5월 8일 어버이날을 맞이하여 손수 제작한 카네이션을 가지고 강북구치매지원센터 인지프로그램을 이용하시는 어르신들께 공경의 마음을 담아 카네이션을 달아드리는 행사를 진행하였다. “어르신 건강하세요” 라는 학생들의 인사에 어르신들은 “고맙습니다. 사랑합니다.” 라고 화답하시며 화기애애한 시간을 보내셨다.



〈강서구〉 치매가족과 일상탈출! 아름다리 봄나들이

5월 가정의 달을 맞아 강서구 아름다리 치매가족들과 일산 호수공원으로 봄나들이를 다녀왔다.

일상에서 벗어나 따스한 봄 햇살과 아름답게 물들은 신록을 느끼며 기타반주에 맞춰 노래도 부르고 시원한 수박도 나누어 먹으며 마음껏 웃었다.

강서구치매지원센터는 향후로도 인지활동을 동반한 야외 체험프로그램을 마련하여, 치매어르신께는 일상생활능력을 증진시키고 가족에게는 그동안의 노고를 격려해줄 수 있는 시간을 지속적으로 제공할 예정이다.



〈관악구〉 치매예방을 위한 〈동고(GO)동락〉

관악구치매지원센터에서는 정상군 어르신을 대상으로 걷기 운동을 통한 치매예방 프로그램인 〈동고(GO)동락〉을 진행 중에 있다. 〈동고(GO)동락〉은 걷기운동이 어르신들의 치매예방에 도움을 준다는 점에 착안하여 기획되었는데, 4월 22일부터 매주 월요일과 목요일 15회기로 시행되며, 매회기 20여명의 어르신들이 참여하고 있다. 프로그램에 참여한 어르신들은 관악구보건소에서 지원하는 전문 운동처방사의 지도로 근처 청룡산을 걷고, 이후 어르신에게 적합한 스트레칭을 통해 건강과 치매예방을 동시에 도모하고 있다.



〈광진구〉 치매예방홍보 어르신 공연단 '바지락'과 함께하는 신명나는 여름나기 한마당!

광진구치매지원센터에서는 지역주민의 치매예방관리를 위하여 어르신 악기공연단 [바지락] 팀을 운영하고 있다. 바지락이란 〈바로, 지금, 즐기자(樂)〉의 의미로 어르신이 중심이 된 공연을 통해 치매에 대한 부정적 인식을 개선하고 치매예방법을 확산시키는 치매예방 홍보대사로 활동하고 있다. 스스로의 두뇌 건강을 지키기 위해 음악치료에 참여하셨던 어르신들이 지금은 악기공연의 재능기부를 통해 행복전도사, 그리고 치매예방 전도사로 많은 사람들에게 희망을 전해주고 있다.



〈금천구〉 희망다이어리, 예술을 통한 마음의 힐링

금천구치매지원센터에서는 치매가족들을 위하여 매주 목요일은 〈희망 다이어리〉, 매주 금요일은 〈예술을 통한 마음의 힐링 가족모임〉을 실시하고 있다. 〈희망다이어리〉는 치매환자에 대한 이해를 돕고, 건강 상태와 삶의 질을 증진시키기 위한 프로그램으로 10회기가 진행되며, 〈예술을 통한 마음의 힐링 가족모임〉은 치매가족의 우울감, 스트레스 해소를 위하여 12회기 예술치료 활동을 진행한다.



〈노원구〉 데이케어 및 치매지원센터 연합 〈보치아 대회〉

노원구에서는 매년 데이케어센터 및 치매지원센터가 연합한 〈보치아 대회〉가 개최되었다. 보치아는 표적구에 공을 던져 표적구에 가까운 공의 점수를 합하여 승패를 겨루는 스포츠인데, 멋진 공연과 함께 시작된 대회는 힘찬 응원과 팀별 열띤 경쟁으로 성황리에 마쳤다.



〈마포구〉 소외계층 어르신을 위한 치매예방교육 〈소원성취〉

마포구치매지원센터는 2013년 치매 위험성이 높은 홀몸 및 저소득층 소외계층 어르신을 대상으로 유관기관과 협력하여 정기적으로 치매예방을 위한 건강교육을 진행하고 있다. 5월의 주제는 〈치매예방을 위한 고지혈증 관리〉였다. 건강관리를 통해 치매걱정 없는 활기찬 노년을 맞이하시길 기대한다.



〈서대문구〉 치매예방지름길! 독립공원 걷기캠페인

서대문구치매지원센터는 지난 5월 28일 독립공원에서 걷기캠페인을 실시 하였다. 비가 내리는 곳은 날씨에도 불구하고 많은 분들이 참여하였으며, 준비운동과 함께 치매예방법에 대한 교육을 실시하고 독립공원에 마련된 〈기억찾기길〉 산책로를 함께 걷는 시간을 가졌다. 독립공원 걷기캠페인은 좀 더 알찬 내용을 준비해 이번 가을에도 진행할 예정이니 서대문구 관내 어르신들이 건강생활 실천에 함께 동참할 수 있기를 바란다.



〈서초구〉

서초 초록가족봉사단 5월 간담회 및 카네이션 만들기

서초 초록가족봉사단은 5월 가정의 달을 기념하여 홀몸 치매어르신에게 전해드릴 카네이션 바구니를 만들었다. 지역 치매어르신과 일촌맺기를 실시한 가족은 정성스레 만든 바구니를 치매어르신께 직접 배달하기도 하였다.



〈성동구〉 치매가족 힐링 에코여행

성동구치매지원센터에서는 치매환자를 돌보는 가족들의 노고를 위로하고 여가를 지원하기 위하여, 남양주 유기농 딸기 체험과 유기농 쌈채류 수확 체험으로 치매가족 힐링 에코여행을 실시하였다.



〈송파구〉 남이섬 나들이

송파구치매지원센터에서는 4월 26일 남이섬으로 치매어르신들과 가족 분들을 모시고 나들이를 다녀왔다. 주조호자들의 스트레스 해소, 치매어르신들의 여가선용을 위해 센터가 연결고리가 되어 모든 분들에게 활력을 제공해 드리는 하루가 되었다.



〈양천구〉 한가람고 치매홍보서포터즈 『치매바로알기』 교육

2013년 5월 20일 한가람고등학교 계단강의실에서 치매에 대해 바로 알고 인식을 개선하기 위한 교육을 실시하였다. 치매에 대해 잘 알지 못하고 접할 기회가 적었던 청소년들에게 치매에 대한 올바른 정보를 제공하고, 잘못된 인식을 개선시킬 수 있는 좋은 계기가 되었으며, 청소년들 역시 치매에 대해 많은 관심을 보이며 적극적으로 교육에 참여하였다.



〈영등포구〉 사랑의 밥차 행사 연계 치매예방 홍보

영등포구치매지원센터에서는 〈사랑의 밥차〉 행사에 참여하신 어르신들과 지역주민들을 대상으로 센터를 알리고 치매에 대한 올바른 지식을 제공할 수 있는 시간을 가졌다. 또한 독거 어르신들을 대상으로 진행된 무료급식 행사이기도 하였기에 다시 한 번 주변의 이웃을 둘러보게 되는 뜻 깊은 자리가 되기도 하였다.



〈용산구〉 용산구 어르신 “행복한 봄나들이”

용산구치매지원센터는 고위험 어르신 32명을 모시고 경기도 파주 벽초지수목원으로 행복한 봄나들이를 다녀왔다. 이번 행사는 용산구 재가복지협의체 연합행사로 답답한 몸과 마음을 위로하고 활력을 키우기 위해 마련되었다. 어르신들은 허브심기체험 후, 숲길을 걸으며 자연 속에서 추억을 만들었는데, 센터에서는 어르신의 인지기능 향상과 기분전환을 위한 나들이 행사를 정기적으로 시행할 예정이다.



〈은평구〉 힐링 UP 잔치데이

은평구치매지원센터에서는 5월 31일 만 75세 이상 독거어르신에게 희망을 채워 드리고 우울감을 해소해 드리기 위한 〈힐링업 잔치데이〉를 개최했다.

우리 구의 재능나눔 봉사단인 사랑나눔 음악봉사단의 악기연주와 부채춤 공연으로 어르신들은 그동안의 외로움을 잊고 즐거움을 만끽하는 시간을 보내셨으며, 행사 후 우울증검사 결과에 의해 어르신들의 우울감이 해소됨을 알 수 있었으며, 또한 사회활동 참여로 어르신들의 치매예방 효과를 기대할 수 있었다.



〈종로구〉 한국민속촌 나들이

종로구치매지원센터에서는 파릇파릇한 새싹이 돋는 5월에 센터 어르신들과 가족들을 모시고 따뜻한 햇살을 받으며 어르신들의 어린 시절의 추억을 회상할 수 있는 한국민속촌을 방문하여 몸과 마음을 힐링할 수 있는 시간을 보냈다.



〈중구〉 중구치매지원센터 이전

중구치매지원센터가 확장 이전하였다. 기존에 위치한 신당동(신당6동 291-48)에서 구 보건분소 자리였던 회현동(회현동1가 203-4)으로 6월 1일(토) 이전하였으며, 6월 3일(월)부터 정상 업무를 실시했다. 찾아오는 방법은 지하철4호선 회현역 1번 출구에서 100미터 직진 후 〈할리스(HOLLYS) 커피점〉에서 커다란 은행나무를 바라보며 우회전하여 50미터 직진하면 된다. 도보로 약 3분 소요된다.

독자 한마디 의견을 기다립니다

치매걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울특별시치매센터에서 발간한 <좋아라>는 여러분의 의견을 기다립니다.

<좋아라> 여름호를 읽으시고 느끼신 점이나 궁금하신 점이 있으시면 독자 엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 <좋아라>가 되도록 노력하겠습니다.

서울특별시치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

※ 주소가 변경된 독자분께서는 반드시 알려주시기 바랍니다.

■ <치매, 왜 가족의 병인가>라는 건강의 조건을 가장 유익하게 읽었습니다. 치매 극복에 대한 많은 내용이 담기면 좋겠습니다.

- 김마리아 님-

■ 유익한 내용이 참 많았습니다. 치매는 이제 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 생활 속의 질환인 것 같습니다. 앞으로도 알찬 내용 기대합니다.

-이영순 님-

■ <아름다운 시절> 글을 읽고 나의 마음과 똑같은 어머님의 마음이 따뜻했습니다. 사랑합니다.

-박정순 님-

낱말
퍼즐

빈 칸에 낱말을 완성해주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다.
(응모마감 8월 15일)

• **세로열쇠** ① 영국의 풍자 작가인 J. 스위프트의 풍자 소설로, 000라는 영국인 뱃사람이 해상에서 난파하여 물결에 떠돌아다니다 기이한 나라에 가는 이야기이다. ② 성질이 차고 섬유질이 많은 과일로, 장을 자극하여 배변과 위액 분비를 촉진하며, 납을 해독하는 과일로도 알려져 있다. “OO같은 내 얼굴 예쁘기도 하지요. 눈도 반짝 코도 반짝, 입도 반짝 반짝~~~” 라는 노래도 있다. ③ 서울의 현존하는 목조건물 중 가장 오래된 것으로 국보 1호이다. (산책하기 좋은 날 참고) ④ 25개 자치구치매지원센터에서 현장 맞춤형 프로그램으로 진행되고 있는 프로그램 중 하나로, 치매노인 주부양자의 신체적, 심리·정신적, 사회적 부양 스트레스를 줄이기 위한 가족모임 프로그램 (함께 하는 마당 참고) ⑤ 소화효소의 분비를 촉진하여 소화기능을 좋게 하고 차를 만들거나 술을 담그어 먹는 타원 모양 또는 공 모양의 나무 열매

• **가로열쇠** ㉠ 두 발을 번갈아 옮겨 놓는 동작 또는 일정한 방향으로 나아가는 움직임. 광진구치매지원센터에서는 ‘OO아, 날 살려라~’라는 치매예방 걷기운동프로그램을 진행하고 있다. (현장 속으로 참고) ㉡ 서울시는 지난 5월 9일 ‘2013 치매가족 OOOO 체육대회’를 개최하였다. (반가운 소식 참고) ㉢ 밥술 바닥에 늘어붙은 누룽지에 물을 붓고 한소끔 끓여 만든 물. ㉣ 서울시는 지난 6월 12일 시민들에게 올바른 치매정보를 알리고 치매예방을 위해 ‘서울시와 행복한 기억찾기’라는 슬로건 하에 ‘OOOOO’ 캠페인을 진행했다. (반가운 소식 참고) ㉤ 어떤 일이 이루어지기를 바라는 것

㉠ 결			㉡ 사			
						④
					㉢	망
㉢ 승						
		㉣	⑤모			이

축하합니다

김마리아 님 (강서구 화곡6동)

이영순 님 (서초구 방배3동)

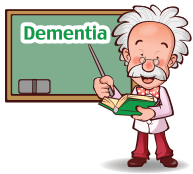
박정순 님 (강서구 등촌3동)

지난호 정답

㉠한	①땀	한	땀		㉡교	갑
	방				통	
	울					
			㉢남	산	골	
㉣행	④복		대			
	주		문		㉤바	람
	머				느	
	니				질	

서울시와 행복한 ‘7’ 찾기

“치매 걱정 이제그만~ 25개 자치구 치매지원센터가 여러분 곁에 있습니다.”



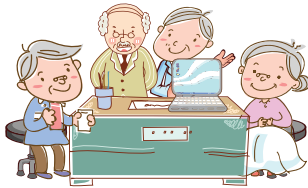
1 치매예방사업
치매예방을 위한
교육 및 정보제공



2 조기검진사업
무료 치매선별검사와
정밀검사 실시,
원인확진검사 지원



3 치료비 지원사업
저소득층 치료비 지원



4 예방등록 관리사업
정상, 고위험, 치매어르신 대상
체계적인 맞춤형 관리서비스



5 지역자원 연계사업
자원봉사자 양성 및 치매관련
시설 연계

문의 :  서울특별시치매센터
3431-7200

25개구 치매지원센터 연락처

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ▶ 강남구 치매지원센터 02-568-4203 | ▶ 도봉구 치매지원센터 02-955-3591 | ▶ 양천구 치매지원센터 02-2698-8680 |
| ▶ 강동구 치매지원센터 02-489-1130 | ▶ 동대문구 치매지원센터 02-957-3062 | ▶ 영등포구 치매지원센터 02-831-0855 |
| ▶ 강북구 치매지원센터 02-991-9830 | ▶ 동작구 치매지원센터 02-598-6088 | ▶ 용산구 치매지원센터 02-790-1541 |
| ▶ 강서구 치매지원센터 02-3663-0943 | ▶ 마포구 치매지원센터 02-3272-1578 | ▶ 은평구 치매지원센터 02-388-8233 |
| ▶ 관악구 치매지원센터 02-882-5567 | ▶ 서대문구 치매지원센터 02-379-0183 | ▶ 종로구 치매지원센터 02-3675-9001 |
| ▶ 광진구 치매지원센터 02-450-1381 | ▶ 서초구 치매지원센터 02-591-1833 | ▶ 중 구 치매지원센터 02-2238-3400 |
| ▶ 구로구 치매지원센터 02-2612-7041 | ▶ 성동구 치매지원센터 02-499-8071 | ▶ 중랑구 치매지원센터 02-435-7540 |
| ▶ 금천구 치매지원센터 02-3281-9082 | ▶ 성북구 치매지원센터 02-918-2223 | |
| ▶ 노원구 치매지원센터 02-911-7778 | ▶ 송파구 치매지원센터 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 조기검진을 통해
치매 및 고위험 노인을 조기에 발견하여 체계적인
치료와 관리를 함으로써 중증화를 방지하는 사업

03

치매예방등록관리 사업

다양한 형태의 연속적인 관리 서비스 제공 및
조기치료를 유도하여 치매의 중증화 예방 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 개선시키고자 하는 사업

05

치매 지역사회 자원강화 사업

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