

조금의 느낌

www.seouldementia.or.kr 치매없는 건강한 삶
서울특별시광역치매센터 소식지 2014 겨울호





서울특별시광역치매센터 소식지 2014 겨울호
www.seouldementia.or.kr

또 한 해가 가버린다고
한탄하며 우울해하기보다는
아직 남아 있는 시간들을
고마워하는 마음을 지니게 해 주십시오.

한 해 동안 받은
우정과 사랑의 선물들
저를 힘들게 했던 슬픔까지도
선한 마음으로 봉헌하며
솔방울 그려진 감사카드 한 장

사랑하는 이들에게
띄우고 싶은 12월
이제 또 살아야지요
해야 할 일을 끝잘 미루고

작은 약속을 소홀히 하며
나에게 마음 달아 걸었던
한 해의 잘못을 뉘우치며
겸손히 길을 가야 합니다.

같은 잘못을 되풀이하는 제가
올해도 입지만
후회는 깊이 하지 않으렵니다.

진정 오늘밖에 없는 것처럼
시간을 아껴 쓰고
모든 이를 용서하면
그것 자체가 행복일 텐데
이런 행복까지도
미루고 사는
저의 어리석음을 용서하십시오.

보고 듣고 말하는 것
너무 많아 멀미나는 세상에서
항상 깨어 살기 쉽지 않지만

눈은 순결하게
마음은 맑게 지니도록
고독해도 빛나는 노력을
계속하게 해 주십시오.

12월엔 묵은 달력을 떼어내고
새 달력을 준비하며
조용히 말하렵니다.

가라, 옛날이여~
오라, 새 날이여~
나를 키우는 데 모두가 필요한
고마운 시간들이여

12월의 시

—
이해인



CONTENTS



02	여는 글	12월의 시
04	현장 속으로	등급외 치매노인 기억키움학교
06	당신 결	인정요법 프로그램 중랑구치매지원센터
08	치매동향	
10	치매 이야기	지금 우리들 속 치매라는 이름으로... 박효영 (성북미르사랑데이케어센터장)
12	아름다운 시절	함께여서 행복합니다. 이영옥 (금천구치매지원센터 이용자)
14	좋은 사람들	‘시니어 ㄱ친구’ 해피교실 도봉구치매지원센터
16	마음 글발	노인을 위한 나라는 없다 김우주 (2014 치매극복 수기 대상자 / 강동구치매지원센터 자원봉사자)
18	건강의 조건	움츠린 어깨를 펴고 다시 걸어 봐요 송은향 (서울 서북병원 신경과 / 은평구치매지원센터장)
20	산책하기 좋은 날	인사동에서 삼청동까지 종로여행
22	반가운 소식	
30	알토란 정보	
32	아름다운 동행	
34	열린 공간	

발행일 2014년 12월
발행인 이동영
발행처 서울특별시광역치매센터
주 소 (110-738) 서울특별시 종로구 율곡로 190
(연지동 1-1) 여전도회관 1층
전 화 02-711-3809/3431-7200/3431-7347

팩 스 02-701-0706
기 획 서울특별시광역치매센터
편집인 김남연
디자인 그래픽오션 (02-3422-5612)
사 진 (주) MJ Production (070-8625-7237)



2014년
서울시 4개구 등급외 치매노인
기억키움학교 운영

2014년 등급외 치매노인 기억키움학교 2개구 신규 개소

2013년 서대문구, 성동구치매지원센터 내
기억키움학교 개소 이어

2014년 강동구, 성북구치매지원센터 내
기억키움학교 신규 개소

지난 8월과 9월, 성북구와 강동구에서는 생명보험사회공헌재단과 협력
하여 치매지원센터 내 '등급외 치매노인 기억키움학교'를 개소했다.

등급외 치매노인 기억키움학교는 치매지원센터의 공간을 리모델
링 해 등급외 치매노인을 위한 전용 공간을 만들어 인지건강 프로
그램과 정서지원 프로그램 등을 지원하는 것으로, 2013년 서대
문구와 성동구치매지원센터 시범사업을 시작으로 올해는 강동구와
성북구치매지원센터에 개소하여 현재 총 4개 치매지원센터에서
운영되고 있다.



생명보험사회공헌재단은 2011년부터 장기요양보험 등급외 치매
노인을 대상으로 주간보호프로그램을 운영해 왔으며, 기억키움
학교는 이 주간보호프로그램의 서울형 모델로 낮 동안 인지기능
향상 및 정서지원 프로그램과 돌봄 서비스를 동시에 제공함으로써
경증 치매노인의 증상을 지연시키고, 부양가족에게는 부양부담
감소를 제공하는 역할을 하고 있다.

본격적인 운영에 앞서 진행된 등급외 치매노인 기억키움학교
개소식에서는 구청장과 생보재단 전무를 비롯한 관계자들과 지역
주민들이 참석해 앞으로 기억키움학교를 통해 경증 치매노인과
부양가족의 삶의 질 향상을 도모하고 건강한 지역사회를 만들기
위해 노력하기로 약속했다.

서울시는 등급외 경증 치매노인을 대상
으로 치매노인의 인지기능 향상과 가족
들의 경제적 부담 및 부양부담감을 경감
시키고자 생명보험사회공헌재단, 각 구
와 협력하여 치매지원센터 내 등급외 치매
노인 기억키움학교를 운영하고 있다.
지난해 서대문구와 성동구치매지원센터
2개구 시범사업을 시작으로, 올해에는
강동구와 성북구치매지원센터에도 확대
운영 중이다.

등급외 치매노인 기억키움학교는 현재
강동구, 서대문구, 성동구, 성북구에서
각자의 특성과 상황에 맞게 프로그램을
구성하여 운영되고 있다. 노인장기요양
보험제도의 지원을 받지 못하는 등급외
경증 치매노인들에게 전문적인 치매 인지
프로그램과 돌봄서비스를 제공하는 등급
외 치매노인 기억키움학교는 치매노인과
가족들 모두에게 요구가 높아 많은 관심이
집중되고 있으며, 서비스 사각지대인 등
급외 경증 치매노인의 서비스 욕구를 충족
시킬 수 있는 차별화된 전문 서비스를 계
속하여 진행할 예정이다.

이용자 기준 등급외 경증 치매노인 - 4개구 치매지원센터 등록자
(치매 진단자) 중 노인장기요양보험 등급외 판정자
이용 정원 오전 / 오후 각 10명
운영 현황

자치구	운영시간	제공 서비스
강동구	오전/ 오후	- 집단 인지재활 프로그램 : 작업치료, 메타 기억 훈련, 기타 비약물적 치료 프로그램 - 대상자 맞춤형 프로그램 : 일상생활 동작훈련, 신체활동 프로그램, 가족 프로그램 - 미래를 대비하기 프로그램 : 중등도 이상의 치매로 진행되었을 때를 대비한 프로그램 - 무료 돌봄 서비스
서대문구	오전/ 오후	- 의료 서비스 프로그램 : 건강상태평가, 지역 내 유관기관 연계 - 가족지원 프로그램 : 가족 모임, 정기상담, 전문 교육, 조호물품 제공 및 치료비 지원 - 인지기능개선 프로그램 : 운동 프로그램, 인지재활 프로그램, 심리재활 프로그램, 일상생활동작 프로그램
성동구	오후	- 기초 건강상태 측정 - 실버 운동프로그램 - 인지기능강화를 위한 비약물적 치료 : 작업·회상·미술·음악치료 - 정서 지원으로 친밀감 유지 및 자존감 회복
성북구	오전/ 오후	- 의료서비스 프로그램 : 신체적 건강상태평가, 인지기능 및 뇌건강 평가, 치매관련 의학적 치료 강화 및 지역 내 유관기관 연계 - 인지기능개선 프로그램 : 운동 프로그램, 인지재활 프로그램 - 가족지원 프로그램 : 정기적 가족 모임을 통한 상담 및 교육, 조호물품 제공 및 치료비 지원

중랑구치매지원센터 인정요법

프로그램을 소개합니다~

글 _ 중랑구치매지원센터
사진 _ MJ Production

“어머니 올해가 몇 년도예요?”
“1964년.”
“아니예요~, 2014년이에요.”
“애가 지금 나를 놀리나?!!”

주변에 치매어르신이 계시다면 한 번쯤은 겪거나 보았을 법한 상황이다. 이런 상황에 놓였을 때 어떻게 대처를 해야 할까? 현실을 인지시켜 주는 것이 맞을까? 아니면 그대로 인정해 주는 것이 맞을까?

초기 치매환자에게는 시간, 장소, 사람에 대한 지남력을 반복적으로 주지시켜 현실감을 유지하도록 돕는 현실 확인 치료가 도움이 된다. 그러나 지남력 장애가 심한 중증 치매환자에게는 현실적이고 정확한 반응을 요구하는 것이 스트레스를 가중시켜 오히려 증상을 악화시킨다는 연구결과가 제시되고 있다. 치매환자들은 지남력, 기억장애를 경험하게 되면서 스스로 자신감이 저하되고 우울, 불안 등을 경험하게 되는데 이러한 동기 저하와 기분의 변화는 인지장애를 더욱 심하게 하는 악순환이 되기도 한다.

중랑구치매지원센터에서는 2013년부터 10회기 과정으로 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상시키기 위해 인정요법 프로그램을 진행하고 있다.

현재 3기를 맞이하고 있는 인정요법은 매주 월요일 오전 10시 30분부터 1시간 동안 진행되고 있다. 한 기수 당 6, 7명의 치매로 진단 받은 어르신들을 대상으로 화상요법, 음악, 미술, 작업치료 등의 다양한 활동이 응용된 프로그램으로 구성된 인정요법은 대상자와 보호자 모두에게 큰 호응을 얻고 있다.

6회기 '결혼'을 주제로 프로그램에 참여하셨던 치매어르신은 “내가 결혼할 때는 요즘처럼 연애가 어디 있어? 그냥 부모가 정해주는 사람 결혼 전에 한 번 보고 가는 거지, 결혼식 전날 모르는 남자한테 시집가는 데 어찌나 무섭고, 눈물이 나던지... 그땐 어려운 시절이라 입 하나 덜려고 나이가 어려도 시집가는 경우도 많았어.” 라고 그 때를



떠올리시며, 평상시 조용하고 소극적이던 모습과는 달리 적극적으로 이야기를 나누고 다른 어르신들의 이야기에도 크게 공감하고 호응하시며, 웃는 얼굴로 수다가 끊이지 않는 모습을 보이셨다.

마지막 10회기가 진행되는 날에는 소망나무만들기와 프로그램 수료식 사진촬영이 진행되었다. 어르신들은 각자의 소망을 예쁜 포스트잇에 한 글자, 한 글자 또박또박 적어보신다. 다 적은 포스트잇을 소망나무에 열매로 주렁주렁 달며 소망에 대한 이야기를 나누고, 모두 하나 된 마음으로 이 소망들이 이루어지길 마음 속 깊이 빌어본다. 모든 프로그램을 마친 후, 참석자 한 명씩 기운을 입고 학사모를 쓰며 졸업앨범을 찍었다. 10회기 동안 프로그램에 참여한 어르신들에게 조금이라도 성취감을 드리기 위해 마련한 자리이다. 익숙하지 않은 졸업기운과 학사모에 처음에는 섣뚱 나서지 않으시다가 한껏 품을 내시며 사진을 향해 활짝 웃으신다.

3기까지 프로그램을 진행해 오면서 “다른 사람들은 내가 무슨 얘기를 하면 잘못됐다고 하거나, 틀렸다고 하는데 여기 오면 항상 내 얘기를 잘 들어줘서 마음이 편해져.”, “여기 아니면 날 대우해 주는 곳이 어디 있겠어? 참 고맙다.” 라는 의외의 소감을 종종 들어 왔다.

치매를 알지 못하는 많은 사람들은 기억력이 떨어진다는 이유로 치매어르신을 홀대하거나 무시하는 태도를 보이거나, 의식하지 못하는 사이 그 분들과의 대화를 단절하려 한다. 인정요법에 참여한 어르신들이 이 프로그램을 통해 즐거움과 만족감을 느끼셨다면 그 분들이 하신 말씀이 잘못된 거라 하더라도 존중받고 배려 받는 속에서 다른 사람과 똑같이 대화하고 인정받고 싶은 바람이 조금이라도 해소되었기 때문이 아니었을까? 오늘도 중랑구치매지원센터는 이러한 어르신들의 욕구와 바람을 들어드리기 위해 움직이고 있다.

치매환자 조호 지원 모바일 애플리케이션

‘동행’ 출시

보건복지부와 중앙치매센터
치매환자 조호 지원
(가족, 및 요양보호사 등)
모바일 애플리케이션
‘동행’ 보급으로 치매환자
조호 지원에 앞장서

‘치매어르신을 돌보는 부담을 덜어
주는 모바일 애플리케이션 ‘동행’
이 출시되었다. 병원에 가야하
는 날을 스마트폰이 챙겨준다면?
약 먹을 때가 되었다고 알람이 알
려준다면? 환자를 돌보다 어려
운 점이 있으면 핸드폰으로 곧장
전문가 상담을 받을 수 있다면?
보건복지부와 중앙치매센터에서
개발한 ‘동행’ 앱은 치매어르신을
돌보는 사람이라면 한 번쯤 생각
해 보았을 기능들을 지원한다.



‘동행’의 8가지 주요 기능은 치매상담콜센터나
치매정보 365 홈페이지를 통해 무료로 전문적
상담을 받을 수 있는 1) 상담하기, 익명으로
자유로운 커뮤니케이션이 가능한 2) 소통하기,
환자 상태를 기록하는 등 자신만의 조호일기를
적을 수 있는 3) 조호다이어리, 조호자에게 꼭
필요한 치매환자 조호방법 교과서 4) 조호도우
미, 처방받은 약 내용을 저장해 놓고, 투약시간에
알람을 받을 수 있는 5) 투약알람, 예약해 놓은
병원진료 정보를 저장해 둘 수 있는 6) 예약정보,
중앙치매센터에서 진행하는 치매 캠페인 안내/
신청 공간인 7) 동행캠페인, 치매 관련 기관을
검색할 수 있는 8) 관련기관검색 이다.

‘동행’ 애플리케이션은 안드로이드 기반으로 개발
되었으며, 구글-Play store와 T-store에서 다
운로드 할 수 있다.

보건복지부와 중앙치매센터에서는 치매로 인한 궁금증과 어려움을 쉽게
해결할 수 있도록 치매상담콜센터를 운영하고 있다. 치매에 대해 궁금한 점
이 생겼을 때, 치매로 인한 어려움이 생겼을 때 전화하면 누구든지 맞춤형 상
담을 받을 수 있다. 치매상담콜센터는 24시간, 365일 연중무휴로 운영되
며, 전국 어디서나 국번 없이 ‘1899-9988’로 전화하면 된다. 치매환자, 가
족, 간병인 그리고 일반 국민 누구나 치매상담이 필요한 사람이면 가능하며
전국 어디에서나 시내전화요금으로 저렴하게 서비스를 받을 수 있다 (단, 한
드폰 통화는 핸드폰 요금 적용됨).

상담은 크게 정보 상담, 돌봄 상담 두 가지로 분류된다. <정보 상담>에서는
치매 원인 질환, 증상 및 치료, 치매 예방방법, 제도 안내, 지원 서비스 등
에 대한 정보를 알려준다. <돌봄 상담>에서는 치매환자를 돌보면서 생기는
고민이나 힘든 점을 들어주고 해결방안을 같이 찾아나가는 상담을 한다.
치매환자를 돌보는데 필요한 케어기술을 알려주고, 간병 스트레스 등의
어려움을 도와주는 등 맞춤형 상담을 받을 수 있다.

특히, 상담원들은 치매관련 현장에서 다년간의 경험을 쌓은 간호사, 사회복지
지사, 임상심리사, 정신보건전문요원 등의 전문 인력으로 구성되어 있다.
또한 치매에 대한 전문적 지식 교육을 받아 전문적이고 표준화된 치매상담을
하고 있다.



중앙치매센터

치매상담콜센터 개통

치매에 대해 궁금하세요?
치매 때문에 도움이 필요하세요?
그렇다면 치매상담전화
1899-9988로 전화주십시오.

08
09
—
치매동향



치매, 무엇이든 물어보세요

치매상담콜센터
국번 없이 1899-9988

18세의 기억을 99세까지, 99세까지 88하게!

치매에 대해 궁금하세요?

치매 때문에 도움이 필요하세요?

치매상담콜센터가 24시간, 365일 언제 어디서나

치매에 관한 모든 것을 무료로 상담해 드립니다.

지금 우리들 속

치매라는 이름으로...

글 _ 박효영
(성북미르사랑데이케어센터장)

2013년 노인성 질환

(치매·파킨슨·뇌혈관) 건강보험 진료비 3조 2,346억원
- 치매 : 3,828억원 ('08년) → 1조 742억원 ('13년)
- 파킨슨 : 1,224억원 ('08년) → 2,881억원 ('13년)
- 뇌혈관 : 1조 2,874억원 ('08년) → 1조 8,722억원 ('13년)

한편 치매로 인한 사회경제적 비용은 2013년 11조 7000억원으로 2020년에는 21조 1000억원이 될 것으로 추정된다. 치매환자는 고령화 속도보다 빠르게 증가할 것으로 전망돼 치매환자의 관리 방안 마련이 시급한 상황이다 .
(2014.08.05 보건복지부)

지금 우리들에게 치매라는 단어가 생소하거나 낯선 이미지는 아닐 것이다. 인지증상만 가지고 있는 일명 ‘이쁜 치매’(기억력, 집중력, 숫자 계산 저하 등)와 행동심리증상이 있는 ‘모두가 불행한 치매’(행동 : 배회, 공격성 / 감정 : 흥분, 분노, 우울 / 사고 : 의심, 망상 / 감각 : 환시, 환청 등)로 불려 지기도 한다.

이런 치매라는 이름으로 우리들과 함께 공존하고 있으며, 치매는 검사를 통한 확진과 약물치료, 비약물적 치료로 접근한다. 비약물적 치료의 중요성에 귀 기울여 보면, “친구 1~2명을 더 사귀면 기억력을 포함한 인지기능 저하가 30% 정도 줄어든고, 한 달에 한 번 이상 친구나 친척 등 지인을 만나면 치매 확률이 15% 떨어지며, 매일 만나면 43%가량 감소된다.” 는 연구결과와 같이 사회적인 경험과 가정에서의 역할이 치매환자에게 좋은 치료가 된다는 것을 알 수 있다.
현재 나는 서울형 데이케어센터를 운영하며 치매어르신들과 함께 매일매일 행복한 시간을 보내고 있다. 학생봉사나 직업 체험이라는 이름으로 우리 기관에는 많은

중·고등학생들이 방문하기도 한다. 늘 첫 번째 이야기는 “우리 센터의 할아버지, 할머니는 치매라는 병으로 이상한 행동이나 말을 할 수 있으니 놀라거나 무서워하지 말아요.” 로 시작된다. 이것이 지금 치매를 바라보는 학생들의 현 주소이기도 하다.
치매어르신의 가족들에게 희망과 정서적 지지를 드리고자 한국 치매협회의 지원으로 2013년 12월부터 치매가족지지 프로그램 을 운영 중이다. 회를 거듭할수록 가족의 다양한 외부 환경 요인으로 인해 참여도는 낮지만, 참여한 가족의 만족도와 고마움의 말씀으로 이 프로그램의 필요성을 더 느껴간다.

친정엄마를 5년째 모시고 있는 딸은 점점 더 나빠지는 엄마를 보며 한숨을 짓고 자기 스스로를 우울증 환자라고도 칭한다. 이 가족의 작은 고백이 우리를 울리기도 했다. 어느 날 점점 쇠약해지고 아무런 의사 표현을 할 수 없는 엄마를 모시는 문제로 형제들과 다투고 본인도 더 이상 엄마를 모시기 버겁다는 생각이 들 때 무작정 엄마를 차에 태우고 ‘그냥 함께 죽자’ 이렇게 혼잣말을 하며 격하게 차를 몰고 있을 때 멍하니 나를 바라보는 엄마를 보고 브레이크를 밟아 차를 멈춘 뒤 평평 울었다고 한다. 참으로 안타까우면서도 치매어르신을 모시고 있는 가족들에게는 공감되는 이야기일 것이다. 우리 기관은 하루 종일 치매어르신을 모시며 가족의 부양부담을 조금이나마 줄여주고는 있지만, ‘과연 치매어르신을 모시는 가족들의 심리적, 정신적인 문제들을 접근하고 이해하는 데 도움을 주었는가’ 라는 과제를 남기고 있다.

치매가족 지지프로그램을 통해 가족부양의 패러다임의 변화도 엿볼 수 있다. 2010~2012년도 가족의 주부양자를 살펴보면 정원 20명 중 70% 이상이 아들과 함께 생활하는 자부 중심의 주부양자였다면, 2013년 이후부터는 60% 정도가 딸과 함께 생활하는 가족양상으로 변화하고 있다. 이런 변화를 겪는 동안 치매어르신의 주거 생활의 잦은 이동과 가족 간의 부양으로 인한 갈등 등도 미루어 짐작된다. 자부 부양 중심의 베이비부머 세대의 자부들은 50대 후반~60세 이상으로 거의 노노케어를 방불케 한다. 이들은 효를 중심으로 노부모를 모시는 것에 대한 거부감

보다는 치매를 잘 알지 못한 교육의 부재로 인한 어려움 등을 주로 토로한다. 그 중 60%에 달하는 딸이 모시는 치매어르신은 안정적이고 따스함과 관심, 연민 등의 감정적인 보호도 가능하다. 그러나 2013년 후반부터 새로이 노인장기요양보험의 혜택을 누리는 65세~70세 어르신의 부양자와의 관계는 다른 양상을 보인다. 주부양자가 자부이지만 사회활동을 하는 여성, 40세 후반~50대의 젊은 주부양자와의 새로운 환경인 것이다. 치매라는 단어의 익숙함과 치매의 조기발견, 치료 등으로 많은 의료적 혜택을 제공하며 치매라는 병에 잘 적응하고 대응하지만 가정에서의 따스함과 감정적 교류는 감소되어 보인다. 이들은 치매어르신과 함께하는 시간, 공간이 작았으며 주로 치매발병으로 인해 혼자 생활이 어려워졌을 때 모시게 되어 치매어르신의 과거생활이나 정서적 교류의 부재 즉, 어르신들이 좋아하는 음식, 옷, 기억 등의 공유가 감소되었고 치매의 치료적인 측면은 강하지만 정서적, 심리적 지지는 약해 보인다. 점점 더해가는 세대 간의 격차를 줄이고 치매에 대한 교육과 인식변화가 좀 더 빨리 이뤄진다면 치매어르신이 가정이나 사회에서 비약물적인 정서적 치료도 함께 이뤄질 수 있을 것으로 본다.

매월 1회 음식 만들기 (부추전 부치기, 추석음식상 차리기, 김장 담그기 등)를 하고 제철에 맞는 매실 담그기, 생강차·대추차 담그기를 하면서 옛날을 회상하는 치매어르신과 함께 과거의 행복한 시간들을 공유하기도 한다. 그 때의 어르신들의 환한 웃음은 어떠한 약보다 더 치매를 치료하는 치료제인 것 같다.

우리는 현재 치매관리사업을 통해 조기발견, 치료비 지원, 교육 등과 더불어 사회공적보험인 노인장기요양보험을 통한 치매어르신의 보장이 이뤄지고 있다. 세대 간의 격차를 줄이고 치매노인을 이해하고 가정에서의 안정적인 보살핌과 치료가 병행되어야 한다고 생각한다. 치매어르신은 단기기억장애로 현재를 인지하지 못하고 판단력도 흐리지만 늘 자식이 밥을 먹었는지 먼저 걱정하는 우리들의 부모이기도 하다. 치매라는 단어가 인생을 살아가며 나이를 먹는 것처럼 자연스레 느껴지고 치매라는 병을 가족과 함께 따스하게 맞이할 수 있는 날이 오기를 기대한다.





함께여서 행복합니다.

전홍덕, 이영옥님 부부 이야기

글 _ 이영옥 (금천구치매지원센터 이용자)
사진 _ MJ Production

■
■
■

4년 전 아파트에 치매검진을 한다는 소식을 듣고 검사를 받게 되었다. 항상 치매라고 하면 거부감이 들어서 피해 다녔는데, 남편의 이상한 행동 때문에 겁이 나기도 해 검사를 받았다. 선별검진에서 인지저하가 나왔으며, 정밀검진을 실시하면서 치매를 진단받게 되었다. 그제서야 남편의 여러 행동들이 왜 그랬는지 이해를 하게 되었다.

우리 부부가 '치매'를 받아들이기까지는 시간이 걸렸다. 남편을 설득해서 인지건강센터에 다니도록 하는 것과 내 자신도 남편의 치매를 받아들이는 데 시간이 필요했다. 치매라고 하면 나와는 전혀 상관없는 다른 사람의 일이라고만 생각했는데, 막상 내 일이라고 생각하니 선뜻 받아들이지 않았다. 사실 아이들도 아버지가 치매라는 것에 대해 받아들이지 못하고 있는 것 같았다. 남편의 행동에 대해 내가 너무 힘들어하면 아이들은 "엄마가 좀 예민하신 것 아니세요, 아버지를 이해해 주세요."라는 식으로 반응하기 일쑤였다. 하지만 남편과 하루 종일 함께 있는 나에게 남편의 변화된 행동들은 나로 하여금 마음에도 없는 잔소리를 하게 되고 남편에게 소리 지르게 되는 행동을 나타내게 하였다.

아프기 전까지 남편은 스포츠댄스를 일주일에 2~3번 다

닐 정도로 활동적인 사람이었다. 점점 힘들다고 가지 않는 날이 많아 지더니 급기야는 집 밖에 나가는 것을 두려워하기 시작했다. 그 동안은 운전도 잘하고 다니던 남편이 접촉사고도 잦고 실수를 연발했다. 원래 외향적인 성격이었는데, 치매라는 것을 알게 되면서부터는 행동이 과격해지고 반복적이고 이상한 행동을 계속하는 것이었다. 센터에서 진단받은 후 그런 행동들이 치매의 증상이었음을 알게 되었다.

센터에서 치매로 진단받은 후 현재는 종합병원 정신건강의학과에 다니며 약물치료를 꾸준히 하면서 인지건강센터 프로그램을 열심히 이용하고 있다. 인지건강센터를 남편만 다니는 것이 아니라 나도 함께 이용하고 있다. 서로에게 의지하면서 즐거운 마음으로 센터를 내 집처럼 이용하고 있다. 남편이 프로그램을 할 때 나는 '차여행' 가족모임을 통해서 한 주 동안 힘들었던 이야기, 남편의 문제행동으로 인한 어려움, 과거에 즐거웠던 이야기 등을 센터 이용 치매가족들과 나누면서 서로를 공감하고 이해하며 배우는 시간을 가지고 있다.

치매로 진단받고 시간이 좀 지나가는 했지만 약물치료와 병행하면서 비약물치료를 하고 있는 요즘은 많이 행복하다. 지금은 남편이 먼저 치매지원센터에 가겠다고 준비를 한다. 어찌나 행동이 빠른지 나보다 빨리 준비를 하고 가벼운 걸음으로 센터에 등교한다. 예전 남편의 상태가 심했을 때 자녀들에게 얘기하면 처음에는 믿지 않았지만, 요즘은 "어머님~ 많이 힘드시지요~"라는 말을 잊지 않는다.

인지건강센터를 다니면서 치매란 치료가 되지는 않지만 약물치료와 비약물치료를 병행한다면 충분히 지연시킬 수 있다는 생각을 하게 되었다. 요즘 남편의 얼굴 안색도 좋아졌고 성격도 밝아졌음을 느끼게 된다. 그리고 센터에서 배운 것 중에서 남편의 행동에 칭찬과 격려를 해주라는 것을 생활에 실천하고 있는데, 그럴 때면 남편은 우스갯소리로 반응하면서 넉살 좋게 그리고 쾌활하게 웃기도 한다. 이런 남편을 보면서 다시금 안도의 숨을 내쉰다. 예전 같으면 매일 집에서 잠만 자고 바둑 두는 게 전부였던 남편이 이제는 치매지원센터를 자신의 일부 분으로 생각하고 있다. 남편은 "치매지원센터에 오면 노인들이 대우받는 곳이야, 노인들의 천국이지."라는 말을 자주하곤 한다. 늙는 속도를 막아주고, 무엇보다 젊어지는 것 같다며 좋아한다. 더욱 열심히 센터에 다니면서 우울한 치매를 행복한 치매로 만들겠다는 굳은 각오를 보이고 있다.

그래서 오늘도 난 남편과 함께 즐거운 발걸음으로 금천구치매지원센터로 향한다.



기억력 GO, 치매 STOP!
노인일자리사업

시니어 ‘ㄱ’ 친구

(시니어 기억친구)

해피교실

글 _ 도봉구치매지원센터 사진 _ MJ Production



2014년도 도봉구치매지원센터에서는 노인일자리사업 '시니어 ㄱ친구'에 총 8명의 어르신을 선발하였다. 선발된 어르신들은 도봉구 내 경로당으로 나가서 또래 어르신들을 대상으로 치매예방을 위한 인지 재활훈련을 진행할 수 있도록 훈련받기 시작했다. 서울광역치매센터에서 진행되는 소양교육 및 직무교육을 받으셨고 도봉구치매지원센터 인지건강센터 수업을 참관하셨으며 두 명씩 짝을 지어 수업 준비 모임을 가졌다.

경로당 프로그램 이름은 '해피교실'. 총 12회기 (주1회)로 이루어져 있으며 치매 예방교육과 선별검진으로 프로그램을 시작한다. 이후 시니어 기억친구이신 어르신들이 매주 1화씩 담당 경로당에 방문하여 집중력·지남력·문제해결능력·시각적구상 등을 위한 훈련프로그램을 진행할 뿐 아니라 체조, 웃음치료, 미술활동, 게임 등 프로그램을 다양하게 구성하여 경로당 어르신들이 즐겁게 참여하실 수 있도록 유도한다.

지금까지 (11월 기준) 도봉구 내 15군데 경로당이 해피교실 프로그램을 마쳤으며 현재 11군데 경로당이 참여하여 약 220명의 어르신들이 시니어 기억친구와 함께 치매예방을 위해 활동할 수 있었다. 경로당의 어르신 중 한 분은 “오랜만에 공부하니까 머리가 좋아지는 것 같아.”라며 좋아하셨고 한 경로당에서는 참여하고자 하는 어르신들이 너무 많아서 프로그램을 한 번 종결하고 시니어 기억친구 어르신을 다시 투입하여 진행 중에 있다.

물론, 모든 경로당이 시니어 기억친구 어르신들을 반기는 것은 아니다. 아직 치매라고 하면 어르신들에게는 부정적인 인식이 크게 자리하고 있어 거부하는 경우가 종종 발생한다. 그럼에도 불구하고 시니어 기억친구 어르신들은 “나라에서 치매 예방을 위해 지원해 줄 때 (서비스를) 받아야 한다.”고 하시며 경로당 어르신들을 설득하고 치매예방의 필요성에 대해 홍보하고 다니신다.

시니어 기억친구로 활동하시는 어르신들이 지역의 경로당을 매주 2~3곳씩 방문해서 수업을 진행하는 것이 쉽지 않으실 텐데도 정말 즐겁게 활동하시면서 “우리도 이 수업을 준비하면서 치매 예방하는 거야.”라고 말씀하신다.

“치매가 무서운 병인데, 혼자가 아니라 옆에 친구도 같이 예방할 수 있는 프로그램이 있어서 정말 다행이야.”라고.



노인을 위한 나라는 없나

글_김우주 (2014 치매극복수기 대상 /
강동구치매지원센터 자원봉사자)

강동구치매지원센터에서 TFT 봉사활동을 하면서 치매어르신을 처음 만나게 되었다. TFT는 Task Force Team이라는 말로 강동구치매지원센터에서 만든 봉사단체인데 치매 증세가 심하거나 혹은 치매가 진행 중인 어르신을 대상으로 돕는다. 4명씩 한 조가 되어 16명이 활동하고 있으며 6주 동안 매주 월, 금요일에 어르신 댁을 방문하였다. 매번 봉사해야지라는 마음만 먹었을 뿐 여태 제대로 해 온 봉사활동이 없었기 때문에 친구가 이 활동을 권유했을 때 흔쾌히 참여하겠다고 결심했다. 이 때까지만 해도 사실 나는 치매에 대해 아무것도 알지 못했었다. 내 주변에 치매에 걸린 어르신이 한 분도 없었고, 솔직히 관심 대상도 아니었다. 하지만 봉사활동을 통해서 어르신들과 감정적으로 소통하고 싶었고, 치매어르신을 알고 싶었다.

TFT 봉사활동 중에 치매어르신 댁에 찾아가 가스 안전타이머를 설치한 적이 있었다. 어르신들이 깜빡하고 가스레인지의 계속 켜 놓을까 봐 안전 타이머를 설치해서 일정시간이 되면 저절로 안전밸브가 잠가지도록 하는 것이다. 하루에 10가정 정도를 방문했는데 치매어르신들을 만나면서 나는 적지 않은 충격을 받았다. 처음에는 단순히 감정적으로 소통하고, 타이머만 설치하는 쉬운 봉사활동이라고 생각했는데, 몇 번이고 타이머 이용방법을 설명해 드려도 잘 외우지 못하는 분들이 많았기 때문이다. 어르신들은 타이머를 먼저 작동시킨 후 가스레인지 불을 켜고 음식을 다 만든 다음 가스레인지 불을 끄면 된다는 방법을 이해 못하였다. 매번을 처음 설명하듯이 친절하게 알려드렸지만 사실 나는 속으로 경악을 금치 못했다. 영화에서 봤던 치매환자들에 대한

사건은 극적으로 묘사되어 왔기 때문에 당연히 놀랐었지만 평상시에 늘 하던 일이거나 매번 반복했었던 쉬운 일 조차 잊어버리는 어르신들을 보니 더 놀라웠다. 그리고 치매는 누구나 걸릴 수 있고, 나조차 안 전지대에 위치한다고 단언하기 어렵다는 생각이 두렵게도 만들었다.

타이머 설치 활동 후에는 어르신 두 분을 도와드리는데 집중했다. 우리는 짧은 시간에 최대한 효율적으로 어르신들에게 도움이 되는 것을 하자고 판단했고, 어르신을 어떻게 도와 드릴지 묻고, 그 방법을 찾아보았다. 먼저 두 어르신들의 밀반찬 서비스를 알아보았다. 어르신들은 밀반찬 서비스를 받지만 양이 너무 적다고 말씀하셨다. 때마침 한 형의 부모님이 식당을 하시는데 밀반찬 서비스를 해 줄 수 있다고 했고, 우리 활동 내내 어르신들에게 밀반찬을 배달해 드릴 수 있었다. 앞으로 계속적으로 어르신이 밀반찬 서비스를 받을 수 있도록 기대해 본다.

경제적 어려움을 돕기 위한 방법도 두 가지를 계획했다. 첫 번째는 어르신과 학교를 연계해서 학생들이 헌 옷을 기증하면 어르신께 전달할 수 있도록 했다. 근처 학교에 찾아가 어르신에 대한 설명을 해드리고 어르신을 도와줄 수 있는지 여쭙보니 다행히 긍정적으로 말씀해 주셨다. 원래는 한번 학생들에게만 우리의 계획을 설명하고 옷을 기증받을 계획이었는데 우리의 이야기를 들은 다른 선생님께서도 같이 하고 싶다고 하셔서 세 개 반 학생들에게 우리의 계획을 설명했다. 그리고 가져간 전단지도 교실과 급식실에 붙여서 학생들에게

모두 홍보되게 하였다. 다음에 학교에 찾아갔을 때는 학생들이 insan 인해를 이루었고 우리는 헌 옷을 차에 가득 실어 어르신께 전달해드릴 수 있었다. 일화성이 아니라 앞으로 주기적으로 학교와 강동구치매지원센터가 함께 진행하기로 했다. 어르신을 위해 무언가 도와드릴 수 있는 뿌듯한 순간이었다. 어르신께 저 옷들을 전달해 드릴 때 그동안 수심이 가득했던 어두운 얼굴이 아닌 환한 웃음이 가득한 얼굴은 내 머리와 가슴 속에 사진처럼 박혀 따뜻함을 안겨주었다.

우리의 두 번째 계획은 상점에서 나오는 재활용품이나 박스 같은 폐지를 어르신이 가져가실 수 있도록 상점을 연계하는 일이었다. 쉽게 폐지를 줄 수 있는 상점을 구할 수 있을 것이라고 생각했지만 상인들에게 돈을 주고 폐지와 재활용품을 수거하는 회사가 있어서 우리의 계획은 완전히 무너졌다. 하지만 우리는 포기하지 않고 회사의 손이 뻗치지 않는 곳을 계속 찾았다. 그리고 보은 약국이라는 귀중한 곳을 찾아냈다. 약사 아주머니께서 매우 친절하셔서 이곳은 원래 지나가는 어려운 어르신들에게 폐지를 드린다고 했다. 그래서 우리는 어르신들의 사정을 말씀드리고 도와달라고 말씀드리니 언제든지 오라고 말씀하셨다. 우리의 활동이 계획처럼 완벽히 진행되었다고 보기는 힘들지만 그래도 어르신을 위한 값진 성과라고 생각되었다. 또 다른 한 어르신을 위해서 우리는 서둘러 집수리 서비스를 알아보았다. 마침 맥가이버 집수리라는 곳에서 무료로 집수리를 해 주시고 계셔서 어르신을 연계해 드렸다. 내가 몰랐던 복지 서비스가 많아서 신기했고 또 한 대가 없이 그 서비스를 제공해 주시는 분들에게 정말로 감사했다.

내가 활동을 통해 느낀 것은 이런 감사함도 있지만 우리나라 법 구조의 허점을 보게 되어 불편함과 아쉬움도 있다. 어르신과 같이 힘들게 사시는 분을 위해 더 개선할 방안이 없을지 생각해 볼 필요가 있을 것 같다. 그리고 많은 분들이 정보를 얻지 못해서 서비스를 받지 못하는 경우를 보아서 모든 분들에게 정보를 제공해야 할 필요를 느꼈다. 사실 나는 그동안 사회 쪽에 관심이 없었고 법도 잘 몰랐다. 하지만 이번 봉사활동을 계기로 법은 그 자체가 의의가 있는 것이 아니라 그것을 어떻게 적용하는가에 더 많은 의의를 가진다고 생각했다.

책에서 이런 글을 보았다. 노인이 치매에 걸리는 이유는 일생동안 경험하고 생각했던 것들을 남들에게 주기 위해 머릿속에서 내보내는 것이라고 했다. 이 말처럼 봉사활동 기간 동안 어르신들과 함께하면서 기쁨과 슬픔을 나누는 많은 경험을 하고 또 많은 생각을 하게 되었다. 봉사활동을 통해 평소 경험하기 힘든 일들에 대한 성과를 얻어내서 기쁘다. 무더위 속에서 힘들게 걸어 다녔지만 고생을 한 번에 역전시킨 뿌듯함이 더 컸다. 올해 여름 경험을 통해 나는 한층 성장한 느낌이다. 어르신에 대한 관심, 특히 치매에 대한 관심은 그동안 없었다. 하지만 이번 활동을 통해 치매어르신에 대해 관심을 갖게 되었고, 치매라는 병에 대해서 알게 되었다. 치매가 단순히 치매어르신과 가족들이 겪어야 할 고통이 아니라 우리사회에서 함께 도와주고 지원해줘야 하는 것임을 깨달았다. 나와 같은 이런 경험을 통해 더 많은 사람들이 치매에 대한 부정적인 생각을 없애고, 어르신들에게 관심을 가져주길 소망해 본다.



“움츠린 어깨를 펴고 다시 걸어 봐요”

낙엽이 하나 둘 떨어지고,
바람이 스산하게 불고 있는
아침...

라디오에서 들려오는 “오늘의 날씨”에서 조금씩 기온이 낮아지고 있다는 소식에 우리들의 몸은 더욱 웅크리게 되고 그나마 조금씩 하던 운동도 하지 않는 계절이 성큼 다가온 듯하다.

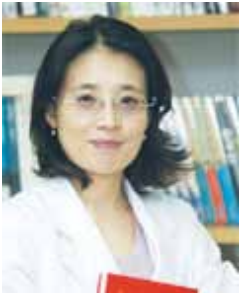
바람 부는 어느 날! 88세 할아버지가 치매증상의 악화와 기력저하로 내원을 하였다. 원래 할아버지는 하루에도 수십 번 세수를 하던 치매 할머니의 배우자이시다. 할머니를 데이케어센터로 보내신 후 6년이 넘게 한두 달에 한 번씩 외래를 방문하면서 할머니 상태를 이야기 해 주고 약 처방을 받아가곤 했다. 날씨가 좋지 않고 매번 다녀가던 외래를 조금씩 늦게 방문하였고, 할머니 상태를 수첩에 적어 놓으며 빠지지 않고 말씀해 주던 것도 점점 없어지던 어느 날, 따님이 할아버지를 대신하여 내원하였다. 할아버지는 최근에 기억장애와 함께 거의 말씀도 하지 않으시고 위생상태도 좋지 못하게 되고 거의 대부분의 시간을 방에서만 지내시면서 신체적 활동이 줄어들게 되었다. 할아버지는 결국 치매로 진단을 받고 이제는 따님이 대신하여 부모님의 약을 처방 받아 가게 되었다.

할아버지는 항치매 약물을 잘 복용하지 않고 거의 대부분의 일상생활에서 활동력이 더 줄어들면서 전신상태가 갑자기 악화되어 입원하게 되었다. 치매병동에서 시행하는 여러 프로그램 참석도 거부하고, 간병인과 함께 하는 보행도 거부하면서 대부분의 시간을 침대에서 지내시다가 보호자가 장기적인 관리를 위해 요양시설로 옮기기로 결정하였다. 요양시설 입소 이후에도 거의 누워만 계시려고 하면서 보행을 거의 하지 않은 상태로 지내지 서너 달이 지난 후, 보행력이 거의 소실되면서 와상상태가 되었다. 할아버지의 일상생활은 거의 대부분 간병을 필요한 상태로 진행되었고, 그 분의 인지능력도 가파르게 진행되어 거의 중증에서 말기 단계로 악화되었으며, 폐렴 등의 합병증이 동반되면서 식사 섭취도 어렵게 되는 안타까운 일도 있었다.

또 한편 72세 할머니는 치매지원센터를 방문하기 2년 전 뇌경색으로 진단 받고 치료를 받던 중, 최근 길 찾기의 어려움과 같은 말을 반복한다는 증상으로 내원했다. 할머니는 편측마비로 인하여 자가 보행은 했지만 위태롭게 유지하고 있었다. 지금은 혈관성 치매로 진단 받고 외래를 다니면서 꾸준히 진료를 받고 계시며 여전히 몸을 불편하지만 진료를 받기 시작하지 2년 가까이 되었어도 여전히 보행을 유지하고 인지 능력도 어느 정도 호전된 상태로 유지하고 있다. 할머니는 아직도 집 근처 복지관에 혼자 다니고 계시고, 위태롭지만 여전히 집 밖으로 산책도 다니시면서 보행을 유지하고 계신다. 할머니의 자녀들도 낙상의 위험에 대한 두려움은 있지만 걸을 수 있을 때까지는 걷게 하고 싶다고 하였다. 오늘도 지팡이를 짚으며 위태한

발걸음이지만 타인의 도움 없이 걸어가는 뒷모습이 훌륭해 보였다. 간혹, 보행에는 아무런 문제가 없었던 환자들이 이러저러한 상황들로 요양시설이나 요양병원에 입원하게 되면서 치매환자들에게 나타나는 행동심리증상을 조절하기 위해 부득이하게 신체적 억제를 하게 된다. 신체적 억제는 낙상이나 혹은 자신이나 타인에게 해를 입히게 되는 상황에서는 어쩔 수 없는 선택이 된다. 그러나 때로는 이런 신체적 억제를 과도하게 혹은 장기적으로 지속되었을 때 노인들의 보행력이 급격히 감소하면서 결국 몇 달이 되지 않아 걸을 수 없는 상태로 진행하는 경우가 자주 나타난다. 보행을 함으로 인하여 유지되던 일상생활이 불가능한 상태가 되고 이와 함께 인지능력도 급격히 악화되는 경우가 흔히 나타난다.

보행은 사람에게 이 세상을 살아가는데 매우 중요한 능력 중 하나이다. 어떤 논문에 따르면 정상적인 보행을 유지하는 노인의 경우 61.1%가 독립적인 일상생활을 완벽하게 수행하는 반면, 보행력을 상실한 노인의 경우 37.9%가 일상생활을 수행할 수 있으며, 치매 노인에서도 정상적인 보행을 유지하는 경우에는 45%가 독립적인 일상생활을 수행할 수 있는 반면, 보행력을 상실한 치매노인에서는 11.8%가 일상생활을 유지하는 것으로 나타났다. 아무래도 여름보다는 겨울에 낙상의 위험이 더 높아지겠지만 그럼에도 불구하고 움츠린 어깨를 펴고 걸어보자. 우리의 뇌도 튼튼해지고 몸도 튼튼해지고 다리도 튼튼해질 것이다.



글 _ 송은향
(서울 서북병원 신경과 /
은평구치매지원센터장)

인사동에서 삼청동까지

종로 여행

인사동은 한국인의 삶과 역사와 문화가 생생하게 살아있는 박물관으로 조선 왕조 (1392-1910) 때부터 근 600년 동안 서울의 심장부에 자리하고 있다. 또한 조선시대 최고 예술 관청이었던 도화서가 위치해 있어 일찍이 예술로 명성을 떨칠 수 있는 기반이 마련되었으며 당대 유명한 화가들이 이곳에서 예술 작업을 펼칠 수 있었다.

인사동이라는 명칭의 유래를 살펴보면 이 지역의 관인방, 견평방, 대사동계, 탑동계 등의 방(坊), 계(契)명이었는데 1914년에 동(洞)으로 명칭을 개칭하면서 관인방(寬仁坊)의 인(仁)자와 대사동(大寺洞)의 사(寺)자를 조합해서 인사동(仁寺洞)이라는 이름이 만들어졌다.

역사와 문화의 거리 인사동은 속속 개관하고 있는 대형 미술관과 더불어 전통과 현대문화의 공존을 지향하고 있는 신축 건축물들을 통하여 인사동을 찾는 많은 내, 외국인들에게 다양한 전통문화예술 접근 기회를 제공하는 복합 문화공간으로 거듭나고 있다.

또한 인사동의 옛 정취가 서려있는 골목골목에 자리하고 있는 골동품, 표구, 필방/지업사, 화랑, 공예품점들은 그 자체만으로도 인사동의 매력적인 문화 공간이 되고 있다.

인사동은 종로구의 목표 아래 진행된 보행자 위주의 거리로 재탄생하여 누구나 편히 걸을 수 있는 편의성에 더하여 인사동 전체 분위기를 살릴 수 있는 도로의 형태로 디자인된 특색이 있는 거리로 유명하다. 인도 곳곳에 설치된 벤치는 자연 친화적인 설계에 의해 치진 방문객들에게 편안한 휴식을 취할 수 있도록 하며 특히 계절별로 다양한 꽃과 식물들의 교체작업 등은 많은 이들에게 사진 촬영의 장소 제공 역할도 톡톡히 하고 있다.

앞으로도 서울 600년 역사를 거슬러 올라가는 오랜 세월의 흔적들이 겹겹이 쌓여있는 골목 골목의 정취를 살리고 전통과 현대가 아우르는 복합 문화 공간으로서 세계 어디에서도 볼 수 없는 한국 고유의 독특한 정서와 정취가 남아 있는 곳으로 계승 발전되기를 바란다.

흔히 말하는 삼청동은 경복궁-삼청동-북촌-가회동-창덕궁에 이르는 넓은 지역을 말한다. 경복궁, 창덕궁과 같은 고궁을 관람할 수 있고 고궁 돌담길을 따라 산책을 하기도 좋다. 북촌과 가회동은 한옥마을로 불리며 전통한옥을 볼 수도 있다.

삼청동에는 다양한 카페, 레스토랑, 박물관, 미술관이 있고 청와대가 인근에 위치해 발전이 제한되어 서울 도심과는 다른 옛스런 멋이 느껴지는 공간이다. 특히 삼청동에 위치한 레스토랑과 카페, 패션샵은 독특하고 개성 있는 곳이 많아 주말 등을 이용해 한나절 둘러보기 좋은 곳이다.



인사동 가는 법

〈인사동만 갈 때〉 6호선 안국역 6번 출구 직진 후 좌측 거리
〈인사동에서부터 삼청동까지 갈 때〉

1. 1호선 종각역 3번 출구 직진 후 좌측 거리
2. 1호선 종로3가역 1번 출구 직진



삼청동 가는 법

1. 6호선 안국역 1번 출구 직진 후 우측 두 번 째 거리
 2. 1, 2호선 시청역 4번 출구 앞 정류소에서 11번 마을버스 승차 후 삼청동 하차
- 경복궁 : 지하철 3호선 경복궁역 5번 출구
 - 북촌한옥마을 : 3호선 안국역 2번 출구
 - 정독도서관 : 3호선 안국역 1번 출구
 - 창덕궁 : 3호선 안국역 3번 출구



제7회 치매극복의 날 기념행사

제1회 치매극복 전국 걷기대회



서울시는 세계 치매극복의 날 (9.21)을 맞이하여 치매에 대한 범 시민적 공감대를 형성하고자 자원봉사자 발대식 및 치매극복 걷기 대회 등 시민이 함께 어우르는 축제의 장을 마련하는 의미로 9월 13일 올림픽공원 한얼광장에서 '제7회 치매극복의 날 기념행사'를 개최하였다. 이번 기념행사에서는 '기억친구'라는 이름으로 활동하고 있는 서포터즈 500명이 함께 모여 발대식을 개최하였으며, '동행, 치매를 넘어'라는 주제로 11개 시도에서 동시에 치매극복 걷기대회도 진행되었다.

1부에서는 치매환자를 위해 헌신하고 있는 치매가족, 자원봉사자, 센터 종사자 총 10명에게 서울특별시장 표창장이 수여되었다. 이 중에는 20년간 치매를 앓고 있는 어머니를 한결같은 마음으로 돌보고 있는 72세의 아들, 8년간 치매를 앓고 있는 남편을 헌신적으로 돌보고 있는 74세의 아내가 포함되어 있다. 또 '기억친구' 발대식에서는 선서문을 통해 자원봉사활동 의지를 다지는 시간을 가졌다.

이어지는 2부에서는 '동행, 치매를 넘어'라는 주제로 11개 시도 광역치매센터가 동시에 개최하는 첫 행사인 걷기대회가 진행되었다. 이번 걷기대회는 한얼광장을 출발해 올림픽공원 산책로 2~3km 구간을 걷는 코스로 진행되었으며, 치매노인과 그들을 돌보고 있는 가족, 자원봉사자, 시설종사자, 일반시민 등이 함께 걸으며 외부와 소통할 수 있는 계기를 마련하고 희망을 이야기하는 자리로 꾸며졌다. 더불어, 25개 자치구치매지원센터에서는 솜사탕 만들기, 사탕 목걸이 만들기, 추억의 교복 입고 사진 찍기, 치매 관련 O, X퀴즈 맞추기 등 걷기대회 행사의 참여도 향상과 치매에 대한 올바른 인식 개선을 위한 다양한 체험행사 부스도 운영하였다.

이번 치매극복의 날 기념행사와 치매극복 전국 걷기대회는 1,000명이 넘는 시민들이 참여하여 성황리에 마무리 되었으며, 두 행사 모두 내년에도 진행이 될 예정이다.



지난 10월 16일 서울시는 치매관련 전문가 및 치매관리사업 관계자, 치매예방·관리에 관심 있는 시민들을 대상으로 치매환자 가족 지지에 대한 국내외 최신정보와 동향, 프로그램에 대한 정보교류의 장을 마련하여 효과적인 치매사업관리 방안을 구현하기 위해 생명보험사회공헌재단과 협력하여 서울시청 8층 다목적홀에서 '2014 치매 국제 심포지엄'을 개최하였다.

서울시 강종필 복지건강실장의 개회사와 생명보험사회공헌재단 유석쟁 전무의 격려사, 한국치매협회 우종인 협회장의 축사로 이루어진 기념식이 진행되었다. 제1부 치매환자 가족의 이해는 서울대학교병원 정신건강의학과 교수이자 서울광역치매센터장인 이동영 교수를좌장으로, 분당서울대학교병원정신건강의학과한지원교수의 '국내 치매환자 가족의 실태'와 경북대학교 사회복지학과 박창제 교수의 '치매환자 가족의 스트레스 경로와 부담, 그리고 부양단계별 개입전략'에 대한 발제로 이루어졌다.

다음으로 제2부 치매환자 가족지지 프로그램의 실체는 한림대학교

2014 치매 국제 심포지엄

치매환자 가족의 이해와
가족지지 프로그램

치매 가족을 품다

간호학과 교수이자 노인간호학회회장인 김춘길 교수를 좌장으로, 충남대학교 간호학과 박명화 교수의 '서울시치매관리사업 희망다이어리 프로그램과 경증 치매어르신 기억키움학교', 일본 NPO법인 부양자 서포트 네트워크 센터 알라딘 후미코 마키노 이사장의 '치매환자를 돌보는 가족에 대한 일본의 사회적 지원', 미국 피츠버그 대학 사회 및 도시 연구 센터 리처드 솔츠 소장의 '치매환자 가족을 위한 치료전략 : 알츠하이머병 환자 가족 건강 증진 연구(REACH)와 효과'로 진행되었다.

이번 2014 치매 국제 심포지엄은 서울시내 치매지원센터 및 보건소 뿐만 아니라 중앙치매상담콜센터, 전국 광역치매센터와 보건소, 요양원 및 데이케어센터, 요양병원, 간호학과 사회복지학 대학생 등 치매 및 노인과 관련된 다양한 사람들이 350여명 지리하였으며, 전국의 치매가족 조호부담의 현황과 실태, 외국 치매가족 프로그램 운영 사례 등을 통하여 현장에서 느끼는 문제점들을 공유하고 토론할 수 있는 뜻깊은 시간이었다.



등급외 치매노인 기억키움학교 나들이



서울시는 2014년 강동구, 서대문구, 성동구, 성북구 4개구에서 운영되고 있는 등급외 치매노인 기억키움학교를 이용하는 대상자와 가족, 자원봉사자에게 재충전의 시간을 제공하고자 지난 10월 22일 경기도 포천에 있는 천보산자연휴양림에서 등급외 치매노인 기억키움학교 나들이를 진행하였다.

총 130여명이 참석한 이 행사는 황토방에서의 휴식, 뷔페 식사 및 레크리에이션, 건강과 추억을 고려한 군고구마와 수정과 간식, 가을

숲 체험로 산책 등 기억키움학교 이용자와 가족, 자원봉사자들이 휴식할 수 있는 시간으로 구성되었으며, 맑은 가을 하늘과 곳곳에 물든 단풍은 또 하나의 즐거움을 제공할 수 있었다.

이번 등급외 치매노인 기억키움학교 나들이는 4개구 합동행사와 각 센터별 자유 시간 및 단합 시간이 적절하게 이루어졌다는 긍정적인 호응을 얻었으며, 내년에도 서울시는 기억키움학교 이용자와 가족, 자원봉사자를 위해 힘을 다집하는 시간이었다.

하반기 권역별 메모리데이 캠페인

지난 10월 29일 서울시 각 자치구 치매지원센터에서는 하반기 권역별 메모리데이 캠페인을 실시하였다.

1 권역 (강남구, 관악구, 동작구, 서초구, 송파구)은 강남구치매지원센터의 주도 진행 하에 청담역 통로에서 치매 상담 및 치매상식 O, X 퀴즈, 구슬팔찌 만들기, 투호놀이, 네임택 만들기, 기억력 간단 테스트를 진행하였다.

2 권역 (강동구, 광진구, 중랑구, 성동구, 동대문구)은 동대문구치매지원센터의 주도 진행 하에 중앙선 청량리 역사에서 인지프로그램인 칠교퍼즐과 선별검진, 핸드폰줄 만들기, 옛날 사진 퍼즐 맞추기, 룰렛 던지기와 인형탈 홍보, 사탕 목걸이 만들기를 진행하였다.

3 권역 (양천구, 금천구, 영등포구, 구로구, 강서구)은 양천구치매지원센터의 주도 진행 하에 양천구 신월1동에 있는 신영시장에서 치매상담과 O, X퀴즈, 칠교놀이, 그림맞추기 퍼즐이 진행되었다.

4 권역 (강북구, 노원구, 도봉구, 성북구, 종로구)은 도봉구치매지원센터의 주도 진행 하에 창동역 1번 출구에서 어플활용 치매검진, 인지활동체험, 판넬전시, 노인체험을 진행하였다.

5 권역 (마포구, 용산구, 중구, 서대문구, 은평구)은 서대문구치매지원센터의 주도 진행 하에 합정역 8번 출구에서 치매 인식도 측정, 상담, 구슬팔찌 만들기, 치매 O, X 퀴즈 및 치매 상담, 포토존 (시집가는 날), 향기 주머니 만들기가 진행되었다.

권역별 메모리데이 캠페인은 서울시민들에게 올바른 치매 정보를 알리고 인식 개선을 위해 상·하반기 연2회로 진행되고 있다.



1권역 청담역



2권역 청량리역



3권역 신월시장



4권역 창동역



5권역 합정역



2014 치매극복수기 시상식



지난 10월 27일 서울특별시광역치매센터에서는 치매가족과 시설 기관 종사자들이 치매환자를 케어하면서 겪었던 어려움과 역경 혹은 보람과 감동 등에 대한 수기 공모를 통해 선정된 우수작 시상을 위한 2014 치매극복수기 시상식을 진행하였다.

치매환자와 가족, 시설 종사자들에게 희망과 용기를 전하고 치매에 대한 이해를 돕기 위해 올해 7번째로 개최한 치매극복·체험수기 공모전은 어렵고 힘든 상황에서 곳곳하게 치매환자를 돌보고 있는 분들의 감동적인 사연을 통해 사회적인 공감대를 형성하고 치매에 대한 이해를 돕기 위해 마련됐다.

‘희망을 담은 우리이야기’라는 주제로 진행된 이번 공모전은 치매 가족의 경험담, 치료 과정을 담은 감동 사례, 치매환자와 가족에게 희망을 준 다양한 사례 등으로 서울시 거주 치매가족 및 서울시 소재 치매시설 종사자 50명의 작품이 접수되었고, 접수된 작품 중 공감성, 진실성, 참신성, 완성도의 심사항목으로 한국문인협회 전문가로 구성된 심사위원회의 심사를 거쳐 총 8명의 작품이 선정되었다.

수상작은 대상 “노인을 위한 나라는 없다” (김우주, 강동구치매지원센터 자원봉사자), 우수상 “인생의 마지막 여정” (손난선, 광진한울촌노인요양원 종사자)과 “위대한 이름, 엄마라는 이름표” (김은희, 효사랑시니어센터 이용자 가족), 장려상 “희망을 담은 우리의 이야기” (김근수, 중랑구치매지원센터 이용자 가족)와 “생기를 되찾은 꽃” (박경희, 목동노인복지센터 종사자), “내 انسان 이야기” (박우균, 중구치매지원센터 이용자 가족), “꿈에서나 들을 줄 알았던 한마디 ‘선생님’” (김민정, 궁동데이케어센터 종사자), “갑자기 사라진 엄마의 기억” (유철, 도봉구치매지원센터 이용자 가족) 이고, 대상 1명에게는 50만원, 우수상 2명에게는 각 30만원, 장려상 5명에게는 각 20만원이 수여되었다.

이번 치매극복수기 시상식은 치매환자를 조호하는 가족 및 기관 종사자들을 격려하는 시간이었으며, 대상 수상자 수기 발표를 통해 공감과 소통도 이룰 수 있었다.

응모된 치매극복수기는 치매극복 수기집으로 발간되어 치매에 대한 올바른 인식 개선을 위한 홍보 및 서울시치매관리사업의 기초 자료로 활용될 예정이다.

2014 서울시치매관리사업 실무자 워크숍



지난 11월 27일과 28일, 서울시는 2014년 한 해 사업의 재점검 및 평가를 통하여 2015년 치매관리사업의 새로운 시각 정립과 발전방안을 모색하고 실무자들의 결속력과 친목을 도모하기 위해 충남 서천군에 소재한 서천연수원에서 2014 서울시치매관리사업 실무자 워크숍을 개최하였다.

27일 오후 1시부터 시작된 실무자 워크숍은 자치구치매지원센터 및 보건소, 서울광역치매센터 직원, 서울시 관계자 등 270여명이 모여 진행되었으며, 박진호 서울시청 시민소통기획관 전문강사의 전화민원 응대 교육을 시작으로 노원구, 금천구의 희망다이어리 프로그램과 광진구의 시니어 기억친구 프로그램 사례발표로 진행되었다.

이동영 서울광역치매센터장은 2014년 서울시치매관리사업 총평을 통해 2014년 한 해의 사업을 재점검하였으며, 2015년 서울시치매관리사업의 방향을 제시하였다. 이어 이루어진 우수자치구 시상에서는 광진구, 중랑구, 마포구, 동대문구, 용산구가 시상하였으며, 발전구는 관악구, 노원구, 동작구가, 특화구는 강동구와 성북구가 시상하였다.

저녁 식사 후 이루어진 장기자랑 및 화합의 시간을 통해 서울시치매관리사업 전 관계자는 열기에 가득 찬 2시간을 보낼 수 있었으며, 그 동안 업무 외 시간동안 틈틈이 준비해 온 장기자랑을 뽐낼 수 있었다. 저녁 9시부터 진행된 센터장 회의에서는 2015년 발전방안을 모색하는 시간을 가졌다.

28일 조식과 산책 후 진행된 우수자치구 사례발표에서는 사례관리 부문을 광진구에서, 인신개선 부문을 동대문에서, 예방등록관리 부문을 중랑구에서, 기억키움학교 부문을 성북구에서 진행하였다.

올 한 해도 서울시치매관리사업 관계자들 모두 숨 가쁘게 달려와 치매환자와 그 가족들에게 많은 힘과 도움을 줄 수 있었다. 다가오는 2015년에도 실무자들의 발 빠른 움직임과 노력을 기대해 보며, 더욱 발전하는 서울시치매관리사업의 모습을 그려본다.



2014

서울시치매관리사업 연구보고서

research report



1. 웹 기반 치매 가족 교육 및 지지 프로그램 개발을 위한 요구도

이 연구의 목적은 치매노인을 돌보고 있는 가족의 웹기반 가족 교육 및 지지 프로그램 개발에 대한 요구도를 파악하여 웹 기반 치매가족 교육 및 지지 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 조사결과, 대상자의 52.8%에서 프로그램이 개발되면 이용할 의향이 있다고 답했으며, 요구도가 높은 항목은 치매에 대한 정보를 알려주는 동영상 강의, 동영상 사례, 스트레스 해소를 위한 교육 순이었다. 향후, 이러한 결과를 바탕으로 치매노인을 돌보는 가족에게 실질적으로 도움이 되는 개별 맞춤형 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.



2. 서울시치매관리사업 등록 치매노인 관리현황 조사

본 연구는 서울시치매관리사업 등록 치매노인의 시계열적 변화와 조호실태를 파악하여 향후 서울시치매관리사업 계획 수립 및 정책 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구를 통하여 서울시 치매노인의 관리 현황과 서비스 이용 수준을 파악함으로써 향후 치매노인 및 가족의 요구에 맞는 맞춤형 서비스 제공을 위한 계획 및 정책수립의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.



3. 치매가족을 위한 맞춤형 통합지지프로그램 희망다이어리 리뉴얼을 위한 기초 조사 연구

본 연구는 2010년 치매환자 가족 부양스트레스를 완화시키기 위한 통합 중재 프로그램으로 개발된 희망다이어리 프로그램을 치매가족의 돌봄 특성을 분석하여 치매환자 가족의 특성과 돌봄 체계 특성을 반영한 맞춤형 통합지지 프로그램으로 리뉴얼하기 위해 시도되었다. 치매가족들은 조호관련 기술 영역에서 어려움을 가장 많이 느끼고 있었으며, 주조호자의 성별, 건강상태, 성격, 경제적 상태가 조호관련 어려움에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 가족의 요구와 특성을 고려한 맞춤형 통합지지 프로그램개발을 통해 치매가족의 프로그램 참여를 촉진하고 치매환자 가족의 부담감, 우울, 삶의 질 저하와 같은 부정적 결과 감소와 치매로 인한 사회적 비용을 감소시킬 수 있을 것으로 기대된다.



4. 치매예방프로그램 개발을 위한 문헌고찰

본 연구는 국, 내외 정상노인을 대상으로 치매예방프로그램 또는 인지기능 개선프로그램을 적용한 연구 문헌고찰을 통해 현황을 조사하여 치매예방프로그램 개발하기 위한 개념적 기틀을 마련하고자 시도되었다. 본 연구를 통하여 서울시 정상노인을 대상으로 치매위험요인 사전관리 강화 및 생활습관 개선에 초점을 둔 지속가능한 치매예방프로그램을 개발하기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

생활 속의 치매 예방 “지피지기”

평균수명의 증가, 노인인구의 급증, 치매환자의 급증과 함께 가족구조의 변화, 여성의 사회참여 확대, 전통적 부양역식 변화, 노인단독가구 증가로 인해 치매의 사회 문제화는 날로 심각해지고 있다.

이에 대한 치매예방 방법의 일환으로, 서울대학교 병원 정신건강의학과 교수이자 서울광역치매센터 장인 이동영 교수는 생활 속의 치매 예방 “지피지기”를 개발하였다.

많은 사람들이 지피지기를 기억하고 실천하며 생활 속에서 치매를 예방할 수 있기를 기대해 본다.

지키자, 뇌혈관

피하자, 과식

지속하자, 운동

기쁘게!!!

지키자, 뇌혈관

고혈압, 당뇨, 비만, 흡연 등 뇌혈관을 손상시키는 문제들을 철저히 관리하자. 뇌혈관 손상은 혈관성 치매 뿐 아니라 알츠하이머병 발생을 앞당긴다.

피하자, 과식

과식은 뇌에 해로운 활성산소의 생성을 증가시켜 뇌 노화를 촉진한다. 몸에 좋은 음식이라도 많이 먹으면 오히려 해로울 수 있다.

지속하자, 운동

주3회 이상, 1시간 정도 걷기를 지속하는 것은 뇌 건강과 치매 예방에 큰 도움이 된다. 즐겁게 할 수 있는 지적인 활동이나 사회 활동도 도움이 된다.

기쁘게

스트레스는 뇌 손상의 주요원인. 긍정적으로 태도로 웃으면서 생활하려고 노력한다. 우울증이 있다면 적절한 치료를 받는다.

치매관련 책자소개



1. 치매, 이길 수 있는 전쟁

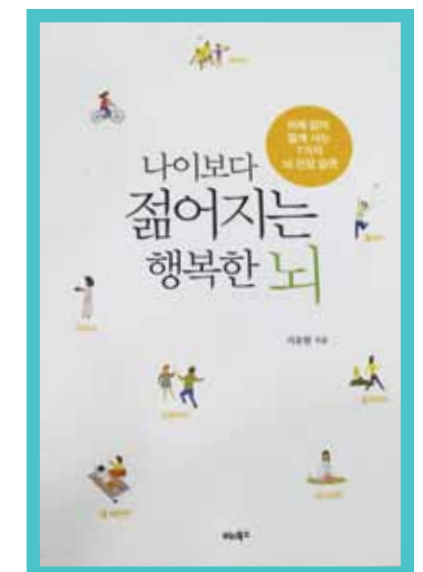
몰라서 두려운 병 치매, 제대로 알면 이길 수 있다.

인생 100세 시대라 할 만큼 인간의 평균 수명이 길어지면서 건강한 노년에 대한 관심도 높아졌다. 이 중 뇌 건강은 노후 생활의 질을 크게 좌우한다. 나이 들면서 누구나 걸릴 수 있는 병이 치매지만, 어떤 치매도 예방할 수 있다는 사실을 기억해야 한다. 지금부터 꾸준히 관리하고 노력하면 치매와의 전쟁을 피할 수 있을 뿐 아니라, 설령 나의 일이 된다 해도 가족과 잘 지내는 ‘예쁜 치매’를 마주할 수 있다. 이 책은 예쁜 치매가 될 수 있도록 노력하는 사람들을 위해 국내 최고 치매 전문가들의 지침을 풍부하게 담고 있다. 치매와의 전쟁을 대비하거나 이미 그 전쟁을 시작한 분들에게 좋은 길잡이가 되어줄 것이다.

2. 나이보다 젊어지는 행복한 뇌

뇌도 젊어질 수 있다! 치매 없이 젊은 뇌 만들기

치매 없이 젊어지는 7가지 뇌 건강 습관 ‘나이보다 젊어지는 행복한 뇌’는 서유현 교수가 중년의 뇌 건강관리의 중요성을 강조한다. 저자는 우리나라 중년의 뇌 건강이 위협 받는 이유로 흡연, 음주, 스트레스, 수면 부족 등을 문제점으로 지적하며 각종 뇌 질환과 치매에 대한 자세한 설명과 그 예방법을 ‘뇌 기능 향상을 위한 7가지 뇌 건강 습관’에 담아 정리하였다. 저자는 40여 년간 ‘뇌’ 분야만을 외골수로 연구하여 뇌를 다스려야 신체도 활력을 띠고 삶의 질도 높아져 사회적으로 큰 문제가 되고 있는 치매를 늦추거나 예방할 수 있다는 것을 밝혀내었다. 이에 국내외 수많은 연구결과를 토대로 만든 뇌 활력 증진법과 치매를 예방하는 7가지 뇌 건강 습관을 알려준다. 더불어 다스리기, 배우기, 움직이기, 먹기, 표현하기, 잘 쉬기, 음주 흡연 스트레스 줄이기의 방법을 소개하며 건강한 노후를 준비할 수 있도록 돕는다.



아름다운 동행



광진구

치매가족 오감체험교실 “행복 담는 그릇 만들기”

광진구치매지원센터 캐네이션 가족모임에서는 10월 치매환자와 보호자가 함께하는 ‘오감체험교실 - 행복담는 그릇만들기’ 행사가 개최되었다. 형형색색 아름다운 색깔과 자기가 좋아하는 모양을 도자기에 찍어내고, 그래서 하나밖에 없는 행복 그릇이 되었다. 놀이와 치료가 병행된 프로그램으로 강사까지 자원봉사로 진행되어 어르신들의 큰 호응을 얻고 있다.



금천구

차한잔의 여유와 행복나누기

금천구치매지원센터는 6층 인자카페 ‘기억찾기 사랑방’을 아늑하고 편안하게 꾸었다. 본 센터 특화사업 중 하나로 매주 화요일 오후 2시 치매 가족 분들의 어려움과 정보 공유로 공감 나누기를 진행하면서 ‘차 한 잔의 여유와 행복 나누기’로 조금 더 본 센터에 가까워지고 좋은 정보와 스트레스 해소의 장이 되었으면 한다.



노원구

‘2014년 제3회 기억을 부르는 청춘 하모니」합창대회

노원구치매지원센터와 노원구데이케어센터 연합회가 함께하는 합창대회가 제3회를 맞이하여 노원구청 2층 대강당에서 치매어르신과 관계자 등 총 300여명이 참가하여 진행되었다. 관중과 함께하는 합창대회이니 만큼 멋진 의상과 율동, 그리고 악기까지 다양하게 준비하신 어르신들의 열정이 엿보이는 행사였다. 1년 동안 열심히 준비하신 어르신들께 진심으로 감사드립니다.



강남구

10월 '로맨틱양상블과 함께하는 가을산책'

지난 10월 23일, 강남구치매지원센터에서는 강남구 지역주민 36명이 참여한 가운데 문화공연 ‘클래식 연주회 - 로맨틱양상블과 함께하는 가을산책’이 진행되었다. 안현수 기타리스트와 바이올린, 첼로 등으로 구성된 로맨틱 양상블은 E. Elgar의 ‘사랑의 인사’를 시작으로 총 11곡의 클래식 연주를 들려주었으며, 동년배와 함께 분위기 있는 가을을 즐길 수 있는 시간이 되었다. 강남구치매지원센터에서는 매월 편편대이를 실시하고 있으며 영화상영, 문화공연 등 다양한 행사를 기획하고 있다.



강동구

강동선사문화축제 참여

강동구치매지원센터에서는 지난 10월 11일~12일 강동구에서 대표적인 지역행사인 선사문화축제에서 치매관련 상담 서비스 및 게임을 진행하면서 시민들에게 한 발짝 다가갔다. 베트남월남파병전우회와 새마을부녀회 등과 협력하여 더욱 풍성한 행사를 진행하였다.



강북구

무료 한방진료와 함께하는 치매선별검진

강북구치매지원센터에서는 강북구보건소 한방진료센터, 상지대 한의학과, 푸드뱅크, 메트로 내과와 연계하여 만 70세 어르신들을 대상으로 치매선별검진 및 무료 한방진료를 실시했다. 관내 지역사회 자원연계 활성화와 함께 어르신들의 호응과 만족도 컸다.



강서구

제15회 허준축제 - 치매없는 건강한 강서
지난 10월 11일 허준박물관에서 제 15회 허준축제가 개최되었다. 본 센터도 강서구 대표 지역축제인 제 15회 허준축제에 참가하여 치매 예방수칙과 치매예방, 조기검진의 중요성을 홍보하였다. 치매자가테스트(KDS-Q), 치매상담, 인지체형프로그램을 진행하였으며, 인지체형프로그램인 방향제와 팔찌 만들기는 반응이 매우 좋았다. 치매자가테스트를 통해 자신의 기억력에 대한 경각심을 일깨우고 치매와 건강증의 차이점에 대해 홍보할 수 있었다. 또한 여러 대상층의 인지체형 프로그램 참여를 통해 치매가 악물치료 뿐만 아니라 비악물치료를 통해서도 얻을 수 있는 효과가 많다는 것을 알릴 수 있었다.



도봉구

44 프로젝트

도봉구치매지원센터는 44년생 (만70세) 어르신들의 치매예방을 위하여 치매바로알기 교육, 건강관리 (신체계측, 혈압口혈당체크 등), 선별검진, 인지활동 체험으로 구성된 ‘44프로젝트’를 실시하였다. 그동안 어르신들이 가지고 있던 치매에 대한 부정적 인식을 개선시키고 치매예방에 관심을 가질 수 있도록 하는 계기가 되었다.



동대문구

날마다 청춘

동대문구치매지원센터에서는 매년 실시되는 ‘우리는 날마다 청춘’ 행사를 통해 지역주민 600여명에게 건강에너지를 끌어올리는 예방강좌, 체험 프로그램, 문화공연, 지원봉운 등을 진행하였다. 지역사회 어르신, 치매가족과 주민들에게 치매지원센터에 대한 이해 증진을 돕고, 치매에 대한 인식전환의 기회를 제공하여 기분전환 및 정서적 안정을 도모할 수 있는 기회였다.



동작구

기울산책 단체이유회

동작구치매지원센터에서는 지난 10월 1일 치매가족 및 인지건강 참여자, 자원봉사자와 함께 황희정승 유적지 및 임진각에서 기울산책 단체이유회를 진행하였다. 자원봉사자들의 치매 대상자 책임 배정으로 잠시나마 치매가족의 조호부담 스트레스를 해소함으로써 치매가족의 만족도가 높았으며, 치매가족 및 인지건강 참여자, 자원봉사자가 함께 어우러져 친밀감을 형성할 수 있는 시간이었다. 실내를 벗어난 야외 활동을 통해 기분전환 할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 전반적으로 참여자들의 만족도가 높았다.



마포구

제5회 마포 치매극복 걷기대회

마포구치매지원센터에서는 치매극복 걷기대회를 통해 치매 예방 및 조기검진의 중요성에 대한 마포구 시민의 인식개선과 함께 행복한 노년의 기쁨을 마련하고자 이 행사를 개최하였다. 많은 마포구 거주 노인 및 시민의 참여로 행사는 성공리에 마쳤다. 다양한 이벤트 행사와 공연으로 시민들의 호응을 얻었으며 특히 노인들에게 악물에 대한 의존보다 걷는 운동만으로도 치매 예방에 도움이 됨을 알리고 인식시키는 좋은 기회가 되었다.



성동구

치매극복의 날 행사 “은빛나눔 가족교실”

지난 9월 18일, 성동구치매지원센터는 성동구치매지원센터 등록된 치매환자 가족을 대상으로 치매예방 교육 및 웃음치료, 스트레칭 프로그램을 진행하였다. 치매 극복의 날 행사로 진행된 은빛나눔 가족교실은 한양대 병원전문인 김희진 교수의 치매예방 교육과 전문웃음치료사의 힐링 프로그램으로 진행되었다. 이날 행사는 약 60여명의 치매환자 가족들이 참석하였다.



성북구

등급외 치매어르신 기억키움학교 개소식

성북구치매지원센터에서는 지난 8월 26일 등급외 치매노인 기억키움학교 개소식을 진행하였다. 기억키움학교는 경증 치매어르신 주간보호사업의 서울형 모델로서 당일 개소식에는 주요내빈 인사말씀 및 축사, 기억키움학교 사업경과 보고 및 영상자료 시청, 제막식이 진행되었고 각계 인사들과 관계자, 지역주민들의 기대 속에 성황리에 치뤄졌다. 개소식을 시작으로 장기요양 등급외로 서비스 혜택을 받지 못하는 치매 어르신들의 인지 기능 및 삶의 질 향상과 부양가족의 부양부담 완화로 지역사회의 보건과 복지 통합 공동체 역할이 기대된다.



양천구

신월1동 특화사업 '기억자랑이 수료식'

양천구치매지원센터에서는 신월1동 주민들을 대상으로 기억을 지탱해주는 지팡이의 역할로서 인지능력 및 일상생활능력 관리 프로그램을 제공하여, 동주민의 치매예방 및 삶의 질 증진에 기여하였다.



영등포구

경찰청 연계 사전등록 서비스

치매 관련 행동 증상들 중 하나인 배회로 인하여 치매 어르신이 실종되었을 때, 치매 어르신을 부양하는 가족의 정신적, 신체적 부담이 더욱더 가중되어 이를 미리 대비하고자 영등포구치매지원센터에서는 경찰청 사전등록 서비스와 연계하여 지난 9월 25일 센터 인지건강센터 프로그램을 이용하는 치매 어르신 25명의 사진, 지문, 신체특징, 보호자 정보를 등록하여 실종되었을 경우 보다 신속하게 발견하기 위한 서비스를 제공하였다.



용산구

용산구치매지원센터 '따림따림 전화친구'

용산구치매지원센터는 어르신들의 욕구에 적절하게 대처하기 위해 '따림따림 전화친구'를 운영하고 있다. '따림따림 전화친구'는 2014년 8월을 시작으로 4명의 치매홍보서포터즈가 주1회 치매어르신과 가족의 상담 및 치매관련 안내를 하고 있다. 2014년 10월 말 기준으로 500건 이상 전화 상담을 진행하여 어르신들의 현재 건강상태를 파악하고, 친밀한 관계를 유지하고 있다. 앞으로도 어르신들과 가족 모두 만족할 수 있도록 계속해서 실시할 예정이다.



종로구

치매극복의 날 기념행사 “그대를 사랑합니다!” 시상식

지난 9월 3일 서울역사박물관 강당에서 제7회 치매극복의 날을 맞이하여 종로구치매지원센터에서 치매 어르신들과 가족 분들을 모시고 “그대를 사랑합니다” 행사를 개최하였다. 행사는 축하공연과 어르신들의 장기 자랑, 치매극복수기 발표 등으로 다채롭게 구성이 되었고, 그 중 종로구치매지원센터에 많은 도움을 주신 자원봉사자들에게 종로구청장님의 상상이 진행되었으며, 여러 센터 관계자들의 참석으로 자리가 더욱 빛날 수 있었다.



중구

‘어르신이 건강해서 행복한 중구’ 제3회 회현동 은행나무축제 및 경로잔치

중구치매지원센터에서는 지난 10월 27일 회현동 주민 및 센터 이용 어르신들을 대상으로 제3회 회현동 은행나무축제 및 효도잔치를 실시하였다. 지역주민들이 자발적으로 만든 행사인 회현동 은행나무축제는 서울 도심에서 오랫동안 터를 잡아온 은행나무를 기리는 회현동만의 지역축제로 여러 직능단체가 함께 하는 행사였다. 센터 내에서 삼계탕 나눔행사를 진행하고, 여러 직능단체의 도움으로 풍물놀이(강놀이), 전통무용, 시물놀이 공연, 초대가수 무대, 경품행사, 수지침 봉사, 캐리커처, 네일아트, 먹거리 행사 등을 운영하여 아름다운 추억을 만드는 시간이 되었다.



종랑구

신원과 학생과 함께하는 치매 인식개선 메모리데이

지난 10월 13일 종랑구치매지원센터는 신원과 학생 30명을 대상으로 치매 인식개선을 위한 교육과 종랑구내 정확한 치매정보 안내 및 종랑구치매지원센터 홍보를 위해 면목역을 비롯해 동부시장, 면목 시장 등 종랑구 내 기둥행진을 진행하였다. 이번 기회로 신원과 학생들은 종랑구치매지원센터의 홍보서포터즈로서 앞으로 치매예방을 위해 열심히 홍보할 것을 약속하였다.

열린 공간

서울시치매관리사업 소식지
www.seouldementia.or.kr

의견을 기다립니다.

치매걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울특별시광역치매센터에서 발간한 <좋아라>에서 여러분의 의견을 기다립니다.

<좋아라>를 읽으시고 느꼈던 점이나 문의사항이 있으면 독자 엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 <좋아라>가 되도록 노력하겠습니다.

기억키움학교에 대한 내용을 인상 깊게 읽었고, 더 자세한 내용을 알고 싶습니다.
- 김나래 님

‘보건복지부 치매특별등급 신설’ 궁금했던 정보였습니다^^ 앞으로도 치매환자들이 받을 수 있는 혜택에 대한 종합적인 지식 제공 부탁드립니다.
- 심세현 님

날말퍼즐

빈 칸에 날말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다.
(응모마감 2015년 4월 30일)

세로열쇠

- ① 도봉구치매지원센터에서는 노인일자리사업 ‘시니어 0000’ 해피교실을 운영하고 있다 (좋은 사람들 참고).
- ② 중랑구치매지원센터에서는 매주 월요일 오전 10시 30분부터 1시간 동안 00요법 프로그램을 진행하고 있다 (당신결 참고).
- ③ 보건복지부와 중앙치매센터에서는 치매환자 조호 지원 모바일 애플리케이션 00을 보급하여 치매환자 조호 지원에 앞장서고 있다 (치매 동향 참고).
- ④ 지난 10월 16일 서울시는 생명보험사회공헌재단과 협력하여 서울 시청 8층 다목적홀에서 2014 치매 국제 0000을 개최하였다 (반가운 소식 참고).
- ⑤ 서울시는 치매에 대한 사회적 관심과 지지 및 인식개선을 위한 모티브로 삼고자 공모전을 개최하여 우수작을 시상하고자 지난 10월 27일 서울광역치매센터 교육실에서 2014 치매극복00 시상식을 진행하였다 (반가운 소식 참고).

가로열쇠

- ① 서울시는 2014년 등급외 치매노인 0000학교를 2개구 신규 개소하였다 (현장 속으로 참고).
- ② 역사와 문화의 거리 000은 개관하고 있는 대형 미술관과 더불어 전통과 현대문화의 공존을 지향하고 있는 신축 건축물들을 통하여 외국인들에게 다양한 전통문화예술 접근 기회를 제공하는 복합 문화공간으로 거듭나고 있다 (산책하기 좋은날 참고).
- ③ 서울특별시의 서남부에 있는 구로, 북쪽으로 한강을 경계로 마포구와 마주하고 있고 남쪽으로 관악산을 비롯한 호암산, 독산연봉등의 산악을 먼 발치에서 바라볼 수 있는 위치에 있다.
- ④ 서울대학교병원 정신건강의학과 교수이자 서울광역치매센터장이동영 교수는 생활 속의 치매 예방 0000를 개발하였다 (알토란 정보 참고).
- ⑤ 전통음료 중의 하나로, 생강을 달인 물에 설탕이나 꿀을 타서 식힌 뒤 계핏가루를 넣고, 꽃감과 잣을 띄워 만든 음료이다.

㉠기							
				㉡인		㉢동	
		㉣심					
㉤영					㉥수		
		㉦지					

축하합니다

김나래 님 (서울시 강서구) 심세현 님 (서울시 관악구)
박성향 님 (서울시 마포구) 이덕영 님 (서울시 강남구)
※ 엽서에 적어주신 주소로 소정의 상품권을 보내드립니다. (5만원)

지난호 정답

㉠서				㉡신	㉢호	등
㉣울	릉	도			두	
타			㉤노			
워			㉥인	지	㉦건	강
						강
	㉧토	마	㉨토		지	
			론		김	
㉩건	기	대	회		이	

치매 없는 건강한 삶,
행복한 노년을 위하여!

서울특별시광역치매센터가
여러분과 함께 합니다

11개 광역치매센터 연락처

광역	전화번호
서울	02-3431-7200
강원	033-257-9164~5
경기	031-288-0442
경북	054-777-6400
대구	053-323-6321~2
대전	042-280-8965~9
부산	051-240-2560~5
인천	032-472-2027~9
전북	063-247-6082
충남	041-550-7400
충북	043-269-6891~3

25개 치매지원센터 연락처

자치구	전화번호	자치구	전화번호
강남구	02-568-4203	마포구	02-3272-1578
강동구	02-489-1130	서대문구	02-379-0183
강북구	02-991-9830	서초구	02-591-1833
강서구	02-3663-0943	성동구	02-499-8071
관악구	02-879-4910	성북구	02-918-2223
광진구	02-450-1381	송파구	02-425-1694
구로구	02-2612-7041	양천구	02-2698-8680
금천구	02-3281-9082	영등포구	02-831-0855
노원구	02-911-7778	용산구	02-790-1541
도봉구	02-955-3591	은평구	02-388-8233
동대문구	02-957-3062	종로구	02-3675-9001
동작구	02-598-6088	중구	02-2238-3400
		중랑구	02-435-7540

서울대학교병원 위탁 운영·서울특별시광역치매센터
전화 02-3431-7200 홈페이지 www.seouldementia.or.kr

치매 걱정 없는 서울

서울특별시광역치매센터가 함께 하겠습니다

1 치매예방 및 인식개선 사업

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

4 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원 사업

저소득층 치매환자에 대한 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원을 통해 환자 가족의 경제적 부담을 덜어 주고 삶의 질을 개선시키고자 하는 사업

2 치매조기검진 사업

지역사회 거주노인 전체에 대한 조기검진을 통해 치매 및 고위험 노인을 조기에 발견하여 체계적인 치료와 관리를 함으로써 중증화를 방지하는 사업

5 치매 지역사회 자원강화 사업

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

3 치매예방등록관리 사업

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



서울대학교병원 위탁 운영 · 서울특별시광역치매센터

주소 서울특별시 종로구 율곡로 190 여전도회관 1층 | 홈페이지 www.seouldementia.or.kr

