

치매없는
건강한 삶

조마
조마
조마



6월의 시

하늘은 고요하고
땅은 향기롭고
마음은 뜨겁다

6월의 장미가
내게 말을 건네옵니다

사소한 일로
우울할 적마다
'밝아져라'
'맑아져라'
웃음을 재촉하는 장미

삶의 길에서
가장 가까운 이들이
사랑의 이름으로
무심히 찌르는 가시를
다시 가시로 찌르지 말아야
부드러운 꽃잎을 피워낼 수 있다고

누구를 한번씩 용서할 적마다
싱싱한 잎사귀가 돌아난다고
6월의 넝쿨장미들이
해 아래 나를 따라오며
자꾸만 말을 건네옵니다

여는 글

이해인 수녀, 시인
(1945 -)

사랑하는 이여
이 아름다운 장미의 계절에
내가 눈물 속에 피워 낸
기쁨 한 송이 받으시고
내내 행복하십시오

02

여는 글

6월의 시
이해인

08

치매동향

- 어르신 돌봄가족 휴가제
- 장기요양종사자 치매전문교육
- 주거환경 가이드북
- LH 한국토지주택공사
서울지역본부와 협약 체결

14

아름다운 시절

치매로 인한 마음의 상처를 보듬다
김동걸 | 서대문구치매지원센터
박화순 이용자의 배우자

18

마음 글밭

감자꽃을 좋아하는 울 엄마
정미진 | 동작구치매지원센터
이용자

22

산책하기 좋은 날

홍제천

28

아름다운 동행

04

현장 속으로

용산구 기억키움학교 걷기활동
'건강을 위한 한걸음'
용산구치매지원센터

12

치매 이야기

치매, 노인, 남의 나라 이야기?
배숙경 | 중앙노인보호전문기관장

16

좋은 사람들

"치매걱정 없이 서울특별시와
함께 누리는 행복한 노후"를
만들기 위한 기억친구 및
기억친구 리더 양성
관악구치매지원센터

20

건강의 조건

국민체조- 시작!
송지영 | 동대문구치매지원센터장
· 경희대학교 의과대학 교수

24

반가운 소식

- 서울시민과 함께하는
치매극복 걷기대회
- 치매가족을 위한 e-희망교실

32

열린 공간

06

당신 곁

나의 뇌를 웃게 하는, "Brain
Fitness Center"로 초대합니다.
강남구치매지원센터

목차

발행일	2016년 6월
발행인	이동영
발행처	서울특별시, 서울특별시광역치매센터
주 소	[110-738] 서울 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
디자인	랭스테크
사 진	(주) MJ Production 070-8625-7237

용산구 기억키움학교 걷기활동 ‘건강을 위한 한걸음’

글_ 용산구치매지원센터 사진_ MJ Production



용산구 기억키움학교는 2015년 9월에 개소하여 현재 오전반 10명, 오후반 10명의 어르신들이 이용하고 있다. 노인장기요양보험제도의 지원을 받지 못하는 등급 외 경증 치매어르신을 위한 기억키움학교는 치매어르신과 가족들 모두에게 요구가 높아 많은 관심이 집중되고 있으며, 서비스 욕구를 충족시킬 수 있는 차별화된 서비스를 제공하고자 노력하고 있다.

기억키움학교는 오전반, 오후반 각 3시간씩 프로그램을 진행하는데 기억키움학교에 등교하면 먼저 기초 건강상태를 측정하고, 스트레칭과 걷기활동, 비약물적 치료프로그램의 순으로 진행된다.

용산구 기억키움학교 걷기활동 ‘건강을 위한 한걸음’은 치매어르신들의 신체활동량이 떨어지고 있는 상황에서 생활 속 건강실천을 위한 프로그램을 계획하던 중 걷기활동이 어르신들에게 쉬우면서 꼭 필요한 것이라 평가되어 시작하게 되었다.

어르신들에게 스트레칭과 걷기의 중요성을 알게 하고

낙상예방을 위해 매일 꾸준히 걷기활동을 진행하고 있으며, 용산구청 화단을 걸으며 계절과 날씨에 대해 지각하고, 간단한 체조를 하면서 유연성 및 균형 감각을 향상시키고 있다. 걷기활동은 걸으면서 어르신들이 서로서로 이야기를 나누며 긍정적인 상호작용을 하고 친밀감을 높일 수 있다는 장점이 있다. 걷기활동의 효과는 근력강화와 노폐물 배출, 체중조절 뿐만 아니라 엔돌핀 분비로 우울감을 감소하고 치매진행을 늦추는데 도움을 줄 수 있어 기억키움학교 어르신들에게 꼭 필요한 프로그램이다.

기억키움학교에서 매주 목요일 오후반 자원봉사를 하는 나OO(용문동, 24세) 대학생 봉사자는 “어르신들과 같이 걸을 때 저절로 웃음이 나요. 빨간 모자를 쓰고 나란히 걷다보면 서로 자연스럽게 이야기를 나누게 되고 친밀감이 생겨요. 기억키움학교에 가면 저를 반겨주고, 기억해 주는 어르신들을 보면서 보람을 느끼고 ‘매주 목요일 오후는 어르신들과의 약속이니 빠지지 말아야겠다’ 라는 봉사활동의 책임감도 느껴요. 예전에는 치매에 대해 무지하여 치매는 무서운 병이고,



치매어르신은 위험하다는 잘못된 생각을 하고 있었는데 치매지원센터 와서 제대로 알게 되었어요. 지각하지 않고 매일 등교하는 어르신들을 보면서 '나도 학교수업 빠지지 말고 공부 열심히 해야겠다' 라고 느껴요. 어르신들이 프로그램 중에 집중하지 못하고 가끔 거부하는 태도를 보이시기도 하지만 걷기활동은 모두 좋아하시는 것 같아요. 저도 어르신들 덕분에 운동해요." 라고 말한다.

기억키움학교를 이용하고 있는 임OO(원효1동, 75세) 어르신은 "처음에는 스트레칭 할 때 몸이 마음대로 움직이지

않고 뻣뻣했는데, 자꾸 걷다보니 좋고 몸이 잘 움직여요. 유연해지고 다리도 튼튼해졌어요." 라고 말씀하셨다.

용산구 기억키움학교 걷기활동 '건강을 위한 한걸음'은 어르신들의 반응이 좋아 앞으로 계속 진행될 예정이다.

	시간	월	화	수	목	금
오 전	09:00~10:00	등교 및 건강상태체크/ 걷기활동				
	10:00~11:00	한글교실	원예치료	운동치료	미술치료	작업치료
	11:00~12:00	인지학습	인지학습	웃음치료	인지학습	인지학습
오 후	13:00~14:00	등교 및 건강상태체크/ 걷기활동				
	14:00~15:00	작업치료	운동치료	원예치료	미술치료	문예교실
	15:00~16:00	인지학습	종이접기	회상치료	회상치료	인지학습

<용산구치매지원센터 기억키움학교 시간표>

나의 뇌를 웃게 하는, “Brain Fitness Center”로 초대합니다.



글_ 강남구치매지원센터 사진_ MJ Production

진인사대천명(盡人事待天命)

- ‘진’땀나게 운동하고,
- ‘인’정사정 없이 담배를 끊고,
- ‘사’회활동하고,
- ‘대’뇌활동을 많이 하며,
- ‘천’박하게 술 마시지 말고,
- 수‘명’을 연장하는 식사와 체중조절





강남구치매지원센터는 나의 뇌를 웃게 하고, 치매를 예방하는 뇌 건강 수칙 '진인사대천명(盡人事待天命) - '진'땀나게 운동하고, '인'정사정 없이 담배를 끊고, '사'회활동하고, '대'뇌활동을 많이 하며, '천'박하게 술 마시지 말고, 수'명'을 연장하는 식사와 체중조절'을 실천하도록, 치매예방을 중점 사업으로 하여 강남구민들의 치매 걱정을 덜어주고 있다.

강남구치매지원센터는 치매조기검진결과에 따라 일대일 서비스를 제공하는데, '정상 관리 대상자'는 치매예방 및 정보를 제공하고, "Brain Fitness Center(인지건강센터)" 프로그램과 1년 뒤 재검진을 한다. '치매 고위험 대상자'는 정밀검진이 추가되며, '치매 관리 대상자'의 경우 의료기관 및 재가·지역시설과의 연계 서비스를, '중증 치매 대상자'인 경우 방문간호와 조호물품을 제공하고 있다.

특히 "Brain Fitness Center(인지건강센터)"에서는 정상반, 고위험반, 치매(초기)반으로 대상자별 인지 수준에 맞추어 치매예방교육(5일간)을 비롯한 음악, 미술, 운동, 인지, 실버댄스, 요가·명상, 스마일 가든 디자이너(텃밭 가꾸기) 등 다양한 인지건강 프로그램을 진행하고 있다.

또한, 강남구치매지원센터는 차별화된 특화 도구들을 활용하여 두뇌를 자극하는 '스마트 하모니반', 역동적인 에너지를 분출할 수 있는 '다이나믹 난타반', 실버로봇을 이용한 '튼튼두뇌교실', 심화미술치료 '조형예술연구반, 보태니컬 아트반, 아크릴 페인팅 작품반', 개개인의 체력 및 운동신경에 따라 '스모비, 슬링, 짐볼' 등 질적으로 우수한 인지건강 프로그램을 자랑한다.

예고 없이 찾아오는 치매를 미연에 방지하고, 비약물치료 프로그램으로 누구나 참여할 수 있어 구민들에게 인기가 많으며, '알파고'로 인공지능과 수퍼컴퓨터에 대한 관심이 높아진 요즘 로봇 치료로 일찌감치 화제가 된 강남구치매지원센터는 2016년 상반기에만 기관 및 프로그램 견학을 국내 12건(지방 보건소 외 11곳), 해외 3건(Auckland University, MIT, East Asia Expert) 안내했다.

앞으로도 강남구치매지원센터는 치매예방을 위한 노인복지와 로봇기술이 결합하는 새로운 생태계를 조성하여 복지선진화를 선도하며, 구민들 모두 '뇌 알통' 만들기에 앞장서는 치매전문기관으로 중심을 지켜나갈 것이다.

서울시, 치매 어르신 돌보는 가족과 여행 떠나다

치매 어르신 돌보는 가족 1000명에게 힐링여행 선물



- 치매 및 중풍 등 노인성질환으로 상시 돌봄이 필요한 어르신 돌봄 가족에게 휴가비 지원
- 여행기간 ▲ 당일 ▲ 1박 2일 ▲ 2박 3일 등이며 여행비용은 15만원에서 30만원까지
- 돌봄가족의 실질적인 휴식을 지원하고 부담을 경감하기 위해 당일여행도 돌봄비 지원

지난 4월 7일, 서울시는 치매 및 노인성질환 등으로 24시간 어르신과 밀착하여 돌봐야하는 돌봄가족에게 어르신과 분리된 정신적·신체적 휴식을 제공하고 돌봄에 대한 부담을 경감시키기 위해 ‘어르신 돌봄가족 휴가제’를 실시한다고 밝혔다.

‘2015년 서울시 치매관리사업 등록 치매 어르신 관리현황’ 실태조사 결과, 어르신을 주로 돌보고 있는 가족으로는 배우자가 39%로 가장 많았고, 그 중 55%가 교대할 사람 없이 혼자서 치매어르신을 돌보고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 서울시는 지난해부터 어르신을 돌보기 위하여 직장을 그만두거나 사회활동을 하지 못하고 있거나 경제적 어려움과 심리적 부담감 등의 문제가 있는 돌봄가족을 위해 2015년부터 ‘어르신 돌봄가족 휴가제’를 운영하고 있다. 서울시는 지난해 어르신 돌봄가족 휴가제를 운영하여 그 결과를 분석한 결과, 약 696명의 돌봄 가족이 여행을 다녀왔으며 당일 여행을 다녀온 가족이 411명(59%)으로 가장 많았고 그 외 235명(33.7%)이 1박 2일을 선택하였으며, 마지막으로 2박 3일을 선택한 가족은 50명(7.3%)이었다고 밝혔다.

2016년 ‘어르신 돌봄가족 휴가제’는 치매 및 노인성질환 어르신을 돌보는 가족 1000명과 ▲당일 ▲1박 2일 ▲2박 3일로 여행을 떠날 예정이며, 당일 여행의 경우 1인당 최대 15만원을 지원하며, 1박 2일과 2박 3일로 여행을 떠나는 경우 30만원까지 지원한다. 돌봄 가족 휴가기간 동안 어르신을 데이케어센터 등에 맡기는 경우 당일 여행 시에는 돌봄비용이 지급되지 않았으나, 올해부터는 당일여행의 경우에도 가구당 3만원의 돌봄비용을 지급한다. 당일 여행을 신청한 가족이 많은 이유로, 데이케어센터에 다니는 어르신이 단기보호시설에 1박 2일 또는 2박 3일 입소할 경우 짧은 기간 동안 적응을 하지 못할 것을 우려하는 가족의 걱정이 크기 때문으로 판단, 올해에는 당일 여행에도 돌봄 비용을 지원한다.

어르신 돌봄 가족 휴가제는 4월 8일부터 서울시재가노인복지협회(서재협), 서울형데이케어센터 및 재가노인지원센터(기관)에 신청할 수 있으며 휴가의 종류는 개별여행 또는 단체여행 중 선택가능하다. 단, 1명의 치매환자 당 가족 1명을 지원하는 것을 원칙으로 하며 개별여행은 ‘서울시재가노인복지협회’ 및 ‘기관’에 신청을 하고 여행 실시 후 비용신청을 하면 되고, 단체여행은 각 기관별 프로그램에 신청하면 된다.

‘어르신 돌봄 가족 휴가제’는 치매 등 노인성질환으로 요양서비스가 필요한 어르신을 전업으로 돌보는 가족에게 힐링의 시간을 제공할 것으로 기대된다.



국민건강보험공단, 노인장기요양 서비스 질 높이기 위해 장기요양종사자 치매전문교육 대폭 강화!



- 시설장을 포함한 프로그램 관리자와 요양보호사에 대하여 전문교육 실시

국민건강보험공단은 지난 3월부터 치매어르신을 대상으로 서비스를 제공하는 장기요양 종사자들에 대한 치매전문교육을 실시해 오고 있다.

시설에 있는 치매 수급자에게 품격 높은 맞춤형 서비스를 제공하기 위하여 3월에는 종전의 방문요양기관과 치매 5등급 서비스 제공 주야간보호기관을 대상으로 교육을 시작했고, 5월부터는 치매전담형 장기요양기관으로 지정된 기관소속 시설장, 프로그램 관리자 및 요양보호사 등을 대상으로 전국 179개 교육장에서 연중 교육을 실시하고 있다.

이 교육은 치매어르신의 심리적 안정에 도움을 주고 문제행동을 개선하며 신체적 기능 저하를 방지하는데 도움을 줄 수 있는 수급자별 맞춤형 서비스를 제공할 수 있도록 하는 전문교육과정으로 진행될 계획이다.

교육 내용은 급여제공 능력 향상을 위해 치매어르신의 특성과 인지기능 개선, 신체활동 훈련 프로그램 등으로 구성하여 공통으로 실시하며 특별히, 장기요양기관의 관리자 역할의 중요성을 감안하여 프로그램 관리자를 대상으로는 인지기능 개선 프로그램 제공계획 수립, 급여제공 모니터링, 슈퍼비전 이해 등의 내용을 추가적으로 실시한다.

이 같은 전문교육의 지속적 실시로 장기요양 종사자의 치매서비스 역량을 높여나감으로써 치매어르신의 심리적, 정신적 기능 유지 및 악화 방지로 어르신과 가족의 삶의 질을 높이는 든든하고 품격 높은 장기요양보험제도로 발전할 것으로 기대된다.



<2016년 치매전문교육>

- **기간** | '16. 3. ~ 11.(9개월)
- **교육 시간** | 프로그램 관리자 73시간, 요양보호사 60시간
- **대상** | 장기요양기관 근무자 중 관련 자격증 소지자로 해당교육 신청자
 - 프로그램 관리자: 시설장, 사회복지사, 간호(조무)사, 물리(작업)치료사
 - 시설·재가일반: 요양보호사
 - 인지활동형 급여제공 인력의 안정적 수급 확보를 위하여 방문요양, 시설과정 구분
 - 주야간보호는 서비스 특성 고려, '16년부터 '시설과정' 이수

집만 바뀌도 치매 예방? '주거환경 가이드북' 국내 첫 선



- 서울시, 국내최초 『인지건강 주거환경 가이드북』 제작, 온·오프라인 보급
- 색채 대비로 인지도 높이고 수납장 걸엔 그림 표시. 추억 담긴 물건은 정서에 도움
- 누구나 실생활에서 따라할 수 있도록 실제 사례 사진 위주로 쉽게 구성
- 치매가정에 실제 적용 결과, 일상생활 수행능력 77.78%, 만족도 35.7% 상승

급속한 고령화와 함께 치매노인이 20년마다 2배씩 급증하는 추세 가운데 서울시가 주거환경 변화를 통해서 어르신 치매의 속도를 늦추고 더 나아가 치매를 예방할 수 있는 가이드북을 국내 최초로 내놨다. 가이드북은 ▲기본원칙 ▲공간별 개선사항 ▲체크리스트 ▲실제 시범가구 사례 등으로 구성된다. 서울시는 이와 같은 내용으로 『인지건강 주거환경 가이드북』을 제작, 온·오프라인으로 보급해 치매어르신은 물론, 인지능력이 약해지기 시작하는 일반 어르신을 모시는 가정에서도 집 안팎의 작은 변화만으로도 치매를 대비하고 인지건강을 향상시킬 수 있도록 돕겠다고 밝혔다.

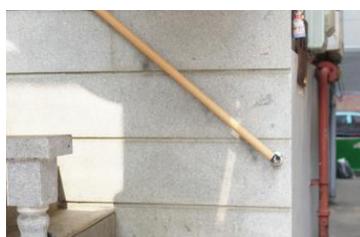
특히, 가이드북에 담긴 아이디어들은 실제 치매고위험군(독거), 치매가정(부부)에 적용해 주거환경 변화에 따른 대상자들의 인지건강 변화를 6개월에 걸친 분석을 통해 효과가 입증됐으며, 누구나 쉽게 이해하고 따라할 수 있도록 간결한 설명과 그림, 적용 전후 사진 비교 등 사례를 위주로 구성한 것이 특징이다. 시는 시설입소 대신 어르신들이 많은 시간을 보내는 익숙한 집에서 적절한 주거환경 개선이 이뤄질 경우 치매를 늦추거나 예방하는데 효과적일 것으로 기대한다고 설명했다.

조사와 평가는 대한치매학회 연구진과 정지향 교수(이화여대 목동병원 신경과)와 최경실 교수(이화여대 디자인대학원장), 양천구 치매지원센터 등이 참여, 치매고위험군(독거)과 치매가정(부부) 2가구를 대상으로 총 6개월에 걸쳐 ▲신경인지 평가를 통한 인지능력 변화 ▲수행과제(요리, 산책, 청소)를 통한 일상행동 수행시간 변화 ▲대상자 동의 하에 24시간 비디오 촬영을 통한 일상생활 수행능력 변화 등 객관적·전문적 평가방법을 통해 이뤄졌다.

아울러, 이번 조사·평가의 긍정적인 결과와 방향성들을 향후 대한의학회가 발행하는 국제학술지 'Journal of Korean Medical Science' 등에 논문으로 게재할 예정이다.



수납물품 안내 스티커



외부계단 핸드레일





서울시광역치매센터, LH 한국토지주택공사 서울본부와 업무협약

임대주택 입주민 생애주기 맞춤형 치매지원사업 상호협력을 위한 업무협약 체결 후 입주민 방문 등 '기억친구'활동을 시행할 예정이다.

지난 5월 16일, 서울특별시광역치매센터와 LH 한국토지주택공사 서울지역본부 주거복지센터는 LH서울지역본부센터에서 서울시 LH 임대주택 입주민을 위한 치매지원사업 상호협력을 위한 업무협약을 체결했다.

협약에 따라 서울특별시광역치매센터와 LH 서울지역본부는 서울시 내 약 9만호에 이르는 아파트단지 및 임대주택 입주민에게 치매예방교육을 진행하고, 치매조기발견을 위한 검진을 시행할 예정이다. 또한, LH서울지역본부 대민업무 담당 직원들은 치매교육을 받은 후 독거노인 비중이 높은 지역을 가가호호 방문하여 치매환자와 가족에게 따뜻한 마음을 전하는 '기억친구'로서의 활동을 수행할 계획이다.

양 기관의 협약을 통해서 지역사회의 치매환자를 위한 체계적인 사업지원과 치매에 대한 부정적 인식이 개선되기를 기대해 본다.



왼쪽부터) 서울특별시광역치매센터(김선화 팀장, 이송자 사무국장, 이동영 센터장),
LH한국토지주택공사 서울지역 본부(김상엽 본부장, 전보영 처장, 노이환 센터장)

치매, 노인, 남의 나라 이야기?!



글_ 배숙경 | 중앙노인보호전문기관장



노인 세대를 우리의 가족, 이웃으로서 함께 어우러져 같이 동행할 대상으로 섬기고, 우리의 미래에 대해 미리 연습하는 시기로 같음해 보는 것은 어떨까?

1960년 평균수명은 52.3세. 1960년대에는 치매는 사회문제가 아니었다. 2016년 지금은 80세 이상 노인 5명 중 1명이 치매이다. 평균수명은 80세, 젊은이들은 아마도 120세까지 살 것으로 예상된다.

대한민국의 부모님들은 모든 인생과 재산을 자녀들에게 올인하여 노인들의 미래는 준비되어 있지 못하다. 또한 우리는 노화과정에 대해 너무 모른다. 치매에 대해서도, 노인에 대해서도. 그래서 알게 모르게 무지하게 학대를 하게 되고, 우리를 키워주고 자라게 해 준 노인 세대에 대한 예의도, 존중도 없는 사회가 되었다. 노인 세대를 우리의 가족, 이웃으로서 함께 어우러져 같이 동행할 대상으로 섬기고, 우리의 미래에 대해 미리 연습하는 시기로 같음해 보는 것은 어떨까? 어르신 시대상의 역사적, 문화적, 정치적, 교육적 환경을 이해하면 더 가깝게 이해할 수 있을 것이다.

내가 치매를 처음 접하게 된 때는 1990년이다. 대학 졸업 후 복지관에 처음 입사하여 노인의 전화를 받던 중 가장

많은 전화 내용은 치매 가족들이 너무 힘들어 죽고 싶다는 것이었다. 그 당시 내 나이가 너무 어려 내용도 이해되지 않은 채 치매가족모임을 진행하게 되었다. 전국에서 치매 어르신과 가족들이 이 가족모임에 참석코자 서울 용산구의 노인복지관에 오셨고 배회 문제로 정신없는 노인과 같이 의사 선생님, 간호사 선생님을 모시고 강의를 듣고 자조모임인 치매 가족모임을 시작하게 되었다. 처음 시작할 때는 한글로 된 자료도 전혀 없는 터라 일본어로 된 책, 미국 알츠하이머협회 소식지를 보고 해매던 기억이 아직도 생생하다. 게다가 당시에 '치매노인 가족과 함께' 라는 소책자와 '치매노인의 이해와 간호'라는 책을 복지관 내에서 발간하고자 오십견도 얻었던 기억이 난다.

치매 가족모임은 치매가족들이 서로 고충을 털어 놓고 그 고충을 해결한 다른 가족이 해답을 제시하는 등 서로의 어려움을 토로하는 자리로 자리매김하였고, 그 가운데 가족들의 또 다른 요구로 치매주간보호사업을 시작하게 되었다.

2008년 노인장기요양보험이 시작되기 전 치매주간보호사업을 시작했을 때, 어르신들이 입소하자마자 삐~ 하는 소리가 오전 내내 교실 내에 끊임없이 소리가 나 119에 전화하여 문의도 하였지만 소용이 없었다. 포기하려고 하던 참에 남자어르신이 갑자기 집에 가시겠다고 하여 오후에 가야 한다고 하니, 귀의 보청기의 데시벨을 가르키며 계속 삐 소리가 나서 가야겠다고 하는 것이었다! 지금 생각해 보면 보청기에 대한 개념정도가 없어 일어난 사건이었다.

한 어르신은 점심식사 이후 틀니를 잃어 버렸다 하여 화장실 휴지통을 뒤지고 잔반음식을 다 뒤져도 못 찾아 낙심하던 차에 어르신 입 안의 아래에 틀니 아래위 두 개 모두를 끼워 두신 채로 없다고 한 것이라는 것을 알게 되었다. 지금 생각해 보면 뭘 몰라 일어난 사건, 사고들이 참 많았다. 치매어르신이기에 입 안을 먼저 들여다보고 확인해 보았다면 이런 사단은 나지 않았을지도 모른다.

또 다른 어르신은 화장실 휴지통에서 사용한 화장지의 깨끗한 일부를 모두 골라내어 주머니에 잔뜩 가지고 나와 본인 입도 닦으시고 친구들도 나누어 주고 책상 위도 닦는 행동을 하였다. 치매어르신에게 아무리 말씀을 들려도 치매어르신 젊으셨을 때에는 휴지가 귀해 아껴 쓰고 나누어 쓰는 습관이 있어 어쩔 도리가 없던 차에 '체계적 둔감화 기법'이라는 내용을 책에서 보고 깨끗한 휴지를 어르신 주머니에 가득 넣어 드렸더니 자연스럽게 문제가 해결되었다. 참 무지할 권리가 우리 전문가에게 없는 것 같다.

치매어르신 뿐 아니라 가족들도 항상 불안하고 피로해 보이고 그들도 우리의 관심이 필요한 또 다른 고객인데도 불구하고 우리의 집단사업을 위해서 치매 가족모임에 오시라고 하는 건 아닌가 하고 고민하던 참에 어르신의 주 보호자인 며느리를 못마땅해 하는 어르신의 여동생이 연락 없이 어르신을 보고자 치매주간보호실에 오셨고, 치매어르신의 며느리를 험담할 때 며느리가 아주 잘하는 점을 칭찬해 주어 가족 관계를 다시 원만하게 하며 치매 가족모임이 필요하다는 것을 느낀 적이 있었다. 또 주 보호자도 노인이다보니 2시간 동안 눈물콧물 다 쏟아내시며 죄책감을 털어놓으시거나 자식들에게 서운한 점 등을 말씀하실 때 모든 이야기를 경청하고 공감해 드리며, 가족이 와도 어르신이 곤란하지

않게 내색하지 않는 등의 기술이 필요하다는 것도 배우게 되었다.

이러한 다양한 경험들로 인해 어르신들의 잔존능력을 유지하고 어르신들의 장점이 프로그램에 잘 녹아 들어가도록 할 수 있게 되었다. 또한 노화에 대한 이해도를 높이고 가족들의 부양부담을 경감시킬 수 있도록 밤에 어르신들이 잘 주무시도록 일상생활동작능력 등 많은 활동을 유도하여 공급자 중심에서 수요자 중심으로 바꾸어 생각하고 행동하는 우리의 역할을 하나하나 배워하고 실천해 갔다.

치매어르신은 사회성이 없어서 행동의 앞과 뒤가 똑같이 뇌의 어느 부분이 손상되었는지에 따라 배회, 착화, 망상, 성적이상행동, 대소변을 스스로 가리지 못하는 일이 발생하게 된다. 활동이 가능한 5등급 ~ 3등급 어르신들이 언젠가는 와상상태가 되면 그 곁을 지키는 가족들은 더 어렵고 고단하고 평생 죄책감을 가지게 될 것이다. 하지만 우리는 그 와중에 단지 스쳐 지나가는 사람일 뿐이다. 치매어르신과 함께 그 곁을 지키는 가족들을 우선으로 생각하며 순간순간 관심을 가져 드리고 지지해 드려야 한다는 것을 나를 포함한 모두가 기억해야 할 것이다.

노인이 되면 독거, 치매가 많아지다 보니 말을 반복하게 되고 말할 사람이 없어 지하철에서 만나게 된 낯선 사람들과 큰 소리로 대화 나누는 모습을 종종 보게 된다. 우리는 경험하지 못한 노인과 치매이기에 우리의 관점에서 어르신들에게 학대 아닌 학대를 저지르게 된다. 노인을 배려하는 것은 사소한 일에서부터라는 것을 알아두면 좋겠다. 나의 경우 회의에 참석하는 분들의 연령대가 높다면 글씨 포인트를 크게 하여 자료를 준비하고, 가급적 대상자가 있는 방향으로 얼굴을 돌려 큰 소리로 회의를 진행하며, 음료는 너무 신맛이 나지 않는 약간 따뜻한 계절음식으로 준비하고, 어르신들은 일찍 오는 습관이 있으므로 미리 준비하곤 한다. 서로에게 열린 관심을 가지고 눈높이에 맞는 심리적 근접성이 높은 우리가 되었으면 하는 바람이다.

아름다운 시절

“ 치매로 인한
마음의 상처를 보듬다 ”





글_ 김동걸 | 서대문구치매지원센터 박화순 이용자의 배우자 사진_ MJ Production

아내는 2008년 4월 양쪽 무릎관절 수술을 받았다. 그로부터 1년이 지난 뒤 기억력이 점차 감퇴되고 같은 말을 반복하는 증상을 보여 가족회의를 소집하여 치매검사를 받아보기로 결정했다. 세란병원 신경과에서 검사 받은 결과 혈관성 및 알츠하이머 치매로 진단이 나왔다. 약물치료와 인지검사를 계속 받던 중 서대문구보건소에 건강검진 차 들렀다가 치매지원센터에서 나온 간호사 선생님들로부터 센터를 이용해 보라는 권유를 받고 지금까지 7년 여 동안 서대문구치매지원센터를 이용하게 되었다. 치매지원센터에서는 치매를 극복하는 방법과 치매가 진행되는 것을 지연시키기 위한 각 분야의 전문교수님들을 초빙하여 교육도 하고, 센터 자체에서 각종 인지재활프로그램을 개발하여 열심히 교육하고 있었다.

치매지원센터의 인지프로그램을 이용하는 날은 아내와 둘이서 데이트를 하는 날이다. 집에서 흥제천을 따라 센터까지 가는 거리는 편도 1.5km, 왕복 3km로 약 1시간 정도 소요된다. 흥제천의 물소리, 바람소리를 들으며 주변의 풍경도 감상하고, 특히 크고 작은 물고기 떼가 삼각편대를 이루고, 쌍쌍이 물살을 가르며 오르내리는 오리 떼를 보면 그렇게 정겹게 보일수가 없다. 간혹 물고기와 오리가 보이지 않을 때면 아내는 “물고기는 오리가 다 잡아 먹고, 물고기를 잡아먹은 오리는 주변 사람들이 몸보신하려고 다 잡아먹었다”며 박장대소를 하곤 한다.

지금 아내의 상태는 기억력이 많이 감퇴되어 밥을 지을 때 밥물을 조정하지 못해 술밥을 만들기도 하고, 미각이 둔해져

반찬의 간을 잘 맞추지 못해 싱겁지 않으면 짜다. 그래서 일산에 사는 둘째딸과 연신내에 사는 며느리가 번갈아가며 반찬을 만들어 오고 밥은 내가 하고 있다. 성격은 점점 부정적이고 공격적으로 변하고, 자기 맘에 들지 않으면 고향을 지르고 나를 밀치기도 하며 자기 통장을 내가 훔쳐 갔으니 내 놓으라고 계속 다그칠 때도 있다. 자녀들이 번갈아가며 전화도 하고 외식도 시켜주고 용돈도 많이 챙겨주며, 댄에는 효도를 한다고 하는데도 늘 서운한 감정만 가지고 있는 것 같다. 아내와 심한 의견 충돌이 있을 때는 잠시 자리를 피해 감정을 추스르고 센터에서 교육 받은 대로 아내의 지금 모습을 인정하고 인내심을 갖고 달래보기도 한다. 30년 공직생활을 마치고 이제 아내와 둘이서 편안히 여행이나 다니면서 여생을 보내야겠다고 생각했었는데 하필이면 왜 내 아내에게 치매가 왔을까 하는 원망이 들다가도 어떻게 생각하면 나 하나 믿고 시집와서 살다 얻은 병인데 나의 관리 소홀이 아닌가 하는 자책감이 들기도 해 가슴이 아프다.

세월이 약이라고 하지만 치매로 인한 마음의 상처는 세월이 갈수록 깊어져만 간다. 다행히도 치매지원센터가 있어 센터에 가는 날은 아내에게 시달림을 받는 일이 없어 숨통이 트인다. 센터가 없었으면 어떻게 되었을까를 생각하면 센터의 소중한 존재감을 다시 한 번 느끼게 된다. 더도 말고 덜도 말고 지금처럼만 해 준다면 더 바랄 것이 없다. 끝으로 센터장님과 팀장님, 그리고 선생님들의 헌신적인 보살핌에 감사드립니다.

“치매걱정 없이 서울특별시와 함께 누리는 행복한 노후”를 만들기 위한 기억친구 및 기억친구 리더 양성



관악구치매지원센터에서는 치매걱정 없이 서울특별시와 함께 누리는 행복한 노후를 만들기 위한 기억친구 및 기억친구 리더를 양성하고 있다. 오늘은 기억친구 리더로서 열심히 활동하시는 강경수님과 박춘옥님을 관악구치매지원센터에 모시고 인터뷰하였다.

글/사진_ 관악구치매지원센터



기억친구
서울특별시광역시광역치매센터

Q. 안녕하세요.

A. 강경수, 박춘옥 : 안녕하세요. 이렇게 갑자기 인터뷰를 하려니 쑥스럽기도 하네요. 하하.

Q. 오늘 시간을 내 주셔서 감사드리고, 먼저 기억친구 리더 활동에 대해 얘기해 보려고 합니다. 기억친구 리더 교육을 받으라고 직원에게 권유받으셨을 때 어떤 생각이 드셨나요?

A. 강경수 : 관악구치매지원센터를 처음 알게 된 것은 관악구 소식지를 통해서였습니다. 센터에서 선별검진 후 사회복지사 선생님이 기억친구 리더 교육을 추천하시더라고요. 평소 치매에 대해 관심이 많았던 터라 저희 집사람과 함께 교육을 받겠다고 신청하게 되었습니다. 치매에 대해 자세히 알게 되는 좋은 기회라는 생각이 들었지요.

A. 박춘옥 : 저는 작년부터 센터에서 자원봉사를 했었어요. 자원봉사를 하면서도 치매에 대해 좀 더 정확하게 알고 싶다는 생각을 항상 하고 있었죠. 기억친구 리더 교육이 있다는 소식을 듣고 제가 먼저 교육을 받고 싶다고 했어요.

Q. 기억친구 리더 교육을 받은 후 어떤 것을 느끼셨는지 궁금합니다.

A. 강경수 : 기억친구 리더 교육을 받고 나서는 치매환자를 돕는 것에 대해 다르게 생각하게 되었습니다. 예전에는 치매환자라고

하면 왠지 거부감이 먼저 들었는데, 교육을 받은 후 우리 주변에 생각하는 것 이상으로 많은 치매환자가 있고, 그분들을 돕는 것이 어려운 것이 아니라 우리의 일상생활에서 충분히 할 수 있는 일이라는 것을 느꼈습니다.

A. 박춘옥 : 작년 사례관리 자원봉사를 하면서 치매 어르신을 가까이에서 접할 기회가 있었는데, 막연히 환자라고만 생각하고 대해서 그런지 어르신의 행동이 이해가 가지 않는 것이 많았어요. 그런데 기억친구 리더 교육을 받은 후 치매 어르신에게 어떻게 해야 하는지 알게 되었고, 어르신이 느리다고 다 해드리려고 하지 말고, 그분이 할 수 있는 일은 스스로 하게끔 기회를 드려야 한다고 느꼈어요. 기억친구를 발굴하기 위한 교육을 하면서도 그 부분에 대해서 많이 설명하고, 현재 일자리 사업에 참여하면서 활용도 많이 하고 있습니다.

Q. 기억친구 리더로서 활동하시면서 일자리사업에도 참여하시는군요.

A. 강경수 : 네. 기억친구 리더와 일자리사업을 별개의 것으로 생각했으나, 일자리사업에 참여하면서 만나게 되는 분들에게 정보제공의 기회를 가지는 등 서로 연관되는 부분이 많더라고요. 두 가지 다 매우 즐겁게 활동하고 있습니다.

A. 박춘옥 : 경로당에 가서 인지프로그램을 진행하는 것도



즐겁고, 리더로서 기억친구를 교육하고, 치매환자나 가족을 돕는 분위기를 만드는 것도 만족감이 크네요. 강경수님 말씀대로 서로 연관되는 부분이 많아서 활동하기가 더 좋아요.

Q. 기억친구 리더로서 활동하시는데, 어떤 활동을 하셨는지 궁금합니다.

A. 강경수 : 저는 2016년 2월 기억친구 리더 교육을 받았습니다. 먼저 저희 식구들에게 기억친구가 무엇인지 이야기하게 되더라고요. 기억친구를 모집하기 위한 활동이 아니라 알고 있는 지식을 누군가와 함께하고 싶었습니다. 그렇게 주변사람들에게 이야기를 하다가 지난달 신림복지관에서 많은 사람들 앞에서 기억친구에 대해 설명할 수 있는 기회가 있었죠. 그 때 모였던 인원이 60여명 정도 되었던 것 같은데, 떨렸지만 저의 설명을 듣고 고개를 끄덕이는 분들을 보면서 자신감이 생기는 것 같습니다. 좀 지루해 하시는 분들도 있어서 건강박수도 알려드렸습니다.

A. 박춘옥 : 저도 올해 2월에 기억친구 리더가 되었어요. 저는 기억친구에 대해 다른 사람들에게 설명할 때 작년 사례관리 자원봉사를 했던 경험을 예를 들어 이야기하였더니 다들 흥미 있어 하시더라고요. 주변사람들에게 기억친구 리더 교육을 받았다고 했더니, 치매상담까지 하는 사람도 있었어요. 치매에 대해 좀 더 공부해서 상담까지 할 수 있으면 더 좋을 것 같아요. 그렇게 하려면 제가 더 노력해야겠죠? 하하

Q. 앞으로 기억친구 리더로서 활동하면서 치매지원센터에 바라는 점이나, 계획이 있으신가요?

A. 강경수 : 사람들에게 치매에 대한 정보를 제공하고, 치매환자가 일상생활을 편하게 할 수 있는 사회를 만들어 준다는 취지에서 기억친구 활동은 의미 있는 일인 것 같습니다. 우리 사회에 치매환자가 점점 늘어나고, 그들을 위해 특별한

어떤 행동이 아닌, 일상생활에서 그들과 함께할 수 있는 사회를 만들기 위해 기억친구 리더로서 열심히 활동하겠습니다. 관악구치매지원센터 실장님 이하 여러 직원 분들이 물심양면 도와주고 계신 데에 매우 감사드리며, 앞으로도 치매극복을 위하여 열심히 힘써주실 것을 부탁드립니다.

A. 박춘옥 : 기억친구 리더 활동을 하면서 스스로도 치매에 대해 많은 정보를 얻어가고 있습니다. 이 인터뷰 내용을 보고 계신 분들 중에 혹시 아직까지 기억친구가 되지 않으셨다면 지금 바로 기억친구가 되어주세요. 그리고 항상 밝은 모습으로 열심히 일해주시는 관악구치매지원센터 직원 분들께도 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.

Q. 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 오늘 인터뷰는 이것으로 마치고, 다음에 또 뵈도록 하겠습니다. 감사합니다.

A. 강경수, 박춘옥 : 감사합니다. 즐거운 시간이었습니다.

치매환자 주변의 일반인들이 치매에 대한 올바른 지식을 갖고 치매 환자와 가족 부양자를 돕는 방법을 알게 된다면 누구나 '존엄성 있는 삶'을 지킬 수 있을 것이다. 관악구치매지원센터는 천만 서울시민이 모두 '기억친구'가 되어 치매걱정 없이 살 수 있는 서울특별시되기 오늘도 기대해 본다.

감자꽃을 좋아하는 올 엄마



2015
치매극복
체험수기
우수작

글_ 정 미 진 | 동작구치매지원센터 이용자 · 2015 치매극복 체험수기 공모전 우수상 수상자

“자주 꽃 핀 건 자주 감자,
파 보나 마나 자주 감자,
하얀 꽃 핀 건 하얀 감자,
파 보나 마나 하얀 감자 ...”

“감지꽃” 동시를 따라 외우며 즐거워하는 해맑은 표정의 순자씨...

올해 2월부터 메타기억교실(기억력훈련 프로그램)에 참여 중인 어머니는 작년 8월에 알츠하이머치매 초기 진단을 받고, 약물치료와 함께 동작구치매지원센터 인지건강센터에 다니고 있다.

2011년부터 시작된 점차적인 기억력 저하로 인해 물건 놓은 곳을 기억하지 못하고, 했던 말을 반복하는 경우가 늘어나고 손자 이름, 엄마 휴대폰 번호를 정확히 모르더니, 월세를 받고도 잊는 일이 생기고, 반찬 재료 준비를 잊거나 지나치게 여러 번 사 오거나, 음식 간이 맞지 않고, 요리에 자신 없어하셨다. 20년 넘게 다닌 수영과 친목모임에도 잘 나가지 않으려 하고, 슬프거나 기분이 처진 것처럼 보일 때가 많았다. 치매로 진단 받고 “내 인생의 마지막 죄”라며 낙담하시고 우울해 하시던 때가 불과 얼마 전이었다. “한 말 또 한다고 친구가 너 미쳤냐고 했다”, “내가 바보가 된 것 같다”, “남들이 보기에 내가 정상이 아닌가 보다”, “좋은 것이 없다, 서글프다, 속상하다, 그래도 참는다”, “자식한테 짐이 될까 무섭다. 비정상적인 짓을 해서 남에게 폐 끼칠까 봐”, “전 남편 죽고 지금까지 1인 몇 억을 해내며 열심히 살아서 이만큼 다 해 놨는데 이제 몸에 병이 들고 쓸모없는 폐인이 되는 것 같고 망령끼가 왔나 인생 다 산 것 같고...” 그 심정을 어머니는 이렇게 토로하셨다. 어린 시절 6. 25 전쟁과 1. 4 후퇴 피난을 겪어내고, 첫 남편과의 사별 후 어린 자녀들을 양육하기 위해 고군분투하며 힘든 역경을 극복한 경험을 “사는 건 마른 나뭇가지 꺾듯이 되는 게 아니다” 라고 표현하시는 어머니. 삶의 고통을 받아들이고 이를 살아내는 힘으로 풀어내며 치매라는 마지막 고비 또한 받아들이며 분투하고 있는 우리 어머니!!!

“나는 평생 춥다, 속에서부터 거죽까지 떨린다” 어머니가 나에게 하는 하소연이다. 어린 시절 따뜻한 돌봄을 못 받은 것에 대해 한이 되어 현재 현실에서도 끝도 없이 따뜻함과 사랑의 느낌을 구하고 있다. 어려서 전쟁에서 경험한 시체의 차가운 촉감은 돌처럼 차갑고 딱딱하고 추운 느낌으로 각인되어 시시때때로 떠오르는 외상의 플래시백 증상으로

나타나 어머니의 정서를 채우고 있다. 「치매에 걸려 인지기능 감퇴 와중에도 치매환자의 정서적 기억은 장기간 유지되며, 여전히 인격과 애착의 양상은 지속적으로 유지되는 경향이 강하다」라는 내용을 치매 관련 책에서 보고 어머니를 더 이해할 수 있었고 그런 어머니가 너무 애처로웠다. 남에게 의존하는 존재가 되는 것에 대한 두려움은 어머니의 어린 시절 의존 욕구가 충족되지 않았던 절망을 재경험 하는 것에 기인한다고 이해되어진다. 인생을 살아오며 축적된 힘을 가진 어머니는 신체적으로 쇠퇴했지만 심리적 은유나 상징을 이해하는 능력은 더욱 뛰어나다. “사는 건 마른 나뭇가지 꺾듯이 되는 게 아니다”라는 삶에 대한 통찰로 치매도 당신의 삶으로 기꺼이 수용하시려는 어머니를 위해 내가 할 수 있는 일은 무엇일까? 치매는 다시 아기가 되는 병이라고 들었다. 인지수준이나 신체기능이 퇴행되어 점점 어린아이처럼 돌봄이 필요한 단계로 진행이 된다는 이야기이다. 마음이 아렸다. 깊이 아팠다. 평생을 주워진 삶을 살아내기 위해 고군분투하신 어머니. 나를 이렇게 있게 해 준 어머니. 이제 내가 어머니를 돌볼 차례이다. 지난 1년 여 동안 어머니를 좀 더 가까이서 돌보면서 어머니로 인해 내 마음의 키가 많이 자란 걸 느낀다. 어린 시절 할머니에게 받지 못했던 관심과 돌봄, 사랑을 다시 아기가 되어가는 순자에게 돌려주고 싶다. 어머니 안에서 울고 있는 어린 순자를 따뜻하게 보듬어 녹여주고 싶다. 내가 이런 기회를 갖게 된 걸 감사한다.

국민체조 시작!



글_ 송지영 | 동대문구치매지원센터장
경희대학교 의과대학 교수

우리 센터 사무실. 10명의 직원과 자원봉사자가 마주한 책상에 앉아 쉬임 없이 모니터를 보며 자료를 입력하고 전화 받기를 반복한다. 지난 주 오전, 사무실이 횡하다. 3명만 남고 나머지는 모두 답십리 주민센터에서 선별검진차 나갔기 때문이다. 오후가 되자 복지관 지원으로 2명만 남아 일을 보고 있다. 오후 4시가 되어서야 직원 모두 모였다. 오자마자 다시 컴퓨터 앞에 앉는다. 나는 '모두 작업 중지!'를 외치고 스피커를 켜다. '하닛' '둘' 구령에 맞추어 <국민체조>를 시작한다. 한 직원은 쑥스러운지 건성으로 손을 움직이고, 또 한 명은 전화를 받느라 엉거주춤이다. 바빠 죽겠는데 무슨 집단 체조?

우리 센터 직원이 관내 여러 어르신을 잘 돌보기 위해서

따뜻한 마음을 잃지 않아야 한다. 그러나 이보다 더 중요한 것은 신체적으로 건강해야 한다. 그래야 오랫동안 잘 돌봐드릴 수 있기 때문이다. 외부 출장이 없을 때 사무실에서는 거의 계속 모니터와 씨름하고 책상 옆의 커피 잔은 떠나지 않는다. 운동이라고 해야 점심 먹으러 5분 거리 식당에 다녀오는 것이 고작이다. 헬스장 등록자는 한 명뿐이고 퇴근 후에는 피곤하여 일찌감치 쉬기 바쁘다. 우리 직원들의 운동량이 부족한 것은 확실하다. 이렇다면 이들이 가진 젊음이란 재산도 조만간 다 써버릴 것이 분명하다. 허리를 앓거나 체중이 늘 것이고 지구력은 점차 떨어질 것이다. 누가 보상해 줄 것인가? 이 젊음을! 건강을!

앞으로 업무량은 늘어났으면 늘어났지 줄 것 같지 않다. 여기에 질적 향상을 위한 지표도 더해질 것이다. 그런데 단 5분의 투자로 건강이 확실히 향상될 수 있다면 마다할 일이 아니지 않은가!

‘국민체조’ 하면 어릴 때 운동장에 모여 함께 했던 집단체조가 생각난다. 뜨거운 햇빛 아래 땀을 흘리면서 도대체 왜 이런 지루한 운동을 해야 하나? 하고 귀찮아했던 기억뿐이다. 당시 체조는 일제 군국주의 교육의 잔재였을 것이다. 또 ‘우리도 함께 잘 살아보세!’ 라는 노래에 맞춰 집 앞과 골목을 빗자루로 쓸고 일과(日課) 직전에 모여 강제로 집단체조를 시킨 정부 시책에 따른 것이었다.

우리 센터에서 하는 <국민체조>는 따라 하기에 매우 쉽다. 국민생활체육회에서 보급하는 <국민체조>다. 이 외에도 국민체육진흥공단이 1999년 전통 노동요 가락과 태권도, 탈춤 동작을 결합해서 만든 <새천년국민건강체조>가 있고, 2014년에 만든 <놀품 건강체조>가 있다. 나는 이들 동영상들 통해 따라서 배워 보려다 그만두었다. 동작이 유연하면서 속도는 너무 빠르다. 젊은이들이 배우면 효과적일 것 같다. 우리가 하는 <국민체조>는 5분이 채 걸리지 않는다. 체조의 배경음악도 상쾌하고 지도자의 낭랑한 구령소리는 아침의 상쾌함을 뿌려주는 듯 하여 좋다. 비록 짧은 5분이지만 단합의 기운도 느낄 수 있다. 함께 모여서 움직이다 보면 전체의 기운이

모아져서 그런지 힘이 배가(倍加)된다. 재미도 있다. 처음에는 쑥스러워하다가도 두 세 번만 하면 곧 익숙해진다.

건강체조의 효과는 홍삼이나 비타민 복용보다 낫다고 경험을 통하여 주장하는 바이다. 건강체조의 효과를 보면. 골밀도가 증가하고, 관절과 근력이 강화된다. 신진대사가 향상되고 자세교정 효과까지, 특히 유연성이 좋아지고 잠을 잘 자게 한다. 이렇다면 거의 만병통치가 아닌가. 더욱이 무료이다. 비타민보다 정말 좋을까? 이것이 뺑인지 아닌지는 실제 해보고 나서 주장하시기 바란다.

그리고 아무리 좋은 것이라도 한두 번 해서는 아무런 소득이 없다. 쉽고 가벼운 운동이라도 꾸준히 하는 것이 중요하다. 젊어서나 늙어서나 마찬가지이다. 이렇게 꾸준히 해 나가려면 연장자가 앞에 나서서 본을 보여야 한다. 뒤에서 있으면 안 된다. 시간은 하루에 두 번하는 것이 좋다. 과거 캐나다 연수 시절, 대학병원 직원들이 점심시간은 잠시 샌드위치로 때우고 일을 계속하지만, 오전 10시 반과 오후 3시 반이면 어김없이 근처 매점에 가서 동료와 커피를 마시거나 잡담을 15분가량 하는 것을 보고 아주 좋은 문화라고 느꼈다. 우리 여건에서는 커피브레이크 15분보다 국민체조 함께하기를 권하고 싶다. 오전, 오후 두 번 하면 좋겠지만 오후 한 번도 괜찮다. 문제는 매일 해야 한다는 점이다. 세 달 전에 센터의 한 직원에게 매일 오전, 오후 2회 체조 실시 확인표를 만들어 벽에 붙여 놓고 표시하도록 했다. 한 달이 지나서 확인해 보니 겨우 다섯 번에 그치고 말았다. 꾸준히 하기로 결코 쉽지 않은 일이다.

오늘도 나는 센터 직원과 함께 지난주처럼 3시 반에 <국민체조>를 시작한다. 모니터에서 눈을 떼고 천장의 전등갓을 쳐다보고 허리를 힘껏 몇 번 젖히고 나면 몸이 훨씬 가볍다. 이렇게 5년을 계속하면 홍삼 먹기보다 좋으리라 믿고 내일도 계속할 것이다. 국민체조- 헤쳐-



서울 산책코스 홍제천에 다녀오다



난지공원과 망원공원 사이로 들어서면 봄에 산책하기 좋은 두 개의 천이 나온다. 아름다운 벚꽃길이 마포구를 시작으로 서대문구, 은평구까지 연결된 불광천, 또 하나는 내부순환로를 두고 마포구와 서대문구를 잇는 홍제천의 모습이다. 봄이 되면 두 개의 천에선 일제히 꽃을 피워내기 시작하는데 불광천은 벚꽃, 홍제천은 개나리가 유명하다.

한강과 같은 시원시원한 매력은 없지만 잔잔한 물길 따라 노랗게 물든 봄을 즐기기에 좋았고 서대문구청과 가까워지면 연희숲속쉼터가 나오는데 그 자락에 올라 벚꽃을 포함한 다양한 자연 풍경을 보고 즐기기에 좋다. 3개구의 자연생태를 책임지는 불광천과 홍제천은 서울시에서 지정한 봄꽃길 156선에 선정되기도 했다.

사진_ MJ Production



다시 살아난 홍제천 물길

북한산 수문봉, 보현봉, 형제봉에서 시작한 물줄기가 종로구와 마포구를 축축이 적시며 지나가는 물길을 홍제천이라 부른다. 총 길이는 11.1km로 홍제천이란 이름은 옛날 인근에 중국사신을 접대하던 홍제원이 있었던 데서 유래한다. 또한 본류에 모래가 많아 물이 모래 밑으로 스민다 하여 모래내 혹은 사천이라고도 불린다. 홍제천은 병자호란 당시 청나라에 끌려갔다 돌아온 환향녀들이 그 치욕의 기억을 홍제천의 맑은 물에 씻어낸 아픈 역사를 지닌 곳이기도 하다.

이렇듯 오랜 세월 서울의 역사와 함께한 홍제천은 언제부터인지 물이 마르기 시작해 장마철을 제외하면 거의 바닥을 드러내 왔다. 물이 마른 천에는 생물이 살 수 없기에 생태계가 파괴되고 미관상으로도 좋지 않아 주민들이 조깅코스나 산책로로 활용하면서도 눈살을 찌푸릴 수밖에 없었다. 이에 서울시는 도시 속 사막으로 버림받았던 홍제천에 다시 물길을 틔우는 '건천 제로' 사업을 벌였고, 공사 시작 2년 만에 홍제천에도 청계천과 마찬가지로 맑은 물이 흐르기 시작했다.

친환경적 설비, 볼거리도 풍성

홍제천을 흐르는 물은 한강물이다. 송수관을 통해 하루 4만 3,000톤의 한강물을 홍제천 상류로 끌어올린 뒤 다시 한강으로 흘러가도록 했다. 지출 예산은 408억원 정도로 한강에 하상 여과시설을 설치해 깨끗한 물을 바로 끌어올리고 하천수와

지하수의 교류가 원활하도록 방수처리를 하지 않는 등 친환경적인 설비에 노력을 기울였다.

또한 홍제천 곳곳에는 노래하는 분수대와 물레방아, 폭포 등 시민들을 위한 시설들을 추가로 조성했다. 음악분수가 설치된 백련교 인근은 안산과 홍제천이 만나는 곳으로 '홍제천 3경'이라 불리며 주민들이 즐겨 찾는 쉼터였는데, 이제는 볼거리가 더욱 풍성해져 주민들의 발길이 더욱 잦아지고 있다.

안산으로 올라가는 산책길 초입에 자리한 물레방아도 볼거리다. 강원도 정선에서 아직도 사용하는 100년 된 유명한 물레방아를 재현한 것이다. 더욱이 주변에 연자방아, 맷돌탑, 장독대 등을 두고 연못과 어우러지게 연출해 더욱 운치를 자아낸다.

오시는 길

6호선 마포구청역 7번 출구

경의중앙선 가좌역 1번 출구

3호선 홍제역 4번 출구로 나와 도보로 약 5분 거리

<http://www.sdm.go.kr>

서울시민과 함께하는 치매극복 걷기대회 개최



‘동행, 치매를 넘어’
함께 걸음으로 희망을 전하고
치매를 극복하고자 하는 메시지를
전달하고자 하였다.





치매예방을 원한다면 '지피지기'를 기억해야 한다. '지'는 '뇌혈관을 지켜라', '피'는 '과식을 피한다', '지'는 '운동을 지속한다', '기'는 '(이 모든 것을) 기쁘게 하라'이다. 특히 일주일에 3번 이상, 하루에 빠르게 30분 이상 걷기만으로 치매에 걸릴 위험률을 감소시키고 뇌를 건강하게 유지할 수 있다.

서울시는 지난 4월 30일 오전 9시 30분부터 한강독섬유원지에서 제 3회 서울시민 치매극복 걷기대회를 개최하였다. '동행, 치매를 넘어'라는 주제로 진행된 이 행사는 치매환자와 함께 걸음으로 희망을 전하고, 치매 예방에 좋은 "걷기"를 실천하며 치매로부터 오는 어려움을 극복하고자 하는 메시지를 전달하고자 개최되었다.

이날 행사에는 일반시민을 포함해 서울시 25개 자치구 치매지원센터에 등록된 치매환자와 가족 1,000여명이 참여하였으며, 치매환자들과 일반시민 등이 함께 걷고, 희망을 이야기하는 자리로 꾸며졌다. 서울시민 치매극복 걷기대회는 오전 9시 30분 등록 및 접수를 시작으로, 1부 기념식과 2부 걷기대회로 이루어졌다.

1부 기념식은 개최식, 주요내빈 소개에 이어 서울시 김창보 시민건강국장의 인사말씀, 서울시의회 김경자

위원의 축사로 이루어졌다. 이어서 은평구치매지원센터 어르신 치매예방체조단의 치매예방운동 시연이 있었으며, 한국건강걷기연합회의 건강걷기 시범이 진행되었다.

2부는 코스를 따라 걷는 걷기대회로 10시 40분부터 40분 동안 진행되었고, 이동영 서울광역치매센터장의 폐회식 후 점심식사가 이루어졌다. 더불어, 행사 진행 내내 사탕목걸이 만들기, 우드아트, 향기주머니 만들기, 장승 만들기, 팡팡! 두뇌게임, 팝콘팡팡 ox 퀴즈 등 치매예방의 중요성과 치매에 대한 올바른 인식개선을 위한 다양한 체험행사가 진행되었고, 유관기관의 홍보도 함께 이루어져 중앙치매센터 콜센터, 국민건강보험공단 노인장기요양보험, 조선일보 두근두근 뇌운동, 광진경찰서 실종예방 지문등록에 대한 안내도 진행되었다.

이번 걷기대회를 계기로 치매도 예방과 치료관리가 가능하다는 이해를 확산시키고, 향후에도 가까이에 있는 치매환자 및 가족과 공감할 수 있는 자리를 마련할 것으로 기대된다.

치매가족을 위한 온라인 e-희망교실

<https://www.seouldementia.or.kr>



‘치매가족을 위한 e-희망교실’은 치매환자를 돌보는 가족에게 꼭 필요한 정보를 개별 맞춤형으로 제공하는 온라인 치매가족 교육 및 지지프로그램이다.

2015년 11월 서울특별시광역치매센터 홈페이지에 개설되어 운영되고 있으며, 2016년 5월 현재 방문자 수는 만 명이 넘었다. 25개 자치구치매지원센터에서는 ‘치매가족을 위한 e-희망교실’을 활용하여 다양한 치매가족 교육 및 지지 프로그램이 운영되고 있어 몇 가지 사례를 소개하고자 한다.



치매가족을 위한 e-희망교실 메인 페이지

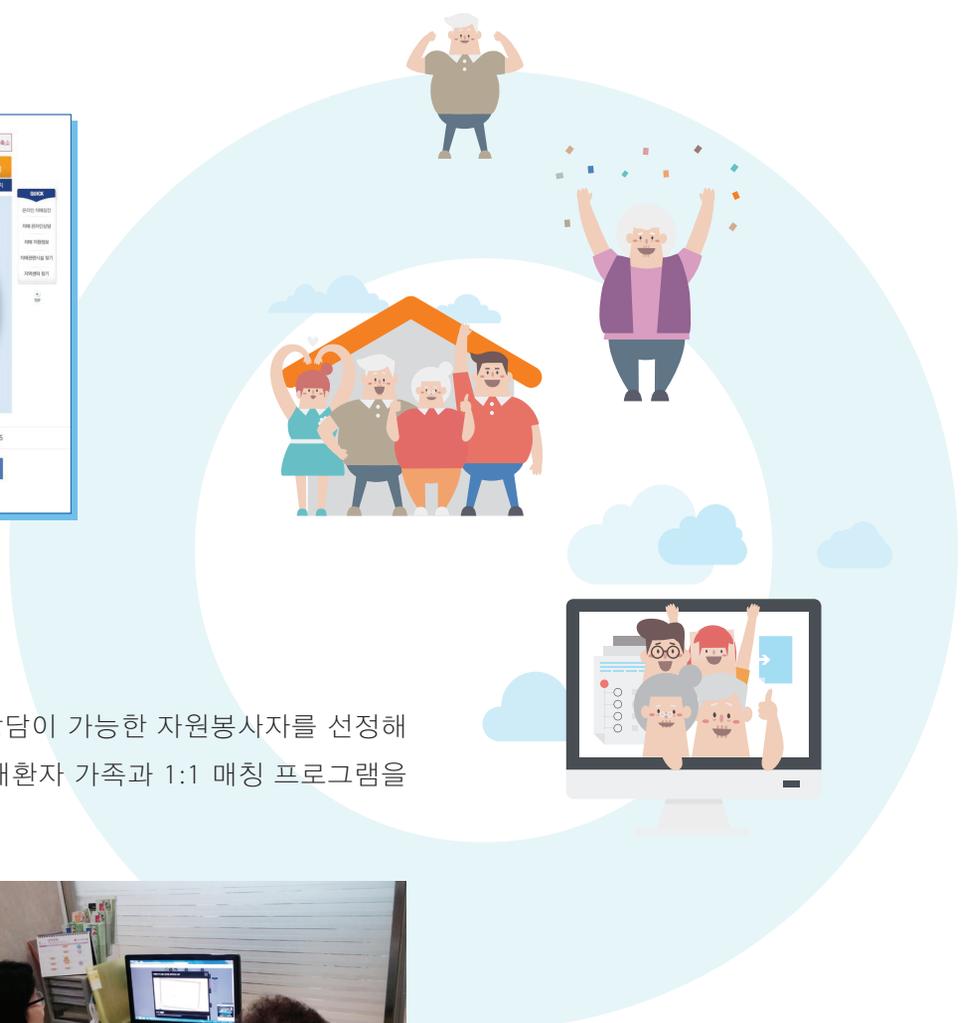
사례 1) 용산구치매지원센터

용산구치매지원센터에서는 치매 전문 상담이 가능한 자원봉사자를 선정해 'e-희망교실' 프로그램 활용 교육 후 치매환자 가족과 1:1 매칭 프로그램을 운영하여 큰 호응을 얻고 있다.



사례 2) 강남구치매지원센터

강남구치매지원센터는 치매환자 가족을 대상으로 'e-희망교실'을 활용해 가족들 간 정보를 공유하는 시간을 갖고 명상·이완요법, 걷기 운동 등을 병행 운영해 이용자의 만족도를 높이고 있다.



아름다운 동행



강남구

강남구, 치매예방을 Salad로 시작하다 - 치매예방에 도움을 주는 뇌 건강 "샐러드 페스티벌"

강남구치매지원센터 지난 5월 11일 강남구치매지원센터 건강홀에서 치매환자 및 가족, 센터 이용자들을 대상으로 '샐러드 페스티벌'을 개최하였다. '샐러드 페스티벌'은 '뫼발봉사단(스마일 가든 디자이너)'이 스마일 가든(옥상)에서 직접 재배한 작물을 이용하여 뇌 건강 요리 경연대회를 펼친 가든파티이며, 안형수 클래식 기타리스트의 공연으로 한층 아름다움을 더한 5월을 만들었다.



관악구

'관악 강감찬축제'에서 "치매 알짜정보" 홍보부스 운영

관악구치매지원센터에서는 「2016 관악 강감찬축제」에 동참하여 범시민 치매예방인식개선활동과 인지프로그램을 직접 체험해보는 다채로운 행사를 진행했다. "치매알짜정보" 홍보 부스를 찾아와 숨은 그림 찾기, 다른 그림 찾기와 같은 변별력 훈련 프로그램과 기억력 강화 훈련, 칠교놀이 등을 체험한 시민들은 평소 치매예방을 위해 무엇을 해야 할지 몰랐었는데, 새롭게 많은 정보를 알게 되었다면서 만족감을 표현하였다. 축제에는 전 직원과 구의원이 행사에 함께 참여하면서 치매에 대한 높은 관심을 유도할 수 있었고 치매지원센터와 인지건강프로그램을 알리는 좋은 계기가 되었다.



광진구

치매환자 실증 예방을 위한 서포터즈 교육 및 캠페인 (광진 스마트 지킴이)

지난 4월 9일 광진구치매지원센터에서는 중·고등학생, 중·장년층 등 시민 50명이 참석한 가운데 '치매환자 실증예방을 위한 서포터즈(광진 스마트 지킴이) 교육 및 캠페인'을 실시하였다. 이날 대상자 눈높이에 맞춘 치매바로알기, 앞으로 광진 스마트 지킴이의 역할에 대한 교육과 지킴이들의 자기 역할에 대한 선서식을 실시하였다. 특별히 광진경찰서의 교육지원을 받아 치매환자 실증 현황 및 문문사전등록제에 대한 교육도 실시하여 지역주민의 공감대를 형성하였다. 교육 후 지킴이들이 거리에서 치매인식개선 캠페인 및 치매통합서비스 알림 등에 대한 캠페인도 함께 실시하여 더욱 보람되었던 시간이었다.



구로구

구로구 치매특화프로그램

- 함께 걷자 이 길, 함께 찾자 소중한 기억 '구로 올레길 걷기'

구로구 치매특화 프로그램으로 구로올레길 걷기 산림형 2코스 걷기를 진행하였다. 구로올레길 걷기 프로그램은 관내 치매어르신 및 가족, 정상 어르신을 대상으로 구로올레길 걷기를 추진하여 치매예방 및 건강 생활유지를 통한 기억력 증진으로 치매에 대한 두려움에서 탈피하고 주체적이고 활동적으로 보다 건강하고 활력 있는 노후생활을 도모하고자 주 1회 구로올레길 걷기프로그램을 진행하고 있다.



금천구

금천구재가복지연합회 연합 봄 나들이

금천구치매지원센터에서는 「금천구재가복지연합회 연합 봄 나들이」를 4월 27일에 다녀왔다. 경기도 곤지암도자박물관에서 '나만의 도자기'를 만들고 다양한 전통놀이를 체험하였다. 경기이천농촌체험마을에서는 손두부, 청국장 등을 만들어 옛날 농촌의 삶을 회상해보는 시간을 가졌다. 치매어르신과 가족이 함께 체험하며 뜻깊고 즐거운 하루를 보냈다.



노원구

노원구치매지원센터 프로젝트

- '희' 희망품고 '노' 노력하며 '애' 사랑하는 '락' 즐거운 인생

'노원은 새롭고 활기찬 노인들의 세상'이라는 '노새노세 치매카페'는 매주 월, 수요일 운영되며 혈압과 혈당체크를 비롯해 심리상담, 인지프로그램, 실버운동 등을 진행하고 있다. 또한, 노새노세 치매카페에서 매월 넷째 주 수요일에 개방하는 '함께 노세 열린 카페'는 심리상담, 미니콘서트, 담소나누기 등을 제공해 치매노인 뿐만 아니라 지역주민 누구나 참여함으로써 치매관리의 중요성과 조기발견에 관심을 가지도록하며 지역사회의 소통과 치매관리 공동체를 형성하는데 힘이 되어주고 있다.



동대문구

영취원 걷기 운동 프로그램 '유유자적'

동대문구치매지원센터에서는 센터이용자 및 지역주민을 대상으로 지역자원인 영취원을 활용한 걷기 운동 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램은 3월 ~ 10월까지 매주 2회 90분씩 진행되며, 사전·중간·사후 노인체력측정평가를 실시하여 대상자들의 신체능력에 따른 맞춤형 준비운동과 난이도별 걷기운동을 제공하고 있다. 꾸준한 걷기운동의 습관화를 통해 치매예방에 긍정적인 효과를 제공하고 신체기능의 유지 및 증진, 스트레스 완화로 인한 삶의 질 향상을 기대하고 있다.



동작구

2016년 동작구 지역주민교육

동작구치매지원센터에서는 관내 중앙대학교 간호학과 3학년 학생을 대상으로 치매의 이해 및 검사를 주제로 특강을 실시하였다. 노인간호학 수업시간을 활용한 치매교육을 통해 노화와 치매에 대한 이해 및 인식 개선은 물론, 예비 의료인으로서 지역사회에 관심을 가지고 기여할 수 있는 다양한 방법을 모색해보는 기회를 제공하였다. 또한 치매예방 및 치료관리의 중요성을 알렸다.

아름다운 동행



마포구

치매예방프로그램 - '인기스쿨'

마포구치매지원센터에서는 경도인지장애인 고위험 어르신들을 대상으로 치매예방 프로그램인 "인기스쿨"을 진행하고 있다. 인기스쿨은 인지력과 기억력 향상 프로그램으로써 상반기, 하반기로 나누어 2기를 총 24회로 진행하고 있다. 인기스쿨은 이름만큼이나 고위험 어르신들에게 인기가 있어 매회 정원을 초과하고 있다.



서대문구

치매예방 건강강좌 <실버아카데미>

서대문구치매지원센터에서는 매주 월요일 오후 3시에 치매예방을 위한 건강강좌 <실버아카데미>를 실시하였다. "치매바로알기"를 시작으로 "노년성질환예방을 위한 운동교육", "치매예방을 위한 힐링뮤직", "노년기 구강관리 및 영양교육", "소방안전교육", "청와대 견학" 등 총 6회기의 과정으로 이루어졌으며, 치매라는 질병과 예방법을 직접 배우는 시간으로 지역주민의 관심과 참여를 높일 수 있도록 지속적으로 시행할 계획이다.



양천구

양천구치매지원센터 신월1동 특화사업 -총명마을 만들기 3탄 "기억 튼튼 지킴이"

양천구치매지원센터에서는 신월1동 주민들을 대상으로 인지능력 및 일상생활능력 관리 프로그램을 제공하여 동주민의 치매예방 및 삶의 질 증진에 기여하고자 진행되는 인지건강센터 프로그램 "기억튼튼 지킴이"가 4월 ~ 6월 매주 화요일 오후 2시부터 4시까지 진행되고 있다.



영등포구

여의도 봄꽃 축제 [구민건강한마당] 연계 메모리데이 캠페인

지난 4월 10일 영등포구치매지원센터는 "여의도 봄꽃 축제 [구민건강한마당]"에 발걸음 한 다양한 연령층의 일반 시민들에게 치매도 예방과 치료관리가 가능하다는 인식개선을 위한 메모리데이 캠페인을 진행하였다. 치매검진안내, 교육책자 전달, 봄꽃 볼펜 만들기 체험 활동 등을 통해 보다 쉽고 친숙하게 치매예방과 관리에 대하여 알리는 시간이 되었다.



은평구

은평구 치매어르신 <나는 몸신이다> 방송 출연

은평구치매지원센터에서 경증 치매진단을 받고 인지건강프로그램을 이용하고 있는 대상자가 채널A <나는 몸신이다>에 방송 출연하게 되었다. 치매를 주제로 한 방송이었으며 센터 치매어르신은 본인만의 방법으로 알츠하이머 치매 진행을 늦추는 방법을 많은 사람들에게 들려주어 치매어르신과 가족에게 희망을 주는 귀감이 되었다.



종로구

종로구치매지원센터·한양공업고등학교 MOU 체결

지난 4월 7일 한양공업고등학교에서는 학생들로 하여금 사랑을 이해하고 실천할 수 있도록 교육하여 근면, 정직, 검소, 봉사할 수 있는 인격을 형성하고, 지역사회에 이바지하는 위대한 사랑의 실천의 기회를 제공하기 위해 종로구치매지원센터와 MOU를 체결하고 치매극복 선도학교 지정을 위해 상호협조하기로 하였다.



중구

건강지킴이 봄맞이 봄꽃나들이

중구치매지원센터는 지난 4월 11일 어르신 건강지킴이와 함께 남산골 한옥마을로 봄맞이 봄꽃나들이를 다녀왔다. 어르신 일자리 사업 일환으로 진행되는 '어르신 건강지킴이' 어르신은 주 2회 홀로 계시는 어르신 댁에 방문하여 건강상태도 체크하고 또래 친구가 되어주는 역할을 진행하고 있다. 이날 봄꽃나들이에 참석한 건강지킴이 어르신들은 오랜만에 오로지 본인만을 위한 휴식 시간을 갖게 되었다고 하시며 감사의 인사를 전달하였다.



중랑구

치매환자 가족을 대상으로 한 '희망다이어리' 프로그램 실시

지난 3월 7일부터 5월 9일까지 매주 월요일 총 10주간 중랑구치매지원센터에 등록된 치매환자 가족을 대상으로 '희망다이어리' 프로그램이 이루어졌다. 희망다이어리 프로그램은 치매와 부양 스트레스 이해, 치매환자 돌보는 법, 안전한 생활환경을 만들고 응급상황에 대처하는 법 등 치매와 관련된 유용한 지식과 정보를 제공하여 참여하신 분들의 만족도를 높였다.

열린 공간

독자 한마디

의견을 기다립니다.

치매 걱정 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.

서울시치매관리사업 소식지 www.seouldementia.or.kr

- ♣ ‘뇌졸중이 걱정된다면’을 가장 유익하게 읽었으며, 앞으로 <좋아라>에서 뇌졸중 예방에 대해 자세히 다루어 주었으면 합니다. [김말숙 님]
- ♣ 마음글밭의 치매극복수기 ‘아름다운 동행’을 인상깊게 읽었습니다. 저 역시도 어머니를 모시고 송파구치매지원센터를 이용하였는데, 누구나 조기검사가 필요하다는 조언이 공감되었습니다. [방윤희 님]
- ♣ 치매가족을 위한 휴가제가 있는 줄 몰랐습니다. 정말 좋은 프로그램인 것 같아요. [전선영 님]

축하합니다

김말숙 님 (서울시 관악구) 방윤희 님 (서울시 송파구)

이종임 님 (서울시 강남구) 전선영 님 (부산시 북구)

최옥임 님 (경남 거창군)

※ 엽서에 적어주신 주소로 소정의 상품권을 보내드립니다 (5만원)

지난호 정답

㉠한	㉡강						
	㉢동	고	동	락			
	구					㉣조	
			㉤스		㉥뜨	개	질
	㉦기	역	키	움			
	역						
	친					㉧금	
	구			㉨통	계	연	보

낱말퍼즐

빈 칸에 낱말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 소정의 상품권을 보내드립니다. (응모마감 10월 31일)

• 세로열쇠

- ① 지난 4월 7일, 서울시는 치매 및 노인성질환 등으로 24시간 어르신과 밀착하여 돌봐야하는 0000에게 어르신과 분리된 정신적·신체적 휴식을 제공하고 돌봄에 대한 부담을 경감시키기 위해 ‘어르신 0000 휴가제’를 실시한다고 밝혔다(치매동향 참고).
- ② 강남구치매지원센터 지난 5월 11일 강남구치매지원센터 건강홀에서 치매환자 및 가족, 센터 이용자들을 대상으로 ‘000페스티벌’을 개최하였다(아름다운 동행 참고).
- ③ 국민건강보험공단은 지난 3월부터 치매어르신을 대상으로 서비스를 제공하는 0000 종사자들에 대한 치매전문교육을 실시해 오고 있다(치매동향 참고).
- ④ 서울특별시 남서부에 있는 구로, 관할구역은 노량진 1~2동, 상도 1~4동, 본동, 흑석동, 동작동, 사당 1~5동, 대방동, 신대방 1~2동 등 20개 동으로 이루어져 있다. 이 구에서는 국가유공자 및 전몰군경의 유해나 유골을 안장하여 국가에서 관리하는 묘지인 국립서울현충원을 볼 수 있다.
- ⑤ 2016년 ‘어르신 돌봄가족 000’는 치매 및 노인성질환 어르신을 돌보는 가족 1000명과 ▲당일 ▲1박 2일 ▲2박 3일로 여행을 떠날 예정이며, 당일 여행의 경우 1인당 최대 15만원을 지원하며, 1박 2일과 2박 3일로 여행을 떠나는 경우 30만원까지 지원한다(치매동향 참고).

• 가로열쇠

- ① 서울시는 치매어르신은 물론, 인지능력이 약해지기 시작하는 일반 어르신을 모시는 가정에서도 집 안팎의 작은 변화만으로도 치매를 대비하고 인지건강을 향상시킬 수 있도록 돕기 위해 『인지건강 주거환경 0000』를 제작, 온·오프라인으로 보급했다(치매동향 참고).
- ② 용산구 기억키움학교 0000 ‘건강을 위한 한걸음’은 치매어르신들의 신체활동량이 떨어지고 있는 상황에서 생활 속 건강실천을 위한 프로그램을 계획하던 중 걷기활동이 어르신들에게 쉬우면서 꼭 필요한 것이라 평가되어 시작하게 되었다(현장 속으로 참고).
- ③ 휴일이 이를 이상 이어지는 경우를 뜻한다. 예로는 추석00, 설날00, 황금00가 있다.
- ④ 난지공원과 망원공원 사이로 들어서면 봄에 산책하기 좋은 두 개의 천이 나온다. 아름다운 벚꽃길이 마포구를 시작으로 서대문구, 은평구까지 연결된 불광천, 또 하나는 내부순환로를 두고 마포구와 서대문구를 잇는 000의 모습이다(산책하기 좋은날 참고).
- ⑤ 서울특별시 남서쪽에 있는 구로, 관할구역은 목 1~5동, 신월 1~7동, 신정 1~7동의 18개 동이다. 밝은 태양과 냇물이 흐르는 아름다운 고장이라는 뜻을 가진 이름을 지니고 있다.참고).

	㉠돌		㉡셀				
	㉢가						
						㉣장	
					㉤견		㉥동
㉦	㉧휴						
						㉨양	
㉩홍							

서울특별시광역치매센터가 여러분과 함께 합니다

서울대학교병원 위탁 운영 · 서울특별시광역치매센터

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

치매 없는 건강한 삶,
행복한 노년을 위하여!

13개구 광역치매센터 연락처

지역	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
제주	064-717-2355
전남	061-726-6980

25개구 치매지원센터 연락처

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

☎ 치매상담콜센터 1899-9988

치매 걱정 없는 서울 서울특별시광역시광역치매센터가 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

2 치매조기검진 사업

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

3 치매예방등록관리 사업

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

4 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

5 치매 지역사회 자원강화 사업

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

서울대학교병원 위탁 운영·서울특별시광역시광역치매센터
주소_ 서울특별시 종로구 율곡로 190 여전도회관 1층
홈페이지_ www.seouldementia.or.kr

