

조각과

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



6월의 시

이해인

하늘은 고요하고
땅은 향기롭고 마음은 뜨겁다
6월의 장미가 내게 말을 걸어옵니다

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 피워 낼 수 있다고
누구를 한 번씩 용서할 적마다
싱싱한 잎사귀가 돌아난다고
6월의 넝쿨장미들이
해 아래 나를 따라오며
자꾸만 말을 건네옵니다

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

조용한 사랑

서울특별시광역치매센터 소식지 2014 여름호
www.seouldementia.or.kr

CONTENTS

02	여는 글	/ 6월의 시
04	현장 속으로	/ 덩가덩가 세로토닌 양상블 서초구치매지원센터
07	당신 곁	/ 인지건강 신호등 동작구치매지원센터
10	치매동향	
12	치매 이야기	
14	아름다운 시절	/ Do-Dream의 선물 노원구치매지원센터
16	좋은 사람들	/ 어르신 건강지킴이 중구치매지원센터
18	마음 글밭	/ 꽃보다 고운 우리 엄니
20	건강의 조건	/ 얼굴 미인보다 뇌미인이 되라
22	산책하기 좋은 날	/ N서울타워, 서울의 중심 남산
24	추억 사랑방	/ 치매가족으로 산다는 것
26	동행 마당	
27	반가운 소식	
31	서울시치매관리사업	
32	아름다운 동행	
34	열린 공간	

발행일 2014년 6월
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)



02

효과적인 치매예방인 악기연주

노인성 치매임상연구센터의 치매역학에 의하면 치매의 환경적 인자 중 악기연주들의 활동을 한 경우 치매 발생률이 감소됨을 확인하였다는 보고에서부터 악기연주의 치매예방 효과는 다각적으로 입증되고 있다. 연구 결과 악기연주는 치매 및 우울증 예방에 효과가 있고 악기를 다룰 수 있는 사람은 악기를 다루지 못한 사람보다 두뇌회전이 빠르고 문제를 발견하고 해결할 수 있는 속도와 정확도는 빠른 것으로 나타났다.

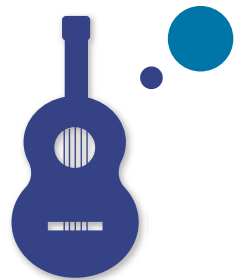
01

치매예방 인지프로그램 덩가딩가 '세로토닌 앙상블'

덩가딩가 '세로토닌 앙상블'은 치매예방 효과가 검증된 악기연주를 통해 즐겁게 치매를 예방할 수 있도록 만들어진 우쿨렐레 합주단이다. 3월부터 매주 목요일 오후 2시에 프로그램이 진행되고 있으며 우쿨렐레 전문강사, 자원봉사자들의 협조로 성공적으로 프로그램으로 진행되고 있다. 프로그램 이용대상은 치매예방에 관심 있는 60세 이상 정상군, 경도인지장애 대상자들로 구성되어 있고 경도인지장애, 독거, 우울감이 있는 대상자들을 우선 선정하였다. 합주의 주축을 이루는 우쿨렐레 악기는 4개의 줄로 이루어져 남녀노소 쉽게 연주가 가능하며, 악보를 외우는 대뇌활동과 손가락 대 · 소근육 움직임을 통하여 인지기능 향상 효과를 배가시키고, 합주를 통해 의미 있는 사회적 상호작용을 증진시킬 수 있으며, 공연을 만드는 일련의 과정을 즐거운 마음으로 함께 준비함으로 우울감을 타파하고 행복호르몬으로 불리우는 세로토닌이 충분히 자극되도록 돕는 통합적 치매예방 프로그램이라 할 수 있다.



덩가딩가 세로토닌 앙상블



글 _ 서초구치매지원센터





04

대상자들의 반응과 기대

제일 처음 신규모집을 할 때 악기연주라는 말에 어르신들은 어렵게 생각하시고 과연 내가 잘할 수 있을까 걱정 반, 설레임 반으로 시작을 하였다. 하지만 우려와는 달리 4줄로 이루어진 단순하면서도 경쾌한 음색을 내는 우쿨렐레 연주는 대상자분들의 마음을 사로잡았고, 악보를 외우고 동시에 노래 부르는 활기찬 과정이 기존 복지관에서 하는 노래교실과는 달라 어르신들의 만족도가 높은 편이다. 회기마다 높은 출석율을 보이며 모집인원에서 도태되는 인원이 거의 없이 열심히 참여하고 있으며, 2시간이 다소 지루할 수도 있지만, 오히려 프로그램 시작 1시간 전에 오셔서 연습을 하고 계신다. 또한, 처음에는 낯설어서 우쿨렐레만 치시는 어르신들만 있었으나 이제는 평소 말 수가 없는 어르신들도 2시간의 프로그램 동안에는 함께 노래를 부르며, 즐겁게 대화를 나누시고 자발적으로 간식도 사 오시는 등 진심으로 활동시간을 즐기며 배움의 시간을 보내고 계시다.

“집에만 있으면 하루 종일 말을 안 하고 가만히 있는데, 악기 연주를 하니 손운동도 되고 친구들도 만나니 일석이조예요.”

03

기존의 치매예방인지프로그램을 탈피하다

지난 3년간 치매예방프로그램으로 진행되어 온 ‘노래 및 댄스 교실’은 기존의 노인복지관이나 노인대학에서 대부분 시행되고 있는 중복성 있는 주제로 치매지원센터만의 차별성이 없었다. 지역사회를 대표하는 치매예방관리기관이라는 목적성에 부합하도록 치매지원센터만의 독창성 있는 치매예방프로그램을 마련하여 지역노인이 보다 즐겁고 효과적으로 치매예방활동에 참여할 수 있도록 새로운 치매예방프로그램을 기획하였다.

“이 나이에 아무것도 할 수 없을 거라 생각했고 젊었을 때도 악기연주를 해 보지 않아 걱정이었는데, 지금 이렇게 악기 연주를 한다는 게 참 신기하고 행복해요.”라고 말씀하시는 어르신들.. “이 좋은 글귀들을 보는데 단원들 생각이 많이 나더라구요.” 라고 말씀하시며 20명 대상자들에게 좋은 글귀들을 모아 종이를 나눠주시는 어르신까지...

이처럼 프로그램이 더욱더 의미가 있는 건 악기연주 뿐만 아니라 자신들의 감정을 공유하고 표현하고 좋은 정보가 있으면 함께 나눔을 갖으려고 하는 활발한 의사소통, 유대 관계 증진이 프로그램 회기가 거듭될수록 증진되고 있다는 것이다.

얼마 전에는 어르신들의 기분 좋은 요청으로 야외에서 합주 프로그램을 진행하였다. 화사하게 피어난 봄꽃 못지않게 어르신들의 행복한 하모니는 꽃보다 더 아름다운 순간으로 함께 기억되었다. 오는 6월, 12월 작은 공연을 준비하고 있는 세로토닌 앙상블은 함께하는 손길들과 더불어 한 주, 한 주 행복을 충전하는 가운데 기분 좋게 치매를 막아서고 있다.



치매예방 프로그램 인지건강 신호등

글 _ 동작구치매지원센터



01

사업소개 및 운영현황

인지건강 신호등 프로그램은 치매예방 수칙을 기반으로 하여 치매예방에 대한 인식강화와 스스로 일상생활 속에서 치매예방법을 실천할 수 있도록 돕는 내용으로 구성되었다. 인지건강 신호등 프로그램은 2011년 1기를 시작으로 약 200명의 수료생이 있으며, 2014년 현재까지 11기가운영 중이다. 각 활동에 대한 내용은 작업치료로 심리적 안정과 노년기 자아통합을 위한 “나의 이야기”, 남녀노소 세대 간의 소통을 돕고 기억력, 집중력, 이해력을 필요로 하는 “뇌튼튼 게임교실”, 손을 사용한 두뇌자극과 복합적인 인지 기능을 필요로 하는 “손놀이교실”로 구성되어 있고, 기억력 훈련을 위한 “메타기억 교실”, 신체기능 향상과 인지기능 및 대뇌피질을 자극할 수 있는 “치매예방신체활동” 프로그램으로 구성되었다. 또한 치매예방수칙을 일상에서 실천하시고 생활화할 수 있도록 주1회 인지건강수칙 각 항목에 대해 수행여부를 신호등 색깔로 확인하고 점검할 수 있도록 하였다. 프로그램 운영은 총 8주간 주3회 오전 시간에 2시간씩 8~10명씩 집단으로 진행되고 있다. 또한 프로그램 참여 전 1:1로 사전 면담과 평가를 통해 어르신의 인지, 신체, 우울과 건강에 대한 삶의 질 부분에 대한 정보를 수집하고 참여 후 동일한 평가를 통해 어르신의 상태와 프로그램의 효과성에 대해 질적 관리를 하고 있다. 프로그램 참여 후 평가 결과에 따라 정밀검진익의뢰 또는 센터에서 운영되는 심리상담, 서예교실, 인지건강 동아리 ME 활동에 참여할 수 있도록 운영하고 있다.

02

사업취지

어르신들과 상담을 하다 보면 “치매예방은 어떻게 하나요?” “어떤 운동을 해야 하나요?” “어떤 두뇌 활동을 해야 하나요?” “나이가 들면 기억력은 왜 떨어지나요?” 라는 질문을 가장 많이 듣게 된다. 치매예방에 대해 관심을 많이 가지고 계시지만 어떤 방법으로 어떻게 해야 할지에 대한 정보가 많이 부족한 상태였다. 이러한 어르신들을 위해 치매예방 정보를 인식시킴과 동시에 어르신들이 일상생활에서 스스로 예방활동을 규칙적으로 할 수 있도록 도움을 주고자 치매예방수칙 중 치매예방에 가장 효과적이고 실제생활에서 활동의 중요성 인식이 낮은 신체활동, 사회활동, 두뇌활동을 초점으로 구성된 통합적 접근 프로그램으로 인지건강에 도움이 되는 내용들로 구성되어 진행하게 되었다.



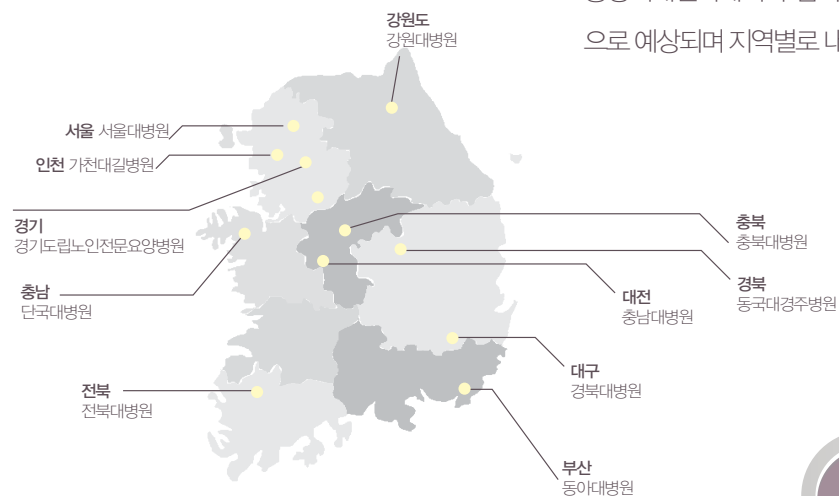
03

대상자들의 반응

프로그램이 끝날 즈음이면 손을 잡아주시며 “여기에 와서 나도 우리 가족에게 사랑과 행복이 가~득해졌어요~ 선생님도 사랑해요~”라며 팔로 하트를 그려 주시는 어르신. 특히나 프로그램을 진행하는 동안에 반응이 없으신 남자어르신들은 내색하지 않으시지만, 프로그램 만족도 조사지 뒷면에 “이렇게 프로그램에 참여 하면서나는 건강의 모든 부분에서 좋아지는 것을 많이느꼈다” “우리 삶에 활력소가 되고 나이듦에 잊혀져 가는 기억을 되살리는 프로그램에 참여 할 수 있어 좋았다.” 라는 글귀와 함께 백마디 말보다 더 좋은 함박웃음과 함께 악수를 건네시며 만족감을 표하신다. 또 어떤 어르신은 처음에는 치매지원센터라는 이름 때문에 가족이나 친구에게 치매예방을 위해 이곳에 다니고 있다고 말도 하지 못하고 몰래 참여 하였지만, 실제로 프로그램에 참여해 보니 자신에게 너무나 유익하고 기억력에도 도움이 되는 프로그램이라고 생각되어 가족이나 친구에게도 치매지원센터가 치매환자만을 위한 기관이 아니라 이런 유익한 프로그램과 치매검사를 해 주는 곳이라고 홍보대사를 자청하시고 인지건강신호등 프로그램 수료 후 본인 스스로 인지건강을 지켜야 한다며 동아리를 구성하여 활동을 하고 계신다. 8주라는 기간 동안 프로그램 안에서 함께 활동하며 그룹 구성원 간에 새로운 인연이 만들어지고, 내가 하지 못할 거라 생각했던 어렵고 생소했던 프로그램들(게임, 운동, 나의이야기, 메타기억교실)이 어르신인 이가셨던 기억력에 대한 불편감과 잃어버렸던 자신감, 행복을 찾을 수 있는 의미 있는 8주였다는 이야기를 하실 때마다 지역사회에서 어르신들이 즐겁고 건강한 노년을 살아가시는데 동작용치매지원센터가 기쁨과 행복의 충전소로 자리매김한 것 같아 뿌듯함을 느낀다.



지역 맞춤형 광역치매센터 2013년 하반기부터 출범



지난해 7월 보건복지부는 각 지역별 치매관리 계획 수립과 맞춤형 치매서비스 제공을 위한 ‘광역치매센터’ 11개소를 지정하였다. 5개 광역시(서울, 부산, 대구, 인천, 대전)와 6개도(경기, 강원, 충북, 충남, 전북, 경북)에서 서울대병원, 동아대병원, 경북대병원, 가천대길병원, 충남대병원, 경기도립노인전문요양병원, 강원대병원, 충북대병원, 단국대병원, 전북대병원, 동국대경주병원이 광역치매센터로 지정되었다.

광역치매센터는 치매관리에 있어 선도적 역할을 갖춘 병원으로서 국가 치매관리 정책을 지역 실정에 맞게 확대 및 보급하게 된다. 또한 중앙치매센터에서 수립되는 치매관리계획의 전달 체계가 강화될 것으로 예상되며 지역별로 내실 있는 치매관리 인프라 구축이 기대된다.

보건복지부 – 중앙치매센터
‘광역치매센터 홈페이지 오픈’
전국 11곳 광역치매센터
치매관리 인프라 확장 기대

광역치매센터 확정 도메인

강원 <http://gangwon.nid.or.kr>
경기 <http://gyeonggi.nid.or.kr>
경북 <http://gyeongbuk.nid.or.kr>
대구 <http://daegu.nid.or.kr>
대전 <http://daejeon.nid.or.kr>
부산 <http://busan.nid.or.kr>
서울 <http://seoul.nid.or.kr>
인천 <http://incheon.nid.or.kr>
전북 <http://jeonbuk.nid.or.kr>
충남 <http://chungnam.nid.or.kr>
충북 <http://chungbuk.nid.or.kr>

지난 4월 21일 보건복지부와 중앙치매센터는 전국 11개 광역치매센터의 홈페이지를 오픈하였다. 광역치매센터는 5개 광역시(서울, 부산, 대구, 인천, 대전)와 6개도(경기, 강원, 충북, 충남, 전북, 경북)에 위치한 기관으로 지난해 7월 지역별 치매관리 계획의 수립과 맞춤형 치매서비스 제공을 위해 출범하였다.

이번에 구축한 11개 광역치매센터의 홈페이지는 센터소개, 치매극복캠페인, 파트너광장, 커뮤니티, 치매전문교육, 실종치매노인지원, 치매정보365의 여섯 가지 메뉴로 구성되었다. 사용자는 각 메뉴를 통해 해당 지역의 치매관련 서비스, 기관에 대한 정보도 얻고, 진행되는 치매인식개선 캠페인이나 치매 관련 교육을 신청, 참여할 수 있다. 또한 치매정보 365 메뉴를 통해 치매에 대한 국내외 최신 정보를 습득할 수 있다. 특히 광역치매센터 홈페이지는 중앙치매센터와 치매정보365 홈페이지와 통합화면으로 운영되어, 한 곳에만 회원가입을 해도 세 가지 홈페이지를 자유롭게 사용할 수 있다.

보건복지부 치매특별등급 신설

노인장기요양보험제도는 고령이나 노인성질환 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 어르신 등에게 신체 및 가사활동을 지원함으로써 어르신에게는 편안한 노후생활을 보장하고, 가족에게는 수발 부담을 완화하고자 도입된 제도이다. 보건복지부는 2008년 7월 노인장기요양보험 제도 시행 이후, 고령화에 따른 치매환자 급증과 요양서비스 질 향상 요구 등 정책 환경 변화에 따라 제도의 지속가능성 및 안정적 운영을 위해 장기요양 등급체계를 개편하고, 그에 따라 장기요양서비스 수가(급여비용)를 신설, 조정하기로 하였다. 이에 따라 금년 7월 1일부터 시행될 치매특별등급 신설 등 등급체계 개편에 따른 대상자 확대와 함께, 향후 장기요양서비스의 질이 한 단계 성숙될 것으로 기대된다.

01

2014년 7월 1일부터 장기요양 ‘치매특별등급’ 신설

보건복지부는 노인장기요양 ‘치매특별등급’을 신설하여, 일상생활수행에 어려움을 겪는 경증 치매환자에게 7월 1일부터 장기요양서비스를 제공할 예정이다. 치매특별등급을 신청하는 경우, 장기요양 인정조사(공단)외치매진단 관련 ‘치매특별등급용 의사소견서’를 제출해야 하며, 치매특별등급 수급자에게는 인지기능 악화방지·잔존능력 유지를 위해 인지활동형 프로그램을 주3회 또는 월 12회 이상 제공할 예정이다.

02

장기요양 등급체계 개편 (3개 등급 → 5개 등급)

치매특별등급 신설과 함께, 수급자간 기능상태 차이가 커진 3등급을 2개 등급으로 세분화하여 5등급 체계로 개편된다. 등급체계가 개편되어도 기존 수급자의 서비스 이용량은 감소하지 않으며, 등급변경에 따른 서류제출 등은 불필요하다.

03

재가급여(주야간보호, 방문간호)의 적정 이용을 위한 수가(급여비용) 가산·조정

수급자의 기능 상태를 고려하여 1, 2등급은 방문요양 중심으로, 3, 4등급은 주야간보호 중심으로 설계하는 등 적정 이용을 유도할 예정이며, 주야간보호에 대한 목욕서비스 및 토요일 수가 가산, 방문간호 건강관리서비스 등을 신설하여 이용 편의를 증대할 계획이다.

04

서비스 질 향상을 위한 수가 인상 및 모니터링 실시
2014년 수가는 요양보호사 등 직접 서비스 제공인력의 처우개선 등 적정 임금수준을 반영하여 전체 평균 4.3% 인상된다. 수가 인상과 함께, 장기요양급여 제공에 대한 기준 정립 및 서비스 모니터링을 통해 서비스 질 향상을 유도할 예정이다.

05

2015년도 장기요양보험료율은 현행 수준으로 동결
보건복지부는 등급체계 개편 등에 따라 다소 적자 가능성이 있으나, 당기수지 및 누적수지가 지속 흑자유지 운영된 점을 감안하여 2015년도 장기요양보험료율은 인상하지 않고 동결하기로 하였다.



치매 이야기

글 _ 성수정
(중앙치매센터 부센터장)



국가치매관리사업의 비전 및 발전방향

“치매가 문제라는데, 나라에서는 대체 뭘 하는 거지?”

치매에 관한 보도를 접한 분이라면, 한 번쯤 가질만한 의문이 아닌가 생각됩니다. 치매는 개인과 사회에 끼치는 영향과 부담이 큰 병이고, 특히 우리나라의 경우 급속한 노인인구 증가로 치매 환자 수가 급격히 늘고 있다보니, 정부에서도 이미 치매에 대한 고민과 함께 대책을 내놓고 치매관리체계를 구축하고 있습니다. 2011년에는 치매를 관리하기 위한 치매관리법이 제정되어, 치매관리법에 따라 중앙치매센터가 지정되었고, 2013년에는 광역치매센터가 지정되었습니다. 2008년에는 1차, 2012년에는 2차 국가치매관리종합계획이 발표되었습니다. 2차 국가치매관리종합계획은 치매의 관리를 위한 체계적 기반 구축, 치매환자와 가족의 삶의 질 향상, 치매에 대한 올바른 이해 및 사회적 관심 제고를 목표로 합니다.

목표달성을 위해 구체적으로 추진 중인 첫 번째 과제는 조기발견 및 예방강화입니다. 치매는 빨리 발견해 꾸준히 치료할 경우 중증 치매로 진행되기까지 걸리는 시간을 늦출 수 있습니다. 현재 전국 치매광역센터와 치매상담센터에서 무료로 치매 선별검사를 받을 수 있고, 국가 건강검진에도 검진문항이 추가되었습니다. 그럼에도 불구하고 여러 가지 이유로 참여하지 못하는 분들을 위해서는 “치매체크” 어플리케이션이 개발되어있습니다. 스스로 검사해볼 수도, 주변 사람이 검사해줄 수도 있습니다. 모바일 버전은 안드로이드나 아이폰 어플리케이션 마켓에서 다운로드 받으실 수 있으며, 스마트폰이 없는 경우 컴퓨터 프로그램을 사용하시면 됩니다. 치매정보 365(www.edementia.or.kr)의 ‘자료실’ 메뉴에 있는 ‘프로그램 자료실’에서 다운 받아 컴퓨터에 설치한 후, 프로그램의 지시에 따라 검사하시면 됩니다.

또한 치매는 예방이 가능한 병이므로, 치매의 위험을 높이는 생활습관을 바꾸고 적극적 예방을 실천해야 합니다. 이를 위해 정부에서는 만성질환 관리를 강화하고, 예방수칙을 적극적으로 알릴 계획입니다. 동시에 치매예방운동법 개발이 진행되고 있는데, 차후에는 개발된 치매예방 운동을 언제든 경험할 수 있는 치매예방공원을 조성하는 등 국민의 생활 속에 자리잡도록 적극적 방안을 강구해야 할 것입니다.

두 번째 과제는 맞춤형 치료 및 보호 강화입니다. 이 과제 안에는 치매에 대한 치료와 조호 지원을 강화하고, 치매환자를 위한 치매 거점병원을 운영하는 내용이 포함됩니다. 올 7월부터 장기요양보험의 혜택을 받는 대상자를 늘리는 치매특별등급 제도도 시작될 예정입니다. 요양 기관 중 특히 주야간 보호시설은 치매 환자들에게 도움되는 프로그램을 제공하고, 가족이 환자를 돌보는 부담을 줄일 수 있는 서비스로, 환자가 최대한 가족과 함께 머무르면서 적절한 케어를

받는데 도움이 됩니다. 서울시에서처럼 단계적으로 주야간보호 센터를 확충해나가는 작업이 진행되어야 할 것입니다. 또한 치매 환자의 인지기능이 떨어지는 것을 늦추는 인지재활프로그램을 받을 기회를 확대하고, 연구를 통해 효과가 검증된 프로그램을 개발해 보급해야 합니다.

세 번째 과제는 인프라 확충, 즉 치매를 보다 잘 치료하고 돌볼 수 있는 자원을 확보하는 것입니다. 치매관리전달체계 확립, 치매전문인력 양성, 치매에 대한 연구 강화가 그 내용입니다. 치매관리전달체계에는 치매관리사업의 중앙 컨트롤 타워인 중앙 치매센터, 각 지역의 컨트롤타워인 광역치매센터, 실제 사업을 진행하는 치매지원센터 혹은 치매상담센터가 포함됩니다. 서울시 광역치매센터와 치매지원센터는 잘 구축된 네트워크로 타 지역의 모범이 되고 있습니다. 향후에는 지방의 치매상담센터도 서울의 치매지원센터처럼 해당 지역의 치매센터 역할을 할 수 있도록 확대, 개편되는 방향으로 나아가야 합니다. 또한 전국 단위의 국가치매관리전달체계가 빈틈없이 구축되어, 국가정책과 방향을 같이 하는 동시에 각 지역 상황에 맞는 효율적인 치매사업이 진행되어야 할 것입니다.

또한 치매 관련 서비스를 제공하는 전문인력 교육이 보다 강화되어야 합니다. 치매와 치매환자의 특성을 이해해야 제대로 치매환자를 돌볼 수 있습니다. 직무에 기반한 전문적인 교육을 제공하고, 전문적 교육을 받은 사람만이 치매 환자를 돌볼 수 있도록 자격을 엄격히 관리해, 치매환자가 받는 서비스의 질을 끌어올려야 합니다.

정부는 마지막 과제로 가족지원 및 사회적 소통 확대를 꼽았습니다. 이에 맞추어 연중무휴, 24시간 치매상담콜센터가 운영되고 있습니다. 번호는 1899-9988로, ‘18세의 기억을 99세까지, 99세까지 88하게’라는 의미입니다. 치매환자에 대한 지원서비스부터, 자꾸 화를 내는 등 문제행동에 대한 대처방법까지, 치매에 대한 것이라면 무엇이든 상담이 가능합니다. 또한 5월 말 가족 조호 지원 모바일 어플리케이션 “동행”이 배포

되었습니다. 투약과 병원 예약을 알람으로 챙겨주고, 조호 다이어리를 기록할 수 있으며, 상담과 커뮤니티 기능을 제공하는 등 환자를 돌보는 부담을 덜 수 있도록 여러 기능이 지원됩니다. 안드로이드나 아이폰의 어플리케이션 마켓이나, 치매 정보 365(www.edementia.or.kr)의 ‘자료실’ 메뉴에 있는 ‘프로그램자료실’에서 다운받으실 수 있게 됩니다.

치매에 대한 인식 개선과 정보 제공은 매우 중요합니다. 현재 우리나라의 치매 진단률은 60% 수준입니다. 환자 중 반 가까이 는 돌봄을 받기는커녕 진단조차 되지 않은 것입니다. 치매에 대한 무관심과 무력감이, 치매에 대한 싸움의 큰 장애물이 됩니다. 치매에 대한 올바른 지식은 과거 국가치매지식정보포털을 확대·개편한 ‘치매정보 365(www.edementia.or.kr)’에서 찾아보실 수 있습니다. 치매정보 365에서는 온라인치매극복 캠페인도 항상 진행되고 있어 PC가 있는 주야간보호센터나 복지관 등에서 함께 활용하면 재미있는 이벤트와 함께 치매 지식을 알아볼 수 있는 기회가 될 수 있을 것입니다.

치매에 대한 인식 개선을 위한 대학생 파트너 사업도 중앙치매센터와 광역치매센터에서 진행 중입니다. 지금의 대학생들은 10년 뒤 사회를 이끌 계층으로, 우리 사회의 치매에 대한 인식 제고를 위해서는 지금부터 적극 교육해야 하는 대상입니다. 전국적으로 이미 만 명 이상이 치매에 대한 교육을 받았으며, 올해 내 2만 명의 파트너가 양성될 예정입니다. 이와 함께 민간기업, 시민 단체와의 파트너십 양성, 치매에 대한 인식개선을 위한 적극적인 캠페인 등 사회적 공감대 확산을 위한 노력이 필요합니다.

요약하자면, 이미 치매가 있는 가족과 환자분의 부담을 줄이기 위한 제도적 지원과, 적절한 치료와 관리가 이루어지기 위한 전문인력교육, 기관의 질 향상이 필요할 뿐 아니라, 환자 외의 일반인을 대상으로 하는 치매예방습관의 생활화, 인식 개선과 정보 제공이 전적으로 이루어져야 합니다. 우리 모두가 관심을 갖고 치매에 대한 이해를 높여, 치매친화적인 사회를 만들어 나갈 때, 우리나라는 비로소 치매와의 전쟁에서 이길 수 있을 것입니다.

Do-Dream의 선물



글 _ 나봉자 (노원구치매지원센터 이용자)



마음 착하고 가정적인 남자를 같은 직장에서 만나 아들, 딸 낳고 살아온 지 거의 반세기가 되었다. 잠시 주마등처럼 지나간 세월을 회상해 본다.

맛벌이 부부로 가정과 직장을 오가며 바쁘게 열심히 살았다. 또 치매가 있으신 시부모님을 수년 동안 모시고 살았다. 그 시절에는 치매에 대해서 잘 알지도 못했다. 나이가 들어 다니던 학교를 퇴임하고 음악을 좋아하는 남편과 콘서트, 영화 등을 보러 다니고, 함께 등산과 여행 등을 하며 즐겁게 지냈다. 그러면서 직장에 다니는 딸을 위해 손자들을 키우면서 힘들었지만 자상한 남편의 도움을 많이 받았다. 손자들이 학교에 입학하면서 딸이 퇴직을 해 우리 부부는 편안한 노년을 지내게 되었다.

그러던 어느 날, 남편이 차를 타고 나갔는데 너무 늦게 돌아왔다. 남편은 돌아오는 길이 잘 생각이 나지 않아서라고 했다. 그럴 수도 있겠다 싶어 별로 크게 생각하지 않았지만, 혹시 모르니 병원에 가서 검사를 했다. 결과를 들으러간 날, 의사 선생님의 첫마디는 “병원에 일찍 오시길 잘하셨습니다”였다. 남편은 인지기능장애인데 병원에서 처방하는 약만 잘 먹으면 앞으로 10~15년은 아무 걱정 없이 살 수 있다고 하셨다. 다행이라는 생각에 정말 기뻐다. 처음엔 약 부작용도 있었지만 그때마다 의사 선생님과 상담하고 또 약을 먹고 3년쯤 지나니 아무런 문제가 없이 건강하게 잘 지내게 되었다.

그런데 작년 여름, 남편은 갑자기 말수도 줄어들고 식사도 잘 안하고 계속 배가 아프다고 하며 외부활동도 전혀 하지 않게 되었다. 의사 선생님과 상의한 후 일단 병원에 입원을 해 위, 대장 내시경 등 모든 검사를 다 하였다. 하지만 전혀 이상이 없다는 결과를 받고 10일 만에 퇴원을 하였다.

하지만 이 상태로 집에 있으면 상태가 더욱 나빠질 것 같아서 여러 곳을 알아보고 활동을 권유했지만 본인이 완강히 싫다고하여 그냥 아무 곳도 다니지 못했다. 그러던 중 금년 2월 노원구치매지원센터에서 방문오신 간호사님을 만나 상담을 하고 센터에서 앞으로 제공될 프로그램에 대한 설명을 듣게 되었다. 그 후 가족모임과 재가인지 프로그램에 참여하게



되었으며 3월 28일 ‘Do-Dream’이라는 ‘가족참여 공동 돌봄 교실’이 생겨 남편과 참석하게 되었다. 처음에는 가족참여라는 말이 많이 부담스럽고 걱정이 되었지만, 나와 같은 어려움이 있는 가족들과 함께 프로그램에 참여하며 내 가족뿐 아니라 다른 가족까지도 돌봄을 하게 되면서 마음으로만 생각했던 봉사도 실천하게 되어 뿌듯함이 느껴졌다. 체계적인 프로그램에 남편도 만족하며 지금까지 잘 다니고 있고 이제는 다른 분들과 많이 사귀어서 대화도 잘하고 활동도 열심히 잘하고 있다. 얼마 전에 남편의 담당의사 선생님을 만나 이야기 했더니 참 잘하고 있다고 하셨다. 그리고 요즘 남편을 만나는 사람마다 남편의 얼굴이 밝아지고 좋아졌다고 하니 나도 기분이 좋다. 인간의 수명이 길어지면서 최근 우리나라도 치매에 관한 연구를 많이 하고, 많은 지원센터들이 생겼다고 알고 있다. 우리 가족도 ‘노원구치매지원센터’에서 많은 도움을 받고 있다. 인지기능장애를 느끼는 분들도 점점 늘어나는 추세인데 그냥 집에만 내버려두면 본인뿐만 아니라 가족들에게도 정말 큰 어려움을 줄 것 같다.

주변의 힘들고 어려운 분들에게 사랑의 힘이 필요하다. 나도 신앙의 힘으로 늘 기도하며 남편을 더욱 사랑하게 되었다. 이제는 남편도 예전보다 나를 더 많이 도와주고 나의 말을 잘 들어준다. ‘Do-Dream’이 우리 부부에게 준 선물이다. 마지막으로, “‘Do-Dream’에 속한 모든 분들을 사랑합니다!”



01

중구치매지원센터 지역사회자원강화사업

어르신이 건강해서 행복한 어르신 조아^{JOA} 프로젝트

어르신이 건강해서 행복한 어르신 조아JOA 프로젝트
『어르신 건강리더 과정』 수료식

지난 3월 10일, 중구치매지원센터에서는 어르신이 건강해서 행복한 어르신 조아JOA 프로젝트, 그 첫 번째 사업으로 『어르신 건강리더 과정』을 시작하였다. 어르신 건강리더는 중구에 거주하시는 만 65세 이상 어르신 40여 명과 함께 자신의 건강관리 능력을 높여 주변 어르신들의 건강관리를 도와줄 수 있도록 육성하여 노인 일자리 사업과 연계 운영하고자 함에 목적을 두고, 건강증진 운동, 치매 및 만성질환 예방 교육, 어르신 현장 활동을 위한 내부교육을 실시하였다. 한 달 간의 교육과정 이수 후, 중구청장 및 중구보건소장 외 주요 인사들이 모인 자리에서 어르신 건강리더과정 ‘어르신 건강지킴이’ 수료식을 진행하였다.

『어르신 건강리더 과정』-
어르신 건강지킴이

글 / 사진. 중구치매지원센터



02

01 수료식 후 단체사진

02 수료증 수여 장면



03

독거 어르신들의 건강지킴이 역할 수행

건강리더로 활동하는 어르신들은 어르신 건강관리, 건강체조, 치매예방 등에 대한 교육 이수 후 홀로 생활하시는 독거 어르신 가정에 방문하여 건강마사지, 체조 등을 함께 하며, 말벗을 해 주는 역할을 한다. 이 외에도 치매조기검진을 독려하는 어르신 건강증진 사업의 홍보 도우미로서 지역 내 경로당, 복지관뿐만 아니라 각 가정에도 방문하여 홍보 활동을 진행한다.

- 독거어르신 가정방문 (안부확인, 건강체조, 말 벗 해주기)
- 어르신 건강증진 사업 홍보 도우미 활동(치매조기검진 독려 등)
- 자살예방 이웃안부 살피기(게이트 키퍼 활동)
- 지역사회 중심 재활사업 안전도우미
- 어르신원 가꾸기, 세대공감 문화활동 주도



04

“줄 수 있어 내가 더 행복합니다~”

보통의 노인 일자리사업과는 차별화된 활동을 할 수 있고, 다른 어르신들을 도울 수 있다는 점이 좋다.
- A 어르신

다른 어르신들의 부러움을 사는 활동을 통해 만족, 자존감 향상, 건강리더로서 자부심을 느낄 수 있다.
- B 어르신

앞으로도 어르신 조아JOA 프로젝트를 통해서 어르신들이 지역사회 내에서 도움을 받을 뿐 아니라 줄 수 있기를 바란다.
- 사업 관계자



2013 치매극복수기 공모전 수상작

꽃보다 고운 우리 어머니

글_김경희 님



“드르륵 드르륵”

책상 위에 놓여있던 스마트폰의 진동이 울렸다. 파주에 사시는 둘째 형님의 전화였다. 둘째 형님은 속정이 깊으시고 어머니를 향한 사랑이 각별하신 분이다. 이런 저런 안부와 근황을 나눈 뒤에 조심스레 형님이 건네신 말씀은 “올케! 목회하기도 힘들 텐데 어머니 맡아 주어 정말 고마워. 그런데 자네가 많이 힘들면 우리 어머니 요양원으로 모시자. 요즈음 시설도 좋고… 많이 그렇게 하니까…”

“…….”

“마음이 아프지만 형편대로 해야지 어찌겠나. 자네도 혼자 너무 고생이고…”
형님은 그 말씀을 끝내지도 못한체 목소리는 흔들리고 애써 나오는 눈물을 참고 계셨다. 왜 아니겠는가? 어머니 혼자 이렇게 자식 일곱을 다 키우고 고생했는데 그동안 알고 지낸 어머니의 모습과는 다른 모습의 어머니를 인정하는 것도 마음이 아픈데 시설로 모셔야 한다는 현실을 직면한다면 그 마음이 오죽하겠는가? 형님의 성격을 아는 나는 그것이 형님의 진심이 아님을 알기에 더 이상 말을 잊지

못하고 함께 울 수밖에 없었다.

조용히 누워 계시는 어머니를 바라보았다.

40대인 나보다 피부가 곱고 동안이신 올 어머니는 앉아만 계시면 전혀 아픈 환자라는 생각이 들지 않을 정도이다. 더구나 치매환자라고는 생각할 수 없는 꽃보다 고운 어머니시다.

올해 76세이신 어머니는 내가 시집을 온 그 다음 해에, 어머니 예순 환갑잔치를 막 지난 어느 날, 저녁식사 하시다가 “애야 내가 좀 이상한 것 같아…” 하시더니 입이 돌아가고 행동이 둔해지시면서 쓰러지셨다. 식사를 하다말고 어머니를 업고 달려간 병원에서 뇌졸중이 진행되고 있다는 판정을 받고 바로 입원을 하셨다. 처음 뇌졸중으로 쓰러지셨을 때는 차츰 회복의 기미도 있었고 혼자서 식사도 하시고 산책도 하시면서 가족들과 의사소통은 물론 우리들에게 많은 이야기도 들려주시고 대화도 하시는데 어려움이 없었다. 이대로만 계셔 주신다면 참 좋겠다 싶을 정도였다.

얼마의 시간이 흘렀을까… 그렇게 기도 하면서 기다리던 도련님도 결혼하시고 이제 어머니의 걱정도 없으시고 좋은 일만 있을 줄 알았는데 뜻하지 않게 두 번째 뇌졸중이 왔다. 두 번째로 온 뇌졸중은 처음보다 더 심각하고 예상치 못한 행동들이 나오기 시작했다. 병원에 입원해 있는 동안에 주사를 빼버리기도 하시고 간호사를 차기도 하시더니 급기야는 돌아가신 아버님 식사를 준비하라고 하시고 막내 도련님을 찾아오라고 하시면서 이상한 말썽들을 하시는 것이었다. 저기 도둑이 들어온다고 하시고 얼른신발 감추라고 하시던 모습들… 다행히 우리 가족은 그런 어머니의 모습을 보면서 타박하거나 핀잔을 주는 것이 아니라 알았다고 안심을 시켜 드리고 다 맞장구를 쳐 드렸다. 밥 하라고 하면 하는 시늉을 하고 아가 찾아오라고 하면 찾아오겠다고 하고 그런 우리 가족의 모습을 보고 함께 간병하시던 보호자들이 다 칭찬을 해 주기도 하였다. 그 때도 배우고 알게 된 것은 치매환자들의 이상행동에 대해서 오히려 야단하고 가르치는 것이 아니라 따뜻하게 받아줘야 한다는 것이었다.

어느 정도 안정을 찾으신 후 퇴원을 하셨는데 이제는 혼자 계실 수 없는 상태가 되셔서 주간 보호시설에 다니게 되셨다. 그러나 처음과는 달리 혈관성 치매 증상을 보이신 어머니는 동료들과 싸우기도 하고 기저귀를 하지 않겠다고 고집을 피워 보호자로 불려 가기도 하고 감정조절이 되지 않으시니 성격도 과격해 지시고 시비를 걸어 싸우는 날도 많으시고 점점 대소변도 못 가누게 되시면서 힘겨운 치매와의 전쟁은 시작이 되었다. 급기야는 주간시설에서도 받아주기를 꺼리는 단계까지 오시게

되었다. 온가족이 비상으로 돌아가면서 어머니를 돌보고 날짜를 정해서 어머니를 돌보게 되었다.

낮선 사람한테 욕을 하시고 침을 뱉고 그리고 문만 열리면 나가시려고 하고 밥하신다고 가스 불 켜 놓으시고… 반찬 한다고 칼을 꺼내 드시고 아무 것이나 자르기도 하시고 물건 숨기는 것은 기본적인 행동이었지만 점점 거세지고 예상을 뛰어넘는 이상행동 앞에 긴 한숨을 쉬었던 날이 얼마였는지 모른다. 그렇게 어머니의 60대는 두 번의 뇌졸중으로 찾아온 혈관성치매와의 싸움으로 시간을 보내고 있었다.

고회를 맞으신 어머니! 크리스마스가 지난 어느 날, 식탁 의자에 앉으시다 쿵하고 떨어지셨는데 고관절 골절을 입으시고 큰 수술을 하시게 되었다. 앞으로도 걷는 것은 불가능하다는 의사의 진단과 함께 설상가상으로 언어적인 기능을 잃어버려 말씀을 못하시고 표현도 못하시게 되었다. 설혹 말씀을 하신다고 하더라도 발음이 정확하지 않아 가족인 우리만 알아차릴 수 있을 정도였다. 어머니의 수술 이후의 변화는 우리 가족에게 또 다른 변화를 가져오게 하였고 이제 전적으로 어머니 곁에 누군가 한사람이 매달려야 하는 상황이 된 것이었다.

그러던 어느 날 또 한 번의 고통이 왔다.

어머님이 휠체어를 타시다 허벅지 뼈에 금이 가서 몇 개월을 기브스를 하시게 되었다. 큰형님의 시어머님도 알츠하이머를 앓고 계셔서 계속 어머니를 돌볼 수 있는 형편이 아니라 서울에서 아침저녁으로 의정부로 넘어가 어머니를 돌보는 것이 나의 몫이 되었다. 그런데 체력도 한계가 있고 너무나 피곤하여 온 입술이 터지고 물집이 잡히고… 그래서 남편과 상의를 하고 이럴 것이면 집으로 모시자고 하였다.

날마다 어머니에게는 새날이다.

불편하신데 없냐고 물어도 때론 내가 누구인지도 모르시는 것 같다. 눈에 넣어도 아프지 않다고 하신 손주도 가끔 낮선 사람인 냥 눈을 흘기곤 하신다. 중학생이 된 손주는 할머니가 아파도 끌어안고 옆에서 자는 것을 좋아한다. 할머니 옆에 자는 것을 특권으로 아는 아들은 할머니 앞에서 넘어지고 우스꽝스러운 동작으로 할머니를 웃겨드리는 것을 제일 큰 즐거움으로 안다. 그것만으로도 난 참 감사가 된다. 함께 식사를 할 때도 반찬도 흘리고 손으로 집어 드시기도 하고 욕심이 날 때는 반찬을 숨기기도 하시고 맛난 것이 있을 때는 손주가 먹을까봐 때리는 시늉도 하신다. 그런 모습이 처음엔 아들도 어색하고 할머니

가 왜 저러시지 했는데 이제는 함께 농을 하면서 할머니 비유도 맞추고 맘 즐겁게 해드린다. 그래서 청소년인 우리 아들이 대견스럽다.

사람들은 쉽게 왜 시설로 모시지 않느냐고 한다. 더 좋은 환경에서 치료도 받으시고 좋지 않겠느냐고 한다. 사실 형님의 전화를 받고 어머님이 여기 안 계시면 어떨까? 잠시 생각을 해보니 편안한 것이 한두 가지가 아니다 싶다. 무엇보다 잠도 편하게 잘 것이고(어머님은 밤을 새실 때가 많다) 아들의 소원처럼 우리 가족 외식도 할 수 있을 것이고 마음대로 가고 싶을 때 가고, 쉬고 할 수 있으니 말이다. 그런데 그렇게 편안한 것보다는 조금 덜 편안해도 어머님이 옆에 계시는 것이 더 좋다는 생각이 든다. 그래서 형님께 전화를 드렸다. “아직은 어머니 모시는 것 괜찮다고 정말 힘들고 몸에 부치고 어머니가 다른 어떤 도움이 더 필요하면 그 때 생각을 해볼게요.” 하고 말씀을 드렸다.

사실 우리 어머니 세대들은 시어른 병수발을 온 몸으로 다 받아내고 사신 세대인데 우리는 기저귀 빨래 안 해도 되고 물 없이 사용하는 삼푸며 바디클렌저까지 있으니 얼마나 수월한지 모른다. 가끔 힘이 들고 계속되는 어머니의 반복적인 행동에 화가 나면 이렇게 옛 어르신들을 생각하며 위로를 삼기도 한다. 나도 늙어가니까… 언젠가 이 자리에 서게 되니까… 하면서 마음을 추스르기도 한다. 더구나 요즘 좋은 요양 복지 제도도 한 몫을 하니 감사로 받고 누리면 하루하루가 행복할 수 있다고 생각하고 오늘도 어머니가 좋아하시는 반찬을 만들어야겠다. 어머니를 집으로 모시면서 “잘 할지 모르겠는데 그냥 어머니 따뜻한 밥 드시게 하고 싶다”고 형님께 한 말이 생각난다. 언제까지일지 모르겠지만 이렇게 따뜻한 밥 한 끼 해 드리자 라는 마음으로 어머니를 섬겨드리고 싶다. 치매가 있어 기저귀를 빼고 이상행동을 해도 어머니는 우리 어머니시니까… 꽃보다 더 고운 어머니시니까…

언젠가 어느 드라마에서 어머니가 치매 판정을 받자 아들이 어머니를 안고 “괜찮아 어머니! 어머니가 날 잊어버려도 괜찮아. 내가 어머니를 기억하고 있으니까” 하며 우는 장면을 본 적 있다. 보면서 나도 얼마나 울었는지 모른다. 어머니가 자기 자식도 못 알아보게 하는 몸살 치매, 나쁜 치매. 그러나 나도 가끔 어머니께 “엄니 괜찮아요. 내가 엄니 기억하니까.” 한다.

“꽃보다 고운 엄니 내가 기억하니까 괜찮아요. 사랑합니다.”

얼굴 미인 보다 뇌미인이 되라.

글_ 나덕렬
(삼성서울병원 신경과 교수, 강남구치매센터장)



우리는 피부 관리, 옷 관리, 돈 관리, 인맥 관리 등 많은 관리를 한다. 그러나 정작 가장 중요한 뇌 관리는 하지 않는다. 피부나 얼굴은 눈에 보이지만 뇌는 보이지 않기 때문에 관리할 생각을 못 하는 것이다. 사람들이 외모 관리를 하는 이유는 결국 사랑 받고 싶기 때문이다. 당신은 정말 사랑 받고 싶은가? 그럼 뇌미인이 되라.

67세 여성이 최근 기억력이 떨어졌다. 젊어서는 날씬하였으나, 별 생각 없이 하루에 TV 를 몇 시간씩 보면서 운동을 하지 않고 살다보니 키는 158센치인데 몸무게는 78kg 이다. 비만 때문에 50세 경 당뇨와 고지혈증이 생겼고, 남은 기름이 혈관 안쪽에 쌓여 혈관 벽이 딱딱해져 고혈압이 생겼다. 물론 피부 관리에는 신경을 썼고, 옷도 좋은 것으로 입기 위해 노력했다. 그러나 보이지 않는 뇌혈관이나 뇌에 대한 관리는 하지 않았다. 그 결과 당뇨, 고지혈증, 고혈압이 심해졌고, 60세 경 뇌혈관이 막혀서 뇌졸중을 한 번 앓게 되었다. 진찰실에서 진찰을 위해 무릎을 걷어보니 양쪽 무릎에 세로로 기다란 갈자국이 있었다. 원래 체중이 58kg 정도여야 하는데 20kg 이 초과하다보니 20kg 배낭을 짊어지고 산 것과 같다. 20kg 배낭을 짊어져본 적이 있는가? 2L 짜리 물통을 열 개 배낭에 넣고 들어보면 알 수 있다. 이렇게 무거운 배낭을 날이면 날마다 짊어지고 다니므로 무릎 연골이 상해서 인공 관절을 갖게 된 것이다. 무릎과 함께 허리가 아프다. 그러므로 더 이상 운동을 할수 없다. 자꾸 앉거나 눕고 싶다. 앉을 곳, 누울 곳만 찾는다. 갈수록 근육과 뼈는 약해져서 골다공증이 심하다. 핸드백 속에는 고혈압 약, 당뇨 약, 고지혈증 약, 뇌졸중 약, 허리 무릎 통증을 가라앉히는 진통제, 골다공증약, 변비약 등 먹는 약이 20가지 정도 된다.

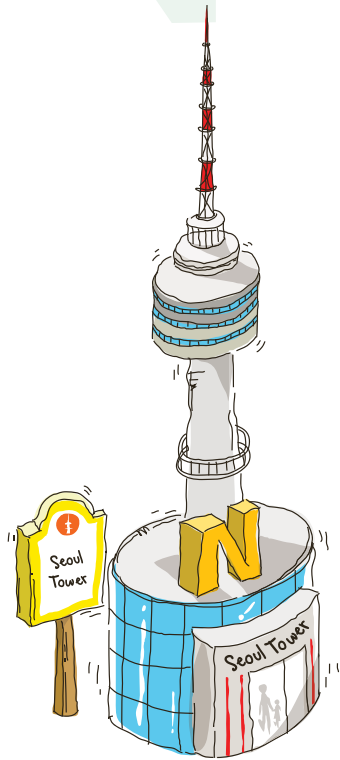


이런 환자를 볼 때마다 운동을 시켜서 살을 빼드리고 싶으나, 평생 운동을 해본 적이 없는 분들이라 어디서부터 어떻게 시작해야할 지 막막하다. 극단적인 예를 든 것 같지만 우리 병원의 기억장애 클리닉에는 이렇게 뇌 관리를 하지 않아서 몸의 다른 곳까지 문제가 생긴 환자가 적지 않다.

여성의 예를 들었으나 남자들은 더 하다. 아직도 폐와 기관지가 까매지도록 담배를 피우는 사람들이 많다. 친구 집단에서 빠지는 것이 두려워 또는 사업을 하기 위해 마지못해 시작한 술이 습관이 되어 폭탄주도 마다하지 않는다. 본인은 술을 조절하면서 산다고 생각하는데 옆 사람이 보면 술에 조절을 당하면서 산다. 술을 마시는 친구들 사이에서는 ‘같이 망가지자’는 연대의식이 생겨 푹푹 뭉치게 되는데 여기에서 발을 빼면 배반자가 된다. 술로 엮어진 친구와는 만나서 술을 마시지 않으면 재미가 없고 맹송맹송하므로, 만날 때마다 술을 마실 수밖에 없다. 이렇게 술을 마시면서 중년에 이르면 술살이 붙게 되고 운동을 안 하므로 비만이 된다. 이쯤 되어 건강검진을 하면 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 술술 나타나기 시작한다.

이 중년들에게 참 흥미로우면서도 이해하기 힘든 증상이 하나 있다. 이 시점에서, 운동을 하면서 살을 빼고 술과 담배를 끊으면 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 눈 녹듯이 사라진다. 그럼에도 불구하고 절대로 생활 패턴을 바꾸지 않고 그냥 고혈압 약, 당뇨 약, 고지혈증 약을 달고 산다. 그러다 보니, 의사들도 “살을 빼시고 운동하세요”라는 한마디를 형식적으로 던질 뿐이고, 제약회사들은 앞다투어 고혈압 약, 당뇨 약, 고지혈증 약을 개발하는데 열을 올리고 있다. 이라는 사이, 매일 아침 거울을 보면서 옷매무새를 고치고 출근하는 당신의 뇌는 추해지고 있고 뇌혈관 벽에 기름기가 끼어가고 있다. 뇌관리를 하지 않으면 뇌는 추해진다. 술을 많이 마시고 운동을 안 하고 뚱뚱한 사람의 뇌가 어떻게 될지는 불 보듯 뻔하다. 더구나 노년에 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 발생하면 앞쪽 뇌의 피질이 벗겨지면서 뇌는 더 추해진다. 반대로, 뇌미인은 술담배로부터 뇌를 보호하고, 뇌에 좋은 음식을 먹으면서, 비만하지 않고, 운동하고, 두뇌 활동하고, 사람들과 어울리는 사회 활동을 하는 사람이다. 또한 뇌미인은 인생에서 자신감이 있는 실력 있는 사람이다. 실력 있는 사람은 자기를 사랑하고 자기가 하는 일을 소중하게 생각한다. 그래서 세상의 다양성을 인정하고 남의 의견을 이해하는 넉넉함을 갖고 있다. 뇌미인을 간절하게 이루고 싶은 꿈으로 삼을 때 그 꿈은 반드시 이루어진다. 그리고 내가 뇌미인으로 살면 내 가족과 친구, 직장 동료들이 모두 뇌미인이 된다.

N서울타워, 서울의 중심 남산



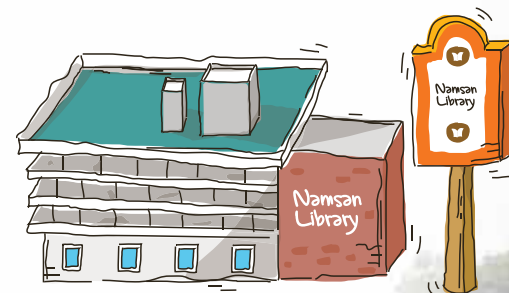
서울의 중심, 남산은?

- 서울의 대표적 경관
서울시민의 62.8%, 전문가 70.9%가 대표적 경관으로 인식 (2011년 4월)
- 도심과 한강을 연결하는 생태환경의 중심고리
세운녹지축~남산~용산~한강으로 이어지는
도심 생태 녹지축의 중심
- 조선시대 이후 다양한 역사의 흔적이 남아있는 공간
서울 한양도성, 봉수대, 장충공원, 남산도서관 등이 산재
- 서울시민들의 대표적 휴식공간이자 서울의 관광명소
서울 방문 관광객의 36.1%가 남산을 방문 (2010년)



남산공원

남산공원은 도시에 위치하여 서울시민에게 많은 공기를 제공하는 자연휴식처이며 산책, 꽃구경, 공연관람, 서울타워, 남산케이블카 이용 등 다양한 활동이 가능한 대표적 휴식, 여가 생활의 중심지이다.



N서울타워

남산의 대표적인 명소인 N서울타워는 서울시 용산구 용산동 2가 남산공원 정상 부근에 위치한 관광 및 전파 송출용 타워이다. N서울타워 전망대에서는 서울 시내 전역을 내려다 볼 수 있으며, 내국인뿐만 아니라 외국인들에게도 많은 날씨에 찾는 관광지로 잘 알려져 있다. 남산에 위치하고 있어 남산타워라고도 불린다. 1980년 개방 이후 현재까지 서울에서 해발 높이로 가장 높은 위치에서 높은 전망대를 가지고 있다. N서울타워는 “내 이름은 김삼순”, “꽃보다 남자”, “제빵왕 김탁구” 등 드라마의 촬영지로도 유명하다.

N서울타워 방문 시 이용 가능 차량

- 2번, 3번, 5번 남산 순환버스
- 차량 이용 시 인근 주차장에 주차 후 순환버스 이용/도보
- 단체 관광객 버스
- 서울시티투어버스

N서울타워 가는 길

- 3, 4호선 충무로역 2번 출구 (대한극장 앞), 3호선 동대입구역 6번 출구 앞에서 02번 남산 순환버스 탑승 N서울타워 하차
- 1, 4호선 서울역 9번 출구, 6호선 이태원역 4번 출구, 6호선 한강진역 2번 출구 앞에서 03번 남산 순환버스 탑승 N서울타워 하차
- 4호선 명동역 3번 출구, 3, 4호선 충무로역 2번 출구 (대한극장 앞)에서 05번 남산 순환버스 탑승 N서울타워 하차

치매 가족으로 산다는 것

글 사진_유현주
(구로구치매지원센터 이용자-가족모임, 자조관리)



친정엄마는 10여 년 전 노인성 우울증을 동반한 알츠하이머 치매 진단을 받으셨다. 치매 초기에는 엄마의 증상을 잘 알 수 없었기에 가족 간에 작은 갈등들은 참고 견디며 지냈는데, 2011년 겨울 어느 날, 엄마가 배회로 인해 자주 길을 잃고, 급기야 집을 나서서는 돌아오지 못하는 사건을 겪은 후에야 가족들은 심각성을 인식했다. 그 일이 있은 후 나는 직장을 그만두고 엄마의 곁을 지키게 되었다. 치매지원센터 가족모임과 요양보호사 교육을 통해 환자를 조호하는 기술도 습득하였고, 보다 전문적인 정보를 얻기 위해 사회 복지사 공부도 시작했다. 오로지 정성으로 엄마를 돌보며 지내 왔다. 차츰 안정을 찾는 엄마를 보면서 보람도 느꼈다.

나를 열심히 하고 있다고 믿고 있는 나에게 어느 날, 누군가 이렇게 물었다.

어머니를 보살피는 일이 힘들지 않으세요?

아니요. 그렇지 않아요. 가족이니까 제가 당연히 보살펴야죠.

그럼, 만약에 이 다음에 현주씨가 치매에 걸리게 되면 현주씨도 가족의 품에 있고 싶으신가요?

아니요. 저는 제가 치매에 걸린다면 꼭 시설에 보내달라고 말할 겁니다.

왜 그렇게 생각했나요?

저는 이 일을 감당할 수 있지만, 다른 사람은 견디기 힘든 일일지도 모르니까요...

현주씨 지금, 힘드신 것 같네요.

아니요. 결코 힘들지 않아요. 저는 견딜 수 있지만, 제가 아플 때 저를 돌보는 일을 가족에게 맡기고 싶지는 않네요.

그 사람이 말합니다.

지금 현주씨의 그 마음처럼,
어머니의 마음도 똑같지 않을까요?

나는 속마음을 들킨 것인지, 그 사람의 함정에 빠진 것인지 혼란스러워 그날 밤 쉬이 잠을 이룰 수가 없었다.

치매환자를 돌본다는 것....

그것은 누군가에게는 고통스럽고 누군가에게는 고통스럽지 않은 일이다. 모두에게 힘겹고 눈물겨운 일이다.

다만, 견딜 수 있게 해 주는 것은 가족의 끈끈한 사랑, 그것이 있기에 가능한 일이다.

결혼한 지 1년 만에 연로하신 시부모님을 두고, 치매에 걸린 친정엄마를 돌봐야겠다고 결정하는데 있어 가장 고민스러웠던 것은 시부모님의 동의를 구하는 것이었다.

그러나 나의 염려와는 달리 시부모님은 당연히 자식인 내가 모셔야 한다며 적극적인 지지와 격려를 아끼지 않으셨다.

가족의 정성스런 조호 속에서도 엄마의 병세는 진행하고 있다.

시간은 엄마의 기억들을 하나씩 가지고 떠난다.

어떻게 가나다를 잊을 수 있을까?
어떻게 밥 먹는 법을 잊을 수 있을까?
또 어떻게 당신 자신을 잊을 수 있을까?



그러나 하루하루 하나씩 잊어 가고 있는 엄마와 살고 있다.

그런 아버지와... 그런 남편과... 그런 아내와... 함께 살아가야 한다. 안타깝지만 이것은 현실이다.

하나씩 잊어가고는 있지만 기억하고 있는 것처럼 웃어주는 엄마의 손을 놓고 싶지 않다.

지금은 비록 엄마가 가족을 몰라보게 됐지만 다행히도 다정한 사람들이라고 여기고 있고, 지금은 비록 엄마가 대소변을 실수 하더라도 내가 조금 부지런하면 얼마든지 감당할 수 있고, 엄마가 입에 달다하는 맛난 음식을 가까이에서 사는 언니가 바리바리 싸오고, 퇴근 후에는 약해진 엄마의 근력이 걱정되어 비가 오나 바람이 부나 반드시 산책을 하는 아들이 있는 한, 엄마는 자식 농사에 있어서는 금메달 딴 것이 확실하니 엄마는 오늘도 어느 어르신 부럽지 않은 미소를 날려 주신다.

치매라는 것이 암보다 더 무서운 질병으로 대두되면서 일반인들에게는 막연한 두려움의 대상으로 여겨지고 있다. 모든 것이 제자리를 잃어가고 급기야 마지막에는 자신마저 자아를 잃어가는 것은 분명한 두려움이다.

고령화사회에서 초고령화 사회로의 진입이 가장 빠른 대한민국에서는 어느 누구도 치매에서 자유로울 수 없는 것도 사실이다. 그러나 이제는 막연히 두렵지만은 않다. 보건복지부가 두 손을 걷어 부치고 다양한 도움의 손길을 주고 있다.

치매지원센터가 곁에 있다는 것은 조호가족으로서 얼마나 가슴 뜨겁게 고마운 일인지 모른다. 치매가 있어도 불행하지 않은 나라, 치매로부터 가장 먼저 자유로워지는 대한민국을 기대해 본다. 가족이라는 튼튼한 울타리 안에서 치매환자와 가족이 함께 행복하게 살 수 있는 나라를 부디 만들어 주시기 바란다.

1960년 2월의 어느 눈 오는 아침...

내 나이 열아홉이었던 어느 겨울...

아침에 눈을 떠보니 밤새 내린 눈으로 세상이 백설기처럼 온통 뽕얇고 폭신폭신했다.

나는 출근을 미루고 서둘러 사진관으로 달려갔다. 눈 내린 아침을 사진에 담고 싶어서.

나의 꿈은 숙련된 여공이 아니었다.

나의 꿈은 멋진 모델이 되는 것이었다. 그러나 현실은 나를 숙련된 여공으로 만들었다.

초등학교를 졸업하고 상급학교로 진학을 하지 못했으며 바로 공장에 취직을 하였다.

공장을 다니면서도 내내 교복을 단정하게 차려입은 여학생들이 무척이나 부러웠다.

그래서 나는 월급을 차곡차곡 모아 교복 같은 양장을 맞췄다. 드디어 오늘 그 교복을 입고서 내가 다니는 공장 근처에 있는 학교 앞으로 가서 교문을 배경으로 사진을 찍었다.

마치 그 학교에 다니는 학생인양... 굵 높은 구두에 쑥스러운 표정이 어색하지만 실제로 더욱 어색한 사실은뒤에 보이는 학교가 중학교이고 심지어 남학교라는 사실이다.

— 엄마의 일기장 중에서 —



치매 가족으로 산다는 것

글_ 장수미 (마포구치매지원센터 팀장)



새로운 시작은 늘 설레임과 두려움을 함께 가지고 있는 듯하다.

3년 전 이맘때 나의 마음이었다. 지난 1년간의 달콤한 백수 생활을 접고, 새로운 직장을 찾고 있을 때 유난히 눈에 들어 오는 곳이 있었다.

바로 치매지원센터였다. 치매와 관련하여 아무런 경험도 없던 나는 무작정 **구 치매지원센터에 지원을 하였고, 불합격의 소식을 듣게 되었다. 당연한 결과라고 스스로를 위로하면서도 한편으로 아쉬움이 많이 남았었다. 그래서 지원 했던 치매지원센터에 나의 마음을 전하였다. “저는 치매지원 센터에서 일을 하고 싶는데, 제가 어떤 것을 준비하면 가능 할까요?” 그 곳에서는 치매 관련 경험을 갖는 것이 필요하다고 하였다. 우선, 대한간호협회에서 실시하는 치매전문가 교육 과정을 등록하려 하였으나, 서울에서의 교육과정은 이미 마감 되었고, 다음 해에 가능한 상황이었다. 하지만 나에게 1년은 너무 긴 시간인 듯하여 청주에서 실시하는 교육과정에 등록 하였고, 매주 토요일이면 새벽 6시에 청주를 향하여 그렇게 6개월간의 시간을 보냈다. 그 교육과정이 끝날 무렵 난 다시 치매지원센터에 지원하게 되었고, 현재의 마포구치매 지원센터에서 근무를 하게 되었다.

이렇게 시작된 치매와의 인연은 항상 평화롭고 행복하지만은

않았다. 매년 평가시스템으로 전쟁 같은 일상을 보내야 하고, 늘어나는 치매어르신과 그 가족의 힘겨움을 보면서 우리의 노 력이 한없이 부족함을 느끼기도 한다. 그래도 가끔은 우리를 기운 나게 하는 일들이 있기도 한다.

하루는 한 할머니가 로비에서 목소리를 높이며 나를 찾는 것이다. 무슨 일인지 여쭙어 보았더니, 할머니는 치매 고위험군 으로 센터에서 인지프로그램을 이용하셨고, 최근에 다시 정밀 검사와 진료를 받은 결과 정상 진단을 받았다는 것이다. 그런데 할머니께서는 정상진단을 취소하라는 것이다. 이유인 즉, 할머니는 그동안 치료프로그램을 받으셔서 좋아지셨는데, 정상이 되어 더 이상 그 치료프로그램을 이용할 수 없다는 얘기를 들었다는 것이다. 그래서 할머니는 치매 고위험으로 계속해서 치료 프로그램을 이용할 수 있게 해 달라는 것 이었다. 할머니와는 6개월 동안 치매 고위험 프로그램을 이용하시고, 이후 정상군 프로그램을 이용하시는 것으로 이야기를 마무리 하였다. 할머니의 정상진단 취소하라는 그 말에 우리 모두 의아해 했지만, 할머니의 그 마음을 이해할 수 있었기에 모두 웃으며 행복해 했었다.

우여곡절 끝에 시작된 나의 치매와의 인연은 계속 진행 중이며, 발전하는 모습으로 나아가기를 희망해 본다.

우리나라 치매환자는 57만 명. 빠르게 고령화 되어가는 우리 사회의 증가 추세로 보면 앞으로 10년 후 치매환자는 무려 100만 명이 넘을 것이라고 한다. 처음에는 한 가지, 두 가지씩 기억이 나지 않다가 나중에는 자기 자신도 알아보지 못하는 병, 치매! 치매에 걸린 환자들도 많이 힘들겠지만 옆에서 지켜보고 돌봐야 하는 가족들은 얼마나 많은 어려움을 겪고 있을까? 간혹 TV나 신문에 나오는 가슴 아픈 사건들이 그저 남의 일처럼 느껴지지 않는 분들이 많을 것이다. 치매는 이제 가족만의 문제가 아닌 우리 모두가 함께 풀어야 할 실타래인 것이다.

치매로 인하여 환자와 가족들의 심리적, 경제적 부담으로 가슴 아픈 사고들이 종종 발생하는 가운데, 서울시는 지난 1월 24일 치매환자, 가족들, 치매관련 종사자들의 이야기를 듣고 그들을 위해서 꼼꼼하게 챙겨야 할 정책을 무엇인지, 어떤 지원책이 현실적으로 필요한지에 대하여 논의하는 자리인 “우리가 함께 풀어야 할 실타래 ‘치매’ 정책 토론회”를 마련하였다.

특히 이 날 사회는 아버지가 치매환자인 방송인 김혜영이 말아 치매로 인해 힘든 가족들의 상황을 공감하는 분위기 속에 현장의 목소리를 들을 수 있었다. 치매질환 이해 및 예방, 치료(이동영, 서울특별시광역시치매센터장), 치매어르신 단계별 돌봄 지원체계 (조주용, 꽃동네대학교 교수) 두 발제 후, 이루어진 자유토론은 울먹이는 치매 가족들 이야기에 같이 눈시울이 뜨거워지고, 치매를 극복해 가는 가족 이야기에 함께 박수를 보낸 뜻깊은 시간이었다. 우리가 꼭 풀어야할 실타래, 치매! 정책 토론회에 대한 이야기를 살펴보기로 하자.

현장 속 목소리

“저는 치매에 걸린 아내와 살고 있는데 병원에서 치매 초기 현상이라는 진단을 받고 어찌할 바를 몰랐습니다. 그러던 중 서울시 각 구마다 치매지원센터가 있다는 이야기를 듣고 치료를 받기 시작했습니다. 치료를 받기 전에는 우울했는데, 계속 치료를 받으면 진행하는 치매도 지연시킬 수 있다는 확신을 갖게 되었습니다. 치매지원센터를 적극적으로 홍보해서 많은 노인들이 참여할 수 있으면 감사하겠고, 더 많은 경제적, 물질적인 지원이 필요하다고 생각합니다.” – 치매가족

“치매지원센터에 보호자 동반이 필요한 경우가 있지만, 그렇게 되면 보호자는 일을 할 수가 없게 됩니다. 차량서비스 같은 것이 지원된다면 보호자들의 부담이 덜어질 것 같습니다.” – 치매가족

“치매를 예방하기 위해서 ‘지피지기’를 기억하고 있어야 합니다. ‘지키자! 뇌혈관’ 뇌로 가는 혈관을 지키는데 가장 중요한 3가지는 고혈압, 당뇨, 금연입니다. 이것만 잘 지켜도 혈관성 치매뿐만 아니라 알츠하이머병을 예방할 수 있습니다. 또 ‘피하자! 과식’ 과식을 하게 되면 유해산소가 굉장히 많아 좋은 음식을 먹어도 뇌에 좋지 않은 영향을 줍니다. ‘지속하자! 운동’ 특별한 취미가 없다면 하루에 50분 정도 최소한 일주일에 세 번 정도는 하되 지속적으로 하는 게 중요합니다. 마지막으로 이런 것들을 ‘기쁘게 하자!’라는 겁니다.” – 서울대학교 이동영 교수

우리가 함께 풀어야 할 실타래 ‘치매’ 정책 토론회

“오늘 여러분 말씀을 들으면서 우리가 그냥 알고 있는 것보다 환자 본인뿐만 아니라 가족들이 겪는 그 고통은 훨씬 더 절박 하고 고통스러운 삶을 살고 있다는 생각을 하게 되었습니다. 좋은 남편, 아내, 효자들이 참으로 많으네요. 오늘날 유교 적 윤리와 도덕이 사라졌다고 하지만 여기 계신 분들이 정말 영웅입니다. 또 요양시설에 근무하시는 요양보호사들이라든지 자원봉사자들도 천사입니다. 사람에 대한 애정과 사랑이 뒷받침되지 않으면 할 수 없는 일을 해 내시고 계십니다. 우리 사회가 아주 급속하게 고령화되고 있기 때문에 충분히 대비하고 투자하지 않으면 안 된다는 생각을 하고 있습니다. 이미 서울시에는 광역치매센터와 25개 자치구마다 치매지원 센터가 만들어져서 나름대로 열심히 하고 있는데, 오늘 지적하신 것처럼 부족한 게 아직 많은 것 같습니다. 단기보호시설을 확대하든지, 치매환자를 위한 경로당이 생기 거나 데이케어센터가 개선되었으면 좋겠든지, 치매환자를 위한 요양원을 설립해 달라든지, 사회복지정보시스템이 개선 되어 사회복지사나 요양보호사들의 어려움을 해소해 주면 좋겠든지, 요양보호사들의 처우개선을 해 달라든지 등등. 아 까두분 교수님의 말씀을 듣고 영감이 떠올랐는데 단계별 맞춤형 서비스가 있어야 되지 않을까, 또는 치매지원센터가 그런 역할을 하고는 있으나 더 강화하여 일본 등 외국 사례를 더 깊이 배울 필요가 있는 것 같습니다. 오늘 전문가들과 여러분들의 말씀을 깊이 듣고 정부가 책임져서 더 행복하고 삶의 질이 보장되는 서울시를 만들도록 최선을 다하겠습니다.” – 서울시장

대학생 ‘기억친구’ 운영

- 지역사회 어르신들의 치매조기
검진에 대한 접근성 높이고
젊은 세대부터 치매와 어르신에
대한 인식 변화 필요



서울시는 치매관리사업의 주요 홍보요원이 될 ‘기억친구’에 관심 있는 서울 거주 대학생들을 중심으로 치매예방 및 인식개선에 앞장 설 대학생 ‘기억친구’를 모집하고 있다.

서울시는 치매인식 개선문화를 일반인의 손으로 직접 만들어 보자는 취지 아래 2010년부터 치매 홍보서포터즈를 모집, 양성해 왔다. 기존의 서포터즈 활동은 홍보 캠페인 및 치매극복의 날 기념식 행사지원을 하였고, 온·오프라인 치매 홍보 서포터즈로도 활동하였으며 치매관리사업의 시정 모니터링도 도맡아 해왔었다.

금년부터는 치매의 이해 및 선별검사 교육을 강화하여 보다 역동적으로 활동영역을 넓혀 지역사회 어르신에게 누구나 쉽게 접근하여 치매간이선별검사 단축형으로 검사해 드리는 활동을 집중적으로 할 예정이다. 또한 대학생 ‘기억친구’는 그룹별 리더를 선정해 홍보팀, 봉사팀, 연구팀, 행정팀이 정기적인 활동을 갖고 개별봉사, 지역사회 연계봉사, 센터행사 봉사를 진행해 나갈 예정이다.

서울시광역치매센터는 앞으로 대학생 ‘기억친구’를 통하여 지역사회 주민들에게 학생들이 직접 치매예방의 중요성을 심어주는 한편, 치매검진에 대한 접근성을 높이고 어르신들의 치매조기검진 실천을 유도해 나가는데 기여해 나갈 계획이다.

* 대학생 기억친구에 참여하고 싶은 학생은 서울특별시광역치매센터 홈페이지에서 신청서를 다운로드한 후 이메일 sd2020@naver.com로 접수하면 된다.



등급외 치매노인 기억키움학교 운영



치매노인의 경우 1~3등급 판정을 받으면 노인장기요양보험제도 서비스를 받을 수 있지만, 경증치매나 거동이 용이한 경우에는 등급 제외 판정을 받아 서비스 대상자에서 제외되고 점차 증상이 심해지게 된다. 특히, 홀몸노인이나 저소득층, 노부부 세대, 맞벌이 가정의 치매노인들은 더욱 치매관리가 어려운 것이 현실이다.

이에 서울시는 등급 외 판정자 또는 등급 미신청 경증 치매노인을 대상으로 치매노인의 인지기능 향상과 가족들의 경제적 부담 및 부양부담감을 경감시키고자 생명보험사회공헌재단과 협력하여 치매지원센터 내 등급외 치매노인 기억키움학교를 운영하고 있다. 지난해 서대문구와 성동구치매지원센터 2개구 시범사업을 시작으로, 오는 6월 강동구와 성북구치매지원센터에 확대 운영할 계획이다.

노인장기요양보험제도의 지원을 받지 못하는 등급 외 경증 치매노인들에게 전문적인 치매인지프로그램과 돌봄서비스를 제공하는 등급외 치매노인 기억키움학교는 치매노인과 가족들 모두에게 요구가 높아 많은 관심이 집중되고 있으며, 서비스 사각지대인 등급외 경증 치매노인의 서비스 욕구를 충족시킬 수 있는 차별화된 전문 서비스를 계속하여 제공할 예정이다.



치매특별등급 급여 제공인력교육 실시



이번 치매특별등급 신설로 수급자는 치매 전문교육을 받은 요양보호사, 사회복지사로부터 인지활동 프로그램을 주3회 이상 이용할 수 있게 되었다. 이를 위해 3월부터 오는 7월까지 서울광역치매센터 및 자치구치매지원 센터에서는 치매특별등급 급여 제공인력 교육을 진행하고 있다.

치매특별등급 교육을 통해 프로그램 관리자는 치매어르신의 개별적 특성을 반영한 맞춤형 프로그램 계획 수립 및 실시 관리 감독, 피드백, 프로그램 실시 요양보호사에 대한 슈퍼비전을 실시하게 된다. 방문요양 보호사는 프로그램 관리자가 수립한 계획에 따라 치매어르신에게 인지 기능 증진 프로그램을 제공하며, 이 프로그램은 인지기능 유지 및 잔존 능력 악화방지를 위한 자극활동으로 운동, 미술 및 음악활동, 회상훈련, 기억력 향상 워크북 등 급여를 제공하게 된다.

이번 교육은 실제 요양이 필요하지만 서비스를 받지 못하던 경증 치매 노인을 위한 전문성 있는 교육으로 서울지역 관리자 6개 과정 577명과 요양보호사 16개 과정 1,419명을 대상으로 실시한다. 교육내용은 치매 이해, 조호이해, 인지관리, 인력관리 등 30개 과목으로 이루어져 있고 교육강사는 정신과·신경과 전문의, 관련 분야의 간호사, 사회복지사, 작업치료사 등으로 총 98명이다.



하반기 서울시 치매관리사업 행사

치매극복 걷기대회 및 치매 극복의 날 기념행사

오는 9월 13일 오전 9시 ~ 오후 1시, 제1회 치매 극복 걷기대회가 11개 광역치매센터 주최, 각 광역시/시/도 주관으로 개최될 예정이다. 이번 치매극복 걷기대회는 지난해 11개 광역치매센터가 출범한 이후 공동으로 진행하는 첫 번째 행사라는 점에서 의의가 있으며, 치매에 대한 인식개선과 함께 사업 관계자들의 의지를 다질 수 있는 기회로 삼을 예정이다. 또한 서울시는 이날 동시에 제7회 치매 극복의 날 기념행사로 1천여 명의 파트너 발대식을 진행할 계획이다.

서울시치매관리사업 워크숍

서울시는 매년 서울시치매관리사업을 평가하고, 후년 사업방향을 모색하는 서울시치매관리사업 워크숍을 개최해 왔다. 2014년 11월에도 25개 자치구 치매지원센터 및 보건소 관계자들을 대상으로 서울시치매관리사업 총평, 우수 자치구 시상, 2015년 사업방향 공유 등을 위한 자리인 워크숍을 진행하여 도약하는 자리를 마련할 예정이다.

아름다운동행



강남구

4월 지역주민을 위한 공개 건강강좌 (고혈압·당뇨 관리법)실시

강남구치매지원센터에서는 지난 4월 16일, 강남구 내 지역주민을 위하여 건강강좌(고혈압·당뇨 관리법)를 실시하였다. 강사가 주제에 대해 구체적이고 실제적인 방안을 제시하여 참여자들의 집중력이 높았으며, 참여자들의 건강을 올바르게 효율적으로 지킬 수 있는 유익한 시간이었다.

강북구

치매가족모임 '2014 봄나들이'

강북구치매지원센터에서는 가족모임에 참석하시는 어르신들을 모시고 우이동 솔밭공원에서 봄나들이를 실시하였다. 한국레크리에이션교육협회에서 오신 레크리에이션 강사와 웃음치료사 강사가 함께하는 시간을 가지며 따뜻한 봄 햇살에 활짝 핀 꽃들처럼 어르신들의 얼굴마다 웃음꽃이 가득 피는 즐거운 시간을 가졌다.

관악구

신규 치매가정을 위한 가족교육 시행

관악구에서는 직장생활로 인해 참석하기 어려운 치매어르신의 자녀들과 가족을 위해 매월 마지막 주 토요일 10시부터 치매환자의 심리 이해와 대처, 적절한 조호방법에 대한 교육과 상담을 시행하고 있다. 처음 치매를 진단받아 당황스러웠던 가족들이 차분히 잘 대처할 수 있도록 관악구치매지원센터는 치매가족의 좋은 동반자가 되고자 한다.



송파구

가족모임 프로그램 "송파네 식구들"

송파구치매지원센터를 이용하는 가족들의 모임인 "송파네 식구들 프로젝트"는 송파구라는 한 지붕 아래 각자 개성 있는 가족들이 모여 프로그램을 진행하고 있다. 앞으로 가족들에게 더 다가가는 프로그램으로 마음의 여유와 치유의 시간으로 함께 할 수 있는 송파구치매지원센터가 되도록 하겠다.

양천구

양천구치매지원센터 개소 6주년 기념식

치매 예방 및 조기발견, 치료 등의 적정 관리를 통한 개인과 가족의 부담 경감이라는 큰 포부를 가지고 시작된 양천구치매지원센터가 올해로 6주년을 맞이하였다. 보건 교육실에서 조출하게 진행된 개소식은 그동안 센터를 이용해주신 프로그램 참여 어르신들과 함께 떡케이크 커팅식과 함께 즐거운 시간을 가졌다.

영등포구

치매안전지대 '실버벨 프로젝트'

영등포구치매지원센터에서는 관내 노인대학을 대상으로 벨이 울려 퍼지듯이 치매에 대한 긍정적인 인식을 확산시키고 치매를 예방하고자 '실버벨 프로젝트'를 운영하고 있다. '실버벨 프로젝트'를 이수한 노인대학은 '치매안전지대로 인정하고 수료증을 수여하고 있다. 영등포구는 물론 서울시, 전국 방방곡곡의 어르신들이 건강한 노후를 보내시길 희망한다.

용산구

'대학생 기억친구' 어르신 댁 방문하여 집안 대청소 및 환경정리 실시

용산구치매지원센터는 지난 5월 8일, 어버이날을 맞아 대학생 기억친구와 직원이 치매 어르신댁에 방문하여 집안 대청소 및 주변 환경정리를 실시하였다. 주방과 옷가지 등을 정리하고, 집안에 쌓여있는 쓰레기와 곰팡이를 제거하였다. 대학생 기억친구는 인지프로그램 제공, 방문서비스 등 맞춤형 봉사활동을 꾸준히 확대해 나갈 예정이다.

광진구

치매 어르신을 위한 「꽃보다 아름다운, 어버이날 행사

광진구치매지원센터에서는 광진경찰서, 한국원예치료협회와 연계하여 치매 어르신을 위한 어버이날 기념행사를 진행하였다. '치매 어르신들의 실종 방지'를 위한 <찾아가는 지문사전등록> 서비스를 제공받을 수 있도록 하였으며, 아름다운 카네이션 꽃바구니를 만들고 카네이션 꽃말의 의미 등을 되새기는 시간을 보냈다.

금천구

차한잔의 여유와 행복나누기

금천구치매지원센터는 센터 6층 인지카페 '기억찾기 사랑방'을 아늑하고 편안하게 새로이 꾸몄다. 매주 화요일 오후 2시, 치매 가족 분들의 어려움과 정보 공유로 공감 나누기를 진행하는 '차 한 잔의 여유와 행복나누기'로 조금 더 본 센터에 가까워지고 신뢰감이 생기며 호응이 좋아 기다려진다는 후문이다.

도봉구

생명존중 프로그램 '내 생애 봄날'

도봉구치매지원센터는 지난 4월 매주 금요일마다 어르신들의 우울증으로 인한 치매발병 및 자살을 예방하고자 생명존중 프로그램 <내 생애 봄날>을 실시하였다. 총 4회기 동안 긍정적인 생각과 희망적인 여생을 계획하여 노후 삶의 행복을 증진시킬 수 있도록 지원하였으며 앞으로 6월과 9월에도 실시할 예정이다.

서대문구

치매예방건강강좌 '기억미인교실'

서대문구치매지원센터에서는 지역주민의 치매에 대한 이해를 높이고 일상생활에서 예방할 수 있는 다양한 방법을 제시하기 위해 신경인지장애(치매)의 예방·조기발견·치료를 목적으로 치매예방건강강좌 『기억미인교실』을 운영하고 있다. 수료 후 본인의 치매에 방편 아니라 지역사회 기역지킴이로서의 역할도 기대해 본다.

은평구

"어버이날 꽃바구니 만들어요"

5월 한울타리 치매가족모임에서는 어버이날을 맞이하여 부모의 은혜에 감사하고 전통적인 효사상의 미덕을 기리기 위한 시간으로 예쁜 꽃바구니를 만들었다. 항상 치매환자를 돌보느라 바쁜 가족 분들을 위해 마련한 시간으로 직접 만들면서 부모나 가족의 사랑을 다시 생각하며 풍성한 카네이션 꽃바구니를 직접 만들어 부모에게 전달하였다.

종로구

다솜해마학교 - 해궁투어 (해마가 전해주는 궁 이야기)

종로구치매지원센터에서는 치매어르신뿐만 아니라 치매어르신을 돌보고 있는 보호자들의 조호스트레스 완화를 위하여 종로구의 지리적·문화적 자원을 활용하여 종로구 내 고궁 및 전시회 등을 관람함으로써 보호자들의 다양한 문화 활동과 스트레스 해소를 돕고자 해궁투어(해마가 전해주는 궁 이야기)를 진행하고 있다.

중구

행복한 우리마을 건강충전소 '고운파부 만들기'

중구치매지원센터에서는 매월 셋째 주 수요일 오전 10시부터 센터 이용어르신 및 치매가족을 대상으로 얼굴마사지와 발마사지를 진행하고 있다(매월 정해진 인원 선착순 신청). 마사지는 명동마사지협회 나누리봉사단에서 자원봉사자가 파견되어 전문적인 서비스를 제공하고 있으며, 한번 마사지를 받았던 어르신들은 만족도가 높아 다시 신청하시는 만큼 꾸준한 인기를 얻고 있다.

종량구

찾아가는 생일파티

종량구에 거주하는 독거 혹은 소외계층 어르신을 대상으로 생일을 파막하여 직원 및 자원봉사자와 함께 생일 축하 노래와 사진액자, 두유 등의 선물을 제공하였다. 어르신들께 기억될 수 있는 생일파티가 되어 독거어르신들의 자존감 회복과 우울증 예방 등 소외계층의 체계적 관리를 통해 지역사회 치매지원서비스 향상을 목표로 하였으며 어르신들의 큰 호응을 얻고 있다.

열린
공간

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.

서울시치매관리사업 소식지
www.seouldementia.or.kr

신유인, 이명순 부부의 이야기와 사진이 무척 좋았습니다. [김양숙 님]

'산책하기 좋은날'의 하늘공원이 매우 알차고 유익했습니다. [강한수님]

치매극복수기를 지난번에 이어 또 접하게 되었습니다. 나뿐만 아니라 다른 가족들의 소식이 전해지며 공유하면서 저도 조금이나마 위로를 받고 있어 좋습니다. [양영자 님]

날말퍼즐

빈 칸에 날말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다.
(응모마감 10월 31일)

세로열쇠

- ① NOOOO는 서울시 용산구 남산공원 정상 부근에 위치한 관광 및 전파 송출용 타워로 남산에 위치하고 있어 남산타워라고도 불린다 (산책하기 좋은날 참고).
- ② 치매예방에 좋은 견과류 중의 하나로, 복숭아 씨앗과 비슷하게 생겼으며 딱딱하고 주름진 껍질에 싸여있고 그 안에 열매가 들어있다.
- ③ 나이가 들어 늙은 사람을 뜻한다. 어르신이라고도 부르나 그 외에도 늙은이, 고령자, 시니어, 실버 등으로 교체해서 사용하기도 한다.
- ④ 중구치매지원센터에서는 어르신이 건강해서 행복한 어르신 조아 JOA 프로젝트, 그 첫 번째 사업으로 어르신 건강리더 과정 - 어르신 OOOOO를 시작하였다 (좋은 사람들 참고)
- ⑤ 지난 1월, 서울시는 우리가 함께 풀어야 할 실타래 '치매'라는 주제로 청책 OOO를 진행하였다 (반가운 소식 참고)

①서				⑩신	②	
①울					두	
			③			
			⑥인		④건	
	②		⑤토			
⑩걸			회			

가로열쇠

- ① 경상북도 동쪽 동해상에 있는 섬으로 OOO 호박엿, 오징어가 유명하다.
- ② 도로에 설치해 교통 신호를 알리기 위하여 켜는 등
- ③ 동작구치매지원센터에서는 치매예방 수칙을 기반으로 치매예방 인식강화와 일상생활 속 치매 예방법 실천을 돕는 OOOO 신호등 프로그램을 진행하고 있다 (당신 곁 참고)
- ④ 가지과에 딸린 식용식물로 주로 주스나 케첩으로 먹는다. OOO를 붉게 하는 라이코펜은 활성산소를 배출시켜 세포를 젊게 하여 노화를 방지하며, 전립선암, 유방암, 소화기 계통의 암을 예방하고, 혈전 형성을 막아 뇌졸중, 심근경색을 예방해 준다.
- ⑤ 서울시는 오는 9월 제1회 치매극복 OOOO를 진행할 예정이다 (반가운 소식 참고)

축하합니다

김양숙 님 (서울시 종로구)
강한수 님 (강원도 강릉시) 김정자 님 (서울시 강남구)
김기택 님 (광주시 남구) 양영자 님 (서울시 마포구)
※ 엽서에 적어주신 주소로 소정의 상품권을 보내드립니다. (5만원)

지난호
정답

①예		②양			
③방	문	천	사		③월
		구			링
④⑥기				①허	브
억					릿
②키	조	⑤개		②지	지
움		천			

치매 없는 건강한 삶,

행복한 노년을 위하여!

서울특별시광역치매센터가
여러분과 함께 합니다



광역치매센터 대표번호

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

25개구 치매지원센터 연락처

센터명	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

서울대학교병원운영·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

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 덜어주고자 하는 사업

4 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원사업

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