

남편은 가끔 나에게 누나라고 부른다. 밤이 되면 자기 집에 가야 한다며
옷을 입고 나서기도 하여 나에게 허탈함과 서운함을 안겨주기도 한다.
그러나 나는 아직도 치매환자이기 전에 내 남편이란 생각이 더 크고
혼자인 것보다 늘 옆에 있는 남편이 있어 좋다.
치매란 병은 점점 더 사람을 힘들게 하는 병이라고 한다. 그러나 나는
지금처럼 남편과 함께 우리 부부 죽는 날까지 행복하게 살기를 소망한다.

조아라

건강

치매 없는 건강한 삶

서울특별시치매센터 소식지 2013 봄호
www.seouldementia.or.kr



2013년 봄호 발간에 즈음하여



어제는 100년 만에 가장 높은 기온을 보일 정도로 봄기운이 완연한 날씨였습니다. 오늘은 만 하루 만에 무려 20도 이상 온도가 내려가면서 다시 두꺼운 옷을 걸쳐 입어야 했지만 오랜만에 느꼈던 따뜻한 봄 햇살에 얼었던 마음이 녹는 것 같았습니다. 세상 살기가 쉽지만은 않지만 그래도 가끔은 행복한 날이 있는 것처럼 말입니다.

올해로 서울시 치매관리사업이 시작된 지 7년째입니다. 이 사업은 기존 시설수용중심의 치매관리에서 벗어나 예방, 조기발견 및 치료, 진행단계별 적정 관리를 통한 개인과 사회 전체의 치매 부담 경감이라는 비전을 가지고 2007년 시작되었습니다. 서울시치매센터와 25개 전 자치구에 설치된 치매지원센터를 거점으로 활발히 진행되고 있는 이 사업은 그간 서울시 전체노인의 약 60%에 대한 무료조기검진, 추정 치매 환자의 38%에 대한 등록 관리, 다양한 치매환자 및 가족 지원 프로그램 개발과 시행 등 여러 가지 성과를 통해 국내외 전문가들로부터 모범적 치매관리사업 모델로 인정받고 있습니다.

그러나 아직도 갈 길은 먼 것 같습니다. 치매관리사업 현장을 누비면서 수고를 아끼지 않고 계시는 많은 센터 직원들의 노력에도 불구하고 아직 더 발전된 모습을 기대하는 목소리가 있습니다. 특히 서울시 치매관리사업에서 대 원칙으로 설정했던 보건과 복지의 유기적인 연계는 보다 강조되어야 할 것 같습니다. 치매 환자와 그 가족들이 좀 더 편안하게 가정에서 생활하실 수 있기 위해서는 의학적이고 보건적인 노력을 중심으로 다양하고 질 높은 복지 자원의 효율적인 연계가 필수적이기 때문입니다. 7년차를 맞이하는 서울시 치매관리사업이 한 단계 더 도약하기 위해 함께 고민하고 뜻을 모아야 하는 방향이 바로 이 부분인 것 같습니다.

다시 차가운 날씨에 움츠러들게 되지만 그래도 이제 곧 봄이라는 희망을 마음에 품으면서 서울시치매센터가 소식지 “좋아라”를 또 한권 보내드립니다. 이번 소식지가 치매 문제 해결을 위해 불철주야 애쓰고 계시는 서울시치매관리사업 관계자 여러분과 모든 치매환자 가족들께 희망과 용기를 전하는 봄바람이 되었으면 합니다. 🌸

서울특별시치매센터장 · 서울대학교병원 정신건강의학과 교수 *이동연*

발행일 2013년 3월
발행인 이동연
발행처 서울특별시치매센터
주소 (121-811) 서울특별시 마포구 독막로 275
광성벤처프라자 4층
편집위원 성미라, 장세명, 김진하, 양재영
최민아, 김보영, 김남연
전화 02-711-3809/3431-7200/3431-7347
팩스 02-701-0706
기획 서울특별시치매센터
디자인 씨티피아(02-2273-4669)
표지사진 (주) MJ Production(070-8625-7237)

※ 주소가 변경된 경우 서울특별시치매센터로 꼭 알려주시기 바랍니다.

좋아라

치매 없는 건강한 삶 vol.10

서울특별시치매센터 소식지 2013 봄호
www.seouldementia.or.kr



- 발행인의 편지** 02 2013년 봄호 발간에 즈음하여
이동연(서울특별시치매센터장 · 서울대학교병원 정신건강의학과 교수)
- 공감지대** 04 만물이 소생하는 봄, 새로운 시작과 설레임을 안고~!
- 현장속으로** 07 한땀한땀 사랑의 바느질 잇기
중랑구치매지원센터
- 당신 곁** 10 행복공간 실버누리센터
중구치매지원센터
- 한바닥 단상** 13 행복으로 가는 다섯 개의 문
성미라(서울특별시치매센터 사무국장 · 간호학 박사)
- 이것이 인생** 14 교감하면서 살아가기
김남초(가톨릭대학교 간호대학 교수 · 한국간호과학회 회장)
- 아름다운 시절** 16 “항상 밝은 미소의 천사 남편”
이규성, 최옥순 어르신 부부(동작구치매지원센터)
- 좋은 사람들** 18 나눌수록 채워지는 행복
김정생(용산구치매지원센터 자원봉사자 · 대한적십자사 용산구지부협의회 회장)
- 동행마당** 21 출발은 언제나 의미가 있다
조선희(서대문구치매지원센터 팀장)
- 마음글발** 22 2012 치매극복 체험수기공모 수상작
〈속은 까맣게 타들어가도... 하루라도 더 내 곁에 있어줘요〉
박정순(강서구치매지원센터 이용자)
- 건강의 조건** 24 치매, 왜 가족의 병인가
김영인(중구치매지원센터장 · 가톨릭대학교 성바오로병원장)
- 산책하기 좋은 날** 26 5천년의 역사 韓屋(한옥), 남산골 한옥마을
- 추억사랑방** 28 소중한 가족여행의 추억...
김복임 님(양천구치매지원센터)
내 생전 최고의 추억!
배광양, 김순금 부부(영등포구치매지원센터)
- 반가운 소식** 30 2013 서울시 치매관리사업 관계자 사업 간담회
김남연(서울특별시치매센터 자원통합관리팀)
인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램 실무자 전문성 교육
최민아(서울특별시치매센터 교육팀)
제 4기 치매홍보서포터즈 및 치매전문자원봉사자 모집
- 아름다운 동행** 34 자치구치매지원센터 소식
- 열린 공간** 38 독자 의견 및 퀴즈

양상했던 가지에서 파릇파릇한 싹이 돋아나고, 매섭던 칼바람이 따사로운 봄바람으로 변하는 것이 느껴지면 “아.. 어느새 봄이 오는구나.” 라는 생각이 든다. 새로운 시작과 설렘, 생동감이 느껴지는 봄! 이번 ‘좋아라’ 봄호에서는 서울시 25개 치매지원센터에서 만난 어르신들의 ‘봄’에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

만물이 소생하는 봄, 새로운 시작과 설렘을 안고~!

‘봄’ 하면 가장 먼저 떠오르는 생각은?

치매지원센터에서 만난 어르신들은 “봄” 하면 “새로움, 시작, 설렘”이 가장 먼저 떠오른다고 대답해 주셨다. 다음으로 “봄나물(달래, 냉이, 쑥 등)”, “봄소풍, 나들이”, “새싹, 꽃, 아지랑이”가 떠오른다고 응답해 주셨다.

봄이 되면 가장 하고 싶은 것은?

봄이 되면 가장 하고 싶은 것으로 여행이 가장 많았으며, 여행과 함께 등산, 봄꽃놀이, 나들이 등 외부활동에 대한 욕구가 높음을 알 수 있었다. 추운 겨울동안 움츠렸던 몸과 마음을 다가오는 봄과 함께 기지개 켜고 싶은 마음은 누구에게나

동일할 것이다. 다음으로 자전거 타기, 산책하기 등의 운동에 대한 응답이 많았으며, 대청소, 농사(밭일), 화단 정리(화초 심기), 나물 캐기 등 봄을 맞아 하고 싶은 것이 다양함을 알 수 있었다. 공부, 봉사, 이사, 데이트 등 기타 의견도 많았다.

나에게 ‘봄’이란?

- 나에게 봄은 기지개이다. [강남구 김복기 님]
- 나에게 봄은 상큼함이다. [강북구 남상임 님]
- 나에게 봄이란 라일락 피는 계절이다. [관악구 조은자 님]
- 나에게 봄은 활력소이다. [도봉구 이영자 님]
- 나에게 봄은 청춘이다. [성동구 김병호 님]
- 나에게 봄은 새로운 시작이다. [중랑구 조순자 님]

‘봄’과 관련하여 전하고 싶은 말이 있다면?

- 만물이 소생하는 것처럼 새로운 마음으로 시작했으면 좋겠다. [용산구 최옥녀 님]
- 들로 산으로 여행하고 싶다. [동대문구 임영순 님]
- 승리하는 삶! 긍정적이고 자신 있는 삶을 살고 싶다. [금천구 김한수 님]



4월의 노래

한문용

마른 풀 숲
 훈풍의 간지럼 참지 못해
 뼈죽이 내민 어린 싹
 꿈틀대는 4월의 생명이 되었다.
 훨씬 낮아진 햇빛에
 창공을 가르는 푸른 날개가 되었다.

4월의 향기가
 섬의 골짜기를 타고 흐르고
 땅의 밑으로 핀 민들레 꽃잎에서
 사랑거리는 물결에서 익어 내리다
 나풀거리는 벚꽃 아래서
 곧 잘 억제하지 못한
 붉은 가슴 태운다.

아!
 맥박의 고동과 함께
 세월 속으로 달음질치는 4월이여
 상처의 통증이
 가슴을 촘촘히 적실지라도
 내 안에 머물던 고요로
 곱게 빛은 기쁨이 되어
 4월의 향기에 마구 부서지기를.....



한 땀 한 땀 사랑의 바느질 잇기

중랑구치매지원센터 한땀한땀 교실



치매예방을 하려면 '손을 많이 사용하세요~'

미국 콜롬비아대 심리학과 로버트 크라우스 교수팀은 기억하기 힘든 단어를 상기시키는 데에 손동작이 큰 도움이 된다고 발표했다. 또한 아주대 의학연구팀의 치매예방을 위한 가이드라인에서도 청소하기, 정원 가꾸기, 뜨개질하기, 요리하기, 스포츠, 종교 활동 중에서 하루 3가지를 매일 할 경우에 80%의 치매예방 효과가 있다고 한다.



● **중랑구 <한땀한땀 교실>을 소개합니다~**

2011년부터 중랑구치매지원센터에서는 중랑구에 거주하는 어르신들을 대상으로 매주 월요일 10시부터 12시까지 <한땀한땀 교실>을 운영하고 있는데 매회 프로그램은 10명 안팎의 어르신들이 참여하고 있다.

월요일 아침이면 어르신들은 무료했던 주말을 떨쳐버리고 아침 일찍 부지런히 오셔서 자신들의 뜨다만 실 꾸러미를 찾으신다. “뜨개질 안 한지 오래 되어서 기억이 안 난다” 하시며 자신 없어 하던 분들도... 어느새 바늘을 잡기가 무섭게 한 번, 두 번 시행착오를 겪고 나면 똑딱 수세미를 만들어 내시며 아직 예전의 실력이 녹슬지 않았다고 뿌듯해하신다. 머리보다는 몸이 오래 기억한다고 하지 않던가? 완성된 수세미를 보며 주변 사람들에게 자랑도 많이 하고, 처음엔 “난 잘 못해. 구경이나 할게” 하며 다른 분들이 뜨는 것을 구경만 하시던 분들도 예쁜 수세미가 완성되는 것을 보면 욕심이 생기는지 조심스레 참여하신다.

● **치매예방도 하고 이웃 사랑 기부도 해요!**



한땀한땀 교실에서는 수세미 뜨기와, 신생아 살리기 모자 뜨기를 진행한다. 1월 ~ 6월까지의 수세미 실을 이용하여 동그란 원형, 팔

기모양, 원피스 모양 등 다양하고 아름다운 수세미를 본인 실력에 맞춰 뜨신다. 모양도 모양이지만 색 조합도 어쩔 그리 잘 하시는지... 자신들도 작품이 완성될 때마다 감탄사를 연발하신다.



이렇게 상반기 동안 만든 수세미 약 200여장은 매년 아름다운 가게에 기부된다. 지난 2월에는 한 해 동안 뜬 수세미를 가지고 어르신들과 함께 ‘아름다운 가게’에 전달했는데, 자신들이 뜬 수세미가 팔려 얻게 된 판매 수익금을 어려운 이웃을 위해 사용한다고 하니 더 뿌듯해 하고 좋아하셨다. 기부한 다음 날이 때마다 특별판매행사 날이라 바로 판매될 것이라고 직원분이 귀띔해 주시기는 했었지만 수세미가 완판 됐다는 소식이 전해지자 뜨개질만 어르신들 모두가 너무 행복해 하셨다.

그리고 7월 ~ 12월까지는 ‘세이프 더 칠드런’에서 주관하는 신생아 살리기 모자 뜨기를 한다. 우리 센터는 약 150장의 신생아 모자를 ‘세이프 더 칠드런’에 기부하여 신생아 살리는 일에 동참하고 있다. 매년 전 세계 200만 명의 아기들이 자신이 태어난 날 사망하며, 400만 명의 신생아들은 태어난 지 한 달 안에 목숨을 잃는다고 한다. 이렇게 죽어가는 신생아의 직접적인 사

망 원인은 폐렴과 설사, 말라리아와 같은 조금만 관심을 가지면 예방과 치료가 가능한 질병이라고 한다. 그리고 이런 신생아들을 살릴 수 있는 방법은 어렵고 거창한 것이 아니라, 땃줄을 자르는 살균된 칼, 저렴한 폐렴 항생제와 저체온증을 막아줄 수 있는 털모자 등 간단하고 손쉬운 방법이다. 특히, 털모자는 아기의 체온을 보호하고 엄마의 체온과 심장박동으로 인큐베이터의 역할을 하는 캥거루 케어(Kangaroo Care) 방식을 통해 신생아의 사망을 약 70%까지 낮출 수 있다고 한다.

이런 취지를 어르신들께 말씀드리고 나면 자신이 뜬 모자로 한 생명을 살린다는 사명감까지 더해져 한땀한땀 얼마나 정성들여 모자를 완성하시는지 모른다. 혹여나 까끌까끌하진 않을까, 너무 작거나, 크진 않을까, 그 아이들은 피부가 검을텐데 화사한 색을 해 줘야 이쁘겠지? 하며 예상하지 못했던 부분까지 부모의 마음으로 세세히 관심을 쏟는 모습을 볼 수 있다.

● **사랑의 뜨개질은 쭉쭉~ 계속됩니다!**

뜨개질하며 두런두런 얘기를 나누다 보면 시간은 금방 지나 땡땡 점심시간이 되지만 쉽사리 자리를 뜨지 못합니다. 그리고 자신들의 자그마한 정성과 노력이 그 누군가에게는 간절한 소망이 됨을 보람으로 여기며 계속 이 사랑의 뜨개질을 이어가자고 하십니다.



“치매예방에 뜨개질이 좋다는 말을 듣고 참여하게 됐는데... 오랜만에 뜨개질을 하나까 시간도 잘 가고 재미도 있고 치매에 방도 되고, 어른은 이웃까지 도울 수 있다니 일석사조인 것 같아!”

“뜨개질을 안 해본 지 30년은 더 돼서 잘 뭘지 걱정했는데 그래도 막상 시작해 보니까 옛날 하던 기억이 나더라구... 생각보다 어렵지 않게 하고 있어!”

“아이들 자랄 땐 양말도 만들어주고 워드도, 바지 다 뜨서 입혔는데... 뜨면서 옛날에 애들 키우던 생각도 많이 나고 추억에 잠기게 돼!”

“집에 있으면 TV만 보고 누워만 있는데 여기 와서 뜨개질 하면서 사람들도 만나고 얘기도 나누다 보면 시간 가는 줄 모르겠어.”

- 참여 어르신들 말씀 중에서 -

2013년에도 ‘한땀한땀’ 사랑의 뜨개질은 어르신들께 치매 예방과 ‘푸른기억’을 찾아 드릴 것이며, 사랑의 뜨개질과 함께 중랑구치매지원센터의 희망차고 아름다운 동행은 계속 이어질 것이다. 🌈



행복공간 “실버누리센터”

현재 중구 내 노인시설 현황을 보면, 장기요양서비스 대상자들을 위한 데이케어센터는 운영되고 있으나 등급 외 판정을 받은 어르신들이 이용할 수 있는 시설이 부족하기에 치매어르신들과 그 가족의 정신적, 신체적, 육체적 부담은 더욱 커져가고 있는 실정이다. 이에 중구치매지원센터는 2011년부터 장기요양등급 외 판정을 받은 경증치매 어르신을 대상으로 무료 돌봄 서비스인 “실버누리센터”를 운영하고 있다.

장기요양등급 외 치매어르신들을 위한 행복공간 “실버누리센터”

실버누리센터는 경증치매 어르신에게 지속적인 인지치료 프로그램 제공을 통한 중증치매로의 악화를 지연시키고, 동년배 어르신들과의 어울림을 통해 외로움과 가족 간 조호부담감 감소를 궁극적으로 하여 대상자 가족의 경제적 비용 절감을 돕고자 하는 것이다.



“실버누리센터”는 어떻게 이용할 수 있나요?

실버누리센터 이용 대상자는 중구치매지원센터에 등록된 장기요양등급 외 경증치매 어르신 중 보호자가 개인적인 일이나 업무 등으로 잠시 어르신을 돌보지 못할 때 오전, 오후로 미리 예약을 하고 돌봄 서비스를 신청하면 이용할 수 있다. 처음 방문 시에는 어르신과 함께 내소하여 이용 신청서를 작성하고 이용 대상자의 인지 상태, 이용 자격 등을 상담 받으면 된다.

“실버누리센터”에는 어떠한 프로그램들이 운영되고 있나요?

본 프로그램은 작업치료, 음악치료, 미술치료 등 치료프로그램과 스트레칭, 노래교실, 한글교실, 뇌순환 체조 등 운동 및 여가 프로그램으로 구성되어 있다. 이는 어르신들이 돌봄 서비스를 받는 동안 무료하거나 의미 없는 시간이 아닌 다양한 프로그램을 통한 신체와 정신건강에 유익한 활동에 참여할 수 있도록 하기 위한 노력의 일환으로 실제로 참여하는 어르신과 보호자의 만족도는 매우 높다. 동년배 어르신들과 서로 웃고 이야기를 나누며 자연스럽게 금방 친구가 되어 소속감과 친밀함을 갖게 되는 장점 또한 빼놓을 수 없다. 그리고 가장 중요한 것은 치매어르신 대상자 본인이 즐겁고 행복한 시간을 보낼 수 있다는 점이다.



어르신들의 애로사항~ 나에겐 하루가 너무 길다..

어르신들의 애로사항 중 한 가지는 ‘하루가 너무 길다’라는 것이다. 젊은 사람들은 직장생활 등 할 일도 많고 바쁘게 지내지만 어르신들은 조금만 무엇을 하려고 하면 주변의 딸, 아들, 며느리, 손주들이 못하게 하거나 갑자기 치매라는 병과 직면하면서 오랫동안 살던 곳을 떠나 자식의 집에 거주하게 되는 경우가 많다. 이럴 경우 본인이 예전부터 알던 사람과 익숙한 장소에서 떨어져 익숙하지 않은 동네에 거주하게 되고 본의 아니게 집안에서 단순히 TV를 보며 홀로 시간을 보내는 경우가 다반사이다. 게다가 겨울에는 추운 날씨와 눈으로 외출이 힘들고, 여름에는 날씨가 너무 더워 이러한 상황은 더 심해진다. 그러나 어르신들과 대화를 해 보면 제대로 TV 드라마 내용을 이해하거나, 본인이 정말 드라마를 좋아해서 보는 어르신은 별로 없는 것 같다.

가족들 또한 치매어르신을 가정에 잠시라도 혼자 두게 될 경우 불안한 마음에 일을 제대로 마칠 수가 없고, 어르신은 보호자가 없을 경우 매우 당황하는 상황이 발생하기도 한다.



그러나 여기 “실버누리센터”가 있다!

이럴 때 보호자가 미리 실버누리센터를 예약하고 어르신들의 손을 잡고 중구치매지원센터에 오시게 되면 안전하고 편안한 환경에서 돌봄을 받으실 수 있다. 어르신들은 각자 서로의 이야기에 귀를 기울이기도 하고 맞장구치기도 하면서 서로를 위로하기도 하신다. 어르신들은 본인의 딸, 아들, 며느리, 손주들을 홍보기도 하고 자랑을 하기도 한다. 매일 비슷한 이야

기를 하시면서도 어찌나 서로가 재미있어 하는지 항상 어르신들을 만나는 나는 어르신들이 가끔 아이 같을 때도 있지만 자식들에게 말하지 못하는 그 안의 아픈 사연들을 들을 때면 항상 반성하게 된다.

보고 싶어도 자주 보지 못하는 아들과 딸, 손자 손녀들... 자꾸만 기억력이 없어서 불안해지는 내일, 눈치 주는 사람이 없어도 괜히 눈치가 보여 집에서 말도 잘 안하게 되어 입에 구린내가 난다는 어르신, 혼자 식사를 하려면 입맛이 없어 김치하나만 놓고 식사를 하시고, 계절이 바뀌어 혹시 맛있는 과일이 먹고 싶어도 괜히 자식들 눈치가 보여 참는다는 어르신들의 이야기를 들으면 참 애잔한 마음이 든다. 그래서인지 실버누리센터 안에서 맛있는 간식을 나누어 드시고 즐겁게 이야기 하시는 모습을 보면 센터를 운영하는 입장에서 몇 배 더 큰 보람을 느끼게 되는 것 같다.

지금은 예산과 인력이 다소 부족하여 매일 오고 싶어 하시는 어르신에게 더 많은 서비스를 드릴 수는 없어 아쉽지만 부족하더라도 어르신들이 찾아오시는 동안에는 최대한 더 많은 서비스를 해 드릴 수 있도록 노력할 것이다. 🌟



2003년 게이저와 조셉은 치매환자를 돌보는 가족을 대상으로 종단적 연구를 실시하였다. 그들의 연구는 질병초기에 치매에 대한 증상이나 진단을 통해 돌봄을 준비하였던 가족들이 그렇지 않은 가족들보다 치매노인을 시설에 위탁하게 되는 양상이 줄었다고 보고하였다. 이는 가족들이 돌봄 초기에 겪게 되는 경험이 돌봄의 험겨운 상황에 대한 가족의 대처와 적응에 영향을 줄 수 있다는 결과를 증명하는 것이기도 하다.

**행복으로
가는
다섯 개의
문**

실제로 임상 현장이나 지역사회에서 치매가족들을 만나면 특히 질병 초기단계에서 가족들은 치매를 받아들이고 질병으로 인식하며 적절한 대처를 하는 것에 많이 힘들어 했다.

이런 이유로 인해 필자는 작년부터 또 다른 가족프로그램을 진행하고 있다. 이 프로그램은 특히 치매초기단계에 있는 가족들을 대상으로 지지프로그램을 매주 실시하는 것인데 이 프로그램에서 만난 가족들의 많은 수는 내 부모님(내 남편, 부인)이 치매라는 것을 인정하지 못하고 설마 하는 의심부터 예전과 급격히 달라진 노인의 모습에 당황하고 어떻게 대처해야할지 막막해 하는 가족들까지 매우 다양하다.

필자는 이러한 가족 분들을 매주 만나서 다양한 경험을 함께 하였다. 치매에 대한 지식을 전달하는 것부터 치매노인들의 심리적인 부분... 그리고 상황에 맞는 대처방법까지 다양한 주제를 가지고 서로의 경험을 나누고 필요로 하는 지식도 함께 한다. 매주 정해진 주제와 함께 경험을 공유하는 시간들이 한 주 한 주 지나면서 가족들의 변화를 체험하게 되기도 한다. 치매를 이해하기 위한 노력과 어떻게 돌보는 것이 모두를 위한 좋은 돌봄인지를 자연스럽게 인정하게 되고 프로그램이 끝날 즈음에는 가족들 스스로가 작은 자신감도 갖는다. 이렇게 함께하는 과정 안에서 필자 역시 보람과 행복을 찾게 되고 어느덧 가족들의 미소 안에 감춰진 행복을 보게 된다.

마지막으로 필자가 어느 강연에서 들었던 행복에 대한 이야기로 글을 맺고자 한다. 인간은 다양한 순간에 쾌락과 행복감을 마주하게 된다고 한다. 하나는 감각적인 만족에 의한 쾌락이고, 둘은 필요와 욕구에 의한 충족적 쾌락이다. 그리고 셋은 부정적인 상황을 이겨냈을 때 갖게 되는 평정심에 의한 행복이다. 넷은 언제 어디서나 자신의 고유 기능을 최고로 잘 발휘할 때 갖게 되는 행복이며, 다섯은 참된 믿음을 통한 행복의 충족이라고 한다.

필자가 만났던 치매가족들은 위에서 언급한 행복으로 가는 다섯 개의 문 중에서 몇 번째 문을 두드리게 될지... 그리고 필자는 더 많은 치매가족들이 행복의 문을 스스로 두드리고 열 수 있는 그날까지 함께 할 것이다. 🌟



성미라
서울특별시치매센터 사무국장
간호학 박사



교감하면서 살아가기

우 사이래 인간 소망 중의 하나는 장수(長壽)하는 것이었기에 진시왕의 불로초 이야기가 아직까지 회자되고 있는 것이리라. 현대 의학과 생명과학의 발전은 이러한 인류의 염원을 어느 정도 충족시켜 주었지만 문제는 오래 사는 것만이 능사가 아니라 건강하고 행복하게 오래 살아야 한다는 것이다. 2012년 10월 기준 우리나라 65세 이상 인구는 전체 인구의 11.8%로 고령사회를 향해 무서운 속도로 달려가고 있으며 한국인의 평균수명도 79.1세로 이는 OECD 평균인 78.9세보다 높다. 그러나 건강하면서 오래 사는 이른바 건강수명은 72.6세에 불과하여 죽기 전 어림잡아 7~8년 정도는 병고에 시달리게 된다는 계산이 나온다. 그렇다면 어떻게 해야 소위 잘 늙었다고 할 수 있을까? 여기서 성공적인 노화의 개념을 잠

깐 언급하고자 한다. 나는 잘 늙었고 또한 내 인생은 성공했다고 말할 수 있는 것은 신체적, 사회적, 정신-인지기능이 잘 유지되어 적절한 기능을 할 수 있으며 더불어 행복감을 느낄 때라고 한다. 그러나 이러한 정의는 이미 고전이 되었고 최근에는 신체적인 건강과 인지적인 기능을 따로 구분하지 않으며, 이 기능의 정도 또한 일상적인 사회생활을 가능하게 해주느냐의 여부에 따라 구분하려는 경향이고 이러한 기준 또한 절대적이 아니라 자신이 정한 상대적인 개념에 입각하여 수용된다는 이야기이다.

모든 병의 대부분은 마음으로부터 온다는 유명한 말씀이 있듯이 전술한 논리에 의하면 모든 것은 맘먹기에 달린 것 같다. 우연히 TV에서 혈관중으로 인해 얼굴

의 절반이 없어져버린 75세의 노인을 보았는데 그는 주위 사람들의 호기심어린 시선에는 전혀 아랑곳하지 않고 나름대로의 유머감을 가지고 살아가고 있어 이 말씀이 정말 맞는 것 같다. 이 나이까지 살아서 숨 쉬고 있다는 것만으로도 감사하고 행복하다고 느낀다면 노년의 삶은 좀 더 평화롭고 윤택해지지 않을까 싶다. 이러한 마음가짐을 지니기 위해 지금까지 내 나름 터득한 하나의 팁을 소개하려 한다.

나는 한 곳에 정착하기를 좋아한다. 지금 살고 있는 집에서 25년 째 살고 있으며 요즘 같은 인터넷 세상에서도 2종의 일간지 신문을 25년째 신문 값을 내면서(?) 구독하고 있다. 물론 주변머리 없다고 비판하는 사람도 있겠지만 성격상 뭘 하나 시작하면 끊기가 어렵다. 그러다보니 25년째 살고 있는 동네 목욕탕에도 주 1회 꾸준히 다니고 있다. 사반세기 동안 같은 요일, 같은 시간대에 같은 목욕탕에 다니다보니 내가 다니는 요일과 시간

대에 만나는 사람들이 생겨났고 언제부터인가 우리는 자연스럽게 친구가 되었다. 처음엔 이름이 누군지, 나이가 몇 살 인지, 무엇을 하는 사람인지 전혀 몰랐지만 삶의 무게를 내려놓고 별거벗은 채 그들의 얼굴을 만나는 것 그 자체만으로도 기쁘고 행복하다. 일주일에 한 번씩 그들을 만나면서 올해는 김장값이 비싸겠구나, 경기가 정말 바닥이구나, 지금 과일은 무엇이 맛있구나, 중국산 고기와 야채는 이렇게 구별하는 거구나 등등 사람 살아가는 방법들을 과외비(?) 한 푼 내지 않고 잘 배울 수 있으며 서로들 얼굴 보면 무엇이 그리 좋은지 하하 호호 시간이 어찌 지나가는 줄 모른다. 집에서는 남편이 속도 모르고 목욕탕 가서 껌질 벗기고 오느냐며 투정도 하지만 나는 이 시간만큼은 무엇보다도 사람 살아가는 진솔한 뉘새와 분위

기를 느낄 수 있어 목욕탕 가는 일요일 새벽이 기다려지곤 한다.

인간은 외로운 동물이다. 그래서 가족을 이루고 공동체를 형성하며 살아간다고 생각한다. 그래서 일단은 친구가 필요하다. 체면과 계급장을 내려놓고 발가벗긴 나를 맘껏 내놓을 수 있는 이해관계가 없는 그런 친구 말이다. 물론 사람치고 친구 없는 사람이 어디 있으랴만 그리 길지 않는 간격으로 정기적으로 만나는 친구가 꼭 필요하다. 그런데 남자들은 특성 상 이렇게 여자들처럼 잘 어울리지 못하는 경우도 많다. 남자들은 보통 친구나 모

“ 인간은 외로운 동물이다. 그래서 가족을 이루고 공동체를 형성하며 살아간다. 그래서 일단은 친구가 필요하다. 체면과 계급장을 내려놓고 발가벗긴 나를 맘껏 내놓을 수 있는 이해관계가 없는 그런 친구 말이다. ”

임을 말하면 일단 주머니 사정과 연관 지으면서 슬그머니 꿈꾸니를 빼는 일이 흔하면서 여자들을 향해 비웃살이 좋네 마네하며 너스레를 떠다. 나의 어린 기억 중에 나의 할머니는 한 없이 너그럽고 자애로우신 분이셨는데 지금 옆에 있는 노인들은 고집불통이고 매사에 대우 받으려 하며 쉽사리 잘 빠지는 모습으로 다가온다.

성격 상 쉽게 남과 친근해지기가 어려운 사람은 애완동물이나 물고기 키우기, 화분 가꾸기 등을 통해서도 노년에 많은 위안과 위로를 받고 있다는 것을 남편을 통해서 알 수 있었다. 인간을 포함한 온갖 종류의 동물과 식물들과의 진정한 교감이 어우러지는 곳이 있다면 그 곳이 바로 에덴동산이 아닐까 한다. 🌈



김남초
가톨릭대학교 간호대학 졸업
가톨릭대학교 대학원 졸업 (석사)
이화여자대학교 대학원 졸업 (박사)
미국 캘리포니아 주립대학 방문교수
현 한국간호과학회 회장
현 한국과학기술단체 총연합회 이사
현 여성과학단체 총연합회 이사
현 한국간호교육평가원 이사



이규성,
최옥순
어르신 부부

“항상 밝은 미소의 천사 남편”

치매는 사람을 점점 더 힘들게 하는 병이라 하지만 나는 혼자인 것보다 늘 옆에 남편이 있어 좋다. 대소변을 못 가리도 나를 누나라 불려도, 가끔씩 길을 잃어버려 내 속을 태워도 난 지금처럼 남편과 함께 우리 부부 죽는 날까지 행복하게 살기를 소망한다.

남편의 치매진단... 그러나 희망을 놓지 않다

친정어머님은 남편의 성실함과 근면함을 보시고 우리 부부를 중매하셨다. 남편은 큰 키에 온화한 미소를 가진 사람으로, 그 미소에 반해 결혼하게 되었다. 돌이켜보니 힘든 일이 생길 때마다 그 미소가 나에게 힘을 주었던 것 같다. 페인트 기사로 일하던 남편은 하루가 멀게 술을 마셨고 그 때문에 나는 많이 힘들고 지쳤던 것 같다. 그리고 그런 남편을 미워하기도 했다.

남편은 해병대 출신으로 군 생활 동안 힘들고 고된 훈련으로 마음과 몸을 많이 다친 듯 보였다. 젊은 시절은 그럭저럭 잘 지냈는데, 어느 날부터인지 예전과 다른 모습과 행동을 조금씩 보였다. 나는 대수롭게 않게 그냥 성격 문제라 여기며 병이라는 생각을 못한 채 꽤 오랜 시간을 보냈다. 그러던 어느 날 남편은 뇌출혈로 쓰러지게 되었고 점점 기억을 잃어 급기야 2007년 65세 나이로 치매 진단을 받았다. 어렵게 자녀 둘을 키우며 남편을 의지하고 살았는데... 정말 하늘이 무너지는 것 같았다. 진작 관심을 갖고 병원에 가 볼 걸 하는 미안함과 나에게 왜 이런 일이? 하는 절망감에 힘들었다. 그러나 나는 희망을 놓지 않고 좋은 음식이며 약이며 남편에게 정성을 쏟았다.

동작구치매지원센터가 있어 정말 좋다

그 후 몇 년이 흘러 우연히 동작구치매지원센터를 알게 되었다. 항상 밝은 남편도 처음 방문했을 때는 긴장을 많이 한 듯 보였다. 그러나 지금은 매주 화요일과 목요일이 되면 치매지원센터를 찾는다. 요즘 상황이 더 나빠져 대소변 실

수도 찾지만 프로그램을 통해 조금이라도 일상생활을 유지할 수 있길 바라는 마음으로 빠짐없이 참석한다. 가끔은 그림을 그리다가도 집중을 못해 “집에 갈거야”, “나 하기 싫어” 라고 하기도 하지만, 그럴 때마다 아이처럼 잘 타일러 프로그램을 진행하시는 선생님들께 늘 감사하다. 동작구치매지원센터는 개소 때부터 나와 남편이 친정처럼 다니는 곳이다. 그리고 다른 치매가족들과 서로 고통을 나누고 안부를 묻고 함께 자조모임을 갖는다. 이런 만남을 통해 나는 작은 위로를 받는다.

그래도... 늘 옆에 남편이 있어 행복하다

남편이 보이는 치매 증상 중 나를 가장 힘들게 하는 것은 밤이 되면 밖에 나가려고 문을 열고, 내가 한 눈이라도 팔라치면 어김없이 집을 나가 길을 잃어버리곤 하는 것이다. 이런 일은 한두 번이 아니다. 한 번은 3일째 부평역 근처를 찾아 헤맸는데 며칠 만에 만난 남편의 모습은 노숙자였다. 지금도 남편이 왜 거기를 갔는지, 그리고 거기서 어떻게 지냈는지 알 수 없지만 추운 날 헤매었을 남편 생각을 하니 마음이 무척이나 아프다. 그리고 그 일 후에 남편은 며칠이 나 나를 졸졸 따라 다녔다. 치매 환자인 남편이지만 그에게 그 며칠은 악몽을 꾸 것처럼 힘들었나 보다.

요즘도 남편은 가끔씩 길을 잃어버리곤 한다. 길을 잃어버리면 늘 방배동으로 간다. 그 곳은 젊을 때 우리 부부 삶의 터전인 가게가 있었던 곳인데 아마도 기억 저편 남편의 머리 속엔 그곳의 기억이 그대로 남아 있나 보다.

남편은 가끔 나에게 누나라고 부른다. 그런 남편을 보면 나는 웃음이 나온다. 밤이 되면 자기 집에 가야 한다며 옷을 입고 나서기도 하여 허탈함과 서운함을 주기도 하지만 나는 아직도 환자이기 전에 내 남편이란 생각이 더 크다.

치매는 사람을 점점 더 힘들게 하는 병이라고 한다. 그래도 나는 혼자인 것보다 늘 옆에 남편이 있어 좋다. 대소변을 못 가리고 나를 누나라 불려도, 가끔씩 길을 잃어버려 내 속을 태워도 난 지금처럼 남편과 함께 우리 부부 죽는 날까지 행복하게 살기를 소망한다. 🌈





봉사

행복

용산구적십자 봉사, 치매어르신들과 만나다~

요즘 뉴스를 보면 '세상 참 무섭구나!' 새삼 겁이 날 때가 많다. 그래도 각박한 세상 속에서 삶의 보람을 느낄 수 있는 이유는 자원봉사를 늘 실천하는 회원들과 치매어르신들의 해맑은 미소 때문이다. 할 일도 많고, 해야 될 일도 많은 바쁜 세상이지만 우리의 작은 손길이 치매어르신과 그 가족들에게 도움을 줄 수 있다는 것만으로도 행복하다.

내가 대한적십자사 용산구지구협의회 회장을 맡게 되면서부터 나와 적십자 회원들은 용산구치매지원센터와 연계하여 어르신들을 섬기는 마음으로 즐겁게 봉사하는 작은 시간들을 보냈었는데 어느새 3년이라는 시간이 지났다.

적십자 봉사가 우리사회 구석구석 어려운 이웃을 찾아가는 일 뿐 아니라, 각종 재난재해에도 적극 활동을 하고 있다는 것은 대부분 누구나 잘 알고 있을 것이다. 그러나 우리는 용산구에서만 특별한 활동을 하나 더 하고 있는데, 그 활동은 치매지원센터에서 어르신들을 대상으로 치매조기검진, 홍보 캠페인, 치매어르신 가정 방문 등 다양한 봉사를 하는 것이다.

이러한 활동을 시작하게 된 이유는 '치매'라는 병이 누구나 두려워하는 질병이고 또한 '치매'에 대한 인식이 부족하기 때문에 특별히 치매어르신에 대한 봉사활동이 더욱 보람되고 필요한 활동이 될 것 같아 적십자 회원들과 회의를 통해 치매지원센터에 봉사자들을 파견하기로 한 것이다. 우리들은 치매지원센터 안내 활동, 인지건강센터 프로그램 보조 활동, 각종 캠페인 등 다양한 활동을 하고 있으며, 치매지원센터에서의 봉사활동은 나 뿐 아니라 회원들 모두 다른 봉사활동보다 즐겁고 보람된 활동으로 뽑는다.

또한 치매지원센터에서의 봉사활동으로 인하여 지역 주민들로부터도 적십자 활동에 대한 칭찬도 듣게 되고, "적십자 회비도 잘 내야 되겠다", "적십자에 가입하고 싶다" 라는 말을 전해들을 때면 오히려 우리들이 더 많은 보람을 갖게 되는 것 같다.

특히, 활동 초기에는 인지건강 프로그램에 참여하는 치매어르신이 센터에 찾아오는 것도 어려워했었는데, 이제는 어르신들도 수업하는 요일을 잊지 않으시고 센터에 잘 찾아오신다. 그리고 봉사자들을 기억하시고 자식처럼 따뜻하게 반겨주시기도 한다. 서툴지만 열심히 만든 컵받침을 나에게 내밀며 수줍게 말씀하신다. "이 컵받침 어때? 차 한 잔 마실터~?" 어르신의 마음에서 온전한 기쁨을 느끼게 된다.

기쁨

나날수록 채워지는 행복

'치매'는 누구나 두려워하는 질병인데다 '치매'에 대한 인식도 부족하기 때문에 치매어르신에 대한 봉사활동은 더욱 보람되고 필요한 활동이 될 것 같아 적십자 회원들과 의논하여 치매지원센터에 봉사자들을 파견하게 되었다. 우리들은 치매지원센터 안내 활동, 인지건강센터 프로그램 보조 활동, 각종 캠페인 등 다양한 활동을 하고 있으며, 치매지원센터에서의 봉사활동은 나 뿐 아니라 회원들 모두 즐겁고 보람된 활동으로 뽑는다.

“치매예방 으뜸! 치매관리 으뜸! 용산”

치매어르신들 돌보는 가족들의 어려움을 보면서 나는 어르신들의 올바른 케어를 돕기 위해 만들어진 치매가족 자조모임에도 참여한다. 혼자 감당하기에는 어렵지만, 치매지원센터에서 진행되는 교육과 스트레스 완화를 위한 자조모임 등으로 가족들이 서로 위로하고, 문제를 해결할 수 있는 힘을 주는 모습을 보면서 나도 희망을 보게 되었다.

내가 치매지원센터를 알기 전에는 ‘치매어르신은 무조건 요양원에 보내야 한다, 치매어르신은 위험하다, 예방할 수 없는 병이다’ 이렇게 잘못 알고 있었다. 그러나 인식개선을 위한 교육 프로그램을 통해 치매에 대해 조금은 이해할 수 있게 되었고, 우리 회원들 모두 진실한 마음으로 봉사할 수 있어 정말 행복하다.

나는 다짐한다. 2013년 올 한해도 “치매예방 으뜸! 치매관리 으뜸! 용산” 슬로건 아래, 어르신들이 치매를 예방하고 조기발견할 수 있도록 열심히 봉사하기로...

마지막으로 치매어르신과 그 가족이 좀 더 행복해지기를 바라고, 치매지원센터 관계자 분들께도 감사드리며, 앞으로도 변함없이 이 자리에서 열심히 사랑을 나눌 것이다. 🙏

사랑



출발은 언제나 의미가 있다

희망, 그 깊고 푸른 내일의 감사
오늘 내가 하는 일이 치매에 대한 희망의 불씨가 되길...



치매와의 인연을 거슬러 올라가면 2007년 보건소 치매상담센터 업무를 도우면서부터이다. 당시에는 관내 요양시설 현황 파악과 내소 어르신께 치매선별검사를 해서 인지저하 의심자로 선정되면 거점병원에 연계하는 서비스가 치매사업의 전부라 해도 과언이 아닐 만큼 단순한 서비스가 대부분이었다. 그러나 서대문구에서 2009년 12월 치매지원센터를 개소하게 되면서 서울시치매관리사업의 일원이 되었다. 개소 당시에는 건물 리모델링을 앞두고 있어 10여 평의 공간에 직원 4명이 행정 관련 서식을 만드는 작업부터 시작하였다. 건물 수도관이 터져 화장실 한 방이 얼음산을 이루어 찢절매던 일, 밤 근무 중 낡은 철제 계단 오르는 소리에 놀라 숨죽이며 무서워 떨던 일, 공사 소리 때문에 전화가 들리지 않아 악을 쓰며 통화하던 일, 그러는 와중에도 마른 땅에서 꽃이 피듯이 직원 중 둘째를 임신하여 소음과 미세먼지, 진동으로 가슴 졸이다 건강한 새 생명이 탄생하여 직원 모두 함께 뛰며 기뻐하던 일 등등... 어떤 순간은 미소로 번지기도, 또 어떤 순간은 떠올리고 싶지도 않지만, 그런 순간, 순간들이 모여 이제는 비, 바람이 불어도 끄덕하지 않을 만큼 제법 단단한 모습이 되었다. 그리고 지금은 우리 센터가 지역사회에 터를 잡고 치매 예방에서 재활까지 치매에 관한 모든 문제를 주민과 함께 고민하고 호흡하며, 명실상부 지역사회 치매전문기관으로써 자리매김 되어감에 감히 자부심을 느낀다.

가장 기억에 남고 보람을 느꼈던 일은 작년 치매환자 부양 스트레스 경감을 위한 치매가족을 위한 희망다이어리 10주프로그램을 마친던 날이다. 팔십이 넘는 할아버지께서는 치매에 걸린 아내를 홀로 돌보시면서 “하루하루 환자는 바

뀌는 것은 없고 더 심해지지만 해서 때로는 화나고 두려웠어... 그런데 여기 와서 다른 가족들의 이야기를 듣고 보니 나보다 더한 사람도 있더군요... 사랑으로 변을 치우고 아내를 대하니 환자가 더 얌전해졌어. 이제는 혼자가 아닌 치매센터가 곁에 있어 남은 세월을 내 아내를 미워하지 않고 견딜 수 있을 것 같아 너무 고맙다.”고 하셨다.

그 어르신들의 눈가에 맺힌 이슬을 보면서 가슴 밑바닥에서 올라오는 몽클한 감동과 지난 4년 동안 치매사업을 하면서 힘들었던 일들이 한 순간에 사라지는 것을 느낄 수 있었다. 치매사업은 지역주민에게 이런 감동을 드리기를 위해서 하고 있는 것 같다.

올해 나의 친정어머니의 연세가 93세이시다. 딸이 치매지원센터에서 일하고 있지만 정작 우리 어머니는 조기검진을 아직 해 드리지 못했다. 나는 서울시에 사시는 어르신들은 참 행복한 분들이라고 생각한다. 지역마다 치매지원센터가 있고 30 ~ 40분씩 친절한 상담을 해주는 의사선생님을 만날 수 있기 때문이다.

소식지 ‘좋아라’에 기고해 달라는 전화를 받고 승낙은 했으나, 앞서 터 닦느라 고생하신 선배님들의 노고를 생각하면 송구스럽고 치매라는 아무도 가지 않은 길에 가시덤불을 마다 않고 새로운 일에 도전하신 선배님들의 용기와 혜안을 이 글을 통해서 심심한 감사와 깊은 존경을 바친다.

희망, 그 깊고 푸른 내일의 감사.
오늘 내가 하는 일이 치매에 대한 희망의 불씨가 되길 간절히 기도 드린다. 🙏



2012 치매극복 체험수기 공모 수상작

속은 까맣게 타들어가도...
하루라도 더 내 곁에 있어주세요

글. 박정순(강서구치매지원센터 이용자)



불현듯 찾아온 남편의 병마

이 글을 적는 이 순간에도 생각만 하면 항상 가슴이 아프고 안타까운 심정입니다. 남편과 저는 77년도, 제가 스물일곱 되던 해에 결혼했습니다. 넉넉한 생활은 아니지만 서로 아끼면서 살았습니다. 딸 하나에 아들 둘, 동네에서도 저희 부부를 잉꼬부부라고 불러주었습니다.

13년 전 쯤인가... 어느 날부터인지 남편은 좋아하던 자전거도 안 타고, 밖에 나가는 시간도 점점 줄어들고 몸도 쇠약해져 갔습니다. 그리곤 이상한 행동이 시작됐습니다. 대소변도 가리지 못하고, 아무 곳이나 실수하고, 주변 사람들도 알아보지 못했습니다. 짐을 싸는 행동을 반복하고 옛날 것만 기억했습니다. 현실에 사는 사람 같지 않았습니다. 너무 힘들어 울기도 많이 했습니다. 우리가 무슨 잘못을 했길래 이렇게 됐나 싶기도 하고 그렇게 답답할 수가 없었습니다. 그때는 아무것도 몰랐습니다. 병이 있을 거라고 생각했으면 좋았을텐데... 그래서 더욱더 마음이 아프고 속상한지도 모르겠습니다. 한방 병원에 3개월을 입원했지만 아무 차도가 없었습니다. 주변에서는 다들 남편이 금방 세상을 떠날 거라고 말했습니다. 오죽하면 남편의 짐 정리까지 다 했을까요. 한방병원에서 퇴원하고 대학병원에 입원하고 그 후부터 입원과 퇴원이 반복됐습니다. 폐렴, 기관지 천식이 반복해서 남편을 괴롭혔습니다.

무엇보다 소중한 가족의 사랑, 보살핌...

다정했던 남편의 성격은 정말 많이 바뀌었습니다. 괴로워하다가 방문한 응급실에서 남편은 간호사들에게 침을 뱉고 링거 줄을 뽑아버리기도 했습니다. 오죽하면 의료진들도 손발을 침대에 묶어 놓을 정도였으니까요. 다시 입원하고 보니 머리에 물이 차 있다고, 뇌수두증이라고 했습니다. 물이 잘 빠져나올 수 있도록 시

술을 했지만, 별 차이가 없었습니다. 의사선생님께서 말씀하셨습니다. 이미 뇌가 많이 손상됐다고. 앙상하게 뼈만 남아 앉지도, 서지도, 먹지도 못하고 금방이라도 세상을 떠날 것만 같아 병원에서 짐을 정리했습니다. 퇴원을 하며 온 식구가 정성을 다했습니다. 주변 사람들은 다시 입원시키라고 했지만 저희는 집에서 남편을 보살폈습니다. 다행스럽게도 조금씩 차도가 있었습니다. 제가 겪어보니 아무리 힘들어도 가족의 보살핌이 얼마나 소중한지, 환자에게는 그 무엇보다 가족의 힘이 필요하다는 것을 알았습니다.

남편은 잠깐 집을 비우면 혼자 나가기 일쑤였습니다. 자다가 집 밖으로 나가 남의 집 현관문을 두드리고 있기도 했습니다. 경비아저씨도 주변 이웃들도 남편과 남편의 병을 몰랐습니다. 제가 그 집 앞에 도착했을 땐 경찰차도 막 도착했더군요. 밤에 낯선 남자가 현관문을 두드리고 있었으니 이웃들은 또 얼마나 놀랐을까요. 지금은 남편 기력이 아주 쇠약해져 집밖으로 나오기는 쉽지 않지만, 제가 외출할 때는 대문 밖에 빗장을 대어 안에서 열 수 없도록 하고 바깥일을 봅니다.

긴 병에 효자 없다는 옛날 속담이 틀리진 않은 것 같습니다. 어떤 때에는 짜증도 나고 답답하고 화가 날 때도 많습니다. 제 생활이라곤 하나도 없이 온 종일 남편에게 매달려야 하기 때문입니다. 얹친 데 덮친 격인 상황은 또 생겼습니다. 교통사고가 났던 작은 아들이 점점 이상한 행동을 보이기 시작했습니다. 아픈 아버지에게 자꾸 못되게 대했습니다. 작년부터 유독 심해지더니 아빠의 귀를 툭툭 건드려서 멍이 들게 해 놓았더군요. 왜냐고 물으니 “아빠가 힘이 없어서 때린다”고 했습니다. 작은 아들까지 돌봐야 하는 상황이 됐습니다. 제 속이 다 새까맣게 변해버리는 것 같았습니다. 결국 작은아들에게 솔직하게 얘기했습니다. 너무 힘들다고 말합니다. 그래서 작은 아들은 5월부터 정신병원에서 입원 치료를 받고 있습니다.

곁에 있어줘서 고마워요, 사랑해요...

남편도 정말 기적처럼 잘 견디어 왔는데, 지난 설 무렵 갑자기 열이 나면서 많이 아파지더니 몸 상태가 더 나빠졌습니다. 대소변도 전혀 가리지 못하고, 아무런 기억도 못하는 것 같고, 말 한 마디 없이 눈만 멀뭇멀뭇합니다. 모든 게 귀찮아졌는지 밥도 다 먹여줘야 합니다. 지금은 밖에 나가지도 못하고 누워만 있습니다. 이런 모습을 보면 너무 안타까운 마음 뿐입니다. 얼굴을 가만히 바라보고 있으면 목이 메어옵니다. 정말 사랑하고 또 사랑하는 남편이 한 없이 불쌍합니다. 그래도 요즘엔 치매지원센터를 알게 되어 그곳에서나마 즐겁고 재미있는 시간을 보냅니다. 시에서 지원해 주는 기저귀 물품도 정말 고맙습니다. 저희 같은 가족한테는 많은 도움이 되고 있습니다.

그래도 멀고 먼 십년이란 세월이 흘렀지만, 제 곁에 숨 쉬고 있다는 것이 얼마나 행복한지 모릅니다. 저처럼 생각조차 못했던 일들을 경험하고서 환자를 돌보고 있는 가족 분들이 많으시겠지요. 힘내시고 같이 파이팅 했으면 좋겠습니다. 치매 환자에게는 가족의 사랑이 정말 필요하니까요. 치매 가족 분들 모두에게 “사랑합니다”라는 말을 전하고 싶습니다. 🌸

얼마 전 치매에 걸린 부인을 돌보던 70대 남성이 부인을 살해한 사건에 대한 언론 보도는 전통적인 유교적 가치관을 가진 우리 사회에 큰 충격을 던져주었다. 비단 이번 사건뿐 아니라 간간히 매체를 통해 전해지는 치매에 걸린 부모에 대한 폭력이나 관련 사건들은 노인 인구가 급증하는 우리사회에 여러 가지 해결해야 할 과제들을 안겨주고 있다. 본 고에서는 치매 가족의 부담에 대해 짚어보고 더 이상 치매를 한 개인의 병으로만 생각해서는 안 되는, 가족과 사회가 함께 고민해 나가야 할 병임을 이해해보는 시간을 갖고자 한다.

치매, 왜 가족의 병인가

‘치매 가족의 감정과 심리’

1. 부양의 양가적 감정

치매가족은 노인과의 정상적 관계의 상실과 급격한 역할 반전의 변화를 경험한다. 또한 부양상황이 진행되면서 겪는 어려움으로, 분노와 좌절 및 죄책감과 같은 복잡한 감정을 공유하는 것으로 나타난다. 치매 가족은 힘든 부양 상황에서 짜증이 늘고 조급해지고, 노인에 대한 비난과 분노 등을 경험한다. 때로는 관계가 단절되거나 종결되기를 희망함으로써 좌절감이나 죄책감과 같은 복잡한 양가적 감정을 경험한다. 즉 치매가족의 노인과의 관계 변화 인식과 부양에 대한 감정은 분노와 이에 대한 죄책감의 양가감정의 혼합으로 볼 수 있다.

이와 같은 관계의 변화와 부양상황에 대한 양가감정의 공유는 부양자의 심리적인 부담감을 더욱 가중하는 요인이 된다. 치매노인과의 관계에 대한 적절한 이해와 감정의 처리는 치매노인 가족과 부양자의 심리적 건강을 위해서 매우 필요한 일이라 할 수 있다.

2. 좌절감 및 우울감

치매노인 부양자들은 노인을 돌보면서 또는 부양 후, 개인적인 측면과 가족적인 면에서 많은 좌절감을 겪고 있다. 갈등이나 분노를 억제하고 가족과 많은 부분을 양보하고 타협하면서 우울감이 높아지거나 가족공동체의 상실과 같은



후유증을 겪기도 한다. 치매노인 부양 경험이 가족이나 부양자 자신의 삶을 되돌아보게 한다는 긍정적인 면도 있지만, 가족에게 서로 보상받고 위로받기를 원하는 욕구로 인한 좌절감의 정서적 갈등을 겪는다. 이는 치매가족의 정서적 표출이 긍정적으로 지지 받을 수 있는 기회가 주어지지 않으며, 심리적 재충전을 위한 지원이 필요함을 나타낸다고 하겠다.

3. 고립감 및 상실감

전통적으로 우리나라에서는 치매노인의 부양을 주보호자를 비롯한 담당가족원 중심으로 행해지거나 해결되고 있으며, 다른 친족이나 기관 등 사회적 관계망을 통한 지원이 부족하여 고립감은 매우 크다고 할 수 있다. 치매노인 가족

의 고립된 상황은 부양자들이 느끼는 고통과 부담을 더 악화시킬 수 있는 것으로 나타난다. 시간이 지나도 치매가 더 나아지지 않는다는 사실, 더 잘 하지 못한다는 사회적 비난에 대한 피해의식이나 상실감으로 더 많은 어려움을 겪기도 한다. 치매가족에게 가족의 역할 분담과 효과적 대처 방법, 예방적 차원의 정보 제공 등은 희생감, 고립감을 완화 시키는데 도움을 줄 수 있다.

‘치매 환자 가족의 심리적 단계’

제1단계 : 부정, 불안 가족이나 주부양자는 자신의 가족이 치매라는 것을 알았을 때 그러한 치매증상으로 일상 생활에 지장이 있음에도 불구하고 그럴 리가 없다고 부정한다. 단지 치매를 노화 현상으로만 생각하고 치매에 대한 정확한 지식을 가지고 있지 못하여, 보통 건망증과 치매를 구별하지 못한다. 자신의 부모의 인격 변화를 인정하고 싶지 않은 마음이 많다. 남에게 물어볼 용기가 나지 않고 혼자서 고민하는 시기이다.

제2단계 : 혼란, 화, 거절 주 부양자의 심리적, 육체적으로 피로가 누적되는 상태이다. 치매 환자가 실수하게 되면 “주의” “야단” “교육” 시키는 등 부양자는 환자의 능력으로는 할 수 없는 무리한 요구를 하게 된다. 이렇게 환자가 일방적으로 당하게 되면 환자는 열심히 돌봐주는 부양자에게 고맙다고 하기 보다는 화를 내게 되고 감정적으로 상처를 받게 되고, 이는 결국 환자의 증상을 악화시키게 된다. 이런 상태가 되면 부양자는 치매지원센터나 보건소에 도움을 청하고 도움을 받을 수 있는 기관이나 시설에 대한 문의를 하지만 환자는 대체로 거부하게 된다. 이러한 때일수록 가족들이 서로 협력하여 역할을 분담하거나 친구, 혹은 이웃의 협조가 필요하며, 다른 가족들은 주부양자에게 수고한다는 공감의 말이라도 해줄 수 있어야 한다.

제3단계 : 단념 부양자가 육체적으로 정신적으로 피곤

하여 “단념”하고 싶어지는 생각이 드는 시기이다. 지금까지 자신이 해준 여러 가지 것들이 별 효과가 없다고 생각하게 되고 이 단계에 이르러서야 치매의 진행과 경과에 대한 정보를 얻게 됨으로써 치매에 대해 이해를 하게 된다. 가족모임에 참가하여 간호하는 방법을 터득하게 된다.

제4단계 : 수용 수용의 단계에 이르게 되면 치매에 대한 이해도가 커지고 치매 환자의 심리를 보다 잘 알게 된다. 치매증상을 이해하는가 못하는가에 따라 치매 환자와 부양자의 관계는 질적 변화를 가져오게 된다. 가족은 1, 2단계를 슬기롭게 극복하고 3단계나 4단계에 도달해야 한다.

치매는 더 이상 개인의 병도, 가족의 병도 아니다. 국가적인 정책과 다양한 치매 관리 프로그램이 운영되고 있다. 사회가 함께 고통을 나누고 해결해야 하는 과제로 인식되기 때문이다. 하지만 현실은 아직까지는 치매 환자 개인에 대한, 그리고 질병 경과를 늦추는 의학적인 치료에만 국한되어 있는 것이 사실이다. 우리나라는 지난 2000년 65세 이상 노인 인구 비중이 7%를 넘어서며 고령화 사회에 진입했고, 2017년에는 14%를 넘어서는 고령사회, 2026년에는 20%를 넘어서는 초고령사회로 진입할 전망이다. 우리 사회가 현명하게 치매를 포함한 노인 건강 문제를 해결하기 위해서 발걸음을 재촉해야 함이 요구된다. 🏠



김영인 중구치매지원센터장·가톨릭대학교 성바오로병원장



5천년의 역사 韓屋 한옥, 남산골 한옥마을

서울의 상징인 남산은 옛 이름은 목멱산이라고 하였으며, 도성의 남쪽에 위치하고 있어 남산으로 불리어 왔다. 남산은 그 자연의 경치가 아름다워 우리의 조상들이 골짜기마다 정자를 짓고 자연의 순리에 시·화로 화답하는 풍류생활을 하던 곳으로서 각종 놀이와 여가생활을 위하여 수려한 경관을 찾는 선남선녀들의 발길이 끊이지 않았던 곳이었다.

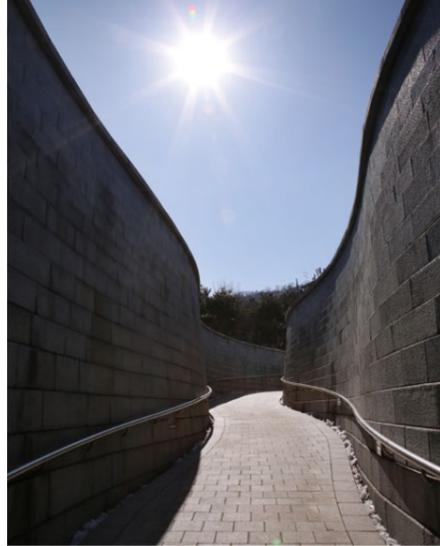
이 곳 남산골 전통정원 내에는 그 동안 훼손되었던 지형을 원형대로 복원하여 남산의 자연식생인 전통 수종을 심었으며, 계곡을 만들어 물이 자연스럽게 흐르도록 하였고, 또한 정자·연못 등을 복원하여 전통양식의 정원으로 꾸몄다.

정원의 북동쪽 7,934㎡ 대지에는 시내에 산재해 있던 서울시 민속자료 한옥 5채를 이전, 복원하고 이 한옥에 살았던 사람들의 신분성격에 걸맞는 가구 등을 배치하여 선조들의 삶을 재조명 하였으며, 전통공예관에는 무형문화재로 지정된 기능보유자들의 작품과 관광 상품을 항상 전시·판매하고 있다.

정원의 서쪽에는 물이 예스럽게 계곡을 흐르도록 하였고, 주변에는 고풍의 정자를 지어 선조들이 유유자적하였던 남산 기슭의 옛 정취를 한껏 느끼도록 하였다.

전통정원 남쪽에는 서울 정도(定都) 600년을 기념하는 타임캡슐을 1994년 11월 29일 지하 15m 지점에 매설하였다. 보신각종 모형의 타임캡슐 안에는 서울의 도시모습, 시민생활과 사회문화를 대표하는 각종 문물 600점을 수장함으로써 현 시대의 사회상이 400년 이후인 2394년 11월 29일에 후손들에게 공개될 것이다.

남산골 한옥마을에서는 미니 장승 만들기, 미니 솥대 만들기, 목편 만들기, 짚공예 체험 등의 전통문화를 체험할 수 있는 다양한 프로그램이 제공되고 있으며, 전통혼례도 예약하여 경험할 수 있다. 🏮



한옥마을 가는 길
 개방시간 : 04월~10월(9:00~21:00),
 11월~03월(9:00~20:00)
 입장료 : 무료관람
 휴무일 : 매주 화요일은 정기휴관일
 주 소 : 서울시 중구 퇴계로 34길 28 남산골한옥마을
 교통편 : 지하철 3, 4호선 충무로역 3·4번 출구
 (동국대 충무로영상센터와 매일경제신문사 사잇길 150m)
 홈페이지 : <http://hanokmaeul.seoul.go.kr>





소중한 가족여행의 추억...

10년 전 내 생일을 기념해서 가족들과 여름휴가로 강원도 원주에 2박 3일 놀러 간 사진이다. 여섯 딸들과 사위, 손주들과 함께 스무명 정도가 단체로 놀러가 좋은 호텔에서 묵고, 아침저녁으로 매일같이 1시간씩 등산했던 기억이 난다. 가수들이 많이 나오는 노래대회도 근처에서 열려 신나게 따라 부르고 춤도 춘 시간들과, 근처에 맛있는 음식을 찾아가 먹고 옥수수도 자루 짜 사와 잔뜩 먹었던 기억이 난다. 세월은 참 빠른 것 같다. 내 품에 안겨있는 손주 녀석이 벌써 고등학생이 되고, 옆에 귀여운 손녀는 중학생이 되었으니... 이때만 해도 난 뭐든지 열심히 하고 기력도 참 좋았었는데... 세월을 어찌 막을 수 있겠느냐만... 사진을 다시 들여다보니, 즐거웠던 기억이 떠올라 다시 한 번 가족들과 여행을 가고 싶어진다.

김복임 님 / 양천구치매지원센터



내 생전 최고의 추억!

우리 내외는 10년 전 즈음 자녀들의 배려로 천하명산인 금강산을 생전 처음으로 단풍이 가장 아름다운 가을에 2박 3일 일정으로 관광하였다. 금강산의 대표 천연기념물로는 비로봉, 천선대, 총석정, 명경대, 해금강, 구룡폭포 등... 일만 이천 봉우리들이 천태만상의 기암괴석으로 이루어졌고, 깊은 계곡을 따라 흐르는 맑은 물은 특이한 산악미와 계곡미를 이뤘으며 참으로 아름다운게 한이 없었다. 내 생전 최고로 좋은 관광이었으며 아름다운 추억은 사진으로 남아있다. 이런 추억들을 하나하나 되새기며 지금처럼 이렇게 행복하게 지냈으면 좋겠다.

배광양, 김순금 부부 / 영등포구치매지원센터



2013 서울시 치매관리사업 관계자 사업 간담회

글. 김남연(서울시치매센터 자원통합관리팀) / 사진. 서울시치매센터

2013년 새 시작을 맞이하며 서울시치매센터에서는 1년의 시작을 알리기 위한 '2013 서울시 치매관리사업 관계자 사업 간담회'를 진행하였다.

지난 2월 28일에 진행된 '2013 서울시 치매관리사업 관계자 사업 간담회'는 보건소 및 치매지원센터 관

계자들이 참석하여 2013년도 사업 추진방향과 지침 변경 안내 후, 다양한 의견을 나누는 자리였다.

2013년 다양한 사업의 변화와 방향과 관련하여 진지하고 열띤 토론이 이루어졌으며, 서울시 치매관리사업을 향한 담당자들의 열정과 의지를 느낄 수



있는 시간이었다. 담당자들의 이 마음이 치매지원센터를 이용하시는 모든 어르신들에게 닿기를 바라며, 더욱 발전하는 서울시 치매관리사업을 기대해 본다.

앞으로도 서울시치매센터는 사업의 목표인 기존의 중증 치매환자 시설 수용 중심의 치매관리 틀에서 벗어나 치매 예방에서부터 조기발견 및 치료, 재활, 진행 단계별 적정 관리 등을 포괄하는 '치매통합관리 서비스' 제공을 통해 고령화 시대에 적합한 노인 보건복지 환경을 조성하는데 이바지할 것이다. 🌟



「인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램」 실무자 전문성 교육

글. 최민아(서울시치매센터 교육팀) / 사진. 서울시치매센터

2012년 서울시치매센터에서는 오늘날 급증하고 있는 치매노인들의 불안과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 치매노인의 삶의 질을 향상시킬 뿐 아니라, 치매노인을 돌보는 주부양자의 부양부담을 감소시키기 위한 치료요법인 인정요법을 적용한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 3개구에 실시하였다. 그 결과 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜주는 효과가 입증되어 지난 1월 29일 ~ 2월 1일 25개 자치구치매지원센터에 보급·활용할 수 있도록 ‘인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램’을 4일간 총 16시간의 교육을 실시하였다.

“인정요법을 적용한” 행복한 치매만들기 10주 프로그램은 초기 치매노인들을 대상으로 어린 시절 살았던 고향에 대한 이야기, 친구들, 옛 노래와 영화, 나의 꿈, 결혼, 사랑하는 나의 아들·딸, 소중한 내 인생 등 나의 지나온 시간들에 대한 이야기를 나누고 추억을 떠올리는 내용들로 구성되어 있는 프로그램으로, 실제 각 자치구치매지원센터에서 활용할 수 있도록 직접 체험해 보는 시간도 마련하였으며 매 시간마다 열정적인 선생님들 덕분에 교육이 순조롭게 진행되었다.

이러한 교육을 통해 25개 자치구치매지원센터에 보급·활용되어 치매노인과 가족들에게 많은 효과를 나타내길 기대해 본다. 🌈



제 4기 치매홍보서포터즈 및 치매전문자원봉사단 모집

3월 11일 ~ 4월 26일 서울시에서는 제 4기 치매홍보서포터즈 및 치매전문자원봉사단을 모집한다. 지속적이고 적극적으로 다양한 활동을 할 수 있는 사람은 누구나 신청 가능하며, 자세한 내용은 서울시치매센터 및 자치구치매지원센터로 전화 문의 혹은 홈페이지를 통해 확인할 수 있다.



2013 치매홍보서포터즈 & 치매전문자원봉사단 모집합니다

서울시에서는 제 4기 치매홍보서포터즈 및 치매전문자원봉사단을 모집합니다. 치매와 센터 홍보 및 노인관련 봉사활동에 관심 있는 여러분들의 적극적인 참여 부탁드립니다.

- 모집기간** 2013. 3.11(월) ~ 4.26(금)
- 신청방법** 서울특별시치매센터 홈페이지 → 신청서 다운로드 후 → 이메일 접수 sdc2020@naver.com (* 원하는 자치구 치매지원센터로도 신청 가능합니다)
- 문의사항** 서울특별시치매센터 ☎ 02-3431-7200 www.seouldementia.or.kr

치매홍보서포터즈

치매에 관심이 많고 열정으로 똘똘 뭉친 분이면 누구나 지원 가능

- 모집인원 : 1,300명
- 활동내용 : 홍보캠페인 및 행사지원, 시정모니터, 온·오프라인 홍보, 우수 홍보활동 사례 취재 등

● 지원 및 혜택 안내

- | | | | |
|--------------|---------------|------------------|---------------|
| 혜택 1 | 혜택 2 | 혜택 3 | 혜택 4 |
| 치매 관련 교육무상실시 | 자원봉사 활동 시간 인정 | 센터 프로그램 이용 우선 순위 | 홍보시 필요한 물품 제공 |

치매전문자원봉사단

자원봉사활동에 관심이 있으며 지속적이고 적극적으로 활동할 수 있는 분

- 모집인원 : 500명
- 활동내용 : 가정방문·정서지원·동행서비스, 지역사회 자원안내 및 정보제공, 치매상담, 비약물적 프로그램 지원 등

● 지원 및 혜택 안내

- | | | | |
|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 혜택 1 | 혜택 2 | 혜택 3 | 혜택 4 |
| 치매 관련 교육무상실시 | 자원봉사 활동 시간 인정 | 단체 상해 보험 가입 | 우수 자원봉사자 시상 |

〈강남구〉 영구임대주택 거주자 중 60세 이상 홀몸노인 대상으로 선별검진 실시

강남구 소재 SH공사(영구임대주택) 거주자 중 60세 이상 홀몸노인을 대상으로 선별검진을 실시하였다. 2012년 협약 된 SH공사 강남권역 통합관리센터와 연계하여 설날 홀몸노인 상품권 배부 시 관리사무소 협조 하에 상품권 수령자에게 치매조기검진 실시하였고, 거동이 불편하여 관리사무소로 내방하지 못하는 대상자를 선별하여 가가호호 실시하였다.



〈강북구〉 Thinking 가족모임

강북구치매지원센터에서는 매월 셋째 주 수요일에 치매환자 주부양자를 대상으로 미술놀이와 운동치료를 시행하는 "Thinking 가족모임"을 새로이 구성하였다.

미술 놀이를 통해 자기표현의 기회를 제공하고 여러 종류의 재료를 다뤄 심리적 안정을 제공하며 머리가 좋아지는 운동요법을 통해 집에서 쉽게 따라할 수 있도록 하여 치매환자 가족들의 건강한 삶을 도모하고자 한다.



〈강서구〉 강서구민 모두 함께 마음 모아 장수하는 뇌 건강 교실 "강.심.장"

강서구민 모두 함께 마음모아 장수하는 뇌 건강 교실, 일명 「강.심.장」이라는 이름으로 강서구 지역주민의 치매예방을 위한 공개강좌를 마련하였다.

이번 제 1회 「강.심.장」에서는 '중년을 위협하는 초로기 치매'를 주제로 강화진 센터장의 치매에 대한 심도 깊은 정보 제공 및 뇌 건강 운동에 대해 강의를 마쳤다. 「강.심.장」은 1월을 시작으로 매 홀수 달 1회 강의를 정기적으로 이어갈 예정이다. 앞으로도 다양한 연령층과 지역주민을 위해 항상 노력하는 강서구치매지원센터가 되겠다.



〈관악구〉 치매가족을 위한 "찰떡가족 행복교실"

관악구치매지원센터는 치매가족을 대상으로 가족탄력성 강화프로그램을 적용한 '찰떡가족 행복교실'을 진행 중에 있다.

프로그램은 2월 13일부터 4월 17일까지 매주 수요일 10회기로 진행되며, 치매가족의 탄력성 강화를 통하여 다양한 삶의 위기와 역경을 극복하고 긍정적인 적응을 할 수 있도록 도움으로써 치매노인 부양에 따른 부양부담 감소를 목적으로 하고 있다.



〈광진구〉 부모님을 위한 특별한 명절 선물! 치매인식개선 캠페인 실시

광진구치매지원센터는 강동구치매지원센터와 연합하여 설맞이 치매인식개선 캠페인을 실시하였다. 캠페인은 귀향객이 모이는 천호역, 강변역, 동서울터미널을 중심으로 진행하였으며 그간 뵈지 못했던 '부모님의 두뇌를 건강하게 지키자' 슬로건을 걸고 치매관리사업 안내물 및 기억력 자가 검사지(KDSQ)를 배포하였다.

배포된 검사지는 개별 측정 후 문의사항에 대하여 각 구의 치매지원센터와 그 외 지역은 보건소에서 서비스를 받을 수 있도록 안내하여 치매조기발견을 통한 적정관리를 받을 수 있도록 도모하였다.



〈도봉구〉 노인학대 예방교육

지난 2월 13일 직원 및 치매전문자원봉사자는 노인학대 예방교육을 받았다. 협약기관인 서울특별시북부노인보호전문기관에서 센터로 직접 방문해 주셔서 강의를 해 주셨다.

어르신과 함께 하는 시간이 많은 직원들과 치매전문자원봉사자들에게 노인학대 예방교육은 일상에서 놓치는 정서적 학대 부분에 대해 다시 한 번 되돌아 볼 수 있었던 시간이었다.



〈동대문구〉 정월대보름맞이 동별 민속놀이 연계 홍보캠페인

동대문구치매지원센터는 정월대보름을 맞이하여 지난 2월 22일(금), 25일(월)~26일(화)에 지역주민을 대상으로 동별 민속놀이 행사 연계를 통한 치매예방 홍보 캠페인을 실시하였다.

우수한 지능을 가지고 있으며 사람의 모습과 닮아 친근한 이미지의 원숭이 인형과 함께 포토존에서 사진촬영을 하고 홍보물로 핫팩을 제공하는 등의 이벤트 형식으로 진행되어 어르신들뿐만 아니라 젊은 층에서도 치매관리사업에 많은 호응과 관심을 보였으며, 치매에 대한 인식개선과 예방 및 검진의 중요성을 공감하고 권장하는 시간이 되었다.



〈동작구〉 기억충전! 동동동

지난 1월 한 달간 동작구 경로당 어르신들을 대상으로 기억충전! 동동동 프로그램을 진행하였다. 동동동은 두동, 체동, 수동으로 두뇌, 몸, 손의 움직임을 통해 치매를 예방하는 프로그램이다.

추운 겨울, 어르신들의 기억이 공공 얼지 않도록 운동, 노래 부르기, 수공예 등 다양한 활동을 진행하였다. 어르신들 모두 기억충전! 두동 체동 수동 동동동!



<마포구> 치매가족모임 『해바라기 가족모임』

마포구치매지원센터는 2013년 1월 올해 첫 '해바라기 가족모임'을 시작하였다. 치매 가족을 조호하고 있는 가족들의 모임으로 올해의 건강과 안녕을 기원하는 의미로 "새해 덕담 나누기" 시간을 가졌다. 아직은 서로 낯설지만 서로 인사를 나누고, 덕담을 주고 받으면서 조금이나마 가까워질 수 있는 시간이 되었다. 지속적인 모임을 통해 가족들이 함께 고민과 걱정을 함께 나눌 수 있는 따뜻한 가족모임이 되길 기대한다.



<서대문구> 치매예방 '기억찾기길' 조성

서대문구치매지원센터는 지난 1월 독립공원 내에 치매예방수칙 이정표와 표지판을 세워 3km 걷기운동 코스인 치매예방을 위한 '기억찾기길'을 조성하였다. 이는 흥재천과 안산에 이어 지역주민의 건강생활 실천의 장인 관내 주요 산책로를 활용하여 치매예방에 대한 정보를 제공하고, 센터 안내 및 홍보 효과를 기대하고 있다.



<성동구> 미술가와 함께하는 공공미술캠페인

어르신과 함께 진행하는 인지건강프로그램인 미술치료프로그램에서 '미술로 소통하기'라는 주제로 미술가와 함께하는 공공미술캠페인을 시행하였다. 화백과 직접 함께 프로그램을 진행하여 어르신들에게는 뜻 깊은 시간이 되었으며, 다양한 프로그램을 접할 수 있는 기회를 마련하였다.



<송파구> 치매환자 가족들과 함께하는 토피어리 만들기

송파구치매지원센터에서는 지난 01월 25일 (금) 14:00~16:00 치매환자 가족들을 대상으로 가슴도 되고 장식도 되는 "토피어리 만들기" 시간을 가졌다. 날이 건조하고 쌀쌀하여 감기에 걸리기 쉬운 요즘 실내에서 식물도 보고 감기예방에도 좋은 토피어리를 통해 일석이조의 효과를 보기 위함이었다. 치매환자와 가족들이 만든 완성한 작품으로 뿌듯하고 즐겁게 한 시간을 보내고 다음 달의 모임을 안내하여 마무리하는 시간을 가졌다.



<양천구> 청소년 치매홍보서포터즈 『치매바로알기』 교육

2013년 1월 23일 양천구치매지원센터에서는 청소년을 대상으로 치매홍보서포터즈 '치매바로알기' 교육을 실시하였다. 치매에 대해 잘 알지 못하고 접할 기회가 적었던 청소년들에게 치매에 대한 올바른 정보를 제공하고, 잘못된 인식을 개선시킬 수 있는 좋은 계기가 되었으며, 청소년들 역시 치매에 대해 많은 관심을 보이며 적극적으로 교육에 참여하였다.



**<영등포구> 우리도 이젠 치매전문자원봉사단!
"치매 케어 기버(care giver) 양성 교육"**

영등포구치매지원센터에서는 지난 1월 29일부터 2월 26일까지 매주 화요일 2시부터 4시까지 만 60세 ~ 64세 이하의 영등포구민을 대상으로 하여 '치매케어기버교육'을 실시하였다. 이번 교육은 급증하는 신노년층에게 사회 활동의 참여기회를 제공하고, 영등포구 주민의 삶의 질 향상에 기여하는 취지에서 마련됐다. 교육을 수료하신 어르신들에게는 치매전문자원봉사단 활동 기회와 일자리를 제공할 계획이다. '치매케어기버' 교육은 방송가에서 취재 러브콜이 쇄도하는 등 주목을 받고 있다. 이번 교육으로 영등포구 주민뿐만 아니라 모든 사람이 치매에 대해 긍정적 인식을 제고하는 기회가 되길 바란다.



**<용산구> "미술에서 힐링을 찾다"
치매가족을 위한 미술치료 프로그램**

용산구치매지원센터는 2013년 신규 프로그램으로 치매가족을 위한 미술치료 프로그램을 진행한다. 스트레스 완화를 위한 미술치료 프로그램은 긍정적 삶의 수용과 태도를 배우며 정서적 안정과 가족을 이해하고 관계회복을 위한 시간이다. 2월부터 12주 동안 시와 그림, 난화그리기, 찰흙을 이용한 만다라 그리기, 카드 만들기 등 다양한 주제로 진행될 예정이다.



<은평구> 심폐소생술 실습 교육

은평구치매지원센터 2월 한울타리가족모임은 교육의 시간을 가졌다. 은평소방서 홍보 교육팀 설춘일 강사를 초빙하여 심폐소생술 이론과 실습 및 일상생활 기본 응급처치법에 관해 교육을 듣고 직접 모형을 두고서 심폐소생술 실습을 하였다. 치매가족분들은 이번 기회를 통해 나도 응급상황 시 대처할 수 있다는 자신감을 가지게 되었다며 의미 있는 시간에 감사해 하셨다.



<중로구> 2013년 2월 노노케어 자원봉사자 간담회

2013년 2월 중로구치매지원센터 2층에서 노노케어 자원봉사자 간담회가 이루어졌다. 노노케어 자원봉사 참여 어르신들은 많으신 나이에 도 불구하고 젊은 사람들보다 더욱 열정적인 모습으로 자원봉사 참여 의사를 표현하시면서 사업 발전 방향에 대하여 많은 의견을 남겨주셨다. 이러한 열정적인 참여 모습으로 노노케어 사업이 발전되길 지원한다.





의견을 기다립니다

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

서울특별시치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

- 치매예방과 성공적 노화 내용 중 facebook에 올려 있던 그 글이 가슴에 와 닿습니다. 이영주님
- 마음글밭의 어머니의 희망가가 가장 마음에 남습니다. 이종인님
- 치매관련 정보, 기사거리가 매회 다루어져 좋아라 소식지를 통해서라도 치매에 대한 지식을 쌓고 싶습니다. 양희자님



날말 퍼즐 빈 칸에 날말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다. (응모마감 5월 15일)

- **세로열쇠** ① 물방울처럼 맺힌 땀의 덩이. ② 자동차·기차·배·비행기 따위를 이용하여 사람이 오고 가거나, 짐을 실어 나르는 일. OO수단, OO사고, 대중OO 등으로 사용됨. ③ '송례문'의 다른 이름, 서울 도성(都城)의 남쪽 정문이라는 뜻. ④ 주로 정초에 사용하며 한복을 입을 때 허리에 차거나 손에 들고 다니는 것으로, 복을 불러들인다는 의미를 담고 있는 주머니. ⑤ 바늘에 실을 꿰어 옷 따위를 짓거나 꿰매는 일. 한 땀 한 땀 사랑의 000 잇기(현장 속으로 참고).
- **가로열쇠** ㉠ 중랑구치매지원센터에는 2011년부터 매주 월요일 10시부터 12시까지 운영하는 [0000 교실]이 있다(현장 속으로 참고). ㉡ 서로 접촉하여 따라 움직이는 느낌. OO하면서 살아가기(이것이 인생 참고). ㉢ 현재의 이태원 부근의 옛 이름으로 예전에 가난한 선비들이 이곳에 모여 살았다고 함. 000 한옥마을(산책하기 좋은 날 참고). ㉣ 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함, 또는 그러한 상태. 00공간 실버누리센터, 00으로 가는 다섯 개의 문, 나눌수록 채워지는 00, 당신결, 한바닥 단상, 좋은 사람들 제목에 공통으로 들어가는 단어. ㉤ 기압의 변화 또는 사람이나 기계에 의하여 일어나는 공기의 움직임. 해님과 00이라는 이슬 이야기도 있음.

㉠한	①땀				㉡교
			㉢남		
㉣행	④				
				㉤바	
	니				

축하합니다

이영주 님 (마포구 성산2동)
이종인 님 (도봉구 도봉로)
양희자 님 (강서구 화곡본동)

지난호 정답

	①마			③서	
①젊	음			울	
			㉢지	도	자
	②기			서	
㉣의	학			㉤관	악
	기		④노		
	교		화		



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

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

25개구 치매지원센터 연락처

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

“치매 걱정 없는 서울

서울특별시치매센터가 함께 하겠습니다”

01 치매예방 및 인식개선 사업

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

02 치매조기검진 사업

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

03 치매예방등록관리 사업

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

04 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원 사업

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

05 치매 지역사회 자원강화 사업

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

