희망서울
함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울

좋아라

치매 없는 건강한 삶

서울시광역치매센터 소식지 2013 가을호
www.seouldementia.or.kr

어머니가 평소에 거의 정확하게 아는 이름은 아버지와 손녀딸 1명 정도이다. 다른 사람에 대해서는 한 번에 즉각 대답할 때보다 "나한테 가르쳐 줘봐" 라고 할 때가 많다.
어머니가 한 번에 정확하게 이름을 외울 때면 얼마나 좋은지 모른다.
어찌보면 어머니가 기억력이 없어지고 일상생활을 독립적으로 수행하지 못하는 것은 자연스런 것이다.

2013년 가을호 발간에 즈음하여

뜨거운 여름의 열기가 식을 줄 모르더니 며칠 전부터는 갑자기 아침저녁으로 차가운 한기마저 느껴집니다. 또 가을입니다. 올해가 시작되었던 것이 엊그제 같은데 많은 우여곡절들을 남기고 어느새 올 한해도 또 내리막을 향해 가고 있습니다. 그래도 더 추운 겨울이 오기 전에 힘든 이웃들을 미리 한 번 돌아보고 함께 따스한 정을 나눌 준비를 하기 좋은 시간입니다.

서울시광역치매센터에서 시작한 "치매 환자 가족을 위한 희망 다이어리" 프로그램이 있습니다. 2010년 처음 만들어진 프로그램으로 가정에서 치매 환자를 돌보고 계신 가족들이 모여서 강사와 더불어 서로 어려움을 나누고, 환자를 돌보는데 필요한 정보도 얻는 가족지지 모임입니다. 처음에는 6주에 걸쳐서 매주 한 번씩 모이는 형태로 시작되었는데, 지금은 10주 동안 진행되는 프로그램으로 발전했습니다. 지금 서울시 전역의 치매지원센터에서 활발하게 진행되고 있고 가족들께서 많이 좋아하십니다. "뭐 크게 도움이 되겠어"하고 마지못해 참여하셨던 치매 할머니를 돌보시는 할아버지도 프로그램이 끝날 때는 "정말 많은 용기를 얻었다, 이젠 집사람한테 좀 더 잘할 수 있을 것 같아" 하시면서 눈물을 글썽이시기도 했습니다. 정보를 얻어가기도 하지만 그보다는 서로가 서로에게 위로와 용기가 되어주는 프로그램입니다.

치매에 걸렸다고 해도 가능하면 본인이 사시던 집에서 가족들과 함께 사는 것이 가장 좋습니다. 그렇지만 이렇게 하려면 모시는 가족들이 너무 힘들지 않아야 합니다. 치매를 일찍 발견해서 상태가 심해지지 않도록 잘 치료하는 것이 우선 중요합니다. 그 못지않게 중요한 것은 모시는 가족들이 혼자가 아니라는 느낌으로 희망과 자신감을 가지고 하루하루를 이겨나가실 수 있도록 도와드리는 것입니다. 이 두 가지, 즉 치매를 일찍 발견해서 치료 받게 하고, 가족들이 용기와 희망을 잃지 않게 함께 해 드리는 것, 이것이 지역사회 치매관리를 표방하는 서울시광역치매센터의 바람입니다.

이제 서울시뿐만 아니라 다른 시도에서도 이런 바람을 가질 수 있게 되었습니다. 보건복지부가 얼마 전 전국 11개 광역지자체에 서울시광역치매센터와 같은 광역치매센터를 지정하였습니다. 아직 가야할 길이 멀기는 하지만 전국적으로 치매가족을 위한 희망다이어리 같은 프로그램들이 체계적으로 시행될 수 있는 초석이 만들어진 것입니다. 또 치매를 조기 발견하고 심해지기 전에 치료해서 본인과 가족의 부담을 덜어주는 프로그램도 더욱 활발히 이루어질 것으로 기대됩니다.

이 가을에 서울시광역치매센터 소식지 "좋아라"를 다시 한 권 보냅니다. 2013년 가을에 보내드리는 이번 "좋아라"가 우리나라 모든 치매 환자 가족께 작은 희망의 메시지가 되기를 바랍니다.

서울시광역치매센터장 · 서울대학교병원 정신건강의학과 교수 이동훈

좋아라

치매 없는 건강한 삶 vol.12

서울시광역치매센터 소식지 2013 가을호

www.seouldementia.or.kr

발행인의 편지	02	2013년 가을호 발간에 즈음하여 이동영(서울시광역치매센터장·서울대학교병원 정신건강의학과 교수)
공감지대	04	가을바람 솔솔솔~ 함께 여행 떠나실래요?
현장속으로	06	스모비 몸짱교실 · 뽀빠이 슬링 운동교실 강남구치매지원센터
당신 곁	09	뇌건강을 위한 주민센터 인지건강프로그램 찾아가는 치매예방프로그램 「뇌·주·인」을 소개합니다 성동구치매지원센터
아름다운 시절	12	"누군지 가르쳐 줘봐" 은평구치매지원센터 이용자
좋은 사람들	15	제4회 치매극복 걷기대회 치매극복의 날, 치매 예방에 좋은 걷기 함께 해요~ 마포구치매지원센터
마음글밭	18	2013 치매극복수기 공모전 대상작 〈치매가 만들어준 특별한 노후〉 박정영(송파구치매지원센터 이용자)
건강의 조건	20	기억과 지혜 그리고 치매 박건우(강북구치매지원센터장·고대안암병원 신경과 교수)
산책하기 좋은 날	22	청명한 가을 하늘, 청계천과 서울광장으로~!
반가운 소식	24	치매극복의 날 기념행사 치매가족! 치매극복 한마당 개최
	26	서울시치매관리사업 연구보고서 발행 치매관리사업이 의료이용에 미친 영향 분석 / 서울시민 대상 치매 인식도 조사
	28	2013 치매극복수기 공모전 우수작 시상식
	29	광역치매센터 출범준비 워크숍
	30	국제학회 동향보고 국제노인정신의학회 / 국제노년학 노인의학회
아름다운 동행	31	자치구치매지원센터 소식
열린 공간	34	독자 의견 및 퀴즈

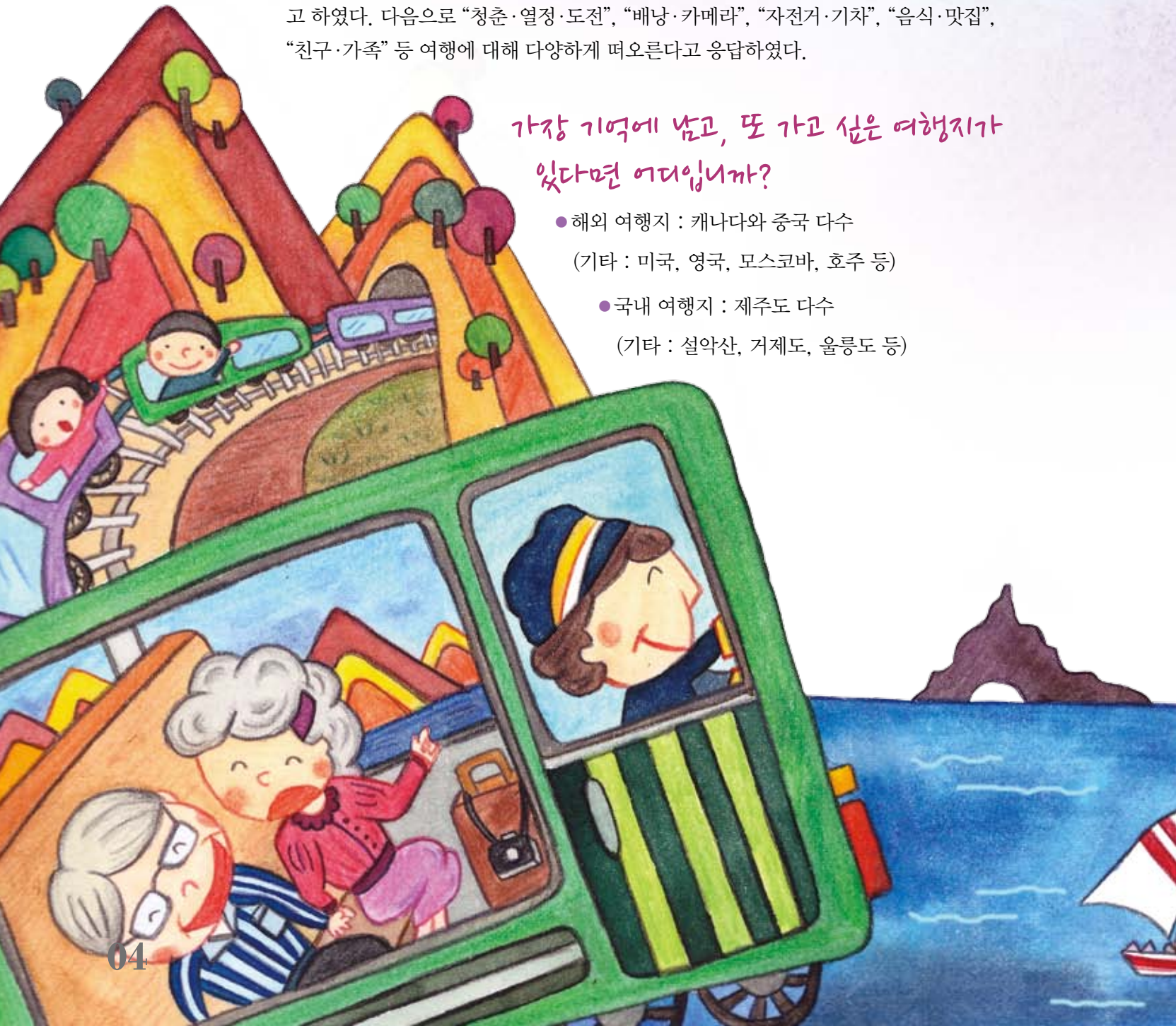
발 행 일 2013년 10월
발 행 인 이동영
발 행 처 서울시광역치매센터
주 소 서울시 종로구 연지동 1-1 여전도회관 1층 서울시광역치매센터
편집위원 이송자, 김연화, 김진하, 양재영 최민아, 김보영, 이순철, 김남연
전 화 02-711-3809 / 3431-7200 / 3431-7347
팩 스 02-701-0706
기 획 서울시광역치매센터
디 자 인 씨티피아 세흥 (02-2273-4669)
표지사진 (주) MJ Production (070-8625-7237) www.mjproduction.co.kr

가을바람 따라 어디론가 떠나고 싶은 계절이 다가왔다. 이번 '좋아라' 가을호에서는
서울시 25개 치매지원센터에서 만난 어르신들의 「여행」에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

가을바람 솔솔솔~ 함께 여행 떠나실래요?

여러분은 '여행' 하면 어떤 생각이 가장 먼저 떠오르나요?

치매지원센터에서 만난 어르신들은 "여행" 하면 "추억, 아련함"이 가장 먼저 떠오른다고 하였다. 다음으로 "청춘·열정·도전", "배낭·카메라", "자전거·기차", "음식·맛집", "친구·가족" 등 여행에 대해 다양하게 떠오른다고 응답하였다.



가장 기억에 남고, 또 가고 싶은 여행지가 있다면 어디입니까?

- 해외 여행지 : 캐나다와 중국 다수
  (기타 : 미국, 영국, 모스코바, 호주 등)
- 국내 여행지 : 제주도 다수
  (기타 : 설악산, 거제도, 울릉도 등)

나에게 '여행'이란 [ ] 이다~!

- 나에게 여행이란 '추억과 설렘'이다. [강동구 구춘목 님]
- 나에게 여행이란 '힐링(새로운 활력소)'이다. [금천구 이기영 님]
- 나에게 여행이란 '앨범(좋은 기억)'이다. [노원구 박윤희 님]
- 나에게 여행이란 '충전'이다. [동대문구 백예자 님]
- 나에게 여행이란 '함께'이다. [성동구 허순영 님]
- 나에게 여행이란 '휴식'이다. [은평구 배순희 님]

'여행'과 관련하여 전하고 싶은 말이 있다면 적어주세요.

- 여행은 사람과의 관계를 더욱 정겹고 친근하게 해 주는 마력이다. [강남구 이명자 님]
- 내가 가장 사랑하는 사람들과 여행을 하며 추억을 만들어 나이가 많이 먹어도 행복함을 느꼈던 마음을 되새기고 싶다. [노원구 홍정순 님]
- 여행은 생활에 얽매이지 않고 마냥 기쁘고 새롭고 재미있다. 여러 사람도 만날 수 있고 볼 것도 많아 젊어지는 느낌이다. [영등포구 명옥준 님]
- 여행은 삶을 기름지게 한다. [종로구 이길자 님]

Smovey

스모비 몸짱교실

뽀빠이 슬링 운동교실

sling exercise

강남구치매지원센터 운동특화 프로그램

강남구치매지원센터는 “나의 뇌를 웃게 하자”라는 슬로건 하에
다양한 치매예방프로그램을 진행하고 있다.
그 중 운동특화프로그램인 “스모비 몸짱교실”과 “뽀빠이 슬링 운동교실”을
소개해 보고자 한다.

치매예방은 규칙적인 운동으로부터

운동은 뇌의 혈액순환 촉진 및 뇌신경을 보호하고 신경세포 간의 연결을 원활히 해줌으로써 뇌기능의 개선에 도움을 준다. 스포츠 같이 활동적인 운동 뿐만 아니라 걷기와 간단한 소도구를 이용한 근력운동도 치매를 예방할 수 있다. 숨이 차고 땀이 나도록 걷기와 소도구 운동을 주 3회 할 경우 인지장애 확률이 42% 가량 낮다는 연구 결과가 있다.

강남구치매지원센터 운동프로그램

강남구치매지원센터는 2010년부터 현재까지 치매예방을 위해서 다양한 운동프로그램을 진행하고 있다. 3개월간 주 2회씩 1시간 동안 진행하며 운동프로그램 전과 후로 인지능력, 체성분 분석 검사, 키, 몸무게, 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 복부둘레, 체력측정평가(균형감각, 지구력, 근지구력, 유연성, 민첩성, 악력)를 하며, 운동과 함께 빠져서는 안되는 식단!! 식단일기를 쓰도록 하고 있다.

운동도 강남스타일! '스모비 몸짱교실'

대부분의 어르신들은 근력운동이라면 고개를 절레 절레 하신다. 근력운동을 하면 혹시나 관절에 무리가 가지 않을까 생각하여 집 주변에 걷기 운동만 하는 경우가 대부분이다. 그렇다면 근력 운동을 하지 말아야 하는 것일까? 아니다. 관절에 무리가 가지 않고 재미있게 운동을 진행할 수 있는 스모비라는 운동기구가 있다. 미국과 유럽사회 등 선진국 사회에서는 스모비 운동기구를 이용한 노인체육이 이미 많은 실버에게 사랑을 받고 있고 스모비를 이용한 노인운동은 스모비만의 진동스윙 트레이닝으로서, 걷기 운동을 할 시에 30% 이상 칼로리를 소비한다는 연구결과가 나와 더 이목이 집중되고 있다. 즉 스모비는 노인운동기구이며, 노인체조로 크게 무리가지 않게 해 주며 관절염 운동을 하면서 충분한 상체운동 또한 가능하게 한다.

경치를 만끽하며 운동하자~

강남구치매지원센터는 선정릉공원 뒤편에 위치하고 있어 지리적으로 굉장히 좋다. 우리 강남구치매지원센터 스모비 몸짱교실 어르신들도 이 공원을 십분 활용하여 운동을 한다. 스포츠 의학실에 집합하여 간단한 동적스트레칭 실시 후에 스모비를 가지고 선정릉공원을 두르고 있는 길을 걷기 시작한다. 물론 스모비 스윙을 하면서 말이다. 이렇게 스모비를 이용한 걷기 20~30분 후 다시 센터로 들어와 하체 및 상체 근력 강화 운동 후 매트에서 정적스트레칭을 실시한다. 이러한 방법으로 운동을 하게 되면 유산소, 근력, 균형감각, 유연성 등을 한꺼번에 강화할 수 있다.

줄에 대롱대롱~ '뽀빠이 슬링교실'

슬링치료란 천정에 매달린 강한 밧줄을 이용하여 어르신 스스로 능동적인 운동을 시행하는 것을 말한다. 어르신이 외부나 내부로부터 받게 되는 자극과 긴장에 대해 견뎌낼 수 있는 능력을 높일 수 있다. 이를 통해 근력 강화, 지구력 강화, 감각운동 조절 능력, 심혈관계 기능을 회복시켜 최적의 건강 상태

를 도모하는 운동이다. 슬링운동은 어르신의 개별적인 상태에 맞춰서 진행한다. 슬링의 위치와 운동하고자 하는 관절의 위치에 따라 근육과 관절에 적용되는 힘의 원리가 달라지기 때문에 운동 목적에 따라 슬링의 위치를 다양하게 변화시켜 운동치료에 적용하게 된다. 슬링은 관절의 손상이 전혀 없어서, 최고의 관절운동방법으로 평가되고 있다. 기본적으로 능동 운동치료를 강조하고 있으며, 심부근육 안정화운동, 요통 예방운동 등에 광범위하게 이용되고 있다. 중력이 제거된 상태에서 운동이 기능하게 함으로써, 근기능이 저하된 어르신들이 쉽고 정확하게 운동을 할 수 있다.

이제는 등이 굽지 않아요~

슬링 운동의 가장 큰 장점은 척추 주변 근육이 강화되기 때문에 척추를 바로 잡아 허리가 곧아진다는 것이다. 또한 운동을 실시하면서 항상 바른 자세로 운동을 진행해야 하기 때문에 뇌와 근육이 함께 바른 자세를 기억하여 평소 생활에 있어서도 자세를 유지 한다.

강남구치매지원센터에서만? 집에서도 할 수 있도록~

대부분 어르신들은 운동은 헬스클럽, 아니면 밖에 공원을 나가서 하셔야 한다는 생각을 하고 계신다. 그렇게 되면서 자연적으로 운동이 따로 시간을 내서 해야 하는 것처럼 생각 하고 점점 운동과 멀어지게 된다. 강남구치매지원센터에서는 운동프로그램을 진행하면서 1시간 중에 15분에서 20분 정도는 매트에서 간단히 할 수 있는 스트레칭 및 척추 강화 운동을 진행한다. 이러한 운동은 집에서 이불을 깔고 똑같이 진행할 수 있다. 어르신들이 지속적으로 반복 숙달하면서 3개월이 지나가는 시점에서는 운동을 처음하시는 분들도 치매지원센터에서 운동이 없는 날은 자가적으로 운동을 한다. 이렇게 되면서 자연적으로 운동은 어르신들의 일부분이 되어 건강을 책임질 것이다.

당신곁 | 글. 성동구치매지원센터 사진. MJ Production

뇌건강을 위한 주민센터 인지건강프로그램

성동구 찾아가는 치매예방프로그램 「뇌·주·인」을 소개합니다

치매지원센터를 찾기 어려우신 분들을 위해
성동구치매지원센터는 주민센터와 거점 협약을 맺어
매주 수요일 오전, 전문 강사들이 무료로
치매예방 및 치료프로그램을 진행하는
「뇌건강을 위한 거점 주민센터
인지건강프로그램」을 시행하고 있다.

성동구는 2007년부터 시작된 서울시치매관리사업에 발맞추어 2007년 7월 성동구치매지원센터를 개소하여 치매예방, 조기검진, 등록관리 등의 체계적인 치매사업을 6년째 계속적으로 시행해오고 있다.

치매지원센터를 찾기 어려우신 분들을 위해 준비했어요~

6년간 사업을 진행해오면서 가장 많이 받은 질문과 요구는 '어딘지 잘 몰라서', '너무 멀어 갈 수가 없어서', '거기까지 가는 버스가 없어서', '지하철을 갈아타야 해서' 등이었다.
이러한 요구에 따라 성동구치매지원센터는 치매예방을 위한 건강운동프로그램과 치매조기검진 홍보, 지역 내 치매환자 치료프로그램 등을 실시하기 위해 〈뇌·주·인 – 뇌건강을 위한 거점 주민센터 인지건강프로그램〉을 2012년 6월부터 시행해오고 있다.

주민센터와 거점 협약, 찾아가는 치매예방 프로그램 진행!

성동구에서 노인인구가 가장 많고, 등록된 치매환자는 많으나 치매지원센터와 접근성이 낮은 동을 선정하였고, 그 동의 주민센터와 거점 협약을 맺어 매주 수요일 오전 전문 강사들이 무료로 치매예방 및 치료프로그램을 진행하고 있다.

시행하는 프로그램은 필라테스 전문 강사가 진행하는 실버체조프로그램(치매예방 프로그램) 작업치료사가 시행하는 인지작업프로그램이 있다.
실버체조프로그램은 신체 제약이 있는 노인들도 전신 활동이 가능하도록 만들어진 체조로서 제한적인 신체활동만이 가능한 노인들에게 전신운동을 통해 신체활동능력을 높여 치매를 예방하고 삶의 활력을 높일 수 있도록 성동구치매지원센터에서 새롭게 도입한 전신신체활동이다.
인지작업프로그램은 거점 주민센터 근방에 거주하는 치매환자들이 실버체조프로그램 참여 후 인지기능향상을 위한 체계적인 작업치료활동으로 몸을 움직이는 것뿐만 아니라 인지기능을 지속적으로 유지시킬 수 있도록 다양한 활동을 하는 프로그램을 말한다.

삶의 활력소 〈뇌·주·인〉은 계속된다~

성동구치매지원센터는 위와 같은 실버체조프로그램과 인지작업프로그램을 통해 프로그램에 참여하신 대상자들의 건강이 지속적으로 유지되고 이러한 모임이 삶의 활력소가 되기를 바라고 있다.

'좋아라'를 통해 뇌주인 프로그램을 소개할 수 있는 이 기회를 빌어 언제나 같은 자리에서 조용히 도와주시는 거점 주민센터 담당자 그리고 매주 프로그램의 준비, 진행, 마무리를 한결같이 도와주고 계시는 치매예방지킴이분들에게 감사를 드린다.

뇌 건강을 위한 거점 주 민센터 인 지건강프로그램

실버체조프로그램과 인지작업프로그램을 통해
프로그램에 참여하신 대상자들의 건강이 지속적으로 유지되고
이러한 모임이 삶의 활력소가 되기를 바란다.

아름다운 시절 | **글.** 김선숙(은평구치매지원센터 이용자) **사진.** MJ Production

어머니가 평소에 거의 정확하게 아는 이름은 아버지와 손녀딸 1명 정도이다. 다른 사람에 대해서는 한 번에 즉각 대답할 때보다 "나한테 가르쳐 줘봐" 라고 할 때가 많다. 어머니가 한 번에 정확하게 이름을 외울 때면 얼마나 좋은지 모른다. 어찌보면 어머니가 기억력이 없어지고 일상생활을 독립적으로 수행하지 못하는 것은 자연스런 것이다.

"누군지 가르쳐 줘봐~"

〈은평구치매지원센터 이용자〉

가족들의 이름조차 잊으신... 어머니

어머니는 어느 땐 나에게 "어머니"라고도 부르신다. 그럴 때마다 나는 낙담하며 "나는 어머니의 어머니가 아니고, 어머니의 딸이다"라고 말씀을 드린다. 그러면 어머니는 "나한테 어머니같이 잘 해주니까 어머니 같애"하신다. 어머니는 딸 셋과 아들 셋을 두셨다.

그러나 10년 여 전에 막내딸이 먼저 하늘나라로 떠나서 지금은 딸 셋 중에 둘만 남았고, 나는 둘째 딸이다. 그런데, 어머니에게 내가 "몇 째 딸이냐?"고 여쭤보면 어느 땐 큰 딸이라고도 하신다. 그럴 때 "나는 큰 딸이 아니고 둘째 딸"이라고 알려드린다. 그런 후에도 "내가 누구에요?" 라고 여쭤보면 "모르겠으니 가르쳐 달라"고 하시거나 "큰 딸이다"고 대답하신다. 그런데 그런 일이 한 두 번이면 그나마 괜찮겠지만, 그렇지 않다. 단 1분도 안 되었는데 누구와 통화를 했는지 기억을 못 하신다. 막내아들이 왔을 때도 막내아들 이름을 몰라서 "누군지 말해 줘봐" "힘들게 하지 말고 가르쳐 줘" 라는 말씀을 자주 하신다.

손녀딸에 대한 어머니의 애틋한 감정

손자녀 중에서도 함께 사는 손녀딸 이름은 거의 잊은 적이 없다. 그럴 뿐 아니라 얼마나 예뻐하시는지 무조건적이라고 할 수 있다. 그 손녀는 먼저 하늘나라로 간 막내딸의 딸이다. 어머니는 막내딸이 죽고 없다는 것에 대해 늘 가슴 아파하고 안타까워하셨다. 심지어 어머니는 손발톱을 깎을 때마다 "막내딸이 깎아줬다"고 하셨고, 막내딸 사진을 가방 속에 늘 갖고 다니시며 그 딸과의 추억을 회상하셨던 편이다. 그런 어머니가 편찮으시고 나서는 막내딸에 대해서 단 한 번도 자발적으로 말씀을 하신 적이 없다. 다 잊어버리셨다. 심지어 같이 살고 있는 손녀딸이 누구의 딸인지도 모르신다.

단지 손녀딸에게는 "엄마가 없으니 불쌍하다"는 기억만 있으신가 보다. 뿐만 아니라 어머니에게 딸 세 명 중에 한 명은 지금 이 세상에 없다는 것도 모르신다. 참으로 애석한 일이다. 그 세계에서는 눈에 안 보이면 없는 것이다. 인생의 주기에서 유아기에 '당장 눈에 안보이면 없는 것으로 아는' 그런 류의 기억이라고 할까!

생사화복은 맘대로 되는 게 아니니...

노인이 되면 어린아이로 돌아간다는 말이 틀린 말이 아니다. 물론 노인이라고 해서 다 그렇지는 않다. 우리 아버지는 89세로 세상을 떠나실 때까지 인지력이 양호하셨다. 더욱이 이 세상을 떠날 시기와 떠난 후의 여러 가지 일까지도 스스로 갈무리를 하셨다.

또한 "생사화복은 우리 맘대로 하는 것이 아니다. 죽는 것은 하늘의 이치이니 거역할 수 없고, 자연스

런 것이라며 너무 슬퍼하지 말라"고까지 당부하셨다. 아버지는 치매에 대해서도 언급하셨다. 아주 훌륭하셨던 분 중에 치매를 앓으셨던 이태영 박사와 레이건 대통령에 대한 이야기와 함께 치매(癡呆)의 뜻에 대해 해석해 주셨다.

어리석은 병이라고. 인간의 힘으로 어찌할 수 없지만, 치매에 걸리면 안 된다며 각별히 건강에 신경을 쓰셨다. 그런데 정말 상상할 수도 없는 일이 우리 어머니에게 생긴 것이다. 절대로 걸려서는 안 되는 어리석은 병에 걸린 것이다.

어머니가 평소에 거의 정확하게 아는 이름은 아버지와 1명의 손녀딸 정도이다. 다른 사람에 대해서는 한 번에 즉각 대답할 때보다 "나한테 가르쳐 줘봐" 라고 할 때가 많다. 어머니가 한 번에 정확하게 이름을 외울 때면 얼마나 좋은지 모른다. 어찌보면 어머니가 기억력이 없어지고 일상생활을 독립적으로 수행하지 못하는 것은 자연스런 것이다. 그럼에도 불구하고 우리 어머니가 그렇다는 것을 받아들이고 인정하지 못하고 안타까워한다. 행여 나와 어머니를 동일시해서 내가 어리석게 된 것 같아 속상하다.

어머니가 좋아하시는 노래

아무리 몹쓸 병에 걸려 기억이 없어져도 당신이 도저히 잊지 못할 좋은 추억에 대해서는 잊지 못할 뿐 아니라 그 때 그 시절로 돌아가 행복해 하신다. 우리 어머니도 특별히 좋아 하시는 노래가 있다. 그 중에 '나의 살던 고향은 꽃 피는 산골~'은 물론이고 '사랑은 아무나 하나 눈이라도 마주 쳐야지 만남의 기쁨도 이별의 아픔도 떠나야 한다기에 이제 와서 후회해도 소용없는 일이지만 어느 날 그 추억이 또 다시 온다 해도 사랑만은 않겠지요...'이다. 사실 나는 그 노래를 잘 몰랐다. 하지만 우리 어머니와 함께 눈을 마주치고 박수를 치면서 그 노래를 불러본다.

잠시 멈추고 사랑하는 가족을 바라보길...

유비무환이라는 말이 있다. 우리 인간은 늘 뭔가를 준비하며 산다. 태아가 태어날 때도 준비가 없다면 어떻게 될 것인가? 생각만 해도 끔찍하다. 태어나서 영아기, 유아기, 학령기, 청년기, 중 장년기를 지나 노년기에 이르기까지 모두 아무 준비 없이는 살 수 없다. 물론 인생 주기마다 다 중요하지만 특히 요즘 같이 수명이 길어진 시대에는 노년기를 위한 다양한 준비가 더욱 요구된다. 특히 내 맘대로 수족을 못 움직이고 내 의지대로 삶이 되어지지 않을 경우를 대비하여 좋은 경험과 아름다운 추억을 많이 만들어야 한다. 특히 나의 마지막을 누구와 함께 보내며, 누구의 도움을 받아야 할 지에 대해서도 심사숙고하며 준비해야 한다.

이제 글을 마무리해야 한다. 마무리하기 전에 한 가지 제안을 하고 싶다. 잠시 하던 모든 일을 멈춰보자. 살다가 내가 누구이며, 나의 사랑하는 가족 이름을 모르고, 여기가 어디인지 몰라도 끝까지 나를 이해해주며 사랑해 줄 자가 누구일까?에 대해 심사숙고해보는 시간을 가져 보는 게 어떨까?

또한 혹시 내 주위의 그런 가족이나 그런 분이 있을 때 내가 그 분의 마지막을 아름답게 마무리할 수 있도록 눈이라도 마주치며 손 한 번 따뜻하게 잡아주고, 함께 노래를 불러봄이 어떨지...

9월 21일 '치매극복의 날'을 기념하여 치매에 대한 부정적인 사회적 인식을 개선하고, 치매도 예방 및 치료가 가능하다는 사회적 이해를 확산시키고자 제4회 마포치매극복걷기대회를 상암동 월드컵공원 내 유니세프광장에서 개최하였다. 이번 행사는 11개 기관이 함께 참여하였으며 치매환자와 보호자뿐 아니라, 기관 관계자 및 일반 주민도 참여해 치매예방에 효과적인 걷기운동에 동참할 수 있었다.

치매극복의 날, 치매 예방에 좋은 걷기 함께 해요~

치매극복걷기대회 성황리에 마쳐

마포구치매지원센터에서는 2008년부터 지역사회구민, 치매환자가족, 유관기관 관계자를 대상으로 '치매예방과 치매에 안심할 수 있는 마포'를 테마로 관내 치매유관기관 협의체와 연합하여 치매에 대한 이해와 사회적 계몽활동을 함으로써 사회 전체가 함께 도와주고 참여하는 기회를 제공하여 살기 좋은 마포구현을 위해 행사를 개최해왔다.

올해도 9월 21일 '치매극복의 날'을 기념하여 치매에 대한 부정적인 사회적 인식을 개선하고, 치매도 예방 및 치료가 가능하다는 사회적 이해를 확산시키고자 제4회 마포치매극복걷기대회를 상암동 월드컵공원 내 유니세프광장에서 개최하였다.
이번 행사는 마포구보건소, 마포구치매지원센터, 시립서부노인전문요양센터가 공동 개최하며 아현노인복지센터, 마포노인복지센터, 마포노인종합복지관, 우리마포복지관, 마포독거노인복지센터, 아현실버문화센터, 마포데이케어센터 등 11개 기관이 함께 참여하였다. 또한 치매환자와 보호자뿐 아니라, 기관 관계자 및 일반 주민도 함께 참여해 치매예방에 효과적인 걷기운동에 동참할 수 있었다.
치매극복걷기대회 행사 내용으로는 '식전행사(라인댄스, 경찰악대공연, 노인태권무시범운영) - 기념식 - 걷기대회시작 - 치매관련 기관의 홍보 및 상담부스 운영 - 행운의 경품추첨 - 폐회' 순으로 진행되었고, 참가자들은 식전행사와 기념식이 끝난 오전 11시부터 약 1시간 가량 평화의 공원 내 난지연못 주변 1.5㎞를 걸었다.

이번 치매극복걷기대회에서는 건강기원 전통놀이(마포구치매지원센터), 이(귀)침요법 (아현실버문화센터), 건강손마사지 (구립마포청소년문화의집) 등 12개 체험 및 홍보 부스를 체험하고 스템프를 찍어 어르신들의 적극적인 참여활동을 권장하기도 하였다.
제4회 치매극복걷기대회가 지역사회구민, 치매환자가족, 유관기관 관계자분의 많은 관심과 참여로 성황리에 막을 내리게 되었다.

제4회 마포치매극복걷기대회
안심할 수 있는 마포
치매예방과 치매에

2013 치매극복수기 공모전 대상작

치매가 만들어준 특별한 노후

글. 박정영(송파구치매지원센터 이용자)

50대의 우리 자매는 요즘 십대보다 더 십대답게 이야기를 나눈다. 영화 '벤자민 버튼의 시간은 거꾸로 간다' 처럼 우리 삶은 어느 순간 정점을 찍은 뒤 거꾸로 가는 것 같다. 언니의 치매 간호를 하며 내가 얻은 삶의 이치라고 할까. 그것은 생물학적으로는 퇴행이라고 하지만, 정신적 차원에서 보면 일종의 순환이다. 육체적으로 전성기가 있듯 인간의 지력도 전성기가 지나면 원점으로 되돌아가게 마련이다. 그 되돌림의 시간을 고쳐야 할 것이라기보다 자연스러운 것으로, 우리 삶의 한 부분으로 받아들일 때 치매 가족 모두의 삶이 한 차원 발전된 행복에 다다를 수 있지 않을까 하는 조심스러운 제안을 하며 글을 시작한다.

가벼운 우울증으로 시작된 언니의 치매

"따르릉 따르릉"

새벽이다. 언니가 집을 나갔다는 전화가 조카한테서 왔다. 가출신고를 하고, CCTV를 확인하는 등 온 집안 식구가 법석을 떨었다. 그러나 언니는 무슨 일이 있었냐는 듯 아침 10시가 되자 택시를 타고 돌아왔다.

"언니, 한밤 중에 어딜 갔다 와?" "엄마 산소"

그 새벽에 일산 이북도민 공원묘지가 문을 열 턱이 없을 텐데 언니는 엄마 산소에 다녀왔다고 했다. 가벼운 우울증으로 시작된 언니의 치매 증상은 이렇게 본격화되었다. 나는 언니와 언니네 가족, 그리고 그 주변이 서서히 무너지는 걸 목격하고는 그저 방관할 수 없었다. 어떻게 해서든 예전의 언니, 이 세상에서 나를 가장 아껴주던 언니로 되돌리고 싶었다. 그래서 나는 과감히 도전을 했다. 요양보호사와 사회복지사 공부를 했다. 도대체 치매라는 병이 무엇인지, 환자를 어떻게 돌봐야 하는지 전혀 알지 못했기 때문이다. 공부를 할수록 궁금한 것이 더 많아졌다. 두 개의 자격증을 딴 뒤 나는 보건복지부에서 주최하는 치매 전문교육까지 이수하고 관련 서적을 섭렵했다.

그러자 어느 정도 자신감이 생겼다. 나는 동네, 아니 성당 모임에서조차 왕따가 되어버린 언니를 우리 동네로 이사 오게 하고 언니를 조호하기 시작했다. 언니와 매일매일 생활계획표를 짜고 기록하고 일기를 썼다. 하지만 내 의욕과 달리, 언니는 환경이 바뀐 탓인지 일상수행능력이 현저히 떨어졌다. 손을 떨기도 하고 동네를 배회하는 일이 잦았다. 불안, 초조해하고 분노에 떨며 갑작스레 폭력을 쓰거나 폭언을 하기도 했다. 언니가 좋아하는 그림을 그려보려고 야외에 나갔다가 막무가내로 싫다고 하는 바람에 그냥 집에 돌아온 날도 잦았다.

언니를 조호하며 느낀 어려움들...

하루는 언니를 조수석에 태우고 운전을 하는데 갑작스레 차에서 내리겠다고 안전벨트를 푸는 바람에 이를 말리다가 컵에 든 뜨거운 커피를 쏟아 다리를 데는 일을 당했다.

그 순간 내가 너무 과한 짐을 진 것이 아닌가 생각이 들었다. 치매라는 병을 너무 쉽게 생각하고 덤빈 것이 아닌가 자책했다.

"언니, 정말 왜 이래? 이게 언니 맞아? 옛날 그 다정다감하던 언니 맞아? 그 예쁘고 상냥하던 언니 맞아? 나 정영이야. 언니 동생이라고. 왜 그래? 왜?"

언니를 가까스로 집에 데려다 놓은 후 나는 남편에게 내 마음을 털어놓았다.

"그런 각오도 없이 덤볐단 말이야? 그렇게 쉬운 일이면 왜 다들 그 일을 피하겠어? 내 생각엔 인제 시작인 것 같은걸. 그 정도 갖고 그럴 거면 지금 당장 치워."

이 말에 나는 정신이 번쩍 들었다. 그렇다. 치매 환자 간호를 무슨 놀이나 되는 식으로 생각한 내가 문제였던 것이다. 그것은 영화에 나오는 낭만과는 거리가 먼 처절한 삶의 질곡인 것이다. 점점 더 심해져가는 언니의 증상에 나도 단단한 각오로 덤벼들었다. 언니는 남편과 애들에게뿐 아니라 내게도 발길질과 욕설을 해대기 시작했다. 언니랑 마트에 갈 때면 열에 서너 번은 가방에 맞아야 했다. 자신이 원하는 걸 안 사는 경우에 그랬다. 때리기도 하고 우유를 내던지거나 카트에 물건을 가득 담기도 했다.

언니와의 생활은 점점 익숙해져갔지만 우려했던 문제행동들은 빠른 속도로 악화되어갔다. 사진첩 속 멱멱 얼굴을 빼고는 알아보지 못했고, 일기를 쓸 때도 맞춤법이 많이 틀리곤 했다. 이제 언니는 내 이름도 불러주지 않는다. 내가 언니에게 부르는 호칭인 "언니"를 내게 그대로 쓴다. 내가 "언니!" 하면 언니도, "언니!" 한다. 가슴이 먹먹하고 아려와 눈물을 쏟으면, "언니, 왜 울어?" 한다.

치매지원센터 프로그램에 참여하면서 다시 찾은 언니와 나의 웃음

결국 혼자 집에서 언니를 조호하는 데 한계가 있다는 것을 깨닫고 동네의 송파구치매지원센터를 찾았다. 그 곳 선생님과 상담 끝에 연령대가 높은 어르신들과 집단 프로그램을 해야 하니 혹시 거부감을 갖거나 마음의 상처를 받지 않을까 우려해 나랑 같이 프로그램에 참여하기로 했다.

처음 센터에 가던 날, 낯설어 울지도 못한 채 비죽비죽 나만 쳐다보며 따라하곤 하던 언니는 날이 갈수록 표정이 밝아지고, 센터 가는 발걸음도 가벼워졌다. 언니는 이 곳의 프로그램들을 즐기기 시작했다. 음악치료시간에 장단에 맞춰 소고를 치는데 언니는 너무나 열중해서 남들과 같이 끝내지를 못하고 항상 몇 박을 더 하고 끝냈다. 그래도 언니는 아랑곳 하지 않고 혼자 즐거워한다. 웃음 운동치료시간에 언니는 웃는 얼굴을 되찾을 수 있었다. 선생님이 구수한 사투리로 우스운 몸짓을 하시면 언니는 깔깔 웃으며 날 껴안는다.

어느 날 작업 치료시간에 선생님께서 앞에 놓인 마분지에 쉐이빙 크림을 뿌려주시며 각자 두 손으로 펴 바른 후에 거기에 얼굴을 그리라고 주제를 주셨다. 언니는 그 말을 잘못 알아듣고 자기 얼굴에 싹싹 바르고 있었다. 몇몇 어르신들이 쳐다보시자 나는 언니에게 더 골고루 칠하라고 말하고 얼굴에 그림을 더 그려주었다. 언니는 크림을 보면 얼굴에 바르고 싶나 보다. 언니와 나는 크림을 바르며 사람들의 이목과 상관없이 킬킬대면서 웃었다.

언니와 함께 하는 지금 이 순간이 내겐 참 소중하다

언니를 조호하기 시작한 지 2년. 짧은 시간은 아니었지만 나는 언니로 인해 인격적으로 많이 성숙해졌음을 깨닫는다. 사람에 대한 이해의 폭이 넓어지고, 인간 존재의 본질을 어느 정도 깨우친 듯도 하다.

날이 갈수록 언니의 인지 능력이나 일상생활 수행 능력은 떨어질 테지만, 그것은 우리가 태어난 곳으로 돌아가는 자연스러운 과정임을 나는 믿는다. 우주의 모든 존재는 결국 같은 삶의 궤적을 그리는 것이니까. 그렇기에 그 존재의 의의는 과거나 미래에 있지 않고, 지금 현재에만 있을 뿐이다. 지금 나는 언니와 함께 하는 삶이 만족스럽다. 다시 어린 시절로 돌아가 자매의 정을 쌓아가는 하루하루가 지난 인생의 어느 순간보다 값지다.

기억과 지혜 그리고 치매

기억을 잘하고 못하는 것이 중요한 것이 아니다.
솔로몬은 많이 기억하게 해 달라고 기도하지 않았다.
그는 무엇이 옳은 뜻인지를 판별할 지혜를 달라고
하였다. 이제 바로 세워야 한다.
기억을 잃는 것, 망각이 무서운 것이 아니다.
이 세대가 지혜를 구하지 않는 것이 더 무서운 일이다.
그 지혜는 노인에게 있다.
노인의 지혜를 가치 있게 여기는 것이
건강한 노령 사회의 새롭고 중요한 조건이다.

망각은 재앙인가, 축복인가

세상에서 가장 무서운 것이 무엇인가를 묻는 질문에 한 현자가 '망각'이라고 말했다.
중 · 고등학교 시절 '망각'이 서서히 두려움으로 다가왔다. 시험문제를 푸는 데 필수적인 기억을 잊어버린다는 것은 곧바로 성적으로 연결된다. 인생의 목표가 공부가 될 수는 없지만 중·고등학생의 목표는 성적이었기 때문에 망각은 나에게 무서운 존재였다.
그런데 대학을 졸업하고 정신과 수련의 시절 내 생각이 조금씩 변하기 시작했다. 많은 정신과 환자들이 자신의 아픈 기억에 너무 사로잡혀 있었다. 그것 때문에 현실을 받아들이지 못하고, 제대로 적응도 못하는 모습을 보게 된 것이다. 그들의 그 아픈 기억이 없어진다면 얼마나 좋을까 하는 생각이 들었고, 기억을 잘 하는 것이 큰 축복은 아니구나 라는 생각이 들었다. 그들에게는 도리어 망각이 축복인 셈이었다. 사소한 것까지 기억하는 친구, 참 피곤할 것 같다는 생각도 해 본다. 잊어버리고 산다는 것, 단순하게 산다는 것, 이 또한 축복 아닌가...

기억력보다는 삶의 지혜에서 더 큰 가치를 찾아야 한다

인간은 그 어느 때보다 가장 기억력이 뛰어난 상태를 지고의 가치로 생각하며, 지식정보 사회를 외치고 있다. 그러나 많이 아는 것이 미덕이라는 개념에 한계가 드러나기 시작했다. 정보의 홍수, 범람, 과중한 부하 등이 핵심 정보를 파악하기 어렵게 만들고 있다. 더욱이 학교 성적이 인생성적

과 연관이 적고, 매 10년 마다 인류 전체의 아이큐가 9점씩 증가했지만 세상 살기가 더 윤택해졌다는 사람은 별로 없다. 정보의 혼란 속에 비판은 많으나 대안 제시가 없고, 인터넷 악플로 인한 피해는 생명을 위협하고 있다. 이러한 지식사회의 문제를 해결할 방안은 없을까?

현대사회가 혼돈스러운 이유는 정보의 홍수에도 원인이 있다. 현대사회는 지혜의 가치가 기억의 가치에 가려져 있다. 그저 아는 대로 떠드는 사람만 많지, 그 정보를 지혜롭게 재구성하는 사람은 적다. 새로운 정보로 꽉 찬 지식인이 아니라 오랜 경륜에서 나오는 지혜인이 이 사회에서 필요한 것이다. 나는 지식사회 문제의 해결의 시발점을 노인의 가치를 다시 찾는 데 있다고 본다. 노인은 지혜의 상징이다. 그들의 삶은 젊은 세대들에게 갈 방향과 방식을 전수하고 있다. 그러나 지식 보유의 역전 현상은 노인을 존경받는 자리에서 물러나게 만들었다. 더욱이 노령화 사회는 재앙이라고도 한다. 정말 그런 것인가? 컴퓨터를 다루는 젊은이들만큼 삶의 지혜를 몸으로 간직한 노인이 존중되어야 하는 것이다. 청년도 세월이 지나면 어른이 되고 노인이 된다. 재앙의 노인에서 지혜로운 노인의 모습으로 만들지 않으면, 청년에게도 희망이 없다.

노인의 지혜를 가치있게 여기는 것이 건강한 노령사회의 중요 조건

나는 치매환자를 주로 보는 의사다. 기억을 잃고, 성격도 잃고, 감정도 잃고, 자존심도 잃고, 삶을 잃어가는 환자를 바라보며, 빠져나가는 기억을 막아내기 위해 이 약 저 약을 동원하고, 기억이 없는 삶을 무엇으로 채워야 하는지를 고민한다. 그런데 소수지만 어떤 치매 환자는 자녀들의 존경을 받기도 한다. 이들을 관찰하며 알게 된 사실은, 비록 치매환자라서 기억은 없지만 정확한 방향성과 과거의 체득한 경험이 깊어 자손들을 올바르게 이끄는 지혜가 있다는 것이었다. 그들에겐 기억이 없어져도 지혜는 존재하고 있었다.

기억을 잘하고 못하는 것이 중요한 것이 아니다. 솔로몬은 많이 기억하게 해 달라고 기도하지 않았다. 그는 무엇이 옳은 뜻인지를 판별 할 지혜를 달라고 하였다. 이제 바로 세워야 한다. 기억을 잃는 것, 망각이 무서운 것이 아니다. 이 세대가 지혜를 구하지 않는 것이 더 무서운 일이다. 그 지혜는 노인에게 있다. 노인의 지혜를 가치있게 여기는 것이 건강한 노령 사회의 새롭고 중요한 조건이다.

박 건 우
강북구치매지원센터장
고려대학교 안암병원 신경과 교수

청명한 가을 하늘, 청계천과 서울광장으로~!

도심을 가로지르는 쉼터, 청계천

서울의 대표명사 중 하나인 청계천. 서울의 한복판인 종로구와 중구의 경계를 흐르는 하천이다. 2003년 7월부터 2005년 9월까지 청계천로와 삼일로에 이르는 구간에 걸쳐 실시된 복원사업을 통해 보행·대중교통 중심의 도시교통, 지속 가능성에 기초한 강남·북 지역 균형 발전, 하천 중심의 도시환경 복원 등의 성과를 나타난 데 큰 의의가 있다.

도보관광코스 (사전 예약 : 청계천 www.cheonggyecheon.or.kr)

관광1코스 청계광장 〉 광통교 〉 삼일교(종로, 인사동) 〉 수표교 〉 새벽다리(광장시장, 방산시장) 〉 오간수교(동대문패션타운)

관광2코스 청계천문화관 〉 고산자교 〉 두물다리 〉 맑은내다리 〉 오간수교(동대문패션타운)

청계팔경

광교에 위치한 청계광장에서 시작해 정릉천이 합류되는 고산자교까지 약 5.8㎞에 이르는 구간 내에는 꼭 둘러봐야 할 '청계팔경'이 있다. 제1경은 분수대와 야외 공연장이 있는 청계광장으로 청계천 산책로의 시작점이 되고 제2경은 광통교(광교)로 태조 이성계의 비(妃), 신덕왕후의 묘지석을 거꾸로 쌓아 만든 다리다. 정조의 화성 행궁 모습을 그린 단원 김홍도의 그림을 도자벽화로 재현한 정조 반차도가 제3경, 패션분수와 벽화작품을 볼 수 있는 패션광장이 제4경, 옛날 아낙네들이 빨래하던 자리를 꾸며 놓은 청계천 빨래터가 제5경이다. 서울 시민 2만 명이 직접 쓰고 그린 타일로 꾸며 놓은 소망의 벽이 제6경, 철거된 청계고가도로의 교각 세 개를 기념으로 남겨 놓은 존치교각과 터널 분수가 제7경이다. 청계천 복원 구간 제일 끝의 버들습지가 제8경으로 수생식물을 심어 놓은 자연생태 공간이다. 답답하고 오염된 도심 한복판에서 자연을 느낄 수 있는 매력적인 곳이다.

청계천에서 주의할 사항!

❶ 청계천에서 인라인, 자전거 등은 이용하실 수 없습니다. ❷ 청계천의 물고기를 보호해 주세요. 낚시는 금지! ❸ 얕은 물에서 수영은 보기에도 좋지 않죠? 수영 금지. ❹ 음주 및 소란행위 금지. ❺ 맑고 깨끗한 시민의 휴식터에 쓰레기를 함부로 버려서는 안됩니다. ❻ 진출입로의 안내도를 참고 하시면 화장실 이용이 편합니다. ❼ 노상방료 금지. ❽ 청계천에서의 애완견 동반 산책은 허용되지 않습니다. ❾ 야영이나 취사를 해서는 안됩니다.

일 년 내 축제가 펼쳐지는 신나는 광장

사계절 내내 축제가 끊이지 않는 광장, 바로 서울광장이다. 차들로 가득했던 도로를 공원으로 만들었는데, 서울 도심 한복판에 자리한 넓은 잔디마당으로 시민들에게 많은 사랑을 받고 있다.

총 면적 13,207㎡의 서울광장의 절반 이상은 타원형으로 모양 짓고 있는 잔디광장이다. 점심 때면 식사를 마치고 산책을 나온 주변 직장인들로, 저녁이면 일을 마치고 시내에 나왔다 잠시 쉬어 가는 사람들이 광장의 여유로운 분위기를 만들고 또 즐긴다. 서울광장은 연중 다양한 행사가 열려 흥겨운 축제의 분위기인데 신나는 공연에서부터 여러 종류의 기념행사까지 그 내용이 다양하다.

서울광장 한 쪽에 분수대가 설치되어 있어 여름이면 그 사이를 오가며 즐거워하는 아이들의 웃음소리가 넘치고, 겨울에는 광장 한 쪽에 스케이트장이 설치되어 도심 한가운데서 화려한 조명을 받으며 스케이트를 타는 특별한 체험을 할 수 있다.

제6회 치매극복의 날 기념행사

치매가족! 치매극복 한마당 개최

지난 9월 13일 서울시는 제6회 치매극복의 날(9월 21일) 기념행사를 맞이하여 치매환자와 가족, 치매관련 기관 종사자, 시민이 함께 하는 치매극복 한마당을 서울시청 다목적홀에서 개최하였다.
서울시는 그 동안 5회에 걸쳐 치매극복의 날 기념행사를 개최해 왔으며, 2007년 서울광장 기념행사를 시작으로 치매관리 전문가 포럼, 치매홍보서포터즈·치매전문자원봉사단 발대식, 기억나눔 콘서트, 보건·복지연계를 위한 포럼의 형태로 진행해 왔다.

이번 치매극복의 날 기념행사는, 치매를 극복해 나가시는 어르신들과 가족들이 중심이 되어 치매라는 질병에 적극적으로 대응하여 생활해 나가고 있음을 알리고, 치매예방에 대한 중요성을 시민들에게 심어주고자 기획되었다.
치매 전문가, 기관 종사자, 치매 어르신, 가족, 일반 시민 등 총 532명이 참여하였으며, 1부 치매극복의 날 서울시 행사 기념식은 개회사 및 축사, 치매극복수기 대상작 발표, 시장상 표창과 감사패 수여 등으로 이루어졌다. 시장상 표창은 치매극복 어르신상, 치매극복 가족상, 치매극복 지원상, 치매홍보서포터즈상, 전문자원봉사자상으로 총 14명에게 수여되었으며, 감사패는 공인으로서 부모를 공경하는 일에 솔선수범하여 시민들에게 모범이 되고 있는 가수 현숙에게 수여되었으며, 이어진 무대는 가수 현숙의 신나는 공연이었다.
2부 치매환자 가족과 함께 하는 치매극복 한마당에는 총 10개 자치구치매지원센터에서 준비한 무

대가 이어졌다. 서대문구 합창, 노원구 오카리나 연주, 광진구 난타, 용산구 타이치, 강남구 댄스, 중구 댄스, 성동구 중창, 양천구 댄스, 송파구 하모니카 연주, 도봉구 나라사랑 댄스 순으로 진행되었고, 공연 우수팀 심사 및 시상도 뒤따랐다.

제6회 치매극복의 날 기념행사는 치매 어르신들이 자치구치매지원센터의 인지건강프로그램에 참여하여 익힌 내용들을 통해 적극적으로 치매를 극복해 나가는 모습에 시민들의 호응이 컸다는 데에 의의가 있다. 또한 치매어르신 및 가족들에게 힘을 돋구어 주는 좋은 기회가 되었다.

서울시치매관리사업 연구보고서 발행

치매관리사업이 의료이용에 미친 영향 분석

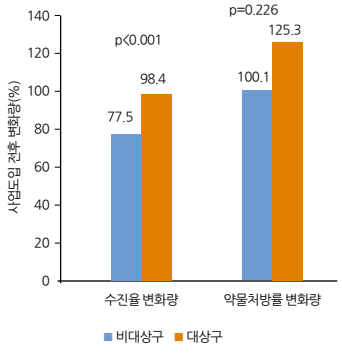
외래 의료 이용을 중심으로

서울시 치매관리사업 정책 도입이 60세 이상의 인구집단의 치매 치료 및 관리를 위한 의료이용에 미친 영향을 분석한 연구로, 조선대학교 산학협력단 서현주 교수 연구팀에 연구용역을 의뢰해 연구를 진행하였다.

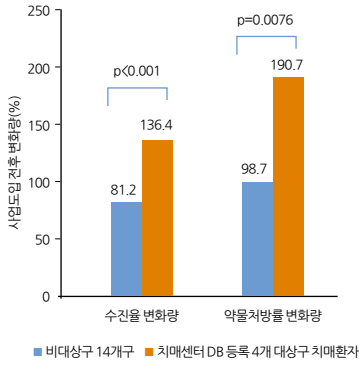
2007년 1월 1일 ~ 2009년 12월 31일까지의 전국민 60세 이상 인구집단의 치매진단코드로 청구된 대상자의 의료이용(진단 환자 수, 외래 방문 횟수, 약물 처방률)을 파악하고, 2008년 기준 치매등록사업 대상 2개구와 비 대상 2개구의 의료이용의 차이를 비교하며, 2008년 기준 치매등록 사업 대상 4개구에서의 등록된 대상자의 의료이용 변화를 분석하였다.

본 연구는 행정자료를 기반으로 하여 치매관리사업이 의료 이용에 미친 효과를 평가한 첫 번째 정책평가연구로, 치매관리사업 도입 전에 비하여 사업 후 수진율은 20.9%~136.4%로 일관성 있게 증가되었으며, 외래방문횟수는 5.3%~19.1%로 증가시키는 경향을 보였다. 약물 처방률은 서울시광역치매센터 DB에 등록된 치매환자를 대상으로 한 분석에서 치매관리사업 도입으로 인하여 111% 처방률이 증가되었다.

국내 치매 치료 현황과 서울시 치매관리사업을 통한 치매의 조기발견 및 의료이용현황을 건강보험 자료를 이용하여 조사함으로써 국가치매관리종합계획 수행을 위한 근거중심 보건정책 의사결정의 연구근거로 활용될 것으로 기대된다.



대상구와 비대상구의 치매사업도입 전후 의료이용 비교



치매센터 DB등록 4개 대상구 치매환자와 비대상 14개구와의 사업도입 전후 의료이용 비교

서울시민 대상 치매 인식도 조사

2개년도 (2011년, 2013년) 치매인식도 결과비교를 중심으로

본 연구는 10대에서 70대 이상 전 연령대 서울시민을 대상으로 2011년, 2013년 2개년도 치매 인식도를 파악하고 비교 분석하기 위한 서술적 단면 조사연구로, 서울시광역치매센터에서 자체 개발한 구조화된 설문지를 이용하여 1:1 개별면접 조사 후, DB에 입력된 4,557명의 자료를 활용하여 분석하였다.

주관적 자가 보고에 따른 서울시민의 치매에 대한 관심정도는 2011년 35.7%에서 2013년 45%, 지식정도는 2011년 11.2%에서 2013년 19.2%로 통계적으로 유의하게 증가하였다($p<.001$). 치매인식도는 2011년 9.0 ± 2.1점(0–12점), 2013년 8.9 ± 1.9점(0–12점)으로 연도별 유의한 차이는 없었다($p=.295$). 각 문항별 정답률은 최저 48.8%에서 최대 89.9%로 2011년, 2013년 모두 '완치 가능한 치매가 있다' 문항의 정답률이 가장 낮았다.

본 연구결과 서울시민의 치매에 대한 관심 및 지식정도는 증가한 것으로 나타나, 이러한 결과는 치매인식도에 긍정적인 변화로 작용한 것으로 판단된다. 그러나 치매인식도는 연도별 차이가 없어 부정확하게 알고 있는 내용을 중심으로 대국민 인식개선 홍보 및 대상자별 차별화된 교육자료 개발을 통한 교육의 필요성이 시사되었다.

2013 치매극복수기 공모전 우수작 시상식

지난 8월 26일 서울시광역치매센터에서는 '2013 치매극복수기 공모전 우수작 시상식'이 진행되었다.
이번 공모전에는 총 34편의 수기가 공모되었으며, 그 중 우수작으로 선정된 6작품에 대한 시상이 이날 이루어졌다. 특별히 이번 공모 심사는 한국문인협회의 도움을 받아, 해마다 진행해오던 수기 공모전 심사에 작품성과 공정성을 더하였다.
수상자들과 가족, 소속된 치매지원센터 직원들이 모두 모여 축하와 감사의 마음을 함께 나누었으며, 기념할 수 있는 유익한 시간이었다.
앞으로도 '치매극복수기 공모전'에 많은 시민들의 참여를 기대해 본다.

광역치매센터 출범준비 워크숍

10월 11일과 12일 양일 간 곤지암리조트에서 보건복지부 노인복지과가 주최하고, 중앙치매센터가 주관하는 '광역치매센터 출범준비 워크숍'이 개최되었다.

보건복지부는 7월 10일 치매관리법 시행에 따라 전국 병원을 대상으로 공모사업을 실시한 결과 서울대학교병원을 비롯한 전국 11개 병원을 광역치매센터로 선정하였다. 11개의 광역치매센터는 전문인력 교육, 예방 프로그램 개발, 치매연구 강화, 치매 예방·진단·치료에 필요한 기술 개발 및 보급 등의 역할을 수행할 예정이다.

이에 따라, 2013년 하반기 출범예정인 광역치매센터의 센터장/사무국장급 직원을 대상으로 국가치매관리계획 및 광역치매센터 출범 목적에 대한 이해를 제고하고, 복지부–중앙치매센터–각 광역치매센터 간 원활한 네트워크 확립을 위한 워크숍이 개최되었다.

서울대학교병원 정신건강의학과 교수인 이동영 서울시광역치매센터장과 이송자 서울시광역치매센터 사무국장도 참석하였다.

이날 워크숍에서는 광역치매센터 운영지침 설명 및 질의, 각 센터별 개소 준비 현황, 중앙치매관리위원회 안건 토의, 홈페이지 구축 네트워킹 방안, 대국민 치매인식개선 사업 등에 대한 토의가 이루어졌다. 다양한 논의를 통해 중앙–광역치매센터 간 네트워킹 전략수립과 대국민 인식개선을 위한 사업 운영방안 모색 등을 이끌 수 있는 귀중한 시간이었다.

앞으로 11개 광역치매센터의 활약을 기대해 본다.

국제학회 동향보고

국제노인정신의학회
(International Psycogeriatric Association, IPA)

최근 노령인구의 비중이 늘어나고 노인성 치매나 우울증 등의 발병률이 높아지면서 노년층 정신건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 2018년 고령사회, 2026년 초고령사회 진입을 앞두고 있는 우리나라뿐만 아니라 전세계적으로 어떻게 하면 노년기를 잘 보낼 수 있는가에 관심이 모아지고 있는 가운데 노인정신의학 연구의 발전상을 가늠해보는 자리가 마련되었다. 바로 지난 10월 1~4일 서울 코엑스에서 개막된 국제노인정신의학회 (International Psycogeriatric Association, IPA)이다. '성공적인 노화를 향해'라는 주제로 열린 학술대회는 학계뿐만 아니라 노인 정신에 관련된 다양한 분야 간의 교류를 통해 치매·우울증 및 기타 정신질환 치료의 발전적인 방향을 논의하고 노인 정신분야 연구네트워크를 형성하는 계기가 되었다.

국제노년학 노인의학회
(International Association of Gerontology and Geriatrics, IAGG)

노인·노화 연구 세계 학술 올림픽으로 불리는 제20차 세계노년학 노인의학대회가 지난 6월 23~27일 서울 코엑스에서 개막했다. 이 학술대회는 1950년 협회 창설 이후 4년마다 열리지만 아시아지역에서 개최된 것은 지난 1978년 일본 도쿄대회 이후 35년 만에 이번이 두 번째였다.

대회 동안 총 674개 세션이 열리고 3500여 편의 논문이 발표되었으며, 전세계 86개 국가에서 4000여명 이상이 참석한 것으로 알려졌다. 특히 한·미·영 3국 좌담회에는 영국 노인권익단체인 에이지 영국(Age UK), 미국의 저명한 사회적 기업 앙코르(Encore.org) 대표들이 참여해 '일할 수 있어 행복한 노후'를 주제로 다양한 의견을 나눴다. 은퇴 박람회에서는 고령체험관 등을 설치해 참가자들이 노후의 생활을 예상해 보고 이를 대비할 수 있도록 돕는 자리가 됐다.

〈강남구〉 9월 지역주민공개건강강좌 "심혈관 질환관리" 실시

강남구치매지원센터에서는 9월 4일(수) 강남구 내 지역주민을 위하여 공개건강강좌(심혈관 질환관리)를 실시하였다.
강사가 강좌에 참여한 참여자의 수준을 파악한 후 심혈관 질환관리에 대해 강의를 실시하여 지역주민의 건강을 올바르고 효율적으로 지킬 수 있는 유익한 시간이 되었다.

〈강동구〉 가을나들이 "가을, 청춘의 꿈"

가을을 맞이하여 강동구치매지원센터에서는 치매 고위험 어르신을 대상으로 인지재활 프로그램의 일환인 가을나들이를 서울 어린이대공원에서 시행하였다.
참가한 어르신은 "날씨도 너무 좋았고 이런 곳을 관람할 수 있게 해주어 고맙다" 하시고, 또 다른 어르신은 "근처에 살지만 같이 올 사람이 없어 혼자 오기 힘들었는데 오늘 처음 와 보니 기분이 좋고 행복하다" 라고 하셨다. 이날 자연과 동물을 벗 삼아 충분한 휴식과 산책으로 삶의 의지를 다지고 더욱 건강해질 수 있는 계기가 되었다.

〈강북구〉 강북구소방서와 함께 하는 응급대처법

치매어르신은 고령화로 인해 안전사각지대로 내몰리며 위기대처능력이 상대적으로 부족하기 때문에 이에 따른 사고 시 초기대응능력 및 위기대처능력 향상을 위해 강북소방서와 함께 애니를 사용한 심폐소생술과 하임리히법을 직접 실습해 봄으로써 실제 상황에 대처할 수 있는 자신감을 가졌고 소화기 사용법, 화재 시 대피요령 등 소방안전교육을 실시하여 치매가족 분들에게 매우 유익한 시간이 되었다.

〈강서구〉 제4회 치매예방강좌, "강.心.장" 개최

8월 치매예방 공개강좌 "강.心.장(강서구민 모두 함께 마음모아 장수하는 뇌건강 교실)"은 이대목동병원 가정의학과 전문의 심경원 교수를 모셔서 중년층 비만관리를 주제로 진행되었다. 다수의 저서와 방송출연으로 유명하신 강사를 모셔서 어느 때보다 참석자들의 열의와 집중도가 높았던 시간이었다. 스스로 건강을 지키고 치매를 예방하는 습관에 대해 배울 수 있는 시간을 지속적으로 제공하여 강서구 어르신들이 행복한 노년을 맞으실 수 있도록 앞으로도 노력할 것이다.

〈광진구〉 '치매극복의 날' 자치구 기념행사 개최

광진구치매지원센터에서는 치매극복의 날을 맞이하여 지난 9월 24일 지역주민의 치매예방관리와 치매환자에 대한 이해 증진을 위해 기념행사를 개최했다. 본 행사에서는 한설희 치매지원센터장(건국대학교병원장)의 건강강좌를 통해 치매의 원인과 예방, 치매환자 케어방법을 교육하고 치매 최신지견을 소개함으로써 치매도 치료와 예방관리가 가능하다는 인식을 확산하고자 노력하였다. 이 외에도 치매예방 홍보 어르신 공연단의 톤차임 공연과 치매예방 건강체조, 치매가족의 수기발표 등을 실시하여 지역주민의 치매예방관리와 치매환자 및 그 가족의 대한 이해를 높이는 데 기여하였다.

〈구로구〉 구로구 치매기념의 날 행사 '치매특강 및 영화 감상'

구로구치매지원센터에서는 지난 9월 11일과 12일 구로구 치매기념의 날 기념행사 '치매특강 및 영화 상영'을 진행하였다. 11일 수요일에는 구로구민회관에서 구로구 60세 이상 어르신(500명)을 대상으로 진행되었으며, 12일 목요일에는 구로구청 대강당에서 구로구 구민(200명)을 대상으로 진행되었다. 치매 관련 영화인 '세상에서 가장 아름다운 이별' 감상과 한창수(고려대학교 안산병원 정신건강의학과) 교수님의 '우울과 치매' 특강을 듣는 유익한 시간이었다.

〈금천구〉

금천구치매지원센터는 지난 9월 14일(토) 금천구 주민들과 함께하는 소통의 장인 '행복 나눔 대축제'를 금천구지역복지협의체와 함께 금천구청 앞 광장에서 성황리에 개최하였다. 궂은 날씨에도 불구하고 많은 지역주민들이 참여하셔서 뜻깊은 시간을 가졌다. 특히 치매 예방에 대한 높은 관심은 치매가 더 이상은 기피 대상이 아님을 알게 하는 계기가 되었고, 치매지원센터에 대한 긍정적인 반응을 보여준 많은 주민들이 계시기에 치매 예방을 위해 더 열심히 달려야겠다는 사명감을 갖게 되었다.

〈노원구〉 노원경찰서·노원구치매지원센터가 함께하는 〈치매어르신 안심울타리〉

치매어르신 실종예방 및 사회적 약자보호정책치안 사업의 일환으로 접근성을 높이기 위하여 노원구 관내 지하철, 버스회사와 협력하여 지하철 게시판 및 버스 안에 포스터와 스티커를 부착하여 홍보사업을 시행하고 있다. 도움 주신 노원경찰서, 7호선(노원역, 수락산역, 마들역, 중계역, 하계역, 공릉역, 태릉입구역) / 4호선(노원역, 상계역, 당고개역) / 버스정책과 및 운수회사(삼화상운, 진아교통, 한성여객, 흥안운수, 태릉교통, 번창운수, 오렌지 버스, 성서교통, 한마음교통, 진아 중화버스, 수락운수)에 감사드린다.

〈동작구〉 매주 금요일에 진행하는 '달콤한 영화'

동작구치매지원센터는 지역주민의 휴식 공간을 제공하기 위해 둥구나무 카페, 동아리 활동 등 다양한 프로그램을 제공하고 있다. 그 중 매주 금요일에는 지역주민들이 신청한 영화를 상영하고 있다.

〈양천구〉 '힐링 교실' 인지건강센터 프로그램

지역사회 내 신체적 · 정신적으로 어려운 생활을 겪고 있는 치매환자와 함께 생활하는 부부의 지친 몸과 마음의 스트레스를 해소하며 일상생활을 하는 데 도움을 주고자 매주 화요일 진행되는 '힐링 교실'에서는 부부가 함께하는 발 마사지 교실을 열어 치매환자와의 이해 증진과 부부애 향상을 도모하는 시간을 가졌다.

〈영등포구〉 가족과 함께하는 지지 프로그램! '함께해요'

영등포구치매지원센터에서는 지난 8월 9일부터 9월 13일까지 매주 금요일 3시 30분부터 5시까지 프로그램을 이용하는 어르신과 가족들을 대상으로 '함께해요' 활동프로그램을 실시하였다. 이번 프로그램은 한국치매협회에서 주관하여 어르신과 가족이 1:1로 짝을 이루어 한 회기 당 창의적, 회상적, 신체적, 감각적, 인지적 활동이라는 주제에 맞춘 가족 지지 프로그램이다. 짧은 기간이었지만 프로그램을 통해 어르신과 가족이 지난날을 돌아보고, 조금이나마 서로에 대해 이해할 수 있는 소중한 시간이 되었길 바란다.

〈용산구〉 명절 귀성객 대상 치매예방 홍보캠페인

용산구치매지원센터는 9월 16일~17일 양일간 용산역을 이용하는 귀성객을 대상으로 치매예방 및 인식개선을 위한 홍보캠페인을 진행했다. 용산구치매지원센터와 순천향대학교병원이 함께 참여한 이번 행사는 귀성객 300여명을 대상으로 치매인식도조사, 인지프로그램 체험 – 기억력 게임(도형 맞추기, 그림 위치 기억하기 등), 치매 상담, 혈압 및 혈당검사 등을 진행했고, 이날 캠페인을 통해 서울시치매관리사업과 자치구 치매지원센터를 알리고 치매예방과 검진의 중요성에 대해 홍보했다.

〈은평구〉 한울타리 가족모임 '리본공예'

9월 한울타리 가족모임에서는 리본공예를 만들어 보았다. 수제 리본헤어핀과 헤어밴드를 원하는 모양대로 만들면서 정확한 센티는 어려움이 있었지만 마침 실습 나온 간호대학생들의 도움을 받으며 하나씩 완성해 나갔다. 직접 만들었다는 즐거움과 자신감이 환한 웃음으로 번져 나갔고 여성스러움이 가득한 리본핀을 머리에 꽂고 소녀가 되어보기도 하셨다. 뭔가 어려울 거로 생각했지만 그렇지가 않다며 누구나 도전 가능하다고 가족 분들은 입을 모았다.

〈종로구〉 종로구치매지원센터 2013년 치매극복의 날 기념행사 '그대를 사랑합니다'

종로구치매지원센터에서는 2013년 9월 5일 서울역사박물관 1층 강당에서 치매극복의 날 기념행사 '그대를 사랑합니다'를 개최하였다.

이번 행사에는 치매극복수기 발표, 독창, 핸드벨, 라인댄스 등 어르신들의 다양한 무대로 어르신들의 기량을 뽐낼 수 있는 자리가 되었다.

의견을 기다립니다

치매걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울시광역치매센터에서 발간한 〈좋아라〉에서 여러분의 의견을 기다립니다. 〈좋아라〉 가을호를 읽으시고 느꼈던 점이나 문의사항이 있으면 독자 엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 〈좋아라〉가 되도록 노력하겠습니다.

서울시광역치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

● '사랑을 충전하는 愛너자이저' 기사를 읽고, '나눔'과 '봉사'에 대해 다시금 생각해 보는 뜻 깊은 시간이 되었습니다.

강상철 님

● 각 센터 프로그램을 다양하게 볼 수 있어 좋았습니다. 이용했던 어르신들의 프로그램 이용 후 인터뷰 형식으로 후기를 실어주셔도 좋을 것 같습니다.

김수연 님

● '아름다운 시절' 글을 읽고 부모님께 효를 보여주셔 감명 있게 읽었습니다.

조용자 님

낱말퍼즐 빈 칸에 낱말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다. (응모마감 11월 30일)

● **세로열쇠** ① 서울시광역치매센터의 슬로건은 '서울시와 OO한 ㄱ찾기'이다. ② 지난 8월 26일 서울시광역치매센터에서는 '2013 치매OOOO 공모전 우수작 시상식'이 진행되었다.(반가운 소식 참고) ③ 강남구치매지원센터에서 진행하는 치매예방프로그램 중 하나로 스모비를 사용하여 진행하고 있는 특화사업이다.(현장 속으로 참고) ④ 화려하지 않으면서 맑고 깨끗한 아름다움을 지니고 있다는 뜻의 단어.

● **가로열쇠** ㉠ 일이나 유람을 목적으로 다른 고장이나 외국에 가는 일. 가을호 공감지대 주제어이기도 하다. ㉡ 지난 9월 13일 서울시는 제6회 치매극복의 날(9월 21일) 기념행사를 맞이하여 OOOO 한마당을 서울시청 다목적홀에서 개최하였다.(반가운 소식 참고) ㉢ 러시아의 수도. ㉣ 서울의 한복판인 종로구와 중구의 경계를 흐르는 하천.(산책하기 좋은 날 참고)

㉠여	①					
	복		㉡치		②극	
③스						
㉢모						
				④㉣청		

축하합니다

강상철 님 (서대문구 북아현동)
김수연 님 (인천시 부평구 부평4동)
조용자 님 (강남구 개포4동)

지난호 정답

㉠① 걸	음		㉡② 사	랑	나	눔
리			과			
버						④ 희
					㉤소	망
㉢③숭	늉					다
례		㉣메	⑤모	리	데	이
문			과			어
						리

서울시와 행복한 '7' 찾기

"치매 걱정 이제 그만~ 25개 자치구 치매지원센터가 여러분 곁에 있습니다"

1 치매예방사업
치매예방을 위한 교육 및 정보제공

2 조기검진사업
무료 치매선별검사와 정밀검사 실시, 원인확진검사 지원

3 치료비 지원사업
저소득층 치료비 지원

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

5 지역자원 연계사업
자원봉사자 양성 및 치매관련 시설 연계

문의 서울시광역치매센터 T. 3431-7200

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

서울대학교병원운영·서울시광역치매센터
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 02-879-4930
- 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

서울시와 행복한 '7' 찾기

"치매 걱정 없는 서울
서울시광역치매센터가 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

서울시광역치매센터
SEOUL METROPOLITAN CENTER FOR DEMENTIA

서울대학교병원운영·서울시광역치매센터

주 소 : 서울시 종로구 연지동 1-1 여전도회관 1층
전 화 : 02-3431-7200, 02-711-3809, 02-3431-7347
홈페이지 : www.seouldementia.or.kr

희망서울
함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울