

조아라

치매 없는 건강한 삶 vol.13

서울특별시광역치매센터 소식지 2013 겨울호
www.seouldementia.or.kr

발행일 2013년 12월
발행인 이동영
발행처 서울특별시광역치매센터
주소 (110-738) 서울특별시 종로구
율곡로 190 여전도회관 1층
편집위원 이승자, 김연화, 김진하, 양재영, 김보영,
이순철, 김효정, 이지영, 김남연
전화 02-711-3809 / 3431-7200 / 3431-7347
팩스 02-701-0706
기획 서울특별시광역치매센터
디자인 씨티피아 세홍 (02-2273-4669)
표지사진 (주) MJ Production (070-8625-7237)
www.mjproduction.co.kr

- | | | |
|-----------|----|---|
| 발행인의 편지 | 02 | 2013년 겨울호 발간에 즈음하여
이동영(서울특별시광역치매센터장·서울대학교병원 정신건강의학과 교수) |
| 공감지대 | 04 | 겨울에 생각나는 것은...? |
| 현장속으로 | 06 | 등급외 치매노인 기억키움학교
성동구치매지원센터 |
| 당신결 | 10 | 찾아가는 인지재활 프로그램 '방문천사'
강동구치매지원센터 |
| 아름다운 시절 | 12 | 치매지원센터 프로그램을 통해 품격있는 노년을 완성해가다
강남구치매지원센터 <신유인, 이명순 부부 이야기> |
| 함께하는 마당 | 14 | 당신과 나의 행복한 징검다리 '힐링브릿지'
성북구치매지원센터 |
| 좋은 사람들 | 16 | 관악을 밝히는 은빛 봉사의 물결
'은빛 누리미, 은빛 알리미, 은빛 보드미'
관악구치매지원센터 |
| 이것이 인생 | 18 | 100세 시대, 풍요로운 노년을 맞이하는 방법
최혜숙(동남보건대학교 작업치료과 교수) |
| 마음글밭 | 20 | 2013 치매극복수기 공모전 우수작 '양상한 두 나무에 새싹이...'
손연희(중랑구치매지원센터 이용자) |
| 건강의 조건 | 22 | 나의 기억법, 너의 기억법, 즐거운 기억법
박신영(영등포구치매지원센터장·대림성모병원 정신건강의학과장) |
| 산책하기 좋은 날 | 24 | 하늘과 맞닿은 초원, 하늘공원 |
| 반가운 소식 | 26 | 2013 서울특별시치매관리사업 워크숍 개최 |
| | 28 | 2013 서울특별시치매관리사업 연구보고서 발행 |
| | 30 | 서울특별시광역치매센터 이전 안내 |
| 아름다운 동행 | 31 | 자치구치매지원센터 소식 |
| 열린 공간 | 34 | 독자 의견 및 퀴즈 |

단풍놀이와 선선한 바람을 즐긴 것도 잠시, 어느새 함박눈이 펄펄 내리며 얼큰하고 뜨끈한 국물이 생각나는 계절인 겨울이 돌아왔다. 이번 '좋아라' 겨울호에서는 서울시 25개 치매지원센터에서 만난 어르신들의 「겨울」에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

겨울에 생각나는 것은....?

여러분은 '겨울' 하면 어떤 생각이 가장 먼저 떠오르나요?

치매지원센터에서 만난 어르신 대부분은 '겨울' 하면 눈썰매, 눈싸움, 눈사람 만들기 등의 '겨울놀이'가 가장 먼저 떠오른다고 응답하였다. 다음으로 고드름, 눈, 추위 등의 '겨울 날씨와 자연', 등산, 온천 등의 '겨울여행', 군고구마, 호떡, 어묵 등의 '겨울 먹거리' 순으로 응답자가 많았으며, 기타 의견으로 '김장'이 떠오른다는 의견도 있었다.



여러분에게 겨울이란 무엇인가요?

- 겨울은 '휴식기간'이다. [강남구 이정남 님]
- 겨울은 '낭만'이다. [강동구 구춘목 님]
- 겨울은 '연륜'이다. [강서구 이재숙 님]
- 겨울은 '한 해의 마지막 계절'이다. [용산구 안용희 님]
- 겨울은 '크리스마스'이다. [중랑구 윤태희 님]

'겨울'과 관련된 추억 중 가장 기억에 남는 것이 있다면 무엇인가요?

- 대나무 울타리에 지나가는 겨울바람 소리를 들으며 가족들과 화롯불에 쭈뼛을 구워먹던 추억이 떠오른다. 부엉이 소리도 가슴을 따뜻하게 했다. [강남구 이정현 님]
- 동치미에 국수 말아 먹던 생각이 난다. [중랑구 권명배 님]

'겨울'과 관련하여 전하고 싶은 말이 있다면 적어주세요.

- 자녀들의 출퇴근이 걱정된다. [노원구 성희경 님]
- 겨울에는 눈을 밟으며 걷는 것이 좋다. [도봉구 장옥례 님]
- 자기 집 앞 눈은 자기가 치웁시다!! [양천구 강성구 님]





성동구치매지원센터 등급 외 치매노인 기억키움학교

성동구치매지원센터는 등급 제외 판정을 받은 치매노인과 가족들의 경제적 부담과 부양부담감을 경감시켜 약화된 가족기능을 지지하고자 생명보험사회공헌재단의 지원을 받아 「등급 외 치매노인 기억키움학교」를 운영하고 있다.



「등급 외 치매노인 기억키움학교」 업무 협약식, 개소식 현장을 소개합니다

성동구청과 생명보험사회공헌재단이 협약하여 성동구치매 지원센터에서 운영하는 「등급 외 치매노인 기억키움학교」가 2013년 11월 6일 개소하였다.

개소식은 치매관리사업 관계자들 및 지역 주민, 유관 종사자 등 약 100여 명이 넘게 참석하여 「등급 외 치매노인 기억키움학교」 개소를 축하하였다.

이 날 개소식은 업무 협약식을 한 후 진행되었는데, 성동구 보건소 김경희 소장과 생명보험사회공헌재단 정봉은 전무의 축하 메시지 전달, 성동구치매지원센터장인 김승현 교수의 「등급 외 치매노인 기억키움학교」 경과보고로 진행되었고, 참석하신 주민들과 간단한 다과를 나누며 성황리에 마무리하였다.



현장속으로

등급 외 치매노인들에게 치매서비스 제공

「등급 외 치매노인 기억키움학교」는 노인장기요양보험제도의 지원을 받지 못하는 등급 외 치매노인들에게 낮 시간 동안 전문치매인지프로그램과 돌봄서비스를 제공한다. 치매노인들에게 인지기능을 유지시키고, 치매 진행을 지연시키는 역할뿐 아니라, 치매노인 가족들에게 시설이용의 경제적인 부담감을 감소시키고, 부양부담감을 조금이나마 경감시킴으로써 약화된 가족기능을 지지하고자 생명보험사회공헌재단의 지원을 받아 운영을 시작하였다.

기억키움학교 그 뜨거운 현장속으로~

치매노인의 경우 1~3등급 판정을 받으면 노인장기요양보험제도가 제공하는 서비스를 받을 수 있지만, 경증치매나 거동이 용이한 경우 등급 제외 판정을 받아 정부의 지원을 받는 서비스에서 제외되어 점차적으로 증상이 심해질 수밖에 없다.

특히, 저소득층이나 홀몸노인 및 맞벌이 가정의 치매노인들은 더욱 치매관리가 어려운 게 현실이다. 이에 전문치매프로그램을 실시하며 동시에 돌봄까

지 무료로 제공하는 「등급 외 치매노인 기억키움학교」가 성동구치매지원센터에서 서울시 최초로 문을 열었다.

오늘도 어김없이 오후 1시가 되면 어르신들이 하나, 둘 성동구치매지원센터로 모여든다. 2시에 시작하는 기억키움학교에 등교하기 위해서다. 어르신들의 설레는 마음은 1시부터 벌써 기억키움학교로 발걸음을 향하게 한다.

기억키움학교를 시작한 지는 한 달도 채 되지 않았지만, 피자 가게를 운영하는 딸은 오후 시간이나마 아버님을 기억키움학교에 보내면 생업에 충실할 수 있어서 가게에 도움이 되고, 아내가 프로그램에 참여하고 있으면 남편은 기억키움학교 밖 인지건강카페에서 따뜻한 차 한 잔과 그동안 보고 싶었던 책을 보며 자신만의 시간을 갖는 등 치매노인과의 삶 속에 자신만의 삶을 되찾아가고 있다.

오늘은 요리시간이다. 여자들은 부침개를 하기 바쁘고, 남자들은 부침개가 만들어지면 먹기에 바쁘다. 만드는 사람이나 먹기에 바쁜 사람이나 모두들





즐거워하며 입가에는 미소가 저절로 드리워진다. 복지관이나 경로당에 가면 치매로 인해 따돌림을 당하기도 하셨던 박○○ 어르신은 “기억키움학교를 다니면서 친구들도 생기고 그림도 그리며 마음이 편해졌다” 고 말씀하신다.

김△△ 어르신은 기억키움학교에서 윗놀이, 공기놀이, 딱지치기 등을 하며 “딱지대장이었던 옛날 추억이 떠올라 신이 난다” 며 항상 제일 먼저 출석하신다.

영화 ‘7번 방의 선물’을 보며, 눈시울을 적시던 김○○ 어르신은 “항상 생활이 지루하고 아무 의욕이 없었는데, 요즘은 기억키움학교에 와서 새 친구도 사귀고 여러 가지 재밌는 것들도 많이 할 수 있어 좋은데다가 영화도 볼 수 있다” 며 “이제는 기억키움학교에 오는 게 사는 재미다” 라고 말씀하셔서 센터 직원들의 마음까지 밝게 만들어 주셨다.

치매노인과 가족들의 희망으로 자라길!

치매진단을 받았다고 처음부터 모든 기억을 상실하는 것은 영화 속에서나 있을 법한 상황이다. 비록 기억력이 떨어지고, 여러 가지 인지능력들이 떨어지더라도 정서적 기능이나 기본적인 자존감은 살아 있다. 기억장애를 경험하면서 자신감이 저하되고, 우울, 불안 등을 경험하게 되는데, 이러한 동기저하와 기분의 변화는 인지저하를 더욱 심하게 하는 악순환이 된다.

기억키움학교는 치매전문인지프로그램을 실시하여, 과거 속 행복했던 기억을 회상할 수 있게 도우며, 함께 의사소통하는 등 치매노인 스스로가 할 수 있다는 자신감을 심어준다. 또한, 치매노인의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감과 삶의 질을 향상시켜 그들의 가정 내에서 가족과 더불어 살 수 있도록 도울 뿐만 아니라 치매로 인해 절망에 빠진 치매노인과 가족들에게 희망을 찾게 되는 계기가 되고자 한다. 🌈



강동구치매지원센터
독거노인
치매 예방을 위한
특화프로그램

찾아가는 인지재활 프로그램 '방문천사'



강동구치매지원센터는 “치매 없는 우리 동네, 살기 좋은 강동”이라는 슬로건 하에 다양한 치매 예방 프로그램을 진행하고 있다. 올 여름 다양한 언론과 지역사회가 주목한 『찾아가는 인지재활 프로그램 '방문천사'』를 소개한다.

독거노인, 치매 걸릴 위험 3배 높다

최근 국내 연구들에서 독거노인의 경우 그렇지 않은 노인보다 치매에 걸릴 위험이 약 3배 높은 것으로 밝혀졌다. 또한, 지역사회 내 독거노인은 경제 사회적 수준과 건강상태가 매우 취약한 특성이 있어서 이들을 위한 지원체계와 서비스의 제공이 매우 시급한 실정이다.

찾아가는 인지재활 프로그램 '방문천사'

강동구치매지원센터는 2013년 여름 독거노인의 치

매 예방 및 관리를 위해 특화사업을 기획·시행하였다. 본 사업은 보건·복지 관련 대학 재학 이상의 학력을 가진 자를 자원봉사자로 모집하여 치매와 인지이론 및 작업치료 이론 등의 집체교육, 시행자(자원봉사자) 팀별 개별교육 등 집중적인 교육을 시행하였다. 이 자원을 치매지원센터 내소가 어려운 소외계층인 독거 및 저소득층 치매 및 치매 고위험 노인의 가정에 파견하여 인지재활 전문가인 작업치료사의 지속적인 관리·감독 하에 방문 인지재활 프로그램을 제공하고, 프로그램에 참여한 치매 및 치매 고위험 노인의 인지능력 유지·증진을 목표로 하였다.



“혼자 있는 하루하루가 외로웠다”

방문 대상자인 A모 어르신은 “혼자 살다보니 사람이 너무 그립고 치매지원센터가 멀고 몸이 불편해 가기 어려웠는데 이렇게 와서 프로그램을 해주니 매우 고맙고 감사하다”며 큰 고마움과 만족감을 나타냈다.

B모 어르신은 “혼자있는 하루하루가 외로웠지만 이렇게 누군가 함께하는 것이 너무 즐겁고, 내 소원과 고통을 누군가와 나누는 시간이 매우 좋았다”라고 말씀하셨다.



C모 어르신은 “프로그램을 하다보니 어릴 적 친구들과 신나게 놀던 추억이 떠오른다”며 그리운 옛 시절을 회

상하기도 하였다.

사업이 종료될 때에는 방문 대상자 어르신들 대부분이 그동안의 고마움과 더불어 아쉬움을 나타냈다.

치매를 보고, 느끼고, 배우다

방문 시행자(자원봉사자)의 평균 연령은 만 20.2세로 젊고, 창의적이며, 새로운 것에 대한 습득이 빠르고 열정적인 나이이다. 이들은 인지재활 전문가인 작업치료사의 집중적인 교육과 관리를 통해 ‘방문천사 프로그램’ 시행자로 양성되었다.

‘방문천사 프로그램’ 이후 방문 시행자 대학생 A씨는 “치매에 대하여 이해할 수 있는 소중한 시간이었다”라고 표현하고, 대학생 B씨는 “이렇게 좋은 프로그램이 지속되어서 겨울 방학 때도 참가할 기회가 생기면 좋겠다”라며 재참가 의사를 표시하기도 하였다.

저비용, 고효율, 창조적인 치매 관리 모형을 제시하다

이번 ‘방문천사 프로그램’을 통해 치매 및 치매 고위험 대상자의 인지기능이 유의하게 개선되었으며, 치매에 대한 정보 전달력이 향상되었고, 인지재활 프로그램 접근성을 개선하였다. 또한, 독거 및 저소득층 노인을 위한 프로그램 제공으로 사회적 관심 및 지지로 사회체계에 대한 소속감 및 유대감을 형성하고 대상자의 삶의 질 향상에도 이바지한 것에 큰 의의가 있다.

우리 사회에서 아직도 치매는 ‘성격이 난폭하게 변하고’, ‘가족을 알아보지 못하는’, ‘매우 고약한 것’이라는 인식에 머물러 있다. 따라서 본 사업과 같이 더욱 적극적인 접근으로 치매 정보 전달력 향상, 인지재활 프로그램 제공, 치매 예방·관리라는 목표를 성취할 수 있을 것이다. 🌈



신유빈,
이명순
부부 이야기

강남구치매지원센터 프로그램을 통해 품격있는 노년을 완성해가다

강남구치매지원센터에서 다시 찾은 우리 부부의 활력과 자신감~

우리 부부는 정년퇴직을 한 뒤, 알 수 없는 무력감에 무의미한 시간을 보내고 있었습니다. 그러던 어느 날 강남구치매지원센터에서 보낸 우편엽서를 보고 '나의 뇌를 웃게 하자!' 라는 프로그램에 신청해 참여하게 되었습니다.

닷새 동안의 엑기스 교육은 30년 가까이 강남에 살면서 느껴보지 못한 강남구민으로서의 긍지와 자부심을 갖게 할 정도로 유익하였고 즐거웠습니다. 그리고 이어진 '뇌 건강 클리닉 교육프로그램'은 이전에 받았던 그 어떤 연수 내용보다 알차고 질적인 면에서도 수준이 높았을 뿐만 아니라 선생님들의 열정적인 수업에 감동 받았습니다.

알차고 질 높은 다양한 프로그램에 감동

차분하고 조용조용 말씀하시는 미술 선생님의 한마디 한마디는 잠자는 뇌를 깨우는 듯 했고, 오래된 기억을 그림으로 표현해 보는 활동은 몰랐던 잠재 능력을 일깨워 자신감을 갖게 했습니다. 또 노래만 배우는 줄로 알고 신청한 음악 수업은 우리의 예상을 뛰어 넘었습니다. 다양한 악기를 다룰 뿐만 아니라 합주까지 할 수 있도록 이끌어 주신 음악 선생님의 생기 있고 재치 넘치는 수업 진행은 마치 이끼가 끼었던 머릿속을 깔끔하게 씻은 기분 그 자체였기에 매 시간을 기다리게 했습니다.

힘나라 운동교실 운동선생님과의 1:1 맞춤상담을 통해 그동안 우리가 해온 운동이 편식 운동이었음을

알게 해주셨고, 다양한 기구를 이용해 여러 가지 운동을 재미있게 이끌어주시는 선생님의 열정에 숨차면서도 힘든 줄 모르며 열심히 따라했고 그 결과 몸과 마음이 가벼워져 행복했습니다.

이어 튼튼 두뇌교실 프로그램을 3개월 동안 교육 받았는데, 기억하기·주의집중·단어생성·계산능력 등을 통해서 뇌를 자극시키는 데에 많은 도움이 되었습니다. 연로한 교육생들을 위해 열정과 친절함으로 가르쳐주신 튼튼 두뇌교실 담당 선생님께 다시 한 번 감사함을 전하고 싶습니다.

인간의 수명이 늘어나고 있는 이 때, 노인들의 다양한 질환 중에 치매가 증가하고 있다는 보도를 봤습니다. 이러한 시기에 강남구치매지원센터와 삼성의료원에서 치매에 대한 대처 및 예방에 대한 연구를 하여 품격있는 노년을 완성해 갈 수 있도록 이끌어 주셔서 감사합니다. 🌸



당신과 나의 행복한 징검다리 힐링브릿지 **Healing Bridge**



성북구치매지원센터의 '힐링브릿지'는 치매에 대한 주입식 교육이나 행동양상에 대한 교육이 아니라 서로의 마음을 돌아보고 상처받은 마음을 보듬어주는 프로그램이다.

치매환자와 보호자들을 위한 힐링프로그램

“당신을 이해할 수 없어요”

치매환자와 보호자들은 가장 가까운 관계임에도 짜증과 신경질로 상처를 주고받기도 한다. 보호자에게 치매환자가 문제 행동을 보일 수밖에 없는 이유를 설명하고, 다독여도 돌아오는 대답은 “집에서는 센터에서 보이는 행동과 달라요. 사람을 얼마나 힘들게 하는데요.”와 같이 치료사가 될 알겠냐는 원망어린 반응이 대부분이다.

이런 모습을 보며 치매에 대한 주입식 교육이나 행동양상에 대한 교육이 아닌, 실질적으로 서로의 마음을 돌아볼 수 있는 기회를 주고 상처받은 마음을 보듬어줄 수 있는 전문적인 프로그램이 있으면 얼마나 좋을까 고민하게 되었다. 그렇게 만들어진 프로그램이 2013년부터 시작된 ‘당신과 나의 행복한 징검다리 힐링브릿지(healing bridge)’이다.

치매환자나 보호자들은 다양한 교육 프로그램을 통

해 치매에 대해서는 이미 어느 정도 전문가이다. 따라서 더 이상 교육적인 접근이 아닌 마음을 어루만져주는 시도가 필요했다.

치매환자와 가족들은 하루 종일 어떤 말들을 주고받을까? “여보, 당신 참 고생이 많다. 곁에 있어주어서 참 고맙다. 사랑한다.” 같은 진심이 담긴 대화는 얼마나 오가고 있을까.

서로의 마음을 긍정적인 말로 표현해보기

힐링브릿지 프로그램은 서로의 마음을 읽어주는 것으로 시작하였다. 숙련된 감성코칭 강사의 지도 하에 치매환자와 보호자가 짝을 이루어 긍정적인 단어로 서로를 표현하기로 하였다.

“당신처럼 멋있는 사람을 만나게 되어서 저에겐 행운입니다.”

처음에는 쑥스러워 못들은 척 가만히 있기도 하였고, 우물쭈물 개미소리만한 목소리로 겨우 입을 열





기 일쑤였으나 세심한 관심을 기울여 서로를 바라볼 수 있게 해주고 천천히 다시 시도하니, 상대방에 대한 긍정적인 반응들이 나타났다. 치매환자와 가족들은 손을 마주잡고 껴안으며 서로의 체온과 촉감을 느끼기 시작했다.

그 후 싫어하는 색과 좋아하는 색을 도화지에 그려보고 표현해 봄으로써 서로가 느끼는 정서 및 심리에서 대해서 더 많이 알 수 있었고, 추억이 깃든 사진으로 둘만의 액자를 꾸미며 가장 좋았던 시절에 대한 회상도 할 수 있었다. 그리고 치매환자가 본인이 할 수 있는 능력을 최대한 발휘하여 직접 음식을 만들고 보호자와 함께 먹을 수 있는 기회도 가졌다.

치매환자와 가족들에게 웃음꽃이 피다

2013년 총 5회기로 진행된 힐링브릿지 프로그램이 한 회 한 회 거듭될 때마다 참가자들의 표정변화를 볼 수 있었다. 축스러워 아무런 표현도 하지 못했던 그들이 이제 서로에게 “사랑합니다. 고맙습니다. 고

〈힐링브릿지 프로그램〉 참여 소감문 중에서

7년간 남편을 돌보며 지치고 상처받았던 내 마음을 어루만져주는 행복한 시간이었어요. <보호자 김○○>

엄마에게 지쳐 짜증내며 화내고, 뒤돌아 눈물짓는 일은 더 이상 없을 것 같습니다. <보호자 장○○>

생이 참 많습니다.” 라고 스스로 표현할 수 있게 된 것이다.

치매환자가 독립적으로 가족들과 함께 지역사회에서 생활할 수 있게 도와주고 멘토 역할을 해주는 것이 치매지원센터의 역할이 아니었던가. 그들의 웃음이 입가에서 떠나지 않도록 끝까지 함께 호흡하고 함께 걸어가고자 한다. 🦋

관악을 밝히는 은빛 봉사자들의 물결

은빛 누리미, 은빛 알리미, 은빛 보드미

관악구치매지원센터에는 세 영역에서 아낌없이 자신을 내어놓는 자원봉사자들이 있다. 재정 자립도가 낮고 치매에 취약한 독거노인이 많은 지역이지만 이들의 묵묵한 봉사로 조용하지만 분명한 변화의 물결이 일어나고 있다. '봉사란 되로 주고 말로 받는 것'이라며 환하게 웃는 관악구의 은빛 천사들을 만나본다.



치매전문자원봉사자 은빛 누리미

은빛 누리미는 치매전문자원봉사자로서 치매 어르신
의 가정을 방문하여 말벗 서비스, 인지활동, 투약관
리, 산책 도우미, 병원 동행 등의 활동을 펼친
다. 치매센터 직원들과 2인 1조가 되어 치매 사
례관리를 담당하고 있다. 마음을 담은 이들의
정성스러운 봉사는 기적 같은 일을 만들어 내
기도 한다.

치매에 관한 바른 정보 제공 은빛 알리미

올바른 치매 정보를 알리기 위한 노력에도 불구하고 여전히 많
은 주민들은 치매에 관한 정확한 인식이 부족하므로 이를 위해
다양한 노력을 하고 있다.

매월 셋째 주 수요일이면 지하철 역사, 공원, 도림천, 구청 앞,
관악산 등산로 등에서 홍보물을 손에 들고 한 사람에게라도 더
치매를 알리기 위해 애쓰는 노란 조끼 차림의 '은빛 알리미'를
쉽게 만날 수 있다.

치매 어르신의 건강 도우미 은빛 보드미

매주 금요일엔 아침 일찍부터 치매지원센터가 분주하다. 발마사지 봉사자인 '은빛 보드미'에게 발마사지를 받기 위해 어르신들의 발걸음이 줄을 잇기 때문이다. 힘이 많이 드는 봉사지만 어르신들이 건강해지기를 진심으로 바라는 마음을 담아 정성껏 발을 마사지하는 모습은 승고하게 느껴지기까지 한다. 지난 일 년간 꾸준히 발마사지를 받아온 한 어르신은 저리고 아픈 증세가 없어지고 몸이 훨씬 가벼워져서 걷기가 편해졌으며 봉사자의 손을 어루만지며 칭찬한다. 다른 이들을 위해 나를 기꺼이 내어주는 봉사자들은 이미 천사 그 자체였다.



기적을 만들어낸 사람 「고희선 자원봉사자」

매주 수요일 오전 10시. 어김없이 전화벨이 울린다. “저 지금 아래에 와있는데 올라가도 되나요?” 고희선 봉사자의 방문을 알리는 전화이다.

지난해에 임OO 어르신의 사례관리를 담당한 이래로 지금까지 한 주도 빠짐없이 봉사를 하고 있다. 처음 방문했을 때 어르신의 모습은 지금과 많이 달랐다. 기본적인 의식주 돌봄 외에 치료적인 돌봄은 제공되지 않은 상태로, 한 자리에 계속 같은 자세로 누워있어 엉덩이에는 욕창이 심하고, 표정은 굳어 있었으며 거의 대화를 할 수 없는 상태였다. 그러나 지금은 봉사자가 오는 매주 수요일을 정확하게 기억했다가, “고 선생님님 오시는 날이니까 씻기고 옷을 갈아입혀 달라”고 머리를 조르기도 하시며, 숫자 1부터 100까지 혼자서 세고, 동화책을 읽어 드리면 자신의 생각을 보태 반응을 하기도 하신다. 또한 봉사자와 함께 손편지를 치며 노래도 하고 굳었던 다리를 스스로 들어 올리며 운동을 하고 화장실도 혼자서 다니신다.

이러한 변화에 어르신의 주부양자인 며느리는 고희선 봉사자의 정성이 기적을 일으킨 것이라며 깊은 감사의 마음을 전한다. 이에 봉사자는 달라진 어르신의 모습이 자신의 큰 기쁨이고 감사라면 어르신과 가족이 허락하는 한 봉사를 이어갈 것이라고 밝혔다. ☎



고희선 자원봉사자는 달라진 어르신의 모습이 자신의 기쁨이자 감사라며 밝게 웃었다.

100세 시대, 풍요로운 노년을 맞이하는 방법



최혜숙

현) 동남보건대학교 작업치료과 교수

현) 화성시보건소 남양노인보건센터, 송산장애아동재활센터, 마도노인보건센터, 장안노인보건센터, 장안장애아동재활센터 센터장

화성시에서 위탁받아 남양, 마도, 장안보건지소에서 노인보건센터를 8년째 운영하면서 다양한 치매 노인들을 만나 왔다. 센터를 이용하는 고도치매노인 중 인지기능이 거의 불가능하고, 단순한 작업 활동만 가능하며, 우울증까지 있어 의사소통을 하는 데에 어려움이 있는 분이 있었다. 하지만 다행히 신체기능은 양호한 편이라 신체를 움직이는 활동이나 운동은 가능한 상태였다. 이 분은 작은 일에도 불안해하고 의심하는 증상을 자주 보이셨다. “내 물건이 없어졌다. 저 사람이 내 물건을 가져갔다.”고 역정을 낼 때가 종종 있는데 처음에는 그 어르신을 이해시키려는 노력을 해 보고, 확인도 해 드려 보곤하였지만, 치매노인을 이해시킨다는 것은 거의 불가능한 일이라는 것을 알게 되었다. 그러나 여러 번의 경험을 통해, 결국 중요한 것은 치매노인이 생각하고 있는 것을 이해해 주고, 입장을 바꾸어 신뢰하는 모습을 보여 주면 그 증상이 완화되는 모습을 볼 수 있다는 점이였다.

몇 년 전, 하버드대학교에서 노화가 되면 기억을 담당하는 측두엽(옆뇌)에 있는 해마는 퇴화되지만, 지속적으로 전두엽(앞뇌)을 사용하면 뇌가 퇴화하지 않고 활성화된다는 것을 노인들을 대상으로 자기공명영상(MRI) 촬영을 통해 연구하였다고 보고하였다. 전두엽은 판단력, 통찰력, 추상적 사고, 문제해결 능력, 실행기능을 담당하는 영역이므로 비록 나이가 들면 신체는 허약해지더라도 그동안 경험한 일들을 바탕으로 지속적으로 뇌를 활성화시키면 뇌는 노화되지 않는다는 것이다.

치매노인은 적절한 운동과 함께 자신을 돌보는 가족이나 주변 사람들에 의해 자신감과 동기부여, 긍정적인 배려를 지속적으로 받는다면, 고도 치매로 진행되는 것을 조금씩 막을 수 있을 것이다. 정신기능이 좋은 노인은 책을 가까이 하고 긍정적인 마음을 갖으며 유연한 생각과 남을 배려하는 마음으로 100세 시대를 맞이한다면 치매에 대한 걱정을 조금 덜 수 있을 것이다.

최근 노인장기요양보험 제도에서 경증치매노인은 등급 외 판정으로 인해 치매노인을 돌보는 가족들이 어려움을 겪고 있다고 판단하여 정부에서는 올 9월부터 5개 지역에 노인장기보험 3등급 이하인 45~51점 미만의 <치매특별등급 제도>를 신설하여 경증치매 노인에게 방문요양 서비스 시범사업을 시작하였다. 치매노인 가정을 방문하여 요양보호사가 돌봄서비스를 제공하는 것이다. 치매노인은 고도의 치매가 되더라도 신체적 기능은 유지할 수 있으므로 현재의 자기관리(self-care)를 스스로 하여야만 일상생활 수행하는 법을 잊지 않는다. 또한 그날의 상황에 따라 인지기능이 더 좋을 수도 있으므로 그날의 정신상태에 따라 수발하는 방법이 달라져야 한다. 치매노인을 돌보는 케어자는 인지 기능에 대한 전문적인 이론을 학습해야 하고 그에 따른 단계적인 인지 치료 방법도 알아야 한다. 또한 노인의 전반적인 삶을 이해하고 스스로 할 수 있는 기능을 오래도록 유지할 수 있도록 인지기능을 활성화해주는 역할을 해야 할 것이다.

치매노인에게 적절한 운동과 함께 치매노인을 돌보는 가족이나 주변 사람들에 의해 자신이 스스로 할 수 있다는 자신감과 동기부여, 긍정적인 배려를 지속적으로 받는다면, 고도의 치매로 진행되는 것을 조금씩 막을 수 있을 것이다. 그리고 정신기능이 좋은 노인에게는 책을 가까이 하고 좋은 생각과 긍정적으로 행복한 마음을 갖는 것이 좋으며 고착적인 생각을 버리고 유연한 생각과 남에게 배려하는 마음으로 100세 시대를 맞이한다면 미래에 치매에 대한 걱정을 조금 덜 수 있지 않을까 생각한다.

영국의 철학자 러셀은 재미의 세계가 넓으면 넓을수록 행복의 기회가 많아지며, 운명의 지배를 덜 당하게 된다고 하였다. 우리는 살면서 원하든 원치 않든 여러 상황 속에 놓인다. 100세 시대를 맞이하여 재미있는 일을 선택하여 즐겁게 어떤 일이든 한다면 풍요로운 노년을 맞이할 수 있을 것이다. 🍀

2013 치매극복수기 공모전 우수작

앙상한 두 나무에 새싹이...

글. 손연희(중랑구치매지원센터 이용자)



사람은 태어나면서부터 죽음을 향해 달려갑니다. 어떤 이는 긴 인생, 어떤 이는 짧은 인생 속에서 웃고 울고 괴로워하는 희로애락의 삶을 살아갑니다. 느지막이 찾아온 불청객 치매, 모두가 스쳐 지나갔으면 하는 마음으로 살지만 예고 없이 찾아와 인생의 모든 것을 한순간 잊어버리게 합니다. 그 불청객은 저희 어머니에게도 찾아왔습니다.

어머니에게 찾아온 불청객... 치매

어머니는 8남매를 낳으시고 배고픔과 말할 수 없는 고생 속에서도 자식들을 올바르게 성장시켰습니다. 노년에 편히 지내실 줄만 알았던 어머니는 갑작스런 아버지의 중풍으로 10년간 손수 병간호를 하셨습니다. 자식들이 모시겠다고 하면 “느그 아버지는 내 똥이다” 하시며 10년 세월 동안 홀로 병간호를 하셨습니다. 아버지가 돌아가시고 2년 후 어머니에게 우울증과 치매가 찾아왔고, 혼자 시골에서 약을 복용하시며 지내셨습니다.

어느 날 어머니의 상태가 온전하지 않음을 전해 듣고 시골에 내려간 동생은 더 이상 어머니 혼자 생활할 수 없고 치매가 심하여 음식은 물론 대인관계 또한 온전치 못

하다는 말과 함께 어머니를 저희 집으로 모셔왔습니다. 어머니의 모습은 거울에 이미 다 떨어진 앙상한 나무와 같았습니다. 어머니를 부둥켜안고 “엄마 미안해, 이 지경이 될 때까지 몰라서” 라며 한참을 목 놓아 울었습니다. 얼마나 마르셨는지 걸음을 걸지도 못하시고 수없이 넘어지셔서 팔 다리가 멍으로 뒤덮여 있었으며 혼자 앉아 계시지도 못하였고 대소변 또한 가리지 못하셨습니다. 저 또한 이 때 극도의 갱년기 우울증과 암환자로 앙상한 나무와 같았습니다. 생을 놓으려고 죽음의 터널을 넘고 넘는 그 순간 어머니는 저에게 오셨고 “내가 살아야 내 어머니도 살 수 있다” 라고 생각하였습니다. 세상에서 가장 귀한 보배가 저희 집으로 오게 된 것입니다.

그 날부터 한 방에서 생활을 하였고, 어머니의 건강을 회복시키기 위해 식단을 짜고 함께 운동을 시작하였습니다. 어린 아이가 되어버린 어머니가 밤사이 이불을 차버리고 자리를 옮겨 다니시는 바람에 두어 번씩 어머니를 따뜻한 곳으로 옮겨야 했습니다. 아침에 일어나 “엄마, 사랑해”부터 시작하며 서로 노래하고, 기도했고 저녁때가 되면 아들과 나, 어머니 셋이서 부둥켜 끌어안고 한 시간씩 웃고 떠들고 놀면서 어머니 혼자 계시는 시간

을 두질 않았습니다. 제 무릎 위에 어머니를 안고 “엄마 우리 8남매 어떻게 키웠어?” 라고 물으면 “그가 고생했지~” 하며 어떤 부분에서는 기억을 잘 하셨습니다.

“엄마, 사랑해” “딸아, 나도 사랑한다”

저녁에 잠자리에서 어머니 품 속으로 파고 들어가면 “니가 애기가 되네” 하시고 웃으셨습니다. 매일 밤마다 엄마를 끌어안고 자면서 “엄마, 사랑해”를 계속 속삭였습니다. 그리고 3개월 정도 지나니 어머니의 건강이 많이 회복되시고 저 또한 우울증이 많이 좋아졌습니다.

3개월 동안 모든 것을 내려놓고 집안에서 모든 것을 어머니와 함께 했습니다. 시장에 갈 때도 어머니와 함께 가면서 “엄마! 사랑해” 하면 “딸아, 나도 사랑한다”라고 말씀하시라고 반복했더니 어느 날 “엄마! 사랑해” 했더니 “딸아, 나도 사랑한다” 라고 하셨습니다. 얼마나 좋았던지 엄마를 끌어안고 “엄마! 정말 사랑해” 하며 한없이 눈물을 흘렸습니다.

내가 아파 몸부림을 쳐도 모르실 정도로 세상 걱정 하



나 없이 잠드신 어머니의 모습은 마치 천사 같았습니다. 이렇게 하루하루 지나면서 어머니가 너무나 좋아지셨고 대소변도 다 가리시고 계절의 변화도 어느 정도 알게 되셨습니다.

나는 어머니를 보면서 제일 중요한 것을 깨달았습니다. 바로 사랑이었습니다. 어머니를 모시면서 사랑한다고 때로는 큰소리로, 때로는 엄마를 끌어안고 때로는 귓전에 대고 “엄마, 사랑해” 하면서 인생에서 가장 많은 ‘사랑해’를 외쳤습니다. 방긋 웃으시면서 “딸아, 나도 사랑한다” 지금도 그때를 기억하면 한없이 눈물이 흐르고 심장이 뜹니다.

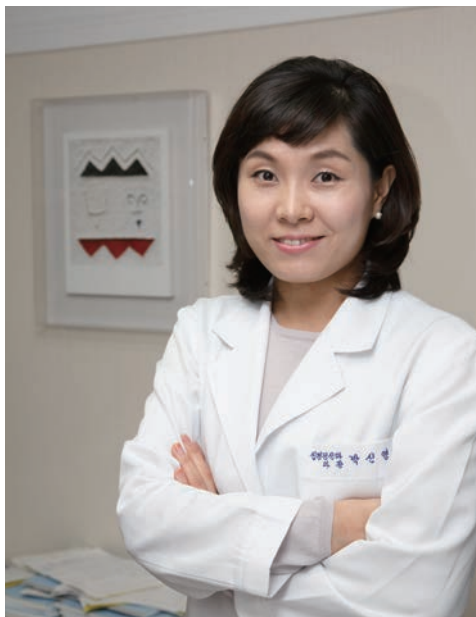
한 번은 “엄마, 진짜 나 사랑해?” 하니 화를 내시면서 “자식을 사랑하지 않는 부모가 어디 있겠냐, 자식이 아프면 자기 살이라도 떼어서 주고 싶은 것이 부모다” 라고 말씀하셨습니다. “엄마, 그럼 나 아프니까 엄마 살 떼어줘” 라는 우스갯소리에 어머니는 미소로 답해주셨습니다.

양상한 두 나무에 새싹이 피어나다

사랑은 다 죽어가는 양상한 두 나무에 새싹을 피어나게 했고 이 땅에서 가장 아름다운 사랑은 보약 중 보약이고, 그 어떤 약도 사랑 앞에서는 필요 없다는 것을 알게 되었습니다.

지금은 어머니가 정말 많이 좋아지셨습니다. 저 또한 우울증을 완전히 치료하였고, 병 또한 치료하였습니다. 우울증과 치매 그리고 병 때문에 죽어가던 양상한 두 그루 나무에 새싹이 돌아 다시 세상을 향해 달려가고 있습니다. 그리고 주변을 둘러보는 여유도 생겼습니다. 이제 어머니와 함께 하루하루 최선을 다하는 시간 속에서 감사와 생명의 소중함도 느끼며 살아가고 있습니다. 죽을 환경 속에서도 사랑의 불씨만 있다면 그 곳에는 분명히 병마가 치료되고 웃음소리가 들릴 것입니다. 🌈

나의 기억법, 너의 기억법, 즐거운 기억법



박신영
영등포구치매지원센터장
대림성모병원 정신건강의학과장

여러분 중에는 ‘살인자의 기억법’이라는 소설을 읽은 분이 있을 것이다.

과거 맹렬한 기세로 연쇄 살인을 저지른 70세 김 노인. 25년 전 살인에서 은퇴 후 입양한 딸 은희와 함께 수의사로 성실히 살아왔다. 최근에는 일을 놓고 평화로운 전원생활을 누리는데 젊은 시절 자신의 눈빛과 너무나도 닮은 30대 박을 마주치게 된다. 직감적으로 이놈이 최근 이 지역에서 다시 시작된 연쇄 살인 범인인 동시에 자신의 딸을 죽이려 한다는 걸 알게 된다. 김 노인은 하루하루 희미해져 가는 기억을 붙잡고 (얼마 전 알츠하이머 치매 진단을 받았다) 딸을 지키기 위해 마지막 살인을 계획한다.

하지만 어제 일도, 방금 전 일도 알 듯 말 듯하고 자신이 키우던 개가 뉘 집 개인지 알지 못하는 김 노인. 약을 먹어야 하지만 먹었는지 안 먹었는지 몰라 달력 앞에서 하나하나 약봉지를 맞추어 보는 김. 딸 은희가 아버지 성격이 변했다며 울먹여도 도통 왜 우는지 멍뚱멍뚱 쳐다만 본다. 날렵하게 생긴 박을 이기려면 상체 훈련이라도 해야 하나, 의욕이 없다.

“ 먼 훗날 백발성성 노인이 되었을 때
어떤 모습으로 남고 싶은가
되도록이면 나쁜 감정은
빨리 없애도록 하는 편이 좋다.
젊어서부터 고운 기억과 사랑으로 뇌를
채운다면 힘든 세파와 고난도
즐거운 기억에 자리를 내어줄 것이다. ”



식사 준비로 냉장고를 열어보아야 하나, 두렵기만 하다. 낯선 길 위에 놓인 자신을 마을사람들이 경찰서로 데려다 준다. 벌써 세 번째라고 담당 경찰관이 씩씩하게 도와준다. 그러나 어떤 날은 청명한 하늘처럼 정신이 맑다. 이런 날에는 계획을 실행에 옮겨야 한다며 분주히 움직일 수 있다.

반전. 딸이라 여겼던 은희는 요양보호사이며 박을 살해하는 대신 은희를 죽이는 김 노인. 자신이 키우던 딸은 온 데 간 데 없고, 새로운 연쇄살인범 박은 자신의 행적을 쫓던 형사임이 밝혀지며 김 노인은 공(空)의 세계로 들어가는데...
자, 물론 소설이라 구성과 내용이 의학적으로 알츠하이머병과 맞지 않는 부분도 있다. 하지만 환자들이 겪는 혼돈과 가족의 고통이 잘 드러나 있다. 또한 핵심감정, 즉 김 노인의 경우 죄책감이라는 커다란 감정은 망상이 되어 자신이 이루지 못한 소망으로 나타난다.
여기서 필자는 말하고 싶다. 감정에 얽힌 기억은

매우 오래 간다. 의학적으로 기억을 담당하는 해마와 감정을 컨트롤하는 편도체는 긴밀한 관계이다. 따라서 감정을 타고 흐르는 기억은 쉽사리 잊혀지지 않는다. 즐거운 감정은 즐거운 기억으로 남고 괴로운 감정은 괴로운 기억으로 남는다.

오늘 이 글을 읽는 독자분들이여. 본인의 감정을 한 발짝 떨어져 쳐다보시라. 사랑, 증오, 감사, 분노 등 어떤 감정이 가장 커다란지. 그리고 먼 훗날 백발성성 노인이 되었을 때 어떤 모습의 노인으로 남고 싶은지도 상상해 보시길 바란다. 사람이 살면서 어떻게 좋은 감정만 느낄 수 있겠는가. 혹자는 세상이 나를 괴롭게 만든다 라고 항변할 수도 있다. 되도록이면 나쁜 감정은 빨리 없애도록 하는 편이 좋다. 젊어서부터 고운 기억과 사랑으로 뇌를 채운다면 힘든 세파와 고난도 즐거운 기억에 자리를 내어줄 것이다. 나의 기억법과 너의 기억법, 모두 즐거운 기억법으로 자리잡기를 바란다. 📖

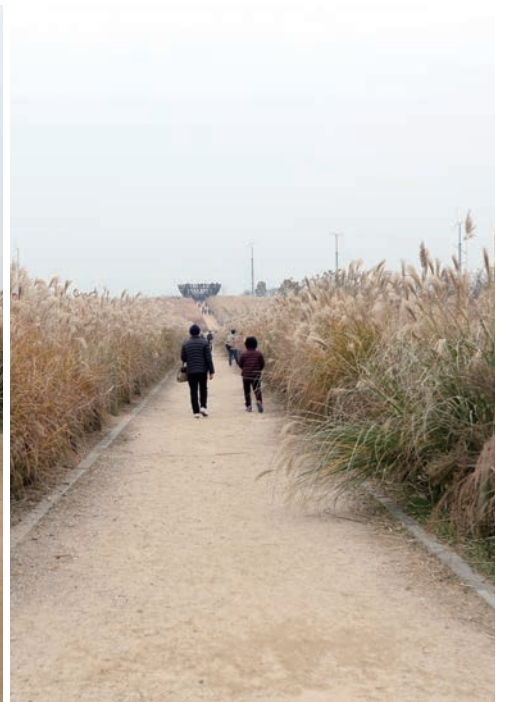
하늘과 맛당은 초원, 하늘공원



쓰레기 매립장의 탈바꿈, 월드컵공원

월드컵공원은 2002 월드컵과 새 천년을 기념하기 위해 서울 서쪽에 위치한 난지도 쓰레기매립장을 안정화하면서 3,471,090㎡의 면적으로 조성된 대규모 환경 생태공원이다. 초기에는 상암지구 새서울타운 조성계획과 한강 새모습 가꾸기 사업을 연계한 밀레니엄공원으로 계획되었으나, 우리나라의 산업화, 도시화의 부작용인 환경오염과 자연파괴의 상징인 난지도 쓰레기매립장을 생태적으로 건강하게 복원하는 것이 향후 서울의 도시관리정책에 중요한 의미가 있다고 판단해 월드컵공원으로 명칭을 바꾸게 되었다. 월드컵공원은 평화의공원을 비롯해 하늘공원, 노을공원, 난지천공원, 난지한강공원의 5개 테마공원으로 조성되었다.





하늘공원에서 자연을 느끼다

월드컵공원 중 가장 하늘 가까운 곳에 위치한 하늘공원은 난지도 제2매립지에 들어선 초지(草地) 공원이다. 하늘공원은 자연 천이가 진행되는 생태적 환경을 갖추고 있다기보다는 쓰레기 매립지 안정화공사의 결과로 형성된 인공적인 땅이다. 따라서 이 공원은 척박한 땅에서 자연이 어떻게 시작되는가를 보여줄 수 있는 공간이다.

무엇보다도 하늘공원의 특징은 광활한 초지가 펼쳐져 있다는 데 있다.

배수(排水)를 위해 만들어진 능선을 경계로 하여 X자로 구분된 네 개 지구의 남북쪽에는 높은 키의 풀이, 동서쪽에는 낮은 키의 풀이 심어져 있다. 높은 키 초지 북쪽에는 억새와 띠를 심어 바람에 흔들리는 억새풀 속에서 시민들이 자연을 느낄 수 있도록 했고, 낮은 키 초지에는 엉겅퀴, 제비꽃, 씬바귀 등의 자생종과 토끼풀 같은 귀화종이 합하여 심어져 있다.

난지도에서 가장 높은 하늘공원에 서면 서울의 풍광이 한눈에 펼쳐진다. 북쪽으로는 북한산, 동쪽으로는 남산과 63빌딩, 남쪽으로는 한강, 서쪽으로는 행주산성이 보이는 곳이다. 이런 훌륭한 조망조건을 살려 경사진 면에 전망대를 마련하고 이용자들이 쉬고 머물 수 있는 편의시설도 설치되어 있다.

월드컵공원은 서울 시민과 우리나라 국민들은 물론 외국인들도 즐겨 찾는 세계적인 환경 생태 에너지 테마공원으로 발돋움하기 위해 꾸준히 노력하고 있다. 🇰🇷

● 월드컵공원 홈페이지 <http://worldcuppark.seoul.go.kr>





2013년, 한 해를 뒤돌아보며

2013 서울특별시치매관리사업 워크숍 개최



지난 12월 13일, 서울특별시광역치매센터에서는 ‘2013 서울특별시치매관리사업 워크숍’이 진행되었다.

13일 오후 서울특별시광역치매센터 교육실에서 워크숍 공식일정을 시작으로, 올 한 해 치매관리사업의 성과를 돌아보고 향후 나아갈 방향을 함께 고민하는 시간을 가졌다. 이 동영 서울특별시광역치매센터장은 2013년

서울특별시치매관리사업의 성과를 되짚어보는 시간을 갖고, 향후 미등록 치매환자 발굴 체계 구축, 취약 계층 치매환자 밀착형 집중관리, 등급외 치매노인 기억키움학교 운영, 치매관련 시설 종사자 교육 강화, 지역사회 치매서비스망 구축 강화 등의 노력을 기울여 달라고 당부하였다.

이어 우수 자치구 사례발표의 첫 번째 순서로 나선 강동구치매지원센터는 체계 구축과 자원강화사업에 대해, 마포구치매지원센터는 인식개선사업에 대해, 성북구치매지원센터에서는 예방등록사업에 대한 발표가 이루어졌다. 마지막으로 김승현 성동구치매지원센터장



은 올해 특화사업으로 시행한 등급의 치매노인 기억
 키움학교에 대해 발표하였다.

다음으로 우수 자치구 및 우수 직원 시상식이 진행되
 었다. 2013년 1년 동안 열심히 발로 댄 성과에 대한
 보상을 받는 자리로, 올 해는 강동구, 영등포구, 용산
 구, 마포구, 도봉구, 성동구, 서대문구, 중구, 강남구,
 성북구 총 10개구에 시상이 이루어졌다. 또한 서울특
 별시는 치매노인 뿐만 아니라 그 가족과 함께 울고 웃
 으며 성장한 직원들을 치하하고자 자치구치매지원센
 터와 보건소 우수 직원에게도 뜻 깊은 시상을 진행하
 였다.

마지막으로 서울시 복지건강실 보건정책관 김창보 국
 장은 지난 11일 영국 런던에서 열린 G8 보건장관 치매
 정상회의 소식을 전하였다. 또한 다사다난했던 2013
 년 서울특별시치매관리사업을 되돌아보고 서울특별
 시가 세계 속에서 경쟁력 있는 치매관리사업의 선두
 주자가 되기를 기대하였다.

2013년 숨 가쁘게 달려온 서울특별시치매관리사업 실
 무자들이 있었기에 치매노인, 그리고 그 가족 분들에
 게 많은 힘과 도움을 드릴 수 있었다. 2014년에도 실
 무자들의 발빠른 움직임과 노력을 기대해 본다. 🏆



서울특별시치매관리사업 연구보고서 발행

지역사회 거주 치매노인의 행동심리증상이 일상생활수행능력에 미치는 영향



본 연구는 지역사회 치매노인의 행동심리증상이 일상생활수행능력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 시도되었다. 서울시치매관리사업 DB에 등록되어 있는 치매 환자 중 서울치매

상태평가도구(Seoul Dementia

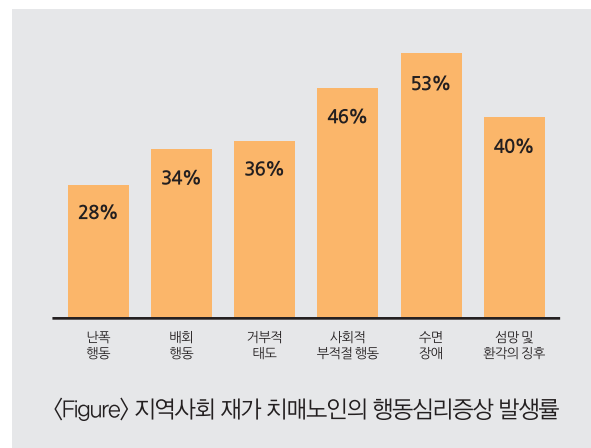
Assessment Packit : SDAP)로 시행 받은

16,596명을 대상으로 실시한 후향적 조사연구로, 수집된 자료는 SAS 9.3 통계프로그램을 이용하여 기술통계, 상관관계분석 및 위계적 회귀분석을 활용하여 분석하였다.

연구결과, 지역사회 재가 치매 노인의 행동심리증상의 발생률은 76.3%였으며, 가장 흔한 행동심리증상은 수면장애(53.2%) 이었으며 이어서 사회적 부적절행동(46.2%), 섬망 및 환각의 징후(40.4%), 거부적 태도(35.7%), 배회행동(34%), 난폭행동(27.5%) 순이었다. 대상자의 치매중증도가 심해질수록 행동심리증상의 수도 증가하는 경향을 보였으며($P < .001$), 배회행동을 제외한

모든 항목에서 치매중증도가 증가할수록 발생률도 증가하였다($P < .001$). 행동심리증상이 일상생활수행능력에 미치는 영향을 알아보기 위한 위계적 회귀분석 결과, 대상자의 행동심리증상은 치매중증도와 연령, 성별, 교육수준, 동거유무, 의료보장, 시력 및 청력 문제를 통제한 상태에서도 $ADL(\beta = .48, p < .001)$ 과 $IADL(\beta = .43, p < .001)$ 에 유의한 영향 요인이었다.

본 연구결과 치매노인의 행동심리증상은 일상생활수행능력에 영향을 미치는 것으로 나타나, 치매노인의 행동심리증상에 대해 적극적으로 대처할 수 있도록 가족교육프로그램의 강화 및 조호대응 메뉴얼 개발의 필요성이 시사되었다. 📧



서울시 치매지원센터 서비스 이용만족도 - 4개년도 결과비교를 중심으로 -



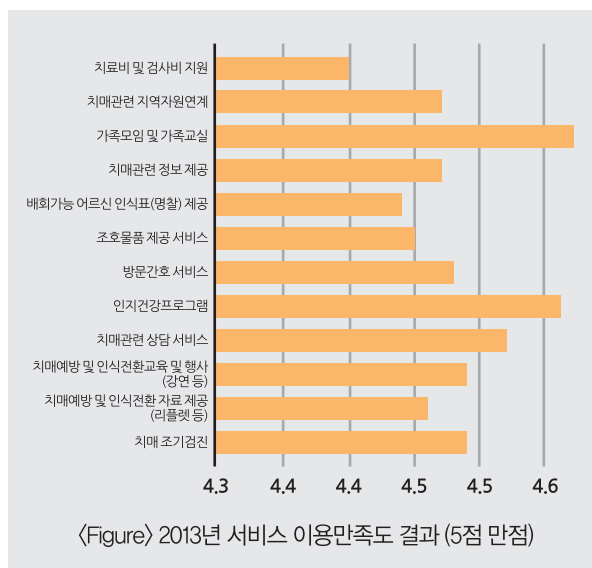
본 연구는 서울시 치매지원센터 이용자를 대상으로 2010년부터 2013년까지 4개년도 만족도 조사 결과를 비교분석하여 치매지원센터 이용자의 만족도 향상을 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

서울시치매센터에서 자체 개발한 설문지를 이용하여 1:1 개별면접 조사 후, DB에 입력된 16,922명의 자료를 활용하였으며 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0를 이용해 분석하였다.

4개년도 서비스 이용실태를 분석한 결과, 가장 많이 이용한 서비스는 치매조기검진으로 이용율은 83.1%였으며, 치매예방 및 인식전환 자료제공 75.2%, 치매관련 상담서비스 68.4% 순으로 나타났다. 서비스에 대한 만족도는 Likert 5점 척도로 전체 항목에 대한 평균 만족도는 4.51점으로 높은 수준으로 만족하는 것으로 나타났으며, 이 중 가장 만족도가 높은 항목은 인지건강프로그램으로 4.58점이었으며, 가족모임 및 가족교실 4.54

점, 치매관련 상담서비스 4.53점 순이었고, 낮은 만족도를 나타낸 항목은 치매관련 정보제공 4.48점, 인식표제공 4.48점, 치매예방 및 인식전환 자료제공 4.46점 순이었다.

치매지원센터에 대한 전반적인 만족도는 Likert 5점 척도로 전체 항목에 대한 평균 만족도는 4.29점으로 대체로 만족하는 것으로 나타났으며, 가장 만족도가 높은 항목은 직원의 친절도 4.50점이었으며, 공간의 청결도 4.45점, 직원의 전문성 4.44점, 시간의 적절성 4.32점, 이용편리성 4.13점, 위치 3.99점 순이었다. 📌



서울특별시광역치매센터 이전 안내

지난 10월 31일, 서울특별시광역치매센터가 종로구 연지동 여전도회관으로 이전하였다.

7월 보건복지부로부터 광역치매지원센터로 지정받아 더 나은 서비스와 환경을 제공하고자 이전을 진행하였다. 이전을 통해 더 넓은 교육장에서 보다 많은 수의 인원을 대상으로 교육을 시행할 수 있게 되었고, 기존의 센터 위치보다 접근성이 좋아 많은 사람들이 찾아오기 수월해졌다는 긍정적인 평을 받고 있다. 앞으로도 서울특별시광역치매센터는 서울시민을 위해 예전보다 나은 서울시치매관리사업을 수행할 것이다. 🏡



서울특별시광역치매센터 찾아오시는 길



- 버스노선** 이화동(여전도회관 맞은편) 2112, 7025, 109, 273, 601, 08
 현대그룹빌딩(여전도회관 앞) 7025, 102, 107, 108, 109, 162, 301
 원남동, 창경원, 서울대병원 정문 104, 140, 143, 150, 151, 160, 172, 171, 272, 710, 708
- 지 하 철** 1호선 종로5가역 하차 2번 출구(대학로 방향) 약 300m
 4호선 혜화역 하차 3번 출구(서울대병원 방향) 약 300m
 (버스 환승시: 601, 109, 273, 08)

아름다운 동행



〈강남구〉 11월 지역주민을 위한 문화공연 ‘로맨틱 앙상블과 함께하는 가을날의 서정’

강남구치매지원센터에서는 11월 21일(목) 강남구 내 지역주민을 위하여 문화공연 ‘로맨틱앙상블과 함께하는 가을날의 서정’을 실시하였다. 계절에 맞게, 가을을 즐길 수 있는 음악으로 구성된 공연이어서 참여자들의 만족도가 높았고, 참여자들이 문화공연 및 영화 상영에 정기적으로 참여하고자 하는 의사를 밝힌 유익한 시간이었다.

〈강북구〉 강북구 보건소 위탁기관 연합 워크숍

강북구 보건소 3개 위탁기관 연합 워크숍이 11월 25일에 실시되었다. 강북구치매지원센터, 강북구알코올상담센터, 강북구정신건강증진센터 전 직원들과 강북구 보건소 소장님을 비롯한 직원들이 모여 연계성 강화 및 사기증진을 위해 우이령 둘레길을 걷는 행사를 진행하였다.

〈관악구〉 치매가족 자조프로그램 ‘늘봄 가족모임’

관악구치매지원센터에서는 11월 25일 치매가족의 자조프로그램인 ‘늘봄 가족모임’이 있었다. 이번 모임에서는 ‘치매환자 영양관리’와 ‘치매와 노인의 성’에 관한 내용으로 유익한 강의가 진행되어 만족도가 매우 높은 것으로 나타났다. 매 회기마다 다양한 주제로 전문 강사를 초청하여 진행되는 늘봄 가족모임은 해가 거듭될수록 치매가족 간 돈독한 관계 형성으로 서로 위로가 되어주고 돌봄에 관한 정보를 공유하고 있어 자조모임으로서의 면모를 다져가고 있다.

〈광진구〉 광진구 치매가족 동아리형 자조모임 ‘오미자’ - 국가치매사업 치매가족지원 우수프로그램상 수상

광진구치매지원센터에서는 현재 세 가지 치매가족 프로그램을 운영하고 있다. 그 중 치매가족들의 부양 스트레스 해소 및 자기계발을 위한 동아리형 자조모임인 「오미자(오세요 미소가득 자조모임)」는 2012년부터 본격적으로 운영 중이다. 이 프로그램은 가족들의 요구도를 꾸준히 조사 반영하여 오카리나 연주, 색채미술 심리치료의 활동을 시작으로 금년에는 요가운동프로그램을 주 1회로 진행하고 있다. 이에 꾸준한 가족프로그램 개발과 치매가족의 말씀에 항상 귀 기울이는 센터의 노력과 관심을 인정받아 보건복지부가 주관하는 국가치매사업 치매가족지원 우수프로그램으로 선정되었다. 우리 센터는 앞으로도 치매환자와 ‘아름다운 동행’을 위하여 노력하고자 한다.

아름다운 동행 겨울

아름다운 동행

〈구로구〉 단풍나들이

구로구치매지원센터에서는 11월 13일(수) 안양천 둘레길로 단풍나들이를 다녀왔다. '사랑플러스 가족모임' 자조관리팀이 가까운 안양천길을 걸으며 가을의 정취를 만끽할 수 있는 시간이었다.

〈노원구〉 「2013년 제2회 기억을 부르는 청춘 하모니」 합창대회

노원구치매지원센터와 노원구데이케어센터 연합회가 함께하는 합창대회가 제2회를 맞았다. 멋진 의상과 율동 그리고 약기까지 다양하게 준비하신 어르신들의 열정이 돋보이는 행사였다. 1년 동안 열심히 준비하신 어르신들께 진심으로 감사드린다.

〈도봉구〉 8일 도봉구 치매예방의 날 - 뉴 실버 워킹

매월 8일은 도봉구 치매예방의 날이다. 11월 8일에는 어르신들과 전문 자원봉사자로 활동하고 있는 학생들이 함께 중랑천을 걸어 창포원까지 다녀왔다. 건강한 노후와 치매예방을 위해 어르신들의 걷기활동이 생활화될 수 있도록 '뉴 실버 워킹'을 지속적으로 진행할 예정이다.

〈동작구〉 메모리데이 캠페인

10월 메모리데이를 맞아 동작구치매지원센터는 관악구, 서초구, 강남구, 송파구치매지원센터와 연합하여 서울 잠실 석촌호수에서 메모리데이 캠페인을 진행하였다. 치매인식도 조사, 치매상담부스, 네임택만들기, 네일아트 등 다채로운 체험행사를 준비하여 지역주민들에게 보다 친근하게 치매예방 및 치료 관리의 중요성을 알렸다.

〈서대문구〉 까치동지 치매가족모임 - 가을 나들이

서대문구치매지원센터 까치동지 치매가족모임에서는 지난 10월 25일 남이섬으로 가을 나들이를 다녀왔다. 울긋불긋 화려한 단풍과 맑은 공기를 마시며 진한 가을의 향기를 느낄 수 있는 시간이었다. 아름다운 자연에 감탄하며 보낸 오늘 이 시간이 치매 어르신과 가족들께 좋은 추억이 되었기를 바란다. 앞으로도 까치동지 치매가족모임은 치매가족의 사랑을 지켜나가는 일에 더욱 힘써 노력할 것이다. "치매가족분들 언제나 힘내세요! 저희가 언제나 응원하고 또 응원하겠습니다."

〈양천구〉 '장수만세' 인지건강센터 프로그램

장수만세에서는 집단인지재활프로그램을 통해 어르신들의 대인관계 형성에 도움을 주고 인지기능 향상 및 지적능력을 보존 또는 강화하여 치매예방에 도움을 드리고 있다. 이번 주제는 연말에 잘 어울리는 포안세티아 심어보기를 해보며 행복한 연말을 기대하는 시간을 보냈다.





〈영등포구〉 가족 행복 나들이

영등포구치매지원센터에서는 지난 10월 18일 치매환자와 가족들을 대상으로 영등포구 주말농장에서 가족 행복 나들이 행사를 가졌다. 10시부터 진행된 행사는 1부 청소년 오케스트라 연주팀의 공연과 2부 농장체험활동으로 진행되었다. 공연도 즐기고 어르신들과 함께 재배한 고구마를 수확해 보고 먹기도 하면서 오늘 하루 근심걱정을 잊고 가족의 소중함과 사랑을 다시 한 번 확인할 수 있는 시간이었다.



〈용산구〉 용산구 어르신 실버스포츠 페스티벌 참가, '우수상 수여'

용산구치매지원센터 치매예방운동팀 어르신 20명은 10월 11일 용산구와 시립 용산노인복지관이 개최하는 '실버스포츠 페스티벌'에 참가하였다. 이 행사는 어르신들이 복지관, 노인교실 등에서 틈틈이 익혀 온 실력을 스포츠 경연 형태로 뽐내는 자리였다. 용산구치매지원센터 치매예방운동팀은 타이치공연을 발표하였고, 우수상을 수여하였다. 이를 통해 어르신들이 사회구성원으로서 자긍심을 갖고 활력을 되찾을 수 있었고, 치매지원센터 프로그램을 홍보할 수 있는 뜻깊은 시간이었다.



〈은평구〉 '낙엽따라 찾아온 음악회'

은평구치매지원센터에서는 서울특별시서북병원과 연합하여 매년 음악치료 발표회 개최하는데 올해도 '낙엽따라 찾아온 음악회'란 주제로 발표회를 가졌다. 지난 11월 15일 치매예방프로그램 '아름다운 하모니'팀은 전래동화 '심청전'을 각색한 음악극을 준비하여 발표하였는데 어르신들은 노래와 대사, 동작과 악기연주를 각자 맡은 역할에 충실히 해내었으며 아주 재미있고 신나게 발표회를 가지는 보람찬 시간이 되었다. 어르신들은 벌써부터 내년에 음악극을 발표하기를 즐겁게 기대하고 있다.



〈종로구〉 종로구치매지원센터와 종로구보건소가 함께하는 서울도시철도 5호선 종로3가역 '실버 힐링데이'

종로구치매지원센터와 종로구보건소는 서울도시철도공사와 종로3가역에서 어르신들 대상으로 건강상담을 진행하는 '실버힐링데이'를 진행하였다. 이번 상담에서는 치매조기검진의 중요성 및 예방법, 심혈관계질환, 혈압·혈당을 검사하고 약물복용 방법을 안내하였으며 지속적인 상담으로 어르신들의 건강관리에 도움을 드릴 수 있을 것이라 생각한다.



〈중랑구〉 가족모임-치매가족과 함께하는 아름다운 동행 & 지문인식

11월 치매가족과 함께하는 가족모임 아름다운 동행에서 서울특별시 북부병원 정신건강의학과 하라연 과장님을 모시고 '스트레스 관리법'이라는 주제로 고민과 스트레스를 내려놓는 법을 배우고 함께하는 시간을 가졌다. 또한 많은 문제가 되고 있는 치매어르신 실종 관련, 치매어르신 배회 시 경찰서에서 확실하고 빠르게 어르신을 가정으로 보내드릴 수 있도록 배회 우려가 있는 치매어르신을 대상으로 '중랑경찰서'와 함께 지문을 등록하는 시간을 만들었다.



의견을 기다립니다

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

서울특별시광역치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

●마포구 치매극복 걷기대회가 이번 소식지에서 가장 눈에 띄었습니다. 각 구의 행사에 대한 안내를 받으면 좋을 것 같습니다.

김수연 님

●청명한 가을하늘과 청계천의 물과 서울광장의 푸른 잔디가 자연스럽게 아름다운 조화를 이루는 것 같습니다.

선아영 님

●강남구치매지원센터의 운동 특화프로그램 중 스모비몸짱교실은 근력운동으로 대단히 효과적이라 여겼습니다. 노인 치매예방 운동에 대한 다양한 정보를 실어주시면 좋겠습니다.

최자은 님

날말 퍼즐 빈 칸에 날말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다. (응모마감 2월 10일)

● **세로열쇠** ① 질병이나 재해 따위가 일어나기 전에 미리 대처하여 막는 일을 뜻하는 단어. 서울특별시치매관리사업의 5대 주요사업은 치매OO 및 인식개선 사업, 치매 조기검진 사업, 치매 OO등록관리 사업, 치매 원인확진 검사비 및 치료비지원 사업, 치매 지역사회 자원강화 사업이다. ② 서울시 25개 자치구 중 하나로, 남서쪽에 있는 구이다. 목동, 신월동, 신정동이 000에 속한다. ③ 성북구치매지원센터에서는 치매환자를 대함에 있어서 실질적으로 서로의 마음을 돌아볼 수 있는 기회를 주고 상처받은 마음을 보듬어 줄 수 있는 전문적인 프로그램인 '당신과 나의 행복한 징검다리 00000'를 2013년 총 5회기로 진행하였다.(함께하는 마당 참고) ④ 성동구청과 생명보험사회공헌재단이 협약하여 성동구치매지원센터에서 운영하는 「등급 외 치매노인 0000학교」가 2013년 11월 6일 개소하였다.(현장속으로 참고) ⑤ 개골창 물이 흘러 나가도록 길게 판 내를 뜻하는 단어. 'OO에서 용난다'는 속담도 있다.

● **가로열쇠** ㉠ 강동구치매지원센터가 진행하는 다양한 치매 예방 프로그램 중, 이번 겨울호에 소개된 프로그램은 『찾아가는 인지재활 프로그램 "0000"』이다.(당신곁 참고) ㉡ 예로부터 약이나 향료로 써 온 식물. 라벤더, 박하, 로즈마리 등이 있다. ㉢ 어떤 일이 이루어지기를 바라고 기다린다는 뜻의 단어. 유의어로는 바람, 고대, 촉망 등이 있다. ㉣ 전체적으로 삼각형의 형태를 하고 있는 대형 패류로 다양한 방식으로 조리된다. 특히 조개 관자가 인기가 좋으며, 주요 효능은 콜레스테롤 저하이다. ㉤ 붙들어서 버티게 한다는 뜻의 단어. 치매노인을 돌보는 가족들은 여러 부담감과 함께 신체적, 정신적 질병을 앓을 수 있으며, 좌절감, 우울감 등의 힘겨움을 호소하는 경우가 많다. 그러므로 치매환자 가족에 대한 이해와 OO가 필요하다.

①		②양			
㉠방					③힐
④㉢기				㉡	
㉤키		⑤개		㉣지	

축하합니다 김수연 님 (서울특별시 강서구)
선아영 님 (광주광역시 남구)
최자은 님 (전라남도 화순군)

지난호 정답

㉠여	①행					
	복		㉡치	매	②극	복
					복	
③스					수	
㉢모	스	코	바		기	
비						
몸				④㉣청	계	천
짱				초		