

치매없는
건강한 삶

조마라



여는 글

도중환 시인

흔들리며 피는 꽃

흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도
다 흔들리면서 피었나니
흔들리면서 줄기를 곧게 세웠나니
흔들리지 않고 가는 사랑이 어디 있으랴

젖지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 빛나는 꽃들도
다 젖으며 젖으며 피었나니
바람과 비에 젖으며 꽃잎 따뜻하게 피었나니
젖지 않고 가는 삶이 어디 있으랴



02

여는 글

흔들리며 피는 꽃

도종환 시인

04

현장 속으로

동작구치매지원센터

‘기억의 정원’으로 놀러 오세요~

동작구치매지원센터

06

당신 곁

치매어르신과 가족이 함께 하는 감정소통 프로그램

당신과 나의 징검다리 ‘힐링브릿지’

성북구치매지원센터

08

치매동향

- 치매예방 인지훈련법 ‘두근두근 뇌운동’ 통합본 발간

- 서울시 치매전용 데이케어센터 확대 운영

- 치매, 국가가 책임집니다! ‘치매국가책임제’

12

치매 이야기

치매에 대한 상념

이인영 | 강북구보건소 소장

14

아름다운 시절

치매지원센터에서 찾은

활기찬 삶

김미자 | 강북구치매지원센터

이용자

16

좋은 사람들

텃밭 봉사단과 함께 치매예방에 도움을 주는

“뇌 건강 샐러드” 작물가꾸기

김영로 | 강남구치매지원센터 자원봉사자

18

마음 글발

당신의 기억이 되어드리겠습니다

김미아 | 2016 치매극복체험수기

우수상 수상자

20

건강의 조건

건강한 노년 준비

이선민 | 도봉구치매지원센터장,

도봉병원 신경과 과장

22

산책하기 좋은 날

서울로 7017

24

기억튼튼!! 레시피(Recipe)

- 바지락무침

- 피망완자전

28

아름다운 동행

32

열린 공간

목차

C O N T E N T S

발행일 2017년 6월

발행인 이동영

발행처 서울특별시광역치매센터

주 소 [03127] 서울 종로구 율곡로 190

[연지동 1-1] 여전도회관 1층

전 화 02-711-3809/3431-7200/3431-7347

팩 스 02-701-0706

기 획 서울특별시광역치매센터

편집인 조은경

디자인 랭스테크(02-2201-5934)

사 진 R2D2스튜디오

동작구치매지원센터 ‘기억의 정원’으로 놀러 오세요

글_ 동작구치매지원센터 사진_ R2D2스튜디오

현장 속으로

기억의
정원



서울특별시보라매병원이 위탁운영 중이며 2009년에 개소한 동작구치매지원센터는 어르신들의 치매를 예방하고 치매에 걸리더라도 그 과정이 천천히 진행될 수 있도록 지원하는 기관으로 치매검진을 비롯하여 치매환자와 가족들의 부담을 줄이고 나아가 주민들의 치매예방과 이해를 돕고자 다양한 프로그램을 운영하고 있다

지역주민과 등록된 어르신들에게 텃밭을 이용한 야외활동을 통해 인지기능 개선 및 유지, 휴식공간제공, 센터 이용의 활성화에 도움을 주고자 2016년 '기억의 정원'을 조성했다.





날씨가 화창한 날

2017.5.17일 봄을 맞이하여 치매가족에게 동작구치매지원 센터 ‘기억의 정원’을 소개하고 치매가족과 관련기관의 만남의 자리를 마련하는 행사도 진행 하였다. 치매어르신, 지역주민, 치매사업관계자, 관련 공공기관과의 만남의 자리로 치매가족의 부양부담감, 치매관리사업의 발전방향을 논의 하고 기억의 정원 투어 실시로 『ㄱ』찾기 게임을 진행하는 시간을 가졌다.

기억의 정원 : 구성



기억의 정원 이용방법은...

※ 화분, 텃밭에 각각 식물의 이름 팻말 설치

1. 정원 입구(포도넝쿨 있는 방향)에 팻말을 이용한 이용 방법

가) 정원속에 숨겨진 『ㄱ』글자를 찾아 보세요

나) 5월에는 10개의 『ㄱ』이 포함된 식물, 꽃이 있어요

2. 행복한 ㄱ찾기 : 함께하는 뇌운동! 함께하는 뇌미로!

뇌미로속에 숨겨진 글자를 따라 이어 보세요

현재 운영 중인 ‘기억의 정원’에서는 △인지강화 훈련 기회 제공 △치매환자의 안전한 배회공간을 위해 텃밭 가꾸기 △ㄱ이 들어간 식물이나 꽃이름 찾기 운영 등을 통해 치매 환자의 지역사회 활동을 높여 생활에 도움을 주고 있다.

옛날 농사를 지으셨던 어르신들께서 각가지 채소에 대해 키우는 방법도 알려주시고, 어르신들은 상추와 고추, 케일, 가지, 딸기 등 채소와 가자니아, 칸나, 등 다양한 꽃을 직접 심고 흙을 만지며 어린 시절의 추억을 되살리기도 하시고, 정원을 거닐다 빨간 벤치에 앉아 차를 마시고 게임을 즐기 시며 활기차게 ‘기억의 정원’을 이용하신다.

동작구치매지원센터는 앞으로도 주기적인 텃밭 가꾸기 활동을 추진해 치매예방과 재활 치료에도 효과적인 오감을 자극하고 자연스럽게 비타민 D의 생성을 도와 노년기 신체 기능 활동을 높일 계획이다.

기억의 정원을 통한 기대효과는, 이용어르신에게 인지기능 개선 및 유지에 도움이 되는 친환경을 조성하며 지속적인 조경관리와 개방형 기억프로젝트 ‘기억의 정원’을 통해 지역 사회주민들에게도 열린 공간으로 제공 하고자 한다.

성북구치매지원센터 치매어르신과 가족이 함께 하는 감정소통 프로그램

당신과 나의 징검다리 ‘힐링브릿지’



글_ 성북구치매지원센터 사진_ R2D2스튜디오

힐링브릿지 프로그램을 시작한지도 벌써 5년째가 되었습니다. 치매어르신과 가족들 사이에는 항상 채워지지 않는 빈자리가 서로에게 있습니다. 서로에 대한 미안함과 원망, 화가 나는 감정과 답답한 감정들... 죄책감과 감사함 등, 이들의 삶에는 우리는 알지 못하는 다양하고 복잡한 감정들이 존재합니다. 언제나 함께 함에도 불구하고 서로에게 말하지 못하고 쌓이기만 하는 수많은 감정들이 있습니다.

‘당신과 나의 징검다리 힐링!브릿지!’

치매어르신과 가족이 함께 하는 감정소통 프로그램 ‘당신과 나의 징검다리 힐링!브릿지!’를 통해 환자와 보호자가 함께 하는 수많은 날들 중 하루!! 이날 하루만큼은 서로를 이해하고 서로를 공감하며 함께 나눌 수 있는 시간, 함께 웃고 즐길 수 있는 시간을 가져보려고 합니다.

힐링브릿지를 통한 첫 만남은 원지 모를 어색함으로 시작되었습니다. 가족과 함께 즐거운 시간을 보내기 위해

치매어르신과 가족을 한자리에 모았는데 예상하지 못한 정적과 어색함이 우리를 맞았습니다. 아들과 어머니, 며느리와 시아버지, 딸과 아버지, 손자와 할머니가 한 자리에 앉아 있지만 화기애애한 분위기라기 보단 원지 모를 서먹함으로 주위만 두리번거릴 뿐입니다. 2013년 1월 어르신과 가족이 함께 하는 ‘포물딱 액자만들기’로 첫 문을 열었습니다. 함께 인사를 나누고 간단한 레크레이션으로 프로그램을 시작하였습니다. 멀뚱멀뚱 서로의 얼굴만 쳐다보던 가족이 함께 웃기 시작합니다. 어색함으로 시작한 첫 활동은 어느새 치매어르신과 가족을 다시 하나로 뭉쳐주고 있었습니다. 함께 손을 잡고 점토를 반죽하고 액자를 만들면서 서로에게 칭찬의 말이 오가기도 하고 서로의 실수를 보며 웃기도 합니다. 또 만들어진 액자에 함께 찍은 사진을 넣으면 예전의 추억이 되살아나기도 합니다. 함께 하는 다른 가족들에게 본인들의 추억을 이야기하면 얼굴이 발그레 달아오르는 모습은 영락없는 십대 소녀입니다. 단순한 만들기 시간이 아니라

모두가 함께 하는 시간이었습니다. 이렇게 어색함으로 시작한 첫 번째 힐링브릿지는 다음 만남을 기약하며 아쉬움으로 마무리 되었습니다. 집으로 돌아가는 가족들의 감사 인사와 미소에 모두가 행복한 시간이었습니다.

흘수 달 매월 마지막 목요일!!

보다 더 다양한 프로그램으로 치매어르신들과 가족이 함께 하였습니다. 감성코칭 강사님을 초대해 서로간의 감성 상호작용에 대해 배워보기도 합니다. '사랑합니다, 감사합니다' 서로의 얼굴을 보고 말로 감정을 표현해 보기도 합니다. 처음에는 어색함에 한마디 입을 떼지 못하던 어르신도 딸이 먼저 말해주는 따뜻한 말을 듣고 조금씩 표현을 시작했습니다. '우리 딸 참 예쁘지요? 고와요~' 함께 오는 며느리를 보며 항상 불만을 이야기하시던 어머니도 '우리 며느리 같은 며느리가 없어~' 이렇게 진심을 표현하기도 합니다. 서로 얼마나 많은 감정들을 꿈꿨는지 숨기고 있었을까요? 이런 감정을 표현하는 방법도 모른채 얼마나 서로에 대한 미안함과 고마움으로 마음을 조렸을까요? 지켜보는 우리도 마음이 따뜻해지는 시간이었습니다.

함께하는 요리활동 시간에는 음식을 만들어 서로 나누어 먹기도 하고 서로의 입에 음식을 넣어주며 웃고 즐기기도 합니다. '집에서는 아무것도 하지 않으려고 하는데 이렇게 채썰기도 할 수 있네요~' 남편은 아내가 하는 활동들이 마냥 감사하고 신기하지만 합니다. 소중한 사람과 맛있는 음식이 함께 있는 시간은 참 행복한 시간이었습니다.

나의 마음과 감정을 알고, 상대방의 마음과 감정을 알기위해 미술심리치료 시간을 가져보기도 합니다. 다양한 미술치료 매개체를 통해 본인도 알지 못 할 만큼 꿈꿨는지 숨어 있었던 감정들을 전문가 선생님을 통해 조금씩 알아가는 시간이었습니다. 나를 먼저 알고 나니 상대방을 대할 때 나의

태도, 나의 감정들을 조금씩 알아가게 됩니다.

'내 마음속을 누가 들여다보고 위로해 주는 기분이었어요.'

'제가 왜 그렇게 아빠에게 화가 났는지 이제야 알 것 같아요. 너무 미안하고 고마워요'

이렇게 함께 마음을 알아주고 표현해 보는 시간을 가지면서 자신들도 모르는 사이 서로가 서로를 위로해 주고 있었습니다.

웃음치료레크레이션 시간에는 웃는 법을 배우고, 서로를 보며 마음껏 웃어보기도 했습니다. 가정의 달을 맞이해 편지를 쓰고, 서로를 보며 낭독하는 시간은 모두의 눈시울을 적시는 감동의 시간이었습니다. 케익 만들기를 통해 지금까지 함께 했던 순간을 축하해 보기도 하고, 원예활동을 통해 내 마음의 꽃밭을 가꾸어 보기도 하였습니다. 감각 활동 및 손 본뜨기 활동을 통해 서로의 스킨십을 통해 심리적인 안정감을 느끼고, 서로에 대한 신뢰를 표현해 보기도 했습니다.

서로를 더 잘 바라보고,

서로가 서로에게 더 많은 위로가 되기를...

다양한 프로그램을 통해 어르신과 가족이 함께 소통하며, 하나가 되어가는 모습은 우리에게 많은 감동을 줍니다. 치매어르신이지만 다양한 감정을 가지고 있으며, 누구보다 순수하게 이 감정을 표현할 줄 알고 계셨습니다. 서로에 대한 마음을 예쁘게 잘 표현하는 것이 얼마나 중요한지 힐링브릿지를 통해 알게 되었습니다. 어르신들은 조금씩 기억을 잃어가겠지만, 그리고 가족들은 순간순간 더 힘들어 지겠지만, 어르신들과 가족이 언제나 행복하게 웃을 수 있는 그 날까지 힐링브릿지는 어르신들과 함께 하려고합니다. 서로를 더 잘 바라보고, 서로가 서로에게 더 많은 위로가 되기를... 센터를 이용하시는 모든 어르신과 가족들이 건강하기를 기도합니다.

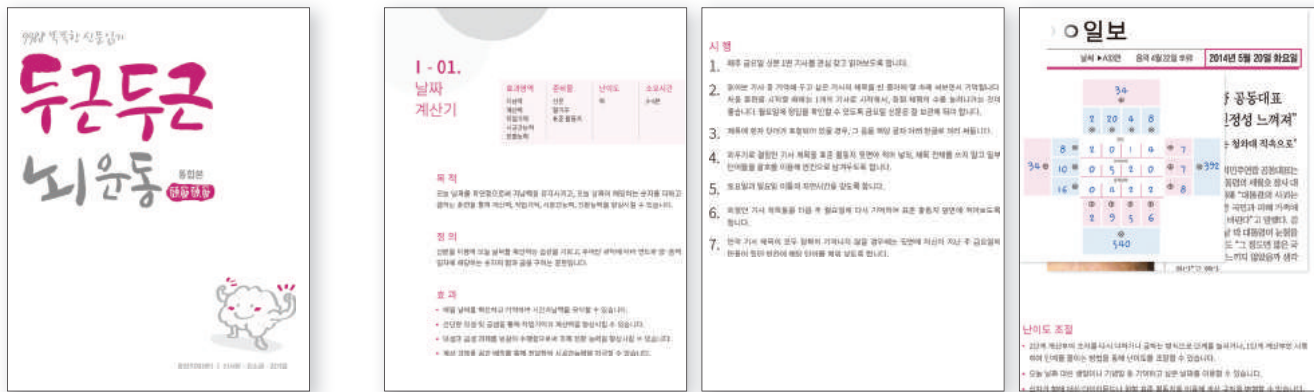


인지기능 UP~~~

하루 30분 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’

치매동향

- 치매예방 인지훈련법 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’ 통합본 발간



중앙치매센터에서 치매예방 인지훈련법 ‘두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동’ 통합본을 발간하였다. 치매는 다른 어떤 질병보다 ‘예방’이 중요하다고 알려져 있다. ‘인지훈련’은 치매에 대한 우리 뇌의 대응 능력을 키워 치매가 발생할 가능성을 낮추고, 발병 시기를 늦추며, 증상도 경감시킬 수 있는 효과적인 예방법이자 치료법이다. 그러나 ‘인지훈련’은 매일 꾸준히 해야 예방이나 치료효과를 거둘 수 있다고 한다.

두근두근 뇌운동은 신문과 필기구만 준비하면 별도의 비용을 들이지 않고도 일상에서 두뇌 건강을 지킬 수 있는 치매예방인지 훈련법이다.

두근두근 뇌운동은 2014년 12문항(제1권), 2015년 6문항(제2권), 2016년 6문항이 개발되었으며 총 24가지의 다양한 인지 훈련법을 모두 수록한 두근두근 뇌운동 통합본이 발간되었다. 본 통합본은 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 인지기능을 강화시키는 문항들이 구성되어있으며, 학습자의 인지능력이나 숙련정도에 따라 스스로 난이도를 조절할 수 있다.

각각의 문항마다 주요 효과영역이 다르기 때문에, 이를 고려하여 총 24가지 ‘두근두근 뇌운동’ 훈련법을 균형 있게 실시할 수 있도록 주간 훈련계획표가 제공됩니다.

‘두근두근 뇌운동’ 통합본이 지역사회에 확산이 되어 치매예방에 도움이 되길 기대해본다.

* 자료는 중앙치매센터 홈페이지에서 확인할 수 있다. (<https://www.nid.or.kr>)

서울시 치매전용

데이케어센터 확대 운영



- 2017년 서울시 치매전용 데이케어센터 4개소 → 10개소 확대

서울시는 치매어르신의 건강 및 인지상태에 맞는 전문케어서비스를 제공하는 주·야간 보호시설 운영을 지원함으로써 치매·요양 욕구를 충족시키고 부양가족의 부담을 경감코자 치매전용데이케어를 15년 4개소 시범운영을 시작으로 16년 4개소 본격 운영 실시, 17년 6개소 확대하여 총 10개소를 운영 중에 있다.

치매전용 데이케어센터를 추진하게 된 배경

치매어르신의 건강 및 인지상태에 최적화된 맞춤형 프로그램 제공을 통해 치매상태의 완화를 돕는 전문시설 필요. 치매 및 중풍 등 비치매어르신의 통합보호 시 나타나는 어르신 간 상호 작용상의 문제, 프로그램 운영상의 비효율성 문제

치매전용 데이케어센터 수행기관 (총 10개소)

기존 수행기관	자치구	신규 수행기관	자치구
창전데이케어센터	마포구	왕십리성당데이케어센터	성동구
행운동성당데이케어센터	관악구	성북미르사랑데이케어센터	성북구
노원1치매데이케어센터	노원구	강서노인복지관 데이케어센터	강서구
도봉노인종합복지관 병설 주간보호센터	도봉구	금천호암노인복지센터	금천구
-	-	관악미르사랑데이케어센터	관악구
-	-	강동미르사랑데이케어센터	강동구

치매전용 데이케어센터에서는 치매어르신 맞춤 프로그램으로 작업치료, 인지능력 향상 등 치매 맞춤형 프로그램을 전문인력 [작업치료사 등 치매맞춤형 전문 프로그램을 수행할 수 있는 전문인력 활용]을 통하여 제공하고 있다.

자세한 문의사항은 [서울시청 / 어르신 복지과 / 어르신요양보호팀](#)으로 문의하면 된다.

☎ 02) 2133 - 7424

치매, 국가가 책임집니다! ‘치매국가책임제’



- 치매안심센터(치매지원센터) 205개소 신규설치
- 17년 추경을 통해 시설 확충 추진, 17년 12월부터 운영예정
- 치매의료비 90% 건강보험 적용, 본인부담금 10%

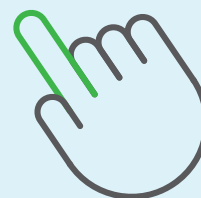
정부가 추진하고 있는 ‘치매국가책임제’에 대한 관심이 뜨겁다.

치매국가책임제는 그동안 환자와 환자가족이 겪어야했던 경제적, 정서적 부담을 지역사회 인프라와 건강보험 지원확대등으로 국가가 책임을 강화하겠다는 방안이다. 우리나라 전체 노인 열 명 중 한 명이 치매로 70여만명에 이르며, 치매는 완치가 되지 않는 질환으로 예방과 조기 발견을 하여 지속적 관리를 통한 증상 악화 지연이 최선의 대응책으로 알려져 있다. 현행 보건소 치매상담센터의 인력 (평균 1.6명) 및 조직으로는 환자와 가족들에 대한 초기 대응 및 지속적 지원의 한계가 있는게 현실이다.

이에 복지부는 전국에 치매안심센터(치매지원센터)를 확충하여 보건소를 지원할 지역사회 치매 관리 인프라를 보강하고 환자와 가족들을 지원하는 ‘치매국가책임제’를 시행하겠다고 발표했다.

치매국가 책임제 공약

- 지역사회 치매지원센터 확대 설치, 치매검진 및 조기 발견, 의료·복지·돌봄·요양 서비스 제공 및 연계
- 치매안심병원 설립, 전국적으로 치매 책임병원 지정하여 진단 및 치료 서비스 제공
- 치매 치료비 90% 건강보험 적용, 치매환자진단·치료·합병증 치료 전 단계에 걸쳐 본인부담 완화
 - 치매환자 등의 사회복귀를 위한 그룹홈, 단기·주야간보호시설 등 확충
 - 치매환자 돌봄을 위한 사회복지사·간호사·요양보호사 등 인력 확충
- 노인장기요양보험 본인부담 상한제 도입, 노인장기요양보험에 건강보험 본인부담상한제 기준 적용



전국에 치매안심센터(치매지원센터)를 확충하여 보건소를 지원할 지역사회 치매 관리 인프라를 보강하고 환자와 가족들을 지원할 방침이다.

- 기존 운영 중인 47개소를 제외한 205개소 확충 예정 총 252개소
- 17년 추경을 통해 시설 확충을 추진하고, 17년 12월부터 운영 예정
- 센터 당 25명으로 구성하되, 지역별 여건에 따라 맞춤형으로 구성
- 전국 공립요양병원에 치매전문병동 확충 (현재) 34개소 → (변경) 79개소

기대효과

- 치매 예방, 조기검진, 돌봄·치료 사업을 어느 지역에서나 서비스 공백없이 지원
- 치매 고위험군(인지저하자) 및 경증 치매 환자부터 담당 코디네이터에 의해 증상 진행 경로에 따라 체계적 관리
 - 환자와 가족들이 예방, 조기검진, 돌봄·치료를 지속 지원 받음
 - 고위험군 및 경증 치매환자(장기요양 미등급자)도 지역에서 주간보호 및 인지기능강화 프로그램을 이용

치매 문제를 개별 가정 차원이 아닌 국가 돌봄 차원으로 해결하겠다는 것으로 세부적인 지침과 보완 과정을 거쳐 치매환자나 치매환자가족의 부담부담을 경감할 수 있는 제도로 안착되기를 기대해본다.



치매에 대한 상념



글_ 이인영 | 강북구보건소 소장



나는 어린 시절 전기도 들어오지 않는 시골에 살았다. 한 지붕아래 20명 가까운 식구들이 오밀조밀 모여 앉아 식사하던 그 때의 풍경이 새삼스레 떠오른다. 뒷마루 건너 방에는 팔순이 넘으신 증조할머니께서 곰방대에 담배를 피우곤 하셨다. 증조할머니는 어린 우리에게 옛날 이야기를 자주 해주셨고 나와 동생, 사촌들은 할머니 옆에 쫓그리고 앉아 때로는 무서워하기도 하고 때론 깔깔거리면서 즐거워했었다.

그러나 시간이 지나면서 어머니의 시름이 커지고 우리도 증조할머니 곁에 가기를 꺼려하는 경우가 잦아졌다. 어머니는 자주 할머니의 옷가지와 이불 빨래를 하셔야 했고 식사를 방금하시고 밥 안 준다고 어머니를 혼내는 통에 난감해 하시는 경우도 종종 있었다, 우리들은 냄새나는 할머니를 이해할 수 없었고 어린 마음에 어머니를 힘들게 하는 할머니를 미워하기까지 하였던 것 같다.

나의 증조할머니는 이름 하여 노망이 들었던 것이다. 사전을 찾아보면 노망(老妄)이란 “늙어서 정신이 흐려지고 말이나 행동이 비정상적으로 되다.”라는 뜻을 가지고 있다. 노인에게 못된 영혼이 들어와 이상한 행동을 하게 만든다는 뜻이었을

게다. 가족 중에 노망 든 분이 생기면 가정의 행복한 삶은 송두리째 깨어질 수도 있는 심각한 상황이 되었다. 나이든 어른이 대소변도 가리지 못하고 심지어는 벽에 바르기도 하며, 자식도 알아보지 못할 정도로 기억이 상실되고, 사소한 일에도 분노를 표출하여 가족들의 유대는 점점 사라지게 되는 것이다. 노망이 가져다 주는 결과를 잘 알기에 나의 할머니나 어머니의 희망은 ‘벽에 똥칠하면서 살지 않는 것’이었다.

나는 어려서 그런 가정 상황을 보면서 노망은 무서운 것이야, 노망들지 않으려면 어떻게 해야 하지? 막연한 두려움이 있었던 것 같다.

벽에 똥칠을 하던 증조할머니는 물론이고 나의 친정어머니 까지도 이미 돌아가신 지금, 어느덧 세월은 50여 년이 훌쩍 지나버렸다. 이제 ‘노망’이라는 말은 ‘치매’라는 단어로 대체 되었고 치매 어르신의 돌봄을 어느 정도 사회가 함께 부담하는 살기 좋은 우리나라가 되었다. 어려서부터 치매에 대한 막연한 두려움과 부담감을 지니고 있던 내가 이제 지역사회 보건소에 근무하면서 치매에 대해 관심과 책임의식을 갖고 치매지원센터를 위탁 운영하며, 노인장기요양보험 등급



판정위원으로서의 역할도 수행하고, 또 이렇게 서울시 광역치매지원센터 협의체에 참여하기도 한다. 이러한 참여가 어찌면 어렸을 적 증조할머니에서 비롯된 것은 아닐까? 라는 생각이 든다.

흔히들 치매는 “예방할 수 없는 질병”, “치료 할 수 없는 불치병” 이라고 생각 한다. 과거에 노망이라 부를 때는 인간의 힘으로 어찌할 수 없이 나쁜 영혼이 들어와서 발생하는, 노인이면 당연히 생기는 노화현상이라고 생각했지만 최근 많은 연구를 통해 치매는 분명한 뇌질환으로 인식되고 있으며 70여 가지에 이르는 다양한 원인에 의해 발병하는 치매라는 임상 증후군으로 설명된다. 가장 많은 원인질환은 ‘알츠하이머병’과 ‘혈관성 치매’인데 알츠하이머 치매도 초기에 발견하고 치료하면 증상 발현을 매우 늦출 수 있기 때문에 주기적 검진과 발병 시 빠른 치료 시작이 중요하며 혈관성치매는 특히 점차 늘어나고 있어 주목할 부분이고, 예방이 가능하기 때문에 개개인이 일상생활에서 예방수칙을 잘 지킴으로써 발생을 늦추는 것 또한 국가 치매 관리에서 매우 중요한 점이라 하겠다.

보건복지부와 중앙치매지원센터가 과학적인 근거에 기반하여 기존 치매예방 수칙들을 포괄하는 동시에 쉽게 실천 가능하도록 생활밀착형 치매예방수칙 3·3·3을 만든 이유도 그 중요성을 인식하였기 때문이라.

치매예방을 극대화 하려면 청년기부터 실천해야 한다는데 이미 반평생을 넘게 예방수칙을 수행하지 않았으니 나는 치매 걸릴 확률이 높은 것 아닌가? 어려서부터 치매에 안걸리기를 희망하면서 자랐지만 실질적 노력은 하지 않았으니 이를 어찌할 것인가?

“나는 아직 고혈압, 당뇨병도 없고, 비만하지도 않으며 콜레스테롤 수치도 정상 범위야!, 운동을 많이 하진 않지만 매일 7000보 정도 걸으면 되지 않을까? 두뇌활동도 열심히 하고 있으니 괜찮을 꺼야.”라고 혼자 위안 한다.

예방과 치료가 가능하고 사회적 돌봄도 지원되고 있지만 나의 무의식 속에는 여전히 치매는 ‘걸리면 안되는 질병, 걸리면 가족이 괴로운 질병’으로 내재되어 있어 치매에 걸리지 않으려고 안간힘을 쓸 것이다.

신이시여! 저를 치매에 들지 않게 하옵소서!

하루에

1 가지 좋은 일 하고

10 번 웃고

100 글자 쓰고

1000 글자 읽고

10000 보 걸겠습니다.

치~~~~~매!

아름다운
시절

“치매지원센터에서 찾은
활기찬 삶”

글_ 김미자 | 강북구치매지원센터 이용자

사진_ R2D2스튜디오



우리 부부에게 찾아온 치매

치매환자인 남편을 돌보다가 2014년 우연한 기회에 보훈 병원에서 치매검사를 한 결과 혈관성치매로 진단을 받았다. 뇌졸중과 함께 많이 위험한 질병이니 치매지원센터에서 인지 프로그램을 받으라는 권유를 받고 강북구 치매지원센터에 등록하여 서비스를 이용했다.

당시 남편은 치매가 중기정도로 진행되어 부양부담감도 컸지만 앞으로 일이 더 걱정이 되고 부부치매가 된 이 상황을 어떻게 극복해야 할지가 막막했다. 부부치매라는 부담감을 안고 처음에는 많이 창피해하고 숨기고 싶어 했으나 모든 것을 내려놓고 반신반의한 심정으로 인지프로그램에 참여하기로 했다. 처음에는 남편이 가지 않겠다고 고집도 부리고 버티기도 했지만 열심히 설득한 끝에 프로그램에 참여하게 되었고 그 후 프로그램뿐만 아니라 각종 행사에도 적극적으로 참여하다가 보니 남편과 나는 점차 재미를 느끼고 우리 생활에 1순위로 정하고 열심히 다녔다. 그래서 그런지 점차 일정한 생활에 적응하였고 규칙적인 생활로 변했다.

인지프로그램을 참석하는 것이 초등학교 학생 같은 느낌도 들었지만 깜빡하는 것을 예방하는 방법과 여러 가지 규칙을 알려주어 항상 메모하고, 일기를 쓰면서 하루를 돌아보고 현관 앞에 큰 글씨로 일정을 적어 외출하기 전 항상 점검하다보니 기억력 저하로 인한 실수가 줄어들었다. 또한 우리부부에게 많은 대화거리도 되고 서로 의지 하면서 점차 삶의 재미를 찾게 되었다. 강북구치매지원센터에서 여러 가지를 듣고 상담도 하다 보니 남편한테서 받은 스트레스도 하나하나 싹타래 풀리듯 풀리고, 점차 우리 부부도 서로를 이해하면서 어느새 서로의 버팀목이 되어가고 있었다. 인지프로그램 담당 선생님 소개로 가족모임에도 참석하게 되고 치매에 대한 이해와 상황별 대처법 등 부양부담감에 대한 교육도 받으면서 스트레스를 해소 할 수 있는 방법을 익혀 나갔다.

남편과의 사별로 인한 우울증

그러던 중 2016년, 남편의 상태가 나빠지면서 더 이상 치매 지원센터를 이용하지 못했는데 가족모임 담당선생님이 가정 방문을 하여 희망 메신저라는 프로그램을 해주어 혼자 감당해야만 했던 것들에 대해 많은 도움을 받았다.

남편과 서로 버팀목이 되어 주면서 열심히 노력하던 어느 날 남편은 더 이상 내 곁에 있어주지 못하고 먼 하늘나라로 가고 말았다. 함께 있을 때는 너무 힘든 시간도 많았고, 스트레스도 많았는데 막상 남편이 떠나고 나니 나에게 우울증이 오기 시작했다. 우울증은 치매를 더 빨리 진행 시킬 수 도 있다는 이야기를 듣고 다시 용기를 내어 강북구치매지원센터 인지 프로그램을 찾게 되었다.

치매극복을 위한 적극적 노력

나는 수를 놓는 취미가 있어 계속 수를 놓고 싶었지만 수를 놓으려면 본도 뜨고, 그림도 그려야 하는데 전보다 이 모든 과정이 어려워져 잘 못하게 되어 속상한 일이 많았는데, 치매지원센터에서 미술 치료를 받다보니 내가 놓을 수의 도안도 그리게 되고, 색감도 전보다 좋아져 자신감이 생겨 요즘은 칭찬도 듣게 되었다. 또한 운동프로그램을 규칙적으로 하게 되어 불편했던 무릎도 예전보다 덜 아프고 근력이 생겨 요즘은 2시간 정도는 무리 없이 걷게 되었다.

아직은 남편의 생각으로 우울증 약을 복용하고 있지만, 강북구 치매지원센터를 다니면서 꼭 극복하고, 치매 진행을 지연 시킬 수 있도록 많은 노력을 할 것이다.

치매는 아직까지 치료가 불가능하지만 치매지원센터 직원들의 많은 수고로 치매를 극복하는데 도움을 주고 진행을 지연시켜 지금의 삶을 유지 할 수 있게 한 강북구치매지원센터 모든 직원한테 감사드린다.



좋은 사람들
강남구



텃밭 봉사단과 함께 치매예방에 도움을 주는 “뇌 건강 샐러드” 작물 가꾸기



강남구치매지원센터(센터장 나덕렬)는 2015년 식목일 행사로 스마일 가든(옥상)에 작물을 심은 후 인지건강 프로그램을 이용하는 어르신들 중 자원봉사활동에 관심이 있는 분들과 함께 ‘뇌 건강 샐러드’ 작물을 가꾸기 시작하였다. 이번 좋은 사람들 코너에는 텃밭 봉사단에서 누구보다 싱그러운 계절을 보내고 있는 김영로님을 모셨다.

Q. 안녕하세요?

김영로 : 네 안녕하세요. 강남구치매지원센터 텃밭봉사단 스마일가든 디자이너 김영로입니다.

처음에는 관심이 없었으나 이 봉사단의 과정 중에 ‘샐러드 페스티벌’ 축제를 함께 진행한다는 문구가 있어서 축제가 굉장히 기대돼서 참여하게 되었지요.

Q. 비가 오는 오늘도 선생님의 표정은 여전히 밝으신 것 같아요. 인터뷰에 응해 주셔서 감사드리며, 먼저 텃밭 봉사단에 참여하게 된 동기는 무엇인가요?

김영로 : 저는 강남구치매지원센터에 일주일에 3번 이상은 방문을 하는데요. 어느 날에는 ‘텃밭 봉사단-스마일 가든 디자이너’를 모집한다는 포스터가 곳곳에 붙어 있었어요.

Q. 지난 4월에 여러 작물의 모종을 심었다고 들었습니다. 그 중 가장 마음에 드는 채소가 있을까요?

김영로 : 스마일 가든(옥상) 텃밭에 모종을 심는 것은 분기마다 다릅니다. 우선 4월에 심은 것은 청상추, 적상추, 로메인, 썩갓, 치커리 등이 있는데, 그 중에서 제 마음을 사로잡은 것은 이름도 예쁜 ‘로메인’이라는 작물입니다. ‘로메인’은



로마인들이 즐겨 먹던 상추라는 뜻이고, 상추의 한 종류이지만 배추처럼 직립하여 포기지며 자라는 것이 신기하고 매력적이지요.

Q. 텃밭의 작물 관리는 어떻게 하고 있나요?

김영로 : 매주 금요일에 텃밭 가꾸기 수업이 있어요. 어릴 적 흙과 친숙했던 우리 세대임에도 불구하고 수업을 통해 배워나가니 하루하루 전문가가 되어 가는 것 같아 뿌듯합니다. 그리고 텃밭 봉사단은 8명으로 구성되어 있는데 2인 1조로 이루어져 있으며, 평일에는 각 조가 돌아가면서 하루에 한번 씩 햇빛을 잘 받는지, 물이 부족하지는 않은지 살피고 있습니다.

Q. 일주일에 한 번, 재배한다고 들었습니다. 재배한 작물을 어떻게 활용하시나요?

김영로 : 햇빛도 잘 받고, 우리 텃밭 봉사단이 관리도 잘 해서 그런지 8개의 작은 베드이지만 수확량은 아주 좋아요. 특히 제가 좋아하는 '로메인'은 자라는 양도 엄청나지요. 센터를 이용하는 치매환자 가족들과 나눠 먹기도 하고, 복지사님을 통해 집 밖으로 나오지 못하는 치매환자들에게 전해진다고도 들었어요. 그러다 적은 양이지만 우리 집으로 가져오면, 기본적으로 쌈을 싸먹든지, 샐러드를 만들어 먹어요. 특히 우리 아들은 견과류와 훈제 연어를 곁들인 연어 샐러드를 내가 해주면 맛있게 먹는답니다.

Q. 그렇다면 마트에서 구입해서 먹는 채소와 직접 재배한 채소의 다른 점은 무엇일까요?

김영로 : 마트에서 사는 것 보다 먹을 때 안심이 되고, 신선해요. 무엇보다 직접 재배했다는 것에 의미가 더해져서 먹을 때 마음가짐이 다르지요.

Q. 텃밭봉사단 참여 후, 일상생활에 변화가 생겼다면?

김영로 : 상추에 대해 공부하기 시작했고, 다른 먹거리에도 재배하는 과정이나 생산하는 과정에 관심이 생겼어요. 그래서 전에는 스마트폰을 제대로 활용하지 못해 전화만 받고, 문자만 쓰는 것이 전부였는데 지금은 요즘 젊은 세대들처럼 스마트폰으로 검색하고, 학습하는 것이 습관이 되었답니다. 노년에는 내가 여가를 즐긴다든지 가족들과 즐거운 시간만 보내는 것이 전부라고 생각했는데 지금도 내가 필요한 곳이 있구나, 작은 활동으로 나눔이 시작되는 것을 느끼게 되니 삶이 보람차더라고요. 무엇보다 치매예방에 더 관심이 생겼어요. 치매를 예방하려면 교육 듣고, 치매 검사 받고, 프로그램 이용하는 것이 전부인 줄 알았는데 이렇게 다양한 방법들이 있다는 것을 알게 되었어요.

Q. 좋은 말씀을 감사합니다. 끝으로 하시고 싶은 말씀 있으신가요?

김영로 : 강남구치매지원센터를 2011년도부터 이용해 왔었는데, 치매지원센터를 알게 된 것도 기쁨이었는데 나에게 텃밭 봉사단은 노년기에 새로운 활력소예요. 돌아나는 작물들을 보면서 희망이 생기고, 나눔이 싹트고, 조용한 듯 있지만 어느 순간 보면 확 커져 있고... 꼭 우리 세대 같아요. 우리는 아직도 자란다는 것을 대변해 주는 것 같아서 보고 있으면 찡해요.

선릉공원 담벼락 옆에 있는 치매지원센터에서 많은 우리 세대들이 노년의 계절을 정말 아름답게 보냈으면 합니다. 감사합니다.

2016 치매극복 체험수기 우수작

당신의 기억이 되어드리겠습니다.

글_ 김미아 (우수상 수상자)

얼마 전 '푸른 눈의 시간 여행자' 라는 제목의 텔레비전 뉴스 기사를 본 적이 있습니다.

여든이 넘으신 푸른 눈의 영국인 할아버지께서 몇 달 전 사별한 아내를 아침마다 찾아 헤매고 계신다는 사연이었습니다. 치매로 인해 하루하루가 지날수록 기억은 희미해져 가지만, 60여 년 전, 아내를 처음 만났던 그때 당시의 기억은 하루하루 지날수록 오히려 더욱 생생해져만 가신다던 할아버지의 모습을 보며 60여 년이라는 기나긴 시간이 지나도 여전히 부인을 사랑하시는 할아버지의 한결같은 사랑에 감동도 받았지만, 한편으로는 사랑하는 아내와 매일 영원한 이별을 반복하시는 할아버지의 모습을 보며 치매라는 병이 얼마나 슬프고 무서운 병인지 새삼스레 깨닫게 되었습니다.

#무궁화꽃이 활짝 피었습니다.

제가 요양보호사 일을 시작한 것이 어느덧 벌써 5년차가 되어갑니다.

저는 경기도 별내 신도시에 위치한 남양주보훈요양원에서 일하고 있습니다. 제가 일하고 있는 요양동은 남자 어르신들만 29명이 계시는 무궁화동입니다. 무궁화동에 계시는 어르신들은 대부분 현재를 살아가시기 보다는 과거의 추억 속에서 살아가시고 계십니다.

아침부터 밤늦게까지, 또는 새벽까지 매 끼니때의 식사를 챙겨 드린 후, 어르신들을 위해 마련된 여러 가지 작품 활동실과 프로그램, 그리고 물리치료실로 어르신들을 모시고 다니며 바쁘게 일하다 보면 몸은 금세 녹초가 됩니다. 그런 저의 모습을 보시곤 무궁화동에 계시는 어르신들 중 한 분이신 김 아버님께서 저에게 종종 이렇게 말을 걸어오십니다.

"여기가 저기 보다 나아." "거기가 어딘데요?" 하고 물으면, 아마도 아버님께서 젊은 시절을 보내셨을 것이라고 생각 되는 파주에 대해서 이야기를 하시면서 "너, 나하고 동창이잖아." 하십니다. 또 젊으셨을 때 버스 운전기사로 일하신 경험이라도 있으신지, 어떤 때는 주무시다가도 깜짝 놀라시며 깨셔서는

저에게 "배차 시간이 언제냐."고 물어 보시기도 하십니다. 그리고 또 어떤 날은 빨간색 티코 자동차의 열쇠를 달라고 하시며 이리저리 바쁘게 돌아다니시기도 하셔서 "제가 주차장에 잘 주차 해 놓았어요." 라고 말씀 드리면 "역시 동창이 최고야." 하고 말씀하시기도 하십니다. 치매를 앓고 계신 김 아버님께서 종종 식사를 하신 후 간호 선생님께서 약을 드리면 약을 드시고 나신 후에도, "동창. 나, 약은 언제 줘?" 하시며 되물기도 하시고, 식사를 하신 뒤에도 "동창, 나 점심은 언제 줘?" 하시며 "이럴 때 동창이 신경 좀 써줘야지." 하시며 저에게 먹을 것 좀 달라고 하곤 하십니다. 또 방금 양치질 하신 것도 자주 잊어 버리셔서 양치질을 하루에 열 번도 넘게 하시는 바람에 칫솔이 금세 닳아서 자주 바꿔 드려야 할 때도 있습니다.

젊으셨을 때, 월남전에 의무병으로 참전하셨다는 김 아버님께서 스스로를 '핀셋(핀셋) 병'이라고 부르시면서 "아, 너희들이 하는 거 나도 다 알아."하고 말씀 하셔서 "아버님, 여긴 제가 일하는 곳이니까 저한테 '아.' 라고 하시면 안 돼요."라고 말씀 드리면 "아, 미안합니다! 간호 장교님." 이라고 하시며 저를 간호 장교로 진급 시켜 주시기도 하십니다. 또 어느 날은 저를 '미스 박'이라고 부르기도 하십니다. 저는 김 씨인데 말이죠.

김 아버님의 보호자께서 면회 오셔서 나중에 간식으로 챙겨 드리라고 주시고 가신 과일을 보호자께서 돌아가신 후에 깎아서 김 아버님께 가져다 드리면 "역시 동창 밖에 없어. 다음번에 외출하면 불고기 사줄게." 하십니다. 그리고는 기분이 좋아지셨는지, 같은 무궁화동에서 생활하시는 다른 아버님들께 저를 동창이라고 소개 하시면서 "우리 동창인데, 얼마 전에 간호 장교 되었으니까 다들 신경 좀 잘 써 줘." 라고 넌지시 말씀 해 주시기도 하십니다. 김 아버님께서 저를 부르실 때의 '동창'이라는 호칭은 어쩌면 군대에서 말하는 '동기'라는 뜻이었는지도 모르겠습니다. 어느 날은 간호 장교가 되었다가, 또 어느 날은 김 아버님의 동창이 되었다가, 미스 박이 되었다가..... 김 아버님께서 저를 부르는 호칭은 날마다 달라집니다. 저를 부르는 김 아버님의 호칭은 김 아버님의 그 날의 기분이나 컨디션에 따라 달라지나 봅니다.

아침 체조가 끝난 후 복지사 선생님께서 김 아버님께 오늘 연도와 날짜를 말씀 드리고 조금 지나서 "김 아버님, 오늘이 몇 월 며 칠이에요?"하고 다시 물어보시면 "아, 오늘 1956년 7월 22일이잖아."하고 순식간에 50~60년 전으로 돌아가셔서 기억 못 하실 때가 많으신 김 아버님의 모습에 같은 병동의 요양 선생님들의 가슴이 메기도 합니다. 혹시라도 김 아버님께는 잊고 싶지 않으신 그때의 소중한 기억이라도 있으신 걸까요?

우리 무궁화동의 자타공인 마스코트이기도 하신 손

아버님께 머리 위로 하트를 그려 보이면서 “아버님, 사랑해요.”라고 말씀 드리면 손 아버님께서도 머리 위로 손을 들어 올리시려고 노력하시는 모습에 같이 일하시는 요양사 선생님들의 웃음소리가 병실 안에 울려 퍼지기도 합니다. 저는 이러한 방법들로 아버님들의 컨디션이 좋은지, 나쁜지 테스트하며 아버님들의 건강 상태를 체크합니다. 와상 아버님들의 자세를 바꾸어 드릴 때에도 ‘내가 아버님들께 어떻게 해드려야 아버님들께서 조금이라도 더 편하고 좋을지?’제가 직접 이리저리 누워 보기도 하면서 이렇게 해야 편할지, 저렇게 해야 편할지 고민해 보기도 합니다.

함께 울고 웃고, 서로에게 의지하며 함께 지내는 동안 어느 샌가 모르게 정이 들어 버렸습니다. 아버님들을 대할 때 아버님들마다 성격도 특징도 조금씩 다르지만, 달라지지 않는 것이 있습니다. 그것은 바로 진실한 마음과 웃는 얼굴이죠. 저희가 무엇을 해드려야 아버님들께서 편안하실지, 아버님께서 어디가 불편하신 곳은 없으신지, 진실한 마음과 웃는 얼굴로 정성스럽게 살피다 보면 처음에는 얼음장 같으셨던 아버님들의 표정도 어느새 눈 녹듯 사르르 녹습니다. 인디언 말로 친구는 ‘나의 슬픔을 등에 지고 가는 자’라는 뜻이라고 합니다.

때로는 부모처럼, 때로는 자식처럼, 또 때로는 친구처럼 서로 의지하며 지내는 무궁화동에는 오늘도 무궁화 꽃이 활짝 피었습니다.

2년전 치매로 돌아가신 시아버님

사실 2년 전에 돌아가신 저희 시아버님께서도 치매를 앓다가 돌아가셨습니다. 그래서 더욱 무궁화동의 아버님들이 남처럼 생각되지 않고 가족처럼 느껴지는 것 같습니다.

무섭도록 조용히, 그리고 미처 마음의 준비를 할 시간조차도 주지 않은 채 어느 날 갑작스럽게 찾아 온 치매라는 병은 아흔이 넘으신 아버님을 한순간에 어린 아이로 되돌려 놓았습니다.

대. 소변을 못 가리는 것은 물론이거니와, 평생을 함께 살아 온 가족들의 얼굴조차 하루 아침에 잊어버리게 되었습니다. 하루하루 소중한 사람들과 그 소중한 사람들과의 기억을 잃어 가시던 아버님의 모습에 나머지 가족들은 아버님께 해드릴 수 있는 것이 없어 그저 안타까운 마음 뿐이었습니다. 요양원에서 일하며 치매에 걸린 아버님들의 모습을 보았기 때문에 한 순간에 어린 아이가 되어 버린 시아버님의 모습이 더욱 안타까웠습니다.

아버님께서 돌아가시기 몇 년 전 어느 여름, 어머님께서 무릎 인공관절 수술을 하시고 병원에서 입원 치료를 받으셔야 했기

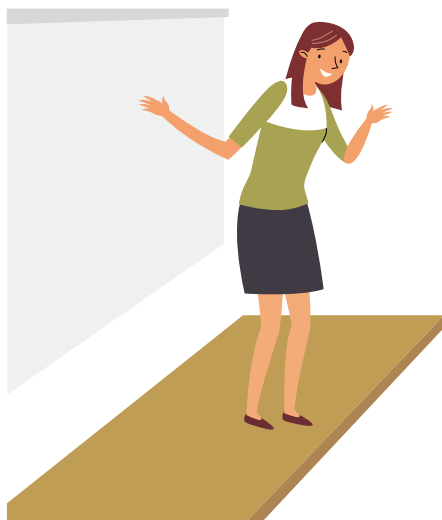
때문에 저희 집에서 두 달 정도 지내셨던 적이 있었습니다. 나이가 많으셨던 탓에 이가 거의 빠지셨고, 틀니조차 아파 하셨기 때문에 더운 여름날에 그보다 더 뜨거운 사골 국에 날마다 밥을 말아 드셔야 했던 아버님이 안타까워 아버님께 처음으로 냉면을 사드린 적이 있었습니다. 냉면이 차가워서 배탈이라도 나시면 어쩌나 걱정이 되어 그릇에 조금 덜어 드렸더니 시원하다고 하시며 좋아 하셨습니다. 그 이후로 아버님께서 입맛이 없으셔서 식사를 못 하시던 때에도 냉면만은 아주 맛있게 한 그릇을 똑딱 드셨습니다.

아버님 생신 때 모인 가족들이 냉면을 정말 맛있게 드시던 아버님의 모습을 보며 “우리 아버지, 이렇게 냉면 좋아 하시는 줄 알았으면 진작 사 드릴 걸 그랬네.”하고 말하기도 했습니다. 또 하루는 얼음이 들어있는 콜라를 아버님께 드린 적이 있는데 태어 나서서 처음 콜라를 드셔보신 아버님께서는 “이거 정말 시원하고 달다.”하시며 매우 좋아 하셨습니다. 또 한 번은 저희 아이들이 이가 없는 아기들이 먹는 바나나 맛의 부드러운 과자를 사서 아버님께 드린 적이 있는데, 입에서 사르르 녹기 때문에 이가 없으신 아버님께서 드시기에도 좋고, 달달한 맛도 좋으셨는지 아무리 배가 불러도 그 과자를 드리면 한 봉지를 금세 비우실 정도로 좋아하셨습니다. 그래서 저는 지금도 냉면이나 콜라를 보면 그때의 아버님의 모습이 제일 먼저 떠오르곤 합니다. 저희 아이들도 그 바나나 맛 과자를 볼 때마다 돌아가신 할아버지가 생각이 난다고 합니다. 그래서 할아버지를 만나러 성묘를 갈 때면 제일 먼저 바나나 맛 과자를 챙겨갈 정도입니다.

당신의 기억이 되어드리겠습니다.

아버님께서도 그때 저희 집에서 지내시던 때의 기억이 남아 있으셨는지, 다른 가족들의 얼굴을 거의 알아보지 못하게 되셨을 때도 마지막까지 저희 남편과 저희 아이들의 얼굴을 조금씩 알아보시며 환하게 웃으시곤 하셨습니다. 아버님께서 기운을 차리시면 다시 저희 집으로 모시고 와서 냉면과 시원한 콜라를 사 드리겠다고 약속을 했는데 안타깝게도 그 약속은 지키지 못했습니다. 치매에 걸리신 아버님께 옛날 가족들의 이야기를 하면서 여쭙어 보면 신기하게도 전부 또렷하게 기억하고 계셨습니다. 아마 아버님께서는 가족들이 잃어버린 과거의 소중한 추억들을 기억하고 계셨고, 나머지 가족들은 아버님께서 잃어버리신 현재의 소중한 추억들을 기억하고 있었나 봅니다. 그래서 저는 치매를 앓고 계시는 무궁화동의 아버님들을 볼 때마다 돌아가신 저희 시아버님이 생각나고 그 아버님들의 현재의 기억이 되어드리겠다고 다짐합니다. ‘당신의 기억이 되어드리겠습니다.’

건강한 노년준비



글_ 이선민 | 도봉구치매지원센터장
도봉병원 신경과 과장

가정의 달 5월, 새 정부 시작!

치매의 예방과 치료를 위해 정부가 적극적인 지원과 노력을 아끼지않겠다는

“치매국가책임제”의 발걸음은 치매 어르신 들 뿐 아니라 치매환자분들의 가족들, 고령화 사회에 행복한 노후를 꿈꾸는 우리 국민들 모두에게 희소식이 아닐 수 없습니다.

최근 통계에 의하면 우리국민의 평균수명은 40년전에 비해 약 19년이나 늘었고, 앞으로 15년 안에 인구 4명 중 1명이 고령인구인 ‘초고령사회’로 진입을 하게됩니다. 하지만 수명의 증가만큼 행복한 삶의 기간이 연장되는 것일까는 의문입니다. 행복하고 건강한 노년기를 위한 준비, 치매진단을 받은 어르신이라도 행복한 여명을 누릴 수 있도록 하는 지원과 노력들. 이런 서비스의 마련과 제공을 위해 각 자치구의 치매지원센터는 다양한 인지건강프로그램을 제공하고

있습니다.

화요일 오후. 치매지원센터에서 진료를 보고 있자면 강당쪽에서 큰 웃음소리가 들려옵니다. “아하하하하”, “아하하하하” 책상까지 두드리며 박장대소하는 이 웃음소리를 듣고 처음에는 너무나 형식적이구나, 저 웃음이 과연 어르신들에게 무슨 도움이 되려나 생각했었습니다. 매주 이 웃음소리를 듣고 있자니 한번은 과연 저 수업에

참여하고 계시는 어르신들은 어떤 표정으로 웃고 계실까하고 궁금해했습니다. 잠시 진료가 없는 틈을타서 강당을 들여다 봅니다. 어르신들은 서로를 바라보며 손을 부여잡기도하고 어깨를 감싸안기도하고 또 책상을 손으로 두드리기도하며 강당이 떠나가라 웃으십니다. 어르신들의 얼굴 표정을보기전에는 억지스럽다 생각했던 그 웃음이 어린아이의 천진난만한 웃음처럼 자연스럽고 사랑스럽게 느껴집니다. 수업이 끝나고 강당에서 나오는 어르신들은 쉬는 시간이면 복도로 달려 나와 웅성웅성 수다를 떨며 장난치던 우리들의 학창시절 모습을 보여주는 듯 합니다. 웃음으로 하나가되어 나이도 다르고, 갖고 계시는 고민도, 살아온 그 동안의 삶도 많이 다르지만 친구가 되었습니다. 어쩌면 이 수업에 참여하시는 어르신들은 다시 한번 노년의 학창시절을 만끽하고 계시는 것이라 생각을 해 봅니다.

요즘 치매센터와 병원에서는 치매예방약을 처방 받으러 오셨다는 환자분들과 우리부모님 치매 안걸리게 미리 예방약을 처방 받으러 오셨다는 보호자분들을 많이 만나게됩니다. 이분들 중에는 실제로 아직 진단을 받지않은 치매환자분들도 있고 경도인지장애 환자나 단순건망증인 분들도 포함되어있습니다. 이분들께 아직까지 현대의학에서 치매예방약이라는 것은 없다는 말씀을드리면 백이면 백 실망하는 표정과 그럼 어떻게 하나는 질문을 받게됩니다. 사람의 뇌는 쓰면 쓸수록, 자극이 주어진다면 주어진수록 발달을 하게됩니다. 나이가 들어 퇴행하는 뇌를 지킬 수 있는 방법은 '적극적인 뇌사용/뇌자극' 임을 말씀드립니다. 그리고 다행히 요즘 어르신들에게는 치매지원센터, 노인복지관, 문화센터 등 다양한 인지건강프로그램을 접할 수 있는 장소들이 많이 있음을 말씀드리고 참여를 독려합니다.

각 자치구치매지원센터에는 부속기관인 인지건강센터가있고 작업치료, 미술치료, 원예치료, 음악치료, 운동치료 등 다양한 인지건강프로그램들을 제공하고 있습니다. 인지건강프로그램이라고하여 꼭 어렵고 거창한 학교교육 같은 수업이 아니며, 일상생활에서 즐길 수 있는 다양한 취미활동, 사고하고 실행하는 인지적 수행이

요구되는 활동을 어르신들이 함께 공유하고 참여할 수 있는 기회를 제공해 드리는 것입니다. 그리고 이 활동들을 꾸준히 참여하는 것은 치매예방약보다 더 큰 효과가 있음을 이제는 많은 어르신들이 아시고 실천하고 계십니다. 물론 아직도 우리나라는 치매라는 용어에 대해 부정적인 인식, 치매는 몸쓸 병이라는 선입견이 많은 듯 합니다. 그래서 치매지원센터라는 곳에 방문하시는 것 자체를 꺼려하는 어르신들도 많고, 정기적으로 방문해 참여해야 하는 인지건강프로그램을 기피하시는 분들도 많습니다. 하지만 치매는 고령화시대의 피할수 없는 ,고혈압/당뇨병과 같은 만성질환이며, 노인 10명중 1명은 치매환자일 만큼 유병률이 높은병입니다. 두려워할 병, 못고치는 병 이라는 생각보다 어떻게 예방하고 관리할 것인지에 대한 고민이 더 중요하고 건강한 노년을 위한 노력 일 것입니다.

오늘도 치매센터강당에서 들려오는 힘찬 웃음소리가 행복한 노년을 위한 어르신들의 노력이 얼마나 소중하고 아름다운지를 되돌아보게 해줍니다.





Seoullo
SINCE 7017

함께 걸어요~~



서울의 도심 속 힐링 공간으로 재탄생한 ‘서울로 7017’
국내 첫 고가 보행길 ‘서울로7017’이 2017년 5월 20일 개장 했다. 서울로 7017은 1970년에
준공해 2017년 17개의 보행길로 다시 태어난다는 의미가 담겨있다고 한다.

사진_ R2D2스튜디오



서울 퇴계로에서 만리재로까지 하늘길을 걷다보면 365일 계절별 특성을 살린 다채로운 행사가 개최되어 볼거리, 즐길거리로 가득하다.

서울로 안내소, 전망 카페, 정원교실, 장미무대, 꽃집, 공중자연쉼터 등 소소한 담소와 함께 도심속 힐링 공간을 산책하며 바라보는 서울 풍경은 이채롭기까지 하다.

원형화분의 총 50과 228종 2만4,085주의 다양한 나무가 초록으로 빛나는 서울로를 걷다가 출출해 질 땀 보행길로 연결되는 남대문 시장, 만리동 일대의 맛집 탐방도 즐거울 일이다. 낮에는 초록의 싱그러움이라면 밤에는 조명으로 빛나는 서울로와 주변의 빌딩, 차량, 거리의 네온사인이 어우러져 매력적인 서울 야경을 즐길 수 있다.

뜨거운 여름, 숨가쁘게 돌아가는 일상을 잠시 내려놓고 가족, 지인들과 가까운 서울 도심 속 힐링 공간 '서울로 7017'을 함께 걸으며 여유를 느껴보는 것도 좋을 듯 하다.

| 서울로 7017 진입방법과 교통편 안내 |

7개 보행길로 연결되는 6개 지역

- ① 퇴계로 주변(퇴계로, 남대문시장, 회현동, 송례문, 한양도성)

- ② 한강대로 주변(대우재단, 호텔마누, 세종대로, 지하철, 버스환승센터)
- ③ 서울역광장
- ④ 중림동 방향(중림동, 서소문공원)
- ⑤ 만리동 방향(만리재로, 손기정공원)
- ⑥ 청파동 램프(공항터미널, 청파동)

17개 접근로

- 공중 연결 통로 2개(대우재단, 호텔 마누)
- 엘리베이터 6개 (회현역, 한양도성, 퇴계로 선큰가든, 서울역광장, 청파로, 만리동광장 방향)
- 에스컬레이터 1개(퇴계로 방향)
- 횡단보도 5개
- 연결로 3개(만리동, 청파동, 중림동)

17개 접근로 연결 대중교통은...

1. 퇴계로는 지하철 4호선 회현역 5번 출구와 연결됨
2. 만리동광장은 지하철 1·4호선 서울역, 공항 철도 서울역, 경의중앙선 서울역과 연결됨.

봄

기억튼튼!! 레시피(Recipe)

• RECIPE •
10

바지락
무침



‘기억튼튼!! 레시피’ 코너는 ‘좋아라’ 독자들의 요청에 의해 요리를 소개하는 신설 코너입니다.

건국대학교병원 한설희원장과 ㈜아워홈이 공동으로 펴낸 ‘치매, 음식이 답이다’라는 책에 나와 있는 요리를 발췌하여 앞으로 정기적으로 소개할 예정입니다. *저자와 출판사의 동의로 발췌가 이루어 졌음을 밝힙니다.

열량(kcal)

199

탄수화물(g)

18.5

단백질(g)

16.7

지방(g)

6.6

READY 1인분

바지락 100g, 오이 20g, 양파 20g, 청·홍고추 5g, 깻잎 10g, 쪽파 10g, 부추 10g, 청주 30ml

양념장 고추장 30g, 식초 5ml, 올리고당 5g, 레몬즙 5ml, 다진 마늘 5g, 고춧가루 2g, 참기름 5ml, 통깨/설탕 약간

HOW TO MAKE

1. 끓는 물에 바지락과 청주 30ml를 넣은 후 살짝 익힌다.
2. 바지락 껍질이 살짝 벌어질 때 불을 끄고 접시에 넓게 펼쳐서 식힌 다음, 바지락의 껍질과 살을 분리한다.
3. 오이, 양파, 고추, 깻잎은 채썰고, 부추, 쪽파는 4cm 크기로 자른다.
4. 볼에 양념장 재료를 넣고 섞어 양념장을 만들고 바지락살과 준비한 야채를 함께 버무린다.

TIP

- 바지락은 연한 소금물에 담가 어두운 곳에 3~4시간쯤 두면 해감을 토해낸다.
- 바지락을 오래 끓이면 즙이 빠져 질기고 맛이 떨어지기 때문에 청주를 넣어준 후 살짝만 익힌다.
- 무침은 먹기 직전에 무쳐야 수분 없이 맛있게 먹을 수 있다.

바지락

비타민 B₁₂와 비타민 E 함량이 높아 알츠하이머병 위험을 줄여준다. 그리고 아연, 타우린, 리보플라빈, 셀레늄, 양질의 단백질, 철분(굴에 비해 3배 높다.), 칼륨 등의 성분이 빈혈과 고혈압, 관절염, 당뇨, 골다공증 위험을 줄이고 면역력을 향상시킨다.



여름

• RECIPE •
07

피망 완자전



열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)
238	12	16.3	14.4

READY 1인분

두부 40g, 돼지고기 20g, 소고기 20g, 청양고추 3g, 계란 30g, 소금 2g, 피망 60g, 밀가루 10g, 식용유 20ml, 검은깨 약간

HOW TO MAKE

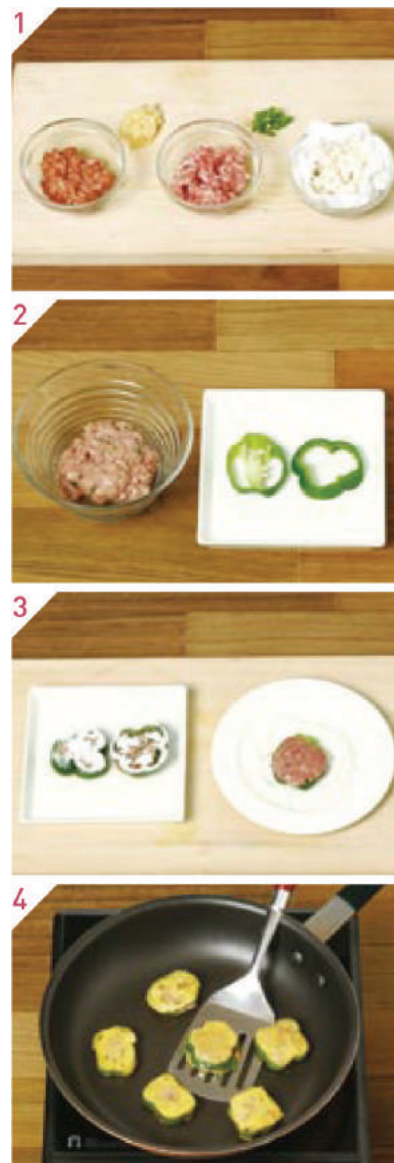
1. 소고기와 돼지고기는 칼로 잘게 다지고, 두부는 면보에 넣고 으깨서 물기를 꼭 짜고, 청양고추는 잘게 다진다.
2. 볼에 다진 소고기와 돼지고기, 두부, 계란, 청양고추, 검은깨, 소금을 넣고 골고루 섞고, 피망은 속을 파내 동그란 모양을 살려 커팅하여 준비한다.
3. 피망의 안쪽에 밀가루를 묻힌 후 2의 속 재료를 채워 평평하게 만든다.
4. 프라이팬에 식용유를 두르고 3에 밀가루, 계란을 순서대로 한번 입힌 다음 노릇하게 지진다.

TIP

- 두부는 물기를 제거한 후 사용해야 맛있는 완자전을 만들 수 있다.
- 피망 안에 속 재료를 충분히 넣어줘야 익혀냈을 때 피망과 속 사이가 벌어지지 않는다.

피망

비타민 A, 비타민 C, 카로테노이드, 비타민 E의 함량이 높으며 철분, 칼슘, 아연과 같은 미네랄 성분이 풍부하다. 이러한 유효 성분들은 항생제 작용, 항염증 및 항산화 효과가 있어 심혈관 질환 및 뇌혈관 질환을 예방해준다. 피망에 함유된 캡사이신(capsaicin)은 부종과 통증을 가라앉혀 주는 효과와 암을 예방해주는 항암 효과를 나타낸다.



아름다운 동행



서울시광역
치매센터



2017 치매극복 전국경기대회 '동행 치매를 넘어' 개최

서울시는 매년 실시하는 치매극복경기대회를 지난 5월 20일(토) 한강독서점 유원지에서 서울특별시광역치매센터의 주관으로 개최하였다. '동행, 치매를 넘어'라는 주제로 진행된 이번 행사는 치매환자와 함께 걸음으로써 희망을 전하고, 치매를 극복하고자 하는 메시지를 담고 있다. 이날 행사에는 25개 자치구 치매지원센터에 등록된 치매환자 및 가족, 기관 종사자, 자원봉사자, 일반시민 등 총 1,118명이 참여하여 치매예방 및 극복에 대한 긍정적 인식을 전달하는 뜻깊은 행사로 진행되었다.

강남구



(텃밭봉사단) 스마일 가든 디자이너 - 치매예방에 도움을 주는 뇌 건강 "샐러드 작물 가꾸기"

강남구치매지원센터(센터장 나덕렬)는 지난 4월 12일 '텃밭봉사단' 스마일 가든 디자이너' 발대식을 실시했다. 2015년부터 식목일 행사로 옥상에 작물을 심은 후 가꾸기 시작한 텃밭봉사단은 치매지원센터 내 인지건강 프로그램을 이용하는 어르신들로 구성되어 있으며, 이 특화사업은 작물을 재배하고 가꾸면서 어르신들의 심신을 안정시키고, 식습관 개선을 통한 치매예방 및 건강한 삶을 증진시키는데 기여하고 있다.

강서구



치매가족자조모임 마실 프로젝트 "동행"

매주 금요일 오후 시간에 진행되는 마실 프로젝트 "동행"은 센터 내 스튜디오형 프로그램을 벗어나 강서구 내 역사가 깊은 문화지나 박물관 등을 다니며 사진찍기, 문화해설사 수업을 바탕으로 마을 탐방 등 체험형 활동 프로그램으로 진행 중이다. 이 프로그램은 치매환자가족들의 참여율이 매우 좋으며 만족도가 높아 격주로 활동 인원이 나눠질 정도로 인기가 많다. 마실 프로젝트 "동행"에서 진행한 마을 곳곳 사진찍기 프로그램은 작년 연말에 사진전을 열어 가족들이 서로의 추억을 나누고 성취감을 증진시켜 스트레스 해소에 도움을 주기도 하여 이번 해에는 어떤 이야기들을 엮어낼지 기대되는 프로그램이다.



광진구



함께하는 치매예방통합 프로그램 “세발자전거”

광진구치매지원센터가 앞바퀴가 되어 이끌어주는 세발자전거(치매예방 통합프로그램)이 올해는 ‘수면’에 어려움이 있는 60세 이상의 어르신을 대상으로 2개월간 주 2회 걷기운동 모임과 치매예방, 수면, 고혈압 관리 및 영양교육을 실시하였다. 매 회기 “걷기 운동하면서 잠자는 것이 얼마나 좋아졌는지 몰라요”라며 어르신의 밝은 웃음들이 늘어간다. 프로그램 종강을 앞둔 세발자전거 어르신들은 이제는 두발자전거가 되어 스스로의 건강실천에 앞장서는 어르신이 되었고, 광진구 치매지원센터는 어르신들의 건강한 노년을 위해 더욱 노력할 것이다.

구로구



우리동네 실버알리미

구로구치매지원센터에서는 뉴미디어 시대에 맞게 60세 이상 정상군 어르신을 대상으로 소셜미디어와 뉴스 이해하기, 미디어를 통한 추억 회상하기, 핸드폰 어플 활용하여 영화만들기등을 실시하고 있다. 다양한 미디어들 속에 살아가는 실버세대 어르신들의 미디어 활용 욕구를 충족시키고 미디어를 활용하여 인지기능 향상에 도움을 드릴 것이라 생각한다. 또한 어르신들이 흥미롭고 즐겁게 프로그램에 참석하시어 앞으로가 더욱 기대되는 프로그램이다.

노원구



문재인 대통령, 치매 국가책임제 간담회 진행

노원구치매지원센터 치매환자 가족대표로 참여

6월2일 문재인 대통령은 서울요양원을 방문해 치매 환자와 가족, 요양업무 종사자들과 간담회를 가졌다. 노원치매지원센터 치매환자 가족대표로 나봉자 어르신께서 참여 하였다. 어르신은 치매환자 가족의 힘든점과 국가적 지원의 필요성에 대해서 이야기를 나눴다. 이에 문대통령은 “치매는 개인적으로는 기억이 지워져 나가고, 스스로 자존심을 지킬 수도 없는 힘든 병이다. 가족들은 치매환자가 오래 계시면 형제 간에 우애도 그렇고, 온 집안이 풍비박산 나는 경우가 있다”며 “이제는 치매환자를 본인과 가족에게만 맡겨서는 안 된다고 생각한다. 국가와 사회가 함께 책임져야 한다”고 말했다. 이번 간담회를 시작으로 많은 치매환자 및 가족들이 안심하고 평범한 일상생활을 영위할 수 있는 시대가 오길 희망한다.

찾아가는 대통령 3편

치매,
이제 국가가 책임지겠습니다.



아름다운 동행



도봉구

뉴싱싱신호등과 라인댄스 프로그램 운영

도봉구치매지원센터에서는 2월부터 치매예방을 위한 만성질환관리교실 <뉴싱싱신호등>을 운영하기 시작했다. 건강체크를 시작으로 만성질환(혈압, 당뇨, 고지혈증 - 총20회기)과 치매에 대한 이론교육, 만성질환 관리를 위한 운동·음식만들기·웃음치료 등 다양한 프로그램을 접할 수 있어 어르신들이 즐겁게 참여하고 있다. 인지건강센터에 라인댄스 강자를 개설하여 연령과 관계없이 지역주민이 어르신들과 함께 프로그램에 참여하여 치매예방에 긍정적인 에너지를 줄 수 있도록 운영하고 있다.



마포구

치매예방학교 “인지력 UP, 기억력 UP-인기스쿨”

마포구 치매지원센터에서 지난 3월~4월 두달에 걸쳐 치매 고위험군 대상으로 ‘인기스쿨(인지력 UP, 기억력 UP)’ 인지프로그램 1기를 진행하였다. ‘인기스쿨’은 1기, 2기로 나누어서 진행되며 총 8회기동안 매주 수요일 치매 고위험군을 대상으로 치매예방 웃음체조, 우울증 예방 교육, 낙상예방 교육, 펠트 공예 등 다양한 프로그램을 진행하였다. ‘인기스쿨’ 2기는 7월부터 진행될 예정이다.



강북구

치매가족 자조모임 ‘희망농장’

강북구치매지원센터에서는 2017년 상반기 희망다이러리 참여 어르신을 대상으로 5월부터 9월까지 매주 수요일 오전10시 30분에 센터 옥상에 조성한 텃밭에서 치매가족 자조모임 ‘희망농장’을 운영 중이다. 식물의 파종에서 수확, 그리고 수확한 작물에 대한 효용과 작물을 활용한 음식만들기 등을 통해 어르신들이 일상생활에서의 성취감 및 자신감을 증진시키고, 가족 간의 유대감을 강화하여 정서적/심리적 이완을 도모하고자 한다.



금천구

치매극복선도학교 세일중학교 치매예방교육 및 노인체험활동

일시 : 2017.5.12.(금) 12:30 ~ 16:00

장소 : 세일중학교 2학년 해당교실

대상 : 세일중학교 학생 및 교직원, 자원봉사자 150명

내용 : 치매예방교육 및 기억친구활동 안내, 노인체험, 냅킨아트 만들기, 소감문 작성



양천구

양천구치매지원센터 이전 안내

신월보건지소와 양천구치매지원센터가 새로운 건물로 이전하였다. 기능도 대폭 다양해져서 만성질환관리를 위한 건강관리실 및 물리·운동치료실, 순환운동, 치매예방 프로그램 등 다채로운 서비스를 이용할 수 있다.



영등포구

동별 마을장터 연계 센터 홍보

영등포구치매지원센터에서는 동에서 실시되는 마을장터와 연계하여 센터 홍보에 나섰다. 영등포구는 지난 3월 11일부터 지역주민들의 축제의 장으로 동별 마을장터를 운영하고 있으며 이와 연계하여 지역주민을 대상으로 과거 영등포구의 모습을 찍은 사진과 학생시절 교복 및 혼례복 기념 촬영 등 추억의 사진관을 열어 적극적으로 센터를 알리는 기회가 되었다.



용산구

용산구 어르신날 행사-뇌튼튼 치매상담

용산구치매지원센터는 지난 5월 13일 용산가족공원 제2광장에서 개최된 제3회 용산구 "어르신날" 기념 행사에 참석하였다. 약 1만여 명이 참여한 이번 행사에서 용산구치매센터는 홍보부스를 통해 어르신들의 치매상담, 치매인식도 O/X 퀴즈, 두근두근 뇌 운동 인지프로그램 등을 진행하였다. 다양하고 유익한 활동과 홍보물 배포로 지역주민들에게 치매에 대한 올바른 인식개선과 치매예방을 위한 사업을 알리는 기회가 되었다.



은평구

인지건강 마당놀이 행사 개최

은평구치매지원센터에서는 인지프로그램의 활성화를 위하여 관내 어르신을 모시고 대그룹 프로그램 형식의 레크레이션 시간을 가졌다. 재능기부 봉사단체 좋은친구 동아리에서 전통부채춤, 각설이 타령, 벨리댄스 등 다채로운 공연으로 어르신들의 흥을 돋구었고 한바탕 웃음으로 근심을 날리는 인지건강의 시간이 되었으며 지속적으로 인지건강을 실천 하도록 하였다.



종로구

해마분교 수료식

종로구치매지원센터는 종로구 관내 시설 및 기관과 협력하여 어르신 대상으로 치매예방을 위해 '해마분교'를 해마다 진행하고 있다. '해마분교'는 치매에 대한 이해, 인지프로그램 활동, 치매예방체조 등 치매예방을 위한 프로그램이 총 8회기로 구성되어 있다. 모든 교육을 이수한 후 어르신들은 본인과 주변의 많은 사람들이 치매를 올바르게 이해하고 일상생활에서 치매예방을 실천하자는 의지가 담긴 해마지킴이 서약을 한다.



중랑구

치매어르신 배우자 (남편)을 위한 '꿈꾸는 인생 밥상' 프로그램 실시

지난 4월 17일부터 5월 23일 까지 매주 월, 화 총 10회기동안 중랑구치매지원센터에 등록된 치매환자의 배우자 (남편) 분을 위한 '꿈꾸는 인생 밥상' 프로그램이 진행되었다. '식사준비'는 그간 주방일을 많이 접하지 않은 남편들이 치매인 아내를 조호하며 겪는 큰 불편을 호소하는 문제 중 하나이다. 이번 '꿈꾸는 인생 밥상' 프로그램을 통하여 남편들이 전자렌지로 간단하게 만들면서도 영양만점의 반찬과 국 끓이기 등의 유익한 시간을 가질 수 있는 좋은 기회가 되었다.

열린 공간

독자 한마디

의견을 기다립니다.

치매 걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울특별시광역치매센터에서 발간한 <좋아라>에서 여러분의 의견을 기다립니다.

<좋아라>를 읽으시고 느꼈던 점이나 문의사항이 있으면 독자 엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 <좋아라>가 되도록 노력하겠습니다.

서울시치매관리사업 소식지 www.seouldementia.or.kr

♣ 각 연령대 별로 치매에 대한 인식을 바로잡기 위한 교육 동영상 개발되어 배포되고 있다는 게 참 흥미로웠습니다. 보고싶네요!!! [정구희 님]

♣ 유아 및 청소년 대상 치매인식개선 동영상개발이 되었다니 정보를 통해 자녀에게 동영상을 보여줄 수 있어서 유익했습니다. [김승중 님]

♣ ‘힘이 되는 또하나의 가족, 자조모임’을 통해 어려움이 있지만 또다른 행복을 찾아가는 모습이 감동적이고 희망적인 모습이었다. [김지숙 님]

축하합니다

정구희 님 (서울시 성북구) 김승중 님 (경기도 용인시)
김지숙 님 (서울시 강남구) 이석호 님 (전라남도 화순군)
심진영 님 (서울시 중랑구)

※ 엽서에 적어주신 주소로 소정의 상품권을 보내드립니다 (5만원)

지난호 정답

	①치			버	킷	리	스	⑤트
	매							라
	①가	로	②수	길				우
	이		기					마
	드		집		③우	이	④천	
	북				쿨		호	
					렐		동	행
					레			

낱말퍼즐

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

• 세로열쇠

- ① 신문과 필기구만 준비하면 별도의 비용을 들이지 않고도 일상에서 두뇌 건강을 지킬 수 있는 치매예방 인지훈련법이다. (치매동향 참고).
- ② 회사 측이 제품의 결함을 발견하여 보상해 주는 소비자보호제도.
- ③ 동작구치매지원센터에서 지역주민과 등록된 이용 어르신들에게 텃밭을 이용한 야외활동을 통해 인지기능 개선 및 유지, 휴식공간제공, 센터 이용의 활성화에 도움을 주고자 조성했다.(현장속으로 참고)
- ④ 양친, 조부모, 형제자매, 남편, 아내, 아이들, 그 밖의 혈연자에 대해서 질환의 유무, 원인 등을 기재한 것. 특히 유전적 또는 체질적 부하가 있는 질환에 대해서 문진하고 진단의 자료로 도움이 되게 한다.
- ⑤ 배추과로 유럽의 서남부 해안 지방이 원산지인 녹색채소이다. 채소 중 베타카로틴의 함량이 가장 높은 식품으로, 피를 만들어 주는 조혈작용, 빈혈에 좋고 청혈작용, 장 청소, 신진대사 촉진-새 세포 생성에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

• 가로열쇠

- ① 경기도 양평군 양서면 양수리에 있는 관광명소. 남한강의 두 물이 합쳐지는 곳이라는 의미.
- ② 뇌의 활동에 따라 일어나는 전류 또는 그것을 도출(導)-증폭하여 기록한 것.
- ③ ○○○○교육(1시간)을 받은 후 치매에 관한 올바른 지식을 가지고, 지역의 치매환자 및 가족을 따뜻한 마음으로 도와주는 사람.
- ④ 건강보험공단과 환자가 의사나 약사 등의 의료서비스 제공자에게 의료행위에 대해 제공하는 비용. 일반적으로 치료원가와 의사·간호사 등 보건의료인의 인건비와 전기료 등 의료기관 운영에 따른 부대비용을 합친 금액을 기준으로 결정된다.
- ⑤ 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 노인에게 재활과 건강 증진 서비스를 제공하는 시설. 아침에 입소하여 저녁에 퇴소하며, 주로 송영서비스가 이루어지고 있다.

①① 두			②리		③㉔ 기			
					㉔의			④가
㉔뇌								
			㉔데		⑤케			

서울특별시광역치매센터가 여러분과 함께 합니다

서울대학교병원 위탁 운영 · 서울특별시광역치매센터

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

치매 없는 건강한 삶,
행복한 노년을 위하여!

중앙치매센터 1666-0921

전국

17개 광역치매센터 연락처

지역	전화번호
서울	02-3431-7200
강원	033-257-9164~5
경기	031-271-7021
경북	054-777-6400
대구	053-323-6321~2
대전	042-280-8965~9
부산	051-240-2560~5
인천	032-472-2027~9
전북	063-247-6082
충남	041-550-7400
충북	043-269-6891~3
제주	064-717-2355
전남	061-726-6980
광주	062-226-2182~3
울산	052-241-1591~4
세종	044-861-8540~3
경남	055-750-9577

서울시

25개구 치매지원센터 연락처

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

치매 걱정 없는 서울 서울특별시광역시치매센터가 함께 하겠습니다

1 치매예방 및 인식개선 사업

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

2 치매조기검진 사업

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

3 치매예방등록관리 사업

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

4 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원 사업

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

5 치매 지역사회 자원강화 사업

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

서울대학교병원 운영

서울특별시광역시치매센터

주소_ 서울특별시 종로구 율곡로 190 여전도회관 1층

홈페이지_ www.seouldementia.or.kr

