



# 연화향

July. 2015. Volume 8.



사회복지법인 대한불교 천태종 복지재단  
성문노인전문요양원

# 연화향

July, 2015. Volume 8.

발행처\_ 성문노인전문요양원  
발행일\_ 2015. 07. 31.  
발행인\_ 김중세  
편집인\_ 복지사업팀  
주소\_ 강원도 원주시 고문골길 77-6(행구동)  
홈페이지\_ www.sungmuncare.or.kr  
이메일\_ wjsm9179@naver.com  
TEL\_ (033)745-9179  
FAX\_ (033)745-9180  
인쇄처\_ 마당기획  
등록번호\_ 제419-2008-00005

## CONTENTS

- 03 인사말
- 04 성문소식通
- 07 Zoom In 1\_ 정월대보름 맞이 '달맞이잔치' 속으로
- 08 Zoom In 2\_ 세대통합 프로그램 '어화동동'
- 09 Zoom In 3\_ 2015 상반기 보호자 간담회
- 10 People In\_ 우리 어르신은요...
- 13 나눔의 현장에서\_ 여러분들이 최고입니다!
- 14 요양원 사람들\_ 요양보호사 편 '이런 게 천직인거지'
- 16 칼럼\_ 치매! 3·3·3으로 예방해요!
- 18 2015 상반기 결산내역
- 19 성문가이드



**Cover Story** 표지를 장식한 멋진 나무는, '응답하라 1945' 미술활동에 참여하신 이OO 어르신께서 손가락 끝에 물감을 찍어 만드신 작품입니다.

## 밥 같은 인연, 약 같은 인연



시간이라는 것이 제법 빨리 흐르는 것 같습니다. ‘양의 해를 맞아 순한 양처럼 모든 일들이 순조롭게 이루어지길 기원드린다’는 인사를 올린 것이 어제 같은데 어느덧 반년이 지났습니다.

지난 반년 동안 성문에도 많은 일들이 있었습니다. 절기나 명절마다 어르신들과 크고 작은 행사를 하고, 어버이날에는 성문사 앞마당으로 봄나들이도 다녀왔습니다. 또 국민건강보험공단 서울지역본부에서 주관한 「장기요양급여제공 우수사례 공모전」에서 기관 부분 최우수상을 수상하기도 했습니다. 이 모두가 여러분들의 관심과 격려 덕분이라고 생각하며, 개원 5주년을 맞이한 이 시점에서 초심으로 돌아가 어르신들을 성심성의껏 모실 것을 약속드립니다.

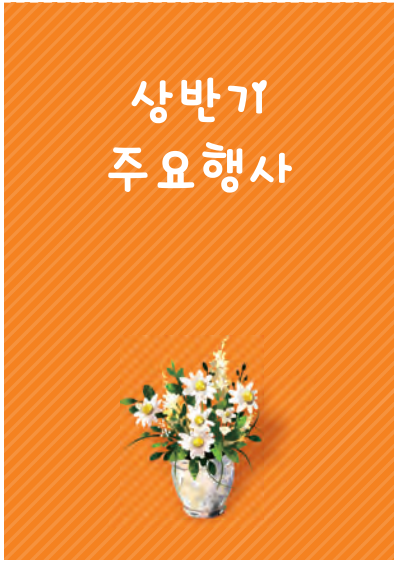
여러분 혹시, ‘오관계(五觀偈)’를 아시는지요?  
바로 불가에서 공양을 들기 전에 외우는 다섯 구의 계송입니다.

- 계공다소량피래처(計功多少量彼來處) : 이 음식이 어디에서 왔는가
- 촌기덕행전결응공(村己德行全缺應供) : 부족한 덕행으로 받기가 부끄럽네
- 방심이과탐등위중(防心離過貪等爲宗) : 마음의 온갖 허물 모두 버리고
- 정사양약위료형고(正思良藥爲療形枯) : 육신을 지탱하는 약으로 알아
- 위성도업응수차식(爲成道業膺受此食) : 도를 이루고자 이 공양을 받습니다

아무리 소소한 음식이라도 그 속에 담긴 무수한 인연을 헤아리고, 약처럼 감사히 여겨야 한다는 것을 가르치는 것입니다. 하물며 우리들은 어떻습니까? ‘성문’이라는 곳에서 인연을 맺은 우리들은, 세상에서 가장 소중한 나의 ‘가족’과 ‘시간’, ‘마음’을 나누며 살아가고 있습니다. 그 인연의 무게가 결코 가볍지 않은 것입니다.

그 인연의 소중함을 항상 가슴에 새기며, 때로는 ‘곁에서 늘 함께 하는 밥’과 같은 존재가 되고, 때로는 ‘힘이 들 때 지켜주는 약’과 같은 존재가 되도록 노력할 것입니다. 앞으로도 꾸준한 관심을 갖고, 지켜보고, 응원해주십시오. 감사합니다.

성문노인전문요양원장 김 종 세 합장



## 상반기 주요행사



### 설날행사

을미년 새해를 맞아 2월 16일(월) '설맞이 행복잔치'가 열렸습니다. 윷놀이, 만두빚기, 세배드리기로 설 분위기를 고조시키고, 2/19(목) 아침에는 차례지내기를 진행하였습니다.



### 정월대보름 행사

3월 5일(목) 정월대보름을 맞아 '달맞이 잔치'가 열렸습니다. 소원빌기·부럼 깨물기·귀밝이술 마시기·오곡밥과 나물먹기 등으로 대보름을 화기애애하게 보내셨습니다.



### 식목행사

#### '휴과 함께 꽃이 나빌레라'

4월 17일(금) 요양원 앞마당에서 식목행사가 열렸습니다. 삼삼오오 모여 화분과 텃밭에 꽃을 심으시고, 새참으로 메밀전과 막걸리·식혜를 나누어 드셨습니다.



### 어버이날 행사

#### 가족과 함께 하는孝나들이

5월 8일(금) 어버이날을 맞아 어르신/가족/봉사자 등 약 200여명이 성문사 앞마당으로 나들이를 다녀왔습니다. 바깥나들이가 다소 힘들었지만, 기분전환 되고 좋았다며 가을에 또 가자고들 하셨습니다.



### 노인학대예방교육

5월 19일(화) 강원도노인보호전문기관 허문순 팀장이 방문하여, 어르신 및 직원들을 대상으로 노인학대예방교육을 해주셨습니다. 인권은 바로 '걸언! 물어 보는 것'이라는 말, 우리 모두 잊지 말아야 겠습니다.



### 원주역사박물관 나들이

5월 21일(목) 역사박물관으로 나들이를 다녀왔습니다. 전시작품 관람도 하시고, 접시에 그림을 그려보는 체험활동에도 직접 참여하셨는데요. 1주일 후 예쁘게 구워진 접시가 배달되어 나들이 한 보람이 배가 되셨습니다.



### 부처님 오신 날 맞이 후원홍보활동

5월 25일(월) 부처님 오신 날을 맞아 성문사 앞마당에서 물레로 도자기 만들기/ 연등 만들기/ 합장주 만들기/ 향꽃이·화분·팬던트 색칠하기 등 다양한 체험 활동을 진행했습니다.



### 단오행사

음력 5월 5일 단오를 맞아, 성문 식구들이 한 자리에 모여 수리떡을 빚었습니다. 빚자마자 찜통에 쪄 나누어 먹었는데, 쫄쫄한 것이 어찌나 맛나던지요. 어르신들께서 예전에는 단오가 엄청난 명절이었다고 하시네요.



**원예치료**

월 2회 원예치료 전문강사가 방문하여 꽃심기, 꽃꽂이, 테라리움 등 다양한 활동을 진행하는데요. 곡물을 이용해 얼굴 표현하기와 같은 재미있는 프로그램도 많답니다.



**응답하라 1945!**

어르신들의 현존 기능을 유지하고 질환 진전을 예방하고자 다양한 프로그램을 진행하는 '응답하라1945!'. 우리 어르신들은 여러 프로그램 중에서도 달력 만들기를 가장 좋아하십니다.



**종이접기**

종이접기는 어느 한 과정을 빼놓으면 완성된 작품을 만들 수 없기 때문에 집중력이 꽤 요구된답니다. 차근 차근 접다보면 어느새 '보기만 해도 기분 좋아지는 작품'들이 완성된답니다.



**건강레크리에이션/웃음치료**

음악과 율동이 함께하는 건강레크리에이션/웃음치료는 어르신들께서 가장 좋아하시는 프로그램입니다. 음악에 맞춰 노래 부르고, 춤 추면 한 주의 스트레스가 확 날아간다고 하시네요.



**생신잔치**

매월 초그 달에 생신을 맞은 어르신들의 생신 잔치가 열립니다. 어르신들과 직원들이 한 자리에 모이고, 가족들을 초대하여 만수무강을 기원드립니다. 생신상을 물린 후에는 흥겨운 공연도 진행됩니다.



**마트 나들이**

매달 마지막 주 월요일에는 어르신들과 대형 마트로 나들이를 갑니다. 물건 구경하고, 소소하게 장도 보고, 푸드코트에서 점심 식사까지 하면 시간이 언제 갔는지 모를 정도랍니다.



**특별여가**

와상 어르신 및 그 주에 프로그램 참여가 저조하셨던 어르신들을 대상으로 마스크 팩, 동화책 읽어드리기, 아로마 오일 마사지, 명상 등 다양한 프로그램을 제공합니다.



**한방진료**

매주 토요일 오후, 원주시한의사회 소속 한의사 선생님들이 방문하셔서 어르신들께 침술치료를 해주십니다. 우리 어르신들은 침을 맞아 야 치료되는 것 같라며 주말을 엄청 기다리십니다.



**윤금봉 요양보호사  
한국노인복지중앙회장상 수상**

2월 26일(목), 서울 더케이호텔 컨벤션센터에서 우리 요양원 윤금봉 요양보호사가 한국노인복지중앙회장상을 수상하였습니다. 정말 자랑스러운 성문의 얼굴입니다.



**장기요양급여제공 우수사례  
공모전 최우수 기관 선정**

건강보험공단 서울지역본부 주관으로 4월 21일(화) 열린 「장기요양급여제공 우수사례 공모전」에서 기관 부문 최우수상을, 요양보호사 부문 장려상을 수상했습니다.



**홍보영상 촬영**

지난 1월, 지역사회에 '성문'이라는 이름을 널리 알리고자 홍보영상을 제작하였습니다. 촬영 내내 웃음이 끊이지 않았던 홍보영상은 홈페이지 및 유튜브에서도 보실 수 있습니다.



**청양회 방문 공연**

1월 17일(토), 청양회 문화예술단에서 요양원을 방문하여 무용, 가요, 소리 등을 공연해주었습니다. 2013년에 이어 두 번째로 방문한 청양회! 매년 뵈 수 있기를 바랄게요.



**원주의료고 봉사활동**

매월 마지막 주 원주의료고등학교 학생들이 방문하여 봉사활동을 합니다. 말벗/청소/안마부터 노래와 춤까지! 끼 넘치는 학생들 덕분에 우리 어르신들도 흥이 넘치신답니다.



**웃음회오리 정기 봉사**

지난 4월부터 매주 1회 웃음회오리 회원들이 방문하여 웃음치료를 진행해 주십니다. 시원시원한 목소리로 노래와 율동을 가르쳐 주시는 웃음회오리 선생님들 성문가족이 되심을 진심으로 환영합니다.



**강원도노인복지협회 회원 시설 견학**

지난 5월 21일(목), 강원도노인복지협회 소속 시설 직원 50여명이 성문요양원을 방문하였습니다. 의견을 나누고, 궁금한 것은 물어가며 서로가 발전할 수 있었던 의미있는 시간이었습니다.

일일이 자세히 소개드리지 못하였으나 성문사, 성무유치원, 종이접기사랑회, 원주시여성오케스트라, 춤사랑예술단, 설아무용단, 원예하나로클럽 장구공연단, 천사의 소리 시낭송회, 나사모, 원주시 이미용봉사단, 임윤지당 열선양회, 판부문화의 집, 홈플러스 원주점, 개인 봉사 및 기부자님들께 진심으로 감사드립니다. 여러분들이 계셔서 성문의 어깨가 든든합니다.



## 정월대보름 맞이

# '달맞이 잔치' 속으로



예부터 우리 조상님들은 '태양'은 '양', '달'은 '음'을 상징한다고 여기셨습니다. 나아가 '달'은 여성, 출산, 물, 식물들과 관련되어 있어 정월대보름을 얼마나 잘 보내느냐에 따라 그 해 농사의 길흉이 달라진다고 생각하셨답니다. 성문에서는 해마다 소원빌기, 부럼 깨물기, 귀밝이술·오곡밥·묵은 나물 먹기 등으로 대보름을 챙기고 있는데요. 올해도 어김없이 작지만 의미있는 행사가 진행되었답니다.

오전 10시 반, 정월대보름 맞이 '달맞이 잔치'가 시작되었습니다. 첫 순서는 바로 소원지 적기! 둥근 달이 그려진 소원지에 어르신들께서 소원을 적으셨고, 혼자 적기 힘든 어르신들은 직원들의 도움을 받아 한 자 한 자 마음을 담으셨습니다. 그리고 돌아가며 소원을 말해보았는데

요. 소원은 한 곳을 향하고 있었습니다. 바로 '가족 모두가 건강하게 해달라'는 것이었습니다.

다음 순서는 우리 어르신들이 좋아하시는 부럼 깨물기와 귀밝이술 마시기! 치아가 약한 어르신들이 많으셔서 견과류 대신 깨물면 바삭하는 소리가 나는 한과를 드렸습니다. 또 귀 밝아지시라고 막걸리도 한 잔씩 드렸는데, 막걸리를 못 드시는 어르신들께는 원에서 직접 만든 식혜를 드렸습니다. 점심에는 오곡찰밥과 호박고지를 비롯한 나물 세 가지를 상에 올려 대보름 분위기를 느끼실 수 있도록 했습니다.

하루 종일 더위를 사고 파느라 웃음이 끊이지 않았던 날! 이상 성문의 대보름 풍경이었습니다.



## 세대통합 프로그램 '어화동동'



요양원에 귀여운 꼬마손님들이 찾아옵니다.  
바로 이웃에 있는 '성무유치원' 어린이들.  
“할머니, 할아버지 안녕하셨어요”  
조막만한 손을 포개 배꼽 위에 얹고,  
엉덩이를 뒤로 쭉 빼며 인사하는 모습만 보아도  
어르신들 입가에는 함박웃음이 피어납니다.

세대통합프로그램 어화동동은  
'어르신과 아동(童)이 화(和)합하여 하나가 된다'는 뜻을 갖고 있습니다.  
프로그램을 함께 하면서  
서로 세대에 대해 자연스럽게 알아가고,  
'우리'의 의미를 배우는 것이지요.

'어화동동' 프로그램에서는 옛날 물건이나 사진을 두고  
무엇에 쓰는 물건인지 맞춰보기, 노래 배우기,  
손유희, 전통놀이 등을 함께 하는데요.  
창의력 만발! 천진난만한 아이들의 모습을 보시며,  
우리 어르신들은 자식 키울 때 생각, 손주들 생각에  
절로 힐링되는 느낌이라고 하시네요.





## 2015 상반기 보호자 간담회

### 2014 하반기 보호자 간담회 이행사항

보호자 건의사항	이행사항
홈페이지 보호자 참여 공간 마련 및 활성화	· 홈페이지 개편 작업 진행 중
와상 어르신 휠체어 산책 도모	· 휠체어 산책이 가능한 와상어르신들은 일정을 정해놓고 휠체어 산책 진행

### 2015 상반기 보호자 간담회 결과보고

보호자 건의사항	참고사항 및 반영계획
외박(입원) 제한 기준과 실비청구 등의 제도 문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요양원은 공단수가에 의해 운영됨. 공단의 지침에 따라 부재 기간 10일까지는 반수가, 10일 이상일 경우 청구가 불가함. 그에 따라 운영규정 상 외박 및 입원 일수는 최대 10일 까지로 규정되어 있음.</li> <li>· 10일 이후 실비청구에 대해서는 공단 및 원주시에 문의하도록 하겠으며, 실제 시행가능 여부는 자체회의를 통해 논의하겠음.</li> </ul>
와상어르신 2일 이상 외박 시 휠체어 대여 요청	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어르신별 개인 휠체어를 이용하고 계시지 않기 때문에 2일 이상 대여를 할 경우, 원내에 계시는 어르신들의 일상생활 및 프로그램 참여에 제약이 있을 수 있음.</li> <li>· 현재는 외출 및 1일 외박 시에만 휠체어를 대여하고 있음.</li> </ul>
야외나들이 진행 여부 문의	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 월 1회 마트나들이가 진행되고 있으며, 한지문화제와 강원감영문화제 등 원주권 내에서 진행되는 행사에는 특별한 일정이 없으면 참여함.</li> <li>· 평균 8~16명의 어르신들과 소규모로 나들이를 진행하고 있으며, 그 외 참여 가능한 지역사회 행사에 적극적으로 참여할 예정.</li> </ul>

우리 어르신들 생활하시는 모습,  
살짝 보여드릴까요?



이순○ 어르신.  
시집 읽는 것을 좋아하시는 소녀같은 어르신입니다.



박○순 어르신.  
항상 새벽 3시가 되면 일어나셔서 염주를 세아리며 부처님께 기도를 하십니다.

백여 명의 어르신들이 생활하시는 성문!  
어느 한 분 똑같은 분은 없습니다.

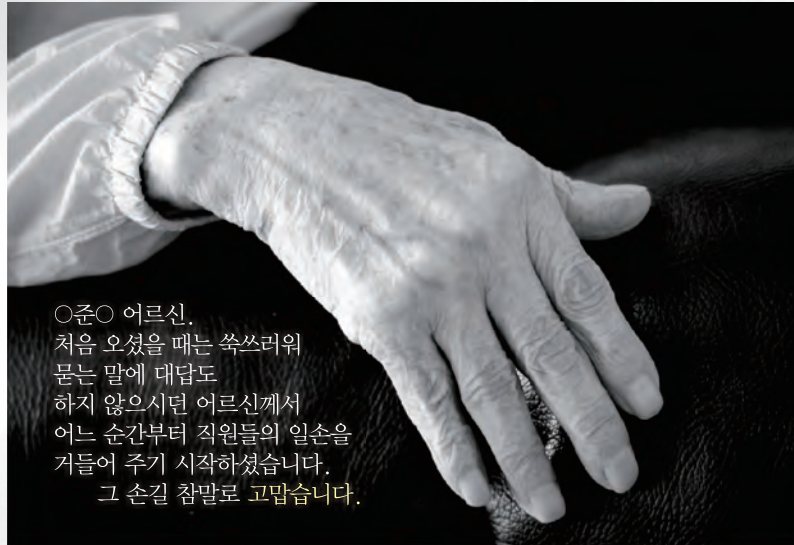


유○○ 어르신.  
어릴 적 못 배운 것이 평생 아쉬움이시랍니다. ‘사람은 항상 배워야 한다’는  
말씀을 늘상 하시며, 수첩과 볼펜을 손에서 놓지 않으신답니다.



김○순 어르신.  
원예치료 프로그램에 참여하시면서 하나둘 늘어난 초록이들.  
날마다 물 주며, 사랑 주며 가꾸는 것이 큰 낙이라고 하십니다.

성문 직원들에게 어르신 한 분 한 분은 다른 의미입니다.  
그래서 모두가 귀하고 소중하십니다.



박○○ 어르신.  
가느다란 다리, 거친 발, 두꺼운 발톱. 거의 대부분의 어르신들 발이 이렇습니다.  
가족들을 위해 살아오셨던 삶의 무게가 발에 배어있기 때문인가 봅니다.

## 여러분들이 최고입니다!

김미주 사회복지사

“이거 여기다 농구 가유”

“어머~어르신 뭘 또 이렇게 힘들게 갖고 오셨어요”

“이이~별거 아녀, 나눠들 잡슈”

○ 어르신은 바쁘시다며 금세 시야에서 사라지셨다. 여든이 넘은 연세에, 까만 봉지 하나를 전해주시려고 요양원까지 부러 걸음하신 것이란 걸 직원들은 모두 알고 있다.

어르신께서 가져오신 까만 봉지 속에는 이제 막 밭에서 뜯은 시퍼런 아욱이 그득하다.

“어머~ 아욱 바락바락 씻어서 된장 넣고 국 끓여드리면 우리 어르신들 좋아하시겠네”

영양사가 웃으며 봉지를 가슴에 안는다.

○ 어르신과의 인연은 4년 전부터다. 요양원 입소 어르신의 가족으로 연을 시작해 지금까지.....

입소하셨던 배우자님은 영면에 드셨지만, ○ 어르신의 마음쓰심은 그 때나 지금이나 한결같으시다.

때로는 상추, 때로는 깻잎, 때로는 직접 튀긴 강냉이까지...아침 일찍 일어나 뜨거운 별 아래서 부지런히 손을 돌려 봉지 가득 채우셨을 어르신을 생각하면, 받는 두 손이 부끄러워지는 건 어쩔 수 없다.

사실, 우리 요양원에는 수많은 ○ 어르신이 계신다.

“이제는 우리 아버지 못 걸으실 것 같아 다른 어르신들 사용하시라고 가져왔는데, 쓰던 거라 좀 그런가?”라며 부끄러운 듯 보행보조용 워커를 주시는 후원자.

“그냥 1년에 한 번씩 좋은 일 하겠다고 내 자신하고 약속해서 드리는 거예요”라며 매년 설날이면 뜨끈한 떡 한 말을 가져오시는 후원자.

“이거 오늘 새벽에 일어나서 직접 부친건데, 입맛에 맞으실지 모르겠어요”라며 한 눈에 보아도 정성이 가득 배인 전이 든 바구니를 수줍게 내미는 후원자.

“우리 엄마가 수박을 좋아하시는데, 다른 어르신들이랑 나눠 드시라고 조금 더 사왔어요”라며 달덩이 같은 수박을 내미는 후원자.

“아이구~별거 아냐. 우리 어르신들이랑 직원들이랑 나눠 먹으려고 갖고 왔어”라며 평상시보다 서너 시간 일찍 일어나 딱 옥수수과 고추를 내미는 직원.

후원품 접수를 담당한지 1년 반. 이제는 후원자들이 가져 온 것들은 그냥 ‘물건’이 아니라는 것을 안다. 돈을 내면 같은 것, 아니 어찌면 훨씬 더 좋은 것을 살 수 있을지 모른다. 하지만 대가를 바라지 않고 순수하게 어르신들과 나누고자 하는 ‘진심’은 시장이나 마트의 물건에서는 찾을 수 없다.

작던 크던 그 ‘진심’을 전해주는 성문의 후원자들에게 감사드리며, 이 말씀을 드리고 싶다.

“성문에게 여러분들이 최고입니다!”



요양보호사 편

# '이런 게 청직인거지'



새벽 4시 반. 아침잠 없는 어르신들이 한 두 분씩 잠에서 깨어나신다. 5시가 되니 거의 대부분의 어르신들이 일어나셨다. “어르신 안녕히 주무셨어요? 우리 기저귀 먼저 확인하고, 세수해요”라며 영양보호사가 인사를 건넨다. 치매로 인해 밤새 잠 못 주무시고, 배회하시는 어르신 곁을 지키느라 정신이 없었을텐데, 빠른 손놀림으로 어르신들의 기저귀를 봐드리고, 세수를 시켜드리는 걸 보면 어디서 저런 기운이 나올까 싶다.

아침식사 전, 식전약을 드셔야 하는 어르신들에게 약을 챙겨드리고, 당뇨 어르신들 혈당을 체크하고 나니 금세 배식차가 올라온다. 쟁반 위에 올려진 이름표대로 어르신들 앞에 식사를 놓아드리고, 도움이 필요한 어르신들 수발을 해드린다.

“여기 국 좀 더 줘”, “여기 반찬 좀 더 줘”

오늘 아침 나온 황태해장국과 두부조림이 어르신들에게 인기가 좋다. 때때로 “밥도 싫다, 약도 싫다” 하시는 어르신들이 계시는데, 결국은 몸이 아프거나 마음의 아파 그러신 것이다. 밥을 잘 드신다는 것은 ‘건강하다’는 뜻이란 것을 잘 알기에 손은 바빠도 기분은 좋다. 양치용품과 앞치마 세탁까지 마치니 금세 8시 반. 라운딩 시간이다.

“어르신, 허리 아프신 곳은 어떠세요?”

“더 아픈 것 같어. 화장실 가서도 힘이 안 들어가”

팀장들과 함께 어르신들이 밤새 잘 계셨는지 각 방을 돌며 상태를 확인하고, 9시에 화상회의를 한다.

“○○○어르신 물리치료 주 3회 추가해주시고요, 낙상 위험 있으시니까, 이동도움 반드시 해주세요. 어르신께도 호출벨 인지도교육 반복적으로 해주시고요”

화상회의가 끝나자마자 청소/ 목욕/ 물리치료/ 프로그램 등 본격적인 하루 일정이 시작된다. 덩달아 영양보호사들도 바쁘게 움직인다. 생활동의 모습을 담기 위해 카메라를 들이대니 손사래를 친다. “안 돼. 나 목욕 들어갔다 나와서 스타일 엉망이란 말이에요. 머리 찢었다니까요”

어르신들 목욕시켜드리는 일이 쉬운 일은 아닌데, 여름에는 더하다. 칠팔월 삼복더위에도 패딩을 입고 계시는 어르신들이 계셔서 에어컨이 정해진 시간에만 제한적으로 틀어지는데, 더운 물로 어르신들 목욕을 시켜드리고 나면, 영양보호사들은 땀으로 목욕을 하는 꼴이 된다. 이건 영양보호사들이 하는 일 중 극히 하나에 불과하다.

치매로 인해 대소변을 아무데나 보시는 어르신, 입에 담지 못할 욕설을 하시는 어르신, 아무나 때리는 어르신, 침 뱉는 어르신..... 사실 영양보호사라는 직업은 힘들다. 내가 택한 일이기 때문에, 그리고 그 대상자가 어르신들이기에 맞아 멍이 들어도, 마음에 상처를 입어도 스스로가 추스려야 하는 직업이 바로 ‘요양보호사’이다. 그래서 혼자 화장실에서, 계단에서 쭈그리고 앉아 우는 일도 많단다.

그래도 어르신들의 ‘고맙다’, 가족들의 ‘고생하셨다’, 동료들의 ‘힘내자’라는 말을 들으면, 힘들었던 것들이 눈 녹듯 사라진단다. “이런 게 천직인거지 뭐~. 봐봐 우리 어르신 얼마나 이쁘셔”라며 옆의 어르신 볼에 능청스럽게 뽀뽀를 하는 한 영양보호사의 모습에서 진심이 느껴진다.

# 치매! 3·3·3으로 예방해요!

강원도광역치매센터장 주진형

- 치매(癡呆) : 어리석을 치(癡). 어리석을 매(呆)
- dementia(디멘시아) : 라틴어 ‘미침, 망쳐놓음’

바로, ‘치매’의 어원이다. 동서양을 막론하고, 오랜 세월 사람들이 치매에 대해 갖고 있는 부정적인 인식이 고스란히 담겨있음을 알 수 있다. 우리나라에서도 과거에는 치매를 ‘늙어서 망령이 든 것이다’는 뜻의 노망(老妄)으로 부르기도 했다. 하나의 병(病)이라고 생각하기보다는 개인이나 가족의 불운(不運) 정도로 여겼던 것이다.

‘2012년도 치매 유병률 조사’에 따르면 2014년 기준 전국의 치매환자는 61만명으로 ‘추정’되고 있으며, 강원도의 경우는 화천군 전체 인구수와 맞먹는 2만 5천명이 조금 넘는 것으로 ‘추정’되고 있다.

여기서 ‘추정’이라는 것에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 치매환자를 파악할 때 우리나라 인구 전체를 대상으로 조사를 하는 것은 매우 어려운 것이 현실이다. 그렇기에 특정지역을 선정-그 지역 내 65세 이상 어르신들을 대상으로 표본조사를 실시하여 현재 치매를 앓고 있는 환자수를 비율로 따져 보는데, 이를 ‘치매 유병률’이라 한다. 이처럼 정확한 치매환자수를 파악하기 어려워 ‘추정’을 할 수 밖에 없는 것이 현실인 것이다.

“치매를 예방하는 약이 있다던데요.....”

진료를 받으러 오는 분들 중 이처럼 ‘치매를 미리 예방할 수 있는 약이 출시되었다’고 잘못 알고 계신 분들이 간혹 있다. 그러나 안타깝게도 치매를 예방할 수 있는 약은 없으며, 아직까지는 완치제가 없는 ‘진행성 질환’이라고 보는 것이 맞다.

치매에 걸리면 인지기능저하, 행동장애, 일상생활 및 직업·사회적 기능장애를 보이며 점차 그 증세가 악화되는 것이 일반적이다. 평균 8~12년의 긴 유병기간으로 어느 순간부터는 타인의 간병이 절대적으로 필요한 순간이 오며, 다른 그 어떤 질병보다도 장기적인 돌봄이 요구된다.

간병에 온 가족이 매달려야 하고 경제적으로도 큰 부담이 발생하기 때문에 ‘치매’를 ‘가족병’이라고도 부르는데, 실제 치매로부터 자유롭지 못한 가족은 배우자·자녀·손자녀 등 약 245만명에 이른다고 한다. ‘긴 병에 효자 없다’는 말처럼 가족 간의 갈등까지 불러오는 것이 바로 치매인데, 5·60대가 암이나 뇌졸중보다도 치매를 가장 두려운 질환 1위로 꼽은 이유이다.

최근 들어 치매에 대한 사회적 인식이 많이 변하고 있기는 하다. 노령인구가 증가함에 따라 치매가 사회적인 문제로 대두되고 있고, 국가적 차원에서도 치매 인식 개선/ 초기검진을 통한 발견/ 초기치료 쪽에 많은 집중을 하고 있다. 개인들도 치매를 쉬쉬하던 것에서 벗어나 사전에 예방하고, 조기에 발견하여 적극적으로 관리하려는 이들이 늘어나고 있다.



조사 결과, 치매를 조기발견하여 일찍부터 치료를 시작하면 가족은 8년간 7,800시간의 여가시간을 누릴 수 있고, 6,400만원을 아낄 수 있다고 한다. 또 초기단계부터 약물치료를 할 경우, 5년 후 요양시설 입소율도 55%까지 감소하게 된다.

반대로 치매 발병 후 3년 동안 치료를 적극적으로 하지 않으면 돌봄비용으로 월 55만원, 8년 후에는 월 96만원을 더 부담하게 된다. 돌봄시간도 발병 3년 후에는 매일 2시간, 8년 후에는 매일 4시간을 더 소요하게 된다고 한다. 예방 및 조기치료가 왜 중요한지를 보여주는 부분이라 하겠다.

그런데 아직도 치매검사나 치료의 시작을 어디서 어떻게 시작해야할지 모르는 분들이 많다. 나는 무조건 큰 병원부터 찾기보다 집 근처 보건소부터 방문해보라고 권하고 싶다. 정책적으로, 만 60세 이상이라면 누구든지 보건소에서 무료로 간단한 치매선별검사를 받을 수 있고, 이상소견이 있으면 거점병원에서 진단검사를 받게 된다. 치매로 확진될 경우 보건소 등록을 통해 약제비 및 물품지원, 다양한 서비스를 받을 수 있다.

### 치매예방 3·3·3으로!

앞서 말했듯이 치매는 완치되는 병이 아닌 꾸준히 관리해야 하는 병으로 걸리지 않도록 예방하는 것이 무엇보다 중요한데, 보건복지부와 중앙치매센터에서 개발-보급하는 ‘치매예방수칙 3·3·3’이 있어 소개하고자 한다.

#### 첫 번째, 3권(勸 : 즐길 것!)

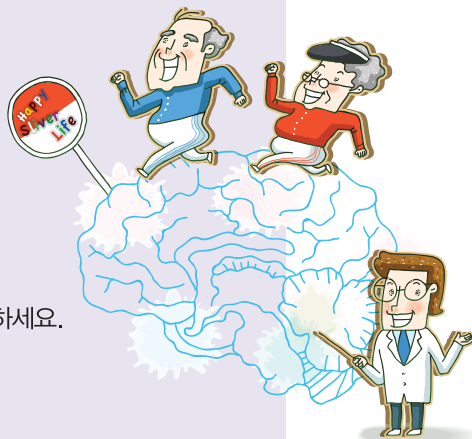
- . 운 동 : 일주일에 3번 이상 걸으세요.
- . 식 사 : 생선과 채소는 골고루 챙겨 드세요.
- . 독 서 : 부지런히 읽고 쓰세요.

#### 두 번째, 3금(禁 : 참을 것!)

- . 절 주 : 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.
- . 금 연 : 담배는 피지 마세요.
- . 뇌손상 예방 : 머리를 다치지 않도록 조심하세요.

#### 세 번째, 3행(行 : 챙길 것!)

- . 건강검진 : 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.
- . 소 통 : 가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.
- . 치매조기발견 : 매년 보건소에서 치매 조기검진을 받으세요.



보기에는 쉬워 보이지만, 막상 실천하려면 쉽지 않다. 하지만 의지를 갖고 위의 3·3·3 수칙을 생활화한다면 치매를 예방하고, 온 가족이 행복하고 건강한 삶을 사는데 도움이 될 것이다.

마지막으로 복지부에서 각 지역별 치매 관리 및 맞춤형 서비스 제공을 위해 ‘광역치매센터’ 11개소를 지정하였는데, 강원도에는 강원대학교병원이 위탁기관으로 지정되어 2013년 8월부터 운영되고 있다. 우리 강원도광역치매센터에서는 도내 18개 시·군 보건소 및 협력병원과 연계하여 치매환자와 가족들의 보다 나은 삶을 위한 다양한 정보와 프로그램을 제공하고 있다. 치매에 대해 궁금한 점이 있다면 주저하지 말고 문의하기를 바란다. 강원도민들의 치매 조기발견 및 치료의 시작에 광역치매센터가 언제나 함께 할 것이다.

## 2015년 상반기 세입·세출 결산

(2015. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

세 입			세 출		
세입총계		1,359,222,361	세출총계		1,033,489,777
보조금	시군구보조금	18,563,840	사무비	인건비	795,694,790
	기타보조금	30,060,000		업무추진비	5,978,700
	소계	48,623,840		운영비	60,755,744
소계	48,623,840	소계		862,429,234	
후원금	비지정후원금	23,325,642	재산 조성비	시설비	25,010,100
	지정후원금	3,067,000		소계	25,010,100
	소계	26,392,642	사업비	운영비	133,723,459
이월금	이월금	201,671,503		사업비	11,537,940
	이월후원금	12,644,475		소계	145,261,399
	이월보조금	789,044		전출금	전출금
	소계	215,105,022	소계		-
잡수입	불용품매각대	-	잡지출	잡지출	9
	예금이자수입	324,716		소계	9
	기타잡수입	24,391,561	예비비	예비비	789,035
	소계	24,716,277		반환금	-
입소자 부담금수입	본인부담금	136,272,230	소계	789,035	
	비급여	108,448,350	적립금	운영총당적립금	-
	소계	244,720,580		소계	-
요양 급여수입	장기요양급여	799,664,000	준비금	환경개선준비금	-
	소계	799,664,000		소계	-

## 2015년 후원금 결산내역

(2015. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

수 입		지 출	
지정후원금	3,067,000	지정후원금	1,716,460
비지정후원금	23,325,642	비지정후원금	-
전년도이월후원금	12,644,475	전년도이월후원금	2,861,740
합 계	39,037,117	합 계	4,578,200
잔 액			34,458,917

## 성문가이드

월	어르신 및 보호자 참여 일정	직원 역량강화 및 주요 일정
7월		· 노인 우울의 이해 교육
8월		· 승강기 및 소방안전교육 · 노인 구강케어 교육 · 제3차 노사협의회
9월	· 추석행사 '한가위배 놀이한마당', '차레지내기' · 기생충 감염예방(구충제 복용) · 감염성 질환 검사 · 한지문화제 나들이	· 제3차 산업안전보건교육 · 제3차 전직원 간담회 · 원주시사회복지대축제 참가
10월	· 개원 5주년 기념행사 · 노인의 날 행사 '천태은빛축제' · 강원감영문화제 나들이 · 수급자 교육(낙상 및 욕창 예방)	· 제2차 재난대피훈련 · 노인학대 예방교육 · 하반기 임직원 워크숍
11월	· 연세대 치위생학과와 함께 하는 구강보건교육 · 인플루엔자 예방접종 · 수급자 교육(노인학대 예방)	· 제4차 산업안전보건교육
12월	· 연말행사 '우리는 한 가족' · 동지행사 · 보호자 간담회	· 제2차 운영규정(재정) 교육 · 하반기 임직원 직무평가 · 제4차 노사협의회 · 제4차 전직원 간담회

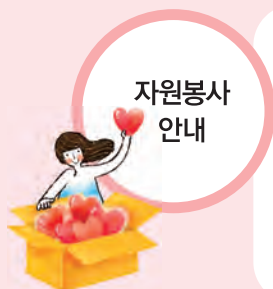


### 후원 안내

성문노인전문요양원은 사회복지법인 대한불교천태종복지재단에서 운영하는 기관으로, 보내주시는 후원금과 후원품은 모두 어르신들을 위해 사용됩니다.

후원계좌 | 예금주 : 성문노인전문요양원  
기업은행 128-082332-01-022  
기업은행 128-082332-01-143  
국민은행 303807-04-000761

※ 후원금에 대해 소득세법시행령 제80조 제1항 제5호에 의거 기부금 영수증을 발행합니다.



### 자원봉사 안내

성문에서 어르신들의 '**행복 동반자**'를 찾습니다.  
넘치는 열정과 재능, 훈훈한 마음을 가진 분들을 기다리고 있습니다.  
밝은 미소로 어르신들을 위해 봉사해주실 분들은 바로 전화주세요 .

활동내용 | 케어봉사(나들이, 말벗, 식사보조, 생활동 청소 등)  
전문봉사(의료봉사, 레크리에이션, 심리상담, 미술활동 등)  
프로그램 진행보조, 행정업무 지원 등

신청방법 | 전화 (033)745-9179 홈페이지 [www.sungmuncare.or.kr](http://www.sungmuncare.or.kr)

매일 아침 전 직원이 염원합니다.

## 발 원 문

천개의 해가 떠서 비추듯 한없이 맑고 깨끗하신 부처님!  
우리들이 지심으로 합장 정례하여 간절히 발원하옵니다.

오늘 아침 발원하오니 변하지 않고 진실하며 성실하고 서로 사랑하며, 서로 나누며,  
모두를 용서하는 대자비의 마음으로 슬기로운 하루, 감사하는 하루,  
기쁨의 하루가 되도록 보살피 주옵소서.

부처님의 크나큰 원력으로 저희들과 어르신들이 오늘도 건강하고  
행복한 하루가 될 수 있도록 굽어 살피 주옵소서.  
또한 어르신들을 내 부모님 모시듯 사랑하고, 존경하는 마음으로 봉양하고,  
자비가 가득하며 항상 웃음이 떠나지 않는  
유수한 요양원이 되도록 굽어 살피 주시옵소서.

거룩하신 부처님!  
한없는 부처님의 자비와 원력으로 장엄한 저희들에게 불행은 이름을 감추고  
희망의 햇살은 나날이 밝음을 더하여 영원히 행복하고 뜻하는 바가  
모두 이루어지도록 하여 주옵소서.

저희가 가는 곳곳마다 인연의 소중함과 이해와 용서와 자비가 함께 하여  
이 나눔의 발원을 언제나 잊지 않고 살아가기를 부처님 발원합니다.

나무 석가모니불  
나무 관세음보살  
나무 상월원각대조사

