

# “깜박 깜박하세요?” 불교 복지관 가세요

### 복지관, 치매관리프로그램 다양화...가족지원까지

치매를 앓는 가족을 살해하거나 치매에 걸린 노인이 자살하는 일이 늘고 있다. 지난 5월에는 치매에 걸린 남편을 살해하려 한 70대 할머니가 국민참여재판에서 징역유예를 선고받았고, 9월에는 치매 노인 두 명이 동두천의 한 요양병원에서 투신자살했다. 고령화 사회의 비극이다.

2012년 치매 환자는 약 54만 명, 보건복지부에 따르면 2030년에는 약 127만 명에 이를 전망이다. 치매 인구 100만 시대에 접어드는 것이다. 국가에서 각 구마다 치매지원센터를 마련해 치매예방·관리 프로그램을 복지관과 연계해 진행하는 이유다.

치매가 의심된다면 가까운 복지관에 찾아가 치매의심정도를 측정해보는 치매선별검사를 받는 것이 좋다. 검사결과에 따라 정상군, 치매군, 치매고위험군으로 나뉘면, 이를 토대로 복지관에서 운영하는 치매 예방프로그램에 참여할 수 있다.

치매는 완치는 힘들지만 진행을 늦추는 등 계속 관리해야 하는 질병이다. 때문에 사전에 치매검사를 받는 것부터가 중요하다. 불교복지관에서 진행되는 치매 프로그램에는 어떤 것들이 있는지 알아본다.

#### 치매예방·관리 프로그램

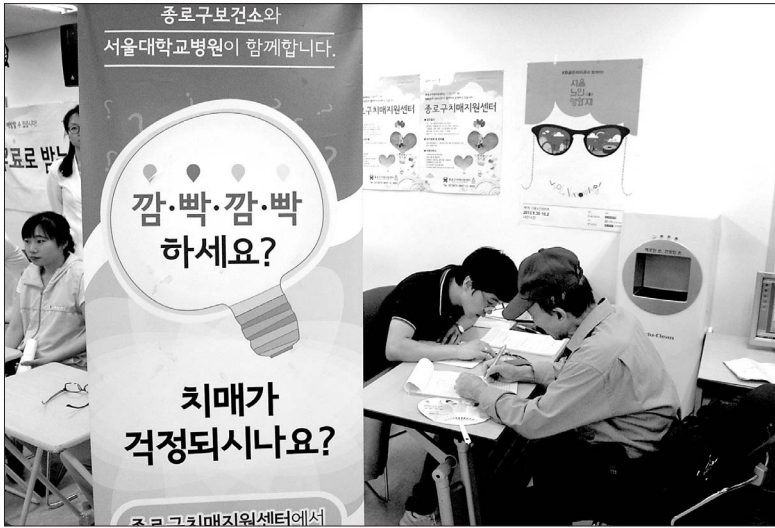
치매예방 프로그램 참여를 위해서는 치매선별검사를 우선적으로 받아야 한다. 검사는 복지관마다 일정이나 다르니 가까운 복지관에 직접 전화로 문의하는 것이 좋다. 대개 1년에 두 번씩 혹은 매달 정기적으로 시행된다.

서울노인복지센터(관장 최유)는 매주 치매선별검사를 진행한다. 복지관 가입 회원이면 누구나 신청가능하고 결과를 토대로 금요일마다 치매전문상담이 한차례 진행된다. 이화여대 언어병리학과와 연계해 치매에 대한 정보 제공과 가족들이 참여할 수 있는 상담 프로그램을 운영중이다. (02) 739-9501

거제종합사회복지관(관장 박기연)에서는 인지기능 향상을 위한 게임을 운동회 형식으로 진행하는 ‘오랫따차 명랑운동’을 매월 시행한다. 매주 60여명이 참석해 볼링게임, 고리던지기, 미로찾기, 장기알하기 등을 하는 치매예방경진대회다. 또한 치매진단을 받은 어르신들을 대상으로 작업치료를 통해 인지기능을 향상시키는 치료를 20회 과정으로 상·하반기로 나누어 진행한다. 이외에도 주민들을 대상으로 치매 명의를 초청해 강의를 듣는 인식개선 교육을 진행하며, 치매가족모임을 따로 운영하여 치매환자를 둔 가족들의 교육과 정보교환을 담당한다. (055) 636-0303

광진노인종합복지관(관장 화평)은 치매 위험군 어르신들 대상으로 치매인지 개선프로그램을 진행한다. 치매간호사와 작업, 음악치료가 참여자들의 활동을 돕는다. 노래부르기 등을 통한 음악치료는 치매 노인의 신체와 정서에 긍정적 효과를 주는 것으로 알려졌다. 일주일에 1번씩 총 7회 과정으로 상반기와 하반기로 나누어서 진행된다. (02)466-6242

영도구노인복지관(관장 선경)이 운영하는 ‘나의 뇌를 웃게 하자’는



한 어르신이 서울노인복지센터에서 진행된 치매선별검사를 받고 있다.

건강 증진 프로그램에 초점이 맞춰져 있다. 복지관 자체에서 취합해 만든 교재를 토대로 색점토 말 만들기, 퍼즐 맞추기 등 신체활동을 통해 인지능력을 향상시킨다. 1차는 치매조기위험군을 대상으로 진행되었으며

2차는 프로그램참여를 원하는 노인들을 대상으로 현재 8회 분량으로 진행되고 있다. (051)417-6344

논인종합사회복지관(관장 김부산)의 ‘신바람 나는 세상’은 우선적으로 선정된 치매 고위험군 어르신들

**치매선별검사란?**  
치매선별검사는 치매검진프로그램의 1단계로 검사결과 치매가 의심되면 2단계 진단검사(신경인지검사, 전문의 진료 등)와 3단계 정밀검사(혈액검사, 뇌영상촬영 등)로 이어진다. 대다수 복지관에서 치매선별검사를 매월 혹은 일년에 두 번씩 정기적으로 시행하고 있다. 광진구노인복지관에서는 60세 이상 복지관 이용 어르신들 대상으로 매달 1회씩 검사를 실시하며 종로노인복지관에서는 1년에 1번씩 운영, 지난 6월에 60명의 어르신들이 검사를 받았다.

10명을 대상으로 미술, 인지 치료를 시행한다. 작업치료 중 풍선아트는 혀와 손의 협응력을 도와줘 치매에 방호효과가 좋다. 음악회 관람 등 문화 체험도 포함한다. (02) 571-2988

배현진 기자 linus@hyunbul.com

#### ■ 치매자가진단

전화번호나 사람 이름을 기억하기 힘들다. (0,X)  
어떤 일이 언제 일어났는지 기억하지 못할 때가 있다.  
머리 전에 들었던 이야기를 기억하지 못한다.  
오래 전에 들었던 이야기를 기억하지 못한다.  
일상생활에 변화가 생겼을 때 금방 적응하기가 힘들다.  
중요한 일을 잊을 때가 있다.  
다른 사람에게 같은 이야기를 반복할 때가 있다.  
어떤 일을 해 놓고도 잊어버려서 다시 반복한 적이 있다.  
약 먹는 시간을 놓치기도 한다.  
여러 가지 물건을 사러 갔다가 한 두 가지를 빼뜨리기도 한다.  
가스 불 끄는 것을 잊거나 음식을 태운 일이 있다.  
남에게 같은 질문을 반복한다.  
어떤 일을 해 놓고도 했는지 안했는지 다시 확인해야 한다.  
물건을 두고 다니거나 또는 가지고 갈 물건을 놓고 간다.  
하고 싶은 말이나 표현이 금방 떠오르지 않는다.  
물건 이름이 금방 생각나지 않는다.

개인적인 편지나 사무적인 편지를 쓰기 힘들다.  
갈수록 말수가 감소되는 경향이 있다.  
신문이나 잡지를 읽을 때 이야기 줄거리를 파악하지 못한다.  
책을 읽을 때 같은 문장을 여러 번 읽어야 이해가 된다.  
TV에 나오는 이야기를 따라하기가 힘들다.  
시공간 능력 저주 보는 친구나 친척을 바로 알아보지 못한다.  
물건을 어디에 두었는지 몰라서 찾게 된다.  
전에 가 본 장소를 기억하지 못한다.  
방향 감각이 떨어졌다.  
길을 잃거나 헤맨 적이 있다.  
길을 향성 두는 장소를 잊어버리고 엉뚱한 곳에서 찾는다.  
계산능력이 떨어진다.  
돈 관리를 하는데 실수가 있다.  
과거에 편한이 쓰던 기구 사용이 서툴러졌다.

(20개 이상 '0'가 나올시 전문의 진단 필요)

# “어린부부의 선물인 해원이를 살려주세요”

### 생명나눔실천본부 10월 환우 선정

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 10월 치료비지원 선정환자로 김해원 (여·5개월)을 선정했다. 김해원 양은 희귀 난치 질환인 ‘근육골격계통의 선천기형’을 앓고 있다. 매일 병원에서 힘든 숨을 쉬는 김양은 생후 2개월 후인 6월 20일 지속적인 인공호흡기 치료를 위해 기관절개수술까지 받았다. 작은 몸에 숨 쉴 수 있는 판을 삽입해서 고통스

럽지만 조금 더 안정적으로 숨을 쉴 수 있게 됐다.

8월에는 경구 수유가 불가능한 상태라 위루형성 수술을 받고 판을 통해 영양분을 주입하고 있다. 입시방편이 아니라 평생 판을 통해서 먹을 수밖에 없다는 설명을 들은 김양의 부모는 하루 종일 울었다. 게다가 지금은 예상치 못했던 폐렴 증세까지 보여 중환자실에 입원중이다.

원 양을 위한 불자들의 따뜻한 관심과 지원이 필요하다. 후원계좌 **농협 053-01-243778(생명나눔)**  
한편 생명나눔실천본부는 10월 13일 경기도 남양주시 불암사에서 장기기증자를 위한 천도재를 봉행한다. 올해로 19회를 맞은 천도재는 생명나눔실천본부가 1994년 창립한 이후 해마다 봉행해 오고 있다. 생명나눔실천본부는 “천도재를 봉행하는 이유는 돌아가시는 순간에도 다른 이를 도우려는 자비심을

원 양을 위한 불자들의 따뜻한 관심과 지원이 필요하다. 후원계좌 **농협 053-01-243778(생명나눔)**  
한편 생명나눔실천본부는 10월 13일 경기도 남양주시 불암사에서 장기기증자를 위한 천도재를 봉행한다. 올해로 19회를 맞은 천도재는 생명나눔실천본부가 1994년 창립한 이후 해마다 봉행해 오고 있다. 생명나눔실천본부는 “천도재를 봉행하는 이유는 돌아가시는 순간에도 다른 이를 도우려는 자비심을



‘근육골격계통의 선천기형’이라는 희귀 난치 질환을 앓고 있는 김해원(여·5개월) 양

실천한 영가를 축원하고, 극락왕생을 기원하기 위함”이라며 “또 그 뜻을 살려 장기기증자가 아니더라도, 생명나눔실천본부 회원이나 함께 하고자 하는 분들의 일반 영가도 함께 축원한다”고 말했다. (02)734-8050 이나은 기자

## 복지 단신

### 안양시노인종합복지관, 해울민속잔치

#### 10월 8~10일 민속놀이, 마당극공연, 바자회 마련

안양시노인종합복지관(관장 )은 경로의 달을 맞이해 어르신들에 대한 사회적 관심과 공경의식을 전달하는 ‘제7회 해울민속잔치’를 개최한다.

행사는 10월 8~10일 복지관 앞 마당에서 진행되며, 민속놀이대회, 꽃보다할매·할매 선발대회, 마당

극공연, 바자회 및 장터로 구성된다. 안양시노인종합복지관은 “안양 지역 어르신이면 누구나 참여 가능하므로 다채로운 참여행사와 볼거리가 가득한 행사가 많은 참여와 관심바란다”고 말했다. (031)-455-0551 이나은 기자

### “청춘으로 돌아간 것 같아요”

#### 철산시니어대학, 어르신 위한 수학여행

철산종합사회복지관(관장 최승희) 철산시니어대학 어르신 120명은 9월 26일 경기도 여주 일대로 수학여행을 다녀왔다.

어르신들은 세종대왕 영릉, 신륵사, 황학산 수목원 등을 관람하는 등 즐거운 시간을 보냈다.

철산시니어대학 서영자 회장은 “철산시니어대학을 통해 제2의 인생을 즐길 수 있어 행복한데, 수학여행을 통해 오랜만에 경치 좋은 곳에서 맑은 공기도 마시고 즐거운 시간을 보내니 기쁜 마음을 표현할 길이 없다”며 “참가 소감을 밝혔



경기도 여주로 수학여행을 다녀온 철산시니어대학 어르신 120명이 기념사진 촬영을 했다.

철산시니어대학은 총 4개 학부 14개 학과로 구성된 광명시 어르신들이 다양한 여가활동을 즐기며 활기찬 노후를 보낼 수 있는 배움과 희망의 산실이 되고 있다. (02)2617-0410 이나은 기자

### ‘2013 행복무지개 옥수바자회’

옥수종합사회복지관(관장 상덕)이 지역내 저소득가정 자립지원 및 성동구희망기금마련을 위해 ‘2013 행복무지개 옥수바자회’를 10월 17~18일 옥수역광장(3호선 옥수역 7번출구)에서 개최한다고 밝혔다.

이번 바자회는 2만여 점의 의료 및 생활용품을 기업으로부터 후원 받아 지역주민들과 행복한 기부경험을 나누는 행사로 운영되며, 이외

에도 △알뜰살뜰바자회(의류, 생활용품, 먹거리마당) △이벤트(문화공연, 행운권추첨, 토크나눔만들기) △체험마당(성동e-품앗이 나눔장터) 등 다양한 부대행사가 열린다. 옥수종합사회복지관은 “우리 이웃을 되돌아보고 기부문화의 긍정적인 이미지를 확산하기 위한 배경으로 개최하는 것으로 많은 참여바란다”고 전했다. (02)2282-1100

### 강북노인복지관, 시니어 축제 성료

시립강북노인종합복지관(관장 소지)은 10월 2일 노인의 날을 맞아 강북문화예술회관 대공연장에서 ‘천태바비 시니어 樂劇 축제’를 개최했다.

1200여명의 어르신들이 참석한 이번 행사에서는 통기타반 및 모던댄스반 어르신들의 식전공연을 시작으로, 모범어르신상 등 우수단체

상 표창식이 진행됐다. 또한 이날 어르신들에게는 푸짐한 무료중식과 레크리에이션 등 이벤트 특별공연이 마련됐다. 이밖에 복지관은 어르신들을 위해 금관악기공연, 라틴댄스, 마술공연 등을 선보였으며, 추억의 포토존·놀이존 등 부대행사도 열렸다. 이나은 기자

Hwalbup Apitherapy Correct Master

## 벌(蜂)침관리사

일침 이구 삼약을 알면 건강이 보인다.

### 벌침(蜂)관리사란?

벌(蜂)공무니에 있는 침을 손과 핀셋으로 압통점 및 경혈에 직접과 자침을 하여 일침이구삼약(침/뜸/약)의 동시 효과로 밸런스가 무너진 몸의 균형을 신속히 회복되도록 하는 방법으로써 활법 교정술과 점목되면, 몸의 자연 치유력이 평생 유지되어 건강한 사회생활을 할 수 있도록 돕는 벌침관리 전문가다.

보건복지부공익법인 대한보건의료진흥회(자격검정)

자격 과정	교육 기간
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 바른자세와 근육론 / 경혈론 / 증상론</li> <li>● 벌(蜂)침의 척추신경 / 경락의 활용법</li> <li>● 척추와 아시혈 찾기 / 주의사항</li> <li>● 활법교정과 벌침의 직,자침 실기</li> </ul> <p>※ 특강 : 기공, 양자파동 분석, 보건식품효소 발효액</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 교육기간 : 6주과정 (토) 오후 1시 ~ 5시</li> </ul>

▶ 특별강사 : KBS / MBC출연 / 활법창시자 직강  
▶ 대상 : 종교지도자 / 인체 교정 및 건강분야 관계자 / 평생건강에 관심과 질함으로 고생하는 자  
▶ 특 전 : 봉산물 및 가족(봉침)용 양봉기술 전수

접수처 서울시 서대문구 충정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층  
문의 021393-5111 / 010-3685-1730

교육부공익법인 / 한국평생교육기구  
**한국보건교육원**  
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH

## 진로·적성·상담 안내

### C.A.C 분석서

- ▶ 16개 항목 분석 자료 추출 ◀
  - 학습유형별 정보 제공
  - 선천적으로 적합한 계열과 학과 제공
  - 기타 성격, 인품, 평생주기별 운 예측
  - 대학 진학 (입학사정관, 수시, 정시)
  - 나와 인연되는 대학명
  - 대학 진학하는 해! 세운 분석
- ▶ 상담료 : 2십만원
  - 상담 후 미 진학시 상담료 환불
- ▶ 학습진로상담사 학회

〈본부〉 경기도 수원시 권선구 탐동 873-2 1층 (지부) 경기도 고양시 덕양구 중앙로 601-98 2층  
상담사 경제 정 비오 (010-5524-7053)  
(지부) 서울 성북구 동선동 5가 36 2층 (다솜) 상담사 박 흥연 (010-7925-4749)

### 인재 양성

◇프로필 :  
● 명리철학교육학 석사  
● 미래예측학 박사  
● 미래전략교육학 교수

◇동방대문화교육원 수업 [목] (오후 2시~5시)  
◇국제문화대학원 수업 [토] (오전 10시~오후 2시)  
◇저서 : 규명(1, 2, 3권 : 한숨미디어)  
실전성명학 : 상원문화사

▶ 개인 지도 : 입 문 자 10개월 과정  
명리전문반 3개월 과정

▶ 수업일 : 매주 화·금요일(오후 5시 ~ 7시)

오시는길 : 1호선 수원역 하차 → 맞은편 720-2버스 탐동우방사거리 → 새하늘교회방면 → 도보 30m  
규명철학연구소 1층 010-5418-5972