



치매안심센터 이용자 · 치매파트너가 전하는

INTRO

발간사	04
-----	----

PART 1. 치매안심센터 이용 수기

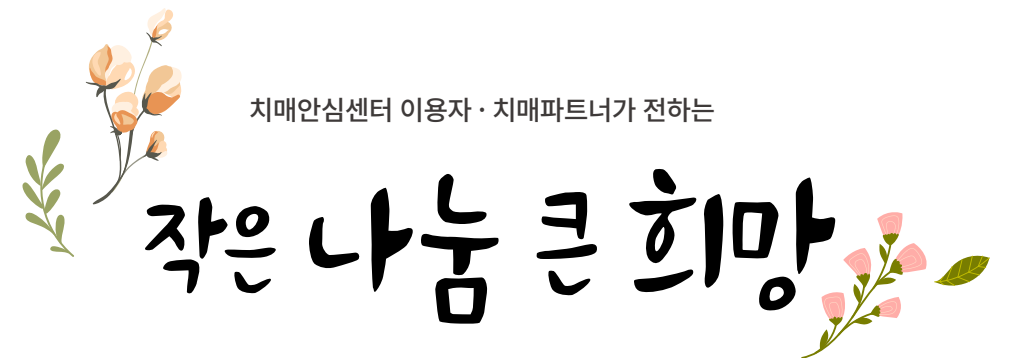
최우수상	2020 · 우리 결혼하자! 응!	07
	2019 · 아버지의 난초 화분	10
	2018 · 아버지 의자	13
	2018 · 고통과 좌절에서 희망으로	16
우수상	2020 · 24시간 주치의	18
	2020 · 6살 내 남편, 그래도 사랑해!	21
	2019 · 그날 이후	23
	2018 · 나의 친구 그 이름은 치매	26
장려상	2020 · 꽃처럼 곱고 나비처럼 자유롭게	29
	2020 · 조용한 소꿉놀이	32
	2019 · 사랑하는 여보 다시 한 번 손잡고 천천히 가요	35
	2018 · 치매, 이제는 외롭지 않다	38
	2018 · 고마워요. 사랑해요. 물망초!	41

PART 2. 치매파트너 봉사 수기

최우수상	치매와의 동행	46
우수상	치매야 물렀거라!	49
	2020년 7월의 토요일 오후 2시	52
장려상	추억은 기억보다 더 아름답다	54
	나의 제 2의 삶은 치매파트너로 시작하였다	57
	희망과 사랑을 주는 치매파트너	60

Appendix

전국 치매안심센터 연락망	62
---------------	----



발간사

치매안심센터 이용자 · 치매파트너가 나누는 작은 이야기가
대한민국 치매극복의 큰 희망이 되길 바라며…….

안녕하십니까,
중앙치매센터장 고임석입니다.

대한민국의 고령화가 급속하게 진행되면서 치매환자 역시 빠르게 늘어나고 있습니다. 이에, 정부는 치매환자 및 가족의 부담을 함께 나누고자 2017년 9월 치매국가책임제를 선포하고 전국에 256개의 치매안심센터를 설치하였습니다.

이렇게 시작된 치매안심센터는 어느덧 치매 관련 통합 서비스를 제공하는 지역사회 핵심기관으로 성장하였고 지역주민의 치매예방과 치매로 인한 경제적·정신적 부담 경감을 위해 다양한 서비스를 제공하고 있습니다.

그동안 약 370만 국민 분들이 치매안심센터를 이용하였으며, 이를 통해 치매극복에 대한 의지를 보여주셨습니다. 중앙치매센터에서는 이처럼 치매안심센터와 함께 치매극복의 여정을 걷고 있는 치매환자·가족 분들의 소중한 경험을 널리 나누고자 2018년부터 보건복지부와 함께 ‘치매극복 희망수기 공모전’을 개최하고 있습니다.

중앙치매센터는 올해 치매극복 희망수기 공모전의 3년간의 결실을 모아 첫 번째 사례집 ‘치매안심센터 이용자 · 치매파트너가 전하는 작은 나눔 큰 희망’을 발간하였습니다.

본 사례집에는 치매안심센터를 통해 치매의 끝에서 희망을 찾은 어르신들의 이야기, 치매 가족들과 서로 동병상련(同病相憐)의 정을 나누는 이야기, 치매파트너로 인해 제 2의 인생을 찾은 이야기 등, 치매극복을 위해 치매안심센터와 동심합력(同心合力) 해온 분들의 따뜻한 이야기가 담겨있습니다.

따라서 이번 사례집이 치매로 인해 어려움을 겪고 계신 모든 분들께 희망의 씨앗을 틔워 치매로부터 자유로운 대한민국으로 나아가는 밑거름이 되길 바라며, 현장에서 치매환자·가족 분들을 위해 묵묵히 자신의 일을 하고 있는 전국 256개 치매안심센터 종사자분들께도 따스한 원동력이 되었으면 좋겠습니다.

끝으로 ‘치매안심센터 이용자 · 치매파트너가 전하는 작은 나눔 큰 희망’이 발간될 수 있도록 공모에 참여해주신 모든 분들께 감사드리며 앞으로 진행될 치매극복 희망수기 공모전에도 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

감사합니다.

중앙치매센터장 **고임석**

PART 1

치매안심센터 이용 후기

최우수상 2020 · 우리 결혼하자! 응!
2019 · 아버지의 난초 화분
2018 · 아버지 의자
2018 · 고통과 좌절에서 희망으로

우수상 2020 · 24시간 주치의
2020 · 6살 내 남편, 그래도 사랑해!
2019 · 그날 이후
2018 · 나의 친구 그 이름은 치매

장려상 2020 · 꽃처럼 곱고 나비처럼 자유롭게
2020 · 조용한 소꿉놀이
2019 · 사랑하는 여보 다시 한 번 손잡고 천천히 가요
2018 · 치매, 이제는 외롭지 않다
2018 · 고마워요. 사랑해요. 물망초!

2020 · 이용자 부문

우리 결혼하자! 응!

최우수상 · 노옥란



치매환자 가족들과의 첫 만남

고성군 치매안심센터로부터 가족지지 프로그램에 참석할 것을 권유받았을 때, 별로 흥미롭지 않았고 치매를 이미 앓고 있는데 실제로 ‘무슨 도움이 될까? 무슨 소용이 있을까?’ 하는 생각 때문에 많이 망설였으나 지푸라기라도 잡는 심정으로 참석해 보기로 했다.

치매환자를 직접 돌보고 있는 가족들이라는 공통분모를 갖고 참석하였지만 서로 어색했고, 어디까지 이야기가 될지, 처음에는 다른 가족들이 하는 이야기를 듣기만 하려고 참석했었다. 하지만 첫 만남에 이어 일주일에 두 번씩 모이다 보니 얼굴도 익혀지게 되고, 인사도 대화도 많아져 사사로운 이야기도 하게 되면서, 깊은 속사정도 이야기하게 되어 각자의 사정도 잘 알게 되었다.

솔직히 나의 남편은 치매 5등급으로 일상생활이 가능한 사람이라 돌봄의 어려움을 몰랐고, 집안일도 도와주어 내가 직장에 다닐 때 걱정 없이 지냈기에, 와서 치매환자분이나 가족과 지인들의 얼굴을 못 알아보시는 중증 치매환자들의 이야기를 이해하지 못했었다. 하지만 가족지지 프로그램이 진행되면서 내 마음의 변화가 일어나 구성원들의 개인사를 들을 때마다 마음을 가다듬고 진정한 걱정과 함께 ‘얼마나 힘이 들었을까? 얼마나 아팠을까? 얼마나 외로웠을까? 말이 통하는 사람들이 얼마나 그리웠을까?’ 하는 연민의 감정이 일어나기 시작했다. 그렇게 상대방의 이야기를 듣고 공감하다 보니 어느새 나의 이야기도 하게 되었다. 또한 프로그램에 참여하면서 치매라는 질병에 대해서도 배우고, 어떻게 돌봐야 하는지도 알게 되고,

원예, 도자기, 생활공예 등의 프로그램으로 나의 마음을 힐링시키는 시간이 되었다. 치매에 대한 관심이 더 높아지니 공부도 더 하고 싶어 사회복지사 1급을 취득하게 되었고, 사례집이나 치매안심센터 가족카페에 비치된 치매 관련 서적 등도 읽기 시작하면서 가족모임 구성원들의 마음을 더 이해하는 계기가 되었다.



이렇게 작년 한 해는 치매안심센터와 치매환자 가족 모임의 도움으로 신체적, 정신적으로 별 어려움 없이 지내왔고, 간혹 남편이 치매 증상으로 실수할 때만 걱정과 우울함이 몰려왔을 뿐 나의 직장생활이나 친구와의 관계 등 원만한 사회생활로 여유를 가질 수 있었다.

또 다른 시련!

2020년 4월 30일 남편이 샤워 중 뇌출혈로 인해 쓰러져 4~5일 만에 겨우 의식을 회복하였지만, 가족도 알아보지 못하고 거의 식물인간 같은 시간을 보내게 되었다. 강릉아산병원에서 중환자실 입원 치료를 받고 집에서 좀 더 가까운 속초의료원으로 옮겼다. 속초의료원에서 재활 치료를 받으면서 흐느적거렸던 신체가 조금씩 스스로 움직일 수 있게 되었지만, 여전히 나를 알아보지 못했다. 어떤 날은 나를 동생이라 부르고, 어떤 날은 자기와 결혼해 달라는 등 생각지도 못한 일들이 벌어지고 있는 현실에 당황함과 좌절이 밀려왔다. ‘나에게 닥친 이 시련을 어떻게 극복할 수 있을까?’ 하는 무거운 마음을 달래보며 치매 가족 구성원들의 일상을 생각해 보게 되었다.

치매환자 가족지지 모임에서는 힘든 시간을 보내는 구성원들의 마음을 이해한다고 생각했는데 막상 나에게 힘든 시간이 찾아오니 내가 진심으로 구성원들의 아픔을, 상처를, 외로움을 제대로 이해했었나 하는 의구심이 든다.

시간이 어느 정도 흐르면서 몸은 고달파졌지만, 나만 힘든 시간을 보내고 있는 것이 아니라 우리 치매 가족 구성원들도 함께 힘든 시간을 보내고 있다는 생각에 마음의 위로와 안정을 찾게 되었다.

환자를 돌보는 것도 중요하지만 먼저 나를 아끼고 나를 사랑하자는 자기애가 발동하였다. 치매환자 가족 지지모임이 있는 날이면 내가 가장 아끼고 좋아하는 옷을

깨끗하게 다림질하여 한껏 멋을 부려본다. 그러면 기분도 좋아지고 표정도 밝아져 있는 내 모습을 발견하게 되고 시련을 극복할 수 있는 용기가 생긴다.

손자와 함께하는 간호

조금 떨어진 동네에 사는 아들 내외는 생업 관계로 바빠 아버지의 병간호를 도와줄 형편이 못 된다. 나 또한 나이가 들어 거동이 불편한 남편을 전적으로 돌보기에는 체력의 한계가 있다. 이런 안타까운 모습을 지켜보던 21살 손자가 공부하느라 바쁜 시간을 쪼개어 할아버지의 간병을 도와주고 있다. 목욕, 기저귀 교환, 밖에 나가 운동하기, 식사 등을 도와주는데 얼마나 대견하고 사랑스러운지 말로 표현할 수가 없다.

아직 할아버지 대변처리까지는 무리인지 내가 남편의 대변을 처리하는 모습을 지켜보던 손자가 “할머니, 냄새나고 더럽지 않아요? 손에 뽕이 묻었어요!”라고 한다. 나는 빙그레 웃으며 “할머니는 냄새나거나 더럽지 않아. 할머니와 너를 쳐다보는 소 같은 큰 눈망을 속에는 불안함과 사랑, 감사가 담겨있단다. 할아버지를 불쌍히 여기면서 칭찬과 응원을 보내주자꾸나.” 하고 대답해주었다. 손자는 할머니와 할아버지가 이해되지 않는다는 표정이지만 두 분을 보고 있으면 편안하고 즐거워 보인다고 한다.

결론

남편의 갑작스러운 뇌출혈로 편마비가 오고 심해진 치매 증상으로 잠시 힘든 시간을 보내고 있지만, 어떤 형태로든 나의 곁에서 함께 삶을 살아가는 남편이 있어 고맙고 행복하다. 남은 시간 더 아프지 않고, 자식들에게 짐이 되지 않길 간절히 바라본다. 내가 힘이 있는 한 남편을 정성껏 돌보며 활기차게 생활해 좋은 기억만을 내 자녀와 손주들에게 남기고 싶다. 이런 마음가짐을 가질 수 있는 원동력은 그동안 내 곁에서 힘이 되어준 치매안심센터와 치매환자 가족들이 있었기에 가능하였다.

정신이 없는 상황에서도 매일 나와 결혼하기를 간절히 원하는 내 남편!

“여보, 다시 태어나도 난 또 당신과 결혼할 거예요. 사랑해요.”



2019 · 이용자 부문

아버지의 난초 화분

최우수상 · 이경애



“이거 내다 버려라 다 죽은 걸 그대로 두는 게 아니다”하며
엄마가 역정이다. 베란다에 있는 아버지의 난 화분을 보시고
하시는 말씀이다. 아버지가 계셨을 때는 잎이 진녹색으로
윤기가 흐르고 난 줄기가 힘이 있었다. 해마다 하얀색의 꽃이 피면
아버지는 지인을 초대해 난 꽃을 감상하고 묵화를 치셨다.

아버지가 가시고 언젠가부터 시들한 게 죽을 듯 죽을 듯하며
힘없이 바람에 움직이고 있는 난 화분을 엄마는 유달리
싫어하신다. 오늘도 빨래를 널기 위해 베란다로 나가는 내
뒤통수에 엄마의 칼날 같은 목소리가 꽃힌다.

“오늘 안으로 내다 버리지 않으면 내가 버린다.”

2018년 5월 21일 밤 11시 25분,

엄마가 화장실에 들어가는 기척을 들으며 잠을 청하고 있다가 화장실에서 나올
시간이 지났다는 생각이 머리를 치고 지나갔다. 방을 나가 보니 화장실 문이 평소와
달리 비스듬히 닫혀 있고 그 틈에서 가느다란 빛이 나오는데 서늘한 느낌이다.
문틈으로 들여다보니 변기에 앉은 채로 엄마가 의식이 없었다. 혼자서 열리지 않는
문과 전쟁을 치르고 엄마를 바로 눕히느라 전쟁을 치르며 119를 불러 해운대 백병원
응급실로 들어가 기도삽관, 응급 시술, 인공호흡기, 내과 중환자실을 거쳐 일반병실로
 옮겨 4개월을 보내셨다.

혼자 있기를 두려워하는 엄마의 병실 앞 복도에서는 언제나 소리가 났다. 환시가
나타나고 나를 부르는 소리, 멀리 있는 아들을 부르는 소리, 잠을 자게 해 달라는

소리.... 의사는 섬망이라고 했다. 신체가 회복되면 섬망은 없어질 거라 했다. 섬망으로
끝나길 간절히 바라면서 2018년 9월 10일 퇴원을 했다.

치매가 아닌 섬망으로만 끝나기를 간절히 바랐지만 엄마는 다음해 초봄 혈관성 치매,
알츠하이머 치매 진단을 받았다.

엄마는 과거 기억을 생각하지 않으려고 하루하루 드라마를 본다. 밤에도 드라마를
보고 낮에도 드라마를 보고, 잠이 들었다가도 드라마를 켜다. 드라마를 켜고 잠이
든다. 한걸음이라도 걷게 해보려는 나와 드라마 앞에서 움직이지 않으려 하는 엄마의
신경전이 자주 일어난다. 아침에는 베란다로 나가 죽을 듯 죽을 듯 살아있는 아버지의
난 화분을 치워 버리라고 소리를 지르시며, 호흡이 거칠어진다. 다행히 잠이라도 들면
그나마 쉴 수 있는 짧은 시간이 온다. 나는 쉬는데 엄마는 악몽에 시달리고 있을까?
엄마와 밥을 같이 먹고 아침에 햇볕을 쬐게 하고 몇 걸음 걷게 하는 것이 나의 큰
일과가 되었다. 엄마한테 무언가가 정말 무언가가 꼭 필요했다.

그러던 중 치매안심센터의 치매환자를
위한 인지재활프로그램인 쉼터사업을
알게 됐다. 올해 여름, 쉼터 교실에 전시된
어르신들의 작품을 볼 기회가 있었다. 긴
세월 살아오면서 항상 하셨을 화분 물주기,
아득한 시절 만져봤을 색연필, 크레용으로
밝게 칠하고 만들어가며 얼마만큼 마음이
편안해졌는지 상상이 되었다.



누구보다도 이런 것이 엄마에게 절실했다. 그러나 가지 않으려 하는 엄마를 설득하는
게 큰 문제였다. 억지로 가다가 스트레스로 호흡이 나빠질까 봐 두려웠고, 엄마가
신체적으로 일주일 내내 견뎌낼 수 있을지도 자신이 없었다. 이런 불안을 가득 안고 9월
입학을 했다. 하루를 다녀오고 이틀째 가지 않으려 하는 엄마를 설득하고 또 설득했다.
청력 저하로 내가 옆에서 선생님의 말씀을 전달해 주기도 하면서 나도 엄마 옆에서
어르신들과 같이 그림을 그리고 노래를 부르며, 교구 놀이도 하고 편 나눠 게임도 했다.
이주일이 지나면서 엄마는 학교에 다니는 학생이 되었다.

어르신 한 분 한 분에게 이름을 불러주고 관심을 두는 선생님들에게 마음을 여는
듯했고, 수업 내용에도 흥미를 느끼기 시작했다. 학교에 늦으면 안 된다며 밤에는
주무시려 하고 이른 아침에 일어나신다.

한 달이 지난 어느 날 문득 깨달은 것은 엄마가 밤에 잠을 잘 수 있게 되었다는 것이다. 그렇게 엄마를 괴롭히던 불면과 호흡곤란의 악순환이 떨어져 가고 있음을 느꼈다. 과거 이야기도 더 이상 하지 않으시고 어쩌다 말을 하면 담백하게 표현하고 넘어가신다. 나는 이런 모든 변화가 정말 감사하다.

엄마가 표현을 잘하지 못하지만 쉽터교실에 오는 것, 만드는 것, 화분 심기 등에 흥미를 느끼고 때로는 즐거워하신다. 엄마에게는 정말 꾸준하게 해야 할 필요한 교육이라는 걸 다시 한 번 절감한다.

아침 아홉 시 쉽터 교실에 들어서면 맨 처음 환한 웃음으로 일일이 맞아주는 두 분의 작업치료사 선생님 표정에서 엄마는 아득한 교실, 학교 선생님께 느꼈던 신뢰와 용기를 얻는다. 정말 감사하고 감사하다. 또한 교육 오시는 선생님마다 열과 성을 다해 어르신들과 눈을 맞추려 노력했다. 느린 속도지만 어르신들에게 일어나는 긍정적인 변화를 알 수 있을 것 같았다.

인지기능이 약해져 가고 신체도 나날이 힘이 빠져 가지만 그래도 삶과 이어진 끈을 꼭 잡고 있기 위해 오늘도 내일도 학교에 오시는 어르신들을 볼 때마다 그 노력에 눈물이 나고 또 존경스럽다.

어제는 엄마가 한동안 보이지 않았다. 불러도 대답이 없다. 초조하게 이방 저 방 찾아도 안 보여 덜컥 겁이 났다. “혹시 현관문을 열고 나갔을까 나가면 주소를 모르는데” 짧은 순간 온갖 상상을 하며 큰소리로 “엄마” 하고 한 번 더 부르자 베란다 장독 옆에서 “왜” 하는 대답이 들렸다. 베란다로 나가보니 엄마가 등을 돌리고 앉아서 아버지의 죽을 듯 죽을 듯하며 살고 있는 난 화분에 물을 주고 계셨다. “이게 꽃이 피면 하얗고 예쁘다”라고 하시며.. 그러고 보니 착각인지 난 줄기의 색깔이 다소 짙어진 듯 보였다.



2018 · 이용자 부문

아버지 의자

최우수상 · 장은겸

오늘따라 대문 앞에 놓여 있는 빈 의자가 예사롭게 보이지 않는다. 아버지의 전용물이었던 의자다. 치매를 앓으셨던 아버지는 살아생전 날이 새기만 하면 어김없이 나지막한 담장 앞에 있는 낡은 의자에 앉아 세상 구경을 하셨다. 지나가는 동네 분들과 눈인사도 하고 대추나무 밑에 메어 놓은 멍멍이랑 장난을 치시기도 하고. 무더위에도 땀병에 앉아 계시는 바람에 얼굴은 새까맣게 그을리고 땀범벅이 돼도 방으로 들어오시지 않아서 아들이 큰 우산을 걸어 그늘막을 만들어 드리기도 했다.

아버지는 군대에서 총상을 입어 머리 수술을 수차례 받으셔서 왼편 마비가 되어 걷는 것도 절룩거리고 왼쪽 팔을 사용하지 못하셨다. 평생 투병 생활을 해오던 중 치매 판정을 받으셨고 치매 증상이 조금씩 심해지기 시작했다. 방금 식사를 하시고도 먹을걸 달라고 자주 고함을 치시는가 하면 엉뚱하게 의심하고 폭언을 하는 일이 잦아졌다.



그러던 어느 날 아버지가 사라지셨다. 경찰에 신고하고 우리 가족은 평소 어머니랑 다니던 산책로며 뒷산 여기저기를 밤늦도록 찾아다녔지만 허사였다. 그렇게 가족들 속을 꿰밀 때 밤 열 시쯤 장호원 고모님 댁에서 전화가 왔다. 아버지가 장호원 경찰의 도움으로 지금 집으로 들어오셨다는 것이었다. 고모 댁에서 며칠 계시게 한 뒤 보낼 테니 걱정하지 말라는 전화였다. 버스로 두 시간이면 갈 거리인데 아침에 나가신 분이 밤 열 시까지 길을 못 찾았으니 얼마나 몸이 달았을까 생각하니 가슴이 아팠다.



그때가 복숭아가 한창 맛나던 때였다. 해마다 이맘때면 과즙이 풍부한 백도를 택배로 보내 주시던 누님이 보고 싶어서였는지 아니면 정신이 오락가락하는 중에도 당신 살아생전 혈육인 누님을 마지막으로 보고 싶어서였는지도 모른다 생각하니 얼마나 가엽고 눈물이 나던지.

놀란 어머니를 달래 드리고 사흘 후에 아버지를 모셔왔다. 집으로 오는 길에 아버지가 좋아하시는 백숙을 먹으러 갔는데 어머니에게 미안하셨던지 뱃살 빼야 한다며 죽만 조금 드시는 걸 보니 너무 가슴이 아파 음식이 넘어가지 않았다. 그 후 5개월여를 자식들 얼굴도 이름도 잊어버리고 어린아이처럼 지내시다 돌아가셨다.

아버지가 치매를 앓으시기 전까지는 치매가 어떤 것인지 피상적으로 생각했을 뿐 절실하게 다가오지 않았었다. 치매환자를 돌본다는 것이 얼마나 어려운 것인지 가늠할 수 없었다. 환자 또한 한 인간의 삶의 궤적이 모두 사라지고 평생을 보듬었던 가족들의 얼굴도 이름도 기억하지 못하고 어린아이가 되어가는 과정이 어떤 것인지 아버지를 보면서 알 수 있었다.

기억을 잃어가면서 겪어야 하는 환자의 고통도 가늠할 수 없을 만큼 큰 것이고 가족들 또한 삶의 바탕이 흔들릴 수 있다는 것이 절실하게 다가왔다. 이 모든 일은 한 개인의 문제이기도 하지만 넓은 범위에서 보면 사회적인 문제이기도, 국가적인 문제일 수도 있다는 생각이 든다. 오랫동안 입원과 퇴원을 반복하며 보낼 수밖에 없는 날들을 보내는 동안 어머니가 얼마나 힘들셨을까. 늘 생각하면 지금도 가슴이 시리다.

옆집에 사시는 할머니께서 집안에서 화장실을 가끔 못 찾는다며 할아버지께서 한걱정하셨다. 점잖으신 분이 말이 많아지고 이유 없이 흥분하는 걸 보면서 청원 보건소 치매안심센터에 방문하여 치매 선별검사를 했는데 인지 저하라고 했다. 노부부만 사시고 자녀들은 멀리 있어 부득이하게 일일 보호자를 자청하여 어르신과 동행하게 되었다. 치매안심센터에서 연계해준 병원에서 알츠하이머 치매 진단을 받고 치매 치료 약 처방을 받았다. 검사비랑 치료관리비까지 지원을 해주셔서 참 다행이었다.

두 차례 내수 장날 버스 타는 곳을 잃어버려 한참 만에 정신이 돌아와서 버스를 타고 온 일이 있다 하셔서 배회 가능 어르신 인식표도 신청해드렸다. 사진이 필요하다 해서 최근 사진 한 장 부탁드렸더니 30년도 더 된 빛바랜 사진을 가져다주라고 하셨다. 그때가 제일 예뻐셨던 걸까? 휴대전화로 주름진 얼굴이지만 웃는 모습을 담았다. 밝게 웃으시니 예쁘다.

인식표가 나오던 날 치매안심센터 선생님께서 집으로 방문해주셨고 직접 다림질해서 옷에 붙여주며 시범을 보여주시는 모습을 지켜보면서 참으로 감사했다. 또 돌봄 서비스와 센터에서 진행하는 숲 치료 프로그램에 대한 설명을 주셨다. 멀리 사는 자식보다도 더 찬찬하게 설명해주시고 걱정해주시는 모습을 보면서 사명감을 가지고 일해주는 모습이 정말 너무 아름다웠다. 어머니 말씀으로는 요즘 경로당에 나오셔서 이웃들과 이야기도 하시고 많이 웃는다고 하셨다.

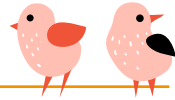
아버지의 빈 의자는 아직도 우리를 반긴다. 누구 하나 치우자고 말하는 사람은 없다. 그 의자에 앉아 세상을 본다. 저마다 아버지의 추억을 꺼내보는 추억의 의자이다. 아버지는 언제까지나 우리 마음속에서 우리를 바라보고 응원해주고 계신다.



2018 · 이용자 부문

고통과 좌절에서 희망으로

최우수상 · 정현희



그 어느 날……. 이미 예고된 날이었는데도 모른다. 오래전부터 심장약을 복용했지만 이날이 다가오지 않기를 바랐다. 어느 날 갑자기 구토와 어지러움 증, 모든 음식의 거부감이 오기 시작해 힘들어 견딜 수가 없었다. 어쩔 수 없이 입원을 하게 되었고 투석을 시작할 준비를 하라는 말에 너무 절망적이고 그 말이 받아들여지지 않았다.

그러나 받아들일 수밖에 없는 현실……. 수술을 하고 복막투석이라는 것을 시작하고 그 후로부터 2년이란 시간 동안 수많은 고통과 좌절로 대인관계 기피와 우울증이 심해지고 몸무게는 20Kg 이상 불어나 외출은 커녕 방 밖으로도 나가지 않고 급기야 음식을 거부하는 섭식장애까지 와서 정신건강의학과에 입원을 하고 퇴원을 하길 반복하기에 이르렀다. 그러던 어느 날, 손이 떨리고 머리가 아프고 기억이 나지 않는 증상이 심해지면서 신경과에 입원하게 되었고 결국 치매 약을 처방받았다. 앞이 캄캄하고 막막해졌다. 절망적이었다.

나 자신도 고통스럽지만 가정을 도맡아 살림을 하던 엄마인 내가 이 상태가 되니 얼마나 식구들이 힘들었겠나 싶었다. 그러던 중 하루에 4번씩 하던 복막투석이 일주일에 3번 받는 혈액투석으로 바뀌게 되면서 외출도 조금씩 하게 되었고 남편의 지극정성인 간호를 받으며 점차 안정을 찾았다.

그런데 지난 2월. 때 아닌 청천벽력 같은 일이 생겼다. 남편이 빙판에 넘어져 머리를 다쳐 응급실에 실려 가게 되었고, 심한 뇌출혈로 중환자실에 있는 남편을 보니 하늘이 무너져 내리는 것 같았다. 나의 간병인을 자처하며 다른 사람 손에 맡기지 않고 모든 병간호를 도맡아 해주던 남편이 저리 누워 있는데 내가 해줄 수 있는 것이 아무것도 없다는 것에 마음이 무너져 내렸다.

뇌 손상으로 인지저하가 심해 여기가 어딘지, 앞에 있는 사람이 누구인지, 지금이 며칠인지 모르는 남편을 한 달간 정성껏 돌본 아들, 집과 병원을 정신없이 다니며 부모를 돌본 딸의 정성으로 뇌출혈이 멎으면서 남편은 한 달 만에 퇴원을 했다.

아기처럼 행동하는 남편. 걷다가 넘어진 트라우마 때문인지 아장아장 걸으며 무서워하고 섬망 증세를 보이며 엉뚱한 이야기를 하는 내 남편은 나와 같은 치매 판정을 받고 약을 복용하기 시작했다. 나에게 더없이 소중한 사람 나를 위해 매끼 따뜻한 돌솥 밥을 짓고 내가 좋아하는 반찬을 만들어주던 자상한 남편이 꼭 회복되길 기도했다.



인지치료를 받을 수 있는 방법을 알아보던 딸이 치매안심센터에 데려다주었다. 우리는 함께 수업을 받는다. 원예 수업, 미술수업, 운동 수업 등 재미있고 즐거운 수업을 받을 수 있는 이곳을 남편과 나는 ‘학교’라고 부른다. 학교 수업이 있는 날은 일찍 일어나 준비를 하고 혹시라도 늦을까 서두른다. 나는 관절염과 허리 협착증으로 곧 수술을 받아야 하는데도 남편의 부축을 받거나

휠체어를 타고서라도 꼭 참석하고 싶어 한다. 아침 일찍 모이는 친구들과 차를 마시며 대화하는 시간도 학교생활 중 좋아하는 시간이다.

자상한 선생님들은 늘 고마우시다. 늘 편안하고 즐거운 수업으로 이끌어주신다. 하루하루 나와 남편의 작품이 늘어 간다. 집에 돌아와 가족들에게 자랑을 하고 가족들 또한 멋지게 봐주니 뿌듯하고 보람이 있다. 주말이면 빨리 월요일이 오길 바란다. 학교 가니까…….

나에게 한 가지 변화가 생겼다. 아팠을 때 글씨를 쓰려면 벌레가 기어가듯 그렸는데 지금은 이 글을 쓸 수 있을 정도로 좋아졌다. 치매안심센터의 많은 분들과 수업해 주시는 두 분 선생님, 매일매일 오셔서 수고하시는 선생님들께 꼭 감사 인사를 드리고 싶다. 이런 좋은 환경의 배움 현장에 내가 있다는 것을 새삼 느끼며 치매안심센터가 생김으로써 큰 도움을 받은 나와 같이 앞으로 더 많은 사람들이 경험하고 배울 수 있기를 바라고 수기 공모전에 참여할 수 있어서 진심으로 감사하다.

2020 · 이용자 부문

24시간 주치의

우수상 · 유족자

24시간 주치의

난 아내이자, 24시간 주치의
먹는 것, 소변보는 것, 잠자는 것
일거수일투족 내 레이더망에 담는다.

내 수고에 돌아오지 않는 메아리일지라도
몸이 두 개라도 부족한 내 몸뚱이
부서져라, 무너져라
난 24시간 주치의

내 거울을 보면 당신이 있고
당신 거울을 보면 내가 있고
우리는 닮아가는 쌍둥이

그리고 난 당신의
24시간 주치의



이 시는 2020년 6월 덕양구 치매안심센터 치매 가족 공모전에 응모해서 우수상을 받은 나의 작품이다.

처음에 가족 담당 선생님이 공모전에 시나 수필 등 어떤 형식이든 좋으니 글을 써달라는 안내를 받고 사실 자신이 없었다. 일평생 살면서 글이라곤 써본 적도 없지만 긴 글을 공식적으로 써본 적은 더더욱 없었다. 그래도 치매안심센터 선생님의 부탁이니 마음이 닿는 대로 열심히 썼던 것 같다. 워낙에 글 솜씨가 없어서 기대도 안 했는데 나에게 우수상을 받을 수 있는 영광까지 주셔서 믿어지지 않았다. 이런 영광이 있을 줄이야 행복하고 감사한 마음에 힘을 입어 이렇게 글을 쓰는 용기가 생겨 어렵פות이 남편의 이야기를 꺼내 본다.

2013년 11월 파킨슨 진단을 받은 날 사실 그 병이 무슨 병인지 짐작도 가지 않았다. 그냥 당뇨나 고혈압처럼 단순히 약만 먹으면 더 나빠지지 않고 죽을 때까지 큰 걱정 없이 지낼 수 있을 거로 생각했다. 하지만 진단 다음 해 초 기억력이 갑자기 나빠지면서 방금 한 일을 기억 못 하고 자꾸 고집을 부려서 보건소에 문의 했더니 검사를 해보자고 했다. 파킨슨이 기억력 장애까지 오는 줄 꿈에도 생각을 못 했다. 치매는 생각도 못 했는데 병원을 가서 최종진단을 받아야 한다니 온몸에 힘이 빠졌다. 병원에서 진단을 받은 그 날은 정말 하늘이 무너지는 줄 알았다. 어떻게 남편을 간호하고 보호해야 할지 아무것도 몰라 치매안심센터 선생님만 붙잡고 울면서 상담했던 일이 생각난다. 막막한 심정은 겪어보지 않은 사람은 아무도 모를 것이다. 치매 진단 받으면 무조건 모든 기억이 다 사라지고 혼자서 뭐든지 할 수 없을 거로 생각했다.

치매안심센터 선생님의 가족 교육을 듣고 많은 것이 달라졌다. 지금 생각해 보면 안심센터 선생님은 나에게 은인이다. 하루하루 지칠 때마다 “의사 선생님은 잠깐 진료 받고 약만 처방해주지만 난 온종일 붙어있어서 머리부터 발끝까지 관리해주는 24시간 주치의이다” 이렇게 나 자신에게 세뇌를 시키니 마음이 편안해졌다. 병원 갈 때 동행하고 밥을 먹을 때 잘 먹는지 지켜도 보고 보행 시 넘어질까 봐 동행해 주니 정말이지 난 남편에 대해 모르는 것이 하나도 없다. 치매에 대한 공부도 해야 한다고 해서 경기도 광역치매센터에서 교육도 받았고 치매안심센터의 모든 교육은 한 번도 빠진 적이 없다. 우리 집 양반도 쉼터를 이용했는데 6개월 동안 병원 갈 때 한번 빼고는 결석한 적이 없다. 우리 부부는 치매안심센터가 제 2의 집이었다.

아쉽게도 컴퓨터를 계속 이용하고 싶었는데 종료를 해야 해서 많이 섭섭하기도 했지만 다른 분들이 이용을 해야 하니 아쉬운 맘을 뒤로 돌리고 지금은 주간보호센터를 잘 다니신다. 처음부터 주간보호센터를 보냈더라면 아마도 적응을 못 했을 것이다. 워낙에 남들과 대화하는 것을 싫어하고 낯을 많이 가리는 편이라 쉽게 적응을 못 하시는 편인데 컴퓨터를 이용하면서 사람들과 어울리고 공부하는 법을 익혔기 때문에 쉽게 이용하실 수 있었던 것 같다. 남편이 주간보호센터를 가면 남편을 위해 집안일부터 음식을 하고 남편이 돌아오면 센터에서 활동한 얘기, 먹고 싶은 음식 등 다양한 이야기를 많이 한다. 이만하면 24시간 주치의답지 않은가!!!

아이들이 어찌다 오면 엄마 아빠 요즘 보기 너무 좋다며 얘기를 한다. 조금 어색하고 낯설지만 그래도 듣기 싫지는 않다. 남편의 병이 단순히 나를 힘들게 하는 것으로 생각하면 지옥 같았겠지만 인정해주고 함께하니 마음의 부담이 훨씬 줄어들었다.

사실, 앞으로 더 진행되면 언젠가는 요양원에 가지게 되겠지만 같이 있을 때만이라도 난 영원한 당신의 24시간 주치의가 될 것이라고 맹세한다.

“여보~ 젊었을 때 가족을 위해 힘들게 일한 것 박수를 보냅니다.”

그러니 이제는 내 어깨에 기대어 더 나빠지지만 말고 희망을 갖고 지금처럼만 살았으면 하는 아내의 간절한 소망입니다.



2020 · 이용자 부문

6살 내 남편, 그래도 사랑해!

우수상 · 김옥란



제가 태백시 보건소 치매안심센터 가족 모임에 참여하게 된 것은 1년이 훨씬 넘습니다. 치매 관련 프로그램에 동참하기 전에는 치매가 내 남편이 겪고 있고, 앞으로도 병이 진행되어 점점 더 나빠질 것이며, 인지능력도 떨어지는 게 더 심해져 두려움과 어려움이 닥칠 거라는 생각으로 참담한 현실이었습니다.

그러나 용기 내 치매안심센터 프로그램 <헤아림>에 참여하여 나와 같은 처지, 아니면 나보다 더 어려운 환경에 처해있는 가족들과 모여 가족교실 담당 장○○ 선생님의 교육을 받게 되면서 치매에 대해 많은 것을 새롭게 알게 되어 마음의 안정을 얻게 되었습니다. 때로는 서로의 경험과 어려운 점을 눈물로, 대화로 주고받으면서 절망 속에서도 조그마한 희망, 치매도 극복할 수 있다는 것을 느꼈습니다.

저의 남편은 아주 오래전 갑자기 혈관성 뇌경색으로 쓰러졌습니다. 벌써 20년이 넘는 세월이 흘렀습니다. 당시 안타까운 마음으로 여러 가지 많은 치료를 해봤지만 별 효과도 없이 남편의 뇌경색은 치매로 전환되었습니다. 치매로 인해 남편은 스스로도 감당하지 못하는 성질로 수시로 막대기 같은 기구로 저에게 폭력을 가하려고 했습니다. 그럴 때마다 일단은 피해야 하니 다급하게 도망을 가지만, 남편의 마음이 가라앉고 나면 내 마음에 '이렇게 살아서 뭐 하나' 싶은 절망적인 생각이 들 때가 많았습니다.

어디에다가 볼일을 봐야 하는지도 잊어버려, 하룻밤에도 대소변을 수차례씩 이불에 봐서 새벽 두 시 반이고 세시고 일어나 대소변으로 범벅이 된 이불을 빨다 보면 날이 흰하게 밝아왔습니다. 그러다 보니 저도 수면 부족으로, 허리 통증으로 이런 여러 가지 상황이 겹쳐 우울증까지 와서 몸과 마음이 온전한 날이 많지가 않았습니다. 더구나 남편의 지능이 6살 정도 밖에 안 된다는 병원 소견이 나왔을 때는 절망뿐이었습니다.

‘앞으로 이 상황을 어떻게 이겨나갈 수 있을까?’ 그러나 구름으로 가려져 보이지 않지만 하늘 저 뒤편에 밝은 태양이 떠올라 있듯이 어느 날 참여하게 된 치매안심센터 선생님의 따뜻한 교육과 함께 하시는 치매 가족들의 경험을 통하여 많은 위로와 도움을 받게 되었습니다. 그뿐만 아니라 그 모임을 계기로 치매 가족도 자신을 잘 돌보고, 자신만의 시간과 휴식이 필요함을 배우게 되었습니다. 그래서 노인학대 등에 대한 교육도 함께 받으면서 참여자들과 율동과 노래 등 복합적인 활동을 통해 많은 위안과 새 힘도 얻게 되었습니다.

내가 좋아지니 6살짜리 내 남편 홍○○씨에게도 살아있는 날까지 치매는 우리 부부의 앞미운 동반자라고까지 긍정적으로 이야기를 하게 되었습니다. 주변에서는 나보고 '당신은 남편한테 할 만큼 했다. 이제 그만 당신의 삶을 찾아라.'라고 이야기 합니다. 오히려 시대 쪽에서 그런 이야기를 할 때가 많습니다. 사실 치매환자를 겪어보지 않은 사람은 그 고충이 얼마나 큰지 잘 알지 못합니다. 저도 남편이 폭력성을 보일 때는 정말 하루에도 몇 번이고 남편을 시설에 보내고 단 하루라도 편하게 잠도 자보고, 어디론가 훌쩍 다녀오고 싶을 때가 한 두 번이 아닙니다. 그렇지만 나를 그렇게 힘들게 하던 남편이 곤히 자는 모습을 보고 있자면, 나도 정말 힘이 들지만 20년 이상을 이렇게 생활하고 있는 본인은 또 얼마나 괴롭고 힘들까 하는 불쌍한 생각에 다시 마음을 추스릅니다.

<헤아림> 교육을 받고 이젠 치매환자의 여러 가지 특성도 알게 되었고, 문제 행동이 나올 때는 어떻게 대처해야 하는가 하는 것도, 또 다른 치매 가족의 경험을 통해 살아있는 공부를 하고 나니 이젠 어느 정도 나도 치매 전문가가 된 듯한 생각도 듭니다.

치매국가책임제가 시행되고 치매에 대한 인식도 많이 바뀌는 것 같습니다. 이전에는 어디 가서 내 남편이 치매환자라는 것을 밝히는 것이 참 어려웠습니다. 하지만 요즘에는 방송에서도, 주변에서도 치매에 대해 다들 긍정적으로 생각하고 같이 걱정해 주니 참 좋습니다.

오늘은 한 달에 한 번 모이는 가족 자조모임 날입니다. 코로나19로 인해 여러 달 동안 모이지 못해 많이 안타까웠습니다. 서로 언니 동생이라 부르며 자조 모임에 같이 가는 박○○ 가족. 나처럼 남편을 오랫동안 집에서 간병하다 본인 허리 수술로 요양원에 남편을 보내놓고 몇 날 며칠을 눈물로 밤을 지새우더니 이젠 좀 안정을 찾은 것 같습니다. 시어머니를 친정엄마처럼 집에서 잘 돌보다 이젠 주간보호센터에 보내고는 시간적 여유가 생겨 좋으며 근처 복지관으로 운동을 다니는 유○○ 동생. 다 같이 모여 한 차로 치매안심센터로 향합니다. 지루하게 내리던 장맛비도 어느새 그쳐 햇살이 조금 고개를 내미는 참 좋은 날입니다.

2019 · 이용자 부문

그날 이후

우수상 · 김영자



지난 2013년 4월, 텔레비전 뉴스에서 벚꽃이 활짝 피었다고 떠들어대던 그 어느 날이었다. 저녁상 차리려고 냉장고 문을 열었는데 무엇을 꺼내야 할지 도통 생각이 나지 않았다. 처음엔 나이 드니 건망증이 생겼나보다고 대수롭지 않게 넘어갔다. 그런데 이후로도 그런 사례가 몇 차례 반복됐다. 세상에나 별일이 다 있네. 기억력 하나는 누구에게도 지지 않을 만큼 뛰어나다고 자부하는데 조금 전 일도 생각나지 않는다니….

며칠 후 일산 사는 딸이 집으로 왔기에 ‘냉장고 사건’을 무심코 털어놓았다. 딸이 그랬다. ‘병원 가서 검사 한번 받아보자’고. 뭐 이런 거로 돈 들여 검사 받느냐고 핀잔을 댔는데 딸이 강권하다시피 해서 서울 강남의 대형 종합병원에 갔다. 결과는 ‘치매’라고 했다. 내가 치매라니? 젊은 시절 이웃집 할머니가 노망한 걸 보고 속으로 다짐했다.

나는 늙어가도 치매에 안 걸려야 한다고. 그랬는데 내가 치매에 걸렸다고? 아니야. 이건 분명 오진이야! 처음 봤을 때 사위 삼고 싶을 정도로 미남이었던 젊은 의사가 갑자기 추남으로 보였다. 믿어지지 않아 이번에는 내가 고집을 부려 다른 병원에 갔다. 그 병원에선 “어르신, 인지 능력이 조금 저하됐네요.”라고 했다. 인지 능력 저하? 되게 어려운 말이라 얼른 말귀를 알아먹을 수 없었다. 나중에 자세히 설명하는데 현재 치매는 아니지만 이대로 시간이 지나면 치매로 들어간다, 그러니 예방약 먹고 인지 향상 프로그램 다니면 치매 진행을 늦출 수 있다는 것이다.

그렇게 병원을 다녀온 후, 마음이 착잡했다. 치매든, 치매 전 단계든 내 몸의 변화를 인정하고 싶은 맘은 티끌만큼도 없었다. 그렇지만 딸이 계속해서 꼬드기는 통에

2019년 5월 말, 만안구치매안심센터에 등록해 나가게 됐다. 처음엔 며칠 나가다가 그만둘 요량으로 응했는데 웬걸, 날 맞이하는 선생님들이 한 걸 같이 친절하고 어머니, 어머니 하며 살갑게 해주니 기분이 좋았다. 그래서 척추협착증 수술을 받아 허리가 안 좋았지만 계속 나가게 되었다.



아침밥 챙겨 먹고 치매안심센터에 도착하면 예쁜 선생님들 손에 이끌려 먼저 의자에 앉는다. 그리고 가벼운 운동으로 그날 하루를 시작한다. 그리고 나서 인지 능력을 향상한다는 수업이 진행된다. 프로그램이 다양하다. 나는 종이접기부터 시작했다. 처음에는 그 수업이 못마땅했다. 내가 유치원생도 아닌데 종이접기라니... 저 젊은 여사처럼 생긴 예쁜 처녀 선생이 날 아주 치매 노인으로 간주하는구나 하는 반발심도 들었다. 그러나 하루, 이틀, 사흘... 하다 보니 재미도 생기고 어느덧 수업 시간이 기다려졌다. 색칠하기, 액자 만들기, 필통 만들기... 몸에 큰 부담이 안 가면서도 손을 놀리고 머리를 쓰는 수업이었다. 그래서 어느덧 이런 프로그램이 치매를 예방하고 그 진행 속도를 늦춘다면, 아니 치매에 걸렸다 해도 그 증상을 완화할 수 있다면 열심히 참여해야겠다고 스스로를 채근했다.

나는 지금도 내가 치매라는 사실을 완전히 인정하는 편은 아니다. 그러나 객관적으로 봐서 치매라고 해도 크게 신경 쓰지 않기로 했다. 내가 즐겁게 하루하루를 살면 되니까. 성당 미사에서 신부님이 이런 강론을 했다. 하늘나라는 어린이와 같아야 갈 수 있다고. 그 말이 크게 위안이자 희망이 됐다.

어린 시절, 동네 어르신들 말도 떠오른다. 나이 들면 아기가 된다고. 그 말이 틀리지 않는다면 나는 지금 어린아이가 되어가고 있는 것이다. 아이는 순박하니까 좋은 거 아니겠는가. 나는 아이처럼 맑은 심성으로 하늘나라 갈 준비를 하고 있다. 그렇게 생각하면 설령 치매에 걸렸다 해도 비관할 일은 아니다.

치매안심센터 프로그램에 나간 이후로는 남편을 향한 미운 생각도 사라지는 것 같다. 영감하고 20대 때 결혼한 이후 50년 넘게 살아왔다. 그런데 어느 날부터 영감은 내게 음식 맛이 짜다, 맛이 통 없다는 등 불평을 늘어놓는 것이다. 이날 이때까지 자기 손으로 밥상 한번 안 차려 먹고 설거지 한번 안 한 주제에 음식 투정이라니! 미운

생각이 들어 툭 쏘아댔다. 그랬더니 할망구 되더니 성격이 변했다나. 그러든 말든 난 더 이상 영감에게 고분고분하지 않기로 했다. “사람 위에 사람 없고, 사람 밑에 사람 없다”라고 치매안심센터 선생님이 말씀하셨다. 난 그 말이 그렇게 좋을 수가 없다. 지금도 가끔 자기가 왕인 양 행세하려는 영감이 미울 때가 없는 것은 아니지만 그래도 치매안심센터 프로그램을 받기 이전보다는 미운 감정이 많이 줄어들었다. 그리고 영감은 나보다 나이가 5살 위(84세)인지라 같이 치매안심센터에 나갈 것을 권했다. 그래서 치매예방 프로그램에 참여했다.

딸은 날 보고 “엄마가 요즘 감상적으로 변했다. 그래도 치매안심센터 프로그램 받기 전에는 걸핏하면 매사 화내기 일쑤였는데 그게 줄어드니 오히려 감상적인 게 더 좋다”는 것이다. 글썄, 내가 자식들 말대로 좋은 방향으로 변했다면 치매안심센터 프로그램에 참여한 게 크게 작용했다고 생각한다.

여전히 나이 들어가면서 세상과의 이별을 생각하면 슬픔을 느끼지 않을 수 없지만 마음 넉넉히 모든 걸 바라보려고 애를 쓴다. 죽음을 우리말로 높여 ‘돌아가신다.’라고 한다. 그 말은 처음으로 되돌아간다는 말 아닌가. 그래서 죽는 게 무섭지 않다. 처음으로 되돌아간다는 것은 곧 부활이라고 믿는다.

아무튼 노년에 내가 치매안심센터에 나가 교육 프로그램에 참여한 것은 대단히 잘한 선택이라 믿는다. 열심히 공부해 이런저런 상도 탔다. 특히 회원들과 같이 안양아트센터에서 핸드벨 공연을 할 수 있어 더욱 좋았다. 그렇다. 치매안심센터의 교육 프로그램이 좋은 점은 인지기력 향상 같은 효과에 앞서 늙어가는 인생에 혼자 아님을, 주변에 누군가가 함께해준다는 사실이 나는 더욱 좋았다.



2018 · 이용자 부문

나의 친구 그 이름은 치매

우수상 · 이옥균

2014년 3월... 나는 설 명절에 못 뵈 엄마를 뵈러 서울에 올라왔다. 3일 동안 엄마와 함께 있었는데 엄마가 그동안의 행동과 다르게 조금 이상했다. 우리 6남매(아들 셋, 딸 셋)가 엄마 집에 모였다. 엄마가 치매 증상이 보여 대책을 의논하기 위해서다.

‘이제 무엇부터 어떻게 해야 하는 거지?’ 막막했다. 그렇지만 가족과 함께 논의하여 문제를 한 가지씩 풀어가기로 하였다. 그 당시 내가 살고 있던 지방과는 다르게 서울시에는 치매안심센터가 구마다 있어 치매 검사를 쉽게 진행할 수 있도록 도움을 받을 수 있었다.

서울 성동구 치매안심센터에 상담하고 검사 진행 후 결국 2014년 11월경 한양대 병원 신경과 교수님의 진단으로 치매로 판정이 났다.

엄마는 인지기능 향상을 위해 성동구 치매안심센터에서 도움을 받고 있다. 월요일부터 금요일까지 작업치료가 진행되는 프로그램을 이용하고 있는데 엄마의 아침 일과는 어릴 적 학교에 가듯 가방을 준비하고 기억 배움 학교에서 준 과제를 챙겨 오전 9시까지 치매안심센터에 가는 것이다. 엄마와 치매안심센터로 함께 갈 수 있어 너무도 감사하다.

우연히 집을 정리하다 보니 2014년에 쓴 엄마 일기장을 보게 되었다. “내가 정신을 차리려야 한다. 왜 내가 자꾸 정신을 놓는지 모르겠어요. 하나님 불쌍히 여기사 정신 차리게 해 주세요. 자꾸 기억이 안 납니다.” 서툰 글씨로써 내려간 엄마의 몸부림치는 그 일기에 내 가슴이 메고 흐르는 눈물을 주체할 수가 없었다.

‘혼자서 얼마나 무섭고 고통스러웠을까...’

치매안심센터에서는 엄마의 기억을 최대한 유지하기 위해 인지치료 활동을 진행한다. 어떤 날은 노래를 부르고 왔다고 하고, 어떤 날은 색칠 공부를 했다고 하며 다른 사람들과 함께 시간을 보낼 수 있어서 너무 좋다고 하신다. 치매안심센터를 이용하며 자꾸 잊어가는 기억을 조금이라도 더 붙들어 댈 수 있길 기대한다.

치매안심센터에서는 치매환자 가족을 위한 많은 프로그램을 운영하고 있는데 그 중 헤아림이라는 치매환자 가족 프로그램을 함께 참여하였다. 2016년 ‘헤아림 1기’를 통해 치매환자 가족이 대처해야 하는 방법을 구하고 엄마의 좋은 이웃이 될 수 있는 밑거름이 되었다. 그 후 의미치료라는 프로그램도 참여하며 ‘나’를 돌아보게 되고 또한 ‘엄마’라는 고단했던 삶... 그리고 지금의 모습도 이해할 기회도 가질 수 있었다.

엄마는 착한 치매라고 한다. 항상 잘 웃으시고 병원이나 치매안심센터에 가시면 “예쁜 선생님!” 하시며 애교도 부리신다. 내가 글 쓰고 있는데도 빨리 엄마 방에 오라고 하신다. 그리고 TV에서 흘러나오는 가요무대를 보시면서 노래를 따라서 부르고 계신다. 치매안심센터를 이용하시면서부터 조금씩 변화되는 엄마의 모습을 느낄 수 있다.

엄마가 아빠를 보내신 지도 십 수 년이다. 뇌수술 등을 비롯하여 많은 일을 겪으시고 어려운 문제들을 홀로 견디시느라 온몸으로 아픔과 고통을 혼자 감당하고 계셨다. 우리 6남매를 훌륭하게 키우셨고 모두 결혼하여 화목하니 좋다며 엄마는 늘 잘 있다고 씩씩하게 말씀하셔서 그런 줄만 알고 엄마를 너무 외롭게 하고 제대로 챙기지 못한 것이 너무 죄송할 뿐이다.

이렇게 점점 진행되어 가는 엄마의 치매는 내가 싸워 이길 대상이 아닌 나의 친구가 되어가고 있다. 치매안심센터는 막막했던 엄마와의 여행에서 좋은 친구로 만들어준 길잡이인 것 같다. 앞으로 어떤 일들이 펼쳐질지 전혀 예상할 수는 없다. 때론 두려운 마음이 들 때도 있다. 나는 이 치매를 싸워서 이겨야겠다고 다짐하고 두 주먹 불끈 쥐고 시작했지만 지금 내가 선택한 것은 ‘치매란 이름 그는 내 친구’가 되어야 모든 것이 제자리로 돌아온 것 같다. 치매란 얘기만으로도 온 가족이 비상사태인 것은 분명하다. 그렇지만 이기려 할수록 부딪치는 사건들 속에서 상처받는 치매 가족들의 마음에 조금이나마 위로와 도움이 되었으면 한다.

나의 소원의 기도가 2가지가 있다.

첫 번째로 엄마가 하늘나라에 가실 때까지 함께 새벽기도 다닐 수 있게

두 번째로 엄마가 쓰러져 침상으로 눕지 않고 끝까지 걸어 다닐 수 있게 해 주세요.

나는 그래도 행복하다. 치매안심센터를 통해 사랑하는 엄마의 병간호를 스스로 할 수 있는 환경이 되어서...

치매안심센터를 통해 엄마의 치매가 더 악화하지 않도록 인지 재활 훈련에 대한 도움도 받고 있다. 그리고 나 또한 치매안심센터 가족 모임에 참석하여 많은 위로가 되고 있다. 우리나라에서도 치매에 대해 관심이 많다. 그리고 가족인 사랑하는 내 동생들이 있다. 또, 치매안심센터에서도 나와 같이 함께 고민하여 힘든 역경을 이겨내고자 애쓰고 있다.

‘나의 친구 그 이름은 치매’이다. 이제 혼자가 아닌 나의 사랑하는 가족과 치매안심센터와 함께 가는 이 길은 절대 외롭지 않다. 나의 친구 치매... 그리고 엄마와 남은 긴 여정을 행복하게 극복해 갈 수 있을 것 같은 희망을 가슴에 담아 두고 싶다.



2020 · 이용자 부문

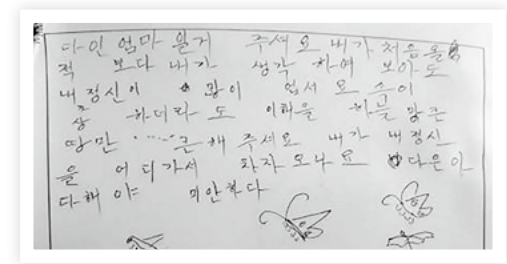
꽃처럼 곱고 나비처럼 자유롭게

장려상 · 양정화



저희 시어머니는 조○○ 어르신입니다. 걱정근심이 없는 맑은 영혼을 가지신 소녀 같습니다. 꽃과 나비를 좋아하시고, 그림 그리는 것도 좋아하시고, 글 쓰는 것도 좋아하십니다.

‘저기 나는 저 기러기 어딜 그리 바빠 가느냐? 나랑 잠시 얘기도 좀 하면서 쉬었다 가지’ 표현이 예쁘고 섬세하십니다. 특히 작은 손녀딸의 화장품에 관심이 많으시고 예쁜 립스틱 하나라도 얻게 되면 좋아하시며 들고 나오십니다. 손거울 들여다보며 예쁘게 발랐다가 지우기를 하시며 즐거워하십니다.



아버님이 건강하실 땐 산 좋고 물 좋고 공기 좋은 시골에서 전원생활을 하셨습니다. 그런데 아버님이 담낭암 말기 판정을 받으시고 호스피스 병동에 입원하게 되시면서 어머니가 우리 집에 오셔서 함께 사시게 되었습니다. 작년 6월

월케어에 태워서 남편이 모셔왔습니다. 어머니는 가족들에게 말씀하셨습니다. “내 병은 내가 잘 아는데 돈 한 푼도 들이지 않고도 고칠 수가 있어. 나를 두 살배기 아기 대하듯 어르고 달래고, 내가 뭘 잘하지 못해도 나를 잘했다 해주고, 무조건 잘잘못을 따지지 말고.”

그날부터 전쟁은 시작되었습니다. 어르신은 아기가 되고 싶어 하였고, 아기의 모습으로 우리 집에 오셔서 하나에서 열까지 모든 것을 다 해드려야 했습니다. 요령이 없어서 힘은 몇 곱절 더 들고 삶의 질은 바닥으로 떨어졌습니다. 치매 어르신을

보살펴 본 적이 없던 저는 좌충우돌 여기저기 부딪치며 하나하나 배워나가야 했습니다.

복지용품이나 기저귀 지원이 될까 하고 주민자치센터에 가서 문의도 하고 해 봤지만 별다른 방법이 없었습니다. 그러던 중 어느 날 반가운 전화가 왔습니다. 저희 가정을 친절하게도 찾아서 똑! 똑! 똑! 문을 두드려주는 이가 있었습니다. 단원구 치매안심센터 직원들이었습니다. 여러 가지로 절실했던 저로서는 진한 감동이었습니다.

치매안심센터에서 지원되는 물품도 정말 감사하게 받아서 요긴하게 잘 쓰게 되었고, 센터에서 운영하는 프로그램 중에서 헤아림 교육도 듣게 되고 치매 가족들 자조 모임도 참여하게 되면서 저는 밝은 곳으로 다시 나오게 되었습니다. 헤아림 교육을 통해 치매 어르신 마음을 조금씩 들여다보게 되었고 잘잘못을 따지지 말고 대상자 어르신 마음을 존중하다 보니 생활이 훨씬 부드러워졌습니다. 헤아림 교육이 제대로 윤희유 역할을 했고 바른 길잡이가 되어주었습니다.

자조 모임을 통해 다른 가정에서 겪고 있는 또 다른 어려움도 간접적인 경험으로 제겐 공부가 되어 주었습니다. 과자 한 조각 나눠 먹으며 차 한 잔의 여유로도 힐링의 시간이 되는 것 같아서 참 좋았습니다. 텀블러 커버를 만들기 위해 색연필로 그림 그리는 연습도 같이하고, 여러 가지 프로그램을 어르신과 같이할 수 있는 게 보람되었습니다.

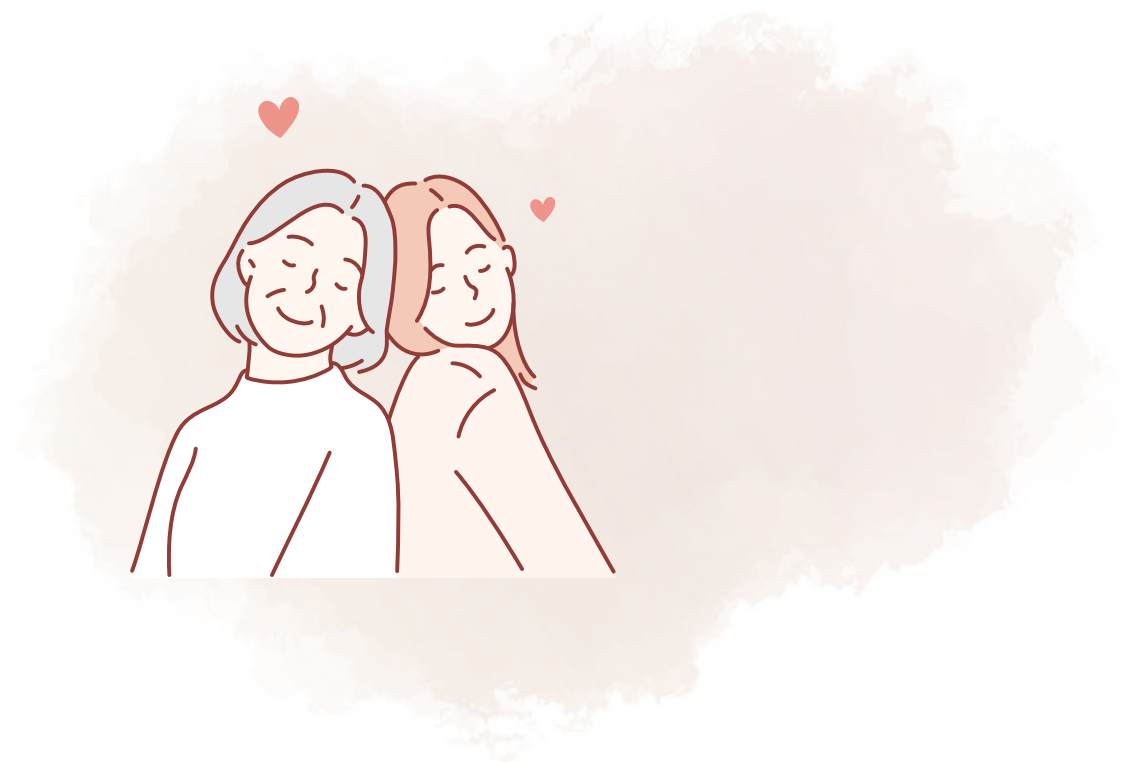
그렇게 치매안심센터의 도움을 받으면서 어르신의 마음도 미약하나마 읽게 되고, 돌덩이 같은 게 억누르고 있던 저의 마음도 다스림 받을 수 있게 되었고, 그렇게 하루하루 지내다 보니까 어느새 훌쩍 1년이란 세월이 지났네요. 이 시간을 빌려 관계자 모든 분들에게 감사한 마음 전합니다.

그런데 최근에 담낭암으로 고생하시던 시아버님이 하늘나라로 가시면서 또 힘든 일들이 많아졌습니다. 밤에 잠을 못 주무시고 가족들이 다 곯아떨어진 새벽에 난동을 부리기 시작하셨습니다. 물건을 다 집어 던지시고, 소리소리 지르시고 날마다 그러셔서 이웃 주민들에게서 민원이 하나, 둘 들어오기 시작했습니다. 처음에는 괜찮겠지 했는데 어느 날부터가 민원이 폭주하였고, 아래층에서 올라와 현관문을 발길로 걷어차기도 하고, 결국 이사를 가야 할 상황이 왔습니다.

그래서 지금은 어머니가 잠시 시설에 가 계시는데 마음이 아프고 슬픕니다. 상태가 좀 좋아지시면 다시 모셔올 생각을 하고 있습니다. 1년 넘게 한 집에서 동고동락하셨기에 시어머니의 빈자리가 크게 느껴집니다.

‘잃어버린 기억들 많이 챙기셔서 저희랑 알콩달콩 더 좋은 세상을 많이 사셔야죠? 제 손 잡고 선부역에 가셔서 일광욕도 하셨고, 또 제 손 잡고 정지 동산에서 산책도 하셨잖아요. 우리 함께 했던 공간을 어제도 오늘도 저 혼자 산책합니다. 얼른 좋아지셔서 우리 같이 운동 다녀요. 밀가루 반죽하며 오감 놀이도 했잖아요. 칼국수도 같이 끓여 먹고 설거지도 같이했던 기억 잊지 마세요! 어머니의 소녀다운 모습이 그립습니다. 더 잘해 드리지 못하여 죄송하고요. 앞으로도 또 함께 살 기회가 생긴다면 삶의 무게를 따지지 말고 알콩달콩 소꿉놀이하듯 그렇게 남은 세상 살자고요. 꽃처럼 곱고 나비처럼 자유롭게 그렇게 남은 시간 보내자고요.

사랑합니다. 어머니!’



2020 · 이용자 부문

조용한 소꿉놀이

장려상 · 곽춘강



우리의 만남은 1963년도, 내가 학교를 졸업하고 직장 생활을 위하여 인천에서 서울로 기차로 통근하면서 시작되었다. 그렇게 우린 교제한 지 5년 만에 한의원을 4대째 운영하는 한의학자 집안의 장남인 지금의 내 남편, 이○○ 씨와 결혼하게 되었다.

시간이 흘러 우리는 딸 밑으로도 두 아들을 두었고, 이 아이들 모두 대학을 졸업하고, 자기들이 전공한 분야로 직장을 갖고, 결혼하고, 자녀를 두어 자기 일에 찬사를 보내며 열심히 살아가는 모습을 보게 되었다. 당신은 80 초반, 나는 70 후반으로 접어들 적에, 하고 싶은 것, 먹고 싶은 것, 입고 싶은 것 모두 갖추어 여행이나 다니며 즐겁고 아름답게 노후를 보내려고 하였다. 내가 젊었을 때 본 어느 노부부의 데이트 모습이 참 아름다웠기에 나도 저 부부처럼, 아니 더 좋은 여건 속에 당신과 꿈의 궁전을 만들어야지 하는 생각을 했다. 그러나 그것은 꿈이었고, 꿈에서 깨어난 나에게 그런 생각에 잠기는 것마저 사치였다.

남편은 공대 화공학과와 경영학 대학원을 졸업한 엘리트였다. 수십 년을 연구실에서 근무하였고, 자기중심적이고 가부장적이며, 예리하고 빈틈없는 꼼꼼한 성격의 책임감이 강한 사람이다. 하지만 그 세월 속에서 기력이 조금씩 쇠퇴해져 가고, 당신 스스로도 이상할 정도로 머리가 멍해지는 일이 점점 많아지자 아들에게 하소연하였고, 곧바로 포항에 있는 큰아들의 병원에서 종합 진찰을 받았다. 그렇게 근무 도중 74세에 치매 초기로 진단을 받게 되었다. 여러 가지 약을 처방받고, 바뀌도 봤지만, 쇠퇴하는 기억력과 행동의 변화는 막을 수 없는 건 같아 보였다.

시간이 흐를수록 초기에서 중기로 변화면서 약의 강도 또한 달라져 갔다. 5~6년이란 긴 시간이 흐르는 동안, 당신의 시간은 거꾸로 흘러 4~5살의 아이로 어려워지고 있었고 또 듣는 귀도 잘 듣지 못하니, 자연스럽게 내 목소리는 점점 커지고 같은 설명을 하는 횟수도 나날이 늘어갔다. 이에 남편이 어린아이처럼 짜증을 내며 두 손을 어깨 위로 올리고 소리를 지르면서 방방 뛰는 모습이 점점 잦아지는 모습을 볼 때면, 나는 당신이 속상하고 미운 만큼 안쓰럽고 연민스러웠다.

전립선 약, 당뇨 약 등등 여러 가지 약을 처방받기 위해 병원에 한 달에 한 번씩 가던 사람이 10-15일 만에 병원을 찾고 자꾸만 약을 처방받으려고 하니, 이를 수상하게 여긴 의사가 약의 관리를 각별히 살펴달라며 나에게 전화를 주었다. 그래서 약을 관리하고자 남편에게 설명해주면, 나는 환자가 아니야 하고 소리 지르며 난색을 하다가도 먹는 약과 먹지 않아 쌓인 약을 보고 나서야 내 말을 들어주던 때. 나의 관리하에 약을 제대로 먹는 모습을 보며 마음의 안도가 될 때. 어지럽고 골 아프고 정신이 멍하다고 할 때면, 우리가 마주 앉아 화투 놀이하면서 아픈 것을 잊어버리고 화기애애할 때. 당신이 좋아하는 강아지를 키우면서, 밥그릇이 비어 있을 때마다 밥을 주어 점점 비대해지는 강아지에 밥을 아침저녁으로만 주자고 설명을 하면 내가 병신이야 하고 소리 지르며 밥을 계속 줄 때. 외출하다가도 당신 마음에 안 들면, 목적지에 채 닿기도 전에 장소와 관계없이 어디에서나 심통 부리고 떼를 쓸 때. 미국으로 공부하러 간 큰아들 식구가 돌아와 며칠 머무는 동안, 남편은 아들 내외를 보고 저분들이 누구냐고 물어볼 때. 자동차를 워밍업 한다고 지하 주차장에 간 당신이 집으로 오는 엘리베이터 길을 잃어버려 많은 시간이 흐른 다음에 집에 왔을 때. 화투 놀이를 하다가 뜬구름 없이 날 보며 아이들은 몇 명을 가졌으며, 편한 생활을 하고 있는지 묻는 그 말에 나는 가만히 얼굴을 쳐다보며 당신의 아이들은 잘 자랐고, 편안한 생활을 하고 있느냐고 되물으며 그 자식은 누구입니까 하니, 한참을 나를 뚫어지게 보다가 “아 당신이네 내가 실수했네. 미안해.” 하고 슬며시 웃음을 보일 때. 또 어느 날은 화투 놀이를 하던 중 순서도 잊고, 계산도 못 하지만 그저 화투장이 많이 모이면 이겼다고 아이처럼 좋아하는 모습이 마음의 안도가 될 때..

괴팍하게 고함지르며 화내다가도, “내가 원래 성격이 과하고 급하고 또 멋없이 소리를 질러서 미안해 우리 싸우지 말자.. 나는 네가 좋아 아들딸 놓고 지금까지 잘 살아왔지, 응?” 하고 말하며 웃는 모습에 나는, 우리는 또 언제 그랬냐는 듯 아무 말 없이 어제처럼 살아간다.

여러 가지의 모양과 색깔 속에서 서로가 맞지 않아 얼굴을 붉히며 싸울 때면, 하늘이 노랗게 보인다. 화려하고 아름다운 데이트가 아니라 우울하고 슬픈 데이트를 하는 나의 초라한 모습이 을씨년스러워 스스로 말을 걸어보지만, 파란 불만이 감도는 내 마음은 대답 대신에 소리 없이 흐르는 눈물이 나를 더 슬프게 한다.

그럼에도 여전히 우주는 돌고, 바람은 불고, 구름은 흘러간다. 아침이 오면 결국 저녁이 오고, 봄, 여름, 가을, 겨울이 지나면, 또다시 봄이 돌아오듯 자연의 섭리, 아니 삶의 섭리 속에서 죽음의 길목에 서 있는 우리는.. 어린아이가 소꿉놀이 하는 것처럼, 엄마도 되었다가, 4살 먹은 아이도 되었다가 하며 서로와 대화하고 뛰놀며 춤도 추고 노래하고 있다. 그렇기에 강변을 걸으며 이야기를 나누는 우리의 모습이 문득, 엄마와 아들 사이 같을 때도 놀라기보단 오히려 초연한 자세로 덤덤히 받아들일 수 있는 것이다. 긴 시간이 될지 짧은 시간이 될지는 모르지만, 묵언(默言)하고 눈으로 마음으로 이 세상을 느끼며 아름답고 그저 조용하게 갈 수 있기를 기도하여 본다. 우리는 삶의 변화 속에서 하나의 죽음의 동반자로서, 또 소꿉놀이 친구로, 쉬지 않고 조금씩 죽음의 문턱을 향해 꾸준히 다가간다. 그리고 마침내 그 문턱을 넘었을 때, 우리는 서로 손을 꼭 잡은 채 열은 미소를 서로에게 보내며 세상이 아름다웠고, 삶이 아름다웠다고 자연에 찬사를 보낼 것이다.

조용히 소꿉놀이하며 기다리다 자연이 부르면 주저 없이 갈 것이다.

왔던 모습 그대로.



2019 · 이용자 부문

사랑하는 여보 다시 한 번 손잡고 천천히 가요

장려상 · 윤정순



2013년 어느 봄날 이상하다고 생각한 일이 있었다. 남편의 출근이 매번 늦어서 유난히 술을 가까이한다고 느끼는 기간이었다. 퇴근이 늦는 남편을 기다리다가 걱정되어 가게에 가봤다. 불은 꺼졌는데 셔터도 안 내려 있어서 가게 안을 보았더니, 세상에! 구두도 벗어놓고 팬티 바람에 대소변을 가게 안에다 보고 의자에 쪼그려 앉아 자고 있었다. 나는 깜짝 놀랐다. 평소엔 그렇게 양전한 바른생활 그 자체였던 남편이었는데, 이런 일이 생기다니.

이튿날 아침에 전날의 일을 물어보니 아무 말을 안 했다. 그리고 보니 얼마 전부터 일거리가 들어오면 마음에 부담이 된다고 했던 말이 생각났다. 당시엔 별로 신경 쓰지 않았는데, 일이 터지고 난 뒤엔 미심쩍은 기억들이 하나 둘 생각나며 불안감이 들었다. 이건 예삿일이 아니다 싶어서 유성선병원 신경과를 방문해서 진료를 받았다. 의사 선생님은 알츠하이머 치매라고 진단 결과를 알려주며, 치매를 약으로 고칠 수는 없지만 치매 진행이 더디게 늦추는 약을 드릴 테니 복용하고 술을 적게 먹고 건강관리를 하라고 했다.

그런데 더 큰 문제는 집에 온 남편이 본인의 건강을 위한 일에 협조하지 않는 것이었다. 술도 계속 먹고, 아니 오히려 술을 더 먹었다. 건강에도 안 좋은 술을 왜 이렇게 먹는지 남편과 수없이 싸우기도 했다. 남편은 매일 술에 한껏 취해 집에 왔으며, 외출하고 들어오면 옷과 구두에 대변을 묻히고 들어왔다. 이렇게 사람이 사는 것 같지 않은 날들이 계속되었다.

그즈음의 남편은 자기 맘대로 원해서 술을 먹는 것이 아니라, 중독되어 통제를 못 하는구나 싶었다. 결국, ‘안 되겠다. 일단 술 먹고 만나는 사람들과 멀어지게 해야겠다.’라고 생각하고, 자녀들과 상의해서 대전 유성에 사는 작은 아들 집 옆으로 이사를 했다. 2018년 5월이었다. 남편은 이사 온 뒤에도 근처 식당에서 술을 먹고 집도 못 찾아왔고, 유성에서도 남편을 찾는 일은 계속되었다. 경비아저씨도 자전거를 타고 찾는 것을 도와주셨고, 관리사무실에서 방송해서 찾기도 했다. 길을 잃으면 큰일 이어서 유성경찰서에 연락해서 치매환자 배회감지기를 신청했고, 며칠 뒤에 유성보건소에 가서 치매환자로 등록하고 오라는 연락을 받았다.

이렇게 유성보건소 3층 치매안심센터를 2018년 8월경에 찾아갔다. 치매안심센터 직원들은 상냥하고 친절했으며, 아버님, 어머님 부르면서 다정하게 해주어 나도 마음 편하게 보건소를 이용할 수 있었다. 그동안 나는 이런 치매안심센터가 있는 줄도 모르고 혼자 끙끙 고민했는데 조금씩 위안이 되고 안심이 되었다.



그 뒤로 치매안심센터에서 치매환자를 위한 교육에 남편과 함께 참석하고 있다. 1교시에는 이○○ 선생님이 생각더하기 책, 블록 게임, 등 여러 가지 도구와 함께 수업을 진행하고, 2교시에는태블릿 PC로

기억력 테스트, 원예치료, 미술(색칠하기, 예쁜 그림으로 부채 만들기, 찰흙 공작), 레크레이션(옛날 노래 부르기), 등 여러 가지 다양한 프로그램을 접하게 되니 남편도 나도 매우 즐거웠다. 이 나이에 어디 가서 이런 공부를 해보나 싶다. 10월 11일에는 예산수덕사로 야유회를 가서 사과농장에도 들렀고 사과 따기, 사과잼 만들기 체험도 하고 3가지 와인도 맛봤다. 치매 치료를 하며 1년간 금주, 금연한 남편은 와인 맛이 없는지 시큰둥했다. ‘전에는 술이 없으면 못 살더니...’ 나는 속으로 혼자 웃음이 나왔다.

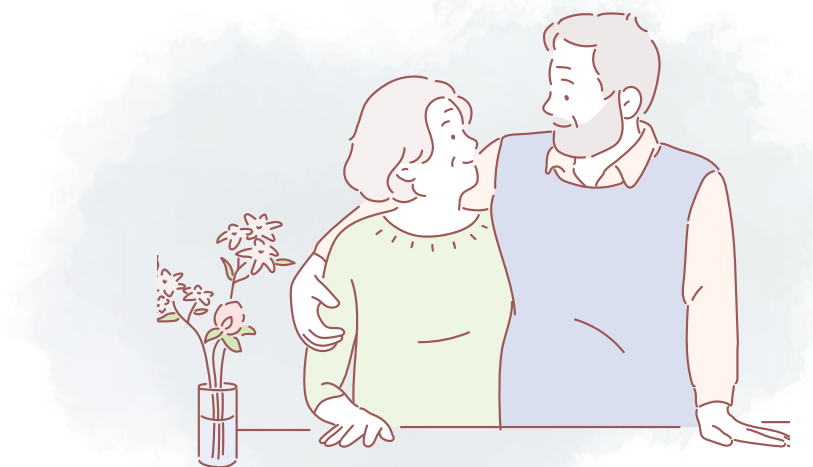
남편은 치매로 아프기 전에는 일밖에 몰랐고 가족여행은 해가 서쪽에서 뜨면 가려나 싶었다. 그런데 술과 치매로 달라진 이후에는 집에 가만히



있거나 나만 졸졸 쫓아다녔다. 나도 70세가 넘다 보니 여기저기 아픈 곳이 생겨 병원에 자주 가고 힘들었다. 그동안 쌓였던 스트레스가 이제는 아픈 증상으로 나오는 것 같다. 잠들기도 어렵고 근육통과 관절염으로 욕신거리고 마음도 우울해졌다. 나를 돌볼 시간도 없이 다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 정신없이 살다 보니 나 자신이 많이 망가져 가는 것을 느꼈다.

어느 날 치매안심센터에서 자조모임(환자 보호자 모임)을 소개해줬고 1주일마다 보호자들과 만나서 문제점을 공유하고 상담을 하다 보니, 동병상련이랄까? 모두가 비슷한 처지이고 나만의 문제가 아니구나 싶었다. 치매안심센터를 통해 가끔 영화도 볼 수 있었고 이○○ 선생님이 권한 우쿨렐레도 배우고 있다. 악기를 튕기며 연주를 배워보니 잡생각이 사라지고 기분이 참 좋았다. 남편도 조금씩 변화가 있는지 표정이 밝아졌다는 소리를 가끔 듣는다. 치매안심센터 선생님들도 남편이 대답도 큰소리로 하시고 많이 좋아지시는 것 같다고 한다. 10월 8일 검사한 인지검사, MRI 검사에서 결과가 조금 좋아졌다고 의사 선생님도 좋아하신다. 참 감사했다.

남편과 같이 치매안심센터에 가는 날이면 아침 일찍부터 준비를 하고 서두른다. 그러나 조금씩 행동이 느려지는 남편의 외출준비는 느리기만 하다. 교육시작 시간이 다가오면 나는 답답해서 “늦어요.” 하고 소리를 치기도 하지만, 남편은 “늦으면 늦는 거지” 하며 천천히 움직인다. 치매안심센터를 통해서 우리는 서로 비슷한 처지의 분들을 만났고 교육 때마다 반가워하며 안부를 묻는다. 다양한 교육도 재미있지만 무엇보다 남편이 사회생활을 하는 소통의 장을 만나서 다행이고 감사했다. 참 고마운 날들이다.



2018 · 이용자 부문

치매, 이제는 외롭지 않다

장려상 · 박순조



자정이 넘었다. 선달 칼바람은 동네 어귀 당산나무 밑 등까지 뱀 기세다. 텔레비전에서는 아나운서들이 연거푸 말한다. 올해 들어 가장 추운 날씨라고. 이 강추위에 살아 있다면 그것은 기적이다.

우리 군 재난상황실에서는 초저녁부터 군수님과 면장님이 진두지휘하며 옆에서 떨고만 있는 나를 배려해서 하는 수없이 집으로 왔다. 반백년이 넘도록 유달리 아웅다웅했던 집안은 무덤처럼

고요하다. 큰길에서는 군. 관. 민. 이 동원 되어 남편을 찾느라 경찰 사이렌 소리가 요란하다. 이제는 포기해야 하나 모든 것을 운명에 맡기려니 너무나 허무하다. 조금 더 참을걸. 조금 더 이해할 걸. 후회와 회한만이 집안을 메운다. 왜 하필 길에서. 왜 끝까지 상처만 주는지. 지나온 가시밭길이 한꺼번에 몰려온다. 그때였다. 시름을 깨는 한 통의 전화기 너머로 귀에 익은 경찰관 목소리다. “할아버지 찾았어요. 몸이 굳어 병원으로 가야 하니 그쪽으로 오십시오.” 미움인지 반가움인지 총알처럼 튀어나온 말은 “왜 안 죽어. 명도 길지.”

응급실에서 마주한 남편은 아무 일도 없었다는 듯 멍하니 앉아있다. 나도 할 말을 잊은 채 그냥 쳐다만 봤다. 집 나간 지 열여섯 시간. 늦은 밥상 앞에서 틀니가 흐를 정도로 밥을 먹는 남편을 바라보며 세월의 무상함과 나이에는 장사 없다는 진리를 새삼 깨닫는다.

올해 여든인 남편은 이대 독자다. 어머니 이십 초반에 아버님은 유복자를 두고 만주 독립군을 돕는다는 이름으로 떠났다. 어머니는 아들 하나만을 위해 재봉틀이 닳도록 살았지만, 아버님 소식은 없었고 결국 가슴에 묻은 채 돌아가셨다.

남편은 어머니 돌아가신 뒤 눈, 비가 오고 바람이 불어도 하루도 거르지 않고 강산이 세 번이나 변해도 새벽마다 산소에 문안드리러 갔다. 그런 남편을 보며 백 가지 중에 그 한 가지는 괜찮다 여기며 살았는데 언제부턴가 그 길이 뜸 하다는 것을 알았어도 눈치를 채지 못했다. 젊은 시절 뚜렷한 직장은 없었어도 신문과 책을 손에 쥐고 살았으며. 콩 난데 콩 나고. 팥 난데 팥 났으며 총기 백배했던 터라 이렇게 될 줄은 꿈에도 몰랐기에 더욱 안타깝다.

나 역시 늦은 나이까지 인근 병원 치매 병동에서 간병인으로 일했지만, 내 남편은 치매가 아니길 바랐다. 그러다 보니 자연 정밀 검사도 받지 않았다.

전화위복이라 했든가 몇 차례 실종신고가 이어지는 바람에 관에서 더욱 신경을 써 치매안심센터에 도움을 받기 시작했다. 사실 이런 곳이 있다는 것도 예전에는 몰랐으며 나와는 상관없다고 아예 관심도 없었다.

치매 검사를 받고 주간보호센터에 갈 등급이 나왔지만, 때로는 멀쩡한 정신으로 그런 곳에는 안 가겠다 떼를 쓰니 하는 수 없이 배우자 요양을 하고 있다.

늘그막에 취미활동으로 시작한 도서관 문학 공부. 그림 그리기. 그리고 초등학교 도서관에서 독서 도우미를 하며 보람 있었던 일 등. 다 접어야 했다. 살면서 못 배웠다고 늘 구박만 받다가 공부하러 간다고 책가방 들고 나서면 그리 좋아했지만, 어느 날부터는 당신 옆에만 있어도 아무 반응이 없다. 그리고 총명하던 사람이 정녕 기억이 없는가. 걸음도 잘 걷고 밥도 잘 먹는데 생각하면 할수록 안타까워 지켜보는 내가 더 우울하고 아프다.

나라에서는 물론 관내 치매안심센터에서는 이런 아픔을 겪는 환자와 가족들의 질 좋은 삶을 위해 무척 힘을 쓰는 것 같다. 한 달에 한 번 치매 가족들이 모여 서로의 아픔을 나누는 자조모임도 있다. 어떻게 하면 환자를 좀 더 수월하게 돌 볼 수 있을까 저마다의 경험들을 주고받다 보니 많은 도움이 되었다.

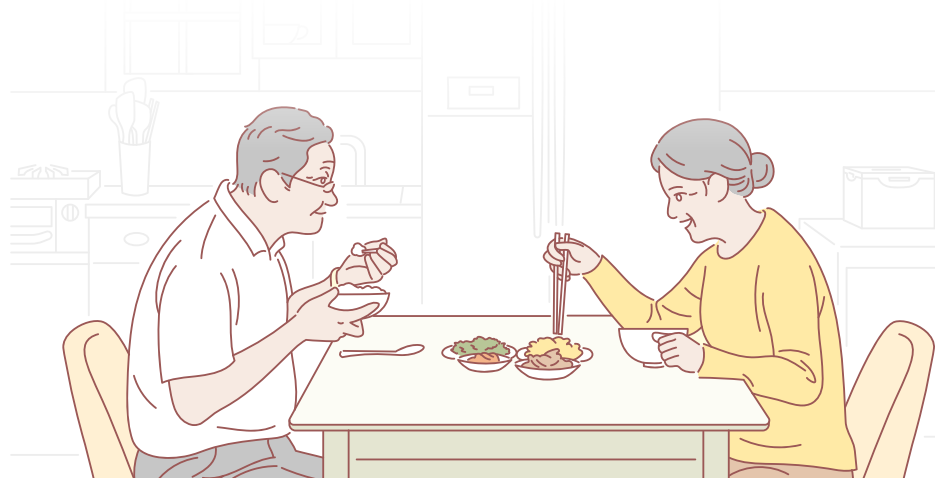
얼마 전에는 옷 위에 붙이는 배회가능어르신인식표를 달고 나갔다가 주변 사람의 신고로 찾아왔으며 그에게는 위치 추적기를 차고 백 리 밖까지 갔어도 내 휴대폰으로 감지가 되어 무사히 찾아왔다. 위치 추적기는 자동차 길을 가르쳐주는 아가씨보다 더 똑똑하고 대견스럽다.

친정엄마도 여든에 치매로 돌아가셨다. 그때는 나라에서 아무런 도움을 받지 못하고 빈방에 하루 종일 갇혀 지냈다. 울케가 일하러 나가면 어쩔 수 없이 밖에서 문을 잠근다. 혼자서 밥 먹고 대소변까지 보고는 그것을 손에 쥐고 벽에 바르기도 했다. 하지만, 딸자식이 되어 아무런 도움도 못 드렸다. 그렇게 두 해가 지나고 엄마는 방에 갇힌 채 쓸쓸히 눈을 감았다.

남편이 치매 판정을 받고 제일 먼저 엄마 생각이 났다. 담당 의사 앞에서 눈물이 비 오듯 쏟아졌다. 그리고 결심했다. 웬만하면 방문은 잠그지 않겠다고.

치매약 값 한 달 4만 여 원, 그마저 절반을 도움 받으니 정말 감사하다. 오락가락하는 정신에도 약만은 꼬박꼬박 챙겨 먹는 남편이 더욱 고맙다. 늘 밖으로 나가려는 행동을 조금이나마 멈추려고 쌀에 쥐눈이콩을 버무려 골라내게 했더니 두세 시간은 집중하기도 해 그사이 잠시 내일을 본다.

대낮처럼 밝고 입안에 혀처럼 해결해주는 치매안심센터가 있어 나는 외롭지 않다. 비가 그치고 바람을 쐬러 아들 차에 오르는 남편을 보고 손 흔드는 오늘이 그래도 행복이다.



2018 · 이용자 부문

고마워요. 사랑해요. 물망초!

장려상 · 권오후

노년의 복병 치매에 사로잡힌 어머니와 오랜 세월 집에서 생활하고 있다. 이런 세월 속에 내 삶의 여유도 모래시계 모래알 흘러내리듯 스멀스멀 빠져나가고 있었다. 더욱이 작년 말부터 어머니는 식사를 거의 못 하시고 거부하며 입안에 물고 있다가 내뱉기까지 했다. 조금 시간을 두고 한 숟가락이라도 입에 넣어 주려고 하면 요리조리 도리질하며 단식투쟁하듯 눈까지 감아 버렸다. 원인을 찾아내려 치과, 이비인후과 신경과, 삼킴장애 전문재활의학과 여러 전문의를 찾았다. 그러나 원인을 알 수가 없었다.

날로 쇠약해지는 어머니의 몸무게가 7kg이나 줄어들었다. 이러다가 정말 잘못되는 게 아닌가 하는 불안감이 온몸을 엄습해 왔다. 한층 가까워지는 이별을 예감하며 어머니를 모시고 여러 곳을 다니다 치매안심센터 가족 모임 물망초에도 동참하게 되었다.

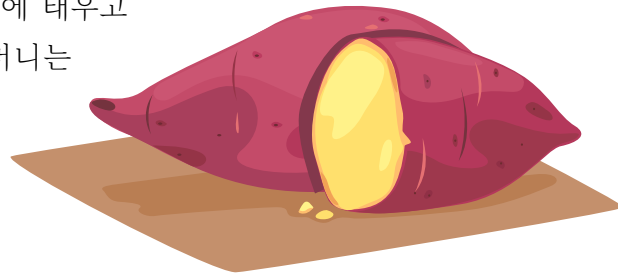
이곳에서 만난 그녀는 어머니에게 눈 맞추고 정겨움 가득한 웃는 표정으로 말을 붙이고, 날렵한 몸매로 다가와 친근감을 표시했다. 고민을 안타깝게 생각하며 “아마도 할머니 식사 거부 원인은 심리적인 문제일 가능성이 매우 높습니다.”라는 말을 했다. 지푸라기라도 잡는 심정으로 그녀가 하듯이 눈 맞추고 뺨까지 맞대며 많이 사랑한다는 표정으로 스킨십을 늘려 보았다.

그런데도 죽 반 그릇도 못 드시는 어머니의 힘든 식사는 계속되었다. 한 숟가락의 죽이 내 마음이니 받아 달라 애원하는 시간 속에 나도 지쳐가고 있었다. 이런 상황을 어디서 지켜보고 있는 것일까. 그녀가 카페밴드 채팅방으로 식사를 못할 시 해야 할 사항을 스마트폰 화면이 8번이나 바뀌어도 끝나지 않는 다양한 내용을 총망라해

보내주었다. 중고도치매환자 식사 거부에 대한 해법도 포함되어 있었다. 식사 못하시는 어머니를 생각하니 마음이 아려서 이글을 찾아 올린다는 말도 덧붙였다. 저녁 9시가 넘도록 퇴근 못 하고 있을 그녀가 고맙고, 어려운 숙제를 준 것 같아 미안하기도 했다.

며칠 뒤 비슷한 저녁 시간대에 카페밴드 채팅창에 그녀가 어머니 식사를 못하시는 것이 계속 맘에 체증처럼 남아있다고 또 글을 올렸다. 글을 보는 내내 그녀는 치매환자와 가족을 온전히 사랑하고 사명감을 가지고 일한다는 진정성이 전류처럼 전해왔다. 힘내라는 격려와 가까운 재래시장에 어머니 모시고 나들이 다녀와 보면 좋겠다는 제안을 하였다. 왜 그런 말을 하는지 몰라 의아해하였더니, 옛날 사람들이 못 먹고 어렵게 살 때 먹거리가 많이 모이던 시장이니 꼭 한번 가보는 것이 좋겠다고 했다.

그녀의 제안대로 힘없어하시는 어머니를 휠체어에 태우고 인근에 가장 큰 재래시장에 갔다. 그곳에서 어머니는 고구마와 옥수수에 특별한 관심을 보였다. 뜻밖에도 고구마를 집어서 스스로 입으로 가져가는 것이었다. 소고기 야채죽 한 숟가락을 거부한 어머니가 영양가도 없는 고구마를 스스로 먹겠다고 나서는 것이다.



이렇게 만난 고구마는 끼니마다 없어서는 안 되는 어머니 주식이 되었다. 삼복 폭염에 고구마는 거실 에어컨 옆자리 가장 시원한 곳에 품 잡고 있다. 그래도 그녀처럼 사랑스럽기만 하다. 그렇게 어머니 식사 문제가 거의 해결되었다. 그녀의 처방이 고맙고 신기하다.

그녀가 했던 것처럼 온 가슴으로 안아 주는 스킨십과 마음 다해 눈 맞추며 사랑한다, 오래오래 함께 살겠다. 시설엔 안 보내겠다. 얼마나 지킬지 모를 백지수표를 남발한다. 가족과 주위에서 요양원 이야기를 많이 하는 모양이다. 어머니 곁에 자다 보면 수시로 깨어 나를 가만히 들여다본다. 때로는 실눈을 뜨고 주무시기도 한다. 그리고 손을 가만히 잡기도 하고 팔짱을 낄 때도 있다. 주무시다가 대소변 실수라도 하시면 이리저리 뒤척이다가 나의 팔을 꼭 잡기도 하고 흔들어 깨우기도 한다.

비 오는 날이면 죽고 싶다. 자기를 시설에 보내 달라며 마음에 없는 말로 나를 시험할 때도 있다. 어머니 불안증에 항우울제와 신경안정제 복용보다 자식의 사랑표현이 더 절실하게 필요했던 것은 아닐까? 자기 뺨을 때리는 등 폭력적인 행동이 없어지고 요즘처럼 마음이 편안해한다면 백지수표는 계속 남발할 것이다. 치매도 진심 어린 사랑표현과 진정성 있는 관심을 온전히 느끼는 모양이다. 평소 감정표현이 서툰 내가 그녀를 통하여 체득하게 된 치매 어머니에게 아주 중요하고 효과적인 간병방법이다.

지난 12월 어느 날 가족 모임에서 그녀는 내가 서울 소재 대학병원에 어머니 정기 진료를 간다는 사실을 기억하고 중증치매 산정특례 혜택을 알려주었다. 건강보험 의료비가 대폭 지원된다고 보건복지부 보도 자료까지 복사해 주며 신청을 당부했다. 그녀의 안내대로 병원에서는 바로 조치해 주었고, 약국에서는 산정특례로 인한 약값 36만원을 결제한 카드로 며칠 뒤에 되돌려 주겠다고 약속했다. 산정특례 용어조차 생소한 내가 그녀의 발 빠른 정보제공 덕분에 놓쳤을 혜택을 챙겨 받았다. 이런 혜택을 세상에 나 혼자 받는 것만 같아 한순간 피로가 확 풀리는 것 같았다. 설사 그것이 착각이라고 할지라도 이 기분을 오랫동안 착각 속에 가두어 두고 싶었다.

어머니 치매가 오랫동안 숙성되어 장기요양 2등급으로 등급을 올려 받은 지도 6년이 되어가니 몸도 마음도 많이 쇠약해지셨다. 이런 어머니 곁을 지키는 자식의 마음도 함께 피폐해졌을 것이다. 때로는 대화 중에 쉽게 속단하고 짜증 먼저 내기도 하였으니 말이다. 그녀는 이런 나의 마음 상태를 가까이 있는 가족보다 더 잘 이해해 주었다.

일전에 어머니 기저귀를 타러 치매안심센터에 갔다. 기저귀, 물티슈와 함께 그녀가 내온 따뜻한 차 한 잔은 스타벅스 커피보다 감미롭고 달콤했다. 어머니 현 상태에 대하여 진지하게 묻고 걱정하며 이런저런 의논도 해 주었다.

“권선생님, 어머니 시설에서 생활하는 것에 대하여서는 어떻게 생각하세요?”

평소 많이 고민하고 수없이 갈등을 겪던 사항이라 확고한 나의 생각을 이야기했다. “그렇지요, 그런 마음이면 집에서 잘하실 수 있습니다.”하고 나의 말에 맞장구 쳐주었다. 그녀의 안내처럼 치매 안심요양병원에 훌륭한 전문가들도 많고 생활하기도 좋아졌을 것이다. 집에서 잘하진 못하지만 작은 숨소리 하나도 놓치지 않는 관심과 애정으로 간병하겠다는 고집을 그녀가 믿어 주니, 외로웠던 기운이 힘을 얻고 의욕이 되살아났다.

PART 1. 치매안심센터 이용 수기

그녀는 평소 치매 가족들과 대화 및 소통을 위하여 치매안심센터 카페밴드 ‘물망초’를 만들어 운영하고 있다. 회원 가족들 안부 속에 나와 어머니에 대한 염려와 많은 격려가 오롯이 들어 있었다.

정부의 치매 지원 사업, TV 생방송, 전문가 강의, 치매극복 영화, 인지교육 등 많은 자료가 즐비했다. 한동안 나 혼자만 바쁜 것처럼 주마간산 흘러 넘겼으리라.

돌이켜 생각해 보면 못 드셔서 잘못 될 뻔했던 어머니를 살린 것도 치매 전문가인 그녀의 예지력 덕분이 아닌가. 그녀의 특별한 노력과 진정성을 잠시 잊었던 자신이 부끄러웠다. 집에서 어머니와 함께 살아가며 간병하는데 그녀는 꼭 필요한 나의 길라잡이다. 콧줄로 식사 하지 않는 다른 방법을 찾아 깜깜한 밤바다를 헤매듯 막막했을 때 안전한 길로 인도 해준 등대불빛이었다. 앞으로 어머니를 위한 그녀의 안내와 치매 관련 정보에 적극 귀 기울여 나갈 생각이다.



PART 2

치매파트너 봉사 수기

최우수상 치매와의 동행

우수상 치매야 물렸거라!
2020년 7월의 토요일 오후 2시

장려상 추억은 기억보다 더 아름답다
나의 제 2의 삶은 치매파트너로 시작하였다
희망과 사랑을 주는 치매파트너

2020 · 치매파트너 부문

치매와의 동행

최우수상 · 선주성

2016년 11월 그해 겨울은 눈도 많이 오고 매우 추운 겨울이었습니다. 얼마 전부터 저에게는 이상한 일이 벌어졌습니다. 주차장에 차를 세우고 한참을 찾아야 하는가 하면 누군가와 이야기를 하면 1~2분 지날 즈머릿속에는 다른 이야기가 돌아와 그 사람이 무슨 이야기를 했는지 알 수가 없었습니다. 저는 직감적으로 혹시 “내가 치매”라는 생각이 들었습니다. 저는 할머니가 알츠하이머 치매로 긴 시간 고생하시는 것을 보았고 지금은 어머니가 10년 전부터 혈관성 치매로 계시기에 치매에 대하여 어떤 일들이 일어나는지 누구보다도 잘 알고 있기 때문입니다.

그 후 의사 선생님을 용기를 내어 찾았더니 ‘다 내려놓으시고 시골로 가시든지 아니면 치매환자가 되시든지 선택하셔야 할 것 같습니다.’ 라는 말에 겁먹은 토끼처럼 고향 길을 선택 했지만 가는 길은 막막한 길이었습니다.

고향 강원도 평창에 눈길을 헤치고 찾아와서 치매와의 동행이 시작되었습니다. 용기를 내어 치매안심센터에 전화를 걸어 상담 받고, 어디서부터 어떻게 해야 좋은지를 생각하였습니다. 다행히 치매안심센터에서는 심각한 것은 아니라며 격려를 받고 중앙치매센터 홈페이지도 소개해 주었습니다. 그리고 치매파트너 공부를 시작했습니다. 단숨에 치매 파트너 영상을 보고 치매의 전반적인 개념을 이해하게 되고 용기를 내어 살기 위해 치매 공부를 시작했습니다.

내가 알고 있는 치매의 상식은 고작 “치매는 약이 없다.”, “치매는 나이가 들면 누구나 걸릴 수 있다.” 이 정도의 상식이었는데 치매파트너 공부를 통해 치매에 대한 많은 정보와 내용을 습득 할 수가 있었습니다.

몸이 좋아 지면서 치매예방에 더 적극적으로 공부하기 위하여 사회복지 대학원에 입학하게 되었고 치매예방 강사 자격도 공부하여 치매안심센터 강사 모집에 응시하여 합격하였습니다. 그리고 그때부터 치매안심센터에서 교육을 받으면서 경로당, 요양원 등지에서 어르신들과 치매예방 운동을 시작하였습니다.



특히 기억에 남는 것은 치매안심센터에서 강사 역량 교육을 통하여 어르신을 만날 때 “내가 가장 귀한 것을 만났을 때 대하는 자세로 만나야 한다.”라는 교육은 저에 치매예방 교육의 가치관을 완전히 바꾸어 놓았습니다. 우리가 살아가면서 누구나 가장 귀한 것은 사랑하는 자녀라는 것입니다. 자녀를 성장시킬 때 바라보는 눈으로 어르신들을 바라보는 것입니다. 지지하는 눈빛, 격려하는 눈빛, 사랑하는 눈빛 그리고 사랑하는 자녀를 터치하는 마음으로 어르신들을 만나고 터치하라는 것입니다. 말 또한 사랑하는 자녀에게 하듯이 힘을 주고, 용기를 주는 말을 잊지 말라는 것입니다. 그리고 자녀를 운동시키듯 조금씩 운동을 꾸준히 하여 달라는 역량 교육은 제가 강사로서 용기를 가지는데 참으로 좋은 시간이었습니다.

치매안심센터에서 받은 역량 교육을 겨울삼아 지금 경로당과 일대일로 어르신들 만나 치매예방 운동을 하고 있습니다. 지금도 5분의 어르신을 매주 한 번씩 찾아가서 만나고 활동하고 있습니다. 치매안심센터의 가르침대로 무엇을 가르치기보다는 어르신들의 마음에 안전을 세우고 가장 귀한 존재의 사람처럼 대하니 교육은 자연스럽게 흘러내려 갔습니다.

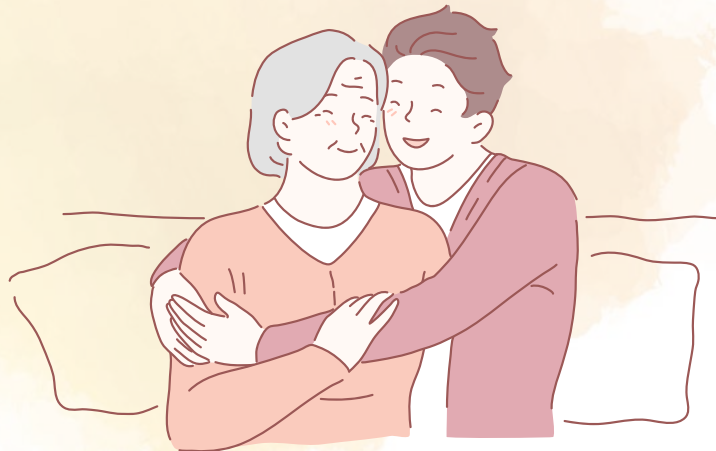
처음에 만났을 때 말도 없으시고 우울증이 심했던 김○화 어머니 지금은 생긱생긱 웃으며 한글 공부하고 숫자 놀이하라고 덤비십니다. 숙제도 내어 달라는 미소 뒤에는 나는 할 수 있다는 어머니의 의지가 눈에 선합니다. 배○원 할아버지 어느 세월에 90이 되었답니다. 징용에 끌려가지 않으려고 호적 나이를 줄였다면서 “내 진짜 나이는 90이야. 허허” 이야기보따리를 풀어 놓으시면 한 시간도 훌쩍 지나가 버립니다. 처음에 뵈었을 때 걸음걸이도, 얼굴색도, 말도 없이 다 만사 귀찮아하셨는데 지금은 이야기보따리만 풀면 웃음이 한 보따리입니다. 조합장 하던 시절, 육성회장 하던 시절, 일제 강점기 이야기며, 전쟁 중에 피난 이야기며, 광산하다 망해서 도망갔던 사연하며 살아

있는 역사의 한 페이지입니다. 하루 종일 집에 혼자 있으면 한마디도 못하는데 선생님 오셔서 내 얘기 들어 줘서 고맙다며 마당에 도착해서 저 왔다고 땡땡하면 맨발로 뛰어 나오시는 할아버지의 눈빛에서 치매는 그저 동행하는 친구일 뿐입니다.

2년 전 치매로 고생하시고 돌아오신 주○하 어르신 그 당시 치매 시절 이야기 부탁하면 “그러게 말이에요!! 그게요!! 사과라고 딸이 알려 주는데 머리에 안 들어오고 확 지나가요. 하하하” 하면서 지우개처럼 지워진다고 그때 이야기를 들려줍니다. 게임이면 게임, 그림이면 그림, 노래면 노래 어느 것 하나 빼놓지 않고 열심히 하신 덕에 이제는 치매는 옛날이야기일 뿐입니다.

치매 증세가 심하셨는데 이제는 딸 이름을 찾아내신 김○하 어르신은 처음 뵈었을 때 자꾸만 가출하시고 할머니는 할아버지 찾으러 온 동네를 찾아 다녀야만 했던 할아버지입니다. 말도 없이 누가 오면 방으로 들어가셨던 할아버지 이제는 가출도 안 하고 저희를 기다리시고 얼마 전까지만 해도 딸이 2명이라고 우기시고 이름도 모르셨던 할아버지가 드디어 오늘 딸이 셋이고 이름을 기억해 내셔서 모두가 같이 울었습니다.

저는 치매환자의 입구에서 치매안심센터를 만나 지금은 건강을 회복하고 치매인식 개선 교육 강사로 활동하고 있습니다. 치매는 숨기는 병이 아닙니다. 저처럼 조기 검진을 통해 미리 알기만 하면 누구든지 정상으로 돌아올 수도 있고 완화가 되기도 합니다. 우리 모두 치매의 올바른 인식을 통해 100세 건강을 지켜 가셨으면 합니다.



치매야 물렀거라!

우수상 · 박연희



내 고향은 아카시아 꽃향기가 진동하는 인제군 기린면 현리 내린 천! 물 맑고 공기 좋은 이곳은 세상 어떤 병도 올 수 없는 자연의 땅이다. 나는 여기서 아름다운 자연과 함께 유년 시절을 보내며 고등학교까지 졸업했다. 대학에서 음악을 전공한 후, 피아노 학원을 하며 일이 바쁘다는 핑계로 아버지를 자주 찾아뵙지 못했는데 어느덧 아버지 연세가 8학년 3반이 되셨다.

그러던 어느 날 아버지에게 날 벼락같은 소식이 어머니의 전화 너머로 들려 왔다. “경도인지장애란다.” 어머니는 내가 놀랄까 봐 의사 선생님의 말씀을 그대로 전하셨다. 이것이 무슨 병이지? 검색을 해보니 ‘치매’였다. 이게 웬 하늘이 무너질 소리란 말인가! 치매는 약이 없고 나이가 들면 자연스럽게 걸리는 병이라는 것이 나의 치매 지식 전부였다. 아버지가 치매라 하면 이웃에 창피하니 엄마도 소란 피우지 말라는 투였다. 나는 마음을 가라앉히고 여기저기 수소문하니 지인은 보건소에 알아보라는 거였다. 보건소에 전화하니 편안하게 치매안심센터 담당자를 연결해주셨다. 담당자는 치매에 대하여 자세히 상담을 해주시고 중앙치매센터 홈페이지를 소개해 주셨다

나는 홈페이지를 방문해서 ‘치매파트너’가 있다는 사실을 알고 단숨에 치매파트너 영상과 치매가 무엇인지, 치매 종류에서부터 예방까지 보면서 이렇게 자세한 설명 되어 있는 홈페이지가 있다는 것에 놀라지 않을 수 없었다. 나는 단숨에 치매파트너가 되어 거의 매일 중앙치매센터 홈페이지를 보면서 치매에 대하여 자세하게 공부를 하였다. 치매 공부를 하면서 “치매야 물렀거라” 아버지를 살릴 수 있다는 확신을 가지고 실행에 옮기기 시작했다.

첫 번째로 나는 2시간 거리의 집에 자주 드나들기로 했다. 일단 집에 가면 나는 부모님 이야기를 들었다. 예전에는 말씀을 반복하시면 들었다며 무시했는데 이제는 10번

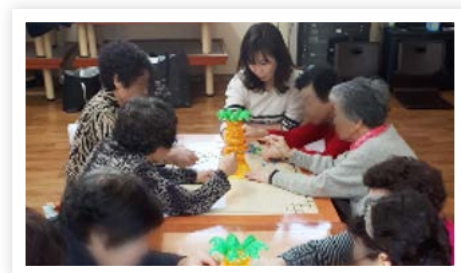
도 더 들은 11남매 6.25 피난길 이야기도 처음 듣는 것처럼 장단을 맞추며 듣는다. 무슨 사연이 그리 많으신지 한번 이야기를 풀면 1시간은 훌쩍 지나가 버린다. 그리 이야기도 많은데 그 이야기 한번 편히 못 들어준 자식의 무지가 그저 부끄러웠다.

아버지가 회상으로 한바탕 이야기를 하고 나시면 나는 운동 시간으로 분위기를 바꾼다. 다리 근육을 살리면 치매예방에 좋다고 알고 있어서 어머니에게는 수시로 나가서 함께 걸어 달라고 부탁을 드렸고 내가 올 때면 밴드 운동과 네트 걸기를 하는데 딸과 같이해서인지 매우 좋아하셨다.

특히 밴드를 엮어서 부모님과 함께 음악을 틀고 하는 밴드운동은 정말 특효 운동이었다. 아버지는 여러 가지 활동을 하시면서 노래도 하시고 신나게 밴드를 당기시는데 아버지의 힘을 느낄 수 있어서 좋았다. 처음에는 당기는 힘이 약하여 약해진 아버지 힘에 눈물이 핑 돌았는데 이제는 제법 당기는 힘도 좋아지셨다. 그리고 매일 학교 노래만 하시는 아버지인 줄 알았는데 '내 나이가 어때서', '짚레꽃' 노래가 우리 아버지 18번지인지도 이제야 알게 되었다. 내 나이가 어때서 노래를 부르시면서 밴드 운동을 하노라면 늘 엄하게 교육하고 가르치던 아버지신줄만 알았는데 이런 순수한 우리 아버지의 모습도 새롭게 발견하게 되었다.

이렇게 나는 2년째 아버지를 돌보고 있다. 처음에 치매라는 소리에 놀라 어찌할 바를 모르고 방황하고 발을 동동 구르지만 했는데 2년간 아버지의 치매와 싸우면서 아버지는 예전의 모습으로 이제는 돌아오셨다. 기억력도 또박또박하시고 가끔 무표정의 얼굴도 이제는 밝게 웃는 얼굴로 바뀌셨다. 갑자기 버럭 하시던 성격도 이제 어머니에게는 어린양처럼 순해지셔서 함께 호흡하신다.

2년 전 집안을 들었다 놓았던 아버지의 치매 사건은 가족을 하나로 모으고 그동안 몰랐던 치매에 대한 인식을 알게 해주고 치매도 조기 발견만 하면 치료가 된다는 확신도 얻게 되는 시간이었다,



아버지가 호전되면서 나는 치매예방 자격 공부도 하게 되고 지금은 사회복지학과에 편입해서 공부 중이다. 그리고 일주일에 한 번은 꼭 경로당, 요양원에 가서 봉사한다. 아버지에게 했던 그대로 그 마음으로 오늘도 요양원으로 복지관으로 나는 달린다. 요양원에 계신

어르신들을 보면 좀 더 치매를 일찍 알았다면 우리 아버지처럼 여기 안 오셔도 되었을 텐데 하는 아쉬움이 많다. 그래서 나는 어르신들과 시간을 보내면서 우리 아버지를 살리는 마음으로 함께 시간을 보낸다.

그중에 요양원에 혈관성 치매로 계시던 남자 어르신이 계셨다. 초로기 치매로 오셔서 긴 시간 요양원에 계시는 분이셨다. 수업 시간에 처음에는 관심 없으시다가 나중에 적극적으로 움직이셔서 우울증을 극복해 가시는 분이셨다. 어느 날 종이 지폐 한 장을 꼬깃꼬깃 쥐고 선생님 밥 한 끼 사주고 싶다는 말에 모든 선생님이 함께 눈시울 적시던 이야기며, 한 요양원에는 수업을 하러 가면 할머니 한 분은 침대에서 나오지 못하시니 시끄럽다고 벽을 치시는 분이었는데 나는 그분도 포기할 수 없어서 요양원에 조금 일찍 가서 그 어르신에게 인사를 하고 눈을 맞추고 스킨십을 하면서 대화를 시도하였다. 그날은 스카프를 가지고 하는 수업이었는데 병실 문을 활짝 열어 놓고 침대 밖으로 한 손으로 신나게 스카프를 흔드시는데 모두가 울컥하는 시간이었다.

이제 나는 아버지의 치매로 배운 것을 이웃에게 봉사하며 살려고 한다. 치매는 우리의 습관만 바꾸면 얼마든지 예방할 수 있다. 특히 치매파트너 공부를 하게 되면 치매에 대한 올바른 인식은 물론 예방에도 얼마든지 큰 도움이 될 수 있다. 이제 '치매'를 우리 모두 바로 알아서 아름다운 노년을 행복하게 보낼 수 있는 치매 없는 세상을 꿈꾸어 본다.



2020 · 치매파트너 부문

2020년 7월의 토요일 오후 2시

우수상 · 민다정



10살 때였다. 친할머니께서 치매에 걸리시고, 몸이 급격하게 좋지 않으서 세상을 떠나셨다. 그때 할머니의 모습이 10년이나 지난 지금도 잊히지 않는다. 같은 말을 자주 반복하셨고, 내가 누군지도 못 알아보실 때도 있었으며, 가끔은 어린아이처럼 어린 나보다 더 투정을 부리셨다. 내가 알던 할머니가 아니었다. 그땐 어려서 그랬는지, 할머니와 같이 공부를 하거나, 말동무가 제대로 되어드린 적이 없었다. 할머니가 돌아가셨을 땐 그게 너무나도 후회가 되어, 성인이 된 후에 노인 복지에 관심을 가지게 되었다. 그러던 와중에 진주시에서 개최하는 치매 지킴이 활동에 참여하게 되었다. 한 달 동안 할머니 약을 약 달력에 넣고, 할머니의 공부를 도와드리고, 말동무가 되는 것이 우리의 일이었다.

7월 6일, 유○○ 할머니를 처음 뵈었다. 우릴 보고 해맑게 미소 지으시던 할머니의 인상이 너무 좋으셨다. 그날 처음 뵈었는데도, 할머니께서는 배우려는 열정이 강한 분이 라는 걸 단번에 알아챌 수 있었다. 색칠을 유난히 잘하시고, 글도 금방 잘 익히시는 할머니는 자기가 어릴 적에 학교에 갔었다면, 분명 지금 뭐라도 하고 계셨을 거라고 얘기하셨다. 할머니와 이런저런 얘기를 나누다, 과거 자신이 학교를 제대로 다니지 못한 것에 아쉬워하셨다고 말씀하셨다. 그리고 혼자 공부하는 건 재미없어서 못하겠는데, 이렇게 좋은 사람들이 와서 같이 공부하니, 공부할 맛이 난다며 자주 오라고 하셨다. 그래서 할머니를 더 알아가고 싶었고, 좋은 친구가 되어드리고 싶었다. 그렇게 매주 토요일 2시엔 할머니 댁에 방문했고, 안부를 묻고, 또 이런저런 얘기를 나누며 급격하게 친해졌다.



7월의 마지막 주 토요일, 할머니의 생신이 일요일이어서, 우리는 할머니에게 잊지 못할 추억을 드리기 위해 깜짝 파티를 준비했다. 할머니가 항상 운동하실 때 고무 밴드가 필요한데, 어디서 구해야 하는지 모르겠다고 물어보셨던 게 기억이나 할머니를 위한 예쁜 노란 고무 밴드와 생일 카드 그리고 이가 약하신 할머니를 위해 부드러운 케이크를 준비해서 할머니 댁으로 향했다. 할머니를 위한 우리만의 깜

짝 파티여서 공부를 하던 중간에 할머니를 놀라게 해드렸다. 할머니가 공부에 열중하고 있을 때, 빠르게 케이크에 초를 꽂고, 할머니를 위해 준비한 거라고 말씀드렸더니 할머니께서 너무나 호탕하게 웃으시며 뭘 이런 걸 준비하느냐며 고마워하셨다. 할머니께서 그래도 올해는 내 생일 축하해주는 사람들이 찾아와줬다며 정말 고맙다고 몇 번이고 얘기하셨다.

할머니께 오늘이 저희가 마지막으로 오는 날이라고 그랬더니, 자기가 사실 글을 어느 정도는 아는데, 받침 같은 걸 어떻게 읽어야 할지 모르겠다고 그거 가르쳐주려 계속 오라며 아이처럼 투정을 부리셨다. 그리고 농담이라며, “마지막으로 이렇게 좋은 세상에 태어났으니까 더 많이 배우고 뭐든 해보고 갔으면 좋겠어. 정을 붙이는 게 쉬운 일이 아니다. 정을 붙이려고 하면 사람이 이렇게 떠나가니 어떻게 정을 붙일 수가 있겠느냐” 며 호탕하게 웃으며 얘기하셨다. 그리고 웃는 얼굴로 다음에 우리 또 보자고 그러셨다. 군인이 되고 싶으셨던, 글공부를 더 하고 싶은 멋진 할머니를 만나 7월 한 달 동안 너무나도 좋은 시간을 보냈다. 2020년 7월의 토요일 오후 2시는 내게 평생 잊히지 않을 추억이 되었다.

노인 복지에 관심이 많아 자그마한 단체에 기부하거나, 기사를 읽는 정도에 그치고 바쁘다는 핑계로 직접 봉사를 한 적이 그리 많지는 않다. 이번 기회를 통해 봉사활동을 해보니, 사회를 더 넓게 바라보게 되었고, 무엇보다 내 마음이 치유되는 기분이었다. 남을 보살피는 일이 이렇게나 뿌듯한 일인 줄 이제야 깊이 깨달았다. 하늘에 계신 할머니를 그리며 앞으로 노인 분들, 특히 치매로부터 할머니, 할아버지를 지키는 봉사활동에 적극적으로 참여하고, 더 관심을 가지는 사람이 되어야지 하고 다짐했다.

2020 · 치매파트너 부문

추억은 기억보다 더 아름답다

장려상 · 김민정



지극히 평범한 저의 일상적인 주중에 토요일 단 하루만큼은 여느 사람과는 다른 특별한 일상이 시작되고 누구보다 보람차고 뿌듯하고 에너지가 샘솟는 날이다. 왜냐하면 나를 애타게 기다리고 있는 우리 어르신들이 있기 때문이다.

일을 하면서 치매 어르신들이 많아지는 것을 매우 가슴 아프게 생각하였고, 그로인해 점점 치매에 관심을 가지기 시작하면서 여러 치매 관련 교육을 들었다. 교육을 들으면서 호기심도 많이 생기고, 더 나아가 지역사회에 공헌할 수 있는 재능기부에 대해 알아보다가 데이케어센터 및 치매안심센터에서 시작하게 된 봉사활동이 이렇게 나의 특별한 토요일 일상이 되었다.

'오늘은 우리 어르신들과 어떤 활동을 해 볼까? 생각을 하며 할머니, 할아버지의 얼굴을 떠올릴 때면 나도 모르게 미소가 띠어진다. 오늘은 <인생 지도>라는 주제로 자신의 과거를 돌이켜 보고 소개해 보는 시간을 가져 보았다.

치매의 특성상 최근 기억보다는 예전 기억의 상실이 적은 점을 감안하여 회상하는 시간을 가지며 어르신들의 기억력 향상을 목적으로 프로그램을 진행하였다. 예전에도 몇 차례 비슷한 활동을 시도해 보았는데 어르신들에게 크게 어렵지 않으면서 라포형성에 도움이 되어서 이번에도 큰 기대를 하고 어르신들에게 적용해 보았다.

어르신들에게 우선 색 도화지와 색연필, 족자를 제공해 주었다. 어르신들은 나의 등장에 눈을 동그랗게 뜨시며 오늘은 어떤 활동을 할지 기대하는 표정으로 나를 쳐다보셨다. 나는 그 표정을 재빨리 눈치를 채고는 사전에 준비해 온 족자를 펼쳐서 보여드리며, 정 중앙에 자신 이름을 적고, 자신에 대해 회상해 보며 마인드맵을 하도록 안내

해 드렸다. 이름을 중심으로 가지치기를 하여 어르신의 나이, 띠, 여행 다녀온 곳 중에서 가장 기억에 남는 나라, 예전 직업, 고향, 어릴 적 꿈, 특기, 취미, 가족관계 등에 대해 자유롭게 적도록 하자 당황한 기색이 보이셨다. 몇몇 소수의 어르신들은 색연필을 들어서 해보려고 시도하셨지만, 대다수 어르신들은 갑자기 머릿속이 백지장이 되어서 바로 생각이 나지가 않는다고 호소하며 선뜻 시작하지 못하고 어떻게 해야 할지 고민을 하고 계셨다. 글자 쓰는 것에 서툰 어르신들도 몇 분 계셨다. 내가 돌아다니면서 어르신들이 최대한 잘 회상해 낼 수 있도록 도와드렸다.

“오동추야 달이 밝아 오동둥이나~이렇게 시작하는 가사가 오동둥 타령 인가요?”

“할머니들은 가수 이미지 많이 좋아하시던데, 가수 이미지 아세요?”

“저는 순대를 좋아하는데, 어르신은 무슨 음식을 좋아하세요?”

“학창시절에 별명 있으셨어요? 별명이 무엇이었어요?”

<인생 지도>란 주제로 족자를 만드는 활동을 진행하면서 점점 어르신들의 표정은 봄에 개나리가 노랗게 활짝 피듯 어르신들의 얼굴에 미소와 행복함으로 가득하였다. 정말 잠깐이지만, 프로그램이 진행되고 있는 이 시간 동안 우리 어르신들은 과거를 회상하고 추억에 젖어 과거의 행복한 그 시간으로 마치 추억여행을 간 듯 하셨다.

“나는 교회를 정말 열심히 다니고, 다른 사람을 가르치는 것을 좋아해서 다시 태어난다면 교회 선생님을 하고 싶어요.”

“내 고향은 평안남도야. 6·25 때 남한으로 피난을 왔지.”

“내가 옛날에 국수를 참 잘 만들었는데……. 지금 생각하면 그때가 정말 행복했어요. 그때로 돌아가고 싶어요.”

어르신 개개인이 하시는 말 한마디, 한마디가 퍼즐 조각처럼 맞춰져서 하나의 작품이 되는 그 순간이었다.

오늘은 족자를 만드는 이 활동을 계기로 어르신들 서로에 대해 더 자세히 알아가는 시간이었고, 자기 스스로에 대해서도 다시 한 번 돌이켜 볼 수 있는 즐거운 시간들이었다고 모두 흡족해하셨다. 이런 어르신들의 모습을 보면 나도 모르게 힘이 나고 삶의 활력소가 된다.

그러나 항상 나의 마음 한편에는 이런 생각으로 마음이 아프다. ‘지금쯤 해를 거듭하여 연세가 드시면서 치매를 앓고 계시긴 하지만, 어르신들도 나와 같은 나이에는 꽃다운 시절을 보내고 아름답고 건강하셨을 텐데…….’

또한, 어르신들을 보고 있으면 내가 어릴 때 돌아가셔서 얼굴도 모르는 할아버지, 외할아버지 그리고 내가 학창시절에 뇌졸중으로 돌아가신 할머니, 외할머니가 너무나 그립다. 그래서 어르신들에 대한 애착이 더 남다르지 않나 하는 생각도 한다.

우리는 흔히 생각한다. 치매가 한번 걸리면 모든 것을 하지 못할 것이라고들 말이다. 그리고 우리 집에 녹색 불이던 신호등이 빨간불이 깜빡깜빡하며 위기상황이 된다고 생각하며 지레 겁을 먹는 경우가 아직은 우리 사회에 비일비재하다. 그런 것을 볼 때면 정말 안타깝고 내 마음 한구석이 아프다.

치매라고 과거와 현재의 모든 기억이 사라지고 그 추억까지 없어지는 것은 아닌데, 어르신의 머리 한구석엔 우리처럼 완벽하게는 아니지만 자그마한 그들만의 추억이 있고, 그 추억이 기억되는 머릿속의 작지만, 아름다운 공간이 있을 텐데 그 공간마저도 우리의 선입견으로 인정하지 않는 것은 아닌가 하고 반성을 하게 된다.

비록 연세가 들어감에 따라 몸이 많이 쇠약해지고 치매로 인해 건강하지 않지만 우리 어르신들의 모습을 보면서 내 평생 느껴보지 못한 따뜻한 사랑과 정을 느끼고 인생을 배운다.

나와 피 한 방울 섞이지 않았지만, 나에게서는 세상 그 무엇과 바꿀 수 없을 정도로 소중한 어르신들이 있어서 이 세상이 아직은 밝고 행복한 것 같다. 오늘은 내일이 되면 과거가 되고, 오늘의 일은 나중에 어르신들과 나의 기억 속 아련한 추억으로 남을 것이다. 이젠 내가 어르신들의 기억 속에서 영원히 기억되는 그런 존재가 되어 드리고 싶다.

2020 · 치매파트너 부문

나의 제 2의 삶은 치매파트너로 시작하였다

장려상 · 김재한



1978년 7월 대학을 졸업하고 2018년 6월 은퇴하기까지 토목기술자로 살아온 40년간의 세월보다 은퇴 후 2년의 세월의 무게가 더 무겁고 보람되게 느낀다면 누가 믿겠는가?

넉넉지 않은 1남 3녀의 장남으로 태어나 여느 가장들처럼 가족을 위하여 오로지 열심히 일만 하며 살다 보니, 한 편으로는 저 자신에게 참 잘했다고 칭찬해주고 싶으면서도 또 한편으로는 왜 그렇게 살았나, 후회되는 면도 있었습니다. 사실 은퇴 이후에도 큰 차이 없이 똑같이 하루하루를 살 수 있을 거라 생각했습니다. 저는 아직 건강한 신체와 건전한 정신이 있으니 무엇을 하던 재미있고 보람되게 살 것이라 자신을 했습니다.

하지만 막상 은퇴하고 나니 크게 다르다는 걸 느꼈습니다. 남은 시간과 남은 인생을 어떻게 보내야 할지, 무엇을 하고 살아야 할지 고민이 많아졌습니다. 제 생각과 의지와는 달리 육십 중반의 나이에 일자리나 배움의 기회를 얻기 어려운 현실입니다.



우선 제가 무엇을 수강할 수 있을까 고민했었는데, 제 나이에 맞게, 또한 장차 제 문제이기도 한 ‘치매야 가라’ 수업이 눈에 제일 들어왔습니다. 제 아버지도 치매로 3년 고생하시다가 돌아가셨던 것 또한 영향을 미쳤을 것으로 생각합니다. 그 수업을 시작으로 심리상담, 수화, 그림 심리학, 사진 심리, 시와 수필 등을 차례로 신청하여 매일매일 즐겁게 배웠습니다.

처음에는 낯설었지만 어느새 제 나이와 성별 따위는 상관없이 함께 공부하는 동료이자 친구들을 많이 알게 되었고 그 인연으로 한국 열린사이버대학교 통합치유과에 편입을 하여 제2의 인생을 살고 있습니다.

처음 공부를 시작한 ‘치매야 가라’ 강의 덕분에 ‘인지행동 심리전문가’ 1,2급 자격증을 습득하여 ‘인지야 놀자’라는 동아리를 만들어 중랑구 치매안심센터에서 2019년 1월부터 매주 하루씩 인지치료 강사와 치매파트너로서 활동하고 있습니다. 또한 사이버대학교 학생으로 매월 월요일 10시부터 12시까지 2시간 미술치료, 음악치료의 봉사자로 배우면서 봉사하고 있습니다.

처음에는 조금 어색하고 순간순간 발생하는 돌발 상황에 당황도 하였지만 저보다 적은 나이의 치매 내담자들을 보며 많은 연민과 열심히 도와주어야 하겠구나 하는 생각을 하였습니다. 정신없이 지내다 보니 어느덧 친해져서 저를 보면 손바닥을 마주치는 60대 초반의 전직 은행원, 수줍은 듯 손을 내밀며 웃음 짓는 50대 후반의 여자분, 더구나 이분은 팔순의 친정어머니가 매일 데리고 오셔서 저의 마음을 안타깝게 하였습니다. 건축엔지니어링 출신인 60대 초반, 본인이 치매환자인지 모르시면서 오신 분, 90대 어르신, 한 반에 10명 정도의 내담자들과 씨름을 하고 나면 기운도 빠지고 힘도 들지만 고맙다고 웃으시는 그 모습에 다시 수업하게 됩니다. 매주 기다리는 그분들이 보고 싶어 하루도 빠지지 않고 봉사를 하게 되었습니다. 작년 1년 동안의 자원봉사 시간이 360 시간을 넘어 구청에서 자원봉사 메달을 수령 하였습니다. 항상 처음 봉사하는 후배들에게 봉사란 남을 위해서가 아니라 나를 위해서고 또한 나의 마음이 힐링 된다고 이야기하지만 1년 동안 하루도 정해진 시간에 규칙적으로 하였다는 게 나에게 자랑스러운 말을 하여주고 싶습니다.

점점 봉사 범위가 센터에서의 미술, 음악, 인지치료뿐만 아니라 치매어르신 가족 방문, 치매 가족 치유까지 담당하게 되어 ‘치매 전문 봉사단’의 단장으로서 활동하고 있으며, 치매기억친구 리더로서 작년에는 100여 명의 기억친구를 배출하였으며 서울시 생명지킴이 활동가로서 준사례 관리 활동을 하고 있습니다.

오늘도 강동구 천호3동에 거주하는 치매독거노인을 만나고 왔습니다. 작년 9월에 제2기 치매공공후견인 교육을 이수하여 금년 7월부터 후견인 활동을 하고 있습니다. 저보다 4살 많은 70대 초반의 남자분이 처음과는 달리 문을 열어 반갑게 맞이합니다. 강동

구 치매안심센터에서 위촉장을 받고 회의 시 독거노인이 매우 날카롭고 남을 믿지 않고, 말도 적어서 조금은 힘이 들 것이라는 말에 많은 걱정을 하였습니다. 치매안심센터 담당자와 같이 만난 첫 번째 만남과는 달리 이제는 제법 많은 대화도 하고 저 역시 조심스럽게 다가갑니다. 5번째 만남의 오늘은 저를 만나서 즐겁고 기다려진다는 말에 보람을 느낍니다. 항상 식사하는 모습이 보고 싶어 좋아하는 빵과 우유를 같이 먹고 나서는 내 발걸음이 가볍습니다.



치매안심센터에서 10여 명의 내담자와 인지치료봉사 때와는 달리 내가 한 사람을 직접 돌보아 준다는데 보람과 책임감을 느낍니다. 돌아오는 길에 4살 아래인 내가 먼저 문제가 생길 수도 있겠구나 하는 생각에 마음이 무겁기도 합니다. 내년이면 70이 되는 내가 얼마나

더 봉사할 수 있을까하는 생각과, 내가 왜 이 고생을 사서하지? 하고 나 자신에게 물어보기도 하지만, 내가 이 시간에 활동을 안 하면 무엇을 하고 있을까? 반문하여 봅니다. 은퇴 후 처음 수강한 교육이 치매관련 교육이 되고 또 여기까지 왔지만 보람되고 제2의 인생이 치매로부터 시작될 줄은 상상도 못 했습니다.

40년의 세월을 2년의 시간과 비교한다면 시간의 길이보다는 제가 느끼는 무게는 2년의 세월이 더 무겁다고 생각합니다. 오로지 제가 생각하고 결정하고 사는 인생이라 더욱 보람된 인생이라 하겠지요. 치매안심센터로 복지관으로 정신없이 다니고 또 나의 손길을 기다리는 소외되고 어려운 그들을 위하여 남은 인생을 소진 하겠습니다.

저 촛불같이, 남을 위하여 자기 몸을 아낌없이 불태우는 촛불같이 내가 가지고 있는 열정을 다 소진하고 봉사하겠습니다. 끝으로 여기까지 오게끔 도와주신 중랑구보건소와 중랑구 치매안심센터 직원들에게 감사의 말씀을 드리며 글을 마칩니다.

2020 · 치매파트너 부문

희망과 사랑을 주는 치매파트너

장려상 · 엄기훈

저는 2018년도에 현재 근무하고 있는 원주의료고등학교로 전입 와 치매파트너로 활동하기 위하여 학교에서 치매 관련 업무를 담당하였습니다. 새로 설립되는 원주시 치매안심센터와 연계하여 전교생을 대상으로 치매파트너 교육을 하였고, 요양원과 복지관에 연 6회 전교생이 봉사를 하는 등 치매예방을 위한 노력으로 저희 학교는 ‘치매극복 선도학교’로 지정되었습니다. 2019년도에도 전교생을 대상으로 치매파트너교육을 실시하여 모두 치매파트너로서 활동할 수 있는 여건을 마련하였습니다.

제가 담당하는 바이오의약과가 2019년에 새롭게 신설, 치매파트너로 봉사하기 위하여 ‘바이오더나’라는 봉사동아리를 만들어서 운영하게 되었습니다. 봉사활동은 원주시 치매안심센터와 연계하여 ‘원주시 치매안심센터 마을기억지킴이’ 봉사단으로 경로당이나 복지센터에 계신 어르신에게 발마사지와 네일아트, 뇌 운동(자석 칠교, 아이큐블록), 치매예방 체조 등을 해드리고 있습니다.



더불어 치매인식 개선과 치매예방을 위한 캠페인도 반기 1회 실시하였고, 원주치매안심센터에서 실시하는 ‘가족 숲 체험 캠프’에 1박 2일간 치매파트너로서 치매가 있으신 어르신들을 모시고 황성 숲 체험원에 가서 처음부터 수료하는 시간까지 어르신들의 손과 발 또는 손자, 손녀가 되어서 저를 포함해서 학생 모두가 잊지 못할 추억이 되었고 앞으로 치매파트너로서의 활동에 많은 도움이 되는 시간이었습니다.

하지만 봉사를 하면서 어르신들과 만나는 횟수가 늘어나고, 우리가 먼저 다가갈수록 처음에는 거리를 두었던 어르신들도 점점 마음의 문을 열어주시면서 우리를 기쁘게 맞아 주시고 우리를 친 손주처럼 생각해주시면서 반겨주시게 되었습니다. 이로 인해 우리는 어르신들의 말과 행동 하나에 큰 보람을 느끼면서 힘들고 어려워도 극복할 수 있었던 것 같습니다.

우리의 주된 활동은 어르신들과의 시간을 보내는 활동이 많습니다. 어르신들 중에서는 우리가 하는 활동을 즐겁게 보시는 분들도 계시고 즐겁게 맞아 주시는 분들도 계십니다. 하지만 가끔 우리가 하는 활동을 귀찮게 생각하셔서 활동에 참여하지 않으시는 분들도 계십니다. 그러면 아무래도 먼저 다가가는 것이 두렵고 거부감이 생기는 학생들도 몇몇 있어서 힘들어하였지만 제가 학생들에게 잘할 수 있도록 도와주고 격려를 해주어서 봉사가 잘 진행되도록 하였습니다.



그중에서도 가장 기억에 남는 모습은 네일아트를 해드리면 처음에는 못생긴 손에 뭐 하러 하냐고 하시다가도 네일아트를 하고 나시면 우리에게 자랑도 하시고 행여 지워질까 조심조심 다니시는 모습이 어르신들에게 어릴 적의 동심과 행복을 선물해준 것 같아서 우리가 더 기분이 좋아집니다. 우리가 발마사지를 해드리면 어르신들께서 자식도 손주도 해주지 않는 것을 이렇게 예쁘고 멋진 학생들이 해주어서 너무 고맙고 친손주가 생긴 것 같다고 말씀하시는 분들과 고맙다고 입에 사탕을 물려주시는 분들도 많이 계셨습니다. 제가 어르신의 양말을 벗겨드리고 족욕기에 발을 담그게 하면 선생님에게 미안하다고 본인이 하겠다고 하시면서, 선생님이 이렇게 해주는 것은 처음이라면서 밝게 웃으시기도 하십니다. 이런 말씀과 행동을 보면서 우리는 우리에게는 조금이고 많은 힘이 필요없는 일이지만 어르신들에게는 조금의 행복과 기쁨이 생기는 것이 아니라 크나큰 기쁨으로 돌아간다는 것을 알게 되어서 우리는 매우 놀랍고 기뻐했습니다.

그래서 저는 앞으로도 학생들과 함께 매월 1~2회 이상 꾸준히 복지관과 경로당에 방문하여 어르신들에게 봉사활동을 계속하면서 치매 없는 그 날까지 희망과 사랑을 주는 치매파트너로서 치매예방과 치매인식개선에 노력할 계획입니다.

희망과 사랑을 주는 치매파트너

전국 치매안심센터 연락망

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
서울		
강남구 치매안심센터	서울특별시 강남구 선릉로 108길 27 (삼성동 113-26)	02-568-4203
강동구 치매안심센터	서울특별시 강동구 성내로 45 (성내동 541-2) 강동구보건소 별관	02-489-1130
강북구 치매안심센터	서울특별시 강북구 심양로19길 154 강북구보건소 삼각산분소 2층	02-991-9830
강서구 치매안심센터	서울특별시 강서구 화곡로 371 경향교회선교관 3층 (동촌동 658-4)	02-3663-0943
관악구 치매안심센터	서울특별시 관악구 관악로 145 3층 (봉천4동 1570-1)	02-879-4910
광진구 치매안심센터	서울특별시 광진구 고건로 110 (광진구 중곡2동 125-11) 중곡종합건강센터 3층	02-450-1381
구로구 치매안심센터	서울특별시 구로구 디지털로 243 2층 (구로3동, 지하이시티 2층)	02-2612-7041
금천구 치매안심센터	서울특별시 금천구 시흥대로 123길11 독산1동 주민센터 6,7층	02-3281-9082
노원구 치매안심센터	서울특별시 노원구 노해로 437 노원구청 5층 (상계6,7동 701-1)	02-911-7778
도봉구 치매안심센터	서울특별시 도봉구 마들로 650 4층 (방학1동 720-33)	02-955-3591
동대문구 치매안심센터	서울특별시 동대문구 홍릉로 81 1층 (청량리동 203-1)	02-957-3062
동작구 치매안심센터	서울특별시 동작구 남부순환로 2025 (사당동 1049-11)	02-598-6088
마포구 치매안심센터	서울특별시 마포구 대흥로 122	02-3272-1578
서대문구 치매안심센터	서울특별시 서대문구 연희로 290 (홍은2동 425-3)	02-379-0183
서초구 치매안심센터	서울특별시 서초구 영곡말길9 내곡누리나무센터 4층	02-591-1833
성동구 치매안심센터	서울특별시 성동구 왕십리로5길 3 (성수동1가, 성수1가제2동 공공복합청사) 5층	02-499-8071
성북구 치매안심센터	서울특별시 성북구 화랑로 63 성북구보건소 5층	02-918-2223
송파구 치매안심센터	서울특별시 송파구 송민로 184 1층 (장지동 850-2)	02-2147-5050
양천구 치매안심센터	서울특별시 양천구 남부순환로 407 (신월동 131-4) 신월보건지소(내)	02-2698-8680
영등포구 치매안심센터	서울특별시 영등포구 당산로 29길 9번지 3,4층	02-831-0855
용산구 치매안심센터	서울특별시 용산구 녹사평대로 150 용산구행정종합타운 지하2층	02-790-1541
은평구 치매안심센터	서울특별시 은평구 연서로 34길 11 (불광동 130-2)	02-388-8233
종로구 치매안심센터	서울특별시 종로구 지봉로5길 7-5 (등부진로소 1층)	02-3675-9001

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
중구 치매안심센터	서울특별시 중구 신당동 청구로 8길 22	02-2238-3400
중랑구 치매안심센터	서울특별시 중랑구 봉화산로 190 (신내동, 신내2동 관상북합청사) 6층	02-435-7540
부산		
강서구 치매안심센터	부산광역시 강서구 낙동북로 102번길 76	051-970-2610
금정구 치매안심센터	부산광역시 금정구 중앙대로 1777 (부곡동, 금정구보건소)	051-519-5647
기장군 치매안심센터	부산광역시 기장군 정관읍 용수로 11 (용수리, 정관보건지소)	051-709-2982
남구 치매안심센터	부산광역시 남구 수영로 155 (대연동)	051-607-3781
동구 치매안심센터	부산광역시 동구 구청로 14 (수정동, 동구보훈회관)	051-440-6441
동래구 치매안심센터	부산광역시 동래구 명륜로187번길 56 (동래구보건소)	051-550-6707
부산진구 치매안심센터	부산광역시 부산진구 새석로 253 (초읍동)	051-605-6107
북구 치매안심센터	부산광역시 북구 덕천동 139-3 행복키움센터 4층	051-309-5281
사상구 치매안심센터	부산광역시 사상구 학감대로 242 (사상구보건소, 4층)	051-310-4853
사하구 치매안심센터	부산광역시 사하구 까치고개로 50-10 (실버힐링센터)	051-220-5971
서구 치매안심센터	부산광역시 서구 구덕로 127 4층(서구가족센터 4층)	051-240-4912
수영구 치매안심센터	부산광역시 수영구 수영로 637-5 (수영구 보건소)	051-610-4901
연제구 치매안심센터	부산광역시 연제구 거제시장으로 22번길 70 (거제동)	051-665-5460
영도구 치매안심센터	부산광역시 영도구 태종로 423 (영도구보건소 신관 1층)	051-419-4935
중구 치매안심센터	부산광역시 중구 중구로 70-1 (대청동4가) 부성빌딩 3층	051-600-4688
해운대구 치매안심센터	부산광역시 해운대구 양운로 37번길 59 (2관 치매안심센터)	051-749-0770
대구		
남구 치매안심센터	대구광역시 남구 영선길 34 남구보건소 2층	053-664-3703
달서구 치매안심센터	대구광역시 달서구 와룡로 106	053-667-5771
달성군 치매안심센터	대구광역시 달성군 옥포읍 비슬로458길 6-2	053-668-3841
동구 치매안심센터	대구광역시 동구 동촌로 79. 3층	053-662-3218
북구 치매안심센터	대구광역시 북구 성북로 49 (침산동, 북구보건소)	053-665-4256
서구 치매안심센터	대구광역시 서구 북비산로71길 7 (비산동)	053-663-3811
수성구 치매안심센터	대구광역시 수성구 수성로 213 수성구보건소 별관 4층	053-666-3181
중구 치매안심센터	대구광역시 중구 태평로45. 3층	053-661-3911

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
인천		
강화군 치매안심센터	인천광역시 강화군 강화읍 종렬사로 26-1	032-930-4057
계양구 치매안심센터	인천광역시 계양구 계산새로 88 계양구보건소 1층	032-430-7867
남동구 치매안심센터	인천광역시 남동구 소래로 633 남동구보건소 3층	032-453-5914
동구 치매안심센터	인천광역시 동구 송림로 113 송영빌딩 2층	032-772-6307
미추홀구 치매안심센터	인천광역시 미추홀구 한나루로 604 롯데월드타워 9층 제8호	032-876-4310
부평구 치매안심센터	인천광역시 부평구 부흥로 291 부평구보건소 4층	032-509-1301
서구 치매안심센터	인천광역시 서구 봉오재3로94번길 11 (가정동, MK타워)5층	032-560-0920
연수구 치매안심센터	인천광역시 연수구 예술로 20번길 15	032-749-8951
옹진군 치매안심센터	인천광역시 옹진군 백령면 백령로833번길 26-29	032-899-3670
중구 치매안심센터	인천광역시 중구 참외전로 72번길 21 중구보건소 4층	032-760-6063-8
광주		
광산구 치매안심센터	광주광역시 광산구 용아로 379번길 77 (산정동 1033번지)	062-960-6930
남구 치매안심센터	광주광역시 남구 효우로 80 (노대동) 1층	062-607-4369
동구 치매안심센터	광주 동구 서남로 14 (서석동, 서남동주민센터)	062-608-3490
북구 치매안심센터	광주광역시 북구 북문대로 234(동림동)	062-410-8124
서구 치매안심센터	광주광역시 서구 쌍촌동 1004-13	062-350-4759
대전		
동구 치매안심센터	대전광역시 동구 현암로 22 (삼성동)	062-960-6930
중구 치매안심센터	대전광역시 중구 중앙로 100(대흥동)	042-621-6011
서구 치매안심센터	대전광역시 서구 둔산서로 100 (둔산동, 서구청)	042-288-8180
유성구 치매안심센터	대전광역시 유성대로 730번길 51 (장대동)	042-288-4470
대덕구 치매안심센터	대전광역시 대덕구 동촌당로 187 (법동, 법2동주민센터) 3층	042-611-5018
울산		
남구 치매안심센터	울산광역시 남구 삼산중로 132 (삼산동, 울산남구보건소)	052-226-2323
동구 치매안심센터	울산광역시 동구 봉수로 155 (화정동222번지)	052-209-4060
울주군 치매안심센터	울산광역시 울주군 웅촌면 은현자들로 49 (검단리)	052-204-2878
중구 치매안심센터	울산광역시 중구 외솔큰길 225	052-290-4366
북구 치매안심센터	울산광역시 북구 산업로 1018 (연암동 1082번지) 북구보건소	052-241-8144
세종		
세종시특별자치시 치매안심센터	세종특별자치시 조치원을 수원지1길16, 세종시립의원 2층	044-301-2311 ~18

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
경기		
가평군 치매안심센터	경기도 가평군 가평읍 가화로 155-18 (읍내리, 가평군보건소)	031-580-2849
고양시 덕양구 치매안심센터	경기도 고양시 덕양구 마사로 126번길 73 (주교동, 보은빌딩)	031-8075-4800
고양시 일산동구 치매안심센터	경기도 고양시 일산동구 중앙로 1228 (마두동, KT고양지사)	031-8075-4850
고양시 일산서구 치매안심센터	경기도 고양시 일산서구 고양대로 688 (일산동) 스타빌딩 3층	031-8075-4872
과천시 치매안심센터	경기도 과천시 관문로 69 (중앙동, 과천시보건소) 별관 1층	02-2150-3882
광명시 치매안심센터	경기도 광명시 오리로 613 노인요양센터 1층	02-2680-6546
광주시 치매안심센터	경기도 광주시 초월읍 경춘대로 1009-40 (쌍동리, 초월보건지소)	031-760-8725
구리시 치매안심센터	경기도 구리시 건원대로34번길 84 (인창동, 구리보건소)	031-550-8313
군포시 치매안심센터	경기도 군포시 군포로 522 (당동, 군포새마을금고)	031-389-4989
김포시 치매안심센터	경기도 김포시 사우중로73번길 52 (북변동, 래미안 프라자)	031-980-5453-4
남양주시 남양주 치매안심센터	경기도 남양주시 와부읍 덕소로71번길 5 (덕소리, 남양주덕소뉴타운홍보관)	031-590-8700
남양주시 풍양 치매안심센터	경기도 남양주시 진접읍 금강로 1509-26 진접오남행정복지센터 복지동 2층	031-590-8381
동두천시 치매안심센터	경기도 동두천시 중앙로 167 (생연동, 동두천시보건소)	031-860-3395
부천시 소사 치매안심센터	경기도 부천시 양지로 134 (옥길동, 부천옥길엘에이치1단지)104동	032-625-9871
부천시 오정구 치매안심센터	경기도 부천시 성오로 172 (오정동)	032-625-9881
부천시 원미구 치매안심센터	경기도 부천시 길주로 410 (춘의동)	032-625-9840
성남시 분당구 치매안심센터	경기도 성남시 분당구 내정로 94 (정자동, 한솔마을주공 7단지아파트)	031-729-4053
성남시 수정구 치매안심센터	경기도 성남시 수정구 수정로 218	031-729-3879
성남시 중원구 치매안심센터	경기도 성남시 중원구 상대원 1동 금상로 137, 중원구보건소 3층 보건행정과	031-739-3030
수원시 권선구 치매안심센터	경기도 수원시 권선구 서둔동 호매실로 22-50	031-228-6969
수원시 영통구 치매안심센터	경기도 수원시 영통구 영통1동 영통로 396	031-228-8447
수원시 장안구 치매안심센터	경기도 수원시 장안구 송원로 101 (조원동, 장안보건소)	031-228-5951
수원시 팔달구 치매안심센터	경기도 수원시 팔달구 팔달산로 6 (교동, 팔달구 보건소)	031-228-7794
시흥시 치매안심센터	경기도 시흥시 호현로 55 (대야동) 시흥보건소 5층	031-310-5857
안산시 단원구 치매안심센터	경기도 안산시 단원구 화랑로 250 (초지동)	031-481-6541

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
안산시 상록구 치매안심센터	경기도 안산시 상록구 사1동 차돌배기로1길 5	031-481-5857
안성시 치매안심센터	경기도 안성시 강변로74번길 18 (도기동, 안성시보건소) 1층	031-678-3002
안양시 동안구 치매안심센터	경기도 안양시 동안구 관악대로375	031-8045-6801
안양시 만안구 치매안심센터	경기도 안양시 만안구 안양6동 문예로 48	031-8045-3161
양주시 치매안심센터	경기도 양주시 화합로 1426번길 90 체육복지센터 5층	031-8082-7147
양평군 치매안심센터	경기도 양평군 양평읍 중앙로 111번길 34-21	031-771-5773
여주시 치매안심센터	경기도 여주시 여흥로160번길 14 (상동, 여주시보건소)	031-887-3685
연천군 치매안심센터	경기도 연천군 전곡읍 은대성로 95 연천군보건의료원 4층	031-839-4161
오산시 치매안심센터	경기도 오산시 경기동로 59 (오산동, 오산시보건소) 3층	031-8036-6611
용인시 기흥구 치매안심센터	경기도 용인시 기흥구 신갈로 58번길 11 (신갈동, 신갈동주민센터 및 기흥구보건소)	031-324-6961
용인시 수지구 치매안심센터	경기도 용인시 수지구 문정로 20 (풍덕천동, 농협) 3층	031-324-8541~7
용인시 처인구 치매안심센터	경기도 용인시 처인구 중부대로 1199 (삼가동, 용인시처인구보건소 지하1층)	031-324-2700-11
의왕시 치매안심센터	경기도 의왕시 오봉로 34 (고천동, 의왕시보건소) 3층	031-345-3852
의정부시 치매안심센터	경기도 의정부시 범골로 128 (의정부동) 3층	031-870-6144
이천시 치매안심센터	경기도 이천시 증신로153번길 13 (증포동, 이천시보건소)	031-644-4007
파주시 치매안심센터	경기도 파주시 조리를 불천로 68 (봉일천리, 파주시건강증진센터)	031-940-3740
평택시 송탄 치매안심센터	경기도 평택시 서정로 295 (서정동, 송탄보건소)	031-8024-7300
평택시 평택 치매안심센터	경기도 평택시 중앙1로56번길 25(비전동)	031-8024-4404
포천시 치매안심센터	경기도 포천시 삼육사로2186번길 11-15 (선단동)	031-538-4831
하남시 치매안심센터	경기도 하남시 대청로 9 (신장동, 우정빌딩)	031-790-6921
화성시 치매안심센터	경기도 화성시 향남읍 상신초교길 52 (상신리) 1층	031-5189-3561
강원		
강릉시 치매안심센터	강원도 강릉시 내곡동 남부로 17번길 38	033-660-3049
고성군 치매안심센터	강원도 고성군 간성을 수성로 30	033-680-3798
동해시 치매안심센터	강원도 동해시 발한로 227 (발한동, 목호건강증진센터)	033-530-2426
삼척시 치매안심센터	강원도 삼척시 척주로 76 (남양동, 삼척시보건소)	033-570-4663
속초시 치매안심센터	강원도 속초시 수복로 36 (교동, 속초시보건소)	033-639-2926

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
양구군 치매안심센터	강원도 양구군 양구읍 관공서로 42 1층	033-480-2826
양양군 치매안심센터	강원도 양양군 양양읍 양양로 9-5 (연천리, 양양군보건소)	033-670-2565
영월군 치매안심센터	강원도 영월군 하송로 46-43	033-370-2774
원주시 치매안심센터	강원도 원주시 지니기길 11-20 (무실동) 1층	033-737-4542
인제군 치매안심센터	강원도 인제군 인제읍 인제로140번길 34 (남북리, 인제보건소)	033-460-2405
정선군 치매안심센터	강원도 정선군 정선읍 녹송로33	033-560-2914
철원군 치매안심센터	강원도 철원군 갈말읍 군탄로 16	033-450-5105
춘천시 치매안심센터	강원도 춘천시 스무숲길 4-46	033-250-4579
태백시 치매안심센터	강원도 태백시 태백로 905 (황지동, 보건소)	033-550-3042
평창군 치매안심센터	강원도 평창군 평창읍 종부로 61 (종부리, 평창군보건의료원)	033-330-4900
홍천군 치매안심센터	강원도 홍천군 홍천읍 홍천로 1길 9(회암리)	033-430-4033
화천군 치매안심센터	강원도 화천군 화천읍 강변로 111 (중리, 화천군보건의료원)	033-440-2834
횡성군 치매안심센터	강원도 횡성군 횡성읍 횡성로 379 (읍하리, 횡성보건소)	033-340-5653
충북		
괴산군 치매안심센터	충청북도 괴산군 괴산읍 동진천길 43 (동부리, 괴산군보건소)	043-830-2365
단양군 치매안심센터	충청북도 단양군 단양읍 수변로 83 (도전리, 단양군노인회관)1층	043-420-3312
보은군 치매안심센터	충청북도 보은군 보은읍 임업길 22 (삼산리)	043-540-5642
영동군 치매안심센터	충청북도 영동군 영동읍 반곡동길 7	043-740-5946
옥천군 치매안심센터	충청북도 옥천군 옥천읍 가화4길 18 (금구리)	043-730-2158
음성군 치매안심센터	충청북도 음성군 중앙로 49	043-871-2971
제천시 치매안심센터	충청북도 제천시 의림대로 242 (청전동)	043-641-3025
증평군 치매안심센터	충청북도 증평군 증평읍 보건복지로 64-1	043-835-4783
진천군 치매안심센터	충청북도 진천군 덕산읍 연미로 29 (두촌리, 진천혁신도시 보건지소) 2층	043-835-4785
청주시 상당구 치매안심센터	충청북도 청주시 상당구 남일면 단재로 480 (효촌리)	043-201-4300
청주시 서원구 치매안심센터	충청북도 청주시 서원구 구룡산로 235 (수곡동, 워너스빌딩)	043-201-3720
청주시 청원구 치매안심센터	충청북도 청주시 청원구 오창읍 과학산업3로 238	043-201-4361
청주시 흥덕구 치매안심센터	충청북도 청주시 흥덕구 비하로12번길 42 (비하동)	043-201-4320
충주시 치매안심센터	충청북도 충주시 사직산21길 34 (문화동, 충주시 건강복지타운) 2층	043-850-1791

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
충남		
계룡시 치매안심센터	충청남도 계룡시 장안로 54 계룡시보건소	042-840-3681
공주시 치매안심센터	충청남도 공주시 봉황로123번지 (교동) 공주시보건소	041-840-8811
금산군 치매안심센터	충청남도 금산군 금산읍 비범1길 5 (중도리)	041-750-4171
논산시 치매안심센터	충청남도 논산시 논산대로 382 논산시 보건소	041-746-6921
당진시 치매안심센터	충청남도 당진시 서부로 56 당진시보건소	041-360-6075
보령시 치매안심센터	충청남도 보령시 대천로 113 (죽정동)	041-930-6871
부여군 치매안심센터	충청남도 부여군 부여읍 성왕로 205 부여군보건소	041-830-8740
서산시 치매안심센터	충청남도 서산시 호수공원 6로 6 서산시보건소	041-661-6598
서천군 치매안심센터	충청남도 서천군 서천읍 사곡길 26 서천군보건소	041-950-6741
아산시 치매안심센터	충청남도 아산시 변영읍216번길 18 (모중동, 아산시보건소)	041-537-3452
예산군 치매안심센터	충청남도 예산군 예산읍 군청로 22 (예산리, 예산군청)	041-339-6121
천안시 동남구 치매안심센터	충청남도 천안시 동남구 버들로 40 동남구보건소 별관 1층	041-521-3340
천안시 서북구 치매안심센터	충청남도 천안시 서북구 변영로156 (서북구보건소) 1층	041-574-0994
청양군 치매안심센터	충청남도 청양군 청양읍 칠갑산로 7길 54 청양군보건의료원	041-940-4551
태안군 치매안심센터	충청남도 태안군 태안을 서해로 1925-16 태안군보건의료원	041-671-5228
홍성군 치매안심센터	충청남도 홍성군 홍성읍 문화로 106 홍성군보건소	041-630-9766
전북		
고창군 치매안심센터	전라북도 고창군 고창읍 전봉준로 90	063-560-8725
군산시 치매안심센터	전라북도 군산시 수송동로 58 (수송동, 군산시보건소)	063-460-3211
김제시 치매안심센터	전라북도 김제시 동서8길 52 (요촌동)	063-540-1327
남원시 치매안심센터	전라북도 남원시 요천로 1285	063-620-7992
무주군 치매안심센터	전라북도 무주군 무주읍 한풍루로 413, 4층	063-320-8601
부안군 치매안심센터	전라북도 부안군 부안읍 오리정로 124	063-580-3066
순창군 치매안심센터	전라북도 순창군 순창읍 순창로 127	063-650-5271
완주군 치매안심센터	전라북도 완주군 소양면 소양로 231	063-290-4373
익산시 치매안심센터	전라북도 익산시 선화로 255번지, 국민생활관 2층	063-859-4086
임실군 치매안심센터	전라북도 임실군 임실읍 호국로 1680	063-640-3373
장수군 치매안심센터	전라북도 장수군 장수읍 장천로 255-10	063-350-2677
전주시 치매안심센터	전라북도 전주시 완산구 전라감영로 33 전주시 보건소 3층	063-281-6291

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
정읍시 치매안심센터	전라북도 정읍시 금봉1길 215	063-539-6951
진안군 치매안심센터	전라북도 진안군 진안읍 진주로 1189	063-430-8588
전남		
강진군 치매안심센터	전라남도 강진군 강진읍 목리길 11 (동성리) 1층	061-430-5950
고흥군 치매안심센터	전라남도 고흥군 고흥읍 등암3길5	061-830-6969
곡성군 치매안심센터	전라남도 곡성군 곡성읍 곡성로 854	061-360-7582
광양시 치매안심센터	전라남도 광양시 광양읍 호북길 13-3 (칠성리)	061-797-4059
구례군 치매안심센터	전라남도 구례군 구례읍 동편제길 30 (구례군 보건의료원)	061-780-2026
나주시 치매안심센터	전라남도 나주시 풍물시장 2길 57-32	061-339-4769
담양군 치매안심센터	전라남도 담양군 담양읍 완동길 10-5 (만성리)	061-380-3986
목포시 치매안심센터	전라남도 목포시 수문로 32 (남교동)	061-270-4271-2
무안군 치매안심센터	전라남도 무안군 무안읍 불부로 38-9 (교촌리)	061-450-5075
보성군 치매안심센터	전남 보성군 보성읍 경맹골길 206	061-850-8695
순천시 치매안심센터	전라남도 순천시 중앙로 232	061-749-8888
신안군 치매안심센터	전라남도 신안군 갑해읍 천사로 1004 (신장리, 신안군청)	061-240-8081
여수시 치매안심센터	전라남도 여수시 신월로 794 (봉강동)	061-659-5440
영광군 치매안심센터	전라남도 영광군 영광읍 신남로4길 17 (남천리)	061-350-4806
영암군 치매안심센터	전라남도 영암군 영암읍 오리정길 39 (춘양리, 영암군보건소)	061-470-6630
완도군 치매안심센터	전라남도 완도군 완도읍 농공단지길 34 (죽청리, 완도군보건의료원)	061-550-5822
장성군 치매안심센터	전남 장성군 장성읍 성산5길 17	061-390-7161-70
장흥군 치매안심센터	전라남도 장흥군 장흥읍 흥성로 49 (간산리, 장흥군보건소)	061-860-6498
진도군 치매안심센터	전라남도 진도군 진도읍 남동1길 40-9	061-540-6065
함평군 치매안심센터	전라남도 함평군 함평읍 중앙길 54-8 (기각리, 함평보건소)	061-320-2391
해남군 치매안심센터	전라남도 해남군 해남읍 해남로 46	061-531-3703-10
화순군 치매안심센터	전남 화순군 화순읍 충의로 40	061-379-5317
경북		
경산시 치매안심센터	경상북도 경산시 중앙동 남매로 158	053-810-6435
경주시 치매안심센터	경상북도 경주시 봉황로 178 (성건동)	054-760-2950-2
고령군 치매안심센터	경상북도 고령군 대가야읍 왕릉로 56-5 1층	054-950-7961

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
구미시 구미 치매안심센터	경상북도 구미시 선산대로 111 (지산동, 구미의료센터)	054-480-4881
구미시 선산 치매안심센터	경상북도 구미시 선산을 선주로 121 (동부리, 선산보건소)	054-480-4167
군위군 치매안심센터	경상북도 군위군 군위를 군청로 70 (동부리, 군위군보건소)	054-380-7491
김천시 치매안심센터	경상북도 김천시 체육공원길 21 (지좌동)	054-421-2894
문경시 치매안심센터	경상북도 문경시 점촌1길 13 (점촌동)	054-550-8166
봉화군 치매안심센터	경상북도 봉화군 봉화읍 봉화로 1203	054-679-6791
상주시 치매안심센터	경상북도 상주시 중앙로 111 (무양동, 상주시보건소)	054-537-6514
성주군 치매안심센터	경상북도 성주군 성주읍 상밖숲길 12	054-930-8191
안동시 치매안심센터	경상북도 안동시 보현로 12 (용상동)	054-840-5915
영덕군 치매안심센터	경상북도 영덕군 영덕읍 군청길 53 (덕곡리, 보건소)	054-730-6813
영양군 치매안심센터	경상북도 영양군 영양읍 동서대로 82	054-680-5890
영주시 치매안심센터	경상북도 영주시 영주로159번길 73 (영주동)	054-639-5733
영천시 치매안심센터	경상북도 영천시 옛군청1길 31	054-339-7845
예천군 치매안심센터	경상북도 예천군 예천읍 군청길 33	054-650-8100
울릉군 치매안심센터	경상북도 울릉군 울릉읍 울릉순환로 396-18 울릉군 보건의료원 3층	054-790-6827
울진군 치매안심센터	경상북도 울진군 울진읍 읍내8길 61-8	054-789-5025
의성군 치매안심센터	경상북도 의성군 의성읍 구봉길 228 (도서리, 의성군보건소)	054-830-6685
청도군 치매안심센터	경상북도 청도군 화양읍 산성강변길 472	054-370-2672~3
청송군 치매안심센터	경상북도 청송군 청송읍 의료원길 19 (금곡리, 청송보건의료원)	054-870-7330
칠곡군 치매안심센터	경상북도 칠곡군 왜관읍 관문로 1길 30	054-979-8271
포항시 남구 치매안심센터	경상북도 포항시 남구 남구오천읍 남원로 43	054-270-4260
포항시 북구 치매안심센터	경상북도 포항시 북구 삼흥로 98	054-270-4174
경남		
거제시 치매안심센터	경남 거제시 거제중앙로13길 25 (고현동)	055-639-6226
거창군 치매안심센터	경남 거창군 거창읍 거함대로 3079 (송정리, 보건소)	055-940-7910
고성군 치매안심센터	경남 고성군 고성읍 중앙로35 (성내리)	055-670-4851
김해시 치매안심센터	경남 김해시 주촌면 주선로 29-1	055-320-5961
남해군 치매안심센터	경남 남해군 남해읍 선소로6 (북변리, 남해군보건소)	055-860-8791

치매안심센터명	주소	대표 전화번호
밀양시 치매안심센터	경남 밀양시 삼문중앙로 41 (삼문동, 밀양시보건소) 별관3층	055-359-7086
사천시 치매안심센터	경남 사천시 중앙로 212 (벌리동104-1)	055-831-5860
산청군 치매안심센터	경남 산청군 산청읍 중앙로97 (지리, 산청군보건의료원)	055-970-7500
양산시 치매안심센터	경남 양산시 중앙로 7-32 (다방동 보건복지센터)	055-392-5175
의령군 치매안심센터	경남 의령군 의령읍 의병로8길 16 (서동리, 의령군보건소)	055-570-4070
진주시 치매안심센터	경남 진주시 문산읍 월아산로 983 (삼곡리, 진주시 여성회관)	055-749-5778
창녕군 치매안심센터	경남 창녕군 창녕읍 우포2로 1189-35	055-530-7503
창원시 마산 치매안심센터	경남 창원시 마산합포구 월영동북로 15 (해운동, 마산보건소)	055-225-5996
창원시 진해 치매안심센터	경남 창원시 진해구 중원동로 62 (중앙동, 서부보건지소)	055-225-6692
창원시 창원 치매안심센터	경남 창원시 성산구 마디미로 73번길 10	055-225-5748
통영시 치매안심센터	경남 통영시 안개4길 108 (무전동, 통영시보건소)	055-650-6100
하동군 치매안심센터	경남 하동군 황천면 경서대로 1189 (황천리, 황천중학교)	055-880-6850
함안군 치매안심센터	경남 함안군 군북면 할마대로 768-3 (중암리, 군북면보건지소)	055-580-3244
함양군 치매안심센터	경남 함양군 함양읍 한들로 141 (용평리, 함양군보건소)	055-960-8070
합천군 치매안심센터	경남 합천군 합천읍 동서로 39 (합천리, 종합사회복지관)	055-930-3730
제주		
서귀포시 동부 치매안심센터	제주특별자치도 서귀포시 남원읍 태위로 527 서귀포 동부보건소 내	064-760-6125
서귀포시 서부 치매안심센터	제주특별자치도 서귀포시 대정읍 최남단 해안로 15번길 12 서귀포 서부보건소 내	064-760-6249
서귀포시 치매안심센터	제주특별자치도 서귀포시 중앙로 101번길 52 서귀포보건소 내	064-760-6555
제주시 동부 치매안심센터	제주특별자치도 제주시 구좌읍 김녕로14길 6 (김녕리, 동부보건소)	064-728-7551
제주시 서부 치매안심센터	제주특별자치도 제주시 한림읍 강구로5 제주서부보건소 내	064-728-8661
제주시 제주 치매안심센터	제주특별자치도 제주시 도남동 연삼로 264 제주보건소 내	064-728-8490

발행일 2021. 02.
 발행처 중앙치매센터 www.nid.or.kr
 발행인 고임석
 만드이 서지원, 조현성, 김용복, 김지혜, 최은아, 조은정



Copyright ©2021 중앙치매센터
 본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.
 저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

중앙
치매센터



비매품/무료

03510



9 791186 007938
ISBN 979-11-86007-93-8

치매상담콜센터 **1899-9988**