

2016. 02. 23(화) 조간용

이 보도자료는 2016년 2월 22일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 문화본부 디자인정책과

디자인정책과장	변태순	2133-2700
디자인개발팀장	강효진	2133-2720
담당자	김원기	2133-2725

사진없음 사진있음 매수 : 10매

집만 바꿔도 치매 예방? '주거환경 가이드북' 국내 첫 선

- 서울시, 국내최초 「인지건강 주거환경 가이드북」 제작, 온오프라인 보급
- 색채대비로 인지도 높이고 수납장 겉엔 그림 표시. 추억 담긴 물건은 정서에 도움
- 누구나 실생활에서 따라할 수 있도록 실제 사례 사진 위주로 쉽게 구성
- 치매가정에 실제 적용 결과, 일상생활 수행능력 77.78%, 만족도 35.7% 상승

- 급속한 고령화와 함께 치매노인이 20년마다 2배씩 급증하는 추세 가운데 서울시가 주거환경 변화를 통해서 어르신 치매의 속도를 늦추고 더 나아가 치매를 예방할 수 있는 가이드북을 국내 최초로 내놨다.
- 예컨대, 실내 조명은 밝게 하고 조명 스위치와 전기 콘센트를 쉽게 알아볼 수 있도록 벽지와 색채 대비를 둔다. 수납장 안에 어떤 물건이 있는지 알기 쉽게 그림이나 표지를 붙여두고, 이때 글보다는 그림이나 사진을 활용하는 것이 좋다.
- 치매가 진행되면 거울에 비친 자신의 모습을 더 이상 인지하지 못해서 거울이 두렵게 다가올 수도 있다. 이럴 땐 화장실 거울을 블라인드로 덮어두면 함께 사는 가족에게 큰 불편을 주지 않으면서도 인지 건강

이 약한 어르신의 문제를 해결할 수도 있다.

- 열쇠, 안경, 돈, 지갑처럼 중요한 물건은 항상 같은 장소에 둔다. 추억이 담긴 친숙한 물건이나 액자 등을 놓아 정서적 안정감을 주는 것도 좋다.
 - 이밖에도, 화투, 책, 퍼즐, 악기 같이 인지능력을 유지하는데 도움이 되고 즐거운 놀이가 될 수 있는 것들을 눈에 잘 띄는 곳에 둔다. 화장실에는 변기와 욕조 옆에 핸드레일을 설치하고, 목욕이나 샤워할 때 편하게 앉을 수 있도록 손잡이가 있는 의자를 둔다. 부엌에는 칼이나 가위처럼 날카로운 도구를 찬장 안에 잘 넣어두고 치매가 진행되면 잠금장치를 해두어 쉽게 접근하지 못하도록 한다. 가능하면 가스레인지로 전기레인지로 교체한다.

- 서울시는 이와 같은 내용으로 「인지건강 주거환경 가이드북」을 제작, 온오프라인으로 보급해 치매 어르신은 물론, 인지능력이 약해지기 시작하는 일반 어르신을 모시는 가정에서도 집 안팎의 작은 변화만으로도 치매를 대비하고 인지건강을 향상시킬 수 있도록 돕겠다고 밝혔다.
 - 해외 사례를 보면 예컨대 영국은 치매서비스개발센터(Dementia Service Development Center)를 두고 디자인 가이드라인, 가상 홈케어 등 집에 적용할 수 있는 치매 친화적인 서비스디자인을 제공하고 있다.

- 특히, 가이드북에 담긴 아이디어들은 실제 치매고위험군(독거), 치매가정(부부)에 적용해 주거환경 변화에 따른 대상자들의 인지건강 변화를 6개월에 걸친 분석을 통해 효과가 입증됐으며, 누구나 쉽게

이해하고 따라할 수 있도록 간결한 설명과 그림, 적용 전후 사진 비교 등 사례를 위주로 구성한 것이 특징이다.

- 서울시 광역치매센터에 등록된 재가 치매 환자의 62.7%('14. 12월 기준)는 시설이 아닌 집에서 치료·요양 중이고, 전문 간병인이 아닌 가족이 간병을 하고 있어 전문지식이 부족한 가족의 간병 부담이 커짐에 따라 살인, 자살 등이 사회적 문제로 대두되고 있다. 또, 치매에 대한 부정적 인식과 두려움 때문에 치료시기를 놓쳐 병이 더 악화되거나 고립으로 인한 고독사 등 또 다른 사회문제도 야기되고 있는 실정이다.
- 시는 시설입소 대신 어르신들이 많은 시간을 보내는 익숙한 집에서 적절한 주거환경 개선이 이뤄질 경우 치매를 늦추거나 예방하는데 효과적일 것으로 기대한다고 설명했다.
- 가이드북은 ▲기본원칙 ▲공간별 개선사항 ▲체크리스트 ▲실제 시범가구 사례 등으로 구성된다.
- 25개 구청과 자치구 치매지원센터에서 관심 있는 시민 누구나 찾아볼 수 있으며, 서울시 및 서울시 광역치매센터 홈페이지에서 e-book으로도 볼 수 있다. 구매를 원하는 시민을 위해 시민청 서울책방과 연계 판매처로 등록된 일반서점 16곳에서도 구매할 수 있도록 할 계획.
- 또, 한국치매케어학회와 노인연구정보센터에서 제작을 후원해 관련

공공기관·협회·학회 등을 통해서도 2,000부를 확대 배포할 예정이다.

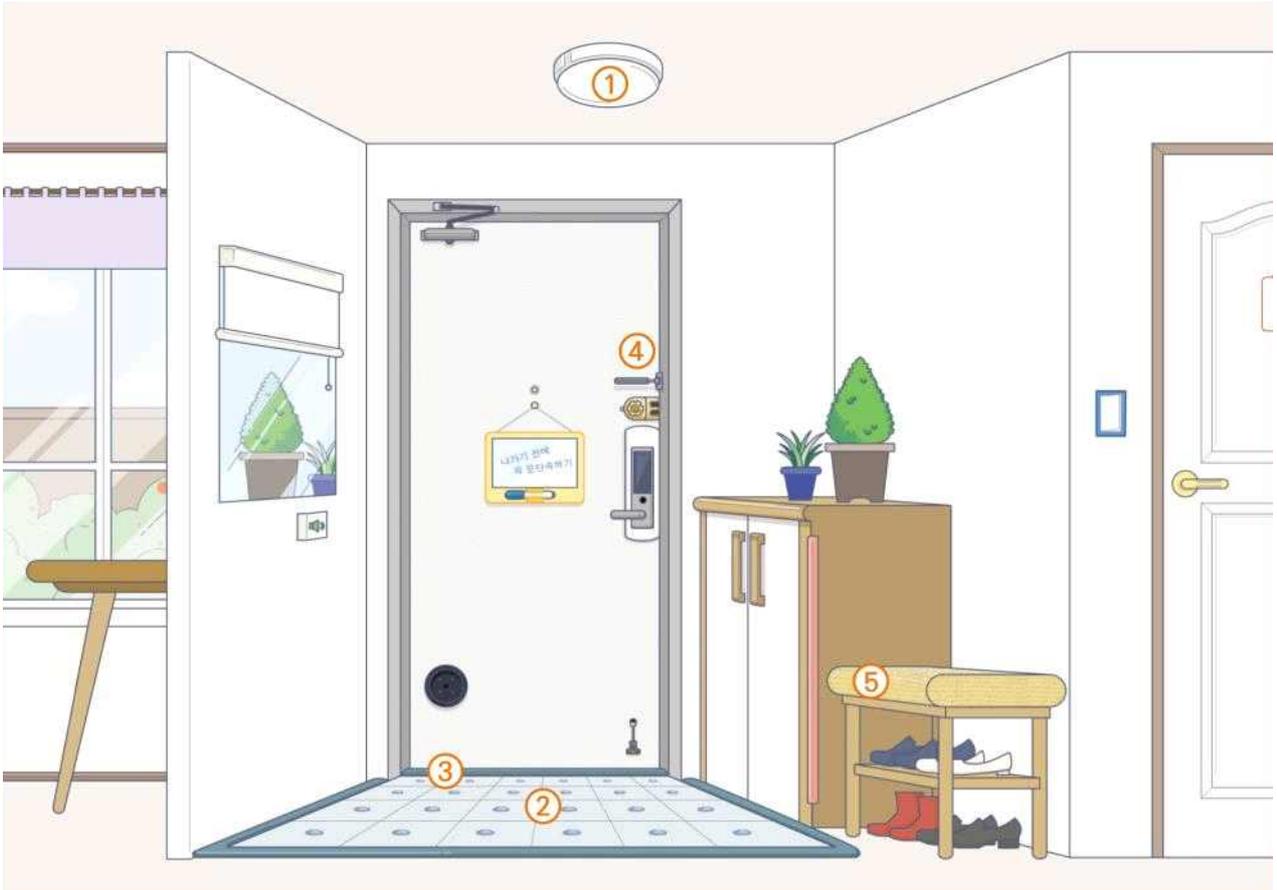
- 한편, 가이드북에 담긴 내용을 실제 치매고위험군(독거), 치매가정(부부)에 적용하고, 실내 환경변화에 따른 대상자들의 인지건강 변화를 분석한 결과, 일상생활 수행능력은 독거가구 36.36%, 부부가구 77.78% 향상됐으며 만족도도 최대 35.7% 상승했다. 일상행동 수행시간은 60% 감소해 유의미한 변화를 보였다.
- 조사와 평가는 대한치매학회 연구진과 정지향 교수(이화여대 목동병원 신경과)와 최경실 교수(이화여대 디자인대학원장), 양천구 치매지원센터 등이 참여, 치매고위험군(독거)과 치매가정(부부) 2가구를 대상으로 총 6개월에 걸쳐 ▲신경인지 평가를 통한 인지능력 변화 ▲수행과제(요리, 산책, 청소)를 통한 일상행동 수행시간 변화 ▲대상자 동의 하에 24시간 비디오 촬영을 통한 일상생활 수행능력 변화 등 객관적·전문적 평가방법을 통해 이뤄졌다.
- 대한치매학회 정지향 교수는 “실내·외 주거환경 디자인 개선을 통해 치매환자들의 일상생활 수행능력과 인지건강이 향상되는 결과를 보였다”며 “주거환경이 변하자 가정 분위기는 물론 대상자의 치매, 인지, 정서, 일상생활 등이 호전됐고 보호자의 삶의 만족도도 높아졌다”고 설명했다.
- 아울러, 이번 조사·평가의 긍정적인 결과와 방향성들을 향후 대한 의학회가 발행하는 국제학술지 ‘Journal of Korean Medical

Science' 등에 논문으로 게재할 예정이다.

- 변태순 서울시 디자인정책과장은 “급속한 고령화와 함께 어르신들의 주거환경에 대한 중요성과 관심이 증가하고 있다”며 ““인지건강 주거환경 가이드북’이 치매에 대비하고 인지건강에 도움이 되는 주거환경에 대해 관심은 많지만 방법을 잘 몰랐던 시민들에게 일상생활에서 실질적인 도움이 될 것으로 기대된다”고 말했다.

[가이드북 사례]

□ 현관부분 디자인적용 예시



<센서등, 미끄럼 방지, 문턱제거, 문손잡이, 메모판, 앉을 수 있는 의자, 거울 블라인드 등>

□ 디자인 적용 사례



<수납물품 안내 스티커>



<자주 쓰는 물품 보관통>



<가스차단기 설치>

□ 디자인 적용 사례



<외부계단 핸드레일>

□ 인지건강 서비스 안내

	치매가 걱정되시나요?			치매로 진단받으셨어요?	
치매단계	걱정 단계	경도인지장애 단계	초기 치매 단계	중등도 치매 단계	중증 치매 단계
	65세 이상이 되셨다면, 치매검진 을 꼭 받아보세요.	기억력과 치력이 있지만 어르신 스스로 충분히 생활하실 수 있는 단계입니다.	일상생활에 약간 문제가 생기는 단계로, 우울증, 걱정 등이 생기며 어르신의 성격이 변할 수도 있습니다.	한각과 일상, 수면장애,徘徊, 난폭 행동 등 행동 문제가 나타나는 시기입니다.	어르신의 일상 생활과 의사소통이 거의 불가능한 상태입니다.
꼭! 알아두어야 할 사항	치매 콜 센터 (국번없이) 1899 - 9988 중앙치매센터	치매 조기검진 보건소	노인장기요양등급 신청이 필요합니다. • 치매센터 방문 / 전화 / 인터넷 국민건강보험공단		
알아두면 좋은 사항	치매 자가진단 모바일 앱 / PC 버전 (Google Play Store : 치매체크 앱) - www.nid.or.kr - www.edementia.or.kr 중앙치매센터 온라인 상담 및 검사 서비스 서울시 중독치매센터 치매 예방 교육 및 검진 치매지원센터		인지 건강 프로그램 데이케어센터 운영 저소득층 치매 환자 치료비 지원 치매지원센터	조호물품 지원 치매지원센터 노인돌봄종합서비스 주민센터(구 통사부소) 배회 가능 어르신 인식표 보급 실종 치매 노인찾기 및 가족지원 중앙치매센터 치매노년 실종방지 위치 추적기 국민건강보험공단	치매가족교실 치매가족 자조모임 간병 지원 앱 (Google Play Store : 동행 앱) 중앙치매센터 치매가족휴가제 국민건강보험공단
		<p>약 생기기 음주 금지 과식 금지</p>			
			관리에 따라 환자의 50%가 치매로 진행할 수도, 그렇지 않을 수도 있습니다.		

<인지건강 증상별 정보, 지원서비스>

[인지건강 주거환경 가이드북] 주요내용



01 기본 원칙	06
02 방	15
03 욕실 화장실	19
04 거실	23
05 주방 식당	27
06 다용도실 배란다	31
07 현관	33
08 외부 계단 마당 정원	35
09 물품 이용표	37
10 체크 리스트	38
11 실내 시범가구 사례	40
12 서비스 맵	44
13 참고 문헌 및 사이트	46
14 부록	49

1 조명

조명은 밝게 하고, 자연광을 이용할 수 있도록 창문이 있는 것이 좋다. 직사광선을 피하고, 반사되는 공간은 창문 근처에 두지 않는다.

2 조명 스위치 및 전기 콘센트

조명 스위치와 전기 콘센트를 쉽게 알아볼 수 있도록, 벽지와 스위치 간, 벽지와 콘센트 간에 색채 대비를 둔다. 가능하다면, 스위치 버튼 간에도 색채 대비를 두어 쉽게 구별할 수 있도록 한다.

3 커튼

낮임을 확실하게 구분할 수 있도록 실내를 완전히 어둡게 만들어줄 수 있는 커튼을 설치하고, 밤에만 커튼을 쳐준다. 화려하고 복잡하거나 어른거리는 무늬 또는 실물처럼 보이는 무늬는 피한다.



02 방

16

민간강장 주거환경 가이드북

02 방



1 조명

조명은 밝게 한다. 밤에는 취침등(예, 콘센트 조명)을 켜고 침대 사용하는 경우, 침대 양에 별도의 조명을 둔다.



2 조명 스위치와 전기 콘센트

조명 스위치와 전기 콘센트를 쉽게 알아볼 수 있도록, 벽지와 스위치 간, 벽지와 콘센트 간에 색채 대비를 둔다. 일반적으로 사용되는 밝고 연한 벽지의 경우, 이차 대비되는 유색의 스위치와 콘센트를 사용하면 된다. 가능하다면, 스위치 버튼 간에도 색채 대비를 두어 쉽게 구별할 수 있도록 한다.

3 커튼

낮임을 확실하게 구분할 수 있도록 실내를 완전히 어둡게 만들며 사용할 수 있는 커튼을 설치하고, 밤에는 커튼을 내려 숙면을 취할 수 있도록 한다. 화려하고 복잡하거나 어른 거리는 무늬 또는 실용처럼 보이는 무늬는 피한다. 창문은 되도록 깨끗이 관리하여 낮에는 빛이 제대로 들어올 수 있도록 한다.

4 바닥과 장판, 도배, 및 물담

장판 모서리에 걸려 넘어지지 않도록 끝 부분을 잘 마감하고, 바닥에 있는 집중사시는 치우도록 한다. 돗자리나 매트 등도 걸려 넘어질 수 있으니 치우도록 하고, 책상이나 의자가 동선에 방해가 될 경우에 이것들도 치운다. 화려하고 복잡하거나 어른거리는 무늬 또는 실용처럼 보이는 바닥과 벽지는 피한다. 벽과 바닥이 잘 구분될 수 있도록 대비되는 색의 물담을 사용한다.

5 문턱

가급적 문턱을 없애도록 한다.

05 주방 | 식당

29

민간강장 주거환경 가이드북

05 주방 | 식당



6 수도꼭지

친숙한 형태의 수도꼭지를 사용한다. 너무 뜨거운 물이 나오지 않도록 온도를 제한하고, 냉온수가 통합하여 섞여 나오도록 되어 있는 것을 사용한다. 냉수와 온수를 쉽게 구분할 수 있도록 냉온 표시가 되어 있는 것을 사용한다.

7 주방 가구

가구는 벽이나 바닥과 명확히 구분되어 있고, 가구처럼 보여야 한다. 예전부터 사용하던 디자인의 주방 가구를 사용하는 것이 바람직하고, 가급적 안에 물품이 보이도록 하는 것이 좋다. 자주 사용하는 것은 싱크대 선반 위에 놓아둔다. 찬장이나 싱크대 모서리가 날카로운 경우에는 모서리보호대를 붙여준다. 식탁 의자의 경우, 좌우 손잡이가 있고, 앉았다 일어나기 쉬운 것을 사용한다. 의자는 편안하고 뒤가 쉬운 소재로 된 것을 선택하며, 테두리가 각이 진 의자나 딱딱한 의자는 피한다.

8 매도판

장 볼 물건을 기록해 두기 쉽도록 매도판(예, 화이트보드)을 마련해둔다.

9 날카롭고 위험한 도구

칼이나 가위처럼 날카로운 도구는 찬장 안에 잘 넣어 둔다. 치매가 진행되면 잠금 장치를 해두어 쉽게 접근하지 못하도록 한다.

10 세제를 포함한 위험물질

각종 세제나 위험 물질들은 적각하지 않도록 찬장 안에 잘 넣어 둔다. 치매가 진행되면, 찬장에 잠금 장치를 해두어 쉽게 접근하지 못하도록 한다.

11 표지판 및 이용표

찬장 안에 어떤 물건이 있는지 쉽게 알아볼 수 있도록 투명한 문으로 교체하는 것이 좋다. 만약 어의치 않으면 어떤 물건이 들어 있는지 쉽게 알 수 있도록 찬장 문이나 냉장고 문, 서랍에 적절한 그림이나 표지를 붙여준다. 이때 글보다는 그림이나 사진을 활용하는 것이 좋다.



09

물품 이름표

방	화장실	부엌	거실	현관
장수용 속옷 양말	휴지 청소기 청소용 주방세제	식탁보 수건 수건 수건	식탁보 식탁보 식탁보 식탁보	슬리퍼 슬리퍼 슬리퍼 슬리퍼

* 가이드북 뒷 면에 실제 크기의 물품 스티커가 첨부되어 있습니다.

10

체크 리스트

	체크여부
창고	바닥에 전선 등 잡동사시가 놓여 있지 않도록 합니다.
조명	조명은 밝게 하되, 눈부심이 생기지 않도록 합니다. 조명 스위치가 눈에 잘 띄도록 합니다. 밤에 화장실을 잘 찾을 수 있도록 상아등을 설치합니다.
문턱	문턱을 없애거나 낮춥니다.
문	각층 방문은 안쪽에서 잠기지 않도록 합니다.
계단	계단에는 난간이 설치되어 있어야 합니다. 윗 계단과 아랫 계단이 명확하게 구분되도록 계단 모서리에 표시가 되어 있어야 합니다.
귀중품	열쇠, 안경, 돈이나 지갑을 두는 일정한 장소가 있어야 합니다.
약통	테마다 먹을 약을 구분하여 눈에 잘 띄는 곳에 둡니다.
시계와 달력	큰 숫자로 된 알력과 시계를 둡니다.
전화기	어디에 두었는지 찾기 못하는 일이 없도록 유선 전화기를 사용합니다.
가을	일반적이지 않은 장소에 가을을 두지 않습니다.
날카로운 도구	칼이나 가위는 쉽게 열리지 않는 곳에 잘 보관해둡니다.

12

서비스 맵

45

인지권장 주거환경 가이드북
12 서비스맵

	치매가 걱정되시나요?	치매로 진단받으셨어요?
치매단계	<p>걱정 단계</p> <p>65세 이상이 되셨다면, 치매검진을 꼭 받아주세요.</p>	<p>경도인지장애 단계</p> <p>가벼워치 치매가 있거나 미묘한 소소한 흔흔의 변화하실 수 있는 단계입니다.</p>
꼭 알아두어야 할 사항	<p>치매 콜 센터 (국번없이) 1699 - 9988 중앙치매센터</p>	<p>치매 초기검진 부천시</p>
알아두면 좋은 사항	<p>치매 자기진단 모바일 앱 / PC 버전 (Google Play Store : 치매체크 앱) - www.mild.or.kr - www.edemeste.or.kr 중앙치매센터</p>	<p>인지 건강 프로그램 대우케어센터 운영 지소속 치매 환자 지원비 지원 치매지원센터</p>
	<p>온라인 상담 및 검사 서비스 서울시 중구치매센터</p>	<p>최저 가능 마르신 인시료 보급 실용 치매 노인찾기 및 가족지원 중앙치매센터</p>
	<p>치매 예방 교육 및 검진 치매지원센터</p>	<p>치매가족교실 치매가족 자조모임 간병 지원 앱 (Google Play Store : 돌봄 앱) 중앙치매센터</p>
	<p>치매 예방 교육 및 검진 치매지원센터</p>	<p>치매가족후생기재 국립중앙의료원</p>
	<p>치매 예방 교육 및 검진 치매지원센터</p>	<p>치매노인 실용양자 복지 후회기 국립중앙의료원</p>

광역시	부산광역시	대구광역시	대전광역시	경기도	충청남도	충청북도	전라북도	전라남도	경상북도	경상남도	제주도
서울특별시	02-3431-3290	051-820-1130	053-650-1130	02-3431-3290	041-820-1130	043-820-1130	061-820-1130	061-820-1130	053-820-1130	055-820-1130	064-820-1130