

담당부서 : 문화본부 디자인정책과

|           |     |           |
|-----------|-----|-----------|
| 디자인정책과장   | 박숙희 | 2133-2700 |
| 공공디자인사업팀장 | 강효진 | 2133-2720 |
| 담 당 자     | 김희정 | 2133-2727 |

사진없음  사진있음  매수 : 11매

### 서울시, 치매고위험인구 13% 금천 시흥동에 국내 첫 치매예방 '치유정원'

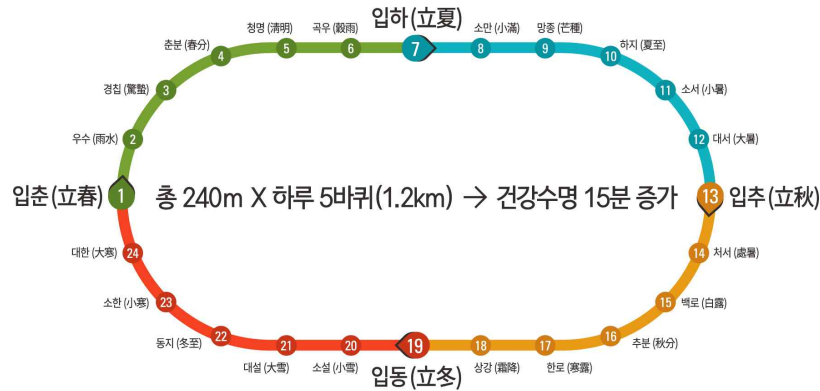
- 금천구 시흥동 청담종합사회복지관에 약 885㎡ 규모 '100세 정원' 조성 완료
- 24절기 대표 꽃·나무 100여 종 240m 산책로 따라 걸으며 오감자극 콘텐츠 체험
- 인지건강 맞춤형 운동기구, 화단, 갤러리, 소통공간 등으로 신체·정서·사회적 자극 유도
- 하루 총 5바퀴 산책로 돌면 건강수명 15분 증가 효과 기대...25일 개소식

- 서울시가 어르신의 신체적, 사회적, 정서적 상호자극을 통해 다양한 부위의 뇌 기능을 활성화시켜 인지건강과 건강수명 향상을 동시에 유도하는 치유정원인 '100세 정원'을 25일(화) 국내 최초로 개소한다. 치매고위험군 노인인구 비율이 높은 금천구 시흥동(13%)의 청담종합사회복지관 내 약 885㎡ 규모로 조성했다. 서울시 '인지건강디자인사업'의 하나다.
- '100세 정원'은 '치유환경' 개념을 도입한 국내 첫 사례다. 치유환경은 치유를 목적으로 신체적, 사회적, 정서적인 상호자극과 건강을 유도하는 공간이다. 노인의 신체적 기능과 인지기능은 밀접하게 관련돼 있어 바깥활동이 위축되기 시작하면 인지능력도 감퇴해 치매가 빨리 진행된다. 따라서 노인요양시설이나 병원 등의 시설입소를 늦추고 살던 커뮤니티에서 잔존능력을 유지하며 살아갈 수 있는

AIC(Aging in Community)를 가능하게 하는 환경을 제공하면 노인의 삶의 질 향상 뿐 아니라 의료비용의 감소를 기대할 수 있다.

- 실제로 미국의 환경심리학자 로저 울리히(Roger Ulrich)는 1984년 자연풍경이 보이는 병실과 그렇지 않은 병실 중 풍경을 본 환자들의 회복력이 더 빨랐다는 내용의 연구 결과를 발표한 바 있다.
- '100세 정원' 이름은 다양한 콘텐츠 경험을 통해 어르신들이 100세까지 건강하게 일상생활을 유지할 수 있게 해주는 공간이길 바라는 의미가 담겼다.
- 예컨대, 24절기를 따라 걸을 수 있는 240m 길이 산책로엔 절기별 대표 꽃·나무 100여 종을 심어 오감을 자극한다. 산책로 곳곳엔 운동기구를 설치해 신체활동으로 인한 자극을 유도한다. 어르신들이 직접 식물을 기를 수 있는 화단, 식물 가꾸기를 교육하는 원예치료 교실, 미술작품이 전시된 감성충전 갤러리 공간은 정서적 자극을 유도한다. 소통·휴게 공간에선 다른 어르신들과 소통하면서 사회적 교류를 촉진한다.
- 뇌가소성 이론에 따르면 노인의 뇌도 경험에 의해 새로 생성되고 활성화된다. 노인의 운동은 인지능력을 향상시키고, 특히 오감을 균형 있게 경험하는 환경에서는 노인 뇌의 비 활성화된 영역이 자극돼 치매예방에 효과가 있다.
- 미국 베스이스라엘 디코니스 메디컬센터(Beth Israel Deaconess Medical Center) 연구팀은 평균연령 73세의 1만 1061명을 대상으로 한 연구에서, 노인은 6개월간 최소 52시간의 운동을 했을 때 인지능력이 가장 향상한 것으로 나타났다.

“24절기 산책길을 따라 걸으며 감각을 깨우세요.”



- 시는 ‘100세 정원’ 총 240m를 하루 5바퀴(1.2km) 산책하면 건강수명이 15분 증가하는 효과가 있다고 밝혔다. 아울러 정원의 다양한 콘텐츠를 통해 어르신들의 인지능력은 향상되고, 균형 잡힌 운동으로 낙상 등의 안전사고 예방, 불안·우울 등 부정적인 정서를 환기시켜줄 것으로 시는 기대하고 있다.

- 하버드 메디컬스쿨 연구 자료에 따르면 하루에 1.6km를 걸었을 경우 건강수명이 21분 증가하는 것으로 나타났다.

- 이에 대해 서울대 심리학과 최진영 교수는 노화로 인해 감각기능이 떨어진 노인들이 다중감각을 통해 지적자극을 주고, 자연은 스트레스를 경감시키며 동료들과 같이 산보를 할 경우 고독감을 완화하는 효과가 있어 궁극적으로는 치매 위험을 낮추는 효과가 있을 것으로 기대된다고 설명했다.

- ‘100세 정원’은 ▲24절기 산책로 ▲인지건강 맞춤형 운동기구 ▲원

예치료교실 ▲감성충전 갤러리 ▲휴게·소통 공간 등으로 구성됐다.

- 첫째, 산책로엔 24절기를 대표하는 꽃·나무 100여 종이 식재됐다. ‘털수염풀(춘분)’은 마치 강아지 털을 만지는 듯한 느낌을 주고, ‘가우라(춘분)’는 나비가 춤을 추는 것 같은 모양으로 시각을 자극한다.

- 둘째, 산책로 곳곳엔 뇌·시력·상체·하체·균형을 주제로 한 인지건강 맞춤형 운동기구 5종이 설치됐다.

- 셋째, 원예치료 교실은 금천구 주민모임인 ‘플로라’ 팀이 주축이 돼 ‘100세 정원’의 식재 관리와 콘텐츠를 활용한 원예 마음치료 프로그램이 열린다. 내년부터는 본격적으로 금천구도시농업 네트워크와 금천구치매안심센터, ‘플로라’팀과 함께 원예치료 프로그램을 진행할 예정이다.

- 넷째, 감성충전 갤러리엔 허윤희 작가의 ‘나뭇잎 일기’ 100점으로 구성된 갤러리와 담벼락을 화려한 색채의 꽃송이로 수놓은 이요안나 작가의 ‘꽃보라 갤러리’가 조성됐다.

- 갤러리는 봄, 여름, 가을, 겨울 24절기 흐름 중 가을 구간에 마련됐다. 허윤희 작가의 작품은 기억과 시간, 존재의 흔적을 나뭇잎을 소재로 표현하고 이를 100개의 타일로 구워 벽면에 설치했다. 또 이요안나 작가의 ‘꽃보라 갤러리’는 복지관 주차장 입구 무미건조했던 벽면에 ‘바람이 불자 제각각의 아름다운 꽃들이 날아와 이곳에 머물렀다’는 글귀와 함께 화려한 색채의 꽃송이로 가득 메웠다.

- 그밖에 산책로 곳곳엔 어르신들이 쉬거나 다른 어르신들과 소통할 수 있는 휴게소통 공간이 조성돼 있다.
- 서울시는 25일(화) 오전 10시 ‘100세 정원’ 개소식을 갖는다. 정원을 실제로 이용하는 어르신들이 정원을 이용하는 방법을 안내하는 도슨트 프로그램, 복지관이 진행한 원예치료 프로그램을 전시한 작품들을 만나볼 수 있다.
  - 개소식엔 서울시, 금천구, 청담종합사회복지관 관계자를 비롯해 ‘100세 정원’ 조성에 힘을 보탠 자문위원(서울대학교 심리학과 최진영교수, (사)한국복지환경디자인연구소 전미자소장), 인지건강 갤러리 작가(허윤희 작가, 디스위켄드룸 김나형 대표, 이요안나 작가)와 앞으로 ‘100세 정원’을 이끌어 갈 금천구 주민모임 ‘플로라’ 팀 등이 참석한다.
- ‘100세 정원’은 서울시가 노인인구와 치매 고위험군 비율이 높은 자치구를 대상으로 추진한 ‘인지건강디자인 공모사업’에 선정(’18.3.)된 사업이다. 금천구 시흥동은 전체 인구 중 치매고위험군 노인인구 비율이 13%에 달했다.
  - 시가 조사·분석한 결과, 시흥동 일대는 안전하지 못한 보행환경, 일생 생활에서 운동 및 신체활동을 할 수 있는 근거리 운동시설의 부족, 정서적 교감 및 오감을 자극할 환경 부재, 이웃과 소통하고 이동 중 잠시 쉬어갈 수 있는 휴식 공간의 부재 등 다양한 인지저해 환경이 존재했다. 이로 인해 어르신들을 위한 안전하고 안심할 수 있는 환경, 교류 소통할 수 있는 환경으로 조성했다.

- 한편, 서울시는 ‘14년도부터 인지건강디자인 정책과 사업을 수립해 현재까지 총 5곳에 유형별 인지건강디자인을 적용했다. 양천구 신월1동(다세대·다가구 밀집지역)과 영등포구 신길4동(임대아파트 단지), 노원구 공릉동(임대아파트 단지), 송파구 마천동(저층주거 밀집지역), 금천구 시흥동(저층주거 밀집지역)이다. 싱가포르 살기좋은도시센터(CLC)가 신길동에 직접 찾아와 벤치마킹하고, 서울시가 유엔 해비타트(UN HABITAT)에서 인지건강디자인 사업 사례를 직접 발표(2015)한 바 있다.
  - 서울시는 어르신이 학습 및 적응 능력이 남아 있을 때 외부활동과 오감자극 기회를 확대하고 혼란을 감소시키는 등 일상 환경을 개선하는 것이 인지건강에 도움이 된다는 연구결과에 따라 인지건강디자인 사업을 추진해오고 있다.
- ※ 연구결과 : 영국 치매서비스개발센터(DSDC, Dementia Service Development Center), 호주 치매 자립환경 프로젝트(Dementia Enabling Environment Project) 등
- 서성만 서울시 문화본부장 직무대행은 “급속한 고령화로 치매어르신이 20년마다 2배씩 급증하는 가운데 치매에 따른 사회문제는 다른 사람의 이야기가 아닌 나와 우리 가족의 문제”라며 “일상 가까운 곳에서 체감하고 활용하는 인지건강디자인을 개발·적용해 고령화를 대비하고 치매를 예방하는 효과적인 정책으로 확대 추진해 나가겠다”고 말했다.

(붙임1) '100세 정원' 개요 및 사진

□ '100세 정원' 주요 콘텐츠

### 1. 정서

오감을 자극하며 계절의 변화를 느껴보아요.

시각

- 다기탈리스**  
종모양의 다양한 색깔의 화려한 꽃잎들
- 가우라**  
한여름 춤추는 나비를 닮은 분홍 꽃망울
- 불두화**  
초피일 즈음 피어나는 부처님 머리모양 하얀 꽃송이
- 화살나무**  
깊어가는 가을 초록색에서 붉은색으로 익어가는 열매
- 허윤희 작가님 - 나뭇잎일기 갤러리**  
시간 속에 존재하는 자연과 사람의 이야기를 주제로 한, 짧은 글귀와 실제 크기 그대로의 식물 드로잉 갤러리
- 이요안나 작가님 - 꽃보라 갤러리**  
다채로운 색감 대비와 다양한 꽃잎의 형태적 변화를 통해, 시각과 상상력을 자극하는 벽화 갤러리

청각

- 분수 물소리**  
새의 노랫소리에 장단 맞춰 변화하는 물소리
- 새소리**  
들려오는 새소리
- 풍경소리**  
말랑말랑 바람결 따라 변화하는 풍경소리

후각

- 미스김리얼락**  
품바춤에 실려 오는 리얼락 향기
- 생강나무**  
봄을 깨우는 알싸한 생강향기
- 목수국**  
코가 땀 툭리는 박하 향의 목수국 향기
- 산부추**  
은은한 마늘향의 산부추 향기

미각

- 감나무**  
한가위 풍성하게 열리는 황금 빛의 감 잘 말려 겨울까지 맛 볼 수 있는 감
- 대추나무**  
가을 햇살에 붉게 익은 달짝지근한 대추 청으로 만들어 차로 마시는 대추차

촉각

- 털수염 풀**  
수염처럼 생긴 보들보들 부드러운 풀의 감촉
- 수크령**  
강아지 꼬리처럼 생긴 까끌까끌한 꽃이삭의 감촉

### 2. 신체

균형 잡힌 신체 활동을 통해 건강을 관리해요.

- 24절기 산책길**  
총 240m로 구성된 24절기 순환형 산책길을 하루 최소 5바퀴 (약 1.2Km) 보행 시 건강 수명을 15분 증가시킬 수 있습니다.
- 신체균형 강화 운동**  
하체 근력 능력과 균형 감각을 키우면 낙상 위험은 낮아지고 보행 능력은 향상시킬 수 있습니다.
- 시력증진 운동**  
눈의 피로를 풀어주면 눈질환이 예방 되고 집중력 향상으로 일기력이 좋아지는데 도움이 됩니다.
- 바른자세 교정 운동**  
몸의 중심 근육을 바르게 하면 뇌 건강을 지키는데 도움이 됩니다.
- 뇌 건강 향상 운동**  
뇌의 혈액 순환이 증가하면 인지 기능이 향상되어 치매 예방에 도움이 됩니다.
- 팔 근력 강화 운동**  
팔과 어깨 주변의 근육을 꾸준히 관리 하면 보다 활동적인 일상 생활에 도움이 됩니다.

### 3. 사회

함께 소통하며 관계의 균형을 유지해요.

- 원예치료 화단**  
원예치료 프로그램을 통해 뿌리 내린 식물들 원예치료 화단에 심고 키우는 과정을 함께 관찰하면서 지역 주민과의 교류를 도모해 보세요.
- 휴게 및 소통 공간**  
'100세 정원'에는 다양한 형태의 휴게 및 소통 공간이 마련되어 있습니다.
- 자남력 향상 게시판**  
자남력 향상 게시판을 통해, 오늘은 어느 절기에 해당하는지 이웃과 함께 이야기를 나누어 보세요.
- 원예치료 교실**  
원예치료는 오감을 사용하여 식물을 키르고, 변화하는 과정을 관찰함으로써 인지적·정서적·신체적·사회적 관계측면에서 균형 잡힌 삶을 유지하는데 도움을 줍니다.

□ '100 정원' 종합 안내도



(붙임2) '100세 정원' 개소식 개요

## '100세 정원' 개소식 개최계획

- 일 시 : '19. 6. 25.(화) 10:00~11:00
- 장 소 : 청담종합사회복지관 (서울시 금천구 금하로29길 36)
- 참여인원 : 50여명
  - 서울시 : 문화본부장, 시의원(최기찬 의원), 디자인정책과장
  - 금천구 : 금천구청장, 국회의원(이훈 의원), 금천구 의회(류명기 의장), 금천구보건소장
  - 대상지 : 청담종합사회복지관장, 원예치료프로그램 참여자 10명
  - 자문위원 : 서울대 심리학과 최진영교수, (사)한국복지환경디자인연구소 전미자소장
  - 인지건강 갤러리 작가 및 큐레이터 : 허윤희 작가, 이요안나 작가, 김나형대표

### 세부내용

| 구분           |             | 시간    |       |     | 행사내용  | 비고                    |
|--------------|-------------|-------|-------|-----|---|-----------------------|
| 환담           |             | 10:00 | 10:10 | 10' | 방문 인사 및 환담  | 원예치료교실                |
| 1부<br>(개소식)  | 개소식         | 10:10 | 10:26 | 16' | 내빈소개, 인사말씀, 사업소개  | 진행 : 서울시<br>공공디자인사업팀장 |
|              | 이동          | 10:26 | 10:28 | 2'  | 장소 이동<br>(행사장→복지관 정문)   |                       |
| 2부<br>(스텝투어) | 기념 촬영       | 10:28 | 10:30 | 2'  | 기념 촬영   | 진행 : 메스썬엔지            |
|              | 공간 라운딩 및 체험 | 10:30 | 10:58 | 28' | <b>봄 구간 설명 및 체험</b><br>: 생강나무(후각), 헛지팡이, 수크령(촉각), 가우라(시각), 신체 균형강화운동, 분수(청각)          | 진행 : 어르신<br>도슨트(박승숙)  |
|              |             |       |       |     | <b>여름·가을 구간 설명 및 체험</b><br>: 능소화·불두화(시각), 풍경(청각), 시력증진운동, 나뭇잎갤러리(시각), 지남력 게시판, 원예치료교실 | 진행 : 어르신<br>도슨트(박춘길)  |
|              |             |       |       |     | <b>가을·겨울 구간 설명 및 체험</b><br>: 꽃보라 갤러리(시각), 바른자세 교정운동, 뇌건강 운동, 팔근력 강화운동                 | 진행 : 어르신<br>도슨트(김희중)  |
| 마무리          | 10:58       | 11:00 | 2'    | 폐회  | 진행 : 메스썬엔지  |                       |