

오감 자극 노인성 치매 예방 프로그램

A Five-Senses Stimulation Program for preventing Senile Dementia Diseases

정민영, 박천규, 손명동
광주여자대학교

Chong Min-Yeong, Park Cheon-Gyu,
Son Myeong-Dong
Kwangju Women's University

요약

노인 인구의 급격한 증가와 더불어 노인성질환도 증가함에 따라 일상적인 생활을 하지 못하는 노인에 대한 영양과 치료는 노인장기요양보험제도의 실시로 어느 정도 효과를 거두고 있지만 치매 예방을 통한 유병률 감소는 사회적 비용을 감소시킬 수 있음에도 불구하고 그 중요성이 간과되고 있다. 특히 요양시설이나 복지기관 현장에서는 경증 치매 및 치매 예방에 대한 프로그램은 전무하거나 일시적이고 단편적인 기법만을 활용하고 있는 실정이다. 이에 본 논문에서는 치매에 관심이 있는 노인을 대상으로 복지 전문가가 현장에서 비교적 손쉽게 적용할 수 있는 손운동법(촉각), 회상요법(시각), 치료레크리에이션(미각), 음악요법(청각), 원예치료(후각) 등 오감을 자극하는 기법들을 적절히 조합시켜 체계적으로 적용할 수 있는 치매 예방 프로그램을 제안한다.

Abstract

As senile diseases increase with the aged increasing rapidly in an aging society, implementation of the aged long-term care insurance have an effect on the aged care and treatment. Though a decrease in prevalence rate can reduce social costs, the significance of that is overlooked. Especially, a program for a slight Alzheimer's disease and senile demetia in the spot of care facilities and welfare organs is nothing or a few programs which use only fragmentary techniques. So, In this paper, we propose a five-senses stimulation program for preventing senile dementia disease. It includes twenty processes stimulating five senses through proper harmony of senile dementia disease prevention techniques - hand exercises(sense of touch), remembrance therapy(sense of sight), cure recreation(sense of taste), music therapy(sense of hearing), gardening remedy(sense of smell).

I. 서론

급속한 경제성장으로 인한 생활수준의 향상과 건강에 대한 높은 관심도, 보건·의료의 발달, 그리고 생활환경의 개선은 평균수명의 연장을 가져왔고, 결과적으로 노인인구의 증가를 초래하였다. 2010년 4월 현재 국내 65세 이상 노인의 비율은 총 인구의 10.3%이며, 2018년에는 14.3%가 되어 고령사회로 진입하고, 2026년에는 20.8%가 되어 초고령사회에 도달할 것으로 예상된다.

이와 같이 노인인구가 급격하게 증가하면서 노인성 질환도 비례하여 증가하고 있다. 2008년 7월 1일 노인 장기요양보험제도 실시와 함께 일상생활이 가능하지 못한 노인에 대한 영양보호와 치료는 어느 정도 효과를 거두고 있지만, 치매예방을 통한 유병률 감소는 사회적 비용을 절감할 수 있음에도 불구하고 예방차원의 중요성을 간과하고 있다.

특히 요양시설이나 복지기관 현장에서는 경증 치매 및 치매 예방에 대한 프로그램은 전무하거나 일시적이고 단편적인 기법만을 활용하고 있는 실정이다. 따라

서 경증 치매 및 치매에 관심있는 노인을 대상으로 치매예방 프로그램을 실시하여 생활 스트레스 감소, 인지 기능 향상, 우울증 감소, 생활만족도를 향상시키고 건강한 노후생활을 영위하도록 하며 치매에 따른 사회적 비용 부담의 경감을 도모할 필요가 절실하다[1][2].

본 논문에서는 노인성 치매 예방 프로그램 개발 및 연구에 중점을 두고, 치매에 관심이 있는 노인을 대상으로 복지 전문가가 현장에서 비교적 손쉽게 적용할 수 있는 기법들을 체계적으로 적용할 수 있는 치매 예방 프로그램을 개발하고자 한다.

II. 노인성 치매와 치매 예방 기법

1. 노인성 치매 현상

노인성 치매란 65세 이후의 노인에게 발생하는 치매를 말한다. 치매(Dementia)라는 용어는 ‘정상적인 마음에서 이탈된 것’, ‘정신이 없어진 것’을 의미하는 라틴어 ‘dement’에서 유래되었다. 치매는 뇌가 기질적으로 손상되거나 파괴되어 전반적으로 지능, 학습, 언어 등의 인지기능과 고등 정신기능이 감퇴되는 복합적인 임상증후군이다. 치매는 다양한 원인에 의하여 일어나며 현재까지 알려진 원인 질환만 해도 약 70여 가지에 달한다 [3][4].

연령이 증가함에 따라 노화과정에서 초래되는 가장 심각한 문제는 인지기능의 감소이다. 인지기능이란 지능을 말하며, 학자에 따라 다르게 표현되어 인지기능이라 하기도 하고 지능이라 하기도 한다. 노인성 치매를 비롯한 인지기능장애를 갖는 노인들의 수가 증가할 것으로 예상되는데, 미국의 최근 연구에 의하면, 노인인구의 20%이상이 인지기능장애를 갖고 있다고 하며, 국내의 경우, 도시지역 노인들의 인지기능장애의 유병율은 노인인구의 37.1% 라고 보고하고 있다.

신경 인지기능장애의 증상으로는 건망증이나 장·단기 기억장애와 같은 기억력 장애 및 시간의 흐름, 지금 있는 곳이 어디인지, 주변 사람이 누구인지 등을 파악하지 못하는 지남력 장애, 외부자극에 대해 초점을 맞추고 의식을 유지할 수 있는 능력의 장애인 주의력 장애, 실어증, 착어증, 반향언어증 등이 나타나는 언어장애, 시력이나 청력의 감각기관이 정상임에도 불구하고 시각적·청각적·촉각적 자극을 제대로 인식하지 못하

는 실인증 등이 나타난다.

이외에도, 운동기능이나 감각기능의 장애가 없는데 어떤 일련의 행위나 정해진 운동프로그램을 잘 하지 못하는 실행증, 집안에서 방이나 화장실을 잘 못 찾거나 익숙한 환경에서 방향감각을 잃게 되는 시공간 기능의 장애, 그리고 어떤 행동양상을 파악하고 복잡한 과제를 수행하기 위한 전략을 짜고 필요에 따라 제대로 수행하였는지 평가하거나 새로운 전략을 만드는 추상적인 사고능력인 일상생활 수행능력 등에 장애가 나타난다.

노인의 인지기능 저하는 의사소통 및 사회적 관계 형성의 어려움을 초래하여 고립감이나 우울감을 유발시켜 노인의 생활 만족도를 저하시키기 때문에, 성공적인 노화를 위해서는 인지장애 문제에 대한 적극적이고 다양한 중재가 요구되어진다고 할 수 있다.

노년기에 발병하는 우울증은 일반적인 우울증과 달리 기억력을 비롯한 인지기능의 장애가 잘 동반된다. 노인 우울증은 일상생활활동과 수단적 일상생활활동에 손상을 가져오며, 이와 같은 일상생활 활동의 손상은 곧 노인 우울증 환자의 한 개체로서의 독립성에 손상을 가져온다. 또한, 기능 손상은 노인의 타인에 대한 의존성을 심화시키면서 동시에 자존심의 저하를 가져오고, 결과적으로 삶의 질을 떨어뜨리게 되는 결과를 가져오게 된다. 우울증은 특히 노인에게 흔한 정신장애이다. 우울은 자긍심의 저하, 정신운동기능의 지연, 대인관계로부터의 격리 등으로 인한 슬픔, 외로움 같은 기분의 변화로 특징지을 수 있으며, 또한 신체적 질병과 밀접한 관계가 있고 그렇기 때문에 신체적 질병을 앓고 있을 때 심각해진다고 볼 수 있다.

노년기 우울증 증상으로는 불면증, 체중감소, 감정적 무감각, 강박관념, 증오심 등이 나타나기도 하지만, 이러한 우울증 경향은 특히 개인의 적응 능력 수준에 따라 그 정도가 다르거나 전혀 나타나지 않는 노인도 많이 있다.

2. 노인성 치매의 종류

치매는 신경병리학적 소견이나 원인 및 병변에 따라 분류할 수 있는데, 국제질병분류 제10판(ICD-10)에서는 이러한 세 가지 기준을 통합적으로 적용하여, 치매를 ‘알츠하이머형 치매, 혈관성 치매, 기타 질병에 의한 치매, 분명치 않은 치매’로 구분하고 있고, 가장 대표적인 치매가 알츠하이머형 치매와 혈관성 치매다.

1) 알츠하이머형 치매

알츠하이머병은 서서히 시작하여 진행되는 뇌신경의 퇴행성 변화에 의해 일어나는 질병으로서, 노인성 치매에서 가장 흔한 질환이며 전체 치매 중 약 50~60%를 차지한다. 이 치매는 개인의 인지기능이 점진적으로 감퇴되며, 성격변화, 대인관계 위축, 사회활동의 제한은 물론 기본적 일상생활조차도 어렵게 만드는 퇴행성 치매이다.

발병 초기단계에서는 일상생활의 수행능력이 좀 늦거나, 대화중에 이야기의 초점을 잊어버리는 정도이어서 노년기의 건망증 정도로 잘못 판단할 수 있다. 치매가 진행되면서 실인, 지남력 장애, 배회, 야간 착란증세, 환상이나 망상 등의 증세가 뚜렷하게 나타나며, 말기에는 고도의 인지장애가 수반되어 자신의 이름이나 가까운 가족들도 알아보지 못하며, 자기 자신을 전혀 돌보지 못할 정도로 황폐화된다.

2) 혈관성 치매

혈관성 치매란 뇌출혈, 뇌경색 등 뇌혈관 질환이 그 원인이며, 치매 중에서 두 번째로 흔한 유형으로 전체 치매의 약 20%를 차지한다. 혈관성 치매는 알츠하이머병에 비해 갑작스러운 발병, 계단식 악화, 반사항진과 경직과 같은 운동장애 및 우울, 성격장애 등의 증상이 특징적으로 나타나며, 인지기능의 장애도 나타난다. 치매의 위험인자 중에 이전의 신경인지기능의 저하가 포함되며 실제로 신경인지기능의 저하를 보였던 상당수의 노인들이 치매로 발전하는 양상을 보여 신경인지기능 저하의 중요성이 강조되고 있다.

치매의 일차적 증상은 뇌신경 손상에 의해 발생하는 기억력 장애를 포함하는 신경인지기능장애이지만 이차적으로 행동장애, 수면장애, 인격의 변화, 망상, 환각 등의 정신과적 이차 증상도 동반된다. 그 밖에도 신경인지기능장애와 정신장애로 인하여 독자적으로 일상생활을 관리하지 못한다.

치매의 예후를 보면 10~20%는 치료가 가능하며, 조기에 치료하면 최대 25%까지는 효과를 거둘 수 있기 때문에 치매노인의 조기 발견 및 치매예방 대책은 노인의 삶의 질을 증진시킴으로써 성공적인 노화 적응을 돕기 위한 노인 복지의 중요한 영역을 차지하고 있다.

3. 치매 예방 기법

치매노인의 인지기능을 보존하고 향상시키기 위한 심리사회적 치료에는 다양한 중재들이 시도되고 있는데 [5], 이러한 다양한 요법 중에서도 뇌기능을 증진시키는 손 운동법, 회상요법, 치료레크리에이션, 음악요법, 원예치료 등을 이용한 복합적 프로그램은 노인의 인지기능 증진과 우울 감소 및 생활만족도의 증진에 효과가 있다.

1) 손 운동법

운동 요법은 신체 운동을 질병이나 손상 및 그 후유증의 치료 수단으로 쓰는 요법으로 근력의 증강, 내구력의 증대, 정확한 동작을 위한 근육의 협조성 개선, 속도의 단축, 관절의 운동 범위 유지 및 이것이 제한되었을 경우의 개선 등을 목적으로 한 물리치료의 하위요법이다[6]. 이러한 운동 요법은 노년기의 신체구조 및 기능의 저하를 예방하고, 질병이나 손상기능을 회복 또는 개선하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 실제로 건강한 6,70대 노인에게 6개월간 규칙적 운동을 시킨 결과 심폐기능이 향상되고, 인지기능이 손상과 치매발병률이 낮아지고, 혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만 등이 치료 또는 예방이 되어 혈관성 치매를 예방할 수 있는 것으로 밝혀지고 있다. 그리고 유산소 운동을 할 경우 노인환자의 우울 증세가 개선되었으며 또한, 간호자의 도움으로 치매환자도 얼마든지 운동요법에 참여가 가능하며, 근력운동을 통하여 근력이 향상되었다는 연구 결과도 있다. 따라서 치매환자의 독립적 이동 능력을 향상시키고, 일상생활을 영위할 근력을 강화시키며, 넘어지거나 다치는 것을 예방하며, 운동을 통하여 불안과 우울증을 개선해 나갈 수 있는 운동 요법은 치매환자에게 많은 도움이 될 것이다.

운동이 주는 가장 큰 직접적인 인지적 효과는 뇌로 들어가는 혈액을 증가시키는 것이다. 이것은 즉각적으로 신경기능을 향상시킬 뿐 아니라 지속적으로 뇌가 활성화되도록 도와준다. 뇌가 신체의 혈액 사분의 일을 사용하므로 혈류를 증가시키는 모든 운동은 거의 뇌를 도와준다. 또한, 운동은 기분에 직접적인 영향을 끼치며 노르에피네프린과 엔도르핀 생산이 증가하므로 우울감이 없어지기도 한다. 우울은 노화 관련 기억력 손상, 알츠하이머형 치매, 복합적인 경미한 심장발작과 더불어

기억력 감퇴의 가장 일반적 원인 중 하나이다. 많은 연구에서 우울을 없애는 데 운동이 확실히 효과적임을 밝히고 있다. 흔히 운동이 심리상담 같은 전통적 치료법보다 훨씬 더 효과적이다.

2) 회상요법

회상(remembrance)은 의미 있는 과거경험을 고찰하는 것이며, 역사적으로 자신을 되돌아보는 내적 경험 또는 정신과정으로, 회상요법은 대화를 통해 과거에 대한 기억을 자연스럽게 돌이켜 볼 수 있도록 돕고 이를 통해 기억력 향상을 도모하고, 과거의 해결되지 않은 감정을 대화를 통해 표출하고 해석할 수 있도록 유도하며, 환류를 주고받으면서 자기 자신과 타인에 대해 보다 이해할 수 있도록 돕는 활동을 말한다[7].

회상의 목적은 환자의 자아 존중감을 유지해 주며, 사고를 자극시키고, 자연치유 과정의 강화 및 지지를 해 줌으로써 환자는 인생의 의미와 가치를 깨닫고 수용하도록 하는 것이다.

회상의 주제로는 주로 출생(태어난 곳, 태몽), 나이, 명절, 생일, 애완동물, 고향집, 어린 시절 에 하던 놀이, 성인의 여가생활, 어린 시절 성장한 집, 친구, 좋아하는 음식, 즐겨 입던 옷, 첫 직장, 첫사랑, 결혼, 자녀 키우며 가장 행복했던 일(자녀분만과 양육), 주로 이용하던 교통수단, 즐겨 듣거나 부르던 옛 노래, 군대 경험, 과거의 기억을 되살릴 수 있는 그림이나 사진, 옛날 잡지나 신문 등의 회상도구, 인생에서 가장 행복했거나 특별했던 사건 등을 이용 할 수 있다.

회상요법은 최고의 안녕 수준을 성취하기 위해서 걱정, 두려움, 의심을 표현하게 하고 질병이 주는 의미와 새로운 희망을 발견하도록 대상자와 함께 계속 추억을 불러일으키며 회상 현상을 활용하는 것으로서 노인의 우울감소, 자아존중감 증진, 죽음에의 접근수용, 인지적 기능증진, 삶의 만족도 증가, 자아통합에 효과적이며 고통으로 인한 고통과 외로움을 잘 극복하도록 도와준다 [8]. 또한 회상요법은 노인의 자부심과 성취감을 고양시키며 즐거웠던 생각들을 재생하고 억눌렀던 감정의 발산을 통해 우울을 감소시킨다. 집단회상요법은 상호작용의 증진을 통해 노인의 인지적 기능을 유의하게 향상시키며 자아개념을 증진시킨다.

3) 치료레크리에이션

치료레크리에이션이란 신체적 행동뿐만 아니라 정서적, 정서적, 사회적 행동을 바람직하게 변화시키고 개인의 성장과 발전을 증진하기 위하여 레크리에이션 서비스를 활용하는 의도적인 개입과정이다.

치료레크리에이션의 목적은 접합한 여가생활스타일(leisure lifestyle)의 개발, 유지, 표현을 보다 쉽게 하여 여가능력을 구축하는 것이다. 또한 재활이나 치료서비스로서의 목적은 신체와 인지의 발달을 자극하여 기능을 유지하고 증진시키며, 정서반응에 자극을 미쳐 사회적 상호작용기술을 증진시키는 것이다[9].

치료레크리에이션의 일차적인 대상은 신체적, 정서적, 정서적, 사회적 제한을 갖고 있는 사람들이다. 따라서 전통적으로 치료레크리에이션 서비스를 받는 사람은 특정한 의학적 진단용어나 정신과적 진단용어가 붙어왔다.

4) 음악요법

음악치료는 환자의 마음에 음악을 작용시켜 생명의 질서를 조절해주고자 하며 마음의 균형을 이루게 함으로써 생명활동의 질서를 회복시켜 본래 인간에게 갖추어져 있는 자연 치유력을 높이지게 하는 것이다. 구체적으로 임상예술의 한 분야로서의 음악치료는 음악이 갖고 있는 몇 가지 특성 즉, 욕구충족과 감정의 순화 및 자아기능의 증진 효과 등과 같은 효과와 더불어 비언어적 의사소통 수단이라는 특수한 기능을 이용하여 대상자의 퇴행성의 회복과 의사소통의 개선 및 사회성 증진 혹은 열악한 기능의 향상을 목적으로 하고 있다 [10][11]. 즉, 음악요법이란 음악을 적용하여 바람직하지 못한 정서와 행동을 바람직한 것으로 변화시키기 위한 것이다. 음악치료는 감각 자극을 제공함으로써 노인의 삶의 질을 증진시키고, 정서적 및 신체적 퇴행을 늦추거나 예방하는 데 도움을 주며 내담자의 욕구에 맞출 수 있는 자극이고, 다른 치료적 접근으로는 불가능한 독특한 방식으로 내담자와 만난다.

노래는 인생의 여러 시대를 반영하고 있기 때문에 노인들은 노래를 통해 지나간 그 시절의 일을 회상하고 되고, 그룹으로 노래 부를 때 노인들은 감정표현을 통해 서로 교감하면서 사회 통합감을 높게 된다. 시대별로 유행했던 친숙하고 익숙한 노래를 들려줌으로써 회고를 통한 장, 단기 기억을 자극하여 젊어서 좋아했던 노래나 음악을 감상하며 회상력을 증진시키고 회상

을 위한 적절한 대화에 참여시키며, 간단하고 반복적인 음악은 집중력과 주의력을 지속시킨다.

치매노인의 경우 좋아하는 음악 즉 민요, 창, 유행가, 동요 등의 성향을 파악하여 들려주면 더욱 효과적이며 특히 치매노인은 대체로 옛날 음악을 좋아하여 가장 알기 쉽고 귀에 익숙한 음악으로 어릴 때 애창했던 창을 좋아하며 이를 통해 옛날 시절에 들던 음악을 듣는 것을 선호하는 것으로 나타났다.

음악치료는 치매 환자에 있어서 인지적, 신체적, 정서적 기능을 유지시키고 향상시키기 위한 목적으로 사용되어 왔다. 예를 들어 지남력 회복과 훈련, 사회적-정서적 행동의 유지, 언어기술 향상, 불안감소, 기억력 유지, 긍정적인 정서를 증가, 창조적인 자기표현 등 각 영역별로 볼 수 있다.

5) 원예치료

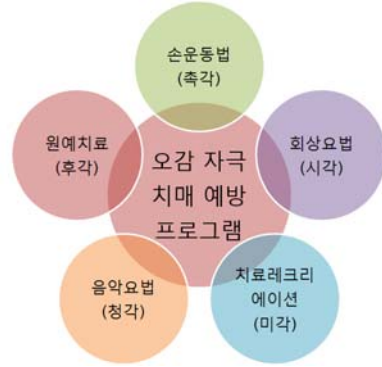
원예치료는 식물을 통해서 심리적 안정을 갖도록 하고 식물의 성장하는 과정을 통해 자기성찰을 하도록 하며, 자기 표현력과 인지능을 향상시키는 것을 목적으로 하고 있다[12].

원예치료 프로그램은 수경재배, 물병꽃싸기, 잔디인형, 압화, 꽃꽂이 등 다양한 소재로 구성되며 대부분 앉아서 양손을 이용하여 작업을 하고 섬세한 손동작이 필요하다. 평소에 잘 쓰지 않는 근육이나 신경조직까지 쓰게 되므로 혈액 순환 및 근육이완을 시키는데 많은 도움이 된다. 꽃꽂이의 경우, 재료를 보면서 예전의 기억들을 회상시키게도 하며 색상을 이야기 해 보게 함으로 해서 또한 많은 생각을 떠올리게 하는 시간을 갖게 하고, 꽃 향기에 의한 자극으로 기분전환이나 피로회복의 효과를 볼 수 있다.

Ⅲ. 오감 자극 치매 예방 프로그램

오감 자극 치매 예방 프로그램은 요양시설이나 복지기관 현장에서 일시적이고 단편적인 치매 예방 기법을 적용했을 때 나타나는 부분적인 효과를 분석하여 이들의 장점이 보다 체계적이고 종합적인 기법의 적용으로 모아져서 오감을 자극하여 전체적인 치매 예방 효과를 낼 수 있도록 손운동법(촉각), 회상요법(시각), 치료레크리에이션(미각), 음악요법(청각), 원예치료(후각) 기법을

조합시키되 총 20회기로 단계를 밟아가는 내용으로 구성되어 있다.



▶▶ 그림 1. 오감 자극 치매 예방 프로그램 구성요소

표 1. 오감 자극 치매 예방 프로그램의 회기별 구성 내용

| 회기 | 손운동법 | 회상요법 | 치료레크리에이션 | 음악요법 | 원예치료 |
|----|-------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|------|
| 1 | 관계증진 활동 | | | | |
| 2 | 탄생 (풍속/관속) | 음식 맛보기 게임 | 인사 아리랑 | 원예치료의 이해(현황과 전망) | |
| 3 | 탄생 (태풍, 금줄) | 음식 이름 맞추기 게임 | 웃음 아리랑 | 식물의 특성에 따른 분류방법 | |
| 4 | 유아기 (백일, 돌) | 그물위에 공 튀기기(단맛) | 이별 아리랑 | 야생화를 이용한 압화 실습 I | |
| 5 | 유아기 (호기심) | 여가 빙고, 짤맷 표현하기 | 옛 민요를 찾아서 | 원예실습 I - 식물번식법(씨앗 파종) | |
| 6 | 아동기 (놀이) | 조별 음식 만들기 표현 | 아리랑 민요 부르기 -장구, 소고, 북 이용 | 수평적 디자인장식(꽃장식 하트실습) | |
| 7 | 학령기 (학교) | 음식 이름, 빙고 | 아리랑 민요 매기기 -장구, 소고, 북 이용 | 식용꽃 알아보기 및 기르기 | |
| 8 | 학령기 (놀이) | 어떤 음식일까요? (장날) | 사물놀이 (장구, 소고, 북, 팽과리) | 야생화를 이용한 압화 실습II | |
| 9 | 청소년기 | 신맛 표현하기 | 사물놀이 장구, 소고,북, 팽과리이용 | 공기정화식물을 이용한 디시가든 | |
| 10 | 청년기 | 건강 퀴즈 게임 O/X 게임 | 노들강변 민요 부르기 | 식물재배법 I - 야생화 및 수생식물 | |
| 11 | 성인기 (결혼) | 나에게 행운이 온다면? | 네 박자 노래 부르기 | 야생화를 이용한 포푸리 만들기 | |
| 12 | 성인기 (사랑) | 스트레스 해결을 위한 레크리에이션 활동 목록 작성하기 | 목포의 눈물 노래 부르기 | 허브식물 재배 요령과 활용법 | |
| 13 | 노인 | 매운맛 표현하기 | 자음을 이용한 노래 부르기 | 야생화를 이용한 압화 실습III | |
| 14 | 농 기구 | 나도 시인 (음식) | 가을하면 떠오르는 노래 부르기 | 식물재배법II- 허브 및 약용식물 | |
| 15 | 옛 풍경 (고향) | 옛날 음식 풍경 | 첫음절 노래듣고 알아맞히고 노래 부르기 | 야생화를 이용한 압화 실습IV | |

| 회기 | 손운동법 | 회상요법 | 치료레크리에이션 | 음악요법 | 원예치료 |
|----|-----------------|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 16 | 뇌기능 증진을 위한 손 운동 | 옛 물건 (생활용품) | 옛 음식 알아 맞추기 | 노래 율동 (개동별레, 사랑해) | 원예활동의 생활화 추진 방법 |
| 17 | | 꽃과 연관된 추억 연상하기 | 쓴맛 알아 맞추기 | 꽃과 관련된 노래 부르기 | 원예실습Ⅱ - 식물번식법(삼목/접목) |
| 18 | | 시장 풍경 | 스피드 퀴즈 - 음식 사진보고 설명, 알아 맞추기 | 사진보고 연상되는 노래 부르기 | 식물(야생화)의 특성 및 분류법 |
| 19 | | 음식 | 12가지 음식 맛 알아 맞추기 | 민요 부르기 (장구, 소고, 북 이용) | 실내원예(이끼분 만들기) |
| 20 | | 탄생과 현재 모습에 대해 회상하기 | 가장 즐거웠던 시절의 음식 먹었던 기억, 현재 가장 맛있는 모습 그리기 | 민요 부르기 (장구, 소고, 북 이용) | 야생화를 이용한 압화 실습Ⅴ |

그림 1은 오감 자극 치매 예방 프로그램의 구성요소를 나타낸 것이다. 손운동법은 촉각을 통한 뇌 자극요법으로 지속적으로 손을 자극해 뇌기능의 활성화를 돕는 것이다. 회상요법은 시각 중심으로 유아기부터 아동기, 청소년기, 성인기, 노년기에 이르는 과정을 그 때의 물건이나 상황을 통해 시각을 자극함으로써 뇌기능의 활성화를 돕는 것이다. 치료레크리에이션은 미각 중심으로 음식과 관련하여 단맛, 짠맛, 신맛, 매운맛, 쓴맛 등을 게임을 통해 느끼게 함으로써 뇌기능의 활성화를 돕는 것이다. 음악요법은 청각을 중심으로 감각 자극을 제공함으로써 노인의 삶의 질을 증진시키고, 정신적 및 신체적 퇴행을 늦추거나 예방하는 데 도움을 주며 교육 참가자의 욕구에 맞출 수 있는 자극이고, 다른 치료적 접근으로는 불가능한 독특한 방식으로 내담자와 만날 수 있도록 돕는 것이다. 원예치료는 후각을 중심으로 심리적인 안정을 꾀함으로써 많은 생각을 떠올리게 하는 시간을 갖게 함으로써 뇌기능의 활성화를 돕는 것이다.

표 1은 오감 자극 치매 예방 프로그램의 회기별 구성 내용을 나타낸 것이다. 손운동법은 20회기 전체를 반복적이고 규칙적으로 적용한다. 회상요법, 치료레크리에이션, 음악요법, 원예치료의 경우 1회기에 관계증진활동을 공통으로 수행한 후, 세부 활동으로 들어간다.

IV. 결론

치매노인에 관련된 예방프로그램들을 종합해보면 회상요법, 음악요법, 치료레크리에이션, 손 운동요법, 원

예요법, 인지요법 등이 있으며 이러한 프로그램들이 인지능력 향상과 우울증 개선의 효과가 있음을 알 수 있다. 치매는 신체기능, 정신기능, 사회기능을 모두 파괴하는 질병이므로 단일 요법보다는 인지적 자극, 정서적 자극 및 운동자극을 통합하여 적용하면 프로그램의 다양성으로 인해 개인의 흥미를 유발시켜서 대상자가 적극적으로 참여하게 되고, 더욱 프로그램의 효과를 기대할 수 있다. 본 논문에서 제안하는 오감 자극 치매 예방 프로그램은 손운동법(촉각), 회상요법(시각), 치료레크리에이션(미각), 음악요법(청각), 원예치료(후각) 기법을 총 20회기에 걸쳐 체계적으로 상호 보완 관계를 조화롭게 유지하며 적용함으로써 뇌기능의 활성화를 돕도록 하였다. 요양시설이나 복지기관 현장에서 경증 치매 및 치매 예방 프로그램이 전무하거나 미약한 실정에서 오감 자극 치매 예방 프로그램을 적용하는 자체가 의미가 있으나 적용 대상의 수, 나이, 주거환경, 교육 정도에 따른 차이를 극복하는 세부적인 연구가 추가적으로 필요하다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 권중돈, 치매환자를 위한 프로그램의 실제. 학현사., 2004
- [2] 김영숙, 치매에 대한 통합적 접근법. 서울 : 교육과학사, 2002
- [3] 신정호, 알츠하이머 치매의 예방과 치료. 서울 : 고려의학, 2005
- [4] 이윤로, 치매노인과 사회복지서비스. 서울 : 학지사, 2003
- [5] 이정희, 치매환자간호 : 진단과 치료적 접근. 보수교육교재, 대한간호협회, p7-1., 1997
- [6] 왕중산, 손동작 운동프로그램이 치매 노인의 인지능력 향상에 미치는 효과, 용인대학교 석사학위논문, 2004
- [7] 김영숙, 회상을 적용한 집단미술치료 프로그램이 치매노인의 인지능력, 우울과 삶의 질에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위논문, 2004
- [8] 이소연, 치매노인을 위한 인지요법과 회상요법의 효과성 비교연구. 목원대학교 석사학위논문, 2003
- [9] 김상룡, 치료레크리에이션 레크리에이션치료. 좋은사람들, 2009

- [10] 김부영, 치매노인의 음악요법 효과에 관한 연구, 노
인간호학회지, 2(1), 22-34, 2000
- [11] 김희경, 이옥란, 음악요법이 치매노인의 인지기능,
치매행동 및 정서에 미치는 영향, 성인간호학회지,
12(3), 463-476, 2000
- [12] 최영애, 원예치료. 서울 : 학지사. 2004