

i0678

간/급/제/안

실버썰 운동에 참여합시다

치매환자와 가족에게 도움의 손길을...

SILVER SEAL



우리나라의 고령사회 진입 소요 연수는 17년으로 일본의 24년, 미국 71년, 프랑스 115년에 비해 상당히 빠르게 고령사회로 진입하게 되었다. 그러나 노인복지 문제를 해결할 충분한 사회복지 차원의 준비가 미흡한 것이 현실이다. 특히 치매는 암과 더불어 인류를 위협하는 2대 질병으로 개인과 사회의 부담을 가중시키고 있다. 치매환자를 돌보는 것은 아직까지 모두 개인이 부담해야 할 몫으로 되어 있다. 독일이나 일본의 경우, 공공 의료보험의 혜택이 미치지 못하는 부분을 지원하기 위해 2000년 요양보험과 개호보험이 등장하였고 미국에서는 메디케어(medicare)가 그 부분을 담당하고 있다. 그러나 우리나라는 치매에 대비한 사회적 안전망이 전무한 상태이다.

한 사람의 치매환자를 돌보는데 드는 비용은 얼마나 될까? 요양기관의 예를 들어보면 한 명의 치매환자를 돌보는데 드는 비용은 한달에 200만원 가량 소요된다. 입원을 요하는 상태가 약 5년 정도임을 감안한다면 총 1억 2000만원 정도가 되는 것이다. 한 가족이 부담하기에는 벅찬 수준인데다 이로 인해 환자에 대한 부정적 감정을 일으키고 간병의 질을 저하시키며 한 가정의 경제적, 정서적 파탄을 초래하는 주요한 원인이 되는 것이다. 노인의 10명중 한 명, 4가구중 한 가구, 6촌 이내의 친척중 한 명이 치매환자임을 감안하면 전적으로 개인에게 모든 부담을 안길 수는 없는 것이다.

그렇다면 국가나 사회적 복지보장의 안전망이 설비되어 있지 않은 현실에서 어떻게 대처 할 것인가? 그 해답은 온 국민들이 나서서 치매환자와 가족을 돕기 위한 사회적 연대를 마련하는 것이다. 한국치매협회는 '크리스마스 썰'의 성공사례에서 대안을 찾았다. 과거 의료보험도 없었던 어려

운 시절 크리스마스 썰은 결핵환자를 돕는데 커다란 공헌을 하였다. 이러한 크리스마스 썰에 담긴 상호부조의 정신을 21세기 노인시대를 맞이하여 치매환자를 돕는데 이어나가자는 것이다. '실버썰'은 우리의 전통적 상호부조의 정신을 이어 치매에 걸린 환자와 그 가족을 돕는다는 취지로 제창된 세계 최초의 민간차원의 사회운동이다. '실버썰' 운동이 가져다 줄 효과는 비용분담을 통해 환자와 가족을 현실적으로 도와줄 수 있는 기반을 마련하는 것뿐만 아니라 치매의 심각

성에 대한 사회적 인식을 형성하고 이를 통해 앞으로 국가차원의 제도적 지원마련을 촉진하는 촉매역할을 하게 될 것이다.

실버썰이 성공하기 위해서는 크리스마스 썰의 경우처럼 법적 근거를 마련되지 않으면 안된다. 이에 실버썰 사업시행에 대한 입안을 제안하는 바이다. 이를 통해 '실버썰' 성공의 제도적 기틀을 마련하여 온 국민이 참여하는 범국민운동으로 확산시키자는 것이다. 한국치매협회는 '실버썰' 사업시행에 관한 법률의 입안을 제청하는 서명운동을 벌이고 있다. 뜻있는 많은 분들의 동참을 기다린다.

✦ 2003년 10월15일 편집인 서관우



치·매·환·자

가족
수기

"잘 하시네요! 조금만 더 걸어 보세요." "내가 못 걷는 줄 몰라? 허리가 아파서 더는 못 걸어." 하시고는 겨우 두 세 발자국을 옮겨 놓으시더니 우뚝 멈춰 서신다. 저녁마다 남편이 어머니를 모시고 아파트 주변을 걸으면서 날마다 되풀이되는 실랑이다. 조금도 발을 떼지 않으려는 어머니를 어떻게든 혼자 좀 걷게 하려는 남편의 시도는 오늘밤에도 실패하고 결국 다시 팔을 부축하고 천천히 걷는 것으로 마무리되었다. 날씨가 풀리면서 운동하는 사람들이 늘다보니 어머니가 큰소리를 지를 때마다 한변씩 돌아보기도 하고 허를 끌끌 차기도 하고 어떤 사람은 할머니가 어디가 편찮으시냐고 묻기도 한다. 덕분에 우리는 아파트에서 유명인사(?)가 되어버렸다. 평생을 고생하던 허리디스크 수술을 받고 한동안 회복기미를 보이시던 어머니에게서 이상한 행동들을 발견하면서 처음엔 가족들이 큰 충격을 받았다. 평소 너무나 정확하고 분명하며 사리에 밝으셨기에 더욱 더 그 충격은 받아들이기 어려웠고 당황스러운 것이었다. 지금은 집 근처에 있는 노인종합복지관의 주간보호센터에 2년째 다니고 계신 어머니께서는 이제는 다른 사람의 도움 없이는 아무것도 할 수 없다. 그래도 한 가지 다행인 것은 언어 기능만은 아직도 우리가 따라갈 수 없을 정도로 재치 있고 순발력 있으셔서 잘 모르는 사람들은 그저 몸이 조금 불편해서서 걸음을 좀 못 걸으시나보다 할 정도인 것이다. 작년 겨울 바깥날씨가 너무 춥고 눈길 이 위험해 운동을 못하자 지금 어머니는 아파트 반 바퀴 겨우 돌 정도로 힘들어졌다. 작년에는 혼자서 한 바퀴도 걸으셨는데... 요즘은 저녁식사 후 매일 1시간 정도 산책하면서 벤치에 앉아 이야기도 나누다가 들어와 주무신다. 늘 어머니께 매어 있는 생활 때문에 식구들이 함께하는 외식이나 여행도 힘들어 아이들의 불평도 듣고 체력의 한계를 느끼기도 하지만 어쩌려! 오늘은 남편의 출장으로 내가 모시고 산책을 나가야 하는데 지금 창밖을 보니 비가 조금씩 내리고 있다. 우산을 쓰고 모시러 나갈까? 아님 그만 '비' 핑계를 대고 어머니 좋아하는 사극이나 보면서 살까? ✦ 며느리 장은경

실버 썰(Silver Seals)시행 입안을 위한 범국민 서명운동 본부

'실버 썰' 운동의 취지에 동감하시는 분이나 '실버 썰' 사업시행에 관한 법률입안을 호소하는 범국민 서명 운동에 참여하고자 하는 분은 한국 치매협회로 문의바랍니다.

한국치매협회 대표전화

☎ (02)766-0710

치매 예방을 위한 식생활



“오랫동안 치매(알츠하이머병)환자들의 식생활과 영양상태를 연구한 일본 지지의과대학 우에키 아키라 신경내과 교수는 ‘치매를 예방하고 뇌 건강을 유지하기 위해서는 평소의 식생활이 중요하다’고 말하였다. 아키라 교수가 치매 환자들과 건강한 노인들의 음식 섭취량을 비교해 본 결과 치매 환자들이 건강한 노인들에 비해 고기는 더 많이 먹고 생선과 채소는 더 적게 먹은 것으로 나타났다. 또 치매환자들은 공통적으로 식사 이외에는 물을 거의 마시지 않으며, 단 것을 지나치게 섭취하는 것으로 나타났다.” (조선일보 보도 2003)

생선과 채소

상식적으로 생선과 채소가 몸에 좋다는 이야기는 흔히 알고 있다. 특히 DHA나 비타민이 풍부한 식품들이기 때문에 치매예방에 효과적인 식품들이다. 그러나 이러한 식품의 종류나 섭취 방법에 따라 영양소를 제대로 섭취할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 즉 제대로 알고 제대로 조리해서 먹어야

한다는 것이다. 그렇다면 어떤 생선과 어떤 채소를 어떻게 먹어야 하는가? 생선중에는 등푸른 생선(꽂치, 고등어, 정어리, 참치 등)이 치매에 방에 좋은데, 그 이유는 등푸른 생선에 다량 함유되어 있는 EPA나 DHA 등 몸에 유익한 불포화 지방산이 혈전의 진행을 늦추고 치매에 걸린 뇌에서 발견될 수 있는 염증을 막는 작용을 하기 때문이다. 외국의 연구결과에 의하면, 일주일에 한번 이상 등푸른 생선을 먹을 경우 전혀 먹지 않는 사람에 비해 치매의 발병이 60% 정도 억제된다고 한다. 우리나라의 경우 외국에 비해 비교적 쉽게 접하는 식품이 채소이긴 하지만 연령이 증가할수록 치아가 좋지 않아져 김치를 비롯한 다양한 채소를 섭취하기가 힘들어진다. 더욱이 당근과 같은 딱딱한 야채는 더욱 먹기가 어렵게 된다. 그런데 당근에 있는 베타-카로틴(β -carotene)은 노화를 억제하는 성분으로, 조리하지 않고 그냥 먹을 경우 체내 흡수가 8%밖에 안 되는데 비하여, 기름에 조리하여 먹을 경우 체내 흡수율이 80%까지 높아지게 된다. 그러므로 조리방법에 따라 당근에 함유된 베타-카로틴의 생체내 이용률을 높일 수 있다. 효율적인 조리 및 섭취방법으로는 생선조리를 할 때 당근을 적당한 크기로 썰어서 푹 익혀 생선과 함께 먹는 방법과 당근을 채 썰어서 기름에 볶아먹는 방법 등이 있다.

✎ 서울대학교 생활과학연구소 연구원 이해정

스스로 진단해 봅시다

과연 우리는 잘 ‘먹고’ 있는가?

✎ 서울대학교 생활과학연구소 연구원 이해정

10월 2일 노인의 날을 맞이하여 노인의 식사습관에 대한 자가진단에 대해 소개하고자 한다. 건강을 유지하는 비결에 빠지지 않고 등장하는 것이 적당한 운동과 제대로 된 식사일 것이다. 그러나 이렇듯 널리 알려진 식생활의 중요성에 비추어 실제로 어떻게 먹는 것이 제대로 된 건강한 식사 습관인가에 대해서는 잘 모르는 것이 사실이다. 다음은 자신의 식사습관이 올바르고 건강한 것인지 스스로 평가해 볼 수 있는 질문이다. 각각의 질문에 답하고 그 점수를 더하여 아래의 기준에 맞춰보면 자신의 식사습관이 어떤 편인지 쉽게 알 수 있다.

질문의 답에 V를 하시고 숫자를 더하여 점수의 합계를 가지고 진단합니다.

1. 하루에 몇 번 식사를 하십니까?	<input type="checkbox"/> 3번 (1)	<input type="checkbox"/> 2번 이내 (0)
2. 아침식사는 매일 하십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
3. 늘 일정한 시간에 식사를 하십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
4. 식사량은 항상 일정하게 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
5. 여유있게 천천히 식사를 하십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
6. 즐거운 마음으로 식사를 하십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
7. 밥, 빵, 국수, 감자 등 곡류음식을 매끼니 마다 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
8. 생선, 고기, 계란, 콩, 두부 등으로 만든 반찬을 매끼니 마다 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
9. 채소류, 해조류, 버섯 등 김치를 제외한 채소 반찬을 매끼니 마다 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
10. 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼니 마다 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
11. 우유나 유제품 또는 두유를 매일 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
12. 과일을 매일 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
13. 밥상 위에 있는 반찬을 골고루 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
14. 기름기 많은 고기(삼겹살, 갈비), 가공식품을 자주 먹습니까?	<input type="checkbox"/> 예 (0)	<input type="checkbox"/> 아니오 (1)
15. 계란노른자, 어육류 내장(간, 곱창)을 자주 먹습니까?	<input type="checkbox"/> 예 (0)	<input type="checkbox"/> 아니오 (1)
16. 단음식을 자주 먹습니까?	<input type="checkbox"/> 예 (0)	<input type="checkbox"/> 아니오 (1)
17. 밑반찬, 젓갈, 장아찌 등 짠 음식을 자주 먹습니까?	<input type="checkbox"/> 예 (0)	<input type="checkbox"/> 아니오 (1)
18. 간식을 자주 합니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
19. 건강보조식품(비타민, 영양제)을 드십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)
20. 영양과 건강에 대한 정보를 실생활에 활용하십니까?	<input type="checkbox"/> 예 (1)	<input type="checkbox"/> 아니오 (0)

해당 문항의 괄호안의 숫자를 각기 합한 것 (1) _____ 점 (2) _____ 점

총 점(위의 1과 2를 합한 점수) _____ 점

판 정 0-13점 : 나쁜 식사습관

14-15점 : 보통

16-20점 : 좋은 식사습관





치매와 비타민

대부분의 사람들은 하루에 두 번 내지 세 번의 식사를 하므로 무엇을 먹을 것인지에 대해서 고민을 하며 살아간다고 이야기 할 수 있을 것이다. 이렇듯 식생활은 우리와 밀접한 관계를 가지고 있다. “식생활이 치매와 연관이 있다고 할 수 있는가?”라고 질문을 한다면 그 대답은 당연히 “그렇다.”라고 할 수 있을 것이다. 다만 그 구체적인 내용에서 논란의 여지가 있을 따름이다.

최근에 발표된 네덜란드 로테르담연구에서 5,395명의 대상자들을 6년간 추적 조사한 결과 항 산화비타민인 비타민 C와 비타민 E를 많이 섭취한 사람들이 치매에 걸릴 위험성이 감소된다고 보고하였다. 또한 이러한 연관성은 현재 담배를 피고 있는 사람에게 더욱 두드러지게 나타났다고 한다. 우리가 흔히 먹는 음식물 중에 비타민 C는 야채, 과일, 감자 등에 들어있고 비타민 E는 식물성 기름, 달걀, 곡식의 배아 등에 많이 들어있다. 따라서 항산화 비타민이 포함된 음식들을 균형 있게 잘 섭취하는 것이 치매예방에 도움이 될 것으로 생각된다. **✦ 서울대학교병원 신경정신과 임상강사 추일환**

치매환자의 뇌 이렇게 변한다

일반인들은 치매가 뇌 질환이라는 사실을 알고 있지만 뇌가 어떻게 변하는지에 대해서는 별로 아는 바가 없다. 현재 치매환자에게 일어나는 뇌의 변화를 확실하게 볼 수 있는 방법 중 한가지가 일반인들에게도 익숙한 뇌 자기공명영상(MRI)촬영이다.

사진은 정상노인과 알츠하이머병 환자의 MRI 소견이다. 오른쪽의 알츠하이머병 환자는 전반적인 뇌 위축 소견을 보인다. 즉 정상인의 뇌는 풍성한 나뭇가지 모양으로 골고루 퍼져있는 반면 알츠하이머병 환자의 뇌는 성근 나뭇가지 모양이며 이로 인해 두개골 내에 검은색으로 표시되는 뇌척수액이 정상에 비해 현저하게 증가된 소견을 보인다. 이렇듯 알츠하이머병은 나이가 들면 누구나 생기는 것이 아니고 정상과는 뇌세포의 손실을 동반하는 분명한 질환이다. 따라서 병이 든 환자는 반드시 의학적인 치료와 관리가 필요하며 일반 노인들에게는 조기발견과 예방이 무엇보다 중요하다고 본다. **✦ 경기도립 노인병원 정신과 과장 유종철**



정상인



알츠하이머병 환자



*건강샘은 노인 질병과 건강에 대한 전문지식을 우리나라 최고 전문가가 알기 쉽게 풀어드립니다.

골다공증에서의 운동

서울대학교병원 재활의학과 한태윤 교수

58세 주부 박모 씨는 물건을 들다 허리가 삐끗하여 몇 주간 고생을 하였다. 병원 검사에서 다행히 골절은 없었지만 골다공증이 심한 상태라고 하여 약물치료와 식이요법을 진행 중이다. 병원에서 운동을 권하기는 했지만 자세한 설명을 듣지 못한 터라 별다른 운동은 하지 못하고 있다.

골다공증에는 어떤 운동을 해야 하나?

골다공증이란 뼈속의 칼슘이 빠져나가 구멍이 난 것처럼 약해지는 것을 말하며, 흔히 원인으로 폐경 후에 여성 호르몬의 결핍과 연령 증가에 따른 골다공증이 있다. 골다공증의 문제점은 골절이 일어나기 전까지는 증상이 없어 운동의 중요성을 망각하는 경우가 많다는 것이다. 뼈에 가해지는 압력이 적을수록 뼈가 약해지므로 골다공증을 예방하거나 치료하기 위해서는 약물요법이나 식이요법 외에도 지속적인 운동이 필요하며 그 중 체중부하 운동이 가장 효과적인 것으로 알려져 있다. 걷기, 달리기, 제자리 뛰기, 점프와 같은 운동이 대표적이며, 이런 동작이 포함된 운동들도 모두 포함된다. 일반적으로는 최소한 하루 30분 이상, 주 3회 이상의 운동을 권장한다. 물론 “걷기”보다는 “점프” 같은 동작이 훨씬 뼈를 강하게 하므로 운동의 종류나 강도는 초기의 약한 운동에서 점차 강한 운동으로 변화를 줄 수 있다. 그러나 골다공증이 매우 심하여 골절의 위험이 있는 경우에는 의사의 적절한 운동 처방이 필수적이다. 운동의 강도를 조절해야 하고 잘못된 자세에서의 운동은 골절을 유발할 수 있기 때문이다. 반면 수영이나 자전거 타기 등은 관절에 부하되는 체중이 적기 때문에 골다공증에서는 추천되지 않는다.

골다공증과 퇴행성 관절염이 같이 있다면?

폐경이 지난 여성이나 60세 이상의 남성에서는 골다공증 뿐만 아니라 퇴행성 관절염 역시 매우 흔한 것으로 알려져 있다. 두 가지 질환 모두에서 운동은 매우 중요하지만, 운동을 통하여 효과를 얻게 되는 기전들이 각각 다르고 따라서 추천되는 운동의 종류에서도 상반되는 면이 많다. 이런 경우에 적절한 운동의 종류를 찾는 것은 쉽지 않다. 일반적으로 얘기하면 골다공증을 기준으로 체중부하 운동을 하되 운동의 강도는 퇴행성 관절염이 악화되지 않는 정도로 하는 것이 적절하다. 예를 들면 걷기가 두 질환 모두에서 큰 무리가 없으므로 평지 걷기부터 시작하여 걷는 속도를 빠르게 하거나 제자리 뛰기 등으로 진행할 수 있다. 하지만 어느 쪽 질환이 더 심하느냐에 따라 운동의 종류는 바뀔 수 있고 증상의 호전 또는 악화 여부에 따라 운동의 종류 및 강도를 조절하여야 하므로 전문의를 찾아 상의하는 것이 좋다.

강남 중심의 새로운
SeH 서울 e 병원
Seoul e Hospital

“
치매·뇌졸중·재활
전문 치료병원으로
최선을 다하겠습니다
”

진료문의 : (02)536-9696 www.sehospital.com



제1회 치매 간호사(Dementia Nurse:DNr) 교육생 선발

DNr

한국 치매협회

와 대한간호협회가 공동으로 치매에 대한 전문적 지식과 경험을 바탕으로 치매환자와 그 가족을 돌볼 수 있는 치매간호사(DNr)양성을 위한 체계적이고 전문적인 교육 프로그램을 개발하여 10월1일부터 제1회 교육과정을 시작하였다. 교육과정을 통하여 치매환자와 그 가족들에게 양질의 간호 서비스를 제공할 수 있는 능력을 갖춘 치매 간호사를 육성하고 교육을 이수한 간호사들에게 민간자격증을 부여하게 된다. 이론 100시간, 실습 150시간으로 구성된 제1회 치매간호사 교육과정은 2004년 7월 24일까지 이어질 예정이다. 이번 교육과정의 개설로 치매간호 인력양성이 시급한 시점에서 치매환자의 직접간호와 치매 시설 운영 및 관리 등 다양한 역할을 수행할 수 있는 인력 확충에 획기적 전환점이 될 것으로 보인다. 교육 이수 간호사들은 향후 한국의 치매노인을 위한 간호 및 케어 서비스 제공에 있어 관련병원, 유관기관 및 시설에서 지도 및 교육 등 치매간호사업의 중추적 역할을 담당하게 되어 향후 치매관리의 질적 수준 향상에도 커다란 기여를 할 것으로 기대를 모으고 있다.

제1회 치매간호사 교육과정에 대한 높은 관심과 열의로 교육과정 수강을 신청한 지원자만도 총 213명에 이르렀다. 전국 각지에서 치매 간호의 현장에서 근무하는 간호사를 비롯하여 학계, 연구분야, 시설 운영자에 이르기까지 다양한 분포를 보였다. 제1회 교육과정은 매주 토요일 오후 2시에서 6시까지의 교과강의와 주중 1일 실습으로 되어있으며, 교과내용은 치매의 개념, 치매환자의 평가, 치매의 치료, 치매환자 간호, 치매환자 가족 간호, 지역사회 치매관리, 간호연구 등 치매 관리 전반에 관한 내용이 포함된다. 수업장소는 서울대학교 의과대학 분관 세미나실(동송동 소재)에서 이루어지며 실습은 서울여자대학 부설 유료노인 전문요양시설인 '실버케어스'에서 행해질 예정이다. 소수 정예의 치매간호사 육성한다는 목적으로 1,2차에 걸친 엄정한 사정을 통하여 교육생을 선발하였다. 1차 사정은 2003년 9월 8일 서류전형을 통해 99명의 합격자 선정하였고, 2003년 9월 27일 1차 합격자를 대상으로 2차 사정을 시행하여 일반전형 25명, 대한간호협회 추천 특별전형 5명 총 30명을 선발하였다. 교육생 선발에 공정성을 기하기 위해 이번 사정에 참여한 전문위원은 총 9명으로 김기웅 분당서울대학병원 정신과 교수, 김영애 서울여자간호대학 부설 실버케어스 소장, 김주희 한양대학교 간호학과 교수, 박호란 가톨릭대학교 간호대학 교수, 양 수 가톨릭대학교 간호대학 교수, 이숙자 고려대학교 간호대학 교수, 주진형 분당제생병원 정신과 과장, 윤종철 경기도립노인병원 정신과 과장 등이 사정에 참여하였다. 최종 합격자 명단은 아래와 같다.

최종합격자 명단 성진경, 윤기숙, 주소령, 장주완, 정하정, 이정임, 정유진, 이영희, 설경란, 고성희, 강현미, 이정애(서울), 한희현, 장금자, 김춘길, 이정애(대구), 김승애, 최옥화, 여혜경, 하진, 김종섭, 양순옥, 김태희, 이경란, 김화련, 김건자, 김영애, 오경옥, 최경자, 김명옥(이상 총 30명)

**치매문제
함께 풀어가요**

전국 공통 치매상담 전화
전국 보건소 치매상담센터에 설치

1588-0678

치매 진단평가를 위한
한국판 CERAD 평가집

서울의대 정신과 교수 禹鍾仁 외 11명 공저

한국판 CERAD 평가집(CERAD-K)은 서울의대 우종인 교수를 비롯한 국내 주요 치매 전문가들이 7년여의 노력을 통해 개발한 대표적인 치매 임상평가 및 신경심리 검사 도구집이다. 특히 CERAD-K 신경심리검사들은 한국 정상노인의 규준이 확보되어 있어 임상적 유용성이 매우 높다. 서울대출판부 펴냄 | 값 180,000원

구입 문의 | 서울대출판부 전화 : (02)889-4424 홈페이지 : www.snupress.com

i0678 참여 및 광고안내

i0678은 격월간으로 1년 6회, 1회 15,000부 발행됩니다. 구독은 무료이나 제작과 우송에 많은 비용이 드는 관계로 우송료에 해당하는 금액을 납부하시는 분께서는 1년간 i0678을 정기적으로 받아보실 수 있습니다. i0678을 통해 노인 보건 복지시설이나 주간센터, 노인전문 병원, 노인전문 클리닉의 소개 및 노인용품 광고를 원하는 분께서는 아래의 연락처로 문의바랍니다.

- 우송료 선납(1년간)
개인 2,000원, 단체(20부) 20,000원
- 참여방법 및 광고문의
 - ARS후원 : 060-708-7788 후원전화(한통화 2,000원)
 - 지로입금 : 7624434
 - 전자우편 : i0678@silverweb.co.kr
 - 전화번호 : (02)766-0710 FAX : (02)745-0706

☞담당자 : 하 진

i0678 투고 안내

i0678은 누구에게나 참여의 기회가 열려 있습니다. 환자가족이나 의사, 간호사, 간병인, 심리사, 사회복지사 등 모든 분들의 참여를 기다리고 있습니다. 하고 싶은 이야기, 전달 하고자 하는 정보나 제안이 있는 경우 i0678 편집위원회로 투고 바랍니다. 뜻있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- 원고분량 : 원고지 3~4매 정도
- 원고마감 : 매월 10일까지
- 내 용 : 치매관련 정보제공이나 체험수기, 제안, 환자 관리 정보 공유 등으로 노인들도 쉽게 이해할 수 있도록 작성하시면 됩니다.
- 투고방법 : e-mail 또는 우편을 통한 투고
 - >e-mail : i0678@silverweb.co.kr
 - >주소 : 서울시 종로구 연건동 28-2 서울대학교 의과대학 협춘회관 603호 (110-744)

>문의전화 : 02-762-0710 (담당 : 하 진)

치매환자와 함께하는
작업요법

서울대학교병원 치매·노화성인지감퇴증클리닉
송근호·禹鍾仁 편저

누구나 쉽게 따라 할 수 있는
우리나라 치매 환자를 위한
50가지 작업요법!

한국치매협회 펴냄 | 값 17,000원

구입문의 : 도서출판 源 (02)743-0710