

남구 치매안심센터 개소 1주년 아름다운 황혼 지켜주는 ‘치매 파수꾼’

치매 통합 관리서비스를 지원하는 남구 치매안심센터(하록 남구보건소 소장)가 개소 1주년을 맞았다. 남구 치매안심센터는 옛 대연6동사(도시철도 못골역 4번출구)를 리모델링해 지난해 4월부터 운영에 들어갔다.

치매 국가책임제 시행에 따라 설립된 남구 치매안심센터는 치매로 인한 사회경제적 비용을 줄이고 치매 환자의 가족의 삶의 질을 높이는 데 목적이 있다. 이를 위해 치매안심센터는 치매 예방부터 상담, 조기발견과 치료 나아가 환자의 가족을 지원하는 업무를 맡고 있다.

남구 치매안심센터의 주요업무는 △심층 상담을 통한 치매예방법 상담, 조기발견과 치료 △치매 단계별 및 치매 가족의 정보교환 △휴식 및 자조 모임 등을 위한 치매카페 운영 △호호물품 제공 △관련 서비스 안내 및 제공기관 연계 등을 한다.

이밖에 치매에 대한 부정적 편견과 인식을 개선하기 위한 홍보활동도 치매안심센터의 주된 업무에 속한다.

센터는 3개 팀으로 구성되어 있으며 의사, 간호사, 사회복지사, 임상심리사, 작업치료사 등 전문인력들이 근무하고 있다.

치매 국가책임제 시행으로 설립·운영

검진부터 치료까지 원스톱 치매 관리

전문인력 상주… 가족지원사업 등 다양

한편 남구 치매안심센터는 개소 1주년을 맞아 지난 5월 3일 치매 정보를 공

유하고 치매 인식을 개선하기 위해 이동식 카페 ‘기억다방(기억을 지키는 다양한 방법)’을 운영하고 축하공연, 체험부스도 진행하고 60세 이상 남구 구민을 대상으로 치매선별검사로 진행했다. 또 9일에는 평소 외출이 어려웠던 치매환자와 가족들을 위해 CGV대연점에서 문화힐링프로그램 ‘같이하나데이’ 행사를 개최했다. ☎607-3781 <https://bsnamgu.nid.or.kr>



남구 치매안심센터 개소 1주년을 기념해 열린 기억다방(기억을 지키는 다양한 방법).

‘치매 골든벨’ 한번 맞춰보세요

- ㉠ 노인이 되면 누구나 치매에 걸린다
- ㉡ 치매는 젊은 사람도 생긴다
- ㉢ 치매와 알츠하이머병은 같은 말이다
- ㉣ 치매환자는 위험하다
- ㉤ 치매환자는 아무것도 모른다
- ㉥ 간단한 검사로 치매를 진단 할 수 있다
- ㉦ 치매는 불치병이다
- ㉧ 치매환자는 시력으로 가야한다
- ㉨ 건강증은 치매의 초기 증상이 아니다
- ㉩ 치매 예방약과 주사가 있다

문항	정답	설명
1	X	모든 노인이 치매에 걸리지는 않습니다.
2	O	연령 증가에 따라 발생이 증가하지만 치매는 노인에게만 생기는 것이 아닙니다.
3	X	알츠하이머병은 치매의 약50% 내외를 차지하는 중요한 원인이지만 그 밖에도 다양한 원인이 치매를 일으킵니다.
4	X	거의 모든 치매환자들이 한두가지 이상행동을 보이고, 일부 치매 환자들은 쉽게 흥분하고 공격적인 어사를 하기도 합니다. 하지만 모든 치매환자가 위험한 것은 아닙니다.
5	X	아무리 진행된 치매 환자라도 모든 기억과 감정을 잃어버린 환자는 드뭅니다. 초기 치매환자는 기본적인 일상생활에는 무리가 없고, 말기 치매환자라도 기본적인 감정은 유지 됩니다.
6	X	현재 치매 여부는 의사의 임상적 판단이 가장 중요합니다. 어떤 하나의 검사로 치매를 진단하지 않습니다. 예를 들어 간이 정신상태 검사만으로 치매를 진단 할 수 없고, 유전자 검사로 알츠하이머병을 진단할 수 없습니다.
7	X	치매의 10~20%는 회복이 가능합니다. 나머지도 조기발견과 체계적인 관리로 증상 완화를 기대할 수 있습니다.
8	X	모든 치매환자가 시설에 입소/입원할 필요는 없습니다. 치매환자는 사랑하는 가족의 손길로 돌보는 것이 바람직합니다.
9	O	건강증이 모두 치매의 초기 증상은 아닙니다. 오히려 잊는다는 것은 자연스러운 현상이기도 합니다. 치매의 기억력 저하는 일반적인 건강증과 구별되어야 합니다.
10	X	아직 공인된 치매 예방약은 없습니다.

치매 자가진단 체크리스트

주관적 기억 감퇴 설문(SMCQ)

- 기억력에 문제가 있습니까?
- 기억력이 10년 전에 비해 저하되었습니까?
- 기억력이 동년배 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각합니까?
- 기억력 저하로 일상생활에 불편을 느낍니까?
- 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?
- 며칠 전에 나온 대화 내용을 기억하는 것이 어렵습니까?
- 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?
- 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?
- 물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?
- 이전에 비해 물건을 자주 잃어버리니까?
- 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?
- 가게에서 사려고 하는 두세가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?
- 가스 불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?
- 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까?

최근의 기억력에 대한 질문으로 14개 문항 중 6개 이상에 해당되면 치매의 전 단계인 ‘경도인지장애’가 의심되므로 병원이나 남구치매안심센터를 방문해 정확한 검진이 필요합니다.

다가올 모기와의 전쟁 알고 싸워야 백전백승



■재미로 읽는 건강 칼럼

몸무게 2킬로그램의 모기 때문에 여름이면 모기와의 전쟁이 시작된다.

곤충류에 속하는 모기는 기온이 평균 섭씨 14도 이상 되어야만 성충으로 활동할 수 있다. 모기의 활동시기가 빨라지고 길어진 것은 그만큼 기온과 환경이 따뜻하고 온화하게 변화했다는 뜻이다. 실제로 학자들은 모기의 등장 시기가 더 빨라진 것에는 온실 효과의 증가로 인한 기후 변화 때문이라는 설이 지배적이다. 온실 효과로 인한 기온 상승으로 봄이 오는 시기가 빨라졌고, 이에 맞추어 모기의 활동 시기도 빨라졌다는 것이다.

본격적인 모기 성충방제를 위한 살충제 살포법은 이렇다. 공원과 풀숲에 흔한 흰줄숲모기와 금빛숲모기의 방제는 숲속에 쉬고 있거나 활동하는 성충을 대상으로 극미량연무(ULV) 또는 가열연막(연무)을 이용한 성충 구제가 매우 효과적이다. 또한 하수도나 저습지 등 빨간집모기 발생지역에도 가열연막(연무)은 효과적이다. 이러한 공간살포법

은 살포되는 살충제 입자의 물리적인 특성상 침투력이 강하고 직접 맞춰 죽게 하는 방법이므로 분무보다 살충효과가 뛰어나다.

성충모기는 습성상 낮이 쬔 시간이 매우 많다. 물에서 부화한 성충은 근처 숲이나 구조물 벽에 수 시간 휴식해야 하고, 흡혈 전후에도 1~2시간 정도 흡혈원이 있는 곳 주위의 식물이나 벽에 앉아 쉬며, 산란 전후에도 은신처에 수일 간 앉아 쉰다. 이런 곳에 잔효성 살충제를 미리 살포하여 모기가 앉을 때 접촉해 24시간 이후 죽게 하는 방법이므로 봄이 오는 시기가 빨라졌고, 이에 맞추어 모기의 활동 시기도 빨라졌다는 것이다.

공간살포와 잔류분무 모두 모기가 많이 발생되거나 휴식하는 장소에 사용해야 높은 방제효과를 볼 수 있다. 또한 지역특성에 맞는 주기적인 조사와 관리를 통하여 효과적인 모기 방제를 이루어야겠다. 이동규 교수(고신대 보건환경학부 위생곤충연구실)



■ 남구보건소 소식

대학축제 ‘건강체험터’ 운영

남구보건소는 5월 대학교 축제기간을 맞아 대학교 3곳을 찾아 ‘건강체험터’를 운영했다. 건강체험부스에서는 흡연자 일산화탄소 수치 측정, 니코틴 의존도 검사, 음주고글 착용 체험, 저염체험 등을 통해 대학생들에게 건강정보를 제공하고 바른건강습관을 형성하기 위한 동기를 부여했다.

어르신 폐렴구균 예방접종

남구보건소는 65세 이상 어르신(1954년 12월 31일 이전 출생자)을 대상으로 폐렴구균 무료예방접종을 연중 시행하고 있다. 폐렴구균 예방접종을 한 번도 받지 않았다면 사진이 붙은 신분증을 지참해 남구보건소 1층 예방접종실을 방문하면 무료로 백신을 접종받을 수 있다. 폐렴구균은 급성 중이염, 폐렴, 균혈증, 수막염 등 침습성 감염을 일으키는 주요 원인균 중의 하나이다. ☎607-6425

빨간진드기 살충제·분무기로 예방

일명 빨간진드기 ‘다카라다니’는 인체에 해가 없지만 드물게 알레르기를 유발 할

수도 있다. 예방을 위해 ▲집안 전등 바로 밑바닥에 살충제 뿌려두기 ▲일반살충제(에프킬라)를 물들, 계단, 욕상난간에 뿌려두기 ▲습기를 싫어하므로 위 장소에 분무기로 물 자주 뿌려 습기유지하기. 4월 초 나타나 6월경 장마철 직전 완전히 사라진다.

개안·무릎인공관절 수술비 지원

남구보건소에서는 노인 개안수술비와 무릎인공관절 수술비 지원사업을 연중 추진하고 있다. 국민기초생활 보장법에 따른 수급자 또는 차상위계층, 한부모가족지원법에 따른 지원대상자인 만60세 이상의 백내장·녹내장 등의 안질환수술 대상 질환자, 건강보험급여 ‘인공관절치환술’ 인정기준에 준하는 질환자는 보건소로 신청하면 된다. ☎607-3371

세계 금연의 날 캠페인 전개

남구보건소는 제32회 세계 금연의 날(5월 31일)을 맞아 다양한 금연캠페인을 실시했다. 지난 5월 28일에는 금연 중도포기자를 대상으로 금연클리닉 홈페이지를 열었고 이어 30일에는 못골골목시장과 대연지하철역 일원에서 거리 금연 캠페인을 펼쳤다. 또 31일에는 인창대연요양병원에서 건강교육과 금연·절주 캠페인을 열었다.

알차고 유익한 남구국민체육센터 프로그램(www.namgusports.go.kr)

■접수 : 기존회원 ▷매월 19일~20일, 신규회원 ▷매월 21일~선착순 마감 ☎626-8200				
프로그램	대상	요일	시간	참가비
수영	성인/청소년	월~금	6시/7시/8시/9시/10시/11시/18시/19시/20시/21시	66,000원
		월/수/금	13시/14시/15시/16시/17시	44,000원
		토/일	9시/10시/14시/15시/16시	44,000원
		월/토	15시/16시/17시	30,000원
		월/토	16시/17시	25,000원
	초등	토	9시/10시/14시/15시/16시	25,000원
		토	16시	30,000원
		토	10시/13시	25,000원
		토	12시/13시/14시/15시/16시/18시	60,000원
		토/일	12시/13시/14시/15시/16시	60,000원
아쿠아로빅	성인	월~토	06:00~22:00	44,000원
		토/일	※ 토: 09:00~18:00 (청소년: 38,000원) 09:00~18:00 (청소년: 17,000원)	22,000원
헬스	청소년 이상	월~토	06시~22시(매시간 수업)	110,000원
		토/일		(청소년: 66,000원)
골프(일반타석)	누구나	토/일	9시/10시	77,000원
		토/일	08시~22시(매시간 수업)	143,000원
골프(스코라타석)	누구나	토/일	11시/12시/13시	100,000원
		토/일	06시/09시/10시/11시/19시/20시	(청소년: 85,000원) 60,000원(2개월)
스피닝	성인	월/수/금	18시	40,000원
		월/수/금	8시/9시/10시/11시/15시/19시/20시/21시	40,000원
기초근력운동	성인	월/수/금	9시/10시/11시	30,000원
		월/수/금	12시/13시/14시	50,000원
요가	성인	월/토	19시/20시	40,000원
		월/토	9시/10시/11시	50,000원
자세교정 ‘밀라테스’	성인	월/수/금	19시/20시	40,000원
		월/토	9시/10시/11시	50,000원
다이어트댄스	성인	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
댄스(일반타석)	성인	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
댄스(스포츠)	성인	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
태권도	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
배드민턴	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
생활체육	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
음악놀이	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
탁구교실	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원
농구교실	성인/청소년	월~금	19시/20시	50,000원
		월~금	19시/20시	50,000원

※ 장기등록할인: 3개월(5%), 6개월(10%)
※ 6월 유관일: 6월1일(토)~6월 6일(목) ⇒ 6월간 수영장 물교체 및 체육관 등 시설보수

분문문화체육센터 프로그램

○방문 접수 : 기존회원 ▷매월 셋째주 수, 목 / 신규회원 ▷매월 셋째주 금요일부터				
프로그램	대상	요일	시간	참가비
헬스	청소년 이상	월~토	06:00~22:00	44,000원
		토·일·공휴일	09:00~18:00	(청소년: 38,000원)
필라테스	성인	수/금	10시/11시/19시/20시	40,000원
		수/금	10시/11시/19시/20시	40,000원
라인댄스	성인	화/목	10시/11시/19시/20시	30,000원
		화/목	10시/11시/19시/20시	30,000원

선착순 마감 ☎607-3360/3356 ※ 정기 휴관일: 매주 월요일 휴관

남구빙상장 프로그램

○접수 : 기존회원 ▷매월 21일~22일, 신규회원 ▷매월 23일~선착순 마감
☎607-3620~1

프로그램명	대상	운영요일	시간	참가비
스피드스케이팅	성인	월/수/금	09시	80,000원
	성인	토/일	09시	100,000원
	어린이·청소년	월/수/금	15시/17시	50,000원
	어린이·청소년	화/목	15시/16시/17시	60,000원
	어린이·청소년	토/일	09시	80,000원
프리스케이팅	성인	월/수/금	09시	80,000원
	어린이·청소년	월/수/금	16시/17시	50,000원
피겨스케이팅	어린이·청소년	화/목	17시	60,000원
	어린이·청소년	토/일	18시	250,000원

* 아이스하키 선수 육성반 어린이·청소년 토/일 18시

* 정기등록할인: 3개월(5%), 6개월(10%) ⇒ 6월 유관일: 6월 10일(월), 6월 25일(화)

제24회 자랑스러운 구민상 후보자를 찾습니다

◆ 남다른 애향·봉사 정신으로 지역발전을 위해 힘쓰고, 깊은 효심으로 행복한 가정을 이끌고 있는 숨은 일꾼을 찾아 28만 남구민의 이름으로 표창하고자 합니다.

◆ 제24회 자랑스러운 구민상 후보자 추천에 구민여러분의 많은 관심과 참여를 바랍니다.

■시상: 총 6명, 상패 수여

○시 상 일: 2019년 10월 20일(화) 개최(10월 예정)

○시상부문: 일반상(애향·봉사·효행부문), 특별상(교육·치안·소방부문)

○수상자 발표: 2019. 10월 20일 인터넷 홈페이지 및 개별통보

■후보자 추천: 2019. 5. 8. ~ 9. 8. (4개월간)

○추천대상

－일반상: 추천일 기준 남구 관내 3년 이상 계속하여 거주한 자

－특별상: 추천일 기준 남구 관내 3년 이상 계속하여 근무한 자

○추천권자

－일반상: 남구의회 의장, 부시장 및 동장, 기관장, 남구 관내 복지관장, 일반인(20명 이상 연명으로 추천)

－특별상: 남부교육지원청교육장(교육), 남부경찰서장(치안), 남부소방서장(소방), 일반인(20명 이상 연명으로 추천)

○제출서류: 추천서, 신상명세서, 공적조서, 현지조사확인서, 개인정보이용동의서

각 1부, 반명함판 사진 2매

－작성서류 비치: 남구청(총무과), 각 동 주민센터(행정복지센터), 남구 홈페이지

○접 수 처: 부산광역시 남구청 총무과(☎607-4115)

－각 동 주민센터(행정복지센터) ※ 방문 또는 우편접수

■공적심사

○심사기구: 부산광역시 남구 자랑스러운 구민상 심사위원회

○심사방법: 현지 확인 및 서면심사 병행

대동골문화센터 강좌

2019년 3분기 수강생 모집

○신청기간: 2019. 6. 11. (화) ~강좌별 정원 마감시(일요일, 월요일 제외)

○신청방법: 대동골문화센터 사무실(2층) 방문신청(선착순)

○강좌기간: 2019. 7. 2. (화) ~9. 28. (토)(월요일·공휴일 제외)

○강좌내용

구분	강좌명	대상	운영 요일 및 시간	정원	수강료 (3개월)	강의실	비고
취미	통기타교실(오전)	성인	화 10:00~12:00	15명	60,000원	2층 공연장	악기지참
취미	통기타교실(오후)	성인	화 12:30~14:30	15명	60,000원	"	악기지참
취미	줄거문판소교실	성인	화 14:30~16:30	20명	60,000원	"	"
취미	노래교실(트롯)	성인	수 10:00~12:00	80명	30,000원	"	"
취미	우쿨렐레	성인	목 10:00~12:00	15명	60,000원	"	악기지참
취미	오카리나	성인	금 09:30~11:30	15명	60,000원	"	악기지참
취미	플루트	성인	금 11:30~13:30	30명	60,000원	"	악기지참
취미	사군자(문인화)	성인	화 10:30~12:30	20명	60,000원	3층 제1강의실	"
취미	초급선율생활영어	성인	수 11:00~13:00	20명	60,000원	"	"
취미	서예(한자)오전	성인	목 10:30~12:30	15명	60,000원	"	"
취미	서예(한자)오후	성인	목 13:00~15:00	15명	60,000원	"	"
취미	어린이 역사논술 (조선건국~임진왜란)	초등학생	토 10:00~12:00	20명	60,000원	"	"
건강	자연치유 요가	성인	화·목 09:00~09:50	20명	60,000원	3층 제2강의실	사무시설 없음
건강	자연치유요가(아간)	성인	화·목 19:30~20:20	20명	60,000원	"	"
건강	파워에어로빅	성인	화·수·금 10:00~10:50	20명	135,000원	"	"
건강	힐링 요가	성인	화·목 11:10~12:00	20명	60,000원	"	"
건강	라인댄스	성인	수·금 09:00~09:50	20명	60,000원	"	"
건강	생활요가	성인	수·금 11:30~12:20	20명	60,000원	"	"
건강	필라테스 요가	성인	수·금 13:00~13:50	20명	60,000원	"	"
건강	직접인 요가(아간)	성인	수·금 19:30~20:20	20명	60,000원	"	"
건강	키르기발레 (A반)	6~7세	토 10:00~10:50	20명	45,000원	"	"
건강	키르기발레 (B반)	8~10세	토 11:00~11:50	20명	45,000원	"	"
건강	방송댄스 (A반)	6~8세	토 14:00~14:50	20명	45,000원	"	"
건강	방송댄스 (B반)	9세이상	토 15:00~15:50	20명	45,000원	"	"