

## IV. 치매예방통합프로그램 활성화 방안에 관한 연구

### <연구과제 개요>

연구 과제명	치매예방통합프로그램 활성화 방안에 관한 연구			
연구 기간	2016년 4월 4일 ~ 2016년 9월 13일			
연구참여자	민 혜 원, 박 희 연			
연구책임자 (책임)	이름	민 혜 원	핸드폰	
	소속 (직업)		e-Mail	heyinna19@hanmail.net

### 1. 연구 배경 및 목적

#### 1) 연구배경(필요성)

의학기술의 발달과 생활수준의 향상으로 평균수명이 길어짐에 따라 세계적으로 노인인구의 비율은 계속 증가 추세이다. 우리나라의 경우, 2013년에는 65세 이상 고령자가 12.2%였으나, 2030년이 되면 24.3%, 2050년에는 37.4%에 이를 것으로 전망된다(Statistics Korea, 2013).

2014년 12월 기준으로 우리 도내 노인인구는 전체인구의 16%로 이미 고령화 사회에 접어들었으며, 15개 시, 군 중 10개 시군의 노인인구는 20% 이상으로 초고령화 사회에 들어갔다(2015 충남 치매관리 시행계획).

노인인구의 증가는 노인의 건강과 관련해 많은 문제를 발생시키고 있으며, 치매 발병률의 증가세는 사회적으로도 심각한 수준이다. 2014년 말 기준 도내 노인 330,807명 중 31,691명이 치매환자로 추정되며, 우리 도에서는 지난 7년간(08~14년) 노인 인구가 11.9% 증가하는 동안 추정되는 치매 환자는 24%가 증가하였고, 연평균 2천명 이상의 신규환자가 등록되고 있다.

치매는 일단 발병하게 되면 치료보다는 진행속도를 완화시킬 뿐 근본적이 치료가 되지 않으므로 치매가 발병하기 전 예방이 중요하다. 정상적인 노인에게 지속적으로 프로그램을 적용시킨다면 노인 개인의 삶의 질이 향상될 뿐 아니라 나아가 국가적, 사회적 비용을 감소시킬 것이다.

이러한 이유로 최근 지역사회 일반노인의 치매예방에 대한 관심 역시 증가되고 있으며, 치매관련 프로그램의 수요도 늘어날 것으로 예상된다. 보건복지부는 2008년 9월부터 보건소 중심의 치매조기검진사업을 실시하고 있으며, 치매예방 프로그램에 대한 연구들이 수행되어지고 있다(서울시광역치매센터, 2014). 우리 도에서도 광역치매센터 주도로 보건, 의료, 복지부문에서 치매예방 강화 및 조기발견, 치매환자 돌봄 및 가족지원 강화, 치매관리 체계 구축 및 통합관리 서비스를 제공하고 있다. 그러나 지역사회 보건소 등을 통하여 제공되는 대부분의 치매예방프로그램이 전문 인력의 부족, 예산 제한 등의 이유로 치매예방 효과의 지속성을 유지하기가 어려운 실정이다.

정상노인을 대상으로 치매예방 프로그램을 적용한 기존의 국내연구를 살펴보면 경로당과 보건소에서 65세 이상 노인대상 비약물적인 통합 중재 프로그램 효과를 관찰한 연구가 진행된 바 있다. 해당 치매예방 프로그램에서는 인지기능향상활동과 치매예방수칙 교육이 포함되었다(한영란·송미숙·임지영, 2010). 이들의 연구결과를 살펴보면 노인대상 비약물적인 통합중재프로그램은 신체활동 및 사회접촉을 증가시켰고, 대상자의 지적활동과 인지활동 수준을 향상시켰을 뿐 아니라 우울증 개선 및 삶의 질 향상에 효과가 있었다.

이지택(2011)의 노인을 위한 치매예방 프로그램의 효과성에 대한 연구에서도 치매예방 프로그램이 노인의 우울증 완화와 인지기능 향상에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 프로그램에 참여한 노인들의 90% 이상이 프로그램 내용이나 시간, 수행인력 등에 대해 ‘만족’ 한다는 결과를 보여주었다.

치매를 예방하고 건강한 노후와 삶의 질 향상을 위해 ‘충청남도 지역사회서비스투자사업’으로 천안에서 시행되는 ‘전생애맞춤형노인복지서비스’를 살펴보면, 60세 이상 노인들을 대상으로 개별 혹은 집단 형태로 최대 2년간 월 7회 이상의 서비스를 제공하고 있다. 건강관리 및 운동과 학습, 여가, 문화체험 등 다양한 영역을 다루고 있기에 인지기능 향상 및 사회적 관계 확대, 건강하고 즐거운 생활을 영유 하도록 도움을 주고 있다고 본다.

여러 연구 결과와 치매예방을 위한 여러 프로그램들이 시도되는 것들을 비추어 볼 때 다양한 치매예방사업이 활성화된다면 치매 치료비를 크게 절감하는 효과가 있을 뿐 아니라, 노후를 건강하고 즐겁게 보내는데 기여할 것으로 기대하며 본 연구를 진행하고자 한다.

## 2) 연구목적

첫째, 치매예방 통합프로그램이 인지 기능 및 노인 생활만족도 증가에 효과가 있는지 사전, 사후 검사를 통해 검증하고자 한다.

둘째, 치매예방 통합프로그램에 참가한 참여자들의 만족도를 조사함으로써 프로그램을 평가하고자 한다.

셋째, 치매에 대한 사후적 관리가 아닌 예방적 차원에서 일반 노인들을 위한 치매예방 통합프로그램을 활성화시키고자 한다.

## 3) 연구 방법

본 연구는 천안시 입장면에 거주하는 65세 이상 노인 33명을 대상으로 하였으나 중간 낙오자 3명을 제외하고 30명이 최종 대상이 되었다. 2016년 4월 4일부터 8월 29일까지, 사전 사후 검사 기간을 제외하고 20주간 주 1~2회씩 매 회당 90분씩 진행되었으며, 월 1회 바깥나들이 활동이 이루어졌다.

# 2. 연구 내용

1) 본 연구에서 진행된 치매예방통합프로그램의 내용은 [표 1], [표 2], [표 3], [표 4]와 같다.

[표 1] 치매예방통합프로그램 - 인지활동

주	인지활동	활동내용
1	‘나’ 소개하기 - 이름쓰기 (문해)	내 이름을 쓰고, 이름 속에 담긴 뜻을 설명하기
2	오늘 날짜 알기 (시간지남력)	매 회 수업을 시작할 때마다 오늘 날짜 확인하기
3	칠교놀이(공간지각력)	7개의 조각을 이용해 그림 공간 채우기
4	반대로 따라하기 (좌우뇌 훈련)	제시된 동작 반대로 따라하기
5	강세 조절하여 말하기	4글자로 된 단어를 한 글자씩 강조하여 말하기
6	거꾸로 말하기(좌우뇌 훈련)	제시된 단어를 반대로 말하기(입장 -장입)
7	학습지3종(시각변별력, 어휘력, 청각집중력)	work sheet - 색과 단어 매칭, 끝말잇기, ‘달타령’ 노래 가사 듣고 줄긋기
8	보드게임 ‘뽕이야’ (시각변별력, 순발력)	같은 그림이 나오면 재빠르게 종을 치는 게임
9	○,□ 이용해 그리기 (유창성)	○,□를 이용해 확장된 그림 그리기
10	학습지 - 여름 관련 단어찾기 (문해력)	주어진 글자를 조합해 여름과 관련된 단어 만들기
11	현재 장소 알기 (공간지남력)	마을회관 주소와 무엇을 하는 곳인지 알기
12	치매예방체조순서 외우기	체조 동작 순서 외우기 정확하게 동작 실행하기
13	거꾸로 숫자세기 왼손 오른손 다른 동작 하기	숫자를 거꾸로 세기 (열, 아홉, 여덟..). 좌우뇌 훈련
14	대형퍼즐 맞추기(공간지각력) 학습지 - 잉어각시 사후활동 (문해력)	기본 그림을 보고 54pcs 퍼즐 맞추기 동화 ‘잉어각시’ 들은 후 잉어각시에게 바라는 점 쓰기
15	보드게임 ‘뿔뿔’ (색깔 변별력, 이해력)	자석의 성질을 이해하고, 자석끼리 붙지 않도록 색깔 선택하기
16	여권 만들기 (지남력, 문해력)	나의 성과 이름, 성별, 생년월일, 국적 알기

[표 2] 치매예방통합프로그램 - 공예활동

주	공예활동	활동내용
1	개나리꽃 발 만들기(협동작)	개나리꽃 조각빨대 꿰기(패턴이해) 여러 사람이 한 것을 함께 모아 발 만들기
2	습자지로 진달래꽃 표현하기	습자지를 찢고 구겨서 진달래 꽃 표현하기 (손가락 운동)
3	종이접기 - 할미꽃	삼각접기를 이용해 할미꽃 접기
4	점토로 냉장고 자석 만들기	클레이 점토로 냉장고에 붙이는 자석인형 만들기(표현력)
5	수수깡 모자이크	5mm 두께로 자른 수수깡을 만다라 도안에 알록달록하게 붙이기
6	골판지꽃 만들기 -액자완성	1cm 폭의 골판지를 돌돌 말아 꽃 표현하고 액자로 만들기
7	비치백 만들기	투명 비닐을 이용해 비치백 만들기
8	꽃 고무신 꾸미기 -다양한 재료로 꾸미기	다양한 재질의 종이(한지, 색종이, 색지)와 사인펜으로 꽃 고무신 꾸미기
9	옥수수 모자이크	옥수수 그림에 모자이크 형식으로 실제 옥수수 알갱이를 붙여 꾸미기
10	물고기 모빌 만들기	물고기 4종을 채색하고 오려 모빌 만들기
11	우리나라지도 색칠하기	우리나라 지도에서 고향 및 추억의 장소들 찾아 색칠하기
12	한지브로치 만들기	꼬여 있는 한지를 풀고 사방 매듭으로 묶어 브로치로 만들기
13	냅킨공예-스위치 커버 만들기	냅킨아트 기법으로 스위치 커버 만들기
14	포도송이꾸미기(구슬점토)	구슬 점토로 포도송이를 만들어 입체적으로 표현하기
15	태극기 만들기(협동작)	여러 사람이 함께 대형 천에 태극기를 염색 물감으로 채색해 마을회관 밖에 게양하기
16	종이접기 - 대문 집과 사람 그리기	집 3채의 대문을 접어 붙이고, 함께 살고 싶은 사람 및 배경그림 꾸미기

[표 3] 치매예방통합프로그램 - 정서활동 및 여가활동]

주	정서활동 및 여가활동	활동내용
1	나의 장점과 단점	자신에 대한 긍정적인 마인드 갖기
2	동화듣기 - 소녀와 할미꽃 동요 부르기	동화를 들으며 공감대 형성하기 ‘할미꽃’ 노래 부르며 어린 시절 회상하기
3	아리랑 춤 배우기	아리랑 춤(전통무용) 배우기
4	만다라 문양보며 느낌 말하기	만다라 문양보며 정서적인 안정 취하기
5	노래배우기- 묻지 마세요 춤추기	노래와 춤을 통해 즐거운 마음 갖기
6	신나는 노래방 -애창곡 부르기 실버라인댄스 배우기	나의 애창곡을 부르며 자신감 갖기 라인댄스를 추면서 즐거움 느끼기
7	홀러간 노래 부르기 나들이 다녀온 사진보며 회상 하기	홀러간 노래들을 부르며 그 시절 추억하기 나들이 다녀온 사진 보며 에피소드 이야기하기
8	동화듣기-엄마 손은 약손 어릴 적 민간요법 이야기하기	동화 들으며 어릴 적 겪었던 일들 회상하고우리 집에서 했던 민간요법 나누기
9	노래배우기-꽃물 컵타 기본동작, 아리랑	새로운 노래 배우고 익히기 컵타 기본동작 연습 및 3박자(아리랑)에 맞춰 연 주하기
10	동화듣기- 무지개물고기	창작동화 들으며 나눔에 대해 공감하기
11	지도보며 고향찾기, 추억의 장소 이야기하기	우리나라 지도를 보면서 나의 고향, 추억의 장소, 그 곳에서 있었던 일들 이야기하기
12	접시춤 동요에 맞춰 컵타 연주	종이접시를 이용해 흥겹게 춤추기 4박자 동요(학교중)에 맞춰 컵타 연주하기
13	노래에 맞춰 춤추기-말랑말랑	‘말랑말랑’ 가요 안무 따라하기
14	동화듣기-잉어각시 노래와 춤 배우기 -와인	‘잉어각시’ 동화 듣고 선함과 현명함에 대한 이야기하기 ‘와인’ 노래를 배우고 음악에 맞춰 춤추기
15	전통놀이-비석치기	어릴 적 놀이를 회상하며 다양한 방법으로 비석 치기
16	내가 가장 아끼는 사람들	내가 가장 아끼고 사랑하는 사람들에 대해 말하 고 해주고 싶은 것 이야기하기

\* 매월 1회 바깥나들이 활동

[표 4] 치매예방통합프로그램 - 건강관리 및 신체활동]

주	건강관리 및 신체활동	활동내용
1	태극기공체조 중풍예방안마박타	태극기공체조 동작 배우기 전신두드리기를 통해 중풍 예방하기
2	혈액순환체조 손가락운동	혈액순환을 돕는 체조하기 손가락 운동으로 두뇌훈련하기
3	건강박수 손목,발목 돌리기	합장박수, 주먹박수, 손끝박수 등 건강박수치기, 손목과 발목을 돌리면서 관절운동하기
4	허리근육강화운동 밴딩체조	허리근육을 강화시켜주는 운동하기 라텍스밴드를 이용해 신체를 펴주는 운동하기
5	복식호흡 및 호흡조절 배우기 생활요가	호흡법 배우기 생활 속에서 쉽게 할 수 있는 요가동작하기
6	기 모으기,내보내기	기순환을 통해 근육을 이완시키는 운동하기
7	무릎관절강화운동 태극기공체조	무릎관절에 도움이 되는 운동하기 호흡에 맞춰 태극기공체조 하기
8	건강박수, 스트레칭 3권3급3행운동	치매를 예방하는 3권, 3급, 3행 알고 실천하도록 노력하기
9	안전교육- 미세먼지, 자외선 피하기 치매예방체조	건강에 해로운 미세먼지와 자외선을 피하는 방법 알기 인지개발에 도움이 되는 체조동작 배우기
10	밴딩체조 전신두드리기	라텍스 밴드를 이용해 전신운동하기 혈액흐름에 맞게 전신 두드리기
11	후마네트 운동-바르게 걷기, 균형감 기르기	후마네트를 이용해 중심을 잡고 바르게 걷는 운동하기
12	치매예방체조 고관절 운동	치매예방체조 동작 및 순서를 정확히 하기 고관절 운동에 도움이 되는 동작 따라하기
13	생활요가 손가락 요가	생활요가 동작 익히기 손가락 요가를 통해 두뇌운동하기
14	부채를 이용한 손목 운동 몸으로 말해요 - 운동경기	부채를 펴고 접으며 손목스냅운동하기 올림픽 운동경기를 몸으로 표현해보기
15	안전교육-낮선 곳에서 길을 잃는다면? 대형 라켓으로 풍선치기	낮선 곳에서 길을 잃었을 때 전봇대 숫자보고 신고하기 대형라켓으로 풍선치며 주고 받기
16	골반강화운동 동물흉내스트레칭	골반을 튼튼하게 하는 동작 배우기 동물의 움직임을 연상하며 스트레칭 하기

2) 본 연구에서 사용된 연구도구는 다음과 같다.

(1) 노인인지기능

Folstein 등(1975)이 개발한 MMSE(Mini Mental State Examination)를 Kang 등(1997)이 원본에 충실하게 번안하여 만든 한국형 간이 정신상태 검사로 노인의 인지기능을 측정하는 MMSE-K도구를 사용하였다. 이 도구는 시간에 대한 지남력(5항목), 장소에 대한 지남력(5항목), 기억등록(3항목), 주의집중과 계산능력(5항목), 언어 및 시각적 구성(9항목) 영역으로 구성된 총 7영역으로 되어있다, 각 항목에 대해 정확히 맞춘다면 1점, 그렇지 못하면 0점으로 최고점은 30점이고 24점 이상은 확정적 정상, 20점~23점은 치매의심, 19점 이하는 확정적 치매로 보는데, 무학, 문맹의 경우에는 시행점수에 4점(시간지남력(1), 주의집중력(2), 언어기능(1))을 더하여 계산한다.

(2) 삶의 만족도

윤 진(1982)이 Stones와 Kozma(1980)의 연구(The Memorial University Newfoundland of Scale for Happiness : MUNSH)를 바탕으로 우리나라의 실정에 맞추어 제작한 노인 생활 만족도 검사를 일부 수정하여 총 20문항으로 구성하였다. 각 문항은 3점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 만족도가 높다.

(3) 프로그램 만족도 조사

이지택(2011)의 연구에서 사용한 검사지와 ‘지역사회서비스투자사업 성과측정을 위한 척도활용 가이드북’에 수록된 서비스모니터링 설문지를 참고하여 본 연구자가 작성한 설문지를 사용하였다.

3) 연구를 진행한 책임연구자와 공동연구자는 사회복지사 2급 자격 및 실버인지능력지도자 자격증, 실버레크리에이션 2급 자격증을 소지하고 있으며, 노인복지 서비스 관련하여 각각 2년여의 경력을 갖고 있다.

MMSE-K검사는 천안보건소에서 오랜 기간 팀장으로 근무하셨던 분의 조언을 받아 본 연구자와 전 보건진료소 소장님이 함께 진행하였다.

본 프로그램의 효과를 알아보기 위해, 전 참가자들을 대상으로 삶의 만족도 검사와 노인인지기능 검사를 사전, 사후 실시하였고, 프로그램이 완료된 후 프로그램에 대한 만족도 조사를 실시하여 프로그램에 대한 평가를 받았다.

### 3. 연구 결과

1) 노인인지기능검사(MMSE-K)

노인인지기능검사 사전사후 점수표는 [표 5]과 같다.

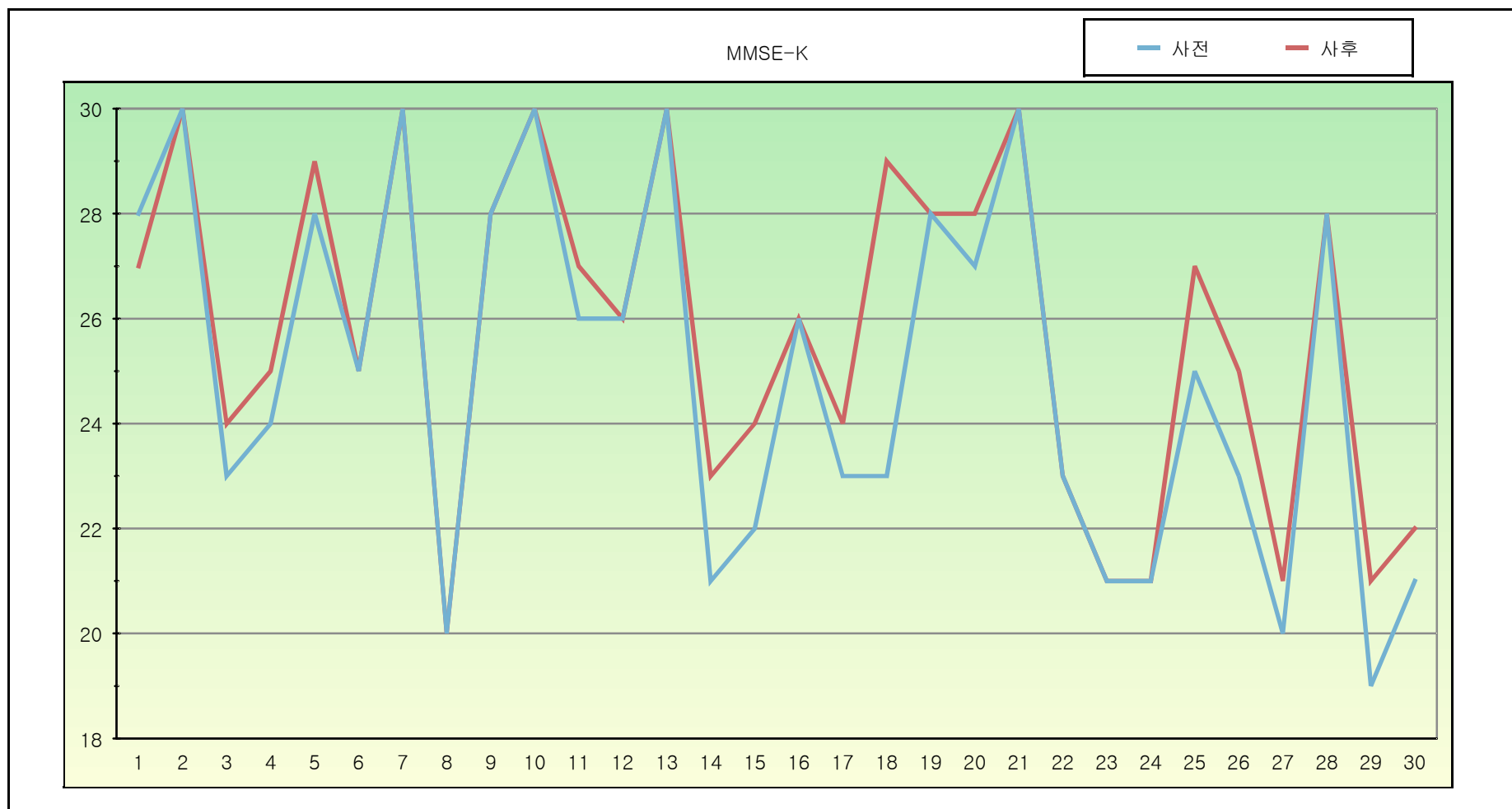


[표 5]

연번	이름(나이)	MMSE-K		
		사전	사후	d(사전-사후) 점수
1	김명*(81)	26	27	1
2	김석*(69)	30	30	0
3	김성*(83)	23	24	1
4	김순*(86)	24	25	1
5	김원*(79)	28	29	1
6	김정*(80)	25	25	0
7	박송*(75)	30	30	0
8	변양*(93)	20	20	0
9	심성*74)	28	28	0
10	심숙*(69)	30	30	0
11	유복*(70)	26	27	1
12	윤기*(77)	26	26	0
13	이계*(84)	30	30	0
14	이옥*(79)	21	23	2
15	이종*(79)	22	24	2
16	임춘*(75)	26	26	0
17	임현*(79)	23	24	1
18	전영*(80)	29	29	0
19	최양*(75)	28	28	0
20	홍순*(78)	27	28	1
21	김영*(69)	30	30	0
22	김영*(73)	23	23	0
23	김옥*(72)	21	21	0
24	나안*(76)	21	21	0
25	우점*(82)	25	27	2
26	우천*(78)	23	25	2
27	이언*(88)	20	21	1
28	정동*(84)	28	28	0
29	정희*(85)	19	21	2
30	최례*(84)	21	22	1
				평균 : +0.63

위 데이터를 그래프로 표시하면 [표 6]과 같다.

[표 6] 노인인지기능 점수 그래프



## 2) 삶의 만족도 조사

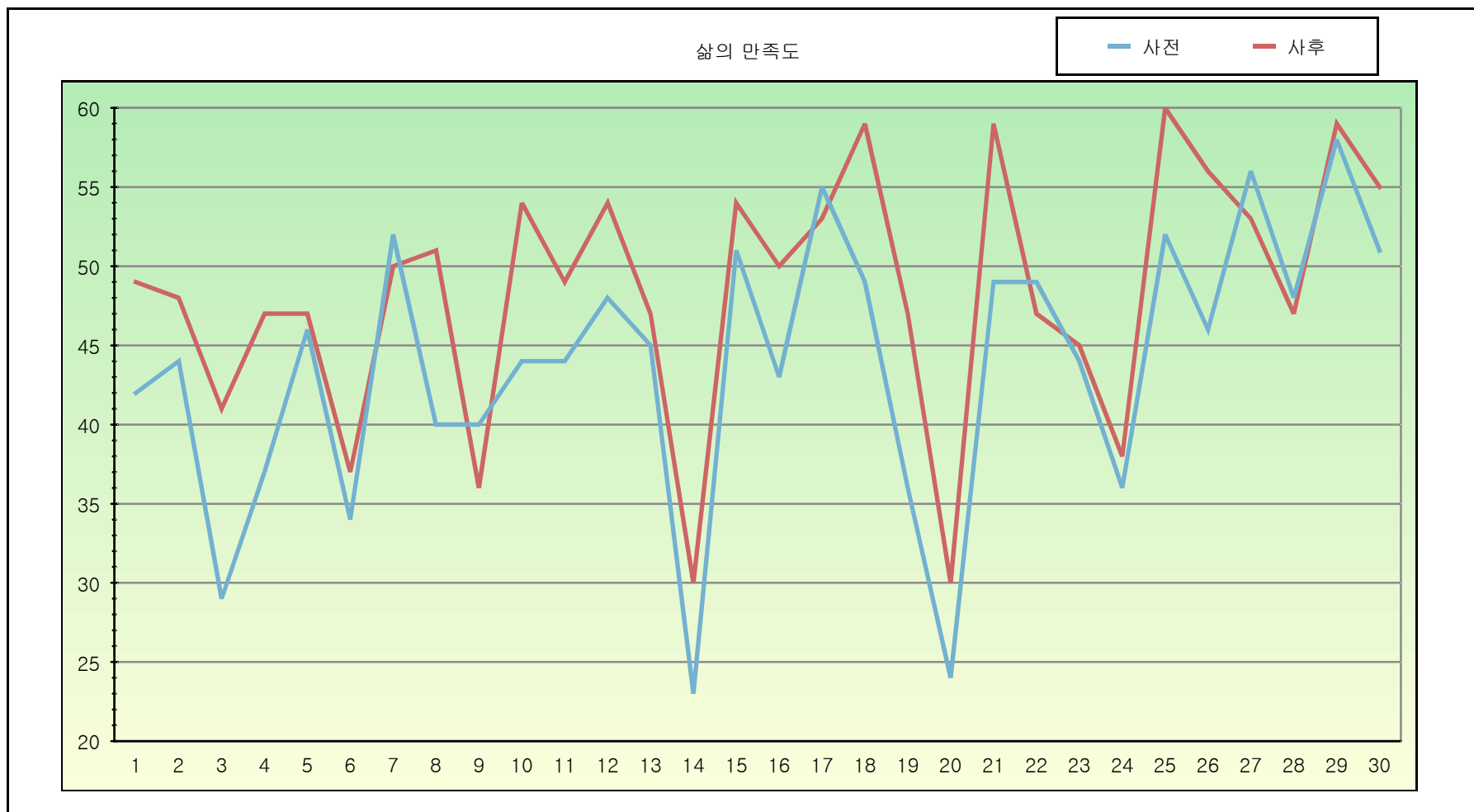
노인들의 삶의 질과 관련된 삶의 만족도 사전 사후 검사 점수는 [표 7]과 같다.

[표 7]

연번	이름(나이)	노인생활만족도		
		사전	사후	d(사전-사후) 점수
1	김명*(81)	42	49	7
2	김석*(69)	44	48	4
3	김성*(83)	29	41	12
4	김순*(86)	37	47	10
5	김원*(79)	46	47	1
6	김정*(80)	34	37	3
7	박송*(75)	52	50	-2
8	변양*(93)	40	51	11
9	심성*74)	40	36	-4
10	심숙*(69)	44	54	10
11	유복*(70)	44	49	5
12	윤기*(77)	48	54	6
13	이계*(84)	45	47	2
14	이옥*(79)	23	30	7
15	이종*(79)	51	54	3
16	임춘*(75)	43	50	7
17	임현*(79)	55	53	-2
18	전영*(80)	49	59	10
19	최양*(75)	36	47	11
20	홍순*(78)	24	30	6
21	김영*(69)	49	59	10
22	김영*(73)	49	47	-2
23	김옥*(72)	44	45	1
24	나안*(76)	36	38	2
25	우점*(82)	52	60	8
26	우천*(78)	46	56	10
27	이연*(88)	56	53	-3
28	정동*(84)	48	47	-1
29	정화*(85)	58	59	1
30	최례*(84)	51	55	4
				평균 : +4.57

위 데이터를 그래프로 표시하면 [표 8]과 같다.

[표 8] 삶의 만족도 그래프



### 3) 프로그램 만족도 조사

본 연구에서 사용된 프로그램 만족도 점수는 [표 9], [표 10]과 같다.

[표 9] 프로그램 만족도 점수표

연번	이름(나이)	프로그램 만족도
1	김명*(81)	50
2	김석*(69)	47
3	김성*(83)	48
4	김순*(86)	50
5	김원*(79)	50
6	김정*(80)	48
7	박송*(75)	42
8	변양*(93)	43
9	심성*74)	50
10	심숙*(69)	50
11	유복*(70)	49
12	윤기*(77)	50
13	이계*(84)	46
14	이옥*(79)	46
15	이종*(79)	49
16	임춘*(75)	45
17	임현*(79)	47
18	전영*(80)	50
19	최양*(75)	47
20	홍순*(78)	44
21	김영*(69)	45
22	김영*(73)	49
23	김옥*(72)	49
24	나안*(76)	43
25	우점*(82)	50
26	우천*(78)	48
27	이언*(88)	50
28	정동*(84)	49
29	정화*(85)	50
30	최례*(84)	42
		평균 : 47.53

[표 10] 문항별 만족도 평균점수

문항	평균
1	4.80
2	4.53
3	4.83
4	4.77
5	5.00
6	4.50
7	4.70
8	4.83
9	4.60
10	4.90

#### 4) 결론

본 연구는 지역사회 비치매 노인을 위한 치매예방 통합 교육프로그램이 노인의 인지 기능과 삶의 만족도에 미치는 효과를 알아보고 프로그램에 대한 만족도를 조사해 활성화 시키기 위함이다. 본 연구의 대상자는 천안시 입장면에 거주하는 65세 이상의 비치매 노인 30명을 대상으로 하여 본 연구자가 근무하는 한국치매예방협회에서 개발한 인지, 공예, 정서, 여가, 건강관리, 신체활동 영역의 프로그램을 16주간 주2회씩 진행하였다. 동일 집단을 대상으로 인지기능 및 삶의 만족도 조사를 사전, 사후로 실시하였고, 프로그램 종료 후 프로그램에 대한 만족도 조사를 시행하여 나온 점수를 spss statics 24.0 프로그램을 이용해 대응표본 T 검증 분석을 하였다.

노인인지기능검사에 대한 통계량 분석결과는 다음의 [표 11]과 같다.

[표 11]

대응표본통계량				
	평균	N	표준편차	평균의 표준오차
사전점수	25.10	30	3.52	.643
사후점수	25.73	30	3.21	.587

대응표본상관계수			
	N	상관관계	유의 확률
사전점수& 사후점수	30	.978	.000

대응표본검정								
	평균	표준 편차	대응차		차이의95% 신뢰구간		t	자유 도
			평균의 표준오차		하한	상한		
사전점수- 사후점수	-.633	.764	.139		-.918	-.347	-4.535	29
								.000

위의 표에서 보여주듯이 노인인지기능 면에서 치매예방통합프로그램 실시 전과 실시 후에 유의한 차이가 있었다. ( $t=-4.535$ ,  $p=.000$ )

삶의 만족도 조사에 대한 통계량 분석결과는 [표 12]에 제시되어 있다.

[표 12]

대응표본통계량				
	평균	N	표준편차	평균의 표준오차
사전점수	43.83	30	8.67	1.583
사후점수	48.40	30	8.02	1.465

대응표본상관계수			
	N	상관관계	유의확률
사전점수& 사후점수	30	.838	.000

대응표본검정								
	평균	표준 편차	대응차		차이의95% 신뢰구간		t	자유 도
			평균의 표준오차		하한	상한		
사전점수- 사후점수	-4.566	4.797	.875		-6.357	-2.775	-5.214	29
								.000

위의 표에서 보여주듯이 노인 삶의 만족도 면에서 치매예방통합프로그램 실시 전과 실시 후에 유의한 차이가 있었다. ( $t=-5.214$ ,  $p=.000$ )

마지막으로 치매예방통합프로그램에 대한 만족도 평가를 살펴보면 50점 만점에 47.53점이 나올 정도로 만족도 점수는 매우 높게 나타났다. 질문 내용 중 ‘5번 프로그램을 운영하는 강사들에 대해 만족한다.’는 대상자 30명 모두가 5점을 주었고, ‘10번 나는 이 프로그램을 다른 사람에게도 추천하고 싶다.’ 문항도 평균 4.90이 나올 만큼 프로그램을

진행하는 강사와 프로그램 내용에 대한 만족도가 매우 높다고 추정할 수 있다.

점수가 높게 나온 이유는 물론 실제로 만족도가 높기도 하지만, 질문지를 연구자들이 직접 조사해 점수를 더 후하게 준 것도 사실이다. 추후에는 프로그램에 대한 만족도 조사는 제 3의 연구자가 해야 좀 더 정확한 평가가 이루어질 것이라 생각한다.

#### 4. 향후 과제

본 연구의 결과에서 보여주듯이 본 연구자가 진행한 치매예방통합프로그램은 노인의 인지기능 및 삶의 만족도를 향상시키는데 효과가 있을 뿐 아니라 프로그램에 대한 만족도 역시 높게 나타났다. 노인들이 가장 염려하는 질병이 치매이고, 치매환자가 급증하고 있는 요즘 사전에 예방하는 것이 가장 중요하다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 따라서 치매예방 통합프로그램을 지금보다 더 활성화시켜야 한다.

치매예방 프로그램에 참여하는 대상을 확장시켜야 할 뿐 아니라 기간을 연장해 지속적으로 시행되어야 한다. 보건소와 대한노인회에서는 경로당을 중심으로 운동과 노래교실 위주의 프로그램이 보통 분기별 혹은 반기별로 이루어지고 있는데, 본 연구에서 제안하는 바와 같이 통합적 프로그램으로 work sheet나 보드게임, 공예나 종이접기 같은 학습적인 면이 추가된다면 두뇌훈련이 함께 이루어져 인지기능에 도움이 될 것이다.

민간 위주로 이루어지고 있는 이 프로그램들이 좀 더 체계적이고 전문적으로 이루어지기 위해서는 효과를 검증하는 관련된 연구들이 많이 이루어져야 하며, 정부의 지원도 필요하다. 현재 충청남도 지역사회서비스 투자사업으로 천안에서는 ‘전생애 맞춤형 노인복지서비스’가 이루어지고 있는데, 3개의 기관에서 노인들의 건강과 학습, 여가활동, 문화체험 활동 등 다각적인 면에서 접근하고 있기는 하지만, 세 기관 간에 연계가 없는 실정이다. 같은 서비스를 제공하고 있는 만큼 경쟁 상대가 아닌 정보를 공유하고 함께 프로그램을 개발해 나갈 수 있는 기회가 마련되면 좋겠다.

현재 광역치매센터에서는 보건소에서 실행하는 치매예방 운동프로그램과 연계해 사전, 사후로 치매선별검사를 함으로써 그 효과를 검증하고 있다. 이를 좀 더 확대 적용하여 민간에서 시행하고 있는 치매예방 프로그램에 대해서도 검증하는 체계를 마련한다면 치매환자의 발생률을 낮추는데 도움이 될 것이라 생각한다.



## 〈참고문헌〉

박금숙, 정현영 외(2013) 치매예방을 위한 활동프로그램이 지역사회 노인의 우울, 인지 기능 및 삶의 질에 미치는 효과. 동의신경정신학회지 24권 4호.

박종섭, 박수정 외(2015). 치매예방 프로그램이 지역사회 비치매 여성노인의 인지기능, 우울, 신체기능에 미치는 효과-경로당 이용 대상 중심으로. 대한작업치료학회지 제 23권 제3호

유애리(2013). 치매예방 통합교육프로그램이 노인의 인지기능, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. 가천대학교 보건대학원 석사학위논문.

이윤미, 박남희(2007). 치매예방 통합프로그램이 경증인지 장애노인의 인지기능, 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. 성인간호학회지 제 19권 제 5호

이주연(2014). 중장년 여성의 치매인식도와 치매예방 교육요구도 조사연구. 한양대학교 임상간호정보대학원 석사학위논문.

이지택(2011). 노인을 위한 치매예방 프로그램의 효과성에 대한 연구. 서울신학대학교 대학원 석사학위논문

「제2차 치매관리종합계획(‘13~15)」 2015년도 충청남도 치매관리 시행계획. 충청남도 보건정책과

2015년 대전, 충남, 충북 지역교류 공동연구보고서. 지역사회서비스투자사업 성과 측정을 위한 척도활용 가이드북

## 한국형 간이정신상태검사(K-MMSE)

이 름 :

항 목		반 응	점 수
시 간 지 남 력 ( /5)	년 (1)		
	월 (1)		
	일 (1)		
	요 일 (1)		
	계 절 (1)		
장 소 지 남 력 ( /5)	나 라 (1)		
	시 ,도 (1)		
	무엇 하는 곳 (1)		
	현재 장소명 (1)		
	몇 층 (1)		
기 역 등 록 ( /3)	비행기 (1)		
	연필 (1)		
	소나무 (1)		
주 의 집 중 및 계 산 ( /5)	100-7 (1)		
	-7 (1)		
	-7 (1)		
	-7 (1)		
	-7 (1)		
기 역 회 상 ( /3)	비행기 (1)		
	연필 (1)		
	소나무 (1)		
언 어 및 시 공 간 구 성 ( /9)	이름대기 (2)		
	명령시행 (3)		
	따라말하기 (1)		
	오각형 (1)		
	읽기 (1)		
	쓰기 (1)		
총 점			/30

▶ 평가 (30점 만점)

- 24점 이상 : 확정적 정상 , • 20점~23점 : 치매의심 • 19점 이하 : 확정적 치매
- \* 무학, 문맹의 경우 : 시행점수+4점(시간지남력(1), 주의집중력(2), 언어기능(1))

년 월 일

작성자 (인)

## 노인생활만족도 체크리스트

\* 다음은 노인생활만족도에 대한 문항입니다.  
어르신께서 해당되는 부분에 표시해 주십시오.

성명 : ( 세 )		작성일 :		
번호	내 용	예	그저 그렇다	아니요
1	지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다.			
2	나의 지난 평생은 성공적인 편이었다.			
3	나는 다른 사람들보다 다복한 편이다.			
4	나는 내 동갑내기들보다 지혜로운 판단을 내리는 편이다.			
5	내가 살아온 길을 되돌아보면 이루어 놓은 게 있다.			
6	나의 지난 삶이 평생 힘들거나 괴롭지 않았다.			
7	요즈음 나는 살맛이 난다.			
8	나이를 먹어가면서 보니 세상사가 생각했던 것보다는 좋게 느껴진다.			
9	요즈음이 내 인생에 있어 가장 즐거운 때이다.			
10	나의 현재의 생활방식에 만족한다.			
11	매일 매일의 생활이 흥겹고 만족한다.			
12	요즈음 나는 짜증나거나 귀찮은 일이 없다.			
13	요즈음 슬픈 일보다는 기쁜 일이 더 많다.			
14	요즈음 나는 화나는 일이 별로 없다.			
15	나는 오래오래 살고 싶다.			
16	앞으로 살아가는데 희망이 있다.			
17	앞으로 내 주위에 재미있고 즐거운 일이 많이 생길 것 같다.			
18	앞으로도 내가 할 일이 많을 것 같다.			
19	나는 가치있는 일을 더 할 수 있을 것 같다.			
20	죽는 것 보다 나이 먹는 게 더 낫다.			

## 프로그램 만족도 조사

이용자 이름 :	검사일 :	검사자 :
----------	-------	-------

문 항	내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	건강, 신체면에서 프로그램을 받기 전보다 지금에 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤
2	인지기능(두뇌훈련)면에서 프로그램을 받기 전보다 지금에 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤
3	제공되는 프로그램 시간에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4	프로그램에서 사용된 교재 및 도구에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
5	프로그램을 운영하는 강사들에 대해 만족 한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 이 곳 강사들이 진행하는 다른 수업도 받아보고 싶다.	①	②	③	④	⑤
7	그동안 제공받은 프로그램 내용에 대해 전반 적으로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	프로그램을 통해 다른 사람들과의 유대관계 가 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤
9	프로그램을 통해 내 삶의 질이 향상되었다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 이 프로그램을 다른 사람에게도 추천 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤

총 점 : 점

## 5. 지원금 사용 내역

(단위 : 원)

항목	내역	소계
인건비	연구자 2인 $\times$ 100,000 $\times$ 4개월	800,000
회의비(자문비)	30,000 $\times$ 2회	60,000
재료구입비	60,000 $\times$ 4개월	240,000
여비(교통비)	130,000	130,000
복사비	5,000 $\times$ 4개월	20,000
식비 및 다과비	50,000 $\times$ 2회	100,000
연구참여자 사례비	5,000 $\times$ 30명	150,000
합		1,500,000