



인지건강 시설환경 — 가이드북



비매품



9 791161 610450
ISBN 979-11-6161-045-0
ISBN 979-11-6161-042-9 (세트)

시설 환경



시설환경 가이드북은

어르신 생활 행동에 눈높이를 맞추어
구성하였습니다. 어르신이 생활하는
시설 환경 속에서 인지건강을
도울 수 있는 가이드를 제시합니다.

*데이케어센터와 경로당에 해당되는 정보를 제공합니다.

목차

Table of Contents

01 기본원칙	12
02 출입구 (경로당, 데이케어센터 가기)	16
03 현관 (시설 출입하기)	20
04 복도 (일상 시작하기)	24
05 식당 (식사하기)	28
06 활동실 (활동하기)	32
07 화장실 (손씻기, 화장실 이용하기)	36
08 거실 (휴식하고 감각 살리기)	40
09 우리 시설 체크리스트	44
10 도움이 되는 정보	56
11 쉽게 찾아보기	60
12 스티커북	

신체·정신 건강이 약해지신 어르신과 그 가족이 더불어 살 수 있도록

인지능력이 저하된 어르신과 그 가족은 일상생활에서 많은 어려움을 겪고 있습니다. 이 가이드북은 이분들이 주거환경, 실외환경, 시설환경에서 당면한 문제들을 지혜롭게 헤쳐 나갈 수 있도록 돕는 것을 목적으로 하고자 합니다.

이 책에서 제시하게 되는 아이디어들은 서울시의 시범사업과 학계의 연구, 해외사례를 기반으로 이루어졌으며, 우리나라의 생활방식을 적용하여 정리하였습니다.

인지건강이 약해지신 어르신과 가족의 삶의 질이 보다 나아질 수 있도록 작은 도움이 라도 되었으면 합니다.

· 인지 : 자극을 받아들이고, 저장하고, 인출하는 일련의 정신과정. 지각, 기억, 상상, 개념, 판단, 추리를 포함하여 무엇을 안다는 것을 나타내는 포괄적인 용어로 쓴다. [비슷한 말] 인식(認識).〈출처 : 네이버 국어사전〉

유용한 정보를 한눈에 알기 쉽게 담았습니다

첫째! 우리 시설을 간단하게 체크해 보세요.



우리 시설 공간 별 아이템은 예시그림을 활용하여 찾아보고, 주요 체크항목을 간단하게 체크해 봅니다.

- 1 주요 요소 별 항목 체크
- 2 예시그림 활용하여 요소 별 위치 확인

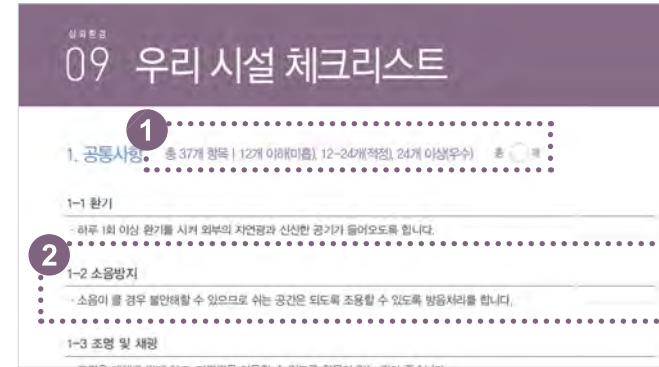
둘째! 부족한 부분은 여기서 찾아보세요.



점검결과에 따라 적용방법과 주의점을 이해하고, 사례사진을 참고하여 세부적인 내용을 확인해 봅니다.

- 1 적용방법, 주의점 확인
- 2 적용된 사례사진 참고

셋째! 점검결과를 종합적으로 진단해 보세요.



세부적인 내용을 확인하셨다면, 체크리스트를 활용하여 종합점수를 매겨봅니다. 우리 시설의 인지건강환경 수준은 어느 정도 일까요?

- 1 인지건강환경 수준 진단
- 2 공간, 요소 별 체크리스트

● 도움이 되는 정보, 쉽게 찾아보기

지원이 필요할 때 도움이 되는 정보, 서비스, 기관 전화번호를 확인하고, 용어설명을 활용하여 필요한 정보를 쉽게 찾아봅니다.

치매 걱정되시나요?			대상	비용
치매단계	걱정단계	경도인지장애 단계	남자/여자나 장애가 없는 노인	22,400
	65세 이상이 되셨다면, 치매검진을 꼭 받아보세요.	기억력의 저하가 있거나, 어르신 스스로 충분히 생활하실 수 있는 단계입니다.	노년형	14,400
			도움	38,400
			데이케어센터	300
			케어비	340
			케어스 키트	13,440
			보호사	15,300

● 인지건강 일상생활 스티커

평소 헛갈리는 물품, 공간 등에 인지하기 쉬운 스티커를 붙여서 활용합니다.

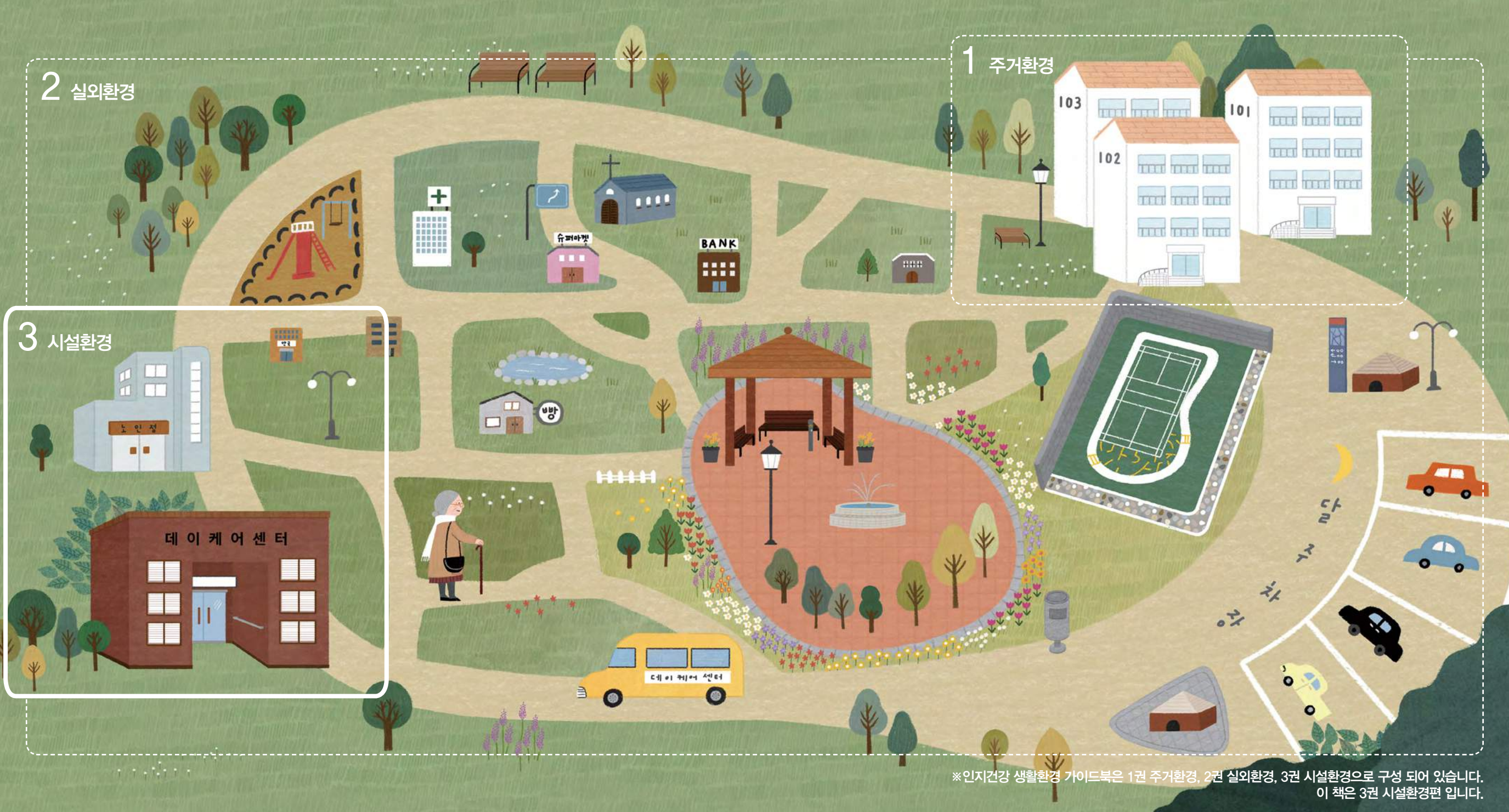


※ 인지건강디자인 체험공간은 서울특별시 서초구 기억키움센터 내 '치매안심하우스'에 설치되어 있습니다.(02-591-1833)

2 실외환경

3 시설환경

1 주거환경



※인지건강 생활환경 가이드북은 1권 주거환경, 2권 실외환경, 3권 시설환경으로 구성 되어 있습니다.
이 책은 3권 시설환경편 입니다.

01 기본원칙

쾌적한 실내환경,
알기 쉬운 공간,
명확한 시각정보,
안전한 동선,
기억에 도움이 되는 도구,
위험상황 방지 (어르신용),
위험상황 방지 (직원용)



02 출입구

경로당, 데이케어 센터가기

활동
차량 알아보고 탑승하기,
쉽게 찾아가기,
안전하게 이동하기
체크해 보세요
차, 시설사인물, 바닥면,
안전손잡이, 게시판



03 현관

시설 출입하기

활동
신발 갈아 신기,
물건 보관하기,
안전하게 이동하기
체크해 보세요
신발장, 사물함, 벤치, 안전손잡이
이름표, 지팡이거치대, 미끄럼방지



04 복도

일상 시작하기

활동
인사 나누기,
출석표 확인하기,
새소식 확인하기,
날짜, 시간 확인하기
활동 계획하기
체크해 보세요
출석표, 게시판,
시계, 달력, 안전손잡이



05 식당

식사하기

활동
손씻기,
식사 준비하고 자리에 앉기,
식기 정리하기
체크해 보세요
식판, 그릇, 식사안내판
지팡이거치대, 의자, 꽃병



06 활동실

활동하기

활동
안전하게 다니기,
편안하게 이동하기,
길 잃지 않기,
운동하기
체크해 보세요
문턱, 안전 손잡이, 모서리 보호대,
간이의자, 문 손잡이, 운동기구



07 화장실

손 씻기,
화장실 이용하기

활동
화장실 찾기, 화장실 사용하기,
변기 사용하기, 손 씻기,
양치하기
체크해 보세요
화장실 사인, 스위치, 미끄럼 방지,
안전손잡이, 변기, 세면대, 칫솔이름표



08 거실

휴식하고
감각 살리기

활동
편안하게 휴식하기,
음악감상 · 명상하기, 자리에 앉기
체크해 보세요
친숙한 가구 · 소품, 개인공간, 오디오,
기동형 안전손잡이, 취미용품

기본원칙

쾌적한 실내환경 · 알아보기 쉬운 공간 · 명확한 시각정보 · 안전한 동선 · 기억에 도움이 되는 도구 · 위험상황 방지 (어르신용) · 위험상황 방지 (직원용)

어르신이 시설에서 활동할 때, 사고가 발생하지 않도록 위험요인을 제거하고, 어르신이 필요한 정보를 쉽게 얻을 수 있도록 돕습니다. 또 어르신들이 소속감을 느끼고, 함께 어울려 생활할 수 있도록 합니다.



자연광이 잘 들어오는 내부공간

기본원칙

쾌적한 실내환경

• 환기

· 하루 1회 이상 환기를 시켜 외부의 자연채광과 신선한 공기가 들어오도록 합니다.

• 소음방지

· 주변이 너무 시끄러울 때에는 스트레스가 생기거나 불안할 수 있으므로, 쉬는 공간은 가능한 조용하고 안정된 곳이 되도록 방음에 신경을 쓰도록 합니다.

알아보기 쉬운 공간

• 조명 및 채광

· 조명은 대체로 밝게 하고, 자연채광이 가능한 남향 창문이 좋습니다.

· 눈부심을 방지하기 위해 직사광선을 피하고, 반사되는 물건은 창문 근처에 두지 않습니다.

· 너무 어둡거나 명암차이가 심하면 불안감을 줄 수 있으므로 침실 등에는 눈부심이 없는 간접조명을 설치합니다.

• 바닥과 벽

· 벽과 바닥이 만나는 곳이 잘 구분될 수 있도록 뚜렷하게 대비되는 색을 사용합니다.

• 커튼 및 벽지

· 벽과 구별이 잘 되는 커튼을 설치하고 복잡하고 어른거리는 무늬는 피합니다.

· 외부 조건에 따라 자유롭게 열고 닫아 시각적 자극을 조절하기 위해 레이스 커튼 등을 설치합니다. 바깥 풍경이 과도한 자극이 될 경우 빛은 통과되면서 외부는 비교적 잘보이지 않게 조절할 수 있습니다.

• 안전손잡이

· 시력이 저하된 노인이 안전하게 이동할 수 있도록, 손잡이는 주변색과 대비되는 눈에 띄는 색상으로 설치합니다.

• 조명 스위치 및 전기 콘센트

· 조명 스위치와 전기 콘센트를 쉽게 알아볼 수 있도록 벽지와 스위치, 콘센트 사이에 뚜렷하게 차이가 나는 색상으로 표시합니다.

· 가능한 스위치 버튼 간에도 색상에 차이를 두어 쉽게 구별할 수 있도록 합니다.

· 스위치 버튼이 여러 개인 경우, 스위치 버튼이 어느 방의 조명을 가리키는지 이름표를 부착 합니다.



벽과 구별 되어 인지하기 쉬운 스위치

명확한 시각정보

• 안내판 및 이름표

- 공간의 쓰임새를 쉽게 알 수 있도록 적절한 그림이나 안내 표지를 붙여둡니다. 이때 글과 함께 그림이나 사진을 활용하는 것이 좋습니다.
- 자주 찾는 물건이 보이지 않거나, 복잡한 곳에 있으면 혼란스러워 할 수 있으므로 잘보이는 곳에 두거나 이름표를 붙여서 물건을 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

안전한 동선

• 바닥과 도배

- 방이나 거실의 경우 카펫 등의 모서리에 걸려 넘어지지 않도록 끝부분을 바닥에 잘 부착합니다.
- 낙상방지를 위해 바닥에 있는 불필요한 물건은 치우고, 전선은 잘 정리하도록 합니다.
- 벽과 바닥이 잘 구분될 수 있도록 차이가 나는 색상을 사용하여 경계를 쉽게 알 수 있도록 합니다.
- 인지능력이 저하된 어르신은 바닥의 무늬나 색이 너무 차이가 나면 그곳이 깊이 파여 있다고 착각하여 멈춰서거나 움츠리게 되고 방향을 잃기도 하므로, 화려하거나 복잡한 무늬는 피합니다.
- 바닥의 색이 다르고, 대비가 심하거나 줄무늬가 있으면 높낮이가 다르다고 생각하여 주춤거리거나 넘어질 수 있으므로 피합니다.

• 가구

- 동선에 방해되는 가구는 옮기며, 모서리가 각지거나 날카롭지 않은 가구를 사용합니다.
- 필요한 경우 모서리에 보호대를 설치합니다.

• 문턱과 계단

- 균형감각과 민첩성, 다리의 근력이 약해져 쉽게 넘어질 수 있으므로 가능한 문턱은 없애고, 단 차이가 없도록 합니다.
- 각 계단의 모서리 부분은 잘 보이고 대비되는 색상의 미끄럼 방지 테이프 또는 논슬립으로 마감하여 계단을 쉽게 구분하고 미끄러지지 않도록 합니다.
- 이동 시 지지할 수 있도록 계단의 측면 벽체에도 안전손잡이를 설치합니다.

• 문손잡이

- 작은 힘으로도 문을 열 수 있는 레버형으로 설치하되 옷이 걸려 넘어지지 않도록 L자형이나 끝이 뾰족한 형태로 합니다.
- 시력이 약해지신 분들이 인지하기 쉽도록 문색과 대비되는 색상의 손잡이를 설치합니다.
- 앉아 있다가 일어날 때 지지하기 위해 둥근모양을 선호하는 어르신도 있으므로 별도의 손잡이를 설치하거나 상황에 맞게 적용합니다.

기본원칙

기억에 도움이 되는 도구

• 게시판

- 어르신들이 보는 게시물의 글자를 16 포인트 이상 크게 하고, 주변색과 명도차이를 두어 필요한 정보만을 간결하게 넣습니다.
- 게시판은 어르신들의 눈높이에 맞게 설치하여 보기 쉽도록 합니다.

• 달력과 시계

- 알아보기 쉽게 큰 숫자로 된 달력이나 매일 뜯어내어 날짜를 확인 할 수 있는 달력을 사용합니다.
- 시간을 소리로 알려주는 과종시계 등 옛날방식의 시계를 사용하여 정서적 안정에도 도움을 줍니다.

위험상황 방지 (어르신용)

• 비상출입구, 비상대피로, 대피경로 지도

- 비상출입구는 테두리 등에 눈에 띄는 색상을 적용하여 비상상황 시 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.
- ‘언제, 어떤 상황에서 이용는지’ 해당하는 행동수칙을 어르신이 이해하기 쉬운 그림 정보로 제공합니다.
- 대피경로 지도는 필요한 내용만을 간소하게 넣어, 혼란을 줄입니다.

• 비상호출벨

- 비상호출벨은 어르신의 손이 쉽게 닿고, 쓰러져도 누를 수 있는 높이와 위치에 설치합니다.
- 치매어르신들이 불필요할 때에도 수시로 누를 수 있으므로, 세심한 주의가 필요합니다.
- 눈에 띄는 색상으로 설치하여 비상 상황 시 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

위험상황 방지 (직원용)

• 비상상황 메뉴얼

- 비상 상황에 처했을 때 주변 사람이나 기관에 신고하여 도움을 청할 수 있는 방법을 이해하기 쉬운 그림 정보로 제공합니다.
- 직원들이 자주 드나드는 곳에 부착하여 정보를 자주 접할 수 있도록 합니다.



인지하기 쉬운 문손잡이



양쪽에 설치된 계단손잡이



잘 보이는 비상호출벨

출입구

경로당·데이케어센터 가기

차량 알아보고 탑승하기 · 쉽게 찾아가기 · 안전하게 이동하기

어르신이 집에서 출발하여 시설 출입구를 이용할 때까지 쉽게 인지할 수 있도록 차량, 간판, 바닥 등에 일관되고 단순·명확하게 표식을 합니다. 출입구 주변은 낙상을 대비해 안전손잡이 및 바닥 미끄럼 방지 마감 등 안전에 유의합니다.

체크항목

- | | | |
|--------------|---|--------------------------|
| ① 차량안내표시 | 데이케어센터 차량에 쉽게 알아 볼 수 있는 글씨, 그림 등 표식을 합니다. | <input type="checkbox"/> |
| ② 시설간판 | 차량 표식과 일관성 있게 단순, 명확한 서체와 색상을 적용합니다. | <input type="checkbox"/> |
| ③ 바닥안내표시 | 어르신의 시야를 고려해 바닥에 방향, 시설정보 등을 표시합니다. | <input type="checkbox"/> |
| ④ 경사로, 안전손잡이 | 경사로에 미끄럼 방지 재료와 시작·끝 부분에 눈에 띄는 색을 적용하고, 양쪽에 안전손잡이를 설치합니다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 게시판 | 벽과 대비되는 색상을 테두리에 적용하고 읽기 쉬운 글씨체를 크게 적용합니다. | <input type="checkbox"/> |

(체크)



1. 차량안내표시

- 데이케어센터 차량을 어르신이 알아보기 쉽도록 차량의 표식을 데이케어센터 간판 표식과 일관성 있게 적용합니다. 차량 표식의 서체는 단순하며 명확하게 보이는 서체로 선택하며, 주변 사물과 다른 색상으로 적용합니다.
- 어르신이 차량 탑승 후 주행 보조기구와 지팡이 등이 통로에 걸림이 되지 않도록 한쪽 공간을 마련해 두도록 합니다.

2. 시설간판

- 멀리서도 어르신이 시설을 알아보기 쉽도록 단순한 서체를 사용하며, 선명한 색상으로 적용합니다.

3. 바닥안내표시

- 허리를 구부려 바닥을 보고 보행하시는 어르신의 시야를 고려하여 바닥에도 시설 정보를 제공하는 사인을 표시합니다.
- 바닥의 높낮이가 차이 날 때에는 단차제거 발판을 두어 바닥면을 고르게 하고, 차이가 나는 색상으로 도색을 하여 어르신들이 이동중 낙상이 발생하지 않도록 합니다.
- 우천시 바닥이 미끄럽지 않도록 출입구 상부에 캐노피를 설치하고, 바닥에 논슬립, 미끄럼 방지 매트를 깔아 낙상을 예방합니다.

경로당-데이케어센터 가기

4. 경사로와 안전손잡이

- 외부의 계단 또는 경사로가 있을 시, 알맞은 높이의 안전손잡이를 설치합니다.
- 경사로 바닥은 미끄럼 방지가 가능한 바닥재료를 설치하고 시작과 끝부분에 경사로를 인지 할 수 있도록 눈에 띄는 색을 적용합니다.

5. 게시판

- 주요 일정은 크고 읽기 쉬운 글씨체로 적용하고, 게시판의 테두리를 벽과 차이나는 색상으로 적용하여 게시판 내용에 주목할 수 있게합니다.



일관성 있는 시설사인



알아보기 쉬운 차량사인

현관

시설 출입하기

신발 갈아신기, 물건 보관하기, 안전하게 이동하기

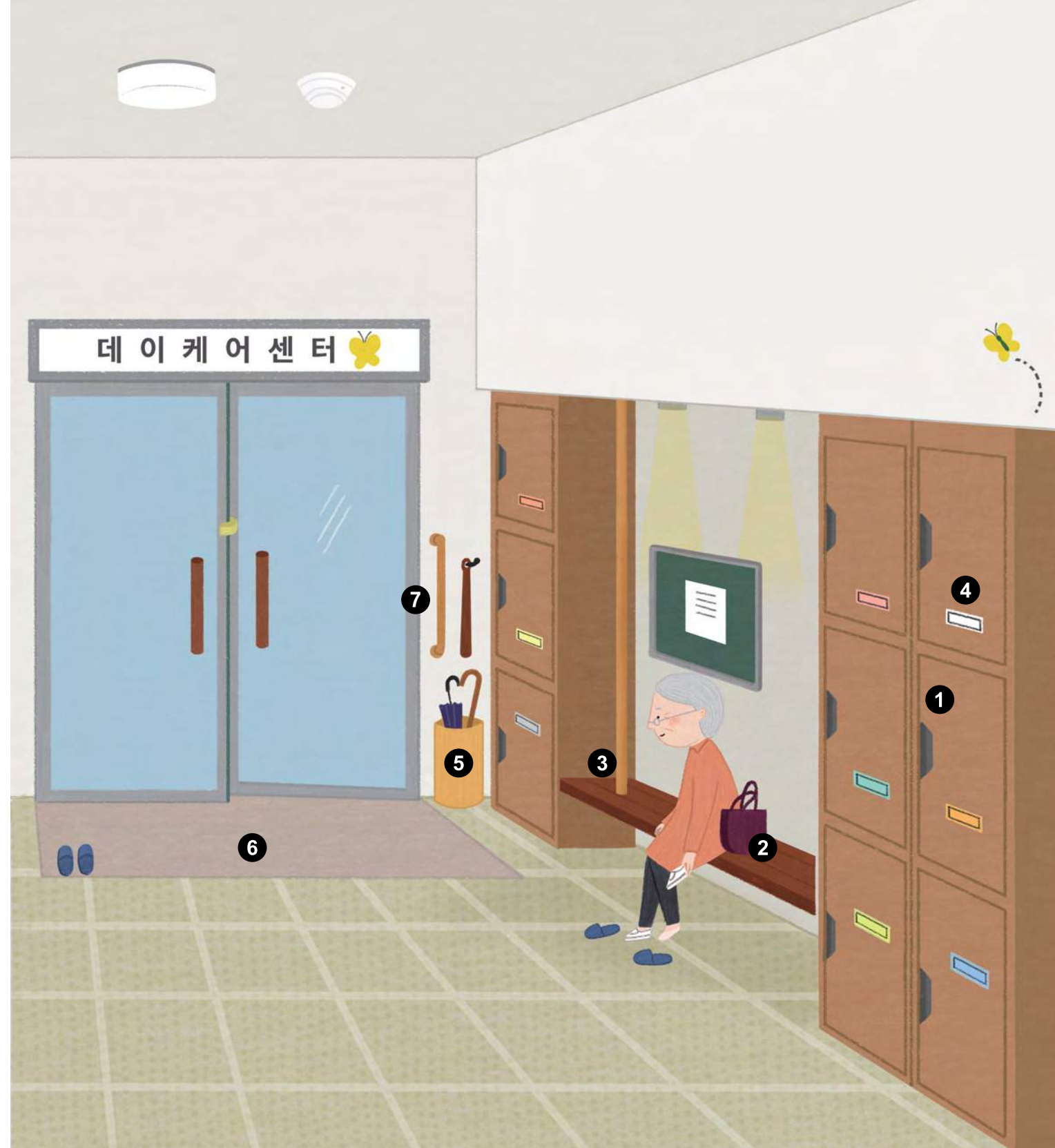
시설 출입구에 단차를 제거하고, 안전손잡이, 벤치 등을 설치해, 어르신이 안전하게 출입할 수 있도록 합니다. 또 신발장, 수납장에 이름과 그림 등 표식을 붙여, 신발, 물건 등을 쉽게 찾을 수 있도록 돕습니다.

체크항목

- ① 신발장, 사물함 이름표를 붙이거나 내부가 보이도록하여 신발, 물건을 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.
- ② 신발 갈아 신는 벤치 안전하게 신발을 갈아신을 수 있도록 잠시 앉을 수 있는 벤치를 설치합니다.
- ③ 기동형 안전손잡이 낙상하지 않고 균형을 잡을 수 있도록 안전손잡이를 설치합니다.
- ④ 신발장 이름표 쉽게 알아볼 수 있도록 이름표, 사진 등을 붙여줍니다.
- ⑤ 지팡이 거치대 지팡이 거치대, 보관함을 눈에 띄는 색상으로 하여 보관할 수 있게 합니다.
- ⑥ 미끄럼 방지 미끄럼 방지 타일, 스티커 등으로 마감하거나 물을 잘 흡수하는 발판을 깔아줍니다.
- ⑦ 출입구 안전손잡이 문을 열 때 지지할 수 있도록 출입문 옆에 세로형 안전손잡이를 설치합니다.

(체크)

-
-
-
-
-
-
-



1. 신발장, 사물함

- 신발장, 사물함 문에 이름표를 붙이거나 내부가 보이도록 하여 쉽게 신발, 물건을 정리하고 찾을 수 있도록 합니다.
- 어르신이 언제든지 접근할 수 있는 공간에 사물함을 마련하여 스스로 물건을 정리할 수 있도록 합니다.
- 사물함에는 어르신 이름표를 부착하여 알아보기 쉽도록 유도합니다.
- 사물함의 문과 손잡이는 주변과 구별되는 색상으로 선택하며, 어르신이 잡기 쉬운 손잡이를 설치합니다.

2. 신발 갈아 신는 벤치

- 홀로 서서 신발을 갈아 신기 힘든 어르신을 위해 신발장 주변에 잠시 앉을 수 있는 의자를 설치하여 낙상을 예방합니다.

3. 기동형 안전손잡이

- 신발을 신고 벗을 시, 어르신 혼자서도 균형을 잡을 수 있도록 안전손잡이를 설치합니다. (I자형, L자형)
- 손잡이 재질은 목재 등 따뜻하고 미끄럽지 않은 재료를 사용합니다.

4. 이름표

- 어르신이 쉽게 알아볼 수 있도록 이름표와 사진 등을 미리 붙여 놓고 정해놓은 신발장을 쉽게 찾아, 벗은 신발을 정리할 수 있도록 유도합니다.

5. 지팡이 거치대

- 출입구 주변에 눈에 띄는 지팡이 수납함을 만들어 어르신의 지팡이를 정리할 수 있도록 합니다.
- 어르신의 지팡이에 개인별 이름표를 부착하여 스스로 지팡이를 찾을 수 있도록 합니다.

※ 어르신 이름표는 시설 내 다양한 상황에서 어르신의 물건을 알아보기 쉽도록 강조합니다.

※ 어르신마다 이름표의 색상과 디자인을 다르게 적용하여 기억력을 자극하도록 합니다.



이름표가 붙은 신발장



쉽게 꽂히는 지팡이거치대



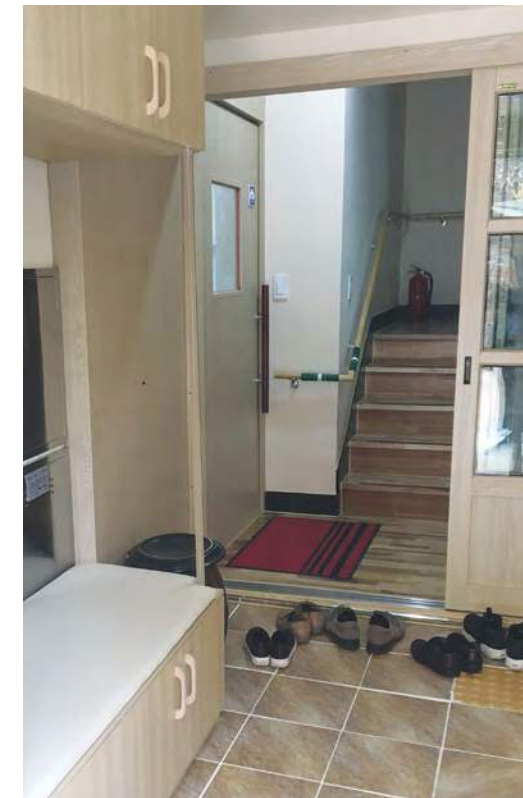
사진이 붙어있는 개인 사물함

6. 미끄럼 방지

- 바닥은 미끄럼방지가 될 수 있도록 시공합니다.
- 비와 눈이 온 후에는 바닥이 미끄러울 수 있으므로 물을 잘 흡수하는 발판을 깔아줍니다.
- 바닥의 높낮이가 있는 곳에는 눈에 띄는 색상으로 표시해주거나 단차제거 발판을 두어 넘어지지 않도록 합니다.

7. 출입구 안전손잡이

- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 출입구까지 연속적으로 짧은 간격으로 설치합니다.
- 지팡이를 사용하는 어르신이 문을 열고 닫거나 문턱 등에서 지팡이를 놓고 이동할 경우 문 옆에 세로형 손잡이를 설치합니다.



앉아서 신발을 신을 수 있는 신발장

04

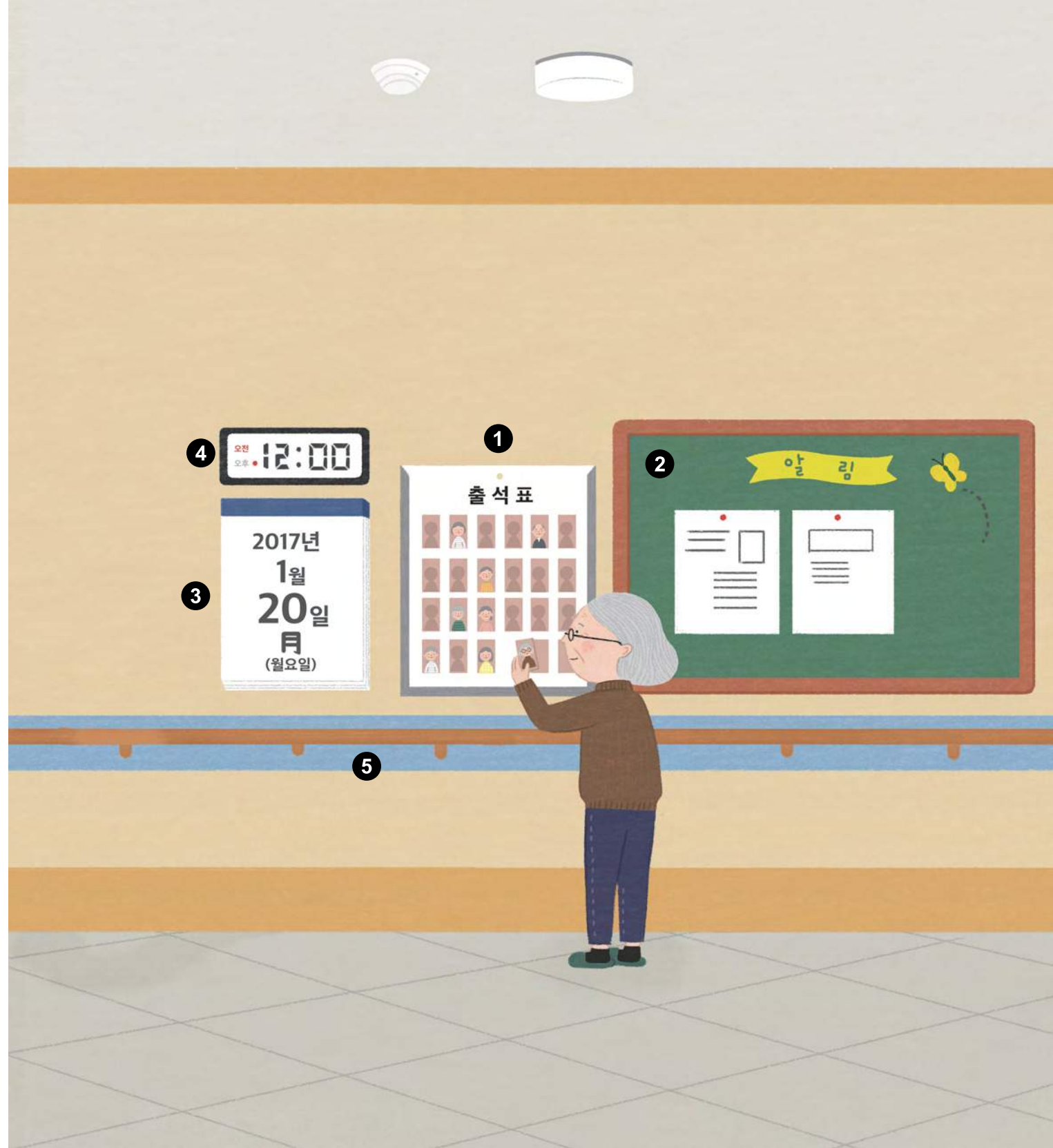
복도

일상 시작하기

인사 나누기 · 출석표 확인하기 · 새 소식 확인하기 · 날짜, 시간 확인하기 · 활동 계획하기

시설의 다양한 활동이나 프로그램 등을 어르신들이 쉽게 알 수 있도록 하여, 어르신의 소속감과 유대감, 자존감 등을 향상시킬 수 있도록 구성합니다. 일과를 계획하고, 여러 사람들과 인사하는 등의 활동이 긍정적인 정서를 가져옵니다. 새 소식 · 게시판 · 식단 등의 정보는 어르신이 보기 쉽고, 눈에 잘 띄게 만듭니다.

체크항목		(체크)
① 출석표	스스로 출석을 표시하도록 하여 소속감을 느낄 수 있게 합니다.	<input type="checkbox"/>
② 게시판	크고 읽기 쉬운 글씨체를 사용하고, 게시판 옆에 돋보기를 같이 둡니다.	<input type="checkbox"/>
③ 달력	큰 숫자로 되어있고 매일 뜯어내어 날짜를 확인할 수 있는 달력을 사용합니다.	<input type="checkbox"/>
④ 시계	현재 시간을 알기 쉽도록 숫자가 큰 디지털 시계를 사용합니다.	<input type="checkbox"/>
⑤ 안전손잡이	이동통로에 연속적으로 짧은 간격에 안전손잡이를 배치합니다.	<input type="checkbox"/>



1. 출석표

- 시설 입구에 출석표를 비치하여 어르신 스스로가 출석했음을 표시하도록 하여, 소속감을 느낄 수 있도록 합니다.

2. 게시판

- 크고 읽기 쉬운 글씨체로 정보를 제공합니다.
- 게시판에 너무 많은 정보를 한번에 제공하지 않도록 합니다.
- 게시판의 테두리를 벽과 차이 나는 색상으로 두껍게 만들어 뚜렷하게 알아볼 수 있도록 합니다.
- 게시판 옆에 돋보기를 부착하여 시력이 좋지 않은 어르신도 게시판 정보를 읽을 수 있도록 합니다.

3. 달력

- 알아보기 쉽게 큰 숫자로 된 달력을 설치하거나 매일 뜯어내어 날짜를 확인할 수 있는 달력을 사용합니다.



게시판 옆에 부착된 어르신용 돋보기



날짜와 요일을 쉽게 알 수 있는 달력

4. 시계

- 어르신들이 일정을 시간 별로 알기 어려우므로, 식사 알림 방송이나 활동시간표를 적절히 활용합니다.
- 숫자가 큰 시계나 디지털 시계를 이용하여 현재 시간 정보를 알기 쉽도록 합니다.
- 시간을 소리로 알려주는 괘종시계 등 옛날 방식의 친숙한 시계를 사용하여 정서적 안정에 도움을 줍니다.

5. 안전손잡이

- 복도에 안전손잡이를 설치하여 어르신의 보행을 돕습니다.
- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 이동통로에는 짧은 간격으로 손잡이를 배치합니다.

● 계획표 게시판

- 시간감각을 되살리기 위해 어르신 스스로가 하루의 일과를 계획하도록 하며, 낮잠시간, 식사시간 등을 정할 수 있도록 합니다.
- 활동에는 '아무것도 안 하기', '산들바람 쐬기', '누워서 자기' 등도 포함되어 있는데, 본인이 선택하여 스스로 활동을 하는 것임을 인지할 수 있도록 합니다.



쉽게 시간을 알아볼 수 있는 디지털 시계

05

식당 식사하기

손 씻기 · 식사 준비하고 자리에 앉기 · 식기 정리하기

어르신이 편안하게 식사할 수 있도록 색상과 소품을 활용해 공간을 구성합니다. 손 씻기 표시를 부착하여 손씻기를 생활화하고, 식사 및 식기 정리를 스스로 할 수 있도록 합니다. 지팡이 거치대를 설치하고 테이블 모서리 보호대를 설치하는 등 안전하게 이동할 수 있도록 합니다.

체크항목

- ① 식판, 그릇 집에서 자주 사용하는 그릇을 가져와 쓰거나, 식판에 이름표를 부착합니다.
- ② 식사안내판 음식사진을 제공하여 미리 메뉴를 고를 수 있게 합니다.
- ③ 지팡이 거치대 이동 중 걸려서 넘어지지 않게 식탁 측면에 지팡이 거치대를 설치합니다.
- ④ 의자 형태는 각지지 않고, 가볍지만 쉽게 넘어가지 않는 구조의 의자를 사용합니다.
- ⑤ 꽃병 계절의 변화를 경험하고, 감각을 잃어버리지 않게 계절별 꽃을 놓아둡니다.

(체크)

-
-
-
-
-



1. 식판, 그릇

- 가능하면 자신의 식사는 자신이 스스로 가져올 수 있도록 유도합니다.
- 어르신의 신체 상태에 따라 식단이 다르게 제공되므로 자리에 이름표를 부착하여 직접 찾아 갈 수 있도록 합니다.
- 어르신이 집에서 잘 사용하던 그릇을 가져와서 사용할 경우, 데이케어센터 생활에 더 빨리 적응할 수 있습니다.

2. 식사 안내판

- 음식 사진을 찍어 어르신이 미리 자신이 먹고 싶은 메뉴를 선택하게 하면 인지건강에 좋습니다.
- 식단이 어떤 재료로 만들어진 음식인지, 우리 몸 어디에 좋은 음식인지 게시하여 어르신이 골고루 드실 수 있게 합니다.

3. 지팡이 거치대

- 식사 시 바닥에 놓은 지팡이 등에 의해 걸려 넘어지지 않도록 식탁 측면에 지팡이 거치대를 설치하여 걸어 놓을 수 있게 합니다.

4. 의자

- 형태는 각지지 않으며 몸을 지지했을 때 쉽게 넘어가지 않는 구조의 의자를 사용합니다.
- 작은 힘으로도 옮길 수 있도록 무겁지 않은 의자를 사용합니다.

5. 꽃병

- 계절별 꽃을 식탁위에 놓아두어 계절감각을 잃어버리지 않고 계절의 변화를 생생하게 경험할 수 있도록 합니다.

식사하기

● 손 씻기

- 식사를 하기 전에는 손 씻기를 안내하는 표시를 보고, 자주 손을 씻도록 유도 합니다.
- 어르신이 익숙한 형태의 수도꼭지를 사용합니다. 온수, 냉수의 구별이 힘들 경우 스티커 등으로 인지하기 쉽도록 하여 화상을 예방합니다.

● 수거통

- 어르신 스스로 숟가락과 젓가락을 분리하여 반납할 수 있도록, 수거통에 그림이나 이름표를 붙여 둡니다.



알아보기 쉽게 이름표를 부착한 식판



개인 이름이 표기된 의자



자신의 그릇을 찾아가, 음식을 직접 담거나 스스로 식기함을 정리함 (출처: 일본 '꿈의 호수촌')



음식의 그림을 보고 메뉴를 스스로 선택할 수 있음



손씻기의 생활화

활동실

활동하기

안전하게 다니기 · 편안하게 이동하기 · 길 잃지 않기 · 운동하기

많은 사람이 함께하는 시설은 관계자가 모든 것을 주목하기가 어렵습니다. 어르신이 넘어지는 등의 사고가 발생하지 않도록 문턱을 없애고 안전손잡이, 모서리보호대, 간이의자 등으로 공간을 구성 합니다. 이동할 때 불편함이 없도록 장애물을 제거하고 평소 어르신의 신체 기능 유지에 도움이 되는 운동기구와 용품들을 안전하고 손쉽게 사용할 수 있도록 합니다.

체크항목

- ① 문턱 문턱을 없애거나 최대한 낮추고, 인지할 수 있도록 대조되는 색상을 적용합니다.
- ② 안전손잡이 수평형, 지그재그형 등의 손잡이를 설치해 안전 및 경험을 증대합니다.
- ③ 모서리보호대 가구, 벽체와 대조되는 색상의 모서리보호대를 설치해 미리 인지할 수 있게합니다.
- ④ 간이의자 이동시 중간에 잠시 앉아 쉴 수 있는 의자, 소파를 안전손잡이와 함께 설치합니다.
- ⑤ 문 손잡이 문과 구별되는 색상으로 레버형, ㄷ자형이나 끝이 뾰족한 손잡이를 설치합니다.
- ⑥ 운동기구 쉽게 따라갈 수 있는 체조안내판이나 거실의 소파 옆에 운동기구를 둡니다.

(체크)

-
-
-
-
-
-



1. 문턱

- 문턱을 최대한 낮추거나, 주변 색상과 대조되는 색상으로 도색하여 눈에 띄도록 합니다.
- 어르신이 실내 복도 등에서 미끄러지거나 발에 걸려 넘어질 수 있는 부분을 최소화 합니다.

2. 안전손잡이

- 복도에 안전손잡이를 설치하여 어르신의 보행을 돕습니다. 안전손잡이는 지그재그형과 수평형을 설치하여 배회 시 안전 및 어르신의 다양한 사용 경험을 증대합니다.
- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 이동통로에는 짧은 간격으로 손잡이를 배치합니다.
- 안전손잡이를 잡기 힘든 곳에서는 스스로 필요에 따라 지팡이를 짚고 다닐 수 있도록 어르신 손이 닿는 곳에 지팡이 거치대를 설치합니다.

3. 모서리보호대

- 어르신이 이동시 가구, 벽 등의 모서리에 부딪히거나, 모서리에 걸려 넘어지는 등 사고가 발생할 수 있으므로 주변 가구 및 벽체와 대조 되는 색상의 모서리 보호대를 설치합니다.

4. 간이의자

- 복도가 긴 경우 복도 중간에 잠시 앉아 쉴 수 있는 의자를 안전손잡이와 함께 설치합니다.

5. 문 손잡이

- 시력이 약해진 분들을 위해 문과 구별되는 색상의 알아보기 쉬운 문 손잡이를 설치합니다.
- 문 손잡이는 작은 힘으로도 열 수 있는 레버형으로 설치하되 옷이 걸려 넘어지지 않도록 ㄷ자 형태 나 끝이 뭉툭한 형태로 합니다.



잘 보이는 안전 손잡이



문턱이 없는 문

6. 운동하기

- 스트레칭 하기

- 어르신이 오가며 손쉽게 따라하거나 스트레칭 할 수 있도록 바닥 그래픽을 부착합니다. 그림을 보고 따라 하기 쉬운 동작으로 구성하여 반복적으로 할 수 있도록 합니다.

- 걷는 운동

- 어르신의 이동동선에 바닥 그래픽을 부착하여 걷기연습이나 균형잡기 등을 할 수 있도록 하고 안전손잡이도 함께 설치합니다.

- 지압판

- 어르신의 혈액순환을 돕는 지압판을 설치하여 감각 자극을 향상시킵니다.
- 지압판을 둘 때는 낙상이 발생하지 않도록 주의하며, 바닥 색과 구별되는 색상으로 준비합니다.

- 운동용품

- 텔레비전을 보거나 거실에 앉아서 쉽게 할 수 있는 운동기구를 소파 옆에 비치합니다.
- 양팔로 당길 수 있는 탄력밴드나 손바닥에 자극을 주는 지압볼과 같은 것을 둘 수도 있습니다.

• 위치정보 표지판

- 긴 복도에서 방향을 알 수 없을 때를 대비하여, 바닥이나 벽에 위치 정보를 정확하게 부착 합니다.
- 표지판은 어르신이 쉽게 알아 볼 수 있도록 명도차를 주고, 어르신의 눈높이를 고려한 높이에 설치합니다.



모서리 보호대



바닥 운동 그래픽

화장실

손씻기·화장실 이용하기

화장실 찾기 · 화장실 사용하기 · 변기 사용하기 · 손 씻기 · 양치하기

어르신은 젊은 사람보다 화장실을 자주 이용하지만 화장실 문턱 넘기 · 슬리퍼 신기 · 변기 사용하기 등의 활동은 부담이 될 수 있습니다. 이러한 활동들을 안전하고 순조롭게 해낼 수 있도록 공간을 구성합니다.

체크항목

- ① 화장실 사인 어르신의 눈높이에 맞게 화장실 출입문, 벽면에 성별로 크게 사인을 부착합니다.
- ② 스위치 스위치 커버는 주변 벽과 구별되는 색상으로 알아보기 쉽게 적용합니다.
- ③ 미끄럼방지 낙상을 방지하기 위해 미끄럼 방지 타일, 스티커 등을 부착합니다.
- ④ 안전손잡이 벽과 구별되는 색상을 사용하고, 따뜻한 재질로 마감합니다.
- ⑤ 변기 변기 좌대는 변기와 구별되는 색을 사용하고, 높이가 낮은 경우 두꺼운 시트를 사용합니다.
- ⑥ 세면대 잡기 쉽고 친숙한 형태의 수도꼭지를 사용하고, 냉·온수를 구별할 수 있도록 스티커를 부착합니다.
- ⑦ 칫솔이름표 개인 칫솔을 쉽게 찾을 수 있도록 색상, 패턴, 이름표를 붙여줍니다.

(체크)

-
-
-
-
-
-
-



1. 화장실 사인

- 화장실 문에 성별 정보를 명확히 표시하여 어르신이 화장실을 올바르게 이용할 수 있도록 유도합니다.
- 어르신의 눈높이를 고려하여 화장실 출입문이나 벽면에 크게 사인을 부착합니다.

2. 스위치

- 화장실 조명 스위치 커버는 주변 벽과 구별되는 색상으로 하여 어르신이 쉽게 알아볼 수 있도록 합니다.
- 스위치 버튼과 스위치 커버의 색상이 구별되어 스위치를 알아보기 쉬워야 합니다.
- 야간에 화장실 이용시 스위치를 바로 찾을 수 있도록 야광커버나 조명 기능이 있는 스위치를 사용합니다.

3. 미끄럼방지

- 화장실에서 자주 일어나는 낙상사고를 방지하기 위해, 미끄럼방지 타일을 깔거나, 스티커를 부착합니다.

4. 안전손잡이

- 변기 옆 손잡이는 일어설 때 보조하는 손잡이로, 머리를 앞으로 숙이고 허리를 드는 동작을 자연스럽게 유도할 수 있는 거리에 설치합니다.
- 벽과 구별이 되는 색상을 사용하여 알아보기 쉽도록 합니다. (도색 또는 커버를 씌웁니다)
- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 화장실까지 이동 통로에는 손잡이를 연속적으로 짧은 간격으로 배치합니다.



온수 냉수 표시가 명확한 수도꼭지



이름표가 붙은 칫솔



남녀 구분이 가능한 화장실 표시

5. 변기

- 변기 좌대는 위치를 정확하게 보기 쉽도록 변기와 다른 색상을 사용하며, 변기 높이가 너무 낮을 경우, 두꺼운 변기시트를 활용하여 쉽게 앉았다 일어날 수 있도록 합니다.
- 화장지는 변기 옆 벽면 앞쪽 손이 쉽게 닿는 곳에 설치합니다.
- 변기 레버는 누르기 어려운 버튼형이 아닌 레버형으로 설치합니다.
- 색상은 변기와 다른 색상으로, 어르신들이 쉽게 찾아 사용할 수 있도록 합니다.

6. 세면대

- 세면대가 너무 낮으면 몸을 앞으로 많이 구부려야 하기 때문에 허리에 무리가 될 수 있으므로 어르신의 키에 맞게 조정합니다.

- 냉·온수 표시

- 용변을 보고 손을 씻고 나가는 것을 잊지 않도록 손 씻기 표식을 잘 보이는 곳에 붙여놓습니다. 뜨거운 물과 차가운 물을 구별할 수 있도록 냉·온수 스티커를 부착합니다.
- ※ 책 뒷면에 냉·온수 스티커가 첨부되어 있습니다.

- 수도꼭지

- 잡기 쉽고, 형태가 친숙한 수도꼭지를 사용합니다.
- 너무 뜨거운 물이 나오지 않도록 온도를 제한하고, 냉·온수가 섞여 나오도록 되어 있는 것을 사용합니다.
- 세면대에서 수도꼭지를 찾지 못해 두리번거리거나 물을 잠그지 않는 경우를 대비해, 쉽게 알아볼 수 있는 색상의 수도꼭지를 사용합니다.

7. 칫솔 이름표

- 평소 어르신이 사용하는 칫솔을 직접 찾을 수 있도록 어르신 개인 칫솔의 색상(패턴)을 다르게 하고 각각 이름표를 부착합니다.



안전손잡이가 설치된 화장실

거실

휴식하고 감각살리기

편안하게 휴식하기 · 음악감상, 명상하기 · 자리에 앉기 · 추억 회상하기

시설에 있을 때도 어르신들이 적절하게 휴식을 취할 수 있는 공간을 마련합니다. 정서적 안정에 도움을 줄 수 있는 익숙하고 친숙한 가구, 소품 등을 활용하고, 혼자 쉴 수 있는 공간도 마련합니다. 또한 음악 감상, 명상 등의 활동으로 편안함을 제공합니다.

체크항목

- ① 친숙한 가구 · 소품 익숙하고 친숙한 가정용 가구를 사용하고 정서안정을 위한 소품 등은 인지하기 쉽게 눈높이보다 낮게 둡니다.
- ② 개인공간 혼자 쉬거나 누울 수 있도록 커튼 등으로 공간을 분리하여 줍니다.
- ③ 오디오 정서적 안정과 오감향상을 위해 음악감상, 명상 등을 할 수 있도록 합니다.
- ④ 기동형안전손잡이 바닥이나 소파에 앉아있다가 쉽게 일어날 수 있도록 안전손잡이를 설치합니다.
- ⑤ 취미용품 추억을 회상하거나 교류할 수 있도록 옛날사진, 책, 취미용품 등을 마련합니다.

(체크)



1. 친숙한 가구·소품

- 어르신의 집과 닮은 가정용 가구를 사용하여 친숙한 환경을 조성합니다.
- 익숙하게 느낄 수 있는 물건(그림, 장식품, 자신이 만든 것, 취미와 관련된 것 등)을 두는 것이 정서적 안정에 도움을 줍니다.
- 익숙한 물건으로 장식하는 경우 어르신의 시선 높이와 방향을 고려하여 눈높이보다 약간 낮게 두어야 인지하기 쉽습니다
- 편안하고 낯익은 분위기를 만들기 위해 가구, 책, 사진 등으로 공간을 꾸며 줍니다.

2. 개인 공간

- 혼자 쉬거나, 누워 있고 싶은 어르신이 있을 수 있으므로 침대를 비치해두며, 커튼으로 공간을 분리하여 안정감을 줍니다.
- 침구 외에도 편안한 의자를 창가에 두어, 혼자 있을 수 있는 공간을 만듭니다.
- 경로당의 경우, 남녀 어르신이 따로 사용할 수 있는 공간을 만듭니다.

3. 오디오

- 어르신이 음악을 들으며 명상할 수 있는 공간을 마련합니다. 음악은 어르신이 좋아하는 음악(추억의 음악, 가요)으로 구성하며, 다른 어르신에게 피해가 가지 않도록 따로 헤드폰을 준비해 둡니다.
- 자연의 빛, 바람, 향기나 소리 등을 몸으로 느끼고 시간의 흐름을 아는 것은 지남력에 도움이 됩니다.

4. 기동형 안전손잡이

- 세로형 안전손잡이를 설치하여, 어르신이 바닥에 앉아 있다가 쉽게 일어날 수 있도록 합니다.

5. 취미용품

- 옛날 사진, 책, 취미용품 등 주변 어르신과 옛날 기억을 더듬으며 이야기할 수 있는 물품을 준비하여, 어르신이 추억을 회상하여 정서적인 편안함을 느낄 수 있는 공간을 마련합니다.

· 자리 이름표

- 자리가 지정되어 있는 경우 어르신이 자리를 찾아 앉을 수 있도록 이름표, 사진 등을 붙여둡니다.

· 방석

- 딱딱한 바닥에 앉지 않도록 등받이가 있는 좌식의자나 방석 등을 비치합니다.

휴식하고 감각살리기



친숙한 환경 조성을 위한 가정용 가구 구성



친숙한 소품 (출처: 성남 고령친화종합체험관)

09 우리 시설 체크리스트

1. 공통사항 총 37개 항목 | 12개 이하(미흡), 12-24개(적정), 24개 이상(우수)

총  개

1-1 환기

· 하루 1회 이상 환기를 시켜 외부의 자연광과 신선한 공기가 들어오도록 합니다.

1-2 소음방지

· 소음이 클 경우 불안해할 수 있으므로 쉬는 공간은 되도록 조용할 수 있도록 방음처리를 합니다.

1-3 조명 및 채광

- 조명은 대체로 밝게 하고, 자연광을 이용할 수 있도록 창문이 있는 것이 좋습니다.
- 눈부심 방지를 위해 직사광선을 피하고, 반사되는 물건은 창문 근처에 두지 않습니다.
- 너무 어둡거나 명암이 심하면 불안감을 줄 수 있으므로 더 밝아야 하는 곳에는 간접조명을 설치합니다.

1-4 바닥과 벽

· 벽과 바닥이 만나는 곳은 뚜렷하게 대비되는 색을 사용하여 경계를 쉽게 알 수 있도록 합니다.

1-5 커튼 및 벽지

- 벽지와 구별이 잘 가는 커튼을 설치하고 복잡하고 어른거리는 무늬는 피합니다.
- 실내·외 공간의 시각적 자극을 조절하기 위해 레이스 커튼 등을 설치합니다.

1-6 안전손잡이

· 안전손잡이는 주변색과 대비되고 눈에 잘 띄는 색상의 따뜻한 마감재로 설치합니다.

1-7 조명 스위치 및 전기 콘센트

- 조명 스위치 전기 콘센트는 벽지와 뚜렷하게 차이가 나는 색상으로 설치합니다.
- 스위치 버튼 간에도 색상에 차이를 두어 쉽게 구별할 수 있도록 합니다.
- 스위치 버튼이 여러개인 경우, 각각 어느 방의 조명을 가리키는지 이름표를 부착합니다.

1-8 안내판 및 이름표

- 공간의 쓰임새를 나타내는 적절한 그림이나 안내를 붙여둡니다.
- 이때 글과 함께 그림이나 사진을 활용하는 것이 좋습니다.
- 자주 사용하는 물건은 수납장, 서랍장 등에 이름표를 붙여 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

1-9 바닥과 도배

- 장판, 양탄자, 카펫 등의 모서리에 걸려 넘어지지 않도록 끝부분을 바닥에 잘 부착합니다.
- 바닥에 있는 불필요한 물건은 치우고, 전선은 잘 정리합니다.
- 화려하고 복잡한 무늬, 줄무늬는 환시가 발생할 수 있으므로 피합니다.
- 벽과 바닥이 잘 구분될 수 있도록 차이가 나는 색상을 사용합니다.

1-10 가구

- 동선에 방해되는 가구는 옮기며, 모서리가 각지거나 날카롭지 않은 가구를 사용합니다.
- 필요한 경우 모서리에 보호대를 설치합니다.

09 우리시설 체크리스트

1. 공통사항

1-11 문턱과 계단

- 가능하면 문턱은 없애고, 계단의 높이를 줄입니다.
- 계단의 모서리 부분은 잘 보이고 대비되는 색상의 미끄럼 방지 테이프 또는 코너 각으로 마감하여 계단을 쉽게 구분하고 미끄러지지 않도록 합니다.
- 이동 시 지지할 수 있도록 계단의 측면 벽체에도 안전손잡이를 설치합니다.

1-12 문손잡이

- 작은 힘으로도 문을 열 수 있는 레버형으로 설치하되 옷에 걸려 넘어지지 않도록 뭉뚱하거나 C자 형태로 교체합니다.
- 앉아 있다가 일어날 때 지지하기 위해 둥근모양의 손잡이를 선호하는 어르신도 있으므로 별도의 안전손잡이를 설치하거나 상황에 맞게 적용합니다.

1-13 게시판

- 게시물의 글자를 16포인트 이상 크게 하고, 필요한 정보만을 주변과 대비되는 색상으로 간결하게 넣습니다.
- 게시판은 어르신 눈높이에 맞게 설치하여 보기 쉽도록 합니다.

1-14 달력과 시계

- 큰 숫자로 되어있고 매일 뜯어내어 날짜를 확인할 수 있는 달력을 사용합니다.
- 시간을 소리로 알려주는 과중시계 등 옛날방식의 시계를 사용하여 정서적 안정에 도움을 줍니다.

1-15 비상 출입구, 비상대피로 대피경로 지도

- ‘언제, 어떤 상황에서 이용하는지’ 해당하는 행동수칙을 어르신이 이해하기 쉬운 그림 정보로 제공합니다.
- 대피경로 지도는 필요한 내용만을 간소하게 넣어, 혼란을 줄입니다.
- 비상출입구는 테두리를 눈에 띄는 색상으로 적용하여 비상상황 시 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

1-16 비상호출벨

- 어르신의 손이 쉽게 닿고, 쓰러져도 누를 수 있는 높이와 위치에 설치합니다.

1-17 비상상황 메뉴얼 (직원용)

- 비상 상황에 처했을 때 주변 사람 또는 기관에 신고하여 도움을 청할 수 있는 방법을 이해하기 쉬운 그림 정보로 제공합니다.
- 메뉴얼은 직원들이 자주 드나드는 곳에 부착하여 정보를 쉽게 접할 수 있도록 제공합니다.

· 구급약, 구급용품

- 구급약, 구급용품을 직원들이 쉽게 알아볼 수 있는 지정된 위치에 놓고, 사인물을 부착하여 비상시 사용하기 쉽도록 합니다.

· 소화기, 소화전 표시

- 소화기와 소화전 사용법을 눈에 띄는 색상의 큰 글자로 알아보기 쉽도록 간결하게 표현합니다.

2. 출입구 총 9개 항목 | 3개 이하(미흡), 3-6개(적정), 6개 이상(우수)

총 9개

2-1 차량안내표시

- 데이케어센터 차량을 어르신이 알아보기 쉽도록 차량의 표식을 데이케어센터 간판 표식과 일관성 있게 적용합니다. 차량 표식의 글자는 단순하며 명확한 서체로 선택하며, 주변 사물과 다른 색상으로 적용합니다.
- 어르신이 차량 탑승 후 주행 보조기구와 지팡이 등이 통로에 걸림이 되지 않도록 한쪽 공간을 마련해 둡니다.

2-2 시설간판

- 멀리서도 어르신이 시설을 알아보기 쉽도록 단순한 서체를 사용하며, 주변 사물과 구별이 가는 색상으로 적용합니다.

09 우리 시설 체크리스트

2-3 바닥안내표시

- 허리를 구부려 바닥을 보고 보행하는 어르신의 시야를 고려하여 바닥에도 시설 정보 사인을 표시합니다.
- 바닥의 높낮이가 차이날 때는 단차제거 발판을 두어 바닥면을 고르게 하고, 차이가 나는 색상으로 도색하여 어르신이 이동중 낙상이 발생하지 않도록 합니다.
- 우천시 바닥이 미끄럽지 않도록 출입구 상부에 캐노피를 설치하고 눈슬림, 미끄럼 방지 매트를 깔아 낙상을 예방합니다.

2-4 경사로와 안전손잡이

- 외부의 계단 또는 경사도가 있을 시, 알맞은 높이의 안전손잡이를 설치하여 잡을 수 있도록 합니다.
- 경사로 바닥은 미끄럼 방지가 가능한 바닥재를 설치하고, 경사로를 인지할 수 있도록 시작과 끝 부분에 눈에 띄는 색을 적용합니다.

2-5 게시판

- 크고 읽기쉬운 글자체를 적용하고, 게시판의 테두리를 벽과 차이나는 색상으로 적용하여 게시판 내용에 주목할 수 있게 합니다.

3. 현관 총 13개 항목 | 5개 이하(미흡), 5-10개(적정), 10개 이상(우수)

총 13개

3-1 신발장, 사물함

- 신발장 문에 이름표를 붙이거나 내부가 보이도록 하여 쉽게 신발을 정리하고 찾을 수 있도록 합니다.
- 어르신이 언제든지 접근할 수 있는 공간에 사물함을 마련하여 자신의 물건을 정리할 수 있도록 합니다.
- 사물함의 문과 손잡이는 주변과 구별되는 색상으로 선택하며, 어르신이 잡기 쉬운 손잡이를 설치합니다.

3-2 신발 갈아신는 벤치

- 홀로 서서 신발을 갈아 신기 힘든 어르신을 위해 신발장 주변에 잠시 앉을 수 있는 의자를 설치하여 낙상을 예방합니다.

3-3 기동형 안전손잡이

- 신발을 신고 벗을 시, 어르신 혼자서도 균형을 잡을 수 있도록 안전 손잡이를 설치합니다.(자형, L자형)
- 손잡이는 목재 등의 따뜻하고, 미끄럽지 않은 재료를 사용합니다.

3-4 이름표

- 신발장에 어르신 이름표와 사진 등을 미리 붙여 어르신 스스로 신발을 정리할 수 있도록 유도합니다.

3-5 지팡이 거치대

- 출입구 주변에 눈에 띄는 지팡이 수납함을 만들어 어르신이 지팡이를 정리할 수 있도록 합니다.
- 어르신의 지팡이에 이름표를 부착하여 스스로 지팡이를 찾을 수 있도록 합니다.

3-6 미끄럼 방지

- 바닥은 미끄럼 방지가 될 수 있도록 시공하고, 비와 눈이 온 후에는 바닥이 미끄러울 수 있으므로 물을 잘 흡수하는 발판을 깔아줍니다.
- 바닥의 높낮이가 있는 곳에는 눈에 띄는 색상으로 표시해주거나 단차제거 발판을 두어 넘어지지 않도록 합니다.

3-7 출입구 안전손잡이

- 출입구가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 출입구까지 연속적으로 짧은 간격에 설치합니다
- 어르신이 문을 열고 닫거나 문턱 등에서 지팡이를 놓고 이동할 경우 문 옆에 세로형 손잡이를 설치합니다.

09 우리 시설 체크리스트

4. 복도 총 12개 항목 | 4개 이하(미흡), 5-8개(적정), 9개 이상(우수)

총 0개

4-1 출석표

· 시설 입구에 출석표를 비치하여 어르신 스스로가 출석했음을 표시하도록 하여, 소속감을 느끼게합니다.

4-2 게시판

- 크고 읽기 쉬운 글씨체로 정보를 제공합니다.
- 게시판에 너무 많은 정보를 한번에 제공하지 않도록 합니다.
- 게시판 테두리를 벽과 차이가 나는 색상으로 두껍게 만들어 뚜렷하게 알아볼 수 있도록 합니다.
- 게시판 옆에 이동형 돋보기를 부착하여 쉽게 게시판 정보를 읽을 수 있도록 합니다.

4-3 달력

· 알아보기 쉽게 큰 숫자로 된 달력을 설치하거나, 매일 뜯어내어 날짜를 확인할 수 있는 달력을 사용합니다.

4-4 시계

- 숫자가 큰 시계나 디지털 시계를 이용하여 현재 시간정보를 한눈에 알아볼 수있도록 합니다.
- 시간을 소리로 알려주는 과중시계 등 옛날방식의 친숙한 시계를 사용하여 정서적 안정에 도움을 줍니다.

4-5 안전손잡이

- 복도에 안전손잡이를 설치하여 어르신의 보행을 돕습니다.
- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 이동통로에는 짧은 간격으로 손잡이를 배치합니다.

• 계획표 게시판

- 시간감각을 되살리기 위해 어르신 스스로가 하루의 일과를 계획하도록 하여, 낮잠시간, 식사시간 등을 정할 수 있도록 합니다.
- 활동에는 '아무것도 안 하기', '산들바람 쐬기', '누워서 자기' 등도 포함되어 있는데, 본인이 선택하여 스스로 활동을 하는 것임을 인지할 수 있도록 합니다.

5. 식당 총 11개 항목 | 4개 이하(미흡), 4-8개(적정), 8개 이상(우수)

총 0개

5-1 식판, 그릇

- 어르신의 신체 상태에 따라 식단이 다르게 제공되므로 식판에 이름표를 부착하여 직접 찾아갈 수 있도록 합니다.
- 어르신이 집에서 잘 사용하던 그릇을 가져와서 사용할 경우, 데이케어센터에서의 생활에 더 빨리 적응할 수 있습니다.

5-2 식사안내판

- 음식 사진을 찍어 어르신이 미리 자신이 먹고 싶은 메뉴를 선택하게 하면 인지건강에 좋습니다.
- 식단이 어떤 재료로 만들어진 음식인지, 우리 몸 어디에 좋은 음식인지 게시하여 어르신이 골고루 드실 수 있게 합니다.

5-3 지팡이거치대

· 식사 시 바닥에 높은 지팡이 등에 의해 걸려 넘어지지 않도록, 식탁 측면에 지팡이거치대를 설치하여 걸어 놓을 수 있게 합니다.

5-4 의자

- 형태는 각지지 않으며 몸을 지지했을 때 쉽게 넘어가지 않는 구조의 의자를 사용합니다.
- 작은 힘으로도 옮길 수 있도록 무겁지 않은 의자를 사용합니다.

5-5 꽃병

· 계절별 꽃을 식탁위에 놓아두어 계절감각을 잃어버리지 않고 계절의 변화를 생생하게 경험할 수 있도록 합니다.

• 손씻기

- 식사를 하기 전에 손씻기를 안내하는 표시를 하고 자주 손을 씻도록 유도합니다.
- 익숙한 형태의 수도꼭지를 사용하고, 냉·온수의 구별이 힘든 경우 스티커 등으로 인지하기 쉽도록 하여 화상을 예방합니다.

• 수거통

· 스스로 숟가락, 젓가락을 분리하여 반납할 수 있도록 수거통에 그림이나 이름표를 붙여둡니다.

09 우리 시설 체크리스트

6. 활동실 총 15개 항목 | 5개 이하(미흡), 5-10개(적정), 10개 이상(우수)

총  개

6-1 문턱

- 어르신이 실내 복도 등을 배회하며 미끄러지거나 발에 걸려 넘어질 수 있는 장애물을 최소화합니다.
- 문턱을 최대한 낮추거나, 주변 색상과 대조되는 색상으로 도색하여 눈에 띄도록 합니다.

6-2 안전손잡이

- 어르신이 복도 보행 시 잡을 수 있는 안전손잡이를 설치합니다.
- 안전손잡이를 잡기 힘든 곳에서는 지팡이를 짚고 다닐 수 있도록 지팡이 거치대를 설치합니다.
- 손잡이가 떨어져 있으면 심리적으로 불안해 할 수 있으므로 이동통로에는 짧은 간격으로 손잡이를 배치합니다.

6-3 모서리보호대

- 주변 가구 및 벽과 대조되는 색상의 모서리보호대를 설치합니다.

6-4 간이의자

- 복도가 긴 경우 복도 중간에 잠시 앉아 쉴 수 있는 의자를 안전손잡이와 함께 설치합니다.

6-5 문 손잡이

- 시력이 약해진 분들을 위해 문과 구별되는 색상의 알아보기 쉬운 문 손잡이를 설치합니다.
- 문 손잡이는 작은 힘으로도 열 수 있는 레버형으로 설치하되 옷이 걸려 넘어지지 않도록 'ㄷ'자 형태나 끝이 뭉툭한 형태로 합니다.

6-6 운동 기구

- 어르신이 오가며 손쉽게 따라하거나 스트레칭 할 수 있도록 바닥 그래픽을 부착합니다.
- 어르신의 이동 동선에 바닥 그래픽을 부착하여 걷기연습이나 균형잡기 등을 할 수 있도록 하고 안전손잡이도 함께 설치합니다.
- 어르신의 혈액순환을 돕는 지압판을 설치하여 감각자극을 향상시킵니다.
- 지압판을 둘 때는 낙상이 발생하지 않도록 주의하며, 바닥 색과 구별되는 색상으로 준비합니다.
- 텔레비전을 보거나 거실에 앉아서 쉽게 할 수 있는 운동용품을 소파 옆에 비치합니다.

· 위치정보

- 긴 복도에서 방향을 알 수 없을 때를 대비하여, 바닥이나 벽에 위치 정보를 그림이나 큰 글씨로 알기 쉽게 부착합니다.

09 우리 시설 체크리스트

7. 화장실 총 16개 항목 | 6개 이하(미흡), 7-11개(적정), 12개 이상(우수)

총  개

7-1 화장실 사인

- 화장실 문에 성별 정보를 명확히 표시하여 어르신이 화장실을 올바르게 이용할 수 있도록 유도합니다.
- 어르신의 눈높이를 고려하여 화장실 출입문이나 벽면에 크게 사인을 부착합니다.

7-2 스위치

- 화장실 조명 스위치 커버는 주변 벽과 구별되는 색상으로 하여 어르신이 쉽게 알아볼 수 있도록 합니다.
- 스위치 버튼과 스위치 커버의 색상이 구별되어 스위치를 알아보기 쉬워야 합니다.
- 야간에 화장실 이용시 스위치를 바로 찾을 수 있도록 야광커버나 조명기능이 있는 스위치를 사용합니다.

7-3 미끄럼방지

- 화장실에서 자주 일어나는 낙상사고를 방지하기 위해, 미끄럼방지 타일을 깔거나, 스티커를 부착합니다.

7-4 변기 옆 안전손잡이

- 변기 옆 손잡이는 일어설 때 보조하는 손잡이로, 앉았을 때보다 조금 높고, 팔을 뻗었을 때 잡을 수 있는 거리에 설치합니다.
- 벽과 구별이 되는 색상을 사용하여 알아보기 쉽도록 합니다. (도색 또는 커버를 씌웁니다)

7-5 변기

- 변기 좌대는 위치를 정확하게 보기 쉽도록 변기와 다른 색상을 사용하며, 변기 높이가 너무 낮을 경우, 두꺼운 변기시트를 활용하여 쉽게 앉았다 일어날 수 있도록 합니다.
- 화장지는 변기 옆 벽면 앞쪽 손이 쉽게 닿는 곳에 설치합니다.
- 변기 레버는 누르기 어려운 버튼형이 아닌 레버형으로 설치합니다.
- 색상은 변기 색상과 다른 색상으로, 어르신이 쉽게 찾아서 사용할 수 있도록 합니다.

7-6 세면대

- 세면대가 너무 낮으면 몸을 앞으로 많이 구부려야 하기 때문에 어르신의 키에 맞게 조정합니다.
- 용변을 보고 손을 씻고 나가는 것을 잊지 않도록, 손 씻기 표식을 잘 보이는 곳에 붙여놓습니다.
- 뜨거운 물과 차가운 물을 구별할 수 있도록 냉·온수 스티커를 부착합니다.

7-7 칫솔이름표

- 평소 어르신이 사용하는 칫솔을 직접 찾을 수 있도록 어르신 개인 칫솔의 색상(패턴)을 다르게 하고 각각 이름표를 부착합니다.

09 우리 시설 체크리스트

8. 거실 총 11개 항목 | 5개 이하(미흡), 6-9개(적정), 10개 이상(우수)

총 0개

8-1 친숙한 가구·소품

- 어르신의 집과 닮은 가정용 가구를 사용하여 친숙한 환경을 조성합니다.
- 익숙하게 느낄 수 있는 물건 (그림, 장식품, 자신의 만든 것, 취미와 관련된 것 등)을 두어 정서적 안정을 돕습니다.
- 편안하고 낮은 분위기를 위해 가구, 책, 사진 등으로 공간을 꾸며줍니다.

8-2 개인공간

- 혼자 쉬거나, 누워 있고 싶은 어르신이 있을 수 있으므로 침대를 비치해두며, 커튼으로 공간을 분리합니다.
- 침구 외에도 편안한 의자를 창가에 두어, 혼자 있을 수 있는 공간을 만듭니다.
- 경로당의 경우, 남녀 어르신이 따로 사용할 수 있는 공간을 만듭니다.

8-3 오디오

- 음악감상, 명상공간, 회상공간 등을 마련하여 감성을 자극시킬 수 있는 환경을 만듭니다.

8-4 기동형 안전손잡이

- 기동형 안전손잡이를 설치하여, 어르신들이 바닥에 앉아 있다가 쉽게 일어날 수 있도록 합니다.

8-5 취미용품

- 옛날사진, 책, 취미용품 등 주변 어르신과 옛날 기억을 더듬으며 이야기할 수 있는 물품을 준비하여 어르신이 추억을 회상하며 정서적인 편안함을 느낄 수 있는 공간을 마련합니다.

• 자리 이름표

- 자리가 지정되어 있는 경우, 어르신이 자리를 찾을 수 있도록 이름표, 사진 등을 붙여줍니다.

• 방석

- 딱딱한 바닥에 앉지 않도록 등받이가 있는 좌식의자나 방석 등을 비치합니다.

10 도움이 되는 정보

치매 걱정되시나요?				치매로 진단받으셨어요?	
치매단계	걱정단계	경도인지장애 단계	초기 치매 단계	중증도 치매 단계	중증 치매 단계
	65세 이상이 되셨다면, 치매검진을 꼭 받아보세요.	기억력의 저하가 있지만 어르신 스스로 충분히 생활하실 수 있는 단계입니다.	일상생활에 약간 문제가 생기는 단계로 우울증, 의심 등이 생기며 어르신의 성격이 변할 수도 있습니다.	환각과 망상, 수면장애, 배회, 난폭 행동 등 행동 문제들이 나타나는 시기입니다.	어르신의 일상 생활과 의사소통이 거의 불가능한 상태입니다.
꼭 알아두어야 할 사항	치매 콜 센터 (국번없이) 1899-9988 중앙치매센터	치매 조기 검진 보건소	노인장기요양등급 신청이 필요합니다. • 치매센터 방문/ 전화 / 인터넷 국민건강보험공단		
알아두면 좋은 사항	치매 자가진단 모바일 앱 / PC 버전 (Google Play Store : 치매체크 앱) - www.nid.or.kr 중앙치매센터 온라인 상담 및 검사 서비스 서울시 광역 치매센터 치매 예방 교육 및 검진 치매지원센터		인지 건강 프로그램 데이케어센터 운영 저소득층 치매 환자 치료비 지원 치매지원 센터	조호물품 지원 치매지원센터 노인돌봄종합서비스 동주민센터 (구 동사무소) 배회 가능 어르신 인식표 보급 실종 치매 노인찾기 및 가족지원 중앙치매센터 치매노인 실종방지 위치 추적기 국민건강보험공단	치매가족교실 치매가족 자조모임 간병 지원 앱 (Google Plat Store : 동행 앱) 중앙치매센터 치매가족휴가제 국민건강보험공단

약행기기 과식 금지 음주 금지

관리에 따라 환자의 50%가 치매로 진행할 수도, 그렇지 않을 수도 있습니다.

전문가의 도움이 필요할 때

1
어르신의 행동이 가족의 안정에 심각하게 위험이 된다고 느낄 때

2
어르신께서 복합적인 질환으로 힘들어 하실 때

3
가족의 심리적, 신체적 건강에 문제가 있을 때

서울시 광역치매센터
02-3431-7200
국민건강보험공단 1577-1000
보건복지부 콜센터 129

치매지원센터
강남구 02-3451-2500
강동구 02-489-1130
강북구 02-991-9830
강서구 02-3663-0943
관악구 02-879-4910
광진구 02-450-1381
구로구 02-2612-7041
금천구 02-3281-9082
노원구 02-911-7778
도봉구 02-955-3591
동대문구 02-957-3062
동작구 02-598-6088
마포구 02-3272-1578
서대문구 02-379-0183
서울중구 02-2238-3400
서초구 02-591-1833
성동구 02-918-2223
송파구 02-425-1694
양천구 02-2698-8680
영등포구 02-831-0855
용산구 02-790-1541
은평구 02-388-8233
종로구 02-3675-9001
중랑구 02-435-7540

11 쉽게 찾아 보기

| 시설환경 낱말안내 |

낙상	넘어지거나 떨어져서 몸을 다치하는 것	22,48p
논슬립	계단 끝 및 바닥 등에 미끄럼방지를 위해 설치하는 타일, 철재, 테이프 등의 기성제품	14,48p
도색	페인트 등을 색이 나게 칠하는 것	38,48,53p
데이케어센터	주간 또는 야간 동안 부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없는 심신이 허약한 어르신에게 필요한 각종 편의를 제공하여 생활안정과 심신기능의 유지, 향상을 도모하기 위한 시설	3p
레버형	지렛대 역할을 하는 막대형태	34p
레이스 커튼	얇고 비치는 소재를 사용하여 걸커튼 안쪽에 설치하는 얇은 커튼	13,44p
명도차	명도는 색의 밝고 어두움 정도의 차이를 나타내는 것으로, 밝기가 다른 두색이 서로의 영향으로 밝은 색은 더 밝게, 어두운 색은 더 어둡게 보이는 것 (예 : 검은색과 연회색 두 가지 배경색 위에 동일한 밝기를 가진 회색을 배치할 경우 연회색 바탕 위의 회색이 훨씬 더 어두운 회색으로 보임)	15,35p
명암	빛의 방향, 거리에 따라 나타나는 사물의 밝고 어두움	44p
배회	아무 목적도 없이 어떤 곳을 중심으로 이리저리 돌아다나는 행동	53p
사인	표지판, 간판 등의 표식	18,46,54p

색상대비	서로 다른 색상이 대조가 되어 색상차이가 크게 보이는 효과로, 색상대비가 강하면 주목성을 높일 수가 있음	13,14,45p
인지	자극을 받아들이고, 저장하고, 인출하는 일련의 정신과정으로 지각, 기억, 상상, 개념, 판단, 추리를 포함하여 무엇을 안다는 것을 나타내는 포괄적인 용어	3p
자조모임	공통적인 문제를 가진 사람들이 모여 공통의 목적을 위하여 자발적이고 비전문적인 활동을 함으로써 집단의 개개인이 도움을 얻는 모임	57p
조호물품	치매환자 등에게 일상생활에 도움이 되도록 제공되는 물품	57p
지남력	시간과 장소, 상황이나 환경 등을 올바르게 인식하는 능력	42p
치매	여러가지 원인에 의한 뇌손상에 의해 기억력을 비롯한 여러 인지기능의 장애가 생겨, 예전 수준의 일상생활을 유지할 수 없는 상태	56,57p
탄력밴드	고무로 이루어진 밴드로, 늘어나는 탄성을 이용하여 근력을 강화시키기 위한 운동용품	35p
코너각	미끄럼을 방지하기 위해 계단 모서리 등에 부착하는 기성제품	46p
캐노피	차양이나 벽체 없이 비, 눈 등을 막고 낙상을 방지하기 위해 현관 등을 덮는 지붕	19,48p
회상	지난 일을 돌이켜 생각하는 일	42p

—
인지건강
생활환경
가이드북
—

시설환경 스티커북

※ 필요한 곳에 붙여서 사용하세요.



침구류



바늘.실



화장지



칫솔, 치약

※ 필요한 곳에 붙여서 사용하세요.



비누



수건



주방세제



고무장갑

※ 필요한 곳에 붙여서 사용하세요.



냄비



그릇



접시



국자

※ 필요한 곳에 붙여서 사용하세요.



컵



수저



책



돋보기



※ 수도꼭지 벽면에 붙여서 사용하세요.

인지건강 생활환경 가이드북_시설환경_참고문헌

Good Practice in the Design of Homes and Living Spaces for People with Dementia and Sight Loss

University of Stirling
- Thomas Pocklington Trust 2014

Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia

University of Stirling
- The Dementia Services Development Centre 2013

Making your Home a Better Place to Live with Dementia

Care & Repair England
- Care & Repair England 2014

Living Well with Dementia

The Royal Borough of Kensington and Chelsea Guide
- West London Clinical Commissioning Group 2013

リフォーム&住み替えガイドブック

一般社団法人高齢者住宅推進機構
- 2014

Universal Design Guidelines: Dementia Friendly Dwellings for People with Dementia, their Families and Carers

Centre for Excellence in Universal Design
- NDA (National Disability Authority) 2015

인지건강 생활환경 가이드북 _ 시설환경

발행일	2017년 6월
판권·판쇄	초판
편집인	문화본부장 고희석 디자인정책과장 변서영
기획·개발	디자인개발팀장 강효진 담당 주무관 김원기
발행처	서울특별시 서울특별시 중구 덕수궁길 15
제작부서	디자인정책과 디자인개발팀
연구	(주)팀인터페이스 ※공동연구 (사)한국복지환경 디자인 연구소
자문	서울대학교 심리학과 최진영 교수
디자인 / 인쇄	(주)무늬 / (주)재영프린팅

본 책자에 수록된 내용은 무단으로 사용하는 것을 금하며,
본 출판물의 저작권 및 판권은 서울특별시에 있습니다.
Copyright© 2017, Seoul Metropolitan Government, All Right Reserved.

문의 서울특별시 문화본부 디자인정책과 Tel.02 2133 2725