8월 직원교육
(급여제공 법정의무교육)

○ 치매 예방 대응지침 교육

금샘노인복지센터

치매예방 및 관리지침

Ⅰ 치매예방법

1. 치매란?

치매는 대부분 만성적으로 기억력, 언어기능, 시공간기능, 실행기능, 계산기능 등 인지기능의 다발성장애와 정서증상, 성격변화, 행동증상 등이 나타나는 뇌 정신질환을 말합니다. 대부분의 사람들이 이러한 치매를 하나의 질병으로 생각하고 있습니다. 때문에 치매는 모두 다 똑같은 것이고, 별다른 치료법이 없다고 속단해버립니다.

그러나 치매는 단일 질환을 가리키는 말이 아니며, 의학용어를 사용한다면 특정 증상들의 집합인 하나의 **'증후군'**에 해당하는 것이지요.

정작 치매라는 임상증후군을 유발하는 원인 질환은 세분화할 경우 수십 가지에 이릅니다.

치매는 단순한 기억력만의 장애가 아니라, 지남력이나 언어 능력을 비롯한 인지 기능 전반의 장애이고, 성격 변화와 망상 등을 비롯한 정신병적 증상을 동반하는 경우도 적지 않습니다.

2 치매의 종류 및 주요 증상

치매의 종류로는 알츠하이머치매, 루이처치매, 전측두엽치매, 파킨슨치매 혈관성치매 등 치매를 일으키는 다양한 원인 질환중 가장 흔한 원인은 알츠하이머병과 혈관성치매를 들수 있다

- 직업수행에 지장을 주는 건망증 → 단기기억력 장애 → 장기기억력 장애
- 일상적인 업무수행의 어려움(구두 끈 못 맴) → 식사, 옷 입기 못함
- 적절한 언어사용의 어려움 → 명칭 실어증, 착어증, 실어증, 반향어증, 보속증
- 시간이나 장소에 대한 지남력 상실 → 집 못 찾음 → 방, 화장실 못 찾음
- 저하된 판단력 → 필요 없는 물건 삼 → 법적인 문제 야기, 추상적 사고의 어려움 물건을 올바로 정돈하는데 어려움
- 기분이나 행동의 부적절한 변화 → 배회, 수면장애, 불안, 초조 → 의심증, 망상, 환각, 충동적 행동, 남의 물건 훔치기
- 성격의 변화 → 자기중심적 태도, 은둔, 수동적 경향, 외부에 대한 관심 저하

자발성의 상실

- 돈이 없어졌다며 근거 없이 가까운 가족을 반복적으로 의심하고, 예전에는 잘 다니시던 곳에서 길을 잃기도 하고 계절을 분간하지 못하기도 하며, 적절한 어휘를 생각해내지 못해 의사표현이 점차 모호해지고, 돈 계산이 자주 틀리거나 그리 복잡하지 않은 계산인데도 아예 하지 않으려 하는 등의 증상이 동반된다면 역시 치매를 의심해야 합니다.

3. 치매의 단계

- **1단계** : 물건을 어디 놓았는지 모름, 물건이나 친구 이름 잊어버림
- **2단계** : 방금 소개받은 사람의 이름 잊어버림. 가족들이 환자의 기억력 감퇴를 눈치챈다.
- **3단계** : 과거 기억도 결함. 혼자 여행하거나 돈 관리에 어려움. 새로운 일 회피
- **4단계** : 남의 도움이 필요. 손자의 이름도 잊어버림. 시간과 장소에 대한 지남력 상실
- **5단계** : 배우자의 이름도 잊음. 최근의 기억은 거의 상실. 연도와 계절도 모름
- **6단계** : 언어적 능력 상실, 말을 안함. 대소변 못 가림. 혼자 식사 못함. 보행 불능

4. 치매 치료법

1)치료방법

- 신체적 : 약물치료
- 심리적 : 정신, 행동, 인지, 가족치료
- 사회적 : 사회복지, 대인관계 기술훈련
- 재활치료 : 인권/윤리, 인지재활훈련

2)치료단계

- 외래치료 : 진단, 상담치료
- 병원치료 : 사회재활치료
- 입원치료 : 위기치료, 신체적 치료
- 재가치료 : 간호치료
- 지역사회 치료 : 유지, 관리치료

3)일반원칙

- 안전유지, 자극을 피하고 가급적 수용적 태도가 필요하다.
- 지속적이고 일관성 있는 치료가 필요하다.
- 가족과의 협력이 무엇보다도 중요하다.
- 약물을 선택적으로 사용하며, 특히 많은 종류의 약물을 동시에 투여하는 것은 금한다.

4)약물치료

- 콜린에스트라제 억제제
- Tacrine(cognex) : 복통, 오심, 빈맥, 간독성
- Donepezil(Aricept) : 오심과 설사 경미, 간 독성 없음
- 칼슘통로 차단제
- 프레마린 : 에스트로젠 대치요법
- 콜레스테롤 저하약제
- 항산화제와 비타민 : Vitamine E, 셀레길린, 디프레닐
- 항아밀로이드 제제
- 신경영양소 : Piracetam, Hydergine

5. 치매 예방 법

- **식사, 운동, 수면 등 평소 자신의 건강관리에 힘쓸 것 :** 식사량은 80%정도로 소식하는 것이 노화를 방지하는데 도움이 된다. 단백질은 뇌졸중 예방에 도움이 된다. 각종 영양소를 골고루 섭취할 것. 음식은 싱겁게 먹을 것. 술은 매일 조금씩 마시면 동맥경화를 예방할 수 있다.
- **수분을 충분히 취한다 :** 수분 부족은 뇌혈류량을 감소시켜 뇌경색을 유발한다.
- 올바르고 규칙적인 습관을 가질 것.
- 두부외상을 피하고, 고혈압, 비만, 당뇨병, 심장질환, 흡연, 알콜중독 등을 예방할 것 : 비타민 특히 B12와 엽산을 충분히 섭취할 것.
- **건전한 뇌활동을 지속적으로 유지할 것(뇌의 노화되기 쉬운 부분을 계속해서 사용하며 산소와 영양소를 충분히 보급한다)** : 20대를 지나면 하루 10 만개씩 뇌세포가 죽는다. 뇌를 많이 사용하는 사람은 이의 30%만 죽고, 뇌를 사용하지 않는 사람은 250%나 죽는다.
- 바둑, 명시 감상 등 취미생활
- 이름외우기, 폭넓은 정보 섭취를 할 것
- 집에만 있으면 노화가 빨라진다.

- 손을 자주 움직인다.
- 걷는 운동이 몸 전체 근육을 사용하고 뇌를 자극하게 된다.
- 건전한 대인관계, 사회생활, 봉사활동, 종교 활동 등을 유지할 것

6. 치매 예방 수칙

- 식사는 자신이 먹을 수 있는 양의 80% 정도로 한다.
- 지나친 음주는 삼가한다.
- 젊어서부터 운동을 한다.
- 노후에 할 일을 계획하여 놓는다.
- 젊은 친구를 포함하여 노후에 친구를 많이 만들어 놓는다.
- 유행에 민감해야 한다.
- 다른 사람들이 말하는 것에 귀를 기울인다.
- 새로운 정보를 항상 접한다.

7. 치매 관리 및 치료(예방을 위한 생활습관)

1)규칙적으로 운동을 생활화하십시오.

- 규칙적으로 운동을 하십시오.
- 숨차고 땀나는 운동을 일주일에 3회 이상 하십시오.
- 다양한 스포츠를 즐기십시오.
- 1주일에 3회 이상 걸으십시오.
- 가능하면 많이 걸으십시오.

2)담배를 멀리하십시오.

- 흡연을 시작하지 마십시오.
- 여성은 각별히 주의하십시오.
- 지금 흡연하고 계시다면 바로 담배를 끊으십시오.
- 지금 금연해도 늦지 않습니다.

3)사회활동을 활발히 합니다(사람을 많이 만나십시오.)

- 친구를 많이 사귀십시오.
- 친척과 친구를 최소 한 달에 한번 이상 자주 만나십시오.
- 지역사회의 다양한 사회활동에 참여하십시오.
- 여가생활을 즐기십시오.
- 여러 가지 활동을 많이 하십시오.

4) 머리를 많이 쓰는 활동을 적극적으로 하십시오.

- 독서를 하십시오.
- 적극적인 사고와 생각을 많이 하십시오.
- 새로운 것을 배우고 경험하십시오.
- 뇌를 자극할 수 있는 다양한 활동을 많이 하십시오.

5)과음을 삼가십시오.

- 술을 절제하십시오.
- 음주를 하신다면 술은 적당히 드십시오.

(한 번에 1-2잔, 일주일에 3회 이하로 드십시오.)

6) 뇌 건강에 좋은 식품의 섭취를 늘리십시오.

- 생선을 섭취하십시오.
- 채소와 과일을 매일 섭취하십시오.
- 우유를 즐겨 드십시오.
- 수분을 충분히 섭취하십시오.
- 필요하시다면 비타민제를 복용하십시오.
- 고지방 식품의 섭취를 줄이십시오.
- 육류를 적게 드십시오.
- 비만이 되지 않도록 주의하십시오.
- 체중관리를 잘 하십시오.

Ⅱ 치매 관리 법

1. 치매관리를 위한 기본원칙

1) 따뜻하게 응대하고 치매대상자의 생활을 소중히 여긴다.

❶인간의 존엄성을 지켜주는 요양보호를 해야 한다.

❷정면에서 야단치거나 부정하거나 무시하지 않는다.

❸지지적이고 따뜻하게 대한다.

❹대상자의 생활자체를 소중히 여기고 환경을 너무 바꾸지 않는다.

2) 규칙적인 생활을 하게 한다.

❶규칙적인 생활은 대상자의 혼란을 경감시키고 정신적 안정에 도움이 된다.

❷규칙적인 생활은 표현하지 못하는 병을 조기 발견하는데 도움이 된다.

❸대상자에게 맞는 스케줄을 만들어 규칙적인 생활을 할 수 있도록 한다.

3) 잔존기능을 살린다.

❶치매가 있다고 모든 것을 못하는 것은 아니다.

❷습관적으로 해오던 일들은 할 수 있다.

❸할 수 있는 일은 스스로 하도록 하여 잔존기능을 유지하도록 한다.

4) 상황에 따른 요양보호를 한다.

❶대상자의 치매의 정도나 특징에 대해 알아둔다.

❷대상자의 상태가 점차적으로 변해가는 것을 염두에 둔다.

❸대상자의 상태에 맞는 요양보호기술을 익힌다.

5)항상 안전에 주의한다.

❶인지기능이 저하된 치매대상자는 사고를 당할 위험이 높다.

❷대상자에게 위험이 될 만한 물건은 치운다.

❸안전한 분위기를 조성한다.

2 식사 관리법

❶잘 고정되지 않은 의치는 식사도중 음식을 삼킬 때 식도로 넘어가 버리거나 기도로 들어가 질식할 우려가 있기 때문에 잘 고정되어 있는지 확인하고 느슨한 경우에는 끼지 않게 한다.

❷치매대상자가 당뇨병이나 고혈압 등으로 인해 특수한 음식을 먹어서는 안 되는 경우에는 해당 음식을 치매대상자가 접근할 수 없는 장소에 둔다.

❸식사를 위한 그릇으로는 접시보다는 사발을 사용한다.

❹투명한 유리제품보다는 색깔이 있는 플라스틱 제품을 사용하는 것이 좋다.

❺소금이나 간장과 같은 양념은 식탁 위에 두지 않는다.

❻씹는 행위를 잊어버린 치매대상자에게는 질식의 위험성이 있는 작고 딱딱한 사탕이나
땅콩, 팝콘 대신 잘 저민 고기, 반숙된 계란, 과일 통조림 등을 믹서에 갈아 제공한다.

❼치매대상자가 물과 같은 묽은 음식에 사래가 자주 걸리면 좀 더 걸쭉한 액체음식을 제공한다.

❽치매대상자가 졸려하거나 초조해하는 경우 식사를 제공하지 않는다.

3. 배설 관리법

❶요의나 변의를 느끼지 못하면 배설기록지를 기록하여 배설습관을 파악한다.

❷치매대상자의 방을 화장실에서 가까운 곳에 배정한다.

❸화장실의 위치를 알기 쉽게 표시해 둔다.

❹화장실에서 옷을 쉽게 벗을 수 있도록 벨트나 단추 대신 조이지 않는 고무줄 바지를
입도록 하고 세탁하기 편하고 빨리 마르는 옷감이 선호된다.

❺낮에는 될 수 있으면 기저귀를 사용하지 않는 것이 좋다. 기저귀는 대상자에게 수치감을 유발하고 실금 여부 사실에 대해 전달하는 노력을 게을리 할 수 있으므로 가능하면 착용을 하지 않도록 한다.

❻야간에 화장실 이용이 위험할 때는 변기보다는 쿠션이 있고 시트나 등받이가 있는 이동식 변기를 사용하도록 한다. 단 바퀴가 있는 용기는 위험하므로 사용을 금하나 바퀴가 달려 있는 경우라면 사용 시에 반드시 잠금이 되어 있어야 한다.

4. 위생 관리법

1)목욕

❶치매대상자의 목욕을 도와줄 경우에는 조용히 부드럽게 대한다.

❷치매대상자에게 목욕의 필요성에 대해 주입하려고 시도하지 말고 목욕과정을 단순화시킨다.

❸일정한 시간에 정해진 방법에 따라 목욕을 하여 치매대상자의 거부감을 줄인다.

❹치매대상자는 뜨겁거나 차가운 것에 대한 판단력이 떨어지기 때문에 미리 목욕물의 온도를 조사한다.

❺목욕탕 바닥이나 욕조가 미끄럽지 않도록 욕조바닥과 욕실바닥에는 매트를 깔아준다.

❻치매대상자를 욕실 내에 혼자 있게 해서는 안된다.

2)구강위생

❶부드러운 칫솔을 사용하여 잇몸 출혈을 방지한다.

❷치약은 삼켜도 상관없는 어린이용을 사용한다.

❸의치는 하루에 6~7시간 정도 제거하여 잇몸에 무리를 주지 않도록 한다.

❹의치가 잘 맞지 않으면 치과의사에게 교정을 의뢰해야 하며, 치주에 염증이 생겼는지 자주 확인한다.

❺편마비를 가진 치매대상자는 음식물이 한 쪽으로 모여 있지 않도록 신경을 써야 한다.

❻누워 지내는 치매대상자는 누운 상태로 양치질을 해야 하므로 특히 주의를 요한다.

3)옷 입기

❶치매대상자가 평소에 입는 습관대로 깨끗하고 계절에 맞는 옷을 제공한다.

❷몸에 꼭 끼지 않는 옷을 제공한다.

❸빨래하기 쉬운 옷을 제공한다.

❹혼란을 예방하기 위해 색깔이 요란하지 않고 장식이 달리지 않은 옷을 선택한다.

❺시간이 지체되더라도 혼자 입도록 격려한다.

❻치매대상자의 안전을 위해 옆에서 지켜보고, 앉아서 입도록 한다.

5. 운동법

❶발병하기 전에 했던 운동과 현재의 운동기능을 평가한다.

❷치매대상자와 시간을 같이 하며 친숙해진 뒤 운동을 시켜야 한다.

❸집 주위를 산책하고 계단을 오르내릴 수 있는 정도라면 여러 종류의 운동이 가능하나, 혈압이 높거나 심장병이 있는 경우에는 의사에게 사전 검진을 받아야 한다.

❹모든 운동은 머리 쪽에서 시작하여 하체로 진행해야 한다.

❺운동량은 점진적으로 늘린다.

❻운동 도중에 신체적인 문제가 발생하면 의료진에게 알린다.

6. 관리 및 치료(안전 관리법)

❶감각결손과 기능적인 손상을 보상하기 위해 환경을 수정한다.

❷시계, 달력, 일간 신문 등과 같은 안내를 위하여 간단하게 쓰인 단서를 이용한다.

❸언어의 이해가 떨어진다면 쓰인 단서보다는 그림을 사용한다.

❹어두워지기 전에 혹은 어두워지자마자 희미한 불을 켜두거나 야간등을 사용한다.

❺과잉자극을 피하기 위하여 환경을 단순화한다.

7. 문제행동대처법

1) 반복적 질문/반복적 행동

❶치매대상자의 주의를 환기시킨다.

❷반복적인 활동이 해가 되지 않으면 고치려고 시도하지 않아도 된다.

❸치매대상자 자신이 무엇을 할 수 있다는 것에 대한 심리적 안정과 자신감을 갖도록 도와준다.

❹똑같은 질문에 대답을 하는 것 보다 치매대상자를 다독거리며 안심할 수 있도록 도와준다.

❺반복행동을 억지로 교정하려고 하지 않는다.

2) 과식/이식/거식

❶치매대상자의 식시시간, 식사량을 점검한다.

❷체중을 측정하여 평상시 체중과 비교한다.

❸치매대상자의 영양실조와 비만을 예방한다.

❹화를 내거나 대립하지 않는다.

❺서두르지 않고 천천히 먹도록 한다.

❻장기적인 식사거부는 의료인에게 알린다.

3) 수면장애

❶치매대상자의 수면상태를 우선적으로 관찰한다.

❷치매대상자에게 알맞은 1일 스케줄을 만들어 규칙적인 생활이 되도록 배려한다.

❸하루 일과 안에 휴식시간을 포함하며, 가능하다면 옥외에서 운동을 포함시킨다.

❹수면환경을 조성해 준다.

4) 배회

❶치매대상자가 초조한 표정으로 집안을 이리저리 배회하는 경우 곧 밖으로 나갈 조짐임을 염두에 둔다.

❷신체적 손상을 방지하기 위해 안전한 환경을 제공한다.

❸치매대상자의 신체적 욕구를 우선적으로 처리한다.

❹규칙적으로 시간과 장소를 알려주어 현실감을 유지하도록 한다.

❺치매대상자를 활기찬 활동으로 바쁘게 유지시킨다.

❻안전한 환경을 조성하며 소음이 없도록 유지한다.

❼배회가능성이 있는 치매대상자는 관련 기관에 미리 협조를 구한다.

5) 부적절한 성적 행동

❶치매대상자는 보통 성 그 자체에는 관심이 없음을 요양보호사가 인식해야 한다.

❷부적절한 성적행동의 관련 요인을 관찰한다.

❸때때로 행동교정이 도움이 된다.

❹노출증을 감소시키기 위해 벌과 보상을 적절히 사용한다.

❺이상스러운 성행위가 약의 효과 때문에 초래될 수 있음을 이해한다.

8. 의사소통의 기본원칙

1) 언어적인 의사소통

①대상자의 신체적 상태를 파악한다.

②항상 존중과 관심을 갖는다.

③대상자가 납득할 수 있도록 대화한다.

④대상자의 속도에 맞춘다.

⑤반복 설명을 한다.

⑥어린아이 대하듯 하지 않는다.

⑦대상자를 인격적으로 대한다.

⑧간단한 단어 및 알아들을 수 있는 말을 사용하도록 한다.

⑨대상자에게는 한 번에 한 가지씩 일을 하도록 요구한다.

⑩가까운 곳에서 얼굴을 마주보고 말한다.

⑪ 항상 현실을 알려 주도록 한다.

⑫ 일상적인 어휘를 사용한다.

⑬ 과거를 회상하도록 한다.

2) 비언어적인 의사소통

①손짓, 발짓이나 소리를 사용한다.

②언어적인 의사소통을 사용하면서 적절한 비언어적인 방법을 같이 사용한다.

③신체적인 접촉을 사용한다.

④비언어적인 표현방법을 관찰한다.

⑤글을 써서 의사소통한다.

⑥말 이외의 다른 신호를 사용한다.

⑦대상자의 행동을 복잡하게 해석하지 않는다.

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매
일상 속 작은 노력이
당신과 당신의 가족을
행복하게 합니다.
치매 예방 수칙
3.3.3
보건복지부
치매상담콜센터
3권
勸: 즐길 것
일주일에 3번 이상 걷기
생선과 채소 골고루 먹기
부지런히 읽고 쓰기
3금
禁: 참을 것
술은 적게 마시기
담배는 피지 말기
머리 다치지 않도록 조심하기
정기적으로 건강검진 받기
가족, 친구들과 자주 소통하기
매년 치매 조기검진 받기
3행
行: 행할 것

쉽게 따라하는

치매 예방 운동법

1 뇌신경 체조

뇌 표면 자극으로 인지기능 향상

① 얼굴 두드리기
삼차신경 및 안면신경 자극

① 양손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(콧날 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 2회씩 부드럽게 마사지합니다.
② 2회 반복합니다.

② 눈 돌리기
동안신경, 활차신경 및 외전신경 자극

① 얼굴은 정면으로 고정한 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시합니다.
② 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.
③ 얼굴을 정면으로 고정한 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 4초에 걸쳐 회전합니다.

③ 눈감고 씹기
삼차신경 및 안면신경 자극

① 4초 간 눈을 꼭 감습니다.
② 4초 간 아금니를 앙 다뭅니다.
③ ①-②번을 번갈아 2회 반복합니다.

④ 소리내기
삼차신경, 안면신경, 설인신경 및 설하신경 자극

① 아 - 으 - 우 - 이를 4초에 걸쳐 순서대로 소리내어 발음합니다.
② 2회 반복합니다.
③ 크게 소리내어 '라라라, 파파파, 카카카, 라파카'라고 외칩니다.
④ 3회 반복한다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고, 두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외칩니다.

⑤ 볼혀쓰기
안면신경 및 설하신경 자극

① 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 부풀려 4초간 유지합니다.
② 입술을 꼭 다물고 양 볼을 최대한 수축시켜 4초간 유지합니다.
③ 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
④ 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘껏 민 상태에서 4초간 유지합니다.
⑤ ①-④번을 순서대로 2회 반복합니다.

⑥ 목 돌리기
부신경 자극

① 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
② 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
③ 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 2초간 유지합니다.
④ 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 2초간 응시합니다.
⑤ ①-④번을 순서대로 2회 반복합니다.

대한민국 정책브리핑 | 중앙치매센터 | ☎ 치매상담콜센터 1899-9988

초기 치매 증세로 보는 자가진단 TEST

(※ 모호한 경우에도 '예' 또는 '아니오'를 선택하셔야 합니다.)

	예	아니오
기억력에 문제가 있습니까?	☐	☐
기억력은 10년 전에 비해 떨어졌습니까?	☐	☐
기억력이 동년배에 비해 나쁘다고 생각하십니까?	☐	☐
기억력 저하로 일상생활에 불편을 느낍니까?	☐	☐
최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?	☐	☐
며칠 전에 나눈 대화내용을 기억하는 것이 어렵습니까?	☐	☐
며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
물건을 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
이전에 비해 물건을 자주 잃어버립니까?	☐	☐
집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?	☐	☐
가게에서 사려고 하는 두~세 가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
가스불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?	☐	☐
자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까?	☐	☐

※ 14개 중 '예'가 6개 이상이면 치매검진을 받아보시길 바랍니다.

자료 : 중앙치매센터

65세 이상 고령, 노인성 질환 일상생활기능지원 전문기관
어르신 댁으로 요양보호사를 보내드립니다
방문요양 / 방문목욕 [무료 또는 최대 15% 비용부담]
사회복지사 김 영 미
부산광역시 동래구 중앙대로 1267번길 39, 2층(사직동)
휴대폰_010 7312 6302
이메일_gs63021@naver.com
LONG TERM CARE 노인장기요양보험