

<어르신 건강유지와 돌봄에 필수적으로 알아야 할 내용을 연재합니다.>

# “낙상 예방”

노화가 진행됨에 따라서 근력은 약해지고, 유연성은 떨어지게 됩니다. 낙상예방운동은 신체 부위의 근육, 힘줄, 인대 등을 늘여주는 운동으로 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 항상시킴으로써 낙상의 예방에 도움이 됩니다. 집에서 할 수 있는 낙상 예방운동을 통해 근력과 균형감각을 향상시키고, 낙상의 위험을 줄입니다.

## ■ 낙상예방운동 가지

- 1. 태극권**  
'움직이는 명상'이라고도 불리는 태극권은 기분도 향상시켜 주지만 균형 감각 발달에도 탁월한 효과가 있다고 합니다. 숙련된 교사를 통해 배울 경우 정확한 움직임의 느낌을 보고 따라 할 수 있어 안정적인 자세를 배울 수 있고, 균형 문제로 인한 낙상을 줄이는데 큰 도움을 준다고 합니다!
- 2. 한쪽 다리 들기**  
의자나 안정적인 손잡이를 잡고, 몸을 고정한 상태로 한쪽 발을 뒤로 접어 종아리 높이까지 들어 올리고 10초씩 버티며 한쪽 발로 서있는 것도 균형 감각 발달에 좋다고 합니다!
- 3. 요가&필라테스**  
균형을 유지하기 위해서는 걷거나 움직일 때 안정적으로 지탱해 줄 수 있는 코어 근육이 필요합니다. 스트레칭과 함께 코어 근육을 강화할 수 있는 동작들로 이루어진 요가와 필라테스는 이에 도움이 될 수 있습니다!

4. 무게 중심 이동  
발을 엉덩이 너비로 벌리고 서서 한쪽 다리를 땅에서 살짝만 들어 체중이 반대편 다리에 실릴 때까지 몸을 천천히 기울여주세요~ 최대 30초까지 유지하고 반대편도 동일하게 진행해주세요.

5. 발끝 맞대어 걷기  
양발이 앞뒤로 직선이 되도록 천천히 걸으면서 앞에 있는 발뒤꿈치에 뒷발가락이 닿도록 한다. 처음에는 많이 흔들릴 수 있어요. 그래서 처음에는 벽 옆에 서서 동작에 익숙해지는 시간을 가지면 좋을 것 같습니다~

6. 발뒤꿈치 들기  
넘어지지 않도록 의자 혹은 벽을 잡고 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 양발의 뒤꿈치를 최대한 들어올려 1초 동안 유지한 후 다시 내리는 동작을 10~15회 정도 반복해주세요  
이 운동은 균형 감각 향상을 위해 종아리와 발목 근육을 강화하는데 도움이 됩니다

7. 옆으로 걷기  
다리를 어깨너비보다 넓게 벌리고, 옆으로 걸으면서 방을 가로지르는 운동입니다. 이는 엉덩이와 허벅지 근육을 발달 시킵니다!

여러 가지를 다 하면 좋지만 자신에게 맞는 운동을 몇 가지 만이라도 꾸준히 하는 것이 중요합니다.



2023년 3월 10일

054-873-3535

## NEWS 23년 3월 뉴스



대한 사람 대한으로 길이 보전하세... 애국가를 힘차게 부른 후 3.1절 독립운동을 기념하며 태극기 만들기 프로그램을 진행했다. 2월에 입소하신 김\*선 어르신이 자신이 만든 태극기를 흔들며 보이고 있다.

“대한독립 만세!”

## “청송의 항일 독립운동”

2019년 현서시장에서 3.1운동 100주년 행사가 성대하게 열린 적이 있다. 일제 강점기 때에 청송 각지에서 의병투쟁이 있었는데, 1896년 5월 감은리전투, 같은 해 7월 화전등전투 등이 있었으며 영천 사람이었던 정용기가 일으킨 삼남의진과 청송출신의 의병 홍구섭, 서종락, 남석구 등과 함께하는 청송출신 60여명이 연합하여 청송서부진남석구부대가 주왕산과 철령을 근거지로 일본군과 교전을 했고 안덕 고와실전투 패배로 활동이 종결되었다. 2차대전 이후 세계 꼴찌였던 가난한 나라가 이제 세계12위 경제대국이 되고 군사력 6위의 나라가 되기까지 이들의 희생이 있었음을 잊지 말아야 한다. 역사를 잊은 민족에게 미래는 없다.



## 인사말씀

청송보현재가노인복지센터 최미희 센터장



입춘이 지난지가 한참이 되었는데도 꽃샘추위가 기승을 부리더니 이제 훈훈한 바람이 제법 불어오고, 버들강아지가 뽀송한 자태를 뽐내는 3월이 되었습니다. 3월은 화우(花雨), 화신(花信)으로도 불리는데 이는 꽃피는 계절이라는 의미입니다. 만물이 활짝 꽃을 피우듯 우리 모두의 삶에도 꽃이 활짝 피기를 소원합니다.

3.1절을 맞으며 대한민국을 지키기 위해 젊음을 바친 선열들에게 감사의 마음을 가지며, 격동의 21세기에 한국이 나가야 할 길은 어느 길인지 생각해 봅니다. 통일부 장관을 역임했던 정세현씨의 경험과 통찰력이 담긴 '국제질서에서 해답을 찾다.'라는 책에 한국이 그동안 잘한 것은 무엇이고 잘못된 것은 무엇인지 성찰하는 내용이 나옵니다. 성찰이 필요한 이유는 지금의 나, 가족, 회사, 나라의 현주소가 어딘지 알아야 미래에 나갈 방향을 정확히 알 수 있기 때문입니다. 무슨 일이든 무턱대고 시작하는 것이 아니라, 성찰과 통찰을 통해 가야할 방향을 정확히 알고 시작해야 한다는 교훈을 얻어 봅니다.



# 봄

## “노인학대 신고는 1577-1389”

<유머 한마디> 웃고 살아요!!!

### “내가 모를 것 같아?”

들판에서 토끼가 먹을 것을 찾다가 당근을 발견했다. 당근을 잡으려고 토끼가 뛰어가는데 당근이 눈치 채고 후다닥 도망가 버렸다. 결국 토끼는 당근을 못 잡고 놓쳐 버렸다.

잠시 후

현혈차에서 무가 내리는 것을 보고 토끼는 얼른 뛰어가 무를 잡고 말했다.  
“야! 당근 니가 피를 뺐었다고 내가 모를 것 같아?”

### 01 노인학대, 당신의 주변은 안녕한가요?

#### 노인학대의 유형

- 신체적 학대**  
물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 혹은 정신적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
- 방임**  
부양의무자로서의 책임이나 의무를 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위(필요한 생활비, 병원비 및 치료, 의사주를 제공하지 않는 행위)
- 정서적 학대**  
비난, 모욕, 위협 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 유발시키는 행위
- 자기방임**  
노인 스스로가 의식주 제공 및 의료 처치 등의 최소한의 자기보호 관련행위를 의도적으로 포기 또는 비의도적으로 관리하지 않아 심신이 위험한 상황이나 사망에 이르게 하는 행위
- 성적 학대**  
성적수치심 유발행위 및 성폭력(성희롱, 성추행, 강간) 등의 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위
- 유기**  
보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위
- 경제적 학대**  
노인의 의사에 반(反)하여 노인으로부터 재산 또는 권리를 빼앗는 경제적 착취, 노인 재산에 관한 법률 권리 위반 등 경제적 권리와 관련된 의사결정에서 통제하는 행위



### “북 치고 장구 치고”

세마치장단에 맞추어 부르는 경기민요 아리랑

오랜만에 북과 장구를 꺼내어 중학교 음악시간에 나오는 세마치장단을 배워봅니다. ‘덩 덩덕 쿵덕’ 장단에 맞추어 경기민요 아리랑을 불러봅니다. 누가 시키지도 않았는데 흥이 나서 ‘날 좀 보소’ 노래도 부릅니다. 날 좀 보소 날 좀 보소 날 좀 보소 동지선달 꽃 본 듯이 날 좀 보소~~~  
언제 보아도 예쁘고 멋지십니다. 우리 어르신들~



## 생신 축하합니다.

2월에 생신을 맞은 어르신과 선생님. 생신 축하 파티를 했어요. 더욱 건강하시고 행복하세요!

## “배추전 부치기”

- 한 달에 한 번씩 하는 요리교실, 배추로 전을 부치다 -

**배추전 부치기 재료 :** 배춧잎, 부침가루, 계란, 소금, 식용유, 부추  
**쌈배추 속은 쌈 싸먹고 걸얼을 준비해서 깨끗이 씻어 준비해요.**  
**배춧잎의 머리부분은 두꺼워 들뜰수 있으니 칼 등으로 살살 두드려 주어요. 소금으로 10분정도 살짝 간을 해요. 소금은 한꼬집만 살짝...**



자~ 준비가 되었으면 계란과 물의 비율을 맞춰 반죽을 만들어요. 반죽에 담궜다가 예열된 프라이팬에 구워주면 끝. 기름은 넉넉하게 해야 전이 바삭하게 되겠죠? 반죽도 농도가 질지 않게 흘러내릴 정도로 하면 좋겠죠?

노릇노릇, 고소한 냄새가 진동을 하고 어르신들 이제 배춧잎 하나씩 들고 드실 시간이에요. 중국에서는 배추의 발음을 baicai바이차이라고 해서 모든 재물이 몰려든다는 의미로 식당이나 가정집에 옥으로 만든 배추를 진열해 놓기도 합니다. 올해도 대박하세요.



## “2023년 홍보하기”

2023년 상반기 기관홍보 : 안덕면 복리, 고와리, 신성리, 노래리, 지소리, 문거리 외



**꿀꿀 돼지 물기**  
 돼지를 몰아 반환점을 빨리 돌아 오면 승리.

## 웃놀이!

생신 서비스를 마치고 난 후 한 바탕 신나게 춤을 추고, 웃놀이를 했어요. 청팀 홍팀 두 팀으로 나누어 대결. 웃이 너무 커서 혼자 듣기가 힘들어 두 명이 한 조가 되어 게임을 진행했습니다. “모야! 웃이야!” 힘찬 목소리로 응원하는 모습은 영락없는 1-1반 어린이 같아요. 웃가락을 던지고 난 후 모아서 어르신에게 갖다 드리는 것은 선생님 몫인데... 그 선생님 왈(曰), “벧가죽도 아프고 등이 맘에 흠뻑 젖었어요. 아유 운동되네.” 누군가의 맘이 또 다른 누군가의 기쁨이 된다면 그 맘은 가치 있는 것 아닐까 생각해 봅니다.



사진으로만만다는 프로그램

## 미니농구 윗놀이

오늘은 미니 농구대회를 열었어요. 역시 청홍으로 팀을 나눠 진행했어요. 그런데 농구대회 치고는 조금 특이한 농구대회였어요. 5개의 공을 던져 1개가 골인 되면 '도' 2개가 골인되면 '개' 5개 모두 골인되면 '모' 이런 식으로 윗판을 운영하는 미니농구 윗놀이를 했어요. 조금은 생소하실 수 있어요. 일단 게임이 시작되니 승부욕이 대단하여, 그 함성이 달에서도 들릴 것 같아요. 농구공을 던질 때 마다 매번 안타까움과 승전의 함성이 교차되는 재미있는 한 시간이었어요. 이런 활동을 통해 어르신들이 행복해 하시는 모습을 보는 것이 저희의 행복이랍니다.



## 탁구공 숫자 쓰기

탁구공으로 제시하는 숫자를 누가 빨리 만들까요? '자 이번엔 2자를 만들어 보세요!' 말이 떨어지기 무섭게 손놀림이 빨라져요. 탁구공을 옮겨서 2자를 만들었어요. 끝난 어르신은 자기 이름을 큰 소리로 외칩니다. 숫자를 듣고 어떻게 탁구공으로 숫자를 만들지 생각하는 인지력과 손가락을 사용하는 신체기능이 종합적으로 사용되는 프로그램입니다. 점점 퇴화되어 가는 뇌세포를 깨워 인지의 저하를 최대한 예방하는 효과가 있어요.

## 태극기 만들기

3월은 일본에게 잃었던 국권을 회복한 3.1절이 있어서 평소보다 '우리나라'라는 의식이 더 분명해 지는 한 달인 것 같아요. 일제 강점기를 경험한 마지막 세대라고 할 수 있는 어르신들은 나라의 소중함을 누구보다 더 강하게 느끼실 것 같아요. 3.1절을 맞아 독립운동의 정신을 기리며, 함께 애국기도 부르고 '태극기가 바람에 펄럭입니다.' 동요도 부르고, 직접 만든 태극기로 만세 삼창도 했어요. "대한 독립 만세~ 대한 독립 만세~ 대한 독립 만세~"



## 접시 들고 뭐하는 걸까요?

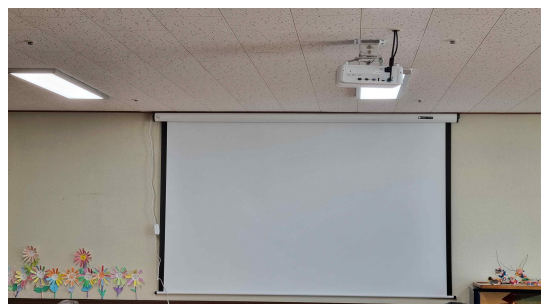
오후 신체프로그램으로 건강 접시체조를 했어요. 기본적인 장단 맞추기 수업이 끝나고 노래가 나오자 누가 시키지도 않았는데 어르신들이 일제히 일어나 양손에 접시를 들고 덩실덩실 춤을 주었어요 이것이 한민족의 신바람이라는 것일까요? 아무튼 요즘은 5G 시대. 5가지 go를 잘해야 한다죠? 잘 먹go, 잘 싸go, 잘 놀go, 잘 웃go, 잘 자go. 어르신들은 잘 드시고, 잘 놀고, 잘 웃으니 이미 3G는 넘었네요, 나머지 2G는 보호자들이 잘 관찰해 주세요. ㅎ

## 어르신 건강칼럼 “신장(腎臟)3”

<사무원 고진우/중국 장춘중의대>

신장은 초기에 특별한 증상 없이 조용히 진행되다가 어느 정도 진행되어 나빠지면 그 때에야 발견되는 경우가 많다. 그러므로 평상시에 조금이라도 불편하면 검사를 받아 신장의 염증이나 신장병의 진행유무를 알아야 한다. 오늘은 신장 건강에 도움이 되는 약재나 건강식품, 그리고 간단한 혈자리에 대해 알아보자.

- 1. 신장건강에 좋은 약초, 음식**  
 신장에 좋은 약초는 다음과 같다.  
 (1)복분자 : 안토시아닌 성분이 신장 기능을 강화시켜주고 배뇨관련증상을 개선해 주며 면역력을 높인다.  
 (2)산수유 : 신장 기능 개선, 전립선 방광기능 개선효과가 있다.  
 (3)오미자 : 본초강목에 눈을 맑게 하고 신장을 데우며 남자의 정력을 강하게 하고 소갈을 그친다고 되어있다.  
 (4)은행 : 허약한 신장을 보강하여 잔뇨, 소변이 찢끔거리는 증상을 개선해 준다.  
 (5)견용 : 말린 밤으로, 신장뿐 아니라 대장 소장을 튼튼하게 하며 기침을 그치게 한다.  
 (6)토사자 : 새삼씨로 간과 신장에 작용하여 허증을 치료한다. 신장이 허하여 허리와 무릎이 시리고 아픈 증상에 좋다.  
 (7)속 : 위장, 간장, 신장의 기능을 높이며, 간의 해독, 수족 냉증이나 생리불순 등의 부인병에도 효과가 있다.  
 (8)우슬 : 보통 무릎에 좋은 약으로 알고 있는데 이 약재는 간장과 신장에 작용하여, 소변을 잘 나오게 하며, 전립선, 요실금에도 도움을 준다.  
 (9)무우 : 가벼운 신장질환에 무 삶은 물이 좋다고 한다.
- 2. 신장과 관련된 혈자리**  
 (1)용천혈 : 발바닥의 오목한 부분에 위치해 있고, 이 부분을 꾸준히 지압해 주면 신장의 정기가 보충되고, 귀와 눈이 밝아지며, 성기능이 강화되고, 허리와 무릎이 실해진다고 한다.  
 (2)태계혈 : 뒷꿈치 복숭아뼈 아래 오목한 곳으로 신체의 양기가 돌아와 모이는 곳으로 회양(回陽) 지점이라고 한다. (3)관원혈 : 배꼽 (4)기해혈 : 배꼽 및 1.5촌 위치, 이상의 혈자리를 꾸준히 관리해 주면 신장에 도움이 된다.  
 <다음호에 계속>



**빔 프로젝트 설치** 큰 화면을 이용하여 여러 가지 프로그램을 진행할 수 있고, 회의나 세미나 등에도 활용할 계획이다.