

<노인장기요양 급여제공지침서 중 8번째 내용을 3회에 나누어 게재합니다.>

“노인인권 보호지침”

I. 노인 권리보호

대표자, 직원, 어르신 가족, 지역사회 등 기관 이용과 관련된 모든 자는 어르신의 기본적인 권리를 보장하고, 인간다운 생활을 보장하기 위하여 다음과 같이 행동해야 한다.

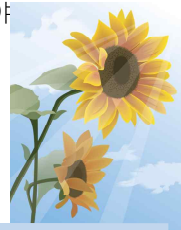
1. 존엄한 존재로 대우받을 권리

- 가. 어르신의 의사에 반하는 어떠한 노동행위도 시켜서는 안 된다.
- 나. 어르신이 모든 서비스에 자유롭게 접근 또는 이용할 수 있는 기회를 부여해야 한다.
- 다. 어르신이 어르신으로서 갖는 권리를 완전히 행사할 수 있도록, 어떠한 차별, 감금, 방해, 강압 또는 보복 행위를 해서는 안 된다.
- 라. 어떠한 이유로도 신체적 학대, 정서적 학대, 성적 학대, 경제적 착취 또는 가혹행위, 유기 및 방임 등의 학대행위를 해서는 안 되며, 학대행위가 발생했을 경우 관련 법률과 지침에 따라 학대 피해 어르신에 대한 보호조치를 신속하게 취해야 한다.
- 마. 가족은 면회나 전화 접촉 등을 통하여 어르신과의 유대관계를 지속적으로 유지하고 존경하며, 시설의 서비스나 운영에 관하여 적극 협조하여야 한다.
- 바. 기관은 직원에게 어르신의 권리에 대한 홍보와 교육을 주기적으로 실시해야 한다.

사. 직원은 수발 및 서비스 과정에서 어르신의 권익신장을 위한 상담과 조치를 적극적으로 취해야 한다. 어르신의 권리가 침해될 우려가 있거나, 침해 받은 경우 이의 회복과 구제를 위한 적극적 조치를 강구하여야 한다.

2. 질 높은 서비스를 받을 권리

- 가. 어르신의 삶의 질을 향상시키고, 잔존능력을 유지하고 자립능력을 고양시키기 위한 질 높은 전문적 수발과 서비스를 제공하여야 한다
- 나. 정기적인 상담을 통해 어르신의 개별적 욕구와 선호, 기능 상태를 고려하여 개별화된 서비스와 급여계획을 수립하고, 이를 적극적으로 이행해야 한다.
- 다. 개인적 선호와 건강 및 기능 상태에 따라 다양한 영양급식을 제공해야 한다.
- 라. 건강에 해롭다는 의학적 판정 없이 어르신이 개인적으로 복용하는 약물을 금지시켜서는 안 된다.
- 마. 기관은 직원의 능력 개발을 위한 직무훈련과 교육기회를 충분히 부여하여, 이들의 수발 및 서비스 능력을 제고하여야 한다.
- 바. 직원은 직무수행상의 사고로 인하여 어르신에게 위험을 초래하지 않기 위해서 직무 안전에 최선을 다해야 한다.



“신입 어르신의 하루”

<생각하는 코너>

“좀 더 개가지”

할머니가 버스를 탔어요.
 마침 할머니가 서 있는 자리 앞좌석에 학생이 앉아있었죠.
 그런데 학생은 지그시 눈을 감더니 이내 조는척을 하기 시작해요. 그러다가 내려야 할 곳이 다 되었는지, 잠에서 깬 척하고 내리는 학생에게 할머니의 한마디
 “왜, 임마! 좀 더 개가지.”

[출처] 오늘의 유머



오전 프로그램 시간은 인지활동을 주로 한다. 사회복지사 선생님의 지도로 간단한 인사로 시작되는 즐거운 시간
 “어르신 여러분 오늘도 만나뵙게 되어 반갑습니다.”
 그리고 이어서 간단한 질문을 한다.
 “오늘은 몇 년도 몇 월 몇 일일까요?”
 “그러면 오늘은 음력으로요? 양력은 몰라도 음력은 잘 아시죠?”
 이런 몇 가지 질문이 끝나고,
 “신나게 ~ 신나게 ~ 힘내체조를 시작할까요?”
 손가락, 팔뚝, 어깨 등을 풀어주면 손도풀리고 머리도 풀리고.....
 15분 동안 몸을 풀고 머리도 풀면, 프로그램 준비 끝. 이제 본격적인 프로그램에 들어갈 차례.....선생님의 프로그램 설명이 빔프로젝트를 통해 설명이 된다. 오늘은 색칠하기 프로그램. 미리 준비된 밑그림에 각자의 개성에 맞게 색을 칠하는 시간. 오늘은 양반탈 색칠하기. 저마다 자존심을 건 한판 그리기가 시작된다. 이렇게 한 시간이 지나면 식사시간이 기다린다. 아 배고파~~~



청송보현재가 노인복지센터 소식지 7월호

2023년 7월 10일

054-873-3535

NEWS 23년 7월 뉴스



매월 한번 있는 생신축하, 6월 생신잔치를 마치고 감사의 화답송을 부르시자 어르신의 노래에 맞추어 다른 어르신들이 신나게 춤을 추고 있다.

“기능보강 사업”

새 단장한 청송보현재가노인복지센터

센터의 뒷 공간이 새롭게 단장되었다. 쓸모없이 버려졌던 곳이 기능보강사업으로 새과관 잔디밭으로 변신했다. 이번 공사에는 센터 건물 전체의 보강이 있었다. 특히 겨울철 취약했던 단열이 벽면 보강으로 인해 완벽하게 해결되었다. 외부 벽면이 깔끔하게 새 단장되니 어르신들도 깨끗하다고 좋아하신다.

뒤뜰의 잔디밭에서 어르신들과 함께 게임도 하고, 식사도 하는 상상을 해 보면 기분이 절로 좋아진다.



인사말씀

청송보현재가노인복지센터 최미희 센터장



유난히 덥기도 하고 습도도 높은 7월입니다. 어르신들과 가족들의 건강을 기원합니다. 이해인 시인은 '7월은 나에게 치자 꽃 향기를 들고 온다'고 이야기 했습니다. 세상에 살아있는 동안만이라도 내가 모든 사람을 꽃을 만나듯이 대할 수 있다면 그가 지닌 향기를 처음 발견한 날의 기쁨을 되새기면서 설렘 수 있다면 우리 삶 자체가 하나의 꽃밭이 될 거라고 이야기했죠.

광야에 노래의 씨를 뿌린 저항시인 이육사는 암울한 시대에도 향토색이 짙은 서정적 감각을 잃지 않았습니다. 그래서 내 고장 7월은 청포도가 익어가는 시절이 되고, 이 마을 전설이 주저리주저리 열리고, 먼 데 하늘이 꿈꾸며 알알이 들어와 박히게 되는 것입니다. 그러하니 고달픈 몸으로 청포(淸袍)를 입고 찾아오는 손님을 반갑게 맞을 수 있는 여유가 생겨납니다.

우리의 7월은 무엇인가요? 빛을 열매에 저장하는 달이 아니어도 좋고, 치자 꽃 향기를 들고 오지 않아도 좋습니다. 청포도가 익어가는 계절임을 까맣게 모르고 있어도 좋습니다. 그냥 그대로 내가 7월의 공간에 살아있고, 누군가의 숨소리를 느끼고 따뜻한 손길 하나 내어주면 그만입니다. 그런 7월이 온전히 내게 다가왔습니다.



어르신의 근황을 물어보시는 센터장



♥ 생신 축하합니다.

5월에 생일을 맞으신 어르신과 선생님 그리고 새로입소하신 어르신의 축하 환영 파티를 했어요. 더욱 건강하시고 행복하세요!

“미니 햄버거”

- 한 달에 한 번씩 하는 요리교실, 미니햄버거 만들기 -

미니햄버거 만들기 재료 : 모닝빵, 토마토, 치즈, 오이, 잼, 바나나



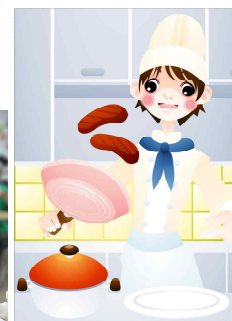
이번 달에는 미니 햄버거 만들기 요리 프로그램을 진행했습니다. 먼저 모닝빵을 반으로 잘라 준비합니다. 토마토, 오이, 바나나를 얇게 채 썰어 준비합니다. 여기까지는 선생님들 몫.

이제 요리교실 오픈할 차례입니다. 시간이 되니 어르신들 프로그램으로 입장. 기본적인 체제가 끝나고 드디어 설명이 시작됩니다. 아 그런데 시작도 전에 벌써 빵을



입에 넣고 있는 어르신이 있는 것 아닌가. 옆에 있는 다른 어르신이 “지금 먹는거 아니다” 나지막하게 말씀하자 입에 넣던 빵을 다시 꺼낸다. 모두 한바탕 웃음. 우여곡절 끝에 어찌어찌 모닝빵으로 미니햄버거를 만들었습니다. 그리고 마파람에 게 눈 감추듯 순식간에 드셨습니다.

한 어르신 말씀, “이거 이디서 파는지 알면 논이라도 팔아서 사먹고 싶다.”



“떡국에 넣어 먹어라”

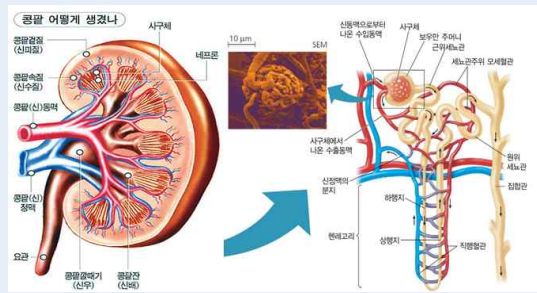
잠깐 머리 식히며 읽는 이야기



미술시간에 먹는걸 그리라고 선생님이 말씀하셨습니다. 그런데 어떤 애가 도화지 전체를 까맣게 칠했습니다. 그리고 “김이에요” 라고 하면서 선생님께 제출했습니다.

그런데 그 미술선생님이 도화지를 짹짹 찢으면서 “떡국에 넣어먹어라” 라고 했대네요.

<다음호에>



한마디로 말하면 위 그림에서 보듯, 신장은 커다란 모세혈관 덩어리이다. 우리 인체에서 모세혈관이 모여 있는 내장 중에 중요한 부위는 머리와 신장, 심장, 눈, 그리고 남성성기이다. 우리 몸에 혈액이 끈적이는 현상이 생기거나 혈관이 경화되는 현상이 생기면 제일 먼저 손상 받는 기관이 바로 이런 기관들이다. 여러 차례 언급했지만 모든 건강의 기본은 혈액과 혈행을 하게 하는 혈관이다. 이를 위해 운동은 필수이며, 음식도 중요하다. 다음 호에는 신장건강을 위해 구체적으로 무엇을 해야 하는지에 대해 나누기로 하자.

어르신 건강칼럼 <사무원 고진우/중국 장춘중의대>

“신장에 대하여1”

한의학에서 신장은 선천지본(先天之本)이라하여 부모로부터 물려받게 되는 건강의 기본이 되는 장기로 인식했다. 신장은 노폐물의 배설을 통해 항상성을 유지 시켜준다. 척추를 사이에 두고 등 쪽에 두 개가 서로 맞은편에 자리하고 있다. 신장은 크게 피질과 수질, 그리고 신우로 나눌 수 있는데 바깥을 둘러싸고 있는 부분이 피질이고 그 안쪽이 수질, 그리고 가장 안쪽에 신우가 자리 잡고 있다.

신장의 무게는 150g 정도이지만 피질과 수질부에 약 100만 개 정도의 네프론으로 이루어져 있다. 네프론은 모든 척추동물의 신장에서 발견되고 신장은 결합조직에 의해 수많은 네프론이 서로 묶여서 구성된다(폐지:약125만개, 사람:약100만개, 개:약50만개). 포유동물의 신장에서 네프론은 2개의 구분된 부위로 바깥쪽에 과립형태인 신피질(renal cortex)과 안쪽에 가로무늬 부위인 신수질(renal medulla)로 나뉜다.



직조짜기(격자무늬 만들기)

오늘은 어르신들이 형형색색의 부직포로 직조짜기 프로그램을 진행했다. 큰 판에 뚫린 작은 틈으로 기다랗게 잘라놓은 부직포를 격자로 넣어 짜면 멋지고 알록달록한 무늬가 완성된다. 어르신들이 격자무늬를 짜는 동안 끊임없이 손을 놀리고 머리로는 생각을 하기 때문에 인지능력 향상에 매우 좋은 프로그램이라고 할 수 있다. 젊었을 때는 이보다 더 복잡한 것도 완벽히 수행하셨던 어르신이지만 이제는 그 잔존능력을 잘 유지하게 하는 것이 프로그램의 목표이다.

구구단을 외자!

TV프로그램에 가끔 '구구단을 외자!'라는 게임을 하는 장면이 나온다. 모두가 쉽게 생각하지만 갑자기 물어보면 가끔 머리가 멍해질 때가 있어 당황될 때가 있다. 김종민 같은 경우는 구구단을 틀려서 시청자에게 웃음을 선사하기도 한다.

어르신들의 구구단은 아주 특별하다. 문제를 내면 답을 쓰고 색칠도 한다. 각자의 속도로 각자의 방식으로 오늘도 어르신들의 대뇌는 활동한다.

“열심히 구구단을 외고 있는 어르신들”



주사위 던지기

어르신들의 오후 프로그램이 시작되었다. 그런데 갑자기 어느 어르신이 노래를 부른다. 그리고 다른 어르신이 따라하신다. 그게 다가 아니다. 모두 일어나 덩실덩실 춤을 춘다. 도대체 무슨 일이 있었던 것일까?

사건의 전말은 이렇다. 주사위 숫자 6이 나오면 사탕을 드리고, 5나 3이 나오면 노래하고 춤추기, 4가 나오면 원하는 사람 한명을 지목하여 함께 던져 함께 임무수행, 2가 나오면 한번더 던지기, 1이 나오면 원하는 사람을 지목하여 주사위를 전달하고 자신은 넘어갈 수 있다.

비석치기

들어나 보셨나요? 비석치기. 사진에서 보드시피 두 개의 비석이 어르신들 앞에 놓여있다. 각각의 비석을 출발선에서 어깨에 메고 온 콩 주머니를 떨어뜨려 비석을 넘어뜨리는 게임이다. 어렸을 적에 많이 하던 게임이어서 그런지 어르신들의 흥미도가 높았다. 관련하는 다른 어르신들도 응원소리가 높아진다.

“오른쪽으로, 왼쪽... 좀 더 앞으로...”

“몸을 앞으로 숙여서 해요.”

코치를 받아가며 수행하는 비석치기, 오늘도 즐겁습니다.



토끼장 근황이 궁금하다구요? ㅎㅎ

검은 토끼 잿빛토끼는 있는데 흰토끼가 없어 뭔가 허전하다는 생각이 들었는데, 센터장께서 흰토끼 두 마리를 입양시켰다. 이전에 아주 작은 새끼였던 토끼들도 이젠 어엿한 성체가 되었다. 매일 꾸준하게 토끼 먹이를 준비해 오는 어르신들에게 토끼란 어떤 존재일까? 아마도 마음을 깨끗하게 해주는 힐링 대상이 아닌가 싶다. 오늘 아침식사는 방풍나물.....

사진으로 만나는 프로그램