



아름다운 인연

가연 佳緣

 사회복지법인 대한불교천태종복지재단
 서울특별시립 송파노인전문요양원

Contents

- 04 원장스님 인사말씀
- 06 신입직원 소개
- 07 직원 수기
- 08 보호자 수기
- 10 힘찬 인생 2막! 실버체조
- 12 행복을 주는 음악치료
- 14 한걸음씩 천천히
- 16 새해 福 많이 받으세요
- 18 봄바람타고 마실가자
- 20 봉사랑♥
- 22 추억스케치
- 24 위기탈출 요양원!
- 26 건강생활백서
- 28 자원봉사자 및 후원자 명단
- 30 복지정보통
- 31 2016년 상반기 세입·세출 현황

발행일 2016년 7월
발행인 이선임(일화)
발행처 서울특별시립송파노인전문요양원
주 소 서울특별시 송파구 백제고분로 32길 37
문 의 Tel 02-2202-9179 / Fax 02-2202-8745
홈페이지 www.with09.org

참 아름다운
인연입니다.

알 수 없어요

바람도 없는 공중에 수직의 파문을 내이며
고요히 떨어지는 오동잎은 누구의 발자취입니까

지리한 장마 끝에 서풍에 몰려가는
무서운 검은 구름의 터진틈으로
언뜻언뜻 보이는 푸른하늘은 누구의 얼굴입니까

꽃도 없는 깊은 나무에 푸른 이끼를 거쳐서
옛 탑 위의 고요한 하늘을 스치는
알 수 없는 향기는 누구의 입김입니까

근원은 알지도 못할 곳에서 나서
돌부리를 울리고 가늘게 흐르는 작은 시내는
굽이굽이 누구의 노래입니까

연꽃 같은 발꿈치로 가이없는 바다를 밟고
옥 같은 손으로 끝없는 하늘을 만지면서
떨어지는 해를 곱게 단장하는 저녁노을은 누구의 시입니까

타고 남은 재가 다시 기름이 됩니다
그칠줄을 모르고 타는 나의 가슴은
누구의 밤을 지키는 약한 등불입니까

- 한용운 -

원장스님 인사말씀



안녕하십니까?

2016년 4월 1일 자로 시립송파노인전문요양원장직을 맡은 이일화입니다.
우리요양원은 '나눔과 봉사로써 부처님의 자비사상을 실현하여 모든 인류가 행복한 복지사회를 구현한다' 는 법인의 표어를 바탕으로, 어르신들의 행복한 노후생활을 위해 손과 발이 되어 드리고 있습니다.

예로부터 효도는 백행의 근본이라는 전통 효사상과 자비의 실천을 최우선으로 하는 불교의 가르침을 받들어 모든 직원이 함께 어르신을 모시고 있습니다.

2016년 상반기에는 설날, 정월대보름 행사를 통해 윷놀이, 부럼 깨기 등 어르신들의 건강을 염원하며 새로운 한 해를 시작하였습니다. 따뜻한 4월에는 봄을 맞이하여 어르신들의 정서적 환기를 꾀하고자 석촌호수 봄 나들이를 다녀왔고, 제 20대 국회의원 선거 기간에는 어르신들의 소중한 한 표를 위해 거소 투표를 진행하였습니다. 이렇듯 다사다난했던 상반기를 보내고, 더욱 알찬 하반기를 준비하고자 합니다.

여름을 맞이하여 어르신들에게 시원한 팔빙수를 제공해드리는 '팔빙수 데이' 부터 지역 사회 봉사자와 무연고자 어르신을 1:1 매칭하여 지속적인 유대감을 형성할 수 있도록 하는 '어르신을 부탁해' 까지 다양한 프로그램을 통해 어르신들에게 유익한 한 해가 될 수 있도록 하겠습니다. 또한 2004년 개원 이후 노후된 보일러를 교체하기 위해 공사를 진행하고자 합니다. 어르신들이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 만전을 기하도록 하겠습니다.

까치가 울면 반가운 손님이 온다는 속담처럼 우리 소식지도 여러분들에게 언제나 반가운 손님이길 바라겠습니다. 끝으로 여러분 가정에 항상 기쁨과 웃음이 가득하며, 원하는 모든 일이 풍성한 결실 맺으시길 바랍니다.

감사합니다.

서울특별시립송파노인전문요양원

이일화 합장

신입 직원 소개

우리 요양원이 맺은 새로운 인연을 소개합니다.
신선한 활력소가 될 신입 직원의 이야기를 들어볼까요?



Q. 많은 요양시설 중 우리 요양원을 선택한 이유는?

A. 데이케어센터에서 근무하면서 한 건물에 있던 요양원 업무도 간접적으로 경험해볼 수 있었습니다. 요양원 일을 직접 배워보고 싶다는 생각을 갖게 되었고, 시립송파노인전문요양원에 입사지원하게 되었습니다.



Q. 본인의 업무는 무엇인가요?

A. 어르신들을 위한 프로그램관리 및 사회복지업무를 맡고 있습니다.

Q. 이것만은 자신있다! 자신의 장점을 말씀해주세요.

A. 데이케어센터에서의 다양한 경험을 통해 어르신들에게 필요한 서비스가 무엇인지 알고 있고, 보다 넓은 관점으로 어르신들을 이해할 수 있습니다.

Q. 마지막으로 하고 싶은 말이 있다면?

A. 어르신들이 요양원 내에서 편안하게 노후생활을 즐길 수 있도록 하는 것이 제 앞으로의 역할이라 생각하고, 보다 나은 서비스를 제공해 줄 수 있는 사회복지사가 되도록 하겠습니다.



직원 수기

4층
선임사회복지사
노선옥



**요양원과 인연되어 어르신들과 동행하는
저의 직업은 요양보호사입니다.**

지금 이 시간에도 마지막이 될지도 모르는 미음 한 숟가락을 받아 삼키기 위해 온 힘을 다하는 어르신을 볼 때마다 마음 한 켠이 짠하게 다가옵니다. 밤을 세워가며 분향 길로 향하는 어르신을 지켜보기도 하였고, 직접 모셨던 어르신의 빈소에서 하염없이 눈물도 흘려 보았습니다.

저는 한 때 일본인이 사주인 기업에서 근무한 적이 있었는데, 이웃나라 일본은 20대부터 인생 3모작에 대한 학습을 시킨다고 합니다. 20대에 40세의 삶을 생각하고, 40대에 60세 이후의 삶에 대한 학습을 한 결과, 그 어느 나라보다 노인이 행복한 장수국가로 발전했다고 생각합니다. 과학이 발달함에 따라 전 세계적으로 고령 인구가 급증하는 이 시대에 과연 나는 60세 이후에 무엇을 하면서 어떻게 살 것인가에 대해 깊이 고심하게 되었고, 직장생활을 하는 중 야간에 대학을 다니면서 60세의 삶을 살아가기 위한 방법으로 사회복지학을 학습하게 되었습니다.

지금은 함께 근무하는 동료들과 화합을 우선 시 하며, 인생 2모작을 준비하고자 했던 그 때의 심정으로 정성을 다해 어르신을 모시고 있습니다. 수시로 기저귀를 뜯고 옷을 벗어던지는 어르신이 계셨는데, 3개월 동안 꾸준하게 어르신을 케어 하면서 긴 대화를 나누어 보니 어르신이 이러한 행동을 하는 이유가 무엇인지 알게 되었습니다. 지속적으로 어르신에게 '진실된 마음'으로 케어하고, 대화를 나누자 어르신도 수발자의 마음을 읽으셨는지 문제행동을 점차 줄이고, 나아지는 모습을 보여주셨습니다.

요양보호사라는 직업은 "부모님처럼 정성을 다하여 모시되, 때로는 고객을 대하는 자세로 이성적인 판단을 해야 하는 어려운 직업" 이라고 생각합니다. 내 어머니가 식사를 거부 한다면 "어머니, 드시기 싫으시면 나중에 드세요" 라고 말할 수 있지만, 부모님이 아니므로 지금 이 시간 나에게 맡겨진 고객으로 생각하여 최우선의 서비스로 모셔야 한다고 생각합니다.

아침햇살을 받으며 대문을 나서는 저의 마음 속에는 오늘도 저에게 서비스를 받는 어르신들이 가정에서 느꼈던 것보다 더 큰 행복을 느끼시기를 바라면서 요양원을 향해 힘차게 발걸음을 내딛습니다.

“울 어매”



먼저 보살펴 주시는 이곳 관계자 분들께 머리 숙여 감사의 말씀 올립니다.

우리 어머니가 이곳에 오시기 전만해도 고향땅 소박한 마을의 여민동락을 다니시며 이웃 어르신들과 어울려 대장 노릇 하시며 한글도 가르치며 고스톱도 치고 윗놀이도 하고 그림도 그리며 자식들 오면 밤새 자랑을 하셨답니다. 반복되는 울 어매의 자랑에 이 못난 자식은 귀찮기만 하였답니다. 그 반복되는 일상의 생활이 치매라는 사실을 모른 채 저는 늘 귀찮아하면서 짜증을 냈던 불효막심 죄인은 오늘도 후회하며 가슴을 치며 울어 봅니다. 울고불고 후회해도 돌이킬 수는 없지만 지금이라도 얼마 남지 않은 시간일지라도 우리 어머니를 위해 할 수 있는 일이라면 다 해보자고 다짐을 해보지만 마음뿐인 현실 앞에 늘 죄송할 뿐입니다.

지금도 우리 어머니를 뵈노라면 자식들 바쁘다고 영광 가는 고속버스 태워주시라 하십니다. 고속버스 타고 고향에 가고 싶어 하는 어머니는 아직도 마음은 그 옛날 정정 하시던 그 시절이 문득 떠오르곤 하신답니다. 홀로는 아무것도 하실 수 없으시면서 고향 집이 그리워 두고 온 강아지를 걱정 하시고 전답을 일궈야 한다고 하십니다. 그저 가슴이 메어집니다. 가는 세월이 야속하고 흐르는 시간이 미워집니다. 오늘도 찾아뵈고 내일도 찾아뵈는 것 외에는 아무것도 할 수 없는 불효자의 하루는 늘 죄인의 심정으로 살아갑니다.

다행히도 이곳 요양원에 모시고 조금이나마 용서를 구하며 하루하루를 보낼 수 있답니다. 울 어매 정성스레 보살피시는 요양원 선생님들이 계시기에 이 불효자식들이 살 수 있는 이유 인지도 모릅니다. 이렇게 사회적 도움이 있기에 세상은 아름다운지도 모릅니다. 더불어 함께할 수 있기에, 나누어 같이 짐을 들어주는 이가 있기에 오늘도 이 죄인은 그나마 안도의 숨을 쉬며 고마워할 뿐입니다. 고마우신 시립송파노인전문요양원 모든 관계자 선생님들께 진심으로 감사의 마음을 전합니다.

정 재 송 자식들 드림



정 재 송 어르신

보호자 수기

산 좋고 물 맑은 전라남도 영광의 두메산골 마을에 어언 한 세기를 살아오신 “울 어매~” 색동옷 입으시고 연지곤지 바르시고 오시던 그날이 엇그제 같으신 “울 어매~” 지금도 이 못난 자식이 움배미덕 하고 부르면 깔깔 웃으신답니다. 항상 죄송해서 죄송하다고 가끔은 농담도 하시던 “울 어매~” 자식들 위해 한 평생을 바치신 울 어매가 치매 4등급을 받으시고 이곳 시립송파노인전문요양원에 오신지도 어느덧 2개월이 지난 것 같습니다.

힘찬 인생 2막! 실버체조



2016년 신규 프로그램으로 어르신들의 뇌기능을 활성화하고, 인지기능을 향상시키기 위해 '실버체조'를 시행하였다. 머리부터 발끝까지 혈액순환 운동부터, 상·하체 부위별 근력운동 까지 어르신 신체활동에 중점을 두어 프로그램을 계획하고 있다. 또한 음악을 통해 정서적인 안정감을 주어 인지기능 향상에 도움을 주고 있다.



목 표

1. 신체활동을 통해 근력을 강화한다.
2. 음악을 통해 정서적인 안정감을 준다.
3. 전신운동을 통해 혈액순환을 돕는다.

기 간

매주 월요일 15:00~16:00

장 소

시립송파노인전문요양원 3층 거실

참여대상

K-MMSE 19점 이하인 어르신

활동내용

1. 머리부터 발끝까지 순환운동
2. 신나는 음악에 맞춰 춤추기
3. 상·하체 소근육 운동(근력운동)
4. 음악과 함께하는 전신체조

행복을 주는 음악치료

목 표

1. 옛날 노래를 들려드리고, 과거 회상을 유도한다.
2. 음악에 맞춰 고무줄 체조를 하여 근력을 강화한다.

기 간

격주 화요일 14:00~15:00

장 소

시립송파노인전문요양원 6층 생활실

참 여 대 상

K-MMSE 19점 이하인 어르신

활 동 내 용

1. 우쿨렐레 연주에 맞추어 함께 연주하기
2. 고무줄 체조를 통해 팔 근육 운동하기
3. 다양한 소품을 통해 회상 유도하기



2016년 5월, 프로그램 참석이 다소 어려운 6층 외상 어르신들을 위해 직접 찾아가는 음악치료 프로그램을 시행하였다.

음악치료란 음악이라는 매개체를 이용해 정신기능을 향상시켜 보다 나은 행동의 변화를 가져오게 하도록 하는 치료법으로 어르신들에게 노래를 들려주고 과거 회상을 유도하여 지남력 증진을 꾀한다.

한 걸음씩 천천히



고령화에 따른 노인인구 증가, 만성질환 중심의 질병구조 변화 등으로 노인 건강의 중요성이 커지고 있다. 노인건강을 증대하는 가장 효과적인 방법 중의 하나는 기능장애의 개선보다는 건강증진을 통해 현 상태를 유지하며 회복에 기여하도록 하며 예방을 통해 노인의 삶의 질을 증진시키는 것이다. 이렇듯 우리 요양원에서는 어르신들의 건강 유지 및 회복을 위해 노인성, 만성 질환으로 통증을 호소하는 어르신들의 상태를 평가한 후 어르신들의 욕구에 맞추어 치료를 실시하고 있다. 또한 치료와 함께 일상생활을 최대한 독립적, 능동적으로 수행하실 수 있도록 기능회복 훈련을 실시하고 있다.



운동치료

- 수동운동, 능동보조운동, 능동운동 : 관절구축 예방과 관절가동범위 증진
- 보행훈련, 균형훈련, 상하지운동기구 : 기능적 훈련을 통한 신체적 기능 증진
- 페그보드활동, 상지기능 훈련 : 정교한 손동작과 협응성 훈련을 통해 기능적 활동 증진

통증치료

- 온열치료 : 표재열 치료를 통한 혈액순환증진과 통증 완화
- 전기치료 : 간섭파와 경피신경 전기 자극을 통한 통증 완화
- 공기압마사지 : 부종감소와 혈액순환 증진을 통한 관절구축 예방과 통증 완화

침상치료

- 관절가동운동(수동, 능동보조, 능동) : 관절구축 진행 방지와 관절가동범위 증진
- 침상자세변화 유도, 관찰 : 움직임 저하로 인해 발생하는 신체적, 기능적 손상을 예방

기능회복훈련

- 신체기능훈련, 기본동작훈련, 일상생활동작훈련
- 요양팀의 협조하에 치료실과 요양실에서 일상생활 활동에 접목하여 잔존기능 유지와 신체 기능 향상에 도움



어르신! 새해 福 많이 받으세요

우리 요양원에서는 2016년 설을 맞이하여 “어르신과 함께 보내는 명절” 프로그램을 진행하였다. 민족 대명절인 설날에 입소생활로 소외감과 고독감을 느낄 수 있는 입소 어르신들에게 행복한 웃음꽃이 필 수 있도록 윷놀이, 만두빚기, 복조리 만들기 등 설날 분위기에 맞춰 다양한 프로그램을 진행하여 어르신들에게 설날의 풍요로움을 선물해 드렸다.



2월 3일 수요일

설 명절이면 빠질 수 없는 메뉴인 만두! 어르신과 요양원 직원들이 옹기종기 모여 만두를 빚는 시간을 가졌습니다. 어르신들은 소싯적 실력을 마음껏 발휘하며 만두를 열심히 빚으셨고, 예쁘게 빚는 방법을 직원들에게 전수도 해주셨습니다. 또한 옛 추억을 회상하며, 직원들과 진솔한 이야기를 나누며 함께 공감하는 시간도 가졌습니다.

2월 8일 월요일

설날 당일에는 조상님께 감사와 존경의 마음을 전하고, 어르신들의 만수무강을 기원하기 위해 합동차례를 진행하였습니다. 차례를 지낸 후 어르신들과 맛있는 차례음식을 나누어 먹으며 옛 이야기를 나누고, 삼삼오오 모여 윷놀이 판도 벌였습니다. 윷을 던질 때마다 여기저기서 환호성이 들리고, 너도 나도 할 것 없이 소녀처럼 웃으며 좋아하셨습니다.

2월 9일 화요일

설 명절 마지막 날에는 어르신들에게 소중한 추억을 간직할 수 있도록 복조리 만들기 프로그램을 진행하였습니다. 처음엔 지끈을 가지고 어떻게 해야 할지 몰라 어리둥절 하셨지만, 직원들이 만드는 법을 알려드리자 언제 그랬냐는 듯 지끈을 엮어 솜씨를 발휘하셨습니다. 자신만의 복조리를 완성하자 어르신들은 자신의 방에 잘 걸어두겠다고, 고맙다고 하셨습니다.





봄바람 타고 마실가자

어르신 봄 나들이 프로그램 '봄바람 타고 마실가자' 는 어르신들이 산뜻한 봄 내음을 맡고, 산책하며 계절의 변화를 체험할 수 있도록 하고, 나들이를 통하여 정서적 환기를 꾀하며 사회와 소통할 수 있는 기회를 제공하기 위해 마련한 프로그램이다. 이번 봄 나들이 프로그램은 우리 요양원 인근에 위치해 있고, 산뜻한 봄꽃과 드넓은 호수가 펼쳐져 있는 '석촌호수' 로 다녀왔다.



4월 19일 따뜻한 봄날, 우리 요양원은 어르신들을 모시고 석촌호수로 나들이를 나갔다. '삼성SDS' 와 '잠실세무서' 자원봉사자들이 나들이에 협조해주었고, 삼성SDS에서 지원해준 버스를 타고 안전하게 석촌호수에 도착하였다. 본격적인 나들이에 앞서 서울놀이마당에서 단체사진을 찍고, 들뜬 마음으로 나들이를 시작하였다.

석촌호수 서호에서 푸르른 잎사귀와 시원한 호수바람이 어르신들을 맞이해 주었고, 호수에 울려 퍼지는 잔잔한 노래가 어르신들의 귓가를 간지럽혔다. 자원봉사자들과 오순도순 이야기 나누며 즐겁게 산책을 나누다보니 어느새 동호에 도착하였고, 동호에서 어르신들과 맛있는 빵과 음료수를 나누어 먹었다. 간식을 먹고 다시 출발지인 서울놀이마당에 도착하여 준비한 과일을 먹으며 못 다한 담소를 나누었다.

어르신들의 입가에는 시들지 않는 웃음꽃이 피었고, 오랜만에 밖에 나와 너무 즐거웠다고 하셨다. 반복되는 일상에 답답함을 느낄 수 있는 어르신들께 잠시나마 바깥 공기를 쐬어드려 삶의 활력을 불어 넣어드릴 수 있었던 시간이었다.

봉사사랑 ♥

매월 마지막 주 화요일, 우리 요양원에는 어르신들의 눈과 귀를 즐겁게 해주는 '7080 아름다운 동행' 공연봉사단체가 찾아온다. 통기타와 색소폰 등 다양한 악기를 통해 어르신들이 젊었을 때 자주 듣고, 불렀던 노래를 직접 연주해 주어 7080세대의 추억과 낭만을 어르신들에게 선물해 주고 있다.



'7080 아름다운 동행' 은 잊혀져 가는 추억의 노래를 불러드리고 잔잔한 통기타 소리를 들려드리므로써 어르신들에게 정서적 안정감을 제공하는 재능기부 봉사단체이다. 시립송파노인전문요양원 뿐만 아니라 서울시 송파구에 위치한 다양한 복지시설에 일주일에 한 번씩 어르신들을 위한 공연봉사를 꾸준히 진행하고 있다. 매월 마지막 주 화요일뿐만 아니라 생신잔치, 어버이날, 노인의 날 등 요양원에서 진행되는 다양한 행사에도 참석하여 어르신들을 즐겁게 해주고 있다. 또한 가면극, 색소폰 등 다양한 악기 및 소품을 통해 같은 내용의 공연이 아닌 매번 새로운 공연을 보여주고 있다. 앞으로도 우리 요양원 어르신들이 마지막 주 화요일이 기대될 수 있도록 멋진 공연을 기대해 본다.

추억과
낭만을 선물하다
7080
아름다운 동행



설날 명절 프로그램 2016.02.03.~09.
어르신들이 풍족한 설 명절을 보내실 수 있도록 명절 프로그램을 진행하였습니다.



정월대보름 프로그램 2016.02.22
어르신들의 한 해 건강을 빌면서 부럼깨기, 윷놀이 프로그램을 진행하였습니다.



직원단합대회 2016.02.25
직원간의 소통과 화합을 위한 단합대회를 진행하였습니다.



자원봉사자 육성사업 2016.03.22.
자원봉사의 활성화 및 역량강화를 위한 교육 및 간담회를 진행하였습니다..



거소투표 2016.04.08.
제 16대 국회의원 선출을 위한 투표에 참여하셨습니다.



어르신 봄 나들이 2016.04.20.
따뜻한 봄 바람을 맡으며 즐거운 나들이 다녀왔습니다.



직원연수 2016.04.22.
직원간의 단합을 도모하고, 바쁜 일상으로부터 소모된 에너지를 채우고자 직원연수를 다녀왔습니다.



입소자 간담회 및 어버이날 행사 2016.05.03.
어르신들의 소리를 귀담아 듣기 위해 간담회를 진행하였습니다.



지역사회 행사 진행 2016.05.07.
지역주민과 소통하고 요양원을 홍보할 수 있는 시간을 가졌습니다.



보호자 간담회 2016.06.21.
어르신들께 더 나은 서비스를 제공하기 위해 보호자와 이야기를 나누는 시간을 가졌습니다.



보호자 참여 프로그램 2016.06.21.
어르신과 가족이 함께하는 요리활동 프로그램을 하였습니다.



노인학대에방교육 2016.06.29.~30.
어르신들에게 노인 학대에 대해 알려드리는 동영상 교육을 진행하였습니다.



위기탈출 요양원!



면역력이 낮은 어르신들이 모인 요양원에서는 예측불허한 상황들이 발생하곤 한다. 따라서 우리 요양원 직원들은 이러한 예측불허한 상황이 발생했을 때, 적절히 대응할 수 있는 전문가가 되어야 한다. 그런 의미에서 어르신들에게 나타난 증상을 알아채고 당황하지 않고 즉각적으로 행동할 수 있도록 정보를 알아보고자 한다.



질식

정의

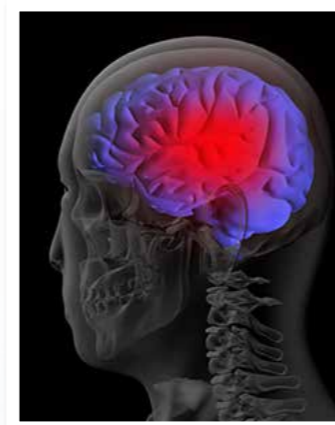
공기는 인후두부, 기관, 기관지 등의 일련의 통로를 거쳐 폐에 도달하며, 일련의 통로를 기도라고 한다. 기도가 부분 혹은 전체적으로 폐쇄되는 것을 말한다.

증상

숨가쁨	비정상적 숨소리	청색증
의식저하	이차적인 감염에 따른 발열	

대처방법

1. 즉시 119에 연락
2. 심폐소생술 실시
의식확인 → 기도확보 → 가슴압박 30회 → 인공호흡 2회 (반복)
3. 하임리히 요법 실시
환자의 등 뒤에서 주먹 쥔 손을 배꼽과 명치 중간 정도에 위치시킴 → 배꼽과 명치 중간 위치에 주먹 쥔 손의 엄지 손가락이 배에 닿도록 놓음 → 다른 한 손으로 주먹을 감쌌 → 한쪽 다리는 환자의 다리 사이로, 다른 한쪽 다리는 뒤로 뺀어 균형 잡음 → 팔에 강하게 힘을 주며 배를 안쪽으로 누르며 위로 5회 당겨줌



뇌졸중

정의

뇌기능의 부분적 또는 전체적으로 급속히 발생한 장애가 상당 기간 이상 지속되는 것으로, 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관의 파열로 인해 뇌 조직 내부로 혈액이 유출되어 발생하는 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)을 모두 일컫는다.

증상

시각장애/시아결손, 복시	감각이상 및 감각소실	두통 및 구토
어지럼증	언어장애 및 발음장애	안면신경마비

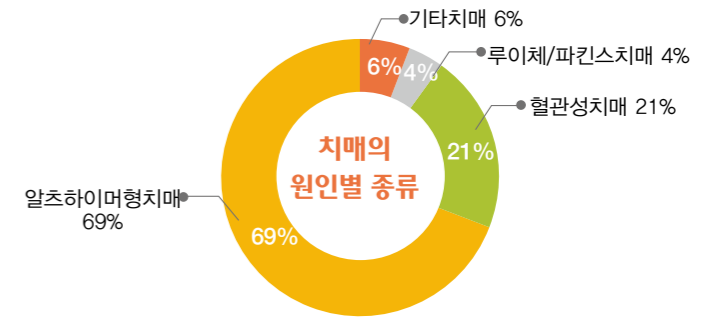
대처방법

1. 뇌졸중의 골든타임은 3시간 > 즉시 119 연락
2. 의식이 없다면 숨을 쉴 수 있도록 기도를 유지하고 얼굴을 옆으로 돌려 구토물이 기도를 막지 않도록 함
3. 응급의료정보센터 1339에 연락하여 신경과 응급진료 가능한 병원을 파악함

건강생활백서



치매



정의

정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌기능이 손상되면서 이전에 비해 인지 기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나고 있는 상태이다.

원인

우리 몸의 단백질은 20여 종의 아미노산으로 구성되어 있고, 이 아미노산의 순서에 따라 단백질의 성질과 기능이 서로 다르다. 아미노산의 순서를 결정하는 것은 유전자인데 이 유전자에 이상이 생기면 단백질의 성질이 변화하게 되고 몸에 이상이 나타나게 된다.

종류 및 증상

- 1. 알츠하이머**
치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환으로, 매우 서서히 발병하여 점진적으로 경과가 진행된다. 초기에는 주로 최근 일에 대한 기억력에 문제를 보이다가 언어기능이나 판단력, 시·공간파악능력(지남력)등의 인지기능의 이상을 동반하게 되며, 모든 일상생활기능을 상실하게 된다.
- 2. 혈관성치매**
뇌혈관 질환에 의해 뇌조직이 손상을 입어 치매가 발생하는 경우이다. 초기부터 한쪽 마비, 구음장애, 안면마비, 연하곤란, 한쪽 시력상실, 시야장애, 보행장애, 소변 실금 등의 신경학적 증상을 동반한다.
- 3. 루이체치매**
망가져가는 신경세포 안에서 발견되는 단백질 덩어리로, 비정상적인 단백질이 대뇌에 쌓이면서 발생하게 된다. 반복적인 환시, 파킨슨 증상(몸의 떨림이나 경직), 기복이 있는 인지기능, 진행성 인지기능의 저하 등 전두엽 장애가 두드러진다.

치료

현재로서는 약물투여가 유일한 방법이지만, 이마저도 병의 진행을 변화시키는 약은 아직 개발되지 않았다. 현재까지 나온 약물은 치매의 진행을 약간 늦추거나 증상을 완화시키는 것이다.

예방

- ▶ 3.3.3 법칙 ◀
- 3권(勸) - 일주일에 3번 이상 걷기, 생선과 채소 골고루 먹기, 부지런히 읽고 쓰기
 - 3금(禁) - 술은 적게 마시기, 담배는 피우지 말기, 머리 다치지 않도록 조심하기
 - 3행(行) - 정기적으로 건강검진 받기, 가족 및 친구들과 자주 소통하기, 매년 치매조기검진 받기



자원봉사자 및 후원자 명단



개인(167명)

강서연	공춘미	곽애미	국철호	권미르	권정희	권형택	김건익	김경식
김경희	김규리	김다희	김도현	김도희	김동현	김라주	김미화	김복실
김봉주	김상현	김성진	김성호	김소희	김수련	김수옥	김수진	김아현
김연희	김영남	김영선	김영준	김영희	김옥삼	김옥자	김옥희	김원래
김은정	김인경	김정옥	김정이	김정일	김종숙	김지영	김지혜	김진문
김태훈	김하자	김현진	김혜자	김홍순	남극열	남미두	남상오	남승훈
노미란	도창현	라보석	류희연	문가현	문옥일	문정순	문진만	문호빈
박경아	박병배	박소연	박소정	박진수	박현정	배희경	서두영	서정란
성하연	손아연	송승우	심순희	안금임	안동섭	안미옥	안주환	안해옥
양승표	양정옥	염혜진	오성흠	오희련	유복진	유향이	윤대규	윤문옥
윤석희	윤영주	윤향이	윤혜련	이 현	이강숙	이건옥	이동석	이동희
이명심	이명자	이민주	이석건	이선아	이성구	이성구	이성구	이성은
이수진	이순주	이열희	이영주	이운우	이은선	이인숙	이재영	이정은
이정현	이정현	이종은	이주현	이중배	이중잉	이진아	이차선	이한나
이현주	이홍섭	임 청	임선영	임성애	임재천	임진희	장옥권	장용순
장진규	장현주	전은실	정경순	정동구	정만수	정명옥	정민섭	정소희
정승은	정양화	정영란	정정옥	정지선	정한철	조은정	조장묵	조현숙
주미경	진미경	최금숙	최정례	최종숙	추 경	하규원	한경희	현승철
현은진	홍경숙	홍선자	홍예나	홍지영				

단체(29팀)

7080아름다운동행/DS플러트양상블/강동송파교육지원청시나부로봉사회/경동대학교치위생학과/경세제민/관문사/구립실버합창단/금불대성불회/김형과추억스케치/라운제나/루체양상블/문정2동성당/범생이봉사단/삼성SDS/색소폰나라클럽/서울교회/서울시각장애인연합회/석촌동성당/성남시가족봉사단/소망교회/송파구시설관리공단/아산병원즐봉회/온누리교회/우크렐리공연단/잠실세무서/잠실중앙교회/줌마밴드/포스코강건재판매2그룹/화이트정보통신



개인(81명)

강희자	고길련	고승자	고연숙	권명자	권석문	김경수	김경식	김남숙
김미순	김성진	김수희	김순애	김언순	김영갑	김영미	김옥주	김유정
김정애	김정임	김철순	김태철	김하자	김학선	김흥곤	노선옥	문 솔
민은영	박시현	박옥순	박인하	박정숙	박주현	박진희	박혜미	배경애
서순옥	손춘자	신수자	신영순	오연택	유나영	유니나	윤대규	윤미순
윤정화	윤행자	이강진	이경희	이근배	이대헌	이선임(일화스님)	이세신	
이순남	이순자	이영신	이은정	이종국	이진옥	이혜진	이홍주	임영자
임홍빈	장미숙	장영순	전성희	정옥자	정우경	조규구	조예자	최숙자
최유미	최은자	최준심	하연숙	하영옥	한영미	함음전	홍재현	황순옥

단체(4팀)

(재)천주교서울대교구유지재단 / ㈜패밀리원 / 대한불교천태종광명사 / 중소기업은행



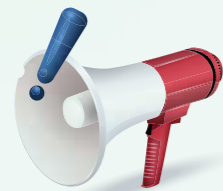
개인(39명)

강대규	강종식	권만기	김문희	김민솔	김석한	김성달	김수연	김영자
김은아	김정자	김진금	김태희	김학선	김홍광	박은주	박정숙	서형국
승성원	신기성	양현호	양효숙	유건수	유원호	이광자	이대헌	이명구
이순옥	이우재	인명현	임영학	임일수	임향주	장선호	전성희	정우경
정흥진	조병관	주송촌						

단체(11팀)

(주)에코푸드코리아 / 구강사유치원 / 구립송파노인요양센터 / 석촌성당 / 시립동부노인요양센터 / 아남메디팜 / 아모레퍼시픽 / 우리플라워 / 태희컴퍼니 / ㈜화이트정보통신

어르신들의 행복한 노후를 위해
손과 발이 되어주시는 모든분들께
감사드립니다.



복지정보통

촉탁의 활성화를 통한 노인요양시설 의료서비스 강화

- ▶ 보건복지부는 요양시설 내 의료서비스 강화를 위하여 촉탁의의 자격·지정·교육·활동비 등 제도 전반에 대한 개선안을 마련, 시행할 계획이다.
- ▶ 보건복지부는 시설에서 입소 노인의 구강 건강을 관리할 수 있도록, 촉탁의의 자격을 치과 의사까지 확대할 계획이다. (현재 의사·한의사만 가능)

< 촉탁의 제도 개선 전후 비교 >

구분	현 재	개 선
자격	의사 또는 한의사	의사, 한의사, 치과 의사
지정	시설장이 임의 선택·지정	시설장이 지역의사회 추천받아 지정
등록	'시설정보시스템'에 등록(성명, 전화번호)	등록정보 확대(소속병원, 전공, 교육여부 추가)
교육	촉탁의 교육 미실시	촉탁의 교육 실시
활동비	시설수가에 촉탁의 인건비 포함 시설이 자율 지급	행위별 수가 마련 의사가 공단에 청구 → 공단 지급

2016년 7월 산정특례 제도 변경사항

※ 진료비 본인부담이 높은 암 등 중증질환자와 희귀난치성질환자에 대하여 본인부담률을 경감해주는 제도

- ▶ 보건복지부는 2016년 7월부터 결핵치료에 소요되는 비용의 본인부담(비급여 제외)을 현행 10%에서 전액 면제(식대는 현행과 동일, 50%) 하기로 했다.
- ▶ 대상 : 결핵환자로 신고한 환자 중 결핵치료가 진행 중인 자가 공단에 산정특례 등록신청을 한 경우
※ 2016년 7월 이전에 결핵으로 산정특례를 등록한 경우 새로 등록하여야 함.
- ▶ 적용기간 : 산정특례 적용시작일 부터 결핵치료 종료일 까지
- ▶ 신청방법 : 의사가 발행한 '건강보험 산정특례 등록신청서'와 '결핵환자 등 신고서'를 공단에 제출
- ▶ 본인일부부담금 산정특례 제도 자세히 알아보기
공단 홈페이지(<http://www.nhis.or.kr>) 접속 → 민원신청 → 건강정보안내 → 보험급여 → 본인일부부담금 산정특례 제도 클릭

노인장기요양보험 문의전화 1577-1000
홈페이지 : <http://www.longtermcare.or.kr>

2016년 상반기 세입·세출 현황

(단위: 천원)

구분	세입	세출
2016년 총예산	2,662,605	2,662,605
2016년 상반기 결산	1,643,279	1,156,339

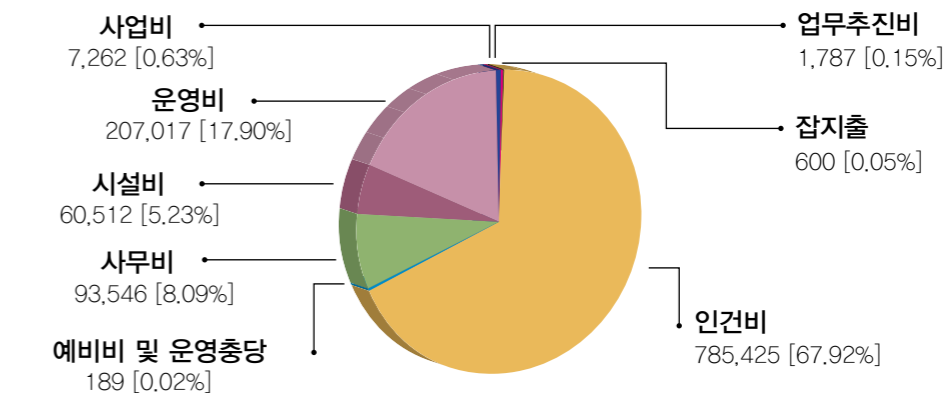
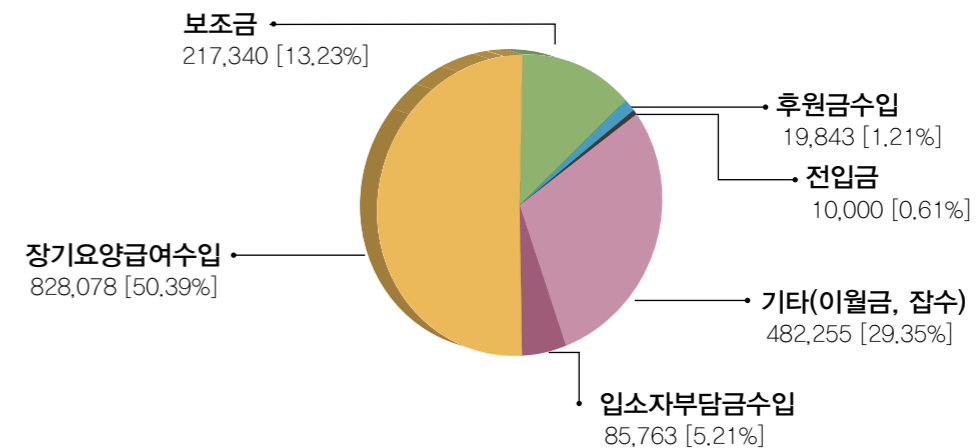
총괄현황

세입현황

계
1,643,279
[100%]
(단위: 천원)





세출현황

계
1,156,339
[100%]
(단위: 천원)






나누면 더해집니다

자원봉사 안내

			
<p>재능봉사 문화체험의 기회를 제공해 주세요.</p>	<p>목욕봉사 어르신 청결을 위해 도와주세요.</p>	<p>케어봉사 식사보조와 말벗이 되어주세요.</p>	<p>깔끔봉사 깨끗한 환경으로 만들어 주세요.</p>

후원안내

- 지 정 - 기업은행 215-073437-04-021(예금주 : 시립송파노인전문요양원)
- 비지정 - 기업은행 068-062597-01-129(예금주 : 시립송파노인전문요양원)

		
<p>지정후원 지정된 물품(기저귀 등) 구입을 위한 기금 후원</p>	<p>비지정후원 어르신들의 프로그램 운영에 사용되는 기금 후원</p>	<p>물품후원 어르신 생활에 도움이 되는 각종 물품 후원</p>

오시는 길



대중교통

- ▶ 2호선 **신천역 4번 출구**에서 버스 3422, 3322를 타고 배명고교 하차 후 골목으로 도보 이동
- ▶ 2호선 **중합운동장역 4번 출구**에서 버스 3417, 3422를 타고 배명중고교 하차 후 골목으로 도보 이동
- ▶ 2호선 **잠실역 5번 출구**에서 버스 3315를 타고 삼전사회복지관 하차 후 골목으로 도보 이동