

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

제 2026-01호

얼쑤 동래 데이케어

발행인 : 김지연
담당자 : 김영신
발행일자 : 2026. 01. 01



존경하는 어르신,
안녕하십니까?

새해의 문을 여는 **1월**입니다.

지난 한 해 동안 저희 **동래데이케어**를 믿고 함께해 주셔서
진심으로 감사드리며,
차가운 날씨 속에서도 어르신의 하루가 항상 따뜻하고 평안하시기를 바랍니다.

새해에도 어르신 곁에서 **정성**과 **책임**으로 돌봄을 이어가는
동래데이케어가 되겠습니다.
건강과 웃음이 가득한 한 해 되시기를 기원합니다.

동래데이케어 올림

〈소한과 대한〉

예로부터 사람들을 벌벌 떨게 하는 추위를 용맹하고 무서운 장군의 모습에 빗대어 ‘동장군’이라 말하곤 했습니다. 가장 매서운 동장군이 찾아오는 1월, 그렇다면 가장 추운 동장군이 오는 날은 언제 일까요? 1년 중 가장 춥다는 **소한과 대한**에 대하여 알아보겠습니다.

한국에서 가장 추운 날씨는?

VS

소한 '小寒' 작은 추위

대한 '大寒' 큰 추위

소한 스물세 번째 절기. 양력 1월 5일
대한 24절기 중 마지막 절기. 양력 1월 20일

**대한이 소한이 집 가서 얼어 죽는다
소한에 얼어 죽은 사람은 있어도
대한에 얼어 죽은 사람은 없다**

소한 대한

이런 옛말이 있을 만큼 실제로는 **대한보다 소한이 더 춥다고 합니다.**

추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!



한랭질환이란?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로,
대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

저체온증

심부체온이 35°C 이하로
떨어지는 상태로 **오한**이 나고
말이 어눌해지거나 **의식이 흐려짐**.

동상

강한 추위에 노출되어
피부 및 피하조직이
얼어서 조직이 손상되는 것

동창

다습하고 가벼운 추위($0\text{~}10^{\circ}\text{C}$)에
지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로
인한 **피부조직의 염증반응**

침수병·침족병

찬물(10°C 이하)에 **손이나 발이**
오래 노출되어 발생하는
피부 짓무를 등의 손상

왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?

어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나
보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭 질환에
취약하여 더욱 주의가 필요합니다.





어르신



한랭질환예방 건강수칙

생활습관

- ▶ 가벼운 실내운동,
적절한 수분 및
균형있는 영양섭취



실내환경

- ▶ 실내는 따뜻하고
건조해지지 않도록 하기



외출전

- ▶ 체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우
야외활동 자제)



외출시

- ▶ 따뜻하게 옷입기
(장갑, 목도리, 모자,
마스크 착용)



주의 사항

- ▶ 기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에
취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지



어르신의 한랭질환 증상시 응급조치



- ▶ 가능한 한 빨리
의사의 진찰을
받으세요.



- ▶ 따뜻한 장소로
이동하세요.



- ▶ 젖은 옷을 모두
제거하세요.



- ▶ 담요나 옷으로 몸을
따뜻하게 합니다.



- ▶ 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는
말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.



* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도(37~39°C)
다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안됨.



겨울철 어르신 건강 관리

1. 따뜻하게 체온 유지하기 : 겨울철 건강관리의 기본은 보온입니다.

- 실내온도는 20~22°C, 습도는 40~60%로 유지합니다.
- 외출 시에는 모자, 목도리, 장갑으로 손발을 꼭 보호합니다.
- 난방을 오래 틀면 공기가 건조해지니 가습기나 젖은 수건으로 조절합니다.

!!전기장판 장시간 사용을 피하고, 저온화상에 주의합니다!!

2. 감염병 예방은 필수!!

- : 겨울은 독감, 폐렴, 코로나 등 호흡기 질환이 쉽게 퍼지는 시기입니다.
- 예방접종은 반드시 받고, 외출 후에는 손씻기를 생활화 합니다.
 - 사람이 많은 곳에서는 마스크 착용과 환기가 중요합니다.

!!어르신들은 가벼운 감기도 중증으로 번질 수 있어요!!

3. 따뜻하고 균형 잡힌 식사

- : 찬 음식을 피하고, 따뜻한 국물 음식으로 체온을 높입니다.
- 단백질이 풍부한 두부, 생선, 계란, 고기를 섭취합니다.
 - 비타민과 수분이 풍부한 채소, 과일 자주 섭취합니다.
 - 갈증이 없어도 미지근한 물 자주 섭취합니다.

!!따뜻한 보리차나 생강차는 몸을 따뜻하게 데워줍니다!!

4. 실내에서도 꾸준한 운동

- : 추운 날씨 때문에 활동량이 줄면 근력저하와 낙상 위험이 커집니다.
- 집에서도 할 수 있는 스트레칭, 제자리걷기, 가벼운 손발 운동을 합니다.
 - 하루 10~20분 정도라도 꾸준히 몸을 움직입니다.
- !!무리하지 말고, 통증이 있으면 즉시 중단하고 휴식합니다!!

5. 낙상사고 예방하기: 겨울철 낙상은 골절로 이어집니다.

- 미끄러운 바닥, 어두운 조명, 전선 등 위험요소를 미리 정리합니다.
- 미끄럼 방지 슬리퍼, 지팡이를 사용합니다.

!!욕실은 가장 미끄러운 곳입니다. 미끄럼 방지 매트 꼭 갈아주세요!!



열두띠 동물 수세기

열두띠 동물의 수를 세어 적어 보세요.



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리



마리

