



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 **소한**과 **대한**에 대하여 알아보겠습니다.

한국에서 가장 추운 날씨는?



소한 '小寒' 작은 추위

VS



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 춥다**고 합니다.

추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!



한랭질환이란?

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

저체온증

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

동상

강한 추위에 노출되어
피부 및 피하조직
얼어서 조직이 손상되는 것

동창

다습하고 가벼운 추위(0~10°C)에
지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로
인한 **피부조직의 염증반응**

침수병·침족병

찬물(10°C이하)에 **손이나 발**이
오래 **노출**되어 발생하는
피부 짓무름 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 이동 하세요.



- ▶ 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℃, 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 깔아주세요!!



열두띠 동물 수세기

열두띠 동물의 수를 세어 적어 보세요.



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리



_____마리

