

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2025-01호

발행인 : 김 지 연  
담당자 : 류 주 연  
발행일자 : 2025. 01. 01



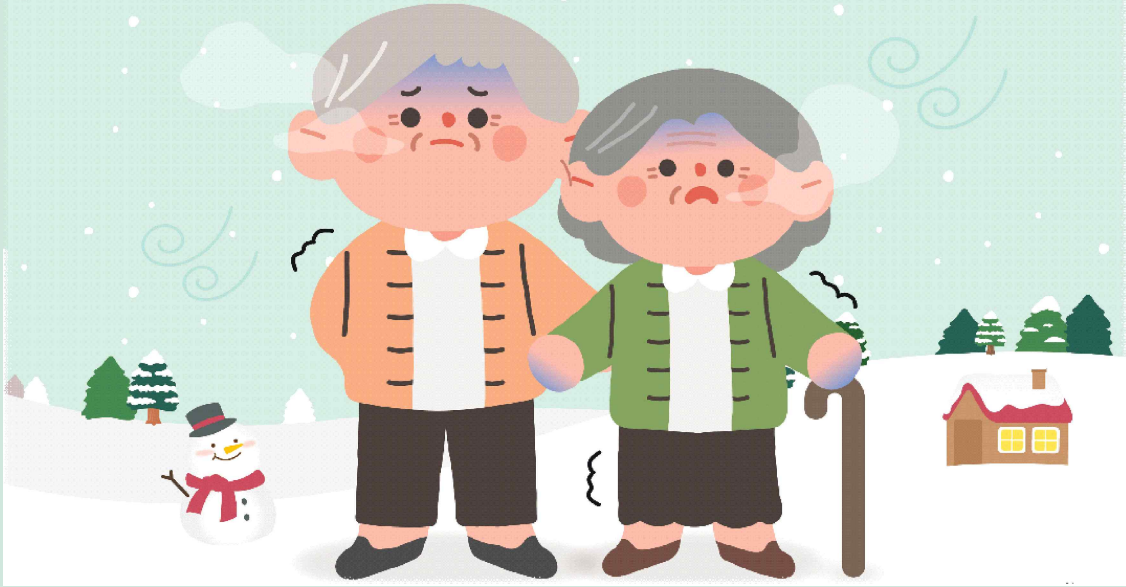
## 푸른 뱀의 해

청명하고 지혜로운 기운이 가득한  
희망찬 새해가 밝았습니다.

하시는 일이 더욱더 잘 되시길 바라며,  
언제나 몸 건강하셨으면 좋겠습니다.  
소망하시는 모든 일이 이루어지길 바라며,  
**새해 복 많이 받으시고 행복하세요.**

- (주)동래데이케어 올림 -

# 추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!



## 한랭질환이란?

### 저체온증

심부체온이 35℃ 이하로 떨어지는 상태로 오한이 나고 말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐.

### 동상

강한 추위에 노출되어 피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것.

### 동창

다습하고 가벼운 추위(0~10℃)에 지속적으로 노출 시 말초혈류 장애로 인한 피부조직의 염증반응.

### 침수병·침족병

찬물(10℃ 이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상.

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

# 왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?



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

## 겨울철 기상청 한파특보

10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우

### 한파주의보

- ▲ 아침 최저기온이  $-12^{\circ}\text{C}$  이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▲ 아침 최저기온이 전날보다  $10^{\circ}\text{C}$  이상 하강하여  $3^{\circ}\text{C}$  이하 이면서 평년값보다  $3^{\circ}\text{C}$  이상 낮을 것으로 예상될 때
- ▲ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

### 한파경보

- ▲ 아침 최저기온이  $-15^{\circ}\text{C}$  이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▲ 아침 최저기온이 전날보다  $15^{\circ}\text{C}$  이상 하강하여  $3^{\circ}\text{C}$  이하 이면서 평년값보다  $3^{\circ}\text{C}$  이상 낮을 것으로 예상될 때
- ▲ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

# 어르신 한랭질환 예방 건강수칙

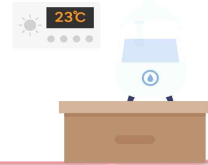
## 생활습관

가벼운 실내운동,  
적절한 수분 및  
균형있는 영양 섭취



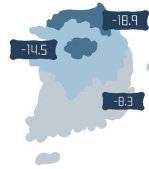
## 실내환경

실내는 따뜻하고,  
건조해지지  
않도록 하기



## 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우  
야외활동 자제)



## 외출 시

따뜻하게 옷 입기  
(장갑, 목도리, 모자,  
마스크 착용)



# 어르신의 한랭질환 증상 시 응급조치

가능한 한 빨리  
의사의 진찰을  
받으세요.



따뜻한 장소로  
이동하세요.



젖은 옷을  
모두 벗으세요.



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  
\* 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안 됨.



# 인지 훈련 활동지

## 돈 계산하기

금액이 **같은** 것끼리 선을 그어보세요.

The activity consists of three rows of currency items. Each row has two groups of items separated by a red dot. The goal is to connect items of the same value with a line.

- Row 1:** Left group has one 100-won bill and two 1000-won bills. Right group has one 1000-won bill and two 500-won coins.
- Row 2:** Left group has one 100-won bill and one 1000-won bill. Right group has two 50-won bills and one 5000-won bill.
- Row 3:** Left group has one 100-won bill and one 5000-won bill. Right group has two 50-won bills and one 1000-won bill.