













# 진명 실버홈

방촌동

확대경

## 사무식

2017년 진명실버홈 어르신들께 보다 나은 서비스를 제공하기 위해 새로운 마음을 다지는 시간이 되었습니다.



## 설날세배행사

전직원 모두 한복을 차려입고 새해 첫날 세배를 드리며 어르신들의 건강을 기원하고 어르신께 덕담도 듣는 시간을 가졌습니다.



## 웃놀이 행사

정월대보름 행사로 어르신과 직원들이 한자리에 모여 열띤 응원과 함께 즐거운 웃놀이행사를 진행하였습니다.



## 가요봉사단

올해부터 월2회 가요봉사단의 민요공연과 흥겨운 노랫가락으로 어르신들과 직원 모두 즐거운 시간을 가졌습니다. 봉사단에 감사드립니다.



## 재난상황 대응훈련

입소 어르신들과 직원들이 지진을 대비하여 모의 훈련을 실시하였습니다.





# 무주군 평화요양원 수탁 감사 예배

• 수탁기관 • 진명복지재단 • 일시 2017. 01. 17(화) • 장소 제2관 2층



전라북도 무주군 무주읍 한풍루로 427... 그 곳에는 입소어르신 100명을 모실 수 있는 평화요양원이 자리 잡고 있습니다. 군이라 그런지 조용하고 한적한 시골의 분위기를 물씬 느낄 수 있는 곳이기도 합니다.

2017년 1월 무주군은 평화요양원 수탁기관으로 진명복지재단을 선정하여 무주에도 진명가족이 탄생하였습니다. 그래서 가족의 탄생을 감사하는 감사예배가 1월 17일 평화요양원 강당에서 법인간부들과 요양원 식구들의 참석으로 열렸습니다. 이날 감사예배와 직원 소개와 악수례를 통하여 새로운 가족의 탄생을 축하하는 자리를 가졌으며, 기관소개와 라운딩의 시간도 가졌습니다.

지역을 초월하여 하나님의 사랑은 늘 한결같고 은혜롭기에 새로운 가족의 탄생으로 더욱 많은 어르신과 가족들에게 사랑과 행복을 전할 수 있는 소명을 받음에 감사하고 늘 노력하는 진명복지재단이 되기를 간절히 기도합니다.



## 내 인생 최고의 선물 “자원봉사”



진명복지센터  
자원봉사자 김명옥

제가 진명노인복지센터에서 자원봉사를 시작하게 된 동기는 아는 지인을 통해서입니다.

매주 수요일 오전 시간이라 그냥 가벼운 마음으로 간식배달 차량봉사를 시작했고 지금은 1년이 다 되어가고 있습니다.

그런데 봉사를 시작한 지 몇 개월이 안 되어 불행히도 아버님이 암 선고를 받으시면서 저희 집에 머물며 치료를 시작하게 되었습니다.

아버님의 병환이 조금씩 깊어가면서 일주일에 한번 가는 운전봉사 마저도 힘들다는 생각을 하고 수요일이 되면 못 간다고 전화를 하는 것조차도 부담으로 느끼기 시작했을 때 이렇게 무거운 마음으로 자원봉사를 하는 것은 괜히 죄를 짓는 것 같아 당분간은 쉬면서 아버님과 시간을 더 많이 보내야겠다는 생각을 했었는데 결론은 그게 아니었습니다.

자원봉사를 갔다 와서는 부랴부랴 아버님과 못 보낸 시간이 죄송해서 아버님이랑 산책도 하고 대화도 많이 하게 되는데 그 시간을 집에서 보내고 있을 때는 아버님께 더 많이 소홀해지는 제 모습을 보면서 시간이 없어서 봉사를 못하는 것이 아니라 마음이 부족해서 못하는 것이란 생각이 드니까 아버님께도 죄송스럽고 제 자신에게도 미안한 생각이 들었습니다.

얼마 전에 아버님께서 멀리 가셨습니다. 부족하지만 나름 해드렸다고 생각했는데 가는 곳곳마다 못해드린 것만 생각나서 힘이 들었습니다. 어머니를 혼자 두고 가시면서 너무 외롭게 해드리지 말라는 부탁을 하고 가셨던 것이 자꾸만 마음에 걸렸습니다. 어른들은 많은 것을 원하는 것이 아니라 사소한 관심을 가져주고 전화라도 자주 드려서 마음을 외롭게 해드리지 말아야겠다는 생각을 했습니다.

자원봉사를 하면서 어르신들께 훈훈하고 따뜻한 인정이 아직은 우리 사회에 존재하니까 너무 외로워 마시고 힘내셔서 그 순간 만큼이라도 행복을 느낄 수 있다면 참 좋을 것 같은 마음이 들었습니다. 간식보다도 사람이 그립고 어쩔 아직도 내게 찾아와 주는 이가 있다는 사실에 안도할 수 있기를 바라는 마음이 더 많았습니다. 어쩔 어르신들께서는 음식도 귀하지만 아무도 찾아와 주지 않는 외로움에 사람의 정이 더 고풍 수도 있다는 생각이 들어서 제가 자원봉사를 다녀오면 더 행복했었나 봅니다.

자원봉사는 누구를 위해서가 아니라 저에게 주는 선물이라는 것을 알게 되었습니다. 자원봉사를 다녀 온 날이면 제 삶에도 활력소가 붙어서 숨을 쉬고 있는 것 같았습니다.

아무리 힘든 상황에서도 저를 버티게 해주는 귀한 시간임에는 틀림이 없고 앞으로도 제가 살아 갈수 있는 힘이 되어줄 거라 믿습니다.

## 체온과 건강



대 광 한 의 원  
원 장 여 환 탁

얼마 전까지도 추위를 몰고 와 우리의 몸을 움츠리게 만들던 겨울은 물러나고 언제부턴가 대지는 슬그머니 봄소식을 전합니다. 우리의 마음은 눈 속을 뚫고 나오는 복수초나 설종매를 볼 때 암흑을 걷어주는 밝은 희망을 보게 됩니다.

이번에는 체온의 변화가 건강에 미치는 영향을 살펴볼까 합니다.

기온이 내려가면 감기나 독감에 잘 걸리게 됩니다. 이것은 우리 몸의 면역력이 떨어지기 때문인데 체온이 떨어지면 몸속의 신진대사가 느려지게 되어 외부의 침입자들에게 능동적으로 대응하지 못하게 됩니다. 추위를 살펴보면 추위를 잘 타는 사람들이 역시나 겨울에 감기에 잘 걸린다는 걸 알 수 있을 겁니다.

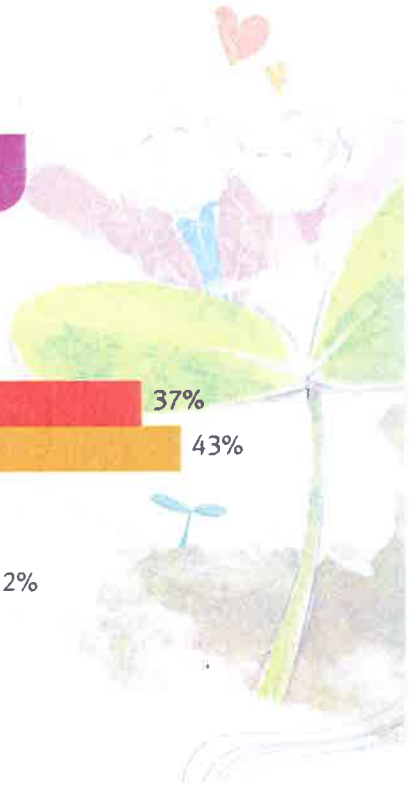
또한 추운 계절과 관계없이 정상 체온이 나오지 않는 사람도 간혹 있는데 이런 사람들은 아무래도 면역과 관련된 질환에 시달릴 가능성이 높습니다.

우리는 체온을 유지하기 위해 운동을 하거나 일상생활에 있어서 난방을 하고 옷을 두껍게 입거나 따뜻한 음식을 먹습니다. 그렇지만 더 중요한 것은 우리 체내에서 자동적으로 적당한 발열이 되어야 한다는 점입니다. 항상 춥다고 호소하는 사람들의 공통점은 몸의 수분이 부족하다는 것입니다. 뚱뚱한 사람이 추위를 타는 경우도 여기에 속합니다. 언뜻 보기에 수분이 많아 보이지만 사실, 지방을 제거하면 수분이 부족한 상태에 놓여 있는 겁니다. 또한 수분 부족한 상태에서 지방이 더 잘 쌓이게 됩니다.

그렇다고 당기지도 않는 물을 무조건 많이 마시면 될까요? 아닙니다. 물만 자주 마시면 마시는 량보다 더 많은 량의 물이 소변을 통해 빠져나갑니다. 이는 우리 몸의 체액이 0.9%의 소금물이기 때문입니다. 여기서 우리는 답을 얻을 수 있어야 합니다. 바로 적정량의 소금 섭취라는 겁니다. 우리 몸의 수분이 충분하게 유지될 때 우리 몸의 발열 펌프가 잘 작동하게 된다는 사실을 잘 알고 건강한 삶을 살아가시길 바라겠습니다.



# 통계로 공감하는 2016년 대구시 노인학대 실태



## ■ 신고건수

신고접수	497건	100%
일반사례	319건	64%
학대사례	178건	36%

## ■ 학대유형

신체	250건	37%
정서	291건	43%
성	1건	0.1%
경제	32건	4.5%
방임	81건	12%
자기방임	21건	3%
유기	3건	0.4%

## ■ 학대행위자 현황

본인	10건	6%
배우자	51건	28%
아들	82건	45%
며느리	6건	3%
딸	12건	7%
친인척	6건	3%
타인	8건	4%
기관	8건	4%

## ■ 피해자 성별

남	48건	27%
여	130건	73%

## ■ 피해자 연령

60대	33건	18%
70대	83건	47%
80대	54건	30%
90대	8건	5%

## ■ 피해자 생활상태

일반	93건	52%
수급자	34건	19%
저소득	26건	15%
소득없음	20건	11%
고소득	5건	3%

## ■ 피해자 가구형태

노인단독	49건	28%
노인부부	49건	28%
자녀동거	54건	30%
손자녀 동거	8건	4%
자녀,손자녀동거	10건	6%
기타	8건	4%

2016년 대구시 노인학대 신고접수 중 학대사례는 178건, 전체 신고 건수 대비 36%로 집계되어 작년보다 13% 증가하였다. 그 중 대부분의 피해노인은 여성이며, 행위자는 아들과 배우자의 비율이 현저히 높았다. 이들은 신체·정서적 학대를 주로 받는 70~80대로 경제적으로 일반가정인 경우가 다수였다.

결국 경제적 어려움보다는 노인에 대한 존중 여부, 가족간 친밀도, 동거 여부가 노인학대 가능성을 높이는 요인임을 알 수 있으며, 그에 따른 노인에 대한 인식개선 및 지속적인 교육이 필요할 것이다



5년의 기억 (김상동)



그날과 그여자 (장준호)



노년 돌봄케어 (김진영)



간호라 꽃은이요! (김숙주)



갖고있다... 딸! (김은정)



빈객이면 귀바자진 날 (장준호)



어른신의 수호천사 (김태환)



빈객맨스 (김진영)



여복작렬TT (UH숙주)



너 지금 어디니 (김진영)



사랑스런 퀘스트들이들~~(박한라)



이별이 삼인방(고성원)



서방사방(이영미)



조장업과 함께(김달순)



진명MC 완전체(권태진)



예별산타(김미경)



축하도 한컷(이복상)



어른들의 건강은 내가 책임진다! (박순애)



인생의 봄날은 언제나 지금~~ (설은진)



한 잔의 여유~~ (이비서)



함께하는 등산은 언제나 최고! (윤상호)

**진명  
상조회  
이모저모**

함께 기쁨을 나눕니다.  
**축하드립니다 ^^**

**출산**

- 진명기억학교 임진영 생활복지사 **자녀출산**

**자녀결혼**

- 진명실버홈 홍종숙 원장 **자녀결혼**
- 진명해피케어 대현지점 권정숙 **요양보호사** 자녀결혼
- 진명노인복지센터 김신성 **요양보호사** 자녀결혼
- 진명고향마을 석준화 **요양보호사** 자녀결혼
- 동구원스탑지원센터 김성례 **생활관리사** 자녀결혼
- 진명노인복지센터 윤명순 **요양보호사** 자녀결혼
- 동구원스탑지원센터 이재숙 **생활관리사** 자녀결혼

**고희산수&졸수&상수**

- 진명고향마을 김경원 사무국장 **부친구순**
- 진명기억학교 김영선 소장 **모친산수**
- 진명고향마을 권택진 사회복지사 **부친칠순**
- 진명노인복지센터 김은희 사무원 **시모산수**
- 진명해안노인복지센터 석복애 조리원 **시모팔순**
- 진명재가노인복지센터 이경미 **요양보호사** 모친칠순
- 진명해피케어 신천지점 유정애 **요양보호사** 모친팔순
- 진명실버홈 안순필 **요양보호사** 모친팔순

**Quiz**

**진명인과 함께 하는 알쏭달쏭 퀴즈~!**

**Q. 2017년 1월부터 무주군 평화요양원이 진명복지재단의 새 가족이 되었습니다. 그럼 다음 중 평화요양원에서 실시한 프로그램이 아닌 것은 무엇일까요?**

① 퍼즐 맞추기    ② 건강체조    ③ 발 마사지    ④ 생신잔치    ⑤ 윗놀이행사

- 응모자격 : 직원, 이용어르신 및 보호자, 자원봉사자, 후원자
- 응모방법 : 각 산하시설 사무실에 비치된 응모함을 통해 퀴즈 응모란에 정답을 작성하여 우편응모(반드시 연락처 기재)  
 『(우)41238 대구광역시 동구 효목로 13-1 진명재가노인복지센터 진명상조회 퀴즈담당자 앞』
- 주 관 : 진명상조회

---

- 정답자 중 10명을 추첨하여 상품권(5만원)을 증정합니다.
- 지난 호(진명향기 46호) 퀴즈 정답
- 당첨자 발표 : 김태순(진명노인복지센터), 이재숙(동구원스탑지원센터), 전해란(진명해안노인복지센터), 김소영(진명재가노인복지센터), 김도하, 이병선(진명고향마을), 김영선(진명기억학교), 김용호(진명다움), 노상숙(진명해피케어 산격지점), 김병수(진명해피케어 시지지점)