

인천광역시 고령사회대응센터 정책연구 2025-4

ISBN 979-11-90449-16-8

인천시 노후준비 특화 프로그램 개발

: 건강 영역 사회공헌활동을 중심으로

책임연구원

김제희 인천광역시 고령사회대응센터 연구원

공동연구원

박민선 이화여자대학교 연령통합고령사회연구소 연구교수

목 차

요약

제1장 서론	3
제1절 연구의 필요성 및 목적	3
제2절 연구 내용 및 절차	5
제2장 선행연구 고찰	9
제1절 노인의 건강	9
제2절 예비노인세대의 사회공헌활동	31
제3장 사회공헌활동 프로그램 개발	39
제1절 사회공헌활동 프로그램 개발	39
제2절 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼(활동지)	49
제4장 정책적 제언 및 결론	97
제1절 정책적 제언	97
제2절 결론	102
참고문헌	103
부록. 프로그램 매뉴얼	115

표 목차

〈표 2-1〉 전국 및 특·광역시 고령인구 비율 변화(2015~2025년)	9
〈표 2-2〉 노인 1인 가구 및 노인 단독가구 비율(전국, 인천)	10
〈표 2-3〉 연령대별 1인 가구로 생활하는 주된 이유	11
〈표 2-4〉 사회적 관계망 - 상황별 도움을 받을 수 있는 사람 여부(전국, 인천)	12
〈표 2-5〉 노인의 주관적 건강 상태	13
〈표 2-6〉 노인의 건강관리(전국, 인천)	13
〈표 2-7〉 노인의 건강검진 수진율 및 병원·치과 미치료를	14
〈표 2-8〉 노인의 운동 실천 정도	15
〈표 2-9〉 연령별 운동 실천율	15
〈표 2-10〉 노인의 영양 관리 상태	16
〈표 2-11〉 노인의 흡연 상태 및 음주 정도	17
〈표 2-12〉 연령별 노인의 우울 증상 및 우울 수준	18
〈표 2-13〉 연령대별 자살 충동 여부 및 이유	18
〈표 2-14〉 연령대별 스트레스 인지율	19
〈표 2-15〉 연령대별 스트레스 원인	19
〈표 2-16〉 K-MMSE-2 진단검사 결과	20
〈표 2-17〉 노인 연령대별 치매 유병률	20
〈표 2-18〉 치매 환자 및 경도인지장애 진단자 추이	21
〈표 2-19〉 노인의 범죄 및 사고 피해	22
〈표 2-20〉 최근 1년간 노인의 낙상 경험	23
〈표 2-21〉 노인의 낙상 경험 장소	24
〈표 2-22〉 고령자 보행교통사고 사상자 현황	25
〈표 2-23〉 고령 운전자 유발 사고 비중	25

〈표 2-24〉 연령대별 노후에 가장 심각하게 느끼는 문제(인천)	26
〈표 2-25〉 연령대별 주관적 건강 수준(인천)	26
〈표 2-26〉 연령대별 건강증진을 위한 노력(인천)	27
〈표 2-27〉 연령대별 운동 경험(인천)	28
〈표 2-28〉 연령대별 규칙적으로 운동하지 않는 이유(인천)	28
〈표 2-29〉 연령대별 자살 충동 여부 및 이유(인천)	29
〈표 2-30〉 연령대별 스트레스 요인별 체감 수준(인천)	30
〈표 2-31〉 금연, 금주, 식이조절 등 건강관리 (인천)	30
〈표 2-32〉 우울증, 치매 등 정신건강관리 (인천)	30
〈표 2-33〉 전국 및 특·광역시 예비노인세대 비율 변화(2015~2025년)	31
〈표 2-34〉 노년기 기대하는 생활양식(인천)	32
〈표 3-1〉 건강영역 노후준비 진단 지표	40
〈표 3-2〉 전체 프로그램 구성	48
〈표 3-3〉 매뉴얼 구조	51

그림 목차

〈그림 1-1〉 연구 추진 절차	6
-------------------------	---

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

- 인천광역시는 광역노후준비지원센터 설립을 계기로, 지역 맞춤형 노후준비 프로그램 개발의 필요성이 본격적으로 대두되고 있음
- 최근 조사에 따르면 노인은 건강을 비롯한 다양한 삶의 영역을 중요하게 인식하고 있으나, 실제 준비 수준은 핵심 영역 전반에서 낮게 나타나 노후준비에 대한 인식과 실천 간의 괴리가 확인됨
- 이는 기존의 정보 제공 중심 노후준비 교육 방식의 한계를 보여주며, 건강을 중심으로 한 보다 실천적이고 통합적인 노후준비 접근이 필요함을 시사함
- 이에 본 연구는 인천시의 지역적 특성을 반영하여 예비노인세대가 지역사회 노인을 대상으로 건강 중심의 노후준비 교육을 수행하는 사회공헌형 특화 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 함
- 이를 통해 노인의 자기주도적 건강관리 역량을 강화하고, 건강·사회적 관계·사회공헌이 연계된 지역 기반 노후준비 지원체계를 마련함으로써, 인천시 노후준비 정책의 실천적 확장을 도모하고자 함

제2절 연구 내용 및 절차

- 본 연구는 인천시 노후준비 현황과 지역적 특성을 반영하여, 건강 영역을 중심으로 한 사회공헌형 노후준비 특화 프로그램 매뉴얼을 개발하는 데 목적을 두고 수행됨

- 이를 위해 선행연구와 통계자료, 정책자료를 종합적으로 검토하여 인천시 노인 및 예비노인세대의 건강 수준과 노후준비 실태를 분석하였으며, 그 결과 건강 영역은 중요도에 비해 준비 수준이 낮은 핵심 취약 영역으로 확인됨
- 이에 본 연구에서는 건강을 매개로 사회공헌활동과 연계되는 노후준비 프로그램을 연구의 핵심 내용으로 설정하고, 예비노인세대가 지역사회 노인을 대상으로 건강 중심 교육을 수행할 수 있는 표준화된 매뉴얼 개발을 주요 과업으로 설정함
- 연구 절차는 연구 목적 및 방향 설정을 시작으로, 선행연구 고찰과 건강 영역 노후준비 실태 분석을 거쳐 건강 영역 사회공헌형 노후준비 프로그램을 설계 및 구체화하는 단계로 진행됨
- 이 과정에서 회기별 교육 주제와 운영 방식을 도출하고, 신체건강·정신건강·생활습관·안전 및 사회적 관계 형성 등 노년기 건강과 밀접한 영역을 교육 내용으로 체계화함
- 본 연구는 프로그램의 현장 적용 및 효과 검증 단계는 포함하지 않고, 향후 시범운영과 확산을 위한 기초 자료로 활용 가능한 매뉴얼 개발 단계까지를 연구 범위로 설정하여 인천시 노후준비 정책 및 관련 사업에서 활용 가능한 구조와 내용을 제시하는 데 중점을 둠

제2장 선행연구 고찰

제1절 노인의 건강

- 인천광역시는 전국 및 타 특·광역시에 비해 노인인구 비율은 상대적으로 낮은 편이나, 최근 10년간 노인인구 증가율이 매우 높아 고령화의 속도가 빠르게 진행되고 있음

- 특히 노인 1인 가구와 노인 단독가구의 증가폭이 전국 평균을 상회하며, 배우자 사별 등 가족관계 변화로 인해 사회적 고립 위험에 노출될 가능성이 큰 구조적 특성이 확인됨
- 실제로 연령이 높아질수록 경제적·정서적 어려움 상황에서 도움을 받을 수 있는 사람이 있다는 응답 비율이 감소하는 경향을 보였으며, 이는 노년기 사회적 관계망 약화와 돌봄 공백 가능성을 시사함
- 노인의 건강 상태를 살펴보면, 연령이 증가할수록 주관적 건강 수준은 뚜렷하게 저하되며, 인천 노인의 건강 인식 수준은 전국 평균보다 낮은 것으로 나타남
- 신체건강 측면에서는 규칙적 운동과 건강검진에 대한 관심은 상대적으로 높으나, 운동 비실천율이 높고 예방적 건강관리 행태는 충분하지 않은 것으로 분석됨
- 정신건강 영역에서는 우울, 스트레스, 인지저하 문제가 연령 증가와 함께 심화되는 양상을 보였으며, 특히 외로움과 고독은 자살 충동과 밀접하게 연결된 주요 요인으로 확인됨
- 또한 인천 노인은 낙상, 교통사고, 금융사기 등 안전·사고 위험이 전국 평균보다 높은 특성을 보였으며, 이는 신체적·정신적 건강 악화로 이어질 가능성이 큼
- 이러한 분석 결과는 인천시 노인의 건강 문제가 신체·정신·사회적 영역이 복합적으로 얽힌 구조적 문제임을 보여주며 예방 중심의 건강관리와 사회적 관계 회복을 함께 고려한 통합적 노후준비 접근의 필요성을 뒷받침함

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동

- 인천광역시는 전국 및 타 특·광역시에 비해 예비노인세대(50~64세) 비율과 증가 속도가 모두 높은 지역으로, 향후 노년층 전환을 앞둔 인구 집단의 특성과 욕구를 반영한 노후준비 정책의 중요성이 큼

- 인천시 예비노인세대는 노년기에 여가·취미생활과 소득활동을 기대하는 동시에, 자기계발, 자원봉사, 사회공헌 등 사회적 역할 지속에 대한 욕구도 비교적 높게 나타남
- 특히 연령대가 낮을수록 사회공헌과 자기계발에 대한 관심이 높아 예비노인세대가 단순한 돌봄 대상이 아닌 잠재적 사회적 자원으로 기능할 가능성이 확인됨
- 사회공헌활동은 기업 중심 개념에서 확장되어 개인과 지역주민의 자발적 공익 활동을 포괄하는 개념으로 이해되고 있으며, 예비노인세대는 교육·경력·건강 수준을 바탕으로 사회공헌활동을 지속할 수 있는 잠재력이 큰 집단으로 평가됨
- 정부와 지방자치단체가 신중년 사회공헌활동 지원사업을 추진하고 있음에도 불구하고, 인천시 예비노인세대의 사회공헌활동 참여 경험은 낮고 참여 의향은 높은 수준으로 확인되어 실제 참여로 이어질 수 있는 제도적 기반이 충분하지 않음을 보여줌
- 이러한 참여 구조의 한계를 보완하기 위한 대안으로
- 예비노인세대가 노인세대를 대상으로 건강관리 및 예방적 건강교육을 제공하는 사회공헌 모델을 고려할 수 있음
- 이는 노노케어의 확장이라는 점에서 의미가 있으며, 인천시에서 운영 중인 건강 관련 지도사 양성과정과 연계할 경우 세대 간 상호지지와 지역사회 건강 증진을 동시에 도모할 수 있는 실천적 방안이 될 수 있음

제3장 사회공헌활동 프로그램 개발

제1절 사회공헌활동 프로그램 개발

- 노년기는 신체기능 저하, 만성질환, 인지기능 저하, 우울 등 다양한 건강 문제가 복합적으로 나타나는 시기로, 건강관리는 노후의 삶의 질과 사회활동 지속을 좌우하는 핵심 요소임

- 「노후준비지원법」과 관련 국가·지방 정책에서도 건강을 노후준비의 핵심 영역으로 규정하며, 최근에는 운동, 식생활, 수면, 정신건강, 안전사고 예방 등 일상생활 전반을 포괄하는 예방 중심의 건강관리 중요성이 강조되고 있음
- 그러나 실제 노인의 건강행동 실천 수준은 여전히 낮은 편으로, 건강정보 접근성과 이해·활용 역량 부족이 주요 원인으로 지적됨
- 이에 노인이 자신의 건강 상태를 이해하고 일상 속에서 실천 가능한 건강관리 역량을 강화할 수 있도록, 건강지식과 건강정보이해능력을 통합적으로 높이는 교육 프로그램의 필요성이 제기됨
- 이러한 배경에서 본 연구는 흡연·음주, 수면, 운동, 식사·영양, 스트레스 관리 및 정신건강, 정기 건강검진, 사고예방습관 등 노년기 건강에 핵심적인 생활습관 영역을 통합적으로 다루는 사회공헌형 건강교육 프로그램을 개발함
- 프로그램은 총 6회기로 구성되며, 노년기 변화 이해부터 규칙적인 생활습관 형성, 정신건강 관리, 올바른 식생활, 안전 및 사고예방, 금융사기범죄 피해 예방까지 노년기 일상과 밀접한 주제를 단계적으로 다룸

제2절 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼(활동지)

- 본 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼은 인천시 예비노인세대를 대상으로 한 노후준비 특화 프로그램을 현장에서 즉시 활용할 수 있도록 표준화된 6회기 교육 콘텐츠로 개발함
- 노년기 건강관리의 핵심 영역인 신체적·정신적 건강, 생활습관 관리, 안전 및 사고 예방, 금융사기범죄 피해 예방 등을 통합적으로 반영하였으며, 단순한 정보 전달을 넘어 일상생활 속 실천을 유도하는 실천 중심의 매뉴얼로 구성함
- 특히 예비노인세대가 교육 수혜자에 그치지 않고, 향후 지역사회에서 노인 및 주민을 대상으로 사회공헌활동을 수행할 수 있도록 교육과 활동을 연계한 모델을 제시함으로써, 개인 차원의 노후준비를 지역사회 기여로 확장하는 것을 목표로 함

- 본 매뉴얼은 성인학습 이론을 기반으로 ‘도입-전개-마무리’의 일관된 구조를 적용하고, 발화문, 영상 시청, 실습 활동, 퀴즈, 실천 목표 설정 등을 포함하여 강사의 숙련도와 관계없이 안정적인 운영이 가능하도록 설계함
- 각 회기별로 지역 내 관련 기관 및 서비스 정보를 함께 제공함으로써 교육 종료 이후에도 노후준비 활동이 지속적으로 연계될 수 있도록 하고, 이를 통해 인천시 노후준비 정책의 실효성과 지속가능성 제고에 기여하고자 함

제4장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

- 노년기에는 신체·인지 기능 저하, 만성질환 증가, 우울 및 자살 위험 등 건강 문제가 복합적으로 나타나며, 이는 낙상·교통사고 등 안전사고 위험을 높여 노인의 독립적 일상 유지에 제약이 될 수 있음
- 정부와 인천시는 예방 중심 건강관리 강화를 주요 정책 과제로 제시하고 있으나, 노인의 건강행동 실천 수준과 건강정보 이해·활용 역량은 여전히 충분하지 않은 것으로 나타남
- 이에 지역 차원에서 노인의 건강정보 접근성을 높이고 건강정보이해능력을 강화할 수 있는 교육 프로그램을 확대할 필요가 있으며, 특히 노인이 거주하는 생활권 내에서 지역 자원과 연계한 건강교육과 서비스 이용 안내를 함께 제공하는 지역 기반 프로그램이 요구됨
- 또한 프로그램의 지속 운영을 위해서는 지역 내 건강 관련 교육과정을 이수한 예비 노인세대 등 인력을 강사로 발굴·활용하고, 시범 운영을 통해 회기 구성의 타당성과 강사 운영 역량을 점진·보완하는 절차가 병행될 필요가 있음

- 한편, 예비노인세대의 사회공헌활동 참여 경험은 낮은 수준인 반면 참여 의향은 비교적 높은 것으로 확인되어 참여 기회 확대와 지속 참여를 뒷받침할 제도적 기반 강화가 필요함
- 이를 위해 사회공헌활동이 일회성 참여에 그치지 않도록 활동 과정의 피드백 수집, 참여자 경험 공유회 등 사후관리 체계를 구축하고 지역사회 과제 해결에 기여할 수 있는 의미 있는 활동과 전문성 기반 활동을 지속적으로 개발·확대할 필요가 있음
- 아울러 지역의 중장기 계획 및 정책 사업과 연계하여 프로그램의 목적과 운영 체계를 정합적으로 설계하고, 지자체·복지기관·민간기관 등이 교육-현장 배치-성과관리 단계에서 협력하는 구조를 마련할 경우 사회공헌활동의 안정성과 지속가능성을 제고할 수 있을 것으로 판단됨

제2절 결론

- 본 연구는 노인의 건강한 노후 준비를 위해 건강정보를 이해 및 활용할 수 있는 역량의 중요성에 주목하고, 노년기 건강을 통합적으로 다루는 노인 건강 교육 프로그램을 개발함
- 본 프로그램은 신체건강, 정신건강, 생활습관 관리, 안전사고 예방 등 노년기 건강에 영향을 미치는 주요 영역을 포괄하여 일상생활 속 실천을 유도하도록 구성되었으며, 지역 내 건강 관련 서비스와 기관 정보를 함께 제공함으로써 노인의 서비스 접근성과 자기주도적 건강관리 역량 강화를 도모하고자 함
- 또한 본 프로그램은 총 6회기, 회기당 50분 기준의 현장 활용형 구조로 설계되어, 예비노인세대가 사회공헌활동의 주체로 참여하여 노인을 대상으로 건강교육을 운영할 수 있도록 매뉴얼화함
- 이를 통해 노인의 건강 증진과 예비노인세대의 지속적인 사회참여를 동시에 도모하는 지역사회 기반 노후준비 모델을 제시하였다는 점에서 의의를 지님

1

서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

제2절 연구 내용 및 절차



제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

1. 연구 필요성

- 광역노후준비지원센터는 지역의 특성과 주민의 요구를 반영한 노후준비 프로그램을 개발·보급하는 역할을 수행하고 있으며, 인천광역시 또한 이러한 취지에 따라 지역 맞춤형 노후준비 지원체계 구축의 필요성이 제기되고 있음. 특히 2024년 「인천시 노인의 노후준비 인식과 삶의 질」 연구 결과에 따르면, 노인이 중요하게 인식하는 삶의 영역은 건강(99.7점), 가족관계(96.0점), 재무(93.8점), 일(87.5점), 돌봄(83.5점), 사회적 관계(73.9점), 취미·여가 및 사회공헌(69.4점) 순으로 나타나, 건강 영역에 대한 중요성이 가장 높게 인식되고 있는 것으로 확인됨
- 그러나 영역별 중요도와 실제 준비 수준 간의 격차를 살펴보면, 건강(-52.5점), 재무(-48.4점), 일(-47.5점), 돌봄(-45.9점) 영역에서 격차가 크게 나타났으며, 취미·여가 및 사회공헌(-38.2점), 가족관계(-38.0점), 사회적 관계(-27.2점) 영역에서도 취약성이 확인됨. 이는 인천시 노인이 삶에서 중요하게 인식하는 가치에 비해 실제 준비와 실천이 충분히 이루어지지 못하고 있음을 보여주는 결과로, 기존 노후준비 방식의 한계를 시사함
- 특히 중요도 대비 실제 준비 수준의 격차가 가장 크게 나타난 건강 영역은 개인의 삶의 질에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 지역사회 돌봄 부담 완화, 세대 간 관계 증진, 사회적 연대 강화와도 밀접하게 연관된 핵심 영역임. 이에 따라 건강 영역의 노후준비는 단순한 개인 차원의 관리에 그치지 않고, 지역사회 차원의 사회적 실천으로 확장될 필요가 있음. 이러한 맥락에서 비교적 높은 교육 수준과 건강 상태를 바탕으로 사회적 역할의 지속과 사회참여에 대한 요구가 높은 예비노인세대의 역량을 활용하여, 지역사회 노인을 대상으로 한 건강 중심의 노후준비 교육을 제공하고

이를 사회공헌활동과 연계하는 방식은 인천시의 지역적 특성과 정책 방향에 부합하는 새로운 노후준비 모델로서 의미를 지닐 것으로 판단됨

2. 연구 목적

- 본 연구는 인천시의 지역적 특성과 노후준비 현황을 반영한 특화 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 함. 구체적으로는 예비노인세대가 지역사회 노인을 대상으로 건강 중심의 노후준비 교육을 수행하는 건강 영역 사회공헌형 노후준비 프로그램을 개발하고, 이를 통해 예비노인세대의 사회참여 기회를 확대하는 동시에 지역 내 자원 공유와 사회적 자본을 강화하고자 함
- 아울러 본 연구는 이러한 프로그램을 통해 지역사회 노인의 자기주도적 건강관리 역량을 향상시키고, 건강·사회적 관계·사회공헌이 연계된 통합적 노후준비 지원체계를 마련하는 데 기여하는 것을 궁극적인 목표로 함. 이를 통해 인천시 노후준비 정책이 개인 중심의 준비를 넘어 지역사회와 함께하는 실천적 노후준비로 확장될 수 있는 기초 자료를 제시하고자 함

제2절 연구 내용 및 절차

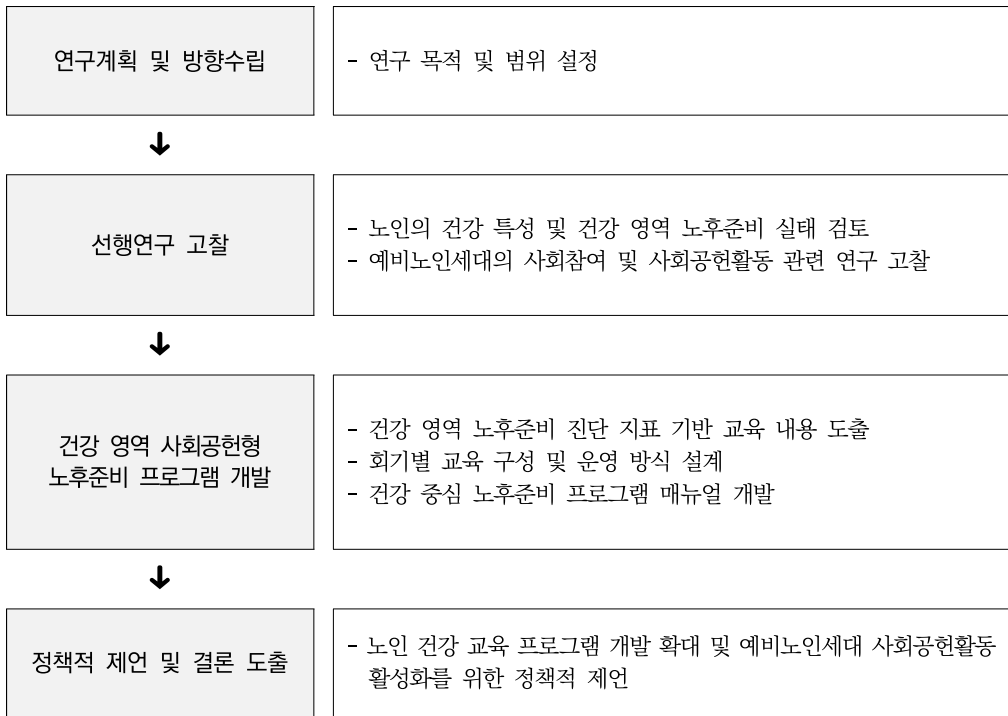
1. 연구 내용

- 본 연구는 인천시의 노후준비 현황과 지역적 특성을 반영한 건강 영역 중심의 노후 준비 특화 프로그램 매뉴얼을 개발하는 것을 목적으로 수행됨. 이를 위해 먼저 선행연구와 통계자료, 정책자료를 활용하여 인천시 노인 및 예비노인세대의 건강 수준, 건강행태, 사회적 관계 및 노후준비 실태를 종합적으로 검토함. 특히 건강 영역은 노인이 중요하게 인식하는 핵심 삶의 영역임에도 불구하고 실제 준비 수준이 낮은 영역으로 나타나, 이에 대한 체계적인 노후준비 교육 프로그램 개발의 필요성이 확인됨
- 이러한 분석 결과를 바탕으로, 본 연구에서는 건강 영역을 매개로 한 사회공헌형 노후준비 프로그램 개발을 연구의 핵심 내용으로 설정함. 프로그램의 기본 방향은 예비노인세대가 지역사회 노인을 대상으로 건강 중심의 노후준비 교육을 수행할 수 있도록 교육 내용과 운영 방식이 구조화된 매뉴얼을 개발하는 것에 둬. 이는 예비노인세대의 사회참여 가능성을 고려함과 동시에, 지역사회 노인의 자기주도적 건강관리 역량을 지원하기 위한 기초 자료를 마련하는 데 목적이 있음
- 프로그램 개발을 위해 건강 영역 노후준비 진단 지표를 기반으로 신체건강, 정신건강, 생활습관, 안전·사고 예방, 사회적 관계 형성 등 노년기 건강과 밀접한 영역을 교육 내용으로 선정함. 이를 토대로 회기별 교육 목표와 주요 내용, 활동 구성, 운영 시 유의사항 등을 포함한 건강 영역 사회공헌형 노후준비 프로그램 매뉴얼을 체계적으로 구성함
- 본 연구는 프로그램의 현장 적용 및 효과 검증 단계까지를 포함하지 않고, 향후 시범 운영과 확산을 위한 기초 자료로 활용 가능한 매뉴얼 개발 단계까지를 연구 범위로 설정함

2. 연구 절차

- 본 연구의 추진 절차는 아래 <그림 1-1>과 같이, 연구계획 및 방향수립, 선행연구 고찰, 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼 개발, 정책적 제언 및 결론 도출의 과정을 거쳐 진행됨

<그림 1-1> 연구 추진 절차



2

선행연구 고찰

제1절 노인의 건강

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동

제2장 선행연구 고찰

제1절 노인의 건강

1. 노인인구 현황

- 인천은 전국 및 타 특·광역시에 비해 노인인구의 비율이 낮은 수준이나, 증가폭이 매우 큼. <표 2-1>과 같이 8대 특·광역시 중에서 인천의 노인인구 비율은 2015년에는 6위였으나 2025년에 5위로 역전하였으며, 10년 동안 노인인구의 증가율은 80.7%로 전국 변화율을 상회하였을 뿐만 아니라 세종, 울산 다음으로 높았음

<표 2-1> 전국 및 특·광역시 고령인구 비율 변화(2015~2025년)

(단위: 명, %)

구분	2015			2025			2015년 대비 2025의 변화율	
	노인인구 수	노인인구 비율		노인인구 수	노인인구 비율		변화율	순위
		%	순위		%	순위		
전국	6,775,101	13.1	-	10,699,815	20.9	-	57.9	-
서울	1,262,436	12.6	3	1,881,401	20.2	3	49.0	8
부산	514,630	14.6	1	809,680	24.9	1	57.3	6
대구	316,122	12.7	2	512,663	21.8	2	62.2	5
인천	312,905	10.7	6	565,534	18.6	5	80.7	3
광주	166,389	11.3	4	257,902	18.5	6	55.0	7
대전	165,528	10.9	5	271,581	18.8	4	64.1	4
울산	103,205	8.8	8	199,242	18.2	7	93.1	2
세종	22,399	10.6	7	47,434	12.1	8	111.8	1

자료: 행정안전부(각년도), 고령인구비율(시도/시/군/구), 2025년 9월 기준.

- 노인 1인 가구와 노인 단독가구의 증가는 고령사회의 대표적인 사회 구조적 변화로, 사회적 고립과 고독의 위험에 특히 취약한 집단으로 지목됨. 이들은 주변과의 교류가 단절될 경우 사회적 고립으로 이어질 가능성이 높으며, 특히 노인 부부가구는 배우자 사망 시 노인 1인 가구로 전환되어 사회적 고립의 위험성이 더욱 높음
- <표 2-2>에서 볼 수 있듯이 전국적으로 노인 1인 가구와 노인 단독가구의 비율은 꾸준히 증가하는 추세였으며, 인천 또한 동일한 경향을 보임. 한편 2019년부터 2024년 5년간 인천의 1인 가구와 노인 단독가구 비율의 증가폭이 전국 평균을 상회하며, 그 증가속도가 빠르게 나타남. 이는 인천 지역의 고령화와 사회적 고립 문제의 심화 가능성을 시사함

<표 2-2> 노인 1인 가구 및 노인 단독가구 비율(전국, 인천)

(단위: %)

연도	전국			인천		
	노인 일반가구 수	1인 가구 비율	노인 단독가구 비율	노인 일반가구 수	1인 가구 비율	노인 단독가구 비율
2019	20,343,188	19.5	13.37	1,120,576	18.0	10.72
2020	20,926,710	19.8	14.17	1,147,200	18.5	11.67
2021	21,448,463	20.6	15.10	1,183,610	19.4	12.54
2022	21,773,507	21.4	16.05	1,212,731	20.2	13.48
2023	22,073,158	21.8	16.96	1,242,168	20.4	14.38
2024	22,294,419	22.1	17.97	1,268,133	20.8	15.38
2019년 대비 2024년 변화율	-	13.30%	34.30%	-	15.60%	43.90%

자료: 통계청(2024). 인구총조사. 고령자(65세 이상) 가구(일반가구) - 시군구.

- 연령별 1인 가구로 생활하는 주된 이유를 보았을 때, <표 2-3>과 같이 40대와 50대까지는 본인의 학업이나 직장, 이혼 등 본인의 사유의 응답률이 높은 반면, 60대 이상은 배우자 사망의 응답률이 높았음. 이와 같이 노인이 본인 이외의 가족 사유로 인해 1인 가구가 되는 비율이 높다는 것은 이들이 가족관계의 상실 또는 단절을 경험할 가능성이 크다는 점을 시사함. 이러한 변화는 단순한 거주 형태의

변화가 아니라, 정서적·사회적 지지망의 약화를 의미함. 가족은 노년기 삶에서 가장 기본적인 돌봄 체계이자 사회적 연결망의 중심이므로, 가족관계의 단절은 곧 사회적 고립의 위협으로 이어질 수 있음

〈표 2-3〉 연령대별 1인 가구로 생활하는 주된 이유

(단위: %)

구분	혼자 살고 싶어서	가족과 지내는 것이 불편해서	본인의 학업·직장	배우자의 사망	본인의 이혼	배우자의 학업·직장	자녀의 학업·직장	부모나 자녀의 사망	기타
29세 이하	19.0	3.8	72.2	-	-	0.5	-	0.4	4.1
30대	28.0	1.1	63.7	-	2.0	0.2	1.0	0.9	3.2
40대	29.6	13.0	32.3	2.1	12.9	1.2	1.0	5.6	2.4
50대	18.0	8.2	12.2	5.9	30.0	3.7	7.9	8.5	5.6
60대	5.9	4.0	5.1	42.6	25.4	2.6	6.2	4.8	3.4
70세 이상	6.3	4.2	0.7	73.7	5.9	0.5	4.1	1.4	3.3

자료: 통계청(2024). 통계로 보는 1인 가구, p.12.

- 노년기는 가족 및 지인의 사별, 은퇴 등으로 인해 사회적 관계망이 약화되는 시기임. 〈표 2-4〉와 같이 전국과 인천 모두 연령대가 높아질수록 상황에 따른 도움을 받을 수 있는 사람이 있다는 응답이 감소함. 인천의 경우 경제적 어려움과 정서적 어려움이 있는 상황의 경우 50-59세 때 도움을 받을 수 있다는 응답의 비율이 약간 상승하였지만, 전반적으로 연령대가 증가할수록 도움을 받을 수 있는 사람이 존재하는 비율이 감소함. 20대와 60세 이상 응답률을 비교한 결과, 모든 항목에서 비율이 감소한 것으로 나타났으며, 특히 경제적 어려움이 있을 경우 도움을 받을 수 있다는 항목의 응답률이 가장 큰 폭으로 감소함

〈표 2-4〉 사회적 관계망 - 상황별 도움을 받을 수 있는 사람 여부(전국, 인천)

(단위: %, 중복응답)

구분		몸이 아파 집안일을 부탁할 경우 도움을 받을 수 있는 사람	갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우 도움을 받을 수 있는 사람	낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우 도움을 받을 수 있는 사람
전국 ¹⁾	19~29세	79.6	60.1	85.6
	30~39세	77.6	60.8	82.8
	40~49세	75.1	58.3	82.0
	50~59세	71.4	49.3	79.8
	60세 이상	70.3	37.9	73.1
인천 ²⁾	20~29세	97.0	76.8	89.8
	30~39세	97.0	75.0	89.6
	40~49세	95.2	67.4	86.8
	50~59세	95.1	69.0	89.7
	60세 이상	94.3	59.8	84.2

자료: 1) 통계청(2023). 2023년 사회조사. p.184.

2) 인천광역시(2024). 2024년 인천광역시 사회조사. p.280.

2. 노인 건강

1) 주관적 건강 상태

- 〈표 2-5〉와 같이 노인의 연령이 높아질수록 노인의 주관적 건강 상태 수준이 낮아지는 것으로 나타남. 건강하다(매우건강+건강한편)는 응답은 65-69세 58.2%에서 90세 이상에서 18.6%로 감소하였으며, 인천 노인의 건강하다(매우건강+건강한편)는 응답은 33.8%로 전국(43.2%)에 비해 낮은 수준으로 확인됨

〈표 2-5〉 노인의 주관적 건강 상태

(단위: 명, %)

구분	응답자 수 (명)	주관적 건강 상태				
		매우 건강	건강한편	보통	건강하지 않은 편	전혀 건강하지 않음
전국	9,955	2.7	40.5	34.7	19.5	2.6
65~69세	3,465	4.7	53.5	30.9	10.1	0.7
70~74세	2,362	2.9	43.4	34.2	17.7	1.8
75~79세	1,729	1.2	34.5	39.6	22.0	2.7
80~84세	1,379	0.8	25.4	39.1	30.3	4.3
85~89세	781	0.2	21.4	34.4	35.6	8.3
90세 이상	239	1.1	17.5	32.2	39.5	9.6
인천	507	0.5	33.3	49.0	17.0	0.1

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.141, p.713.

2) 신체건강

- 일상생활 속 건강 행동 실천은 노화에 따른 신체기능 저하를 완화하고 만성질환을 예방하며, 건강한 노후를 영위하기 위한 필수 요인으로 강조되고 있음
- 65세 이상 노인의 건강관리를 살펴본 결과, 〈표 2-6〉과 같이 규칙적 운동과 정기 건강검진 실천은 전국에 비해 인천시에서 더 높게 나타나 노인의 건강 관리에 대한 관심 수준이 높음을 알 수 있음. 반면, 꾸준한 아침식사와 적정 수면에서는 인천시가 전국 평균에 비해 낮게 나타나 일상적 건강생활 실천 수준이 다소 미흡한 것으로 확인됨

〈표 2-6〉 노인의 건강관리(전국, 인천)

(단위: %)

구분	아침 식사를 실천한다	적정수면(6-8시간)을 실천한다	규칙적인 운동을 실천한다	정기 건강검진을 실천한다
전국	91.6	82.4	52.0	86.5
인천	89.4	76.8	52.8	91.0

자료: 통계청(2024). 2024년 사회조사. p.270.

○ <표 2-7>과 같이 건강검진 수진율은 60대 이후부터 점차 낮아지며, 85세 이상 고령층에서는 급격히 떨어지는 것으로 나타남. 반면, 병·의원 및 치과 미치료율은 전반적으로 연령이 높을수록 높아지는 양상을 보임. 80~84세 구간에서는 일시적으로 약간 낮아지는 경향이 있으나, 이후 다시 상승하는 양상을 보임. 인천시 노인은 전국에 비해 미치료율은 낮았으나, 건강 및 치매 검진 수진율 모두 전국보다 낮아 예방적 건강관리 행태가 상대적으로 저조한 것으로 나타남

<표 2-7> 노인의 건강검진 수진율 및 병의원·치과 미치료율

(단위: 명, %)

구분	건강검진 수진율			미치료율		
	응답자 수	건강검진	치매검진	응답자 수	병의원 진료)	치과 진료
전국	10,078	77.7	35.9	9,955	1.8	3.4
65~69세	3,473	82.4	25.1	3,465	1.1	2.1
70~74세	2,377	79.3	36.4	2,362	1.5	3.9
75~79세	1,743	76.6	42.6	1,729	2.3	4.1
80~84세	1,407	74.6	44.0	1,379	1.5	3.7
85~89세	825	64.8	48.0	781	3.1	4.2
90세 이상	253	63.9	48.9	239	6.6	5.9
인천	511	70.5	30.2	507	0.6	1.4

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.177, p.723.

○ <표 2-8>과 같이 노인 집단 내 연령별 운동 실천 정도의 경우, 연령이 증가함에 따라 권장 수준 미달률이 높아지는 경향이 나타남. 인천시 노인의 운동 실천율을 살펴보면, 권장수준 미달 비율은 13.5%로 전국(14.5%)보다 소폭 낮았으나, 운동 비실천율은 58.8%로 전국(47.2%)보다 더 높고 권장수준은 27.6%로 전국(38.3%)보다 더 낮게 나타남. 이에 따라 인천시 노인의 실질적인 건강 증진을 위한 운동 실천 수준은 상대적으로 미흡한 것으로 분석됨

〈표 2-8〉 노인의 운동 실천 정도

(단위: 명, %)

구분	응답자 수	비실천	운동 실천 정도	
			권장수준 미달	권장 수준
전국	10,078	47.2	14.5	38.3
65~69세	3,473	44.8	14.2	41.0
70~74세	2,377	44.3	14.2	41.6
75~79세	1,743	43.9	14.5	41.6
80~84세	1,407	50.0	14.5	35.5
85~89세	825	61.7	14.7	23.6
90세 이상	253	68.8	19.3	11.9
인천	511	58.8	13.5	27.6

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.165, p.720.

- 〈표 2-9〉와 같이 노인의 걷기 실천율은 2018년 이후로 꾸준히 증가하는 추세이며, 2020년 이후에는 그 수치가 65세 미만보다 높게 나타남. 그러나 근력운동과 유산소 신체활동 실천율은 65세 미만보다 모두 낮게 나타났으며, 근력이나 고강도 유산소 운동보다는 걷기 중심의 기초적인 신체활동에 그치는 경향을 보임

〈표 2-9〉 연령별 운동 실천율

(단위: %)

구분	걷기 실천율		근력운동 실천율		유산소 신체활동 실천율	
	19~64세	65세 이상	19~64세	65세 이상	19~64세	65세 이상
2018	39.7	37.3	23.1	18.3	48.3	28.1
2019	43.4	39.9	24.3	18.3	48.2	33.0
2020	38.6	42.3	24.4	22.5	46.1	33.2
2021	39.1	44.4	25.7	21.0	48.6	28.7
2022	41.2	44.6	25.8	22.5	53.9	33.1
2023	44.3	45.8	27.1	24.8	53.1	33.0

자료: 통계청(2025). 2025 고령자 통계(보도자료). p.35.

- <표 2-10>에 따르면 노인의 영양관리 상태는 연령이 증가할수록 영양관리에 주의가 필요한 비율이 높아지는 것으로 나타남. 한편, 인천시 노인의 영양관리 상태가 양호한 비율은 76.1%로, 전국 평균(65.0%)에 비해 다소 높은 수준으로 확인됨

<표 2-10> 노인의 영양 관리 상태

(단위: 명, %)

구분	응답자 수	양호	영양 관리 주의	영양 관리 개선
전국	10,078	65.0	25.4	9.6
65~69세	3,473	74.0	20.3	5.7
70~74세	2,377	67.1	25.5	7.3
75~79세	1,743	60.4	28.6	11.0
80~84세	1,407	56.2	30.7	13.1
85~89세	825	52.6	27.3	20.1
90세 이상	253	42.6	37.8	19.6
인천	511	76.1	19.2	4.7

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p169, p721.

- <표 2-11>에 따르면, 노인 중 현재 흡연자와 과음주자의 비율은 연령대가 낮을수록 증가하는 경향을 보이는 것으로 나타남. 현재 흡연율은 65~69세에서 13.6%로 가장 높게 나타났으며, 과음주율 또한 65~69세가 11.5%로 가장 높은 수준을 보였음. 특히 인천시 노인의 흡연율과 음주율(적정음주+과음주)은 모두 전국 평균을 상회하여, 흡연 및 음주와 관련된 건강관리와 생활습관 개선에 대한 주의가 필요한 것으로 확인됨

〈표 2-11〉 노인의 흡연 상태 및 음주 정도

(단위: 명, %, 잔)

구분	응답자 수	흡연 상태		음주 정도			
		비흡연	현재 흡연	비음주	적정 음주	과음주	평균
전국	10,078	62.5	9.4	62.7	29.5	7.8	2.3
65~69세	3,473	58.6	13.6	48.9	39.5	11.5	3.5
70~74세	2,377	59.8	10.4	60.1	32.1	7.7	2.3
75~79세	1,743	63.1	7.6	70.0	23.1	6.9	1.8
80~84세	1,407	66.9	4.3	75.7	20.2	4.2	1.5
85~89세	825	74.5	4.0	82.6	15.3	2.1	0.6
90세 이상	253	75.2	0.2	90.1	8.0	1.8	0.6
인천	511	62.1	13.9	56.7	35.5	7.8	2.4

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.161, p.163, p.719, p.720.

3) 정신건강

- 정신건강은 감정적, 심리적, 사회적 건강 상태를 뜻하며 이는 노인의 신체건강, 기능 유지, 삶의 질, 독립적 생활 유지와 밀접히 연결되어 있어(Reynolds et al., 2023), 노인의 삶의 질에 영향을 미치는 주요한 요인이 됨
- 우울은 노년기에 나타나는 가장 흔한 정신건강 문제로, 노인에게 종종 인식되지 않거나 치료가 늦어지는 경향이 있음. 노인의 우울은 고립이나 자살로 이어지는 등 예후가 좋지 않아 이에 대한 조기 개입이 중요함. 〈표 2-12〉는 단축형 노인우울 척도(Short Form of Geriatric Depression Scale: SGDS)를 활용하여 노인의 우울 수준을 측정한 결과로, 총점은 0~15점 범위이며 8점 이상일 경우 우울 증상이 있는 것으로 판단함(강은나 외, 2023). 2023년 기준 노인의 11.3%가 우울 증상을 보였으며, 연령이 증가할수록 우울 증상이 나타나는 노인의 비율이 높아지고 우울 수준 또한 심화되는 경향이 확인됨

〈표 2-12〉 연령별 노인의 우울 증상 및 우울 수준

(단위: 명, %, 점)

구분	응답자 수	우울 증상	평균 점수
전국	9,955	11.3	3.1
65~69세	3,465	6.7	2.4
70~74세	2,362	9.7	2.9
75~79세	1,729	12.1	3.3
80~84세	1,379	15.9	3.9
85~89세	781	20.8	4.4
90세 이상	239	30.4	5.3
인천	507	7.2	3.0

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.149, p.718.

- 우울 증상이 심각해지는 경우 자살로 이어질 위험이 있음(남혜진, 홍석호, 2023). 연령대별 자살 충동 여부를 〈표 2-13〉에서 확인하였을 때, 60대 이상 중 4.7%가 그러한 적이 있다고 답함. 그에 대한 이유를 살펴보았을 때, 20-30대는 질환·우울감·장애와 직장문제가 주요한 이유로 나타난 반면, 60세 이상은 질환·우울감·장애가 가장 높게 나타났으며, 외로움·고독이 다른 연령대에 비해 높게 나타남. 즉, 고령자의 경우 신체적, 정서적 건강이 자살 충동의 주요 요인이 됨을 확인됨

〈표 2-13〉 연령대별 자살 충동 여부 및 이유

(단위: %)

구분	자살 충동 경험 여부	자살 충동 이유 (%)							
		질환·우울감·장애	경제적 어려움	직장 문제	외로움·고독	가정 불화	연애 문제	성적·진학 문제	친구 불화 따돌림
20대	4.7	45.2	14.6	17.7	4.9	-	6.6	6.1	3.6
30대	5.2	27.5	24.2	24.6	6.7	4.7	8.1	-	2.3
40대	5.1	26.7	39.3	13.9	5.6	13.5	1.0	-	-
50대	4.5	34.6	34.3	6.4	6.5	15.3	2.1	-	0.2
60세 이상	4.7	49.8	23.2	3.9	15.1	5.2	1.3	-	0.2

자료: 통계청(2024). 2024년 사회조사. p.298.

- <표 2-14>에 따르면, 스트레스 인지율(매우 많이 느꼈다+느낀 편이다)은 2014년에서 2024년까지 전 연령대에서 전반적으로 감소하는 추세를 보인 것으로 나타남. 한편, <표 2-15>와 같이 스트레스의 원인은 연령대별로 다르게 나타났으며, 60세 이상 고령층은 다른 연령대에 비해 가족과 건강 문제로 인한 스트레스가 큰 것으로 나타남

〈표 2-14〉 연령대별 스트레스 인지율

(단위: %)

구분	2014	2016	2018	2020	2022	2024
20세 미만	58.8	42.8	42.3	30.0	33.5	27.4
20대	68.0	52.1	50.4	44.6	39.5	33.6
30대	75.5	62.4	62.2	57.5	51.5	40.3
40대	75.2	62.4	62.7	59.5	54.9	45.2
50대	68.3	57.5	58.6	55.9	49.2	41.7
60세 이상	52.0	46.6	45.7	45.4	38.1	36.3

자료: 통계청(2024). 2024년 사회조사. 스트레스 인지율.

〈표 2-15〉 연령대별 스트레스 원인

(단위: 명, %)

구분	n	스트레스 원인								
		내가 하는 일	일자리 부족/실직	가족 문제	건강 문제	경제적 문제	이사, 이직 등 생활 변화	환경 재난	세계에서 벌어지는 전쟁	모름/무응답
전체	1,029	26	8	17	8	29	3	2	4	3
19~29세	162	42	15	9	1	25	3	-	2	3
30대	167	35	6	12	6	33	4	10	2	1
40대	196	26	6	21	6	32	5	2	-	3
50대	213	25	7	19	7	32	1	2	5	2
60세 이상	290	15	7	21	15	25	2	3	9	3

자료: 한국갤럽(2024.4.11.). 건강 상태 인식: WIN 다국가 조사.

- 치매는 노년기에서 가장 흔하게 나타나는 정신건강 문제 중 하나로, 인구 고령화가 심화됨에 따라 치매 환자 수 또한 지속적으로 증가하고 있음. 이러한 배경에서 인지저하는 치매로 진행될 수 있는 전단계로, 조기 개입이 중요한 과제임. 한국판 간이정신상태검사 2판(Korean-Mini-Mental State Examination, 2nd Edition: K-MMSE-2) 표준형을 활용하여 인지기능을 측정한 결과, <표 2-16>에 따르면 인지저하자로 판정된 비율은 전국 24.6%, 인천 24.4%로 전국 평균과 유사하였으며, 연령이 증가할수록 인지저하 비율이 증가하는 것으로 나타남

<표 2-16> K-MMSE-2 진단검사 결과

(단위: 명, %)

구분	응답자 수	인지저하자
전국	9,955	24.6
65~69세	3,465	22.7
70~74세	2,362	23.6
75~79세	1,729	24.6
80~84세	1,379	29.5
85~89세	781	25.1
90세 이상	239	32.4
인천	507	24.4

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.216, p.713.

- 실제 노인의 연령대별 치매유병률을 살펴보면, <표 2-17>과 같이 연령이 증가할수록 급격히 높아지는 것으로 확인됨

<표 2-17> 노인 연령대별 치매 유병률

(단위: %)

구분	치매 유병률
65~69세	4.99
70~74세	5.03
75~79세	10.70
80~84세	15.57
85세 이상	21.18

자료: 보건복지부(2023). 2023 치매역학조사 및 실태조사 주요 결과. p.4.

- <표 2-18>과 같이 65세 이상 치매노인은 2026년 100만명을 넘을 것으로 전망되며, 경도인지장애진단자의 경우 2033년 400만 명에 진입할 것으로 예상됨

<표 2-18> 치매 환자 및 경도인지장애 진단자 추이

(단위: 명)

구분	2025년	2026년	2030년	2033년	2040년	2044년	2050년
치매 환자	970,759	1,014,865	1,212,315	-	1,795,287	2,007,848	2,258,915
경도인지장애진단자	2,976,787	3,138,076	3,683,909	4,077,342	5,128,767	5,350,740	5,689,983

자료: 보건복지부(2023). 2023 치매역학조사 및 실태조사 주요 결과. p.3.

4) 안전·사고

- 노인의 사고예방습관은 단순히 일상 속 안전을 지키는 수준을 넘어, 신체적·정신적 건강 유지와 직결되는 중요한 생활습관임. 특히 균형 감각과 시력 저하, 근력 감소 등 신체적 변화가 뚜렷해지는 노년기에는 작은 부주의나 위험요소가 큰 사고로 이어질 가능성이 높다는 점에서 중요함. 특히 범죄피해는 노인의 전반적인 건강, 특히 정신적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있음(배승주 외, 2025; Kim et al., 2025). 배승주 외(2025)는 2014년부터 2023년까지의 노인실태조사 데이터를 분석하여 범죄피해 경험이 노인의 우울 수준에 어떤 영향을 미치는지를 살펴본 결과, 재산범죄와 폭력범죄 피해 모두 우울감 증가와 유의한 관련이 있다는 점을 확인함. 또한 최근 국내에서 급증하는 금융사기범죄는 고령층에게 특히 큰 부담으로 작용하고 있음. 노인은 다른 연령대에 비해 경제적 회복이 어렵고, 피해 이후 심리적 충격이 장기화되는 경향이 있어 이러한 범죄는 노인의 사회경제적 안정성을 저해할 뿐 아니라 신체적·정신적 건강 전반에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음. Kim 외(2025)는 한국의 노인 인구를 대상으로 한 분석에서 사기 피해율과 자살률 사이에 유의한 정적 상관관계가 존재함을 확인하였으며, 특히 1인 가구 노인의 경우 사기 피해 경험이 자살 위험을 유의하게 높이는 것으로 나타남

- 실제 노인의 범죄 및 사고 피해를 연령별로 살펴보면, <표 2-19>와 같이 범죄피해에 있어서는 사기성 물건구매 피해율이 가장 높았으며, 특히 80~84세(5.6%)에서 가장 두드러짐. 보행자 및 운전자 교통사고는 65~69세에서 각각 2.0%, 2.7%로 가장 높았으며, 운전자 교통사고는 연령이 높아질수록 감소하였으나 보행자 교통사고는 85세 이상에서 소폭 증가함. 이는 활동성과 운전 빈도가 높은 초기 노년층에서 사고 위험이 크고, 85세 이상 고령층에서는 신체기능 저하로 보행 시 사고 위험이 높음을 보여줌. 한편, 화재·가스·누수 등의 안전사고 피해율은 전반적으로 낮은 수준을 보임
- 전국 평균과 비교했을 때, 인천 노인은 생활 및 소비 관련 범죄피해율이 상대적으로 높게 나타나는 특징을 보임. 특히 사기성 물건구매 피해율(7.6%)은 전국 평균(4.4%)을 크게 상회하여, 인천 노인의 소비 환경이나 거래 형태에서 주의가 필요한 것으로 보임. 반면, 보행자 교통사고(2.0%), 운전자 교통사고(2.8%), 안전사고(0.8%) 발생 비율은 모두 전국 평균(각각 1.5%, 1.5%, 0.5%)을 상회하는 수준으로 나타나, 인천시 노인의 일상생활 전반에서 안전사고 위험이 상대적으로 높은 것으로 확인됨

<표 2-19> 노인의 범죄 및 사고 피해

(단위: %)

구분	범죄피해				사고		
	재산범죄	폭력 및 강력범죄	사기성 물건 구매	보이스 피싱 금전 피해	보행자 교통사고	운전자 교통사고	안전사고 (화재·가스·누수 등)
전국	0.5	0.3	4.4	2.1	1.5	1.5	0.5
65~69세	1.0	0.4	4.2	2.4	2.0	2.7	0.6
70~74세	0.4	0.3	4.3	2.5	1.5	1.4	0.5
75~79세	0.1	0.1	4.5	1.9	1.1	0.9	0.6
80~84세	0.2	0.3	5.6	2.0	0.7	0.4	0.4
85~89세	0.4	0.3	3.6	0.6	1.5	0.1	0.6
90세 이상	0.0	0.0	4.0	1.4	1.4	0.0	0.0
인천	0.3	0.2	7.6	1.5	2.0	2.8	0.8

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.610, p.814.

○ 낙상은 노인의 신체 기능 저하와 건강 수준 악화의 주요 원인이자, 향후 추가 사고의 위험 요인으로 작용하여 예방이 중요함. <표 2-20>과 같이 노인의 낙상률과 낙상 횟수는 연령이 높을수록 증가하는 추세를 보였으나, 낙상 후 병원 치료율은 80세 이상에서 오히려 낮게 나타남. 인천시 노인의 낙상 경험률은 전국 평균을 상회하는 반면, 낙상 경험자의 반복 낙상 빈도는 상대적으로 낮고 치료 이용률은 높게 나타남. 이는 낙상 발생 자체에 대한 위험 노출이 크다는 점을 보여주며, 낙상 예방을 중심으로 한 선제적 관리체계 구축의 필요성을 시사함

<표 2-20> 최근 1년간 노인의 낙상 경험

(단위: 명, %, 회)

구분	응답자 수	낙상률	낙상 횟수 및 치료		
			응답자 수	1년간 낙상 횟수	낙상 후 병원 치료율
전국	10,078	5.6	561	1.9	58.5
65~69세	3,473	3.3	115	1.6	62.8
70~74세	2,377	5.2	125	1.7	67.8
75~79세	1,743	6.0	104	2.0	65.2
80~84세	1,407	8.2	116	2.3	44.9
85~89세	825	8.9	73	2.1	51.9
90세 이상	253	11.1	28	2.5	48.6
인천	609	6.8	38	1.7	65.2

주: 지난 1년간 낙상경험이 있다고 응답한 561명을 대상으로 분석.

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.203, p.728.

○ <표 2-21>에 따르면, 노인의 낙상은 인도 및 공원에서 가장 많이 발생하는 것으로 나타남. 자택 내에서는 화장실/욕실(18.9%)과 거실(17.9%)에서의 발생률이 높았음. 한편 85~89세 노인층에서는 ‘방 안(27.2%)’에서의 낙상 비율이 다소 높게 나타나, 이동이 제한된 고령층의 특성이 반영된 것으로 보임. 인천시의 경우에도 인도, 공원 등에서의 발생률이 가장 높았으며, 자택 내에서는 화장실/욕실에서의

낙상 경험 비율이 30.8%로 전국 평균(18.9%)보다 현저히 높았음. 한편, 인천시는 상업시설에서의 낙상 경험 비율이 22.9%로 전국 평균(4.1%)의 약 5배에 달하는 것으로 나타남. 인천시는 상업시설이 생활권 내에 밀집된 도시 구조를 가지고 있어 노인의 상업시설 이용 빈도가 상대적으로 높을 가능성이 있으며, 이러한 이용 특성은 상업시설 내에서의 이동 및 출입 과정에서 낙상 경험이 보고될 가능성을 증가시키는 요인으로 작용했을 수 있음

〈표 2-21〉 노인의 낙상 경험 장소

(단위: %, 중복응답)

구분	주택				계단	에스컬레이터/승강기	인도, 공원 등	대중교통	의료시설	상업시설	기타
	화장실/욕실	방안	부엌	거실							
전국	18.9	13.0	4.8	17.9	9.1	1.7	43.2	2.3	1.2	4.1	5.1
65~69세	12.3	9.7	2.1	17.1	11.5	6.1	43.9	4.3	0.0	4.6	2.0
70~74세	15.3	9.0	2.8	11.4	8.9	1.7	48.9	1.1	1.8	6.2	5.0
75~79세	21.4	9.9	7.4	17.7	6.9	0.5	43.9	3.0	0.6	6.3	7.4
80~84세	17.8	14.4	7.4	20.9	8.6	0.0	45.2	2.8	0.0	3.2	6.3
85~89세	26.2	27.2	4.7	21.8	11.2	0.0	30.7	0.0	2.6	0.0	3.8
90세 이상	38.1	13.7	5.2	27.5	5.2	0.0	37.7	0.0	6.8	0.0	7.5
인천	30.8	0.0	2.1	14.0	7.9	0.0	58.5	2.6	3.0	22.9	0.0

자료: 강은나 외(2023). 2023년도 노인실태조사. p.206, p.728.

- 2024년 기준 65세 이상 고령자의 보행 교통사고 부상률은 〈표 2-22〉와 같이 전년 대비 2.3명 감소하였으나, 사망률은 0.4명 증가함. 또한 고령자의 보행 교통사고 사망률은 전체 평균의 약 3.4배, 부상률은 약 1.5배 수준으로 다른 연령층에 비해 높은 위험도를 보임

〈표 2-22〉 고령자 보행교통사고 사상자 현황

(단위: 명, 인구 10만 명당 명)

구분		부상자 수	부상률	사망자 수	사망률
전체	2023	37,899	73.3	886	1.7
	2024	37,211	71.9	920	1.8
65세 이상	2023	10,529	111.6	550	5.8
	2024	10,861	109.3	616	6.2

주1: 보행교통사고 부상률 = (해당 연령대 보행교통사고 부상자 수 ÷ 연령별 추계인구) × 100,000

주2: 보행교통사고 사망률 = (해당 연령대 보행교통사고 사망자 수 ÷ 연령별 추계인구) × 100,000

자료: 통계청(2025). 고령자 통계(보도자료). p.52.

- 〈표 2-23〉과 같이 2024년 65세 이상 운전자가 유발한 교통사고의 사망자 비율은 30.2%, 부상자 비율은 21.5%로, 전년 대비 각각 1.0%p와 1.7%p 상승함. 고령 운전자 사고의 치사율은 1.8%로 전년보다 소폭(0.1%p) 감소했으나, 전체 연령층 평균보다 여전히 0.5%p 높게 나타나, 고령 운전자의 사고 치명률이 상대적으로 높은 것으로 확인됨

〈표 2-23〉 고령 운전자 유발 사고 비중

(단위: 인구 10만 명당 명, %)

구분		사고 건수	사망자(비중)	치사율	부상자(비중)
전체	2023	198,296	2,551	1.3	283,799
	2024	196,349	2,521	1.3	278,482
65세 이상	2023	39,614	745(29.2)	1.9	56,067(19.8)
	2024	42,369	761(30.2)	1.8	59,776(21.5)

자료: 통계청(2025). 고령자 통계(보도자료). p.53.

3. 인천시 노인 건강

- 인천시 노인이 노후에 가장 심각하게 느끼는 문제는 <표 2-24>와 같이 건강문제가 59.8%로 가장 높게 나타남

<표 2-24> 연령대별 노후에 가장 심각하게 느끼는 문제(인천)

(단위: %, 중복응답)

구분	건강 문제	경제 문제	외로움, 소외감	직업 문제	복지 문제	여가 활용 문제	효 경로 의식 약화	디지털 격차	애정 결핍 문제	자녀 문제
20대	51.6	57.1	29.2	17.8	11.7	9.4	7.6	6.1	5.1	3.1
30대	54.4	53.5	28.9	15.7	12.9	9.3	9.0	5.5	5.2	4.0
40대	56.8	55.5	27.6	13.5	12.2	10.9	6.0	4.6	5.8	5.3
50대	60.0	57.1	27.6	13.2	10.8	9.3	7.4	5.0	4.5	3.7
60세 이상	59.8	58.3	32.4	12.6	9.8	7.3	7.5	3.6	4.4	3.0

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회조사. p.130.

- 인천시의 주관적 건강 수준을 보면, <표 2-25>와 같이 연령대가 높을수록 신체건강과 정신건강을 부정적으로 평가하는 경향이 뚜렷함. 신체건강의 경우 ‘ 좋음 ’ 응답률은 20대 87.6%에서 60세 이상 47.7%로 감소한 반면, ‘ 나쁨 ’ 응답률은 20대 1.0%에서 60세 이상 14.5%로 크게 증가함. 정신건강 수준을 20대와 60세 이상으로 비교한 결과, ‘ 좋음 ’ 응답 비율은 77.1%에서 56.0%로 감소하였으며, 평균 점수 또한 4.00점에서 3.59점으로 낮아진 것으로 나타남. 이는 연령이 증가할수록 신체·정신적 건강 수준이 전반적으로 저하되는 경향이 있음을 시사함.

<표 2-25> 연령대별 주관적 건강 수준(인천)

(단위: %)

구분	신체건강				정신건강			
	나쁨	보통	좋음	평균(5점)	나쁨	보통	좋음	평균(5점)
20대	1.0	11.4	87.6	4.14	1.0	21.9	77.1	4.00
30대	0.8	14.4	84.8	4.02	1.6	23.5	74.9	3.94
40대	1.4	18.4	80.2	3.90	2.2	25.9	71.9	3.85
50대	4.0	28.6	67.3	3.69	2.0	32.8	65.1	3.75
60세 이상	14.5	37.8	47.7	3.37	4.7	39.3	56.0	3.59

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회지표조사. p.325, p.326.

- <표 2-26>과 같이 인천시 노인은 다른 영역에 비해 충분한 수면 및 휴식(59.3%), 식사 조절(51.5%) 그리고 보약 또는 영양제 등 섭취(41.4%)를 실천하고 있음. 규칙적인 운동의 경우 20대(44.4%)가 가장 활발히 실천한 반면, 60세 이상은 보약 또는 영양제 섭취(41.4%) 비율이 높게 나타남. 또한 정기적인 종합검진(23.4%)은 노인층에서 상대적으로 높았으나, 심리상담(0.8%) 등 정신건강 관리 실천은 매우 낮게 나타남

<표 2-26> 연령대별 건강증진을 위한 노력(인천)

(단위: %)

구분	충분한 수면 휴식	식사 조절	보약 또는 영양제 등 섭취	규칙적 운동	담배, 술 등 자제	정기적인 종합검진	목욕, 사우나 등	미음수련	마사지 및 인마용품 활용 등	심리 상담
20대	63.2	55.1	29.7	44.4	26.7	11.4	13.3	8.2	2.9	2.7
30대	57.4	51.9	35.3	37.7	29.9	18.4	15.3	6.3	3.0	1.2
40대	55.5	50.5	39.1	34.9	29.0	22.0	17.8	6.4	3.4	1.4
50대	52.7	50.1	40.2	34.5	28.4	26.4	19.8	5.1	3.3	1.7
60세 이상	59.3	51.5	41.4	32.2	25.9	23.4	17.5	4.1	3.1	0.8

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회지표조사. p.93.

- <표 2-27>과 같이 60세 이상의 규칙적 운동을 실천한 비율이 42.6%로 20대(51.8%) 다음으로 높았으며, 평균 운동횟수는 3.7회로 가장 많았음. 1회 평균 운동 시간은 전 연령대 중에서 가장 적었으나, 51.3분으로 20대(60.7분)와 근소한 차이를 보임

〈표 2-27〉 연령대별 운동 경험(인천)

(단위: %, 회, 분)

구분	규칙적 운동하였음	일주일 평균 운동 횟수	1회 평균 운동시간
20대	51.8	3.1	60.7
30대	42.0	3.3	56.9
40대	41.8	3.3	55.1
50대	41.3	3.4	54.8
60세 이상	42.6	3.7	51.3

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회지표조사. p.94.

- 〈표 2-28〉에 따르면, 규칙적 운동을 하지 않는 이유로 60세 이상에서는 ‘할 수 있는 운동이 없음’ 또는 ‘건강 문제’라고 응답한 비율이 다른 연령대에 비해 상대적으로 높게 나타남. 이는 신체적 제약과 더불어 개인의 건강 상태에 적합한 운동을 찾기 어렵다는 점이 노인의 규칙적인 운동 실천을 제한하는 주요 요인으로 작용하고 있음을 시사함

〈표 2-28〉 연령대별 규칙적으로 운동하지 않는 이유(인천)

(단위: %, 중복응답)

구분	바쁘고 시간이 없어서	귀찮고 하기 싫어서	가까운 체육시설이 없어서	할 수 있는 운동이 없어서	같이 할 사람이 없어서	건강 문제로
20대	68.9	55.7	25.4	14.0	12.8	1.9
30대	75.3	53.7	21.7	16.2	9.6	1.4
40대	75.3	53.5	24.2	15.8	11.5	2.1
50대	70.6	57.6	20.6	16.8	13.0	2.9
60세 이상	49.6	55.9	23.8	22.6	15.0	14.2

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회지표조사. p.96.

- 자살 충동 경험 비율을 살펴보면 <표 2-29>와 같음. 30대에서 50대 대비 60대 이상에서 높게 나타났으며, 인천시 노년층의 자살 충동 원인으로는 외로움·고독이 가장 높았고 경제적 어려움과 신체적 질환이 그 뒤를 이음

<표 2-29> 연령대별 자살 충동 여부 및 이유(인천)

(단위: %, 중복응답)

구분	자살 충동 여부	자살 충동 이유									
	있다	경제적 어려움	외로움 고독	가정 불화	직장 문제	애정 문제	학교 성적·진학 문제	신체적 질환·장애	정신적 질환·장애	친구나 동료들 과의 관계 문제	사고 트라우마
13-19세	5.3	9.1	8.8	16.4	4.2	0.0	81.8	4.9	0.2	42.0	0.7
20대	4.4	25.9	20.6	21.0	30.8	24.1	18.8	0.0	3.9	9.5	13.1
30대	1.7	35.9	20.3	27.6	23.6	19.8	4.4	5.6	20.2	11.1	7.9
40대	2.9	63.4	12.6	33.2	16.8	25.8	0.0	12.0	9.0	1.4	0.9
50대	2.3	42.8	40.1	18.1	22.2	12.2	2.0	17.0	5.1	5.1	7.8
60세 이상	3.7	39.6	56.9	13.3	10.0	7.9	0.8	25.0	13.6	0.5	2.4

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회조사. p.91.

- 스트레스 요인별 체감수준을 살펴보면 <표 2-30>과 같음. 60세 이상의 경우, 경제적 문제, 사람들과의 관계에 대한 스트레스가 높은 편으로 확인됨. 전반적인 스트레스 체감 수준은 다른 연령대에 비해 약간 낮은 것으로 나타났는데 연령이 증가할수록 스트레스적 상황에 덜 노출되기보다는 스트레스 상황에 대한 민감도가 감소(Hidalgo et al., 2021)한다는 점을 함께 고려할 필요가 있음

〈표 2-30〉 연령대별 스트레스 요인별 체감 수준(인천)

(단위: 점)

구분	가정	학교 / 직장	경제적 문제	사람들과의 관계
20대	2.50	3.06	2.67	2.67
30대	2.50	3.02	2.63	2.75
40대	2.65	2.96	2.68	2.70
50대	2.64	2.96	2.74	2.74
60세 이상	2.56	2.55	2.65	2.60

자료: 인천광역시(2024). 2024년 인천시 사회조사. p.90.

- 건강관리의 필요성에 대해 살펴보면, 인천시 노인은 건강관리(금연, 금주, 식이조절 등)와 정신건강관리(우울증, 치매 등)의 필요성에 대해 높은 수준으로 동의하고 있었음(〈표 2-31〉, 〈표 2-32〉 참조). 건강관리 서비스 제공 방법으로는 교육에 대한 선호도가 높은 경향을 보이는 가운데 정신건강관리 서비스의 경우 상담 서비스에 대한 선호도 또한 높은 수준을 보임

〈표 2-31〉 금연, 금주, 식이조절 등 건강관리(인천)

(단위: 명, %)

구분	n	필요도			제공 방법	
		필요 없음	필요함	평균	교육	상담
60~64세	264	1.5	98.5	3.6	88.3	65.9
65~74세	355	1.4	98.6	3.6	82.0	67.6

자료: 양지훈(2024). 인천시 노인의 노후준비 인식과 경험 조사. p.124.

〈표 2-32〉 우울증, 치매 등 정신건강관리(인천)

(단위: 명, %)

구분	n	필요도			제공 방법	
		필요 없음	필요함	평균	교육	상담
60~64세	264	0.4	99.6	3.61	80.7	71.2
65~74세	355	0.6	99.4	3.68	77.2	76.9

자료: 양지훈. (2024). 인천시 노인의 노후준비 인식과 경험 조사. p.125.

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동

1. 예비노인세대 인구 현황

○ <표 2-33>에 따르면 인천시 예비노인세대 비율은 전국 및 특·광역시 중에서도 높은 수준에 해당함. 2015년에는 8대 특·광역시 중 다섯 번째 수준이었으나, 2025년에는 세 번째로 상승하였으며, 해당 기간 동안 예비노인세대의 변화율은 21.5%로 두 번째로 높은 증가폭을 기록함. 이러한 추세를 고려할 때, 확대되는 예비노인세대의 규모와 특성, 욕구를 반영한 맞춤형 노후준비 정책 마련이 필요함

<표 2-33> 전국 및 특·광역시 예비노인세대 비율 변화(2015~2025년)

구분	2015 ¹⁾			2025 ²⁾			2015년 대비 2025의 변화율	
	인구 수	비율		인구 수	비율		변화율	순위
		%	순위		%	순위		
전국	11,041,753	21.6	-	12,793,881	25.0	-	15.9	-
서울	2,172,666	21.9	4	2,150,425	23.1	7	-1.0	7
부산	842,967	24.4	1	806,520	24.8	4	-4.3	8
대구	557,614	22.6	2	614,701	26.1	2	10.2	6
인천	633,145	21.9	5	769,348	25.3	3	21.5	2
광주	292,938	19.5	7	345,173	24.7	5	17.8	3
대전	313,804	20.4	6	352,656	24.5	6	12.4	5
울산	260,474	22.3	3	296,665	27.2	1	13.9	4
세종	32,711	16.0	8	80,092	20.4	8	144.8	1

자료: 1) 통계청(2015). 인구총조사. 연령 및 성별 인구 - 읍면동. 2025년 7월 기준.

2) 행정안전부(2025). 행정동별 연령별 인구현황(2025년 9월 기준).

- 인천시 예비노인 세대가 노년기 기대하는 생활양식은 <표 2-34>와 같이 여가와 취미생활, 소득활동이 높은 비중을 차지함. 이와 더불어 공부나 자기계발, 자원봉사나 사회공헌, 가족에게 도움이 되는 일에 대한 욕구도 존재하는 것으로 확인됨. 특히 50-54세 및 55-59세는 60-64세에 비해 자기계발, 자원봉사나 사회공헌활동 등에 비교적 높은 응답을 보임

<표 2-34> 노년기 기대하는 생활양식(인천)

(단위: 명, %, 복수응답)

구분	n	여가와 취미생활	생계용 소득활동	공부나 자기계발	용돈별이 소득활동	자원봉사나 사회공헌 등	가족에게 도움되는 일	종교활동	아무것도 하지 않고 편하게 자냄	잘 모르겠음
50-54세	755	65.0	31.8	20.5	37.1	14.0	11.4	4.4	13.4	0.1
55-59세	476	70.6	26.7	21.6	32.1	16.0	13.0	4.2	12.8	0.0
60-64세	439	65.4	30.1	17.3	37.4	12.1	18.2	5.7	11.6	0.0

자료: 양지훈(2022). 2022 인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사. p.189-190.

2. 예비노인세대의 사회공헌활동

- 사회공헌활동(Corporate Social Responsibility; CSR)은 기업이 사회적 책임을 다하는 개념에서 시작되었으나, 현재는 그 의미가 확장되어 사용되고 있음. 사회적 의무뿐만 아니라 이해관계자에 대한 의무, 윤리적 및 자선적 책임 등에 의한 활동(배지양, 2015), 그리고 사회공헌활동의 주체가 기업을 비롯하여 지역주민과 소비자 등 개인 차원에서의 활동도 포함함(Patricia Duarte et al., 2010 재인용). 또한 사회공헌활동은 개인 또는 단체가 지역사회, 국가, 인류사회를 위해 자발적으로 시간과 노력을 제공하는 공익적 행위로, 사회적 약자 지원과 사회적 가치 창출을 통해 공공의 이익에 기여하는 활동으로 정의됨. 이에 따라 사회공헌활동은 자원봉사의 성격을 띠어 두 용어는 혼용되기도 함. 한편 「인천광역시 사회공헌 진흥 및

지원에 관한 조례」 제2조(정의)에 따르면, 사회공헌은 ‘지역사회에 대한 금전·물품 또는 재능의 기부를 통해 타인이나 단체의 공공이익을 도모하는 행위’로 정의됨. 따라서 사회공헌활동은 자원봉사활동을 포함하는 개념으로 다양한 차원을 포괄하는 것으로 볼 수 있음

- 예비노인세대는 기존의 노인세대에 비해 교육, 경제, 건강 수준이 높고 사회활동 지속에 대한 욕구를 지니고 있어 다양한 사회활동을 통해 사회적 역할과 기여를 지속할 잠재력을 지닌 세대로 평가됨(남경아, 2017). 이에 따라 신중년의 사회공헌 활동에 대한 정책적 관심이 확대되어옴. 정부는 「신중년 인생 3모작 기반 구축 계획」에서 사회공헌 일자리 확충을 주요 추진 과제로 제시한 바 있으며(관계부처 합동, 2017), 고용노동부는 일정 수준의 전문성과 경력을 갖춘 퇴직자 중 사회공헌 활동 참여를 희망하는 만 50세 이상 65세 미만으로 대상으로 신중년 사회공헌활동 지원사업을 운영해옴(고용노동부, 2023). 신중년 사회공헌활동 지원사업은 2022년부터 지방자치단체로 이양되면서 지방정부의 역할이 더욱 중요해졌으며(이석환, 이정인, 이성철, 2022), 각 지역의 특성에 따라 다양한 사회공헌활동 프로그램이 제공되고 있음
- 서울시 신중년 사회공헌활동 지원사업은 중장년 세대가 경험과 경력을 기반으로 사회적기업·비영리기관 등에서 활동할 수 있도록 지원함. 건강·환경생태·문해·정보화 등 교육활동, 청소년 인성지 및 아동 학습 지도, 어르신 및 취약계층 상담 등을 포함하며, 노인·아동·취약계층을 대상으로 폭넓은 사회공헌활동이 이루어지고 있음(서울시 홈페이지). 또한 서울시 신중년 지원을 총괄하는 서울시50플러스재단은 가치동행일자리 사업(구 보람일자리 사업)에서 사회공헌형 프로그램을 운영하며 사회공헌 프로그램의 범위를 확장하고 있음. 이 사업은 만 40세에서 67세를 대상으로 하며, 아동, 노인 등을 대상으로 복지, 돌봄, 교육 등 다양한 영역의 프로그램을 지역 수요에 맞게 추진하고 있음(서울시50플러스재단 홈페이지). 경기도는 「경기도 중장년 지원에 관한 조례」 제4조에서 규정한 지원사업에 ‘중장년 사회공헌활동 지원사업’을 포함하고 있으며, 신중년의 경력과 전문성을 지역사회에 환원하고 사회적 역할을 지속할 수 있도록 중장년 지원계획을 수립함(오민수, 박혜선, 2025; 황경란, 박지환, 2019). 인천시 또한 ‘경력개발 인재뱅크 운영사업’, ‘노인정책모니

터링단 운영사업', 자조모임 활성화 사업 등을 통해 예비노인세대의 사회적 자산화와 사회적 기여 활동을 촉진해오고 있음(권미애, 장하연, 김미소, 2023)

- 그럼에도 실제 인천 예비노인세대의 사회공헌활동 참여는 매우 낮은 수준으로 확인됨. 「인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사」 결과 50~64세 인천시 예비노인세대는 사회공헌활동 참여 경험 70%이상 참여한 경험이 없다고 응답함(양지훈, 2022). 그러나 이와 다르게 예비노인세대의 과반 정도가 노년기 사회활동으로 사회공헌활동에 참여하고자 하는 의향을 보임(양지훈, 2022). 최근 「인천시 노인의 노후준비 인식과 경험 조사」 결과에서도 인천시 60~64세의 53.4%가 사회공헌활동 참여 의향을 보였으며, 무보상 또는 교통비 수준의 보상에도 참여를 희망하는 비율이 38.7%로 나타남(양지훈, 2024). 이러한 결과는 예비노인세대의 잠재된 사회공헌활동 의지를 보여주며, 사회공헌활동이 사회적 역할을 지속할 수 있는 의미 있는 활동으로 인식되고 있음을 시사함. 따라서 인천시 예비노인세대가 사회공헌활동에 적극적으로 참여하고 노년기에도 지속적으로 사회적 활동을 이어갈 수 있도록 지역 내 사회공헌활동 참여 기회를 확대할 필요가 있음
- 「제2차 인천시 고령사회 대응을 위한 중장기 계획(2024~2028)」은 노후설계, 신중년의 사회활동 지원, 지역 내 통합돌봄 강화 등을 주요 방향으로 설정하고, 신중년의 사회공헌활동 활성화, 예방적 보건서비스 강화를 추진 사업으로 포함하고 있음(권미애, 장하연, 김미소, 2023). 이러한 정책 방향을 고려할 때, 인천시는 능동적인 고령사회를 구축해 나가는데 있어 예비노인세대가 자신의 전문성과 경험을 활용하여 노인세대에게 건강관리 및 예방적 건강교육을 제공하는 사회공헌 구조를 마련함으로써 정책의 실효성을 높일 수 있을 것으로 판단됨
- 특히 노인이 노인을 돌보는 노노케어는 동년배 간 상호교류를 통해 심리정서적 안정을 증진시키는 효과를 지닌다는 점에서 의미가 있음(홍석원 외, 2015). 이러한 노노케어 개념을 확장하면 예비노인세대는 노인세대에 비해 풍부한 사회경험을 바탕으로 노화 과정에서 나타나는 신체적·심리적 변화를 이해하고 공감할 수 있는 세대로서 보다 실질적인 건강교육을 제공하는 주체로 참여할 수 있을 것으로 예상됨
- 서울시의 경우 신중년 사회공헌활동 지원사업에 취약계층 대상 건강관리법 교육이 포함되어 있으며(서울시 홈페이지), 가치동행일자리 사업에서는 어르신을 대상으로

- 로 인지프로그램 방문학습을 제공하거나 치매안심센터 프로그램을 지원하는 어르신건강동행단, 독거어르신 후견지원단 등이 운영되고 있음(서울시50플러스재단 홈페이지). 이러한 사례들은 예비노인세대가 중심이 되어 노인세대의 건강증진과 예방적 돌봄을 실천할 수 있는 세대 연계형 사회공헌 모델의 가능성을 보여줌
- 인천시에서는 인천고령사회대응센터의 건강강사 양성 교육을 비롯하여 군·구 평생교육기관을 중심으로 실버체조지도사, 실버두뇌훈련지도사, 실버인지놀이지도사 등 예비노인세대를 대상으로 한 다양한 건강 관련 지도사 양성과정이 지속적으로 운영되어옴. 이러한 교육은 예비노인세대가 노인의 건강관리 및 예방적 교육을 수행하는 데 필요한 기초 역량을 형성하고 강화하는 데 기여한 것으로 판단됨
 - 따라서 예비노인세대가 보유한 이러한 역량을 지역사회에서 적극적으로 활용할 수 있도록 사회공헌형 건강교육 프로그램의 체계적 운영 방안을 검토할 필요가 있음. 이는 예비노인세대의 사회참여를 확대하는 동시에 세대 간 지식 공유와 상호지지를 통해 지역사회 노인의 건강증진과 자기관리 역량을 높이는 실질적 방안이 될 수 있을 것임

3

사회공헌활동 프로그램 개발

제1절 사회공헌활동 프로그램 개발

제2절 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼(활동지)

제3장 사회공헌활동 프로그램 개발

제1절 사회공헌활동 프로그램 개발

1. 노후준비와 건강

- 노년기는 노화에 따라 다양한 건강문제가 나타나는 시기임. 나이가 들수록 신체적 기능 저하, 만성질환, 인지기능저하, 우울감 등 신체적·정신적 건강 문제가 발생하며, 이러한 건강문제는 노년기 삶의 질 전반에 영향을 미치게 됨(박승곤, 김수정, 2023). 더욱이 기대수명이 늘어나고 노년기의 기간이 길어짐에 따라 노인이 건강을 유지하며 일상생활을 스스로 영위하는 것이 더욱 중요해지고 있음. 또한 노인의 건강은 사회활동 참여의 지속과도 밀접한 관련이 있기 때문에 노후의 건강관리는 개인적 차원을 넘어 사회적 과제로 논의되고 있음
- 정부는 노년기의 삶에 대한 준비를 체계적으로 지원하기 위해 「노후준비지원법」을 제정하고 노후준비의 개념과 범위를 제도적으로 명시함. 동법 제2조(정의)는 ‘노후준비’란 노년기에 발생할 수 있는 빈곤·질병·무위·고독 등에 사전에 대비하는 것으로 규정하며, 그 영역을 재무, 건강, 여가, 대인관계로 제시하고 있음. 동법 제7조(노후준비지표)는 노후준비지표의 개발 및 보급에 관한 내용을 명시하고 있으며, 이를 근거로 노후준비 진단지표가 개발되고 이후 관련 연구와 조사를 통해 세부 내용이 보완·확장되고 있음(황남희 외, 2024). 특히 최근 실시된 2024년 노후준비 실태조사에서는 만성질환 관리수준 내용에 식생활관리와 운동을 새롭게 포함하고, ‘우울감’과 ‘노후 건강관리에 대한 생각’ 문항을 추가하여 운동·식생활·수면·영양·정신건강 등 다양한 영역을 포괄하도록 구성함(황남희 외, 2024). 즉, 건강은 노후의 삶을 계획하고 준비하는 데 필수적인 영역으로 다뤄지고 있으며 노년기의 건강관리는 신체적·정신적 측면을 폭넓게 포괄하는 종합적 접근이 요구되고 있음

〈표 3-1〉 건강영역 노후준비 진단 지표

구분	내용
건강 영역	주관적 건강 상태, 만성질환의 수, 주요 만성질환(고혈압, 당뇨병) 관리 수준, 스트레스 수준과 관리, 우울감, 체질량지수(BMI) 인지 여부, 구강 관리, 규칙적인 운동, 건강 체중 유지 노력, 수면 충분성, 건강검진, 영양 섭취, 흡연, 금연 계획, 음주 횟수, 노후 건강관리에 대한 생각

자료: 황은희 외(2024). 2024년 노후준비 실태조사 및 진단지표 세분화 방안 연구. 한국보건사회연구원.

- 이처럼 노후 건강 준비의 중요성이 강조됨에 따라, 노년기의 건강한 삶을 지원하기 위한 다양한 정책이 추진되고 있음. 「제2차 노후준비지원에 관한 기본계획」에서는 제1차 기본계획 결과에서 건강영역의 예방적 건강관리 미흡과 노후준비지원서비스 인지도 부족을 한계로 지적하고, 개인 특성에 맞춘 노후준비 상담·교육 콘텐츠 재정비 및 보급 확대를 핵심과제로 제시한 바 있음(보건복지부, 2020). 또한 「제4차 저출산·고령사회 기본계획」에서는 사전 예방적 건강관리 강화를 주요 과제로 설정하고, 운동프로그램 및 낙상예방, 영양관리, 만성질환 관리, 우울·자살 예방 등 신체적·정신적 건강을 포괄하는 다양한 건강관리 과제를 포함함(관계부처합동, 2020). 인천시 역시 「제2차 인천시 고령사회 대응을 위한 중장기 계획(2024~2028)」에서 안심건강·돌봄 환경조성을 위해 건강노화를 위한 예방적 관리 강화를 제시하며 건강 취약 주민의 만성질환 예방과 건강생활실천을 위한 동기부여를 목표로 하고 있음(권미애, 장하연, 김미소, 2023). 이와 같은 정책들은 노년기 건강에 대한 지원이 단순한 질병 치료나 건강증진의 차원에 그치지 않고 사전 예방과 일상적 관리의 영역으로 확장되고 있음을 보여줌. 즉, 예방 중심의 건강관리 강화가 노년기 삶의 질 향상을 위한 중요한 정책 과제로 다뤄지고 있으며, 이는 노인이 스스로 건강을 관리하고 건강한 노화를 실현할 수 있는 역량을 강화하는 방향으로 정책이 발전하고 있음을 시사함
- 그러나 이러한 정책의 확대에도 불구하고 실제 노인의 건강행동 수준은 아직 부족한 것으로 나타나는데(강은나 외, 2023), 이는 건강정보 접근성의 제약, 건강정보 부족, 건강 정보를 이해하고 활용할 수 있는 역량 부족의 문제가 작용한 결과로 해석됨(김정현, 장혜자, 2023; 박미희, 최은희, 최경숙, 2015; 황은희, 이윤경,

2025). 많은 노인이 자신의 건강문제를 인식하지 못하거나, 필요한 정보를 어디서 얻고 어떻게 활용해야 하는지 알지 못하는 경우가 많은 것으로 확인됨. 따라서 노인의 건강정보 접근성을 높이고 생활 속 건강관리 역량을 강화할 수 있는 사회적 지원체계의 확충이 요구됨

2. 노인 건강 프로그램의 필요성

- 2024년 노후준비 실태조사 결과 노후준비 4대영역(대인관계, 건강, 여가, 재무) 중에서도 건강영역에 대한 노후 준비 수준이 가장 높게 나타나(황남희 외, 2024), 우리 사회에서 건강에 대한 관심이 전 생애에 걸쳐 중요한 과제로 인식되고 있음을 알 수 있음. 그러나 이를 연령대별로 살펴보면, 60대의 건강 노후준비 수준이 상대적으로 낮고 건강주의군 비실천형의 비율이 특히 높게 나타남. 이는 건강한 노후에 대한 중요성을 인식하고 있음에도 노인의 노후 건강에 대한 준비와 실천이 부족함을 보여주며, 노년기 건강관리와 행동을 실질적으로 강화할 수 있는 지원이 필요함을 시사함
- 현재 지역기관을 중심으로 다양한 노후준비 관련 교육이 운영되고 있으나, 인천시 노인들의 노후준비교육 참여 경험은 매우 제한적인 것으로 확인됨(양지훈, 2024). 또한 노인을 대상으로 한 건강 관련 교육이 다양하게 제공되고 있으나, 생활습관 관리의 어려움과 교육 접근성의 문제, 교육 과정의 획일화, 프로그램 활용성 부족 등의 문제를 지니고 있으며 건강 교육 콘텐츠가 다양하게 제공될 필요가 있음이 지적됨(이흥훈, 황은정, 2019).
- 건강 관련 지식은 건강행동에 긍정적인 영향을 준다는 점에서 중요한 요인으로 제시되어 왔음(이경원, 김애리, 2018). 최근에는 건강정보뿐 아니라 건강정보이해 능력의 중요성이 강조되고 있음. 건강정보이해능력은 개인이 건강관리를 위해 필요한 정보를 습득하고 이해하며 이를 실제 생활에서 활용할 수 있는 능력을 의미함(이태화, 강수진, 2008). 건강정보이해능력은 건강 관련 의사결정의 기초가 되며 (Baker et al., 2002), 건강증진행위를 실천하기 위한 선행 요인으로 작용함(이승주, 심문숙, 2020). 또한 건강정보이해능력의 향상은 개인의 건강행동 증진뿐 아니

라 건강불평등 완화에도 기여하는 것으로 나타나, 지역사회 차원의 교육과 지원의 중요성이 더욱 강조되고 있음(백정원, 이희윤, 남희은, 2018). 이러한 맥락에서 건강교육은 단순한 정보 전달을 넘어 건강정보이해능력을 높이고 건강행동을 촉진하는데 중요한 역할을 할 수 있음. 실제로 건강 교육 프로그램은 건강지식과 건강행동증진에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고됨(이흥훈, 황은정, 2019; 장경오, 2016). 이에 노인이 건강과 관련된 정보를 이해하고 활용할 수 있도록 건강지식과 건강정보이해능력을 통합적으로 강화하는 교육 프로그램이 체계적으로 제공될 필요가 있음

- 한편, 노인의 경우 신체적 변화로 반응 시간이 느려지고, 감각 기능이 상대적으로 저하되어 안전사고 발생 위험이 높음에도 불구하고 노년기 안전교육 프로그램은 미비한 실정임(최나영, 2023). 그러나 낙상, 교통사고, 재난 등 일상의 안전은 노인의 신체적·정신적 건강과 직접적으로 연관되므로 사고예방과 안전교육이 건강 프로그램 내에서 함께 다뤄질 필요가 있음. 또한 사고예방과 관련해서 범죄피해에 대한 부분, 특히 금융 사기 범죄의 경우 다른 연령대에 비해 고령층은 경제적 회복이 어렵고 신체·정신적 건강 저하 및 삶의 질 저하 등 부정적 영향이 크기 때문에 중요하게 다루어질 필요가 있음(배승주 외, 2025; Acierno et al., 2017). 이러한 측면에서 노인 건강증진 교육은 노후의 독립적이고 안전한 일상을 지속하기 위한 내용을 포괄하여 구성될 필요가 있음
- 따라서 노인을 대상으로 하는 건강교육은 실제 생활 속 건강관리 행동을 촉진할 수 있는 구체적인 실천 영역을 포함할 필요가 있음. 국민연금공단 중앙노후준비지원센터에서는 건강영역에 대한 노후준비정보로 ①금연, ②음주, ③규칙적인 생활, ④충분한 수면과 휴식, ⑤식사(영양), ⑥스트레스 관리, ⑦규칙적인 생활 속 운동, ⑧정기적인 건강검진, ⑨사고예방습관(운전습관, 재난사고 시 대피 요령 등)의 총 9가지 항목을 제시하고 있음(국민연금공단, 2023)¹⁾. 이는 노년기 질병예방과 건강증진을 위한 핵심적인 생활습관이며 노인이 일상에서 스스로 실천하고 관리할 수 있는 기본적 지침이라 할 수 있음. 제시된 건강관리 항목들은 실제 노년기의 일상생

1) <https://csa.nps.or.kr/ohke/rtpdtdlinfo/hlth/UHKE0601M0.do>

활과 밀접하게 관련되어 있으며, 신체적·정신적 건강 전반에 다양한 영향을 미치는 것으로 확인됨

1) 흡연, 음주

- 흡연은 폐 질환, 심혈관 질환, 암 등 중증 질환의 발병 위험을 높이고 평균 수명을 단축시키는 주요 요인으로 알려져 있음(Glei et al., 2022). 또한 노년기의 흡연은 수면의 질을 저하시키며(서영미, 김정숙, 제남주, 2019), 흡연이나 음주를 지속하는 경우 스트레스 수준이 더 높은 것으로 나타남(김보라, 2022). 한편, 과도한 음주는 고혈압과 당뇨병 등 만성질환의 발생률을 높일 뿐 아니라 사망 위험을 증가시키는 요인이 됨(최혜영, 김은하, 2021; Nygren, Hammarstrom, & Rolandsson, 2017; Zhao et al., 2023). 즉, 흡연과 음주는 신체적 건강 악화뿐 아니라 정서적 불안정에도 영향을 미치므로(고기숙 외, 2022), 노년기 건강관리를 위한 생활습관 개선의 과제로 다루어질 필요가 있음

2) 수면

- 노년기에 들어서면 수면 구조에 변화가 나타나며, 숙면이 어려워지고 수면의 질이 낮아지는 경향이 있음(박경미 외, 2017; Mander, Winer & Walker, 2017). 이러한 수면 문제는 운동 능력 저하, 피로감 증가, 낙상 및 만성질환 발생, 보행능력 등 신체적 기능 약화와 밀접한 관련이 있으며(김효정, 박경혜, 2018; 이성은, 2023; Kelley & Kelley, 2017), 일상생활 수행능력에 부정적 영향을 줌(유진영, 2025). 또한 불안과 우울, 주관적 인지 저하를 유발하여(권희진, 박수현, 2021) 노인의 정서적 안녕과 삶의 질을 저하시키는 요인으로 작용할 수 있음. 그럼에도 불구하고 노인의 수면 관리 및 개입은 아직 부족한 실정으로(김대영, 2022; 윤희, 현정, 2022), 이에 대한 관심과 지원이 요구됨

3) 운동

- 인간은 누구나 노화에 따라 신체적 퇴행을 경험하게 되며, 이에 따른 신체 활동의 감소는 신진대사에 부정적 영향을 주고 노화를 촉진시키며 운동능력을 약화시키게 됨(선우덕 외, 2008). 운동은 성공적 노후를 위한 중요한 요인으로(홍서연, 2020), 걷기, 근력강화운동, 에어로빅, 노인체조 등 운동활동은 노인의 만성질환, 신체 건강에 긍정적인 영향을 미침(고숙자, 2016; 고연화, 2016; 선우덕 외, 2008). 또한 노인의 운동은 낙상 관련 체력 증진에도 영향(문현웅, 양대중, 박희석, 2021)을 미치고. 인지기능 유지와 정신건강 증진, 스트레스 감소에도 기여하는 것으로 보고됨(김보라, 2024; 김현우, 오아람, 이기봉, 2019). 운동을 실천하는 노인은 운동을 하지 않는 노인에 비해 심혈관질환, 뇌졸중, 관절증 등 만성질환 위험이 낮은 것으로 확인됨(고숙자, 2015). 특히 자발적 운동은 비자발적 운동보다 노인의 건강에 더욱 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라(장아령, 2024) 노년기의 자발적이고 지속적인 운동을 실천할 수 있도록 동기를 강화할 필요가 있음

4) 식사·영양

- 노인의 식생활은 신체적 건강과 성공적 노화로 이어지는 주요 요인으로, 노년기의 건강한 노화를 위해서는 영양의 균형과 더불어 식품의 안전한 섭취가 필수적임(최정화 외, 2018). 그러나 노년기에는 소득의 감소, 신체 및 인지기능의 저하, 만성질환의 증가 등으로 인해 균형 잡힌 식생활을 유지하기 어려운 경우가 많음(조해림, 김정현, 장혜자, 2020). 실제 노인들은 아침 식사를 거르거나 제한된 반찬으로 끼니를 해결하는 경우가 많으며, 위생적 조리·보관에 대한 인식이 낮아 영양불균형과 식중독 위험이 높은 것으로 보고됨(이미숙, 이심열, 2021; 이현영 외, 2018). 이에 따라 노년기의 올바른 식습관 형성과 식품 안전에 대한 인식을 높이기 위한 체계적인 영양 및 식생활 교육이 강화될 필요가 있음

5) 스트레스 관리 및 정신건강

- 스트레스는 삶의 과정에서 불가피하게 경험하게 되며, 스트레스가 지속될 경우 신체적·정신적 건강을 저해할 수 있음. 노년기에는 신체기능의 약화, 사회적 역할 상실, 경제활동 중단 등 생애 전환적 변화로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하는 경향이 있음(임성숙, 2012). 노인의 스트레스는 신체활동(이시은, 2024), 정신건강(임연옥, 윤현숙, 2017)에 부정적 영향을 미칠뿐 아니라 치매 위험을 증가시키고(Mah, Binns, & Steffen, 2014), 수면의 질을 악화시켜(정은, 정미라, 2022) 일상 전반에 부정적인 결과를 초래함. 뿐만 아니라 스트레스는 건강증진행위를 저해하고 성공적 노화를 방해하는 주요 요인으로 작용함(안용덕, 신정훈, 2017). 또한 일상 속 스트레스는 우울로 이어질 수 있음(전진, 전해숙, 2022). 우울은 노인의 건강관련 삶의 질에 대한 강력한 영향요인으로(김은하, 이지원, 2009), 즐거움의 상실, 식욕 변화, 무가치감, 죽음에 대한 생각 등 심리적·정신적 위축을 동반하며 노년기 삶의 전반에 부정적인 영향을 미침(김수진 외, 2020). 이와 같이 스트레스와 우울은 노인의 삶의 질을 저해하는 주요한 요인으로 작용하므로 이에 대한 조기 발견과 예방이 이루어질 필요가 있음(이경환, 김호찬, 2024)

6) 정기적인 건강검진

- 건강검진은 질병의 위험과 건강 이상을 조기에 발견해 예방과 적절한 개입이 이루어지도록 하며, 수검자가 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있도록 지원하는 통합적 건강관리 과정임(Dans, Silvestre, & Dans, 2011). 노인의 건강관리를 위한 건강검진의 필요성은 꾸준히 강조되어옴(손여주, 2024). 건강검진은 금연, 규칙적 운동을 촉진하고 합병증, 우울, 사망률을 낮추는 것으로 보고됨(박은교, 2020; 여지영, 정형선, 2012). 이는 건강검진이 개인이 건강 상태를 점검하고 생활습관을 재점검하는 기회가 됨을 보여줌. 그러나 건강검진을 받은 사람은 자신의 건강이 이미 확인되었다는 인식을 갖게 되어 기존의 생활습관이나 건강행동을 그대로 유지하려는 경향을 보일 수도 있음(Larsen et al., 2007). 따라서 건강검진 활성화와 더불어 건강증진행동을 지속할 수 있도록 하는 교육이 강화될 필요가 있음

7) 사고예방습관(운전습관, 재난사고 시 대피 요령, 범죄피해 등)

- 노년기에는 일상생활 중 안전사고 위험이 높고 신체 손상 위험이 높음에도 불구하고 안전에 대한 인식과 대비 수준은 여전히 낮은 것으로 보고됨(서수미, 2021). 이와 같은 낮은 안전의식과 부주의한 행동은 신체 손상이나 낙상, 교통사고 등으로 이어지게 되므로, 노인을 대상으로 한 안전의식 강화 및 사고예방 교육이 요구됨(김창환, 2020). 특히 고령운전자의 교통사고는 사회적으로 중요한 문제로 부각되고 있는데, 신체적 반응 속도 저하와 판단력 약화로 인해 운전 조작 과정에서 실수가 발생할 가능성이 높으며 이에 따라 교통사고 위험이 비고령자보다 크게 증가함(박외병, 2024). 또한 보행 시 주의력 저하, 시야 협소, 신체의 경직성 등으로 인해 차량 접근이나 신호 변화에 둔감하게 반응하고, 사선 횡단이나 불안정한 보행 궤적 등으로 보행 중 사고 위험 역시 높은 것으로 나타남(성수영, 김상운, 2020). 이와 더불어 저출산과 고령화로 노인 인구가 빠르게 증가함에 따라, 노인이 경제 범죄의 주요 대상층으로 부상하고 있음. 특히 2017년에서 2021년 사이 노인을 대상으로 한 재산범죄 건수는 약 37% 가까이 증가한 것으로 나타났으며, 전체 재산범죄 피해자 중 노인이 차지하는 비중도 10%대 초반에서 약 14% 수준으로 확대됨. 하지만 이러한 피해 건수 또한 신고 및 검거된 사건을 기반으로 한 수치여서 실제 발생한 피해보다 낮을 가능성이 높음(박시온, 2023). 노인은 경제적 회복력과 사회적 대응 능력이 상대적으로 취약하기 때문에 범죄 피해를 입을 경우 피해의 심각성이 크고 회복까지 오랜 시간이 소요되는 경향이 있음(김희정, 2025). 이에 따라 노인들이 금융사기 피해 발생 이전에 위험성을 인식하고 스스로 예방할 수 있는 사전 예방교육의 확대와 내실화가 필요한 상황임(이수현, 2021).
- 이와 같이 노년기의 건강관리 영역들은 서로 밀접하게 관련되어 있음. 신체적 건강, 정신건강, 식생활, 수면, 운동, 안전사고 등은 서로 영향을 주고받으며, 특정 영역의 약화는 다른 영역의 기능 저하로 이어질 수 있음. 특히 치매나 인지기능 저하는 이러한 요인들과 밀접하게 관련되어 있음이 확인되며 단일 영역의 개입만으로는 효과적인 예방과 관리가 어려움. 따라서 건강한 노후를 위한 교육은 신체적·정신적 건강, 생활습관, 안전 등 다양한 요인을 다루는 포괄적 접근이 요구되며 상호 연계성을 고려한 종합적 체계 안에서 설계되어야 함. 즉, 규칙적이고 건강한 생활습관을

형성하고 이를 지속할 수 있도록 지원하는 통합적 건강관리 교육 프로그램이 구성될 필요가 있음

3. 노인 건강 프로그램의 전체 구성

- 전체 프로그램은 <표 3-2>와 같이 총 6회기로, 노년기 변화와 건강관리, 규칙적 생활과 건강 습관 형성, 정신건강, 올바른 식생활, 안전과 사고예방, 금융사기범죄 피해 예방 등 노년기 건강과 관련된 다양한 영역으로 구성됨. 본 프로그램은 여러 건강 영역에 대한 이해를 높이고 이를 일상생활 속에서 실천할 수 있는 건강관리역량을 강화하는 것을 목적으로 함. 이에 노인이 자신의 건강 상태를 올바르게 인식하고 필요한 건강정보를 이해·활용하며 건강행동을 실천할 수 있도록 지원하는 방향으로 프로그램을 구성함. 각 회기의 목표는 각 영역의 핵심 개념과 이해를 중심으로 설정하였으며 이를 통해 신체적·정신적 건강의 통합적 증진을 도모하고자 함
- 각 활동은 도입, 전개, 마무리로 구성된 50분의 수업으로 운영되며 회기별 주제에 따른 학습 활동으로 구성됨. 각 활동에는 전개내용, 진행 발화 예시 등을 포함하여 진행자가 활동을 구체적으로 이해하고 실제 현장에서 활용할 수 있도록 구성함. 본 프로그램은 사회공헌활동의 일환으로 예비노인세대가 노인세대를 대상으로 진행하는 건강교육 프로그램임. 이에 따라 건강관리나 집단 프로그램 운영 경험이 없는 진행자도 원활한 진행이 가능하도록 프로그램 운영 방식에 대한 사전 교육과 모델링 과정이 이루어질 필요가 있음
- 각 활동에 사용되는 교육 자료는 정부 및 관련 기관에서 발간한 지침과 교육자료 등을 기반으로 구성됨. 인천 지역의 특성이 다양하고, 성별, 연령, 학력 등에 따라 노인들의 특성 역시 상이하기 때문에 진행자는 참여자의 특성과 이해 수준에 맞춰 일부 내용에 대해 더 자세히 설명하거나 필요한 경우 간단히 안내하는 방식으로 조절할 수 있음

〈표 3-2〉 전체 프로그램 구성

회기	주제	활동내용	활동목표
1	프로그램 소개, 노년기 변화와 건강관리	프로그램 구성 안내, 노년기 신체·정신적 변화 설명, 주요 질환 관리 안내, 국가건강검진 정보 안내	노년기 변화를 이해하고 건강관리의 중요성을 인식함
2	규칙적 생활과 건강 습관 형성 (수면, 신체활동, 음주, 흡연)	수면 관리 및 노인에게 적합한 신체활동, 금연·절주 필요성 설명, 일상 속 실천 방법 안내, 관련 기관 안내	규칙적인 생활습관의 중요성을 인식하고 건강한 생활습관을 실천 의지를 형성함
3	정신건강 (스트레스, 우울, 치매)	스트레스, 우울 증상 및 관리방법 설명, 치매 증상과 예방법 안내, 가족의 돌봄 역할 설명, 관련 기관 안내	마음건강의 중요성을 인식하고 스트레스와 우울을 관리하려는 태도를 형성함 치매 예방의 중요성을 인식하고, 치매에 대한 올바른 이해를 형성함
4	올바른 식생활 (균형 잡힌 식사, 건강한 식생활, 안전한 식생활)	균형 잡힌 식단 구성, 식품 보관·조리 위생 방법 학습, 관련 기관 안내	올바른 식습관과 위생관리에 대한 인식을 높임 실생활 적용 의지를 형성함
5	안전과 사고 예방	낙상·화재·교통사고 예방수칙 설명, 상황 대처 방법 및 관련 기관 안내	일상생활 속 안전사고 예방과 응급상황 대처의 중요성을 인식함
6	금융사기범대응죄 피해 예방	사기성 물건 구매 관련 노인 대상 금융사기 사례 및 예방법, 관련 기관 안내	노인 대상 금융사기 및 소비피해의 유형을 이해, 피해 예방을 위한 인식과 대응역량 강화

제2절 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼(활동지)

1. 매뉴얼 개발 개요 및 활용 방안

1) 개발 목적

- 본 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼은 인천시 예비노인세대를 대상으로 한 노후준비 특화 프로그램을 현장에서 즉시 활용할 수 있도록, 표준화된 6회기 교육 콘텐츠를 제공하는 것을 목적으로 개발됨. 특히 현장 적용성을 최우선으로 고려한 실천 중심의 매뉴얼로 구성함. 아울러 본 매뉴얼은 노년기 건강관리의 핵심 영역을 통합적·체계적으로 반영하여, 신체적 건강, 정신적·정서적 건강, 생활습관 관리, 안전 및 예방 영역 등을 균형 있게 다룰 수 있도록 설계함
- 이를 통해 참여자가 노후기의 건강 특성과 위험 요인을 종합적으로 이해하고, 일상 생활 속에서 실천 가능한 건강관리 역량을 강화할 수 있도록 지원하는 데 목적이 있음. 또한 본 매뉴얼은 예비노인세대가 단순한 교육 수혜자를 넘어, 향후 지역사회 내에서 사회공헌활동의 주체로 참여할 수 있도록 교육과 활동을 연계하는 데 중점을 둠. 즉, 예비노인세대가 교육을 통해 습득한 건강 관련 지식과 경험을 바탕으로 노인 또는 지역사회 구성원을 대상으로 사회공헌활동을 실천할 수 있는 교육 모델을 제시함으로써, 개인 차원의 노후준비를 넘어 지역사회 기여로 확장될 수 있도록 하는 것을 목표로 함
- 종합하면, 본 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼은 현장 활용이 가능한 표준 교육 콘텐츠 제공, 노년기 건강관리의 핵심 영역을 반영한 통합적 교육 구성, 예비노인세대의 사회공헌활동 참여를 촉진하는 실천형 교육 모델 제시를 통해 인천시 노후준비 정책의 실효성과 지속가능성을 제고하는 데 기여하고자 함

2) 개발 배경 및 필요성

- 노년기는 신체적 기능 저하와 만성질환 증가뿐만 아니라, 인지·정서 변화, 안전사고, 소비자 피해 등 다양한 위험에 복합적으로 노출되는 시기임. 기대수명 연장으로 노후 기간이 장기화됨에 따라 단편적인 정보 제공 중심의 교육만으로는 노년기

건강관리와 삶의 질 향상에 한계가 있어, 통합적이고 실천 중심의 노후준비 교육에 대한 필요성이 지속적으로 제기되고 있음

- 노후준비 및 건강관리와 관련된 정보와 교육 자료는 다수 존재하나 현장에서는 강사와 기관에 따라 교육 내용과 전달 방식에 편차가 발생하고 핵심 내용이 일관되게 전달되지 못하는 문제가 나타나고 있음
- 이에, 본 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼은 노년기 주요 위험 요인을 통합적으로 반영한 표준화된 교육 구조와 강사가 바로 활용할 수 있는 실전형 자료를 제공함으로써, 교육의 일관성과 효과성을 제고하고자 함. 나아가 예비노인세대가 교육을 통해 습득한 내용을 지역사회 내 사회공헌활동으로 연계할 수 있는 기반을 마련하는 데 그 필요성이 있음

3) 구성 원칙

- 본 사회공헌활동 프로그램 매뉴얼은 성인학습 이론을 기반으로, 학습자의 참여와 경험을 중심으로 한 교육 운영을 기본 원칙으로 설정함. 모든 회기는 '도입-전개-마무리'의 일관된 구조로 설계하여 교육 흐름을 명확히 하고, 참여자가 자신의 경험을 공유하는 단계에서 출발해 정보 학습, 실습·제작·퀴즈 등의 활동을 거쳐, 관련 기관 및 서비스 안내로 자연스럽게 연계될 수 있도록 구성함. 이를 통해 학습 내용이 단순한 정보 습득에 그치지 않고 실제 생활과 연결될 수 있도록 함
- 또한 본 매뉴얼은 강사 개인의 숙련도에 따른 교육 편차를 최소화하고, 현장에서의 활용도를 높이기 위해 강사 중심의 실천 활용도를 강화함. 강사가 매뉴얼을 그대로 읽어도 수업이 가능하도록 발화문을 포함하고, 영상 시청 구간, 질문 제시 시점, 활동 및 실습 운영 방법을 명확히 제시함으로써, 다양한 교육 환경에서도 안정적인 프로그램 운영이 가능하도록 함
- 아울러 본 매뉴얼은 행동 변화 촉진을 핵심 원칙으로 삼아, 매 회기마다 OX 퀴즈, 실습 활동(치매 예방 체조, 손 씻기, 낙상 예방 체조 등), 실천 목표 설정을 포함하도록 설계함. 이를 통해 건강, 안전, 금융사기 등 노년기 주요 위험 예방 내용을 일상생

활 속 행동으로 전환할 수 있도록 지원하며, 참여자가 교육 이후에도 지속적으로 실천할 수 있는 기반을 마련하고자 함

4) 매뉴얼 전체 구조

- 매뉴얼 전체 구조는 <표 3-3>과 같음. 매뉴얼의 각 회기는 노년기 변화에 대한 이해를 바탕으로 신체적·정신적·생활환경적 건강 요소를 균형 있게 다루는 것을 목표로 하며, 참여자가 자신의 건강 상태를 점검하고 일상생활 속에서 실천 가능한 관리 역량을 강화할 수 있도록 설계됨
- 특히 프로그램 전반에 걸쳐 주요 건강 정보 제공과 함께 지역 내 관련 기관 안내를 포함함으로써, 교육 이후에도 지속적인 노후준비 활동으로 연계될 수 있도록 구성함
- 구체적으로 1회기는 프로그램 전반에 대한 소개와 함께 노년기 신체 변화와 주요 질환에 대한 이해를 중심으로 건강관리의 기본 방향을 제시하며, 2회기는 수면, 신체활동, 음주·흡연 관리 등 규칙적인 생활습관 형성을 주요 내용으로 다룸. 3회기는 스트레스와 우울, 치매 예방 등 정신건강 영역을 중심으로 정서적 안정을 도모하고, 4회기는 균형 잡힌 식사와 안전한 식생활을 통해 올바른 식습관 형성을 지원함. 이어서 5회기는 낙상·화재·교통사고 등 일상생활 속 안전사고 예방을 주요 주제로 구성하였으며, 마지막 6회기는 금융사기범죄 피해 예방을 통해 노년기 삶의 안전망을 강화하는 데 초점을 둠

<표 3-3> 매뉴얼 구조

회기	주제	주요 학습 내용
1	프로그램 소개, 노년기 변화와 건강관리	주요 질환(고혈압·당뇨·뇌졸중), 건강검진, 기관 안내
2	규칙적 생활과 건강 습관 형성 (수면, 신체활동, 음주, 흡연)	수면, 신체활동, 음주·흡연, 금연·절주 실천, 기관 안내
3	정신건강 (스트레스, 우울, 치매)	스트레스·우울·치매 예방, 3·3·3 수칙, 기관 안내

회기	주제	주요 학습 내용
4	올바른 식생활 (균형잡힌 식사, 건강한 식생활, 안전한 식생활)	균형식·영양·위생·식중독 대처, 기관 안내
5	안전과 사고 예방	낙상·화재·교통안전, 낙상 제조, 대처방법
6	금융사기범죄 피해 예방	보이스피싱 유형·대응, 악덕상술, 1372상담 안내

2. 세부내용

1) 1회기 활동 구성

주제	오리엔테이션 및 노년기 변화와 건강관리		
목표	프로그램을 소개를 통해 프로그램 흥미를 유도하고 참여 동기를 강화한다. 노년기 변화와 건강관리의 중요성을 이해한다. 주요 질환의 개념과 예방 및 관리 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 강사 및 프로그램 구성에 대해 소개한다. 평소 건강관리를 위해 하고 있는 것들에 대해 이야기를 나눈다. 	10분
	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> 노년기 변화와 건강관리의 중요성에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
전개	교육활동	① 노년기 변화와 건강관리 - 노년기 변화에 대해 설명한다. - 노년기 변화에 대한 태도와 건강관리의 중요성을 설명한다.	30분
		② 주요질환 예방 및 관리 - 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중의 증상, 예방·관리방법에 대해 설명한다. - 건강 관리를 위해 공통적으로 필요한 생활습관에 대해 설명한다.	
마무리	소감 나누기	③ 건강검진 - 건강검진의 의미와 중요성에 대해 설명한다. - 국가건강검진에 대해 안내한다.	7분
		④ 관련 기관 안내 - 건강 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다.	
준비물	교육자료		

(1) 도입

진행자는 프로그램을 시작하며 참여자들이 편안하게 느낄 수 있도록 인사와 자기소개를 진행한다.

발화 1-1

안녕하세요. 저는 노후 건강 관리 프로그램을 진행할 000이라고 합니다. 앞으로 어르신들과 건강과 관련된 여러 이야기들을 함께 나누고, 일상에서 필요한 건강관리 방법과 정보들을 알아보려고 합니다. 어르신들과 함께 즐겁고 의미 있는 시간을 만들어가고자 합니다. 여러분들도 함께 잘 참여해주실 거지요? ('예'라는 반응을 유도한다)

프로그램 진행자는 프로그램의 목적과 회기 구성을 소개하고 프로그램은 신체 건강, 정신 건강, 식생활, 안전사고 예방 등 노년기 생활 전반과 밀접한 내용으로 구성되어 있음을 설명한다. 이어 참여자들이 부담 없이 참여할 수 있도록, 평소 건강관리를 위해 하고 있는 일상적 실천에 대해 질문하며 자연스럽게 대화를 이끈다.

발화 1-2

본 프로그램은 여러분께서 건강관리의 중요성을 이해하고, 일상에서 스스로 건강을 관리하는데 도움이 될 수 있는 내용을 함께 살펴보는 프로그램입니다. 프로그램은 총 6회기로 이루어져 있고, 매주 이 시간에 이 자리에서 만나게 될 예정입니다. 프로그램은 건강한 생활습관, 정신건강, 식생활, 안전사고예방과 같은 주제로 구성되어 있습니다. 노년기 삶에서 이러한 부분들이 왜 중요한지, 건강한 노후를 위해 일상에서 어떤 실천이 필요한지를 함께 알아보게 될 것입니다.

여러분께서는 평소 건강을 위해 하고 계신 일들이 있으실까요? 일주일에 몇 번은 걷기를 한다거나, 하루 세끼 잘 챙겨먹기, 복지관 프로그램에 꾸준히 참여하기와 같은 것들이요. 편하게 말씀해 주시면 됩니다. (참여자들의 응답을 나눈다)

(2) 전개

참여자들이 평소 건강관리를 어떻게 하고 있는지 이야기 나누는 내용을 바탕으로 생활 속 습관이 노년기 건강과 관련될 수 있음을 자연스럽게 언급한 뒤 영상 시청으로 연결한다. 영상을 함께 본 후에는 영상 속 어르신이 일상 활동을 통해 건강을 유지하는 모습을 언급하고, 꾸준한 관리가 필요하다는 점을 설명하며 이번 회기에서 다룰 내용을 안내한다.

발화 1-3

평소에 건강관리를 이미 잘 하고 계신 분들도 계시고, 특별히 따로 챙기지 않고 계신 분들도 계시 거예요. 그런데 우리가 어떤 생활습관을 가지고 있느냐에 따라 노화 속도가 달라질 수 있고, 질병 관리에도 차이가 생길 수 있습니다. 잠시 영상을 함께 보실게요. (교육자료 영상 10분 45초~13분 시청)
영상에서 보신 어르신처럼 암 수술을 한 후에도 활동적으로 생활하면서 건강을 유지해나가는 모습을 확인할 수 있습니다. 즉, 변화는 누구에게나 찾아오지만 그 변화를 일상에서 어떻게 다루느냐가 건강의 방향을 결정합니다. 이번 시간에는 노년기에 나타나는 변화와 건강관리에 대해 살펴보고자 합니다.

참여자들에게 노년기에 느끼는 몸의 변화를 떠올려 보도록 질문한다. 응답을 바탕으로 신체 부위별로 나타나는 변화를 설명한다. 이어서 이러한 변화가 이어지는 일상의 변화에 대해 설명하고, 신체 변화뿐 아니라 인지, 정서, 관계에서도 다양한 변화가 함께 나타날 수 있음을 설명한다.

발화 1-4

우리가 나이가 들면서 느끼는 몸의 변화에는 무엇이 있을까요? 눈, 귀, 손, 다리와 같은 곳에서 어떤 변화가 느껴지시나요? (몇 명의 응답을 듣고 교육자료 다음 화면으로 넘어간다) 그렇죠. 이렇게 우리는 다양한 신체의 변화를 경험하게 됩니다. (신체 부위에 따른 변화를 설명한다) 이러한 변화가 나타나면서 일상생활에서도 여러 변화가 생기게 됩니다. (활동 변화, 식습관 변화, 질병 위험 증가에 대해 설명한다) 그리고 신체 변화뿐 아니라 인지, 정서, 관계와 같은 부분에서도 다양한 변화를 경험하게 됩니다. (인지 변화, 수명, 정서, 관계 변화에 대해 설명한다)

참여자들이 노년기에 나타나는 변화를 어떻게 받아들이는지 스스로 생각해볼 수 있도록 한다. 노년기 변화에 대한 다양한 생각이 모두 자연스러운 반응임을 알려주고, 현재의 몸 상태를 이해하며 자신에게 맞는 방식으로 건강관리를 하는 것이 중요함을 설명한다.

발화 1-5

그렇다면 이러한 변화에 대해 어떤 생각을 하실까요? (자료의 두 가지 내용을 제시한다) 지금 나는 어디에 더 가까운지 생각해 볼까요? (잠시 생각할 시간을 갖는다) 노년기에 나타나는 변화들은 누구나 겪을 수 있는 과정이고, 두 가지 생각 모두 자연스러운 마음이에요. 그렇지만 이러한 변화를 부정적으로 생각하기보다 지금 나의 몸 상태를 이해하고 어떻게 관리할지 생각해보는 태도가 중요합니다. (노년기 변화에 대한 대응, 건강관리를 해야하는 이유에 대해 설명한다)

교육자료에 기반하여 노년기에 나타나는 주요 질환(고혈압, 당뇨병, 뇌졸중)의 개념과 증상, 관리를 위해 일상에서 무엇을 실천해야 하는지에 대해 설명한다.

발화 1-6

그렇다면 노년기에 나타나는 주요 질환에는 어떤 것이 있는지, 이를 예방하고 관리하기 위해 우리가 무엇을 해야하는지 살펴보겠습니다. (고혈압, 당뇨병, 뇌졸중의 개념, 증상, 관리를 위한 생활수칙에 대해 설명한다)

여러 질환 관리에서 반복적으로 강조된 요소들을 짚어주고, 건강한 생활습관, 정서적 안정, 정기검진이 노년기 건강관리의 핵심이라는 점을 설명한다.

발화 1-7

여러 가지 질환을 어떻게 관리해야 하는지를 살펴보았는데요. 공통적으로 중요한 부분들이 있다는 것 느껴지시나요? 운동, 스트레스 관리, 식사, 체중, 금주, 금연, 정기검진 이런 요소들이 중요합니다. 결국 건강을 관리하기 위해서는 평소 건강한 생활습관을 유지하고, 마음을 안정되게 돌보며, 정기적인 건강검진을 통해 내 상태를 미리 확인하는 것이 필요합니다. '건강한 생활습관, 안정된 마음, 건강검진' 꼭 기억해주시면 좋겠습니다.

건강검진의 의미를 설명하고, 국가에서 제공하는 건강검진 제도와 검사 항목·검진 절차를 안내한다. 노년기 건강관리를 위해 검진을 꾸준히 받는 것이 왜 필요한지에 대해 강조하여 설명한다.

발화 1-8

이번에는 건강검진에 대해 살펴보겠습니다. 평소 정기적으로 건강검진 받고 계신가요? (건강검진의 의미와 중요성에 대해 설명한다) 국가에서는 일정 연령에 해당하는 분들께 건강검진을 실시하고, 필요한 검사들을 제공하고 있습니다. 여러분은 국가건강검진의 내용과 절차에 대해 어느 정도 알고 계신가요? (검사 항목, 시행절차에 대해 안내한다)

이렇게 국가건강검진 제도를 잘 활용하면 지금의 건강 상태를 더 정확하게 알고 필요한 관리도 미리 준비할 수 있습니다. 지정된 병·의원이면 어디에서든 검진을 받을 수 있으니, 앞으로 꼭 건강검진을 통해 건강 상태를 확인하고 필요한 부분은 미리 챙겨보시면 좋겠습니다.

건강관리 및 예방과 관련된 정보나 서비스를 이용할 수 있는 기관 및 사이트를 소개한다. 질병관리청은 예방접종·질병 정보 등 국민 건강을 위한 공공서비스를 제공하고, 국립중앙의료원은 국가 공공의료 중심기관으로 진료 정보와 함께 E-Gen을 통해 응급실·병원·약국 정보를 실시간 안내한다. 또한 한국보건정보정보원의 '나의건강기록' 앱은 건강검진 결과, 예방접종 내역, 진료·투약 기록 등 개인 건강정보를 한곳에서 조회할 수 있도록 지원하여 노년기 건강관

리에 실질적인 도움이 됨을 안내한다. 교육 공간의 여건에 따라 각 사이트에 직접 접속해 검색 과정과 활용 방법을 보여주며 이해를 돕는다.

발화 1-9

지금부터는 오늘 배운 내용 외에 여러분이 평소 건강 관련 정보를 얻을 수 있는 기관과 유용한 사이트 및 앱을 소개해드리겠습니다. 먼저 질병관리청에서는 감염병 대응뿐 아니라 예방접종 정보, 질병별 관리법 등을 제공합니다. ‘예방접종도우미’나 ‘국가건강정보포털’을 사용하시면 예방접종 일정, 의료기관 정보, 질병 관련 자료를 쉽게 확인하실 수 있습니다. 국립중앙의료원은 국가 공공의료의 중심 역할을 하고 있습니다. 특히 응급의료포털 E-Gen에서는 가까운 병원·응급실·약국 정보를 실시간으로 확인할 수 있습니다. 또한 ‘나의건강기록’ 앱을 활용하시면 건강검진 결과, 예방접종 기록, 병원 이용 내역 등을 한 번에 조회할 수 있어 스스로 건강을 관리하는데 매우 유용한 앱입니다.

기관 및 사이트에 대해 간략히 정리하며 이러한 예방·상담·교육 서비스를 상황에 맞게 적극 활용하도록 독려한다.

발화 1-10

오늘 안내해 드린 질병관리청, 국립중앙의료원, 그리고 ‘나의건강기록’ 앱을 활용하시면 실제 생활에서 많은 도움을 받을 수 있습니다. 앞으로 건강에 대해 궁금한 점이 있거나 도움이 필요할 때는 안내 드린 서비스들을 이용해 보세요. 예방 정보나 상담·교육 내용을 찾아보고 활용해 보는 것이 건강관리의 시작이 됩니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 1-11

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 어렵지 않으니까 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해 보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해 보도록 안내할 수 있다.

발화 1-12

여러분 적극적으로 참여해 주셔서 감사합니다. 오늘 배운 내용들은 알고만 넘어가는 것이 아니라, 일상에서 조금씩 실천해 볼 때 의미 있는 변화로 이어집니다. 그래서 이제 우리가 생활 속에서 실천해 볼 수 있는 것들을 정해보려고 합니다. 화면에 보이는 건강 생활습관 항목 중에서 여러분들이 실천할 수 있는 것이 무엇일지 생각해 보고, 건강 정보 사이트 한 곳을 골라 한 주 동안 이용해 보시면 좋겠습니다. 예를 들어, '건강검진시기 확인하기', '국가건강정보포털에서 궁금한 질병 정보 찾아보기'와 같은 것을 해볼 수 있겠죠. 지금 마음속으로 한 가지씩 정해보시고, 다음 시간까지 실제로 해보신 후 경험을 함께 나눠보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 오늘 교육을 통해 느낀점이나 건강관리와 관련하여 중요하게 생각된 내용에 대해 함께 나누는 시간을 갖는다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 1-13

오늘은 노년기에 나타나는 변화와 건강을 지키기 위한 기본적인 관리 방법, 그리고 정기적인 건강검진이 왜 필요한지에 대해 살펴보았습니다. 들으시면서 기억에 남는 점이나, 중요하다고 생각하신 부분이 있다면 함께 이야기해 볼까요? 편하게 말씀해 주시면 됩니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 다시 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 1-14

오늘 진행한 내용 중에서 궁금한 점이 있으시거나, 이야기하고 싶은 부분이 있으면 말씀해 주셔도 됩니다. 다음 주에는 수면, 신체활동, 음주, 흡연에 대해 이야기해 보려고 합니다. 오늘 참석해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

2) 2회기 활동 구성

주제	규칙적 생활과 건강 습관 형성		
목표	규칙적 생활과 건강 습관 형성의 중요성을 인식한다. 건강한 수면, 신체활동, 금주, 금연의 개념과 필요성을 이해한다. 건강한 수면, 신체활동, 금주, 금연을 실천하고자 하는 태도를 형성한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 간단히 상기한다. • 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 노년기 규칙적 생활과 건강 습관 형성의 중요성을 간략히 소개한다. • 수면, 신체활동, 흡연, 음주에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 수면 <ul style="list-style-type: none"> - 수면의 중요성을 설명한다. - 건강한 수면을 실천할 수 있는 방법을 안내한다. ② 신체활동 <ul style="list-style-type: none"> - 신체활동의 의미와 중요성을 설명한다. - 신체활동 실천 방법과 유의점을 안내한다. ③ 음주 <ul style="list-style-type: none"> - 음주의 위험과 문제를 설명한다. - 생활 속에서 실천할 수 있는 절주 방법을 제시한다. ④ 흡연 <ul style="list-style-type: none"> - 흡연의 위험과 문제를 설명한다. - 금연의 이점을 소개한다. ⑤ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 수면, 신체활동, 금주, 금연 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점을 함께 나눈다. • 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있도록 질문하고, 참여자들이 편안하게 이야기할 수 있도록 격려한다. 발표자가 많지 않은 경우 부담이 되지 않도록 자연스럽게 참여를 유도한다.

발화 2-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 주에는 노년기의 변화와 건강관리의 중요성에 대해 함께 살펴보았는데요. 지난 시간에 나누었던 내용 중에서 기억나는 부분이나 일상생활을 하시면서 떠올랐던 점이 있으실까요? 편하게 한 말씀씩 나눠주셔도 좋습니다.

참여자들이 이야기한 내용을 경청하고 긍정적으로 반응하며 참여자의 경험을 인정한다. 또한 참여자가 자신의 생활 속 경험을 자연스럽게 연결해 이야기할 수 있도록 짧게 되묻거나 요약해주는 방식으로 상호작용을 이어간다.

발화 2-2

네, 말씀 나눠주셔서 감사합니다. 이렇게 노년기에 나타나는 변화들을 이해하고, 그에 맞게 건강을 어떻게 관리할지 기억해두는 것이 중요합니다. 지난 시간에 나누셨던 내용을 이렇게 다시 떠올려보는 것만으로도 건강관리를 실천해 나가는 데 큰 도움이 됩니다. 오늘은 우리 일상 속에서 실천할 수 있는 부분들에 대해 알아보도록 하겠습니다.

(2) 전개

이어 참여자들의 일상 속 건강 습관 경험을 나누며 이번 회기의 주제로 연결한다.

발화 2-3

평소 건강을 위해 규칙적으로 하고 계신 것이 있으실까요? 몇 시가 되면 꼭 잠자리에 드신다거나 일주일에 몇 번은 걷기를 한다거나 복지관에 가서 운동프로그램에 참여한다거나 술은 절대 마시지 않는다거나 하는 것들이요. 어떤 분이 말씀해 주실까요? (몇 명의 응답을 듣는다)

참여자들의 경험을 바탕으로 건강한 생활습관이 노년기 건강 유지에 중요함을 설명한다. 건강한 생활습관은 꾸준한 실천이 필요하다는 점을 설명하며 이번 회기에서 다룰 내용을 안내한다.

발화 2-4

네, 정말 여러 방식으로 건강을 위해 노력하고 계시네요. 이렇게 규칙적으로 건강한 습관을 유지하는 것은 노년기 건강에 정말 중요합니다. 그렇다면 우리가 건강을 관리하기 위해 일상에서 지켜야 하는 것들은 무엇이 있을까요? 오늘은 건강한 생활습관과 관련한 '수면', '신체활동', '음주', '흡연'에 대해 함께 살펴보려고 합니다.

교육자료를 활용하여 수면의 중요성을 설명한다. 노년기에 수면시간이 줄어들거나 깊이 잠들기 어려워질 수 있음을 안내하고 수면장애의 증상과 원인에 대해 설명한다.

발화 2-5

어제 잠은 꼭 주무셨을까요? 중간에 깨지는 없으셨나요? 우리가 매일 자는 잠은 아주 중요한 의미가 있습니다. 사람은 평생의 3분의 1 정도를 잠을 자며 보내는데, 수면은 몸과 마음의 피로를 회복해주고 다음 날 활동할 힘을 만들어줍니다. 그래서 노년기 건강을 위해서는 잠을 꼭 자는 것이 더욱 중요합니다. 특히 나이가 들면 수면시간이 줄어들거나 깊이 잠들기 어려워지는 경우가 많기 때문에 더 많은 관심이 필요합니다. (수면장애의 증상과 원인에 대해 설명한다)

교육자료에 기반하여 건강한 수면을 위해 필요한 생활습관을 안내한다. 참여자가 자신의 평소 잠자기 전 행동을 떠올려 보도록 하고, 잠들기 전 이러한 내용 중 한 가지라도 실천해 보도록 격려한다.

발화 2-6

그렇다면 깊은 잠을 자기 위해서는 어떤 생활습관을 지키면 좋을까요? (건강한 수면을 위한 생활습관에 대해 설명한다) 이 중에서 여러분은 평소에 어떤 것들을 실천하고 계신가요? 무엇보다 잠자리에 들기 전에 몸과 마음을 안정시키고, 잠에 집중할 수 있는 환경을 만드는 것이 중요하다는 점 기억해주시고요. 앞으로 주무시기 전에 한 가지씩이라도 꼭 실천해보시면 좋겠습니다.

이어 신체활동에 대해 살펴본다. 신체활동의 의미와 중요성에 대해 설명하며, 신체활동은 격렬한 운동만을 의미하는 것이 아니라, 일상에서 몸을 움직이며 활동하는 여러 행동들이 포함된다는 점을 강조한다. 그리고 신체활동이 신체 건강뿐 아니라 정신건강, 사회적 활동에도 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 안내한다.

발화 2-7

이제 신체활동에 대해 살펴보겠습니다. 신체활동이라고 하면 어떤 것이 떠오르세요? (참여자의 응답을 듣는다) 우리가 흔히 운동을 생각하기 쉽지만, 일상에서 몸을 움직이는 여러 활동들이 모두 신체활동에 포함됩니다. 청소를 하거나, 설거지를 하거나 가벼운 집안일을 하는 것, 장을 보러 다니는 것, 걸어서 이동하는 것처럼 일상 속에서 자연스럽게 하는 움직임들도 전부 신체활동입니다. 이러한 신체활동은 노년기 건강과 생활을 유지하는데 매우 중요합니다. (신체활동이 중요한 이유를 설명한다)

신체활동은 많은 시간을 들이거나 특별한 운동을 해야만 효과가 있는 것이 아니라, 일상에서 몸을 조금 더 움직이는 것만으로도 도움이 될 수 있음을 안내한다. 안 참여자가 자신의 평소 생활습관을 돌아보고 신체활동을 늘릴 수 있는 작은 실천을 시도해보도록 독려한다.

발화 2-8

이렇게 신체활동은 여러 면에서 정말 중요한데요. 특별히 오래 하거나 힘든 운동이 아니어도 조금씩 꾸준히 몸을 움직이는 것만으로도 충분히 건강에 도움이 됩니다. 집에서 보통 어떻게 계시나요? TV를 보거나 핸드폰을 보면서 누워 있거나 앉아있는 시간이 많으시죠? 그런 시간 중에서 잠깐이라도 일어나서 집안을 걸어보거나 팔·다리를 움직여주는 것만으로도 신체활동량이 늘어납니다. 이 점 꼭 기억해주시고, 오늘부터 한 가지씩이라도 '조금 더 움직여보기'를 실천해보시면 좋겠습니다.

규칙적인 운동이 체력을 유지하고 일상을 활기 있게 보내는데 도움이 된다는 점을 설명한다. 노년기 건강을 위해 유산소 운동, 근력 운동, 균형 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다는 것을 안내하며, 참여자의 건강 상태와 체력에 맞게 운동 강도를 조절해야 한다는 점을 강조한다.

발화 2-9

운동은 여러 신체활동 중에서도 건강을 지키고 체력을 유지하는 데 효과적입니다. 그래서 규칙적으로 운동하려는 노력도 중요해요. 운동은 유산소 운동, 근력 운동, 균형 운동으로 나눌 수 있는데요. 세 가지 운동을 균형있게 한다면 몸이 안정적으로 건강해질 수 있습니다. (유산소, 근력, 균형운동에 대해 설명한다) 그리고 무엇보다 중요한 점은 지금 내 건강 상태와 체력에 맞게 운동해야 한다는 것입니다. 무리하게 하시면 안 되고, 할 수 있는 만큼 천천히 꾸준히 하시는 것이 중요하다는 점 기억해주세요.

운동 전 자신의 건강 상태에 따라 운동이 가능한지 확인해야 한다는 점을 안내한다. 특정 질환이 있는 경우에는 운동을 중지하거나 피해야 하는 상황이 있음을 설명한다. 이어서 운동 강도 조절, 준비운동의 필요성, 안전한 운동 방법 등 운동 시 주의해야 할 사항을 안내하고, 의료진이나 전문가로부터 활동 제한 권고를 받은 경우 반드시 그 의견을 따라야 한다는 점을 강조한다.

발화 2-10

운동을 할 때 먼저 내 건강 상태가 운동을 해도 되는지 확인하는 것이 가장 중요합니다. 예를 들어 고혈압이 있으신 분들은 아침 운동을 피하는 것이 좋고, 혈압이나 맥박 수치에 따라 운동을 하지 말아야 할 때도 있어요. (당뇨, 관절염, 골다공증이 있는 경우 주의해야 할 점을 설명한다) 그리고 운동을 할 때에도 나의 몸에 맞게 안전하게 운동하는 것이 중요합니다. (운동 시 주의점에 대해 안내한다) 의료진이나 전문가가 운동을 제한하거나 조심하라고 권고한 경우 반드시 그 의견을 따르는 것이 중요합니다.

음주가 건강에 미치는 영향을 설명한다. 술의 정의를 간단히 안내하고, 알코올이 신체·뇌·간 기능에 미치는 영향과 일상생활 측면에서 발생할 수 있는 문제를 설명한다. 참여자가 자신의 평소 음주습관을 떠올려보고, 음주량 조절의 필요성을 인식하도록 돕는다.

발화 2-11

여러분 평소 술을 얼마나 드시나요? 술은 알코올이 1% 이상 들어있는 음료를 말합니다. 이러한 술이 우리 몸에 여러 가지 좋지 않은 영향을 줄 수 있다는 사실, 잘 알고 계시죠? 그렇다면 알코올이 우리 몸의 어디에, 어떠한 영향을 주는지 한 번 살펴볼까요? (알코올이 신체, 일상에 미치는 영향에 대해 설명한다) 술은 이처럼 우리 건강과 생활에 영향을 줄 수 있기 때문에 자신의 음주습관을 돌아보고 조절하려는 노력이 필요합니다.

음주에 대한 오해에 대해 설명한다. 소량 음주도 위험할 수 있다는 점을 안내하고, 한꺼번에 몰아서 마시는 음주 방식이 안전하지 않음을 강조한다. 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 경우나 약을 복용 중인 경우에는 알코올이 신체에 큰 부담을 줄 수 있어 음주를 피해야 함을 설명한다.

발화 2-12

많은 분들이 이렇게 생각하실 수 있어요. ‘조금만 마시면 괜찮지 않을까?’ 그런데 소량 음주도 위험합니다. 하루 소주 한 두 잔 정도만 마셔도 암 발생 위험이 증가한다고 해요. 즉, ‘적게 마시면 괜찮다’는 말은 사실이 아닙니다. 그리고 또 한 가지 오해가 있습니다. ‘한꺼번에 몰아서 마시고 며칠 쉬면 괜찮다’는 생각인데요. 한 번에 많은 양을 마시는 것은 단기적으로 큰 위험을 초래할 수 있습니다. 술을 마시지 말아야 하는 분들도 계십니다. 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 빨개지는 분도 있으시죠? 얼굴이 붉어지는 사람은 알코올 분해 효소가 부족하기 때문에 술이 더 큰 부담이 됩니다. 이런 경우에는 마시지 않는 것이 가장 안전합니다. 또, 약을 복용 중인 분들은 특히 더 조심해야 합니다. 복용하는 약 성분과 알코올이 서로 작용해서 부작용이 생길 수 있어 위험합니다.

술을 마시지 않는 것이 가장 안전하다는 점을 안내하고, 일상에서 음주량과 음주 빈도를 점차적으로 줄여나갈 필요가 있음을 설명한다. 생활 속에서 절주를 실천할 수 있는 방법을 소개하며, 참여자가 자신의 평소 음주습관을 돌아보고 실천할 수 있도록 독려한다.

발화 2-13

건강에 안전한 음주는 없습니다. 그렇기 때문에 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다. 그렇지만 한 번에 술을 끊는 것은 쉽지 않죠. 그래서 점차적으로 술을 마시는 양과 횟수를 줄여나가는 것이 필요합니다. 그렇다면 생활 속에서 절주를 실천하기 위해 우리는 무엇을 할 수 있을까요? (생활 속 절주 방법과 술자리에서 실천할 수 있는 절주 방법을 설명한다)
오늘 살펴본 내용을 생각하며 여러분의 평소 음주습관을 한 번 떠올려보시고, 오늘부터라도 알코올 섭취를 조금씩 줄이시면 좋겠습니다.

이어 담배의 위해성과 흡연이 신체에 미치는 영향을 안내한다. 담배의 니코틴 성분이 중독을 일으키는 물질임을 설명하고, 흡연이 암과 각종 질환의 위험을 높인다는 점을 강조한다. 전자담배나 씹는 담배 또한 안전하지 않으며 유해물질을 포함하고 있다는 점을 알려 오해를 바로잡는다. 직접 담배를 피우는 사람뿐 아니라 주변 사람들도 피해를 받을 수 있어 금연이 중요하다는 점을 설명한다.

발화 2-14

술과 함께 건강에 큰 영향을 주는 것이 무엇일까요? 바로 담배, 흡연입니다. 담배 속 여러 유해물질은 우리 몸에 다양한 해를 줄 수 있습니다. 그래서 흡연을 하면 폐암, 후두암, 구강암 같은 암 발생 위험이 높아지고 여러 질환의 위험도 함께 증가합니다. 어떤 분들은 전자담배나 씹는 담배는 덜 해롭지 않을까 생각하시는데요, 그렇지 않습니다. 이 역시 유해물질이 포함되어 있고 암 발생 위험을 높이는 것으로 알려져 있습니다. 그리고 담배를 직접 피우는 사람뿐 아니라, 함께 있는 가족이나 주변 사람들도 영향을 받아 위험할 수 있습니다. 이처럼 흡연은 본인과 주변 모두에게 해를 주기 때문에 금연이 무엇보다 중요합니다.

금연이 신체적 건강뿐 아니라 경제적·사회적으로도 긍정적인 변화를 가져올 수 있음을 설명한다. 금연 후 신체 기능의 회복과 같은 변화를 안내하고, 흡연을 중단함으로써 지출을 줄일 수 있다는 점도 함께 설명한다. 금연 성공 사례를 통해 금연이 주변인과의 관계에도 긍정적 영향을 줄 수 있음을 소개하며, 참여자들이 금연을 실천해볼 수 있도록 독려한다.

발화 2-15

그렇다면 금연의 좋은 점은 무엇이 있을까요? (금연의 이점을 설명한다) 이처럼 우리 몸에 긍정적 변화가 나타날 뿐 아니라 경제적으로도 도움이 됩니다. 그리고 금연에 성공한 사례를 보면 신체적 건강뿐 아니라 가족이나 주변 사람들과의 관계도 더 좋아졌다는 이야기를 많이 합니다. 이처럼 금연은 여러 면에서 우리 삶에 좋은 영향을 줄 수 있어요. 이러한 점을 생각하면서 여러분도 오늘을 계기로 금연을 실천해 보시면 좋겠습니다.

지역사회에서 건강관리를 위해 활용할 수 있는 주요 기관들과 웹사이트를 안내한다. 수면 문제는 의료기관의 수면 클리닉에서 전문적인 검사와 진단을 받을 수 있으며, 신체활동은 보건소, 국민체력100 체력인증센터, 그리고 노인복지관을 통해 운동 프로그램이나 체력측정 서비스 등을 제공받을 수 있음을 안내한다. 보건소와 노인복지관은 인천시 내 지역별 기관의 세부정보(기관명, 위치, 연락처)를 제공하여 필요시 쉽게 이용할 수 있도록 한다. 음주 문제는 중독관리통합지원센터, 흡연 문제는 보건소 금연클리닉과 국가금연지원센터에서 상담·치료·

금연지원 서비스를 제공한다. 기관 및 웹사이트별 기능에 대해 안내함으로써 참여자가 자신의 건강 문제에 맞는 적절한 기관을 선택하고 지원을 받을 수 있도록 돕는다.

발화 2-16

지금까지 수면, 신체활동, 음주, 흡연 관리에 대해 알아보았는데, 이러한 내용과 관련하여 도움이 필요할 때 어디에서 지원을 받을 수 있는지 살펴보겠습니다.
수면 문제가 계속될 경우에는 의료기관의 수면 클리닉에서 전문적인 검사와 진료를 받을 수 있습니다. 신체활동의 경우 보건소나 체력인증센터에서 체력 측정과 다양한 운동 프로그램을 이용하실 수 있고, 노인복지관을 통해 다양한 신체활동 프로그램을 이용할 수 있습니다. 유튜브 등 온라인에서 손쉽게 따라 할 수 있는 신체활동 영상들도 제공되고 있어 일상에서 원하는 때에 원하는 곳에서 하실 수도 있습니다. 음주로 어려움을 겪을 때는 중독관리통합지원센터에서 전문 상담과 지원을 받을 수 있으며, 금연을 실천하는 과정에서 힘들 때는 보건소 금연클리닉이나 국가금연지원센터에서 체계적인 도움을 받을 수 있습니다. 특히 '금연길라잡이' 사이트에서는 자신에게 적합한 금연 서비스를 확인할 수 있을 뿐 아니라, 다른 사람들과 경험을 나누며 서로 격려를 주고받을 수도 있습니다.

수면·신체활동·음주·흡연 관련 내용은 단순한 정보 습득으로 끝나는 것이 아니라, 지역사회 기관과 연계하여 실제 생활에서의 건강행동으로 이어질 때 효과가 극대화된다. 기관별 특성과 지원 범위를 종합적으로 설명함으로써 지역기관의 예방·상담·교육 서비스를 상황에 맞게 활용할 수 있도록 독려한다.

발화 2-17

오늘 안내드린 기관들은 앞에서 배운 내용들을 실제 생활에서 실천하려고 할 때 도움이 됩니다. 각 기관에서는 여러분의 상황에 맞게 다양한 상담과 프로그램을 제공하고 있으니 부담 갖지 마시고 이용해 보세요. 작은 실천이라도 전문가와 함께하면 훨씬 더 꾸준히 이어갈 수 있습니다. 여러분이 건강한 생활습관을 실천해 가는데 오늘 안내드린 기관들이 출발점이 되길 바랍니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 2-18

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해 보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해 보도록 안내할 수 있다.

발화 2-19

여러분 적극적으로 참여해 주셔서 감사합니다. 오늘 살펴본 건강 습관들은 한 번에 크게 바꾸기보다 하나하나씩 꾸준히 해나가는 것이 중요합니다. 여기 수면, 신체활동, 금주, 금연, 기관 정보 관련 내용 중에서 이번 주에 이것만은 꼭 해보아겠다고 하는 것을 정해보시면 좋겠습니다. ‘잠자리에서 휴대폰 사용하지 않기’, ‘하루 10분 걷기’, ‘보건소에서 진행되는 건강 프로그램 한 가지 찾아보기’와 같은 것들입니다. 지금 마음속으로 한 가지씩 정해보시고, 다음 시간까지 실제로 해보신 뒤 그 경험을 함께 나눠보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 회기와 관련된 내용에 대해 참여자의 질문을 받고 응답한다. 이어 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 수면, 신체활동, 금주, 금연과 관련된 건강한 생활습관을 어떻게 실천할지를 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 2-20

오늘 들으시면서 기억에 남는 점이나, 오늘부터 한 가지 실천해야겠다고 생각하신 부분이 있다면 말씀해 주세요. “일정한 시간에 자고 일어나야지”, “일주일에 두 번씩 걷기 운동을 해야지”, “술을 일주일에 한 번만 마셔야지” 같은 것들이요. 편하게 말씀해 주시면 됩니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 2-21

오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으면 말씀해 주셔도 됩니다. 다음 주에는 정신건강에 대해 이야기해 보려고 합니다. 오늘 참석해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

3) 3회기 활동 구성

주제	정신건강		
목표	정신건강의 중요성을 이해하고 스스로 정신건강을 돌보고자 하는 태도를 형성한다. 스트레스와 우울 예방 및 대응 방법을 이해한다. 치매 예방 및 대응 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 간단히 상기한다. • 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 노년기 정신건강의 중요성을 간략히 소개한다. • 스트레스, 우울, 치매에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 스트레스 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스의 의미와 문제를 설명한다. - 스트레스를 관리할 수 있는 방법을 제시한다. ② 우울 <ul style="list-style-type: none"> - 우울의 특징과 증상에 대해 설명한다. - 우울을 예방하고 대응하는 방법을 설명한다. ③ 치매 <ul style="list-style-type: none"> - 치매의 의미와 특징에 대해 설명한다. - 치매를 예방하고 대응하는 방법을 설명한다. - 치매가족을 이해하고 소통하는 방법을 안내한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 정신건강 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. • 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 떠올려볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천한 경험을 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 3-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 시간에는 건강한 생활습관에 대해 살펴봤었는데요. 지난 시간 이후에 나는 이거 하나는 지켜보려고 했다는 점이 있으실까요? 편하게 말씀해 주세요.

참여자들이 이야기한 내용에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 분위기를 조성한다.

발화 3-2

한 번이라도 실천해 보셨다면 정말 의미 있는 시작입니다. 습관을 변화시킨다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 시작이 반이라는 말이 있듯이 시도를 해본다는 것은 매우 중요합니다. 한 가지씩 실천하다 보면 몸이 달라지는 것을 분명히 느끼실 거예요. 앞으로 건강한 생활습관을 꾸준히 실천해 가시기를 응원합니다.

(2) 전개

이어 이번 회기의 주제로 자연스럽게 전환한다. 일상 속에서 나의 감정과 몸 상태를 살피는 것이 정신건강 관리에 있어 중요하다는 점을 설명하고, 3회기에 진행할 내용에 대해 안내한다.

발화 3-3

오늘 일어나셔서 이곳에 오시기까지 기분이나 몸 상태는 어떠셨나요? 어제는 어떠셨을까요? 우리는 매일 기분이 달라지기도 하고, 어떤 감정이 며칠 동안 이어지기도 합니다. 그런데 정작 지금 내 기분이 어떠한지, 몸 상태가 어떠한지를 잘 살피지 못하는 경우가 많아요. 그렇지만 내 상태를 내가 먼저 알아차릴 수 있어야 나의 정신건강을 잘 돌볼 수 있습니다. 영상을 함께 시청하시겠습니다. (~2분15초 시청)

신체적 증상이 단순한 신체적 문제가 아닐 수 있음을 설명하고, 이러한 증상들이 스트레스, 우울, 치매와 같은 정신건강 문제의 신호일 수 있음을 설명한다. 스트레스, 우울, 치매를 조기에 알아차리고 예방하며 적절하게 대응하는 것이 중요함을 강조하고, 이번 회기에서 세 가지 주제를 차례로 살펴볼 것임을 안내한다.

발화 3-4

영상에서도 보셨듯이 평소 나의 정신건강이 어떠한지, 어떻게 대응해야 하는지 잘 모르는 경우가 많습니다. 머리가 아프거나 배가 아프고 잠이 오지 않는 것이 단순히 신체적인 문제가 아닐 수도 있어요. 이런 증상들은 스트레스를 받거나 우울 증상이 있을 때, 또는 치매와 관련된 변화가 있을 때 나타날 수도 있습니다. 그렇기 때문에 이러한 정신건강 신호를 어떻게 알아차리고 예방하고 대응할 수 있는지 아는 것이 중요합니다. 지금부터 하나하나 살펴보도록 하겠습니다.

교육자료를 활용하여 스트레스의 의미와 스트레스로 인한 문제에 대해 설명한다. 이어서 참여자가 자신의 스트레스 신호를 알고 있는지, 스트레스를 받았을 때 어떤 감정이나 신체 반응이 나타나는지, 그리고 평소 어떻게 대응해왔는지를 떠올려 보도록 한다. 이러한 경험을 함께 나누며 스스로의 스트레스 패턴을 인식할 수 있도록 돕는다.

발화 3-5

먼저 스트레스에 대해 살펴보겠습니다. (스트레스의 의미와 스트레스로 인한 문제에 대해 설명한다) 스트레스는 누구에게나 언제든 나타날 수 있는데요. 그렇다면 우리는 스트레스를 어떻게 관리해야 할까요? 먼저 나를 잘 알고 돌보는 것이 스트레스 관리의 첫걸음입니다. 여러분, 한 번 생각해 볼까요? 나는 어떨 때 스트레스를 받나요? 나는 스트레스를 받을 때 어떤 감정을 느끼나요? 몸이 어디가 아프지는 않나요? 그리고 스트레스를 받을 때 나는 무엇을 하나요? 이 부분에 대해 함께 나눠주실 분 계실까요? 어떤 내용이든 좋습니다. (몇 명의 응답을 듣는다)

참여자의 경험을 듣고, 스스로의 스트레스 신호를 알아차리는 것이 왜 중요한지 다시 한번 짚어준다. 스트레스를 받는 상황, 감정의 변화, 신체적 반응, 스트레스를 해소하기 위해 하는 행동은 사람마다 다르며, 자신만의 패턴을 아는 것이 관리의 출발점임을 설명한다. 이후 스트레스를 관리하는 방법을 소개하고, 웃기, 심호흡을 함께 해보며 긴장 완화 경험을 직접 느껴볼 수 있도록 안내한다.

발화 3-6

여러분들이 다양한 말씀 해주셨는데요. 우리가 바로 말할 수 있는 부분도 있고, 어떤 부분은 고민이 되는 부분도 있을 거예요. 우리는 이러한 것들에 대해 고민해볼 필요가 있습니다. 내가 언제 스트레스를 받고 어떤 증상이 나타나는지, 또 어떤 방법으로 해소하는 것이 내게 맞는지 아는 것이 중요해요. 특히 나에게 맞는 스트레스 관리 방법을 찾는 것이 중요합니다. 스트레스를 관리할 수 있는 방법 몇 가지를 살펴보겠습니다. (웃으려 노력하기 설명에서 하하하 소리내어 함께 웃어보도록 한다. 심호흡 설명에서는 크게 한 번 천천히 심호흡을 직접 따라 해보도록 안내한다) 이처럼 일부러 소리내어 웃어보는 것과 심호흡은 긴장을 풀고 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다. 평소 부담 없이 해볼 수 있는 방법이니 집에서도 해보시면 좋겠습니다.

우울증의 의미, 원인, 특징에 대해 설명한다. 이어 교육자료에 제시된 우울 증상 항목을 함께 확인하며, 참여자가 최근 자신의 감정이나 몸 상태를 떠올려 보도록 한다. 이러한 점검을 통해 우울을 조기에 알아차리고 적절하게 대응하는 것의 중요성을 이해하도록 돕는다.

발화 3-7

이제 우울증에 대해 살펴보겠습니다. (우울증의 의미, 원인, 특징에 대해 설명한다) 우울한 경우에는 내 감정을 들여다보기 어렵기 때문에 우울이 더욱 길어지고 심해질 수 있습니다. 우울은 신체건강과 치매에도 영향을 미치게 됩니다. 그렇기 때문에 우리는 우울 증상에 대해 알고 나의 상태에 대해 알 수 있어야 합니다. 여기 보시는 것들이 우울 증상들입니다. (우울 증상 몇 항목들을 언급한다) 이러한 증상들이 일주일, 이주일 지나도 계속된다면 우울증 가능성을 의심해 보고, 전문적인 상담이나 진료를 고려해 볼 필요가 있습니다.

우울을 예방하기 위해 일상에서 실천할 수 있는 방법들을 소개한다. 주변 사람들과 이야기를 나누고, 외출이나 활동을 통해 기분 전환을 하는 것이 도움이 됨을 안내한다. 참여자 스스로 마음을 편안하게 해주는 사람이나 장소, 활동을 떠올려 보도록 하여 평소에 우울 신호가 있을 때 활용할 수 있는 자신만의 방법을 찾도록 돕는다. 또한 우울 증상을 느끼는 경우, 주변의 도움을 받고 적극적으로 상담을 받을 필요가 있으며, 의료기관 치료를 통해 증상이 호전될 수 있음을 안내한다.

발화 3-8

여러분, 평소 나의 속 이야기를 나눌 수 있는 사람은 누구인가요? 외출할 때 마음이 편해지고 즐거운 장소가 있으신가요? 우울을 예방하기 위해서는 주변 사람들과 이야기를 나누고, 스스로를 야끼며 즐겁고 활동적인 생활을 이어가는 것이 큰 도움이 됩니다.
만약 앞에서 살펴본 것과 같은 우울 증상을 느낀다면, 주변에게 알리고 상담을 받아보는 것도 필요합니다. 그리고 필요한 경우에는 의료기관을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 우울 증상을 완화하는 데 보다 안정적이고 효과적인 방법이 될 수 있습니다.

치매의 의미와 발생 원인에 대해 설명하고 단순 건망증과는 다르다는 점을 제시한다. 치매의 진행 정도에 따라 나타날 수 있는 양상(경증·중등도·중증)을 사례 중심으로 제시하여 참여자가 치매의 양상을 이해할 수 있도록 돕는다. 이어 조기에 변화를 알아차리고 관리를 하는 것이 중요함을 강조한다.

발화 3-9

이제 치매에 대해 알아보겠습니다. 치매는 기억력이나 언어능력, 판단력 등의 기능이 저하되어 일상생활에 어려움이 생기는 상태를 의미합니다. 치매는 뇌 안에 비정상적인 단백질이 쌓이거나 뇌에 손상이 생기면 발생합니다. 치매는 단순한 건망증과 차이가 있습니다. (치매와 건망증의 차이를 설명한다) 치매는 정도에 따라 나타나는 모습도 조금씩 달라집니다. (경증, 중등도, 중증 치매 예시 중심으로 설명한다) 치매는 서서히 진행되는 경우가 많기 때문에, 초기에 변화를 알아차리고 평가를 받아보는 것이 무엇보다 중요합니다. (치매 조기발견의 중요성 설명)

치매 예방에 있어서 식사, 수면, 생활습관, 정기적인 건강검진 등 일상 전반의 관리가 중요하다는 점을 설명한다. 특히 '3.3.3 예방수칙'을 통해 참여자들이 기억하기 쉽고 실천하기 쉬운 행동들을 정리하여 제시한다. 또한 손가락 운동처럼 집에서도 간단히 할 수 있는 체조가 도움이 된다는 점을 소개하고 직접 함께 해보도록 한다. 유튜브에서 관련 영상을 스스로 찾아볼 수 있다는 점을 안내하여 교육 이후에도 꾸준히 실천할 수 있도록 돕는다.

발화 3-10

그렇다면 치매를 예방하기 위해 무엇을 해야 할까요? 치매는 운동뿐 아니라 신체적 질환, 식사, 규칙적인 생활습관, 정기적인 건강검진까지 모두 영향을 줍니다. 여기 치매예방을 위한 3.3.3 수칙이 있습니다. (3.3.3. 예방수칙을 설명한다) 그럼 우리가 일상에서 손쉽게 할 수 있는 체조를 같이 해볼까요. (교육자료의 영상의 손가락 운동을 2단계까지 함께해본다. ~2분) 간단한 동작 같은데 생각보다 헛갈립니다. 유튜브에 '내가 좋아하는 치매예방 손가락 운동'이라고 검색하면 운동 영상이 나옵니다. 집에서 따라하기에도 부담이 없고 뇌 자극에 도움을 줄 수 있으니 우리 하루에 한 번씩 해보시면 좋겠습니다.

치매 예방의 중요성을 다시 한번 상기시키고, 예방 노력을 하더라도 치매가 발생할 수 있다는 점을 설명한다. 그리고 치매는 누구에게나 발생할 수 있으며, 본인뿐 아니라 가족이나 가까운 주변 사람에게도 나타날 수 있다는 점을 안내한다. 이러한 맥락에서 치매환자를 어떻게 대해야 하는지 고민을 유도하며, 치매환자 역시 존중받아야 할 사람이라는 기본 태도를 강조한다. 이에 기반하여 치매환자의 특성과 의사소통 방법에 대해 설명한다.

발화 3-11

지금까지 우리는 치매를 예방하는 것이 중요하다는 점을 이야기하였습니다. 다양한 노력을 통해 우리는 치매를 예방하고 늦출 수 있지만, 그럼에도 불구하고 치매가 발생할 수 있습니다. 내가 치매환자가 될 수도 있지만, 나의 가족이 치매환자가 될 수도 있습니다. 그렇다면 치매환자를 어떻게 대해야 할까요? 먼저 치매환자 역시 존중받아야 할 사람을 기억해야 합니다. 이제 치매환자의 특성이 어떠한지, 어떻게 의사소통해야 하는지 살펴보겠습니다. (의사소통에서 주의할 내용을 설명한다)

참여자들이 일상에서 정신건강을 꾸준히 점검하고, 주변 사람들과의 소통을 이어가며, 필요할 때 지역 기관의 예방·상담·교육 서비스를 자연스럽게 활용할 수 있도록 독려한다.

발화 3-12

우리가 오늘 함께 이야기한 것처럼 정신건강을 위한 일상의 실천이 중요합니다. 지금 내 상태가 어떤지 살피고 규칙적인 생활을 유지하는 것, 가족이나 친구에게 마음을 나누는 것은 큰 도움이 된다는 점 꼭 기억해주세요. 그리고 어떻게 해야할지 잘 모르겠거나 혼자 해결하기 어렵다고 느낄 때는 가까운 지역 기관을 찾아가 교육을 듣거나 상담을 요청하실 수 있습니다.

정신건강과 관련하여 이용할 수 있는 지역기관과 서비스들을 소개한다. 스트레스와 우울을 예방하기 위한 교육·상담 프로그램, 마음건강 검진을 제공하는 기관 정보, 위기 상황 시 도움을 받을 수 있는 정신건강위기상담전화에 대해 안내한다. 특히 프로그램이 진행되는 지역의 정신건강복지센터 위치와 연락처를 구체적으로 안내하여 참여자들이 필요할 때 쉽게 이용할 수 있도록 돕는다. 또한 홈페이지 등을 통해 다양한 정보와 마음건강 자가검사를 직접 해볼 수 있음을 설명한다. 지역 기관의 온·오프라인 서비스를 적극적으로 활용하도록 독려한다.

발화 3-13

우리 지역에 정신건강을 살피고 도와주는 기관들이 있다는 것 알고 계신가요? (정신건강위기상담전화와 지역기관들을 소개한다) 이런 기관에서 운영하는 교육이나 예방 프로그램에 참여하면 스트레스나 우울과 같은 위험을 미리 예방할 수 있습니다. 또한 스트레스나 우울 증상이 의심되거나 상담이 필요하다고 느껴질 때는 기관에 방문하시거나 전화로 상담을 신청하실 수 있습니다.

특히 정신건강복지센터는 인천의 각 구마다 운영되고 있고 상담, 검사, 교육 프로그램 등 다양한 서비스를 제공합니다. (해당 지역 센터 위치·전화번호 안내) 직접 전화하시거나 방문하셔도 되고, 인터넷 홈페이지에서도 여러 정보를 확인하실 수 있습니다. 지금 보시는 화면은 인천광역정신건강복지센터 홈페이지인데요, 다양한 정신건강 정보뿐 아니라 스트레스나 우울 자가 검사도 해볼 수 있습니다. 이런 기관과 서비스를 잘 활용하시면 마음건강을 이해하고 관리하는 데 큰 도움이 되니 필요하실 때 적극적으로 이용해 보시면 좋겠습니다.

치매가 의심될 때는 전문기관에서 정확한 평가를 받는 것이 중요하다는 점을 안내하고, 지역사회에서 이러한 검진과 상담을 지원하는 치매안심센터를 소개한다. 이때, 인천시 내 치매안심센터의 위치와 연락처를 구체적으로 안내하여 필요시 쉽게 이용할 수 있도록 돕는다.

발화 3-14

치매 증상이 의심될 때, 평소와 다른 행동이 눈에 띄게 늘어날 때는 가능한 한 빨리 전문기관에서 정확하게 평가를 받아보는 것이 필요합니다. 우리 지역에는 치매안심센터와 같이 초기검진, 상담, 돌봄지원, 가족 교육 등 다양한 서비스를 제공하는 기관들이 마련되어 있어 지원을 받을 수 있습니다. 스스로 변화가 느껴지거나 가족 중 걱정되는 분이 계시다면 가까운 치매안심센터에 방문해 검진과 상담을 받아보실 수 있습니다. 지금부터는 치매안심센터에서 어떤 서비스들을 제공하는지 하나씩 살펴보겠습니다. (치매안심센터에 대해 안내한다)

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 3-15

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 어렵지 않으니 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해 보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해 보도록 안내할 수 있다.

발화 3-16

여러분 오늘도 적극적으로 참여해 주셔서 감사합니다. 오늘 살펴본 스트레스 관리, 우울 예방, 치매 예방, 그리고 기관 정보 중에서 이번 주에 꼭 해보고 싶은 실천 한 가지를 정해서 다음 주까지 실천해 보시면 좋겠습니다. 예를 들면 나만의 스트레스 해소 방법 찾아보기, 즐거운 일 정기적으로 하기, 혹은 가까운 정신건강복지센터나 치매안심센터 정보를 한 번 찾아보는 것도 좋습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 마음건강과 치매예방을 어떻게 실천해볼 수 있을지를 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 3-17

오늘 들으면서 기억에 남는 점이나, 오늘부터 한 가지 실천해 보고 싶은 부분이 있다면 자유롭게 말씀해 주세요. “자기 전에 오늘 기분 변화 살피기”, “치매예방 체조 해보기”, “지역 기관 교육 활용하기” 같은 것들도 좋습니다. 여러분의 경험을 듣고 서로 격려하는 시간이 되었으면 합니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 3-18

오늘은 정신건강과 치매에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다. 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으면 편하게 말씀해 주셔도 됩니다. 다음 주에는 우리 생활과 가장 밀접한 식사·영양·위생 관리에 대해 이야기해 보려고 합니다. 오늘 참석해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

4) 4회기 활동 구성

주제	올바른 식생활		
목표	올바른 식생활의 중요성을 인식한다. 균형 잡힌 식단의 구성과 건강한 식생활의 실천 방법을 이해한다. 식품 보관 및 조리 과정에서 필요한 위생관리 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 간단히 상기한다. • 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 노년기 식사의 중요성을 간략히 소개한다. • 균형 잡힌 식단, 건강한 식생활, 안전한 식생활(식품 보관·조리 방법 등)에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 균형 잡힌 식사 <ul style="list-style-type: none"> - 균형잡힌 식단의 구성 요소(채소·과일, 유제품, 단백질, 곡류, 물)의 중요성을 설명한다. - 각 식품군을 어떤 방식으로 먹어야 하는 것인지 안내한다. ② 건강한 식생활 <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 식생활을 위한 지침을 제시한다. - 각 지침을 일상에서 실천할 수 있는 구체적인 방법을 설명한다. ③ 안전한 식생활 <ul style="list-style-type: none"> - 안전한 식생활을 위한 지침을 제시한다. - 손 씻기, 조리도구 구분 등 실천 방법을 설명한다. - 식중독 의심 증상이 나타날 때 기본적인 대처 방법을 안내한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 식사·영양 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. • 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 4-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 시간에는 정신건강에 대해 함께 이야기 나누었죠. 지난 시간 이야기 나눴던 내용 중에 기억에 남는 부분이 있으신가요? 또는 지난 시간 이후에 스스로 마음을 돌보거나 기분 전환을 위해 해보신 일이 있다면 편하게 나눠주세요.

참여자들이 이야기한 내용에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 분위기를 조성한다. 이어 간단히 치매체조를 함께 실시하며 긴장을 풀고, 이번 회기의 주제로 전환한다.

발화 4-2

일상에서 조금이라도 실천해 보셨다는 점이 정말 의미 있는 변화예요. 그럼 우리 지난 시간에 함께 했던 치매체조로 몸을 가볍게 풀고 나서 오늘 회기를 시작해볼게요. 자, 하나, 둘 ... 좋아요. 이와 같이 꾸준한 운동이 건강을 유지하는데 큰 도움이 된다는 점 기억해 주시고요. 그럼 이제 오늘의 주제인 식사와 영양, 위생 관리에 대해 함께 이야기 나눠보겠습니다.

(2) 전개

4회기에 진행할 내용에 대해 안내한다. 교육자료의 장수노인의 식습관과 관련한 영상을 시청하고 긴 노년기를 건강하게 살아가기 위해 식사가 중요함을 설명한다.

발화 4-3

오늘은 올바른 식생활에 대해 살펴보고자 합니다. 나이가 들수록 우리 몸의 기능은 천천히 변화하고, 같은 음식을 먹어도 영양을 흡수하는 능력이 달라지거나, 영양이나 위생에 신경 쓰지 않으면 쉽게 아플 수 있습니다. 잠시 함께 영상을 보실까요? (19초~1분 25초 시청)

장수노인의 사례를 바탕으로 규칙적인 식사와 균형 잡힌 식습관의 중요성을 설명한다. 교육 자료를 활용하여 건강한 식습관의 중요성을 설명한다. 이어서 교육자료에 제시된 식습관 점검

항목을 살펴봄과 참여자 스스로 자신의 식습관을 확인하도록 하고, 건강한 식생활을 실천할 필요가 있음을 안내한다. 이러한 점점을 바탕으로 다음 단계에서 건강한 식생활 실천 방법을 살펴볼 것임을 자연스럽게 연결한다.

발화 4-4

영상에서도 보셨듯이 건강하게 오래 사시는 분들은 규칙적으로 식사하고 균형 잡힌 식습관을 꾸준히 실천하고 계신다고 합니다. 그렇다면 건강한 식습관은 왜 중요한 걸까요? 식사를 거르거나 영양이 부족하면 면역력이 떨어지고 몸이 금방 약해집니다. 특히 나이가 들어갈수록 근육·뼈가 약해지고 소화 기능과 맛을 느끼는 기능도 떨어지기 때문에 식사를 더 건강하게 챙길 필요가 있습니다. 이제 식습관 점검 항목을 함께 살펴볼게요. 혹시 여기에 해당되는 내용이 있으신가요? 한 가지라도 해당된다면, 앞으로 더 건강한 식생활을 위해 노력할 필요가 있습니다. 그럼 이제 어떤 식사가 건강을 지켜주는지 본격적으로 살펴보겠습니다.

교육자료를 활용하여, 균형 잡힌 식사의 의미를 설명한다. 그리고 각 식품군(채소·과일류, 유제품류, 단백질 식품, 곡류, 물)의 역할과 필요성을 안내하고, 식사를 할 때 각 식품군을 어떻게 섭취해야 하는지 구체적으로 설명한다. 이 때 참여자가 이해하기 쉬운 핵심 내용을 중심으로 설명하도록 한다.

발화 4-5

건강한 식생활을 위해서는 균형 잡힌 식사가 매우 중요합니다. 균형 잡힌 식사는 우리 몸에 필요한 다양한 영양소를 음식에서 골고루 섭취하는 것을 의미합니다. 여기 보시는 채소·과일류, 유제품류, 단백질 식품, 곡류, 물은 모두 중요한 역할을 하는데요. 이제 각각이 왜 필요한지 그리고 평소 식사를 할 때 어떻게 먹으면 좋은지 하나씩 살펴보겠습니다. (각 식품군의 중요성과 섭취방법을 설명한다)

건강한 식생활을 위한 다섯 가지 지침을 소개하고, 참여자가 일상에서 적용할 수 있는 구체적인 실천 방법을 설명한다.

발화 4-6

지금까지 다양한 식품군을 골고루 섭취해야 한다는 것을 살펴보았습니다. 여러분은 평소에 이런 식품들을 얼마나 골고루 드시고 계신가요? 사람마다 차이는 있지만, 알고 있어도 쉽게 실천되지 않는 부분들이 있으실 거예요. 그래서 균형 잡힌 식사를 바탕으로 건강한 식생활 습관을 만들어 가는 것이 중요합니다. 여기에 건강한 식생활을 위한 다섯 가지 지침이 나와 있는데요. 이 다섯 가지를 우리가 일상에서 어떻게 실천할 수 있는지 구체적으로 알아보겠습니다.

건강한 식생활을 위한 내용을 설명한 후, 앞에서 살펴본 다섯 가지 내용을 참여자들이 함께 읽도록 한다. 그리고 일상에서의 실천의 중요성을 강조한다.

발화 4-7

지금까지 건강한 식생활을 위한 다섯 가지 내용을 살펴보았습니다. 여기 이 지침을 우리 큰 소리로 함께 읽어볼까요? 첫째, 둘째... 다섯째. 네, 이렇게 목소리를 내서 읽고 나면 더 잘 기억할 수 있습니다. 이 다섯 가지는 일상에서 실천해 나가는 것이 매우 중요합니다. 특히 싱겁게 먹기는 건강을 지키는 데 큰 도움이 되니까 꼭 기억해 두시면 좋겠습니다.

안전한 식생활의 중요성을 설명한다. 위생 관리가 미흡할 경우 세균이 증식하여 배탈이나 식중독으로 이어질 수 있음을 안내하고, 눈에 보이지 않더라도 오래되거나 곰팡이가 핀 음식에는 세균이 존재할 수 있다는 점을 강조한다. 이어 안전한 식생활을 위한 다섯 가지 사항에 대해 설명하고 식사 위생 습관을 평소 생활에서 어떻게 실천하고 있는지 떠올려 보도록 한다. 손씻는 방법은 진행자가 직접 시범을 보이거나 영상을 시청하고 참여자들이 함께 따라해볼 수 있도록 한다.

발화 4-8

이번에는 안전한 식생활에 대해 살펴보려고 합니다. 식재료나 음식을 다룰 때 위생에 소홀하면 배탈이 나고 식중독에 걸릴 수 있기 때문에 더욱 조심해야 해요. 눈에 당장 보이지 않더라도 오래되거나 곰팡이가 핀 음식에는 세균이 존재할 수 있어 위험합니다. 그럼 이제부터 안전한 식생활을 위해 우리가 어떤 점을 조심해야 하는지 살펴보겠습니다. (안전한 식생활을 위해 지켜야하는 것에 대해 설명한다)

식사 위생이 지켜지지 않을 경우 세균이 쉽게 증식하여 식중독으로 이어질 수 있다는 점을 설명하고, 식중독의 주요 의심 증상과 기본적인 대처 방법을 안내한다. 또한 상황에 따라 의료기관 방문의 필요성을 강조하고 가정에서 임시로 할 수 있는 조치에 대해서도 설명한다.

발화 4-9

이런 위생과 안전이 지켜지지 않으면 식중독이 생길 수 있습니다. 그래서 음식 섭취 후 몸에 어떤 변화가 있는지도 잘 살펴보셔야 합니다. 음식을 드신 후에 구토, 복통, 설사, 발열 같은 증상이 나타나면 식중독을 의심해 볼 수 있습니다. 이럴 때는 가능하면 가까운 의료기관을 방문해 의사의 지시에 따르는 것이 가장 중요합니다. 바로 병원에 가기 어렵거나, 증상이 애매할 때는 집에서 응급처치를 할 수 있는데요, 무엇보다 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요하고, 약은 임의로 드시지 않는 것이 좋습니다. 집에서 이런 조치를 해볼 수 있지만 정확한 진단과 치료는 의료기관에서 받는 것이 가장 안전합니다.

건강한 식생활을 실천하기 위한 주요 핵심 내용을 정리한다. 참여자들이 오늘 배운 내용을 이해하고 일상에서 실천할 수 있는 약속으로 연결될 수 있도록 간단한 핵심 요점을 중심으로 안내한다.

발화 4-10

지금까지 건강한 식생활을 위해 필요한 식사 영양, 식습관, 위생에 대해 함께 살펴보았습니다. 이미 일상에서 잘 실천하고 계신 부분도 있으실 거고, 앞으로 조금 더 신경 써야겠다고 느끼신 점도 있으실 거예요. 우리가 꼭 기억해야 하는 내용을 다시 한 번 정리해 보겠습니다. 골고루 영양적으로 균형 있게 먹기, 짠 음식이나 당이 많은 음식은 절제하기, 위생을 지키며 안전하게 먹기입니다.

영양 및 식생활과 관련한 정보나 서비스를 얻을 수 있는 기관 및 사이트를 소개한다. 먼저 식품의약품안전처를 안내한다. 영양지수 체크리스트, 식품안전나라 사이트 등을 소개하여 직접 필요한 정보를 얻을 수 있음을 설명한다. 이외 보건소와 노인복지관에서 영양 및 식사와 관련하여 제공하고 있는 서비스와 프로그램을 안내한다. 보건소, 복지관의 일부 프로그램은 상이할 수 있음을 함께 안내한다.

발화 4-11

다음은 영양과 식생활과 관련하여 도움되는 정보를 어디에서 얻을 수 있는지 함께 살펴보려고 합니다. 먼저, 가장 대표적으로 식품의약품안전처에서 제공하는 영양지수 체크리스트와 '식품안전나라' 사이트를 통해 집에서도 손쉽게 영양 정보를 확인할 수 있습니다. 가까운 보건소에서는 영양 상담을 제공하고 있습니다. 노인복지관에서는 균형 잡힌 식생활을 위해 저렴한 비용의 식사와 관련 프로그램을 제공하고 있으니 적극적으로 활용해보시면 좋겠습니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해 건강하고 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 다시 한번 강조한다.

발화 4-12

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해 보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기

내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해 보도록 안내할 수 있다.

발화 4-13

여러분 오늘도 참여해 주셔서 감사합니다. 식생활은 매일 반복되는 일상이기 때문에 작은 실천을 꾸준히 이어가는 것이 가장 중요합니다. 그래서 이번 주에 식생활과 관련해 해보고 싶은 실천 한 가지를 정해보시면 좋겠습니다. 균형잡힌 식사, 안전한 식생활, 건강한 식생활, 관련 기관 정보 활용 중에서 실천해 볼 수 있는 것을 선택하고 한 주 동안 직접 해보기로 약속해 보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 건강하고 안전한 식생활을 실천할 수 있는 방법을 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 4-14

오늘 참여하시면서 어떤 점이 기억에 남으셨는지, 앞으로 더 신경 쓰고 싶은 부분이 있는지 함께 이야기 나눠보면 좋겠습니다. 이미 일상에서 잘 실천하고 계신 부분이 있으시다면 말씀해 주셔도 좋습니다. “식사할 때 조금 더 싱겁게 먹어야겠다”, “냉장고에 오래 둔 음식은 한 번 더 확인해야겠다”, “손 씻기는 내가 평소에도 잘하고 있었네” 같은 내용들입니다. 편하게 말씀해 주세요. (발표자가 없으면 진행자가 지명해 참여를 돕는다.)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 4-15

오늘은 우리 일상에서 가장 중요하다고도 할 수 있는 식생활 관리에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다. 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으시다면 편하게 말씀해 주셔도 됩니다. 다음 주에는 일상에서 발생할 수 있는 안전사고와 예방법에 대해 이야기해 보려고 합니다. 오늘 참석해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 다시 뵈 수 있기를 바랍니다.

5) 5회기 활동 구성

주제	일상생활 속 안전과 사고 예방		
목표	일상생활 속 안전사고 예방의 중요성을 인식한다. 낙상, 화재, 교통사고의 주요 예방수칙을 이해한다. 안전사고 발생 시 상황에 맞는 대처 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 간단히 상기한다. • 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 일상생활 속에서 발생할 수 있는 안전사고 내용을 간략히 소개한다. • 낙상, 화재, 교통사고 예방 및 대응에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 낙상 예방 <ul style="list-style-type: none"> - 낙상의 의미와 발생 상황을 설명한다. - 참여자들과 최근 경험이나 사례를 이야기 나눈다. - 낙상 예방 및 대응 방법을 안내한다. ② 가스, 전기, 화재 안전 <ul style="list-style-type: none"> - 가스, 전기, 화재 사고 예방의 중요성을 설명한다. - 사고 예방 및 대응 방법을 안내한다. ③ 교통안전 <ul style="list-style-type: none"> - 교통안전 예방의 중요성에 대해 설명한다. - 운전 및 보행 시 주의해야 할 점에 대해 설명한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 안전·사고 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. • 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 5-1

여러분 안녕하세요. 지난 시간에는 식사와 영양, 그리고 위생 관리에 대해 함께 이야기 나누었지요. 식사 습관 하나가 건강을 지키는 데 큰 도움이 될 수 있다고 했어요. 혹시 지난 시간 이후에 식사 습관이나 영양, 위생 관리 부분에서 실천해보신 점이 있으신가요?

참여자들이 이야기한 실천 경험에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 안내하며, 이번 회기의 주제로 자연스럽게 연결한다.

발화 5-2

이렇게 일상에서 조금이라도 실천해 보셨다는 점이 정말 의미 있는 변화예요. 식사나 위생 관리는 한 번에 크게 바꾸기 어렵더라도 지금처럼 작은 부분을 천천히 조정해가면 꾸준히 이어갈 수 있습니다. 혹시 아직 실천해 보지 못하신 분들도 괜찮습니다. 오늘부터 할 수 있는 아주 작은 것부터 함께 생각해 보면 됩니다.

(2) 전개

일상에서 다양한 안전사고가 발생할 수 있음을 설명하고 5회기 진행 내용에 대해 안내한다.

발화 5-3

오늘은 일상 속에서 발생할 수 있는 안전사고에 대해 이야기해 보려고 합니다. 집 안에서, 길을 걷는 중에도, 아주 익숙한 상황에서도 사고가 일어날 수 있어요. 예를 들면 넘어지는 것, 가스나 전기 사용 중 발생하는 사고, 길을 건너거나 운전 중 발생할 수 있는 교통사고 등이 있습니다. 이러한 사고들은 우리의 일상 속에서 언제든지 일어날 수 있습니다. 오늘은 이러한 사고를 예방하기 위해 어떤 부분을 살펴봐야 하는지 함께 알아보겠습니다.

최근 낙상 경험이 있는지에 대해 질문하고 이야기를 나눈다. 경험이 없는 경우 주변인의 경험이 있는지에 대해 질문하고 다음 내용으로 자연스럽게 전개한다.

발화 5-4

잠시 영상을 시청하겠습니다. (~54초 시청) 이처럼 낙상은 매우 위험합니다. 혹시 최근에 넘어지거나 미끄러져서 다치신 경험이 있으신 분 계신가요? 예를 들어 바닥이 미끄러웠거나 발이 살짝 걸려서 균형을 잃었다든지 하는 상황이 있었을까요? (응답을 듣는다) 네, 지금 말씀해주신 상황처럼 예상하지 못한 순간에 위험이 발생할 수 있습니다.

교육자료를 활용하여 낙상의 의미가 무엇인지, 낙상이 어떤 상황에서 발생하는지, 낙상 발생 시 어떻게 대처해야 하는지에 대해 설명한다. 그리고 낙상을 예방하기 위해서 일상 속에서 주의해야 할 부분들에 대해 안내한다.

발화 5-5

낙상은 일상에서 균형을 잃어 넘어지며 바닥이나 물체에 부딪히는 상황을 의미합니다. 이러한 낙상은 큰 부상으로 이어질 수도 있고, 이후에 움직임이 위축되거나 다시 넘어질까 걱정이 생길 수 있어요. 그렇기 때문에 우리는 낙상이 어떤 상황에서 발생하는지, 무엇을 조심해야 하는지에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 이제 낙상이 일어날 수 있는 상황과 예방법을 함께 살펴보고겠습니다. (낙상 발생상황과 예방법에 대해 설명한다) 이처럼 우리가 생활 속에서 위험할 수 있는 부분을 미리 살펴보고 조심하면 낙상을 예방할 수 있습니다.

낙상 예방을 위한 체조 내용을 설명한다. 그리고 일상에서도 쉽게 따라 할 수 있는 운동들이 유튜브 등에서 제공되고 있다는 점을 함께 안내한다. 운동을 따라할 때에는 각자의 신체 상태를 먼저 고려하여 무리하지 않는 범위에서 진행해야 함을 강조한다.

발화 5-6

몸의 균형과 힘을 유지하는 것도 중요해요. 그래서 다양한 체조를 통해 여러분들의 신체를 안정적으로 유지하는 연습도 필요합니다. (교육자료의 낙상예방 체조 설명)
여러분, 이런 체조들이 낙상을 예방하는 데 도움이 된다는 것 알고 계셨나요? 일상 속에서 잠깐씩만 해도 걸을 때나 일어설 때 몸이 덜 흔들리고 더 안정적으로 움직일 수 있어요. 이런 운동들은 유튜브에서 따라 할 수 있는 영상으로 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 그런데 여기서 중요한 점은 여러분들의 몸 상태에 맞게 천천히, 가능한 범위 안에서 진행해야 한다는 것이에요. 무리해서 움직이지 마시고 안전한 범위에서 운동하는 것이 중요하다는 점 꼭 기억해주세요.

이어 가스·전기·화재에 대한 교육을 진행한다. 가스사고는 대부분 일상에서의 부주의로 인해 발생한다는 점을 설명하고, 가정 내 가스 사용 시 안전한 습관 형성의 중요성을 안내한다. 가스 안전 관리 점검표를 활용하여 참여자가 자신의 생활 속 가스 사용 습관을 스스로 점검해

볼 수 있도록 한다. 이후 가스사고를 예방하기 위한 기본 수칙과 사고 발생 시 대처 방법에 대해 설명한다.

발화 5-7

여러분, 가스사고는 특별한 상황보다는 평소에 우리가 무심하게 사용하는 과정에서 생기는 경우가 많습니다. 그래서 큰 것을 바꾸기보다 생활 속에서 작은 습관을 점검하는 것이 무엇보다 중요합니다. 우리가 가스를 사용할 때 어떤 점을 주의해야 하는지 살펴보겠습니다. (가스사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

우리가 일상에서 사용하는 가전제품과 콘센트 사용 과정에서 전기사고가 발생할 수 있음을 설명하고, 평소 전기 안전 관리의 중요성을 안내한다. 전기 안전 점검표를 활용하여 참여자가 가정 내 전기 사용 습관을 스스로 점검해 볼 수 있도록 하고, 전기사고를 예방하기 위한 기본 수칙과 사고 발생 시 대처 방법을 설명한다.

발화 5-8

전기사고도 멀리 있는 일이 아니라 우리가 매일 사용하는 가전제품과 콘센트를 다루는 과정에서 발생하는 경우가 많습니다. 그래서 특별한 상황에서만 조심하는 것이 아니라, 평소에 어떤 습관으로 전기를 사용하느냐가 중요합니다. 우리 집에서는 어떤 부분을 이미 잘하고 있고, 또 어떤 부분을 조금 더 살피면 좋을지 확인해 보도록 하겠습니다. (전기사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

가스, 전기 사고로 인해 화재가 발생할 수 있음을 설명하고, 화재 발생 시 신속한 대응이 가능하도록 환경을 구축하는 것이 피해 최소화에 중요한 요소임을 설명한다. 베란다 완강기 앞 공간 확보, 경량칸막이·복도·계단 등 대피 동선 확보의 중요성을 설명하고, 화재 발생 시 대피 및 대처 방법을 안내한다.

발화 5-9

가스나 전기 사고는 화재로 이어질 수 있기 때문에 평소에 주위 환경을 잘 정리해두는 것이 중요합니다. 특히 화재 발생 시 신속하게 대피할 수 있는 길을 확보해두는 것도 매우 중요합니다. 화재사고와 관련하여 어떤 점을 우리가 주의하고 실천해야 하는지 함께 살펴보도록 하겠습니다. (화재사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

이어 교통안전에 대한 내용을 다룬다. 고령자의 신체 기능 변화와 함께 안전운전 의무 불이행이 교통사고 발생에 주요 원인임을 설명하고, 안전운전을 위해 필요한 주의 사항을 안내한다.

상황에 따른 기본적인 운전 습관의 중요성을 강조하고, 자전거 이용 시 보호 장비 착용과 안전 수칙 준수의 필요성을 함께 설명한다.

발화 5-10

점점 고령운전자 교통사고 발생률이 증가하고 있다고 합니다. 나이가 들면서 시력·주의력·반응 속도가 예전과 달라질 수 있기 때문이에요. 그리고 교통사고는 평소에 안전운전 의무를 지키지 않았을 때 발생하는 경우가 많습니다. 그래서 우리는 정기적으로 신체 기능을 점검하고, 운전 시에는 운전 집중하고 신호와 주변 상황을 잘 살피는 것이 중요합니다. 그럼 안전운전을 위해 어떤 부분들을 조심하면 좋을지 함께 살펴볼게요. (안전한 차량 및 자전거 운전을 위해 유의해야 하는 사항들에 대해 설명한다)

교통안전은 운전을 할 때 뿐 아니라 보행 시에도 매우 중요함을 설명한다. 일상에서 미처 주의하지 않은 작은 상황에서도 사고가 발생할 수 있음을 안내하고, 길을 걸을 때, 차량 등을 운행할 때 지켜야 하는 안전생활 습관을 살펴본다.

발화 5-11

여러분, 교통사고는 차량 운행시에만 발생하는 것이 아닙니다. 우리가 인도를 걸을 때나 횡단보도를 건널 때도 사고가 일어날 수 있어요. 그래서 보행 시 안전도 매우 중요합니다. 여러분은 평소에 외출할 때 이러한 부분들을 얼마나 신경 쓰고 계신가요? 이제 일상에서 보행 중, 그리고 차량이나 자전거 운행 중 특히 주의해야 할 생활습관들을 정리해 볼게요. (교통사고 예방을 위한 생활습관을 설명한다)

낙상, 전기·가스 사고, 보행 및 교통안전과 같은 위험 상황에 대한 정보와 지원 서비스를 제공하는 기관에 대해 안내하고 이용해보기를 독려한다.

발화 5-12

오늘 다룬 안전사고와 관련한 정보를 얻거나, 필요한 지원을 받을 수 있는 기관들과 온라인 사이트들이 있습니다. (정보를 안내한다) 오늘 배운 내용을 실제 생활에서 실천할 때 도움이 될 수 있으니, 필요할 때 꼭 활용해 보세요.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞춰볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해 안전수칙을 생활 속에서 실천할 수 있도록 다시 한번 강조한다.

발화 5-13

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 어렵지 않으니 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해 보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해 보도록 안내할 수 있다.

발화 5-14

적극적으로 참여해 주셔서 감사합니다. 안전사고는 일상에서 미리 살피고 조심하는 것이 위험을 줄이는 데 큰 도움이 됩니다. 낙상예방, 가스·전기·화재 안전, 교통안전, 관련 기관 정보 활용 내용 중에서 할 수 있는 것들을 정해보세요. 집 콘센트 점검하기, 가스밸브 확인하기, 안전벨트 생활화하기, 안전 관련 사이트에서 필요한 정보 찾아보기와 같은 것들을 정해서 한 주 동안 실천해 보시면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 생활 안전과 사고 예방을 위해 일상 속에서 실천할 수 있는 방법을 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 5-15

지금까지 일상에서 발생할 수 있는 낙상, 가스·전기·화재 사고, 교통사고에 대해 살펴보았습니다. 오늘 참여하면서 어떤 생각이 들었는지 함께 이야기를 나누어 보면 좋겠습니다. 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점이나 앞으로 일상에서 실천하고자 하는 부분이 있으시다면 함께 말씀해 주셔도 좋아요. 예를 들어, 집안에서 미끄러운 곳 한 번 살펴보기, 잠자기 전 가스밸브 확인하기, 길을 건널 때 신호를 더 여유 있게 지켜보기 같은 작은 실천이면 충분합니다. 누가 먼저 말씀해주실까요? (발표자가 없는 경우 진행자가 지명하여 발표할 수 있게 돕는다)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 5-16

혹시 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있다면 편하게 말씀해 주셔도 됩니다. 다음 주에는 요즘 많이 발생하고 있는 금융사기예방과 관련하여 함께 이야기해 보려고 합니다. 실생활에서 도움이 될 수 있는 내용이니, 다음 주에도 편하게 와주시면 좋겠습니다. 오늘 함께해 주셔서 정말 감사합니다. 다음 주에도 다시 뵙 수 있기를 바랍니다.

6) 6회기 활동구성

주제	금융사기범죄 피해 예방		
목표	금융사기범죄의 개념을 이해한다. 전기통신 금융사기의 유형과 예방 및 대응방법을 이해한다. 노인 소비자 피해의 유형과 예방 및 대응방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기의 내용을 간단히 상기한다. • 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 일상생활 속에서 발생할 수 있는 금융사기범죄 내용을 간략히 소개한다. • 전기통신 금융사기, 노인 소비자 피해에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	5분
	교육활동	① 전기통신 금융사기 - 전기통신 금융사기 개념과 주요 유형을 설명한다. - 전기통신 금융사기 예방 및 대응 방법을 안내한다. ② 노인 소비자 피해 - 악덕상술의 개념과 주요 유형을 설명한다. - 악덕상술 예방 및 대응 방법을 안내한다.	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. 	10분
준비물	교육자료		

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 6-1

여러분 안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 마지막 시간이라고 생각하니 벌써 아쉽습니다. 마지막 시간인 만큼 오늘은 더 알찬 시간 함께해보려고 합니다. 저희 지난 시간에는 낙상 예방, 가스·전기·화재 안전, 교통 안전에 대해 이야기 나누었지요. 일상생활 속에서 안전은 우리 모두의 생활을 지켜주는 기본이자 꼭 챙겨야 하는 부분이라고 말씀드렸습니다. 혹시 지난 시간 이후에 생활 속 안전을 지키기 위해 조금 더 신경 쓰셨던 점이 있으신가요?

참여자들이 이야기한 실천 경험에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 안내하며, 이번 회기의 주제로 자연스럽게 연결한다.

발화 6-2

일상에서 안전사고를 예방하기 위해 한 가지라도 실천해 보셨다면 정말 의미 있는 변화입니다. 안전사고 예방은 생활 속에서 위험이 발생할 수 있는 것들을 살피고, 익숙하게 하던 행동을 한 번 더 확인하는 데서 시작됩니다. 아직 실천해 보지 못하신 분들도 괜찮습니다. 오늘부터 생활 속에서 해볼 수 있는 안전 행동 한 가지를 생각해 보고 실천해 보시면 좋겠습니다.

(2) 전개

교육자료 영상을 시청하고 일상에서 누구나 금융사기범죄의 피해자가 될 수 있음을 설명하고 6회기에 진행할 내용에 대해 안내한다.

발화 6-3

오늘은 일상에서 누구나 겪을 수 있는 금융사기에 대해 이야기해 보려고 합니다. 먼저 영상을 함께 보시겠습니다. (교육자료의 영상 1분 10초까지 시청) 이와 같은 뉴스 보신 적 있으실까요? 요즘은 전화나 문자, 카카오톡 등을 통해 금전 요구나 개인정보를 묻는 사례가 계속 늘어나고 있습니다. 우리가 이런 사기 피해가 있다는 사실을 알고 있어도, 막상 그 상황을 마주하면 당황해서 제대로 대응하지 못해 피해로 이어질 수 있습니다. 그리고 이러한 금융사기 외에도 일상에서 이루어지는 방문판매나 각종 권유로 인해 과도한 구매로 이어지는 소비자 피해도 계속 발생하고 있습니다. 그래서 오늘은 이런 상황들을 어떻게 미리 알아채고 대비할 수 있을지에 대해 살펴해보려고 합니다.

전기통신 금융사기의 개념에 대해 설명하고, 주요 유형에 대해 간단히 안내한다. 주변에 이와 같은 사례를 경험한 경우가 있는지 질문하고 이야기를 나눈다. 경험이 없는 경우 진행자가 한 가지의 사례를 제시하여 이해를 돕는다.

발화 6-4

전기통신 금융사기는 우리가 매일 사용하는 전화, 핸드폰 문자를 이용해서 우리의 금전이나 개인 정보를 빼내려는 행위를 의미합니다. 흔히 말하는 보이스피싱과 같은 것들인데요. 앞에서 함께 봤던 영상에서 나온 내용도 전기통신 금융사기에 해당됩니다. (교육자료에 제시된 주요 유형을 간략히 소개한다)
이러한 내용을 평소에 들어보신 적 있으신가요? 혹시 직접 경험했거나 주변에 이런 일을 겪은 분이 계시면 어떤 상황이었는지 이야기해 주실 수 있으실까요? 편하게 말씀해 주세요. (참여자의 응답을 듣는다)

교육자료를 활용하여 전기통신 금융사기의 주요 유형을 구체적으로 설명하고, 각 유형에서 실제로 어떤 방식으로 피해가 발생하는지 사례를 제시하며 이해를 돕는다. 참여자들이 앞에서 공유한 사례가 있다면 어떤 유형에 해당하는지 함께 설명한다.

발화 6-5

여러분들이 말씀해 주신 것처럼 상황이 정말 다양하게 나타납니다. 그래서 어떤 방식으로 접근하는지, 어떻게 피해가 발생하는지 미리 알고 있는 것이 중요합니다.
지금부터 전기통신 금융사기의 주요 유형을 구체적으로 살펴 보면서 실제로 어떤 상황에서 이런 일이 생기는지 함께 알아보겠습니다. (각 유형과 유형별 사례에 대해 구체적으로 설명한다)

전기통신 금융사기를 의심해야 하는 상황을 정리하여 설명하고, 의심할 때 취해야 할 대응 방법을 안내한다. 특히 즉시 돈을 보내지 않는 것, 가족이나 지인에게 먼저 확인하는 것, 경찰이나 관련 기관에 문의하는 등의 기본 대응 절차를 강조한다.

발화 6-6

이렇게 다양한 유형들이 있다는 것 알고 계셨나요? 우리가 지금까지 살펴본 내용을 정리해 보면, 이럴 때 금융사기를 의심해야 합니다. (해당 내용을 설명한다) 이 부분은 꼭 기억해 주셔야 합니다. 그래야 우리가 일상에서 이러한 상황을 마주했을 때 피해를 예방할 수 있어요.
그렇다면 금융사기가 의심될 때 우리는 무엇을 해야 할까요? (해당 내용을 안내한다) 특히 바로 돈을 보내지 않는 것, 가족이나 주변 사람들에게 먼저 연락해서 확인해야 한다는 것, 경찰이나 관련 기관에 문의해야 한다는 것 이 세 가지는 꼭 기억해 주세요.

예방에 신경을 쓰더라도 갑작스러운 상황에서 당황하여 피해가 발생할 수 있음을 설명하고, 이는 개인의 잘못이 아니라는 점을 강조한다. 피해가 발생한 경우에는 혼자 고민하지 말고 즉시 신고해야 함을 안내하며, 관련 기관 정보를 제공한다.

발화 6-7

우리가 아무리 조심해도 예기치 않은 상황이 벌어지면 순간적으로 당황해서 어떻게 해야 할지 판단하기 어렵고, 그 과정에서 피해가 생길 수 있습니다. 이걸 결코 여러분 잘못이 아닙니다. 그래서 이런 일이 생기면 절대로 혼자 고민하지 마시고, 가능한 한 빨리 가족이나 가까운 지인에게 알리고 신고하셔야 합니다. (관련 정보에 대해 안내한다)

전기통신 금융사기를 예방하기 위해 미리 설정해둘 수 있는 안전장치로, 은행에서 제공하는 전자금융사기 예방 서비스에 대해 안내한다. 각 서비스가 어떤 기능을 통해 피해를 줄일 수 있는지 설명한다.

발화 6-8

그렇다면 우리가 이런 피해가 생기지 않도록 미리 해둘 수 있는 방법은 없을까요? 전기통신 금융사기는 워낙 다양한 방식으로 접근하다 보니 완전히 막기는 어렵지만, 미리 몇 가지 설정을 해두면 피해 가능성을 줄일 수 있습니다. 요즘은 은행에서 전자금융 사기 예방을 위해 제공하는 서비스들이 잘 마련되어 있어요. 이런 서비스들은 의심되는 거래를 막아주거나, 본인 확인 절차를 강화해서 갑작스러운 피해를 예방하는 데 도움이 됩니다. 지금부터 이런 예방 서비스에는 어떤 것들이 있는지 살펴보겠습니다. (전자금융 사기 예방 서비스 내용을 안내한다) 이런 서비스들은 가까운 은행 창구에서 직원분께 말씀드리면 바로 등록해 드리고, 모바일 앱이나 인터넷뱅킹, 고객센터 전화를 통해서도 이용하실 수 있습니다.

사기 유형과 예방법에 대해 더 알고자 하는 참여자를 위해 온라인 교육 프로그램을 이용할 수 있음을 소개한다. 이와 함께 금융사기 의심 또는 피해 발생 시 연락할 수 있는 기관을 정리하여 안내하고, 상담 및 신고의 중요성을 강조한다.

발화 6-9

사기 범죄의 최신 동향이나 예방법에 대해서 더 자세히 알고 싶은 분들은 이렇게 온라인 사이트에서 교육 프로그램을 통해 확인하실 수도 있어요. 가족분들이나 주변 분들과 함께 시청해 보시면 많은 도움이 되실 거예요. 그리고 금융 사기가 의심되거나, 실제로 피해를 입은 경우 어디에 연락해야 하는지 기관을 다시 한번 정리해서 안내드릴게요. (기관 정보를 정리하여 설명한다) 이렇게 도움을 받을 수 있는 기관들이 마련되어 있으니, 혹시라도 의심되는 상황이 생기면 주저하지 마시고 꼭 상담이나 신고해 주시기 바랍니다.

이어 노인 소비자 피해에 대한 내용을 다룬다. 악덕상술의 의미를 이해하기 쉽게 설명하고 이런 피해가 특정한 사람에게만 발생하는 것이 아니라 일상에서 누구에게나 충분히 일어날 수 있다는 점을 안내한다.

발화 6-10

이번에는 노인 소비자 피해에 대해 알아보겠습니다. 노인 소비자 피해는 사실과 다른 설명을 듣고 물건을 사게 되거나, 중요한 조건을 제대로 알지 못한 채 계약을 하게 되어 결국 손해를 보는 상황을 말해요. 이런 피해를 만드는 대표적인 방식 중 하나가 바로 악덕상술입니다. 악덕상술은 공짜 제공, 친절한 말, 압박 같은 여러 방법으로 사람을 유인해서 부당한 이익을 얻으려는 판매 형태를 의미합니다. 한 조사에서는 노인의 약 70퍼센트가 이런 경험이 있다고 해요. 그러니까 특별한 사람만 겪는 일이 아니라 누구에게나 충분히 일어날 수 있는 일이라는 거죠.

악덕상술이 어떤 방식으로 이루어지는지 이해할 수 있도록 주요 유형을 설명한다.

발화 6-11

어떤 상황에서 이런 사기가 벌어지는지 미리 알고 계시면 훨씬 안전하게 대비하실 수 있습니다. 지금부터 실제로 악덕상술에는 어떤 유형들이 있는지 구체적으로 살펴보겠습니다. 설명을 들으시면서 '아, 이런 식으로도 다가올 수 있구나' 하고 떠올려보시면 도움이 되실 거예요. (악덕상술의 유형을 구체적으로 설명한다)

노인 소비자 피해를 막기 위해 조심해야 할 기본적인 사항들을 안내한다. 판매 상황에서 흔히 나타나는 유인·압박 등에 주의할 필요가 있음을 설명하고, 개인정보 요구나 즉시 결정을 유도하는 상황에서 경계하도록 설명한다. 이와 함께 문제가 생기거나 피해가 의심될 경우 1372 소비자 상담센터에 바로 연락해 도움을 받을 수 있음을 안내한다.

발화 6-12

이제 이런 피해를 예방하기 위해 우리가 일상에서 어떻게 조심하면 되는지 살펴보겠습니다. 물건을 살 때 '병이 낫는다', '지금 바로 결정해야 한다' 같은 말에 흔들리지 않도록 한 번 더 생각해 보는 게 정말 중요해요. 그리고 이름이나 주소, 카드번호 같은 개인정보를 요구하면 바로 멈추셔야 합니다. 가격이나 회사 정보도 미리 비교해 보고, 급하게 결정하지 말고 천천히 선택하시는 게 좋아요. 혹시 물건을 사고 난 뒤에 이상하다고 사기 같다고 느껴지는 상황이 있다면 혼자 고민하지 마시고 바로 1372 소비자 상담센터로 전화하시면 됩니다. 여기서 상담도 도와드리고 필요한 안내를 받을 수 있으니까 꼭 기억해 주세요.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해

전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해에서 주의해야 할 내용을 다시 한번 확인하고 일상에서 바로 실천할 수 있도록 돕는다.

발화 6-13

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해 주세요. 어렵지 않으니깐 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해 볼까요?

전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해 상황에서 반드시 기억해야 할 주요 내용을 다시 한 번 정리하여, 실제 상황에서 즉시 판단하고 행동할 수 있도록 안내한다.

발화 6-14

앞으로 의심스러운 전화나 문자를 받으면 즉시 끊고, 출처가 불분명한 링크는 절대 누르지 않는 것, 계약이나 구매를 급하게 요구하는 상황은 의심하고 바로 결정하지 않기 꼭 기억해 주세요. 만약 조금이라도 이상하다 느껴지시면 혼자 고민하지 마시고 이와 같은 신고기관에 바로 연락해 도움을 요청할 수 있다는 점도 기억해 주시기 바랍니다.

(3) 마무리

이번 시간을 마무리하며 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 오늘 배운 내용을 바탕으로 실천해볼 수 있는 내용, 그리고 그동안 6회기 동안 프로그램을 함께 하며 느낀 점에 대해 자유롭게 나눌 수 있는 시간을 갖는다. 참여자들이 부담 없이 편하게 이야기할 수 있도록 분위기를 이끌어 준다.

발화 6-15

지금까지 일상에서 발생할 수 있는 전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해에 대해 함께 살펴보았습니다. 오늘 들으시면서 어떤 생각이 드셨는지 나누어 보면 좋겠습니다. 새롭게 알게 된 내용이나 앞으로 일상에서 실천해 보고 싶은 부분이 있으시다면 편하게 말씀해 주세요. 또는 지금까지 함께했던 전체 프로그램에 대한 생각이나 도움이 되었던 내용을 이야기해 주셔도 좋습니다. (발표자가 없으면 진행자가 자연스럽게 지명하여 참여를 돕는다)

마지막 회기를 정리하며, 그동안 6회기 동안 다뤘던 내용들을 간단히 되짚어준다. 일상에서 이어갈 수 있는 작은 실천의 중요성을 강조하고, 관련 기관을 통해 정보제공 및 여러 지원을 받을 수 있다는 점을 안내하고 프로그램을 마무리한다.

발화 6-16

이번 회기까지 여러분들과 함께 건강한 생활습관, 마음 건강, 식사·영양·위생 관리, 안전사고 예방, 그리고 금융사기 피해 예방까지 일상에서 필요한 여러 내용을 살펴보았습니다. 건강한 삶을 위해 가장 중요한 것은 스스로 잘 살피고 미리 관리하며 생활 속에서 작은 실천을 꾸준히 이어나가는 것입니다. 한 번에 모두 실천하는 것은 어렵겠지만, 지금 시작할 수 있는 것부터 천천히 해나가시면 좋겠습니다. 그리고 생활 속에서 건강, 안전 등에 대해 궁금하거나 어떻게 해야 할지 고민되는 상황이 있을 때에는 안내드렸던 기관들을 통해 상담을 받고 필요한 정보와 지원을 이용할 수 있다는 점 꼭 기억해 주세요. 6회기 동안 함께해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 함께 나는 내용들이 앞으로 조금이나마 도움이 되기를 바랍니다. 모두 건강히 지내시고, 다음에 또 좋은 자리에서 뵈 수 있기를 바랍니다.

4

정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

제2절 결론

제4장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

1. 지역자원 활용 및 노인 건강 교육 프로그램 개발 확대

- 노년기는 노화로 인하여 신체 기능이 저하되고 만성질환이 증가할 뿐 아니라, 다른 연령대에 비해 인지 기능 저하나 우울, 자살과 같은 정신건강 문제가 발생하기 쉬운 시기임(박승곤, 김수정, 2023; 임성숙, 2012). 이러한 노년기의 건강 변화는 낙상, 교통사고와 같은 안전 사고 발생 위험을 높이고(이성은, 2023; 박외병, 2024) 노인이 독립적인 일상을 지속하는데 제약이 될 수 있어 더욱 문제가 됨. 이에 따라 건강한 노후 생활에 대한 준비가 중요한 정책 과제로 다뤄져 왔으며, 최근에는 노년기에 발생할 수 있는 건강문제를 사전에 예방할 수 있도록 지원하고자 하는 다양한 정부 정책들이 제시되고 있음(관계부처합동, 2020; 보건복지부, 2020). 인천시 또한 시민의 건강노화를 위한 예방적 관리 강화를 목표로 한 정책을 제시하고 있음(권미애 외, 2023). 이러한 점을 고려할 때 지역 차원에서 노년기 건강을 예방하고 관리할 수 있도록 지원하는 실질적인 방안이 마련될 필요가 있음
- 건강한 노후 생활을 위해서는 스스로 질병을 예방하고 건강행위를 실천하는 것이 중요하며, 이를 위해서는 적절한 건강정보를 획득하고 그 정보를 이해하고 활용할 수 있는 능력이 요구됨(이경원, 김애리, 2018; 이승주, 심문숙, 2020). 최근 각종 미디어와 온라인 매체를 통해 건강 관련 정보가 광범위하게 확산되고 있는 가운데, 노인들은 주로 전문 의료인, 지인, 대중매체를 통해 건강정보를 이용하며 온라인보다는 오프라인을 통해 정보를 획득하는 경향을 보임(구슬 외, 2016; 정우식 외, 2021). 그러나 전문 의료인은 대체로 질병이 확인되거나 의심될 때 만나는 경우가 많아 일상적 건강정보 제공자로 기능하기에 제한이 있으며, 지인을 통해 얻는 정보는 단편적이거나 정확성이 떨어지는 정보를 무분별하게 수용할 가능성이 있다는 문제가 존재함. 또한 대중매체의 건강 프로그램은 내용이 어렵거나 설명 방식이

복잡하여 노인들이 이해하거나 기억하기 어려워하는 경향이 있음(김혜정 외, 2009). 더구나 노인들은 건강정보를 이해하고 자신의 상황에 맞게 적용하는 역량이 낮아 제공되는 정보를 충분히 활용하지 못할 가능성이 높음. 따라서 노인의 건강정보 이용 경로를 다양화하고 건강정보이해능력을 높일 수 있는 교육 프로그램이 제공될 필요가 있음.

- 한편, 노인들은 거주하던 곳을 떠나지 않고 익숙한 동네에서 계속 생활하기를 원하며, 건강 서비스를 이용하는 데 있어 지리적 접근성이 중요하다는 점이 보고되고 있음(최서운, 정순돌, 2024). 이에 노인이 거주하는 지역에서 제공되는 건강 정보와 관련 서비스 이용방법을 함께 안내하는 지역 기반 교육이 요구됨. 각 지역에는 건강 정보와 서비스를 제공하는 여러 기관들이 존재하므로, 이러한 자원을 노인들이 실제로 활용할 수 있도록 건강정보를 이해하기 쉬운 방식으로 제시하고 필요한 기관을 어떻게 이용할 수 있는지 안내하는 내용이 교육에 포함될 필요가 있음
- 이러한 측면에서 본 연구는 노인 스스로 건강을 예방·관리할 수 있는 역량을 강화하기 위한 지역기반 건강 교육 프로그램을 개발함. 이 프로그램은 선행 연구와 노후 건강 관련 지침을 바탕으로 구성됨. 기존에 노인 건강 프로그램이 다양하게 제공되고 있으나, 특정 질환이나 단일 주제를 중심으로 구성되어 노년기 생활 전반을 아우르는 통합적 접근에는 한계가 있음. 더불어 프로그램 내용의 획일성과 현장 활용성 부족 문제도 제기되고 있어, 노인의 다양한 건강 특성과 생활 맥락을 반영한 건강 교육 프로그램의 확대 필요성이 강조되고 있음(이흥훈, 황은정, 2019). 이와 함께 건강한 노후 준비를 위해서는 신체적 건강, 정신건강뿐 아니라 영양·음주·수면과 같은 생활습관, 낙상·사고예방과 같은 안전습관 등 노년기 건강에 영향을 미치는 다양한 영역을 통합적으로 다루는 것이 중요함(국민연금공단, 2023). 따라서 본 프로그램은 신체건강, 정신건강, 안전사고예방 등 여러 건강 영역을 통합적으로 제시함으로써, 노년기 건강에 대한 이해도를 높이고 건강관리역량을 강화할 수 있도록 구성함. 이러한 프로그램은 노년기 건강에 필요한 다양한 정보를 지역 맥락 안에서 통합적으로 제시함으로써 노인들이 자신의 건강 상태를 보다 정확하게 이해하고 지역 내 건강 관련 자원을 상황에 맞게 활용할 수 있는 능력을 높이는 데

기여할 것으로 기대됨. 나아가 노후 건강을 스스로 관리해 나갈 수 있는 기반을 마련하여 건강한 노년기의 일상을 지속하는데 도움이 될 것으로 예상됨

- 프로그램의 지속적인 운영을 위해서는 강사의 질과 인력 확보가 중요함. 본 프로그램은 누구나 이해할 수 있는 방식으로 구성되었으나, 노년기 건강 특성에 대한 기본적 이해와 관련 내용을 명확하게 전달할 수 있는 역량이 요구됨. 이에 따라 건강 분야에서 종사한 경험이 있거나, 노인의 신체·정신적 변화와 생활상의 어려움을 충분히 이해할 수 있는 인력이 강사로 참여하는 것이 바람직함. 또한 프로그램 내용을 단순히 전달하는 것이 아닌, 참여자의 경험을 경청하고 생활 속 실천으로 이어질 수 있도록 안내할 수 있는 소통 능력과 지도 역량이 필요함. 이를 위해 지역 내 기관과의 협력을 통해 강사 인력을 적극적으로 발굴·양성할 필요가 있음. 인천시는 인천고령사회대응센터의 건강강사 양성 과정과 군·구 평생교육기관의 실버체조지도사, 실버두뇌훈련지도사, 실버인지놀이지도사 과정 등 다양한 교육과정을 운영해 왔으며, 이러한 교육을 이수한 예비노인세대는 노년기 건강관리와 예방 교육에 필요한 기초 역량을 갖춘 인력으로 볼 수 있음. 따라서 지역에서 양성된 이와 같은 인력을 활용한다면 노년기 건강 특성과 건강서비스에 대한 이해를 기반으로 교육 내용을 명확하고 일관되게 전달하여 프로그램의 실효성을 높일 수 있을 것임
- 본 프로그램의 실제 현장에서의 적용 가능성과 효과성을 검증하기 위해서 시범사업을 통한 검토 과정이 필요함. 특히 노년층은 건강 상태, 이해 수준, 학습 선호도 등이 다양하므로 동일한 구성의 교육이라도 실제 효과가 다르게 나타날 수 있음. 따라서 시범 운영을 통해 각 회기별 내용 구성의 타당성과 시간 배분의 적절성을 점검할 필요가 있음. 또한 프로그램의 실제 운영 효과는 강사의 숙련도와 전달 방식에 따라 달라질 수 있으므로, 시범 운영 과정에서 강사별 진행 방식의 적절성을 확인하고, 강사 교육이나 안내자료 보완이 필요한 부분을 파악하는 과정이 함께 이루어질 필요가 있음. 즉, 본 프로그램이 현장에서 안정적으로 운영되기 위해서는 시범 운영을 통해 프로그램 구성의 적절성을 평가하고 참여자의 반응과 요구를 반영하여 내용을 수정 및 보완하는 과정이 필요함. 시범사업 결과는 프로그램의

실효성을 검증하기 위한 기초자료로 활용될 수 있으며, 이를 토대로 향후 지역사회 확산 및 제도화 가능성을 검토할 수 있을 것으로 기대됨

2. 예비노인세대 사회공헌활동 활성화

- 예비노인세대의 사회공헌활동은 사회참여 지원을 위한 주요 영역으로 다뤄지고 있으며(이석환 외, 2022; 황경란, 박지환, 2019), 인천시 역시 예비노인세대의 사회기여활동을 지원하기 위한 여러 사업을 운영해 오(권미애 외, 2023). 그럼에도 불구하고 인천시 예비노인세대의 사회공헌활동 참여 경험은 낮은 수준으로 보고되고 있음(양지훈, 2022). 따라서 예비노인세대가 사회공헌활동에 참여할 수 있는 기회를 넓힐 수 있도록 사회적 기반을 강화할 필요가 있음
- 우선 본 연구에서 개발한 프로그램의 목적을 실질적으로 달성하기 위해서는 예비노인세대의 사회공헌활동 참여를 일회성 참여에 그치지 않고 지속적·안정적으로 유지할 수 있는 사후관리 체계의 구축이 반드시 필요함. 기존 논의가 의미 있는 활동 구성이나 전문성 기반 활동 지원의 필요성에 초점을 두고 있으나 실제 사회공헌활동 지속 여부는 참여자의 동기 유지, 정서적 만족감, 활동 경험에 대한 개인적 평가 등에 크게 영향을 받는다는 점에서 보다 체계적인 후속 지원이 요구됨. 이를 위해 활동 진행자가 느낀 어려움, 운영 과정의 개선점, 참여자 반응 등을 정기적으로 기록·축적하는 피드백 수집 체계를 마련할 필요가 있음. 나아가 활동 종료 후 참여자들이 서로의 경험을 공유하고 활동에서 느낀 보람과 어려움, 향후 개선 요구 등을 나눌 수 있는 참여자 경험 공유회를 정례화하는 방안도 고려할 수 있음. 이러한 과정은 참여자 간 연대감 형성에 기여할 뿐 아니라, 새로운 참여 동기를 강화하여 사회공헌활동이 지속 가능한 사회참여 형태로 자리 잡는 데 중요한 기반이 될 것임. 장기적으로는 이러한 사후관리 체계가 프로그램의 효과성을 높이고 예비노인세대를 지역사회 내 안정적 사회공헌 주체로 성장시키는 데 핵심적인 역할을 할 것으로 판단됨
- 이와 더불어 예비노인세대가 지속적으로 참여할 수 있는 사회공헌활동 프로그램이 개발될 필요가 있음. 먼저 사회공헌활동을 지속하는데 있어 가치적·사회적 동기가

주요한 역할을 하므로(안진호, 2025; 정아름, 2022), 사회적 가치를 창출하고 의미 있는 활동으로 구성된 프로그램을 확대할 필요가 있음. 이에 지역사회에서 필요로 하는 문제나 중장기적으로 해결해야 할 과제를 반영한 프로그램을 고려해볼 수 있음. 참여자들이 살아가고 있는 지역사회의 과제나 문제 해결에 직접 기여한다는 점은 사회공헌활동의 지속적인 참여 동기를 더욱 강화할 수 있을 것임. 또한 사회공헌활동 참여자의 활동 분야나 대상을 특정 영역으로 특화하여 운영할 수 있음. 예비노인세대는 전문성을 기반으로 사회에 공헌하고자 하는 욕구가 있음(이은진, 2023). 따라서 참여자가 자신만의 전문 분야에 집중하여 활동을 이어갈 수 있도록 지원하는 것은 사회공헌활동에 대한 자긍심과 책임감을 높이고 참여를 지속하는데 중요한 기반이 될 수 있음. 이러한 전문 분야 중심의 활동을 안정적으로 이어가기 위해서는 기본 역량을 갖춘 예비노인세대에게 체계적인 교육을 지속적으로 제공하는 것이 중요할 것임. 이는 사회공헌활동의 지속성을 높일 뿐 아니라 예비노인세대가 지역사회가 필요로 하는 전문 인력으로 성장해 갈 수 있는 기회를 제공한다는 점에서도 의미가 있다고 할 수 있음. 특히 노인을 대상으로 한 대면 서비스 활동에 참여한 예비노인세대가 높은 보람을 느낀다는 연구 결과(김은경, 2022)에 비추어 볼 때, 노인 관련 사회적 과제를 다루는 사회공헌활동 프로그램에 예비노인세대가 적극적으로 참여할 수 있는 기반을 마련하는 것도 중요함. 예비노인세대는 노년기 진입을 앞둔 세대로 다른 세대에 비해 노인에 대한 이해도가 높음. 따라서 노인을 대상으로 한 사회공헌활동은 노인의 일상과 어려움에 대한 공감 형성에 도움이 되며 세대 간 이해와 연대 촉진에도 기여할 수 있을 것임

- 이와 더불어 각 지역에서 수립한 중장기 계획이나 정책 사업과의 연계를 고려하여 사회공헌활동 프로그램을 설계할 수 있음. 지역사회가 추진하고 있는 정책 방향과 사회공헌활동의 목적이 일관성을 가지도록 구성한다면 사회공헌활동 프로그램이 지속적으로 운영될 수 있는 기반이 마련될 수 있음. 나아가 프로그램의 실행 과정에서 지역사회 내 다양한 기관과 주체가 참여할 수 있는 협력 구조가 마련된다면, 사회공헌활동 프로그램 운영의 안정성과 효율성을 높일 수 있을 것임. 예를 들어, 지자체, 복지기관, 민간기관 등이 각각의 전문성과 자원을 기반으로 프로그램 개발·교육·현장 배치·성과관리 등의 단계에서 협력할 경우, 사회공헌활동이 지역사회

전체의 과제를 함께 해결하는 구조로 자리 잡을 수 있음. 이러한 협력 체계는 프로그램의 질을 높일 뿐 아니라, 참여자에게도 보다 체계적이고 지속적인 활동 경험을 제공할 수도 있을 것임

제2절 결론

- 노인의 건강한 노후를 준비하기 위해서는 필요한 건강 정보를 적절한 경로를 통해 획득하고, 자신의 상황에 맞는 건강정보이해능력을 갖추는 것이 중요함. 이를 위해 본 연구에서는 노년기 건강에 대한 이해를 높이고 건강관리역량을 증진하기 위한 노인 건강 교육 프로그램을 개발함. 본 프로그램은 노년기 건강을 통합적으로 이해하고 일상에서 실천할 수 있도록 하는 데 초점을 두었으며, 신체건강, 정신건강, 생활습관, 안전사고예방 등 노년기 건강에 영향을 미치는 여러 영역을 함께 다룰 수 있도록 구성함. 또한 건강 관련 정보를 제공하는 데 그치지 않고, 지역 내에서 실제로 활용할 수 있는 건강 관련 서비스 및 기관 정보를 포함함으로써 서비스 접근성을 높이고자 함. 프로그램은 총 6회기로 구성되었으며, 회기 당 50분을 기준으로 운영할 수 있도록 설계함
- 이러한 결과를 바탕으로 지역자원 활용 및 노인 건강 교육 프로그램 개발 확대, 신중년 사회공헌활동을 위한 지원에 대해 제언함
- 본 연구는 건강한 노후 준비를 위한 노인 건강 교육 프로그램을 개발하였으며, 매뉴얼은 예비노인세대가 사회공헌활동의 일환으로 운영할 수 있도록 구성됨. 이를 통해 노인의 건강관리역량을 높이고 예비노인세대의 지속적인 사회활동을 확대하는 기반을 마련할 수 있으며, 나아가 건강하고 활력 있는 지역사회를 조성하는데 기여할 것으로 기대됨

[참고문헌]

[국내자료]

- 고기숙·임유진·문정화·남희은. (2022). 중고령자의 음주 및 흡연, 신체적 건강, 우울 및 불안의 구조적 관계에 대한 연구. 한국산학기술학회 논문지, 23(7), 359-366.
- 고숙자. (2015). 노인 건강 운동의 효과와 정책적 함의. 보건복지포럼, 225, 28-37.
- 고연화. (2016). 건강교육프로그램 참여 노인들의 신체능력, 주관적인 건강 상태와 건강증진행위의 관계. Journal of Digital Convergence, 14(12).
- 고용노동부. (2023). 2024년 신중년 사회공헌활동 지원사업 및 경력형일자리 사업 운영지침.
- 관계부처합동. (2017). 「신중년 인생 3모작 기반구축 계획」.
- 관계부처합동. (2020). 「제4차 저출산·고령사회 기본계획」.
- 구슬·조주희·안은미·조승연·박현영. (2016). 노령층에서의 건강정보이용 현황 조사 연구; 성별 및 지역에 따른 건강정보이용 경로와 신뢰 정도 분석. 보건사회연구, 36(2), 454-479.
- 권미애·장하연·김미소. (2023). 제2차 인천시 고령사회 대응을 위한 중장기 계획 (2024~2028). 인천광역시 고령사회대응센터.
- 권희진·박수현. (2021). 노인의 수면 문제와 주관적 인지 저하의 관계에서 정서적 문제의 매개효과. 한국심리학회지; 건강, 26(1), 205-228.
- 김대영. (2022). 노인 수면 개선 프로그램의 최근 국내 연구 동향. 뇌교육연구, 29, 89-106.
- 김보라. (2022). 독거노인의 코로나 19 감염염려가 스트레스에 미친 영향. 한국웰니스학회지, 17(4), 439-448.
- 김수진·김미혜·김신혜. (2020). 농촌노인의 건강정보이해력이 우울에 미치는 영향. 노인복지연구, 75(1), 159-181.
- 김은경. (2022). 사회공헌 일자리를 통한 베이비붐 세대의 퇴직 후 사회참여 경험에 관한 질적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 22(9), 205-216.

- 김은하·이지원. (2009). 복지관 이용 노인의 건강관련 삶의 질 영향요인 일상생활 수행능력, 수면의 질 및 우울을 중심으로. 한국노년학, 29(2), 425-440.
- 김정현·장혜자. (2023). 거동 불편한 저소득 노인의 식품안전행동 영향요인에 관한 연구 서울시 건강형 식사지원서비스 사례를 중심으로. 한국노년학, 43(6), 959-973.
- 김창환. (2020). 전기-후기노인의 안전의식 및 건강요인이 손상 및 손상기전에 미치는 영향. 보건의료생명과학논문지, 8(2), 155-164.
- 김희정. (2025). 노인 대상 사기 범죄의 법정정책 대응방안: 영미계의 법정책을 중심으로. 형사법의 신동향, 88, 295-330.
- 김현우·오아람·이기봉. (2019). 건강증진교실 교육프로그램 참여를 통한 재미요인과 정신건강 및 참여지속의도 관계분석. 한국체육교육학회지, 24(1), 17-34.
- 김혜정·조희경·권혁규·도현진·오승원·임열리·최재경·권혁중·조동영. (2009). 지역사회 노인의 대중매체 건강정보에 대한 관심도 및 이용 행태. 가정의학회지, 30(6), 426-439.
- 김효정·박경혜. (2018). 지역사회 노인의 통증양상과 수면장애의 연관성. 한국생활환경학회지, 25(4), 424-431.
- 남경아. (2017). 50플러스세대. 서울: 서울연구원.
- 남혜진·홍석호. (2023). 성별에 따른 독거노인의 자살 생각과 자살시도: 우울의 매개효과 검증. 사회과학연구, 34(1), 107-125.
- 문현웅·양대중·박희석. (2021). 소도구 협응운동이 여성 노인의 낙상관련 체력 및 하지 근기능에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 30(5), 1211-1222.
- 박경미·김우정·최은채·안석균·남궁기·염유식·김현창·이은. (2017). 추적 관찰을 통한 한국 농촌 노인의 수면 장애 예측. 수면정신생리, 24(1), 38-45.
- 박시온. (2023.7.2.). 인구 고령화에 늘어난 '실버 사냥꾼'...노인 재산범죄 피해 37% 급증. 한국경제신문. <https://www.hankyung.com/article/202307028195i>.
- 박승곤·김수정. (2023). 노인의 우울과 삶의 만족 간의 관계에서 긍정노후인식의 매개효과 분석. 인문사회과학연구, 31(3), 81-101.
- 배승주·정재희·한호경·강성만. (2025). 노년층의 범죄피해 경험이 정신건강에 미치는

- 영향. 법경제학연구, 22(2), 111-142.
- 박외병. (2024). 초고령 사회에 대비한 고령 운전자 교통범죄 예방 대책. 한국셉테드 학회지, 15(3), 295-314.
- 박은교. (2020). 장애인과 비장애인에서의 건강검진 여부에 따른 사망률. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 보건대학원.
- 배지양. (2015). 기업 사회공헌활동, CSR의 이해. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 백정원·이희운·남희은. (2018). 건강정보 이해능력·정신건강정보 이해능력 국내연구경향분석 2007년-2017년. 보건의료산업학회지 12(3), 95-106.
- 보건복지부. (2020). 2차 노후준비지원에 관한 기본계획」
- 보건복지부. (2023). 2023 치매역학조사 및 실태조사 주요 결과.
- 서수미. (2021). 노인의 안전복지를 위한 안전주거지침 개발 연구. 안전문화연구, (14), 99-111.
- 서영미·김정숙·제남주. (2019). 수면의 질 영향 요인: 전기노인과 후기노인 비교. 한국 산학기술학회 논문지, 20(6), 332-341.
- 서울시50플러스재단. <https://50plus.or.kr/>. (검색일 2025-10-28)
- 서울특별시 홈페이지. <https://news.seoul.go.kr/welfare/archives/530302>. (검색일 2025-10-26)
- 선우덕·이수형·박지선·배상수·조유향·김춘배·고광욱·김연아. (2008). 근력강화운동을 통한 허약노인의 신체적 기능 및 삶의 질 향상에 대한 분석. 보건교육건강증진학회지, 25(1), 39-53.
- 성수영·김상운. (2020). 노인교통사고 실태 및 감소방안에 관한 연구. 한국콘텐츠학회 논문지, 20(1), 437-447.
- 손여주. (2024). 노인에서 필요한 건강검진 한국 노인 건강검진의 필요성과 구성 요소. Korean Journal of Family Practice, 14(4), 177-183.
- 안용덕·신정훈. (2017). 고령자의 스트레스에 따른 건강증진행위와 생활만족도 및 성공적 노화요인 간 인과관계분석. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 11(2), 229-238.
- 안진호. (2025). 자원봉사 지속성 연구에 관한 체계적 문헌고찰. 한국사회복지행정학,

- 27(1), 31-66.
- 양지훈. (2022). 2022 인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사. 인천광역시사회서비스원·인천고령사회대응센터.
- 양지훈. (2024). 인천시 노인의 노후준비 인식과 경험 조사. 인천고령사회대응센터.
- 여지영·정형선. (2012). 건강검진 수검의 결정요인 및 건강증진행위 변화 효과. 보건행정학회지, 22(1), 49-64.
- 오민수·박혜선. (2025). 제5기 경기도 지역사회보장계획 2025년 연차별 시행계획 수립 연구. 경기복지재단.
- 유진영(2025). 노인의 일상생활 수행능력에 영향을 미치는 요인 분석 인구사회학적 특성과 만성질환을 중심으로. 고령자·치매작업치료학회지, 19(1), 133-142.
- 윤희·현정. (2022). 한국 노인의 수면증진을 위한 비약물적 중재의 효과: 체계적 문헌고찰. J Korean Acad Fundam Nurs, 1225(9012), 2287-1802.
- 이경원·김애리. (2018). 지역사회 노인의 치매지식, 치매불안감 및 치매예방행위와의 관계. 한국웰니스학회지, 13(4), 357-367.
- 이경환·김호찬. (2024). 노인의 삶의 질과 관련 요인에 관한 연구 제 8 기 국민건강영양조사를 활용하여. 생물치료정신의학, 30(3), 69-75.
- 이미숙·이심열. (2021). 노인들의 식품위생 안전에 대한 인식, 지식과 행동에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 26(3), 200-210.
- 이석환·이정인·이성철. (2022). 50+세대사회공헌일자리지속가능성에관한연구. 서울시 50플러스재단.
- 이성은. (2023). 노인의 건강습관이 보행능력에 미치는 영향. 차세대컨버전스정보서비스기술논문지, 12(5), 631-641.
- 이승주·심문숙. (2020). 지역사회 노인의 건강정보이해능력과 미충족 의료가 건강증진행위에 미치는 영향. 한국보건간호학회지, 34(2), 238-250.
- 이시은(2024). 스트레스 인지율에 따른 신체활동 비교 연구. 대한스포츠융합학회지, 22(3), 105-111.
- 이수현. (2021). 노인에 대한 경제적 착취에 관한 고찰. 법학연구, 24(2), 193-232.
- 이은진. (2023). 중고령 퇴직전문인력의 사회공헌활동 교육지원사업 참여 경험과 의미.

- 문화와융합, 45(8), 969-980.
- 이태화·강수진. (2008). 한국 노인의 건강 문해 (Health Literacy) 실태와 영향 요인-인구사회학적 특성을 중심으로. 한국노년학, 28(4), 847-863.
- 이현영·최정화·이나영·이민준·장혜자·최은희·곽동경. (2018). 생활관리사를 통한 독거노인 식생활 교육자료 개발 포커스 그룹 인터뷰와 전문가 델파이 조사를 통하여. 한국식품영양과학회지, 47(2), 195-206.
- 이흥훈·황은정. (2019). 건강증진 보건교육 경험이 노인의 현재 건강 상태에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 20(11), 106-114.
- 인천광역시. (2024). 2024년 인천광역시 사회조사.
- 인천광역시. (2024). 2024년 인천시 사회조사.
- 임성숙. (2012). 노인 스트레스와 자아존중감 및 생활만족도와의 관계, 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 임연옥·윤현숙. (2017). 노년기 스트레스가 자살생각에 이르는 과정. 노인복지연구, 72(1), 123-149.
- 장경오. (2017). 노인 허약 예방프로그램이 경로당 이용 노인의 주관적 건강 상태, 우울, 체력 및 삶의 질에 미치는 효과. 한국산학기술학회 논문지, 18(5), 47-58.
- 장아령. (2024). 노인의 자발적 운동이 우울감 및 인지기능에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 19(4), 333-339.
- 전진·전해숙. (2022). 독거노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과. 노인복지연구, 77(1), 41-67.
- 정아름. (2022). 중장년 여성의 자원봉사활동 참여동기가 만족도와 지속의지에 미치는 영향에 관한 연구-안양시자원봉사센터 자원봉사자를 중심으로. 아시아태평양융합연구교류논문지, 8(11), 443-452.
- 정우식·강형곤·한세미·김은혜. (2021). 예비고령층과 고령층의 건강정보 경로별 인식과 활용. Journal of Digital Convergence, 19(6), 419-427.
- 정은·정미라. (2022). 노인의 수면에 영향을 미치는 요인. 한국산학기술학회 논문지, 23(9), 98-106.
- 조해림·장혜자·김정현. (2020). 거동불편한 취약계층 노인의 영양상태 평가 무료급식

- 배달 서비스 대상자 중심으로. 한국식품영양과학회지, 49(5), 521-530.
- 최나영. (2023). 노인의 사고 대처를 위한 안전교육 프로그램의 개발 및 평가. 아시아 태평양융합연구교류논문지, 9(10), 425-433.
- 최서윤·정순돌. (2024). 지각된 연령차별 경험이 노인 우울에 미치는 영향: 사회서비스 지리적 접근성의 조절 효과. 한국노년학, 44(6), 915-933.
- 최정화·유효이·정하림·이혜상·이민준·장혜자·곽동경. (2018). 사회인지이론 기반 중산층 노인 식품안전 교육 프로그램의 효과 평가. 한국식품영양과학회지, 47(8), 838-846.
- 최혜영·김은하. (2021). 남녀 고혈압 노인의 위험음주 관련 요인. 한국보건간호학회지, 35(1), 135-148.
- 통계청. (2024). 통계로 보는 1인 가구.
- 통계청. (2023). 2023년 사회조사.
- 통계청. (2024). 2024년 사회조사.
- 통계청. (2025). 2025 고령자 통계(보도자료).
- 통계청. (2015). 인구총조사. 연령 및 성별 인구 - 읍면동. 2025년 7월 기준.
https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1IN1503
- 통계청. (2024). 인구총조사. 고령자(65세 이상) 가구(일반가구) - 시군구,
https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1JC1723 (검색일 2025-10-24).
- 한국갤럽. (2024). 건강 상태 인식: WIN 다국가 조사.
- 행정안전부. (2025). 행정동별 연령별 인구현황(2025년 9월 기준).
<https://jumin.mois.go.kr/ageStatMonth.do#none> (검색일 2025-10-23).
- 행정안전부. (각년도). 고령인구비율(시도/시/군/구). 2025년 9월 기준.
https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1YL20631
(검색일 2025-10-22).
- 홍서연. (2020). 데이터마이닝을 활용한 성공적 노후 예측 키워드 분석. 한국콘텐츠학회논문지, 20(3), 223-234.

- 홍석원·김영은·박고은·방효정·노진원. (2015). 노노케어 사업의 정책효과 분석: 간접적 건강효과를 중심으로. 한국보건의료연구원.
- 황경란·박지환. (2019). 경기도 중장년 지원 계획 수립 연구. 경기복지재단.
- 황남희·박은자·이선희·주보혜·오신휘·김은지·하태욱·성혜영. (2024). 2024년 노후준비 실태조사 및 진단지표 세분화 방안 연구. 한국보건사회연구원.
- 황은희·이윤경. (2025). 지역사회 노인 고혈압 환자의 건강정보이해능력, 사회적지지가 자가관리행위에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 26(1), 53-62.

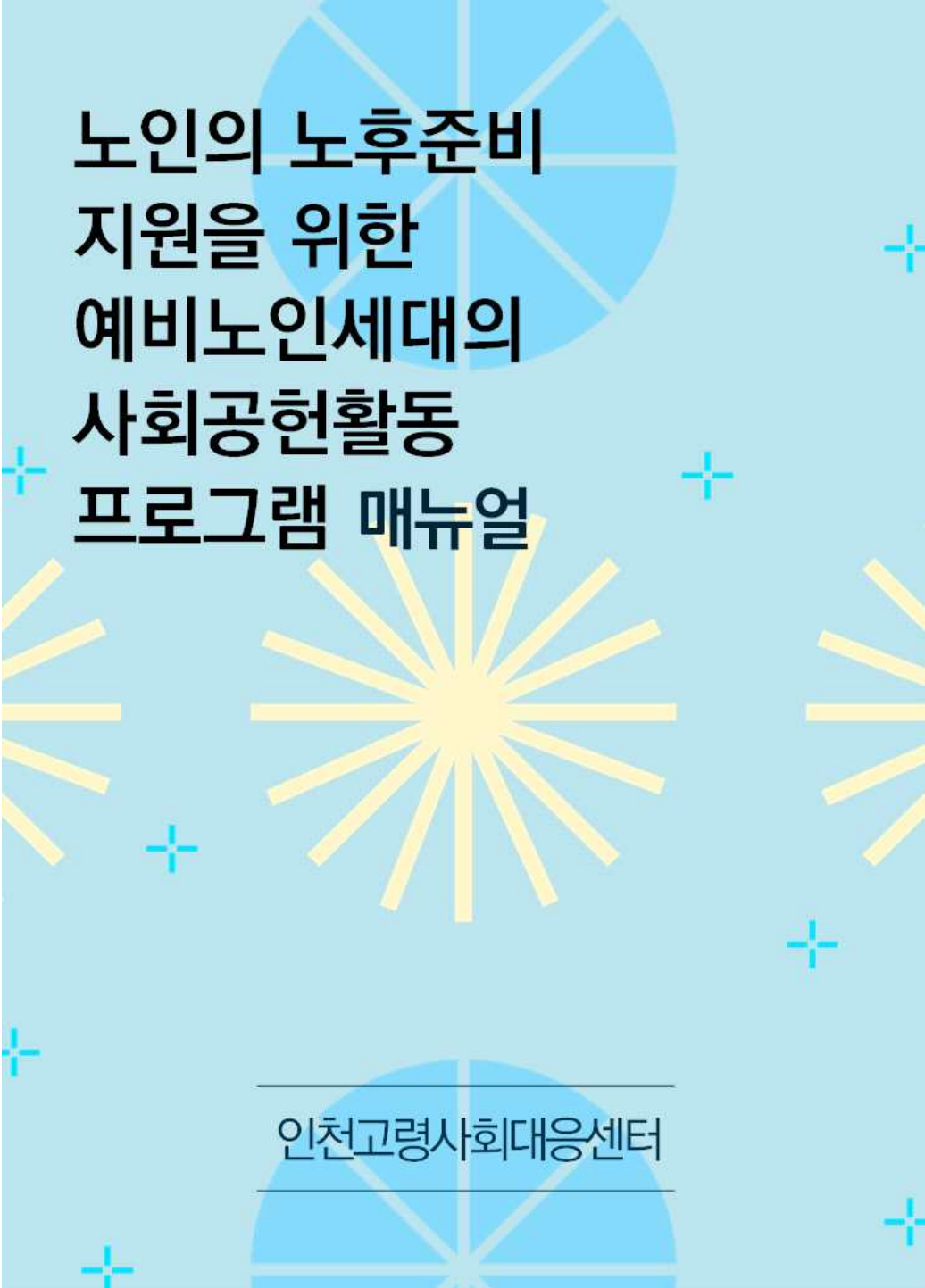
[해외자료]

- Acierno, R., Watkins, J., Hernandez-Tejada, M. A., Muzzy, W., Froom, G., Steedley, M., & Anetzberger, G. (2019). Mental Health Correlates of Financial Mistreatment in the National Elder Mistreatment Study Wave II. *Journal of aging and health*, 31(7), 1196-1211. <https://doi.org/10.1177/0898264318767037>
- Baker, D. W., Gazmararian, J. A., Williams, M. V., Scott, T., Parker, R. M., Green, D., Ren, J. & Peel, J. (2002). Functional health literacy and the risk of hospital admission among medicare managed care enrollees. *American Journal of Public Health*, 92(8), 1278-1283.
- Burnes, D., Henderson, C. R., Jr, Sheppard, C., Zhao, R., Pillemer, K., & Lachs, M. S. (2017). Prevalence of Financial Fraud and Scams Among Older Adults in the United States: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of public health*, 107(8), e13-e21. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.303821>
- Dans, L. F., Silvestre, M. A. A., & Dans, A. L. (2011). Trade-off between benefit and harm is crucial in health screening recommendations. Part I: general principles. *Journal of clinical epidemiology*, 64(3), 231-239.
- Glei, D. A., Lee, C., & Weinstein, M. (2022). Assessment of mortality

- disparities by wealth relative to other measures of socioeconomic status among US adults. *JAMA network open*, 5(4), 1-11.
- Hidalgo, V., Pulo-pulos, M. M., Montoliu, T., Crespo-Sanmiguel, I., Zapater-Fajari, M., & Salvador, A. (2021). Age differences in the acute stress effects on declarative memory performance. *Psychological Applications and Trends*, 345.
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2017). Exercise and sleep a systematic review of previous meta-analyses. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10(1), 26-36.
- Kim, S. H., Park, E. S., Lee, S. K., & Cho, Y. I. (2025). The Incremental Effects of Fraud Crime on Suicide Among the Elderly in South Korea's Aging Society. *Sage Open*, 15(4). <https://doi.org/10.1177/21582440251385886> (Original work published 2025)
- Larsen, I. K., Grotmol, T., Almendingen, K., & Hoff, G. (2007). Impact of colorectal cancer screening on future lifestyle choices: a three-year randomized controlled trial. *Clinical gastroenterology and hepatology*, 5(4), 477-483.
- Mander, B. A., Winer, J. R., & Walker, M. P. (2017). Sleep and human aging. *Neuron*, 94(1), 19-36.
- Patricia Duarte, A., Mouro, C., & Goncalves das Neves, J. (2010). Corporate social responsibility: Mapping its social meaning. *Management Research: Journal of the Iberoamerican Academy of Management*, 8(2), 101-122.
- Reynolds, K. A., Mackenzie, C. S., Medved, M., Dudok, S., & Koven, L. (2023). Older adults' mental health information preferences: a call for more balanced information to empower older adults' mental health help-seeking. *Ageing & Society*, 43(12), 2845-2874.

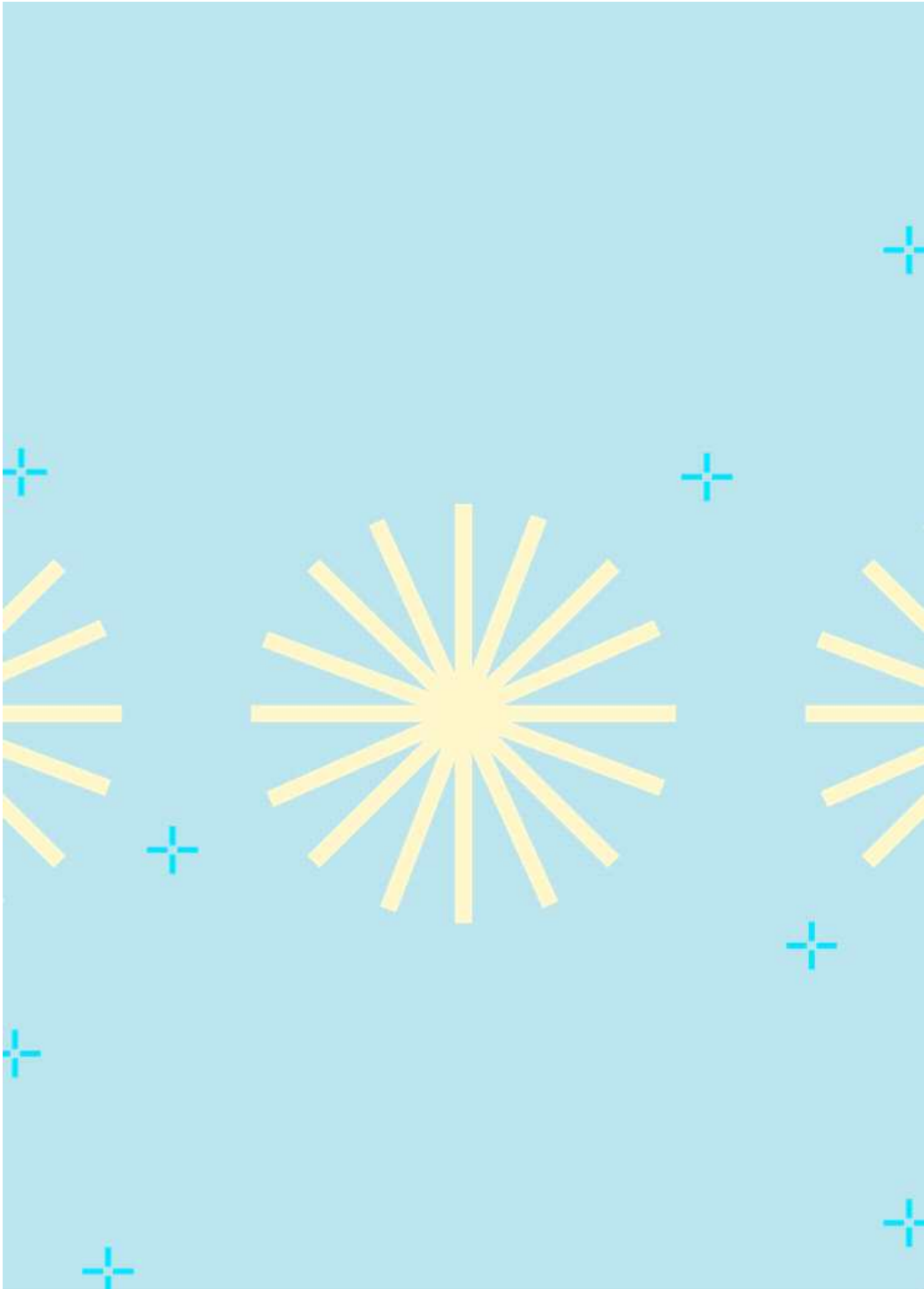
Zhao, J., Stockwell, T., Naimi, T., Churchill, S., Clay, J., & Sherk, A. (2023). Association between daily alcohol intake and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analyses. *JAMA network open*, 6(3), e236185-e236185.

부록. 프로그램 매뉴얼

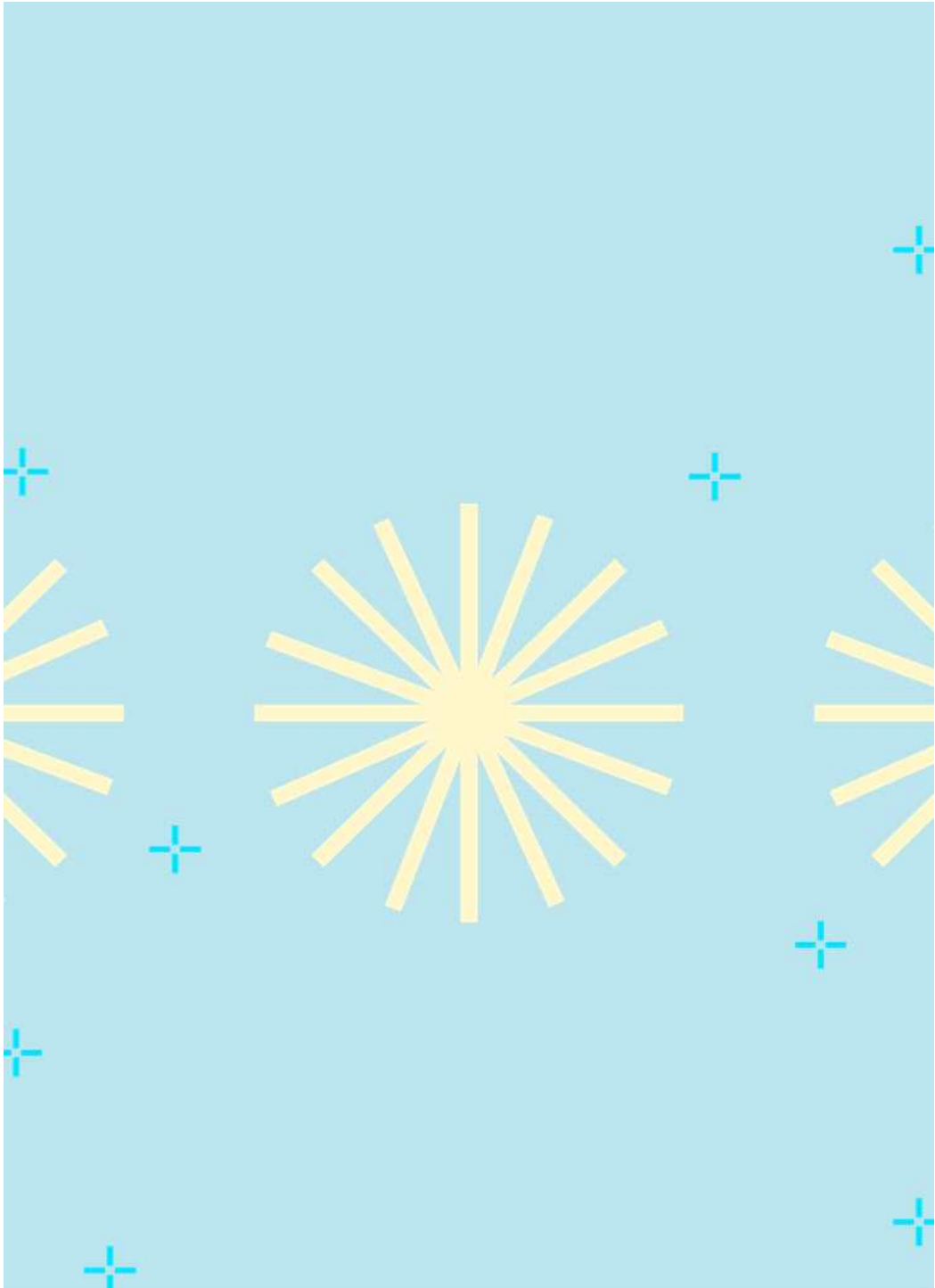


노인의 노후준비
지원을 위한
예비노인세대의
사회공헌활동
프로그램 매뉴얼

인천고령사회대응센터



PART1. 프로그램 소개



PART1. 프로그램 소개

1. 전체 프로그램 구성

본 프로그램은 노년기 건강에 대해 이해하고 건강관리역량을 강화하기 위한 노인 건강 교육 프로그램으로, 노인이 자신의 건강상태를 올바르게 인식하고 필요한 건강정보를 이해하고 활용하며 건강행동을 실천할 수 있도록 지원하는 것을 목표로 한다. 프로그램은 총 6회기로, 노년기 변화와 건강관리, 규칙적 생활과 건강습관 형성, 정신건강, 올바른 식생활, 안전과 사고예방, 금융사기범죄 피해 예방 등 노년기 건강과 관련된 다양한 영역으로 구성되었다.

각 활동은 도입, 전개, 마무리로 구성된 50분의 수업으로 운영되며, 회기별 주제에 따른 학습 활동으로 이루어진다. 각 활동에는 전개내용, 진행 발화 예시 등을 포함하여 참여자가 활동을 구체적으로 이해하고 실제 현장에서 활용할 수 있도록 구성하였다. 본 프로그램은 예비노인세대가 사회공헌활동의 일환으로 노인세대를 대상으로 진행하는 건강교육 프로그램이다. 이에 따라 건강관리나 집단 프로그램 운영 경험이 없는 참여자도 원활한 진행이 가능하도록 프로그램 운영 방식에 대한 사전 교육과 모델링 과정이 필요하다.

각 활동에 사용되는 교육자료는 정부 및 관련 기관에서 발간한 지침과 교육자료 등을 기반으로 구성되었다. 인천 지역의 특성이 다양하고, 성별, 연령, 학력 등에 따라 노인들의 특성 역시 상이하기 때문에 진행자는 참여자의 특성과 이해 수준에 맞춰 일부 내용에 대해 더 자세히 설명하거나, 필요한 경우 간단히 안내하는 방식으로 조절할 수 있다.

PART1. 프로그램 소개

2. 검사도구

참여자들의 건강정보이해능력을 파악하기 위하여 세계보건기구 유럽지역사무소가 개발한 47개 설문항목(HLS-EU-Q47)을 축약하여 한국어판으로 개발한 천희란과 이주열(2020)의 '고령자 헬스리터러시 척도'를 활용할 수 있다.

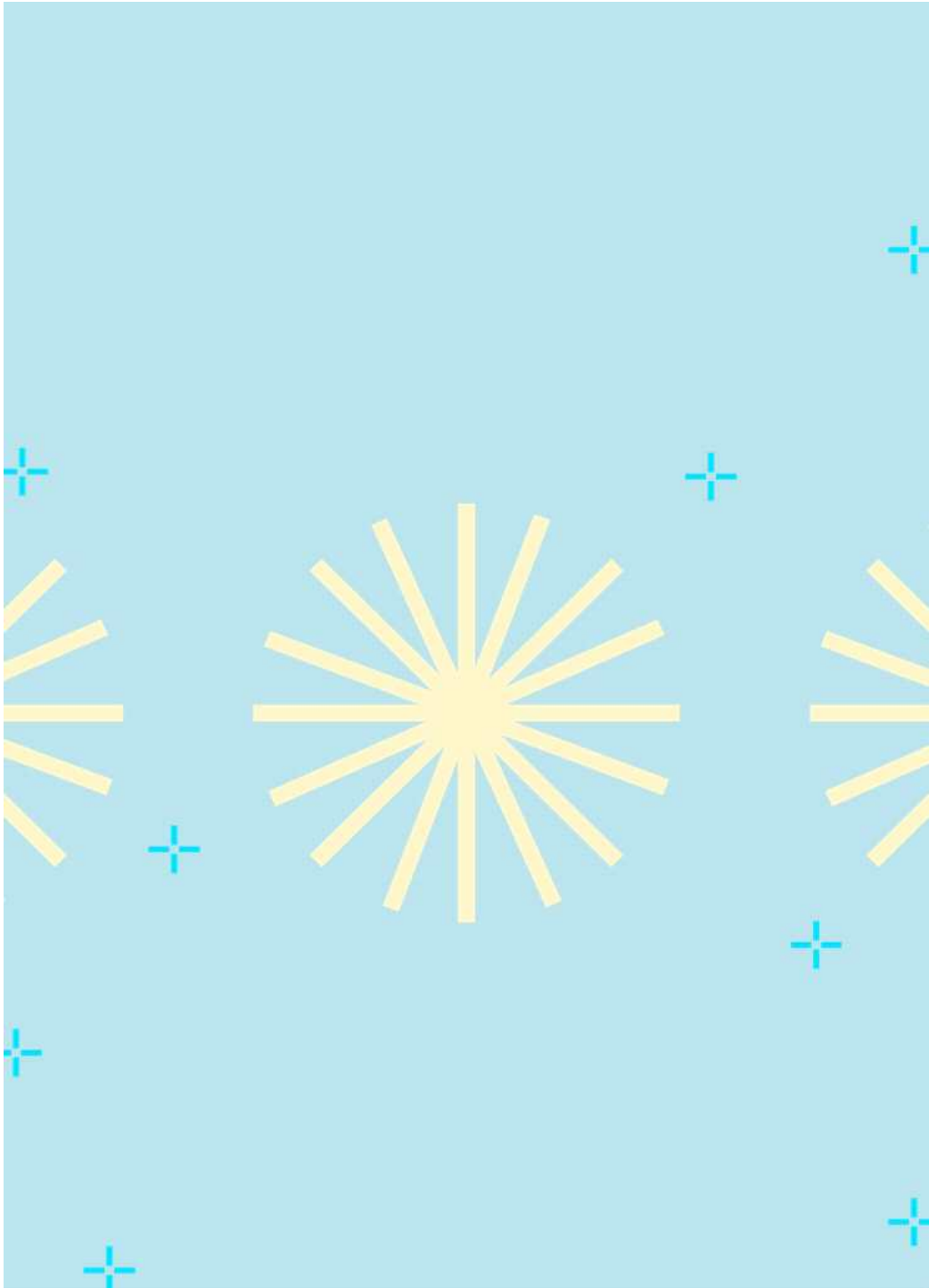
[헬스리터러시 척도]

문항	매우 어렵다	약간 어렵다	약간 쉽다	매우 쉽다
1 자신이 걱정하는 질병에 대한 정보를 찾을 수 있다.	①	②	③	④
2 아플 때 전문적인 도움을 어디에서 받을 수 있는지 알 수 있다.	①	②	③	④
3 의사가 말하는 내용을 이해할 수 있다.	①	②	③	④
4 의사나 약사가 처방약 복용 방법을 설명해줄 때 그 내용을 이해할 수 있다.	①	②	③	④
5 다른 의사의 2차 소견이 필요한 상황인지 판단할 수 있다.	①	②	③	④
6 의사가 제공한 정보를 바탕으로 자신의 질병에 대해 결정을 내릴 수 있다.	①	②	③	④
7 의사나 약사가 알려준 지시사항을 잘 따를 수 있다.	①	②	③	④
8 스트레스나 우울과 같은 정신건강 문제를 관리하는 방법에 대한 정보를 찾을 수 있다.	①	②	③	④
9 흡연, 신체활동 부족, 과음 등 건강에 해로운 행동에 대한 경고 메시지를 이해할 수 있다.	①	②	③	④
10 건강검진이 왜 필요한지 이해할 수 있다.	①	②	③	④
11 언론에서 제공하는 건강위험 정보가 신뢰할 만인지 판단할 수 있다.	①	②	③	④
12 언론 정보를 바탕으로 스스로 질병을 예방할 수 있는 방법을 결정할 수 있다.	①	②	③	④
13 정신적 안녕에 도움이 되는 활동에 대해 알아볼 수 있다.	①	②	③	④
14 가족이나 친구가 주는 건강 조언을 이해할 수 있다.	①	②	③	④
15 언론에서 제공하는 건강 증진 방법 관련 정보를 이해할 수 있다.	①	②	③	④
16 일상 속의 어떤 행동이 자신의 건강과 관련되는지 판단할 수 있다.	①	②	③	④

자료: 천희란-이주열(2020). 고령자의 헬스리터러시 관련 요인: HLS-EU-Q16 측정도구 활용. 보건교육건강증진학회지, 37(1), 1-13.



PART2. 프로그램 내용



I회기: 노년기 변화와 건강관리

1) 활동구성

주제	오리엔테이션 및 노년기 변화와 건강관리		
목표	프로그램을 소개를 통해 프로그램 흥미를 유도하고 참여 동기를 강화한다. 노년기 변화와 건강관리의 중요성을 이해한다. 주요 질환의 개념과 예방 및 관리 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 강사 및 프로그램 구성에 대해 소개한다. 평소 건강관리를 위해 하고 있는 것들에 대해 이야기를 나눈다. 	10분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> 노년기 변화와 건강관리의 중요성에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	① 노년기 변화와 건강관리 <ul style="list-style-type: none"> 노년기 변화에 대해 설명한다. 노년기 변화에 대한 태도와 건강관리의 중요성을 설명한다. ② 주요질환 예방 및 관리 <ul style="list-style-type: none"> 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중의 증상, 예방 관리방법에 대해 설명한다. 건강 관리를 위해 공통적으로 필요한 생활습관에 대해 설명한다. ③ 건강검진 <ul style="list-style-type: none"> 건강검진의 의미와 중요성에 대해 설명한다. 국가건강검진에 대해 안내한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> 건강 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

진행자는 프로그램을 시작하며 참여자들이 편안하게 느낄 수 있도록 인사와 자기소개를 진행한다.

발화 1-1

안녕하세요. 저는 노후 건강 관리 프로그램을 진행할 OOO이라고 합니다. 앞으로 어르신들과 건강과 관련된 여러 이야기들을 함께 나누고, 일상에서 필요한 건강관리 방법과 정보들을 알아보려고 합니다. 어르신들과 함께 즐겁고 의미 있는 시간을 만들어가고자 합니다. 여러분들도 함께 잘 참여해주시길 거지요? ('예'라는 반응을 유도한다)

프로그램 진행자는 프로그램의 목적과 회기 구성을 소개하고 프로그램은 신체 건강, 정신 건강, 식생활, 안전사고 예방 등 노년기 생활 전반과 밀접한 내용으로 구성되어 있음을 설명한다. 이어 참여자들이 부담 없이 참여할 수 있도록, 평소 건강관리를 위해 하고 있는 일상적 실천에 대해 질문하며 자연스럽게 대화를 이끈다.

발화 1-2

본 프로그램은 여러분께서 건강관리의 중요성을 이해하고, 일상에서 스스로 건강을 관리하는데 도움이 될 수 있는 내용을 함께 살펴보는 프로그램입니다. 프로그램은 총 6회기로 이루어져 있고, 매주 이 시간에 이 자리에서 만나게 될 예정입니다. 프로그램은 건강한 생활습관, 정신건강, 식생활, 안전사고예방과 같은 주제로 구성되어 있습니다. 노년기 삶에서 이러한 부분들이 왜 중요한지, 건강한 노후를 위해 일상에서 어떤 실천이 필요한지를 함께 알아보게 될 것입니다. 여러분께서는 평소 건강을 위해 하고 계신 일들이 있으실까요? 일주일에 몇 번은 걷기를 한다거나, 하루 세끼 잘 챙겨먹기, 복지관 프로그램에 꾸준히 참여하기와 같은 것들이요. 편하게 말씀해주시면 됩니다. (참여자들의 응답을 나눈다)

(2) 전개

참여자들이 평소 건강관리를 어떻게 하고 있는지 이야기 나누는 내용을 바탕으로 생활 속 습관이 노년기 건강과 관련될 수 있음을 자연스럽게 언급한 뒤 영상 시청으로 연결한다. 영상을 함께 본 후에는 영상 속 어르신이 일상 활동을 통해 건강을 유지하는 모습을 언급하고, 꾸준한 관리가 필요하다는 점을 설명하며 이번 회기에서 다룰 내용을 안내한다.

발화 1-3

평소에 건강관리를 이미 잘 하고 계신 분들도 계시고, 특별히 따로 챙기지 않고 계신 분들도 계시 거예요. 그런데 우리가 어떤 생활습관을 가지고 있느냐에 따라 노화 속도가 달라질 수 있고, 질병 관리에도 차이가 생길 수 있습니다. 잠시 영상을 함께 보실게요. (교육자료 영상 10분 45초~13분 시청)
영상에서 보신 어르신처럼 암 수술을 한 후에도 활동적으로 생활하면서 건강을 유지해나가는 모습을 확인할 수 있습니다. 즉, 변화는 누구에게나 찾아오지만 그 변화를 일상에서 어떻게 다루느냐가 건강의 방향을 결정합니다. 이번 시간에는 노년기에 나타나는 변화와 건강관리에 대해 살펴보고자 합니다.

참여자들에게 노년기에 느끼는 몸의 변화를 떠올려보도록 질문한다. 응답을 바탕으로 신체 부위별로 나타나는 변화를 설명한다. 이어서 이러한 변화가 이어지는 일상의 변화에 대해 설명하고, 신체 변화뿐 아니라 인지, 정서, 관계에서도 다양한 변화가 함께 나타날 수 있음을 설명한다.

발화 1-4

우리가 나이가 들면서 느끼는 몸의 변화에는 무엇이 있을까요? 눈, 귀, 손, 다리와 같은 곳에서 어떤 변화가 느껴지시나요? (몇 명의 응답을 듣고 교육자료 다음 화면으로 넘어간다) 그렇죠. 이렇게 우리는 다양한 신체의 변화를 경험하게 됩니다. (신체 부위에 따른 변화를 설명한다) 이러한 변화가 나타나면서 일상생활에서도 여러 변화가 생기게 됩니다. (활동 변화, 식습관 변화, 질병 위험 증가에 대해 설명한다) 그리고 신체 변화뿐 아니라 인지, 정서, 관계와 같은 부분에서도 다양한 변화를 경험하게 됩니다. (인지 변화, 수명, 정서, 관계 변화에 대해 설명한다)

참여자들이 노년기에 나타나는 변화를 어떻게 받아들이는지 스스로 생각해볼 수 있도록 한다. 노년기 변화와 변화에 대한 다양한 생각이 모두 자연스러운 반응임을 알려주고, 현재의 몸 상태를 이해하며 자신에게 맞는 방식으로 건강관리를 하는 것이 중요함을 설명한다.

발화 1-5

그렇다면 이러한 변화에 대해 어떤 생각을 하실까요? (자료의 두 가지 내용을 제시한다) 지금 나는 어디에 더 가까운지 생각해볼까요? (잠시 생각할 시간을 갖는다) 노년기에 나타나는 변화들은 누구나 겪을 수 있는 과정이고, 두 가지 생각 모두 자연스러운 마음이에요. 그렇지만 이러한 변화를 부정적으로 생각하기보다 지금 나의 몸 상태를 이해하고 어떻게 관리할지 생각해보는 태도가 중요합니다. (노년기 변화에 대한 대응, 건강관리를 해야하는 이유에 대해 설명한다)

교육자료에 기반하여 노년기에 나타나는 주요 질환(고혈압, 당뇨병, 뇌졸중)의 개념과 증상, 관리를 위해 일상에서 무엇을 실천해야 하는지에 대해 설명한다.

발화 1-6

그렇다면 노년기에 나타나는 주요 질환에는 어떤 것이 있는지, 이를 예방하고 관리하기 위해 우리가 무엇을 해야하는지 살펴보겠습니다. (고혈압, 당뇨병, 뇌졸중의 개념, 증상, 관리를 위한 생활수칙에 대해 설명한다)

여러 질환 관리에서 반복적으로 강조된 요소들을 짚어주고, 건강한 생활습관, 정서적 안정, 정기검진이 노년기 건강관리의 핵심이라는 점을 설명한다.

발화 1-7

여러 가지 질환을 어떻게 관리해야 하는지를 살펴보았는데요. 공통적으로 중요한 부분들이 있다는 것 느껴지시나요? 운동, 스트레스 관리, 식사, 체중, 금주, 금연, 정기검진 이런 요소들이 중요합니다. 결국 건강을 관리하기 위해서는 평소 건강한 생활습관을 유지하고, 마음을 안정되게 돌보며, 정기적인 건강검진을 통해 내 상태를 미리 확인하는 것이 필요합니다. '건강한 생활습관, 안정된 마음, 건강검진' 꼭 기억해주시면 좋겠습니다.

건강검진의 의미를 설명하고, 국가에서 제공하는 건강검진 제도와 검사 항목·검진 절차를 안내한다. 노년기 건강관리를 위해 검진을 꾸준히 받는 것이 왜 필요한지에 대해 강조하여 설명한다.

발화 1-8

이번에는 건강검진에 대해 살펴보겠습니다. 평소 정기적으로 건강검진 받고 계신가요? (건강검진의 의미와 중요성에 대해 설명한다) 국가에서는 일정 연령에 해당하는 분들께 건강검진을 실시하고, 필요한 검사들을 제공하고 있습니다. 여러분은 국가건강검진의 내용과 절차에 대해 어느 정도 알고 계신가요? (검사 항목, 시행절차에 대해 안내한다)

이렇게 국가건강검진 제도를 잘 활용하면 지금의 건강 상태를 더 정확하게 알고 필요한 관리도 미리 준비할 수 있습니다. 지정된 병·의원이면 어디에서든 검진을 받을 수 있으니, 앞으로 꼭 건강검진을 통해 건강 상태를 확인하고 필요한 부분은 미리 챙겨보시면 좋겠습니다.

건강관리 및 예방과 관련된 정보나 서비스를 이용할 수 있는 기관 및 사이트를 소개한다. 질병관리청은 예방접종·질병 정보 등 국민 건강을 위한 공공서비스를 제공하고, 국립중앙의료원은 국가 공공의료 중심기관으로 진료 정보와 함께 E-Gen을 통해 응급실·병원·약국 정보를 실시간 안내한다. 또한 한국보건정보정보원의 '나의건강기록' 앱은 건강검진 결과, 예방접종 내역, 진료·투약 기록 등 개인 건강정보를 한곳에서 조회할 수 있도록 지원하여 노년기 건강관리에 실질적인 도움이 됨을 안내한다. 교육 공간의 여건에 따라 각 사이트에 직접 접속해 검색 과정과 활용 방법을 보여주며 이해를 돕는다.

발화 1-9

지금부터는 오늘 배운 내용 외에 여러분이 평소 건강 관련 정보를 얻을 수 있는 기관과 유용한 사이트 및 앱을 소개해드리겠습니다. 먼저 질병관리청에서는 감염병 대응뿐 아니라 예방접종 정보, 질병별 관리법 등을 제공합니다. '예방접종도우미'나 '국가건강정보포털'을 사용하면 예방접종 일정, 의료기관 정보, 질병 관련 자료를 쉽게 확인하실 수 있습니다. 국립중앙의료원은 국가 공공의료의 중심 역할을 하고 있습니다. 특히 응급의료포털 E-Gen에서는 가까운 병원·응급실·약국 정보를 실시간으로 확인할 수 있습니다. 또한 '나의건강기록' 앱을 활용하시면 건강검진 결과, 예방접종 기록, 병원 이용 내역 등을 한 번에 조회할 수 있어 스스로 건강을 관리하는 데 매우 유용한 앱입니다.

기관 및 사이트에 대해 간략히 정리하며 이러한 예방·상담·교육 서비스를 상황에 맞게 적극 활용하도록 독려한다.

발화 1-10

오늘 안내해드린 질병관리청, 국립중앙의료원, 그리고 '나의건강기록' 앱을 활용하시면 실제 생활에서 많은 도움을 받을 수 있습니다. 앞으로 건강에 대해 궁금한 점이 있거나 도움이 필요할 때는 안내드린 서비스들을 이용해 보세요. 예방 정보나 상담·교육 내용을 찾아보고 활용해보는 것이 건강관리의 시작이 됩니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 1-11

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해주세요. 어렵지 않으니 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해보도록 안내할 수 있다.

발화 1-12

여러분 적극적으로 참여해주셔서 감사합니다. 오늘 배운 내용들은 알고만 넘어가는 것이 아니라, 일상에서 조금씩 실천해볼 때 의미있는 변화로 이어집니다. 그래서 이제 우리가 생활속에서 실천해볼 수 있는 것들을 정해보려고 합니다. 화면에 보이는 건강 생활습관 항목 중에서 여러분들이 실천할 수 있는 것이 무엇인지 생각해보고, 건강 정보 사이트 한 곳을 골라 한 주 동안 이용해보시면 좋겠습니다. 예를 들어, '건강검진시기 확인하기', '국가건강정보포털에서 궁금한 질병 정보 찾아보기'와 같은 것을 해볼 수 있겠죠. 지금 마음속으로 한 가지씩 정해보시고, 다음 시간까지 실제로 해보신 후 경험을 함께 나눠보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 오늘 교육을 통해 느낀점이나 건강관리와 관련하여 중요하게 생각된 내용에 대해 함께 나누는 시간을 갖는다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 1-13

오늘은 노년기에 나타나는 변화와 건강을 지키기 위한 기본적인 관리 방법, 그리고 정기적인 건강검진이 왜 필요한지에 대해 살펴보았습니다. 들으면서 기억에 남는 점이나, 중요하다고 생각하신 부분이 있다면 함께 이야기해볼까요? 편하게 말씀해주시면 됩니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 다시 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 1-14

오늘 진행한 내용 중에서 궁금한 점이 있으시거나, 이야기하고 싶은 부분이 있으면 말씀해주셔도 됩니다. 다음 주에는 수면, 신체활동, 음주, 흡연에 대해 이야기해보려고 합니다. 오늘 참석해주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

2회기: 규칙적 생활과 건강습관 형성

1) 활동구성

주제	규칙적 생활과 건강습관 형성		
목표	규칙적 생활과 건강습관 형성의 중요성을 인식한다. 건강한 수면, 신체활동, 금주, 금연의 개념과 필요성을 이해한다. 건강한 수면, 신체활동, 금주, 금연을 실천하고자 하는 태도를 형성한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> · 지난 회기를 간단히 상기한다. · 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> · 노년기 규칙적 생활과 건강습관 형성의 중요성을 간략히 소개한다 · 수면, 신체활동, 흡연, 음주에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	① 수면 <ul style="list-style-type: none"> - 수면의 중요성을 설명한다. - 건강한 수면을 실천할 수 있는 방법을 안내한다. ② 신체활동 <ul style="list-style-type: none"> - 신체활동의 의미와 중요성을 설명한다. - 신체활동 실천 방법과 유의점을 안내한다. ③ 음주 <ul style="list-style-type: none"> - 음주의 위험과 문제를 설명한다. - 생활 속에서 실천할 수 있는 절주 방법을 제시한다. ④ 흡연 <ul style="list-style-type: none"> - 흡연의 위험과 문제를 설명한다. - 금연의 이점을 소개한다. ⑤ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 수면, 신체활동, 금주, 금연 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. · 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있도록 질문하고, 참여자들이 편안하게 이야기할 수 있도록 격려한다. 발표자가 많지 않은 경우 부담이 되지 않도록 자연스럽게 참여를 유도한다.

발화 2-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 주에는 노년기의 변화와 건강관리의 중요성에 대해 함께 살펴보았는데요. 지난 시간에 나누었던 내용 중에서 기억나는 부분이나 일상생활을 하시면서 떠올랐던 점이 있으실까요? 편하게 한 말씀씩 나눠주셔도 좋습니다.

참여자들이 이야기한 내용을 경청하고 긍정적으로 반응하며 참여자의 경험을 인정한다. 또한 참여자가 자신의 생활 속 경험을 자연스럽게 연결해 이야기할 수 있도록 짧게 되문거나 요약해주는 방식으로 상호작용을 이어간다.

발화 2-2

네, 말씀 나눠주셔서 감사합니다. 이렇게 노년기에 나타나는 변화들을 이해하고, 그에 맞게 건강을 어떻게 관리할지 기억해두는 것이 중요합니다. 지난 시간에 나누셨던 내용을 이렇게 다시 떠올려보는 것만으로도 건강관리를 실천해나가는 데 큰 도움이 돼요. 오늘은 우리 일상 속에서 실천할 수 있는 부분들에 대해 알아보도록 하겠습니다.

(2) 전개

이어 참여자들의 일상 속 건강습관 경험을 나누며 이번 회기의 주제로 연결한다.

발화 2-3

평소 건강을 위해 규칙적으로 하고 계신 것이 있으실까요? 몇 시가 되면 잠은 꼭 잠자리에 드신다거나 일주일에 몇 번은 걷기를 한다거나 복지관에 가서 운동 프로그램에 참여한다거나 술은 절대 마시지 않는다거나 하는 것들이요. 어떤 분이 말씀해주실까요? (몇 명의 응답을 듣는다)

참여자들의 경험을 바탕으로 건강한 생활습관이 노년기 건강 유지에 중요함을 설명한다. 건강한 생활습관은 꾸준한 실천이 필요하다는 점을 설명하며 이번 회기에서 다룰 내용을 안내한다.

발화 2-4

네, 정말 여러 방식으로 건강을 위해 노력하고 계시네요. 이렇게 규칙적으로 건강한 습관을 유지하는 것은 노년기 건강에 정말 중요합니다. 그렇다면 우리가 건강을 관리하기 위해 일상에서 지켜야 하는 것들은 무엇이 있을까요? 오늘은 건강한 생활습관과 관련한 '수면', '신체활동', '음주', '흡연'에 대해 함께 살펴보고자 합니다.

교육자료를 활용하여 수면의 중요성을 설명한다. 노년기에 수면시간이 줄어들거나 깊이 잠들기 어려워질 수 있음을 안내하고 수면장애의 증상과 원인에 대해 설명한다.

발화 2-5

어제 잠은 푹 주무셨을까요? 중간에 깨지는 없으셨나요? 우리가 매일 자는 잠은 아주 중요한 의미가 있습니다. 사람은 평생의 3분의 1 정도를 잠을 자며 보내는데, 수면은 몸과 마음의 피로를 회복해주고 다음 날 활동할 힘을 만들어줍니다. 그래서 노년기 건강을 위해서는 잠을 푹 자는 것이 더욱 중요합니다. 특히 나이가 들면 수면시간이 줄어들거나 깊이 잠들기 어려워지는 경우가 많기 때문에 더 많은 관심이 필요합니다. (수면장애의 증상과 원인에 대해 설명한다)

교육자료에 기반하여 건강한 수면을 위해 필요한 생활습관을 안내한다. 참여자가 자신의 평소 잠자기 전 행동을 떠올려보도록 하고, 잠들기 전 이러한 내용 중 한 가지라도 실천해보도록 격려한다.

발화 2-6

그렇다면 깊은 잠을 자기 위해서는 어떤 생활습관을 지키면 좋을까요? (건강한 수면을 위한 생활습관에 대해 설명한다) 이 중에서 여러분은 평소에 어떤 것들을 실천하고 계신가요? 무엇보다 잠자리에 들기 전에 몸과 마음을 안정시키고, 잠에 집중할 수 있는 환경을 만드는 것이 중요하다는 점 기억해주시고요. 앞으로 주무시기 전에 한 가지씩이라도 꼭 실천해보시면 좋겠습니다.

이어 신체활동에 대해 살펴본다. 신체활동의 의미와 중요성에 대해 설명하며, 신체활동은 격렬한 운동만을 의미하는 것이 아니라, 일상에서 몸을 움직이며 활동하는 여러 행동들이 포함된다는 점을 강조한다. 그리고 신체활동이 신체 건강뿐 아니라 정신건강, 사회적 활동에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 안내한다.

발화 2-7

이제 신체활동에 대해 살펴보겠습니다. 신체활동이라고 하면 어떤 것이 떠오르세요? (참여자의 응답을 듣는다) 우리가 흔히 운동을 생각하기 쉽지만, 일상에서 몸을 움직이는 여러 활동들이 모두 신체활동에 포함됩니다. 청소를 하거나, 설거지를 하거나 가벼운 집안일을 하는 것, 장을 보러 다니는 것, 걸어서 이동하는 것처럼 일상 속에서 자연스럽게 하는 움직임들도 전부 신체활동입니다. 이러한 신체활동은 노년기 건강과 생활을 유지하는 데 매우 중요합니다. (신체활동이 중요한 이유를 설명한다)

신체활동은 많은 시간을 들이거나 특별한 운동을 해야만 효과가 있는 것이 아니라, 일상에서 몸을 조금 더 움직이는 것만으로도 도움이 될 수 있음을 안내한다. 참여자가 자신의 평소 생활습관을 돌아보고 신체활동을 늘릴 수 있는 작은 실천을 시도해보도록 독려한다.

발화 2-8

이렇게 신체활동은 여러 면에서 정말 중요한데요. 특별히 오래 하거나 힘든 운동이 아니어도 조금씩 꾸준히 몸을 움직이는 것만으로도 충분히 건강에 도움이 됩니다. 집에서 보통 어떻게 계시나요? TV를 보거나 핸드폰을 보면서 누워 있거나 앉아있는 시간이 많으시죠? 그런 시간 중에서 잠깐이라도 일어나서 집 안을 걸어보거나 팔·다리를 움직여주는 것만으로도 신체활동량이 늘어납니다. 이 점 꼭 기억해주시고, 오늘부터 한 가지씩이라도 '조금 더 움직여보기'를 실천해보시면 좋겠습니다.

규칙적인 운동이 체력을 유지하고 일상을 활기 있게 보내는데 도움이 된다는 점을 설명한다. 노년기 건강을 위해 유산소 운동, 근력 운동, 균형 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다는 것을 안내하며, 참여자의 건강상태와 체력에 맞게 운동 강도를 조절해야 한다는 점을 강조한다.

발화 2-9

운동은 여러 신체활동 중에서도 건강을 지키고 체력을 유지하는 데 효과적입니다. 그래서 규칙적으로 운동하려는 노력도 중요해요. 운동은 유산소 운동, 근력 운동, 균형 운동으로 나눌 수 있는데요. 세 가지 운동을 균형있게 한다면 몸이 안정적으로 건강해질 수 있습니다. (유산소, 근력, 균형운동에 대해 설명한다) 그리고 무엇보다 중요한 점은 지금 내 건강상태와 체력에 맞게 운동해야 한다는 것입니다. 무리하게 하시면 안되고, 할 수 있는 만큼 천천히 꾸준히 하시는 것이 중요하다는 점 기억해주세요.

운동 전 자신의 건강상태에 따라 운동이 가능한지 확인해야 한다는 점을 안내한다. 특정 질환이 있는 경우에는 운동을 중지하거나 피해야 하는 상황이 있음을 설명한다. 이어서 운동 강도 조절, 준비운동의 필요성, 안전한 운동 방법 등 운동 시 주의해야 할 사항을 안내하고, 의료진이나 전문가로부터 활동 제한 권고를 받은 경우 반드시 그 의견을 따라야 한다는 점을 강조한다.

발화 2-10

운동을 할 때 먼저 내 건강 상태가 운동을 해도 되는지 확인하는 것이 가장 중요합니다. 예를 들어 고혈압이 있으신 분들은 아침 운동을 피하는 것이 좋고, 혈압이나 맥박 수치에 따라 운동을 하지 말아야 할 때도 있어요. (당뇨, 관절염, 골다공증이 있는 경우 주의해야 할 점을 설명한다)

그리고 운동을 할 때에도 나의 몸에 맞게 안전하게 운동을 하는 것이 중요합니다. (운동 시 주의점에 대해 안내한다) 의뢰진이나 전문가가 운동을 제한하거나 조심하라고 권고한 경우에는 반드시 그 의견을 따르는 것이 중요합니다.

음주가 건강에 미치는 영향을 설명한다. 술의 정의를 간단히 안내하고, 알코올이 신체·뇌·간 기능에 미치는 영향과 일상생활 측면에서 발생할 수 있는 문제를 설명한다. 참여자가 자신의 평소 음주습관을 떠올려보고, 음주량 조절의 필요성을 인식하도록 돕는다.

발화 2-11

여러분 평소 술을 얼마나 드시나요? 술은 알코올이 1% 이상 들어있는 음료를 말합니다. 이러한 술이 우리 몸에 여러 가지 좋지 않은 영향을 줄 수 있다는 사실, 잘 알고 계시죠? 그렇다면 알코올이 우리 몸의 어디에, 어떠한 영향을 주는지 한 번 살펴볼까요? (알코올이 신체, 일상에 미치는 영향에 대해 설명한다) 술은 이처럼 우리 건강과 생활에 영향을 줄 수 있기 때문에 자신의 음주습관을 돌아보고 조절하려는 노력이 필요합니다.

음주에 대한 오해에 대해 설명한다. 소량 음주도 위험할 수 있다는 점을 안내하고, 한꺼번에 몰아서 마시는 음주 방식이 안전하지 않음을 강조한다. 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 경우나 약을 복용 중인 경우에는 알코올이 신체에 큰 부담을 줄 수 있어 음주를 피해야 함을 설명한다.

발화 2-12

많은 분들이 이렇게 생각하실 수 있어요. '조금만 마시면 괜찮지 않을까?' 그런데 소량 음주도 위험합니다. 하루 소주 한 두 잔 정도만 마셔도 암 발생 위험이 증가한다고 해요. 즉, '적게 마시면 괜찮다'는 말은 사실이 아닙니다. 그리고 또 한 가지 오해가 있습니다. '한꺼번에 몰아서 마시고 며칠 쉬면 괜찮다'는 생각인데요. 한 번에 많은 양을 마시는 것은 단기적으로 큰 위험을 초래할 수 있습니다. 술을 마시지 말아야 하는 분들도 계십니다. 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 빨개지는 분도 있으시죠? 얼굴이 붉어지는 사람은 알코올 분해 효소가 부족하기 때문에 술이 더 큰 부담이 됩니다. 이런 경우에는 마시지 않는 것이 가장 안전합니다. 또, 약을 복용 중인 분들은 특히 더 조심해야 합니다. 복용하는 약 성분과 알코올이 서로 작용해서 부작용이 생길 수 있어 위험해요.

술을 마시지 않는 것이 가장 안전하다는 점을 안내하고, 일상에서 음주량과 음주 빈도를 점차적으로 줄여나갈 필요가 있음을 설명한다. 생활 속에서 절주를 실천할 수 있는 방법을 소개하며, 참여자가 자신의 평소 음주습관을 돌아보고 실천할 수 있도록 독려한다.

발화 2-13

건강에 안전한 음주는 없습니다. 그렇기 때문에 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다. 그렇지만 한번에 술을 끊는 것은 쉽지 않죠. 그래서 점차적으로 술을 마시는 양과 횟수를 줄여나가는 것이 필요합니다. 그렇다면 생활 속에서 절주를 실천하기 위해 우리는 무엇을 할 수 있을까요? (생활 속 절주 방법과 술자리에서 실천할 수 있는 절주 방법을 설명한다)

오늘 살펴본 내용을 생각하며 여러분의 평소 음주습관을 한 번 떠올려보시고, 오늘부터라도 조금씩 줄여나가기를 실천해보시면 좋겠습니다.

이러 담배의 위해성과 흡연이 신체에 미치는 영향을 안내한다. 담배의 니코틴 성분이 중독을 일으키는 물질임을 설명하고, 흡연이 암과 각종 질환의 위험을 높인다는 점을 강조한다. 전자담배나 씹는 담배 또한 안전하지 않으며 유해물질을 포함하고 있다는 점을 알려 오해를 바로잡는다. 직접 담배를 피우는 사람뿐 아니라 주변 사람들도 피해를 받을 수 있어 금연이 중요하다는 점을 설명한다.

발화 2-14

술과 함께 건강에 큰 영향을 주는 것이 무엇일까요? 바로 담배, 흡연입니다. 담배 속 여러 유해물질은 우리 몸에 다양한 해를 줄 수 있습니다. 그래서 흡연을 하면 폐암, 후두암, 구강암 같은 암 발생 위험이 높아지고 여러 질환의 위험도 함께 증가합니다. 어떤 분들은 전자담배나 씹는 담배는 덜 해롭지 않을까 생각하시는데, 그렇지 않습니다. 이 역시 유해물질이 포함되어 있고 암 발생 위험을 높이는 것으로 알려져 있습니다.

그리고 담배를 직접 피우는 사람뿐 아니라, 함께 있는 가족이나 주변 사람들도 영향을 받아 위험할 수 있습니다. 이처럼 흡연은 본인과 주변 모두에게 해를 주기 때문에 금연이 무엇보다 중요합니다.

금연이 신체적 건강뿐 아니라 경제적·사회적으로도 긍정적인 변화를 가져올 수 있음을 설명한다. 금연 후 신체 기능의 회복과 같은 변화를 안내하고, 흡연을 중단함으로써 지출을 줄일 수 있다는 점도 함께 설명한다. 금연 성공 사례를 통해 금연이 주변인과의 관계에도 긍정적 영향을 줄 수 있음을 소개하며, 참여자들이 금연을 실천해볼 수 있도록 독려한다.

발화 2-15

그렇다면 금연의 좋은 점은 무엇이 있을까요? (금연의 이점을 설명한다) 이처럼 우리 몸에 긍정적 변화가 나타날 뿐 아니라 경제적으로도 도움이 됩니다. 그리고 금연에 성공한 사례를 보면 신체적 건강뿐 아니라 가족이나 주변 사람들과의 관계도 더 좋아졌다는 이야기를 많이 합니다. 이처럼 금연은 여러 면에서 우리 삶에 좋은 영향을 줄 수 있어요. 이러한 점을 생각하면서 여러분도 오늘을 계기로 금연을 실천해보시면 좋겠습니다.

지역사회에서 건강관리를 위해 활용할 수 있는 주요 기관들과 웹사이트를 안내한다. 수면 문제는 의료기관의 수면 클리닉에서 전문적인 검사와 진단을 받을 수 있으며, 신체활동은 보건소, 국민체력100 체력인증센터, 그리고 노인복지관을 통해 운동 프로그램이나 체력측정 서비스 등을 제공받을 수 있다. 보건소와 노인복지관은 인천시 내 지역별 기관의 세부정보(기관명, 위치, 연락처)를 제공하여 필요시 쉽게 이용할 수 있도록 한다. 음주 문제는 중독관리통합지원센터, 흡연 문제는 보건소 금연클리닉과 국가금연지원센터에서 상담·치료·금연지원 서비스를 제공한다. 기관 및 웹사이트별 기능에 대해 안내함으로써 참여자가 자신의 건강 문제에 맞는 적절한 기관을 선택하고 지원을 받을 수 있도록 돕는다.

발화 2-16

지금까지 수면, 신체활동, 음주, 흡연 관리에 대해 알아보았는데, 이러한 내용과 관련하여 도움이 필요할 때 어디에서 지원을 받을 수 있는지 살펴보겠습니다.

수면 문제가 계속될 경우에는 의료기관의 수면 클리닉에서 전문적인 검사와 진료를 받을 수 있습니다. 신체활동의 경우 보건소나 체력인증센터에서 체력 측정과 다양한 운동 프로그램을 이용하실 수 있고, 노인복지관을 통해 다양한 신체활동 프로그램을 이용할 수 있습니다. 유튜브 등 온라인에서 손쉽게 따라 할 수 있는 신체활동 영상들도 제공되고 있어 일상에서 원하는 때에 원하는 곳에서 하실 수도 있습니다. 음주로 어려움을 겪을 때는 중독관리통합지원센터에서 전문 상담과 지원을 받을 수 있으며, 금연을 실천하는 과정에서 힘들 때는 보건소 금연클리닉이나 국가금연지원센터에서 체계적인 도움을 받을 수 있습니다. 특히 '금연길라잡이' 사이트에서는 자신에게 적합한 금연 서비스를 확인할 수 있을 뿐 아니라, 다른 사람들과 경험을 나누며 서로 격려를 주고받을 수도 있습니다.

수면·신체활동·음주·흡연 관련 내용은 단순한 정보 습득으로 끝나는 것이 아니라, 지역사회 기관과 연계하여 실제 생활에서의 건강 행동으로 이어질 때 효과가 극대화된다. 기관별 특성과 지원 범위를 종합적으로 설명함으로써 지역 기관의 예방·상담·교육 서비스를 상황에 맞게 활용할 수 있도록 독려한다.

발화 2-17

오늘 안내드린 기관들은 앞에서 배운 내용들을 실제 생활에서 실천하려고 할 때 도움이 됩니다. 각 기관에서는 여러분의 상황에 맞게 다양한 상담과 프로그램을 제공하고 있으니 부담 갖지 마시고 이용해보세요. 작은 실천이라도 전문가와 함께하면 훨씬 더 꾸준히 이어갈 수 있습니다. 여러분이 건강한 생활습관을 실천해가는데 오늘 안내드린 기관들이 출발점이 되길 바랍니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 2-18

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해주세요. 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해보도록 안내할 수 있다.

발화 2-19

여러분 적극적으로 참여해주셔서 감사합니다. 오늘 살펴본 건강습관들은 한 번에 크게 바꾸기 보다 하나 하나씩 꾸준히 해나가는 것이 중요합니다. 여기 수면, 신체활동, 금주, 금연, 기관정보 관련 내용 중에서 이번 주에 이것만은 꼭 해봐야겠다 하는 것을 정보하시면 좋겠습니다. '잠자리에서 휴대폰 사용하지 않기', '하루 10분 걷기', '보건소에서 진행되는 건강 프로그램 한 가지 찾아보기'와 같은 것들입니다. 지금 마음속으로 한 가지씩 정보하시고, 다음 시간까지 실제로 해보신 뒤 그 경험을 함께 나눠보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 회기와 관련된 내용에 대해 참여자의 질문을 받고 응답한다. 이어 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 수면, 신체활동, 금주, 금연과 관련된 건강한 생활습관을 어떻게 실천할지를 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 2-20

오늘 들으시면서 기억에 남는 점이나, 오늘부터 한 가지 실천해야겠다고 생각하신 부분이 있다면 말씀해주세요. "일정한 시간에 자고 일어나야지", "일주일에 두 번씩 걷기 운동을 해야지", "술을 일주일에 한 번만 마셔야지" 같은 것들이요. 편하게 말씀해주시면 됩니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 2-21

오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으면 말씀해주셔도 됩니다. 다음 주에는 정신건강에 대해 이야기해보려고 합니다. 오늘 참석해주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

3회기: 정신건강

1) 활동구성

주제	정신건강		
목표	정신건강의 중요성을 이해하고 스스로 정신건강을 돌보고자 하는 태도를 형성한다. 스트레스와 우울 예방 및 대응 방법을 이해한다. 치매 예방 및 대응 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> · 지난 회기를 간단히 상기한다. · 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> · 노년기 정신건강의 중요성을 간략히 소개한다. · 스트레스, 우울, 치매에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레스 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스의 의미와 문제를 설명한다. - 스트레스를 관리할 수 있는 방법을 제시한다. ② 우울 <ul style="list-style-type: none"> - 우울의 특징과 증상에 대해 설명한다. - 우울을 예방하고 대응하는 방법을 설명한다. ③ 치매 <ul style="list-style-type: none"> - 치매의 의미와 특징에 대해 설명한다. - 치매를 예방하고 대응하는 방법을 설명한다. - 치매가족을 이해하고 소통하는 방법을 안내한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 정신건강 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. · 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 떠올려볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천한 경험을 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 3-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 시간에는 건강한 생활습관에 대해 살펴보았는데요. 지난 시간 이후에 나는 이거 하나는 규칙적으로 지키기 위해 노력했다고 하는 게 있으실까요? 편하게 말씀해주세요.

참여자들이 이야기한 내용에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 분위기를 조성한다.

발화 3-2

한 번이라도 실천해보셨다면 정말 의미 있는 시작입니다. 습관을 변화시킨다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 시작이 반이라는 말이 있듯이 시도를 해본다는 것은 매우 중요합니다. 한 가지씩 실천하다 보면 몸이 달라지는 것을 분명히 느끼실 거예요. 앞으로 건강한 생활습관을 꾸준히 실천해가시기를 응원합니다.

(2) 전개

이어 이번 회기의 주제로 자연스럽게 전환한다. 일상 속에서 나의 감정과 몸 상태를 살피는 것이 정신건강 관리에 있어 중요하다는 점을 설명하고, 3회기에 진행할 내용에 대해 안내한다.

발화 3-3

오늘 일어나셔서 이곳에 오시기까지 기분이나 몸 상태는 어떠셨나요? 어제는 어떠셨을까요? 우리는 매일 기분이 달라지기도 하고, 어떤 감정이 며칠 동안 이어지기도 합니다. 그런데 정작 지금 내 기분이 어떠한지, 몸 상태가 어떠한지를 잘 살피지 못하는 경우가 많아요. 그렇지만 내 상태를 내가 먼저 알아차릴 수 있어야 나의 정신건강을 잘 돌볼 수 있습니다. 영상을 함께 시청하겠습니다. (~2분15초 시청)

신체적 증상이 단순한 신체적 문제가 아닐 수 있음을 설명하고, 이러한 증상들이 스트레스, 우울, 치매와 같은 정신건강 문제의 신호일 수 있음을 설명한다. 스트레스, 우울, 치매를 조기에 알아차리고 예방하며 적절하게 대응하는 것이 중요함을 강조하고, 이번 회기에서 세 가지 주제를 차례로 살펴볼 것임을 안내한다.

발화 3-4

영상에서도 보셨듯이 평소 나의 정신건강이 어떠한지, 어떻게 대응해야 하는지 잘 모르는 경우가 많습니다. 머리가 아프거나 배가 아프고 잠이 오지 않는 것이 단순히 신체적인 문제가 아닐 수도 있어요. 이런 증상들은 스트레스를 받거나 우울 증상이 있을 때, 또는 치매와 관련된 변화가 있을 때 나타날 수도 있습니다. 그렇기 때문에 이러한 정신건강 신호를 어떻게 알아차리고 예방하고 대응할 수 있는지 아는 것이 중요합니다. 지금부터 하나하나 살펴보도록 하겠습니다.

교육자료를 활용하여 스트레스의 의미와 스트레스로 인한 문제에 대해 설명한다. 이어서 참여자가 자신의 스트레스 신호를 알고 있는지, 스트레스를 받았을 때 어떤 감정이나 신체 반응이 나타나는지, 그리고 평소 어떻게 대응해왔는지를 떠올려보도록 한다. 이러한 경험을 함께 나누며 스스로의 스트레스 패턴을 인식할 수 있도록 돕는다.

발화 3-5

먼저 스트레스에 대해 살펴보겠습니다. (스트레스의 의미와 스트레스로 인한 문제에 대해 설명한다) 스트레스는 누구에게나 언제든지 나타날 수 있는데요. 그렇다면 우리는 스트레스를 어떻게 관리해야 할까요? 먼저 나를 잘 알고 돌보는 것이 스트레스 관리의 첫걸음입니다. 여러분, 한 번 생각해볼까요? 나는 어떨 때 스트레스를 받나요? 나는 스트레스를 받을 때 어떤 감정을 느끼나요? 몸이 어디가 아픈지는 않나요? 그리고 스트레스를 받을 때 나는 무엇을 하나요? 이 부분에 대해 함께 나눠주실 분 계시나요? 어떤 내용이든 좋습니다. (몇 명의 응답을 듣는다)

참여자의 경험을 듣고, 스스로의 스트레스 신호를 알아차리는 것이 왜 중요한지 다시 한 번 짚어준다. 스트레스를 받는 상황, 감정의 변화, 신체적 반응, 스트레스를 해소하기 위해 하는 행동은 사람마다 다르며, 자신만의 패턴을 아는 것이 관리의 출발점임을 설명한다. 이후 스트레스를 관리하는 방법을 소개하고, 웃기, 심호흡을 함께 해보며 긴장 완화 경험을 직접 느껴볼 수 있도록 안내한다.

발화 3-6

여러분들이 다양한 말씀 해주셨는데요. 우리가 바로 말할 수 있는 부분도 있고, 어떤 부분은 고민이 되는 부분도 있을 거예요. 우리는 이러한 것들에 대해 고민해볼 필요가 있습니다. 내가 언제 스트레스를 받고 어떤 증상이 나타나는지, 또 어떤 방법으로 해소하는 것이 내게 맞는지 아는 것이 중요해요. 특히 나에게 맞는 스트레스 관리 방법을 찾는 것이 중요합니다.

스트레스를 관리할 수 있는 방법 몇 가지를 살펴보겠습니다. (웃으며 노력하기 설명에서 하하하 소리내어 함께 웃어보도록 한다. 심호흡 설명에서는 크게 한 번 천천히 심호흡을 직접 따라 해보도록 안내한다) 이처럼 일부러 소리내어 웃어보는 것과 심호흡은 긴장을 풀고 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다. 평소 부담 없이 해볼 수 있는 방법이니 집에서도 해보시면 좋겠습니다.

우울증의 의미, 원인, 특징에 대해 설명한다. 이어 교육자료에 제시된 우울 증상 항목을 함께 확인하며, 참여자가 최근 자신의 감정이나 몸 상태를 떠올려보도록 한다. 이러한 점검을 통해 우울을 조기에 알아차리고 적절하게 대응하는 것의 중요성을 이해하도록 돕는다.

발화 3-7

이제 우울증에 대해 살펴보겠습니다. (우울증의 의미, 원인, 특징에 대해 설명한다) 우울한 경우에는 내 감정을 들여다보기 어렵기 때문에 우울이 더욱 길어지고 심해질 수 있습니다. 우울은 신체건강과 치매에도 영향을 미치게 됩니다. 그렇기 때문에 우리는 우울 증상에 대해 알고 나의 상태에 대해 알 수 있어야 합니다. 여기 보시는 것들이 우울 증상들입니다. (우울 증상 몇 항목들을 언급한다) 이러한 증상들이 일주일, 이주일 이 지나도 계속된다면 우울증 가능성을 의심해보고, 전문적인 상담이나 진료를 고려해볼 필요가 있습니다.

우울을 예방하기 위해 일상에서 실천할 수 있는 방법들을 소개한다. 주변 사람들과 이야기를 나누고, 외출이나 활동을 통해 기분 전환을 하는 것이 도움이 됨을 안내한다. 참여자 스스로 마음을 편안하게 해주는 사람이나 장소, 활동을 떠올려보도록 하여 평소에 우울 신호가 있을 때 활용할 수 있는 자신만의 방법을 찾도록 돕는다. 또한 우울 증상을 느끼는 경우, 주변의 도움을 받고 적극적으로 상담을 받을 필요가 있으며, 의료기관 치료를 통해 증상이 호전될 수 있음을 안내한다.

발화 3-8

여러분, 평소 나의 속 이야기를 나눌 수 있는 사람은 누구인가요? 외출할 때 마음이 편해지고 즐거운 장소가 있으신가요? 우울을 예방하기 위해서는 주변 사람들과 이야기를 나누고, 스스로를 아끼며 즐겁고 활동적인 생활을 이어가는 것이 큰 도움이 됩니다.

만약 앞에서 살펴본 것과 같은 우울 증상을 느낀다면, 주변에게 알리고 상담을 받아보는 것도 필요합니다. 그리고 필요한 경우에는 의료기관을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 우울 증상을 완화하는 데 보다 안정적이고 효과적인 방법이 될 수 있습니다.

치매의 의미와 발생 원인에 대해 설명하고 단순 건망증과는 다르다는 점을 제시한다. 치매의 진행 정도에 따라 나타날 수 있는 양상(경증·중등도·중증)을 사례 중심으로 제시하여 참여자가 치매의 양상을 이해할 수 있도록 돕는다. 이어 초기에 변화를 알아차리고 관리를 하는 것이 중요함을 강조한다.

발화 3-9

이제 치매에 대해 알아보겠습니다. 치매는 기억력이나 언어능력, 판단력 등의 기능이 저하되어 일상생활에 어려움이 생기는 상태를 의미합니다. 치매는 뇌 안에 비정상적인 단백질이 쌓이거나 뇌에 손상이 생기면 발생합니다. 치매는 단순한 건망증과 차이가 있습니다. (치매와 건망증의 차이를 설명한다) 치매는 정도에 따라 나타나는 모습도 조금씩 달라집니다. (경증, 중등도, 중증 치매 예시 중심으로 설명한다) 치매는 서서히 진행되는 경우가 많기 때문에, 초기에 변화를 알아차리고 평가를 받아보는 것이 무엇보다 중요합니다. (치매 조기발견의 중요성 설명)

치매 예방에 있어서 식사, 수면, 생활습관, 정기적인 건강검진 등 일상 전반의 관리가 중요하다는 점을 설명한다. 특히 '3.3.3 예방수칙'을 통해 참여자들이 기억하기 쉽고 실천하기 쉬운 행동들을 정리하여 제시한다. 또한 손가락 운동처럼 집에서도 간단히 할 수 있는 체조가 도움이 된다는 점을 소개하고 직접 함께 해보도록 한다. 유튜브에서 관련 영상을 스스로 찾아볼 수 있다는 점을 안내하여 교육 이후에도 꾸준히 실천할 수 있도록 돕는다.

발화 3-10

그렇다면 치매를 예방하기 위해 무엇을 해야 할까요? 치매는 운동뿐 아니라 신체적 질환, 식사, 규칙적인 생활습관, 정기적인 건강검진까지 모두 영향을 줍니다. 여기 치매예방을 위한 3.3.3 수칙이 있습니다. (3.3.3. 예방수칙을 설명한다) 그럼 우리가 일상에서 손쉽게 할 수 있는 체조를 같이 해볼까요. (교육자료의 영상의 손가락 운동을 2단계까지 함께해본다. ~2분) 간단한 동작 같은데 생각보다 헛갈립니다. 유튜브에 '뇌가 좋아하는 치매예방 손가락 운동'이라고 검색하면 운동 영상이 나옵니다. 집에서 따라하기에도 부담이 없고 뇌 자극에 도움을 줄 수 있으니 우리 하루에 한 번씩 해보시면 좋겠습니다.

치매 예방의 중요성을 다시 한번 상기시키고, 예방 노력을 하더라도 치매가 발생할 수 있다는 점을 설명한다. 그리고 치매는 누구에게나 발생할 수 있으며, 본인뿐 아니라 가족이나 가까운 주변 사람에게도 나타날 수 있다는 점을 안내한다. 이러한 맥락에서 치매환자를 어떻게 대해야 하는지 고민을 유도하며, 치매환자 역시 존중받아야 할 사람이라는 기본 태도를 강조한다. 이에 기반하여 치매환자의 특성과 의사소통 방법에 대해 설명한다.

발화 3-11

지금까지 우리는 치매를 예방하는 것이 중요하다는 점을 이야기하였습니다. 다양한 노력을 통해 우리는 치매를 예방하고 늦출 수 있지만, 그럼에도 불구하고 치매가 발생할 수 있습니다. 내가 치매환자가 될 수도 있지만, 나의 가족이 치매환자가 될 수도 있습니다. 그렇다면 우리는 치매환자를 어떻게 대해야 할까요? 우리는 먼저 치매환자 역시 존중받아야 할 사람임을 기억해야 합니다. 이제 치매환자의 특성이 어떠한지, 어떻게 의사소통해야 하는지 살펴보겠습니다. (의사소통에서 주의할 내용을 설명한다)

참여자들이 일상에서 정신건강을 꾸준히 점검하고, 주변 사람들과의 소통을 이어가며, 필요할 때 지역 기관의 예방·상담·교육 서비스를 자연스럽게 활용할 수 있도록 독려한다.

발화 3-12

우리가 오늘 함께 이야기한 것처럼 정신건강을 위한 일상의 실천이 중요합니다. 지금 내 상태가 어떤지 살피고 규칙적인 생활을 유지하는 것, 가족이나 친구에게 마음을 나누는 것은 큰 도움이 된다는 점 꼭 기억해주세요. 그리고 어떻게 해야할지 잘 모르겠거나 혼자 해결하기 어렵다고 느낄 때는 가까운 지역 기관을 찾아가 교육을 듣거나 상담을 요청하실 수 있습니다.

정신건강과 관련하여 이용할 수 있는 지역기관과 서비스들을 소개한다. 스트레스와 우울을 예방하기 위한 교육·상담 프로그램, 마음건강 검진을 제공하는 기관 정보, 위기 상황 시 도움을 받을 수 있는 정신건강위기상담전화에 대해 안내한다. 특히 프로그램이 진행되는 지역의 정신건강복지센터 위치와 연락처를 구체적으로 안내하여 참여자들이 필요할 때 쉽게 이용할 수 있도록 돕는다. 또한 홈페이지 등을 통해 다양한 정보와 마음건강 자가검사를 직접 해볼 수 있음을 설명한다. 지역 기관의 온·오프라인 서비스를 적극적으로 활용하도록 독려한다.

발화 3-13

우리 지역에 정신건강을 살피고 도와주는 기관들이 있다는 것 알고 계신가요? (정신건강위기상담전화와 지역기관들을 소개한다) 이런 기관에서 운영하는 교육이나 예방 프로그램에 참여하면 스트레스나 우울과 같은 위험을 미리 예방할 수 있습니다. 또한 스트레스나 우울 증상이 의심되거나 상담이 필요하다고 느껴질 때는 기관에 방문하시거나 전화로 상담을 신청하실 수 있습니다.

특히 정신건강복지센터는 인천의 각 구마다 운영되고 있고 상담, 검사, 교육 프로그램 등 다양한 서비스를 제공합니다. (해당 지역 센터 위치·전화번호 안내) 직접 전화하시거나 방문하셔도 되고, 인터넷 홈페이지에서도 여러 정보를 확인하실 수 있습니다. 지금 보시는 화면은 인천광역정신건강복지센터 홈페이지인데요, 다양한 정신건강 정보뿐 아니라 스트레스나 우울 자가 검사도 해볼 수 있습니다. 이런 기관과 서비스를 잘 활용하시면 마음건강을 이해하고 관리하는 데 큰 도움이 되니 필요하실 때 적극적으로 이용해보시면 좋겠습니다.

치매가 의심될 때는 전문기관에서 정확한 평가를 받는 것이 중요하다는 점을 안내하고, 지역사회에서 이러한 검진과 상담을 지원하는 치매안심센터를 소개한다. 이때, 인천시 내 치매안심센터의 위치와 연락처를 구체적으로 안내하여 필요시 쉽게 이용할 수 있도록 돕는다.

발화 3-14

치매 증상이 의심될 때, 평소와 다른 행동이 눈에 띄게 늘어날 때는 가능한 빨리 전문기관에서 정확하게 평가를 받아보는 것이 필요합니다. 우리 지역에는 치매안심센터와 같이 초기검진, 상담, 돌봄지원, 가족 교육 등 다양한 서비스를 제공하는 기관들이 마련되어 있어 지원을 받을 수 있습니다. 스스로 변화가 느껴지거나 가족 중 걱정되는 분이 계시다면 가까운 치매안심센터에 방문해 검진과 상담을 받아보실 수 있습니다. 지금부터는 치매안심센터에서 어떤 서비스들을 제공하는지 하나씩 살펴보겠습니다. (치매안심센터에 대해 안내한다)

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다.

발화 3-15

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 선택해 주세요. 어렵지 않으니 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해보도록 안내할 수 있다.

발화 3-16

여러분 오늘도 적극적으로 참여해주셔서 감사합니다. 오늘 살펴본 스트레스 관리, 우울 예방, 치매 예방, 그리고 기관 정보 중에서 이번 주에 꼭 해보고 싶은 실천 한 가지를 정해서 다음주까지 실천해보면 좋겠습니다. 예를 들면 나만의 스트레스 해소 방법 찾아보기, 즐거운 일 정기적으로 하기, 혹은 가까운 정신건강복지센터나 치매안심센터 정보를 한 번 찾아보는 것도 좋습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 마음건강과 치매예방을 어떻게 실천해볼 수 있을지를 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 3-17

오늘 들으시면서 기억에 남는 점이나, 오늘부터 한 가지 실천해보고 싶은 부분이 있다면 자유롭게 말씀해주세요. “자기 전에 오늘 기분 변화 살피기”, “치매예방 체조 해보기”, “지역 기관 교육 활용하기” 같은 것들도 좋습니다. 여러분의 경험을 듣고 서로 격려하는 시간이 되었으면 합니다. (필요 시 진행자가 지명)

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 3-18

오늘은 정신건강과 치매에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다. 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으면 편하게 말씀해주세요도 됩니다.

다음 주에는 우리 생활과 가장 밀접한 식사·영양·위생 관리에 대해 이야기해보려고 합니다. 오늘 참석해주셔서 감사합니다. 다음 주에도 함께할 수 있기를 바랍니다.

4회기: 올바른 식생활

1) 활동구성

주제	올바른 식생활		
목표	올바른 식생활의 중요성을 인식한다. 균형 잡힌 식단의 구성과 건강한 식생활의 실천 방법을 이해한다. 식품 보관 및 조리 과정에서 필요한 위생관리 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> · 지난 회기를 간단히 상기한다. · 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> · 노년기 식사의 중요성을 간략히 소개한다. · 균형 잡힌 식단, 건강한 식생활, 안전한 식생활(식품 보관·조리 방법 등)에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 균형 잡힌 식사 <ul style="list-style-type: none"> - 균형 잡힌 식단의 구성 요소(채소·과일, 유제품, 단백질, 곡류, 물)의 중요성을 설명한다. - 각 식품군을 어떤 방식으로 먹어야 하는 것인지 안내한다. ② 건강한 식생활 <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 식생활을 위한 지침을 제시한다. - 각 지침을 일상에서 실천할 수 있는 구체적인 방법을 설명한다. ③ 안전한 식생활 <ul style="list-style-type: none"> - 안전한 식생활을 위한 지침을 제시한다. - 손 씻기, 조리도구 구분 등 실천 방법을 설명한다. - 식중독 의심 증상이 나타날 때 기본적인 대처 방법을 안내한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 식사·영양 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. · 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 4-1

안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 지난 시간에는 정신건강에 대해 함께 이야기 나누었죠. 지난 시간 이야기 나눴던 내용 중에 기억에 남는 부분이 있으신가요? 또는 지난 시간 이후에 스스로 마음을 돌보거나 기분 전환을 위해 해보신 일이 있다면 편하게 나눠 주세요.

참여자들이 이야기한 내용에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 분위기를 조성한다. 이어 간단히 치매체조를 함께 실시하며 긴장을 풀고, 이번 회기의 주제로 전환한다.

발화 4-2

일상에서 조금이라도 실천해 보셨다는 점이 정말 의미 있는 변화예요. 그럼 우리 지난 시간에 함께 했던 치매체조로 몸을 가볍게 풀고 나서 오늘 회기를 시작해볼게요. 자, 하나, 둘 ... 좋아요. 이와 같이 꾸준한 운동이 건강을 유지하는데 큰 도움이 된다는 점 기억해주시고요. 그럼 이제 오늘의 주제인 식사와 영양, 위생 관리에 대해 함께 이야기 나눠 보겠습니다.

(2) 전개

4회기에 진행할 내용에 대해 안내한다. 교육자료의 장수노인의 식습관과 관련한 영상을 시청하고 긴 노년기를 건강하게 살아가기 위해 식사가 중요함을 설명한다.

발화 4-3

오늘은 올바른 식생활에 대해 살펴보고자 합니다. 나이가 들수록 우리 몸의 기능은 천천히 변화하고, 같은 음식을 먹어도 영양을 흡수하는 능력이 달라지거나, 영양이나 위생에 신경 쓰지 않으면 쉽게 아플 수 있습니다. 잠시 함께 영상을 보실까요? (19초~1분 25초 시청)

장수노인의 사례를 바탕으로 규칙적인 식사와 균형 잡힌 식습관의 중요성을 설명한다. 교육자료를 활용하여 건강한 식습관의 중요성을 설명한다. 이어서 교육자료에 제시된 식습관 점검 항목을 살펴보고 참여자 스스로 자신의 식습관을 확인하도록 하고, 건강한 식생활을 실천할 필요가 있음을 안내한다. 이러한 점검을 바탕으로 다음 단계에서 건강한 식생활 실천 방법을 살펴볼 것임을 자연스럽게 연결한다.

발화 4-4

영상에서도 보셨듯이 건강하게 오래 사는 분들은 규칙적으로 식사하고 균형 잡힌 식습관을 꾸준히 실천하고 계신다고 합니다. 그렇다면 우리는 왜 건강한 식습관이 중요한 걸까요? 식사를 거르거나 영양이 부족하면 면역력이 떨어지고 몸이 금방 약해집니다. 특히 나이가 들어갈수록 근육과 뼈가 약해지고 소화 기능과 맛을 느끼는 기능도 떨어지기 때문에 식사를 더 건강하게 챙길 필요가 있습니다. 이제 식습관 점검 항목을 함께 살펴볼게요. 혹시 여기에 해당되는 내용이 있으신가요? 한 가지라도 해당된다면, 앞으로 더 건강한 식생활을 위해 노력할 필요가 있습니다. 그럼 이제 어떤 식사가 건강을 지켜주는지 본격적으로 살펴보겠습니다.

교육자료를 활용하여, 균형 잡힌 식사의 의미를 설명한다. 그리고 각 식품군(채소·과일류, 유제품류, 단백질 식품, 곡류, 물)의 역할과 필요성을 안내하고, 식사를 할 때 각 식품군을 어떻게 섭취해야 하는지 구체적으로 설명한다. 이 때 참여자가 이해하기 쉬운 핵심 내용을 중심으로 설명하도록 한다.

발화 4-5

건강한 식생활을 위해서는 균형 잡힌 식사가 매우 중요합니다. 균형 잡힌 식사는 우리 몸에 필요한 다양한 영양소를 음식에서 골고루 섭취하는 것을 의미합니다. 여기 보시는 채소·과일류, 유제품류, 단백질 식품, 곡류, 물은 모두 중요한 역할을 하는데요. 이제 각각이 왜 필요한지 그리고 평소 식사를 할 때 어떻게 먹으면 좋은지 하나씩 살펴보겠습니다. (각 식품군의 중요성과 섭취방법을 설명한다)

교육자료를 활용하여 건강한 식생활을 위한 다섯 가지 지침을 소개하고, 참여자가 일상에서 적용할 수 있는 구체적인 실천 방법을 설명한다.

발화 4-6

지금까지 다양한 식품군을 골고루 섭취해야 한다는 것을 살펴보았습니다. 여러분은 평소에 이런 식품들을 얼마나 골고루 드시고 계신가요? 사람마다 차이는 있지만, 알고 있어도 쉽게 실천되지 않는 부분들이 있으실 거예요. 그래서 균형 잡힌 식사를 바탕으로 건강한 식생활 습관을 만들어 가는 것이 중요합니다. 여기에 건강한 식생활을 위한 다섯 가지 지침이 나와 있는데요. 이 다섯 가지를 우리가 일상에서 어떻게 실천할 수 있는지 구체적으로 알아보겠습니다.

건강한 식생활을 위한 내용을 설명한 후, 앞에서 살펴본 다섯 가지 내용을 참여자들이 함께 읽도록 한다. 그리고 일상에서의 실천의 중요성을 강조한다.

발화 4-7

지금까지 건강한 식생활을 위한 다섯 가지 내용을 살펴봤습니다. 여기 이 지침을 우리 큰 소리로 함께 읽어볼까요? 첫째, 둘째... 다섯째, 네, 이렇게 목소리를 내서 읽고나면 더 잘 기억할 수 있습니다. 이 다섯 가지는 일상에서 실천해 나가는 것이 매우 중요합니다. 특히 싱겁게 먹기는 건강을 지키는 데 큰 도움이 되니까 꼭 기억해 두시면 좋겠습니다.

안전한 식생활의 중요성을 설명한다. 위생 관리가 미흡할 경우 세균이 증식하여 배탈이나 식중독으로 이어질 수 있음을 안내하고, 눈에 보이지 않더라도 오래되거나 곰팡이가 핀 음식에는 세균이 존재할 수 있다는 점을 강조한다. 이어 안전한 식생활을 위한 다섯 가지 사항에 대해 설명하고 식사 위생 습관을 평소 생활에서 어떻게 실천하고 있는지 떠올려보도록 한다. 손씻는 방법은 진행자가 직접 시범을 보이거나 영상을 시청하고 참여자들이 함께 따라해볼 수 있도록 한다.

발화 4-8

이번에는 안전한 식생활에 대해 살펴보고요 합니다. 식재료나 음식을 다룰 때 위생에 소홀하면 배탈이 나고 식중독에 걸릴 수 있기 때문에 더욱 조심해야 해요. 눈에 당장 보이지 않더라도 오래되거나 곰팡이가 핀 음식에는 세균이 존재할 수 있어 위험합니다. 그럼 이제부터 안전한 식생활을 위해 우리가 어떤 점을 조심해야 하는지 살펴보겠습니다. (안전한 식생활을 위해 지켜야하는 것에 대해 설명한다)

식사 위생이 지켜지지 않을 경우 세균이 쉽게 증식하여 식중독으로 이어질 수 있다는 점을 설명하고, 식중독의 주요 의심 증상과 기본적인 대처 방법을 안내한다. 또한 상황에 따라 의료기관 방문의 필요성을 강조하고 가정에서 임시로 할 수 있는 조치에 대해서도 설명한다.

발화 4-9

이런 위생과 안전이 지켜지지 않으면 식중독이 생길 수 있습니다. 그래서 음식 섭취 후 몸에 어떤 변화가 있는지도 잘 살펴보셔야 합니다. 음식을 드신 후에 구토, 복통, 설사, 발열 같은 증상이 나타나면 식중독을 의심해볼 수 있습니다. 이럴 때는 가능하면 가까운 의료기관을 방문해 의사의 지시에 따르는 것이 가장 중요합니다. 바로 병원에 가기 어렵거나, 증상이 애매할 때는 집에서 응급처치를 할 수 있는데, 무엇보다 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요하고, 약은 임의로 드시지 않는 것이 좋습니다. 집에서 이런 조치를 해볼 수 있지만 정확한 진단과 치료는 의료기관에서 받는 것이 가장 안전합니다.

건강한 식생활을 실천하기 위한 주요 핵심 내용을 정리한다. 참여자들이 오늘 배운 내용을 이해하고 일상에서 실천할 수 있는 약속으로 연결될 수 있도록 간단한 핵심 요점을 중심으로 안내한다.

발화 4-10

지금까지 건강한 식생활을 위해 필요한 식사 영양, 식습관, 위생에 대해 함께 살펴보았습니다. 이미 일상에서 잘 실천하고 계신 부분도 있으실 거고, 앞으로 조금 더 신경 써야겠다고 느끼신 점도 있으실 거예요. 우리가 꼭 기억해야 하는 내용을 다시 한 번 정리해보겠습니다. 골고루 영양적으로 균형 있게 먹기, 짠 음식이나 당이 많은 음식은 절제하기, 위생을 지키며 안전하게 먹기입니다.

영양 및 식생활과 관련한 정보나 서비스를 얻을 수 있는 기관 및 사이트를 소개한다. 먼저 식품의약품안전처를 안내한다. 영양지수 체크리스트, 식품안전나라 사이트 등을 소개하여 직접 필요한 정보를 얻을 수 있음을 설명한다. 이외 보건소와 노인복지관에서 영양 및 식사와 관련하여 제공하고 있는 서비스와 프로그램을 안내한다. 보건소, 복지관의 일부 프로그램은 상이할 수 있음을 함께 안내한다.

발화 4-11

다음은 영양과 식생활과 관련하여 도움되는 정보를 어디에서 얻을 수 있는지 함께 살펴보려고 합니다. 먼저, 가장 대표적으로 식품의약품안전처에서 제공하는 영양지수 체크리스트와 '식품안전나라' 사이트를 통해 집에서도 손쉽게 영양 정보를 확인할 수 있습니다. 가까운 보건소에서는 영양 상담을 제공하고 있습니다. 노인복지관에서는 균형 잡힌 식생활을 위해 저렴한 비용의 식사와 관련 프로그램을 제공하고 있으니 적극적으로 활용해보시면 좋겠습니다.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해 건강하고 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 다시 한번 강조한다.

발화 4-12

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해주세요. 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해보도록 안내할 수 있다.

발화 4-13

여러분 오늘도 참여해주셔서 감사합니다. 식생활은 매일 반복되는 일상이기 때문에 작은 실천을 꾸준히 이어가는 것이 가장 중요합니다. 그래서 이번 주에 식생활과 관련해 해보고 싶은 실천 한 가지를 정해보시면 좋겠습니다. 균형잡힌 식사, 안전한 식생활, 건강한 식생활, 관련 기관 정보 활용 중에서 실천해볼 수 있는 것을 선택하고 한 주 동안 직접 해보기로 약속해보면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 건강하고 안전한 식생활을 실천할 수 있는 방법을 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 4-14

오늘 참여하시면서 어떤 점이 기억에 남으셨는지, 앞으로 더 신경 쓰고 싶은 부분이 있는지 함께 이야기 나눠보면 좋겠습니다. 이미 일상에서 잘 실천하고 계신 부분이 있으시다면 말씀해주셔도 좋습니다. “식사할 때 조금 더 싱겁게 먹어봐야겠다”, “냉장고에 오래 둔 음식은 한번 더 확인해야겠다”, “손 씻기는 내가 평소에도 잘하고 있었네” 같은 내용들입니다. 편하게 말씀해주세요. (발표자가 없으면 진행자가 지명해 참여를 돕는다.)

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 4-15

오늘은 우리 일상에서 가장 중요하다고도 할 수 있는 식생활 관리에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다. 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나, 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있으시다면 편하게 말씀해주셔도 됩니다. 다음 주에는 일상에서 발생할 수 있는 안전사고와 예방법에 대해 이야기해보려고 합니다. 오늘 참석해주셔서 감사합니다. 다음 주에도 다시 뵈 수 있기를 바랍니다.

5회기: 안전과 사고예방

1) 활동구성

주제	일상생활 속 안전과 사고 예방		
목표	일상생활 속 안전사고 예방의 중요성을 인식한다. 낙상, 화재, 교통사고의 주요 예방수칙을 이해한다. 안전사고 발생 시 상황에 맞는 대처 방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> · 지난 회기를 간단히 상기한다. · 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활 속에서 발생할 수 있는 안전사고 내용을 간략히 소개한다. · 낙상, 화재, 교통사고 예방 및 대응에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 낙상 예방 <ul style="list-style-type: none"> - 낙상의 의미와 발생 상황을 설명한다. - 참여자들과 최근 경험이나 사례를 이야기 나눈다. - 낙상 예방 및 대응 방법을 안내한다. ② 가스, 전기, 화재 안전 <ul style="list-style-type: none"> - 가스, 전기, 화재 사고 예방의 중요성을 설명한다. - 사고 예방 및 대응 방법을 안내한다. ③ 교통안전 <ul style="list-style-type: none"> - 교통안전 예방의 중요성에 대해 설명한다. - 운전 및 보행 시 주의해야 할 점에 대해 설명한다. ④ 관련 기관 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 안전·사고 정보 및 지원 서비스 제공 기관을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. · 다음 회기 내용을 안내하고 참여를 독려한다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아 볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 5-1

여러분 안녕하세요. 지난 시간에는 식사와 영양, 그리고 위생 관리에 대해 함께 이야기 나누었지요. 식사 습관 하나가 건강을 지키는 데 큰 도움이 될 수 있다고 했어요. 혹시 지난 시간 이후에 식사 습관이나 영양, 위생 관리 부분에서 실천해보신 점이 있으신가요?

참여자들이 이야기한 실천 경험에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 안내하며, 이번 회기의 주제로 자연스럽게 연결한다.

발화 5-2

이렇게 일상에서 조금이라도 실천해보셨다는 점이 정말 의미 있는 변화예요. 식사나 위생 관리는 한 번에 크게 바뀌기 어렵더라도 지금처럼 작은 부분을 천천히 조정해가면 꾸준히 이어갈 수 있습니다. 혹시 아직 실천해보지 못하신 분들도 괜찮습니다. 오늘부터 할 수 있는 아주 작은 것부터 함께 생각해보면 됩니다.

(2) 전개

일상에서 다양한 안전사고가 발생할 수 있음을 설명하고 5회기 진행 내용에 대해 안내한다.

발화 5-3

오늘은 일상 속에서 발생할 수 있는 안전사고에 대해 이야기해보려고 합니다. 집 안에서, 길을 걷는 중에도, 아주 익숙한 상황에서도 사고가 일어날 수 있어요. 예를 들면 넘어지는 것, 가스나 전기 사용 중 발생하는 사고, 길을 건너거나 운전 중 발생할 수 있는 교통사고 등이 있습니다. 이러한 사고들은 우리의 일상 속에서 언제든지 일어날 수 있습니다. 오늘은 이러한 사고를 예방하기 위해 어떤 부분을 살펴봐야 하는지 함께 알아보겠습니다.

최근 낙상 경험이 있는지에 대해 질문하고 이야기를 나눈다. 경험이 없는 경우 주변인의 경험이 있는지에 대해 질문하고 다음 내용으로 자연스럽게 연결한다.

발화 5-4

잠시 영상을 시청하겠습니다. (~54초 시청) 이처럼 낙상은 매우 위험합니다. 혹시 최근에 넘어지거나 미끄러져서 다친신 경험이 있으신 분 계신가요? 예를 들어 바닥이 미끄러웠거나 발이 살짝 걸려서 균형을 잃었다든지 하는 상황이 있었을까요? (응답을 듣는다) 네, 지금 말씀해주신 상황처럼 예상하지 못한 순간에 위험이 발생할 수 있습니다.

교육자료를 활용하여 낙상의 의미가 무엇인지, 낙상이 어떤 상황에서 발생하는지, 낙상 발생 시 어떻게 대처해야하는지에 대해 설명한다. 그리고 낙상을 예방하기 위해서 일상속에서 주의해야할 부분들에 대해 안내한다.

발화 5-5

낙상은 일상에서 균형을 잃어 넘어지며 바닥이나 물체에 부딪히는 상황을 의미합니다. 이러한 낙상은 큰 부상으로 이어질 수도 있고, 이후에 움직임이 위축되거나 다시 넘어질까 걱정이 생길 수 있어요. 그렇기 때문에 우리는 낙상이 어떤 상황에서 발생하는지, 무엇을 조심해야 하는지에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 이제 낙상이 일어날 수 있는 상황과 예방법을 함께 살펴보겠습니다. (낙상 발생상황과 예방법에 대해 설명한다) 이처럼 우리가 생활 속에서 위험할 수 있는 부분을 미리 살펴보고 조심하면 낙상을 예방할 수 있습니다.

낙상 예방을 위한 체조 내용을 설명한다. 그리고 일상에서도 쉽게 따라 할 수 있는 운동들이 유튜브 등에서 제공되고 있다는 점을 함께 안내한다. 운동을 따라할 때에는 각자의 신체 상태를 먼저 고려하여 무리하지 않는 범위에서 진행해야 함을 강조한다.

발화 5-6

몸의 균형과 힘을 유지하는 것도 중요해요. 그래서 다양한 체조를 통해 여러분들의 신체를 안정적으로 유지하는 연습도 필요합니다. (교육자료의 낙상예방 체조 설명)
여러분, 이런 체조들이 낙상을 예방하는 데 도움이 된다는 것 알고 계셨나요? 일상 속에서 잠깐씩만 해도 걸을 때나 일어설 때 몸이 덜 흔들리고 더 안정적으로 움직일 수 있어요. 이런 운동들은 유튜브에서 따라 할 수 있는 영상으로 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 그런데 여기서 중요한 점은 여러분들의 몸 상태에 맞게 천천히, 가능한 범위 안에서 진행해야 한다는 것이예요. 무리해서 움직이보다 안전한 범위에서 운동하는 것이 중요하다는 점 꼭 기억해주세요.

이러한 가스·전기·화재에 대한 교육을 진행한다. 가스사고는 대부분 일상에서의 부주의로 인해 발생한다는 점을 설명하고, 가정 내 가스 사용 시 안전한 습관 형성의 중요성을 안내한다. 가스 안전 관리 점검표를 활용하여 참여자가 자신의 생활 속 가스 사용 습관을 스스로 점검해볼 수 있도록 한다. 이후 가스사고를 예방하기 위한 기본 수칙과 사고 발생 시 대처 방법에 대해 설명한다.

발화 5-7

여러분, 가스사고는 특별한 상황보다는 평소에 우리가 무심하게 사용하는 과정에서 생기는 경우가 많습니다. 그래서 큰 것을 바꾸기보다 생활 속에서 작은 습관을 점검하는 것이 무엇보다 중요합니다. 우리가 가스를 사용할 때 어떤 점을 주의해야하는지 살펴보겠습니다. (가스사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

우리가 일상에서 사용하는 가전제품과 콘센트 사용 과정에서 전기사고가 발생할 수 있음을 설명하고, 평소 전기 안전 관리의 중요성을 안내한다. 전기 안전 점검표를 활용하여 참여자가 가정 내 전기 사용 습관을 스스로 점검해볼 수 있도록 하고, 전기사고를 예방하기 위한 기본 수칙과 사고 발생 시 대처 방법을 설명한다.

발화 5-8

전기사고도 멀리 있는 일이 아니라 우리가 매일 사용하는 가전제품과 콘센트를 다루는 과정에서 발생하는 경우가 많습니다. 그래서 특별한 상황에서만 조심하는 것이 아니라, 평소에 어떤 습관으로 전기를 사용하느냐가 중요합니다. 우리 집에서는 어떤 부분을 이미 잘 하고 있고, 또 어떤 부분을 조금 더 살피면 좋을지 확인해보도록 하겠습니다. (전기사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

가스, 전기 사고로 인해 화재가 발생할 수 있음을 설명하고, 화재발생 시 신속한 대처가 가능한 환경이 피해를 최소화하는데 중요하다는 점을 설명한다. 배란다 완강기 앞 공간 확보, 경량칸막이·복도·계단 등 대피 동선 확보의 중요성을 설명하고, 화재 발생 시 대피 및 대처 방법을 안내한다.

발화 5-9

가스나 전기 사고는 화재로 이어질 수 있기 때문에 평소에 주위 환경을 잘 정리해두는 것이 중요합니다. 특히 화재 발생 시 신속하게 대피할 수 있는 길을 확보해두는 것도 매우 중요합니다. 화재사고와 관련하여 어떤 점을 우리가 주의하고 실천해야하는지 함께 살펴보도록 하겠습니다. (화재사고 예방 및 대처방법을 설명한다)

이어 교통안전에 대한 내용을 다룬다. 고령자의 신체 기능 변화와 함께 안전운전 의무 불이행이 교통사고 발생에 주요 원인을 설명하고, 안전운전을 위해 필요한 주의 사항을 안내한다. 상황에 따른 기본적인 운전 습관의 중요성을 강조하고, 자전거 이용 시 보호 장비 착용과 안전 수칙 준수의 필요성을 함께 설명한다.

발화 5-10

점점 고령운전자 교통사고 발생률이 증가하고 있다고 합니다. 나이가 들면서 시력·주의력·반응 속도가 예전과 달라질 수 있기 때문이에요. 그리고 교통사고는 평소에 안전운전 의무를 지키지 못했을 때 발생하는 경우가 많습니다. 그래서 우리는 정기적으로 신체 기능을 점검하고, 운전 시에는 운전 집중하고 신호와 주변 상황을 잘 살피는 것이 중요합니다. 그럼 안전운전을 위해 어떤 부분들을 조심하면 좋을지 함께 살펴볼게요. (안전한 차량 및 자전거 운전을 위해 유의해야 하는 사항들에 대해 설명한다)

교통안전은 운전을 할 때 뿐 아니라 보행 시에도 매우 중요함을 설명한다. 일상에서 미처 주의하지 않은 작은 상황에서도 사고가 발생할 수 있음을 안내하고, 길을 걸을 때, 차량 등을 운행할 때 지켜야 하는 안전생활 습관을 살펴본다.

발화 5-11

여러분, 교통사고는 차량 운행시에만 발생하는 것이 아닙니다. 우리가 인도를 걸을 때나 횡단보도를 건널 때도 사고가 일어날 수 있어요. 그래서 보행 시 안전도 매우 중요합니다. 여러분은 평소에 외출할 때 이러한 부분들을 얼마나 신경쓰고 계신가요? 이제 일상에서 보행 중, 그리고 차량이나 자전거 운행 중 특히 주의해야 할 생활습관들을 정리해볼게요. (교통사고 예방을 위한 생활습관을 설명한다)

낙상, 전기·가스 사고, 보행 및 교통안전과 같은 위험 상황에 대한 정보와 지원 서비스를 제공하는 기관에 대해 안내하고 이용해보기를 독려한다.

발화 5-12

오늘 다른 안전사고와 관련한 정보를 얻거나, 필요한 지원을 받을 수 있는 기관들과 온라인 사이트들이 있습니다. (정보를 안내한다) 오늘 배운 내용을 실제 생활에서 실천할 때 도움이 될 수 있으니, 필요할 때 꼭 활용해보세요.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해 안전수칙을 생활 속에서 실천할 수 있도록 다시 한번 강조한다.

발화 5-13

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 선택해 주세요. 어렵지 않으니까 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

해당 회기에서 배운 내용을 일상에서 적용할 수 있도록 실천 항목을 제시하고, 참여자가 할 수 있는 것을 선택하여 다음 회기 전까지 실천해보도록 독려한다. 상황에 따라 실천해보기 내용을 출력하여 참여자들이 직접 체크하거나 스스로 생각한 내용을 작성해보도록 안내할 수 있다.

발화 5-14


적극적으로 참여해주셔서 감사합니다. 안전사고는 일상에서 미리 살피고 조심하는 것이 위험을 줄이는데 큰 도움이 됩니다. 낙상예방, 가스·전기·화재 안전, 교통안전, 관련 기관 정보 활용 내용 중에서 할 수 있는 것들을 정해보세요. 집 콘센트 점검하기, 가스밸브 확인하기, 안전벨트 생활화하기, 안전 관련 사이트에서 필요한 정보 찾아보기와 같은 것들을 정해서 한 주 동안 실천해보시면 좋겠습니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 해당 회기와 관련된 사항에 대해 질문을 받고 응답한다. 그리고 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 특히 생활 안전과 사고 예방을 위해 일상 속에서 실천할 수 있는 방법을 중심으로 함께 이야기를 나누도록 한다. 편안한 분위기 속에서 자유롭게 이야기를 할 수 있도록 분위기를 조성한다.

발화 5-15

지금까지 일상에서 발생할 수 있는 낙상, 가스·전기·화재 사고, 교통사고에 대해 살펴보았습니다. 오늘 참여하면서 어떤 생각이 들었는지 함께 이야기를 나누어 보면 좋겠습니다. 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 점이나 앞으로 일상에서 실천하고자 하는 부분이 있으시다면 함께 말씀해주셔도 좋아요. 예를 들어, 집안에서 미끄러운 곳을 한 번 살펴보기, 잠자기 전 가스밸브 확인하기, 길을 건널 때 신호를 더 여유 있게 지켜보기 같은 작은 실천이면 충분합니다. 누가 먼저 말씀해주실까요? (발표자가 없는 경우 진행자가 지명하여 발표할 수 있게 돕는다)



소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 안내한다. 다음 주에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부하고 프로그램을 마무리한다.

발화 5-16

혹시 오늘 진행한 내용 중에서 더 궁금한 점이 있으시거나 추가로 이야기하고 싶은 부분이 있다면 편하게 말씀해주셔도 됩니다. 다음 주에는 요즘 많이 발생하고 있는 금융사기예방과 관련하여 함께 이야기해보려고 합니다. 실생활에서 도움이 될 수 있는 내용이니, 다음 주에도 편하게 와주시면 좋겠습니다. 오늘 함께해주셔서 정말 감사합니다. 다음 주에도 다시 뵙 수 있기를 바랍니다.

6회기: 금융사기범죄 피해 예방

1) 활동구성

주제	금융사기범죄 피해 예방		
목표	금융사기범죄의 개념을 이해한다. 전기통신 금융사기의 유형과 예방 및 대응방법을 이해한다. 노인 소비자 피해의 유형과 예방 및 대응방법을 이해한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> · 지난 회기를 간단히 상기한다. · 지난 시간 내용과 관련하여 일상에서 실천해본 점을 함께 나눈다. 	5분
전개	회기 소개	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활 속에서 발생할 수 있는 금융사기범죄 내용을 간략히 소개한다. · 전기통신 금융사기, 노인 소비자 피해에 대해 살펴볼 것임을 안내한다. 	3분
	교육활동	① 전기통신 금융사기 <ul style="list-style-type: none"> - 전기통신 금융사기 개념과 주요 유형을 설명한다. - 전기통신 금융사기 예방 및 대응 방법을 안내한다. ② 노인소비자 피해 <ul style="list-style-type: none"> - 악덕상술의 개념과 주요 유형을 설명한다. - 악덕상술 예방 및 대응 방법을 안내한다. 	35분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 함께 나눈다. 	7분
준비물	교육자료		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 참여자들에게 지난 회기를 되돌아 볼 수 있게 하고 참여자들이 실생활에서 실천해본 경험을 편안하게 나눌 수 있도록 한다. 발표자가 많지 않은 경우, 부담 없이 짧게 한마디 나눌 수 있도록 격려한다.

발화 6-1

여러분 안녕하세요. 한 주 동안 잘 지내셨나요? 마지막 시간이라고 생각하니 벌써 아쉽습니다. 마지막 시간인 만큼 오늘은 더 알찬 시간 함께해보려고 합니다. 저희 지난 시간에는 낙상 예방, 가스·전기·화재 안전, 교통 안전에 대해 이야기 나누었지요. 일상생활 속에서 안전은 우리 모두의 생활을 지켜주는 기본이자 꼭 챙겨야 하는 부분이라고 말씀드렸습니다. 혹시 지난 시간 이후에 생활 속 안전을 지키기 위해 조금 더 신경쓰셨던 점이 있으신가요?

참여자들이 이야기한 실천 경험에 대해 경청하고, 작은 변화라도 긍정적으로 인정한다. 실천하지 못한 참여자에 대해서도 부담을 느끼지 않도록 안내하며, 이번 회기의 주제로 자연스럽게 연결한다.

발화 6-2

일상에서 안전사고를 예방하기 위해 한 가지라도 실천해보셨다면 정말 의미있는 변화입니다. 안전사고 예방은 생활 속에서 위험이 발생할 수 있는 것들을 살피고, 익숙하게 하던 행동을 한 번 더 확인하는 데서 시작됩니다. 아직 실천해보지 못하신 분들도 괜찮습니다. 오늘부터 생활 속에서 해볼 수 있는 안전 행동 한 가지를 생각해보고 실천해보시면 좋겠습니다.

(2) 전개

교육자료의 영상을 시청하고 일상에서 누구나 금융사기범죄의 피해자가 될 수 있음을 설명하고 6회기에 진행할 내용에 대해 안내한다.

발화 6-3

오늘은 일상에서 누구나 겪을 수 있는 금융사기에 대해 이야기해보려고 합니다. 먼저 영상을 함께 보실게요. (교육자료의 영상 1분 10초까지 시청) 이와 같은 뉴스 보신적 있으실까요? 요즘은 전화나 문자, 카카오톡 등을 통해 금전 요구나 개인정보를 묻는 사례가 계속 늘어나고 있습니다. 우리가 이런 사기 피해가 있다는 사실을 알고 있어도, 막상 그 상황을 마주하면 당황해서 제대로 대응하지 못해 피해로 이어질 수 있습니다. 그리고 이러한 금융사기 외에도 일상에서 이루어지는 방문판매나 각종 권유로 인해 과도한 구매로 이어지는 소비자 피해도 계속 발생하고 있습니다. 그래서 오늘은 이런 상황들을 어떻게 미리 알아채고 대비할 수 있을지에 대해 살펴보려고 합니다.

전기통신 금융사기의 개념에 대해 설명하고, 주요 유형에 대해 간단히 안내한다. 주변에 이와 같은 사례를 경험한 경우가 있는지 질문하고 이야기를 나눈다. 경험이 없는 경우 진행자가 한 가지의 사례를 제시하여 이해를 돕는다.

발화 6-4

전기통신 금융사기는 우리가 매일 사용하는 전화, 핸드폰 문자를 이용해서 우리의 금전이나 개인 정보를 빼내려는 행위를 의미합니다. 흔히 말하는 보이스피싱과 같은 것인데요. 앞에서 함께 봤던 영상에서 나온 내용도 전기통신 금융사기에 해당됩니다. (교육자료에 제시된 주요 유형을 간략히 소개한다)
이러한 내용을 평소에 들어보신적 있으신가요? 혹시 직접 경험했거나 주변에 이런 일을 겪은 분이 계시면 어떤 상황이었는지 이야기해주시실 수 있으실까요? 편하게 말씀해주세요. (참여자의 응답을 듣는다)

교육자료를 활용하여 전기통신 금융사기의 주요 유형을 구체적으로 설명하고, 각 유형에서 실제로 어떤 방식으로 피해가 발생하는지 사례를 제시하며 이해를 돕는다. 참여자들이 앞에서 공유했던 사례가 있다면 어떤 유형에 해당하는지 함께 설명한다.

발화 6-5

여러분들이 말씀해주신 것처럼 상황이 정말 다양하게 나타납니다. 그래서 어떤 방식으로 접근하는지, 어떻게 피해가 발생하는지 미리 알고 있는 것이 중요합니다.
지금부터 전기통신 금융사기의 주요 유형을 구체적으로 살펴보면서 실제로 어떤 상황에서 이런 일이 생기는지 함께 알아보겠습니다. (각 유형과 유형별 사례에 대해 구체적으로 설명한다)

전기통신 금융사기를 의심해야 하는 상황을 정리하여 설명하고, 의심할 때 취해야 할 대응 방법을 안내한다. 특히 즉시 돈을 보내지 않는 것, 가족이나 지인에게 먼저 확인하는 것, 경찰이나 관련 기관에 문의하는 등의 기본 대응 절차를 강조한다.

발화 6-6

이렇게 다양한 유형들이 있다는 것 알고 계셨나요? 우리가 지금까지 살펴본 내용을 정리해보면, 이럴 때 금융사기를 의심해야 합니다. (해당 내용을 설명한다) 이 부분은 꼭 기억해주셔야 합니다. 그래야 우리가 일상에서 이러한 상황을 마주했을 때 피해를 예방할 수 있어요.

그렇다면 금융사기가 의심될 때 우리는 무엇을 해야 할까요? (해당 내용을 안내한다) 특히 바로 돈을 보내지 않는 것, 가족이나 주변 사람들에게 먼저 연락해서 확인해야 한다는 것, 경찰이나 관련 기관에 문의해야 한다는 것 이 세 가지는 꼭 기억해주세요.

예방에 신경을 쓰더라도 갑작스러운 상황에서 당황하여 피해가 발생할 수 있음을 설명하고, 이는 개인의 잘못이 아니라는 점을 강조한다. 피해가 발생한 경우에는 혼자 고민하지 말고 즉시 신고해야 함을 안내하며, 관련 기관 정보를 제공한다.

발화 6-7

우리가 아무리 조심해도 예기치 않은 상황이 벌어지면 순간적으로 당황해서 어떻게 해야 할지 판단하기 어렵고, 그 과정에서 피해가 생길 수 있습니다. 이걸 결코 여러분 잘못이 아닙니다. 그래서 이런 일이 생기면 절대로 혼자 고민하지 마시고, 가능한 빨리 가족이나 가까운 지인에게 알리고 신고하셔야 합니다. (관련 정보에 대해 안내한다)

전기통신 금융사기를 예방하기 위해 미리 설정해둘 수 있는 안전장치로, 은행에서 제공하는 전자금융사기 예방 서비스에 대해 안내한다. 각 서비스가 어떤 기능을 통해 피해를 줄일 수 있는지 설명한다.

발화 6-8

그렇다면 우리가 이런 피해가 생기지 않도록 미리 해둘 수 있는 방법은 없을까요? 전기통신 금융사기는 워낙 다양한 방식으로 접근하다 보니 완전히 막기는 어렵지만, 미리 몇 가지 설정을 해두면 피해 가능성을 줄일 수 있습니다. 요즘은 은행에서 전자금융사기 예방을 위해 제공하는 서비스들이 잘 마련되어 있어요. 이런 서비스들은 의심되는 거래를 막아주거나, 본인 확인 절차를 강화해서 갑작스러운 피해를 예방하는 데 도움이 됩니다. 지금부터 이런 예방 서비스에는 어떤 것들이 있는지 살펴보겠습니다. (전자금융사기예방 서비스 내용을 안내한다) 이런 서비스들은 가까운 은행 창구에서 직원분께 말씀드리면 바로 등록해드리고, 모바일 앱이나 인터넷뱅킹, 고객센터 전화를 통해서도 이용하실 수 있습니다.

사기 유형과 예방법에 대해 더 알고자 하는 참여자를 위해 온라인 교육 프로그램을 이용할 수 있음을 소개한다. 이와 함께 금융사기 의심 또는 피해 발생 시 연락할 수 있는 기관을 정리하여 안내하고, 상담 및 신고의 중요성을 강조한다.

발화 6-9

사기범죄의 최신 동향이나 예방법에 대해서 더 자세히 알고 싶은 분들은 이렇게 온라인 사이트에서 교육 프로그램을 통해 확인하실 수도 있어요. 가족분들이나 주변분들과 함께 시청해보시면 많은 도움이 되실 거예요.

그리고 금융사기가 의심되거나, 실제로 피해를 입은 경우 어디에 연락해야 하는지 기관을 다시 한 번 정리해서 안내드릴게요. (기관 정보를 정리하여 설명한다) 이렇게 도움을 받을 수 있는 기관들이 마련되어 있으니, 혹시라도 의심되는 상황이 생기면 주저하지 마시고 꼭 상담이나 신고를 해주시기 바랍니다.

이러 노인 소비자 피해에 대한 내용을 다룬다. 악덕상술의 의미를 이해하기 쉽게 설명하고 이런 피해가 특정한 사람에게만 발생하는 것이 아니라 일상에서 누구에게나 충분히 일어날 수 있다는 점을 안내한다.

발화 6-10

이번에는 노인 소비자 피해에 대해 알아보겠습니다. 노인 소비자 피해는 사실과 다른 설명을 듣고 물건을 사게 되거나, 중요한 조건을 제대로 알지 못한 채 계약을 하게 되어 결국 손해를 보는 상황을 말해요. 이런 피해를 만드는 대표적인 방식 중 하나가 바로 악덕상술입니다. 악덕상술은 공짜 제공, 친절한 말, 압박 같은 여러 방법으로 사람을 유인해서 부당한 이익을 얻으려는 판매 형태를 의미합니다. 한 조사에서는 노인의 약 70퍼센트가 이런 경험이 있다고 해요. 그러니까 특별한 사람만 겪는 일이 아니라 누구에게나 충분히 일어날 수 있는 일이라는 거죠.

악덕상술이 어떤 방식으로 이루어지는지 이해할 수 있도록 주요 유형을 설명한다.

발화 6-11

어떤 상황에서 이런 사기가 벌어지는지 미리 알고 계시면 훨씬 안전하게 대비하실 수 있습니다. 지금부터 실제로 악덕상술에는 어떤 유형들이 있는지 구체적으로 살펴보겠습니다. 설명을 들으시면서 '아, 이런 식으로도 다가올 수 있구나' 하고 떠올려보시면 도움이 되실 거예요. (악덕상술의 유형을 구체적으로 설명한다)

노인 소비자 피해를 막기 위해 조심해야 할 기본적인 사항들을 안내한다. 판매 상황에서 흔히 나타나는 유인·압박 등에 주의할 필요가 있음을 설명하고, 개인정보 요구나 즉시 결정을 유도하는 상황에서 경계하도록 설명한다. 이와 함께 문제가 생기거나 피해가 의심될 경우 1372 소비자 상담센터에 바로 연락해 도움을 받을 수 있음을 안내한다.

발화 6-12

이제 이런 피해를 예방하기 위해 우리가 일상에서 어떻게 조심하면 되는지 살펴보겠습니다. 물건을 살 때 '병이 낫는다', '지금 바로 결정해야 한다' 같은 말에 흔들리지 않도록 한 번 더 생각해 보는 게 정말 중요해요. 그리고 이름이나 주소, 카드번호 같은 개인정보를 요구하면 바로 멈추셔야 합니다. 가격이나 회사 정보도 미리 비교해보고, 급하게 결정하지 말고 천천히 선택하시는 게 좋아요.

혹시 물건을 사고 난 뒤에 이상하다고 사기 같다고 느껴지는 상황이 있다면 혼자 고민하지 마시고 바로 1372 소비자 상담센터로 전화하시면 됩니다. 여기서 상담도 도와드리고 필요한 안내를 받을 수 있으니까 꼭 기억해 주세요.

해당 회기에서 배운 내용을 정리하고 복습하기 위해 OX 퀴즈를 진행한다. 각 문항의 정답을 맞추어 볼 수 있는 시간을 주고, 이후 퀴즈의 답과 함께 간단한 해설을 제공한다. 이를 통해 전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해에서 주의해야 할 내용을 다시 한번 확인하고 일상에서 바로 실천할 수 있도록 돕는다.

발화 6-13

이제 오늘 배운 내용을 바탕으로 OX 퀴즈를 잠깐 풀어보겠습니다. 지금부터 제가 질문을 드리면, 맞다고 생각하시면 O, 아니라고 생각하시면 X를 손으로 표시해주세요. 어렵지 않으니 편안하게 참여해 주시면 됩니다. 그럼 첫 번째 문제부터 시작해볼까요?

전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해 상황에서 반드시 기억해야 할 주요 내용을 다시 한 번 정리하여, 실제 상황에서 즉시 판단하고 행동할 수 있도록 안내한다.

발화 6-14

앞으로 의심스러운 전화나 문자를 받으면 즉시 끊고, 출처가 불분명한 링크는 절대 누르지 않는 것, 계약이나 구매를 급하게 요구하는 상황은 의심하고 바로 결정하지 않기 꼭 기억해주세요. 만약 조금이라도 이상하다 느껴지면 혼자 고민하지 마시고 이와 같은 신고기관에 바로 연락해 도움을 요청할 수 있다는 점도 기억해주시기 바랍니다.

(3) 마무리

이번 시간을 마무리하며 교육 내용에 대한 소감을 나누는 시간을 갖는다. 오늘 배운 내용을 바탕으로 실천해볼 수 있는 내용, 그리고 그동안 6회기 동안 프로그램을 함께 하며 느낀 점에 대해 자유롭게 나눌 수 있는 시간을 갖는다. 참여자들이 부담 없이 편하게 이야기할 수 있도록 분위기를 이끌어준다.

발화 6-15

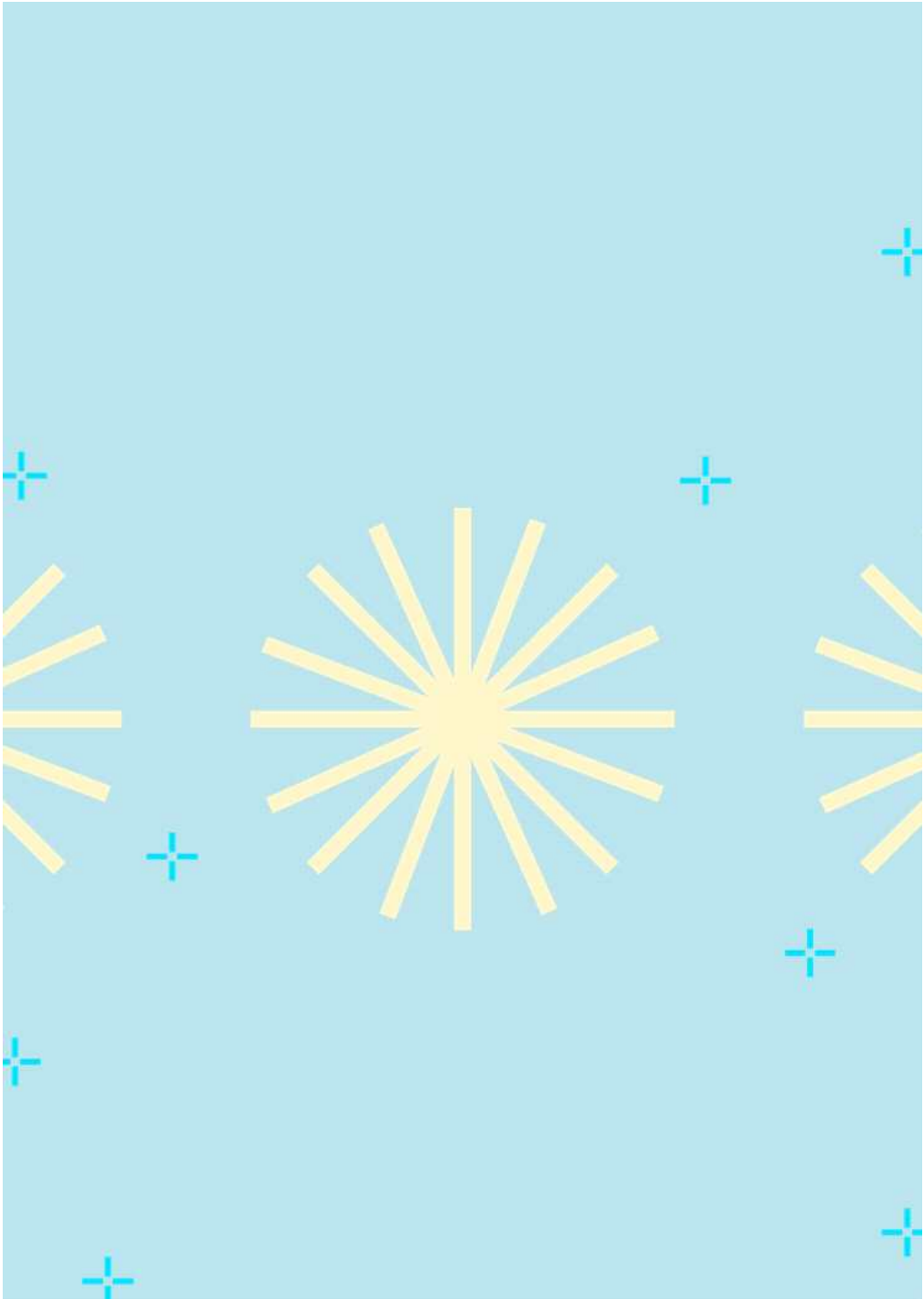
지금까지 일상에서 발생할 수 있는 전기통신 금융사기와 노인 소비자 피해에 대해 함께 살펴보았습니다. 오늘 들으면서 어떤 생각이 드셨는지 나누어 보면 좋겠습니다. 새롭게 알게 된 내용이나 앞으로 일상에서 실천해보고 싶은 부분이 있으시다면 편하게 말씀해주세요. 또는 지금까지 함께했던 전체 프로그램에 대한 생각이나 도움이 되었던 내용을 이야기해주셔도 좋습니다. (발표자가 없으면 진행자가 자연스럽게 지명하여 참여를 돕는다)

마지막 회기를 정리하며, 그동안 6회기 동안 다뤘던 내용들을 간단히 되짚어준다. 일상에서 이어갈 수 있는 작은 실천의 중요성을 강조하고, 관련 기관을 통해 정보제공 및 여러 지원을 받을 수 있다는 점을 안내하고 프로그램을 마무리한다.

발화 6-16

이번 회기까지 여러분들과 함께 건강한 생활습관, 마음 건강, 식사·영양·위생 관리, 안전사고 예방, 그리고 금융사기 피해 예방까지 일상에서 필요한 여러 내용을 살펴보았습니다. 건강한 삶을 위해 가장 중요한 것은 스스로 잘 살피고 미리 관리하며 생활 속에서 작은 실천을 꾸준히 이어나가는 것입니다. 한 번에 모두 실천하는 것은 어렵겠지만, 지금 시작할 수 있는 것부터 천천히 해나가시면 좋겠습니다. 그리고 생활 속에서 건강, 안전 등에 대해 궁금하거나 어떻게 해야 할지 고민되는 상황이 있을 때에는 안내드렸던 기관들을 통해 상담을 받고 필요한 정보와 지원을 이용할 수 있다는 점 꼭 기억해주세요. 6회기 동안 함께해주셔서 진심으로 감사드립니다. 함께 나눈 내용들이 앞으로 조금이나마 도움이 되기를 바랍니다. 모두 건강히 지내시고, 다음에 또 좋은 자리에서 뵙 수 있기를 바랍니다.

PART3. 교육자료



회기

노년기 변화와 건강관리

프로그램 소개 / 노년기 변화와 건강관리 /
주요질환 예방 및 관리 / 건강검진

1

1. 프로그램 소개

2

프로그램 소개

목적

- 1 노년기 건강에 대한 이해를 높인다
- 2 일상생활에서 실천할 수 있는 건강관리 역량을 강화한다.

3

프로그램 소개

회기	주제	활동내용	활동목표
1	프로그램 소개 / 노년기 변화와 건강관리	프로그램 구성 안내 / 노년기 신체 변화의 변화 양상 / 주요질환 관리 안내 / 복지지원 안내	노년기 변화를 이해하고 건강관리 역량을 향상
2	공통질환 예방과 관리 (당뇨, 심혈관, 골밀, 흡연)	유전적 및 노년기에 특화된 생활습관 점검 / 건강검진 필요성 설명 / 일상 수칙 안내(영양, 수면, 기온 관리)	공통질환 예방과 관리에 대한 이해를 높이고 건강한 생활습관을 실천
3	정신건강 (스트레스, 우울, 자살)	스트레스, 우울, 자살 등 이해와 예방 방법 / 자살 위험성 설명 / 자살 예방 방법 안내	자살 위험을 예방하고 스트레스와 우울을 관리하는 방법을 알고 실천
4	중요한 의약품 (당뇨병 약, 고혈압 약, 진통제, 항생제, 항암제 등)	중요한 의약품 사용 목적 / 복용 방법 / 부작용 / 보관 방법	중요한 의약품 사용 목적을 이해하고 올바른 복용 방법을 익힌다
5	안전과 사고 예방	낙상 예방 / 화재 예방 / 안전사고 예방	안전사고 예방을 위한 방법을 알고 실천
6	공통질환의 예방 방법	사건 발생 시 구급 조치 / 노인 대상 응급처치 사례 / 예방법, 관련 기관 안내	노년 대상 응급처치 및 예방법을 이해하고 예방을 위한 안내를 제공

4

2. 노년기 변화와 건강관리

5



서울아산병원

<https://www.youtube.com/watch?v=6EpYfNCUg>

6

노년기 변화, 무엇이 있을까요?

눈

귀

목

입

호흡기

손/손목

무릎

다리



7

노년기 변화, 무엇이 있을까요?

신체 기능의 변화

눈
시력이 감소합니다.

귀
청력이 저하됩니다.

목
목 주변 근육과 관절이 약해집니다.

입
미각 기능이 저하됩니다.



8

노년기 변화, 무엇이 있을까요?

신체 기능의 변화



- 보통기**
숨쉬는 데 사용되는 근육이 약해지고 폐활량이 감소합니다.
- 손/손목**
손과 손목의 힘이 약해집니다.
- 무릎**
무릎 관절이 약해져 움직임이 불편해집니다.
- 다리**
다리 근육이 약해지고 균형 잡기가 어려워집니다.

노년기 변화, 무엇이 있을까요?

- 1 일상 속 활동 변화**
계단 오르기, 장시간 걷기, 집안일 등이 예전보다 힘들게 느껴질 수 있습니다.
- 2 영양-식습관 변화**
입맛 변화, 씹기-삼키기 불편감으로 식사가 줄어들고 영양이 부족해지기 쉽습니다.
- 3 질병 위험 증가**
고혈압, 당뇨병, 관절염, 암 등 만성질환의 발생 가능성이 높아집니다.

노년기 변화, 무엇이 있을까요?

- 4 기억력과 집중력의 변화**
정보를 기억하거나 집중하는 데 시간이 더 걸릴 수 있습니다.
- 5 수면 패턴 변화**
잠이 쉽게 들지 않거나 자주 깨는 등 수면의 질이 낮아질 수 있습니다.
- 6 기분-정서 변화**
외로움, 의욕 저하 등 감정 변화가 이전보다 쉽게 나타날 수 있습니다.
- 7 사회적 관계 변화**
만나는 사람이 줄고 대화나 교류의 기회가 줄어들어 관계가 줄어들기 쉽습니다.

노년기 변화, 어떻게 대응할까?

나여 들었으니 어떻게 할 수 없지...
어제는 뭘해도 예전같지 않으니
그냥 어떻게 지내는거지

나여가 들면 어떤 변화가 있을 수도
없는거니까, 내 몸이 어떤지 잘
생각고 챙겨봐야겠네

어느 쪽 생각에 더 가까우신가요?

노년기 변화, 어떻게 대응할까?

노년기에 나타나는 변화들은 나이가 들면 누구나 겪을 수 있는 과정입니다.

이러한 변화를 지나치게 부정적으로 보기보다,
지금 나의 몸 상태를 **이해하고 어떻게 준비할지 생각해보는** 태도가 중요합니다.

노년기 변화, 어떻게 대응할까?



- 1 긍정적인 인식**
긍정적으로 생각하면 스트레스가 줄고, 운동, 건강한 식단 등 건강 증진 노력을 더 적극적으로 실천할 수 있습니다.
- 2 건강 노후 준비**
자신만의 방식으로 건강한 노후를 준비하는 과정이 중요합니다.
- 3 적극적인 건강관리**
건강 증진을 위해 자신의 몸 상태를 잘 살피고, 건강한 생활습관을 가지면 노화를 늦출 수 있습니다.

건강 관리를 왜 해야 하는가?

- ✓ 노화로 인한 기능 저하를 늦추고 질환 악화를 예방할 수 있습니다.
- ✓ 질환이 있더라도 관리를 꾸준히 하면 건강 상태를 안정적으로 유지할 가능성이 커집니다.
- ✓ 스스로 일상생활을 지속하고 활력있게 지내는 데 큰 도움이 됩니다.

자신의 몸을 잘 돌보고 필요한 관리를 꾸준히 실천하는 것이 **건강한 노후를 위한 가장 중요한 준비입니다.**

3. 주요 질환 예방 및 관리

고혈압

다음을 고혈압으로 정의합니다.

- ✓ 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우
- ✓ 고혈압약을 복용하고 있는 경우

혈압분류	수축기혈압 (mmHg)	수축기/이완기 (mmHg)	수축기혈압 (mmHg)
정상혈압	< 120	그리고	< 80
주의혈압	120 - 129	그리고	< 80
고혈압전단계	130 - 139	또는	80 - 89
고혈압	1기	140 - 159	또는 90 - 99
	2기	≥ 160	또는 ≥ 100

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]


17

혈압조절을 왜 해야 할까?


“ 심혈관질환 합병증을 예방하기 위한 목적 ”

평균 수축기
혈압
2mmHg
감소를
매마다

허혈성 심장병
위험 **7%** 감소



뇌졸중
위험 **10%** 감소



[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

18

혈압 관리를 위한 생활수칙

- ✓ 음식을 **골고루 싱겁게** 먹습니다.
- ✓ **아침**은 많이, **저녁**은 적게 먹습니다.
- ✓ **적절한 운동**을 꾸준히 합니다.
- ✓ **스트레스를 줄이고** 편안한 마음을 유지합니다.
- ✓ **적절한 체중**을 유지합니다.
- ✓ **담배를 끊고 술을 삼가**합니다.
- ✓ **정기적으로** 혈압을 측정하고 의뢰기관에서 검진을 받습니다.

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

19

혈압 관리를 위한 생활수칙

- ✓ 혈압을 측정할 때는?
 - **최정 30분** 전 카페인 섭취, 운동, 흡연, 목욕, 음주를 피하기
 - **같은 상태**에서 측정하기
 - 측정하기 전 1-2분간 안정을 취한 후 1-2분 간격으로 2번씩 측정하기
 - **아침혈압**은 기상 후 1시간 이내, **오후**는 본 후, **식사**와 **아침혈압**약을 복용하기 전에 측정하기
 - **저녁혈압**은 취침 1시간 전에 측정하기

* 카페인이란 본 문 이후 카페인 음료, 커피, 차, 에너지 음료, 알코올 음료 등을 포함하며, 흡연, 목욕, 운동, 음주도 포함합니다.

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

20

당뇨병

당뇨병은 혈장에서 분비되는 혈당 조절 호르몬인 인슐린을 생산하지 못하거나 올바르게 효과적으로 사용되지 않을 때 나타나는 대사질환

단위	공복혈당 (mg/dL)	당구당(하체 검사) 2시간 (mg/dL)	당화혈색소 (%)
정상	100 미만	140 미만	5.7 미만
당뇨병 진단계	100 - 125	140 - 199	5.7 - 6.4
당뇨병	126 이상	200 이상	6.5 이상

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

21

당뇨병의 주요 증상

- 다뇨** 소변을 자주 본다
- 다갈** 물을 많이 마신다
- 다식** 자주 배가 고프다

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

22

당뇨병 관리를 위한 생활수칙

- **적정 체중**과 **허리둘레** 유지하기
비만은 당뇨병의 위험을 높이는 주요 요인!
- **규칙적인 운동**으로 신체활동 늘리기
운동을 통한 체중조절은 인슐린 저항성 및 민감도 개선
- **균형 잡힌 식단**으로 식사하기
정해진 시간에 **골고루** 삼키하여 혈당 조절

- **좋은 생활 습관** 기르기
7-8시간 수면하기
기상/취침시간을 일정하게 유지
- **정기적인 검진**을 통해 위험요인 확인
당뇨병 외 다양한 만성질환 예방 및 관리

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

23

저혈당

저혈당은 혈당이 70mg/dL 이하로 떨어질 때를 말합니다.

* 저혈당 증상

- 두통, 어지러움
- 불안감
- 갑자기 보이지 않음
- 화가남
- 식은땀
- 피곤함
- 심장이 빨리 뛸
- 메고름
- 떨림

[대한고혈압학회(2017). 고혈압 진료지침 제5판. 서울: 대한고혈압학회, 2017.]

24

저혈당에는 어떻게 대응할까요?

✓ 단순당을 섭취합니다.

- 사탕 3~4개
- 오렌지 주스 ½컵
- 요구르트 1개
- 꿀 1스푼



25

뇌졸중

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색), 터져서(뇌출혈) 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환

▶ 뇌졸중은 빨리 치료하지 않으면 뇌의 많은 부분이 손상되어 영구적 장애가 남거나 사망할 수 있습니다.

26

뇌졸중 증상

- ✓ 갑작스러운 어지러움, 구토
- ✓ 팔이나 정맥하게 나오지 않음
- ✓ 두 손을 앞으로 뻗을 수 없음
- ✓ 아- 하고 웃을 수 없음
- ✓ 얼굴얼굴이 비뚤어짐
- ✓ 사선이 한 쪽으로 흘러거나 잘 보이지 않음
- ✓ 한쪽이 마비가 됨

뇌졸중 증상이 있으면 증상을 방지하면 절대 안 됩니다.
즉시! 119에 도움을 요청하고, 의료기관으로 가야합니다.

27

뇌졸중 예방수칙

- ✓ 음식을 골고루 싱겁게 먹습니다.
- ✓ 적절한 운동을 꾸준히 합니다.
- ✓ 적절한 체중을 유지합니다.
- ✓ 담배를 끊고 술을 삼가합니다.
- ✓ 스트레스를 관리합니다.
- ✓ 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
- ✓ 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 조기에 진단하여 치료합니다.
- ✓ 용급상황 시 즉시 119에 신고합니다.

28

건강을 관리하기 위해 무엇을 해야할까?



29

건강을 관리하기 위해 무엇을 해야할까?

일상 속 건강한 생활습관

안정된 마음

정기적인 건강검진으로 조기 확인

30

4. 건강검진

31

건강검진

✓ 건강검진이란?
건강 상태 확인과 질병의 예방 및 조기 발견을 목적으로 건강검진기관을 통해 진찰 및 상담, 신체검사, 진단검사, 병리검사, 영상의학 검사 등 의학적 검진을 시행하는 것

건강검진은 건강한 삶을 지속해 나가는데 중요합니다.
검진 과정에서 질병을 조기에 발견하면 빠르게 치료할 수 있어 생명을 지키고 삶의 질을 높일 수 있습니다.

32

국가건강검진

국가건강검진은 국가나 지방자치단체가 종합 계획에 따라 시행하는 건강검진입니다.

✓ 국가건강검진 대상자

대상자는 2년 간격으로 달라집니다.

특수년에 출생한 사람은 특수년에, 특수년에 출생한 사람은 특수년에 검진 대상이 됩니다.

✓ 일반건강검진 비용

국민건강보험공단 전액 부담하고, 의료급여 수급자는 국가와 지자체가 전액 부담합니다.

✓ 일반건강검진 결과 고혈압이나 당뇨병이 의심될 경우 가까운 병의원을 방문해 확진 검사를 시행합니다.

국가건강검진 대상자

대상자 2년 간격으로 달라집니다.

특수년에 출생한 사람은 특수년에, 특수년에 출생한 사람은 특수년에 검진 대상이 됩니다.

특수년: 2019년 1월 1일 기준

일반년: 2019년 1월 1일 기준

33

국가건강검진 - 일반건강검진

✓ 일반건강검진 공통 검사 항목

대상질환	검사항목	대상질환	검사항목
비만	신장, 체중, 허리둘레, 체질량지수	당뇨병	공복혈당
사각, 청각이상	사각, 청력	간장질환	AST, LT, γ -GTP
고혈압	혈압	폐결핵 / 흉부질환	흉부영상신촬영
신장질환	요단백, 말당크레아티닌, e-GFR	구강질환	구강검진
빈혈증	혈색소		

34

국가건강검진 - 일반건강검진

✓ 성, 연령별 검사항목

성	검사항목	연령(연)	비고
여성	<ul style="list-style-type: none"> 종흉부스피로 고혈당/저혈당골케타토 홍혈구 	남자: 24세 이상(4년 주기)	남자: 24세, 28세, 32세, ...
		여자: 40세 이상(4년 주기)	여자: 40세, 44세, 48세, ...
남성	<ul style="list-style-type: none"> 골밀도 검사 인지기능평가 신장기능검사 노인상태기능 검사 	54세, 60세, 66세 여성	66세, 68세, 70세, ...
		40세~70세(10년 동안 1회)	40세, 50세, 60세, 70세
		66세, 70세, 80세	

35

국가건강검진 - 암검진

6대 암검진

위암, 대장암, 유방암, 자궁경부암, 간암, 폐암

✓ 각 암검진은 검사 종류와 연령 등에 따라 검진 대상과 비용 부담이 달라집니다.

✓ 개인별로 해당 여부를 확인한 뒤 안내문 또는 의료기관 상담을 통해 검진을 받도록 합니다.

36

일반 건강검진 시행 절차

- 1 **대상자 선정 (국민건강보험공단)**
 - ✓ 매년 국민건강보험공단에서 특수년, 특수년 기준에 따라 대상자를 선정합니다.
- 2 **건강검진표 발송 및 수령 (국민건강보험공단)**
 - 1) 건강검진표는 전자로 발송하여 발송됩니다.
 - 2) 전자로 수신하지 못한 경우 우편물통 주소를 우편 발송해 드립니다.
 - *공민이 전자수령자를 등록한 경우 해당 주소로 발송
 - 3) 의료수급권자는 우편물통 주소를 우편 발송합니다.
 - ✓ 검진표 발송 시 우편물지 표시는 경우 1577-1000(연말) 가까운 지사로 신청하시면 발송할 수 있습니다.
 - ✓ 현재 사내에서 전담하여 보내는 건강검진표는 건강검진 안내문과 함께 발송 후 건강검진 확인서 출력할 수 있습니다.
 - ✓ 대상자는 신청(우편물통 등)은 전방(연말, 야간), 국민건강보험 시행국 및 7조제 의료 본인여부를 확인할 수 있는 신분증명서를 통해 건강검진에서 검진대상의 여부 확인 후 검진표를 받을 수 있습니다.
 - 4) 직장거점의 경우 일반건강검진 대상 여부도 소속 사업장으로 통보됩니다.

37

일반 건강검진 시행 절차

- 3 **검사 항목 확인 및 검사 실시 (검진기관)**
 - ✓ 일반건강검진 대상자는 검진 기관을 방문해 공통 검사 항목과 성별 및 연령별 검사 항목을 확인한 후 검진을 받습니다.
 - ✓ 신분증을 지참하고 검진 기관에 방문해도 검진이 가능합니다.
 - *주소제 관할이 지정된 검진기관 어디서나 받을 수 있습니다.
- 4 **건강검진표 결과 통보 (검진기관)**
 - ✓ 일반건강검진 결과는 검진 후 15일 이내에 검진기관에서 주소지(우편, 이메일)로 통보됩니다.

38

일반 건강검진 시행 절차

- 5 **확진검사 (병·의원)**
 - ✓ 일반건강검진 결과 고혈압, 당뇨병, 폐결핵이 의심될 경우, 일반건강검진 결과표의 신분증을 지참하고 가까운 병의원(상급종합병원 및 종합병원 제외)을 방문해 확진서 및 진료를 받습니다.
 - ✓ 확진검사는 1회에 한해 본인 부담이 없습니다.
 - ✓ 의료급여 수급권자는 의료진담에게 따라 가까운 의원에서 실시됩니다.

✦ 질환별 검사

 - 1) 고혈압: 진찰 및 상진, 혈압측정
 - 2) 당뇨병: 진찰 및 상진, 공복혈당검사
 - 3) 폐결핵: 진찰 및 상진, 객담검사

39

5. 정보와 도움 얻을 수 있는 곳

40

질병관리청

- ✓ 질병관리청은 감염병과 각종 질병으로부터 국민의 건강을 보호하기 위한 중앙행정기관입니다.
- ✓ 코로나19와 독감 등 감염병 대응 및 관리, 만성질환 및 건강위해 관리, 국가예방접종 사업 등을 수행하고 있습니다.

질병관리청 운영 사이트

- ✓ 예방접종도우미(<https://nip.kdca.go.kr/nip/index.html>)
 - 의료기관 찾기, 접종내역 조회 및 증명서 발급 등 국가예방접종 관련 정보 제공
- ✓ 국가건강정보포털(<https://health.kdca.go.kr/healthinfo/>)
 - 각종 질병 정보(예방, 원인, 증상, 예방 및 관리법 등), 건강생활 정보, 건강 특계 등 건강정보와 교육자료 제공
 - 병원/약국 찾기, 건강정보 구독 신청 가능

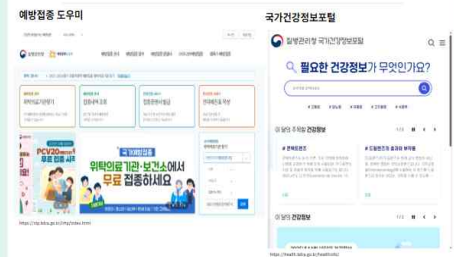


41

예방접종도우미

국가건강정보포털

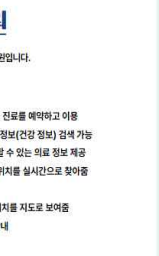
필요한 건강정보가 무엇인가요?



42

국립중앙의료원

- ✓ 국가 공공보건의료의 중심(중앙) 역할을 하는 보건복지부 산하 특수법인 병원입니다.
- ✓ 제공 정보 및 서비스
 - (1) 진료 및 건강 정보
 - ▶ 진료 예약 및 이용: 일반 환자로서 병원 홈페이지나 전화 등을 통해 외래 진료를 예약하고 이용
 - ▶ 건강 정보: 병원 홈페이지에서 각종 질환, 수술, 검사 등에 대한 의학 정보(건강 정보) 검색 가능
 - (2) 응급의료포털 E-Gen(www.e-gen.or.kr): "지금 당장" 이용할 수 있는 의료 정보 제공
 - ▶ 병원·약국 찾기: 현재 시간(아간, 휴일 포함)에 문을 연 병원과 약국 위치를 실시간으로 찾아줌
 - ▶ 응급실 찾기: 내 주변 응급실의 위치 실시간 정보 검색 가능
 - ▶ 자동심장충격기(AED) 찾기: 내 주변의 설치된 자동심장충격기의 위치를 지도로 보여줌
 - ▶ 응급처치 요령: 상해(타상, 골절, 심폐소생술 등) 응급처치 방법 안내



43

응급의료포털 'E-Gen' (병원, 약국, 응급실 찾기)



44

한국보건 의료정보원의 '나의건강기록' 모바일 앱

- ✓ 여러 곳에 흩어져 있던 나의 의료 데이터를 한곳에 모아 보여주는 개인 건강기록 앱입니다.

- 건강정보 이력 조회: 공공기관에 있는 나의 건강정보 조회
- 복약 알림 및 기록 서비스: 약 복용시간 알림, 복약 일정 등록 및 알림 시간 설정
- 투약 정보와 의료기관 기록 조회: 약물 처방내역 조회, 방문했던 병원과 약국의 진료 내역과 약물 처방(투약) 이력 한번에 조회
- 가족 건강기록 열람: 등록된 가족의 건강기록 확인 가능
- 건강검진 결과 & 예방접종 기록 조회: 국민건강보험공단 국가 건강검진 결과(최근 10년 내), 질병관리청의 예방접종 기록 확인 가능

*"나의건강기록" 앱 기본 안내 영상: <https://youtu.be/watch?v=WyUz3NuF2o8s&KzZx28tYcuFwMA9>
 *사-아를 위한 '나의건강기록' 앱 설치 안내 영상: <https://youtu.be/qNArcVLUJy7s=2C451Rk1EHY8PF>



45

5. 0X 퀴즈 타임~!

46

1

노년기에 나타나는 신체-정신-사회적 변화는 누구나 겪을 수 있는 과정이므로, 내 몸 상태를 잘 살피고 어떻게 준비할지 생각하는 태도가 중요하다.

O X

47

1

노년기에 나타나는 신체-정신-사회적 변화는 누구나 겪을 수 있는 과정이므로, 내 몸 상태를 잘 살피고 어떻게 준비할지 생각하는 태도가 중요하다.

노년기 변화 자체보다, 변화를 이해하고 대비하려는 태도가 건강한 노후에 더 중요해요!

O

48

2

당뇨병은 진단 후에도 식습관과 운동을 조절하면
혈당을 정상 범위로 관리할 수 있다.

O

X

49

2

당뇨병은 진단 후에도 식습관과 운동을 조절하면 혈당을 정상 범위로
관리할 수 있다.

규칙적인 식사, 운동, 체중관리로 혈당을 안정시키고 합병증을
예방할 수 있어요!

O

50

3

국가건강검진은 매년 모든 국민이 동일하게 받으며,
출생연도와는 관계가 없다.

O

X

51

3

국가건강검진은 매년 모든 국민이 동일하게 받으며, 출생연도와는
관계가 없다.

국가건강검진은 2년 주기이며, 짝수년생은 짝수년에 /
홀수년생은 홀수년에 건강검진 대상자가 돼요!

X

52

4

국가건강검진에서 이상 소견이 있으면(고혈압, 당뇨 등 의심)
확진검사는 반드시 본인이 비용을 부담해야 한다.

O

X

53

4

국가건강검진에서 이상 소견이 있으면(고혈압, 당뇨 등 의심) 확진검사는
반드시 본인이 비용을 부담해야 한다.

국가건강검진에서 고혈압·당뇨 등이 의심되면 확진검사는
"1회"에 한해 본인 부담 없이 받을 수 있어요!

X

54

실천해보기

- 건강 생활습관
- 규칙적 운동
- 스트레스 관리
- 건강한 식사
- 적절한 체중
- 금연, 금주
- 정기검진시기 확인하기

- 건강 정보 포털 한 곳 이상 활용해보기
- 예방접종도우미
- 국가건강정보포털
- 응급의료포털 E-Gen
- 나의건강기록 앱

55

소감 나누기

✓오늘의 주제: 노년기 변화와 건강관리, 주요질환 예방 및 관리, 건강검진

어떤 생각이
들었나요?

새롭게 알게 된
것은 무엇인가요?

앞으로의 일상에서
실천하고자 하는
것은 무엇인가요?

✔ 자유롭게 나의 소감을 나누어 주세요!

56

2회기

규칙적 생활과 건강습관 형성

수면 / 신체활동 / 음주 / 흡연

1. 수면

수면은 왜 중요한가요?

- ✓ 인간은 평생 1/3 정도의 시간을 잠을 자면서 살아갑니다.
- ✓ 수면은 몸과 정신의 피로를 회복시켜 낮에 활동을 할 힘을 되찾게 해줍니다.
- ✓ 나이가 들면 수면시간이 감소하고 잠이 자주 깨는 등 수면의 질이 나빠지기 쉽습니다.

노년기 건강을 지키기 위해 충분한 시간 동안 깊고 편안하게 잠을 자는 것이 매우 중요합니다.

수면장애란?

수면에 적절한 환경에서도 잠드는 것이 어렵거나

잠이 들어도 자주 깨거나

잠이 잠들지 못하거나

수면시간이 부족하여 또는 잠을 충분히 잤는데도 일상에 지장을 주는 상태

수면장애의 원인

- ✓ 노화로 인한 변화
- ✓ 우울, 불안 등 마음건강 문제
- ✓ 만성질환, 신체 통증 (관절염, 당뇨, 심장질환 등)
- ✓ 카페인이나 흡이 있는 음료·음식의 섭취
- ✓ 약물복용의 영향
 - ✦ 고혈압약, 이노제, 스테로이드계 약물 등 일부 약은 잠을 방해할 수 있습니다.

건강한 수면을 위한 생활습관

- ✓ 규칙적인 시간에 잠자리에 들고 일어나십시오.
- ✓ 술과 담배를 삼가하십시오.
- ✓ 낮잠은 가급적 피하고, 자더라도 30분을 넘기지 않습니다.
- ✓ 낮에 적당한 실외 활동을 합니다.
- 햇빛을 충분히 쬐면 폭 자는데 도움이 됩니다.
- ✓ 카페인 섭취는 오후 3시 이후에는 가급적 하지 않습니다.
 - ✦ 카페인 함유 식품: 커피, 홍차, 콜라, 초콜릿 등

건강한 수면을 위한 생활습관

- ✓ 잠자기 전 음식이나 물을 너무 많이 마시지 않습니다.
- ✓ 잠자기 전 몸과 마음을 편안하게 해주는 활동을 합니다
 - 잔잔한 음악듣기, 따뜻한 물로 목욕하기
- ✓ 잠자리에서 TV시청이나 핸드폰을 사용하지 않습니다.
- ✓ 침실은 어둡고 조용하게 유지합니다.
- ✓ 잠자리에서 시간을 반복적으로 확인하지 않습니다.
 - 몇 시까지 잠들어야 한다는 수면에 대한 강박은 긴장감을 높여 수면을 방해할 수 있습니다.

2. 신체활동

신체활동이란?

✓ 골격근의 수축과 이완으로 일어나는 신체의 모든 움직임을 의미합니다.
 ✓ 달리기, 등산, 테니스, 근력 운동 등의 운동 활동뿐만 아니라, 집안일, 산책, 업무활동과 같은 활동들도 하루의 신체활동에 포함됩니다.

- 스트레칭
- 농작물 수확
- 달리기, 등산, 테니스, 수영
- 산책로 걷기
- 근력 운동
- 흡수기
- 집 안 청소, 빨래, 설거지
- 악기 연주
- 직업적 일 활동
- 버스정류장이나 지하철역까지의 도보 이동

왜 신체활동이 중요할까요?

신체활동 참여는

- ✓ 일상생활 능력을 향상시킵니다.
- ✓ 지체 및 인지기능 저하 위험을 감소시킵니다.
- ✓ 낙상 위험을 감소시킵니다.
- ✓ 사회적 활동을 증가시킵니다.

→ 이는 외로움과 고립감을 감소시켜 우울 감소와 삶의 질 향상에 도움이 됩니다.

신체 활동이 건강에 미치는 영향

✓ 규칙적인 신체 활동은 만성 질환 예방 및 정신 건강에 효과적입니다

신체활동 실천하기

약간의 신체활동을 하는 것만으로 건강에 도움이 됩니다.
 ✓ 가능한 한 몸을 자주 움직이기 위해 노력해야 합니다.

하루 동안 앉거나 누워있는 시간을 최소화하는 것이 좋습니다.
 ✓ 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트폰 사용을 위해 오래 앉아 있는 시간을 줄여야 합니다.
 ✓ 앉거나 누워있는 시간을 신체활동으로 바꾸는 것이 도움이 됩니다.
 - 팔다리 움직이기, 집 안 걷기 등

“일상에서 조금 더 움직이기를 실천해봅시다.”

신체활동 실천하기

✓ 운동을 여러 신체활동 중에서도 건강을 지키고 체력을 유지하는 데 특히 효과적입니다.
 ✓ 규칙적으로 운동하는 것은 질병을 예방하고 일상생활을 할기 있게 보내는 데 큰 도움이 됩니다.

1. 숨이 가쁜 정도의 **유산소 신체활동을 일주일에 2시간 30분씩** 합니다.
 - 빨리 걷기, 자전거 타기, 계단 오르기 등
2. **근력운동을 일주일에 2일 이상** 합니다.
 - 야생운동, 고무밴드 운동 등
3. **균형운동은 일주일에 2~3일 이상** 합니다.
 - 말로 걷기, 발 뒤꿈치로 걷기, 발끝으로 걷기 등
 - 최근에 낙상의 경험이 있거나 보행에 문제가 있는 경우 균형운동이 도움이 됩니다.

★ 나의 체력과 건강상태에 따라 운동 강도와 시간을 조절하는 것이 중요합니다.

운동 전 확인해요!

아래와 같은 경우 운동을 하지 않는 것이 좋습니다.

- ✓ **고혈압**
 - 아침 운동은 하지 않습니다.
 - 수축기 혈압 180mmHg 이상일 때
 - 확장기 혈압 100mmHg 이상일 때
 - 맥박 100회분 이상일 때
- ✓ **관상염**
 - 열 또는 분기가 있을 때
 - 통풍이 심할 때
- ✓ **당뇨**
 - 공복에 운동은 하지 않습니다.
 - 어지럽거나 식은땀이 날 때
- ✓ **골다공증**
 - 격렬한 움직임이나 강한 충격을 가하는 운동, 척추를 구부리거나 비틀고 압박하는 운동(테니스, 윌링, 골프, 댄스, 요가 등)은 피합니다.

운동할 때 주의해요!

1. 나에게 맞는 신체활동을 합니다
 - ✓ 나의 체력, 건강 목표에 맞춰 운동을 선택합니다.
 - ✓ 운동을 지나치게 하면 부상 위험이 커집니다.
2. 천천히 운동합니다.
 - ✓ 처음에는 쉬운 단계의 운동을 하고 시간은 짧게 합니다.
 - ✓ 여러 주에 걸쳐 운동 강도와 시간을 조금씩 늘립니다.

운동할 때 주의해요!

3. 준비운동과 정리운동을 합니다.
 - ✓ 준비운동은 심박수를 천천히 높여주고 부상을 방지합니다.
 - ✓ 정리운동은 신체에 발열 수 있는 노폐물 제거를 돕고 근육통을 예방합니다.
4. 안전하게 운동합니다.
 - ✓ 통풍이 있을 때는 무리하지 않습니다. ✓ 각 신체 부위에 맞는 보호장비를 착용해야 합니다.
 - ✓ 너무 크거나 작지 않은 옷을 착용합니다. ✓ 운동기구의 올바른 사용법에 따라 이용합니다.
5. 전문가가 활동제한을 권고한 경우 의견을 따릅니다.



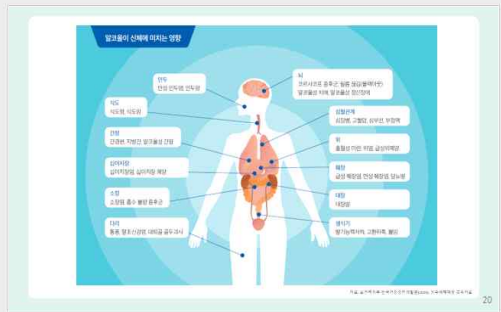
17



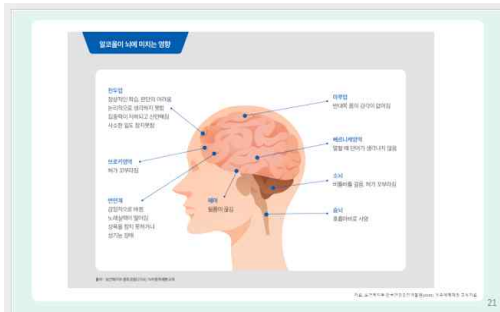
18



19



20



21



22



23



24

음주에 대한 오해

Q. 적게 마시면 그래도 괜찮지 않을까?

- ✓ 소량의 음주도 위험합니다. 소량의 음주로도 식도암, 전립선암, 유방암, 대장암 발생 위험이 증가합니다.
- ✓ 하루 소주 한두 잔(16도 소주 기준 2잔 또는 맥주 355ml 1잔)만 마셔도 식도암 위험이 약 39% 증가합니다.
- ✓ 여성은 하루 소주 한 잔 미만으로 마셔도 유방암 위험이 증가합니다.

Q. 관개번에 붙어서 마시고 매일 목 쉬면 괜찮지 않을까?

- ✓ 술을 많이 마시는 사람은 중에는 건강을 생각해 한 번에 붙어서 마신 뒤 며칠 쉬면 괜찮다고 믿는 경우가 많습니다.
- ✓ 하지만 한꺼번에 많은 술을 마시는 것은 단기적으로 건강에 더 큰 위험을 초래할 수 있습니다.

25

음주 시 주의해야 할 신체 반응과 약물 복용

Q. 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어진다던?

- ✓ 술만 마시면 얼굴이 붉어지는 사람들은 알코올 분해 효소 능력이 떨어지기 때문에 술이 몸에 더 부담을 주므로 술을 마시지 않아야 합니다.

Q. 약물 복용하고 있다면?

- ✓ 복용 중인 약 성분과 알코올이 상호작용하여 부작용이 발생할 수 있어 술을 마시지 않아야 합니다.
- ✓ 아세트아미노펜 성분은 진통제, 만성질환자로서 약물 복용자 등

26

“건강에 안전한 음주는 없습니다.”

술로 인한 건강상의 위험은 **한 모금에서 시작됩니다.**

술은 ‘주중에 상관없이’ 한 잔도 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

술을 마실 경우, 음주로 인한 위험을 최소화하기 위해 **강과 짝수를 줄여서 마셔야 합니다.**

27

생활 속 절주실천 수칙

- 술자리는 되도록 피한다 (술자리 초대, 사별, 생일, 모임 등 피하기)
- 남에게 술을 권하지 않는다 (술자리에서 권하지 말고, 술자리에서 권하지 말고)
- 필수를 하지 않는다 (업무, 모임, 모임 등 피하기)
- 복합주를 하지 않는다 (복합주란 2종 이상의 알코올을 혼합하여 만든 것으로, 술자리에서 피하기)
- 음주 후 절주 권장한다 (음주 후 절주 권장한다, 음주 후 절주 권장한다)

28

술자리 속 절주행동 수칙

- 주조물 내리기 전에 마신다
- 술 자리는 술자리에 물을 자주 마신다
- 한 잔씩 마신다
- 간식과 과일, 채소, 두부를 충분히 먹는다

29

4. 흡연

30

흡연이란?

- ✓ **흡연(吸烟)이란?**
커피, 파이프 담배, 시가, 무연 담배, 씹는 담배 등 담배 재품을 소비하는 모든 행위
- ✓ **담배란?**
연초의 잎을 원료의 전부 또는 일부로 하여 피우거나, 빨거나, 증기로 흡입하거나, 씹거나, 냄새 맡기에 적합한 상태로 제조한 것

31

흡연, 무엇이 해로운가?

- 타르**
담배 연기에서 니코틴과 수분의 영향을 배제한 것이 고체 및 액체의 총 집합체로, 상당부분 유해한 물질이 섞여 있음
- 일산화탄소**
활성의 산소호흡 능력을 감소시켜 산소부족 및 정상 산소호흡을 방해하고, 신장사의 장애발생
- 니코틴**
신경근을 흥분시키고, 강력한 습관성 중독을 일으킴

“전 세계 인구 중 600만 명이 해마다 담배로 인한 질병으로 사망”

32

금연 성공 사례

- 성별/연령: 남자/65세
- 흡연장려(계기): 41년(직무 스트레스)
- 금연실천 동기: 건강 증진

✓ 금연의 이득

- 금연 성공 덕분에 **활기차고 자신감 있는 생활**이 시작되었다.
- 맛, 심나열감질환 등 **각종 질병 걱정으로 불안해하지 않게** 되었다.
- 담뱃값에 지출하던 30여만원을 **적금에 투자**하였고, 지금은 돈으로 아내와 딸과 함께 가족여행 떠날 생각에 하루하루 **즐거움으로 살아**가고 있다.



41

금연 성공 사례

- 성별/연령: 남자/71세
- 흡연장려(계기): 52년(주변 사람들의 흡연)
- 금연실천 동기: 건강 증진, 가족 관계 개선

✓ 금연의 이득

- 금연을 할 **때와는 확연히 다른게 기쁨이 줄어들었다.**
- 금연을 통해 **나의 몸이 더욱 관심을 가지고 건강 관리에** 주의를 기울이게 되었다.
- 멀리 떨어져 지내던 **부모님**과 함께 금연에 성공하며 **유쾌**가 더 든독해졌다.
- 즐거움 금연 캠프 덕분에 **활력을 받고 긍정적인 마음으로 생활**하게 되었다.



42

5. 정보와 도움 얻을 수 있는 곳

43

수면 장애 관련 의료기관

수면장애가 일주일에 3회 이상, 3개월 이상 지속되는 경우 의료기관 도움을 받는 것이 좋습니다!

✓ 의료기관의 수면 클리닉

- 불면증, 수면무호흡증, 코골이, 기면증, 하지불안증후군 등 다양한 수면 질환을 진단하고 치료하는 곳입니다.
- 대학병원 또는 종합병원 내 '수면 센터', 수면 질환을 전문적으로 다루는 '수면 전문 의원'에서 치료를 제공합니다.

✓ 진료 내용

- 진료가 상담 및 설문: 의사가 환자의 수면 습관, 생활 패턴, 불면한 증상(코골이, 불면, 주간 졸침 등)을 자세히 듣고 간단한 설문지를 작성합니다.
- 수면다원검사: 병원에서 하룻밤을 자면서 뇌파, 안구 움직임, 호흡, 심전도, 코골이 소리, 다리 움직임 등을 종합적으로 측정합니다. 이 검사를 통해 대부분의 수면 질환을 정확하게 진단할 수 있습니다.
- 기타 검사: 중증에 따라 코나 목의 구조를 확인하기 위한 3D CT나 내시경 검사를 하기도 합니다.

44

수면 장애 관련 의료기관

☞ 인천광역시 내 수면 클리닉을 받을 수 있는 의료기관

가톨릭대학교 의생명학 연구센터	국세성모병원 수면 클리닉	송수면의원
인천 부평구 봉수로 56	인천 서구 용곡로100번길 25 수면 클리닉	인천 남동구 인의대로 582-6 동명리
1544-9004	1800-8291	032-719-7585

45

신체활동 관련 프로그램 제공 기관

1 보거스

✓ 보거스에서 다양한 신체활동 프로그램을 제공하고 있습니다.

- 기초체력 측정, 체성분 검사, 건강상담
- 기초체력 강화 운동교실, 이력산 운동교실
- 손관운동, 체조, 지역 맞춤형 건강강진 프로그램
- 체력단련실 운동체험실 운영

*지역별, 기관별 상이

가까운 보거스에 방문하거나 전화로 문의하세요!

☞ 인천광역시 내 보거스

북구보건소	중구보건소	서구보건소	북구보건소	남동구보건소	동구보건소	남동구보건소	연수구보건소	동해군보건소
인천광역시 북구 남동로 122-1	인천광역시 중구 중앙로 53(중앙동 53(우측))	인천광역시 서구 용곡로 120(남동동 120(우측))	인천광역시 남동구 인의대로 582-6	인천광역시 동구 중앙로 100(동남동 100(우측))	인천광역시 남동구 인의대로 582-6	인천광역시 남동구 인의대로 582-6	인천광역시 연수구 연수대로 29-1	인천광역시 동해군 남동로 100(남동동 100(우측))
032-880-8470	032-768-6070	032-425-3901	032-718-6400	032-899-0214	032-884-4901	032-770-3700	032-930-4000 / 032-930-8900	032-822-2223

46

신체활동 관련 프로그램 제공 기관

2 국민체육 100 (체력인증센터)

✓ 국민의 체력 및 건강을 증진하기 위해 체력을 측정, 평가하고 운동 상담 및 처방 등의 서비스를 제공합니다.

- (체력인증) 개인의 체력 수준을 평가하여 맞춤형 운동처방, 체력인증서 발급, 참가확인서 발급
- (운동프로그램) 체력증진을 위한 다양한 운동 프로그램 운영
- (온라인중간교실) 온라인을 통한 체력증진프로그램 제공으로 다양한 운동 정보 공유
- (뿐만아나) 체력진단과 스포츠 활동에 참여하면 스포츠용품 구매, 병원, 약국 등에서 사용할 수 있는 **튼튼나** 적립
- (백세건강학교) 근력·유선소 운동, 낙상예방 교육, 영양관리 및 단백질보충제 제공, 맞춤형 구강 관리법, 정신건강 교육 등 다양한 프로그램 제공

☞ 인천광역시 내 체력인증센터

인천 동구 체력인증센터	인천 미추홀구 체력인증센터
인천광역시 동구 영선로 30 (송림동) 송림체육관 1층	인천광역시 미추홀구 미추홀로42번길 57 (송림동) 3층
032-456-2226	032-888-1102

47

신체활동 관련 프로그램 제공 기관

3 노인복지관

✓ 노인복지관에서는 어르신의 건강증진을 위해 다양한 신체활동 프로그램을 제공하고 있습니다.

- 관기운동, 건강체조, 근력·유선성 강화운동, 라인댄스·에어로빅·요가 등의 프로그램을 운영하고 있습니다.
- 60세 이상 누구나 이용 가능하며, 복지관을 방문하여 회원 등록 완료 후 프로그램 신청이 가능합니다.

*운영 프로그램인 지역별, 기관별 상이하여 이용하고자하는 노인복지관을 확인 필요

지역	기관명	운영시간	연락처
시	인천광역시 노인복지관	평일 9:00~11:00	883-3751
	인천노인종합문화복지관	평일 10:00~12:00	436-3000
군구	강화군노인복지관	강화읍 중앙로 17-16	933-1989
	옹진군노인복지관	강화읍 내남로36	930-7100
동진군	영남노인복지관	강화읍 내남로36	838-3223
	영남노인복지관	제철로 100-1	791-3979
읍구	영남노인복지관	제철로 100-1	791-3979
	영남노인복지관	한솔로 151	746-9475

48

지역	기관명	전화(주소)	연락처
동구	동구노인복지관	영종동177	761-3677
	영도노인복지관	북동로 13	766-9677
미추홀구	미추홀노인복지관	학익로37가길17	891-3591
	동진노인복지관	인하로7가길38	892-2910
연수구	연수노인복지관	석남로 484	897-3312
	연수노인복지관	영남로42가길 30	421-2600
남동구	남동노인복지관	영남로 304	871-2600
	남동노인복지관	항동로12가길 53	831-7131
부평구	부평노인복지관	영도노동로 91	779-9919
	부평노인복지관	소래로 310	436-1950
계양구	계양노인복지관	안남로 12가길 45	464-1249
	계양노인복지관	경동로 114	626-4447
서구	서구노인복지관	안남로 23가길 34	362-7252
	서구노인복지관	동수동 60	525-5560
연천군	연천노인복지관	호수로34가길 11	552-4454
	연천노인복지관	경신로319	541-1982
제양구	제양노인복지관	제양로860	586-8611
	제양노인복지관	제양로74-29	555-7766
서귀포시	서귀포노인복지관	신석로12가길 10	582-4071
	서귀포노인복지관	경남로387	58717074
영월군	영월노인복지관	송파로 263	589-7351
	영월노인복지관	관남로 92가길 19-1	561-0129

49

신체활동 관련 정보 제공 웹사이트

웹사이트명	내용	링크
국민체육100 유류브 공식채널	• 유소년, 청소년, 성인, 노인 (대상으로 체계적 방법 및 운동 처방 영상을 제공한다.) • 특히, 체력증진법, 전통운동, 소도구를 이용한 다양한 운동 동작을 소개하고 있으며 누구나 쉽게 따라 할 수 있습니다. • 국가대표 운동 고수, 유명 운동 선수 등 유명 선수 등 영상과 관련 운동 관련 자료를 함께 제공하고 있습니다.	https://www.youtube.com/@kspo100/
한국건강증진개발원 (온톨(on:트))	• 국민건강(신체활동, 비만 관리 등) 관련 동영상, 소책자, 포스터, 인포그래픽 자료를 제공하고 있습니다.	https://www.khepi.or.kr/webzoo/content/main.html
한국스포츠과학원	• 특정 스포츠 종목 실용과 일상생활 신체관리를 위한 운동지시, 준비운동, 체중 관리 등이 있습니다. • 특히, 노인 생활체육과 관련한 유용한 지식을 제공하고 있습니다. (단체예약보> 생활체육 > 노인 생활체육) • 유류브 채널도 운영하고 있으며, 다양한 운동 영상을 업로드하고 있습니다.	https://www.sports.re.kr/front/board/ga/boardList.do?board_seq=60&menu_seq=97

50

신체활동 관련 정보 제공 웹사이트

국민체육100 유류브 채널

한국건강증진개발원 : 온톨(on:트)

51

신체활동 관련 정보 제공 웹사이트

한국스포츠과학원

52

음주 문제 관련 상담 기관

금주를 하고 싶지만 어려울 때 기관의 상담을 받을 수 있어요!

중독관리통합지원센터

- ✓ 지역사회 내 일과를 여백 도박 등 중독 문제를 예방하고,
- ✓ 중독 위험이 있는 주민에게 상담·치료 연계 개입 지원 등 제공하는 공공 전문기관이에요.
- ✓ 보건소와 연계하여 중독 예방, 초기개입, 치료·재활까지 통합적으로 지원하고 있어요.

☞ 인천광역시 내 중독관리통합지원센터

계양구중독관리통합지원센터	연천군중독관리통합지원센터	중구중독관리통합지원센터	부평구중독관리통합지원센터	남동구중독관리통합지원센터	서구중독관리통합지원센터
인천광역시 계양구 중앙대로 129 계양구청서 1층	인천광역시 연천군 중앙대로 113 2층	인천광역시 중구 송도동 113 2층	인천광역시 부평구 괴담로 410연천 5, 방한 2층 178-183 남동부수도사업소 2층	인천광역시 남동구 영종도 129 영종구청서 1층	인천광역시 서구 중앙대로 129 서구청서 1층
032-555-8765	032-466-6412	032-764-1163	032-507-3404	032-236-9477	032-555-8765

53

음주 문제 관련 상담 서비스

금주를 하고 싶지만 어려울 때 기관의 상담을 받을 수 있어요!

- 1 보건의소 - 금연 사업(금연 클리닉)
 - ✓ 금연사를 대상으로 금연상담 및 니코틴 보조요법 제공으로 금연성률을 높이고 금연률을 감소시킵니다.
 - ✓ 전국 보건소에서 운영되고 있으며, 일부 보건소와 진료소 등에서도 금연지원서비스를 제공합니다.
 - ✓ 특히 후, 금연상담실로부터 6개월간 9회 이상의 상담명령장과 함께 후기 일산화탄소 측정 검사, 니코틴 보조제, 금연보충제 등도 지급합니다.
- 2 국가금연지원센터 - 금연상담전화 ☎ 1544-9030
 - ✓ 대상자별 특성과 금연 동기과 상태를 고려하여 맞춤형 1:1 상담 프로그램을 제공합니다.
 - ✓ 전화, SMS(문자 서비스), 이메일(e-mail), 11 실시간 채팅 및 팟캐스트(노담담) 서비스를 제공합니다.
 - * 비용부담 없음

54

음주 문제 관련 상담 서비스

3 온라인 금연지원서비스 "금연 길라잡이"

- ✓ 국가금연지원센터에서 운영하는 사이트로, 국가 금연정책 및 금연사업을 소개하고 금연 관련 정보를 제공합니다.
- ✓ 사이트 주소: <https://www.nosmokeguide.go.kr/>

55

- ✓ 나에게 적합한 금연지원서비스를 추천 받을 수 있습니다.
- ✓ 금연이라는 동일한 목표를 가진 사람들과 함께 정보를 나누며, 공감하고 격려할 수 있습니다.

56

6. OX 퀴즈 타임~!

1

낮잠은 1시간 정도 길게 자는 것이 밤 수면에 도움이 된다.

O

X

1

낮잠은 1시간 정도 길게 자는 것이 밤 수면에 도움이 된다.

낮잠은 30분 이상 자면 밤잠을 방해할 수 있어요.

X

2

집안일(청소, 설거지 등)도 신체활동에 포함된다.

O

X

2

집안일(청소, 설거지 등)도 신체활동에 포함된다.

집안일은 팔과 다리를 반복적으로 움직이고, 허리를 굽히고 펴는 등 골격근을 움직이는 모든 활동이 신체활동이에요!

O

3

전자담배는 일반 담배보다 안전하므로 계속 사용해도 괜찮다.

O

X

3

전자담배는 일반 담배보다 안전하므로 계속 사용해도 괜찮다.

전자담배도 유해물질이 있어 폐와 심혈관 건강에 해로워요!

X

4

'하루 한두 잔 정도'의 소량 음주는 건강에 도움이 된다.

O

X

4

‘하루 한두 잔 정도’의 소량 음주는 건강에 도움이 된다.

소량이라도 암 위험이 증가해 안전한 음주량은 없어요.

X

65

실천해보기

<ul style="list-style-type: none"> ● 수면 <input type="checkbox"/> 나의 수면습관 생각해보기 <input type="checkbox"/> 규칙적인 시간에 자고 일어나기 <input type="checkbox"/> 잠자기 전 음식이나 물 많이 먹지 않기 <input type="checkbox"/> 잠자리에서 TV, 핸드폰 사용하지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동 <input type="checkbox"/> 나에게 맞는 신체활동 실천하기 <input type="checkbox"/> TV보며 스트레칭 <input type="checkbox"/> 하루에 10분 걷기 <input type="checkbox"/> 일주일에 2번 이상 운동하기 등
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

66

실천해보기

<ul style="list-style-type: none"> ● 금주및금연 <input type="checkbox"/> 일주일 중 음주 횟수 줄이기 <input type="checkbox"/> 음주 후 3일은 금주하기 <input type="checkbox"/> 금연시 효과적인 방법 생각하기 <input type="checkbox"/> 흡연욕구가 있을 시 양치질을 하거나 다른 활동 하기 <input type="checkbox"/> 금연 저금통 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강습관 관련 정보한 개 이상 찾아보기 <input type="checkbox"/> 보건소, 세력인증센터, 노인복지관 <input type="checkbox"/> 국민재력 100 유튜브 채널 <input type="checkbox"/> 한국건강증진개발원 온통(온·통) <input type="checkbox"/> 한국스포츠과학원 <input type="checkbox"/> 중독관리통합지원센터 <input type="checkbox"/> 금연길라잡이
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

67

소감 나누기

✓오늘의 주제: 규칙적 생활과 건강습관 형성 - 수면, 신체활동, 음주, 흡연

어떤 생각이 들었나요?	새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?	앞으로의 일상에서 실천하고자 하는 것은 무엇인가요?
--------------	--------------------	------------------------------

✔ 자유롭게 나의 소감을 나누어 주세요!

68

3회기 정신건강

스트레스 / 우울 / 치매

1



<https://www.youtube.com/watch?v=2E5JfGfHw>

2

*

1. 스트레스

3

스트레스란?

일상에서 낯설거나 부담되는 상황에서 몸과 마음이 느끼는 긴장 상태

- ✓ 스트레스는 건강문제, 관계문제, 경제적 걱정 등으로 인해 나타납니다.
- ✓ 스트레스는 누구에게나 나타날 수 있어요.
- ✓ **적당한 스트레스**는 동기부여를 높이고 집중력을 높여줍니다.

문제는? ✓스트레스가 오래 지속되면 몸과 마음이 지치고
 ✓일상생활이 힘들어집니다.

스트레스가 쌓이고 있다는 신호를 스스로 알아차리기 어려워
 더욱 문제가 됩니다.

4

4

스트레스란?

스트레스의 양상
The Yerkes-Dodson Curve(1906)



출처: 한국보건사회연구원, 2014년 12월 17일자

5

스트레스를 어떻게 관리할까?

나를 잘 알고 돌보는 것이 스트레스 관리의 첫 걸음!

나는 _____ 할 때 스트레스를 받아요

나는 스트레스를 받을 때 _____ 을 느껴요/가 아파요

나는 스트레스를 받을 때 _____ 을 해요

6

6

스트레스를 어떻게 관리할까?

- ✓ 긍정적인 생각을 하도록 노력합니다.
- ✓ 규칙적인 식사, 수면, 운동을 합니다.
- ✓ 스트레스를 느낄 때 천천히 심호흡을 하는 것이 도움이 됩니다.
- ✓ 숨을 크게 들이쉬고 천천히 입으로 뱉어냅니다.

7


2. 우울

8

8

우울증이란?

- ✓ 우울증은 순간적으로 기분이 안좋아지는 것이 아니라 생각의 흐름, 신체활동, 의욕 등이 전체적으로 떨어진 상태를 의미해요
- ✓ 노년기에 여러 가지 이유로 우울증이 증가합니다.
 - ⇒ 뇌의 노화
 - ⇒ 가족과의 이별
 - ⇒ 가족과 사회로부터 소외와 고립감
 - ⇒ 만성질환, 기동불편
 - ⇒ 수입의 감소와 은퇴
 - ⇒ 지나온 세월에 대한 억울함과 분노



19

노년기 우울 특징

- ✓ 우울감이 잘 드러나지 않아요
- ✓ 잠을 잘 못자고 불안한 증상이 흔해요
- ✓ 두통, 소화불량이나 관절 통증 등 신체의 다른 곳들이 아픈 증상이 나타나요

노년기 우울증에 대한 잘못된 생각

- 시간이 지나면 나아질 거예요. (X)
- 나이가 들면 원래 다 우울한거예요. (X)
- 우울한 것은 의지가 약해서 생기는 거예요. (X)

10

우울 증상

- ✓ 우울한 경우 내 감정을 들여다보기가 어렵고 방치하게 되기 때문에 더욱 악화됩니다.
- ✓ 또한 노년기 우울은 뇌졸중, 치매 발생 위험을 높이고, 자살생각으로도 이어질 수 있습니다.
- ✓ 그렇기 때문에 우울 증상에 대해 잘 알고 나 스스로를 살펴야 합니다.

노년기 우울 증상은?

① 몸을 때려다 사는 게 힘이 재미없다.	④ 이제까지 살아온 인생이 허무하게 느껴진다.
② 최근 이유 없이 슬프고 쉽게 눈물이 난다.	⑤ 자주 죽음이나 자살에 대해 생각한다.
③ 주변에 사람이 없는 것처럼 느껴지고 외롭다.	⑥ 숙면을 취하기가 어렵다.
⑦ 사소한 것에도 집중이 흐트러지고 자주 잊어버린다.	⑧ 이유 없이 몸 여기저기가 아픈데 병원에 가면 입맛이 없어지고 쉽게 피곤하다.

정상이라고 한다.

11

우울 예방법

내가 속 이야기를 나누는 사람은 누구인가요?
방문을 하면 마음이 편안해지고 기분이 좋아지는 장소는 어디인가요?

- ① 내 주위에 나를 지지해주는 든든한 자원을 만듭니다.
- ✓ 말 없이 참지 않습니다.
- ✓ 동네 이웃과 친구들과 자주 만나 이야기를 나눕니다.
- ✓ 남에게 도움을 요청하는 것을 두려워하지 않습니다.
- ② 나 스스로를 사랑하는 마음을 갖습니다.
- ✓ 즐거운 생각을 하고 즐거운 일에 참여합니다.
- ✓ 활동시간을 늘립니다.
- ✓ 스트레스를 줄이기 위해 노력합니다.

12

우울 예방법

내가 속 이야기를 나누는 사람은 누구인가요?
방문을 하면 마음이 편안해지고 기분이 좋아지는 장소는 어디인가요?

- ① 우울을 낮출 수 있는 계획을 세워 봅니다.
- ✓ 매일 10분 이상 햇빛을 쬐니다.
- ✓ 골삭을 물고꾸 삼취합니다.
- ✓ 하루에 1회 이상 외출을 합니다.
- ✓ 하루에 1회 이상 주위사람과 대화합니다.
- ✓ 활동시간을 늘립니다.
- ✓ 즐거운 일을 정하고 정기적으로 합니다.

13

우울증상을 느낄 때 어떻게 할까요?

주변의 도움을 받아요!

- ✓ 우울 증상을 느낄 때는 주변과 공유하고 필요한 도움을 받으려 합니다.
- ✓ 우울 증상을 느낄 때 가족이나 친구에게 자신의 상태를 말하고, 적극적으로 상담을 받도록 합니다.

의료기관의 도움을 받아요!

- ✓ 의료기관에 방문하여 약물치료를 받는 것도 증상 호전에 도움이 됩니다.
- ✓ 최근 개발된 우울증 치료 약물은 효과가 좋고 부작용이 적어 안전합니다.

14

3. 치매

15

치매란?

- ✓ 치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인의 뇌손상으로 인해 기억력, 언어능력, 시간장소 사물에 대한 인식, 판단력, 실행능력 등 기능이 저하되어 일상생활에 지장을 주는 상태를 말합니다.

● 치매는 왜 발생할까?

- ⇒ 퇴행성 뇌질환: 노화의 과정에서 뇌 속에 비정상적으로 단백질이 쌓여서
- ⇒ 혈관성 뇌질환: 뇌혈관의 문제로 뇌에 손상이 생겨서
- ⇒ 기타 뇌질환: 뇌종양, 간경화, 알코올·약물·중독 등으로 인해 뇌에 손상이 생겨서

16

치매란?

Q. 건망증과 치매는 어떻게 다를까?

건강용	치매
힌트를 주면 기억이 떠올라요	힌트를 주어도 기억이 나지 않아요
시간이 지나도 기억력이 비슷하거나 호전될 수 있어요	시간이 지나면 점점 악화될 수 있어요
기억력 외에 다른 기능은 문제가 없어요	기억력 저하 이외에도 여러가지 기능이 저하돼요
일상생활 활동에 지장이 없어요	일상생활 활동에 지장이 생겨요

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

17

단계별 치매

경중, 중등도, 중증에 따라 증상이 다르게 나타납니다.

경중 치매

가족이나 동료들이 치매환자의 문제를 알아차리기 시작하지만 아직은 혼자서 지낼 수 있는 단계

- ✓ 최근에 일어난 일에 대한 기억이 어렵습니다.
- ✓ 물건들 등 장소를 기억하지 못하고 자주 잃어버립니다.
- ✓ 말을 할 때 적절한 단어 선택이 어렵습니다.
- ✓ 자주 사용하지 않는 도구나 가전 제품 사용이 서툴러집니다.

중등도 치매

치매 증상이 자연스럽게 나타나고 어느 정도의 도움이 없이는 혼자 지낼 수 없는 단계

- ✓ 집안 비탈번호, 주소, 전화번호, 가족 이름을 잊는 등
- ✓ 표현하는 방법과 이해도가 떨어져 어립니다.
- ✓ 일상생활에 자주 사용하는 정보를 기억하기가 어렵습니다.
- ✓ 옷을 잊는 것 등 일상생활에서 도움이 필요합니다.
- ✓ 일정한 대답을 하거나 말수가 줄어듭니다.

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

18

단계별 치매

중증 치매

치매 증상이 심해지고 일상생활 능력이 한자더 낮아져 혼자서 생활하는 것이 불가능한 단계

- ✓ 대부분의 기억이 상실되고 가까운 사람도 알아보지 못합니다.
- ✓ 소리를 지르거나 심하게 화를 내는 중세가 나타납니다.
- ✓ 언어능력이 상실되어 대화를 할 수 없습니다.
- ✓ 폭로 일상생활이 불가능합니다.

< 치매의 정신행동 증상 치매에 수반되는 여러 증상 >

- ✓ 치매는 인지기능 저하 외에 불안, 망상, 배회, 우울 등 여러 정신관련 증상을 수반합니다.
- ✓ 치매환자는 자주 초조해하거나 불안해하고 심한 경우 망상으로 인해 보호자를 의심할 수 있습니다.
- ✓ 또한 폭력적이거나 실종의 위험에 처할 수 있고 우울감, 수면장애 등의 증상이 나타날 수 있습니다.

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

19

치매 조기발견의 중요성

1. 초기에 원인을 파악하면 치료될 수 있습니다.
(치매환자 100명 중 5~10명은 치료될 수 있습니다.)
2. 초기치료를 통해 병의 경과를 지연시킬 수 있습니다.
3. 치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 일반적으로 빨리 시작할수록 효과가 좋습니다.
4. 초기에 약물을 사용하면 건강할 때 가능한 오래 유지할 수 있습니다.
5. 꾸준한 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있습니다.
6. 고혈압, 당뇨 등 동반질환을 체계적으로 관리하고 다양한 비약물적 개입을 통해 삶의 질을 높일 수 있습니다.
7. 병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있습니다.
8. 치매환자의 판단력이 상실되기 전에 유산상속과 같은 경제적 문제는 미리 대처할 수 있습니다.

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

20

생활습관이 치매위험을 높입니다

<ul style="list-style-type: none"> ✓ 비만 1.6배 ✓ 운동부족 1.8배 ✓ 음주 2.2배 ✓ 흡연 1.6배 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 뇌손상 2.4배 ✓ 우울증 1.7배 ✓ 고혈압 1.6배 ✓ 당뇨병 1.5배
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

21

치매예방수칙 3.3.3

3권

1. 2014년 1월 1일 이후, 65세 이상 노인에게서 치매 발생을 예방하기 위하여, 치매안심센터에서 치매예방교육을 실시합니다.

2. 치매예방교육을 받기 위하여, 치매안심센터에 신청합니다.

3. 치매예방교육을 받기 위하여, 치매안심센터에 신청합니다.

3금

1. 흡연: 흡연은 치매 발생 위험을 높입니다. 금연을 권합니다.

2. 음주: 과음은 치매 발생 위험을 높입니다. 과음을 삼가합니다.

3. 비만: 비만은 치매 발생 위험을 높입니다. 건강한 체중을 유지합니다.

3행

1. 걷기: 걷기는 치매 발생 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 걷기 운동을 하십시오.

2. 수면: 충분한 수면을 취하십시오. 수면 장애를 치료하십시오.

3. 스트레스 관리: 스트레스를 관리하십시오. 스트레스를 줄이십시오.

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

22

뇌가 좋아하는 손가락 운동

중앙치매

<https://www.youtube.com/watch?v=6k8NnP0-0>

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

23

치매환자 이해하기

치매환자도 존중받아야 할 사람임을 잊지 않아야 합니다.

- ✓ 치매는 자연스러운 노화의 과정이 아니라, **뇌의 질병**입니다.
- ✓ 치매는 단순히 기억을 잃는 증상이 아니라, **다양한 증상**을 보일 수 있습니다.
- ✓ 치매로 인해 아무것도 느끼지 못하는 것이 아니라, **많은 것**을 할 수 있습니다.
- ✓ 치매는 누구나의 문제가 아니라, **안제나의 문제**입니다.
- ✓ 치매는 치매환자와 가족만의 문제가 아니라, **모두 함께 해결**해야 할 문제입니다.

보건복지부, 2014년 치매안심센터 업무지침서 제11호

24

치매환자 이해하기

- ✓ 치매환자와 돌봄자의 방을 가깝게 두고, 오랜 시간 혼자 지내는 일이 없도록 합니다.
- ✓ 모든 전화기 옆에는 응급 전화번호를 적어둡니다.
- ✓ 생장고나 벽에 119, 병원 전화번호, 주변인의 연락처를 적어둡니다.
- ✓ 방문이 잦기는 사고 방지를 위해 열쇠를 미리 준비하여 대처합니다.
- ✓ 잘, 가위, 유리, 식기, 연장, 전기제품 등 위험해 보이는 물건을 안전한 곳에 보관합니다.
- ✓ 오랜 시간 익숙하게 해오던 운전자의 경우 치매 초기에는 어느 정도 제한된 범위에서 가능하지만, 모두의 안전을 위하여 대중 교통을 이용하거나 가족들의 도움을 통해 이동할 수 있도록 합니다.

25

치매환자와 의사소통하기

- ✓ 치매환자는 이해력이 떨어지고, 말을 유창하게 하는 능력이 떨어집니다.
- ✓ 정력이 감퇴하고 집중력이 낮아집니다.
- ✓ 정서적으로도 감정조절이 잘 되지 않습니다.

26

치매환자와 의사소통하기

1. 재촉하지 않습니다.
 - ✓ 치매환자의 말과 행동의 속도를 감지하고, 적당히 느리게 합니다.
 - ✓ 치매환자가 원하는 것을 생각하고 설명할 시간을 줍니다.
2. 듣고 있다는 것을 알려주세요.
 - ✓ 고개를 끄덕이거나 "그래서요", "그렇군요"라는 말로 호응을 표현합니다.
3. 알아들었다고 해서, 말을 끊지 않도록 하세요.
 - ✓ 하려는 말을 알아듣지 못하더라도 "이런 거예요?"라고 되물어서 확인합니다.
4. 부정의 표현을 줄이세요.
 - ✓ "안 돼요", "되지 마세요"보다는 "이렇게 해보세요"라고 표현을 바꾸어 봅니다.

27

치매환자와 의사소통하기

5. 공정을 유도하도록 합니다.
 - ✓ "선택하세요"는 "이냐"라는 질문을 유도하기 쉬우므로 "선택해요"라는 중립형 표현으로 공정을 이끌어냅니다.
6. 당연한 것이라도 선택하게 하는 대화를 건네세요.
 - ✓ 치매환자가 좋아할 만한 것을 후자에 놓도록 합니다. 예) "정말 맛이 좋아요, 노란 것이 좋아요?"(노랑)
7. 한 번에 한 가지만 질문합니다.
 - ✓ 여러 가지를 물어보면 답도 답하는 느낌이 들며 혼란스러울 수 있습니다.
8. 이유가 궁금할 때는 구체적으로 묻습니다.
 - ✓ "말 먹기 싫다고 할 때에는 "왜요?"라고 묻기보다는 "입맛에 안 맞으세요?", "조금 아파가 드시겠어요?"라고 구체적으로 묻습니다.

28

실천하기

- ✓ 요즘 나의 마음 상태를 잘 살펴봅니다
- ✓ 나 스스로를 사칭하는 마음을 갖습니다.
- ✓ 규칙적인 생활을 합니다.
- ✓ 가족이나 친구에게 지금 느끼는 감정과 어려움을 이야기합니다.
- ✓ 지역기관에서 제공하는 다양한 정보와 예방·교육·상담 지원 프로그램을 적극 이용합니다.

29

4. 정보와 도움 얻을 수 있는 곳

30

마음 건강을 위해 이용할 수 있는 기관

1 정신건강위기상담전화

- ✓ 전국 어디에서나 전화할 걸면, 정신건강정보를 알 수 있고, 상담 기관 정신의료기관을 안내해줍니다.
 - 전국 통일 번호 1577-0199
 - 설문결과 국번 없이 129(보건복지콜센터)

2 지역기관

- ✓ 정신건강복지센터: 우울 불안 등 정신건강 문제를 조기에 발견하고 상담 치료 연계 정신건강 교육을 제공합니다.
- ✓ 자살예방센터: 고위험군 대상 상담 상급 위기개입, 자살 위험 신호 발견 및 예방 교육, 긴급 지원 체계를 운영합니다.
- ✓ 노인고령자: 어르신들의 스트레스 완화 우울 예방을 위해 심리상담, 정서지원 활동, 명상 여가 프로그램 등을 제공합니다.

31

마음 건강을 위해 이용할 수 있는 기관

정신건강복지센터를 알고 계시나요?

정신건강복지센터는 지역주민의 **정신건강 증진**을 위해 **정신질환 예방, 치료, 재활** 및 관련 서비스를 제공하는 공공기관입니다.

- ✓ 정신건강 증진 및 인식개선을 위한 교육을 제공합니다.
 - 예) 시민 마음생김, 교육, 일상 속 스트레스의 어려움을 긍정적으로 이해하고, 건강한 마음 회복을 돕기 위한 교육
 - ➔ 인천시에서는 마음생김학교 운영 등 인턴 시민 누구나 참여 가능
- ✓ 정신건강 문제 예방과 고위험군의 심리적 안정 등을 지원하기 위해 심리상담을 제공합니다.
- ✓ 서비스 접근 어려운 시민들을 대상으로 하는 찾아가는 마음으로 안심버스, 마음건강 고위험군 심리특례지원, 정신건강 자기검사 및 키오스크 운영
- ✓ 이외 정신응급 상황에 대한 신속한 대응을 위한 응급 개입, 정신질환자의 자립지원 등 다양한 서비스를 제공하고 있습니다.

32

3

치매는 노화의 자연스러운 과정이므로 특별한 치료나 관리가 필요하다.

치매는 노화가 아니라 '뇌 질환'이며, 조기 발견과 치료가 매우 중요해요! 치매안심센터에서 다양한 지원을 받을 수 있어요!

X

49

49

실천해보기

- 스트레스 관리
 - 나의 스트레스 상황과 증상 생각해보기
 - 나만의 스트레스 해소 방법 찾아보기
 - 스트레스를 느낄 때 천천히 심호흡하기
- 우울 예방
 - 요즘 나의 마음 상태 생각해보기
 - 매일 10분 이상 햇볕 쬐기
 - 즐거운 일을 정해 정기적으로 하기
 - 하루 1회 이상 주변 사람과 대화하기 등
- 치매 예방
 - 일주일에 3번 이상 걷기
 - 치매예방운동 실천해보기
 - 책이나 신문 읽기, 글쓰기 등
- 정신건강 관련기관 한 곳 이상 찾아보기
 - 정신건강복지센터
 - 자살예방센터
 - 치매안심센터

50

50

소감 나누기

✓ 오늘의 주제: 정신건강 - 스트레스, 우울, 치매

어떤 생각이 들었나요?

새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?

앞으로의 일상에서 실천하고자 하는 것은 무엇인가요?

✔ 자유롭게 나의 소감을 나누어 주세요!

51

51

『3회기 정신건강』

감사합니다

52

52

4회기 올바른 식생활

균형잡힌 식사 / 건강한 식생활 / 안전한 식생활



음정이 제대로 안 맞아도

<https://www.youtube.com/watch?v=UPdY8cWQIM>

식사는 왜 중요할까요?

영양상태가 나쁘면,

- ✓ 몸이 필요한 영양소를 흡수하지 못해요.
- ✓ 건강이 악화됩니다.
- ✓ 노화가 빨라집니다.

식사를 거르면,

- ✓ 만성질환의 원인이 됩니다.
- ✓ 기억력 저하로 치매 위험이 커져요.
- ✓ 영양부족으로 자주 피곤하고 면역력이 떨어져요.

나이가 많아질수록 식사가 중요한 이유

- ✓ 우리 몸의 근육과 뼈가 약해져요.
- ✓ 혈관에 노폐물이 쌓여서 혈관이 좁아지고 혈액순환이 잘 되지 않아요.
- ✓ 소화 기능이 떨어져요.
- ✓ 감각기능이 떨어져서 파게 먹게 돼요.

나의 식습관, 점검해볼까요?

체크리스트	
채소보다는 고기 위주로 식사를 한다.	<input type="checkbox"/>
조금씩, 서서히 여러 군것질을 자주 한다.	<input type="checkbox"/>
깨나름 거르는 일이 많다.	<input type="checkbox"/>
과식/폭식 하는 일이 일주일에 두 번 이상이다.	<input type="checkbox"/>
음식을 짜게 먹는 것이 잦다.	<input type="checkbox"/>
10~15분 이내에 식사를 마친다(급하게 먹는다).	<input type="checkbox"/>
과음(남자 2잔 이상, 여자 1잔 이상)을 한다.	<input type="checkbox"/>

1. 균형잡힌 식사

균형잡힌 식사하기

채소·과일류

우유·유제품류

고기·생선·달걀·콩류

곡류

물

채소·과일류는 왜 중요할까요?

식이섬유가 풍부해요

- ✓ 에너지(kcal)는 낮으면서 포만감을 제공해요.
- ✓ 혈중 콜레스테롤 증가와 심장병 위험을 낮추어요.
- ✓ 장 운동을 돕고, 변비와 장 계실증 예방을 도와요.

◆ 단, 시판되는 과일 주스에는 섬유소가 거의 없으므로 과일주스보다 과일로 드세요!

다양한 영양소와 미네랄·비타민이 들어있어요

- ✓ 혈압 유지, 적혈구 생성, 눈과 피부 보호, 항암영역 작용, 상처 회복을 하는 비타민 무기질이 들어있어요.
- ✓ 과일과 채소의 다양한 파이토케미컬은 암산화와 환경중 작용을 도와요.

◆ 잠깐 파이토케미컬은 무엇인가요?
 = 과일, 채소, 허브, 견과류 등에 들어있는 식물성 성분으로 영양, 질병을 위한 필수 성분은 아니지만 성인기 이후 신체 기능과 건강유지에 중요한 성분이에요.

채소·과일류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 다양하게

- 과일, 채소의 색에 따라 항산화, 항염증 기능이 다르므로 다양한 색의 채소와 과일을 섭취하세요.

2 충분하게

- 식사 할 때 3종류 이상의 채소반찬을 섭취해요.
- 하루에 2번 간식으로 채소와 과일을 드세요.

9

우유·유제품류는 왜 중요할까요?

뼈를 튼튼하게 유지해요

- 칼슘은 뼈를 튼튼하게 유지하고 골절, 골연화, 골다공증을 예방하는 효과가 있어요.
- 특히 노인에서는 점진적인 골손실이 발생하므로 뼈의 약화속도를 늦추기 위해서 우유·유제품류로 칼슘을 충분히 섭취하는 것이 중요해요.

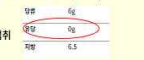
건강유지에 필요한 영양소를 다수 함유해요

- 칼슘, 인, 비타민A, 비타민B2, 비타민B12, 단백질, 칼륨, 아연, 몰린, 마그네슘, 셀레늄 등의 필수 영양소를 함유해요.
- 특히, 칼슘과 칼륨은 혈압 감소 효과로 심혈관질환의 위험을 낮추어요.

10

우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

- 하루 1~2회 분량의 우유 또는 유제품을 섭취해요.
- 에너지 및 동등성 지방 제한이 필요할 때에는 저지방 우유로 바꾸어 섭취해요. (저지방 우유는 1회 분량이 80 kcal로 일반우유보다 에너지가 적어요!)
- 유당불내증이 있다면?
 - 유당불내증 유당 분해 효소의 결핍으로 우유 내 유당발 소화하는데 장애를 겪는 증상(복통 등)
 - 유당이 제거된(락토프리) 유제품을 선택
- 우유를 발효시킨 요구르트 이용칼슘이 강화된 두유 섭취
- 칼슘이 강화된 시리얼이나 주스 섭취



11

고기·생선·달걀·콩류는 왜 중요할까요?

노화에 따른 근육손실을 예방해요

- 단백질은 노인에게 특히 부족하기 쉬운 식품군으로 뼈, 근육, 피부, 혈액을 만들고 에너지로도 쓰여요.
- 단백질 식품을 충분히 섭취하는 것은 노화에 따른 근육 손실을 예방하는데 꼭 필요해요.

다양한 필수 영양소 공급이에요

- 비타민 B군, 비타민 E, 철, 아연, 마그네슘 등 다양한 영양소를 공급해요.
- 이 영양소들은 조직 재생, 빈혈 예방, 뼈 형성, 근육 기능, 면역력 증가에 필요해요.

12

고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 알맞게

- 1회 분량 기준으로 남자 노인은 하루에 4회, 여자 노인은 2.5회 분량의 단백질 식품을 섭취하는 것이 필요해요.
- 필요한 단백질의 양은 체격, 성별, 활동량에 따라 달라져요.

2 다양하게

- 고기, 생선, 달걀, 콩류와 견과류를 골고루 섭취해요.
- 동물성·식물성 급원 식품을 골고루 섭취해요.
- 어육류의 경우 가능한 기온기가 적은 살코기 부위로 선택해요.

13

곡류는 왜 중요할까요?

에너지와 다양한 영양소를 공급해요

- 에너지를 내는 주된 공급원이예요.
- 비타민 B군과 무기질(철, 마그네슘, 칼륨, 아연, 몰린) 공급식품으로 체내의 다양한 대사 작용 조절에 필요해요.

전곡류는 식이섬유의 주요 공급원이예요

- 전곡류의 식이섬유는 장 운동을 도와 변비와 게실증을 감소시켜요.
- 식이섬유는 낮은 칼로리로 포만감을 제공하여 비만, 심장병, 당뇨병의 위험도 낮추어요.
- 정제된 곡류는 부드러운 질감을 주지만, 장내 과정에서 식이섬유와 비타민 B군, 철 등이 제거되어 건강 효과가 감소해요.

14

곡류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 알맞게


- 1인 1회 분량을 기준으로 남자 노인은 하루 3.5회, 여자 노인은 하루 2.5회 정도 먹는 것이 필요해요.
- 정확한 권장 섭취량은 체격과 활동량에 따라 달라져요.
- 섭취하는 곡류의 질량 정도는 전곡으로 섭취하는 것이 좋아요!

2 다양하게

- 곡류군에 포함된 식품을 골고루 다양하게 섭취해요!
예) 고구마, 국수, 찹쌀밥, 찹쌀떡, 죽, 옥수수

15

물은 왜 중요할까요?



- 물은 체온 조절 등 몸의 항상성과 생명 유지에 꼭 필요해요.
- 영양소 운반과 노폐물 배출 같은 생리 기능을 원활하게 하는 역할도 담당해요.
- 노인의 60~80%가 필요한 양보다 적게 수분을 섭취하는 것으로 보고되고 있어요(국민건강영양조사 결과).

16

몸에 물이 부족하면 어떻게 될까요?

2% 손실 - 갈증을 느껴요

4% 손실 - 근육의 피로감을 느껴요

12% 손실 - 신체가 무기력 상태에 빠져요

가벼운 탈수 증상도 노인의 건강에 큰 영향을 미치므로 물을 충분히 섭취하는 것이 중요!

17

물은 어떻게 마셔야 할까요?

1 얼마나

- ✓ 하루 1,000 mL의 물(음료 포함)을 섭취해요.
- * 1,000 mL = 종이컵 180 mL 기준으로 6~7잔

2 어떻게

- ✓ 물이나 덩이 첨가되지 않은 음료로 마셔요. (보리차, 녹차 등)
- ✓ 저지방 우유, 칼슘 강화 두유, 첨가당이 들어있지 않은 100% 과일-채소주스도 좋아요!

18

2. 건강한 식생활

19

식생활 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
2. 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
3. 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.
4. 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.
5. 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

20

식생활 지침

1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.

- ✓ 고기, 생선, 계란, 콩 등의 단백질을 매일 먹는다.
- ✓ 다양한 채소 반찬을 매일 먹는다.
- ✓ 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹는다.
- ✓ 신선한 제철 과일을 매일 먹는다.

21

식생활 지침

2 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- ✓ 음식을 싱겁게 먹는다.
- ✓ 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.
- ✓ 식사할 때 소금이나 건장을 더 넣지 않는다.

• 우리 몸에서 나트륨이 하는 일

- 1) 신경이 신호를 전달하도록 돕는다.
- 2) 근육이 잘 움직일 수 있도록 돕는다.
- 3) 몸 속 수분량을 적당하게 유지한다.
- 4) 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 돕는다.

22

식생활 지침

싱겁게 먹기 실천 전략

가정에서 조리할 때 소금을 적게 넣고

- 음식이 뜨거울 때 소금 간을 하지 않는다.
- 국그릇은 좀 작은 것(밥그릇 크기)으로 바꾼다.
- 간장, 된장, 고추장 사용량을 한재의 2/3 정도로 줄인다.
- 젓갈, 장아찌 먹는 횟수 줄인다.

✦ 짠 음식은?

라면(O, X) 물냉면(O, X) 케첩(O, X) 참깨(O, X)

23

식생활 지침

싱겁게 먹기 실천 전략

외식을 할 때는 건더기 위주로 국물은 적게 먹고

- 과식하기 위주나 주의한다.
- 양념장이나 소스는 덜어낸다.
- 설렁탕이나 곰탕은 소금 대신 감자나 깍두기와 함께 먹는다.

과일이나 채소를 충분히 섭취하면 나트륨 과잉섭취로 인한 건강문제를 줄일 수 있다.

24

식생활 지침

3 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.

- ✓ 세 끼를 꼭 먹는다.
- ✓ 외식할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택한다.
- ✓ 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹는다.
- ✓ 식사로 건강을 지키고, 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택한다.

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

25

식생활 지침

4 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자

- ✓ 목이 마르지 않더라도 물을 자주 충분히 마신다.
- ✕ 물을 마시는 시간
 - 아침에 일어났을 때 또는 식사 사이 하루 6-8컵,
 - 오후 7시 이후에는 마시지 않는다(아노중, 낙상 위험)
- ✓ 술은 하루 1잔(천용술잔)을 넘기지 않는다.
- ✓ 술을 마실 때에는 반드시 다른 음식(채소, 과일 등)과 같이 먹는다.

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

26

식생활 지침

5 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자

- ✓ 앉아있는 시간을 줄이고 가능한 한 많이 움직인다.
- ✓ 나를 위한 건강 체중을 알고, 이를 갖도록 노력한다.

Q. 어르신에 현재 체중은? ()kg
 Q. 건강 체중은? ()kg
 *건강 체중 = (키-100) × 0.9

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

27

식생활 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
2. 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
3. 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.
4. 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.
5. 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

28

3. 안전한 식생활

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

29

안전한 식생활이 왜 중요할까요?

- ✓ 음식을 만들기 전, 재료를 어떻게 씻고 손질하느냐에 따라 음식 속 세균의 양이 크게 달라집니다.
- ✓ 세균과 곰팡이는 보이지 않아도 금방 늘어납니다.
곰팡이가 생긴 음식에는 눈에 보이지 않는 곳에도 곰팡이가 존재할 수 있습니다.
- ✓ 세균이 조금만 있어도 배가 아프고 설사를 할 수 있고, 심하면 식중독으로 이어져 탈수나 입원이 필요한 경우도 있습니다.
- ✓ 특히 나이가 들수록 면역력이 약해져 같은 양의 세균에도 더 쉽게 식중독이 생길 수 있습니다.

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

30

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

1. 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.
2. 안전한 식품을 선택한다.
3. 식품을 안전하게 조리한다.
4. 식품을 안전하게 보관한다.
5. 조리도구는 항상 청결하게 유지한다.

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

31

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

- ✓ 언제 손을 씻어야 할까요?
 - ≡ 음식을 먹기 전
 - ≡ 외출하고 돌아와서
 - ≡ 화장실 다녀와서 조리하기 전

흐르는 따뜻한 물로 20초 이상!

한국건강관리협회 한국노년건강연구원

32

손을 씻는 것이 왜 중요할까요?



손을 통해 세균이나 바이러스가 음식물에 전달되어 식중독을 유발할 수 있어요.

33

이럴 때 올바른 손씻기가 필요해요!

- ✓ 화장실 이용 후
- ✓ 음식물 먹기 전·후
- ✓ 음식물 준비할 때 (생고기, 가공류 등 접촉 후)
- ✓ 아픈 사람들과 간병할 때
- ✓ 기저귀 갈거나, 화장실 다녀온 아이를 닦은 후
- ✓ 배민 상채나 장상을 다룰 때
- ✓ 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- ✓ 쓰레기를 취급한 후
- ✓ 동물, 사료, 동물관련 폐기물 등에 접촉한 후
- ✓ 예민동물 접촉, 먹이를 준 후

34

감염병예방의 시작은 올바른 손씻기

올바른 손씻기 ▶▶▶▶▶ 6 단계 방법

<https://www.youtube.com/watch?v=ud6XR9Q1M38>

35

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

2 안전한 식품을 선택한다.

- ✓ 가공 식품을 구입할 때 소비기한을 확인한다.
- = 소비기한 표기 위치는 제품마다 달라요.

36

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

3 식품을 안전하게 조리한다.

- ✓ 육류나 가공류는 **완전히 익을 때까지** 가열한다.
- ✓ 냉장 보관된 음식물 **완전히 재가열**하여 섭취한다.
- ✓ 냉장한 음식은 **익을 만큼만** 그릇에 덜어서 먹는다.
- ✓ 조리된 음식물 취급할 때는 **1회를 위생장갑을** 사용한다.
- ✓ 채소와 과일물 깨끗이 세척한다.
 - = 물에 1분 정도 담근다.
 - = 흐르는 물에 2회 씻는다.

37

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

4 식품을 안전하게 보관한다.

- ✓ 식품을 냉장, 냉동고에 넣을 때 **날짜를 표기한다. (투명용기)**
- ✓ 냉장, 냉동식품은 가능한 빨리 먹는다.
- ✓ 냉동식품 보관기간: 만두, 떡, 육류, 생선 ▶ 6개월 이내
냉장식품 보관기간: 조리한 식품, 반찬, 국 ▶ 3~5일 이내
육류 2~3일, 생선 1~2일
- ✓ 한 번 해동한 식품은 다시 냉동고에 넣지 않는다.
(익을 만큼만 해동한다)
- ✓ 조리된 음식, 육류/생선, 채소/과일은 서로 다른 칸에 분리 보관한다.

38

안전한 식생활을 위해 무엇을 해야할까요?

5 조리도구는 항상 청결하게 유지한다

- ✓ 칼, 도마는 **세소용/고기용**으로 구분하여 사용한다.
- ✓ 한 개로 사용할 경우 재료가 바뀔 때마다 세제와 뜨거운 물로 세척한다.
- ✓ 사용한 행주는 꼭 삶아서 건조한다.

39

식중독 발생시 무엇을 해야할까요?

- ✓ 오염된 음식물을 섭취한 후 오심(메스꺼움), 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증상이 발생할 경우라면 **식중독을 의심**할 수 있습니다.
- ✓ 식중독 의심증상(복통, 구토, 설사 등)이 나타나면 가까운 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.
- ✓ 발열과 장염 증상이 심한 경우에는 **세균 배양 검사**가 필요합니다.
- ✓ 식중독이 집단으로 발생했을 때에는 **오염이 의심되는 음식물은 덮개를 비워 냉동고에 보관**하고 보건소에 신고합니다.

40

6. OX 퀴즈 타임~!

49

1

식사를 자주 거르면 만성질환의 위험이 높아지고, 기억력 저하로 치매의 위험도 높아진다.

O X

50

1

식사를 자주 거르면 만성질환의 위험이 높아지고, 기억력 저하로 치매의 위험도 높아진다.

식사를 거르면 혈당이 불안정해져 만성질환의 위험이 커지고, 기억력 저하와 치매로도 이어질 수 있어요!

O

51

2

밥, 국, 반찬이 있으면 식단 구성이 갖춰지므로 고기·생선 같은 단백질 식품은 매일 먹지 않아도 된다.

O X

52

2

밥, 국, 반찬이 있으면 식단 구성이 갖춰지므로 고기·생선 같은 단백질 식품은 매일 먹지 않아도 된다.

남성은 하루 4회, 여성은 2.5회 분량의 단백질 식품 섭취를 권장하고 있어요!

X

53

3

체중 조절을 위해 식사를 걸러도 된다.

O X

54

3

체중 조절을 위해 식사를 걸러도 된다.

하루 세끼를 규칙적으로 먹고, 하루 활동량을 늘려 적정 체중을 유지해야해요!

X

55

4

음식 만들기 전 손만 깨끗하게 씻어도 대부분의 식중독을 예방할 수 있다.

O X

56

4

음식 만들기 전 손만 깨끗하게 씻어도 대부분의 식중독을 예방할 수 있다.

손씻기만 제대로 해도 식중독균의 많은 비율을 막을 수 있어요.

0

57

57

실천해보기

- **균형잡힌 식사 - 골고루 먹기**
 - 채소·과일
 - 우유·유제품류
 - 고기·생선·달걀·콩류
 - 곡류
- **건강한 식생활**
 - 규칙적으로 식사하기
 - 짠 음식 줄이기
 - 국물 적게 먹기
 - 물 하루 6잔 마시기
- **안전한 식생활**
 - 손 올바르게 씻기
 - 충분히 익혀 먹기
 - 반찬 덜어서 먹기
 - 식품 냉장고 보관시 날짜 표기하기
- **식생활 관련 기관 한 곳 이상 찾아보기**
 - 보건소
 - 노인복지관
 - 식품안전나라 사이트

58

58

소감 나누기

✓오늘의 주제: 올바른 식생활 - 균형잡힌 식사, 건강한 식생활, 안전한 식생활

어떤 생각이 들었나요?

새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?

앞으로의 일상에서 실천하고자 하는 것은 무엇인가요?

✓ 자유롭게 나의 소감을 나누어 주세요!

59

59

『4회기 올바른 식생활』

감사합니다

60

60

5회기

안전과 사고예방

낙상예방 / 가스, 전기, 화재 안전 / 교통안전

1. 낙상예방



https://www.youtube.com/watch?v=zFZA2iRfU_0

낙상이란?

의도하지 않게 넘어지는 것

낙상이 위험한 이유

- ✓ 고관절 골절
- ✓ 연부조직 손상
- ✓ 독립적인 생활이 제한됨
- ✓ 또 넘어지지 않을까 하는 두려움으로 활동이 위축됨

→ 낙상으로 인한 치료기간, 재활기간, 의료비 증가

낙상은 왜 발생할까요?

- 1 신체변화
 - ✓ 시력변화, 눈부심에 대한 자각도 감소, 하지근력 약화, 관절의 유연성 감소, 보행의 변화, 반응 시간 증가
- 2 질환
 - ✓ 뇌졸중, 관절염, 파킨슨병, 우울증, 치매, 시각 및 청각 질환
- 3 약물복용
 - ✓ 약물복용기간, 복용하고 있는 약물 종류

낙상은 어떤 상황에서 발생할까요?



▶ 바닥 미끄러움이나 계단 미끄러움, 물감으로 미끄러움 등이 있는 경우



▶ 불안한 자세에 있는 물건을 내리는 경우



▶ 젖은 손잡이가 있는 계단, 계단 손잡이가 없는 경우



▶ 손잡이가 없는 침대, 소파에서 일어나는 경우



▶ 미끄러움 없는 바닥에 걸린 물건, 장애물



▶ 욕실 바닥이 물이 젖어 미끄러워지는 경우

낙상은 어떤 상황에서 발생할까요?



▶ 침대에서 일어나는 자세가 잘못됨, 발목이 너무 조여진 경우



▶ 불안한 자세로 일어남



▶ 앉거나 서있을 때 자세가 잘못됨, 물이 젖어 미끄러워지는 경우

낙상 시 어떻게 대처해야 할까?

- ✓ 낙상을 하면 당황하지 말고, 즉각 119에 전화하도록 한다.
- ✓ 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않도록 한다.
- ✓ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 전화로 알리도록 한다.

▶ 낙상 대처법

- 일어나는 법 1단계: 양손을 바닥에 얹고, 양발을 어깨너비로 벌여 앉는다.
- 일어나는 법 2단계: 허벅지나 허벅지 안쪽을 양손으로 붙잡고 몸을 앞으로 기울인다.
- 일어나는 법 3단계: 몸을 곧게 세우며 일어날 때는 목뼈를 앞으로 기울인다.
- 일어나는 법 4단계: 한쪽 다리를 앞으로 뻗는다.
- 일어나는 법 5단계: 양발을 어깨너비로 벌여 앉는다.

▶ 일어나는 법 6단계: 119에 연락하거나 주변에 도움을 청한다.

200

안전한 전기 이용

전기사고! 얼마나 위험할까요?

- ✓ 전기사고 중에는 **흔히 사용하는 가전제품**으로 인한 사고가 다수
- ✓ 장마와 태풍이 잦은 여름철(6~8월)은 비로 인한 감전사고 위험이 높은 시기이므로, 전기제품의 습기 관리와 안전 점검이 중요
- ✓ 겨울철은 온열제품 사용 증가로 전기기기 화재사고 위험이 높은 시기이므로, 안전한 겨울나기를 위한 온열제품 관리와 사용 주의가 필요

17

전기 안전 관리 점검

영역	항목	확인
전기안전 관리	○ 집안의 누전차단기 정상 작동 여부를 6개월에 한번씩 확인한다.	
	○ 세탁기, 식기 건조기 등의 가전제품을 싱크대나 욕조와 같이 물이 있는 곳에서 사용하지 않는다.	
	○ 한 콘센트에 여러 개의 플러그가 꽂혀 있지 않다.	
	○ 벽에 부착된 전기 콘센트는 단단히 고정되어 있다.	
	○ 콘센트에 먼지가 끼여있지 않다.	
	○ 전선줄이 방바닥에 놓여져 있지 않다.	
	○ 전기장판은 바닥에 손상이 없고, 열선이 겹으로 드러나있지 않다.	
	○ 전기장판의 누전차단기가 정상적으로 작동한다.	

18

안전한 전기 이용

전기사고 예방법

- ✓ 문어발식 콘센트(멀티탭) 사용을 피한다.
- ✓ 쓰지 않는 플러그를 뽑아 둔다.
- ✓ 전선 피복상태를 확인한다.
- ✓ 전열기기 사용에 주의한다.
- ✓ 누전차단기는 매월 1회 점검한다.

19

안전한 전기 사용

전기사고 발생 시 행동요령

- ✓ 차단기를 내리고 119에 신고한다.
- ✓ 모든 스위치와 플러그를 끈다.

▶ 전기화재가 발생한다면?

119로 신고한다 → 계단을 통해 뛰어나 옥상으로 대피한다. → 대피가 어려우면 창문으로 구조를 요청한다.

20

화재사고

화재사고! 얼마나 위험할까요?

- ✓ 2020년 고층 아파트에서의 화재 발생
 - > 화재 당시 집 안에는 아기와 영아가 있었는데, 베란다에 설치된 경량간막이 돌고 앞세대로 대피하여 인명피해가 발생하지 않았음.
- ✓ 가정에서는 사소한 부주의로 사고가 발생할 수 있는 만큼 화재사고 예방에 유의하고, 혹시 모를 화재사고 발생에 대비하여 안전장비 위치 확인 필요!

21

화재사고

1 화재사고 예방법

- ✓ 베란다에 설치된 환경기를 항상 사용할 수 있도록 관리한다.
- ✓ 세대 사이 경량간막이 앞에 물건을 쌓아두지 않는다.
- ✓ 계단, 통로에는 피난 시 방해가 되는 물건이 없도록 한다.
- ✓ 소방차 전용 주차공간에 주차하지 않는다.

《화재사고 안전장비 위치 파악하기》

1. 우리 집 소화전(소화기) 위치는 어디일까? _____
2. 경량간막이 어디에 있을까? _____

▶ 경량간막이란? 얇은 석고보드 만듦에 따라 여닫고 여닫어도 쉽게 파괴해 대피로로 이용할 수 없으며, 대부분 세대 간 베란다 경계벽에 위치

22

화재사고

2 화재발생 시 대처방법 (초기대응)

- ✓ 화재 발생 여부를 파악하고 '불이야!'하고 소리친 뒤 비상벨을 누르고 119에 신고한다.
- ◆ 신고 절차

본의 위치(주소) → 현재 상황 → 부상여부 → 상황요원 → 안내에 따라 행동

23

화재사고

3 화재발생 시 대처방법 (상항별 대응)

- 1) 옷에 불이 붙은 경우
 - ✓ 그 자리에 멈춘다.
 - ✓ 바닥에 엎드려 두 손으로 눈과 입을 가린다.
 - ✓ 불이 꺼질 때까지 뒹군다.
- 2) 연기가 많을 때
 - ✓ 낮은 자세로 몸을 숙이고 젖은 수건 등으로 코와 입을 막고 대피한다.
 - ✓ 불길 속으로 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싸 보호한다.

24

화재사고

아래중으로 대체가 불가능한 경우 목적으로 대체한다.

참 용의 (가)를 확인

(1) 참 밖으로 연기가 흘러올 경우 목적으로 대체한다.
 (2) 참 밖으로 연기가 흘러오지 않는 경우, 계단을 사용해 아래층으로 대체한다.

대피가 어려운 경우에는 방문으로 구조 요청을 하거나 대피공간 또는 경량단열벽을 이용해 대체한다.

발라베어는 이용하지 않고 계단을 이용하여 대체한다.

참서 있게 밖으로 대체한다.



25

3. 교통안전

26

고령운전자 교통사고 발생 현황

✓ 다양한 사고원인 중 판단력, 주의력, 집중력 등 신체노화가 주요 원인



연도	사고건수	비율 (%)
2018	217,148건	13.8%
2019	229,800건	14.8%
2020	208,054건	14.9%
2021	203,190건	16.7%
2022	196,892건	17.6%
2023	198,292건	19.0%

출처: 한국교통연구원 교통안전

27

교통법규위반별 사고건수 현황

✓ 65세 이상 고령운전자를 포함하여 법규위반으로 인한 사고 발생 위험이 높으므로, 모든 운전자의 교통법규 준수와 안전운전 실천이 필요



위반종류	건수
1. 안전장치 미착용	21,853건
2. 신호위반	3,662건
3. 안전거리 미유지	22,213건
4. 교통법규위반	4,670건
5. 불법정차	11,962건
6. 불법변경	2,380건
7. 불법정차	1,768건

출처: 한국교통연구원 교통안전

28

안전한 차량 운전

시각저하

신체 능력의 저하

정보의 처리과정에 오류 발생 및 시간 지연

위험한 운전 행동 및 교통사고 발생

정력저하

근력 및 골밀도 감소

"주거적으로 신체 기능에 대한 검사 필요"



29

안전한 차량 운전

(1) 시각기능 ▶ 시력 저하 ▶ 시야 축소 ▶ 심명회복 저하

(사례) 심야 고속도로 역주행으로 입건된 80대 운전자

밤 11시 40분경 고속도로 휴게소에서 주유를 마친 운전자가 밤길에 후방측 출구를 착각해 고속도로를 역주행하였고, 목적지의 신호와 주유를 마친 운전자가 밤길에 어두워 경량의 신속한 조치로 큰 사고는 막을 수 있었다.

- ✓ 시력 저하로 인해 운전 중 교통 표지판, 주행 차량, 보행자 확인이 어렵습니다.
- ✓ 시야 축소로 인해 전로 변경 차량이나 장애물 등을 인식하기가 어렵습니다.
- ✓ 야간운전 시 사고 위험도가 증가합니다.
- ✓ 출력된 운전자에게는 눈의 안개 등 역탄 후 고속도로 등의 운전은 사고위험이 높으니 운전을 자제합니다.
- ✓ 고속도로와 시내는 신호, 보행자, 주변차량을 살핀 뒤 움직여야 합니다.
- ✓ 야간운전은 피하는 것이 좋습니다.

30

안전한 차량 운전

(2) 신체기능 ▶ 근력 · 유연성 감소 ▶ 감각 둔화 ▶ 반응 속도 저하

(사례) 80대 운전자, 고속도로에서 2중 추돌사고 야기

- 고속도로를 주행하던 고령의 운전자가 추돌사고를 낸 뒤 병행으로 옮겨달리던 승진 시기가 있었다. 사고는 2차에 이른 후 운전자가 운전 승용차를 후방의 뒤, 앞의 승용차가 앞의 승용차를 추돌하여 발생했다. 경찰은 고속도로에서 차선 중앙인 해당 운전자가 정차 구간에서 감속을 하지 못하고 사고를 낸 것으로 추정하고 있다.
- ✓ 방향에 조정하기 어렵습니다.
- ✓ 보행자의 자세와 동 호자 오류가 생길 수 있습니다.
- ✓ 급정차 시 브레이크, 커브길 행동조각 등에 필요한 반응시간이 지연되어 사고 위험이 증가합니다.
- ✓ 주행 시 앞차와 충분한 안전거리를 확보합니다.
- ✓ 고속 또는 저속은 정속을 삼가고 적정 속도를 유지하여 주행합니다.
- ✓ (직속운행 시) 위험차로로 양보운전
- ✓ (교차로에서) 방향지시등을 켜서 다른 운전자에게 알립니다.
- ✓ (앞면도로 30m 전, 고속도로 100m 전)

31

안전한 차량 운전

(3) 인지기능 ▶ 주의집중 저하 ▶ 기억력 감소 ▶ 판단 지연

(사례) 고령운전자의 SUV 차량, 주차장에 마트로 돌진

- 상기 주차장에서 3차 차량이 갑자기 마트로 돌진해 손님 두 명이 다치기도 하는 마트로 돌진 사고가 발생했습니다. 이는 실수로 보았으나 해당 거주자를 확인하고, 경찰은 고령운전자가 손발이 마트로 쳐져서 사고를 낸 것으로 보고 있다.
- ✓ 운전 중 전후좌우 시 주위가 분산되어 운전 집중할 수 없습니다.
- ✓ 다른 차의 속도를 잘못 판단하거나 도로의 전 출입 구간을 잘지나고 사고 위험이 증가합니다.
- ✓ 긴급 상황에 대한 판단이 지연되어 사고 위험이 증가합니다.
- ✓ 운전 중 주의집중에 방해되는 요소를 차단합니다.
- ✓ 내비게이션 및 라디오 조작은 위험을 유발합니다.
- ✓ 운전 시 차선, 미러 운전 정리를 점검합니다.
- ✓ 앞차와의 충분한 안전거리를 유지합니다.

32

안전한 자전거 운전

- ✓ 65세 이상 고령자는 **보도(인도)**를 이용해 자전거 통행이 가능합니다.
- ✓ 횡단보도를 횡단할 때에는 **자전거에서 내려** 자전거를 끌고 갑니다.
- ✓ 자전거를 운전할 때는 **운전자와 동승자 모두 인명보호 장구를 착용**해야 합니다.
- ✓ 자전거도 **음주운전 처벌 대상**입니다.
 - *도로교통법 시행령(별표 8)
 - 혈중 알코올 농도 0.03% 이상 자전거 운전 시 3만원 범칙금 (측정 불응 10만원)

인천광역시교통안전관리과 33

교통사고 예방을 위한 안전생활 습관

- ✓ 무단횡단을 하지 않는다.
- ✓ 신호등이 있는 길에서는 반드시 신호등의 지시에 따른다.
- ✓ 차나 자전거에 가까이 붙어서 걷지 않는다.
- ✓ 횡단보도에서는 한걸음 뒤로 서 있다.
- ✓ 길을 건널 때는 반드시 좌우를 살피고 건넌다.
- ✓ 보도가 없는 도로에서는 차를 마주보며 걷는다.
- ✓ 버스를 타올 때는 반드시 손잡이를 잡아야 하고, 차가 완전히 멈춘 후 내린다.
- ✓ 야간이나 새벽에 밖에 나갈 때는 가능한 밝은색 옷을 입어 눈에 띄도록 한다.

인천광역시교통안전관리과 34

교통사고 예방을 위한 안전생활 습관

- ✓ 차량 이용 시 반드시 안전벨트를 착용한다.
- ✓ 차량, 경운기, 자전거, 전동휠체어, 오토바이 등 운전 시 절대로 술을 마시지 않는다.
- ✓ 자전거, 전동휠체어 등의 형광등이 켜지는지를 확인한다.
- ✓ 자전거 이용 시 안전보호구를 착용한다.

인천광역시교통안전관리과 35

5. 정보와 도움 얻을 수 있는 곳

36

기관 및 포털명	주요 제공 정보 및 서비스	세부 내용	주요 사이트 주소
(행정안전부) 국민안전교육 포털	안전 수칙서 제작(가정) 대응 요령 제공	1) 국민안전교육(화재, 낙상(생활안전), 교통사고 등 다양한 재난 및 사고 유형별 대응 요령을 상세히 안내) 2) 안전교육자료(교과서, 리플렛, 영상 등 다양한 시청각 자료 제공)	https://www.safesociety.go.kr (국민안전교육 포털)
(질병관리청) 국가건강정보포털	건강 및 질병 정보 제공 통증의료 제공	* 낙상을 골대위해 예방 수칙, 환진, 낙상 예방 운동법(중앙상 포털) 등에 대한 자료를 얻을 수 있음	https://health.kci.go.kr (국가건강정보 포털)
한국가스안전공사 한국전기안전공사	가스 및 전기 분야 안전 관리 및 지원	1) 화재조사연락처 2) 한국가스안전공사 * 24시간 24시간 수색을 통해 전기안전 점검 신청 가능 * '난' 곳에서 불도끼 신청 없이 봉사하는 활력 정기점검 및 계전기 안전 점검 서비스 제공 * 일반용량가운데 주거사용에 거주하는 취약계층의 경우 전기 고장 발생 시 응급전기안전공사에서 제공하는 긴급출동 서비스 제공(☎1688-7800) 이용 가능	https://safety.gasco.co.kr http://www.elec.go.kr (전기안전 공사포털)
도로교통공단 교통안전 교육센터	실용사 안전 및 교통 운전사 교육 제공	1) 교통안전사 교육 2) 75세 이상 운전사 중 운전면허 갱신 대상자 3) 교통안전에 필요한 다양한 정보를 모아보고 노후에 따른 안전운전방법을 습득 * 실용사 교육 * 수강기간: 신청일로부터 30일 2) 다양한 교육 영상 제공	https://trafficedu.koad.or.kr (교통안전 교육센터)

37

5. OX 퀴즈 타임~!

38

1

집안에서 넘어졌을 때, 스스로 일어나
보려고 먼저 시도하는 것이 좋다.

O

X

39

1

집안에서 넘어졌을 때, 스스로 일어나 보려고 먼저 시도하는 것이 좋다.

억지로 일어나지 말고 119 또는 주변에 도움을 요청해요!

X

40

2

아침에 일어날 때 침상에서 가볍게 팔다리를 움직여 몸을 깨운 뒤 천천히 일어나는 것이 낙상 예방에 도움이 된다.

O

X

41

2

아침에 일어날 때 침상에서 가볍게 팔다리를 움직여 몸을 깨운 뒤 천천히 일어나는 것이 낙상 예방에 도움이 된다.

갑자기 일어서면 어지러움이 생겨 넘어질 수 있기 때문에, 침상에서 몸을 먼저 풀어주면 낙상을 예방할 수 있어요!

O

42

3

멀티탭은 여러 전자제품을 연결해도 안전하도록 설계되어 있어 '문어발식 사용'이 허용된다.

O

X

43

3

멀티탭은 여러 전자제품을 연결해도 안전하도록 설계되어 있어 '문어발식 사용'이 허용된다.

문어발식으로 여러 기기를 한꺼번에 꽂거나 콘센트에 먼지가 쌓이면 과열·합선으로 화재가 발생하기 쉬워요!

X

44

4

나이가 들면 운전할 때는 반응속도를 고려해 속도를 줄여야 하지만, 보행할 때는 차가 멀리 보이면 평소처럼 바로 건너도 괜찮다.

O

X

45

4

나이가 들면 운전할 때는 반응속도를 고려해 속도를 줄여야 하지만, 보행할 때는 차가 멀리 보이면 평소처럼 바로 건너도 괜찮다.

반응속도는 운전뿐 아니라 보행에서도 느려져요. 차가 멀어 보여도 실제로는 가까이 있을 수 있어 바로 건너면 위험해요.

X

46

실천해보기

● 낙상예방

- 집안 미끄러운 곳과 바닥 장애물 정리
- 실내조명 밝게 유지하기
- 앉거나 일어설때 천천히 움직이기
- (문)턱 주의하기

● 가스-전기-화재 안전

- 자기 전, 외출 전 가스밸브 확인하기
- 집안 콘센트 손상 및 안전상태 점검하기
- 전기장판 손상 및 안전상태 점검하기
- 완강기, 대피통로 물건 치우기
- 우리집 소화전(소화기) 위치 확인하기

47

실천해보기

● 교통안전 - 보행시

- 무단횡단 하지 않기
- 길 건너릴 때 좌우 살피기
- 차나 자전거에 가까이 붙지 않기
- 길을 건너면서 휴대폰 사용하지 않기

● 안전 관련 기관 한 곳 이상 찾아보기

- 국민안전교육 포털, 국가건강정보 포털(4성 강)
- 전기안전 여기로
- 교통안전 교육센터

● 교통안전 - 주행시

- 안전벨트 착용하기
- 휴대폰 사용하지 않기
- 안전거리 확보하기
- 졸음·음주운전 하지 않기
- 자전거·오토바이 이용자 헬멧 착용하기

48



6회기

금융사기범죄 피해 예방

전기통신 금융사기 / 노인 소비자 피해



16:22 경제 특종 김광주, 태음터 CEO 박승규의 스페셜 X 175억 투자
<https://www.youtube.com/watch?v=V1oZpysKw8w&w=28s>

1. 전기통신 금융사기

전기통신 금융사기란?

전화, 문자, 모바일 메시지(카카오톡, 밴드 등), 이메일 등
**전기통신을 이용하여 타인을 기망하거나 공갈하여
금전이나 개인 정보를 빼앗는 행위**

전기통신 금융사기란?

- ✓ 검찰, 경찰, 금융감독원 등의 공공기관을 사칭하여 금융거래정보나 돈 이체 요구
- ✓ 전화, 문자메시지로 대출 상담을 가장하여 대출을 받게 하여 가로채는 경우
- ✓ 자녀가 사고를 당했다고 돈을 보내달라고 하는 경우
- ✓ 자녀를 납치했다고 속여 돈을 요구하는 경우
- ✓ 가짜 링크가 포함된 문자메시지를 보내 돈을 빼가거나 개인정보를 훔치는 경우

전기통신 금융사기 사례

(1) 수사기관을 사칭하는 경우

“서울중앙지검 수사관 김OO입니다. OO은행님 맞으시죠?
현재 선상님 명의로 대표통장이 개설되어 범죄에 이용된 정황이 확인되었습니다.
선상님도 사건의 연루된 것으로 조처되어, 추가 처벌을 막기 위해 신속한 확인이 필요합니다.
지금부터 본인확인과 금융거래 정정 절차를 진행해야 하니 안내드리고는 대로 따라주세요 합니다.”

- > 서울중앙지검, 경찰청, 금융원 등을 사칭하여 본인 명의가 범죄에 연루되었다고 이야기
- > “대표통장으로 이용됨”, “구속영장 검토 중” 등의 표현으로 압박과 불안감을 조성
- > 안전조치를 위해 자금을 다른 계좌로 이동하려고 유도하거나, 본인인증번호, 계좌 비밀번호 등 민감한 개인정보 제출을 요구

전기통신 금융사기 사례

(2) 금융기관을 사칭하는 경우

“안녕하세요, OO은행 보안센터입니다.
고객님 명의의 고객 대출 신청이 발급 접수되어 긴급 차단 조치 중입니다.
고객님의 계좌가 외부에서 무단 사용된 정황이 있어 추가 피해 방지를 위해 본인 확인이 필요합니다.
지금 보이스피싱 인양번호를 확인해주셔야 대출이 취소됩니다.”

“OO카드 고객센터입니다.
현재 고객님의 카드에서 수백만 원대 해외결제 시도가 승인 대기 중입니다.
피해를 막기 위해 본인 인증 절차를 먼저 진행해야 합니다.
지금 화면에 표시되는 보안번호 6자리 번호를 알려주세요.”

전기통신 금융사기 사례

(2) 금융기관을 사칭하는 경우

- > 은행-카드사-금융센터 상담원을 사칭하며, 고객 명의의 고객 이체 대출 신청이 발생했다고 알림
- > 대출 시도 감지, 계좌가 해킹됨, “즉시 조치 필요” 등의 표현으로 긴박감을 조성
- > 대출 취소나 계좌 보호를 이유로 인증번호-보안번호-OTP 번호를 요구하거나, 자금을 다른 계좌로 옮기라고 요구

전기통신 금융사기 사례

(3) 가족이나 지인이 갑자기 돈을 이체하거나 기프트카드를 구입해달라고 문자를 보내는 경우

엄마, 저 아들 OO이에요. 방금 교통사고가 났어요. 휴대폰이 고장이 나서 전화도 안되고, 문자는 발신 직렬번호 등으로 보내는 거예요. 지금 기프트카드 구입해서 아무것도 결제할 못하고 있어요. 병원에서 이 계좌로 답답해 달라주세요. 문자 좀 보내주세요. 제기 자취에 집에 가면 바로 읽어 드립니다.

아빠, 저 딸 OO이에요. 휴대폰을 잃어버렸는데 지금도 집에 두근거리고 있어요. 급하게 현금으로 사야하는데 기프트카드로 구입하면 할인 혜택이 있어요. 엄마가 기프트카드 구매해주실 수 있어요? OO 편의점에 가서 사면 되고, 카드 뒷부분에 전화번호 이 문자로 보내주시면 된대요!

9

전기통신 금융사기 사례

(3) 가족이나 지인이 갑자기 돈을 이체하거나 기프트카드를 구입해달라고 문자를 보내는 경우

- > 휴대폰 고장이나 분실, 지갑을 잃고 두고 갔다 등 직접 통화가 어렵다는 상황을 만들어 부모의 걱정과 신발을 유도
- > 본인 명목이 아닌 계좌로 송금을 요청하거나 현금성 카드 구매를 요청
- > 급하게 필요하다고 하거나 집에 가면 바로 읽어준다 식으로 서둘러 결정하게 독촉

10

전기통신 금융사기 사례

(4) 자녀를 납치했다고 속여 돈을 요구하는 경우

OO씨 어머니 맞으시죠? 지금 OO씨를 우리가 데리고 있어요. 혼란 분위기에 아무 일 없이 집에 돌려보려합니다. 지금 말하는 계좌로 바로 보내주세요. 잘 보내주세요. 경찰 부른다고, 아무 일도 하지 마세요. 지금 상황 불확실해요. 늦어지면 OO씨가 어떻게 될지 모르니까요. 전화 빨리 하시고, 사기는 대환한 하세요.

엄마, 저 OO이... 지금 납치됐어요. 휴대폰 뺏겨서 이 사람이 본으로 보내는 거예요. 돈 안 보내면 저 어떻게 될지 모르겠어요. 엄마, 지금 이 계좌로 바로 보내주세요. 경찰 부른다고, 안어도 하지 않겠어요. 엄마 제발 빨리 해주세요...

11

전기통신 금융사기 사례

(4) 자녀를 납치했다고 속여 돈을 요구하는 경우

- > 피해자의 자녀인 것처럼 꾸며 목소리를 들려주며 불안함 유도
- > 경찰이나 다른 사람에게 절대 연락하지 말고요 강하게 협박
- > 전화를 끊지 못하도록 계속 통화를 유지시키며 ATM이나 계좌이체를 바로 하도록 압박

12

전기통신 금융사기 사례

(5) 문자 링크를 눌러 악성앱 설치나 가짜 사이트 접속을 유도해 돈을 빼기거나 개인정보를 가져가는 경우

안녕하세요. 지난번 발송드린 OOO 공문서 최종정리입니다. 참조용 사진은 아래 링크에서 확인 부탁드립니다. 여행사였지만 꼭 참석해주셔야 감사하겠습니다.

<http://xxxx-invite-event.com>

[OOOO여행] 고적님, 주수 오류로 배송이 불가합니다. 아래 링크에서 배송정보를 다시 입력해주세요.

<http://delivery-update-kr.com/track>

물건지 초대합니다. 해고 소식 전합니다

건강검진 통보서

택배 배송 확인

요금 안내 안내

사전/영상 공유합니다

13

전기통신 금융사기 사례

(5) 문자 링크를 눌러 악성앱 설치나 가짜 사이트 접속을 유도해 돈을 빼기거나 개인정보를 가져가는 경우

- > 링크를 눌러보도록 하는 익숙한 내용으로 접근 (결혼식, 돌잔치, 택배배송, 요금결제 등)
- > 금융기관, 택배사, 병원 등 공식기관이나 지인이 보낸 문자처럼 보이도록 전송
- > 링크 클릭을 유도해 악성앱 설치나 가짜 사이트 접속을 유도하도록 유도
- > 가짜 사이트나 악성앱을 통해 개인정보를 입력하도록 유도(계좌정보, 인증번호, 연락처 등)
- > 원격제어 앱을 통해 설치해 계획이거나 결제까지 진행하기도 함!

14

이럴 때 금융사기를 의심해요!

- ✓ 전화로 정부기관, 금융기관을 사칭하며 현금 이체나 직접 현금 전달 요구
- ✓ 전화 문자로 계좌 비밀번호, 주민등록번호 등 민감한 개인정보 요구
- ✓ 전화 문자로 대출을 권유하며, 대출 처리비용, 보증금 등을 이유로 선입금 요구
- ✓ 가족·지인을 사칭하여 문자로 현금 이체나 기프트카드 구매 요구
- ✓ 가족 납치·협박 전화로 돈을 요구
- ✓ 출처가 불분명한 인터넷 주소(URL)가 포함된 문자
- ✓ 금융기관, 공공기관 등을 사칭한 팝업창을 띄워 금융거래정보 입력을 요구

15

금융사기가 의심될 때는 이렇게 대응해요!

- ✓ 금융기관 또는 공공기관의 공식 대표전화로 전화하여 사서여부 확인하기
- ✓ 범죄에 연루되었다는 이유로 현금 이체 또는 송금하여 전달 요구시 응하지 않기
- ✓ 어떠한 이유든 대출을 위해 먼저 입금을 요구하면 응하지 않기
- ✓ 자녀, 가족에게 직접 전화하여 사실 확인하기
- ✓ 송금하지 않기, 기프트카드 구매하지 않기
- ✓ 알 수 없는 문자로 전송된 인터넷 주소는 누르지 않기
- ✓ 조금이라도 의심되면 112 신고 또는 경찰청 '피싱범죄 콜센터(전화 182)'에 문의하기

16

피해 시 어떻게 대처할까요?

1. 사기범에게 속아 자금을 이체한 경우, 사기범이 예금을 인출하지 못하도록 신속하게 금융기관이나 경찰서에 전화하여 피해신고 및 계좌 지급정지 신청
(경찰청 112 및 금감원 1332에서도 연결 가능)

❖ 온라인 사이트에서도 신청 가능

- 1) 금융결제원 계좌정보통합관리서비스(www.payinfo.or.kr) 접속
- 2) 본인 계좌 지급정지 메뉴에서 은행권, 제2금융권, 증권사 클릭
- 3) 공동인증서 및 휴대전화 인증(중 인증)으로 본인 확인
- 4) 지급정지를 신청할 계좌를 선택 후 지급정지 신청

※ 다른 휴대전화 및 PC 사용 권장

17

피해 시 어떻게 대처할까요?

2. 지급정지 후 경찰서에서 정식으로 피해 신고서 접수

3. 금융회사에 피해금 환급 신청

- > 전기통신금융사기 피해금 환급 제도'에 따라 신청서 제출
- > 은행이 사기 계좌를 조사하고, 돈이 아직 빠져나가지 않고 남아 있는 경우에 한해 환급 가능
- ※ 피해금이 이미 인출된 경우에는 환급이 어려울 수 있음

18

전자금융사기예방 서비스

1 **단말기지정 서비스**

본인이 **미리 등록된 PC나 스마트폰에서만** 정상적인 이체 등 주요 거래가 가능하도록 설정 (PC, 스마트폰 등 최대 5대 지정 가능)

✓ 등록하지 않은 기기에서는 거래 조화가 가능하며, 이체나 큰 금액 거래를 하려면 추가 인증을 거쳐야 합니다.

19

전자금융사기예방 서비스

2 **자연이체서비스**

이체가 바로 처리되지 않고 **일정 시간이 지난 후(최소 3시간)** 실행되도록 설정

- ✓ 예외계좌 등록 시 즉시이체가 가능합니다.
- ✓ 전기통신 금융사기 피해시 바로 송금되거나 이체되지 않도록 예방할 수 있습니다.

20

전자금융사기예방 서비스

3 **입금계좌 지정서비스**

미리 지정한 계좌(가족 계좌 등)로만 자유롭게 송금할 수 있도록 지정

- ✓ 지정하지 않은 계좌로는 소액 송금만 가능하도록 함 (상구거래는 적용되지 않음)
- ✓ 이 서비스를 이용할 경우 계좌 비밀번호나 보안카드 정보가 유출되더라도 사기범이 마음대로 송금할 수 없어서 피해를 줄일 수 있습니다.

21

전자금융사기예방 서비스

4 **해외 IP차단 서비스**

국내에서 사용하는 IP가 아닌 경우에는 이체 거래를 할 수 없도록 차단

- ✓ 해킹 등으로 인해 개인정보가 외부에 유출되더라도 해외에서 시도되는 불법 접속이나 금전 인출을 방지할 수 있습니다.

22

전자금융사기예방 서비스

5 **개인정보노출자 사고예방시스템 등록**

개인정보가 노출된 금융소비자가 은행 영업점을 방문하거나 금융소비자정보 포털 '핀인(FINE)'에 **개인정보 노출 사실 등록**

- ✓ 노출자 명의의 거래시 본인확인절차가 강화되고, 명의의 도용이 의심될 경우 거래가 제한되어 금융사고를 예방할 수 있습니다.

23

전자금융사기예방 교육 (온라인)

✓ 보이스피싱 제로 예방교육 홈페이지
<https://www.voicephishingzero-onlineclass.com/>

보이스피싱제로 온라인 예방 교육 프로그램



보이스피싱 예방 교육 프로그램 1



보이스피싱 예방 교육 프로그램 2



보이스피싱 예방 교육 프로그램 3



보이스피싱 예방 교육 프로그램 4

24

도움 받을 수 있는 곳

보이스피싱을 당했을 때 아래 기관으로부터 도움을 받을 수 있어요!

☎ 경찰청 (112) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 범죄 의심 상황 신고 ✓ 보이스피싱-메신저피싱 등 즉시 신고 ✓ 계좌 지급정지 요청 가능 	☎ 금융감독원 (1332) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 금융사기 피해 상담 청구 ✓ 피해구제, 환급절차, 지급정지 등 금융 피해 처리 안내
☎ 한국인터넷진흥원 (118) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 피싱·스미싱 사이트 신고 접수 ✓ 악성 URL 차단, 개인정보 유출 관련 상담 제공 	☎ 금융결제원 (1577-5500) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 전자금융사기 예방 서비스 운영 기관 ✓ 계좌카드 이상 거래 탐지 및 사기 예방 서비스 문의

2. 노인 소비자 피해

약덕상술

약덕상술은 사업자가 공짜 물품 제공, 무료 관광 제공, 신분 사칭, 설문조사 빙자 등 기만적인 방법으로 소비자를 유인해 부당이익을 취하는 판매 방식입니다.

- ✓ 노인 대상 설문조사 결과
- "최근 1년 동안 약덕상술을 경험했다" **77.0%**
- 그 중에서 사은품(공짜) 제공으로 유인된 경우가 70.7%로 가장 많음

약덕상술의 유형

1 사은품 제공 상술

사은품을 준다는 명목으로 소비자의 호의와 미안한 마음을 자극해 제품을 구매하도록 유도하는 방식

- ✓ 일단 집으로 배달된 제품을 쉽게 반품하지 못하는 노인층의 심리를 이용하는 경우가 많습니다.
- ✓ 사은품을 받는 대가로 이름이나 주소 등 개인정보를 요구하는 경우 실제 목적이 제품 판매나 계약 유도인 경우가 많으므로, 기만적인 상술이 아닌지 의심해 볼 필요가 있습니다.

약덕상술의 유형

2 제품설명회 상술

경로당이나 마을회관 등에 잔치나 행사, 건강강화를 열어주는 것처럼 보이지만, 실제로는 건강식품이나 고가의 물건을 판매하는 방식

- ✓ 무료 식사 제공, 행사 초대, 건강 상담 등으로 호감을 형성한 뒤 제품 구매를 유도하는 사례가 많습니다.
- ✓ 행사나 강좌로 초대받았을 때는 그 목적이 제품 판매인지 여부를 신중하게 확인하고, **즉석에서 구매를 결정하는 일이 없도록 주의해야 합니다.**

약덕상술의 유형

3 담청, 공채 상술

"담청되었습니다.", "하루를 사면 하루를 더 드려요"와 같은 말로 소비자를 유인하여, 주소와 연락처 등을 알아내 상품을 보내고 대금을 청구하는 방식

- ✓ 어떤 경우에도 아무 대가 없이 공짜로 상품을 주는 일은 거의 없다는 점을 기억해야 합니다.
- ✓ 모르는 사람에게 주소, 연락처 등 개인정보를 제공하지 않도록 특히 주의해야 합니다.

약덕상술의 유형

4 청약철회(반품·환불) 방해 및 거절

판매자가 물건을 강매한 뒤 포장박스를 가져가 버리거나, 소비자에게 포장물 먼저 열어보도록 유도한 후 '상품 또는 포장 훼손'을 이유로 반품을 거절하는 방식

- ✓ 제품 구매를 최종 결정하기 전까지는 **포장을 절대 훼손하지 말고**, 가능하면 **전분** 제품을 요구해 직접 확인한 후 구매를 결정해야 합니다.
- ✓ 또한 본인의 의사와 상관없이 물품이 배달되었거나 구입 의사가 없었던 경우에는 반드시 **14일 이내에 청약철회(반품) 의사**를 표시해야 합니다.

소비자 피해 예방

- ✓ 병을 치료한다거나 아픈 곳을 낮게 흔든다거나 하는 말에 쉽게 흔들리지 않습니다.
- ✓ 개인정보(이름, 주소, 전화번호, 신용카드번호 등)를 요구하는 경우 경계합니다.
- ✓ 판매자가 "지금 바로 결정해야 한다"고 서두르게 하면 즉시 중단합니다.
- ✓ 제품 가격, 성분, 회사 정보를 미리 확인하고 다른 곳과 비교합니다.
- ✓ 구입 여부를 바로 결정하지 않고, 시간을 두고 천천히 결정합니다.
- ✓ 계약서나 구매 관련 자료(명함, 홍보지 등)를 반드시 보관합니다.

소비자 피해 발생 시 어떻게 대처할까요?

구매한 물품을 사용하는데 불편함을 겪거나 사기성 물품 구매 피해를 입은 경우
소비자 상담센터에서 상담을 받을 수 있습니다.

1372 소비자 상담센터 ☎ 1372

피해를 입었을 때는 바로 상담 전화하기!

33

5. 0X 퀴즈 타임~!

34

1

검찰·경찰·금융감독원은 전화로 계좌 비밀번호나
인증번호를 절대 요구하지 않는다.

O X

35

1

검찰·경찰·금융감독원은 전화로 계좌 비밀번호나 인증번호를 절대 요구하지
않는다.

모든 공공기관·금융기관은 전화로 개인정보를 요구하지 않아요!

O

36

2

출처가 불분명한 문자 링크라도 은행·택배사
문구가 있으면 클릭해도 안전하다.

O X

37

2

출처가 불분명한 문자 링크라도 은행·택배사 문구가 있으면 클릭해도
안전하다.

**공식 메시지처럼 보여도 악성앱·피싱사이트일 수 있어 절대
클릭하면 안돼요!**

X

38

3

사은품을 무료로 준다는 말로 접근하는 판매
방식은 악덕상술의 대표적인 유형이다.

O X

39

3

사은품을 무료로 준다는 말로 접근하는 판매 방식은 악덕상술의
대표적인 유형이다.

공짜·사은품 제공은 노인을 유인하는 전형적인 기만 상술이에요!

O

40

4

행사장에서 건강 상담을 해주며 제품을 판매하는 설명회는 모두 공정한 판매 방식이다.

O

X

41

4

행사장에서 건강 상담을 해주며 제품을 판매하는 설명회는 모두 공정한 판매 방식이다.

무료 행사로 유인 후 고가 상품을 강매하는 경우가 많아 주의해야 해요!

X

42

실천해보기

- 전기통신 금융사기
 - 전화나 문자로 개인정보, 돈을 요구하면 응하지 않고 즉시 연결 끊기
 - 출처가 불분명한 문자 메시지의 인터넷 주소(URL) 누르지 않기
 - 신고기관 기억하기: 경찰청(112), 피싱방지 센터(1182), 금융감독원(1332), 한국인터넷진흥원(118)
 - 보이스피싱 제로 예방교육 홈페이지 정보 찾아보기
- 노인 소비자 피해
 - '공짜', '오늘만', '지금만 할인' 과 같은 말에 바로 계약하지 않고 한 번 더 생각하기
 - 물건 구입 시 계약서-영수증 꼭 받기. 내용 이해가 안 되면 서명하지 않기
 - 건강-치료 효과를 강조하는 물건은 건강 전문가 가족과 먼저 상의하기
 - 신고기관 기억하기: 경찰청(112), 소비자 상담센터(1372)

43

소감 나누기

✓ 오늘의 주제: 금융사기범죄 피해 예방 - 전기통신 금융사기, 노인 소비자 피해

어떤 생각이 들었나요?

새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?

앞으로의 일상에서 실천하고자 하는 것은 무엇인가요?

✔ 자유롭게 나의 소감을 나누어 주세요!

44

인천광역시 고령사회대응센터 정책연구2025-4

인천시 노후준비 특화프로그램 개발 : 건강 영역 사회공헌활동을 중심으로

발행일 || 2025년 12월

발행인 || 박정숙

발행처 || 인천광역시 고령사회대응센터

주소 || (22101) 인천광역시 미추홀구 석정로 229, 10층

전화 || (032)715-5491 팩스 || (032)715-5319

홈페이지 || <https://www.inlife.or.kr/>

인쇄 || 모든광고기획 (032)891-4911

ISBN 979-11-90449-16-8 : 비매품

본 보고서의 저작권은 인천광역시 고령사회대응센터에 있으며,
본 센터의 허락 없이 무단전제와 복제를 금합니다