

<건강정보 : 연하장애 예방 및 관리>

1. 연하장애(삼킴장애) 란?

- 연하장애는 음식이나 음료를 삼킬 때 어려움을 겪는 상태를 나타내며, 이는 노인뿐만 아니라 다양한 연령층에서 발생할 수 있다. 또한 고령화와 함께 환자가 빠르게 증가하는 질환이며, 병이라는 걸 인식하지 못해 치료가 늦어지는 질환이기도 하므로 예방과 관리가 중요하다.

2. 연하장애의 원인

- 원인은 크게 신경과 관련된 원인과 비신경성 원인 두 가지로 나눌 수 있다. 신경계 원인 중 가장 흔한 건 뇌졸중이고, 그 외에도 뇌 손상이나 뇌종양, 뇌성마비, 파킨슨병 등이 있고 비신경성 원인으로는 두경부암 등으로 인해 수술을 받거나 방사선 치료를 받는 경우, 근육병 질환, 장기간 입원 치료를 받는 경우 등이 있다.

3. 일상적인 식사 습관

- 연하장애를 예방하기 위한 첫 번째 단계로는 올바른 식사 습관을 갖는 것이 중요하다. 급하게 음식을 섭취하지 말고, 조용한 환경에서 식사하는 것이 좋다. 시끄럽고 분주한 장소에서 식사하면 주의가 분산되어 삼키는 과정이 방해받을 수 있다. 따라서 천천히 식사하시고, 음식을 잘 씹어서 삼키는 것이 좋다.

4. 연하장애의 재활치료

- 연하장애도 재활치료로 충분히 좋아질 수 있으며, 얼굴과 목, 식도 부근의 근육을 지속해서 자극해 근력의 증진을 도와주는 방법이 있다.

- 일상생활에서 스스로 할 수 있는 운동은 풍선 불기, 머리 돌리기, 턱 당기기 등으로 식도 주변의 근육을 강화하는 운동이나, 얼음을 입에 물어 구강 내에 자극을 주는 방법이 있다.

- 의학적 치료로는 전기자극 치료로 식도 부근에 전류를 전달해 반응을 유도할 수 있다.

- 전문가의 진단과 치료가 중요하다. 치료 방법에는 물리치료, 언어치료, 그리고 특정 식이요법이 포함될 수 있다. 이러한 방법은 개인의 상태에 따라 맞춤형으로 진행되는 것이 좋다.

- 집에서 할 수 있는 연하 훈련도 도움이 된다. 예를 들어, 특정한 연하 운동을 수행하고, 여러 종류의 음식을 시도해보는 것 등이 좋은 방법일 수 있다. 신체의 각 부위가 제대로 작동하도록 집중하는 것이 중요하다.

마지막으로, 정기적인 검진과 교육을 통해 스스로 상태를 점검하고, 적절한 시기에 전문가의 도움을 받을 수 있도록 해야 합니다. 이를 통해 연하장애의 위험을 줄일 수 있다.

5. 연하장애(삼킴장애) 생활습관 예방법

- 역류성 식도염이 있으면 기본적으로 술과 커피를 피하는 것이 좋다. 술과 커피를 많이 마시면 식도 괄약근이 약해져서 연하곤란이 올 수 있다.

- 몸이 비만해도 연하장애가 나타날 수 있으므로 적절한 체중 관리를 해주어야 하고, 스트레스도 원인이 될 수 있다.

- 잘 때 머리를 너무 낮게 하고 자는 것 또한 피하는 것이 좋다. 중력 방향으로 음식물이 내려가기 때문에 역류성 식도염이 있는 경우에는 더 안 좋을 수 있다.

- 노인들에게 뇌졸중이나 파킨슨 등 신경 문제들로 인두나 구강 내에 문제가 생긴 경우에는 식사할 때 엉덩이를 의자에 바짝 붙여서 허리를 곧게 펴는 것이 좋다.

- 턱은 몸쪽으로 당겨주어야 음식을 삼키기 쉬운 각도가 된다. 턱을 당기면 음식물을 한꺼번에 넣기도 힘들기에 예방 효과도 있다.

- 음식은 소량으로 여러 차례 먹고, 자세를 너무 오래 하고 있기 힘들니까 30분 이내에 식사하는 것이 좋다.

- 연하장애의 원인이 되는 뇌졸중, 두경부암 등이 생기지 않게 노력할 수는 있으나 쉬운 일은 아니다. 다만, 근감소증으로 인한 연하장애는 얼마든지 예방할 수 있다. 단백질 등 영양소가 부족하지 않게 충분히 섭취해 주고, 운동을 열심히 하는 게 연하장애 예방의 가장 좋은 방법이다.

2026년 3월 가정통신문



창5동 데이케어센터

삼일절 운명안내

3월 1일(일)	3월 2일(월)
삼일절 휴무	대체공휴일 정상운영

구립창5동데이케어센터



구립 창5동데이케어센터

☎ 전화 ☎

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117

* KakaoTalk 플러스친구 *



☼ 월간프로그램일정

구분	시간	요일	월	화	수	목	금	구분	시간	요일	토
오전	07:30~09:00		1차·2차 이동서비스 및 케어					오전	08:00~09:30		이동서비스 및 케어
	09:00~10:00		3차·4차 이동 서비스 / 직접 내방, TV시청, 오전간식, 바이탈 체크						09:30~10:00		TV시청, 오전간식, 바이탈 체크
	10:00~10:30		<현실인식훈련 / 운동요법> ①명찰달기, ②인사/출석 부르기, ③지남력 훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기						10:00~10:30		①명찰달기, ②인사/출석, ③지남력훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기, ⑥현실인식 및 운동요법
	10:30~11:30		세상과 소통하기	기억친구 프로젝트 (3차부 PG반형) 음악감상	인지미술	사회적응 훈련	음악감상 (3차부 PG반형) 기억친구 프로젝트		10:30~11:30		화상요법
	11:30~12:00		위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동						11:30~12:00		위생관리(손 씻기)
오후	12:00~13:00		점심식사, 구강관리(세안)					오후	12:00~13:00		점심식사, 구강관리(세안)
	13:00~14:30		휴식(TV시청) / 여가선용 / 물리치료 (월·화·목 13:00~14:30 / 수·금 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리]						13:00~14:00		특별활동
	14:30~15:30		도봉구생애교육회 지능향상 체조	맷돌체조	14:00~15:00 전통마당	원예요법	14:00~15:00 뇌건강 웃음체조		14:00~15:00		물리치료
	15:30~16:00		오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 수요일(15:00~16:00) 금요일(15:00~16:00)						15:00~15:30		오후간식
	16:00~17:00		실버배하스	토탈공예	스트레칭 체조	메타인지	개별워크북		15:30~16:00		바이탈체크 / 휴식
									16:00~17:00		이동서비스 / 센터마무리
야간	17:00~17:30		바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사					비고			
	17:30~18:20		1차 이동서비스 / 바이탈체크 / 구강관리(세안)								
	18:20~18:50		지필활동	소근육활동	정서 다스리기	실버요가	인지 작업요법				
	18:50~20:00		휴식(TV시청) / 물리치료(19:00~19:40) / 2차·3차 이동서비스								
	20:00~22:00		4차 이동서비스 / 센터마무리								

* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

☼ 안내글 및 센터소식

- 3월 토요일 운영일은 7일, 14일, 21일, 28일입니다.
- 3월 2일(월) 대체공휴일은 정상운영합니다. 결석예정 어르신은 미리 일정 공유해주시기 바랍니다.
- 3월 13일(금) '생신잔치'가 진행될 예정입니다.
- 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- 우리 센터에서는 어르신들께서 안전하게 센터 생활을 하실 수 있도록 더욱더 노력하겠습니다. 가정 내에서도 어르신들의 건강에 더욱더 유의하여주시고 어르신의 개인위생(손씻기 등)을 철저히 해주시기 바랍니다.
- 이용료 납부일은 매달 20일까지입니다. 센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 2026년 2월분 이용료를 조속한 시일 내에 납부해주시면 감사하겠습니다.
- 운전기사/기사양반/아저씨/아줌마(x) → 요양보호사/간호조무사/사회복지사/선생님(o) 호칭이 어색하거나 혼란스러우시면 '선생님'으로 일괄 사용하셔도 좋습니다. 센터 종사자 일동 또한 '어르신', '보호자님' 호칭을 준수하며 어르신 존중을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

(개인사진)	
[원예요법 - 협동 꽃꽂이]	[전통마당 - 윷놀이]
[사회적응훈련 - 설날맞이 떡국 장보기]	[인지미술 - 청사초롱 만들기]

기준일 : 2026.02.13.

성 함	체 중	혈 당	체 온	혈 압	맥 박

- * 저희 센터는 08시 ~ 22시까지 야간운영을 실시하고 있으니 많은 이용바랍니다.
* 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다.

[2026년 3월 창5동데이케어센터 식단표]

☐ 당료 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

☐ 아래 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

☐ 원산지: 돈육-미국산, 닭가슴살-국내산, 닭다리살-브라질산, 닭안심-국내산, 우육-호주산, 훈제오리-국내산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산, 비안나(계육,돈육)-국내산, 해물완자(연육)-인도네시아, 돈육강정-국내산, 콩치(캔)-원양산, 오징어칠레산, 동태러시아산, 가자미-미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

식사제공시 '밥' 대신 '죽'으로 희망하는 어르신은 최소 2일전에는 별도 신청해 주시기 바랍니다.

영양사 한주미

날짜	2(월)대체공휴일 -정상운영-	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 청국장 궁중떡볶이 무말랭이무침 봄동나물 멸치볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 냉이된장국 돈불고기 시래기볶음 콩나물무침 호박고지볶음 김치	잡곡밥/깨죽 바지락배추국 고등어조림 썩갓두부무침 청경채겉절이 매콤감자조림 김치	잡곡밥/흑임자죽 유부장국 하이라이스 어묵야채볶음 단무지무침 야채튀김 김치	잡곡밥/새우야채죽 콩나물국 강된장 무생채 얼갈이겉절이 계란후라이 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 안동찜닭 오이무침 새우살호박찜 연두부+양념장 김치
열량	788	745	799	797	748	759
오후간식	다이제썬/요구르트	계절과일/요구르트	후레쉬베리/두유	계절과일/요구르트	마가렛트/주스	화이트하임/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 우거지해장국 참치두부조림 새송이야채볶음 토트무침 모듬콩자반 김치	기장밥/버섯야채죽 복어무국 부대볶음 치커리무침 양배추들깨무침 고구마샐러드 김치	기장밥/호박죽 파개장 들깨백달걀비 연근조림 아삭이고추무침 실곤약야채무침 김치	기장밥/소고기야채죽 다시마무채국 동그랑땡난자완스 브로콜리참깨무침 마늘쫄락교무침 가지볶음 김치	기장밥/소라야채죽 미역국 돈불고기 동부묵김가루무침 열무고추장지짐 쌈채소+쌈장 김치	-
열량	752	781	735	793	734	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 베이컨김치볶음 도시락김 열무나물 햄구이 김치	잡곡밥/소라야채죽 부대찌개 야채계란찜 토트무침 얼갈이겉절이 허니버터연근튀김 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 소고기버섯소스 브로콜리흑임자무침 파채무침 한식잡채 김치	잡곡밥/깨죽 우동장국 고사리달볶음탕 도토리묵야채무침 숙주나물무침 단호박 김치	잡곡밥/소라야채죽 된장국 마파두부 부추무침 어묵볶음 시래기고추장지짐 김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골감자국 돈불고기 파리고추조림 콩나물무침 쌈채소+쌈장 김치
열량	773	750	803	748	781	754
오후간식	버터링/요구르트	계절과일/요구르트	초코파이/요구르트	계절과일/요구르트	밀크쌀과자/두유	후렌치파이/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 순두부백탕 우민찌감자조림 마늘쫄건새우볶음 무생채 아삭이고추무침 김치	기장밥/버섯야채죽 황태무국 제육볶음 호박볶음 콩나물무침 만다린샐러드 김치	기장밥/호박죽 된장국 파인애플떡갈비조림 수제피클 청경채나물 고로케 김치	기장밥/소고기야채죽 파개장 코다리조림 콩자반 열무겉절이 전병 김치	기장밥/새우야채죽 오징어무국 돈까스조림 치커리무침 양배추샐러드 로제스파게티 김치	-
열량	717	788	739	780	793	

[2026년 3월 창5동데이케어센터 식단표]

날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 미소장국 돈감자찜 해초무침 얼갈이겉절이 죽순채야채볶음 김치	잡곡밥/깨죽 감자국 파리고추닭볶음탕 병아리콩조림 무말랭이무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 계란후라이+약고추장 무생채 콩나물무침 고구마맛탕 김치	잡곡밥/흑임자죽 사골국 제육볶음 청포묵무침 청경채겉절이 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 김치유부국 삼치구이 돌나물초무침 숙주나물무침 시래기조림 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 육우떡볶이 연근조림 얼갈이나물 오징어젓무무침 김치
열량	745	789	809	756	739	810
오후간식	카스타드/요구르트	계절과일/요구르트	미니도넛/요구르트	계절과일/요구르트	야채크래커/주스	누네띠네/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 참치김치볶음 부추양파무침 두부유부버무리 그린빈볶음 김치	기장밥/버섯야채죽 어묵국 청경채불고기 브로콜리흑임자무침 호박새우젓볶음 고춧잎무침 김치	기장밥/호박죽 비지찌개 돈육강정 실곤약야채무침 수제장아찌 근대나물 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 달새송이조림 감자채피망볶음 열무겉절이 파채상추무침 김치	기장밥/소라야채죽 콩가루배추국 부대볶음 오이무침 들깨무나물 계란말이 김치	-
열량	780	812	747	768	774	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 숯불맛닭조림 도토리묵야채무침 깻잎지 병아리콩조림 김치	잡곡밥/소라야채죽 계란파국 짜장소스 짜사이무침 얼갈이겉절이 꿔바로우 김치	잡곡밥/깨죽 된장국 동태무조림 어묵볶음 열무겉절이 오이참깨무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 다시마무채국 돈육야채볶음 브로콜리참깨무침 콩나물무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 된장국 비벼먹는장조림 마늘쫄볶음 무생채 연두부+양념장 김치	잡곡밥/버섯야채죽 청국장 제육볶음 열무겉절이 숙주나물무침 가지볶음 김치
열량	758	826	780	783	738	727
오후간식	웨하스/요구르트	계절과일/요구르트	카카오케익/요구르트	계절과일/요구르트	롤리폴리/요구르트	쌀과자/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 사골국 너비아니조림 매콤감자조림 청경채겉절이 오이지무침 김치	기장밥/버섯야채죽 미역국 불맛제육볶음 부추무침 콩나물무침 들기름막국수 김치	기장밥/호박죽 파개장 두부두루치기 파리멸치볶음 돌나물초무침 만두 김치	기장밥/소고기야채죽 우동장국 소고기버섯소스 탕평채 시래기건새우조림 맛살냉채 김치	기장밥/소라야채죽 우거지해장국 야채계란찜 김자반 근대나물 떡볶이 김치	-
열량	767	745	794	766	751	
날짜	30(월)	31(화)	‘경칩驚蟄’ 24절기 중 세 번째 절기인 경칩은 겨울잠을 자던 벌레나 그 밖의 동물들이 봄이 온 것을 깨닫고 놀라 땅 위로 나오기 시작하는 절기로 ‘봄’을 의미합니다. 본격적으로 농사를 준비하는 중요한 절기입니다.		3.20 추위는 춘분까지 春分 春分 24절기 가운데 네 번째 절기 ‘낮의 길이가 밤보다 길어지기 시작하는 날’	
오전간식	요플레	요거얌얌				
점심	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 돈불고기 수제장아찌 콩나물무침 어묵야채볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 김치국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 새우튀김 김치				
열량	792	824				
오후간식	와플/요구르트	계절과일/요구르트				
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 닭갈비 꼬시래기무침 얼갈이나물 우무묵무침 김치	기장밥/버섯야채죽 호박새우젓찌개 비엔나폭찜 열무고추장지짐 모듬콩자반 샐러드파스타 김치				
열량	757	789				

[2026년도 3월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.03.01.

운전자		최○○		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	강○○		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	김○○(1차) 정○○,문○○(2차~4차)			
구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전 1차	1	정○○	07:32	도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트	
	2	권○○	07:37	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴	
	3	장○○	07:40	도봉구 도봉로 140길 35	
	4	조○○	07:47	도봉구 도당로 37, 방학동삼익세라익	
	5	유○○	07:52	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	6	김○○	07:58	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	왕○○	08:06	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○○	08:29	도봉구 노해로 70길 주공 18단지	
	2	장○○	08:35	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○○	08:43	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	4	차○○	08:48	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	신규입소예정
	5	이○○	08:53	도봉구 노해로63다길 34 동아그린아파트	신규입소예정
오전 3차	1	이○○	09:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	2	양○○	09:10	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	2	김○○	09:12	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	3	심○○	09:22	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	4	박○○	09:34	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오전 4차	1	정○○	09:50	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	보호자 요청시
	2	안○○	09:55	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○○	17:31	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	차○○	17:35	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	신규입소예정
	3	권○○	17:39	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	4	장○○	17:45	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	5	김○○	17:52	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	6	유○○	18:02	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	7	박○○	18:15	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○○	19:05	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○○	19:06	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○○	19:11	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○○	19:14	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○○	19:20	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○○	19:43	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	조○○	19:51	도봉구 도당로 37 방학동 삼익세라익	
	3	장○○	19:58	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○○	20:08	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○○	20:13	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○○	20:22	도봉구 노해로 70길 주공18단지	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.

[2026년도 3월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.03.01.

운전자		토요일 근무자	차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	토요일 근무자	송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	토요일 근무자		

구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전	1	장OO	08:05	도봉구 도봉로140길 35	
	2	권OO	08:08	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	3	이OO	08:16	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양OO	08:17	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	5	왕OO	08:21	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	6	송OO	08:33	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	7	김OO	08:43	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	8	한OO	08:48	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	9	정OO	08:49	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
오후1차	1	정OO	16:02	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	2	한OO	16:03	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	3	김OO	16:08	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
오후2차	1	권OO	16:17	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	2	이OO	16:23	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	3	양OO	16:26	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	4	왕OO	16:31	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	5	송OO	16:39	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	6	장OO	16:48	도봉구 도봉로140길 35	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.