

7월 진양 안내문



본격적인 여름이 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇살만큼이나 보호자님 가정에도 행복과 웃음이 가득하시길 바랍니다. 저희는 앞으로도 변함없는 정성과 사랑으로 함께하겠습니다. 무더위에 건강 잘 챙기시고, 시원한 기쁨과 행복이 가득한 7월 보내시길 바랍니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 7 월 3일 (금요일) : 김창연, 임덕연 어르신 생신잔치
2. 7 월 8일 (수요일) : 진주예술봉사단 공연
3. 7 월 14일 (화요일) : 나들이 <강주연못> 14:00~16:00
4. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 숙옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
5. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

◆ 7월 어르신 활동사진 ◆



직조짜기



복토끼만들기



진양장날

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



◆ 진 양 건강소식지 ◆

2026년 7월호

수면무호흡증이란?

수면 중 호흡이 반복적으로 멈추거나 얕아지는 질환입니다. 이로 인해 충분한 휴식을 취하지 못해 낮 동안 졸음, 피로감, 집중력 저하 등이 나타날 수 있습니다.

주요 증상으로는 심한 코골이, 수면 중 호흡이 멈추는 증상, 숨을 헐떡이며 잠에서 깬, 자주 깨거나 깊게 잠 들지 못함, 낮 동안 졸림과 피로감, 아침 두통, 집중력 저하 및 기억력 감소

관리의 중요성

수면무호흡증은 수면의 질을 떨어뜨리고 건강에 영향을 줄 수 있으므로, 증상이 지속될 경우 전문의와 상담 하여 정확한 진단과 치료를 받는 것이 중요합니다.

수면무호흡증의 증상

수면 중 증상	주간 증상
 코골이	 낮 동안의 졸음과 피로감
 자는 동안 숨을 헐떡거림	 아침에 일어난 후 두통
 호흡이 멈추는 모습이 관찰됨	 집중력 저하
 수면 중 자주 깬	 우울감

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

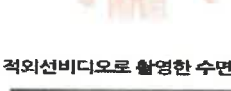
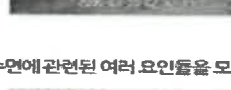
한국형 주간 졸림 척도(KESS)

졸리는 상황	감박 줄 가능성			
	전혀 0	조금 1	상당히 2	매우 많이 3
앉아서 책(신문, 잡지, 서류 등)을 읽을 때				
TV를 볼 때				
공공장소(모임, 극장)에서 가만히 앉아 있을 때				
정차 없이 한 시간 동안 운행 중인 차 (자동차, 버스, 기차)에 승객으로 앉아 있을 때				
오후에 주위 상황이 허락되어 쉬려고 누워 있을 때				
앉아서 상대방과 이야기할 때				
반주를 곁들이지 않는 점심식사 후 조용히 앉아 있을 때				
교통 혼잡으로 몇 분 동안 멈춰선 차 안에서				
총 점				

지표명: 한국형 John's MWT(1991), 한국어판 검증 Cho YY 등(2011)

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

수면다원검사

수면 중 뇌파/눈동자 움직임	심전도/혈중산소농도
	
근육의 긴장도 움직임/자세	수면에 관련된 여러 요인들을 모니터링
	

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

수면무호흡증의 비수술적 치료

행동치료



체중 감량을 위한
규칙적 운동



옆으로 누워서
머리를 높이고 자기



취침 전 음주,
안정제 복용 피하기

기구요법



양압기



구강내 장치(마우스피스)

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

7월 월간 식단표

기간 : 2026년 7월 1일~7월 31일

작성자 : 이인숙 영양사(안)

구분				7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)
1주	점심			호박고추장찌개 생선까스&타르소스 토마토양상추샐러드 노각무침 배추김치	오이냉국 달걀비 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	아육국 혼제오리구이&머스타드 청포묵김무침 상추겉절이 배추김치	부대찌개 삼치엿장조림 숙주맛살냉채 비름나물 배추김치
	일반식			백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식			잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식			약과/통글레차	단호박범벅/보리차	카스테라/우유	증편/통글레차
	열량/단백질			671.6/18.2	560.4/23.5	743.7/26.9	713/36.7
	저녁			부추달걀국 돈육쪽찬 마늘중건새우볶음 무생채 배추김치	시금치된장국 가자미양념찜 여향가지볶음 고사리나물 배추김치	오징어묵국 마파두부 쥐어채볶음 호박잎나물 배추김치	우거지된장국 제육불고기 부추사과무침 양배추찜&쌈장 배추김치
	일반식	입덕연 어른신 7월 11일 (음5.27)		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	김창연 어른신 7월 28일 (음6.15)		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질			587.9/25.8	533.1/26.1	566.5/25.6	540.7/22.8	
구분		7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)
2주	점심	콩가루열무국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 치커리양파무침 깍두기	잔치국수 낙지볶음 숙주나물 열무김치 요구르트	크림스프 돈까스&소스 양배추샐러드 아삭이고추된장무침 깍두기	참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 숙갓나물 배추김치	조갯살시금치국 제육김치볶음 온두부찜 곤드레나물 깍두기	후리가케밥1/2 냉모밀국수 튀김만두&양념장 푸실리샐러드 깍두기, 요구르트
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥1/2/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	바람떡/매칠차	통밀쿠키/두유	물만두/보리차	프렌치토스트/우유	약과/통글레차	머핀/우유
	열량/단백질	706/26.3	680.2/25	666.7/23.2	797.5/36.9	680.4/36.1	846.2/26.7
	저녁	육개장 가자미카레구이 양송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	들기름미역국 수육보쌈&새우젓 미나리무생채 알배기쌈/쌈장 배추김치	우렁된장찌개 조기구이 연근흑임자소스무침 열무나물 배추김치	북어미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	달걀실파국 코다리무조림 마늘중첩볶음 부추양파무침 배추김치	배추된장국 소고기당면볶음 감자조림 오이생채 열무김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	535.5/27	535.8/27	510.9/23.6	523.5/27.6	584.3/37.5	570.8/21.6	
구분		7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)초복	7월16일(목)	7월17일(금)칠월	7월18일(토)
3주	점심	부리채소영양밥&양념장 콩나물국 돈육강정 노각생채 배추김치, 사과주스	유부된장국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 청경채무침 배추김치	오이냉국 닭볶음탕 콩나물삼색채 과일샐러드 깍두기, 요구르트	감자맑은국 모듬해물찜 우영조림 깻잎순나물 배추김치		닭칼국수 해물부추전 양념깻잎지 깍두기 사과주스
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥1/2/잡곡죽
	간식	약과/오미자차	모닝빵샌드위치/우유	증편/매실차	전육수수/녹차		약밥/육수수차
	열량/단백질	740/24.8	834.8/34.8	754.8/29.9	606.9/30		710.3/27.4
	저녁	호박새우전국 고등어시래기조림 옥수수채소전 참나물무침 깍두기	콩비지찌개 순대볶음 미역줄기볶음 고춧잎나물 깍두기	시래기된장국 제육고추장불고기 쪽파무생채 상추겉절이 배추김치	부추달걀국 돈육고추장채&꽃빵 부들어묵조림 도라지무침 배추김치		콩가루배춧국 소고기파리고추조림 감자채볶음 참나물무침 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	579.4/21.7	536.3/17.1	526.2/23	649.1/30.6	549.3/23		

구분		7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)중복
4주	점심	카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드 오이피클,깍두기	노타리버섯국 돈맥적구이 궁채들깨볶음 애호박나물 배추김치	순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 얼무김치	가쓰오부시장국 함박스테이크&소스 애노타리버섯볶음 치커리겉절이 깍두기	호박고추장찌개 돈삼겹수육&새우젓 가지나물 상추겉절이 배추김치	장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기,수박
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	살과자/수정과	한케이크/우유	시루떡/오미자차	통밀쿠키/두유	머핀/우유	편육수수/녹차
	열량/단백질	685.5/30.8	733.8/26	700.7/29.6	676.6/28.2	762.1/43	866.5/41
	저녁	들깨수제비국 동그랑땡구이 새우살파프리카볶음 취나물무침 배추김치	소고기툇국 코다리강정 도라지볶음 열무된장나물 배추김치	감자양파국 적어구이 미니새송이버섯조림 마카로니콘샐러드 배추김치	오이냉국 춘천달걀비 진미채볶음 깻잎순나물 배추김치	양송이들깨탕 단호박해물찜 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치	콩비지찌개 돈사태찜 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치
	일반식	백미밥2/3/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	532.7/19.3	568.8/30.4	596.8/24.1	540.9/22.8	464.5/20.7	545.8/22.7
구분		7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	
	점심	근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 궁채들깨볶음 배추김치	삼색나물비빔밥&달걀후라이 복쌈국 조기구이 치커리유자무침 깍두기, 요그르트	아욱국 주꾸미볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치	닭곰탕 동태전&양념장 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	시래깃국 돈육복찜 두부숙갓무침 고구마순나물 배추김치	
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식	무지개떡/동글레차	카스테라/우유	약과/대추차	편감자/매실차	과배기/우유	
	열량/단백질	640.9/21.3	874.1/38.4	673.4/19.2	695.9/31.5	798.4/33.5	
	저녁	달걀살파국 훈제오리채소볶음 숙주나물 비트쌈무 배추김치	열무된장국 닭볶음탕 고사리나물 양배추쌈/쌈장 배추김치	육개장 채소달걀말이 연근아몬드조림 배추된장나물 깍두기	콩나물국 제육고추장불고기 미니새송이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	건새우미역국 차돌박이숙주볶음 볼어묵조림 비름나물 배추김치	
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	열량/단백질	499.2/17.7	545.5/27.1	568.1/20.1	548.7/25.7	562.5/18.6	
<div> <div> <p>* 몸에 좋은 건강 상식 *</p> <p>▶ 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다. (차순가락1스푼=5g)</p> <p>▶ 3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.</p> <p>▶ 위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.</p> <p>▶ 위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.</p> </div> <div> <p>① 나트륨</p> <p>나트륨은 뼈나 심혈관 질환, 신경과전신 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 생활 속에서 양미를 줄줄 수 있도록 노력해야 함</p> <div> <div>과다 섭취 시 문부형</div> <div>뇌졸중</div> <div>고혈압</div> <div>위암</div> <div>골다공증</div> </div> <p>나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!</p> <div> <div>국, 찌개, 국밥 등 적게 먹고 전 5% 허용량 지키</div> <div>음후 권하는 국 대신 순물 섭취</div> <div>소금 대신 향신료 다양, 허브가루, 향신료 등 사용</div> <div>식탁에서 소금 수거로 후리지 않기</div> <div>패스트푸드, 인스턴트 식품 섭취 자제</div> </div> </div> </div>							

7월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 "개별" 혹은 집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악, 미술, 요리, 원예, 회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적응 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

구 분		월	화	수	목	금	토
1주	진 행 시 간			1	2	3	4
	10:00 ~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (소리기억하기)		인지활동 (시계보기)	사회적응활동 (생신잔치)	인지활동 (순발력퀴즈)	
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (달력만들기)		인지활동 (한글배우기)	인지활동 (촉감놀이)	인지활동 (세상뉴스)	
	15:00 ~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (손가락체조)		신체활동최고 프로그램 (곡수먹기)	회상활동 (모내기)	신체활동 (윷놀이)	
2주	진 행 시 간	6	7	8	9	10	11
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (그림자찾기)	인지활동 (글자색맞추기)	인지활동 (속담)	인지활동 (스무고개)	인지활동 (숨은그림)	인지활동 (철가방퀴즈)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (직조짜기)	인지활동 (원예활동)	사회적응활동 (노래봉사단)	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (젠가)	인지활동 (서예)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (주사위놀이)	신체활동 (힘뇌체조)	신체활동 (컬링)	신체활동 (공이아들리기)	회상활동 (칠석)	신체활동 (투호던지기)
3주	진 행 시 간	14		15	16	17	18
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)				대한민국헌법공포를 기념하는 국경일 제헌절 7월17일 나라를 사랑하는 마음으로 태극기를 게양해주세요	
	10:30~11:30	인지활동 (겹친그림찾기)	인지활동 (인물맞추기)	인지활동 (가로세로날말)	인지활동 (상자속물건)	인지활동 (초성퀴즈)	
	13:00~14:00	개별활동	사회적응활동 (나들이)	및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)		-	
	14:00~15:00	인지활동 (다도&명상)		인지활동 (윷놀이&노래교실)	신체활동 (신문지 찢기)	인지활동 (로또)	
	15:00~15:30	-		휴식시간 및 간식시간		-	
	15:30~16:00	신체활동 (뽕망치놀이)		신체활동 (미니당구)	회상활동 (초복)	신체활동 (다트던지기)	

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

7월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

구 분		월	화	수	목	금	토	
4주	진 행 시 간	20	21	22	23	24	25	
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)						
	10:30~11:30	인지활동 (글자개수찾기)	인지활동 (순서맞추기)	인지활동 (따라말해요)	인지활동 (공간지각력)	인지활동 (칠교)	인지활동 (확대퀴즈)	
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)						
	14:00~15:00	인지활동 (채소빙고)	인지활동 (협동화그리기)	인지활동 (젠가)	인지활동 (천자문쓰기)	회상활동 (어린이절놀이)	인지활동 (시낭송)	
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간						
	15:30~16:00	신체활동 (탁구공뒤로넘기기)	사회적응활동 (소방대피훈련)	신체활동 (전뒤집기)	신체활동 (파리잡기)	신체활동 (전뒤집기)	신체활동 (비석치기)	
5주	진 행 시 간	27	28	29	30	31		
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)						
	10:30~11:30	인지활동 (틀린그림찾기)	인지활동 (날말맞추기)	인지활동 (구연동화)	인지활동 (동전계산)	인지활동 (퍼즐)		
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)						
	14:00~15:00	인지활동 (쥐를 잡아라)	인지활동 (궁국)	인지활동 (목창예방교육)	사회적응활동 (진양장날)	인지활동 (ABC배우기)		
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간						
	15:30~16:00	신체활동 (찍찍이타켓)	신체활동 (네일아트)	신체활동 (새우장릴레이)	신체활동 (내짝찾기)	회상활동 (장마)		

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터