

8월 진양 안내문



안녕하세요. 보호자님. 무더위가 기승을 부리는 8월입니다. 폭폭 빠지는 더위에 쉽게 지치기 쉬운 계절이지만, 저희 센터는 어르신들의 시원하고 활기찬 하루를 위해 쾌적한 환경과 다양한 수분·영양 관리에 최선을 다하고 있습니다. 가정에서도 온열질환에 유의하시길 바라며, 이번 달도 어르신들과 함께 건강하고 행복한 추억 만들어 가겠습니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 8 월 7일 (금요일) : 조길래 어르신 생신잔치
2. 8 월 15일 (토요일) 광복절 휴원
3. 8 월 17일 (월요일) 대체공휴일 정상 등원 합니다.
4. 8 월 19일 (수요일) : 나들이 <청동기박물관> 14:00~16:00
5. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
6. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

◆ 7월 어르신 활동사진 ◆



국수먹기



원예활동



신문지찢기

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



◆ 진 양 건강소식지 ◆

2026년 8월 호

하지정맥류란 무엇인가요?

다리 정맥 안에는 혈액이 아래로 역류하지 않고 심장 쪽으로만 흐르도록 도와주는 판막이 있습니다. 그런데 이 판막의 기능이 약해지거나 손상되면 심장 쪽으로 올라가야 할 혈액이 역류하여 다리에 고이게 됩니다.

그 결과 정맥 내부의 압력이 높아지면서 정맥이 점차 늘어나 구불구불해지면서, 피부 표면으로 도드라져 보이게 됩니다. 이를 '하지정맥류'라고 합니다.

하지정맥류는 처음에는 피부 표면에 가는 실핏줄이 거미줄처럼 보이는 정도일 수 있어 가볍게 여기기 쉽습니다. 하지만 증상이 계속되는데도 관리하지 않으면 다리 통증과 부종이 심해질 수 있습니다.

이를 치료하지 않고 계속 방치하면 질환이 점차 악화되어 일부에서는 피부가 갈색으로 변하거나 염증이 생길 수 있습니다. 심한 경우 피부 궤양(살이 헐어 상처가 나는 것) 등 심각한 만성정맥부전*과 관련된 합병증으로 이어질 수 있어 주의해야 합니다.

*만성정맥부전: 다리 정맥의 혈액순환이 잘 되지 않아 통증, 부종, 피부 변화 등이 생기는 상태

• 의학적 치료

증상의 정도와 정맥 상태에 따라 경화요법*, 레이저나 고주파를 이용한 정맥 내 치료, 수술적 치료 등을 고려할 수 있습니다. 치료 방법은 정확한 진단을 바탕으로 의료진과 상담하여 적합한 치료 방법을 결정합니다.

*경화요법: 작거나 중간 크기의 정맥류에 경화제를 주사로 주입하여 정맥을 폐쇄하는 치료

예방과 관리, 이렇게 실천하세요

하지정맥류의 예방과 증상 완화를 위해서는 일상 속 생활습관 관리가 중요합니다.

- 1) 자주 자세를 바꾸세요
- 2) 규칙적으로 운동하고, 적정 체중을 유지하세요
- 3) 쉴 때는 다리를 올리세요
- 4) 다리를 압박하는 습관은 줄이세요
- 5) 발과 다리를 편하게 움직일 수 있는 신발을 선택하세요

손상된 판막에 의해 정맥류가 발생하는 기전



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

하지정맥류 치료에 사용되는 다양한 압박스타킹



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

8월 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 중상이 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
	10:00 ~10:30						
	10:30~11:30						인지활동 (조성맞추기)
	13:00 ~14:00						
	14:00~15:00						인지활동 (채소빙고)
	15:00 ~15:30						
	15:30~16:00						신체활동 (자석낚시)
2주	진 행 시 간	3	4	5	6	7	8
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (글자색맞추기)	인지활동 (철가방퀴즈)	인지활동 (틀린그림찾기)	인지활동 (한글배우기)	사회적응활동 (생신잔치)	인지활동 (촉감놀이)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (달력만들기)	인지활동 (삼계탕만들기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (젠가)	인지활동 (동전계산)	인지활동 (손체조)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (벽부수기)	신체활동 (컵타)	신체활동 (홀라우프풍선)	신체활동 (국수먹기)	회상활동 (말복)	신체활동 (전뒤집기)
3주	진 행 시 간	10	11	12	13	14	15
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (퍼즐맞추기)	인지활동 (지남력퀴즈)	인지활동 (같은조합찾기)	인지활동 (가로세로날말)	인지활동 (시계보기)	
	13:00~14:00	개별활동및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (부채만들기)	인지활동 (원예활동)	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (퍼즐)	사회적응활동 (진양장날)	
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (컬링)	신체활동 (힘뇌체조)	신체활동 (스티커떼기)	신체활동 (공이어돌리기)	회상활동 (광복절)	

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

8월 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	17	18	19	20	21	22
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (사물맞추기)	인지활동 (O.X퀴즈)	인지활동 (같은종류찾기)	인지활동 (열고개)	인지활동 (동전놀이)	인지활동 (공간지각력)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (화투색칠)	인지활동 (직조짜기)	사회적응활동 (나들이)	인지활동 (건강혈자리)	인지활동 (순발력퀴즈)	인지활동 (편백퍼즐)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (다트던지기)	신체활동 (세라밴드)	사회적응활동 (나들이)	신체활동 (미니당구)	회상활동 (쳐서)	신체활동 (탁구공뒤로넘기기)
5주	진 행 시 간	24	25	26	27	28	29
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (재료보고 맞추기)	인지활동 (확대퀴즈)	인지활동 (스무고개)	인지활동 (따라말해요)	인지활동 (숫자놀이)	인지활동 (칠교)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (전자문)	인지활동 (쌈무채소)	인지활동 (감염예방교육)	인지활동 (다도&명상)	인지활동 (콩고르기)	인지활동 (세상뉴스)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (휴지통오재미)	사회적응활동 (소방대피훈련)	신체활동 (신문지 찢기)	신체활동 (후마네트)	회상활동 (옛날물건)	신체활동 (마라카스)
6주	진 행 시 간	31					
	10:00~10:30	-					
	10:30~11:30	인지활동 (순서맞추기)					
	13:00~14:00	-					
	14:00~15:00	인지활동 (ABC배우기)					
	15:00~15:30	-					
	15:30~16:00	신체활동 (비단길걷기)					

8월 월간 식단표

결재	담당자	시설장

기간 : 2026년 8월 1일 ~ 8월 31일

작성자 : 이인숙 영양사(인)

구분						8월1일(토)	
1주	점심					잔치국수 돈먹적구이 부추사과무침 요구르트 배추김치	
	일반식			백미밥/백미죽			
	당뇨식			잡곡밥/잡곡죽			
	간식			중편/두유			
	열량/단백질			737.8/27.1			
	저녁	감자맑은국 삼치옛장조림 표고버섯볶음 애호박나물 깍두기					
일반식	백미밥/백미죽						
당뇨식	잡곡밥/잡곡죽						
열량/단백질	513.5/21.4						
구분		8월3일(월)	8월4일(화)	8월5일(수)	8월6일(목)	8월7일(금)	8월8일(토)
2주	점심	육개장 적어구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	시래기된장국 오리불고기 우영조림 상추겉절이 배추김치	닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 숙갓나물 깍두기	곤드레나물밥&양념장 청국장찌개 고갈비구이 메추리알과일샐러드 배추김치/요구르트	오이미역냉국 낙지볶음 등근호박조림 무나물 배추김치	버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 상추쌈&쌈장 배추김치
	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	카스테라/우유	쌀과자/녹차	머핀/두유	통밀쿠키/보리차	전옥수수/매실차	백설기/통글러차
	열량/단백질	797.8/38	655.9/22.1	810.2/43.3	730.3/27.8	668.5/27.5	740.4/32.2
	저녁	실파달걀국 돈육파장볶음 단무지채무침 비름나물 열무김치	순살감자탕 동태전&양념장 팽이버섯파프리카볶음 취나물무침 깍두기	복엇국 마파두부 춘권튀김&양념장 오이무침 배추김치	어묵숙갓국 돈육살양파볶음 시금치나물 양배추찜&쌈장 배추김치	배추된장국 가자미양념찜 느타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	감자양파국 코다리조림 도토리묵&양념장 비름나물 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	469.8/19.3	583.2/25.7	566/19.8	557.6/24.6	509.1/28.3	528.7/34.8
구분		8월10일(월)	8월11일(화)	8월12일(수)	8월13일(목)	8월14일(금)	8월15일(토)
3주	점심	사골우거뿔국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 순살치킨 양배추샐러드&사우전드레싱 깍두기/요거트	시래기된장국 오리주물럭 건새우마늘종볶음 건파래자반 배추김치	오징어뿔국 돈육복쌈 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 과일화채 깍두기	
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식	핫케이크/우유	과배기/두유	약과/녹차	프렌치토스트/우유	중편/식혜	
	열량/단백질	738.6/30.4	797.1/24	712/28.6	802.4/41.8	840.4/28.4	
	저녁	동태숙갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 애호박나물 깍두기	콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	육개장 달걀파리고추장조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	강원장찌개 차돌박이숙주볶음 취어채무침 열무나물 배추김치	물만두국 적어구이 알감자조림 오이나물 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	607.4/23.7	607.9/27.2	583.6/27.4	553.6/19.8	569.1/28.1	
구분		8월17일(월)	8월18일(화)	8월19일(수)	8월20일(목)	8월21일(금)	8월22일(토)
4주	점심	근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치	콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	오이냉국 돈육파채불고기 도라지무침 상추겉절이 배추김치	참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	삼색수제비국 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 배추김치	순두부찌개 훈제오리구이&머스타스스 팽이버섯파프리카볶음 무초절임 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥2/3/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	통밀쿠키/두유	물만두/보리차	핫케이크/우유	단호박찜/녹차	쌀과자/수정차	전옥수수/보리차
	열량/단백질	683.4/25.4	614.5/31.7	674.9/31.6	601.6/28	726.1/27	705.3/31.7
	저녁	감자맑은국 병어무조림 꽃맛샐러드 양념깻잎지 배추김치	팽이버섯무국 안동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	육개장 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	아욱된장국 돈육파인애볶음 연근조림 배추나물 열무김치	들깨미역국 주꾸미볶음 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	황태채운국 소고기당면볶음 취나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치
	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	543.8/25.8	485.6/22.7	669.3/25.5	520/24.7	534.3/18.9	592.5/26.8

5주

구분	8월24일(월)	8월25일(화)	8월26일(수)	8월27일(목)	8월28일(금)	8월29일(토)	
점심	소고기국 해물완자전 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치	건홍합맑은국 간장잡담 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	호박된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치	크림스프 돈까스&소스 토마토양상추샐러드&오리연필드레싱 오이피클 깍두기/요구르트	우무냉국 삼치양념찜 애호박베이컨볶음 무생채 열무김치	짜장밥/달걀찜 만두탕수육&소스 단무지채무침 요구르트 배추김치	
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식	헛치즈샌드위치/우유	바람떡/결명자차	유과/오미자차	과배기/우유	커스타드푸딩/매실차	
	열량/단백질	788.2/31	662.8/35.4	703.3/25.2	831.8/24.9	682.7/28.3	859/27.6
	저녁	청국장찌개 돈육복합 단호박샐러드 열무나물 배추김치	유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 청경채나물 깍두기	사골우거죽국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	콩가루배춧국 달볶음탕 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	오징어묵국 차돌박이숙주볶음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	열무된장국 코다리엿장조림 브로콜리개소스무침 취나물볶음 배추김치
	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	615.5/25.2	543.1/21.5	529/21.5	526.6/27	525.1/27.1	512.8/26.9

6주

구분		8월31일(월)
점심	일반식	호박된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜&쌈장 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽
	간식	모닝빵/우유
	열량/단백질	705.7/33.5
	저녁	콩비지찌개 조기구이 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	594.8/25.6

2026년 8월 15일 광복절은 우리나라가 일제강점기에서 벗어나 빛을 되찾은 지 81주년이 되는 해이며, 대한민국 정부 수립 78주년을 맞이하는 날입니다.

"81년 전 그날의 외침이 있었기에 오늘의 대한민국이 있습니다.
감사하는 마음으로 뜻깊은 연휴 보내시길 바랍니다."



2026년 8월 15일 광복절은 우리나라가 일제강점기에서 벗어나 빛을 되찾은 지 81주년이 되는 해이며, 대한민국 정부 수립 78주년을 맞이하는 날입니다.

"81년 전 그날의 외침이 있었기에 오늘의 대한민국이 있습니다.
감사하는 마음으로 뜻깊은 연휴 보내시길 바랍니다."

* 몸에 좋은 건강 상식 *

- ▶ 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다.
(차순가락1스푼=5g)
- ▶ 3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.
- ▶ 위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.
- ▶ 위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.

※ 보라색 박스는 어르신들 만족도 조사에서 최고의 인기 식사&간식 제공

1 나트륨 나트륨은 체내 수분 조절, 신경 자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 혈압 상승에 영향을 줄 수 있으므로 실천해야 함

과다 섭취 시 문제점 뇌졸중, 심혈관 질환, 고혈압, 위장병, 골다공증

나트륨 줄이기 생활 실천법

- 국, 찌개, 된장찌개 적게 먹고 김치도 짜게 먹지 않기
- 저염 식품은 꼭 확인하고 요리할 때 싱겁게 하기
- 소금 대신 말린 허브나 채소가루를 향료로 사용하기
- 식탁에서 소금 사용하기 금지하기
- 소금 대신 천연 감칠맛 재료 사용하기

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)