



주민이 함께 만들어가는

# 건강마을

Vol. 7 2020. 12.

코로나를 이겨내는 우리마을 이야기와 교육자료



# 코로나 상황에서도 내가 사는 마을의 건강은 우리 주민의 힘으로 지킨다!

경상북도 도 협의체 위원장 **안진국**



안녕하십니까?

경상북도 건강마을 만들기 도 협의체 안진국입니다. 어느덧 제가 맡고 있는 마을도 건강마을 만들기 사업을 시작한지가 벌써 4년을 지나 5년차를 바라보고 있습니다. 처음 시작할 때가 생각이 납니다. 주민과 함께 갈등도 있었고 의견충돌도 생겼으며 싸우기도 하고 서로 고민도 해보고 이렇게 해서 하나하나 해결해 나왔던 일들이 건강마을을 만드는 시작점이자 큰 자산이지 않나 생각을 해봅니다.

이제는 날씨도 코로나19 상황과도 같이 매섭게 추운 겨울날씨로 바뀌었습니다. 올 겨울은 이상기후로 한파가 유독 심하다 하니 건강 조심하시길 바랍니다. 먼저 경상북도 시·군 건강마을위원 여러분, 도·시·군 건강마을 만들기를 위해 고군분투하시는 보건 담당자분들과 통합건강증진지원단 지원교수님을 비롯한 건강마을 만들기 관계자 모든 분들께 항상 건강과 행운이 가득하시길 바랍니다! 2020년은 코로나19로 참 많이 힘든 한 해였습니다.

니다. 각 마을에서 많은 일들을 계획 하셨을 텐데 전대미문의 바이러스로 인해 갑작스레 모든 사업들이 중단되는 위기를 맞게 되었습니다. 그래도 코로나19는 쉽게 사라질 존재도 아니고 향후 몇 년간은 우리와 함께 가야하지 싶습니다. 더 빨리 종식되면 좋지만 그보다 안 좋은 상황도 배제할 수는 없습니다. 전화위복이라고 최악의 상황이지만 오히려 주민주도형 건강마을 사업은 이 시기에 더욱 빛을 발휘할 수 있습니다. 외부의 유입을 극도로 경계하는 상황에서 내가 사는 마을의 건강은 우리가 지킨다는 마음으로 주민들이 필요한 것이 무엇인지 세심히 살피고 거기에 맞는 사업들을 구상하시면 될 것입니다.

국가에서 우리에게 해 줄 수 있는 것은 한계가 있습니다. 그 한계를 넘을 수 있는 존재가 바로 주민입니다. 이 어려운 시기를 잘 극복하시고, 2021년은 주민의, 주민에 의한, 주민을 위한 건강마을이 되는 한 해가 되도록 저 역시 최선을 다 할 것입니다. 감사합니다.

## I 건강마을 조성사업 도 협의체 위원 및 지원교수 I

번호	시군명	마을명	위원	지원교수
1	포항시 남구	청림동	김성수	김종연
2	포항시 남구	해도동	김정호	박민아
3	포항시 북구	기북면	이원창	김상규
4	포항시 북구	송라면	김태효	김상규
5	경주시	월성동	이원근	한영란
6	김천시	감문면	김상희	김건엽
7	안동시	임하면	장원호	최규식
8	구미시 선산	도개면	권영우	황준현
9	영주시	하망동	미정	홍남수
10	영천시	신녕면	김재식	김정희
11	상주시	모동면	전용준	김동욱
12	문경시	호계면	안창주	김윤영
13	경산시	자인면	박석희	김은희
14	군위군	의흥면	장을근	홍남수
15	의성군	옥산면	배갑수	김윤영
16	의성군	안계면	우삼영	이경수

번호	시군명	마을명	위원	지원교수
17	청송군	현서읍	김익수	강수진
18	청송군	청송읍	윤남도	김종연
19	영양군	입암면	최해선	김상규
20	영덕군	병곡면	정삼진	최규식
21	청도군	각남면	이상근	김미한, 김건엽
22	청도군	운문면	서기봉	김미한, 김건엽
23	청도군	각북면	도영순	김정희
24	고령군	우곡면	최송기	이경수
25	고령군	다산면	성기복	김종연
26	성주군	초전면	이순연	김은희
27	칠곡군	북삼읍	백금득	김미한, 강수진
28	칠곡군	가산면	안진국	김미한, 김은희
29	예천군	감천면	조동광	홍남수
30	봉화군	법전면	이설재	홍남수
31	울진군	죽변면	김윤식	박민아

# 코로나를 이겨내는 건강한 나눔



## 군위군 의흥면

### 생활 속 저염 실천 운동

코로나19로 고혈압 등 만성질환의 예방 및 관리의 필요성이 제기되어 '생활 속 저염 실천 운동'을 하였다. 먼저 혈압 측정과 더불어 평소 섭취하는 국의 염도를 측정하였고, 저염장 조리법 교육 후 실습한 음식의 염도와 비교해 보았다. 마을 주민들은 저염장 조리법의 필요성을 다시 한 번 확인하며 '생활 속 저염 실천 운동'을 이어나갈 것을 다짐하였다.



## 김천시 감문면

### 아직은 언택트, 조금씩 콘택트

코로나19에 따른 사회적 거리두기 단계에 맞추어 2단계 시 '아직은 언택트', 1단계 완화 시 '조금씩 콘택트' 프로그램을 운영하였다. '아직은 언택트' 프로그램에서는 건강위원과 지역 소재 대학생이 공예교실을 운영한 후 SNS에 공유하고 마을 주민들에게 완성품을 전달함으로써 따뜻한 마음을 나누었다. '조금씩 콘택트' 프로그램에서는 공예교실, 장구반 등 건강마을 프로그램을 10명 이내로 운영하였다. 특히 '아직은 언택트' 프로그램을 통해 건강마을 사업을 자연스럽게 홍보하였고 주민들의 참여를 높이고 세대 간 교감과 소통의 기회를 갖게 되었다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 나눔



의성군  
안계면

## 코로나19 외부인 차단, 마을 주민 화합 우리 마을로 맛있는 국화빵 드시러 오세요~~

코로나19 상황에서 외부인 출입이 줄어들어 수입감소로 어려워진 주민들을 돕고, 주민 화합을 위해 마을 주민들이 함께 노력하였다. 마을에서 국화빵을 만들어 판매하고 나누어 먹으면서 마을 주민도 돕고, 코로나19로 높아진 우울감도 해소하였다.



의성군  
옥산면

## 건강리더 활용 주민 주도 건강마을 만들기

코로나19로 마을별 자체 건강프로그램 운영이 어려워졌다. 이를 극복하고자 건강지기가 동영상을 만들어 건강리더들과 함께 동아리 밴드에 공유를 함으로써 가정에서도 건강관리할 수 있도록 노력하였다. 사회적 거리두기가 완화되어 보건소 개소식에서 건강마을 조성사업 대표로 공연을 추진하였다.



## 청도군 각남면

### 마음 토닥토닥 다육이 키우기

코로나19 장기화로 우울감이 높아지면서 어르신들의 심리적 안정과 심신회복을 위해 다육이를 키우기 시작했다. 다육이를 키우면서 마을 어르신들에게 힐링 시간을 마련해 드리고 우울감을 감소시킬 수 있었다. 우리 마을 '마음 토닥토닥 다육이 키우기' 사업은 여러 신문에도 소개되어 어르신들의 반려식물 키우기 교육이 유명해지기도 하였다.



## 청송군 현서면

### 현서 마을엔 이불빨래방 있고 확진자 없다!!

코로나19 상황에서도 작년 주민제안요구사업으로 선정된 건강마을 이불빨래방 운영을 실시하였다. 우리 마을 주민들의 화합과 건강관리 장려를 위해 선정된 17개리 6개조의 마을별 책임위원이 직접 가정방문하여 이불빨래를 수거하여 세탁, 건조까지 하였다. 깨끗해진 이불을 배달하면서 동시에 혈압, 혈당 체크도 해드리고 자가 건강관리도 도와드리는 등 건강한 이불빨래방을 운영하였다. 덕분에 방송 신문에도 나오고 현서면 건강마을이 많이 홍보되었다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 마을



## 문경시 호계면

### 건강꾸러미로 코로나19 극복!

호계면은 비대면 건강 생활 실천 프로그램으로 환절기 건강꾸러미 사업을 계획하여 코로나19 상황에서도 효과적으로 건강한 생활을 실천하도록 하였다. 건강꾸러미에는 환절기 건강관리법과 8가지 건강박수가 담긴 교육 포스터, 운동기구, 마스크 등이 담겨 있어 코로나19에 특히 취약한 어르신들이 가정에서도 스스로 건강을 챙기고 힘든 시기를 극복하도록 동기를 부여하였다.



## 울진군 죽변면

### 코로나19 극복 어르신 건강바구니

코로나19로 신체활동이 줄어들면서 어르신들의 비만이 걱정되었다. 어르신들의 홈트레이닝과 건강활동을 하는데 도움을 드리기 위해 건강바구니를 배달해 드렸다. 근력강화를 위한 세라밴드, 면역력 강화를 위한 비타민 캔디, 감염예방을 위한 마스크, 올바른 건강관리를 위한 교육자료 까지!! 건강관리를 위해 없는 것 빼고 다 있는 어르신 건강바구니로 우리 마을 어르신들 근력업! 체력업! 면역업!

### 코로나19 극복 릴레이 건강캠페인

코로나19로 인해 줄어들었던 지역주민들의 건강생활실천 인식을 다시금 높이기 위해 다양한 건강캠페인을 진행하였다. 금연환경조성, 국가암검진독려, 심뇌혈관예방, 구강보건, 감염병 예방, 모자보건, 치매조기검진, 그리고 정신건강증진 등 다양한 건강 사업 내용을 홍보함으로써 주민들의 건강을 지키기 위해 함께 노력하였다.



## 칠곡군 가산면

### 우리 마을 건강마을! 건강위원과 마을주민이 함께 만들어가요!

코로나19 유행으로 감염예방에 필수적인 마스크를 구입하기 어려운 마을 어르신들과 칠곡군의 자매 나라인 에티오피아 6.25 전쟁 참전용사들에게 전달하여, 어려울 때일수록 함께 하는 가산면의 훈훈한 마을 분위기를 조성하였다. 코로나로 어두워진 마을 분위기를 살리기 위해 야간 야외 건강 댄스 활동을 운영하였고, 5개 주민들이 직접 주도하고 참여한 마을스토리가 있는 벽화그리기, 건강마을 로고그리기를 실천하여 우리 마을의 소통과 화합을 위해 노력하였다.



## 칠곡군 북삼읍

### 건강마을! 건강지기 안전한 방역활동!

코로나19 유행으로 모두 힘든 시기에 마을 주민들과 경비아저씨들에게 마스크를 전달하여 이웃사랑을 실천하고, 힐링 공연단 일자리 마련을 통해 경제적인 도움과 활기찬 마을 분위기를 조성하였다. 사회적 거리 두기로 실내에서 함께 했던 신체활동이 제한되어 방역수칙을 준수하며 군민 건강 걷기대회에 참가하고, 모바일 워크온을 활용하여 스스로 걷기 실천을 할 수 있도록 하였다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 활동



## 경산시 자인면

### 자인 백세 난타교실

장기화되는 코로나19로 집안에서만 생활하여 신체활동이 부족한 어르신들의 건강관리를 위해 10월부터 '자인 백세 난타교실'을 운영하고 있다. 발열 측정, 마스크 착용, 거리두기 등 방역지침을 철저히 준수하여 실시하는 '자인 백세 난타교실'을 통해 코로나19 시대 어르신들의 신체활동 증진과 더불어 스트레스 해소에 도움이 되기를 기대한다.



## 경주시 월성동

### 걷기 동아리 출격!

주민 스스로가 참여하는 생활 속 걷기 실천 및 걷기 활성화를 위해 12곳의 경로당을 중심으로 주 1~2회 정기 걷기 동아리 활동을 하였다. '마을 주민 스스로 함께 걷기' 활동을 통해 코로나19로 침체된 몸과 마음에 활력을 불어 넣고 있다.





고령군  
다산면  
우곡면

코로나 상황을 슬기롭고 지혜롭게~~  
우리 마을 건강은 걷기동호회 운영에서 출발!!!!

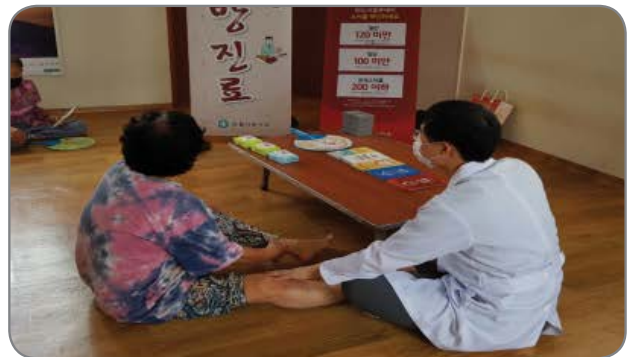
건강위원회 회의에서 코로나19를 슬기롭게 이겨내기 위한 방안에 대해 토의를 하였다. 그동안 운영하던 걷기 동호회를 정비하여 마을별 '걷기의 날'을 지정하자는 의견이 채택되었다. 20개 마을이 참여하여 걷기 회원을 모집하였고, 걷기 동호회의 이름과 구호 및 걷기 코스를 정했다. 각 마을별 특색 있는 '걷기 구호' 삼창과 건강체조로 시작하는 이 사업에 마을 주민 336명이 참여하여 걷기 실천율도 올리고 주민 화합을 다지는 시간이 되었다.



안동시  
임하면

건강한 임하면 만들기

주민들은 코로나19 장기화로 지역주민들의 건강을 위한 활동이 감소하여 안타까워했다. 이를 조금이라도 해결하기 위해 사회적 거리두기 단계에 따른 방역수칙을 준수하면서 구강보건교육, 건강운동, 인플루엔자 접종 안내, 한의약 건강증진교육, 금연, 절주 및 국가암검진 홍보를 진행하였다. 지역주민의 효율적인 건강관리와 건강생활을 스스로 실천할 수 있도록 건강마을 분위기 조성을 위해 다 같이 노력하였다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 활동



## 영덕군 병곡면

### 주민 주도!! 슬기로운 병곡면 건강마을

코로나19로 마을 주민들의 신체활동이 줄어들고 우울감이 증가했다. 병곡면은 이러한 상황에 슬기롭게 대처하여 이를 위해 건강마을 돌레길을 조성하여 걷기 운동도 하고 마스크 목걸이도 만들었다. 외부인 출입이 불가능해지면서 실버 체조, 심뇌혈관 교육, 인지 미술활동 등을 동영상으로 제작하여 주민들과 소통하며 노력한 결과 주민 참석률이 90% 이상이었고, 프로그램 만족도도 높게 나타났다.



## 청도군 운문면

### 놀면 뭐하노~혼자라도 운동하자!

코로나19로 중단된 어르신들의 신체활동을 증가시키고 무료함에서 벗어나기 위해 우리 마을은 실내에서 혼자라도 쉽게 운동할 수 있는 환경을 조성하려 노력하였다. 어르신들의 근력강화와 유연성 유지에 도움을 줄 수 있는 '놀면 뭐하노 혼자라도 운동하자'라는 주제 아래 신체활동 건강꾸러미를 마련해 보았다. 건강지압발판, 근력강화밴드, 자석다트, 각종 지압기구, 아령, 악력 소프트볼, 완력기, 웰빙 스트레칭기 등으로 꾸러미를 구성하여 경로당 14개소에 비치하고, 건강지기들이 직접 사용법을 어르신들에게 지도하여 누구든지 혼자서 쉽게 운동하실 수 있도록 하였다.



청송군  
청송읍

우리 동네 마을 길! 다시 걸으니 좋구나~

우리 마을 건강 지킴이 30명이 청송읍사무소와 연계한 마을 환경 정화 활동을 통해 마련한 기금으로 11개 마을 별 걷기 동아리 활동을 지원하였다. 개인 방역을 철저히 지키며 걷기 동아리 활동을 진행하였고, 높은 참석율을 보였다. 마을별로 3명씩 걷기왕도 선발하고, 참여자 전원에게 건강위원회 기금으로 마련한 단체 T셔츠도 제공하는 등 코로나19 상황 속에서도 건강생활 실천을 위해 마을 주민들이 화합하며 노력하였다.



포항시 북구  
(기북면·송라면)

‘희망 마스크 나눔’ 및 따로 또 같이 건강 걷기

장기화되는 코로나19 유행에 마을 주민들이 건강하게 대처하는데 도움을 주기 위해, 기북면과 송라면 경로당 38개소에 마스크를 전달하고, 경로당 방역 소독 봉사활동을 실천하였다. 코로나 상황에서도 걷기 실천을 유지하기 위해 방역수칙을 지켜가며 기북면 건강마을 반딧불이 건강 걷기 행사를 가졌다. 독방길에 LED 조명과 벤치 등을 설치하여 건강친화적인 걷기 길 환경도 조성하여 마을 주민들이 많이 활용할 수 있도록 노력하였다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 환경



## 구미시 도개면

### ‘함께하는 마을 정화’ 사업

코로나19로 그동안 운영되던 요가 교실, 노래 교실, 합창단 운영 등의 건강마을 사업이 중단되어 어르신들은 우울감을 호소하고 마을 분위기도 침체되었다. 도개면 건강위원회는 이런 분위기를 쇄신하고자 추석 명절을 맞아 주민과 ‘함께하는 마을 정화’ 사업을 주도하였다. ‘함께하는 마을 정화’ 사업은 마을회관을 중심으로 쓰레기와 마을 주민들의 우울도 슬러가 웃음을 되찾고 화합하는 계기를 마련하였다.



## 봉화군 법전면

### 벽화그리기로 코로나 블루 날려버려요~!

코로나 블루를 털어 내고 주민들의 협동심을 높이기 위해 건강위원회 회의에서 벽화그리기 사업을 하기로 하였다. 마을 주민들이 직접 벽화 주제를 정한 후 열두 번의 프로그램을 통해 마을 담장과 집 대문, 넓은 의자에 색을 더하고 입혀 ‘밝고 쾌적한 마을, 길가 쉼터가 있는 마을’을 만들었다. 법전면의 벽화그리기 사업은 주민 스스로 코로나 블루에 맞서 함께 힘을 모아 슬기롭게 문제 해결을 하고 공동체 의식을 높인 사례로 지역 신문에 소개되었다.



## 상주시 모동면

### 함께하는 마을정원사!!

모동면은 2차년도 건강마을이다. 올해 코로나19로 건강마을 프로그램이 중단되어, 실내 생활로 인한 우울감 상승 및 활력 저하를 해결하기 위해 꽃밭을 만들고 가꾸면서 심신의 힐링과 위안을 주고받기 위해 '함께 하는 마을 정원 가꾸기' 사업을 수행하였다. 주민 모두가 정원사가 되어 마을 입구에서부터 마을 길, 마을회관 주변의 자투리땅에 꽃모를 심어 일 년 내내 꽃을 볼 수 있는 아름다운 건강마을을 만들어 꽃향기와 행복을 함께 나누고 있다.



## 성주군 초전면

### 국화향기 가득한 초전면 건강마을

초전면은 건강위원회 간담회를 통해 코로나19로 우울하고 침체된 마을에 국화꽃 심기와 키우기, 그리고 국화꽃이 피어 가는 과정을 글과 그림으로 표현해보는 프로그램을 운영하여 활기를 불어넣기로 했다. 온 마을에 가득한 국화 향기로 마을 주민들은 더욱 단합하고 활기를 찾게 되었고, 원예일기로 코로나로 지친 마음의 안정도 찾고 건강마을에 대해 더 큰 관심을 가지게 되었다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 환경



## 영양군 입암면

### 우리는 건강마을 원정대!! 코로나도 물리칠 수 있어요!!

코로나 시대 우리 마을은 건강마을 원정대가 있어 든든했다. 환경개선 원정대에서는 마을에 꽃길을 조성하고 쓰레기 수거 활동으로 아름답고 깨끗한 마을을 만들었고, 건강지킴 원정대에서는 사랑의 헌혈운동 릴레이를 통해 이웃 사랑과 나눔을 실천하였다. 그리고 취약계층돌봄 원정대에서는 나눔장터, 농촌일손돕기, 추석맞이 모듬전과 쌀을 취약계층에 전달하면서 우리 마을 건강을 위해 노력하였다.



## 영천시 신녕면

### 위기를 기회로 극복 - 꽃길만 걸어요

코로나19로 어려움도 많았지만 소규모 단위로 걷기 동아리도 활성화하고 마을 꽃길과 꽃밭 만들기를 함께 실천해 보았다. 꽃길 조성으로 정서적으로 우울감을 느끼던 주민들의 마음에 안정을 전해주고, 스트레스 해소에도 도움을 주었다. 1인 1 꽃나무, 1인 1 화분을 관리하면서 신체적 건강과 정신적 건강도 모두 좋아졌다.





## 예천군 감천면

### 우리마을 랜드마크 꽃길 조성 모두 모두 구경오세요~~

우리 마을의 랜드마크로 아름다운 가로수 경관을 만들기 위해 마을 주민 스스로 꽃 모종을 심고 가꾸고 있다. 주민들의 제안으로 진행된 일이라 참여도가 매우 높았고 예쁜 꽃길이 소문이 나면서 인근 마을에서 구경을 하러 많이 오고 있다.



## 청도군 각북면

### 우리 마을 경로당 건강지압길, 혈액순환이 잘 돼요~

코로나19가 유행할 때 어르신들이 생활 속 방역을 지키면서 안전하게 운동할 수 있는 방안이 필요하였다. 건강위원회에서 의견을 모아 어르신들의 신체활동을 통한 근력강화에 도움을 드리고자 건강지압길을 조성하였다. 도로와 가까워 걷기가 위험한 마을을 우선 선택하고 몸이 불편하신 분들을 위해 손잡이 안전봉도 설치하여 어르신들의 활용도를 높였다. 「우리 마을 경로당 건강지압길」을 각북면 경로당 3곳의 마당에 설치하여 건강 마을 사업에 활기가 생겨났다.



# 코로나를 이겨내는 건강한 환경



포항시 남구  
(청림동·해도동)

## 포항시화 '장미'와 함께 건강하기

코로나19 확산으로 침체된 건강생활실천을 다시 활성화 시키기 위해 환경조성을 하였다. 마을별 걷기 길과 연결된 골목에 장미동산을 조성하고 관리하여 환경 미화도 하고 마을 주민들이 많이 찾아 걸을 수 있도록 하여 코로나로 우울해진 마음을 안정하고 치유하였다.



경상  
북도

## 2020 건강마을 조성사업 도협의회 워크숍

남부권 : 2020년 7월 28일(화) 경주 라한셀렉트 호텔

북부권 : 2020년 8월 11일(화) 안동 리첼 호텔





※ 교육자료

# 코로나를 이겨내는 생활 속 건강관리실천!



코로나19 일반국민 행동수칙 10	18
65세 이상 어르신을 위한 외부활동 건강수칙	19
잘못된 마스크 착용, 안돼요!	20
코로나19 예방을 위해 손소독, 마스크 착용을 실천해주세요	21
코로나19, 건강생활 수칙	22
3-2-6-30 운동(건강한 식습관)	23
코로나19 시대 신체활동 및 운동 수칙	24
하지근력강화운동	25
하지근력강화운동(응용)	26
한눈에 보는 한국인들을 위한 걷기 가이드라인	27
코로나19 극복을 위한 마음건강지침(어르신용)	28
코로나19 극복을 위한 마음건강지침(가족용)	29
심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙	30
건강한 혈관을 위해 세가지 정상 수치를 유지하도록 해요	31
심근경색, 뇌졸중 시간이 생명입니다	32
응급상황에서의 심폐소생술	33
흡연자에게 더 위험한 코로나19	34
코로나-19와 음주	35
감염과 구취를 예방하는 생활 속 구강 관리 수칙	36
건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요	37
건강한 100세를 위한 낙상예방법!	38
치매안심! 함께해요	39



# 코로나19 일반국민 행동수칙 10

인플루엔자  
예 방

- 1 실내 시설, 밀집된 실외에서는 반드시 마스크 착용하기**  
\* 일반관리 시설 대중교통, 집회, 시위장, 의료기관약국, 요양시설 및 주야간보호시설 종교시설 실내 스포츠 경기장, 고위험 사업장, 지자체에 신고·협의를 500인 이상 모임·행사에서는 **마스크 의무적으로 착용**
- 2 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기**
- 3 환기가 안되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기**
- 4 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m(최소 1m) 거리두기**
- 5 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기**
- 6 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기**
- 7 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기**
- 8 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기**
- 9 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인하기**  
\* 다양한 주요 증상 : 발열(37.5°C), 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기 증상(오심·구토·설사 등), 어지러움, 콧물이나 코막힘 등
- 10 필요하지 않은 여행 자제하기**

# 65세 이상 어르신을 위한 외부활동 건강수칙



## 기본수칙

- 꼭 필요하지 않은 **외출·모임·여행** 자제하기
- **실내** 및 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 **거리 두기가 어려운 실외**에서 반드시 **마스크 착용**하기
  - \* 호흡이 어려운 경우 거리 두기가 가능한 공간에서 마스크를 벗고 충분히 휴식하기
- 환기가 **원활하지 않거나 밀집된 장소** 가지 않기
  - \* 불가피하게 방문 시 음식 섭취 자제 및 짧은 시간 머무르기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 않고, 물과 비누로 **30초 이상 손 씻기** 또는 **손 소독**하기
- **침방울이 발생하기 쉬운 큰소리**로 대화, 노래 등 자제하기
- 음식은 **나눠먹지 않고**, 식기류·수건 등은 **개별로 사용**하기

## 증상 발생 시

- **발열 및 호흡기 증상**(기침, 인후통 등)이 발생하면 콜센터(1339 또는 지역번호+120)나 보건소에 문의하고 **선별진료소 방문**하기
- **의료기관 방문 시 반드시 마스크를 착용**하기

주의!

제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

# 잘못된 마스크 착용, 안돼요!

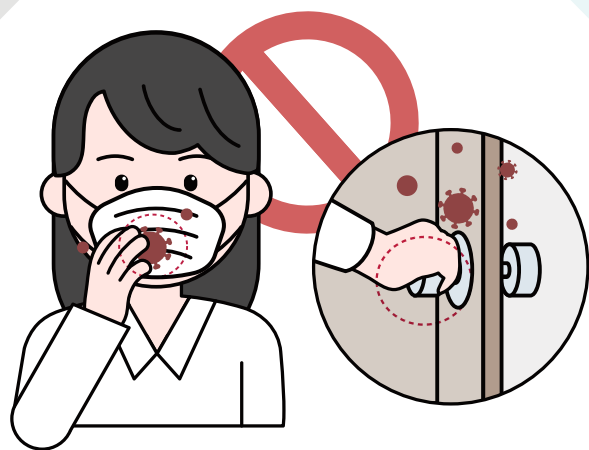
코와 입을 통해  
자신과 타인에게  
바이러스가  
다 들어가요!



1 코가 노출되는  
마스크 착용



2 턱에 걸치는  
마스크 착용



3 마스크 겉면을 만지는 행위

# 코로나19 예방을 위해

## 손소독, 마스크 착용을 실천해주세요.

### 손 소독하고 들어가세요!



1

50원 동전크기 만큼  
알코올 손소독제

### 바르기



2

손바닥, 손등, 손가락,  
손톱 밑까지

### 문지르기



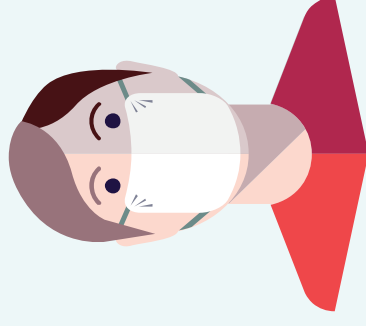
3

건조될 때 까지  
문지른 후 10초간

### 말리기

기침이 날 경우

마스크 착용하기!



\*특히 외출, 의료기관 방문 시 반드시 착용

# 코로나19, 건강생활 수칙

## 새로운 일상, 오늘도 건강하게

코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을 유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.  
'코로나19, 건강생활 수칙'은 국민들이 신체적·정신적·사회적으로 건강한 삶을 누릴 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 수칙을 안내해 드립니다.

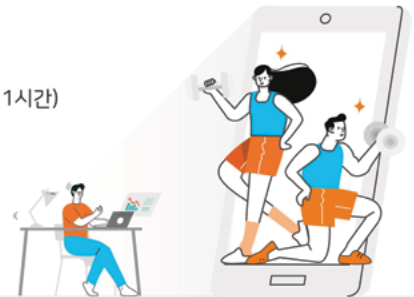


### 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기

### 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기



### 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자 기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

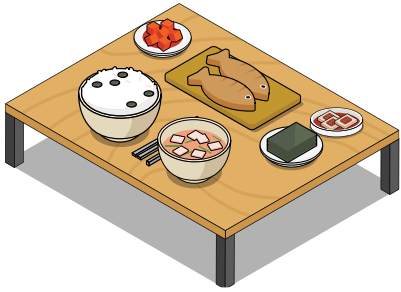
### 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알아두고, 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기



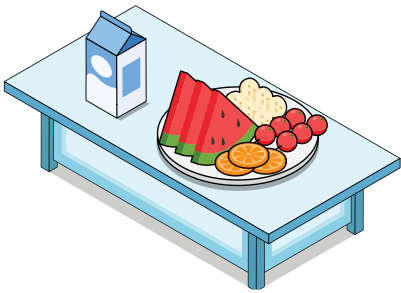
# 건강한 경북도민을 위한 운동

3 2 6 30



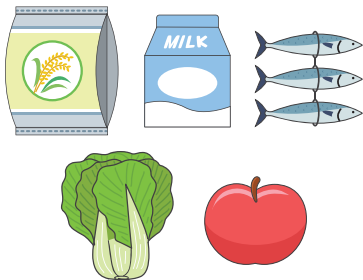
## 식사는 하루 3번

제 때에 드세요!



## 간식은 하루 2번

식간에 과일, 우유(유제품)로!



## 6가지 식품군

꼭고루 드세요!

곡류, 어육류, 채소류, 기름류는 식사로  
과일, 우유(유제품)은 간식으로

## 하루 30가지 이상 다양한 섭취

나에게 필요한 영양소를 공급하세요!



# 신체활동 및 운동 수칙

1. 하루 모든 시간을 **활동적으로 보내세요.**
2. 앉거나 기대거나 누워서 보는 **여가시간(TV,스마트폰,컴퓨터)을 하루 2시간 이내로 줄입시다.**
3. 실내에서 동영상을 보고 따라하는 등 **혼자 하는 것도 권장합니다.**
4. 운동기구나 도구를 사용할 때는 **사용 전후 소독에 유의합니다.**
5. 함께 운동을 할 때는 **마스크를 착용**하고 거리를 늘려 **감염 전파에 주의합시다.**
6. 신체활동과 운동을 **무리하거나 장시간 하지 않도록 합니다.**
7. **감염증상이 있거나 노약자, 기타 질환자 등은 전문가의 도움**을 받도록 합니다.

자료 : 고광욱, 코로나19 사회적 거리두기 신체활동 수칙(한국보건교육건강증진학회지 2020.3) 중 일부 인용





# 하지 건강 100세를 위하여! 실내에서 할 수 있는 근력 강화운동

나이가 들면서 약해지는 우리 몸의 근육을 위해, 실내에서 간편하게 따라할 수 있는 근력강화운동을 소개합니다. 각자의 컨디션과 체력에 맞게 따라하시고 더 건강하고 행복한 시니어 라이프를 즐기세요!

간단한 운동 한번,  
어제보다 오늘  
더 젊어지세요!



기본동작 및 응용동작  
상세설명은 QR코드를 찍어  
영상에서 확인하세요~



## 기본동작 01 발뒤꿈치 들기

건강마을



칠곡군 가산면 장희윤님



- 1 양발을 편하게 벌리고 양손으로 벽을 짚고 섭니다.
- 2 양발 뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올렸다가 제자리로 돌아옵니다.

## 기본동작 02 의자에 앉았다 일어나기

건강마을



의성군 옥산면 도정화님



- 1 적당한 높이의 의자를 벽 앞에 두고 앉습니다.
- 2 양손으로 벽을 짚고, 양발 간격은 어깨너비 정도가 되게 합니다.
- 3 그 상태에서 천천히 일어섰다 제자리로 돌아옵니다.

\* 이 운동프로그램은 경북대학교병원 이양수 교수님께서 자문해주셨습니다.

### ! 주의사항

무리하지 않게 운동하십시오.  
약간 힘이 드는 정도로 운동하는 것이 좋습니다.



건강 100세를 위하여!



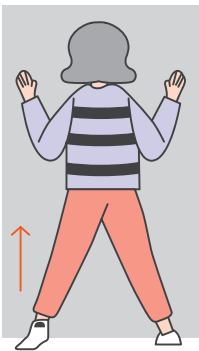
# 하지 근력 운동



## 실내에서 할 수 있는 근력강화운동

나이가 들면서 약해지는 우리 몸의 다리 근육을 위해, 실내에서 간편하게 따라할 수 있는 근력강화운동을 소개합니다. 각자의 컨디션과 체력에 맞게 따라하시고 더 건강하고 행복한 시니어 라이프를 즐기세요!

### 응용동작 1-1



각각 10회

- 오른쪽 다리에 체중을 조금 더 싣고 발뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올립니다.
- 왼쪽 다리에 체중을 조금 더 싣고 발뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올립니다.

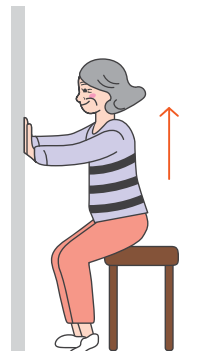
### 응용동작 1-2



각각 10회

- 오른쪽 다리만으로 섭니다. 바닥에 닿은 발의 발 뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올립니다.
- 왼쪽 다리만으로 섭니다. 바닥에 닿은 발의 발 뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올립니다.

### 응용동작 2-1



각각 10회

- 오른쪽 다리에 체중을 조금 더 싣고 천천히 일어섰다 제자리로 돌아옵니다.
- 왼쪽 다리에 체중을 조금 더 싣고 천천히 일어섰다 제자리로 돌아옵니다.

### 주의사항

무리해서 운동하지 마십시오. 꾸준히 운동하는 것이 중요합니다.



감수 : 경북대학교병원 재활의학과 이양수 교수

# 한눈에 보는 한국인을 위한 걷기 가이드라인

1주일에 최소

**150분**

**빠르게 걷기**

(걸으면서 대화 가능 / 노래 불가능)



1주일에 최소

**75분**

**매우 빠르게 걷기**

(걸으면서 대화 불가능)



**속은 / 합쳐서**

빠르게 걷기 2분 = 매우 빠르게 걷기 1분



**호흡** : 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내신다.

**사선** : 10-15m 전방을 향한다.

**팔** : 양뒤로 자연스럽게 흔들다. 팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로 자연스럽게 살짝 구부린다.

**손** : 주먹을 달걀을 찢는 모양으로 가볍게 쥐다.

**몸** : 골개 세우고 어깨와 가슴을 편다.

**엉덩이** : 엉덩이를 심하게 흔들지 않고 자연스럽게 움직인다.

**다리** : 심밀자로 걸어야 하며 무릎 세이기가 스치는 듯한 느낌으로 걷는다.

**제중** : 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.

## ■ 걷기의 10대 효과

- |   |                 |    |   |
|---|-----------------|----|---|
| 1 | 모든 사망위험 감소      | 3  | 고혈압 위험 감소   |
| 2 | 심장병 및 뇌졸중 위험 감소 | 6  | 우울증 위험 감소   |
| 4 | 제2형 당뇨병 위험 감소   | 8  | 치매 위험 감소  |
| 5 | 비만 위험 감소        | 10 | 수면의 질 향상  |
| 7 | 치매 위험 감소        |    | 인지기능 향상   |
|   |                 |    | 8가지 안 위험 감소<br>(유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 색소암, 신장암, 폐암, 위암) |

## ■ 걸을 때 주의하세요!!

- \* 코로나19 예방을 위해 개인방역수칙을 준수하며 걷기
- ✓ 걷기 전후로 준비운동과 정리운동 실시하기
- ✓ 걷기 시작 할 때는 5분 정도 천천히 걷다가 속도 올리기
- ✓ 끝낼 때는 서서히 속도 늦추기
- ✓ 더울 때는 실내에서 걷기
- ✓ 미세먼지 농도가 높을 때(나쁨)는 실내에서 걷기
- ✓ 걷기 편한 운동화 착용하기



한국건강증진개발원



# 코로나 19 극복을 위한 어르신 마음건강지침

어르신들은 코로나19 등 감염병에 대하여 신체적으로 취약할 수 있습니다. 사회적 거리 두기와 격리는 건강이 취약한 어르신들을 보호하는 역할을 하지만, 어떤 어르신들에게는 외로움을 심화시키고 사회적으로 소외되는 결과를 가져와 우울, 불안 등을 심화시킬 수 있습니다. 사회적 거리 두기와 함께 마음건강지침을 실행하면 몸과 마음이 모두 건강한 생활을 할 수 있습니다.



## # 어르신에게

1



**마스크 착용, 손 씻기와 사회적 거리 두기를 실천하세요.**

마스크는 콧등부터 턱까지 잘 맞게 착용하시고 외출 후에는 항상 손씻기 잊지마세요. 나의 안전을 지키는 것이 마음 건강을 지킬 수 있는 첫 단계입니다.

2



**규칙적인 생활을 계획하고 실천하세요.**

실내에서만 지내지 마시고 매일 규칙적으로 운동하세요. 적절한 휴식과 취미생활도 함께 하시면 몸과 마음이 더욱 건강해집니다.

3



**가족과 친구, 지인과 정기적으로 소통을 하세요.**

사랑하는 사람들과의 소통은 생활에 활력을 주고 힘든 순간에 힘이 되어 줄 것입니다. 휴대폰으로 영상 통화하는 법, SNS 사용하기 등을 배우고 익혀보세요.

4



**지나친 TV 뉴스 시청, 인터넷, 스마트폰 사용 등 과도한 정보 이용은 삼가세요.**

자극적인 뉴스와 불확실한 정보는 불안감을 증가시켜 마음건강에 해로운 결과를 가져올 수 있습니다. 질병관리청과 방역당국 등 근거있는 정보에 집중하세요.

5



**불안감과 우울감, 불면 등 증상이 발생하면 전문적인 의료상담을 받으세요.**

불안감, 우울감, 불면 등의 증상을 무조건 참거나 스스로 해결하려고 노력 하지 마세요. 주변에 도움을 구하고 전문적 의료 상담과 치료를 받는 것이 빠른 회복의 방법입니다.



# 코로나 19 극복을 위한 어르신 마음건강지침

어르신들은 코로나19 등 감염병에 대하여 신체적으로 취약할 수 있습니다. 사회적 거리 두기와 격리는 건강이 취약한 어르신들을 보호하는 역할을 하지만, 어떤 어르신들에게는 외로움을 심화시키고 사회적으로 소외되는 결과를 가져와 우울, 불안 등을 심화시킬 수 있습니다. 사회적 거리 두기와 함께 마음건강지침을 실행하면 몸과 마음이 모두 건강한 생활을 할 수 있습니다.



## # 어르신을 모시는 가족들에게

1



어르신들에게 올바른 마스크 착용, 손 씻기와 사회적 거리 두기에 대해서 충분한 설명을 해주시고, 건강한 습관으로 자리잡을 수 있도록 도와주세요.

감염병을 두려워하며 아무 활동도 하지 못하고 지내시는 어르신들이 많습니다. 적절한 마스크 착용과 사회적 거리두기를 지킨다면 어르신들도 사람이 적은 야외에서 가벼운 활동 등을 하실 수 있습니다.

2



어르신들이 가능한 매일의 일과를 유지할 수 있도록 해주세요.

규칙적인 식사, 수면, 약물 복용을 잘 하고 계신지 확인해주세요.

3



어르신과 따로 사신다면, 자주 통화하고 연락하세요.

감염병으로 인하여 교회, 복지관 등의 시설을 이용하지 못하는 어르신들이 많습니다. 가족들과 주변 사람들은 어르신들에게 사회적 만족감을 제공해 주실 수 있습니다.

4



어떤 어르신에게는 더욱 세심한 관심이 필요합니다.

우울증, 치매 등을 앓고 계시는 어르신의 경우 집에만 계시면서 증상이 악화될 수 있습니다. 얼굴 표정과 몸짓을 잘 살피시고 어르신이 이해 가능한 방법으로 의사소통하시는 것이 도움이 됩니다.

5



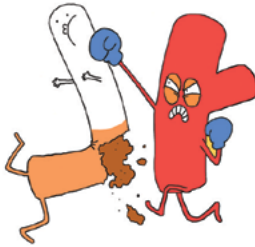
어르신을 존중해 주세요.

단순히 나이가 드셨다는 이유로 어르신들은 감염병 환경에서 편견과 차별을 받기 쉽습니다. 어르신들은 경제적 곤란을 겪기도 하고, 폭력의 희생양이 되기도 합니다.

심뇌혈관질환 예방관리를 위한



# 9대 생활수칙



담배는 반드시 끊기



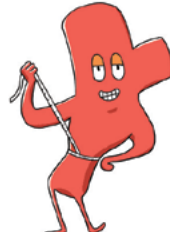
술은 하루에 한두 잔  
이하로 줄이기



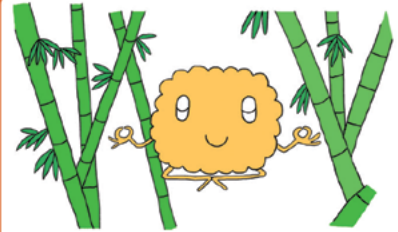
음식은 싱겁게 골고루 먹고  
채소와 생선을 충분히 섭취하기



가능한 한 매일 30분 이상  
적절한 운동 하기



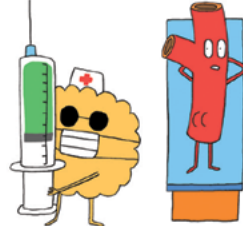
적정 체중과  
허리둘레 유지하기



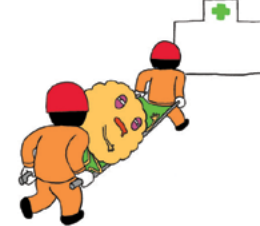
스트레스 줄이고  
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압,  
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증  
(고지혈증) 꾸준히 치료받기



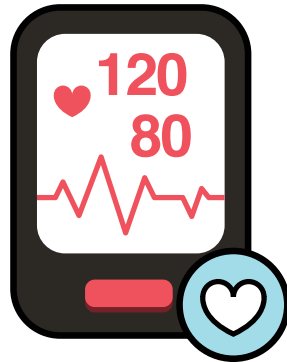
뇌졸중, 심근경색 초기증상을  
숙지하고 발생 즉시 병원가기

심근경색 초기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀, 호흡곤란, 구토, 현기증, 통증 확산  
뇌졸중 초기증상 : 한쪽 마비, 갑작스런 언어장애·시야장애·어지럼증·심한 두통

# 건강한 혈관을 위해 세 가지 정상 수치를 유지하도록 해요!

1

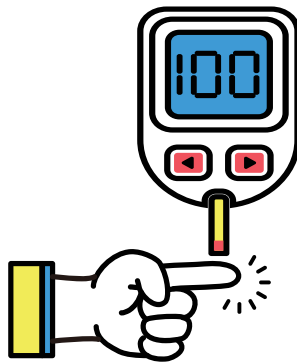
**정상 혈압**



수축기 120mmHg 미만  
이완기 80mmHg 미만

2

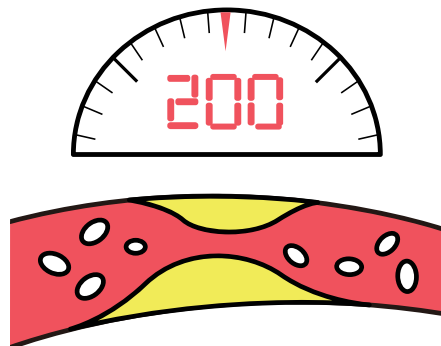
**정상 혈당**



공복혈당  
100mg/dl 미만

3

**정상 콜레스테롤**



총콜레스테롤  
200mg/dl 미만

# 심근경색, 뇌졸중

# 시간이 생명입니다

조기증상 발생 시 119에 도움 요청, 최대한 빨리 가깝고 큰 병원으로

## 심근경색 조기증상

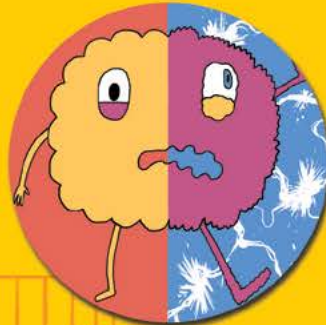


갑작스런 가슴통증  
식은땀, 호흡곤란



구토, 현기증, 통증확산

## 뇌졸중 조기증상



한쪽마비  
갑작스런 시야장애



갑작스런 언어장애  
심한두통·어지럼증





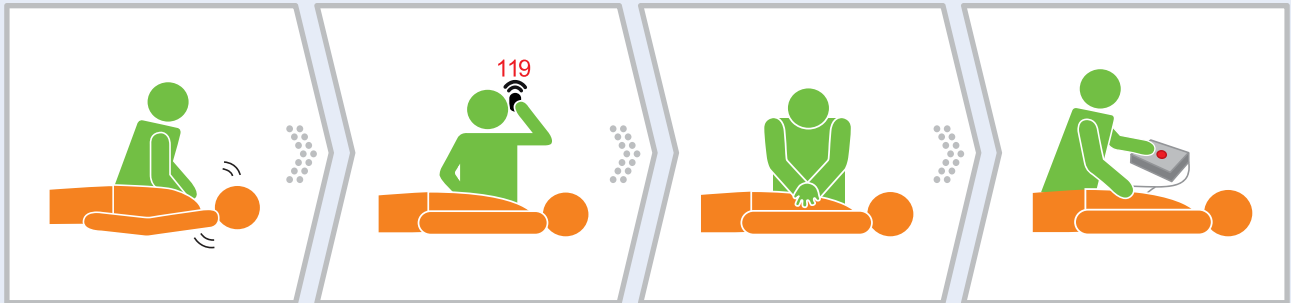
# 🚨 응급상황에서의 🚨 심폐소생술



## 👜 누군가 쓰러져 있다면?

이럴 때는 환자를 깨워보고, 반응이 없으면 119에 신고하고, 지시에 따라 심폐소생술을 시행합니다.

## 👜 심폐소생술



### 1. 깨우고

양쪽 어깨를 가볍게 두드리며, 큰 소리로 불러 깨웁니다.

### 2. 알리고

아무 반응이 없으면 119에 신고합니다.

### 3. 누르고

가슴 한가운데를 강하고 빠르게 누릅니다.

### 4. 사용합니다.

자동제세동기가 있으면 사용합니다.

## 👜 가슴압박



가슴 한가운데를 누릅니다.



양손을 깍지끼고, 손꿈치를 가슴 한가운데에 댄 후 양팔을 곧게 펴 90도 각도로



1초에 2회, 약 5cm 깊이로 강하게 가슴을 누릅니다. 각각의 압박 후에는 가슴이 완전히 올라오도록 합니다.

자료 : 대한심폐소생협회 (2016) 감수 : 경북대학교병원 응급의학과 류현욱 교수

# 흡연자에게 더 위험한 코로나19

코로나19 예방 및 극복을 위해서 **담배와의 거리두기**가 필요합니다



## 코로나19(COVID-19)란?



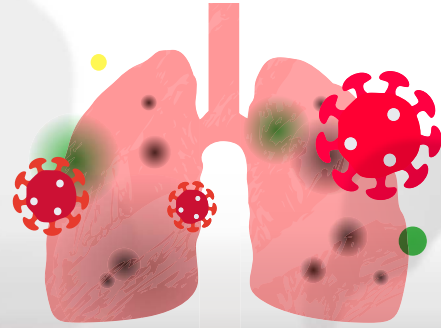
- 정의: SARS-CoV-2 감염에 의한 호흡기 증후군
- 전파경로: 기침이나 재채기 등을 통한 비말이나 바이러스에 오염된 물건 접촉으로 전염
- 잠복기: 1~14일 ■ 증상: 발열, 기침, 호흡곤란 및 폐렴 등 호흡기감염증 발생

## 흡연은 **코로나19 감염 가능성**과 환자의 중증도, 사망 위험을 **높입니다**

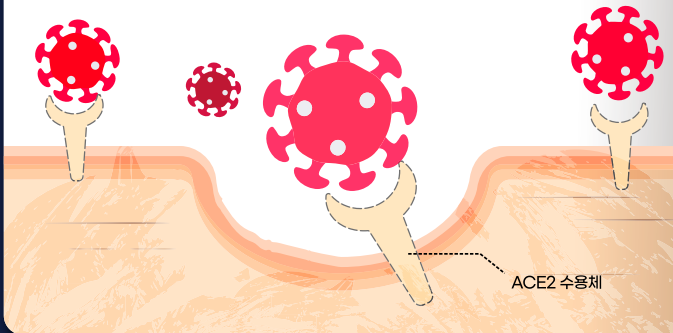
흡연 시 담배와 손가락을 입에 가까이 가져가기 때문에 바이러스 감염 가능성이 높아집니다



담배 속 수많은 독성물질로 인한 인체 손상이 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높입니다



담배 속 니코틴 성분이 코로나19 바이러스와 결합하는 몸 속 수용체(ACE2)를 증가시켜 감염 가능성을 높입니다<sup>(1)</sup>



흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 같은 질병을 야기하며 이러한 기저질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망 위험이 높습니다<sup>(2)</sup>



세계보건기구(WHO)는 **코로나19 예방을 위해 금연을 권고**하고 있으며 미국과 우리나라도 **흡연을 코로나19 위험요인으로 관리**하고 있습니다

세계보건기구  
(WHO)

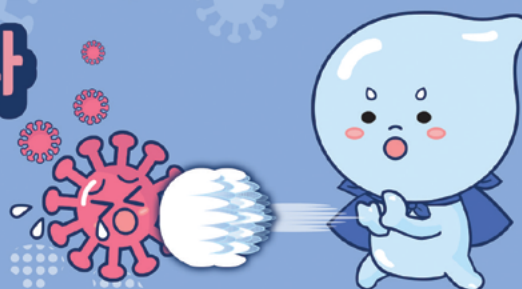
- 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소임
- 흡연은 폐 기능을 손상시켜 인체의 코로나19 및 다른 질병의 대응을 방해함
- 흡연으로 인해 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 등의 질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망률이 더 높음
- 금연상담전화, 금연프로그램, 금연보조제 등의 방법을 통해 즉시 금연할 것

※참고문헌

(1) Olds, J. L., & Kabbani, N. (2020). Is nicotine exposure linked to cardiopulmonary vulnerability to COVID-19 in the general population. The FEBS Journal.

(2) Liu, W., Tao, Z. W., Wang, L., Yuan, M. L., Liu, K., Zhou, Y., ... & Ming, Y. (2020). Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chinese medical journal.

# 코로나-19와 음주



## 음주가 코로나-19에 미치는 영향

### 신체적 영향

- 알코올은 구강암, 후두암, 유방암, 간암 등 각종 암을 유발시킬 수 있는 유해물질입니다.
- 과음은 면역체계를 약화시키고, 코로나-19를 포함한 감염병에 대처하는 능력을 저하시킵니다.
- 과음은 코로나-19의 합병증 중 하나인 급성호흡곤란증후군(ARDS)의 위험요소입니다.

### 정신적 영향

- 음주는 스트레스 해소에 도움이 되지 않으며, 오히려 고립되어 있을 때 음주를 하면 두려움, 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 심화시킬 수 있습니다.
- 음주 후에는 잠을 자다가 자주 깰 수 있으며, 이로 인해 음주를 한 다음날 과민반응이나 불안이 생길 수 있습니다.

## 코로나-19와 음주에 대한 Q&A

**Q** 음주를 하면 코로나-19를 유발하는 바이러스를 파괴할 수 있다?

**A** 알코올은 코로나-19 바이러스를 파괴하지 못하며, 오히려 바이러스에 감염된 사람이 음주를 하면 건강이 나빠질 수 있습니다.

**Q** 알코올 도수가 높은 술을 마시면 흡입된 공기 내 바이러스를 죽일 수 있다?

**A** 음주는 몸으로 흡입된 공기 안에 있는 바이러스를 죽일 수 없고, 입과 목을 소독할 수도 없습니다.

## 코로나-19와 음주, 이것만은 명심해요!

- ✓ 음주를 통해 코로나-19를 예방하거나 치료할 수 없습니다.
- ✓ 음주 대신 방역지침을 준수하여 몸과 마음이 건강해지는 운동, 취미, 여가시간을 가져보세요.



1. 술을 멀리하세요.



2. 절대로 술과 약물을 섞어 마시지 마세요.



3. 술을 집에 비축해 두지 마세요.



4. 어린이와 청소년이 있는 자리에서 술을 마시지 마세요.



5. 감정과 스트레스를 다스리기 위한 방법으로 음주를 하지 마세요.



6. 음주 시 통제가 안된다면 도움을 요청하세요.

\* 보건소, 중독관리통합지원센터, 정신건강복지센터에서 상담 가능




“기본을 지키는 것이 가장 좋은 방법입니다.”

# 감염과 구취를 예방하는 생활 속 구강 관리 수칙



## 구강 위생 환경 수칙



 <p><b>칫솔질 전후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기</b></p> <p>구강의 위생과 청결을 위해 칫솔질을 하기 전과 후에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.</p>	 <p><b>칫솔, 치약, 컵은 개인별로 사용하기</b></p> <p>침으로 발생하는 감염을 예방할 수 있도록 칫솔과 컵은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다. 또한 치약을 칫솔에 바를 때 치약 입구 부분이 세균 및 바이러스에 오염될 수 있으므로 개인별로 치약을 사용합니다.</p>	 <p><b>칫솔 간격을 두고 보관하기</b></p> <p>여러 칫솔을 함께 보관하면 칫솔이 맞닿아 다른 사람의 침이나 혈액이 묻을 수 있으므로 칫솔 간격을 두어 보관합니다. 또한 급격한 공기가 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋습니다.</p>
---	--	---

## 구취를 제거하는 구강 관리 수칙



### 흡연, 음주, 단 음식 피하기

흡연은 구취의 원인인 황화합물이 쌓이게 하고, 음주는 탈수 증세로 구강 점막을 건조시켜 구취를 유발하고, 설탕이 든 단 음식은 입안 세균을 증식시켜 구취를 일으킵니다.



### 커피, 차 등 카페인 든 음료 줄이기

카페인 든 음료는 구강을 건조하게 만들어 구취를 일으키므로, 카페인 음료를 줄이고, 입안이 마르지 않도록 물을 자주 머금어 수분을 보충합니다.



### 불소가 들어 있는 치약 사용하기

불소는 입안의 세균을 제거하고, 치아를 튼튼하게 만듭니다.



### 잠자기 전을 포함하여 하루에 2번 이상 칫솔질하기, 혀바닥도 깨끗이 닦기

칫솔질로 청결한 구강 상태를 유지해야 합니다. 하루에 2번 이상 칫솔질을 해야 하며, 특히 잠을 자는 동안에 세균의 활동이 활발해지기 때문에 잠자기 전에는 반드시 칫솔질을 합니다.



### 입 체조하기

침이 잘 분비될 수 있도록 입술을 상하좌우로 움직이거나, 혀를 움직여 줍니다.

구취의 85~90%가 입안의 요인으로 발생합니다. 혀의 백태, 구강건조증, 청결하지 않은 구강 위생 상태, 구취를 유발하는 음식 섭취, 치주질환 등이 원인이 될 수 있습니다. 구취가 심할 때에는 구강 검진을 받고 적절하게 치료·관리해야 합니다.



보건복지부



한국건강증진개발원

# 건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

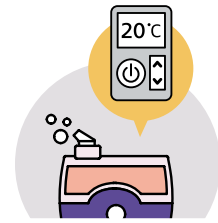
겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

## 건강 수칙을 지켜주세요!



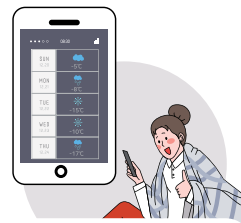
### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20°C)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

## 이런 분들 더욱 조심하세요!

### 저체온증 위험군



음식이나 보온 (옷, 난방)이 적절 하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외직업자 등)



술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람



추운 환경에서 지내는 영유아

### 동상 위험군



장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외직업자 등)



극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우



혈액순환 장애가 있는 경우

## 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로 이동하세요.



젖은 옷을 모두 제거하세요.



담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.

건강한 100세를 위한

알아  
보기

# 낙상예방법!

## 낙상의 원인은?

- 미끄럽거나 고르지 못한 바닥 등 안전하지 않은 환경
- 큰 슬리퍼와 긴 바지 등 잘 맞지 않은 복장
- 하체 근력이나 균형 기능 등의 저하로 인한 불안정한 걸음걸이
- 야간 시력감소, 백내장 등 감각 기능 저하

## 보호장구 사용



필요시 지팡이 등 보호장구를 사용하세요!

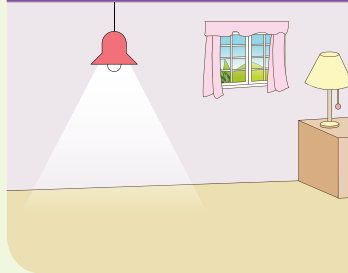
## 안전한 활동공간 확보



안전한 활동공간을 확보하세요!

(바닥의 걸레, 전선을 치우고, 가구를 벽쪽으로 배치)

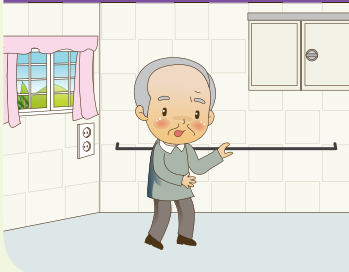
## 주변을 밝게!



어둡지 않게 하세요!

(보조 조명과 야간 조명 사용)

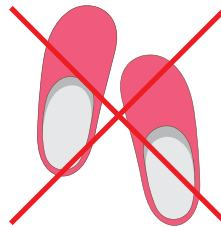
## 바닥은 미끄럽지 않게



바닥은 미끄럽지 않게 하고, 안전손잡이 설치하세요!

(바닥의 물기는 바로 제거, 화장실과 욕실은 미끄럼 방지 처리 및 안전손잡이 설치)

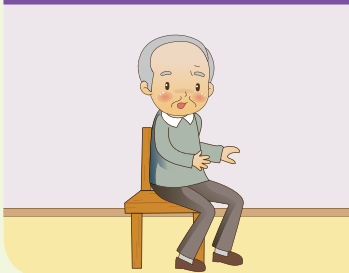
## 올바른 신발 착용



발에 잘 맞는 신발을 신으세요!

(슬리퍼 착용금지)

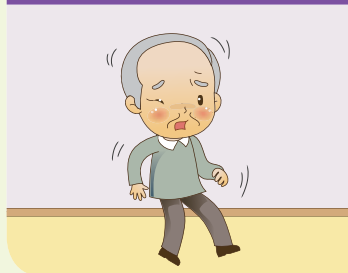
## 움직일때 천천히



천천히 앉고 천천히 일어서세요!

(급격하게 자세 변경하지 않음)

## 119 구급요청



어지러움을 느끼면 혼자 무리해서 일어서지 마시고, 낙상으로 심한 출혈이나 통증이 있으면 즉시 119에 구급요청을 하세요!

자료 : 안전한 일상을 위한 가이드(국립재활원 중앙장애인보건의료센터 2016)

코로나 19 무서워서 집에만 계시나요?

# 치매안심! 함께 해요.

코로나19에도  
치매는 예방할 수 있습니다.

## 치매에 대해 궁금하세요

365일 24시간 상담가능한

 **1899-9988**

치매상담콜센터로 연락하세요.



## 치매예방수칙 3.3.3 지금부터 실천합시다.

**3 권(勸)**  
즐길 것



**운동**  
일주일에  
3번 이상 걸으세요.



**식사**  
생선과 채소를  
꼭 드세요.



**독서**  
부지런히  
읽고 쓰세요.

**3 금(禁)**  
참을 것



**절주**  
술을 3잔보다  
적게 드세요.



**금연**  
담배는  
피지 마세요.



**뇌손상예방**  
머리를 다치지 않도록  
조심하세요.

**3 행(行)**  
챙길 것



**건강검진**  
정기적으로  
건강검진하세요.



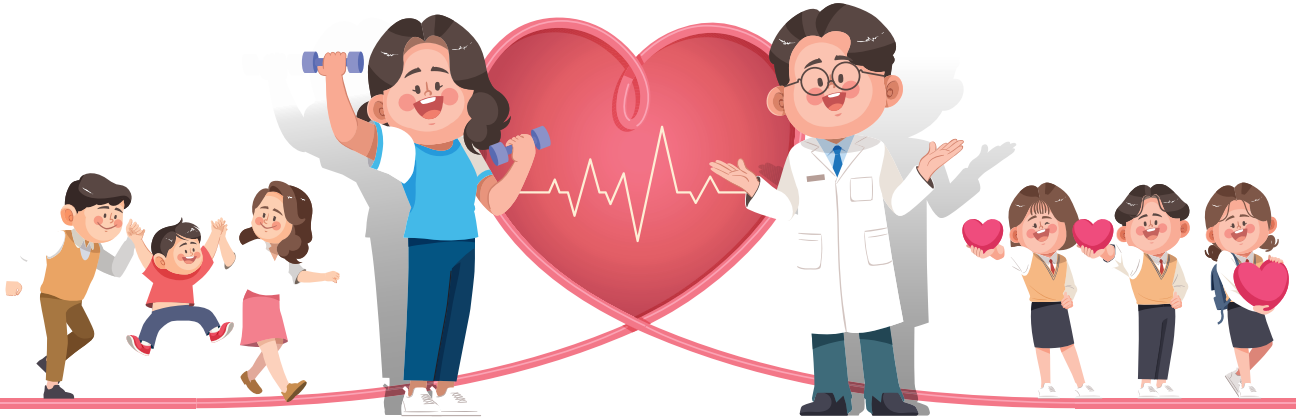
**소통**  
가족과 친구에게  
자주 연락하세요.



**치매조기발견**  
치매안심센터에서  
치매검진을 받으세요.

# 우리마을 건강파트너

우리 도에서는 도민과 함께하는 자원봉사로 더불어 행복해지는 경북을 만들기 위하여 지역보건사업 분야 자원봉사단인 「우리마을 건강파트너」를 운영하고 있습니다. 코로나로 움츠렸던 올해도 자원봉사자들의 다양한 비대면·최소 대면 방식으로 취약계층 돌봄과 나눔 활동을 통해 상생을 도모하였습니다.



경상북도의 통합건강증진사업이 궁금하시면  
ilovegb.kr을 방문하세요.



경상북도 통합건강증진사업지원단은 25개의 시군구 보건소의 통합건강증진사업에 대한 기술 지원을 수행하고 있으며, 관련 내용과 교육 자료들을 홈페이지에 제공하고 있습니다.

홈페이지에는 경상북도 332개 시군구의 '우리 마을 건강지표'에 대한 통계 자료, 통합건강증진사업 운영 지침과 전문 인력에 대한 기초 및 심화교육 내용을 공유합니다. 또한, 경상북도의 특화사업인 주민참여형 '건강마을' 사업이 코로나로 인해 어떻게 수행되고 있는지 코로나 이기는 주민참여형 건강마을 만들기에서 마을별 생생한 사업 진행을 확인하실 수 있습니다.

다른 건강마을의 이야기가 궁금하시거나, 노하우를 함께 공유하고 싶으시다면, 함께하실 수 있습니다. 유튜브 채널도 많이 방문해 주시길 바랍니다~

경상북도 통합건강증진사업지원단

YouTube 채널

