

보건진료소 건강행태 개선사업 - 노인건강 관리사업 -

정 인 숙*

1. 사업의 필요성

전국에 비해 사창보건진료소 관할 노인인구가 많아 만성질환 환자가 많았다. 그중에서도 여성노인인구 비율이 높아(64.4%) 노인의 4苦(질병, 가난, 역할상실, 소외감)문제가 더욱 심각하였다.

	전국노인인구	진료소단위노인인구
1981년	3.9%	7.1%
2009년	10.7%	42.9%

대상자 전체인구 중 노인인구가 많다는 것은 만성질환자가 많다는 것이고 결국은 골다골증, 운동요법, 식이요법, 영양교육문제가 지역에서 필요했고 시급했기 때문에 노인문제에 더 접근할 수 있었다.

1) 당시 노인보건사업

보건진료원제도가 생긴 당시 보건진료원들이 수행하는 노인간호사업을 체계화시키는 데 도움이 되길 바라면서 1983년 ICN에서 노인간호사업에 대한 position paper에서 발표한 내용은 다음과 같다.

(1) 노인보건사업의 목적

- ① 신체 기능(Functional Ability) 상태를 불필요한 손실로부터 예방하기 위함
- ② '생활의 질'을 유지하기 위함
- ③ 노인들이 원하는 경우 노인들이 그들의 가정에서 인생을 살아가도록 돕기 위함

- ④ 노인이 있는 가정을 지지(지원)하기 위함
- ⑤ 양질의 장기적인 간호요구에 적합한 간호를 제공하기 위함
- ⑥ 행복한 일생을 살아가는 것이 중요한 것과 마찬가지로 죽음을 맞이하는 임종간호기간 동안 적절한 간호수준을 유지토록 하기 위함이다.

(2) 노인보건사업의 자기간호사업계획(안)

① 건강한 노인대상 활동

A. 노인이 스스로 하는 자기간호 활동

- ㉞ 육체적인 활동에 적극 참여한다.
- ㉞ 칼로리가 적은 음식을 먹으면서 체중조절을 한다.
- ㉞ 정신적으로 명량한 상태를 유지한다.

B. 가족이나 친지의 지지적 간호활동

- ㉞ 가족모임에 부모역할을 하는 어른으로 참여하도록 모신다.
- ㉞ 가족들은 노인들이 가족모임이나 행사에 끝까지 참여할 것을 권유한다.
- ㉞ 노인들에게 건강에 좋은 식사를 준비하여 대접한다.

C. 전문 보건진료원의 활동

- ㉞ 의사나 간호사의 정기적인 건강상담을 위한 접촉(방문) 계획 수립
- ㉞ 영양에 관한 교육강좌(영양교실)를 개설하고 참여기회 부여
- ㉞ 사고예방에 관한 교육강좌를 개설하고 참여기

* 전남 사창1구 보건진료소장(교신저자 E-mail: equality35@hanmail.net)

- 회 부여
- D. 지역사회 활동
 - ㉞ 노인을 위한 소득사업, 주택개량사업, 여가활동 사업을 수립한다.
- ② 급성질환을 앓고 있는 노인대상 활동
 - A. 노인이 스스로 하는 자기간호 활동
 - ㉞ 감기에 걸린 경우 체온측정, 휴식, 충분한 음료를 마신다.
 - ㉞ 위경련(속쓰림)이 만약 있을 경우에는 녹차, 보리차 등을 마시면서 식사조절(금식)을 한다.
 - ㉞ 머리가 아프거나 열이 나면 아스피린을 복용한다.
 - B. 가족이나 친지의 지지적 간호활동
 - ㉞ 조용하고 편안한 환경유지를 돕는다.
 - ㉞ 약국에서 약을 사서 갖다드린다.
 - ㉞ 머리에 물찜질을 하여 드린다.
 - C. 전문 보건진료원의 활동
 - ㉞ 약을 처방하고 투약(조제)한다.
 - ㉞ 손이나 발의 간호활동을 지시한다.
 - ㉞ 피부간호와 친물찜질에 대한 교육을 실시한다.
 - D. 지역사회 활동
 - ㉞ 비공식적으로 이웃이 노인을 돕는 활동으로 상점(혹은 약국)에서 생활필수품을 구입해 드린다.
 - ㉞ 비상전화연락을 위한 조직이나 시설을 한다.
 - ㉞ 통상질환관리에 대한 교육계획이나 홍보활동을 한다.
- ③ 만성질환을 앓고 있는 노인대상 활동
 - A. 노인이 스스로 하는 자기간호 활동
 - ㉞ 혈압의 일정수준 유지 노력
 - ㉞ 요당검사 및 판독
 - ㉞ 관장(colostomy인 경우)
 - B. 가족이나 친지의 지지적 간호활동
 - ㉞ 정신이 혼미한 노망인 경우 옆에서 보살핀다.
 - ㉞ 치료를 위한 식이요법에 맞는 식사준비(예:당뇨식, 저염식 등)
 - ㉞ 안경이나 의자 등 보조기구 사용을 돕는다.
 - C. 전문 보건진료원의 활동
 - ㉞ 신장투석(kidney dialysis) 방법 설명(교육)
 - ㉞ 인슐린 주사방법 교육
 - ㉞ 정기적 검사 및 상담계획 수립
 - D. 지역사회 활동
 - ㉞ 휠체어 같은 불구노인용 의자구입 비치
 - ㉞ 시력이 장애된 노인을 위한 시설 확보

- ㉞ 청력장애 노인을 위한 공중전화시설 확보
- ④ 외상노인을 위한 재가간호
 - A. 노인이 스스로 하는 자기간호 활동
 - ㉞ 근육의 위축을 예방하기 위한 운동을 계속한다.
 - ㉞ 폐렴을 예방하기 위한 헛기침과 심호흡을 반복한다.
 - ㉞ 질병으로부터 회복하기 위한 희망을 갖고 치료를 위한 활동에 협조적으로 참여한다.
 - B. 가족이나 친지의 지지적 간호활동
 - ㉞ 욕창을 방지하기 위한 체위변경을 해 드리고 피부간호를 돕는다.
 - ㉞ 침상목욕을 해 드린다.
 - ㉞ 침상요(훅이불)를 깨끗이 유지시킨다.
 - C. 전문 보건진료원의 활동
 - ㉞ 방광훈련방법을 실시하고 가족에게 교육
 - ㉞ 물리치료방법(기술)을 습득하여 환자에게 실시하고 가족에게 교육
 - ㉞ 작업치료방법(기술)을 습득하여 환자에게 실시하고 가족에게 교육
 - D. 지역사회 활동
 - ㉞ 극빈가정 구제활동 전개
 - ㉞ 식사제공서비스(meal service)전개-봉사활동 범위
 - ㉞ 가정간호 서비스 전개-봉사활동 범위

2) 현재 시행되고 있는 노인사업

- (1) 기초노령연금
 - 만65세 이상으로 월소득 인정액이 일정금액 이하일 때 개인 또는 부부에게 지급
- (2) 노인장기요양보험
 - 2008년 7월 1일부터 시행되었는데 고령이나 노인성 질병 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 노인 등에게 제공하는 신체활동 또는 가사활동지원 등의 장기요양급여에 관한 사항을 규정하여 노후의 건강증진 및 생활안정을 도모하고 그 가족의 부담을 덜어줌으로써 국민의 삶을 향상함. 노인뿐만 아니라 장기요양을 담당하던 중장년층과 자녀 등 모든 세대에게 혜택을 주는 제도로 내용은 배설, 목욕, 식사, 취사, 조리, 세탁, 청소, 간호, 진료의 보조, 요양상의 상담 등이 있다.

3. 사업내용



1) 노인목욕사업

- 동기 : 집집마다 목욕시설이 갖추어져 있지 않고 목욕탕도 나가기 어려운 상황이라 1년에 한번만이라도 어르신들을 모시고 목욕을 시켜드리기로 함
- 방법 : 65세 이상 노인들 중 나이가 많은 대상자부터 1년에 한번씩 버스를 대절하여 온천에 가서 목욕을 시켜드리는데 각 마을 운영협의회원들과 마을건강원들이 하루 자기 마을 남, 여 어르신들을 책임지고 목욕시켜드리고 하루를 모시고 다니면서 관광지를 구경시켜드리고 아침식사부터 저녁식사 드시는 것까지 책임지고 모신다.
- 예산 : 보건진료소 예산 중에서 보건사업비를 예산에 세움
- 효과 : ㉠ 어르신들이 65세가 넘어 대상자가 되었다는 뿌듯함을 느껴 모처럼 나이가 드셨다는게 좋은 점도 있다고 생각하심
- ㉡ 그날의 봉사자인 운영협의회원들과 마을건강원들도 어르신들을 위해 하루 봉사할 수 있었다고 보람을 느낌
- ㉢ 동네어르신들과 봉사자들의 관계가 향상되었고 보건진료소 홍보 역할을 함.

2) 주간보호사업

- 동기 : 노인온천사업을 하다 보니 움직일 수 있는 대상자만 가능하고 움직이지 못하는 와상환자는 노인온천 사업에서 소외되어 실내에서 이루어지는 사업을 생각함
- 사업목적 : 주간보호실(사업소)의 사업은 부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없는 허약한 노인과 장애노인을 낮 동안 주간보호실에서 각종 서비스

(보건, 식사, 상담, 재활, 활동서비스 등)를 제공하고자 함에 있다.

- 서비스 내용

- ① 건강관리사업 - 일일건강검진, 기능회복, 목욕서비스, 이·미용서비스, 손·발톱관리, 물리치료
- ② 오락프로그램사업 - 음악활동, 미술활동, 작업활동, 회상활동
- ③ 가족지원사업 - 가족모임
- ④ 상담사업 - 내방상담, 전화상담
- ⑤ 급식사업 - 중식서비스, 간식서비스
- ⑥ 송영서비스 - 정기 차량운행
- ⑦ 가정방문서비스- 빨래, 청소, 설거지, 말벗

- 준비사항

- * 사업계획서
- * 주간보호실 자문위원 구성
(사업 시작 전에 준비를 위한 회의, 사업실시 후 평가회의 개최).
- * 주간보호실 담당인력(간호조무사)
주간보호실 공간 마련
- * 샤워시설 마련-매일기, 머리감기기
- * 곡성군의료원 견학(담당자, 자문위원장, 마을건강원 회장)
- * 목욕통, 노래방기기, 비디오
- * 물리치료기-다기능운동기기, 안마기, 적외선치료기, 자전거타기, 발마사지기
- * 작업요법: 가위, 풍선, 찰흙, 색종이
- * 운동요법: 농구, 볼링, 고리던지기, 톨로코스터, 권투, 공, 주사위
- 그 외 지원
- * 무안군보건소⇒물리치료사(월1회)
- * 읍사무소⇒공공근로인력(3/4분기)
- * 사회복지학과⇒방학기간중 1학년 학생(남1명, 여1명)
- * 간호학과⇒사업계획서 이론 구축
- * 일로종합사회복지관⇒남자목욕서비스, 송영서비스
- * 김내과⇒의료체계 연계(응급상황시)
- * 군의원⇒복지사업에 대한 관심과 배려
- * 지역주민대표⇒주간보호실 운영의 어려움 찾아 도움
- * 마을건강원, 운영협의회원, 이장, 부녀회장⇒송영서비스
- * 지역과의 연계-관내 초등학교 교장선생님 개설식 참석 주민과 대화 및 금일봉
관내 중·고등학교 학생 자원봉사 후 자원봉사점수

를 받아감.

- 사업의 운영방법

* 화요일 대상자

운영협의회원과 마을건강원들이 회의때 미리 선정한 대상자를 부락별(13개 부락이 우선순위)로 돌아가면서 고령의 어르신을 5분씩 모셔다 서비스를 제공하는데, 관외부락의 경우는 이장님이 5분을 선정하여 요청하면 서비스를 받을 수 있다.

* 목요일 대상자

장애가 심한 상태이거나, 치매가 있는 어르신 10분을 선정하여 5분씩 2주에 한번 서비스를 제공한다. 도중에 상태가 심하셨던 분이 돌아가시면, 화요일 대상자중에서 상태가 심하신 분이 목요일 대상자가 되고, 상태가 심하신 분이 발견되면 목요일 대상자중에서 가장 상태가 양호하신 분이 화요일 대상자로 옮겨지게 된다.

* 송영서비스 방법

가족이나 자원봉사자의 승용차, 승합차, 리어카, 오토바이, 장애인용 오토바이

- 하루일정

* 시작하기 전날 그 부락 마을건강원과 대상자의 집을 가정방문하여 혈압을 재고, 가족과 상담하여 송영방법을 의논하고, 목욕 후 갈아입으실 속옷을 준비하시라 한다.

* 당일

- ① 오전 10시 30분부터 가족들이나 자원봉사자들이 대상자를 모시고 오시면, 준비한 이름표를 달아드리고 가지고 온 소지품(속옷, 신발)은 사물함에 넣는다.
- ② 혈압, 맥박, 체온, 체중을 잰다.
- ③ 다른 분들이 도착하시는 동안 간식(빵, 전, 음료)을 드신다.

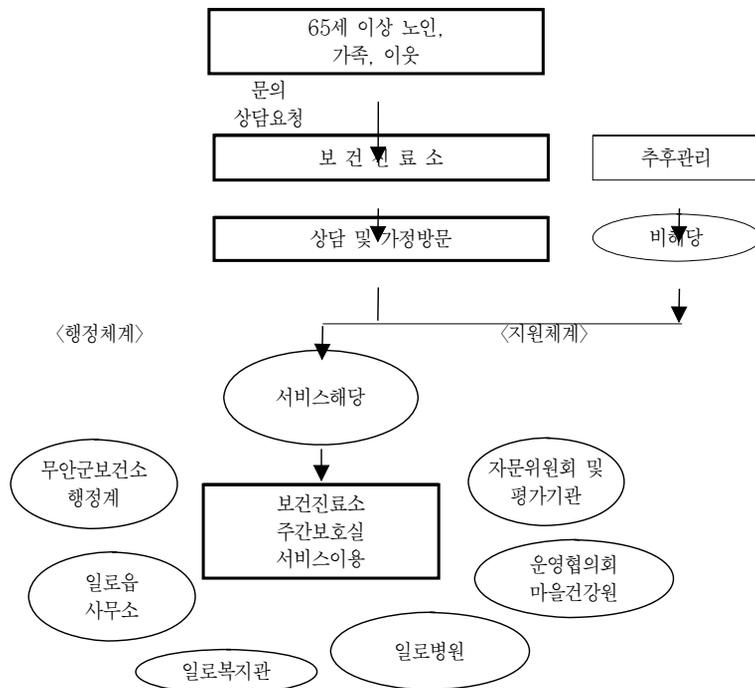


- ④ 대상자가 전부 다 모이면 대상자·자원봉사자·담당자·진료소장이 모두 모여 자신을 소개(이때 이름과 자랑거리 기타 등등)하고 소개가 끝날 때마다 박수를 크게 쳐드린다.
 - ⑤ 샤워실에서 머리를 감겨드리고, 때를 밀어드린다.
 - ⑥ 따뜻한 물이 준비된 특수목욕탕에서 물리치료(물살이 6곳에서 나오므로)와 목욕을 한다.
 - ⑦ 목욕 후 속옷을 갈아 입혀드리고, 손톱과 발톱을 깎고, 머리나 수염을 손질한다.
 - ⑧ 점심시간에 각자의 식판으로 식사를 한다(거동불능 대상자는 떠 먹여드린다).
 - ⑨ 식사 후 차(녹차, 울무, 커피)를 마시면서 이야기를 한다.
 - ⑩ 치매검사를 하고, 진료를 원하시는 분은 진료를 받는다.
 - ⑪ ★운동요법 및 물리치료: 종합운동기기(6가지 운동), 자전거타기, 안마기, 적외선치료, 온점질기, 발맞사지를 받는다.
★작업요법 및 오락요법: 불링, 농구, 고리던지기(이 게임을 하기 위해서는 가위·바위·보를 하여 1등부터 5등까지를 정한다.)를 하는데 선수가 게임을 시작하거나 끝날 때 반드시 박수를 친다. 게임에서 가장 성적이 좋으신 분은 보너스로 한번 더 할 수 있는 기회를 드린다.
★노래방기계로 노래부르기, 권투, 롤러코스터, 찰흙만들기, 색종이 자르기, 풍선불기를 하고 단체 또는 둘이서 짝지어 부드러운 공·주사위 던지기놀이를 한다.
★거동이 많이 불편하시거나 대상자가 힘들어하는 날엔 비디오투를 본다(춘향전).
 - ⑫ 간식: 제철 과일(수박, 포도, 바나나)을 드시면서 오늘의 일정에 대해 의견을 교환한다.
 - ⑬ 오후 3시 30분에 가족들이 모시러 오시면, 이름표를 반납하고 소지품을 챙겨서 가시도록 도와드리고, 가족이 못 오시면, 진료소에서 모셔다 드린다.
- 추후관리: 다음날 가족이나 대상자와 전화로 주간보호실 이용 후 몸상태를 물어보고 feed back을 받는다.

- 서비스 내용별 사업계획

사업분류	세부사업	사업 내용	실시횟수	제공자
1. 건강관리사업	일일건강검진	체중점검, Vital sign, 건강상태점검, 간호관찰	주2회	진료원
	기능회복	일반진료 및 물리치료 등을 통한 기능유지·회복	주2회	진료원
	목욕서비스	머리감기, 목욕서비스 지원	주2회	담당자 자원봉사자
	이·미용서비스	이·미용서비스 지원	주2회	"
	손·발톱관리	손·발톱관리	주2회	"
2. 오락프로그램사업	물리치료	종합운동기기, 자전거타기, 안마기, 발맞사지, 관절염운동	주2회	담당자 자원봉사자
	음악활동	음악감상, 노래부르기	주2회	담당자 자원봉사자
	미술활동	색칠, 가위로 색종이자르기, 종이접기, 찰흙으로 만들기 등	주2회	"
	작업활동	고리던지기, 볼링, 공·주사위놀이, 풍선불기, 권투, 농구, 물러코스터	주2회	"
3. 가족지원사업	회상활동	비디오상영	월1회	"
4. 상담사업	가족모임	대상자 가족간의 상호정보 및 경험교류	반기1회	진료원
5. 급식사업	내방상담, 전화상담	노인과 노인가족에 대한 초기 상담 및 정기적인 상담을 실시	주2회	"
	오전간식서비스	전, 빵, 우유 등	주2회	담당자
	중식서비스	일반식, 영양식, 연식 등	주2회	담당자
6. 송영 서비스	오후간식서비스	과일 등	주2회	"
	정기 차량운행	운영협의회원, 마을건강원, 이장, 부녀회장, 자원봉사자 차량 운행	주2회	자원봉사
7. 재가 복지서비스	가정방문서비스	빨래, 청소, 설거지, 말벗	주1회	담당자

- 조직체계



- 일일활동계획

시 간	프로그램 항목	세 부 내 용
10:30~	주간보호실 입실	이용자는 자원봉사자와 가족동원으로 이루어진다.
11:00~	기초건강체크·아침인사 지남력훈련 및 치매조사	일반건강상태, 바이탈 사인 체크, 체중검사 오늘은 0일 0요일·여기가 어디일까요? 지금은 몇시?
11:30~	오전 프로그램	목욕 및 손·발톱 관리한다.
12:30~	점심식사	식판 나르기, 테이블·바닥 닦기, 식사동작을 지도한다.
14:00~	오후 프로그램	재활치료사업 및 오락프로그램을 진행한다.
16:00~	간식시간 및 답화	간식 준비 - 접시와 컵을 나누어 준다.
16:30~	귀가 준비	옷 입기, 화장실 다녀오기, 신발 갈아 신는다.
17:00~	송영	대상자의 집까지 모셔다 드리도록 돕는다.

- 효과

- ♥ 오○○ : 62세에 혈압으로 쓰러져 5년 정도 완전 거동불능상태.
(여, 67) 오랜 와상 상태이므로 가족들에게서 관심이 멀어졌었는데, 이곳에서 관심을 가지고 하루 전날 가정방문하고, 당일 모셔오고, 다음날 추후관리를 하면서 대상자를 챙기자 가족들도 대상자에게 새로운 관심을 가지게 됨. 이분은 오실 때 떠 먹여 드릴 미음과 기관지 흡입기를 준비해서 가져오심. 첫날 가족이 몰랐던 거드랑이의 욕창을 발견하게 되었다며 가족이 고마워하고, 며느리가 그날만큼은 자신의 시간을 가지게 되었고, 대상자가 계시던 자리도 깨끗이 청소할 수 있는 기회가 되었다 하심.
- ♥ 정○○ : 중풍으로 3년 동안 집에서 먹을 것을 거의 안 드시고 말을 못하시는 상태.
(여, 80) 중풍으로 쓰러지신 후, 목욕을 처음으로 하시게 되었다면서 말은 못하시지만 눈빛으로 고마워하심. 집에서는 못 드시던 음식도 조금은 드시게 되고, 말도 조금은 하심. 집에 모셔다 드릴 때 다리로 걸어보려고 힘을 주시기도 해봄.
- ♥ 서○○ : 치매에 고령.
(여, 96) 주간보호실을 이용하시면서 처음으로 거울을 보신다면서, 거울 속의 자신의 모습을 따라해 보고 춤도 춰보면서 신기해하심. 혼자서 하는 툴리코스터 놀이를 좋아하심. 이 대상자는 목요일 대상자로 옮겨 계속 해 드리고 싶었지만, 며느리의 반대로 더 이상 서비스를 해드리지 못함.
- ♥ 최○○ : 관내 대상자는 아니지만 진료소를 이용하시던 환자분이 주간보호실 시설을 보고, 아프신 후 홀로 방치된 옆집 어르신을 모셔와 목욕서비스만이라도 받게 해드리고 싶다는 송영서비스를 해주심.
(남, 80) 본인은 참 좋아하셨지만 서울에 있는 아

- 들이 자식 체면을 생각하라고 못 다니시게 하여 중단됨.
- ♥ 고○○ : 대소변을 받아야 하는 중풍환자.
(남, 76) 본인은 오지 않겠다고 무척 고집을 피우지만, 가족이 원해서 주간보호실을 이용. 오셔서 목욕을 다했으니 가겠다 하고, 또 밥을 다 먹었으니 가겠다고 해서 자원봉사자 한 명이 따라 다녀야 함. 할머니는 하루만이라도 할아버지로부터 해방되어 자신의 일을 보고 싶다는 주간보호 서비스를 받기를 원하지만 할아버지가 계속 거부하심.
- ♥ 이○○ : 골다공증이 심해 골절이 된 후 전혀 거동을 못하시다가 거동불능 대상자로 5년간 관리한 상태가 호전된 상태.
(여, 78) 운동도 열심히고, 모든 프로그램에 적극적으로 상태가 굉장히 좋아진 경우. 주간보호실을 이용하면 몸이 아주 편하고 개운하다고 눈물까지 흘리면서 자신을 살려주었다고 표현하셨고 상태가 좋아 화요일 대상자로 옮겨 서운해 하심.
- ♥ 라○○ : 치매어르신
(여, 88) 처음 이곳을 이용하실 때에는 낯선 환경이라 자꾸만 신발을 찾고, 화장실을 자주 다니시고, 집에만 가시겠다고 하는 관리가 어려운 대상자였음. 신발을 주머니에 담아 옆에 두게 하고, 움직일 때마다 가지고 다니게 함. 차츰 이용하는 횟수가 늘어날수록 안정이 되어 가면서 집에 가신다는 말도 덜 하시고, 화장실 가는 횟수도 줄고, 신발을 찾지 않고, 운동도 적극적이며, 옆에 사람들과 이야기도 하시면서 가실 때는 우리들에게 수고했다는 말씀도 하시게 됨.
- ♥ 김○○ : 고령에 혼자사 시는 저소득 어르신.
(여, 88) 이곳을 이용하면 정말 행복하다고 하심.
- ♥ 박○○ : 중풍에 우울증환자.

(남, 67) 집안에만 계시고, 씻거나 옷 갈아입는 걸 거부하시므로 몸에서 냄새가 심하고 특히 수염을 깎지 않아 보기도 불결해 보였으며, 주간보호 프로그램에 관심이 없고, 말씀도 하지 않고, 눈도 마주치지 않았으며, 먹는 것에만 관심을 가져 자신의 몫은 물론 남의 몫까지도 모두 먹기만 하셨음. 한 달 이상 이용하시면서 누구보다도 정성껏 돌봐 드렸고, 안 하시겠다는 모든 것들을 겨우 달래 하시게 하고, 한번이라도 하시면 박수도 쳐드리고 칭찬을 많이 해드리는 특별대우를 함, 놀이에 흥미도 보이시고, 웃기도 하시고, 오면서 인사도 하시고, 갈 때는 고생했다고 말하심. 이제는 목욕이 좋으시다며 목욕탕에서 안 나오려고하고. 수염도 깎아 깔끔해지시므로 남자 봉사자에게 가족들이 고마움을 표현하심.

♥ 유○○ : 거동이 매우 불편하며 혼자 사시는 어르신 (여, 83) 주간보호실을 이용해야만 겨우 머리라도 감는 경우. 목욕하고 손·발톱 깎고 식사도 해결하고, 집에서는 하루 내내 라디오 소리만 듣고 있는데 이곳에 오면 옆 사람들과 같이 게임도 하고 이야기도 하고, 따뜻한 식사도 해결한다며 굉장히 좋아하심. 걷는 것도 힘이 있어지고, 체중도 주간보호실을 이용하기 전보다 늘어남. 끝나고 모셔다 드릴 때는 우리에게 다음 날짜를 달력에 표시해 달라고 한 후 그 날만 기다리신다 함. 한겨울에는 주간보호실을 안 한다고 했더니 이제는 어떻게 머리를 감아야 하는지 염려된다고 하심.

♥ 박○○ : 디스크로 허리를 움직이지 못함. (남, 78) 대중목욕탕을 이용하지 못해 목욕이 가장 문제였는데, 이곳에서 목욕이 해결된다며 좋아하시고, 딸이 없어 딸 대접을 받아 보지 못했는데, 이곳을 이용하시면서 이런 대접이 딸에게서 받는 대접이 아닐까 생각하셨다 함. 이곳을 이용하시기 위해 자녀들에게 부탁하여 장애인용 오토바이를 구입하심

♥ 임○○ : 귀가 들리지 않고 고령에 관절염이 심한 혼자 사시는 저소득 어르신 (여, 84) 관내 다른 부락에 아들이 살고 있지만, 거의 남처럼 살고 계셨는데, 주간보호실을 이용하시기 위해 다른 부락에 사는 아들에게 거의 사정하여 송영 서비스 허락을 받아냄. 전날 전화해서 모셔다 주시라고 부탁하고, 당일 날

전화 드려서 부탁하고, 끝나면 모셔다 주셔서 고맙다면서 아들에게 감사함을 전하자, 그동안 소홀했던 어머니에게 관심을 가지게 되고, 어머니는 아들에게서 효도를 받게 되었다며 감동하심.

몸이 많이 아파 일로 병원에 가서서도 병원차를 타고 이곳으로 바로 오서, 주간보호실에서 쉬는게 더 좋다고 하심. 목욕을 하고 다른 분들과 어울리시고 나면 훨씬 더 나오시다 함.

♥ 정○○ : 관절이 심해 잘 못 걸으심.

(여, 88) 거의 날마다 전화해 주간보호하는 날이 언제냐고 물어 오심. 날짜가 아니어도 속옷을 챙겨가지고 무작정 오셔서 해달라고 때를 써 서비스를 받고 가심. 이 주에 한 번씩 주간보호 서비스를 받지 못하면 잠도 잘 안 오고, 온몸이 아프다며 본인 이 주간보호 목요일 대상자임을 강조하심.

♥ 정○○ : 치매

(여, 92) 치매가 심해 집에서 헛것을 보았다고 하고 자주 헛소리를 하여 가족이 힘들어하여 주간보호실을 이용하게 되었는데, 적응하지 못하고 가만히 앉아만 계시던 대상자였는데, 말을 많이 하시도록 이야기 해 드리고, 운동도 꾸준히 하시게 하고, 같은 대상자들만 규칙적으로 만나게 되니 어울리기도 하시며, 이야기를 체계적으로 할 수 있게 됨. 고마움도 표현하고, 건강을 되찾게 되고 가족과의 관계도 좋아졌다며, 따님이 무척 고마워하심

- 화요일 대상자 반응

* 남자 독거어르신들은 모처럼 따뜻한 밥으로 점심을 해결 할 수 있었다면서, 자주 불러주면 좋겠다고 하심.

* 장난감을 가지고 노는 것이 이렇게 재미있으니 애들이 유치원에 가면 안 오려고 하는 것이 이해가 된다함.

* TV에서만 보던 볼링을 우리가 다 해 보게 되었다며 감격해하심.

* 어느 자식이 이렇게 시원하게 안마를 해주겠느냐며 안마기 애찬을 아끼지 않음.

* 이곳에 와보니 옛날에 해보던 가위·바위·보 게임을 해보고, 잘했다고 박수도 받아보아 살아 있다는 생각이 들었다 함.

* 돈을 줄테니 날마다라도 해달라고 애원을 하심.

- 어려운 상황

* 남자목욕

사회봉사 받은 분과 연결하거나, 운영협의회원들에게 돌아가면서 부탁함.

일로개발청년회에서 연간 사업계획을 세워 봉사.

- * 송영서비스 거동이 불편한 어르신들을 모셔 오고, 모셔 가는 일이 가장 어려운데, 우선은 가족의 몫이고 사정이 생길 경우는 이장님, 마을건강원, 운영협의회원, 복지관 직원에게 자원봉사 요청을 한다 (가족은 그분들의 돈을 들어서 택시를 이용하려고는 하지 않는다).
- * 진료소 전체에 나는 어르신 특유의 냄새 공기청정기를 구입하였고, 방향제를 진료소에 설치해 보았지만, 일시적인 효과만 보임.

3) 노인 웰빙체조

- 동기 : 보건기관 역할이 병든 노인치료 위주에서 건강한 노인을 위한 건강증진사업으로 방향이 전환되면서 노인스포츠댄스를 시작하게 됨
- 방법 : 보건소에서 스포츠댄스 강사를 2주에 1회 1시간씩 마을회관에 보내 어르신들에게 차차차, 포크댄스, 자이브를 가르치는데 2주에 한번 오는 강사로는 진도가 나가지 않아 매일 보건진료소장이 저녁시간을 이용하여 복습을 해 못 따라오는 어르신들이 없도록 하여 강사가 오면 많은 진도를 나갈 수 있게 하여 다른 곳 보다 빠른 진도를 보이게 됨.
- 예산
 - ㉠ 처음 1년간은 보건소에서 강사비를 보조해 주었고 그 이후에는 보건진료소장이 가르치기 시작해 강사비 무료
 - ㉡ 스포츠댄스복과 댄스화는 보건진료소 예산으로 하고 매년 바뀌나감
 - ㉢ 대회에 나갈 때 버스대절비 식사비, 연습 후 간식비는 보건진료소 보건사업비로 함 (현재는 회원들이 분기별로 회비를 모아 연습 후 남자어르신들이 술과 안주를 드시면서 친목도모, 여성어르신들은 아이스크림 등 과자 드시면서 친목도모)
- 효과 : 인생에서 70세면 삶이 끝났다고 생각했는데 스포츠댄스를 시작하면서 새로운 인생을 살게 되었다고 좋아하심
 - ㉠ 우울증을 앓고 계시던 독거노인 할머니는 증상이 없어졌다고 표현
 - ㉡ 동네어르신들과 어울리지 않으셨던 독거노인 할아버지는 스포츠댄스 팀들과 어울리기 시작하신 후 멀리 무안군까지 나가서 친구들과 술과 도박

을 즐기지 않고 동네에서 주민들과 친하게 지내 시게 됨

- ㉢ 80세가 넘도록 부부가 함께 살면서 손을 잡아 보거나 눈을 쳐다보지 않았었는데 스포츠댄스를 하면서 손도 잡고 눈도 쳐다보게 되었다면 평생 시골에서 일만 하시던 부모님을 지켜보는 자녀들이 더 좋아하심
- ㉣ 처음 시작할 때는 연습하러 올 때 그냥 일하시던 복장으로 오셨던 할머니들이 어느 날부터는 옷도 차려입고 입술에 립스틱도 바르고 나오시는 삶의 변화가 생김
- ㉤ 인기가 많은 할아버지가 청바지를 즐겨 입자 다른 할아버지들도 청바지를 입고 오시는 젊음을 보이기 시작하심
- ㉥ TV출현 : 퀴즈삼박리, 뽀빠이 이상용이 간다, 6시 내고향, 무한지대Q
- ㉦ 보건진료소 건강증진대회 찬조출연(국회의사당): 2006년, 2008년 2회
- ㉧ 연습할 공간이 없어 좁은 회관과 무안역 앞에서 연습하는 등 공간확보를 위해 노력한 결과 건강증진실을 27평으로 군에서 지어주심
- ㉨ 지역에서는 연예인들처럼 유명세를 타고 계심
- ㉩ 아직은 시골동네에서 미풍양속에 맞지 않다고 반대하셨던 남자 어르신들이 나중에는 협조해 주시는 모습을 보여주심
- ㉪ 국민건강보험공단에서 어르신들의 참여도를 보고 강사를 넣어주셔서 국선도를 배우고 있어 동적인 운동과 정적인 운동이 병행되고 있음.
- 부정적인 면
 - ㉠ 부부가 함께 하시던 분들은 한분이 아프거나 사망으로 안하게 되면 함께 빠져버려 힘들게 키워낸 인제가 쉬게 됨
 - ㉡ 스포츠댄스팀이 아닌 어르신들은 질투하여 “나이 먹어서 하니 보기가 싫다”고 듣기 싫은 소리도 하심
 - ㉢ 보건진료소에서 진료업무와 함께 하다 보니 혼자 하는 인력으로 늦게까지 일하는 경우가 많음
 - ㉣ 처음부터 스포츠댄스를 시작하신 분들은 5년 이상 경력으로 잘하게 느껴져 새로운 후보들이 겁을 먹고 잘할 수 없다고 생각함
 - ㉤ 처음 배우는 분들은 자신들이 다른 어르신들처럼 못한다고 생각해 시작했다가도 도중에 포기해버

리는 경우가 많음 그래서 초급반, 중급반, 고급반으로 나누어 가르쳐야 하는데 인력이 없는 진료소에서 한계를 느낌



『2008년 국회의사당 보건진료소 행사 찬조출연』

4) 걷기동아리 운영

- 동기 : 스포츠댄스를 할 수 없는 어르신들도 참여할 수 있는 사업으로 누구나 쉽게 할 수 있는 걷기 운동 동아리를 만듦
- 방법 : 일주일에 3일 운영협의회원들과 마을건강원

들이 각 마을 어르신들을 차로 모셔와 보건진료소에 모여 준비 운동을 한 후 6km를 함께 걸어갔다 온 후 간식을 드시고 헤어짐
진료소에서부터 출발점, 1km, 2km, 3km, 4km, 5km에 꽃말을 세워 완주할 수 있는 동기 마련

『걷기 꽃말』

- 예산 : 보건진료소 보건사업비로 운동모자, 츄리닝, 신발을 70명 동아리 회원들에게 제공, 모일 때마다 빵과 음료를 간식으로 제공
- 효과
 - ㉠ 처음에는 2km도 가지 못하고 중도에 포기하셨던 어르신들이 3개월이 지난 후부터는 시간은 걸리더라도 6km를 완주하게 됨
 - ㉡ 진료소까지 오지 못하는 분들도 마을에서 저녁 시간을 이용하여 마을별로 걷기를 하게 됨
 - ㉢ 군 행사중 백련축제 때 걷기대회가 있었는데 우리관할 어르신들이 공통된 복장과 걷기실력을 보여주게 됨
 - ㉣ 걷기사업을 시작해 현재 21.0975km 마라톤 하프를 뛸 수 있는 실력을 갖추



㉞ 중풍을 앓은 젊은 여성도 걷기에 참여해 재활에 많은 도움이 됨

㉞ 함평나비축제, 제천한방축제에 참석하고, 건강증진실 준공식에서 공연함.

5) 국선도운영

- 동기 : 국민건강보험공단에서 노인건강증진을 위한 사업으로 시작

- 방법 : 일주일에 3일 보건진료소 건강증진실에서 연습

- 예산 : 보건진료소 보건사업비로 44명 회원들에게 생활한복 제공, 빵과 음료를 간식으로 제공

- 효과

㉞ 몸이 많이 불편하신 어르신들도 가능한 운동

㉞ 몸이 굳어 유연성이 떨어졌던 어르신들이 스스로 느낄 수 있도록 부드러워짐



『건강증진실 준공식날 공연 모습』