



## 굿피플 노인전문요양원 소식

3월 긍정의 힘을 주는 성경 속의 한 줄

여호와야 말씀이시라  
너희를 향한 나의 생각을 내가 아나니  
평안이요 재앙이 아니시라  
너희에게 미래와 희망을 주는 것이시라

- 예레미야 29장 11절 말씀

### 《 안 내 말 씀 》

#### 미세먼지 나쁜 일기 면회 자제 요청

호흡기 질환에 취약하신 어르신들께서 생활하시는 시설에서는 미세먼지 나쁨 주의 보가 발생하는 날에는 환기 및 생활실 관리에 주의를 기울이고 있습니다. 굿피플 어르신들의 건강한 생활을 위하여 미세먼지 나쁨의 일기상황에서와 호흡기 질환을 앓고 계신 보호자님들께서는 면회를 자제하여 주시고, 가급적 어르신과 외출을 삼가해 주시면 감사하겠습니다. 또한 면회시 손소독과 손세정을 하시고 어르신을 대면하여 주시면 감사하겠습니다.

#### 본인부담금 입금 안내

장기요양 급여비용은 어르신들을 생활 전반의 케어를 위해 사용됩니다. 본인부담금 납부 시에는 조금 불편하시더라도 수수료가 발생하는 카드 납부는 지양해 주시고, **계좌 이체 및 현금납부 방법**을 이용해 주시면 감사하겠습니다.

또한 **입금자명**에 **어르신성함**으로 기입하여 입금해주시면 감사하겠습니다.

(예 : 김철수(이영희어르신))

## 지난 달 진행된 주요 행사

2월 1일 <설맞이 세배행사>

2월 10일 <어르신 이미용서비스>



새해 설날을 맞이하여 굿피플노인전문요양원 임직원들과 어르신들께서는 감사 예배를 드리고, 생활실과 대성전에서 직원들이 고운 한복을 차려입고, 어르신들께 설 세배 드리기, 함께 기념 사진을 찍으며 행복한 시간을 보냈습니다.

어르신들 덕담과 기뻐하시는 모습 속에서 한해를 준비하는 굿피플 가족들의 마음 속 기쁨이 두배가 되는 행복한 시간이었습니다.

파주시에 소재한 주사랑교회 미용선교팀이 시설 어르신들을 귀하게 섬겨 주셔서 어르신들의 머리를 예쁘게 단장해주셨습니다. 미용시간 동안, 봉사자님들과 어르신들간의 행복한 교류시간을 통하여 봉사자님들도 보람있어 하였고, 단장된 머리 스타일을 보시며 만족하시고 기분 좋으시라며 어르신들께서 즐거운 칭찬을 전해 주셨습니다.


## 보호자 참여프로그램 생신잔치

매월 진행되는 어르신 생신잔치는 여러 어르신과 감사의 예배 및 축하연으로 진행됩니다. 보호자 참여가 가능한 프로그램이오니, 참석 가능한 보호자님께서서는 참여해 주시면 더 풍성하고 뜻깊은 행사가 될 것입니다. (3월 21일 오후 3시 00분 예정)

## 3월 주요행사 안내

일시	내용	시간 · 장소
3월 14일	1분기 운영위원회	10:00~12:00 / 3층 다목적실
3월 3, 18일	어르신 이·미용 서비스	14:30~16:00 / 프로그램실
3월 19일 (화)	1분기 어르신 인권교육	08:40~09:40 / 지하 대성전
3월 21일 (목)	3월 어르신 생신잔치	15:00~16:00 / 1층 사랑홀

※ 행사 일정은 기관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



## 전화번호 안내

구분	간호팀	총무팀	복지사업팀	영양지원팀
담당자	박미옥 팀장	이재석 팀장	김미선 팀장	이남희 팀장
번호	934-5750	934-5703	934-5705	934-5730

※ 문의사항이 있으셔서 전화 주시면 정성껏 답변해 드리겠습니다.

## 미세먼지의 위험성에 대한 이해

미세먼지는 급성 노출 시에는 기도의 자극으로 인한 기침과 호흡 곤란이 발생하며, 천식이 악화되고 부정맥이 발생한다. 만성 노출 시에는 폐기능이 감소하고 만성 기관지염이 증가하고 사망률을 높일 수 있다. 특히, 심장이나 폐질환자, 아이와 노인, 임산부는 미세먼지 노출에 의한 영향이 더 크며, 심지어 건강한 성인이어도 높은 농도에 노출되면 일시적으로 이런 증상들을 경험하게 된다.

이러한 증상들은 주로 미세먼지에 의해 세기관지에 염증 반응이 유발됨으로써 발생한다. 또한 기도와 폐에서 박테리아를 불활성화하거나 제거하는 인체의 방어 작용을 방해함으로써 호흡기계 감염을 초래하게 한다. 미세먼지에 의한 심혈관질환의 발생은 산화스트레스 및 염증 반응, 그리고 자율신경계의 장애와 혈액 응고 능력의 변화와 관련 있는 것으로 보고되고 있다.

미국의 일리노이 지역 거주 노인을 대상으로 한 연구에서 미세먼지 농도가 10ug/m<sup>2</sup> 증가할 때 심근경색이 있었던 사람은 2.7배, 당뇨병을 가진 사람은 2.0배 사망률이 증가하는 것으로 조사되었고, 우리나라 연구에서는 심부전환자가 사망위험이 약 2.5배 높았다.

- 미세먼지 농도가 높을 때에는 호흡기나 심혈관 질환자, 아이와 노인, 임산부는 외출을 자제해야 한다. 흡입되는 미세먼지는 활동의 강도와 기간에 비례하기 때문에 건강한 성인은 과격한 실외 활동을 최소화 것이 좋다.

출처 [네이버 지식백과] 미세먼지의 위험성과 예방법은? (서울대학교병원 건강칼럼)