노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

# 사례와 활동으로 알아보는 안전사고예방

## (안전사고 발생 시 대처요령 건강한 노인일자리 활동편)

안전워크북 3

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

# 차례


**6. 안전사고 발생 시 대처요령 ..... 3**

교육의 목적과 목표 ..... 4

안전사고 발생 시 대처요령 활동지 ..... 5

**7. 건강한 노인일자리 활동 ..... 49**

교육의 목적과 목표 ..... 50

건강한 노인일자리 활동지 ..... 51

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

# 6 안전사고 발생 시 대처요령

# 노인일자리 및 사회활동 지원사업에서의 안전사고 발생 시 대처요령

## 교육의 목적

안전사고 발생 시 대처요령 교육은 노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의 안전하고 건강한 활동을 돕기 위한 교육입니다.

사례와 활동을 통해 노인일자리 및 사회활동 지원사업 활동 중 발생할 수 있는 안전사고에 대해 신속하고 정확한 대처요령을 숙지하여 인명과 재산 피해를 최소화하는 것이 교육의 목적입니다.

## 교육의 목표

1. 안전사고의 종류와 유형을 이해합니다.
2. 각 사고별 응급상황과 대처방법을 확인합니다.
3. 사고발생 시 신고 기준과 신고 요령을 이해합니다.
4. 사고 사후관리와 재발방지를 위한 방법을 알아봅니다.

안전은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.
우리 모두 즐겁고 건강하게 활동하기 위해
꼭 안전수칙을 지키고, 배운 내용을 잘 활용해 봐요!



**문제 1** 다음은 안전사고 예방과 안전수칙에 대한 사항입니다.
예시 단어에서 알맞은 단어를 찾아 문장을 완성해 보세요.

**예시 단어**

위반, 사람, 예방교육, 실수, 안전사고,
재산피해, 부주의, 안전사고, 미비

1. [ㅇ][ㅈ][ㅅ][ㄱ]는 위험이 발생할 수 있는 장소에서 안전 교육의 [ㅁ][ㅂ], 안전 수칙 [ㅇ][ㅂ], [ㅂ][ㅈ][ㅇ] 등으로 발생하는 [ㅅ][ㄹ] 또는 [ㅈ][ㅅ][ㅍ][ㅎ]를 주는 사고입니다.

2. 잠깐의 [ㅅ][ㅅ]로 인한 안전사고로 노인일자리 활동(근무) 중 다양한 상처를 입을 수 있습니다.

3. 안전사고를 예방하기 위해서는 안전사고 [ㅇ][ㅂ][ㄱ][ㅇ]이 반드시 필요합니다.

**정답 1** 다음은 안전사고 예방과 안전수칙에 대한 사항입니다.
예시 단어에서 알맞은 단어를 찾아 문장을 완성해 보세요.

**예시 단어**

위반, 사람, 예방교육, 실수, 안전사고,
재산피해, 부주의, 안전사고, 미비

1. 안ㅇ 전ㅈ 사ㅅ 고ㄱ 는 위험이 발생할 수 있는 장소에서 안전 교육의 미ㅁ 비ㅂ, 안전 수칙 위ㅇ 반ㅂ, 부ㅂ 주ㅈ 의ㅇ 등으로 발생하는 사ㅅ 람ㄹ 또는 재ㅈ 산ㅅ 피ㅍ 해ㅎ 를 주는 사고입니다.

2. 잠깐의 실ㅅ 수ㅅ 로 인한 안전사고로 노인일자리 활동(근무) 중 다양한 상처를 입을 수 있습니다.

3. 안전사고를 예방하기 위해서는 안전사고 예ㅇ 방ㅂ 교ㄱ 육ㅇ 이 반드시 필요합니다.

**문제 2** 다음은 안전사고 발생 시 나타날 수 있는 증상입니다. 증상별 알맞은 응급처치를 연결해 보세요.



자상



타박상



골절



질식



화상

- 무리하게 움직이거나 이동하지 않고 119나 다른 사람에게 도움을 요청합니다.
- 타박상 부위는 24시간 동안 냉찜질, 48시간 후부터는 온찜질을 해줍니다.
- 다친 곳을 흐르는 물에 식히고 소독한 후 거즈나 붕대로 감쌉니다.
- 먼저 기침을 유도하여 스스로 이물질을 뱉을 수 있도록 합니다.
- 상처 부위를 심장보다 높게 들고 깨끗한 천으로 지혈합니다. 지혈 후 깨끗한 물로 상처를 씻고 붕대로 감쌉니다.

**정답 2** 다음은 안전사고 발생 시 나타날 수 있는 증상입니다. 증상별 알맞은 응급처치를 연결해 보세요.



자상



타박상



골절



질식



화상

무리하게 움직이거나 이동하지 않고 119나 다른 사람에게 도움을 요청합니다.

타박상 부위는 24시간 동안 냉찜질, 48시간 후부터는 온찜질을 해줍니다.

다친 곳을 흐르는 물에 식히고 소독한 후 거즈나 붕대로 감쌉니다.

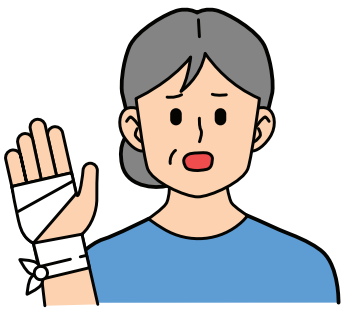
먼저 기침을 유도하여 스스로 이물질을 뱉을 수 있도록 합니다.

상처 부위를 심장보다 높게 들고 깨끗한 천으로 지혈합니다. 지혈 후 깨끗한 물로 상처를 씻고 붕대로 감쌉니다.

**문제 3** 다음은 일자리 활동 중 발생할 수 있는 낙상사고 사례입니다. 다음 참여자가 할 수 있는 올바른 대사를 골라보세요. (2개)



◆ 사고내용 : 근무를 위해 출근하던 참여자가 계단을 급하게 올라가다가 계단의 미끄럼 방지 패드에 걸려 넘어져 골절상을 입었습니다.



참여자

① 계단을 오르내릴 때 계단에 있는 장애물을 조심해야겠어요.

② 괜히 미끄럼 방지 패드가 있어서 뛰다가 발에 걸려버렸네요.

③ 급해서 계단을 2칸씩 올라갔는데 앞으로는 3칸씩 올라가야겠어요.

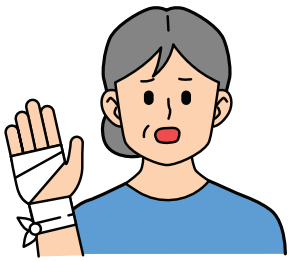
④ 아무리 바빠도 계단에서는 난간을 잡고 천천히 이동해야겠어요.

**정답 :** ,

**정답 3** 다음은 일자리 활동 중 발생할 수 있는 낙상사고 사례입니다.
다음 참여자가 할 수 있는 올바른 대사를 골라보세요. (2개)



◆ 사고내용 : 근무를 위해 출근하던 참여자가 계단을 급하게 올라가다가 계단의 미끄럼 방지 패드에 걸려 넘어져 골절상을 입었습니다.



참여자

① 계단을 오르내릴 때 계단에 있는 장애물을 조심해야겠어요.

② 괜히 미끄럼 방지 패드가 있어서 뛰다가 발에 걸려버렸네요.

③ 급해서 계단을 2칸씩 올라갔는데 앞으로는 3칸씩 올라가야겠어요.

④ 아무리 바빠도 계단에서는 난간을 잡고 천천히 이동해야겠어요.

**정답 : ① , ④**

▶ 계단은 미끄러짐이나 발 헛딛음 등으로 낙상사고가 잦은 장소입니다.
손잡이를 잡고 한 칸씩 천천히, 발 전체를 디디세요.
휴대폰 사용을 자제하고 계단을 오를 때는 짐은 나눠 들어 두 손을 비우고 걷습니다.
미끄럼 방지 신발을 착용하고, 젖은 바닥·어두운 조명은 즉시 정리·점검 등을 통해 낙상사고에 대비하세요. 또한 어지러울 때에는 잠시 쉬었다 이동합니다.

**문제 4** 일자리 활동 중 발생하는 안전사고 중 골절사고가 빈번히 일어납니다. 다음 골절사고 발생 시 단계별 올바른 대처 방법을 골라 문장을 완성해 보세요.



1단계

골절상 환자를 +

- 일으켜 걸을 수 있는지 확인해요. [ ]
- 무리하게 이동하지 않아요. [ ]
- 골절 부위를 눌러서 골절 여부를 확인해요. [ ]

2단계

다친 부위는 +

- 움직이지 않게 고정해요. [ ]
- 잘 풀리도록 마사지 해주어요. [ ]
- 감염되지 않도록 소독약을 발라주어요. [ ]

3단계

골절상 치료를 위해 +

- 환자의 집으로 돌려보내요. [ ]
- 119를 불러 구조를 요청해요. [ ]
- 자연치유 되길 기다려요. [ ]

**정답 4** 일자리 활동 중 발생하는 안전사고 중 골절사고가 빈번히 일어납니다. 다음 골절사고 발생 시 단계별 올바른 대처 방법을 골라 문장을 완성해 보세요.



1단계

골절상 환자를 +

- 일으켜 걸을 수 있는지 확인해요. [ ]
- 무리하게 이동하지 않아요. [✓]
- 골절 부위를 눌러서 골절 여부를 확인해요. [ ]

▶ 불필요한 이동은 골절 부위를 더 악화시킬 수 있으니 주의합니다.

2단계

다친 부위는 +

- 움직이지 않게 고정해요. [✓]
- 잘 풀리도록 마사지 해주어요. [ ]
- 감염되지 않도록 소독약을 발라주어요. [ ]

▶ 골절 사고 후에는 뼈의 움직임을 최소화하여 2차 부상을 막아야 합니다.

3단계

골절상 치료를 위해 +

- 환자의 집으로 돌려보내요. [ ]
- 119를 불러 구조를 요청해요. [✓]
- 자연치유 되길 기다려요. [ ]

▶ 골절 환자는 전문 의료지식을 가진 의료진의 치료가 필요합니다.

**활동** 일자리 활동 중 시설관리, 환경관리 등의 활동을 하면서 사다리와 같은 높은 곳에 올라가 작업하는 경우가 있습니다. 사다리 사용 전 점검사항을 체크해보고 올바른 사용법을 알아봅시다.



## 사다리 사용 전 점검 — 체크

### 1. 사다리 상태 확인

- 균열, 휘어짐, 볼트 풀림 등 손상 여부를 점검합니다. ····· (  )
- 젖어 있거나 기름이 묻은 경우 닦아냅니다. ····· (  )

### 2. 바닥 상태 확인

- 평평하고 미끄럽지 않은 바닥에 설치합니다. ····· (  )
- 고무패드나 미끄럼 방지 장치를 사용합니다. ····· (  )

### 3. 적절한 각도 유지

- 일자형 사다리는 벽과 75도 각도가 이상적입니다. ····· (  )



## 사다리 오르내릴 때 주의사항 — 체크

1. 작업자는 항상 얼굴을 사다리 방향으로 하고 오르내립니다. ····· (  )
2. 양손은 사다리를 꼭 잡고, 공구는 공구함이나 벨트에 넣는 등 따로 운반합니다. ····· (  )
3. 사다리에는 하중 제한을 넘기지 않도록 주의합니다. ····· (  )
4. 안전을 위해 2인 1조로 작업합니다. ····· (  )



## 작업 후 사다리 정리 및 보관 — 체크

1. 사다리를 깨끗이 닦고 건조 후 보관합니다. ····· (  )
2. 어린이나 다른 사람이 접근하지 않도록 고정합니다. ····· (  )
3. 벽에 고정하거나 보관함에 넣어둡니다. ····· (  )

**활동** 사다리 사용 시 점검사항을 체크해 보세요.

## 사다리 사용 전 준비

1. 사다리가 망가지지 않았는지 먼저 살펴보아야 해요. 금이 가거나 흔들리면 사용하면 안 돼요.
2. 바닥이 울퉁불퉁한 곳이나 물기 있는 곳은 위험해요.
3. 사다리 각도가 벽에서 너무 가까워도, 너무 멀어도 안돼요.

## 사다리 오르내릴 때

1. 사다리를 오르내릴 때 얼굴을 사다리쪽으로 향하고 뒤돌아서는 안돼요. 꼭 앞을 보고 올라가세요.
2. 양손은 꼭 사다리를 잡고 올라가세요. 공구나 물건은 손에 들지 말고 바구니나 끈을 이용해요.
3. 한 번에 한 사람만 올라가세요. 둘이 같이 올라가면 위험해요.
4. 맨 꼭대기 단은 밟으면 넘어질 수 있어요.

## 사다리 사용 후 정리

1. 사다리는 먼지나 이물질을 제거하고 접어서 보관해요.
2. 어린이의 손에 닿으면 넘어지거나 다칠 위험이 있어요.
3. 벽에 잘 고정해 놓지 않으면 넘어질 수 있어요.



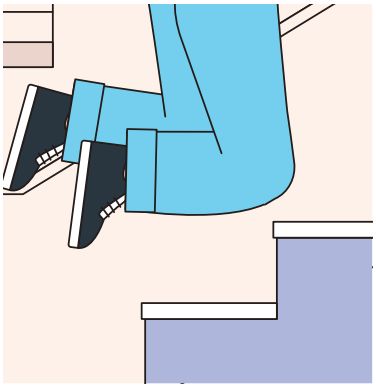
**문제 5** 아래 그림의 가려진 부분에 알맞은 그림을 찾아 안전한 계단 이용 방법을 완성해 주세요.



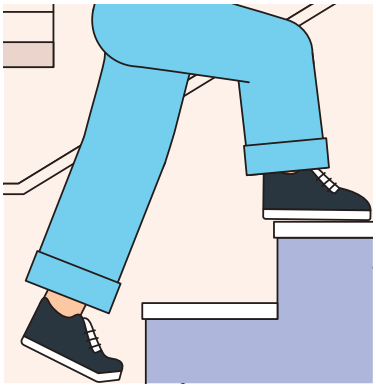

1



2

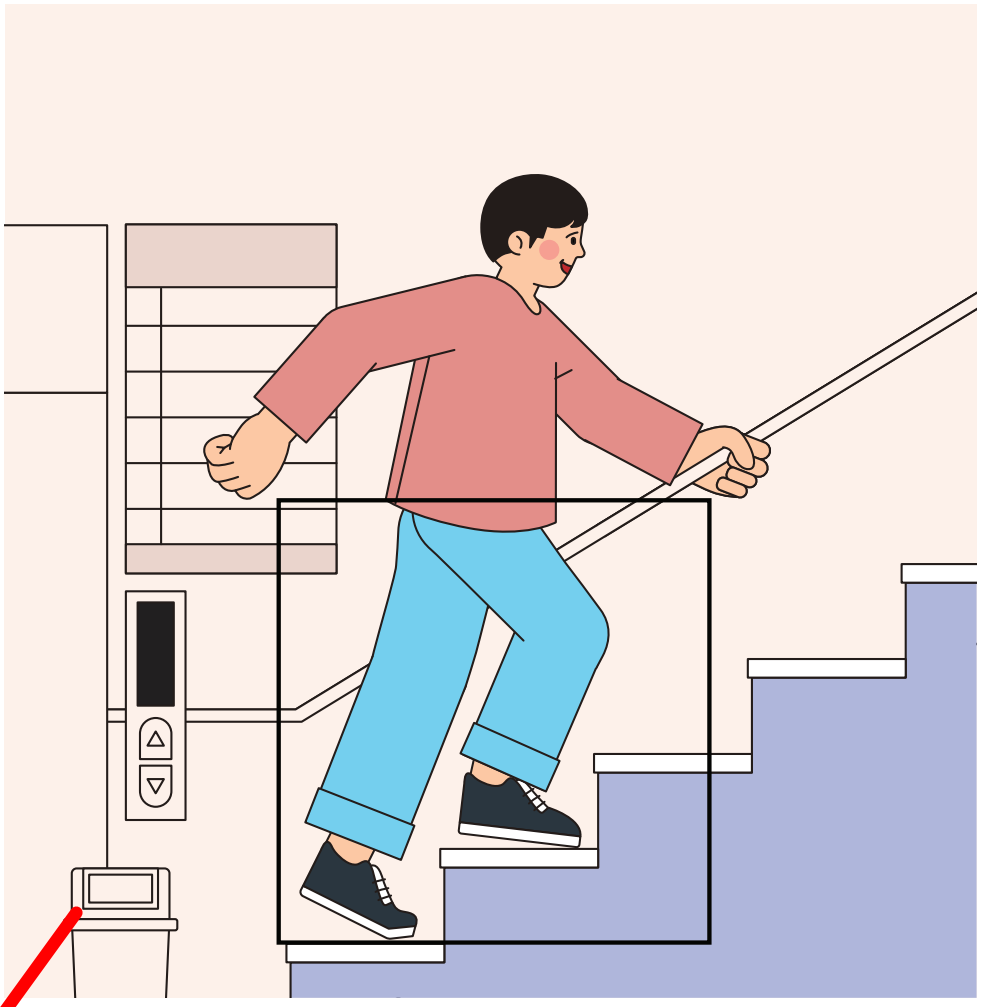


3



**정답 :**

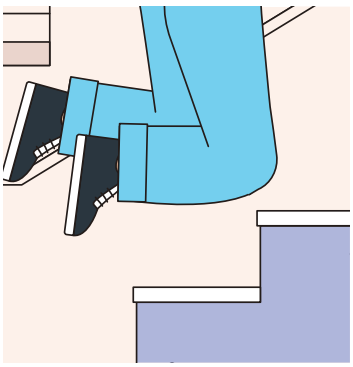
**정답 5** 아래 그림의 가려진 부분에 알맞은 그림을 찾아 안전한 계단 이용 방법을 완성해 주세요.



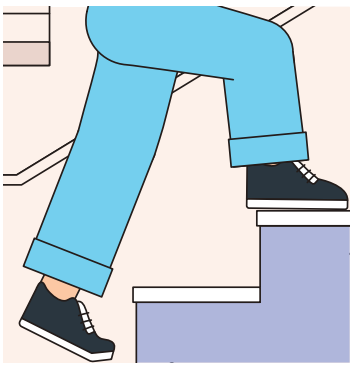
1



2



3



**정답 : 1**

▶ 계단을 이용할 때는 계단에 있는 장애물들을 주의하면서 난간을 잡고 한 칸씩 천천히 이동합니다.

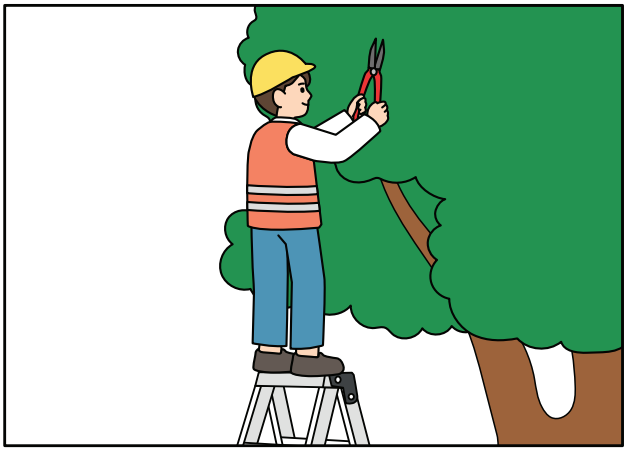
**문제 6** 다음 그림은 골절사고가 일어나기 쉬운 계단과 사다리에서의 작업 모습입니다. 다음 중 잘못된 행동을 모두 고르세요.(3개)



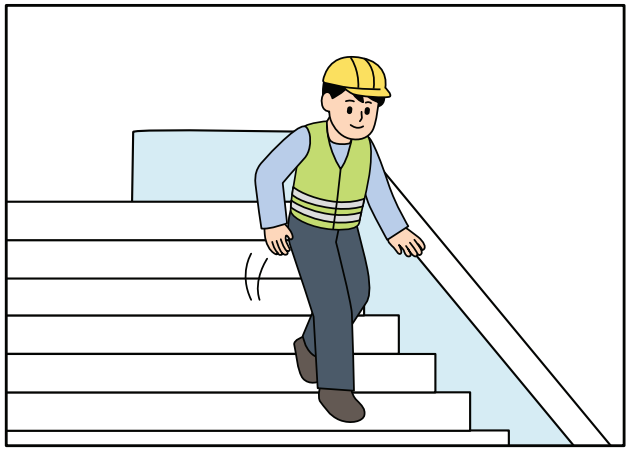

① 사다리 설치 시 바닥이 평평한지 확인했어요. ..... [ ]




① 계단을 뛰어 내려가다 발을 헛디뎠어요. ..... [ ]



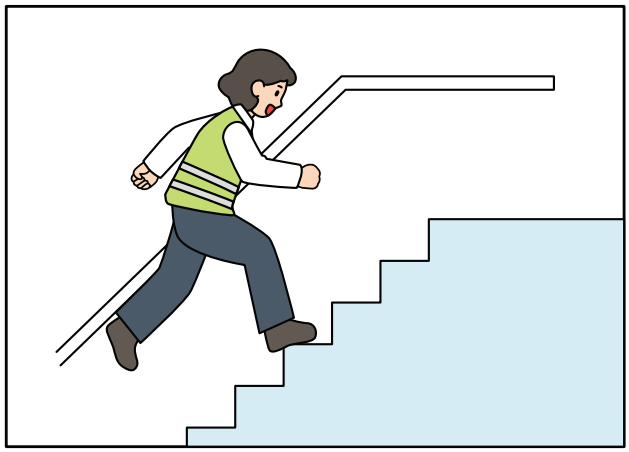
② 사다리 꼭대기 단에 올라가 작업했어요. ..... [ ]



② 계단 난간을 잡고 천천히 내려왔어요. ..... [ ]



③ 사다리 사용 전 상태 점검을 했어요. ..... [ ]



③ 바빠서 계단을 2계단씩 뛰어 올라갔어요. ..... [ ]

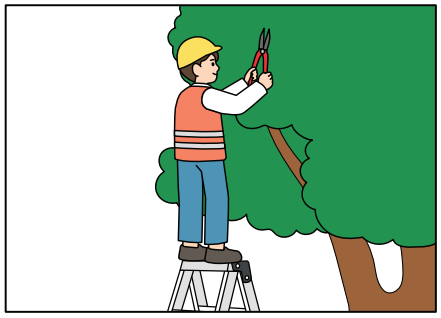
**정답 6** 다음 그림은 골절사고가 일어나기 쉬운 계단과 사다리에서의 작업 모습입니다. 다음 중 잘못된 행동을 모두 고르세요.(3개)



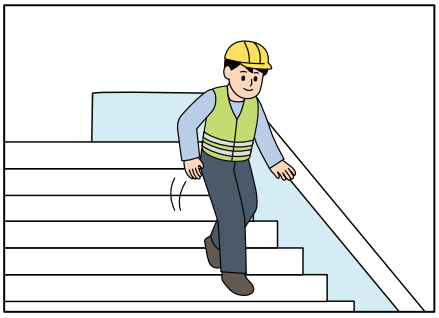

① 사다리 설치 시 바닥이 평평한지 확인했어요. ..... [ ]




① 계단을 뛰어 내려가다 발을 헛디뎠어요. ..... [ ✓ ]



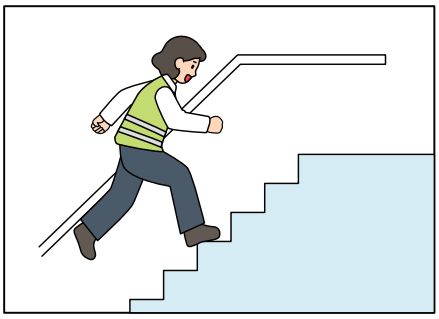
② 사다리 꼭대기 단에 올라가 작업했어요. ..... [ ✓ ]



② 계단 난간을 잡고 천천히 내려왔어요. ..... [ ]



③ 사다리 사용 전 상태 점검을 했어요. ..... [ ]



③ 바빠서 계단을 2계단씩 뛰어 올라갔어요. ..... [ ✓ ]

## 사다리 사용 시 유의사항

1. 사다리는 평평하고 단단한 바닥에 설치해야 넘어짐이나 흔들림을 방지할 수 있습니다.
2. 사다리의 맨 위 단은 안정성이 떨어져 추락 위험이 높으므로 밟지 않아야 합니다.
3. 작업 전 사다리의 상태를 점검하여 낙상사고를 예방해요.

## 계단 이용 시 유의사항

1. 계단에서 뛰기는 낙상사고의 큰 원인입니다.
2. 계단에서는 반드시 난간을 잡아야 미끄러짐·낙상사고를 예방할 수 있습니다.
3. 계단을 오를 때는 한 칸씩 천천히 올라요.

**문제 7** 다음은 골절사고를 예방을 위한 안전보호구입니다.
해당 보호구의 그림과 이름을 알맞게 이어주고,
이름을 따라 써보세요.



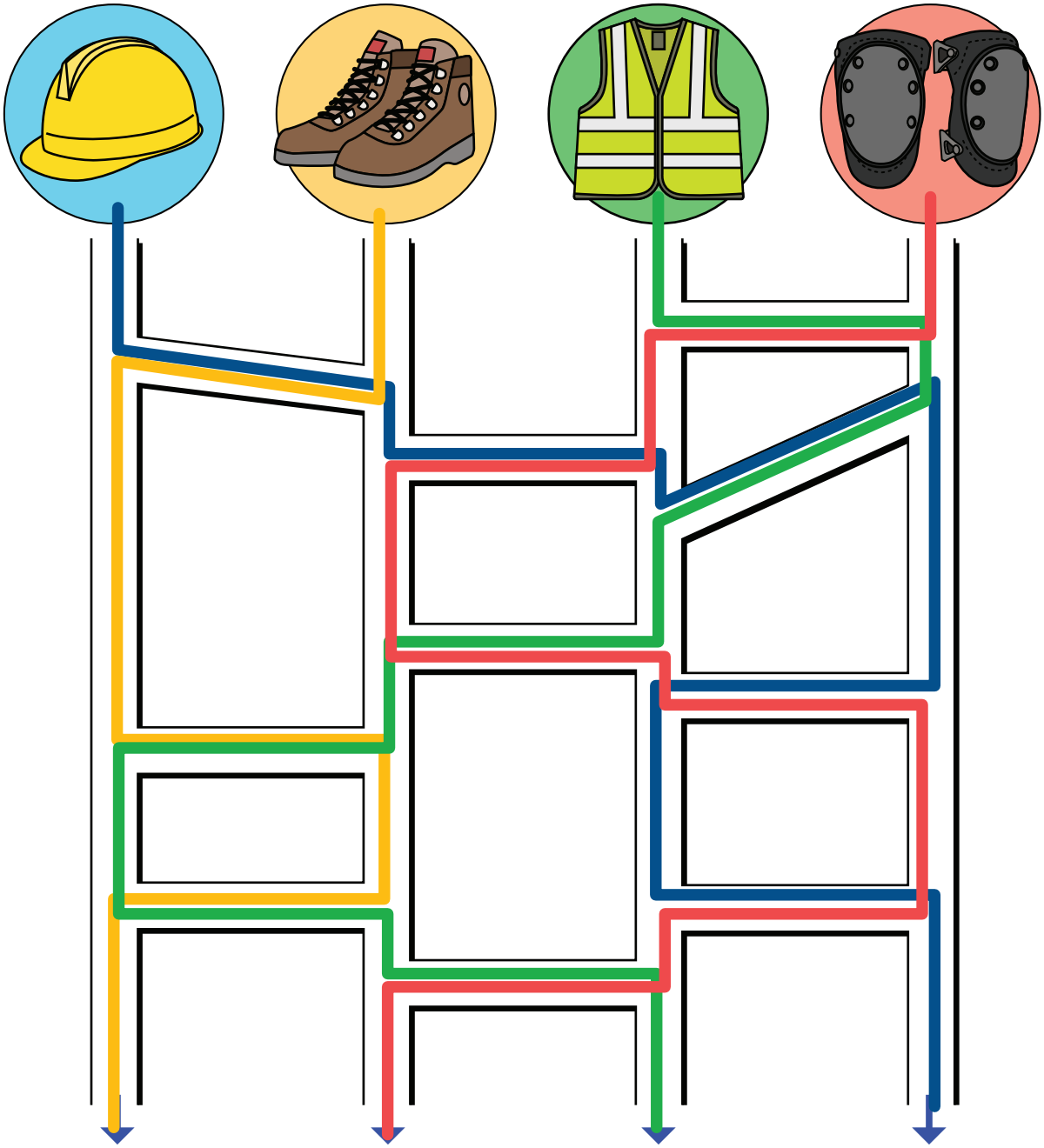
안 전 화

무 릎 보 호 대

안 전 조 끼

안 전 모

**정답 7** 다음은 골절사고를 예방을 위한 안전보호구입니다.
해당 보호구의 그림과 이름을 알맞게 이어주고,
이름을 따라 써보세요.



안 전 화

-무거운 물건이 발등에 떨어져도 보호해주는 신발이에요.

무 릎 보 호 대

-무릎을 꿇거나 팔꿈치를 많이 쓰는 작업 시 사용하는 보호구에요.

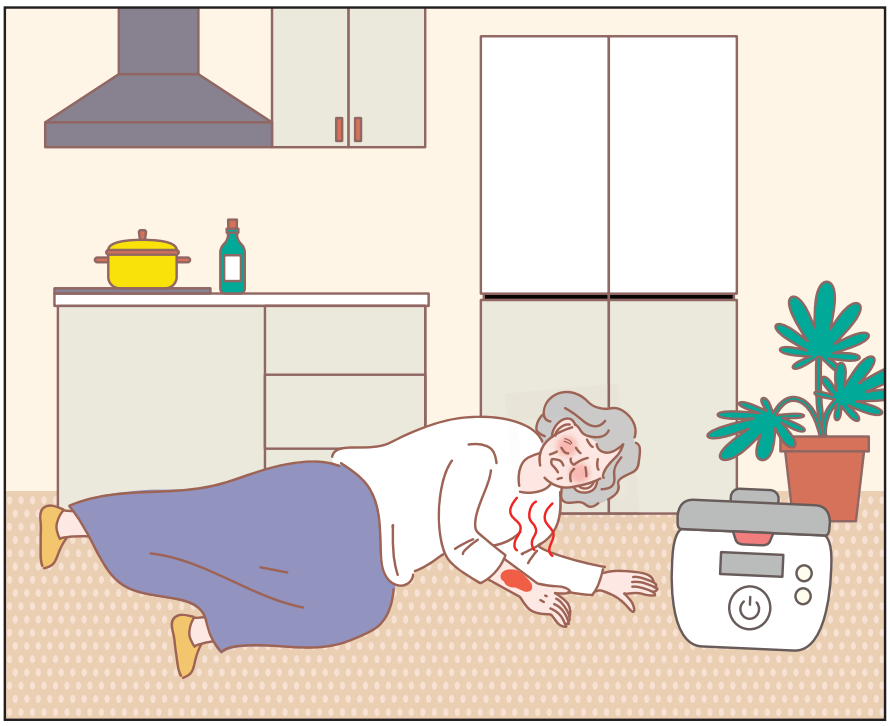
안 전 조 끼

-어두운 곳이나 도로에서 잘 보이도록 입는 옷이에요.

안 전 모

-낙하물로부터 머리를 보호해주어요.

**문제 8** 아래 일기를 읽고 화상사고에 대처 방법을 잘못 알고 있는 사람을 골라보세요.



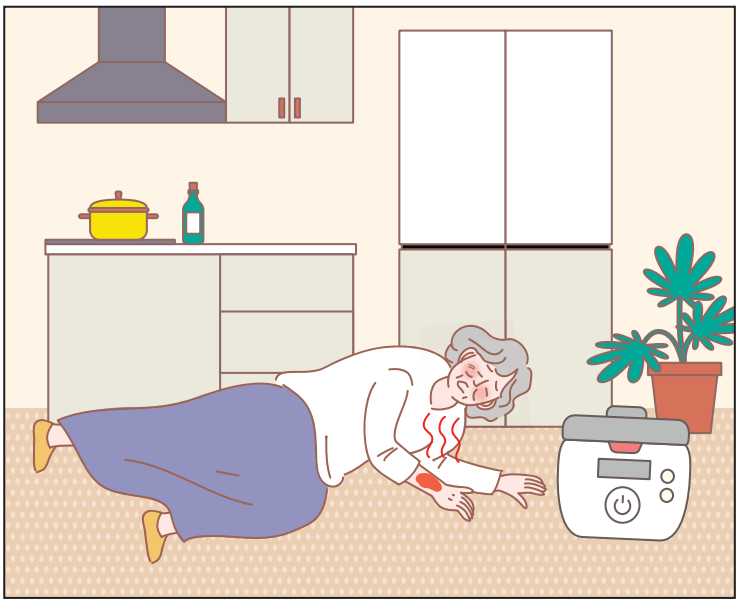
**제목 :** 화상 입은 날

오늘 경로당 식사를 준비하던 중에 뜨거운 압력솥을 옮기다가 압력솥에 팔이 닿아 화상을 입게 되었다. 화상입은 부분이 너무 뜨겁고 아팠다. 같이 일하던 영호씨가 다친 곳에 소주를 부으면 될 거라고 하며 소주를 가져왔다. 그런데 선희씨가 영호씨를 말리고 다친 곳을 흐르는 물에 식히라고 했다. 흐르는 물에 화상 부위를 식히니 조금 나아진 것 같았다. 그 후 소독하고 화상 거즈나 붕대로 상처 부위를 덮고 경수씨가 병원으로 가야 한다고 해서 딸과 함께 병원을 방문했다.

〈보기〉

☐ 영호 ☐ 선희 ☐ 경수

**정답 8** 아래 일기를 읽고 화상사고에 대처 방법을 잘못 알고 있는 사람을 골라보세요.



**제목 :** 화상 입은 날

오늘 경로당 식사를 준비하던 중에 뜨거운 압력솥을 옮기다가 압력솥에 팔이 닿아 화상을 입게 되었다. 화상입은 부분이 너무 뜨겁고 아팠다. 같이 일하던 영호씨가 다친 곳에 소주를 부으면 될 거라고 하며 소주를 가져왔다. 그런데 선희씨가 영호씨를 말리고 다친 곳을 흐르는 물에 식히라고 했다. 흐르는 물에 화상 부위를 식히니 조금 나아진 것 같았다. 그 후 소독하고 화상 거즈나 붕대로 상처 부위를 덮고 경수씨가 병원으로 가야 한다고 해서 딸과 함께 병원을 방문했다.

〈보기〉

☑ 영호 ☐ 선희 ☐ 경수

▶ 소주나 된장에는 세균이나 불순물이 있을 수 있어 화상 부위에 바르면 상처가 더 쉽게 감염될 수 있습니다.
그리고 알코올(소주)은 피부를 자극해 통증을 심하게 하고 화상 부위를 더 손상시킬 수 있습니다.

**문제 9** 다음은 노인 일자리 참여 중 자상사고로 응급실에 간 참여자가 진술한 내용입니다. 진술 내용을 읽고 사고의 원인을 파악하여 예방법을 적어보세요.



참여자 A씨

스크래퍼(긁어내는 도구)로 스티커를 제거하는 중에 잘 안 긁어지는 스티커가 있어서 무리하게 힘을 많이 주어서 긁다가 손이 미끄러져서 스크래퍼로 제 눈을 찔러버렸어요.

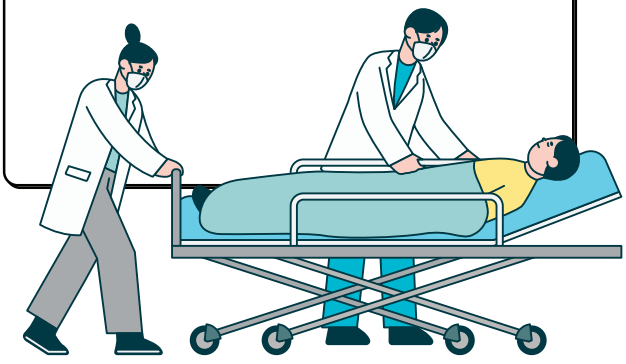
예방법



참여자 B씨

낫으로 잡초를 제거하는 작업을 하던 중에 옆 사람과 너무 가까이에서 작업을 하는 바람에 옆 사람의 낫에 귀를 베여서 귀가 찢어지는 사고를 당했어요.

예방법



**정답 9** 다음은 노인 일자리 참여 중 자상사고로 응급실에 간 참여자가 진술한 내용입니다. 진술 내용을 읽고 사고의 원인을 파악하여 예방법을 적어보세요.



참여자 A씨

스크래퍼(긁어내는 도구)로 스티커를 제거하는 중에 잘 안 긁어지는 스티커가 있어서 무리하게 힘을 많이 주어서 긁다가 손이 미끄러져서 스크래퍼로 제 눈을 찔러버렸어요.

예방법

스크래퍼 같은 날카롭고 위험한 장비들을 사용할 때는 무리하게 힘을 주지 말고 주의해서 사용합니다.

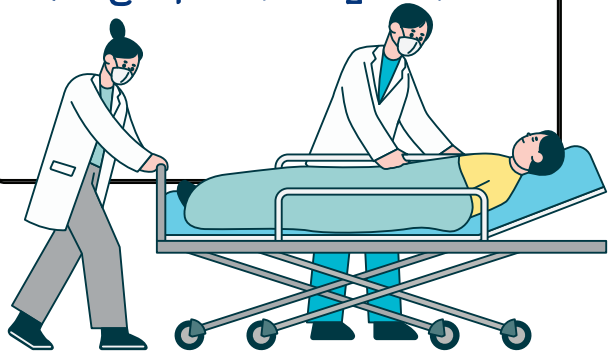


참여자 B씨

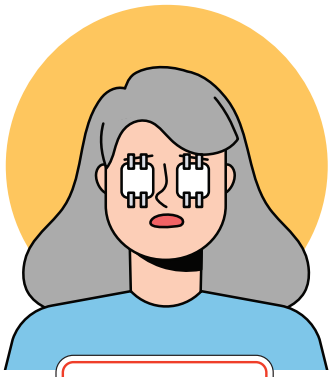
낫으로 잡초를 제거하는 작업을 하던 중에 옆 사람과 너무 가까이에서 작업을 하는 바람에 옆 사람의 낫에 귀를 베여서 귀가 찢어지는 사고를 당했어요.

예방법

낫, 칼과 같은 날카로운 도구를 다룰 때는 주위를 잘 살피고, 옆 사람과 안전거리를 유지해야 합니다.



**문제 10** 다음은 자상사고 유형과 대처법입니다.
사고 유형별 올바른 대처 방법을 연결해 주세요.



눈 자상



눈 외 자상



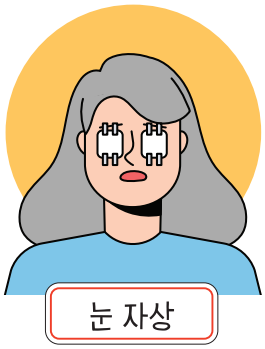
지혈 후

상처 부위를 심장보다 높게
들고 깨끗한 천이나 거즈로
상처를 직접 압박하여
지혈하도록 합니다.

눈을 압박하거나
비비지 않도록 하며
안구가 마르지 않도록
젖은 거즈로 덮어줍니다.
응급처치가 끝나면
즉시 병원으로
이동해야 합니다.

흐르는 물이나
생리식염수에 상처를 씻어
오염물질을 제거하고 깨끗한
붕대로 상처를 감싸줍니다.

**정답 10** 다음은 자상사고 유형과 대처법입니다.
사고 유형별 올바른 대처 방법을 연결해 주세요.



눈 자상



눈 외 자상



지혈 후

상처 부위를 심장보다 높게
들고 깨끗한 천이나 거즈로
상처를 직접 압박하여
지혈하도록 합니다.

눈을 압박하거나
비비지 않도록 하며
안구가 마르지 않도록
젖은 거즈로 덮어줍니다.
응급처치가 끝나면
즉시 병원으로
이동해야 합니다.

흐르는 물이나
생리식염수에 상처를 씻어
오염물질을 제거하고 깨끗한
붕대로 상처를 감싸줍니다.

▶ 자상사고 시 상처 부위를 심장보다 높게 들어 중력의 영향을 줄여서 출혈의 양을 줄이고 깨끗한 천이나 거즈로 압박하여 지혈을 합니다. 지혈 후에는 상처를 흐르는 물이나 생리 식염수로 씻어 상처에 묻은 흙, 먼지, 세균 같은 오염물질을 제거해 감염을 예방합니다.
특히 눈 자상의 경우, 눈을 비비면 눈 속 상처가 더 깊어지거나 출혈, 조직 손상이 될 수 있습니다. 안구가 마르지 않게 하여 건조로 인한 추가 손상을 막아야 합니다. 또한 사람의 두 눈은 함께 움직이기 때문에 반대쪽 눈을 가려 상처 난 눈이 움직이지 않도록 합니다. 상처 난 눈이 움직이지 않도록 합니다. 안구 손상은 시간이 지날수록 회복 가능성이 낮아지므로, 빠른 전문 치료가 필수입니다.

**문제 11** 조리실에서 화상사고를 예방하기 위한 올바른 복장을 한 사람을 골라주세요.

**정답 :** _____









**정답 11** 조리실에서 화상사고를 예방하기 위한 올바른 복장을 한 사람을 골라주세요.

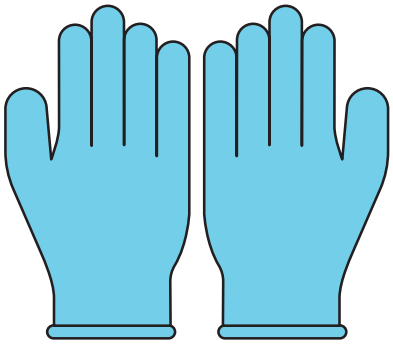
**정답 :** ②

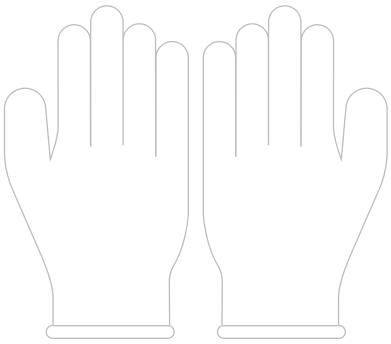



▶ 큰 부상으로 이어질 수 있는 화상사고를 예방하기 위해서는 고무장갑이나 조리복, 긴 앞치마, 발목이 높은 장화를 항상 착용해야 합니다. 또한 무겁고 뜨거운 것을 옮길 때는 2인 1조로 작업해야 합니다.

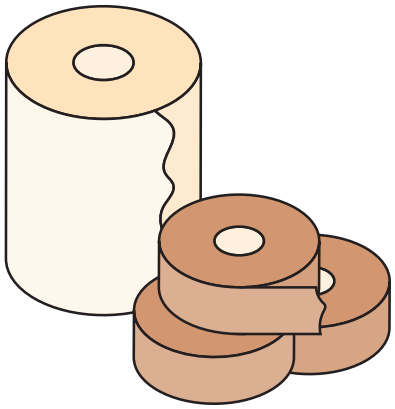
**활동** 응급 구급함 속 물건을 따라 그려보세요.

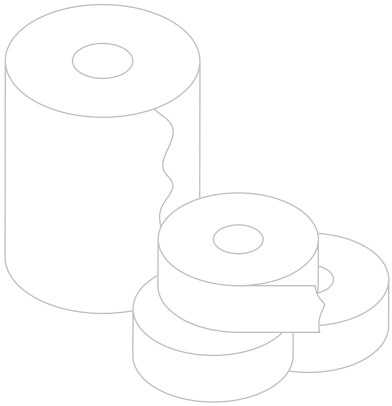
## 일회용 장갑





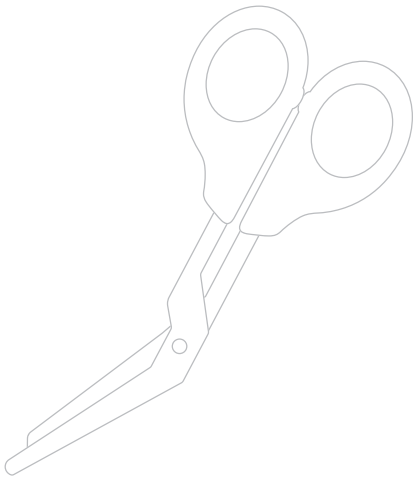
## 멸균 거즈와 테이프



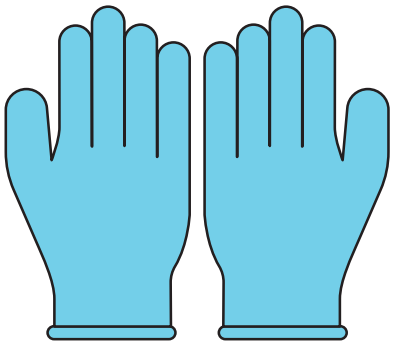


## 의료용 가위





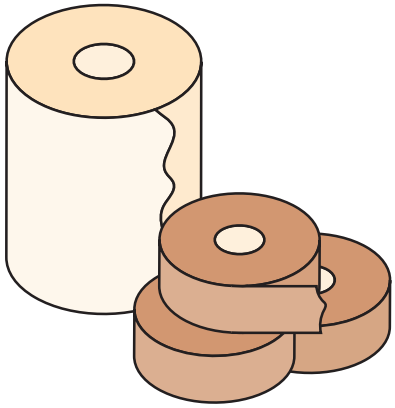
**활동** 응급 구급함 속 물건을 따라 그려보세요.



## 일회용 장갑

상처를 만지거나 소독할 때
손을 청결하게 유지하기 위해
사용해요.

사용 후 바로 버리고 사용한
장갑은 재사용하지 않습니다.



## 멸균 거즈와 테이프

화상 부위를 덮고 고정해
세균 감염을 막는 역할을 해요.

깨끗하게 사용하고 피부를
세게 당겨 붙이지 않도록
주의합니다.

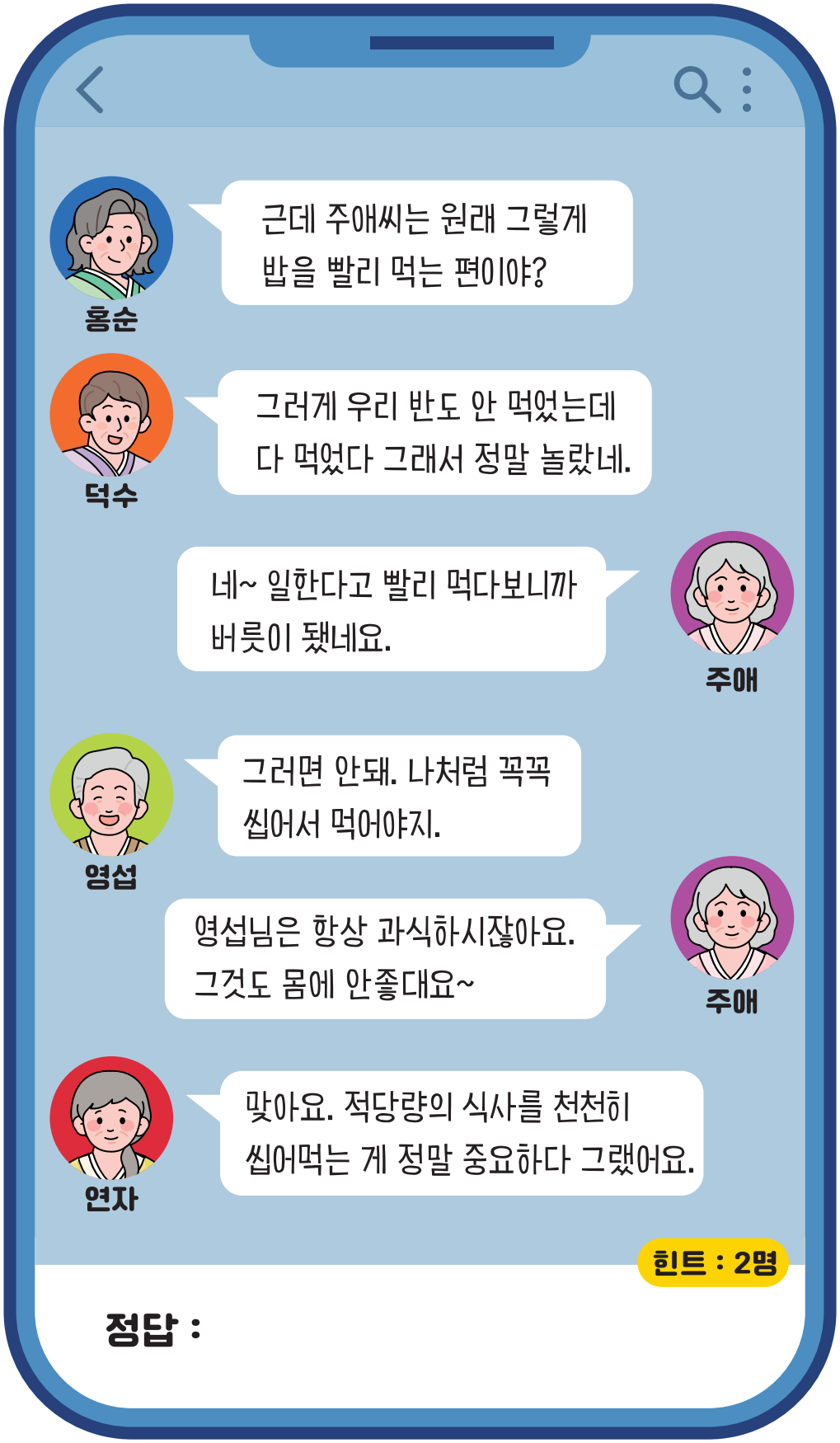


## 의료용 가위

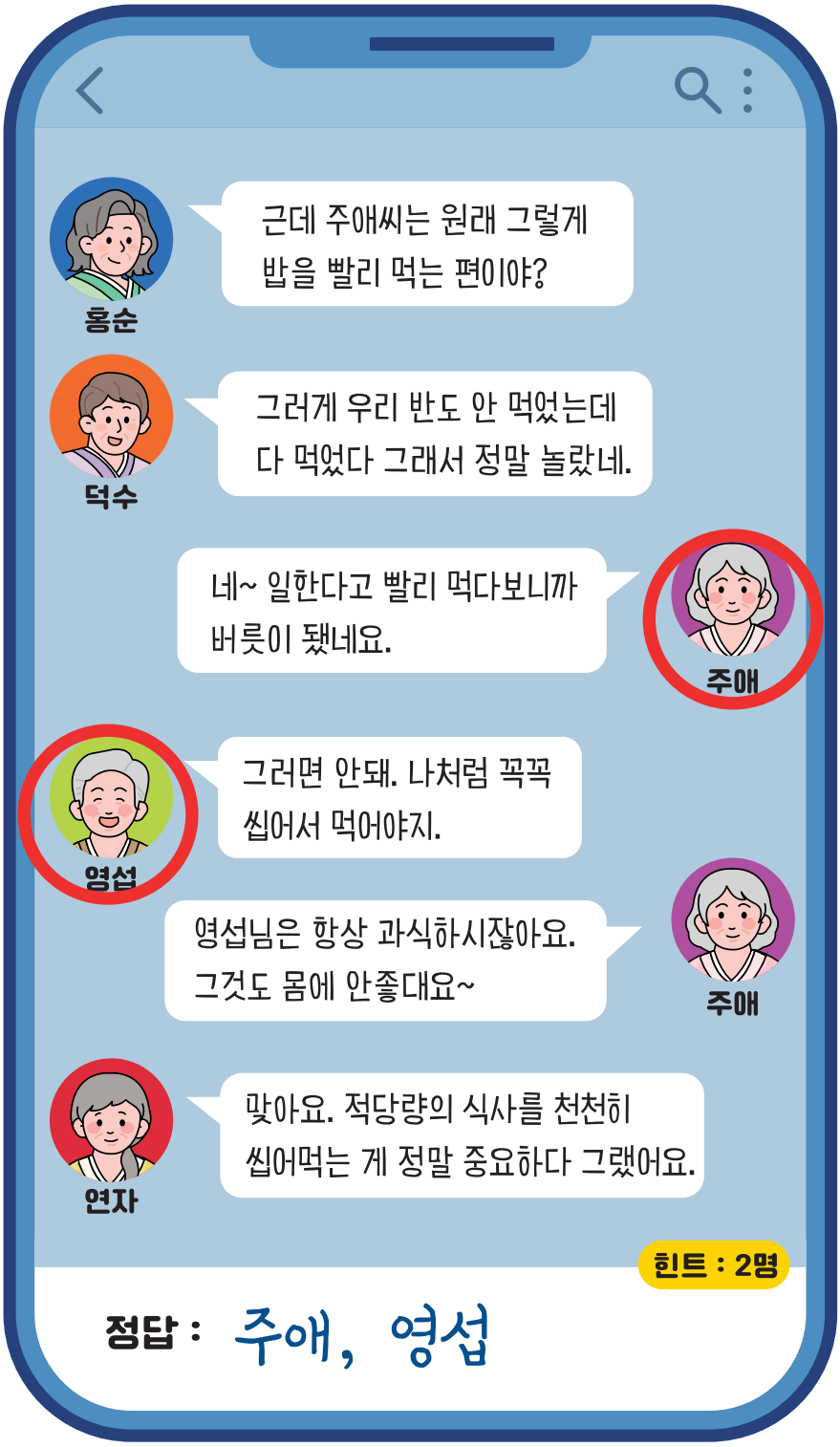
거즈, 붕대, 드레싱 패드를
자를 때 주로 사용합니다.

상처나 피부를 직접 자르지
않도록 주의하고 오염되지
않도록 소독합니다.

**문제 12** 아래 대화를 보고 식사 습관이 올바르지 않은 인물을 모두 골라주세요.



**정답 12** 아래 대화를 보고 식사 습관이 올바르지 않은 인물을 모두 골라주세요.




▶ 올바른 식사 습관은 소화를 돕고 기도 막힘과 같은 응급상황을 예방하며, 전반적인 건강을 유지하는 데 꼭 필요합니다.
식사 중에는 tv시청이나 대화를 줄이고 음식을 작게 잘라 천천히 씹어 삼키는 올바른 식사 습관을 만드는 것이 중요합니다.

**문제 13** 식사 중 이물질이 목이나 기도에 걸려 질식할 수 있습니다. 다음 미로를 풀어 목에 걸린 음식물이 빠져나가도록 돕는 방법을 알아봅시다.




## 생명을 지키는 방법

*따라 적어 보세요.

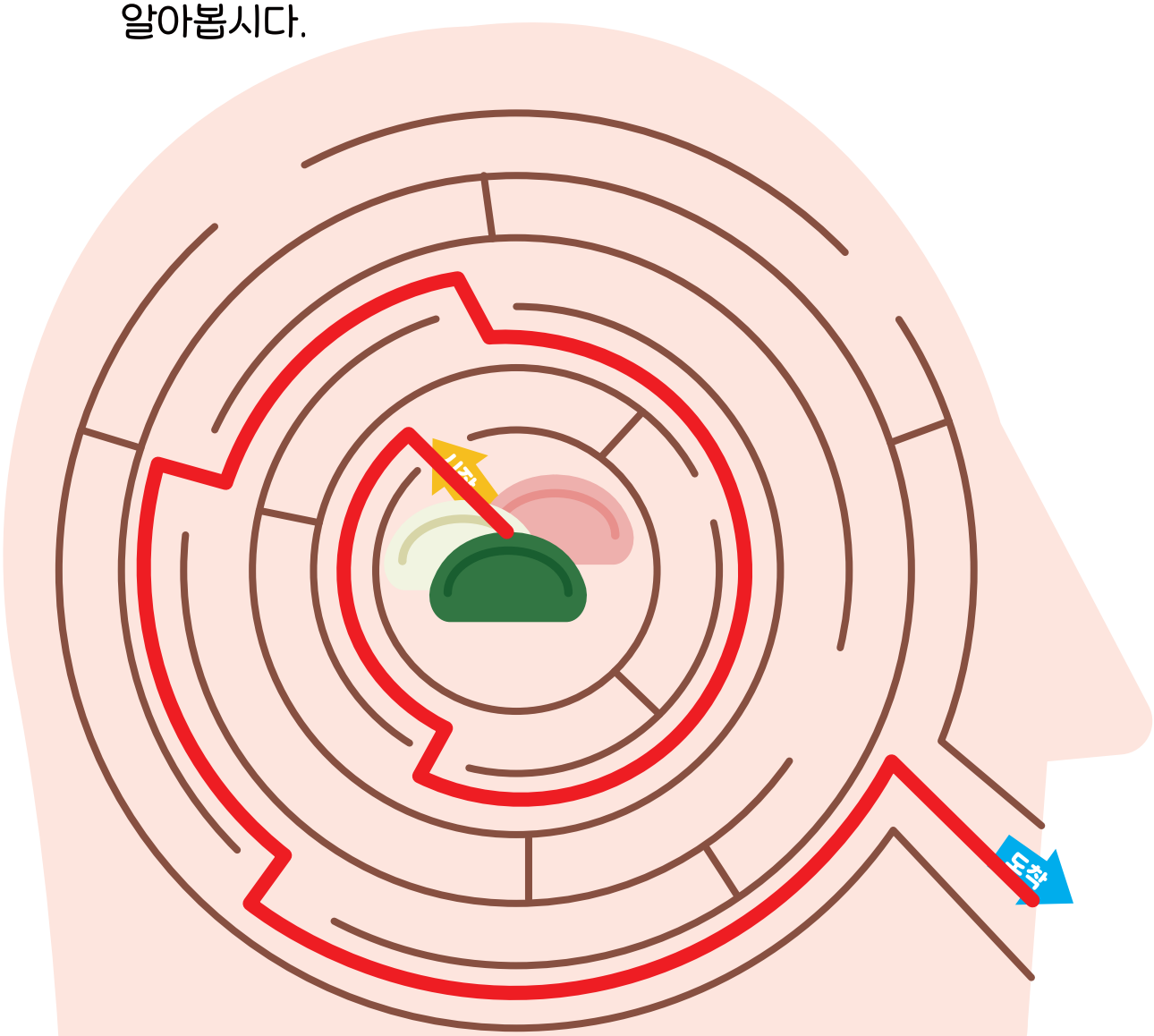
| 하 | 임 | 리 | 히 | 법 |
|---|---|---|---|---|




기도가 음식이나 이물질로 막혀서
숨을 쉴 수 없는 사람을 구조하는 응급처치 방법



**정답 13** 식사 중 이물질이 목이나 기도에 걸려 질식할 수 있습니다. 다음 미로를 풀어 목에 걸린 음식물이 빠져나가도록 돕는 방법을 알아봅시다.




## 생명을 지키는 방법

*따라 적어 보세요.

| 하 | 임 | 리 | 히 | 법 |
|---|---|---|---|---|

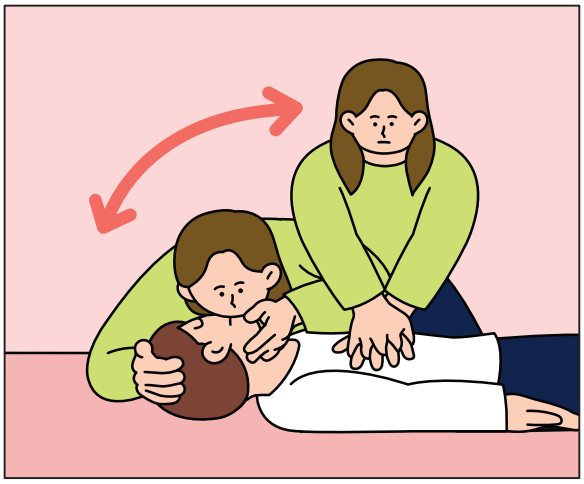



기도가 음식이나 이물질로 막혀서
숨을 쉴 수 없는 사람을 구조하는 응급처치 방법



**문제 14** 아래 그림을 보고 심폐소생술의 올바른 순서를 적어주세요.

1) 가슴압박과 인공호흡 반복하기



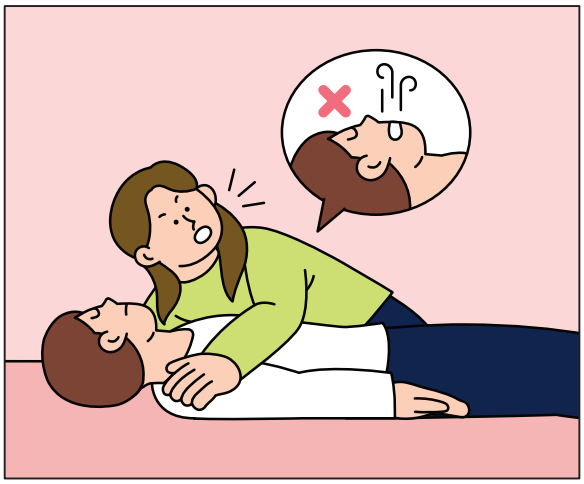
2) 주변인들에게 도움 및 신고 요청



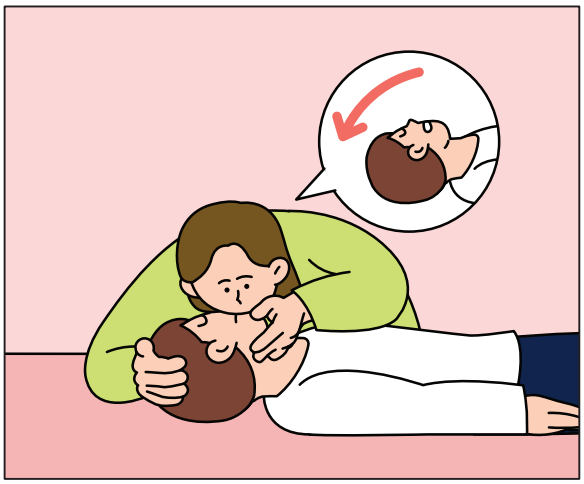

3) 가슴압박 30회 실시



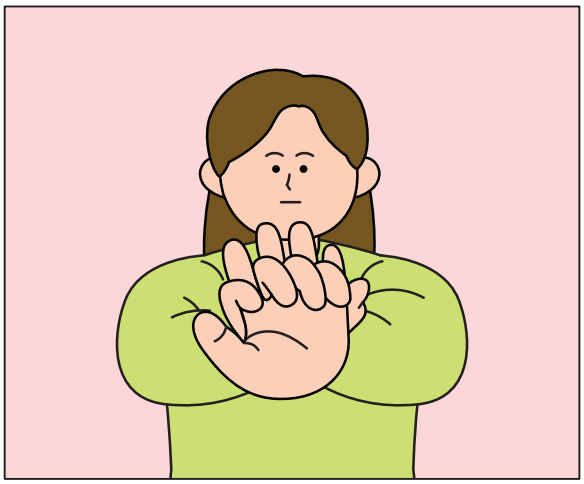
4) 어깨를 두드리며 의식 확인하기



5) 인공호흡 2회 실시



6) 손깍지를 끼고 가슴 중앙 압박



**정답 :** _____

**정답 14** 아래 그림을 보고 심폐소생술의 올바른 순서를 적어주세요.




**정답 :**

**4-2-6-3-5-1**



## 심폐소생술 방법(성인 기준)

1. **반응 확인**
   양쪽 어깨를 두드리며  환자의 의식과 반응을 확인한다.
2. **신고 및 도움 요청**
   119 신고 및 주변에 자동심장충격기(AED)를 요청한다.
3. **호흡 확인**
   환자의 얼굴과 가슴을 관찰해 호흡을 확인하고 비정상적이라면 즉시 심폐소생술을 준비한다.
4. **가슴 압박 30회**
   분당 100~120회 속도, 깊이 약 5cm로 환자의 가슴 압박점을 찾아 깍지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박한다.
5. **인공호흡 2회**
   기도를 열어 가슴이 부풀어 오르도록 인공호흡 2회 실시한다.
6. **구급대가 도착할 때까지 가슴압박과 인공호흡을 반복한다.**

**문제 15** 마을에 화재가 발생했습니다. 다음 대피방송 문구를 완성하여 마을 주민들을 안전하게 대피시켜주세요.




1) ☐☐ 불이 나서 사람이나 물건, 집 등에 피해를 주는 사고를 이야기해요.

2) ☐☐☐ 위험한 일이 생겼을 때 사람들이 모여서 안전하게 대피할 수 있는 곳

3) ☐ 와 4) ☐ 숨을 쉬거나 냄새를 맡는 곳
밥을 먹고, 말하고, 숨을 쉬는 곳

**정답 15** 마을에 화재가 발생했습니다. 다음 대피방송 문구를 완성하여 마을 주민들을 안전하게 대피시켜주세요.




1) 화 재

▶ 불이 나서 사람이나 물건, 집 등에 피해를 주는 사고를 이야기해요.

2) 대 피 소

▶ 위험한 일이 생겼을 때 사람들이 모여서 안전하게 대피할 수 있는 곳

3) 코 와 4) 입

▶ 숨을 쉬거나 냄새를 맡는 곳

▶ 밥을 먹고, 말하고, 숨을 쉬는 곳

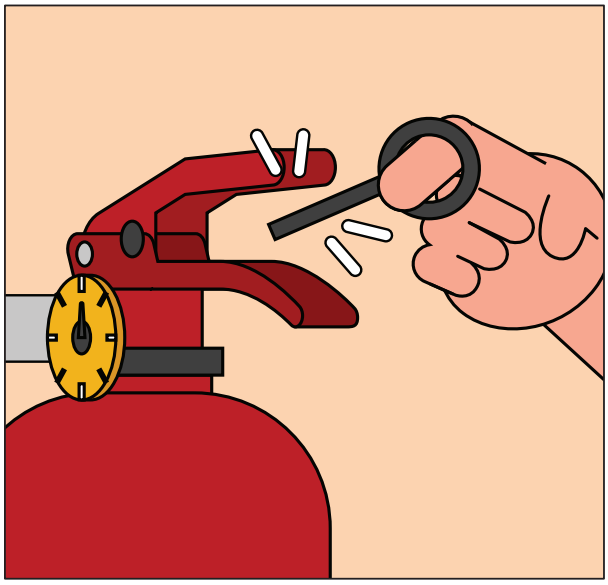
**문제 16** 다음 중 올바른 소화기 사용방법이 아닌 것을 모두 골라주세요. (2개)



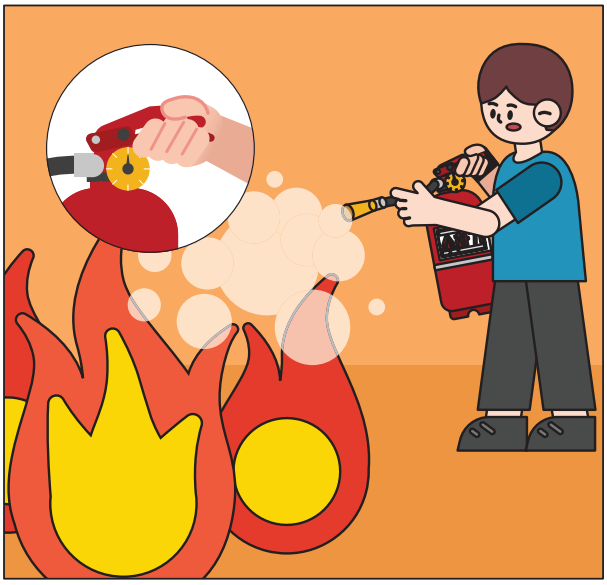

1) 소화기는 손이 닿기 어렵고 습기가 있는 곳에 보관한다.




2) 바람이 부는 방향을 바라보고 소화기의 호스를 불 쪽으로 향한다.



3) 소화기를 불이 난 곳으로 가져간 후 안전핀을 뽑는다.



4) 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 쏠 듯이 뿌려준다.

**정답 :**

**정답 16** 다음 중 올바른 소화기 사용방법이 아닌 것을 모두 골라주세요. (2개)



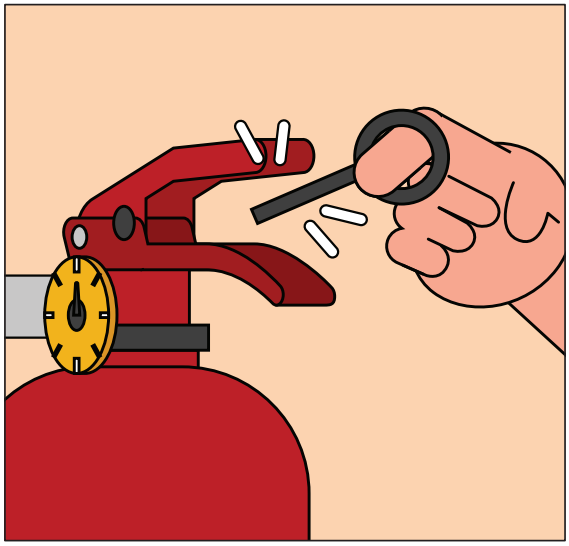

1) 소화기는 손이 닿기 어렵고 습기가 있는 곳에 보관한다.

▶ 소화기는 눈에 잘 보이고 손이 닿는 곳에 보관하며, 햇빛과 습기에 노출되지 않아야 합니다.

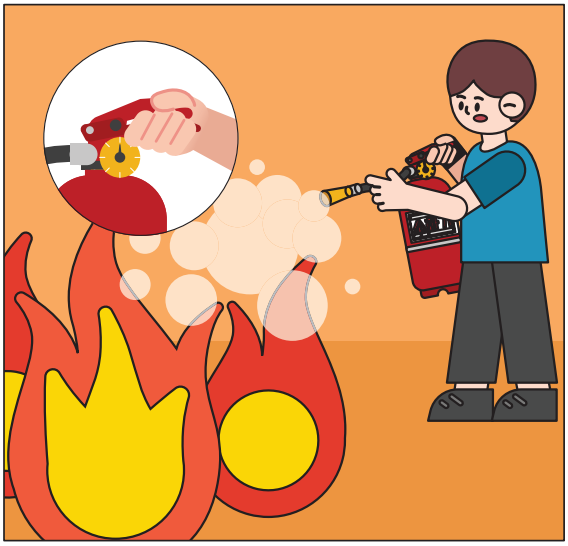



2) 바람이 부는 방향을 바라보고 소화기의 호스를 불 쪽으로 향한다.

▶ 바람을 등지고 서서 소화기 호스를 불 쪽으로 향하게 해야 안전하고 효과적으로 진압할 수 있습니다.



3) 소화기를 불이 난 곳으로 가져간 후 안전핀을 뽑는다.



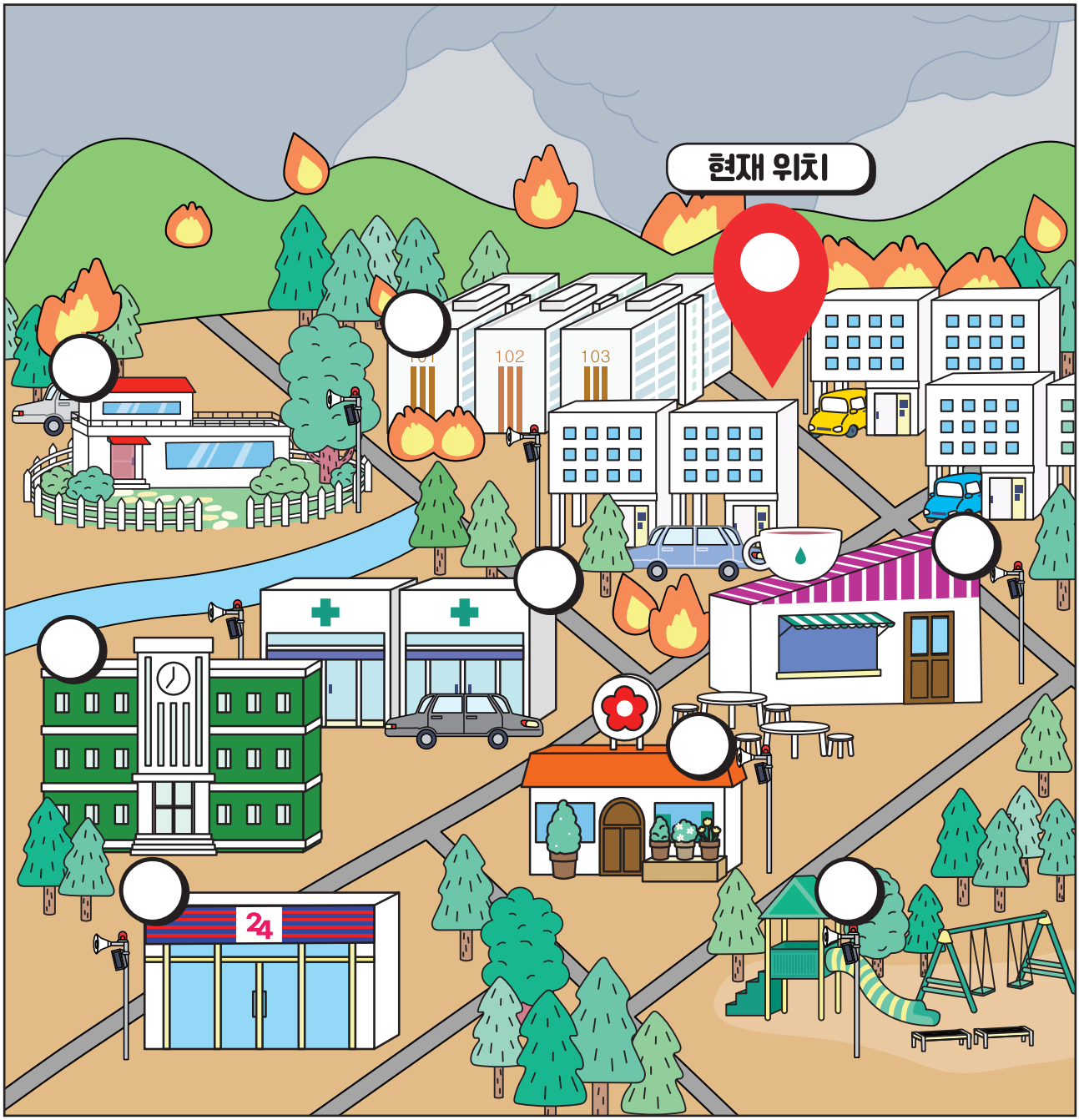
4) 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 쓸 듯이 뿌려준다.

**정답 : 1, 2**

**문제 17** 아래 설명을 읽고 불길을 피해 대피소로 안전하게 대피하세요.

**설명**

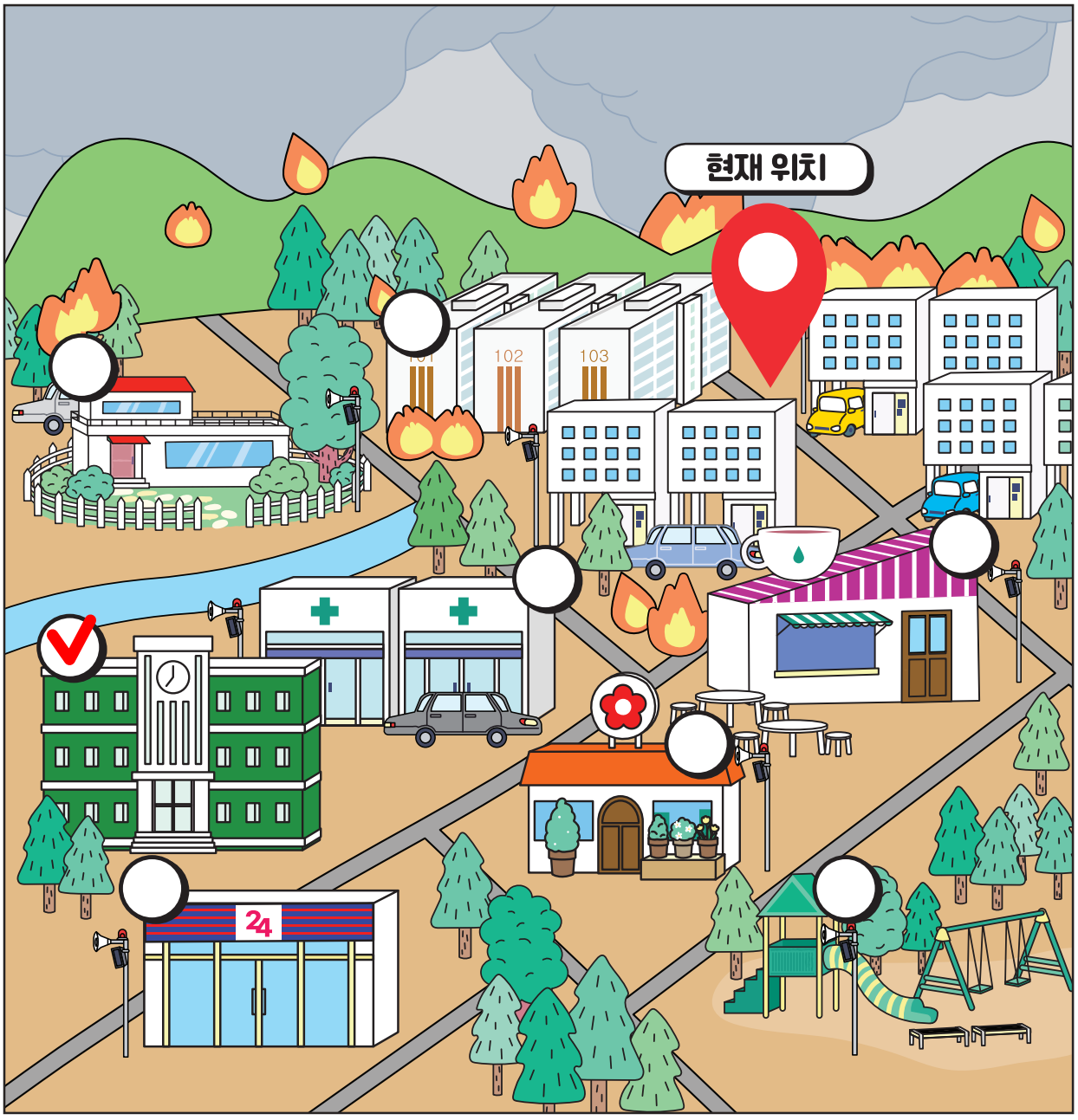
현재 위치에서 빌라 사이를 지나 카페 오른쪽 골목으로 들어간 후
꽃집과 24시 편의점 사이를 지나면 보이는 초록색 건물이 대피소입니다.



**정답 17** 아래 설명을 읽고 불길을 피해 대피소로 안전하게 대피하세요.

**설명**

현재 위치에서 빌라 사이를 지나 카페 오른쪽 골목으로 들어간 후
꽃집과 24시 편의점 사이를 지나면 보이는 초록색 건물이 대피소입니다.




▶ 대피소는 화재, 산불, 지진 등 위험한 상황에서 사람을 안전하게 보호하는 곳입니다.
위급 시 신속히 대피해 구조대의 도움을 받을 때까지 안전하게 머물도록 합니다.

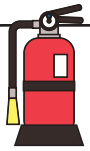
**문제 18** 화재 발생 시 소화기와 소화전의 위치는 매우 중요합니다.
아래 그림에서 소화전과 소화기가 모두 몇 개인지 찾아 써보세요.

**소화기:**

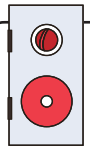
**소화전:**



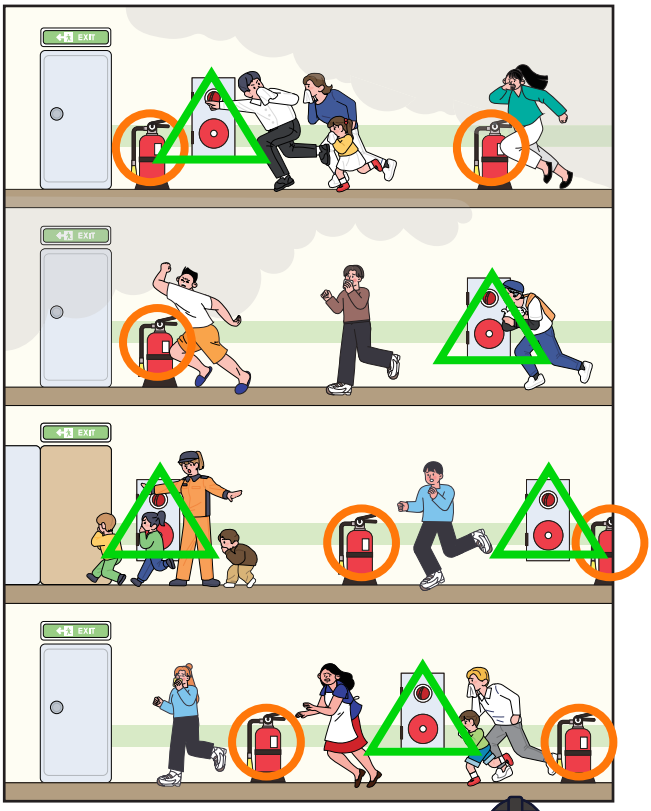
**정답 18** 화재 발생 시 소화기와 소화전의 위치는 매우 중요합니다.
아래 그림에서 소화전과 소화기가 모두 몇 개 인지 찾아 써보세요.

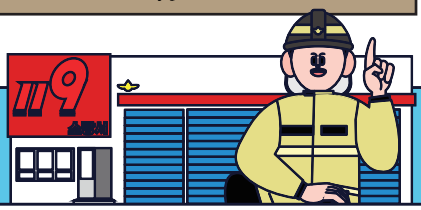


소화기: **7개**



소화전: **5개**





## 화재 시 안전 대피 요령

1. 불을 알리고 신고하기
   큰 소리로 "불이야!" 외치고 119에 주소·상황 알리기

2. 연기와 불길 피하기
   허리 숙이고 젖은 수건으로 코·입 가리기

3. 안전한 길로 이동하기
   불이 시작한 곳의 반대 방향, 계단 이용, 유도등 따라가기

4. 대피 후 행동
   안전 거리로 이동, 사고현장 재진입 금지, 구조대에 상황 전달

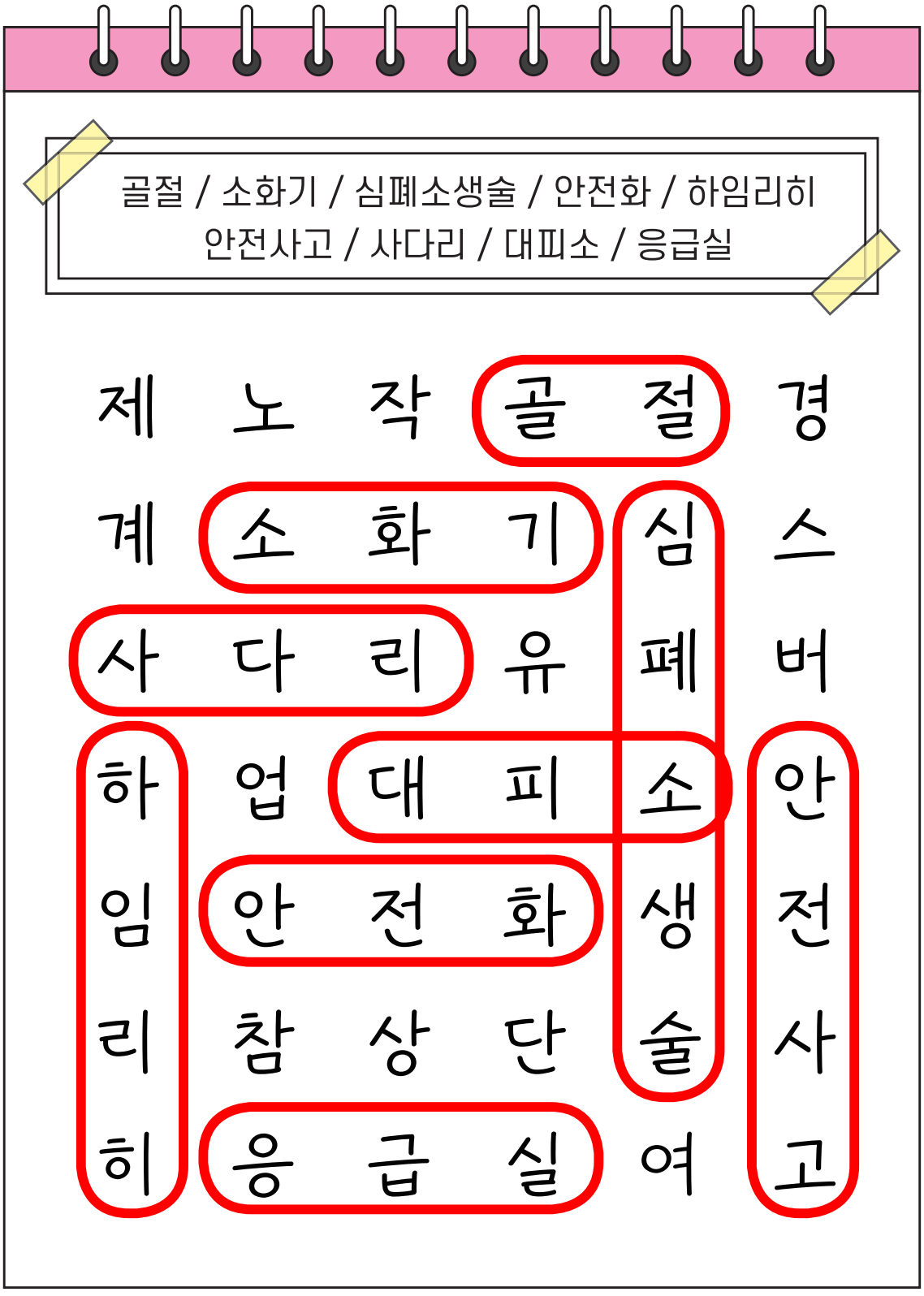
**문제 19** 다음은 안전사고와 관련된 단어들입니다. 제시된 단어를 모두 찾아 표시해 보세요.

골절 / 소화기 / 심폐소생술 / 안전화 / 하임리히
안전사고 / 사다리 / 대피소 / 응급실

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 제 | 노 | 작 | 골 | 절 | 경 |
| 계 | 소 | 화 | 기 | 심 | 스 |
| 사 | 다 | 리 | 유 | 폐 | 버 |
| 하 | 업 | 대 | 피 | 소 | 안 |
| 임 | 안 | 전 | 화 | 생 | 전 |
| 리 | 참 | 상 | 단 | 술 | 사 |
| 히 | 응 | 급 | 실 | 여 | 고 |

**정답 19** 다음은 안전사고와 관련된 단어들입니다. 제시된 단어를 모두 찾아 표시해 보세요.

골절 / 소화기 / 심폐소생술 / 안전화 / 하임리히
안전사고 / 사다리 / 대피소 / 응급실




▶ 안전사고 발생 시 대처 방법을 잘 알고 있으면, 일하시는 동안 혹시 모를 사고가 생겨도 침착하게 대응할 수 있어 큰 도움이 됩니다.
평소 안전 수칙을 익혀 두는 것이 나 자신과 동료를 지키는 가장 좋은 준비입니다.

**문제 20** 다음 문제에 대한 OX퀴즈를 풀어보세요.

1. 골절 사고가 발생했을 때는 무리하게 움직이거나 이동하지 않고 119에 도움을 요청해야 한다.

2. 골절 사고가 발생했을 때는 손으로 세게 마사지해 다친 부위가 잘 풀리도록 마사지해 준다.

3. 빙판길에서 넘어지지 않기 위해서 보폭을 평소보다 빠르고 크게 걷는 것이 중요하다.

4. 건물 안에서 화재가 발생했을 때는 엘리베이터를 이용해 현장에서 빠르게 벗어나야 한다.

5. 낫, 칼과 같은 날카로운 도구를 사용할 때는 주의를 살피고 옆 사람과 안전거리를 유지해야 한다.

6. 계단을 이동할 때는 계단에 있는 장애물들을 주의하면서 난간을 잡고 한 칸씩 천천히 이동한다.

7. 불을 발견했을 때는 큰 불이든 작은 불이든 발견 즉시 진압해야 한다.

8. 심폐소생술을 시행했을 때 5분 이상 구급대가 오지 않는다면 심폐소생술을 중단해도 좋다.

9. 소화기를 사용할 때는 바람을 등지고 불을 향해 소화분말을 쏜다.

## 정답 20 다음 문제에 대한 OX퀴즈를 풀어보세요.

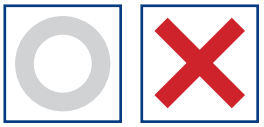
1. 골절 사고가 발생했을 때는 무리하게 움직이거나 이동하지 않고 119에 도움을 요청해야 한다.

▶ 골절은 움직이지 말고 119나 주변에 도움을 요청하세요.



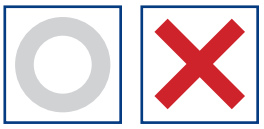
2. 골절 사고가 발생했을 때는 손으로 세게 마사지해 다친 부위가 잘 풀리도록 마사지해 준다.

▶ 골절은 마사지하면 더 악화될 수 있으니 고정하고 움직이지 않도록 해야 합니다.



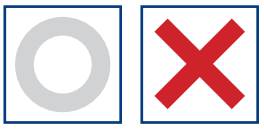
3. 빙판길에서 넘어지지 않기 위해서 보폭을 평소보다 빠르고 크게 걷는 것이 중요하다.

▶ 빙판길에서는 평소보다 보폭을 작게 하고 천천히 걸어야 합니다.



4. 건물 안에서 화재가 발생했을 때는 엘리베이터를 이용해 현장에서 빠르게 벗어나야 한다.

▶ 화재 시 엘리베이터는 멈추거나 연기가 들어와 위험하니 계단을 이용해야 합니다.



5. 낫, 칼과 같은 날카로운 도구를 사용할 때는 주의를 살피고 옆 사람과 안전거리를 유지해야 한다.

▶ 날카로운 도구는 주의 깊게 사용하고 안전거리를 지켜야 합니다.



6. 계단을 이동할 때는 계단에 있는 장애물들을 주의하면서 난간을 잡고 한 칸씩 천천히 이동한다.

▶ 계단은 넘어질 위험이 있어 난간을 잡고 천천히 이동해야 안전합니다.



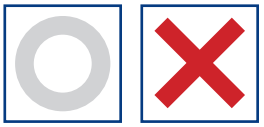
7. 불을 발견했을 때는 큰 불이든 작은 불이든 발견 즉시 진압해야 한다.

▶ 큰 불은 즉시 대피하고 119에 신고해야 합니다.



8. 심폐소생술을 시행했을 때 5분 이상 구급대가 오지 않는다면 심폐소생술을 중단해도 좋다.

▶ 심폐소생술을 멈추면 생존 가능성이 급격히 떨어지므로 구급대 도착 전까지 계속 시행해야 합니다.



9. 소화기를 사용할 때는 바람을 등지고 불을 향해 소화분말을 쏜다.

▶ 바람을 등져야 연기와 불길이 자신에게 덮치지 않아요.



노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

# 7 건강한 노인일자리 활동

# 노인일자리 및 사회활동 지원사업에서의 건강한 노인일자리 활동 교육

## 교육의 목적

건강한 노인일자리 활동 교육은 노인일자리 및 사회활동 지원사업에 참여하는 참여자의 신체·정신 건강을 보호하고, 안전사고를 예방하며, 스스로 관리하는 역량을 높여 지속 가능한 근로를 돕는 데 있습니다.

근력·균형 강화, 자가관리, 스트레스 대처와 의사소통, 위험요인 점검과 표준대응 절차 습득을 통해 일자리 활동은 물론 삶의 질을 함께 향상하며 궁극적으로 지역사회에 기여하는 건강한 일·생활 균형을 확립하도록 합니다.

## 교육의 목표

1. 노화와 노쇠를 구분하고 개인 건강관리 방법을 알아봅니다.
2. 노년기 변화를 이해하고 노년기 건강관리를 알아봅니다.
3. 세대 간의 문화차이를 이해하고 배워봅니다.
4. 갈등 대처방법을 알아보고, 폭력 예방방법을 알아봅니다.

안전은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.
우리 모두 즐겁고 건강하게 일하기 위해
꼭 안전수칙을 지키고, 배운 내용을 잘 활용해 봐요!



**활동** 노화와 노쇠는 의미와 대상, 일상생활에 주는 영향이 다릅니다. 다음 '노화'와 '노쇠'를 한자로 적어보고 의미를 이해해 보세요.

老 化

노인 노 　 될 화

**의미**

질병이나 사고에 의한 것이 아니라 시간이 흐름에 따라 생체 구조와 기능이 쇠퇴하는 현상

老 衰

노인 노 　 쇠할 쇠

**의미**

늙어서 쇠약하고 기운이 별로 없음

低 速 老 化

낮을 저 　 빠를 속 　 노인 노 　 될 화

**의미** 빠르게 나이 들고 병 들게 하는 현대사회에서 어떻게 하면 '가속 노화'를 늦출 수 있을지 논의하기 위한 담론

**활동** 노화와 노쇠를 따라 써보고 의미를 이해해 보세요.



## 노화와 노쇠의 차이

| 구분 | 노화 | 노쇠 |
|---|---|---|
| 의미 | 나이 들며 기능이 서서히 줄어드는 자연스러운 변화 | 여러 기능 조절력이 약해져 스트레스에 매우 취약한 상태 (의학적 증후군) |
| 대상 | 누구나 겪음 | 개인차 큼, 일부에서 나타남 |
| 진행 | 대체로 느리고 예측 가능 | 비교적 빠르게 악화 가능 |
| 회복력 | 휴식·시간으로 회복 가능 | 병·스트레스 뒤 회복이 오래 걸림 |
| 영향 | 일상 기능은 대체로 유지 | 낙상·입원·사망 위험 증가, 독립성 저하 |
| 개선 가능 | 제한적 | 운동·영양·질병관리로 개선 가능 |
| 단서 | 예전보다 느려짐 정도 | 체중감소·쉽게 피로함·느린 보행·악력 약화·활동량 감소 등 뚜렷한 징후 |

* 저속노화를 위해서는 식습관 및 생활 습관을 잘 유지하는 것이 좋습니다. 단순당과 정제 탄수화물, 초가공식품, 알코올, 육류 등의 섭취를 제한하고 자신의 몸을 이동 수단 삼아 많이 걷기와 충분한 수면을 취하면 충분히 저속노화 할 수 있습니다.

**활동** 다음 자가 진단표에 체크해 보고 현재 나의 상태를 자가진단해 보세요.

| 노화와 노쇠 자가 테스트 | 성명 : |
|---|---|

이 테스트는 시간에 따라 노화한 것인지, 운동 및 식습관에 따라 노쇠한 것인지 알아보는 테스트입니다. 최근 3~6개월을 돌아보며 해당되면 '예'에 체크하고 '예'의 갯수를 아래 총합에 쓰세요.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 이유 없이 체중 감소하였다.<br>(3~6개월 내 4~5kg 이상) | 예 | 아니오 |
| 2 | 쉽게 피로하고 기운이 없다.<br>(자주 누워 있고 싶다) | 예 | 아니오 |
| 3 | 걷는 속도가 눈에 띄게 느려졌다.<br>(횡단보도 신호가 자주 아슬아슬) | 예 | 아니오 |
| 4 | 악력이 약화하여 병뚜껑·문고리를<br>돌리기가 힘들다. | 예 | 아니오 |
| 5 | 평소 활동량이 감소하여 산책이나<br>가사도 부쩍 줄었다. | 예 | 아니오 |
| 6 | 최근 자주 넘어질 뻔 하거나<br>낙상사고를 겪은 적이 있다. | 예 | 아니오 |
| 7 | 예전보다 병에 걸리면 회복이 더디다. | 예 | 아니오 |
| 8 | 식욕이 없어 끼니를 자주 거른다. | 예 | 아니오 |
| 9 | 어지럼이나 실신이 잦거나 약복용이<br>눈에 띄게 늘었다. | 예 | 아니오 |
| 10 | 의자에서 손을 안 짚고 일어나기가<br>어렵거나 계단 10계단 오르기 힘들다. | 예 | 아니오 |

**총합** _____ 개

**활동** 체크리스트에서 표시한 "예"의 개수에 따라 결과는 다음과 같습니다. 나의 상태를 진단해 보세요.

## 건강하게 나이를 먹고 있어요. [0~2개]

자가체크 결과 당신은 대체로 정상노화 범주입니다.
주 5일 걷기와 주 2,3회 근력·균형운동을 이어가세요. 매끼 단백질·채소, 충분한 수분을 챙기고 집안 정리·야간 조명·편한 신발로 낙상을 예방하세요. 3, 6개월 뒤 다시 점검하되, 이유 없는 체중 감소·반복 낙상·활동량 급감이 있으면 의료진과 상의하세요.

## 노쇠가 의심돼요. [3~5개]

자가체크 결과, 노쇠가 시작됨이 의심됩니다.
지금이 회복의 골든타임입니다. 주 2,3회 근력·균형운동과 매끼 단백질 25~30g·수분 보충을 실천하세요. 집안 정리·야간 조명·편한 신발로 낙상을 막고, 체중감소·지속 피로·보행저하가 있으면 의료진과 상담해 복용약을 점검하세요. 4주 뒤 다시 체크해요.

## 노쇠가 시작되었어요. [5개 이상]

자가체크 결과 노쇠가 시작되었어요.
1~2주 내 보건소나 병원을 통해 전문가와 상담을 해야 해요.
상담 시 체크표·복용약 목록·최근 체중·활동 변화 기록을 지참하세요.
진료 전까지는 매끼 단백질과 수분을 챙기고, 집안 미끄럼 제거·야간 조명·편한 신발로 낙상을 막으세요.
어지럼·실신·흉통·호흡곤란 등 급변 시 119로 즉시 도움을 요청하세요.

**문제 1** 다음 문장은 건강하고 긍정적인 노년기를 보내는 데 힘이 되는 문장입니다. 문장의 빈칸에 예시 단어 중 알맞은 단어를 찾아 써보세요.

**예시 단어**

배우기, 젊다, 미소, 기회, 배움, 나이, 주름, 배우기, 늙고

1. [ㅂ][ㅇ][ㄱ]를 멈추면

누구나 [ㄴ][ㄱ],

[ㅂ][ㅇ][ㄱ]를 계속하면

누구나 [ㅈ][ㄷ].

2. [ㅈ][ㄹ]은 [ㅁ][ㅅ]가

지나간 자리일 뿐이다.

3. [ㄴ][ㅇ]는 새로운 [ㅂ][ㅇ]의

[ㄱ][ㅎ]다.

**문제 1** 다음 문장은 건강하고 긍정적인 노년기를 보내는 데 힘이 되는 문장입니다. 문장의 빈칸에 예시 단어 중 알맞은 단어를 찾아 써보세요.

1. 배ㅂ 우ㅇ 기ㄱ 를 멈추면

누구나 늙ㄴ 고ㄱ,

배ㅂ 우ㅇ 기ㄱ 를 계속하면

누구나 젊ㅈ 다ㄷ.

2. 주ㅈ 름ㄹ 은 미ㅁ 소ㅅ 가

지나간 자리일 뿐이다.

3. 나ㄴ 이ㅇ 는 새로운 배ㅂ 움ㅇ 의

기ㄱ 회ㅎ 다.

**활동** 감정 달력을 적으면 현재 나의 감정을 이해하는 척도가 될 수 있습니다. 매일 나만의 감정 달력을 적어보세요.




| 날짜 | 나의 감정 | 이유 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**활동** 감정 달력을 적으면 현재 나의 감정을 이해하는 척도가 될 수 있습니다. 매일 나만의 감정 달력을 적어보세요.



## 우울감이 생긴다면

1. 나의 감정 이해하기

   기분저하·흥미감소·수면이나 식욕 변화가 2주 이상 계속되고 일상 기능이 떨어지면 전문와의 상담이 꼭 필요합니다.

2. 활동 많이 하기

   외출·대화·일자리 활동이 줄수록 우울 위험이 커집니다. 하루 1회 외출, 1통 연락, 10–20분 걷기를 생활화합니다.

3. 치매로 단정 금지

   집중력 저하·기억력 감퇴가 우울로 인한 '가짜치매'일 수 있습니다. 우울감을 치료하면 인지가 회복되기도 합니다.

4. 몸으로 나타나는 우울감 인지하기

   통증, 소화불량, 만성피로, 어지럼, 수면장애만 호소할 수 있어 나이 탓으로 넘기지 않도록 합니다.

5. 알코올이나 약물에 의존하지 않기

   알코올이나 약물에 의존하면 단기로 진정될 수 있지만 일상생활에 위험을 높일 수 있습니다.

**문제 2** 다음은 인지능력 향상을 위한 계산문제입니다. 주문 내용을 보고 키오스크 그림에서 음료를 주문한다면 총 얼마가 나올지 계산해서 써보세요.

**주문내용**

아메리카노 2잔, 카페라떼 1잔, 초코케이크 1개, 롤케이크 1개

# COFFEE MENU



아메리카노
2,000원



카페모카
2,500원



카페라떼
2,800원



카푸치노
2,500원



초코라떼
2,600원



바닐라라떼
3,200원



딸기 케이크
3,500원



초코 케이크
3,500원



롤케이크
3,200원

정답 :

바코드스캐너

**정답 2** 다음은 인지능력 향상을 위한 계산문제입니다. 주문 내용을 보고 키오스크 그림에서 음료를 주문한다면 총 얼마가 나올지 계산해서 써보세요.

**주문내용**

아메리카노 2잔, 카페라떼 1잔, 초코케이크 1개, 롤케이크 1개




아메리카노 2,000원×2잔 = 4,000원
카페라떼 2,800원×1잔 = 2,800원
초코케이크 3,500원×1개 = 3,500원
롤케이크 3,200원×1개 = 3,200원
정답: 13,500원

▶ 치매 예방에는 가벼운 운동과 함께 새로운 사람을 만나거나 새로운 것을 배우는 것이 매우 유용합니다.
또, 생활 속에서 가벼운 계산은 암산을 통해서 뇌 운동을 끊임없이 해주는 것도 치매 예방에 도움이 됩니다.

**문제 3** 다음은 인지능력 향상을 위한 다른 그림 찾기입니다.
아래 제사상을 보고 위의 제사상에 빠진 음식이 모두 몇 가지인지 찾아 표시해 보고 아래 빠진 음식의 개수를 적어보세요.





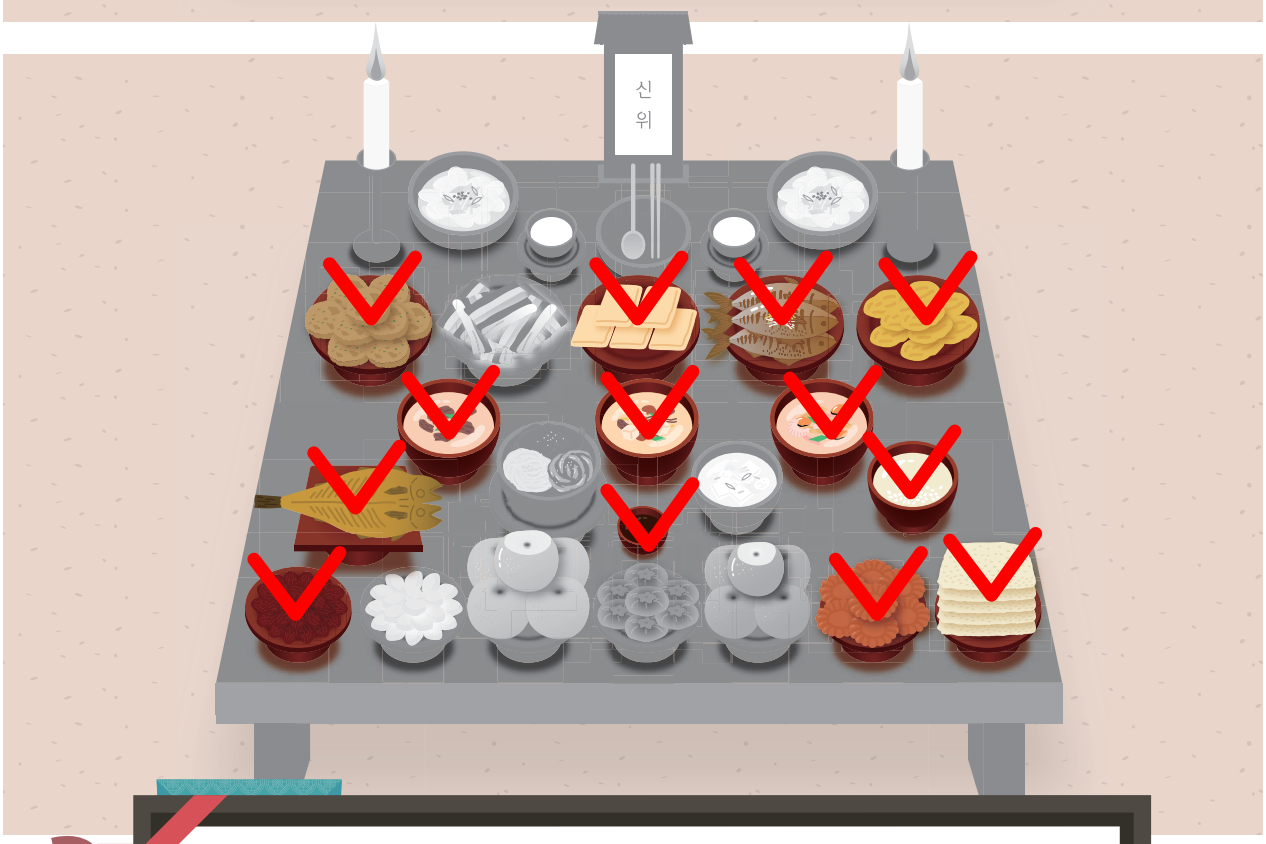


정답 :

**정답 3** 다음은 인지능력 향상을 위한 다른 그림 찾기입니다.
아래 제사상을 보고 위의 제사상에 빠진 음식이 모두 몇 가지인지 찾아 표시해 보고 아래 빠진 음식의 개수를 적어보세요.

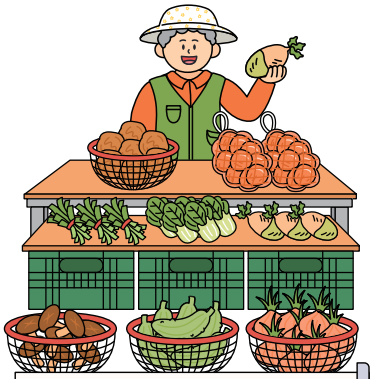



▶ 끊임없는 뇌 운동은 나이 들어 나타나는 인지저하의 속도를 줄이는 데 도움이 됩니다. 또 이런 가벼운 성취감과 즐거움이 늘면 삶의 질이 높아지고, 자신감이 생깁니다.




정답 : 13개

**문제 4** 다음 장보기 메모를 보고 사러 가야 하는 가게를 순서대로 나열한 답을 찾아보세요.
이 중 갈 필요 없는 가게 이름은 무엇인가요?



1. 경애상회



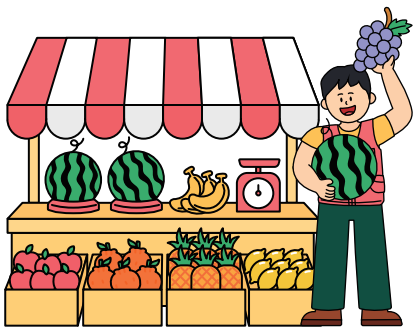
2. 경동수산



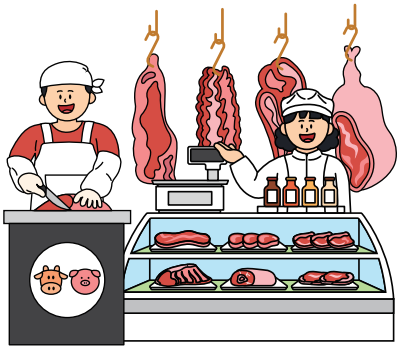
3.낙원떡집



4. 순이분식



5. 성실청과



6. 최고정육

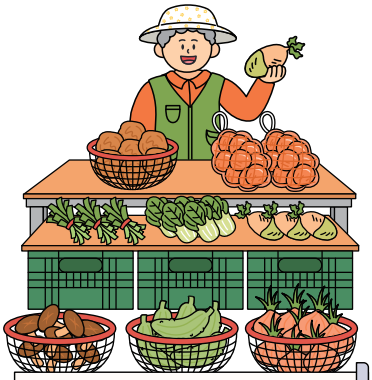
장봐야 할 것

돼지고기 1근
고등어 2마리
가래떡 2팩
사과 5개, 배 2개
쪽파 1단, 양파 1망

① 1-3-2-5-4
② 6-3-1-4-2
③ 6-2-3-5-1
④ 5-4-3-2-6
⑤ 6-5-2-1-4

갈 필요 없는 가게 이름은 무엇인가요?

**문제 4** 다음 장보기 메모를 보고 사러 가야 하는 가게를 순서대로 나열한 답을 찾아보세요.
이 중 갈 필요 없는 가게 이름은 무엇인가요?



1. 경애상회



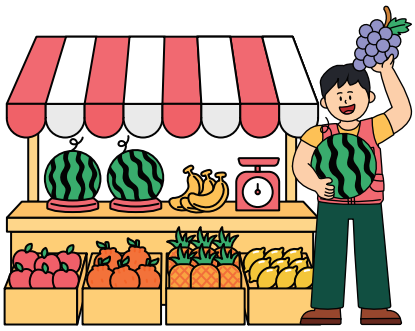
2. 경동수산



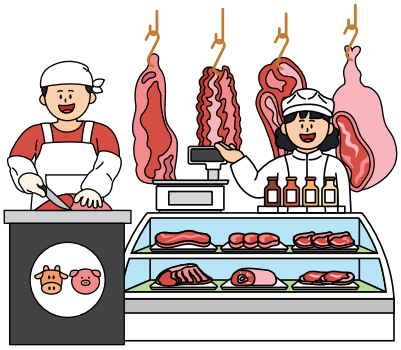
3.낙원떡집



4. 순이분식



5. 성실청과



6. 최고정육

장봐야 할 것

돼지고기 1근
고등어 2마리
가래떡 2팩
사과 5개, 배 2개
쪽파 1단, 양파 1망

① 1-3-2-5-4
② 6-3-1-4-2
③ 6-2-3-5-1
④ 5-4-3-2-6
⑤ 6-5-2-1-4

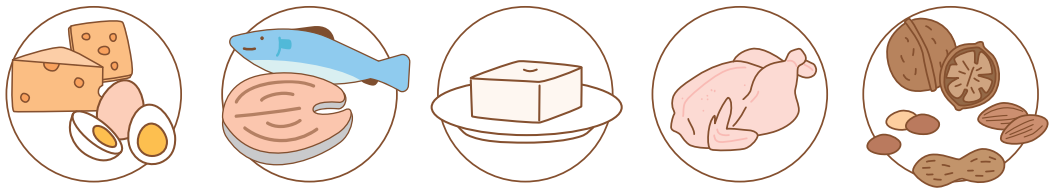
갈 필요 없는 가게 이름은 무엇인가요?

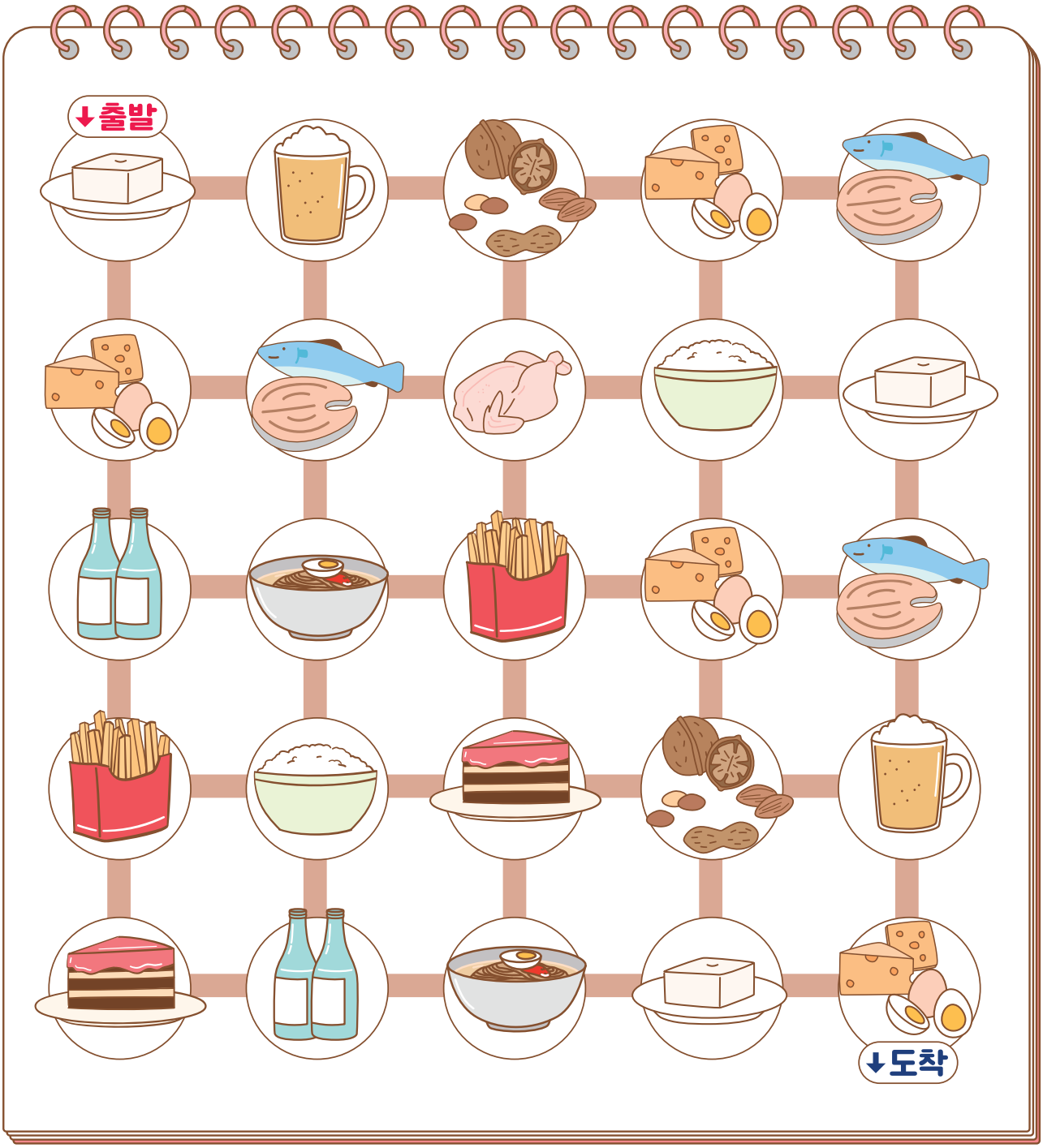
순이 분식

▶ 일상생활에서의 새 자극은 신경회로를 단단하게 만들어 학습·회복력을 높입니다. 인지기능을 향상시키므로 끊임없이 뇌운동을 해주는 게 중요합니다.

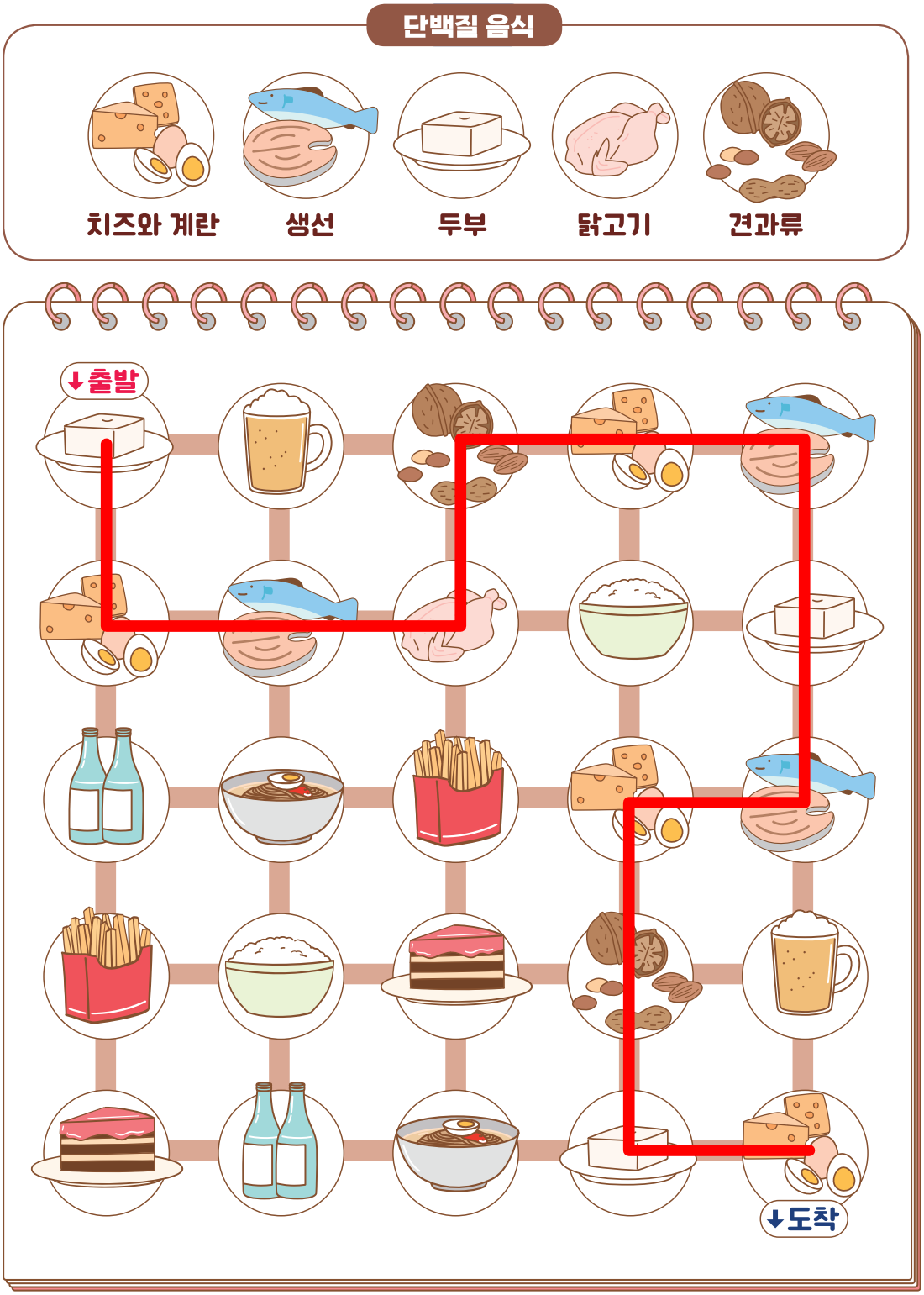
**문제 5** 다음은 노년기에 꼭 섭취해야 하는 단백질이 든 음식입니다. 단백질이 든 음식을 따라 출발에서 도착까지 줄을 그어 길을 찾아주세요.

**단백질 음식**



**정답 5** 다음은 노년기에 꼭 섭취해야 하는 단백질이 든 음식입니다. 단백질이 든 음식을 따라 출발에서 도착까지 줄을 그어 길을 찾아주세요.




▶ 노년기에는 근육과 체력이 자연히 줄어 낙상·기능저하 위험이 커집니다. 단백질은 근육 보존과 회복, 면역·상처치유, 호르몬·효소 합성에 필요한 핵심 영양소로 식후 혈당 급등을 완화하고 포만감을 높여 체중·영양 상태를 지켜줍니다. 달걀·생선·두부·우유 등 손쉬운 단백질 식품을 매끼 챙겨 드세요.

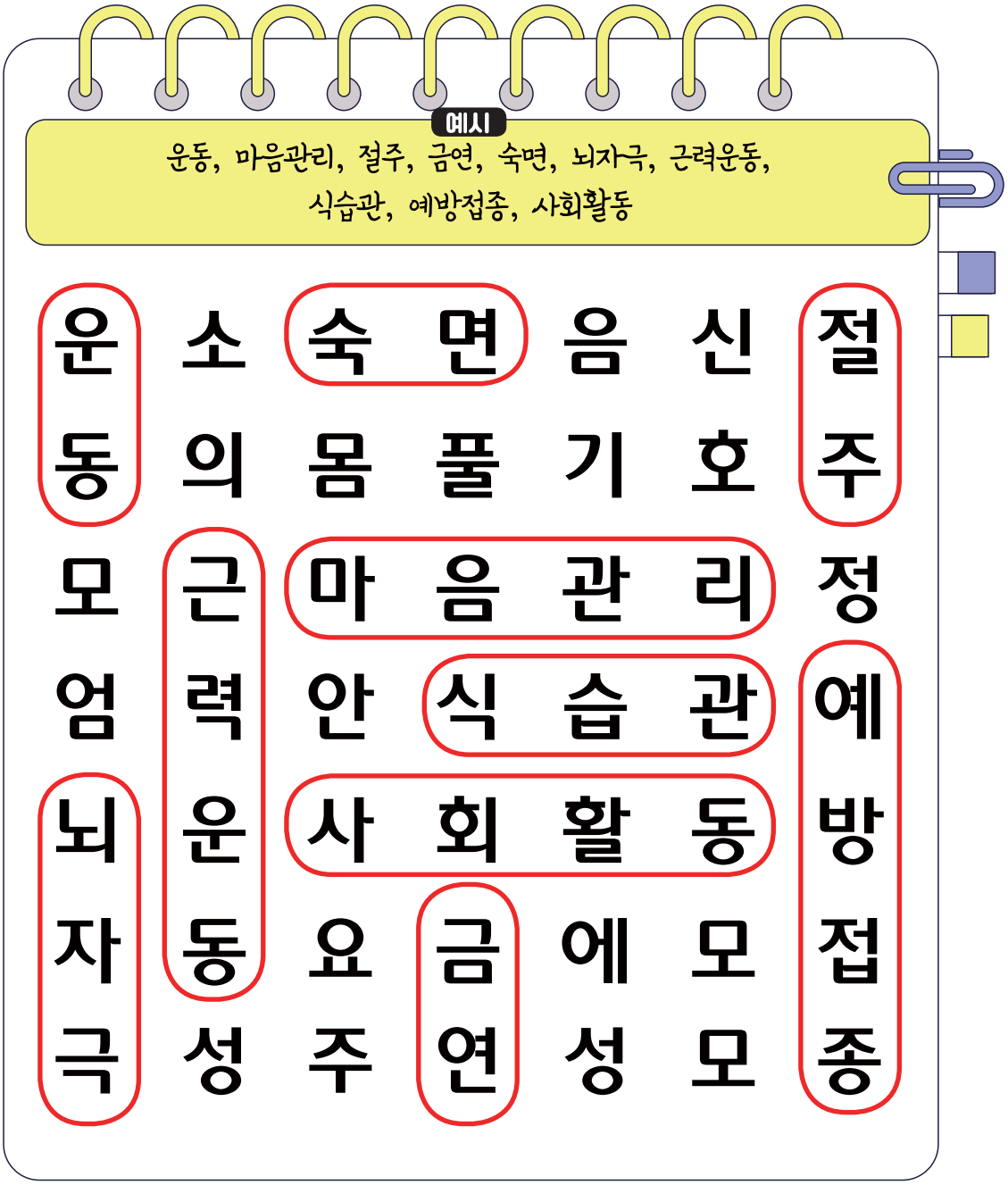
**문제 6** 다음 예시는 건강한 노년기 생활을 위해 해야 할 활동 10가지입니다. 그림에서 단어를 찾아보세요.

**예시**

운동, 마음관리, 절주, 금연, 숙면, 뇌자극, 근력운동,
식습관, 예방접종, 사회활동

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 운 | 소 | 숙 | 면 | 음 | 신 | 절 |
| 동 | 의 | 몸 | 풀 | 기 | 호 | 주 |
| 모 | 근 | 마 | 음 | 관 | 리 | 정 |
| 엄 | 력 | 안 | 식 | 습 | 관 | 예 |
| 뇌 | 운 | 사 | 회 | 활 | 동 | 방 |
| 자 | 동 | 요 | 금 | 에 | 모 | 접 |
| 극 | 성 | 주 | 연 | 성 | 모 | 종 |

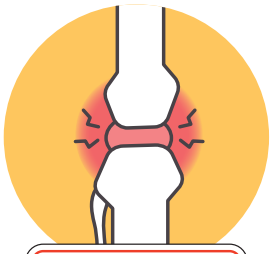
**정답 6** 다음 예시는 건강한 노년기 생활을 위해 해야 할 활동 10가지 입니다. 그림에서 단어를 찾아보세요.



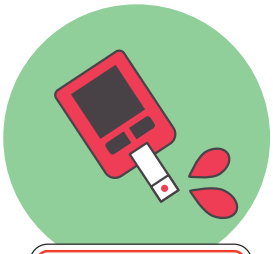

▶ 건강한 노년생활을 위해서는

1. 매일 걷기나 가벼운 산책으로 운동하며 주2회 정도는 근력·균형 운동을 합니다.
2. 단백질 중심 식사와 충분한 수분 섭취, 절주와 금연, 규칙적인 수면패턴을 유지합니다.
3. 낙상 예방 환경 만들어 안전하게 생활하며 지속적인 사회활동을 통해 사회적 연결을 유지하고 뇌자극 활동들을 꾸준히 합니다.
4. 마음 건강 관리도 중요하며 우울·무기력이 2주 이상 지속 시 전문가와 상담을 꼭 받아야 합니다.

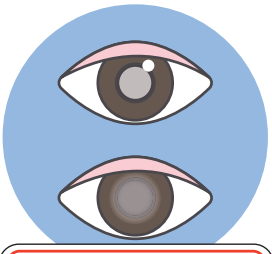
**문제 7** 다음은 대표적인 노인성 질환입니다. 질환과 증상, 관리 방법 등을 바르게 이어 건강한 노년생활에 대해 알아봅니다.



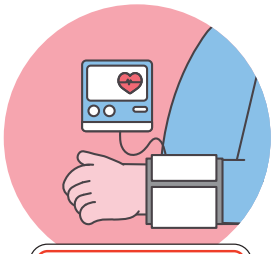
관절염



당뇨병



백내장과 녹내장



고혈압

시야흐림, 눈부심, 눈통증, 시야결손

두통, 어지럼증. 무증상의 경우 많음

관절 통증·뻣뻣함, 시큰거림

잦은 소변과 갈증, 상처 치유 지연



근육 강화 운동

단, 무리한 관절 사용 피하기



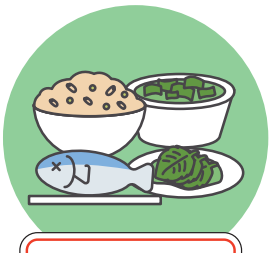
염분 줄이기

체중 관리, 스트레스 조절



꾸준한 검진

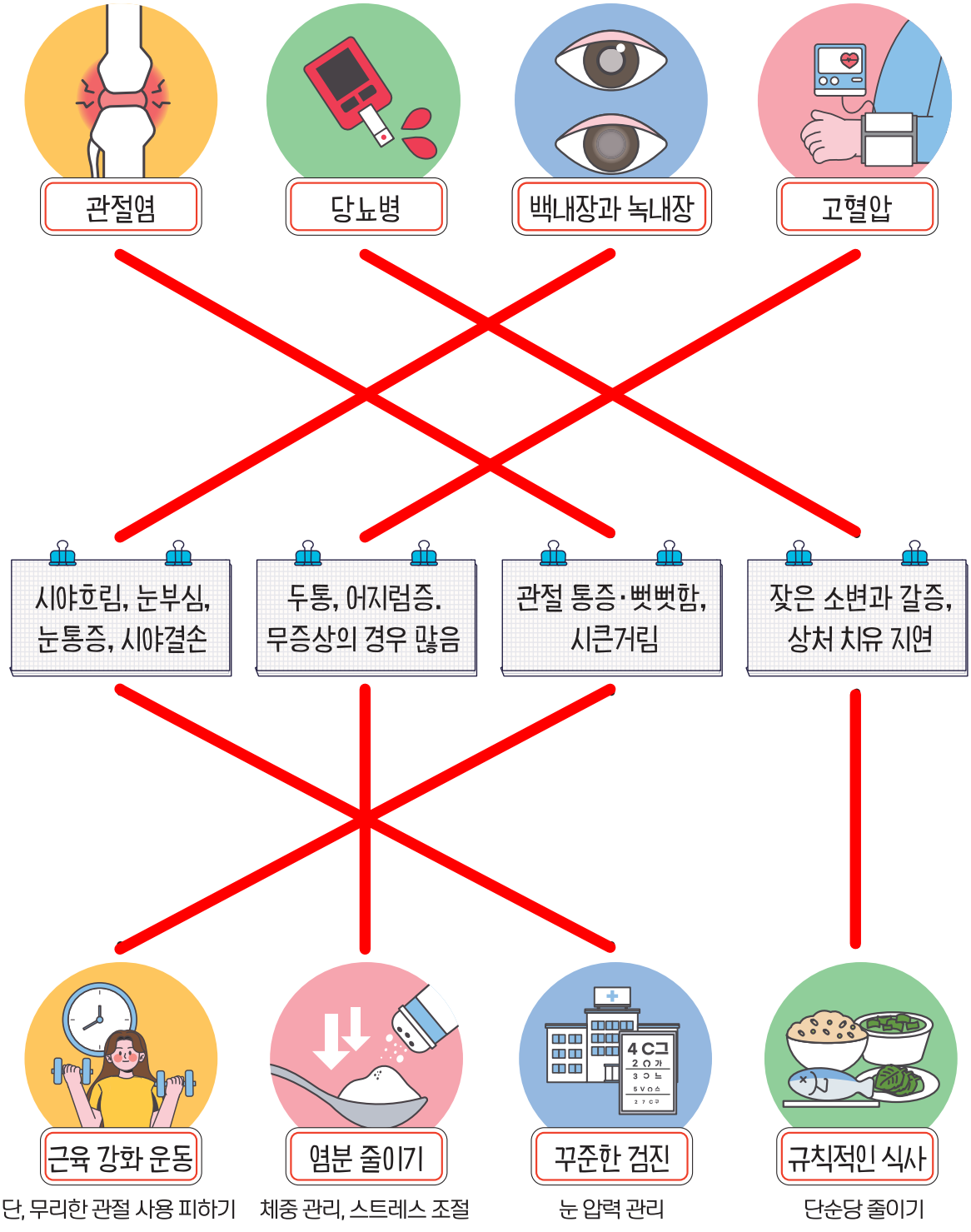
눈 압력 관리



규칙적인 식사

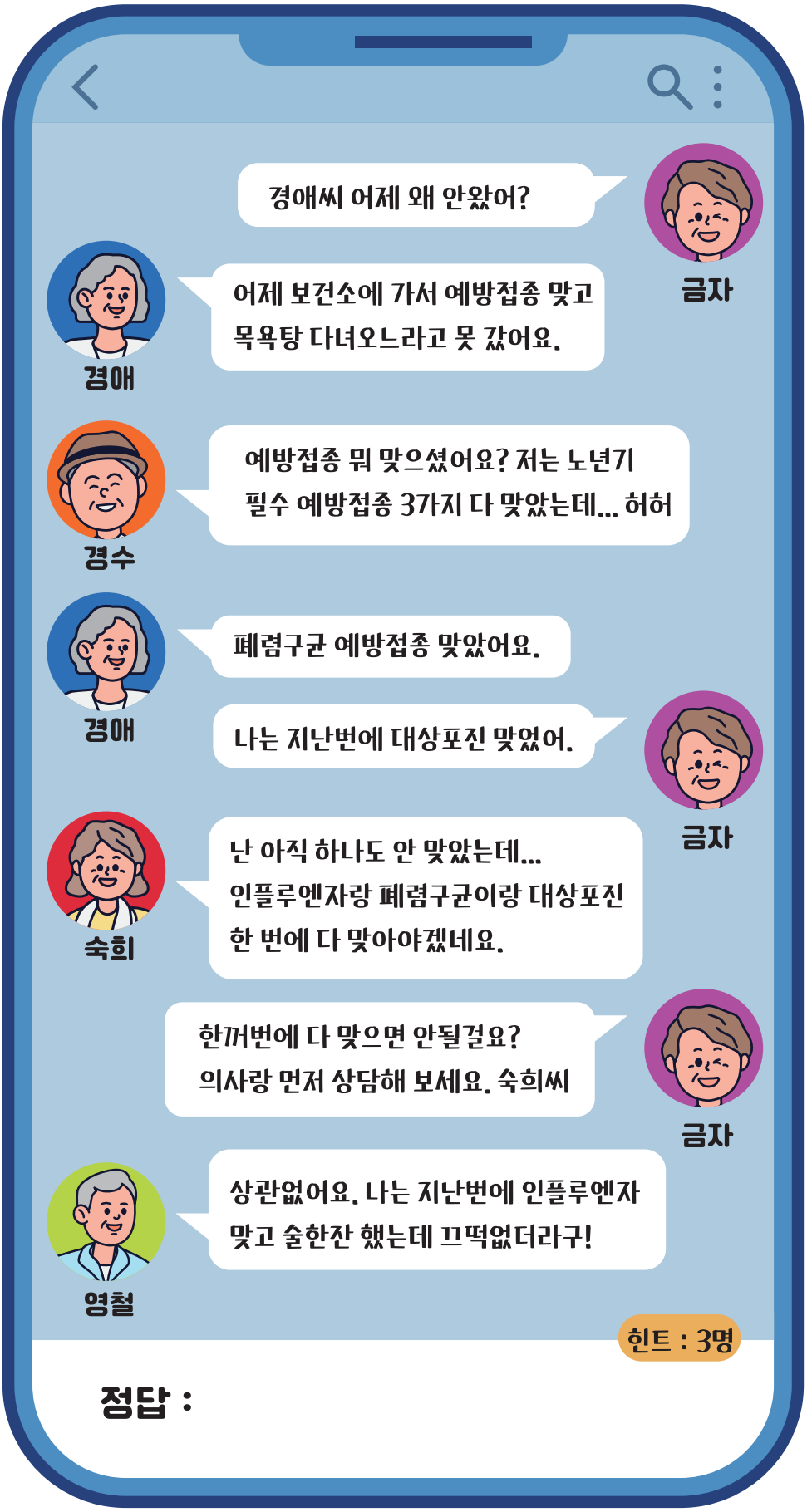
단순당 줄이기

**정답 7** 다음은 대표적인 노인성 질환입니다. 질환과 증상, 관리 방법 등을 바르게 이어 건강한 노년생활에 대해 알아봅니다.

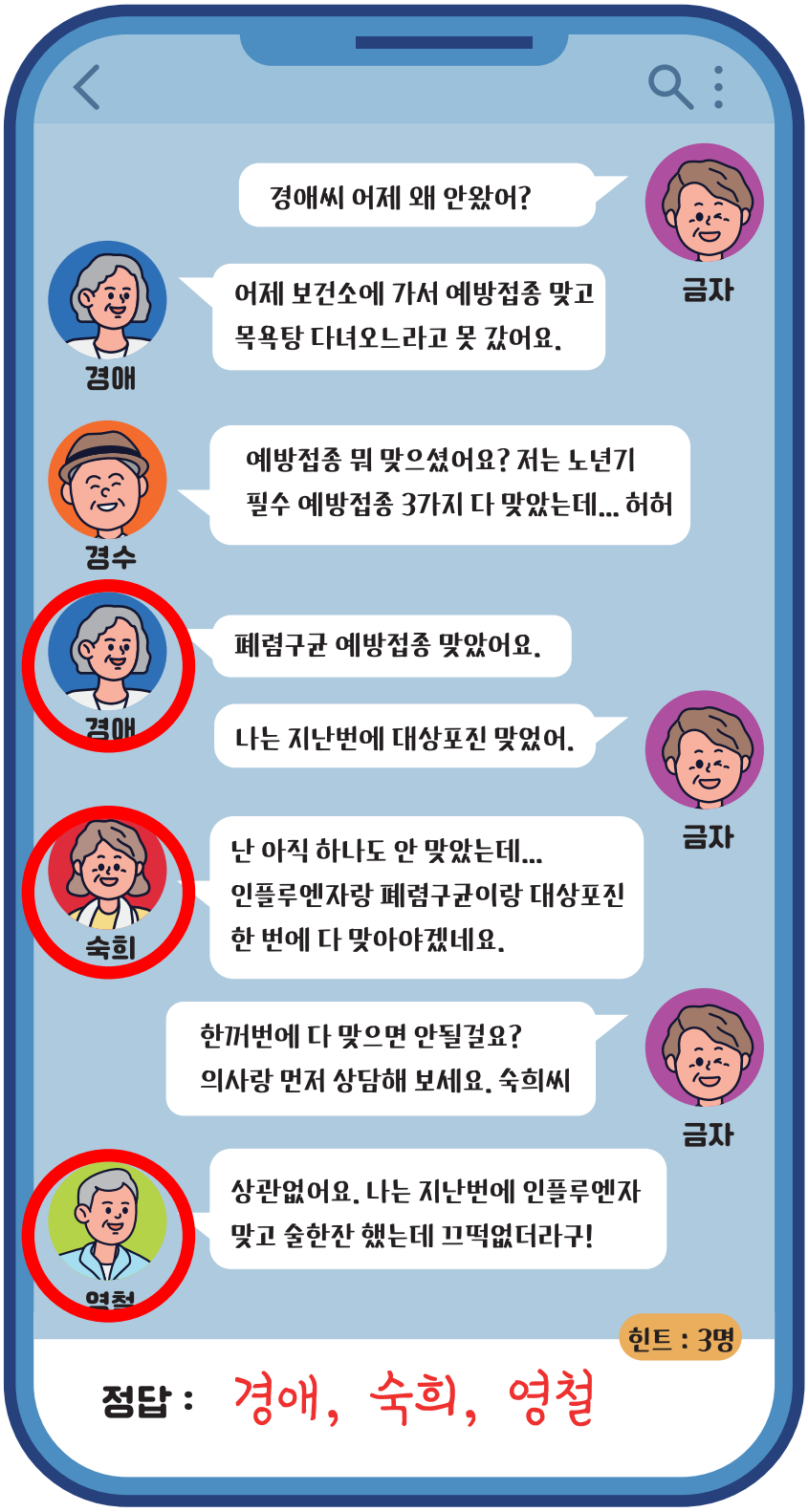



▶ 노인성 질환은 초기 증상이 미약하거나 일반 노화로 착각하기 쉽습니다. 조기 발견이 치료 효과와 삶의 질에 큰 영향을 미치므로 꾸준한 관리와 관찰이 필요합니다. 또한 대부분 만성 경과를 보여 지속적인 관리가 필요합니다. 꾸준히 규칙적으로 운동하고 균형잡힌 식단과 정기 검진을 통해 건강한 노년생활을 유지하도록 합니다.

**문제 8** 다음 대화를 읽고, 예방접종에 대한 인식이 잘못된 사람은 누구 누구인지 이름을 써보세요.



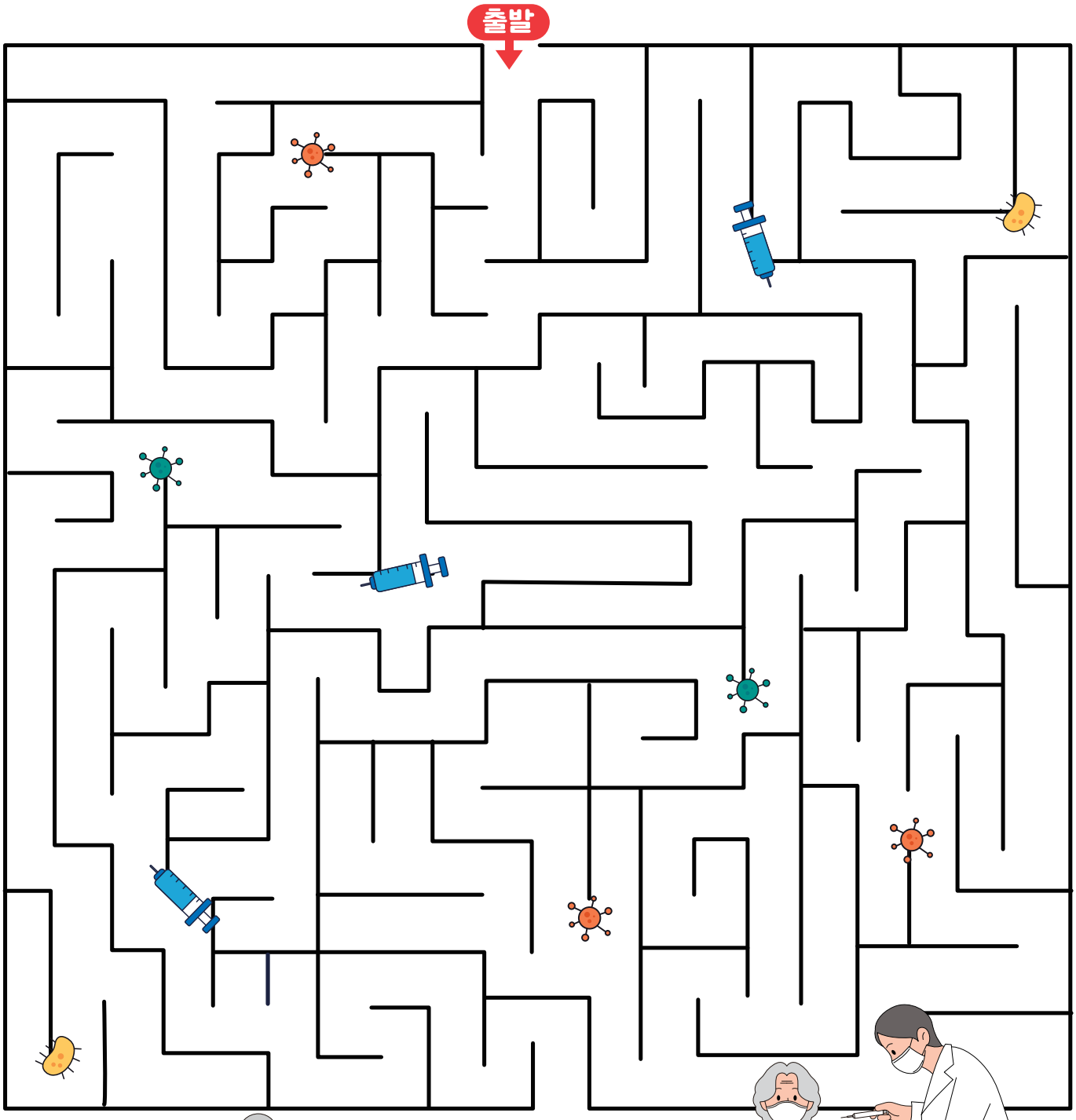
**정답 8** 다음 대화를 읽고, 예방접종에 대한 인식이 잘못된 사람은 누구 누구인지 이름을 써보세요.

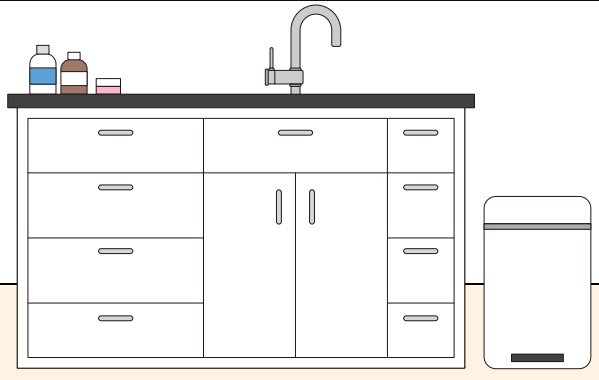



▶ 경애, 영철 : 접종당일 음주나 지나친 운동, 샤워는 금하고, 반나절 이상 안정을 취해야 합니다.
숙희 : 건강상태가 좋은 날, 접종기관에 예방접종이 가능한지 사전 확인 후 방문해야 하며 예방접종 전 반드시 의사의 예진을 받아야 합니다.

**문제 9** 다음은 노년기 필수 예방 접종 3가지입니다. 바이러스를 피해 주사가 있는 길을 모두 지나 도착지점까지 가보세요

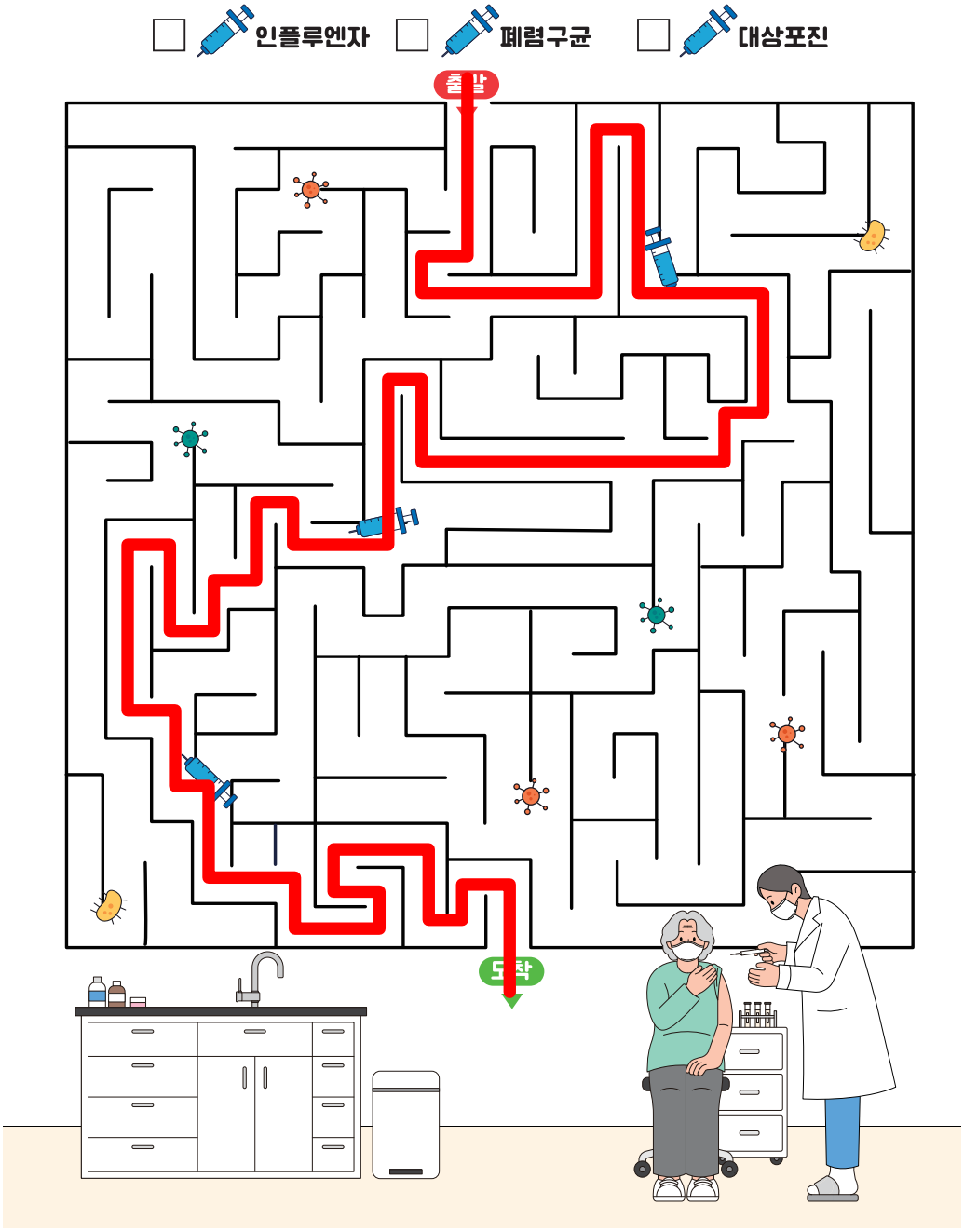
☐ 인플루엔자 ☐ 폐렴구균 ☐ 대상포진





**정답 9** 다음은 노년기 필수 예방 접종 3가지입니다. 바이러스를 피해 주사가 있는 길을 모두 지나 도착지점까지 가보세요




▶ 인플루엔자와 폐렴구균, 대상포진 예방접종은 65세 이상 어르신이라면 누구나 맞아야 하는 예방접종이에요. 지정의료기관 및 전국 보건소 (보건지소, 보건진료소)등에 연령별 접종 가능기간 확인 후에 꼭 접종하세요!

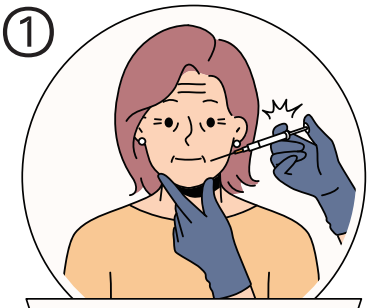
* 질병관리청 콜센터 (1339번)

**문제 10** 다음은 보건소에서 제공하는 주요건강 서비스에 대한 설명입니다. 설명에 따라 제공받을 수 있는 건강서비스 5가지를 모두 골라보세요.

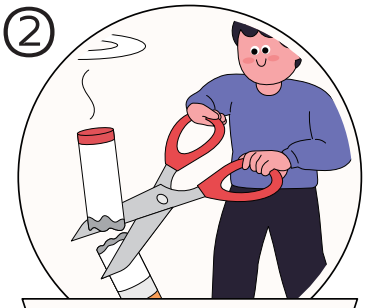
**설명**

보건소는 지역 주민의 건강을 지키고 증진시키기 위해 국가와 지방자치단체가 설치·운영하는 공공 보건기관입니다.
주로 예방 중심의 보건의료 서비스를 제공하며, 병원처럼 진료 중심이 아니라 질병 예방·건강관리·건강교육·환경위생 관리에 초점을 둡니다.

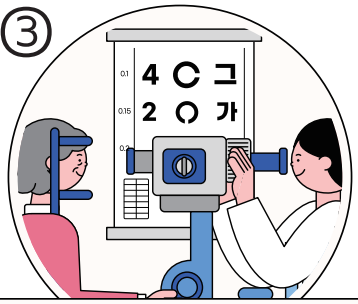


① 

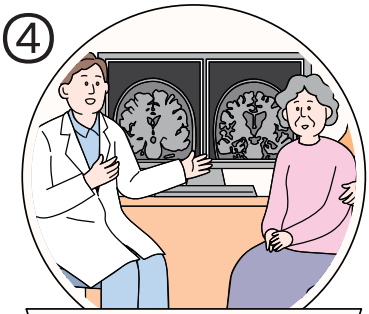
미용성형 사업

② 

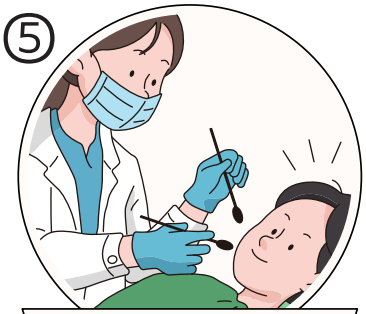
금연사업

③ 


노인실명예방관리 사업

④ 

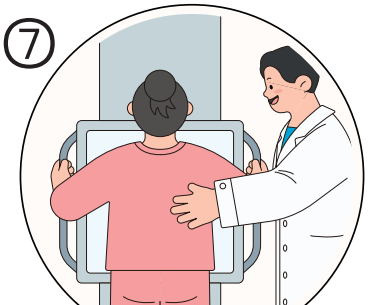
치매검진사업

⑤ 

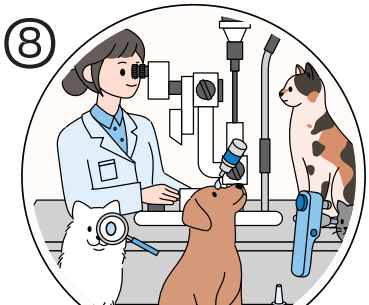
구강보건 사업

⑥ 

탈모예방 사업

⑦ 

건강증진 사업

⑧ 

반려동물 치료사업

**정답 10** 다음은 보건소에서 제공하는 주요건강 서비스에 대한 설명입니다. 설명에 따라 제공받을 수 있는 건강서비스 5가지를 모두 골라보세요.

**설명**

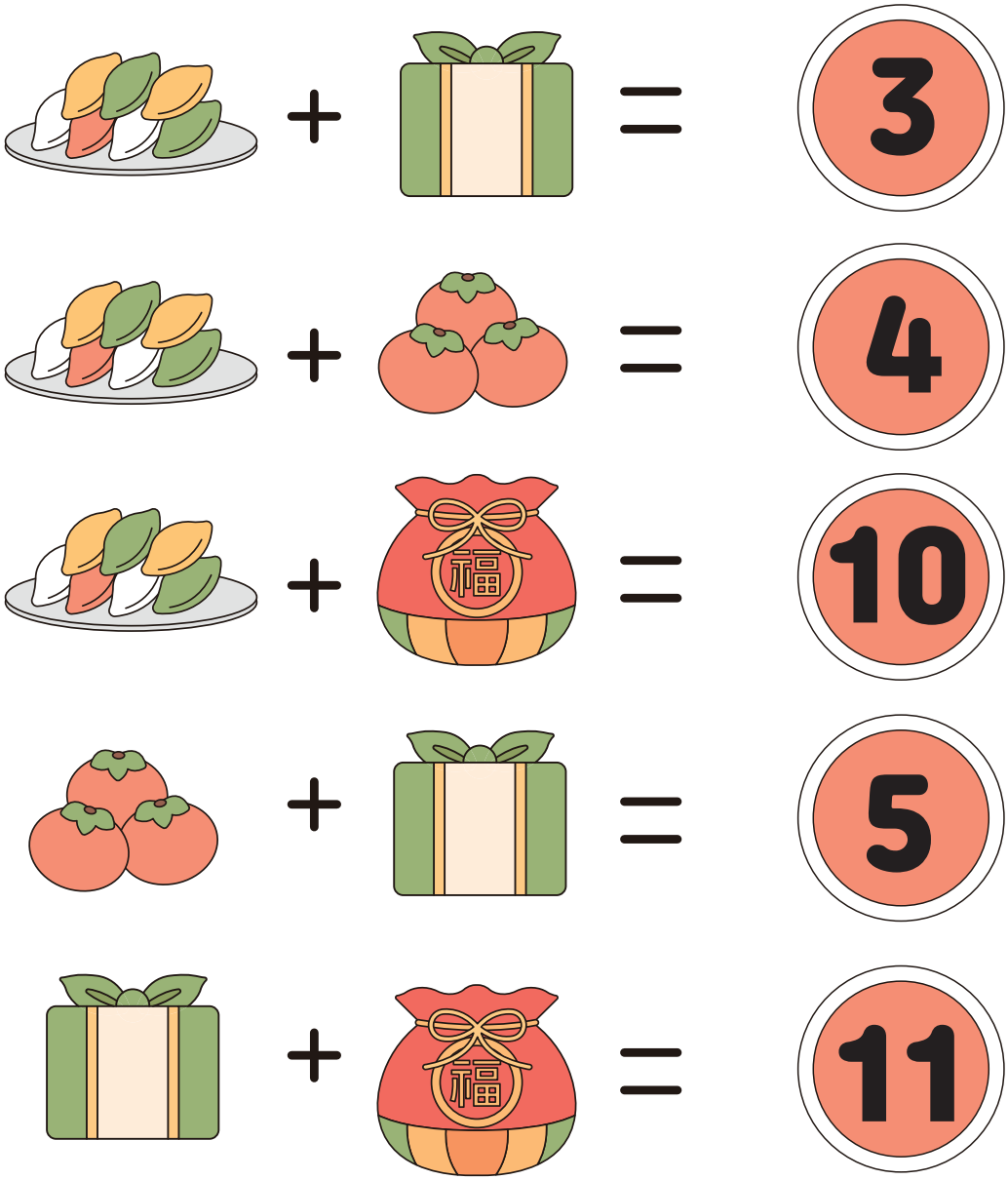
보건소는 지역 주민의 건강을 지키고 증진시키기 위해 국가와 지방자치단체가 설치·운영하는 공공 보건기관입니다.
주로 예방 중심의 보건의료 서비스를 제공하며, 병원처럼 진료 중심이 아니라 질병 예방·건강관리·건강교육·환경위생 관리에 초점을 둡니다.

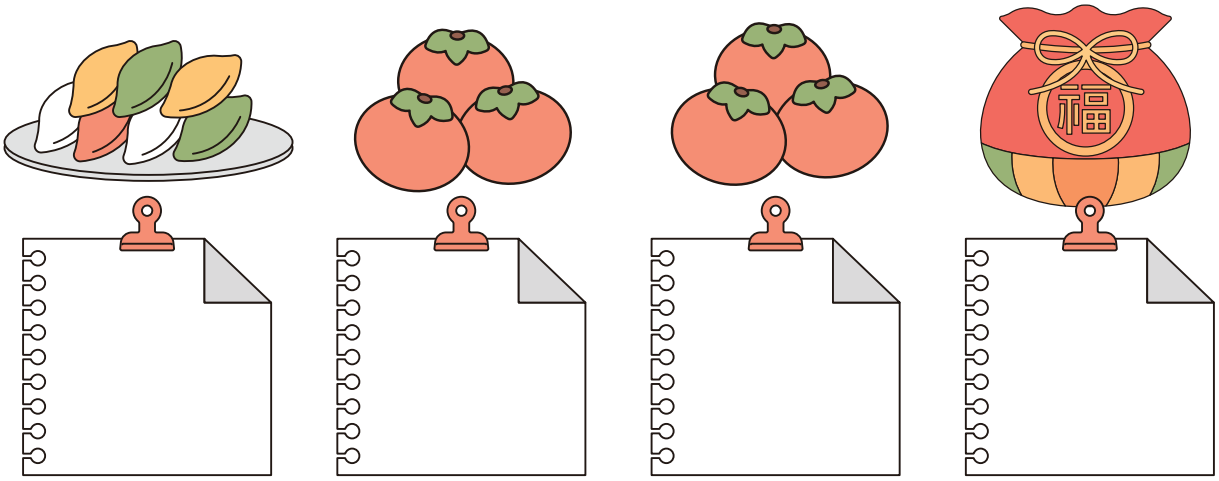




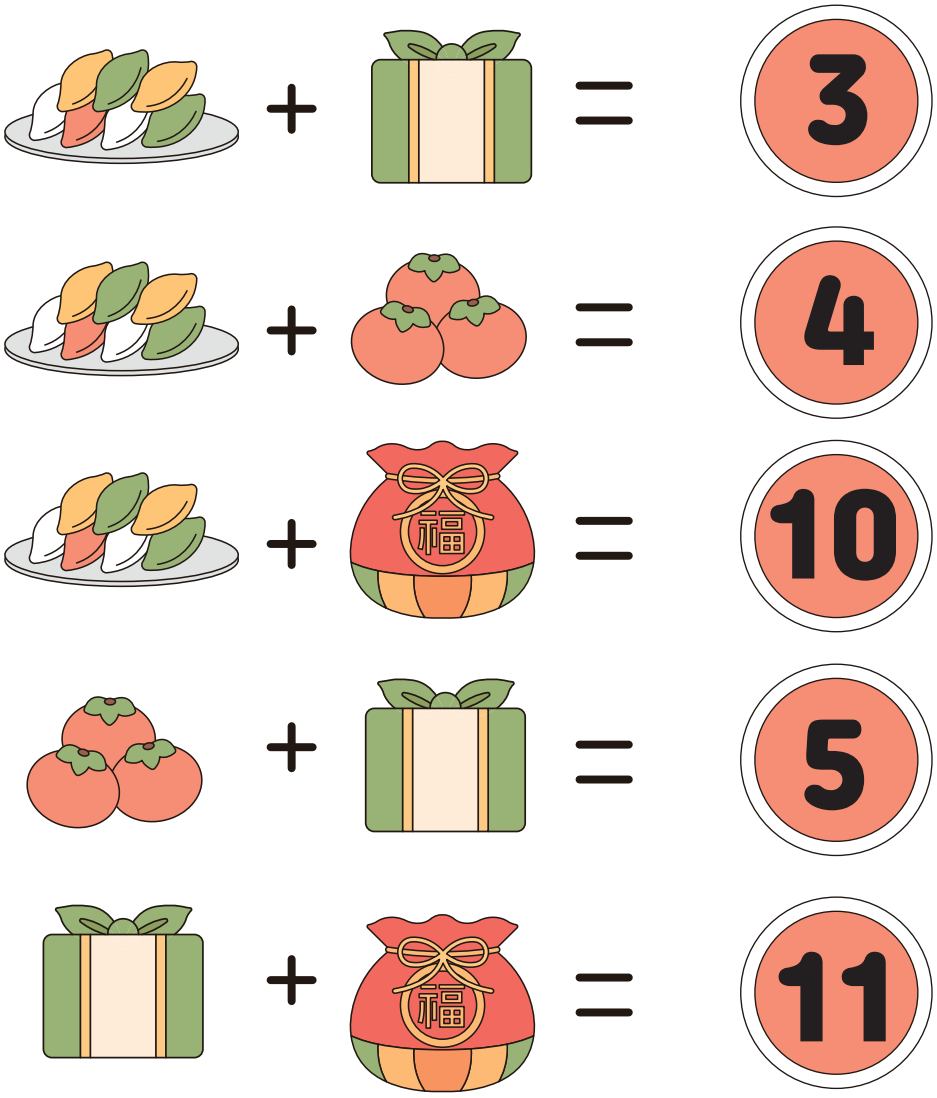

▶ 1. 구강보건사업 : 틀니 및 치과 임플란트에 대하여 의료급여를 실시하여 65세 이상 노인 수급권자의 경제적 부담을 완화하고 구강건강 향상을 도모합니다.
2. 건강증진사업 : 건강수준 향상을 위한 통합적인 건강증진 서비스 제공 및 만성질환 관리를 위한 신체활동 및 식습관 영양관리를 강화합니다.
3. 노인실명예방관리 사업 : 안질환을 조기 발견, 적기 치료함으로써 노인들의 실명 예방 및 일상생활이 가능한 시력을 유지할 수 있도록 합니다.
4. 금연사업 : 금연을 원하는 주민과 1:1 상담 및 금연교육, 니코틴 보조제, 행동물품으로 금연유도(6개월 관리)하고 있습니다.
5. 치매검진사업 : 치매 조기검진을 통해 치매환자를 조기 발견, 관리하여 완치 또는 중증상태로의 진행을 억제하거나 증상을 개선합니다.

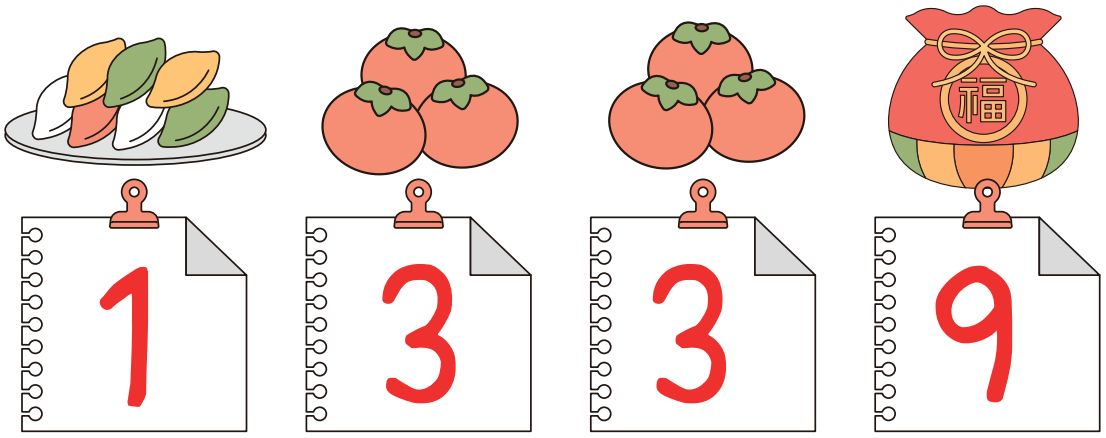
**문제 11** 다음 그림식을 보고 그림이 의미하는 숫자가 무엇인지 추리하여 가장 아래의 그림에 해당하는 숫자가 무엇일지 써보세요.



**정답 11** 다음 그림식을 보고 그림이 의미하는 숫자가 무엇인지 추리하여 가장 아래의 그림에 해당하는 숫자가 무엇일지 써보세요.




▶ 전국 보건소 및 질병관리청 콜센터 전화번호는 1339입니다.
1339 상담전화는 24시간 운영되며 감염병 관련 정보, 응급의료 안내, 보건소 및 의료기관 안내와 재난, 위기 상황시 대처방법을 알려줍니다.

## 문제 12 설명을 보고 가로세로 낱말을 맞춰보세요.



**세로** 감염병을 막기 위해 미리 백신을 인체에 주입해 면역력을 형성하게 하는 것을 말해요. 노년기에는 인플루엔자와 폐렴구균, 대상포진 OOOO을 해야 해요.

ㅂ ㄱ ㅅ



**가로** 지역 주민의 건강을 지키고 증진시키기 위해 국가와 지방자치단체가 설치 운영하는 공공 보건기관입니다.

ㅇ

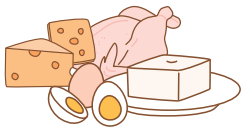
**가로** 기억력·판단력·언어 능력·일상생활 수행 능력이 저하되는 노년기 질환을 OOO이라 하고 이 병을 예방하는 것을 말해요.

ㅊ ㅁ ㅇ ㅂ

ㅈ

ㅈ

**가로** 노화·질병·생활습관 등 복합 요인으로 신체·정신 기능이 현저히 감소해 일상생활 수행 능력이 저하된 상태를 말해요.



ㄴ ㅅ

ㅎ

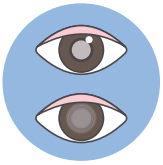
**세로** 나이가 들면서 신체 기능과 세포 재생 능력이 서서히 저하되는 자연스러운 과정을 말해요. 누구나 이 과정을 거쳐요.

**가로** 인체를 구성하는 3대 영양소 중 하나로 나이 들수록 근육량이 매년 감소하므로 이 영양소 위주의 식단을 하는 것이 중요해요.

ㄷ ㅂ ㅈ

ㄴ

ㅈ



**세로** 눈 속 수정체(렌즈)가 혼탁해져 시력이 떨어지는 질환으로, 노인성 질환 중 하나입니다. 정기적인 안과 진료를 통해 예방할 수 있습니다.

## 정답 12 설명을 보고 가로세로 낱말을 맞춰보세요.

ㅂ 보 ㄱ 건 ㅅ 소



**세로** 감염병을 막기 위해 미리 백신을 인체에 주입해 면역력을 형성하게 하는 것을 말해요. 노년기에는 인플루엔자와 폐렴구균, 대상포진 OOOO을 해야 해요.



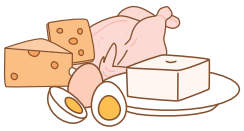
**가로** 지역 주민의 건강을 지키고 증진시키기 위해 국가와 지방자치단체가 설치 운영하는 공공 보건기관입니다.

ㅇ 예 ㅂ 방 ㅈ 접 ㅈ 종

**가로** 기억력·판단력·언어 능력·일상생활 수행 능력이 저하되는 노년기 질환을 OOO이라 하고 이 병을 예방하는 것을 말해요.

ㅊ 치 ㅁ 매 ㅇ 예

**가로** 노화·질병·생활습관 등 복합 요인으로 신체·정신 기능이 현저히 감소해 일상생활 수행 능력이 저하된 상태를 말해요.



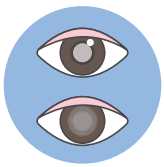
ㄴ 노 ㅅ 쇠 ㅎ 화

**세로** 나이가 들면서 신체 기능과 세포 재생 능력이 서서히 저하되는 자연스러운 과정을 말해요. 누구나 이 과정을 거쳐요.

**가로** 인체를 구성하는 3대 영양소 중 하나로 나이 들수록 근육량이 매년 감소하므로 이 영양소 위주의 식단을 하는 것이 중요해요.

ㄷ 단 ㅂ 백 ㅈ 질

ㄴ 내 ㅈ 장



**세로** 눈 속 수정체(렌즈)가 혼탁해져 시력이 떨어지는 질환으로, 노인성 질환 중 하나입니다. 정기적인 안과 진료를 통해 예방할 수 있습니다.

**문제 13** 다음 문장은 건강한 노년생활을 응원하는 문구입니다. 문장을 바르게 연결해 주세요.

노화는 / 노쇠는 / 피할 수 없지만/ 예방할 수 있다

돈으로 / 운동으로 / 지킬 수 있다 / 살 수 없지만 / 건강은

오늘의 선택이 / 만든다 / 젊을 때가 아니라 / 노년의 건강은

의지가 / 나이가 아니라 / 운동은 / 결정한다

**정답 13** 다음 문장은 건강한 노년생활을 응원하는 문구입니다. 문장을 바르게 연결해 주세요.

노화는 / 노쇠는 / 피할 수 없지만/ 예방할 수 있다

노화는 피할 수 없지만 노쇠는 예방할 수 있다

돈으로 / 운동으로 / 지킬 수 있다 / 살 수 없지만 / 건강은

건강은 돈으로 살 수 없지만 운동으로 지킬 수 있다

오늘의 선택이 / 만든다 / 젊을 때가 아니라 / 노년의 건강은

노년의 건강은 젊을 때가 아니라 오늘의 선택이 만든다

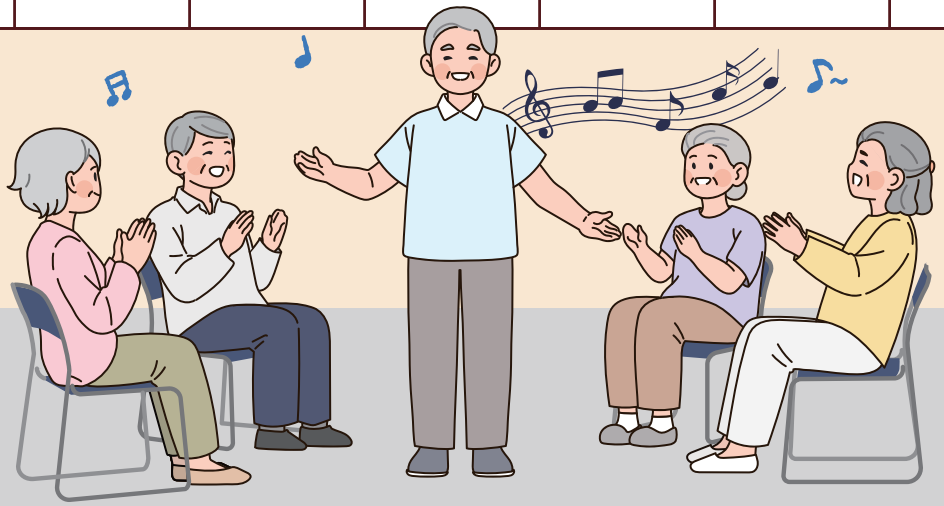
의지가 / 나이가 아니라 / 운동은 / 결정한다

운동은 나이가 아니라 의지가 결정한다

**활동** 건강한 노년생활의 필수조건은 사회생활입니다. 매일 밖으로 나가 사람들을 만나고 대화하는 일부터 시작해 보세요. 외출한 날을 요일에 맞게 날짜로 기록해 보세요.

# 나의 외출기록

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



활동 건강한 노년생활의 필수조건은 사회생활입니다. 매일 밖으로 나가 사람들을 만나고 대화하는 일부터 시작해 보세요. 외출한 날을 요일에 맞게 날짜로 기록해 보세요.



## 노년기 사회생활의 중요성

1. **건강한 정신 건강을 유지하게 해줍니다.**
   사람과의 대화와 교류는 우울증, 외로움, 인지기능 저하를 예방합니다.

2. **사회적 활동은 치매 예방에 도움이 됩니다.**
   사회적 활동은 두뇌를 자극해 기억력과 판단력을 유지합니다.

3. **삶의 활력소가 됩니다.**
   외부 활동을 통해 새로운 정보를 접하고 긍정적인 감정을 느낄 수 있습니다.

4. **신체 건강에 도움이 됩니다.**
   외출과 만남은 걷기, 이동 등 자연스러운 신체 활동을 늘립니다.

5. **사회적 안전망이 형성됩니다.**
   위기 상황 시 도움을 주고받을 수 있는 관계망을 유지합니다.

* 동네 산책, 시장 보기나 경로당, 복지관 프로그램 등에 참여해보세요. 취미 모임이나 지역사회 봉사, 손주들과 소통, SNS, 채팅방의 대화 참여도 도움이 됩니다.

**문제 14** 다음 상황을 보고 적절한 대사의 번호를 표시해 주세요.

◆ 복지관에서의 풍경입니다. 다음 대화를 보고 친밀감을 주는 답변을 골라주세요.




① 그러네요.
실력이 형편없네요.

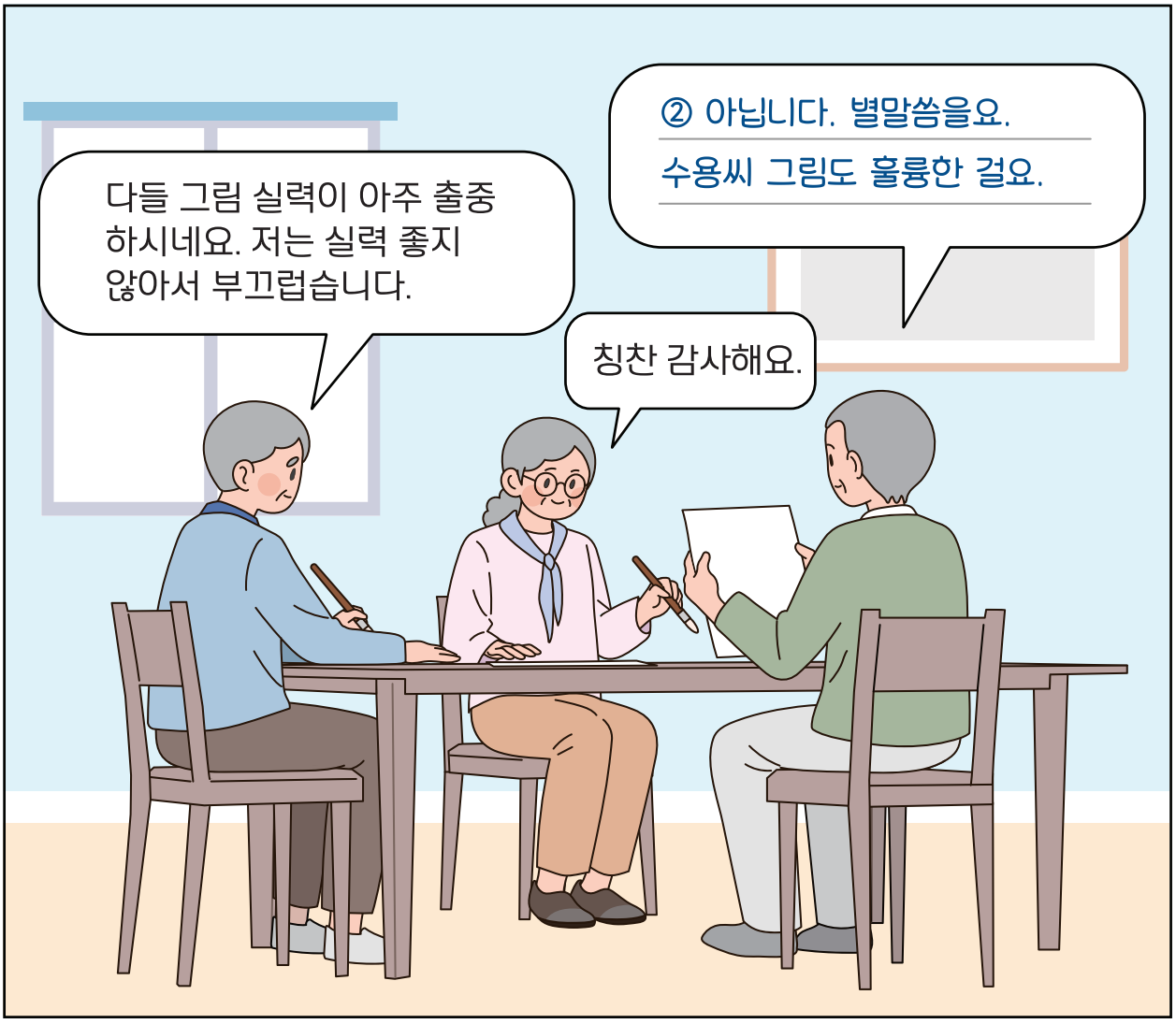
② 아닙니다. 별말씀을요.
수용씨 그림도 훌륭한 걸요.

③ 제 그림에 관심
갖지 마세요.

④ 제가 좀 그립니다.
보고 잘 따라해 보세요.

**정답 14** 다음 상황을 보고 적절한 대사의 번호를 표시해 주세요.

◆ 복지관에서의 풍경입니다. 다음 대화를 보고 친밀감을 주는 답변을 골라주세요.




① 그러네요.
실력이 형편없네요.

② 아닙니다. 별말씀을요.
수용씨 그림도 훌륭한 걸요.

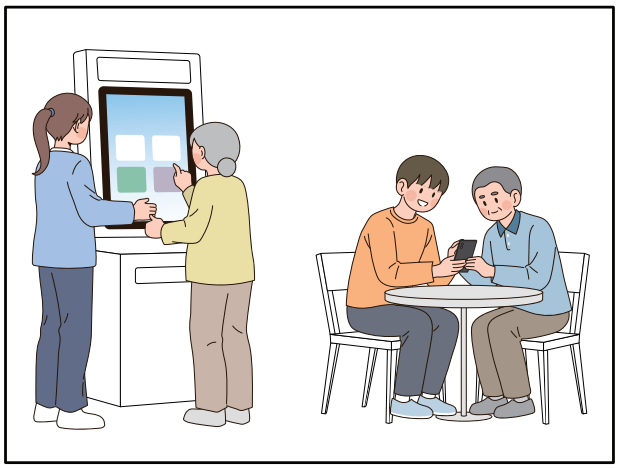
③ 제 그림에 관심
갖지 마세요.

④ 제가 좀 그립니다.
보고 잘 따라해 보세요.

▶ 노년기의 사회활동에서 올바른 소통과 대화 방법은 단순히 말만 하는 것이 아니라, 상대방과의 관계를 유지·발전시키고 서로의 마음을 이해하는 생활 기술입니다. 올바른 소통은 상대방을 존중하며, 듣기와 말하기의 균형을 지키는 것에서 시작합니다. 비난·불평보다 격려·칭찬 중심으로 대화를 시작해 보세요.

**문제 15** 다음 상황을 보고 적절한 소통 방법이나 행동을 찾아 표시해 주세요.

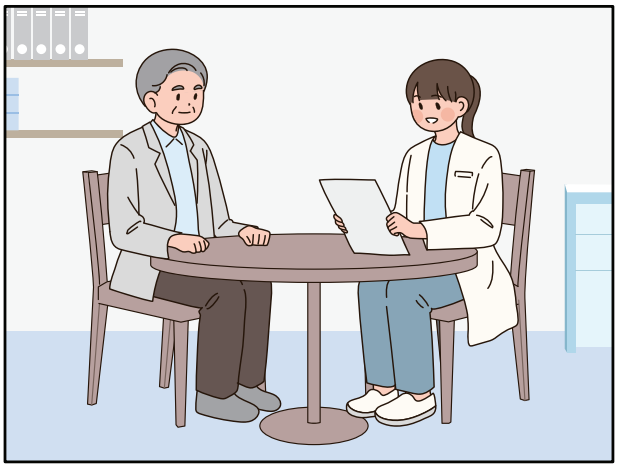
### ■ 디지털 기기 사용법을 알려줄 때



나는 노인이라 못하니
대신 해달라고 해요. ····· [ ]

조금 어려워도 차근차근
따라 해봐요. ····· [ ]

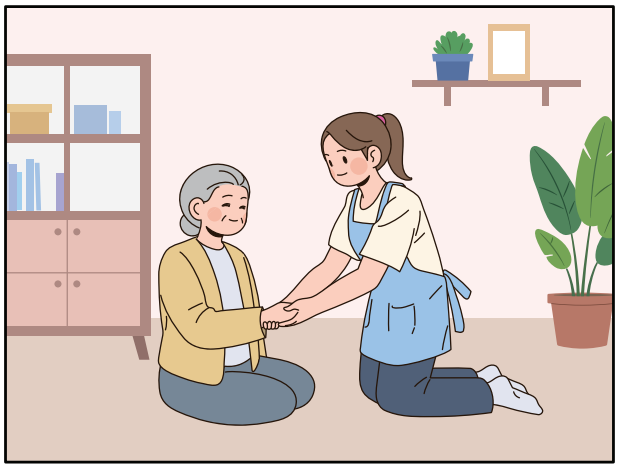
### ■ 의사와 상담할 때



의사의 말을 경청한 뒤
질문은 천천히 해요. ····· [ ]

내몸은 내가 가장 잘 알기 때문에
의사의 말은 무시해도 돼요. ····· [ ]

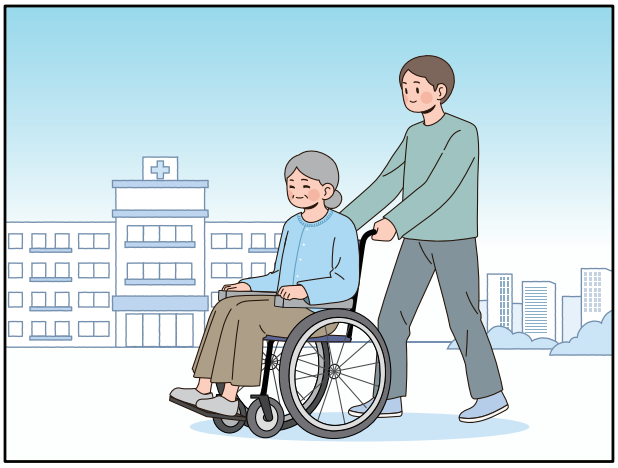
### ■ 자식들이 집에 왔을 때



가끔 와도 바쁜데 와줘서
고맙다고 해요. ····· [ ]

안부전화도 안하면서 뭐하러 왔냐고
온 김에 서운한 걸 이야기해요. ····· [ ]

### ■ 병원에서 도움을 주는 도우미에게

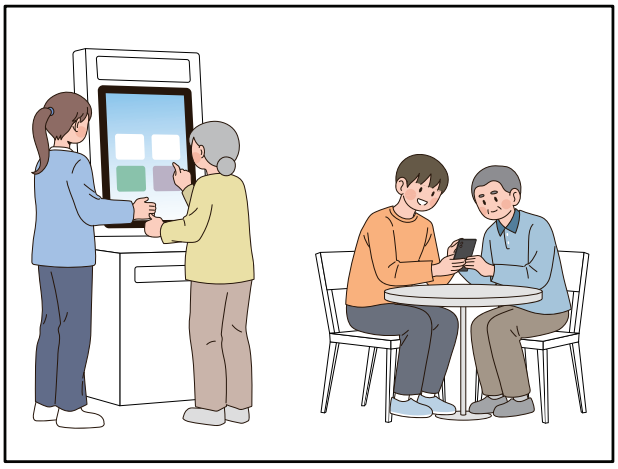


나는 아픈 사람이니까 이것저것
막 시켜도 돼요. ····· [ ]

도우미라도 존중하며 예의바르게
행동하고 감사함을 잊지 않아요. ····· [ ]

**정답 15** 다음 상황을 보고 적절한 소통 방법이나 행동을 찾아 표시해 주세요.

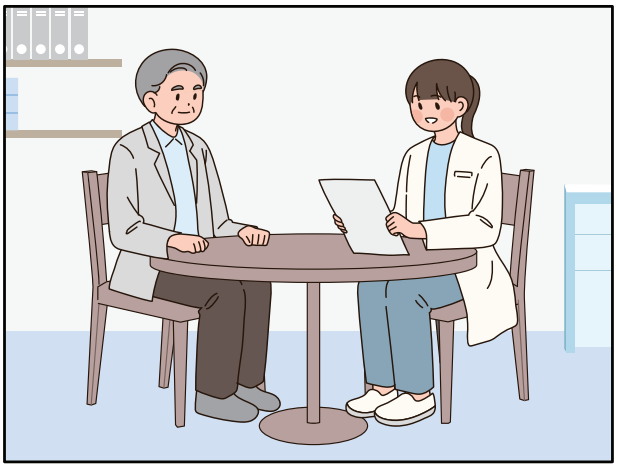
### ■ 디지털 기기 사용법을 알려줄 때



나는 노인이라 못하니 대신 해달라고 해요. ····· [ ]

조금 어려워도 차근차근 따라 해봐요. ····· [ ✓ ]

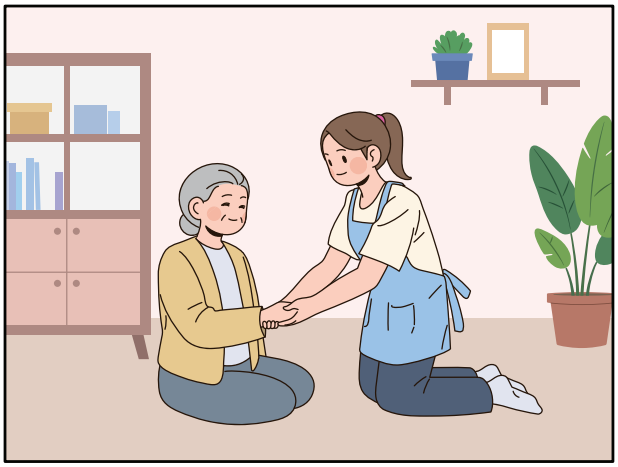
### ■ 의사와 상담할 때



의사의 말을 경청한 뒤 질문은 천천히 해요. ····· [ ✓ ]

내몸은 내가 가장 잘 알기 때문에 의사의 말은 무시해도 돼요. ····· [ ]

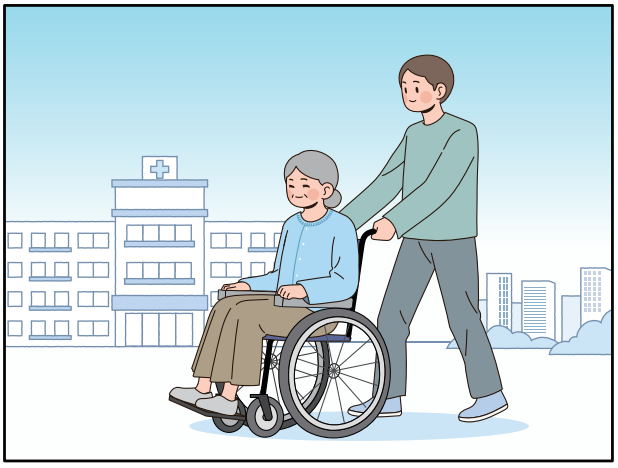
### ■ 자식들이 집에 왔을 때



가끔 와도 바쁜데 와줘서 고맙다고 해요. ····· [ ✓ ]

안부전화도 안하면서 뭐하러 왔냐고 온 김에 서운한 걸 이야기해요. ····· [ ]

### ■ 병원에서 도움을 주는 도우미에게



나는 아픈 사람이니까 이것저것 막 시켜도 돼요. ····· [ ]

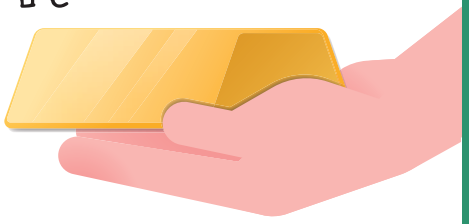
도우미라도 존중하며 예의바르게 행동하고 감사함을 잊지 않아요. ····· [ ✓ ]

▶ 노년기에 건강한 관계를 유지하려면 대화를 시작할 때 훈계·지적보다 공감 한마디로 문을 여세요. 권위 압박은 피하고, 경험을 공유하며 "요즘엔 어떻게 해?"처럼 열린 질문으로 견해를 묻는 게 좋습니다. 매사 감사하게 생각하며 단정·명령, 비교·낙인과 같은 말은 피해야 합니다.

**문제 16** 젊은 사람들이 사용하는 신조어를 배워보고 그들의 문화를 이해해 보도록 해요.

ㄱ ㅅ

손재주가 뛰어난 사람을
비유적으로
이르는 말이에요.

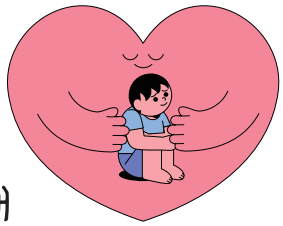




ㅇ ㅇ

'아이스 아메리카노'의 줄임말이에요.
아이스 아메리카노는 얼음을 넣어
만든 시원한 커피예요.

ㅁ ㅅ



'마음의 상처'의 줄임말이에요.
상대방의 말이나 행동으로 인해
감정적 상처를 받았을 때 사용됩니다.

大 ㅇ

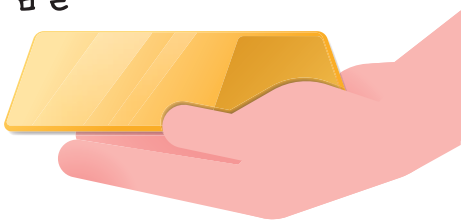


'최고로 애정하는 것'의 줄임말이에요. 주로 가수나 배우에서 자신이 가장 좋아하는 사람을 지칭하는 표현으로 널리 사용됩니다.

**정답 16** 젊은 사람들이 사용하는 신조어를 배워보고 그들의 문화를 이해해 보도록 해요.

ㄱ 금 ㅅ 손

손재주가 뛰어난 사람을 비유적으로 이르는 말이에요.

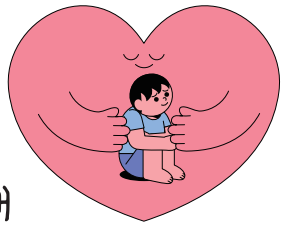




ㅇ 아 ㅇ 아

'아이스 아메리카노'의 줄임말이에요. 아이스 아메리카노는 얼음을 넣어 만든 시원한 커피예요.

ㅁ 마 ㅅ 상



'마음의 상처'의 줄임말이에요. 상대방의 말이나 행동으로 인해 감정적 상처를 받았을 때 사용됩니다.

ㅊ 최 ㅇ 애



'최고로 애정하는 것'의 줄임말이에요. 주로 가수나 배우에서 자신이 가장 좋아하는 사람을 지칭하는 표현으로 널리 사용됩니다.

**문제 17** 건강한 노년생활에서 노인학대는 매우 위중한 문제입니다. 폭력을 예방하고 대처하는 방법을 O,X 문제로 알아보세요.

1. 노인을 경제적으로 통제하거나 본인의 예금을 허락 받지 않고 가족 등 타인이 인출하는 것은 노인학대에 해당된다.



2. 노인학대는 가족 안에서만 발생한다.



3. 언어폭력·모욕·협박은 정서적 학대에 해당한다.



4. 노인 스스로 자신의 병원 진료 또는 돌봄의 손길을 거부하여 건강을 해치는 것은 학대가 아니다.



5. 노인에 대한 학대가 의심되면 가해자 앞에서 즉시 노인 본인에게 학대를 받은 적 있는지 물어보는 것이 좋다.



6. 노인학대 예방을 위해 가족·이웃·기관과의 정기 연락망을 만드는 것이 도움이 된다.



7. 단체 채팅방에서 노인 학대로 보이는 상황을 공개적으로 지적하여 망신을 주는 것은 학대 예방에 효과적이다.



8. 학대에 대한 증거를 남기는 것은 사후 지원과 노인 보호에 도움이 된다.



9. 증거 기록(날짜·상태·말한 내용·사진)은 사후 지원과 보호에 도움이 된다.



## 정답 17 건강한 노년생활에서 노인학대는 매우 위중한 문제입니다. 폭력을 예방하고 대처하는 방법을 O,X 문제로 알아보세요.

1. 노인을 경제적으로 통제하거나 본인의 예금을 허락받지 않고 가족 등 타인이 인출하는 것은 노인학대에 해당된다.

▶ 본인의 동의가 없는 돈·재산 갈취, 강요, 무단 인출은 경제적 학대입니다.



2. 노인학대는 가족 안에서만 발생한다.

▶ 노인학대는 가족뿐만 아니라 시설, 이웃·지인 등 다양한 관계에서 발생할 수 있습니다.



3. 언어폭력·모욕·협박은 정서적 학대에 해당한다.

▶ 신체적 폭력이 없어도 정서적 피해는 학대입니다.



4. 노인 스스로 자신의 병원 진료 또는 돌봄의 손길을 거부하여 건강을 해치는 것은 학대가 아니다.

▶ 자기방임은 노인이 스스로 의식주 제공, 의료 처치, 돌봄 등을 거부하거나 방치해 생명 위협이나 건강 악화로 이어지는 행위를 의미합니다. 이 또한 노인학대의 한 유형에 속합니다.



5. 노인에 대한 학대가 의심되면 가해자 앞에서 즉시 노인 본인에게 학대를 받은 적 있는지 물어보는 것이 좋다.

▶ 학대가 의심되면 우선 안전 확보·분리 후, 사실 기록과 신고·상담이 원칙입니다.



6. 노인학대 예방을 위해 가족·이웃·기관과의 정기 연락망을 만드는 것이 도움이 된다.

▶ 정기 연락망은 고립을 줄이고 이상 징후를 조기 발견합니다.



7. 단체 채팅방에서 노인 학대로 보이는 상황을 공개적으로 지적하여 망신을 주는 것은 학대 예방에 효과적이다.

▶ 공개 망신은 역효과를 낼 수 있습니다. 1:1 대화나 공식 절차가 원칙입니다.



8. 학대에 대한 증거를 남기는 것은 사후 지원과 노인 보호에 도움이 된다.

▶ 증거가 있다면 추후 신속한 보호·사후 지원이 가능합니다.



9. 증거 기록(날짜·상태·말한 내용·사진)은 사후 지원과 보호에 도움이 된다.

▶ 객관적 근거가 있어야 추후 신속한 보호·법적 조치가 가능합니다.



**활동** 다음은 노인학대를 진단할 수 있는 테스트입니다. 테스트를 통해 현재 나의 상태를 진단해 보세요.

| 노인학대 3단계 테스트 | 성명 : |
|---|---|

이 테스트는 일상 속에서 경험할 수 있는 학대에 대해 점검해 볼 수 있는 활동입니다. 각 문장을 읽고 평소 상황을 기준으로 체크해 보세요

| | | 그렇다 | 보통이다 | 아니다 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 자식이나 손주, 지인 등이 현금카드·공인인증을 가져가 용도를 숨김 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 의사 지시와 달리 가족이 필수 약 복용을 중단하라고 요구 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 가족이 외출·전화·방문을 제한하고 연락처를 차단하거나 감시 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 일상적으로 모욕·욕설·협박을 반복 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 주변 환경이 지저분하고, 체중이 줄었으며, 주변 사람들과 소통 감소 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 스스로 치료를 하지 않거나 약 복용을 의도적으로 하지 않고 있음 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 식욕이 없어서 의도적으로 끼니를 제때 먹지 않고 있음 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 가족들이 아무렇지 않게 밀치거나 넘어뜨리는 행동을 함 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 주변 사람들이 무시하거나 모욕적인 표현을 서슴치 않음 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 가족들이 감시, 협박, 폭행을 하면서 나를 위해서라고 애둘러 댐 | 3 | 2 | 1 |

**총합** _____ 점

**활동** 테스트 결과 내 점수의 합계에 따라 나의 상태를 진단해 보세요.

### 의심·관찰이 필요해요. [5점 이상]

학대로 단정하긴 어렵지만 경계가 필요한 초기 신호에 해당해요.
일회성 모욕 발언, 가벼운 신체 접촉, 설명 가능한 가벼운 멍,
위생·식사 습관의 작은 변화 등 일상생활에서 무심결에 넘길 수 있는
문제지만 이런 문제들이 지속된다면 사실을 기록하고 연락망을 강화할
필요가 있어요.

### 전문기관의 개입이 필요해요. [15점 이상]

이런 학대들이 반복·지속되거나 통제·착취가 뚜렷한 상태라면
반드시 전문기관 상담·조사 연계가 필요해요. 반복적 욕설이나 협박, 외출을
제한시키고 재산에 대한 서명 압박, 무단 인출 등이 이루어지고 있다면
전문기관에 전화해 상담을 해야 해요. 단, 가해자 앞에서 추궁하거나 여러
사람 앞에서 망신을 주는 행위는 삼가야 해요.

### 112·119에 신고해서 안전을 확보해야 해요. [20점 이상]

일상적인 폭력으로 이런 생활이 반복 노출된다면 폭력에 무뎌질 수 있어요.
하지만 생명·신체에 급박한 위험이 있는 상태이므로
즉시 응급 대응이 필요합니다.
즉시 112/119 신고, 가능한 범위에서 안전을 확보하고 증거
(말한 내용·상태)나 간단한 기록 등을 남겨주세요.



# 주의하고 준비하면 예방할 수 있습니다!


발 행 일 2025 년 8 월

발 행 처 한국노인인력개발원

기획 · 디자인 인브리프커뮤니케이션

- 본 책자는 인브리프커뮤니케이션의 시니어 콘텐츠 가이드라인을 기준으로 제작되었습니다 .



이 책의 저작권은 한국노인인력개발원에 있습니다 .

동의 없이 무단으로 전재 · 복제하거나 변형하여 사용할 수 없습니다 .

안전워크북 3

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

# 주의하고 준비하면 예방할 수 있습니다!

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged