

정월대보름

존경하는 어르신, 안녕하십니까?

따뜻한 봄기운이 서서히 느껴지는 **3월**입니다.

긴 겨울 동안 움츠렸던 몸과 마음을 펴고,
새로운 희망을 맞이하는 계절이 찾아왔습니다.

3월에는 안 애의 **건강과 풍요**를 기원하는 **정월대보름**이
있습니다. 예로부터 정월대보름에는 **부럼**을 깨물며 부스럼을
예방하고, **오곡밥**을 나누어 먹으며 가족의 건강과 안녕을 기원에
왔습니다.

보름달처럼 어르신과 가정에
올 안 애 밝고 둥근 복이 가득하시길 바랍니다.

동래데이케어 올림

<정월대보름>

정월대보름은 매년 음력 1월 15일로 봄의 본격적인 시작이며, 한 해의 첫 보름이기도 하지만, 과거 농경사회에서는 농사를 시작하는 시점이기도 하여 우리 조상님들은 정월대보름을 설날만큼 중요하게 여겼다고 해요. 그럼 정월대보름 세시풍속에는 어떤 것들이 있을까요?

1. 달집태우기

달집태우기는 정월대보름날 달이 뜰 무렵 나뭇더미를 높게 쌓아 달집을 만들고 불을 붙여 액을 막고 복을 기원하는 행사입니다. 이때 달집이 훨훨 타야 풍년이 들고 마을이 태평하다고 여겼고 종이에 소원을 적어 함께 태우기도 합니다.

2. 쥐불놀이

쥐불놀이는 잡초와 잔디를 태워 **잡초의 해충 피해를** 줄이고자 논밭 두렁에 불을 놓는 풍속입니다. 보통 달집태우기 때 달집에 불을 붙이는 것을 신호로 하여 논밭 독에 불을 놓았는데, 능선에 마른 풀을 태우면 아이들이 구멍 난 캔에 숯불을 담아 빙글빙글 돌리며 새로 심을 작물에 해충이 오르지 않도록 한 놀이입니다.

3. 지신밟기

지신(地神)밟기는 팽과리, 징, 장구 등으로 이루어진 농악대가 땅을 밟으며 **잡신을 쫓고 복을 부르는** 내용의 덕담과 노래를 하며 마을 곳곳을 도는 풍속입니다. 집마다 방문하여 재담과 놀이판을 벌이고 가정에서는 쌀이나 금전 등의 답례와 술, 안주를 대접했고 지신에게 고사를 올리고 농악기를 울리며 축원을 빌었습니다.

4. 더위팔기

정월대보름 아침에 처음 만난 사람에게 '내 더위 사세요'라고 말하며 더위를 파는 풍속으로, 다른 사람에게 더위를 팔면 그해 **여름에 무더위를 피하고** 더위를 먹지 않는다고 믿었던 풍속입니다.

5. 오곡밥/묵은나물/부럼깨기/귀밝이술

정월대보름에는 쌀, 보리, 수수, 팥, 조 등 다섯 가지 곡식을 섞어 지은 오곡밥을 먹으면서 그해의 **풍년을 기원**했고, 겨울내 말려두었던 아홉 가지의 묵은 나물을 볶아 먹으며 그 해 **여름을 잘 보내기를 기원**하였습니다. 또한 **부스럼이 생기지 말라는 의미**로 정월대보름 아침에 땅콩, 호두, 잣, 밤 같은 딱딱한 견과류를 깨 먹고, 귀가 밝아지고 그 해 **좋은 소식만 들으라는 의미**로 귀밝이 술을 마셨습니다.

<완절기!! 어르신 건강관리>

3월은 겨울의 끝자락이면서 계절이 바뀌는 시기입니다. 이 때는 어르신들의 건강 변화가 두드러 지는 시기이기도 하며 특히 겨울 동안 면역력이 떨어져서 있어 어르신들의 작은 변화도 세심하게 살펴보는 것이 중요합니다. 환절기 어르신 건강관리 시 주의해야 할 사항을 알아보겠습니다.

1. 큰 일교차로 인한 혈압 변화

환절기에는 아침과 낮의 기온 차가 크게 벌어지고, 이로 인해 혈압이 불안정해질 수 있습니다.

◎ 이런 경우 특히 주의해 주세요!!

- 고혈압, 당뇨, 심장질환 병력이 있는 어르신
- 어지럼증이나 두통을 호소하는 경우

◎ 관리방법

- 혈압을 일정한 시간에 규칙적으로 측정한다.
- 외출 시 얇은 옷을 여러 겹 착용하여 체온을 유지한다.
- 새벽 외출은 가급적 자제한다.

!! 작은 체온 변화가 큰 건강 문제로 이어질 수 있으므로 세심한 주의와 관리가 필요합니다.

2. 감기·호흡기 질환 예방

환절기에는 감기, 기관지염, 폐렴 등의 호흡기 질환이 증가합니다.

고령의 어르신들은 면역력이 낮아 증상이 빠르게 악화 될 수 있습니다.

◎ 예방을 위해

- 외출 후 손 씻기 생활화
- 실내 습도 40-60% 유지
- 규칙적인 환기
- 기침, 가래가 3일 이상 지속 될 경우 진료 권장

!! '감기 기운이 있는 것 같다'는 작은 초기 신호를 놓치지 않도록 주의 합니다.



3. 낙상 사고 예방

겨울동안 활동량이 줄어들어 근력이 약해져 있는 시기로 낙상 사고 위험이 높습니다.

◎ 예방수칙

- 미끄럼 방지 실내화 착용
- 욕실, 화장실 안전손잡이 점검
- 야간 조명 확보
- 가벼운 스트레칭과 근력 운동 유지

!! 낙상은 골절 뿐 아니라 장기 입원과 활동 저하로 이어질 수 있으므로 예방이 가장 중요합니다.



4. 충분한 수분 섭취

탈수는 어지럼증과 피로, 저혈압의 원인 될 수 있습니다.

◎ 관리방법

- 하루 6-8잔 이상의 수분 섭취
- 미지근한 물을 수시로 제공
- 식사 외 시간에도 물 한 컵



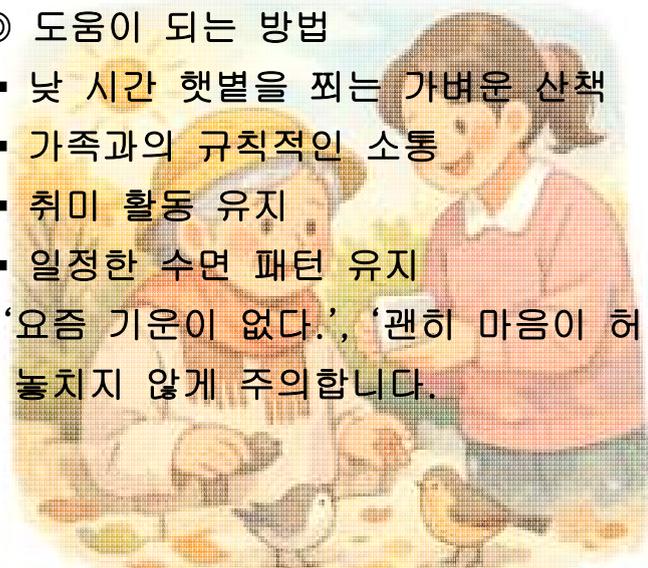
5. 우울감과 정서 변화 살피기

환절기에는 기분이 가라앉을 수 있고, 특히 혼자 지내시는 어르신들의 경우 정서적 변화가 더 크게 나타날 수 있습니다.

◎ 도움이 되는 방법

- 낮 시간 햇볕을 쬐는 가벼운 산책
- 가족과의 규칙적인 소통
- 취미 활동 유지
- 일정한 수면 패턴 유지

!! '요즘 기운이 없다.', '괜히 마음이 허전하다.' 등의 표현도 중요한 신호이니 놓치지 않게 주의합니다.



달래

3월~4월



냉이

3월~4월



취나물

3월~5월



쑥

3월~4월



소라

3월~6월



꾸꾸미

3월~3월



씀바귀

3월~4월



방풍나물

4월~5월



툇

3월~6월



미나리

3월~12월



음식도 타이밍!

맛있는 3월 제철 음식

계절 단어 찾기

지남력

년 월 일

▶ 계절에 맞는 단어를 골라 ○하세요.

봄

배꽃 털모자 모래사장 봄나물
봄동 나들이 얼음낚시 풍년
참나물 파라솔 꽃놀이 벼베기

여름

소나기 꽃감 장갑 꽃샘추위
사과 수확 해변 야자수 제비
여름휴가 그늘막 해파리 난방

가을

낙엽길 반바지 김장 고사리
군고구마 전어 도토리 참깨
허수아비 두릅 밤 줍기 민소매

겨울

가을비 썩 더위 송어축제
산나물 호빵 어묵 붕어빵
폭설 열대야 얼음조각 밤송이