따뜻한 마음으로
함께하기

동행

원주종합사회복지재단
원주종합사회복지관

노인맞춤돌봄서비스
Individualized Support Services for Older Adults' Independent Living

따뜻한 마음으로
함께하기

동행

사회복지법인 원주종합사회복지재단
원주종합사회복지관

차례

1 백 세 인생 • 6

8 원주종합사회복지관
10 함께하는 사람들
12 건강관리 스트레칭

2 슬기로운 건강생활 • 16

18 코로나19 예방법
22 노인성 질환
42 어르신 예방접종
58 음식으로 건강 챙기기

3 원주 이야기 • 72

74 원주 전통시장
81 원주 8경
91 지명 유래

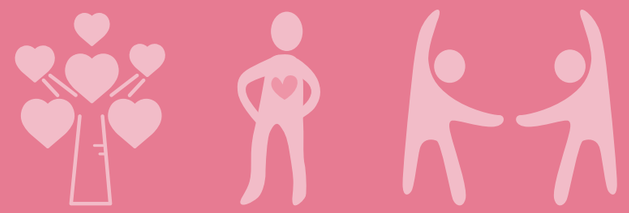
4 팔도 이야기 • 108

110 사투리란?
111 외국어 사투리
116 내 고향 사투리
126 팔도 음식

5 나를 찾아서 • 140

1. Life

백 세 인생



1. 원주종합사회복지관

2. 함께하는 사람들

3. 건강관리 스트레칭

원주종합사회복지관

따뜻한 마음이 머무는 곳 원주종합사회복지관입니다

원주종합사회복지관은 1992년 사회복지법인 원주종합사회복지재단에서 개관하여
지역 주민의 어려움을 함께 나누고 주민 복지 증진에 힘써 왔습니다.
우리 복지관은 지역 주민께 건강과 행복을 나누어 드리고자
사례관리사업, 서비스제공사업, 복지조직사업, 노인맞춤돌봄사업,
청소년방과후아카데미사업 등의 복지서비스를 제공하고 있습니다.

원주종합사회복지관

사례관리사업 사례 회의

마을 관리소 개소식

가족관계 개선프로그램 행복한 가(家)

서비스제공사업 이동세탁소

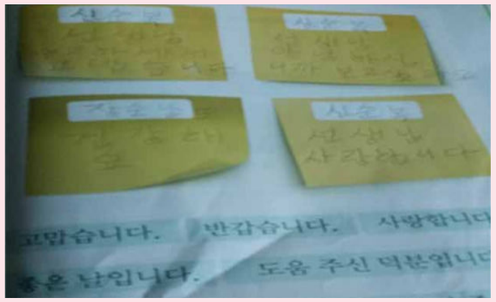
해오름노인대학 수료식 및 발표회

노인맞춤돌봄서비스와 함께합니다

노인맞춤돌봄서비스는 원주종합사회복지관 직원들과 3명의 전담사회복지사,
46명의 생활지원사가 6개 지역 어르신들께 건강과 행복을 드리고자
따뜻한 마음으로 함께하고 있습니다.

일상생활 영위가 어려운 만 65세 이상 취약 노인에게 적절한 돌봄서비스를 제공하여
안정적인 노후생활 보장, 노인의 신체적 능력 향상 및 건강 유지를 목적으로 합니다.

자조모임프로그램 행복한 요리교실


인지활동프로그램 한글 공부 함께하기

정서지원프로그램 생신 떡 나누기

원예치료프로그램 나만의 식물을 만들어요

함께하는 사람들

코로나19로 사회관계가 위축되어 계신 어르신들에게
노인맞춤돌봄서비스 사업에서는 '동행' 워크북을 발간하여
어르신들이 생활지원사와 함께 인지학습을 하면서 정서적
유대감을 쌓고 더불어 함께하는 건강한 삶을 실천하고자 합니다.

이만복 관장

어르신들
가까운 곳에
저희가 있습니다.

최병진 부장

따뜻함을
선사합니다~

김나연 주임

코로나19
이겨 낼 수
있습니다~!

정창환 주임

건강을
전달합니다~

하늘 사회복지사

어르신들께
사랑으로
다가갑니다.

홍은경 팀장

항상
행복하세요~

최유진 사회복지사

남윤정 팀장

지역 주민과
행복을
함께 만듭니다~

고유경 사회복지사

올 한 해
복 많이
받으세요.

올 한 해
건강하시고
행복하세요~

김현 주임

안일형 팀장

건강한 지역사회
만들기에
함께하겠습니다~

한소형 주임

노인맞춤돌봄서비스와
함께합니다.

소중한 인연에
존중과 사랑으로
함께합니다~

장현천 사회복지사

김수진 사회복지사

사랑합니다~

건강관리 스트레칭

간단한 스트레칭과 마사지만으로도 건강관리에 도움을 줄 수 있습니다.
생활지원사와 함께 각 운동을 따라 해 보세요. 자주 반복하시면 더 좋습니다.

어깨에 좋은 스트레칭

어깨 돌리기

손을 어깨 위에 얹고, 어깨를 위아래, 앞뒤로
빙글빙글 돌려준다.
(앞쪽으로 4번, 뒤쪽으로 4번씩 2회 반복)

치매 예방에 좋은 손가락 운동

머리 지압

손가락끝으로 두피 부분을 눌러 마사지한다.
(약 3분 정도, 2회 반복)

손등 치기

손등끼리 마주 대고 두드린다.
(10번씩, 3회 반복)

손끝 치기

손가락끝으로 부딪치며 자극한다.
(10번씩, 3회 반복)

손바닥 지압 박수

손바닥끼리 부딪치며 혈자리를 자극한다.
(10번씩, 3회 반복)

무릎관절에 좋은 스트레칭

무릎 끌어안기

한쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당겨 허벅지 뒤쪽이나 무릎 위에 손을 대고 누른다.
(약 15초 정도, 하루 2회)

다리 들어 올리기

누워서 다리를 들어주는 동작으로 무릎에 신경을 집중하고 천천히 위쪽을 향해 한쪽씩 번갈아 올려준다.
(약 15초 정도, 하루 2회)

하늘 자전거 타기

양손으로 바닥을 지지하고 다리를 들어 올려 자전거 타기를 한다.
(약 15초 정도, 하루 2회)

한쪽 다리 올리기

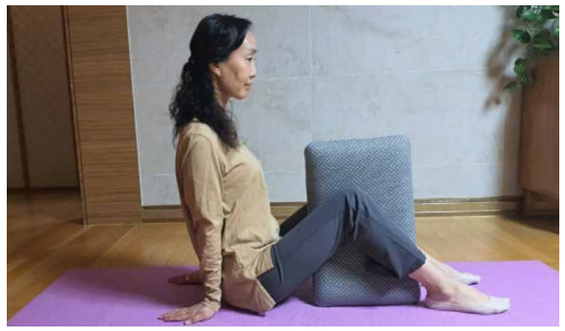
옆으로 누워 한쪽 손으로 가슴 앞에서 땅을 지지한다. 바닥 쪽의 다리를 90˚로 뒤로 접어 균형을 잡는다. 위쪽 다리를 뻗어 들어 올렸다가 내리기를 반복한다.(약 15회, 하루 2회)

발끝 닿기

다리를 편 상태로 몸을 숙인다.
(약 15초 정도, 하루 2회)

무릎 잡아당기기

한쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당겨 허벅지 뒤쪽이나 무릎 위에 손을 대고 누른다.
(약 15초 정도, 하루 2회)



쿠션 조이기

쿠션을 다리 사이에 끼우고 힘껏 눌러준다.
(약 30초 정도, 하루 2회)

발끝 당기기

쿠션 위에 한쪽 다리를 올리고 다른 쪽 다리는 무릎을 구부려 앉는다. 편 다리의 발가락을 몸통 쪽으로 꺾어준다.
(약 15초 정도, 하루 2회)

2. Health

슬기로운 건강생활

1. 코로나19 예방법
2. 노인성 질환
3. 어르신 예방접종
4. 음식으로 건강 챙기기

1 코로나19 예방법

기억해야 할 행동 수칙

- 매일 2번, 최소 5분 이상 환기하기
- 30초 이상 손 씻기
- 기침은 입 가리고 하기
- 발열, 호흡기 증상자와 접촉 피하기

코로나19 상식

Q. 수영장에서 옮을 수 있나?

아니다. 적절하게 염소 소독이 된 수영장 물에서 바이러스는 사멸한다.

Q. 날씨가 따뜻해지면 유행이 잦아들까?

계절 변화로 날씨가 따뜻해지면 높은 기온과 습도에 약한 바이러스의 생존력과 전염력이 약해질 가능성이 크다.

Q. 휴대전화도 소독해야 하나?

하루 세 번 알코올을 묻힌 천으로 닦는 게 좋다.

Q. 악수도 위험한가?

가능하면 안 하는 게 좋다. 당분간 고개를 숙이거나 손을 흔드는 인사법이 안전하다.

Q. 택시는 위험한가?

기사에게 창문을 열고 달리자고 부탁한다. 차내 공기를 환기하면 혹시 있을지 모를 바이러스를 희석할 수 있기 때문이다.

Q. 확진자 동선을 피해야 하나?

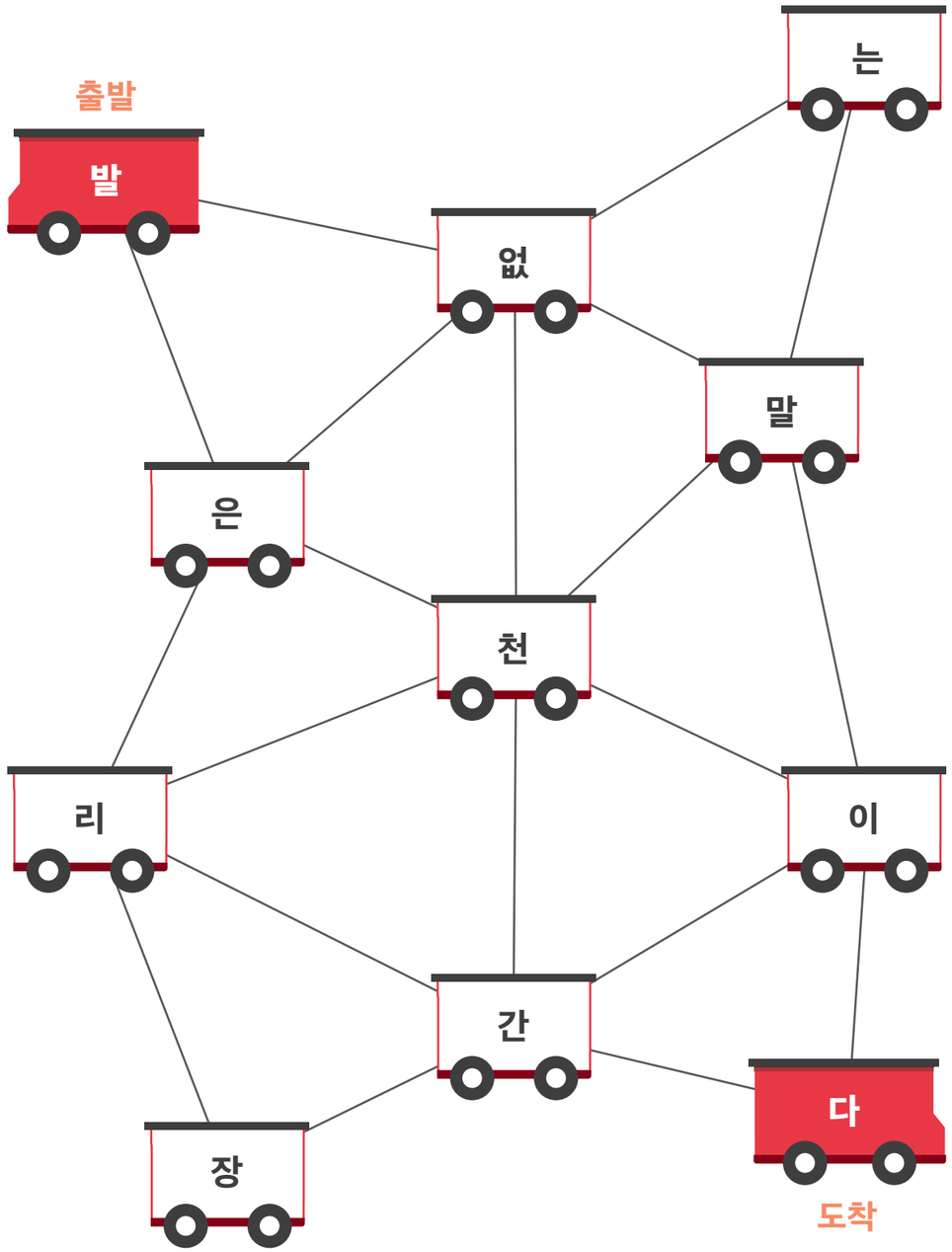
그럴 필요 없다. 보건 당국이 파악한 확진자 동선은 역설적으로 가장 위생적인 곳이다. 엄격한 살균을 했기 때문이다.

난센스 퀴즈

세상에서 가장 착한 사자는?

나의 이야기

01 속담이 완성될 수 있도록 알맞은 글자 칸을 색칠해 보세요.



02 짝을 지어 속담을 완성해 보세요.

고양이 목에	쥐 생각
고양이	방울 달기
가는 말이 고와야	성낸다
방귀 뀐 놈이	반이다
시작이	오는 말이 곱다

난센스 퀴즈

밤에 모기가 짜증나서 째려보니 모기가 한 말은?

2 노인성 질환

어르신들께 흔히 발생하는 질환들을 알아보고,
예방과 치료를 위해 무엇을 할 수 있을지 이야기 나눠 보세요.

고혈압

체크리스트 47쪽

수축기 혈압이 140㎜Hg 이상이거나 이완기 혈압이 90㎜Hg 이상일 때를 말한다. 고혈압은 관상동맥질환과 뇌졸중, 신부전 등 전신에 걸쳐 다양한 합병증을 일으키며 환자의 생명과 건강을 직접적으로 위협한다. 그러나 일반적으로 증상이 없어 혈압 측정 전까지는 진단되지 않는다.

1. 원인

- 본태성 고혈압
  고혈압 환자의 95%가 여기에 속하며 뚜렷한 원인이 밝혀지지 않은 고혈압을 말한다.
  나이, 가족력, 생활 습관이 위험 요인이다.
- 이차성 고혈압
  특별한 원인 질환 때문에 발병하는 고혈압을 말한다.
  수술 및 약물로 완치 가능한 경우도 있으므로 조기 진단이 중요하다.

2. 증상과 합병증

- 대부분의 환자는 혈압이 심각한 수준까지 올라갈 때조차 증상이 없다.
- 대부분 고혈압으로 인한 합병증 때문에 나타난다.
- 증상이 있다는 것은 병세가 매우 진행됐다는 의미다.
- 합병증: 뇌졸중, 치매, 고혈압성 망막증, 좌심실비대, 협심증, 심근경색 심부전, 단백뇨, 만성 콩팥병, 대동맥 질환, 말초혈관 질환

3. 식이요법

- 식사를 거르거나 과식하지 않기
- 고기나 튀긴 음식 적게 먹기
- 술의 양 제한하기
- 활동량을 늘리고 적절한 체중 유지
- 물이 아닌 음료 적게 마시기
- 청결한 음식을 알맞게 먹기

당뇨병

체크리스트 48쪽

소변에 당분이 많이 섞여 나오는 병으로 소변량과 소변보는 횟수가 늘어나고, 갈증이 나서 물을 많이 마시게 되며, 전신 권태가 따르는 한편 식욕이 좋아진다.

1. 원인

- 탄수화물 대사 조절 호르몬 단백질인 인슐린이 부족하여 혈당조절에 문제가 생겨 발병한다.

2. 증상

- 합병증이 발생할 때까지 대부분 증상이 전혀 없다.
- 심해지면 물을 많이 마시게 된다.
- 소변량과 식사량이 늘면서 몸무게가 현저히 줄어드는 증상이 나타난다.

3. 진단기준

- 공복 혈장 혈당 126㎎/㎗ 이상
- 설명되지 않은 체중감소가 있고, 공복과 상관없이 측정한 임의 혈장 혈당이 200㎎/㎗ 이상
- 75g 경구 당부하검사 후 2시간 혈장 혈당이 200㎎/㎗ 이상
- 당화혈색소 6.5% 이상

4. 식이요법

- 여러 가지 식품 골고루 먹기
- 단맛이 강한 음식 피하기
- 포화지방 및 콜레스테롤 함량이 높은 식품 제한하기
- 싱겁게 먹기
- 짠 음식 적게 먹기
- 술 마시지 않기
- 금연하기

5. 운동 효과

- 운동은 혈당을 낮춘다.
- 인슐린 투여량을 줄일 수 있다.
- 당화혈색소 수치를 낮춘다.
- 혈압을 낮춘다.
- 혈중지질과 심혈관 기능 개선 효과가 있다.
- 심장 및 순환기 질환(협심증, 심근경색, 뇌졸중 등)을 예방한다.
- 근력이 좋아지고 열량의 소모를 증가시킨다.
- 불안과 우울 등 정신건강에 좋다.

※ 반드시 전문의와 상담해야 하는 경우

- 관상동맥 질환, 뇌혈관 질환이 의심되거나 진단받은 경우
- 당뇨병 병력이 10년 이상인 환자(제1형 당뇨병 환자는 15년 이상)
- 35세 이상인 당뇨병 환자
- 미세혈관 합병증(증식성 망막병증 또는 미세알부민요증을 포함한 산증)
- 말초혈관질환
- 심한 고혈압, 심한 말초신경합병증, 심한 자율신경병증

골다공증

체크리스트 49쪽

'골다공'은 뼛속에 구멍이 많이 생긴다는 뜻이며, 골다공증은 뼈의 양이 줄어들어 뼈가 얇아지고 약해져 잘 부러지는 질환을 의미한다. 특별한 증세가 없이 병이 진행되는데 골절이 되기 전까지는 자각하지 못하는 경우가 많다.

1. 치료

- 골절이 없이 골다공증만 있는 경우 생활 습관을 개선하고 약물치료를 통해 골절 위험요소를 없애는 것이 중요하다.

2. 예방법

- 충분한 칼슘, 단백질, 비타민 D 섭취
- 인의 지나친 섭취 피하기
- 비타민 K가 풍부한 해조류 1주일에 1회 이상 섭취
- 싱겁게 먹기
- 충분한 식이 섬유질 섭취
- 카페인 제한하기
- 과도한 알코올 섭취 제한
- 금연과 규칙적인 운동
- 콩 및 콩으로 만든 제품 충분히 섭취

3. 골다공증에 좋은 음식

- 표고버섯, 우유, 치즈, 멸치, 견과류, 콩, 케일, 미역

고지혈증

체크리스트 50쪽

혈액 중 지질의 일종인 콜레스테롤이나 중성지방의 양이 정상 수치보다 많은 상태를 말한다. 과다한 양의 지질이 혈액 내에 있으면 지방 성분이 동맥벽에 침착되어 혈관이 좁아지게 되고, 그에 따라 심장질환과 뇌혈관질환 발생 위험이 커진다.

1. 원인

- 육류, 달걀노른자, 치즈 등과 같은 동물성 지방 과다 섭취
- 운동 부족, 비만, 과음, 흡연
- 일부 환자는 유전적 이상으로 발생
- 당뇨병, 갑상선기능저하증, 간질환, 신장질환, 비만 등이 있는 경우

2. 증상

- 고지혈증 자체로는 특별한 증상이 없다. 단, 고지혈증으로 합병증이 발생하면 그에 따른 증상이 나타날 수 있다. 예를 들어 혈액 내에 중성지방이 많이 증가하면 췌장염이 발생할 수 있으며 췌장염의 증상은 복통으로 나타날 수 있다.

3. 치료

- 생활요법(식이요법 및 운동요법)을 기본으로 하고, 필요하면 약물요법을 시행한다.
- 혈액 지질 수치가 너무 높거나 당뇨병, 고혈압, 심장병 등이 있어 생활요법으로 조절이 되지 않는 경우 약물요법이 필요하다.

4. 예방법

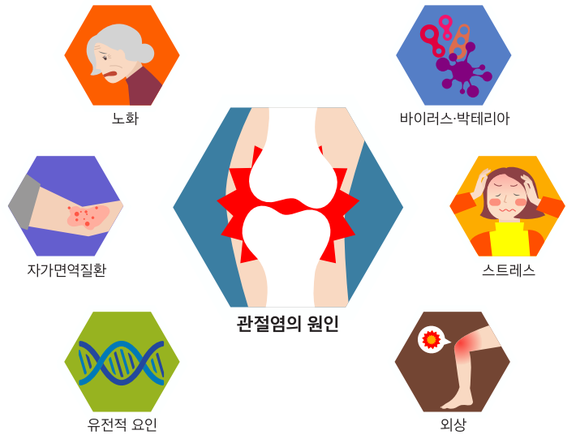
- 건강한 식이와 규칙적인 운동으로 정상적인 체중을 유지하는 것이 중요하며, 정기적으로 혈액검사를 하며 혈중 지질 수치를 확인한다.
- 동물성 지방이나 콜레스테롤이 많은 음식을 피한다.
  : 쇠기름, 돼지기름 등의 모든 동물성 기름과 버터, 쇼트닝, 새우, 장어, 달걀노른자 등
- 식이섬유가 풍부한 음식을 섭취한다.
  : 녹황색 채소(상추, 깻잎, 시금치 등), 해조류(미역, 다시마 등), 버섯류

관절염

관절 연골이 파괴되고 관절에 염증성 변화가 일어나는 질환이다.

1. 원인

- 관절염에는 여러 종류가 있으며, 그 원인은 서로 다르다. 그중에서 가장 흔한 것은 퇴행성 관절염(골관절염)으로, 뼈 끝을 감싼 연골이 닳아 발생하며 통증과 부종을 일으키는 질환이다. 노화 관절에 생기는 상처나 감염 등이 원인이다.



2. 증상

- 부종, 통증, 관절이 뻣뻣한 증상 등을 동반한다.
- 주로 몸무게가 많이 실리는 무릎, 엉덩이, 척추 관절에서 발생한다.
- 대개 일시적인 경우가 많지만, 때로는 장기적이거나 영구적인 문제를 일으킨다.

3. 관절염에 좋은 음식

- 치즈, 떠먹는 요구르트 등 유제품
- 항산화 비타민: 오렌지, 귤, 자몽 등의 과일
- 오메가-3 지방산: 고등어, 청어, 연어 같은 등 푸른 생선류
- 브로콜리, 시금치, 당근 등의 채소류
- 비타민 B군: 현미 등 곡류, 우유, 참깨, 땅콩, 달걀노른자

4. 무릎 관절에 좋은 운동

- 평지 걷기, 물속에서 걷기, 아쿠아로빅, 수영(평영과 같은 개구리헤엄은 제외), 실내 자전거, 가볍게 뛰기, 게이트볼, 포크댄스, 스포츠댄스 등
- 처음에는 운동 후 늦어도 약 10~15분 안에 관절통과 불편함이 사라지는 정도로만 운동하고, 서서히 운동량을 늘려가는 것이 좋다.

① 무릎 잡아당기기 ② 발끝 닿기 ③ 무릎 끌어안기 ④ 하늘 자전거 타기

⑤ 쿠션 누르기 ⑥ 쿠션 조이기 ⑦ 한쪽 다리 올리기 ⑧ 다리 들어 올리기

①~④번: 관절을 부드럽게 하는 운동. 8~10초간 3~5회 정도 반복
⑤~⑧번: 통증 없이 다리 근력을 키우는 운동. 10~15초 정도 버티고 5~10회 정도 반복

5. 피해야 할 운동 및 자세

- 조깅, 등산, 계단 오르내리기, 줄넘기
- 쪼그리고 앉기, 오랫동안 서 있기, 양반다리로 앉기
- 30분 이상 같은 자세 유지 및 장시간 운전

6. 주의점

- 증세가 심해질 경우 운동을 피하는 것이 좋다.
- 운동 중 평상시와 다르게 피곤하고, 피로가 지속되며, 관절이 움직이는 범위가 줄어들고, 관절 부종이 커지고, 운동 후 1시간 이상 지속되는 통증이 있으면 운동을 중단해야 한다.

7. 약이 되는 습관

- 의자에 앉을 때도 아픈 다리는 되도록 펴고 앉는다.
- 한쪽 무릎에서 증상이 심하게 나타나면 계단을 내려갈 때는 아픈 다리부터 내려가고, 올라갈 때는 덜 아픈 다리로 딛고 오르는 것이 좋다.
- 대부분 따뜻한 찜질보다는 냉찜질이 도움 된다. 환자의 관절 상태에 따라 조금 다를 수는 있으나 처음에는 일단 냉찜질을 먼저 적용해 보길 권장한다.

8. 자주 묻는 질문

Q. 무릎은 무조건 아껴야 한다?

무릎을 아낄 필요는 있지만, 전적으로 옳은 이야기는 아니다. 통증이 심할 때 운동을 아예 하지 않으면 관절연골에 관절액이 줄어 뻑뻑해지고 관절의 가동성이 떨어지기 때문에 무릎이 굳는 등 오히려 악영향을 끼칠 수 있으므로 적당한 운동이 필요하다.

Q. 무릎 관절염은 한번 생기면 계속 악화된다?

관절연골은 재생능력이 없어서 한번 관절염이 생기면 완벽히 낫기는 어렵지만, 증상을 완화할 수 있다. 따라서 생활습관 개선, 운동 등 관리 여부에 따라 진행 속도를 늦출 수 있다.

Q. 뼈 주사는 자주 맞을수록 좋다?

뼈 주사는 강력한 소염작용을 하는 스테로이드 주사로, 반복해서 맞으면 뼈가 삭는 무혈성 괴사 또는 전신 부작용으로 부신피질호르몬 결핍증을 일으킬 수 있다. 그러므로 1년에 4회 이상은 권장하지 않는다.

Q. 연골주사로 연골을 만들 수 있다?

연골 및 관절액의 주요 성분인 히알루론산을 보충해 주는 주사로 연골을 만들 수는 없다. 주로 초기 관절염에 쓰이며 6개월마다 일주일 간격으로 3회 정도 맞으면 초기에는 효과가 있다.

Q. 관절염약은 내성이 있다?

내성은 없지만, 관절염이 진행돼 약을 늘리는 과정을 내성으로 오해할 수 있다. 단 오랜 기간 소염진통제를 많이 복용하면 위, 콩팥 기능이 떨어져 만성 신장병을 일으킬 수 있으니 이때는 빨리 담당 의사와 상의하여 다른 약으로 대체하는 것이 좋다.

난센스 퀴즈

미소의 반대말은?

심근경색

동맥에 콜레스테롤이 쌓이면 동맥 혈관이 두꺼워지고 혈전이 생기는데, 이 혈전이 심혈관을 흐르다가 막히면 생기는 질환이다.

1. 원인

- 고령, 흡연 및 당뇨병
- 고혈압: 혈압 ≥ 140/90㎜Hg이거나 항고혈압제를 복용하고 있는 경우
- 가족력: 부모 형제 중 남자 55세 이하, 여자 65세 이하의 연령에서 허혈성 심질환을 앓은 경우
- 비만, 운동 부족 등

2. 증상

- 갑자기 가슴이 아프다.
- 가슴을 짜는 듯한 느낌이 든다.
- 가슴이 싸한 느낌이 든다.
- 가슴의 정중앙 또는 약간 좌측이 아프다.
- 가슴 통증 없이 구역, 구토 증상만 있는 경우도 있다.
- 가슴 통증은 호흡곤란과 같이 발생하는 경우가 많다.
- 왼쪽 어깨 또는 왼쪽 팔의 안쪽으로 통증이 퍼지는 경우도 있다.

3. 식이요법·생활가이드

- 식이요법: 소식, 채식, 저염식
- 운동요법: 운동 전 3분 준비운동, 한 번에 30분 이상, 1주일에 3일 이상
- 생활요법: 금연, 이상적 체중 유지, 심리적 스트레스 해소

4. 심근경색에 좋은 음식

- 신선한 채소를 비롯한 잡곡, 저지방 육류, 생선, 두부 그리고 제철 과일과 우유

5. 피해야 할 음식

- 고지방 어육류: 갈비, 삼겹살, 육류의 껍질과 기름, 장어
- 고콜레스테롤 식품: 내장류, 새우, 오징어, 달걀노른자
- 기름진 음식: 탕류, 중국음식, 튀김류, 전류
- 염장식품: 김치류, 젓갈류, 장아찌류, 건어물 및 자반 생선류
- 가공식품: 햄류, 통조림류, 라면
- 국물류: 국, 찌개

협심증

심장에 혈액을 공급하는 혈관인 관상 동맥이 동맥경화증으로 좁아져서 생기는 질환이다.

1. 원인

- 협심증에서는 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등이 명백한 위험인자다. 그 외에도 비만, 운동 부족, 스트레스 등이 위험인자로 거론되고 있다.

2. 증상

- 급성통증 또는 운동하거나 활동할 때 통증이 발생한다.
- 가장 흔한 통증은 가슴 통증이다. 환자에 따라 조금씩 다를 수 있지만 대개 '가슴을 짓누르는 듯하다', '빠개지는 것 같다', '고춧가루를 뿌려 놓은 것 같다', '벌어지는 것 같다', '숨이 차다' 등으로 통증을 표현하는 경우가 많다.

3. 치료

- 병의 정도가 경미하다면 약물치료로 가능하지만, 근래에는 환자의 증상을 조기에 완화시키고 재발을 막기 위하여 많은 경우에 관상 동맥 중재 시술이나 수술을 한다.

4. 식이요법

- 잡곡밥이 좋으며 기호에 따라 적정량 혼식(입맛에 맞지 않으면 쌀밥 섭취)
- 살코기, 두부, 생선 등의 단백질 반찬 골고루 섭취
- 제철 채소를 이용하여 싱겁게 조리하기
- 장아찌, 김치 등의 염장식품 피하기
- 간식은 정규 식사 사이에 제철 과일과 우유로 섭취
- 튀기거나 부치는 대신 굽기, 찜, 삶는 방법 선택
- 적당량의 식물성기름(참기름, 들기름 등) 사용
- 염분은 소금 기준 1일 3g만 추가
- 저염식 적응을 위해 조리 후 따로 저염 소스 곁들이기

5. 좋은 식품

- 신선한 채소를 비롯한 잡곡, 저지방 육류, 생선, 두부 그리고 제철 과일과 우유 등 균형 잡힌 식사

6. 예방법

- 금연
- 저지방식이와 함께 신선한 채소와 과일 섭취

난센스 퀴즈

소나무가 삐치면?

* 협심증과 심근경색증의 차이점

- 협심증

  심장근육 자체는 정상적으로 살아 있지만, 관상 동맥 안쪽이 50% 이상 좁아져서 평소에는 괜찮으나 스트레스를 받으면 심장근육에 혈액이 잘 공급되지 않아서 발생하는 질환이다.

- 심근경색증

  관상동맥이 갑자기 막혀 심장근육에 혈액이 전혀 공급되지 않아 심장근육 일부가 죽는 무서운 질환이다.

백내장

안구 내의 렌즈에 해당하는 수정체가 혼탁해져 빛이 제대로 통과하지 못해 뿌옇게 보이는 질환이다.

1. 원인

- 노화현상, 외상, 당뇨, 안과적 질환의 합병증 등 여러 가지 원인이 있으나 가장 흔한 것은 노화현상에 의한 노인성 백내장이다.

2. 증상

- 시력이 떨어진다.
- 빛이 퍼져 보이고 눈이 부신다.
- 물체가 여러 개로 보인다.
- 사물의 색깔이 붉거나 노랗게 왜곡되어 보인다.
- 일시적으로 근시 상태가 되므로 안경 없이 가까운 글씨는 잘 볼 수 있으나 백내장이 심해지면 시력은 다시 나빠진다.

3. 치료

- 약물요법

  초기에 안약 혹은 먹는 약을 사용하면 진행 속도를 지연시키는 효과를 기대할 수 있으나 이미 뿌옇게 변성되어버린 수정체를 원래의 투명한 상태로 만드는 것은 불가능하다.

- 수술요법

  매우 안전하고 효과적이며 가장 확실한 치료 방법이다.

- 백내장의 적당한 수술 시기
  - 혼탁이 진행하여 직업이나 일상생활에 지장을 크게 줄 만큼 시력이 나빠진 경우
  - 속발녹내장이나 포도막염 등 합병증이 발생할 위험이 있는 경우

4. 수술 후 주의사항

회복될 때까지 보통 6주 정도가 걸리지만, 환자의 나이와 전신 상태에 따라 달라질 수 있다.

- 지켜야 하는 행동
  - 약을 정해진 시간에 맞춰 정확히 투여 또는 복용해야 한다.
  - 눈을 보호하기 위한 안경이나 눈가리개를 착용한다.
- 금지 행동
  - 무거운 것을 들거나 심하게 기운을 쓰는 것
  - 수술한 눈을 비비거나 눈꺼풀을 뒤집는 것
  - 샴푸를 사용하거나 비누로 눈을 씻는 것
- 신속히 병원을 방문해야 하는 증상
  - 눈 통증이 심해진다.
  - 시력이 나빠진다.
  - 부종이나 충혈이 심해진다.

5. 예방 수칙 4가지

- 정기검사: 40세 이상은 정기적으로 눈 검사를 받는다.
- 대사증후군 관리: 당뇨병과 고혈압, 고지혈증을 꾸준히 치료한다.
- 금연: 담배를 반드시 끊는다.
- 자외선 차단: 야외활동 시 자외선을 차단할 수 있는 제품을 사용한다.

치매

체크리스트 52쪽

치매란 정상적으로 살아가던 사람이 다양한 원인으로 뇌세포가 손상되어 기억력과 판단력 등 정신기능이 떨어져 일상생활에 지장을 주는 질환이다.

1. 건망증과 치매 차이점

건망증	치매
• 사건의 세세한 부분만 잊는다. • 귀띔을 해주면 기억한다. • 기억력의 문제를 인정하고 메모 등으로 기억력을 보완하려 노력한다. • 다른 인지기능이나 일상생활에 지장이 없다.	• 사건 전체를 잊는다. • 귀띔을 해주어도 기억하지 못한다. • 본인의 기억력에 문제가 있다는 것도 모르거나 인정하지 않는다. • 언어와 판단능력의 저하 또는 성격의 변화로 일상생활에 지장이 있다.

난센스 퀴즈

세상에서 제일 뜨거운 복숭아는?

2. 치매 조기 검진

- 대상자: 만 60세 이상 어르신, 고위험군(올해 만 75세, 만 75세 이상 독거, 전년도 치매검사 결과 인지저하자)
- 검진 비용: 무료(신분증 지참)
- 검진 장소: 원주시 보건소
- 검진 시간: 평일 오전 9시~오후 5시 30분 (점심시간 12시~1시)
- 검진 절차

단계	대상	방법
1단계 선별검사	만 60세 이상 어르신	문진을 통한 간이 정신상태 검사로 유증상자 판정
2단계 정밀검사	선별검사 결과 유증상자	신경심리평가, 전문의 진료, 협약병원 전문의 병리검사, 뇌영상검사 의뢰 및 검사비 지원
3단계 치매확진	치매확진자	진단결과에 의한 개별 치료, 배회인식표 제공, 치료비지원 등 치매등록 관리

난센스 퀴즈

오리를 생으로 먹으면?

3. 치매환자 지원서비스

- 대상: 만 60세 이상 치매노인과 가족
- 내용

기초상담
- 기초상담기록 작성
- 환자 등록관리 안내
- 치매 조기검진 안내
- 치매 관련 정보 제공

치매
- 가족교실
- 자조모임
- 조호 물품 지원
- 치매 관련 정보 제공

고위험군
- 치매예방, 기억력 증진 프로그램
- 고위험군 치매 예방 프로그램 연계 (운동, 영양, 기억력)

정상
- 예방교육, 정기선별검진
- 치매예방교육 및 정보 제공

초기
- 인지재활프로그램
- 치매가족 교육 및 정보 제공

중기
- 주간보호센터연계
- 인지재활프로그램 연계

말기
- 보호시설 안내

난센스 퀴즈

가수 설운도 씨가 옷을 벗는 순서는?

01 공원에 있는 사람들이 이야기를 나누고 있습니다.
첫 글자를 조합해 단어를 만들어 보세요.

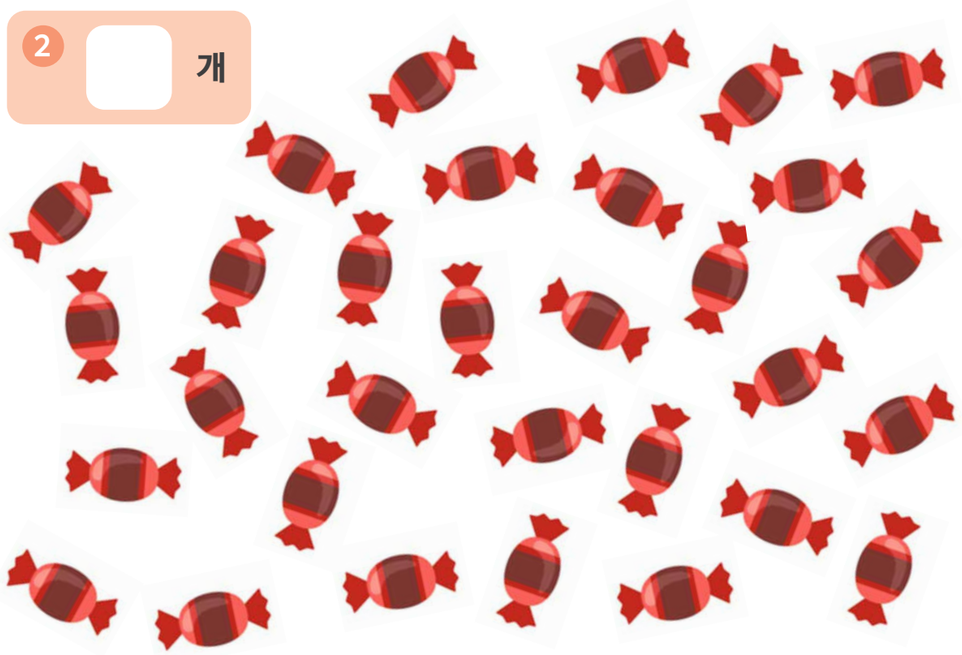
정답:

02 우리나라 고유 의복은 한복입니다. 알록달록한 한복을 생각하며 예쁘게 색칠해 보세요.

03 아래 그림을 10개씩 묶어보세요. 몇 개가 남을까요?

1 ☐ 개

2 ☐ 개



3 어르신 예방접종

예방접종 당일에는 무리한 운동이나 작업, 음주를 피해야 합니다.
의사들은 귀가 후 최소 3시간은 편안하게 쉬라고 권장하고 있습니다.

노인 예방접종표

대상 전염병	50~64세	65세 이상
파상풍, 디프테리아, 백일해	처음 1회, 1~6개월 후 디프테리아(Td) 접종, 이후 10년마다 디프테리아(Td) 접종	
인플루엔자	매년 1회	
폐렴구균	위험군에 대해 1~2회 접종	1회
대상포진	1회	1회

65세 이상 노인은 인플루엔자, 폐렴구균, 대상포진,
파상풍, 디프테리아 접종을 반드시 받도록 권장하고 있습니다.

보건복지부 MINISTRY OF HEALTH & WELFARE
대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences

파상풍 디프테리아 백일해

- 예방접종 권장 대상

우리나라는 1956년에 파상풍, 디프테리아, 백일해 예방접종이 도입되었고 성인형 파상풍, 디프테리아(Td) 백신은 2004년에 도입되었다. 따라서 1956년 이전 출생자가 성인이 된 후 파상풍, 디프테리아, 백일해 예방접종을 3회 한 것이 확실하지 않으면, 총 3회에 걸쳐 접종하는 것이 바람직하다.

- 금기 및 주의 사항

- 백신 안에 들어 있는 성분에 중증의 알레르기가 있는 사람은 접종할 수 없다.
- 중등도 이상의 급성질환을 앓고 있는 경우에는 질환이 나을 때까지 접종을 미룬다.

인플루엔자

- 예방접종 권장 대상

50세 이상 성인

- 접종 시기

인플루엔자 유행이 시작되기 전인 10~11월 사이

- 금기 및 주의 사항

- 달걀이나 인플루엔자 백신 성분에 과민반응이 있을 때
- 예방접종 후 6주 이내에 다리의 약화나 통증 혹은 움직임에 장애가 생기는 길랭-바레 증후군이 발생했던 경우에는 담당 의사와 상의하여 접종 여부를 결정한다.

폐렴구균

- 예방접종 권장 대상

65세 이상 성인

- 접종 방법

65세 이상 노인은 이전에 접종한 적이 없거나 5년 이내에

접종한 적이 없다면 접종을 시행한다.

- 금기 및 주의 사항
  - 초기 접종에서 심각한 알레르기 반응이 있었던 경우 재접종하지 않는다.
  - 중등도 이상의 급성 질환을 앓고 있으면 질환이 호전된 후 접종한다.
  - 비장 적출술이 예정된 환자의 경우 수술 2주 전에 접종을 받도록 한다.
  - 암 환자의 경우 항암 치료나 방사선 치료 중에는 접종하지 않는다.
  - 장기 이식 환자 중 면역억제제를 투여하는 경우 예방접종과 면역억제제 투여의 간격이 최소한 2주 이상 되도록 한다.

정보 톡톡 손을 자주 씻는 것만으로도 폐렴과 감기 외에 여러 전염병을 예방할 수 있다. 또 실내 습도를 50% 전후로 유지하면 기관지 내의 점막이 마르지 않고 유지돼 폐렴 예방이 된다.

대상포진

- 예방접종 권장 대상

  50세 이상 성인
- 금기 및 주의 사항
  - 젤라틴, 네오마이신 항생제 또는 백신 안에 들어 있는 성분에 중증의 과민반응을 보였던 사람
  - 선천적 또는 후천적 면역결핍 상태, 면역억제요법 혹은 방사선이나 항암치료 중인 경우나 활동성 결핵 환자가 치료받지 않는 경우는 예방접종을 하지 않는다.

출처: 국가건강정보포털 의학정보, 국가건강정보포털

정보 톡톡

Q. 대상포진도 전염되나?

과거 수두를 앓은 사람에게는 전염되지 않지만, 수두를 앓은 경험이 없는 사람들에게는 전염될 수 있다.

Q. 대상포진이 재발하기도 하나?

대상포진은 면역력이 떨어진 상황에서 재발할 수 있다. 재발률은 낮지만, 재발을 예방하려면 평소 면역력 관리가 상당히 중요하다.

Q. 대상포진 예방접종을 하면 무조건 안 걸리나?

예방접종은 병을 완전히 예방하지는 못한다. 발병률을 낮춰주며 대상포진 발생 시 통증을 완화해 준다.

예방접종 시 유의사항

- 접종 전
  - 건강 상태 좋은 날 접종
  - 혼잡한 시간 피해 예약
- 접종 중
  - 기다리면서 물 충분히 섭취
  - 만성질환은 미리 의료진에게 설명
- 접종 후
  - 15~30분 기다린 뒤 귀가
  - 당일 무리하지 않고 충분히 휴식
  - 2~3일간 몸 상태 자세히 관찰
  - 고열, 호흡곤란 등 발생하면 진료받기

면역력 높이기

- 만성질환자나 노인은 예방접종과 건강검진이 중요하다.
- 끊임없이 몸을 움직이고 마음을 다스리며 활기차게 생활한다.

- 콩 제품, 두부, 된장, 콩밥, 녹황색의 야채, 해바라기 씨 등의 식물성 에스트로겐이 풍부한 음식을 하루 1회 이상 섭취하는 것이 좋다.
- 우유, 요구르트, 치즈, 멸치, 마른 새우, 뼈째 먹는 생선 등의 칼슘이 풍부한 음식을 섭취한다.
- 물을 하루 8컵 이상 마신다.(변비 예방)
- 기름진 음식은 피한다.
- 소금과 설탕의 섭취를 줄인다.(식사를 싱겁게)
- 무리한 운동보다는 가벼운 운동을 30분 이상 일주일에 3번 정도 한다.
- 과식하지 않는다.

난센스 퀴즈

화장실에서 방금 나온 사람은?

고혈압 자가 진단 체크리스트

- ☐ 평소 음식을 짜게 먹는 편이다.
- ☐ 부모나 형제자매 중에 고혈압 환자가 있다.
- ☐ 술을 1주일에 3회 이상 마신다.
- ☐ 남자는 45세, 여자는 55세 이상이다.
- ☐ 현재 당뇨병을 앓고 있다.
- ☐ 규칙적인 운동을 거의 하지 않는다.
- ☐ 성격이 급하고 화를 잘 내는 편이다.
- ☐ 평소 튀김 같은 기름기가 많은 음식을 즐겨 먹는다.
- ☐ 뒷덜미가 자주 뻣뻣하고 특히 아침에 심하다.
- ☐ 가끔 가슴이 두근거리고 맥박이 고르지 않게 뛴다.

0~3개 건강 | 4~6개 위험 | 7~10개 심각

나의 이야기

당뇨 자가 진단 체크리스트

- ☐ 부모나 형제자매 중에 당뇨병 환자가 있다.
- ☐ 현재 몸무게가 표준체중보다 더 나간다.
- ☐ 최근 소변을 보는 횟수가 늘어났다.
- ☐ 전에 비해서 물을 자주 마신다.
- ☐ 평소 식사 습관이 불규칙하고 폭식을 하는 편이다.
- ☐ 요즘 식사량이 많이 늘어났다.
- ☐ 특별한 이유 없이 피부가 가렵고 습진과 같은 것이 잘 생긴다.
- ☐ 발가락이나 손가락에 저린 느낌이 자주 생기고 감각이 둔해진 것 같다.
- ☐ 특별히 눈을 혹사하지 않는데도 자주 아프다.
- ☐ 일상생활에 의욕이 없고 쉽게 피로를 느낀다.

0~3개 건강 4~6개 위험 7~10개 심각

나의 이야기

골다공증 자가 진단 체크리스트

- ☐ 작은 충격을 받거나 가볍게 넘어졌을 뿐인데도 뼈가 부러진 적이 있다.
- ☐ 스테로이드제를 3개월 이상 복용한 적이 있다.
- ☐ 청소년기에 비해 키가 3㎝ 이상 줄어들었다.
- ☐ 술을 정기적으로 많이 마신다.
- ☐ 하루 한 갑 이상의 담배를 피운다.
- ☐ 만성 소화 장애나 염증성 장 질환 등으로 종종 설사를 한다.
- ☐ 45세 이전에 폐경이 됐다.(남성의 경우 성욕 감퇴를 실감한다.)
- ☐ 12개월 이상 월경이 멈췄다.

*5개 이상의 항목에 해당한다면 골다공 검사를 권장한다.

나의 이야기

고지혈증 자가 진단 체크리스트

- ☐ 조금 걸으면 종아리가 아프다.
- ☐ 아킬레스건(발꿈치)이 부었다.
- ☐ 기름진 음식을 좋아한다.
- ☐ 언제나 식사 시간이 불규칙하다.
- ☐ 이유 없이 짜증나고 초조하다.
- ☐ 직장에서 중간 관리직이다.
- ☐ 편식이 심하다.
- ☐ 취침 전에 잘 먹는다.
- ☐ 초콜릿이나 케이크 등을 좋아한다.
- ☐ 평소 스트레스를 많이 받는 편이다.
- ☐ 잠이 안 오고 수면 부족이다.
- ☐ 계단을 오를 때 숨이 차다.
- ☐ 간식을 즐긴다.
- ☐ 커피를 자주 마신다.
- ☐ 담배를 자주 피운다.
- ☐ 야채를 잘 안 먹는다.
- ☐ 사무직이다(실내에서 일한다).
- ☐ 달걀 요리를 좋아한다.
- ☐ 가끔 어지럼증을 느낀다.
- ☐ 업무 외 잔업이 많다.

- ☐ 비만인 편이다.
- ☐ 변비가 있다.
- ☐ 규칙적인 운동을 하지 않는다.
- ☐ 언제나 배부르게 먹는다.

0~10개 가능성 높음 10~15개 주의 15개 이상 위험

* 해당 항목이 적더라도 1, 2, 12, 19번 항목이 해당되는 사람은 고위험군이며, 특히 2번 항목에 해당되는 사람은 빨리 의사의 진단을 받는 것이 바람직합니다.

나의 이야기

치매 자가 진단 체크리스트

- ☐ 기억력에 문제가 있다.
- ☐ 기억력이 10년 전보다 저하되었다.
- ☐ 또래의 다른 사람들에 비해 기억력이 나쁘다고 생각한다.
- ☐ 기억력 저하로 일상생활에 불편을 느낀다.
- ☐ 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵다.
- ☐ 며칠 전에 나눈 대화 내용을 기억하는 것이 어렵다.
- ☐ 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵다.
- ☐ 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵다.
- ☐ 이전에 비해 물건을 자주 잃어버린다.
- ☐ 집 근처에서 길을 잃은 적이 있다.
- ☐ 가게에서 사려고 하는 두세 가지 물건의 이름을 기억하기 어렵다.
- ☐ 가스 불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵다.
- ☐ 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵다.

1~4개 정상 **6~14개** 치매 위험

* 정상: 운동과 외부 사회 활동을 유지하시고 치매예방수칙 3·3·3을 실천하여 치매를 예방하세요.
* 치매 위험: 가까운 보건소나 치매안심센터를 방문하셔서 더 정확한 치매 검진을 받아보시기 바랍니다.

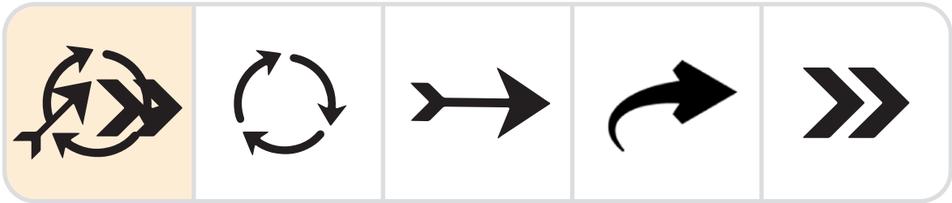
나의 이야기

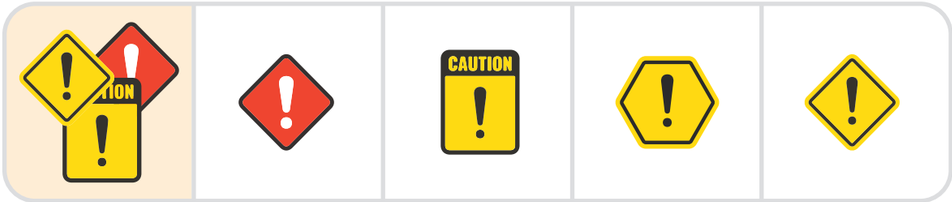
난센스 퀴즈

깨가 죽으면?

01 왼쪽에 겹쳐 있는 모양이 아닌 것을 찾아 동그라미 표시를 해보세요.

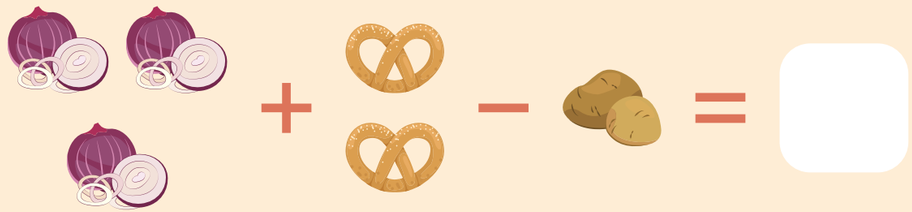
예시





02 그림에 해당하는 숫자는 <보기>와 같습니다. 계산해보세요.

보기



03 연예인 나이를 보고 아래 문제를 풀어보세요.

김수미

73세

나훈아

75세

이미자

81세

정동원

15세

주현미

61세

최불암

82세

[ ] − [ ] + [ ] = [ ]

이미자 나이 **나훈아** 나이 **정동원** 나이

[ ] + [ ] + [ ] = [ ]

김수미 나이 **최불암** 나이 **주현미** 나이

[ ] + [ ] − [ ] = [ ]

좋아하는 연예인 나이 **내** 나이 **가장 어린 연예인** 나이

사진: 김수미.노란우체통, 나훈아.이투데이, 이미자.네이버뉴스, 정동원.SBS 뉴스, 최불암.네이버뉴스, 주현미.MBN

04 끝말잇기를 해보세요.

원주종합사회복지관 → 관 → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ]

4 음식으로 건강 챙기기

5대 영양소 함유 식품 및 함유량

우리 몸은 필수 5대 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질, 무기질(미네랄), 비타민이 필요하다.

5대 영양소 식단

영양소	종류
탄수화물	당질류, 쌀, 보리, 콩, 옥수수, 국수, 떡, 빵, 감자, 고구마, 밤 등
단백질	소고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 조개, 굴, 콩, 두부, 된장, 달걀, 두유 등
지방	견과류, 참기름, 들기름, 콩기름, 포도씨유, 버터, 호두, 깨, 땅콩 등
무기질 (미네랄)	해초류, 우유, 뼈째 먹는 생선, 미역, 김, 다시마, 우유, 요구르트, 멸치, 잔새우, 뱅어포, 사골 등
비타민	녹황색채소, 과일류, 당근, 고추, 무, 양파, 오이, 피망, 사과, 귤, 감, 딸기, 포도, 배, 바나나 등

음식에도 궁합이 있다

같이 먹으면 좋아요

구분	주재료	같이 먹으면 좋은 음식
육류	소고기	브로콜리, 시금치, 표고버섯, 당근, 키위, 애호박, 양배추, 팽이버섯, 콩나물, 아욱, 무, 배, 두부, 비타민, 양파, 오이, 청경채, 파인애플, 파프리카
	닭고기	브로콜리, 시금치, 표고버섯, 당근, 키위, 애호박, 고구마, 청경채, 비트, 콩나물, 부추, 인삼, 대추, 녹두, 파프리카, 양파, 감자, 콜리플라워
	돼지고기	감자, 표고버섯, 무, 우엉, 양배추, 키위, 새우젓, 콩비지
어류	흰살생선	당근, 양파, 완두콩, 브로콜리, 양배추, 두부
	연어	양파, 파프리카
	멸치	연어, 표고버섯, 우유, 달걀노른자
갑각류	새우	완두 표고버섯, 부추, 양파
	게	오이, 파프리카, 브로콜리
채소류	당근	양파, 고구마, 시금치, 달걀
	양파	콩나물, 당근, 호박, 시금치, 사과, 치즈, 오미자
	양배추	흰살생선, 사과, 우유, 파인애플, 자몽
	시금치	당근, 양파, 바나나, 사과, 달걀, 참깨, 두유, 우유, 조개
	브로콜리, 콜리플라워	양파, 고구마, 치즈, 호두, 아몬드, 게살
	애호박	감자, 달걀
	양송이버섯	감자
	오이	달걀

같이 먹으면 안 좋아요

구분	주재료	같이 먹으면 안 좋은 음식
육류	소고기	고구마, 부추, 밤
	닭고기	자두
	돼지고기	버터, 도라지
어류	흰살생선	옥수수
	멸치	시금치
채소류	당근	양배추, 오이, 무
	양배추	오이
	시금치	두부, 근대, 멸치
	오이	무
	고구마	땅콩

보릿고개

우리나라 대부분 지역에서는 9월~10월에 쌀을 추수한 뒤 보리를 심는 이모작을 할 수 있다. 그런데 보리가 제대로 맺힐 때까지 기간이 길다 보니 추수한 쌀이 바닥나는 5~6월에는 아직 보리가 제대로 여물지 않아, 보리를 수확할 수 없었다. 쌀도 없고, 보리도 없어 사람들은 자연히 허기를 채울 작물을 찾기 위해 노력했다. 감자나 고구마도 제대로 없을 때는 나무껍질, 진흙까지도 먹으며 배고픔을 이겨냈다. 나무껍질이나 흙을 먹으면 심한 변비로 항문이 찢어지기도 해 '(똥구멍이) 찢어지게 가난하다'라는 말이 유래되기도 했다. 각 지역마다 보릿고개 때 허기를 달래며 먹던 식재료가 요즘은 건강식품이 됐다.

1. 따개비

- 바닷가 바위나 배 밑 등에 붙어 생활하는 길이 10~15㎜의 갑각류로 딱딱한 껍데기로 덮여 있다.
- 타우린 성분이 콜레스테롤 수치를 낮춰 혈관계 질환을 예방하는 데 도움이 된다.
- 최근 연구에서 항균, 항암 관련 효과가 입증되어 항균, 항암 식품으로 개발될 가능성이 있다.

2. 곤드레

- 곤드레의 정식 명칭은 고려엉겅퀴이다.
- 식물성 단백질이 풍부하게 들어 있어 예로부터 구황식물로 이용되었다.
- 최근에는 특유의 풍미와 효능으로 인해 건강식품으로 주목받고 있다.
- 칼슘, 인, 철분이 많이 함유되어 있어 뼈를 튼튼하게 하고 빈혈을 예방해준다.

3. 냉이

- 단백질과 비타민이 풍부한 알칼리성 식물이다.
- 지혈과 산후출혈 등에 처방하는 약재로 사용된다.
- 간과 눈에 좋은 것으로 알려져 있다.
- 동의보감에는 냉이를 '국을 끓여 먹으면 피를 간에 운반해 주고, 눈을 맑게 해 준다'고 기록되어 있다.

4. 달래

- 매운맛을 내는 주요 성분인 알리신이 함유되어 있어 식욕부진이나 춘곤증에 좋다.
- 입술 터짐, 잇몸병 등 비타민 B군의 결핍에서 오는 병을 예방한다.
- 신진대사를 촉진한다.
- 풍부한 철분이 여성 질환 예방과 완화에 도움을 주며, 빈혈을 예방해준다.
- 달래는 익히면 영양소의 손실이 발생하므로 가능한 한 생으로 먹는 것이 좋다.

슬로푸드

- 햄버거와 같은 패스트푸드의 반대말로 쓰이는 말이다.
- 지역 내에서 제철에 생산된 식재료로 만든 음식이다.
- 천천히, 자연의 순리에 맞게 만든다.
- 만들어지는 과정도 오래 걸리고 지역마다 맛이 다양하다.

정보 톡톡

슬로푸드운동은 1986년 이탈리아에서 시작됐다. 당시 이탈리아에선 패스트푸드가 확산되고 제초제로 인해 땅이 오염되었으며 기만적인 와인 생산업체들이 알코올 농도를 높이려고 와인에 유독성 메탄올을 섞어 23명이 사망하는 등 '먹거리 위기'가 도래했다. 이에 지역 농축산물로 만든 '좋고, 깨끗하고, 공정한 음식'을 시민들에게 보급하자는 취지로 슬로푸드운동이 시작됐다.

맛의 방주

- 슬로푸드 국제본부의 핵심사업이다.
- 1996년 이탈리아에서 시작되었다.
- 전통 먹거리 종자를 보호하고자 한다.
- 종 다양성을 지키면서 그 지역의 전통음식과 문화를 보전하기 위해 노력하고 있다.
- 소멸 위기에 처한 음식문화유산을 찾아 목록을 만든다.
- 사람들의 관심을 유도해 지역 농업을 활성화한다.
- 우리나라는 103개 정도가 등록되어 있다.
- 강원도는 향토 먹거리 20가지가 슬로푸드 맛의 방주에 이름을 올렸다.
- 맛의 방주 먹거리는 소비자들에게 낯설다.
- 소량 생산되고 전통시장이나 농가에 직접 찾아가야 겨우 만날 수 있다.

강원도

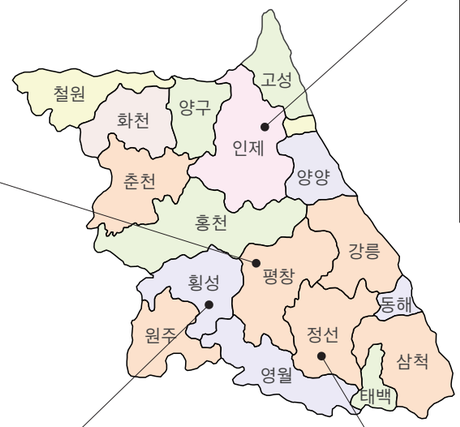
칠성장어
열목어

인제

노란 찰옥수수
인제오이
능금
율무
와촌메주콩

평창

올챙이묵
감자술
봉평메밀
오대갓



횡성

팔줄배기옥수수
감자범벅
수세미오이
물고구마

정선

결명자
신배
보다콩
가시고기
수리떡

패스트푸드와 슬로푸드 비교

구분	패스트푸드	슬로푸드
특징	• 공장에서 대량으로 생산된다. • 가공된 재료를 이용하거나 인공적인 과정을 거쳐 생산된다.	• 집에서 직접 만든다. • 자연의 흐름과 전통방식에 맞춰 생산된다.
건강	• 공장에서 대량으로 생산된다.	• 집에서 직접 만든다.
지역	• 해외에서 수입된다.	• 지역에서 생산된다.
환경	• 수질 및 대기 오염 • 열대 우림 훼손, 지구 온난화 악화	• 토양과 수질 보호 • 종자 및 생물의 다양성 유지

사진: 열목어.mulgoginara59블로그

약 복용 시 주의할 음식

약	음식
기침약	콜라, 초콜릿, 커피(카페인 많은 식품)
위장약	오렌지주스, 커피(카페인 많은 식품)
당뇨약	화학조미료
항생제	우유, 요구르트, 치즈 등 유제품
비타민제, 빈혈치료제	녹차, 홍차, 커피
고혈압치료제	자몽주스, 바나나, 치즈, 청어
항우울제	치즈, 와인, 요구르트 등 발효식품
골다공증 치료제	커피, 유제품
한약	무, 돼지고기, 녹두
당뇨약, 간질약, 비염제	화학조미료

질환 별 조심할 음식

질환	음식
만성신부전증	콩, 두부, 우유
일부 간질환, 만성신부전증	녹즙
위염, 위궤양	마늘
당뇨	감자즙, 과일, 꿀
고지혈증	고칼로리 식품, 자몽주스
감기, 일부 간질환자	인삼, 홍삼
통풍	등푸른생선
심장질환	푸른잎채소, 바나나

난센스 퀴즈

소금이 죽으면?

01 함께 먹으면 좋은 식재료를 이용한 요리입니다.
요리법을 보고 필요한 재료에 동그라미 표시를 해보세요.

1 두부미역된장국

1. 불린 미역과 두부를 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 물 6컵에 무와 다시마를 넣고 끓이고 물이 끓기 시작하면 10분간 더 끓여준다.
3. 무와 다시마를 건져내고 된장 2스푼을 체에 걸러 풀어준다.
4. 다진 마늘과 미역을 넣고 끓여준다.
5. 한소끔 끓으면 두부, 팽이버섯, 홍고추, 파를 넣고 더 끓인다.
6. 모자란 간은 소금으로 한다.

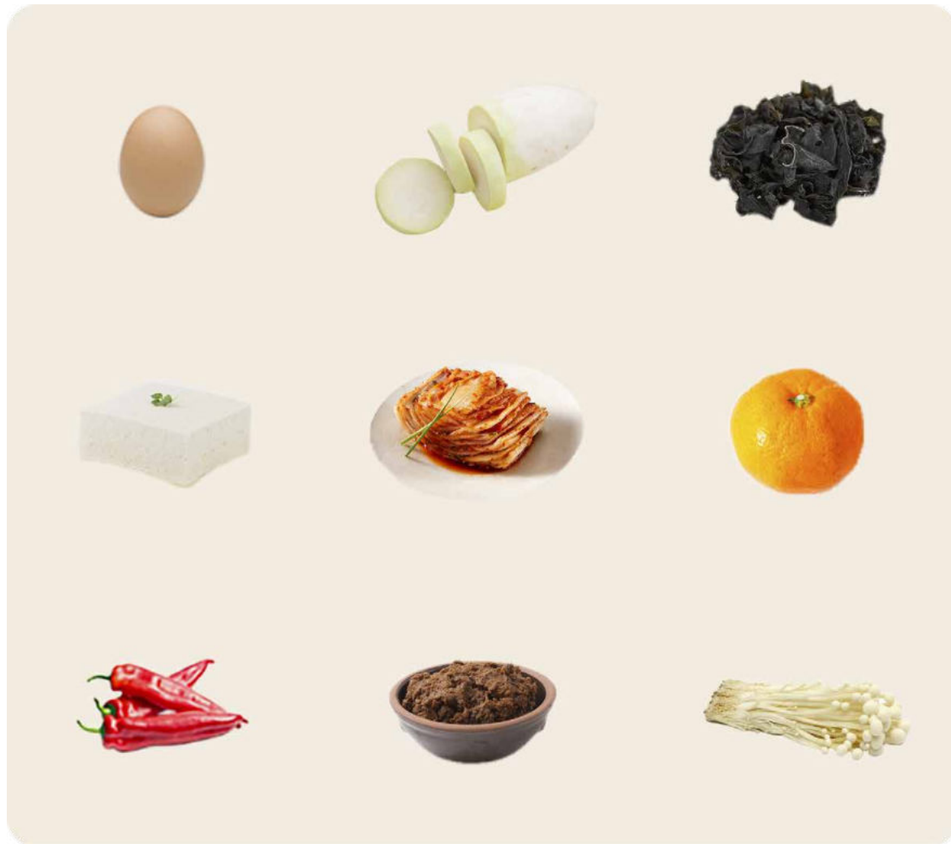
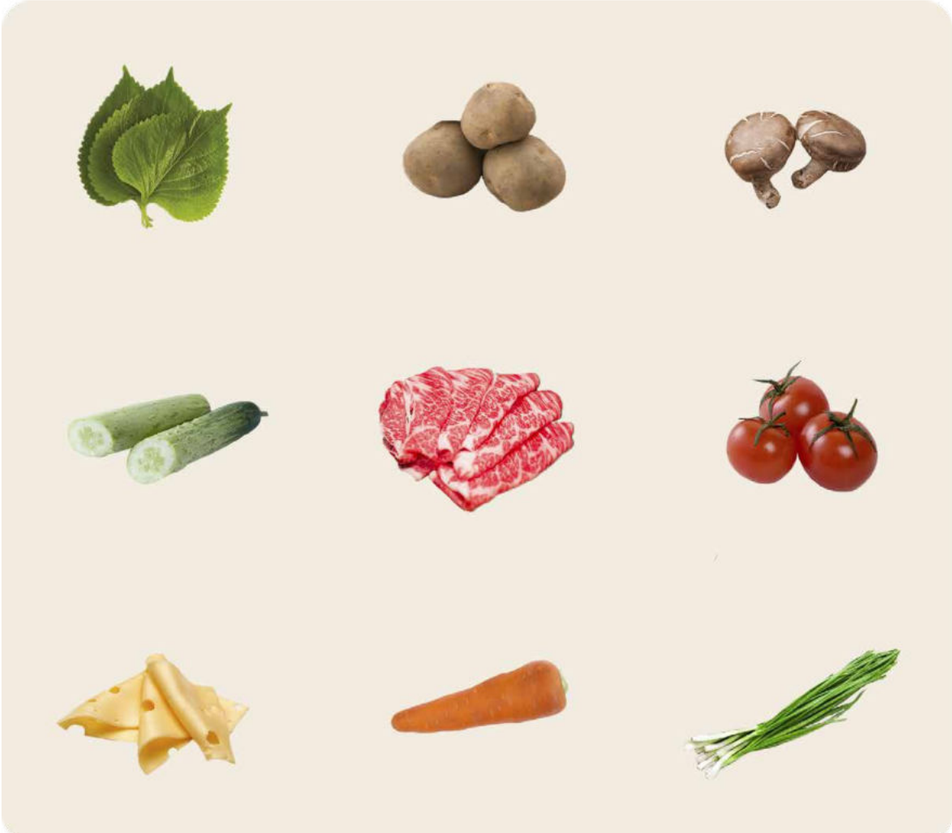


사진: 두부 미역 된장국.ymgs1888블로그

② 소고기깻잎말이

1. 당근, 표고버섯, 쪽파를 깨끗이 씻어 5㎝ 간격으로 썬다.
2. 소고기를 얇게 펴고 그 위에 깻잎과 당근, 표고버섯, 쪽파를 올린다.
3. 소고기를 돌돌 만 후 만들어둔 양념장(간장 6큰술, 배즙 6큰술, 다진 마늘 2큰술, 후춧가루·설탕·깨소금 약간, 참기름 2큰술, 물 6큰술)에 30분간 재워둔다.
4. 프라이팬에 굽는다.



③ 애호박새우젓국

1. 애호박은 반으로 갈라 도톰하게 반달 모양으로 썰고, 양파는 채 썰고, 대파와 청·홍고추는 어슷하게 썬다.
2. 냄비에 다시마 멸치 육수와 애호박, 양파를 넣어 끓여준다.
3. 양파가 투명해지면 대파, 청·홍고추를 넣고 2분 정도 더 끓여준다.
4. 다진 마늘 1/2큰술, 새우젓 1큰술, 소금을 약간 넣고 한소끔 더 끓여준다.

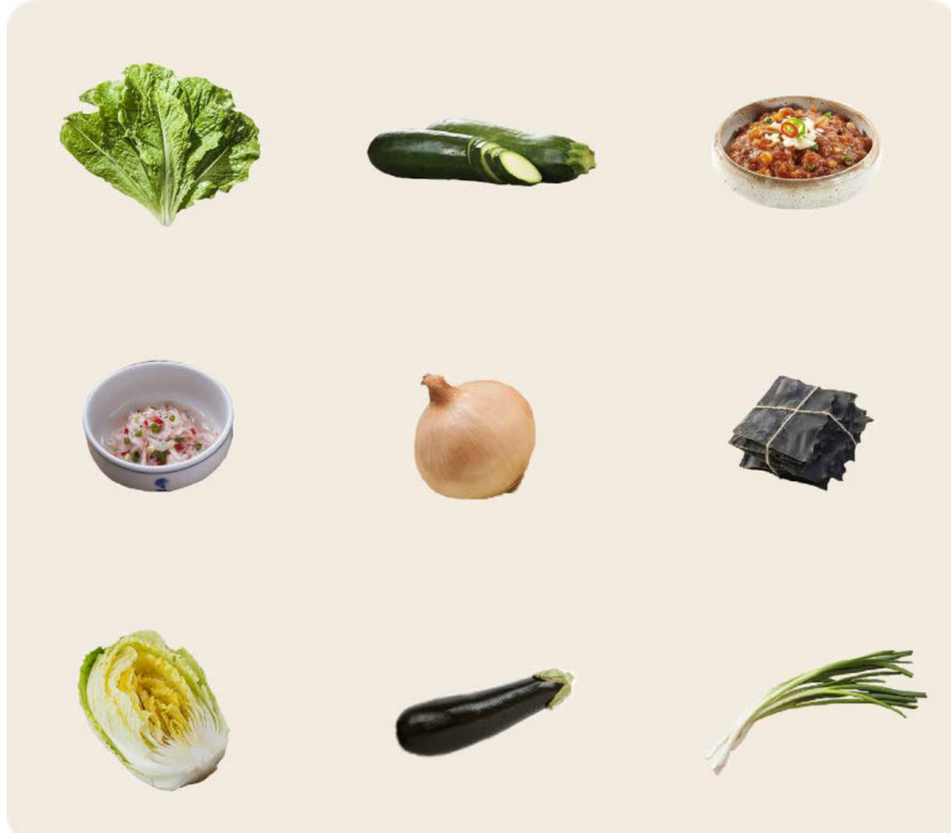


사진: 소고기 깻잎 말이.우리의 식탁, 애호박 새우젓국.비움반찬

02 왼쪽에는 함께 먹으면 안 좋은 식재료가 겹쳐져 있습니다. 무엇인지 찾아 동그라미 표시를 해보세요.

	달걀	쇠고기	부추	달래
	돼지고기	사과	도라지	피망
	양파	당근	딸기	오이
	두부	시금치	파프리카	버섯

03 건강한 노년 생활을 위한 생활습관입니다. 설명에 맞는 동작을 찾아 부록의 스티커를 붙여보세요.

예시

줄넘기

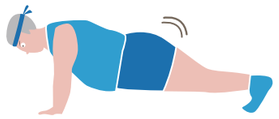
훌라후프

걷기

계단 오르기

명상

옆구리 늘리기



팔굽혀펴기

발끝 닿기

04 면역력 증진과 변비 예방을 위해 물을 하루 8컵 이상 마셔야 합니다. 하루 몇 잔의 물을 마시는지 기록해 보세요.

날짜	1컵	2컵	3컵	4컵	5컵	6컵	7컵	8컵
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								
월 일								

05 주요 치료제와 상극인 음식을 연결해 보세요.

64쪽에 힌트가 있어요.

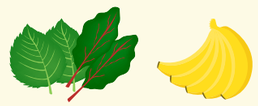
심장질환 치료제

위장약

고지혈증 치료제

오렌지주스, 커피

자몽주스



푸른잎채소, 바나나

혈중 농도 증가, 간 손상

알루미늄 체내 흡수, 위 염증 악화

고칼륨혈증 유발

3. Wonju

원주 이야기

1. 원주 전통시장

2. 원주 8경

3. 지명 유래

1 원주 전통시장

원주중앙시장

- 1965년에 만들어진 시장이다.
- 첫 상설시장이다.
- 1970년에 건물을 지었다.
- 원주시장은 물건을 하나 살 때마다 1전씩 주었다고 해서 일전시장이라고도 불렸다.
- 2015년 문화관광형 시장으로 선정되며 미로예술 원주중앙시장을 선보였다.

남부시장

- 1965년에 만들어졌으며 남부상가는 1983년 1월 24일 건립됐다.
- 주상복합상가로 지하 1층, 지상 2층은 상가이며 지상 3층부터 8층까지는 아파트다.
- 음식점, 의류, 주방용품 등을 판다.

민속풍물시장

- 원주천 인근에 조성된 시장이다.
- 날짜 끝자리가 2일, 7일에 열리는 5일장이다.
- 1층 철근콘크리트 건물로 지어져 있으며 100여 개의 점포가 있다.

자유시장

- 1965년에 만들어졌으며 1987년에 자유상가가 지어졌다.
- 주상복합상가로 지하 1층, 지상 2층은 상가이며 지상 3층부터 10층까지는 아파트다.

도래미시장

구 중앙시민전통시장

- 1983년에 개설됐으며 1층이다.
- 중앙시민전통시장이었는데 지난해 1월 도래미시장으로 변경했다.
- 도레미와 유사한 발음으로, 아름다운 미래로 향해 가는 원주 제일의 행복한 시장이란 뜻이다.
- 과일, 잡화, 농수산물 등을 판매하는 상가가 있으며 만두 골목으로 유명하다.

도래미시장

01 사진 속 시장이 어디인지 맞혀 보고 시장에 갔던 이야기를 나눠 보세요.

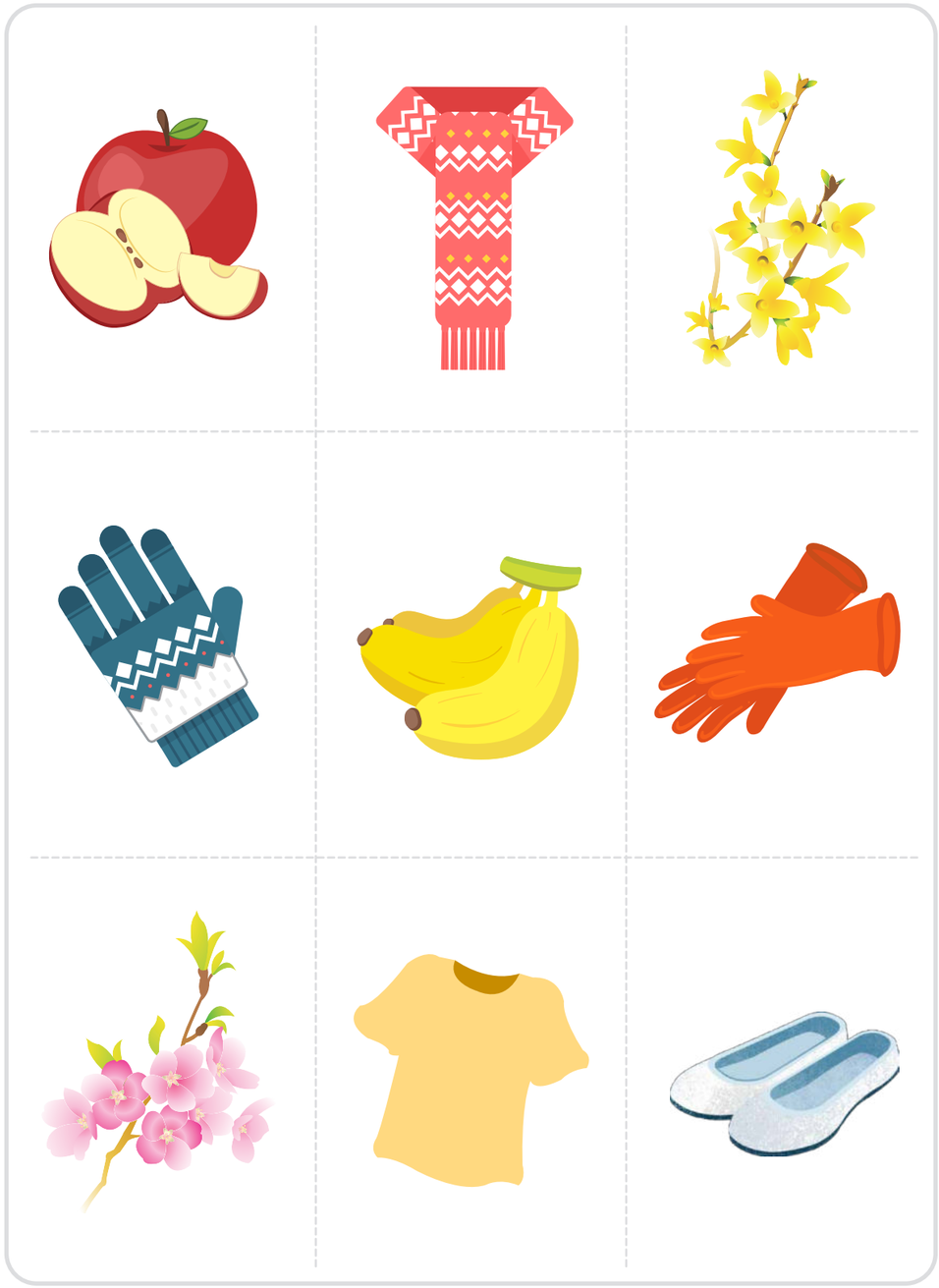
원주에는 원주중앙시장, 남부시장, 자유시장, 민속풍물시장, 도래미시장이 있어요.

난센스 퀴즈

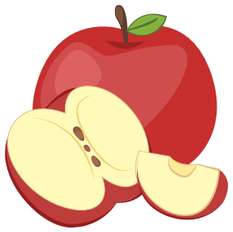
왕이 궁에 가기 싫을 때 하는 말은?

사진: 원주시

02 아래 그림의 위치를 잘 기억해 주세요.

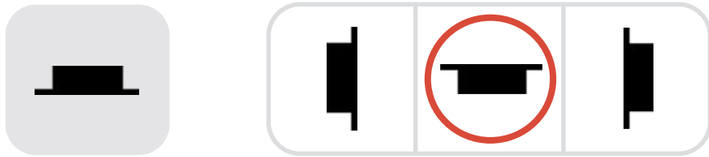


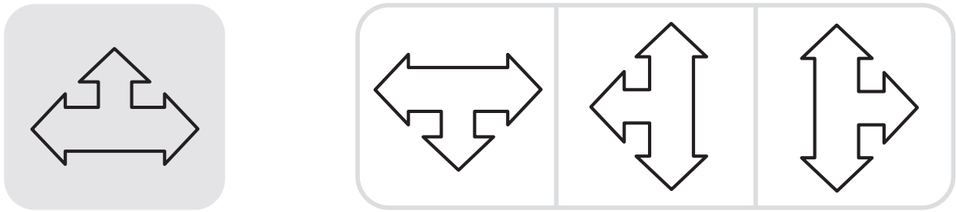
03 앞 장에 있는 그림을 기억하여 올바른 위치에 스티커를 붙이세요.

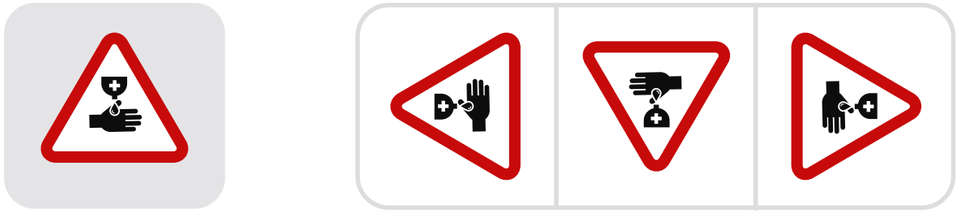


04 왼쪽 그림을 오른쪽으로 두 번 회전했을 때의 모양을 찾아보세요.

예시



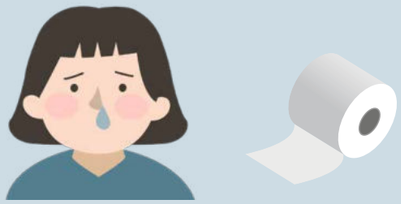




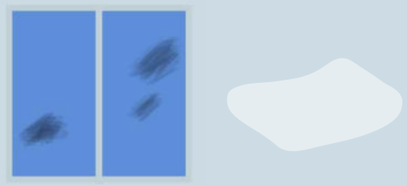
05 우리 몸과 주변을 깨끗하게 해 주는 물건을 찾아 그림에 스티커로 붙여 보세요.

예시

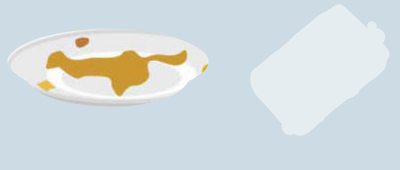
코가 나왔어요



창문이 더러워요



접시가 더러워요



방이 더러워졌어요

손이 더러워요

쓰레기를 버리고 싶어요

밥을 먹고 싶어요

마당이 더러워요

2 원주 8경

1경 구룡사 이야기 길

거북바위 전설

본래 구룡사는 스님들의 수양 도량으로 세워졌으나 오랜 세월을 두고 흥망성쇠에 따른 곡절이 많았다. 조선시대에 들어서면서 치악산에서 나는 산나물은 대부분 궁중에서 쓰게 되어 구룡사 주지 스님이 공납의 책임자 역할까지 하게 되었다. 좋거나 나쁘거나 구룡사 스님의 검사 하나로 통과되는지라 인근 사람들은 나물값을 제대로 받기 위해 별도로 뇌물을 바치기도 했다. 견물생심이라 아무리 부처님 같은 스님이라 할지라도 여기엔 욕심이 나지 않을 수 없었다.

이리하여 구룡사는 물질적으로 풍성하기는 하였으나 정신 도량으로서는 몰락의 길을 걸었다. 이럴 즈음 한 스님이 찾아와 몰락한 이 절을 보고 개탄하면서 이 절이 흥하지 못하는 것은 입구에 있는 거북바위 때문이니 그 거북바위를 쪼개 없애면 좋을 것이라고 했다. 절에서는 그 스님의 말을 믿어 거북바위를 쪼개었다. 그러나 어찌 된 일인지 그 후부터 찾아오는 신도도 더욱 적어지고 거찰로서의 명성은 점차 줄어들었다. 급기야는 절 문을 닫아야 할 처지에 이르렀다. 그러던 중 어느 날 도승 한 분이 찾아왔다.

"이 절이 왜 이렇게 몰락하는가 하면 그 이름이 맞지 않기 때문이다" 하고 말했다.

주지 스님은 "그건 무슨 말씀이신지요?" 하고 물었다.

"본시 이 절은 절 입구를 지키고 있던 거북바위가 절운을 지켜왔는데 누가 그 바위를 두 동강으로 잘라 혈맥을 끊어버렸으니 운이 막힌 것이오."

"그럼 어떻게 하면 좋겠습니까?"

주지 스님은 재차 물었다. 그랬더니 그 도승은 거북을 다시 살린다는 뜻에서 절의 이름을 아홉 구(九)에서 거북 구(龜) 자로 바꿔 쓰라 했다고 한다. 그래서 현재의 거북 구(龜)를 사용하는 구룡사가 되었다는 전설이 있다.

구룡사

2경 강원감영

강원감영은 조선 시대 강원도 관찰사가 직무를 보던 관청이다. 조선왕조는 1395년 강릉도와 교주도를 합하여 강원도라 하고, 강원도의 수부를 원주로 정하여 강원감영을 설치하였다. 강원감영의 건물들은 1592년 임진왜란으로 소실되었으나, 1634년부터 여러 목사와 관찰사들이 계속 건설하였다. 1896년 이후 강원감영 건물은 원주 진위대 본부로 사용되었고, 1907년 진위대가 해산된 후에는 원주 군청으로 사용되었다. 40여 동의 화려한 건물로 이루어졌던 강원감영은 1895년 이후 대부분의 건물은 없어지고 선화당을 비롯하여 포정루, 내아 등 몇 동의 건물만 남게 되었다.

강원도와 원주시는 500년 강원도의 수부로서 강원도를 관할하였던 귀중한 문화유산인 강원감영을 복원하기로 하고, 2000년부터 복원 작업을 시작하여 2005년까지 선화당, 포정루, 중삼문, 내삼문, 내아, 행각 등 강원감영의 일부만을 복원하였다.

3경 상원사

상원사에는 은혜 갚은 꿩의 전설이 전해온다. 치악산 기슭에 수행이 깊은 승려가 있었는데, 어느 날 산길에서 큰 구렁이가 새끼를 품고 있는 꿩을 감아 죽이려는 것을 보고 구렁이를 지팡이로 쳐서 꿩을 구하였다. 그날 저녁 승려는 폐사가 되다시피 한 구룡사에 도착해서 잠이 들었다.

한밤중에 승려는 가슴이 답답하여 눈을 떴는데, 구렁이 한 마리가 자신의 몸을 친친 감고 노려보며 "네가 나의 먹이를 먹지 못하게 했으니 대신 너라도 잡아먹어야겠다. 그러나 날이 새기 전에 이 산중에서 종소리를 들을 수 있다면 너를 살려주겠다"라고 했다. 상원사에 가야만 종이 있는데 시간상 도저히 불가능하여 포기한 채 죽음을 기다리고 있을 때 종이 세 번 울려왔다. 구렁이는 기뻐하면서 "이것은 부처님의 뜻이

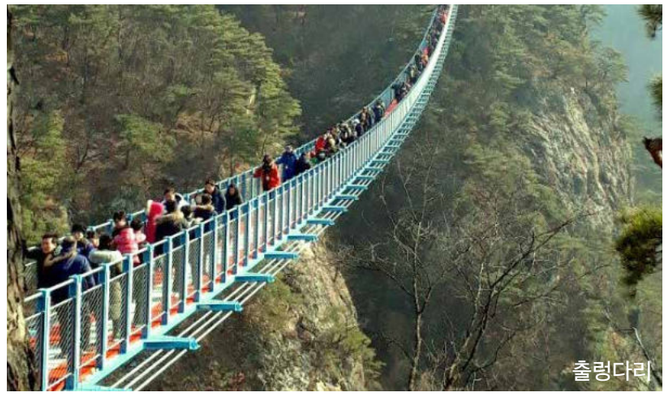
므로 다시는 원한을 품지 않겠다"라는 말을 남기고 사라졌다. 승려가 상원사로 올라가 보니 종루 밑에는 꿩과 새끼들이 피투성이가 된 채 죽어 있었다. 원래 가을 단풍빛이 아름다워 붉을 적(赤) 자를 써 적악산이라 불렸는데 꿩의 보은 설화로 인해 꿩 치(雉) 자를 써서 치악산으로 바꿨다고 한다.

4경 비로봉

치악산 비로봉에 세워진 돌탑은 원주에서 제과점을 운영하던 용창준(일명 용진수)이라는 사람이 꿈에서 비로봉 정상에 3년 안에 3기의 돌탑을 쌓으라는 신의 계시를 받고 혼자서 탑을 쌓았다고 한다. 1962년 9월 처음 쌓기 시작하여 1964년 5층으로 된 돌탑을 모두 쌓았으나 1967년, 1972년에 알 수 없는 이유로 무너졌던 것을 용창준 씨가 각각 그해에 복원하였다. 1994년 이후 두 차례에 걸쳐 벼락을 맞아 무너진 것을 치악산국립공원 사무소가 복원하여 현재에 이른다.

비로봉

5경 간현관광지


출렁다리

간현관광지는 주변에 간현캠핑장, 두몽폭포와 소금산 등의 관광지가 밀집해 있어 관광지로 사람들에게 사랑받고 있다. 맑고 수심이 얕은 강물과 백사장 때문에 여름이면 피서객들이 즐겨 찾는다. 해마다 여름이 되면 한여름의 더위를 씻어주는 즐거운 섬강축제가 한바탕 펼쳐지기도 한다. 간현 앞 강에서 약 3~4㎞ 거슬러 올라가면 달내가 있고 그 강가에 두꺼비 모양을 한 바위가 있는데 섬강이란 그 모습을 따서 지은 이름이다. 두꺼비 섬(蟾) 자는 달 월(月) 자와 같이 쓰이므로 그곳 강을 월천이라 불렀고, 이는 강 전체를 가리키는 이름으로 발전하면서 지금의 섬강에 이르렀다. 이 섬강은 태기산에서 발원하여 여러 골짜기의 물을 모아 강폭을 넓혀오다 간현에 이르러 협곡을 이루어 오형제바위와 같은 기암절벽을 만들었다.

6경 영원산성

영원산성은 삼국사기에 의하면 궁예가 치악산 석남사를 근거로 여러 고을을 공략하였을 때 이용하였을 것으로 전해지며 신라 문무왕 때 축조되었다고 한다. 고려 충렬왕 17년에 원나라의 합단적이 침입하였을 때 항공진사 원충갑이 원주 백성들과 함께 이 산서에서 적들을 크게 물리친 곳이

기도 하다. 조선 선조 25년 임진왜란 때에는 김제갑 원주목사가 주민을 이끌고 들어가 끝까지 싸우다가 전사한 곳으로 임진왜란 당시 치열한 격전지 가운데 하나로 꼽힌다.

7경 용소막성당

용소막성당은 풍수원성당과 원동성당에 이어 강원도 내에서 세 번째로 건립된 성당으로, 풍수원성당의 전교 회장으로 있던 최석완이 1898년(고종 35) 원주 본당 소속 공소로 모임을 시작했다가, 1904년(고종 41) 프와요 신부가 초대 본당신부로 부임하면서 독립된 성당이 되었다. 1986년 5월 23일 강원도 지방유형문화재로 지정되었다.

성당이 자리한 용소막마을은 지형·지세가 용의 모습을 닮아 용소막이라고 불린다고 한다. 현재의 용소막 성당 자리가 용의 발 부분에, 그 뒷산이 용의 머리 부분에 해당한다.

8경 미륵불상

미륵산 정상 미륵봉 바위 벼랑에는 미륵불상이 새겨져 있어 유명하다. 미륵산 정상(해발 689m)의 절벽(높이 15.6m)에 동쪽을 향해 높이 48척의 초대형 미륵이 새겨져 있는데, 코의 길이만 해도 사람의 키를 넘을 정도로 크다. 그래서 가까이에서는 그 모양을 알아볼 수가 없고 멀리서 바라보아야만 형체를 알 수 있다.

예전에는 용화산이라 불리었는데 이후 용화산을 미륵산으로 개칭하였다고 한다. 미륵불이란 미래 인간 세상에 내려올 부처를 일컫는다. 미륵불이 내려와 만드는 세상은 물이 거울처럼 맑고 깨끗하며, 곡식이 풍족하고 인구가 번창하며, 사계절이 순조로워서 질병이 없고 사람들의 마음이 평화롭고 서로가 즐거워하는 이상적인 세상이다.

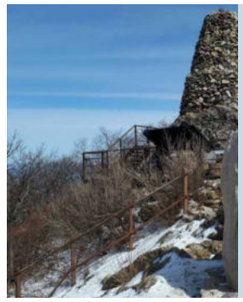
출처: 원주시

01 원주 8경 사진입니다. 비워진 반쪽 사진을 <보기>에서 찾아 번호를 적어보세요.

구룡사 ☐ 번

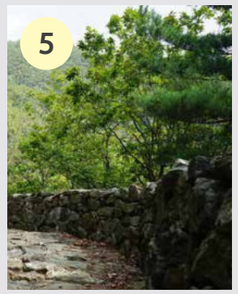
강원감영 ☐ 번

간현관광지 ☐ 번



비로봉 ☐ 번

보기



02 생활지원사와 함께 가보고 싶은 3곳을 정하고 이유를 이야기해 보세요.

번호	장소	이유
1		
2		
3		

03 우리 마을에서 가장 오래된 건물과 가장 최근에 지어진 건물을 적어 보세요.

가장 오래된 건물

가장 최근에 지어진 건물

04 서울 사는 친구가 원주에 놀러 왔어요. 다음 질문에 답해 보세요.

요즘 어떻게 지내니?

한적하게 친구랑 걸으며 이야기 나누고 싶다. 어디 걸을 만한 곳 없을까?

서울 토박이인 친구랑 원주에 또 놀러 오고 싶은데, 가 볼 만한 곳 추천 좀 해줘.

오랜만에 한적한 곳에 오니 좋다! 배고픈데 맛있는 거 먹으러 가자.

난센스 퀴즈

왕이 오른쪽으로 갔다가 왼쪽으로 가면?

05 우리 집에서 출발해서 구룡사까지 가려고 합니다.
미로를 따라 구룡사까지 안전하게 도착해 보세요.

3 지명 유래

지정면

지향곡면(地向谷面)과 정지안면(正之安面)을 통합하면서 각 지역 이름의 앞 글자를 따서 지정면(地正面)이라 하였다.

가곡리

'갈울·갈우리'를 1914년 행정구역 정비 때 한자로 가곡리(佳谷里)라 하여 정착되었다. '갈울'은 가래울(分谷)에서 유래한 것으로 '골짜기가 갈라진 곳의 마을'이라는 뜻이다.

간현리

마을 동쪽에 있는 숫돌고개를 간재라 하고, 한자로 간현(艮峴)이라 하였는데 이것이 마을 이름으로 확장되었다.

보통리

만종과 광터를 지나오는 서곡천이 이곳에 이르러 심하게 곡류하며 곶처럼 반도를 이루어 모퉁이를 휘돌아가므로 '모퉁이'에서 '보통이'로 바뀌었다.

신평리
신촌(新村)과 행평(杏坪)의 이름을 따서 신평리(新坪里)라 하였다.

안창리
원래의 이름은 안양(安壤)이었는데 마을에 북창(北倉)이 생기면서 마을 이름을 창말·안창(安壤·北倉)이라 하였다.

월송리
월호(月湖)와 송호(松湖) 두 마을의 이름을 따서 월송리(月松里)라 하였다.

판대리
넓은 들에 마을이 있으므로 판교(板橋)라 하였다. 이후 판대(判垈)로 바꾸면서 판관이 난 마을이므로 판관터·반관터, 판대리(判垈里)라 하였다고 한다.

지정면 간현리

우산동

1914년 행정구역 개편 때 우두산(牛頭山)의 이름을 따서 우산리(牛山里)라 하였고, 1955년 우산동(牛山洞)이 된 후 현재까지 통용되고 있다.

우산동

돌터거리
마을에 큰 반석이 있었으므로 돌터거리라 하였다.

새마을
돌터거리 남쪽에 새로 생긴 마을이므로 새마을이라 하였다.

우두산
우두산의 북동쪽으로 현 우산공단의 넓은 들을 중심으로 넓게 분포한 마을이었다. 우두산 아래에 있는 마을이므로 마을 이름도 우두산이라 하였다.

우두산골
우두산골 골짜기 안에 있는 마을을 말한다.

우무개
마을의 지형이 우묵하므로 우무개라 하였다.
원주목사가 원주로 부임해 올 때 우무개에서부터 삼현육각을 울렸으므로 고개 이름을 '음무현(音舞峴)'이라 하다가 '음현(音峴)', '음무개', '우무개'라 불리게 되었다고도 한다.

유원
조선 시대 유원역(由原驛)이 있던 곳이므로 마을 이름도 유원이라 하였다. 「세종실록지리지」에는 유원(由原)이 원래 '유원(幽原)'이었다고 기록되어 있다.

철도연변
한국전쟁 후 군인들이 주둔하면서 생긴 마을로 옛 중앙선 철로 연변에 있어서 붙여진 이름이다.

화살골
화살골 안에 있던 마을을 말한다. 지금은 상지대학교 캠퍼스에 모두 편입되었다. '해살골', '활쌀골'이라고도 한다.

학성동
조선 시대 원주의 속현(屬縣)이던 주천현(酒泉縣)의 별호(別號) 학성(鶴城)의 이름을 따라 학성동(鶴城洞)이라 하였다.

갈머리
길이 갈라지는 모퉁이에 마을이 있으므로 갈머리라 하였다. 옛날 이곳은 북서쪽 다락문으로 가는 길과 남동쪽 감영으로 가는 길, 서쪽 막골을 거쳐 모래내와 백간으로 넘어가는 길이 갈라지는 곳이었다.

매화촌
한국전쟁 후 원주역 앞 달동네에 윤락 여성들이 집단으로 거주하면서 생긴 마을이다.

북문거리
조선 시대 강원감영의 북문 주변의 길을 따라 마을이 있었으므로 북문거리라 하였다.

사직단
조선 시대 사직단 주변에 마을이 있었으므로 사직단이라 하였다.

송계촌
원주역 북쪽, 정지뜰에 있던 소나무 숲을 말한다.

안유문
유문에서 남동쪽, 감영 쪽으로 들어와 있으므로 안유문이라 하였다.

영정
1937년 원주군 본부면이 원주읍으로 승격할 때 하동리(下洞里)를 둘로 나누어 영정(榮町)과 욱정(旭町)이라 하였다. 욱정은 현 평원동, 영정은 현 학성동이다. 1946년에 정(町)을 동(洞)으로 바꾸면서 학성동이라고 하였다.

예기당이
산에 서낭당이 있었으므로 붙여진 이름이다.

유문
조선 시대에 '누문(樓門)'이 있던 곳의 마을로 안유문, 바깥유문이 있었다. 안유문 마을에 사직당이 있었다고 한다. 현 역전시장 부근이 당시 유문의 중심지 역할을 하였을 것으로 추정된다.

정지뜰
봉천을 거슬러 봉산동 배말로 소금을 싣고 가던 배가 이곳 나루에 들러 쉬어가던 곳으로, 나룻배를 많이 매어두던 곳이므

로 배 정(艇) 자에 터 지(址) 자를 써서 '정지(艇址)'라 하였다.

하동리

남쪽에 남산이 있고 북쪽 지역이 원주천의 하류에 해당하며 지대가 낮아 하동리라 하였다. 감영 쪽의 지대가 높은 곳은 '상동리(上洞里)'라 하였다.

희망촌

1945년 광복 이후 이재춘이라는 지역유지가 월남한 피난민들을 위하여 임시 거처를 마련해주고 피난민들에게 희망을 품고 새롭게 출발하라는 뜻에서 '희망촌(希望村)'이라 하였다. 1973년 광명마을금고 설립 때 주민들이 광명마을로 개칭하였다.

희매촌

희망촌(希望村)과 매화촌(梅花村)을 합쳐서 부르는 이름이다.

희망촌

태장동

조선 성종(成宗)의 왕녀 복란(福蘭)의 태실(胎室)이 있었으므로 태장(胎藏)이라 하다가 태장(台庄)이라 하였다.

가매기

가매기는 '신을 모신 곳'이라는 뜻이다. 봉산 뒤쪽에는 댕댕이골을 비롯해 신령한 곳이므로 가매기라 하였다.

거릿대

마을을 중심으로 여러 갈래의 길이 연결된 곳이므로 거릿대라 하였다.

구룡골

지형이 우묵한 구릉으로 되어 있으므로 '구릉골, 구룡골'이라 하였다.

노하

큰길 아래에 있는 마을이므로 노하(路下)라 하였다.

두짐

두짐이골 입구에 있던 마을이므로 두짐이라 하였다.

뒷골

방강골의 뒤쪽에 있는 마을이므로 뒷골이라 하였다.

소일

지형이 소가 누워 있는 모양이라 하여 붙여진 이름이다.

신촌

새로 들어선 마을이어서 붙여진 이름이다.

쑥디버덩

버덩은 '뜰, 층계'의 뜻에서 '들, 벌판(坪, 野)'의 뜻으로 의미가 확대된 말이다. 쑥디버덩은 '쑥이 무성한 둔덕들'이란 뜻이다. '쑥디'는 '쑥대', '쑥디'로 변한 것으로 보기도 하고 '디'를 '곳, 장소'를 뜻하는 '지(只)'로 보기도 한다.

엄나무골

엄나무가 많아서 엄나무골이라 하였으며, 엄나무골에 있는 마을이라 붙여진 이름이다.

진암

마을에 소새바우라는 기이한 바위가 있었으므로 진암(珍岩, 鎭岩)이라 하였다.

하태장

흥양천의 남쪽 지역을 상태장, 중간 마을을 중태장, 북쪽 지역을 하태장이라고 하였다.

한배미

마을 앞에 6천 평 정도 되는 큰 논배미가 있었으므로 한배미라 하였다.

호저면

호저(好楮)라는 이름은 호매곡면(好梅谷面)과 저전동면(楮田洞面)을 합치면서 각 지역 이름의 앞 글자를 따서 지은 것이다. 호매곡면은 주산리 호매골에서 따온 이름이며, 저전동면은 일산동 다박골(탑앞골)에서 나온 이름이다.

고산리

높은 산지에 마을이 있으므로 고산(高山)이라 하였다.

광격리

원래 원주군 호매곡면(好梅谷面)의 사리(四里)·분오리(分五里) 지역이었다. 1914년 행정구역을 개편하면서 송이골·동막·수정동·샘골·영산을 병합하여 광격리(光格里)라 되었고, 호저면(好楮面)에 편입되어 원주군 호저면 광격리가 되었다. 1995년 시·군 통합에 따라 원주시 호저면 광격리가 되었다.

대덕리

이곳의 가장 큰 마을인 잿말(현촌峴村)이 쇠절이고개 밑에 있고 마을들이 모두 가장 높은 호암산 둔덕에 있으므로 큰 산, 큰 둔덕을 뜻하는 대덕리(大德里)라 하였다. 덕(德)은 큰 언덕, 또는 산을 지칭하는 말이다.

만종리

마을에서 치악산 비로봉이 멀리 바라다보이므로 망종(望宗, 望鐘)이라 하였는데, 후대에 만종(萬鍾)으로 바꾸어 부르고 있다. 「조선지지자료」에 망종이(望宗里)라 하였고, 「한국지명총람」에 만종리(萬鍾里), 망종(望宗), 일리(一里)라 하였다.

매호리

물골·물굴의 뜻을 가진 마을 이름 '물구리'를 한자로 옮겨 매호(梅湖)라고 하였다.

무장리

1914년에 간무곡(間茂谷)과 장포(長浦)의 이름을 따서 무장리(茂長里)라고 하였다.

산현리

마을이 하우고개, 칠봉, 신봉, 소군산 등 큰 산으로 싸여있고, 크고 작은 고개 아래에 있으므로 '뫼(산)+재(고개)→뫼재→메재→미재'라 하였는데, 이를 한자로 옮겨 '산점(山岾)', '산현(山峴)'이라 하였다. 그러므로 미재는 '산고개', '산고개의 마을'이라는 뜻이다.

옥산리

종포나루에 옥산(玉山)이 있으므로 마을 이름도 옥산이라 하였다. 종포나루는 이 지역의 남북을 잇는 핵심지역이었고 옥산동대(玉山東臺)가 예부터 유명하였다.

호저면

용곡리

앵당산 동쪽 협곡을 흐르는 일리천이 마치 용이 꿈틀거리며 승천하는 것처럼 심하게 곡류하므로 '용골'이라 하였는데, 이를 한자로 적어 용곡(龍谷)이라고 하였다. 또는 마을이 용의 머리에 해당하는 곳이므로 용골이라 하였다고도 한다. 옛날에 이 지역은 이씨촌이었다고 하며 백석(百石) 부자가 3~4집이 있었다고 한다.

주산리

면 소재지에 있는 작은 동산이 구슬을 닮았으므로 이를 구슬뫼, 또는 구실미, 한자로 주산(珠山)이라 하였는데, 이것이 마을 이름으로 확장되어 주산리가 되었다.

출처: 원주시지명유래총람

난센스 퀴즈

나무들이 나오는 드라마는?

워크북

01 지정면 마을의 이름과 지명 유래를 알맞은 것끼리 선으로 이어 보세요.

간현리	마을에 북창이 생겨 이름이 바뀌었다.
판대리	넓은 들에 있는 마을이며 판관이 나왔다.
안창리	마을 동쪽에 있는 숫돌고개(간재)를 한자로 하여 이름 지었다.

02 다음 네모 칸에 알맞은 지명을 <보기>에서 골라 적어 보세요.

우두산의 이름을 따서 _____ 이라 했다.

보기

학성동 호저면 지정면 우산동 태장동

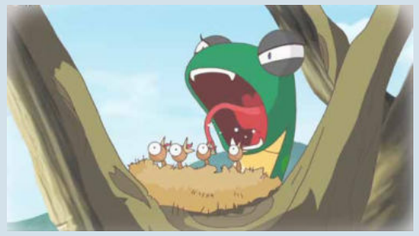
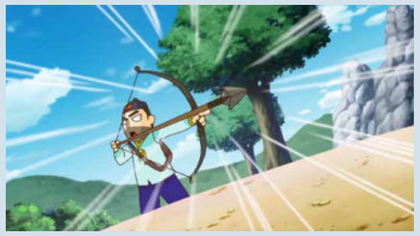
03 마을 옛날 사진입니다. 사진을 보고 지금은 어떻게 변했는지 이야기를 나눠 보세요.

과거		현재
역전시장 1985년	학성동	학성119안전센터
칠봉유원지 1996년	호저면	호저면 행정복지센터
간현관광지 1989년	지정면	출렁다리
우두산 마을 1974년	우산동	상지대길
학다리 1987년	태장동	원주천 근처

과거 사진: 원주시역사박물관

04 아래 이야기를 읽고 문제를 풀어 보세요.

치악산의 원래 이름은 무엇이었나요?

적악산(赤岳山)을 지나가던 한 선비가 꿩이 구렁이에게 감겨 있는 것을 보고 활을 꺼내 구렁이를 쏘았다. 다행히 구렁이는 죽었고 꿩은 살아서 날아갔다. 선비는 다시 가던 길을 가다 날이 어두워져 산속에 있는 집에 들어갔다.

그런데 밤에 자다 답답해서 눈을 떠 보니 큰 구렁이가 자신의 몸을 감고 있었다. 구렁이가 입을 벌리고 선비를 잡아먹으려는 순간 종소리가 울리면서 구렁이가 사라졌다. 선비가 새벽에 종이 있는 곳에 가 보니 어제 자신이 구해준 꿩이 죽어 있었다. 이후로 적악산은 꿩을 기리는 높은 산이라는 뜻으로 치악산(雉岳山)이라고 불리게 됐다.

출처: 원주시, G1

05 아래 주어진 글자와 힌트를 보고 건물 이름을 맞혀 보세요.

1

무실동에 있는 행정기관으로 원주시를 책임지는 공공기관

2

기차를 타고 내리는 곳, 2021년 학성동에서 무실동으로 이전

3

시외버스와 고속버스를 이용할 수 있는 곳

4

우산동에 있는 대학, 1960년에 설립

사진: 원주시청.뉴스1코리아, 원주역.trainworld28블로그, 터미널.한국의 산하, 상지대학교.사회적경제미디어

07 봉산동에 유일하게 남아 있는 솜틀집의 모습입니다. 사진 속 기계로 만들 수 있는 물건을 찾아보세요.

1 솜사탕

2 솜이불

3 가래떡

4 옷

08 우산동에 있는 학성이용원입니다. 다른 부분 5곳을 찾아 동그라미 표시를 하세요.

4. Custom

팔도 이야기

1. 사투리란?
2. 외국어 사투리
3. 내 고향 사투리
4. 팔도 음식

1 사투리란?

개념

- 어떤 지역이나 지방에서만 쓰는, 표준어가 아닌 말을 말한다.

생긴 이유

- 지역이 강이나 산으로 나누어져 사람들의 왕래가 적었다.
- 태어나서 죽을 때까지 고향을 떠나지 않는 경우가 많았다.
- 다른 지역과 떨어져 살다 보니, 그 지역에서만 사용하는 말이 생겨났다.

장단점

- 사투리는 그 지역의 사람이 아니면 알아듣기 어렵다.
- 같은 사투리를 쓰는 사람들끼리 친근한 느낌이 들 수 있다.

난센스 퀴즈

장사꾼이 싫어하는 경기는?

2 외국어 사투리

- 외국어에도 사투리가 있다.
- 중국처럼 땅이 넓은 나라에서는 지방 사투리를 전혀 알아듣지 못하기도 한다.
- 프랑스의 경우 여러 지역의 통합으로 형성된 프랑스 역사를 기반으로 다양한 언어가 공존하게 되었다.
  - 프랑스의 알자스 지역
    - · 집 안: 알자스어(독일 서부 프랑코니아 지역 사투리)
    - · 집 밖: 프랑스어(프랑스인으로서의 확실한 정체성)
- 일본
  - 크게 오사카가 중심인 서일본 '간사이', 도쿄가 중심인 동일본 '간토' 지방으로 나눈다.

지역	사람 성향	사투리 특징
간사이	낙천적, 감성적 성향 귀족·상인 기질	억양이 강한 사투리
간토	개인주의, 이성적 성향 무사·예술가 기질	건조한 느낌의 사투리

01 가족이 연날리기를 하고 있습니다. 엉킨 줄을 따라 연의 주인을 찾아주세요.

02 문제를 풀고 나온 답의 수만큼 복주머니 안에 별 모양을 그려 넣으세요.

예시

5-3+1 = 3

1 10 - 5 - 3 =

2 2 + 7 - 5 =

3 5 × 2 - 3 =

4 20 ÷ 4 × 1 =

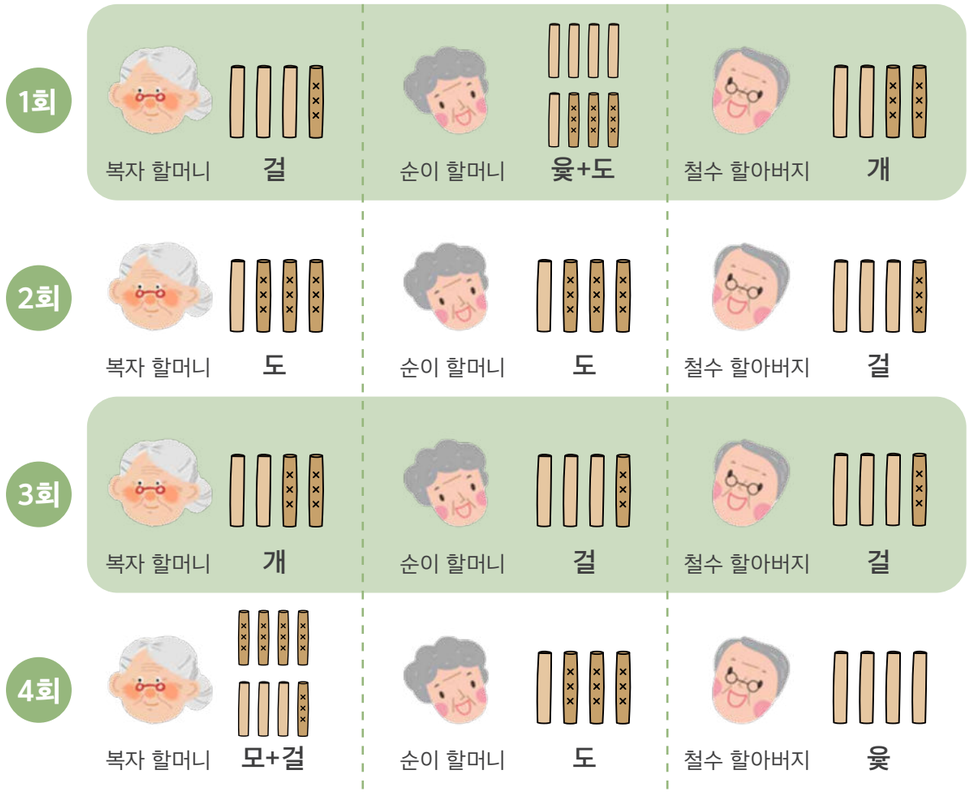
5 7 - 5 + 1 =

03 순이 할머니, 복자 할머니, 철수 할아버지가 윷놀이를 하고 있습니다. 세 분이 윷을 던져 다음과 같이 나왔습니다. 스티커를 붙이면서 윷놀이 해보세요.

윷놀이

정월 초하루부터 대보름까지 즐기며, 4개의 윷가락을 던지고 그 결과에 따라 말을 사용하여 승부를 겨루는 민속놀이입니다. 서로 쫓고 쫓기면서 생기는 긴박감이 재미있죠.
친구들과 윷놀이 한 판 어떠세요?

출발 순서 순이 할머니 → 복자 할머니 → 철수 할아버지

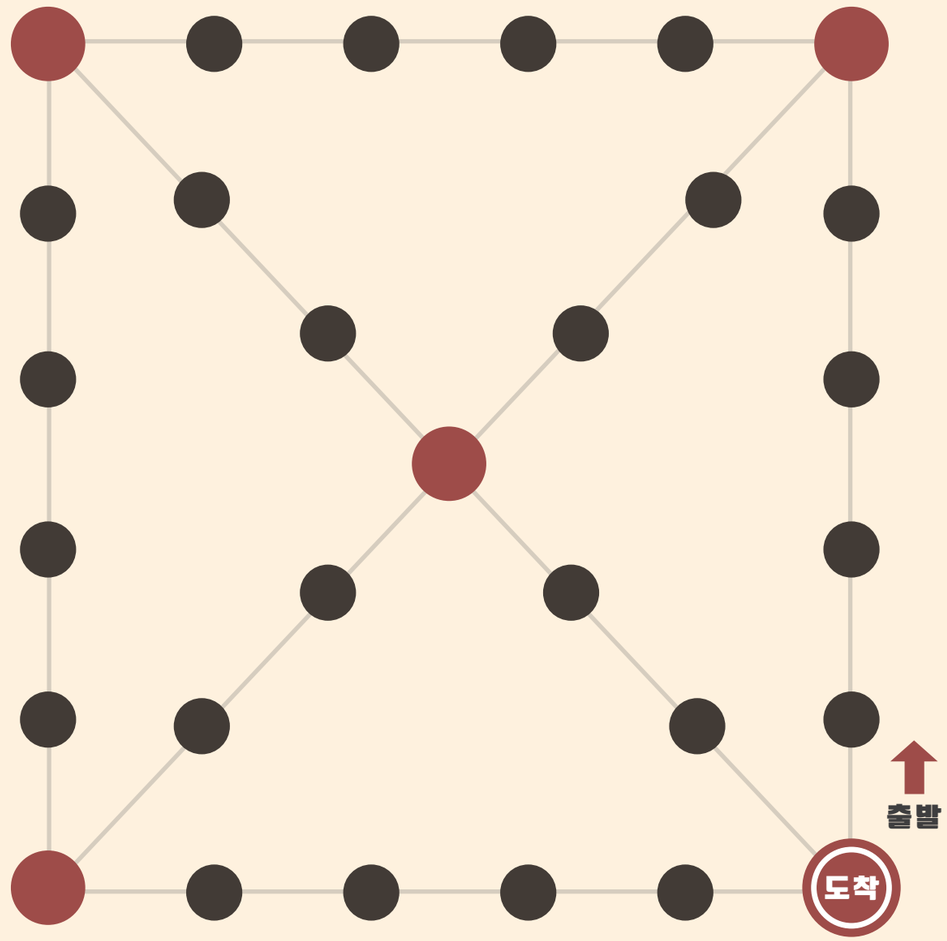


누가 이겼나요? 이긴 사람에게 동그라미 표시를 하세요.

복자 할머니

순이 할머니

철수 할아버지



3 내 고향 사투리

경기도

특산물 **강화인삼**

표준어	사투리
가게	각방
가위	가세
개	가이
거의	건저
광주리	치릉
구워 먹다	고먹다
다래끼 상처	것뿌데기
새참	곁두리
옥수수 순	개꼬리
고들빼기	고들빠구

강원도

특산물 **원주치악산복숭아**

표준어	사투리
가볍다	가붑다
가깝다	가찹다
골짜기	고라댕이
고명	꾀미
상추	생추
귀찮게 하다	갈구다
귓밥	귀부랄
깨소금	깨보생이
딸꾹질	껄데기
배부른 상태	느끈하다

경상도

특산물 **거제맹종죽순**

표준어	사투리
가을	가실
가파르다	깨끌막지다
끝	끄티
이웃	이부재
냄새	내미
대문	삼작
돌	돌삐
뚜껑	따까리

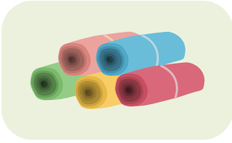
표준어	사투리
아궁이	부석
부엌	정지

전라도

특산물 **고창복분자주**

표준어	사투리
멸치	맬
오이	외, 물외
꿀	청
딸기	때왈
부추	솔
고기	괴기
깍두기	깍데기
미역	멱
누룽지	깜밥
순대	피창

충청도

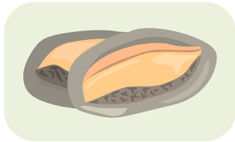


특산물 **한산모시**

표준어	사투리
낚다	나꾸다
내일	니열
도라지	돌가지
도마	도매

표준어	사투리
상당히	실찬히
샘	샴
소꿉장난	빠끔살이
지금	시방
차라리	슷제
흉본다	숭본다

제주도



특산물 **오분자기**

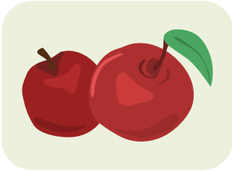
표준어	사투리
벌컥벌컥	괄락괄락
무	놈삐
엄청나다	엄블랑호다
일부러	역블로
할머니	할망
홀아비	홀아방
화내다	용심내다
해녀	좀녀
까다롭다	패랍다
따뜻하다	멘도롱하다

평안도

특산물 **법랑철기**

표준어	사투리
할아버지	컬아비지, 컬바지
할머니	클마니, 컬마니
아버지	아바지
어머니	오마니
오빠	오루바니
물고기를 요리한 것	반찬
반찬	찔게
아들딸을 결혼시키다	살리다
나물	남새
단추	눈마구

황해도

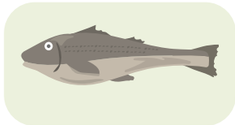


특산물 **황주사과**

표준어	사투리
할아버지	하라바이, 하라뱜
할머니	할마이, 할먐
아버지	아바지, 아바이
어머니	옴마이, 오마이
장인	가시아바이
장모	가시옴마이
아내	가시
고마워하다	고매하다

표준어	사투리
반찬	찔게
개구리	멱자귀

함경도



특산물 **명천명태**

표준어	사투리
볶다	닦다
어렵다, 힘들다	바쁘다
고맙소	아음채이소
누룽지	가매치
썰매	빙고
호주머니	거르망
도시락	곽밥
송편	조개떡
합니다	하꼬마
어서 드세요	어피덩 자시기오

난센스 퀴즈

스님이 입원하면?

01 표준어가 경상도 방언으로 어떻게 표현되는지 살펴보고 문장을 말해보세요.

1 안녕하세요 → 안영하싱교/안영하시이껴?

아재요(아저씨). _____(안녕하세요).

2 어서오세요 → 어서 오이소/어서 오소

_____(어서오세요). 맺 인분 드리까예(몇 인분 드릴까요)?

3 안녕히 가세요 → 가입시더/갑시데이/가시데이

잘 잡샀심니꺼(잘 잡수셨습니까)? _____(안녕히 가세요).

4 갈 거다/갈 예정이다 → 갈끼다/갈란다

낼(내일) 가(걔)하고 갱주(경주) _____(갈거다).

5 괜찮습니다 → 개안심더/괘안슴니더

지(저)는 _____(괜찮습니다).

6 괜찮다 → 개안다/괘안다

내사(나는) 마 _____(괜찮다). 이 목도리 연약한 니(내)가 해라.

7 쉬세요 → 시소

피곤할 텐데 푹_____ (쉬세요).

8 잘 가 → 잘 가거래이/잘 가그라

_____(잘 가). 내 꿈꿔라.

9 고맙습니다 → 고맙심데이

잘 보살패조서(보살펴줘서) _____(고맙습니다).

10 데려다 줘 → 델따도/델따조

집에 간데이(간다). 오빠야 _____(데려다 줘).

02 설명을 보고 알맞은 것을 골라보세요.

1 강원도에서는 '무꾸', 충청도에서는 '무수', 경상도에서는 '뭇구', 제주도에서는 '놈삐'라고 불러요.

①오이 ②옥수수 ③냉이 ④무

2 경상도에서는 '불기', 강원도에서는 '생추', 충청도와 제주도에서는 '부루'라고 불러요.

①상추 ②갓 ③배추 ④생강

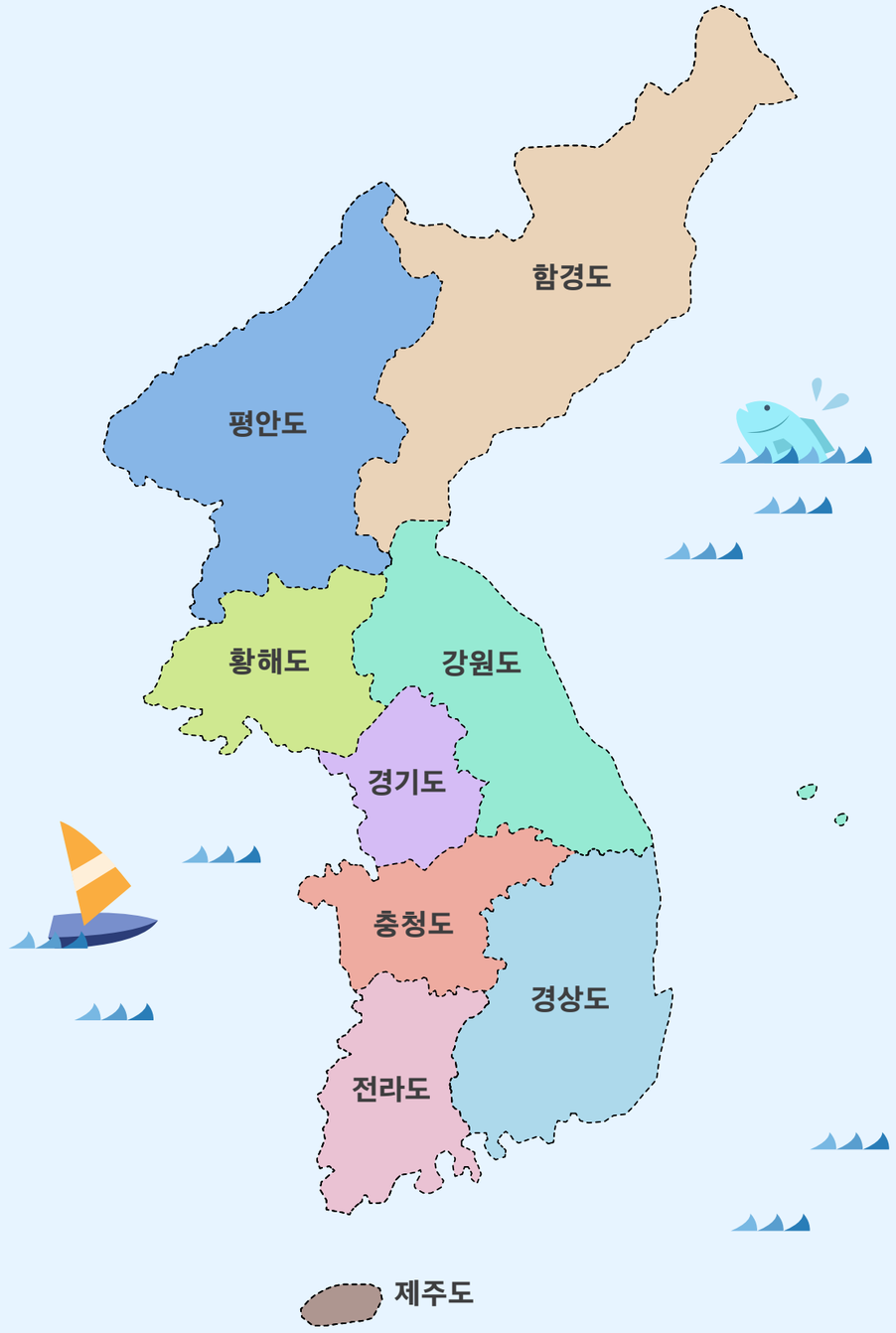
3 강원도에서는 '분추', 충청도에서는 '졸', 경상도에서는 '정구지', 전라도에서는 '솔'이라고 불러요.

①고추 ②냉이 ③부추 ④포도

4 강원도에서는 '딸구', 경상도에서는 '딸', 전라도에서는 '때왈', 제주도에서는 '탈'이라고 불러요.

①수박 ②딸기 ③용과 ④두부

03 내가 태어난 고향을 찾아 점선을 따라 그려보세요.



4 팔도 음식

서울

지역 특징

- 500년 이상 조선의 도읍지였기 때문에 아직도 조선 시대 음식의 특징이 남아 있다.
- 양념은 곱게 다져서 쓰고 중간 정도의 간을 하여 맛이 담백한 편이다.
- 말린 생선 자반이나 장아찌 등 밑반찬의 종류 또한 많다.
- 왕족과 양반이 많이 살던 지역이어서 격식이 까다롭고 맵시를 중요시하는 음식이 많다.
- 외국 사신들의 왕래도 빈번하여 화려한 멋과 의례를 중시하는 특성이 음식에 나타나 있다.
- 음식 크기가 작고 모양을 예쁘게 하여 멋을 낸다.
- 양은 적고 가짓수를 많이 하는 특징이 있다.
- 떡도 모양에 기교를 부려 한입에 먹을 수 있는 크기로 작고 앙증맞게 빚는다.
- 조선 시대의 궁중 음식과 비슷한 것이 많다.

대표 음식

- 장국밥, 국수장국, 떡국, 편수, 잣죽, 설렁탕, 육개장, 선짓국, 탕평채, 너비아니, 통배추김치, 오이소박이, 섞박지, 송편, 두텁떡, 화전, 약식, 식혜, 문배주, 태릉삼해주

별미

- 생치만두, 신선로, 임자수탕, 초교탕, 어글탕, 어채, 장김치, 율란·조란·강란, 원소병

육개장

경기도

지역 특징

- 한반도의 중심에 위치한 지역이다.
- 서해안 지방은 해산물, 산간지방은 산나물이 풍부하다.
- 경기·김포·평택평야 등은 토질이 비옥하여 질 좋은 밭작물 농사와 벼농사가 활발하다.
- 강원도, 충청도, 황해도와 접해 있어서 그 지방 음식들과 공통점이 많고 음식 이름도 비슷한 것이 많다.
- 음식은 대체로 소박하고 수수하며 양이 많은 편이다.
- 간은 중간 정도이고 양념을 많이 쓰지 않는다.
- 고려 시대의 중심 도시였던 개성의 음식은 우리나라에서

가장 화려하고 다양하다.
- 궁중 요리만큼 호화롭고 사치스럽다.
- 여러 가지 재료를 사용하고 정성을 많이 들인다.

대표 음식

- 오곡밥, 팥죽, 제물칼국수, 냉콩국수, 곰탕, 개성닭젓국, 개성종갈비찜, 수원왕갈비, 개성보쌈김치, 순무김치, 개성경단, 수수부꾸미, 송화다식, 모과청화채, 오미자화채, 배화채, 호박식혜, 하향주, 동동주

별미

- 칼싹두기, 올방개묵무침, 게걸무김치, 개떡, 수수도가니, 석탄병, 여주산병, 개성모약과

팥죽

강원도

지역 특징

- 동쪽에 위치한 지역으로 일반적으로 지대가 높다.
- 약간 서늘한 편이며 영동지방보다 영서지방의 기온 교차가 더 크다.

- 영동해안지방에는 생태·오징어·해조류·산나물 등을 이용한 음식이 많다.
- 영서지방은 옥수수·감자·메밀·콩 등의 밭작물이 많이 나고 이를 이용한 음식이 발달하였다.
- 육류나 젓갈을 적게 쓰고 멸치나 조개를 사용해 음식의 맛을 낸다.
- 맛이 극히 소박하고 담백하다.

대표 음식

- 강냉이밥, 메밀막국수, 콧등치기국수, 감자수제비, 강냉이범벅, 감자범벅, 올챙이국수, 감자옹심이, 삼숙이탕, 황태구이, 도토리묵, 메밀무침, 명란젓, 오징어무말랭이김치, 감자송편, 총떡, 강냉이차, 수정과, 원주엿술, 송설주, 옥선주, 금향주

별미

- 곤드레나물밥, 방풍죽, 콧등치기 국수, 감자옹심이, 삼숙이탕, 서거리김치, 착면, 감자붕셍이

메밀막국수

충청도

다슬깃국

지역 특징

충청도 음식은 꾸밈이 없으며 양념도 많이 쓰지 않아 자연 그대로의 맛을 살려 담백하고 구수하며, 소박한 음식이 많고 충청도 사람들의 인심을 반영하듯 양이 푸짐한 편이다.

- 충청북도
  - 유일한 내륙지방으로 민물새우, 민물장어, 메기, 다슬기, 쏘가리 등의 명산물이 있다.
  - 산간지방에는 산채와 버섯들이 많이 있어 죽, 국수, 수제비, 범벅 등이 많다.
  - 된장을 주로 사용하고 겨울에는 청국장으로 찌개를 즐겨 끓인다.
  - 주식이나 부식으로 늙은 호박을 많이 쓴다.
  - 충남은 기후가 온화하고 강우량도 적당하며 기름진 논 산평야를 접하고 있다.
  - 쌀, 보리, 고구마, 무, 배추, 목화, 모시 등의 산물이 많다.
- 충청남도
  - 서해에는 좋은 어장이 있어 굴, 새우, 꽃게 등의 해산물이 풍부하다.
  - 국물을 내는 데 고기보다는 닭과 소합, 굴, 조갯살 등을 사용한다.
  - 특히 간월도의 어리굴젓과 광천의 새우젓은 향토 산물로 유명하다.

대표 음식

- 보리밥, 산채비빔밥, 굴밥, 굴냉국, 다슬깃국(올갱잇국), 병천순대, 굴깍두기, 가지김치, 쪽파김치, 어리굴젓, 햇보리떡, 증편, 도토리떡, 복숭아화채, 중원청명주, 금산인삼백주

별미

- 도리뱅뱅이, 박속낙지탕, 닭사리, 무왁저지, 곤떡, 무릇곰

경상도

지역 특징

- 남해와 동해에 좋은 어장을 접하고 있어 해산물이 풍부하다.
- 경상남북도를 가로질러 흐르는 낙동강 유역의 분지와 평야에서 각종 산물이 생산된다.
- 이곳에서는 바닷고기를 고기라고 부를 만큼 생선을 많이 먹는다.
- 지역의 해산물·담수어 또는 콩을 이용한 음식이 많다.
- 곡물 음식 중에는 국수를 즐기는데, 제물칼국수를 최고로 친다.
- 음식은 전라도와 더불어 얼얼하도록 맵고 간은 센 편이다.
- 투박하지만 칼칼하고 감칠맛이 있다.
- 싱싱한 바닷고기는 회뿐만 아니라 소금 간을 하여 굽거나 쪄 먹거나, 국으로 끓여 먹기도 한다.
- 음식은 멋을 내거나 사치스럽지 않다.
- 소담하게 만들지만, 방앗잎과 산초를 넣어 독특한 향을 즐긴다.

대표 음식

- 진주비빔밥, 통영비빔밥, 충무김밥, 안동헛제삿밥, 굴떡국, 대구따로국밥, 대구탕, 재첩국, 통영도다리쑥국, 미역홍합국, 언양불고기, 구룡포과메기회, 우엉김치, 콩잎김치, 모시잎송편, 쑥굴레, 칡떡, 우엉정과, 경주황남빵, 울릉도호박엿, 단술(감주), 찹쌀식혜, 안동소주, 경주교동법주, 부산산성막걸리, 안동송화주

별미

- 갱식, 안동헛제사밥, 수란채, 대추징조, 만경떡

충무김밥

전라도

지역 특징

- 호남평야의 풍부한 곡식과 여러 가지 해산물·채소 등 재료가 풍부하다.
- 음식의 종류가 많고 음식에 많은 정성을 들여 화려하고 다양하다.
- 전라도 지방은 전주와 광주를 중심으로 음식문화가 발달하였다.
- 음식의 사치스럽기가 서울, 개성지방과 함께 손꼽힌다.
- 먹거리가 풍부하며 다른 지방이 따를 수 없는 풍류와 맛의 전통을 지니고 있다.
- 반찬 가짓수가 많은 상차림이 유명하다.
- 기후가 따뜻하여 다양한 젓갈을 이용하며 감칠맛이 강하고 간이 매우 세다.
- 고춧가루를 많이 사용한다.
- 김치는 젓갈과 고춧가루를 많이 사용하여 짜고 매우며 국물 없는 김치들을 주로 담근다.

대표 음식

- 전주비빔밥, 콩나물국밥, 남원추어탕, 낙지연포탕, 머위들깨탕, 세발낙지회, 돌산갓김치, 고들빼기김치, 감장아찌, 부꾸미, 감인절미, 곶감수정과, 유자화채, 고창복분자주, 완주모주

별미

- 합자죽, 담양대통밥, 매생이죽, 순천장뚱어탕, 광주애저찜, 영암어란, 나복병

전주비빔밥

평안도

지역 특징

- 동쪽은 산이 험하지만, 서쪽은 평야가 넓어 곡식이 많이 생산된다.
- 서해안과 접해 있어서 해산물 또한 풍부하다.
- 중국과 교류가 많아 평안도 사람의 성격은 진취적이고 대륙적이다.
- 황해도 음식의 특징과 비슷하여 음식이 큼직하고 푸짐해 먹음직스럽다.
- 특히 겨울에 먹는 음식이 다른 지방보다 발달해 있다.
- 겨울이 추운 지방이어서 기름진 육류 음식을 즐겨 먹는다.
- 밭에서 많이 나는 콩과 녹두로 만드는 음식도 많다.
- 간은 삼삼하고, 맵고 짜게 먹지 않으며 모양에 별로 신경 쓰지 않고 양도 푸짐하다.

대표 음식

- 굴만두(굴린만두), 어복쟁반, 고사리국, 빈대떡, 순대, 냉면김장김치, 가지김치, 송기떡, 계피떡, 감홍로

별미

- 평양온반, 과줄, 꼬장떡, 태석(식)

빈대떡

함경도

지역 특징

- 백두산과 개마고원이 있는 험악한 산간지대여서 논농사는 적고 밭농사를 많이 한다.
- 잡곡이 풍부하여 주식이 기장밥·조밥과 같은 잡곡밥이다.
- 인접한 동해안에서 명태·청어·대구·연어·정어리 등 여러 가지 생선이 잘 잡힌다.
- 감자 또는 고구마 전분을 이용한 음식이 많고, 녹말을 가라앉혀서 국수를 만들어 먹는 냉면이 발달하였다.
- 함흥냉면은 녹말을 반죽하여 국수틀에 눌러 국수를 만들고 홍어, 가자미 등의 생선으로 만든 매운 생선회를 냉면 국수에 비벼 먹는 독특한 음식이다.
- 음식의 모양은 큼직하며 장식이나 기교를 부리지 않는다.
- 간은 짜지 않지만, 고추와 마늘 양념을 많이 사용하여 진한 맛을 즐기기도 한다.
- 김장을 11월 초순부터 담그며 새우젓, 멸치젓을 조금 넣는 대신 동태, 가자미, 대구 등의 생선을 썰어 무나 배추 김칫소에 넣고, 김칫국을 넉넉히 넣는다.
- 동치미도 담가 땅에 묻어 놓고 이 국물로 냉면을 만들거나 밥을 말아 먹는다.
- 콩의 질이 좋아 콩나물을 살짝 삶아 김치를 담가 먹기도 한다.

대표 음식

- 잡곡밥, 닭비빔밥, 찐조밥, 회냉면, 명탯국, 단고깃국, 비웃(청어)구이, 콩부침, 콩나물김치, 가자미식해, 콩떡, 귀밀송편, 보리감주

별미

- 가릿죽, 섭죽, 달떡, 괴명떡

01 강원도 별미와 주재료입니다. 알맞게 연결하세요.

곤드레나물밥

감자옹심이

방풍죽

- 쌀, 방풍나물, 소금, 간장 등
- 곤드레, 달래, 진간장, 고춧가루, 통깨, 들기름 등
- 감자, 녹말가루, 애호박, 간장, 다진 마늘 등

02 전라도 대표 음식과 주재료입니다. 알맞게 연결하세요.

전주비빔밥

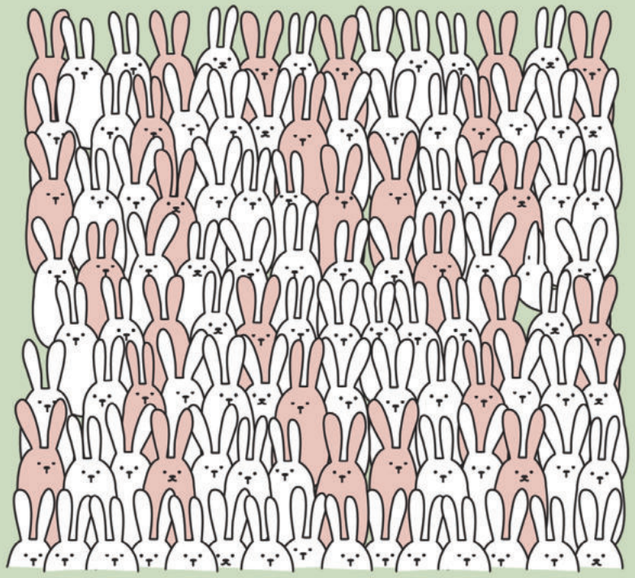
담양대통밥

고들빼기김치

- 멥쌀, 찹쌀, 흑미, 수수, 밤, 대추, 은행 등
- 표고버섯, 콩나물, 고추장, 소고기육회, 쌀, 당근채 등
- 삭힌 고들빼기, 고춧가루, 찹쌀가루, 쪽파, 다진 마늘 등

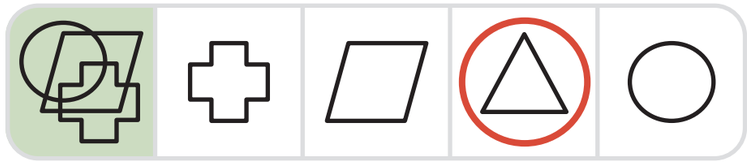
사진: 곤드레나물밥·감자옹심이(만개의 레시피), 방풍죽(월간 전원속의 내집), 담양대통밥(트래블아이)

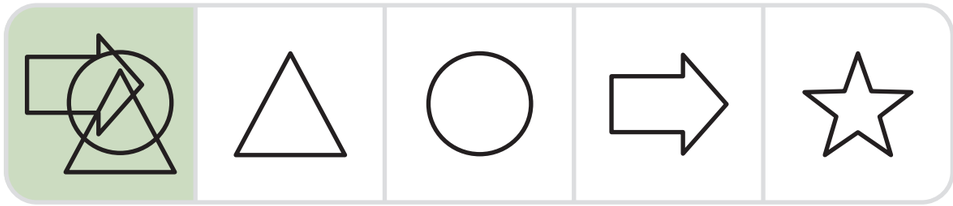
03 아래 그림에서 다른 그림 하나를 찾아보세요.

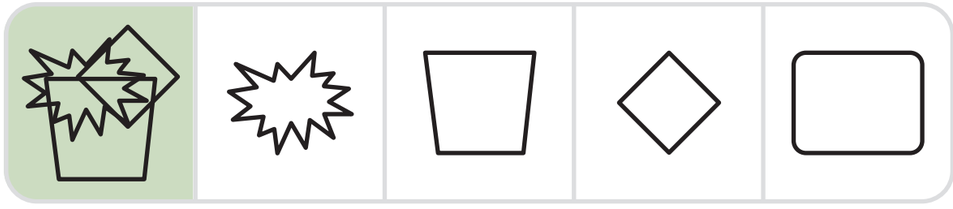


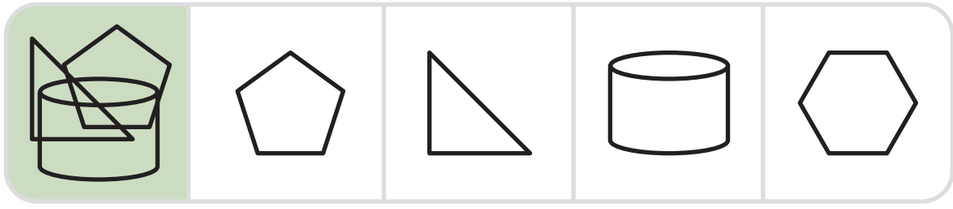
04 왼쪽에 겹쳐 있는 도형이 아닌 것을 찾아 동그라미 표시를 해보세요.

예시









5. My Story

나를 찾아서

감정카드

피곤한	부러운	지루한
감동적인	답답한	미운
괴로운	사랑스러운	무관심한
분한	귀찮은	기대되는
서운한	감사한	깜짝 놀란
기쁜	후회스러운	활기찬
짜증나는	만족스러운	부끄러운

01 왼쪽 감정카드를 보고 질문에 맞는 카드를 골라 적어 보세요.

1 나의 인생을 표현할 수 있는 감정카드 두 개를 고르고 이유를 적어보세요.

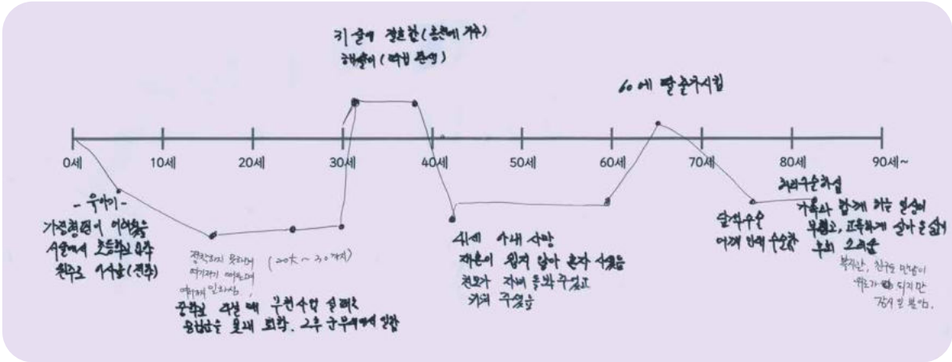
2 오늘 나의 기분은 어떤가요?

3 오늘 생활지원사의 기분은 어떤 거 같나요?

난센스 퀴즈

어렵게 지은 절 이름은?

02 나의 인생곡선을 그려보세요.



03 다음 질문에 답해보세요.

1 과거의 나에게 해 주고 싶은 말을 적어 보세요.

2 앞으로 내 삶은 어떨 것 같나요?

3 내가 가장 믿는 사람은 누구인가요?

4 지금 가장 만나고 싶은 사람 세 명만 적어 보세요.

1.

2.

3.

5 내 자신에게 물어보고 대답해 보세요.

①삼시 세끼 잘 먹고 있니?

②잠은 잘 잤니?

③깜빡깜빡할 때가 많아졌니?

④최근에 넘어진 적은 없니?

⑤술이나 담배는 얼마나 자주 하니?

04 웰다잉에 관한 다음 질문을 생활지원사와 함께 나눠 보세요.

웰다잉

인생의 가장 중요한 단계인 죽음을 스스로 준비하는 것을 말합니다.

①죽음에 대하여 생각해 보신 적이 있으세요?

②어떤 죽음을 맞고 싶으세요?

③눈을 감을 때 누구와 함께 있고 싶으세요?

④임종을 맞이하는 장소는 어디가 좋을까요?

⑤자신의 죽음이 가까워졌을 때 의사나 가족에게서 그 사실을 미리 듣고 싶습니까?

⑥임종을 앞두고 삶을 돌이켜 볼 때, 가장 의미 있는 것은 무엇인가요?

05 다음 질문에 답해 보세요.

1 생의 마무리를 준비하는 10가지 자세

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

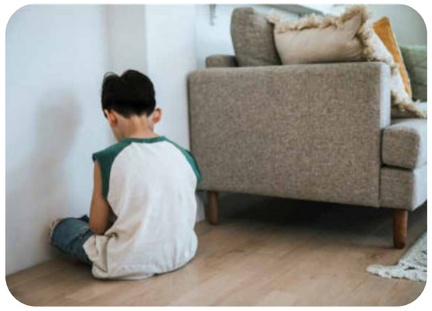
2 죽기 전 꼭 해보고 싶은 일

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 나의 묘비명 짓기

4 남기고 싶은 말

06 어떤 상황인지 살펴보고 사진 속 사람의 마음을 말로 이야기하고 글로 써 보세요.



07 그림 조각들을 맞추면 어떤 그림이 완성될지 골라보세요.

예시

1

2

3

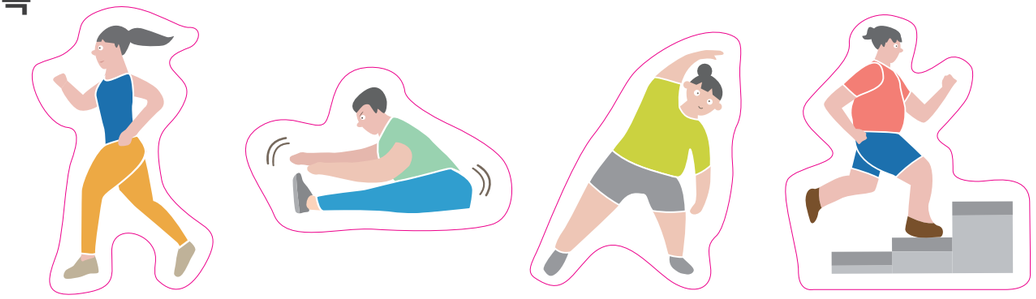
4

펴낸이 이만복
펴낸곳 원주종합사회복지관
펴낸날 2021.4
기획제작 ㈜도서출판 이음

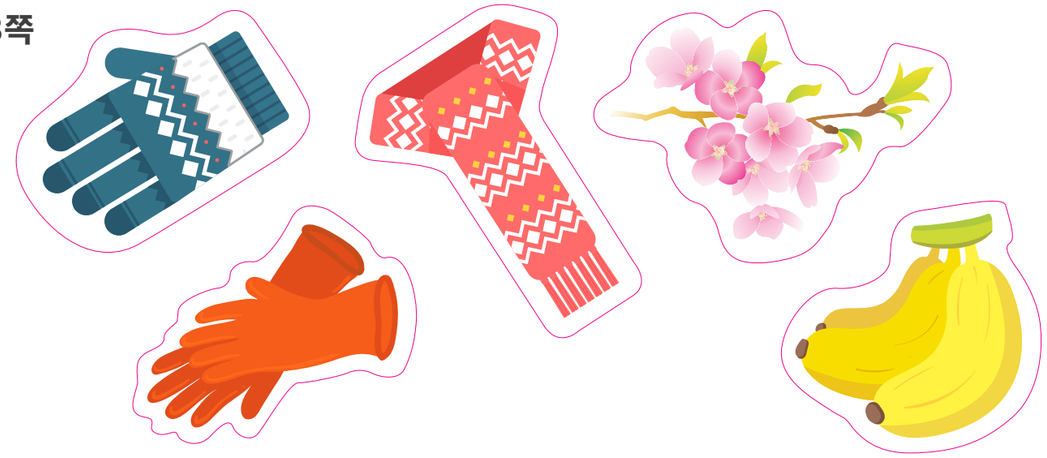
강원 원주시 육판길 1(태장동 729-7)
Tel 033-732-4006~7
Fax 033-742-4036
E-mail wonju4006@hanmail.net
Homepage www.wonjubokji.or.kr

이 책의 모든 저작권은 원주종합사회복지관과 ㈜도서출판 이음에 있습니다.
저작권자의 서면 허락 없이는 어떤 형태나 수단으로도 이용할 수 없습니다.

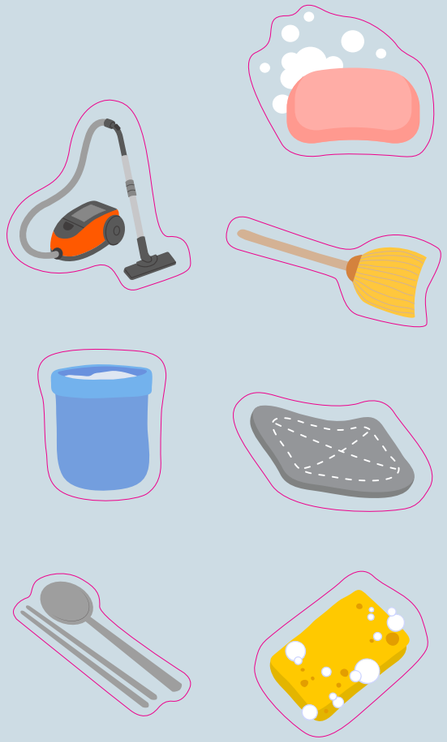
69쪽



78쪽



80쪽



115쪽

원주종합사회복지재단
원주종합사회복지관

강원도 원주시 육판길1(태장1동 729-3) TEL: 033-732-4006~7 FAX: 033-742-4036
E-mail: wonju4006@hanmail.net H.page: www.wonjubokji.or.kr