

마음의 향아리...

마음의 향아리

사람은 누구나 높은곳을 좋아합니다.
꿈. 소망. 사랑. 순수. 지혜
진실. 인내. 용기. 자유를 구합니다.

그리고 그것들을 내 마음에
가득 채우고 살아가고 싶어합니다.
그러나 그것이 쉽지 않습니다.
아무리 노력하고 애태우고 눈물 흘리고
기도해도 되지 않습니다.

아무리 명예를 높이고 재산을 늘리고
학문을 쌓고 지혜를 찾아도 늘 마음은
허전하고 두렵고 불안합니다.

내 마음의 향아리가 욕심을 버려야 합니다.
온갖 것을 다 버리고 물처럼 단순하고 소박하고
담담한 것으로 마음의 향아리를 채워야 합니다.

그곳에는 티가 없어야 합니다.
맑고 깨끗해야 합니다.
정직하고 진실 돼야 합니다.
지나 가는 바람에 흔들리지 말아야 합니다.

그리고 높은 곳과 미래를 향해서 생각이
활짝 열려 있어야 합니다.
그러면 파란 가을 하늘을 담을 수 있고
흘러가는 구름도 머무르게 할 수 있으며
지혜의 풀꽃도 자라게 할 수 있습니다.

출처 : 월간 좋은 생각

출처 : 좋은글

노인성 질환 • 치매 • 파킨슨 • 중풍
등으로 지역사회의 보호가 필요한 어르
신들을 보호하여 안전사고를 예방하고
신체 • 정서적인 서비스를 제공하여 심
신기능을 유지 및 향상 시키며, 소외를
방지하고 가족의 부양부담을 감소시킴
으로써 지역사회 내에서 안정된 생활을
영위할 수 있도록 돕는다.

▣ 이용대상
-65세 미만 또는 65세 이상 노인성 질환으
로 상시·주야간 보호가 필요한 장기요양등급
판정어르신(1~5등급 또는 인지지원등급)

▣ 이용정원
-입소:21명, 주간보호:09명

▣ 이용시간
-평일, 토요일, 공휴일 (상시)

▣ 구비서류
-장기요양인정서, 복지용구급여확인서
개인별장기요양이용계획서, 주민등록증
건강진단서 및 처방전
* 수급자의 경우 '수급(권)자증명서' 지참

찾아오시는 길



효사랑고향의집 (입소·주간보호)

- | | | |
|------|-------------|-------------|
| 시설비전 | 1. 건강한 어르신 | 2. 활동하는 어르신 |
| | 3. 협력하는 어르신 | 4. 행복한 어르신 |
| 시설사명 | 1. 효도하는 시설 | 2. 순종하는 시설 |
| | 3. 배려하는 시설 | 4. 베푸는 시설 |
| 시설원훈 | 섬김 사랑 미소 | |



표어 : 효사랑 어르신의 고향

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| ▪ 시 설 장 : 최O철 | ▪ 사 무 국장 : 최O원 | ▪ 복 지 과장 : 고O희·오O준 |
| ▪ 간 호 과장 : 이O순 | ▪ 요 양 팀장 : 김O숙 | ▪ 요양보호사 : 오O심·김O순 |
| ▪ 요양보호사 : 유O영 | ▪ 요양보호사 : 유O자 | ▪ 요양보호사 : 박O순·김O순 |
| ▪ 요양보호사 : 유O경 | ▪ 요양보호사 : 이O희 | ▪ 요양보호사 : 임O덕 |
| ▪ 요양보호사 : 고O수 | ▪ 사 무 원 : 유O미 | ▪ 조 리 원 : 이O례·나O령 |

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)
☎ 062) 456-9988 휴대폰 : 010-5647-3400

프로그램 활동사진



전래놀이



전래놀이



음악치료



음악치료



신바람건강체조교실



신바람건강체조교실



실버건강체조



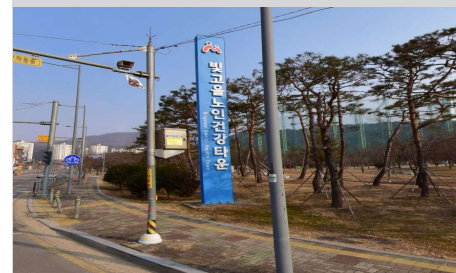
실버건강체조

I. 노인학대신고기관

광주광역시노인보호전문기관
노인학대 신고번호
1577-1389 / 129 / 112

II. 노인보호전문기관정보

광주광역시노인보호전문기관
광주광역시 남구 덕남길 7, 체육관 1층
(노대동, 빛고을노인권강타운)
TEL : 062-655-4155
Fax : 062-655-4158



III. 노인학대유형

노인학대(7가지)

※ 노인학대 정의(노인복지법 제1조 제3호)
- 노인에게 대하여 신체적 정신적, 성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말한다

※ 노인학대 유형

- ① 신체적학대
 - 물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
 - 폭행, 폭력, 흉기사용, 감금, 화상 등 신체적 손상을 주는 행위
- ② 언어정서적학대
 - 비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위
- ③ 성적학대
 - 성저구치심유발 행위 및 성희롱, 성추행, 성폭력 및 강간 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위
- ④ 재정적학대(착취)
 - 노인의 자산을 노인의 동의 없이 사용하거나 부당하게 착취하여 이용하는 행위
 - 노동에 대한 합당한 보상을 제공하지 않는 행위
- ⑤ 방임
 - 부양의무자로서의 책임이나 의무를 의도적 혹은 비의도적으로 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위
- ⑥ 자기방임
 - 노인 스스로 의식주 제공 및 의료 처치 등의 최소한의 자기 보호관련 행위를 의도적으로 포기 또는 비의도적으로 관리하지 않아 심신이 위험해지는 경우
- ⑦ 유기
 - 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

♡ 2024년 07월 후원금 수입·지출 내역 ♡

(단위 : 원)

| 수입 | | 지출 | |
|--------|--------|--------|--------|
| 항목 | 금액 | 항목 | 금액 |
| 전년도이월금 | 비지정후원금 | 비지정후원금 | 수용기관경비 |
| | - | | - |
| 소계 | | 소계 | |
| | - | | - |
| 지정후원금 | 지정후원금 | 총계 | |
| | - | | - |
| 비지정후원금 | 비지정후원금 | | - |
| | - | | - |
| 소계 | | | - |
| | - | | - |
| 총계 | | | - |
| | - | | - |

프로그램 활동사진



힘뇌체조



힘뇌체조



인지프로그램(A그룹)



인지프로그램(B그룹)



수공예활동



규칙게임



회상활동 // 세상뉴스전하기, 신문보기



음악활동

알려드립니다!!

'24. 8월 프로그램 활동 계획 일표

생활 일정표

| 요일 시간 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 시간 | 일과내용 |
|----------|----------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|------------------------------------|--|
| 날짜 | | | | | 1 | 2 | 3 | | |
| 오전 | | | | | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 06:00 ~ 07:00 | 아침식사, 개별약 복용, 양치질 |
| 오후 | | | | | 인지기능프로 그램 (그룹) | 여가프로그램(그룹) | | 10:40 ~ 11:00 | 보건체조 [신체기능회복훈련] |
| 날짜 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 오전 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 11:00 ~ 12:30 | 점심식사, 개별약 복용, 양치질 |
| 오후 | | 여가프로그램(그룹) 전래놀이 | 음악치료 인지기능프로 그램 (그룹) 여가프로그램(그룹) | 신바람건강체 조교실 인지기능프로 그램 (그룹) | 실버체조 인지기능프로 그램 (그룹) | 여가프로그램(그룹) 광주무등악단 | | 13:00 ~ 15:30 (요일별상 이) | 맞춤프로그램 [음악치료, 신바람건강체조교실, 실버체조, 전래놀이] |
| 날짜 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 오전 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 14:00 ~ 15:00 (요일별상 이) | 인지프로그램(그룹) 사회적응훈련 [가족사진보면대화나누기, 다른수급자이름알기 세상뉴스전하기] |
| 오후 | | 여가프로그램(그룹) 전래놀이 | 음악치료 인지기능프로 그램 (그룹) 여가프로그램(그룹) | 신바람건강체 조교실 인지기능프로 그램 (그룹) | 실버체조 인지기능프로 그램 (그룹) | 여가프로그램(그룹) | | 15:40 ~ | 가족참여프로그램 [시간여행] 가족 여러분의 내방참여 부탁드립니다 |
| 날짜 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| 오전 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 16:30 ~ 17:30 | 저녁식사, 개별약 복용, 양치질 |
| 오후 | | 여가프로그램(그룹) 전래놀이 | 음악치료 인지기능프로 그램 (그룹) 여가프로그램(그룹) | 신바람건강체 조교실 인지기능프로 그램 (그룹) | 실버체조 인지기능프로 그램 (그룹) | 여가프로그램(그룹) | | 21:00 ~ 06:00 | 라운딩 [체위변경,기저귀교 체,배노훈련], 취침 |
| 날짜 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 오전 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | 보건체조 신체기능회복 훈련 | | |
| 오후 | | 여가프로그램(그룹) 전래놀이 | 음악치료 인지기능프로 그램 (그룹) 여가프로그램(그룹) | 신바람건강체 조교실 인지기능프로 그램 (그룹) | 실버체조 인지기능프로 그램 (그룹) | 여가프로그램(그룹) | | | |

후원현황

1page

후원 해주신 많은 분들께

감사드립니다!!

한 달에 한 번 걱정하시는 어르신들을 응원해주세요.

작은 시작이 큰 희망으로 변화됩니다..

마음 한잔으로 즐기는 여유...

개인

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

나누면 행복해요 (후원계좌 : 효사랑고향의집)

광주은행 : 001-107-543588

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)
☎ 062) 456-9988 휴대폰 : 010-5647-3400

알려드립니다!!

'24. 8월 프로그램 활동 계획 주간보표

생활 일정표

| 요일 시간 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|----------|----|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 날짜 | | | | 1 | 2 | 3 | |
| 오전 | | | | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) |
| 오후 | | | | 음악활동 | 수공예활동 | 자유선택활동 | |
| 날짜 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 오전 | | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 하늬체조(노인 건강체조) |
| 오후 | | 전래놀이 | 음악치료 규칙게임 | 신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기 | 실버건강체조 음악활동 | 수공예활동 광주우등악단 | 자유선택활동 |
| 날짜 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 오전 | | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 하늬체조(노인 건강체조) |
| 오후 | | 전래놀이 | 음악치료 규칙게임 | 신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기 | 실버건강체조 음악활동 | 수공예활동 | 자유선택활동 |
| 날짜 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 오전 | | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 하늬체조(노인 건강체조) |
| 오후 | | 전래놀이 | 음악치료 규칙게임 | 신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기 | 실버건강체조 음악활동 | 수공예활동 | 자유선택활동 |
| 날짜 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 오전 | | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 하늬체조(노인 건강체조) 인지프로그램 (그룹) | 인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 하늬체조(노인 건강체조) |
| 오후 | | 전래놀이 | 음악치료 규칙게임 | 신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기 | 실버건강체조 음악활동 | 수공예활동 | 자유선택활동 |

| | |
|-------------------|--|
| 07:00 ~ 08:30 | 송영시간, 자유선택활동 |
| 08:30 ~ 09:20 | 오전간식 |
| 09:30 ~ 09:50 | 하늬체조 /치매예방체조(VTR 함께) |
| 09:50 ~ 10:30 | 인지활동형프로그램 (5등급, 인지기원등급) |
| 10:30(50) ~ 11:00 | 건강체조, 물리치료 /목욕(전신마사지), 간호 라운딩(혈압, 맥박, 체온점검등), 피부관찰 |
| 11:00 ~ 12:00 | 점심식사준비 및 식사, 치아관리, 투약, 혈당확인 등 |
| 12:00 ~ 13:00 | 물리치료, 휴식 및 자유선택활동 |
| 13:00 ~ 15:00 | 대접단맛총프로그램 (외부강사), 물리치료사용하기 |
| 15:00 ~ 16:20 | 오후간식, 신체활동, 자유선택활동(미술, 화투, 실내외산책 등) |
| 16:20 ~ 17:30 | 저녁식사, 투약, 송영시간, 정리정돈 및 청소 |

식단표

주간보표

식단표

2024년 08월

호सार 고항의 집 주간보호

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 점심(574kcal) 참깨밥 두부미역국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(565kcal) 참깨밥 호박완자국 참치소시이크로켓 참치김치 | 점심(616kcal) 참깨밥 호박완자국 참치소시이크로켓 참치김치 |
| | | | | 간식 우박 | 간식 유유 | 간식 콩고구마 유유 |
| | | | | 배우식 | 카스테라 보리차 | 크래커 통글레차 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 점심(612kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(606kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(556kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(709kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(641kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(687kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(515kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 |
| 간식 배우식 | 간식 꿀떡 | 간식 카스테라 보리차 | 간식 카스테라 보리차 | 간식 완자국 보리차 | 간식 토마토 | 간식 미니와파 |
| 단호박 | 분류배리베이크 | 크래커 통글레차 | 소보랑 녹차 | 완자국 보리차 | 중화 통글레차 | 단호박 보리차 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 광복절 | 16 | 17 |
| 점심(563kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(503kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(539kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(567kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(561kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(593kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(579kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 |
| 간식 꿀떡 | 간식 꿀떡 | 간식 카스테라 보리차 | 간식 카스테라 보리차 | 간식 완자국 보리차 | 간식 토마토 | 간식 미니와파 |
| 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 크래커 통글레차 | 소보랑 녹차 | 완자국 보리차 | 중화 통글레차 | 단호박 보리차 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 점심(564kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(557kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(457kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(580kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(586kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(530kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(599kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 |
| 간식 크림스프 | 간식 토마토 | 간식 토마토 | 간식 토마토 | 간식 토마토 | 간식 토마토 | 간식 토마토 |
| 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 점심(591kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(519kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(557kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(529kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(550kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 저녁(539kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 | 점심(619kcal) 참깨밥 김치부부국 닭강정(5등급) 참깨밥 호박완자국 단전고기제철임이 연근초물 우엉채볶음 배추김치 |
| 간식 치즈케이크 | 간식 케이크 | 간식 케이크 | 간식 케이크 | 간식 케이크 | 간식 케이크 | 간식 케이크 |
| 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 | 분류배리베이크 |

* 위 식단표는 시식 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 총주식어린아사회복지급식관리지원센터(https://dietary4u.mfds.go.kr/chungju/) 제공 식단표