강진군, 어르신 건강 지키는 '새힘건강교실' 성료

강진군보건소가 지난 3월 19일부터 11월 5일까지 군동면 시목마을 어르신을 대상으로 운영한 '강진형 새힘건강교실' 상·하반기 프로그램을 총 16회에 걸쳐 성공적으로 마무리했다.

이번 프로그램은 지역사회중심재활사업의 하나로, 동일 마을을 대상으로 상·하반기 연계 운영해 어르신들의 지속적인 건강관리와 신체기능 향상을 돕기 위해 마련됐다.

특히 신체기능 향상과 낙상·장애 예방은 물론, 일상생활 속에서 스스로 건강을 관리할 수 있는 역량을 높이는 데 중점을 뒀다.

주요 프로그램은 앉거나 선 자세에서 진행하는 맞춤형 신체활동을 비롯해 비누 만들기 등 공예 체험, 근육 유지를 위한 운동, 단백질 섭취 등 영양교육으로 구성됐다. 신체활동과 정서적 교류, 올바른 건강정보 제공을 병행해 어르신들의 전반적인 건강 증진을 도모했다.

프로그램 효과를 확인하기 위해 참여 어르신 15명을 대상으로 사전·사후 건강평가를 실시한 결과, 악력과 우울감은 각각 93.3%의 유지·개선율을 보였다.

보행능력과 총콜레스테롤은 각각 80%, 혈압은 60%의 유지·개선율을 나타냈다.

체중 감소·유지율도 73.3%로 조사돼 지속적인 건강관리 프로그램 운영이 어르신들의 건강 유지에 긍정적인 영향을 미친 것으로 평가됐다.

참여자 만족도 조사에서도 '매우 만족'이라는 긍정적인 평가가 나왔다. 어르신들은 이웃과 함께 운동하고 공예 작품을 만드는 등 다양한 활동에 즐겁게 참여했으며, 마지막 회기까지 높은 참여 의지를 보였다.

한 참여 어르신은 "이웃과 함께 운동하고 만들기도 하면서 즐겁게 지냈는데 벌써 16회가 끝나 아쉽다"며 "내년에도 건강교실이 계속 운영됐으면 좋겠다"고 말했다. /전운재 기자



'강진형 새힘건강교실' 프로그램 운영 모습 /강진군 기획홍보실 제공

무안 남악청소년문화의집, 가을 프로그램 마무리

전남광주통합특별시 무안군은 남악청소년문화의집이 지난 9월 15일부터 11월 6일까지 청소년을 위한 가을 상설 프로그램 "가을을 담다"를 운영했다고 밝혔다.

이번 프로그램은 관내 초등학교 4학년부터 중학교 3학년까지 청소년 31명을 대상으로 진행됐다. 공예와 K-POP 댄스, 요리, 요가 등 다양한 활동을 통해 건강한 여가생활을 돕고, 자기표현력과 창의력을 기를 기회를 제공하기 위해 마련됐다.

참여 청소년들은 공예와 요리 활동을 통해 작품과 음식을 직접 만들며 자신의 생각을 표현했다. K-POP 댄스와 요가 시간에는 몸을 움직이며 자신을 표현하고, 신체에 대한 이해를 높이는 시간을 가졌다.

또한 친구들과 함께 활동하며 서로의 생각을 나누고 협력하는 경험을 쌓았다. 평소 관심이 있던 분야뿐 아니라 새로운 활동에도 참여하며 자신의 흥미와 관심사를 살펴봤다. /서용운 기자

목포시, 치매안심가맹점·선도단체 신규 지정



치매안심가맹점 지정 현판식 사진 /목포 시청 제공

목포시(시장 강성휘) 치매안심센터는 지난 10일 치매 친화적 환경 조성과 안전망 강화를 위해 치매안심가맹점과 치매극복선도단체를 신규 지정하고 현판식을 개최했다.

현판식은 동부신경과의원과 대한적십자사 봉사회 목포시협의회에서 각각 진행됐으며, 치매안심센터와 신규 지정 기관·단체 관계자들이 참석해 현판을 전달하고 협력 방안을 공유했다.

치매안심가맹점과 치매극복선도단체는 치매에 대한 올바른 이해를 바탕으로 치매 환자와 가족을 배려하고, 실종 예방과 인식 개선 등 치매 극복 활동에 동참하는 지역사회 협력 기관·단체다.

이번 신규 지정으로 목포시 치매안심가맹점은 13개소, 치매극복선도단체는 9개소로 늘었다. 시는 앞으로도 다양한 기관·단체와 협력해 치매 환자와 가족이 안심하고 생활할 수 있는 환경을 만들어 나갈 계획이다. /박성태 기자

함평군, 2026년산 공공비축미 매입 시작

전남광주통합특별시 함평군이 쌀 수급 안정과 농가 소득 보전을 위해 2026년산 공공비축미곡 건조벼 5,370여 톤을 순차적으로 매입한다.

함평군은 12일 "관내 21개 정부관리양곡 보관창고에서 내달 1일까지 2026년산 공공비축미 매입을 진행한다"고 밝혔다. 공공비축미곡 매입은 쌀 수급 안정과 농가 소득 보전을 위한 주요 정책사업으로, 군은 농업인들이 원활하게 수매에 참여할 수 있도록 매입 일정 안내와 현장 지원에 힘쓰고 있다.

이남오 함평군수는 지난 10일 학교면 흥업창고와 11일 손불면 동암창고를 잇달아 방문해 수확기 농업인들의 노고를 격려하고 공공비축미곡 매입 진행 상황을 점검했다.

이날 이 군수는 매입 절차와 품질검사 과정을 직접 살펴보고, 농업인과 관계자들의 의견을 청취하며 현장의 애로사항을 살폈다.

아울러 원활한 매입과 공정한 품질검사가 이뤄질 수 있도록 관계자들에게 철저한 현장 관리와 안전사고 예방을 당부했다. 이남오 함평군수는 "수매 현장은 차량과 지게차의 이동이 잦은 만큼 안전사고가 발생하지 않도록 각별히 주의해 주시길 바란다"고 말했다. /이문수 기자

영암군, 겨울철 도로 결빙 대비 모래주머니 6,000개 비치

영암군이 겨울철 눈과 도로 결빙으로 인한 교통사고를 예방하기 위해 지역 내 제설함 110곳과 결빙 취약구간에 모래주머니 6,000개를 비치했다.

이번에 모래주머니를 비치한 곳은 경사가 심한 오르막길과 내리막길, 급커브 구간, 그늘진 도로 등 눈이 쌓이거나 도로가 얼어붙을 경우 차량과 보행자의 통행에 어려움이 예상되는 구간이다.

영암군은 모래주머니 비치를 시작으로 이달 말까지 제설재 확보와 제설장비 점검을 마칠 계획이다.

또한 읍·면과 협력해 도로 결빙 취약구간을 점검하고, 눈이 내릴 경우 신속하게 제설작업에 나설 수 있도록 준비할 예정이다. 특히 기상상황에 따라 제설 인력과 장비를 적재적소에 배치해 초기 대응에 차질이 없도록 할 방침이다.

아울러 겨울철 도로 순찰을 강화하고 결빙 취약구간을 지속적으로 관리할 예정이다. 이를 통해 강설과 한파로 인한 주민 불편을 줄이고 안전한 도로 환경을 조성하는 데 힘쓸 계획이다. /김기철 기자

신안 암태면, 취약계층 안전 손잡이 설치

암태면 지역사회보장협의체는 11월 11일 관내 독거노인과 장애인 등 주거환경 개선이 필요한 취약계층 32가구에 안전 손잡이와 미끄럼 방지 매트를 설치했다고 밝혔다.

이번 사업은 거동이 불편한 어르신과 장애인 등 취약계층의 가정 내 낙상사고를 예방하고, 일상생활에서의 이동 편의를 높여 안전한 주거환경을 조성하기 위해 마련됐다.

특히 이번 사업은 신안군 지역사회보장협의체 우수프로그램 공모사업에서 1위로 선정돼 사업비 300만원 전액을 지원받아 추진됐다.

협의체 위원들은 대상 가구를 직접 방문해 안전 손잡이와 미끄럼 방지 매트를 설치하며 낙상사고 예방을 도왔다. 암태면은 앞으로도 복지사각지대를 발굴하고 취약계층이 안전하고 편안한 일상을 보낼 수 있도록 주거환경 개선사업을 지속적으로 추진할 계획이다. /박성태 기자

