

# ‘어르신 건강체조로 100세 행복 지켜요’

## 임실 경로당 체조교실 큰 호응

임실군이 운영하는 경로당 체조교실이 어르신들의 호응속에 ‘100세 인생 행복 지킴이’ 역할을 톡톡히 해내고 있다.

임실군보건의료원은 어르신들의 신체활동 증진 및 건강생활실천 분위기 확산을 위해 ‘활기찬 경로당 체조교실’을 운영해 건강관리를 돕고 있다.

체조교실은 어르신들의 100세 건강을 책임지는 프로그램으로 노년기 건강증진을 위해 보건의료원 통합건강증진 프로그램과 연계해 실시하고 있다.

군은 지역 어르신들의 건강하고 활기찬 노후생활을 유지할 수 있는 건강생활실천사업의 일환으로 읍·면 경로당 30개소 600여 명을 대상으로 겨울철 농한기를 이용해 지난해 12월부터 3월까지 집중 운영하고 있다.

체조교실은 통합건강지도자 양성 프로그램을 통해 배출된 주민지도자가 그 지역의 건강지킴이가 되어 주민들과 함께 체조교실을 매주 1~2회 운영한다.

평소에 운동을 생활화할 수 있는 분위기를 조성하여 지역 어르신들의 활기찬 일상을 보내고, 체력 증진 및 건강한 생활을 실천해 나가는 데 도움을 주고 있다.

군은 노인들의 복지수요가 급증하면서 체조교실 운영뿐만 아니라 건강생활실천(영양·절주·비만·금연)교육과 고혈압·당뇨·이상지질혈증 심뇌혈관 예방관리 교육 등 어르신 눈높이에 맞는 맞춤형 건강관리교육을 실시하고 있다.



임실군이 운영하는 경로당 체조교실이 어르신들의 호응을 얻고 있다.

이외에도 기초검사(혈압·혈당 측정) 및 구강 진료와 함께 어르신들의 건강 상태별 1:1 건강 상담도 실시하여 주민 호응도가 매우 높다.

군은 특별난방비 및 경로당 급식도우미 지원으로 경로당에서 어르신들이 편안하게 생활할 수 있도록 돕고 있다.

이밖에도 경로당 개보수 지원을 통해 안전하고 쾌적한 환경을 조성하고 있으며, 예연과 공기청정기 보급사업, 경로당 방역 사업 등을 추진 중이다.

군은 앞으로도 경로당에 여가선용 및 건강관리

프로그램 등을 개발해 군민의 건강형태 개선과 건강수준 향상을 도모할 계획이다.

심민 임실군수는 “100세 건강시대를 맞아 활기찬 경로당 체조교실을 통해 어르신들의 건강한 생활습관을 유도하고, 건강한 노후생활을 영위할 수 있도록 행정적 지원을 아끼지 않겠다”고 말했다. 이어

“갈수록 심화되는 초고령화 사회 진입에 따른 문제를 해소하기 위해 어르신 일자리 확대와 경로당 급식도우미 지원, 목욕쿠폰 지급 등 다양한 효심 정책 추진으로 효심복지 1번지로서의 맞춤형복지 의뎌 지지체가 되겠다”고 강조했다. /임실=진홍영 기자



## 송천정보통신학교, 전주연탄은행과 삼겹살 나눔

송천정보통신학교(교장 오연호)는 전주연탄은행(대표 윤국춘) 자원봉사자(20여명), 보호위원(20여명) 멘토링 활동을 나누며 사랑의 삼겹살 나눔 행사를 펼쳤다고 17일 밝혔다.

전주연탄은행은 지난 해 12월에 이은 두 번째로 사랑의 삼겹살 나눔 행사를 펼쳤고, 소외되고 관심, 사랑이 필요한 소년원 학생들에게 영양가 높고 맛있는 삼겹살 100kg(110여만원 상당)을 제공, 직접 손수 구워 학생들과 학교관계자들과 사랑의 만찬을 즐겼다.

윤국춘 전주연탄은행대표는 “학생들을 위해 정성으로 준비된 사랑의 삼겹살 나눔 행사로 안정과 평안을 누리며 건강한 청소년으로 잘 성장하여 사회에 도움이 됐으면 좋겠다.”고 전했다. /김영태 기자

## 이서영 순창경찰서장, 찾아가는 치안현장 방문

순창경찰서(서장 이서영)는 순화파출소를 시작으로 지역경찰 근무현장을 방문하여 격의 없는 토론을 통해 직원들의 애로 및 건의사항을 청취했다.

이번 치안현장 방문은 형식과 절차 등 격식을 타파하고 직원과의 소통을 우선적으로 강조했으며, 특히 기본에 충실하고 소통·화합으로 발전적 조직문화를 통해 주민에게 신뢰받는 경찰로 거듭나 순창이 가장 살기 좋은 지역으로 만들도록 노력해줄 것을 당부했다. /순창=이양원 기자



## 건보 남원지사, 달라지는 국민건강보험 홍보

건강보험공단 남원지사는 관내 주민들의 알 권리를 위해 올해 달라지는 건강보험관련에 대해 홍보하고 나섰다.

우선 보험료율이 3.49% 인상되고 장기보험료율도 1.13% 인상되면서 보험료 부담이 증가되고 있다.

하지만 이에 따른 보장성이 확대되어 보다 많은 혜택이 주어지도록 했다.

확대 내용을 보면 산정특례 적용 질환이 기존 827개에서 927개로 확대되고, 당뇨 소모성 재료 지원을 확대하는 등 많은 부분에서 비보험이 보험 적용되는 범위가 확대 시행된다.

달라지는 건강보험에 대한 자세한 사항은 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr)나 고객센터(1577-1000)로 무늬하면 안내 받을 수 있다. /남원=김기두 기자

## 본사 내방

▲최락기 전주시 완산구청장 ▲김경숙 전주시보건소장 ▲김승권 전주시 지원 순환과장 ▲김형조 전주시 신성정산업본부장 ▲이성원 전주시 사회적경제지원 단장

## 인사

전북경찰청 <경감 승진 ▲덕진경찰서 박노주 ▲익산경찰서 조병문 ▲전북청 112종합 상황실 서승현 ▲완주경찰서 안공선 ▲군산경찰서 임영주 ▲완주경찰서 조두연 ▲군산경찰서 임택 ▲완주경찰서 김광수

## 김제 광활면 주민자치위, 2019 새해 첫 회의 개최

김제시 광활면 주민자치위원회(위원장 정동주)는 17일 주민자치센터에서 회원 25여명이 참석한 가운데 2019년 새해 첫 회의를 개최했다.

이날 회의에서는 2018년 주요 활동사항 등에 대한 결산보고를 하고, 지역발전 위한 각종 현안사항 토의 및 자치프로그램 운영방안, 나눔행사 등 2019년 사업계획을 논의하며 주민자치 활성화 의지를 다졌다.

특히 위기상황 시 현상 대응능력 향상을 위해 응급처치 교육 및 실제 훈련 시간을 갖기도 하였다.

정동주 위원장은 “지난 한 해도 농악교실, 노래교실 등 다양한 주민자치프로그램을 운영하여 주민의 문화생활 증진에 기여했고, 특색사업인 텃밭가꾸기 사업을 통해 연말에는 사랑의 두부나눔행사를 추진하여 따뜻한 이웃사랑을 실천하기도 했다”며 “올해에도 마을발전과 주민의 편의증진을 위해 최선을 다하겠다”고 다짐했다. /김제=박노태 기자

## 전주시 송천2동 기관장 모임, 이웃돕기 성금 전달

전주시 송천2동 기관장 모임은 지난 17일, 관내 어려운 이웃을 위해 사용해달라며 금일봉을 동주민센터에 전달했다.

이번에 기부된 성금은 지역의 어려운 이웃들이 따뜻한 겨울과 설 명절을 보낼 수 있도록 사용될 예정이다.

송천2동 기관장 모임의 회원인 김영진 송천초등학교 교장은 “설 명절을 앞두고 작은 나눔이지만 여러 회원님들과 함께 뜻을 모아 기부활동을 펼치게 됐다.”며, “앞으로도 많은 관심을 갖고 지속적으로 노력하겠다.”고 말했다.

임익철 송천2동장은 “매년 잊지 않고 나눔 활동을 하고 있는 회원분들에게 진심으로 감사의 마음을 전한다.”며, “지역의 어려운 이웃들이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 동에서도 더욱 힘쓰겠다.”고 말했다. /송호철 기자

## 장수경찰, 서장-신임경찰관 오찬 데이트 만남 가져

장수경찰서(서장 박정원)는 17일 서장과 5년미만 신임직원들이 점심을 함께 하는 오찬 데이트를 가졌다.

이날 오찬은 서장님과 직원들이 격식을 탈피해서 경찰관으로서 역할 및 공·사 생활을 통해 자기계발이 왜 중요하고 무엇을 해야 하는지에 대해 대화를 나누는 실질적인 눈높이 토론을 실시했다. /장수=고관호 기자



## 남원 운봉파출소, 농산물 도난 교통사고예방 등 홍보강화

남원경찰서 운봉파출소는 17일 운봉농협 교육관에서 운봉상추 작목반 80명을 대상으로 치안고객만족도향상 및 농산물 도난예방·교통사고·전화사기·빈집털이절도 등 범죄예방을 위한 홍보활동을 펼쳤다.

이날 홍보에 나선 관용파출소장은 “치안고객만족도 향상을 위해 주민들께 더욱 가까이 다가가는 치안활동을 펼칠 것”을 약속했으며, 겨울철 화재예방 및 음주운전 오토바이 안전모착용, 각종 전화사기 피해예방 요령과 범죄에 의심 가는 사람이나 차량 등을 목격하였을 때에는 신속하게 112로 신고할것을 당부했다. /남원=김기두 기자

지구상에서 가장 빨리 뜨거워지고 있는 곳 '북극'

# 우리집을 지켜주세요

전문가에 따르면 자동차와 공장에서 나오는 탄소 배출량 증가로 인한 지구 온난화로 빙하들은 점점 녹고 있으며, 이는 지구에 큰 영향을 미칠 것이다. 해양 얼음의 손실은 지구가 태양 광선을 효율적으로 반사하지 못한다는 것을 의미하고, 결국 지구 온도의 상승을 초래할 것이기 때문이다.

전주매일 지구온난화 캠페인