

# 어르신들의 질병 진료 · 치료보단 건강관리 · 증진에 초점

## 2015년 3월 도내 최초로 개소

2015년 3월 익산시에 도내 최초로 건강생활지원센터가 개소했다. 건강생활지원센터는 2014년도부터 보건복지부가 시행하고 있는 사업으로 기존의 도시형 보건지소가 수행하던 질병 진료 및 치료의 기능보다 질병의 예방, 건강관리·증진 기능에 초점을 맞춘 사업들이 추진 중이다.

## 건강증진·영양관리 등 분야별 프로그램 운영 건강모정 만들기, 지역 어르신들에게 큰 호응

익산시 인화동에 자리잡은 도내 최초의 건강생활지원센터인 100세 건강생활지원센터(이하 건강센터)는 지상 3층으로 1층에는 건강마당과 신체활동 마당, 2층은 100세 건강관리실과 보건교육실, 3층은 직원 사무실로 이용되고 있다. '건강백세, 행복한 백년'이란 비전을 품고 지역 주민들의 건강한 생활을 위해 활발한 활동을 펼치고 있다.

특히, 노인과 장애인들을 대상으로 건강생활실천사업, 만성질환 예방관리사업 등을 통해 익산의 인화동과 동산동, 평화동 그리고 마동 주민들의 건강증진을 위해 힘쓰고 있다. 이와 같이 적극적인 지역주민들의 건강증진 사업에 매진한 익산시 건강센터는 보건복지부로부터 우수기관으로 선정되는 쾌거를 이뤄 냈다. 익산 건강센터는 이에 만족하지 않고 새로운 도전에 나섰다.

최근 익산 건강센터는 지역의 어르신들을 대상으로 '건강모정 만들기' 사업을 추진했다. 이를 통해 지역 어르신들의 건강챙기기는 물론 지역에 활기를 불어넣고 있다. '건강모정 만들기 사업'은 지난 2016년 지역맞춤형 특화 사업으로 마동 지역 모정에서 방문하셔서 시간을 보내시는 어르신들의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 시작됐다.

이 사업의 추진에 앞서 진행된 마동과 타 동지역과의 건강수준 비교·분석 결과, 마동 지역의 사망률이 상대적으로 높고, 흡연을 및 음주를, 대사증후군발견율 등 건강수준이 낮아(건강지표 하위 25% 지표가 14개동 중 2위로 나타나 이 지역 주민들의 건강증진을 위해 '건강모정 만들기' 사업이 도입되는 계기가 됐다.

2016년 9월 22일부터 11월 3일까지 12회에 걸쳐 처음 시작된 이 사업은 총 25명의 어르신들이 참여했다. 이 프로그램에 참석한 어르신들에게는 신체활동을 증진을 위한 활동들과 건강강좌 강의, 건강습관 만들기 등 다양한 내용들로 구성된 어르신들의 적극적인 참여로 많은 호응을 얻었다. 특히, 익산시 체육회, 원불교마동교당, 익산성곡력상담소 등 3개 기관과 협약을 맺어 지역 내 유관기관과 연계해 이 사업의 효과를 극대화하기 위해 노력했다.

작년에 이어 올해 4월부터 13주간의 일정으로 진행된 사



1. 익산 100세 건강생활지원센터 건강증진 교육
2. 작년부터 실시하고 있는 '건강모정 만들기'
3. 건강한 아파트 만들기 프로그램

업에는 30명의 어르신이 참여했다 올해 사업은 작년보다 다양한 분야별 프로그램으로 확대 진행됐다.

먼저 건강증진 분야에서는 걷기지도와 라인체조교실, 스트레칭 등 신체활동 프로그램과 금연교육을 실시했다. 영양관리 분야에서는 질환별 식단관리 교육을 심리 분야에서는 우울예방 교육과 성인권 교육을 실시했다.

또한, 지역사회 내 여러 자원들과 연계를 확대해 익산시체육회와 전북권역 심뇌혈관질환센터, 금연지원센터의 전문 강사를 지원받고, 원불교마동교당의 장소를 활용하는 등 6개 기관과 협약을 맺어 전문성을 높였다.

사업에 참여한 박숙희(72)씨는 "모정에서 무료하게 시간만 보내던 우리들에게 이렇게 신나고 재미있게 건강을 선물해주어 고맙다"고 전했으며, 정순단(79세)씨는 "내년에도 꼭 다시 와서 사업을 실시해달라"며 앞으로도 지속적인 참여를 희망했다.

익산시 100세건강생활지원센터는 지난 9월 말부터 '건강한 아파트 만들기 사업'을 새롭게 추진중으로 소외된 지역주민을 찾아가는 건강관리 프로젝트 추진을 통해 지역 내 아파트 주민의 건강요구도를 반영하고, 건강수준 향상에 앞장서고 있다. 100세건강생활지원센터 소경섭 센터장은 "관할지역 내 더 많은 주민들이 건강생활지원센터의 존재를 알고, 이용하여 건강한 삶을 이어나가길 바란다"고 전했다.

보건복지부는 보다 많은 지역주민들이 지역 특성에 기반한 건강증진서비스를 받을 수 있도록 건강생활지원센터를 생활권 중심으로 전국에 확대 설치할 계획이다. 또한 보건복지부 산하 한국건강증진개발원은 건강생활지원센터 설치 활성화를 지원하는 한편, 건강생활지원센터가 지역주민에 밀착한 건강증진 전달기관으로서 내실 있게 운영될 수 있도록 뒷받침할 계획이다.

\*\*익산시 100세 건강생활 지원센터  
주소: 익산시 목천로 326 (인화동)  
문의전화 : ☎ 063-859-4926

국제슬로시티 전주한옥마을  
유네스코 음식향의도시

# 전주, 한눈에 반하다

사람의 도시 품격의 전주