시민 맞춤형 마음치유 나선다

전주시보건소 마음치유센터, 원예 · 명상 · 치유타로 등 다양한 프로그램 운영

전주시보건소 마음치유센터는 시민들의 지친 마음을 위한 상담과 마음치유 프로그램 운영 계획을 내놨다.

마음치유센터 대상자는 '마음의 문제, 현실의 대립' 등으로 인한 '우울, 불안, 스트레스'을 겪고 있는 전주시민이다.

여기에 가족, 부부, 부모·자녀 다문화, 환자 및 장애인(가족), 감정노동자, 코로나19 대응요원, 취업준비생, 주민센터, 소상공인 단체, 노인복지관, 사업장, 취업준비생 등 각계 각층까지도 대상의 범위를 넓혔다.

찾아가는 프로그램 시행은 보건소 직접운영, 전문기관 및 전문가 의뢰까지 이어지게할 전망이다.

마음치유센터 세부내용은 '원예, 명상, 음악, 미술, 독서, 숲, 영화, 신체활동'으로 나뉘며 1단계(사전진단), 2단계(초기상담), 3단계(맞춤형프로그램 참여), 4단계(만족도조사), 5단계(추후관리) 별로 운영이 될 예정이다.

오는 3월 2일부터 매주 목요일 오후 7시~오후 8시30분까지 야간운영 되는 4주 마음치유 프로그램으로 '수묵치유, 다도치유, 미술치유, 컬러치유, 통합예술치유, 치유타로, 향기치유 등 같은 공감대 형성자들의 프로그램이 마련돼 있다.

또, 6주 프로그램으로 '일반명상과 치유명상'이 마련됐으며, 8주 프로그램인 '요가'와 '숲 치유'도 운영될 계획이다.

마음치유센터 치유 프로그램을 이용해 스스로 질문하고 그 답을 찾아가는 '치유타로' 프로그램과 '향기'를 통해 치유하는 '향기치유' 프로그램이 시민들과의 만남을 기다리고 있다.

특히 '내 마음에 행복정원 가꾸기'를 주제로 4주 동안 진행되는 원예 치유프로그램은 덕진보건소와 혁신동·평화1동·중화산2동·삼천1동 주민센터, 치유농장 '힐링팜&', 천사마을 '희망문화센터'에서 각각 진행을 기다리고 있다.

전주시민들의 마음치유를 위한 상담과 프로그램은 무료로 진행되며, 참여를 원하는 시민은 전주시마음치유센터 블로그(blog.naver.com/mindhealingcenter) 또는 전화(063-281-8576)로 문의하면 된다.

허민석 마음치유센터장은 "마음치유 상담과 프로그램을 통해 일상에 지친 시민들의 마음을 위로하고, 부정적인 감소를 해소하는 등 건강을 지키는데 도움이 될 것이다. 앞으로도 시민 맞춤형 다양한 마음치유 프로그램을 지속적으로 개발하고 운영할 계획"이라고 말했다.

/김영태 기자

한국과 중국, 일본의 대학생과 대학원생 청년 30여 명이 한·중·일 3국 청년대사들이 지난 11일부터 13일까지 사흘동안의 일정으로 전주를 찾았다.

한중일 3국 청년대사, 전주 매력 '찬사'

한중일 3국협력사무국 청년대사 프로그램 일환… 전통문화체험 · 국제교류 현황 청취

한국과 중국, 일본의 대학생과 대학원생 청년 30여 명이 한·중·일 3국 청년대사들이 지난 11일부터 13일까지 사흘동안의 일정으로 전주를 찾았다.

청년대사들은 문화관광해설사의 설명을 들으며 전주한옥마을을 둘러보고, 비빔밥 만들기와 인절미 만들기 등 다양한 전통문화체험 프로그램을 통해 전주의 맛과 멋을 경험하며 깊은 찬사를 보냈다.

이번 한중일 3국 청년대사들의 이번 전주 방문은 전주시가 한중일 3국협력사무국(Trilateral Cooperation Secretariat, TCS)의 청년대사 프로그램(YAP)을 유치하면서 이뤄진 것이다.

청년대사들은 13일 전주시청을 찾아 전주시의 국제교류 현황과 2023 동아시아문화도시 전주 프로그램에 대한 설명을 청취하는 것으로 2박 3일간의 전주 방문 일정을 모두 마무리했다.

한중일 3국협력사무국(TCS)은 동아시아 3국간의 효율적이고 체계적인 협력과 평화, 공동번영 비전을 실현하기 위해 지난 2011년 서울에서 설립됐다.

사무국은 3국 정상회의와 장관회의 및 각종 정부간 협의체 운영을 지원하고 있으며, 해마다 한중일 3국 협력 국제포럼을 개최하는 등 3국 협력사업 발굴 및 관련 연구를 수행해오고 있다.

반현아 전주시 국제협력담당관은 "한중일 3국의 청년대상으로 전주를 세계에 알리고, 3국 협력에 대한 긍정적인 이해를 심어 지자체 및 국제기구와의 교류 협력을 통해 3국의 국제교류를 강화해 나갈 것"이라고 말했다.

/양은경 기자

전주시보건소, "해외여행 시 뎅기열 감염 주의하세요"

전주지역 첫 뎅기열 확진자 발생 이후 추가 1명 확진

요즘들어 국민들의 해외여행 증가와 외국인 관광객 입국 증가에 따라 전주시보건소(소장 김신선)는 여행 시 뎅기열 감염에 대한 특별 주의를 당부하고 나섰다.

13일 전주시보건소에 따르면 지난 2일 전주지역 첫 뎅기열 확진자 발생 1주일 이후 추가로 1명이 확진됐다.

뎅기열은 제3급 법정 감염병으로 뎅기바이러스에 감염된 모기에 물렸을 때 감염되는데 주로 이집트숲모기나 흰줄숲모기에 의해 전파되고 있으며, 아직 우리나라에 서식하는 흰줄숲모기에서는 뎅기바이러스가 검출되지 않고 있다. 특히 우리나라엔 이집트숲모기는 서식하지 않는 것으로 확인됐다.

뎅기열은 백신과 치료제가 없어 대증치료(증상에 대한 치료)를 하며, 출혈성 경향이 있어 출혈 위험을 증가시키는 약제는 금하고 수액 보충 등이 필요하다. 적절한 치료를 받지 못할 경우 사망률이 20%에 이를 수 있으나, 적절한 수액공급과 급성증상에 대한 적절한 조치를 하면 사망률은 약 1%로 낮아지므로 조기 발견과 치료가 중요하다.

이에 전주시보건소는 뎅기열 감염 예방을 위해 해외여행 전 방문지역 주의 감염병정보 확인 및 모기퇴치용품, 해열제, 진통제 등의 상비약 준비를 권고했다.

김신선 전주시보건소장은 "귀국 후 2주 이내 발열, 발진, 두통 등 의심 증상이 발생하면 반듯이 의료기관을 방문하고, 의료진에게 해외 방문력을 알려야 한다"고 당부했다. /김영태 기자

뎅기열 예방수칙 포스터

공동주택관리 무료 컨설팅 서비스 제공

중앙공동주택관리지원센터에서 공동주택 관리의 투명성과 효율성을 높이고 시설개선을 통한 환경 개선 등을 목적으로 공동주택관리 전반에 대해 '무료 컨설팅 서비스'를 제공한다.

컨설팅 분야로는 (관리진단) 관리행정, 회계, 장기수선계획 분야의 진단 및 바람직한 관리 방향 제시, (기술자문) 수선공사 시기, 비용, 방법 등에 대한 전문가 검토 의견(대안) 제시 등이다.

무료 컨설팅을 희망하는 공동주택단지는 중앙공동주택관리지원센터 홈페이지(http://myapt.molit.go.kr)를 통해 신청할 수 있으며, 신청기한은 오는 17일 오후 6시까지다.

선정된 단지는 2월~4월중에 무료 컨설팅 서비스를 받을 수 있으며, 관리진단을 통해서는 단지당 과태료 부과 면제 및 분쟁 감소를 통한 소송비용 절감과 기술자문을 통한 공사비 절감 등의 효과를 볼 수 있다.

자세한 내용은 중앙공동주택관리지원센터 홈페이지 공지사항을 참조하면 된다. /김영태 기자

전주시 완산구, 재난배상 책임보험 가입 홍보

일반 · 휴게음식점 · 숙박업 1600여 개소 대상

완산구청은 완산구 내 업소인 일반·휴게음식점 및 숙박업 1600여 개소 대상으로 재난배상 책임보험 가입 홍보에 나섰다.

재난배상 책임보험은 화재, 폭발, 붕괴와 같은 대규모 재난 발생이 우려되는 취약 시설에 따른 의무보험을 추가 도입해 사회 안전망을 강화하기 위한 제도이다.

특히 재난배상 보험은 '화재, 폭발, 붕괴'로 인한 영업자의 경제적 피해와 타인의 신체 및 재산 등의 피해 구제 확대를 돕는다.

보험 내용은 보험가입자의 과실이 없는 원인불명 사고 등 무과실 사고로 인한 손해까지 보상하는 것이며 대인배상은 1인당 1억5000만 원, 대물배상은 사고당 10억 원까지 보장된다.

보험가입 시기는 신규업소는 영업신고일로부터 30일 이내까지, 기존 업소는 보험유효기간이 만료되는 만료일까지 가입해야 한다.

완산구청 관계자는 "재난배상 책임보험 가입 대상에 해당하는 신규 업소와 기존 업소는 반드시 기간 내 보험가입을 하여 예상치 못한 상황에 적극적으로 대비할 수 있기를 바란다"고 전했다.

/조아록 기자