

직장인 건강관리 적극 돕는다

장계면 건강생활지원센터 '퇴·근·길 반딧불금연상담소' 운영 '주목'

장수군이 직장인들이 참여할 수 있는 퇴근길 건강 프로그램과 금연상담소를 운영해 주목을 끌고 있다.

20일 장수군보건의료원(원장 유봉욱)에 따르면 직장인의 저녁 있는 삶과 건강경쟁력을 높일 '퇴·근·길' (퇴근하고 근력 길러주기) 프로그램과 금연실천을 돕기 위한 반딧불금연상담소를 운영하고 있다.



장수군보건의료원은 '퇴·근·길' 프로그램과 금연실천을 돕기 위한 반딧불금연상담소를 운영하고 있다.

이번 프로그램은 주민들의 개방 시간 연장 요구도를 반영하고 일과시간 중 이용이 어려웠던 직장인 등 민원인의 편의를 제공하기 위한 것으로 2018년에도 참여자의 호응도와 만족도가 높았던 건강역량 강화프로젝트이다.

2개의 프로젝트는 지난 18일을 시작으로 8월 말까지 '퇴·근·길'은 주 2회(화·목), 반딧불금연상담소는 주 1회(목) 오후 6시~8시까지 운영된다.

시간적인 여유가 없어 규칙적으로 운동하기 쉽지 않은 직장인들의 신체활동 부족 및 흡연으로 야기되는 각종 질환을 사전에 예방해 건강하게 생활할 수 있도록 하자는 취지이다.

'퇴·근·길'은 시작 전 기초체력 및 체성분 측정과 대사증후군 검사를 통해 기본건강상태를 체크, 유산소성 체력 강화를 위한 인터벌트레이닝, 집에서 할 수 있는 동작 습득을 통한 홈트레이닝

등으로 구성됐다. 또한 직장인 스트레스 해소와 정서적 지지를 위한 심리 전문상담과 불규칙한 식생활 행태 개선을 위한 1:1 영양 맞춤 상담도 마련됐다.

반딧불금연상담소는 낮 시간 금연클리닉 이용이 어려운 흡연자와 금연유지자에게 적극적으로 금연을 시도·지속할 수 있도록 돕기 위한 프로그램이다.

2018년 제정·공포된 금연장려 조례에 따라 인센티브를 제공, 금연 동기를 부여하고 금연 분위기를 조성하게 된다.

자세한 사항은 장계면건강생활지원센터(063-352-8700)으로 문의하면 된다.

작년에 이어 올해도 참여한 직장인 김모씨(44)는 "전문적인 운동 처방사의 개인별 맞춤형 운동처방에 따라 운동하니 재밌고 벌써 건강해지는 느낌"이라며 만족감을 표시했다.

유봉욱 의료원장 "직장인 등 주민들이 건강한 삶을 통해 소소한 행복을 누릴 수 있는 시간이 되길 바란다"고 말했다.

/장수=고관호 기자

진안군보건소, 통합성과대회 우수기관

재활전담인력 구성·장애인 건강권 보장 등 호평

진안군보건소(소장 성용경)는 20일 서울교육대학교 교육문화관에서 열린 2019년 지역사회중심재활사업 통합성과대회에서 우수기관으로 선정되어 보건복지부장관상을 수상했다.

지역사회중심재활사업 통합성과대회는 전국 지자체 25개 보건소 및 권역 재활병원 등을 대상으로 진행됐다. 지난 해 사업성과에 대한 종합 점검·분석을 통해 우수기관과 사업 공자를 선정하고 우수사례 및 재활정보를 교류하는 대회로 전국에서 10개 우수기관이 선정됐다.

진안군은 △재활전담인력 구성 △대

상자 건강상태 및 요구도 파악 △장애인 건강권 보장과 자립능력 향상을 위한 보건소 내 연계 맞춤형 통합재활프로그램 개발 및 운영 △지역자원과 연계·협력 등 모든 분야에서 체계적으로 사업을 추진하여 좋은 평가를 받았다.

보건소 관계자는 "앞으로도 지역사회 장애인 건강증진을 위해 유관기관과 지속적인 협력체계를 구축하고 다양한 재활사업을 추진하여 장애인과 비장애인이 함께 사는 희망 진안 만들기에 최선을 다하겠다"고 말했다.

/진안=우태만 기자

무주군, 재난대비 현장훈련 실시

무주군은 20일 태권도원 내 박물관에서 재난대비 현장훈련을 실시했다.

무주군청을 비롯한 관내 11개 유관기관 및 단체 관계자 등 2백여 명이 참석한 이날 훈련은 원인불명의 폭발로 박물관 내 일부 건물이 붕괴하고 인접 산으로 화재가 번진 상황을 가정한 것으로, 오후 3시부터 사고 신고에서 대피, 상황전파, 자위소방대 조동조치, 긴급구조요청단 설치, 긴급구조, 진화, 통합지원본부 운영, 현장정리 등으로 진행됐다.

황인홍 군수는 "지역별 특성을 고려한 재난대비 훈련은 재난이 발생했을 때 국가적 재난시스템과 매뉴얼을 기반으로 지휘체계를 확인하고 점검하는데 의미가 있다"라며 "무엇보다 골든타임 내 실천 대응능력을 향상시켜서 생명을 보호하고 피해를 최소화 시키는 게 가장 큰 목적인 만큼 오늘 훈련이 우리 군민과 지역을 모두 지키는 기반이 되길 바란다"고 말했다.

한편, 지역별 특성을 고려한 재난대비 현장훈련은 실천대응역량 강화를 위해 마련된 것으로 △기관 간 협력체계 구축과 △재난대응 가드라인 숙지, △주민참여에 중점을 둔 관심을 모았다.

/무주=전문선 기자

'진안으로 오세요' 귀농귀촌인 유치 총력

21일부터 2일간 강남구 세텍서 전북 귀농귀촌 홍보전 참가

진안군은 21일부터 22일까지 2일간 서울 강남구 세텍(SETEC)에서 개최하는 2019 전북 귀농귀촌 상담홍보전에 참가한다.

전라북도 13개 시군과 함께하는 이번 홍보전에 진안군은 바다, 들, 산 중 남원, 무주, 장수와 함께 '산' 존으로 분류되어 상담을 진행한다.

1일차에는 귀농귀촌 멘토와 함께하는 1:1 맞춤형 상담으로 진안군의 지원정책, 주거현황 등 실질적인 정보를 제공하고 심층 상담을 진행할 예정이다.

2일차에는 귀산촌 생활과 안정적인 정착을 위한 준비과정 등을 주제로 그룹 상담이 이뤄질 예정이다.

귀농귀촌 희망자들은 이번 행사를 통해 귀농귀촌 정보를 한자리에서 얻을 수 있으며, 사례 분석을 통해 귀농귀촌 실질 노하우도 제공받는다.

전문가 강연을 통해 농지, 주택, 유통 마케팅 등에 관한 기본 정보도 얻을 수 있다.

진안군은 이번 행사에 이어 7월 26~27일 대전, 9월 27~28일 광주, 10월 25~26일 서울 귀농귀촌 상담홍보전에 모두 참가하여 도시민들에게 진안을 알리고 귀농귀촌을 도울 계획이다.

군 관계자는 "올해 들어 2차례 수도권 도시민 교육과 상담을 진행해 큰 호응을 얻었다"며 "지속적인 도시민 상담 홍보를 통해 예비 귀농귀촌인들이 진안군에 안정적으로 정착할 수 있도록 지원을 아끼지 않겠다"고 말했다.

/진안=우태만 기자

지역 매아리

진안군, 산사태 재난대비 대피훈련

진안군은 20일 집중호우, 태풍 등 기상 이변으로 인한 산림재해를 예방하기 위해 산사태 재난대비 실제 대피훈련을 가졌다.

산사태에 대한 관심도 제고와 대피체계를 점검하고 대피요령을 습득하기 위해 마련된 재난대비 실제 대피훈련은 산사태 취약지역 인근 주민들이 직접 참여했다.

이날 훈련은 산사태 취약지역인 진안읍 반월리 산암마을에서 진안119안전센터, 마을주민 등 20여명이 참여한 가운데 이뤄졌다. 집중호우에 따른 산사태 위기상황을 가정하여 산사태에측정보수신, 산사태 예보발령 및 상황전파, 주민대피 등 실천처럼 진행됐다.

훈련 후에는 진안119안전센터에서 산사태 발생 시 행동요령 및 응급상황 시 대응방법 등을 교육했다.

군 관계자는 "대피훈련을 통해 대처방법을 충분히 숙지하면 실제 상황에서도 신속하게 대응할 수 있는 능력을 키울 수 있다"며 "지속적으로 훈련 기회를 만들어 산림재해 예방에 만전을 기하겠다"고 말했다.

/진안=우태만 기자



무주군, 암 예방교육 진행

무주군 찾아가는 암 이야기 교육이 지난 20일 무주종합복지관에서 개최됐다. 독거노인 관리사를 대상으로 한 이날 교육은 올바른 정보를 제공해 암이 예방 가능한 질환이라는 인식을 심어준다는 취지에서 마련된 것으로, 전북지역 암센터 강사가 직접 △생활에서 실천하는 암 예방법, △식이요법, △흡연과 음주가 건강에 미치는 영향 등에 관한 내용을 공유했다.

무주군보건의료원 의료지원과 한영순 지역보건팀장은 "두려운 질병으로만 여기는 암에 대해 제대로 알고, 예방과 치료를 할 수 있도록 하기 위해 마련됐다"라며 "어르신들과 점접에 있는 독거노인 관리사들이 대상이었던 만큼 어르신들의 건강을 지켜나가는 데 큰 도움이 될 것"이라고 밝혔다.

이날 교육에 참가자들은 "개인적으로도 유익한 많은 정보들을 얻어간다"라며 "돌봐드리는 어르신들이 좀 더 건강하게 여생을 보내실 수 있도록 배운 내용을 잘 활용해 나갈 것"이라고 말했다.

/무주=전문선 기자

올해 장수군 빨간맛 토크콘서트 성황

군정 현안에 대해 자유로운 질문 답변 호응

장수군이 주관하는 2019년 장수군 소프콘서트가 20일 한누리전당 산티관에서 군민 700여명이 참석한 가운데 성황리에 개최됐다.

이번 소프콘서트는 "사람이 '답'이다"를 주제로 1부 행사는 포스트 및 질문지를 이용해 평소 군민들이 군정에 대해 궁금했던 사항을 질문하고 이에 군수가 대답하는 형식으로 진행됐다.

2부에서는 현재 지역 최대 현안인

'인구 늘리기' 정책에 대해 군수와 군민이 격식 없이 자유로운 대화를 주고받았다.

이날 행사는 기존 형식적이고 의례적인 정보전달 방식에서 탈피해 각계·각층의 군민들을 초청해 각본 없이 군정 현안에 대해 자유로운 토크 콘서트 방식으로 진행돼 호응을 얻었다.

현장에서 직접 군정 발전방향과 비전 등을 제안할 수 있는 군민제안

부스를 마련해 다양한 경로를 통해 군정에 대해 군민들의 의견을 들을 수 있도록 했다.

행사장을 찾은 주민들에게는 개인별 맞춤형 보건사업 서비스를 제공할 수 있는 통합건강부스를 운영했다.

장영수 군수는 "군을 가장 아끼고 사랑하는 군민들과의 직접 소통하는 자리는 군정의 싱크탱크(Think tank)와 같다"면서 "군민들의 의견을 군정에 적극 반영하겠다"고 말했다.

/장수=고관호 기자

취득세 0원

보험료 0원

자동차세 0원

초기비용 0원

"자동차 이젠 소유에서 사용으로"

신차 장기렌터카.오토리스 전문업체

"월사용료는 전국 최저 가격"



대표 이영근



국산차.수입차 전차종 신차 장기렌트.오토리스

전국 어디든 상담가능!!
지사 개설 문의

대표전화 : 1600 - 2542

 **스페셜오토리스.렌터카**