

### 순천시, 코로나 블루 극복 위한 어르신 건강체조 보급

#### 순천시 노인회와 건강체조 보급·활성화 위한 업무협약 체결

순천시는 코로나 장기화에 따른 우울증을 해소하고 건강증진에 도움을 줄 수 있는 어르신 건강체조를 보급하고 이를 활성화하기 위해 지난 23일 순천시 노인회(회장 김영수)와 업무협약을 체결하였다.

이날 협약식은 순천시 노인회관에서 경로당 운영 지도 관리 사업단 발대식을 위하여 참여한 각급 경로당 회장 및 임원 50여명이 참석한 가운데 어르신 건강체조 시연과 함께 개최하였다.

어르신 건강체조는 전남체육회에서 제작한 ‘청춘을 돌려다오’ 프로그램을 어르신들이 따라하기 쉽게 편집하였으며, 개그맨 윤택과 김경호 한의사, 지역생활체육지도자 2명이 출연한 10분짜리 영상으로 제작·보급된다.

4월 1일부터 9월 30일까지 LG헬로비전 아라방송 채널25번에서 매주 월·수·금요일 오후 1시 50분에 방송되며 어르신뿐만 아니라 누구나 따라할 수 있다.

순천시 노인회는 어르신들의 참여도를 높이기 위하여 경로당 프로그램으로 편성하여, 경로당 운영 지도 관리 사업단으로 하여금 기술지도와 모니터링하여 지속적으로 발전시켜 나가겠다고 했다.

이날 행사에 참석한 허석 순천시장은 “어르신 건강체조만 꾸준히 해도 인지능력향상과 치매예방에 도움이 될 수 있을 것으로 기대한다.”며, “앞으로도 어르신들이 코로나 블루 극복을 위한 다양한 온오프라인 건강증진 프로그램을 개발·보급해 나가겠다.”고 말했다.

순천=김승호 기자



### 담양군, ‘뇌병변 장애인 동행 프로그램’

#### 장애인의 재활촉진 및 사회참여 증진 도모

담양군에서 지역사회 장애인의 재활촉진 및 사회참여 증진을 도모하기 위해 진행되는 재활 프로그램이 대상자들에게 큰 호응을 얻고 있다.

담양군은 지난 23일 재가장애인을 대상으로 ‘뇌병변 장애인 동행 프로그램’을 운영했다.

뇌병변 자조관리 프로그램은 장애인과 가족을 대상으로 재활과 건강에 대한 정보를 공유하고, 다양한 활동을 통한 정서적 지지와 재활기능 촉진을 위해 매월 운영하고 있다. 이번 프로그램은 장애인 및 가족 20여 명이 참여, 치매안심센터와 연계해

뇌기능 및 손근육 활동을 통한 인지능력 훈련을 중심으로 진행됐다. 참석자들은 “불편한 손이지만 종이 자르기, 퍼즐 맞추기, 색칠하기 등을 통해 스스로 무엇인가를 해 낼 수 있다는 것에 즐거움과 보람을 느꼈다”고 말했다.

군 관계자는 “지역사회 자원을 활용한 재가장애인 방문재활 서비스, 자조모임, 재활운동교실 등 다양한 재활사업을 통해 장애인들이 지역사회의 일원으로서 행복하게 살아갈 수 있도록 다양한 건강 프로그램을 지속적으로 지원하겠다”고 말했다.

담양=박종영 기자

### 광양노인복지관, 자아통합 프로그램 “아름다운 나를 만납니다”

#### 노년기 발달과업·자아통합에 대한 이해교육 및 심리 훈련 등 5개 부문으로 구성



광양노인복지관은 지난 22일 대강당에서 웰다잉(Well Dying) 인식을 위한 자아통합 프로그램 ‘아름다운 나를 만납니다’ 참여자 23명을 대상으로 개강식을 가졌다.

본 프로그램은 자신에게 부여된 생명을

마지막까지 의미 있는 삶으로 살도록 성찰하는 교육으로, 죽음에 한정하지 않고 삶 전체를 포괄하는 넓은 의미의 학습이며 ‘2021년 전라남도 노인복지관 프로그램’ 공모에 선정된 사업이다.

프로그램은 ▲노년기 발달과업과 자아통합에 대한 이해교육 및 심리 훈련 ▲실패와 후회의 부정적 정서를 긍정적 정서로 통합할 수 있는 개인 상담 ▲스트레스 해소와 즐거운 경험을 위한 웃음치료 ▲죽음에 대한 이해와 탐구를 위한 웰다잉 강의 ▲지난 삶을 돌아보고 삶의 성과와 실패에 대한 갈무리를 위한 집단상담 등

5개 부문으로 구성됐다.

하태우 노인장애인과장은 “대부분의 사람들은 죽음이 인간의 숙명임에도 의식·무의식적으로 거부해 웰다잉에 대한 준비가 미흡하다”며, “본 교육을 통해 노년기 자아통합감을 이루며 우울감을 줄이고 행복한 여생을 보내길 바란다”고 말했다.

광양노인복지관은 전라남도 노인복지관 프로그램 공모에 5년 연속 선정돼 9천만 원의 사업비를 확보했으며, 작년까지 ‘노인 우울증 예방 프로그램’을 진행한 바 있다.

광양=심종섭 기자

### 영암군 비대면 치매환자 가족 힐링프로그램 운영

#### 돌봄에 대한 스트레스 해소 및 돌봄부담 경감 위해

영암군보건소 치매안심센터는 3월 17일부터 4월 2일까지 치매안심센터에 등록된 치매환자 가족 50명을 대상으로 치매환자 돌봄에 대한 스트레스 해소 및 돌봄부담 경감을 위해 비대면으로 치매환자 가족 힐링프로그램 ‘기운내YO!’를 운영하고 있다. 이번 비대면 힐링프로그램을

통해 간호사, 작업치료사, 사회복지사로 이루어진 치매안심센터 전문인력이 치매환자 가족 50명에게 1:1 비대면으로 힐링키트 7종 제공 및 유선으로 심층 건강 상담, 돌봄 부담 분석, 교육 등을 지원한다.

힐링프로그램 중 아로마테라피 및 반려동물키트는 장기간 코로나19로 지친 치

매어르신과 가족에게 휴식과 재충전의 시간을 제공하고 스트레스와 긴장을 이완시켜 삶의 활기를 찾게 해주는 등 치매환자 가족의 심리적 부담을 경감해준다.

프로그램 참여자들은 “코로나19 상황 속에서도 비대면 프로그램을 참여하게 되어 조금이나마 위안을 받고 스트레스 해소에 큰 도움이 되었다.”고 전했다.

영암=조대호 기자



한국언론진흥재단  
Korea Press Foundation

# 하나의 마음으로 대한민국의 이름으로

코로나19, 우리가 함께할 때 이겨낼 수 있습니다!

**강도 높은 #사회적 거리두기 캠페인**



외출을 자제하고  
최대한 집안에 머물러 주세요!



마스크 쓰기, 손씻기 등  
개인위생수칙은 준수해 주세요!



약수 등 신체 접촉을 피하고  
2m 건강거리 두어 주세요!

