

# 광주남구, 건강지킴이 '오병통치교실' 프로그램 다시 운영

### 코로나19로 4년만에 재개...참가자 모집 중 운동 효과 탁월, 내달 13일~6월말까지 운영

광주 남구는 주민들의 신체활동 및 건강 증진을 위해 코로나19 영향으로 장기간 운영을 중단했던 오병통치교실 프로그램을 다시 운영한다.

남구는 23일 "대사후군 환자 등을 비롯해 관내 주민의 신체활동을 높이기 위해 오는 3월 13일부터 6월 30일까지 오병통치교실 프로그램을 운영한다"며 "내달 3일까지 프로그램 참가자를 모집한다"고 밝혔다.

오병통치교실은 혈압을 비롯해 공복 혈당, 허리둘레, 중성지방, HDL-콜레스테롤까지 5가지 검사 항목을 체크하면서 관내 주민들의

즐거움 건강생활을 돕기 위해 준비한 신체활동 프로그램이다.

특히 체지방 감소와 근력 증가 등 뛰어난 운동 효과로 대사후군 환자를 비롯해 주민들의 건강 지킴이로서 큰 사랑을 독차지하고 있다. 해당 프로그램은 지난 2020년 초부터 코로나19가 확산하면서 작년까지 운영이 중단됐으며, 4년 만에 다시 문을 열게 됐다.

오병통치교실 프로그램은 오는 3월 13일부터 6월말까지 매주 월요일과 수요일 오전 10시부터 1시간씩 진행되며, 참가자들은 요가를 통한 신체활동을 하게 된다.

또 매월 마지막 주 금요일에는 약물 오남용 방지를 비롯해 건강한 식생활 관리법 등을 배우는 통합 건강교육이 진행된다.

프로그램 참가 자격은 혈압과 공복 혈당 등 5가지 검사 항목 중 건강 위험요인이 3가지 이상 발견된 주민이며, 고혈압과 당뇨병, 이상지질혈증 치료제를 복용하는 주민의 경우에는 오는 3월 3일까지 참가 신청서와 함께 처방전을 반드시 제출해야 한다.

참가 신청서는 마감 기일까지 남구청 5층 운동처방실을 방문해 제출하면 된다.

남구는 다음달 6일부터 9일까지 신청서를 제출한 주민들을 대상으로 사전 검사를 실시한 뒤 10일 오전 추첨을 통해 프로그램 참가자 40명을 선정할 방침이다.

기타 궁금한 사항은 남구보건소 건강증진과(☎ 607-4495~6, 607-4324)로 문의하면



자세한 내용을 안내 받을 수 있다.

최이슬기자

## 담양군, 재가 장애인과 함께하는 자조관리 프로그램 운영



담양군은 지난 23일 재가 장애인을 대상으로

### 라탄 트레이 만들며 재활, 건강 정보 공유와 정서적 지지

로 뇌병변, 지적 장애인 동행 프로그램을 운영했다.

재가 장애인 자조관리 프로그램은 장애인과 가족을 대상으로 재활과 건강에 대한 정보를 공유하고, 다양한 활동을 통한 정서적 지지와 재활기능 촉진을 위해 매일 운영하고 있다.

이번 프로그램은 장애인 및 가족 25명이 참여, 라탄 트레이 만들기를 통해 뇌기능 및 손 근육 활동을 통한 인지기능훈련을 중심으로 진행됐다.

참석자들은 "불편한 손이지만 트레이를 만들면서 스스로 무엇인가를 해낼 수 있다는 것에 즐거움과 보람을 느꼈다"고 말했다.

이병노 군수는 "지역사회 자원을 활용한 재가 장애인 방문재활 서비스, 자조모임, 주간재활 운동교실, 나들이 등 다양한 재활사업을 통해 장애인들이 지역사회의 일원으로서 행복하게 살아갈 수 있도록 다양한 건강 프로그램을 지원하겠다"고 말했다.

담양=박종영기자

## 나주 영강초 학생들, 교내 바자회 수익금 기탁

### 교직원·학부모회 동참 '사랑나눔 바자회' 십시일반



나주시 영강동은 영강초등학교에서 어려운 이웃을 위한 성금 30만원을 기탁했다고 21일 밝혔다.

성금은 지난 연말 전교생과 학부모회, 교직원들이 함께 참여한 '사랑 나눔 바자회' 수익금으로 마련됐다.

손금순 교장은 "어려운 이웃을 돕기 위해 학생들 주도로 '아나바다'(아껴쓰고·나눠쓰고·바꿔쓰고·다시쓰고) 정신을 실천했다는 점에서 의미가 있다"며 "소소하지만 어려운 이웃들을 돕는데 귀히 쓰여 지길 바란다"고 말했다.

송상희 영강동장은 "따뜻한 마음과 정성이 담긴 성금을 모아준 영강초 학생들의 나눔에 감사드린다"며 "사회복지공동모금회 기탁을 통해 홀몸 어르신 등 취약계층 복지특화사업 재원으로 사용하겠다"고 말했다.

나주=송준표기자

## 무안군 현경면 우리동네 복지기동대, 언제나 부르면 출동

무안군 현경면 우리동네 복지기동대는 지난 22일 현경면사무소 상담실에서 간담회를 실시했다.

이번 간담회에는 15명의 대원이 참석하였으며, 23년도 사업운영계획 안내 및 기동대원 결속력 강화를 위해 마련됐다.

우리동네 복지기동대는 복지사각지대 가구에 대한 소규모 수리부터 주거개선, 생활안정 지원을 위해 상시 위기 가구 발굴을 하고 있으며, 신속한 지원으로 어려운 주민들에게 힘이 되는 생활밀착형 서비스를 제공하고 있다.

이삼남 대장은 "우리지역 복지취약가구의 불편 해소를 위해 열심히 뛰겠다"고 포부를 밝혔다.

이재광 현경면장은 "어려운 이웃을 위해 봉

### 기동대원 결속력 강화 위한 간담회 실시



사해 주시는 복지기동대에 감사드리며, 복지 사각지대에 있는 소외계층을 적극 발굴, 지원

하기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.  
무안=이기성기자

## 장흥 안양면, '행복가득' 장수어르신 생신축하

장흥군 안양면 지역사회보장협의체는 23일 90세 이상 장수어르신 11가구를 방문해 생신 축하에 나섰다.

안양면 지역사회보장협의체는 2014년부터 10년째 90세 이상 장수 어르신을 직접 찾아가 생신을 축하하고, 행복과 건강을 기원하는 장수 어르신 생신 축하단을 운영하고 있다.

생일을 맞이한 어르신은 "미처 생각지도 못한 생일을 기억해 주시고, 생일상까지 받으니 너무 행복하다"며 감사의 마음을 전했다.

윤양현 안양면장은 "앞으로도 어르신들이 보다 행복하고 건강한 삶을 살 수 있도록 다양



한 특화 사업을 발굴·추진하여 정이 넘치고 따뜻한 안양면을 만들어 나가겠다"고 말했다.

장흥=김도영기자

**“생활소식을 알려드립니다”**

**안 내**

- ▲한국노총 중앙법률원 진남상담소=(061-792-0362) 한국노총 순천노동상담소 (061-721-7363) 한국노총 여수 상담소 (062-685-5293)
- ▲호남해바라기아동센터 시스템 무상제공 =13세 아동 및 정신 지체 장애인대상 긴급구조, 상담, 의료 심리치료 (062-232-1375)
- ▲생활상담 연구원 무료 방문, 전화, 온라인 상담=개인,주부,가족폭력,성,청소년 고민 등 (062-363-5599)
- ▲알코올상담 서비스 실시=인광알코올상담센터 무료 알코올 상담=술로 인해 고통 받는 사람 상담 및 교육 정보제공 (222-5666)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담=월~금요일 오전9시~오후5시 (일반전화 국번없이 1331, 전화 062-1331)
- ▲월 연탄 100장 기증 회원, 연탄배달회원 (연10회)=1년 내내 자동이체 후원자,전남 거주자, 광주 장애인 사랑봉사회 연탄 100장으로 봉사 광주본부 (522-8909)
- ▲찾아가는 장애인 생활체육서비스=장애인 체육 동호인 및 선수를 모집 광주광역시 장애인 체육회 상담전화(1577-7976)
- ▲빛고을 한사랑 회원모집=광주전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다. 문의 (062-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲남녀 배구회원 수시모집=수시 (매주 월, 수,금,토요일) 광주 북구 일곡동 일동중학교 문의 (011-612-2112)
- ▲영상과 브레인 회원 모집=시나리오 (8mm) 스티디 그룹, 읍저버, 드라마(구

- 성작가) 등 공동 창작활동 관심있는사람, 20~30대 응모가능, 40대는 경력자
- ▲빛고을 한사랑 회원 모집=영아원 및 지체장애시설 봉사에 뜻이 있는 20세 이상 남녀 (010-9974-9390, 문자환영)
- ▲평동지역아동센터(공부방) 직원,자원봉사자 모집=사회복지사 자격증 소지자로 미술,만들기 등 예능에 소질있는분, 문의 062-363-5599
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배우실분(010-4624-8787)
- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하

- 며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)
- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가 인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲제주특별자치도민회원 모집=광주 전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다 문의 (063-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오지종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원 모집=초급반 : 화,수요일 중급반 : 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배

- 우실분(010-4624-8787)
- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)
- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲제주특별자치도민회원 모집=광주 전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다 문의 (063-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲국가인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오지종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원모집=초급반 : 화,수요일 중급반 : 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)