

올해 꼭...금연·비만 탈출, 보건소가 도와요

광주 보건소 건강프로그램

춤·요가·웃음 치료 등 다채

찾아가는 금연클리닉 운영도

새해가 밝았다. 많은 이들이 새로운 다짐을 하며 계획을 세운다. 담배를 끊고, 살을 빼고, 술을 끊겠다는 각오다.

하지만, 쉽지 않다. 시간과 노력을 들이지 않고서는 성공할 수 없는 까닭이다. 그래도 해야 한다. 100세까지 살려면 건강해야 하기 때문이다.

‘작심’을 도울 성공 파트너가 있다. 보건소다. 광주 5개 구청 보건소에서는 금연클리닉에서 맞춤형 운동까지 다양한 건강증진 프로그램을 운영하고 있다.

◇“끊읍시다, 담배”=5개 자치구 보건소 모두 금연클리닉을 운영한다.

금연클리닉은 금연을 희망하는 주민을 대상으로 금연교육 상담과 니코틴 의존도 평가, 일산화탄소 측정 등 행동요법, 금연보조제 등 약물요법을 통해 금연의 실천율을 높여 주민의 건강한 삶을 지원하는 프로그램이다.

금연클리닉은 각 자치구 보건소에서 매주 월요일부터 금요일까지 이용할 수 있다. 금연클리닉은 3단계로 진행되며, 프로그램 참가 등록을 하면 6개월 동안 진행된다.

1단계는 금연교육과 함께 기초상담, 니코틴 의존도를 평가하고, 참가자의 금연의지를 확인한 뒤 금연방법을 결정한다. 2~6주 동안 진행되는 2단계에서는 보건소에 주 3~4회 방문해 금단 증상에 대해 상담하고, 필요에 따라 금연보조제를 지급하며, 행동요법을 지원한다. 마지막 3단계에서는 전화상담 및 추후관리가 진행된다. 과정을 마치고 금연에 성공하면 기념품을 증정한다.

흡연예방 교육 및 금연 교육이 필요한 곳에 출장가는 이동금연클리닉도 운영한다.

서구보건소에서는 여성흡연자를 위한 여성 이동금연클리닉도 함께 진행 중이며, 광산구에서는 보건소 한방실과 연계한 금



광주 동구보건소의 금연클리닉에 참여한 주민들이 폐활량 등 기초체력 검사를 하고 있다. 광주 5개 자치구 보건소에서는 6개월 동안 진행되는 3단계의 금연클리닉을 통해 흡연자들의 금연을 돕고 있다. <동구보건소 제공>

■광주 5개 보건소 건강증진 프로그램

구역/연락처	프로그램
동구 062-608-3273/3365	어르신 건강 100세, 시니어 건강 100세 경로당, 건강생활실천사업 건강리더, 비만예방 건강프로젝트, 당뇨 운동교실, 꿈나무 건강 프로젝트
서구 350-4132	경로당 이야기, 나는 S라인(아쿠아로빅), 배틀레썬 탈출교실(아외운동), 행복가득 체력가득(근력운동 및 에어로빅), 관절도 내 마음처럼(야간요가운동)
남구 607-4495	허브건강교실, 오병통치교실, 노르딕 워킹동아리, 건강리더 양성 및 활동
북구 410-8898/8126	건강 북구-야간운동교실, 드림라인 운동교실, 꿈나무 건짱!, THE 건강한 생활 더 만들기, 주민운동상담
광산구 960-8746	늘 푸른 어르신건강교실(웃음체조), 톡톡 건강+교실(기공체조, 건강체조), 실버건강지킴이교실(웃음치료, 원예치료), 다함께 행복 나눔 교실(건강체조, 요리교실)

연접을 시술한다. 동구보건소는 청소년 흡연예방 및 금연을 위해 지역 중·고교 학생을 대상으로 담배의 유해성과 흡연의 폐해를 알리고 효과적인 금연방법을 교육한다.

◇운동해서 살 빼자=배틀레썬(북부비만) 탈출·노르딕 워킹 등 건강증진 프

그램도 다양하다.

남구보건소는 주민들의 건강한 생활을 위해 허브건강교실, 노르딕 워킹(산책) 동아리 등의 프로그램을 진행하고 있다. 푸른 길이나 공원 등에서 진행되는 노르딕워킹은 걷기 동아리로 지루하지 않게 다양한 산

책로를 찾아 걷는 프로그램이다. 주로 봄·가을에 진행되고 인솔강사가 인도한다.

북구보건소는 4월~10월, 주3회씩 바쁜 현대인들을 위한 ‘건강북구! 야간운동교실’과 순환운동과 라인댄스를 배울 수 있는 드림라인 운동교실을 운영한다.

동구보건소는 노인을 대상으로 하는 ‘어르신 건강 100세’, ‘시니어 건강 100세 경로당’의 프로그램이 눈길을 끈다. 광산구 보건소도 노인들을 대상으로 하는 늘푸른 어르신건강교실, 실버건강지킴이교실 등의 프로그램이 진행하고 있다.

서구보건소는 유연성 및 근력강화 운동인 ‘배틀레썬 탈출교실’, 비만 및 만성질환자를 대상으로 음악을 이용한 ‘행복가득 체력가득’ 등의 프로그램들을 만날 수 있다.

서구보건소 건강증진팀 김인애 씨는 “보건소 건강증진 프로그램은 주민들에게 인기가 많고 참여도도 높다”며 “다양한 프로그램이 운영되는만큼 건강상담을 통해 맞춤형 프로그램에 참여해 즐겁고 활기찬 생활을 했으면 한다”고 권장했다.

/전문재기자 ej6621@kwangju.co.kr

배우자 있어야 노후대비도 잘한다

부부 소득·대화 빈도 등 영향 독신보다 훨씬 나아

배우자가 있어야 노후대비도 잘한다는 설문조사 결과가 나왔다. 노후준비 수준이 배우자가 있는 경우 100점 만점에 65.2점, 없는 경우 50.6점에 그쳐 배우자 유무에 따라 14.6점의 격차가 났다.

이는 보건복지부가 지난해 8~9월 여론조사기관 한국리서치에 의뢰해 만 35~69세 1539명을 대상으로 면접방식으로 노후준비 실태를 조사한 결과다.

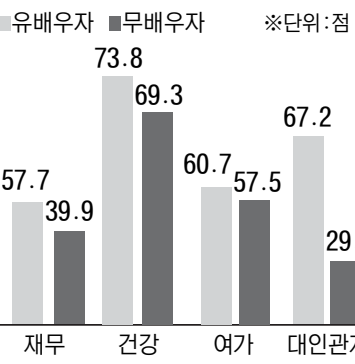
복지부는 제2의 일을 위한 준비 여부, 본인과 배우자의 월평균 예상 노후소득, 주관적 건강상태, 노후 취미와 여가활동 고려 여부, 배우자와의 대화 충분성과 동반 외출 빈도, 자녀와의 대화 정도, 친구와의 만남 빈도 등 총 63개 항목에 걸쳐 묻고 100점 만점으로 종합점수와 재무·건강·여가·대인관계 등 4개 부문별 점수를 매겼다.

그 결과, 국민의 노후준비 종합점수는 평균 62.8점이며, 부문별로는 건강 73.1점, 대인관계 61.1점, 여가 60.2점, 재무 54.8점 등의 순이었다.

구체적으로 성(性), 혼인상태, 연령, 학력, 취업 여부, 직업 등 특성별로 노후준비수준이 달랐다.

성별로는 여성(63.5점)이 남성(62.1점)보다 1.4점 더 높았다. 특히 결혼상태에 따라 배우자가 있는 경우가 65.2점으로 미혼·이혼·사별 등으로 배우자가 없는 경우(50.6점)보다 14.6점이나 높아 노후대비상태가 훨씬 좋았다. 4개 부문별 점수도

■배우자 유무에 따른 노후준비 부문별 비교



(자료: 보건복지부, 2016년 9월 기준)

유배우자는 재무 57.7점, 건강 73.8점, 여가 60.7점, 대인관계 67.2점으로 무배우자(재무 39.9점, 건강 69.3점, 여가 57.5점, 대인관계 29.2점)와 견줘 월등히 높았다.

연령별로는 30대 63점, 40대 64점, 50대 64.2점, 60대 58.5점이었다. 60대 이상의 경우 한국전쟁 이후 사회·경제적으로 급변하면서 노후준비를 제대로 하지 못한 것으로 분석된다. 교육수준이 높을수록(중졸 57.4점, 고졸 62.3점, 전문대졸 63.9점, 대졸 이상 68.7점), 취업자는 관리·전문·사무직(70.6점)이 농림어업(64.1점)이나 판매·서비스(63.6점), 기능·노무직(62.3점)에 종사하는 경우 노후대비를 잘했다. 지역별로는 도시(대도시 62.3점, 중소도시 63.3점)가 농어촌(63.2점)보다 노후준비 수준이 높았다.

/박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

800만 베이비부머 정부가 재무 진단

노후준비지원 5개년 계획

앞으로 고액 자산가가 아니더라도 베이비부머 세대는 퇴직 전 1회 이상 가까운 지역노후준비지원센터(이하 노후센터)를 찾아 재무 진단을 받고 건강·여가·대인관계 상담도 이용할 수 있게 된다.

보건복지부는 최근 국가노후준비위원회를 열어 오는 2020년까지 5년간 국민 노후지원의 밑그림을 담은 ‘제1차 노후준비지원 5개년 기본계획’을 심의·의결했다고 3일 밝혔다.

이번 기본계획은 국민이 노후의 4가지 고통(빈곤, 질병, 고독, 무위)에 시달리지 않도록 재무 분야와 비재무 분야 서비스까지 통합적으로 제공할 것이라는 게 핵심이다.

“모든 국민에게 맞춤형 노후준비 서

비스를 제공한다”는 목표 아래 수립된 이번 계획은 베이비부머 세대 801만 명에게 먼저 적용되며, 앞으로 저출산·고령사회 기본계획과 연동해 내용이 구체화될 계획이다.

정부는 금융권을 통해 재무설계 서비스를 받기 어려운 베이비부머 중하위층도 쉽게 개인별 재무 상담 서비스를 받을 수 있도록 하고 서비스의 질도 높이기로 했다.

온라인과 오프라인으로 공·사적연금 통합 수령액과 노후부족자금을 알려주고 상담도 안내하는 ‘초록 봉투’(green envelope) 사업도 추진한다.

노후준비 서비스에 관한 모든 정보를 제공하고 서비스 신청과 진행 조기도 가능한 ‘노후준비종합정보시스템’도 구축해 운영된다.

/전문재기자 ej6621@kwangju.co.kr

진도 홍주 원료 ‘지조’ 비만에도 효과

진도 홍주의 원료인 ‘지조(자조)’가 비만 억제·개선에 효능이 있다는 연구결과가 나왔다.

한국식품연구원 대서영양연구본부 하태열 박사 연구팀은 진도 홍주의 색소로 이용되는 지조 추출물에서 항비만 효능을 확인했다고 3일 밝혔다.

진도 홍주의 붉은 색을 내는 색소로 사용되는 지조는 예로부터 항산화·항염증·

항암·항균 활성 효과가 있는 것으로 알려졌다.

연구팀은 고지방식으로 비만이 되도록 유도한 실험용 쥐에 지조 추출물을 급여한 결과 체중과 체지방 무게가 감소하고 지방세포 크기 역시 줄어든 것을 확인했다.

지조의 주요 성분인 ‘시코닌’이라는 물질이 지방 합성 등을 유도하는 유전자를 조절해 비만을 예방 또는 개선하는 것으로



나타났다고 연구팀은 설명했다.

이번 연구와 관련된 주요 성과는 SCI 학술지인 ‘농업·식품화학지’(Journal of Agricultural and Food Chemistry) 등 4면에 각각 실렸다.

급, 사고 좋은 땅

- 전남 담양군 금성면 대성리 30-47번지 외 13필지 / 담양댐 하류 바로 옆
- 토지 6000평 / 계획관리지역
- 관광특구로 관광자금 유치가능
- 담양온천 1분 거리
- 전원주택 오토캠핑장 펜션 가든 온천 호텔 등등 모든업종 가능
- 개발 후 70억 이상 가치 있음
- 급매 - 17억 (일시불)
- 문의 H. 010-3605-5000

장/단기, 투자가치 좋습니다.

- 전남 나주시 남평읍 우산리 532-32번지 외 6필지 (전남 노인요양원 바로 옆)
- 토지 6256평 / 건물 256평, 계획관리지역
- 백운동 20분, 남평 10분, 강변도시에서 5분
- 현재 양어장 운영중
- 인근 전원주택 단지 평당 70만원 씩
- 전원주택, 캠핑장, 펜션, 가든, 식당, 요양원 등 모든업종 가능
- 매매 - 18억 7600만원 (평당 30만원)
- 주인직매 H.010-3605-5000