

건강한 10주...아이들 놀면서 비만 극복

광주 남구 180명·담양 70명
복지부 ‘돌봄 놀이터’ 참여
방과후 건강식단·놀이 체험
과체중 아동 2.5% 감소 효과

보건복지부 주관으로 아동비만예방을 위해 시범추진한 ‘건강한 돌봄 놀이터’ 프로그램이 비만예방에 효과를 보인 것으로 조사됐다.

7일 보건복지부에 따르면 현재 우리나라 아동·청소년의 비만율은 16.5%로 약 110만명이 비만으로 추정되고 있으며, 2008년 이후 매년 꾸준히 증가하고 있다.

보건복지부 산하 한국건강증진개발원은 아동비만이 성인 비만으로 이어지고 고혈압, 당뇨 등 만성질환의 위험요인으로 부터 아이들을 보호하기 위해 건강한 식생활 습관 형성과 신체활동을 증진시키는 ‘건강한 돌봄 놀이터’ 프로그램을 개발했다.

‘건강한 돌봄 놀이터’는 초등학교 내 방과 후 교실인 초등돌봄교실을 이용하는 1~2학년 학생 2357명을 대상으로 식생활



방과후 돌봄교실을 신청한 방림초등학교 학생들이 지난 5월12일 교내 체육관에서 ‘건강한 돌봄놀이터’ 놀이활동에 앞서 준비운동을 하고 있다. <남구보건소 제공>

체험교육, 놀이형 신체활동, 과일 간식 제공 등이 이루어진 건강증진 프로그램이다. 건강한 돌봄 놀이터의 진행 프로그램으로는 영양, 신체활동으로 나누어 진행했다. 영양 부분은 식품구성자전거(6가지 식품군의 섭취 비율을 자전거 바퀴로 나타내는 표)를 통해 다양한 음식을 알아보기, 골

고루 먹는 식습관과 편식하는 습관 알아보기, 주 3회 150g의 제철과일 간식 제공 등이다. 신체활동 부분은 활동복을 통해 신체활동에 대해 알아보기와 이어달리기, 비석치기, 숨바꼭질 등 다양한 프로그램으로 구성했다.

참여학교는 23개 지자체 중 61개의 초등학교가 참여했으며 광주의 경우 남구보건소 관할 학강·유안·방림·장산·진월초등학교 등 5개 학교 180여명의 저학년 학생들이 참여했다. 전남은 담양보건소의 관할인 담양초, 담양동초, 봉산초의 학생 70여명이 참여했다.

‘건강한 돌봄놀이터’ 10주간(5~7월)의 시범사업 결과 프로그램 시작 전에는 과체중·비만 아동이 17.1%(232명)에 달했으나, 종료를 앞둔 시기에는 14.6%(198명)로 나타나, 2.5%(34명)의 과체중·비만아동이 감소하는 효과를 보였다.

정상체중 집단도 82.9%(1122명)에서 88.4%(1156명)로 늘었다.

비만판정 지표인 체질량지수(BMI) 역시 프로그램 시작 전 평균 16.83kg/㎡에서 16.72kg/㎡로 감소했다. 과체중·비만을 감소는 과일 간식을 규칙적으로 제공 받을 경우 더욱 효과적인 것으로 나타났다.

보건복지부 건강증진과 임숙영 과장은 “시범사업의 성과가 입증됐다. 내년에는 본 사업을 대폭 확대해 다양한 아이들이 참여할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

광주 남구 청소년들 ‘즐거운 놀토’

11월 한 달간 ‘토요 문화체험 학교’ 운영

11월 한 달간 매주 토요일마다 광주 지역 역사와 문화를 체험하는 ‘2017 토요 문화체험 학교’가 문을 연다.

광주 남구 청소년들에게 다양한 체험활동과 학습 기회를 제공하고, 가족 체험 활동으로 청소년들이 건강하게 성장할 수 있도록 하기 위해서다.

7일 남구에 따르면 4일부터 25일까지 매주 토요일마다 남구 양림동과 사직동, 포충사, 김치타운 및 화순 수만리, 담양 창평 등지에서 ‘2017 토요 문화체험 학교’ 프로그램이 운영된다.

토요 문화체험 학교에는 초등학교 및 중학생, 학부모 등 80명 가량이 참여한다.

지난 4일에는 ‘성거산의 가을향, 가을빛’이라는 주제로 광주향교와 광주공원, 성거사지 오층석탑, 풍암정사, 화순 수만리 들국화 마을을 둘러보는 탐방 프로그램이 진행됐다.

오는 11일에는 양림동 역사문화마

을과 화순 능주에 있는 정암 조광조 선생의 적려유하비 및 운주사를 둘러볼 예정이며, 18일에는 옛 선인들의 풍류와 기백을 느낄 수 있는 포충사 및 고씨유전수관, 나주 금성관, 나주향교 탐방이 실시될 계획이다.

11월 마지막 토요일인 25일에는 사직동 탐방과 담양 송강정 및 면양정, 창평 솔로시티 등을 둘러보는 체험 학습이 진행된다.

남구 관계자는 “지역 문화와 역사자원을 활용한 체험 학교를 운영함으로써 지역 내 청소년들이 우리 문화와 역사를 더욱 소중하게 생각하고, 가족과 함께 체험활동을 참여해 가족간의 친화력도 더욱 증대되는 효과를 거둘 것으로 기대된다”고 말했다.

토요 문화체험 학교 참가 등 자세한 사항은 남구 교육지원과(062-607-2412)로 문의하면 된다.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

희망을 배달합니다

배달종사자들이 위기가정 발굴



광주 서구 ‘희망배달통’ 호응

광주시 서구가 복지 사각지대에 놓여있는 주민을 지원하는 ‘희망배달통’을 운영한다.

희망배달통은 민간배달 인력을 활용해 취약계층의 위기상황에 놓이는 것을 방지하기 위해 마련됐다.

7일 서구에 따르면 서구는 지난 2월 광주외식업중앙회 광주서구지부, 광주서부경찰서, 광주 노인보호전문기관, 광주아동보호전문기관 등 8개의 기관과 협약을 맺었다.

‘희망배달통’은 치킨, 피자 등 배달업종 종사자들이 배달 과정에서 위기상황에 처한 가구를 발굴, 각 동 주민센터 또는 서구청에 신고 및 의뢰하는 방식으로 운영된다. 이후 지역 사정을 잘 아는 각 동의 보장협의체 위원 및 복지통장단이 사회복지담당공무원과 함께 신고된 세대를 방문, 맞춤형 복지 서비스를 제공한다.

또한, 학대나 방임, 가정폭력이 의심되는 세대는 노인보호전문기관, 아동보호전문기관, 서부경찰서에 즉각 신고·의뢰해 보호에 나선다.

지금까지 배달업체를 통해 50건의 복지 사각지대 대상이 의뢰돼 공적부조 13건 신청, 민간후원 30건, 기타 7건의 서비스를 지원했다. 신고의뢰자 23명에 대해서는 2만원 상당의 상품권을 지급할 예정이다.

상무2동에 거주하는 오모씨는 “폐지를 주우며 어렵게 생계를 유지했지만 국가의 도움을 받지 못하고 있었다”며 “병원진료를 받을 수 있게 도와주고 기초수급자 보호를 받을 수 있도록 안내해준 분들께 감사하다”고 말했다.

서구 관계자는 “희망배달통을 통해 숨어있는 위기가구 발굴 및 지원에 힘써 ‘복지 사각지대 ZERO’ 서구를 만들어 나갈 계획이다”고 말했다.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

‘안심마을’ 봉선1동, 아동 성폭력 예방교육

광주시 남구 봉선1동 주민들이 돌봄이 필요한 취약계층 아이들에게 숙곳 지원과 함께 성(性)에 대한 올바른 이해를 돕기 위해 성교육을 실시했다.

7일 남구에 따르면 광주시 남구 봉선1동 복지호민관협의체는 지난 2일 오후 4시 동주민센터에서 ‘아동 성교육 및 위생숙곳 지원’ 행사를 개최했다.

이날 행사에는 봉선1동 동북지호민관협의체 관계자 및 관내 지역아동센터를 이용하는 초등학생 3~6학년 학생 등 50명 가량이 참석했다.

이번 아동 성 교육 및 위생숙곳 지원 행사가 열리게 된 것은 봉선1동 동북지호민관협의체에서 지난 7월 구청 주관으로 열린 ‘2017 민관협력 특화사업 우수사례 발표회’에서 안심마을 만들기 사

업을 성실하게 진행해 시상금 50만원을 확보할 수 있었기 때문이다.

봉선1동 동북지호민관협의체는 이날 돌봄이 필요한 관내 취약계층 자녀 아이들이 성을 올바르게 이해할 수 있도록 광주청소년 성문화센터 전문 강사를 초빙, 음란물이 미치는 영향 및 성폭력 상황 시 대처 방법 등을 교육했다.

또한 지역아동센터를 이용하는 40명의 학생들에게 숙곳 상·하의를 전달했다.

봉선1동 동북지호민관협의체 관계자는 “우리 주변에 보살펴야 할 이웃이 많은데 어린 학생들부터 돕기로 했다”면서 “따뜻한 이웃 공동체가 될 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

늦지 않게 금연 습관...학교서 직접 교육

광주시 서구가 올해 말까지 학교로 찾아가는 ‘금연 페스티벌’을 운영한다.

대상은 서구지역 5개 초·중·고등학교 학생 3500여명으로 학교로 직접 찾아가 청소년의 조기 금연을 유도할 계획이다.

또한, 청소년의 금연에 대한 인식을 개선시켜 신규 흡연자가 발생하지 않도록 예방 차원의 학생 참여형 금연캠페인 등을 실시한다.

금연상담사가 각종 흡연 검사와 상담

을 통해 올바른 금연 지식을 전달하고 청소년 스스로 흡연예방 관리능력을 향상시킬 수 있도록 흡연의 문제점을 인식할 수 있는 교육을 진행한다.

서구 관계자는 “이번 금연 페스티벌을 통해서 흡연은 건강을 위협하는 제1의 요인이라는 것을 청소년에게 적극적으로 인식시켜 건강관리에 최선을 다할 계획이다”고 말했다. 문의 서구보건소 062-350-4135.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

대산 인테리어 (사업부)

광주광역시 북구 증흥동 373-14
광주역후문 증흥삼거리 부근

한샘가맹점

(싱크, 불박이, 욕실, 마루, 창호, 도어)

광주전남 기능장 호 국무총리상 표창
보건복지부 장관상 표창
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상표창

신축건물 설계시공 상가인테리어 조립식건물
징크시공 케뮤시공 판넬시공 렉산시공 데크시공
싱크대 샷시 실내인테리어 아파트인테리어

大山 프리모 남녀 가발

특수가발 별매 (원터치) 테잎 x 핀 x
이용기능장 원장 직접 시술 1만여명 내공
매주화요일 휴무 (일요일 정상 영업)
본점: 광주광역시 남구 주월동 라인가든 아파트 상가2층
062 673 5858(모발모발)

H.M사
등급제품 130만원 **59만원**