

경로당은 '어르신 호텔'...장성군 남다른 실버복지 '好好'

장성군 진원면 주민 정모(74·여)씨는 요즘 경로당에 가는 재미가 쏠쏠하다. 친구들과 오손도손 모여 이야기 나눌 수 있는 것은 물론이고 밥을 차려 먹기 귀찮을 땐 식사까지 해결할 수 있기 때문이다. 또 보건소 관계자들이 경로당을 찾아 지병인 고혈압도 정기적으로 체크해준다. 이때문에 따른 경로당이 집보다 아늑하게 여겨지기도 한다.

장성군의 경로당이 어르신들이 삼삼오오 모여 담소를 나누는 사랑방 기능을 뛰어넘어 '실버복지 플랫폼'으로 진화하고 있어 주목된다.



◇추위·더위 피하는 '어르신 호텔'서 균형 잡힌 식사까지=이처럼 장성군의 경로당이 '실버복지 서비스 거점'으로 자리를 잡은데는 장성군이 어르신들의 접근성이 뛰어난 경로당을 중심으로 각종 실버복지 서비스를 적극적으로 벌인 때문이다.

군은 경로당이 언제든지 안전을 보장받으며 식사를 해결할 수 있는 곳으로 조성해 경로당의 공공적 역할을 강화하는데 중점을 두고 있다.

이를 위해 독거 어르신을 비롯한 어르신들이 언제든지 경로당에서 휴식을 취하고 균형 잡힌 식사를 할 수 있도록 경로당 운영비와 양곡비, 부식비를 지원하고 있다. 경로당에서 혹사나 발생할 수 있는 안전사고 등에 대비해 책임보험료까지 지원한다.

장성군은 어르신들이 경로당을 자기 집처럼 편안하게 여길 수 있도록 세심하게 관리하고 있다.

TV와 김치냉장고는 기본이다. 지난해 5월엔 이상기온과 폭염이 어르신들의 건강을 위협할 수 있을 것으로 보고 모든 경로당에 에어컨을 설치했다. 또 올해까지 각 경로당에 전신 안마의자를 지원할 예정이다.

여기에서 그치지 않고 냉난방비 부담 없이 여가생활을 즐

**냉난방비·부식비에 보험료도 지원
모든 경로당 에어컨·안마의자 설치
집보다 아늑하도록 세심하게 관리**

길 수 있도록 냉난방비도 지원하고, 경로당의 에너지 효율을 높이기 위해 태양광 발전시설 설치지원 사업과 도시가스 공급지원 사업, 경로당 개보수 사업도 추진하고 있다. 어르신들의 이동수단으로 자리 잡은 사륜 실버카를 보관할 수 있는 실버카 보관소 설치 사업도 진행 중이다.

◇333곳 순회 방문하며 혈압·당뇨 체크...한의약 서비스도=주민복지과가 경로당의 공공적 역할을 강화하는데 초점을 두고 있다면 보건소는 어르신들의 건강한 노후를 도모하는 데 활동을 집중하고 있다.

군은 이를 위해 보건소 관계자 2명으로 팀을 이뤄 등록 경로당 333개소 모두를 월 1회 이상 방문하는 서비스를 실시하고 있다.

보건소 관계자들을 경로당을 방문해 어르신들의 혈압과 당뇨를 체크하고 치매 조기검진을 실시하고 심뇌혈관질환과 암에 대해 교육한다.

한의약 관계자들의 경로당 방문 진료도 인기를 끌고 있다. 공보의와 방문간호사, 보건소 관계자들이 팀을 이뤄 의료 취약지역 경로당을 연중 순회하며 2500여명의 어르신들의 건강을 한의약으로 관리해 주고 있다. 한방진료를 하는 것은 물론이고 혈압·혈당 측정과 건강상담, 한의약 식이요법 교



서삼면 어르신들이 보건지소에서 지도자의 울동에 따라 에어로빅을 하며 즐거워하고 있다.

<장성군 제공>

**보건소 월 1회 방문 건강진단·교육
생활터별 운동 프로그램 적극 운영
실버복지 플랫폼으로 나날이 진화**

육, 사상제질 감별, 만성질환 관리, 제질별 건강관리법 교육 등도 실시하고 있다.

경로당 건강관리 사업에서도 돋보이는 건 치매 관리다. 치매환자를 조기에 발견하고 등록·관리해 치매 증상 악화를 막고 치매환자의 경제적 부담을 덜어주기 위해 시행한다.

특히 군은 단순 치매검사에 그치지 않고 진단비 지원과 치료 관리비 지원, 조호물품 지원, 인지재활 프로그램 지원 등 다양한 혜택을 제공하고 있다.

◇순회진료, 어르신 육체·정신 건강 증진에 실질적 도움=이처럼 장성군이 어르신들의 건강관리에 집중하는 까닭은 치매·당뇨·고혈압 등 만성질환 관리가 노후생활의 질을 좌우한다고 보기 때문이다.

장성군은 어르신들이 노년의 건강을 스스로 지킬 수 있도록 운동 프로그램도 적극적으로 벌이고 있다. 금연·절주·구강 건강·비만 예방 등 보건 사업과 연계해 개최하는 '생활터별 웰로우 건강 걷기운동' 프로그램도 이를 위한 사업이다.

이 프로그램은 경로당 공설운동장과 학교 운동장 1곳, 마을 산책로 33곳 등에서 일주일에 한 번씩 운영된다.

장성체육회 역시 적극적으로 나서 경로당에 다니는 어르신들의 건강을 챙기고 있다.

장성체육회는 거점 경로당을 중심으로 게이트볼, 배드민턴, 요가, 생활체조, 스트레칭 등의 스포츠 프로그램을 운영한다.

유두석 장성군수는 "장성군 경로당은 실버복지 플랫폼으로서 자리를 잡아 다행이다"며 "앞으로도 경로당을 거점 삼아 촘촘한 실버복지를 구현하겠다"고 말했다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

/장성=김용호기자 yongho@kwangju.co.kr



"암 함께 이겨내요" 100여명 자조모임

"암, 함께하면 이겨낼 수 있습니다." 암을 경험한 환자들이 한자리에 모여 소통하는 시간을 가졌다.

장성군보건소는 지난 3일 재가 암환자 100여명이 참석한 가운데 아픔을 공유하고 건강정보를 배우는 자조모임을 가졌다고 밝혔다. (사진)

이날 모임에서는 김재명 공중보건과 사가 고령자에게 흔히 나타나는 만성 퇴행성 뇌질환의 하나인 파킨슨병에 대해 자세히 설명하고 건강관리에 필요한 노하우를 교육했다.

이어 '추억의 음악여행 공연'도 열려 참가자들의 호평을 얻었다.

군은 오는 11월까지 암환자 자조모임을 분기별로 운영할 예정이다.

특히 암 종류에 따라 소그룹으로 묶어

특화된 프로그램을 구성하고 웃음치료와 건강체조, 영양관리, 숲 힐링 프로그램 등 다양한 암 극복 프로그램을 진행한다.

장성군 관계자는 "자조모임은 같은 경험을 한 사람들이 치료 정보와 체험을 나누면서 긍정적 마인드를 갖게 하는 것에 목적이 있다"며 "자조모임을 통해 환자들이 암 극복 의지를 키워가도록 돕겠다"고 말했다.

한편 장성군은 현재 900여명의 암환자를 등록 관리하고 있다. 연간 1억3000여만원의 사업비를 투입해 5대암 조기검진과 암환자 의료비 지원, 암 생존자 지지 프로그램 등 국민의 건강관리를 위한 다양한 사업을 추진하고 있다.

/장성=김용호기자 yongho@



장성군이 전국 최초로 '건축진흥 특별회계 설치 및 운영 조례'를 제정해 설치한 토방, 노인들이 쉽게 오를 수 있도록 마당과 토방 사이에 계단이나 경사로를 설치했다.

슬라브 옥상스틸 방수 및 지붕공사

단열재가 부착된 스틸(강판) 패널

아파트, 주택, 원룸, 학교, 상가건물, 공공건물, 대형빌딩 등(슬라브옥상) 시공

갈라지고 물이 새는 옥상바닥. 겨울의 차가운 냉기! 여름의 뜨거운 열기! 방수와 단열 한번에 해결

옥탑이 없는 평슬라브 주택은 칼라강판지붕공사

▶방수와 단열 이중효과!
▶시공후 관리 보수 용이!
▶반영구적 최신공법의 특수방수!

▶옥상 사용 및 태양광 설치 전과 후 시공가능!
▶옥상 한번 시공으로 고민 끝!
▶냉·난방비 절감효과!

NAVER 트윈스틸@ 검색 디자인 등록 제 30-0934833호, 제 30-0949873호 특허청

TWIN STEEL 트윈스틸 (모던건설) 무료견적 H.010-9229-3530

oticon PEOPLE FIRST

오티콘코리아 광주직영점

“한 달간 보청기 무상 대여”

- 정부보조금 최대 131만원 지원
- 모든 방문 고객 선물 증정
- 보조금 전용 보청기
- 무료 청력테스트
- 무료 가정 방문서비스

64채널 충전형 보청기 호환 출시!

NEW

오티콘 OPN은 충전형 보청기로 업그레이드하여 사용 가능

오티콘보청기 광주지사
동성역 또는 화정역 4번 출구에서 100m 가량 직진 후, 1층(102호)

062-364-8800