

# 비대면 3종 운동 프로그램 '주민 건강 챙기기'

## 광주시 남구 주민 건강 증진 지원

광주시 남구가 고혈압 환자에게 운동 처방과 식단 제공까지 책임지는 등 주민 건강 챙기기를 복지 정책의 최우선 과제로 추진하고 있다.

이를 위해 남구가 '코로나19'로 잔뜩 움츠러든 주민들을 대상으로 다양한 비대면 운동 프로그램을 선보여 관심을 끌고 있다.

광주시 남구는(구청장 김병내)는 23일 "코로나19로 신체활동이 줄어든 주민들의 건강 증진을 위해 '온라인 건강챌린지'를 비롯해 '1530 건강걷기', '따로 또 같이' 등 3 종류의 비대면 운동 프로그램을 마련했다"고 밝혔다.

'온라인 건강챌린지'는 고혈압과 당뇨 등 만성 질환을 앓고 있는 주민들을 대상으로, 합병증을

'온라인 건강챌린지' - 만성질환자 30명 식단관리·걷기운동

'1530 건강걷기' - 20명 스마트폰 앱 활용 주 6만 보 이상 걷기

'따로 또 같이' - 주민 20명 2~3명씩 소그룹 운동 물품 지원

예방을 위한 식단관리와 걷기운동을 함께하는 프로그램이다.

남구는 사전 검사를 통해 고혈압 등 2가지 이상의 만성질환을 앓고 있는 주민 30명을 선발, 오는 29일부터 6월 4일까지 10주간 프로그램을 진행할 예정이다. 아울러 남구는 프로그램 기간 동안 과일과 건강식품으로 구성된 식품꾸러미를 매주 한 차례씩 제공하고 참여자들이 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 교육을 실시한다.

'1530 건강걷기'는 스마트폰 앱을 활용한 걷기 운동 프로그램으로 8주 동안, 매주 6만 보 이상 걷는 것을 목표로 한다.

1530 건강걷기는 주월1·2동과 효덕동 주민이면 누구나 지원 가능하며, 오는 26일까지 20명의 참여자를 모집한다. 참가자들은 다음달 5일부터 5월 30일까지 8주간 걷기운동에 나서게 되며, 프로그램 종료 후 체 성분 분석 등 사후 검사도 실시할 예정이다.

마지막으로 '따로 또 같이' 운동 프로그램은 월산동과 사직동에 거주하는 주민들을 위한 것으로, 오는 7월 2일까지 시작된다.

참여 주민 20명은 SNS를 이용해 각각 2~3명씩 소그룹을 형성, 신체활동이 가능한 장소에서 만나 운동하는 방식으로 진행된다.

남구는 참가자들에게 운동기구인 세라밴드를 비롯해 풀러, 스텝퍼 등 3가지 물품이 지원된다.

김병내 구정장은 "코로나19로 각종 건강증진 프로그램 운영이 중단됨에 따라 비대면 방식으로 신체활동을 높이는 운동 프로그램을 선보이게 됐다"면서 "운동에 대한 주민들의 갈증 해소를 위해 프로그램 운영에 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 건강택배 학습프로그램

서구, 주민 참여자 20명 모집

광주시 서구가 코로나19 장기화로 외부활동이 줄어든 어르신들의 건강관리를 위해 건강학습지 및 꾸러미를 집에서 받아보는 건강택배 학습프로그램 참여자를 모집한다.

23일 서구에 따르면 '건강택배 학습프로그램'은 만 60세 이상 서구주민을 대상으로 오는 4월부터 6개월간, 매달 건강·운동·영양 분야의 학습지와 학습꾸러미를 각 가정으로 배송해 학습을 돕는 프로그램이다.

네이버 밴드를 활용해 미션 및 학습테스트를 실시하고 우수참여자에게는 수료증 및 인센티브 제공한다. 모집 대상자는 20명이며 참가비는 무이다. 자세한 사항은 서구보건소 건강증진팀으로 문의하면 된다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 편백숲 2km 구간에 편의시설

남구, '분적산 더푸른 누리길' 조성

광주시 남구는 진월동 택지 지구에서 분적산 편백숲까지 약 2km 구간에 편백과 각종 편의 시설을 조성한 '분적산 더 푸른 누리길' 사업을 마무리했다고 23일 밝혔다.

분적산 더 푸른 누리길은 김병내 구정장의 환경·생태 분야 공약사업으로, 주민들이 건강한 여가생활을 누릴 수 있도록 사업비 10억원을 투입했다.

숲길 곳곳에 평상과 휴식용 의자, 쉼터 정자 등을 설치하고 비가 오는 날에도 산책로를 이용할 수 있도록 보행 매트 등을 설치했다. 또 숲길 주변에 나무와 계절별 꽃을 심고 식수대와 휴먼지 털이기를 마련했다.

김병내 구정장은 "주민들이 숲에서 마음의 휴식을 취하고, 등산과 걷기운동을 통해 건강한 삶을 누릴 수 있도록 숲 가꾸기 및 정비에 최선을 다하겠다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대 여수캠퍼스

장애학생 교육복지지원 '최우수'

전남대학교 여수캠퍼스가 '2020 교육복지지원 실태평가'에서 최우수 대학으로 선정됐다.

전남대 여수캠퍼스는 장애대학생 지원을 위해 장애인 통행로 개선공사, 점자블록설치, 시각장애인 종합안내 촉지도 설치 등 시설·설비 분야에서 높은 점수를 받았다. 또 장애인 1:1 학생도우미, 장애학생 지원을 위한 전용차량, 멘티-멘토제 운영 등 학습지원 부분에서도 긍정적인 평가를 받았다.

국립특수교육원이 장애대학생의 고등교육 여건 개선을 유도하기 위해 진행한 이번 평가는 전국 423개 캠퍼스를 대상으로 실시돼 이중 9.2%에 불과한 39개 캠퍼스만이 선정됐다. '최우수 대학'으로 선정된 여수캠퍼스에는 인준현판 및 부총리표창이 수여됐다.

정성택 총장은 "교육환경 개선을 통해 장애학생과 비장애학생간 동일한 학습권이 보장될 수 있도록 더 노력하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



아동친화도시 '시민 원탁토론회' 광주시 서구(구청장 서대석)는 최근 아동친화도시 조성을 위한 '시민참여 원탁토론회'를 개최했다. 토론회에는 아동·학부모·아동관련기관 종사자 등 70여 명이 참석했으며, 아동친화도시 조성에 필요한 사업 발굴을 위해 관련 정책을 제안하고 실행방안을 논의하는 등 활발한 토론의 시간을 가졌다. (서구청제공)

## '행복한 독립생활' 1인 가구 맞춤형 지원

동구, 생활지원 어플시스템 구축

광주시 동구가 1인가구 맞춤형 지원에 나섰다. 23일 동구에 따르면 1인 가구 통합지원서비스 체계를 마련하고 모바일 앱 '두드림'을 활용한 '생활지원 어플시스템'을 구축한다.

이번 지원은 지속적인 증가세를 보이고 있는 1인 가구를 대상으로 안전하고 건강한 독립생활을 위해 마련됐다.

동구내 1인 가구 비율은 2월 말 현재 45.4%로 전국(39.2%) 및 광주(37.5%) 평균을 훨씬 상회하고 있다는 게 동구의 설명이다.

분야별로 ▲사회안전망 구축분야에서 1인 가구 주거안심 '나 홀로 집에' 3종 세트 지원, 1인 가구 행복재무관리단 '나 혼자 쓴다' ▲주거지원 분야

에서 1인 가구 간편 이사서비스 '도와줘요, 동구의 스프레스' ▲공동체 활성화 분야에서 ▲술기로운 1인 생활을 위한 '행복동아리' ▲건강지원 분야에서 청년 1인 가구 '행복푸드' 지원, 긴급 케어 '동구구급대' 서비스 ▲문화여가생활 분야에서 1인 가구를 위한 인문학 강좌 등 9개 세부사업을 추진한다.

여성 및 노인 1인 가구에는 이따부터 ▲현관 보조기 ▲장문안전잠금장치 ▲현관 센서등 설치 등 주거안심 3종 세트를 제공하고 있다.

또한 노후대비 및 경제적 자립을 위한 재무·법률 전문 자문단을 구성해 어려움에 처한 1인 가구에 대한 재무 설계와 상속·장례에 관한 법률문제도 지원한다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

## 아동 비만 예방 '건강한 돌봄 놀이터' 운영

북구, 수창초·일곡초에

광주시 북구가 돌봄 사각지대 아동에 대한 아동 비만예방 프로그램을 운영한다.

23일 북구에 따르면 오는 7월까지 광주수창초등학교와 일곡초등학교 돌봄 교실 학생 50여 명을 대상으로 아동 비만예방사업인 '2021년 건강한 돌봄 놀이터'를 진행한다.

관·학 협력 사업인 이번 프로그램은 비만 아동이 올바른 식습관을 형성, 적절한 체중을 유지할 수 있도록 도움을 주고자 마련됐다.

주요내용으로는 주 1회 영양사와 운동 처방사 등 전문 강사가 학교로 찾아가 놀이형 영양·신체 활동을 진행한다.

영양프로그램은 음식 골고루 먹기, 건강 간식

먹기 등으로 이루어진 교재 6종과 흥미를 유발하는 다양한 체험 놀이를 통해 일상에서 건강한 식생활을 쉽게 실천할 수 있도록 운영된다. 신체활동 프로그램은 신체활동량 증가에 효과적인 공놀이, 잡기놀이, 전통놀이 등과 맞춤형 놀이교구를 이용해 아동이 신체활동의 습관을 스스로 형성할 수 있도록 유도한다.

또한 프로그램 운영 전·후 아동의 신장과 체중을 측정하고 소아청소년표준 성장 도표 기준을 근거로 개별 비만도를 분석해 개선 여부도 알려준다.

민인 북구정장은 "앞으로도 지역 주민들이 건강한 삶을 영위할 수 있도록 비만예방사업을 비롯한 다양한 사업을 발굴·추진해 나가겠다"고 말했다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

ESS시공전문기업

태양광발전소 부지·시설 고가매입

당사 및 당사관련사업소에서는  
소형(100kW~1,000kW) 중형(1,000kW~3,000kW) 대형(3,000kW이상)의  
태양광발전시설을 대량 매입중입니다

당사에서는 개발행위(건축물 위 공작물 축조신고)를 무료로 해드립니다. (\*건축물 구조진단 비용은 유료)

상담전화

전국대표 1544-1926  
010-7614-1055  
010-2845-4754

선로 걱정 하시고 전화주세요!