요람서 무덤 전까지…무안군, 지역민 '건강전도사' 톡톡

연령별·생애주기별 맞춤형 통합건강증진사업 박차

무안군이 다양한 맞춤형 통합건강증진사업을 통해 주민들의 건강 전도사 역할을 톡톡히 하고 있다.

통합건강증진사업은 건강생활 실천, 만성질환 예방, 취약계층 건강관리를 목적으로 하는 사업을 통합해 지역 특성과 주민수요에 맞게 프로그램을 기획해 추진하는 사업이다. 무안군은 영유아, 청소년, 성인, 노인 대상 '연령별 건강교육'을 실시하고 건강생활 실천, 금연·절주, 구강, 여성, 어린이사업 등 '생애주기별 맞춤형 프로그램'을 운영하고 있다. 지역사회 자원과 인프라를 구축함으로써 통합적 건강서비스도 체계적으로 제공하고 있다. 특히 코로나19 시대에 맞춰 비대면 및 찾아가는 건강서비스를 강화해 주민들로부터 호평을 받고 있다.

건강생활 실천·만성질환 예방·취약계층 건강관리
코로나 비대면·방문 건강서비스 강화…주민 호평

◇ 연령별 건강교육으로 전 군민 '건강 UP'

우선 성장기 아동 및 영유아 대상 건강증진사업이 눈길을 끈다. 무안군은 올해 미취학아동 건강 새싹 통합건강교실과 지역아동센터 건강돌봄 행복나눔교실을 운영했다. 하반기에도 지역 초등학교 3~6학년을 대상으로 '키 쑥쑥 마음 쏙쏙' 건강증진교실을 운영해 연령별 신체활동 및 건강한 식습관·영양교육 등을 내용으로 하는 통합건강증진사업을 추진하고 있다.

산모들을 위한 모자보건사업과 영양사업도 추진하고 있다. 임산부들에게 엽산제와 보충식품을 지원하고 건강을 개선할 수 있도록 영양플러스 사업을 통한 1대1 맞춤형 교육과 영양정보를 제공하고 있다. 상반기에는 관내 등록 임산부를 대상으로 비대면 아기맞이 출산교실을 진행해 체계적인 산전·산후교육, 모유수유, 태교교실 등 다양한 프로그램을 제공함으로써 안전하고 건강한 아이 출산을 유도했다.

성인 및 노인들을 위해서는 만성질환 예방관리 프로그램을 운영하고 있다. 남악·오룡 주민을 대상으로 '청춘을 돌려다오' 건강교실과 갱년기 탈출 건강 체조교실을 운영 중이다. 건강체조, 근력 강화운동, 골밀도 강화운동 등 다양한 신체활동을 유도해 참가자들의 건강관리 능력을 높이는데 도움을 주고 있다.

이달부터 11월까지 보건진료소로 찾아가는 건강버스 사업도 눈길을 끈다. 비대면으로 자칫 건강관리에서 소외될 수 있는 어르신들을 대상으로 공중보건의사, 간호사, 운동지도사 등으로 구성된 통합건강증진팀이 의과·한의과·치과진료와 혈압, 혈당, 인바디 등 각종 기초검사를 실시해 노년기 건강관리에 도움을 주고 있다.

◇ 생애주기별 맞춤형 프로그램 강화

가장 신경을 쓰는 프로그램은 금연이다. 금연클리닉을 상시 운영하고 있는데 현재 209명의 흡연자가 클리닉을 이용하고 있다. 보건소와 8개 보건지소, 남악건강생활지원센터에 금연상담실을 두고 실천가능한 지식과 행동지침을 제공하고 있다. 방문이 어려운 주민들을 위해서는 앱을 이용한 전화상담과 금연 보조제를 우편 발송하는 시스템을 갖추고 적극적으로 돕고 있다.

학생들은 예방교육을 통해 흡연 가능성을 원천적으로 차단하는데 주력하고 있다. 이미 13개교 4735명의 학생을 대상으로 비대면 흡연·음주 예방교육을 실시했는데 초·중·고교에 따라 학생들의 눈높이에 맞춘 영상교육으로 호응을 얻었다. 23개소 987명의 미취학 아동들은 친숙한 동화를 통한 인형극과 마술공연으로 흥미를 유도했다.

간접흡연 없는 환경 조성을 위해 3051개 금연구역에 대해 4227건의 지도·점검을 실시했고 지난 6월에는 무안군 제4호 금연아파트를 지정하고 3개월의 계도기간을 거쳐 금연구역인 계단·복도·엘리베이터 등지에서 흡연시 5만원의 과태료를 부과하고 있다. 무안군은 올해 안에 아파트 3곳을 금연아파트로 추가 지정할 계획이다.

맞춤형 구강보건서비스에도 역점을 두고 있다. 미취학 아동, 지역아동센터, 장애인시설을 방문해 대상자별 맞춤형 구강보건교육 동영상 상영과 치아모형을 이용한 올바른 칫솔질 교육을 실시했다. 이를 통해 구강건강과 각종 질환 예방에 대한 중요성을 인식시켰고 공중보건의사의 구강검진, 상담, 불소도포도 진행해 주민들의 호응을 얻었다.

초등학생 및 저소득층 아동을 대상으로는 '치과주치의 의료비 지원사업'을 실시하고 있다. 지난 7월 무안군 치과의사회와 협약을 맺고 지원대상을 초등학교 1학년과 4학년으로 확대해 치과 의료비를 지원하고 있다. 이에 따라 초등 1·4학생들은 1인당 최대 4만원까지 치아홈메우기, 불소도포 등의 예방진료를 받을 수 있다. 저소득층 아동은 연간 1인당 최대 10만원까지 충치치료, 발치 등 구강질환치료를 받을 수 있다.

취약계층을 위한 재활프로그램도 성과를 내고 있다. 보건소 등록 장애인을 대상으로 재활치료 프로그램을 운영해 이들의 자립능력 배양과 원활한 사회복귀를 돕고 있다. 사회적 거리두기 상황에 따라 프로그램 진행 횟수와 일정을 조율해 재가 장애인 방문재활서비스와 재활운동교실 등의 프로그램을 진행하고 있다.

◇ 코로나19에는 비대면 건강서비스로

코로나19 확산에 대비해 상반기 주민 30명을 대상으로 '비대면 Love Myself 대사증후군 관리 운동교실'을 운영했다. 운동지도사, 영양사, 건강매니저로 구성된 통합건강증진사업팀이 개인 SNS와 ZOOM 등을 활용한 비대면 방식으로 운동 영상을 업로드하고 1대1 건강관리를 제공했다. 비대면 방식의 건강생활실천 프로그램을 통해 대상자들이 집에서 손쉽게 건강한 생활습관을 형성할 수 있도록 도왔다.

남악·오룡지역 임산부를 대상으로 비대면 해피마미 출산준비교실도 운영했다. 임산부 산전·산후 건강관리, 명상을 통한 요가, 예비 맘의 행복한 태교 등 다양한 온라인 프로그램을 진행해 임산부들이 장소에 구애받지 않고 실시간으로 전문 강사와 소통하며 질의응답이 가능하도록 했다.

'자기혈관 숫자알기, 레드서클 캠페인' 슬로건 아래 심뇌혈관질환 예방 비대면 홍보 활동도 펼치고 있다. 자기혈관 숫자알기 캠페인은 자신의 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 알고 관리하는 것의 중요성을 알리고 심뇌혈관질환 예방에 대한 경각심을 높이고자 마련된 홍보사업이다. 심뇌혈관질환 예방관리주간인 9월에는 무안읍·일로읍 전통시장 상인회, 목포대·초당대 등 지역 대과 연계해 현수막, 배너, 전광판, 홍보물 배부 등 비대면 캠페인을 진행하고 있다.

/무안=임동현 기자 idh@kwangju.co.kr

쑥쑥 자라라
성장기 아동·영유아 식습관·영양 교육
초등생·저소득층 아동 치과 의료비 지원

청춘을 돌려다오
성인·노인 만성질환 예방프로그램
갱년기 탈출 체조·찾아가는 건강버스

혈관 숫자 알자
심뇌혈관질환 예방 비대면 홍보 활동
취약계층 장애인 방문재활서비스·운동교실

담배 연기 없는 무안
금연클리닉 상시 운영·학생 흡연 예방 교육
4200여곳 금연 구역 지도·점검 실시