

식단·운동·치매 관리...해남군, 만수무강 프로젝트 가동

국·군비 3억3000만원 투입...22개 마을 주민 맞춤 건강관리 제공 올바른 식생활·걷기, 낙상 예방법 소개...우울증 예방 원예교실도

해남군이 고령 주민을 대상으로 인구 고령화와 지방소멸에 대응하기 위해 '건강하게 사는 법'을 알리고 나섰다.

해남군이 올 한 해 동안 추진하는 '내 집에서 99세까지 건강하게' 사업은 2022-2023년 지방소멸 대응기금 투자사업의 하나로 마련됐다.

국비 3억원과 군비 3000만원 등 3억3000만원의 사업비를 들여 22개 마을 주민들에게 맞춤형 건강관리를 제공하는 사업이다.

해남군은 지난해 22개 마을의 1080명(남 356명·여 724명)을 대상으로 기초조사와 건강행태 설문 조사를 벌였다. 그 결과 조사 대상의 절반가량인 504명이 기초검사 이상자로 나타났다.

유형별로 보면 당뇨가 155명으로 가장 많았고, 고혈압 83명, 이상지질혈증 35명, 빈혈 231명(남 106명·여 125명) 등으로 나타났다.

암표지자 검사는 간암 295건·난소암 256건 등

551건 진행했다. 이상 소견을 보인 8명은 2차 검사에서 모두 정상으로 판명 됐다.

해남군 인구 6만5340명(5월 기준) 가운데 35.3% 비중은 2만3000여 명이 65세 이상 고령자이다.

'내 집에서 99세까지 건강하게'라고 이름 지은 건강관리 사업은 18개 진료소 담당 권역인 22개 마을 주민을 대상으로 추진된다. 진료소 1곳이 1-2개 마을을 전담하는 셈이다.

사업은 ▲기초검사 이상자 관리 ▲99건강 프로그램 ▲99건강지도자 교육 ▲99건강교실 등으로 구성된다.

올해 해남군은 기초검사서 '이상' 진단을 받은 504명의 건강을 관리할 계획으로, 118명에 대해서는 고혈압·당뇨 합병증 검사를 진행했다.

'99건강 프로그램'을 통해서 마을 1곳 주민들이 16주에 걸쳐 총 48회 교육을 받는다.

매주 2회에 걸쳐 운동(총 32회)하고, 매주 한 번씩 영양 교육(4회)과 치매·우울증 예방 교육(12회)을 진행한다.

건강 프로그램에서는 영양 결핍을 예방할 수 있는 올바른 식생활 방법과 바른 걷기 자세, 근손실 예방 운동법, 낙상 예방법 등을 소개하고 우울증을 예방하는 공예·원예 교실을 진행했다.

해남군은 이달까지 마을별 건강 프로그램을 722회 진행했고, 건강지도자는 28명 양성했다.

지난 26일에는 주민 100여 명이 참석한 가운데 장광성 세한대학교 간호학과 교수가 보건소에서 '노년기 골다공증 예방·영양관리'를 주제로 한 99건강교실을 진행했다. 다음 달부터 9월까지의 흑석산에 조성된 자연휴양림에서 '참숯 해피 시니어 치유프로그램'도 운영한다.

해남군 관계자는 "전문가들이 마을에 직접 찾아가서 교육과 실습을 진행하니 프로그램 참여도와 만족도가 상당히 높다"며 "앞으로도 노후를 유익하게 보낼 수 있는 다양한 건강 프로그램들이 마을에 더 많이 보급될 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/해남=박희석 기자 dia@kwangju.co.kr



해남군 보건소가 연말까지 추진하는 '내 집에서 99세까지 건강하게' 사업의 하나로, 마을 주민을 찾아 올바른 운동법을 소개하고 있다. <해남군 제공>

영광 우산근린공원 어린이 물놀이장 개장



다음달 13일까지 운영

영광군 우산근린공원에 있는 어린이 물놀이장(사진)이 오는 8일 개장한다.

올해 물놀이장은 8월13일까지 운영한다. 매주 월요일과 비 올 때 외에는 오전 10시부터 오후 5시까지 무료로 이용할 수 있다.

물놀이장은 영광군민(13세 이하)만 이용할 수 있으며, 신분증을 제시해야 한다. 만 5세 이하의 보호자가 함께 들어가야 한다.

열이 나거나 기침, 인후통 등 증상이 있는 사람은 입장할 수 없다.

입장객 70%는 인터넷 사전 예약을 받고, 30%는 선착순 입장할 수 있다.

입장 인원은 오전·오후 200명씩 하루 400명이다.

영광군 관계자는 "안전하고 시원한 여름을 보낼 수 있도록 물놀이장 운영과 안전사고 예방에 최선을 다하겠다"고 말했다.

/영광=이종윤 기자 jylee@kwangju.co.kr

완도서 해조류 기반 화장품+의약품 산업 전략 논의

전남바이오산업진흥원, 6~7일 해양바이오연구센터서 심포지엄

완도에서 1박 2일 동안 해조류를 기반으로 화장품과 의약품을 접목한 산업 전략을 논의하는 자리가 열린다.

전남바이오산업진흥원은 오는 6-7일 완도에서 '해조류 기반 글로벌 코스메슈티컬 산업 발전 전략 수립을 위한 심포지엄'을 연다고 2일 밝혔다.

첫째 날 행사는 완도군 생활문화센터에서 열리고, 둘째 날은 해양바이오연구센터에서 진행된다.

화장품과 의약품의 기능을 모두 수행하는 제조

산업을 '코스메슈티컬' 산업이라 부른다.

코스메슈티컬 산업은 피부 재생과 주름 개선, 미백 효과 등이 의학적으로 검증된 기능성 성분을 개발한다.

전남바이오산업진흥원은 풍부한 천연 해조류 자원을 지닌 완도에서 코스메슈티컬 산업을 발전시키는 방안을 모색하고자 이 자리를 마련한다.

행사 첫째 날에는 글로벌 코스메슈티컬 시장 동향과 세계 전망, 천연물 신소재 개발 현황, 지식재산권을 보호 및 활용 방안 등을 전문가와 공유할

계획이다.

또 '해조류를 활용한 코스메슈티컬 산업 육성 발전 방안'을 주제로 한 토론회도 이어진다.

둘째 날에는 화장품, 해외 마케팅, 식의약품 전문가 등과 해양바이오산업 기업체의 애로사항을 듣고 해결책을 찾을 예정이다.

윤호열 전남바이오산업진흥원장은 "이번 심포지엄을 통해 도내 풍부한 해조류에 대한 코스메슈티컬 소재화 방안들을 모색하고 해양바이오 전문가들과 의견을 나눌 수 있는 소통의 자리가 될 것"이라고 말했다.

/완도=정은조 기자-전남총괄채본부장 ejhung@

'신안 1004몰' 할인·경품 혜택 풍성

16일까지 2주년 이벤트...20% 할인 기획전·커피쿠폰 증정 등

신안군은 3일부터 16일까지 14일간 인터넷 쇼핑몰 '신안1004몰 2주년 맞이 축하이벤트'를 진행한다고 29일 밝혔다.

이번 축하이벤트에서는 20% 할인 기획전, 3만원 이상 구매고객 경품(모바일 커피쿠폰) 증정, 이벤트 내용 SNS 공유시 적립금(2000원) 증정 등 다양한 혜택이 주어진다.

'신안1004몰(www.shinan1004mall.kr)'은 비대면 온라인 소비트렌드에 대응하기 위해 신안군에서 개설한 농수특산물 온라인 쇼핑몰이다.

이곳에서는 왕새우와 천일염, 김, 홍어, 낙지, 새우젓, 유기농쌀, 마늘, 양파, 섬초, 대파 등 갖별

을 품은 청정지역에서 생산된 350여 개의 품목을 판매 중이며, 현재까지 총 15억원의 판매고를 올렸다.

'신안1004몰'은 계절별로 개최되는 섬꽃축제, 섬수산물축제와 함께 하는 다양한 이벤트를 실시함으로써 지역 농수특산물 판매와 신안군 대표 관광지를 연계 홍보하는 역할을 톡톡히 해내고 있다.

하반기에는 타 쇼핑몰과의 협업기획전, 모바일 마케팅 등을 추진해 '신안1004몰'을 고객과 농어가들이 쉽게 접근하고 활용해 소득과 연계될 수 있는 플랫폼으로 자리잡을 수 있게 할 계획이다.

/신안=이상선 기자 sslee@kwangju.co.kr

목포시 '휴일 돌봄 어린이집' 운영

목포시가 이달부터 휴일에 급히 아이를 맡길 수 있는 '휴일 긴급 돌봄 어린이집'을 운영한다.

긴급 돌봄 어린이집으로는 산정동 다윗 어린이집이 시범 지정됐다.

주말이나 공휴일에 급한 상황이 일어났을 때 아이를 이곳에 맡길 수 있다.

이용 대상은 목포에 사는 생후 6개월 이상부터 취학 전까지 아동이다.

1명당 하루 최대 3시간까지 무료로 이용할 수 있다. 긴급 어린이집은 오전 9시부터 오후 6시까지 운영한다.

여행이나 유학 등의 이유로 아이를 맡길 수 없다. 어린이집을 이용하려면 사전 예약(전화·방문)해야 한다.

/목포=장봉선 기자 jbs@

한국토지부동산(주)

전원주택 신축

매매 9억5천만원



전라남도 담양군 수북면 청소년수련관입구

■ 대지 : 979㎡ (296.14평)

■ 건물 : 323.86㎡ (98평)

(지상2층, 지하주차장포함)

상담문의 010-3733-3933