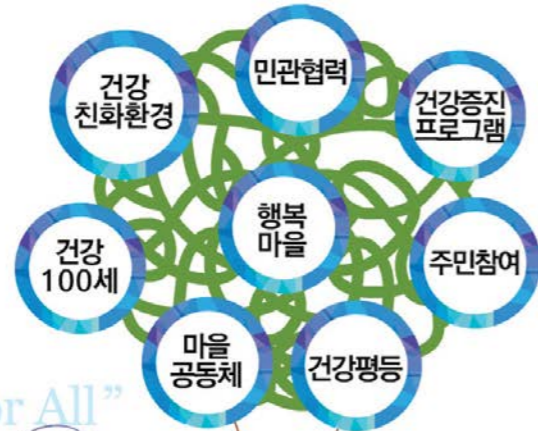




매일매일 행복하게! 우리마을 통합건강서비스

- 따뜻한 통합건강서비스로 건강지수 Up! 행복지수 Up!
- 마을주민이 능동적으로 실천하는 건강한 우리마을 만들기



“Health For All”



경상북도의 통합건강증진사업이 궁금하시면
ilovegb.kr을 방문하세요.



경상북도 통합건강증진사업지원단은 25개의 시군구 보건소의 통합건강증진사업에 대한 기술 지원을 수행하고 있으며, 관련 내용과 교육 자료들을 홈페이지에 제공하고 있습니다. 홈페이지에는 경상북도 33개 시군구의 '우리 마을 건강지표'에 대한 통계 자료, 통합건강증진사업 운영 지침과 전문인력에 대한 기초 및 심화교육 내용을 공유합니다. 또한, 경상북도의 특화사업인 주민참여형 '건강새마을' 사업의 담당자들이 직접 마을별 생생한 사업 진행을 확인하실 수 있습니다. 다른 건강새마을의 이야기가 궁금하시거나, 노하우를 함께 공유하고 싶으시다면, 함께하실 수 있습니다. 클릭하세요~

주민이 스스로, 주민이 함께 만들어가는 건강새마을

Vol. 5 2018. 12



건강새마을 History

2013

- * 2013년 11월
- 경상북도 33개 읍·면·동 건강지도 공개



2015

- * 2015년
- 정부 3.0 성과관리 과제
- * 2015년 2월
- 건강새마을 조성사업 중간평가
- 건강새마을 조성사업 2차년도 추진전략 세미나
- * 2015년 3월
- 2차년도 사업 추진
- * 2015년 4월
- 건강위원회 역량개발(건강리더와 함께하는 워크숍)
- 경상북도 협의체 구성 운영
- * 2015년 5월
- 마을만들기 해외선진지 견학(일본 후쿠오카)
- 건강새마을 소식지 창간호 발간
- * 2015년 7, 10월
- 건강새마을 조성사업 협의체 워크숍(1, 2차)
- * 2015년 12월
- 경상북도 건강새마을 조성사업 2차년도 성과대회

2017

- * 2017년 1월
- 신규 8개 마을 추가 선정
- * 2017년 4월
- 신규 마을별 건강위원회 구성
- * 2017년 6월
- 건강새마을 조성사업 마을 건강리더와 함께하는 워크숍
- 신규 마을별 건강설문조사 실시
- * 2017년 7월
- 신규 마을별 건강조사 결과 보고서 발간
- * 2017년 12월
- 건강새마을 조성사업 성과대회



2014

- * 2014년
- 정부 3.0 브랜드과제
- * 2014년 2~3월
- 건강취약지역 20개 마을 선정
- 경상북도 건강새마을 조성사업 주민 설명회
- * 2014년 4월
- 마을별 건강위원회 구성
- * 2014년 5월
- 마을별 건강설문조사 실시
- * 2014년 6월
- 마을별 건강조사 결과 보고서 발간
- * 2014년 7월
- 건강조사 결과 설명회 및 건강위원회 발대식
- * 2014년 9월
- 주민역량 향상과 주민참여형 건강증진프로그램
- * 2014년 12월
- 경상북도 건강새마을 조성사업 1차년도 성과대회



2016

- * 2016년 3월
- 건강새마을 소식지 Vol. 2 발간
- * 2016년 5월
- 마을만들기 해외선진지 견학(일본 후쿠오카)
- * 2016년 7월
- 마을별 건강설문조사 실시
- 3년차 성과평가(주민, 담당자 인터뷰 등)
- * 2016년 8월
- 마을별 결과보고서 발간
- * 2016년 12월
- 건강새마을 조성사업 성과대회
- 건강새마을 소식지 Vol. 3 발간

2018

- * 2018년 5월
- 5년차 마을별 건강설문조사 실시
- * 2018년 6~7월
- 5년차 성과평가(주민, 담당자 인터뷰 등)
- 도 협의체 선진 건강마을 견학 및 워크숍(부산)
- * 2018년 8월
- 5년차 마을별 건강조사 결과 보고서 발간
- 마을만들기 해외선진지 견학(일본 북해도)
- * 2018년 11월
- 건강새마을 조성사업 및 우리마을 건강파트너 합동 성과대회



“건강새마을 조성 사업은 정말 위대한 사업이었습니다.”



건강새마을 조성사업 협의체 위원장 이원창

존경하는 건강리더 여러분!

2014년부터 우리 경상북도에서 시작되었던 건강새마을 조성 사업은 이제 올 연말로 만 5년이 되었습니다. 그동안 이 사업을 위해 불철주야 애써주신 각 시군의 건강리더 여러분의 열정과 노고에 경의를 표하며 진심으로 감사드립니다.

그리고 건강새마을 조성사업의 방향을 제시해 주시고 조언해 주신 지원단 교수님과 시·군 보건소 담당자와 도청의 관계자 여러분들께도 감사의 말씀을 드립니다.

얼마 전 우리 면의 건강리더 한 분이, 자기는 '지금까지 정부나 시·군에서 하는 수많은 사업에 참여해 보았으나

건강새마을 조성사업처럼 즐거운 마음으로 참여하면서 자신을 성찰하게하고 자긍심까지 느끼게 하는 사업은 처음'이라는 이야기를 저에게 해 주었습니다. 곰곰이 생각해보니 우리가 추진해 온 건강새마을 사업은 나뿐만 아니라 우리 이웃까지도 스스로의 삶을 되돌아보게 하며 스스로를 성숙하게 해 주는 정말 위대한 사업이라고 생각됩니다.

건강새마을 조성사업에 열성적으로 참여해주시는 건강리더님들, 자문 교수님들, 담당 공무원 여러분! 정말 수고 많으십니다. 우리 스스로, 엄청나게 큰 국가적 사업을 우리가 직접 해나간다는 자부심을 가지고 건강새마을 조성사업이 성공할 수 있도록 함께 노력합시다.

| 경상북도 건강새마을 조성사업 협의체 위원 및 지원교수 |

시군명	마을명	위원장	지원교수	시군명	마을명	위원장	지원교수
포항시 남구	청림동	김성수	김종연	청송군	현서면	김익수	김종연
	해도동	김정호	김종연 박민아		청송읍	황춘우	김종연 강수진
포항시 북구	기북면	이원창	김상규	영양군	입암면	정구호	김상규
경주시	월성동	한세동	한영란 곽경필	영덕군	축산면	김일규	김건엽
김천시	대덕면	문희준	김건엽	청도군	각남면	임종자	김미한 김정희
안동시	남후면	심강섭	황준현 도기철		운문면	서기봉	김미한 이응철
구미시	도개면	민양기	황준현	고령군	우곡면	최송기	이경수
영주시	안정면	우병선	홍남수	성주군	대가면	하명동	이경수
영천시	신녕면	김재식	홍남수 김정희	칠곡군	석적읍	석윤정	김미한 정정욱
상주시	모서면	손석용	황태윤 김은경		가산면	안진국	김미한 김은희
문경시	마성면	지숙동	황태윤	예천군	감천면	손병근	홍남수
군위군	산성면	최종화	한영란	울진군	매화면	황춘섭	김건엽
의성군	옥산면	배갑수	이경수		죽변면	지영근	김건엽 박민아
	안계면	김시화	이경수 도기철				

다 같이 함께해요! 건강생활



건강지기 조숙형(여, 61세)

바리스타 교육을 받으면서

포스코1%나눔재단의 지역사회 환원사업으로 청림동이 선정이 되어 청소년 공부방과 북카페가 만들어졌다. 이를 계기로 32명의 운영위원과 주민이 핸드드립 바리스타 과정을 수료하여 그 무덤던 여름날 커피봉사를 하였다. 주민들의 반응은 너무 좋았고, 이후에도 행정복지센터와 청림동 청포도문학축제 및 지역 행사 시 봉사를 계속하였다. 커피를 통해 더 많은 주민들이 소통하며 스트레스 없는 웃음 가득한 건강마을 청림동이 되길 기원한다.



건강위원장 김정호(남, 68세)

보름달빛 걷기

우리 마을은 매월 음력 보름날 해도동 수변공원에서 달빛걷기행사를 실시하고 있다. 매월 1회이긴 하지만 주민들의 참여도가 높으며, 처음 시작할 때 서먹해 하던 주민들이 이제는 만나면 반갑게 인사도 하고 지난달 보지 못한 이웃들의 안부도 물어보는 등 매달 해도동의 사랑방이 되고 있다. 주민들의 참여도가 높아지면서 건강마을의 기반이 되어 건강한 해도동 만들기에 박차를 가하게 될 것이란 기대에 가슴이 부풀어 오른다.



03
경주시
월성동

♥ 건강위원 김정자(여, 71세)

다같이 화랑체조에 동참해요

평소에 몸이 좋지 않아 어떤 운동을 하면 좋을지 찾던 중에, 보건소 직원이 화랑체조를 해보는 것이 어떻겠냐고 권유했다. 화랑체조 동영상도 보니 내 나이에 따라 하기 쉬운 체조 같아서 한번 해보기로 했다. 경로당 주민들과 화랑체조를 시작한 지 6개월째. 평소에 빠근하던 목이랑 어깨가 부드러워지고, 이곳저곳 쓰시던 몸도 한결 가벼워진 것 같다. 모두 화랑체조에 동참하여 즐겁고 활기찬 하루를 맞이하길 바란다.



04
군위군
산성면

♥ 건강위원 조수옥(여, 70세)

솜씨자랑교실

산성면은 건강새마을 사업으로 영양교실, 만들기교실, 걷기운동 등을 했는데 그 중 가장 참여가 높았던 것은 만들기교실이었다. 잘 보이지 않는 눈으로 한 땀 한 땀 바느질을 해가며 가방을 만들고, 한지로 향아리를 만들고, 흙으로 그릇과 컵을 빚어 전시회를 열어 마을마다 솜씨를 뽐냈다. 처음에 어려워 못한다고 하던 분들도 차츰 완성되어 가는 작품을 보며 '나도 이렇게 할 수 있다'며 어린이처럼 즐거워하시는 모습을 보고 큰 보람을 느꼈다.



05
의성군
옥산면

♥ 건강위원 우중순(여, 61세)

찾아라 의성행복마을! 실버난타공연

옥산면에 '찾아라! 의성행복마을' 재능나눔 봉사활동이 열렸다. 의성군의 여러 봉사단체에서 주민들을 위해 봉사를 하는데 우리 마을어르신들이 봉사단을 위해 그동안 열심히 배운 난타공연을 보여주고 싶다고 하셨다. 93세의 우리 시어머니를 포함한 마을어르신들은 옷까지 맞추어 입고 멋진 무대를 보여주셨다. 관중들의 박수가 쏟아지고 어르신들의 얼굴에 웃음꽃이 핀 모습을 보니 옥산면 건강위원으로서 너무 자랑스러웠다.



06
청송군
현서면

♥ 마을리더 박명옥(여, 61세)

함께걸어요! 사과 꽃 길 걷기

올 5월에는 유난히 날씨가 더웠다. 「제4회 함께 걸어요! 사과 꽃 길 걷기」 행사를 준비하면서 많은 걱정을 했는데 19개 마을 이장님들의 인솔 하에 많은 주민과 걷기동아리 회원들이 모두 한자리에 모였다. 건강리더와 함께 김밥, 간식, 물을 준비하면서 마음이 뿌듯하고 행복했다. '함께 걸어 즐겁고, 봉사하여 행복하고... 이것이야말로 일석이조가 아닐까?'라고 생각하면서 앞으로도 걷기동아리 활성화에 최선을 다할 것을 다시 한 번 다짐해본다.



07
청송군
청송읍

♥ 건강위원 황병국(남, 53세)

건강을 리더 하는 우리 마을로 놀러오세요

청송읍 청운리 작은 시골 마을, 동네 어르신들은 나와 아내를 젊은 이장부부라고 부른다. 우리 동네 어르신들은 보건소에서 운영하는 건강증진 프로그램에 참여하여 습득한 댄스체조로 '건강체조경연대회'에 참가하여 대상을 수상하였으며, 이것은 청운리의 건강한 마을만들기를 위한 주민 의식개선 및 참여의 계기가 되었다. 앞으로도 주민들이 체감하는 살기 좋은 마을만들기를 위해 최선을 다할 것이다.



09
칠곡군
석적읍

♥ 건강지기 이현숙(여, 39세)

하루의 마무리는 워크온으로~

워크온 설명회에 다녀온 후 놀이터에 있는 아기엄마, 경로당어르신들에게 직접 어플을 깔아드리며 홍보하였다. 회원 수가 늘어나면서 이웃들의 낯익은 이름들이 보였고 우리 마을은 기분 좋은 걷기경쟁을 하였다. 많은 사람들이 워크온에 들어가 걸음 수를 체크하고 내일은 더 많이 걸을 것을 다짐하며 하루의 마무리를 한다고 한다. 또 회원들 중 누군가 평소보다 많이 걸었으면 서로 안부를 주고받아 이웃 간 연결고리마저 된다고 하니 너무 뿌듯하다.



08
예천군
감천면

♥ 마을주민 김영남(여, 55세)

걷고! 노래하고! 웃음 가득한 마을

저는 보건소 걷기교육을 받고 걷기지도자 자격증을 취득하여 마을어르신들에게 주 3일을 걷기교실과 이전에 가지고 있던 웃음치료사 자격증을 활용하여 주 1회 웃음 지도와 뇌 건강 운동을 지도하고 있습니다. 갱년기 우울증으로 고생하던 제가 어르신들 덕분에 우울증도 치료하고 공부하고 웃음도 찾고 행복도 찾아 다시 태어난 것 같습니다. 앞으로도 최선을 다해 노력하겠습니다. 감사합니다.



10
칠곡군
가산면

♥ 건강위원 이현정(여, 41세)

재능나눔으로 행복한 가산 만들기

건강위원 간사로 활동하면서 내가 가진 만들기강사 자격증을 활용하여 재능나눔을 해보기로 했다. 매월 월례회 때 내가 마을건강위원들에게 비누, 미스트 등 만들기수업을 하면 각 마을 별 건강위원들이 마을 수업을 진행하였다. 어르신들은 마을 건강위원들이 직접 만들기교실을 하니 더 재미있다고 하시고, 건강위원들은 자신감도 생기고 뿌듯하다고 하였다. 우리 마을이 더 건강하고 행복해지도록 주민들과 함께 할 것을 다시 한 번 다짐해본다. 건강새마을 파이팅~!!!



11 포항시
북구 기북면

♥ 마을주민 권위조(여, 66세)

종이 왕관 참 예쁘지요?

아침부터 확성기를 타고 “치매예방을 위해 종이접기 수업을 하니 2시까지 마을 회관으로 모여 달라”는 이장님의 목소리에 점심 먹고 옆집 아주머니와 마을회관으로 갔다. 종이로 왕관을 만들어본다고 여러 가지 색종이를 고르라 해서 내가 제일 좋아하는 무지개 색깔로 골랐다. 종이를 접고 풀로 붙이고 보석 스티커를 붙여 머리에 쓰니 여왕이 되었다. 똑같은 모양을 접을 때는 힘들었지만 다 만들고 나니 재미는 난다.



12 구미시
도개면

♥ 건강위원 권영우(남, 60세)

국화 3형제

우리 마을회관 앞에는 대형 국화화분 3형제가 항상 마을 어르신들을 반갑게 맞이하고 있습니다. 회관 앞이 조금 삭막하고 허전했었는데 건강새마을 화분 만들기 프로그램을 통해 마을회원들이 정성과 사랑으로 강사님과 힘을 모아 보살피고 가꾸어 이렇게 튼실하고 복스러운 국화 화분이 되었습니다. 올 가을엔 국화 향기 그윽한 마을회관이 되었습니다. 오늘도 환한 미소로 회관을 지키고 있습니다. 앞으로도 건강새마을조성사업으로 건강하고 밝은 마을로 거듭나길 기대해봅니다. 건강새마을 화이팅!



13 영주시
안정면

♥ 부녀회장 조정숙(여, 66세)

귀농생활에 활력을 준 줄운동

서울에서 귀농한지 10여 년, 도시생활의 그리움과 농촌생활에 무료함을 느끼고 있었어요. 처음에 보건소에서 건강새마을 조성사업을 한다 했을 때 관심이 없었어요. 하지만 지금은 동네에서 가장 열심히 활동하고 주민들에게도 적극적으로 홍보하고 있어요. 줄로 하는 스트레칭 운동은 근골격계 질환 예방에 좋아 일상생활을 활기차게 보낼 수 있도록 도와주고 주민들과 함께 할 수 있어 유대감 강화에도 탁월하답니다. 여러분도 줄운동 저와 함께 하실려니까?



14 상주시
모서면

♥ 이장 김응수(남, 65세)

뇌가 튼튼해 지는 메라기억 교실

경로당 치매예방 수업은 항상 기다려졌고, 뇌가 똑똑해지는 것 같아 너무 즐거웠다. 그림그리기, 노래부르기, 가면만들기 등 재미있는 것을 하면서 배우는 즐거움을 다시 알게 되었다. 도형 개수를 세고 맞추는 수업을 할 때는 멈춰있던 나의 뇌가 건강해지는 것 같았다. 수업을 하면서 주변을 좀 더 살펴보게 되고 마을주민들과 소통도 더 많이 하게 되었다. 모두를 행복하게 해주는 건강수업이었고 모서면이 건강새마을을 통해 웃음이 있고 활기가 넘치는 마을이 되어가는 것 같았다.



15 문경시 마성면

♥ 건강위원 송순자(여, 73세)

뇌 건강 UP 행복만들기

나는 건강리더로서 동네주민을 독려하여 건강한 마을로 변화되고 웃음꽃 피는 행복한 마을이 되도록 봉사하는 것이 기쁩니다. 꽃꽂이 수업은 어른들이 제일 좋아하는 수업입니다. 호호 할머니가 되니 자식들도 외지로 떠나고 가끔 어린 아이들 웃음소리가 반갑고 꽃을 보면 어릴적 같이 뛰놀던 친구도 생각나고 엄마 생각도 났습니다. 어르신들이 악봉지를 친구삼아 하루하루 무료하게 지냈는데 건강새마을 덕분에 마음도 몸도 많이 건강해 보입니다. 보건소 선생님들 감사합니다.



16 의성군 안계면

♥ 건강위원 황보경(남, 59세)

우리마을 주민 모이는 날, 건강해지는 날

작년부터 건강새마을 조성사업이 시작되었고 건강 설문조사 결과 우리마을의 우울감 경험률이 아주 높다고 하여 건강위원회의에서 마을 건강 프로그램으로 만들기 프로그램을 신청하였다. 이후 만들기 수업이 있는 날이면 주민들이 모두 모인다. 오늘은 가방을 만들었다. 주민들이 다함께 모여서 담소를 나누며 만들기 작품을 완성해나가는 모습을 보니 뿌듯했다. 앞으로도 주민들이 모두 모여서 함께 웃을 수 있는 시간이 많도록 건강위원회에서 노력해야겠다.



17 영덕군 축산면

♥ 마을주민 황춘월(여, 84세)

이가 많아 부럽데이, 진작에 관리했으면 얼마나 좋았을꼬

우리마을에 이 관리를 해준다고 보건소에서 나왔다. 틀니도 오래 낄 라면 자기 전엔 풍풍으로 깨끗이 씻어 물에 담가 뒀야 한다고 배웠다. 몇나(개) 안남은 이도 관리를 잘해야 틀니도 오래 낄수 있단다. 이 닦는 연습하라고 예쁜 인형을 줬는데 이가 많아 부럽데이. 진작에 알았다면 나도 틀니 안 끼고 살았겠제.. 오늘부터 치약말고 풍풍으로 틀니를 꼭 닦아야제.

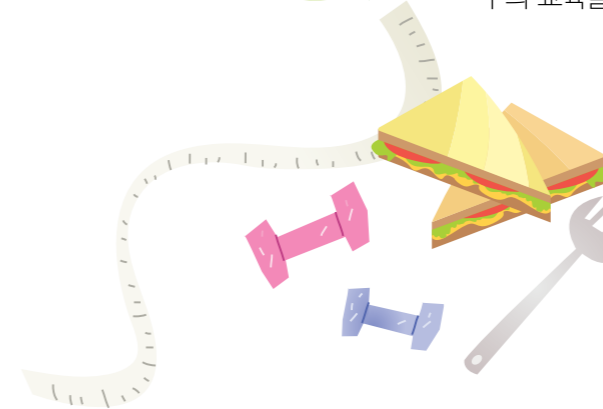


18 고령군 우곡면

♥ 건강지기 최갑순(여, 59세)

어떻게 하면 우리의 입맛을 싱겁게 맞출 것인가?

건강새마을조성사업이 어느덧 5년째다. 2014년 우리마을 저염선택도는 13.2% 였는데 2016년에 12.9%로 0.3% 낮아졌다. 짜게 먹는 우리의 식습관을 바꾸는 것은 참으로 어려운 일인 것 같다. 싱겁게 먹기 실천교육을 위해 "저염식 샌드위치 만들기"를 준비했다. 소금을 전혀 넣지 않고 견과류로 고소한 맛을 내고 두부를 넣어 영양을 생각한 샌드위치는 정말 맛있었다. 앞으로도 이런 실습위주의 교육을 지속한다면 우리의 입맛이 싱겁게 맞춰지지 않을까 생각해 본다.



19 안동시 남후면

♥ 건강리더 이후불(여, 59세)

“이게 다 ~ 할매 좋으라고 하는거씨더.”

“할매요, 마을회관에 혈압 재보러 오소~ 내 같으면 말듣기 싫어서라도 한번 오 겠다마는!” 우리마실 어르신과 내가 실갱이 하는 소리다. 나는 건강리더 역량교육 때 배운대로 진료를 받도록 도와드렸다. 어르신들은 언제 올지 모르는 무서운 병에서 벗어나게 되셨음은 물론, 나는 고혈압·당뇨 예방을 널리 알리는 일 등공신이 되었다. 이후 우리 마을회관은 스스로 건강관리를 하기 위해 모여드는 주민들로 분빈다. 주민 스스로 건강관리 능력을 키우게 하는 건강새마을사업에 참여해서 뿌듯하고, 주민의식 변화에 앞장서고 있는 내가 자랑스럽다.



20 청도군 각남면

♥ 건강위원 최국진(남, 62세)

나, 너, 우리 스스로 건강체크

나이가 들수록 무서워지는 병이 혈압과 당뇨이다. 바쁘다보니 놓쳐버리기 쉬운데 건강새마을 조성사업을 하면서 수시로 확인을 할 수 있다. 건강새마을 건강홍보관에서 혈압, 당뇨 수치를 스스로 알도록 강조하고 도와주시는 보건소 선생님들께 감사드린다. 올해는 대학교에서 나와 오래만에 시력검사를 하게 되어 눈의 소중함을 알게 되었고, 건강은 예방이 제일 중요하다고 올해 건강검진 했느냐고 볼때마다 물어본다. 건강새마을 최고입니다.



21 성주군 대가면

♥ 건강지킴이 김숙희(여, 68세)

마을회관 검진교실

건강새마을사업에서 마을회관에 검사를 해주러 왔다. 혈압 재는 법도 배우고, 피검사를 하고 한명씩 결과를 설명 해 주는데 반 이상이 혈압약이나 당뇨약을 잡숴고 있다. 싱겁게 먹고 화투 치기 전에 마을 한 바퀴 다 같이 돌고 오라지만, 싱거우면 밥이 안 넘어 간다 다리가 아파서 못 걷는다 말도 많지만, 오늘은 검사 후 어디가 안 좋다고 딱딱 집어 주니 군소리 없이 듣는다. 오늘은 건강지킴이로써 마을 사람들 다 끌고 동네 한 바퀴 돌고 와야겠다.



22 울진군 죽변면

♥ 건강지기 지영근(남, 64세)

나의 몸상태를 꼼꼼이

건강새마을조성사업을 시작하면서 주민들의 건강에 대한 중요인식이 높아졌다. 특히, 체성분검사를 마을회관에 운동처방사분이 오셔서 어르신들 대상으로 검사해주니 신기해 하시면서 좋아하셨다. 근육량, 체지방에 관심조차 없었는데 수치로 설명해주니 운동을 해야겠다는 동기부여가 되었다. 어르신들이 “이런것도 해주니 너무 고맙다”, “운동을 하긴 해야겠다”며 좋아하셔서 기분이 좋았다. 어르신, 체성분 검사로 몸상태 체크해서 만수무강 하세요!



23 김천시 대덕면

♥ 건강지기 문계순(여, 46세)

실버 필라테스로 나도 근력왕!

아름다움의 집결체! 바로 꽃이 아닐까 한다. 항상 이맘때면 나와 우리 마을 사람들의 손길에서 대덕은 꽃마을로 재탄생한다. 마을 사람들과 꽃을 심다 보면 내 옆 사람의 얼굴에서도 예쁜 꽃이 보인다. 노랗고 붉은 꽃들로 거리가 아름답게 물든다. 그 꽃길을 보며 미소 지을 사람들의 얼굴을 생각하며, 오늘도 대덕을 아름답게 가꾼다. 김천시 대덕면 건강새마을 파이팅!



25 영양군 입암면

♥ 부녀회장 이정옥(여, 54세)

추억과 함께하는 도자기 벽화마을

우리 마을 뒷골목은 어릴 적 추억이 꽃 피는 길! 오순도순 모여 앉아 서로의 숨겨진 이야기를 하던 날 우리는 모두 벽화 속 주인공이 되었습니다. “아휴! 나는 그림 못 그린다.” 하시던 어머니도, 무뚝뚝하시던 아버지도, 바쁜 농사철이지만 주민들이 모두 나와 구슬땀을 흘리며 며칠 동안 흠을 빚고 물감을 칠하여 도자기 벽화를 완성하였습니다. 내년 봄 도자기에 꽃씨를 심어 예쁜 꽃이 피면 모두 함께 이 이야기 길을 걸으며 얼마나 기뻐할까요?



24 영천시 신녕면

♥ 건강지도자 허귀순(여, 66세)

우리 마을에 웃음꽃이 피었어요~!

우리 마을회관 앞은 흠이 없이 도로가 나있어 꽃밭 조성은 어렵겠구나 싶었지요. 그런데 원예사인 저의 재능을 활용하여 마을 주민들과 함께 크고 작은 화분들로 예쁘게 꾸며더니 삭막하던 마을회관이 한층 화사해졌어요~ 마을에 보탬이 되었다고 생각하니 뿌듯하고, ‘내년에는 또 뭘 심어볼까?’하는 생각에 벌써부터 가슴이 두근두근하네요~



26 청도군 운문면

♥ 건강위원 최옥순(여, 66세)

수물 이주단지 대천리 벽화마을 조성

우리 마을은 20년 전 운문댐 건설을 위해 수물지역 주민들이 이주하면서 만들어졌다. 그동안 동네 담벼락이 낡아 보기 안 좋았는데 건강새마을 벽화그리기에 우리 마을이 선정되었다. 우리 마을주민들은 수몰된 동네의 옛 모습을 그려보기로 하고 집집마다 옛날 사진을 가지고 나와 옛이야기를 하며 다 같이 웃고 정말 즐거운 시간을 보냈다. 건강새마을로 인해 동네 담벼락도 깨끗해지고 그림던 고향도 다시 볼 수 있어 너무 기쁘다.





♥ 건강지기 **황춘섭**(남, 57세)

매화면 만화거리로 놀러오세요

시골마을이다 보니 찾는 사람도 없고 지나가는 사람도 없던 매화마을이 만화 벽화 옷을 입고 마을 풍경과 어우러져 새로운 맛을 자아내고 있다. 공포의 외인 구단 이현세 작가의 만화벽화거리와 만화도서관이 조성되어 옛 추억을 회상할 수 있는 공간으로 큰 호응을 얻으면서 이웃 주민들도 “만화거리 덕분에 관광객이 찾아와서 좋다.”, “매화면이 활기차다.”고 한다. 옛 시절 까치가 그리운 분들은 이현세 만화거리로 추억여행 오세요~



건강새마을 탐방 사례

일본 견학을 다녀와서

포항시 남구 청림동
건강위원장
김 성 수



우리나라는 이제 급속한 고령화 사회로 접어들고 있습니다만 한발 앞선 일본은 그 심각성을 먼저 체험하면서 극복하고 있었습니다. NPO법인 후마네토 협회를 방문하니 정년 후 봉사하는 마음으로 노인들의 운동과 건강, 정신적인 놀이를 만들어 지역에 보급하는 것을 보고, 지역공동체의 중요성과 시골 오지의 자기마을을 지키기 위하여 무궁한 땀과 열정을 배워보았습니다. 그리고 니세코 초라는 작은 마을의 공동체를 형성하고 고향을 지키며 생존하는 모습을 배웠으며, 오타주운하 전통거리는 옛것을 보존하고 살려서 세계적 관광명소화하여 자기 마을을 지키는 것을 보았습니다. 정말 견문이 많이 넓어지는 것은 분명하며 저녁에 교수님 방에 모여 우리 사업을 하면서 겪었던 온갖 애환과 그리움 아쉬움들을 토론한 것이 기억에 남습니다.



2018년 건강새마을 조성사업 성과대회 수상자 수기

칠곡군 석적읍 건강지기 **이현숙**

벌써 5년째, 신나는 음악만 나오면 저의 건강한 신체는 저절로 흥에 따라 움직입니다. 직장생활 16년과 세 아이를 키우면서 산후우울증이 찾아와 외부와 단절된 생활을 하였습니다. 그러던 어느 날 시도 때도 없이 나오는 아파트 방송을 듣고 시끄러워서 관리사무소에 건의하러 나왔다가 낙동강 체육공원에서 야간에 댄스 한다는 것을 알았습니다. 아이 셋을 데리고 다 같이 쉽게 따라하면서 신나게 스트레스도 풀고 몸도 건강해진다는 걸 알았습니다. 그 이후로 건강지기의 역할이 되었으며, 여름 방학마다 초등학교들과 1박2일 농촌체험, 숲속 힐링도 가고, 아파트에서 바자회를 열어 저소득층 학생에게 교복비도 지원했습니다.

살림과 육아, 건강지기 활동을 하면서 원형탈모가 생길만큼 우여곡절도 많고 부족한 점이 많았지만, 위원장님의 위로와 격려와 보건소 담당자님의 따뜻한 격려와 칭찬을 받아 저도 밸런스 워킹PT 자격증도 취득하여 수업도 나가는 강사라는 직업을 가지게 되었습니다.

어느 누가 말을 합니다. 건강새마을 조성사업이 왜 그리 좋으냐고 물어봅니다. 그럼 저는 대답합니다. 저를 행복하게 해주고 도전하게 하였으며 용기를 내도록 해주었으며 좋은 이웃을 만나게 해주고 그리고 제일 중요한 나 자신의 건강을 찾아 주었습니다. 고맙습니다. 저의 우울증을 치료해준 건강새마을 조성사업은 전국민 모두가 참여하여 모두가 건강한 나라가 되도록 응원하겠습니다.

7월에 견학을 다녀온 반송2동 주민지원센터는 센터 내에 마을건강센터라는 작은 보건소 역할을 할 수 있는 시설과 전문인력이 배치되어 지역주민들에게 더 체계적인 지원을 해줄 수 있었다. 인상적이었던 점은 주민에게 치매예방 교육을 실시하고, 이를 토대로 봉사활동을 하도록 한다는 것이었다. 신병면에도 노인인구가 많아 치매에 대한 관심이 높았는데 이를 적용한다면 어르신들을 위해 봉사도 하고, 치매에 대한 지식을 쌓을 수 있어 좋은 프로그램이라는 생각이 들었다. 이 밖에도 걷기동아리 운영방법 등 사례를 통해 주민들을 어떻게 조직화하고 체계적으로 사업에 참여시킬 수 있는지에 대한 아이디어를 받았다. 이번 견학으로 건강위원장으로서는 마을의 발전을 위해 주민들의 목소리를 잘 반영하여 스스로 문제를 해결하고 서로 화합도 잘 되는 건강한 마을을 만들어야겠다는 다짐을 하게 되었다.

부산광역시 반송2동 마을건강센터를 다녀와서

영천시 신병면
건강위원장
김 재 식

