

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 건강 지도'에 대한 통계 자료, 통합건강증진사업 운영 지침과 전문 인력에 대한 기초 및 심화교육 내용을 공유합니다. 또한, 경상북도의 특화사업인 주민참여형 '건강마을' 사업의 담당자들이 직접 마을별 생생한 사업 진행을 확인하실 수 있습니다. 다른 건강마을의 이야기가 궁금하시거나, 노하우를 함께 공유하고 싶으시다면, 함께하실 수 있습니다. 2020년 홈페이지가 새롭게 단장했습니다. 많이 방문해주시길 바랍니다~

주민이 함께 만들어가는
건강마을
Vol. 6 2019. 12



여성 20세, 남성 40세 암 검진 시작하세요
2020년 암 검진 대상자는
짝수년도 출생자입니다.

대장암	간암	위암	유방암	자궁경부암	폐암
<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 50세 이상 남녀 주기 : 1년 방법 : 대변검사 (분변잠혈반응 검사), 결과 이상 소견시 대장 내시경 또는 대장이중조영 검사 	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 40세 이상 남녀로 간암발생 고위험군 *해당자 주기 : 6개월 방법 : 간초음파검사 + 혈청알파 태아단백검사 	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 40세 이상 남녀 주기 : 2년 방법 : 위내시경검사 또는 위장조영촬영 	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 40세 이상 여성 주기 : 2년 방법 : 유방촬영 	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 20세 이상 여성 주기 : 2년 방법 : 자궁경부세포 검사 	<ul style="list-style-type: none"> 대상 : 만 54세 이상 74세 이하 남녀로 폐암고위험군 ** 대상자 주기 : 2년 방법 : 저선량 흉부 CT, X-ray

* 간암발생 고위험군 기준 : 간경변증, B형 간염 항원 양성, C형 간염 항체 양성, B형 또는 C형 간염바이러스에 의한 만성 간질환 환자
** 폐암 고위험군 대상자 기준 : 30갑년[하루 평균 담배소비량(갑)X흡연기간(년)] 이상의 흡연력을 가진 현재 흡연자와 폐암검진의 필요성이 높아 보건복지부 장관이 정하여 고시하는 사람을 말한다.

암, 늦기 전에 예방해요
KINMEX 대구·경북지역암센터



건강마을 History

마을 주민들과의 건강한 삶을 영위할 수 있도록



오색으로 물들었던 잎은 추억 속에 묻어두고 이제는 겨울을 준비할 때입니다. 경상북도가 건강마을 조성사업을 시작한 지 벌써 6년이라는 시간이 지났습니다. 저는 건강마을 조성사업 4년차에 접어들었고, 지난 3년간 시행착오를 겪으며 건강마을 조성사업을 해나왔습니다. 돌아보니 건강마을을 위해 크고 작은 정성들을 쏟는 사람들이 의외로 많았고, 마을을 아끼고 사랑하는 마음과 열정이 대단하다는 생각이 듭니다. 깊은 물은 소리를 내지 않고 깊고 넓게 멀리 흐르듯, 주민 주도적인 건강마을을 만들기 위해 열심히 일하신 각 시·군 건강마을위원장님들, 건강리더님들과 더불어 관계자분들의 노고에 감사의 마음을 전합니다. 짧다면 짧고 길다면 긴 시간동안 주민들과 부대끼며, 주민이 진정 원하는 건강마을로 바뀌고 있는 점 또한 경상북도가 추구하는 진정한 건강마을 조성사업이 아닌가 생각해보습니다. 또한, 주민주도형 건강마을인데 주민들의 의견 수렴이 잘 되었는지, 혹여나 보여주기식 사업으로 되지 않았는지 반성을 해보기도 합니다. 2020년에는 경상북도 건강마을 조성사업을 하는 32개 마을이 주민 속으로 더 다가가 귀를 기울이고 관과 자문기관, 주민이 소통하며 화합할 수 있는 한 해가 되었으면 합니다. 다가오는 경자년 새해에는 건강마을 가족 여러분 모두 건강하고 신바람 나는 행복한 날만 있기를 기원하겠습니다. 감사합니다.

경상북도 도 협의체 위원장 안진국



건강마을 조성사업 도 협의체 위원 및 지원교수

번호	시군명	마을명	위원	지원교수	번호	시군명	마을명	위원	지원교수
1	포항시 남구	청림동	김성수	김종연	17	청송군	현서면	김익수	김종연
2	포항시 남구	해도동	김정호	박민아	18	청송군	청송읍	윤남도	김종연, 강수진
3	포항시 북구	기북면	이원창	김상규	19	영양군	입암면	정구호	김상규
4	포항시 북구	송라면	김형기	김상규	20	영덕군	병곡면	정삼진	박민아
5	경주시	월성동	이원근	한영란, 곽경필	21	청도군	각남면	임종자	김미한, 김정희
6	김천시	감문면	김상희	김건엽	22	청도군	운문면	서기봉	김미한
7	안동시	임하면	장원호	황준현, 도기철	23	청도군	각북면	도영순	김정희
8	구미시 선산	도개면	권오현	황준현	24	고령군	우곡면	최송기	이경수
9	영주시	안정면	황병목	홍남수	25	고령군	다산면	유병욱	김종연
10	영천시	신녕면	김재식	김정희	26	성주군	초전면	이종택	김은희
11	상주시	모동면	김현	황태윤	27	칠곡군	가산면	안진국	김미한
12	문경시	호계면	안창주	황태윤	28	칠곡군	북삼읍	백금득	김미한, 정정욱
13	경산시	자인면	박석희	김은희	29	예천군	감천면	조동광	홍남수
14	군위군	의흥면	장을곤	홍남수	30	봉화군	법전면	박상철	홍남수
15	의성군	옥산면	배갑수	이경수	31	울진군	매화면	황춘섭	김건엽
16	의성군	안계면	우삼영	이경수, 도기철	32	울진군	죽변면	지영근	김건엽, 박민아

2013

- * 2013년 11월 - 경상북도 331개 읍·면·동 건강지도 공개

2014

- * 2014년 2~3월 - 건강취약지역 20개 마을 선정
- 경상북도 건강새마을 조성사업 주민 설명회
- * 2014년 7월 - 건강조사 결과 설명회 및 건강위원회 발대식



2015

- * 2015년 4월 - 건강위원회 역량개발(건강리더와 함께하는 워크숍) - 경상북도 도 협의체 구성 운영
- * 2015년 5월 - 마을만들기 해외선진지 견학(일본 후쿠오카) - 건강마을 소식지 창간호 발간

2016

- * 2016년 5월 - 마을만들기 해외선진지 견학(일본 후쿠오카)
- * 2016년 7월 - 마을별 건강설문조사 실시 - 3년차 성과평가주민, 담당자 인터뷰 등

2017

- * 2017년 1월 - 신규 8개 마을 추가 선정
- * 2017년 6월 - 건강마을 조성사업 마을 건강리더와 함께하는 워크숍 - 신규 마을별 건강설문조사 실시

2018

- * 2018년 6~7월 - 5년차 성과평가주민, 담당자 인터뷰 등
- 도 협의체 선진 건강마을 견학 및 워크숍(부산)
- * 2018년 8월 - 5년차 마을별 건강조사 결과 보고서 발간
- 마을만들기 해외선진지 견학(일본 북해도)

2019

- * 2019년 1월 - 13개 신규 마을 추가 선정
- * 2019년 5월 - 건강마을 조성사업 백서 발간
- 이웃과 함께하는 건강공동체 5년간의 발자취
- 건강마을 5개년 성과 기념대회
- 건강마을 공동체 행복 한마당





01

건강마을 조성사업 5개년 성과 기념대회(5월 22일)



02

건강마을 조성사업&우리마을 건강파트너 합동 성과대회(11월 28일)



01

포항시 북구 송라면



- ☑ 건강위원장 | 김태호
- ☑ 건강지기 | 김형기
- ☑ 건강위원 | 이길진, 최종해, 권태웅, 김성찬, 이용수, 박광수, 박영우, 이현모, 손영식, 박천수, 윤영학, 황일관, 이영택, 최말수, 심인섭, 안병욱, 이태희, 서창영, 서주원, 김동수, 여재희, 조미향, 조은현

모두 함께 누리는 건강마을 송라~

송라면 주민에게 사업시행을 알리는 건강마을 발대식을 개최하고, 건강위원과 마을 건강지기의 활발한 주민 만나기 활동을 통해 많은 주민이 누릴 수 있는 행복한 건강마을 송라면을 만들고 있다.



02

김천시 감문면



- ☑ 건강위원장 | 김상희
- ☑ 건강지기 | 손경렬
- ☑ 건강위원 | 한장우, 박성애, 이경희, 민경수, 이숙경, 정택, 김옥분, 서만석, 이경자, 이병자, 김희수, 이재환, 조방, 김연희, 박재호, 김운수, 이상호

건강 100세 시대 신명나게 즐기고 건강도 지키고!!

건강마을 조성사업의 첫 시작을 알리는 발대식을 4월 16일에 성대하게 개최하고, 건강 100세를 위하여 마을별 건강동아리를 구성하여 건강걷기, 저염실천 요리교실, 건강체조 등 다양한 프로그램으로 주민 스스로 건강생활실천을 해 나가고 있다. 특히 신명나는 한마당 '아랑고고장구'는 공연과 봉사 활동으로 이웃과 함께하는 건강한 감문면 만들기를 위해 노력하고 있다.





03 안동시 임하면

- ☑️ 건강위원장 | 김시담
- ☑️ 건강지기 | 장원호
- ☑️ 건강위원 | 권오달, 장동학, 정경윤, 권태열, 권오광, 임정대, 강순남, 김해춘, 정동한, 임영수



오늘보다 내일 더 건강한 임하! 우리가 만들어가요

6월 21일 건강마을을 향한 주민들의 염원을 담은 발대식을 치렀어요. 사업 첫해라 우여곡절에 시행착오도 겪는 중이지만, '오늘보다 내일이 기대되는, 건강한 임하'를 만들어가겠다는 의지가 엿보이지 않나요?



04 상주시 모동면

- ☑️ 건강위원장 | 강병호
- ☑️ 건강지기 | 김현
- ☑️ 건강위원 | 이옥배, 이원정, 구필수, 최창복, 박종관, 정용선, 김민관, 전재균, 황의정, 정하철, 이의태, 정광백, 황우하, 윤창식, 전용준, 전희재, 김현균, 이우종, 송정옥, 금형숙, 김완진, 홍순란, 박종건, 한진숙, 최순덕, 백월선, 남윤정, 노세균, 정석근, 이승연, 박나영, 정찬교, 이은주, 박금숙, 박명희



주민 모두가 주인공이 되어 만드는 포도향 가득한 건강마을 모동

향긋한 포도 향기 가득한 모동에서 주민이 주인공이 되어 건강마을 홍보 UCC 촬영을 하고, 건강위원회 발대식을 치르며 건강마을 조성사업 시작의 포문을 활기차게 열었다.



05 문경시 호계면

- ☑️ 건강위원장 | 안창주
- ☑️ 건강지기 | 홍성제
- ☑️ 건강위원 | 박만희, 김이래, 김명순, 민준식, 안인학, 서봉원, 노만복, 문현보, 이재수, 김정욱, 정숙진, 정재원, 정연오, 정재덕, 김한식, 임종두, 고명희, 이갑분



건강의 첫걸음! 하루 30분 함께 걸어요!

호계리 주민 50여 명이 걷기 실천 동아리를 구성하여 '우리 마을 둘레길 건강 걷기'를 주 3회 30분씩 자발적으로 실천하고 있다.



06 경산시 자인면

- ☑️ 건강위원장 | 박석희(건강지기 겸임)
- ☑️ 건강위원 | 김수열, 박판태, 윤병원, 김상보, 신기동, 최재성, 박손덕, 서미향, 문영호, 정옥자, 류경옥, 황영기, 이대형, 이수우, 도양구, 백종상, 조해연, 이무국, 정연태, 이종원



행복과 건강이 함께하는 건강마을 자인면

경산시 자인면은 건강위원회를 구성하고 우선 보건 문제를 해결하기 위해 난타교실, 한글교실, 노래교실, 건강체조교실, 찾아가는 혈관 튼튼 건강 튼튼 교실 등 다양한 건강 프로그램을 운영하고 있다. 주민 스스로 건강생활을 실천하는 행복과 건강이 함께하는 건강마을 자인면, 화이팅!





07 군위군 의흥면

- ☑️ 건강위원장 | 장을근
- ☑️ 건강지기 | 문희숙
- ☑️ 건강위원 | 김윤숙, 강원석, 박갑용, 윤두남, 박점순, 천종열, 운영자, 김종묵, 권경란, 이영숙, 김석환, 김복녀, 이춘수, 이희준, 박영숙, 박정운



주민이 함께 만들고 누리는 건강마을 의흥

주민들의 적극적이고 열정적인 참여 속에서 의흥 건강마을의 출발을 알리는 발대식을 무사히 치르고 진정한 건강마을로 거듭나기 위한 건강프로그램 운영에 박차를 가하고 있는 중이다.



08 영덕군 병곡면

- ☑️ 건강위원장 | 정삼진
- ☑️ 건강지기 | 김영란
- ☑️ 건강위원 | 김천석, 김동삼, 최경선, 손순옥, 황영옥, 권태광, 이진우, 배명일, 김형대, 김덕중, 김영기, 김정엽, 김명란, 이황식, 권영두, 권명달, 신원철, 임현무, 임성대, 황성달, 김만철, 황용규, 최성철, 남부진



병곡면의 건강한 오늘, 행복한 내일!

병곡면은 영덕군의 신규 건강마을로 선정되어 건강마을을 만들기 위해 건강지도자 양성과정과 건강프로그램을 운영하며 각 마을별로 건강생활 실천 분위기를 조성하고 있다. 작년에 이어 또다시 태풍이 영덕을 휩쓸었지만 모두가 한마음으로 극복해 나간 것처럼 주민주도형 건강마을 구축을 위해 다 함께 노력할 것이다.



09 청도군 각북면

- ☑️ 건강위원장 | 도영순
- ☑️ 건강지기 | 홍선란
- ☑️ 건강위원 | 임월출, 김인기, 김영권, 이광질, 박종달, 손중혁, 김병열, 곽용순, 정태철, 예광해, 이태달, 박부돌, 김태한, 이재만



화합 · 건강 · 행복한 각북, 건강마을로 시작합니다.

처음 각북면이 건강마을로 선정되었다고 했을 때만 해도 별 반응이 없었는데 건강마을 홍보를 하고 경로당을 다니면서 설명회를 한 결과, 발대식에 주민들이 가득하고 관심과 참여도가 점점 높아졌고 얼마 전 군민체전에서 처음으로 우승을 하는 영광을 가지게 되었다. 이렇게 각북면의 건강마을은 시작되고 있다.



10 고령군 다산면

- ☑️ 건강위원장 | 성기복
- ☑️ 건강지기 | 유병욱
- ☑️ 건강위원 | 문정수, 조용혁, 박주완, 윤종문, 윤유한, 이필호, 이대훈, 성현덕, 장희자, 최찬대, 손태구, 나병용, 나인환, 성기승, 김옥희, 배창호, 조현석, 조명재, 김상만, 나영완, 서미경



젊고 역동적인 다산!! 건강마을 다산!!

다산 행정복합타운에서 열린 발대식을 시작으로 건강마을의 달리기를 시작했다. 이웃과 함께라면 즐겁게 달릴 수 있을 것 같다. 하루하루 건강생활 실천으로 튼튼해지는 다산을 기대해본다.





11 성주군 초전면

- ☑️ 건강위원장 | 이순연
- ☑️ 건강지기 | 이종택
- ☑️ 건강위원 | 전길선, 이수경, 구교강, 전수곤, 김정호, 허만기, 정춘화, 이경숙, 노수진, 이은정, 이민옥, 조경순, 이춘선, 정말순, 박숙희, 박순자, 서정숙, 정구희, 김순남, 임순분, 송영숙, 유순희, 이병숙, 허복순, 신현주, 김임순, 이수화, 최윤희



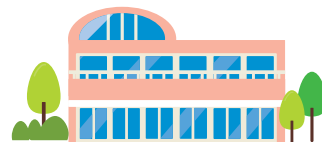
넓은 들과 푸른 초목의 초전면!

초전면 건강위원회를 주도로 '내 이웃이 건강해야 내가 건강하다' '우리 마을 건강문제는 우리가 해결한다'를 목표로 이웃과 함께 따뜻한 건강초전! 행복초전 마을 만들기를 위해 오늘도 힘차게 시작합니다.



12 칠곡군 북삼읍

- ☑️ 건강위원장 | 백금득(건강지기 겸임)
- ☑️ 건강위원 | 여한달, 김위자, 유춘희, 신영철, 권옥남, 서복희, 정종림, 박호봉, 이옥자, 조재문, 이채연, 장세동, 권명숙, 오재선, 송석경, 정금숙



행복하고 살기 좋은 북삼읍 건강마을

북삼읍 16개리 건강마을 주민이 참여한 발대식을 치르고 건강마을 홍보와 함께 마을에 숨어있는 재능과 인재를 가진 자를 찾아 웃음치료 건강지도자 교육을 하였다. 북삼읍 건강리더들은 오늘도 마을 주민들에게 웃음을 선사하고 봉사자가 되고자 건강마을 향한 발걸음을 힘차게 옮기고 있다.



13 봉화군 법전면

- ☑️ 건강위원장 | 이설재
- ☑️ 건강지기 | 박상철
- ☑️ 건강위원 | 김기중, 강영우, 정태창, 박기한, 박범수, 김상근, 이창기, 김순호, 이경철, 김형득, 김남웅, 김정옥, 이원근, 김덕재, 박용세, 김숙현, 강명자, 이복자, 박복남



함께하면 건강을 만나는 희망 법전

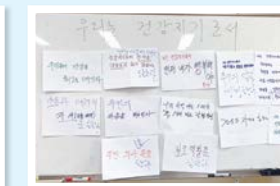
11월 20일 건강마을 시작을 알리고 홍보와 주민 참여를 위해 성대한 발대식을 치렀어요. 이번 발대식에 '함께하면 건강을 만나는 희망 법전'이란 구호를 크게 외치면서 힘찬 발걸음을 내디뎠습니다. 앞으로 건강마을 사업을 통해 법전면 주민들이 행복하고 건강한 삶을 누리기를 희망하고 염원합니다.



건강마을 마을건강지기 6주 심화교육

- ☑️ 건강마을 주민조직가로서 마을건강지기의 자질 개발 및 역량강화 교육
- ☑️ 건강마을 조직화 방법과 기술 습득 및 마을건강지기의 역할과 자세 확인

회차	일시(시간)	주제(내용)
1	5월 15일(수)	건강마을 조직화란 무엇인가?
2~3	5월 31일(금)~6월 1일(토)	건강마을 조직화 어떻게 시작할 것인가?
4	6월 5일(수)	건강마을 조직화 무엇을 할 것인가?
5	6월 12일(수)	마을건강위원회 어떻게 운영할 것인가?
6	6월 19일(수)	마을건강지기, 어떻게 일할 것인가?



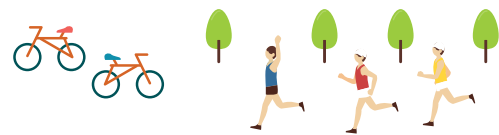


01 포항시 남구 해도동

최순희 | 건강지기

마음 모아 뜻 모아 함께 만드는 건강마을 해도!

우리 마을은 매월 음력 보름날 달빛걷기 행사와 함께 달빛 운동교실을 운영하고 있다. 주민들의 참여가 높아져 100여 명이 플라워트리 광장에 모여 전문 체조 강사와 신나는 음악에 맞춰 운동을 하고 포항운하 걷기 운동을 통해 스스로 건강해지는 해도동 만들기를 위해 노력하고 있다. 주민들과 함께 스스로 활기찬 마을을 만들어가는 해도동이 되길 기원한다.



02 경주시 월성동

김정자 | 건강위원

이래 좋은 거는 마을 사람들 전부 하면 좋겠네

“올해도 건강마을 덕분에 건강도 지키고 노인들 즐겁고 재밌게 해줘서 고마워!!” 11통 경로당 건강 교실에 참석한 주민들이 고마움을 전한다. 건강위원인 내 어깨를 무겁게 하는 인사다. 월성동은 5년차까지 두해 남았다. 이제는 차츰 보건소 도움에서 벗어나 마을 스스로 건강해질 수 있는 방법을 모색해야 할 때다. 남은 2년을 알차게 준비하여 5년차에는 당당히 독립할 수 있는 월성동이 되길 기대해본다.



2019년 월성동 건강마을 '화랑 걷기대회'



03 영천시 신녕면

하선옥 | 건강지기

신바람! 행복바람! 건강바람! 영천시 신녕면

건강마을 조성사업으로 행복하고, 신바람 나는 영천시 신녕면! 꽃꽂이, 꽃차, 다육이 봉사활동으로 행복을 느끼고, 사물놀이, 하모니카, 댄스, 장구난타, 야생화 그리기 봉사활동으로 신바람 일으키며, 건강한 삶을 찾아가고 있다. 혼자서는 힘든 활동들이 함께해서 덜 힘들고 더 행복하다. 재능봉사 활동은 내 마을뿐 아니라 이웃마을까지 소통할 수 있는 창구가 되어 더욱 보람을 느낀다. 계속 이어 가는 봉사활동을 위해 각자 기량을 키우는데 정진하고 있다.



04 의성군 안계면

김경한 | 건강위원

우리 마을은 청실홍실 남녀 함께 활동합니다

용기5리도 난타교실을 시작하면서 남자들이 참여해보자는 마음에 노인회장님과 의논을 했다. 남자들을 참여시키는 일은 참 힘들었고, 모셔오면 버거움에 도망도 가더라. 강사님께 진도를 천천히 나가 달라고 요청했고, 여자 20명 남자 8명의 주민이 모였다. 올해 성과발표회에서 청실홍실팀으로 첫 공연을 선보일 예정으로 오늘도 연습 중이다. 선생님이 안 계신 날은 건강해결사가 주민들을 가르친다. 남성회원을 더 늘려서 남성 난타팀을 구성하면 좋겠다.





05 청송군 청송읍

손명자 | 건강지기

우리 동네 경사났네~~



“할매요! TBC에서 ‘우리가 스타G’ 녹화온대요, 우리 경로당도 나가볼까요?” “아이고 다리야 허리아” 하던 어르신들도 열정적으로 연습하시며 “지킴이야, 고맙데이. 우리가 언제 TV 나가보겠노!” 하신다. 체조수업, 혈압, 혈당 측정한 것이 당당히 인기상을 받았다. 상금으로 동네잔치를 열고 각종 행사에 초청, 멋진 댄스공연도 하신다. 건강지킴이는 1등 공신, 어르신들은 우리군의 행복한 스타가 되었다 큰 변화를 가져 온 우리 경로당, 스스로 건강관리하는 건강마을사업에 참여한 우리들이 자랑스럽다.



06 청도군 운문면

서기봉 | 건강위원장

우리 경로당이 달라졌어요, 연령별 꽃밭 가꾸기



우리 마을 경로당은 연령별로 모이는 방이 5개나 된다. 각 방에는 노래, 요가, 한글배우기, 화투, 장기 등을 다양하게 하고 있다. 하지만 다같이 모이는 날은 드물며 특히 상어르신 방은 거의 움직이지 않는다. 그래서 생각한게 경로당의 방치되어 있는 꽃밭을 연령별로 가꾸는 방법이었다. 지금은 꽃밭을 가꾸려고 돌을 주워오고 밖으로 나오면서 운동도 하고 서로 어울리며 화합하는 동네가 되고 있다.



07 칠곡군 가산면

조현경 | 부위원장

우리마을 어르신들 건강은 우리가 책임진다~



지금 가산은 후마네트 운동 열풍으로 마을마다 좋다는 입소문이 짹~ 퍼져있다. 후마네트 운동을 위해 가산면 건강위원들과 자격증을 취득하고 경로당 봉사를 시작했다. 밸런스워킹, 웃음치료, 실버 체조, 치매예방 뇌운동법 등의 자격증도 취득하면서 함께 하고자 하는 가산의 건강위원, 리더님들과 함께 ‘실버운동 강사동아리’를 만들었다. 후마네트 운동 후 앉았다가 일어나기도 편해지셨다고 해주시니 제가 더 즐겁고 자존감도 높아지고 힐링도 된다. 신나는 가산! 건강한 가산! 젊은 가산! 화이팅!!



08 울진군 죽변면

이윤덕 | 건강위원

우리 손으로 만든 건강표어판, 건강한 분위기 만들어요



“죽변면도 무언가를 해보재!” 으샤으샤 열정을 가지고 작년부터 나무를 구하고 손질해서 표지판을 드디어 완성했다. 건강문구도 나무에 새겨 죽변면 일원 체육공원 3곳에 15개를 설치했다. 시간은 오래 걸렸지만 정성과 노력이 들어가서 그런지 마음이 뿌듯하고 죽변면이 건강해진 기분이 들었다. 건강위원 및 건강마을리더들이 스스로 건강생활실천을 다짐하고 마을주민들에게 건강문제를 알리는 홍보대사로서 역할을 하게 된 것 같다 “죽변면 어르신들, 건강하고 만수무강 하세요~”



01 포항시 남구 청림동

☑ 박옥자 | 건강위원



우리 마을은 우리 힘으로! 주민이 만들어가는 건강마을 청림!

매월 둘째, 넷째 주 금요일 저녁마다 청림문화복지센터에 모여 걷기동아리를 운영하고, 청림바닷가까지 걷기운동을 하고 있다. 일회성으로 하는 걷기 행사보다 주민들이 자발적으로 걷는 습관을 길들이고 주기적인 걷기 운동을 통해서 나날이 건강해지는 우리 마을이 되길 기대해본다.



02 포항시 북구 기북면

☑ 이동미 | 건강지기



언제든 운동할 수 있어서 좋아요!

기북면이 건강마을이 되면서 탁구동아리가 생겼다. 맨 처음 면사무소 2층에서 시작해서 산도래 영농조합창고, 기북초등학교로 옮겨 다니다 작년 10월 다목적 복지회관이 생기면서 다목적실 사용료도 절약하고, 밤에만 운동해야 했던 것도 해결이 되었다. 언제든 연습할 수 있고, 체육관이 없는 주변 면에서 친선경기 요청이 들어오고, 기계면, 죽장면과는 주기적인 경기를 한다. 우리 마을이 살맛나는 동네가 되고 주변 면에서 부러움의 대상이 되어 기분이 참 좋다.



03 구미시 선산 도개면

☑ 김은호 | 건강지기



건강걷기로 정이 넘쳐나는 도개면

우리마을은 건강마을 조성사업 이후 매년 건강걷기대회를 한다. 다양한 역량강화교육을 받은 건강리더들이 걷기동아리 회원들을 모아 짬짬이 건강걷기를 하고, 5개리 마을 전체 건강걷기대회를 6년 차인 올해는 한마음으로 두 번씩 하자고 요구를 해서 두번을 했다. 걷기대회에서 이웃마을 사람들을 뵈니 반갑고, 몸과 마음이 건강해지고, 이제는 건강걷기대회 전용 공간도 만들어져 매년 개최하기로 했다. 이제 우리마을 걷기대회는 주민 스스로 할 수 있도록 완전히 정착된 것 같다.



04 영주시 안정면

☑ 김귀숙 | 단촌 1리 부녀회장



건강한 우리 마을로 어서 오세요

걷기 교육하는 날이다. 강사님이 오니 어르신들이 “선생님요 이 동작은 어떻게 하는데요? 한 번만 더 알려 주세요~” 강사님을 바라보는 눈이 반짝반짝 빛난다. “걷는 것도 방법이 다 있네. 이래 걸으니까 몸이 시원해진다” 처음에 소극적이었던 어르신들이 지금은 즐겁게 참여하신다. 서로 마주하여 자세를 비춰보고 상대방에게 알려주기도 한다. 함께하는 시간이 늘어나 주민들과의 관계도 돈독해지는 것이 정말 건강한 마을로 성장함을 느낀다. 사랑합니다 우리마을 안정



05 의성군 옥산면

최미련 | 건강지기

우리 옥산은 행복합니다♥

우리 마을을 다니다보면 쿵쿵쿵 ♪ 짹짹 ♪ 난타북소리와 노래 소리가 경로당마다 울린다. 이번 의성마을축제에 난타교실 주민들이 거리공연을 했다. 도로 중심에 150명이 자리를 잡고 난타북 소리를 의성을 중심에 올렸다. 구경하던 사람들의 뜨거운 박수에 엄마, 아버지가 행복해하시는 모습을 보니 가슴이 뭉클했다. 건강마을 조성사업 덕분에 옥산면 엄마, 아버지들은 매일 즐겁고 행복하다 하셨다. 앞으로도 열심히 마을을 다니며 건강전도사가 되어야겠다.



06 청송군 현서면

박명옥 | 건강지기

현서면 마을건강지기 6년차의 삶

경로당을 다니며 혈압, 당뇨를 재면서 소외된 분들과 소통 하며 건강지기로서의 삶에 푹 빠졌다. 재능봉사, 치매운동, 노래를 어르신들과 함께 하면서 현서면이 건강한 마을로 변화하고 있다는 걸 느낀다. 특히 걷기운동 후 “우리동네 걷기왕은 누구?” 출석부 체크를 하였더니 자조모임이 잘 운영되고 있다. 유모차를 끌고 천천히 걷는 어르신, 이제는 중독이 돼 안 걸을 수가 없다는 어른들이 많아 뿌듯하다. 내년이면 7년째인 장수마을 건강지기로서 건강한 현서마을로 만들 것을 다짐해본다.



07 영양군 입암면

정구호 | 건강위원장

손자와 편지 쓰는 할머니

‘아는 것이 힘이다!’ 한글을 몰라 손자손녀와 이야기하기가 힘들어 외면을 당하던 할머니들이 한글 문해교실에서 한글을 배우며 찾은 환한 웃음이 가족들의 건강과 행복의 문을 열었다. 2년간 배운 글씨와 편지 및 만들기 작품을 전시하고 영광의 수료식에서 수료증을 받고 자랑스러워하며 흐뭇해하시는 모습들이 아직도 눈에 선합니다. 입암면 건강마을 어르신들, 언제나 지금처럼만 건강하세요!



08 청도군 각남면

이삼경 | 이장

하하호호 웃음 꽃 피는 요리교실

경로당에서 요리교실을 한다고 하여 동네 사람들에게 알려 줬더니 남녀 어르신들이 다 모였다. 건강마을을 시작한지 6년차다 보니 좋은 일이든 나쁜 일이든 마을방송만 하면 협조를 잘해주신다. 영양관리에 대한 중요성을 귀에 딱지가 앉게 들어서 인지 덜 짜게~, 덜 달게~ 음식조절도 스스로 하신다. 같이 협동해서 요리하고 식사도 함께하니 주민들의 건강이 향상되고 화합할 수 있는 기회가 많아져서 앞으로도 건강마을이 쭉 이어졌으면 좋겠다.





09 고령군 우곡면

☑ 권오훈 | 건강지기

뼈 튼튼!! 머리 튼튼!! 후마네트



후마네트 서포터 양성과정에서 자격증을 받았다. 짧은 기간의 교육이라 우려도 있었지만, 작게나마 봉사활동 해 보자는 의욕을 앞세워 시작했다. 첫 하루 이들은 조금 버거운 시간이었다. 삼사일차에 복잡한 동작에서는 틀린 동작이 나오면 웃음바다가 되기도 하고 심어 일차에는 열성을 보이는 어르신들의 모습에 실수 없이 잘 해야겠다는 긴장감도 생겨나고 보람도 느끼게 되었다. 어르신들과 어울리면서 즐겁게 보내는 것만으로도 어르신들에게는 소중한 행복이 아니겠는가 생각해 본다.

10 예천군 감천면

☑ 조동광 | 건강지기

이것이 지금 우리의 모습

감천면은 사라진 5일장을 부활하고자 도시재생협의회를 구성하여 매월 16일 장날을 재현한 감천주민장터를 6회째 운영하고 있다. 천향리에는 농협창고에 예쁜 벽화를 그려 볼거리가 늘었고, 단샘풍물단을 결성, 25명이 풍물을 배우고 있다. 주민이 함께 배우고, 잊혀져가는 기억을 찾아가는 모습은 참 아름다운 것 같다. 처음 건강마을 조성사업을 시작할 때만 해도 “이게 뭐~” 하는 심정으로 첫발을 내딛었다. 6년이 지난 지금, 달라진 주민들 모습에 내 자신도 흐뭇하고 자랑스럽다.



11 울진군 매화면

☑ 배영희 | 마을주민

주민제안 건강사업 계획하기



주민제안 건강사업으로 우리마을이 당첨되서 너무 좋았다. 이웃주민 중 강사분께 봉사활동으로 부탁하니 어르신들을 위해 나서주셔서 너무 감사했다. 어르신들이 새로운 것을 배우는 모습이 서툴고 다소 힘들어 하시지만 웃고 장난치는 모습에 왠지 모를 뿌듯함을 느끼고 이 사업에 대해 감사함을 더 생각하게 되었다. 계획서를 쓰고 일정을 맞추고 강사분께 연락하고, 신경 쓸 일이 많았지만 색다른 경험이었고 우리 마을에 활기가 도는 것 같아 이런 프로그램을 자주 했으면 좋겠다는 생각이 든다.



청송군 현서면 쉼터의자 좋아요~~~

우리 마을 어르신들은 시간만 나면 경로당에 모여 손뼉도 치고 손유희도 하면서 노래도 곧잘 하십니다. 매월 혈압, 당뇨도 재고 있고, 파스받는 기쁨도 함께 누리면서 걷기 운동도 열심히 하십니다. 제가 건강지킴이로 활동하면서 경로당에서 화투놀이만 하는게 안타까워 같이 걷기를 시작했는데 왕복 30분 정도 되는 거리를 쉬지 않고 걷기가 여간 힘들지 않았습니다. 걷기길에 쉼터의자를 설치하기 전에는 걷다가 허리나 다리가 아프면 그냥 바닥에 털썩 앉아 버리십니다. 연세가 많고 허리, 무릎, 발목 등 골고루 아픈 곳을 갖고 계시니 한번 앉으면 다시 일어서기가 무척 힘들어서 옆 사람이 기다렸다가 팔짱을 끼고 일으켜 세워 다시 걷곤 했습니다. 그 모습이 너무 안타까워 보건소 관계자분께 주민제안사업으로 요구를 했더니 감사하게 쉼터의자를 놓아주셨습니다. 지금은 경로당 앞에 설치한 흔들의자에 앉아서 쉬다가 어르신들이 함께 모여 걷기를 시작하고, 걷기길 중간에 놓인 쉼터 흔들의자에 앉아서 또 휴식하시고 하루 중 걷는 시간이 가장 행복하고 뿌듯하다고 자랑을 하십니다. 저희 건강지킴이의 자그마한 노력으로 건강한 마을이 되어서 참 감사합니다.



건강마을 5개년 성과 기념대회 소감

포항시 북구 기북면 위원장
이원창

지난 5월 22일 포항 만인당에서 거행되었던 '경상북도 건강마을 조성사업 5개년 성과대회'는 각 시·군에서 열정적으로 추진해왔던 건강마을의 모든 것을 자신감 있게 보여주었던 행사였습니다. '건강하게 오래 살자'라는 슬로건 아래 열정적인 건강리더들의 노고 덕분에 주민들이 건강에 대한 새로운 인식을 하게 되었고 삶에 대한 성찰의 기회를 가지게 된 것을 눈으로 확인하게 해주었습니다. 건강마을 조성사업은 자신의 건강을 돌보지 않고 가족을 위해 희생하며 바쁘게 살아왔던 나 자신을 돌아보게 했고, 우리 이웃도 함께 건강하게 살아야 한다는 공동체 의식을 갖게 해주었습니다. 이번 성과대회는 마을주민과 건강리더들이 건강마을 조성이라는 국가적 사업에 앞장서서 추진해 나간다는 자부심과 열정을 온몸으로 느끼게 하는 감동적인 행사였습니다.



신규지역 건강위원회 칠곡군 가산면 현장 견학 소감

봉화군 법전면 마을건강지기
박상철



처음 보건소 담당자로부터 법전면이 건강취약지역 1순위로 건강마을 조성사업에 선정되었다고 듣고 그냥 관에서 하라는 대로 협조하면 되겠지 하고 생각하며 교육에 갔습니다. 심화교육과정에서 타 지역 지기들을 만나서 이야기를 나누면서 '건강마을 조성사업이 정말 주민주도형 사업이구나'하고 깨닫게 되었습니다. 칠곡군 가산면 견학을 통해서 마을 정비사업을 비롯해 꾸준한 교육과 체계적인 취미 및 식습관 프로그램 등 다양한 모습을 볼 수 있었습니다. 건강마을 조성사업을 통해 우리 마을도 건강하게 오래오래 행복하게 살아갈 수 있는 환경을 만들어 갈 수 있리라 기대합니다.

신규지역 6주 심화교육 소감

고령군 다산면 마을건강지기
유병욱

이장 5년차인 2019년 4월, 주민 건강에 관심을 가졌던 저에게 공개적으로 이웃 주민과 건강한 생활을 할 수 있는 다산면 마을 건강지기라는 임무가 맡겨졌습니다. 어려운 일이지만 내가 살고 있는 지역공동체 문제에 직접 뛰어들어 노력하고자 다산면 마을건강지기를 허락하고 5월에 실시하는 6주간 건강지기 교육에 참가하였습니다. 경북 건강마을 조성사업 신규마을 대상자는 13개 마을 각 시군의 면 단위 마을건강지기 교육이었습니다. 교육 내용은 지금까지 행정에서 실시하는 소양교육과는 달리 지역의 주민 리더의 역할에 관한 것과 사업을 실시할 때, 함께 할 마을리더와의 유대관계에 대한 교육이었는데, 그 중에서도 가장 중요한 요지는 주민에 의한 스스로의 행동 변화를 이끌어 내는 방법에 대해 서로 의논하고 토론하고 그 결과물의 내용을 다 함께 공유하는 것이었습니다. 그 결과물의 주 내용은 첫째, 각 마을 주민들과의 유대관계를 위해 마음을 열고 서로 알아가는 과정을 탐구하였고, 둘째, 그 공감대 위에 주민들의 다양한 요구사항을 스스로 조정하고 설계하여 행정과 연계하는 내용이었고, 셋째는 선정된 교육내용을 구체적으로 어떻게 진행하고 그 결과물을 도출할 것인가에 대해 연구하는 내용이었습니다.



2019 신규마을 건강지기 13명은 6주간의 교육 과정을 통해 각자 면 단위 공동체의 건강한 생활개선을 어떻게 이끌어갈 것 인가에 대한 커다란 과제를 안고 수료식을 마쳤습니다. 주민 모두가 소외되는 이 없이 하나의 프로그램을 통해 마을 공동체를 회복하고, 주민건강을 회복하고, 모두가 즐겁고, 재미 있고, 능동적이고, 행복한 삶을 살도록 노력해야 할 숙제입니다.