



Vol. 8 2021. 12.



32개 건강마을위원회



경상북도



경상북도 통합건강증진사업지원단

코로나 상황에서도 내가 사는 마을의 건강은 우리 주민의 힘으로 지킨다!



경상북도 도 협의체 위원장

안진국

2021년을 마무리 짓고, 2022년 새해를 맞이하는 현재에도 우리나라와 세계각국에는 코로나 환자 수가 계속 증가하고, 코로나 변이 바이러스로 많은 어려움 속에 있습니다.

이런 상황인데도 불구하고, 오로지 주민들의 건강을 위해 건강마을 사업을 지속적으로 해오시고, 불철주야로 주민들과 고민하고 활동해 주고 있는 건강지기님과 리더님들의 노고에 박수를 보냅니다.

주민 주도형으로 한 건강마을 사업이 시작된 지도 벌써 10년의 세월이 흘러 각 마을마다의 개성 있고 건강함이 살아있는 톡톡 튀는 아이디어로 건강마을 사업이 진행되어 마을 주민들과의 건강한 삶을 함께 영위하고 있습니다.

‘어디로 가야 할지 모르겠다면 그냥 가라. 실수하는 것보다 나쁜 것은 아무도 하지 않는 거다.’라는 말과 거센 소나기 앞에 평온을 잃지 않는 것은 곧 지나가리라는 것을 알기 때문이라합니다. 건강마을도 여러 난관이 있었지만 흔들리지 않고 만들어 간다면 분명 우리 지역의 삶에 건강과 행복의 큰 차이를 보일 거라 굳게 믿고 있습니다.

마을 서로 간의 정보 공유와 더불어 더욱더 건강해지고 화합되며 또 위기에서 기회로 거듭날 수 있는 계기가 되었으면 합니다.
감사합니다.

| 건강마을 조성사업 도 협의체 위원 및 지원교수 |

번호	시군명	마을명	위원	지원교수
1	포항시 남구	청림동	김성수	김종연
2	포항시 남구	해도동	김정호	박민아
3	포항시 북구	기북면	이동미	김상규
4	포항시 북구	송라면	김형기	김상규
5	경주시	월성동	임훈혁	한영란
6	김천시	감문면	김상희	김건엽
7	안동시	임하면	장원호	최규식
8	구미시	도개면	권영우	황준현
9	영주시	하망동	장은익	홍남수
10	영천시	신녕면	김재식	김정희
11	상주시	모동면	김현	김동욱
12	문경시	호계면	안창주	김윤영
13	경산시	자인면	박석희	김은희
14	군위군	의흥면	이희준	홍남수
15	의성군	옥산면	최미련	김윤영
16	의성군	안계면	우삼영	이경수

번호	시군명	마을명	위원	지원교수
17	청송군	현서면	김익수	강수진
18	청송군	청송읍	윤남도	김종연
19	영양군	입암면	최해선	김상규
20	영덕군	병곡면	김덕중	최규식
21	청도군	각남면	이삼근	김미한
22	청도군	운문면	서기봉	김미한
23	청도군	각북면	도영순	김정희
24	청도군	청도읍	미정	강수진
25	고령군	우곡면	최송기	이경수
26	고령군	다산면	유병욱	김종연
27	성주군	초전면	이춘선	김은희
28	칠곡군	북삼읍	백금득	김미한
29	칠곡군	가산면	안진국	김미한
30	예천군	감천면	조동광	홍남수
31	봉화군	법전면	박상철	홍남수
32	울진군	죽변면	김윤식	박민아

2021년 건강마을 조성사업 활동

2021년 건강마을 조성사업 도 협의체 회의

2021. 7. 20. (화), 경주 라한호텔



2021년 건강마을 조성사업 도 협의체 워크숍

2021. 11. 9. (화), 경주 힐튼호텔



2021년 건강마을 조성사업 성과대회

2021. 12. 2. (목), 안동 리첼호텔



코로나를 이겨내는 건강마을

경주시 월성동 5년차

코로나19극복! 걷기동아리와 함께!

우리 마을은 코로나19 극복을 위해 주민 스스로 참여하는 자발적 생활 속 걷기 실천 활동을 하였다. 월성동 20개 걷기 동아리별로 4월부터 지속적으로 주 1-2회 '함께 걷기' 프로그램을 운영하여 500명의 지역주민들이 참여하였다. '함께 걷기' 운동으로 몸 튼튼~ 잡초를 뽑고 쓰레기를 줍는 '함께 가꾸기'로 마음 튼튼~ 함께 걸으며 가꾸는 건강마을로 우리 마을 주민들은 하나가 되었다!!



고령군 다산면 3년차

코로나19와 함께하는 동화 속의 다산면 건강마을

코로나19로 경로당이 폐쇄되어 우리 마을 어르신들은 갈 곳을 잃게 되었다. 이러한 어르신들의 정서적 안정을 도모하고자 다산면 건강마을은 그림 그리기 활동을 지원하였다. 처음에는 뭘 그려야 할지 모르겠다며 멍~ 하니 앉아 계시더니 점점 추억과 바람을 실은 그림이 한 점, 두 점 쌓이게 되었다. 그림 전시회를 통해 우리 마을은 스스로 보듬어 주고 치유하는 행복한 시간을 보냈다.



구미시 도개면 8년차

건강마을이 함께 먹는 보약, 걷기랍니다!

도개면 마을회관에는 ‘걷기 기록판’이 있다.
이것은 코로나19 방역 수칙을 지켜가며 부족한 신체활동을 보충하고, 우울감을 해소하기 위해 2-3명씩 짝을 지어 ‘자율 걷기’ 활동을 한 것을 적어 놓은 것이다. 건강리더는 마을 주민들의 걷기 기록을 점검하고 참가 기념품도 전달하면서 더 많은 주민들의 참여를 독려한다.
“자! 함께 보약 마세요! 걷기 보약요!!”



군위군 의흥면 3년차

건강 운동 교실에서 함께 웃어요!

의흥면 건강마을에서는 코로나19로 생긴 외로움과 우울, 답답함을 털어 내고, 활력을 불어넣기 위해 웃음치료와 건강체조를 운영하기로 하였다. 10개 리 마을에서 5주간 주 2회 프로그램이 운영되었고 총 150명의 마을 주민들이 참여하였다. 웃음이 있는 건강 운동 교실로 의흥군 건강마을은 오랜만에 단절된 생활에서 벗어나 심리적 안정감을 느끼고 서로 행복을 나누는 즐거운 시간을 가졌다.



코로나를 이겨내는 건강마을

김천시 감문면 3년차

주민 스스로 함께하는 건강마을 ON도 높이기

감문면 건강마을은 코로나19에도 불구하고 ON~ 여전히 ON도가 높다! 걷기 동아리를 비롯해 주민 주도형 프로그램으로 공예교실, 비누 만들기, 네일 아트 프로그램이 운영되었다. 무엇보다 정착단계로 접어든 감문면 건강동아리인 고고 장구교실, 난타교실, 건강 체조교실의 활동과 공연으로 마을 주민들이 건강마을 사업에 더 큰 관심을 가지게 되었다.



문경시 호계면 3년차

코로나19 극복 기원, 힐링 치유의 시간

호계면 건강마을은 '코로나19 극복 기원, 힐링 치유의 시간'이라는 캐치프레이즈 아래 구강 교육, 수경식물 재배, 운동 프로그램을 운영하였다. 또한, '우아한 근육 만들기, 하지근력 강화 운동' 동아리를 결성하여 운영하였으며, 워크온 모바일 앱을 이용하여 '호계면 마실 길 따라 건강 걷기' 사업도 추진하며 마을 주민들이 함께 소통하며 보듬고 치유하는 시간을 보내고 있다.



봉화군 법전면 3년차

생활 속 짬짬이 스트레칭으로 건강지켜요!

지속되는 코로나19 상황에서 혼자 할 수 있는 운동 및 체조 프로그램 보급을 위해 '생활 속 짬짬이 스트레칭' 교육을 실시하였다. 일상생활 속에서 실천할 수 있는 스트레칭 동작을 교육하고 짬짬이 스트레칭 실천을 위한 라텍스 밴드를 배부하여 어르신들이 어디서나 라텍스 밴드를 이용하여 짬짬이 스트레칭으로 건강관리를 실천하고 있다.



상주시 모동면 3년차

2021 우리마을 건강실천 다짐 愛

코로나19로 지친 주민들의 마음을 달래고 마을별 건강다짐을 위해 마을 주민들이 참여하는 건강 달력을 제작하였다. 마을별 주제를 선정하여 주민들이 직접 사진 촬영을 하면서 즐거운 시간을 보냈다. 마을별 건강실천 다짐을 담은 건강달력을 보고 매달 건강활동을 실천하면서 코로나19로 침체되어있던 마을의 분위기가 활력을 띄는 분위기로 바뀌게 되었다.



코로나를 이겨내는 건강마을

성주군 초전면 3년차

웃음이 가득한 행복마을 함께 만들어요!

우리 마을 건강문제 찾기와 희망 프로그램 찾기를 통해 마을 주민들의 우울감 감소가 필요함을 확인하고 항우울 프로그램을 운영하여 밝고 활기찬 마을조성을 위해 노력하였다. 마음건강백세 종합검진 및 교육을 실시하고 마음건강꾸러미, 만들기, 홈스트레칭 등 마을이 건강해지는 웃음학교를 운영하면서 마을 우울감 경험률이 36%에서 21%로 감소하는 효과를 보였다. 또한, 건강취약주민 이웃 돌보기 프로그램을 통해 소외된 이웃이 없도록 노력하여 주민들이 함께 웃음이 가득한 행복한 건강마을을 만드는 계기가 되었다.



안동시 임하면 3년차

건강마을 건강꾸러미 보급으로 건강을 지켜요~!

마을 주민들의 건강생활 실천을 돕기 위한 건강꾸러미를 보급하여 코로나19가 장기화되는 상황에서도 건강 지키미의 노력을 멈추지 않았다. 스트레칭 기구(헬스라인 마사지기), 손 지압볼, 꾸러미 가방, 물티슈, 칫솔, 마스크 등 주민들에게 꼭 필요한 건강꾸러미 보급을 통해 어르신들이 가정에서도 스스로 건강을 챙기고 힘든 시기를 극복하도록 도와주었다.



영덕군 병곡면 3년차

우리마을 함께 건강하자! 쭉~~욱

건강위원회 회의를 통해 마을별 건강문제를 알아보고 주민들의 요구에 맞춘 건강 프로그램을 운영하였다. 심뇌혈관질환예방교육, 힐링한지공예, 영양교육, 구강교육, 낙상예방 힐링체조, 걷기 동아리, 힐링원예수업, 인지강화 종이접기, 감염·아토피 교육 등 주민들의 요구에 맞춘 다양한 건강 프로그램을 운영하여 주민들의 건강이 좋아지고, 주민들의 만족도도 높아졌다. 마을 활동 내용을 인터넷과 스마트폰으로도 볼 수 있게 밴드, 유튜브, 블로그에도 올려 꾸준히 소통하고 있다.



영양군 입암면 8년차

코로나19 극복을 위한 입암면 건강신호등

코로나 시대 건강하고 활기찬 입암면 만들기 위해 다양한 프로그램을 진행하였다. 코로나19 예방활동을 위해 마스크 쓰기 캠페인과 예방접종 도우미 활동을 하였으며, 만보기를 활용한 걷기 동아리 운영, 수제 도마 및 시계 만들기 등 건강증진 프로그램을 운영하였다. 건강한 마을을 위한 환경조성을 위해 하지근력 강화운동 동영상 제작하여 SNS를 통해 주민들과 공유하면서 재미있게 운동할 수 있는 분위기를 제공하였다. 뿐만 아니라 경로당 신체활동 꾸러미 배치, 야외 운동기구 및 걷기 간판 정비, 환경정화 활동 및 꽃길 조성 등 다양한 활동을 통해 입암면은 건강관리 공백 없는 건강한 마을이 되기 위해 노력하고 있다.



코로나를 이겨내는 건강마을

영주시 하망동 2년차

내가 만드는 건강체조 교실

주민 스스로 건강생활실천을 통해 주민들의 우울과 무기력증을 해소하기 위해 운동 USB를 활용한 건강체조를 실시하고 실내 운동기구를 배부하였다. 건강마을 위원회는 주민센터와 노인회를 통해 건강체조 동영상과 필라테스링, 세라밴드 등의 실내 운동기구를 지속적으로 활용하도록 유도하였다. 방역수칙을 지켜 건강체조 12번 실시 동안 180명이라는 많은 분들이 참여하였고, 실내 운동기구 프로그램도 9회나 실시하여 건강체조 교실이 많이 활성화 되었다!



영천시 신녕면 3년차

'코로나 블루'를 이기고, 삼·신 건강증진!

주민 스스로의 생각과 힘을 모아 코로나19의 장기화와 재확산에도 불구하고 '코로나 블루'를 이기기 위해 노력하였다. 56개의 걷기 동아리를 활성화하여 하지근력 강화 운동을 하였으며, 21곳에서 마을 꽃밭 조성 and 꽃나무 심기도 하였다. 또한 마을 안길 환경조성을 통해 주민들이 마을 길을 걸을 때마다 아름다운 벽화도 감상하면서 스트레스도 줄일 수 있었다. 이를 통해 주민 스스로가 자율적으로 어려울 때 일수록 힘을 모으면 전화위복의 계기가 될 수 있다는 희망을 갖게 되었다.



예천군 감천면 8년차

클린 예천! 예천군 두박이 플로깅

코로나19로 인한 위축된 생활에서 벗어나고 건강하고 즐거운 일상을 보내기 위해 예천 사랑 운동의 일환인 플로깅(plogging) 활동을 하게 되었다. 이 활동은 환경 정화 및 걷기 운동 실천을 통해 건강한 우리 마을 조성에 도움을 주는 것으로, 걸으면서 쓰레기 줍기, 마을별 재활용품 수집행사 활동을 하여 쓰레기 분리수거 문화 정착의 효과가 나타났다. 두박이 플로깅을 통해 마을 길도 깨끗이 정화되고 주민들의 우울도 사라져 웃음을 되찾고 화합하는 우리 마을이 되었다!



울진군 죽변면 5년차

따로 또 같이 죽변면 건강찾기

주민들의 코로나19 관련 우울감 및 무력감을 극복하고자 우리 주민이 주도하는 건강생활 실천사업을 수행해 보았다. 마을회관 4곳과 야외에서 건강체조를 하였고, 어르신들을 위한 영양바구니도 제공하였다. 또한 장날을 활용하여 흡연 및 음주 폐해예방, 마스크 착용 및 손씻기 교육 등 거리 건강 캠페인을 실시하였고, 나눔 봉사를 통해 취약계층 150~200가구에 마음 담은 반찬 나누미 활동을 5회나 실시하여 따로 또 같이 우리 마을의 건강찾기에 함께 노력한 한해였다!



코로나를 이겨내는 건강마을

의성군 안계면 3년차

'우린 깐부잖아~' 이웃사랑 건강마을

건강지기들과 마을 주민들은 회의를 통해 코로나19의 지속으로 소외된 어르신도 돕고, 마을 공동 분리수거장의 정비가 소홀하여 마을 정화 활동을 실시하기로 하였다. 자발적으로 참여한 20여명 마을 주민들의 봉사활동으로 도움이 필요한 어르신들의 가정을 방문하여 안부 확인과 가사 활동을 지원하였고, 어르신 소외 방지를 위한 프로그램도 운영하였다. 또한, 재활용품 구분 및 정리를 통한 공동 분리수거장을 정비하고, 내년에 유리병 등의 재활용품의 판매 수익금으로 묘목을 구입하여 마을가꾸기 사업을 운영할 계획도 세워 이웃사랑 건강마을 실천을 위한 노력은 계속될 것이다!



의성군 옥산면 8년차

용기종기 주민주도 건강마을 만들기

건강프로그램을 운영하여 코로나19 상황 속에서도 주민들의 우울감을 해소시키고, 건강마을 만들기 사업 활성화를 위해 옥산면 9개 리 주민들과 놀품 동아리 회원 200명이 활동하였다. 주민 중 선출된 현장 지도 봉사자가 재능기부를 통해 난타, 요가, 걷기교실 등의 프로그램을 주 1회로 운영하였고, 자체 예산을 마련하여 마스크, 기모 양말, 보습크림 등의 겨울철 질환 예방꾸러미를 배부하는 등 건강리더와 마을 주민들이 함께 우리 주민이 주도하는 건강마을 조성을 위한 일들을 실현하였다.



청도군 각남면 8년차

벽화마을 조성!! 우리마을이 달라졌어요~

코로나19 유행의 장기화로 나타난 신체 활동 부족, 활력 저하, 우울감을 극복하기 위해 주민 제안사업으로 건강마을 벽화 그리기를 수행하였다. 벽화에는 주민들의 의견을 적극 반영하여 어르신들의 어린 시절 놀이와 일상생활 모습과 함께 신체활동 증진을 위한 캐릭터를 그려서 어르신들이 추억도 떠올리고 활력도 증진하는데 도움이 되었다. 주민들이 화합하여 완성한 벽화를 통해 우리 마을이 더 밝고 쾌적하게 달라지게 되었다.



청도군 각북면 3년차

건강 걷기! 화(火)목(木)하게 걷는 데이!

우리 마을 안길을 건강 걷기길로 선정하고, 매주 화요일 목요일 2회, 걷기의 날을 지정하여 코로나19로 부족해진 신체활동, 떨어진 활력, 우울한 마음을 해결하여 활기찬 건강마을을 만들고자 하였다. 걷기 전 올바른 걷기 교육 및 스트레칭 후 방역수칙을 준수하며 마을 주민 소규모 단위로 걷기운동을 실천하였다. 농번기에는 자율적 야간걷기를 하였고 안전을 위해 야광조끼를 착용하여 마을주민들이 화목하고 안전하게 걷는 환경을 만들었다.



코로나를 이겨내는 건강마을

청도군 운문면 5년차

건강마을 조성사업 우리마을 발자취 돌아보기!

건강마을 5년차를 맞아 그동안의 건강마을 조성사업의 사업 과정을 돌아보는 시간을 가졌다. 이를 위해 우리 마을 건강마을 조성사업 연혁 소개, 활동 현황 등 발자취 내용과 건강 생활 실천을 위한 생활수칙 등을 담은 판넬을 제작하여 설치하였다. 5년차가 된 건강마을 활동을 되돌아보면서 우리 마을에 대한 자긍심을 고취하고 애착심도 형성하여 주민들이 주도하는 건강마을 조성사업의 활성화를 도모하였다.



청도군 청도읍 1년차

감염병으로부터 안전한 청정 청도 건강마을 만들기!

코로나19가 장기간 유행함에 따라 신규마을이 대면 사업을 추진하는데 어려움도 많고, 어르신들의 경로당 이용도 원활하지 않았다. 이를 해결해보고자 건강위원들의 의견을 모아 감염병 감염 고위험군인 어르신들이 안전하게 경로당을 이용할 수 있도록 경로당에 살균박스를 배부하고 사용 방법을 설명해 드렸다. 이를 통해 안전하고 원활하게 경로당을 이용하게 되어 어르신들의 우울감도 해소하고 감염병 예방과 건강생활 실천에 도움이 되었다.



청송군 청송읍 5년차

주민주도 걷기 스탬프 챌린지(도전)!

지역 주민들의 강한 생활 및 신체활동량을 늘리기 위해 마을 내에 2km 내외의 걷기 코스를 조성하고 걷기 스탬프 챌린지를 실시하여 코로나19로 인한 신체활동 및 운동량 감소를 해결하였다. 참여 주민이 걷기코스를 걸은 후 매일 1개씩 스탬프를 찍어서 20개를 다 채운 주민을 걷기 우수자로 선정하고 기념품을 증정하였다. 이 사업은 기획부터 평가까지 주민주도로 자발적인 참여가 이루어졌으며, 걷기 참여 연령도 평균 73세로 더 높아지고, 참여자도 많이 늘어났다. 참여의 즐거움을 통한 걷기 스탬프 챌린지가 되었다.



청송군 현서면 8년차

우리마을 이불빨래는 건강위원회가 책임져요

마을 주민들의 일상생활을 지원하고 돌보기 위해 이불빨래방을 운영하면서 마을별 책임위원이 가정방문을 통해 수거, 세탁, 건조, 배달까지 참여하고, 배달 방문 시 말벗 나눔 및 기초건강(체온, 혈압, 혈당)체크 등의 활동을 하였다. 또한, 마을 주민 나눔봉사로 취약가구에 김장 나눔 봉사도 하고, 자원봉사 학생과 건강 지킴이들이 함께 혼자 사는 어르신들의 가구를 방문하여 창작 활동 및 운동을 하도록 돕고 마음의 건강도 챙기는 '1노1소1촌' 활동도 하여 일반주민과 취약가구 그리고 건강위원회의 함께하는 건강마을을 만들어 가고 있다!!



코로나를 이겨내는 건강마을

칠곡군 가산면 5년차

힐링꾸러미 봉사단과 함께 따뜻한 마음을 나누어요~

소외되고 단절되기 쉬운 이웃을 위해 힐링꾸러미 봉사단을 운영하였다.
한달에 두번 독거노인을 찾아 뵙고, 이미용 봉사 및 집안대청소도 실시하였다.
또한 건강마을 환경 정비를 위한 벽화그리기와 클린 칠곡을 위해 마을 대청소를
실시하여 코로나19 상황 속에서도 이웃과 따뜻한 정을 나누었다.



칠곡군 북삼읍 3년차

걸을수록 건강해지는 북삼마실路(길)!

코로나19 속에서도 일상의 건강생활실천을 위해 「100! 둘·셋·넷!
건강운동」을 실시하였다. 100세까지 건강한 삶을 유지하기 위해 하
루 2번, 일주일 3번, 4인 이하로 걷자는 칠곡군의 걷자 건강마을 목
표를 정하게 되었다. 특히, 북삼읍 인문학 마을과 연계하여 승오1리
에 마을 걷기 코스를 개발할 때 장소 선정, 걷기 코스 이름, 표지판과
벤치 만들기, 주변 환경정비를 하는 등 이 모두를 건강
위원과 주민들이 중심이 되어 진행하게
되어 걸을수록 건강해지는 북
삼마실路로 거듭나게 되었다.



포항시 기북면 8년차

다함께! 건강으로 한걸음 더!

우리 마을의 건강동아리는 동아리 활동 외에도 소규모로 모여 걷기 실천 등 주도적인 활동을 통해 걷기 분위기를 조성하고 있다. 뚝방길 LED표시등 교체로 야간걷기운동을 활성화하고, 걷기 코스 내 장미 아치 및 쉼터도 설치하였다. 또한, 반딧불 건강 걷기 행사를 소규모로 진행하여 기계중학교 학생들의 밴드 연주 재능기부, 건강동아리에서 재배한 국화 화분 나눔 행사를 하는 등 건강마을을 통한 주민화합의 장도 마련하였다. 기북면 다함께 건강해지는 마을 만들기는 현재 진행형이다!



포항시 송라면 3년차

걸음마다 새겨지는 건강 발자국!

마을 주민들이 코로나19 속에서도 건강을 잘 지킬 수 있도록 건강동아리 회원들과 건강위원회가 함께 '청춘백세 건강꾸러미'를 만들어 경로당에 배치하였다. 청춘 백세 건강꾸러미는 방역물품, 마사지바, 스트레칭 밴드, 투호놀이, 다트놀이, 지압발판으로 구성되어 재밌는 운동으로 어르신들의 근력을 강화하고 신체활동을 하시는 데 많은 도움이 되었다. 그리고 걷기 코스 내에 건강 걷기를 유도하는 입간판과 쉼터 나무벤치 10개를 제작하고 설치하는 등 주민들이 주도하는 건강생활실천 마을을 만들어가고 있다.



생활 속 건강실천 이벤트

나이가 들면서 약해지는 우리 몸의 근육을 위해
실내에서 간편하게 따라할 수 있는 근력강화운동 실천 이벤트 진행!!

1차 2021. 3. 15(월) ~ 2021. 3. 29(월)
16개 마을, 28팀 참가

2차 2021. 10. 1(금) ~ 2021. 10. 31(월)
21개 마을, 44팀 참가





- 부 아랫을 못된 용사여!
1. 우리 용사라는 사명을 못 면이 용사의 화원 형님이
거주하고 계시어. 항상 그덕이 모여서
건우에 대한 사색도 하고 학을 펴도 그덕에서
출발 할 때도 많은.
2. 우리 용사라는 건강 낙을 주신들 차원 지분
형님이 간도 수근 열군데 편이 화원 형님
께서 이강, 최근은 이 수분의 거듭되었어
근본을 정복으로서 정복을 "이런 차에 주복
한우를 걷어 편수"에 쓴다하여 용사의 화원
군님이 상급되었어 병역이 건강에 이 해하는
"편형"에 바쳐 할라하여 모든 활동으로 바쳐
거듭들도 하고 건강도 원기도 있어.
3. 또한 우리 용사라는 학에 모든 안은 능력도 중이
화원 양면 화주와 화합으로 정복. 목적적 건강은
물론 모든 병을 심복로 건강에 조를 주신 듯하고
상속하여.
4. 특히 이반이 "당강공은 사십 지원"에서 지용해 주신
"학자 권력 강자 운동"으로 그로 하여 걷어 올리는 데
많은 도움이 되었으며.
5. 이반이 조서 라는 "당강공 건강 학원 사비로"에
학자 할수 있어 되어 너무 도움이 상급하여
건강을 위해서 날마다 꾸준히 운동하면서
결마야 되었는 다짐을 사복에 해합니다.
"학자 권력 강자 운동"으로 활동을 되찾자."
"회식당"

새날 하심이라.
 경복궁에서 도개면 건강마루 건강지가
 시경회 일이다.
 순조19로 아갈은말아 제한되고
 이천은간의 소복을 견착되면서 어조소복의
 신하관용의 국기문을 대화복용을 모든구름들중
 해소하기 위해 아들은 찾으면서 하진고려말조으로
 시작하여 이젠 물씨가 또한 화가대개한
 모습들을 가졌고 유해하게 궁기삼을 문연서
 제각각에도 모습과 아들은 복동한 관동강으로
 본관은 그렸음이다.
 하루하루 동의 은복의 유전관계를 지체하면서
 구미서 선상보존내에서 문배구신 수만한 유물추는
 작정불구진서 순조19 상행내에서 불마적은
 연강한 선상사천으로 이어가고 있음이다.
 도개면 건강마루의 건강마루. 하진고려말조으로
 문배가 건강하게 주는 그로써 유해 건강한 복동으로
 좌상구수 일한 무릇은 찾아내어
 더연상회 하정음이다.
 기유로 국서서 관사부인 관방이다.
 든대 건강마루 건강지가 서 장회

3. 반이 커진 시골에 두루
 근한 강하 수운을 돌출내며.
 처음 산관외의 함께 수운의 오도일함은
 강하수운을 돌출내 강하에 수운의 개관할 수 있는
 돌출내의 오도일함은
 돌출내의 강하수운의 오도일함은
 강하수운의 오도일함은

하지 건강 100세를 위하여! 실내에서 할 수 있는 근력 강화운동

나이가 들면서 약해지는 우리 몸의 근육을 위해, 실내에서 간편하게 따라할 수 있는 근력강화운동을 소개합니다. 각자의 컨디션과 체력에 맞게 따라하시고 더 건강하고 행복한 시니어 라이프를 즐기세요!

간단한 운동 한 번,
어제보다 오늘
더 젊어지세요!



기본동작 및 응용동작
상세설명은 QR코드를 찍어
영상에서 확인하세요~

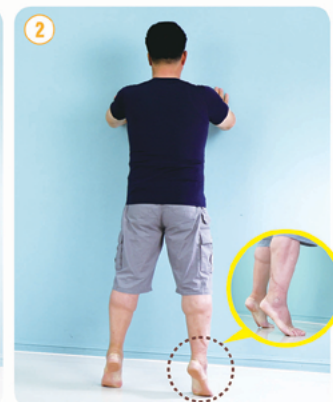


기본동작 01

발뒤꿈치 들기



칠곡군 가산면 장희운님



- 1 양발을 편하게 벌리고 양손으로 벽을 짚고 섭니다.
- 2 양발 뒤꿈치를 천천히, 최대한 들어 올렸다가 제자리로 돌아옵니다.

기본동작 02

의자에 앉았다 일어나기



의성군 옥산면 도정희님



- 1 적당한 높이의 의자를 벽 앞에 두고 앉습니다.
- 2 양손으로 벽을 짚고, 양발 간격은 어깨너비 정도가 되게 합니다.
- 3 그 상태에서 천천히 일어섰다 제자리로 돌아옵니다.

* 이 운동프로그램은 경북대학교병원 이양수 교수님께서 자문해주셨습니다.

주의사항

무리하지 않게 운동하십시오.
약간 힘이 드는 정도로 운동하는 것이 좋습니다.



한눈에 보는 한국인을 위한 걷기 가이드라인

1주일에 최소

150분

빠르게 걷기

(걸으면서 대화 가능 / 노래 불가능)



1주일에 최소

75분

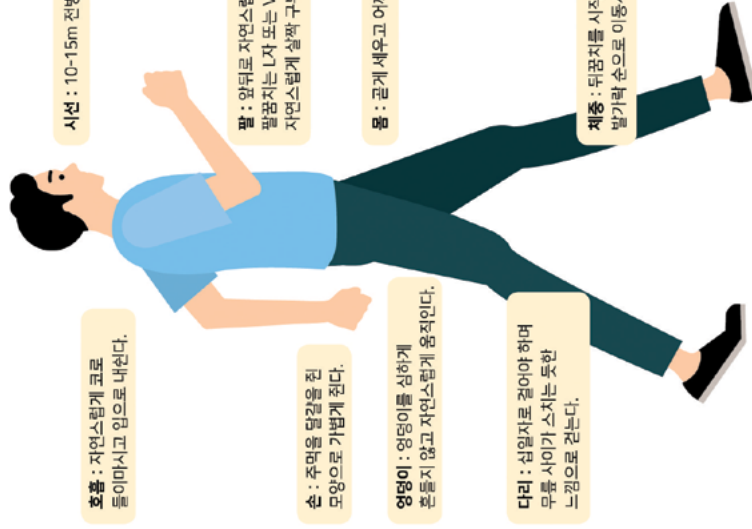
매우 빠르게 걷기

(걸으면서 대화 불가)



속은 / 합쳐서

빠르게 걷기 2분 = 매우 빠르게 걷기 1분



한국건강증진개발원

■ 걷기의 10대 효과

1 모든 사망위험 감소	2 심장병 및 뇌졸중 위험 감소	3 고혈압 위험 감소
4 제 2형 당뇨병 위험 감소	5 비만 위험 감소	6 우울증 위험 감소
7 치매 위험 감소	8 인지기능 향상	9 8가지 암 위험 감소 (유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암)
10 수면의 질 향상		

■ 걷을 때 주의하세요!!

* 코로나19 예방을 위해 개인방역수칙을 준수하며 걷기

✓ 걷기 전후로 준비운동과 정리운동 실시하기

✓ 걷기 시작 할 때는 5분 정도 천천히 걷다가 속도 올리기

✓ 끝낼 때는 서서히 속도 늦추기

✓ 더울 때는 실내에서 걷기

✓ 미세먼지 농도가 높을 때(나쁨)는 실내에서 걷기

✓ 걷기 편한 운동화 착용하기



한랭질환 공통 건강수칙



생활습관

가벼운 실내운동,
적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20°C)를
유지하고 건조해지지
않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

한랭질환 응급조치



가능한 한 빨리
의사의 진찰 받기



따뜻한 장소로
이동하기



젖은 옷을
모두 탈의하기



담요나 옷으로
몸 따뜻하게 하기



동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담그기



건강한 100세를 위한

알아
보기

낙상예방법!

낙상의 원인은?

- 미끄럽거나 고르지 못한 바닥 등 안전하지 않은 환경
- 큰 슬리퍼와 긴 바지 등 잘 맞지 않은 복장
- 하체 근력이나 균형 기능 등의 저하로 인한 불안정한 걸음걸이
- 야간 시력감소, 백내장 등 감각 기능 저하

보호장구 사용

필요시 지팡이 등
보호장구를 사용하세요!

안전한 활동공간 확보

안전한 활동공간을 확보하세요!
(바닥의 걸레, 전선을 치우고, 가구를 벽쪽으로 배치)

주변을 밝게!

어둡지 않게 하세요!
(보조 조명과 야간 조명 사용)

바닥은 미끄럽지 않게

바닥은 미끄럽지 않게 하고,
안전손잡이 설치하세요!
(바닥의 물기는 바로 제거,
화장실과 욕실은 미끄럼 방지처리 및
안전손잡이 설치)

올바른 신발 착용

발에 잘맞는 신발을 신으세요!
(슬리퍼 착용금지)

움직일때 천천히

천천히 앉고 천천히 일어서세요!
(급격하게 자세 변경하지 않음)

119 구급요청

어지러움을 느끼면
혼자 무리해서 일어서지 마시고,
낙상으로 심한 출혈이나 통증이 있으면
즉시 119에 구급 요청을 하세요!

자료 : 안전한 일상을 위한 가이드(국립재활원 중앙장애인보건의료센터 2016)

건강한 경북도민을 위한 운동



식사는 하루 **3** 번 제 때에 드세요!

간식은 하루 **2** 번 식간에 과일, 우유(유제품)로!

6 가지 식품군 골고루 드세요!

곡류, 어육류, 채소류, 기름류는 식사로
과일, 우유(유제품)은 간식으로

하루 **30** 가지 이상 다양한 섭취

나에게 필요한 영양소를 공급하세요!



어르신을 위한 구강관리법



건강한 입 속 관리법

- 1 자기 전을 포함해 하루 2회 이상 칫솔질, 치간 칫솔, 불소치약 사용!
- 2 물 자주 마시기, 채소와 과일 섭취, 자일리톨껌이나 무설탕 사탕 섭취
- 3 구강 정기검진(6개월~1년) 및 스케일링, 충치 예방을 위한 불소도포
- 4 금연하기



‘입체조’로 입안을 건강하게!



침이 잘 나올 수 있도록 입술이나 혀를 상하좌우로 움직여줍니다



혀를 내밀어
위로 올린다



혀를 내밀어
아래로 내린다



혀를 내밀어
왼쪽으로 민다



혀를 내밀어
오른쪽으로 민다



입술과 잇몸 사이에
혀를 넣는다



시계 방향으로
돌린다



반 시계 방향으로
돌린다



혀를 왼쪽 볼에
대고 돌린다



혀를 오른쪽 볼에
대고 돌린다



혀로 왼쪽
볼을 민다



혀로 오른쪽
볼을 민다

코로나 19와 함께하는

마음건강 지키는 7가지 수칙



1 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.



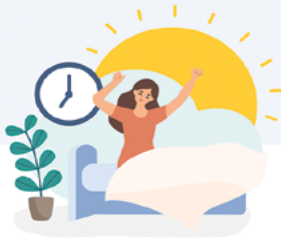
2 지나친 걱정은 NO! 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 방역지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.



3 규칙적인 생활을 하세요.

규칙적인 생활을 통해 일상생활을 유지하면 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일정시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.



4 마음이 즐거워지는 취미나 여가시간을 가져보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가짐으로써 마음이 힘들어질 때 극복할 수 있는 에너지를 쌓을 수 있습니다.



5 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역지침을 준수하면서 외부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.



6 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다. 영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.



7 힘들면 도움을 요청하세요.

자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

심리상담 핫라인

1577-0199

앱

마음프로그램
마성의토닥토닥

카카오톡 채널

국가트라우마센터



코로나 19 무서워서 집에만 계시나요?

치매안심! 함께 해요.

코로나19에도
치매는 예방할 수 있습니다.

치매에 대해 궁금하세요

365일 24시간 상담가능한

☎ **1899-9988**

치매상담콜센터로 연락하세요.



치매예방수칙 3.3.3 지금부터 실천합시다.

3 권(勸)
즐길 것



운동

일주일에
3번 이상 걸으세요.



식사

생선과 채소를
골고루 드세요.



독서

부지런히
읽고 쓰세요.

3 금(禁)
참을 것



절주

술을 3잔보다
적게 드세요.



금연

담배는
피지 마세요.



뇌손상예방

머리를 다치지 않도록
조심하세요.

3 행(行)
챙길 것



건강검진

정기적으로
건강검진하세요.



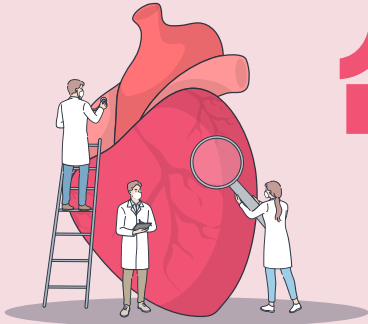
소통

가족과 친구에게
자주 연락하세요.



치매조기발견

치매안심센터에서
치매검진을 받으세요.



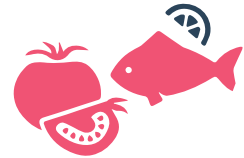
심뇌혈관질환 예방법



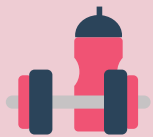
담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔
이하로 줄이기



음식은 싱겁게 골고루 먹고
채소와 생선을 충분히 섭취하기



가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동 하기



적정 체중과
허리둘레 유지하기



스트레스 줄이고
즐거운 마음으로 생활하기



정기적으로 혈압,
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증) 꾸준한 치료받기



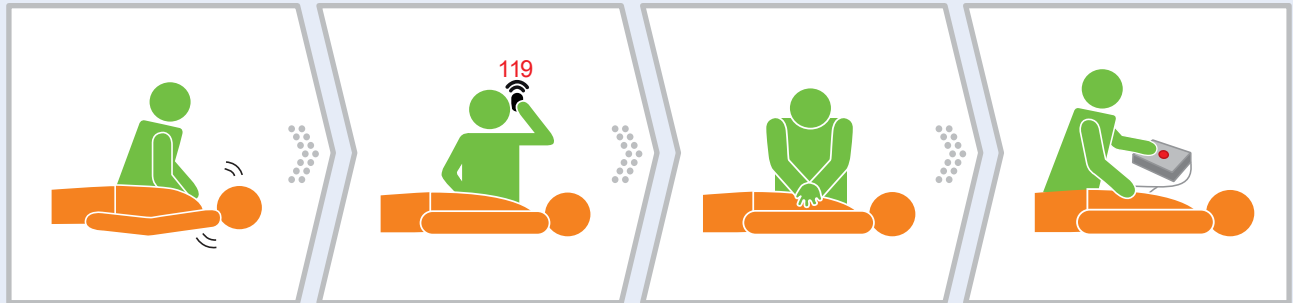
뇌졸중, 심근경색 응급증상을
숙지하고 발생 즉시 병원가기

응급상황에서의 심폐소생술

누군가 쓰러져 있다면?

이럴 때는 환자를 깨워보고, 반응이 없으면 119에 신고하고,
지시에 따라 심폐소생술을 시행합니다.

심폐소생술



1. 깨우고

양쪽 어깨를 가볍게 두드리며,
큰 소리로 불러 깨워봅니다.

2. 알리고

아무 반응이 없으면
119에 신고합니다.

3. 누르고

가슴 한가운데를 강하고
빠르게 누릅니다.

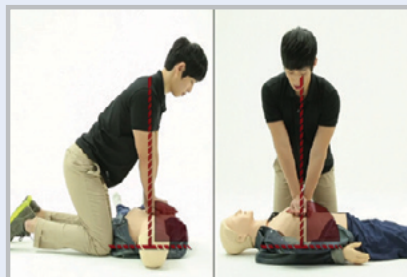
4. 사용합니다.

자동제세동기가 있으면
사용합니다.

가슴압박



가슴 한가운데를 누릅니다.



양손을 깍지끼고, 손꿈치를 가슴
한가운데에 댄 후 양팔을 곧게 펴
90도 각도로



1초에 2회, 약 5cm 깊이로
강하게 가슴을 누릅니다. 각각의
압박 후에는 가슴이 완전히 올라
오도록 합니다.

자료 : 대한심폐소생협회 (2016) 감수 : 경북대학교병원 응급의학과 류현욱 교수

오늘 하루의 건강생활 실천 돌아보기

*약간 좋음, 아주 좋음은 실천한 것으로 체크

항목	아주나쁨	약간나쁨	약간 좋음	아주 좋음
오늘 하루 식사 횟수	0회	1회	2회	3회
오늘 음주량 (소주/맥주/막걸리 등)	6잔 이상	3-6잔	1-2잔	안 마심
오늘 흡연량	10개비 이상	1-10개비	안 피웠으나 흡연 생각함	안 피웠고 흡연 생각안함
중등도 신체활동/유산소 운동	10분 미만	10-29분	30분 이상	60분 이상
근력 운동(상지/하지/몸통)	하지 않음	1부위	2부위	3부위 모두
마스크 착용	안함	신체일부 노출 혹은 헐렁하게 착용	딱 맞게 마스크 착용 (KF 80이하)	딱 맞게 KF94 마스크 착용
손씻기	안함	물로만	물반 비누반	항상 비누
양치질	안함	1회	2회	3회 이상
독서(책, 잡지, 신문 등)	안함	10분 미만	10-30분	30분 이상
추운 날씨 외출시 한냉 노출 방지 피복 착용	외투만	장갑, 모자, 목도리 중 1개 착용	장갑, 모자, 목도리 중 2개 착용	장갑, 모자, 목도리 모두 착용
외출시 낙상방지 신발 착용	맨발/슬리퍼	고무신/ 미끄러운 신발	운동화/구두/장화	미끄럼 방지 있는 등산화
가족 및 주위사람과 소통	없음	전화만	방역 수칙을 준수하면서 대면 또는 전화	
건강관리 - 혈압측정 (고혈압 환자만)	안함	하루 1회	아침,저녁 각 1회	아침, 저녁 각 2회
건강관리 - 당뇨측정 (당뇨 환자만)	안함		공복 또는 식후만 측정	공복/식후 2시간 모두 측정

- | 0 - 4개 | 건강생활을 위한 실천이 많이 부족합니다. 내일부터 차근차근 실천해보세요.
- | 5 - 8개 | 건강생활을 실천하려고 노력하고 계시네요. 조금만 더 힘내세요^^
- | 9 - 11개 | 건강생활을 잘 실천하고 계십니다. 꾸준히 실천하도록 노력하세요.
- | 12개 이상 | 당신은 건강인^^

경상북도 통합건강증진사업지원단 유튜브채널 안내



경상북도 통합건강증진사업지원단 유튜브에는 건강마을별 활동과 마을주민들의 건강실천 우수사례가 담겨져 있습니다. 다양한 이야기들이 궁금하시면 유튜브 채널을 방문해 주세요. 여러분들의 의견과 노하우를 나누며 함께하실 수 있습니다.

경상북도 통합건강증진사업지원단

 **YouTube** 채널



QR코드로 **건강마을 동영상**을 시청해보세요!

김천시
감문면



영양군
입암면



청도군
각북면



청송군
청송읍



청송군
현서면



성주군
초전면



영덕군
병곡면



상주시
모동면



고령군
다산면



청도군
운문면



칠곡군
가산면



건강마을
사업 발자취



우리마을 건강파트너

우리 도에서는 도민과 함께하는 자원봉사로 더불어 행복해지는 경북을 만들기 위하여
지역보건사업 분야 자원봉사단인 「우리마을 건강파트너」를 운영하고 있습니다.

코로나로 움츠렸던 올해도 자원봉사자들의 다양한
비대면·최소 대면 방식으로 취약계층 돌봄과 나눔 활동을 통해
상생을 도모하였습니다.

경상북도 통합건강증진사업지원단 홈페이지 안내



경상북도 통합건강증진사업지원단은 25개의 시군구 보건소의
통합건강증진사업에 대한 기술 지원을 수행하고 있으며, 관련
내용과 교육 자료들을 홈페이지에 제공하고 있습니다.

홈페이지에는 경상북도 332개 시군구의 '우리 마을 건강지표'에
대한 통계 자료, 통합건강증진사업 운영 지침과 전문 인력에
대한 기초 및 심화교육 내용을 공유합니다. 또한, 경상북도의
특화사업인 주민참여형 '건강마을' 사업이 코로나로 인해 어떻게
수행되고 있는지 코로나 이기는 주민참여형 건강마을 만들기에서
마을별 생생한 사업 진행을 확인하실 수 있습니다.

경상북도 통합건강증진사업지원단
홈페이지 ilovegb.kr

