부산시 연제구보건소 마을건강센터 활동사례 - 연산6동 건강마을만들기 -

Program of community health center in Yeonje-gu, Busan -Making healthy community in Yeonsan-6-dong-

김해청

부산광역시건강도시사업지원단

Haecheong Kim

Busan healthy city support team

Received: August 3, 2018

Accepted: September 20, 2018

© Published by Korean Society for Public Health and Medicine; all rights reserved

마을건강센터는 지역사회에 기반을 두고, 지역주민이 참여하며 지역의 자원을 연계하여 협력하는 것에 핵심을 두고 운영되는 거점역할을 하는 기관이다. 2018년 7월 현재 부산광역시 전체 35개소가 개소 중에 있다. 이 중 연산6동은 연제구에서 노인인구 비율이 3번째로 높으며 계속 증가 하고 있고, 12개 동 중 독거노인, 장애인 및 기초생활수급대상자가 많으며 저소득 밀집 지역으로 아파트 구역이 적고 대부분 주택지역으로 취약계층이 많이 거주하며 건강과 환경 문제가 많고, 지역건강조사(2012년) 결과에서도 건강한 마을 및 환경 만족도 분야 중 마을 환경 영역에서 만족도가 제일 낮아 연산6동이 사업에 선정되었다. 연산6동의 마을건강센터와 건강마을만들기 사업은 첫째, 나의 건강 찾기 둘째, 이웃과 함께 건강문제점 찾기, 셋째 이웃과 함께 만드는 자주적 건강마을만들기를 목적으로 하고 있다. 저자는 2013년부터 마을건강센터의 전신인 건강마을만들기 사업에 참여하였다. 이 경험을 공유하고자 한다.

2013년 여름 10회차 20시간에 걸친 주민 역량강화교육을 받고, 건강마을만들기 사업의 의미를 조금은 알 것 같았고, 성공한 사례의 마을을 견학하며 과연 이 일들을 우리 마을에서 우리가 할 수 있을까? 하는 두려운 마음도 컸었다. 아마 두려운 마음이 있었다는 건 교육을 통해 우리가 이 일을 해야겠구나, 하는 마음이 있었기 때문인 것 같다. 어떤 일을 누구와 어떻게 진행할 것인지 막막했었고 하얀 도화지를 받아 어디에 어떤 점을 찍을지, 잘못하면 사업을 망치는 게 아닌지, 두려운 마음으로 보건소담당자, 복지관 담당자, 주민코디네이터 이렇게 세 명이 조금씩 일을 진행해 나가면서도 사업의 취지에 맞게 가고 있는지, 수없이 의심하면서 주민과 함께 고민하고 회의도 많이 했다.

2013년 처음 주민들이 시작했던 일이 건강지도자라는 이름으로 기체조 교육을 받아, 관내 경로당 5곳을 매 주 1회, 2인 1조로 방문하여 어르신들과 함께 운동하고 소통하며 즐거운 시간을 만드는 작업이었다. 건강지도자 과정을 거친 주민 10명의 평균연령이 60대 중반이다 보니, 많은 노력이 필요하였다. 대부분의 주민이 평생을 피교육자로 사셨던 분들이라, 남을 가르쳐야하는 입장에 서고 보니, 본인들 스스로 부족함을 느끼고, 스스로 역량강화를 하기위해 여타 기관의 프로그램을 찾아다니며, 공부하고 서로의 강점을 배우기 위해 자조교실을 만들어 매 주 한 명씩 강사가 되어 본인이 잘하는 부분을 서로 나누고 공유하며 건강지도자의 역량을 주민 스스로 높여가는 과정을 거쳤다.

기체조 외, 웃음치료, 동요, 노래교실, 손 유희, 요가, 포크댄스, 종이접기 등 배움의 욕구가 강해졌다. 회의를 통해 라인댄스강좌를 열기로 하고 연제구 평생학습센터와 연결하여 강사지원을 받아 20시간의 교육을 받았다. 주민들이 새로운 것에 도전하는 것을 두려워하지 않았고 즐겁게 배우며, 땀 흘리는 모습에, 처음 건강마을만들기 사업을 시작할 때 에는 노인인구가 많아 운영에 어려움이 많을 것이다. 라고 우려를 했었는데 정말 우려에 불과했던 것처럼, 젊은 사람 못지 않은 열정으로 교육에 참여했다.

평생학습센터와 연계해 배운 라인댄스 강좌 20시간 수료 후 이렇게 ‘배움만으로 끝나면 아무 의미가 없다’, 배운 것을 서로 나누고 계속 하자는 의견을 모아 라인댄스 자조교실을 만들어, 매 주 한 명씩 돌아가며 강사 가되어 역량강화의 시간을 주민 스스로 만들었다. 자조교실을 운영하는 중에 보건소에서 다른 운동에 참여하는 연제구민들이 부러움의 시선으로 함께 운동할 수 없냐는 문의가 있어 연산6동 주민만이 아닌, 연제구 주민이라면 누구라도 주민이 강사인 자조교실에서 라인댄스 운동을 할 수 있도록 문을 개방하니, 교육장이 좁아 설 수 없을 정도의 인원이 모였고, 장소가 협소하여 회원을 받아줄 수 없을 정도의 인기 있는 주민주도의 수업이 되었다.

건강지도자 활동을 하면서 주민들과 함께 우리 마을의 건강 환경이 어떤지, 우리 스스로 마을을 위해서 할 수 있는 일들이 뭐가 있을지를 주민회의를 거쳐 ‘동네한바퀴’라는 이름으로 건강지킴이 활동을 시작했다. 우리 마을을 돌아보면서(지역사회기반) 걷기 운동도 하고, 유해환경 감시 활동을 통해 환경정화가 필요한곳을 발굴해서 주민들이 환경정화 활동을 하고(주민참여) 6동 주민센터에서는 청소된 쓰레기를 치워주는 활동(지역자원연계)을 하다가 이 활동을 정례화 하

는 게 좋겠다는 주민들의 의견을 모아, 24개동을 매월 2개동씩 정화하여 1년이면 마을 전체를 환경 정화하는 계획을 세워 매월 둘째 주 토요일 오전 7시를 '환경정화의 날'로 정하여 현수막을 걸어 홍보하고 단체복을 입고 활동했다. 처음 비 활동 주민들의 반응은 관에서 운영하는 일자리 인줄 알고 그저 바라만 보던 것이 시간이 지나고 회를 거듭할수록 우리 옆 집 아주머니 아저씨 내 이웃들이, 우리 마을을 위해 더운 여름날에도 한 겨울 추운 날에도 꾸준히 주민 30여명이 모여, 음악을 틀어놓고 다 같이 국민체조를 하고, 마을 청소하는걸 보게 되면서 함께 빗자루를 들고 나와 자기 집 앞을 같이 쓸며 동참해주고, 내 집 앞은 내가 청소해야하는데, 참 부끄럽고 고생한다며 음료도 나눠주고 감사해하는 이웃이 늘어났다. 현재까지도 주민자치협의회 소속의 통장단, 자유총연맹에서도 함께해주고 있다. 주민 스스로 해결할 수 없는 유해환경은 '안전신문고'를 통해 위치와 내용을 사진으로 찍어 신고하면 해당 부서로 바로 연결하여 처리해주는 행정안전부의 스마트폰 앱을 주민들 휴대폰에 설치하여 바로 처리하는 활동을 통해 연간 평균 100여건 이상의 신고와 처리로 마을의 유해 환경을 처리하고 있다.

여러 가지 주민활동들이 생기면서 주민조직을 해야겠다는 욕구가 발생하여 '참 살기 좋은 우리 동네'라는 이름으로 '참 좋우네'로 명명하여 주민조직 건강지킴이단을 만들어 회칙을 정하고 적은 금액이지만 주민회비도 만들었다. 매월 주민월례회를 통해 주민활동들을 보고하고 논의사항들도 회의에서 결정하고 있다. 연산6동 건강지킴이들의 활동을 소개한다.

연산6동 거점공간(사랑채) 확보

2013년 12월부터 첫 주민 월례회를 시작하면서 부터, 거점공간의 필요성을 절실하게 느껴 언제든지 사용가능한 우리들만의 공간이 있으면 좋겠다는 희망을 품고, 6동 주변을 돌아보았다. 공공기관의 비어있는 공간은 없는지도 알아보고, 우리 마을의 여러 곳을 알아보던 중에 6동 자유총연맹 운영위의 회장택 건물 지하가 비어있다는 소식을 듣고 적극적으로 설득하여 사용허락을 받았다. 공간은 확보되었지만 임대료와 관리비를 어떻게 충당 할 것인지에 대해 주민회의를 했다. 먼저 주민 회(참 좋우네)의 모아진 월회비가 임대료를 충당할 수 있을 만큼 모여 있고, 또 주민 스스로 만든 공간임에 큰 의미를 두어, 6개월간 보건소의 지원 없이 운영해보자는 의견이 수렴되어 2016년 1월부터 현재까지 3년간 주민 스스로 '사랑채'라는 이름으로 운영에 전혀 부담을 느끼지 않으며, 주민자치공동체의 거점공간을 확보하여 운영하고 있음에 큰 자부심을 가지고 있다(참 좋우네 회원 회비납부 45명).

고고당당 (고혈압, 당뇨병자와 걷기친구)

때로는 질병에 물리적인 치료가 아닌 마주하는 이웃의 온정이 치료약이 될 수도 있다. 2015년 우리 동네 방문간호에 등록된 인원이 535명이고 그 중 당뇨를 앓고 있는 인원이 150명 고혈압환자가 300명이라는 사실을 6동 담당 방문상담간호사로부터 알게 되어, 나의 건강뿐 아니라 이웃들의 건강도 함께 책임지고자 하는 6동 건강지킴이단은 아픈 이웃들과 함께 할 수 있는 게 무엇이 있을지 논의를 한 결과 걷기지도자 과정을 수료한 지킴이들이 방문상담간호사의 추천을 받은 당뇨병 질환을 가진 대상자와 연결해서 걷기 친구가 되었다. 사전검사를 통해 현재 대상자들의 건강상태를 파악하고 영양교육과 운동처방사로 부터 운동방법과 주의 사항 등의 교육을 받고, 건강지킴이들과 함께 대상자 20명이 4개 팀

(주거지가 가까운 곳에 사는 분들로 팀을 만들)으로 나뉘어 함께 걸었다. 의료적인 형태의 그 어떤 것도 없이 그저 정해진 시간에 만나 함께 걷고 안부를 물으며 집밖으로 나와 이야기를 나누며 걸었다. 자칫, 잊혀 질 뻔한 ‘이웃주민’이라는 모습으로 함께 걸었다. 2016년에는 고혈압 환자까지 포함하여 진행했다. 이후 진행된 사후검사 결과는 눈에 띄게 검사 수치가 호전되거나 당뇨 경계에 있던 분들은 정상수치로 돌아온 이웃도 있었다. 건강지킴이는 그저 같이 걸어주기만 했다. 오고가는 이웃 간에 건넨 작은 미소와 관심이 우울 감까지 해소해서 몸과 마음의 병까지 낫게 한 것 같다. 우리 동네 건강지킴이들에게도 가장 행복하고 보람된 순간이었다. 고혈압이 있어도 고! 당뇨가 있어도 당당하게, 함께 걸어요. ‘고고당당’ 동아리와 함께해요.

배워서, 남도주자! 치매예방동아리 ‘치·예·동’

우리 마을에 어떤 건강문제가 있는지 알아보기 위해 2016년 주민활동보고회, 주민워크숍, 주민 인터뷰 등을 통해서 다양한 의견을 수렴한 결과 노인문제가 1순위로 꼽혔다. 통·반장 및 지역보건의료관계자 대상 자체조사를 통해서도 치매예방 및 조기발견이 우리 마을에 필요하다는 것을 인식하게 되었다. 연제구 12개동 중에서도 연산6동은 노인인구 비율이 3번째로 높기 때문에 당연한 주민의 걱정거리이기도 하다. 2016년 회원 27명이 치매예방프로그램 교육을 수료하여 치매예방동아리 ‘치·예·동’을 조직하여 치매예방프로그램에서 배웠던 여러 치매예방 체조, 손 유희, 놀이 등을 동아리 회원들과 나누고 익혔고, 2017년에는 연제구 평생학습과와 연계해서 치매예방교육으로 ‘주민이 건강해지는 평생학습 연산6동 주민교육강사 양성과정’을 개설해서 교육받고 주민교육강사로 활동하기위해 자체 치매교육 매뉴얼을 제작하여 숙지하고 치매예방 교육 팀(3명), 레크리에이션 팀(손 유희-2명, 노래-2명, 율동-10명)으로 구성하여 각 팀별로 연습해서 1시간용 교육프로그램을 만들었다. 주민이 강사가 되어 관내 노인대학 어르신들 대상으로 교육을 진행했다. 젊은 강사들이 와서 하는 교육도 좋지만 우리 이웃이 해주는 교육이 어르신들의 눈높이에 맞게 교육해줘서 더 이해하기 좋았다는 평을 듣기도 했다. 2018년에는 역량을 더 높여 치매예방인형극에 도전하기로 했다. 현재는 지역 내에서 치매예방캠페인과 경로당 어르신들을 대상으로 치매예방교육 및 레크리에이션 등을 통해 건강나눔활동을 하고 있다.

나이아 가라, 치어리딩!

다양한 연령층의 회원을 확보하고 사업을 홍보할 수 있는 것이 없을까라는 고민으로부터 2017년 출발한 치어리딩 동아리. 부산시 치어리딩협회인 지역자원과 연계하여 강사 지원을 받았다. 처음에는 뻔뻔한 몸으로 어려움도 있었지만, 꾸준한 연습을 통해 지금은 신체건강을 증진하고 다양한 연령층과 세대가 공감할 수 있게 되었고, 치어리딩이라는 프로그램의 희소성 덕분에, 연제구 및 부산시를 대표하는 치어리딩팀이 되어 대외적 활동으로 공연 및 전국대회 등에 참여하여 얻어지는 성취감과 회원들 간의 협동심과 배려심이 키워져 건강한 마을을 가꾸는데 소중한 자양분이 되고 있다.

문맹 없는 우리 마을, 한글교실!

2016년 주민워크숍을 통해 우리 마을에 한글을 모르는 어르신들이 있으니 한글교실을 열어보자는 의견이 있었다. 2017년 건강지킴이단 회원 중 한글교육 자격증을 소지한 회원들의 재능기부와 관내 초등학교의 한글교재 지원으로 '신나는 한글교실'이 시작되어 주1회 사랑채에서 진행되고 한글교실은 문맹 어르신들뿐만 아니라 우리 동네에 함께 사는 다문화 이주여성도 함께하여 읽기와 쓰기, 수학뿐만 아니라 색칠하기, 종이접기 등을 활용한 다양한 교육이 진행되고 있다.

이외에도 주민들의 다양한 자조운동 활동으로 라인댄스동아리, 주간. 야간 걷기동아리, 정서적 건강을 위한 오카리나 동아리(음악), 한문1급자격증이 있는 주민의 봉사로 한문교실, 독거어르신들을 방문하는 말벗도우미, 분기별로 마을을 위해 힘써주시는 분들을 초대해서 참좋은 회원들이 집에서 직접 준비한 도시락을 대접하며 간담회형식으로 진행하는 도시락 데이, 골목영화관, 6동 주민걷기대회, 우리 마을 주민대상으로 하던 대회가 구청장님의 의견으로 연제구 전체의 경연대회가 되버린 연제구민 체조경연대회, 동네 한 바퀴를 통해 발굴한 훼손된 화단이나 담벼락에 관내 초등학교, 중학교, 고등학교 봉사동아리와 학부모가 연계해서 마을을 예쁜 꽃밭으로 만드는 게릴라 가드닝, 참좋은 회원들이 직접 천연재료로 만든 바퀴벌레 퇴치제를 지역주민들께 나눠주며 벌이는 다양한 캠페인(금연, 금주, 치매, 마을건강센터 홍보 등) 등 다양한 활동으로 하루만 안보여도 안부를 물어주고 걱정해주는 다정한 이웃들과 함께 즐겁고 건강하게 활동하고 있다.

마을건강센터 개소

2016년부터 부산은 마을건강센터라는 새로운 바람이 불기 시작했다. 마을건강센터는 보건-복지-의료의 일체형 통합 서비스 제공으로 보건소담당자, 간호사, 주민코디네이터가 건강이라는 주제를 집중화, 지속화할 수 있고, 건강마을만들기 사업을 통한 주민 조직들의 거점공간의 필요성에도 부합한다. 마을건강센터를 동 단위에 설치함으로써 신체적 건강뿐 아니라 사회적 건강문제를 개선할 수 있는 기회가 되었고, 건강마을만들기 사업을 그대로 수행하면서 주민 참여형 건강증진 사업을 위한 거점공간의 역할과 전체 마을 주민을 대상으로 하는 작은 보건소, 가까운 보건소로 상시적 건강서비스를 받을 수 있고(만성질환 관리 및 건강 상담), 질환예방 및 관리교육 건강프로그램도 운영한다. 건강마을사업은 공동체의 역량강화가 주요 과제였다면 마을건강센터는 주민참여 활동과 동시에 건강측정 및 상담을 할 수 있는 담당 상주 인력과 물리적인 공간이 마련되었다는 것이 실질적인 차이이다.

기존의 건강마을 사업을 시행한 지역은 주민 건강공동체형성 및 역량강화 사업이 먼저 되어있으니 마을건강센터가 설치될 경우, 쉽게 사업의 연계가 가능하다. 건강마을사업 없이 마을건강센터가 설치된 곳에서 겪는 주민역량강화에 대한 시간과 노력을 줄일 수 있어 상대적으로 힘을 가진다. 연산6동은 2018년부터 마을건강센터가 주민센터 내에 설치되어 운영 중이다.

건강지킴이 활동으로 변화된 주민들의 모습

마을활동을 통한 주민들의 변화된 모습은 어떤 게 있는지 주민회의 중에 질문을 던져보았다. “무료하던 일상들이 마을활동으로 생활에 활력이 생겼으며, 다양한 운동으로 건강이 좋아지고 성격도 밝아져 잘 웃게 되고, 적극적으로 활동하게 되었다. 부정적인 성격이 주민들과 활동하면서 긍정적인 성격으로 변했다. 대인관계도 넓어지고 배품의 마음이 생겼으며 나도 누군가에게 도움이 될 수 있다는 자부심도 생겼다. 나의 활동으로 인해 주변의 변화됨이 뿌듯하고 자신감, 발표력, 의사표현을 잘하게 되었다. 다양한 역량강화 교육덕분에 다방면의 지식이 쌓여 가는 것도 좋고, 무엇보다 참여 의식이 높아졌다. 우리들의 작은 관심과 움직임으로 마을이 변화되는 모습에 큰 감동을 받고, 작은 목소리도 귀기울여주고 행정에 반영되는 것에 힘을 얻는다.” 우리가 마을의 주인이며 우리 마을에 지역기반을 두고 우리 주민이 직접참여하고 지역자원을 연계하여 활동하는 모습들이 참 주민의 삶인 것 같다.