



우리 동네 비만 주치의 보건소, 인기 최고!



자치구 보건소가 체력 측정은 물론 운동교실, 영양관리 등 다양한 비만관리 프로그램 운영으로 건강한 시민 생활을 돕고 있다. 우리 동네 보건소에서는 어떤 프로그램이 있는지 알아보자.

체력측정, 운동교실 '북적'

서울시는 최근 부족한 신체활동과 과다한 영양 공급으로 인한 비만 및 대사증후군 예방을 위해 서울시 25개구 건강증진센터 내에 체력측정실을 마련, 시민들을 대상으로 체력측정 프로그램과 운동교실, 영양교실 등을 운영하여 시민들이 건강하게 생활할 수 있도록 돕고 있다.

송파구 보건소에서는 '행복한 송파구민 만들기'를 위해 비만기준으로 사용하고 있는 BMI 25이상 주민들을 위해 이론교육, 운동교실, 영양상담, 건강검진 등을 실시한다.

영등포구는 '헬스 리셋'이란 프로그램을 통해 체질량지수가 높거나 복부비만(남성90이상, 여성85이상) 성인을 대상으로 맞춤형 운동지도 및 영양상담을 실시하며, 출산 맘 S라인 다이어트 교실도 운영한다.

이 외에도 **강남구** 중년여성을 위한 '서프라이즈 바디라인', **중랑구** '함께 가벼워집니다', **관악구** '비만탈출 몸짱교실', **성동구** '신신당부 운동교실', **성북구** '날씬한 성북 만들기' 등 다양한 프로그램을 운영한다.

특히 보건소를 직접 찾지 않아도 건강생활을 유지하며 비만예방을 할 수 있도록 찾아가는 서비스 프로그램을 운영, 시민들의 호응을 얻고 있다.

강서구는 지역 내 주민센터 순회교육으로 '평생 살찌지 않는 근육 만들기'와 지역 내 비만아동을 대상으로 관내 체육관을 이용 '태권 비만탈출'이란 프로그램으로 지역주민에게 다가가고 있다.

소아 및 청소년 맞춤형 비만 예방 교실 인기

성동구에서는 자치회관을 이용하여, '엄마의 뱃살을 날려라!'로 주민들에게 큰 호응을 얻고 있으며, **관악구**는 초, 중, 고등학교를 찾아가는 '건강을 찾아 GOGO씽~' '건강패널 릴레이 전시회'등을 진행하고 있다.

이외에도 주민이 생활하는 공간 및 사업장을 직접 찾아가는 생활터전 중심의 시민친화적 비만예방교실도 운영하고 있다.

강남구에서는 바쁜 직장인을 위하여 운동처방사와 영양사가 관내 기업으로 직접 찾아가 종합건강 체력검진을 통한 비만관리를 꼼꼼히 도와주고 있어 직원들의 비만 고민 해결 뿐 아니라 근무분위기도 밝아졌다고 한다.

서초구는 관내 양재천을 이용 '동네방네 뱃살 Down 건강Up'을 통하여 시민들 스스로 자기건강을 지킬수 있도록 돕고 있으며, **성동구**는 공원 및 자치회관등을 이용 '신나는 라인댄스'를 통하여 시민들이 건강하게 생활할 수 있도록 적극 지원하여 큰 호응을 얻고 있다.

또한 현재의 건강습관이 미래의 건강한 국민으로 이어 질수 있도록 성인 및 소아청소년을 위한 맞춤형 비만예방교실을 운영하는 자치구도 있다.



자치구별 예약 후 방문 필수

관악구 '비만, 비켜 영양멘토링'은 서울대학교 식품영양학과 재학생과 관내 비만 중, 고등학생과의 1:1 멘토링을 실시하여 영양상담 및 교육, 체력측

정을 통한 건강생활습관개선에 도움을 주고 있다. **강북구** '비만탈출! 9085'는 영양, 운동, 스트레스 등 영역별 교육과 종합건강상담을 통한 개인별 맞춤 체중관리 프로그램으로 체계적, 지속적, 전문적 체중관리서비스를 통해 주민의 좋은 반응을 얻고 있다.

그 외 **성북구** '비만관리실 1:1 비만관리프로그램', **송파구** 비만교실 참여자 매주 개인 영양상담, **중랑구** '맞춤형 비만 집중관리' 등 맞춤형 개인별 집중관리를 실시한다.

이밖에도 자치구에서는 지역별 특화 프로그램으로 주민의 요구와 지역특성을 고려한 프로그램을 운영하고 있으며 보건소 홈페이지를 통해 안내하고 있으므로, 예약후 이용하면 된다.



사진으로 소통하는 '2011 서울사진축제' 개최

11월 2일부터 11월 30일까지 서울시립미술관에서 '2011 서울사진축제'가 열린다. 이번 서울사진축제는 디지털 카메라의 발전과 대중화가 가속화되어 가는 현실에서 건전한 사진문화를 조성하는 취지에서 많은 시민이 참가하여 즐기고 배울 수 있는 다양한 프로그램으로 구성하였다.

국내외 사진작가 22명의 작품 76점이 전시되는 본전시와, 새롭게 발굴한 신진 작가 10명이 한국 사진의 발전 가능성을 보여주는 '포트폴리오 공모전', 일반 시민이 우리가 사는 서울의 300가지 다양한 모습을 촬영한 작품을 보여주는 '굿모닝서울 전시' 등이 열린다.

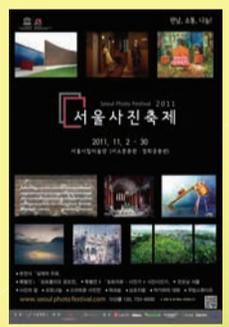
또, 한국 대표 사진작가 20명과 연예인 사

진가로 잘 알려진 강석우·박상원 씨가 참여하는 전시와 사진 작품 경매 행사도 진행된다.

이번 사진축제에서 가장 기대되는 프로그램은 스마트폰 사진전이다. 서울사진축제 홈페이지를 통해 사진을 전송하면 경희궁분관에 설치된 모니터에 사진이 전시되는 최신 방식이다. 국내에서 아직까지 시도되지 않은 전시형태로 장소에 구애받지 않고 누구나 쉽게 서울사진축제에 참여할 수 있는 장점이 있다.

이번 서울사진축제는 모두 무료로 참가 가능하며, 행사가 열리는 서울시립미술관 본관은 매일 오전 10시 ~ 오후 8시까지, 경희궁분관은 오전 10시 ~ 오후 6시까지 관람 가능하다. 매주 월요일은 휴관.

● 문의 서울사진축제사무국 733-8500



별을 그리는데 필요한 도구는 많습니다 이제 서울하늘에 별을 그려주세요

서울의 연평균 미세먼지 농도측정을 처음 시작한 1997년 68 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이래 2010년 49 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 까지 낮아졌습니다. 대기 오염, 조금만 관심을 가지고 노력한다면 맑은 서울의 밤하늘은 보다 더 아름답지 않을까요?

*2011 서울시민 공익광고 공모전' 입선을 수상한 이동희님 작품입니다.