

# 봄도 즐기고, 건강도 챙기는 '일석이조'의 기회

〈一石二鳥〉

## 내달 3일 김제시 실내체육관 주차장 일대서 개최

김제시가 제54회 보건약날을 기념해 시민들이 일상에서 건강을 실천하는 문화를 확산시키기 위해 오는 4월 3일 김제시 실내체육관 주차장 일대에서 제3회 김제시 건강체험마당을 개최한다.

시민 개개인이 자신의 건강 상태를 정확히 인지하고, 능동적으로 생활 습관을 개선하는 계기를 만드는 것, 그것이 바로 시가 추구하는 통합건강증진사업의 방향이다.

"체험 삼아 해본 체지방 측정 후 전문가 상담을 하고 마른 비만이라는 걸 처음 알게 됐어요. 걸보기에 밀렸다고 방심하고 있었는데, 지금은 보건소 체력증진실에서 근력 운동도 하고 매일 걸으며 건강을 챙기고 있습니다." 작년 건강체험마당에 참여했던 김제 시민 A씨의 사례는 이번 행사가 지향하는 '건강생활실천 환경 조성'의 핵심을 보여준다.

봄도 즐기고 건강도 챙기는 일석이조(一石二鳥)의 기회, 건강체험마당 행사를 살펴보자.

### #시 기반 스마트 건강관리, 건강생활실천 환경의 조성

제3회 건강체험마당에서는 디지털 전환 시대에 걸맞은 스마트 보건 서비스를 집중적으로 선보일 계획이다.

먼저, AI 기술을 탑재한 보행 분석 시스템을 도입하여 시민들의 보행 패턴을 정밀하게 진단하고 바른 자세 유지를 위한 개인별 맞춤 코칭을 제공하고 AI 인지훈련 로봇을 활용한 체력 부스 운영으로 고령화 시대 치매 예방 등 인지 능력 향상을 위한 디지털 기술의 유용성을 직접 체험하게 한다.

또한, 뇌파 및 맥파 스트레스 측정기 등을 활용하여 시민들의 정신적, 신체적 건강 데이터를 실시간으로 시각화해 상담의 전문성을 높일 예정이다.

### #보건·의료 전문가 집단 총출동... 현장 중심의 전문 상담·체험 체계 구축

이번 행사의 가장 큰 특징은 지역 보건 의료계를 이끄는 전문가 단체들이 대거 참여해 서비스의 질을 한 차원 높였다는 점이다.

우석대 한의학과 교수들의 한방 건강 상담과 김제시야사회의 약사들이 참여하는 맞춤형 복약 상담뿐만 아니라 군산대학교 간호학과 교수진의 심층 건강 상담을 통해 보다 정확하고 신뢰도 높은 보건 정보를 제공한다.

아울러, 전북 지역 대한물리치료사협회, 대한작업치료사협회, 대한임상병리사협회 등 분야별 전문가들이 직접 부스를 운영한다.

시민들은 현장에서 전문가 지도로 물리치료 체험 신체기능 검사, 혈액 및 성분 분석 등을 경험하며 자신의 신체 상태를 과학적으로 점검받을 수 있다.

### #300여개 부스, 전 생애주기를 아우르는 '통합건강증진사업'의 집약체

제3회 건강체험마당은 총 33개 테마 부스를 통해 전 생애주기에 걸친 예방 중심의 보건 서비스를 제공할 계획이다.

원광대학교병원 전북광역심뇌혈관질환센터와 연계하여 심뇌혈관질환 예방 관리의 중요성을 알리고 혈관 나이 측정 등을 통해 자신의 건강



디지털 전환 시대 걸맞게 스마트 보건 서비스 선배 보건·의료 전문가 참여 예방 중심 서비스 제공 치매극복 걷기대회도 진행

상태를 되돌아볼 수 있는 기회를 제공하게 된다.

또한, 보건소 치과공중보건과와 한방공중보건과가 공동 참여해 불소 도포, 시린이 케어, 이철 체험 등 일상 밀착형 건강 솔루션도 제공하고 우석대학교 미술치료과 등 신규 기관 9곳이 새롭게 합류하여 스트레스 점검과 미술 심리 상담을 통해 현대인의 마음 건강까지 촘촘히 챙길 예정이다.

#민관 협력 거버넌스 구축, 지역사회 건강



### 안전망의 새 지평

이번 행사는 김제시 보건소를 중심으로 의료기관, 대학, 사회복지시설, 직능단체 등 30여개 기관이 머리를 맞댄 지역사회 보건 협력의 결정체라 할 수 있으며 단순 체험을 넘어 지역사회 건강 안전망을 견고히 하는 '보건 거버넌스'를 구축하고 각 참여 기관은 지속 가능한 보건 네트워크의 기반을 마련하고자 계획되었다.

각 부스에서 수집되는 건강 상담 데이터와 보행 성적표, 스트레스 측정 결과 등은 향후



김제시 맞춤형 보건 정책 수립을 위한 기초 자료로 활용도 시민 개개인에게 필요한 실용성 있는 건강 증진 사업을 발굴하는 밑거름이 될 것이다.

단순한 일회성 부스 운영에 그치지 않고 지역 내 보건·의료·교육 기관들이 이번 행사를 기점으로 상시적인 건강 상담 및 예방 관리 체계를 구축하는 계기를 마련할 방침이다.

전문 의료기관의 진단과 지역 공동체의 생활 밀착형 관리가 유기적으로 연결됨으로써 시민들이 평소 체감하기 어려웠던 전문 건강관리

를 지역사회 내에서 쉽고 신속하게 경험할 수 있는 선순환 구조를 확립할 것이다.

아울러, 지역 향토기업인 (주)참고을(대표 김윤권)의 후원으로 운영되는 한국실명예방재단의 '노인 무료 안(眼) 검진' 부스는 지역사회 복지 사각지대 해소를 위한 민간 참여의 우수사례로 평가받는다.

### #치매 극복 걷기대회 및 온 가족이 함께하는 건강 문화제

같은 날 오전 10시부터 진행되는 한마음 치매극복 걷기대회는 약 350여명의 시민이 참여하여 시민문화체육공원 수변공원 1.8km 구간을 함께 걸으며 치매 친화적 환경 조성을 다짐하는 자리가 될 것이다.

이 외에도 유·아동들이 직접 그린 금연·절주 포스터 전시와 인생네컷, 피크닉 감성휴게존 등 문화와 건강이 결합된 다채로운 콘텐츠가 시민들을 맞이한다.

정성주 김제시장은 "제3회 김제시 건강체험마당 행사는 제54회 보건약날을 맞아 시민들이 건강의 소중함을 다시금 깨닫고 생활 속에서 실천할 수 있는 다양한 환경을 조성하는 데 목적이 있다"며, "이번 행사를 통해 의료기관, 대학, 기업 등 지역 내 역량을 결집해 시민들의 삶의 질을 높이는 견고한 통합건강증진사업을 지속적으로 추진해 나가겠다"고 밝혔다.

/김제=곽태기기자

# 2026 군산새만금마라톤대회

## 교통통제 4월 5일(일) 07:00~13:00

구간	구간별 교통통제 도로	통제시간	해제시간	비고
1	사정삼거리 ↔ 나운사거리	07:00 ~ 10:00		양방향 전면통제
2	나운사거리 → 내항사거리	07:00 ~ 09:30		진행방향 통제
3	내항사거리 → 금강하구둑사거리	07:00 ~ 10:00		진행방향 통제
4	금강하구둑사거리 → 원남포보건소	07:00 ~ 12:30		양방향 전면통제
5	금강하구둑 → 최호장군교차로(전용도로)	08:00 ~ 13:00		진행방향 통제
6	최호장군교차로 → 월명체육관	08:00 ~ 13:00		진행방향 통제
7	쌍봉교차로(옥산) ↔ 제일고등학교	08:30 ~ 13:00		양방향 전면통제
8	옥산삼거리 ↔ 소방서사거리(운동장앞)	06:00 ~ 14:00		전면통제

