

# 열린, 주민 건강이야기 한마당 결과보고

## ■ 개요

### 1. 일정 및 참여자

회차	일시	장소	참여자	비고
1회차	2015. 11. 23.(월) 15:00~17:00	금호2.3가동 주민센터 강당	총41명 : 주민30명, 실무자 6명, 보건소4명, 지원단1명	
2회차	2015. 11. 25.(수) 14:00	금호1가동 주민센터 강당	총45명 : 주민37명, 실무자 4명, 보건소4명	
3회차	2015. 11. 27.(금) 14:00	행당1동 살구나무사랑방	총47명 : 주민33명, 지원단 3명, 사무국5명, 보건소4명, 금천1명, 성북1명)	

### 2. 토론 주제

- 지역(금호1.2.3가, 행당1동)주민 건강요구도 설문조사 실시
- 설문조사 결과를 토대로 ①흡연 ②먹거리 ③우울 및 스트레스 ④신체활동 선정

### 3. 기타

- 3회차 모두 타운홀미팅방식으로 진행
- 토론 주제는 각 테이블에 무작위로 분배됨.
- 참여자는 거의 40~70대 여성, 남성 참여자는 총 5명 (모두 지역단체 참여자임)

## ■ 이야기한마당 내용 정리

### 1. 금호2·3가동 - 3개조로 나누어 진행됨

- 1조 : 흡연, 먹거리
- 2조 : 신체활동, 우울 및 스트레스
- 3조 : 흡연, 먹거리, 신체활동, 우울 및 스트레스

1 조		
흡연	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 길거리·공동주택·공공장소에서 무분별한 흡연, 궂초무단투기</li> <li>- 너무 쉽게 구입 가능한 담배 등등 11개 항목의 의견이 제시됨</li> <li>- 토론회 참가자의 대부분이 비흡연 여성으로 간접흡연의 고통을 호소</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아파트에서 주민들이 서로 흡연 감시</li> <li>- 길거리·복도·공공장소 흡연자제하기</li> <li>- 아파트 단지내에 금연 안내문 붙이기</li> <li>- 담배를 쉽게 구입할 수 없게 감시활동 강화</li> </ul>
먹거리	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 위생문제, 식재료의 원산지,</li> <li>- GMO, 잔류농약, 유기농 식품의 신뢰성,</li> <li>- 채소섭취부족, 아이들이 과자나 탄산음료에 노출</li> <li>- 아침식사 거르는 사람등 총 11개 항목의 의견이 제시됨</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 비위생적인 음식정보 공유하기</li> <li>- 좋은 먹거리 공동구매 및 산지 직거래</li> <li>- 아이들 단음식 적게 먹이기 홍보 및 교육하기</li> </ul>

2 조		
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 경사진 곳이 많다</li> <li>- 꾸준한 운동이 부족하다</li> <li>- 아이들 운동 프로그램의 부재</li> <li>- 생애주기별 운동프로그램이 필요</li> <li>- 학교운동장을 폭넓게 이용할 수 없다</li> <li>- 보건소나 문화센터 등의 운동프로그램 홍보가 부족함등 13개 항목 제시</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 청소년 체육시설 및 프로그램 확충</li> <li>- 운동습관 기르기, 계단을 이용한 운동프로그램 개발</li> <li>- 주변사람들과 함께 운동하기</li> <li>- 노르딕 걷기운동 하기</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40~50대 여성이 스트레스와 우울감에 많이 노출되어 있으나 주민센터나 보건소의 프로그램이 노년층 위주로 운영</li> <li>- 가족이나 주변사람들에게서 스트레스를 많이 받는다</li> <li>- 청소년 및 청년들의 스트레스 해소 프로그램의 부재 등이 제시</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소리내어 웃고 울어보기</li> <li>- 웃음치료 소모임 만들기</li> <li>- 반려견 키우기</li> <li>- 지인들과 어울려 수다떨기</li> <li>- 욕심을 버리고 운동하기</li> <li>- 스트레스 해소공간 만들기</li> <li>- 나를 찾는 연습하기</li> </ul>

3 조		
흡연	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사적인 공간에서 피우는 담배가 옆집에 피해를 준다</li> <li>- 담배 때문에 이사를 했다</li> <li>- 담배세금이 너무 낮다</li> <li>- 꽂초 무단 투기</li> <li>- 아파트 복도에 흡연을 자제해 달라는 호소문을 부착했다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 적극적인 금연홍보하기</li> <li>- 금연 장소에서 흡연 시 강력한 벌금 부과하기</li> <li>- 골목에 금연 표지판 부착하기</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자동차 매연으로 인한 스트레스</li> <li>- 우울감 해소를 위한 걷기모임 필요</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어릴때부터 운동시키기</li> <li>- 걷기모임 만들기</li> <li>- 우울증 예방 모임 만들기</li> <li>- 노인운동프로그램 활성화하기</li> <li>- 주민들이 참여하는 수다모임 만들기</li> </ul>
먹거리	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 믿을 수 없는 수입식품과 원산지 표시</li> <li>- 지나친 나트륨과 설탕 섭취, 과식</li> <li>- 너무 많은 요리 프로그램, 냉장고에 쌓인 음식들</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TV음식프로그램을 줄여야 한다</li> <li>- 저염식을 실천하자</li> <li>- 가공식품의 성분 표시를 쉽게하라</li> <li>- 냉장고에 음식을 채우지 말자</li> <li>- 식품성분표를 보는 법을 배우자</li> <li>- 건강에 좋은 제철음식 만들기 모임을 하자</li> </ul>
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동별 걷기 모임이 필요하다.</li> </ul>
	기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 공중화장실 깨끗이, 자동차매연 번호부착</li> </ul>

## 2. 금호1가동 - 4개조로 나누어 진행됨

1조 : 흡연, 먹거리

2조 : 신체활동, 우울 및 스트레스

3조 : 흡연, 신체활동

4조 : 먹거리, 우울 및 스트레스

1 조		
흡연	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장소가리지 않고 행해지는 무분별한 흡연</li> <li>- 담배꽂초 무단투기</li> <li>- 금연구역에서 흡연하는 행위를 지적하거나 제지하기 어렵다</li> <li>- 흡연자들의 낮은 인식이 특히 문제</li> <li>- 흡연으로 인한 사회적비용을 비 흡연자들도 부담한다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정부에서 금연정책을 강화해야 한다</li> <li>- 담배값을 많이 올리자</li> <li>- 담배꽂초 무단 투기를 엄격하게 규제하자</li> </ul>
먹거리	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 중국산 식재료의 범람</li> <li>- 국산은 비싸다</li> <li>- 육류소비가 너무 많다,</li> <li>- 인스턴트식품의 섭취가 너무 많다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 농산물은 산지에서 직접구매하자</li> <li>- 탄산음료 자판기를 없애자</li> </ul>

2 조		
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주변에 운동시설이 부족하다</li> <li>- 날씨가 추워 밖에서 운동하기 어렵다</li> <li>- 경사가 많아 운동이 힘들다</li> <li>- 경로당에 신체활동 프로그램이 부족하다</li> <li>- 금호터널 보행로에 매연차단막이 설치되지 않아 불편하다</li> <li>- 걷기운동 프로그램이 부족하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동할 수 있는 장소에 대한 홍보를 강화하자</li> <li>- 터널에 매연 차단벽을 만들자</li> <li>- 걷기모임을 만들자</li> <li>- 올바른 걷기 방법을 교육하자</li> <li>- 계단에 칼로리 소모량을 표시해서 운동에 도움을 주자</li> <li>- 어르신 운동 프로그램을 늘리자</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육문제로 스트레스가 많다</li> <li>- 주변에 마음껏 노래할 수 있는 시설이 없다</li> <li>- 이웃과의 소통부족, 성동구 교육여건이 낮다</li> <li>- 구청이나 동사무소의 프로그램 홍보가 부족하다</li> <li>- 갱년기 우울감을 해소하기 어렵다</li> <li>- 명사특강 같은 힐링 프로그램을 오후에만 한다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이웃과 서로 인사하기</li> <li>- 성동구 명사특강을 오전에도 해달라</li> <li>- 노래방기계를 많이 설치하여 스트레스를 풀자</li> <li>- 인문학 강의나 책을 읽자</li> <li>- 이웃이나 지인들과 수다모임을 만들어 우울감을 극복하자</li> <li>- 보건소의 상담프로그램을 늘리고 적극 홍보해달라</li> <li>- 넓은 곳에서 소리치며 운동하자</li> </ul>

3 조		
흡연	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 공공장소, 공동주택 등의 무분별한 흡연</li> <li>- 금연정책이 강력해져야 한다</li> <li>- 아파트내에 흡연구역이 없어 더욱 문제가 된다</li> <li>- 금연홍보가 부족하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연경고 문구를 엘리베이터에 부착하자</li> <li>- 게시판등을 이용하여 흡연자들에게 주민의 불편함을 호소하자</li> <li>- 공동주택에 지정된 흡연구역을 만들자</li> <li>- 서로에 대한 배려가 더욱 중요함을 알린다</li> <li>- 길거리 흡연도 문제이며 흡연구역을 만들어 주자</li> </ul>
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동시설이 부족하지는 않지만 홍보부족으로 많은 사람이 이용하지 못한다</li> <li>- 연령대에 맞는 운동프로그램이 필요하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 금호1가 삼성래미안아파트에 운동기구를 늘려달라</li> <li>- 주민들이 참여 가능한 운동프로그램을 개발하자</li> <li>- 연령대에 맞는 운동프로그램을 개발하자</li> <li>- 봉사활동을 하자</li> <li>- 단체로 하는 운동을 홍보하자, 홍보가 중요하다</li> </ul>

4 조		
먹거리	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 먹거리방송이 너무 많다</li> <li>- 과식 및 야식, 빈번한 외식문화, 건강식단표가 없다</li> <li>- 다이어트식품을 과신하지 말자</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강식단표 짜기, 저염음식을 만드는 모임을 만들자</li> <li>- 외식을 자제하고 집에서 먹자</li> <li>- 몸이 원하는 음식을 먹자, 제철음식을 먹자</li> <li>- 좋은 식재료 공동구매</li> <li>- 튀기고 볶는 요리 자제하고 무침과 찜요리를 하자</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 핵가족시대에 맞는 스트레스 해소 프로그램이 있어야 한다</li> <li>- 운동환경이 조성되어있지 않다</li> <li>- 이웃과 음식을 함께 나누어 먹자</li> <li>- 직장인을 위한 프로그램이 부족하다</li> <li>- 정신건강 상담 창구를 늘려야 한다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 심리명사 초청강연, 가족과 함께하는 시간을 많이 갖자</li> <li>- 자아를 성찰하고 되돌아보는 시간을 갖자</li> <li>- 직장인을 위한 퇴근 후 프로그램을 만들자</li> <li>- 자연치유 프로그램을 만들자(노래·웃음·미술치료, 명상 등)</li> <li>- 광장문화프로그램 활성화</li> <li>- 이웃과 적극적으로 소통하기</li> <li>- 매일 1시간 이상 걷기</li> </ul>

### 3. 행당1동 - 3개조로 나누어 진행됨

1조 : 흡연, 먹거리

2조 : 신체활동, 우울 및 스트레스

3조 : 신체활동, 우울 및 스트레스

1 조		
흡연	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 무분별한 흡연, 금연지역을 CCTV로 감사하자</li> <li>- 별도의 흡연장소도 부족하다</li> <li>- 청소년들의 흡연이 심각하다</li> <li>- 담배를 쉽게 판다</li> <li>- 금연 홍보와 교육이 부족하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 공중전화부스를 흡연장소로 활용하는 방안</li> <li>- 금연패치 보급</li> <li>- 청소년 금연교육 강화, 미성년자 담배구입 엄격금지</li> <li>- 흡연자들의 폐 건강상태를 쉽게 체크할 수 있도록 하자</li> <li>- 중년 금연자 모임을 만들자</li> </ul>
먹거리	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식에 소금과 설탕이 너무 많다</li> <li>- 건강간식을 많이 보급하자</li> <li>- 조리된 식품이 많이 팔린다</li> <li>- 방송에서 먹거리 정보가 넘쳐나지만 신뢰성에 문제가 있다</li> <li>- 먹거리를 공부하는 소모임이 없다</li> <li>- 요즘 음식이 너무 자극적이다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직거래 장터를 활성화 하자</li> <li>- 직접 요리하는 시간을 늘리자</li> <li>- 건강요리 레시피 공유</li> <li>- 먹거리를 공부하고 건강한 먹거리 캠페인을 벌이자</li> <li>- 안전한 농산물을 이용한 요리 소모임을 만들자</li> <li>- 함께 장 담그기, 좋은 먹거리에 대한 관심을 높이고 공부하자</li> </ul>

2 조		
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 꾸준히 운동할 수 있는 환경이 부족하다</li> <li>- 체육센터의 운동 프로그램이 연속적이지 못해 지속적인 운동이 힘들다</li> <li>- 혼자서 운동하기는 어렵다</li> <li>- 공원등지에서 남성 노인들의 흡연이 운동을 방해한다</li> <li>- 여기저기 다니며 운동을 하려고해도 비용문제 때문에 망설여진다</li> <li>- 행당1동 사랑방을 더 자주 이용하고 싶다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일주일에 두 번 이상 운동하고 수다떨기</li> <li>- 꾸준한 운동, 혼자서도 운동하기</li> <li>- 사랑방에서 지속적인 요가수업 요망</li> <li>- 잠이 안올 때 청소하기</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이웃 간의 배려가 없다</li> <li>- 재활용품 때문에 거리가 지저분해진다</li> <li>- 길에서 담배피우는 아이들 때문에 스트레스 받는다</li> <li>- 밤에 세탁기 소리로 스트레스 받는다</li> <li>- 젊은 사람들이 자리를 양보하지 않는다</li> <li>- 잘 어울리지 못하는 사람에게 모임을 권하는 것도 스트레스다</li> <li>- 주말에 종교활동 권유 때문에 피곤하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구와 함께 운동하기, 수다모임 만들기</li> <li>- 열린 주민건강 이야기한마당 자주 개최해 달라</li> <li>- 살구나무 사랑방에서 자주 모임을 할 수 있도록 하자</li> </ul>

3 조		
신체 활동	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 언덕과 경사가 심해서 운동하기 어렵다</li> <li>- 운동 뿐 아니라 다도모임이나 취미 모임도 필요하다</li> <li>- 운동강사 초빙을 위한 비용과 장소가 부족하다</li> <li>- 노인들의 활동을 늘릴 수 있는 프로그램이 필요하다</li> <li>- 실생활에 필요한 프로그램이 부족하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 걷기 좋은 동네를 만들기 위한 주민 참여모임을 만들자</li> <li>- 노인정이나 사랑방에 운동강사를 파견하면 좋겠다</li> <li>- 규칙적인 식생활을 갖자, 매일 1시간씩 운동하기</li> <li>- 어르신 근력강화를 위한 미술프로그램 운영</li> <li>- 동네에서 사람들을 자주 만날 수 있는 켠리를 만들자</li> </ul>
우울 및 스트레스	문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 사람들이 모여 운동을 하다보면 마음이 맞지 않아 스트레스를 받는다</li> <li>- 갈등을 중재하는 사람이 없다</li> <li>- 모임의 규칙을 정하고 공동체 활동에 필요한 교육도 필요하다</li> <li>- 서로 이해하고 배려하는 마음이 부족하다</li> </ul>
	해결 방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 실생활에 도움이 되는 다양한 취미 활동을 만들자 (전통차, 수세미, 그림, 천연비누)</li> <li>- 낙천적인 생활습관을 가지자</li> <li>- 오전에 명사초청 강연을 듣자</li> <li>- 주민센터 등에 노래방 기계를 설치하자</li> <li>- 다도·노래교실 등에 참여하여 즐겁게 시간을 보내자</li> <li>- 하루에 30분 이상 햇볕을 보며 걷자</li> </ul>

#### 4. 각 주제별 종합 정리

흡 연	
문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 때와 장소를 가리지 않고 흡연을 하는 사람들 때문에 겪는 간접흡연을 가장 큰 문제로 지적</li> <li>- 담배꽁초 무단투기로 인한 쓰레기 문제와 청소년들의 흡연문제를 주로 이야기함.</li> </ul>
해결방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연구역을 설치하여 그곳에서 피우게 하는 것이 좋다고 생각함</li> <li>- 금연 안내문 부착 및 지속적인 금연교육(특히 청소년)이 필요하고 담배 정책(세금, 가격)을 지금보다 강화해주시기를 원함.</li> </ul>

먹거리	
문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TV에 너무 많은 음식 프로그램이 과식 유발</li> <li>- 소금과 설탕의 과도한 사용</li> <li>- 믿을 수 없는 원산지 표지</li> <li>- 자주 먹는 조리음식 및 인스턴트식품</li> </ul>
해결방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접 요리하기, 제철음식 먹기, 좋은 먹거리 공동구매</li> <li>- 음식물 성분표 보는법 익히기,</li> <li>- 저염식 실천하기, 채소 많이 먹기, 건강음식 모임 만들기</li> </ul>

신체활동	
문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동시설이 부족하다</li> <li>- 혼자서 운동하기 어렵다</li> <li>- 지역특성상 경사가 심한 곳이 많다</li> <li>- 운동프로그램의 홍보가 부족하다</li> </ul>
해결방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 매일 1시간씩 운동하기, 운동할 수 있는 장소에 대한 홍보 강화</li> <li>- 어르신 운동 프로그램을 늘리자</li> <li>- 연령대에 맞는 운동프로그램을 개발하자, 청소하기</li> <li>- 노인정이나 사랑방에 운동강사 파견, 어르신 근력강화 프로그램 운영</li> </ul>

우울 및 스트레스	
문제점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이웃과 모르고 사는 것이 일상의 큰 스트레스로 생각하고 우울과 스트레스를 이겨낼 수 있는 프로그램이 부족하다는 점을 문제로 많이 지적함</li> </ul>
해결방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스와 우울감에 대한 프로그램을 확대하기를 원하며</li> <li>- 이웃과 인사하기, 운동하기, 가까운 사람들과 수다떨기</li> <li>- 스스로 자신의 삶을 돌아보고 성찰하기 등을 많이 생각함</li> </ul>

※ 모든 항목(구청,보건소,주민센터 등에서 하는)에 대하여 해당 프로그램을 적극적으로 홍보하지 않는다고 생각하고 문제로 지적함.