

# 달서구 '생명존중 안심마을' 조성 위한 서약식

달서구(구청장 이태훈)는 지난달 28일(금) 신당동과 월성2동을 생명존중 안심마을로 조성하기 위한 '2024년 달서구 생명존중 안심마을 서약식'을 개최했으며, 생명존중 안심마을을 참여기관 10개소가 참석했다.

생명존중 안심마을이란 지역사회 기관들이 자살 예방이라는 공동의 목표를 가지고 협력해 자살 예방 안전망을 구축하는 등 단위의 마을 조성 사업이다.

달서구는 올해 영구임대아파트, 취약계층 밀집 지역 2개동(신당동, 월성2동)을 생명존중 안심마을로 조성·운영한다.

생명존중 안심마을을 조성하기 위해 6개 영역(보건의료, 교



육, 복지, 유통판매, 지역사회, 공공서비스)에서 참여기관 19개소를 모집했다.

신당동 참여기관은 신당동 행정복지센터, 장석라내과의

원, 계명문화대학교, 이레약국, 대경마트, 신당동 통우회 등 총 10개 기관이다.

월성2동 참여기관은 월성2동 행정복지센터, 구자섭정신

건강의학과의원, 학산중학교, 뉴동아마트, 월성2동 통우회 등 총 9개 기관이다.

이날 서약식에는 참여기관 중 10개 기관이 참석했다.

생명존중 안심마을 조성에 참여하는 기관별 실천 가능한 목표를 세워 △자살고위험군 발굴 및 연계, △자살 예방 인식 캠페인, △생명지

킵이 교육, △자살고위험군 맞춤형 서비스 지원, △자살 위험수단 차단 등 5개 분야에서 자살 예방 활동을 수행한다.

이날 참석자들은 사각지대에 놓인 자살고위험군을 발굴하고 전문기관으로 연계하는 등 자살예방 활동 실천을 약속했다. <자료제공:달서구청>

## 건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



### 발목염좌 응급처치 RICE!

외부활동이 많아지면서 발목을 다치는 분들이 많다. 흔히 '발을 삐었다', '찢질렀다'라고 표현하는 발목염좌는 순간적인 충격으로 발목관절이 가동범위를 넘어서게 되고, 인대와 근육 등이 손상되어 염증으로 인한 통증, 부종, 가동범위 제한 등의 증상을 나타낸다.

보행이 어려울 정도로 통증이 있다면 바로 치료를 받지만, 통증이 심하지 않으면 관찰만으로도 회복이 가능하며 치료를 하지 않는 분들이 많다. 발목염좌를 제때 치료하지 않으면 발목관절의 불안정성이 높아지게 되고 특별한 자극 없이도 발목을 접지르거나 통증이 생기게 된다.

발목불안정증을 예방하고 빠른 회복을 위해서는 발목을 접질렀을 때 응급처치를 통해 손상을 줄이는 것이 가장 중요하다.

발목염좌의 응급처치는 RICE를 기억하면 된다.

▶휴식(Rest), ▶얼음찜질(ICE), ▶압박(Compression), ▶높이기(Elevation)를 의미하는데, 발목을 다치면 체중이 실리지 않게 휴식을 취해야 한다. 또한 손상부위가 넓어지지 않도록 아이싱(냉찜질)을 해주고 붓대나 무릎보호대를 통해 압박해야한다. 휴식을 취할 때 다리를 심장보다 높게 올려주면 붓는 것을 줄일 수 있다.

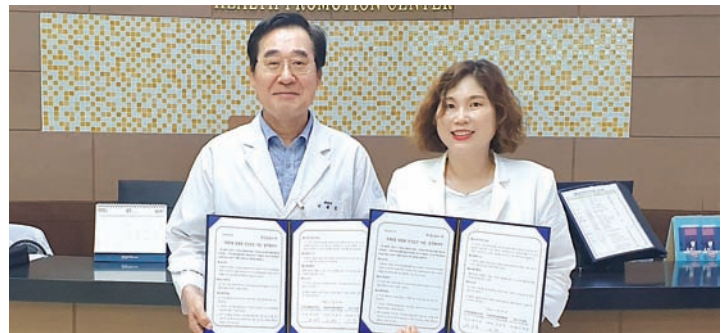
응급처치를 먼저한 뒤 한방치료를 통해 어혈을 제거하고 손상된 인대나 근육을 빠르게 회복시켜준다. 응급처치를 하고 내원한 사람과 하지않고 내원한 사람의 발상태와 회복상태는 상당히 차이가 난다. 발목염좌의 대표적인 치료는 침, 전침, 습부항(피 뽑는 부항)이다. 이 외에도 뜸, 약침, 한방물리치료 등을 통해 주변 경직된 근육을 이완시키고 순환을 개선하여 회복속도를 높일 수 있다.

치료보다 중요한 것은 다치지 않도록 예방하는 것이다.

운동 전후로 발목을 충분히 스트레칭하여 가동성을 높여준다. 또한 평상시에 발목주변 강화운동을 통해 근육의 질을 높이는 것도 좋다. 계단이나 비탈길을 내려올 때는 비스듬히 내려와 충격을 줄여주고 비오는 날에는 슬리퍼를 삼가야한다.



대구시달서구 달구벌대로 1607/보생조한의원 ☎053-564-0401



### 달서구 두류3동, 저소득층 건강검진지원 사업

달서구 두류3동(동장 유미숙)이 지난달 25일(화) 대구기독병원(이사장 이병훈) 종합검진센터에서 저소득층 건강검진지원 사업 추진을 위한 업무협약을 체결했다.

이번 협약을 통해 대구기독병원 종합검진센터는 두류3동 지역사회보장협의체 특화사업인 저소득층 건강검진지원 사업을 협력한다. 저소득 주민 15명을 대상으로 89여종의 기초검사를 포함해 초음파, CT, 내시경 및 MRI 등 정밀검사를 실시한다. 검진결과 이상이 있는 경우 긴급복지 의료지원 등 서비스연계를 통해 맞춤형 복지서비스를 제공할 예정이다. <자료제공:달서구청>

### '전 국민 마음투자 지원사업'

대구광역시시는 7월 1일(월)부터 우울·불안 등 정서적 어려움을 겪는 시민에게 심리상담 서비스 바우처를 제공하는 '전 국민 마음투자 지원사업'을 본격 추진 중이다. 지원 대상자는 증빙서류 등을 갖춰 주민등록상 주소지 행정복지센터에 신청하면 되고, 10월 이후에는 온라인 신청(복지포)도 가능하다. <자료제공:대구시청>

※ 구·군 문의처: 중구(053-661-3852), 동구(053-662-3453), 서구(053-663-3225), 남구(053-664-3591), 북구(053-665-3267), 수성구(053-666-3154), 달서구(053-667-5355), 달성군(053-668-3773), 군위군(054-380-7422)