

‘생명! 희망으로 물들이다’

달서구, 2025년 자살예방사업 추진계획 보고회

달서구(구청장 이태훈)가 지난 28일(월) 달서건강복지관에서 달서구 지역 자살률 감소 목표 달성을 위한 ‘2025년 자살예방사업 추진계획 보고회’를 개최하고 논의의 장을 가졌다.

이날 보고회에는 정신의료기관, 정신건강 및 사회복지시설, 생명존중 안심마을 참여기관 등 지역사회 관계자들과 달서구청 관련 부서장들이 참석했다. 보고회에서는 통계청이 발표(’24. 10. 4)한 2023년 자살사망 통계에 대한 분석 및 올해 사업 추진실적 평가, 내년도 자살예방사업 추진계획을 발표하고 발전방안을 위한 의견을 교환했다.

2023년 전국 자살률(10만



명당)이 전년 대비 8.5% 증가한 반면, 달서구 자살 사망자 수는 140명으로 2022년보다 11명 감소(7.3%)했으며, 자살률은 26.4명으로 지난해 대비

5.7% 감소(’22년 28.0명)한 것으로 나타났다. 연령대별로 살펴보면 자살 사망자 수가 20대 및 40대 이상의 모든 연령대에서 전년 대비 감소했으나, 19세 이하 및 30대 청년층에서는 전년 대비 66.7%, 56.3% 증가했다. 보고회에서 이 점을 특히 고민해 내년도 중점 과제로 설정하고 자살예방사업 추진방향을 모색했다.

달서구는 자살을 사회문제 및 중점과제로 인식하고 자살률 감소를 위해 꾸준히 노력해왔다. 자살률이 감소한 요인으로 △생명지킴이 양성 확대 등 사회안전망 강화, △자살고위험군 사례관리 강화, △경찰서, 소방서 및 복지서비스 기관 등 유관기관 협력 체계 구축으로 분석했다.

안심마을 조성사업’을 2개동에서 내년에는 관내 동의 30% 조성을 목표로 7개동을 선정해 지역사회 생명안전망을 구축한다.

또한, 자살고위험군 발견 시 전문기관으로 연계하는 ‘생명지킴이단’을 올해는 2개동 통우회를 대상으로 임명하고 활동했으나 내년에는 달서구 전역(23개동)으로 확대한다. 이외에도 △청소년 및 청년층 유관기관 연계협력 강화, △취약계층 관리를 위한 복지서비스 연계 강화, △정신건강 돌봄 강화 사업도 중점 추진한다. <자료제공:달서구청>

건강칼럼



보생조현의원 원장 조현정



수능 앞둔 수험생들 체력개선에 도움 되는 ‘공진단’

학생들의 큰 변곡점이 되는 수능이 보름도 남지 않은 지금, 막바지 스퍼트를 올리는 수험생들의 스트레스가 증가하며 체력과 집중력저하를 경험한다. 수험생들은 건강을 유지하기 위해서는 규칙적인 생활을 하고 영양가 있는 식사를 통해 체력을 유지해야 한다. 특히 뇌가 사용하는 영양소인 좋은 당분을 공급하는 것이 중요하며, 피곤하다고 카페인과 에너지드링크를 과량 섭취하는 것은 오히려 피로감을 높일 수 있어 주의가 필요하다.

규칙적인 생활에도 피로감이 높고 집중이 잘 되지 않는다면 한의치료의 도움을 받는 것도 좋다. 수능이 얼마 남지 않았다는 과도한 스트레스와 긴장은 스트레스 호르몬인 코르티솔의 분비를 촉진시켜 두통, 피로, 소화불량, 불면, 기억력 저하 등의 증상을 유발한다. 체력이 떨어지면 장시간 앉아 공부하는 것이 힘들어지고, 집중이 되지않아 더욱 스트레스를 받게 되는 악순환이 발생한다.

수험생들의 체력과 집중력 개선을 위해 자주 사용되는 처방은 공진단, 총명탕, 체력맞춤 보약 등이 있다. 이러한 처방들은 체력을 개선하고 뇌혈류 순환을 증가시켜 집중력을 높이는 것에 초점을 맞춘다.

예로부터 황제에게 진상되는 것으로 알려진 사향공진단은 사향, 녹용, 당귀, 산수유 4가지 한약재로 구성되어 있다. 사향공진단은 간 보호를 통한 면역력, 피로개선 뿐 아니라 뇌세포를 보호하고 신경재생을 통해 인지기능을 개선하는 효과가 있어 정신적 스트레스가 많고 체력소모가 많은 수험생들에게 도움이 될 수 있다.

많은 매체들을 통해 홍보되는 공진단의 효과는 사향공진단의 실험결과로, 제대로 된 사향이 정량 들어있는지를 확인해야 한다. 특히 사향은 전문한의 약재로 일반인들이 사용할 수 없기 때문에 공진단과 비슷한 이름을 쓰는 건강기능식품을 주의해야 한다.

수능날이 되면 우황청심원, 천왕보심단 등을 복용하는 경우가 있는데, 체질과 건강상태를 고려하지 않고 무분별하게 복용하면 오히려 약력이 너무 강해 부작용을 경험할 수 있으니 수능 1~2주 전부터 자신의 체질에 맞춰 복용하는 것이 좋다.

대구시달서구 달구벌대로 1607 / 보생조현의원 ☎053-564-0401



건강보험 미가입사업장 가입 강조기간

국민건강보험공단 대구달서지사(지사장 조제만)는 ‘건강보험 가입 대상 사업장’의 신속 발굴 및 적기 가입으로 사업장 근로자의 권익을 보호하기 위해, 오는 11월부터 한 달간 ‘건강보험 미가입 사업장 가입 강조기간 운영계획’을 수립했다.

가입대상은 근로자(법인의 이사와 그 밖의 임원을 포함) 1인 이상 고용 사업장의 상용근로자, 1개월 이상 근로 하면서 월 8일 이상 근로하는 일용근로자, 1개월간 60시간 이상 단시간근로자이다. 사업장 가입일은 사용자와 근로자 간 고용관계 성립일, 근로자 취득일은 사업장에 고용된 날로 한다.

가입신고는 가까운 지사에 방문하거나 4대사회보험 사이트(www.4insure.or.kr), 팩스, 우편발송 등을 통해 가능하며, 제출서류는 ‘건강보험 사업장(기관)적용신고서, 직장가입자 자격취득신고서’로 ‘4대사회보험 사이트(www.4insure.or.kr)/자료실/서식 자료실’에서 다운로드 가능하다. 한편, 정당한 사유 없이 신고를 기피하는 경우에는 직권가입 조치 및 국민건강보험법 제115조(벌칙), 제119조(과태료)의 규정에 따라 과태료 부과 등 불이익을 받을 수 있다.

<자료제공:국민건강보험공단 대구달서지사>