열정과 책임감으로 똘똘 뭉친 지킴이 어르신들

고양시니어클럽에서 근린공원환경지킴이 진행을 담당하고 있는 이다예 사회복지사는 현재 근린공원환경지킴이로 활동하고 있는 어르신들 대부분이 책임감이 크다고 말한다.

"근린공원환경지킴이는 공원 내 주변 시설물을 점검하고 환경 정화 활동을 하는 사업단입니다. 몸이 편찮으시거나 이사로 인한 결원 발생 외에는 평균 출석률이 90% 이상으로 높습니다. 어르신들이 경제적인 도움 외에 사회활동을 하면서 생활에 활력이 생겼다고 말씀하세요. 내가 하는 일이 다른 사람에게 도움이 되어주고 있다는 것에 큰 보람과 즐거움을 느끼시는 것 같아요."

취재진이 찾아간 곳은 고양시 일산동구에 위치한 마두의 강촌공원과 정발산동의 밤가시공원이다. 강촌공원은 마두공원과 맞닿아 있는 곳으로 3호선 마두역과 가까워 유동 인구가 많은 곳이다. 분수대와 정자, 놀이터는 조금 더 꼼꼼한 위생 관리가 필요하다. 이에 근린공원환경지킴이들은 매주 월, 화, 목, 금 오전 9시에 모여 환경 정화 및 관리를 시작한다. 혹여 아이들의 놀이터에 위험한 이물질은 없는지, 안전과 건강에 방해가 되는 것들은 없는지 세심히 살핀다. 아직 코로나19 바이러스의 위험이 남아 있어 손이 닿는 손잡이나 의자도 열심히 닦고 소독한다. 밤가시공원의 지킴이들은 70대가 한 명이고 나머지는 모두 80대일 정도로 평균 나이가 많다. 공원 관리가 힘들지 않냐는 취재진의 질문에, 밖에 나와 활동하니 더 좋고 즐겁다며 힘차게 걸음을 옮긴다.

"감사하다 말해줄 때 제일 보람돼요"

김영길 밤가시공원, 80세

저는 지인 소개로 2022년부터 고양시니어클럽을 알게 돼서 일을 시작했어요. 예전에는 백석동의 알미공원에서 일했고, 지금은 밤가시공원에서 근린공원환경지킴이로 일하고 있어요. 매일 집에만 있다가 밖에 나와 활동하니까 건강에도 도움이 되는 것 같아요. 제가 풍동에 살고 있는데 밤가시공원까지 버스, 지하철 갈아타고 와요. 공원을 이용하는 시민들이 공원을 깨끗하게 관리해주셔서 감사하다고 인사해줄 때 제일 보람되고 행복해요.

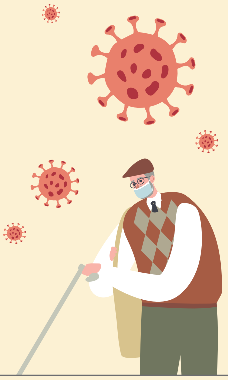
어르신에게 전합니다

• 시니어를 위한 **건강 꿀팁** •

노인을 포함한 면역력 취약계층의 건강관리를 위해서는 예방 접종이 필수다.
나이가 들면 면역력이 떨어지기 때문에 만성 질환을 앓고 있지 않더라도 예방 차원에서 예방 접종을 하면 건강관리에 도움이 된다. 시니어를 위한 예방 접종은 무엇이 있는지 알아보자.

출처 - 네이버 지식백과 및 질병관리청 예방도우미, 서울대학교 의학정보

1 폐렴구균



폐렴구균 감염은 호흡기질환이 흔한 겨울철에 잘 발생하며, 폐렴, 정맥동염, 중이염, 수막염 등의 감염 질환을 일으키는 주요 원인균 중 하나다. 감염자의 침이나 비말을 통해 전파된다. 폐렴구균 예방접종은 보건소나 지정 의료기관에서 무료 접종을 하는 23가 다당질 백신과 일반병원에서 접종하는 13가 단백접합 백신으로 나뉜다. 두 백신이 상호보완적인 면이 있으므로 첫 회에는 보건소 백신인 23가 다당질 백신을, 2번째 회차에는 유료 백신인 13가 단백접합 백신을 맞는 것을 권장한다.

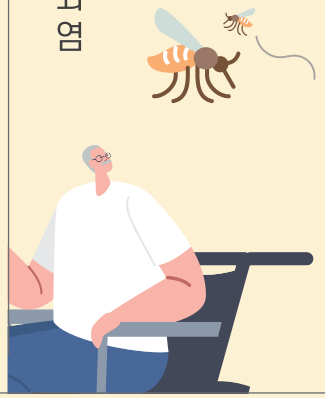
2 대상포진

대상포진은 노년에 면역력이 떨어지면 쉽게 걸리는 피부 질환 중 하나이다. 대상포진은 수두 바이러스에 의한 질병으로 몸속에 잠복해 있다가 면역력이 낮아졌을 때 활성화된다. 일반적으로 대상포진은 만 50대 이상일 경우 1회에 한해 가능하다. 대상포진을 앓은 후 대상포진 백신 접종의 적절한 시기는 약독화 생바이러스 백신의 경우, 회복 후 최소 6~12개월이 경과 후 접종하는 것을 권장하고, 6.2%의 재발 확률을 보이고 있으므로, 과거 대상포진을 앓았는지 여부에 상관없이 접종하는 것이 좋다.

3 파상풍

야외활동이 잦은 봄에는 파상풍의 위험이 커진다. 파상풍은 상처에 침입한 균이 생성하는 독소가 사람의 신경에 이상을 유발해 근육 경련, 호흡 마비 등을 일으키는 감염성 질환이다. 고령자나 영유아는 감염되면 예후가 좋지 않은 만큼 예방이 중요하다. 과거 파상풍 예방 접종 기록을 확인해 예방백신인 파상풍 톡소이드 접종을 받는 것이 좋다. 면역 유지를 위해서는 10년마다 재접종이 필요하다.

4 일본뇌염



일본뇌염은 일본뇌염 매개 모기에 물려서 바이러스가 혈액 내로 전파됨으로써 급성 신경계 증상이 나타나는 전염병이다. 사망률이 높고, 후유증이 발생할 가능성이 크며. 잠복기는 7~14일 정도로, 대부분 무증상이지만 감염자 250명 중 1명꼴로 급성 뇌염, 무균성 수막염, 비특이적인 열성 질환 등이 발현한다. 사람 간 전파는 없는 것으로 알려져 있으나 불활성화 백신은 7~30일 간격으로 2회, 이후 12개월 뒤 3차 접종 등 총 3회 접종한다.