

2023. 5. 20.(토)

은평홀(은평구청 본청 5층)

내일의 증시는 변화의 은평

은평구 당신이 모여  
내일이 됩니다  
주민참여예산

## 2023. 참여예산 주민공론장 제안서

[일상적 질병예방과 건강마을 만들기 / 기타(비분류)]

정책과제 번호

2

은평구 / 은평구 주민참여위원회

## 제안사업 목록

정책번호	제안서	쪽수
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 편백나무숲을 활용한 걷기 명상과 싱잉볼 명상 프로그램</li> </ul>	1
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 어르신 의료방문 지원제도 시행 및 치매예방 홍보·검사</li> </ul>	2
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 함께해요 흡연에티켓 하지마요 약물중독</li> </ul>	3
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 맨발로 걸을 수 있는 흙길(공원) 조성 및 걷기 활성화</li> </ul>	5
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기타(비분류)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 발걸음으로 전기생산 '에너지 하베스팅 보도블럭' 및 체험구간 설치</li> <li>○ 방음벽 버드가드 설치</li> <li>○ 마을환경 개선 프로젝트</li> <li>○ 공중우산형 그늘막</li> <li>○ EM용액(유용미생물발효액) 자율보급기 설치사업</li> </ul> </li> </ul>	6

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 1. 편백나무숲을 활용한 걷기 명상과 싱잉볼 명상 프로그램

정책과제	일상적 질병예방과 건강마을 만들기
사업내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 편백나무숲에서 걷기 명상과 싱잉볼 명상 프로그램을 운영하여 피톤치드가 많이 나오는 곳에서 힐링 프로그램을 진행함으로써 효과 극대화</li> <li>- 중, 고등학생, 직장인, 복지관 어르신들을 위한 프로그램 운영 : 책상 앞에서 8시간 이상 앉아있는 학생과 현대인들, 그리고 움직임이 저하된 어르신들을 위해서 찾아가는 명상 프로그램-싱잉볼 명상을 제안합니다. 제가 회사에서 우연한 기회로 특강에 참여해보니 싱잉볼 명상은 앉아서 어렵게 명상하는 것이 아니라 편안하게 자리에 누워 소리와 진동을 듣는 것 만으로도 쉽게 긴장감 완화가 이루어지고 나아가서 통증 감소까지 경험한 동료들이 많았습니다. 저도 싱잉볼 명상으로 인해 몸과 마음이 많이 안정화되고 차분해졌음을 느꼈기에 많은 분들이 경험해보셨으면 하는 마음에 제안을 해 봅니다. 아직 싱잉볼 명상을 다루는 곳이 많지 않아 정말 필요한 분들에게 경험의 기회가 적은 것 같습니다. 사업으로 이 분야를 다뤄주시면 훨씬 더 많은 분들이 제약없이 참여하실 수 있을 것 같은 기대가 됩니다.</li> </ul>
기대효과	<p>면역력 강화와 혈액순환에 도움을 주어 건강한 구민의 삶에 도움</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 뇌파 안정화, 좌우뇌 활성화             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 머리를 많이 사용하는 학생들, 치매 어르신들에게 큰 도움 기대</li> </ul> </li> <li>2. 마음훈련             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 효과로 마음이 차분해지며 긍정적인 생각과 이완된 마음을 갖을 수 있음</li> </ul> </li> <li>3. 긴장감 완화             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경쟁 사회, 바쁜 일상에 지친 현대인들의 몸과 마음을 돌볼 수 있음</li> </ul> </li> </ol>
비고	

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 2. 어르신 의료방문 지원제도 시행 및 치매예방 홍보·검사

정책과제	일상적 질병예방과 건강마을 만들기
사업내용	<p>(현 상황)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 70세 이상 지역 어르신들에게 치매 검사에 대한 가정통신문을 통해 본인 및 보호자와 함께 은평치매안심센터를 방문 치매 검사를 받고 있으나 70세 이상 어르신 중 사각지대 있는 몸이 불편한 독거노인들과 치매 정보에 대한 인식이 부족으로 치매 검사를 제대로 받지 못하고 있음</li> <li>- 독거어르신 및 거동불편환자분들에 대한 구청차원의 의료방문지원제도가 현재 은평구 전역에서는 미실시되고 있습니다. 병원이나 약국조차 방문이 어려운 거동불편환자분들에겐 반드시 필요한 제도입니다</li> </ul> <p>(대책)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 70세 이상 어르신 중 사각지대에 있거나 몸이 불편한 독거노인 현황을 파악, 가정을 정기적으로 방문 치매에 대한 1:1 홍보 및 선별검사 시행</li> <li>2) 연령층이 높은 고위험군 노인들이 모이는 경로당, 사회복지관, 노인종합복지관 등 현장 방문 치매에 대한 홍보</li> <li>3) 치매 환자 등록 상담 및 치매 지원 서비스(배회 인식표 발급, 치매 치료관리비 지원, 보호 물품 제공 등) 홍보</li> <li>4) 독거 어르신 및 거동 불편 환자 대상으로 구청에서 직접 방문하여 병원이나 약국을 같이 방문해드리는 서비스 시행</li> </ol>
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 65세 이상 건강보험공단 정기건강검진 때 초기 치매 인지 선별 검사 항목을 추가 치매 조기 검진 사업으로 사전 치매 발견</li> </ul>
비고	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 65세 이상 건강보험공단 정기건강검진 때 초기 치매 인지 선별 검사 항목을 추가 치매 조기 검진 사업으로 사전 치매 발견</li> </ul>

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 3. 함께해요 흡연에티켓 하지마요 약물중독

<b>정책과제</b>	일상적 질병예방과 건강마을 만들기
<b>사업내용</b>	<p><b>현실태</b></p> <p>도로, 뒷골목, 횡단보도 앞, 식당가 앞은 물론 보행중 흡연으로 인한 간접흡연. 피해가 심각하지만 직접적인 항의시 자칫 싸움으로 번질 수 있어 비흡연자들은 오늘도 꺾꺾 참고 있는 것이 현실입니다. 금연구역이라고 표시를 해도 그 표시가 무색할 정도로 바로 아래에는 담배꽂초가 버젓이 버려져 있습니다. 이제 무조건 금지가 아니라 생각을 달리해볼 때입니다. 흡연자 절대다수가 흡연의 피해, 금연에 대한 정보만 접할 뿐 정작 올바른 흡연예절, 에티켓에 대한 정보는 어디에도 없습니다. 이제는 금연을 강조하기보다 피우더라도 매너 있게 피우는 쪽으로 홍보해야 할 때라 생각합니다.</p> <p>또한, 청소년의 음주문제를 넘어 마약류까지 손쉽게 구할 수 있는 아찔한 세상이 되었습니다. 막연한 호기심, 영웅심리로 접근한 술과 마약류가 평생 끊어내지 못하는 중독으로 이어질 수 있는 위험성. 은평구가 한 발 앞서 나서야 하지 않을까요?</p> <p><b>해결책</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 관내 흡연에니켓 관련 조례를 제정합니다. (예시 : 은평구의 담배판매소는 흡연에티켓 광고물을 눈에 잘 띄는 곳에 게시해야 한다.)</li> <li>2. 이를 근거로 관내 담배판매소에 흡연에티켓 광고물을 제작해서 게시토록 보급한다.</li> <li>3. 금연 스티커를 대체하는 감성문구 스티커 제작 및 보급. (예시 : 꺾꺾 버리셨군요. 걱정마세요. 당신이 내실 20만원 이하의 벌금으로 깨끗하게 치워드릴게요. 하지만 매너와 도덕보다 돈으로 해결하는 당신을 응원하지 않습니다. / 하루에 길거리에 버려지는 담배꽂초 수 1200만개. 지금도 힘을 보태시는군요. / 당신 자녀의 간접흡연 피해에는 민감하시네요. 걱정</li> </ol>

	<p>마세요. 당신의 자녀는 간접흡연 피해가 없는 직접흡연자가 될 거니까요.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 주민참여예산으로 시행 후 효과에 대한 분석 후 이를 토대로 담배제조사에 관련 예산을 부담시키는 방안 모색. 타 지자체 중앙정부에 금연정책의 방향 수정 요구. 경각심을 일으키는 혐오사진이 아닌 담배 에티켓을 담배갑에 표기하는 쪽으로 방향 전환.</li> <li>5. 관내 모든 학교 교실에 알콜 및 약물(마약) 중독에 관한 홍보물 보급 및 게시. (혹 마약에 손을 댄 친구를 신고하는 것은 진정 친구를 위하는 일이라는 것을 알리는 내용 포함)</li> <li>6. 금연, 마약, 오물버림(거리청결)등의 홍보를 물건(손휴지) 및 광고물 설치보다는 어르신 등을 활용하여 거리홍보 및 시니어 일자리 창출</li> <li>7. 흡연자를 위한 최소한의 장치인 흡연구역을 간간히 설치 후 해당 구역 외 모든 지역 모든 가정 모든 차량 등 은평구에서 흡연구역 외에 모든 지역에서 금연을 실시할 것을 추천</li> </ol>
<b>기대효과</b>	은평구 청결확보 및 구 경제기여
<b>비 고</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 해외의 경우에는 상대적으로 엄격하게 ‘길빵(보행중 흡연)’을 처벌하고 있습니다. 국회 계류중인 ‘보행안전 및 편의 증진에 관한 법률’ 개정안은 보행자길에서의 흡연 행위가 일체 금지되는 내용을 포함하고 있습니다. 이런 노력이 흡연자를 몰아내는 것이 아니라 비흡연자와의 지혜로운 합의점을 찾고자 하는 노력으로 비춰지게 접근해야 할 것입니다.</li> <li>- 노담이 답이라고 요즘 광고를 많이 합니다. 모두가 건강해지고 특히 아이들이 건강해지기 위해서 기존 어른들이 불편함을 감수하는 어른다운 노력을 할 필요가 있다고 생각합니다. 흡연자보다 아이가 건강하게 자라는 은평구를 함께 만들기를 제안합니다.</li> </ul>

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 4. 맨발로 걸을 수 있는 흙길(공원) 조성 및 걷기 활성화

정책과제	일상적 질병예방과 건강마을 만들기
사업내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>오가는 사람이 가장 많은 북한산 둘레길 중 비교적 평탄한 8, 9구간 둘레길을 맨발걷기가 가능하도록 고운 흙길로 정비하기</li> <li>대전 계족산 황톳길이나 양재천의 맨발 황톳길과 같은 황토길 조성하기</li> <li>현재 금암문화공원에서 맨발걷기 하시는 분들이 제법 많습니니다. 접근성 좋은 거주지 근처에 흙바닥을 만나기 어렵다 보니 한바퀴 도는데 100보 남짓의 협소한 공간에서 하고 있는 실정입니다. 해서 그 주변으로 황토길을 만들면 더 많은 주민이 참여하여 건강증진에 기여할 수 있을 것입니다. 많은 지자체에서 황토길 조성을 하고 있으니 참고해 보시고 설치해 주시길 간곡히 부탁드립니다</li> <li>은평 노인 걷기 운동본부 조직 구성 및 주민자치회 별 대회 추진 및 은평 축제화 / 은평 노인 걷기 행사 추진</li> <li>노인 걷기 운동 목표 달성자 포상 및 걷기운동 지도사 양성</li> <li>노인 걷기 운동 활성화를 위한 지원 조례 제정 및 예산 지원 후 걷기 목표 달성자 연말 시상 및 포상 지역화폐 또는 포인트 지원</li> </ol>
기대효과	<p>흙길 또는 모래사장을 맨발로 걸으면서 지구표면과 맞닿는 것을 어싱(earthing; 접지)이라고 합니다. 자연 그대로의 땅을 맨발로 밟으면 땅속의 전기 에너지 등 인간에게 필요한 에너지가 몸속으로 전달되어 면역력을 높이고 여러 질병으로부터 우리 몸을 보호할 수 있다고 합니다. 이러한 연구 결과나 체험사례들을 실은 기사나 도서들을 어렵지 않게 접할 수 있습니다. 맨발로 흙길 걷기에 대한 꾸준한 관심이 늘고 있는 추세입니다. 참고가 될 만한 신문 기사를 아래에 첨부합니다.</p> <p><a href="https://n.news.naver.com/article/020/0003450192">https://n.news.naver.com/article/020/0003450192</a>  <a href="https://v.daum.net/v/1FN2AvMTvM">https://v.daum.net/v/1FN2AvMTvM</a></p>
비고	<p>개인적인 경험이나 주변 사람들을 통해서도 이 활동에 대한 긍정적인 결과를 얻을 수 있었습니다. 하지만 뽕족한 돌맹이, 유리조각, 나뭇가지들로 인해 대부분의 땅이 거칠어서 맨발로 걸을 수 있는 땅은 매우 제한적이고, 현재로서는 한 발 한 발 내딛을 때마다 신중하게 살피며 걸을 수밖에 없는 실정입니다. 아마도 맨발로 걸을 수 있도록 고운 흙길을 조성한다면 주저하고 계신 많은 주민들이 맨발걷기에 동참하실 것으로 사료됩니다.</p>

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 5. 기타(비분류)

세 부 사업 명	① 발걸음으로 전기생산 '에너지 하베스팅 보도블럭' 및 체험구간 설치
사업내용	<p>하베스팅이란 ? 보행자가 걸을 때 압전효과와 전자기유도 등으로 전기를 생산하는 '에너지 하베스팅 보도블럭'</p> <p>은평너른마당, 신사교, 응암역 등 통행량이 많은 장소에 설치 전력을 생산하고 에너지 교육에 활용</p> <p>부산 서면역, 런던 버드스트리트 등에 설치되어 있음</p> <p>배경 : 친환경 에너지를 모아서 전기에너지로 생성하는 에너지 하베스팅 코스를 불광천 산책길에 조성해 보자. 걸으면서, 운동하면서, 자전거 타면서 다양한 방법으로 전기에너지를 발생시키고 모아서 충전도 하고 주변 시설에 전기를 공급하자.</p> <p>하베스트 교육장과 에너지 하베스트 코스 및 안내판 설치</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 신체 에너지 하베스팅 코스- 체중의 변화를 이용해 발전하는 형태 ex)보도블럭, 계단</li> <li>2) 태양광 에너지 하베스팅 코스- 태양광 전지에서 모아 대량 에너지 공급 ex)미디어센터</li> <li>3) 진동 에너지 하베스팅 코스- 사람들이 걸어 다닐 때의 바닥 충격, 구조물의 진동, 자전거 페달 회전 등에서 발생하는 진동 및 충격에너지 활용 ex)보도블럭, 계단, 운동기구, 다리</li> <li>4) 중력 에너지 하베스팅 코스-자전거 도로에 설치된 과속방지턱 자전거의 압력을 이용</li> <li>5) 위치 에너지 하베스팅 코스-물을 바깥으로 흘려보낼 때에도 소형 수차를 이용하여 배출 에너지를 전기에너지로 회수하는 방식 ex) 하천 물을 이용한 수력 발전기</li> </ol>
기대효과	<p>마을 곳곳에 재생에너지 발생 설비를 하고 직접 체험하는 에너지 산책 탐방코스를 만들어 에너지 시민을 기를 수 있다.</p>
비 고	<p><a href="https://www.koit.co.kr/news/articleView.html?idxno=78960">https://www.koit.co.kr/news/articleView.html?idxno=78960</a></p>

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 5. 기타(비분류)

<b>세 사 업 부 명</b>	<b>② 방음벽 버드가드 설치</b>
<b>사업내용</b>	<p>방음벽 설치로 야생 새들이 부딪혀서 하루에도 몇 마리씩 죽은 사체를 볼수 있다.</p> <p>자연을 지키기 위해서는 꼭 필요한 설치이므로 버드가드 설치 요청</p>
<b>기대효과</b>	<p>야생 새들의 죽음을 막을 수 있고 개체수 보존에도 큰 효과가 있다</p>
<b>비 고</b>	
<b>관련자료</b>	

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 5. 기타(비분류)

<b>세 사 업 부 명</b>	<b>③ 마을환경 개선 프로젝트</b>
<b>사업내용</b>	<p>■취지 : 마을 구석구석 청소와 화단조성 및 관리자 일자리 창출          나와 마을환경을 변화시킬 수 있는 청소의 힘          살기 좋은 마을을 만들고 싶은가요? 골목길부터 청소하세요          나와 마을, 세상을 변화시키는 가장 쉬운 방법.</p> <p>지저분한 골목길을 청소하면 골목길 쓰레기가 없어지면서 마          음에는 온화함이 생겨나 주민들간의 화합과 배려의 살기좋은          마을로 서서히 변할것이니, 이것이 청소의 힘이며 지속적인 계          몽과 추진이 필요한 사업입니다.</p> <p>■추진 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 초소형 전기차 도입 : 붙임자료 참조(주민자치회 주관)</li> <li>- 마을환경관리자 교육 및 양성 : 실습 포함 총 12회 진행</li> <li>- 마을환경관리자 활동 : 주 5회 마을청소 및 화단관리</li> <li>- 활동 피드백 : 정기적인 주민만족도 조사로 개선점 도출 및 반영</li> <li>- 마을 구석구석 세밀한 청소가 가능, 기후위기 탄소중립, 자          원순환 사업위한 마을주민 참여제도</li> </ul>
<b>기대효과</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지속가능한 마을환경개선 일자리 창출</li> <li>- 깨끗하고 보기 좋은 골목길 조성으로 주민간 따뜻한 배려의              마음과 협동심 고취</li> <li>- 바쁜 주민들의 일상을 도와 쾌적하고 안전한 마을살이 조성              가능</li> <li>- 성과에 따라 타 구로 확장가능</li> </ul>
<b>비 고</b>	

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 5. 기타(비분류)

<b>세 사 업 부 명</b>	<b>④ 공중우산형 그늘막</b>
<b>사업내용</b>	<p>위치 : 응암역 너른마당(리드힐 병원)</p> <p>공중우산형 그늘막을 설치하므로(화려한 컬러감) 주민들이 좀 더 여유롭게 이야기도하면서 편안한 휴식을 할것이다          은평구에서 볼수 있는 유일한 공중우산형 그늘막이라 딱 구역에서도 응암역에 내려 쉬고 갈 것이다</p>
<b>기대효과</b>	<p>사시사철 시민들의 마음을 편안하게 해줌</p>
<b>비 고</b>	
<b>관련자료</b>	

# 2024. 은평구 참여예산 사업 제안서

## 5. 기타(비분류)

<b>세 사 업 부 명</b>	<b>⑤ EM용액(유용미생물발효액) 자율보급기 설치사업</b>
<b>사업내용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재EM용액은 월2회 각 동 주민센터에서 페트병에 담긴 형태로 배부하고 있으나 EM용액 배부시기를 알고 있는 주민들만 수령할수 있고 사용방법(용도, 용량) 안내없이 용액만 배부하고 있어 활용에 어려움이 있음</li> <li>- 자율보급기를 주민들이 접근하기 쉬운곳에 설치함으로써 보다 많은주민이 EM을 쉽게 접하고 사용할 수 있도록 함</li> <li>- 자율보급기 설치 운용을 할때 사용방법 안내문도 배치(보급기에 부착)하여 EM사용을 정확하고 쉽게 할 수 있게 함</li> </ul>
<b>기대효과</b>	EM 사용에 대한 접근장벽을 낮추어 화학세제 사용을 줄여(화학세제로인해 발생함) 환경오염을 줄이는 데 기여함
<b>비 고</b>	