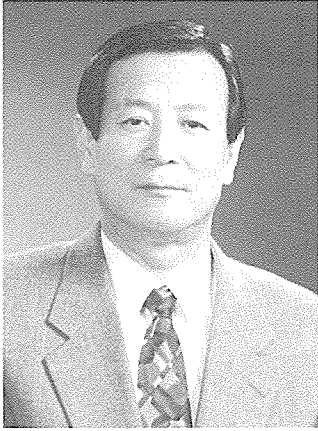


건협 신입 사무총장으로, 하성미 사무국장 선출



한국건강관리협회는 지난 해 12월 26일, 제 2차 임시이사회를 개최하고 임기가 만료된 사무총장직에 하성미 부산지부 사무국

장을 선임했다.

신임 하성미 사무총장은, 1938년 출생하여 '64년 동아대학교 법정대학 경제학과를 졸업하였으며, '62년부터 '64년까지 재건국민운동

부산 서부지부 상임간사를 역임한 후 '65년 한국건강관리협회 서울지부에 입사해 '68년 서울지부 사업과장, '70년 본부지도과장, '71년~'80년 경남·부산·충남·경북·경남 지부 서무과장 및 사업과장, '80년 경남지부 사무국장, '88~'97년 부산지부 사무국장을 역임하는 등 33여년간을 협회의



발전과 함께 해 온 건협의 산 증인이다.

평소 신임 하성미총장은 뛰어난 판단력과 감각, 적극적인 업무 추진, 직원 복지에 대한 각별한 관심으로 직원들의 존경을 받아왔으며, 특히 부산지부가 부산시민 건강증진 기관으로서 중추적 역할을 하도록 하는데 많은 기여를 해왔다.

◀40

직원 인사 이동



한국 건강관리협회는 신임 사무총장 임명과 IMF 시대를 맞아 본회 사업 및 인사 업무의 적정을 기하기 위하여 지난 1월 6일자와 13일자로 다음과 같이 인사이동을 단행했다. (괄호 안은 전직)

▲본부 총무국장 윤정하(충북지부 사무국장) ▲본부 감사실장 김연수(경남지부 사무국장) ▲서울지부 사무국장 정순표(강원지부 사무국장) ▲강원지부 사무국장 장용준(본부 총무국장)

▲충북지부 사무국장 박철동(본부 감사실장) ▲광주전남지부 사무국장 이홍량(서울지부 사무국장) ▲경남지부 사무국장 조수남(광주전남지부 사무국장) ▲부산지부 사무국장 직무대리 김성대(서울지부 검진부장) ▲본부 총무부장 허윤영(서울지부 관리부장) ▲서울지부 검진부장 황인수(본부 조사연구국 검진부장) ▲서울지부 관리부장 양재희(인천지부 관리부장) ▲인천지부 관리부장 이상환(본부 총무부장) ▲경북지부 과장 김기환(본부 감사실 감사과장)

건협, 불우이웃돕기 성금 KBS에 전달

한국건강관리협회 임한중 회장을 비롯한 직원들이 지난해

12월 봉급의 1%를 불우이웃돕기 성금으로 각출해 지난 1월 23일 KBS에 전달했다.

'97 자원봉사대축제 봉사상 상금도 한국복지재단에 전달

건협은 또 지난해에 있었던 제4회 전국자원봉사 대축제에 참가, 봉사상을 수상하면서 받은 상금을 지난 1월 23일 불우이웃돕기 성금으로 한국복지재단에 전달했다.

서울지부, 보육시설연합회원 초청 간담회

서울지부는 지난 해 12월 19일, 관내 민간 보육시설 연합회원 초청 간담회를 지부 회의실에서 개최했다.

건협, 1998년도 사무식



한국건강관리협회는 지난 1월 3일 본·지부별로 1998년도 사무식을 갖고 새해에도 국민건강증진을 위해 최선을 다할 것을 다짐했다.

임한중 회장은 이날 신년사를

통해, 「IMF 한파로 우리 협회의 건강증진 사업도 적지 않은 타격을 받을 것으로 예상되지만, 이럴 때일수록 국민들이 건강

보다 중요한 것은 없다는 의식을 갖도록 하고 건강을 바탕으로 국가적 어려움을 함께 극복할 수 있도록 우리 협회가 적극 앞장서야 할 것」이라고 강조했다.

금모으기 운동에 대전·충남지부 전직원 동참

국가 경제 위기 극복을 위해 전국민이 금모으기 운동에 나서고 있는 가운데 건협 대전·충남지부에서도 金致洙 사무국장을 비롯 전직원 60여명이 동참하고 있다.

지난 1월 21일부터 실시된 금모으기 운동에서는 전직원이 그간 아끼고 사랑했던 돌반지, 행운의 열쇠, 결혼반지 등이 보건교육과에 속속 접수됐다. 이날 강군옥 원장의 80돈을 비롯 모두 450돈이 접수됐었다.

건협 시도지부, AIDS 예방 캠페인 활발히 전개

한국건강관리협회 각 시도지



부는 지난 해 12월 1일, 세계 에이즈의 날을 맞아 지부별 관내 주요 지역에서 일반주민을 대상으로 AIDS 예방 계몽 캠페인을 전개했다.

강원지부, 지부장배 블링대회



강원지부는 지난 해 12월 26일,

직원 간 친목도모와 건강증진을 위한 제1회 지부장배 블링대회를 춘천 CC블링장에서 가졌다.

대전·충남지부 직원, 한남대 전산교육원 입소



대전·충남지부는 정보화사회에 능동적으로 대처하기 위해 직원 60여명을 한남대학교 전자계산교육원에 입소토록 했다.

직원들은 지난 1월 5일부터 한달동안 일과가 끝난 후 오후 6시부터 9시까지 교육원에서 윈도우 95, 엑셀, PC통신 등의 전산교육을 받았다.

한편 수강료 1인 8만원 중 70%는, 노동부 고용보험료에서 보조를 해 주었다.

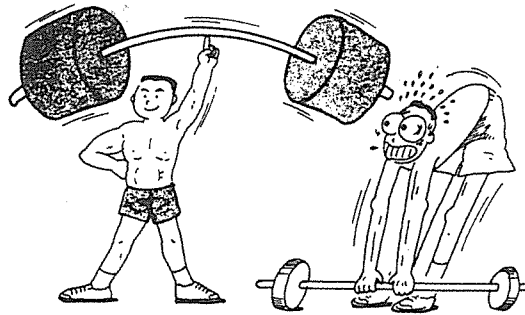
대구시 문교사회위원, 지부 방문



대구시 문교사회위원 11명이 지난 해 12월 26일, 대구지부를 방문했다. 문교사회위원들은 이날, 이회봉 사무국장으로부터 지부 업무 현황을 보고받고 검사시설을 돌아보며 직원들을 격려했다.

운동과 체력증진

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



4. 운동의 효과

1) 체력의 증진

체력은 신체 각 기관의 생리적 기능을 바탕으로 하여 성립되기 때문에, 규칙적인 운동에 의한 생리적 기능의 향상은 결국 체력의 향상을 의미한다.

(1) 근육의 기능이 향상된다.

근섬유가 굵어지게 되어 근력이 증가할 뿐만 아니라, 근육 내의 모세혈관이 발달되어 혈액순환이 좋아지므로, 필요한 영양소와 산소를 운반하는 능력이 향상되어 근지구력도 좋아진다.

(2) 폐의 기능이 좋아진다.

폐활량(공기를 최대한로 들이마신 후 다시 최대한으로 내뿜는 공기의 양)이 증가되어 분당 환기량 및 최대 산소섭취량 등 폐기능이 향상된다.

(3) 심장의 기능이 좋아진다.

심장의 부피가 커지고 한번의 펌프작용으로 많은 혈액을 내보내며(1회 박출량 증가), 1분간의 펌프작용 횟수(심박수)가 감소한다. 따라서 펌프질을 적게 하면서도 온몸에 영양분과 산소를 충분히 공급할 수 있게 된다.

(4) 순환기능이 좋아진다.

혈관의 탄력성이 향상되고 혈관수가 증가하여 원활한

혈액공급이 가능해지고, 몸의 구석구석까지 산소를 운반하여 신체활동을 더욱 활발하게 할 수 있다.

(5) 비만을 해소한다.

운동부족과 식생활의 불균형으로 인해 발생하는 비만은 우리 몸에 필요 이상의 지방이 축적된 상태를 말한다. 운동을 하면 대사작용에 소비되지 않는 지방이 신체 각 조직에 축적되는 것을 막아 줌으로써 비만이 해소된다.

2) 신체적 발육 발달

일반적으로 우리의 신체는 쓰면 쓸수록 마모가 되고 그 기능이 저하되는 기계와는 달리, 사용하지 않으면 그 기능이 저하된다. 특히 신체