



살림의료생협 우리마을 건강활력소

다짐



‘다지다’, ‘결심하다’, ‘모든 것을 할 수 있는 모두의 운동공간(Gym)’ 다짐!
여럿이 신나게 몸을 움직이고,
땀을 흘리며 온몸으로 소통하는
새로운 개념의 운동센터
건강할 때 건강을 지킵니다.

◆프로그램

- | | |
|--------------|--|
| 스트레칭 | 신체균형, 자세교정, 일상적 통증 예방과 유연성 향상 |
| 스텝댄스 | 박스를 오르내리며 하체를 날씬하고 탄력 있게 만드는 전신운동 |
| 운동클리닉 | 살림의원과 연계한 주치의(가정의학과전문의)상담+1급 운동처방 = 맞춤형 그룹운동 |
| 복싱서킷 | 젼젼 원투 훅! 복싱 동작을 응용한 유산소+근력 운동 |



◆예비 프로그램

- | | |
|-----------------|---|
| 건강실천단 | 8주간 현미채식+근력운동+주치의상담 = 건강! |
| 파도 | 여성주의 자기방어훈련. 심리적 공포상황을 통제할 수 있는 신체훈련+이론수업 |
| 아프리카인 댄스 | 젼베에 맞춰 추는 서아프리카 전통춤. 자기해방감 만끽, 고강도 유산소 운동 |

◆강사 프로필

박은지(데조로)

연세대 체육교육과 졸. 동 대학원 운동생리학 석사
생활체육지도자 1급 운동처방사

권이은정(유리)

태보 · 에어로빅, 힙합 · 재즈댄스 전문 강사
아프리카인 공연예술그룹 FONIKE 소속 무용수

믿을 수 있는 의료, 함께 건강한 마을을 꿈꾸며 모였습니다

의료생활협동조합이란?

주민들이 힘을 모아 비영리 의료기관을 만들고 운영합니다.

나와 내 가족, 이웃과 마을의 건강함을 만들어가는 협동조합입니다.

5만원 이상 출자하면 누구나 조합원이 될 수 있습니다.

문의 02-6014-9949



조합원이 되면 누릴 수 있는 것!

- *건강관리 나와 내 가족의 건강을 관리해주는 주치의가 생깁니다.
- *소모임 재밌어야 건강하다! 텃밭, 걷기, 춤, 통기타 등 14개의 건강 소모임 진행 중
- *교육과 성장 협동조합 / 의료생협 / 여성주의 학교! 함께 사는 법을 배웁니다.
- *운영과 경영 조합과 의원 운영에 참여할 수 있습니다.
- *우리동네 건강한 동네 가꾸기! 노인 건강 프로그램, 취약계층 진료 지원 등

우리마을 주치의 **살림의원**

1200명 조합원들의 건강한 마음 구산역 2번 출구에서 살림의원을 만나세요!

- 내과 / 소아청소년과 / 부인과 / 피부과 / 이비인후과
- 수면 내시경 / 초음파 / 혈액종합검사
- 공단검진 및 암 검진 지정의료기관



가정의학과 전문의 **추혜인**

서울대학교 의과대학 졸업
서울대병원 가정의학과 전공의 수료
대한가정의학회 회원

- 야간진료 화, 금 저녁 8시까지
- 진료문의 02-6014-9949 구산역 2번 출구 바로 앞

