

### 장성 건강생활체조 프로그램 '호응'

오는 29일까지 황룡강 장안교 아래서 진행



장성군이 코로나19 장기화에 지친 주민의 심신 힐링을 위해 생활체조 프로그램을 운영해 큰 호응을 얻고 있다고 24일 밝혔다.

장성군보건소는 지난 20일부터 황룡강 (洪)길동무 꽃길 축제 기간에 맞춰 스트레칭, 생활체조, 노르딕 워킹으로 구성된 건강 체조 프로그램을 운영하고 있다.

다양한 팔다리 운동을 통해 관절 기능을 향상시키고 인지기력, 협응력을 키울 수 있을 뿐만 아니라 노르딕 워킹 전문 지도사에게 올바른 걷기 자세를 직접 배울 수 있어 참여자들의 만족도가 매우 높다.

프로그램에 참여한 장성읍 주민 김모 씨는 "이웃 주민들과 함께 1시

간 남짓 체조도 하고 예쁜 꽃길도 걸으니 더욱 건강해진 느낌"이라며 흡족해했다.

군은 프로그램 운영과 더불어 금연, 비만·고혈압·당뇨 예방, 정신보건, 치매 예방 등 다양한 보건사업 캠페인도 병행 추진하며 주민의 건강증진에 앞장서고 있다. 프로그램은 오는 29일까지 오전 10시부터 황룡강 장안교 아래에서 운영되며, 장성군민 누구나 참여할 수 있다.

보건소 관계자는 "많은 군민이 참여해 노르딕 워킹으로 황룡강 꽃길을 걸으며 10여 송이의 봄꽃 축제와 함께 마음도 힐링하는 시간을 가져 보시길 바란다"고 말했다.

/장성=심재식 기자

### 장흥 농어촌일손돕기 봉사 '구슬땀'

전남도자원봉사센터 연계... 농가 일손부족 해결



장흥군이 코로나19로 농촌 현장 인력수급에 어려움이 많은 상황의 농·어가를 돕기 위해 전남도자원봉사센터와 연계해 일손부족을 돕고 있다.

지난 20일 장평면 우산마을 블루베리 재배농가에는 10여명으로 구성된 대학생연합봉사단 학생들이 방문해 블루베리수확 봉사활동을 전개했다고 밝혔다.

장흥군은 10개 읍·면의 일손이 부족한 농어가를 사전모집해 6개 농어가를 선정했다.

전남도자원봉사센터와 연계한 이번 봉사활동은 장평면 우산마을을 시작으로 장동배산 담배잎수확 시기인 6월말까지 6개소, 150여명의 자원봉사자들이 순차적으로 진행할 계획이다.

장흥군 관계자는 "코로나19 안전수칙을 준수하며 봉사활동에 참여하여 주신 대학생연합봉사단을 포함 농촌일손돕기 봉사활동 참여단체 회원들께 감사하다"고 전했다.

/장흥=임민기 기자

## 나주 한수제 명품 호수 산책로 물레길 개방

#### 호수위 800m 데크길 임도와 연결 총연장 1.8km LED 야간 경관 연출... 그늘막 등 편의시설 설치

벚꽃 명소로 사랑받는 전남 나주의 진산(鎭山)인 금성산 초입 경현동 한수제에 명품 호수 산책로가 조성됐다. 나주시는 경현동 한수제 수변 데크길 조성사업을 통해 개설한 '한수제 물레길'을 25일부터 시민들에게 본격 개방한다고 밝혔다.

한수제 물레길은 지난 2018년 국토부 지역개발사업인 '나주 금성산 숲체원 진입도로·한수제 수변공원 조성' 사업의 일환으로 국비 100여 원이 투입됐다.

데크가 설치된 물레길은 너비 2m, 길이 800m로 기존 한수제 임도와 연결

결해 총연장 1.8km의 순환형 산책로로 조성했다.

봄이면 잔잔한 호수 위를 걸으며 흐드러지게 핀 벚꽃을 감상할 수 있어서 시민들의 기대감이 높다.

물레길 주변에는 왕벚나무, 배롱나무 등을 식재했으며 호수 조망 데크에는 침대형 의자와 아의탁자, 그늘막 등 편의시설을 설치해 안락한 휴식 공간으로 연출했다.

여기에 사각형 기둥 형태의 LED와 열주등을 데크길에 설치해 야간과 야간 경관을 동시에 도모했다. 나주시는 물레길에 이어 금성산입



구인 경현동 한수제 우안길에 시민 휴식 공간 제공을 위해 인공폭포도 조성하고 있다.

정찬군 나주시 부시장은 "천혜의 자연 경관과 맑은 공기를 간직한 한

수제 물레길이 시민에게 사랑받는 산책로가 되길 기대한다"며 "한수제를 품은 금성산을 명품 관광·레저 공간으로 조성하는데 최선을 다하겠다"고 말했다.

/나주=서철훈 기자

### 담양 '두발로 죽죽(竹竹)' 건강걷기로 행복 백세 만든다

#### 건강걷기 동호회 '두발로 죽죽' 1인 1운동 갖기 실천

담양군은 전 주민 건강생활실천 분위기 조성을 위해 일반 주민을 대상으로 '두발로 죽죽(竹竹)' 건강걷기 동호회를 구성하고 1인 1운동 갖기 실천에 나섰다

현재 23개 보건지소, 보건진료소 중심으로 1,100명 주민이 걷기 동호회 회원으로 참여하고 있으며 참여자를 대상으로 건강생활실천교육(심뇌, 비만, 절주)을 통해 다각적 건강행태 개선으로 삶의 질 향상에 기여

하고자 한다.

5월 한 달간 각 마을별 동호회별 발대식을 가진 후 걷기리더를 중심으로 주 2회 이상 마을 산책로, 게이 트볼 운동장 등 마을 걷기코스를 발굴해 스스로 건강관리 능력을 키워 나간다.

또한, 올해부터는 전 주민 걷기실천 분위기 확산을 위해 비대면 모바일 앱 워크온을 활용한 읍·면별 '뚜벅이 걷기팀'을 모집해 운영하고 있다.

뚜벅이 걷기팀은 각 읍·면별 50명씩 총 12개 팀으로 워크온 담양군 커뮤니티에 가입한 마을 주민으로 구성되어 있다.

현재 워크온 가입자는 3,081명으로 작년 대비 1,050명 증가했으며 걷기 챌린지 목표걸을 수 달성률 59.6%로 읍·면 걷기운동 보급 확산에 앞장서고 있다.

군 관계자는 "앞으로도 소그룹 등 이리 활성화를 통해 주민 스스로 건강관리를 하는 분위기를 조성하고 개인 건강 수준을 향상시키겠다"고 말했다.

/담양=조승재 기자

### 영광 보건소 '탈코로나' 820일 만에 일반업무 재개

영광보건소가 '탈(脫)코로나' 대열에 합류했다. 문을 닫은 지 820일 만에 업무정상화했다.

영광보건소는 지난달 25일 코로나19 감염병 등급이 2급으로 낮아지고 사회적 거리 두기가 해제됨에 따라 감염병 방역·진료 등에 투입했던 보건소 인력을 지난 23일부터 일반 업무에 복귀시켰다고 밝혔다.

그동안 코로나 총력 대응을 위해 중단된 일반 업무가 2년 3개월여 만에 재개된 것이다. 보건소는 포스트 오미크론 단계별 대응 전환 정책을 감안해 일상회복과 주민 불편을 줄이려는 조치라고 설명했다.

한동안 코로나 확진자가 폭증하면서 재택치료자들도 감당하기 힘들었으나 지역 최근 확진자는 하루 20명 이하로 감소했다. 23일 지역 코로나 확진자는 13명, 위중증 환자 수는 4명에 머물고 있다.

보건소는 '탈 코로나'에 들어감에 따라 군민들은 코로나 이전과 같은 수준의 보건소 민원 서비스를 받아 볼 수 있게 됐다.

각종 예방접종과 치과 등 각종 일반 진료와 제증명 발급은 물론 건강진단 결과서(보건증)와 일반건강진단서, 운전면허 적성검사, 흉부 X-ray 검사 등 종전 보건소에서 제공하던 각종 서비스를 수월하게 이용할 수 있다. 군민들의 건강증진을 위한 구강 보건과 금연·절주 사업, 치매 환자 관리 프로그램도 정상적 운영에 들어갔다.

/영광=서중민 기자

### 화순 역사문화 탐방... 내 고장 자부심·애향심 '쑥쑥'

#### 예술인촌 견학·수목 문화 체험 등 향토 문화 예술 체험



화순군이 운영하는 화순청소년문화의집에서 지난 21일 지역 청소년을 대상으로 '화순 역사문화 탐방' 프로그램을 진행했다고 밝혔다.

화순 역사문화 탐방은 청소년이 지역 문화유산을 탐방, 체험해 내 고장의 역사적 가치와 소중함을 깨닫고

문화적 소양 함양을 지원하는 프로그램이다.

이번 문화탐방에는 지역 청소년역사 동아리 '우린최강e다' 회원 10명이 참여했다. 참여 학생들은 화순 예술인촌 견학·수목 문화 체험, 주사묘 사당 참배, 운주사 와불 탐방 등

화순군 향토 문화·예술 체험 활동을 했다.

한 참여 학생은 "문화해설사 선생님의 자세한 설명으로 지역 문화·유산을 알아가는 데 큰 도움이 됐다"며 "체험 활동을 하면서 우리 고장에 대한 자부심과 애향심이 솟아나는 즐겁고 유익한 시간이었다"고 소감을 밝혔다.

화순군 관계자는 "탐방·체험 활동이 지역 청소년의 올바른 역사관 설립과 문화 향유 기회 확대에 큰 도움이 된 것 같다"며 "앞으로도 다양한 지역 문화·예술 자원을 연계한 프로그램을 개발해 청소년의 문화적 소양 함양을 돕겠다"고 말했다.

/화순=주용현 기자

담양농·특산물 전문몰

# 대숲맑은 생태도시 담양을 담다

## 담양장터 OPEN

건강한 자연을 담은 담양의 먹거리를 만나보세요.