



매달 두번째 토요일 TV·컴퓨터·휴대폰 대신 운동·여행·공연관람

# e-다이어트 시작하세요

## 청소년위원회 전국적 운동 전개

### 9일 광주 발대식·가족 놀이대회

“두번째 토요일엔 TV, 컴퓨터, 휴대폰을 꺼 두세요”  
초·중·고생을 두고 있는 부모들의 고민 거리중 하나가 바로 아이들이 지나치게 인터넷과 휴대폰에 집착한다는 사실이다.

특히 유치원생과 초등학교생들의 경우 케이블 만화 채널 등 TV 중독도 큰 골칫거리 중 하나다. 최근에는 ‘TV 없애기’에 나서는 가족도 늘고 있지만 말처럼 쉬운 일은 아니다.

부모들의 고민을 함께 풀어가기 위해 국가청소년위원회 등이 ‘e 미디어 다이어트’운동을 본격적으로 전개한다. ‘e 미디어 다이어트’운동은 매월 두번째 토요일에 전기(electronic) 미디어인 TV, 컴퓨터, 휴대폰의 사용을 자제하고 가족·친구와 함께 운동·여행·체험활동·공연관람 등 다양한 활동을 하며 보람 있는 하루를 만들어 가는 실천 운동이다.

9일 오전 10시 광주시 서구 관천동 버스터미널에서는 폭력 없는 사회 만들기 국민운동광주협의회(의장 박병채) 주관으로 ‘e 미디어 다이어트’운동 발대식과 가족 놀이대회가 열린다.

이날 발대식은 장기자랑 퍼레이드, 가족놀이 마당 등 다양한 프로그램으로 진행되며 매월 다양한 테마를 정해 행사를 꾸려나갈 계획이다.

국가위원회 홈페이지 ‘e-미디어 다이어트(youth.go.kr/event/diet/e-mediadiet)’ 코너에서 ‘활동 메뉴얼’을 다운받으면 점점 리스트, 올바른 TV 시청 10계명 등 다양한 정보를 얻을 수 있다.

◇중독 실태=인터넷 사용의 자연령화 추세가 뚜렷하다. 2006년 조사에 따르면 6~19세의 경우 98.5%, 만 3~5세 유아의 경우도 51.4%가 인터넷을 사용하는 것으로 나타났다.

또 청소년의 20%가 인터넷 중독에 노출된 것으로 보고됐으며 15~19세의 77%는 하루 문자 메시지를 15건 이상 보내는 것으로 조사됐다. 그밖에 청소년의 36.9%는 휴대폰이 손에 없을 경우 심리적으로 불안감을 느낀다고 한다. TV 시청은 어떨까. 13~18세 청소년의 경우 평일 하루 1시간 시청을 하는 경우가 76.1%인 반면 주말에는 3시간 이상 시청하는 청소년이 26.9%에 달했다.

◇이런 활동 어때요=e 미디어 다이어트의 성공적 실천을 위해서는 가족간의 의견을 잘 조율하는 게 무엇보다 중요하다. TV 안보기 등 가족간의 규칙을 정해두었다면 약속을 지키지 않았을 때 부모님 안마해 드리기, 아이가 좋아하는 음식 만들어주기 등 각자에게 적합한 벌칙을 정하는 것도 좋다. 막상 아이들과 ‘어디서, 무엇을 할까’ 막막해지는 경우가 많은데 이를 뚫는 국가청소년위원회가 제시한 몇가지 사례를 참고해 보자.

나들이가 귀찮다면 ‘집안에서 하루를 멋지게 보내는 방법’을 참고한다. 아빠와 함께 요리를 해도 좋고, 디카에 담아 놓은 사진을 정리해 멋진 ‘가족 달력’을 만드는 것도 좋다. 10년 후를 기억하며 ‘타임 캡슐’도 만들어보자.

운동을 좋아한다면 아빠 친구 가족이나 이모네 식구 등과 함께 ‘가족 대항 운동회’를 하는 것도 방법.

그밖에 가족들과 예술의 거리나 백화점에 위치한 갤러리에 들러보거나, 굳이 비싼 돈을 들여 대형 공연장을 찾지 않더라도 지역문화센터 등에서 열리는 작은 공연 무대를 찾아 문화에술풀을 해 보는 것도 좋다. 문의 062-521-1318. /김미경기자 mekim@kwangju.co.kr

## 인터넷 사용규칙 10계명



### 나의 TV 시청습관, 점검하기

	문항	예	아니오
1	아침에 TV를 보다가 지각을 한 적이 있다		
2	TV광고에서 나오는 물건을 보고 사들라고 부모님께 조른 적이 있다		
3	TV를 볼 때 리모콘을 손이 닿는 주위에 놓고 본다		
4	보고 싶은 프로그램을 보기 위해 가족과 싸운 적이 있다		
5	밥을 먹을 때 TV를 켜 놓고 먹는다		
6	가족과 대화를 나눌 때도 TV를 켜놓는다		
7	TV를 볼 때 아무 일도 하지 않는다		
8	TV를 켜기 전에 미리 볼 프로그램을 정하지 않는다		
9	TV를 보다가 누군가 부르는 소리를 듣지 못한 적이 있다		
10	저녁밥을 먹고 잠 때까지 텔레비전을 켜 놓는다		

평가 (‘예’라고 대답한 수를 기준으로-)  
0개: 아주 좋은 TV 시청습관을 가지고 있습니다.  
1~3개: 비교적 좋은 시청습관을 가지고 있습니다.  
4~7개: TV 시청 중독이 될 여지가 다분합니다. 좋은 시청습관을 위해 부모님과 함께 상의해 보세요.  
7~10개: 잘못된 시청습관을 가지고 있습니다. TV를 볼 전에 무엇을 볼지 정하고 시청습관을 고쳐보세요.



안도패총에서 발굴된 조가비(왼쪽) 팔찌(왼쪽)와 돌창.



## 여수 안도패총 유물 구경 가볼까

### 광주박물관 ‘6000년 발굴’전

#### 조개류·석기 등 150점 공개

최근 여수 안도패총에서는 6천년전에 나란히 묻힌 인골 두 구가 발굴돼 비상한 관심을 모았다. 한반도에서 드물게 5개의 팔찌를 찬 신석기 시대 인골이 출토되기도 했다.

안도 패총 출토 유물을 통해 전남 지역 신석기 시대 고대인들의 생활을 살펴볼 수 있는 전시가 열린다.

국립광주박물관(관장 조현중)이 여수 안도패총 출토유물을 지역민에게 공개하는 ‘푸른 남해, 안도패총 6000년 발굴’전을 12일부터 9월30일까지 개최한다. 공개설명회는 12일 오전 11시에 열린다.

이번 전시와 설명회에서는 월 1월부터 4개월여간 출토된 각종 동물뼈와 조개

류, 석기, 토기 등 150여점이 공개된다.

특히 팔찌 5개를 찬 6천여 년 전 신석기 시대 인골도 일반에 공개될 예정이어서 관심을 끌고 있다.

또 발굴 과정을 담은 각종 기록과 현재 안도 주민의 생생한 삶의 모습도 전시된다. 이밖에 발굴 관련 장비와 기록물 20여점을 비롯, 안도 주민들의 어구 10여점도 공개된다.

광주박물관이 발굴한 여수시 남면 안도리 안도패총에서는 신석기시대 무덤 4기, 주거지 2기와 함께 500여 점에 달하는 방대한 생활유물과 인골 등이 발굴됐다.

조현중 관장은 “안도패총에서 발굴된 유물과 유적은 신석기인들의 삶과 생각, 미의식을 가늠해볼 수 있는 소중한 기회 가 될 것이다”고 말했다. 문의 062-570-7025. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

### 도예가 이상목씨 ‘남도 사발 이야기’ 전

#### 11일까지 무등갤러리

도예가 이상목씨가 11일까지 무등갤러리에서 ‘남도 사발 이야기’를 주제로 전시를 연다.

분청자기를 꾸준히 빚고 있는 그가 선보이는 작품은 사발이다. 투박하면서도 정감있는 전통미를 간직한 분청 사발은 주로 차를 마시는데 사용돼온 다완(茶碗)이다.

도예에 입문한 후 처음 갖는 이번

전시에서 이씨는 서민들이 즐겨 사용하던 분청자기를 현대적으로 재해석, 실용성을 가미한 도자기를 선보인다. 유약을 매기는 전통기법인 ‘귀얄기법’과 ‘덤뽕기법’ 등을 통해 재현된 사발의 빛깔은 향토적인 미감을 담고 있다.

“광주전남 도예가 협회전”, ‘남도 문화 형·색·향전’ 등 단체전에 참가했으며 광주시립미술관 창작스튜디오 입주작가다. 문의 062-228-6624.

### 광주 롯데화랑 21일까지 ‘예술가의 그림책’ 전

광주 롯데화랑이 8일부터 21일까지 ‘예술가의 그림책’이라는 주제로 북 아트전을 갖는다.

전시에서는 회화, 조각, 판화, 공예, 시각디자인 등 다양한 부문에서 활동하는 예술가들의 북 아트 작품을 만날 수 있다.

예술가들의 손길을 통해 평면에 머물던 책은 입체적으로 해석되고,

무한한 상상력을 자극하는 촉매제로 거듭나기도 한다.

참여 작가는 김운주, 김자아, 김상연, 노정숙, 박수연, 박선희, 박하니, 오유리, 윤은애, 선현옥, 신민석, 신호은, 이석원, 이승일, 이영민, 조성숙, 한수진, 한은혜 등이다. 문의 /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

## 발레로 보는 색다른 신데렐라

발레리나들의 화려한 군무가 펼쳐지고 있는 무도회 현장. ‘째깍 째깍’ 12시가 다가온다. 음악은 점점 긴장을 고조시키고, 왕자와 함께 무도회에서 멋진 2인무를 추던 신데렐라는 깜짝 놀라며 왕자의 손을 뿌리치고 어디론가 사라져 버린다.

많은 관심과 참여 부탁드립니다. 동화와 만화영화로 익숙한 ‘신데렐라’가 발레로 만들어졌다. 광주시립무용단(단장 이영애)은 89회 정기 공연작품으로 ‘신데렐라’를 광주 초연한다. 8일 오후 7시30분, 9일 오후 5시30분 광주문화회관 대극장.

페로의 동화를 원작으로 한 발레 ‘신데렐라’는 1945년 러시아의 유명한 작곡가 프로코피예프가 동명의 발레음악을 작곡하면서 전 세계 발레단의 인기 레퍼토

리로 자리잡았다. 이번에 시립무용단이 선보이는 작품은 영국의 예술인이 안무한 ‘로얄발레단 버전’으로 지루한 부분을 덜어내고 3막 5장으로 재구성했다.

작품 특성 상 고난도의 기술이 요구되는 장면들은 많지 않지만, 주인공의 2인무와 요정들의 춤 등 풍상한 볼거리가 눈길을 끈다.

주인공 신데렐라 역으로는 박선희·조나경씨가 더블 캐스팅됐으며 왕자역으로는 송성호씨와 강병창씨가 출연한다.

간짜는 ‘신데렐라’가 주역 데뷔 무대다. 눈여겨 볼 캐릭터는 김선돈·박정고씨가 맡은 신데렐라 언니 역. 남자 무용수가 분한 실용성이 언니 캐릭터는 훨씬 코믹성이 가미돼 즐거움을 준다.

이영애 단장은 “초연 작품을 무대에 올릴 때는 세트, 의상 등 신경 쓸 부분이 많아 힘이 배로 든다”며 “이번 작품은 누구나 다 아는 이야기지만 ‘발레’로 접하는 ‘신데렐라’는 또 다른 느낌을 전해 줄 것”이라고 말했다.

티켓 가격 R석 2만원, S석 1만원, A석 5천원. 문의 062-510-9339. /김미경기자 mekim@kwangju.co.kr

### 광주시립무용단 정기 공연

#### 8·9일 광주문화회관 대극장



‘신데렐라’에서 주역으로 출연하는 송나경·강병창씨. 오른쪽은 실용성이 언니로 분한 박정고·김선돈씨.



**영화관람권을 드립니다**

광주일보는 애독자 여러분께 매주 10명을 추첨해 영화표 2장씩을 드립니다. 퀴즈의 정답은 광주일보 광고면에 있습니다.

많은 관심과 참여 부탁드립니다.

창사 이래 10년만에 국내에서 많은 회원을 보유한 재혼정보회사는?

①(주)행복시작 ②(주)행복출발 ③(주)행복사랑

★행복여행: 매주(월~토) 발행된 신문 광고에서 힌트를 얻어 정답을 표시 한 뒤 매주 일요일까지 신문을 오려 보내주시면 됩니다. (연락처와번호 미표기시 추첨에서 제외)

★보상금: 후원번호 501~711 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 광고국 퀴즈담당자 앞

★문의전화: 062)220-0521

**“광고를 보면 돈이 보입니다”**

**고시원매매**

■북구 용봉동 전대상대 뒤편  
■대지: 100평, 건평: 260평  
■1층: 상가, 편의점, 2층: 원룸14개  
■4층: 주민실, 원룸1개  
■매가: 99백만원(원룸23개, 상가3개, 주차장300평 포함)  
■10억원 전후 현금39백만원의 인수  
■월세전환시 월600만원(상가수입가능(노후보장))  
☎ 016-435-0428

**상업지매매**

• 전남 신도청 정문앞 (일반상업지 140평2필지)  
• 숙박시설, 유류업소부지  
• 즉시건축가능(실수요자환영)  
매매상담: 011-330-9365

**4층 원룸매매**

■조신대 정문 앞(상가2개(대학생 21가(물음))  
■대지: 107평, 건평: 206평(실적231평)  
■1층: 상가, 편의점, 2층: 원룸14개  
■4층: 주민실, 원룸1개  
■매가: 99백만원(원룸23개, 상가3개, 주차장300평 포함)  
■10억원 전후 현금39백만원의 인수  
■월세전환시 월600만원(상가수입가능(노후보장))  
☎ 062)234-7497 (주인회)

**사무실 임대**

▶관천동 광천터미널 맞은편  
▶광주인화회관 3층  
▶고품질 사무실 37평 22인 (1인은 회의실, 창고, 다용도실 적함)  
▶보 4천만원, 월 60만원  
☎ 016-610-1147

**가든식당비품**

「가든식당철거, 개업2년반된시설을 예여 권40평형(냉난방경로-냉파아:초절전), 부패적시설제거, 냉방, 냉동고(라세르:문4짝짜리), 생크대및다이, 바베큐기(베바클 A/S장:통달, 풍으로, 양념치킨, 통갈비), 금속척냉동고(하이얼), 옹통기(인텔), 카터기(윤석반용), 삼겹살구이판(신용), 식탁(영목식탁), 노래방기(현대) 소형고(선일), 관정용대(한일), 심야보일러(한성)엘리베이터(2층용식용반용), 에어컨(현대) 광주대원전. 011-611-2715

**개인지도**

서울대 수학교육과출판, 초·중·고 영수전문 1달에 1번만 하셔도 전교1등을 만들어 드립니다. 대박상은 편입영어, 공무원 영어 합격 책임지다. 1월10만원 www.hearipia.org 017-212-0021

**건강상담**

확실하고 빠른계약을 소망하는 분만! 가족들이 중독계열, 마비, 측만증, 반신장애, 성인병, 성기능장애, 대소변장애, 불면, 기타 사후유증 등으로 불행 및 수명이 후에 백방으로 노력해도 고생하시는 분들을 위하여 항암기공, 근골격 정제술, 음양요법, 파동법, 자연치유요법등의 최고전문가 과정을 활용한다 및 각종 무술 9단, 선전파, 명상, 기공계, 지도강사 출신이며 30여년 지도경력의 강력한 활로(노생)술 대가인 문기대 회장의 직접 개인지도 전수 및 건강문제 상담이 필요하신분은 연락하십시오. 출강가능함. [대한 활로인도 연수원] T.233-6788, 010-6684-6788

**결혼정보**

1급 가가이(가)결혼상담소 남 여 친정족 자녀처럼 확실한 중매 아름다운 여인이 동서여 있어 합당한 백년가약 맺으니 행복하고 또 행복하다 공무원 사임인 각 직장인 상담환영 6·25참전 광주학도병 강행수 T.383-0330, 383-1670, 011-887-2934

**대지매매**

북구 본촌동 사거리코너 아파트 앞(양산지구) 150평, 매매가 평당365만원(상가부지적합) 상무지구 「고려부동산」 T.373-9640, 010-7197-4989

서구 지평동 상업용지 500평 매매가 평당 800만원(병원, 학원, 전시장, 사무실, 모텔, 모트업등가능) 상무지구 「고려부동산」 T.373-9640, 010-7197-4989

서구 지평동 상업용지 130평 매매가 평당 650만원(병원, 대리점, 학원, 사무실, 모텔, 모트업등가능) 상무지구 「고려부동산」 T.373-9640, 010-7197-4989

**살니다**

고구구, 고서화, 고가매입, 골동품, 민속품, 한문책, 향아리, 서양화, 옛날물건 출장 가능【금하】 T.011-641-8888, 011-9666-5533

골동품, 동·서양화 병풍 살니다. 도자기, 옛날가구, 한문책, 책보, 고서, 50년대 이전 시, 소설책들 살립니다. T.011-609-6513

서양화전문 최고가 매입, 동양화, 조각, 수석, 고미술품, 정직한 가격에 매입합니다. 「명품갤러리」 T.369-0234, 011-614-6763

은혜나무 대량소유전문, 은행잎 채취하여 살니다. 은행나무 가지치기 무료로 해드립니다. 재개발아파트, 빌라, 초·중·고·대학, 산, 농장, 회사, 공장상당환영 T.011-401-4120

**작명·역학·사주**

궁합·사주·작명·산소강령전생애나를보고 지금의 나를보고 직업을 찾아주고 이름도 강령해서 짓고 사주·역학·개인지도 하고있을「남강역리합학원」법명·진현 T.062-232-5947, 011-609-4404

**한길부동산중개**

☎(062)385-2800, 011-607-1235 (상무지구 518공원 앞)

**수익성 건물매매 전문 수익률 최고! 미래가치 최고!**

**상가주택**

- 상무지구 대68평 건150평 보3,000만 월440만 매매가63,000만 신축,4층주인집
- 상무지구 대103평 건230평 보10,000만 월750만 매매가110,000만 신축,4층주인집
- 상무지구 대118평 건290평 보14,000만 월950만 매매가150,000만 신축,4층주인집
- 상무지구 대55평 건122평 보6,000만 월300만 매매가49,000만 4층주인집
- 상무지구 대63평 건107평 보2,000만 월280만 매매가40,000만 신축,4층주인집
- 상무지구 대65평 건150평 보4,000만 월500만 매매가175,000만
- 상무지구 대76평 건150평 보7,000만 월480만 매매가58,000만

**상가건물**

- 상무지구 대118평 건290평 보20,000만 월950만 매매가150,000만
- 상무지구 1층상가 건25평 보5,000만 월150만 매매가40,000만
- 용봉동 용봉지구 대122평 건240평 보15,000만 월840만 매매가120,000만
- 유봉동 시와버스정류장앞 대65평 건190평 보12,500만 월510만 매매가110,000만
- 우산동 하남지구 대96평 건180평 보14,000만 월650만 매매가120,000만

**고급레스토랑**

55,000만 용지27000만 포함

**매물접수환영(매매, 교환)**

귀하의 소중한 재산을 위하여 정성을 다하겠습니다.

**대지부동산**

T.062-371-2440 011-627-3003

**임야,목장,아파트 전원주택 전문**

- 북구 양림동 동초고 2차선대로변 주거지역 230평 급매 85만 조정가
- 함평 월0원 외치리 상가리코너 대지340평 국유지포함660평 첫집, 주유소유계실적한 5242만 조정가
- 광산구 삼가동 주택 대지100평 매4500만
- 서구 매월동 자연녹지 470평 담140만 전원주택,물류창고계획
- 동구 내남동 주거지역 1000평 담70만 도로질,물류창고본합가
- 북구 지아동 담1000평 생산축지2차선집 5245만
- 담양군 수북면 담900평 담7만 양면포장도로집
- 화순읍 중앙리 전 200평 평당 495천 관리지역 묘지정합지동전진로임용
- 북구 양림동 담800평 담25만 2차선집
- 서구 마북동 1GX(이)이도트입구 주거지역300평 도로집 담170만 유치원,물류창고 토지계획
- 동구월남동 주거지역400평 담80만 도로질 창고,물류센터,투자회적
- 광산구 신창동 자연녹지720평 담70만 도로질 유치원,물류창고계획
- 광산구 장수동 대지 450평 공장부지 매6555만
- 서구 용두동 전 2100평 담30만 2차선도로집 투자회적
- 북구 문화동 전 1000평 주거지역 담120만 2차선 4차선도로집
- 남구 석정동 주거지역 700평 담35만 도로질 유치원,복지시설계획
- 서구 매월동 유봉단지(입구) 자연녹지 1800평 담130만 분할가
- 서구 매월동 대지 80평 담150만 물류창고 전원주택 적함
- 남평 수원리 전2500평 대지포함 주거지역 도로집 담45만

**회선을근근 전원주택지대량보유**

**신바람부동산**

T.016-610-6046

**태양광 발전소 부지**

- 소재지: 신안군 증도면
- 조 건: 전지역 관리지역
- 평 수: 약 10,000평
- 평당 4만원
- 약 30,000평
- 평당 3만5천원
- 약 40,000평
- 평당 3만2천원