

“3인 이상 동행... 방한장비 꼭 챙겨야”

송병석 팀장이 조언하는 '겨울철 안전 산행'

날씨 변덕 심해 장갑·모자·외투 등 필수
등산전 기초 지식 습득·비상식량은 기본

최근 무등산 옛길이 개방되면서 언론 및 탐방객들의 호평 속에 우리나라 3대 명소 길(무등산 옛길, 제주도 올레길, 지리산 둘레길)의 하나로 자리 매김하고, 옛길에 관한 소식이 우리 지역 뿐 아니라 전국적으로 회자되고 있는 등 무등산에 대한 그간의 관심이 최고조에 달하고 있는 분위기다. 이를 증빙이나 하는 듯 지난 5월 10일 1구간 개방 이후 현재 옛길을 다녀간 이용객은 10만 여명에 이른다.

또한 지난 주말 대설로 인해 우리 지역의 또 하나의 자랑거리인 무등산 정상(입석대, 서석대 등) 주변에는 설경을 즐기려는 탐방객이 주말 2일 동안에만 6만 여명에 이르는 등 겨울산행이 절정에 이르렀다.

병풍처럼 펼쳐진 입석대와 서석대 위에 앉은 눈꽃은 보석처럼 빛나고 기암절벽 사이사이 어우러진 나뭇가지에 만개한 하얀 눈꽃은 보는 이의

탄성을 자아내게 하는 무등산의 절경이라 할 만하고, 수북이 쌓인 눈길을 걷는 느낌은 가보는 사람만이 느낄 수 있는 특권이기도 하다.

산행에 대한 이 같은 관심은 소위 웰빙문화의 확산과 더불어 날로 증가 추세로 건강과 레저에 대한 범국민적 관심을 대변하는 단초가 아닌가 생각해 본다.

그러나 산행에 대한 관심과는 대조적으로 산행시 지켜야 할 안전수칙에 대해서는 큰 주의를 기울이지 않는 것 같아 안타까울 때가 있다. 근무 중 집하게 되는 각종 겨울철 산악사고(결빙에 의한 낙상사고로 골절 및 뇌진탕, 심장마비 등)로 즐겨워야 할 산행이 오점을 남기는 경우를 종종 목격하는 하는데, 사고의 대부분이 충분히 사전 준비만으로도 얼마든지 예방할 수 있기 때문이다.

이러한 안전사고 예방을 위하여겨



겨울철 안전산행을 위해선 아이젠·스틱, 비상식량, 여분의 휴대폰 배터리 등 안전장비를 철저히 갖추고 몸상태를 충분히 살펴 무리한 산행을 하지않는 자세가 필요하다.

울 산행시 주의해야 할 몇 가지 사항을 알아보면, 겨울철은 급격한 기온 변화로(해발100m 올라갈수록 0.6도씩 낮아지며, 초속 1m의 바람이 불면 체감온도는 2도씩 낮아진다) 인한 체온유지가 가능하도록 기능성 외투·털모자·장갑 등을 챙겨 보온을 유지할 수 있도록 하고, 경사지 등 빙판길 사고예방을 위한 아이젠·스틱 등 안전장비를 갖추며, 간단한 비상식량 및 여분의 휴대폰 배터리 준비와 함께, 조난사고 예방을 위해 최소 3인이상 동행하는 것이 필요하다, 또

한 사고 발생시에는 신속히 119나 공원사무소로 연락하면 도움을 받을 수 있다.

이 밖에 가장 중요한 것은 자기의 몸 상태 및 그날의 컨디션을 감안하여 산행코스를 정하고 마음에 여유를 갖고 즐겨주는 마음으로 산행에 임하는 것이 안전사고를 미연에 방지할 수 있는 지름길이기도 하다.

이 겨울 눈 덮인 무등산에 꼭 한번 올라 좋은 추억거리를 하나 만들어 가시면 어떨지요? <무등산공원관리사무소 생태보전팀장>

클릭! 맛집



후루룩 썹 '일본맛' 그대로

쫄깃한 면발·시원한 육수 일품...재료 일본서 직접 가져와

■광주시 봉선동 '라멘만망'

후루룩, 한 젓가락에 추위 잊는다. 돼지사골로 국물을 낸 후 면을 넣고 도톰하게 씌어낸 '차슈'(삼겹살 종류)를 곱게 잘라 얹어 먹는 라멘과 일본 음식을 제대로 하는 집이 있다.

광주시 남구 봉선동 동아여고사거리 인근의 라멘만망(업주 황준종)은 정통 라멘의 느낌을 살리면서도 한국적인 맛을 더했다.

전 직장에서 일본 출장이 잦아 자연스럽게 라멘 맛에 사로잡힌 주인장이 직접 일본 지인들을 통해 재료를 공수해 와 요리를 한다.

라멘만망은 동명의 유명 프랜차이즈인데, 이곳은 다른 지점과는 달리 주인장의 음식 철학과 손맛이 더해졌다. 추천 메뉴는 예비동세트와 규슈하카다돈코츠라멘. 일본 음식 맛에 덜 익숙한 식객에게는 예비동세트가 적합하다. 바삭한 생새우 튀김과 팽이버섯, 양파,

죽순을 밥에 섞어 먹은 뒤 세트로 나오는 도쿄소유라멘을 함께 먹으면 된다.

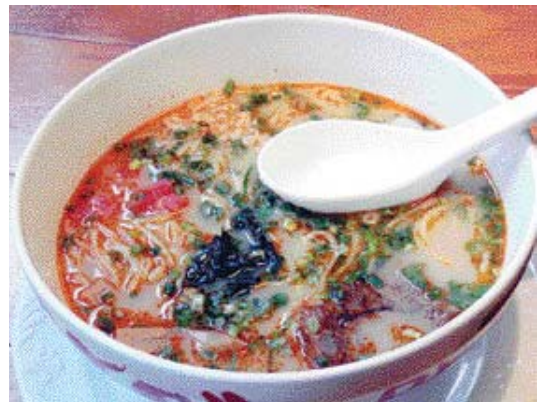
새우튀김은 기름기가 적어 밥과 함께 먹어도 느끼하지 않고, 적당히 익힌 야채를 얹는 맛도 좋다. 3번 삶고, 말리기를 반복한 죽순은 아삭하다.

돌아 서면 생각난다는 달짝지근한 돈부리소스로 맛을 내, 입 안에 은은한 향이 감돈다.

도쿄소유라멘은 청양고추가 들어가 매콤하다. 숙주, 미역, 차슈 등 고품질도 풍성하다.

라멘집 담겨, 20여종의 라멘도 맛갈스럽다. 일본 후쿠오카현에서 즐겨먹는 규슈하카다돈코츠라멘은 돼지사골 우린 물에 숙주, 초생강, 차슈 등의 고품질을 넣어 먹는다.

돼지고기 비린 맛이 전혀 없고, 구수하다. 또 야채가 적당히 익어 씹는 맛이 특히 좋다. 일본 음식에 어울리는 다양한 사케도 함께 맛 볼 수 있다. 예비동세트 7천 500원, 규슈하카다돈코츠라멘 7천원. 매주 월요일은 휴무. 문의 062-430-7757. />광복기자 kroh@



<규슈하카다돈코츠라멘>



한발중에 나는 소리

박옥금

- 적막을 가르고
- 닫잠을 깨우는 소리
- 살려 달라 절규하는 애틀런 소리
- 사랑하는 사람들 웃음을 담보로
- 화살 오토바이 소리
- 동네 잠 다 깨우고 술 취한여자 "이것 봐, 못 봐"
- 높은음
- 돌림 삼중창
- 동네 개들 함창당 만들어 놓고
- 못다 이룬 꿈들
- 허공 속으로 흩어지는 소리
- <제6회 전남문학 신인상 시부문 당선작>



광주천 얼음 썰매타기 예전의 겨울은 지금보다 추웠던것 같다. 강이 얼기 일쑤였고 광주 도심을 가로지르는 광주천도 자주 얼어붙었다. 얼어붙은 강에는 아이들이 물러 얼음판 위에서 신나게 썰매를 타기도 했다. 1982년 겨울 광주천. <광주일보 자료사진>

<p>대인동삼일부동산 ☎ (02)223-1140, 5210 ☎ 011-802-2532 (광주은행 신본점, 대인동 소방서건-1번)</p> <p>좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분</p> <p>상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오</p> <p>광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이건만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.</p> <p>사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.</p>	<p>상무랜드공인중개사 ☎(FAX)383-5221 ☎011-609-5221 (구 상무대 정문)</p> <p>▶빌딩(임대용, 투자용) • 토지590평 건물4,500평(대지 210여) 보증금 100억/월세 5,000만원 • 토지590평 건물 750평(대지 98여) 보증금 40억/월세 2,000만원 용지 12억 건물 보증금 29억 월세 6,000만원 (대지거 10여)</p> <p>▶토지(상무지구 상업지역) (화사사옥, 병원, 학원, 기타부지 등) • 1,000평(업무용) - 매가 평당 750만원 • 250평(유흥가능) - 매가 평당 1,200만원 • 500평(업무상업) - 매가 평당 1,200만원 • 136평(유흥가능) - 매가 평당 1,000만원</p> <p>▶기타용도 (농장) 동산 등 약 2만여평 평당 10만원 (주거지역) 청동동 2,300평 평당 45만원 (요원동 등 특장)</p> <p>▶상가(매매)상무지구, 상무역세권 • 상가 150평(9층) 매가 평당 450만원 개발등기 있음 • 화원, 특사실, 사무실 등 특장 • 세경 아울렛주변 역세권 상가 있음 대형의류매장가능 전화상담 환영</p> <p>●부동산 교환상담 환영●</p> <p>맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하실 물건 찾아드리겠습니다. ★아무때나 전화 주십시오★</p>	<p>금산공인중개사 T.881-5688 H.011-801-5354</p> <p>주유소부지 급매매 위치 : 해남군 강진군 경계 (상전면, 국도변, 최고취락조건) 대지 1450평, 도로면적 1250평 허가유주유소 허가 및 건축허가특</p> <p>GS와 계약 (건축비 3억 보조유지 무보증계약) 해남 원도 진도 출발 상행선 광주도약 80km 토목작업완료</p> <p>강진해남경계 아차암 지점 매매가 3억 (금호동 사당주역 건너 2소원도로변) 상무 신도실 중심 상업용지 (C1지역)매매 ■위 치■ 상무병원, 롯데마트건너편, 삼성화재빌딩 옆 4면 광로변</p> <p>■대 지■ 약 2850㎡, 기차 협야결정</p> <p>• 근린시설, APT신축, 병원, 일반상가, 기타 중심상업시설 가능 • 최고의 교통접근 (광주사당 접근거리 5.18 광로변) • 광주 최고의 상권 • 최고의 입지 상업지역 • 현재 10층 신축건물 앞</p>	<p>한길부동산중개 광주 서구 광충동 1301-1(상무지구 5.18광로) 앞 상당전화 ☎ 011-647-4114</p> <p>주유소 매매 (교환가능)</p> <p>북구 중흥동 1,250㎡ 매매가 12억(임대가) 대로변, 위치좋은, 공시지가이하 현 임대수입 : 보증금 21,000만, 월 800만</p> <p>- 전원주택 매매 - 화순군 춘향면 용두리 69번지 대지 1,270㎡ 매매가 4,500만</p> <p>☎상담전화☎ ☎011-647-4114</p>	<p>광문공인중개사 ☎ 062-365-1920, 010-7637-7743 011-623-8972, 010-4703-6223</p> <p>광문부동산가서 전속계약을 하면 극비필리에 매매도 빨리 할 수 있고 돈도 많이 받아준다고 하더라 그럼 나도 광문부동산 한번 가 봐야겠네!</p> <p>●경기도 평택 안중→서해대교, 평택항 부근 (관광특구, 물류 중지지역 근접) 답→자연목지 약 7,484㎡ 급매매 ㎡당 13만원, 투자가치 최고 지역 년평균 평당 5만원 이상 상승지역</p> <p>●(모텔) 임대, 매매 전문 ●순천·여수·광양지역 임대매매 다량 확보! ●목포·해남지역 임대 매매 다량 확보! ●전주·익산·군산지역 임대 매매 다량 확보! ●광주·광역지역 임대 매매 다량 확보! ●대전·수원·전국 물건 가능합니다.</p> <p>●교환→토지, 대지, 임대 소유자께서는 현금나오는 모델 물건과 물물교환 대한민국입니다.</p> <p>세상을 높게·넓게 펼쳐 드리는 부동산 컨설팅! 광문</p>	<p>경매전문회사 HK 호남경매컨설팅</p> <p>무료 상담 ☎ 062)228-6600 H.P 010-5616-8988</p> <p>광주광역시 동구 지산동 715-1 (2층) (법원·검찰청 정문앞, 광주은행 맞은편 2층)</p> <p>“23년 역사의 경매전문회사”</p> <p>▶유치권, 법정지상권등 정확한 권리분석 ▶통계자료와 시세분석에 의한 최적의 낙찰가 제시 ▶제1,2금융권을 통한 최저금리로 부족한 경락 자금 대출알선(낙찰가의 50%~80%) ▶소유주, 임차인들의 신속한 명도(이사)</p> <p>☎~지금 전화 주십시오! 전국 3만여건의 경매물건 중에서 원하시는 경매물건을 찾아 무료로 상담해 드립니다.</p>
--	---	---	--	--	--