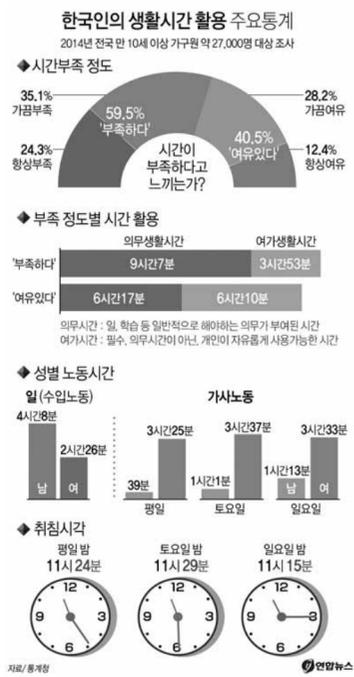


한국인 노동시간 줄고 개인시간 늘었다



1999~2014년 생활시간 변화상

일·공부에 하루 7시간57분 사용
15년 전보다 55분 줄어듦
수면·식사 9시간 55분... 35분 늘어
여성 가사노동, 남성보다 3시간 많아

한국인의 하루평균 일하는 시간(의무시간)이 15년 전에 비해 55분 줄어든 것으로 조사됐다. 20일 통계청이 발표한 '한국인의 생활시간 변화상(1999~2014년)'에 따르면, 일하는 시간은 점차 줄어드는 대신 식사를 하고 수면을 취하는 등 자신을 위해 쓰는 시간은 점차 늘어 하루의 절반 가까이를 소비하는 것으로 나타났다. 또 여성의 평일 가사노동 시간이 남성보다 3시간 가까이 긴 것으로 조사됐다.

이날 발표에 따르면 10세 이상 국민이 일이나 가사노동, 공부를 하는데 사용한 의무시간은 2014년 하루 평균 7시간57분으로 1999년 8시간52분에 비해 55분 줄었다. 이는 주5일제 근무제 도입과 주5일 수업 실시 등의 영향 때문으로 분석된다.

또 20세 이상 취업자를 대상으로 한 하루 평균 일한 시간은 6시간52분(2014년)으로 지난 1999년 7시간25분에 비해 33분 감소했다.

특히 여성 취업자의 가사노동시간이 남성보다 2시간 30분 긴 것으로 파악됐다. 여성의 가사노동시간은 평일 기준 4시간20분(1999년)→3시간44분(2014년)이었으며, 남성은 1시간9분→1시간14분으로 5분 늘었다. 여성 가사노동시간이 15년 전에 비해 36분 감소한 반면 남성은 5분 증가했다.

교제나 여가활동 등을 하는 여가생활시간은 4시간49분인 것으로 확인됐다. 이는 지난 1999년 4시간50분과 비슷한 수치다. 레저활동에 투자하는 시간이 18분→30분으로 증가한 반면, TV 시청 또는 독서시간, 교제활동 시간은 각각 10분(2시간5분→1시간55분)·7분(10분→7분)·8분(51분→43분)으로 줄었다.

지난 2014년 10분 이상 책을 읽는 사람은 열 명당 한 명꼴인 10.0%에 불과했는데, 이는 스마트폰의 영향력이 커지면서 갈수록 책을 멀리하고 있는 것으로 풀이된다.

여가와 일하는 시간을 줄이는 대신 잠자고 밥 먹는데 사용하는 시간은 늘었다. 잠자는 시간은 12분(7시간47분→7시간59분) 증가했으며 식사·간식은 23분(1시간33분→1시간56분), 개인위생·외모관리·건강관리 등 개인 유지시간은 20분(58분→1시간18분) 늘었다.

한편, 이번 조사는 국민이 하루 24시간을 어떤 형태로 보내고 있는지 파악해 생활방식과 삶의 질을 측정할 수 있는 기초자료로 제공하기 위해 실시됐다. 더 자세한 내용은 통계청 홈페이지에서 보고서를 내려받아 확인할 수 있다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr

전남 노인 10명 중 1명 치매 유병률 11.4% '전국 최고'

독거노인 전수조사...치매 5대 전략·25개 계획 마련

지난 2014년 전국 최초로 초고령사회(65세 이상 노인인구 비율 20% 이상)에 진입한 전남이 75세 이상 독거노인 치매 실태 전수조사 등 치매 관련 5대 추진전략과 25개 세부시행계획을 마련했다.

20일 전남도에 따르면 전남은 지난 2014년 65세 이상 노인인구 비율이 20.1%에 달해 전국 최초로 초고령 사회에 진입했고, 치매노인 수는 매년 약 5%씩 늘어 지난 3월말 현재 4만4000여 명에 이르고 있다. 노인 10명 가운데 1명은 치매환자(2015년 치매 유병률 11.4%)로, 제주와 함께 전국에서 가장 높은 수준이다. 최근 5년간 전남지역 치매환자 실증 건수 역시 1050건에 달하고 있다.

이에 따라 전남도는 지난해 말 순천성 가톨릭병원 등 광역치매센터를 개소한 데 이어 지역 실정에 맞는 전략과 시행계획을 마련해 시행할 방침이다.

전남도가 발표한 치매예방관리 5가지 주요 세부 추진 과제는 ▲지역사회중심 치매예방 및 관리 ▲편안하고 안전한 치매환자 진단·치료 돌봄 ▲치매환자 가족의 부담부담 경감 ▲광역치매센터 운영 강화 ▲찾아가는 광역·정신치매센터 운영 등이다.

과제별로 지역사회 중심 치매 예방 및 관리를 위해 75세 이상 독거노인 치매실태 전수조사를 실시하고, 시·군 치매상담센터와 연계해 3대 고위험군에게 인지기능평가프로그램을 진행한다. 또 치매노인 실증 예방을 위한 치매노인 인식표 800개와 위치추적기 100대를 보급하고, 지역공동체가 치매환자를 보살피는 환경을 조성하기 위해 농협, 은행, 경찰서 등 지역 기관을 대상으로 정기적으로 교육을 실시하기로 했다. 가족의 부담부담 경감을 위해 치매가족 자조모임을 활성화해 치매가족 삶의 질을 높이는 '하모니 교실', '치매가족힐링캠프', '통합자조모임' 등도 운영한다.

전남도는 그동안 시·군별 자체적으로 추진됐던 치매관리사업이 이번 계획을 중심으로 기관 간 전략적 협력, 명확한 방향 제시, 효율적 통합 추진 등이 가능할 것으로 기대하고 있다.

신현숙 전남도 보건복지국장은 "평균 수명 100세 시대를 맞아 치매는 이제 우리에게 피할 수 없는 미래이자, 우리 사회 모두가 관심을 가지고 해결해야 할 과제"라며 "전남도가 앞장서 전국에서 가장 선도적인 치매 예방 정책을 추진하겠다"고 말했다.

/유현석기자 chadol@kwangju.co.kr

23일 금남로서 '지구의 날'

자전거 대행진·체험마당 등

제46주년 지구의 날 기념행사가 오는 23일 '지구와 0cm'란 주제로 금남로 일대에서 열린다. 지구의 날은 미국 캘리포니아 해안 기름유출사고를 계기로 지난 1970년 제정됐다.

광주시에서는 올해 광주전남녹색연합 주관으로 40여개 환경단체와 시민, 학생 등 2000여명이 참여, 식전행사인 자전거 대행진에 이어 기념식과 체험행사(놀이마당, 주제마당, 문화마당, 참여마당) 등 다양한 볼거리와 즐길거리가 펼쳐진다.

자전거 대행진은 자동차가 차지하고 있는 도로를 자전거의 길, 사람의 길로 만든다는 취지로 오전 11시30분부터 금남로 특설마당 앞에서 소태역까지 5km구간을 행진한다.

체험행사는 지구환경을 생각하는 다양한 공연과 흙에서 노는 하루, 환경 관련 체험부스 등 '지구와 0cm'라는 슬로건에 걸맞게 지구와 발을 맞대고 더욱 가깝게 다가가기 위한 시민의 실천을 유도하는 프로그램으로 구성됐다. 사전행사로 지난 6일 대중교통전용지구 도입 방안에 대한 '녹색교통토론회'도 열린다. 문의 062-233-6501. /윤영기기자 penfoot@



"장애인 교육권 보장하라" 장애인의 날인 20일 광주장애인인권교육연대가 광주시교육청 앞에서 기자회견을 열어 장애인의 교육권 보장을 촉구하고 있다. /연합뉴스

광주그린카진흥원장 공모... 25일부터 3일간

광주시는 오는 25일부터 3일간 새로운 광주그린카진흥원장 공모 접수를 한다고 20일 밝혔다.

광주그린카진흥원은 광주시의 최대 현안인 자동차 100만대 생산기지 조성사업의 전초기지 역할을 담당할 핵심 지원부서 중 하나다. 자동차부품산업 육성 지원, 구조고도화 및 투자유치 촉진, 지역산업의 발전 및 혁신을 위한 기반확충, 지원기관 간 네트워크 구축 등 중요한 역할을 한다.

전임 오모 원장은 임기(2017년 10월)를 1년 반 이상 남긴 상태에서 지난 15일 자

진사되었다.

전문성이 있어야 하는 자리인 만큼 지원 자격이 다른 출자·출연기관에 비해 까다로운 편이다. 진흥원과 관련한 분야에서 최소 4년 이상 근무했거나 자동차·기계 등 관련 자격증 소지자, 대학 조교수 이상, 4급 이상 공직 경력 등이다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

"세계친환경디자인박람회서 오감 충만"

내달 5일 나주시 개막... '종이 발자국' 등 다채

"세계친환경디자인박람회장서 오감을 만족시킬 다양한 체험을 즐기세요." 세계친환경디자인박람회 조직위원회는 오는 5월 5일 나주에서 개막하는 박람회를 다른 박람회와 차별화하기 위해 '종이 발자국'과 '에코파이버 체험타운' 등 다양한 놀이·체험 공간을 준비중이라고 20일 밝혔다.

친환경디자인박람회는 '세상을 바꿀 새로운 삶의 모색'이라는 주제로 친환경 디자인의 미래와 전남도의 발전 방향을 제시하는 7개의 전시관을 선보인다.

야외 잔디마당에서 펼쳐지는 퍼펫가든 뮤지컬과 난바벌 공연, 에어쇼 등 다채로운 공연도 호기심을 자극한다.

종이발자국은 7개 전시관 가운데 제5관인 디자인스쿨에 유치됐다. 이곳에서는 재생 종이를 만들어보는 체험, 평면인 종이화 화려한 입체로 부활하는 종이 파티, 골판지 박스로 만들어진 대형 미끄럼틀과 종이상자 미로를 볼 수 있는 네모친구 동그라미, 나무에게 고마움의 메시지를 보내며 자연의 소중함을 느끼는 나무야 고마워 등 친환경 놀이·체험을 할 수 있다.

에코파이버 체험타운에서는 쪽을 이용한 손수건과 티셔츠 염색, 나무를 조립해 화분과 스피커를 만드는 목공예, 곤충표본·곤충로봇 만들기, 드론 체험 등을 할 수 있다.

단체 체험을 원하는 기관이나 학교는 오는 28일까지 세계친환경디자인박람회 조직위원회(061-339-1800~1)에 사전예약을 하면된다.

유영관 세계친환경디자인박람회 조직위원회 사무국장은 "5월 소풍하기 좋은 날에 창의력, 표현력, 상상력, 예술적 감성을 키울 수 있는 친환경디자인박람회 방문을 권유한다"며 "어린이를 위한 체험공간인 만큼 안전성을 1순위로 고려해 전시장을 구성한다"고 말했다. /유현석기자 chadol@kwangju.co.kr

KBS1TV "아침마당" 생방송 출연
빠른 성사! 결혼성사시까지...
중매잘한다~ 성사잘한다~ 소문!

회장 : 서울대학교 법대졸업 (공공기관 다년제직) 광주서석초등학교 졸업

서울대학교 동문 결혼정보 서비스업체 **전남대학교, SKY in Seoul**

초혼	추천회원	재혼
<p>남</p> <ul style="list-style-type: none"> 의사, 변호사, 약사, 한의사 28~45세 사법, 행정고시 합격자 VIP 공무원(5급~9급) 27~42세 판사, 검사, 변호사, 회계사 28~47세 삼성, 현대, LG직원 28~47세 은행원, 연구원 29~49세 대(중·소)기업 직원 27~48세 사업가, 자영업 29~39세 세무사, 연구원 29~48세 국영기업체 직원 29~39세 교사, 교수 28~49세 	<p>여</p> <ul style="list-style-type: none"> 전문직 희망 여성 25~38세 아나운서, 회사원 26~41세 간호사, 유치원 교사 27~42세 의사, 약사, 교사 25~39세 변호사, 회계사, 변호사 26~39세 공무원(5급~9급) 27~42세 정부투자기관 직원 25~38세 간호사, 은행원 26~47세 학원(음악)원장, 교사 27~42세 스튜어디사, 영양사 26~42세 미스코리아, 미스전복 27~36세 	<p>남</p> <ul style="list-style-type: none"> 의사, 변호사 32~72세 국영기업체 기관장 52~62세 공무원, 교사, 교수 35~64세 대기업 간부 36~67세 회사원, 자영업 33~61세 무출신 여성 희망 33~48세 <p>여</p> <ul style="list-style-type: none"> VIP 희망 여성 32~45세 학원(음악)원장, 교사 27~61세 공무원, 교사 32~54세 간호사, 회사원 29~48세 자영업, 가사 35~60세 무자녀 남성 희망 28~48세

임페리얼 클럽
강남역 7번출구 70m 하나은행 B/D 6층
02) 521-4405
호남지사 063) 275-7766

혈당조절 때문에 걱정되시죠?

최소식 유한바이오 클리코엔 (N) 골드

식후혈당 상승억제에 도움을 줄 수 있음 / 고시형 건강기능식품입니다 / 당의 흡수를 억제시켜 Glucose를 조절합니다

하루 2번으로 혈당조절 ok!!

- 1 식후 혈당상승억제에 도움을 주어 혈당조절이 잘 되지 않을 때 혈당조절을 개선시켜줍니다.
- 2 기능성과 안전성을 인정받은 원료로 제조한 고시형 건강기능식품입니다.
- 3 "혈당조절"에 어려움을 겪고 계신분들에게 도움을 드리기 위해 정성된 마음으로 완성된 건강기능식품입니다.

※ 전화주시면 책, 자료, 무료로 우송해 드립니다 ※
DUMNAVER 백세생활건강 을 검색하세요
문의 010-3598-7080/1899-3975

말하는 법 1%만 바뀌도 인생이 바뀝니다~!

www.kleader.kr
말 잘하게 하는 특별한 방법!
어머니스피치교실
"내가 말을 잘하면 내 자식도 말을 잘한다"

아버지 스피치 교실

초·중·고·대학생 등을 위한 **학생부 스피치 교육**

스피치 교육은 단순히 스피치만 잘하게 되는 것이 아닙니다. 스피치를 잘하게 됨으로써 **교우관계에서 리더가 되고 자신감을 갖게 됨으로써 공부도 열심히 하게 되어 성적도 올라가게 되고 성격이 적극적으로 변하는 등 인생이 바뀌게 됩니다. 스피치 트레이닝을 빨리 할수록 효과가 월등해집니다.**

성공을 부르는 스피치~!
직장인 스피치

면접 준비없이 나간다는 것은 위험천만합니다. 본원에서는 기업체·금융사·임용고시·경합직 등등 취업을 목적으로 한 면접준비 실전과정을 통하여 취업을 맞출 지원합니다.

★ 각 분야별 강사 파견 : 강사가 필요한 곳에 강사를 파견해드립니다.

☎ 062) 222-2255, HP. 010-9441-7000
한곡스피치리더십교육원 전화 문의하시면 자세한 안내를 받으실 수 있습니다.