

백운산 휴양림 休~좋다

건강·체조지도자들 ‘힐링 캠프’ 등 인기
광양시 ‘치유 & 휴양 메카’ 만들기 나서

광양 백운산 휴양림이 전남을 넘어 전국을 대표하는 정신·신체 건강체험장으로 떠오르고 있다. 특히 건강·치매·체조지도자들이 백운산 휴양림에서 힐링캠프에 나서는 등 대한민국의 ‘힐링메카’로 자리매김하고 있다.

16일 광양시에 따르면 백운산 휴양림에서 정신·신체적 건강체험과 치유를 위한 힐링캠프를 운영해 큰 호응을 얻고 있다.

광양시는 치유의 숲 백운산과 연계한 힐링명상 프로그램 운영, 지역농산물을 활용한 건강밥상 식이체험 프로그램 운영, 기초체력 및 스트레스지수 측정, 건강 효과 체험 등을 운영해 관광객 유치는 물론 지역경제활성화와 연계한다는 계획이다.

특히 최근에는 건강·치매·체조지도자 등 보건사업 자원봉사자와 사업 관련 담당자 40명이 백운산에서 1박 2일동안 힐링캠프를 갖기도 했다.

‘빛따솔 광양숲속, 빛나는 힐링캠프’라는 주제로 진행된 이번 힐링 캠프에서는 백운산 휴양림을 이용한 건강 체험과 각종 치유 프로그램이 진행돼 참석자들의 만족감을 높였다. ‘빛따솔’은 광양지역민이 자주 사용하는 ‘따솔다(따뜻하다)’라는 말을 인용해 ‘빛이 밝고 따뜻한 고장에서 밝음과 따뜻함을 전한다’는 의미를 담은 용어다.

광양 백운산 힐링캠프는 ▲기초검진 ▲스트레스 측정 ▲숲속 호흡명상 ▲숲속 약선음식 체험 ▲숲속 빛나는 나 등 5개 프로그램으로 운영되며, 특히 백운산 휴양림과 함께하는 호흡명상과 몸에 약이 되는 약선 음식을 맛보는 프로그램이 인기다.

광양시는 앞으로 광양 백운산 휴양림 등 지역자원을 활용한 자연 치유와 체육 프로그램 결합해 농촌지역 관광활성화 효과를 높이는 한편 건강장수 진화적 환경조성을 통해 ‘치유 & 휴양도시’의 이미지를 구축해 나간다는 계획이다.

백운산 힐링캠프 참석자는 “나무가 가득한 휴양림에서의 최상의 힐링프로그램을 체험한 이후 몸이 좋은 보약을 먹은 것 같은 느낌을 받고 있다”며 만족감을 나타냈다.

이항 광양시 건강도시팀장은 “치유의 숲 조성과 관광활성화의 성공은 광양시민이 먼저 즐기고 만족해 입소문에 따라 관광객이 찾아온다는 판단에 따라 외지인은 물론 지역민을 대상으로 한 힐링프로그램을 강화하고 있다”면서 “대상층을 다양화한 프로그램을 촘촘하게 구성·운영하는 등 휴양과 치유가 필요한 탐방객들이 제대로 힐링할 수 있도록 노력하고 있다”고 말했다. /광양=박영진기자 pyj4079@




▲광양 백운산 휴양림에서 마련한 힐링캠프 참가자들이 다양한 치유 프로그램을 체험하고 있다.



광양시립중마도서관이 운영하는 청소년 생태인문 프로그램에 참가한 지역 청소년들이 최근 봉강면 하조마을 ‘해달별 천문대’에서 달과 별을 관측하고 있다.

경로당 어르신들 올 여름 폭염 걱정 마세요

광양시·광양제철 314곳 에어컨 설치 완료

광양시는 16일 “관내 경로당 총 314개소의 에어컨 설치를 완료했다”고 밝혔다.

광양시는 최근 진행된 장재경로당에 에어컨을 설치하는 등 에어컨이 없던 경로당 전체에 보급을 완료했

다. 이번 장재경로당에 설치된 에어컨은 광양제철소의 ‘경로당 소원 들어주기 사업(공동모금회 지정기탁)’으로 이뤄졌다.

광양시는 경로당 에어컨 보급 계획이 완료됨에 따라 지역내 어르신들의 복지증진은 물론 폭염 대피시설로 활용되는 경로당 이용 활성화에도 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

정원복 광양시장은 “경로당에 연간 120만원의 운영비와 10만원의 냉방비를 추가 지원하고 있으며, 전기요금 부담이 나오는 곳은 태양광발전 시설 설치에 나서고 있다”면서 “폭염기 동안 지역 어르신들의 안전과 건강을 지키는 데 에어컨이 잘 사용되기를 바란다”고 말했다.

/광양=박영진기자 pyj4079@

봉사는 즐거워



금호동 8개 봉사단체, 텃밭 정리·환경 정화 활동

광양시 금호동사무소 직원과 8개 봉사단체 회원 등 100여 명은 최근 재활용센터 인근 주말농장을 찾아 경로당과 복지시설 등에 기증할 채소를 심기 위해 텃밭 정리와 인근 환경 정화 활동

을 했다. 금호동은 매월 한 차례씩 취약지역을 찾아 환경정화활동과 꽃길·꽃단지 조성 등 다양한 자원봉사 활동을 펼치고 있다. /광양=김경원기자 kkw@



광양시청 공무원들 매실농가 일손돕기

광양시청 공무원들이 본격적인 매실수확기를 맞아 일손이 부족한 진상면 지거리의 한 매실농가에서 일손돕기를 하고 있다. 광양시는 오는 24일까지 43개 부서와 16개 단체 635명이 참여해 지역 내 59개 매실 농가의 일손돕기에 나설 예정이다. /광양=박영진기자 pyj4079@

광주 보청기난청센터 GWANGJU HEARING AID CENTER

보청기 무료 체험

직접 체험 후 결정!!

- ☑ 보이지 않는 보청기
- ☑ 잡음없이 깨끗한 소리
- ☑ 웅웅~ 울리지 않는 보청기

062) 362-3336 (광주 돌고개역 2번출구 대형약국 3층)

http://www.greenmed.kr

대한의사협회 의료광고심의위원회 제160511-중-30812호

자연그린한방병원

한의사 최희석·정행진 원장

암수술 이후 재발예방

보이는 것이 전부가 아닙니다.
보다 세밀한 진단과
보다 올바른 치료가 필요합니다.

암, 난임, 성장장애, 비만
피부질환, 근골격계질환

자연그린한방병원 대표전화 **(062)952-3366**
광주광역시 광산구 사암로 392(월곡2동 679-3)