

수풀에 묻힌 비지정 지식묘도 빛 본다

'고인돌 왕국' 고창군 비지정 고인돌 보존 관리 나서 작년 이어 올해도 5개면서 표지판 설치 등 정비 사업

고창군이 수풀에 묻혀 유실되는 등 그동안 제대로 돌보지 못했던 비지정 지식묘의 보존관리에 나섰다.

3일 고창군에 따르면 군은 보호·관리에 취약했던 비지정 지식묘에 대해 일련번호가 부여된 표지판을 설치하고 주변 정리를 하는 등 현황 조사 및 보존 관리를 진행하고 있다.

고창군은 지난해 성송면·대산면에 이어 올해 심원면·상하면·해리면·무장면·흥덕면 등 5개면을 대상으로 비지정 지식묘에 대한 현황조사를 진행한다. 내년까지 단계적으로 고창군 전역의 비지정 지식묘에 대한 보존과 관리를 위한 표지판 설치작업을 완료할 계획이다.

이는 세계 제일의 거석문화유산을 보유한 '고인돌 왕국' 고창이 한반도 첫 수도로서의 가치를 다시 한번 보여주기 위함이다.

고창군에는탁자식·바둑판식·개석식·지상석곽식·주형지석 등 다양한 형식의 지식묘가 1600여기 분포하고 있다. 특히 유네스코 세계문화유산으로 등재된 죽림리 지식묘군과 대산면 상금리 지식묘군 등에서 200~400기가량 군락을 형성해 고창이 세계적인 거석문화의 중심지였음을 보여주고 있다.

학계에 보고된 고창군 지식묘는 모두 1785기에 달한다. 하지만 지난 2016년 고창군 전수조사 결과, 1434기만 확인돼 351기가 유실된 것으로 파악된다. 고창군은 각종 개발사업과 중장비에 의한 농경지 개간 등으로 상당수의 지식묘가 사라진 것으로 보고 있다.



고창군 관계자들이 성송면 향산리에 있는 비지정 지식묘에 대해 표지판을 설치하고 주변 정리를 하고 있다. <고창군 제공>

정비 사업을 하는 이유다. 유기상 고창군수는 "고인돌의 체계적인 보존관리뿐만 아니라 향후 문화재 지정 기반 마련 및 활용 방안도 검토할 계획"이

라며 "고인돌 왕국 고창, 한반도 첫 수도로서의 가치가 더욱 돋보이도록 하겠다"고 말했다. /고창=김형조 기자 khj@kwangju.co.kr

'노후 준비교육' 잘하는 순창군

정부 공모사업 2년 연속 선정 1억1500만원 확보

순창군이 지난해에 이어 올해도 정부의 '노후 준비교육 공모사업'에 선정됐다. 순창군은 최근 보건복지부가 주관한 '고령화 대비 자립지원 지자체 기반구축사업(노후 준비교육)' 공모에 선정돼 국비 1억 1500만원을 확보했다.

이 사업은 충분한 준비 없이 발생하는 노후 문제를 예방해 건강하고 행복한 노후를 맞이할 수 있도록 도와주는 전문교육 과정으로, 단순 주입식 교육에서 벗어나 교육·체험·관광·힐링이 결합한 특화교육으로 추진된다.

노화연구 분야 세계적 권위자인 박상철 전남대 석좌교수를 필두로 서울대학교 조비용 교수, 한경애 교수, 광충실 교수 등

저명한 강사진의 참여로 퀄리티 높은 강의 받을 수 있어 교육생들로부터 호응을 얻고 있다.

올해도 3박4일 심화 교육인 제3기 인생대학 과정과 미니-메드 스킨 과정, 남성을 위한 골드·룩 과정, 1박2일 기본교육인 관계개선 과정 등을 운영할 예정이다. 특히 올해 신설된 근육감소 예방 과정은 어르신들에게 근육감소 예방 운동과 영양 섭취 방법 등을 교육함으로써 각종 노인성 질환 극복에 도움이 될 것으로 기대된다.

교육은 오는 4월부터 진행되며, 지역주민은 물론 누구나 신청할 수 있다. 교육을 희망하는 사람은 순창군 건강장수사업소 장수진흥계로 문의하거나 홈페이지를 통해 신청서를 내면 된다.

황숙주 순창군수는 "10년간 축적된 교육 노하우를 바탕으로 전국 제1의 건강장



순창군이 지난해에 이어 올해도 정부 '힐링형 지식관광 노후 준비교육 공모사업'에 선정됐다. <순창군 제공>

수교 순창군의 위상을 이어갈 수 있도록 더욱 노력하겠다"고 말했다. /순창=장양근 기자 jyj@kwangju.co.kr

익산시, 아동 긴급돌봄 비상체계 구축

코로나19 사태로 어린이집 휴원 혼란 최소화...예비 초등생도 포함

익산시가 코로나19 사태로 전체 어린이집이 휴원을 결정함에 따라 긴급돌봄을 시행하는 등 비상체계를 구축했다.

3일 익산시에 따르면 시는 어린이집업협회 임원들과 지난 27일 긴급 간담회를 열어 어린이집과 학부모의 혼란을 최소화

하기 위해 긴급돌봄을 실시하고 돌봄·영·유아에게 급식과 간식은 평상시와 같이 제공하기로 했다. 또 어린이집 보육실 교재교구, 체온계, 의자 등을 아동 하원 후 매일 자체 소독하고, 아동과 교직원 등을 대상으로 1일 2회 발열 체크를 한다.

첫 입소하는 아동과 보호자에게는 어린이집 안전수칙, 코로나19 감염 예방수칙 등 안전교육을 실시한다.

익산시는 코로나19 대비 지역 200곳의 어린이집에 마스크(KF80)와 손 소독제(식약처 인증제품), 살균소독제 등 방역물품 구매비를 지원할 예정이다. 어린이집 내 의심환자 발생 시 신속한

보고체계를 위해 모니터링 시스템을 강화하고, 24시간 어린이집과 비상연락체계를 구축해 바이러스 확산 차단에 주력하기로 했다. 올해 어린이집을 졸업한 예비 초등학생은 초등학교에서 돌봄 서비스를 받을 수 있다.

익산시 관계자는 "어린이집 보육 공백을 최소화하기 위해 긴급돌봄을 시행한다"며 "감염병 예방 조치와 방역물품 지원 등을 통해 더욱 안전한 환경에서 생활할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다. /익산=유정영 기자 yjy@kwangju.co.kr

면역력 키우는 '3월의 건강식품'...코로나 이기세요

완도전복 타우린·아르기닌 등 영양소 풍부

완도군이 3월의 해양치유식품으로 전북(사진)을 선정했다. 완도는 전국 전복 생산량의 73%를 차지하는 주산지다. 완도전복은 게르마늄이 다량 함유된 맥반석으로 이루어진 완도 청정해역에서 자란 미역과 다시마를 먹고 자라 육질이 연하고 부드럽다.



'바다의 산삼', '패류의 황제'로 꼽히는 전복은 과거에는 가격이 비싸 접하기 어려웠지만, 지금은 양식으로 공급량이 늘어 많은 소비자들이 찾고 있다. 무엇보다 전복은 완전식품이라 할 정도로 영양학적으로 우수하다. 특히 고단백·저지방 식품으로 회복기 환자나 노약자, 성장기 어린이에게 건강 식품으로 제격이다. 또 타우린, 아르기닌, 메티오닌, 시스테인, 칼슘 등이 풍부해 기력 보충, 성인병 예방, 고혈압에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 해양수산부 '어식백세' 자료에 따르면 폐병이나 신경 쇠약에는 전복이 식용 겸 약용으로도 이용됐다고 한다. 신경수 전 완도군보건소의료원장은 "전복은 입으로 섭취하는 링거"라고 극찬했다. 이는 국립수산과학원에서 분석한 잠전

복 성분표와 주사 영양제를 비교했을 때 전복에는 영양제처럼 포도당과 비타민·C가 함유돼 있고 필수 아미노산 8가지를 포함한 20여 종의 아미노산, 단백질 합성의 생화학적 과정을 총괄하는 핵산이 포함돼 있다는 것이다. 전복은 오돌돌하게 씹히는 식감이 좋

주로 회로 썰어 먹거나 전복죽·구이·찜으로 즐겨 먹지만, 완도에서는 몸의 영양 보충을 위해 전복과 문어·꽃게·닭·황칠을 넣은 해신탕으로 먹는다. 완도군 관계자는 "코로나바이러스 감염 증으로 면역력 강화 식품이 주목을 받고 있다"며 "각종 영양소가 풍부해 몸에 좋은 완도산 전복을 섭취하는 것이 도움이 될 것"이라고 추천했다. /완도=정은조 기자·전남주재총괄본부장

삼겹살데이 주간엔 '유기농 장성미나리'

코로나19 확산으로 면역력 향상에 도움이 되는 식품에 관심이 쏠리는 가운데, 장성에서 재배되는 제철 미나리가 주목받고 있다. 미나리는 3월을 대표하는 건강식품으로, 한약명으로 '수근(水芹)' 또는 '수영(水英)'이라 부른다. 달면서도 맵고 서늘한 성미를 가지고 있다. 동의보감에서는 갈증을 풀어주고 머리를 맑게 해주며, 주독을 제거할뿐만 아니라 대·소장을 잘 통하게 하고, 황달·부인병·음주 후 두통과 구토에 효과적이라고 기록돼 있다.



삼겹살과 찰떡궁합 장성 유기농 미나리. <장성=김용호 기자 yongho@kwangju.co.kr>

현대 약리학에서도 미나리는 비타민 A·B·C가 다량 함유된 알카리성 식품으로, 혈액의 산성화를 막아주는 역할을 한다고 밝혔다. 또 단백질·철분·칼슘·인 등 무기질과 섬유질이 풍부해 해독과 혈액 정화에 효과가 있고, 갈증을 없애며 열을 잘 내려준다. 면역력 증진에도 도움을 준다. 특히 장성 미나리는 밤에 줄기가 잠길 정도로 물을 채우고 아침에는 물을 빼주는 방식으로 재배해 아삭한 식감과 진한 향을 자랑한다. /장성=김용호 기자 yongho@kwangju.co.kr

당신의 로망은 어떤곳 인가요?

친환경 목조주택을 지어드립니다

목조주택 설계·시공 전문기업

우드빌더스(주) 휴인(주)

문의 상담 **062) 945-0036~7**

모던 스타일

클래식 스타일

지중해 스타일

Modern!

Classic!

Mediterranean Sea!