

금남로 사진관

면역력 중요한 요즘 “아무리 추워도 운동합시다”



울긋불긋 물들었던 나뭇잎이 떨어지고 어느 새 매서운 바람이 부는 겨울이 왔습니다.

얇은 점퍼 등으로 아직은 그런대로 버티고 있지만 곧 두터운 패딩점퍼에 몸을 깊숙이 파묻으며 살아야 겠지요.

춥다고 움츠리고 있으면 활동량이 줄어 몸에 군살도 붙을 것이고, 면역력도 떨어져 코로나19 같은 몸쓸 바이러스에 감염되기 쉽기 때문에 이래저래 불편한 겨울입니다.

이런 때일수록 운동을 해야겠다고 마음먹은 분들도 많을 겁니다.

SNS에서도 ‘홈트’(홈 트레이닝 준말)족들이 많이 생기고 있습니다.

온라인에서 홈트 모임을 만들어 운동 영상을 공유하고 운동량 등을 점검하는 이들도 많이 늘고 있습니다.

아무리 춥더라도 올 겨울에는 체력과 함께 면역력을 키워나가야 할 것 같습니다.

광주 북구 일곡지구의 한 공원에서 운동을 하는 시민의 모습을 보며 문득 들었던 생각입니다.

이번 ‘금남로 사진관’의 주제는 ‘아무리 추워도 운동해야 할 겨울!’ 입니다.

/글·사진=김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

한국서부발전, 청렴도 평가 우수기관 선정

한국서부발전(사장 김병숙)이 최근 국민권익위원회가 발표한 ‘2020년도 청렴도 평가’에서 ‘우수기관’(2등급)에 선정됐다.

종합청렴도와 외부청렴도, 내부청렴도 모두 전년 대비 1등급 상승하는 등 청렴 수준이 개선됐다는 평가다. 서부발전은 청렴도를 측정한 발전공기업(공직유관단체 2유형) 중 최상위 등급을 획득했다. 외부청렴도는 10점 만점에 9.27점으로 전체 평균(8.34점)을 크게 웃돌았으며, 내부청렴도 ‘업무지시 공정성’ 분야는 10점 만점을 받았다.

서부발전은 ‘부당 업무지시 사례집’을 발간해 권익위로부터 10대 반부패 우수시책으로 선정되기도 했다.

서부발전은 2018년 최향동(사진) 상임감사위원 부임 이후 청렴의식 향상에 노력했다. 최 감사위원은 최근 감



사철학과 청렴정책을 담은 ‘과정은 공정하고 결과는 공감하는 감사’라는 책자를 발간하고 ‘공정한 사회가 바로 청렴한 세상을 이끈다’라는 뜻을 회사 임직원들에게 전파했다.

또 서부발전은 직장내 괴롭힘, 금품·향응·편의 수수를 근절하기 위해 분야별 전문가의 의견을 수렴하고 제도를 정비하기도 했다. ‘청렴·인권 행동강령’을 선포하고 실천현황을 주기적으로 점검하는 한편, 사업소 현장에서 ‘인권·청렴센터’를 운영해 현장 직원들의 고충과 애로사항을 들었다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

신진서 9단, 남해 슈퍼매치 상금 기부



신진서 9단이 박정환 9단에게 완승하고 받은 남해 슈퍼매치 상금을 남해군과 한국기원 연구생에게 기부했다.

한국기원은 신진서(사진)가 ‘아름다운 보물섬 남해 신진서 vs 박정환 바둑 슈퍼매치’에서 박정환에게 7전 전승을 거두고 받은 상금 1억500만원 중 2500만원을 기부했다고 15일 밝혔다.

신진서는 남해군 향토장학회에 2000만원, 한국기원 연구생에게 500만원을 전달했다.

신진서는 “남해 슈퍼매치를 통해 남해군민 여러분께 많은 응원과 사랑을 받았다. 좋은 대회를 만들어 주신 남해군에 조금이나마 보답하고자 부모님과 상의 후에 기부하게 됐다”고 말했다.

/연합뉴스

광주시교육청, 세계인권선언 72주년 기념 민주인권토론회



광주시교육청이 최근 ‘학교에 들어온 혐오차별과 대응방안’을 주제로 ‘세계인권선언 72주년 기념 민주인권토론회’를 개최했다.

<광주시교육청 제공>

한국정보통신공사협 광주·전남도회, 시각장애인에 후원금 전달



한국정보통신공사협회 광주·전남도회(회장 손대겸)가 최근 광주시시각장애인복지관을 방문, 코로나19 장기화로 심리·경제적 어려움을 겪는 시각장애인들에게 후원금 200만원을 전달했다.

<한국정보통신공사협회 광주·전남도회 제공>

한국연예인야구협 초대 총재에 정전식 블루인더스 대표

사단법인 한국연예인야구협회가 최근 임시 이사회를 개최하고 정전식(사진) ㈜블루인더스 대표이사를 초대 총재에 추대했다.

정 신임 총재는 2002년 한·일월드컵, 2002년 부산아시아대륙, 2003년 대구유니버시아드대회 등 국제 행사에서 안전대책 총괄 책임자로 활동했다. 이 공로를 인정받아 보국훈장 천수장 수상과 함께 국가유공자로 등록되기도 했다.

또 정 총재는 지난 2008년 산업융마스 크 등 산업안전용품 제조업체인 ㈜블루인더스를 창업해 중견기업으로 성장시



켰다. 정 총재는 “코로나 19로 모든 국민이 어려운 환경에 처한 상황이지만 우리가 힘을 합치면 반드시 이겨낼 수 있을 것으로 생각한다”며 “연예인 야구단과 함께 앞으로 국민 여러분께 위로가 될 수 있는 다양한 행사를 기획, 진행해 예정”이라고 밝혔다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

TV프로그램 16일 ※이 프로그램은 방송사 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS
[6]	00 코로나19 통합뉴스룸 KBS 뉴스광장	00 생활의 발견 스페셜(재) 10 걸어서 세계속으로(재)	00 MBC 뉴스 투데이 1~2부	00 모닝와이드 1~2부
[7]	50 인간극장	00 굿모닝 대한민국 라이브 1부	20 광주 MBC 뉴스 투데이 50 생방송 오늘 아침	15 KBC 모닝와이드 35 모닝와이드 3부
[8]	25 아침마당	00 KBS 아침 뉴스타임 15 굿모닝 대한민국 라이브 2~3부	50 찬란한 내 인생(재)	35 불새 2020
[9]	30 코로나19 통합뉴스룸 45 KBS 뉴스		30 930 MBC 뉴스 45 기본 좋은 날	10 좋은아침
[10]	00 무엇이든 물어보세요	00 누가 뭐래도(재) 40 지구촌 뉴스	45 나를 사랑한 스파이(재)	10 SBS 뉴스 30 설맞 나는 오늘
[11]	00 코로나19 통합뉴스룸 35 팔도밥상 스페셜(재) 55 UHD 숨터	00 바람피면 죽는다(재)		00 애니갤러리 30 애니메이션 런닝맨 스페셜 45 라바 아일랜드
[12]	00 코로나19 통합뉴스룸 KBS 뉴스 12		00 12 MBC 뉴스 20 2020 어린이에게 새 생명을 50 네모세모	00 SBS 12 뉴스 25 만방 네트워크 뉴스 50 네모세모
[1]	00 KBS 네트워크 특선 백투더지 50 그곳을 위한 노래를 부른다	20 트롯 전국체전 스페셜	20 뽀빠이 친구친구 스페셜 50 2시 뉴스 외전	55 닥터 365
[2]	00 코로나19 통합뉴스룸 KBS 뉴스 2 30 이슈 픽 쌤과 함께 스페셜			00 뉴스브리핑
[3]	00 세계는 지금 스페셜 10 한국인의 밥상(재)	00 KBS 뉴스타임 10 자동차부착상 위키 2 30 TV 유치원	20 MBC 스포츠 인카금융 슈퍼 불링 20 챔피언 결정전	
[4]	00 사사건건	00 TV는 사랑을 싣고(재)		00 고향견문록 스페셜 사람잇수다
[5]	00 코로나19 통합뉴스룸 30 전국을 달린다 40 남도 지오그래피	00 신비아파트 고스트를 더블X 여섯개의 예언 30 꿀잼 영화가 좋다 50 통합뉴스룸 ET	00 5 MBC 뉴스 15 액션캠	00 SBS 오뉴스 35 KBC 저녁뉴스 50 kbc특집다큐 천년 남도
[6]	00 6시 내고향	30 2TV 생생정보	15 오매! 전라도	50 남도에 가요
[7]	00 뉴스7 광주전남 40 미니다큐	50 비밀의 남자	15 찬란한 내 인생 50 MBC 뉴스데스크	50 SBS 8 뉴스
[8]	05 집중 인터뷰 이사람 30 누가 뭐래도	30 TV는 사랑을 싣고		30 KBC 8 뉴스
[9]	00 코로나19 통합뉴스룸 KBS 뉴스9	30 바람피면 죽는다	20 나를 사랑한 스파이	00 트롯신이 떴다 2 라스트 찬스
[10]	00 생로병사의 비밀 50 더 라이브	40 박원숙의 같이 삼시다	40 라디오스타 1~2부	35 백중원의 골목식당 1~2부
[11]	30 코로나19 통합뉴스룸 KBS 뉴스라인	50 스튜디오 K		
[12]	10 코로나19 극복 집콕 특집영화 성년환소	15 스포츠 하이라이트 40 코로나19 극복 집콕 특집다큐 KBS 대기획 23.5(재)	15 MBC 다큐프라임	10 나이트라인 40 닥터 365 45 내고향 전파

EBS1

05:00 왕초보 영어 05:30 클래스 e 06:00 한국기행 06:20 세계테마기행 07:00 꼬마버스 타요 07:15 출동! 슈퍼윙스 07:30 뽀롱뽀롱 뽀로로 07:45 최고다! 호기심딱지 08:00 당동명 유치원 08:30 고고다!는 우리동네공룡 08:45 위인극장 리턴즈 09:40 생방송 우리집 유치원 10:30 한국기행(재) 10:50 최고의 요리비결 11:20 세계테마기행(재)	12:00 EBS 정오뉴스 12:10 EBS 비즈니스 리뷰 플러스 12:25 넥스트 히어로 12:30 클래스 e 13:00 EBS 다큐프라임 13:55 EBS 초대석 14:45 미니특공대 슈퍼공룡파워2 15:45 몬카토 16:15 올리 앤 문 16:30 당동명 유치원(재) 16:50 해요와 해요 17:00 EBS 뉴스 17:20 마사와 곰 17:30 출동! 슈퍼윙스 17:45 최고다! 호기심딱지
--	--

	知天命이 보는 오늘의 운세	12월 16일(음 11월 2일 癸巳)	☎ 010-9790-8237
--	----------------	----------------------	-----------------

	36년생 단단히 각오하고 덤비지 않으면 상대로부터 밀리겠다. 48년생 기본적인 사항을 원칙적으로 수용해야겠다. 60년생 주도면밀하게 진행되어야 할 중차대한 시점이다. 72년생 관심을 갖는다면 진척의 단초를 확보할 수 있는 기회이다. 84년생 골라서 쓰는 것이 합리적이다. 96년생 흥기를 잡을 수 있는 발판을 마련하게 된다. 행운의 숫자 : 41, 76
	37년생 절대적이라고 여겨왔던 바가 무너질 수 있다. 49년생 원래의 목적을 잃어버려서는 아니 된다. 61년생 반갑기는 하겠지만 부담스러움을 동반하고 있다. 73년생 거시적인 관점에서 대국을 살펴지 않으면 아니 되겠다. 85년생 본디 부터 없었던 것이나 같으니 집착할 필요 없겠다. 97년생 상부상조를 잘 해 나가자. 행운의 숫자 : 06, 68
	38년생 쌓아온 공로가 자신의 입으로 무너질까 걱정된다. 50년생 마음만으로는 스스로 해결되지 않을 것이다. 62년생 길에 있는 인식의 계기가 될 것이다. 74년생 마무리까지 확실해야 비로소 취하게 된다. 86년생 적재적소에 활용할 수 있는 해안이 필요하다. 98년생 협력자를 자처하는 이를 주목해 볼 일이다. 행운의 숫자 : 00, 96
	39년생 조리에 맞지 않다면 폐기하는 것이 옳다. 51년생 써야 한다고 볼 수 있는 근원적인 것이 괜찮은 편이다. 63년생 집중하다 보면 모든 것이 해결되리라. 75년생 행동력이 요귀되는 결정적인 순간이 다가 오고 있다. 87년생 가까운 이로부터 새어나가고 있다. 99년생 급변하고 있는 추세이니 적절히 대처해야 할 필요가 있다. 행운의 숫자 : 09, 91
	40년생 망심하다가는 역장이 무너질 수도 있느니라. 52년생 다소 시간은 걸리겠지만 여건이 조성되어 가리라. 64년생 결정적인 역할을 할 것이니 기대해도 좋다. 76년생 자신에게 유리하게 전환될 수도 있다. 88년생 작은 일을 잘 해내야 큰일을 치를 수 있는 법이다. 00년생 조심성이 지나치다 면 위축되고야 말 것이다. 행운의 숫자 : 17, 65
	41년생 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 자산을 접하리라. 53년생 기쁜 일을 맞이함으로 인해 신명날 것이다. 65년생 피하러 하지 말고 정면으로 맞대응 하는 것이 최선이라 할 수 있다. 77년생 대수롭지 않은 일이나라. 89년생 상황 조정되거나 훨씬 늘어나는 판시세로다. 01년생 대응으려 하지 말고 예방을 피하는 것이 적절하다. 행운의 숫자 : 07, 95

	42년생 아무렇지도 않을 것이라고 믿어 왔던 바가 발발을 부릴수니 잘 찾아보자. 54년생 한계 상황에 부딪히게 되는 아픔이 보인다. 66년생 파격적인 것만이 능사가 아니다. 78년생 사람들과의 만남이 유익하다. 90년생 관리가 부실하다 면 활동력을 상실할 수도 있다. 02년생 균형 감각이 절실히 요청되는 구도이다. 행운의 숫자 : 22, 71
	31년생 목표를 향해서 발돋움하는 단계에 놓여 있다. 43년생 가까이 할수록 손해이니 속히 정리하자. 55년생 아무리 좋더라도 지나치다 보면 분명히 활동에 지장을 받는다. 67년생 중국적으로는 해결점에 이르게 될 것이다. 79년생 가벼운 언행은 공든 탑을 무너지게 한다. 91년생 적절한 조치가 있어야만 후환이 없겠다. 행운의 숫자 : 28, 84
	32년생 온전히 마음에 들지 않는다 하더라도 받아들이는 것이 이익이다. 44년생 중지를 모은다면 모색할 수 있다. 56년생 절실한 것에 대한 언급이 있으리라. 68년생 외부적인 요인에 의해서 힘을 얻을 수 있겠다. 80년생 분명하게 유념하여야 뒤탈이 없느니라. 92년생 몰입한다면 향상된 면모를 보일 수 있다. 행운의 숫자 : 01, 67
	33년생 일보 전진을 위한 것이라면 이보 후퇴도 무방하도다. 45년생 다른 곳으로 이동하는 형상이다. 57년생 아무리 여색하더라도 충분히 의사 전달을 해야만 하는 시점이다. 69년생 바람직한 방향으로 흘러 갈 것이다. 81년생 자습자 박하는 우를 범하지 말아야만 할 것이다. 93년생 재물운의 기쁨이 름 것이다. 행운의 숫자 : 13, 62
	34년생 도모한다면 즉시 결실을 볼 수 있는 때가 되겠다. 46년생 넉넉하게 마련해두는 것이 알차다. 58년생 고난이도의 일이나 신경 써야겠다. 70년생 금전에 집착하는 것보다 인간에게 투자하는 것이 더 낫다. 82년생 의견을 개진하는 것이 바람직한 판세이다. 94년생 확신을 갖고 한 방 날려도 될 시기이니라. 행운의 숫자 : 21, 94
	35년생 내키지 않는다면 굳이 행할 필요도 없느니라. 47년생 기본적인 것을 잘 지키다만 관계가 돈독해질 것이다. 59년생 조금만 더 밀어 붙인다면 정점에 이른다. 71년생 한 곳에 몰입해야만 양호한 결과가 이르게 될 것이니라. 83년생 전면적인 실행을 요하니 추진력을 높여야 할 때다. 95년생 오판한다면 반드시 손재수가 따른다. 행운의 숫자 : 38, 59