

“외발자전거로 ‘전국 일주’ 할 것”

‘그린 자전거 축제’ 단골 손님 기민서씨

2년 전 사랑코스 45km 완주...지리산 성삼재 등 산길도 ‘거뜰’ “운동량 많고 다양한 기술 매력...어렵지 않으니 도전해보세요”

지난 19일 영산강변에서 열린 Green 자전거 축제 현장. 36인치 대형 바퀴를 장착한 외발자전거를 타고 25km 행복코스를 완주한 기민서(44·장성군) 씨는 유독 눈에 띄었다.

기씨는 “어렵지 않게 잘 완주했다. 올해는 동호회 회원들과 마음 편하게 타려고 가벼운 마음으로 참가했는데, 운동량이 부족해서 결국 너털까지 단풍구경 삼아 추가로 주행을 했다”고 웃었다.

그는 Green 자전거 축제의 단골 손님이다. 지난 2019년에도 참가해 외발자전거를 타고 사랑코스(45km)를 완주했다.

주말이면 외발자전거를 꺼내 전국 곳곳을 찾아간다는 기씨. 외발자전거를 타고 험한 산길도 능숙하게 헤쳐갈 만큼 실력을 쌓았다. 최근 지리산 성삼재, 오도재 등반에도 성공했다고 한다. 최근에는

“전국 일주”를 목표로 국토종주 자전거길을 따라 부산과 섬진강 인근을 달렸다.

“외발자전거로 산은 커녕 언덕도 못 오를거란 편견이 있어요. 사실 외발자전거는 다리 힘으로 타는 게 아니라, 균형을 이용해서 타는 거예요. 몸을 앞으로 기울이면 웬만한 경사로도 평지처럼 자연스럽게 올라갈 수 있습니다.”

기씨는 외발자전거 4년차 경력을 갖고 있다. 고등학교 때부터 자전거를 탔던 기씨는 2018년 우연히 너털에서 외발자전거를 타는 사람을 만났다. 두발자전거보다 운동량이 훨씬 많고, 다양한 기술을 구사할 수 있어 재미까지 있는 외발자전거의 매력에 빠져들었다.

“외발자전거는 탈 때마다 매번 새로워요. ‘트라이얼’이라는 각종 기술들도 재밌죠. 제자리를 유지하

는 ‘아이들링’, 제자리 뛰기 ‘호핑’, 한 발만으로 페달을 밟는 ‘한발타기’ 등등 무궁무진합니다.”

기씨는 네이버 밴드에서 ‘광주 외발자전거 라이딩’(광외라) 동호회를 운영하고 있다. 밴드는 지난 2019년 1월 개설해 31명의 회원들을 끌어들였다. 기씨는 밴드를 통해 외발자전거 무료 강습도 해 주고 있다.

“외발자전거를 많이들 무서워 하시더라고요. ‘이 나이에 어떻게 배울 수 있겠냐’는 분도 많죠. 저희 외발자전거 동호회에 허리 수술을 한 분부터 59년생 형님·누님까지 다양한 사람들이 있다는 걸 알면 놀랄 걸요?”

기씨는 “외발자전거는 남녀노소 누구나 10시간이면 탈 수 있고, 건강에도 좋은 운동이다”며 “최근 광



주에도 외발자전거를 배울 수 있는 공간이 늘어나고 있다. 많은 분들이 두려움 없이 도전해 광주에 외발자전거 붐이 일었으면 좋겠다”고 말했다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

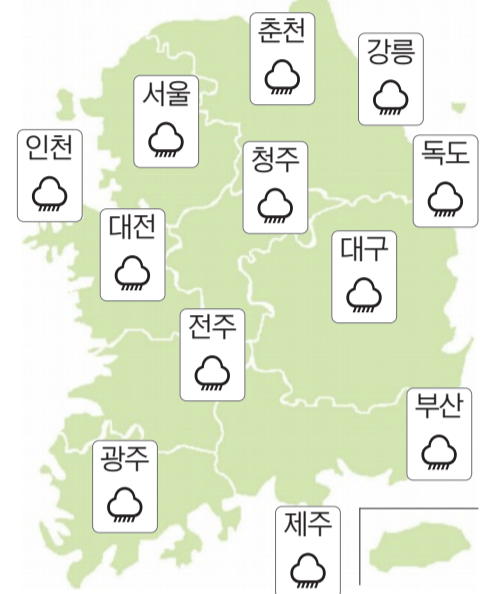
해돋이	07:14	달뜨기	19:20
해질	17:23	달지기	09:41

우산·외투 챙기세요

고기압 영향으로 대부분 지역 비 내리겠다.

광주	흐리고비	7/9	보성	흐리고비	7/9
목포	흐리고비	8/9	순천	흐리고비	9/11
여수	흐리고비	9/11	영광	흐리고비	6/9
나주	흐리고비	6/9	진도	흐리고비	7/10
완도	흐리고비	9/10	전주	흐리고비	7/9
구례	흐리고비	6/9	군산	흐리고비	7/9
강진	흐리고비	8/10	남원	흐리고비	5/7
해남	흐리고비	7/9	혁신도	흐리고비	8/10
장성	흐리고비	6/10			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	1.5~3.0	1.5~3.0
	면바다(북)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0
남해 서부	앞바다	1.5~3.0	1.5~3.0
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~3.5	2.0~3.5

◇ 물때

		간조	만조
목포		08:37	03:18
		21:17	16:05
여수		04:01	10:37
		16:37	22:28

◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
보통	보통	보통

◇ 주간 날씨

23(화)	24(수)	25(목)
3/7	5/12	5/14
26(금)	27(토)	28(일)
3/11	2/13	1/14

누리문화재단 창립 25주년 기념 ‘가족의 밤’

누리문화재단이 최근 창립 25주년을 맞아 재단 사무실 강당에서 재단이사장(이철 전남대교수)을 비롯한 운영위원과 학생, 학부모들이 참석한 가운데 ‘2021 누리재단 가족의 밤’을 개최했다. <사진> 행사는 2021년 누리문화재단 활동 동영상 상영에 이어 후원금 전달 및 감사패 증정, 장학금 수여식, 온누리닷컴체험 우수회원 시상식 순서로 치러졌다.

지난 1996년 창립한 누리문화재단은 올해 35개 학교 총 52명 학생에게 2340만원의 장학금과 장학

증서를 수여했다. 지난 2017년부터는 학생·학부모와 함께 하는 인성교육 일환으로 온누리 텃밭 체험 농장에서 ‘온누리 텃밭체험 콘테스트’ 프로그램도 진행해 왔다.

이철 누리재단 이사장은 “어려운 한 해였지만 장학금을 받은 학생들 모두에게 먼저 축하드리며, 함께 더불어 사는 사회의 일원으로 어떠한 어려움이 있어도 자신감을 갖고 극복하는 훌륭한 학생이 되어 주기를 바란다”고 말했다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr



정호석 화순전남대병원 교수, 비뇨의학회 최우수 논문상

화순전남대병원 비뇨의학과 정호석(사진) 교수는 최근 서울 코엑스에서 열린 ‘제73차 대한비뇨의학회 정기학술대회’에서 기초부문 최우수 논문상을 수상했다. 대한비뇨의학회는 SCIE에 등재되는 공식학술지 ‘Investigative and Clinical Urology’에 지난 1년 동안 게재된 논문 중 가장 우수한 논문을 기초와 임상 부문으로 구분해 학술상을 시상하고 있다.

정 교수가 수상한 논문은 ‘에스토로겐의 쥐 질 점막하 상피전구세포 조절’에 관련된 연구(교신저자 박광성 비뇨의학과 교수)로, 질 점막하 상피전구세포가 질 점막의 재생에 중요한 역할을 하고 있음을 규명했다.

/채희종 기자 chae@

영산강보관리단·영산강문화관 성산원에 위문품



K-water 영산강보관리단(단장 박용순)·KWECO 영산강문화관(관장 김창호)은 지난 17일 나주시 성산원을 방문, 식기소독기와 가구 등 물품 기부 전달식을 가졌다. 두 기관은 지역사회와 함께하는 공공기관으로 따뜻한 사랑을 나누기 위해 매년 사회 공헌 활동을 펼치고 있다.

<영산강보관리단 제공>



안산(왼쪽)이 지난 19일 광주여대 유니버시아드체육관에서 열린 ‘세계를 향해 쏘라! 텐텐텐 양궁’ 체험학습에서 참가자에게 양궁을 지도하고 있다.

<광주여대 제공>

광주여대, 안산 선수와 함께하는 양궁 체험학습

광주여자대학교(총장 이선재) 교양기초교육원은 대학혁신지원사업의 하나로 대학 연계 체험학습 ‘세계를 향해 쏘라! 텐텐텐 양궁’을 지난 19일 광주여대 유니버시아드체육관에서 개최했다.

이날 행사에는 광주여대 양궁부 김성은 감독과 도교 올림픽 양궁 3관왕 안산, 그리고 베이징 올림픽 양궁 단체전 금메달리스트인 주현정씨 특별강사로 초빙돼 체험활동을 지도했다.

이번 대학연계 체험학습에는 광주여자대학교를

비롯하여 경일대학교, 대구한의대학교, 루터대학교, 목포해양대학교, 안양대학교 등 6개 대학에서 89명의 학생들이 함께 참여했다.

한편 광주여대는 지난해 10월 호서대학교 아산 캠퍼스에서 경일대, 대구한의대, 루터대, 목포해양대, 안양대, 호서대와 함께 권역별 비교과 프로그램 공동운영 및 우수 비교과 프로그램 성과 공유를 위한 클라우드형 컨소시엄 협약을 체결했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담. 학대피해노인전문팀. 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담. 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터=마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

- ▲사랑마련동조합 사회적취약계층을 위한 복지장서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무이자, 장례지도사무이자 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안 내=방과후 돌봄이 필요한 아동들을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률상담’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법

교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월~금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

모집

- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신청중 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

- ▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48-58세 남아 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.
- ▲초록우산 어린이재단 광주정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.