

지자체 '걷기 열풍' 동행

광주 서구, 상무시민공원 '맨발걷기' 향토길 조성

민선8기 '일상속 걷기 확산' 박차 올해 금호동 등 4곳에 추가 예정 동호회도 운영...10일부터 활동

광주시 서구 치평동 상무시민공원을 '맨발'로 걷는 시민들이 늘어나고 있다. 최근 이곳에 '맨발걷기'를 할 수 있는 돌계단이 조성되면서 직접 걸어보고 싶다는 이들이 속속 찾아오고 있는 것이다.

지난 6일 이곳에서 만난 김인숙(여·66·광주시 북구 우산동)씨는 "맨발걷기를 하고 건강을 되찾았다"고 말했다. 김씨는 북구 운암동 일대에서 지난 1년여간 맨발걷기를 해 오면서 지압마사지 효과는 물론 혈압도 안정되고, 잠도 잘 오는 등 효과를 봤다고 밝혔다. 김씨는 "서구에 광주에서 가장 긴 맨발걷기 길이 생겼다고 해 너무 반가웠다"며 "좋은 활로를 깔아놓고 길도 잘 정비돼줘서 정말 좋다. 맨발걷기의 즐거움을 많은 사람들이 알았으면 좋겠다"고 말했다.

광주 서구청은 최근 민선8기 공약사업인 '일상속 걷기 문화 확산을 통한 건강한 서구 조성'에 박차를 가하고 있다. 서구 곳곳에 맨발걷기를 할 수 있는 황토 흙길 '맨발로(路)'를 조성하고 현장 실습 교육, 동호회도 운영하는 등 '맨발 걷기'에 힘을 실어주고 있는 것이다.

맨발걷기는 이름 그대로 신발·양말을 벗고 맨발로 산책로나 산길을 걷는 운동이다. 발바닥이 자극으로 지압되면서 혈액순환을 돕는 등 다양한 효과가 있는 것으로 알려졌다.

서구는 지난해 8월 맨발걷기시민운동본부와 협약을 맺고 맨발걷기 챌린지, 맨발걷기 숲길 힐링스쿨 등을 운영하기로 뜻을 모았다.



김인숙(왼쪽)씨가 지난 6일 남편 심재택씨와 함께 광주 서구 치평동 상무시민공원에 조성된 맨발 걷기 산책로에서 신발을 벗은 채 걷기 운동을 하고 있다.

지난달에는 서구 보건소를 통해 맨발걷기 동호회 회원을 모집했으며, 지난 3일에는 권택환 맨발학교 교장을 초빙해 동호회 회원 등 100여명을 대상으로 이론 교육도 진행했다. 오는 10일에는 박동창 맨발걷기시민운동본부 회장을 초청해 상무시민공원에서 현장 실습 교육을 하고 본격적으로 동호회 활동을 시작할 계획이다. 이에 발맞춰 서구 지역 공원에 '맨발로'를 조성하고 발을 씻을 수 있는 세족장, 신발장 등을 설치하는 등 인프라 확충에도 속도를 높이고 있다. 서구는 지난해 12월 치평동 상무시민공원에 590m 길이의 맨발걷기 길을 조성했다. 풍암동 풍암호수공원에도 맨발걷기 길이 조성됐다. 구청에서 직접 만든 것은 아니지만, 돌계단 이용자들이 하나 둘씩 맨발 걷기를 하면서 자연스럽게 길이 조성됐다는 것이 서구청 설명

이다. 이에 따라 서구는 풍암호수공원 입구에 세족장을 설치했다. 서구는 올해 예산 2억 4600만원을 들여 맨발걷기 길 4개소를 새로 조성할 예정이다. 오는 5월까지 금호동 금호어린이공원에 200m, 쌍촌동 쌍학어린이공원에 100m 길이의 길을 조성할 계획이다. 또 올 상반기에는 동천동 일대 완충녹지에, 하반기에는 금당산 산책로에 각각 1개소씩 맨발걷기 길을 조성할 방침이다. 서구는 '맨발로' 휴길마다 전담 직원을 배치해 발을 다칠 수 있는 이물질을 없애는 등 점검하면서 안전을 확보한다는 계획이다. 서구청 관계자는 "매년 맨발걷기 길 조성 사업을 진행해 서구 내 18개동에 각각 1개소씩 맨발로 길을 수 있는 길을 만드는 것이 목표"라고 밝혔다. /글·사진·유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

광주 동구, 오늘 '1530 걷기 체험단' 발대

7월까지 주 5회 30분씩 '걷기 챌린지'...신체 변화 관찰

광주 동구청은 7일 '1530 걷기 체험단' 발대식을 연다고 밝혔다. 1530 걷기체험단은 오는 7월말까지 5개월여 동안 매주 5회씩, 매 회 30분씩 '걷기 챌린지'를 하는 모임이다. 걷음수는 휴대전화 '워크온' 앱을 이용해 기록하고, 챌린지 성공 시 온누리 상품권을 비롯한 다양한 상품을 받을 수 있다. 참가자들은 지난달 혈압, 콜레스테롤, 인바디 등 사전 건강검진을 받았으며, 챌린지 종료 이후 사후검진을 통해 신체 변화를 확인할 수 있다. 동구청에 따르면 지난 1~2월 체험단 참가자를 모집한 결과 300여명의 참가자들이 몰렸는데,

이들은 저마다 다른 목표를 갖고 참가 신청서를 냈다. 주점연(여·62·동구 학동)씨는 "오랜 직장 생활로 스트레스를 받으며 잃어버린 건강을 회복하고 싶다"며 참가 의사를 밝혔다. 2년 전 골다공증, 관절염이 심해져 직장을 그만두는 아픔을 겪은 주씨는 우연히 체험단 모집 현수막을 보고 참가 신청서를 냈다고 한다. 주씨는 "동네 이웃들과 함께 걸으면 동기부여도 되고 힘 내서 운동을 지속할 수 있을 것"이라고 생각했다"며 "현재 체중은 57kg, BMI(체질량지수)는 39.9 수준인데, 꾸준히 걷기를 계속

해 BMI를 28 수준으로 낮추는 것이 목표"라고 말했다. 박선배(73·동구 계림동)씨는 "건강한 몸을 꾸준히 유지하고 싶다"며 챌린지에 도전장을 내밀었다. 30여년 전부터 운동 매력에 빠져 합기도·태권도·체조 등을 섭렵하며 체형관리사 등 자격증도 취득했다는 그는 그 중에서도 가장 좋은 운동으로 '걷기운동'을 꼽았다. 지금도 매일같이 1만 5000보 이상씩 걸으며 건강 유지에 힘쓰고 있다는 것이다. 박씨는 "운동의 중요성을 알리고 싶어 아내 김정숙(71)씨와 함께 체험단에 참가했다"며 "기왕 참가한 김에 걸음수 1등을 달성하고 싶다"고 자신감을 드러냈다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

"5·18부상자회 5·18교육관 수탁 반대"

광주·전남 시민단체 "시, 역사왜곡 단체 선정 철회해야"

광주시가 차기 5·18민주화운동교육관 운영 수탁 기관으로 5·18민주화운동 부상자회를 선정한 데 대해 광주·전남 시민사회에서 반발 목소리가 커지고 있다. 오월정신시기범시민대책위원회(이하 대책위)는 6일 보도자료를 내고 "5·18부상자회는 '대국 민공동선연식' 강행으로 5·18을 부정하고 역사를 왜곡해 지탄을 받고 있는 단체"라며 "광주시는 5·18교육관 운영 수탁기관으로 5·18부상자회를 선정한 것을 철회하라"고 주장했다. 지난 2010년 광주 서구 치평동에 개관한 5·18교육관은 5·18의 희생정신을 기리고 체계적으로 계승·발전시키기 위해 세워졌다. 오는 18일 (사)5·18구속부상자회의 민간 위탁 기간이 만료되며, 이에 따라 광주시는 선정심의를 거쳐 지난 22일 5·18부상자회를 수탁기관으로 선정했다.

대책위는 "시민들의 5·18 진실 규명 및 정신 계승 노력을 훼손한 5·18부상자회가 5·18교육관을 다시 운영한다는 건 납득할 수 없다"며 "더구나 5·18구속부상자회는 위탁 기간에 수탁 목적에 맞지 않는 행위로 고소·고발을 당하는 등 잡음이 끊이지 않았다"고 지적했다. 이어 "광주시가 수탁기관 선정을 철회하지 않으면, 5·18부상자회의 파렴치한 행위에 대해 사실상 면죄부를 주는 것이나 마찬가지"라며 "수탁기관 선정 철회를 포함해 시민들이 납득할만한 조치를 취해줄 것을 촉구한다"고 강조했다. 대책위는 광주·전남 184개 시민단체로 구성된 기구로, 지난달 5·18부상자회가 시민사회단체 반대에도 불구하고 특전사동지회를 초청해 '포용과 화해의 대국민공동선언식'을 연 데 반발해 결정했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

광주 남구 '통일열차' 4월부터 다시 달린다

13~15일 오프라인·20일 온라인 접수...360명 모집

광주시 남구의 '통일열차'가 올해 4월부터 최북단을 향해 다시 달린다. 한반도 통일을 염원하는 마음으로 남구에서 지난 해부터 추진 중인 통일열차는 온라인 접수 7분만에 매진되는 등 큰 호응을 얻었다. 남구 송하동의 효천역에서 출발해 파주 도라산역까지 달리는 여정으로, 65세 이상 남구 주민을 대상으로 한다. 올해 남구는 온·오프라인으로 접수 방식을 변경해 더 다양한 주민들의 참여를 도모한다. 먼저 오프라인 접수는 13일부터 15일까지 남구

17개 동 행정복지센터에서 진행된다. 이후 17일 추첨을 통해 160명을 모집한다. 온라인 접수는 200명 한정으로 20일부터 선착순으로 진행되며 관련 사이트는 남구청 홈페이지를 통해 확인할 수 있다. 상반기 참여 인원은 총 360명으로 하반기 모집 인원과 출발 일정은 8월 확정된다. 한편 남구는 만족도 조사 결과 시설 노후화 지적에 따라 전 객실 LCD모니터, 3D면프로젝터, 편의점 등을 갖추고 좌석간 여유 공간을 확보해 장기간 탑승에 불편이 없도록 할 계획이다. /김디안 기자 kdi@kwangju.co.kr

광주 공립유치원·초교 CCTV 안전망 확충

시교육청, 경양초 등 12곳 통합관제센터 추가 연계

광주시교육청이 전체 공립 유치원, 초등학교에 대한 폐쇄회로(CCTV) 안전망을 확충한다. 6일 시교육청에 따르면 최근 접수조사를 벌인 결과 재 개교한 광주경양초를 포함, 효천다솜유치원 등 12곳이 광주폐쇄회로(CCTV) 통합관제센터와 연계되지 않은 것으로 나타났다. 이에 따라 통합관제센터와 CCTV 연계를 위한 실무 회의를 열고 최대한 이른 시일 내 이들 학교에 연계 시스템을 구축하기로 합의했다. 현재 광주 관내 초등학교와 유치원 등 167개 학교에서 지자체 관제센터와 연계해 총 664대를 24시간 관제하고 있다. 이번에 12곳이 추가 연계되면 광주지역 전체 공립유치원과 초등학교의 안전망이 확충된다. 시교육청은 매년 회선 사용료, 관계 인력경비 등

14억원을 지자체에 지원하고 있다. 시교육청 안전총괄과 유선주 사무관은 "중·고등학교의 경우 법령에 CCTV 통합관제센터와 연계·설치할 근거는 없지만, 학생 안전을 위해 전체 학교 주변 관계가 필요하다"며 "전국 시도교육감 협의회를 통해 중·고교 CCTV도 지자체 통합관제센터와 연계될 수 있도록 건의할 계획"이라고 말했다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

광주일보 71년 호남 최대 부수 열독률 호남 1위

봄, 여름, 가을, 겨울 자연과 함께 있어 외롭지 않습니다. 자연과 만나는 새로운 삶의 시작, 수목장. 이젠 선택이 아닌 필수입니다. "미리 준비하세요" 수목장의 장점: 반영구적 사용가능, 관리의 간소화, 낮은 관리비, 자연과의 동화, 후손들의 부담 감소. ※ 윤달 이장 상담 가능합니다. 광주 친환경 수목장 메모리얼 가든 24시간 연중무휴 ☎ 062-464-3466