

“화순 너릿재가 경상도에 있었으면 매주 달렸죠”

‘화순 너릿재 옛길 흑서기 마라톤’ 6년째 참가 진주 경상힐링클럽

“아름다운 숲속 마라톤 길, 전국에 몇 안 되는 힐링 코스” 회원 58명 ‘즐기자’ 모토 아래 성적보다 완주 위해 뛰어

“화순 너릿재가 경상도에 있었으면 매년이 아니라, 매주 오고 싶죠.”
경상힐링클럽은 지난 2014년 만들어진 마라톤 클럽으로 경남 진주시에 소재하고 있지만 매년 여름 전남 화순에서 열리는 ‘화순 너릿재 옛길 흑서기 마라톤 대회’에 6년째 출석도장을 찍고 있다.
클럽은 지난해에 이어 올해도 58명의 회원 모두 화순 너릿재를 방문해 마라톤 대회에 참가할 계획이었다. 하지만 당초 계획된 제 8회 화순 너릿재 마라톤 대회가 8월 13일에서 폭염 등의 이유로 9월 2일로 연기돼 올해는 13명의 회원만 대회에 참가했다.
클럽에서 가장 오랫동안 활동한 회원 중 한 명인 안중균(61)씨는 지난 2016년부터 코로나로 인해 이동이 제약된 2020년, 2021년을 제외하면 매년 화순 너릿재 마라톤 대회에 참가했다.
“전국에서 열리는 여러 대회에 참가하고 있는데 가장 좋아하는 마라톤 코스 중 하나가 너릿재입니다. 지역에서 열리는 마라톤 대회 중에서는 화순 너릿재가 최고입니다. 나무가 울창한 아름다운 숲 속에 조성된 마라톤 길도 혼자 달리는 데 공기까지 맑아 뛰면서도 힘들다는 생각이 전혀 들지 않아요. 가까운 지역에 살고 있다면 매주 오고 싶습니다.”
특히 안씨는 “화순 너릿재는 아늑하고 마음이 편한 코스로 전국에 몇 없는 힐링 코스다”며 “다치지 않고 마라톤을 즐기는 건 우리 클럽(경상힐링클럽)의 취지와 부합한다”고 덧붙였다.
현재 클럽의 모든 회원들은 ‘즐기자’를 모토로 삼아 활동하고 있다. 이는 처음 클럽이 만들어졌던 2014년부터 내려온 전통으로 ‘4080’이라는 이름으로 전해지고 있다.
안씨는 “4080은 40대부터 80대까지 아프지 않고 즐겁게 마라톤을 하자라는 뜻”이라며 “즐기기 위한 마라톤을 하기 때문에 성적에 연연하기보다는 모든 대회에서 완주를 목표로 하고 있다”고 밝혔다.
클럽은 올해 진주, 삼전강, 합천, 밀양, 경주, 성주 등 다양한 지역에서 마라톤 대회에 참여했고,

한편 클럽은 경상국립대학교 평생교육원에서 ‘힐링 마라톤 배우기’ 강의를 수강한 소수의 회원들을 중심으로 만들어졌고, 매년 경상대 평생교육원에서 마라톤 강의를 수강한 수료생들이 한 명씩 추가되면서 지금은 58명의 회원이 소속돼 있다. 지금도 경상대 평생교육원의 마라톤 강의를 3개월 이상 수료해야만 회원으로 가입할 수 있다.
/글-사진=장윤영 기자 zzang@kwangju.co.kr



지난 2일 경상힐링클럽 회원들이 화순군 화순읍 너릿재에서 열린 '제8회 화순 너릿재 옛길 마라톤 대회'에서 완주한 뒤 포즈를 취하고 있다.

모든 대회에서 참가한 회원들 모두 완주에 성공했다.
이에 대해 회원들은 “클럽에서 개인의 능력에 따라 코스 길이를 자유롭게 짜고, 완주했다는 것에서 오는 성취감과 만족감을 목표로 하고 있다”고 입을 모았다.
한편 클럽은 경상국립대학교 평생교육원에서 ‘힐링 마라톤 배우기’ 강의를 수강한 소수의 회원들을 중심으로 만들어졌고, 매년 경상대 평생교육원에서 마라톤 강의를 수강한 수료생들이 한 명씩 추가되면서 지금은 58명의 회원이 소속돼 있다. 지금도 경상대 평생교육원의 마라톤 강의를 3개월 이상 수료해야만 회원으로 가입할 수 있다.
/글-사진=장윤영 기자 zzang@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

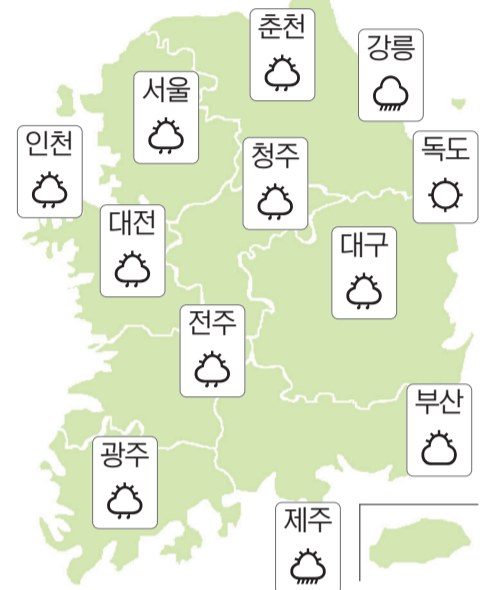
해뜨기	06:07	달뜨기	21:28
해짐	18:56	달짐	10:36

후텋지근

더운 날씨 계속 되겠다.

광주	소나기	23/32	보성	소나기	22/31
목포	구름많음	23/31	순천	소나기	24/33
여수	구름많음	25/30	영광	소나기	22/31
나주	소나기	25/33	진도	구름많음	23/31
완도	구름많음	24/32	전주	소나기	23/31
구례	소나기	22/33	군산	소나기	23/31
강진	소나기	23/33	남원	소나기	22/32
해남	소나기	22/33	흑산도	구름많음	22/27
장성	소나기	22/31			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(북)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(남)	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(서)	0.5~2.0	1.0~2.5	1.0~2.5	1.0~2.5
	면바다(동)	1.0~2.0	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5

◇ 물때

목포	간조		만조	
	10:07	05:05	22:26	17:31
여수	05:32	11:56	17:47	--:--

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	높음	좋음

◇ 주간 날씨

5(화)	6(수)	7(목)
☁	☁	☁
23/32	21/31	20/31
8(금)	9(토)	10(일)
☁	☁	☁
19/30	20/30	20/30

광주서 37년만에 요리명장 나왔다 안유성 ‘가매’ 대표 ‘대한민국 명장’



명장제도가 시작된 지 37년만에 맛의 고장 광주에서 첫 요리명장이 탄생했다.
안유성(52·사진) ‘가매’(佳梅)주 서구 삼우대로 1104-26) 대표는 지난달 30일 고용노동부와 한국산업인력공단이 선정한 ‘2023 대한민국 명장’(조리)이 됐다. 1986년 명장제도가 시작된 이래로 호남지역에서 조리명장이 탄생한 것은 이번이 처음이다.
“대한민국 명장”은 그 분야에서 최고 기술을 갖춘 사람에게 부여되는 가장 명예로운 칭호다. 명장으로 선정되기 위해서는 동일 산업 현장에서 최고 수준의 숙련 기술을 보유하고 15년 이상 산업에 종사하고 있어야 한다. 또 관련 산업 숙련 기술 발전과 지위 향상을 위해 크게 기여한 기술인에게 주어

는 칭호다. 각 분야를 통틀어 1년에 16명만 뽑는만큼 그 경쟁률도 치열하다.
“한 가지에만 머물러 있으면 음식이 발전할 수 없다고 생각합니다. 국가 간 경계를 뛰어넘어 고향 남도의 향기를 일식에 담아내는 것이 제 요리 철학입니다.”
안 대표는 1990년 요리를 시작한 이후 30여년 간 조리분야에서 지역 특산품을 이용해 한국 전통 발효 기술 연구와 대중화에 공헌했다. 물김치를 이용한 김치식초·다시마 발효식초·장풍어애를 활용한 매운탕 양념장 등 특허를 내고 논문도 발표했다. 또 묵은 지조밥과 담양죽순초밥 등을 개발해 남도의 맛을 초밥에 담아냈다. 이러한 공을 인정받아 지난 2019년엔 광주시 1호 조리명장에 선정되기도 했다.

그는 남도의 따뜻한 정을 사회에 베풀고 있다. 10년 동안 장애인 및 소외계층을 위해 390시간 이상 자원봉사를 했으며 사회 취약계층을 위해 요리 봉사단, 무료식사와 등 다양한 나눔활동을 펼치고 있다. 이번 명장에 선정되면서 받은 상급 역시 형편이 어려운 요리사 지방생과 후배들의 꿈을 위해 지원할 계획이다.
안 대표는 지역 후학 양성에 가장 큰 힘을 쏟고 있다. 광주 지역 초·중·고등학교와 지역 대학생을 대상으로 요리 강의와 취업진학 지도를 하고 있으며 지역내 사업체에 요리 기술과 경영 노하우를 전수했다. 또 어린 마을 자원·영업장 내 근로자 해외연수 지원·창업 멘토링 등 지역사회 외식산업 발전과 인재 개발에 적극 나서고 있다. 최근에는 후학들에게 800여 명의 조리부속을 기증하기도 했다.
“그동안 후배들에게 부끄럽지 않은 요리사가 되기 위해 끊임없이 노력해왔습니다. 호남지역 첫 요리명장이 된 만큼 앞으로 지역에서 더 많은 후임 명장들이 생길 수 있도록 길을 열어 나갈 것입니다.”
/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

광주평화통일정책포럼 월례세미나 개최



광주평화통일정책포럼(운영위원장 김광서 조선훈 교수)은 최근 조선훈 동북아연구소와 공동으로 ‘다문화 사회와 평화통일교육-외국인 주민을 중심으로’를 주제로 제14차 월례세미나를 개최했다. <광주평화통일정책포럼 제공>

인사

- ◆전남도
 - ◇승진
 - △3급(지방 부이사관)
 - ▲전남인재개발원장 윤연화
 - ▲4급(지방 서기관)
 - ▲여순사건지원단장 김용덕
 - ▲4급(지방 행정사무관)
 - ▲해양생태계보전추진단장 직무대리 권장주
 - △5급(팀장급)
 - ▲대변인실 이돈삼 ▲미래에너지산업과 박상욱
 - ▲관광개발과 박의호 ▲토지관리과 김영신
 - △6급
 - ▲해상풍력산업과 김효욱 ▲중소벤처기업과 이영석
 - △7급
 - ▲건강증진과 김지희 ▲식품의약과 임해리 ▲도

- 립대 김선용 ▲광양만권경제자유구역청 황세은 ▲8급
 - ▲국제협력관실 김철오 ▲사회재난과 신주영
- ◆조선대학교
 - ◇보직
 - ▲인권윤리위원장(겸 연구윤리센터장 겸 인권·성평등센터장) 윤성명 ▲LINC.3.0사업단장 김용재
 - ◇전보
 - ▲대외협력처 비서실장(겸 관학협력센터장) 위성욱 ▲총무관리처 총무관리처장 직무대리 박준영
 - ▲교무처 학사운영팀장 이경숙 ▲기획조정실 전략기획팀장 이희숙 ▲경상대학 교학팀장 노경환 ▲총무관리처 안전환경팀장 송문교
 - ◇보직 부여
 - ▲미술체육대학 교학팀장 신상현 ▲연구처 산학연구기획팀장 김현일 ▲언어교육원 언어교육지원팀장 최희욱 ▲총무관리처 시설팀장 문재환

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

- ▲스마트폰도 배우고, 인생2막 정보 공유 모임=완전 무료. 60대 이상 초보자 환영. 스마트폰 기초부터 영상편집까지 배우기+ 성공적 인생2막을 위한 정보 나누기. 금남로 전일빌딩(매주 수요일 오전 9시30분-12시), 남구 전월동 공유센터(매주 화·목 오전, 오후반). 010-2626-5018
- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접

- 수, 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, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고-연계등 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.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의의문영=정신건강의학과전문의의를 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 3월(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사랑마루협동조합 사회취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지적장애인 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 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·척식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

- ▲조룩우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 기술, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일직 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용가능자 수시모집, 5-6명 이턴 개강, 광주대성초등

- 학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비야파트 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.
- ▲시니어텔레비전지도사(자격반) 모집=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)-한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한글, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.