

# “맨발걷기 통한 치유의 경험 공유하고 싶어요”

맨발걷기 국민운동본부 광주북구지회 이승래 지회장

### 시립미술관 옆 황토편백숲·담양 관방제림 등서 회비없이 참여 친밀감 느끼고 공동체 회복...정확한 정보 아래 안전하게 걷길

요즘 '걷기'에 관심이 있는 사람들 사이에서 가장 큰 화제는 '맨발걷기'다. 직접 걸으며 효과를 본 사람들의 경험담이 이어지고, 한 번쯤 도전해 볼까하는 마음을 먹는 이들도 많다. 지자체에는 걷기 좋은 휴길을 만들어달라는 민원이 쇄도하고, 광주시 북구 등 각 지자체도 맨발걷기 관련 조례를 제정하는 등 적극 호응하고 있다.

맨발걷기 열풍을 일으킨 박동창 회장이 조직한 맨발걷기 국민운동본부는 현재 카페 회원이 3만명에 달하며 전국 100여개 지회 및 지부가 정기적으로 맨발걷기를 진행하고 있다.

맨발걷기 국민운동본부 광주북구 지회는 광주에서 가장 활발히 움직이고 있는 조직이다. 단톡방에서 활동하는 인원은 600여명으로 광주시립미술관 건너편 황토편백숲길에서 만나 함께 걷는다. 또 매월 셋째주 토요일(오후 2시)에는 정기모임으로 '힐링 스텝'을 운영한다.



회원과 매일 중외공원을 걷고 관방제림 등 걷기 좋은 장소에서 번개 모임도 진행합니다. 아무래도 아픈 분들이 간절한 마음으로 더 열심히 걸으시는 것 같습니다.”

모임을 이끄는 이승래(61·사진) 지회장은 “최근 확인되지 않은 정보들이 난무해 정확한 정보를 제공하려 애쓴다”고 말했다.

지회는 특별한 규칙 없이 자유로운 방식으로 운

“맨발걷기는 지압 효과, 접지(Earthing) 효과, 발가락 척시 효과 등이 있습니다. 숲길은 그냥 걸어도 좋는데, 몸에 좋은 맨발 걷기가 어우러지면 더 큰 효과가 있지요. 맨발 걷기는 '생로병사의 비밀'에 소개되며 인기가 많아졌어요.

영된다. 회비도 없으며 카톡방을 통해 치유 사례와 맨발걷기 정보, 박동창 회장의 아침편지를 공유하고 함께 걷는다. 특히 토틀리 해수욕장, 담양 한재골 등 전국의 걷기 좋은 길에 대한 정보도 꾸준히 제공한다. 맨발걷기는 고혈압, 고지혈증, 변비, 심혈관 질환 등에 효과가 있고 숙면을 취하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

공직에서 정년퇴직 후 맨발걷기를 접한 이 지회



〈맨발걷기 국민운동본부 광주북구 지회 제공〉

장은 맨발 걷기를 통해 또 다른 삶을 설계할 수 있었다고 말한다.

“퇴임 후 규칙적인 생활을 하지 않다 보니, 루틴이 깨지고 몸도 안좋아지기 시작했어요. 맨발 걷기를 통해 몸이 치유됨을 느꼈고, 다른 사람들과 나누고 싶다는 생각을 했습니다.”

맨발걷기는 집 마당 등 자투리 휴식, 공원, 운동장, 산길, 숲길, 해변가 등 어디서든 가능하다. 간단한 준비운동과 눈 앞 1~2m 지면을 응시하기, 파상풍 예방접종 등 안전 수칙을 지키는 것은 필수.

“자신의 상태에 맞춰 걷는 게 중요합니다. 처음에는 10분 정도 걷다 점점 늘려가면 좋습니다. 하루 1시간 30분 이상, 1만보 이상 걷기, 하루 세 끼 밥 먹듯 하루 3회 걷는 게 좋죠. 겨울에는 양말 바닥에 구멍을 내고 걸거나, 맨발걷기와 슬리퍼 착용 걷기를 300m씩 교대로 하는 게 요령입니다.”

이 지회장은 맨발걷기에 대한 본질이 훼손해서는 안된다고 강조한다.

“맨발걷기는 정확한 정보를 바탕으로 안전하게 걷는 게 중요합니다. 건강에도 좋지만 함께 걷다 보면 친밀감을 느끼고 이웃공동체도 회복되는 것 같아요. 맨발로 걸으니 사회적 위치나 이런 것 따지지 않고, 동료의식을 느끼며 겸손해진다고 이야기하는 이들도 많습니다.” /글·사진·김미은 기자 mekim@

## 오늘의 날씨

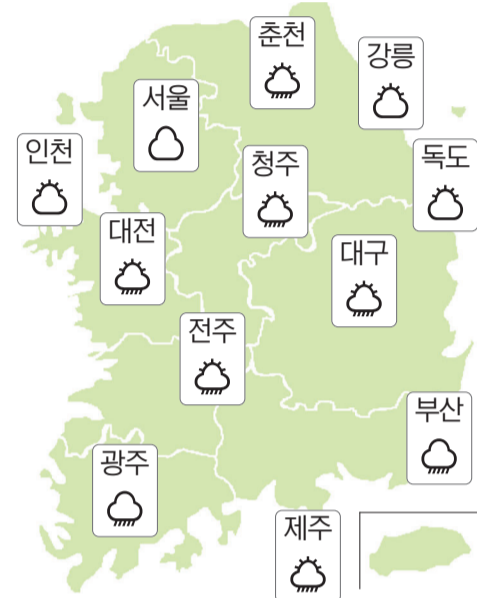
|     |       |      |       |
|-----|-------|------|-------|
| 해돋이 | 07:21 | 달 뜨기 | 09:53 |
| 해지기 | 18:13 | 달 지기 | 23:19 |

## 봄비가 내린다

새벽부터 비 오겠다. 예상 강수량 5~10mm.

|    |   |       |     |     |       |
|----|---|-------|-----|-----|-------|
| 광주 | 비 | 10/18 | 보성  | 비   | 5/16  |
| 목포 | 비 | 11/16 | 순천  | 비   | 7/17  |
| 여수 | 비 | 9/13  | 영광  | 비   | 10/17 |
| 나주 | 비 | 9/18  | 진도  | 비   | 10/17 |
| 완도 | 비 | 11/16 | 전주  | 가끔비 | 11/17 |
| 구례 | 비 | 5/16  | 군산  | 가끔비 | 9/15  |
| 강진 | 비 | 8/18  | 남원  | 비   | 5/15  |
| 해남 | 비 | 10/18 | 축산도 | 비   | 9/15  |
| 장성 | 비 | 8/17  |     |     |       |

## ◇ 전국 날씨



## ◇ 바다 날씨

|       |        | 오전      | 오후      |
|-------|--------|---------|---------|
|       |        | 파고 (m)  | 파고 (m)  |
| 서해 남부 | 앞바다    | 0.5~1.5 | 0.5~1.5 |
|       | 면바다(북) | 1.0~2.0 | 1.0~2.0 |
|       | 면바다(남) | 1.0~2.0 | 1.0~2.0 |
| 남해 서부 | 앞바다    | 0.5~1.0 | 0.5~1.0 |
|       | 면바다(서) | 1.0~2.0 | 0.5~1.5 |
|       | 면바다(동) | 1.0~2.0 | 1.0~2.0 |

## ◇ 물때

|    |  | 간조    | 만조    |
|----|--|-------|-------|
| 목포 |  | 10:22 | 05:17 |
|    |  | 22:46 | 17:39 |
| 여수 |  | 05:52 | 12:16 |
|    |  | 18:20 | -:-   |

## ◇ 생활지수

| 지수   | 상 | 중 | 하 |
|------|---|---|---|
| 감기   | 상 | 중 | 하 |
| 식중독  | 상 | 중 | 하 |
| 미세먼지 | 상 | 중 | 하 |
| 경고   | 상 | 중 | 하 |
| 주의   | 상 | 중 | 하 |
| 보통   | 상 | 중 | 하 |

## ◇ 주간 날씨

| 날짜    | 15(목) | 16(금) | 17(토) |
|-------|-------|-------|-------|
| 10/11 | ☁     | ☁     | ☁     |
| 18(일) | ☁     | ☁     | ☁     |
| 19(월) | ☁     | ☁     | ☁     |
| 20(화) | ☁     | ☁     | ☁     |
| 4/17  | ☁     | ☁     | ☁     |
| 11/17 | ☁     | ☁     | ☁     |
| 10/12 | ☁     | ☁     | ☁     |



## 광주은행 노사, 완도군에 1000만원 기부

광주은행과 광주은행 노동조합은 최근 광주은행 노사가 함께 뜻을 모아 완도군에 1000만원의 기부금을 전달했다고 12일 밝혔다.

이날 전달식에는 신우철 완도군수, 김중훈 광주은행 부행장, 최광철 완도지점장 등 관계자들이 참석했다.

기부금은 각각 (재)완도군 행복복지재단과 (재)장보고장학회에 500만원씩 전달될 예정이다. 김중훈 광주은행 부행장은 “광주은행은 앞으로도 광주-전남 대표은행으로서 지역 곳곳에 선한 영향력을 전파하고 지역경제 활성화에 앞장서겠다”고 말했다.

이날 행사는 노사공동 상생사업 및 지역사회 공헌활동을 일환으로, 국민 보건 향상 및 지역사회 일원으로 역할을 수행하기 위해 기획됐다. 전남테크노파크는 현열에 참여하는 임직원을 대상으로 현열 평가 등 인센티브를 제공한다. 또 대한적십자사 광주·전남혈액원(원장 김동수)과 협업체 연 2회 이상 단체현열을 실시하고 있다.



## 전남테크노파크, 현열 캠페인 동참

전남테크노파크(원장 오익현)가 설명절을 맞아 현열 캠페인에 동참해 따뜻한 온정을 나눴다.

전남테크노파크 임직원 30여명은 최근 '노사가 함께하는 사랑의 현열 캠페인'을 열고 단체 현열에 나섰다.

이날 행사는 노사공동 상생사업 및 지역사회 공헌활동을 일환으로, 국민 보건 향상 및 지역사회 일원으로 역할을 수행하기 위해 기획됐다. 전남테크노파크는 현열에 참여하는 임직원을 대상으로 현열 평가 등 인센티브를 제공한다. 또 대한적십자사 광주·전남혈액원(원장 김동수)과 협업체 연 2회 이상 단체현열을 실시하고 있다.

이날 행사는 노사공동 상생사업 및 지역사회 공헌활동을 일환으로, 국민 보건 향상 및 지역사회 일원으로 역할을 수행하기 위해 기획됐다. 전남테크노파크는 현열에 참여하는 임직원을 대상으로 현열 평가 등 인센티브를 제공한다. 또 대한적십자사 광주·전남혈액원(원장 김동수)과 협업체 연 2회 이상 단체현열을 실시하고 있다.

## 광주노동청 '50인 미만 사업장 중대재해 감축' 협약



광주지방고용노동청은 최근 광주시 등 6개 기관과 '50인 미만 사업장 중대재해 감축 및 지원방안 마련을 위한 업무협약'을 체결했다.

## 무등산국립공원동부사무소 청렴 서약식



국립공원공단 무등산국립공원동부사무소는 최근 반부패 실천 의지 표명 및 공직자 청렴제해요인을 사전 예방하기 위해 청렴서한문을 발송하고 청렴 서약식을 개최했다.

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0631 FAX 062-222-4938, 222-4918

### 화촉

▲김경윤(광주매일신문 상무이사)·이태복씨 둘째 아들 주형군, 안병만·류미자씨 셋째 딸 세인양=17일(토) 오후 2시, 광주 광산구 임팔울대로 549 드메르웨딩홀 2층 베일리홀, 010-4541-2580.

### 알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 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 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들을 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 데

상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매 주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생활을 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.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린마음상담센터

타=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

### 모집

▲광주 노인지도자대학 제37기생=노인지도자 자질과 교양, 노년의학, 경영 등, 65세 이상 남녀 대상, 교육기간 1년, 수업료 무료. 3월 20일부터 매주 수요일 오전 10시~오후 12시, 29일까지 선착순 80명, (사)대한노인회 광주광역시연합회 062-652-7374.

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 기술, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일직 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

▲플랫폼장애인희망자 교육생 모집=스마트폰 사용자 접수모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등

학교 건너편, 플랫폼장업동호회 062-511-0030.

▲신창동 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.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어린이 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.