

“동구랑 건강체조’로 지역민 건강 챙겨요”

건강체조 보급 앞장서는 광주 동구청 건강도시팀

어르신 관절 튼튼 체조·유연성 체조 등 6종 상표 출원 홍보대사 위촉 체조 가르치고 직장·기관 출장 강습도

영상 속 흥겨운 트로트 ‘땀별’에 맞춰 몸을 움직이며 동작을 따라하는 참가자들은 즐거운 표정이다. 지난 봄 너릿재 벚꽃길 걷기 행사를 앞두고 사람들이 열심히 따라하는 체조는 광주시 동구가 개발한 ‘동구랑 건강체조’ 중 어르신 대상 혈관 튼튼 체조다.

동구는 지난 2021년 호남대학교 물리치료학과와 협약을 맺고 생애주기에 맞는 체조를 개발했다. 흥겨운 음악에 맞춰 누구나 쉽게 따라할 수 있는 체조로 아동 대상의 성장튼튼 체조, 청장년 대상 어깨·유연성 튼튼 체조, 어르신 대상 관절·운동·혈관 튼튼 체조 등 모두 6종이다.

“코로나가 기승을 부릴 때 실내에 사람들이 모이

는 게 어려웠잖아요. 그나마 외부 활동은 가능해서 건강을 위해 걷기 운동을 진행했습니다. 그러다 단 순히 걷는 것에 그치지 않고 흥겨운 음악에 맞춰 좀 더 재미있게 건강을 챙길 수 있는 방법이 없을까 생각해 체조를 개발하게 됐습니다. 이번 상표 출원 등록을 통해 ‘동구랑 건강체조’를 더 열심히 보급해 주민들이 건강한 삶을 누릴 수 있도록 힘을 보태겠습니다.”

건강체조 사업을 총괄하는 건강도시팀 박우현 팀장은 “동구랑 건강체조는 어르신들이 좋아하는 트로트나 아이들이 즐겨 부르는 ‘울렁이송’ 등에 맞춰 3분 30초 분량으로 구성, 어디서나 재미있게 즐길 수 있다”고 말했다.

동구랑 건강체조는 지난해부터 탄력을 받으며 주민들 속으로 들어갔다. 체조 이름 공모를 통해 ‘동구랑 건강체조’라는 이름을 정하고 10월에는 ‘건강도시 주민 100인 토론회’를 진행, 건강체조 활성화



지난해 용산체육관에서 열린 가을 산행에 앞서 동구랑 건강체조를 하고 있는 참가자들. <동구랑 제공>

방안을 모색하기도 했다. 또 신은영씨 등 신체활동 강사 6명을 건강체조 홍보대사로 위촉해 다양한 강습을 진행하고 업그레이드된 체조 영상도 촬영했다.

그밖에 건강보험공단 건강 100세 교실 참여자와 건강도시 활동단 주민리더들을 대상으로 집중 강좌를 실시하고 있으며 직장이나 외부 기관 등의 요청이 있을 경우에는 홍보대사를 직접 현장으로 파견, 체조를 배울 수 있는 기회를 제공한다.

동구랑 건강체조는 경로당 등 마을 곳곳에서 주민

들을 만나고 있으며 주민들이 직접 강사로 나서기도 한다. 또 추장축제, 가을산행, 각종 회의 등 크고 작은 행사가 열릴 때면 모두 참여해 체조를 한다.

“생활 속에서 건강을 지키는 방법으로 동구랑 건강체조가 더욱 많이 알려질길 바랍니다. 주민들이 서로 가르치고 배우는 과정에서 공동체 의식이 싹트는 것도 큰 의미 중 하나입니다.”

동구는 앞으로 유튜브 채널 등을 통해 동구랑 건강체조를 적극 알릴 계획이다.

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr



이정배 재광완도군향우회장 장학금 기탁

이정배 지형건설 회장이 7일 홀리데이인호텔 광주에서 열린 재광완도군향우회장 이·취임식에서 제22대 회장에 취임했다.

이날 취임식에는 강기정 광주시장과 신우철 완도군수 등 의빈과 재광 완도군 향우 등 400여명이 참석했다.

이 회장은 “봉사 활동과 기부 프로그램을 통해 고향 발전에 기여하는 향우회가 되겠다”며 “젊은이들

에게 멘토링 기회를 제공하고 장학사업을 추진해 이들이 미래 주역이 되도록 지원을 아끼지 않겠다”고 밝혔다.

이 회장은 이 자리에서 자신이 운영하는 지형건축학을 통해 완도 금당초·중학교 장학금으로 2000만원을 기탁했고 축하 화환 대신 받은 쌀을 기증했다.

/장필수 기자 bungy@kwangju.co.kr



대한석유협회, 나눔캠페인 성금 4천만원 기탁

(사)대한석유협회가 광주사회복지공동모금회(회장 박철홍) 희망2025나눔캠페인에 성금 4000만원을 기탁했다.

7일 열린 전달식에는 박철홍 광주사랑의열매 사무처장, 김용임 광주시의회의원, 문봉갑 ㈜키즈나라 대표이사 등이 참석했다.

이번 기탁된 성금은 동구지역사회보장협의체, 남구지역사회보장협의체, 북구지역사회보장협의체

를 통해 광주 지역 에너지 소외계층에 지원될 예정이다.

(사)대한석유협회는 박주선 대한석유협회 회장의 연계로 광주사랑의 열매와 인연을 맺고 매년 취약계층과 광주지역 돌봄이웃을 위한 난방유를 지원하는 등 사회공헌활동을 꾸준히 이어오고 있다.

/양재희 기자 heestory@kwangju.co.kr

농협광주본부 ‘2025년 윤리경영 실천 결의대회’



농협광주본부(본부장 이현호)는 지난 3일 광주본부 대강당에서 범농협 임직원 100여 명이 참석한 가운데 ‘2025년 윤리경영 실천 결의대회’를 개최했다. <농협광주본부 제공>

전남개발공사 시무식 개최



전남개발공사(사장 장충모)는 지난 6일 시무식을 개최, 전남을 선도하고 지방소멸 극복을 위한 지역상생 동반자로 최선을 다할 것을 다짐했다. <전남개발공사 제공>

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 062-222-4918

화촉

▲김동수·박혜원씨 차남 민석(광주일보 경제부 기자)군, 이철수·정현숙씨 장녀 수민(뉴스1 광주 전남취재본부 기자)양=1월 18일(토) 오전 10시 30분 광주 광산구 드메르웨딩홀 2층 CN홀.

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, 속식제군, 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, 학대피해노인전송센터, 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·차매인

터넷) 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 무료상담 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. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

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

모집

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

▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비마을아파트 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=시·군·구

오늘의 날씨

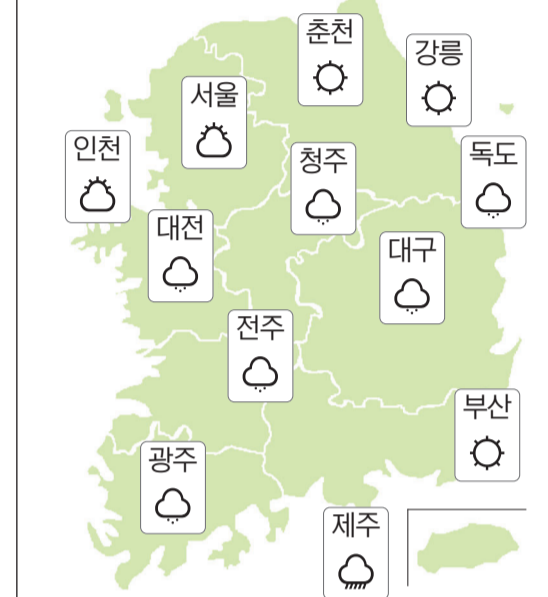
해돋이	07:41	달뜨기	12:37
해질	17:37	달짐	01:33

폭설주의

광주·전남에 5~15cm 눈 쌓이겠다.

광주	눈	-1/4	보성	눈	-3/5
목포	비또는눈	2/5	순천	눈	-2/7
여수	구름많음	1/6	영광	비또는눈	-1/4
나주	눈	-2/5	진도	비또는눈	2/6
완도	비또는눈	2/7	전주	눈	-2/2
구례	눈	-2/4	군산	눈	-3/2
강진	눈	-1/6	남원	눈	-4/3
해남	비또는눈	1/6	흑산도	비또는눈	4/7
장성	눈	-2/4			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		파고 (m)	
		오전	오후
서해남부	앞바다	1.0~2.5	1.5~3.5
	면바다(북)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0
남해서부	앞바다	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0

◇물때

목포	간조	만조
	01:12 13:43	08:34 20:47
여수	09:21	03:29
	22:08	15:37

◇생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇주간 날씨

9(목)	10(금)	11(토)
☁	☁	☁
-5/-2	-7/1	-4/3
12(일)	13(월)	14(화)
☁	☁	☁
-2/5	-2/5	-1/6

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, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.

▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4-6시, 회비 무료 010-3636-6410.

부음

▲고강인(KIA 타이거즈 마케팅팀 프로)씨 별세=광주 그린장례문화원 2층 예궁실, 발인 8일 오전. 062-250-4455.