

체중 줄고 근력 늘고…‘워크온’, 어르신 건강 개선 효과

강진군, 커뮤니티 가입자 7737명 모바일 설문·체성분 측정 주 5일 이상 걷기 43%→71%…전반적 신체활동 시간 증가

강진군 워크온 걷기에 참여한 군민들의 건강이 눈에 띄게 개선된 것으로 나타났다.

강진군은 군민 체감형 건강정책의 추진 성과를 확인하기 위해 지난 2일부터 15일까지 강진군 공식 커뮤니티 가입자를 대상으로 모바일 설문조사와 체성분을 측정한 결과 이 같은 결론을 확인했다고 밝혔다.

이번 조사는 2025년 11월 30일 기준 강진군 공식 커뮤니티 가입자 7737명을 대상으로 진행됐다. 총 929명이 응답해 약 12%의 참여율을 보였다. 응답자는 여성 55%, 남성 45%였고, 연령대는 60대가 32%로 가장 많았으며 50대 21%, 70대 18% 순으로 나타났다.

거주지는 강진읍 52%, 군동면 14%, 도암면 8% 순이었고, 건강상태는 질환이 없는 경우가 27%로 가장 많았으며 고혈압 24%, 고지혈증 20%가 뒤를 이었다.

워크온 참여 동기로는 건강관리를 위해 자발적

으로 참여했다는 응답이 41%로 가장 높았고, 가족·지인 권유 31%, 보건소 홍보를 통해 참여한 경우가 28%로 나타났다. 이는 민선 군정에서 지속 추진해 온 생활밀착형 건강정책과 홍보가 군민 참여로 이어지고 있음을 보여준다.

설문 결과 워크온 참여 전에는 주 5일 이상 걷는 비율이 43%였으나 참여 후에는 71%로 크게 증가해 걷기 실천이 군민 일상에 안정적으로 정착되고 있는 것으로 분석됐다. 한 번에 걷는 시간 역시 참여 전보다 늘어나 참여 후에는 1시간 이상 걷는 비율이 44%에 달했다.

걷기 시간대는 점심 또는 오후가 36%로 가장 많았고 새벽 또는 아침 33%, 저녁 시간대 29% 순이었다. 걷기 장소는 농로나 마을길 37%, 임도·공원 28%, 운동장 17% 등으로 생활권 중심 걷기 환경이 적극 활용되고 있는 것으로 나타났다.

걷기를 통해 도움이 된 부분으로는 균력 강화가 29%로 가장 높았고, 체중 감소 및 비만 예방이

23%로 뒤를 이었다. 걷기 외 추가 신체활동으로는 등산 20%, 헬스·사이트를 등 기타 운동이 16%였으며 균력운동의 경우 맨몸운동을 실천하는 비율이 44%로 가장 높게 나타나 걷기를 계기로 전반적인 신체활동 참여가 확대되고 있는 것으로 분석됐다.

올해 1월 체성분 측정을 실시한 259명을 분석한 결과 체중 감소는 52.5%, 체지방량 감소는 49.4%, 골격근량 증가는 48.6%로 나타났다. 이는 워크온 걷기 사업이 단순한 참여형 프로그램을 넘어 체중·체지방 관리와 균력 유지 등 객관적인 건강 지표 개선으로 이어지고 있음을 보여준다.

강진군 강진군수는 “민선 8기 출범 이후 군민이 일상에서 실천할 수 있는 건강정책을 꾸준히 추진해 왔다”며 “워크온 걷기 사업은 군민의 자발적인 참여를 이끌어내고 체중과 체지방 감소, 균육량 증가라는 실질적인 성과로 이어지고 있다는 점에서 의미가 크다”라고 말했다.

이어 “앞으로도 걷기 실천을 중심으로 체성분 측정과 맞춤형 건강상담, 어르신 대상 균력 강화 프로그램을 연계해 군민의 건강 수준을 지속적으로 높여 나가겠다”라고 덧붙였다.

/강진=남칠희 기자 choul@kwangju.co.kr



강진군 보건소 관계자가 워크온 대상자에게 체성분을 측정해주고 있다.

〈강진군 제공〉

‘오색찬란’ 함평 추억공작소에서 겨울 감성 충전

엑스포공원, 기차마을 새단장…관광객 발길

함평엑스포공원 추억공작소가 겨울을 맞아 따뜻한 감성의 전시 공간으로 새 단장을 했다. <사진> 함평군에 따르면 함평엑스포공원 추억공작소가 ‘2025 함평 겨울빛축제’를 맞아 ‘겨울 기차마을’ 테마로 새롭게 꾸며져 관람객들의 발길을 끌고 있다.

추억공작소는 1960~70년대 함평의 생활상을 담아낸 함평군 대표 전시관으로, 함평국민학교와 함평극장, 은하다방 등을 디오라마 방식으로 재현해 실감 나는 공간을 구성했다.

이를 통해 기성세대에게는 향수를 전하고, 젊은 세대와 어린이들에게는 지역의 옛 생활문화를 체험할 수 있는 교육의 장으로 인기를 얻고 있다.

또 추억공작소에는 순금 162kg 황금박쥐 조형물이 전시된 ‘황금박쥐전시관’도 함께 조성돼 있어, 사계절 내내 관람객이 찾는 함평군의 대표 명소로 자리매김하고 있다.

함평군은 겨울빛축제를 맞아 추억공작소 전시 공간을 ‘겨울 기차마을’ 콘셉트로 새롭게 연출해 정감 어린 겨울 풍경을 선보이고 있다. 전시장 내부에는 약 2.5m 높이의 대형 트리를 설치해 본격적인 겨울 분위기를 더했다.

특히 추억공작소 입구에 마련된 ‘함평역’의 기자는 은은한 조명과 함께 크리스마스 리스와 전나무 잎 가랜드로 꾸며졌으며, 내부에는 트리와 별장식 등 아기자기한 소품을 배치해 따뜻한 겨울 감성을 전하는 포토존 역할을 하며 관람객들의 발길을 끌고 있다.

함평군 관계자는 “추억공작소 겨울 기차마을’은 함평만의 따뜻함을 담아 조성한 공간”이라며 “겨울빛축제를 찾아주신 관광객 여러분들이 함평에서 편안하고 따뜻한 추억을 만들어 가길 바란다”라고 말했다. /함평=한수영 기자 hsy@



명품 배 명맥 이을 ‘나주배 전정단’ 19명 배출

2~12월 총 7회 2기 교육 수료 전문가 현장 실습·농가 견학 등

나주시가 우리품종 나주배의 안정적인 재배 확대와 고품질 생산을 위해 전정 전문 인력 양성에 박차를 가하고 있다.

나주시는 지난해에 이어 배 산업의 경쟁력 강화를 위한 ‘우리품종 나주배 전정단’ 2기 교육을 마치고 전정 전문 인력 19명을 배출했다고 밝혔다.

‘우리품종 나주배 전정단 육성 기술교육’은 기존 신고 품종과 차별화된 국내 육성 품종의 전정 기술을 체계적으로 교육해 신품종 재배 확대를 도모하고 과수 분야 전문 인력을 육성해 고품질 나주배 생산 기반을 다지는 것을 목표로 추진하고 있다.

이번 교육은 올해 1월 교육생 모집 공고를 통해 22명을 선별해 나주시농업기술센터와 나주배원에 농업협동조합이 협력해 2월부터 12월까지 총 7회에 걸쳐 진행됐다.

교육 과정은 나주시농업기술센터 과수기술팀을 중심으로 과수화상병 예찰방법 유재문과 금전산 포농업인상담소장 최진호 등 현장 전문가들이 참여해 전정 이론 교육 3회와 국내 육성 품종 현장 실습 3회, 선도 농가 현장 견학 1회 등 총 7회 28시



지난 7월 진행한 우리품종 나주배 전정단 현장실습 모습.

〈나주시 제공〉

간 과정으로 운영됐다.

특히 올해는 지난해 교육생들의 견의를 반영해 전라남도 나주시가 자체 제작한 ‘실전 우리배 전정기술’ 교재를 활용해 전정 이론 교육을 강화하고 교육 완성도를 높였다.

교육에 참여한 한 교육생은 “우리품종 전정 이론을 체계적으로 배울 수 있어 재배에 큰 도움이 됐다”라며 “기초와 심화 과정으로 교육이 운영된

다면 더 많은 농가에 실질적인 도움이 될 것 같다”라고 소감을 말했다.

나주시는 내년 1월 중순부터 14일간 ‘2026년 우리품종 나주배 전정단 교육생 3기 모집 공고’를 통해 교육생 30명을 선별할 계획이다. 국내 육성 품종 재배 농업인과 전정 작업반 회원 등 전정 교육에 관심 있는 누구나 신청할 수 있다.

/나주=김민수 기자 kms@kwangju.co.kr

며, 모금 기간은 2026년 12월 31일까지다.

군은 보건소 내에 소아청소년과 진료실을 운영해 지역 1차 의료 역할을 수행할 계획이며, 모금된 기부금은 전액 운영비로 사용된다. 해당 진료실은 2027년부터 운영할 예정이다.

기부 참여는 고향사랑기부제 공공 플랫폼 ‘고향사랑e’와 민간 플랫폼 ‘위기브’를 통해 가능하

/담양=한동훈 기자 hdh@kwangju.co.kr

담양군, 소아청소년과 운영 지정기부 시작

고향사랑기부제 사업…2027년부터 전액 병원 운영비 사용

담양군이 고향사랑기부제 지정기부사업인 ‘소아청소년과 운영’을 위한 모금을 시작했다.

이번 지정기부사업은 지역 내 소아청소년과 진료 공백을 해소하고, 아이들이 가까운 곳에서 안심하고 진료받을 수 있는 의료환경을 마련하기 위해 추진한다.

군은 보건소 내에 소아청소년과 진료실을 운영해 지역 1차 의료 역할을 수행할 계획이며, 모금된 기부금은 전액 운영비로 사용된다. 해당 진료실은 2027년부터 운영할 예정이다.

기부 참여는 고향사랑기부제 공공 플랫폼 ‘고향사랑e’와 민간 플랫폼 ‘위기브’를 통해 가능하

/담양=한동훈 기자 hdh@kwangju.co.kr

장성군, 청소년성취포상제 광주·전남 1위

청소년수련관, 너나우리 성과공유회…목표 달성 57명에 인증서

장성군청소년수련관이 ‘2025 너나우리 성과공유회’를 열고 청소년성취포상제 광주·전남 1위 등 올해 활동성과를 자축했다.

수련관은 ▲안전사고 발생 0건 ▲2025 전국 청소년방과후아카데미 종합평가 최우수 ▲토목, 기계 분야 청소년수련시설 종합안전점검 A등급 ▲외부 공모사업 예산 추가 확보 등의 성과를 올렸다.

김상룡 장성군청소년수련관 관장은 “장성군 청소년들이 꿈을 키우고 건강한 공동체의 주역으로 자리날 수 있도록 최선을 다하겠다”라고 말했다.

/장성=김용호 기자 yongho@

장흥 어르신들 1년간 ‘배움의 결실’



장흥군 노인복지관 3층 전시관을 찾은 주민들이 배움나눔행사로 전시된 한국화를 관람하고 있다.

〈장흥군 제공〉

노인복지관, 24일까지 배움나눔

장흥군이 지역사회와 함께 나누는 ‘2025 노인복지관 배움나눔행사’를 열고 있다.

24일까지 진행하는 이번 행사는 노인복지관 프로그램 수강 어르신들이 한 해 동안 배우고 익힌 결과물을 전시하는 자리로, 서예, 서양화, 한국화, 캘리그라피, 원예공예, 인지재활공예 등 다양한 분야의 작품을 선보인다.

작품 전시는 행사 기간 동안 노인복지관 3층에

서 진행되며, 누구나 자유롭게 관람할 수 있다.

특히 이번 배움나눔행사는 어르신들이 배운 내용을 지역사회와 공유함으로써 배움이 개인의 취미를 넘어 사회와 소통하고 주체적인 사회참여를 실천하는 계기가 될 것인 전망이다.

행사 첫날인 17일에는 전시와 함께 실내버스터 핸드드립 커피 시음회와 캘리그라피 굿즈 만들기, 원예공예 석고방향제 만들기 체험, 크리스마스 포도 존 운영 등 부대행사가 함께 열려 호응을 얻었다.

/장흥=김용기 기자 kwangji@kwangju.co.kr