

목포시 “고혈압·당뇨식단 알려드려요”



목포시가 고혈압·당뇨병 환자의 생활습관 개선 교육에 온 힘을 다하고 있다.

목포시의 전남심뇌혈관질환예방관리사업지원단은 11일 목원동 건강나눔센터에서 맞춤형 고혈압·당뇨식단 시식회를 개최한다고 밝혔다.

이번 시식회는 개인별로 체형에 맞는 칼로리를 계산해 열량에 맞는 음식을 섭취할 수 있도록 하는 체험 활동 중심으로 진행된다.

우리나라에서는 30세 이상 성인 3명 중 1명이 고혈압, 10명 중 1명

오늘 목원동 건강나눔센터서 시식회 개최 개인별 체형 맞는 칼로리 계산해 음식 섭취

이 당뇨병을 앓고 있다. 고혈압과 당뇨병은 관리를 소홀히 할 경우 심근경색증, 뇌졸중 등의 합병증으로 진행될 수 있다.

시는 지난 2012년부터 고혈압·당뇨병등록관리교육 사업을 운영하며 2만2천여명을 지속적으로 체계적으로 관리해 합병증 예방에 힘쓰고 있다.

사업 대상자는 고혈압·당뇨환자 및 가족으로 올해는 지난 5월부터 12주간 생활습관개선프로그램에 40여명이 참석 중이다.

시는 고혈압·당뇨병 환자가 심뇌혈관 질환을 예방하기 위해서는

▲반드시 금연하기 ▲술 하루에 한 두잔 이하로 즐기 ▲음식은 골고루 싱겁게 먹기 ▲매일 30분 이상 적절한 운동하기 ▲적정체중과 허리둘레 유지하기 ▲스트레스 줄이기 ▲정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기 ▲고혈압·당뇨병 이상지질혈증 꾸준히 치료하기 ▲뇌졸중, 심근경색증의 응급상황 발생 시 즉시 병원가기 등을 준수해야 한다고 강조했다.

시 관계자는 “앞으로도 시민 스스로 만성질환 예방을 위한 건강생활을 실천할 수 있도록 교육하고 홍보해가겠다”고 밝혔다.



담양군, ‘제4회 행복마을만들기 전남도 평가발표회’ 최우수상

대덕면 운수대통마을 최우수상 · 금성면 가리살마을 장려상경경사

담양군은 최근 목포대학교 홍보관에서 개최된 ‘제4회 행복마을만들기 콘테스트 전라남도 평가 발표회’에서 시군분야 1위인 최우수상을 수상하는 영예를 안았다.

이번 발표회는 지역공동체 활성화를 위한 성공사례 발굴해 확산하기 위한 것으로, 농림축산식품부가 매년 주최하는 ‘행복마을만들기 콘테스트’의 전남지역 선발대회격이다.

담양군은 지난 3년간 공동체 지원조례 제정, ‘풀뿌리공동체 디딤돌 사업’을 통한 공동체 발굴, 풀뿌리 코디네이터 육성, 리더아카데미·퍼실리테이터 교육 등 주민역량 강화를 위해 꾸준히 노력해왔다.

공동체지원센터를 설립해 공동체에 대한 지속적인 체계적인 지원에 힘써 이번 대회에서 높은 평가를 받았다.

이외에, 대덕면의 운수대통마을은 문화복지분야 최우수마을로 마을진흥축제, 동아리활동, 향약 차지활동 등에서 탁월한 성과를 거둔 점을 인정받았으며, 가리살마을도 2년 전 담양군 디딤돌사업 참여를 계기로 마을지원인 공을 활용한 두부, 메주, 장류사업을 시작으로 올해 전남도마을기업에 선정되는 등 지역 지원을 성공적으로 특화한 사례로 꼽혔다.

군 관계자는 “앞으로도 지속가능하고 건강한 공동체 발굴 육성으로 지역에 활력을 불어넣고 풀뿌리경제 활성화에 기여할 것”이라며, “오는 8월 30일 정부가 주최하는 ‘제4회 행복마을만들기 콘테스트’에서 우수한 성적을 거둘 수 있도록 대비해 나갈 계획이다”고 밝혔다.

담양=박종명 기자

강진군, 체류형 귀농지원사업 운영

서울시민 대상 귀농 전 농촌살아보며 귀농여부 결정



록 지원하는 사업이다.

강진군은 선도농가 또는 마을이장이 운영하는 귀농인의 집에서 머물며 매칭교육을 받을

강진군은 서울시와 함께 귀농 전 농촌에 살아보며 귀농 여부를 결정하는 ‘체류형 귀농지원사업’을 운영한다고 10일 밝혔다.

베이비 붐 세대의 본격적인 은퇴와 맞물려 농촌에 대한 향수와 로망으로 귀농을 고민하고 있는 도시민들이 많지만 적용 문제와 영농기술 부족 등으로 쉽게 결정을 하지 못하고 있다.

강진군은 이런 고민을 해소하기 위해 서울시민을 대상으로 이번 사업을 추진한다.

체류형 귀농지원사업은 귀농을 꿈꾸는 도시민들이 안정적으로 농촌에 정착할 수 있도록 일정기간 농촌에 머물며 농사일을 체험하고 지역생활에 적응할 수 있도록

수 있도록 프로그램을 지원한다. 신청은 오는 28일까지 서울시 홈페이지를 통해서 할 수 있다. 총 8세대를 모집한다. 서울시는 입학료의 80%, 강진군은 교육비를 지원한다.

강진원 강진군수는 “이번 프로그램은 서울시민이 농촌과 교류하며 귀농을 준비할 수 있는 최적의 프로그램이다”며 “귀농을 고민하고 있다면 체험 신청을 하길 바란다”고 말했다.

지원에 대한 자세한 사항은 서울시 홈페이지나 강진군농업기술센터 홈페이지에서 확인할 수 있다.

강진=최제영 기자



“북평 남창5일시장 믿고 사드세요”

해남군, 농·수산물 원산지표시 특별단속

해남군은 북평면 남창5일시장에서 지난 7월7일, 5일시장의 이미지 제고 및 생산자와 소비자 간 먹거리 안전망 구축을 위해 농·수산물 원산지 특별 지도·단속을 실시했다.

이번 특별단속은 효율적인 원산지 지도·단속을 위해 농관원 및 수관원, 북평면과 합동으로 실시했으며, 상인회에서도 남창5일시장에 농·수산물 원산지 표시를 정착화 하고자 적극 협조하기도 했다.

군은 이번 특별단속에서 농·수

산물 원산지 미 표시, 원산지 표시 방법 위반 및 수입산을 국산으로 위장 판매하는 행위 등을 점검했으며, 상인들에게 원산지 표시판을 배부, 작성 방법을 안내해 원산지표시 의무 이행을 유도했다.

군 관계자는 “농·수산물 원산지 표시가 잘 이행된다면 북평 남창5일시장을 찾는 관광객 및 소비자들에게 믿고 살 수 있는 시장의 이미지를 각인시켜 시장을 활성화 하는 방안이 될 것”이라며 “앞으로도 농·수산물 원산지 표시 정착화를 위해 노력하겠다”고 말했다.



지역공감마케팅 전문매체
湖南新聞
전화 062)224-5800
팩스 062)222-5548

곡성군, ‘갈색날개매미충’ 적기방제 홍보

곡성군농업기술센터(소장 김인수)는 “돌발해충인 갈색날개매미충의 피해가 예상된다”며, “과수원과 그 주변 야간에 대해 방제해 줄 것”을 당부하고 홍보에 나섰다.

10일 농업기술센터에 따르면 지난해 갈색날개매미충이 출몰했던 지역의 과수원 인근 거주민에서 약충이 많이 발견되고 있어 성충기에 인접 과수원이나 산지 등으로 이동해 피해를 줄 것으로 예상된다며 주의를 당부하고 있다.

이 해충은 주로 두릅나무, 산수유 등에 부착해 있다가 농경지 주변으

로 이동하여 사과와 배, 복숭아, 포도, 대추 감 등의 새로 난 가지의 수분을 빨아 가지의 세력을 약화시키고 배설물로 인한 잎과 열매에 그을음병을 일으키는 등 피해를 준다.

특히 갈색날개매미충 성충은 8월 중순부터 9월 중순까지 산란기로 이 시기에 방제를 적절히 해야 한다. 약충기에 방제를 하였더라도, 성충은 이동성이 있어 인근 산림, 농경지에서 이동할 수 있으므로 주기적으로 예찰하고 방제해야 큰 피해를 막을 수 있다.

곡성=김평희 기자

◆ 광주 지역 안내	
계림 010-3635-7195	백운 010-2943-8374
중앙 010-3365-6200	광산 010-5604-6533
학운 010-4166-1810	송하 010-8620-1925
광천 010-6612-8599	임동 010-2656-4543
금호 010-6636-2775	양산 010-2646-3205
상무 010-5359-7406	오치 010-7532-3313
풍암 010-6634-5084	북구 010-4601-2080
화정 010-8438-3819	동운 018-611-7751
봉선 010-9474-0212	용봉 010-4601-2080
진월 010-2615-8374	두암 010-2684-6091
◆ 시 외 안내	
강진 010-4606-0660	여수 010-6661-6669
구례 010-2325-8439	영광 010-3611-3081
나주 010-3625-6665	영암 010-5655-2415
담양 010-3629-9016	완도 061-552-5005
목포 010-7344-0200	장성 010-5287-7711
하당 010-5508-3830	장흥 061-862-7787
무안 010-5234-2313	진도 010-3081-5203
보성 061-853-9125	함평 011-641-3189
순천 010-2300-9083	화순 010-2077-6464
광양 010-5604-6981	고흥 010-4656-6293
해남 010-8600-2768	곡성 010-3615-1088

화순 이서적벽

“지역언론의 바른길을 열어갑니다”

湖南新聞

전라도의 정문지

▶ 구독신청 및 기사제보 및 독자 의견
(062) 224-5800
이메일 : ihonam@naver.com
팩스 : (062)222-5548

▶ 본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3 번지 정도프라자 5층)