

완도군, 이달의 해양식품

푸른생선 '삼치' 선정해

어린이 두뇌 발달·치매 예방·암 예방 등 효과적

완도군이 10월의 해양치유식품으로 '삼치'를 선정, 발표했다.

삼치는 농어목 고등어과에 속하는 바닷물고기로 우리나라 동·남·서해에 분포한다.

모양은 조기(石首魚)와 비슷하나 몸이 둥글고 머리가 작으며, 주둥이는 길고 비늘은 잘다.

등은 청흑색으로서 기름을 문지른 것처럼 윤기가 나고, 등 쪽에는 검은 반점이 있고 배는 백색이며, 길이는 일반적으로 1m 내외이다.

고등어, 꽂치와 함께 대표적인 푸른 생선의 하나인 영양 덩어리 삼치는 오메가3 지방산인 DHA가 많아 성장기 어린이 두뇌 발달과 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있다.

또한 동맥경화와 뇌졸중 등과 같은 순환기 계통의 성인병과 당뇨병 예방에도 좋다.

삼치는 봄이 되면 알을 낳기 위해 연안이나 북쪽으로 이동하며, 가을에는 먹이를 찾아 남쪽으로 이동한다.

10월부터는 살에 기름이 오르기 시작해 겨울에 가장 맛있는 생선으로 손꼽히는데, 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들이 먹기에 편해 인기가 좋다.

삼치는 주로 구이나 조림으로 많이 먹는 걸로 알려져 있으나 남도에서는 찬바람이 불기 시작하면 삼치를 회로 먹는다.

특히 완도에서는 김에 따뜻한 쌀밥을 얹고 삼치 회와 양념장, 묵은 김치를 함께 올려 먹는다.

다른 지역에서는 맛볼 수 없으며, 회가 입에서 살살 녹는다는 말이 절로 나오게 된다.

지금이 제철 맛은 삼치 회를 가장 맛있게 즐길 수 있는 때이다.

한편 삼치는 예부터 이름 없이 그저 맛이 좋은 물고기란 전례 없이 내려왔다.

조선 중기 어느 선비가 삼치 맛에 반해 진상하였는데, 시간이 지나 맛이 변해버린 삼치를 맛본 임금이 화가나 그를 파직시키고 말았다. 이 소식을 들은 선비는 '이 생선 때문에 내가 망했으니 이 생선은 망어(亡魚) 임이 틀림없구나.' 하며 한탄했다고 한다.

이때부터 망어라 불리어지다가 음이 변하여 마어(麻魚)로 불리었고, 마(麻)의 우리말 '삼'에 어유를 나타내는 접미사 '치'를 붙여 삼치라 부르기 시작했다.

완도=김광수 기자

장성군, 군민건강강좌 열어...400여 명 참여 '호응'

박종 조선대 교수, 고지혈증 예방·관리법 강의



장성군이 지난 9월 23일과 30일, 북일면과 남면에서 '군민 건강강좌'를 열었다.

만성질환 가운데 하나인 고지혈증의 예방과 관리를 주제로 한 이번 강좌에는 박종 조선대 예방의학과 교수가 강사로 나섰다. 면

민 400여 명이 참석했다.

예방의학과 건강증진 분야의 전문기인 박종 교수는 조선대 의과대학을 졸업했으며, 현재 전남 보건 의료·건강증진 심의위원과 광주 통합건강증진사업 심뇌혈관질환관리 지원 등을 맡아 활발히 활

등하고 있다.

이번 강좌에서 박 교수는 고지혈증에 대한 최신 치료법을 소개한 뒤, 강의 참석자들을 대상으로 한 1대 1 건강상담을 실시해 면민들로부터 고른 호응을 얻었다.

장성군의 '찾아가는 군민 권역별 건강강좌'는 각 분야 전문가들의 강의와 상담을 통해 지역 주민들이 건강한 삶을 유지할 수 있도록 돕는 데 그 목적이 있다.

이밖에도 장성군은 군민들의 혈관건강 증진을 위해 '고혈압 당뇨병 등록센터'를 운영 중이다. 센터에 등록된 환자를 대상으로 대사증후군 예방교육과 영양교육, 자가발 관리교실 등 다양한 프로그램을 운영해 고혈압, 당뇨병, 심뇌혈관질환의 합병증을 예방할 수 있도록 돕고 있다.

장성=박종영 기자

'제7회 함평읍민의 날'

기념식 개최해

함평군 함평읍은 1일 함평엑스포공원 주재영상관에서 제7회 함평읍민의 날 행사를 개최했다.

읍 주민의 주인인식을 고취하고 고향에 대한 자긍심과 연대감을 높이기 위한 이 행사는 함평읍민영회(회장 노병성)가 지난 2013년 주민 공청회를 거쳐 매년 10월 1일을 함평읍민의 날로 정하고 이후 매년 직접 주최해오고 있다.

이날 행사에는 이계호 의원, 나윤수 함평군수 권한대행, 정철희 함평군의회 의장을 비롯한 유관기관 단체장과 출향향우, 지역주민 등 1,000여 명이 참석했다.

행사는 색소폰 연주 등 함평나르다예술단의 식전 공연을 시작으로 감사패 전달, 장학증서 수여, 각 마을별 노래자랑 순으로 진행됐다.

함평=김광춘 기자



강진군도서관, 찾아가는 인형극 '인기'

강진군도서관이 '찾아가는 인형극'을 개최해 어린이들과 각 학교 선생님들에게 큰 호응을 얻었다.

군 도서관은 매년 9월 독서의 달에 지역민의 독서의욕을 고취하고 독서진흥활동에 대한 적극적인 참여를 유도하기 위해 다양한 독서 프로그램을 진행하고 있다.

올해는 '독(讀) 독(讀) 독(讀)' 책이 노크하네요'라는 주제로 찾아가는 인형극을 진행했다. 지난 9월 24일부터 4일간 강진 마량초등

학교를 비롯한 각 면 6개 초등학교의 유치원생과 초등학교생 250여 명이 찾아 공연을 열었다. 작품은 '뽕지와 왕콧구멍'으로 관람 어린이들이 주인공 아기사슴 뽕지를 통해 지혜의 소중함과 독서의 중요성을 알게 하는 내용이다.

인형극과 함께 레크리에이션과 미술, 버블 공연 등을 진행해 단순한 관람형식보다 어린이들이 직접 참여하고 소통하는 시간을 펼쳤다.

강진=김영일 기자

영암군, 정부합동평가 대비 보고회 가져

영암군은 지난달 30일 남산실에서 손점식 부군수 주재로 업무담당 33개팀장이 참석한 가운데 2019년 정부합동평가 대비 추진상황 보고회를 갖고 실적 향상 방안을 강구했다.

이날 보고회는 64개 세부지표를 분석하여 지금까지 추진실적을 파악하고 문제점 및 대책, 이후 추진 계획 등 실적을 거양할 수 있는

방안을 집중 논의하였다.

또한, 부서별로 협업이 필요한 신기술제품(기술개발제품, 녹색제품), 사회경제(9종) 구매 지표에 대한 부서별 추진실적을 파악 분석하고, 연중 구입 가능한 목표를 설정하며 전직원이 참여할 수 있는 방안을 검토했다.

특히, 군에서는 전남도내 상위 그룹을 목표로 3대 추진전략으로

▲정량지표 실적 향상 ▲정성지표 우수사례 발굴 ▲부서별 책임감 제고 등으로 중점 추진사항을 설정하고 평가 대비에 박차를 가하고 있다.

손점식 부군수는 "정부합동평가는 지자체의 행정역량을 가장 공정하게 평가하고 점진하는 제도로 지방자치경쟁력지수 전국 최고 자치단체로 우수한 실적을 거양할 수 있도록 철저하게 준비해 줄 것"을 당부했다.

영암=조대호 기자

'오래갈 미래의 도시' 슬로시티 목포 선포식 개최

목포시는 1일 시민의 날 기념행사에서 '슬로시티 목포' 선포식을 개최했다.

행사는 시민문화체육센터 대공연장에서 김중식 목포시장과 김휴환 목포시의회 의장, 손대현 한국슬로시티본부 이사장, 국회의원, 시민 등 1,200여명이 참석한 가운데 진행됐다.

슬로시티는 1999년 이탈리아에서 시작된, 지역 고유의 문화와 자연, 전통을 보존하면서 균형과 조화를 통해 시민의 행복을 추구하는 운동으로,

목포시는 지난 6월 22일 국제슬로시티연맹 총회에서 세계 253번째, 국내16번째로 인증 받았다.

선포식은 인증 결과보고, 손대현 이사장 축사 및 감사패 전달, 슬로시티 인증서와 인증기 전달, 비전 선포 순으로 진행됐다.

시는 목포의 생태·역사·문화유산 등을 보존하고 지속 가능한 개발의 토대를 마련하여 '균형과 조화'를 통한 미래의 도시를 만들어 나가겠다는, '오래갈 미래의 도시, 슬로시티 목포' 비전을 선포했다.

또한 비전을 구체화하기 위한 슬로건으로 '슬로시티 목포 도(島), 시(市), 락(樂), 행복을 담다'를 발표했다.

슬로건의 의미는 섬과 바다 등 자연생태를 뜻하는 도(島), 근대문화유산 등의 과거와 지속 가능한 미래가 공존하는 도시를 뜻하는 시(市), 예향의 도시를 뜻하는 락(樂)에, 다시 중의적 표현인 '도시'를 통해 슬로시티푸드와 연계한 맛의 도시 의미까지 담았다.

시는 비전과 슬로건 달성을 위한 4대 과제로 '균형과 조화의 미래형 도시 조성', '사람중심, 시민의 행복한 슬로라이프 만들기', '낭만여행, 목포 슬로투어 상품 개발', '슬로시티 목포, 시민과 함께 알기'를 제시하였다.

보이는 것이 전부가 아닙니다!

옳은 정보를 구분하는 현명한 시민, 미디어 리터러시에서 시작합니다.

