

완도군, 2022 해양기후치유 프로그램 7천5백명 참여

스트레스 해소·근육통 및 관절통 완화 도움 돼 '만족' "맨발로 모래 밟으며 걸으니 건강해지는 기분 들어"

완도군은 지난 2월 25일부터 운영한 해양기후치유프로그램을 12월 6일 성황리에 마무리했다.

해양기후치유 프로그램은 「봄, 바람과 힐링」, 「여름, 모래와 휴식」, 「가을, 파도와 행복」이라는 계절 테마로 145회 운영하였으며 총 7,573명이 참여했다. 지난해보다 운영횟수와 참여자 수가 두 배 늘었다.

올해는 장보고수산물축제와 청정완도 가을섬 여행 등 지역 축제를 통해 주민 및 관광객이 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 확대했다.

프로그램은 신지 명사십리 해수욕장, 청산신흥리 해수욕장, 생일 금곡해수욕장 등 청정 해변에서 맨발 노르딕워킹과 오감 치유 명상, 심인 불 명상 등이 진행됐다.

특히 참여자 특성에 맞는 맞춤형 프로그램을

확대 운영하였으며, ▲전남인재개발원에서 22개 시·군 각부 부서 직원 대상 「숲속의 치유」 과정과 퇴직 준비 공무원의 「제2의 인생 설계 과정」 참여자 126명 ▲전남문화관광해설사 97명 ▲광산구 아이돌봄사업팀 76명 ▲민원 담당 공무원 28명 ▲완도여자중학교, 고교 중학교 학생·교직원 111명 ▲치매 경증 어르신과 70세 이상 어르신 185명 등이 참여했다.

프로그램이 끝난 후 실시한 설문 조사 결과를 보면, 주관적 치유 효능으로 스트레스 해소가 70.9%로 가장 높았고, 근육통 완화 27.6%, 관절통 완화가 18.2%였다.

향후 프로그램 참여 의향에서는 '적극 참여'가 48%로 나타났다. 참가자들은 "깨끗한 신지 명사십리 해변에서 맨발로 모래를 밟으며 걸으니 건강해지는 기분이 들었다", "해풍을 맞



으며 시원한 공기를 들이마실 때마다 상쾌하고 스트레스가 날아가는 것 같았다" 등 참여 소감을 밝혔다.

해양기후치유 프로그램은 지난 2018년 시작되어 올해까지 총 381회 운영, 25,104명이 체험했다.

군 관계자는 "내년 상반기에 해양치유센터가 완공되어 정상 운영되면 실내 프로그램과 연계하는 아웃 도어 프로그램을 지속적으로 추진할 계획이므로 건강 증진을 위해 많은 참여를 부탁드립니다"라고 말했다.

완도=기동취재본부

진도군 농업기술센터, 전국 최우수 농업기술센터 선정

진도군 농업기술센터가 농촌진흥청에서 실시한 2022년 전국 농촌지도사업 종합평가에서 최우수 농업기술센터로 선정되는 영광을 안았다.

진도군 농업기술센터는 ▲잡곡 신품종 재배 시범단지(16ha) 조성 후 잡곡 브랜드 가치 향상 기여 ▲과학영농분석시스템 구축을 위한 농산물 안전분석실 등을 활발히 운영했다.

또 청년 농업인들의 영농 정착을 위해 아열대 작목 육성 보급 등을 중점적으로 추진했다. 특히 한국농촌지도사 전국대회를 성공적으로 개최해 진도군과 전라남도의 농업·관광자원을 대내·외에 홍보하는 등 지역사회 발전에 기여한 공로를 인정 받았다.

김희수 진도군수는 "앞으로도 진도군 농업인들의 안전하고 행복한 농촌 생활을 위해 4차 산업혁명에 발맞춰 현장 맞춤형 기술 지도 등을 지속적으로 실시하겠다"고 말했다.

진도=조상용 기자



몸에 좋은 식이섬유 풍부 강진산 '목이버섯' 인기

설을 앞두고 박재일 대표의 농장에서는 목이버섯 출하가 한창이다.

박 대표의 버섯농장인 '버섯향기'에서 생산되는 목이버섯은 부드럽고 쫄깃한 맛과 식감으로 명절 선물로 인기가 높다.

45년간의 긴 서울 생활을 접고 강진군으로 귀농한 박 대표는 370평 하우스에서 연간 12톤 이상 버섯을 생산해 2억여 원의 매출을 올리고 있다. 타 지역 버섯재배 농업인들이 벤치마킹을 위해 찾는 선진농업인이다.

박 대표는 "귀농한 후 재배기술에 대한 많은 시행착오, 계약업체와의 불신 등 우려곡절이 많았지만 그만두고 싶은 순간도 있었지만, 택배비·포장재 지원사업, 시설확대 지원사업, 재배기술교육 등 군의 다양한 지원으로 빠른 기간에 안정 계도에 진입할 수 있었다"며 "이 같은 행정적 지원이 소득 증대에 실질적인 도움이 됐다"고 말했다.

한편, 가정의학회지 목이버섯 관련 연구에 따르면 목이버섯은 혈액응고를 억제한다고 알려져 있다.

강진=김영일 기자



장흥군, '정신건강증진사업 우수기관' 선정

장흥군이 전라남도 정신건강증진사업 성과대회에서 '동네의원 마음이음사업 부문' 우수기관에 선정됐다고 밝혔다.

이번 성과대회는 통합정신건강증진사업과 자살예방사업의 성과와 방향에 대해 공유하고 시·군 우수사례 발표를 통해 양질의 정신건강증진사업 발굴을 도모하기 위해 마련됐다.

행사에는 전라남도과 시·군 보건소, 정신건강복지센터 등 실무자 250여명이 참석했다.

동네의원 마음이음사업은 의원에 방문한 정신건강서비스가 필요한 환자를 정신보건기관에 연계하는 서비스로 장흥군정신건강복지센터는 장흥군 의사회와 업무협약을 맺고 관내 12개 의원과 사업을 진행하고 있다.

장흥군은 사업 기관을 대상으로 꾸준한 모니터링을 통한 자살 고위험군 발굴 및 동네의원의 적극적인 참여를 높게 평가받았다.

특히 회진고려의원의 참여도가 높아 사업에 참여한 전남의 의료기관 중 최우수상을 수상했다.

장흥군정신건강복지센터 관계자는 "동네의원 마음이음사업, 생명사랑 약국사업, 일상화 탄소 중독예방사업 등 지속적인 지역자원 연계를 통해 정신건강 고위험군 발굴 및 예방에 최선을 다하겠다"고 말했다.

자살, 우울, 불안 등 공금단 사항은 장흥군정신건강복지센터(061-864-0199)로 문의하면 된다.

장흥=김도영 기자



"해남읍 오일시장 1월 1일 개장합니다"

해남읍 오일시장이 내년부터는 1월 1일 장을 연다.

매월 1, 6일이 들어가는 날마다 열리는 해남읍 오일시장은 그동안 12월 31일 장을 열고, 1월 1일 휴무해 왔으나 앞으로는 1월 1일 개장으로 바꾸게 된다.

해남읍 오일시장 변영회는 상인회의를 거쳐 이같이 결정하고, 내년 1월 1일 장부터 적용하기로 했다.

매년 1월 1일 휴무는 과거 신정 휴일이 도입되면서 휴무 정착을 위해 시행돼 왔다.

다만 1월 1일을 제외하고는 마지막 날이 31일에 겹칠 경우 휴무하고, 1일 장을 개장

하고 있다. 시대 변화와 함께 1월 1일 관광객이 늘어나고 평달과 다른 개장날짜로 인해 이용객들에게 혼동을 주어 온 점을 바로잡기 위해 이번 날짜 변경이 이뤄졌다.

해남읍 오일시장은 매 1, 6일 장이 열리는 해남군 최대 전통시장으로 수많은 상인들과 이용객이 찾는 해남의 명물 전통시장이다.

군 관계자는 "이번 변영회의 개장일 변경 결정으로 이용객들의 혼동을 방지하고 휴일을 맞아 해남을 찾는 관광객들에게도 좋은 불거리를 제공할 수 있을 것으로 기대한다"고 전했다.

해남=기동취재본부

전라남도 미래를 이끌어갈 히든카드!

세계의 중심으로! 풍요로운 일자리로! 아름다운 미래 가치로!
전남의 미래가 새롭게 펼쳐집니다!