

# 나주시 빛가람건강생활지원센터 '직장인 운동 프로그램' 호응

### '직장인 올(ALL)바른자세' 개인별 맞춤형 운동법 제시 매주 화요일 오후 7시부터 1시간씩 5개월 과정으로 진행

나주시 빛가람건강생활지원센터(이하 센터)가 운영중인 직장인 대상 운동 프로그램이 큰 호응을 얻고 있다.

나주시에 따르면 지난 5일부터 시작한 '직장인 올(ALL)바른자세' 프로그램은 근골격계 질환 예방을 위한 운동으로, 매주 화요일 오후 7시부터 1시간씩 5개월 과정으로 진행된다.

근골격계 질환은 부적절한 자세가 장기간 지속되면서 목, 어깨, 허리 등 근골격계 부위에 통증과 이상감각 등의 증상이 나타나는 질환이다. 잘못된 자세로 장시간 앉아서 일하는 직

장인들의 경우 근골격계 질환 발생 위험에 노출되기 쉽지만, 시간을 내기 힘들어 방치하는 경우가 많다.

이에 따라 센터는 프로그램 전·중·후별로 참여자의 전신 자세 측정 및 발형태·인바디 검사를 실시해 개인별 증상에 따른 맞춤형 운동법을 제시할 계획이다.

특히 재활운동건강관리사 자격이 있는 전문가가 직접 프로그램을 진행해 보다 체계적인 지도가 이뤄지고 있어 시민들의 반응이 뜨겁다.

프로그램 참여자들은 "내 몸에 걸맞는 운동으로 만성적인 허리 통증이 크게 줄었다"면서 "무엇보다 평소 올바른 자세의 중요성을 다시 한번 체감할 수 있어 좋았다"고 입을 모았다.

강동렬 나주시보건소장은 "앞으로도 지역 주민을 위한 다양한 맞춤형 건강 실천 프로그램을 운영해 삶의 만족도를 크게 향상시키겠다"고 전했다.

한편, 나주시는 해당 프로그램 운영 후, 개선할 점을 보완해 7월 초 15명 가량 신규 모집할 예정이다. 자세한 내용은 센터(339-4757)에 문의하거나 보건소 홈페이지를 참고하면 된다.

나주=송준표 기자



## 담양 대나무축제, 명예 문화관광축제로 선정 올해 5월 11일부터 5월 15일까지 죽녹원 및 종합체육관 일원 개최

담양의 지역 특산물인 대나무를 소재로 개최되는 담양 대나무 축제가 문화체육관광부 '명예 문화관광축제'로 선정돼 명실상부한 대한민국 대표 축제로서의 위상을 높였다.

명예 문화관광축제는 문화체육관광부가 10년 이상 진행된 전국 우수 축제 중 20개를 엄선해 축제 경쟁력 강화를 통한 지속 가능한 글로벌 축제로 육성·발전시키기 위해 지정한다.

이번 '명예 문화관광축제' 선정으로 대나무축제는 △축제 평가 및 빅데이터 분석 △축제 아카데미와 컨퍼런스 △국내·외 홍보 △축제 컨설팅 및 전문 인력 양성 등 주요 지원사업에서 우선 신청 자격을 확보하게 됐다.

올해 진행되는 제23회 담양 대나무 축제

는 기존 군민의 날 행사와 분리해 오는 5월 11일부터 5월 15일까지 5일간 '대숲처럼, 초록처럼'을 구호로 죽녹원과 종합체육관 일원에서 개최된다.

축제 기간 최초로 죽녹원을 밤 9시까지 야간 개장하고 입장권은 지역에서 사용할 수 있는 상품권으로 환급해 지역 경제 활성화에 유도한다.

또한 올해는 대나무 축제를 비롯한 광양매화 축제, 신안 새우란 축제, 함평 국화 축제 등 4개 시군이 함께 사군자 축제라는 새로운 콘텐츠를 도입할 계획이며, 야간경관 조명과 세대를 아우르는 야간 체험프로그램, EDM 공연, 담양 전통주를 활용한 하이볼 체험 등 야간 관광콘텐츠를 강화하고자 한다.

담양=박종영 기자

## 화순군, '전남형 청년마을 만들기 지원 사업' 공고

### 3월 19일까지 청년단체·기업 모집...5개소 총 15억 원 지원

화순군은 6월 청년들이 지역자원을 활용하여 지역의 문제를 스스로 해결하고, 지역에 활력을 불어넣는 '전남형 청년마을 만들기 지원 사업' 대상자를 3월 19일까지 모집한다고 밝혔다.

'전남형 청년마을 만들기 지원 사업'은 청년이 주축이 돼 청년 활동공간을 조성하고 향토

자원을 활용한 청년 체험 프로그램 운영, 지역 주민과 청년 및 내·외부 청년 간 교류·협력 활동의 기회를 제공하는 사업이다.

사업자등록증이 있는 청년단체·기업은 신청할 수 있으며, 대표가 2024년 1월 1일 기준 청년이고, 사업 참여 인력 중 만 19세부터 49세 이하의 청년 비율이 50% 이상 차지해야 한

다. 청년 마을은 총 5개소를 선정하며, 서류심사, 현지실사, 발표심사 점수를 합산하여 고득점 순서로 선정한다. 청년 마을에 선정되면 2년간 1개소당 3억 원이 지원되며, 신청은 3월 19일까지 화순군청 인구청년정책과에 서류 제출을 하면 된다.

기타 자세한 사항은 전남도, 화순군 누리집 공고문을 참조하거나 화순군청 인구청년정책과(☎061-379-3631)로 문의하면 된다.

화순=박순철 기자



## 구례군, 체류형농업창업지원센터 8기 입교식 개최

구례군은 3월 4일 체류형농업창업지원센터 대강당에서 체류형농업창업지원센터 8기 교육생 입교식을 개최했다.

구례군 체류형농업창업지원센터(전남 구례군 용방면 용방로 320)는 예비 귀농인을 위한 교육시설로 31,603㎡ 부지에 교육동, 숙소동(30세대), 단독주택(5세대), 영농 실습포장, 버섯 재배사, 농기계 실습장 등을 갖추고 있다.

군은 2017년부터 제1기 교육생을 모집해 귀농·귀촌 전문교육을 시작했으며, 현재까지 200세대 수료생을 배출했다.

제8기 교육생은 3월 12일 농기계 실습 교육을 시작으로 12월까지 10개월간 총 34회에 걸쳐 주요 작물 재배 교육을 받는다.

각 분야의 전문 강사가 양봉 사양 관리, 버섯 재배 등의 교육을 진행하며, 구례의 역사와 문화 알기, 선도 농가 방문 등 다양한 프로그램도 함께 제공한다.

김순호 군수는 "교육생들의 꿈과 열정이 구례에서 뿌리내리고 꽃피울 수 있도록 끊임없이 돕고 지원하겠다"고 말했다.

구례=박진호 기자

## 장성군, 공직자 대상 '중대재해처벌법' 교육

장성군이 4일 군청 아카데미홀에서 군 공직자 대상 '중대재해처벌법의 이해와 대응방안' 교육 시간을 가졌다. 3월 정례회 이후 진행된 이번 강의는 (주)인건설안전 마승춘 대표가 맡았다.

올해 1월 27일부터 시행 중인 '중대재해처벌법'은 중대산업재해 및 중대시민재해로부터 시민과 종사자를 보호하기 위해 제정된 법이다. 사업주가 안전·보건 조치 의무를 위반해 중대재해가 발생할 경우 경영책임자 등을 처벌한다. 기존 50인 이상 50억 원 이상 건설공사에 적용하던 기준이 대폭 확대됐다. 5인 이상 50인 미만, 50억 원 이하 건설공사도 포함되면서, 사실상 5인 이상 모든 사업장에 '중대재해처벌법'이 적용된다.

이번 교육에선 개편된 '중대재해처벌법'에 대한 전반적인 내용을 안내하고, 산업안전보건법과의 연계성, 사전 위험성 평가를 통한 위험사례 설명 등 실무자에게 필요한 내용을 중점적으로 다뤘다.

장성=김수권 기자



# 거리두기에도 기업시민은 '함께'합니다

서로 거리를 두고  
각자의 자리를 지켜야만 하는 힘든 시간이지만

**포스코그룹**은  
더 나은 내일을 위해 여러분과 '함께'합니다

떨어져 있어도 마음만은 가깝게  
늘 '함께'하고 싶은 기업이 되겠습니다

※ 포스코그룹 임직원이 직접 모델로 참여해 촬영했습니다

- POSCO 포스코인터내셔널 포스코건설 포스코케미칼 포스코에너지 포스코ICT 포스코광안
- 포스코SPS 포스코엔텍 포스코O&M 포스코기술투자 포스코티미날 포스코A&C