

# 치매 어르신 해양치유 프로그램으로 '힐링' 노르딕워킹·싱잉볼 명상, 스트레스·우울감 해소 내달 17일엔 코로나 대응 인력·의료인 대상 진행

완도군이 최근 치매 경증 어르신과 보호자 등 20명을 대상으로 해양치유 프로그램을 진행, 눈길을 끌고 있다. 노르딕워킹, 싱잉볼 명상 등을 통해 치매로 인한 스트레스와 우울감을 해소하는 데 큰 도움을 줬다.

19일 완도군에 따르면 태양광, 해풍, 해양 에어로졸, 파도 소리 등 해양 자원을 활용해 어르신들의 면역력 증진과 우울감 해소, 신체 활동을 높여 건강을 챙길 수 있도록 하기 위해 이번 해양치유 프로그램을 마련했다.

프로그램은 완도군 보건의료원과 연계해 진행했으며 산소 음이온이 대도시 대비 50배나 많은 신지 명사십리에 위치한 해양기후치유센터 일원에서 실시했다.

먼저 고혈압·당뇨 등을 측정하고 굳어 있는 몸을 풀어주기 위해 스트레칭을 했다. 이어 노르딕워킹 기본 동작을 배운 후 파도 기관지 등 호흡기 건강에 도움이

되는 바닷물의 미세한 공기 입자인 해양 에어로졸이 가득한 해변을 40분 정도 걸었다.

노르딕워킹을 하면서 평소 사용하지 않았던 근육을 써서 몸을 이완시키기 위해 '노래하는 그릇'이라는 뜻의 '싱잉볼'(Singing Bowl)을 활용해 소리 명상 시간을 가졌다.

싱잉볼 소리 명상은 최대한 편안한 자세로 누워 하는 명상으로 싱잉볼의 소리와 진동은 뇌파를 낮춰줘 스트레스 해소와 긴장을 푸는 데 도움을 준다.

프로그램에 참가자들은 "허리도 굽고 다리도 아팠는데 막대기(노르딕 스틱)를 잡고 걸으니 허리가 자연스레 펴지는 것 같았다"며 "명상을 하는데 무슨 소리가 저렇게 고운지 마음이 편안해지면서 나도 모르게 잠이 들었다"고 입을 모았다.

완도군 관계자는 "코로나19 장기화로 스트레스와 우울감을 호소하는 사람들이 늘어나고 있고 특히 65세 이상이면서



완도군은 해풍, 해양 에어로졸 등 해양 자원을 활용해 면역력 증진·우울감 해소에 도움을 주는 해양치유 프로그램을 마련했다. 사진은 싱잉볼 명상(왼쪽)과 노르딕워킹 모습. (완도군 제공)



인지 기능에 장애가 있는 치매 경증 어르신은 신체 변화와 면역력이 저하되면서 코로나에 취약하다"며 "앞으로 건강 취

약계층을 지속 발굴해 건강 증진과 심신 치유에 도움이 되는 해양치유 프로그램을 확대 운영하겠다"고 밝혔다.

군은 코로나19 대응 인력·의료인 대상으로 오는 11월 17일 해양치유 프로그램을 추진하고 일반 프로그램은 12월 초

까지 진행한다. (문의 완도군 해양치유담당관 해양치유지원팀 061-550-5682·5578) /완도=윤보현기자

## 천연기념물 진도개 사육 환경 개선 주력

郡, 이달 말까지 실태조사...군민 동참 호소

진도군은 19일 "천연기념물 제53호 진도개 사육 환경 개선을 위해 10월 말까지 사육 실태 조사와 홍보물 배부 등을 통해 군민들의 적극적인 동참을 유도하고 있다"고 밝혔다.

군은 진도개를 사육하는 군민들을 대상으로 소유자 변경, 분실, 폐사 등 기록이 있는 진도개의 변경 사항이 발생했을 때 즉시 신고 등을 안내하고 있다.

또 최근 변화되는 동물 복지 패러다임에 맞춰 ▲배변은 그때그때 확실하게 처리 ▲목줄은 여유있게 ▲집과 놀이하는 깨끗하게 ▲외출·산책 시 목줄 필수 등 사육환경 개선에 대한 홍보물 제작·배부와 현수막 게시, 홈페이지 홍보 등을

실시하고 있다.

최근 진도개 보호지구인 진도군에서 '식용개 농장'이 적발되고 해당 농장에서 진도개가 발견돼 진도개 관리 체계에 대한 근본적인 대책이 요구되는 상황이다.

군은 진도개 사육농가 실태 조사 결과를 바탕으로 관련 기관과 협의 후 진도개 관련 법령 개정 등을 통해 진도개 관리 및 사육환경 개선에 철저를 기할 방침이다.

진도군 관계자는 "반려동물 양육 640만 가구인 시대에 변화하는 동물 복지 흐름에 맞춰 진도개도 적극 동참할 수 있도록 주민들에게 홍보하고 있다"고 밝혔다. /진도=박세권기자

## 완도군, 해양바이오산업 창업 아이템 공모

식품·의약 등 아이디어 모집

완도군이 해조류를 활용한 해양바이오산업 분야 아이디어, 기술력 등을 바탕으로 한 창업 아이템을 발굴·지원하기 위해 '제1회 완도 해양바이오 창의 경진대회'를 개최한다.

군에서 처음 개최하는 경진대회는 식품과 의약, 화학, 에너지, 연구개발, 서비스 등 해양바이오산업 5대 분야 아이디어를 공개 모집한다. 참가 자격은 창업한 지 7년 이내 예비(초기) 창업자, 관

련 분야 전공 대학(원)생 등으로 개인 또는 팀도 가능하며 해양바이오 분야에 관심 있는 누구나 지원할 수 있다.

참가 신청은 군 홈페이지에서 참가 신청서·사업 계획서 서식을 내려 받아 작성 후 전자 우편(wandochiu4u@naver.com)을 통해 11월 10일까지 제출하면 된다.

결선 발표·시상식은 12월 3일 열릴 예정이다. 결선 진출 팀에게는 소액의 연구비를 지원해 전문가 멘토링을 받고 작품의 완성도를 높일 수 있도록 특전도 부여된다. /완도=윤보현기자

## 진도군, 종이수입증지 '역사 속으로'...전자납부 대체

이달 중 전면 폐지, 경비 절감·민원처리 시간 단축 등 기대

진도군이 각종 수수료 납부 시 사용해 온 종이 수입증지를 전면 폐지한다.

진도군은 19일 "진도군 수입증지 조례"를 지난 9월말 개정, 증명과 인·허가 등 각종 수수료 납부 시 사용해 온 종이 수입증지를 폐지한다"고 밝혔다.

종이 수입증지가 폐지되도 기존에 사

용 중인 인증기, 민원발급시스템을 통해 신용카드, 현금, 전자납부시스템 등 다양한 납부 방식으로 전자 수입증지를 편리하게 사용할 수 있도록 지원한다.

수입증지 폐지로 민원인이 민원 서류 신청 시 수입증지 구매 후 일일이 서류에 붙여야 하는 불편함과 분실, 훼손, 위·변

조, 재사용 등의 부작용도 막을 수 있다.

오랜 역사를 간직한 종이 수입증지는 이달 중 진도군 금고인 NH농협은행에서 관계자 임의 하에 영구 폐기할 계획이다.

현재 군청 내 농협은행 금고에 보관 중인 수입증지는 10월 31일부터 1만원 짜리까지 총 13종이다.

종이 수입증지는 1950년대 민원수수료를 현금 대신 납부하도록 지자체에서

발행한 유가증권이다.

수입증지는 조폐공사에 의뢰해 인쇄한 것으로 관종별 100매씩 따로 묶어 행정박

물용 기록물로 보관, 관리할 예정이다. 진도군 관계자는 "종이 수입증지가 폐지되면 민원인의 번거로움을 덜고 행정관리 경비 절감, 민원처리 시간 단축 등의 효과를 얻을 수 있을 것으로 기대된다"고 밝혔다. /진도=박세권기자

## 월드옥타 수출상담회 170만달러 협약 성과

완도군, 네덜란드·일본 등 전북·해조류·광어 수출

완도군은 19일 "최근 그랜드워커히 서울 호텔에서 열린 제의 동포 최대 경제 단체인 월드옥타 주최 '제25차 세계 한인경제인대회 연계 수출 상담회'에 참가해 라오스, 네덜란드, 일본 등 3개국과 총 170만 달러(약 20억원)의 수출 협약을 체결했다"고 밝혔다.

군은 지난 5월 대전에서 열린 '월드옥타 세계대표자대회 수출 상담회'에 이어 두 번째로 월드옥타가 주최하는 수출 상담회에 참가했다.

완도군에서는 관내 5개 기업이 참가했으며 총 15개국 바이어들과 24건의 온·오프라인 하이브리드 수출 상담을 진

행했다.

상담 결과, 완도군 수출 기업인 흥일 식품(해조류)이 라오스(100만 달러), 완도다(전복, 해조류)는 네덜란드(50만 달러), 해상인터내셔널(광어)은 일본(20만 달러)과 각각 수출 협약을 체결하는 성과를 거뒀다.

코로나19로 인해 직접 제품 설명을 하지 못하는 등 제약이 있는 상황에서 수

출 상담회 2회 참가 만에 거둔 결실이다. 상담회에는 완도군 뿐만 아니라, 서울

시와 남양주시 등에서 70여개 중소기업이 참가했으며 온·오프라인을 통해 전세계 30개 국가 46개 지역, 130여명의 바이어와 수출 상담을 진행했다.

정세균 전 국무총리, 허용화 월드옥타 회장 등과 함께 완도군 수출 상담 현장을 방문해 상담회 참가 기업들을 격려한 신우철 군수는 "청정 바다에서 생산되는 완도 수산물의 우수성이 월드옥타 수출 상담회를 통해 다시 한번 입증 받았다"고 말했다. /완도=윤보현기자

## 진도군, 지방세 체납액 특별 징수

진도군이 오는 12월까지 '밀린 지방세 체납액 특별 징수'에 나선다.

군은 고액·고질 체납자에 대해 부동산·자동차 번호판 영치·금융자산 압류 등 강력한 체납 처분을 실시할 방침이다.

또한 '지방세 체납 징수 독려반' 운영을 통해 신용정보 등록, 명단 공개 등 행정적 조치를 강화할 계획이다.

진도군은 10월 현재 227억원의 지방세를 부과, 214억원을 징수해 징수율 94%를 기록하고 있다. 올해 목표 징수율인

96.3% 달성을 위해 체납액 징수에 행정력을 집중하고 있다.

진도군 관계자는 "체납 처분에 의한 강제 징수보다는 납세자 스스로 납세의 의무 성실한 이행이 필요하다"고 밝혔다. /진도=박세권기자

## 아직도 묘지를 선호하십니까?

**■ 늘푸른수목장의 장점 ■**

- 1 매장이나 봉안에 비해 비용이 매우 저렴합니다.
- 2 관리가 편하며 반영구적입니다.
- 3 재계약이 필요없이 영구사용 가능합니다.
- 4 온 가족이 산산처럼 이용할 수 있습니다.




전국 3대 명당으로 꼽히는 보성을 아십니까?  
그 곳에 수목장이 새롭게 오픈했습니다.  
이장부터 안치까지 최선을 다하겠습니다.

늘푸른수목장

**수목장·자연장**

자연과 인간이 함께하는 새로운 장묘문화입니다.

062) 412-6183

화장한 후 잔디나 화초, 나무 밑에 유골을 묻어 고인을 자연으로 되돌아가게 하는 아름다운 장묘문화입니다.