

“가을맞이 전남 드라이브 여행 어때요?”

●전남도 추천 9월의 관광지

고흥 거금해안도로·곡성 섬진강변 아름다운 풍광 만끽 무안 조그나루 해안일주도로, 신안 흑산도 일주도로도

전남도가 9월 추천 관광지로서 경관이 아름다운 드라이브 코스인 고흥 거금해안도로, 곡성 섬진강변, 무안 조그나루 해안일주도로, 신안 흑산도 일주도로 등 4곳을 선정했다.

고흥 거금해안도로(호남해안도로 13코스)는 국토교통부 '남해안 해안경관도로 15선'에 선정됐다. 다도해 풍경이 아름다운 곳이다. 거금대교를 지나 익금해변과 오천항 쪽으로 달리다 보면 오른쪽으로 그림같은 풍경이 펼쳐진다. 바이크와 자전거 동호회의 필수 여행지로 명성이 자자하다.

거금대교는 자동차 도로(위층 구간), 자전거와 도보 도로(아래층 구간)로 나눠 안전하게 거금도 풍광을 만끽할 수 있다. 숲길로 바삭하게 구운 생선구이, 녹동향 장어요리 등 산지 재료로 만든 맛깔난 음식이 일품이다.

곡성 섬진강변은 자전거도로, 17번 국도, 증기기관 열차, 섬진강 둘레길까지 4개의 길을 이용해 다채로운 풍경을 감상할 수 있다. 섬진강은 우리나라 5대 강 중 하나로 은어를 비롯해 30여종의 담수어가 서식하고 있다. 주변 식당에서 은어회와 은어구이, 참깨를 곁들인 민물매운탕을 맛볼 수 있다.

무안 조그나루 해안일주도로는 송림 숲과 어우러진 갯벌과 바닷가 풍경을 즐길 수 있는 풍광 명소다. 망운면 조그나루 해변에서 시작해 현경면 봉오제까지 10.75km에 이른다. 구간마다 만남의 길, 자연 행복의 길, 노을길, 느리게 걷는 길 등 4개 산책로가 조성돼 드라이브를 즐기다 잠시 차에서 내려 해지는 노을을 감상할 수 있는 매력적 여행지다.

신안 흑산도 해안일주도로는 섬 전체를 한 바퀴 돌아볼 수 있다. 자가용으로 드라이브를 즐기다 신안 송공항에서, 버스와 택시를 이용한다면 목포 여객선 터미널에서 출발해야 한다. 해상왕 장보고가 해상무역을 왕성하게 펼쳤던 상라봉 정상 전망대에 올라 흑산도 바다를 한눈에 내려다 볼 수 있다. 유배문화공원, 새조각공원 등을 둘러보는 길 등 4개 산책로가 조성돼 드라이브를 즐기다 잠시 차에서 내려 해지는 노을을 감상할 수 있는 매력적 여행지다.



전남도가 가을을 맞아 9월의 추천 관광지로서 고흥 거금해안도로, 곡성 섬진강변, 무안 조그나루 해안일주도로, 신안 흑산도 일주도로 등 명품 드라이브 코스 4곳을 선정했다. 사진은 고흥 거금해안도로 전경. <전남도 제공>

광주시, 뇌혈관질환 예방 합동캠페인

오늘 롯데아울렛 월드킴점...보건소 등 13개 기관 참여

광주시는 5일 “심뇌혈관질환 예방 관리 주간(1-7일)을 맞아 6일 오후 롯데아울렛 월드킴점 앞에서 5개 자치구 보건소와 함께 ‘자기혈관 숫자알기-레드서클’ 캠페인을 개최한다”고 밝혔다. 광주시는 심뇌혈관 질환 예방 관리를 위해 자신의 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 알고 예방 관리 수칙에 따라 건강한 생활 습관을 실천하기 위해 캠페인을 추진했다.

캠페인에는 광주시와 5개구 보건소, 통합건강증진사업지원단, 심뇌혈관에 방관리사업지원단 및 권역심뇌혈관질환센터, 광산구 고혈압·당뇨병 등록 교육센터, 광주광역시지원센터, 국민건강보험공단 등 지역사회 13개 기관이 참여한다.

본인의 혈압·혈당 등 검사부터 ‘자기혈관 숫자알기’ 퀴즈 이벤트, 영양상담, 금연 상담 등 다양한 체험관을 운영, 시민 누구나 쉽게 참여할 수 있도록 했다.

이와 함께 5개 자치구 보건소는 고혈압, 당뇨병 등 만성 질환자 조기 발견을 위한 혈압·혈당 측정, 혈압·혈당기 대여, 건강 강좌, 운동 프로그램 등을 추진하고 있다. 거주지 보건소에 문의하면 참여할 수 있다.

임진서 건강위생과장은 “캠페인을 통해 시민이 자신의 혈압·혈당 등에 대한 수치를 바로 알고 심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 생활수칙을 생활화할 수 있기를 바란다”고 당부했다. /박성강 기자

추석 연휴 영락공원 추모관 연장 운영

14-18일 오전 7시-오후 6시

광주시는 5일 “추석 연휴 기간인 오는 14일부터 18일까지 영락공원 추모관을 평소보다 2시간 빠른 오전 7시에 문을 열어 오후 6시까지 운영한다”고 밝혔다. 또 성묘객 운집에 따른 안전사고를 대비하고 코로나19 등 감염병 예방을 위해 실내 음식물 섭취는 제한한다.

광주시는 추석 연휴 기간 시립묘지를 방문하지 못하는 성묘객들을 위해 보건복지부 ‘장사정보시스템(www.1577120.go.kr)’에서 제공하는 온라인 추모·성묘를 이용할 수 있도록 현수막과

문자 메시지, 누리집 등을 통해 홍보하고 있다.

온라인 추모·성묘는 광주시 누리집이나 포털사이트에서 ‘장사정보시스템’으로 접속하면 현황화 및 글작성, 차례상 꾸미기, 지방 쓰기, 사회관계망서비스(SNS) 공유 등을 할 수 있다.

김영하 고령사회정책과장은 “시립묘지를 방문하는 성묘객이 안전하고 쾌적하게 시설을 이용할 수 있도록 최선을 다하겠다”며 “추석 연휴 기간에는 시립묘지 내 혼잡이 예상되니 온라인 성묘와 사전 성묘를 적극 이용해 주길 바란다”고 말했다. /박성강 기자

유쾌한 문화난장 ‘광주프린지페스티벌’

21-29일 금남로·비엔날레·시청 야외음악당 등
37차례 거리예술공연·스트리트 댄스 경연 선배

광주를 대표하는 거리 예술 축제인 ‘2024 광주프린지페스티벌’이 올해 가을에도 찾아온다.

5일 광주시에 따르면 오는 21일부터 29일까지 금남로, 광주비엔날레, 시청 야외음악당 일원에서 ‘2024 광주프린지페스티벌’이 열린다.

광주문화재단이 주관하는 광주프린지페스티벌은 ‘어쩌다 마주친’을 슬로건으로 내걸고 거리 예술 축제와 스트리트 댄스 축제, 광주 거리 예술 아카데미, 거리 예술 네트워크 행사 등 다양한 고화려한 볼거리를 선사한다.

먼저 거리 예술 축제는 21일 금남로와 22일 광주비엔날레 광장에서 서커스·연극·무용·음악극·가면극·미술 퍼포먼스 등 해외 초청·국내 공모작 총 22개 작품을 37차례 공연한다.

또 올해 처음으로 스트리트댄스 경연대회인 ‘프린지리그 1’을 28-29일 시청 야외음악당에서 연다. 프린지리그는 전국 내로라하는 스트리트댄서들이 참가해 팀 퍼포먼스, 1대1, 3대3 부문별로 치열한 승부를 겨룬다.

광주시민과 예술인 등 200여명이 참여하는 자체 제작공연 ‘아스팔트 부르스’는 21일 금남로 1-4가에서 만날 수 있다.

‘2024 광주프린지페스티벌’의 정체성과 화합을 상징하는 주제공연 ‘아스팔트 부르스’는 5·18민주화운동의 역사를 거리 예술 공연으로 표현, 금남로를 찾은 시민에게 특별한 시간을 선사한다.

‘광주 거리 예술 아카데미’는 지역 거리 예술 창작·제작 활성화 및 지역 예술인

역량 강화를 목적으로 전통연희놀이연구소의 ‘할멈과 무등산호랑이’, 나라의 ‘격정인형을 살려주세요’, SOL뮤직컴퍼니의 ‘호텔SOL에서 무슨 일이 일어났을까’, 행복문화제작소수품립의 ‘포트럭 파티’ 등 4개 작품을 선정, 21일과 22일 금남로와 광주비엔날레 광장에서 공연한다.

이 밖에 전일빌딩 245에서는 프린지페스티벌 참여 예술인과 전문가 등이 참석한 가운데 문화축제, 새로운 거리 예술을 주제로 자유토론 등 전문가 네트워크 프로그램이 진행된다.

김성배 문화체육실장은 “이번 축제의 주제인 ‘어쩌다 마주친’처럼 어쩌다 마주친 거리예술을 통해 새로운 만남과 이야기를 공유하는 시간이 되길 바란다”고 말했다. /박성강 기자

변하기 쉬운 신선제품
처음 그대로 신선도 유지 제품 개발 화재!

포도, 새우, 김치, 깍두기, 과일, 야채, 소고기, 굴비, 치즈, 조개, 생선 등 얼음 아이스팩을 넣어도 변질되기 쉬운 제품 1일이 넘으면 안심 할 수 없습니다.

그러나 이제 걱정 끝!
푸른도깨비 1팩만 넣으면 **5일동안 신선함을 그대로 유지**하는 제품이 개발되어 신선 제품을 택배로 발송하는 사업 후 여러분의 근심을 덜어드립니다.

1팩을 넣어서 택배를 발송하면 **5일동안 변질이 없습니다.**
처음 그대로 신선함을 유지시켜 줍니다.
1팩당 500원

푸른도깨비를 택배에 1팩을 동봉하여 발송하면 **5일동안 변질없이 처음 그대로 유지됩니다.**

공정, 택배물류센터 환영!
무료 신청 택배비 소비자 부담, 본사 메일로 신청 yunanbio@naver.com

전국 시도 총판 모집
대양식품(주)

본사 **080-374-5046**
기술제휴 | 자연과생명연구소

광주 지사 **010-3738-8989**
062) 525-7585