

비만 줄이기 해법은?...“수업도 움직여라”

도내 초중고 5명중 1명 ‘포동포동’... 비만을 17.8% 초등학교 3곳 올해 ‘움직이는 교실’ 시범운영키로 서울 강동구 “효과 톡톡... 움직임 늘리면 비만 감소”

수업 시간, 아이들이 의자 대신 앉은 것은 집들이었다. 크고 말랑한 공 위에서 균형을 잡거나 책상을 앞에 두고 서서 한 교시를 보냈다. 쉬는 시간이면 교실은 또 다른 놀이터가 됐다. 아이들은 남는 교실에 만들어진 ‘게임존’에서 팟따먹기, 실내 암벽등반과 같은 놀이를 하며 힘껏 뒹놀았다.

이는 지난해 ‘움직이는 교실’이 운영된 서울시 강동구의 초등학교

풍경이다. 이를 통해 학생 비만을 줄이는 효과를 본 강동구보건소는 2017년 시범 운영을 거쳐 지난해까지 학교 6곳에 움직이는 교실을 늘렸다.

나성혜 강동구보건소 주무관은 “움직이는 교실을 둔 학교 학생들이 그렇지 않은 학교의 학생보다 비만율이 낮은 것으로 확인되면서 이를 점차 늘리고 있다”며 “아이들이 오래 머무는 학교에서 언제나 움직일 수 있도록 해 비만을 예방하는 게 목적”이라고 말했다.

올해부터 제주지역 초등학교에서도 ‘움직이는 교실’을 볼 수 있다. 전국 평균을 웃도는 도내 학생 비만율을 줄이기 위해 제주교육지원청이 시범 운영하기로 하면서다. 그동안 학생 비만 예방을 위해 여러 사업이 추진돼 왔지만 별 효과가 없었다. 제주도교육청에 따르면 2018년 도내 초중고 학생의 비만율은 17.8%로 전국 평균(14.4%)보다 3.4%p 높았다. 도내 학생 비만율은 2015년 13.6%



서울시 강동구 초등학교에서 운영 중인 ‘움직이는 교실’. 아이들은 하루 1교시 서서 공부하거나 의자 대신 짐볼에 앉아 수업을 받는다. 사진=강동구보건소 제공

에서 2016년 17.5%로 크게 증가한 뒤 매년 17%를 넘어가고 있다.

제주교육지원청은 오는 7일까지 초등학교 3곳을 선정해 움직이는 교실을 운영하기로 했다. 여기에 ‘어디든 놀이터’도 함께 만든다. 서서 공부할 수 있는 책상과 짐볼, 균형방석 등을 교실에 두고 학교 건물 안팎 남는 공간에 미끄럼틀, 댄스존, 낙서존 등 다양한 놀이공간을 둔다는 계획이다. 이를 위해 학생들의 의견을 조사해 반영하기로 했다.

고대영 제주교육지원청 학교보건담당관은 “비만 예방을 위해선 어릴 때의 생활습관이 중요하다”며 “초등학교를 대상으로 시범사업을 진행한 뒤 효과를 검토해 사업을 확대할 예정”이라고 말했다.

한편 서귀포시교육지원청도 학생 비만율을 낮추기 위해 올해 교육장배 학생 줄넘기 대회를 치를 열고 비만학생 목표달성 프로그램, 건강노트 제작·보급 등을 진행한다. 김지은기자 jieun@ihalla.com

제주 산지·동부 올해 첫 한파 예보

5-6일 체감온도 영하 2~3℃

제주 전역에 입춘(立春)을 무색케 할 강추위가 찾아올 것으로 보인다.

제주지방기상청은 제주에 불어오는 차가운 북서풍의 영향으로 5일부터 기온이 급격히 떨어지고, 이런 추위가 6일까지 이어지겠다고 4일 예보했다. 5일과 6일 아침 최저기온은 1~3℃, 체감 온도는 영하 2~3℃로 전망됐다.

기상청은 산지와 동부지역에 올해 들어 첫 한파 영향 예보를 내렸다.

제주지역 한파 영향 예보는 아침 최저기온이 2℃ 이하, 산지에선 영하 5℃ 이하인 상태가 이를 이상 지속할 것으로 추정될 때 발효된다.

눈·비 소식도 예보됐다. 기상청은 5일 새벽 남부를 제외한 지역에 눈

또는 비가 내리다가 오후 들면서 북서부를 중심으로 눈이 내리겠다고 밝혔다.

5일 새벽부터 아침 사이 해발고도 200m 이상에는 눈이 내려 쌓이고, 특히 해발고도 600m 이상에서는 많이 눈이 내려 대설주의보가 발효될 가능성이 있다.

예상 적설량은 1~5cm로, 산지에는 5~10cm의 눈이 내릴 전망이다.

예상 강수량은 5일 오전 3시부터 오후 6시까지 5mm 미만이다. 산지의 경우 5~10mm의 비가 내리겠다.

기상청은 “5일 기온이 매우 낮아 출근이나 보온에 유의해야 한다”며 “중산간 이상에는 결빙으로 도로가 미끄럽겠으니 교통안전에 유의하라”고 당부했다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대 정시 나·다군 합격자 999명 발표

예비후보자는 3841명

제주대학교는 4일 2020학년도 정시 모집 나·다군 합격자 999명을 발표했다. 나군은 435명이며 다군은 564명이다.

합격자 명단은 제주대 입학안내 홈페이지(<http://ibsi.jejunu.ac.kr>)에서 확인할 수 있다. 합격자는 이

달 5일부터 7일까지 등록금을 납부해야 한다.

제주대는 합격자와 함께 예비후보자 3841명을 발표했다. 총원 합격자는 이달 8일부터 17일까지 6차에 걸쳐 발표할 계획이다. 전선희기자

독자제보 750-2232

사랑으로 지은 집
사랑으로 가득한 집
부영사랑으로



“청결이 최선”... 실내 방역하는 관광시설 신종 코로나바이러스 영향으로 제주도내 실내 관광시설업종이 어려움을 겪고 있는 가운데 4일 한 체험시설 직원들이 실내 방역작업을 하고 있다. 이상국기자

고령자 대상 ‘케어안심주택’ 첫 선 주목

서귀포시, 개발공사 매입 임대주택 리모델링 후 보급

보건복지부가 주관하는 ‘지역사회 통합돌봄 선도사업’ 지방자치단체인 서귀포시가 올해 노인 주거 인프라 확충을 위해 ‘케어안심주택’을 처음으로 선보일 예정이어서 확산 여부가 주목된다. 고령화가 빨라 2019년 말 노인인구 비율이 18.56%를 차지하는 서귀포시는 2022년 20%를 넘는 초고령사회 진입이 예상되고 있다.

서귀포시는 올해 제주개발공사가 진행하는 매입임대주택을 활용, 노인들이 안전하게 지낼 수 있도록 리모델링후 제공하는 케어안심주택 보급에 나설 계획이라고 4일 밝혔다.

케어안심주택은 치료 목적이 아닌 주거지가 없어 사회적 입원중인 노인에게 안전한 주거공간을 제공, 노인들이 살던 곳에서 지역사회와 어울려 살아갈 수 있도록 하자는 취지의 사업이다.

통합돌봄 대상자에게 서비스되는 보건의료·요양돌봄 등의 케어서비스와 함께 케어안심주

택 주거서비스를 연계 지원해 새로운 모델을 만들어가기 위해 복지부는 선도사업 지자체 실증을 거쳐 확산 계획을 밝힌 바 있다.

서귀포시는 지난해 보건복지부 공모사업에 선정되면서 그동안 분야별로 이뤄지던 노인서비스인 주거, 보건의료, 요양·돌봄, 독립생활을 통합지원하는 지역사회 통합돌봄 선도사업을 추진중이다.

시는 올해 제주개발공사가 시 지역에서 추진할 매입임대주택 10가구를 고령자들이 지내기 안전하게 리모델링한다는 목표다. 주거공간에 대한 임대보증금은 서귀포시권역 주거복지센터에서 지원하고, 월 임대료는 시에서 주거급여로 지원하게 된다.

서귀포시 관계자는 “개발공사에서 매입임대주택을 확보하면 퇴원하고 싶어도 돌아갈 집이 없는 노인들을 대상으로 주거공간을 제공해나갈 계획”이라고 밝혔다. 문미숙기자

멸종위기식물 ‘초령목’ 평년보다 한달 앞서 개화

희귀 및 멸종위기식물인 제주도의 ‘초령목’이 예년에 비해 한 달 가장 일찍 꽃이 피었다.

>> 사진
산림청 국립산림과학원 난대·아열대산림연구소는 지난달 25일 초령목의 개화가 확인됐다고 4일 밝혔다. 이는 평년보다 한 달 앞선 것으로 관측을 시작한 이래 가장 이른 시기에 개화한 것이다.



최병기 난대·아열대산림연구소 박사는 “과거에 비해 포근했던 올해 겨울 기온(평균 1.9℃·최고 1.3℃·최저 2.2℃ 상승)이 초령목 개화를 앞당긴 원인으로 판단된다”며 “앞으로 개화를 결정짓는 세부적인 요인을 발굴하고, 이처럼 빠른 개화가 초령목의 종자 결실과 집단 유지에 어떤 영향을 미치는지 지속적으로 모니터링할 계획”이라고 말했다.

한편 초령목은 한국과 일본, 대만을 비롯한 동북아시아 아열대 지역에 분포하는 상록성의 목련과(科) 큰키나무로, 겨울추위와 수분 스트레스에 취약해 기후변화에 민감하다. 특히 개체수가 매우 적어 멸종위기야생식물 2급으로 지정됐고, 산림청에서도 희귀식물로 지정·보호하고 있다. 송은범기자 seb119@ihalla.com

2020 문화가 있는 날 지원사업 공모

지역문화진흥원은 모두가 함께 누리는 문화적 삶의 환경을 만들어가기 위하여 2020년 문화가 있는 날 지원사업을 공모합니다.
전국의 문화·예술단체와 지역 청년기획자, 수혜 직장과 유아 보육시설 등 관계자 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

지역문화 콘텐츠 특성화

지역의 다양한 주체들이 만드는 문화 플랫폼으로 누구든지 어디서나 우리 지역의 문화를 누릴 수 있는 지역 맞춤형 사업

공모 대상 문화·예술단체
접수 기간 2020년 1월 31일 ~ 2월 14일
문의 02-2623-3123

청춘마이크

청년예술가들의 열정으로 국민들과 함께 만드는 문화가 있는 날 청년들에게 문화가 있는 날 무대에 설 기회를 마련하여 전문성을 가진 예술가로 성장할 수 있도록 지원하는 사업

공모 대상 권역별 예술가
접수 기간 2020년 2월 17일 ~ 3월 4일
문의 02-2623-3126, 3135

지역문화후리

청년문화 기획자가 발견하고 만드는 우리 지역의 문화, 지역의 청년 문화기획자들이 지역 주민들과 함께 만들어가는 문화 활동 과정 지원

공모 대상 지역 청년 문화 기획 단체
접수 기간 2020년 1월 29일 ~ 2월 20일
문의 02-2623-3124

동네책방 문화사랑방

지역을 바꾸는 동네책방, 책을 매개로 다양한 문화 공동체를 만드는 동네책방의 주민참여형 활동 지원

공모 대상 참여책방(북한문화공간 포함)
접수 기간 2020년 1월 28일 ~ 2월 12일
문의 02-2623-3129

직장 문화배달

내가 일하는 직장이 문화적 일상이 된다, 워라밸이 필요한 대한민국 직장인들에게 문화 한 편을 배달하는 사업

공모 대상 및 접수 기간
+ 참여직장 : 2020년 1월 20일 ~ 2월 13일
+ 문화·예술단체 : 2020년 2월 4일 ~ 2월 19일
문의 02-2623-3128

동동동 문화놀이터

찾아가는 문화놀이터, 예술로 크는 아이들! 전국 유아 보육·교육 시설로 찾아가는 다양한 문화예술 프로그램 지원

공모 대상 및 접수 기간
+ 유아 보육시설 : 2020년 1월 22일 ~ 2월 14일
+ 문화·예술단체 : 2020년 1월 22일 ~ 2월 7일
문의 02-2623-3129

자세한 내용은 문화가 있는 날 공식누리집을 확인해주세요

※ 지역문화진흥원은 생활문화동호회 활성화, 생활문화공동체만들기 등 다양한 지원 사업을 운영하고 있습니다.
※ 추진일정은 내부사정에 따라 변경될 수 있습니다.

