

전주매일

금연상담전화 | 1833-9030
전라북도 익산시 무왕로 895신동동 344-22 현대대학교병원 5층 1층
TEL: (063) 859-2400 ~ 2410 FAX: (063) 859-2414

비수술적 척추관절 류종치료 전문
세인 신경외과 의원
원장 박경문 ☎ (063)220-6600
전주시 완산구 효자 천변 2길 6번지

2016년 5월 2일 월요일 (음 3월 26일) 제1551호

www.jjmaeil.com

대표전화(063)288-9700



전북의 푸른 5월... 볼거리·즐길거리 많네

가정의달인 5월이 시작됐다. <관련기사 5면> 어린이날을 시작으로 어버이날(8일)과 입양의 날(11일), 스승의날(15일), 성년의날(16일), 부부의날(21일) 등 각종 '~데이(day) 행사'가 줄줄이 대기하고 있다. 이 때문에 5월 가정의 달을 맞아 가족이 함께 즐길 수 있는 문화프로그램이 쏟아지고 있다. 또 정부가 6월을 임시공휴일로 지정함에 따라 5~8일 '황금연휴'가 확정되면서 해당기간 행사 주최 측의 얼굴엔 화색이 만연하고 있다. 곳곳이 축제가 가득한 전북의 5월을 그려본다.

가족과 함께 할수있는 행사 다채
도, 5일 '어린이날 대축제'
전주시, 5일부터 '한지문화축제'
부안군, 6일부터 '마실축제'
남원시, 13일부터 '춘향제' 등

탕 만들기, '히어로 캐릭터와 사진촬영', '콩푸 팬더3 마산화영화 상영' 등의 각종 다양한 체험·공연 프로그램으로 아이들의 동심을 유혹한다. 도립국악원은 같은 날 한국소리문화의 전당 명인홀에서 어린이를 위한 '신통방통 국악보따리'를 공연한다. 155명이 출연하는 전북 어린이 예술단은 21일 도청 야외공연장에서 '음악의 후에'라는 기획 공연을 통해 '해리포터' 등 8곡의 아름다운 선

율을 선사할 계획이다. 가족들이 함께 즐길 수 있는 행사도 풍성하다. 지난달 28일 막을 올린 제17회 전주국제영화제가 오는 7일까지 전주 고사동 5개 극장에서 40여 개국 210편의 영화를 골라서 볼 수 있는 기회를 활짝 제공하고 있다. 전주시의 대표 축제 중 하나인 한지문화축제 역시 5일부터 8일까지 4일간 한국전통문화전당과 한지산업지원센터에서 '전주한지, 세계 속으로'라는 주제로 개최된다. 이번 축제는 한지를 이용한 전주한지패션대전과 각종 문화공연을 관람할 수 있고, 한지를 이용한 한지공예체험, 한지 뜨기 체험 및 시연을 직접 눈으로 볼 수 있다. 행사장 문화마당에서는 한지 등에 소원을 적는 한지 등 소원 불, 한지에 특별한 메시지를 적어 전달할 수 있는 한지 편지쓰기 등 다양한 전시와 체험을 직접 보고 만지며 즐거운 시간을 보낼 수 있다. 남원에서는 13~16일까지 4일간 '춘향! 깨지지 않는 사랑'이라는 주제로 제8회 남원 춘향제가 전국 상춘객의 이목을 끌어들이고 있다.

이번 춘향제의 핵심종목인 '춘향선발대회'와 '세기의 사랑공연예술제', 사랑을 위한 길놀이 춤 경연 '이판·사판·춤판', '지금은 춘향시대', 풍물시장 등의 프로그램들이 이번 춘향제의 흥과 맛을 책임질 예정이다. 이 뿐 아니다. 임실에서는 6~8일 '육정호 꽃길은빛바람축제'가 부안에서는 같은 기간 '부안마실축제'가 정읍에서는 7~8일 이틀동안 '황토현동화농민혁명기념제'가 성대히 진행된다. 또한 익산시가 아심차게 준비한 '서동축제'가 27~29일까지 실시되며 김제 지평산 추어의 보리밭축제도 관광객을 위한 막바지 준비를 하고 있다. 제22회 지리산 운봉 바래봉 철쭉제가 오는 22일까지 지리산 바래봉 기슭과 허브밸리 일원에서 열린다. 남원시 관계자는 "바래봉은 매년 4월말 하단부를 시작으로 5월 중순 정삼까지 순차적으로 지리산을 붉게 물들이는 전국제일의 철쭉명소로 아름다운 연분홍빛 봄의 비경을 선사할 것"이라고 말했다. /고민형 기자

- 1. 전주한지문화축제에서 펼쳐진 코스튬플레이(만화나 영화, 게임에 등장하는 캐릭터 의상) 한지 패션쇼.
- 2. 지난해 열린 남원 춘향제 개막식에서 열린 공연을 벌이고 있는 모습.
- 3. 지난해 5월 1일 부안을 시가지 일원에서 다섯가지 '오복'을 핵심 주제로 열린 '2015 부안 마실축제'에서 각시탈을 쓴 행렬이 축제장으로 들어오고 있는 모습.

외식이나 혼밥족이 많고 커피를 많이 마시는 한국인들은 적정량 이상의 나트륨을 섭취하기 쉬운 식습관 관리에 주의가 필요하다. 2014년 국민건강영양조사에 따르면 하루 1기 이상 외식을 한다고 응답한 비율이 약 30%로 2008년 24%에서 6%나 높아졌다. 우리 국민의 일일 나트륨 섭취량이 2010년 기준 4878mg으로 세계 주요국 가운데 가장 높은 수준으로 정부를 보고 있다. 국이나 찌개, 면류(짜장) 등 우리 국민들이 좋아하는 식품에 나트륨이 많이 함유돼 있다. 한끼당 나트륨 섭

외식 잦은 한국인 '짠맛 벗어나야'

대부분이 좋아하는 국·찌개 등 나트륨 많이 함유 과다섭취시 질병 발생 가능성... 식습관 개선 필요

취량의 경우 단체급식은 2236mg, 외식은 1959mg, 가정식은 1342mg으로 나타났다. 외식 메뉴의 상당수는 일일 적정 나트륨 섭취량인 2000mg을 훨씬 웃돌고, 커피도 예상 밖으로 나트륨 함량이 높다. 아메리카노나 카레라페

섭취량이 1스푼 증가 할 때마다 심장병 사망률은 61% 증가하고, 뇌졸중 사망률은 89%가 증가한다는 조사 결과도 있다. 따라서 평소 음식을 먹을 때 찌개라든가 국물 요리라고 해도 가급적 건더기만 건져 먹는 것이 바람직하다. 외식을 할 경우에는 주문 시 심겁게 해달라고 요청하거나 양념을 따로 달라고 부탁하는 것도 좋은 방법이다. 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 유도하는 채소나 과일, 우유 등을 자주 섭취하는 것도 좋다. /안진수 기자

현대중공업, 노조 조합원 자녀 우선채용 폐지 요구

지난해부터 비상경영을 이어가고 있는 현대중공업이 호황기 때 만들었던 노조조합의 과도한 단체협상 조항에 메스를 든다. 현대중공업은 조합원 자녀 우선채용 및 해외연수 폐지 등 35가지 변경 내용을 담은 단협 개정안을 최근 노조에 전달했다고 29일 밝혔다. 현대중공업은 그간 신입사원을 뽑을 때 단협 38조에 따라 조합원의 직계자녀를 우선 채용해왔다. 조합원이 업무상 부상 또는 질병으로 사망했을 경우에도 마찬가지였다. 이 제도를 두고 현대판 음서제라 는 업계 안팎의 비난도 많았지만, 사측은 노조의 거센 반발이 우려돼 경영환경이 악화될 상황에서도 세습 조항을 유지해왔으나 최근 선박 수주가 크게 부진한 상황에서 남은 일감마저 빠르게 줄자 회사의 생존 차원에서라도 이같은 조항을 더이상 유지하기 힘들다고 판단했다. 반면 노조는 "조선경기는 불황이지만 현대중공업은 결코 어려움에 부닥쳐있지 않다"며 "비상경영체제 돌입은 올해 단체교섭을 앞두고 벌이는 비열한 여론전에 불과하다"고 말했다. /박용주 기자

전라북도

한곳데, 하루데, 한번데

전북에서 14가지 즐거움을 담아가세요

한국 속의 한국, 생동하는 전라북도!

- 1. 전주 덕진공원: 후백제 건물이 풍수지리를 따라 만든 연못의 깊은 정취
- 2. 군산 근대문화도시: 일제강점기 체현장에서 느끼는 생생한 근대문화도시
- 3. 익산 보석테마관광지: 대한민국 유일의 보석박물관에서 마주하는 각종 보석들의 향연
- 4. 정읍 내장산국립공원: 산 속에 숨겨진 비밀 가득한 호남의 금강에서 감상하는 절경
- 5. 남원 광한루원: 춘향과 이도령의 낭만 가득한 조선시대의 대표 정취
- 6. 김제 벽골제관광지: 농경문화의 역사가 한 눈에 보이는 동양 최초·최대의 농경 유적지
- 7. 완주 삼례문화예술촌: 일제강점기 양국 최고가 문화·예술 공간으로 변신
- 8. 진안 마이산도립공원: 소백산맥과 노령산맥을 잇는, 말의 귀를 닮아 더 신비로운 산
- 9. 무주 반디랜드: 반딧불이와 함께 만나는 국내 최대 규모의 곤충박물관
- 10. 장수 승마레저체험촌: 자연과 승마 문화가 어우러진 내륙 최고의 말 중심지
- 11. 임실 치즈테마파크: 정통 치즈도 맛보며 관광도 즐기는 국내 유일의 치즈테마파크
- 12. 순창 강천산국립공원: 수려한 자연 경관이 만들어 낸 호남의 소금강에서 느끼는 정취
- 13. 고창 읍성: 두 바퀴만 돌면 무병장수한다는 우리나라의 현존 3대 읍성
- 14. 부안 변산해수욕장: 아름다운 성과 노을이 만든 잊을 수 없는 일몰의 감동