

비수술적 척추관절 통중치료 전문 에인 앤웨 의위 원장 곽 경 문 🕾 (063)220-6600 전주시 완산구 효자 천변 2킬 6번지

2016년 5월 2일 월요일 (음 3월 26일) 대표저하(063)288-9700 제 1551호 www.jjmaeil.com







전북의 푸른 5월… 볼거리 · 즐길거리 많네

가정의달인 5월이 시작됐다. 〈관련기사 5면〉 어린이날을 시작으로 어버이날(8일)과 입양의 날(11일), 스승의날(15일), 성년의날(16일), 부부 의날(21일) 등 각종 '~데이(day) 행사'가 줄줄 이 대기하고 있다.

이 때문에 5월 가정의 달을 맞아 가족이 함께 즐길 수 있는 문화프로그램이 쏟아지고 있다. 또 정부가 6일을 임시공휴일로 지정함에 따라 5~8일 '황금연휴'가 확정되면서 해당기간 행 사 주최 측의 얼굴엔 화색이 만연하고 있다. 곳곳이 축제가 가득한 전북의 5월을 그려본

우선 전북도는 5일 전북어린이회관 일원에서 '뛰어보자 팔짝'이란 주제로 '제94회 어린이날 대축제'행사를 연다.

비보이공연과 어린이 국악 관현악단의 식전 공여을 시작으로 '시끌벅적 명랑운동회'와 '리 틀 슈퍼스타', '동물가면 민들기', '팝콘&솜사 가족과 함께 할수있는 행사 다채

도, 5일 '어린이날 대축제' 전주시, 5일부터 '한지문화축제' 부안군, 6일부터 '마실축제' 남원시, 13일부터 '춘향제' 등

탕 만들기', '히어로 캐릭터와 사진촬영', '쿵푸 팬더3 마난화영화 상영'등의 각종 다양한 체 험 · 공연 프로그램으로 아이들의 동심을 유혹 한다.

도립국악원은 같은 날 한국소리문화의 전당 명인홀에서 어린이를 위한 '신통방통 국악보따 리'를 공연한다.

155명이 출연하는 전북 어린이 예술단은 21일 도청 야외공연장에서 '음악의 후예'라는 기획 공연을 통해 '해리포터'등 8곡의 아름다운 선 율을 선사할 계획이다.

가족들이 함께 즐길 수 있는 행사도 풍성하다. 지난달 28일 막을 올린 제17회 전주국제영화 제가 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 한국전통문화전당 과 한지산업지원센터에서 '전주한지, 세계 속으 로 라는 주제로 개최되다.

이번 축제는 한지를 이용한 전주한지패션대전 과 각종 문화공연을 관람할 수 있고, 한지를 이 용한 한지공예체험, 한지 뜨기 체험 및 시연을 직접 눈으로 볼 수 있다. 행사장 문화마당에서는 한지 등에 소원을 적

는 한지 등 소원 볼, 한지에 특별한 메시지를 적어 전달할 수 있는 한지 편지쓰기 등 다양한 전시와 체험을 직접 보고 만지며 즐거운 시간 을 보낼 수 있다.

남원에서는 13~16일까지 4일간 '춘향! 꺼지 지 않는 사랑 이라는 주제로 제86회 남원 춘향 제가 전국 상춘객의 이목을 끌어당기고 있다.

이번 춘향제의 핵심종목인 '춘향선발대회' 와 '세기의 사랑공연예술제', 사랑을 위한 길놀이 춤 경연 '이판·사판·춤판', '지금은 춘향시 대', 풍물시장 등의 프로그램들이 이번 춘향제 의 흥과 멋을 책임질 예정이다.

이 뿐 아니다.

임실에서는 6~8일 '옥정호 꽃걸음빛바람축 제'가 부안에서는 같은 기간 '부안마실축제'가 정읍에서는 7~8일 이틀동안 '황토현동학농민 혁명기념제'가 성대히 진행된다.

또한 익산시가 아심차게 준비한 '서동축제'가 27~29일까지 실시되며 김제 지평선 추억의 보 리밭축제도 관광객을 위한 막바지 준비를 하고

제22회 지리산 운봉 바래봉 철쭉제가 오는 22 일까지 지리산 바래봉 기슭과 허브밸리 일원에 서 열린다.

남원시 관계자는 "바래봉은 매년 4월말 하단 부를 시작으로 5월 중순 정상까지 순차적으로 지리산을 붉게 물들이는 전국제일의 철쭉명소 로 아름다운 연분홍빛 봄의 비경을 선사할 것 이라고 말했다. /고민형 기자

1. 전주한지문화축제에서 펼 쳐진 코스튬플레이(만화나 영화, 게임에 등장하는 캐릭

2. 지난해 열린 남원 춘향제 개막식에서 열띤 공연을 벌 이고 있는 모습.

3. 지난해 5월 1일 부안읍 시가지 일원에서 다섯가지 '오복'을 핵심 주제로 열린 '2015 부안 마실축제'에서 각시탈을 쓴 행렬이 축제장 으로 들어오고 있는 모습.

외식이나 혼밥족이 많고 커피를 많 이 마시는 한국인들은 적정량 이상 의 나트륨을 섭취하기 쉬워 식습관 관리에 주의가 필요하다.

2014년 국민건강영양조사에 따르면 하루 1끼 이상 외식을 한다고 응답한 비율이 약 30%로 2008년 24%에서 6% 나 높아졌다. 우리 국민의 일일 나트륨 섭취량이 2010년 기준 4878mg으로 세계 주요국 기운데 가장 높은 수준으로 정 부는 보고 있다.

국이나 찌개, 면류(짬뽕) 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, 외 식은 1959mg, 가정식은 1342mg으로 나타났다.

외식 메뉴의 상당수는 일일 적정 나트륨 섭취량인 2000mg을 훨씬 웃 돌고, 커피도 예상 밖으로 나트륨 함 량이 높다. 아메리카노나 카페라떼

등은 최소 5mg~최고 300mg의 나트륨 이 들어 있다.

나트륨을 과다하게 섭취하면 고혈 압이나 뇌졸중, 심근경색과 같은 심 뇌혈관 질환의 발생 기능성이 높고 신장의 기능을 떨어뜨려 신부전과 같은 질환을 일으킬 수도 있다. 소금 섭취량이 1스푼 증가 할 때마다 심 장병 사망률은 61% 증가하고, 뇌졸 중 시망률은 89%가 증가한다는 조사 결과도 있다.

따라서 평소 음식을 먹을 때 젓가 락만 사용해 국물 요리라고 해도 가 급적 건더기만 건져 먹는 것이 바람 직하다. 외식을 할 경우에는 주문 시 싱겁게 해달라고 요청하거나 양념을 따로 달라고 부탁하는 것도 좋은 방 법이다.

나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 유 도하는 채소나 과일, 우유 등을 자주 섭취하는 것도 좋다. /안진수 기자

현대중공업, 노조 조합원 자녀 우선채용 폐지 요구

지난해부터 비상경영을 이어가고 있는 현대중공업이 호황기 때 만들 어졌던 노동조합의 과도한 단체협상 조항에 메스를 든다.

현대중공업은 조합원 자녀 우선채 용 및 해외연수 폐지 등 35가지 변 경 내용을 담은 단협 개정안을 최근 노조에 전달했다고 29일 밝혔다.

현대중공업은 그간 신입사원을 뽑 을 때 단협 38조에 따라 조합원의 직계자녀를 우선 채용해왔다. 조합 원이 업무상 부상 또는 질병으로 사 망했을 경우에도 마찬가지였다.

이 제도를 두고 현대판 음서제라

는 업계 안팎의 비난도 많았지만, 시측은 노조의 거센 반발이 우려돼 경영환경이 악화된 상황에서도 세습 조항을 유지해왔으나 최근 선박 수 주가 크게 부진한 상황에서 남은 일 감마저 빠르게 줄자 회사의 생존 차 원에서라도 이같은 조항을 더이상 유지하기 힘들다고 판단했다.

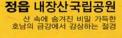
반면 노조는 "조선경기는 불황이 지만 현대중공업은 결코 어려움에 부닥쳐있지 않다"며 "비상경영체제 돌입은 올해 단체교섭을 앞두고 벌 이는 비열한 여론전에 불과하다"고 /박용주 기자 말했다.



전주 덕진공원 후백제 견훤이 풍수지리를 따라 만든 연못의 깊은 정취











완주 삼례문화예술촌 일제강점기 양곡 창고가 문화·예술 공간으로 변신

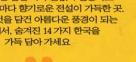


전북에서

한국 속의 한국

14가지 즐거움을 담아가세요

바람이 불면 찰진 벼가 끝없이 일렁이고 발길 닿는 곳마다 향기로운 전설이 가득한 곳. 가슴에 무엇을 담건 아름다운 풍경이 되는 전북에서, 숨겨진 14 가지 한국을









고창 읍성 두 바퀴만 돌면 무병장수한다는 우리나라의 현존 3대 읍성



부안 변산해수욕장 아름다운 성과 노율이 만든 잊을 수 없는 일몰의 감동