

# ‘명품 가로숲길’ 조성으로 무더위 식힌다!

## 가로숲길 10개소...도심 내 온도 저감 효과 탁월



달성군 댓잎소리길



달성군 댓잎소리길

무더운 여름철을 맞아 시원한 나무 그늘 아래에서 가족, 친구들과 함께 산책할 수 있는 대구의 명품 가로숲길 10개 노선을 소개한다.

중구의 국채보상운동기념공원 일대의 국채보상으로 가로수길은 2줄로 열식된 대왕참나무 나무 터널이 시원한 그늘을 제공한다. 가로숲길 사이로는 다양한 초화와 관목이 식재된 정원형 띠녹지가 시내를 찾은 시민에게 색다른 경

관을 제공해 주고 있다.

동구 경안로는 가로수로 심어진 낙우송이 초례산의 시원한 산바람을 주거지 내부로 불어넣는 바람길 역할을 하는 가로숲길이다. 중앙분리대를 포함해 열식된 낙우송이 주거지 내 차분한 경관과 녹음을 제공해 주고 있으며 우수한 가로수 유지관리로 2023년 산림청에서 최우수 사례에 선정하기도 했다.

서구의 그린웨이는 상중이

동의 완충녹지 일원에 조성한 왕복 7km의 산책길로 장미원, 암석원, 상록수원 등 각양각색 테마를 가진 정원을 만나

볼 수 있다. 시원한 그늘 아래 벤치에 앉아 커피 한 잔과 꽃을 즐길 수 있는 서구의 대표적인 명소라고 할 수 있다.

는데도 큰 역할을 한다. 국립산림과학원에 따르면 가로수가 도심의 표면온도를 평균 4.5℃ 정도 떨어뜨린다고 한다.

달성군의 죽곡 댓잎소리길에서는 대나무숲이 만드는 이색적인 경관을 즐길 수 있다. 다양한 종류의 대나무와 쉼터가 있는 800미터 대나무 터널 길은 남녀노소 부담 없이 가볍게 걷기에도 좋고 주변으로 금호강과 고령보, 디아크 등이 있어 관광지로서도 안성맞춤이다.

대구광역시에서는 다양한 공간에 가로수 식재를 적극적으로 추진해오고 있으며 올해는 사업비 8억여 원을 투입한 명품 가로숲길 조성사업으로 중앙대로, 명천로, 중동교 등 7개 구간에 교목, 관목, 초화류를 식재해 아름답고 쾌적한 가로환경을 조성하는데 힘쓰고 있다.

가로수는 도심지에서 가장 쉽게 접할 수 있는 생태숲으로 녹음을 통해 아름다움을 제공해 줄 뿐 아니라 도심의 열을 식혀 도시환경을 쾌적하게 하

지형재 대구광역시 환경수자원국장은 “대구 가로숲길 아래에서 나무 그늘이 주는 쾌적함을 만끽하시길 바란다”고 말했다. <자료제공:대구시청>

### 여름철 무더위를 식혀줄 명품 가로숲길 10개소

번호	위치	수종	구간	거리
1	중구 국채보상로	대왕참나무 등	국채보상운동기념공원 일원	0.8km
2	동구 동대구로	히말라야시다	파티마삼거리 ~ 범어역	3.0km
3	동구 금호강둔치	왕벚나무	공항교 ~ 아양교	1.8km
4	동구 경안로	낙우송	각산지하차도~대구일과학교	1.4km
5	서구 그린웨이	느티나무 등	대구서평초 ~ 상리공원	3.5km
6	남구 중앙대로	느티나무, 이팝나무	영대병원네거리 ~ 명덕네거리	1.3km
7	북구 동천로	왕벚나무 등	칠곡운암역 ~ 구수교	1.3km
8	수성구 미술관로	소나무, 느티나무	대구미술관 ~ 대구스타디움	1.8km
9	달서구 대구수목원	느티나무 등	대구수목원 입구 산책로	1.0km
10	달성군 죽곡댓잎소리길	대나무	강창교 일원	0.8km

**일일드라마 하이라이트TV**

**최고다 이순신**

본방 월~금 9시 30분  
재방 월~금 18시 30분

**인어아가씨**

본방 월~금 12시 30분  
재방 월~금 21시

**황금신부**

본방 월~금 15시  
재방 월~금 23시 30분

www.HighlightTV.co.kr    **대구푸른방송 하이라이트TV**    · 디지털 58번 · 8VSB 35-1번



막지마라

이번엔  
세계 제패다!



JTBC

매주 일요일 저녁 7시 50분 방송

감독 안정환

푸른방송 8VSB 17-1, 디지털 14번 / 스카이라이프 4번 / KT Genie TV, SK Btv, LG U+ 15번



# 청소년과 함께 ‘감염병 체험교육’

## 하반기 감염병 예방 교육...대구시 감염병관리지원단 홈페이지에서 신청 가능

대구광역시와 대구광역시 감염병관리지원단은 지난 19일(수) 대구광역시 시민건강 놀이터(중구 소재, 3층 건강 콘서트홀)에서 중·고등학생을 대상으로 ‘코로나19 기억의 공간 연계 감염병 예방 교육’을 진행했다.

이번 교육은 중·고등학생들에게 감염병 예방활동(올바른 손씻기, 기침예절)에 대한 동기를 부여해 자발적인 실천의식을 고취하기 위한 목적으로 마련됐으며, 교육 내용은 ▲감염병의 역사 및 개요 관련 이론교육, ▲손씻기 및 보호구 착용·탈의 체험, ▲‘코로나19 기억의 공간’ 전시 관람으로 구성돼 있으며, 교육 신청 시 선택이 가능하다.

하반기에도 청소년 대상 감염병 예방 교육은 지속될 예정

이며, 하반기 교육\*은 7월부터 대구광역시 감염병관리지원단 홈페이지(daegucidp.kr)를 통해 신청 가능하다.

\*하반기 교육일정(안) : 9.4.(수), 10.16.(수), 10.30.(수)

김신우 대구광역시 감염병관리지원단장은 “학교는 인구 비율이 높아 감염병 발생

위험이 높다. 또한 청소년기에 형성된 건강행동이나 습관은 평생 지속될 수 있어 청소년의 건강증진을 위한 감염병 예방 교육은 매우 중요하다”며, “감염 취약 대상자들을 위한 다양한 맞춤형 감염병 예방 교육을 지속해서 추진할 계획이다”고 말했다.



손오염도 측정

### 달서구, 7월 1일부터 심리상담 서비스

달서구(구청장 이태훈)가 오는 7월부터 정신질환의 사전예방과 마음건강 돌봄 구축을 위한 ‘전국민 마음투자 지원사업’을 시행한다.

달서구는 6월 3일(월)부터 서비스 제공기관 등록을 시작으로 7월에는 심리상담서비스가 필요한 지역주민 1천여 명에게 바우처를 발급할 예정이다.

바우처 신청 자격은 ▲정신건강복지

센터, 대학교상담센터, Wee센터 등에서 심리상담이 필요하다고 인정해 의뢰서를 발급받은 자 ▲정신의료기관에서 심리상담이 필요하다고 인정해 소견서를 발급받은 자 ▲국가 정신건강검진 결과에서 중간 정도 이상의 우울(10점 이상)이 확인된 자 ▲자립준비청년 및 보호연장아동 등이다.

신청은 7월 1일(월)부터 주소지 동

행정복지센터를 방문하면 되고, 10월 이후부터는 ‘복지로’ 온라인 신청도 가능할 예정이다. 달서구보건소에서 선정 기준을 고려해 대상자를 선정하고, 전문 상담인력이 있는 서비스 제공기관에서 총 8회의 심리상담 서비스를 바우처로 지원받게 된다.

전국민 마음투자 지원사업 참여를 원하는 서비스 제공기관은 달서구청 및 보건소 홈페이지 공고를 참고해 달서구 보건소 정신건강팀에 신청하면 된다.

### 건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



#### 여름 밤의 불청객, 다리 쥐 내림의 원인

더위가 기승을 부리고 있다. 잠이라도 푹 자서 몸을 회복해야 하는데, 갑자기 다리에 쥐가 나서 밤잠을 설치기도 하고, 낮까지 통증이 이어져 고통을 호소하는 분들이 있다. 종아리에 쥐가 나는 원인은 무엇일까?

쥐(Cramp)는 근육이 불수의적으로 수축하는 증상을 말하며, 종아리에서 많이 발생하지만, 근육 어디에서나 발생할 수 있다. 쥐가 나는 원인은 ▲무리한 활동으로 근피로가 쌓이거나 ▲근섬유가 탈수되고 체내 미네랄 불균형이 일어났거나 ▲혈액순환이 제대로 이루어지지 않거나 ▲영양과 산소공급이 제대로 이루어지지 않는 것 등이 원인이 될 수 있다.

한의학적으로는 쥐가 나는 것을 전근(轉筋)이라고 하며, 그 원인으로는 담적(痰積), 어혈(瘀血), 혈허(血虛) 등으로 본다. 크게 근피로가 쌓이거나(담적, 어혈), 공급이 제대로 되지 않는 것(혈허)으로 나눌 수 있으며, 증상에 따라 침, 부항, 약침, 한약 등을 사용하여 치료한다.

또한 한의학에서는 간주근(肝主筋)이라 하여, 간의 기능과 근육 상태가 밀접한 관련이 있는 것으로 봤다. 간이 열(肝熱)을 받았거나 간이 약해져(肝虛) 근육을 제대로 자양(滋養)할 수 없다고 보고, 반복적인 근육경련은 간을 함께 다스렸다.

여름에 유달리 쥐가 심해지는 것은 수분섭취 부족과 땀으로 탈수 및 전해질 불균형이 심해지기 때문으로 볼 수 있다. 수분섭취를 충분히 하고, 활동하기 전후로 충분히 몸을 풀어 근피로를 줄여야 한다. 족욕이나 마사지도 도움이 될 수 있다. 카페인, 음주 등은 전해질 불균형의 원인이 될 수 있어 자주 섭취하지 않는 것이 좋다.

가끔 발생하는 쥐(전근)라면 크게 걱정하지 않아도 되지만, 일주일에 2~3번씩 발생하거나, 한번 발생하면 며칠씩 고생한다면 장부의 불균형으로 혈액순환에 문제가 생겨 큰 회복이 안 되는지 의심해야 하며, 한의원을 찾아 상담을 받아야 한다.

대구시달서구 달구벌대로 1607 / 보생조한의원 ☎053-564-0401



#### 구병원, 근골격계질환 예방교육

구병원(병원장 구자일)은 6월20일 미디어트홀(대강당)에서 달서구보건소 전문강사를 초빙해서 전 직원대상의 근골격계질환 예방교육을 시행했다.

<자료제공:구병원>



#### 달서구, 질병정보모니터망 요원 역량강화 교육

달서구(구청장 이태훈)가 지난 18일(화), 21일(금) 2일간 질병정보모니터망 188개소를 대상으로 ‘2024년 질병정보모니터망 요원 교육’을 실시했다.

질병정보모니터망은 의료기관, 학교, 산업체, 산후조리원 등의 보건관리 담당자로 구성된 국가 감염병 감시체계의 일환으로 달서구는 188개소의 질병정보모니터망을 운영하고 있다.

각 기관의 담당자는 감염병 예방관리요령을 홍보하고, 각종 감염병 발생 시 또는 그 유행 상태를 신속히 보건소에 보고함으로써 감염병의 발생 및 확산을 방지하는 역할을 한다.

<자료제공:달서구청>