

군포소식

Gunpo Monthly Magazine

2016

02

February



20여년 넘게 오직 '전' 하나만 생각하며
따뜻한 먹거리를 만들어온
〈산본 동그랑땡〉의 이금엽 사장.
변치 않는 맛으로 고객들을 맞이하며
행복한 미소로 시장을 지키고 있다.

02 행복한 군포

2016 군포시
달라지는 제도 확인하세요.

+

군포시는 제도 변경을 통해 시민 불편이 최소화되고, 생활편의가 향상하길 기대하고 있다.



08 군포 삼매경

사색하며 거닐다
군포 수리산 산림욕장

+

수리산 산림욕장의 오르락내리락 흠길은
우리 마음에 쉼표를 선물한다.



10 반갑습니다

2016 군포의 책 〈행덕〉
배유안 작가를 만나다.

+

장편소설 〈행덕〉의 저자 배유안 작가가 말
하는 새로운 효와 가족 사랑의 의미를 듣다.



16 건강쑥쑥

겨울철 더욱 위험한
고혈압 관리법

+

겨울에 더욱 위험한 고혈압 예방법과 혈압
조절에 도움 되는 삼치버섯테리야끼를 소
개한다.



2016년 군포시

달라지는 제도 확인하세요



66

군포시의 각종 제도가 올해부터 조금씩 변화해 다르게 시행·적용된다. 자활소득공제(자활장려금)는 국세청 근로소득장려세제 대상이 국민기초생활보장수급자로 확대되며 중복지원 문제로 폐지됐고, 내일키움통장 지원금은 내일키움수익금 배분 지원 이외에 정부 지원으로 내일근로장려금이 추가 지원된다.

이 밖에도 기초연금 선정기준 인상, 장애인보장구 및 요양비 급여 확대, 상가음식물 쓰레기 배출방법 변경 등 군포시 제도 중 일부 분야가 확대 및 변경된다. 군포시는 이러한 제도 변경과 확대를 통해 많은 시민의 불편을 최소화하고, 생활 편의가 향상하길 기대하고 있다.

글·사진 편집부

99

사회복지 대상 대폭 확대

군포시민의 복지 증진을 위해 사회복지서비스 제공 기준이 대폭 완화돼 시행된다. 내일키움통장 지원금의 경우 기존의 자활참여자가 매월 5만원 또는 10만원을 저축하면 군포시 자활사업단 수입금으로 매칭해 내일키움장려금과 내일키움수익금이 배분됐는데, 올해는 정부지원으로 내일근로장려금이 추가로 지원된다. ☎ 390-0657

또 단기가사서비스 지원이 강화된다. 골절, 중증질환을 진단 받고 2개월 이내에 신청 한 5천명에게만 서비스가 지원됐으나 이제부터는 수술일로부터 2개월(단, 입원한지 2개월 경과 시에는 퇴원일자로부터 1개월) 이내 신청이 가능하도록 했고, 지원 대상자도 7천명으로 늘렸다. ☎ 390-0216

장애인보장구 및 요양비 급여 분야도 달라졌다. 기존에 보청기는 34만원, 의안은 30만원, 당뇨병 소모성 재료 요양비는 제1형 당뇨 소모성재료비만 지원됐다. 그러나 2016년부터는 보청기는 131만원, 의안은 62만원으로 증액됐고, 장애인 보장구 지원 품목도 욕창예방 매트리스와 방석, 지지위커, 이동식 전동리프트로 확대됐다. 또한 당뇨병 소모성 재료 요양비는 일당 정액 방식으로 제1형 당뇨는 300원×4개를 1일 기준으로 2천500원, 제2형 당뇨 소모성재료비와 임신 당뇨병 지원이 추가된다. 인공호흡기 요양비 지원도 추가돼 희귀난치 상병, 중추신경계 및 폐질환자까지 시의 지원을 받을 수 있게 됐다. ☎ 390-0639





상가 등의 음식물쓰레기 배출방법으로 음식물류종량제봉투 또는 칩방식 종량제가 도입됐다. 주택을 제외한 상가 등이 대상이며 음식물종량제봉투 사용 또는 20L 음식물전용수거용기에 종량제 칩 구매 후 배출해야 한다.

음식물 쓰레기 배출 편리하게!

환경 부분에서도 시민의 편의를 고려해 제도가 달라졌다. 상가 음식물쓰레기 배출방법은 종전에 RFID 기반 차량계량방식을 유지해왔다. 상가를 대상으로 음식물 쓰레기를 한 달간 계량 후 수거운반처리 수수료를 매월 초 부과한 것이다. 하지만 올해부터는 상가 등에도 음식물류종량제 또는 칩 방식 종량제가 적용돼 음식물종량제봉투를 사용하거나 20L 음식물전용수거용기에 종량제 칩을 구매한 후 배출해야 한다. ☎ 390-0253

일반 가정의 음식물 쓰레기 배출 방식도 다양해진다. 1인 가구 등이 증가함에 따라 생활 편의를 위해 음식물전용종량제봉투 규격 종류가 늘었다. 기존 2L, 5L, 10L 외에 1L와 20L 음식물전용종량제봉투가 판매돼 사용 편의가 증가했다. ☎ 390-0453

의료 지원 확대, 의료 자원 관리 일원화

출산 장려 차원에서 고위험 임신부 의료비 지원 선정 기준도 확대됐다. 지원대상은 작년 10월 1일 이후 분만한 임신부이면서 기준 중위소득 180% 이하인 사람이다. 질환별 세부기준으로는 자궁수축억제제 투약 여부가 확인되는 조기진통, 분만 관련 입원일부터 분만일 이후 6주까지 수혈이나 수혈에 준하는 처치 여부 또는 혈액검사 결과로 확인되는 분만출혈, 황산마그네슘 또는 항고혈압제가 투여 여부에 따른 중증 임신 중독증으로 치료 받은 임신부는 지원 신청이 가능하다. 신청 희망자는 진료 담당 의사를 방문해 지원신청서를 작성하면 된다. ☎ 390-8913

희귀 난치성 질환자에 대한 의료비 지원은 소득 기준으로 판단하면 일반적으로 기준중위소득 120%면 받을 수 있다. 다만 혈우병, 고셔병, 파브리병, 뮤코다당증의 경우는 기준중위소득 160%에 해당할 경우에도 지원된다. ☎ 390-8981

한편 보건의료자원(인력, 시설, 장비)의 신고와 관리를 이중(지자체, 심평원)으로 해야 해서 발생하던 민원인의 불편과 행정력 낭비도 해소됐다. 의료기관 휴·폐업, 대진의 신고 등 13개 사업에 대한 보건의료자원 통합신고 포털이 구축됐기 때문이다. ☎ 390-8943-5

시는 이처럼 다양한 제도 개선과 행정 서비스의 변화가 생활 전반에서 느끼는 시민의 불편을 최소화하고 편의를 증진할 것으로 기대하고 있다.

2016년 군포시 달라지는 사회복지 제도

1



내일키움통장 지원금의 경우
정부지원으로
내일근로장려금 추가 지원

2



장애인보장구 및
요양비 급여 확대

3



음식물종량제봉투 규격
1, 2, 5, 10, 20L로 다양화

4



고위험 임신부
의료비 지원 대상 확대

5



희귀·난치성 질환자
의료비 지원 대상 확대

죽암천에 누리길 조성된다

반월호수와 수리산 도립공원 연계, 총 4.5km



군포시가 국비 지원을 받아 개발제한구역인 대야동 죽암천 제방을 중심으로, 반월호수와 수리산 도립공원을 연계한 4.5km 길이의 누리길을 조성한다. 이번 사업은 전국 243개 지자체를 대상으로 시행된 국토교통부 주최 '2016년 개발제한구역 환경문화 및 주민지원 공모'에 응모, 6억8천800만원의 사업비를 지원받아 시행하는 것이다.

총 사업비는 시비 20%를 더해 8억6천만원으로 올해 연말까지 4.5km의 노선 중 하천 제방 1.7km를 정비하는 동시에 부대·편의시설 설치, 수목 식재 등에 투입될 예정이다. 이 사업을 통해 시는 개발제한구역 지정에 따라 편의 및 여가 시설이 부족한 대야동 지역의 생활환경을 개선하고, 수리산 도립공원과 연계한 건강·관광 코스를 개발함으로써 도시가치가 향상할 것으로 기대하고 있다.

한편 시는 죽암천 누리길 조성에 맞춰 해당 지역 주민, 환경단체 등과 협력해 생태학습 프로그램을 운영해 사업의 효율을 높이는 등 지속가능한 발전을 꾀한다는 방침이다. 더 자세한 사항은 시 건설과에 문의하면 알 수 있다.

건설과 390-0947

군포사랑장학회

2016 장원장학생·드림플러스 대상 선발



군포시의 청소년 희망 응원 장학 사업, 군포사랑장학회의 2016년 활동이 시작됐다. 군포사랑장학회는 최근 새해 첫 장원장학생 7명, 드림플러스 학자금통장 장학생 14명을 선발해 장학증서를 수여했다. 장원장학생은 올해 대입 예정자로, 대상자들은

3월 대학 입학 시 각 400만원의 장학금을 받게 된다. 한편 드림플러스 학자금통장 장학생은 지역 내 중학교 1학년 학생들로 앞으로 5년 동안 매월 3~5만원을 학자금통장에 예금할 경우 시가 대응해서 매월 5만원을 적립해주는 혜택을 받는다. 자세한 사항은 장학회 홈페이지(www.gunpolove.or.kr)를 통해 알 수 있다.

이와 관련 장학회는 3월부터 5월까지 고등학생과 대학생들을 합해 100여명의 장학생을 선발, 지역인재 육성에 역량을 집중한다는 계획이다. 또 5월과 8월에는 초·중학생을 대상으로 독서 골든벨을 개최해 지역 청소년들이 책 읽기를 생활화하고, 책을 통해 미래를 설계하도록 도울 예정이다.

군포사랑장학회 390-0995-6

교통신호 제어기 통합제어시스템 구축



교통안전 1등급 도시 군포시가 교통흐름도 1등급을 만들기 위해 '교통신호 제어기 통합제어시스템'을 구축 중이다. 시는 지역 내 172개의 교통신호 제어기를 온라인으로 한 번에 관리할 수 있는 사업을 시행중이라고 14일 밝혔다. 오는 7월까지 시행될 이

사업은 전체 교통신호 제어기를 군포시 CCTV통합관제센터에서 24시간 실시간으로 모니터링 할 수 있는 체계를 마련하는 것으로, 시스템이 구축되면 필요할 경우 신속하게 신호 변경이 가능하다.

특히 교통사고 등 교통흐름에 지장을 주는 변수가 발생했을 때 신속하게 대응 조치를 취할 수 있으며, 개별 제어기에 고장·장애가 발생하면 즉시 확인해 보수를 시행할 수 있어 지역 교통흐름이 현저히 개선될 것으로 기대된다. 한편 시는 이번 사업을 추진하는 동안에 노후한 교통신호 제어기 55개를 교체할 예정이며, 시스템 구축 완료 이후에는 4개월간 시범운행을 통해 효율 최적화 방안을 확립할 계획이다.

교통과 390-0844

한 눈에 보는 군포

공공시설물에서 다쳤을 때
치료비는 어떻게 하나요?

군포시가 소유, 사용, 관리하는 시설물의 관리 하자로 인해 신체나 재물이 훼손됐을 때 법률상 배상책임이 발생하는 경우 보험사로부터 배상을 받을 수 있다.

보험 대상 시설물은 공원, 도서관, 복지시설, 공연장 등 지자체가 소유 및 사용, 관리하는 모든 공공시설물이다. 즉, 지방재정공제회에 등록된 시설물에서 책임기관의 설치와 관리 하자로 시민이 이용 중 부상·피해를 입어 병원에서 치료를 받았거나 재물에 손해를 입은 경우 보험료를 지급 받을 수 있는 것이다. 만약 피해를 입었다면 먼저 각 지자체 시설물 관리부서에 신고해야 한다. 보험금 지급 한도는 대인의 경우 실제 병·의원에서 치료한 실비 치료비, 대물의 경우 실제 수선 및 정비 실비 비용을 보험사에서 정해 지급한다. 이를 위해 보험사는 현지 출장 후 조사·확인 절차를 진행한다.

회계과 390-0176

공영주차장 CCTV 통합 모니터링 시스템 구축

시설관리공단은 공영주차장의 영상감시장치(CCTV) 29개를 통합 상황실에서 한 번에 모니터링 할 수 있는 시스템을 구축했다. 지난해까지는 각 CCTV를 개별 확인해야 해서 사고 발생 시 신속하게 분석하기 어려워 민원 해결이 지연되는 등 시민 불편이 컸기 때문에 문제를 해결한 것이다.

공단은 CCTV 통합 관리로 안전사고 예방 효과까지 커지리라 기대하고 있다.

시설관리공단 390-7680-1

군포 항일 독립 만세운동 기념탑 건립

군포시가 옛 군포시민들의 항일 독립운동 정신을 기리기 위해 1919년 만세운동이 펼쳐졌던 군포역 광장에 높이 11m의 기념탑을 세운다. 시에 의하면 1919년 3월 31일 군포장(오일장, 현 호계동)에는 장날을 맞아 2천여 명이 모였고, 이들은 1.8km 떨어진 일본의 군포장경찰관주재소(현 군포시 군포로 538번길 16)로 행진하며 만세운동을 전개했다.

사료에는 당시 일본이 경찰 외에도 군 병력까지 출동시켜 총을 발포하며 독립운동에 참여한 시민을 해산시켰다고 나오는데, 시는 죽음을 각오하고 조국 독립을 위해 나선 옛 군포 시민들의 애국심과 희생정신을 널리 알리려 기념탑을 조성하는 것이라고 밝혔다.

항일 독립운동 기념탑은 3월 중 완공되며, 준공 및 제막식은 만세운동이 펼쳐졌던 3월 31일 시행될 예정이다.

복지정책과 390-0211



생활의정을 실천해 시민을 섬기겠습니다!

존경하는 29만 군포시민 여러분!

대망의 2016년 병신년(丙申年) 새해가 밝았습니다. 건강과 부귀의 상징인 원숭이처럼 온 나라에 기쁨이 넘치고, 군포시민 여러분 모두의 가정에 행운이 가득하시길 기원합니다.

한 해 동안 군포시의회의 발전을 위해 뜨거운 사랑과 변함없는 신뢰를 보내주신 시민 여러분께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

지난 한 해는 메르스 사태 등 크고 작은 어려움이 있었지만, 시민 여러분께서 시민의 건강과 안전을 위해 슬기롭게 잘 극복한 한 해였으며, 또한 현장위주의 의정활동을 펼쳐 민생조례 제정, 민생체험봉사활동은 물론, 청사 로비 전시장 및 문화강좌실·의회 사랑채방 등 시설을 시민에게 무료로 개방하여 시민과 함께 동행하는 열린의회를 만들어 주민의 생생한 목소리를 청취하여 시민의 삶의 질을 높여 나가는데 최선을 다한 한 해였습니다.

존경하는 군포시민 여러분!

군포시의회는 시민의 귀와 입이 되겠습니다. 시민의 안전을 최우선시하여 지역경제 활성화와 일자리 창출, 맞춤형 복지정책 등 각종 정책



이나 사업에 실효성을 거둘 수 있도록 시정에 대한 견제와 균형, 감시기능을 더욱더 공고히 함으로서 시민에게 희망과 믿음을 주는 의정을 실현할 것입니다.

또한 신뢰받는 의회, 희망을 주는 의회, 함께하는 의회란 새로운 의정비전을 마련했고, 변화와 개혁을 실천하여 희망찬 미래를 열어가는 새로운 의회상을 정립하는데 최선을 다하여 시민에게 감동과 기쁨을 주는 의회를 만들겠습니다.

존경하는 군포시민 여러분!

지난 한 해 동안 보내주신 성원에 다시한번 깊이 감사드리며, 새해에도 오직 시민만을 생각하며, 시민을 섬기는 자세로 땀과 열정을 쏟아 의정 활동에 최선을 다하여 군포시민의 행복을 위해 시민의 마음을 담아가는 역동적인 군포시의회를 만들어 갈 것을 약속드리면서

새해에도 새로운 희망과 행복이 가득 넘치고 뜻하신 모든 일들이 이루어지는 한해가 되기를 간절히 소망합니다.

새해 복 많이 받으십시오!

군포시의회 의장 김 동 벨

국립박물관 군포시 건립 유치 건의안 채택

군포시의회는 지난해 말 2015년 제2차 정례회 기간에 국립박물관 건립을 국가사업으로 채택해 군포시에 건립될 수 있도록 촉구하는 건의안을 채택했다. 군포시의회는 문화체육관광부에서 2016년도 국립박물관 건립을 공식화함에 따라 국립박물관 군포 유치의 당위성을 담은 건의서를 작성한 것이다. 군포시의회 건의안의 주요 내용은 다음과 같다.

군포시는 문화체육관광부로부터 「대한민국 제1호 책 읽는 도시」로 지정된 문학의 도시다. 또한, 대통령 직속 지역발전위원회와 국민안전처 2곳의 국가기관에서 조사한 군포시의 안전등급, 삶의 질 만족도 지수는 전국 자치단체 중 상위 1%에 속해 '삶의 질·안전 만족도 전국 최고 도시'로 공식 인증을 받은 행복한 도시이다. 아울러 군포시는 수도권 중심부에 위치해 국립박물관 건립 최적지일 뿐만 아니라 영동고속도로, 서해안고속도로, 서울의곽순환고속도로, 개성 중인 수원~광명 고속도로까지 4개의 고속도로와 인접해 국립박물관을 찾는 지방 및 서울·수도권 방문객들의 교통 편의를 도울 수 있다. 한편 현재 추진 중인 수리산 경기도립공원과 함께 관광지구로 개발한다면 공원 주변 환경과 연계

돼 기존 박물관들이 안고 있는 운영 실효성의 한계도 극복할 수 있는 최상의 요건을 갖춘 곳이 군포임을 알 수 있다.

이처럼 우리의 문화유산을 체계적이고 영구적으로 보존·관리할 수 있는 현대식 국립박물관을 군포시에 건립하면 한국 근현대 문학을 집대성할 수 있는 기틀이 마련될 것이 자명하기에 지리적·지형적·환경적인 최적의 입지 여건을 고루 갖춘 경기도 군포시에 국립박물관을 국가사업으로 건립하자는 건의안을 군포시의회 의원 모두가 만장일치로 채택해 관련 기관인 군포시·경기도·문화체육관광부에 전달한다.

의회사무과 390-8713



시의회 단신

군포시의회 의원들 일일 명예교사 특강



군포시의회 김동별 의장, 이석진 부의장, 홍경호 의원은 지난해 11월 군포고등학교 등 5개 교에서 일일 명예교사 특강을 실시했다.

김동별 의장은 "내가 원하는 것이 무엇인가를 먼저 생각해 보고, 그 안에서 절실함을 발견한다면 가슴에 진실한 꿈을 채울 수 있다. 내 안의 진정한 나를 찾아내는 것이 중요하다"는 내용의 강의로 학생들의 꿈과 용기를 격려해 큰 호응을 얻었다.

군포시의회는 매년 시의원 일일 명예교사제를 운영해 시의원들과 학생들이 소통할 수 있는 계기를 마련하고 있으며, 지속적으로 확대해 의회의 기능과 역할 그리고 시의회 참여요령 등을 알려줘 지방자치제도 및 지방의회에 관한 학생들의 이해를 도울 계획이다.

군포시의원 '4분의 기적'을 배우다



군포시의원들은 지난해 12월 군포시 산본보건지소에서 실시한 심폐소생술 교육으로 응급상황 발생 시 고귀한 생명을 구할 수 있는 '4분의 기적'을 몸소 체험했다.

이번 교육은 군포시 산본보건지소 최철홍 강사가 담당해 '4분의 기적 심폐소생술'이라는 내용으로 심폐소생술 및 자동제세동기 사용법 이론 교육, 심폐소생술 실습 순으로 진행했다.

심폐소생술 실습은 교육용 마네킹을 활용해 실제로 위급한 환자의 발생을 가정하고 환자의 흉부 압박, 인공호흡 및 자동제세동기 직접 사용으로 시행돼 참여 의원들의 관심과 호응을 이끌어냈다.

학업에 지친 청소년에게 심포를 선물하세요

학교 수업에, 학원 수업에 청소년들은 잠이 모자랄 정도로 바쁘다.
친구들과 즐겁게 뛰어놀 시간이 없고, 성적 향상 혹은 대입을 위해 새벽부터 밤까지 책상 앞에 앉아있느라
감성을 키울 시간도 없다. 하루쯤은 청소년들이 성적 걱정 없이 친구들과 시간을 보낼 수 있게
추억을 선물해보는 건 어떨까.

글·사진 편집부



청소년수련원에서 호연지기 길러요

2004년 개관한 군포시청소년수련원은 충남 청양 화성면에 소재해 있어 천혜의 자연을 자랑하며 그동안 대표적 청소년 힐링 장소로 성장해왔다. 수련원은 강당과 식당, 펜션, 야외 물놀이장, 레일 썰매장 등 최대 178명까지 이용 가능하다.

수련원 이용 청소년들은 자연 속에서 다양한 체험 활동을 통해 건강한 몸과 마음을 기르는 학단수련캠프를 비롯해 리더십 계발 향상을 위한 임원수련캠프, 전통체험과 자연체험활동 등의 프로그램을 신청해 경험해 볼 수 있다.

학단수련캠프는 수상활동을 포함해 리더십 향상 프로그램과 도미노 공동체 활동, 공작체험 등으로 진행된다. 임원수련캠프는 도미노 공동체활동과 산생, 효율적인 대화방법과 인성 교육으로 진행되며 전통체험과 자연체험활동에서는 각각 천연염색, 전통 탈 만들기, 별자리관측, 명작퍼즐 등의 활동이 진행된다. 또한 계절별 먹거리를 수확하는 가족체험 프로그램을 통해 자연 속에서 우리 먹거리의 소중함을 깨닫는 시간도 가질 수 있다.

이 외에 특성화 프로그램은 영어캠프, 창의인성 프로그램, 국내문화탐방 등으로 이뤄지는 데 이용 문의나 예약은 수련원 홈페이지(www.gpyouth.or.kr)에서 하면 된다.

2016년도 경기도민회장학회 장학생 신청하세요!

군포시는 2월 22일부터 3월 4일까지 (재)경기도민회장학회 장학생 신청을 받아 선발한다. 2013년 3월 4일부터 현재까지 주민등록상 세대주(부모)가 3년 이상 연속해 경기도에 거주하는 사람이면 신청할 수 있고, 선정되면 학기별 50%의 장학금이 지급된다. 다만 대학생의 경우 직전 학기 12학점 이상 이수하고 평점 평균 2.6 이상이어야 하며, 신입생은 수능성적이나 3-2학기 내신성적 전과목 평균 80점 이상(상위 100분의 20 이내)이어야 한다. 또한 고등학생의 경우 2015년도 2학기 전 과목 평균 70점 이상, 소득수준은 2015년도 부모 연간 건강보험료 고지 합산금액이 300만원 이하여야 장학금 신청이 가능하다.

한편 군포시 선발 인원은 대학생 5명, 전문대생 2명, 고등학생 3명이다. 이미 타 기관에서 1학기 등록금 전액 지원을 받거나 경기도장학관 재시생, 입시예정인 대학생은 신청할 수 없다. 또 연간 수업료 전액 면제나 지원을 받는 고등학생도 신청이 불가하다. 신청 시에는 경기도민회장학회 홈페이지에서 내려받은 장학생 선발 신청서와 부모의 주민등록등본, 교육비 납입 증명서 또는 등록금 고지서, 소득수준 확인을 위한 2015년도 세대별 건강보험료 납부확인서, 자격 득실 확인서, 2015년도 자원봉사활동실적 확인서(연간 40시간 이상), 가족관계증명서를 함께 제출해야 한다.

청소년이여, 수련관으로 모여라

청소년의 다양한 체험 지원을 위해 군포시청소년수련관에서는 8개의 청소년활동 프로그램을 진행한다. 먼저 2월 23일까지 접수하는 청소년 법률체험단 '예법인' 프로그램에서는 중고등학생 20명을 대상으로 법 기초상식학습과 모의재판, 수원지법 안양지원 견학이 진행된다.

'청소년 창의과학 육성'은 대학교 IT 학부와 연계해 창의과학실험 및 발표회를 열어 고등학생들의 창의성을 높여준다. 청소년 토론 동아리 '우리는 뉴스리더'는 대학생 멘토 3명과 중고생 20명이 사회이슈 토론을 함께한다. 중고생 20명이 참여할 수 있는 다문화체험 '세계를 품다'는 외국인과의 문화의 다양성을 이해하는 시간을 갖고, '나라사랑 청소년 홍보단'은 우리나라에 대한 교육과 체험활동을 통해 청소년을 나라사랑 홍보요원으로 키운다.

이 밖에도 지역사회를 홍보하는 '청소년 안전홍보단', 체험교육 강사가 돼 보는 청소년 체험 교육단 '다나눔', 초등학생이 있는 가정 10팀이 참여할 수 있는 가족환경탐사대 '에코패밀리' 프로그램이 준비돼 있는데 오는 27일까지 신청 가능하다.

자원봉사 확인서 발급이 가능한 각 청소년 활동 프로그램 참가 희망자는 지원신청서를 작성해 담당자 이메일(gpyouth1400@naver.com)로 발송하거나, 군포시청소년수련관을 방문해 접수하면 된다.

이용문의 및 예약상담

홈페이지 www.gpyouth.or.kr
전화 031-390-1430, 1423 / 팩스 041-943-0400
주소 충청남도 청양군 화성면 정자길 100-43

구비서류 및 문의

(재)경기도민회 홈페이지 www.ggdm.kr 02-2055-2320, 2322
신청서 접수
자치행정과 총무팀 031-390-0560, 031-390-0164

프로그램별 문의

청소년 창의과학 육성 / 우리는 뉴스리더 031-390-1423
예법인 031-390-1424 / 다문화체험 세계를 품다 031-390-1425
나라사랑 청소년 홍보단 / 안전홍보단 / 다나눔 / 에코패밀리
031-390-1422

일자리 정책 길라잡이

청춘, 시니어여
군포에서 내일을 찾자!

100세 시대가 도래하면서 청년은 물론 시니어들의 일자리도 다양하게 창출되고 있다. 기업과 인재들을 이어주는 군포시, 보건소와 일자리센터 등 다양한 기관들이 구직자를 위한 추천일자리들을 제공하고 있다. 제2의 인생을 시작하는 시기이거나 또 다른 잠재 능력을 발휘해 보고 싶은 시민에게 꼭 필요한 일자리. 내 일을 찾아 나의 미래, 내일을 찾아보자.

글·사진 편집부

01
군포시보건소 예진 의사 공모합니다

군포시보건소는 예방접종 예진 의사를 공개 모집 중이다. 만 23세 이상 60세 이하로 면허증을 소지하고, 병역을 마쳤거나 면제됐어야 하며, 지방공무원법 제31조 각 호의 1에 해당하지 않는 자는 응시가 가능하다. 제출 서류는 응시원서와 이력서, 자기소개서, 면허증 사본, 주민등록등본 등이다. 원서접수는 2월 26일까지며, 군포시 보건소 3층 출산장려팀으로 방문하면 된다.

채용된 의사의 근무 기간은 오는 4월 1일부터 2017년 12월 31일까지이며, 더 자세한 정보는 군포시보건소 홈페이지(www.gunpohealth.or.kr)를 참조하거나 전화로 문의하면 알 수 있다.

보건행정과 390-8913

02
여성들이여 '오아시스' 만나보세요

군포시여성회관(www.gpwoman.or.kr)은 경력이 단절됐거나 상대적으로 취업이 어려운 여성을 위한 취업지원 프로그램을 운영한다. 직장생활 도중 결혼과 육아로 어쩔 수 없이 직장을 그만두고 전업주부로 생활하다 다시 사회로 나갈 준비가 됐다면 취업지원프로그램인 '오아시스'의 문을 두드리자. 취업의지가 있는 경력단절 여성이거나 취약계층의 여성이라면 누구나 신청이 가능하며, 교육은 매년 1차례 월요일에서 금요일까지 주 5일 동안 총 20시간을 받는다. 참여자는 자기소개법, 자신감 증진 생활습관, 원만한 사회생활을 위한 우호적인 인간관계 형성 등 구직에 필요한 교양을 다양하게 배울 수 있다.

여성회관 390-3088-9

03
'꿈의 오케스트라 군포' 교육강사 모집

아동·청소년 오케스트라 교육사업인 <꿈의 오케스트라 군포>에서 엘시스테마 교육철학을 공유하며 악기교육을 지도할 교육강사를 모집한다. 바이올린, 비올라, 첼로, 콘트라베이스 등 총 10개 악기 부문에서 11명의 강사를 모집하며 오는 2월 14일까지 접수해야 한다. 제출서류는 자기소개서와 이력서, 경력증명서 및 관련 자격증 사본 등을 군포시문화재단에 방문하거나 이메일 (maestroin@hanmail.net)로 접수할 수 있다. 1차 합격자에 한해 2월 17일 면접을 시행하며 최종 합격자 발표는 오는 18일에 이뤄진다. 최종합격자는 2월 22일부터 12월 28일까지 주 2회 근무하게 된다.

문화재단 390-3513

군포일자리센터 2월 추천 일자리



390-0616

회사명	주소	사업 내용	모집 직종 및 인원	근무시간	임금	전화번호
(주)지엘피코리아	군포시 농심로 56(당정동)	화장품 용기(플라스틱)	해외영업사원 1명	평일 09:00~18:00	월급 180만원	031-227-7970
코랜스그린산업(주)	군포시 당정역로 92, 슬기빌딩 302호(당정동)	조경시설물 제작·설치	건축자재 영업원 3명	평일 09:00~18:00	월급 170만원	031-227-7970
힐링푸드	군포시 엘에스로 175, 에스에이타워 1층 108~110호 힐링푸드(산본동)	구내식당(한식 뷔페)	영양사 1명	09:00~19:00 10:00~16:00 근무시간 협의	연봉 1,800만원	010-3230-3025
(주)제이에스로지스	군포시 대야1로 15번길 5 (대야미동)	화물운송	11톤 왕바디 기사 1명	평일 21:00~04:00 근무시간 협의	월급 200만원	031-313-1941
(주)에이치엔	군포시 엘에스로 13, 신일아이티유포 1303호(당정동)	하이패스 유통사업 등	자재관리 1명	평일 09:00~18:00	월급 180만원	031-424-4233
(주)테라리아	군포시 한세로 30(당정동)	식생매트, 스칸디아모스 (조경, 건축자재 벽면녹화)	웹디자이너 1명 (포토샵, 일러스트, 캐드)	평일 09:00~18:00	월급 160만원	010-9143-7114
동주공업사	군포시 고산로 166, SK벤처움 103동 102호(당정동)	자동차, 전자부품	하네스(와이어링) 품질사원 1명	평일 09:00~18:00	연봉 1,800만원	031-436-1230
(주)두비산업	군포시 산본로 77번안길 6(당정동)	조미식품제조, 도·소매	식품분야 단순 생산원 1명	평일 08:30~17:30	연봉 2,400만원	070-4620-1103
산본집보리	군포시 산본로 343번길 7, 창선빌딩 4층(산본동)	영유아 교육 시설	아동교육 프로그램 강사 1명	평일 09:30~18:30	연봉 1,800만원	031-398-7206
(주)홈스웰	군포시 금산로 91, 1 (산본동, 래미안 하이얼스 아파트)	경비업, 위생관리 용역업	경비원 1명	격일 06:00~06:00	월급 182만원	031-390-0614

수리산 산림욕장 지친 마음에 심표를 주다



오르막길, 내리막길, 평지로 이어지는 산림욕장 길은 우리 인생과 닮았다. 힘든 오르막이 있는 반면, 올라간 만큼 쉬운 내리막이 있고, 평탄하게 지낼 수 있는 평지가 있기 때문이다. 바쁜 일상에서 잠시 벗어나 심표를 주는 수리산 산림욕장을 찾아보자. 축축한 흙길을 걸으며 그동안 못했던 이야기를 나눠보는 건 어떨까.

글·사진 편집부

교육·문화가 깃든 자연친화적인 공간



신라시대 운산대사가 입산 정진하다 부처를 보았다고 해 '견불산'이라고도 불렀던 수리산. 김정호가 편찬한 <대동지지>에도 기록된 수리산(태을봉 489m)은 군포와 안양, 안

산까지 걸쳐있지만 군포시민에게 더 특별한 산이다. 군포시는 경기 제3도립공원인 수리산이 마치 끌어안고 있는 듯 그 품 안에 있고, 도시 면적의 3분의 2를 수리산이 차지하고 있다. 산을 끌어안고 있어서인지 수리산을 중심으로 다양한 문화공간과 자연을 즐길 수 있는 시설이 여러 곳에 위치한다. 각양각색의 시설을 다 보려면 몇 차례를 오르고 내려야 할 듯하다.

이 가운데 군포의 명소 중 하나인 수리산 산림욕장은 교통이 편리하고, 누구나 쉽게 방문해 풍부한 녹음 속에 쾌적하고 즐거운 산림욕을 즐길 수 있다. 또한 자갈, 맥반석, 목재 등을 활용한 지압코스는 시민들이 지압을 받으며 천혜의 녹지공간을 함께 즐길 수 있는 나들이 코스로 인기를 끌고 있다.

임간교실과 명상의 숲을 거닐다

산림욕장에서 슬기봉으로 올라가는 길 한편에는 숲 속의 교실이라는 뜻의 '임간교실'이 있다. 임간교실을 지나며 만난 오르막길 경사는 조금 가파르게 이어진다.

경사를 앞둔 쉼터에서 목을 축이면 갈림길이 눈앞이다. 갈림길에서 상연사 위쪽에 있는 쉼터까지는 숲이 우거져서 여름철에 걷기 좋은 길이다. 중간에 표지판을 마주치면 노랑 바위나 수리약수터를 표시한 화살표 방향으로 계속 걸어가면 된다. 이

산은 인내의 예술이다.

산의 인내를 배우고

산의 침묵을 배워

자금은 다반.

마소만을 안다.

등산로는 햇빛을 피할 수 있는 숲속 산책길이 계속 이어진 군포 수릿길 제1코스 둘레길 중 한 구간이다.

명상의 숲은 상연사 위쪽 쉼터에서 노랑바위 가는 길 중간에 위치해 있는데, 울창한 나무들과 가을철이면 곱게 물드는 단풍이 아름다워서 명상을 하기에 더할 나위 없다.

숲과 시(詩)와 사색하며 거닐다

산 사진 찍기

박소명

언덕은 / 편히 앉으세요

앞산은 / 몸을 낮추고 / 뒷산은 / 반듯이 서세요

먼산은 / 까치발로 서고 / 어깨 사이사이로 /

봉우리는 얼굴을 내미세요

찰칵! / 앞산, 뒷산, 먼 산 봉우리들의 / 다정한 어울림

군포시민이 쓴 시들이 '시가 있는 숲'이라고 알려준다. 산림욕장을 가로질러 숲길로 접어들면 시와 그림을 보며 숨을 고르고, 나무의 상쾌함을 깊게 마실 수 있다. 표지판을



따라 천천히 숲 안으로 들어가면 산을 오르는 느낌 없이 평탄한 길을 걷게 된다. 성불사가 보일 때 연두색 울타리 옆으로 오르면 널찍한 임도가 나오는데 이곳에서 다시 임도오거리 방향으로 쪽따라가면 쉬운 산행이 가능하다. 산행길이 울퉁불퉁해 보이지만 실제로는 잔돌들과 흙이 잘 다져진 길이라 아이들에게도 무리가 없다. 가을에는 아이와 걸으며 길에 떨어진 도토리과 밤을 주우며 추억을 만드는 것도 좋을 듯하다.

수리산 산림욕장
경기도 군포시 산본천로 200
연중무휴 031-502-0636

지하철역에서 1분! 군포역전시장을 만나다

군포역전시장은 1950년대부터 군포역 주변에 자연스럽게 상인들이 모여 장터를 이루게 됐다. 현재 70여개 점포가 입점돼 있으며 2008년 전통시장 현대화 사업을 완료해 쾌적하고 편안한 매력으로 사람들의 발길을 이끈다. 규모는 크지 않지만 아담한 시장이라 가족 같은 분위기의 상인들과 손님들에 대한 친절도 오랜만에 친척을 만나는 것 같다. 가격을 흥정 해보기도 하고 덤을 더 달라고 해보며 이웃의 정을 느껴보자.

다양한 물건만큼 다양한 볼거리

그리 길지 않은 군포시장이지만 내부를 걷다 보면 시장 중간쯤 저울을 만나게 된다. 바로 '양심저울'이다. '의심나면 저울에 확인하세요'라는 문구와 함께 채소나 생선을 파는 가게 등에서 흔히 쓰는 저울 하나가 놓여있다.

한 상인은 "중량을 속이지 않고 정직하게 판매한다는 우리 시장 상인들의 마음이 담겨있다"며 양심저울을 소개했다. 물건을 사고파는 이들의 믿음이 오랜 역사를 가진 군포역전시장의 힘이 아닐까.

육류

무안축산에서는 최상품의 고기를 판매하고 있다. 비가 오면 삼겹살이 생각나는 것처럼, 고기 하면 무안축산이라고 소비자들 사이에서는 이미 고기맛 좋기로 이름을 알린 곳이다. 차돌박이, 꽃등심 등 질 좋은 한우를 비롯해 우리 국산 돼지고기도 붉은 빛깔을 띄고 손님을 기다리고 있다.

주차

공영주차장 이용, 문의 및 안내 451-3542
주소 군포시 군포로 548-1

없는 것 빼고 다 있어요! 산본시장을 만나다

산본시장은 군포를 대표하는 큰 시장으로, 1985년부터 자리를 지켜왔다. 신도시에 있지만 시골장터의 모습을 갖추고 있어 정겨운 느낌을 주고 쇼핑환경 개선에도 큰 노력을 기울이고 있다. 위생상 큰 문제였던 화장실을 정비해 시민들이 깨끗하게 이용할 수 있도록 했고 고객지원센터를 개설해 고객들의 다양한 요구에 부응할 수 있도록 시스템을 정비했다.

산본시장은 먹을거리인 족발, 수제어묵, 치킨 등이 유명하다. 가격이 싸고 고객들이 기다리는 동안 즉석에서 만들어

이웃의정이 묻어나는 군포·산본 전통시장

"까치 까치 설날은 어저께고요,
우리 우리 설날은 오늘이래요"

설을 맞아 주부들은 1원이라도 저렴하면서도 질 좋은 상품을 구매하고자 마트와 시장을 돌아다니며 발품을 판다. 편리함 때문에 대형마트를 찾긴 하지만 정해진 가격과 중량에 하나를 더 사자니 남고, 하나만 사자니 부족한 경험이었을 것이다. 이번 설에는 우리 이웃 아주머니, 아저씨 사장님들을 만나보고 덤으로 '정'까지 얻어 보는 건 어떨까. 우리 민족의 명절, 설을 맞이하는 군포, 산본 전통시장을 찾아가 보았다.

글·사진 편집부



판매하기 때문에 인기가 높아서 줄서서 기다릴 정도로 많은 사람이 찾고 있다. 장을 보며 주전부리를 하는 것도 전통시장의 재미가 아닐까.

과일

싱싱한 제철 과일을 맛볼 수 있는 원일청과. 많은 과일 가게가 있지만 원일청과 사장님은 매일 새벽 영등포에서 물건을 가져온다. 그래서인지 과일들은 더 고운 빛을 내고 가격도 저렴하다. 6년 전부터 산본시장에 터를 잡아 온 김종임 사장님은 설을 맞아 손님이 많아지길 기대하며 산본시장이 더욱 활성화되길 바란다고 전했다.

육류, 생선류

산본시장에는 까시, 하나축산을 비롯해 생선류와 육류를 파는 곳이 다양하게 입점해 있다.

설을 맞이하면 꽃등심이 가장 많이 팔린다는 하나축산은 매주 2~3회씩 축산물 도매센터에서 신선한 고기를 들여와 손님들에게 판매하고 있다. 꽃등심 뿐만 아니라 삼겹살, 항정살, 소뼈 등도 모두 신선해 입맛에 따라 다양하게 즐길 수 있다.

떡, 전

까치굴(소문난 전집)은 15가지 전과 튀김이 계절마다 조금씩 메뉴가 바뀐다. 깨끗한 기름과 영양계란을 사용해 담백한 맛을 낸다. 매장 안에는 테이블이 마련돼 있는데 전과 함께 나오는 무 무침과는 찰떡궁합!

현대떡집은 우리 쌀로 만든 건강한 떡을 매일매일 새로 만들고 있다. 또한 산본동 그랑뎡의 이금엽 사장님은 20여년간 전을 만들어왔다. 푸근한 정과 인심으로 산본시장을 지키고 있다.

제수용품

황금건어장은 건어물과 밥, 대추, 멸치 등 제수상 준비에 필요한 좋은 물건을 착한 가격으로 판매하는 곳이다. 고객이 원하는대로 선물세트 및 무료배송 택배 서비스도 진행하고 있어 더욱 편리하게 이용할 수 있다.

주차

산본시장 공영주차장 이용.
최초 30분 700원
(매 10분 200원, 1일 선불 6000원)
산본시장 무료배송센터
399-4040, www.jangteo.biz
주소 군포시 산본천로 183번길 6

2016년 군포의 책 <뽕덕>

배유안 작가,
부모와 아이의
'밀당'을 훑쳐보다

2016년 군포의 책으로 배유안 작가의 <뽕덕>이 선정됐다. 심청전에서 심청은 아버지 심학규의 눈을 뜨게 하기 위해 인당수에 몸을 던져 공양미 삼백석을 마련해두고 아버지의 곁을 떠난다. 고전에서 나타난 효의 의미가 심청이와 같았다면, 현대의 효는 오히려 봉사인 아버지의 곁에서 오래오래 살며 보살피는 것을 최선으로 여긴다. 효의 의미가 변하는 시점에서 배유안 작가가 말하는 효는 어떻게 나타날까. 심청전에 등장하지 않는 뽕덕을 새롭게 조명해 현대의 효와 가족의 의미를 찾아본 배 작가의 솔직담백한 이야기를 들어왔다.

글·사진 편집부



Profile.

작가 배유안

1957년 경남 밀양에서 나고 부산에서 자랐다. 부산대학교 국어교육과를 졸업한 뒤 중·고등학교에서 국어교사로 일했고, 아이들에게 글쓰기를 가르치며 동화를 쓰고 있다. 농민신문사에서 내는 월간 <어린이동산>의 2003년 증편동화 공모에 『유모차를 탄 개』가, 2006년 <불교신문> 신춘문예에 동화 『고추잠자리에 대한 추억』이 당선됐다. 또한 세종대왕의 한글 창제를 둘러싼 이야기를 담은 『초정리 편지』로 2006년 '창비 좋은 어린이책' 창작 부문 대상을 받았으며, 눈부시도록 가슴 벅찬 10대의 성장을 그린 청소년 소설 『스프링벅』도 많은 사랑을 받고 있다.

<뽕덕>, 339대 1의 경쟁을 뚫고 선정

군포시는 '한 도시 한 책 읽기 사업'을 지난 2011년부터 전개하며 매년 각 계각층으로부터 우수 도서를 추천받고, 전문 위원회 심의 등을 통해 전 시민이 함께 읽을 책을 선정해 왔다.

올해도 지난해 7월부터 100일간 '2016 군포의 책' 추천을 받았고, 후보 도서로 집계된 339권을 대상으로 시민 선호도 조사와 7차례의 심의를 거쳐 <뽕덕>을 2016년의 책으로 선정했다. 특히 올해의 책 선정 과정에서 전문가들의 5차 심의 이후 추려진 10권의 후보 도서를 다시 5권으로 압축하는 과정에 시민 여론 조사를 100% 반영하면서 시민 참여를 높였다. 이밖에도 <시를 읽은 그대에게>, <언제나 민생을 염려하노니>, <오직 독서 뿐>, <프로이트의 의자> 등이 시민 선호도 조사로 압축됐고, 최종으로 <뽕덕>이 선정됐다.

가슴 켜켜이 쌓인 이야기를 공감하다

"책이 나오기까지는 쉽지 않았어요. 집필 할 때에는 이런 저런 이야기를 나누고 싶은데, 그동안 제가 경험하고 보고, 느끼는 것들이 가슴에 켜켜이 쌓이면 그때 비로소 표현을 할 수 있죠. 그런 저의 감성을 독자분들께

서 공감해주셨다는 것 자체로서 한 없이 기쁩니다"라며 선정 소감을 밝혔다.

학교도, 친구도, 직장도, 결혼도, 꿈도 부모가 정해주는 요즘, 과도한 관심이 오히려 자녀에게 독이 되지 않을까. <뽕덕>은 이러한 갈등과 문제를 공감하면서 청소년들이 많이 경험하는 인생의 성장통을 그리고 있다. 배유안 작가는 "정답은 없지만 책을 통해 가족의 사랑을 되새기면 좋겠어요"라고 집필 의도를 밝혔다.

완벽한 어른은 없다

어른이 되면 누구나 완벽한 모습을 갖추 수 있을까? 어른이 되면 어떻게 해야지, 무얼 해야지 하는 부푼 기대와 희망에 빨리 어른이 되고 싶었지만 진정한 어른이 되기는 쉽지 않다. 더구나 '훌륭한' 부모와 자녀가 되기에는 우리 주변의 유혹들이 너무나 많다.

배유안 작가는 "가정 환경이나 성격 등 나를 힘들게 하는 부모여도 소중한 인격체이며 사랑해야 할 사람"이라며 "우리 시대의 엄마, 아빠 모두 훌륭하고 자식에게 자랑스러운 부모로 살고 싶을 거예요. 하지만 이런 저런 이유로 그렇지 못한 부모가 됐을 때, 자녀들이 그런 부모의 마음을 헤아려 주는 것이 필요하죠"라고 부모를 대하

는 자녀들의 자세에 대해 말했다. 이어 "그런 부모들이 연민의 대상이 되고, 스스로도 만족하지 않을 거예요. 하지만 그런 부족함을 자녀들이 보듬어줄 수 있다면, 사회적으로 큰 성공을 하지 못한 부모도 존중하고 사랑하고 이해할 수 있다면 진정한 가족 사랑을 이루고 효(孝)를 실천하는 성숙한 어른이 될 수 있을 것"이라며 가정 내에서 가져야 할 부모와 자녀 관계의 가족 의미를 강조했다.

성장기의 고민을 함께 나누다

이 밖에도 배유안 작가는 <초정리 편지>, <스프링벅> 등을 집필하며 어린이 청소년 소설 분야에서 이미 멘토로 자리매김 하고 있다. 배 작가는 "책을 읽으며 작가의 꿈을 꾸게 됐다"고 말하며 "완벽하지는 않아도 인생의 다양한 대리 경험을 하고 스스로를 풍족하게 만드는 가장 효율적인 방법"이라고 독서의 중요성을 강조했다. 배유안 작가는 3월 출간될 <구명난 벼루>(가제)에서 추사 김정희와 제자 관계를 미술적 관심과 역사로 새롭게 조명할 예정이다. 이 책을 통해 현대 사회의 사제 관계 갈등과 해결의 실마리를 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

사람과 별을 연결해 주는

도심 속 자연공간 '누리 천문대'

까만 밤, 반짝반짝 빛나는 달과 별을 보며 한번쯤은 '저 곳엔 누가 살고 있을까?', '토끼가 있다면 저 하늘에서 방아를 밟고 있나?' 생각하고 소원을 빌기도 했을 것이다. '누리'는 세상을 뜻하는 순우리말로 우주 세상과 우리 세상을 연결해주는 자연 학습 공간으로서 누리 천문대가 자리매김하고 있다. 도심 속 누리천문대에서 천체 관측을 하며 우주를 여행해볼까?

글 편집부 사진 누리천문대

미지의 우주를 탐험하는 곳, 누리천문대

누리천문대는 군포시 대야도서관에서 운영하고 있는 시민천문대입니다. 2004년 10월 개관하여 운영하고 있으며, 매년 평균 2만 여명의 시민이 누리천문대를 이용하고 있다.

누리천문대는 작지만 알찬 시설로 구성되어 있다. 대표적인 시설로는 200mm 굴절 천체 망원경을 보유하고 있는 '천체관측실', 실내에서 별자리를 교육받을 수 있는 '천체투영실', 4D입체영화를 볼 수 있는 '4D입체영상관', 그리고 고천문 유물 및 천문학 체험시설이 있는 '천문우주체험관'이 있다.

누리천문대의 주요 프로그램으로는 천문우주체험관 자유관람, 4D입체영화 1일 4회 정기상영, 유치원·초·중·고 단체견학, 주말 태양관측, 야간

천체관측을 상시 운영하고 있으며, 기타 군포시 철쭉·책 축제시 출장관측회, 특별 천문현상 발생시 각종 특별 천체관측회를 기획·운영하고 있다.

누리천문대는 도서관에서 운영하고 있는 도심 속 시민천문대로서 관광·여행이 아닌 교육프로그램으로 특화되어 있으며, 4호선 대야미역에서 도보 5분 거리에 있는 만큼 접근성이 매우 뛰어나 누구나 쉽게 찾아올 수 있는 수도권내 시민천문대이다. 방문 예약을 원한다면 누리천문대 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)나 전화(501-7100)로 할 수 있다.

천체관측실에서 나만의 별 찾기

옥상정원에 설치된 5m 원형돔에 천체 자동추적 시스템을 갖춘 대형 굴



절망원경이 설치되어 있으며 태양, 달, 행성, 은하, 이중성, 성운, 성단 등 다양한 천체를 직접 관측할 수 있는 시설이다.

낮에도 별자리와 행성을
플라네타리움으로 재현하다

플라네타리움은 미니별자리 투영기로서, 4미터 돔 안에 실제 밤하늘을 똑같은 모습으로 축소해 실내 천정스크린을 통해 가상으로 재현하는 것을 말한다.



실내에서 밤하늘을 똑같이 볼 수 있기 때문에 흐린 날이나 별이 보이지 않는 낮에도 별자리와 행성의 위치 등을 계절별로 학습할 수 있는 공간이다.

천문우주 체험관에서 우주 체험해보자!

별과 은하, 우주에 관한 과학정보와 천체영상전송 장치, 천체학습용 PC, 태양계 저울, 달 위상변화 체험기를 갖춘 천문우주와 관련된 여러 가지 체험을 할 수 있는 공간이다.



[생생 인터뷰]

대야도서관 누리천문대
강봉석 주무관

2월에 관측할 수 있는 별자리와 행성은 무엇인가요?

2월(겨울철) 초저녁 시간대에 볼 수 있는 대표적인 별자리는 오리온자리, 황소자리, 마차부자리, 쌍둥이자리, 작은개자리, 큰개자리이며, 기타 북쪽 하늘에는 작은곰자리를 중심으로 큰곰자리, 페르세우스자리, 카시오페이아자리, 세페우스자리를 볼 수 있어요.

행성은 지구의 공전주기와 각 행성들의 공전주기에 따라 출현하는 기간이 달라요. 2016년 2월 중순 초저녁 시간을 기준으로 살펴보면 초저녁 해가 지자마자 서쪽하늘 끝에 천왕성을 볼 수 있으며 반대편 동쪽에는 사자자리 아래 밝은 목성이 떠오르는 것을 볼 수 있어요.

별자리와 행성 등 우주의 움직임과 변화를 통해 무엇을 알 수 있나요?

고대 사람들은 자연에서 아주 일정한 주기로 움직이는 해와 달, 그리고 별자리들의 움직임을 통해 달력을 제작하여 사용함으로써 문명을 발전시킬 수 있었죠.

또한 아주 오래전부터 사람들은 밤하늘의 별들이 우리 지구를 중심으로 돌고 있다고 생각했어요. 하지만 16세기 코페르니쿠스 이후 천문학자들은 천구상의 별자리를 배경으로 불규칙한 움직임을 보이는 행성들을 관찰한 결과 우리 지구가 태양을 중심으로 돌고 있다는 사실(지동설)을 알아내었고 지동설 이후 과학의 암흑기를 벗어나 근대과학이 발전하는 계기가 됐어요.

천문대에서 천체 관측할 때의 유의점은 무엇인가요?

천문대는 원칙적으로 관측시 냉난방을 하지 않아요. 그 이유는 내부와 외부의 온도차가 발생하게 되면 공기의 대류 현상으로 인하여 별을 선명하

게 관측할 수 없기 때문이에요. 따라서 천체관측시 두꺼운 잠바, 장갑, 목도리, 모자, 무릎담요 등 평소보다 옷을 더 따뜻하게 입고 와야 해요. 또한, 야간에 소등상태의 옥상에서 프로그램을 진행하는 만큼 뛰거나 장난치는 일이 없도록 하여 안전사고에 유의하셔야 해요.

야간 천체 관측을 위해 방문하는 방문객들에게 하고 싶으신 말씀은 무엇인가요?

누리천문대 천체관측 프로그램은 주로 교육 위주로 진행되기 때문에 아이들이 떠돌고 장난치는 등의 행위는 타인 및 전체 프로그램 진행에 방해가 되오니 부모님들께서는 본인의 자녀들이 행사에 집중할 수 있도록 꾸준한 지도 부탁드립니다.

또한, 강의실에서 1시간 정도의 교육과 야외에서의 천체관측 등 초등학교 고학년 이상이 이해할 수 있는 수준으로 프로그램이 진행되는 만큼 예약시 가급적 미취학 아동의 예약을 자제하여 주세요.

01 작은 도서관에서 큰 꿈을 읽다 '리틀 라이브러리' 군포 상륙



생활밀착형 독서환경을 조성하기 위해 군포시는 공공도서관을 이용하기 어려운 공동주택 단지 4곳에 '리틀 라이브러리' 9개를 설치했다. 지난해 말 국민독서문화진흥회, 기업독서동아리연합회와 힘을 합쳐 군포지역 10곳에 '길 위의 도서관 리틀 라이브러리'를 설치하기로 합의한 바 있다. 이에 따라 시는 지역 조사를 거쳐 군포 2동 삼성마을 4단지 4개, 삼성마을 6단지 3개, 부곡동 휴먼시아 1·2단지에 각 1개씩 리틀 라이브러리를 설치했다. 리틀 라이브러리에는 도서 20권씩 비치됐으며 지역주민 중 1명을 명예관장으로 위촉해 리틀 라이브러리 관리를 맡겼다.

이번 사업으로 더 많은 시민이 언제든지 쉽게 책을 읽을 수 있는 환경이 조성돼 '책 나라 군포'를 꿈꾸는 시의 독서 생태계가 더욱 강력해질 것으로 기대하고 있다.

김윤주 군포시장은 "시민이 직접 관리하고, 시민이 활성화를 꾀하는 리틀 라이브러리는 시민들의 독서생활을 바꿀 것으로 믿는다"고 말했다.

시는 지난해 말 시청 민원봉사실 앞 등나무 쉼터에도 리틀 라이브러리를 설치해, 시범 운영해 왔다.

책 읽는 정책과 390-0909

02 쉼(休) 인문학 프로그램으로 지식의 나이트를 키우세요



2월 15일 오후 6시까지 군포시 도서관 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)에서 쉼 인문학 프로그램에 함께할 신청자를 접수받는다. 프로그램은 성인을 대상으로 하는 주·야간 프로그램과 청소년을 위한 야간 인문학 프로그램이 마련돼 있다. 성인 야간 강좌의 경우 3월 8일부터 매주 화, 수, 목요일 10주간 운영되며 성인 주간 강좌는 3월 7일부터 매주 월, 화, 수요일에 운영된다. 청소년 야간 강좌의 경우 3월 7일부터 매주 월요일 총 12회 운영되며 관내 중학교 재학생 1, 2학년 학생만 신청할 수 있다. 성인 야간 강좌는 세계문화유산 찾아가는 인문학 여행, 그리스 신화로 세상 읽기, 그림에서 배우는 인문학 세 가지 프로그램이다. 또한 주간 강좌는 한국시 속의 나라 이름과 겨레 이름을 12주에 걸쳐 수강할 수 있고 부모힐링아카데미는 4주에 걸쳐 진행된다. 또한 그림책 토론으로 시작하는 인문학 강좌는 10회 운영된다.

군포시민이라면 누구나 군포시 도서관 홈페이지에서 인문학 강좌를 신청할 수 있다.

중앙도서관 390-8863

03 인문소양을 기르는 독서회 넌 놀러가니? 난 독서회 간다!



책을 통해 자아를 찾고 삶을 되돌아 볼 수 있는 기회가 열렸다. 2월 15일까지 군포시 도서관에서는 아동, 청소년, 성인을 위한 독서회와 독서 멘토링 프로그램이 마련됐다.

아동이 참여할 수 있는 독서회는 꿈이름 독서회, 책가방 독서회, 꿈자람 독서회이며 각각 군포시 초·중·고등학교 5·6학년, 3·4학년, 1·2학년 15명씩 참여할 수 있고 3월 7일부터 총 36주간 진행된다.

청소년은 인문독서멘토링 프로그램이 진행되며 군포시 중학교 1~3학년 학생이면 누구나 신청이 가능하고 오는 3월 9일 매주 수요일 오후 5시부터 7시까지 36주간 진행되고 성인이 참여할 수 있는 나무인문학 강좌와 산책 독서회는 매월 2, 4주 목요일 저녁 7시 30분부터 9시 30분까지, 매월 1, 3주 수요일 오전 10시부터 12시까지 24주간 운영된다.

접수는 도서관 홈페이지에서 문화행사신청을 통해 할 수 있고 아동 및 청소년 독서회는 3회 이상 무단 결석 시 수강이 불가하므로 이점 유의하여 신청해야 한다.

중앙도서관 390-8866

군포시 도서관의 2월 추천 도서



01 밥의 인문학

유례없이 쌀 소비량이 적어진 오늘날, 한국인에게 과연 밥은 무엇일까를 탐구한다. 저자는 농경이 시작된 신석기 시대부터 짚어가며, 한반도의 사람들이 쌀을 어떻게 먹어왔는지를 살핀다. 또한, 밥을 소망하고 밥에게 기원하는 한국인의 정서를 예술 작품에서 고집어내 소개하고 있다.

* 더 많은 추천도서는 군포시 도서관 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)를 통해 확인할 수 있습니다.



02 정조문과 고려미술관

조국을 그리워하며 오랜 세월 한국 미술품을 수집했던 재일조선인 1세대 정조문의 삶과 그가 건립한 고려미술관에 대한 이야기를 들려준다. 일본에서 한국인으로 살며 겪어야 했던 고난을 한국 미술품에 대한 사랑으로 승화시킨 기록이다.



03 아홉살 엄마

초로기 치매를 앓는 서른아홉 살 된 엄마를 둔 아홉 살 소녀 '윤이'의 이야기를 담았다. 아이들에게 이 세상에 절대 없어서는 안 될 소중한 가족 간의 사랑, 이해, 격려를 일깨워주고 있다. 가족은 '함께 있다'는 것만으로도 충분히 행복하다는 사실도 알려 준다.



04 아름다운 철도원과 고양이 역장

철로에서 소녀를 살린 대신 다리를 잃은 실존 인물, 김행균 역장의 이야기를 동화로 꾸몄다. 실제 다리 불구인 고양이 '다행이'와 함께 나란히 역장을 맡게 된 사연, 아픔을 간직하고도 사람들에게 친절로 기쁨과 희망을 전달하는 글을 읽다 보면 주인공의 따뜻한 마음이 짐작된다.

‘당동청소년문화의 집’ 여성가족부 장관상 수상

“청소년의 나눔활동이
건강한 성장의 거름”

(재)군포문화재단 당동청소년문화의집이 여성가족부 2015 청소년프로그램 공모사업 평가결과 최우수상에 선정돼 여성가족부 장관상을 수상했다.

당동청소년문화의집이 시행한 ‘나눔이 재능을 만나 로켓이 되다’사업은 지난해 여성가족부가 주최하고 한국청소년활동진흥원이 주관하는 2015 청소년프로그램으로 선정되어 진행했다. 이 사업은 청소년들이 자신들이 살고 있는 지역에서 재능을 살린 다양한 봉사활동을 펼치며 건강한 시민으로 성장할 수 있도록 돕기 위해 기획됐으며, 청소년 50명이 참여한 ‘같이유’ 재능나눔봉사단과 ‘동네형누나들’ 놀이터봉사단이 운영됐다.

먼저 당동청소년문화의집의 ‘같이유’는 지역 모니터링을 통해 마을에서 변화가 필요한 장소들을 조사하고, 군포지심병원과 영광아파트 담벽 벽화봉사를 진행했고, 군포경찰서 군포지구대와는 금정고가 하부 토끼굴 주변 벽화봉사를 진행한 바 있다.

또한 군포시립노인요양센터, 경로당, 군포지심병원 등 어르신들을 찾아 네일아트 봉사활동을 전개하고, 공원에 직접 만든 새집을 설치해 지역 내에서 청소년들이 다양한 세대와 소통하는 장을 만들었다.

‘동네형누나들’은 군포1동지역 공공놀이터에서 지역 어린이들을 위해 직접 개발한 16가지 놀이거리를 제공하며 건전한 놀이문화를 만드는 데 일조했다. 특히 10월에는 1년간의 활동 결과물을 지역주민과 공유하는 ‘소통과 문화잔치’를 개최해 청소년과 지역주민, 청소년기관이 어울리는 화합의 장을 마련, 지역주민 1천800여명이 참여하는 큰 반응을 이끌어 냈다.

당동청소년문화의집은 청소년의 나눔활동을 통해 건강한 성장을 돕고, 지역과 청소년이 하나되는데 공헌한 성과를 인정받아 19일 서울 포스트타워에서 열린 시상식에서 여성가족부 장관상을 수상했다.

군포시평생학습원 제61기 수강생 모집

군포시평생학습원에서 제61기 수강생을 모집한다. 교육기간은 3월 2일부터 5월 31일까지 12주간 진행되며, 접수는 2월 3일부터 29일까지 방문하거나 인터넷을 통해 가능하다. 수강 접수는 번호표를 배부 받은 후 접수가 가능하며 교육과목은 총 220강좌 중 택하여 신청할 수 있다.

평생학습원 390-3050-8

구분	일정	대상 및 방법
우선 접수	2월3일(수)~6일(토)	- 60기 회원 중 우선접수 과목 대상자 - 군포시 통반장, 기초생활수급자, 한부모가족지원법에 의한 한부모가정, 장애인, 국가유공자, 평생학습원, 자원활동가 - 접수:인터넷 · 방문접수
인터넷 접수	2월11일(목)09시~15일(월)21시 성인강좌 2월12일(금)09시~15일(월)21시 초·중·고·대강좌 2월15일(월)09시~21시 유아강좌	- 군포문화재단 홈페이지 회원 - 과목별 정원의 80%이내
일반 접수	2월16일(화)	- 성인, 초·중·고, 유아강좌 - 선착순 방문 접수
추가 접수	2월17일(수)~29일(월)	- 정원 미달과목 - 선착순 방문 및 인터넷 접수

군포시평생학습원 달빛인문학 수강생 모집

인문학에 관심있는 시민이라면 누구나 군포시평생학습원의 달빛인문학을 무료로 수강할 수 있다. 2월 5일부터 매주 금요일 오후 7시부터 9시까지 진행되는 이번 달빛인문학 프로그램은 ‘네 개의 키워드로 보는 삶과 삶’, ‘삶’에서 ‘삶’의 희망을 건져 올리는 텍스트들을 읽어가면서 근대성과 근대교육에 대해 근본적인 질문을 했던 스승들의 사유와 만나는 시간을 가질 수 있다.

- 1강 배움 파울로 프레이리 「페다고지」
- 2강 마을 비노바 바베 「삶으로 배우고 사랑으로 가르치라」
- 3강 해방 타크 랑시에르 「무지한 스승」
- 4강 희망 일 쇼라스 「희망의 인문학」
- 문의 평생학습원 390-3052

군포시평생학습원 달빛인문학 수강생 모집

- 일시 2. 5~2. 26(매주 금요일 19시~21시)
- 장소 군포시평생학습원
- 대상 인문학에 관심 있는 누구나
- 내용 ‘네 개의 키워드로 보는 삶과 삶’
‘삶’에서 ‘삶’의 희망을 건져 올리는 텍스트들을 읽어가면서 근대성과 근대교육에 대해 근본적인 질문을 했던 스승들의 사유와 만나는 시간
- 수강료 무료
- 문의 군포시평생학습원 390-3052

청소년자원봉사동아리 ‘라온올림’모집

- 대상 군포관내 재학생 이거나 거주하는 중1~고2 청소년
- 내용 자원봉사 소양교육, 지역사회 내 봉사활동 계획 및 진행 등
- 인원 15명 내외
- 접수일시 2.16 / 18시 까지
- 접수방법 방문접수, 팩스 및 E-mail 접수
※ 광정동청소년문화의집 홈페이지(www.gjycc21.or.kr)
- 문의 광정동청소년문화의집(390-1484)

광정동청소년문화의집 청소년 동아리 모집

- 대상
1) 군포 관내 · 외 9세 ~ 24세 이하 청소년으로 구성된 동아리
2) 4인 이상으로 구성된 청소년 동아리
3) 공연동아리(보컬, 댄스, 밴드, 연극, 풍물 등)와 비공연동아리(봉사, 미술, 그림, 미디어 등)로 구분한 청소년 활동 동아리
- 내용 위촉식, 동아리활동지원, 청소년동아리축제, 대회참가지원, 군포시동아리연합콘서트, 동아리 시상식, 평가 등
- 인원 10개 내외 동아리
- 접수일시 3. 15 / 18시 까지
- 접수방법 방문접수, 팩스 및 E-mail 접수
※ 광정동청소년문화의집 홈페이지(www.gjycc21.or.kr)
- 문의 광정동청소년문화의집(390-1485)

2016 청소년방과후아카데미 통합 신입생 모집

- 일시 2016. 01월~12월 (수시)
- 장소 군포시청소년수련관 2층 기세 내
- 대상 4~6학년 초등학생, 중등 1~2학년
- 내용 교과학습, 전문체험, 자기개발, 토요체험, 특별지원(캠프), 생활지원, 급·간식 제공
- 인원 4~6학년 초등학생 40명, 중등 1~2학년 20명
- 문의 390-1437~9/ 390-1441

2월 MOVE

수상한 그녀(2014)
주연: 심은경, 나문희, 박인환, 성동일
등급: 15세 이상 관람가
(2월 3일)

뷰티풀마인드(2002)
주연: 러셀 크로우, 제니퍼 코넬리, 애드 헤리스
등급: 15세 이상 관람가 (2월 17일)

자이언트(1957개봉, 1974재개봉)
주연: 엘리자베스 테일러, 록 허드슨, 제임스 딘
등급: 15세 이상 관람가 (2월 24일)

일시 : 매주 수요일 오후 3시 / 장소 : 중앙도서관 지하1층 소극장 / ☎ 390-8884 / 선착순 80명, 무료관람

책을 더 가까이 합시다

방기호 | 광정동

옛날에는 책을 읽기 위해 호롱불을 켜는데, 기름이 아까워서 끄라는 말을 들곤 했습니다. 그때는 책이 귀하고 볼 기회도 드물었습니다. 요즘은 공공도서관이 많고, 이용자도 늘어나고 있다니 좋은 현상입니다. 군포에 이사 와서 산본도서관에 다닌지도 상당히 오래됐습니다. 많은 사람이 공부하든, 독서를 하든, 취업준비를 하든 간에 도서관만큼 유익한 공간도 없을 것입니다. 놀이터와 같이 매일 찾는 사람도 있습니다.

군포는 책 읽는 도시로 해마다 군포의 책을 선정해 시민들이 집중적으로 읽도록 권장하고 있습니다. 나도 군포시 독서회원으로서 책 읽기와 독서 토론회에 참석해 의견을 나누곤 합니다.

책을 읽을 때는 집중해서 첫 장부터 마지막 장까지 다 읽어야만 제대로 된 책을 읽었다고 할 수 있으며, 독후감을 써서 남겨두는 것이 좋습니다. 다른 사람들의 설명과 감성을 곁들여 보는 것도 참 좋은 일입니다. 문명이 발달할수록 그 생활에 적응하며 살아가기 위해서 더 많은 정보를 입수해야 합니다. 그러기 위해서는 많은 책을 읽어서 교양을 갈고닦아야 한다고 생각합니다. 지금 이 시대는 책도 많고 불도 밝으니 책 읽기가 좋은 때입니다. 책은 우리의 지식과 교양을 길러 주는 좋은 벗입니다. 새해에는 모쪼록 많은 군포시민이 책을 가까이하고 더 자주 읽기를 바랍니다.

구정 설날

이병돈 | 군포2동

찬바람 속에서
희망나무 열리는 날
아침 해가 동그렇게 보였고
행운이 밀려오는 날
까치 들은 마음을 행구었다.

소리 없이 찾아오는 귀향길
길게 늘어선 차량 행렬들
혈육의 따뜻한 정으로 보내는 시간
온 가족 모여서 덕담 나눌 때
함께하는 그 순간이 그리웠다.



선생님? 선생님!

오만지 | 건국대 일어교육과

대학생이 된 이후로 방학 직전에 군포시청 대학생 아르바이트 공모에 지원해왔다. 작년 겨울, 4번째 도전 만에 선발 명단에 오른 내 이름을 확인했을 때의 기쁨은 뽀빠였던 사람만이 알 것이다.

올해 1월 오리엔테이션을 하러 간 시청에서 배정받은 나의 근무지는 '재궁동'이었다. 재궁동에는 나를 포함해 대학생 2명이 배정됐다. 이동하면서 듣게 된 할 일은 3주간 재궁동 주민센터에서 운영되는 수학교실의 선생이 되는 것이었다.

관공서 아르바이트에 도전하며 사무실에서 소소한 서류 정리 등을 생각했기 때문에 아이들을 가르쳐야 한다는 말에 적잖게 당황스러웠다.

그래서 아이들과의 첫 만남은 어색했다. 어수선한 분위기에서 첫 수업을 마치고 함께 일하게 된 친구들과 수업 방식을 의논해 보았지만, 한 시간마다 아이들이 수업을 들으러 왔기 때문에 명쾌한 수업 계획을 수립하기 어려웠다.

대략의 분위기를 파악하는 정도로 그친 첫날, 집으로 돌아와서 많은 생각을 해 봤다. 한 반에 평균 12명

정도 되는 아이들은 제각각 수준도 달랐고 수업 이해도도 달랐다. 반마다 가진 분위기도 다른 차이였다.

여러 상황을 고려해 아이들에게 어떤 수업 방식이 적합할까 생각해 보고, 적용해 보는 일은 매우 값진 경험이었다. 머릿속으로 그려본 수업이 실제로 어떻게 흘러가는지 여러 상황을 겪으며 미래에 교사가 됐을 때의 모습을 그려 볼 수 있었고, 교사가 되는 것이 어떤 의미인지 조금이나마 느끼는 기회였다.

그렇게 하루 이틀 시간이 지나며 아이들과 친밀해지고, 알려준 내용대로 문제를 해결해 나가는 아이들을 지켜보는 것은 상상 이상으로 뿌듯했다. 집중력이 부족한 아이를 꾸준히 옆에서 도와주며 다른 아이들과의 진도를 맞췄을 때 아이가 느꼈던 성취감만큼이나 나의 성취감도 높았다.

아이들은 나의 행동이나 말 하나 하나에 민감하게 반응했고, 나는 그 반응에 감사하며 행복한 하루하루를 보내고 있다. 2016년 첫 출발이었던 군포시청 동계 아르바이트는 평생 잊지 못할 소중한 추억이 됐다.

숨은그림 찾기



숨은그림 펜촉, 볼링핀, 장독, 종이컵, 종절모, 짚신, 돌보기

수수께끼 군포에는 산본시장과 군포OO시장, 2곳의 전통시장이 있다. 9면 참조 정답제출 숨은그림과 수수께끼의 정답 표기 후 사진 촬영해 2월 21일까지,

군포시 페이스북(facebook.com/gunpocity)을 방문해 메시지로 남겨주세요. 다섯 분을 추첨해(페이스북 공지) 1만원 상당의 문화상품권을 드립니다.

상품권 발송을 위한
개인 정보 수집 동의

• 개인 정보의 수집 목적 : 당첨 시 본인 확인 및 상품권 배송
• 수집하는 개인 정보 항목 : 성명, 전화번호, 주소
• 개인 정보의 보유 및 이용 기간 : 1년 보유 후 파기

동의함 ☐
동의 안함 ☐

심장을 울리는 둔대농악 동호회 '동당'을 찾다!

둔대 농악은 농사일을 할 때 신명을 돋우어 주기 위해 사용됐다. 팽과리와 태평소, 징, 장구, 북 등 악기 소리를 들으며 지친 마음과 몸을 잠시 쉬어주기도 하고, 더욱 힘을 주어 일을 하게 하기도 한다. 시민동호회로서 둔대농악을 전수하며 활발한 활동을 하고 있는 '국악사랑 동당'을 찾아가 보았다.

글·사진 편집부

둔대농악 명맥을 잇는 동호회

둔대농악은 군포시에 유일하게 전해지는 전통민속문화로 징, 제금, 장고, 북, 태평소 팽과리 등으로 구성된다. 옛날 이곳 마을을 둘러싼 산봉우리의 넓은 공터에 군대가 주둔했다 하여 둔터 또는 둔대라 불린다. 전형적인 농촌마을인 둔대동은 마을 단위로 향토색 짙은 농악형태를 유지하고 있다. 둔대농악은 경기 웃다리 농악의 기본 형태를 이루고 있으며 두레 농악

의 전형을 보여주는 농악이다. 지금은 두레농악의 형태만 남아있지만 일제 강점기 이전에는 판굿의 흔적이 보이기도 한다.

둔대농악의 옛 모습을 모두 기억하고 재현하는 것은 어렵지만 그동안 둔대농악을 이끌어 오신 어르신들의 고령화로 잊혀지는 것을 아쉬워하며 그 명맥을 잇는 것이 지역문화 발전에 이바지 한다는 사명감으로 주부와 직장인 등 다양한 군포 시민들이 모였다.

그렇게 지난 2000년부터 군포국악협회에서 사물을 배우던 회원을 중심으로 2014년 '국악사랑 동당'이 결성됐으며 거리공연, 찾아가는 문화 활동, 군포생활문화동호회, 전국생활문화축제 등 다양한 공연활동 참가를 통해 시민들과 함께 즐기며 어우러질 수 있는 한마당 축제를 마련해 오고 있다.



사물아라리, 길놀이판굿 등 옛모습 재현 노력

태평소 소리가 시원하게 길을 트면 뒤이어 팽과리와 징, 장구, 북, 모두 북 소리가 웅장하고도 경쾌한 휘모리 장단으로 따라온다. 어느새 몸과 마음은 한바탕 놀기를 기다린 것처럼 각각의 악기 소리를 따라 박자를 맞추며 흥이 난다.

매주 금요일, 벌써 20여년 가까이 우리 국악을 해 온 엄창용 선생(68세)을 비롯한 회원들이 모여 둔대농악의 본모습을 재현하고 전승하고자 연습을 하고 있다. 주요 작품으로는 사물아라리, 설장구, 진도북춤, 태평소 독주 등이며 사물판굿, 진도북놀이, 소고춤도 배우고 있다.

동호회 대표와 태평소를 맡고 있는 엄창용 선생은 "향우회 회원들과 고

향을 방문한 적이 있는데, 어릴적 어르신들이 명절이나 마을 잔치때 신명나게 풍장(농악)치던 기억을 떠올리며 판을 벌이려 했지만 악기에 먼지가 쌓이고 제대로 된 게 없어 아쉬웠다"라며 활동 계기를 밝히고 "많은 시민들이 동호회에 함께하기를 기대한다"고 말했다. 취미로 시작한 활동이 지역 문화는 물론 주민들과의 유대관계도 끈끈하게 만들어주어 군포의 역사가 숨 쉬는 오늘을 만들어가고 있다.

생활문화동호회 교류와 활성화를 위해 운영되고 있는 군포시의 생활문화동호회 네트워크 '군포생동감'(군포의 생활문화예술 동호회 함께 느껴요)에 참여하고자 하는 동호회 및 시민은 군포문화재단(031-390-3071~3)에 문의하면 된다.

◆◆◆ 군포, 통역 자원봉사자 모집

군포시가 시민의 시정 참여 확대를 위해 해외 자매도시와의 교류 행정에서 활약할 통역 자원봉사자를 모집한다. 시는 현재 캐나다, 미국, 일본, 중국, 러시아와 자매결연을 맺어 매년 다양한 교류를 시행하고 있다. 이에 시는 "지역을 잘 알고 있으면서, 언어 소통 능력이 수월한 시민들의 재능을 활용하고, 국제 행사에도 시민 참여를 확대하는 차원에서 통역 자원봉사자를 모집하는 것"이라고 설명했다.

자원봉사 활동 참여자에게는 소액의 활동비를 지원하고 봉사시간 인정 등의 혜택이 주어진다. 영어, 일어, 중국어, 러시아어를 이용해 대화가 가능한 지역 거주 대학생 또는 18세 이상의 군포시민은 누구나 참여 가능하다. 통역 자원봉사 참여를 희망하는 이는 이메일(hunnyim@korea.kr), 우편 또는 방문(자치행정과) 등을 통해 신청서를 제출하면 된다. 더욱 자세한 정보나 필요 서식은 시 홈페이지(www.gunpo.go.kr) 새소식 공지사항에서 확인하고 내려 받을 수 있으며, 전화(390-0102)로 문의할 수 있다.

이세창 자치행정과장은 "언어에 재능이 있는 시민들의 도움을 받아 시정의 수준을 높이고, 해외 자매도시와의 교류도 더 활성화하려 한다"며 "시정의 전 분야에서 시민과 소통하는 행정 실천을 위해 계속 노력할 것"이라고 말했다.

◆◆◆ 작은 도서관 자원봉사자 모집

각 지역의 작은 도서관 26개소에서 방과 후 학생들의 숙제와 독서 등을 도와줄 따뜻한 손길을 기다린다. 자원봉사자는 퇴직자나 장기간 봉사할 수 있는 성인을 대상으로, 학생들의 방과 후 숙제 도우미와 재능기부 무료강좌, 책 읽어주기 등의 활동을 하게 되며 활동을 통해 자원봉사 마일리지 적립과 식비가 지급된다. 문의 및 신청은 연중 가능하며 전화(390-8873)로 하면 된다.

◆◆◆ 군포나눔미학교 02월 프로그램

- 일시 2016. 02. 01 ~ 02. 29
- 장소 군포시평생학습원 및 군포시여성회관 등
- 대상 일반시민(강좌에 따라 수강대상 제한가능)
- 내용 누구나 배우고 누구나 가르치는 재능나눔 문화공동체
- 수강료 강사료와 수강료 모두 무료(재료비 별도)
- 신청 네이버카페 군포나눔미학교 <http://cafe.naver.com/gpnanumi>
- 문의 군포문화재단 390-3071~3

겨울철 건강을 위협하는 요인, 고혈압!!

요즘처럼 추운 날씨에는 혈관이 급격하게 수축하게 되는데, 좁아진 혈관으로 많은 혈액을 보내기 위해 혈압이 상승하고, 압력을 받은 혈관이 터지면서 고혈압성 뇌출혈이 발생할 확률이 높음



고혈압이 우리 몸에 위험한 이유는?

고혈압의 합병증 때문이다

- 고혈압은 뇌출혈, 심장, 신장, 신경화증, 안저출혈, 동맥류 등 합병증을 유발함
- 고혈압이 생활습관병으로 불리는 이유는 운동부족, 잘못된 식생활 등으로 고혈압이 되면 동맥경화의 위험요인 중의 하나인 뇌경색, 심근경색, 협심증으로 이어짐

고혈압의 원인

- 음주, 흡연, 고령, 운동부족, 비만, 짜게 먹는 식습관, 스트레스 등 심리적 및 환경적 요인

고혈압의 예방법

- 염분제한 : 과도한 염분섭취는 수분의 섭취량을 늘리고, 다량으로 흡수된 물은 순환혈액량 증가로 혈관내 압이 높아지면서 혈압상승으로 이어짐
- 체중조절 : 비만은 순환혈액량을 증가시켜 혈압 상승을 일으킬 수 있음

비만은 인슐린 수요를 증가시키므로 당뇨병의 위험성을 높임

과도한 에너지 섭취로 발생하는 고콜레스테롤혈증, 고중성 지방혈증, 고요산혈증의 합병증도 나타남

- 운동 : 운동 중에는 순환혈액량이 증가하여 반드시 혈압 상승을 동반하므로, 체중조절을 목적으로 하는 운동은 가벼운 유산소운동부터 시작하는 것이 바람직함
- 금연 : 흡연은 담배속에 함유되어 있는 니코틴의 직접적인 작용으로, 말초의 동맥벽을 긴장시키기 때문에 혈압을 상승시키므로 금연 하는 것이 좋음
- 생활환경 조절 : 불쾌감을 느끼는 온도 및 습도, 과도한 충격, 극심한 음향 및 소음도 혈압상승 요인

고혈압, 이렇게 치료하세요.

- 약물치료 : 고혈압 약에는 이뇨제, 베타차단제, 안지오텐신전환효소 억제제 등 복용
- 식이요법 및 운동 치료 등 병행

자료제공 군포시보건소 390-8961

고혈압, 이 음식 드셔보세요

고혈압, 침묵의 살인자라고 할 만큼 무섭고 위험한 질병이며 외관상 뚜렷하게 나타나는 증상이 없어서 고혈압인지 모르고 생활하는 사람들이 많다. 혈압 체크 및 건강검진을 통해 정확한 혈압을 알아야 하며 고혈압일 경우 약을 복용하는 것보다 음식으로 조절하는 것이 건강에도 좋고 혈압을 개선하는 데에도 도움이 된다.



〈삼치버섯데리야끼 구이〉

재료 - 삼치, 버섯, 삼치1/2마리, 레몬즙 약간, 올리브유 적당량, 저염간장

- ① 삼치는 깨끗이 손질해 반으로 갈라 흐르는물에 씻고 물기를 제거한다. 살짝 칼집을 내 양념이 잘 베도록 준비
해소금과 레몬즙을 약간 뿌려 둔다.
- ② 버섯은 먹기 좋은 크기로 잘라둔다.
- ③ 석쇠나 그릴에 위아래로 삼치를 반쯤 굶다가 팬에 올리브유를 두르고 삼치와 버섯을 올린 뒤 소스를 골고루 발라 뒤집어 가면서 졸아듯 익혀내면 완성

〈저염간장 소스 만드는 법〉

재료 - 양조간장, 미림, 다시마

- ① 간장과 미림의 비율은 1대1(종이컵 기준)로 섞는다.
- ② 양조간장 2컵과 미림 2컵을 넣고 길이 약 10cm, 넓이 약 5cm의 다시마 2장을 깨끗한 면보로 꼼꼼히 닦아서 넣는다.

자료제공 산본보건지소 390-8926

고혈압 건강교실 운영

기간 2월 (매주 수요일 오전 10시~11시)

대상 지역주민 누구나

장소 산본보건지소 소교육실(운동은 대교육실)

신청방법 사전 전화예약(390-8951)

교육내용 고혈압에 관한 주제별 강의

2월 교육일정

- 2월 3일 고혈압 질환관리
- 2월 17일 고혈압 운동관리
- 2월 24일 고혈압 합병증관리

* 교육수료시 3월 고혈압 영양교실 신청 시 우선 접수 가능

산본보건지소 영양교실 안내

기간 1,3주(목)오후 2시/4주 10시

대상 산본보건지소 1월 고혈압·당뇨교실 수료자 및 영유아 보호자

문의 390-8926

2월 교육일정

- 2월 4일 2시 고혈압환자를 위한 요리
- 2월 18일 2시 당뇨병환자를 위한 요리
- 2월 25일 10시 어린이 영양간식

당뇨병 건강교실 운영

기간 2월 (매주 금요일 오전 10시~11시)

대상 지역주민 누구나

장소 산본보건지소 대교육실

신청방법 사전 전화예약(390-8951)

교육내용 당뇨병에 관한 주제별 강의

2월 교육일정

- 2월 5일 당뇨병 질환관리
- 2월 12일 당뇨병 영양관리
- 2월 19일 당뇨병 운동관리
- 2월 26일 당뇨병 웃음치료

* 교육수료시 3월 당뇨병 영양교실 신청 시 우선 접수 가능

평생건강실 운영

(대사증후군 검진 및 상담)

대사증후군은 생활습관병으로 심근경색이나 뇌졸중의 위험인자인 비만, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등이 한 사람에게 동시 다발적으로 발병하는 것을 말합니다.

대상 만 30~64세 군포시민

검진시간 연중 월~금 오전 9:00~11:00

장소 산본보건지소 평생건강실

신청방법 사전 전화예약(390-8969, 8979)

검진내용

- 신장 및 체중측정
- 혈당 및 혈액검사(콜레스테롤, 중성지방)
- 동맥경화도, 소변염분량 측정 등
- 의학, 운동, 영양 상담

◆ 사정에 따라 운영내용은 변경될 수 있습니다.