



책·철학·행복·정령도시 군포

군포소식

Gunpo Monthly Magazine

2016

03

제344호



인고의 시간을 견뎌
이윽고 한 송이 꽃을 피우듯
피겨 꿈나무의 몸짓이 은반 위로 수 놓인다.
빙상장을 꿈과 희망으로
뜨겁게 달군 차세대 피겨 여제의
도약을 응원한다.

02 행복한 군포

군포시의 무한 시민사항
'무한돌봄제도'로 소외계층 보살펴요

+

군포시는 '무한돌봄제도'로 소외되고 어려운 이웃, 위기를 맞은 이웃에게 따뜻한 손을 내밀고 있다.



08 군포 삼매경

도심 속 자연과 동행
낙조가 아름다운 반월호수

+

군포의 비경 중 하나인 반월호수의 낙조를 보고 건노라면 모든 근심걱정을 잊을 수 있다.



10 반갑습니다

차세대 피겨 여제
김예림 선수를 만나다.

+

최근 각종 대회에서 두각을 나타내는 피겨 스케이팅 유망주, 국가대표 '김예림 선수'의 날갯짓을 본다.



16 건강쑥쑥

당뇨병을 잡아라
당뇨 예방법과 합병증 관리법

+

체중조절과 저당 음식 섭취 등 평생을 관리해야하는 당뇨병. 예방과 치료에 도움 되는 돼지고기 채소말이조림을 소개한다.



군포시와 SNS로 친구맺기

[페이스북 facebook.com/gunpocity](https://www.facebook.com/gunpocity)
 [블로그 blog.naver.com/o2gunpo](http://blog.naver.com/o2gunpo)
 [트위터 twitter.com/gunpocity](https://twitter.com/gunpocity)
 발행일 2016년 3월 1일
 발행인 군포시장
 발행처 [gunpo](http://www.gunpo.go.kr) 군포시 홍보실
 TEL 031-390-0663
 FAX 031-390-0069
 WEB <http://www.gunpo.go.kr>
 정기구독 신청(무료) <군포소식>을 정기적으로 받아보길 원하시는 분은 홍보실에 전화 신청하세요.

무한돌봄으로 복지사각지대 없앤다

위기 가정이 극복할 수 있도록, 손을 잡아주세요



66

위기를 겪고 있으나 현행법과 제도로 지원을 받지 못하거나 긴급 지원을 받은 후에도 위기 상황에서 벗어날 수 없는 가정에 대해 위기극복을 돕는 무한돌봄사업이 군포시에서도 진행되고 있다. 군포시는 무한돌봄사업의 일환으로 긴급지원제도를 확립하고 무한돌봄센터를 운영해 시민이 언제든지 손을 내밀 수 있도록 하고 있다.

글 최미연

99

맞춤형 '무한돌봄' 지원 확대

군포시는 무한돌봄 사업으로 군포시민에게 각종 복지 서비스를 제공하고 있다. 위기를 맞은 가정이 다시 사회에 나갈 수 있도록 따뜻한 손을 내밀어 주는 무한돌봄은 기본적인 생계지원은 물론 무한돌봄 센터를 운영하며 체계적인 지원을 하고 있다.

이러한 사업 시행으로 지난 2015년 '제6회 경기도 무한돌봄대회'에서 군포시는 지원 가정이 위기상황을 잘 극복하고, 생활에 안정을 찾도록 도운 능력과 성실성이 높게 평가돼 우수기관 표창을 받기도 했다.

기존에 운영 중이던 군포시 무한돌봄센터와 남부네트워크팀, 북부네트워크팀은 올해부터 전문적으로 통합사례를 관리할 계획이다. 이에 따라 현장 밀착형 신속 맞춤형 복지서비스를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 '군포시 방문형서비스 사업' 운영과 '동주민센터 복지사업 지원 및 관리', '9석9석 희망찾기 프로젝트'로 복지사각지대를 발굴해 소외되는 시민이 없도록 지원할 계획이다.

접수부터 사후관리까지 맞춤형 원스톱 지원

시 센터와 북부네트워크팀, 남부네트워크팀은 기초생활수급 및 긴급지원대상 가구와 기초생활수급 탈락가구 중 통합사례관리를 통해 빈곤에서 탈출하거나 예방할 수 있도록 지원한다. 통합 사례관리 절차는 대상자를 접수하고 위기도와 욕구 조사 과정을 거친 후 회의를 통해 대상자를 구분하고 선정하게 된다. 이후 접수일로부터 30일 이내 서비스 제공계획을 수립해 서비스를 제공하고 종결된 후 사후관리까지 원스톱으로 지원한다.

방문형서비스 사업의 경우 돌봄, 의료(보건)상담과 정보제공 등을 수행하는 사업이다. 방문형서비스 사업은 연 2회 현황조사와 모니터링을 거쳐 군포시의 매화·가야·주몽종합사회복지관과 동 주민센터, 보건소 방문건강관리사업팀과 연계해 보호체계를 구축하게 된다. 협력 연계기관의 공동방문팀이 방문 상담을 통해 지원 대상을 파악한 후 대상자 점검과 회의를 거쳐 독거노인이나 장애인 등 저소득 단독가구에

대한 보호방안을 구축해 지원한다.

한편, '9석9석 희망찾기 프로젝트'는 복지사각지대 가구 발굴을 위한 무한돌봄센터 역할 인식 제고와 지역 주민과 접촉이 많은 기관을 중심으로 사회안전망을 강화하고자 이번 3월부터 시행된다.

한국전력공사, 군포소방서, 군포의왕교육지원청, 군포우체국 등 기관과 협력을 맺어 11월까지 월 1회 정기방문을 통해 복지사각지대에 대한 이해도를 높이고 적극적인 발굴이 되도록 할 계획이다.

맞춤형 복지계획 설계하는 무한돌봄센터

무한돌봄센터는 여러 복지 욕구를 가진 대상자별로 찾아가는 맞춤형 복지계획을 설계해 위기가정의 생활안정을 위한 원스톱, 맞춤형 서비스를 제공하는 통합복지지원센터다.

주 소득자의 사망, 구금 등으로 생계가 곤란하게 됐거나 중한 질병 또는 상처를 입은 경우, 거주하는 주택에서 생활하기 곤란하게 된 경우 등에 해당하면



누구나 서비스 지원신청을 할 수 있다.

센터는 신청이 접수될 경우 적합 여부 심사 진행해 심각한 위기에 처한 사례로 판단되면 상호 연계한 지역 내의 공공 및 민간기관들로부터 다양한 자원과 서비스 등 폭넓고 지속적인 모니터링과 사후관리를 제공한다.

지원 분야는 생계유지 비용 또는 현물을 연계하는 생계지원과 의료서비스, 간병지원을 받는 의료지원, 청소·세탁·이미용·목욕과 같은 일상생활서비스를 받을 수 있다. 또한 말벗, 안부전화, 1:1가정결연 등 정서 지원을 비롯해 사회복지시설 이용지원, 수강료와 교재비의 교육지원, 취업연계 지원까지 필요한 사항에 따라 맞춤형 복지 서비스를 지원받게 된다.

서비스 신청 희망자는 직접 동 주민센터, 군포시 무한돌봄센터로 전화하거나 방문해 신청서를 제출하면 된다.

긴급지원제도로 위기에서 벗어나요

긴급지원제도는 기존의 사회복지제도로는 대처하기 어려웠던 일시적인 위기상황으로 긴급한 지원이 필요한 저소득층을 조기에 발견해 신속하게 지원하는 제도다. 긴급지원 대상자는 위기사유로 인해 생계유지가 어렵거나 주 소득자가 사망, 가출, 행방불명, 구금시설 수용 등으로 소득원이 없을 때, 가정폭력 또는 가구 구성원으로부터 성폭력을 당한 때 긴급지원을 요청할 수 있다.

그 밖에 보건복지부 장관이 고시하는 사유(주 소득자가 이혼으로 소득 상실하고 가족구성원의 소득이 최저 생계비 이하인 경우, 단전되어 1개월 경과시, 주 소득자의 휴업 또는 폐업으로 생계유지 곤란시, 주 소득자의 실직으로 생계유지 곤란시, 교정시설 출소된 자가 생계 곤란하고 거소 없을시)로도 지원이 가능하다.

긴급지원 내용 및

기간 및 최소한의 생계유지

를 위한 긴급 생계급여액은 생계지원과 의료지원, 주거지원, 사회복지시설 이용지원 등이 있다. 생계지원은 4인 가구 기준 월 104만3,800원을 3개월간 지원 받을 수 있고 의료지원은 300만원 이내로 1회 지원이 가능하다. 또한 주거지원은 4인 가구 기준 월 37만 7,400원, 사회복지시설 이용지원은 사회복지시설에 입소하거나 이용서비스를 3개월간 받게 된다.

군포시 무한돌봄센터, 복지사각지대 현장 활동

군포시무한돌봄센터는 설 명절을 앞두고 위기 가구를 직접 찾아 복지 서비스를 제공, 복지사각지대를 발굴해 해소하는 성과를 얻었다. 또 무한돌봄센터는 지역 내 주거취약지역에 있는 경로당 및 고시원 등을 방문, '찾아가는 무한돌봄센터'를 운영해 다양한 복지 사업을 홍보하며 현장상담을 시행했다. 이처럼 무한돌봄센터는 어려운 처지임에도 복지 서비스를 받지 못하는 가구를 찾아 초기 상담을 진행한 후 맞춤형 복지 서비스를 제공하는 활동을 연중 시행 중이다.

지원 대상은 복지수혜로부터 소외되거나 정보를

알지 못해 도움을 요청하지 못한 군포시민, 거동

이 불편해 도움을 요청하지 못하는 군포시민이다. 도움이 필요한 시민은 군포시 무한돌봄센터로 전화 또는 군포시청 내 센터로 방문해 신청하면, 복지 상담을 통한 생계, 의료비 등 서비스를 연계해 지원받을 수 있다.

이처럼 군포시무한돌봄센터는 지난 2011년 설립된 이후 지역 내 복지사각지대 발굴과 위기가정에 대한 지원을 꾸준히 시행하고 있다. 특히 어려운 주민을 직접 찾아가서 보고, 듣고, 알리고, 돕는 복지현장 밀착형 사례관리를 실천해 복지사각지대 최소화에 앞장서고 있다.

그 결과 시는 지난해 어려움에 부딪친 462가구를 발굴한 바 있으며, 그 중 복합적인 문제를 가진 가구에는 긴급지원 등 공적 서비스를 제공하는 동시에 민간자원과 연계한 통합사례관리도 시행 중이다.

복지정책과 390-0638, 0647

무한돌봄센터 군포시 지역총괄 390-0610

남부 네트워크팀

군포1·2동, 수리동, 광정동, 대야동 399-2270

북부 네트워크팀

산본1·2동, 금정·재궁동, 오금·궁내동 395-3679

아름다운 간판이 거리를 가꾸다

군포1동 주거지역 상가 간판 한글로 정리



군포시가 군포로 151번길 일원(군포1동 당정마을 삼거리→LG자이2차아파트 입구)의 상가 간판을 한글을 이용해 특색있게 정비한다. 약 5억원이 투입되는 이번 사업은 당정초등학교와 군포1동 주거지역 인근의 31개 상가 건물에 난립한 간판을 올해 안에 정비, 쾌적하고 아름다운 거리를 조성하는 것이 목적인다고 시는 밝혔다. 특히 시는 사업지구 내 200개 점

포 관계자와 적극적으로 협의해 낡고 번잡한 간판 등 340여개를 철거하고, 한글의 아름다움을 최대한 살린 디자인과 친환경적인 LED 조명이 적용된 간판을 업소당 2개 이내로 설치하도록 유도함으로써 특화 거리를 조성한다는 계획이다. 이를 위해 시는 이달 초 사업자 선정을 위한 입찰공고를 시행했고, 관련 절차를 밟아 3월 초 사업수행자를 결정할 방침이다. 문연석 건축과장은 “군포1동 상업지역의 환경을 쾌적하고 아름답게 바꿔 지역주민뿐만 아니라 상가 방문객들에게 찾고 싶은 거리를 선보이려 한다”고 말했다. 한편 시는 이번 사업 추진 과정에 지역주민 의견을 최대한 반영할 예정이며, 관련 문의 및 제안은 건축과로 하면 된다.

건축과 390-0797

‘행복나눔 바구니’ 사업 전개

군포1·2·대야 행정복지센터 맞춤형 복지 서비스



군포시에는 행복이 마르지 않고 솟아나는 ‘행복나눔 바구니’가 있다. 군포1·2·대야 행정복지센터(이하 행정복지센터)가 2015년 6월부터 공적사회 안전망으로 다양한 복지욕구를 충족하기 어려운 이웃에 민간지원발굴로 지원이 필요한 5개 분야에 대해 나눔 바구니를 채워 맞춤형 복지서비스를 제공하고 있다. 행복나눔 바구니는 환경개선·의료지

원·계절나기·정서지원·긴급지원 바구니로 나뉘어 있으며 각각의 분야에서 필요한 부분에 대해 지원하고 있다. 이 사업 추진으로 행정복지센터는 지난해 반년 동안 24건의 후원 연결에 성공했고, 그 결과 268가구에 1,670만원 상당의 후원금품이 전달됐다.

‘행복나눔 바구니’ 사업은 행정복지센터가 기업이나 학교, 종교 단체 등 민간 영역과 협력해 환경개선, 의료지원, 계절나기, 정서지원, 긴급지원 등 지역주민의 다양한 복지 욕구를 충족하기 위해 민간과 공동으로 전개하는 복지 서비스다. 한편 ‘행복나눔 바구니’ 사업에 동참하려는 시민은 행정복지센터 복지과에 전화로 문의 또는 신청하면 된다.

군포1·2·대야 행정복지센터 390-3620

시민 햇불 141명 위촉, 복지 사각지대 밝히다

동 지역사회보장협의체 위원 위촉



군포시가 복지 사각지대를 밝힐 햇불 역할을 할 시민 130명을 ‘동(洞) 지역사회보장협의체’ 위원으로 위촉했다. 주민자치의 현장인 동(洞) 중심 복지전달체계를 확립하기 위한 동 단위 지역사회보장협의체 구축을 완료한 것이다. 시는 지난해 7월 ‘사회보장급여

의 이용·제공 및 수급권자 발굴에 관한 법률’이 시행된 이후 복지 사각지대 해소의 효율성을 높여 동 지역사회보장협의체 구성을 준비했고, 동년 11월부터 본격적으로 인력 자원 공모 및 교육 등의 절차를 밟아왔다. 그 결과 최근 시는 지역 내 11개 동에서 최소 10명, 최대 23명의 위원(각 동 동장은 당연직 위원)을 모집해 동 지역사회보장협의체 구성을 마무리했다고 밝혔다. 한편 시의 복지정책과 군포시지역사회복지협의체 활동에 대해 더 자세히 알고 싶거나, 복지 서비스 지원에 대해 상담받기 원하는 아들은 전화로 문의하면 안내받을 수 있다.

복지정책과 390-0631-2

한 눈에 보는 군포

태양광 활용에 에너지와 지구 환경 잡으세요

군포시가 사회복지시설 태양광 발전시설 설치를 확대해 에너지 절약과 온실가스 발생 억제, 복지 강화 세 마리 토끼를 잡고 있다. 군포시는 사업비 8,800만원을 투입해 지역 내 시립 경로당 7개소에 태양광 발전설비를 설치했다. 경로당 건물 구조에 따라 최소 3kW급과 최대 10kW급의 발전설비를 설치했다.

이 사업은 지난 2013년부터 시행돼 최근까지 총 14개소에 설치가 완료됐다. 이에 따라 태양광 발전설비가 설치된 경로당은 하루 평균 소비전력의 70~80%를 태양광 전기로 대체할 수 있게 됐다. 시는 올해 설치 대상을 시립 어린이집으로도 확대했다. 2016년도 시 사업계획에 의하면 시립 경로당 3개소, 시립 어린이집 3개소에 태양광 발전설비가 설치될 예정이다.

지역경제과 390-0276

중소기업 환경개선 등 16개 지원사업 전개

군포시가 지역경제의 근간인 중소기업 활성화를 목표로 올해 16개 지원사업을 전개한다. 시의 중소기업 지원시책은 자금, 판로 개척, 기술 개발, 창업, 환경 개선, 협력 사업, 구인 상담 및 정보 제공 등 크게 7개 분야로 나뉘어 시행될 예정이다. 주요 사업 내용은 기업 주차장 정비, 직원 휴게실과 화장실 개·보수 등으로 시가 기업의 작은 불편까지 해결하겠다는 의지를 표명하는 시책이다.

한편 시는 지난 1월 25일 군포시문화예술회관 국제회의장에서 올해 중소기업 지원시책 합동 설명회를 개최, 상세한 지원 방침을 안내했다. 또 이날 시는 경기지방중소기업청, 중소기업진흥공단, 기술보증기금 등 경기도 산하 10개 기관과 합동으로 중소기업 애로사항 상담창구를 운영해 지역 기업들에 경영안전 방향을 제시하기도 했다.

지역경제과 390-0284

산본역 에스컬레이터 설치

전철 4호선 산본역에서 에스컬레이터 이용이 가능해졌다. 시가 대중교통 이용객들에게 실질적 도시 경계 역할을 하는 전철 4호선 산본역의 이용 편의 향상을 위해 작년부터 추진한 에스컬레이터 공사구간 중 일부가 완료돼 부분적으로 이용할 수 있게 된 것이다.

출퇴근 등을 위해 산본역을 이용하는 시민과 군포를 찾는 방문객들의 대중교통 이용 편의를 향상하려 한국철도공사와 협력, 지난해 6월부터 산본역 1~4층 계단에 에스컬레이터 8대를 설치하는 공사를 시작했다. 이에 따라 산본역 1~2층 구간의 에스컬레이터 2대는 지난 2월 11일 개통돼 운영중이고, 2~3층 구간의 에스컬레이터 2대는 4월 초 가동 예정이다.

교통과 390-0856

제216회 군포시의회 임시회 의사일정

군포시의회가 3월 14일부터 21일까지 제216회 임시회를 개최한다. 이번 회기에서 시의회는 2016년도 제1회 추가경정 예산안과 조례 및 기타 안건 등을 심사할 예정이다.

일시	차수	부의안건
3. 14(월) 10:00	1	1. 제216회 군포시의회 임시회 회기 결정의 건 2. 제216회 군포시의회 임시회 회의록 서명의원 선출의 건 3. 2016년도 제1회 추가경정 일반 및 기타특별회계 세입·세출예산안 4. 2016년도 제1회 추가경정 수도사업 특별회계 수입·지출예산안 5. 2016년도 제1회 추가경정 하수도사업 특별회계 수입·지출예산안 6. 예산결산특별위원회 구성 결의안 7. 예산결산특별위원회 위원 선임의 건 8. 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 구성 결의안 9. 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 위원 선임의 건 10. 2015회계연도 결산검사위원 선임의 건
3. 15(화) ~ 3. 18(금)		• 특별위원회 활동 - 조례 및 기타 안건심사특별위원회 - 예산결산특별위원회
3. 21(월) 10:00	2	• 안건 처리

• 방청 안내 인터넷 생중계 tv.gunpocouncil.or.kr, 현장 방청 문의 390-8715

의회와 집행부의 소통,
시민의 복리증진 위해 필수

공공관계(PR:Public Relations)란 조직활동에 대한 시민의 태도를 평가하고 조직의 정책, 사업에 대한 대중의 이해, 협력과 신뢰를 확보하는 동시에 유지·증진하기 위한 활동을 의미한다. 이는 민주주의의 실현, 행정의 합리화, 정책집행의 효과성 제고에 매우 필요한 지속적인 활동이다. 이른바 소통의 과정인 것이다. 의회와 집행기관의 공공관계는 매우 중요한 활동 중의 하나다.

폐쇄적 행정체제에서는 일방적인 정보만을 시민과 의회에 제공했고, 때로는 왜곡된 정보를 제공하기도 했다.

그러나 현대행정에서는 행정을 중심으로 한 주변의 관계는 개방적 체제이며, 하나의 유기체적 관점에서 공공관계가 형성돼야 한다. 그때 비로소 지역의 모든 자원을 효율적으로 활용할 수 있고 정책의 효과성도 배가될 것이기 때문이다.

최근 중앙정부와 국회는 소통 부재로 어려운 경제 상황에 적절하게 대응하지 못하고 있으며, 이 문제는 고스란히 국민의 부담으로 남게 됐다. 또 경기도의회는 2016년도 예산안을 법정 시한 내에 처리하지 못해 한 달 가까이 준예산 체제로 운영된 바 있다.

다행히 군포시에서는 그런 상황이 발생하진 않았지만, 의회와 집행기관은 이러한 일련의 사례를 반면교사로 삼아야 할 것이다.

지방자치의 양대 기관인 의회와 집행부는 시민의 복리증진이라는 소명을 시민들로부터 부여받았다.

때문에 시민 행복을 증진하기 위해 의회는 견제기관으로서의 기능을 넘어서야 하고, 집행기관도 의회와의 충분한 소통으로 시민의 복리를 위해 공동의 가치를 공유하고 협력하는 관계를 유지해야만 한다.

더불어 양 기관은 시민들에게 정책의 내용을 적극적으로 알리고, 이해를 구할 수 있는 채널의 다양화를 모색해야 할 것이다.

군포시의회 부의장 이 석 진



시의회 단신

시의회 로비에서 7일부터
'꿈의동행 사진교실' 진행돼

군포시의회 로비에서 3월 7일부터 18일까지 다문화주부클럽이 주관하는 '꿈의동행 사진교실'이 진행된다.

시의회는 2015년부터 2월부터 1~2층 로비를 전시장으로 꾸며 시민들에게 개방, 시민 누구나 문화·예술 전시공간으로 활용할 수 있도록 했다. 김동별 의장은 "그동안 시의회 로비에서 총 8회의 전시회가 열려 234점의 다양한 작품을 시민들이 감상할 수 있었다"며 "앞으로도 다양한 전시회를 유치해 시민들과 문화예술로 더 가까워지는, 시민과 소통하는 열린 의회를 만들어 나가겠다"라고 말했다.

한편 시의회는 브리핑룸과 사랑채, 2층 문화강좌실도 개방해 시민들이 자유롭게 회의, 강좌, 토론회 등의 목적으로 이용하도록 제공해 큰 호응을 얻고 있다.

전시장으로 꾸며진 시의회 1~2층 로비나 각종 개발 시설을 무료로 대관하길 희망하는 개인이나 단체는 의회사무과로 문의하면 된다.

의회사무과 390-8713

의회 역량 강화를 위한
의원·직원 합동연수

군포시의회는 의정활동에 필요한 전문지식을 습득하고 의회의 역량 강화와 의원 개개인의 업무능력 향상을 위한 의원·직원 합동 연수를 시행했다.

1월 19일과 20일 1박 2일 일정으로 안면도에서 열린 이번 연수에는 국회의정연수원 최민수 교수가 강사로 초빙돼 '지방의회의원, 2016년 의정활동을 어떻게 할 것인가?'에 대해 사례 중심의 강의를 진행했다. 이를 통해 시의회는 창의적이고 전문적인 의정활동의 전략을 배우고, 의정 현안사항에 대해 의원들 간 열띤 토론의 시간도 가졌다고 밝혔다.

시의회 김동별 의장은 "의회가 시정을 제대로 감시하고 정책대안을 제시하기 위해서는 전문지식을 습득해 의정역량을 높여야 한다"며 "의원과 직원 합동 연수로 사례 위주의 일차고 실무적인 직무교육을 받아 올해 의정활동 역량이 강화됐을 것으로 기대한다"고 말했다.

모두 웃는 세상이 됐으면 좋겠어요

삭막한 요즘, 웃을 일이 없다. 행복해서 웃는 게 아니라 웃기 때문에 행복하다는 말. 웃음의 힘은 놀랍다. 좋은 웃음을 매일 만든다면 얼마나 좋을까. 군포 YMCA가 '꿈의 개그학교'를 열었다. 꿈의 개그학교는 경기도교육청이 추진하는 '꿈의 학교' 공모에 선정돼 문을 열게 됐다. 총 40명을 모집할 계획이었지만 지원자가 많아 42명(초등학생 26명, 중고생 16명)으로 출발했다. 42명의 학생들이 만들어내는 웃음과 그들의 꿈을 응원해주자.

글 최미연 사진 꿈의 개그학교



좌 - 꿈의 개그학교 학생들이 군포시문화예술회관 찰떡홀에서 공연을 하고 있다.
우 - 꿈의 개그학교 학생들이 전 과정을 마친 후 수료증을 받고 있다.

찰떡홀에서 '꿈의 개그콘서트' 열다

2015 경기도교육청 지원사업인 '꿈의 학교' 중 유일하게 '개그'라는 소재를 다룬 군포YMCA 꿈의 개그학교. 청소년들에게 웃음의 의미를 찾아주고 자존감을 키워 '스스로 행복할 줄 아는 사람'을 만드는 것이 목표인 군포 꿈의 개그학교는 42명의 청소년들이 2015년 7월부터 약 7개월 간 활동했으며 지난 1월 30일 군포문화예술회관 찰떡홀에서 졸업작품으로 '꿈의 개그콘서트'를 열었다. 42명의 학생들은 중도 포기자 없이 전 과정을 마쳐 함께 수료식을 진행하기도 했다.

꿈의 학교 바탕에는 '학생 스스로 정신'이 있기 때문에 발성과 발음, 감정표현, 자기표현 연습, 아이디어 회의, 팀별 회의, 개그 대본작성까지 청소년들이 직접 교육 프로그램을 구성

해 진행했다. 그 외에도 공연관람 및 무대체험, 2박 3일 캠프 등을 통해 갈고닦은 열정을 바탕으로 부모님과 친구뿐 아니라 지역사회 주민들 앞에서 청소년들이 끼와 자신감을 아낌없이 표현했다.

개그학교에 참가한 박현지 학생(중2)은 "처음엔 남들 앞에 서는 게 쑥스러웠는데, 개그학교에서 친구들도 많이 사귀고 자신감도 생겨서 좋았어요. 오늘 발표회도 실수 없이 잘한 것 같아서 뿌듯해요"라고 말했다. 또한 이현민 학생(초5)은 "개그라는 게 그냥 웃기기만 하면 되는 것이 아닌란 걸 알았어요. 남을 웃기기 위해 배려하고, 아이디어나 상황도 많이 생각해야 하는데 그런 과정을 배울 수 있어서 좋았어요"라고 꿈의 개그콘서트를 마친 소감을 밝혔다. 발성과 발음부터

기획 회의, 발표 무대까지 다양한 활동을 통해 꿈에 한발 다가설 수 있게 해준 꿈의 학교다.

학생이 주도하고 마을 주민이 돕는 학교

꿈의 개그학교는 학생뿐 아니라 마을 주민들로 구성된 운영위원회도 힘을 합쳤다. 마을 전체가 아이들을 키운다는 마을교육공동체 정신을 구현하기 위해 교사, 기자 등 다양한 분야의 종사자들로 구성됐다. 개그학교는 '남을 웃기는 것' 이상의 교육적 효과가 있다. 청소년들이 생각보다 자신의 감정을 표현하거나 조절하지 못하는데, 개그학교를 통해 다양한 감정을 표현해보고 친구와 소통하며 웃을 수 있다는 것 자체가 큰 의미가 있다. 경기도교육청은 군포 '개그학교'처럼 학교와 지역사회의 역량을 동원해 학

생들의 꿈을 실현하기 위해 올해부터 '꿈의 학교' 사업을 시작했다.

꿈의 학교는 ▲방과후 ▲계절형 ▲섬표형 ▲혼합형 4가지로 나뉜다. 방과후 꿈의 학교는 학기 중 학교수업이 끝난 뒤나 주말을 이용해 운영되고, 계절형은 방학 중에 운영된다. 섬표형은 중·고 졸업 후 진로탐색을 원하는 학생을 위한 대안과정이다. 혼합형은 세 가지를 병행하는 형태로 운영된다. 분야는 인문학, 문화예술, 스포츠, 생태환경, 지방의회, 축제 등이 있고 운영주체는 마을공동체나 시민단체, 예술단체, 학부모·교사동아리, 대학 등 다양하다. 도교육청은 꿈의 학교 인증제를 도입해 지속가능한 꿈의학교 선정 및 모델을 창출한다는 방침이다.

군포YMCA 395-8614

청소년방과후아카데미 '옴돌집' 참여 모집

군포시청소년수련관은 청소년방과후아카데미 '옴돌집'을 운영하고 있다. 청소년방과후아카데미는 여성가족부와 군포시가 공적서비스를 담당하는 청소년수련시설을 기반으로, 청소년의 건강한 방과후 생활과 삶의 질 향상을 위해 가정이나 학교에서 체험하지 못했던 다양한 청소년활동프로그램 운영, 청소년 생활관리 등 청소년을 위한 종합서비스를 지원한다.

대상 예비초등 4~6학년(40명), 예비중등 1학년(20명)

교육비 무료

운영시간 평일 오후 4시~8시 10분

방학기간 오전 10시~오후 3시

토요일 오전 10시~오후 3시

프로그램

- 학습지원: 교과학습, 자기주도학습-독서, 숙제, 보충학습
- 전문체험: 주중체험활동, 주말체험활동

- 창의인성 함양을 위한 예술체험, 과학체험, 직업개발활동, 봉사활동, 리더십개발 등

- 자기개발: 청소년들이 중심이 되어 진행하는 활동 포트폴리오, 동아리활동, 자치활동

- 특별지원: 청소년캠프, 부모교육, 특별강의, 발표회 등

- 생활지원: 급식, 상담, 건강관리, 생활일정관리 등

군포시청소년수련관 방과후아카데미 390-1437-9

군포시청소년수련관

'인성예절지도자 양성과정' 일반반 모집

교육기간 3월 29일 ~ 5월 17일 오전 10시

※ 4월 13일은 20대 국회의원 선거로 휴강

모집대상 각 과정 당 관내성인 25명/ 무료

접수기간 3월 22일 오후 6시까지 선착순 모집

접수방법 군포시청소년수련관 홈페이지에서 지원신청서 다룬, 이메일 (youth9168@hanmail.net) 또는 방문접수

청소년활동팀 390-1425, www.gpdream.or.kr

당동청소년문화의집 '청동동' 3기 모집

당동청소년문화의집 소속 동아리 연합회인 '청동동'에서 3기 동아리를 모집한다. 청동동은 동아리연합회로 전반적인 운영과 활동을 관리하고 동아리 활동을 즐겁게 할 수 있도록 지원하는 단체이다.

4인 이상 청소년들이 스스로 구성하고 운영하는 동아리라면 누구나 3월 22일까지 지원가능하고 문화의집 홈페이지(www.dduyouth.or.kr) 공지사항의 지원신청서를 내려받아 작성한 후 이메일(lovessch82@naver.com) 또는 방문접수할 수 있다.

청동동 3기 동아리로 선발된 20팀은 발대식을 통해 공식적인 활동 시작을 알리고 동아리 전문교육과 활동지원을 받게 된다. 또한 봉사활동 확인서를 발급 받을 수 있고 각종 대회 및 공연 지원과 축제, 콘서트 등에 참여할 기회를 제공받을 수 있다.

당동청소년문화의집 390-1474

“군포가 일자리 발 만들어요”

2016년 제1회 채용박람회 24일 개최

군포시는 구직자들에게 희망을 주는 ‘2016년 제1회 채용박람회’를 3월 24일 군포시문화예술회관 제1전시실에서 개최한다. 시는 채용박람회 개최를 위해 2월 15일부터 행사 참여 기업을 모집 하고 있으며 인근 도시의 기업들에도 맞춤형 인재를 찾을 기회에 참여하도록 유도하고 있다.

한편 시는 3월 채용박람회장외의 성공적 개최를 위해 다양한 기관, 단체와 협력

해 풍성한 부대행사를 계획하고 있다. 채용박람회에 참여하는 시민은 채용 면접자 대상 이력서 작성법 상담 및 사진 촬영, 무료 지문적성검사, 근로자 사회복지 서비스 안내 등 취업 성공 지원을 위한 서비스를 제공받을 수 있다.

또한 무료 체지방 및 스트레스 검사, 바리스타 체험 및 커피 시연 등 행사 참가 기업과 구직자 모두를 위한 이벤트도 기획 중이다. 참여를 희망하는 기업, 상세 정보를 얻기 원하는 구직자 등은 시 지역경제과 또는 군포일자리센터에 전화하면 자세히 안내받을 수 있다.

김호택 지역경제과장은 “구인 중인 기업뿐만 아니라 청년과 여성, 중장년층과 노인 등 취업을 준비하는 전 계층에게 도움이 되는 채용박람회를 준비하고 있다”며 “올해 총 7차례의 채용박람회를 기획하고 있는데, 모두 성공할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다.

지역경제과 390-0616, 군포일자리센터 397-0347

2016년 군포시 생활체육지도자 모집

군포시생활체육회는 시민과 함께하는 생활체육 활성화와 지역 생활체육 발전을 위해 함께 일할 참신하고 유능한 생활체육지도자를 모집한다.

모집인원 총 1명(여성생활체육지도자)

응시자격 체육지도자 국가자격증(생활체육 또는 경기지도자 소지자)

원서접수기간 3월 2일~3월 9일 오후 4시까지

접수장소 군포시생활체육회

※ 주소 : 경기도 군포시 산본로 267 시민체육광장(내) 체육회관
1층 군포시생활체육회

방문접수 응시원서접수기간(월~금) 중 09:00 ~ 18:00,
공휴일 제외

우편접수 마감일 도착분에 한함

근무시간 09:00~18:00 (1일 8시간, 중식시간 제외)

급여 월 1,955,000원 ※ 4대보험 적용, 퇴직금지급

제출서류 지원서(1부), 이력서(1부), 자기소개서(1부),
종목지도(안) 1부, 자격증 사본 1부, 기타서류

군포시생활체육회 395-7330, 팩스 395-7900

4060 재취업 성공전략 특강

군포시가 전직이나 생애 재설계, 인생 이모작을 계획하는 4060세대를 위해 ‘재취업 성공전략 특강’을 개최한다.

일시 3월 4일 오후 1시 30분

대상 40~60대 구직희망자 100명

장소 군포시청소년수련관 대강당(4층)

신청방법 전화 390-0613 및 FAX 접수 397-0309

신청기관 군포일자리센터(군포 산본로 324번길8 동영
센트럴타워 504)

참가비 무료

강의 내용

1강 - 100세 시대를 향한 새로운 시작

- 자신이 즐거운 일을 찾다

- 변화관리, ‘내 나이가 어때서’

2강 - 재취업, 평생현역을 위한 재도약

- 변화하는 세대별 인생주기

- 실전이력서 작성, 이미지 관리와 면접 전략

지역경제과 390-0616

가슴 속 ‘청춘’ 표출, 노인재능나눔지원사업

노인지회는 3월부터 오는 8월까지 6개월간 만 65세 이상 노인을 대상으로 노인재능나눔 활동지원사업을 진행한다. 이번 사업은 재능이 있는 노인을 대상으로 사회참여를 유도하고, 성취감을 고취시키는 사회봉사의 일환으로 시행된다.

사업에 참여하는 노인은 시간당 1만원을 받고 한달에 최대 10시간 이하로 활동할 수 있다. 경로당 보조금 정산을 돕는 행정 재능 나눔, 취약계층을 돕는 생활 재능 나눔, 시설안전관리를 하는 나눔, 전문재능 나눔 등 다양한 분야에서 활동하게 된다.

참여신청은 3월 3일 까지이며 정부부처 및 지자체에서 추진중인 일자리사업 참여자는 신청대상에서 제외된다. 신청은 산본동 늘푸른 노인복지관 4층의 노인지회에 해야 하며 참여신청서와 개인정보동의서, 사진, 농협통장 사본, 보유자격증 사본 등을 함께 제출해야 한다. 기타 자세한 사항은 노인지회에 전화로 문의할 수 있다.

노인지회 390-3008

군포일자리센터 3월 추천 일자리



gyeonggi.work.go.kr/gunpo/main.do 390-0613

회사명	주소	사업 내용	모집 직종 및 인원	근무시간	임금	전화번호
미건산업주식회사	군포시 번영로 498, 산본빌딩 5층 (금정동)	경비업, 위생관리업	빌딩관리 영업사원 1명	평일 09:00~18:00	월급 180만원	031-395-1155
한국광성전자주식회사	군포시 공단로 356-3, 한국광성전자주식회사 (산본동)	ANT Module 외	SMT operator 신입 1명	09:00~18:00 21:00~06:00(주야 2교대)	연봉 2,000만원	031-687-8515
이루시스템	군포시 산본로323번길 22, 계정빌딩 (산본동)	공장 자동화 설비 PLC 제어	자동화전기설비설계 기술자 및 연구원 2명	평일 09:00~18:00	연봉 2,400만원	070-4694-0299
(주)코롬방제과	군포시 엘에스로45번길 85 (당정동)	초콜릿 전문 메이커	영업사원 1명	평일 08:30~20:00 (시간 협의 가능)	연봉 2,500만원	031-458-6374 내선번호: 110
(주)한국목형	군포시 고산로126번길 16 (당정동)	박스목형 제조	목제품 생산직 1명	평일 09:00~18:00	월급 200만원	031-427-5210
아이원테크	군포시 당정로 61 (당정동)	전자부품 조립	전자 부품 및 제품 조립원 4명 (납땜우대)	평일 09:00~18:00	월급 130만원	031-346-9795
(주)대광산전	군포시 공단로 105 (당동)	자동제어기기, 전기 공사	일반 사무원 (경리, 총무업무) 1명	평일 09:00~18:00	월급 150만원	031-453-8292
(주)한국전관	군포시 산본로323번길 26-6, 백두빌딩403 404 (산본동)	빌딩관리업	건물 관리소장 1명	평일 08:30~17:30	월급 210만원	031-399-9032
명신열처리	군포시 농심로60번길 8 (당정동)	열처리, 평면연마	열처리로 운용직원 및 연삭공 2명	평일 08:30~17:30	월급 130만원 (상여 300만원)	031-453-5170
주식회사 파이텍	군포시 고산로 166, 에스케이벤처 102동 1306호 (당정동)	LED Driver IC 설계 및 제조, 판매	전기, 전자기사(Application Engineer) 1명	평일 09:00~18:00	월급 170만원	070-4099-2241



호수에 비친 내 마음 보이나요? 고요히 잠든 반월호수를 가다

등글게 짙은 만월이 세상을 온통 환한 빛으로 적시는 어느 보름밤엔가, 호수 한 가운데 잠긴 달그림자로부터 기슭까지 반짝이는 은빛 길이 이어진 모습을 본 적이 있다. 그 길을 밟아 물로 들어가면 달을 잡을 수도 있을 듯한 풍경을 드러낸다. 하늘과 산, 보름달, 하루 내 소란스러웠던 세상을 끌어안은 듯 반월호수는 잔잔하게 잠들어 있다.

글 최미연 사진 주효상



군포시 둔대동 460번지(반월호수)

반월호수 낙조와 나란히 자연길을 걷다

군포의 아름다운 비경 8경 중 제3경인 반월호수는 산책을 하거나 자전거를 타며 여유로운 시간을 보내기에 안성맞춤이다. 호수에 비친 산 그림자와 저녁 노을이 더욱 아름다운 반월호수는 대야동의 맨 안쪽 부분에 아늑하게 자리하고 있다. 호수 건너편 자그만 산등성이가 일 년 내내 듬직한 물그림자를 만들어 주고, 저녁 어스름 무렵이면 물가에 바짝 다가앉은 찻집의 넓은 통유리 너머로 주홍빛 낙조의 황홀한 노래에 취할 수 있는 곳이다.

반월호수를 제대로 즐기려면 반월호수길을 걸어야 한다. 반월호수길은 수릿길의 자연마을길 중 일부로 당숲길과 안골길, 임도길과 연결돼 있다. 반월호수길의 시작은 대야미역으로, 역을 빠져나오면 길목에 반월호수길 안내도가 세워져 있어 쉽게 찾을 수 있다. 반월호수를 둘러보고 되돌아오는 코스는 8km로 길지 않은 구간이지만 물을 옆에 두고 걷는 맛이 일품이다. 나무판에 새겨진 아름다운 시를 읽으며 한가로이 산책을 즐기다가 벤치에 앉아 빨간 풍차 너

머 호수와 하늘을 물들이는 노을을 보면 감탄이 절로 나온다.

또한 대야미역에서 남쪽으로 길을 잡고 갈림길에서 도로를 등지고 왼쪽 비포장길로 들어서면 작은 하천이 흘러드는 소로에서 죽암천 생태습지를 만날 수 있다. 군포시는 올해 연말까지 대야동 죽암천 제방을 중심으로, 반월호수와 수리산 도립공원을 연계한 4.5km 길이의 누리길을 조성할 계획이라고 밝힌 바 있다. 이 사업을 통해 시는 개발제한구역 지정에 따라 편의 및 여가 시설이 부족한 대야동 지역의 생활환경을 개선하고, 수리산 도립공원과 연계한 건강·관광 코스를 개발함으로써 더 많은 사람들이 문화와 자연을 즐길 수 있을 것으로 기대하고 있다.

찾아가는 길



주변 가볼만한 곳

굴참나무 문지기가 있는 덕고개 당숲

세월의 무게가 느껴지는 고목나무 숲, 수리산자락의 덕고개 마을에는 300년 넘게 마을을 지켜온 당숲이 있다. 아무리 둘러보아도 덕고개 당숲으로 가는 안내판은 보이지 않는다. 작지만 위엄 있는 이 숲은 50m의 아늑한 공간에 포근하면서도 신비스럽다.

여름은 물론, 가을 단풍이 곱게 물들면 단풍이 별처럼 쏟아져 내리는 듯하다. 이곳의 아담한 당숲을 보고 나면 오래도록 잊지 못할 것이다.

당숲에서는 덕고개 마을의 안녕과 무사태평을 기원하는 제사를 지내왔으며 전국 아름다운 숲 대회에서 보존해야 할 '아름다운 마을 숲' 우수상에 선정됐다.

군포시 속달로 110번길 덕고개마을 (덕고개 당숲)

군포시민의 광장 산본로데오거리

군포를 처음 찾는 사람들은 산본역을 빠져 나오거나, 외곽순환도로를 통해 산본로데오거리에 접근하면서 그 규모에 놀라게 된다. 군포지역에 산본신도심이 개발되면서 새로이 조성된 로데오거리는 군포시민의 발길이 가장 많이 닿는 곳 중의 하나라고 할 수 있다. 산본신도심의 설계 특성 때문인지 인근의 안양을 비롯한 여타 도시의 유사한 기능을 지닌 상업지역에 비해서도 활발하게 살아 있는 상권을 가지고 있는 지역이다.

글 최미연 사진 주효상

군포시민들의 종합문화공간

산본로데오거리는 속칭 머리끝에서 발끝까지 모든 것이 이곳에서 한 번에 해결된다고 할 만큼 다양한 업종의 1,617개 업소가 자리하고 있으며, 상가로서만이 아니라 문화의 전파 역할도 톡톡히 하고 있다. 로데오거리 한 가운데 위치한 음악분수는 한여름 더위를 날려줄 시원한 심터를 제공하기도 한다. 또한 대로에 위치한 이마트 앞 상설무대 역시 다양한 공연을 통해 시민들에게 양질의 문화를 제공하고 있는 창구가 되어 주고 있다.

주말에는 가족과 함께 자유롭게 산책하며 아이 쇼핑을 즐기기도 하고, 다양한 먹거리를 맛보기도 하며, 공연이 있는 날에는 무료로 즐거운 문화체험을 할 수 있다. 산본로데오거리는 단순한 상가의 개념을 뛰어 넘어 시민들에게 신개념 종합문화공간의 역할을 하고 있다. 처음 조성됐을 무렵만 해도 점차 늘어가는 노점상으로 인해 다소 혼잡했지만, 지금은 시민들에게 편안하고 쾌적한 산책 공간이 되어 있다.

특히 지난해 2월, 산본로데오거리 주요대로가 금연구역으로 지정되면서 흡연으로 인한 불편함이 해소되고 조금 더 쾌적한 거리

가 조성됐다. 이후 늘 사람의 발길이 끊이지 않는 군포시민의 광장이자 휴식처로 사랑을 받고 있다.

다양한 축제로 시민들과 어울림

산본로데오거리에서는 다양한 축제가 열려 군포시민들과의 활발한 소통을 꾀하는 장소가 되기도 한다. 매년 정월대보름에는 정월대보름축제, 9월 독서대전과 평생학습 축제, 4색 복지마을 페스티벌, 가을 로데오거리 어울림 축제 등이 진행돼 로데오거리만의 매력을 발산한다.

군포시 주최 독서대전과 평생학습축제는 시민의 평생학습 욕구를 촉진하고 평생학습 기관 간 네트워크 구축을 도모하고 있다. 새롭게 선보인 도시농부체험, 장학생 학습 멘토 등 30여 개의 다양한 체험프로그램으로 시민들에게 평생학습에 대한 참여기회를 제공했으며, 그동안 동아리 활동을 통해 갖고 있던 솜씨와 끼를 어울림 콘서트에서 맘껏 발휘하여 누구나 배움으로 풍성해지는 삶의 여유를 느낄 수 있다.

정월대보름 축제와 어울림 축제는 산본로데오거리상인회에서 주최하는 행사로, 농산



**다양한 축제와
먹거리로
문화를 형성하고,
사람과 사람이 만나
소통하는 곳**

물과 떡과 같은 먹거리를 즐기고 아이들 교육 관련 부스와 요가 부스 등을 다양하게 운영하며 볼거리와 먹을거리를 제공했다. 특히나 축제 기간에는 밤이나 대추, 바나나 등 과일을 착한 가격에 구입할 수 있고 주방용품, 장난감까지 한 번에 구경하고 구입할 수 있어서 모두가 어울릴 수 있는 축제현장이 된다. 이를 통해 상점가에는 활기를, 소비자에게는 가게의 보탬이 되는 경제활성화와 문화향유의 공간으로 자리매김하게 됐다.

Interview

산본로데오거리 상인회
박태순 회장



“산본로데오거리 브랜드가치 높이기 위해 노력할 것”

산본로데오거리의 자랑은 무엇인가요?

지난해까지 세월호와 메르스 사태로 산본로데오거리의 상권도 침체됐었죠. 침체된 상권 경제를 회복하기 위해 산본로데오거리 및 상인회는 다양한 행사로 사람들의 발길을 다시 찾게 하고 있어요. 각종 축제는 물론 이마트가 휴점하는 둘째, 넷째 일요일에 사랑나눔 베품시장을 열기도 하고, 휴가 때에는 그랜드세일, 어린이체험행사, 어린이그림그리기 대회 등을 하며 시민들을 위한 볼거리와 즐길거리 등 시민참여형 거리를 만들기 위해 노력하고 있어요.

상인회는 어떤 활동을 하고 있나요?

산본역 앞 중심상가라는 브랜드 가치를 높이기 위해 사

람이 중심이 되는 거리를 만드는 것이 먼저라고 생각해요. 현재 골목형시장육성사업에 선정되도록 준비하고 있고, 선정되도록 노력해서 로데오거리를 더욱 활성화하고 싶어요. 그리고 스카이스크린 설치를 위해 시민들과 상인들의 서명을 받아서 시 측에 요청하고자 해요. 상권이 20년이 지나고 있다 보니 이곳이 돌파구를 찾지 않으면 상권이 하락하고 위기를 맞을 수 있어요. 다른 역세권이 발

전하면 이곳을 찾는 사람들이 줄고 공실이 생길 수밖에 없기에 그 대안으로 문화의 거리, 볼거리, 먹을거리, 즐길거리가 있는 로데오거리를 만들기 위해 문화행사와 스카이스크린을 설치 유치를 통해 관광객들이 많이 찾는 거리로 만들고 싶어요.

로데오거리 상권이 다시 살아나고

기업과 지역상인이 상생하기 위해서는

서로에 대한 이해와 배려가 필요해요.

차세대 김연아를 꿈꾼다

동계체전 피겨 쇼트 1위, 김예림은 어디까지 성장할까.

은반 위의 몸짓이 아름다운 선을 만든다.

음악에 맞춰 움직이는 몸짓과 풍부한 감정 표현이 더욱 빛나며

아이스링크를 뜨겁게 달군다. 단 몇 분의 연기를 펼치기 위해 피땀 흘리며 연습한

피겨스케이팅 선수들의 노력이 빛을 발하는 순간이다.

대한민국 피겨스케이팅의 미래는 국가대표 김예림 선수가 있어서 밝다.

글 최미연 사진 주효상



동계체전,

피겨스케이팅 챔피언십 등에서 두각

‘피겨 유망주’ 김예림(13·도장중)이 지난 2월 제97회 전국동계체육대회 사전경기 여자 초등부 쇼트프로그램 1위에 오르며 ‘차세대 김연아’로서 기반을 다지고 있다. 김예림 선수는 이번 경기의 피겨스케이팅 여자 싱글 초등부 A조 쇼트프로그램에서 기술점수(TES) 36.34점, 예술점수(PCS) 23.11점을 얻어 합계 59.45점을 받았다. 김예림은 경기 후 “등수에 신경 쓰지 않고 내가 할 것만 하면 된다고 생각했다. 할 것을 다했는데 등수와 점수가 잘 나와서 좋았다”며 “내일도 일등을 해야 한다는 생각보다 내가 할 것을 잘하고 싶다”고 말했다.

또한 지난 1월 ‘KB금융 코리아 피겨스케이팅 챔피언십 2016(제70회 전국남녀 피겨스케이팅 종합선수권 대회)’ 여자 싱글 시니어 쇼트 프로그램에서 김예림이 피겨 꿈나무로서 활약을 펼쳤다. 이번 대회는 오는 3월 28일부터 4월 3일까지 미국에서 열리는 2016 세계선수권대회와 3월 14일부터 20일까지 헝가리에서 열리는 세계주니어선수권대회 파견 선수 선발전을 겸한다. 또한 이번 대회 성적과 지난해 12월 열린 피겨 회장배 랭킹 대회의 성적을 합산해 다음 시즌 피겨 국가대표 선수도 확정짓는다. 이번 대회에서 김예림은 임은수, 유영과의 경쟁이 자신에게 도움이 된다고 했다. 김예림은 “(임)은수는 점프가 과감하고 (유)영이는 스피드와 표현력이 좋다. 같이 연습하면서 그런 점을 배울 수 있어 좋다”고 말했다.

점프 성공을 위한 훈련,

인고의 시간을 견디다

김예림은 프리스케이팅에서 가장 난이도 높은 트리플 러츠-트리플 룩-더블 룩 콤비를 소화해 점프를 강점으로 주목받으며 ‘포스트 김연아’로 손색이 없다는 평가를 듣고 있다. 단, 표현력 부분에서는 보완할 점이 남아 있다는 평가도 있다. 김예림은 많은 대회에 출전하기 위해 학교 친구들과 만나거나 학교에 갈 시간도 없이 온전히 연습에 매진하고 있다. 링크장에서 보통 4~5시간을 연습하고, 다

른 시간에는 무용이나 근력운동, 유산소운동을 겸하며 체력을 다지고 있다. “훈련할 때 체력적인 부분을 제외하고는 힘든 부분이 없어요”라며 밝은 웃음을 보이는 김예림. 이어 “경기 때 새로운 점프를 성공하고 큰 성취감을 얻으며 언제나 부모님과 이규현 코치님에게 감사한 마음뿐”이라고 덧붙였다. 김예림은 그동안 많은 대회에 출전하며 더욱 성장했다. “종합선수권이 저에게 가장 큰 대회였는데 너무 긴장해서 잘 할 수 있을지 걱정됐어요. 그런데 막상 경기에 출전하니 연습할 때처럼 좋은 성적을 거둬서 너무 기뻐요”고 소감을 밝혔다.

“김연아 언니처럼

완벽한 선수가 되고 싶어요”

롤 모델은 단연 ‘피겨여왕’ 김연아다. 김예림 선수는 “(김)연아 언니는 모든 것이 완벽하다. 그래서 연아 언니처럼 되고 싶다”며 당찬 포부를 밝혔다. 예림의 어머니 류경하씨는 “예림이가 초등학교를 입학 하기 전, 벤쿠버 동계올림픽에서 김연아 선수의 경기를 보고 피겨스케이팅을 배워보고 싶다고 했다”며 “그렇게 흥미로 시작한 것이 지금까지 이어지게 될 줄 몰랐다”고 계기를 밝혔다. 김예림은 초등학교 5학년에 국가대표 선발전에서 2위로 뽑혀 피겨 선수로서의 길을 가게 됐다.

류경하씨는 “우리나라의 피겨스케이팅 훈련환경은 상대적으로 열악한 편이에요. 예림이가 국가대표가 되고 나서 가장 기뻐한 점은 의료진과 무용코치, 훈련시설이 갖춰진 태릉선수촌 빙상장에서 전문적으로 배울 수 있다는 점이에요”라며 “예림이가 6살 때 군포시에 이사 와서 김연아 선수를 가까이에서 보고 자신의 꿈을 찾고, 꿈과 가까워져서 많은 기대가 되요”라고 기쁜 마음을 표현했다.

가녀린 몸으로 아이스링크 위에서 유감없이 실력을 발휘하며 하루하루 성장해 가는 김예림. 차세대 김연아가 되어 대한민국의 피겨스케이팅 역사를 새로 쓸 날을 기대해본다.

문화 향기에 취하라, 군포시문화예술회관 200% 이용하기!

군포문화예술회관은 1998년 5월 7일 개관한 이래 예술의 향기와 문화의 품격이 어우러진 수준 높은 문화공간을 지향해 왔다. 시민들의 꿈이 문화예술을 통해 발산되고, 예술가들의 창의력을 키워낼 수 있는 공간, 삶이 곧 예술이 되고 놀이가 되는 즐거운 소통의 공간, 군포시문화예술회관의 속을 들여다보자.

글 편집실 사진 군포시문화예술회관

다양하고 수준 높은 문화예술공연 선보여

군포시문화예술회관은 뮤지컬과 연극, 클래식, 국악 재즈 등 다양한 장르의 공연과 문화예술강좌 운영으로 사람과 예술이 만나 문화의 전당으로 자리매김 해왔다. 또한 방학특집 가족음악회, 다과와 점심이 곁들여진 아침 콘서트 등 시민들에게 한걸음 다가선 공연기획으로 사랑받고 있는 문화공간이다. 이밖에도 '우리동네 미술관 프로젝트'를 통해 방방곡곡 문화 공감사업을 확대하고 있다. 시민들이 평소 어렵게 인식하는 설치미술을 일상 속에서 자연스럽게 감상할 수 있도록 전시는 실내와 야외에서 동시에 이뤄진다. 현재 미술계의 트렌드가 반영된 우수하고 신선한 작품에 대중적인 해석을 가미해 누구나 쉽게 작품을 감상할 수 있도록 했다.

아동·청소년·성인 문화강좌 확대

문화예술 공연은 물론 시민들의 문화수준을 향상하기 위한 아동·청소년 프로그램과 성인 프로그램을 운영하고 있다.

성인을 대상으로 하는 성인강좌 '문화예술아카데미'는 매년 4차례 수강생을 모집하고 있으며 3개월간 저렴한 비용으로 고전무용과 클래식 기타, 댄스스포츠, 오카리나, 미술 등을 배울 수 있다.

'꿈의 오케스트라 군포'는 아동·청소년들이 오케스트라 합주 활동을 통해 긍정적 자존감과 공동체적 인성을 갖춘 밝고 건강한 시민으로 성장할 수 있도록 돕는 문화예술교육 프로그램으로 지난 2012년부터 운영 중이다. 바이올린과 첼로, 콘트라베이스, 플루트, 클라리넷 등 총 8개 악기 부분에서 70명을 선발해 활동하며 군포



시 관내 초등학교 3~5학년이면서 국민기초생활보장수급자나 차상위계층, 조손가정 자녀 및 소년소녀가장, 다문화 가정의 자녀 등 하나에 해당하는 학생이면 가능하다.

정규교육 과정은 매주 월요일과 수요일 두 차례로 현악기 교육, 관악기

교육, 타악기 교육 등을 학습하게 된다. 또한 매월 마지막 수요일 '문화가 있는 날'에 어린이를 대상으로 아동보육 및 보육 교육 시설에 찾아가 '동(洞)!동(童)!동(動)!문화놀이터' 예술사업을 진행하며 시민과의 문화소통을 위해 노력하고 있다.

군포시문화예술회관 최남희 예술진흥팀장

현재 진행 중인 프로그램은 무엇인가요?

공연과 전시는 물론 저소득층 아이들을 위한 <꿈의 오케스트라>를 비롯해 <꿈다락 토요 문화학교>, <문예회관 문화예술교육프로그램>, <우리동네 예술프로젝트>, <문화예술 아카데미> 등 다양하게 운영하면서 시민들이 문화예술에 더욱 가깝게 다가갈 수 있도록 하고 있어요.

꿈다락 토요 문화학교는 온가족이 참여할 수 있는 프로그램인데 매주 토

요일, 뮤지컬과 오페라 등을 감상하면서 예술을 감상하는 방법을 배우고 그 제작과정을 배우기도 해요. 그렇게 배운 것을 토대로 작은 발표회도 열고 있지요. 문예회관 문화예술교육은 난타와 캘리그래피 등을 배우는데 단순한 기능만을 배우는 것이 아니라 글쓰기를 통해 자신의 내면을 캘리그래피로 표현하는 활동을 하고 작품 전시도 하고 있어요.

또 매년 하반기에 <신기방기 우리동네 미술관 프로젝트>를 통해 공공미술을 전시하기도 해요. 대형 조각상이나 동물을 표현한 작품들을 전시하면서 어렵지 않고 대중적인 작품들로 시민들에게 선보이고 있어요. 보통의 미술 전시품은 만질 수 없고 앉으면 안 된다는 생각이잖아요. 그런데 이 공공미술 전시는 직접 관람객이 만져보고 앉아도 보고 사진도 찍으면

서 친밀하고도 쉽게 예술에 다가갈 수 있게 해주죠.

군포시민들이 문화예술을

더욱 즐기게 위해 어떻게 해야 하나요?

사실 군포시문화예술회관 홈페이지(www.gunpoart.net)에 많은 정보가 공지되고 있어요. 홈페이지를 잘 들여다보고, 찾아보시면 매월 공연과 전시 프로그램을 알 수 있고, 다양한 지원 사업에 무료로도 참여가 가능해요.

홈페이지 회원으로 가입하실 경우 선착순 무료 공연이나 할인된 가격으로 공연과 전시를 관람할 수도 있고요. 이미 회원으로 가입하신 시민들이 지원 사업이나 무료 교육, 무료 공연 등에 대한 정보를 알고 계셔서 참여도 많이 하고 계시기 때문에 홈페이지를 통해 다양한 정보를 얻으셨으면 좋겠어요.

유료회원으로 더욱 알차게



군포시문화예술회관의 유료회원이 되면 더욱 다양한 혜택을 누릴 수 있다. 유료회원 가입 후 문화가족 회원카드를 받으면 입장권 구입시 회원 1인 포함해 4매까지 할인이 적용되며, 문화예술회관에서 주최하는 공연에 한해 최대 30% 할인받을 수 있다. 또한 문화예술회관에서 열리는 각종 공연 및 전시 관련된 정보를 SMS와 우편물로 받을 수 있다.

군포시문화예술회관

홈페이지 www.gunpoart.net, 전화 390-3500

국립한국문화관 유치로 ‘책나라 군포’ 건설 기반 강화

“군포는 자연·문화적 환경 요건 풍부”

군포시의 변함없는 정책 중 하나가 ‘책 읽는 군포’ 만들기다.

군포시는 지난 2010년부터 ‘책 읽는 군포’를 역점시책으로 추진하며 독서 특성화 도시로서 인지도를 확립해

2014년에는 국내 최초의 정부 주최 ‘독서대전’을 개최하며 큰 주목을 받았다.

지난해에는 이전보다 더 많은 독서문화 시책을 발굴·추진하면서 ‘대한민국 책의 도시’, 국내 유일 ‘책의 수도’라는 이미지를 다져 왔다.

여기에 2008년부터 추진된 ‘국립한국문화관’ 건립 유치가 성공하면 ‘책나라 군포’ 건설이 앞당겨질 것으로 기대된다.

글 편집실

문화관 연계한 문화인프라 풍부한 군포

국립한국문화관의 군포 유치를 위해 김윤주 군포시장과 이학영 국회의원, 김동별 군포시의회 의장, 심규철 군포시조직위원장, 박현태 시인(군포문인협회)이 한 단체의 공동대표로 취임해 박차를 가하고 있다.

군포시는 책의 도시임과 동시에 다양한 문화예술 활동이 활발하게 이뤄지고 있는 문화의 도시다. 현재 시는 95만3468권의 장서를 보유한 공공도서관 6개소와 작은 도서관 37개소, 미니 문고 37개소에 장서 총118만 2180권을 보유하고 있어 책에 대한 시민들의 애정과 국립한국문화관 유치에 대한 오랜 노력을 알 수 있다. 또한 국가 문화재 조선백자요지와 청난종 선생, 무형문화재 방짜유기장 등을 비롯한 6개소의 도 지정 문화재가 있고 수릿길과 연계한 문화 산책 코스와 둘레길 등 자연과 인문환경 시설이 고루 있어 최적의 여건을 갖추고 있다.

한편 국립한국문화관 유치를 위해

건립 예정지 물색은 물론 이용활성화를 도모하기 위해 연계 인프라 구축, 문화재와 인문사회 환경 시설 정비 등을 계획하고 있다. 우선, 국립한국문화관을 유치할 설립 장소를 확보하는데 있어 수리산 도립공원 내로 지정할 것을 예정하고 있으며 이와 관련, 교통편의성을 제공하기 위해 마을버스와 광역버스 노선을 확충할 계획이다. 국립문화관을 유치하게 되면 군포시는 기존의 군포국제교육센터의 기능을 전환해 2018년, <군포 책 마을>을 조성할 계획이다. <군포 책 마을>은 책 테마관과 문화예술창작촌, 평생교육관을 비롯해 각종 문화체험관 등으로 마련하고, 시민들이 도서관을 이용하는 동시에 각종 프로그램 활동으로 활발한 참여를 이끌어 낼 수 있다.

‘문학진흥법’ 국회본회의 통과로 글돌살

문학진흥법이 지난해 12월 31일 국회본회의를 통과하면서 국립한국문화관 설치가 가시화되고 문학전문인력

양성과 지원을 위한 문학교육지원 근거 마련 등 체계적 계획 수립이 가능해질 것으로 기대하고 있다.

시에 국립한국문화관이 유치된다면 소실되는 문학자료를 한 곳에 모아 후손들에게 물려주는 의미 있는 일이 될 것이며 경기도 또한 문학관광이 포함된 도립공원을 조성하게 됨으로써 이용률과 효율성을 배가시킬 수 있을 것으로 기대하고 있다. 추진하고 있는 국립한국문화관은 문인들의 일기와 육필원고, 초간본 등 소장품을 전시하는 전시실과 수장고, 도서관, 문학연구소, 강당, 야외음악당 등의 주요 시설이 들어서게 된다.

국립한국문화관 유치와 관련해 김윤주 시장은 “대한민국 책의 수도, 문인들이 살고 싶어 하는 책 읽는 군포, 지역안전등급 1등급 도시 군포는 국립문화관 유치의 적격지로 생각한다”며 “지역의 역량을 모두 모아 유치위 활동이 성공할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

이달의 도서관행사

‘지혜로운 부모 똑똑한 아이’ 운영

군포시대야도서관은 ‘지혜로운 부모 똑똑한 아이’ 프로그램을 운영하고 있다. 영유아 가족대상 독서문화 프로그램으로 ‘까꿍 책 놀이’를 분기별로 모집한 후 대상을 추천한다.

선정된 시민에게는 임신기간에서 생후 12개월 중 최대 14개월간 무료 택배 도서대출 서비스를 제공한다. 그리고 희망자에 따라 아기회원증도 발급받아 도서대출도 가능하다. 군포시 관내 예비부모라면 누구나 신청 가능하고 산부인과 및 보건소용 산모수첩과 신분증, 사진을 구비해 대야도서관 방문접수 할 수 있다.

대야도서관 390-8672

독서문화프로그램 참가자 모집

3월 8일부터 11일까지 부곡도서관에서는 ‘따뜻함 그리고 가족’이라는 주제로 상반기 독서문화프로그램 참가자를 모집한다.

주민등록상 거주지가 군포시민이라면 누구나 무료로 교육받을 수 있고 군포시립도서관 홈페이지(www.gunpolib.or.kr)를 통해 신청 가능하다.

강좌는 4~5세와 보호자가 함께 할 수 있는 프로그램부터 6세, 7세, 초등 저학년부터 고학년, 성인까지 참여할 수 있는 강좌가 마련돼 있다.

기타 자세한 강의내용은 홈페이지나 전화로 문의할 수 있다.

부곡도서관 390-4081

군포시 도서관의 3월 추천 도서



01 나는 불안과 함께 살아간다

평생 불안이라는 정신질환을 앓아온 환자이자 저널리스트인 스콧 스토크의 저서로, 현대병인 불안의 정체를 파악하고자 한다.



02 세상에서 제일 쉬운 그림 그리기

그림 놀이는 집중력, 표현력, 관찰력, 창의력, 상상력 등을 발달시키고, 생각을 표현하며 성장한다. 그림에 자신 없는 엄마를 위한 그림 그리기 책이다.



03 도둑에게 고소당한 알리바바

법은 딱딱하고 어려운 것, 사람들을 혼내고 벌주려고 만든 것이라고 생각하기 쉽지만 우리 생활과 밀접한 관련이 있다. 어렵게 생각했던 법을 쉽게 풀이해준다.



04 자연아 놀자

엄마 아빠와 손잡고 즐겁게 생태기행을 하면서 생태적 가치를 알 수 있는 우리나라 생태여행지 37곳을 엄선하여 글과 사진으로 담았다.

문화예술 수혜 불균형 해소한다 2016 찾아가는 문화 활동



찾아가는 문화 활동은 군포시와 경기도의 문화예술사업의 일환으로 문화예술 공연을 접하기 어려운 다양한 지역 및 시설을 직접 찾아가 공연을 펼치며 문화예술 수혜 불균형 해소를 위해 시작되었다. 이를 위해 시에서는 공연장소에 따라 관람객층이 선호하는 장르를 선정해 문화소외지역을 우선으로 공

연을 추진하고 있다.

지난해에 이어 올해에도 각 지역의 음악, 국악, 무용, 연극 등 우수 예술공연단체의 신청을 받아 문화소외지역과 종교시설, 도서관 등에서 공연해 줄 단체를 선정했다. 올해 선정된 단체들은 음악, 국악, 무용, 연극 공연단이며, '찾아가는 7080 포크이야기' 음악공연을 시작으로 '타악과 함께 춤을', 인형으로 만나는 연극 '재주 많은 세쌍둥이' 등을 선보이며 2016년 문화 활동을 할 예정이다.

한편 지난해 찾아가는 문화활동으로 선정된 무용, 연극, 음악 공연단은 군포 장애인종합복지관을 찾아 한국전통무용과 창작무용을 선보였고 초등학교에서는 인형극을 공연해 관객들의 큰 호응을 얻었다.

홍보실 390-0664

건강하게 먹는 삶이 곧 평생학습 군포시민자치대학 수강생 모집

군포시가 열린 평생교육을 위해 매년 무료로 운영하는 군포시민자치대학 3월 강좌에 참여하면 건강하게 먹는 비법을 배울 수 있다. 3월 9일 강의에는 이계호 충남대학교 교수가 '태초의 먹거리'라는 주제로 올해 시민자치대학을 시작한다. 이어 4월에는 공동육아와 공동체교육 박혜란 이사장의 '100세 시대 멋지게 살아내기', 5월에는 <그물망 공부법>과 <공부 기술> 등을 집필한 조승연 작가의 '세계가 모셔가는 토털 인텔리가 되자!'라는 주제의 강연이 예정돼 있다. 또 6월에는 자칭 시팔이 하상욱 시인이 '시 팔이다'라는 주제로 강연하는 등 각 분야의 명사 10명이 군포시민자치대학 강사로 나선다.

한편 시는 평생학습의 다양성과 동아리 활동 장려를 위해 강의 시작 전 동아리 재능기부 릴레이 공연 시간을 마련한다. 공연 동아리에는 재능을 뽐낼 기회를, 시민에게는 다채로운 문화예술 공연 감상의 기회를 주기 위해 이뤄진다.

각 강의는 군포시 문화예술회관 철쭉홀에서 매월 둘째 주 수요일 오전 10시부터 12시까지 진행되며, 수강을 희망하는 시민은 3월 4일까지 군포시 홈페이지(www.gunpo.go.kr)에서 신청하거나 동 주민센터, 책읽는정책과에 방문 신청하면 된다.

책읽는정책과 390-0786

이은결의 'MAGIC & ILLUSION'

- 일시 3월 12일 오후 3시, 오후 7시
13일 오후 2시, 오후 6시
- 장소 수리홀 / 출연 - 이은결
- 관람시간 120분
- 관람연령 48개월 이상(만 5세미만 입장불가)
- 공연요금 R석(1층 전석) 77,000원
S석(2층 전석) 66,000원
- 문의 군포문화예술회관 390-3500

161회 상상극장 정기공연

창작인형극 '파란토끼 블루의 모험'

- 일시 3월 15일 ~ 3월 26일
화-목 오전 11시, 오후 4시/
금오전 11시, 오후 4시, 7시 30분/
토오전 11, 오후 2시
- 관람시간 군포시평생학습원 5층 상상극장
- 관람연령 24개월 이상
- 출연 극단 로기나레
- 공연요금 일반 8,000원/회원 6,000원
- 문의 군포시평생학습원 390-3054~3055

2016 이은미 콘서트 '가슴이 뚫린다'

- 일시 3월 18일 오후 8시 / 3월 19일 오후 7시
- 장소 수리홀 / 출연 - 이은미
- 관람시간 120분
- 관람연령 8세 이상 (미취학아동 입장불가)
- 공연요금 R석(1층) 110,000원 / S석(2층) 88,000원
- 문의 오름기획 031) 258-9053

2016 새봄음악회

- 일시 3월 25일 오후 7시 30분
- 장소 수리홀(지휘 - 장윤성, 바이올린 - 하이키크자
시안, 연주 - 군포 프림필하모닉오케스트라)
- 관람시간 100분(인터미션 포함)
- 관람연령 8세 이상 (미취학아동 입장불가)
- 공연요금 일반석(전석) 20,000원
- 문의 군포문화예술회관 390-3500

도서관에서 만나는 무지개영화

군포시 중앙도서관은 관내 거주 장애인을 대상으로 무료로 영화를 상영한다. 3월 28일부터 4월 25일, 5월 30일, 9월 26일, 10월 31일, 11월 28일 총 6회에 걸쳐 매달 상영일 오후 3시부터 군포중앙도서관 지하 소극장에 관람할 수 있다.

관람대상은 군포시에 거주하는 장애인 80명 이내로 선착순 입장이며 상영 영화는 매달 첫 주 군포시도서관 홈페이지(www.gunpoil.or.kr)에서 확인 가능하다.

• 문의 중앙도서관 390-8883

청소년활동프로그램

'멘토멘티 Dream We' 참가자 모집

군포시청소년수련관은 대학생 및 성인 15명과 중고등학교 15명을 대상으로 '멘토멘티 Dream We' 참가자를 모집한다. 이 프로그램은 멘토와 함께하는 학습, 진로, 문화탐방 활동을 진행하며 오는 4월부터 12월까지 활동하게 된다.

신청은 이달 29일까지이며 선발된 멘토에게는 자원봉사활동확인서 발급해주고, 활동비를 지급하며 기타 자세한 사항은 청소년수련관 홈페이지(www.gpdream.or.kr)를 참조하면 된다.

• 문의 청소년수련관 390-1425

☆ 수요일영화산책 ☆

3월 2일
물랑루즈(2001)
주연 니콜키드먼,
이완맥그리거
등급 15세 이상 관람가

3월 9일
시카고(2002)
주연 케서린제타존스,
르네젤위거,
리처드기어
등급 15세 이상 관람가

3월 16일
웨스트사이드 스토리(1961)
주연 니탈리우드,
리처드 베이머
등급 15세 이상 관람가

3월 23일
아기씨의 건달들(1955)
주연 말론브란도, 진시몬
등급 12세 이상 관람가

3월 30일
사랑은 바람 타고(1952)
주연 진켈러, 도널드 오코너
등급 15세 이상 관람가

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

인생의 꽃 피울 거름을 얻다

고송희 | 홍진고 2



고등학교 입학 후 설렘을 안고 등교 버스를 기다리던 따스한 봄날, 정류장 모니터에서 '해외 자매도시와 함께하는 군포 국제 청소년 페스티벌' 참가자 모집 광고를 봤다. 평소 사람들과 함께하는 활동을 좋아하고, 여러 나라 문화에 관심도 많던 터라 이 기회를 놓치면 후회할 것 같았다. 며칠 동안 부모님을 설득한 끝에 참가서를 작성할 수 있게 됐고, 접수가 시작된 날에는 학교 점심도 먹지 않고 참가 신청서를 제출했다.

하지만 2015년을 강타한 메르스 때문에 국제 청소년 페스티벌도 무산돼 큰 실망을 맛봤다. 그 후 청소년 페스티벌이 까맣게 잊힌 쌀쌀한 초겨울에 한 통의 전화를 받았다. 국제 청소년 페스티벌이 재개됐다는 소식이었다. 그때 나는 지난 봄날의 설렘을 다시 느꼈다.

어떻게 시간이 가는지도 모르게 예비소집일 날짜가 맞았다. 딱딱하고 무거운 분위기일 것이라는 생각과 달리 즐거운 분위기 속에서 예비소집이 진행됐다. 같은 나이의 친구가 없어 조금 실망했지만 벚꽃처럼 향기로운 웃음을 거진 언니, 오빠,

동생들이 있어 안심할 수 있었다. 그렇게 화기애애한 분위기 속에서 예비소집은 끝났고, 어느새 일본으로 떠나는 시간이 다가왔다.

난생 첫 해외여행이라 설레면서도 걱정됐지만 의지할 수 있는 든든한 선생님들이 계셔서 맘을 놓을 수 있었다. 일본에서의 3박 4일은 짧다면 짧고 길다면 긴 시간이었다. 그 시간을 통해 얻은 것들은 앞으로 살아가며 인생의 꽃을 피울 수 있는 중요한 거름이 되리라고 믿는다.

낯선 나라와 사람들, 낯선 언어와 환경 속에서 낯선 나를 만났다. 평소 모르던 나를 알게 되며, 그런 나를 더욱 발전시켰다. 언어 능력이 향상되거나 일본의 역사와 문화를 알 수 있었던 것은 아니지만 사람들과의 소통, 교감하는 과정들을 통해 내가 어떤 사람이었는지를 알 수 있었다. 이런 것들이 공부로는 알 수 없는 인생의 경험이 아닐까.

이런 경험을 할 수 있게 도와준 모든 분에게 감사하고, 좋은 경험을 할 기회가 다시 온다면 그때는 더 많은 것을 배우고 싶다.

우리 엄마

안태민 | 오금동

내가 아프면 바로바로 가는
엄마 구급차

안방병원으로 바로가는
엄마 구급차
24시간 불이 켜져 있다.

엄마 구급차 공짜

힘들고 아플 때
회복해주는 엄마의 사랑
엄마의 사랑 공짜★

무조건 공짜!!!



숨은그림찾기



숨은그림 망치, 생선머리, 부엌칼, 편지봉투, 바가지, 도장, 가지
수수께끼 군포시000000은 1998년 5월 개관한 지역 문화예술 진흥의 거점이다.

☞ 11면 참조

정답제출 숨은그림과 수수께끼의 정답 표기 후 사진 촬영해 3월 21일까지,
군포시 페이스북(facebook.com/gunpocity)을 방문해 메시지로 남겨주세요.
다섯 분을 추천해(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 ☐

아버님, 어머님께!

이만지 | 광정동



안녕하세요.
예비 며느리 민지입니다.
3월 26일 치를 결혼을 준비하는 동안 부모님의 사랑을 다시 한번 헤아리게 됐어요.
늘 땅처럼 태양처럼 지켜주시고, 마르지 않는 사랑을 주셔서 저희가 이렇게 꽃처럼 아름다운 결실을 맺을 수 있었습니다.
다른 사람을 배려할 줄 아는 따뜻한 마음을 가진 오빠가 저와 함께 가정을 꾸리도록 성장하기까지 사랑으로 키워주시고, 저를 따뜻하게 맞아주셔서 정말 감사드려요.

처음 찾아뵈던 날부터 환한 미소로 대해주셔서 정말 기뻐요.
저희 두 사람의 출발을 항상 응원해주시고, 좋은 말씀 해주셔서 큰 힘이 됩니다.
처음엔 서툴고 부족하겠지만, 부지런히 배우고 익혀서 좋은 가정을 꾸릴 수 있도록 노력하겠습니다. 믿음과 사랑으로 서로를 존중하고
아끼며 살겠습니다.
저희가 많이 효도할 수 있도록 늘 건강하게 곁에서 지켜봐 주세요.

사랑을 담아 예비 며느리 민지 올림.



하모니카 화음으로 화합을 이끌어내다

예랑 하모니카 봉사단

들숨과 날숨으로 화음을 이끌어내는 하모니카 소리가 정겹다. 음악은 마음의 보약과 같아서 연주하는 사람에게나 듣는 사람에게나 마음의 평안을 가져온다. 은빛 하모니카를 연주하는 '예랑 하모니카 봉사단' 어르신들은 하모니카 음색에 이웃 사랑 나눔을 실어보자는 취지로 모여 실버세대의 빛나는 저력을 보여주고 있다.

글 최미연 사진 김오늘 · 군포문화재단



재주를 물결치듯 퍼뜨리자, 예랑(藝浪)

“하히후헤호 하고 크게 말해보세요. 배에 힘이 들어가죠? 자 그럼 반주 듣고 다시 해볼게요.”

매주 금요일 오후 2시, 군포시니어클럽 '예랑 하모니카 봉사단'의 고운 하모니카 소리가 나른한 오후를 깨운다. 흘러간 가요와 잊었던 동요, 어르신들의 마음을 들었다 놔다 하는 트롯까지 하모니카로 연주하지 못할 곡은 없다. 한창 연습중인 곡은 서울올림

픽의 감동을 재현했던 '아, 대한민국'이었다.

'예랑'은 각자가 가진 재주를 물결처럼 퍼뜨리며 재능기부를 하자는 뜻이 담겨있다. 이름처럼 예랑 하모니카 봉사단은 음악을 통해 소외된 곳을 찾아가 소리를 퍼뜨리며 사람들의 마음을 일렁이게 만들었다. 예랑 하모니카 팀은 군포시니어클럽 부설 군포실버인력뱅크에 소속된 봉사단체로 2012년 3월에 창단됐으며, 음악을 좋아하는 55세부터 80세까지 다양한 연령층이 아름다운 화음을 내고 있다. 현재 이희숙 단장 외 13명이 소속돼 군포시니어클럽 교육장에서 매주 금요일 3시간씩 꾸준히 연습하며 실력을 키워가고 있다. 또한, 지역 내 무료공연이 필요한 곳이면 어디든지 찾아가 월 1회 이상 무료 공연을 실시하

고 있어 지역 내에서의 봉사활동영역을 확대하고 있다.

'추억'을 선물합니다

지난해 군포철쭉대축제에서 동요 〈술속을 걸어요〉와 〈숨어 부는 바람소리〉, 〈돌아와요 부산항에〉 등을 연주해 많은 사람들의 박수를 받았다. 소외된 곳을 찾아 재능기부 하며 사람들에게 기쁨과 감동을 선사하는 예랑 하모니카 봉사단 이희숙 단장은 오히려 관객들에게서 힘을 얻는다고 한다.

“공연이 끝나자 연세가 90이 넘으신 백발 어르신이 갑자기 손을 꼭 잡으시는 거예요. '왜 그러세요 어머니, 저희가 뭐 잘못했어요?' 하고 물으니 까 전쟁을 겪었던 어린 시절이 생각난다고 하시며 우시더라고요”라고 회상했다. 음악은 누군가에게는 위로이

고, 즐거움이자 추억을 상기시키는 매개체임에 분명하다. 언제나 공연을 보러 와주는 관객들을 먼저 생각하며 곡 선택에 있어서도 항상 고심하는 예랑 하모니카 봉사단은 필요한 곳이면 가리지 않고 찾아가 연주하여 사람들의 마음을 안아 줄 계획이다.

“군포시문화예술회관 철쭉홀에서 예랑의 단독 공연을 하고 싶어요”라며 오는 5월 '책나라 군포 철쭉축제' 공연을 위한 연습을 하는 예랑 하모니카 봉사단원들의 얼굴이 환하다.



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.

◆◆◆ 재궁동, '흙 바리스타' 교육 프로그램 개설

군포시 재궁동 주민자치센터가 바리스타를 꿈꾸는 지역주민들의 꿈을 응원하기 위해 주민자치 교육 프로그램에 '흙 바리스타' 강좌를 개설했다. 특히 재궁동은 이 강좌에 외부 전문가를 초빙하지 않고, 군포지역자활센터에서 바리스타 교육을 받은 후 연관 매장에서 실습을 거쳐 자활기업인 '크레마S' 카페를 운영 중인 이은주 씨를 강사로 채용했다. 한편 재궁동의 흙 바리스타 강좌는 3개월 과정으로 매주 1회(금요일 오전 10~11시) 진행되며, 월 수강료는 1만5천원이다.

재궁동 주민자치 프로그램 운영에 대한 더 자세한 정보는 재궁동 주민센터 홈페이지(www.gunpo.go.kr/main/dong/dong06_je/index.jsp)를 참조하거나 전화로 문의하면 알 수 있다.

재궁동 주민센터 390-8751

◆◆◆ 광정동 청소년 문화의 집 밴드동아리 부원 모집

광정동청소년문화의집이 군포 관내 거주 또는 재학 중인 15~18세 청소년을 대상으로 2016년 신규 밴드동아리 부원을 모집한다. 음악을 사랑하고 다양한 공연과 무대 경험을 해 보고 싶거나 함께 노래하고 연주 할 친구들을 모집한다.

모집 부분은 보컬, 기타, 드럼, 베이스, 키보드로 5분 이내 자유곡 1곡을 준비해 오디션을 치르게 된다. 오디션은 3월 19일 광정동청소년문화의집에서 열리며 솔로 혹은 팀(2인 이상)연주 할 수 있으며 참가 곡 악보는 오디션 당일 2부 제출해야 하며 경연 소요시간을 준수해야 한다. 접수는 이달 15일까지이며 홈페이지 내 밴드동아리 부원모집 공지 확인 후 신청서 작성하고 이메일(gjycc21@hnamil.net) 또는 방문 제출이 가능하다. 결과는 이달 22일 개별연락으로 확인할 수 있다.

광정동청소년문화의집 390-1485

◆◆◆ 다문화자녀학습지도교실 자원봉사자 모집

군포시다문화가족지원센터는 (주)현대 케피코의 후원을 받아 관내 거주하는 다문화가족 자녀를 위해 멘토링 학습지도교실 - 레인보우스쿨을 운영한다.

이에 참여할 자원봉사자는 20세 이상 학령기 아동 학습지도가 가능한 시민이라면 누구나 참여가능하다. 자원봉사활동은 매주 수요일 오후 4시 30분부터 6시까지, 다문화자녀 학습 지도(국어, 수학, 영어, 숙제 등)를 하게 되며 자원봉사인증을 발급받을 수 있다. 문의 및 신청은 군포시다문화가족지원센터로 전화로 가능하다.

모집인원 총 10명

봉사기간 3월 23일 ~ 12월 14일

활동장소 센터 내 학습지도실, 각 가정

신청방법 전화 및 방문 접수

군포시다문화가족지원센터 395-1811



생활습관 바르게 하면 당뇨, 안녕!

당뇨병의 원인과 예방법은?

당뇨병은 제1형과 제2형으로 구분되는데, 제1형 당뇨병은 이전에 '소아 당뇨병'이라고 불렸었으며, 인슐린을 전혀 생산하지 못하는 것이 원인이 되어 발생하는 질환이다. 인슐린이 상대적으로 부족한 제2형 당뇨병은 인슐린 저항성이 특징이다. 제2형 당뇨병은 식생활의 서구화에 따른 고열량, 고지방, 운동 부족, 스트레스 등 환경적인 요인이 크게 작용하는 것으로 보이지만, 이 외에 특정 유전자의 결함에 의해서도 당뇨병이 생길 수 있으며, 체중 수술, 감염, 약제에 의해서도 생길 수 있다.

당뇨병을 예방하기 위해서는 생활습관 교정을 통해 체중을 5~7% 줄이게 되면 일부는 제2형 당뇨병의 발병을 늦추거나 예방할 수 있다. 100% 예방하는 것은 아니지만 가장 믿을 만하고 부작용이 없는 방법이므로 적극 권장된다.

응급상황 대처하기

저혈당 증상 시 그에 따른 적절한 대처가 필요하다. 의식이 있을 경우 우선 혈당을 측정해 보고, 15g 당질 섭취 후 15분간 휴식을 취한다. 그런 후 다시 혈당을 측정해 저혈당의 원인을 점검해야 한다. 또한 저혈당 증상을 느끼면 꿀 한 숟가락이나 오렌지 주스 반 컵, 요구르트 한 개, 사탕 3~4개 등을 섭취해야 하며 혈당이 정상으로 회복되면 저혈당 재발을 막기 위해 식사나 과자를 먹고 저혈당이 지속되면 진료를 받도록 해야 한다.

한편 산본보건지소는 당뇨병 건강교실을 운영하고 있다. 3월 4일부터 3월 25일까지 매주 금요일 오전 10시부터 11시까지 지역주민 30명을 대상으로 산본보건지소 3층 대교육실에서 무료로 진행된다. 교육내용은 4일 당뇨병질환관리, 11일 당뇨병 영양관리, 18일 운동관리, 25일 당뇨병 발관리이며 수강은 선착순 전화접수로 가능하다.

산본보건지소 390-8951

심폐소생술 무료 교육

군포시는 연중 매주 월요일과 금요일에 각 2회씩 심폐소생술 무료 교육을 시행한다. 교육을 희망하는 누구나 심폐소생술을 참여가능 하고, 1회에 2시간씩 심폐소생술 실습과 심장자동충격기(제세동기) 사용법을 진행한다. 교육 참여자는 사전에 선착순 전화 접수를 통해 선정한다. 교육 장소는 산본보건지소 3층 대교육실이며, 강의는 1급 응급 구조사가 맡는다.

산본보건지소 390-8961

초등학생 치아홈메우기사업 안내

산본보건지소는 치아우식증(충치)이 많이 발생하는 초등학생을 대상으로 치아홈메우기(실런트) 사업을 실시하고 있다. 충치 예방과 건강한 영구치 보존을 위한 치아홈메우기사업은 군포시 초등학생이면 누구나 치아우식증이 발생하기 전의 제1, 제2대구치 8개에 한해 연중 무료로 치료받을 수 있다. 시술을 원하는 초등학생은 보건소 홈페이지(www.gunpohealth.or.kr)를 통해 회원가입 한 후, 구강보건예약을 해 보건소에 방문하면 시술받을 수 있다.

산본보건지소 390-8968

무료 노인불소도포·스케일링사업

일시 연중, 매일 오후 1시

대상 만65세 이상 어르신

장소 산본보건지소 2층 구강보건실

내용 잇몸질환 진행 억제 잇솔질, 불소도포 치료

신청 전화 및 방문예약 390-8927

치매예방교육(치매조기발견교육)

일시 3월 9일 오전 10시

대상 60세 이상 어르신

장소 산본보건지소 3층 대교육실

내용 치매의 정의, 원인, 예방활동

신청 치매상담실 390-8975

산본 뇌 건강 운동교실

일시 3월 2일~4월 6일 매주 수요일 오후 2시

대상 60세 이상 어르신

장소 산본보건지소 3층 대교육실

내용 뇌신경체조, 치매예방체조

신청 치매상담실 390-8975

임산부 영양요리 및 이유식 만들기

일시 3월 24일 오전 10시

대상 임산부 및 관심 있는 지역주민 18명

장소 산본보건지소 3층 영양교육실

신청 선착순 전화접수 390-8926

◆ 사정에 따라 운영내용은 변경될 수 있습니다.

당뇨병을 예방하는 음식,

돼지고기 채소말이조림

당뇨병은 합병증이 더욱 위험한 질병이다. 급성합병증에 걸릴 경우 즉각적인 치료가 필요하고 적절히 치료하지 않을 경우 생명에 치명적인 위험이 될 수 있다. 합병증 예방과 당뇨병 치료를 위해 칼로리 제한이 필요하고 지방을 적게 먹는 것이 좋다.



재료 - 돼지고기등심 300g(0.3cm포 뜯 것), 깻잎 5묶음(50장), 팽이버섯1봉, 영양부추 50g, 파프리카(빨강)1개, 올리브유 1큰술

양념 - 저염 간장 3큰술, 청주 3큰술, 올리고당 2큰술, 생강저민 것 1쪽, 후추약간, 참기름 1작은술, 다시마물 1/2컵

조리방법

- ① 돼지고기는 등심부위를 0.3cm로 저며 준비한다.
- ② 팽이버섯은 밑동을 자르고, 깻잎은 씻어서 준비하고, 영양부추는 5cm 길이로 잘라 준비한다.
- ③ 파프리카는 가늘게 채 썰어 준비한다.
- ④ 돼지고기를 접시에 펼친 후 술, 후추를 뿌려 잠시 재워둔다.
- ⑤ ④의 돼지고기에 깻잎을 깔고 영양부추, 파프리카, 팽이버섯을 넣고 돌돌 말아 펜에 올리브유 두르고 익혀둔다.
- ⑥ 프라이팬에 소스를 살짝 끓인 후 구워 놓은 돼지고기말이를 넣고 살짝 조려 완성한다.

산본보건지소 390-8924