

· 작품명 : 자작나무 숲 · 김라희 작가

제2회 주민총회를 위한 자치계획단 발대식

내년도 주민 자치계획 의제 선정을 위한 자치계획단 출범
하반기 주민총회 개최를 통해 내년도 주민자치사업 의제 선정



▲ 2023년도 자치계획단 발대식

5월 2일 동탄 2동 지역주민과 주민자치회 위원들로 구성된 주민 주도 자치계획단이 출범하였다. 동탄 2동 자치계획단은 해마다 주민총회 개최를 하기 위해 매년 상반기에 자치계획단을 구성하고 있다.

자치계획이란 주민총회 등 주민 의견 수렴 절차를 거쳐 주민자치회가 수립하는 주민자치 및 지역 발전, 민관협력 등에 관한 종합 계획을 말하며 자치계획단의 운영 목적은 주민총회 개최를 위한 사전 자치 의제 선정을 하기 위해서다.

자치계획단은 주민 참여를 통한 의제 개발과 의제를 실행하는데 있어 주민들의 다양한 의견들을 물어 마을의 문제점을 주민 스스로 해결하고, 마을 발전을 위해 필요한 주요 사업을 파악하여 차기년도 주민자치 성장 지원 사업으로 추진하는 데 있어 중요한 역할을 한다.

주민총회는 주민자치의 꽃이라고 불리며, 매년 주민총회 안건으로 선정된 의제들은 주민 설문조사 및 동네 한바퀴 등의 다양한 자치계획단의 활동으로 발굴한 내용들로 각 분과별 워크숍 및 토론회를 걸쳐 주민들의 의견을 하나로 모아 주민투표를 통해 마을 의제로 선정하고 있다.

즉, 주민들이 함께 우리 마을의 문제점을 찾고 함께 해결책을 제시하는 의제를 조사하고 발굴, 숙의해 주민자치회의 안건으로 상정하여 최고 의사 결정기구인 주민총회에서 의결하는 것이다.

기존 사전 모의 주민총회를 통해 제1회 주민총회 성공 개최 상반기 “노작벚꽃축제” “우리마을해설사” “참봉사” 등 추진

동탄2동 주민자치는 지난해 주민자치회로 전환되기 전부터 모의 주민총회를 개최하여 매년 마을 발전을 위한 주민들의 다양한 의견을 파악하고 있다.

지난 21년 모의 주민총회 때 선정된 안건들은 22년도 주민총회 안건으로도 재선정되어 지역주민들이 원하는 주민자치 사업으로 추진되었다.

특히 마을 축제로 신규 개최된 제1회 “노작 벚꽃축제”는 노작 마을 상권 활성화와 지역 인프라를 접목하여 마을주민과 지역주민이 하나 되는 축제로 성황리에 개최되었고 “우리 마을해설사” 양성 과정 또한 우리 마을 문화와 역사를 바로 알고 알리기 위해 추진되고 있다.

<p>모의 동탄2동 주민총회 투표</p> <p>동탄2동 마을입구 꽃길 만들기 1246</p> <p>마을 해설사 운영 369</p> <p>노작마을 주변 꽃길축제 1267</p> <p>애니바다 풀리마켓 2496</p> <p>생활노하우 교육 333</p>	<p>시민교육프로그램</p> <p>참봉사</p> <p>한요축제</p> <p>노작벚꽃축제</p> <p>따르릉나눔</p> <p>우리 마을 해설사</p> <p>환경사랑</p> <p>소담소식지</p>	<p>동탄2동 주민대상 소통 프로그램 운영 (애니바다라디오, 송파자, 모듬치로, 애일교육 등)</p> <p>이러한 이유로, 어르신들에게 더불어 함께하며, 광복을 통해 따뜻한 동탄2동을 만들어 가는 이웃 돌보기-자생특화축제를 통한 주민들의 소통과 화합의 장</p> <p>노작마을의 발돋움 꿈은 마을에서 소규모 주민축제를 통한 주민 화합의 장</p> <p>어르신들, 안부인사 어르신과 함께하는 삶의 질 개선</p> <p>우리 마을의 문화와 역사를 바로 알고 마을활동을 통해 우리 동네 바로 알리기 (애니바다)전시, 한요유적지</p> <p>나부터 시작하는 재능마켓 재능을 인식개선 확산 운동</p> <p>취재기자 교육 및 목적, 소식지 발견을 통한 동탄2동 소식지 제작</p>
--	--	---

▲ 2021년도 모의주민총회 의제 및 주민투표수

▲ 2022년도 제1회 주민총회 의제 안

올해 자치계획단은 4개 분과로 월 1회 이상 주제별 분과 토의 실시
100인 토론회 및 주민총회 의제 선정을 위해 설문조사 병행

올해 자치계획단 분과 구성은 기획&홍보분과, 청소년&교육분과, 문화&환경분과, 공동체&복지분과 등 총 4개 분과로 이루어져 있으며 매월 1회 이상 정기모임을 하고 동탄2동의 문제점을 공유하며 해결책을 찾는다.



▲ 자치계획단 준비 위원회 구성회의

실질적인 자치계획단 활동은 5월부터 시작되며 7월까지 각 분과별로 우리 마을 현황조사를 통해 주제별 분과토의 및 의제를 공유하고 주민총회 준비 위원회를 구성할 계획이며, 이후 8월에는 의제 선정을 위한 우리 동네 100인 토론회를 개최하여 의제를 취합 선별하고 최종 의견 도출을 위한 주민총회 의제를 선정할 계획이다.

또한 주민자치회에서는 분과별 중점과제 선정 및 내년도 주민자치회 목표 및 비전을 설정하는 등 주민총회 개최를 위한 준비를 진행한다.

9월 중에는 동탄2동 주요 거점 및 지역축제의 장인 탄요 축제와 온라인 투표를 통해 주민 사전투표를 실시하여 최종적인 의제 선정을 하고 10월 중에는 주민총회를 진행할 계획이다.



자치계획단의 역할은 매우 중요하다. 그 이유는 우리 지역의 필요사안과 불편 사안을 찾기 위해 많은 주민들의 다양한 의견을 듣고 이를 개인이 아닌 우리의 의제로 만들어야 한다. 동탄2동만의 지역특성에 맞춰 필요한사업 및 자원을 찾아내고, 이를 주민이 직접 주도적으로 사업을 추진해야 한다.



▲ 자치계획 수립을 위한 주민 설문 조사

제1회 '노작 벚꽃축제'



2023년 4월 8일(토) 화성시 동탄2동 노작마을에서 제1회 벚꽃 축제가 시작됐다. 축제는 11:00-18:00 까지 다양하고 다채롭게 진행됐다. 벚꽃은 이상기온으로 인해 예년보다 일찍 개화했는데, 연일 내린 비로 인해 그나마 남은 벚꽃마저 다 떨어져 사실상 벚꽃 없는 벚꽃 축제가 됐다. 어느 순간 감당할 수 없이 피어나 지천이던 벚꽃이 한 순간 속절없이 사라졌다. 벚꽃없는 축제라 은근히 걱정을 했는데, 걱정은 기우였다. 축제 시작 전부터 몰려든 사람들은 시작시간 11시가 되니 공연석을 꽉 메웠다.

이른 아침부터 축제장으로 모인 사람들은 다양한 공연 프로그램과 체험 행사를 즐기며 취향을 찾아 부산하게 움직였다.



반석산 주변의 체험부스는 우측부터 본부석, 캐리커처, 봄꽃 만들기, 풍선 팝콘, 장바구니 벚꽃 그리기, 떡볶이 오뎅, 복불복, 페이스페인팅 타투, 맥간 공예, 소소심, 캘리그래피, 도자기 만들기, 환경생태, 축제안내 부스가 있고, 좌측에는 출연자 대기실, 탈의실, 팝콘&풍선, 달고나&쫄득이, 비누방울, 전래놀이, 플리마켓, 아나바다, 에어바운스가 있었다. 무대 앞 우측에는 축제안내와 의료진 부스가 있었다. 안전사고에 대비해 동탄시티병원 구급차도 대기 중이었다. 축제에 만반의 준비를 갖춘 노작마을 발전위원회와 동탄2동 주민자치회의 노작가 축제장을 빛내고 있었다.

행사는 11시 20분 부터 30분간 식전공연으로 '길놀이'가 있었다. 13시에 개회식과 국민의례를 한 후 내빈소개 및 기념사와 축사가 있었다. 다양한 꽃들의 향연으로 봄날이 화사하듯 다양한 사람들이 모여서 축제가 빛났다. 설치된 체험부스마다 다양한 이벤트로 축제객을 맞이한다. 축제객들은 저마다의 취향을 찾아 즐기며 체험한다. 눈길을 끄는건 줄을 발견했다. 국민간식 떡볶이, 오뎅부스였다. 세상에 없다는 공짜가 노작 벚꽃 축제장에는 있었다. 예상치 못한 많은 방문객에 준비한 재료가 일찍 소진되어 다시 재료를 공수해 제공했다. 보는 즐거움에 먹는 즐거움이 더해지니 엔돌핀이 넘쳐난다. 주인공(벚꽃) 없는 축제였지만, 축제객들은 모두가 자신이 주인공이 되어 '축제장의 벚꽃'으로 피어났다. 내년에는 화사한 벚꽃이 함께하는 더 멋지고 아름다운 축제를 기대한다.

윤보현 기자





쓰레기장이 꽃밭으로.....

동탄 2동 주민자치회 문화환경분과는 성장 지원 사업으로 쓰레기 없는 마을, 아름다운 마을을 만들기 위해 “환경 정비와 화단 꾸미기” 를 하였다. 23년 4월 28 일 오후 3시 주민자치위원들과 주민 등 10여 명이 노작마을장미 정원앞에 모였다. 상가와 주거지역이 공존하는 노작마을 두 곳을 정하여, 주변 환경정화 작업을 하고, 준비한 여러 개의 화단에 예쁜 꽃들을 심었다. 지나는 주민들이 쓰레기를 버리던 곳이 깨끗한 거리와 꽃밭이 되었다고 하며 응원과 칭찬을 해 줘서 시간 가는 줄 몰랐다.

공간으로 변신하여 “쓰레기 통속에서 장미꽃이 피어난 거 같다” 라면서, 지역 주민들에게 밝고 쾌적한 공간을 만들어줘서 고맙다고 했다.

잘 꾸며진 화단과 예쁜 꽃들을 보며 주민들이 조금이나마 즐거움을 가졌으면 한다. 잘 가꾸고 관리하는 것도 잊지 말자. 그리고 **【쓰레기는 지정된 장소와 시간 요일에 맞춰 분리배출】** 을 하자.

박소정 기자



즐거운 마음을 안고 다른 지역으로 이동했다. 동탄 타운하우스 입구에 도착하여 도로변과 중앙분리대 곁머리에 화단을 여러 개 설치하고 화사한 꽃들을 심었다. 동네 주민들이 “이게 무슨 일입니까?” 놀라서 한마디씩 했다. 혐오 장소가 아닌 사랑이 피어나는 장소로 탈바꿈하였다며 극찬을 하였고, 삭막했던 공간이 화사한



시민교육 프로그램 “힐링이 되는 원예 테라피”

지난 5월 16일 ~17일 이틀 동안 동탄 2동 행복센터 2층 다목적실에서 주민자치회 청소년교육분과는 시민교육 프로그램으로 원예 테라피를 진행하였다.

향상과 다양한 활동을 통해 일상의 기쁨을 느낄 수 있는 시민교육 프로그램을 개발해야 할 필요성을 절실히 느꼈다.

최경진 기자

이에 따라 원예 테라피 식물 선정을 위해 인근 지역 남사 화훼 단지로 직접 답사를 나갔다. 다양한 식물을 관찰하고 최종적으로 서양란(호접란)을 선택하였다. 나도제비난(호접란)의 꽃말인 “행복이 날아온다, 축복, 축하” 라는 뜻이 담겨있다. 동탄 2동 주민들의 가정에 행복과 축하할 일들이 가득하면 좋겠다는 소망을 담아 선택을 했다.

원예 테라피 강의를 들은 수강생들에게도 전해졌는지 나도제비난(호접란)의 예쁜 꽃망울을 보며 행복한 미소를 짓는 사람들이 많았다.



꽃을 보고 만지고 심어보는 원예 테라피 과정은 마음을 차분하게 하며, 보는 즐거움과 함께 실내 환경 조성에도 큰 효과가 있었다.

이번 원예 테라피를 통해 원예 정보를 주고받으며 공감을 통한 대인관계 향상에 도움이 되었다. 앞으로도 동탄 2동 주민자치회 청소년교육분과는 주민들의 삶의 질

노래는 나의 인생이다!! 이인재 강사를 만나다.

이인재 강사는 언제나 유쾌하고 유머가 넘치는 화통한 사람이다. 블링 블링한 액세서리, 검은색 슈트, 노란색 넥타이는 그녀의 트레이드마크다.

예쁜 아이돌 무대 복장으로 올라와 피꼬리 목소리를 들려주는 이인재 강사와 얘기를 나눠 본다.

Q: 강사님 소개 부탁드립니다

A: 저는 어려서부터 노래를 너무 좋아했는데 우연히 노래 강사 직업을 알게 되어 자격증을 취득하였고 노래 교실 강의와 노래 봉사활동을 하면서 “행복 전도사” 라는 애칭으로 활동하고 있습니다. 합 21년의 경력에 동탄 2동에서 노래 교실 강사는 14년 정도 되었습니다.

Q: 노래 교실 수강생들의 연령층 구성과 참여율은 어떻게 됩니까?

A: 50대에서 80대로 이뤄져 있습니다. 최고령 수강생은 현재 88세 어르신입니다. 건강하고 목소리만큼은 젊은 사람 못지않습니다.

남과 여의 비율은 1:9 정도이며 수업 참여율은 80% 이상으로 열정과 젊음으로 강의실은 항상 뜨거운 열기로 가득합니다.



Q: 노래 교실은 어떻게 신청하면 될까요? 그리고 노래 교실 수업의 장점은 무엇이 있을까요?

A: 인터넷에 “화성시 통합 예약 시스템” 검색하여 회원가입 후 노래 교실 신청하면 됩니다. 온라인 접수가 힘든 어르신들의 경우 2층 주민자치회 사무실에 방문하시면 접수를 도와드립니다.

장점이 너무 많지만 노래 교실에서 배운 노래가 TV나 라디오 등의 음악방송이나 트로트 방송이 나오면 따라 부를 수 있다는 점, 친구를 사귀거나 만날 수 있고 박수 치며 노래 부르면서 쌓였던 스트레스도 해소된다.

혈액순환과 정신건강에도 좋고 우울증 해소에 큰 효과가 있다.

Q: 노래 교실 수업을 해 오면서 보람된 일이나 기억에 남는 에피소드가 있으면 말해주세요.

A: 우울증을 심하게 앓던 어르신께서 저의 노래 교실 수업을 매주 참석하여 노래를 따라 부르고 같은 수강생들과 웃고 이야기하면서 치유에 큰 도움이 된 분도 있었고요, 어느 암 환자는 저의 수업을 들으면서 “선생님을 따라 노래를 부르고 크게 박수 치고 웃으면서 생활을 하다 보니 건강이 많이 좋아졌어요, 고마워요” 라고 하면서 저를 꼬옥 안아주었는데 저도 모르게 눈물이 나서 같이 울었던 기억이 있습니다.

Q: 어떻게 하면 노래를 잘할 수 있으며 수강생들에게 하고 싶은 말씀이 있을까요?

A: 노래를 잘하는 방법으로

첫째, 잘할 수 있다는 자신감을 가진다.

둘째, 본인에게 맞는 곡을 선택하고 쉬운 곡을 선택하여 부른다.

셋째, 노래의 가사를 빨리 숙지하고 이해하여 많이 듣고 따라 부른다.

넷째, 녹음을 해서 자신의 노래를 들어 본다.

노래는 3분의 드라마입니다. 그 노래에 본인 삶을 담아부르면 최고의 노래가 됩니다.

수강생들에게 하고 싶은 말은 늘 긍정적인 마음으로 많이 웃고, 즐겁고, 행복하게 노래하면서 정신건강에 도움이 되면 좋겠습니다.



Q: 노래 교실 강사로서 어떤 계획이나 목표가 있는지요?

A: 노래는 인생과 같습니다. 노래를 통해 인생의 활력소를 찾고 건강하고 행복한 삶을 누리기를 바라는 마음뿐입니다. 저는 초심을 잃지 않고 매 순간 최선을 다하는 강사로 남고 싶습니다. 저의 수업은 매주 목요일 오후 3시에서 4시 50분입니다.

많은 참여와 관심 바랍니다.

#이인재 강사님 인터뷰 후기#

성격이 활달하시고 에너지가 팍 팍 넘쳐서 인터뷰하는 동안 내내 시간가는 줄 모르고 위트가 넘쳐 웃으면서 인터뷰를 마쳤습니다.

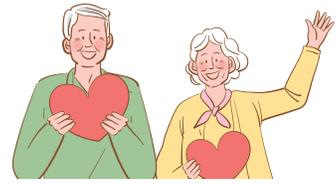
건강을 여러 차례 강조하였고 긍정적인 마음으로 노래를 많이 부르라고 하였으며 “항상 무대에 선다는 마음가짐으로 수업에 임한다” 라는 그 말씀에 진심을 느낄 수 있었다.

김영길 기자



이보다 더 좋을 수 없다!!

“2023 어르신 효도관광”



2023년 4월 27일 동탄 2동 사회단체 협의회 주관으로 제14회 어르신 효도 관광이 있는 날이다.

관내 어르신 310명과 인솔자(봉사자)가 동행했다. 관광버스 10 대가 마을별로 배차돼 어르신들을 편하게 모시고, 아침 8시 50분에 제천시 청풍문화재 단지로 출발했다. 천동산 박달재를 넘어가는 풍경이 절경이다. 어느덧 먼두 앞은 사라져가고 초록 잎이 무성하다. 짙푸른 숲속으로 들어서니 일상의 피로와 세속의 때가 풀리고 씻기는 듯하다. 11시 30분 금왕 휴게소에 들려 점심 식사를 했다. ‘청풍 황금 떡갈비’란 상호를 가진 초대형 식당이다. 이 깊은 산골에 300여 명이 함께 식사를 할 수 있는 식당이 자리 잡고 있다는 건 옛날에는 상상도 못할 일이다. 새삼 좋은 세상임을 느끼며 어르신들의 무병장수를 빌었다. 불고기 버섯전골을 먹었는데, 양질 면에서 매우 만족이다.

12시 40분 관광지로 이동했다. 13시에 청풍문화재 단지에 들려 관광을 했다. 이곳은 충주댐 건설로 삶의 터전을 잃은 수몰민들의 생활상을 담은 유물과 수몰지구의 보물, 문화재 등을 옮겨 보존한 청풍 호반의 작은 민속촌이다. 사계절 언제 찾아도 아름다운 풍경을 볼수 있는 제천의 8경 중 4경이다.



14시에 버스에 올라 40분 만에 ‘의림지’에 도착했다. 의림지는 제천 1경이다. 삼한시대 축조된 저수지다. 호서지방을 지칭할 때 호수가 의림지다. 용추폭포, 솔밭공원 자연형 수로(물이 없었다) 등을 둘러봤다. 소백산 막걸리 한 잔을 마시고 버스를 타고 돌아오니 오후 6시다. 오랜만에 자연과 함께한 효도 관광 덕분에 몸과 마음이 젊어진 듯하다. 벌써부터 내년이 기다려진다. 본 행사를 주관한 동탄 2동 사회단체 협의회와 협조해 주신 동탄 2동 주민자치회 및 여러 단체에 감사드립니다.

윤보현 기자

작지만 ‘소중함’을 일깨워준 초촌면 이야기

“주민자치회 상반기 벤치마킹”

23년 05월 20일(토) 오전 7시 30분 동탄 2동 행복센터 1층 주차장에 대기하고 있는 대형 버스에 올랐다. 선진지 견학 생각에 설렘과 기대를 가득 안고 출발했다.

2시간에 걸쳐 부여군 초촌면 송국리 견학지에 도착했다.

초촌면 주민자치회 위원들과 이장, 마을해설사 등 동네 주민들이 반갑게 맞이해 주었다. 일행들은 1층 강당에 모여 앉아 초촌면 자치회의 사업들과 미래의 비전을 자치회 사무장으로부터 설명 들었다.

부여는 소중한 문화유산과 유적이 많은 곳이다. 청동기시대를 대표하는 대규모 취락 유적이인 부여 송국리 유적은 국가 지정 문화재에 지정되어 있다.

과거 청동기시대의 취락 형태나 문화 등 생활상을 알 수 있는 훌륭한 자원이며 잘 보존되고 있다. 현재도 계속 활발한 연구가 진행되고 있다.

시간의 체험으로 고사리 불고기나 고사리 무침을 만들어 먹을 수 있을 만큼 채취했다. 사람들의 얼굴에는 웃음꽃이 피어났다.



▲ 송국리 유적지, 마을 전경

견학지 초촌면은 송국리를 오래 기억하라는 이벤트를 했다. 자그마한 미니 토기에 친환경 유기농 현미쌀을 한 움큼 담아가는 체험이다. 송국리 마을을 알리는 아주 좋은 방법이었다. 자치회 사무장의 디테일한 설명이 끝난 후 감사의 표현으로 고래 소리도 내면서 박수를 쳤다.



▲ 고사리 캐기 체험장

뭐니 뭐니 해도 “고사리 캐기 체험”은 도시민에게는 더 특별한 체험이었는데 부여군에서는 무분별한 채취를 막기 위해 ‘사적지 내의 임산물 채취에 대한 규제’를 두어 고사리 캐기 체험장 관리에 많은 신경을 쓰고 있었다. 내리쬐는 햇볕 아래서도 모두 고사리 캐기에 심취하여 연신 허리를 굽혔다 폈다 바빠 움직이고 있었다. 한

초촌면의 주민자치회에서는 지역 인적 자원을 발굴하여 전문성을 가진 다양한 사업과 봉사 그리고 주민들의 화합과 적극적인 참여로 우수 마을 공동체로 타의 모범이 되고 있었다. 역사 탐방 체험과 고사리 캐기, 유기농 친환경 쌀 홍보 등을 연계하여 다양한 체험과 프로그램을 개발하여 지역사회를 알리는데 큰 성과를 거둔 좋은 사례였다. 이번 선진지 견학을 계기로 동탄 2동 주민자치회도 더 다양한 인적·물적 자원 등을 발굴하고 개발하여 주민 모두가 함께하는 행복한 마을로 거듭나길 기대해 본다.

김영길 기자

화성시민 주요 관심사업 설명회

정책과 지역 현안 사업 추진현황 공유

지난 4월 17일 동탄 2동 행정복지센터 3층 대강당에서는 시민들이 화성시에 관심과 애정을 쏟을 수 있도록 '2023년 상반기 화성 시민 주요 관심 사업 설명회' 가 열렸다. 화성시 권역별로 이루어진 주요 관심 사업 설명회는 이날 5번째로 열렸는데 이번 설명회에는 정명근 화성시장을 비롯해 박세원·박진영 경기도 의원, 이은진, 차순임 화성시의원 등이 참석했다. 주민들이 궁금해하는 주요 관심 사업의 추진현황에 대해 주민들에게 알리고 소통하는 자리였다.

연장(서 동탄~동탄), 분당선 연장(기흥~동탄~오산), 동탄~청주 공항 광역철도) ■ 동탄(1)신도시 조성 사업 (동탄(1)택지개발지구 특별계획구역(메타 2단계)사업, 동탄(1)지구 2단계 활용방안, (가칭) 동탄 Family pool 문화공원 조성) ■ 동탄권 공원 조성(보타니가든 화성 조성사업, 능동 생활도시숲 조성) ■ 화성 특례시 추진 ■ 중소기업 경쟁력 강화(중소기업 종합지원센터 건립, 중소기업 지원사업) 등 총 9건의 현안이 소개되었다.



2023년 상반기 화성 동탄 권역(동탄 1~3동) 시민들의 주요 관심 사업은 ■ 2023년 제13회 화성 햇빛이 축제 개최 ■ (가칭) 동탄 중앙도서관 건립 ■ (가칭) 동부·동탄 노인회관 및 동탄 시니어클럽 복합시설 건립 ■ 대중교통 확충(서울 주요 지역 광역버스 노선 확충, 공항버스(인천, 김포) 노선 확충) ■ 철도사업 추진(삼성~동탄 GTX-A 광역급행철도 건설 사업, 동탄 철도(트램), 동탄 인덕원선 복선 전철 건설 사업, 1호선

화성시는 도시와 농촌의 공존 그리고 동쪽과 서쪽의 균형 개발의 과제와 함께 바다가 있는 지역이다. 경기도에서 4번째로 특례 시가 될 지속 발전이 가능한 곳이다. 동탄1 신도시가 조성된 지 15년이란 세월이 흘렀다. 화성시 사업 설명회를 통하여 성숙한 시민의식이 돋보였다. 화합과 소통을 통해 더불어 사는 "희망 동탄"의 내일이 기대된다.

김가화 지원관

우리 동네에 이런 곳이?

미산 아트 스페이스

반석산과 산책로, 식당과 카페가 많은 우리동네 노작마을에 미산 아트 스페이스라는 문화공간이 지난 3월 오픈했다. 상가 건물 1층에 자리잡은 이곳은 외관으로 봤을 때는 여느 건물과 다르지 않지만 막상 안쪽으로 둘러보면 생각보다 큰 그림과 많은 작품수에 놀라고 그 섬세함과 웅장함, 그리고 역사적인 인물화에 한번 더 놀라게 된다.

일반인들에게 언제든 오픈 되어 있는 이곳은 안한수 화가가 작품활동을 하는 공간이자 또 화가와 사람들을 만날 수 있는 자유로운 관람 공간이다. 안한수 화가는 전남대학교 사범대학교 미술교육과와 동 교육대학원을 졸업, 30여년간 미술교사로 학생들을 가르쳤으며 1980년 6인회 정기전을 시작으로 총 5회의 개인전과 11회의 단체전에 참여, 미산아트스페이스 개관과 함께 한 첫 전시회는 '그림의 꿈'이라는 제목으로 우리가 지켜야 할 공동체 의식을 담은 작품과 남북 분단의 현실, 근·현대사의 주요 인물들을 초상적 인물화로 표현한 작품들을 전시했다. 교과서나 역사서, 그리고 오래전 어디서든 한번쯤은 봤을 법한 인물과 기억 속 장면들을 세밀로 점을 찍거나 다양한 방법을 접목하여 그림을 그리니 작품하나를 완성하는데 시간과 정성이 많이 들어간 작품들이 대부분이다.

가족들과 함께 관람하며 작품의 주인공이 누구인지, 작품 하나 하나가 어떻게 그려졌는지 알려주면 좋을 것 같다. 앞으로 미산아트 스페이스는 동탄2동 주민과 함께 언제든 부담없이 둘러볼 수 있는 갤러리, 생활속에 숨쉬는 공간이 될 것이다.

전경미 기자



▲ 미산아트갤러리(화성시 노작로 4길 24-1, 1층) 전시관 입구



▲ 미산아트갤러리(화성시 노작로 4길 24-1, 1층) 전시관 내부

공동주택 층간 소음 (이렇게 하면 어떨까요?)

1. 층간소음으로 인하여 사회적 갈등

공동주택(아파트, 연립주택, 다세대 주택 등)에서 일어나는 위층과 아래층 간의 층간 소음 문제가 사회적 문제로 떠오르고 있다. 이웃 간의 갈등을 넘어 돌이킬 수 없는 일들이 벌어지고 있다. 국민의 80% 이상 층간 소음으로 인한 피해를 호소하고 있다.

2. 이웃간의 양보와 배려 필요

층간 소음은 이웃 간 소통이 무엇보다 중요하다. 위층과 아래층의 관계이므로 양보와 배려가 필요하다. 평소 자주 교류를 하면서 서로 이해하는 데 도움이 될 수 있다.

3. 이웃간의 지켜야 할 에티켓

- ★밤늦게 청소기 세탁기 등 사용을 자제한다.
- ★아침 07시 이전, 저녁 10시 이후에는 생활 소음을 줄이고, 벽에 못질이나 망치질을 하지 않는다. (아래층은 수면 중 또는 공부 중)
- ★발받치 소리 (두툼한 실내 슬리퍼를 신고 의식적으로 조용히 걷는다)
- ★의자 질질 끌지 않는다(의자나 책상 식탁 등 밑에 부직포나 소음 방지용 패드 사용)
- ★늦은 밤이나 이른 새벽에는 조용한 소리도 크게 들리므로 주의한다.
- ★화장실에서 양치질할 때 퍽퍽 소리 지르지 않는다.
- ★집들이나 가족 모임 등이 있을 때는 미리 아래층과 위층에 양해를 구한다.
- ★어린이들이 뛰지 않도록 주의를 시킨다. (충격 완화용 두꺼운 패드 깔기) 등등

4. 층간소음 민원 신청 기관

층간 소음 상담 센터(1661-2642), 층간 소음 이웃사이센터(중재 상담 센터), 중앙 공동주택관리 분쟁 조정위원회(국도교통부) 등이 있다.

5. 층간소음 해결 방안

무작정 위층으로 달려가서 분쟁을 더 키우지 말고 아래의 방법으로 해결하자. 공동주택의 경우에는 단지 내 관리사무소에 민원 신청하여 도움을 받고, 입주자 대표회의 등 도움 요청해 본 후 그래도 해결이 되지 않으면 층간 소음 분쟁 조정위원회에 민원 신청하여 도움을 받자.

모두가 함께하는

층간 소음 줄이기!

오후 10시부터 다음날 오전 7시까지 주의해요!



E/V 안에서 마주치면 인사하고 이웃 간의 지켜야 할 에티켓과 매너를 지키자. 상대방이 층간소음으로 불편하여 찾아오면 우선 “미안합니다” 라고 먼저 사과를 한 후 서로가 조금씩 양보하고 대화를 통하여 해결한다. 공동주택은 사적이면서 공적인 공동공간이므로 서로의 주의와 배려가 필요하다. 공동주택 거주자는 생활 소음의 원인 제공을 하지 않도록 노력해야 한다. 이웃 간의 불편하거나 불편한 행동과 말을 조심하여 층간소음 분쟁 없이 함께 생활하는 주거 문화를 만들어 나가자.

김영길 기자

화성시 컨트롤타워 도서관이 우리 마을에.....

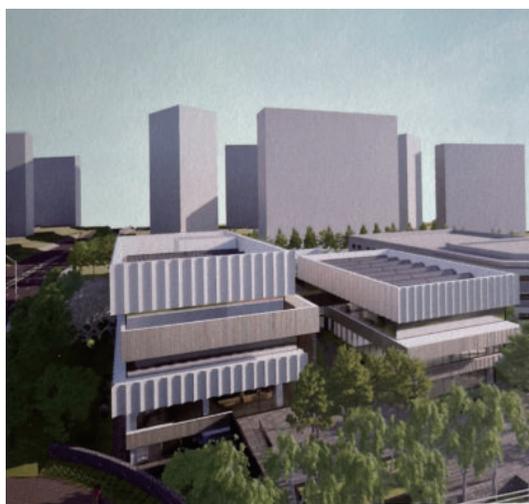
2023년 3월 31일(금) 15시 동탄중앙도서관(가칭) 건립 착공식이 있었다. 이날 착공식에는 정명근 화성시장을 비롯해 이원욱(화성읍) 국회의원, 도의원, 시의원, 시민 200여 명이 참석한 가운데 식전 공연과 사업 경과보고 기념사 및 축사, 세레머니, 기념촬영 등의 순서로 진행됐다.

‘동탄 중앙도서관(가칭)’은 화성시 반송동 139번지(솔빛유치원 앞 부지) 일원에 지하 1층, 지상 4층, 총면적 10,491.72㎡ 규모로 건립된다. 총 620억 원의 예산이 투입되며, 일반 자료실, 어린이 자료실, 강연과 전시 등이 가능한 계단형 열람공간 라키비움인 ‘지식의 숲’, 보존서고, 통합 사무관리공간, 주차장 등을 갖춘다. 특히, ‘숲길을 산책하다’라는 콘셉트, 자연과 소통하며 휴식하는 개방형 도서관이 될 것이라 시민 누구나 일상 속에서 스스로 배우고 성장할 수 있다.

2025년 3월에 준공하여 같은 해 5월 개관을 목표로 하고 있다. 개관 후에는 화성시 관내 시립도서관을 통합 관리하는 컨트롤타워 역할을 담당한다. 또한 동탄신도시 주민의 지식문화 거점 역할도 할 것이다.

아울러 화성시의 새로운 도서관 문화를 선도하는 중추적 역할과 함께, 지식 공간 혁신의 중심점이 될 것이다.

윤보현 기자



동탄 중앙도서관(가칭) 건립 착공식
2023년 3월 31일(금) 15:00-15:45
화성시 반송동 139(솔빛유치원 앞 부지)



어머니를 위한 기도

새벽기도 중 어머니가 떠오를 때면
형언할 수 없는 감정의 눈물이 붓물터지듯
흘러 내립니다.
죄책감인지, 회한인지, 아니면 같은
여자로서인지, 딸로서인지 여러 마음이
비수가 되어 가슴 깊은 곳에서부터 시려옵니다.



주여, 어머님 마음속에 당신의 마음을 괴롭히고 있을 자식들에
대한 서운함과 화, 배신감을 부디 어루만져 주시옵소서.

제가 맘이 편하고자 함이 아니요,
홀시아버지를 모시고 8남매를 키우는 과부였던
그때의 전쟁속보다 지금이 당신 전체 삶을 통틀어
가장 고통스러울 것을 알기 때문입니다.

쨍한 눈과 온몸에 뼈만 앙상히 남으신 어머니를 보며
관속에 누워계실 때의 모습도 감히 그려봅니다.
젊은 사람 못지 않은 총기와 잔소리, 지혜의 말씀과 덕담을
해주실 때는 수행자의 모습도 그려집니다.
아직도 8남매의 자식생일과 20명이나 되는 손주들의 이름을
정확히 기억하시며 때마다 전화안부를 묻느라
당신의 마지막 남은 정신력까지 쏟고 계시는 어머니.

차라리 치매였으면 좋겠다고 생각합니다.
아무것도 모르는 어린아이처럼 때 쓰고 이것저것
먹고 싶다 하셨으면 좋겠습니다.
어느 분처럼 욕하는 치매에 걸려 참고 견디기만 하셨을
당신 삶에 대한 분노를 맘껏 내뿜으셨으면 좋겠습니다.

오늘도 전화기 너머로 노한 기운과 슬픔을 삼키는
목소리가 전해져 옵니다.
한동안 자식에 대한 온갖 마음으로 한바탕 괴로움을
견디신 후 입을 압니다. 자식들에게 서운해도,
화가 나도 말 한마디의 중함을 늘 가르치셨기에
날선 단어 한마디도 못하시는 어머니는 오늘도 참으십니다.

몇 년간 누워있고 앉아 있는 이 침대가,
이 병실이 살아있는 당신에게 고통이라고..
같은 병실의 침대가 조용히 빠지면 누군가 죽었음을
매일 밤 예측하는 이곳,
그리고 그 차례를 번호표 없이 기다리는 이곳.
이 곳에서 꺼내달라고... 나를 왜 이곳에 버렸냐고...

- 전 경 미 -

고맙습니다 사랑합니다



고마워요
나의 엄마 아빠가 돼주셔서
고마워요
사랑으로 돌봐주셔서
고마워요
사소한 일에도 항상 같이 웃어 주셔서
사랑해요
날아주시고 길러주셔서

-반송초 5학년 최유은-

일상 속에서 속담 배우기

조개 캐러 갔던 날

햇볕이 쨍쨍한 6월 3일 토요일 이른 아침이었다.
아빠와 나는 남동생과 함께 조개를 캐러 바닷가로 출발했다.
가는 길에 휴게소에 들러 맛있는 간식을 먹었다.
"드디어 도착했!" 나와 남동생은 조개를 캐러 달려갔다.
마구마구 땅을 파기 시작했다.
옆에서 조개를 캐고 있던 아빠는 바닷가에 살았던 사람이라 해도
손색이 없을 정도로 많이 캐었다.
나는 고작 5개밖에 캐지 못해 속상해하고 있었다.
그때 아빠가 말한 속담 한마디가 내겐 힘이 되었다.
【우물을 파려면 한 우물을 파라】 라고 하시면서 그 뜻을 알려 주셨다.
그 후로 나는 계속 한 곳만 팠다.
팔과 손목은 아팠지만 더 많이 캐낼 수 있어서 좋았다.
아빠는 나에게 조개 '100개 캐기' 과제를 주셨다.
나는 그 말을 듣고 1초도 고민하지 않고 응?? 그건 너무 많은데요?
라고 말했는데, 아빠는 【타끌 모아 태산이다】 라며
10개 30개 60개가 차근차근 모이면 100개를 모을 수 있다고 하셨다.
남동생이 조개를 세면서 "형아~~ 벌써 100개가 넘었어!!" 라고
말했는데 나는 아빠의 속담에서 진리를 배운 거 같아 너무 좋았다.
아빠는 나의 선생님 같았고 또 조개 캐러 같이 가고 싶었다.
집으로 돌아와서 세척 후 먹어보는 조개는 세상에서 나만 아는
꿀처럼 달고 맛있는 조개였다.
오늘 조개 캐기 체험은 아빠의 속담으로 큰 교훈이 되었고 보람찬 하루였다.

-반송초 6학년 이진협-

2023 주민자치회 사업계획 워크숍

- 전북 부안 -

엄동설한 추운 겨울 아침 2월 3일(금) 8시 30분 행복센터 주차장 앞에서 대형 버스를 타고 1박 2일로 단합대회 및 워크숍을 다녀왔다.

일정 중에 군산시에 있는 근대 역사 박물관을 견학하였는데 과거의 역사를 좀 더 알게 되고 잠시나마 역사의 현장으로 돌아간 것 같았다.

숙소에 도착하여 여장을 풀고 휴식을 취한 후 분과별 토론을 하였다. 화기애애한 분위기에 자기소개를 하며 서로를 더 알게 되었고, 열띤 토론을 통하여 동탄2동 발전을 위해 힘쓰자고 말했다.

이튿날 오전 1층 회의실에 삼삼오오 모여 앉아 분과별 토론회의 내용과 2023년 동탄2동 주민자치회 사업 계획을 확정 발표하고 예산 등을 의결하였다.

확정된 여러 사업 계획을 잘 추진해 보자며 단결 단합된 모습을 보았고 주민자치회의 열의가 느껴졌다. 또한 더 많은 “마을 공동체와 사회 취약계층의 발굴에 힘쓰자” 라고 하였으며 2023년 사업 계획으로 결의된 의제들을 잘 실행하기로 했다.

사람과 사람이 만나서 대화하고 토론하며 서로를 알게 되고 친목은 물론 화합까지도 가능하다는 것을 깨닫게 되었다.

이렇게 워크숍은 우리에게 소중한 결실로 다가왔다.

주민자치위원들이 동탄2동의 발전에 한마음 한뜻이 되었다는 점과 애乡심이 깊다는 점을 느끼며 지역 사회봉사를 위해 가일층 노력할 것을 다짐했다.

김영길 기자



후원 문의 031) 5189-4855 <복지팀>



후원금은 '경기도사회복지공동모금회'를 통해 운영되며 온전히 동탄2동 복지사업에만 쓰입니다.

여러분의 소중한 마음이 꼭 필요한 사람들에게 전달되도록 최선을 다 하겠습니다.

인증샷도 가능하고 연말정산도 받고 나눔 릴레이 사업 '행복한 사랑의 나무'가 동탄2동의 명물이 되면 좋겠습니다.

아름다운 사회를 만드는데 다 함께, 나눔 기부 문화를 만들어 갑시다.

박민영 기자



‘문화유산을 찾아서’ - 동구릉/정약용 유적지/두물머리

화성문화원에서는 살아있는 우리 민족의 역사와 발자취를 찾아 매월 유적지를 탐방하고 있다. 지난 5월 18일 노작 홍사용 문학관으로 관광버스 한 대가 들어오고 버스에 오르면서, 잡다한 일상에서 벗어난다는 해방감과 기대감으로 설렌다. 수학여행을 떠나는 여학생이 된 느낌이다. 나의 문화유산답사길은 홍사용 문학관에서 출발하여 동구릉, 정약용 유적지, 두물머리로 이어졌다. 관광버스 안은 지루할 틈이 없다. 인절미와 경단을 도란도란 맛있게 먹고 참가자들과 정담을 나누며 2시간여를 달려 구리시 인창동에 있는 조선 역대의 왕릉군(王陵群)인 동구릉에 도착했다. 동구릉은 도성의 동쪽에 있는 아홉 기의 왕릉을 말한다.



▲ [출처] 화성문화원

동구릉 입구부터 천천히 걸었다. 구름이 살짝 낀 날씨가 오히려 걷기도 좋고, 간간이 불어오는 바람도 좋다. 초록의 나무가 병풍처럼 둘러쳐져 있어 오랜만에 자연과의 조우가 즐겁기만 하다. 조선을 이끈 왕과 왕비의 무덤은 장엄하고 신성하다. 한 가정의 부모님이 돌아가셔도 정성을 다해 장례를 치르고 무덤을 가꾸는데 하물며 나라의 왕이 숨을 거두니 사명을 다해 왕릉을 만들지 않았겠는가. 무엇보다도 자연경관이 조화롭고, 공간마다 정성스러운 손길이 느껴진다. 풍수지리에 대한 전문적 지식이 없음에도 그 신성함을 유지하려는 노력이 보이는 듯하다. 봉분 뒤쪽은 산이 둘러싸고, 봉분 앞쪽에는 드넓은 녹지가 시원하게 펼쳐진다.



홍살문을 지나 정자각까지 향로와 어로가 이어진다. 왼쪽에 높게 조성된 길이 제왕시 제실에서 출발한 향과 축문을 들고 다니는 길인 향로, 오른쪽에 낮게 조성된 길이 제왕을 드리기 위해 왕이 다니는 길인 어로이다. 우리는 왕이 걸었던 어로를 따라 정자각을 향해 천천히 걸어보며 조선의 숨결을 느껴보았다.

건원릉은 조선을 건국한 태조 이성계의 무덤이다. 건원릉의 독특한 점은 봉분에 역새를 심었다. 역새를 좋아하는 태조를 위해, 영흥에서 서울까지 인간띠를 이루어 무사히 운반했다고 한다.

동구릉을 떠난 우리의 일정은 정약용 유적지를 살펴보는 것이다. 버스는 구리에서 남양주로 30분 정도 달렸다. 다산 정약용은 조선의 천재 실학자이며 사상가이고 과학자이다. 정약용 생가(여유당)를 둘러보며 정약용은 이 땅의 가장 존경받을 인물이라는 생각을 하게 되었다. 정조의 남자 다산 정약용의 백성을 향한 깊은 사랑을 이 시대의 정치인에게서도 느끼고 싶다.



“활활 나는 새들 우리 집 뜰에 날아와
매화나무 가지에서 쉬고 있네
매화향길게 풍기니 그향기에 끌려
반갑게 찾아왔구나
이제 이곳에 머물고 동지 틀어
너의 집 삼아 즐겁게 살 거라
꽃은 이미 활짝 피었으니 주렁주렁 매실도 열리겠지.”
다산 정약용 1813 「매화와 새」

실학박물관에서 글과 그림이 고와서 사진을 찍어
답아왔다. 아내가 보내준 치마를 오려 장첩(障帖)을
만들어 딸을 위해 그림과 글씨를 쓴 애절한 사연이
담겨 있다.

두물머리는 북한강과 남한강의 두 물이 합쳐지는 곳이라는 의미이다. 두물머리에 들어서자 커다란 느티나무가 무척 인상적이었다. 예쁜 카페가 즐비하게 있었지만 나는 느티나무 아래 벤치에 앉아 보온병에 담아 간 뜨거운 커피 한 잔의 여유를 가졌다. 처음에는 나 혼자 집중할 수 있는 시간을 가진다는 것에 마냥 기뻐했지만, 여정의 끝에 문득 사랑하는 나의 가족들이 떠올랐다. 오늘 저녁은 가족들과 더 많은 시간을 보내야겠다.

정희영 기자

반석산과 오산천의 생태환경

2023년 04월 08일 (토) 제1회 노작 마을 벚꽃 축제가 있었다. 반석산과 오산천의 생물을 소개하며 동네를 알리는 환경 생태 부스를 운영하였다. 많은 사람들이 부스를 방문하여 우리 동네의 자연환경에 놀라기도 하였지만 “이 생물 사진 오산천에서 찍었어요?”

“진짜 우리 동네에 살아요?” 하며 공통적인 질문을 많이 하였다. 동탄의 반석산과 오산천에는 다양한 생물들이 서식하지만 아직 많은 사람들이 인식을 못 하고 있다. 사람의 공간인 아파트 숲으로 이루어진 인간 중심의 도심이기에 생물들의 서식은 생각지 못하는 것이다. 그런데 반석산과 오산천에는 다양한 생물들이 서식한다. 반석산에는 청딱따구리, 오색딱따구리 등 딱따구리 종류와 여름 철새인 피코리가 해마다 찾아와 둥지를 틀고 세대를 이어가는 등 많은 새들이 살아가고 있다. 또한 오산천에도 다양한 새들이 서식을 한다.

봄이면 천연기념물인 원앙이가 사랑을 나누고 하천변의 자갈밭에는 흰목물떼새가 둥지를 짓고 새끼를 키운다. 겨울에는 청머리오리, 비오리 등 겨울 철새들이 추위를 피해 오산천에서 안정적으로 살아가고 있다. 그리고 2021년 겨울에는 뜻밖의 귀한 새가 오산천을 찾아왔다. 발레 “백조의 호수”로 유명세를 치르며 국제적으로 보호받는 새 천연기념물 제20-1호인 고니가 약 한 달간 머무르고 돌아갔다. 혹시나 다음 해인 22년에도 고니가 월동하러 오지 않을까 했는데 오산천 공사가 시작되어서인지 그해 겨울에는 보이지 않았다. 오산천에는 새들뿐만 아니라 생각지 못한 생물들이 서식을 한다. “하천 생태계의 최상위 포식자” 이 생물만 나타나면 뉴스가 되는 생물 바로 천연기념물 제330호 수달이다. 수달이 오산천에서 세대를 이어가며 안정적으로 서식을 한다. 수달의 서식은 중요한 의미가 포함된다. 수달이 서식하는 것은 수달의 먹이가 되는 물고기, 조류 등 다양한 생물이 서식할 정도로 생태 환경이 안정화되었다는 증거다.

사람들은 우리가 생각하는 자연은 우리 삶의 공간에서 멀리 있다고 생각하고 있다. 노작 벚꽃 축제 때 환경 생태 부스를 방문한 많은 사람 들도 믿기지 않는 눈으로

바라보았다. 그러나 자연은 항상 우리의 곁에서 인간의 삶과 함께한다. 동탄 신도시도 시멘트와 아파트 숲으로 이루어진 인간 중심의 도심이지만 다양한 생물과 함께 공존하는 것은 그만큼 우리의 환경이 건강하다는 것을 의미한다.

조금만 관심을 가지면 신비한 자연의 세상을 만날 수 있다. 이제부터라도 주변의 자연환경에 관심을 가지고 산책을 하자. 아름다운 새소리로 계절의 변화를 느끼며 다양한 생명체가 살아가는 우리 마을을 사랑하자.

윤순태 기자



▲ 도시의 폐 역할을 하는 반석산과 오산천

▲ 오산천의 천연기념물 새들

음식치유 (飲食治癒)

나에게 맞는 음식 치유의 기준을 찾아서....

우리 인생의 최종목표는 무엇일까? 급전적으로 힘들었던 사람들은 돈이 많으면 행복할 것이고, 가족, 지인, 회사 동료 등 인간관계에 문제가 없을 때 행복한 사람도 있을 테고, 내가 속한 단체에서 승진을 하거나 인정받을 때 행복한 사람도 있고, 자주 아프거나 아팠던 경험을 했던 사람은 건강하기만 하면 행복하다 생각할 것이다. 행복의 기준은 다르지만 모든 행복의 바탕이 되는 것은 건강이 아닐까?

인본' 에 상담을 오신다. 그리고 몸이 불편하면 지금 무엇을 먹으면 될까요? 라는 질문을 하기 시작한다. 약이 아닌 음식으로 치유되는 것이 신기하다고만 한다.



운동과 식단조절도 효과없고 병원의 약치료를 압박받던 중 정대리 박사님을 알게 되었습니다. "식단만 바꿨다고?" 혹시나 하는 마음에 선천체가 식단을 시작했고 8일이 지나면서 거저같은 양들이 일어났습니다. 평소 타는다면 드려주는게 인상이었고, 소고기, 소고기 등으로 교환하는 날들이었는데 이런 증상들이 만기 여파로 정도로 막강히 사라졌습니다. 식단 시작 전과후를 비교하는 100% 감인 결과는 확인하면서 우와~ 우와~ 음식만 바꿨는데 너무 놀랐습니다. 혹시 저처럼 반신반의 고민하시는 분이 계시다면 **『완전 건강』** 정대리. 구다희 박사님 너무 너무 감사드립니다.

▶ 음식조정 1개월 현재
- 체중 3kg 감소
- 오후에 허기지는 증상 사라짐
- 조금만 먹어도 배부름 사라짐

▶ 현재 갖고 있는 생각
- 짐작 안았으면 병원에도 안가고 몸관리가 쉬웠을 것
- 많은 사람들이 체중식을 양면 좋겠다.
- 끝까지 관리 하겠음.

▶ 감사합니다!!!

▲ 음식치유 후기 1

▲ 음식치유 후기 2

사람들은 건강한 내 몸을 관리하기 위해 음식 섭취를 하는 것이 아니라 사회에 적응해가기 위해 무분별한 음식을 선택해서 섭취하는 영양과잉의 시대이다.

질병은 지속적으로 늘어나고 있고 의료계에 불신을 가진 사람들은 자연치유를 찾아 유튜브 등 매체를 통해 다양한 정보를 습득하여 몸에 좋다는 것들을 선택하고 있다. 병원에서 질병에 대한 진단을 받고 현미밥에 채소식을 선택한 사람이 음식을 자연식으로만 섭취를 하는데도 오히려 질병이 더 악화되는 경우를 본 적이 있을 것이다. 이걸 왜 그럴까? 예를 들어 당뇨에는 여주가 좋다는 이야기를 듣고 여주를 매일같이 즐겨먹은 사람이 오히려 당뇨가 회복되기는커녕 당 수치가 지속적으로 상승하는 사람이 있다. 이유는 음식이라는 것을 사람이 중심이 아닌 병증에 맞췄기 때문이다. 이제 한 발짝 나아가 사람들은 내 몸의 건강을 찾기 위해 사람마다 다를 것이라는 인식을 가지기 시작했고 나의 선천 체질을 알고 싶어 진단을 받기도 한다.

※ 선천 체질:

태어나면서부터 부여받은 기질이나 성향으로 기준이 되는 체질을 의미한다.

※ 후천 체질:

생활환경, 식습관이나 생활 습관 등 후천적 삶에 의해 형성된 체질을 의미한다.

정확한 진단을 바탕으로 나에게 맞지 않는 음식을 섭취하지 않고 나에게 맞는 음식을 골고루 섭취한다면 질병이 걸리기 전에 예방하고 건강한 기대수명을 살아갈 수 있을 것이다. 음식만으로도 치유가 된다고? 의심과 궁금증을 가지고 노작 마을 내 카페

약식동원(藥食同源)이라는 의미를 알면서도 현실 속에서는 불가능하다고 인식되어 있을 것이다. 가끔은 커피의 카페인 불면증을 일으킨다고 생각하는 사람들이 있지만 커피를 섭취하게 하여 불면증을 치유한 사례들도 있다. 이처럼 음식 치유는 정확한 기준값을 가지고 섭취한다면 건강하고 긍정적인 삶을 살 수 있다. 운동도 1:1 맞춤형으로 PT가 유행되었고 화장품도 맞춤형 화장품이 출시되고 있다. 하지만 우리 몸의 생명을 유지하는 가장 기본적인 에너지를 제공하는 음식은 어떻게 섭취하고 있는가? 나의 현재 몸상태에 맞게 음식을 골라서 섭취해야 한다.



비만과 건강

“건강한 미래를 위한 첫걸음을 시작하자”

바쁜 일상을 달려오느라 어느덧 중년에 접어들었다. ‘운동해야지.’ 하면서 문득 자신의 몸을 살펴보니 뱃살이 늘어나 있다. 이제야 한숨을 돌리며 자신을 돌아보니 젊을 때와 다른 몸이 되었다. 갱년기가 오면서 호르몬의 변화로 복부에 살이 많이 찌게 되고 나이가 들면서 체력이나 몸 상태가 예전과 달라 마음처럼 다이어트가 쉽지 않다. 외모나 미적인 측면이 아니라 건강 문제와 연결될 수 있어 중년의 비만을 벗어나 건강한 일상을 유지할 수 있도록 해야 한다.

동탄 더하다 한방병원은 22년 6월 13일 500평 규모로 화성시 동탄 솔빛로 57(솔빛나루 상가)에 개원하였다. 우리 마을을 대표하는 한방병원으로 자리매김하고 있다.

원재상 대표 원장을 만나 비만 환자 진료 노하우를 바탕으로 하는 한의학적 비만 치료에 대해 인터뷰를 가졌다.



Q 비만의 진단 기준과 원인은 무엇인가요?

A. 체질량지수(BMI) 25 이상을 비만으로 규정한다. 에너지 소비량보다 열량 섭취가 많은 경우 에너지 불균형으로 발생한다. 대부분은 증상은 없으나 다양한 합병증을 유발할 수 있어서 이에 따른 증상이 발생할 수 있다. 최근 현대사회에서는 미용 측면으로 중요하며 대사적으로 고혈당, 고혈압, 고지혈증이 발생할 수 있고, 심혈관 질환, 호흡기 질환, 관절 질환, 생식 관련 질환, 지방간, 담석증 등이 동반될 수 있으며, 일부 암의 발생도 증가한다.

“갱년기 ⇒ 여성호르몬 감소 ⇒ 뼈가 약해지고 근육이 감소 ⇒ 기초대사량 저하 ⇒ 비만”

Q 갱년기 여성의 복부비만 특히, 복부에 뱃살이 집중되는데 개선할 수 있나요?

A. 여성호르몬 분비될 때는 복부보다 허벅지 주위, 엉덩이에 지방이 쌓인다. 하지만 폐경으로 인해 여성호르몬이 줄어들면 지방이 복부에 많이 쌓이게 된다. 그러면서 복부비만이 되기 쉽다. 호르몬 변화는 피할 수 없고 뱃살만 빼는 것은 불가능하므로 개선을 위해선 전신운동을 통해 근육을 단련하고 체중 자체를 감소시켜야 한다.



▲ 더하다 한방병원 대표 원장 원재상

“나도 혹시 대사증후군? 확인해 보세요”

Q 식사조절과 운동으로 비만을 극복하려는 사람이 많지만, 다시 체중이 증가하는 요요현상이 발생하고 어려움을 겪습니다. 비만 치료의 중요성과 한방 치료 특징은 무엇인가요?

A. 체중을 감량하고 유지하는 데에는 기초대사량이 중요한데, 기초대사량은 몸에서 에너지를 사용하는 정도를 뜻한다. 급하게 다이어트를 하면 체내 근육량이 감소하고

초기에는 수분 손실로 인해 체중 감소가 되지만, 나중에는 기초대사량 감소로 지방이 잘 쌓이고 더 빠른 속도로 체중이 늘어나는 상태가 된다. 결국 운동을 통해 근육량을 증가시켜 기초대사량을 유지해 주는 것이 중요하다. 한방 다이어트 치료는 한약으로 치료를 하는데 다이어트 한약의 성분이 식욕감소 이외에 기초대사량을 증가시키는 역할을 해주기 때문에 한의사의 처방에 맞게 복용하고 지시사항을 잘 지키면 요요현상 없는 다이어트가 가능하다. 운동을 통해 근육량을 증가시켜 주면 더 도움이 된다.

Q 더하다 한방 병원에서 비만을 개선한 성공적인 사례가 있다면 소개 부탁드립니다.

A. 50대 중년 여성이 복부비만 개선을 위해 방문했다. 개인마다 체질과 증상이 달라서 개인별 맞춤 한약 치료와 슬림 주사, 기계적 관리 등 여러 프로그램을 병행하여 약 3개월간의 치료가 끝난 후 복부비만이 개선되고 건강한 체중 감량에 성공했다.

또한 전문 에프터 케어 프로그램을 통해 체중 감량 후 생길 수 있는 요요현상을 방지하고 감량 효과를 유지할 수 있도록 도움을 주었다. 물론 식이 관리와 운동을 병행하였다. 앞으로 꾸준히 운동하고 건강한 몸과 마음으로 행복한 삶을 살겠다고 결심하시는 모습이 기억에 남는다.

Q 동탄 2동 주민들을 위해 비만을 예방하고 건강한 생활을 할 수 있는 조언 부탁드립니다.

A. 극단적인 다이어트는 성공하기가 어렵다. 헬스, 필라테스처럼 어려운 운동을 해야만 살이 빠지는 것이 아니니 걷기, 자전거, 계단 오르기처럼 쉬운 운동으로 시작하고 특정 식단만 고집하기보다는 꼭 피해야 할 음식 [설탕이 많이 포함된 음료, (정제 탄수화물-) 흰쌀밥, 빵, 밀가루], 알코올 등을 피하고 일반식에서 양을 줄이는 식으로 장기간 지속 가능한 다이어트를 하는 것이 건강에도 좋고 성공하기도 쉽다.

자신의 건강과 행복을 위해 비만에 대한 인식을 높이고, 식단과 운동 습관을 개선하여 긍정적인 변화를 이루어 나가도록 노력해 보자. 중년의 비만은 극복 가능한 문제이며, 건강한 미래를 위한 첫걸음일 수 있다. 이제 그 첫걸음을 시작해 보자.



비만과 건강에 대한 궁금증을 원재상 원장을 만나 속 시원히 풀어 보았다.

비만에 우리의 건강을 담보 잡히지 말자. 건강한 삶을 사는 것이 얼마나 중요한지는 모두가 알고 있다. 오늘도 책상에 앉아 과자로 출출함을 달래고 저녁 식사 후 소파에 누워 TV를 본다. 이제 첫걸음을 시작할 때이다.

생활 속에서 나쁜 습관을 바꾸고 소파에서 벗어나자.

동탄 더하다 한방병원은 양한방 협진 시스템을 통해 더욱 과학적인 진료에 초점을 두고 있다. 또한 교통사고 후유증 환자들도 입원과 물리치료 등이 가능하며 만족도가 매우 높다. 대규모 입원 병동은 개인으로 사용할 수 있는 냉장고와 사물함 등 병동 내 위생에도 특히 신경을 쓰고 있다.

직장인과 바쁜 사람들을 위해 평일 야간과 주말 및 공휴일도 진료하고 있다.

우리 마을의 한방 주치의로서 항상 우리 곁에서 건강한 삶의 동행자가 되어 줄 것을 기대한다.

어른에게도 울림을 주는 동화 두 편

결은 다르지만 감동이 넘치는 두 편의 동화

『긴긴밤』 | 루리, 문학동네

추천 대상 : 초등 5학년 이상~성인



주인공 노든은 코끼리 무리 속에서 키워진 코뿔소입니다. 지혜롭고 따뜻한 코끼리 무리들의 보호 속에서 사랑을 받고 자랍니다. 자유를 찾아 무리를 빠져나오지만 다시 동물원에 갇힙니다. 동물원에서 암 코뿔소 암가부를 만나지만 암가부는 사냥꾼의 침입으로 죽고 맙니다. 한편 치쿠라는 펭귄은 버려진 알 하나를 품게 되는데요. 어느 날 동물원에 불이 납니다. 치쿠와 노든은 함께 동물원을 탈출하지만 치쿠는 죽고 맙니다. 버려진 알에서는 아기 펭귄이 태어납니다. 노든이 치쿠의 소원대로 아기 펭귄을 바다로

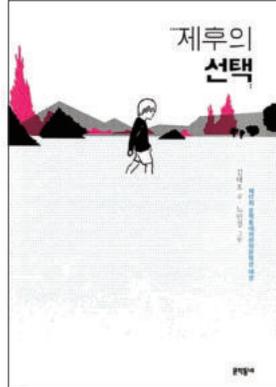
보내주기 위해 사력을 다합니다. 바다로 가는 길은 멀고 험합니다. 긴긴밤의 연속이죠. 친구들이 죽고 언제 바다가 나타날지 모르는 예측 불가능한 절망을 이겨낸다는 점이 무척 감동적인 책이었어요. 눈앞이 캄캄한 나날의 연속을 보낼 때가 있잖아요. 그럴 때 주인공 노든 이야기가 얼마나 위로를 해주는지 모릅니다. 이 이야기가 좋은 또 한 가지는 코끼리 무리 속 코뿔소 노든, 펭귄 치쿠와 버려진 알, 노든과 아기 펭귄이라는 설정인데요. 그들은 다른 종, 다른 존재이지만 서로 연대하며 돕는다는 점입니다. 강한 존재가 약한 존재를 도울 뿐 차별이나 외면을 하지 않는다는 점이 큰 울림을 줍니다.

P.10 “우리도 너만 했을 땐 그랬어. 조금해하지 마. 마음을 급하게 먹는다고 빨리나이를 먹는 건 아니지.”

P.87 “죽는 것보다 무서운 것도 있어. 이제 나는 뿔이 간질간질 할 때 그 기분을 나눌 코뿔소가 없어.”

『제후의 선택』 | 김태호, 문학동네

추천 대상 : 초등 5학년 이상~성인



『제후의 선택』은 단편 동화 모음집입니다. 동화의 형식이지만 어른들이 읽어도 생각할 거리가 많은 책입니다. 단편 중에 가장 좋았던 건 「남주부전」이었는데요. 우리가 잘 아는 고전 『토끼전』을 패러디한 거예요. 취업을 하지 못하고 집안일만 하는 아빠, 아빠를 취업시켜주겠다는 구과장. 취업하기를 바라며 아빠를 등 떠미는 아들의 대화에서 재치가 넘칩니다.

P.21 “아이고야 토끼띠가 어째 토끼란 말입니까? 눈이야 부릅뜨고 살다 보니 빨개 지 뻔 거고 흰머리야 이래저래 신경 쓸 게 많아 그래 뻘뻘하네요.”

재치 있는 입담과 술술 익히는 가독성을 따라가는 것도 재미있는데 마지막에 반전까지 있으니 ‘참재밌다. 참신하다’는 인상을 받았습니다.

P.139 전쟁은 숲까지 찾아왔다. 포탄이 터지고 수많은 총알이 오갔다. 탱크는 풀밭을 갈아엎고 포탄은 나무를 쓰러뜨리고, 땅을 깊이 도려냈다. 검붉은 속살을 드러낸 숲은 시름시름 앓았다. 하지만 누구나 쓰러져 간 나무와 꽃과 이름 모를 풀 따위에 신경을 쓰지 않았다.

- 단편 「나리꽃은 지지 않는다」 중에서

어느덧 여름이 다가오네요. 시원하게 에어컨 바람맞으며 울림이 가득한 동화책 2권 읽어보시기를 추천합니다.

안지원 기자

연재: 꽃과 나무 이야기

그리스의 로도스 섬은 장미를 많이 심었다. 그래서 ‘로도스(Rhodos)’라는 이름으로 불리었다. 그 이름이 현재의 장미, ‘로즈(Rose)’의 어원이다. 신화에 따르면 사랑의 여신 비너스가 장미꽃을 탄생시켰다. 그녀의 아들 큐피드가 장미꽃의 아름다움에 반해 키스를 하려는 순간, 꿀을 빨던 벌이 놀라 큐피드의 입술을 찔렀다. 이를 본 비너스가 화가나서 벌의 침을 뽑아 장미 줄기에 꽂았다고 한다. 그 후 벌의 침이 장미의 가시가 되었다는 전설이 전해 내려온다.



동탄2동의 솔빛마을 S9아파트의 장미정원에는 신과 함께하는 장미 정원이 있다.

신들의 사랑을 듬뿍 받은 다양한 장미들이 서로 미모를 뽐내며 다채롭게 피어나고 있다. 아름다운 꽃과 함께 바람결에 풍기는 향기는 덤이다.

누가 뭐래도 장미는 꽃의 여왕이다.

계절의 여왕인 오월에 피기 시작해 우리 곁에서 여름을 나는 장미와 함께 ‘꽃멍’ 을 해보자. 다양하고 다채롭게 피어난 솔빛 마을의 장미 정원을 찾아 잠시 사유의 시간을 가져보자.

윤보현 기자

흘러간 낙서 2

<우이독경(牛耳讀經)>

바가지 요금을 단속한다고
철텐 웃기지들 말라구
여지껏 바가지 요금을 받아왔지만
나보구 뭐라구한 사람은 아무도 없었으니까

- 바가지장수 -



601호의 최우수작 메달은 ★〈牛耳讀經〉이 선정됐습니다.
[주간한국] 제601호(1976년7월호)

[작품설명]

정부당국은 바가지 요금을 단속을 한다고 말만 하고 미온적으로 나왔다.

이에 분노를 느끼며 무능하고 부패한 정부 당국을 풍자해서 쓴 작품이다

시사성이 강해서 최우수작에 선정돼 메달을 받았다.

이 작품은 주간중앙 웃음콘테스트 제398호에도 [마이동풍]이란 제목으로 최우수작에 선정됐습니다. 당시 동시 투고가 허용돼 동시 수상했습니다.

낙서작가:윤보현

화성시 정보마당

미니태양광 보급 지원사업

사업개요

- **사업명** : 2023년 미니태양광 보급 지원 사업
- **사업내용** : 800W이하 미니태양광 설비 설치시 보조금 지원
- **사업량** : 35.5kW(355W 기준 100가구 지원)
- **사업기간** : 2023. 5. 02. ~ 2023. 11.(예산 소진시까지)
- **사업비** : 67,450천원(도비 26,980, 시비 26,980, 자부담 13,490)
- **지원대상** : 건축법 시행령 제3조의5 [별표1]에서 규정한 공동주택, 단독주택 중 사업 신청 후 설비 설치를 완료한 관내 주택 소유자

지원절차

사업신청 (신청인, 참여기업)	(신 청 인) 공고문의 참여기업에 상담 및 계약 (참여기업) 사업적합성 검토 후 계약 체결 및 신청서 제출
신청서류 검토 (화성시)	(화 성 시) 제출서류 및 지원 대상 적격여부 등 확인 ※ 신청서류 미비 시 사업 취소 가능
지원 대상자 확정 (화성시)	(화 성 시) 지원 대상자 확정 ※ 예산범위 내 선착순 지원
설비 설치 (신청인, 참여기업)	(신 청 인 · 참 여 기 업) 설비 설치 ※ 임의설치, 미 선정 업체 설치 시 보조금 지원 불가
보조금 교부 신청 (신청인, 참여기업)	(신 청 인 · 참 여 기 업) 보조금 교부신청서 등 서류 제출 ※ 설치완료 후 화성시에 서류 제출
보조금 지급 (화성시)	(화 성 시) 보조금 신청서류 검토 후 보조금 지급 ※ 위임장 제출 시 참여기업에 보조금 지급

자료제공 : 화성시 신재생에너지과 ☎ 031-5189-1823

찾아가는 평생학습 배달강좌 사업 안내

배달강좌란?

원하는 주제, 장소, 시간에 강사가 찾아갑니다.
시간 및 장소 등이 정해져 있는 기존의 공급자 중심의 교육에서 벗어나 시민이 원하는 주제 및 장소 시간에 강사가 찾아가 교육을 제공하는 학습출장 서비스

- **대상** : 5인 이상 화성시민(성인) 또는 화성시 내 직장에 근무하는 직장인으로 구성된 학습모임
- **모집기간** : 연중 2번 (상/하반기)
- **교육내용** : 원하는 주제, 장소, 시간에 강사가 찾아가 교육을 제공
- **신청방법** : 강좌 배정신청 기간에 신청서 작성 후 제출

자료제공 : 화성시 평생교육과 ☎ 031-5189-6109



학습동아리 모집 안내

학습동아리란?

공통된 주제에 관심이 있는 성인들이 스스로의 뜻에 따라 함께 배우고 학습하는 소모임을 말하며 동아리의 재능을 지역사회에 나누어 더불어 사는 사회를 지향합니다.

- **대상** : 화성시에서 공통된 주제로 함께 학습하고 실천하는 학습동아리(성인 5인 이상, 화성시민 70%이상)
- **모집기간** : 연중 상시
- **등록방법** : 관련서류 작성하여 우편 또는 방문제출

자료제공 : 화성시 평생교육과 ☎ 031-5189-3815

경기도 노인말벗서비스 (전화 안부확인) 신청하세요!

경기도에서 6월 (중순)부터 말벗이 필요한 65세 이상 어르신에게 정기적 **안부확인 전화서비스**를 시행합니다. (무료서비스)
돌봄로봇도우미가 안부확인 후, 복지서비스 등 별도 안내가 필요한 경우 경기도에서 직접 담당자가 전화를 드려 안내할 예정입니다.

누가 신청할 수 있나요?

- ☞ 도내 거주하는 65세 이상 어르신이면 가능합니다.
- ☞ 단, 혼자 거주(주민등록상 1인가구)하시면서 기준중위소득 100% 이하인 분을 우선지원합니다.
- ☞ 또한 장기요양서비스·노인맞춤돌봄서비스를 받고 계신 어르신은 대상이 되지 않을 수 있습니다.
- ※ 시군청에서 관련 정보 확인 후 대상으로 선정됩니다.

어디에 신청 하나요?

- ☞ 주소지 관할 읍면동 행정복지센터(주민센터)에 방문하셔서 신청하시면 됩니다.
동의를 작성을 해야해서 전화신청은 불가능합니다.
- ※ 구비서류 : 신분증

서비스 내용이 무엇인가요?

- ☞ 돌봄로봇도우미가 1주일 1회 정해진 시간에 정기적으로 어르신에게 전화를 드립니다.
- ※ 날씨·건강·식사 등 일상 대화부터 생활상 어려운 점 등 하고싶으신 대화 모두 가능합니다.
- ☞ 필요시 어르신에게 사람이 직접 전화드리거나 방문드립니다.
- ※ 경기도사회서비스원, 경기도긴급복지콜센터, 관할 읍면동 등에서 연락드려요.

서비스 해지가 가능한가요?

- ☞ 서비스를 받기 시작하더라도 원하시는 언제든지 해지가 가능합니다.
주소지 관할 읍면동 행정복지센터(주민센터)에 전화로 해지가 가능합니다.

☎ 신청 문의 : 주소지 관할 읍면동 행정복지센터

화성시 취약계층 에너지 효율개선 사업

저소득층 에너지 사용환경 개선(난방) 단열공사, 창호공사, 바닥공사, 물품지원 등

화성시 취약계층 에너지 효율개선 사업(난방)

소득기준과 세대원 특성기준을 모두 충족하는 세대를 대상으로 지원합니다.

- **지원대상** : 국민기초생활수급가구, 차상위계층, 복지사각지대 가구
- **지원내용** : 열·창호·바닥시공, 보일러(가스, 기름) 설치
- **신청기간** : 2023. 4. 17.(월) ~ 2023. 9. 29.(금)
- **신청장소** : 주민등록상 거주지 읍면동 행정복지센터



자료제공 : 복지과 ☎ 1566-0313

동탄2동 대자보

2023
상반기
주민자치회 사업보고

一

- 노작 벚꽃 축제
- 꽃밭 가꾸기 (환경사랑실천)
- 제로웨이스트 실천캠페인 책자만들기
- 플로깅데이 (주변환경정소)

二

- 여름김치 만들어 이웃과 함께 나누기
- 다정마을 요양원 (오카리나공연 / 미용봉사)
- 독거노인 및 소외계층 방문 / 말벗봉사
- 장애우 외식 나들이 / 초복맞이 백숙 이웃나눔

三

- 소담소식지 제6호 발행 (지역신문)
- 자치계획단발대식 “동네한바퀴 / 설문조사
- 서산시 인지면 (자매결연) 농촌일손돕기 / 마늘양파캐기
- 부여군 초촌면 선진지 견학

四

- 웃음치료강좌 (웃으면 복이와요)
- 원예테라피강좌
- 어린이강좌 (예절교육 / 다도와 전래놀이 / 융합수학 / 오르골퍼즐)
- 마을해설사 양성

동탄2동 소식지 기자단 모집

■ 대상 : 청소년/일반 ■ 인원 : 총원시까지 ■ 문의 : 031-5189-4756

“도전은 아름답다!”

동탄2동 주민자치회