


지속가능한 시민 행복도시  
- 도시재생, 환경, 평생학습 -

2021. 6. 28. - 30.  
킨텍스 3F 그랜드볼룸A



주최/주관  고양시  
Goyang City

주관  고양도시관리공사

 GYRI 고양시정연구원  
GOYANG RESEARCH INSTITUTE

정책언박싱 고양소식  
별책부록 삽입

고양in  
고양소식  
행복도시

GOYANG  
CITY  
MAGAZINE

2021  
JUNE

06  
VOL.340



## CONTENTS

### 04 고양 돌보기

도심 속 살아있는 생태의 보고  
장항습지

### 06 시정 ZOOM IN 1

청춘이 있는 곳, 청춘을 잇는 곳  
백마 화사랑

### 08 시정 ZOOM IN 2

복합 문화공간으로 탈바꿈한  
마두도서관



스마트폰으로 스캔하시면  
고양시의 정보를 확인할 수 있습니다.

즐거운 소란

이재무

여름은 소란이 번성하는 계절  
새들의 산부인과병동인 야산에 새 새끼들  
울음소리 질펀하고 무논에서 독으로  
무리 지어 튀어나오는 개구리 울음소리며  
타작마당 콩알들처럼 여기저기  
가지에서 쏟아지는 매미들 떼창에 귀가 먹먹하다  
몸보다 큰 그림자 끌며 유영하는 물고기들  
살이 오르고, 불쑥 떠오른 생각처럼  
바람 불 때마다 은피라미인 냥  
팔랑팔랑 하얗게 몸을 뒤집는 나뭇잎들  
숲에는 그늘이 고여 출렁이고  
괄약근 느슨해진 하늘에서 천둥 번개 치고  
큰비 내려 계곡과 냇가에 갑자기 불어난 물이  
변성기 소년의 성대처럼 팔팔 소리 내어 흐르는데  
비 갠 하늘에 나타난 비행기가  
폭음을 내려놓고 사라진다

이재무

등단 1983년 《삶의 문학》으로 작품활동 시작  
시집 『데스밸리에서 죽다』 『슬픔은 어깨로 운다』  
『슬픔에게 무릎을 꿇다』 외 다수  
수상 소월시문학상, 윤동주문학대상, 이육사문학상 외

Contents

2021 June vol.340



04



12



44

꿈꾸는 고양

- 04
- 고양 돌보기  
도심 속 살아있는 생태의 보고  
장항습지
- 06
- 시정 ZOOM IN 1  
청춘이 있는 곳, 청춘을 잇는 곳  
백마 화사랑
- 08
- 시정 ZOOM IN 2  
복합 문화공간으로 탈바꿈한  
마두도서관
- 10
- 고양 역사 산책  
고양 1999 기록 남기기

함께하는 고양

- 12
- 가볼 만한 고양  
고양시 의료관광 코디네이터
- 14
- 소설기자가 간다  
나라를 보호하고 지킨 ‘호국(護國)’  
잊지 않고 보답해야 할 ‘보훈(報勳)’
- 16
- 고양시민터뷰 1  
고양 명품 농산물 ‘일산열무’  
지리적 표시제 추진
- 18
- 고양시민터뷰 2  
고양시 문화관광해설사
- 20
- 우리 동네 이야기
- 24
- 실버라이프  
-고양시 식품안전도우미  
-뇌 건강 지키는 생활수칙
- 28
- 꿈꾸는 청소년  
나, 너&우리 프로젝트
- 30
- 아동·청소년 정보  
백마역 청소년진로상담공간 ‘플랜B’

소통하는 고양

- 32
- 백과사전  
포모 VS 조모
- 34
- 이달의 문화행사
- 36
- 시정·유관기관 정보
- 40
- 도서관 정보
- 42
- 의정소식 / 건강상식
- 44
- 카툰 / 신청사 제안방
- 46
- 고양 사랑방 / 문예마당
- 48
- 정책퀴즈



Cover Story

6월호는 ‘일산열무’ 프레임 안에  
‘교육문화 공간인 백마 화사랑’,  
‘새 단장을 마친 마두도서관’, ‘도  
심 속 살아있는 생태의 보고, 장  
항습지’를 담아 보았습니다. 다양  
한 볼거리와 체험 거리, 즐길 거  
리 가득한 고양은 오늘도 시민들  
과 함께 생동하고 있습니다.

구독 신청 안내

시민에게 유익한 정보와 제도를 소개하고 이를 통해 시민의 시정참여 기회를 제공하고자 발간되는 월간지 <고양소식>을 무료로 신청하실 수 있습니다.

- 온라인 신청 고양시청 홈페이지 → 늘푸른고양 → 시정소식지 → 구독신청 및 주소변경
- 전화 및 이메일 신청 고양시청 언론홍보담당관실 고양소식 담당자  
전화 031-8075-2093 팩스 031-8075-4904 이메일 gysosic@korea.kr

발행인 고양시장 이재준 편집인 언론홍보담당관 윤경진 주소 경기도 고양시 덕양구 고양시청로 10(주교동)  
편집위원 김민정 / 방재현 / 오문석 / 윤재진 / 이경현 / 이암중 / 임태성 / 정동일 발행일 2021년 6월 1일  
이메일 gysosic@korea.kr 팩스 031-8075-4904 기획·디자인 더에이치(주)





꿈꾸는 고양 고양 돋보기

## 도심 속 살아있는 생태의 보고 장항습지

장항습지는 비무장지대(DMZ) 민간인 통제구역 안에 포함돼  
독특한 생태계가 오랜 기간 잘 보전됐다. 기후 위기가 심각해지면서 습지가 우수한 탄소저장고이자  
각종 오염원을 정화하는 공팔 역할로 그 가치가 더욱 높아지고 있다.

글. 사진. 이은정((사)에코코리아 사무처장)

장항습지 탐방로



장항습지 탐조대

자연의 공팔이라 불리는 ‘습지’

습지(濕地)는 축축하게 젖어 있는 땅으로 물이 머무는 자리이다. 국제적으로는 민물이나 바닷물, 갯물이 고여 있거나 흐르는 땅으로, 자연적으로 형성되었거나 인공적으로 조성되는 늪과 습원, 이탄지, 수역, 썰물 때 수심 6m가 넘지 않는 연안을 습지라고 정의하고 있다.  
우리나라는 습지만을 위한 이른바 습지보전법을 가지고 있는 몇 안 되는 나라이다. 이 법에는 ‘습지보호지역’과 ‘협약등록습지’라는 장치가 있다. 전자는 국가적으로 중요한 습지로 보호가 필요한 지역을 말하며, 후자는 람사르협약에 따라 국제적으로 중요한 습지를 Ramsar Site에 등록한 습지로 이를 람사르습지라고 부른다. 그렇다면 습지는 왜 중요할까? 수질정화기능과 탄소저장기능, 생물 다양성으로 보면 다른 생태계에 비해서 단연 으뜸이기 때문이다. 온갖 오염물을 정화하는 ‘자연의 공팔’이지만 역으로 지저분하고 쓸모없는 땅으로 보이니 개발의 표적이 되어 왔다. 1900년 이후 지구상 습지의 50%가 사라졌으며, 점차 사라지는 속도가 빨라지고 사라지는 면적도 커졌다.

살아있는 생태의 보고, 장항습지

장항습지가 있는 한강하구는 우리나라의 큰 하천 중에 유일하게 하굿둑이 없는 ‘열린 하구’다. 하굿둑이 없는 이유가 남북한 분단으로 인해 유엔사령부가 관리하는 남북공유수역이기 때문이니 분단의 비극이 가져다준 예기치 못한 생태적 선물이다. 민물과 바닷물이 자연적으로 섞이는 갯물지역(기수역)을 이토록 자연스럽게 볼 수 있는 곳은 한강하구밖에 없다. 다행히 한강하구의 장항습지, 산남습지, 시암리습지, 공릉천하구습지, 성동습지, 유도와 수역이 ‘한강하구 습지보호지역’으로 지정되어 있다. 지정 면적은 60.668㎢(약 1,835만 평)로 낙동강하

구 습지보호지역의 1.6배, 우포늪의 7배에 해당하는 넓은 면적이다. 장항습지는 인구 108만 고양시에 김포대교에서 일산대교 사이 신도시 앞에 있다. 길이 7.6km, 면적 5.95㎢에 이르는 규모로, 여의도 땅의 2배에 이른다. 도시와 가깝지만, 최근까지 기록된 생물 종이 1,066종이며 이 중에 식물이 443종, 새가 178종, 물고기가 55종에 이른다. 한강하구 전체에서 출현하는 생물 중 법으로 보호하고 있는 생물 종은 53종인데, 장항습지에 38종이 출현하니 70%가 넘는 수치다. 그만큼 생물이 서식하기에 좋은 습지라는 이야기다.

사람과 자연이 조화를 이루는 곳

장항습지의 관찰포인트는 군초소를 리모델링한 ‘탐조대’와 버드나무숲 안의 ‘탐방로’이다. 탐조대는 주로 가을철 추수 이후부터 봄까지 물을 담아두는 무논과 볍씨를 뿌려준 먹이터 논에 새들을 관찰할 수 있다. 1층에서는 아름다운 영상을 보고 장항습지 사계를 감상하고 식물처럼 빛은 새 조형물을 보고 학습할 수 있다.  
탐방대에서는 장항습지의 가장 중요한 생태적 특징인 갯물숲을 볼 수 있다. 갯물숲은 갯물이 드나드는 버드나무숲으로 조석간만에 따라 밀물과 썰물이 드나드는 습지숲(Tidal Forested Qetland)을 말한다. 이 숲에는 말뚝게가 버드나무와 함께 살아간다. 서로 영양물질을 교환하는 상리공생관계이다. 버드나무는 이른 봄부터 늦은 가을까지 잎을 푸르게 유지하며 수시로 잎을 떨구는 생장이 왕성한 나무이다. 숲 아래는 물이 드나들며 갯흙이 싸여있어 나무가 자라기에는 좋은 환경이 아니다. 말뚝게는 버드나무가 주는 나뭇잎을 먹고 분변을 누어 비료로 되돌려주기도 하며 구멍을 뿌리 근처까지 파서 뿌리가 잘 호흡할 수 있도록 도와준다. 이렇게 게와 나무가 서로 도우며 살아가는 모습을 탐방로에서 관찰할 수 있다. 이런 게와 나무의 공생관계는 열대나 아열대지방의 맹그로브숲과 닮아 ‘온대 맹그로브 생태계’라 부르기도 한다. 한반도에서도 매우 특이한 갯물숲 생태계와 재두루미와 같은 멸종위기종의 월동, 매년 도래하는 수만 마리 물새들의 서식처로서의 중요성을 인정받아 장항습지는 2019년에 동아시아-대양주 철새이동경로 파트너십지역(EAAFP)으로 지정되었으며 올해 5월 람사르습지로 등록되었다. 🌏

### 장항습지 탐방센터

**위치** 고양시 일산동구 장항동 536-90

**홈페이지** [www.goyang.go.kr/gojanghang](http://www.goyang.go.kr/gojanghang)

**탐방프로그램 문의** 장항습지 방문자센터(031-906-2811)





백마 화사랑

청춘이 있는 곳, 청춘을 잇는 곳

## 백마 화사랑

고양시 상징건축물로 처음 지정된 ‘백마 화사랑’은 일산신도시 건설 이전인 1979년 백마촌 시절부터 고양시의 대표적 문화공간으로 사랑받아왔다. 과거 추억을 회상하는 곳을 넘어 라이브 공연, 공간 대관, 카페 운영 등을 통해 고양시의 독창적인 교육문화공간으로 폭넓게 활용되고 있는 백마 화사랑을 찾았다.

글. 사진. 방재현(고양소식 편집위원)

### 백마 화사랑, 부활을 알리다

맛집들이 즐비한 풍동애니골 초입에 추억의 장소가 돌아왔다. 그 주인공은 바로 지난해 고양시 상징건축물로 지정되며 개관한 ‘백마 화사랑’이다. 1980년대 청년들의 감성을 사로잡았던 화사랑은 지금까지도 기성세대들 사이에서 추억과 낭만으로 기억되고 있다. 다시 운영을 시작한 지 고작 반년이지만, 벌써 소식을 접한 수많은 청년들이 다녀갔다. 건물에 들어서기 전부터 느껴지는 안락함이 굉장히 매혹적으로 다가온다. 취재를 위해 방문한 백마 화사랑엔 방문객들의 말소리와 셔터소리가 끊이지 않는다. “우리 젊을 때 다니던 숲속의 섬 모습을 그대로 재현해놨네, 한 바퀴 둘러보니 그때로 빠져드는 것만 같아!” 방문한 이들은 추억에 젖으며 느낀 점을 자연스럽게 하나둘 쏟아낸다.

### 현재와 과거를 잇는 휴식공간

80년대 청년시기를 겪은 이들에게 백마 카페촌은 당시 최고의 인기장소 중 하나였다. 그래서 다시 돌아온 화사랑의 의미는 더욱 크다. 레트로 감성을 즐기는 청년들, 향수 가득한 중·장년층 등 이곳은 계층을 불문하고 누구나 찾는 명소가 됐다. 44평 남짓한 공간에 방명록, LP 레코드판, 피아노 등의 소품이 그때 그 추억을 더욱 회상하게 만든다. 이런 분위기 때문인지 혼자 방문해 커피를 즐기는 시민들도 적지 않다. 어르신 바리스타들이 내려주는 품미 깊은 커피 또한 화사랑의 빼놓을 수 없는 별미다. 만 65세가 훌쩍 넘은 이들은 모두 바리스타 자격을 가진 전문 인력이다. 평생교육의 일환으로 자격증을 취득하고, 노동을 통해 인생의 제2막을 화사랑과 함께하고 있다고. 그래서일까. 방문객마다 공간의 분위기와 사람향기에 흠뻑 빠져있다.

추억을 떠올리게 하는 LP 레코드판



백마 화사랑 내부 전경

### 문화를 포용하는 평생교육의 메카

과거 백마 카페촌은 수많은 청년들이 문화예술가의 꿈을 키우던 곳이기도 하다. 고양시는 과거 화사랑의 명성을 고려해 현재와 과거를 아우르는 문화예술 프로그램들을 운영하고 있다. 청년들이 복고 콘텐츠를 재해석해 공연하는 ‘시그널 8020’, 특별한 추억을 간직한 커플·동료·친구·가족 등에 대한 스토리 영상을 제작하는 ‘열열(熱10)커플’, 80년대 백마 화사랑의 예술 활동과 추억, 감성 등을 복원하고 공유하는 ‘문화 산책하는 날’ 등이 대표 프로그램이다. 아울러 주민과의 스킨십 확대를 위해 평생교육에 관한 공간을 마련하고 콘텐츠를 기획 중에 있다. 향후가 더욱 궁금해지는 대목이 아닐 수 없다. 맘 편히 휴식을 취하고 싶은 날, 백마 화사랑에 방문해 보는 건 어떨까? 📺

#### 백마 화사랑

**위치** 고양시 일산동구 애니골길 14-14  
**운영시간** 매일 11:00~20:00(카페 기준)  
**대표메뉴** 커피, 차, 에이드 등  
**건물규모** 145.67㎡(약 44평)  
**주차여부** 가능(약 8대)  
**문의** 031-903-8020





종합자료실



북카페

도서관이 달라졌어요!  
복합 문화공간으로 탈바꿈한  
마두도서관

1999년에 개관한 마두도서관이 21년 만에 리모델링을 마치고 지난 4월 27일 재개관했다. 공공도서관의 낡은 이미지에서 탈피하기 위해 칸막이 좌석으로 꽉 찼던 열람실을 없애고 개방형 독서 공간을 대폭 늘렸다. 복합 문화공간으로 단장한 마두도서관을 찾아가 봤다.

글, 사진 김민채

개관 21년 만의 리모델링,  
독서와 문화가 공존하는 공간으로



열람실이 많아 퇴근 후나 주말에 종종 갔던 마두도서관이 1년 가까이 문을 닫았다. 리모델링을 해야 하기 때문에 문을 닫은 것이지만, 아쉬움이 많았다. 리모델링을 마치고 재개관한다는 소식을 접하고 어떻게 바뀌었는지 궁금하기도 하고 한편으로 기대하는 마음으로 주말에 마두도서관을 찾았다.

외관은 예전과 특별히 달라진 점이 눈에 띄지 않는다. 그런데 정문으로 들어서자마자 대출반납 데스크가 환하게 맞이하며 설레게 한다. 원목과 화이트톤으로 화사하고 따뜻한 느낌이다.

1층 <책이음>으로 들어갔다. 원목 느낌의 긴 테이블과 고급스러우면서도 세련돼 보이는 의자들을 보니 앉아서 신문과 잡지들을 보고 싶다는 생각이 든다. 다음은 <어린이자료실>을 둘러봤다. 예전에는 지하에 있어 별로 들어가고 싶은 생각이 들지 않았는데 열람실이 있던 자리에 알록달록 컬러풀한 색으로 단장한 어린이자료실이 마음을 확 잡아당긴다. 우리 애들은 벌써 자라서 이용할 수는 없지만, 어린이들이 있는 가족은 같이 와서 책도 읽으며 함께 시간을 보내면 정말 좋겠다는 생각이 든다.

1층밖에 둘러보지 않았는데도 마두도서관의 엄청난 변화에 흥분감마저 들었다.

<종합자료실>은 어떻게 변했을까 하는 기대로 2층에 들어서자 ‘요즘 이 책’이라는 문구로 전시코너가 보이고 블랙톤과 모던한 분위기의 종합자료실이 눈에 들어온다. 곳곳에 있는 도서 전시와 책 진열이 어느 대형서점 못지않게 수준이 높아 보이고, 책을 읽고 싶은 마음이 점점 커진다. ‘나를 읽어 주세요’라며 책들이 손짓하는 것처럼 느껴진다. 새로 들어온 책 코너는 지나가다 가벼운 마음으로 책을 훑어보며 고를 수 있게 스탠드테이블로 돼 있었다. 채광이 들어오는 창가 쪽 바테이블과 편안해 보이는 의자들, 이런 곳에서 책을 읽을 수 있다니 감탄이 절로 나온다.

3층으로 올라갔다. ‘마음산책’이라니! 문구부터 벌써 내 마음을 알아주는 것 같다. 3층은 전체적으로 화이트톤으로 신비스럽고 환상의 공간으로 들어선 것처럼 느껴진다. ‘종이약국’은 내가 아프면 사서가 정성스럽게 책 처방을 해 줘서 나를 낫게 해주고 위로해 줄 것처럼 따뜻한 마음이 든다. 새로 들어온 책과 우리동네출판사 서가 사이의 개인 스탠드가 있는 긴 테이블과 의자는 사진으로만 봤던 외국의 멋진 도서관으로 착각할 정도로 세련되고 감성적인 인테리어가 인상적이다.

지하 1층으로 내려가니 <미디어창작실>이 새롭다. 살짝 들어가 보니



종합자료실

창의적 공간답게 컬러풀한 색의 벽이 이곳에서는 창작의 욕구가 절로 샘솟을 것 같은 생각이 든다.

‘오늘, 책 읽기 좋은 날’ 이쁜 문구와 함께 포토존에서 멋지게 사진 한 장을 찍었다. 도서관 빈 곳마다 놓여 있는 특색 있고 편안해 보이는 의자와 테이블이 인상 깊다. 어느 곳에서건 책도 읽고 공부도 할 수 있는 공간이다. 지하 통로를 따라 북카페로 가니 요즘 유행하는 스타디카페 못지않게 세련되고 편안한 느낌으로 나를 반기는 것 같다.

도서관 이용자를 생각하는  
마음 전해져



보는 내내 감탄의 연속이었던 마두도서관, 1년 기다린 보람이 있었다. 자료실이나 휴게 공간 곳곳에서 도서관에 오는 사람들을 생각하는 마음이 그대로 전해진다. 열람실 칸막이 속에서 나만의 공간을 좋아했던 나는 이렇게 오픈형 테이블 공간에 매료되었다. 창밖으로 보이는 푸르른 봄의 향기를 물씬 느끼며 ‘마음산책’에서 고른 책 한 권을 읽고 왔다. 집과 거리는 좀 있지만, 퇴근 후에도 자주 들르게 될 것 같다. 이렇게 멋지게 탈바꿈할지는 상상도 못 했는데 정말 기대 이상이다. 도서관 하면 공부하는 열람실이 먼저 떠올랐는데, 이제는 책 읽고 싶은 공간이 많아서 갈 때마다 장소를 바꿔가며 도서관 곳곳을 만끽하고 싶어진다. 리모델링을 하고 나서 내 마음에 쏙 들어온 마두도서관, 앞으로 삶을 살아가는 데 있어 힐링 공간이 될 것 같다.

고양시립마두도서관

위치 고양시 일산동구 일산로 355  
운영시간 평일 09:00~22:00, 주말 09:00~18:00  
문의 031-8075-9067



# 고양 1999 기록 남기기

도시 개발 이전의 모습을 사진, 지도, 원고로 보존

## ● 22년 전 고양의 모습을 기록으로 남기다

이 사업은 1999년 당시의 39개 동 전체에 대한 민속과 풍습, 지명유래, 역사와 사건 등을 현장조사한 후 보고서를 완성하는 순서로 진행됐다. 22년 전 고양의 모습은 지금과 많이 달랐다. 농촌과 자연촌락, 산자락이 지금보다는 훨씬 잘 보존되어 있었으며 토박이 원주민들도 많이 살고 있어 고양의 마을과 기록을 상세하게 남길 수 있었다.

## ● 현장을 걸으며 기록한 소중한 자료

조사현장을 걸으며 수집한 마을 자료들은 주민들의 사진과 함께 첨부해 보존하고 있다. 경로당에서, 들판, 밭에서 만나 작은 논 이름이나 밭 이름까지 남겨두었다. 조사된 내용들은 원고와 마을 약도(지도), 일부는 녹음까지 채록하였다. 조사는 지금의 덕양구, 일산동구, 일산서구를 포함하여 각 행정동과 법정동

1999년 고양시는 1기 신도시인 일산신도시를 건설하고 새로운 21세기를 준비하던 시기였다. 그리고 일산신도시 이후 또 다른 도시화 개발 사업에 대비하여 고양시 마을에 대한 조사를 실시했다. 일명 '고양 1999'이다.

글. 사진. 정동일(고양시 역사문화재 전문위원)



1. 원고와 사진, 약도(지도), 손 그림으로 그려진 고양 1999 자료들  
2. 일산서구 대화마을의 옛 모습



고양 1999

으로 나누어 실시하였는데, 당시 동사무소에서 큰 도움을 주었다. 개발 계획이 있는 지역에 대해서는 보다 면밀한 조사를 실시하였다. 우선 주민들이 다 함께 모여 있는 장소에서 마을의 현황을 알아보고 팀을 나누어 우물, 산신제 장소, 징검다리, 수호목, 역사적인 장소 등을 찾아가 사진과 약도에 표시하는 방법으로 진행되었다.

## ● 개발되기 이전의 덕아·가좌·풍동·삼송·지축·덕은·향동·도래울 마을 등이 기록

1999년 이후에 개발이 이루어진 대화, 덕이, 삼송, 지축, 도래울 등은 결국 20세기 마지막 자연촌락, 마지막 조사가 되고 말았다. 지금은 상가와 아파트촌, 공원, 도로로 바뀐 도시가 그 당시에는 작은 개울이 흐르고 벼가 자라는 논, 배추와 감자가 심어진 밭이 대부분이었다. 주민들은 한여름이면 큰 정자나무, 그늘에 모여 장기를 두거나 이야기꽃을 피우며 하루를 보냈다. 고양 1999년도의 흔한 풍경이었다.

## ● 조사된 내용은 학교명, 공원명, 도로명, 책자로 발간 예정

마을사로 수집된 자료들은 워낙 분량이 방대한 데다 현재의 모습과 비교 분석이 이루어지지 않았다. 앞으로 고양시는 수집된 자료를 정리하고 분석하는 작업에 착수할 예정이다. 우선적으로 이루어진 덕은지구에 대한 자료 정리에서는 증언과 사진을 통해 지금은 사라진 일제 강점기의 기관고(機關庫)와 쌍굴, 아파트 개발로 사라진 원골과 샘밭 그리고 빌라 등으로 모습이 크게 바뀐 산동네, 유곽골에 대한 자료가 정리되고 있다. 정리된 자료는 고양시 향토사 기록으로 후대에 남길 예정이며 원래 있던 지명들을 학교, 도로, 공원 명칭 등으로 활용하여 길이 보존할 계획이다.

## ● 고양시의 20세기 마지막 기록이 될 고양 1999

고양 1999 사업은 결국 20세기의 마지막 마을 기록이 되고 말았다. 21세기에 들어 고양시는 계속되는 도시화 사업으로 당시의 모습과는 크게 달라졌다. 송포살로 유명했던 대화, 가좌에도 단독주택을 대신해 아파트가 지어졌고 김씨, 원씨, 장씨가 집성촌을 이루어 살던 도내동 도래울 마을에는 원흥 도래울 마을이 생겼다. 과수원과 넓은 들판이 있던 통일로 변에는 신원마을이, 창릉천 주변 넓은 마을과 밭이 있던 곳에는 삼송마을이 들어서 인구도 100만이 훌쩍 넘어서게 되었다. 앞으로도 개발된 지역을 포함하여 창릉신도시, 일산 장항동 일대 등 개발 예정지에 대한 학술조사와 함께 마을 조사가 지속해서 이루어지길 바란다. 📷



3. 덕은동 쌍굴의 하굴

4. 일일이 현장을 찾아다니며 그린 마을 약도(원흥 도래울 마을)



고양시 '의료관광'  
우리에게 맡겨주세요!

## 고양시 의료관광+ 코디네이터

고양시 관광 명소들을 직·간접적으로 체험하고 관광정보를 얻을 수 있는 고양관광정보센터가 지난해 11월 개관했다. 센터 내에는 북카페, 미디어창작실, 회의실 등 다양한 시설이 있는데 그중에는 외국인 관광객에게 고양시에 있는 병원들을 안내하는 의료관광 체험부스가 있다.

글 사진 김기원(고양시 의료관광 코디네이터)



고양시 의료관광 체험부스



고양시 관광정보센터 2층에 있는 의료관광 체험부스에서는 7명의 의료관광 코디네이터들이 안내를 하고 있다. 코로나19로 인해 관광객이 많지는 않지만, 찾아오는 외국인 관광객들에게 고양시에 있는 병원들을 안내하고 통역하는 업무를 담당한다. 몽골에서 온 김은지 씨와 러시아에서 온 타티아나 씨를 만나 의료관광 체험부스와 의료관광 코디네이터의 역할에 대해 들어보았다.

**Q. 의료관광 코디네이터는 어떤 역할을 하나요?**

**김은지** 병원 진료예약, 수술 일정 조율 등 외국인 환자화 의료진과의 의사소통을 도와야 환자가 병원 생활을 할 때 불편함이 없도록 돕는 것이 주요임무입니다. 또한, 입원이나 요양기간 동안 병원 주변 관광지, 쇼핑, 음식점 등에 대한 정보는 물론이고 의료 관련 통 번역도 제공합니다.



**타티아나** 외국인 환자가 한국에 처음 방문하면 음식과 생활 방식 등 한국 문화에 적응하는 데 어려움이 있습니다. 의료관광 코디네이터들은 자신의 한국생활 적응 경험을 바탕으로 환자에게 필요한 도움을 주고 각종 정보를 안내하여 환자에게 건강의 회복뿐만 아니라 고양시에 대한 즐거운 추억을 선사하려 노력하고 있습니다.

**Q. 의료관광 코디네이터로 일하게 된 계기는 무엇인가?**

**김은지** 2015년에 '고양 메디투어 콜센터'에서 러시아어 상담원으로 근무했던 경험이 좋은 계기가 되어, 고양관광정보센터에서 의료 코디네이터로 일하고 있습니다. 외국인이 한국 생활을 시작할 때 가장 어려움을 겪는 것이 언어 문제임을 알기에, 고양시를 방문하는 외국인 환자화 보호자들에게 제가 가진 능력으로 도움을 준다는 것에 큰 보람을 느꼈습니다.

**타티아나** 의료관광 코디네이터로 일하는 친구가 출산휴가를 써, 그 친구 대신 고양관광정보센터에서 처음 일하게 되었습니다. 최근에는 익숙하지 않은 의료 관련 용어를 통통이 공부하고 있습니다.

**Q. 의료관광 체험부스에서는 어떤 체험이 가능한가요?**

**타티아나** 의료관광 코디네이터들은 국적과 인종이 다르기 때문에 몽골, 러시아, 중국 등 다양한 국가에서 온 관광객 안내가 가능합니다. 내국인뿐만 아니라 외국인들에게도 고양시의 관광정보와 휴식처를 제공하고 있습니다. 그중에서도 의료관광체험부스는 인바디 측정, 피부 및 두피 건강 테스트, 혈압 측정 등 간단한 건강 체크부터 고양시 병원에 대한 상세한 정보까지 제공하고 있습니다.



**김은지** 특히 피부과에서만 받을 수 있는 뷰티 테스트 체험이 가능하다는 것이 큰 매력이에요. 이를 통해 피부나 두피의 상태를 확인할 수 있습니다. 게다가 고양시 쇼핑물, 식당 등에 대한 안내도 해드리고 있어 고양시를 처음 방문하는 분이라면 꼭 한번 방문해볼 것을 추천합니다.

**Q. 앞으로, 고양시 의료관광의 발전을 위하여 한마디 부탁드립니다.**

**김은지** 코로나19 장기화로 의료관광산업이 주춤한 상황이지만, 외국인 중증 환자들은 비자를 발급받아 고양시를 찾고 있습니다. 혁신적인 '드라이브스루 선별진료소' 등으로 고양시 의료시스템의 위상이 높아진 만큼 보다 많은 분들이 고양시를 방문하여 수준 높은 의료 서비스를 누리려고 K-의료로 널리 홍보해 줬으면 좋겠습니다.

**타티아나** 의료관광 코디네이터 활동은 결혼 이민자가 한국 생활에 적응하는 데 많은 도움이 됐습니다. 중학생 아들이 있는 한국 이주마로서 17년 생활 노하우를 살려 고양시에 오시는 국내 외 방문객들이 만족하시도록 앞으로도 열심히 활동하겠습니다. 고양관광정보센터에 오시면 꼭 2층도 들리주세요. 🌈



(좌) 의료관광 코디네이터 김은지

의료관광 체험부스

위치 고양시 일산동구 중앙로 177-1 2층

홈페이지 [www.goyangmedtour.kr](http://www.goyangmedtour.kr)





## 호국보훈의 달, 6월

# 나라를 보호하고 지킨

# ‘호국(護國)’

# 잊지 않고 보답해야 할

# ‘보훈(報勳)’

그들을 잊지 않습니다.

- 필리핀군참전기념비, 고양시 6·25참전기념비, 독립운동기념탑

6월은 호국보훈의 달이다. 현충일, 6·25전쟁, 제2연평해전 등 현재의 평화가 있기까지 몸을 바쳐 나라를 구했던 호국 영령들을 기리는 숭고한 역사의 달이다. 작년에는 코로나19로 어수선한 와중에 6·25전쟁 70주년을 맞았다. 올해는 잊혀선 안 될 영웅들의 희생정신을 추모하는 고양시 대표 현충시설에 방문해 그 의미를 다시금 떠올려보는 것은 어떨까.

글·사진·임중빈(고양시 소셜기자)

# 護國報勳



필리핀군의 6·25전쟁 참전과 의의를 되새기는  
‘필리핀군참전기념비’

나란히 펄럭이는 유엔·대한민국·필리핀의 국기가 선명한 ‘필리핀군 참전기념비’는 나라에서 지정한 현충시설(국가수호 관련시설)로 분류되어 있다. 6·25전쟁은 그야말로 치열한 전쟁이었다. 북한군의 기습남침으로 1950년 6월 25일부터 휴전협정이 이루어진 1953년 7월 까지 무려 3년간을 밀고 밀리는 치열한 전쟁 속에서 수많은 희생자와 이산가족, 기반시설 파괴 및 민간인 희생 등이 발생했다.

필리핀군참전기념비는 6·25전쟁 발발 후, 1950년 9월 19일 우리나라에 대대급 병력을 파견하여 활약하다 산화해간 ‘필리핀군’의 숭고한 희생정신과 넋을 위로하고, 후대에 그 뜻을 전하기 위해 1974년 10월 2일 세워졌다. 당시 필리핀 역시 독립한 지 4년밖에 지나지 않았고 국내정세가 매우 불안하였음에도 전차 18대와 1개 보병대대급의 병력을 파견하여 수많은 전투에서 활약했다. 미국, 영국에 이은 3번째 연합군 참전국으로, 전사 112명, 부상 299명 등 가슴 아픈 희생과 함께 대한민국의 자유민주주의를 수호하는 데 큰 공을 세웠다. 대표적인 전투로는 울동전투, 아스날·애리고지전투, 백석산·크리스마스고지전투 등이 있다. 울동전투를 기념하기 위해 1966년 4월 22일에 건립한 연천의 ‘필리핀참전비’와 함께 필리핀군의 6·25전쟁 참전과 그 의의를 되새기는 데 충분한 곳이다. 자유와 평화를 수호하기 위해 이역만리 한국의 전장에서 분투한 그들의 희생을 절대 잊어서는 안 될 것이다.

고양시 덕양구 관산동 154-8

⋮

호국 영령들을 추모하기 위한  
‘고양시 6·25 참전 기념비’

매년 6월 25일에는 6·25전쟁에 참전했던 용사와 유가족, 기관단체장, 학생 등 많은 시민들이 참여하는 기념식이 열리고 있다. 2003년 국가 현충시설로 지정되어 관리 중인 ‘고양시 6·25 참전 기념비’는 본래 2001년 7월에 통일로 휴게소 공원 내에 건립되었으나, 상시 주차차량과 통일로 도로변이라는 위치적 한계 때문에 기념행사 및 관리에 제약이 많아 현 위치(필리핀군참전기념비 옆)로 2011년 1월에 이전되었다. 국가의 운명이 위기에 놓여 있을 때 용감하게 싸우다 희생된 고양시 출신 무명용사들의 숭고한 넋을 기리고, 빛나는 전공을 영구히 기리고 있다.



고양시 덕양구 관산동 154-8

⋮

고양시 독립운동가들을 기리는 곳,  
‘고양독립운동기념탑’

3·1운동과 임시정부 수립 100주년을 기념하여 2018년 일산문화공원 내에 건립한 ‘고양시독립운동기념탑’ 역시 국가 현충시설로 지정된 곳이다. 고양 출신 74인의 독립운동가와 아직 조명되지 않은 무명의 독립운동가들을 추모하는 곳으로, 위대한 호국정신과 평화의 메시지를 전달하고 있다. 3천여 평에 달하는 부지 내에서는 우리가 미처 알지 못했던 고양시 독립운동가와 독립운동의 역사를 엿볼 수 있으며, 분수대와 편의시설 등을 갖추어 일산문화공원 내 명소로 자리하고 있다. 독립운동이 활발했던 그 날의 간절함이 그대로 묻어나는 대형 석부조물을 보면 가슴이 절로 숙연해진다. 🇰🇷



고양시 일산동구 중앙로 1271-4





일산열무 출하시기를 맞아 비쁜 날을 보내고 있는 이천구 대표



긴뿌리가 특징인 일산열무

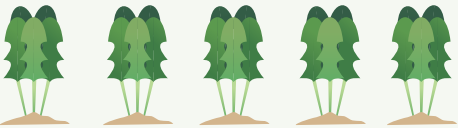


열무를 다발로 포장하는 작업

일산열무 일열로 셋!  
고양 명품 농산물 ‘일산열무’  
지리적 표시제 추진

아삭하고 시원한 맛이 일품인 열무. 고양 일산에서 출하된 ‘일산열무’는 맛과 품질이 뛰어나 명품 농산물로 손꼽힌다. 이러한 명성 때문에 타 지역 농가에서 ‘일산열무’로 표기해 출하하고 있어 소비자들의 선택에 혼란을 주는 사례가 빈번하게 발생하고 있다. 이에 시는 생산자를 보호하고 농산물 경쟁력 강화를 위해 지리적 표시제 등록을 추진하고 있다. 일산열무의 특징과 구분 방법은 무엇일까?

글. 배미진 사진. 김오늘



예부터 전국에서 인정받은 일산열무

일산지역에서는 1960년대부터 시설채소 재배의 발달로 열무가 다량 생산되기 시작했다. 일산열무의 유래는 1977년 집필된 고양군지(高陽郡誌)에서도 찾을 수 있다. 이 자료에 따르면 ‘한강에 의해 충적지가 형성되어 토지가 매우 비옥해 고등채소(열무)를 많이 재배하고 있다’고 기록돼 있다. 기름진 토양에서 생산된 일산열무는 서울 및 수도권 지역으로 대규모 출하되면서 그 명성이 전국에 알려졌다. 열무는 각종 칼륨과 식이섬유, 비타민 등의 영양 성분을 자랑한다. 특히 무 앞에는 다량의 비타민 A, C 및 무기질이 함유돼 있다. 일산지역은 한강변의 충적평야지대로 이루어져 있어 토양 내 유기물 함량이 높다. 덕분에 영양이 풍부하고 조직이 치밀한 품질적 특성을 갖는다. 덕양구 토당동에서 열무를 재배하고 있는 형제농장 이천구 대표는 “일산열무는 일반 열무에 비해 잎의 색이 푸르고 줄기를 만졌을 때 단단하고 수분이 많다”고 설명했다. 열무 재배지는 관리가 용이한 평야지로 이뤄져 있어 우수한 열무의 생산요건을 갖추고 있다. 또 열무의 주 소비처인 수도권 지역과 인접하고 있는 일산지역의 입지적 특성도 좋아 수확 이후 수분손실, 물리적 상해 등의 품질저하 우려가 적은 우수한 열무의 생산이 이뤄지고 있다. 농가들은 신선하고 영양이 풍부한 열무의 생산을 위해 수확 직후 당일 출하를 원칙으로 한다.

일산열무 지리적 표시제 등록 추진

일산열무는 지역 내 로컬푸드 직매장에서 쉽게 구입할 수 있다. 농가에서 생산되는 일산열무 대부분은 농협의 공동출하 시스템을 이용, 농산물 도매시장을 통해 전국에 판매된다. 따라서 소비자들 타 지역의 열무와 일산열무를 혼동해 확인하고 구입해야 하는 어려움이 있다. 이뿐만 아니라 일산열무라는 이름으로 출하된 일반 열무에 농약 검출 등 문제가 발생할 때마다 지역 농민들이 피해를 보는 상황이다. 고양시 시설채소생산자연합회 이용연 회장은 “중매인들이 품질이 좋은 일산열무의 가격을 최고로 매긴다. 이 점을 다른 지역 농가들이 알고 열무의 이름을 일산열무로 출하해 갈등도 빈번하게 발생한다. 농민의 피해를 방지할 수 있는 법적 근거 마련이 꼭 필요하다”고 강조했다. 고양시는 생산자를 보호하고 농산물 경쟁력 강화를 위해 지리적 표시제 등록을 추진한다. 지리적 표시제란 농수산물 또는 농수산물 가공품의 명성·품질 기타 특징이 본질적으로 특정 지역의 지리적 특성에 기인하는 경우 특정 지역에서 생산된 특산품임을 표시하는 제도다. 국립농산물품질관리원은 6월 일산열무에 대한 지리적 표시제 1차 평가를 가질 계획이다. 이용연 회장은 “지리적 표시제 등록이 하루빨리 완료돼 생산자들의

권리가 보호받을 수 있었으면 하는 바람”이라고 전했다. 소비자들 손쉽게 일산열무를 구분하는 방법은 열무를 묶는 끈을 보면 된다. 빨간색 끈을 바탕으로 노란색 선 위에 ‘일산열무’라는 글씨가 인쇄돼 있다.

안심 먹거리 생산에 최선

2020년 기준 일산열무의 연 소득은 약 150억 원 이상으로 지역의 농업경제에 큰 비중을 차지하고 있다. 농가의 소득을 올리고 일산열무의 품질 안정성을 확보하기 위해 친환경 농산물 인증 및 농산물우수관리(GAP) 인증 농가들도 증가 추세를 보이고 있다. 지역 로컬푸드 직매장에서 판매되는 열무 및 농산물은 잔류농약 검사를 거쳐 소비자들에게 판매된다. 또 일산열무의 품질향상 및 열무산업 발전을 위해 고양시농업기술센터에서는 일산열무 포장재 지원사업, 열무 생산농가 교육사업, 일산열무 축제 등 다양한 지원을 하고 있다. 이천구 대표는 “일산열무는 고양시의 대표 브랜드이다. 생산자가 좋은 먹거리를 재배하는 것은 물론 지자체의 관심과 적극적인 지원이 필요하다. 일산열무라는 브랜드를 소비자가 믿고 먹을 수 있도록 신뢰 구축이 필요한 시점”이라고 말했다.





**이천구 대표**  
“신선한 열무를 툇툇 잘라 고추장과 참기름을 넣어 비벼 먹으면 꿀맛입니다. 삼겹살을 구워 열무 이파리에 싸 먹거나 마늘, 고춧가루, 액젓을 넣어 겉절이를 해 먹어도 얼마나 맛있는지 몰라요.”



**이용연 회장**  
“농업 관련 행사 때면 크고 작은 열무 물김치 품평회를 열고 있습니다. 신선한 일산열무를 소금에 절인 다음 각종 양념을 더해 담그는 물김치는 아삭하고 시원한 맛이 일품입니다.”



전국 문화해설사 활동의 초석을 닦은  
고양의 자랑스러운 문화지킴이  
고양시 문화관광해설사

‘문화재’ 하면 으레 딱딱하고 재미없거나 어렵다는 생각이 먼저 떠오른다.  
하지만 이러한 선입견을 없애고 문화재에 ‘스토리텔링’을 부여해, 보다 쉽고 재미있는 것으로 만들어주는  
사람들이 있다. 바로 ‘고양시 문화관광해설사’가 그 주인공이다.

글. 박다연 사진. 조병우



(좌측부터) 목복균, 박정례, 이기주, 정복여, 박인숙, 전필숙, 진정숙, 이혜련



고양시 문화관광해설사 활동모습

고양시 문화재와 함께해온 20년 세월

‘문화관광해설사’란 우리 문화유산을 사랑하고 올바르게 알리고자 하는 ‘문화알림이’, ‘역사지킴이’, ‘관광도우미’로서, 경기도 문화유산 해설 양성과정의 엄정한 선정기준을 거쳐 선발된 자원봉사자들이다. 올해로 20주년을 맞은 고양시 문화관광해설사 1기 출신 8명의 해설사는 20년이라는 오랜 시간 동안 고양시 문화재와 함께 숨 쉬며 다양한 관광객에게 고양시의 문화재들을 알리는 ‘전도사’ 역할을 도맡아왔다.

“처음 시작할 때만 해도 이렇게 오래 활동하게 될 줄은 몰랐어요. 답사를 좋아했고 우리 문화재를 알아가는 것에 흥미를 느껴 도전한 일인데, 어느새 20년이 되었다니 감회가 새롭습니다. 30대에 첫 활동을 시작했으니, 고양시 문화재와 청춘을 함께한 거예요.”

목복균 씨의 말에 다른 해설사들 모두 크게 웃음을 터뜨린다. 고양시 문화관광해설사는 시작부터 남달랐다. 그 개념조차 생소했던 시절, 문화관광해설사로서 활동의 초석을 닦으며 타 시의 모범사례가 될 정도로 체계를 갖추고 활발히 활동했다.

“처음에는 교육이나 활동 체계가 제대로 갖춰져 있지 않아 애를 많이 먹었어요. 직접 발로 뛰는 수밖에 없었죠. 자체적으로 답사도 다니고 공부도 하며 고양시 문화재에 대한 지식과 해설사로서의 역량을 갖춰나갔어요.”

남편과 아이들의 적극적인 지원 덕분에 여태껏 지치지 않고 활동할 수 있었다고 말하는 이혜련 씨의 얼굴에 지난 시간이 주마등처럼 스쳐 지나간다.

관광객에게 정보와 감동을 동시에 전달하는 ‘에듀테이너’

문화관광해설사는 단순히 지식과 정보제공뿐 아니라 관광객에게 재미와 감동을 주는 ‘에듀테이너’로서의 역할도 중요하다. 따라서 보다

효과적인 해설기법을 벤치마킹해 시를 찾는 관광객에게 수준 높은 해설서비스를 제공하고자 자기계발에도 소홀할 수 없다.

“처음에는 문화재라는 것이 소풍이나 나들이 장소에 지나지 않았어요. 하지만 문화관광해설사의 현장 투입으로 문화재에 역사적 시각을 더하게 되면서, 관광객의 수준을 높일 수 있었다고 생각해요. 그에 기여한 데에 대한 자부심도 크고요. 사실 저희를 20년간 지탱해준 원동력 역시 이러한 자부심이 아닐까 싶어요.”

이기주 씨의 말처럼 고양시 문화관광해설사들은 문화재에 대한 학습뿐만 아니라, 해설자로서의 역량 강화를 위해서도 부단히 노력해왔다. 문화재 설명내용을 하도 반복해서 연습하다 보니, 나중에는 자녀들도 이를 따라 할 정도였다고 각고의 노력을 엿볼 수 있는 대목이다.

“해설사님 덕분에 문화재가 너무 재밌어졌어요”라고 말해주었을 때 너무 감격스러웠어요. 이 밖에도 ‘감사하다’, ‘재미있다’라는 말들이 꾸준한 자기계발을 이끈 원천이 되어준 것 같아요.”

굳건한 다짐과도 같은 진정숙 씨의 말에 모두 한마음으로 고개를 끄덕인다.

고양시의 과거와 현재 그리고 미래를 전하는 사람들

누가 시켜서 하는 일이 아닌, 스스로 좋아서 하는 봉사이기 때문에 재미와 보람도 크게 느낀다는 이들. 이제 고양시 문화재는 이들 삶에 있어 떼려야 뗄 수 없는 일부분이 됐다.

“제 꿈은 20대들에게 가장 인기 있는 해설사가 되는 거예요. 역사를 왜 알아야 하는지, 이러한 이야기들이 왜 필요한지에 대한 시대의 요구사항을 파악해서 재미있게 전달하고 싶어요. 체력이 허락하는 한 이 일을 계속해나갈 생각입니다.”

박인숙 씨의 당찬 각오처럼 고양시 문화관광해설사들이 앞으로도 시대와 함께 고양시의 자랑스러운 얼굴로 활발히 활동할 수 있게 되기를 바라본다. 🇰🇷

고양시 문화관광해설사

문화관광해설은 인터넷 사전예약제로 운영되고 있습니다.  
(방문 1일 전까지 예약 가능).

대상 초등학교~성인

문의	
행주산성	031-938-0903
서오릉	02-353-6363
서삼릉	031-966-6776
밤가시초가	031-908-6776
가와지법씨	031-968-3399

홈페이지 [www.goyang.go.kr/visitgoyang](http://www.goyang.go.kr/visitgoyang)



## 청년밥상

# 맛있는 음식과 소소한 수다가 있는 곳

글. 사진. 이성애(청년밥상 회원)



※ 마두동 주민이 함께하는 공동체입니다.



청년밥상은 동네 선후배 4명이 모여 만든 모임이다. 1인 가구시대에 코로나19라는 상황이 맞물려 개인이 점차 고립되어 가는 시기, 마을 청년들이 함께 모여 맛있는 음식을 먹으며, 서로의 관심사와 고민을 공유하고 소통하기 위해 만들어졌다. 그러다 외식이 힘들어지면서 반찬을 만들어 나눠 먹자는 의견을 공유하게 되었고, 이를 좀 더 체계적으로 진행해보자는 생각에 마을공동체지원사업에 참여하게 되었다.

우선, 마을 청년들이 밥을 함께 만들어 먹는 것에서 조금 더 나아가 자신만의 음식 비법을 다른 청년들과 공유하며 배워보자는 데에 의견을 모았다. SNS를 통해 지인들에게 프로그램을 소개하고 함께 레시피를 나누며 반찬 나눔도 실천해보자는 의견도 제시되었다. 우리는 이러한 의견을 종합해 공유주방 빌려서 장비, 음식 만들기, 레시피 공유하기, 반찬 나눔 등 작은 실행 계획들을 세우고 적극적인 홍보에 나섰다. 이를 통해 청년모임을 활성화하고, 궁극적으로는 마을공동체문화 활성화에 기여하는 공동체로 성장하고자 한다.

우리들의 미션은 다음과 같다.

- 1회차: 밑반찬 만들기(멸치볶음, 오징어채볶음, 장조림, 채소 피클, 취나물)
- 2회차: 만능 장 만들기(달걀장, 새우장, 전복장)
- 3회차: 스테이크 굽기, 파스타 요리 만들기
- 4회차: 아보카도치아바타, 햄샌드위치 만들기, 음료 만들어 피크닉 가기

한 회 한 회 계획을 달성해 나가며 다음 주는 어떠한 요리를 하게 될지 기대하게 되는 요즘, 청년밥상 공동체는 유튜브나 인터넷 서칭을 통해 자료들을 살펴보고 다음 주 메뉴를 미리 연습해보고 있다. 우리는 이에 그치지 않고 조리하는 과정을 블로그를 통해 공동체 회원이 아니라도 누구나 맛있는 음식을 직접 만들어볼 수 있도록 할 계획이다. 맛있는 음식과 함께 소소한 수다를 나눌 수 있는 '청년밥상'에 많은 관심과 성원을 부탁드립니다.

## 홈스토랑

# 가족과 함께 건강한 음식 집에서 만들어 먹어요~ 홈스토랑 (HOMESTAURANT)

글. 사진. 박선영(홈스토랑 회원)



※ 마두동 주민이 함께하는 공동체입니다.



평소 외식을 즐겨 하지는 않았지만, 코로나19로 인해 외출을 자제하면서 지난해부터는 더 열심히 집밥을 만들고 있다. 하지만 아이들의 온라인 수업과 남편의 재택근무 등으로 인해 밥상을 하루에 여러 번 차려야 했고 집안일도 그만큼 늘어났다. 나를 비롯한 주부들의 스트레스가 높아진 것은 당연지사. 그래서 우리는 건강도 챙기고 간편하면서도 맛 좋은 음식 레시피를 개발하고 공유해 요리에서 오는 스트레스를 조금이나마 덜어내기 시작했다.

2020년 12월부터 시작된 요리모임은 마을공동체지원사업을 통해 '홈스토랑'이라는 정식 마을공동체로 새롭게 태어났다. 지난 4월 26일 첫 모임의 메뉴는 유럽식 함박스테이크와 베트남식 핫소스 샐러드였다. 함박스테이크를 구울 때 기름 없이 수분만으로 구우면 부드러우면서도 기름기 없이 담백한 고기맛을 느낄 수 있고, 여기에 양송이버섯으로 만든 소스를 곁들이면 금상첨화! 베트남식 핫소스 샐러드에 들어가는 오징어와 새우는 물에 넣고 데치는 것보다 물 한 스푼 정도에 살짝 삶아내면 더욱 깊은 풍미를 느낄 수 있다. 우리는 이 모임을 통해 같은 재료지만, 요리 방법에 따라 음식의 맛과 영양이 얼마든지 바뀔 수 있다는 것을 알게 되었고, 더욱 쉽고 간단한 방법으로 요리를 즐길 수 있게 되었다.

홈스토랑 모임의 궁극적인 취지는 건강한 밥상을 통해 가족 간 화목과 건강을 지키는 것이다. 안전한 식자재 선택법, 집에서 만들 수 있는 간단한 외식 메뉴 레시피, 플레이팅 방법 등을 공유함으로써 질 좋은 식자재를 고르는 안목을 기르고, 더 나아가 '더욱 좋은 밥상'을 차릴 수 있게 되기를 기대한다.



꽃 사 모

## 우리 아파트에 ‘바람개비’ 사진 스팟이 생겼어요!

글. 사진. 진재형(꽃사모 회원)



※ 송산동 주민이 함께하는 공동체입니다.



고양시 덕이동 하이파크시티에 자리하고 있는 일산아이파크 1단지 마을공동체 ‘꽃사모(꽃을 사랑하는 모임)’는 아파트 화단을 가꾸기 위해 모인 봉사단체이다. 고양시와 파주시의 경계에 있는, 행정의 사각지대인 아파트의 위치적 특성상 입주 초기 관리되지 않고 방치된 곳이 많다는 문제점을 해결하기 위해 꽃사모 회원들은 해결책을 고심했다. 그 결과 어두운 장소에 불을 밝히고 꽃을 심어 주민들의 발길이 끊이지 않는 장소로 만들어 주면 좋겠다는 아이디어를 내게 되었다.

마침 고양시자치공동체지원센터에서 마을공동체 활성화를 위한 지원 사업을 시행하고 있다는 것을 알게 되었고, 지난 2020년 마을공동체 뿌리기 지원사업에 선정되었다. 아파트의 소외된 공간에 숨을 불어넣기 위해 꽃사모와 입주주민들은 함께 힘을 합쳐 ‘단지 내 둘레길’을 만들고, 작은 야외카페를 꽃으로 꾸며 고즈넉한 휴식공간으로 만들었다.

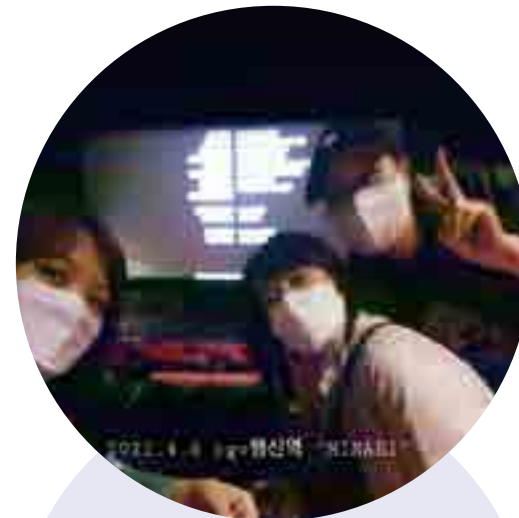
올해는 마을공동체 키우기 지원사업에 선정되어 좀 더 다채로운 주민 참여형 행사를 기획하게 되었다. 코로나19로 심신이 지쳐있는 아파트 주민들에게 멀리 가지 않아도 여행 온 듯 산책할 수 있는 장소를 제공하고자 ‘바람개비 산책길’을 만들고 바람개비에 각 가정의 소망을 적는 ‘바람개비 정원 만들기’ 행사도 준비했다. 바람에 빙빙 도는 바람개비에 각자의 소망을 담은 ‘바람개비’를 심고 나니, 한층 더 근사한 공간이 된 듯한 느낌이 들었다.

아파트는 필요에 의해 선택하게 되는 거주공간이지만, 옆집에 누가 사는지도 잘 모르고 생활하다 보면 삭막함을 느끼기 십상인 공간이기도 하다. 보이지 않는 벽에 의해 왕래가 단절된 아파트에서 공동체가 활성화되면, 주민이 함께 소통하고 즐길 수 있는 다양한 아이디어가 필요하다. 10년 넘게 꽃사모 활동을 이어나가며 다양한 세대와의 소통이 부족한 것이 못내 아쉬웠는데, 마을공동체지원사업을 통해 다양한 행사를 진행하며 소통창구를 열게 된 것이 꽃사모 활동의 가장 큰 성과이지 않을까 싶다. 10년 동안 묵묵히 고생해주신 꽃사모 회원 여러분께 감사 인사를 전한다.

요 리 나 눔

## 요리하고 정도 나누고

글. 사진. 김윤경(요리나눔 정나눔 회원)



※ 행신동 주민이 함께하는 공동체입니다.



작년부터 계속되고 있는 코로나19 상황으로 인하여 강제 집콕생활을 하면서, 중·고등학생 아이들 식사로 하루 세끼와 간식, 야식까지 하루에 다섯 끼를 챙기다 보니 부엌에 있는 시간이 많아지고, 설거지와 메뉴 고민 등 매일 똑같은 생활의 반복으로 점점 지쳐가고 있었다. 그러던 중 고양시자치공동체지원센터의 마을공동체지원사업 공고를 보고 우리 동네에 사는 학부모들과 함께 요리도 나누고, 정도 나누고자 모임을 만들게 되었다.

첫 번째 모임의 주제는 ‘힐링’이었다. 함께 극장에서 영화를 보고 영화 관련 요리를 하기로 계획을 세웠다. 거의 2년 만의 극장 나들이라 무척 설렜다. 코로나19 상황에서 극장에 방문하는 게 괜찮을까 하는 걱정과는 달리 사람이 거의 없어 직원 찾기가 어려울 정도였고, 극장에는 우리 일행을 제외하고 딱 한 명의 관람객만 있었다. 영화는 요즘 각종 영화제에서 여우조연상을 휩쓸고 있는 윤여정 배우의 ‘미나리’. 여담이지만 영화가 끝나고 퇴장할 때에도 관람객이 너무 없어서 작년에 오픈한 극장이 경영악화로 문을 닫게 되지는 않을까 걱정이 될 정도였다.

우리는 식당에서 함께 밥을 먹으며 영화에 대한 이야기도 나누고 어떤 요리를 할 것인지에 대해서도 의논했다. 요리는 영화와 관련된 미나리 음식, 그중에서도 ‘미나리전’과 미나리를 듬뿍 넣은 ‘오징어 초무침’으로 결정했다. 다음 날, 우리는 다시 모여 함께 장을 보고 요리를 했다. 이렇게 모이니 평소에는 지루하기만 했던 요리가 즐겁게 느껴졌고, 만들어진 음식을 식구들이 맛있게 먹는 모습을 보니 저절로 힐링이 되는 것만 같았다.

코로나19로 인해 만남이 쉽지 않은 요즘, 이렇게 정기적으로 모여서 소통할 수 있는 기회를 준 고양시자치공동체지원센터 분들에게 깊은 감사를 표한다. 🙏



## 식품안전관리, 우리에게 맡겨주세요! 고양시 식품안전도우미

여름이 되면 그 어느 때보다 신경 써야 하는 것이 있다. 바로 ‘식품 관리’가 그것이다. 냉동실에서 오래 방치된 재료들이나 검은 봉지에 싸여 유통기한 없이 보관되고 있는 음식들은 건강을 위협하는 주범이다. 이에 덕양시노인종합복지관(관장 김정훈) ‘식품안전도우미’가 나섰다. 식품의 유통기한 관리부터 냉장고 미화까지, 시민의 건강을 두루 살피는 이들을 만났다.

글. 박다연 사진. 김오늘



(좌측부터) 김두만, 김국자, 김민자, 김영애, 지화영, 조경희, 표선옥, 장현주



어르신들을 배려하는 마음으로,  
실버 코너는 큰 글씨로 표기합니다.

### 전문성과 꼼꼼함이 요구되는 식품안전도우미

식품안전도우미는 고양시 취약계층을 우선 대상으로 식품 안전관리가 필요한 각 가정에 방문해 냉장고 정리를 지원하는 노인일자리사업으로, 올해 첫 시행됐다. 선발된 8명의 어르신은 평균나이 만 65세 이상으로, 4명씩 한조를 이루어 1일 3시간씩, 주 5일 업무를 진행한다. 노인일자리라고 해서 전문성이 떨어질 것이라는 선입견은 큰 오산. 이들은 선발 이후, (주)한국정리수납개발원과 연계한 전문가 초빙을 통해 안정적이고 전문적인 교육을 이수했으며, 8월에는 수납정리컨설턴트 2급 자격증 과정도 수강할 예정이다. “서비스를 신청하면 저희에게 매월 접수된 명단이 배분돼요. 그러면 각 가정에 전화를 해서 일정을 조율하고 어떠한 부분이 개선되길 원하는지 등을 파악하는 업무가 시작되지요. 서비스 대상 가정에 도착하면 우선 냉장고를 점검하고 사진을 찍는 것부터 시작해요. 냉장고 안에 묵혀둔 각종 식재료부터 반찬통 등을 다 꺼내서 유통기한을 확인하고 버릴 것과 남길 것을 구분해요. 그 사이 냉장고 속을 친환경 세제를 활용해 깨끗하게 닦고 소독하고요. 그리고 육류, 생선, 건어물 등 식재료의 위치를 신청자와 상의해가면서 정리하죠. 꼬박 3시간이 걸리고 어떤 때는 더 오랜 시간이 걸리기도 해요.”

지인의 추천으로 식품안전도우미 활동에 참여하게 된 김영애(76) 씨는 냉장고 정리가 간단한 것이 아닌, 전문성과 끈기, 체력이 요구되는 작업임을 강조한다.

“코로나19로 인한 두려움 때문에 문을 쉽사리 열어주지 않는 분이 계시기도 하고, 냉장고 안에 방치된 오래된 음식들을 버리지 못하게 하는 분을 만나면 설득하는 데 애를 먹기도 해요. 하지만 깨끗하게 정리된 냉장고를 보시며 고맙다고 해주시면 모든 수고가 한번에 잊혀요.”

이메일로 오는 고양소식을 보고 사업에 참여하게 된 조경희(68) 씨는 과정은 힘들지만, 일을 마친 후의 뿌듯함이 이 일의 매력이라고 말한다. 그리고 노동에서 오는 긍정의 에너지가 다시 자신의 삶을 변화시키는 원동력이 된다고 밝게 웃는다.




각 가정을 방문해 냉장고 청소작업을 진행하고 있는 식품안전도우미들

### 작은 일에도 진심을 다해

노인 일자리가 갈수록 줄어드는 시기에 사회활동에 참여하며 제 역할을 다 하고 있다는 것만으로도 큰 보람을 느낀다는 두 사람. 무엇보다 같은 세대의 신청자가 많아 더욱 마음이 쓰인다고 맡겨진 일은 냉장고 청소이지만, 때에 따라 싱크대 정리 등 소소한 집안일을 거들어줄 때도 많다.

“어떻게 하면 좀 더 도와드릴 수 있을지 고민하게 돼요. 특히, 혼자서는 거동이 불편하신 분들은 주로 집에만 계시니 누군가 찾아오는 이가 있다는 것만으로도 좋아하시고 고마워하세요. 같은 세대로서 공감할 수 있는 상황들이 많아 신청하신 분의 눈높이에서 서비스를 제공할 수 있다는 것이 가장 큰 장점 같아요.”(김영애)

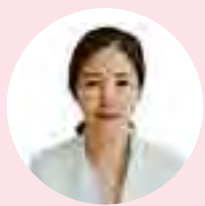
“청소를 도와드리면서 제가 알고 있는 노하우도 함께 말씀드려요. 한번 먹은 음식은 아까워하지 말고 곧장 버리고, 한번에 너무 많은 재료를 사는 것보다 그때그때 필요한 것을 조금씩 사서 드실 것을 권하고 있어요. 그렇게 하면 식품의 위생도 걱정할 필요 없고, 냉장고 정리도 훨씬 간편해지니까요.”(조경희)

‘우리 집 냉장고를 청소한다’는 마음가짐으로 늘 최선을 다해 업무에 임한다는 식품안전도우미들. 지역사회 내 어르신들에게 좀 더 실질적인 도움이 되고, 일하고 싶은 실버세대에는 맞춤형 일자리가 많아지기를 바라본다. 



## 노년의 행복은 ‘뇌 건강’에서부터! 뇌 건강 지키는 생활수칙

우리나라는 이제 65세 이상 인구 비중이 전체 인구의 20%를 넘는 초고령화 사회를 눈앞에 두고 있다. 행복한 노후 생활을 즐기기 위해서는 무엇보다 건강을 잘 유지해야 하며, 특히 뇌 건강이 중요하다. 노년기의 뇌 건강은 노화, 뇌졸중, 우울증과 같은 기분 장애, 약물 중독, 알츠하이머병과 같은 질병의 영향을 받을 수 있다. 생활 속에서 다음과 같은 몇 가지 라이프스타일의 변화를 통해 뇌 건강을 유지해보도록 하자.

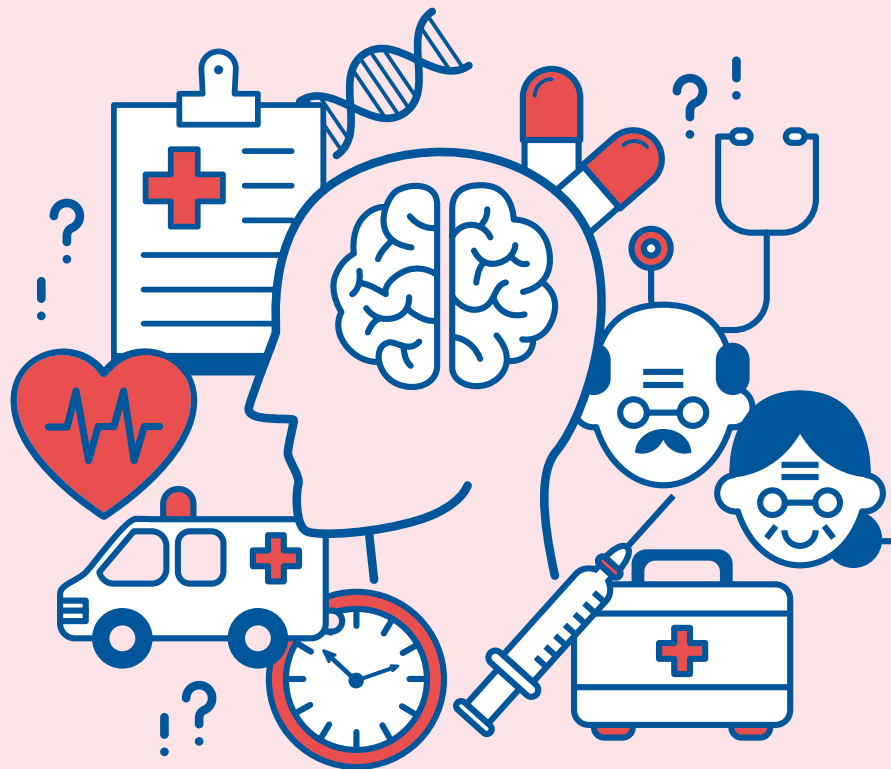


글. 김수현(국립암센터 신경과 전문의)

### #01

#### 신체 건강 돌보기

건강검진을 규칙적으로 받고 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 만성질환을 잘 관리하여 뇌 손상 위험을 줄여야 한다. 음주를 자제하는 것은 물론, 금연도 필수다. 매일 밤 수면을 7~8시간 정도 충분히 취하는 것이 좋으며, 수면의 질을 높이기 위해 낮잠은 가급적 피하는 것이 좋다. 잠자리에 들기 전 따뜻한 물로 샤워를 하거나 음악 듣기, 책 보기 등을 하면서 이완을 하는 시간을 갖고 컴퓨터, 휴대전화, TV 등 잠을 방해하는 기기들의 사용을 피해야 한다. 낮에 규칙적인 운동(단 잠들기 3시간 이내는 제외)으로 몸을 피곤하게 만들고, 저녁시간에는 실내조도를 낮추며 카페인 함유된 음료 및 과식을 피하도록 한다.



### #02

#### 건강한 음식 섭취하기

치매 예방 및 관리에 도움이 된다고 소개되고 있는 MIND 식이요법에 따라 통곡물을 주된 식단으로 하고, 녹색 잎채소(브로콜리, 케일, 시금치, 상추 등) 외에도 1가지 이상의 채소류를 매일 섭취하며, 견과류, 콩류(주 3회 이상), 가금류(주 2회 이상), 베리류(블루베리, 블랙베리, 크랜베리, 구기자 등을 주 2회 이상), 생선(주 1회)의 섭취를 권장한다. 제한하는 5가지 식품으로는 붉은 고기(주 3회 이하), 버터 및 마가린(올리브유로 대체), 치즈(주 1회 이하), 튀김요리 및 패스트푸드(주 1회 이하), 빵과 기타 설탕이 포함된 음식들이 있다.

### #03

#### 꾸준하고 규칙적인 운동하기

규칙적인 운동, 집안일 또는 기타 활동을 통한 여러 신체활동은 근력 유지, 균형감 향상과 심장병, 당뇨병 등 만성질환의 예방 혹은 지연 및 우울증 감소에 도움이 된다. 미국의 신체활동지침에 따르면 일주일에 최소 150분의 중등도의 유산소운동(빠르게 걷거나 빠른 춤)을 하는 것이 좋다. 일주일에 3일 이상 활동하는 것이 가장 좋으며, 적어도 일주일에 2일은 웨이트 리프팅으로 근육강화활동을 해야 한다. 또한, 신체활동지침은 균형훈련과 유산소 등 여러 가지 운동요소를 결합하는 것이 좋다. 특정 질환이 있는 경우 담당의와 운동 및 신체활동 계획에 대해 미리 상의하도록 하자.

### #04

#### 정신과 마음의 건강 유지하기

지적인 활동은 뇌의 건강에 도움이 된다. 예를 들어 책과 잡지를 읽거나, 새로운 기술·취미를 배워보는 것 일을 하거나 자원봉사를 하는 등 개인적으로 의미 있는 활동은 행복감과 안정감을 느끼게 하는데 도움을 준다.



어르신들을 배려하는 마음으로,  
실버 코너는 큰 글씨로 표기합니다.

### #05

#### 사회 활동을 통해 연결고리 형성·유지하기

다른 사람들과 함께 의미 있고 생산적인 활동에 참여하는 사람들은 더 오래 살고, 긍정적인 생각을 가지며 뚜렷한 목적의식을 갖는 경향이 있다. 지역 단체의 자원봉사를 고려하거나 지역노인복지회관 및 사회단체를 통해 제공되는 프로그램을 확인하고, 좋아하는 취미에 초점을 맞춘 그룹 활동에 참여해보도록 하자.

### #06

#### 만성 스트레스 관리하기

만성 스트레스는 불안과 우울감을 초래하고 기억력에 영향을 미치는 등 치매의 위험성을 높인다. 자신의 생각을 종이 위에 적으면서 정리하는 습관을 갖는 것은 문제를 해결하는 방식을 찾는 데 도움이 된다. 스트레스를 만드는 주요한 원인이 무엇인지, 그러한 요인에 대하여 감정적·신체적으로 어떻게 느끼고 대응하며 행동했는지 그리고 기분이 나아지도록 하기 위해 한 일들은 무엇인지 기록해보자. 이를 통해 불필요한 스트레스는 피하도록 해야 한다. 또한, 스스로 통제할 수 없는 것에 신경을 쏟기보다 제어할 수 있는 것에 집중하는 것도 좋은 방법이다. 명상과 호흡을 통해 몸을 이완하고 긴장을 완화하는 것도 스트레스를 줄이는 데 도움이 된다.

이러한 것들을 실행하고 있지 않다는 것을 깨닫게 되더라도 당황하지 말자. 우선 잘하고 있었던 항목에 대해 자신을 인정하고, 한 가지씩 단계적으로 개선 계획을 세워보자. 100세 시대에 접어들며 길어진 삶의 시간, 행복한 노년을 위해 소소한 생활습관의 변화를 지금부터라도 시작해보시길 바란다. 🌈



아동·청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하는  
**나, 너&우리 프로젝트**

성장기의 아동청소년에게 가장 중요한 부분은 바로 ‘올바른 영양 섭취’다. 외모에 대한 관심이 높아지는 시기에 무리한 다이어트와 바르지 않은 식습관이 지속되다 보면 성장에 문제를 초래할뿐더러 심한 경우 섭식장애까지 겪게 될 수도 있다. ‘나, 너&우리 프로젝트’는 이러한 문제를 방지하기 위해 도입됐다.

정리, 편집부 자료제공. 고양시아동청소년정신건강복지센터

**국제적으로 실효성이 입증된 프로그램**

고양시아동청소년정신건강복지센터(이하 센터)와 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소가 진행하는 ‘나, 너&우리 프로젝트’는 아동·청소년이 체중, 몸매, 식습관에 대한 건강하지 않은 생각을 전환하고 긍정적 자기이미지를 형성하도록 도와 자존감 향상, 또래관계 개선, 나아가 학교폭력 예방, 섭식장애를 예방하기 위한 프로젝트다. 영국 킹스칼리지대학(King's college London)에서 개발(저작권: Helen Sharpe, 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소)했다. 센터는 인제대학교 섭식장애 및 정신건강연구소와 함께 2015년부터 6년간 관내 초등학교 5·6학년을 대상으로 프로그램을 시행해왔으며, 이를 통한 연구논문을 국제섭식장애저널(International journal of Eating Disorders) 2020년 12월호에 게재하기도 했다. 프로그램은 학생들에게 올바른 미의 기준을 이야기하는 것부터 시작된다. 미디어를 통해 은연중에 주입되는 미에 대한 기준은 절대적인 것이 아니며, 세상이 이야기하는 얼굴과 몸매 등의 외모는 행복을 결정하는 기준이 될 수 없음을 교육을 통해 전달한다. 아울러 자신의 개성과 장점을 알고 이를 발전·활용하는 것이야말로 진정한 행복을 위해 필요한 노력임을 강조한다.

**진행 프로그램 소개(6회기 기준)**

미디어 바로 보기(1)	- 아름다움에 대한 정의 - 전 세계 아름다움의 기준 - 미에 대한 이미지가 청소년 신체 자신감에 미치는 영향
미디어 바로 보기(2)	- 매체 속 미의 이미지를 비판적으로 사고 - 심화 활동: 광고에 비판적 태도 기르기 (준비물: 광고그림 7컷)
몸매 이야기(1)	- 몸매 이야기의 정의 - 사람들이 몸매 이야기를 하는 이유 - 몸매 이야기의 결과 - 토론 활동: 행복과 웰빙에 외모가 중요한지 토론하기
몸매 이야기(2)	- 진심을 담은 칭찬 주고받기 - 자신에게 칭찬해주는 방법 배우기 - 심화 활동: 포스터 만들기 (준비물: 4절지 혹은 8절지, 채색 도구)
내 장점	- 장점의 의미 - 자신의 장점 찾기 - 장점을 활용하고 실천하는 방법
내 행복	- 행복의 의미 - 행복에 이르는 열 가지 방법 - 긍정적인 생각, 감사하는 마음 실천하기

**건강한 몸과 마음으로 진정한 행복 찾기**

그간의 시행 결과, 학교기반 섭식장애 프로그램은 초등학교 학생들에게 섭식장애에 대한 올바른 정보를 전달하고 잘못된 의식을 개선해주는 것으로 나타났으며, 참여 학생들의 만족도 또한 높았다. 특히, 여학생의 신체 자존감과 자아존중감 수준을 향상하는 데 많은 도움이 되었고, 꾸준히 교육을 받은 이후 3개월 동안 높아진 신체 자존감을 유지하는 것으로 나타났다. 센터는 앞으로도 해당 프로그램을 꾸준히 실행해 외모를 통한 비방, 정서적 폭력을 막고 개성을 존중하는 칭찬 문화를 형성하여 궁극적으로는 학교폭력을 예방해 나갈 계획이다. 🌈



나, 너&우리 워크북

**고양시아동청소년정신건강복지센터**

문의 031-908-3567~8, 031-908-9220  
평일 9:00~18:00(토·일·공휴일 휴무)  
페이스북 [www.facebook.com/gcamhcwithus](https://www.facebook.com/gcamhcwithus)  
인스타그램 @gcamhc 유튜브 '고아정TV' 검색





e-스튜디오 활용

## 꿈·쉽·재미가 있는 청소년자유공간 백마역 청소년진로상담공간 ‘플랜B’

백마역 2층에 위치한  
고양시 청소년진로상담공간,  
‘플랜B’는 청소년이라면 누구나  
자유롭게 이용할 수 있는 공간으로,  
진로와 삶에 대한 또 다른 대안을  
찾을 수 있도록 하기 위해 만들어졌다.  
진로에 대한 다양한 정보와 함께  
꿈과 끼를 찾을 수 있는  
‘진로특성화 공간’인 셈이다.  
새롭게 단장을 마친 ‘플랜B’를 소개한다.

글. 사진. 이나경(고양시청소년진로센터 사원)

### 맘 편히 머물며 쉴 수 있는 청소년들의 아지트

플랜B가 청소년 눈높이에 맞게 새롭게 단장을 마치고 청소년들을 기다리고 있다. 1층과 계단으로 이어지는 작은 공간을 청소년들이 친구들과 함께 조용히 시간을 보낼 수 있는 아지트로 구성했고, 거울셀카를 찍을 수 있는 파우더룸도 새롭게 만들었다. 친구와 함께 와서 보드게임을 하거나 이야기를 나눌 수 있고 공부를 하거나 혼자만의 조용한 시간을 보낼 수도 있다. 청소년지도사가 상주하여 청소년들이 안심하고 이용할 수 있으며 청소년지도사와 함께 보드게임 등 다양한 활동을 펼칠 수 있는, 무한한 가능성을 가진 공간이다.



파우더룸



청소년을 위한 아지트 공간

### 스페셜프로그램 ‘플랜B클래스’, ‘1:1 맞춤형 진로진학상담’ 큰 인기

플랜B는 해당 월의 주제를 선정하고 그에 맞추어 요일별 프로그램을 진행하는 ‘플랜B클래스’를 운영하고 있다. 5월에는 청소년들의 진로고민을 카놀라류와 함께 타로로 풀어보는 ‘류퀴즈 온 더 타로’, 친구들과 함께 즐길 수 있는 다양한 보드게임이 준비된 ‘오늘 뭐 하니?’, 맛있는 간식을 함께 나누는 ‘간식준Day’, ‘남는 건 사진뿐!’ 친구들과 추억을 기록할 수 있는 ‘흑백사진관’ 프로그램을 진행했다. 앞으로도 청소년들의 의견을 반영하여 매월 다양한 프로그램과 맛있는 간식을 제공할 예정이다. 매년 높은 관심으로 조기마감되는 ‘1:1 맞춤형 진로진학상담’ 프로그램에서는 64명의 입시전문가로 구성된 고양시진로진학지원단이 개인별 상황과 요구에 맞추어 진로·진학상담을 제공한다. 진로진학상담은 고양시 관내 14~19세(중1~고3) 청소년을 대상으로 개인별 약 1시간의 상담이 제공되며, 사전예약 및 상담매칭을 통해 진행된다. 꿈이 없어서 고민인 청소년, 진학에 대한 정보가 필요한 청소년이라면 고양시청소년진로센터 홈페이지를 통해 신청할 수 있다.

### 플랜B에서 누릴 수 있는 모든 것

플랜B에서는 청소년들에게 자유로운 문화혜택을 제공하기 위해 무료 Wifi, 무료 프린트와 복사, 보드게임을 상시 제공한다. 또한, 영상장비를 활용하여 영상촬영이 가능한 ‘e-스튜디오’를 사전예약을 통해 무료로 이용할 수 있다.

앞으로 플랜B에서는 대학생들이 기획한 학과연계동아리를 중·고등학교 청소년을 대상으로 모집할 예정이며, 자세한 내용은 고양시청소년진로센터 홈페이지를 통해 확인할 수 있다. 📢

### 청소년진로상담공간 플랜B 프로그램

#### 1. 플랜B클래스

사업일시	2021. 2.~12.
모집시기	상시모집
모집대상	만 9~24세 청소년
신청방법	신청서 작성(고양시청소년진로센터 홈페이지 신청하기-진로체험활동 참조)
사업내용	매월 주제를 선정하고 그에 맞는 요일별 프로그램 진행
비대면 운영방법	온라인 플랫폼(ZOOM, 유튜브 등) 활용
문의	류광민(031-810-4065)

#### 2. 행복한진로진학상담

사업일시	2021. 5.~12.
모집시기	상시모집
모집대상	14~19세 청소년
신청방법	신청서 작성(고양시청소년진로센터 홈페이지 신청하기-진로진학상담 참조)
사업내용	청소년진로상담공간 플랜B에서 이루어지는 진로 상담 및 진학컨설팅
비대면 운영방법	온라인 플랫폼(ZOOM) 활용
문의	김혜준(031-995-9552)

#### 3. 대학생 학과연계 진로동아리

사업일시	2021. 2.~12.
모집시기	추후안내
모집대상	14~19세 청소년
신청방법	신청서 작성(고양시청소년진로센터 홈페이지 공지사항 참조)
사업내용	대학생들이 중·고등학교 청소년을 대상으로 학과연계를 통한 다학기성 심화 진로동아리 운영
문의	임준성(031-995-9553)

### 고양시청소년진로상담공간 플랜B

**장소** 고양시 일산동구 경의로 318 백마역 2층  
**이용대상** 만 9~24세 청소년  
**이용시간** 화요일~토요일, 10:00~19:00(공휴일 제외)  
**홈페이지** <https://www.gcyf.or.kr/jr/>



디지털 시대의 라이프스타일

# 포모 VS 조모

코로나19 탓에 사회적 거리두기가 지속되고 있다. 각종 모임과 행사, 외식, 여행 등 외부 활동은 물론이고 타인과의 만남을 자제하라고 권함에 따라 떠오른 신조어가 있다. 바로 ‘포모족’과 ‘조모족’이다.

글. 편집부



## 군중 속에서 스스로의 가치를 확인하는 ‘포모족’

‘포모(FOMO, Fear of Missing Out)’는 원래 다른 사람들은 구입하는 것을 나는 사지 못할 때 느끼는 두려움과 막연한 불안감, 질투 등의 감정을 마케팅에 활용한 것이다. 제품의 공급량을 줄여 소비자를 조급하게 만드는 마케팅 기법인데, ‘매진 임박’, ‘한정 수량’ 등이 포모 마케팅의 한 예다. 지금은 마케팅 기법을 넘어 사회 전반의 현상을 설명하는 용어로 사용되고 있다.

쉽게 설명하면 자신만 세상의 흐름에 뒤처지고 있는 것 같은 공포감을 뜻하는데, 이런 성향을 가진 사람들을 일컫는 ‘포모족’은 주위 환경이나 사람들로부터 고립되는 것을 극도로 두려워한다. 또한, 중심부가 아닌, 주변부로 밀려나 정보력이 떨어지거나 유행을 따라가지 못한다고 느끼면 사람들로부터 배척된다는 생각에 억지로라도 많은 사람과 관계를 유지하려 애쓴다. SNS상에서의 친구 수나 게시물에 대한 ‘좋아요’ 등의 관심 표시에 민감하게 반응하는 것도 이러한 노력과 맥을 같이 한다. 이러한 현상이 심해지면 ‘포모 증후군(FOMO Syndrome)’이라는 병적 현상으로 나타나기도 한다.

최근 포모족의 양상을 볼 수 있는 대표적 현상으로 ‘주식 열풍’을 꼽을 수 있다. ‘가만히 있다가 나만 좋은 기회를 놓치는 것 아닌가’ 하는 불안감으로 뒤늦게 주식시장에 뛰어드는 ‘주린이(주식 초보자)’들이 크게 늘고 있는 것. 이쯤 되면 포모족에게 가장 필요한 것은 시류에 흔들리지 않은 대쪽 같은 ‘자기 소산’이 아닐까 싶다.

### 나는 혹시 ‘포모족’?

- SNS 게시물을 위해 인증샷을 생활화한다.
- 유행에 민감하게 반응하며, 이를 따라가기 위해 노력한다.
- 남들이 하는 건 한 번쯤 해볼 필요가 있다고 생각한다.

## 취미



## 스스로에게 조금 더 집중하는 ‘조모족’

이런 현상에 반해 나타난 사회적 라이프스타일을 우리는 ‘조모(JOMO, Joys of Missing Out)’라고 정의한다. 이 말은 ‘맞히는 즐거움’ 또는 ‘고립의 즐거움’이라는 뜻이며, 조모족은 스스로 고립을 선택해 이를 즐기는 사람들을 일컫는다.

이들은 ‘자신’에게 조금 더 잘 집중하기 위해 밀레니얼 시대의 핵심 소통수단인 SNS마저도 멀리하는 경향이 있다. 타인과의 관계와 다양한 모임을 포기하는 대신 바쁜 일상을 핑계로 미뤄왔던 운동 취미·명상 등을 통해 자신만의 오붓한 휴식을 즐기려 한다. 그래서 이들은 혼자서 할 수 있는 일을 적극적으로 찾아보고 사회적 단절 속에서 고립되는 것이 아닌, 진정한 자신을 찾아가는 데 노력한다. 조금 늦고, 조금 느슨하면 어떠하리. 노모족의 기준은 사회나 타인이 아닌 자신의 행복에 있다. 🍷

### 나는 혹시 ‘조모족’?

- 불필요한 앱을 없앤다.
- 스마트폰 사용 시간을 제한한다.
- TV, 인터넷 없이 생활해본다.



이달의 문화행사

※ 상기 공연은 ‘코로나19’ 확산 여파로 인해 축소·연기·취소될 수 있습니다

고양아람누리

정영두 안무  
<제7의 인간>



일시 6. 11.(금) 오후 8시, 6. 12.(토) 오후 4시

장소 고양아람누리 새라새극장

입장료 전석 3만 원

2010년 한국춤비평가협회 올해의 무용 작품 베스트 6 선정작이자 관객과 평단으로부터 호 평받았던 정영두의 <제7의 인간>이 2010년 초연 이후 11년 만에 재공연된다. 작품은 유럽 이민 노동자들의 삶을 다큐 형식으로 기록한 존 버거, 장 모로의 동명의 책에서 얻은 영감을 바탕으로 한다. 고향을 등지고 생존을 위해서 혹은 보다 나은 삶을 위해서 지구 반대편으로 떠나는 사람들, 낯선 곳에서 자유와 희망을 소망하는 사람들의 모습을 차분하면서도 감동적 으로 그려 깊은 반향을 남긴 바 있다. 한국 현대무용계를 대표하는 안무가로 자리매김한 정 영두의 깊은 내공과 저력을 확인할 수 있는 시간이 될 것이다.

2021 아람누리 마티네콘서트

<교향곡 Festa 시즌 : 슈퍼 콘체르토 시리즈Ⅱ> 모차르트 페스타



일시 6. 24.(목) 오전 11시

장소 고양아람누리 아람음악당

입장료 전석 2만5천 원

섬세한 음색과 진중한 내면의 바이올리니스트 김재영, 풍부한 감성의 비올리스트 김규현. 두 협 연자의 환상적인 호흡이 돋보일 교향곡의 향연이 아람음악당에서 펼쳐진다.

[프로그램]

출연진 코리아콥오케스트라, 지휘-김광현, 협연-김재영, 김규현

I 모차르트 돈 지오바니 서곡

II 모차르트 신포니아 콘체르탄테 K.364

III 모차르트 디베르티멘토 K.136

IV 모차르트 교향곡 35번 ‘하프너’

※ 위 프로그램은 연주자의 사정에 의해 사전 공지 없이 변경될 수 있습니다.

고양어울림누리

2021 이자람 판소리  
<노인과 바다>



일시 6. 5.(토) 오후 5시, 6. 6.(일) 오후3시

장소 고양어울림누리 어울림극장

입장료 전석 3만5천 원

<노인과 바다>는 2019년 제6회 두산연강예술상 수상작 이자람의 작품이다. 어니스트 헤밍 웨이의 ‘노인과 바다’를 판소리로 재창작한 이번 작품에서 이자람은 자신만의 판소리 만들기 에 집중하여 오토이 소리만으로 무대를 채운다. 이야기는 쿠바의 작은 어촌인 코히마로 마을 에 사는 한 노인 어부를 중심으로 전개된다. 평생을 바다에서 외줄낚시를 하며 살아왔지만, 운이 다했는지 좀처럼 고기는 찾아오지 않는다. 바다에서 85일째 되는 날, 노인에게 마침내 커다란 청새치가 찾아오고 한판 싸움이 벌어진다. <추물/살인>으로 동아연극상 신인연출상 을 수상하며 호흡을 맞춰온 DAC 아티스트 양손프로젝트의 박지혜가 연출하고, 여신동이 시 노그래퍼로 참여한다.

6월 주요 공연 안내

일정	공연	장소
6. 5.(토)	2021 에일리 전국투어 콘서트 ‘Show Tok’	고양아람누리 아람극장
6. 12.(토)~13.(일)	NEW 신비아파트 뮤지컬 시즌4	고양어울림누리 어울림극장
6. 26.(토)~27.(일)	뮤지컬 <아이스크림 왕국의 뽀로로와 친구들>	고양어울림누리 어울림극장

예매 및 문의 / 고양문화재단 1577-7766 www.artgy.or.kr



시장·유관기관 정보

도서관 정보

의정소식 / 건강상식

#1

고양시, 지방세 세액공제 안내! 자동이체·전자송달 신청

**신청기간** 2021년 연중

**대상세목(정기분)** 등록면허세, 자동차세, 재산세, 주민세

**할인혜택** 전자송달 또는 자동이체 신청

-고지서 1매당 500원(단, 등록면허세는 150원)

-전자송달과 자동이체를 동시에 하는 경우 1매당 1,000원

(단, 등록면허세는 300원)

**신청방법**

-온라인 신청: 인터넷 위택스(https://www.wetax.go.kr)

-오프라인 신청: 구청 세무과 및 거래은행 방문신청

**유의사항**

-신청일자 다음 달부터 적용됩니다.

-자동이체의 경우 납부기간 내 세금을 납부하지 않으면 공제한 세액

은 다시 환원됩니다.

-전자송달 신청하시면 정기분 종이고지서는 발행되지 않습니다.

**상담전화** 고양시 민원콜센터(031-909-9000)

#2

주엽커뮤니티센터 2021년 주엽인문학 참가자 모집

강좌명	내용	강사	일시	수강료	인원
코로나 시대 의 슬기로운 음악여행	강의와 함께 떠나는 세계 클래식 음악축제	조용진 (피아니스트, 연주학 전공)	6. 7.~10. 25. 매주 월요일 10:30~12:30	무료	18명
골목길에서 경재, 연암, 추 사를 만나다	17~19세기 지식인 의 삶을 책과 영상, 답사로 들여다보기	김문숙 (국립중앙박 물관리지 편집 위원)	6. 8.~10. 26. 매주 화요일 10:30~12:10	무료	18명
한국사 &한국미술	삼국시대~근현대 의 한국역사와 한국미술	박수빈 (역사교육학 전공)	6~12월 매주 목요일 10:30~12:10	회당 7000원 (커피 포함)	18명
서양미술에서 의 자화상	화가의자화상을 통해 나를 들여다 보는 시간(프리카 칼로 외 5인)	권연희 (미술사 전공)	6. 4.~7. 9. (총 6강) 매주 금요일 10:30~12:10	회당 5000원 (커피 포함)	18명

**장소** 고양시 일산서구 중앙로 1431 지하

**문의** 주엽커뮤니티센터(031-913-0700)

#3

제14회 고양시창안대회 개최

**공모기간** 6. 30.(수)까지

**참가대상** 고양시민 및 타 지역 시민(학생, 일반, 단체/개인, 팀 등)

**공모주제** 시민들의 삶의 가치를 향상시켜줄 아이디어(자유주제)

**응모방법**

-고양사회창안센터 인터넷카페(https://cafe.naver.com/gocci2015)

등 접수

-전화(031-967-4008), 팩스(031-601-9417),

이메일(gocci@hanmail.net)

**시상계획** 사회창안상 1팀(명) 상금 250만 원 등 총 8팀

(총상금 650만 원)

**문의** 고양사회창안센터(031-967-4008)

#4

급식서비스 자원봉사자 모집 안내

**모집기간** 6. 30.(수)까지(상시모집)

**모집대상** 정기적인 자원봉사를 희망하는 개인 또는 단체

**내용**

구분	활동 시간	모집인원	활동 내용
무료급식 서비스	월~금 09:00~11:00 (주 5회)	상시 모집	무료급식 조리 보조 (전처리) 및 배식 활동
도시락 배달 서비스	월~금 11:00~12:00 (주 5회)		도시락 포장 및 배달 활동

**장소** 고양시문촌7종합사회복지관 1층 경로식당

(경기도 고양시 일산서구 킨텍스로 340)

**문의** 고양시문촌7종합사회복지관(070-8693-2263)

#5

알면 유익한 생활 속 정치관계법  
'이거 정말 궁금했어요!'

내년에는 대통령선거와 전국동시지방선거가 있습니다. 우리나라에  
서 흔히 볼 수 있는 외국인, 특히 고양에서는 더욱 쉽게 우리 주변에  
서 만날 수 있는데요.

**Q. 외국인도 과연 내년 선거에서 투표할 수 있을까요?**

A. 우리나라에 사는 외국인도 투표할 수 있는 경우가 있습니다! 지역  
의 대표자를 뽑는 지방자치단체장선거와 지방의회의원선거에서 일  
정한 자격을 갖춘 외국인은 선거권이 있어 투표에 참여할 수 있습니  
다.(대통령선거와 국회의원선거는 우리나라 국민에게만 선거권이  
주어지므로 결국 외국인은 내년 선거에서 '전국동시지방선거'에서만  
투표할 수 있겠죠.)

**Q. 선거권이 있는 외국인은 누구인가요?**

A. 선거인명부작성기준일 현재 영주의 체류자격 취득일 후 3년이 경  
과하고 해당 지방자치단체의 외국인등록대장에 올라있는 18세 이  
상의 외국인이 이에 해당됩니다.

#6

좋은이웃들 봉사단 모집 안내

**모집기간** 2021년 12월까지(상시모집)

**모집대상** 지역사회의 사정을 잘 알고 어려운 이웃을 찾아낼 수 있으  
며, 좋은이웃들 사업을 잘 이해하고 봉사활동에 참여 가능  
한 개인 또는 단체

**사업내용** 지역사회의 자원봉사자를 활용하여, 복지소외계층을 발굴  
하고 민·관 지원 및 민간자원을 연계함으로써 어려운 이웃  
들을 돕는 사업

**봉사자 역할** 지역사회 내 복지소외계층 발굴 및 신고, 사업 홍보 및 안내

**문의** 고양시사회복지협의회(031-922-5784)

#7

제13회 행복한 우리 아이 사진콘테스트

**사진접수일** 6. 13.(일) 24:00

**사진접수처** 전국시군구육아종합지원센터협의회 홈페이지

(www.eaja.or.kr) 로그인 후

★고양시육아종합지원센터★로 구분 접수

**심사기준** 표현의 창의성, 내용의 진실성, 사진의 기술, 인물의 표정

**출품규격**

-컬러 흑백 구별 없음, 작품규격 미달 및 디지털 합성 작품은 심사에  
서 제외

-2MB 이상 용량의 JPG 형태의 파일

-사진에 날짜가 인화되지 않은 작품

-미발표된 창작품(사진관, 전문가 작품 출품 불가)

-보정되지 않은 작품

-출품 파일명: 주제 00도(시, 구)-참가자 이름-제목-설명

(예: 영유아-00시(구)-홍길동-행복한 하루- 설명)

**기타안내**

-어린이집 부문 사진은 부모 또는 개인이 출품 불가, 현재 어린이집  
원장 및 교사가 어린이집 이름(교사 이름 또는 원장 이름 출품 불  
가)으로만 출품 가능

-최근 촬영 사진을 권장함

\* 모든 입상작의 저작권은 본회에 귀속됨

\* 시상 후에라도 기존 발표 여부나, 표절이 확인된 경우 수상 취소

\* 어린이집 부문의 경우 어린이집에 수상이 돌아가며, 본선 진출작에 한하여  
초상권 및 저작권 동의를 부모로부터 받아야 함(미제출 시 수상 취소)

**시상안내**

-대상 3명(100만 원 상당의 상품)

-최우수상 7명(30만 원 상당의 상품)

-우수상 30명(15만 원 상당의 상품)

-인기상 100명(5만 원 상당의 상품)

**문의** 고양시육아종합지원센터(031-975-3314(내선 1번))



시장·유관기관 정보

도서관 정보

의정소식 / 건강상식

#8

2021 고양가구박람회

**일시** 6. 10.(목)~6. 13.(일)  
**관람시간** 10:00~18:00  
**장소** 킨텍스 제1전시장(1홀)  
**주요내용** 브랜드가구 전시 및 할인

#9

고양시 새벽시장 ‘호수장터’

**기간** 6. 27.(일), 매주 토·일 **운영시간** 오전 06:00~09:00  
**장소** 일산호수공원 고양꽃전시관 측면광장  
**판매품목** 양파, 대파, 애호박 등 약 25개 농가 생산품목  
**문의** 031-908-7750, www.flower.or.kr

※ 우천 시 취소될 수 있음. 농산물 판매품목은 매일 변동될 수 있음.  
코로나19 거리두기 단계에 따라 행사내용이 변동될 수 있음

#10

고양 여성커뮤니티센터 무료 프로그램 안내

**대상** 고양시민 **운영일정** 4~12월  
**운영내용** 마을활동, 식생활교육, 창업교육, 심리상담, 자원봉사, 노동상담, 주거복지상담 등 총 7개 분야  
**신청방법** 전화신청(월~금) 09:00~18:00(사전예약 필수)  
**참가비** 무료  
**장소** 고양시 여성커뮤니티센터(일산서구청 2층)  
**문의** 여성커뮤니티센터(031-8075-4670, 4672)  
※ 자세한 사항은 고양시청 홈페이지 새소식을 참고하시기 바랍니다.

#11

고양시 보건소 건강진단결과서(구 보건증) 발급업무 재개 안내

**재개일자** 6. 1.(화)~  
**신청대상** 고양시민 또는 고양시 관내 사업장에 근무하는 사람 (시민) 신분증 주소가 실제 주소와 다른 경우 등본 또는 초본 준비 (근로자 등) 명함, 사원증, 재직증명서 또는 예약장에 첨부된 근로확인서 제시  
※ 원활한 진행을 위해 당일예약 및 현장예약 불가. 예약시간 준수  
※ 인터넷·모바일 예약방법  
검색창에 ‘고양시 통합예약’ 입력→고양시 통합예약 홈페이지 접속→ [빠른예약] ‘기타’-‘보건증 발급’-‘구’ 선택 후 검색 클릭→예약창 클릭

**보건증 발급** 검사일로부터 5일 후(공휴일 제외)  
-인터넷(공공보건포털, www.g-health.kr/정부24, www.gov.kr),  
구청, 동행정복지센터에서 발급

#12

고양시 청년정신건강 사업 안내

**1. 청년정신건강치료비 지원**  
-지원대상: 만 19~24세(2021년 기준 1986년~2002년생) 고양시 청년  
-지원내용: 정신건강의학과 치료비(연 36만 원 한도)  
-지원조건: 소득기준 무관/질병코드 F20~29, F30~39 초진일로부터 5년 이내  
**2. 청춘나래 프로그램**  
-이용대: 만 19~34세 고양시 청년으로 정신적, 심리적으로 고통을 겪고 있는 사람  
-지원 프로그램 안내  
① 마음봄: 우울, 불안, 분노, 사고, 지각, 민감성 관련 마음건강검진 및 일대일 상담  
② 소통: 그룹인지재활, 긍정심리, 미술프로그램  
③ 소담: 또래 청년들과 동아리모임, 교육, 여가활동  
④ 소울: 비슷한 문제를 경험하는 가족들과의 만남 및 교육, 정보제공, 여가활동  
**문의** 고양시정신건강복지센터(031-968-2333)

#13

국민취업지원제도 참여자 모집

**신청기간** 연중 상시  
**지원대상** 청년층(18~34세), 저소득층(중위소득 50~60% 이하), 특정취약계층, 영세자영업자, 중장년(중위소득 60~100% 이하)  
※ 미취업 구직자 중 신청가능하며 심사를 통해 1유형과 2유형으로 결정  
**지원내용**  
-1유형: 구직촉진수당(50만 원\*6개월), 취업지원 서비스  
-2유형: 참여수당 최대 20만 원, 훈련비지원 및 훈련수당 최대 월 284천 원  
-취업지원 서비스  
**제출서류**  
-(필수) 취업지원 신청서, 개인정보 수집·이용 및 제공 동의서  
-(필요 시 추가서류)  
· 가구단위 증빙서류: 가족관계증명원, 실종신고서  
· 특정취약계층 증빙서류: 관련 추천서, 확인서  
· 전산망으로 확인불가 또는 전산망에 실시간 연계되지 않은 소득·재산·취업경험 관련 정보: 사업주 확인자료 등 관련 증빙자료

**신청방법**  
-온라인: www.work.go.kr/kua, www.국민취업지원제도.com  
-고양상공회의소 전화 후 방문신청  
**주소** 고양시 일산동구 중앙로 1275번길 38-31 라페스타 A동 2층  
**문의 및 신청** 고양상공회의소(031-969-5817(내선 4번))

#14

저소득 국가보훈대상자를 위한 경기도 생활보조수당 신청 안내

**신청대상자**  
국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률 제4조의 국가유공자, 5·18민주유공자, 특수임무유공자, 보훈보상대상자로서  
· 소득인정액: 기준중위소득 100분의 50 이하인 자

· 다음 차상위계층: 기초생활수급자, 차상위본인부담경감대상자, 차상위 장애인, 차상위계층확인 대상자, 저소득 한부모 가정  
**수당금액** 월 10만 원 **지급일** 매월 25일 지급  
**신청장소** 주민등록상 주소지 관할 동 행정복지센터  
**구비서류** 신청서(행정복지센터 비치), 국가유공자(유족)증, 신청인본 인명의 계좌사본, 저소득증명서(수급자증명서등)

※ 유공자(유족)증 분실 시 ‘국가유공자(유족)확인원’ 대체가능

**기타**  
-차상위계층 이하 저소득 자격을 득하지 않은 경우 저소득자격 신청과 동시에 생활보조수당 신청가능저소득자격 책정 시 책정일자로 소급하여 지급  
-신청하지 않은 기간 동안의 수당은 소급하여 지급 불가, 신청한 날이 속하는 달부터 지급  
-해당수당 기신청자 및 수급자는 상기내용 해당 안 됨  
**문의** 고양시 민원콜센터(031-909-9000)/관할 동 행정복지센터

#15

주택 임대차 계약의 신고제도 소개

구분	상세 내용
신고유형	· 신규·갱신신고: 모든 신규 계약+임대료 변동이 있는 갱신계약 ※ 임대료 변동 없이 기간만 연장되는 갱신계약(목차적 갱신 등)의 경우 신고의무 제외 · 변경신고: 계약체결된 신고건의 임대기간 중 임대료 변경 건 · 해제신고: 계약체결된 신고건의 임대기간 개시 전 해제 건
신고의무	임대인+임차인 모두 계약 체결일로부터 30일 이내에 공동신고(위임신고 가능) ※ 계약서(원본) 제출 시 임대인 또는 임차인 중 한 명만 신고해도 공동신고 처리
신고방법	· 부동산거래관리시스템(http://trms.molit.go.kr) 온라인 신고 · 주택 소재 동 행정복지센터
신고주택	· 단독, 다가구, 아파트, 연립, 다세대 · 주거용 오피스텔, 기숙사, 고시원 · 그 밖에 주거 목적으로 사용하는 건물
신고지역	· 수도권(서울특별시·인천광역시, 경기도)광역시, 도(군 단위 제외), 세종특별자치시, 제주특별자치도
신고금액	· 보증금 6천만 원 또는 월차임 30만 원을 초과하는 임대차 계약
계약일 기준	· 2021. 6. 1. 이후 체결한 주택 임대차 계약
과태료	· 미신고(지연사례 포함) 또는 거짓신고 시 100만 원 이하의 과태료



도서발굴단 추천도서

지난달, 사서는 무슨 책을 읽었을까요?

#특이점이온걸바속속 #ହି귀친구마라탕 #아무진세미집순이 #디카페인유자차가 추천합니다.

글. 고양시도서관센터

도서발굴단이란?

책과 문장을 수집하는 고양시 사서들의 네이버 포스트. 포스팅은 시기별 이슈 그리고 지극히 개인적인 관심사가 반영된 다양한 주제들을 다루고 있다.

<https://m.post.naver.com/my.nhn?memberNo=22522629>



#1

나는 내가 싫고  
좋고 이상하고

백은선 | 문학동네



방황하는 나의 마음이 그대로 담긴 아이러니한 서명을 발견했다. 참새가 방앗간을 그냥 지나칠까. 책을 많이 만지는 사서로 일하면서도 종종 동네 서점에 가서 출석체크하듯 책 한 권씩 구매하는 습관이 있는데, 그렇게 이번 달 출석체크는 백은선 시인의 에세이집으로 했다. 마음이 방황 중일 때 함께 방향해주는 책 메이트로 꽤 괜찮은 선택일 것이다. #특이점이온걸바속속

책 속 한 줄

“파편이 내 삶의 숙명 같아요. 엄마로 시인으로 작가로 가사 노동자로 선생으로 살면서 매일 갈기갈기 찢어지고 있습니다. 그래, 그게 숙명이라면 파편의 대마왕이 되고 말 거야.”

#2

뮤직숍

레이철 조이스 | 밝은세상



봄향기가 날 것 같은 책들만 찾아보게 되는 요즘이다. <뮤직숍>은 표지부터 내용까지 나를 따뜻하게 만들어준다. 책 속에 나오는 노래들을 들으면서 이 책을 읽었을 때 봄의 따뜻함은 두 배로 나에게 다가온다. 봄의 막바지에 이 책을 보면서, 다시 한번 봄을 느껴봤으면 한다. #ହି귀친구마라탕

책 속 한 줄

그럴 때마다 음반을 손에 든 프랭크가 부스스한 갈색 머리를 손으로 쓸어 넘기며 말했다. “이 음반을 들어보세요. 아마 느낌이 팍 올 거예요.” 거기에 음반 가게에 있었다.

#3

어쩌다 커피생활자

나카가와 와나·나카가와 쿄코 | 북핀



국민 1인당 연간 353잔을 소비한다는 커피. 평균을 열심히 높이고 있는 사람들은 커피를 대하는 자신만의 자세가 있다. 집과 직장 근처 카페 종류와 개수가 곧 인생의 즐거움인 나는, ‘출퇴근 후에, 식사 후에, 운동 후에는 마셔야지!’ 하고 각종 이유를 붙여대며 커피와 함께한다. 좋아하는 것을 (쉽게) 잘 알고 싶은 마음이 들었다면 이 책으로 입문해 보시길! #아무진세미집순이

책 속 한 줄

커피를 시작하면 자꾸만 ‘특별한’ 도구를 갖고 싶어진다. 조금이라도 커피를 더 잘 내릴 수 있다든가, 나만 유일하게 가진 것이라든가, 무엇보다 자신의 감정에 불을 댕기는 매개가 된다면 도구를 고를 때 더욱 신중해진다.

#4

오늘도 책을 권합니다  
북큐레이터가 들려주는  
책방 이야기

노희정 | 소동



동네의 사랑방이 되기까지의 소중한 경험이 고스란히 담겨있다. 기술적인 북큐레이션 방법은 없었지만, 책과 사람을 좋아하는 마음이 여러 가지 북큐레이션을 시도하게 하는 원동력임은 분명하게 느껴진다. 사람들의 소소한 관심이 오늘도 자리를 지키게 하는 힘이 된다. #디카페인유자차

책 속 한 줄

우리나라에서는 학급문고에 책 한 권씩 내라고 하면 버릴 것 같은 책을 교실에 가져가게 한다. 그러면 아이들은 1년 동안 그 책들을 읽지도 않고 손상만 하게 된다. 하지만 반대로 좋은 책들이 교실에 들어가면 아이들은 책 재미에 빠지게 되고 1년 동안 대화의 내용도 질이 달라진다.



의정소식



고양시의회, 개원 30주년 기념행사 열어

고양시의회(의장 이길용)가 4월 15일 고양시의회 본회의장에서 고양시의회 현역의원, 고양시장, 의회사무국 직원 등 40여 명이 참석한 가운데 ‘고양시의회 개원 30주년 기념행사’를 가졌다.

이번 행사는 코로나19 사회적 거리두기 방역지침을 준수하여 1991년 제1대 의회 개원부터 현재까지의 의회 변천사 홍보 영상 상영과 기념촬영의 순으로 간소하게 진행됐다.

의회 개원 30주년을 맞이하여 시민들은 앞으로도 고양시의회가 주민의 대표자이자 행정의 감시자로서 불필요한 예산낭비를 줄이고, 주민을 대변하는 진정한 대의기관으로 성장하기를 바란다고 전했으며, 이길용 의장은 앞으로도 시민의 작은 목소리에 귀 기울여 108만 고양시민의 기대와 염원에 부합할 수 있는 의회가 되도록 노력하겠다”고 의지를 밝혔다.



고양시의회, 특례시의회 의장협의회 회의 참석

고양시의회 이길용 의장이 창원시의회에서 개최된 전국 특례시의회 의장협의회 제4차 회의에 참석했다.

이번 회의에는 이길용 고양시의회 의장을 비롯하여 조석환 수원시의회 의장, 김기준 용인시의회 의장, 이치우 창원시의회 의장과 의장협의회 실무 TF팀이 참석했으며, 정책지원 전문인력 직급상향과 특례시의회 의원 정수 기준 조정 등 지방자치법 후속법안 제·개정 대응책과 행정안전부장관과 면담 계획 등에 대한 의견을 나누었고 특례시의회 권한 발굴 공동연구용역 중간보고회에 참석하여 연구용역 추진상황을 점검했다.

회의에 참석한 이길용 의장은 “2022년 1월 특례시의회가 안정적으로 출범할 수 있도록 의장님들과 지속적으로 소통하며 다양한 대안을 검토하고 관계 법령 제·개정에 즉각 대응할 수 있도록 적극적으로 움직일 것”이라고 의지를 밝혔다.

건강상식

화장실 벗어나기 힘든  
여름철 설사감염병

날씨가 점점 더워지면 건강상 주의해야 할 것들도 많아진다.  
그중 가장 신경 써야 하는 것이 바로 ‘음식물 섭취’.  
여름철 흔히 발생하기 쉬운 ‘설사감염병’의 원인과 예방법에 대해 알아보자.

출처: 질병관리청

설사감염병이란?

병원성 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물 또는 식품의 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 질환을 설사감염병이라고 한다. 설사감염병은 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형 간염 등이 있다. 기온이 상승하는 5~9월에 주로 발생하며, 특히 고온·다습한 여름철 연휴·휴가 기간에는 단체 모임 및 국내·외 여행으로 인해 설사감염병을 일으키는 병원체의 활동이 활발해져 주의가 필요하다.

설사감염병의 원인은?

노로바이러스	45%
병원성 대장균	9.7%
살모넬라균	5.6%
캠필로 박터균	4.8%

여름철에 어패류를 섭취할 경우에는 장염비브리오균이, 배추겉절이나 샐러드 등 채소류를 섭취할 경우에는 병원성 대장균이 발생할 수 있다. 또 오염된 계란이나 김밥 등 복합 조리식품을 섭취할 경우에는 살모넬라균이 발생하기 쉬우며, 삼계탕·채소류 등의 교차오염일 경우에는 캠필로 박터균이 발생할 수 있다.

설사감염병의 주요 증상은?

하루에 세 번 이상 묽은 변이 나오는 것이다. 하루 중 대변량이 200g 이상일 때 설사감염병으로 진단된다. 노인에게 흔히 나타나는 변실금(자신의 의지와 상관없이 변이 새는 것)이나 가성설사(하루 3~4회 배변하지만, 하루 전체 배변량이 정상 범위에 속하는 것)와는 엄연히 다르며 복통, 구토 등의 증상이 동반된다.

설사감염병 예방수칙은?

- 1. 손을 비누로 흐르는 물에 깨끗하게 씻는다.
- 2. 물은 꼭 끓여서 마신다.
- 3. 육류를 섭취할 때는 반드시 익혀 먹는다.
- 4. 채소를 세척할 때는 흐르는 물에 최소 3회 이상 씻어야 한다.





# 고양시 신청사 제안방

2021. 4. 26. (월) ~ 7. 15. (목)

## " 평화와 미래의 도시, 고양시 신청사에 바란다 "

고양시의 새로운 미래를 준비하기 위한 신청사를 108만 고양시민과 함께 만들어가고자 합니다.  
고양시를 사랑하는 누구나 신청사에 바라는 점을 자유롭게 남겨주세요!

<b>접수기간</b>	2021. 4. 26. (월) ~ 2021. 7. 15. (목)	<b>제외대상</b>	▶ 고양시 신청사 건립 기본계획에 벗어난 내용 ▶ 관계 법령 등에 위반된 내용 ▶ 단순 민원 사항 등
<b>참여대상</b>	고양시를 사랑하는 사람 누구나	<b>의견활용</b>	신청사 국제설계공로 전문위원회 검토를 통해 신청사 설계에 반영 여부 결정
<b>제안방법</b>	고양시청 홈페이지 배너 클릭 ⇒ [시민제언] 게시판	<b>문의처</b>	고양시 신청사건립단 ☎ 031-8075-2733
<b>제안내용</b>	고양시 신청사 건립에 관련된 다양한 의견 및 아이디어		

☐ 고양시 신청사 건립에 대한 의견수렴으로 별도의 수상자 선정이나 시상은 없습니다.



# 고양 사랑방

고양시민 및 소식지 독자분들의  
소중한 의견에  
더 귀 기울이겠습니다!

시민의 소중한 원고를 기다립니다

- 원고종류  
수필·콩트·체험수기·기행문·독후감·사진·만화 등 제한 없음
- 원고분량  
A4 용지 1장 이내(시·만화 등은 적정 분량)
- 원고마감  
수시 접수  
\* 채택되신 분은 소정의 문화상품권을 보내드립니다.  
여러분들의 많은 참여 부탁드립니다.
- 보낼 곳  
10460 고양시 덕양구 고양시청로 10 (주교동) 고양시 언론홍보담당관실 <고양소식> 담당자
- E-mail  
gysosic@korea.kr
- 고양시청 홈페이지  
www.goyang.go.kr (늘푸른 고양/시정소식지)
- 페이스북  
www.facebook.com/goyangcity

5	월	호	독	자	후	기
---	---	---	---	---	---	---



**김종육(고양시 덕양구)**  
행주산성 수변길 가끔 들르는 곳이었는데 고양소식에 수록돼 끝까지 모두 읽었습니다.  
고양시 미담과 유익한 정보 많이 게재해 주시기 바랍니다.



**성유연(고양시 일산동구)**  
고양시에 오랫동안 살았지만, 일산호수공원에 있는 나무가 회화나무인지도 몰랐습니다.  
회화나무 관련된 의미와 아름다운 사진을 볼 수 있어 유익했습니다.

5	월	호	정	책	퀴	즈	당	첨	자
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

김영곤, 백이진, 주은정, 황인현

5월호 정책퀴즈 문제

1. 2019년 9월 고양시 덕양구 화정터미널 2층에 개관한 고양시 청년센터 OOOOO는 청년들의 다양한 역량 개발과 교류활동을 지원하는 커뮤니티 공간이다.

2. 중산대 함께돌봄센터와 OOOOO돌봄센터에서 학기 중에는 오후 1시~7시, 방학 중에는 오전 9시~오후 6시에만 6세~12세 아동의 돌봄을 담당하고 있다. 소득수준에 상관없이 누구나 이용할 수 있으며, 간식비만 부담하면 된다.

정답: 청취다방, 대화다함께

## 굿모닝 아기 하마

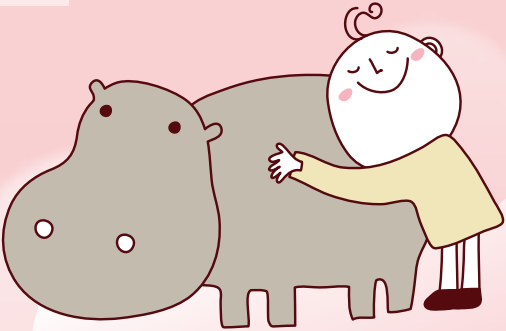
오선숙

굿모닝 아기 하마, 기분이 어떠세요  
밤새 앓고 깨고 그러기를 몇 날 며칠  
호랑이 장가가는 날 반짝 뜨는 햇살처럼  
잠시 잠깐 기운 나서 겨우 잠시 앉았다가  
밀려오는 소나기에 이내 눕고 마네요.

가엾은 아기 하마 한 술만 더 뜨세요.  
냠냠냠 푹푹 아무지게 한 입 더요  
폭풍 속 들숨 날숨 순간도 조마조마  
송글 송글 식은땀이 내 맘에 고이네요.

귀여운 아기 하마 방실 웃음 어땀나요  
그 많던 웃음도 숨에 밀려 뒷전이죠  
걱정마요 아기 하마  
폭풍 전야 고요 속 전해 준 이야기 단지 속에 푹푹 담아두었어요.

잘 자요 아기 하마 편안히 주무세요  
획 하니 잠들어서 꿈에서나 만날까요.  
잘 자요 아기 하마 잘 자요 우리 엄마





# 정책 QUIZ

정답을 맞춰보세요!

아래 퀴즈를 풀고 정답을 적어 보내주세요.

<정책언박싱 고양소식 별책부록> 속에 답이 있습니다.

당첨되신 분께는 소정의 상품(문화상품권)을 보내드립니다.

#1.

제4차 국가철도망 계획(안) 공청회를 개최했는데, 이 계획(안)에 고양시 건의사업이 모두 포함됐다. 노선별로 보면 ▲고양은평선 ▲☐☐☐☐☐ 일산서구 연장 ▲일산선 금릉 연장 ▲신분당선 서북부 삼송 연장 ▲대장홍대선이 발표되었고, ▲조리금촌선(통일로선) ▲교외선은 추가 검토사업으로 리스트에 올랐다.

#2.

고양시 ☐☐☐☐☐☐ 등록금 지원 사업은 올해 2학기부터 본인부담 등록금에 대해 연간 150만 원의 범위 내에서 기초생활수급자 100% 지원, 차상위·한부모 대학생, 기준중위소득 200% 이하의 장애 대학생과 셋 이상의 자녀를 둔 다자녀 가정의 모든 대학생에게 본인 부담금의 50%를 지원한다. 소득수준에 상관없이 누구나 이용할 수 있으며, 간식비만 부담하면 된다.

정답 : ☐☐☐☐☐☐. ☐☐☐☐☐☐☐☐

(#1. 힌트 : 정책언박싱 p.2 / #2. 힌트 : 정책언박싱 p.12)

참여 기간

6월 21일(월)까지

신청

엽서, 이메일(gysosic@korea.kr)

당첨자 발표

고양소식 7월호에 기재

# 당신의 추억 고양의 기록이 되다

공모기간

2021.6.1. - 8.31.

공모내용

고양시의 추억이 담긴 문헌, 사진, 영상, 생활용품 등 민간 기록물 기증 및 대여

참여자격

전 국민 누구나

접수방법

[방문 및 우편] 10460 경기도 고양시 덕양구 고양시청로 10 본관 1층 행정지원과 정보공개팀 (업무시간 09:00~18:00)

※ 신청서 서식은 고양시청 홈페이지에서 다운로드

[이메일] nask@korea.kr (신청서접수후 실물 별도접수)

문의

031-8075-2191 / 031-8075-2188

발표

2021년 9월 중 고양시청 홈페이지에 게시 및 개별 통보

※ 선정작에 한해 감사장 또는 상장 수여 예정

전시

선정된 기록물은 10월 중 고양시 공공 갤러리에 전시됩니다.

# 2021 시민기록물 공모전

2021.6.1.<sup>부</sup> — 8.31.<sup>부</sup>



고양시

www.goyang.go.kr