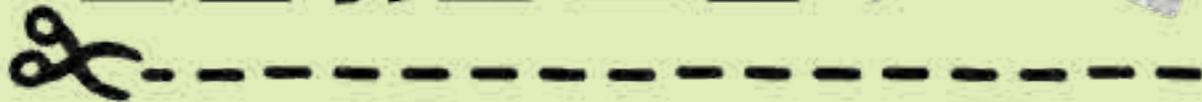


고양시 시정소식지 편집위원 모집



- ✓ 모집 인원 : 4명
 - ✓ 자격 요건
 - 필수: 고양시 거주자(주민등록 기준)
 - 우대: 언론 및 출판, 작가, 편집, 디자인, 사진 등 관련분야 경력자
 - ✓ 접수 기간
 - : 2021.05.03. ~ 2021.05.22. (20일 간)
 - ✓ 제출 서류
 - : 소정 양식 작성 후 제출
 - * 제출 양식은 고양시청 홈페이지 고시공고 확인
 - ✓ 접수 방법
 - 우편: 고양시 덕양구 고양시청로 10 (고양시청 언론홍보담당관 홍보기획팀)
 - E-mail: gysosic@korea.kr (E-mail 송부 후 확인전화 바랍니다)
- 문의처 : 031-8075-2093**

고양in 행복 고양소식지

GOYANG
CITY
MAGAZINE

2021
MAY

05

VOL.339



CONTENTS

06 고양 돌보기 고양시 청년센터 '청취다방'	08 시정 ZOOM IN 1 고양시 아이돌봄서비스	10 시정 ZOOM IN 2 떠나요, 1904년 능곡으로!
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------



스마트폰으로 스캔하시면
고양시의 정보를 확인할 수 있습니다.

오월의 마음

김선영

사람들은
오월이면 바빠져요

오월은
우리들이 받고 싶은 선물
상상하며 들떠있을 때

엄마 아빠가 무슨 선물 준비할까
고민 고민할 때

할머니 할아버지가
엄마랑 아빠 우리들 기다릴 때도

수북수북
이팝나무 넉넉한 마음으로

하늘하늘
은은한 아까시꽃 손길로

사람들 마음을
듬씩듬씩 안아 주어요.

김선영
등단 2008년 1월 <아동문예>
동시집 『바람 빠진 자전거』
수상 한국아동문예상

Contents

2021 May vol.339



꿈꾸는 고양

- 04 사진으로 보는 고양
사진으로 보는 고양시 주요 이슈
- 06 고양 돋보기
고양시 청년센터 '청취다방'
- 08 시정 ZOOM IN 1
고양시 아이돌봄서비스
- 10 시정 ZOOM IN 2
떠나요, 1904년 능곡으로!
- 12 고양 역사 산책
회화나무광장의 회화나무

함께하는 고양

- 14 가볼 만한 고양
행주산성 수변길
- 16 소설기자가 간다
식사동 구제거리 방문기
- 18 고양시민터뷰
방종모 사진작가
- 20 우리 동네 이야기
- 24 실버라이프
- 실버카페 '아르젠또' 바리스타 이명숙·윤선녀
- 집에서 따라하는 근력 강화 운동
- 28 꿈꾸는 청소년
지역과 청소년을 잇는 다함께교실

소통하는 고양

- 30 백과사전
슬립테크(Sleep-Tech)
- 32 이달의 문화행사
- 34 집콕 문화행사
- 36 시정·유관기관 정보
- 40 도서관 정보
- 42 의정소식 / 건강상식
- 44 카툰 / 일산대교 통행료 무료화
- 46 고양 사랑방 / 문예마당
- 48 정책퀴즈



Cover Story

5월호는 행주산성 '덕양정' 프레임 안에 행주산성의 상징물들과 다함께돌봄센터·작은도서관을 활용한 '아이돌봄서비스', 청년취업 활동을 지원하는 '청취다방'을 담아 보았습니다. 고양시는 청년과 아이 모두가 살기 좋은 도시를 만들기 위해 노력하고 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 / 정동일 발행일 2021년 5월 1일
이메일 gysosic@korea.kr 팩스 031-8075-4904 기획·디자인 더에이치(주)

사진으로 보는 고양시 주요 이슈



글. 사진. 편집부

#1



#1

경기북부 제1호 접종센터 본격 가동

4월 1일부터 고양꽃전시장에서 75세 이상 어르신과 노인시설 입소자·종사자를 대상으로 화이자 백신 접종을 시작했다.

#2



#2

어르신 마음 주치의, 반려식물 함께 키워요

시와 한국화훼농협이 손잡고 관내 거주하는 노인맞춤돌봄서비스 대상 어르신들에게 반려식물을 드리고 화분식재와 돌보는 법을 안내했다.

#3



#3

학교와 찾아가는 환경 교육 시작

4월 6일과 8일, 양일에 걸쳐 일산호수공원에서 낙민초등학교 1학년 학생들을 대상으로 찾아가는 환경 교육을 진행했다.

#4



#4

친환경 학습공간 '학교숲' 조성

아이들이 쉴 수 있는 공간을 마련하기 위해 백양초등학교 부지 내에 힐링쉼터, 야외교실 등 자연체험과 생태학습이 가능한 학교 숲을 조성했다.

#6



#6

경기도 구석구석 관광테마골목 사업지 선정

도심 속에서 역사를 체험할 수 있는 '높빛골 높빛길 그때 그 길'이 '2021년 경기도 구석구석 관광테마골목'으로 선정되었다. 높빛골은 고양동의 순우리말이다.

#5



#5

토당문화플랫폼에서 작품 전시회 열어

토당문화플랫폼에서 4월 5일부터 17일까지 능곡시장 상인과 지역 예술가가 함께 능곡시장을 모티브로 한지조명 작품을 전시했다.

청년들의 취업과 소통이 있는 수다방 고양시 청년센터 **청취다방**

고양시에는 청년 활동을 지원하는 특별한 공간이 있다. 이름하여 청취다방! '청취다방'은 '청년들의 취업과 소통이 있는 수다방'의 줄임말이다. 청년들의 스터디 모임에 필요한 공간 대관, 취업 컨설팅 및 특강, 다양한 문화예술 교육 등도 지원하고 있다. 고양시 청년들의 조력자 역할을 톡톡히 하고 있는 '청취다방'을 소개한다.

글. 사진. 박서영(청취다방 기획홍보담당)



예약 없이 이용 가능한 센터 메인 공간



소확행 클래스



방역과 비대면 운영으로 지킨 일상

청취다방은 '청년들의 취업과 소통을 위한 수다방'이라는 이름처럼, 스터디 및 청년모임을 위한 공간 대관과 함께 취업 컨설팅, 특강, 문화 예술 교육, 청년 커뮤니티 활동까지 다양한 프로그램을 지원하고 있다. 또한, 관내 카페(23개소)와 '우리동네 청취다방' 협약을 맺어, 찾아가는 취업컨설팅과 심리상담 프로그램, 공간 대관 등을 운영하고 있다. 시는 올해 초 청년 정책과 지원의 컨트롤타워 역할을 위해 청년담당관을 신설하고 청취다방을 통하여 청년들의 취업과 진로, 미래를 향해 폭넓고 깊이 있는 지원을 해나가겠다고 밝혀 기대를 모았다. 청취다방은 취업 준비와 공간필요에 대한 청년의 절실함에 공감하며, 지난해 코로나19 대위기를 거치면서도 방역을 철저히 하여 휴관을 최소화 했다. 또한 빠르게 온라인 비대면 방식으로 프로그램을 전환, 지속적으로 운영하여 안전뿐 아니라 청년의 일상을 지키려 애썼다.

취업부터 취미까지 다양한 프로그램 지원

현재 청취다방은 취업 특강, 이력서와 자기소개서 컨설팅, 면접사진 무료촬영 등 취업을 준비하는 청년들에게 실질적인 도움을 주는 상시 프로그램과 코로나블루 극복을 위한 각종 문화 프로그램을 운영하고 있다. 면접사진 무료촬영은 전문 스튜디오와의 협약을 통해 고양시 청년에게 제공되는 혜택으로, 예약 오픈과 동시에 마감되는 인기 프로그램이다. 또한 1day 만들기 프로그램인 '소확행 취미클래스'는 재료비에 대한 부담 없이 즐겁게 참여할 수 있고, 작업에 집중하고 결과물을 완성하는 과정에서 성취감을 느낄 수 있어 꾸준한 인기를 얻고 있다.

변화의 흐름과 함께하는 센터

한편, 올해는 디지털 뉴딜산업과 4차 산업혁명 트렌드를 반영한 프로그램을 운영하고 있다. SNS마케팅, 영상제작, 웹툰, 콘텐츠 크리에이터, 기초 프로그래밍 과정 등 청취다방의 특별 프로그램은 고양시 청년이라면 누구에게나 열려있다. 청취다방은 고양시 청년들이 다양한 역량을 갖추고 지역의 미래를 선도하는 인재가 될 수 있도록 사회의 변화와 요구에 적합한 프로그램을 지속적으로 기획하고 있다. 또한, 커뮤니티 형성을 지원해 청년과 지역사회와의 연대를 강화하기 위해 노력하고 있다. 네이버, 인스타그램, 카카오톡 플러스친구에서 '청취다방'을 검색하면 각각의 채널에서 청취다방 프로그램 신청 및 자세한 정보를 빠르고 정확하게 얻을 수 있다.



(위) 청년 교류공감 프로그램

(아래) 진로탐색 프로그램



청취다방

위치 고양시 덕양구 화신로260번길 74(화정동) 화정버스터미널 2층
운영 평일 10:00~22:00, 주말·공휴일 10:00~19:00
대상 만 18세~만 39세의 고양시 거주자, 고양시 관내 재직자, 고양시 대학교 재학생
홈페이지 <https://goyangjobcafe.kr/>
문의 031-979-6912

아이를 돌봐줄 사람이 없을 땐 여기서! 고양시 아이돌봄서비스

코로나19는 우리 삶의 많은 부분을 바꿔 놓았다. 직장인은 재택근무에 돌입했다. 또 아이들은 등교 대신 집에서 온라인을 통해 공부하는 게 일상이 되었다. 그런 가운데 가장 애를 먹는 사람으로 맞벌이 가정을 꼽을 수 있다. 아무리 단축근무를 하고, 재택근무를 한다고 하더라도 아이가 학교에 가지 않는 상황에서 종일 일과 양육을 병행하는 것은 불가능하다. 이러한 문제를 해결하기 위해 고양시가 발 벗고 나섰다.

글: 이경현(고양소식 편집위원) 사진: 고양시 아동청소년과, 고양시 도서관센터

코로나19로 갈 곳 잃은 아이들

단축근무나 재택근무가 일상이 되었다고는 하나 이를 실행하지 않는 기업도 많고, 부모가 자영업자인 경우 아이 돌봄에 있어서 어려움이 생길 수밖에 없다. 학교라도 가면 그 시간 동안에는 학교가 아이의 돌봄을 책임져 주니 한시름 덜지만, 코로나19로 등교가 제한적인 상황에서는 종일 아이의 돌봄을 온전히 부모가 책임져야 한다. 물론 경제적 여유가 있다면 아이를 돌봐줄 사람을 구하면 된다. 그렇지만 코로나19로 영업제한 업종도 많아진 상황에서 특히, 자영업자 부모들은 수입이 줄어들어 그것도 쉬운 얘기가 아니다. 자칫 부모 중 한 명의 월급이 고스란히 아이돌보미의 수중으로 갈 처지인데, 그렇다면 차라리 회사나 사업을 그만두고 집에서 아이를 돌보는 것이 경제적으로는 이익인 상황이다. 그러나 이 역시 가정경제를 더 어렵게 하는 것이기에 말처럼 쉬운 일이 아니다. 결국, 꼭 취약계층이 아니어도 맞벌이 가정의 아이들은 돌봄에 공백이 생기게 된다.



(위) 대화다함께 돌봄센터, (아래) 느티나무온가족도서관 아이돌봄서비스

돌봄사업 공모에 선정돼 재미있는 느티나무 온가족도서관(덕양구 중앙로558번길 16-12)과 하늘벗 작은도서관(일산동구 중산로 101)을 통해 돌봄서비스를 제공하고 있다.

돌봄서비스는 아이 1명당 하루 최대 5시간, 주 5일 범위에서 제공되며 코로나19 상황이 지금보다 좋아지기 전까지는 긴급돌봄서비스만 제공된다. 이 두 곳은 이미 사업신청 당시 이용대상자 모집을 마친 상태이며, 고양시에 거주하는 초등학교생이나 해당 연령대의 학교 밖 아동이 이용할 수 있다. 현재는 코로나19 상황이 좋지 않아 외부 강사를 초청한 프로그램은 진행하고 있지 못하며, 독서프로그램 및 개인 학습 보조, 인성교육 등의 프로그램만 진행 중이다.

아이돌봄서비스에 대한 적극적 홍보가 필요한 때

하늘벗 작은도서관 측에 따르면, 학교보다 집에서 더 가까운 까닭에 아이들이 안정감을 느끼고 도서관에서 수시로 책을 읽는다는 것에 부모들의 만족도도 높은 편이라고 한다. 하지만 돌봄서비스에 대한 이해가 부족한 일부 주민들이 코로나19 상황에 왜 모여서 프로그램을 진행하느냐며 따지는 일도 있었다고 한다. 이런 문제는 지속해서 일어날 수 있으니, 시민들에게 작은도서관이나 다함께돌봄센터의 돌봄사업에 대해 널리 알려 이런 일이 발생하지 않도록 해야 하겠다. 한편, 다함께돌봄센터와 작은도서관 모두 코로나19 확산 예방을 위해 방역수칙을 철저히 지키며 운영 중이다.

고양시에서 운영하는 다양한 아이돌봄서비스

그렇다면 이런 아이들은 그냥 방치해야 할까? 그럴 수는 없다. 요즘 뉴스를 통해 알려진 방치된 아이들에게 일어난 끔찍한 일을 거론하지 않더라도, 모든 것이 서툰 아이를 혼자 놔두는 것은 아이를 위험에 방치하는 것이나 다름없다. 그렇다고 앞서 이야기한 대로 부모가 직장을 그만두고 아이의 양육만 책임지는 것도 불가능하다. 물론 셈이 빠른 민간기업이 아이 돌봄을 사업화할 수도 있겠지만, 여기에는 만만치 않은 비용이 소요된다. 사실 이런 문제야말로 정부나 지자체가 해결해 줘야 한다. 공적 영역에서 질은 높이고, 가격은 낮춰 시민들의 고민을 해결해 주고, 삶을 윤택하게 만들어 줘야 한다.

이에 고양시는 다함께돌봄센터와 작은도서관을 활용해 아이돌봄 문제를 해결하려고 노력하고 있다. 소득수준에 상관없이 누구나 간식비만 부담하면 이용할 수 있으며 오는 7월, 3번째 다함께돌봄센터를 오픈할 예정이다.

이와 더불어 지역친화적인 '작은도서관'을 활용한 아이돌봄서비스도 시행 중이다. 시는 지난 1월 경기도로부터 '2021년 작은도서관 아이



다함께돌봄센터에서 다양한 놀이에 참여하고 있는 아이들

구분	이용시간	이용인원	주소	문의
중산 다함께 돌봄센터	학기 중 14:00~19:00 방학 중 9:00~18:00	40명	고양시 일산동구 중산로 73-2 모당 커뮤니티센터 3층	070- 5220- 2620
대화 다함께 돌봄센터	학기 중 14:00~19:00 방학 중 9:00~18:00	40명	고양시 일산서구 대화2로 121 (대화동 2570번지)	031- 923- 0818
느티나무 온가족 도서관	평일 13:30~18:30	12명	고양시 덕양구 중앙로 558번길 16-12	031- 972- 5444
하늘벗 작은 도서관	평일 13:30~19:30 토(2·4주) 10:00~18:00	10명	경기도 고양시 일산동구 중산로 101	031- 975- 1740



옛것과 현대의 조화 떠나요, 1904년 능곡으로!

신 능곡역 저편에서 덩그러니 잊혀가고 있던 옛 능곡역.
이곳은 리모델링을 거쳐 얼마 전 토당문화플랫폼이라는 이름으로 다시 문을 열었다.
옛것과 현대가 어우러진 복합문화공간으로 변모한 토당문화플랫폼을 찾았다.

글. 사진. 정광섭(고양도시관리공사 도시재생지원센터장)



새롭게 문을 연 토당문화플랫폼

예쁜 보물창고가 숨바꼭질하자며 말을 걸어왔다

가진 것이 없어도, 잘나지 않아도, 누구나 어깨 펴고 잠시 들러 쉬어 갈 수 있는 곳, 새로운 가치를 품고 옛 능곡역이 되살아났다. 들어서자마자 사방에서 불어오는 묘한 느낌이 기분 좋게 간질간질하다. 오래된 책장을 넘기는 기분일까. 모든 것을 벗어던졌지만 고스란히 간직하고 있는 공간의 당당함은 그때 그 시절의 향수 어린 힘이 아닐까. 영국 시인 알프레드 테니슨의 떡갈나무에서 말하는 적나라한 힘은 바로 이런 모습이 아닐까.

날것을 그대로 드러낸 드라마틱한 전시 방법과 작품, 텅 빈 여백은 오래된 한지에 꼭 필요한 수묵만을 입힌 듯 기풍이 서려 있다. 공간이 우리에게 주는 새로운 감흥의 순간을 경험하기에 더할 나위 없이 좋은 곳이다. 옛 능곡역의 복원, 공간이 주는 애뜻한 향수와 가치, 새롭게 그려가는 스토리텔링, 토당문화플랫폼에는 어떤 재미난 이야기가 숨겨져 있을까. 이곳은 최고급 대리석 파로스로 지은 그리스 신전과 같이 웅장하고 화려한 시절을 보낸 장소는 아니었다. 생계를 위해 고단한 몸을 이끌며 기차를 타고 드나들던 70~80년대 서민의 애환이 담긴 곳이다.

따뜻한 햇살이 비치는 바로 그곳, 토당문화플랫폼

창밖으로 지나가는 기차의 쇠바퀴 소리가 요란스럽게 쿵쿵거리지 않고 사르륵사르륵 잔잔한 울림으로 다가온다. 살갑게 내리찍는 눈 부신 햇살을 받고 있노라면 진한 전율이 온몸으로 스며든다. 차가운 콘크리트가 그대로 드러난 역사의 속살은 오랜 시간을 삭혀서인지 공허하기보다는 곰살맞다.

능곡1904 한 편에 마련된 간이역 벤치에 잠시 누워 눈을 감으니 역사가 처음 만들어진 1904년으로 빨려 들어가는 듯하다. 사람부터 우렁찬 기관차의 기적 소리까지 많은 것이 빠져나가며 양분을 잃은 상태였지만 공간에 배인 장소적 매력만큼은 앓아가지 못했다.

활짝 열어젖힌 창 뒤편으로 나가보니 이번에는 데자뷰다. 처음 경험하는 곳이 마치 어렸을 때 친구와 뛰어놀았던 작은 골목길을 연상시킨다. '산다는 건 다 그런 게 아니겠나' 천장의 어디선가 여행스케치의 노래가 흘러나온다. 짝사랑했던 그 친구는 지금 무엇을 하고 있을까. 자꾸만 옛 생각을 떠올리게 한다.

향수를 자극하는 이곳 옛 능곡역사, 이런 숨겨진 보물이 왜 이제야 눈에 띄었을까. 예쁜 보물창고가 나에게 숨바꼭질하자며 말을 걸어왔다. 골목길을 돌아서 새로 지은 공감1904로 나왔다. 신선한 바람을



전시공간으로 활용 중인 토당문화플랫폼

맞으며 갓구운 레몬 마들렌과 아메리카노 한 잔을 즐기기에 딱 어울리는 야외공간과 마주한다. 쿨링포그에서 뿜어져 나오는 수증기는 미세먼지를 머금으며 땅속으로 빨려든다. 더위까지 날려주어 아이들이 뛰어놀기에 좋은 공간이다.

진하게 양념하지 않은 공간에서 지친 심신의 안녕을 찾는다면 이곳이야말로 제격이다.

고양시의 과거와 현재, 미래를 그리다

이토록 멋진 곳에서 우리는 소박한 북 콘서트를 열었다. 빛바랜 플라스틱 의자에 옹기종기 모여앉아 고양시의 도시재생과 환경을 주제로 발간한 우리가 꿈꾸는 도시를 함께 읽고 정담을 나누었다.

우리는 옛 능곡역과 주변상권을 통해 현실을 직시했다. 활기를 잃어가는 원도심의 문제를 해결하는 것이 기존의 틀과 방법으로는 한계에 직면했다는 것을 말이다. 우리에게 새로운 접근방법과 도전이 필요했다. 고양도시포럼은 단순히 수단과 방법으로써의 역할을 넘어 두려움을 떨쳐내고 창조적 사고와 실천으로 다가가는 첫 단추였다. 우리가 꿈꾸는 도시는 여기서 나온 고양시민의 진솔한 이야기를 담고 있다.

뜻깊은 장소에서 고양시를 함께 고민할 수 있도록 좋은 시간까지 선물해준 토당문화플랫폼이 고양시 원도심의 시그니처 공간으로서 자리매김하기를 바란다. 📍

토당문화플랫폼

위치 고양시 덕양구 토당동 331-2

운영시간 평일 09:00~18:00, 토요일 09:00~18:00(일요일·공휴일 휴무)

문의 031-971-0325

일산호수공원의 상징 회화나무광장의 회화나무

이번 호 고양 역사 산책에서는 일산호수공원에 있는 회화나무를 소개한다.
나무의 수령이나 모양새, 크기에 있어 가히 일산호수공원을 상징할 만한 멋진 보호수이다.
일산신도시의 역사를 그대로 간직하고 있는 회화나무광장의 회화나무에 얽힌 이야기를 시작해본다.

글. 사진. 정동일(고양소식 편집위원)



굵은 회화나무의 아래 기둥

일산신도시 개발 이전부터 자리를 지키고 있는 든든한 나무

일산호수공원의 북쪽인 자연학습장 부근 회화나무광장에는 200년 이 넘는 회화나무 한 그루가 있다. 나무의 북동쪽에는 승리교회가 있어 교회를 찾으면 바로 앞에 회화나무가 우뚝 서 있는 것을 볼 수 있는데, 인근의 넓은 광장 이름도 이 나무의 이름을 따 회화나무 광장이 됐다. 나무의 서쪽에는 이곳이 회화나무공원이라는 점과 일산 지역 출신의 모 국회의원이 살던 생가터임을 표시하는 표석 돌이 함께 세워져 있다.

이 나무는 1989년 일산신도시 개발과 함께 급격한 도시화의 과정에서 보호수로 지정되어 곳곳하게 이 자리를 지키고 있다. 나무가 옮겨지지 않고 남아 있어 이곳의 옛날 이름이 주엽리(췌비)이며 상주(上注)-하주(下注)마을의 경계지점이라는 것을 알 수 있다. 상주와 하주는 위쪽의 주엽리와 아래쪽의 주엽리를 줄여서 부르는 말이다. 주엽리 상주와 하주에는 주로 달성서씨와 전주이씨들이 집성촌을 이루어 살았다. 이 나무의 인근에는 유명한 초가집 한 채가 오래도록 남아 있다가 일산신도시 개발과 함께 없어지고 지금의 회화나무광장이 만들어졌다.

1990년대 초반 한강제방이 붕괴된 당시에는 나무의 아래 뿌리부터 약 2m 이상까지 물이 차올랐다고 한다. 며칠간의 한강제방 붕괴 홍수 속에서도 죽지 않고 견뎌내어 지금은 일산호수공원 일산신도시의 든든한 상징목이 됐다.

꽃이 피는 방향에 따라 풍년과 흉년을 짐치기도 해

회화나무를 일부 지역에서는 '호야나무', '해나무' 등으로 부르기도 한다. 예전부터 주로 사찰과 서원, 궁궐 등지에 심는 나무로, 서울 창덕궁에는 천연기념물로 지정된 회화나무가 현존하고 있다. 이곳 일산호수공원의 회화나무는 꽃이 피는 방향에 따라 풍년과 흉년을 짐치는 기준이 되기도 한다. 우선 나무의 꽃이 안쪽에서부터 피면 집안에 풍년이 들고, 꽃이 나무의 바깥에서부터 피면 들판, 논과 밭부터 풍년이 든다고 한다.

이 나무는 지금도 일부 무속인이 신앙의 대상으로 여기고 있기도 하다. 일산 신도시 개발 이전에도 마을의 중앙부에 자리하고 비교적 넓은 마당이 있어 모임, 회의, 쉼터 등의 용도로 사용되기도 하였다. 신도시 개발 이전에는 나무 중앙부에 큰 구멍(동공)이 있었는데, 그 후 외과수술을 통해 지금은 옛 모습과 큰 차이가 없다. 회화나무에는 마치 강낭콩과 같은 열매가 열리곤 한다. 그래서 콩과에 속해 있다.

아랫말 산의 회화나무

호수공원의 서북쪽에 남겨져 있는 유일한 자연산의 이름이 '아랫말 산'이다. 산의 위치가 주엽리의 아래쪽에 있다고 하여 흔히 아랫말 산이라 부른다. 산이 높지는 않지만, 벌판 한가운데에 있어 '돌빵구지' 등 여러 이야기를 간직한 작은 산이다. 이 아랫말 산의 남쪽에도 2018년에 새로 보호수로 지정된 회화나무 한그루가 있다.

1990년 가을, 이곳 회화나무 아래에 살고 계셨던 어르신을 인터뷰하고 멀리 장항동, 한강 방향으로 황금 들판과 돌빵구지를 보았던 때가 새삼 떠오른다. 



봄이면 피어나는 회화나무 꽃

역사와 낭만이 함께 숨쉬는 곳!

행주산성 수변길

바야흐로 무르익은 봄 풍경이 절정에 다다른 요즘이다. 따뜻한 봄볕, 향긋한 꽃내음, 봄의 향기에 취하기 딱 좋은 계절, 행주의 생생한 역사 이야기와 아름다운 한강변을 따라 '행주산성 수변길'을 걸어보는 것은 어떨까?

글 사진. 이은희(고양시 문화관광해설사)



임진왜란의 격전지, 행주산성

역사와 낭만이 함께하는 행주산성 수변 길의 시작은 행주산성 입구에서 시작된다. 대첩문을 들어서면 권율 장군의 동상이 위엄 있게 서 있다.

행주산성은 한산도대첩, 진주대첩과 함께 임진왜란의 3대첩 중 하나로, 권율 장군의 지휘하에 민·관·군·여성들까지 합세하여 단 하루 만에 3만 명의 왜군을 물리친 행주대첩의 전승지이다.

권율 장군 동상에서 살구꽃 핀 길을 따라 걸으면 오른쪽은 충장사, 왼쪽은 토성 가는 길이다. 토성은 임진왜란 당시 가장 치열한 전투가 벌어졌던 곳으로, 많은 사상자가 나온 곳이나 지금은 새소리만 들리는 한적하고 조용한 오솔길이다. 행주산성(덕양산 124m) 정상에 올라서면 한강의 아름다움과 시원하게 펼쳐진 북한산 그리고 쪽 뺨은 자유로가 한눈에 들어와 답답했던 가슴을 뽕 뚫리게 한다. 뒤로는 행주산성의 상징 행주대첩비와 행주초건비 그리고 아름드리 살구 나무가 만개하여 화려함을 뽐내며 우릴 반긴다. 본디, 행주의 뜻은 살구나무가 많은 물가(한강)의 마을이란 뜻이었다.

행호강 따라 봄을 걷다

행주대첩비에서 진강정으로 경사진 길을 내려가면 '행주수위관측소'가 보인다. 행주수위관측소는 하천의 수위를 관측하는 시설로 일제강점기에 설치된 이후, 1979년까지 관측했다. 건립 당시 토목기술 및 수위측정방식을 알 수 있는 근대 건축물로 인정되어 국가 등록문화재로 지정되었다. 수위 관측소 옆으로 은빛 물결 한강을 더 돋보이게 하는 방화대교도 보인다. 한강의 다리 중에 제일 길며 비행기가 아착륙하는 형상을 본떠서 만들었다. 또한, 방화대교의 가장 아름다운 매력은 한강을 붉은빛으로 물들이는 환상적인 여름야경이다.

한강의 봄은 행주 어부들의 고깃배들이 가장 바쁘게 움직이는 계절이다. 조선시대에는 행주 웅어가 임금님께 진상될 정도로 고급 어종이었지만, 지금은 황복과 장어가 32인 행주 어부들의 행복한 만찬이 된다. 행주산성 아래, 한강의 또 다른 이름은 '행호강'이다. 한강물이 행주산성 아래에 이르면 물살은 느려지고 강폭은 넓어져 마치 잔잔한 호수와 같다고 하여 붙여진 이름이다. 정선은 행호강에서 어부들의 고기 잡는 모습과 버드나무 늘어진 행주마을, 멀리 개성의 송악산



행주산성역사공원의 봄 풍경



행주산성의 권율 장군 동상

까지 담은 '행호관어도'를 남겼다.

콧노래를 흥얼거리며 행호강 따라 만들어진 데크를 걸어서 108건강 계단을 오르면 옛 군인 초소였던 팔각정에 다다른다. 팔각정은 방화대교와 행주대교를 바라보는 가장 운치 있는 전망대이자 심터이다. 팔각정에 설치된 망원경으로 건너편 개화산을 바라보며 겸재 정선이 '행호관어도'를 어디쯤에서 그렸는지 상상해 본다.

역사 이야기가 있는 행주산성역사공원 그리고 봄 풍경

행주산성역사공원은 김신조 사건 이후 무장공비들의 침투를 막기 위해 설치한 군 철책선을 제거하고, 정선의 행호관어도를 토대로 행주마을의 옛 모습을 재현해 42년 만에 시민의 품으로 돌려준 의미 있는 역사공원이다.

도보 이야기의 종착지인 역사공원에 들어서면 '이가순 관개 송덕비'가 가장 먼저 눈에 들어온다. 이가순·이원재 선생 부자의 공적을 기리기 위해 세운 비이다. 이가순 선생은 원산에서 3·1 만세운동의 주도자가 되어 옥고를 치른 후 고양으로 이주, 고양군이 홍수와 가뭄에 취약한 것을 안타까워하며 사비로 관개 수로사업을 펼쳐 고양시 경제발전엔 큰 공을 세웠다. 그밖에 고양 8현 중 남효온·이신의 선생, 자랑스러운 고양인에 선정된 권필 선생 등의 시비가 있다.

지금 드넓게 펼쳐진 행주산성역사공원의 봄은 평화로움 그 자체이다. 아빠와 아이가 연 날리며 즐거워하는 모습, 잔디밭 돛자리에 앉아 식사하는 사람들의 모습은 마치 모네의 '풀밭 위의 점심식사'를 연상케 한다. 행의 생생한 역사 이야기와 한강의 아름다운 풍경, 행호

강의 생태 이야기가 담겨있는 이곳이 고양 최고의 힐링 장소가 아닐까? 자연의 싱그러움 봄을 가족, 친구와 함께 즐길 수 있는 '행주산성 수변길' 도보코스를 추천한다. 🌸

문화관광해설사와 함께 걷는 도보관광코스 신청방법

문의 고양관광정보센터(031-905-8396)



행주산성에서 봄을 즐기는 시민들



식사동 구제거리

내 스타일을 구제해줘!



“옷 좀 잘 입어보고 싶은데, 어떤 옷이 나한테 잘 어울리는지 모르겠네. 그렇다고 이것저것 다 사볼 수도 없고…누가 나 좀 구제해줘!” 마음 편히 다양한 옷을 입어보고 가성비까지 누릴 방법을 찾던 중 딱하니 눈에 들어온 ‘식사동 구제거리’. 고양시 ‘식사동 구제거리 만들기 사업’을 통해 깔끔하게 정비된 구제거리를 찾아가 봤다.

글. 사진. 차정호(고양시 소셜기자)

구제옷 맞아? 청결한 매장과 깔끔한 옷

식사동 구제거리 매장들의 첫인상은 ‘이거 구제옷 맞아?’였다. 흔히 구제옷이라고 하면 헌 옷 냄새가 나거나 해진 부분이 있을 거라 생각하는데, 매장 DP(전시)는 종류별로 정리돼 있고 옷들은 새것처럼 깔끔했다. 거리의 끝에 위치한 ‘기석무역’은 거대한 아울렛처럼 보일 정도였는데, 2012년부터 기석무역에서 근무한 최경희·황선영 씨는 ‘예전보다 좋은 품질의 옷이 많이 들어온다’라며 구제거리 옷들의 품질변화를 강조했다. 구제거리에 대한 인식이 개선됨과 동시에 질 좋은 옷들이 들어오니, 고객의 발걸음을 이끄는 것은 어쩌면 자연스러운 결과일 것이다.

가성비만? NO~ 개성까지!

식사동 구제거리의 가장 큰 매력은 누가 뭐래도 ‘가성비’다. 하지만 정말 가성비뿐일까? 짧지 않은 구제거리를 거닐다 보면 다양한 콘셉트의 가게를 만날 수 있다. 거리 중간에 위치한 ‘돈키호테’는 마치 숨겨진 보물섬 같은 곳이다. 7~8년 전 이곳 구제거리의 매력에 빠졌던 김신애 사장이 애정을 가지고 꾸민 가게다.

“맞는 옷을 고르고 소개하는 게 즐거웠어요. 제가 직접 고른 옷에 기뻐하는 사람들을 보면 뿌듯함을 느꼈던 것 같아요. 그러다 이곳에 직접 가게를 열게 됐죠. 이곳 구제거리는 단순히 구제옷만 취급하는 게 아니에요. 해외 빈티지 의류를 수입해서 전시하는 가게도 있고, 리퍼브 상품(Refurbished Product: 반품이나 전시상품, 이월상품, 단종상품 등을 새롭게 단장하여 할인된 가격으로 판매하는 상품) 매장도 있습니다. 저희 같은 경우 브랜드 위주로 구성했어요. 무조건 상품을 싸게 팔려고만 하는 게 아니라 가격이 조금 더 나가더라도 가게의 테마와 맞는, 개성 있고 괜찮은 품질의 상품을 들여오려고 하죠.” 가게 곳곳이 포토존이라고 해도 될 정도로 예쁘게 꾸며져 있어 그 자체로 구경하는 재미가 있었고 옷 또한 개성이 넘쳐 흥대, 강남, 이태원 편집숍을 방불케 했다.

코로나19 걱정? NO~ 매장별 방역까지 철저

코로나19 걱정에 방문이 꺼려진다고? 식사동 구제거리 각 매장들은 방역 수칙을 철저히 지키며 운영하고 있다. 고양시 안심콜, QR코드, 방역록 등 방문자 확인에 필요한 다양한 수단을 활용하고, 손소독기도 곳곳에 비치하고 있다. 구제 옷 가격의 장점을 잘 살리면서도, ‘구제’ 같지 않은 품질을 갖춘 곳, 개성 있는 옷을 보물찾기하듯 건져낼 수 있는 식사동 구제거리. 옷을 살 때, 스타일을 꾸밀 때 한 번쯤 방문해보는 것을 추천한다. 자신에게 딱 맞는 ‘인생옷’을 발견하게 될지도 모르니까! 🐾



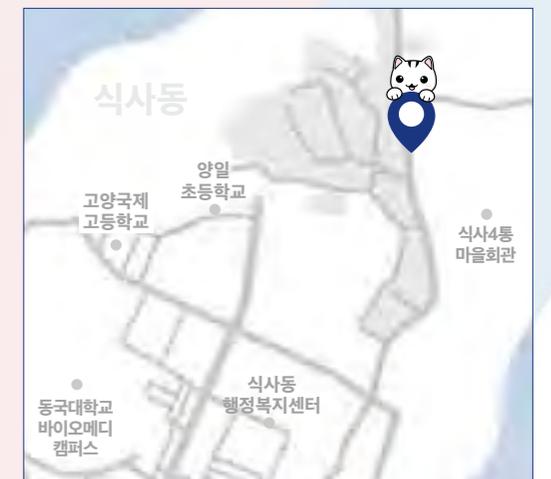
넓은 매장에 가득한 구제옷들



식사동 구제거리

위치: 고양시 일산동구 식사동 건달산로 245(일대)

교통안내: 마을버스 050, 081, 087, 097 / 고양누리버스 N002



휠체어를 탄 사진작가들과 봄꽃 출사 나왔습니다! 방종모 사진작가

방종모 사진작가는 고양시장장애인복지관 장애인사진교실에서 중도장애인들에게 사진 찍는 법을 가르치다 사진동아리를 만들어 10년째 함께하고 있다. 렌즈 가득 희망을 잡아내는 이들과 함께할 때 느끼는 보람과 기쁨은 또다시 만날 날을 약속하게 한다. 봄꽃 가득한 날, '함께'라서 즐거운 '희망포토클럽'의 이야기를 들어보았다.

글. 공주영 사진. 주효상



(좌측부터) 출사를 나온 방종모 사진작가와 희망포토클럽의 오용택 회장



10년을 이어온 동아리 활동의 비결

일산호수공원의 4월은 벚꽃을 포함해 온갖 꽃들이 만발하는 때이다. 주차장에 장애인차량이 하나둘 도착하고 휠체어가 내려졌다. '희망포토클럽' 회원들이 사진 장비와 함께 휠체어에 올라탔다. 이런 순간 순간마다 함께하는 사람은 방종모 작가와 그의 부인 김순남 씨다. "한 달에 한두 번씩 출사를 나올 때마다 방 작가님 부부가 고생이 많으세요. 출사 때마다 가장 먼저 와서 기다리고 한 사람씩 차에서 내릴때마다 일일이 도와주시죠. 요즘 무릎이랑 다리가 편찮으시다고 하는데 저희를 돕느라 그러신 게 아닌가 걱정이 될 정도예요." 동아리 활동 초기부터 함께해온 최미순 회원은 방종모 작가에게 감사하는 마음을 전하면서도 걱정을 엿었다. 방종모 작가 부부가 아니었다면 희망포토클럽 동아리가 지금까지 운영될 수 없었기에 그만큼 애정과 신뢰가 깊다.



희망포토클럽 회원들과 방종모 작가

휠체어를 타는 아마추어 사진작가들

동아리 구성원들이 모처럼 한자리에 모였다. 출사에 갈같은 회원들은 저마다 아쉬움을 토로하면서도 한껏 들뜬 표정이다. 사실 코로나19 확산 이전에는 한 달에 두 번씩 출사를 다니곤 했다. 2박3일의 지방 출사도 불사하고, 연말이면 전시회까지 개최할 정도로 열정이 대단했다. "고양시장장애인복지관 사진교실에서 사진을 배웠지만, 동아리 활동을 하면서 실력이 많이 늘었어요. 저희에게는 이렇게 한 번씩 출사를 나오는 게 큰 기쁨인데 코로나19로 나오지 못해서 답답했어요." 오용택 희망포토클럽 회장은 여러 회원을 대표하여 이같이 소회를 밝혔다. 이처럼 넘치는 열정에도 불구하고 출사지 선정에는 많은 제약이 따른다. 휠체어 이동이 원활하고 장애인 전용 화장실이 구비된 곳을 찾아야 한다. 그런 면에서 일산호수공원은 최적의 출사지라 할 수 있다. "출사를 하고 나서 회원들과 함께 식사할 때 초창기에는 저희가 들어



우림복지재단과 함께한 라오스 봉사활동에서 촬영한 사진

오는 걸 불편해하거나 거부하는 식당도 있었어요. 요즘은 직접 나오셔서 도움을 주시는 곳이 많습니다." 오용택 회장은 고양시가 장애인이 살기 가장 좋은 도시임은 분명하지만, 아직도 불편함이 존재한다고 말했다. 그럼에도 불구하고 희망포토클럽 회원들은 카메라를 들고 밖으로 나오는 것이 더 행복하다.

함께 살아가기, 그 의미를 담은 사진

휠체어를 끌고 다니며, 10년이 되는 기간 동안 활동을 유지하기란 정말 쉽지 않다. 회원들은 이 모두가 방종모 작가가 있었기에 가능한 일이라고 입을 모아 말한다. "다들 집에 있는 것보다 나와서 사진 찍는 게 더 좋다고 말씀하세요. 좋은 장면을 포착해 사진을 찍고 집에 돌아가서 잘 나온 사진을 고르는 동안 통증도 잊는다고요." 회원들이 사진을 통해 삶의 기쁨을 찾는 일이 방종모 작가에게는 보람이고 즐거움이다. 그는 사진 봉사 외에도 어려운 이를 돕는 다양한 봉사활동을 해왔다. 1998년부터 독거노인을 위한 도시락배달을 해왔고, 최근 3년간은 우림복지재단 라오스 봉사단으로 참가했다. "라오스에서 촬영 봉사를 하면서 찍은 사진들을 차곡차곡 모으고 있어요. 언젠가 될지 모르겠지만 라오스 봉사 현장에서 느낀 제 이야기를 사진을 통해 보여드리고 싶습니다." 희망포토클럽은 일 년 동안 출사에서 건진 사진을 추려 연말에 전시회를 열 계획이다. 문촌7복지관과 고양문화원에 가면, 따뜻한 시선으로 세상을 바라보는 방종모 작가를 만날 수 있다. 방 작가는 문촌7복지관 무료 사진교실(장애인·비장애인 합동수업), 고양문화원 사진 기초반 및 중급반 강좌를 맡고 있다. 사진을 향한 관심과 열정이 있다면 문을 두드려 보기 바란다.

이 음 한 코

한 코 한 코 뜨개질하듯 각자의 재능으로 하나 되다

글. 사진. 신지영(이음한코 회원)



아이들 유치원과 학교에서 만난 평범한 주부들이 모여 '이음한코'라는 모임을 만들었다. 이음한코는 한 코 한 코 뜨개질을 하듯 각자의 재능으로 하나하나 모임을 완성해 간다는 의미다.

위에서 언급했듯이 모임은 평범한 주부들로 이루어져 있다. 주부들 모임이 늘 그렇듯, 만나면 주된 관심사가 아이들이다. 오가는 이야기도 전부 아이들 학원 이야기, 학교 이야기, 어느 학원에 어느 선생님이 관리를 잘해 주신다 등등 아이들에 관한 이야기를 하는 것이 전부였다. 한 아이의 엄마이기 이전에 각자 재능이 뛰어난 사람들임에도 말이다.

예를 들면 뜨개질을 잘하는 사람, 퀼트(Quilt)를 잘하는 사람, 마크라메(Macramé, 서양식 매듭 공예)를 잘하는 사람, 프리저브드 플라워(Preserved Flower)를 잘해 강사 자격증까지 가지고 있는 사람 등 주부로만 지내기에는 아까운 재능을 가진 사람들이 많았다. 그래서 우리는 단순히 아이들 이야기를 하며 친목만을 다지는 모임이 아닌, 각자의 재능을 나눠 서로 가르쳐 주고 배우며 한 단계 성장할 수 있는 모임을 하자는 취지에서 이음한코를 기획하게 되었다. 한 코 한 코 늘어나듯 3명이 시작한 모임이 현재는 8명이 되었다.

코로나19로 힘든 작년 한 해였지만, 고양시자치공동체지원센터 마을공동체 지원사업에 선정되었고, 그 결과물을 온라인에 전시도 하는 등 많은 경험과 수확이 있었다. 우리는 이음한코 모임을 통해 소소한 결과물을 보며 작지만, 큰 행복과 힘을 얻고 있다. 앞으로 코로나19가 종식되어 이음한코 모임에 다양한 재능을 가진 분들이 함께하게 되기를 기대해 본다.



후 곡 엘 지 룯 데 테 니 스 회

재능을 나누고 마을주민과 소통해요

글. 사진. 한수정(일산3동 꿈활동가)



물리적으로 가까운 공간에 살아도 멀게 느껴지는 사람이 있다. 나의 경우엔 아파트 이웃이 그렇다. 평소 안면이라도 있다면 쉽게 해결될 일들도 법정까지 가는 일이 비일비재한 요즘, 재능 나눔으로 주민과 소통하려는 공동체가 있어 소개하고자 한다.

'후곡엘지롯데테니스 공동체'는 현재 70여 명이 넘는 회원으로 구성되어 있으며, 후곡마을 9단지를 기점으로 인근 주민들이 모여 만든 테니스 공동체이다. 최근 심심찮게 아파트 단지 내 체육시설을 둘러싼 주민들 간의 갈등 소식이 들려온다. 대부분 공유공간을 운용하는 공동체와 입주인 간의 이해관계 때문이다.

후곡엘지롯데테니스회는 몇 해 전부터 이 문제를 가지고 다양한 방식으로 주민과의 소통을 시도해왔다. 지난해 코로나 팬데믹 상황에서도 단지 내 청소년을 위한 무료강습을 매주 열었으며, 함께 참여한 부모들의 요청으로 성인을 위한 강습도 함께 추진하는 등 현재 단지 내 테니스장은 분쟁의 중심이 아닌, 주민들 간의 커뮤니티 공간으로 활성화되는 중이다.

작년에는 입주인과 함께하는 음악회를 기획하여 고양시마을공동체지원사업(뿌리기)과 문화예술지원사업에 도전하였으나, 코로나19로 행사를 추진하지 못해 아쉬워했던 공동체 대표는 올해도 다양한 방식으로 끊임없이 아파트 주민들과의 소통을 시도하고 있다고 했다.

후곡엘지롯데테니스회의 개방적 운용, 적극적 홍보활동, 회원들의 자발적 참여 증가는 그들의 진정성을 확인할 수 있는 바로미터가 아닐까? 아파트 단지 내 이런 공동체가 있다면 물리적 거리와 심리적 거리의 간극이 사라지지 않을까 생각해본다. 올해도 후곡엘지롯데테니스회의 활약을 기대하며 그들의 의미 있는 마을살이를 성원한다.



마 마 파 티

육아가 즐거운 파티가 되는 순간! '마마파티'

글. 사진. 이보경(마마파티 회원)



'한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다'는 아프리카 속담이 있듯이, 육아문제는 개인만의 책임 영역이 아니다. 이러한 문제의식이 바로 '마마파티'의 출발점이 되었다. 육아의 주체를 '개인'에서 '공동체'로 확대하여 고민은 덜고 즐거움은 함께 나누자는 것이다.

마마파티가 처음 기획한 이벤트는 '백일·돌상 공유'였다. 육아에 지친 엄마가 기념일까지 직접 준비하려면 스트레스도 받고 비용 부담도 만만치 않다. 그래서 공동체 엄마들이 모여 버블퐁선 같은 소품은 직접 만들고, 그 외 물품은 공동구매하기로 했다. '육아'라는 공통화제가 있는 만큼, 엄마들은 시종 화기애애한 분위기 속에서 풍선을 만들고 정보도 공유했다. 다들 코로나19와 육아의 이중고로 지친 상황에서 잠시나마 벗어날 수 있다며 기뻐하는 분위기였다.

이렇게 직접 만든 소품과 공동구매한 소품으로 백일·돌상을 꾸미고 사진 찍을 수 있는 패키지를 만들었다. 만약 혼자 준비했다면 소품은 일회 사용 후 버려졌을 것이고, 시간소비와 비용부담도 만만치 않았을 것이다.

이 같은 프로그램을 마마파티 회원들만 누리는 것이 안타까웠다. 그래서 마을의 다른 엄마들에게도 패키지를 무료 대여했다. 결과는 예상과는 달리 폭발적이었다. 코로나19로 인해 백일·돌잔치를 취소한 엄마들에게 큰 관심을 받게 된 것이다.

올해도 마마파티는 이러한 활동을 이어나갈 계획이다. 더불어 고양시 자치공동체지원센터 마을공동체지원사업에 지원해 엄마와 아이 모두가 즐거울 수 있는 강의를 기획하고 온·오프라인으로 함께 공유해나갈 계획이다. 오늘도 마마파티는 혼자 하는 '육아전쟁'이 아닌, 함께하는 '육아파티'를 꿈꾼다.

살 구 다 방

책, 이야기, 추억을 나누는 살구다방

글. 사진. 김수현(살구다방 회원)



살구나무가 많은 후곡마을 9단지. 그래서 살구꽃 피고 지는 정취를 자세히 느낄 수 있다. 그러나 아이들과 학생들은 학교·학원 생활로 인해 이런 정취를 느낄 새도 없이 바쁜 일상을 보내고 있다. 아이의 손을 잡은 학부모들의 마음도 아이들의 일정만큼이나 여유가 없다.

우리 아이들은 나중에 커서 이 단지에서 보낸 유년시절을 어떻게 기억할까? 나무가 예쁜 등갯길과 공원길에서 자연은 느낄 수 있겠지만 그 속에 이웃과 함께 하는 기억, 소소한 웃음과 정담을 나누는 모습은 부재한 것이 아닐까? 노릇하게 부쳐낸 전 한 장 건네며 눈이 오고 비가 오는 사소한 일로도 이야기를 나누었던 옛 시절 골목길에서의 정다운 기억은 우리 아이들에게는 없을 테지. '살구다방'은 이런 생각을 한 엄마아빠의 마음에서 시작되었다.

우연히 한 아이 아빠의 눈에 띈 아파트 공동체 지원사업. 몇몇 이웃들의 응원에 힘입어 신청하였고 선정이 되었다. 함께하고 싶은 일들은 가득한데 대체 무엇부터 시작하면 좋을까. "그래, 나누자!" 사는 이야기도 나누고, 잘 안 쓰는 책이나 물건도 나누고, 텃밭도 나누고, 여건이 허락한다면 작은 벼룩시장 같은 행사도 나누어보자. 그러다 보면 추억도, 함께 한 이야기도, 따뜻한 마음도 나누어질 것 같다.

관리사무소 1층의 작은 공간에 '살구도서관'이라는 이름의 책나눔이 시작되었다. 몇 번을 가도 어색하고 낯설던 그 공간에 이웃들의 집에 잠자고 있던 책들이 모이고 있다. 쭈뼛쭈뼛하던 아이들이 이내 책 한 권을 집어 들어 앞에 놓인 의자와 단지 내 벤치에서 책을 읽기 시작했다. 서점이나 도서관에 가도 책은 많지만, 우리 이웃들이 읽고 나누고자 나온 책이라 생각하니 왠지 정답다. 특별한 제한이나 규정도 없고 언제든지 와서 가져가 읽고 내가 나누고 싶은 책도 가져다 놓으면 된다. 바쁜 일상 속에 경직되어 있던 마음도 조금은 말랑해지는 기분이다.

이렇게 책나눔으로 시작된 살구다방은 봄에는 채소나눔과 이야기나눔(이웃탐방), 여름에는 물건나눔, 가을에는 추억나눔(단지 내 가족사진 촬영)으로 활동을 이어가 볼 계획이다. 봄부터 뿌려지는 소소한 나눔들이 가을 즈음에는 화합이라는 알찬 결실로 돌아오지 않을까. 콘크리트 건물과 주차된 빼곡한 자동차들, 무심히 오가던 승강기 사이에 무거운 침묵이 자리를 비우고 따뜻한 웃음이 번져나가길 기대해본다. 🍁



어르신들을 배려하는 마음으로,
실버 코너는 큰 글씨로 표기합니다.

실버카페 '아르젠또' 바리스타 이명숙·윤선녀

우리는 베테랑 실버 바리스타입니다

누가 우리를 '실버'라 부르는가? 그냥 '바리스타'라 불러다오! 여기 쟁쟁한 경력을 자랑하는 어르신 바리스타들이 있다. 고양시덕양노인종합복지관이 노인일자리사업의 일환으로 운영하는 '카페 아르젠또' 어울림점과 덕양점에 가면 커피를 내리고 있는 실버 바리스타들을 만나볼 수 있다. 그 중 13년차 관록의 윤선녀(73), 8년차 이명숙(72) 씨를 만나 커피향 만큼 진한 삶의 이야기를 들어봤다.

글 공주영 사진 이대원

즐겁고 젊게 일하는 곳, 아르젠또

카페 아르젠또가 문을 연 것은 2008년. 윤선녀 씨는 그때부터 함께해온 1기 멤버이다.

“복지관을 짓는다는 소식을 미리 듣고 있었죠 그런데 일 중에 카페가 생긴다는 거예요 그때 제가 이제 막 예순이 될 나이였거든요 카페를 열고 싶다고 생각하고 있는데 아르젠또에서 카페 창업교육을 시켜준다고 해서 신청했어요” 그렇게 시작한 것이 어느덧 13년이 흘렀다. 그 사이 여러 개인사가 겹쳐 카페 창업은 하지 못했지만, 이제는 창업보다 아르젠또 어울림점의 바리스타로 일하는 게 더 좋다고 말한다.

“아르젠또에서 일하는 시간만큼은 오너처럼 일하고 있어요. 주문을 받고 음료를 만드는 것뿐만이 아니라 부족한 물품을 주문하고 매출 관리도 하니깐요”

덕양점에서 근무하는 이명숙 씨는 2013년부터 아르젠또에 출근했다. 복지관에 일본어 수업을 받으려고 오다가 친구의 추천으로 일하게 됐다.

“저는 커피를 좋아하지도 않고 바리스타 자격증도 없었어요. 지금은 바리스타 자격증을 따고 근무를 해야 하지만, 그때는 출근하면 이론과 실습 교육을 해줬어요. 다 와서 배웠죠”

처음에는 손에 익지 않아 어설퍼다. 하지만 강사에게 시험까지 보면서 열심히 배웠다. 그러다 보니 어느새 음료 만드는 일이 즐거워졌다. 전업주부라면 살다가 일하는 곳이 생기자 생활에 훨씬 생기가 돌았다. 갈 곳이 있다는 것이 이렇게 좋은지 몰랐다.

“실버 바리스타라는 일이 저에게 어울릴지 몰랐는데 참 재미있어요. 동료가 생긴 것도 큰 즐거움이고요”



라떼아트도 능숙하게 해낼 수 있게 됐다.



커피를 만들고 있는 윤선녀 씨

실버 바리스타라는 자긍심으로 힘차게!

노인일자리라고 하면 금방 사람이 바뀔 것 같지만, 아르젠또는 다르다. 윤선녀 씨와 이명숙 씨 외에도 오래 근무한 분들이 많다. 80세가 넘는 근무자도 있었다. 윤선녀 씨는 아르젠또에 장기근무자가 많은 비결로 '자긍심'을 꼽았다.

“이곳에서 손님에 대해 굉장히 긍지를 느끼고 있어요. 사회에서 내 역할이 있다는 것에 대한 자부심이지요. 또 카페라는 공간에 출근하니까 아무래도 자기 관리도 더욱 열심히 하게 되고요. 손님에게 깔끔한 인상을 드려야 하니깐요”

이명숙 씨는 덕양점을 자주 찾는 복지관 직원들이나 손님들이 “일하시는 모습이 멋있다”며 한 마디씩 격려와 응원을 보내줄 때가 가장 행복하다.

실버 바리스타가 만드는 커피를 포함한 음료는 2~3,000원 대로 다른 카페에 비해 굉장히 저렴하다. 또 음료 외에 마카롱, 샌드위치, 와플 등 다양한 디저트도 판매하는데, 음료 가격만큼 디저트 가격도 합리적이라 가족 단위 손님에게 인기가 많다. 여름이면 아이스크림과 팥빙수도 직접 만들어서 판매한다. 아르젠또는 수익 중 일부를 어려운 청소년에게 장학금으로 기부하고 있다. 또 지역 연계 행사로 코로나19 백신접종센터에 무료 음료 나눔을 진행하기도 했다. 우리가 마시는 커피 한 잔으로 착한 나눔까지 할 수 있는 아르젠또의 메뉴들은 지난 1월부터 '배달의민족' 앱을 통해 배달 주문도 가능해졌다. 집콕이 이어지는 날들 가운데 카페 메뉴가 그리울 땐, 고양시 실버 바리스타들이 내리는 커피와 디저트를 선택해보는 것은 어떨까. ☺

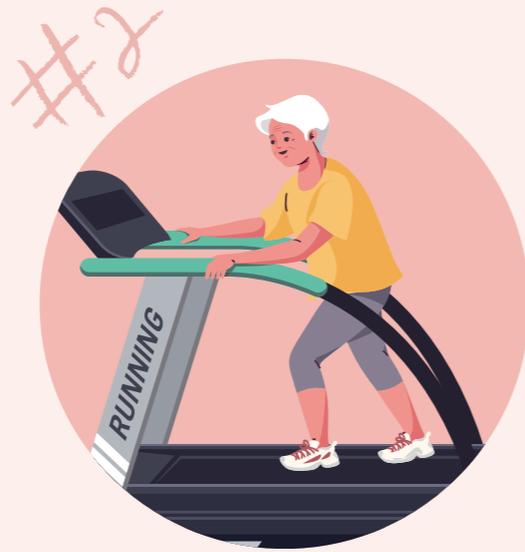
건강한 노년의 필수 조건, '근력' 집에서 따라하는 근력 강화 운동

글. 편집부



운동의 시작은 스트레칭부터

무턱대고 근육 강화 운동을 할 경우, 오히려 부상을 입을 수 있으므로 운동 전후로 관절을 풀어주는 스트레칭을 해 주는 것이 좋다. 허리를 스트레칭하려면 바닥에 누워 무릎을 가슴 쪽으로 끌어안아준다. 유연성이 떨어진다면 허리 밑에 쿠션이나 베개를 넣어 받쳐준다. 연결 동작으로, 누운 자세에서 무릎을 세우고 한쪽 다리만 들어 가슴 쪽으로 천천히 당겨준다. 이 동작은 무릎 관절 스트레칭에 효과적이다. 다리가 당겨진 상태에서 발끝은 머리 쪽으로 당겨 3~5초 멈추고 제자리로 내려주는 동작을 양쪽 번갈아가며 반복해준다.



손쉬우면서도 효과 좋은 걷기 운동

노년기에 가장 손쉽게 시도하기 좋은 운동은 바로 '걷기'다. 노인에게 걷기는 중강도 유산소 신체활동에 해당한다. 제대로 걸으면 여느 근력운동 못지않은 효과를 내기도 한다. 바닥에 요가매트 등을 깔 후 제자리에서 걸어주어도 충분한 운동 효과를 낼 수 있다. 무작정 걷는 것보다는 옆으로 걷기, 뒤꿈치로 걷기, 발끝으로 걷기, 10걸음마다 앉았다 일어나기, 팔이나 다리를 높이 들기 등으로 동작에 변화를 주면 근력 운동 효과를 더욱 높일 수 있다. 또한, 평형감각이 향상돼 낙상을 예방할 수도 있다. 자칫 지루해지기 쉬운 걷기에 흥미가 붙을 것이다.



의자 활용한 근력 운동

각 가정에 하나쯤은 있는 '의자'. 이를 잘 활용하면 헬스장 부럽지 않은 근력 운동 효과를 얻을 수 있다. 우선 의자에 앉아 발목을 돌리거나 한 발씩 앞으로 내밀고 발끝을 세워 발목을 구부렸다 펴는 동작을 반복한다. 일어난 다음 두 손으로 의자 뒤를 잡고 한발씩 발뒤꿈치를 들었다가 내린다. 발뒤꿈치를 올리고 무릎을 90도 정도 굽혔다가 다시 발뒤꿈치를 내리는 동작을 양쪽 모두 3~8회 반복한다. 이런 동작이 어렵게 느껴진다면, 아주 쉽고 간단한 동작이 하나 있다. 의자를 잡고 선 상태에서 한 발로 서보는 것이다. 그 상태로 10~15초 정도 서있는 것을 양쪽 모두 반복하다 동작이 익숙해지면 의자 없이 균형을 잡아보도록 하자.



하체 근력 강화에 좋은 스쿼트

우리 몸에서 가장 큰 근육은 허벅지에 있다. 따라서 허벅지 운동을 꾸준히 해주면 근력이 강화되는 것은 물론, 체중도 적정하게 관리할 수 있다. 허벅지 근력을 강화하는 데 가장 좋은 운동은 스쿼트다. 우선 발을 어깨너비로 벌리고 선 다음, 허리와 어깨를 편 상태로 무릎을 구부린다. 뒤에 의자가 있다고 생각하며 앉으면 더욱더 효과적이다. 무리하게 앉다가 넘어지지 않도록 주의해야 하고, 균형이 너무 불안정하다면 실제로 의자를 뒤에 놓고 앉는 것이 안전하다. 앉는 동작에서 무릎이 발 앞으로 너무 나오지 않도록 하고, 가능하다면 무릎이 90도 구부러질 때까지 앉고 다시 일어난다. 하루 10회씩 3세트 반복하는 것이 좋다.

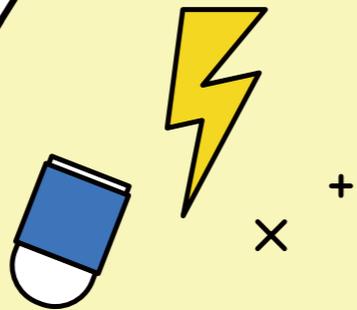
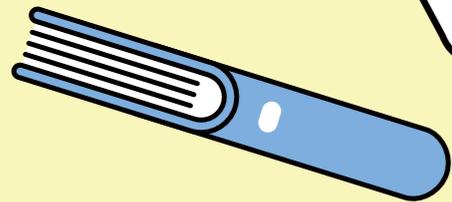
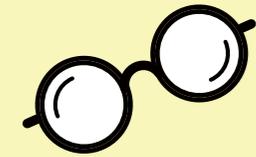
코로나19 유행이 이어지면서 노인들의 건강관리에도 빨간 불이 켜졌다. 노년기에는 규칙적인 운동으로 적당한 근력을 유지해야 관절 질병 및 낙상·골절 등의 위험을 피할 수 있다. 하지만 외출이 자제되는 이 시점에 무작정 밖으로 나가거나 선불리 운동센터를 찾기도 조심스럽다. 바로 이럴 때 필요한 것이 '홈트(집안에서 하는 운동)'. 집안에서도 충분히 할 수 있는 간단한 운동을 통해 근력과 활력을 함께 챙겨보자.



지역과 청소년을 잇는 다함께교실

청소년기는 다양한 교육과 경험을 통해 자신의 꿈과 적성을 찾아가는 시기다. 하지만 코로나19 등으로 인해 이러한 기회가 더욱 줄어들고 있는 요즘, 고양시는 고양시청소년재단과 함께 지역사회의 인적·물적 자원을 연계하여 청소년들에게 여가·문화활동 및 진로체험, 신체활동 프로그램 등을 제공해 청소년의 행복한 성장을 지원하고 나섰다.

정리, 편집부 자료제공, 고양시청소년재단



청소년들을 위한 다양한 체험활동 프로그램 구성

‘다함께교실’은 청소년수련시설을 거점으로 하여 재단의 전문 인력과 인프라를 학교 수업과 연계하는 방식으로 운영되는 청소년 체험활동 프로그램이다. 건축학개론, 진로메이커, 미래 직업교육, 연극, 보컬, 신체예술, 자기성장, 역량개발, 마을공동체, 장애청소년지원 등 다양한 영역으로 구성되어 있다. 올해 3월부터 12월까지, 9세부터 24세 이하 청소년을 대상

(사업별 상이)으로 총 27개의 프로그램이 운영될 예정이다. 다함께교실에 참여하는 청소년수련시설은 덕양구 토당청소년수련관, 성사청소년문화의집, 일산동구 마두청소년수련관, 일산서구청소년수련관, 탄현청소년문화의집으로, 고양형 혁신교육 원클릭 시스템을 활용하거나 시설별 협의를 통해서도 신청할 수 있다. 📞

수련관별 대표 프로그램 안내

토당청소년수련관 청소년 자기성장 프로그램 ‘레벨업’

구분	내용
운영기간	5월~11월
대상	초등학교 4학년~6학년(515명)
내용	스포츠, 독서토론, 공예 등의 문화체험 활동
운영방법	대면: 초등학교 교과 시간 연계 신청학교 교실로 강사 출강 비대면: 줌(Zoom) 또는 구글클래스룸 활용
문의	운영지원팀 031-810-4081

성사청소년문화의집 YOUTH-K

구분	내용
운영기간	3월~12월
대상	중학교 1학년~고등학교 3학년, 10개교(1,000명)
내용	K-POP 문화예술(댄스, 보컬)활동 지원
운영방법	대면: 전문가 파견을 통해 K-POP 문화예술 교육 진행 비대면: 줌(Zoom) 활용
문의	성사청소년문화의집 031-810-4052

마두청소년수련관 미래신직업교육 및 체험활동

구분	내용
운영기간	3월~12월
대상	중학교 1학년~3학년(4,500여 명)
내용	프로젝트형식의 분야별 전문가를 통한 4차 산업혁명 미래신직업에 대한 이해 및 체험활동 운영
운영방법	대면: 프로젝트 형식의 체험활동 비대면: 줌(Zoom) 또는 구글클래스룸 활용
문의	청소년사업팀 031-995-9520

탄현청소년문화의집 청소년 문화이음 사업

구분	내용
운영기간	6월~12월
대상	중학교 1학년~고등학교 3학년(2,700명)
내용	지역 문화예술 전문가와 함께하는 문화예술 체험과 지역사회 공헌 활동
운영방법	대면: 모둠별 활동(학교 지침 준수) 비대면: 줌(Zoom) 활용
문의	탄현청소년문화의집 031-995-9542

일산서구청소년수련관 GLOcollege(PBL로 성장하는 커뮤니티 스쿨)

구분	내용
운영기간	2월~11월
대상	13~24세(324명)
내용	지속가능발전목표와 연계된 주제별 프로젝트 활동
운영방법	대면: 프로젝트 형식의 체험활동 비대면: 줌(Zoom) 활용
문의	청소년사업팀 031-810-4028

청소년 활동정보 채널 & 플랫폼

- 유튜브 재단법인고양시청소년재단
- 통합홈페이지 www.gcyf.or.kr
- 페이스북 재단법인 고양시청소년재단(@gcyouth)
- 인스타그램 고양시청소년재단(@goyangyouth)
- 카카오톡 플러스친구 재단법인고양시청소년재단
- 고양시청소년활동정보 APP 고양시청소년재단



‘잘 자고’ 싶은 욕구와 ‘잘 재우는’ 기술의 만남 슬립테크 zzz (Sleep-Tech)

실내에 머무르는 시간이 많아지고 불안지수가 높아지면서 잠을 잘 자지 못하는 사람들이 늘고 있다. 이에 잘 자고 싶은 사람의 수면 욕구와 잘 재우는 기술이 만나 ‘슬립테크(Sleep-Tech)’가 발전하기 시작했다. 숙면을 도와주는 수면가전 ‘고슬립’부터 수면관리 사물지능 플랫폼 ‘다이브’까지, 숙면을 위한 신기술들을 만나보자.

글. 편집부 자료출처. 트렌드인사이트

이산화탄소를 활용한 수면 유도 고슬립(Gosleep)

헬스케어 스타트업 닉스(NYX)의 고슬립(Gosleep)은 이산화탄소의 졸음 유발 효과 등을 이용해 잠을 이루지 못하는 사용자에게 졸음이 오도록 돕는 수면가전이다. 산소 농도가 떨어지고 이산화탄소 농도가 올라가면 졸음이 오는 역발상을 제품에 반영했다. 이산화탄소 농도를 증가시키는 혼합기체를 분사하고 ASMR과 AROMA를 이용해 수면환경을 조성한다. 사용자는 이를 통해 몽롱함을 느끼며 평소보다 쉽게 잠들 수 있다. 사용방법도 무척 간단하다. 애플리케이션을 이용해 수면과 기상에 대한 세부 설정과 고슬립의 소모품인 가스실린더, 향기키트, 고체산소 주문이 가능하다. 올해 6월 양산형 제품 개발을 앞두고 있다.



수면과학 IoT 다이브(Dive)



신체에 장치를 따로 부착하지 않고도 침대에 눕기만 하면 수면의 질을 측정, 숙면에 도움을 주는 매트리스가 등장했다. 바로 ‘다이브(Dive)’ 이야기다. 다이브는 자체 개발한 슬립 센서를 적용해 코골이나 뒤척임 등 잠자는 동안 모든 신체 반응의 데이터를 수집한다. 별다른 조작 없이 눕기만 하면 자동으로 사용자를 감지 분석한다. 수면시간은 물론, 뒤척임, 코골이, 무호흡까지 측정한다. 사용자는 다이브 앱을 통해 제공되는 일간·주간·월간 단위 보고서를 통해 수면 습관을 개선할 수 있다. 뿐만 아니라 앱을 통해 수면 상태를 가족이나 지인과 공유할 수도 있다. 내 데이터를 보여줄 사람, 데이터를 받아볼 사람을 가족으로 등록하면 서로의 데이터를 확인하며 수면·건강관리를 함께할 수 있다.

수면을 도와주는 스마트 베개 섬녹스(Somnox)



이산화탄소 센서와 소리 센서 등을 탑재해 사용자 호흡에 맞춰 움직이는 스마트 베개다. 침대에 누워 섬녹스를 가슴에 안고 자면 수면에 들어가는 사람이 호흡하는 것처럼 수축과 팽창을 하면서 사용자와 시그널을 맞춰 숙면할 수 있도록 도움을 준다. 실제로 섬녹스와 함께 잠든 실험 참여자의 90%가 평소보다 빠르게 잠이 들었고 70% 정도는 더욱 깊은 수면에 들었다고 한다. 섬녹스에는 각종 센서가 적용되어 있는데, 이를 통해 입력된 움직임과 소리 등을 통해 보다 빠르게, 깊은 수면을 유도하게 되는 것이다. 모바일과 블루투스로 연동되어 숙면을 위한 심장 박동, 자장가 등 여러 사운드를 들을 수 있고, 소리와 밝은 빛으로 잠을 깨워주는 역할도 수행한다. 📱

수면다원검사 소프트웨어 숨눔(SOMNUM)

숨눔은 수면다원검사서 측정된 데이터를 AI 알고리즘 기반으로 자동 분석해 질병을 진단·예측·예방하기 위한 솔루션 소프트웨어다. 수면다원검사는 수면장애를 진단하기 위한 검사다. 수면 중 뇌파, 안구운동, 근육의 움직임, 호흡, 심전도 등을 종합적으로 측정하고 동시에 수면 상태를 비디오를 통해 녹화한다. 검사에서 얻어진 기록을 분석해 수면과 관련된 다양한 질환을 진단할 수 있다. 야간에 수면을 취하며 검사를 받는 환자를 실시간 모니터링하고 수면 분석을 해야 하는 수면센터 의료진은 숨눔을 활용해 분석 시간을 단축하며 환자 케어에 더 집중할 수 있다. 수면 데이터를 분석·검토하는 과정은 보통 3~4시간 소요되지만 숨눔을 사용하면 분석에서부터 결과 제공까지 4~5분 내로 가능해진다.



이달의 문화행사

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

고양어울림누리

2021 오지윤의 판페라 & 팝 콘서트 <심청>



일시 5. 8.(토) 오후 5시
장소 고양어울림누리 어울림극장
입장료 R석 5만 원, S석 3만 원

판소리의 원형으로 소리(동양·서양소리), 연극, 오케스트라가 결합된 새로운 문화콘텐츠 판페라의 창시자이며 중요무형문화재 판소리 심청가 이수자인 오지윤 명창이 10여 년 만에 새롭게 준비한 공연이다. 한 명의 소리꾼이 끌여가는 공연이 아닌, 성악 기반의 크로스오버 보컬과의 콜라보레이션으로 무대를 구성한다. 전통을 기반으로 서양음악을 넘나들며 남녀노소 세대를 연결하고 동양과 서양, 세상을 연결하는 새로운 공연을 선보인다.

2021 아침음악나들이 1 <테이>



일시 5. 27.(목) 오전 11시
장소 고양어울림누리 어울림극장
입장료 전석 2만5천 원

2007년부터 관객과 함께 호흡해오고 있는 어울림누리 콘서트 시리즈 '아침음악나들이'가 2021년 '보컬리스트 특집' 여섯 번째 시즌을 이어간다. 명품 발라드의 품격을 보여주는 테이가 2021 아침음악나들이 시리즈의 첫 문을 연다. 부드러운 카리스마 테이가 준비하는 5월, 봄날 같은 무대를 어울림누리에서 만나볼 수 있다.

고양아람누리

2021 새라새 ON 시리즈 2 연극 <아몬드>



일시 5. 15.(토)~30.(일) 토·일 오후 4시
 목·금 오후 8시 *월·화·수 공연 없음
장소 고양아람누리 새라새극장
입장료 전석 3만 원

손원평 작가의 소설 <아몬드>는 출간 이후 꾸준히 베스트셀러 자리를 지키고 있다. 인간이라면 누구에게나 머릿속에 존재한다는 아몬드처럼 생긴 편도체. 남들과는 달리 그 '아몬드'처럼 생긴 편도체가 작아서 분노도, 공포도, 공감도 제대로 하지 못하는 주인공 소년의 성장기를 통해 타인의 감정을 이해하고 공감한다는 것이 가능한 일인지, 그렇다면 우리는 어떤 모습으로 타인에게 공감해왔는지 되돌아보게 된다.

2021 아람누리 오페라 콘서트 시리즈 I 리골레토 <희생>



일시 5. 22.(토) 오후 4시
장소 고양아람누리 아람음악당
입장료 1층 4만 원, 2층 3만 원

16세기 프랑스 왕이었던 프랑수아 1세와 그의 궁정 광대였던 트리볼레를 주인공으로 하여 권력자의 부도덕성과 횡포를 고발한 원작 드라마 '왕의 환락(Le Roi s'amuse)'은 빅토르 위고의 희곡이다. 베르디는 위고의 희곡을 읽고 대본가 프란체스코 마리아 피아베에게 대본을 써달라고 부탁했는데, 그렇게 탄생한 오페라가 리골레토이다. 세상의 모든 딸·아들을 영원히 사랑하는 아버지의 굶은 등을 그려 보게 하는 작품이다.

5월 주요 공연안내

일정	공연	장소
5. 1.(토)~ 5. 2.(일)	뮤지컬 NEW 시크릿췌췌 별의 여신	고양어울림누리 어울림극장
5. 1.(토)	Select Shop Concert <십센치 X 소란>	고양아람누리 아람극장
5. 1.(토)	두레콘서트 120회 기념공연 악단광칠콘서트	고양아람누리 노루목야외극장
5. 2.(일)	경기필 베토벤 피아노협주곡 시리즈 <Five for Five 2>	고양아람누리 아람음악당
5. 8.(토)	오지윤의 판페라 & 팝 콘서트 <심청>	고양어울림누리 어울림극장
5. 15.(토)~ 5. 30.(일)	2021 새라새 ON 시리즈 2 연극 <아몬드>	고양아람누리 새라새극장
5. 22.(토)	아람누리 오페라 콘서트 시리즈 I 리골레토 <희생>	고양아람누리 아람음악당
5. 22.(토)~ 5. 23.(일)	뮤지컬 흔한남매 <엄마의 꿈을 지켜라!>	고양어울림누리 어울림극장
5. 27.(목)	아침음악나들이 1 <테이>	고양어울림누리 어울림극장

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



‘마지막
집콕콘서트’를
염원하며

2021년 상반기 고양버스커즈 집콕콘서트



루이스 초이



최우준



민영치

2021 GOYANG BUSKERS

코로나19로 인하여 현재는 어느 도심에서도 좀처럼 목격하기 어렵지만, 고양시는 수도권에서 거리공연이 가장 활발히 펼쳐지는 도시로 유명하다. 호수공원을 필두로 10개가 넘는 버스킹존에서 연중 다양한 공연들이 진행돼 왔다. 공연의 주체는 고양문화재단이 선발한 고양시 공식거리아티스트인 ‘고양버스커즈’이다.

글. 지준희(고양문화재단 지역문화팀장)



김효영

스마트폰으로
스캔하시면
집콕콘서트를
시청하실수 있습니다



코로나19에 대비한 온라인 콘서트 기획

재단은 코로나19로 인한 공연 활동의 제약으로 다양한 온라인 사업들을 시도했다. 고양버스커즈 집콕콘서트(이하 ‘집콕콘서트’)가 바로 그러한 시도의 일환이다. 집콕콘서트는 온라인상에서 고양버스커즈의 공연을 방영하는 프로그램이다. 공연출연진은 고양버스커즈 중에서 활발하게 공연을 펼침과 동시에 어느 정도 기량을 갖춘 아티스트들로 엄선했다. 또한, 거리공연 아티스트라면 꼭 한번 서보고 싶은 무대인 아람누리과 어울림누리 공연장을 공연 장소로 제공했다.

고양시가 자랑하는 4인의 유명 예술인 라인업

2021년 상반기 집콕콘서트는 이제껏 업그레이드해온 콘서트의 구성방식을 따르면서 한 단계 진화했다. 먼저 ‘우리동네 글로벌 아티스트’로 고양시가 자랑하는 4인의 유명 예술인들이 출연을 결정했다. 팝페라 아티스트이자, 각종 뮤지컬에서 최고의 주가를 올리고 있는 카운트테너 ‘루이스 초이’, 국악계에서 생황연주의 명인으로 각광받으며 국악 산조, 크로스오버, 월드뮤직을 중흥무진하는 생황연주자 ‘김효영’이 출연을 결정한 데 이어 전통타악(장구) 연주에서 출발해 이후 세계인에게 주목을 받는 창작물을 선보이면서 지속적으로 진화하고 있는 퓨전타악 개척자 ‘민영치’, 대한민국 일렉트릭 블루스 기타의 신기원을 연 블루스 기타리스트 ‘최우준’도 이번 집콕콘서트에 출연을 결정하며 기대감을 높였다.

유튜브를 통한 공연시청

2021년 상반기 집콕콘서트에서는 1편당 5팀의 고양버스커즈들이 화차별로 특정 장르나 콘셉트 아래 정열적인 공연을 펼칠 예정이다. 5월부터 7월까지 월 2회씩 총 6편이 업로드된다. 공연의 콘셉트 역시 진화하여 클래식-퍼포먼스-포크-크로스오버-재즈-힙합 등 다양하게 준비되어 있다. 공연시청을 원하시는 분은 고양버스커즈 유튜브에서 자유롭게 관람하실 수 있다. 하루빨리 집단 면역체계가 확립되어 고양시 곳곳의 버스킹존에서 멋진 공연을 볼 수 있는 날이 오기를 고대하면서, 집콕콘서트에 시민여러분들의 많은 성원과 관심을 부탁드립니다. 🍷



집콕콘서트 온라인 생중계 현장

2021년 상반기 ‘고양버스커즈 집콕콘서트’ 업로드 일정표

일정	집콕콘서트 타이틀	주요 출연진
5월 12일	시작하는 마음	루이스 초이(특별출연), 양상블모닉, 사누아, 살로 세르게이, 울클래식, 고양 페스티벌 앙상블 등
5월 26일	여름을 알리는 춤	M'Art 마용환, 오프밸런스, 배드마마, 서현, 엔젤킹
6월 9일	내 모습 그대로 괜찮아	생황명인 김효영(특별출연), 소울싱어, 사운드 힐즈, 타미르, 뮤페라 N샤르망, 굿잡
6월 23일	재즈와 국악 사이	민영치 & 이상민 슈퍼밴드(특별출연), 재즈트리오 Levi, 은한, 오뉴월, 감성대금, 팬시스터즈 재즈밴드
7월 14일	너와 나의 목소리	블루스 기타리스트 사자 최우준(특별출연), Major7Enm, 노 클래식스 앤 플러스, Rain O'clock, Ruhe, 조민규
7월 28일	따로 또 같이, 자유를 찾아서	블랙버드 뮤직, Joob A, 노태유, 카키마젼, 이재화

※ 문의: 고양문화재단 지역문화팀(031-960-9682)

시정·유관기관 정보

도서관 정보

의정소식 / 건강상식

#1

급식서비스 자원봉사자 모집 안내

모집기간 5. 31.(월)까지(상시모집)

모집대상 정기적인 자원봉사를 희망하는 개인 또는 단체

내용

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

장소 문촌7복지관 1층 경로식당

문의 고양시문촌7종합사회복지관(070-8693-2263)

#2

화훼소비·꽃문화 활성화 고양시민 힐링캠페인

집중운영기간 4. 24.(토)~5. 9.(일), 16일간

장소 일산호수공원 고양꽃전시관 일원, 원당화훼단지, 화정역 일원

내용

-시민 힐링정원

일산호수공원 고양꽃전시관 일원에서는 고양시민 참여정원, 튜립

봄꽃 정원, 힐링 포토정원으로 힐링! 원당화훼단지와 대화동 미래용지

(원마운트 맞은편)에서는 싱그러운 봄꽃 가득한 꽃길·꽃밭으로 힐링!

-고양 화훼 직거래장터

4. 24.(토)~5. 9.(일) 일산호수공원 꽃전시관 일원, 화정역 광장

평일 13:00~18:00, 주말·휴일 10:00~18:00

문의 031-908-7750, www.flower.or.kr

※ 코로나19 거리두기 단계에 따라 행사내용이 변동될 수 있음

#3

조부모교육 '3대가 즐거운 황혼육아'

대상 고양시 내 미취학 영유아 가정의 조부모 대상 선착순 150명

교육일정 5. 27.(목)~5. 29.(토)

교육방법 온라인 시청(유튜브)

회차	일자	내용
1	5. 27.(목)	조손자녀 올바른 칭찬과 훈육
2	5. 28.(금)	스트레스가 사라지는 웃음치료
3	5. 29.(토)	조손자녀와 함께 만드는 간식 (요리 키트 배부)

※ 신청 대상자에게 교육 당일 발송되는 유튜브 링크를 통해 10:00~20:00 사이 자유 시청 가능

신청기간 5. 13.(목)~

신청방법 고양시육아종합지원센터 홈페이지→영유아부모지원

→프로그램 안내 및 신청

문의처 고양시육아종합지원센터(031-975-3314(내선 1번))

#4

2021년 청소년 제안창작소 참가팀 모집

신청자격 14~19세 고양시 거주 또는 고양시 소재 학교 재학 중인 청소년

※ 필수: 2~4인 구성 후 팀 단위로 접수(개인신청 불가)

신청방법 e-mail접수(todang2020@gmail.com)

※ 필수: 접수완료 메일 회신 확인(서류 제출 후 3일 이내)

제출서류 지원신청서 1부, 개인정보 동의서 1부

※ 고양시청 홈페이지 또는 토당청소년수련관 홈페이지 공지사항 참고

주요활동 더 좋은 고양시를 만들기 위한 청소년들의 제안활동

(워크숍, 공유회 참여 등)

문의 고양시 기획정책관 조직제안팀(031-8075-2396)

토당청소년수련관 청소년사업팀(031-810-4075)

#5

믿을 수 있는 우리 지역 농산물 직거래장터 고양시 새벽시장 '호수장터'

기간 6. 27.(일)까지, 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

#6

'드림빌더'와 함께할 참여자 모집

모집대상 50세 이상의 고양시 지역주민 **모집기간** 5. 31.(월)까지

활동내용 인생후배인 '청년'들을 위한 응원 및 공감활동을 통한 사회

가치적 활동('드림빌더' 단원들이 하고 싶은 활동을 함께

논의 후 진행), 봉사시간 인정

신청방법 유선신청 및 카카오톡 '고양시희들종합사회복지관' 검색 후

채팅창 신청

문의 고양시희들종합사회복지관(031-905-3400)

#7

만 65세 어르신 폐렴구균 예방접종 전국 지정 의료기관 무료접종 안내

접종대상 65세 어르신(1956년생 누구나)

접종백신 폐렴구균23가 다당질 백신

접종장소 관내 지정 위탁의료기관

※ 예방접종도우미 사이트(https://nip.cdc.go.kr/rgd/index.html)

접종회수 65세 이후 접종자는 1회 접종으로 완료

준비물 신분증 ※ 접종 전 지정 의료기관에 사전예약 필수

예방접종 문의 고양시 민원콜센터(031-909-9000)

#8

크리에이터를 꿈꾸는 아동들을 위한 꿈 지원사업 'Ready Energetic Creator' 참여자 모집

모집기간 5. 31.(월)까지 선착순 모집

모집대상 수급자 또는 차상위계층 가정 아동(초등학교 5~6학년)

내용

사업명	모집 인원	활동 시간	활동 내용
Ready Energetic Creator	1명	매주 목요일 (15:00~17:00)	영상교육(이론 및 실습) 크리에이터와의 만남 및 체험활동 콘텐츠 및 영상제작 멘토링 및 V-log 제작 캠프

문의 고양시문촌7종합사회복지관(070-8693-2275)

#9

삶의 희망이 보이지 않을 때 고민하지 말고 연락주세요

정신건강 지원	청소년상담 지원	서민금융·법률 지원	취업·여성 지원	복지·생계 지원
자살예방 상담전화 1393	청소년상담 1388 (전화상담/사이버상담/문자상담)	서민금융 콜센터 1397	고용노동부 고객 상담센터 1350	보건복지 상담센터 129
정신건강 상담전화 1577-0199		신용회복 위원회 1600-5500	여성새로 일하기센터 1544-1199	고양시 민원콜센터 031-909-9000
생명의전화 1588-9191	청소년 모바일상담 센터			
다들어줄게 (카카오톡/페이스북/앱/문자상담) 031-1661-5004	927-9275	대한법률구조공단 132	여성 긴급전화 1366	복지로 www.bokjiro.go.kr

시정·유관기관 정보

도서관 정보

의정소식 / 건강상식

#10

경기인력개발원 전액무료 취업연계 교육생 모집

모집기간 5월 중 상시모집

모집과정

교육과정명	정원	교육기간
(4차산업) 지능형스마트 팩토리구축실무+SI	24	21. 5. 25~21. 11. 25.(6개월)
(4차산업) 능동형보안 시스템개발실무	25	21. 5. 25~21. 11. 23.(6개월)
멀티미디어콘텐츠	30	21. 5. 17~21. 11. 30.(6개월)
전기태양광발전시스템	30	21. 5. 17~22. 2. 15.(10개월)
자동차정비사	30	21. 5. 25~22. 1. 28.(9개월)
가구설계제작	28	21. 6. 1~22. 1. 12.(8개월)

- 교육생특전** -교육비 전액 국비무료
- 기숙사 및 식사 무료제공
 - 국가기술자격증 취득 지원
 - 첨단장비를 활용한 산업체 중심 교육훈련
 - 우수기업체 취업지원
 - 취업 후 사후관리(6개월)

장소 대한상공회의소 경기인력개발원

대상 만 15세 이상 취업희망자(국민내일배움카드 발급 가능자)

접수방법 경기인력개발원 홈페이지 원서접수
(<https://kg.korchamhrd.net/>)

상담 및 문의 경기인력개발원(031-940-6800) / 카카오톡: kgj6800

#11

종이팩, 폐건전지 모아주세요

종이팩, 폐건전지를 가까운 동 행정복지센터로 가지고 오시면 새 건전지, 롤화장지를 드립니다.

폐건전지 교환기준: 폐건전지 20개→새 건전지 1세트(2개입)

종이팩

구분	용량	수집량(1kg 기준)	화장지 교환
우유팩	200ml	100매	종이팩(1kg) ⇕ 롤화장지(1개)
주스팩	500ml	55매	
두유팩	1000ml	35매	

* 1인1회 교환개수 기준은 최대 건전지는 10세트, 화장지는 10개까지

#12

2021년 5월은 종합소득세(개인지방소득세) 신고·납부의 달!

신고기간 5. 3.(월) ~ 5. 31.(월)

납부기한 5. 31.(월)까지

신고방법

- ① 홈택스(www.hometax.go.kr) 전자신고 후 위택스(www.wetax.go.kr) 연계
- ② 전국 세무서 방문 신고
- ③ 고양시 개인지방소득세 도움 창구 방문
 - 고양시청 문예회관 (체육관) 1층
 - 모두채움신고 * 대상자 방문(F,G,Q,R 안내문 유형만 가능)

* 단순경비를 대상 소규모 사업자(F,G 유형), 종교인 소득자(Q,R 유형)

문의 고양시 민원콜센터(031-909-9000)
* 코로나19 확산 예방을 위해 모두채움대상자 중 만 65세 이상 고령자, 장애인에 한하여 방문 신고지원(국세청과 동일)
* 코로나19로 인해 종합소득세(지방소득세) 납부기한은 연장 될 수 있음

#13

Bravo! 2021 고양시 중장년일자리박람회

기간 및 장소

- 온라인: 2021. 6. 1.(화)~ 6. 9.(수)

박람회 홈페이지(www.goyangjob.co.kr)

- 현장면접: 6. 10.(목) 13:00~17:00/킨텍스 제2전시장 6C홀

* 현장면접은 이력서 사전접수자에 한해 참여 가능

주요 내용 온라인 채용관 및 이력서 지원, 현장면접, 취업특강 등

주최 고양시

주관 고양시통합일자리센터, 경기지방중소벤처기업청 경기북부사무소

문의 고양시통합일자리센터(031-8075-3676, 3665)

#14

고양시 아이돌봄서비스(처음이용) 특별 이벤트

대상 만 3개월 ~ 만 12세

이용시간 365일 24시간 언제든지 가능

이용기준 1회 2시간 이상

이용절차 아이돌봄 홈페이지 회원 가입 후 돌봄서비스 신청
(홈페이지, 모바일 앱, 유선)

이용요금

- 시간당 1,506~8,534원(가구소득기준에 따라 상이)

- 정부지원 미적용시 10,040원(야간 및 휴일 이용시 50% 추가)

- 국민행복카드 발급 후 이용

선물증정 신규 이용자(단기) 2021 처음이용 아동에게 특별 선물
(정규 가정 별도) - 우산 2중, 텀블러, 전자보드 중 택

문의 고양시 아이돌봄 지원사업팀(031-969-4064/4028)

홈페이지(<https://idolbom.go.kr>)

#15

온라인 기업 채용설명회

일정

일시	기업명(채용 분야)
5. 13.(목) 14:00~	- ㈜에이스메디컬(생산직) - 쿠팡 풀필먼트서비스(물류지원직, 현장관리직) - MBN 방송미디어센터(시설관리)
5. 20.(목) 14:00~	- ㈜두백(생산직) - 사회복지법인 위캔(생산직) - 텍스트라이브톤
5. 27.(목) 14:00~	- 빛마루방송지원센터(시설관리, 미화직)

참여방법 줌(Zoom)을 이용한 온라인 설명회

사전신청 고양시통합일자리센터(031-8075-3668, 3665)

블로그(blog.naver.com/goyang_jobs)

#16

‘고양시 생명사랑 공모전’ 참여 안내

공모주제

- ① 자살예방 및 생명존중 문화 확산의 의미를 담은 메시지
- ② 나와 타인에게 삶에 대한 희망을 전하는 메시지
- ③ 자살 생각으로 힘겨운 사람에게 전하는 따뜻한 메시지

참가자격 자살예방 인식개선에 관심이 있는 14세 이상 고양시민 누구나

공모기간 5. 3.(월) ~ 5. 16.(일)

공모기준 1인 1작품 응모가능(글자 수 25자 이내로 자유롭게 기술)

공모방법 구글 설문지(http://bit.ly/생명사랑_공모전)

시상내역 고양시장상(대상1명, 최우수상1명, 우수상2명, 장려상3명) 수여

결과발표 5. 28.(금) 고양시자살예방센터 홈페이지, SNS 게시 및 개별통보

문의사항 고양시자살예방센터(031-927-9275/내선번호 3004)

#17

일자리 테마특강 ‘따뜻한 일자리’ 편

일정

일시	직종 분야	주요 내용
5. 24.(월) 14:00~16:00	요양보호사	직무의 특징, 필요한 역량, 취업 성공사례 등 현직자의 생생한 직무 이야기
5. 25.(화) 14:00~16:00	사회복지사	
5. 26.(수) 14:00~16:00	장애인 활동지원사	

참여방법 줌(Zoom)을 이용한 온라인 설명회

사전신청 고양시통합일자리센터(031-8075-3680, 3672)

블로그(blog.naver.com/goyang_jobs)

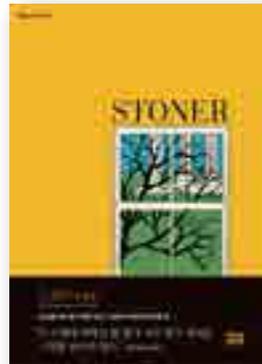
도서발굴단 추천도서

지난달, 사서는 무슨 책을 읽었을까요?
#천사소녀답정너 #아무진세미집순이 #무채색레드벨벳이 추천합니다.

글. 고양시도서관센터

#1

생의 마지막 순간에 떠올릴
질문은?
스토너



존 윌리엄스 | 알에이치코리아

주인공 스토너는 흐르는 대로 자연스럽게 자신의 삶을 살아간다. 선택의 순간에서 망설이기도 하고, 자신의 선택에 후회도 하고, 무료한 일상을 보내기도, 열정적으로 살아가기도 한다. 평범하게 살아갔지만, 삶의 순간순간은 그에게 결코 쉬운 것은 없었다. 생의 마지막 순간, 스토너는 자신에게 묻는다. '넌 무엇을 기대했나?' 가끔 삶이 무기력해질 때 우리에게 이 질문을 던져보는 건 어떨까. #천사소녀답정너

[책 속 한 줄]

“그는 지혜를 생각했지만, 오랜 세월의 끝에서 발견한 것은 무지였다. 그리고 또 뭐가 있더라? 그는 생각했다. 또 뭐가 있지? 넌 무엇을 기대했나? 그는 자신에게 물었다.”

#2

일상을 의식하며 살아가는 것
**아침이 달라지는
저녁 루틴의 힘**



류한빈 | 동양북스

누군가 말했다. 직장이라는 곳에 첫발을 디딘 자는 오후 8시간 되면 기절하는 생활을 벗어나는 데 한 달이 걸리고, 지인과 약속을 잡기까지 석 달, 이 적응기를 포함하여 퇴근 후 생산적인 어떤 행위도 하지 않는 기간이 반년에서 1년 혹은 그 이상 지속된다고. 슬슬 좀이 쏘시고 이렇게 살아도 되나 싶은 마음이 들기 시작한 이들에게 이 책을 권한다. #아무진세미집순이

[책 속 한 줄]

“시간을 의식하여 사용하다 보면 갑자기 퇴근 후 시간이 매우 긴 것처럼 느껴질 것이다. 이런 식으로 24시간을 계속 모니터링하는 습관을 들이면 남들보다 두 배 긴 하루를 살 수 있다.”

#3

감각적이고 섬세한 성장기 소설
불은한 파랑



정이담 | 황금가지

“우주 너머에 낙원이 있다고 말해 줘.” 아픔이 가득한 세상 속에서 낙원이 필요했던 두 청춘의 성장기 같은 소설. 감히 예상조차 할 수 없는 그들의 상실감을 이해해보느라 책을 읽는 내 마음이 먹먹했고, 세상의 발전 속에서 나는 무엇을 노력하고 있는지 다시 한번 생각해 보게 됐다. 감각적이고 섬세한 문장 하나 하나가 모여 아름답게 빛나는 책. #무채색레드벨벳

[책 속 한 줄]

“죽음 속에서도 돌이킬 수 없는 것들이 태어나는구나. 달은 반쪽짜리 얼굴로 미소 지었어. 사랑이란 알갭어. 부서지는 만큼 탄생하니까.”



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>

2021 고양 북스타트에 참여하세요!

고양에서 태어난 아이들이 책과 함께 인생을 시작하도록
도서관이 그림책을 선물합니다.

대상 고양시에 거주하는 영유아 또는 임신부 중 고양시립도서관 회원

배부일 2021. 4.~ 12. 중 북스타트DAY
(매월 마지막 주 수요일, 일요일 10시)

신청일 매월 15일 오전 10시~

참여기관 총 48관(19개 시립도서관, 17개 공립작은도서관, 12개 사립작은도서관)

문의 각 도서관별 문화행사담당자

*북스타트란?

아이들에게 책을 선물하여 책과 함께 인생을 시작할 수 있도록 도서관이 함께하는 지역사회 문화운동 프로그램입니다. 그림책을 매개로 아이와 부모가 함께 이야기하고 소통하여 아이들에게 즐거운 추억이 될 것입니다. 책을 좋아하는 아이로 성장할 수 있도록 어려서부터 책과 친해질 수 있는 좋은 기회입니다.

의정소식



고양시의회, 미안마 군부쿠데타 규탄

고양시의회(의장 이길용)는 3월 10일 열린 제253회 고양시의회 임시회 제3차 본회의에서 '미안마 군부 쿠데타 규탄 및 민주주의 질서 회복 촉구 결의안'을 채택했다. 이번 결의안은 지난 2월 1일 미안마 군부가 2020년 11월 실시한 총선에 대해 부정선거 의혹을 제기하며 쿠데타를 일으켜 아웅 산 수 치 국가고문을 비롯한 주요 정부 인사들을 구금하는 등 불법적으로 권력을 장악한 것에 대한 심각한 우려를 표명하고 빠른 시일에 선거로 선출된 정당한 정치권력이 국정을 운영하도록 하여 민주주의 질서를 회복할 것을 촉구하기 위해 발의되었다.

결의안을 대표 발의한 김덕심 의원은 결의안을 통해 미안마 전역에서 발생하고 있는 유혈사태의 즉각적인 중단과 쿠데타 과정에서 구금된 정치인 등의 조속한 석방, 미안마 군부의 즉각적인 원대 복귀, 대한민국 정부가 UN 등 국제사회와의 협력을 통해 미안마의 민주주의 질서 회복을 위한 다각적 조치를 시행할 것을 촉구하였다.



고양시의회, 코로나19 예방접종센터 방문 관계자 격려

고양시의회(의장 이길용)는 3월 29일 고양꽃전시관 내 설치한 고양시 안심 코로나19 예방접종센터를 방문하여 민·관·군 협조체계를 점검하고 보건소 관계자들을 격려했다.

이길용 의장과 이홍규 부의장, 김덕심 의회 운영위원장은 고양시 안심 코로나19 예방접종센터를 방문하여 백신 관리 시설 등 시설물 설치 현황과 접종 이동 동선을 살펴보는 한편, 보건소 관계자로부터 예방접종 준비 대응 상황을 듣고 애로사항을 청취했다.

이길용 의장은 "최일선에서 헌신적으로 애쓰고 계신 의료진과 관계자들의 노고에 진심으로 감사드린다. 시민 여러분께서는 코로나19 예방 접종으로 집단면역이 형성될 때까지 생활방역수칙을 철저히 지켜달라"고 당부하며 "집행부는 시민들이 안전하게 백신 예방접종을 받을 수 있도록 예방접종 준비에 최선을 다해줄 것"을 요청하였다.

건강상식

항생제 내성 예방
우리 모두 함께해요!

한국의 인체 항생제 사용량은 경제협력개발기구(OECD) 25개국 평균보다 1.6배나 높다. 특히 항생제가 필요 없는 감기 환자에게 항생제를 처방하는 비율이 점차 높아져 올바른 항생제 사용에 대한 인식이 무엇보다 중요해졌다. 그렇다면 항생제란 무엇이고, 항생제 내성은 왜 위험한 것일까.

출처: 질병관리청

항생제, 정확히 어떤 것일까?

항생제는 세균(박테리아) 감염의 치료 및 예방에 사용되는 약물이며, 일상적으로 마이신(Mycin)이라고 부르는 경우도 있다. 사실 마이신은 여러 항생제 계열 중 하나로 올바른 용어가 아니다. 항생제는 감기나 인플루엔자와 같은 바이러스 질환에 효과적이지 않다. 바이러스를 억제하는 약물은 항생제가 아닌 항바이러스 약물 또는 항바이러스제라고 한다. 세균(박테리아)의 감염을 치료하는 데 쓰이는 항생제. 분명 좋은 치료제임에도 항생제 내성을 조심하라라는 이야기가 들리곤 하는데, 이는 항생제에 대한 내성유전자를 지닌 새로운 세균들이 등장하고 있기 때문이다.

항생제 내성이란?

세균이 특정 항생제에 저항력을 가지고 생존하는 능력으로, 내성균은 우리 건강에 엄청난 위협을 준다. 항생제 오남용으로 세균은 자신을 보호하기 위해 항생제 침투를 막거나 항생제 분해효소를 만들어 내성을 갖추게 된다. 또한, 내성을 가진 세균은 내성 없는 균에 내성유전자를 전달해 내성을 더 확산시킨다.

항생제 내성, 왜 위험할까?

최악으로는 항생제 내성을 가진 세균에 감염된 환자는 치료할 수 있는 항생제가 없어 결국 사망에 이를 수도 있다. 이처럼 항생제 내성이 발생하는 이유는 항생제가 필요하지 않은 질환에 이를 사용하거나 처방받은 항생제의 용법과 용량을 따르지 않은 것이 원인으로 작용할 수 있다.

항생제 내성 예방법

1. 올바른 항생제 사용 무엇보다 항생제 오남용을 줄이는 것이 중요하다. 병원에서도 질병에 효과가 있는 항생제만 처방해야 하며 환자도 개인의 판단으로 항생제를 의사에게 요구해서는 안 된다. 또한, 항생제 내성균이 생길 우려를 막기 위해 처방받은 항생제 복용을 임의로 중단해서는 안 된다. 처방받은 그대로의 용법과 양, 기간을 지켜서 끝까지 복용하고 같은 증상이 있다고 하여 다른 사람과 항생제를 나눠 복용해서도 안 된다.

2. 감염병 예방수칙 준수 항생제 내성균은 여러 경로로 사람에게 전파되어 질병을 유발할 수 있기 때문에 철저한 위생관리, 손 씻기 또한 매우 중요하다. 비누를 사용해 흐르는 물에 깨끗하게 손을 씻는 것은 항생제 내성균 감염을 줄이는 데 가장 효과적이다. 



고양 사랑방

고양시민 및 소식지 독자분들의 소중한 의견에 더 귀 기울이겠습니다!

시민의 소중한 원고를 기다립니다

- 원고종류**
수필·공트·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 (늘푸른고양/시정소식지)
- 페이스북**
www.facebook.com/goyangcity

4 월 호 독 자 후 기



공은경(고양시 덕양구)

주말부부인 우리 부부는 일요일에 꼭 함께 산책을 즐기는 편인데 정말 돌이켜 꼭 한번 가보고 싶은 코스를 알려주셔서 너무 감사합니다.



이규일(고양시 일산서구)

봄철에 자주 발생하기 쉬운 아토피 피부염에 대한 상식을 아주 자세히 알려주셨네요 감사드립니다.

4 월 호 정 책 퀴 즈 당 칩 자

박상준, 정수연, 정진환, 유성애

4월호 정책퀴즈 문제

1. 지정된 대여반납 스테이션 없이 이용하는 공유자전거 모드가 3월부터 운영을 시작했다. 기본요금은 20분 이용 시 500원이고 이후 10분당 200원씩 추가금이 붙는다. 한 달에 1만 원이면 자전거를 무제한으로 이용할 수도 있다.
2. 노동취약계층 근로자와 영세 자영업자 중 건강보험 지역가입자이면서 중위기준소득 120% 이하인 자가입원 시 고양시 □□□□□□□□□□□□를 신청하면 최대 3일까지 생활임금 기준 일 81,120원에서 최대 3일 243,360원을 고양페이로 지급한다.

정답 : 타조, 노동취약계층 유급병가

다시 산에 오르기 시작했다 노현정(고양시 일산동구)

코로나19 환자 수가 급격히 늘어나면서 사회적 거리두기가 격상되었을 때였다. 일하러 자주 카페에 들렀었는데 더는 가지 못하게 되자 갈 곳 잃은 미아가 된 기분이었다. 계속 올려대는 재난문자에 외출하기도 점점 조심스러워졌다. 사람들과의 만남도 최대한 자제하고 음식도 집에서 계속 만들어 먹었다. 그렇게 집 밖으로 한 발자국도 나가지 않고 지내던 어느 날, 가슴이 답답하고 기분이 무력해지는 기분이 들었다. 바람을 쐬러 어디론가 멀리 떠나고 싶었지만, 그럴 수 없었다.

무심히 창밖을 바라보던 어느 날, 문득 '산에 한번 가볼까?'라는 생각이 들었다. 내가 사는 곳에서 걸어서 10분 거리에 정발산이 있었다. 햇볕이 비추던 어느 따스한 오후, 점심을 먹고 정발산으로 향했다. 보도블록을 벗어나 정발산 입구에 다다르자 갑자기 여기저기서 새소리가 들렸다. 그렇게 천천히 정상을 향해 걷기 시작했다. 오랜만에 흙을 밟는 기분이 참 좋았다. 산을 오르니 금방 숨이 찼다. 정발산 꼭대기에 도착하자 등과 이마에 땀이 송골송골 맺혔다. 하지만 장시간 컴퓨터를 보며 일을 하다 건조해진 눈이 어느새 시원해지고 정신까지 맑아지는 기분이 들었다. 산꼭대기에 있는 정자에 오르자 우리 동네가 한눈에 보였다. 그 모습이 너무나 평화로워 보였다.

그날 이후, 오후가 되면 무조건 정발산에 올랐다. 날씨가 추우면 귀마개를 하고 장갑을 꼈다. 신발장에서 놀기만 하던 등산화를 꺼내 신고 스틱까지 챙겼다. 동네에 있는 산을 오르는데 너무 무장하고 가는 건 아닐까 싶었지만, 덕분에 산에 오르락내리락하기가 더 수월했다. 헉헉거리며 정상에 올라 텀블러에 담아온 보리차를 마셨다. 땀을 내며 열심히 걷다가 마시는 물맛은 꿀맛이었다. 그렇게 정발산 둘레길을 오르락내리락하다 보면 찝찝했던 몸이 금세 가벼워지고 기분까지 상쾌해졌다. 산에 오르기 전과 내려올 때의 기분은 확연히 달랐다. 코로나19 때문에 지쳐있던 몸과 마음이 정발산 덕분에 제 자리를 찾아가는 느낌이었다. 나와 가까운 곳에 이렇게 훌륭한 휴식공간이 있었다는 걸 왜 그동안 모르고 있었을까? 정발산을 매일 오르게 되면서 자연스럽게 몸과 마음도 건강해졌다.

고양시 주민으로서 가까이에 정발산이 있다는 게 얼마나 감사한지 모른다. 곧 '정발산 둘레길 조성사업'이 추진된다는 소식을 들었다. 정발산이 있는 모습 그대로 잘 보존되어 많은 사람이 찾는 지역 시민의 공간으로 남았으면 좋겠다.



