10
2020년 10월호 · 통권 제181호

청정하남

토닥토닥,
지친 마음을 안아드립니다.

서로의 마음이 백신이 되는 날

하남시 Hanam city

시민과 ● 함께

4 **정책 런웨이**
토닥토닥,
코로나로 지친 마음을 안아드립니다

8 **줌 인**
하남 사랑의 콜센터

10 **요모조모 툰**
코로나지만 괜찮아

오늘의 ● 하남에서

12 **뷰 파인더**
봄손님 라디오
하남시안전체험장

16 **브랜드 in 하남**
가을 따라 걸어보자,
하남 위례길

18 **1%의 어떤 것**
세상에 이런 '철덕'이? 정성윤 어린이

20 **지식 샐러드**
포스트 코로나, 행복의 척도가 달라진다

청정하남 2020년 10월호(통권 제 181호)

발행일 2020년 10월 1일 **발행인** 하남시장 **편집인** 도시브랜드담당관 **발행처** 하남시 **주소** 경기도 하남시 대청로 10 **전화** 031-790-6066
홈페이지 www.hanam.go.kr **기획·디자인·제작** ㈜성우애드컴 Tel. 02-890-0900 ≪청정하남≫은 한국간행물윤리위원회의 윤리 강령 및 실천 요강을 준수합니다.

보이스아이 바코드 시각장애인을 위해 소식지 내용을 음성으로 변환해 들려주는 바코드가 오른쪽 페이지 상단에 인쇄되어 있습니다.
인쇄된 바코드를 보이스아이 전용기기 또는 스마트폰 앱으로 스캔하면 내용을 청취할 수 있습니다.

경기도 하남시
www.hanam.go.kr

표지 설명
가을 하늘은 점점 높고 푸르러집니다. 하남시가 코로나19 장기화로 지친 시민들의 마음을 토닥토닥 어루만집니다.

내일의 ● 하남으로

24 **생생 가이드**
다시 보는 올바른 마스크 착용법
깊은 밤 찾아오는 불청객, 열!
재미 보장, 웹툰 정주행 시간

30 **공유 주방**
면역력 높이는 비트 수프

32 **하남 기억법**
바니와 함께해서 더 행복한 우리들의 시간
빙종호 씨 가족

한 걸음씩 ● 나아갑니다

34 문화 톡톡

38 지금 여기, 하남

40 의회 소식

42 포스트 It

48 놀러 와

49 하남 In★gram

50 월간 한 줄

<<청정하남>> 우편 정기구독 신청

- **온라인**: 하남시청 홈페이지 - 왼쪽 상단 '하남소식지' - 시정소식지 구독 신청
- **오프라인**: 가까운 동 행정복지센터 방문 - 신청서 작성(매월 20일 이전 접수 시 다음 달부터 수령 가능)

주소 변경, 구독 해지를 원하시면 전화 주세요. 하남시청 도시브랜드담당관 **031-790-6066**

시정 소식 문자 서비스 신청

- **온라인**: 하남시청 홈페이지 - 시민소통 - 시민정보 - 시정정보 문자서비스 신청
- **오프라인**: 가까운 동 행정복지센터 방문 - 신청서 작성
- **발송 내용**: 주요 시정 소식(격주), 코로나19 관련 긴급 안내(수시)

정리 정해원

토닥토닥, 코로나로 지친 마음을 안아드립니다

코로나19가 언제 끝날지 모르는 상황에서 막연한 두려움과 심리적 불안감을 호소하는 이들이 늘어나고 있다. 이러한 현상을 지칭하는 신조어로 '코로나 블루'가 등장하기도 했다. 하남시가 코로나 블루를 타파하고 마음을 회복하기 위해 추진하는 사업을 소개한다.

슬기로운 심리 지원 프로그램 개발 및 제공
하남시보건소

하남시보건소가 우울, 불안 등 극심한 재난 스트레스에 노출된 코로나19 자가 격리자의 심리 방역을 돕고자 전국 최초로 자가 격리자 매칭 전담공무원용 교육 프로그램 '슬기로운 심리 지원'을 개발했다. 이 프로그램은 자가 격리자 1:1 매칭 전담 공무원을 통해 자가 격리자의 심리 상태 관찰 및 고위험군 발굴 등 적극적인 심리 지원 서비스 제공에 초점을 맞추고 있다. 서울대 교육학과 임철일 교수, 최인영, 염지윤, 정혜원 연구원과 하남시보건소는 지난 4월부터 2개월간 이 프로그램 개발을 위해 긴밀하게 공조 관계를 유지해 왔다. 프로그램은 ▲자가 격리자의 입장에서 공감하는 대화 기술 ▲다양한 상황에 맞춘 단계별 상담기법 ▲코로나19 대응 공무원들의 피로감 회복과 감정 노동으로 인한 소진 관리법까지 학습할 수 있도록 총 3차시로 이루어졌다. 한국보건복지인력개발원, 경기도인재개발원 사이버 교육센터에 탑재해 하남시는 물론 전국 공무원을 대상으로 제공 중이다. 더불어 경기도 지식(GSEEK) 사이트에서는 일반 시민도 학습 가능하다. 이와 함께 자가 격리 대상자에게는 격리 물품 제공 시 마음 돌봄 안내서와 2주 격리 기간에 키울 수 있는 씨앗 화분을 배부하고 있다.

코로나19 재난심리지원단 운영

하남시정신건강복지센터

코로나19로 인한 불안감 등 감정 변화는 누구에게나 생길 수 있는 당연한 반응이므로 혼자 감당하기 어려울 때는 언제든 주저하지 말고 도움을 요청해야 한다. 하남시정신건강복지센터에서는 대면/비대면 심리 상담 서비스를 제공해 시민들의 도움 요청에 대응하고 있다. 상담 서비스는 코로나19 사태로 인한 불안감, 불면증, 우울감 등 외상 후 스트레스 장애가 있는 시민이라면 누구나 이용할 수 있다. 상담이 필요한 관련 증상으로는 바이러스에 감염될 것 같은 불안, 극심한 피로감과 신체적 탈진, 과다한 스트레스와 죄책감, 식사와 수면의 어려움, 과도한 술·담배 및 약물 사용, 불안과 화를 통제할 수 없는 감정, 무기력증 등이 있다. 재난심리지원단의 전문 심리 상담을 신청하면 스트레스, 우울 등 정신 건강 선별검사를 거쳐 정신건강의학과 치료를 연계 받을 수도 있다. 주간에는 하남시정신건강복지센터(☎031-793-6552), 야간에는 24시간 전화 상담(☎1577-0199)으로 연락하면 된다.

하남 사랑의 콜센터 운영

하남시자원봉사단체협의회

코로나19로 어려움을 겪고 있는 하남 시민들의 고민을 들어주고 함께 극복하기 위한 코로나19 특별 전담팀 '하남 사랑의 콜센터'가 운영 중이다. 콜센터 운영은 하남시 27개 자원봉사단체 2500여 명으로 구성된 하남시자원봉사단체 회원들의 자발적 참여로 이루어지며, 코로나19 감염 예방과 슬기로운 재난 극복을 위한 정보 제공과 소통을 목적으로 2020년 6월부터 10월까지 4개월간 한시적으로 운영된다. 상담의 경우 청소년 학습 플랜 지도, 진로·진학 상담, 가족 상담, 놀이치료 상담, 노인 심리 상담, 헬스케어 상담 등 다양한 분야에서 폭넓게 이루어지고 있다.

"어릴 적 시루에 콩나물을 기르시던 어머니 생각도 나고, 얼마나 자랐나 궁금해 하루에도 몇 번씩 들여다보며 혼자 웃게 되네요."

하남시 독거 어르신 위해 '마음속 새싹 가꾸기' 운영

하남시는 코로나19로 외부 활동이 축소된 독거 어르신의 심리적 위축과 우울감 해소를 위해 '마음속 새싹 가꾸기' 프로그램을 운영하고 있다. 방문건강관리 등록 어르신 중 노인 우울 및 인지 저하 위험성이 높은 200명의 가정을 방문해 콩나물 키트를 전달하는 프로그램으로, 대상자들이 콩나물을 키우며 어릴 적 추억을 회상하고, 소소한 즐거움을 통해 생활의 활력을 높이고자 기획됐다. 방문 전담 간호사와 영양사가 방문해 어르신의 건강을 관리하고 직접 재배한 콩나물로 만들 수 있는 요리법 지도와 장마철 식중독 예방을 위한 위생 교육도 진행한다. 또한 외부 활동 감소로 인한 사회적 고립감 발생과 인지 기능 저하 예방을 위해 '내가 만드는 2021 달력 만들기' 같은 미술 활동 프로그램도 병행하고 있다.

치매 환자, 심층 상담 및 인지 강화 서비스

하남시치매안심센터

하남시치매안심센터는 코로나19 상황 속에서 어르신이 우울감으로 인한 2차 피해가 없도록 치매 조기검진과 함께 심층 대면 상담을 진행하고 있다.

이와 더불어 경도 인지 장애 및 치매 환자의 정서적 안정감과 자존감을 위한 실내화분 '생기 텃밭', '숨바꼭질 기억 찾기 노트', '효도 퍼즐'로 구성된 인지 강화 서비스 물품을 제공하고 있다. 10월에는 어르신의 각 가정에서 인지자극 및 정서 지원 활동을 할 수 있도록 컬러링북 '산책, 기억을 보다'와 색칠 교구 세트를 지원할 계획이다. 10월 19일부터 10월 30일까지 치매안심센터로 신청(☎031-790-6921) 가능하며, 사전 예약한 일시에 방문 수령하면 된다. 방문 수령 시 60세 이상 어르신 대상 기억력 검사를 무료로 진행하니 가족과 함께 방문하는 것을 권한다.

"장마와 코로나19가 장기화됨에 따라 무료했던 일상 중에 노인복지시설에 계시는 어르신들께 큰 활력이 되어줄 것 같아요"

하남시 노인복지시설에 반려 식물 지원

코로나19 장기화로 노인복지시설 면회가 힘들어지면서 어르신들의 우울감과 무료함이 증가하고, 의료·보건 인력 및 간병인들의 피로감이 누적되고 있다. 이에 따라 시는 심리적 안정에 도움이 되는 반려 식물을 관내 요양원, 요양병원 등 노인복지시설 37개소에 지원했다. 시설에 지원한 해피트리, 아레카야자, 고무나무 등 대형 반려 식물은 코로나19로 어려움에 처한 관내 화훼 농가에서 구입해 지역경제 활성화에도 기여했다.

온(on)택트 합창곡 영상으로 코로나19 극복 응원

하남시립합창단

하남시립합창단(단장 김남근)은 코로나19로 인해 힘든 시기를 겪고 있는 시민들에게 위로와 응원의 메시지를 전달하고자 합창곡 '꽃구름 속에'에 아름다운 하모니를 담았다. 사회적 거리두기 취지를 감안해 단원 한 명씩 따로 촬영하고 녹음해 영상을 완성했으며, 단원들의 조화와 현장의 감동을 그대로 전할 수 있도록 효과적인 편집 기법을 사용했다. 또한 합창곡을 배경으로 코로나 이전의 평화로운 일상을 함께 담아 평범한 일상으로 돌아가고픈 시민들의 간절한 염원과 희망을 표현했다. 한편 하남시립합창단은 코로나19 상황 속에서도 온택트 문화콘텐츠 제작 시도를 통한 다채로운 합창 음악을 기획해 시민들의 문화 갈증을 해소하고 관객들과 소통해나갈 예정이다.

하남시립합창단
온(on)택트 합창곡
영상 보러가기

'코로나지만 괜찮아' 프로젝트

하남시정신건강복지센터

하남시정신건강복지센터에서는 코로나19로 정서적 소진과 피로를 경험하고 있는 지역 주민들의 정신 건강을 위한 비대면 심리 방역 프로젝트 '코로나지만 괜찮아'를 9월부터 10월 말까지 진행한다. '코로나지만 괜찮아'는 서로의 마음과 마음을 이어 일상을 건강하게 유지할 수 있는 다양한 방법에 대해 공유하고 소통하는 프로젝트이다. 인스타그램으로 진행되는 이번 프로젝트는 코로나 장기화 상황 속에서도 작은 행복과 즐거움을 찾는 활동에 대해 게시하고 #코로나지만 괜찮아 #하남시정신건강복지센터를 해시태그 하면 자동으로 참여된다.

하남 시민이라면 누구나 참여가 가능하며, 자세한 내용은 하남시정신건강복지센터 인스타그램(@hajeongsen)에서 확인할 수 있다.

정신 건강 증진을 위한 비대면 프로그램 'Hug me'

하남시자살예방센터

하남시자살예방센터는 지난 9월부터 코로나19 장기화로 외부 활동에 제약을 받으며 정신적 고통을 호소하는 시민을 위한 비대면 프로그램 'Hug me'를 진행하고 있다. 'Hug me' 프로그램은 ▲감정 일기장 ▲다과 꾸러미 ▲다육이 향기 입체카드 등 다양한 키트를 통해 활동한 후 본인의 감정을 스스로 일기장에 작성함으로써 무기력감을 해소하고 정서적 안정감을 회복하는 데 도움을 주고자 마련됐다. 신청자는 가정으로 발송된 'Hug me' 키트를 가지고 4주간의 프로그램 계획에 따라 활동하게 된다. 평소에 우울 및 스트레스를 느끼는 성인 누구나 신청 가능하다. 자세한 사항은 하남시자살예방센터(☎031-794-6508, 031-790-5169)에 문의하면 된다.

코로나 블루 극복을 위한 맞춤형 취업 지원 프로그램

하남시는 코로나 블루를 극복하고 포스트 코로나에 대응하는 일자리 창출을 위해 맞춤형 취업 지원 프로그램인 '신체심리상담사 보조강사 양성 과정'을 운영한다. 이 프로그램은 코로나 2단계가 완화되는 시점부터 11월까지 고용복지플러스센터 내 일자리카페에서 주 1~2회 진행 예정으로, 교육생은 지난 8월에 선발이 완료된 상태다. 이 교육은 코로나 블루를 예방하고 극복할 수 있는 전인적 심리 상담과 무용·동작 치료를 접목한 보조 강사 양성 교육으로, 향후 각종 노인 시설, 보육 시설 등 시민 대상 마음 챙김 프로그램으로 활용될 수 있도록 운영한다.

글 정해원 사진 김희진

힘들고 어려운 시기를 **함께 극복해 나가요**

하남 사랑의 콜센터

최근 코로나19 재확산에 따른 사회적 거리두기 강화 조치로 활동에 제약이 늘어나면서 '코로나 블루'와 같은 문제들이 야기되고 있다. 이 힘든 시기를 함께 극복하자면서 팔을 걷어붙인 이들이 있으니, 바로 '하남시자원봉사단체협의회' 자원봉사자들이다.

토닥토닥,
혼자 고민하지 말아요

만약 지금 당신이 답답함과 어려운 상황에 놓여 있다면 혼자서 고민하지 말고 사랑의 콜센터로 전화해 도움을 청하자. 하남 시민의 어려움을 누구보다 잘 아는 시민들이 만들고, 시민들이 자발적으로 운영 중인 코로나19 특별 전담팀 '하남 사랑의 콜센터'는 힘든 사연, 슬픈 사연에도 기꺼이 당신과 함께할 테니 말이다.

최근 한 취업 플랫폼이 20대 성인을 대상으로 한 조사 결과에 따르면 20대 10명 중 7명이 코로나19 장기화로 '코로나 블루(우울증)'를 겪고 있는 것으로 나타났다. 이것은 단순히 20대에만 해당하는 현상이 아니다. 코로나 블루는 아이에서 노인에 이르기까지 광범위하게 나타나고 있다. 자신도 코로나19에 감염될 수 있다는 두려움에, 외부 활동을 자제하고 실내에만 머무르면서 생기는 답답함이 더해져 개인적 불안, 더 나아가 사회적 불안이 가중되는 것이다.

그러나 불안한 시기에는 훈훈한 소식이 함께 들려오기 마련이다. 거리두기 조치가 강화되어 물리적으로는 멀어지더라도 사회적 연대, 공동체와 이웃의 어려움마저 외면할 수는 없다는 사람들, '힘들고 어려운 시기를 함께 극복해 나가자'는 슬로건으로 똘똘 뭉친 이들은 다름 아닌 하남시자원봉사단체협의회 사람들이다.

코로나19 극복,
함께라면 가능하다!

하남시자원봉사단체협의회의 '하남 사랑의 콜센터'는 코로나19 감염 예방과 슬기로운 재난 극복을 위한 정보 제공과 소통을 목적으로 한시적으로 운영된다. 기본적으로 하남시자원봉사단체 회원들의 자발적 참여로 이루어지며, 하남도시공사, 하남시사회복지협의회, 경정운영 총괄본부, 나래에너지서비스(주), 센텀비즈 샘치과, 하남공정무역협회, 하남시자원봉사센터가 후원자로 참여하고 있다.

상담의 경우 청소년 학습 플랜 지도, 진로·진학 상담, 가족 상담, 놀이치료 상담, 노인 심리 상담, 헬스케어 상담 등 다양한 분야에서 폭넓게 이루어지고 있다. 전문 상담사들은 자원봉사자로서 기꺼이 코로나에 지친 사람들의 고민을 들어 주고, 조심스레 콜센터의 문을 두드리는 시민들과 마음을 나누고 있다.

인터뷰

김춘자
하남시자원봉사단체협의회장

Q. 하남시자원봉사단체협의회를 소개해 주세요.

하남시자원봉사단체협의회는 자원봉사를 위해 하남시 27개 단체, 2500여 명의 회원들이 소속, 연합한 단체로 20년 넘게 한결같은 마음으로 봉사하고 있어요. 봉사하면서 느끼는 보람이 최고의 선물이라고 생각하는 사람들이 모였다고 보시면 돼요. 이번에 코로나19로 어려움을 겪는 이웃들에게 작게나마 도움을 드리고자 '하남 사랑의 콜센터'를 운영하고 있어요.

Q. 콜센터로 전화가 얼마나 많이 오나요?

저희 회원들이 마스크와 전단지로 홍보를 하고 있지만 아직 모르는 분들이 많아요. 코로나19로 마음이 답답하다면 하남에 있는 특별한 콜센터로 전화주세요. 걱정이 생겼을 때 누군가에게 터놓기만 해도 마음이 한결 가벼워지기도 하잖아요. 저희가 직접 해결하기 어려운 문제는 기관을 연계해드리고요. 해결이 됐는지 여부를 확인하기 위해 전화를 드려서 미결이 없도록 노력하고 있어요.

Q. 활동하면서 기억에 남는 일화가 있다면요?

자영업자, 주부, 은퇴 세대, 프리랜서, 청소년 등 다양한 분들이 상담 전화를 걸어와요. 그 중 특히 기억에 남는 건 진학을 앞둔 고3 학생인데요. 저희 전문 상담사와 자료를 주고받으면서 깊이 있는 상담을 했어요. 진로 관련하여 상담 받기가 쉽지 않았다면서 너무 고마워하더라고요. 지금 콜센터 공간은 한시적으로 사용하는 공간인데, 어떻게 하면 지속적으로 운영할 수 있을지가 요즘 저희 고민이에요.

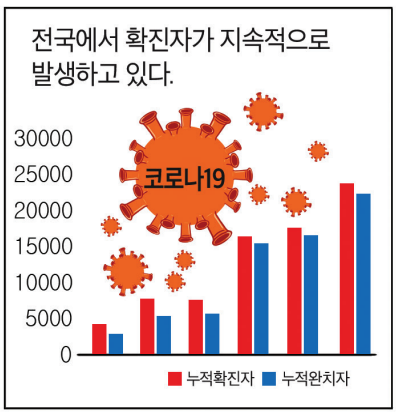
하남 사랑의 콜센터

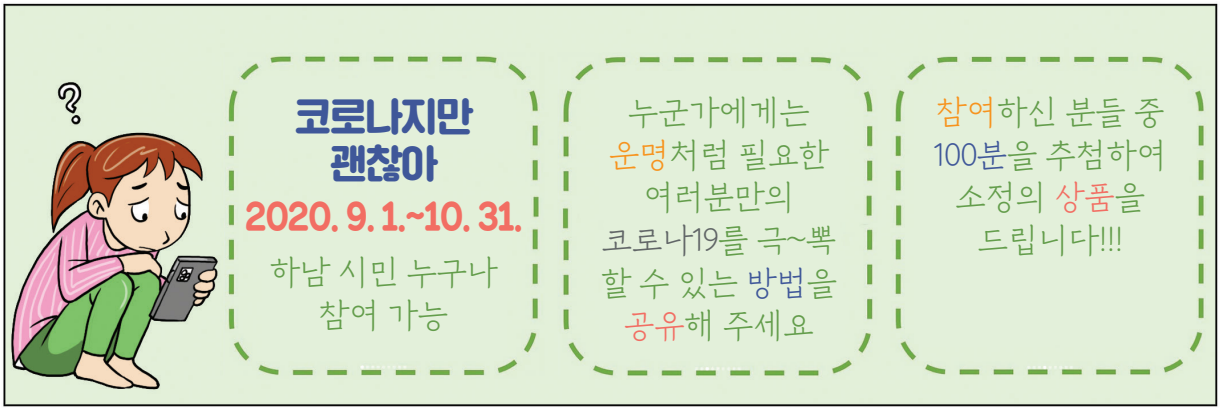
무료 상담 031-5175-3393~4
운영 기간 2020. 6. 15.(월) ~ 10. 15.(목) 4개월
운영 시간 매주 월, 수, 금(주 3회) 오후 1시 ~ 오후 5시

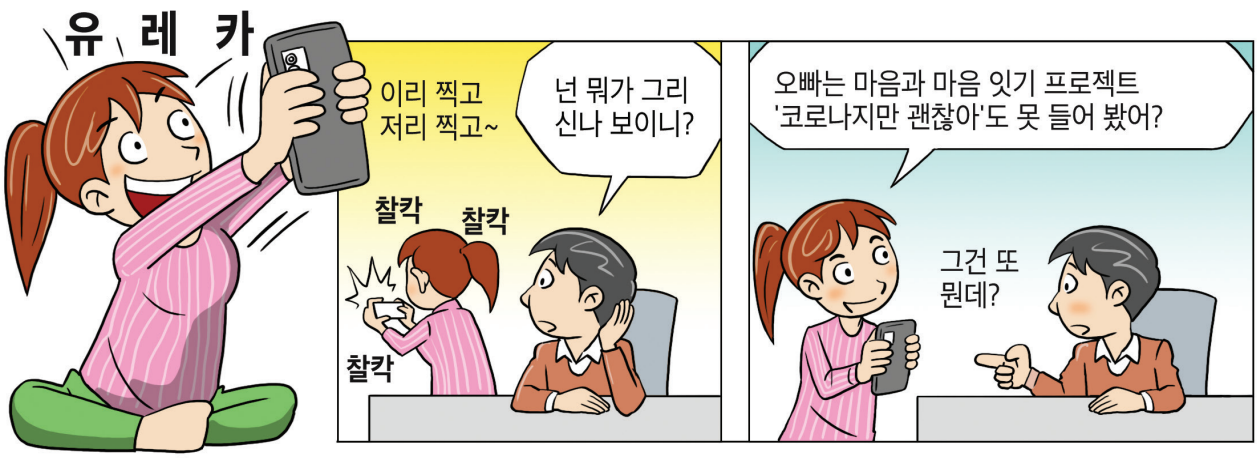
하남이 좋다 하남 사람이 좋다

마음과 마음 잇기 프로젝트

코로나지만 괜찮아




코로나지만 괜찮아
2020. 9. 1.~10. 31.
하남 시민 누구나 참여 가능
누군가에게는 운명처럼 필요한 여러분만의 코로나19를 극~뽁 할 수 있는 방법을 공유해 주세요
참여하신 분들 중 100분을 추첨하여 소정의 상품을 드립니다!!!


유 레 카
이리 찍고 저리 찍고~
찰칵 찰칵 찰칵
넌 뭐가 그리 신나 보이니?
오빠는 마음과 마음 잇기 프로젝트 '코로나지만 괜찮아'도 못 들어 봤어?
그건 또 뭔데?

몸은 거리두기 중이지만, 마음과 마음을 이어 지금을 좀 더 잘 견뎌낼 수 있도록 시민들이 하는 활동을 인스타그램에 올려 공유하는 거지
그림
음악
놀이
아이디어
봉사
찰칵
인스타그램에 기록 후 하남시 정신건강복지센터를 태그하면 응모됨
소소하지만 확실한 행복!!

코로나 블루, 어떻게 이겨내고 있나요? 그리고 다른 분들은 어떤 방법으로 대처하는지 궁금하지 않으세요?
마음과 마음 잇기 프로젝트 '코로나지만 괜찮아'에 동참해보세요
하남시 정신건강복지센터 인스타그램 방문하기

글 박진아

농인 MC가 전하는
희망의 목소리, 봄손님 라디오
(Watching Hands Radio)

손은 많은 것을 전한다. 악수를 통해 인사를 전하고, 젓가락질을 통해 배고픔을 채워주기도 한다. 더 나아가 손은 언어를 전달하고 마음을 전달하기도 한다. '봄손님 라디오'는 손의 대화를 들려주는 라디오다.

"전달하는 방식이 다를 뿐 우리가 나누는 대화는 모두가 똑같습니다.
'다름'이 아닌 '당연'이 인정되는 도시 하남입니다."

보이는 대화, '봄손님 라디오'
수어 토크쇼

"여러분 안녕하십니까? 빛나는 하남, 시민이 좋아합니다. 하남이 좋아집니다. (중략) 봄손님 라디오 수어 토크쇼. 지금 시작합니다."라는 멘트와 박수 소리로 시작되는 '봄손님 라디오(Watching hands Radio)'는 전국 최초 라이브 투어 토크쇼로서 수어로 보고 소리로 듣는 방식을 채택해 기존의 '보이는 라디오'와 같은 형식으로 진행하고 있다.

매월 마지막 주 금요일 오후 5시 다양한 분야에서 활동 중인 영향력 있는 인사 및 장애인들을 초청해 수어 통역사와 함께하는 이 토크쇼는 음성 통역과 자막 서비스를 동시에 제공해 모든 사람이 시청할 수 있다.

'다름'이 아닌 '당연'이 인정되는 도시,
하남

'봄손님 라디오'는 경기도농아인협회 하남시지회 부설 하남시수어통역센터(센터장 허옥)가 2020년도 하남시 장애인 복지 기금 공모 사업에 선정되면서 지난 3월 첫 방송을 선보였다. '봄손님 라디오'의 첫 게스트는 농인 여자 컬링팀 선수들로, 2019 동계데플림픽(청각장애인올림픽) 현장의 모습과 에피소드들을 마치 직접 보이듯이 생생하게 전달하며 성공적으로 시작했다.

하지만 한편으로는 수어로 말을 전하는 MC와 게스트의 말을 통역하는 수어 통역사, 그리고 배경 음악 없이 진행되는 '봄손님 라디오'가 언뜻 어색하다는 느낌이 들기도 했다. 비장애인이 익숙하게 보고 듣던 토크쇼에서는 MC와 게스트들의 시끌벅적한 대화가 이어지고 배경 음악이 깔리는 것이 고정 옵션이었기 때문이다.

곰곰이 생각해보면 이러한 '어색하다'는 느낌은 '다르다'고 인식하는 데서 비롯된 것이었다. 내가 가진 것만을 기준으로 느끼고 생각하다 보니, 장애가 있는 이에겐 '당연하고 자연스러운 모습'이 장애가 없는 이에겐 익숙하지 않아 어색한 '다른' 어떤 것으로 인식하게 되었던 것이다. 그런 맥락에서 하남시수어통역센터에서는 '다름'이 아닌 '당연'이라는 장애에 대한 인식 변화를 도모하기 위해 '봄손님 라디오'를 기획했다.

시청자들이 장애를 좀 더 편견 없이 자연스럽게 바라보고, 더불어 장애인의 삶과 꿈, 거기에서 피어난 희망과 용기 또한 공유했으면 하는 바람을 담아.

꿈과 희망의
메시지

지금까지 '봄손님 라디오'를 거쳐 간 게스트들은 장애인, 비장애인 구분 없이 다양하다. 농인 여자 컬링팀 선수, 시청각장애인 동화 일러스트레이터 구경선 작가, 코다(농인 부모를 둔 청인(들을 수 있는 사람) 자녀) 이현화(국립국어원 주무관), 핸드스키프(농인 뮤지컬) 배우 그리고 경남지방경찰청 마약수사대 및 한국농아인협회 범죄예방위원회 김대규 경정, 청각 장애인 발레리나 고아라 등 많은 이들이 출연했다. 특히 김대규 경정은 비장애인 중 유일하게 수어로 인사와 소개를 건네면서 "수어 기초반을 드디어 수료했다."며 흐뭇함을 드러내기도 했다.

또한 '대통령 구두'로 널리 이름이 알려진 '구두 만드는 풍경'의 대표 브랜드인 아지오(AGIO) 유석영 대표는 농인의 손으로 한 땀 한 땀, 품질과 정성으로 제작한 신발을 대통령이 신음으로써 그 가치가 입증됐음을 전한 바 있다. 이처럼 3월부터 9월까지 '봄손님 라디오'를 거쳐 간 게스트들은 장애인의 꿈과 희망, 진심 어린 노력들을 전해주었다.

'봄손님 라디오'는 남은 3명의 게스트들과의 만남을 마지막으로 12월에 막을 내린다. 다가올 10월에는 청각장애인 유튜버인 하개월과, 11월에는 소리를 눈으로 볼 수 있게 도와주는 소보로 대표 윤지현과, 12월에는 한 해를 마무리하며 농아복지관장과 만날 예정이다. '봄손님 라디오'는 페이스북과 유튜브에서 '하남수어'를 검색해 들어오면 시청할 수 있다. 오늘도 하남시수어통역센터는 손으로, 눈으로, 귀로, 입으로 농인과 세상을 이어주고 있다.

정리 정해원 사진 김희진

첫째도 안전, 둘째도 안전

하남시안전체험장

감염병뿐 아니라 태풍, 홍수, 교통사고 등 우리의 안전을 위협하는 요소들은 도처에 도사리고 있다. 안전에 대한 관심이 나날이 커지는 요즘, 시민과의 만남을 준비하는 하남시 안전체험장의 이모저모를 살펴보자.

실생활에서 발생할 수 있는 각종 재난을 체험하고 대응 방법을 배울 수 있는 공간, 하남시에도 생겼다. 하남시 최초의 안전 교육 시설인 '하남시안전체험장'은 하남시청소년수련관 2, 3층에 약 500㎡ 규모로 지어졌다. 이 공간은 아이에서 노인까지 모든 연령층이 관람 가능한 체험 시설과 다양한 안전 교육 프로그램을 갖추고 있다. 지상 2층의 안전 체험장은 가정 안전 및 지진 안전 체험장, 화재 탈출 및 진압 체험장으로, 3층은 오리엔테이션룸, 심폐소생술 체험장, 버스·교통 안전 체험장으로 꾸며져 있다.

현재 안전 체험장은 (사)한국청소년재단이 위탁 운영을 맡고 있으며 올해는 생활 안전 및 지진 안전 체험, 화재 탈출 체험, 심폐소생술 체험, 지하철 안전 체험 프로그램 등 시설 중심으로 기본 프로그램이 운영된다. 내년부터는 기본 프로그램 외에도 수련관 및 지역 연계 프로그램, 교사 안전 교육, 찾아가는 안전 교육 등의 특별 프로그램을 예정하고 있어 더욱 기대가 된다. 시민의 안전 의식과 재난 대응력을 강화하고, 안전사고 발생률을 줄이는 데 이바지할 하남시안전체험장, 앞으로 하남 시민들의 많은 관심과 이용을 부탁드린다.

하남시안전체험장

교육 대상 6세 이상 ~ 성인
운영 시간 오전 9시 ~ 오후 6시
- **평일** 1일 2회 안전체험교육 (오전 10시, 오후 1시)
- **주말** 자유 관람

이용 문의 하남시안전체험장 031-760-5845

하남시안전체험장 어떻게 꾸며졌나?

교통 안전 체험

3층 버스·교통 안전 체험장에서는 통학차량, 지하철 체험 등 교통안전을 주제로 체험 교육이 이루어진다.

심폐 소생술 체험

3층 심폐 소생술 체험장은 초등학생 이상 모든 연령대에 심폐 소생술과 자동 심장충격기를 사용할 수 있게 교육한다.

3F

생활 안전 체험

2층 생활 안전 및 지진 안전 체험장에서는 가정 내에서 발생할 수 있는 안전사고의 예방과 대처 방법을 위주로 생활 안전 체험 교육이 이루어진다.

화재 안전 체험

2층 화재 탈출 및 화재 진압 체험장은 화재 예방과 화재 시 대처 방법을 주제로 체험 교육이 진행된다.

지진 안전 체험

2층 생활 안전 및 지진 안전 체험장에서는 지진이 일어났을 때의 대처 방법을 교육한다.

2F

글·사진 김숙현(여행작가)

가을 따라 걸어보자
하남 위례길

하남시는 백제의 시조인 온조왕이 최초의 도읍으로 정하였던 하남위례성이 위치했던 곳으로 추정되고 있다. 먼 옛날 백제로의 시간 여행을 떠나듯 가을 햇살을 만끽하며 하남 위례길로 여행을 떠나볼까.

앱 다운로드 No! 웹에서도 간편하게
검색창에 **스마트 위례길** 을 검색하세요.

호젓하게 걷는 사랑길

가을이 오는 길목, 하남 위례길을 걸어본다. 한강을 옆에 끼고 걷는 코스라 강바람이 시원하고 풍광이 수려하다. 위례길은 사랑길, 강변길, 역사길, 둘레길 등 4코스가 있다. 이 가운데 사랑길과 강변길이 한강변을 따라 이어진다. 도미부인 설화가 깃든 사랑길은 혼자 혹은 둘이 오붓하게 걷기 좋다. 자전거길이 나란히 놓인 평탄한 강변길은 가족이 함께 걷거나 자전거로 달리기에 그만이다.

위례길 1코스 사랑길은 산곡천이 한강과 만나는 지점에서 팔당댐에 이르는 5km 구간이다. 산곡천이 시작 지점이기는 하지만 조금 더 찾기 쉽고 주차도 편한 유니온파크에서 시작하거나 검단산 입구 먹거리촌에서 출발하는 것도 괜찮다. 산곡천을 기점으로 동쪽이 사랑길, 서쪽이 강변길이다. 남한강 국토종주 자전거길과 붙어 있어 자전거 이용자가 많다. 팔당대교 남단을 지나 자전거길과 헤어지면서부터 비로소 호젓한 도보길이 나온다. 닭바위, 연리목, 도미나루, 두껍바위를 지나 옹벽 옆으로 난 길을 따라가면 배알미대교와 사랑길의 끝 지점인 팔당댐이 보인다. 배알미동 마을회관 앞에서 하남 시내로 돌아가는 버스를 탈 수 있다.

억새밭 사이로 걷는 강변길

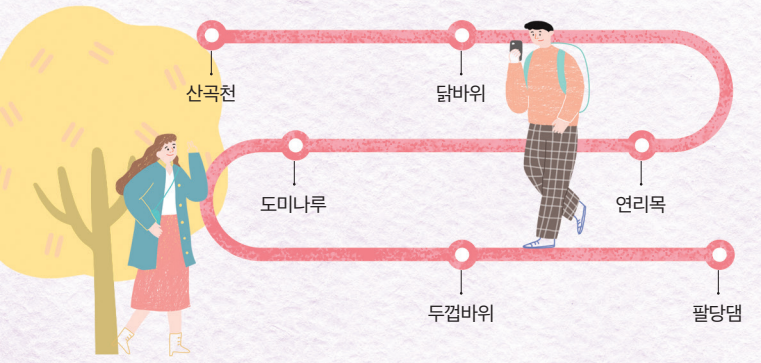
흙길을 걸을 수도 있고, 한강 둔치 억새밭 옆으로 난 보행자 통로를 이용할 수도 있다. 오른쪽에 한강, 왼쪽에 미사경정공원이 자리해 시야가 탁 트였다. 한강 둔치에 넓게 펼쳐진 당정습지는 겨울철이면 큰고니를 비롯한 철새들이 날아드는 철새 도래지다. 습지를 뒤덮은 억새밭에 가을 억새가 피기 시작한다. 둔치에서 조금 떨어진 당정섬은 새들의 천국이다. 더없이 평화롭고 나무와 풀이 제멋대로 우거져 자연스럽다. 당정습지가 내려다보이는 전망 데크에 큰고니 조형물이 여럿 서 있는 모습이 인상적이다. 억새밭을 사이에 두고 두 갈래로 나뉘었던 강변길이 미사동에서 하나로 만난다. 당정섬과 강 건너 덕소의 아파트촌, 미사대교 등이 파노라마로 펼쳐진다. 파란 가을 하늘 아래 새파란 한강과 새하얀 구름을 감상하노라면 발걸음이 가볍다. 광주향교, 하남 동사지, 광암동 고분, 이성산성 등을 찾아가는 위례역사길(5.8km)이나 덕풍천에서 샘재, 객산, 남한산성, 금암산, 이성산성까지 연결한 위례둘레길(39.7㎞)도 도전해볼 만하다. 위례길 지도는 네이버, 다음, 구글 검색창에 스마트 위례길을 검색하면 웹에서도 간편하게 이용할 수 있다.

여기는 하남 위례길

한강을 따라 펼쳐지는 수려한 자연 경관, 위례길을 따라 걸어보자.

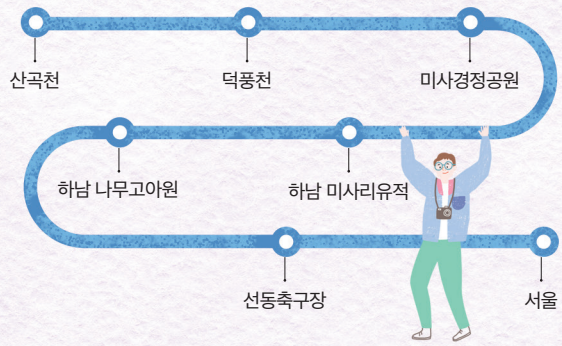
제1코스 위례사랑길

도미부인 설화를 생각하며 사랑하는 사람들과 걷는 길로서 검단산과 한강 사이에 있는 창우동에서 아랫배알미를 오가던 옛길을 복원했다.



제2코스 위례강변길

한강의 풍경을 보면서 여유롭게 걷다보면 벗꽃과 억새밭 및 물새 등을 만날 수 있다. 운이 좋은 날에는 특전사의 낙하산 훈련 전경도 볼 수 있다.



제3코스 위례역사길

이성산성을 중심으로 소중히 남겨진 대표적인 역사 유적들이 밀집해 있는 곳으로 역사의 발자취를 돌아보며 가족과 함께 걸을 수 있는 코스이다.

제4코스 위례둘레길

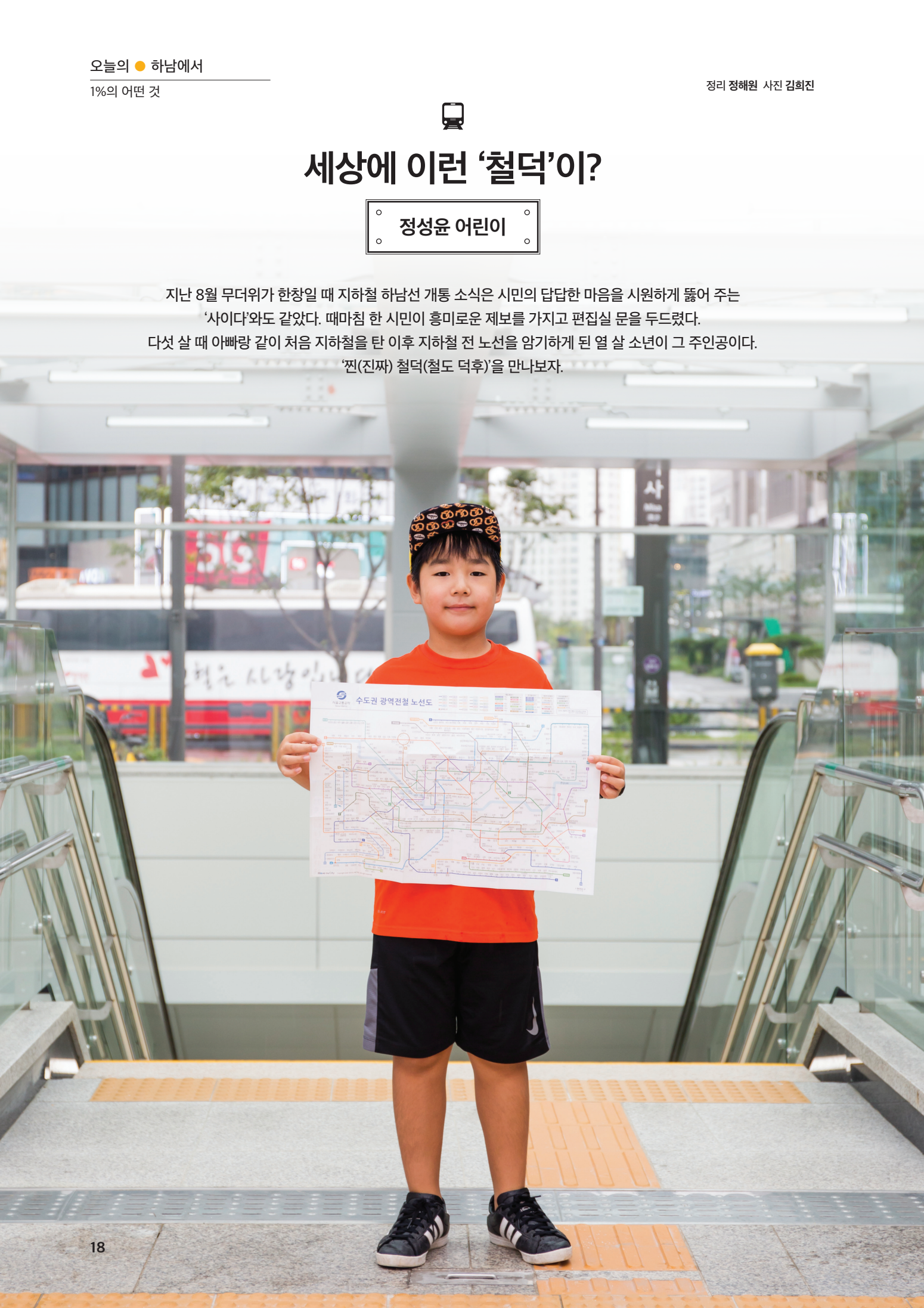
하남 위례성의 궁 안 지역을 둘러싼 산을 걸으며 이성산성, 금암산, 남한산성 성곽, 벌봉, 객산에서 현재의 하남과 옛 백제의 왕도를 한눈에 바라볼 수 있다.

정리 **정해원** 사진 **김희진**

세상에 이런 '철덕'이?

정성윤 어린이

지난 8월 무더위가 한창일 때 지하철 하남선 개통 소식은 시민의 답답한 마음을 시원하게 뚫어 주는 '사이다'와도 같았다. 때마침 한 시민이 흥미로운 제보를 가지고 편집실 문을 두드렸다. 다섯 살 때 아빠랑 같이 처음 지하철을 탄 이후 지하철 전 노선을 암기하게 된 열 살 소년이 그 주인공이다. '찐(진짜) 철덕(철도 덕후)'을 만나보자.



Q. 지하철의 어떤 점이 좋아요?

저는 지하철의 모든 것이 좋아요. 지하철 역사에 들어가면 풍기는 향기도 좋고, 역명판과 안내판을 보는 것도 즐겁고요. 지하철이 들어올 때의 모습이 귀엽고도 당당하고 멋있어 보여요. 지하철 맨 앞부분이 얼굴처럼 보이기도 하는데, 기종마다 독특한 얼굴 모습을 하고 있어요. 저는 특히 2호선을 갈아타고 한강 다리를 건널 때 들어오는 풍경을 무척 좋아해요. 서울의 멋진 건물들이 한강의 예쁜 모습과 더불어 한 눈에 들어오는 것이 너무 매력적이에요.

Q. 지하철역을 외울 때 잘 외우기 위한 비법이 있나요?

지하철 노선도를 한 노선씩 살펴보면서 한 역 한 역을 주의 깊게 생각하면 나중에 머릿속에 사진처럼 남아 있어요. 그러면 나중에 머릿속에 그려진 그림을 보면서 지하철 노선도의 각 역을 말할 수 있어요. 그런 방법으로 1호선부터 9호선까지 모두 다 암기했어요. 노선도를 외웠기 때문에, 누가 어느 역에서 어느 역까지 가는 가장 빠른 방법을 물어본다면 쉽게 말씀드릴 수 있어요. 지하철을 타는 데 익숙하지 않은 분들을 위해 봉사하고 도움을 드리고 싶어요.

Q. 방송 출연하니, 친구들이 뭐라고 하나요?

SBS '세상에 이런 일이' 방송에 나온 다음 날, 학교에 가니 친구들이 "와 부럽다", "너 어떻게 그걸 다 외웠니?", "너 컴퓨터니?"라고 이야기하며 같이 좋아해주고 축하해줬어요. 담임 선생님도 "대박"이라고 하셨어요. 선생님이 교실에 있는 텔레비전으로 제가 나온 프로그램을 틀어 주셔서 다시 친구들과 같이 보는 시간을 가졌어요.

Q. 미사역과 하남풍산역에 가 보았나요?

네. 올해 8월 8일에 개통했어요. 너무나도 오래 기다려서인지, 그날 처음 미사역에서 5호선을 타면서 감격해서 눈물이 나오더라고요. 제가 정말 지하철을 사랑한다고 생각했어요. 미사역은 서점, 쇼핑몰 등과 연결이 되어 있고, 하남풍산역은 지하 극장처럼 재미있는 모습으로 만들어졌어요. 미사역에서 하남풍산역까지 혼자 지하철을 타고 가서 나룰도서관까지 가서 수업을 듣고 온 적도 있었어요. 전에는 부모님 차를 타고 가거나, 한참을 걸어야 나룰도서관에 갈 수 있었는데, 지하철을 통해 편리하고 빠르게 갈 수 있어서 너무 좋았어요.

Q. 지하철역이 집과 가까워서 좋겠어요.

미사역 개통 전에는 서울을 가려면 광역버스를 타고 가야만 했어요. 비가 올 때 불편했고, 승객들이 많을 때 오래 기다려야 했어요. 하지만 이제 5호선 미사역이 생겨서 지하철을 타고 쉽게 서울까지 갈 수 있어서 좋아요. 무엇보다 우리 집에서 걸어서 5분만 가면 미사역이기 때문에 너무 편리해요. 이제 우리 동네에도 지하철역이 있다는 사실이 너무나도 뿌듯하고 기뻐요.

Q. 미사역에서 출발해 가장 가고 싶은 역이 있나요?

5호선 김포공항역이에요. 우리 동네 미사역에서 5호선을 타면 갈아타지 않고 김포공항역까지 갈 수 있어요. 저는 여행을 좋아해요. 코로나19 전에는 부모님과 누나와 함께 다른 나라로 여행도 가고 했는데 이제는 코로나19 때문에 마음껏 여행할 수 없어서 많이 아쉬워요. 어서 상황이 좋아져서 5호선을 타고 공항에 가서 제주도로, 다른 나라로 여행을 다니고 좋은 경험을 많이 쌓고 싶어요.

Q. 앞으로 하고 싶은 일은 무엇인가요?

지하철을 좋아하다 보니, 지하철 안내 방송도 좋아지더라고요. 그래서 지하철 안내 방송을 하는 강희선 성우님을 알게 되었고, 저도 성우님처럼 지하철을 안내하는 사람이 되고 싶다고 생각했어요. 그런데 SBS '세상에 이런 일이' 프로그램을 촬영하면서 꿈이 하나 더 생겼어요. PD님들과 며칠 동안 함께 해보니 방송국에서 일하는 것도 괜찮겠다고 생각해요. 저는 이야기 하는 것을 좋아하고, 말하는 쪽에 재능이 있는 것 같아요. 그래서 앵커가 되어 뉴스를 진행하는 사람이 되고 싶다는 새로운 꿈이 생겼어요. 많이 응원해주세요!

포스트 코로나,
행복의 척도가 달라진다

인간은 무한 욕망을 추구하는 사이클에 갇혀 있었다. 하지만 코로나 이후에는 적정한 행복이 무한한 욕망보다 우선시 될 것이다. 사회적으로 강요된 원트가 아닌 진짜 좋아하는 것들을 알아가면서, 더 적은 것을 가지고 적정 기술로 공존하는, 그런 삶을 살 것이다. 이것은 이번 사태의 결과임과 동시에 넥스트 코로나가 다시 찾아왔을 때 인류가 함께 살아남기 위한 생존책이 될 수도 있을 것이다.

'지혜로운 만족감' 추구하는 코로나 사피엔스

만족감이라는 기제가 뇌에서 거의 발달하지 않은 사람들은 끊임없이 욕망을 추구한다. 만족 하면 멈춰야 한다. 그러니까 '만족감'이라는 건 인간을 안전하고 정교하게 만들어주는 중요한 심리 기제로서 브레이크와 같은 장치라고 할 수 있다. 실제로 포만중추라고 하는 뇌하수체에 있는 특정 부분이 망가지면, 창자나 위장에 큰 무리가 갈 때까지 계속 먹게 된다.

정말로 좋아하지도 않는데 사회적으로 원하는 걸 계속 추구하다 보면 훨씬 더 많이 가져야 하고 훨씬 더 많이 빼앗아야 한다. 그런데 내가 진짜 좋아하는 걸 알아가면서 그에 대한 역량을 발전시켜가는 사회에서는 더 적은 걸 가지고 공존하면서도 다 함께 행복하게 살 수 있다.

원트(want)에서 라이크(like)로

척도가 바뀐다는 건 심리학자들 사이에서는 두 가지 용어, 두 가지 의미로 사용된다.

첫 번째, 우리가 상식적으로 그리고 직관적으로 아는 것처럼 기준이 바뀐다는 의미이고 행복의 척도가 원트에서 라이크로 가야한다는 걸 뜻한다. 지혜로운 만족감을 추구하는 사회로 간다는 게 낙관적인 이야기가 아니라 오히려 준엄한 이야기로, 내 만족감이 지혜롭지 않으면 훨씬 더 불행하게, 불만족한 상태로 살아야 한다는 뜻이다. 코로나 이전에도 많은 심리학자들이 '인정투쟁'에 대해 이야기했다. 40평짜리 집에 사는 사람이 50평짜리 집에 가고 싶은 이유가, 50평에 사는 사람에게 인정받고 싶어서라는 건데 인정투쟁은 끊임없이 비교 우위에 서 있어야 하는 것을 뜻한다. 비교만큼 나의 행복을 취약하게 만드는 게 없다. 남의 감탄을 받는 게 목적인 삶은 어려운 삶이다. 그 감탄의 주체를 상대방이 아닌, 나로 바꿔야 한다. '라이크'란 무엇일까? 내가 좋아하는 것, 나로 하여금 감탄을 자아내는 것, 나의 미학적 경험들이 실제로 내가 좋아하는 것인 셈이다.

3점 척도에서 7점 척도로

두 번째는 조금 학술적이고 미묘한데 이것도 첫 번째 못지않게 중요하다. 3점 척도에서 7점 척도로, 라이크에 민감해진다는 걸 의미한다. 미시적 의미의 척도를 바꾼다고 얘기할 때 심리학자들이나 사회과학자들이 이렇게 얘기한다. 5점? 7점? 몇 점 척도로 바꿀까? 이런 식인데, 이게 바로 심리 검사를 사용할 때 가장 많이 사용하는 '리커트 척도'이다. 심리테스트에서 볼 수 있는 '매우 그렇다, 그렇다. 보통이다. 그렇지 않다, 매우 그렇지 않다'의 5단계 척도가 가장 흔하게 쓰이는 방식이다. 7점 척도는 그보다 세밀해서 테스트를 받는 사람이 그 사안에 대해 깊이 알지 못하면 7점 척도를 진행할 수 없다. 답변하는 사람이 어떤 대상에 대해 잘 알고 깊이 알면 3점이나 5점 척도가 아닌 7점 척도까지도 가능하다.

"원트(want)에서 라이크(like)로 사회적 척도가 바뀐다.
소유와 욕망에 대한 재정의가 이루어지고,
'지혜로운 만족감을 추구하는 사회'로 나아가야 할 때다."
『코로나 사피엔스』 중에서

라이크와 만족을 알아차리기

첫 번째 척도와 연결되는 얘기인데, 사람들이 조금 더 자기가 좋아하는 것, 자신의 라이크와 감탄에 민감해지고 예민해지면, 그 대상에 대해 더 구체적으로 알게 된다. 전문가가 되는 거다. 리커트식 척도의 세밀한 변화를 안다는 게 중요한 측면이 있다. 예전에는 전 국민이 다 보고, 전 국민이 다 신고, 전 국민이 다 입는 것들이 있었다. 소위 대박 드라마라고 하면 시청률이 60~70%까지 나왔다. 그런데 요즘처럼 한 명 한 명 각자의 라이크가 중요해지면 어떻게 가야 하느냐? 대박 신화에서 벗어나서 완판 개념으로 가야 한다. '너 빼고 다 샀어'라고 광고하는 게 아니라 다양한 라이크 변화에 따라 눈금을 5점에서 7점으로 세밀하게 맞춰야 하는 거다. 다양한 상품을 소량 생산하면서, 소량이지만 완판 하는 지혜로운 개념으로 가는 것이다. 똑똑한 기업은 과거의 대박 신화에서 벗어나고 있다. 그게 바로 척도의 변화이다. 눈금이 좁아지고 있구나, 구체적으로 변하고 있구나 하는 것을 알아차리는 것이다. 우리 사회가 계속 그쪽으로 가고 있다.

느슨한 관계 속 적정한 행복을 누리는 삶

행복의 척도가 변화하면 교육도 기업도 달라져야 한다. 개성을 찾아주고, 개성을 성장시켜주는 활동이 중요하다. 대량 소비로 인해 끊임없이 자연을 파괴하는 자본주의로부터 우리의 다음 세대를 구하려면 같은 자원도 좀 더 효율적으로 배분할 수 있는 지혜를 만들어내야 한다. 개성을 살리는 게 사실은 굉장히 중요하고 지혜로운 메커니즘이다.

자원은 한정되어 있다. 적정한 삶을 누릴 수 있는 문명과 국가, 개인만이 다른 문명 또는 다른 문화와 공존할 수 있다. 끝없이 욕망을 추구하는 국가나 문화는 반드시 크게 당하고, 역으로 침략받을 가능성도 커진다. 그러니 우리를 잘 지킬 수 있는 최고 경쟁력은 바로 공존력이고, 적정한 행복을 추구하는 마음이다. 경쟁력이 아닌 공존력을 갖춰야 가장 안전한 개체가 된다. '선진국'이라는 개념도 결국 인정투쟁의 산물이다. 이번 K-방역의 경우, 과연 우리 안의 어떤 힘이 잘 헤쳐 나가도록 만들었는지를 들여다봐야 한다. 그렇게 되면 자연스럽게 선진국이라는 개념에서 벗어나서 스스로 좋은 나라, 행복한 나라를 규정할 수 있다.

지금은 원거리에 있는 사람과도 내가 좋아하는 걸 공유하며 가깝게 지낼 수 있는 기술이 있으니까, 사회적 거리 두기의 느슨한 관계에서 적정한 행복을 누릴 수 있는 지혜롭고 효율적인 삶이 되면 좋겠다.

김경일

대한민국의 대표적인 인지심리학자이자 아주대학교 심리학과 교수로 아주대학교 창의력 연구센터장을 지냈고, 게임문화재단 이사장을 맡고 있다. 다양한 방송 프로그램에 출연해 심리학의 지혜를 널리 알리고 있는 명강사이기도 하다. '생각의 작동 원리'를 바탕으로 사람들의 심리를 알기 쉽고 친근하게 설명하며, 우리가 거꾸로 해왔던 것들이 무엇인지 깨닫게 해준다.

나는 지금까지
자기의 욕구를 충족시키려고
노력하기보다는 오히려 그것을
억제하려 함으로써
행복을 얻을 수 있음을 알게 되었다.
- 존 스튜어트 밀 -

작은 일들에서
아름다움을 찾는 능력이
가정을 행복하게 하고
인생을 멋지게 만든다.
- 루이자 메이 올컷 -

오늘 나는 행복한 사람이
될 것을 선택하겠다.
나는 어떤 상황에서도
나의 삶에 감사하겠다.
- 안네 프랑크 -

행복에 있어서
가장 큰 장애물은
너무 큰 행복을 기대하는 마음이다.
- 폰트넬르 -

슬픔 속에는 연금술이 있다.
슬픔은 지혜로 변해
기쁨 또는 행복을 가져다줄 수 있다.
- 펄 벅 -

행복의 기준이 변화하는 포스트 코로나 시대,
행복과 희망에 관한 격언을 되새기며
적정한 행복을 누리는 지혜를 발휘해 보자.

KOR 경기도 하남시
www.hanam.go.kr

자신이 불행하다는 사실을 아는 사람은 많다.
그러나 자신이 행복하다는 사실을
모르는 사람은 더 많다.
- 슈바이처 -

행복은
문제가 없는 것이 아니라
문제들을 다루는 능력이다.
- 스티브 마라보리 -

희망은
좋은 소식이 나쁜 소식보다 우세한지
계산하는 데서 오는 것이 아니다.
희망이란
그저 행동하겠다는 선택이다.
- 안나 라페 -

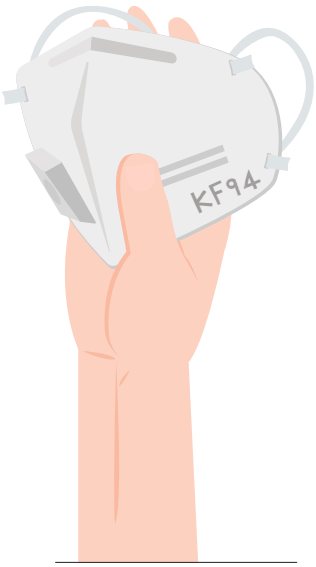
인간은
완벽하지 않기 때문에
공동체 안에서만
완전해질 수 있다.
- 아리스토텔레스 -

나와 이웃은 한 뿌리의 이파리들이다.
한 이파리가 불행하면 다른 이파리도 불행하게 된다.
이것이 내가 행복해야 할 이유이다.
내 삶이 행복해야 더불어 이웃의 삶도 행복해진다.
- 법정 스님 -

글 박진아

아직도 헷갈린다면?
다시 보는 올바른 마스크 착용법

턱스크 NO, 코스크 NO. 불편하다고 대충 쓰던 마스크가 나와 타인의 생명에 위협을 가한다면? 코로나 감염 위험을 줄여주는 올바른 마스크 착용법과 그 위력을 지금부터 알아보자.



마스크 한 장의 위력

코로나19 시대, 마스크 착용은 나와 우리를 위해 모두가 반드시 지켜야 하는 사회적 약속이 되었다. 코로나 바이러스에 대한 최고의 백신은 바로 마스크 한 장에 내재되어 있다고 해도 과언이 아니다. 마스크 착용은 침방울(비말)이 다른 사람에게 전파되는 것을 막아주고, 다른 사람의 침방울을 통한 코로나19의 전파로부터 나를 보호할 수 있는 효과적인 예방수단이기 때문이다. 최근 마스크 한 장으로 코로나 바이러스를 비껴간 사례자들이 증가하며 마스크 착용의 중요성이 재조명되고 있다. 얼마 전 경북에서 유치원생 한 명이 코로나 확진 판정을 받았다. 원생만 170명이 넘는 비교적 큰 유치원이었지만 아이들 모두 마스크를 착용하고 있었기 때문에 추가 확진자가 발생하지 않았다. 또, 어느 교회에서는 한 교인이 코로나19 전파가 가능한 확진 전 단계에서 예배에 참석했지만, 예배 당시 교회에 있었던 다른 교인 9천여 명은 모두 음성 판정을 받았다. 이는 모든 교인의 마스크 착용을 의무화하고 관리자가 이를 수시로 관리·감독했기 때문이었다. 마스크의 위력은 미국에서도 증명됐다. 미국 미주리주의 미용실에서 일하는 미용사 2명이 코로나19에 확진됐는데, 접촉한 고객들만 139명에 달했다. 하지만 감염자는 아무도 없었다. 그 이유는 고객들이 모두 마스크를 썼기 때문이었다.

턱스크 NO, 코스크 NO.

마스크를 착용할 때는 깨끗한 손으로 끈을 잡고 입과 코를 완전히 가려 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 완전히 밀착하여 착용해야 한다. 코 부분의 심지를 눌러서 얼굴에 밀착시키는 게 가장 중요하다. 마스크를 턱에 걸치고 다니는 이른바 '턱스크'나 입만 가리고 코는 내놓는 '코스크'는 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 없기 때문에 반드시 입과 코를 완전히 가려야 한다. 마스크를 잠시 벗어야 할 경우에는 더러워지지 않도록 깨끗한 봉투에 담아 보관하는 것이 좋다. 3밀(밀집·밀폐·밀접) 환경에서 사용한 마스크는 새것으로 교체해야 하고, 땀이나 물에 젖은 마스크는 세균이 번식할 수 있어 새 마스크로 바꾸는 것이 좋다.

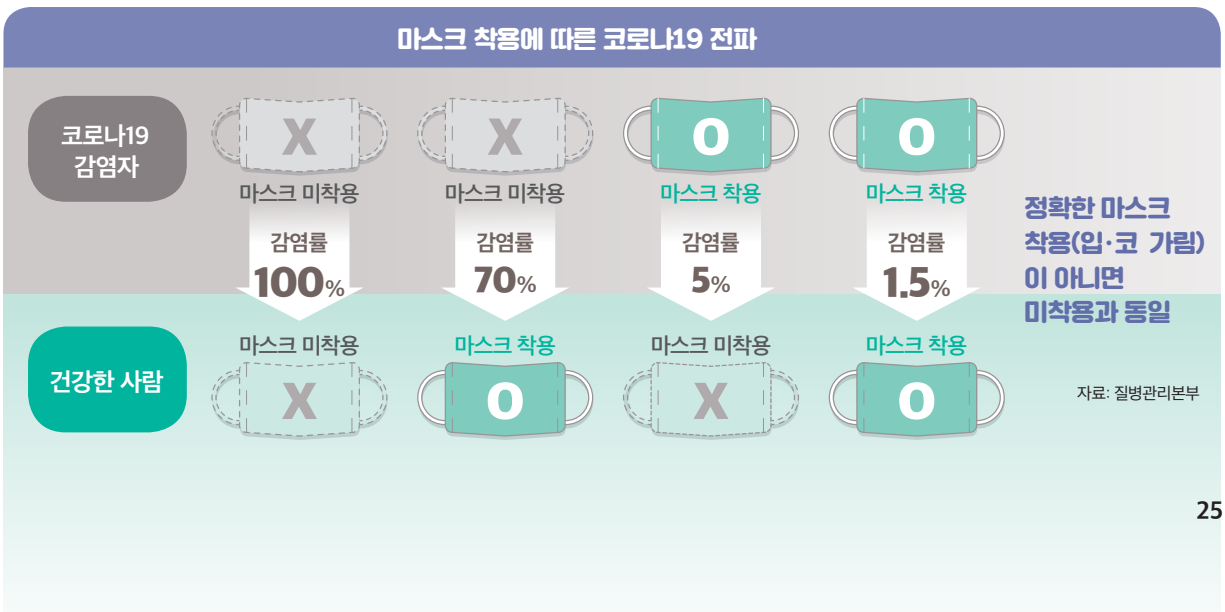
마스크, 앞뒤가 헷갈릴 땐?

아직 마스크의 앞, 뒤를 잘못 알고 쓰는 사람도 의외로 많다. 특히 앞뒤가 같은 덴탈 마스크를 쓸 때는 '귀 끈' 위치를 봐야 한다. 끈 부착 면이 밖으로 노출되게 써야 한다. 그 이유는 밀착력 때문인데 최근엔 끈 부착 면이 잘 안 보이게 제작된 경우도 있어서 마스크 안팎을 끈 위치로 구별하기 어려운 경우도 있다. 만약 덴탈 마스크 안쪽 바깥쪽 색깔이 다르다면, 색이 있는 부분이 바깥쪽이다. 세 겹으로 되어 있는 덴탈 마스크는 일반적으로 피부와 닿는 안감, 입자를 걸러주는 필터, 침방울을 막기 위해 방수 처리된 바깥 면으로 구성되어 있기 때문이다. 양쪽 색깔이 같은 경우에는 먼저 코 심지를 위로 향하도록 한 뒤 주름 방향을 확인한다. 이때 주름이 아래로 향하도록 착용하면 된다. 주름이 위로 갈 경우 침방울이나 이물질이 마스크 주름 사이에 고일 수 있다.

의약외품 마스크
품목 허가 현황 조회

경기도 전역 마스크 착용 의무화

지난 8월 18일부터 경기도 전역에 행정명령이 발동되어 경기도 거주자 및 방문자의 마스크 착용이 의무화됐다. 다중이 집합한 곳이라면 실내·외 상관없이 반드시 마스크를 착용해야 한다. 마스크를 착용하지 않는 경우 실내·외를 불문하고 2인 이상 집합이 제한되나, 일상적 사생활이나 음식물 섭취 등 불가피한 경우는 제외된다. 행정명령 위반자에 대해서는 300만 원 이하의 벌금이나 10만 원 이하의 과태료가 부과될 수 있다. 착용이 인정되는 마스크는 보건용, 수술용, 비말차단용, 면 마스크이다. 미세입자나 비말 등을 차단하는 성능이 검증된 마스크를 구매하고자 할 때는 '의약외품' 표시를 확인해야 한다.



글 강동경희대병원 소아청소년과 정성훈 교수

깊은 밤 찾아오는 불청객, 열!
우리 아이를 위해 낱낱이 파헤쳐주마~

코로나19 확산으로 평범했던 일상이 불가능한 요즘, 우리 아이가 열이 난다면?
아이의 발열이 코로나 바이러스와 관련된 것은 아닌지, 사회적 거리두기가 한창인 요즘 병원 방문은 괜찮은지.
부모들의 염려 사항이 더욱 많아지는데요. 소아의 발열에 대하여 알아보겠습니다.

강동경희대병원 소아청소년과
정성훈 교수

Q. 몇 도부터가 발열인가요? 언제 해열제를 먹여야 할까요?

보통 정상 체온의 범위는 36.8 ± 0.7 ℃이며 저녁에 가장 높고 아침에 가장 낮은 경향이 있습니다. 발열은 고막체온 37.5℃ 이상, 직장체온 38℃ 이상, 고열은 40℃가 넘는 경우를 일컫습니다. 건강한 소아에서 39℃ 미만의 발열은 대개 치료를 필요로 하지 않지만, 열이 높아지면 아이가 불편감을 느끼게 되고 열성 경련이 일어날 수 있습니다. 보통 38℃가 넘으면 해열제를 먹여 편안하게 해주는 게 도움이 됩니다. 아이가 만성 심폐 질환, 대사 질환, 신경계 질환, 열성 경련의 위험이 있는 경우에는 해열제가 매우 도움이 됩니다.

Q. 열이 나는 원인은 뭘까요? 열이 나면 소아들에게 나타나는 다른 증상에는 무엇이 있나요?

발열의 원인은 감염, 염증, 종양 및 기타 등으로 분류할 수 있지만 소아에서 가장 흔한 발열의 원인은 역시 감염입니다. 감기 및 위장관염과 같이 자율 회복하는 바이러스 감염과 중이염, 인후염, 부비동염과 같이 합병증을 동반하지 않는 세균 감염이 가장 흔한 발열 및 고열의 원인입니다. 발열의 임상 양상은 증상이 없는 경우부터 심한 병감까지 다양할 수 있습니다. 덥거나 춥다는 불평, 얼굴 붉어짐, 오한, 피곤, 보챔, 아파 보임, 창백, 식욕 부진 등이 나타나기도 합니다. 대개 체온이 1℃ 상승 시 심박수가 10회/분 정도 상승하는 경우가 많습니다.

Q. 해열제에는 어떤 종류가 있고 어떻게 먹이나요? 해열제 복용 말고 열을 내리게 하는 다른 방법은 없나요?

소아가 경구로 복용하는 해열제는 크게 아세트아미노펜 계열과 이부프로펜 계열로 나눕니다. 아세트아미노펜 계열에는 빨강색 챔프 시럽, 타이레놀 현탁액, 세토펜 시럽, 보라색 콜대원 시럽 등이 있고 10~15mg/kg/회 용량으로 4~6시간마다 복용할 수 있습니다. 이부프로펜 계열에는 파랑색 챔프 시럽, 부루펜 시럽, 주황색 콜대원 시럽, 맥시부펜 시럽, 애니펜 시럽 등이 있고 6개월이 지난 소아에서 5~10mg/kg/회 용량으로 6~8시간마다 복용할 수 있습니다. 해열제를 먹인 후에는 1~2시간 정도는 열이 내려가는지 기다려봐야 하지만 이 시간이 지나도 해열이 되지 않고 아이가 힘들어한다면 아까 먹인 해열제와 다른 계열의 해열제를 추가로 복용해볼 수 있습니다. 발열이 있을 때 가장 중요한 대처는 충분한 휴식과 수분 공급입니다.

Q. 발열이 있을 경우 언제 병원에 가야 하나요?

기저 질환이 없는 아이가 발열이 있어도 편안해 보이는 경우에는 해열제를 복용하며 지켜볼 수 있습니다. 그러나 아이가 경련, 탈수, 처짐, 호흡 곤란, 컨디션 저하 등이 동반되는 경우, 3개월 미만의 영아가 열이 나는 경우는 반드시 병원에 방문하여 진료를 받아 발열의 원인을 확인해보는 것이 좋겠습니다.

Q. 발열이 있으면 코로나 바이러스 검사를 반드시 해야 하나요?

성인에 비해 소아의 경우 호흡기 질환의 빈도가 다른 연령에 비해 높고, 코로나 외의 바이러스가 호흡기 질환의 원인이 되는 경우가 많습니다. 소아의 경우 발열과 호흡기 증상으로 코로나19 검사를 우선적으로 의심하기는 어렵습니다. 한편 지금까지 보고된 국내외 코로나 바이러스 자료들을 보면 소아청소년의 발생 빈도가 성인에 비해서는 상대적으로 적고 질환의 중증도 또한 낮은 경우가 많습니다. 따라서 아이가 발열이 있는 경우 보호자와 동거인, 주 보육자에 대한 병력 확인이 우선되어야 합니다. 이들을 포함하여 본인이 유행 지역을 방문했거나 확진 환자와의 접촉이 있거나 역학적 관련성이 있는 경우 소아들도 선별진료소나 안심진료소를 통하여 검사를 받을 수 있습니다.

글 박진아

길어진 집콕에 무료하다면?
재미 보장, 웹툰 정주행 시간

오늘도 집콕, 내일도 집콕, 매일매일 쌓여가는 스트레스를 어떻게 풀까?
온몸으로 파고드는 지루한 감각을 한 방에 날려버릴 BEST 웹툰 몇 편을 선정해 보았다.

만화, 책(book)에서 웹툰(webtoon)으로

'만찢남'이라는 신조어가 있다. 바로 '만화를 찢고 나온듯한 남자'라는 뜻으로 잘생긴 연예인들을 비유할 때 사용하는 단어이다. 만화는 스토리를 가지고 있는 연속적인 그림과 글의 조합이라고 정의할 수 있는데, 우리 시대의 만화는 다채로운 그림과 상상력을 자극하는 스토리텔링을 중심으로 독자가 필요로 하는 즐거움의 욕구를 충족시켜주는 도구라고 할 수 있다. 우리나라 만화의 역사는 1909년 대한민보 등 언론매체의 창간과 더불어 시작되었으며, 1946년 국내 최초로 만화 단행본이 출간, 2000년대 초반 무렵에는 인터넷을 매개체로 만화를 볼 수 있는 웹툰이 등장하였다. 다음, 네이버, 카카오페이지 등 다양한 플랫폼에서 웹툰을 공급하게 되면서 만화에 대한 접근성이 높아짐은 물론 대중적 소구력 역시 입증할 수 있게 되었으며, 현재는 스마트폰이라는 수용 기반까지 확보하며 문화의 한 장르로 뿌리내리게 되었다.

웹툰의 진화, 무엇을 상상하든 상상 그 이상!

누가 더 독특한 소재를 가지고 얼마나 스토리텔링을 잘하느냐에 따라 웹툰 순위의 판도가 결정되기 때문에 만화가 한 명이 스토리와 그림 작업을 동시에 하던 과거와 달리 이제는 스토리 작가와 그림 작가가 연합하여 웹툰을 만든다. 또한 시대 변화와 함께 웹툰의 영역은 그 한계가 없어졌다. 인기 웹툰은 드라마, 영화, 애니메이션, 게임 등 다양한 장르와 결합해 기존 독자와 웹툰을 몰랐던 사람들의 눈과 귀를 호강시키고 있다. 이른바 '웹툰의 진화'다. 저승에 온 망자가 저승차사와 함께 49일 동안 지옥에서 재판을 받으며 벌어지는 이야기를 그린 '신과 함께'는 영화로 제작되어 천만 관객을 돌파했다. '신의 탑'은 애니메이션으로 제작되어 한국과 미국, 일본과 유럽 남미 등에 동시 공개되어 세계적인 주목을 받았고, '이태원 클라쓰'는 최근 드라마로 제작·방영되어 큰 인기를 끌었다. '유미의 세포들'은 모바일 게임, 드라마화를 비롯해 일반 기업과 협업해 커플 파자마, 에코백, 파우치, 우산 등의 콜라보 상품으로 출시되기도 했다.

골라보는 재미, 선택하는 순간 정주행 각!

경쟁력 있는 웹툰이 쏟아지는 콘텐츠의 바다에서 독자들이 '재미'와 '감동'이라는 방향을 잃지 않도록 5가지 대분류로 나눠 선별한 웹툰을 소개해본다.

추천 웹툰

초능력

타이밍

시간 관련 초능력자들을 다룬 강풀의 대표작

작가: 강풀

아이덴티티

잠드는 순간 다른 사람들의 꿈을 꾼다!

작가: 시니, 수훈

1초

미래를보는구조율100%의 전설적인 소방관

작가: 시니, 광운

냄새를 보는 소녀

냄새가 시각적 입자로 보이는 특별한 소녀

작가: 만취

무협

고수

만두가게의 은둔 고수, 강룡의 파워 무림 출두

작가: 류기운, 문정후

학사재생

칠야무신, 전생의 기억을 안고 만금장 자녀로 환생

작가: 소유현, 윰짝짝

장씨세가 호위무사

살인 병기였던 남자, 장씨세가 호위무사가 되다

작가: 조형근, 김인호

판타지

심연의 하늘

재난으로 파괴된 대한민국, 마지막 생존자는?

작가: 윤인완, 김선희

버그

세상에 발생한 버그로 인류를 지배하려는 자 vs 막으려는 자

작가: 해마, 송지형

고인의 명복

이승과 저승, 삶과 죽음을 다룬 한국형 미스터리 판타지

작가: 조주희, 유노

전지적 독자 시점

오직 나만이 이 세계의 결말을 알고 있다!

작가: UMI, 슬리피-C

아이템

미래를 보여주고, 공간을 뛰어넘는 물건들이 존재한다?

작가: 민형, 김준석

시대

실

월하노인의 붉은 실의 인연에 묶여 있는 두 사람의 이야기

작가: 보리

동천 만물수리점

귀신과 도깨비가 함께 하는 수수께끼의 만물수리점

작가: 마니, 키다리 스튜디오

밤을 걷는 선비

명랑한 책쾌, 미스터리한 뱀파이어 선비를 만나다

작가: 조주희, 한승희

고래별

일제 치하 독립 운동가를 사랑한 경성판 인어공주 이야기

작가: 나윤희

하이브리드

아홉수 우리들

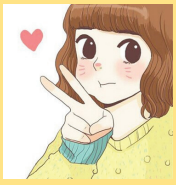
스물아홉 살, 같은 이름을 가진 3명의 우리들

작가: 수박양

닥터 최태수

대학병원 인턴, 전설적인 써전의 기억을 이어받다

작가: 조석호, DURUFIX, 신철



소녀의 세계

서로 다른 소녀들의 우정과 성장 이야기

작가: 모랑지

내일

사람 목숨을 살리는 특이한 저승사자들이 그리는 드라마

작가: 라마

글 이효정(요리연구가) 사진 김희진

면역력 높이는

비트 수프

계절이 변하는 시기에는 몸도 마음도 적응 준비에 들어간다.
이 시기에 놓치지 말아야 할 면역력. 비싼 보약 안 먹고도 건강하게 내 몸 지키는 방법,
슬기로운 면역 레시피를 챙겨 보자!

Purple Food

가을 환절기에는 다소 건조한 날씨에 일교차가 커지면서 면역력이 떨어지기 쉽다. 이때 호흡기 질환이나 피부염, 만성피로 등 각종 질환이 생길 수 있고, 대기오염까지 더해져 비염이나 천식 등 알레르기성 질환도 발생하게 된다. 특히 알레르기성 비염을 앓는 환자는 건조해진 공기와 더불어 호흡기를 자극하는 요인이 많아지는 봄이나 가을철 환절기에 집중적으로 발생하게 된다.

알레르기성 비염에 걸리지 않기 위해서는 평소 건강한 생활 습관과 식사 습관을 통해 면역력을 관리하는 것이 중요하다. 비염을 개선하기 위해서는 외출 시 마스크를 착용하고 손발을 잘 씻으며 환기를 자주 해야 한다. 찬 음식은 피하고 따뜻한 물을 자주 마시는 것도 면역력 증진에 도움이 될 수 있으며 그 밖에 도라지, 홍삼, 미나리, 비트 등 비염에 좋은 음식을 먹는 것 역시 방법이다.

비트는 빨간 무라고도 불리는 식품으로 아삭한 식감과 풍부한 영양소를 함유하고 있다. 비타민A와 비타민B 등을 풍부하게 함유하고 있어 면역력 증강에 도움이 될 뿐만 아니라 세포 손상을 억제하고 항산화 작용을 해 염증 완화에 효과가 있다. 특히 비트는 수용성 항산화제인 베타인이라는 붉은 색소를 포함하고 있는데 이 색소는 세포 손상을 억제하고 토마토의 8배에 달하는 항산화 작용을 한다.

이 때문에 폐암, 폐렴 등 암을 예방하고 염증을 완화하는 효과가 있다. 또한, 베타인은 간에 쌓이기 쉬운 지방 침전물을 예방하거나 감소시키는 데에도 도움을 준다.

한편 비트는 100g당 45kcal로 칼로리가 높지 않으면서 식이섬유가 풍부하다. 식이섬유가 소화를 촉진하기 때문에 변비에 도움을 주어 다이어트를 하는 이들에게 주목받기도 했다.

그 밖에도 철분과 비타민이 다량 함유되어 있어 적혈구 생성을 돕고 혈액을 깨끗하게 해서 월경불순이나 갱년기 여성에게 좋은 것으로 알려져 있다. 또한 위 손상을 막아주고 위 점막을 보호해주기도 한다.

이러한 비트를 고를 때는 표면이 매끄러우면서 둥그스름한 것을 고르는 게 좋다. 크기는 중간 정도에 껍질은 단단한 것이 좋다.

수확한 지 얼마 지나지 않은 것은 흙이 많이 묻어 있는 편이다. 보관할 때는 밀봉하여 냉장 보관한다.

비트 수프

재료

비트 1개, 감자 1/2개, 양파 1/2개, 물 300ml, 생크림 100ml, 버터 20g, 소금, 후추

레시피

❶ 버터를 두른 팬에 썰어 둔 비트, 감자, 양파를 볶는다.

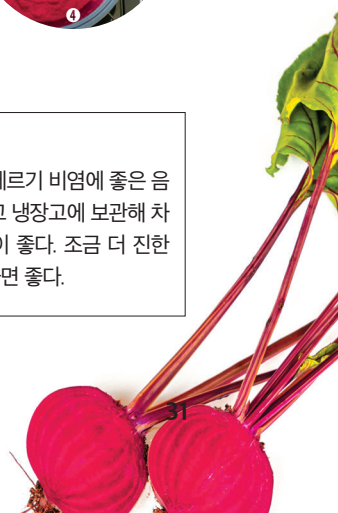
❷ 감자와 양파가 투명해지면 물을 넣고 끓인다.

❸ 재료가 으깨질 정도로 익으면 블렌더를 이용해 갈아준다.

❹ 생크림을 넣고 한소끔 끓여준다.

TIP

비트 수프는 환절기에 생길 수 있는 알레르기 비염에 좋은 음식이다. 막 끓여서 따뜻하게 먹어도 좋고 냉장고에 보관해 차가운 상태에서 빵을 곁들여 먹어도 맛이 좋다. 조금 더 진한 맛을 느끼고 싶다면 치킨 스톡을 첨가하면 좋다.



글 이경희 촬영 협조 플라타너스 스튜디오 영상 박인준

바니와 함께해서 더 행복한 **우리들의 시간**

| 빙종호 씨 가족 |

지난 2월, 빙종호 씨와 김춘미 씨에게 그림처럼 예쁜 손녀가 하나 생겼다.
큰딸 빙나리 씨와 사위 김균섭 씨가 포메라니안 '바니'를 입양한 것이다. 모두에게 더 큰 기쁨과 즐거움을 안겨준 바니와 함께 가족사진 촬영! 그 현장에 ≪청정하남≫이 동행했다.

스마트 기기로 QR코드를 스캔하면 '하남 기억법'을 만나볼 수 있습니다.

알림

'하남 기억법' 코너에서는 하남 시민 여러분의 특별한 사연을 소개합니다. 영원히 잊고 싶지 않은 행복한 순간, 오래도록 간직하고 싶은 가족의 모습을 담고자 하는 시민께서는 아래 이메일로 신청해 주세요. 여러분의 특별한 순간을 사진과 동영상으로 담아드립니다.

이메일: hanam-city@naver.com **마감:** 매달 5일까지

* 메일을 보내실 때 제목에 '하남 기억법 신청'과 신청하는 분 성함과 연락처를 꼭 기재하길 바랍니다.

우리 모두에게 새로운 기쁨이 찾아왔어요

약속한 시간, 문을 열고 조심스럽게 들어서는 가족의 모습에 스튜디오 안이 돌연 환해진다. 모녀인지 자매인지 분간이 힘든 어머니 김춘미 씨와 큰딸 빙나리 씨의 미모, 똥꼬발랄한 애교만점 강아지 '바니', 마주한 사람까지 훈훈하게 녹이는 아버지 빙종호 씨의 소탈한 웃음까지- 행복한 에너지가 모두에게서 팡팡 뿜어져 나온 덕분이다.

승마 선수인 맏사위 김균섭 씨가 일정 때문에 오늘 촬영에 함께하지 못했고 미국에 있는 작은 딸 부부가 참석하지 못한 것은 내내 아쉬움이었지만 그럼에도 바니와 함께하는 첫 촬영이라는 사실에 모두가 기쁨을 감추지 못했다.

"오늘 촬영이 특별히 더 의미가 있는 이유는 남편 때문이에요. 39년을 수협은행에서 성실히 근무하고 지난 8월 말 정년퇴직을 했거든요. 평생을 오직 가족만을 위해 살아온 남편에게 오늘 하루를 선물하면서 또 정말 고맙다고 말하고 싶습니다." 라며 김춘미 씨가 봄꽃처럼 환한 미소를 짓는다.

바니를 어르고 달래면서 찍는 사진 촬영은 즐거웠다. 이리저리 팔딱거리는 바니를 안고 찍는 과정 자체가 모두에게 큰 재미를 안겨준 것.

그 와중에 서로를 살뜰히 챙기는 빙종호 씨 가족의 남다른 애정 또한 흐뭇하다.

모두가 건강하게, 지금처럼 행복하게

"아내와는 중매 반, 연애 반으로 3년간 장거리 연애를 한 끝에 결혼했습니다. 제가 좀 보수적인 편이라 가정적이고 현모양처 타입인 아내와 여생을 함께 하고 싶었죠. 큰딸은 현재 매일경제TV 아나운서이고 작은 딸은 교환학생으로 미국에 갔다가 그곳에서 교포인 사위를 만나 결혼하고 정착했습니다. 우리 가족 자랑을 한다면 세대를 넘어선 소통과 화목한 분위기를 들 수 있을 것 같아요."

빙종호 씨가 아내와 딸들 덕분에 카페와 브런치도 즐기는 신식 아빠가 됐다며 미소를 감추지 못한다.

빙나리 씨 역시 '친구 같은 엄마, 다정한 아빠'를 최고의 재산으로 꼽는다. 동물을 워낙 좋아하는 남편과 새 가족으로 맞은 바니 덕분에 삶이 한층 더 풍요로워졌다는 이야기도 덧붙인다. "안 그래도 웃음이 많은 가족인데 바니 덕분에 더 많이 웃고 할 얘기가 많아졌다"다는 김춘미 씨가 "여기에 애기 손주까지 생기면 얼마나 더 좋겠냐"고 말해 모두가 다시 와르르 웃음을 터뜨린다.

깨끗한 환경, 편리한 근린시설, 쾌적하고 활력 있는 하남시에서 살게 된 것을 큰 행운이라고 생각한다는 빙종호 씨와 김춘미 씨. 큰딸 내외가 조만간 미사 쪽으로 이사를 올 거라며 기대를 감추지 못하는 엄마, 아빠의 손을 빙나리 씨가 꼬옥 잡는다.

"오늘 하루, 평생 잊지 못할 추억을 만든 것 같아요. 바니와 우리 가족 모두 건강하게 지금처럼만 살았으면 좋겠습니다. 이런 기회를 주신 하남시, 정말 고맙습니다!"

하남문화재단 HANAM CULTURAL FOUNDATION

이달의 문화 프로그램

하남문화예술회관 HANAM ARTS CENTER

- 2020년 마티네 콘서트 -

<송영민의 뮤직브런치 with 색소포니스트 브랜든 최>

오전 11시, 피아니스트 송영민과 함께하는 오롯이 나를 위한 시간

클래식 음악계의 새 바람, 피아니스트 송영민이 연주와 진행을 맡은 이번 마티네 콘서트는 국내외 클래식 무대에서 핫 한 연주자들과 함께 한다. 피아니스트 송영민의 연주와 재치 있는 토크는 물론, 매회 세계 정상급 게스트들의 다채로운 무대를 선보일 예정이다. 반복되는 지친 일상 속, 아름다운 클래식 선율과 함께하는 마티네 콘서트를 통해 오롯이 나를 위해 잠시 쉬어가는 시간이 될 수 있을 것이다.

- **일시**: 2020. 10. 22.(목) 오전 11시
- **장소**: 하남문화예술회관 소극장
- **티켓**: 전석 1만 원
- **입장**: 초등학생 이상 관람가
- **문의**: 031-790-7979

※ 본 공연은 코로나19 확산 방지 및 예방을 위해 [거리두기 좌석제]로 운영됩니다. 이후 정부 방역 지침에 따라, 온라인 공연으로 전환될 수 있으니 예매 시 참고하시기 바랍니다.

- 독창회 -

<바리톤 고성현 독창회>

대지의 울림, 오감을 흔드는 목소리! 세계 오페라 무대의 히어로!

'동양에서 온 대포', '콰트로 바리토니(4명 몫을 하는 바리톤)'라 불리는 세계적인 성악가 고성현의 단독 리사이틀 무대가 펼쳐진다. 온 공연장이 떠나갈 듯한 성량과 가곡, 영화음악, 가요를 넘나드는 드라마틱한 레퍼토리로 이 시대에 필요한 진정한 위로와 감동을 선사한다.

- **일시**: 2020. 10. 23.(금) 오후 8시
- **장소**: 하남문화예술회관 대극장
- **티켓**: 전석 5만 원
- **입장**: 8세 이상 관람가
- **문의**: 031-790-7979

※ 본 공연은 코로나19 확산 방지 및 예방을 위해 [거리두기 좌석제]로 운영됩니다. 이후 정부 방역 지침에 따라, 온라인 공연으로 전환될 수 있으니 예매 시 참고하시기 바랍니다.

하남문화예술회관
HANAM ARTS CENTER

- 국립오페라단 콘서트 오페라 -

<사랑의 묘약>

남녀노소 누구나 빠져드는 로맨틱 코미디 형식의 유쾌한 오페라

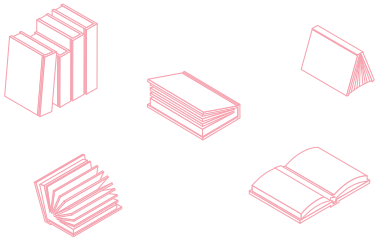
이탈리아 벨칸토 오페라의 대표적인 작곡가 도니제티의 명작으로, '사랑의 묘약'으로 둔갑한 싸구려 포도주로 진실한 사랑을 찾게 되는 청춘 남녀의 사랑 이야기이다. 개성 넘치는 등장인물들의 웃음 코드와 아름다운 음악 선율이 절묘하게 어우러진다. 오페라 초심자들을 위해 해설과 자막이 제공되어 남녀노소 누구나 편안하고 유쾌하게 즐길 수 있다.

- **일시**: 2020. 10. 31.(토) 오후 5시
- **장소**: 하남문화예술회관 대극장
- **티켓**: R석 5만 원, S석 3만 원
- **입장**: 초등학생 이상 관람가
- **문의**: 031-790-7979

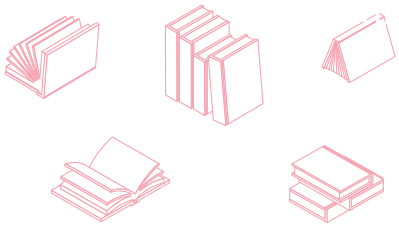
※ 본 공연은 코로나19 확산 방지 및 예방을 위해 [거리두기 좌석제]로 운영됩니다. 이후 정부 방역 지침에 따라, 온라인 공연으로 전환될 수 있으니 예매 시 참고하시기 바랍니다.

'작은 미술관' 10월 전시

- **전시명**: 스타필드 하남 '작은 미술관' 10월 전시
- **전시 기간**: 2020. 9. 25.(금) ~ 11. 5.(목)
- **전시 내용**: 하남문화재단과 스타필드 하남이 마련한 지역 내 대안 전시 공간인 '작은 미술관'에서는 장수진, 조민균, 이정아의 개인전이 열린다. 장수진 개인전에서는 현대적으로 재해석한 민화를 선보인다. 조민균은 재료나 도구를 규정짓지 않는 작가로 이 전시에서는 자유분방한 색채로 이루어진 추상 회화를 만나볼 수 있다. 금속 플레이트를 도화지로 삼는 이정아의 전시에서는 각 매체가 내뿜는 물질적 아름다움을 느껴볼 수 있다. 이와 더불어 '작은 미술관'에서는 실제 작품 이외에도 블루캔버스와 거대 미디어타워 등을 통해 다채로운 전시가 진행될 예정이다.
- **전시 장소**: 스타필드 하남 센트럴아트리움 B1 웰컴홀
- **관람 시간**: 오전 10시 ~ 오후 10시(연중무휴)
- **관람 연령**: 전 연령
- **참여 작가**: 장수진(9. 25. ~ 10. 8.), 조민균(10. 9. ~ 10. 22.), 이정아(10. 23. ~ 11. 5.)
- **관람료**: 무료
- **문의**: 031-790-7929



도서관
프로그램



하남시립도서관
10월 문화프로그램 안내

도서관명	프로그램명	대상	운영기간	장소
미사	일상을 엮다, 라탄 공예	일반 10명	10. 5.~11. 23. 매주(월)	온라인 플랫폼 (Zoom)
미사	북튜버를 꿈꾸는 북트레일러 영상 제작	초등 5학년~ 중등 1학년 8명	10. 5.~11. 23. 매주(월)	
미사	제1회 미사 공방: 손바느질로 티 매트 만들기	일반 8명	10. 7.(수)~10. 8.(목)	
미사	뚝딱뚝딱 북아트 공작소	초등 1~3학년 8명	10. 7.~10. 28. 매주(수)	
미사	쉽게 만드는 감성 Vlog	일반 12명	10. 7.~12. 9. 매주 (수)	
미사	아티스트 웨이: 내 안의 창조성을 찾는 여행	일반 15명	10. 8.~12. 10. 매주(목)	
미사	그림책으로 자라는 아이	6~7세 10명	10. 8.~12. 10. 매주(목)	
미사	스토리텔러 2급 자격 과정	일반 20명	10. 8.~12. 10. 매주(목)	
미사	꿈꾸는 동화 일러스트	초등 4학년~ 중등 3학년 12명	10. 10.~11. 28. 매주(토)	
미사	종이의 세계	일반 10명	10. 16.~12. 4. 매주(금)	
미사	귀염뽀짝 이모티콘 제작	초등 3~6학년 12명	10. 10.~11. 28. 매주(토)	
미사	틴커캐드로 배우는 3D모델링	초등 3~6학년 16명	10. 15.~10. 29. 매주(목)	
나룰	동화 읽고 말하기	초등 1~2학년 10명	10. 15.~12. 3. 매주(목)	나룰도서관 문화교실
나룰	철학하는 아이들	초등 3~4학년 10명	10. 16.~12. 4. 매주(금)	
나룰	알아두면 좋은 맞춤법	초등 5~6학년 10명	10. 13.~12. 1. 매주(화)	
나룰	15일 함께 읽기	초등 4~6학년 15명	10. 12.~10. 30. (월~금)	온라인 플랫폼 (Zoom)
나룰	15일 함께 읽기	중·고등학생 15명	10. 12.~10. 30. (월~금)	
나룰	15일 함께 읽기	일반 15명	10. 12.~10. 30. (월~금)	
나룰	나꿈책	중·고등학생 15명	10. 17.~12. 5. 매주(토)	
나룰	나꿈책	일반 15명	10. 13.~12. 1. 매주(화)	
나룰	요가·명상	일반 20명	10. 21.~12. 9. 매주(수)	
나룰	제49회 나를 찾는 삶의 인문학: 김신회 작가 북토크	일반 60명	10. 20.(화) 오후 7시	
나룰	손그림과 젠탱글드로잉	일반 15명	10. 12.~11. 16. 매주(월)	
나룰	글쓰기를 위한 책읽기	일반 15명	10. 22.~12. 10. 매주(목)	
나룰	한국사 능력검정시험 심화반	일반 30명	10. 16.~12. 18. 매주(금)	

신청기간 및 방법: 각 도서관 홈페이지 참고

문의: 미사도서관 ☎031-790-6884 / 나룰도서관 ☎031-790-6887

※ 사정에 의해 일정 및 프로그램 내용이 변경될 수 있습니다.

※ 프로그램은 무료로 진행되나 재료비는 발생할 수 있습니다.

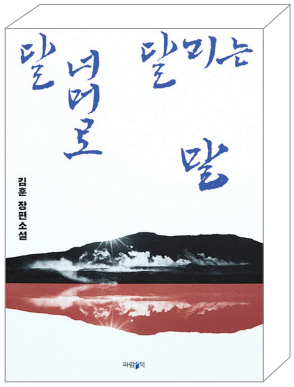
이달의 추천 도서

일반

파타고니아, 파도가 칠 때는 서핑을

『파타고니아, 파도가 칠 때는 서핑을』은 옳은 것을 선택하고 좋아하는 일을 하면서 세계 최고가 된 파타고니아의 성공 비결과 이본 쉬나드의 60년 경영 철학을 공개한 최초의 책이다. 파타고니아가 위기에 처할 때마다 이본 쉬나드가 신념처럼 지켜 온 8가지 경영 철학을 체계적이고 구체적으로 정리해 공개했다. 친환경을 넘어 필환경이 기본이 된 시대에 기업들이 나아가야 할 원칙과 비전을 예언적으로 담고 있다.

이본 쉬나드 / 라이팅 하우스 / 2020



일반

달 너머로 달리는 말

소설『달 너머로 달리는 말』은 시원(始原)의 어느 지점에서 시작한다. 굳이 시대를 밝히자면 인간이 말[馬] 등에 처음 올라탄 무렵이지만, 그 시기를 인간의 역사에서 가늠하는 것은 무의미하다. 기록이 사실을 증명하지 못하는 역사 이전의 시대이며, 인간의 삶이 자연에서 분화하지 못하고 뒤엉켜 있는 상상의 공간이기 때문이다. 소설의 중심에 두 마리의 말[馬]이 등장한다. 두 마리 말은 초와 단의 장수를 태우고 전장을 누비며 인간의 참혹하고 허망한 전쟁을 목도하고 전후의 폐허에서 조우한다.

김훈 / 파람북 / 2020

어린이

어린 여우를 위한 무서운 이야기

2020년 뉴베리 아너상(Newbery Honor) 수상작. 이야기는 액자식 구성으로 이뤄져 있다. 일곱 마리 어린 여우들이 이야기꾼에게 무서운 이야기를 듣는 액자 틀이 있고, 이야기꾼이 얘기하는 미아와 율리의 무시무시한 모험담이 액자 속 그림을 이루고 있다. 모험담은 총 8편으로 나누어져 있고, 한 편이 끝날 때마다 액자 틀에서 소름 끼치는 모험담을 듣는 어린 여우들의 반응이 그려진다. 무서운 이야기들에 엄마 품으로 돌아간 어린 여우들과는 달리 마지막까지 남아서 이야기를 듣는 막내 여우. 이 여우를 통해 액자 틀은 액자 안 그림과 어우러져 하나의 커다란 그림이 된다.

크리스천 맥케이 하이디커 / 밝은미래 / 2020

하남 시즌 주요 뉴스

❶

'경기도 사회적경제 창업 오디션', 하남시 3개 창업팀 선정

하남시는 경기도가 주최한 '경기도 사회적경제 창업 오디션'에 관내 3개 팀이 최종 선정됐다고 밝혔다. '경기도 사회적경제 창업 오디션'은 사회적경제 창업교육 수료자를 대상으로 창업 오디션을 실시, 선정된 팀에 사업개발비를 지원하는 것으로 도내 23개 시군에서 40개 팀이 서류심사 및 심사위원회 평가를 거쳐 선정됐다. 선정된 창업 아이템은 공공기관이나 일반 사기업이 시도하지 못한 사회서비스 사업들로, 하남시에서는 12개 팀이 신청하여 3개 팀이 선정됐다. '좋은향기팀'은 다수 어르신이 '가령취(노인 냄새)'로 인한 대인관계 위축과 자신감 저하를 겪는 것에 착안, 피톤치드를 베이스로 한 탈취·방향 제품과 아로마 블렌딩 오일 개발 아이템을 제시했다. '착한클린팀'은 코로나19로 인한 쾌적한 주거 환경 수요 증가를 미혼모의 경제·양육 병행의 어려움과 연결했다. 이는 미혼모 등 소외계층을 대상으로 청소 서비스 교육을 실시해 청소 전문가를 양성하고 청소 공동 구매 서비스 등을 제공하는 사업으로 도출됐다. 마지막으로 '하남과 소야팀'은 문화·예술 분야에 오래 몸담은 종사자들이 고령화로 인해 경제력을 상실하는 문제에 관심을 갖고, 그들의 문화·예술적 재능을 활용해 고품격 화환 틀을 만들어 유통하는 사업 아이템을 제시했다. 이렇게 선정된 3개 팀에는 700만 원의 사업 개발비가 각각 지원된다. 한편 시는 선정된 팀이 (예비)사회적기업 및 사회적협동조합에 신청할 수 있도록 지원할 계획이다.

일자리경제과(031-790-5014)

❷

'하남교육재단' 출범! 하남시를 빛나는 미래교육도시로

하남시는 미래인재 육성, 시민 평생교육, 지역 교육 발전을 위해 하남시민장학회의 사업을 확대해 (재)하남교육재단을 출범했다고 밝혔다. 시는 급격한 인구 유입에 따른 교육 정책 수요 증가와 장학금 지원 이외의 다양한 교육 사업 및 진로·진학 활동 지원의 필요성이 증가하는 시대적 변화에 맞춰 교육 환경 변화의 선도적인 역할을 위해 (재)하남교육재단을 출범하게 됐다. 이에 따라 재단은 주목적 사업인 장학 사업의 지원 금액과 범위를 확대하고 ▲지역 인재 육성 ▲진로·진학 지원 ▲평생교육 및 지역 교육 발전 연구 개발 사업 등 하남시 교육 발전을 위한 다양한 사업을 추진한다. 특히 학생, 교사, 학부모, 교육 관련 기관·단체 등 협의체를 구성해 평생학습관, 청소년수련관 등 각 분야별·기관별로 산재되어 있는 교육 관련 콘텐츠를 재단을 통해 쉽게 접근할 수 있는 교육 플랫폼의 역할을 수행할 예정이다. 하남시 관계자는 "변화의 시기에 있는 지금이 혁신교육, 평생교육, 진학 등 하남시 교육 발전의 골든타임이라고 생각한다."며 "(재)하남교육재단의 정식 출범을 통해 미래를 선도할 지역인재 육성에 최선을 다하겠다."고 말했다.

하남교육재단(031-792-1661)

❸

하남시, 도시재생 뉴딜사업 공모 선정

하남시가 국토교통부 주관 도시재생 뉴딜사업 공모에 선정되어 국비 100억 원을 확보하면서 도시재생사업에 탄력을 받게 됐다. 사업 대상지는 신장동 505-4번지 일원 128.277㎡로 기존 주택재개발사업이 진행되다가 주민들의 건의로 해제됐으며, 지속적인 인구 감소와 노후 건축물 증가로 쇠퇴 현상을 보이고 있던 지역이다. 이번 국비 확보로 주거환경 개선과 골목상권 활성화 등 지역특성에 맞는 도시재생사업을 본격적으로 펼칠 수 있는 추진력을 얻게 됐다. 특히 이번 공모 선정에는 시와 주민들의 적극적인 참여의지가 중요한 역할을 했던 것으로 알려졌다. 시는 그동안 도시재생 사업주체인 주민들의 공감대 형성을 위해 다양한 주민공동체를 활성화하는 한편 신장동 현장지원센터(장다방), 도시재생 시민추진단, 도시재생대학 등 주민역량 강화에 힘써 왔다. 시 관계자는 "이번 공모 선정은 도시재생 활성화를 위한 지역 주민들의 자발적인 관심과 참여에 시의 적극적인 의지가 더해진 결과물"이라고 소감을 밝혔다. 이어 "이번 사업을 통해 지역맞춤형 인프라 구축 및 마을 환경 개선, 지역상권 및 지역공동체 활성화 등에 기여할 것으로 기대하고 있다."고 말했다. 하남시 도시재생 뉴딜사업은 '하남의 주인공(주거+인프라+공유) 신장동'이라는 비전 아래 경기도시공사(GH)가 총괄 사업관리자로, 하남시와 신장동 지역주민이 함께 참여해 추진하게 된다.

도시계획과(031-790-5160)

❹

하남시, 시민과 함께 코로나19 장기화에 대비한다

하남시는 코로나19 장기 유행에 대비, 시민과 함께하는 지속 가능한 대응 체계를 구축하기 위해 '하남시 범시민 민관협력위원회'(이하 '위원회')를 구성했다고 밝혔다. 위원회는 부시장과 민간위원장을 공동위원장으로 5개 본부와 11개 방역분과위원회 등 약 284명이 참여한다. 11개 방역분과위는 생활·공공·문화체육·종교·공중위생·교통·교육·복지·의료·경제·유통 방역 분과로 구성해 민간이 보유한 인적, 물적 자원을 활용하고, 공무원으로 구성된 11개 지원단이 각 분과위와 협업해 활동하게 된다. 위원회의 주요 역할은 ▲코로나19 방역 상황 및 범시민 민관 협력 주요 추진 방향 결정 ▲방역 관리 민관 협력 활동에 관한 협의 ▲코로나19 대유행 시 인적·물적 자원 동원 등 협력 활동 총력 전개 ▲민간 협력 활성화를 위한 교육·훈련 실시 및 관련 민간단체 육성·지원 등이다. 시 관계자는 "코로나 2차 대유행 가능성이 큰 상황에서 '하남시 범시민 민관협력위원회' 구성으로 시민과 함께하는 지역사회의 전파 방지시스템을 구축해 시민의 안전과 생명 보호에 최선을 다하겠다."고 밝혔다. 9월 말부터 위원회 운영에 들어갈 예정이다.

안전정책과(031-790-5639)

❺

포스트 코로나 시대, 하남 이성산성 문화 축제를 온라인에서 만나세요!

하남문화재단은 코로나 극복과 침체된 지역경제 회복 등 시민과 함께 힘을 내기 위해 이성산성 문화 축제를 개최한다고 밝혔다. 현재 전국 대부분의 지자체가 인원 밀집도가 높은 축제·행사를 취소 또는 연기한 상황이나, 코로나 상황이 장기화됨에 따라 시민의 문화 갈증을 해소하고, 침체된 지역경제를 살리기 위해 축제를 개최하기로 결정했다. 단, 시민의 건강과 안전 확보를 위해 주요 프로그램을 온라인으로 진행한다. 축제의 모든 프로그램은 9월 27일부터 10월 25일까지 '2020 하남 이성산성 문화 축제' 플랫폼(홈페이지)을 통해 직접 신청할 수 있으며, 사진이나 영상, 글 등을 통해 시민들의 참여 내용을 보고 즐길 수 있다. 주요 프로그램은 4단계 역사 스토리를 담은 '이성산성 가족 체험팩'과 5개의 '이성산성 시민 참여 행사'이다. '이성산성 가족 체험팩'은 하남시 3000가정 대상으로 4단계(발굴-복원-축성-복원 기원 캠페인) 역사 스토리를 담아, 이성산성 출토 유물인 수막새 팽이 만들기, 퍼즐 조각으로 이성산성 복원하기, 젠가 축성 체험, 복원을 기원하는 소원등 만들기 등 하남 이성산성의 역사 이야기를 1개의 상자에 모두 담았다. 이성산성 가족 체험팩은 소비자 가격이 5만 원이나, 하남시민은 1만 원에 구입할 수 있다. '이성산성 시민 참여 행사'는 이성산성을 시민에게 알리고자 기획됐으며 최대한 시민 간 접촉을 피하기 위해 온라인으로 진행한다. 이성산성 가족 체험팩 인증, 이성산성 네모다 이벤트, 블로그 공모전 및 이성산성 홍보 영상 콘테스트, 이성산성 소원 메시지 인증 이벤트 등이다. 지역경제 활성화를 위해 대부분의 예산을 하남시 기업을 위해서 집행하며, 지역 소외계층 300세대에게 이성산성 가족 체험팩을 증정한다. 포스트 코로나 시대에 발맞춰 최초로 시도되는 특별한 방식의 이성산성 문화 축제가 지역 주민에게 특별한 활력을 불어 넣어줄 것으로 기대된다.

하남문화재단(031-790-7921)

❻

코로나 확산 방지 위해 '청사 방문 민원은 시청 대회의실에서'

하남시는 코로나19 확산 방지를 위해 8월 28일부터 모든 본청 내방 민원의 상담·처리를 시청 대회의실에서 실시 중이다. 이는 코로나19 재확산에 따라 청사 방역 강화의 일환으로, 민원실 방문 민원을 제외한 모든 청사 내방 민원을 시청 대회의실에서 상담·처리함으로써 대면 접촉을 최소화하고자 한 것이다. 본청을 방문한 민원인은 출입문에서 발열 체크, 증상 유무 확인, 출입자 명부 작성을 거쳐 대회의실로 이동·대기하게 되고, 안내 근무자가 해당 부서 담당자를 대회의실로 호출하면 대회의실에서 민원을 상담하고 처리하는 방식이다. 이를 위해 시는 기존 열화상 카메라를 안면 인식 열화상 카메라로 변경 설치하고, 대회의실에 민원 사무처리를 위한 사무 공간과 방문자 대기석을 마련함과 동시에 내방객 안내를 위한 근무자를 배치했다. 특히 원활한 운영을 위해 사전 예약제로 운영하고, 5인 이상 다수인이 방문할 경우는 대표 1~2명만 입장이 가능하도록 했다. 이 방문민원 처리방식은 코로나19 확산 추이를 살펴 별도 해제 시까지 계속 운영될 예정이다.

자치행정과(031-790-5183)

양성평등주간 기념 유공자 표창

하남시의회는 9월 14일 양성평등주간 25주년을 맞아 양성평등 실천과 지역사회 발전에 기여한 유공자들에게 표창을 수여하고 격려했다.

이번 시상은 코로나19 여파로 양성평등주간 기념식이 취소됨에 따라 의회 본회의장에서 간소하게 진행됐다. 여성단체와 봉사단체 등에서 활발한 활동을 펼쳐 양성평등 사회 구현에 이바지해 온 유공자 10명이 표창을 받았다.

방미숙 의장은 "여성의 사회 참여 확대와 성평등 문화 확산은 여러분들이 각자의 자리에서 노력해 주신 결과"라면서, "의회도 사회 구성원 모두가 차별 없이 동등한 권리를 누릴 수 있도록 더욱 관심을 가지고 지원해 나갈 것"이라고 말했다.

하남시의회 소식은 홈페이지
(www.hanamcitycouncil.go.kr)
에서 확인하실 수 있습니다.

의정 현안 논의를 위한 주례회의 개최

하남시의회는 9월 15일 의회 소회의실에서 주례회의를 열어 집행부로부터 시정 안건을 보고받고 주요 의정현안을 논의했다.

의원들은 회의에 앞서 2021년도 고교학점제 선도지구 운영계획, 이성산성 문화 축제 기본 계획 변경안 등 주요 사업에 대한 집행부 보고를 청취하고, 이날 제시된 의견과 개선사항을 적극 반영해 사업에 차질이 없도록 노력해 줄 것을 당부했다.

이어 임시회 회기일정, 시정 질문 준비 등 원활한 의회 운영을 위한 안건들을 협의하고, 지역 현안에 대해서도 다양한 의견을 나누며 해법을 모색하는 시간을 가졌다.

한편 의회는 코로나19 재확산에 따라 본회의장과 소회의실에 비말 차단용 칸막이를 설치하고 참석인원을 제한하는 등 방역 조치를 한층 강화했다.

2020~2021 절기 인플루엔자(독감) 무료 예방접종 안내

어린이		
대상		• 생후 6개월 이상 ~ 만 18세 이하 어린이 (2002. 1. 1.~2020. 8. 31. 출생자)
장소 및 기간	지정 의료 기관	• 2회 접종자: 2020. 9. 8.(화)~2021. 4. 30.(금) • 1회 접종자: 2020. 9. 22.(화)~2020. 12. 31.(목)
		• 전국 지정 의료 기관(주소지 무관)
	보건소	• 외국인 관리번호 대상자 등 일부 대상자 • 1회 접종자: 2021. 1. 4.(월) ~ 백신 소진 시까지
백신 종류		• 4가 백신 0.5ml
비용		무료
준비물		아기 수첩, 보호자 신분증
비고		<< 생후 6개월 이상 ~ 만 8세 이하 어린이 >> ① 1회 접종 - 2020. 6. 30.까지 독감 백신 접종 횟수 총 2회 이상 (누적) ② 2회 접종(최소 4주 이상 간격으로 접종) - 2020. 6. 30.까지 총 1회만 접종한 경우 - 처음 접종받는 경우 - 과거 접종력을 모를 경우

임신부		
대상		• 임신부(임신 주수와 관계없음)
장소 및 기간	지정 의료 기관	• 2020. 9. 22.(화)~2021. 4. 30.(금)
		• 전국 지정 의료 기관(주소지 무관)
	보건소	-
백신종류		4가 백신 0.5ml
비용		무료
준비물		신분증 임신부임을 확인할 수 있는 서류 (산모 수첩, 임신 확인서 등)

만 62세 이상 어르신		
대상		• 만 75세 이상: 1945. 12. 31. 이전 출생자 • 만 70~74세: 1946. 1. 1.~1950. 12. 31. 출생자 • 만 62~69세: 1951. 1. 1.~1958. 12. 31. 출생자
장소 및 기간	지정 의료 기관	• 만 75세 이상: 2020. 10. 13.(화)~12. 31.(목) • 만 70~74세: 2020. 10. 20.(화)~12. 31.(목) • 만 62~69세: 2020. 10. 27.(화)~12. 31.(목)
		• 전국 지정 의료기관(주소지 무관)
	보건소	• 2021. 1. 4.(월) ~ 백신 소진 시까지
백신 종류		4가 백신 0.5ml
비용		무료
준비물		신분증

만 50~61세 의료 취약 계층		
대상		• 하남시 만 50세 ~ 61세 의료 취약 계층 (1959. 1. 1.~1970. 12. 31. 출생자) : 장애의 정도가 심한 장애인(1-3급), 국가유공자, 기초생활수급자 등
장소 및 기간	지정 의료 기관	• 2020. 10. 20.(화)~12. 31.(목)
		• 하남시 지정 의료기관
	보건소	• 2021. 1. 4.(월) ~ 백신 소진 시까지
백신종류		4가 백신 0.5ml
비용		무료
준비물		신분증

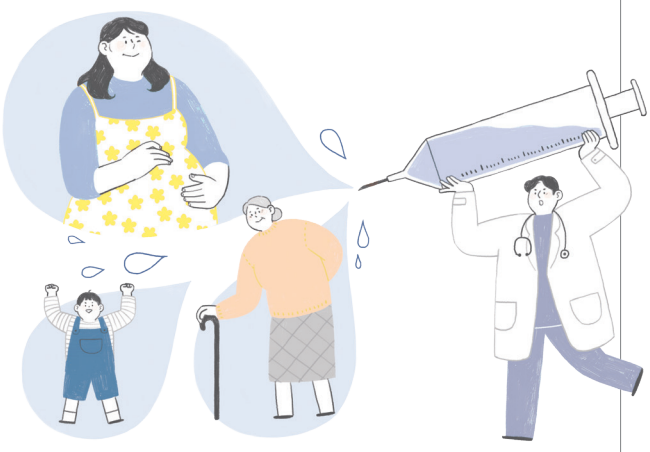
○ 금기 및 주의 사항

- 생후 6개월 미만 영아
- 과거 인플루엔자 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우
- 인플루엔자 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우
- 인플루엔자 백신 접종 후 6주 이내에 길랭-바래 증후군의 과거력이 있는 사람
- 중등증 또는 중증 급성질환자는 증상이 호전될 때까지 접종 연기
- 계란 알레르기(불활성화 백신만 해당)가 있는 경우

○ 지정 의료 기관 방문 전, 접종 가능 여부 확인

○ 지정 의료 기관 검색 및 예약 가능: 예방접종도우미 사이트 (http://nip.cdc.go.kr)

하남시 인플루엔자(독감) 지정의료기관 현황 확인

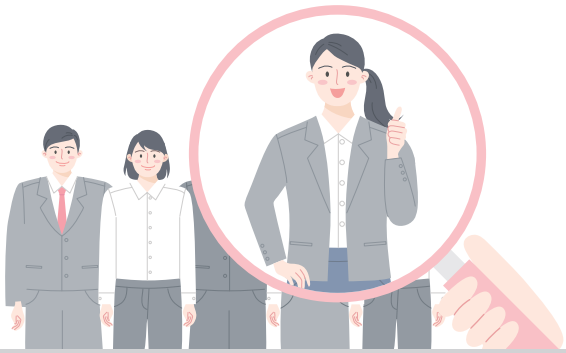


문의: 하남시보건소(031-790-6560), 질병관리본부 콜센터(1339)

청년 면접 정장 무료 대여 받으세요

○ **신청 자격**: 만 39세 이하 하남 시민(구직자)
○ **지원 내용**: 면접에 필요한 정장 지원
(전년도 이용자도 재신청 가능)
○ **지원 규모**: 연 5회(3박 4일/회)
○ **대여 업체**: 사단법인 열린옷장(건대입구역 1번 출구)
(평일 오전 9시~오후 8시,
토·일요일 오전 9시~오후 6시 /
법정 공휴일만 휴무)
○ **지원 품목**: (남자) 자켓, 바지, 셔츠, 구두, 벨트, 넥타이
(여자) 자켓, 스커트, 블라우스, 구두
○ **신청 기간**: 연중 오전 9시~오후 6시 (토요일 및 공휴일 제외)
○ **신청 방법**: 방문 또는 이메일(hanamjob@korea.kr)로
신청서 제출

※ 일자리지원사업 통합접수시스템(apply.jobaba.net) 참조



문의: 일자리경제과(031-790-6897)

사례별로 보는 건축법 위반

○ **사례 3**: 가설건축물 축조 신고(건축법 제20조)

- **가설건축물이란?**

임시로 설치한 건축물로서 일정 기한 사용 후 원상회복을 조건으로 반드시 허가를 받거나 신고를 하고 건축하여야 합니다.

- **가설건축물 축조 신고**

• 신고 대상: 재해 복구, 흥행, 전람회, 공사용 등 대통령령으로 정하는 용도의 가설건축물(존치 기간 3년 이내)

• 신고 절차

가설건축물 축조신고서 제출 (배치도, 평면도, 대지사용승낙서 첨부) → 접수 및 검토 → 가설건축물 축조 신고필증 교부

- 우리 시에서는 무단 용도변경 등 불법 행위 발생, 소방 시설 부재로 화재 시 안전사고 우려 등의 사유로 가설건축물 존치 기간 연장을 제한하고 있으니 아래 내용을 참고하시기 바랍니다.

가설건축물 존치 기간 연장 제한 공고(하남시 공고 제2020-715호)

○ **제한 대상**

- 건축법 시행령 제15조 제5항 제2호 및 제8호에 해당하는 농·수·축산물 직거래용 가설 점포, 임시 사무실, 임시 창고 등
※ 단, 아래의 경우에 한하여 제한대상에서 제외토록 함

가. 도시계획시설예정지(도로, 공원 등) 내, 개발행위허가제한지역 내, 지역주택조합사업구역(지구단위계획구역이 수립된 곳에 한함) 내 설치되어 철거 예정인 가설건축물

나. 지역에 관계없이 연면적 200㎡ 이내로 설치된 소규모 가설건축물

문의: 건축과(031-790-6395)

하남도시공사 보상 상담센터 운영

○ **상담 대상**: 하남교산 공공주택지구 보상대상자
○ **운영 시간**: 매주 화요일 오후 2시~5시

1주차	2주차	3주차	4주차
감정평가	법률	세무	감정평가, 법률, 세무

○ **운영방식**: 코로나19 확산 방지를 위해 서면 위주(자유 양식) 방문 상담의 경우 예약제로 운영
○ **신청 방법**: 상담 예약 031-790-9535
(서면 e-mail : prohyun@huic.co.kr)
○ **상담 장소**: 경기도 하남시 미사대로 550, C동 2층 23호

※ 서면 질의 시 성명, 연락처는 반드시 기재해야 하며, 서면 상담 자료는 추후 책자 제작 등에 활용될 수 있음을 알려드립니다.

문의: 하남도시공사(031-790-9535)

계절관리제 운행 제한이 12월 1일부터 시행됩니다!

○ **배출가스 5등급 차량 계절관리제(12월~3월) 운행 제한**

근거법령	미세먼지 저감 및 관리에 관한 특별법 제21조 경기도 미세먼지 저감 및 관리에 관한 조례 제18조
시행 목적	고농도 미세먼지 발생이 우려되는 기간(12월-3월) 중 배출가스 5등급 차량의 운행제한으로 미세먼지 사전 저감
적용 시기	매년 12. 1. ~ 다음해 3. 31. 6시 ~ 21시(주말, 공휴일 미시행)
시행일	2020. 12. 1.
제외 대상	저감장치 부착 차량, 장애인차량, 국가유공자 차량 등
유예 대상 (21. 3월까지)	배출가스 5등급 저공해 조치(저감 장치 / 조기 폐차) 신청 저감장치 미개발, 장착불가 차량 ※ 유예 대상은 경기도 지역에만 한하며, 기타 지역에서는 유예 없음
벌칙	1일 10만 원 과태료

○ **계절관리제 기간 동안 미세먼지 비상 저감 조치 시행 시에는 유예 없음**
○ **신청 방법**: 자동차 배출가스 등급제 홈페이지 접수

문의: 환경정책과(031-790-6244)

하남시 건강가정지원센터 맞벌이 가족 프로그램 안내

○ **참가 비용**: 무료

○ **참여 대상**: 맞벌이 가족 (대상별 12가족)

※ 추후 맞벌이 가족 증명 서류 제출 필수

○ **교육 장소**: 각 가정 비대면 강의(ZOOM 쌍방향 온라인 강의)

○ **상세 일정**

대상	일시		교육 내용	
9~11세 자녀를 둔 맞벌이 가족	10/14 (수)	20:00~22:00	부모 교육	슬기로운 공동 양육
	10/17 (토)	14:00~16:00	가족 체험	가족 레크리에이션
		16:00~18:00		목공 <강아지 조명 만들기>
		18:00~20:00		가족이 함께하는 저녁 식사 홈바베큐 밀키트 제공
6~8세 자녀를 둔 맞벌이 가족	10/21 (수)	20:00~22:00	부모 교육	슬기로운 공동 양육
	10/24 (토)	14:00~16:00	가족 체험	가족 레크리에이션
		16:00~18:00		목공 <강아지 조명 만들기>
		18:00~20:00		가족이 함께하는 저녁 식사 홈바베큐 밀키트 제공

○ **신청 기간**: 2020. 10. 5. ~ 마감 시까지

○ **신청 방법**: 전화 접수

※ 하남시건강가정지원센터 홈페이지(hanam.familynet.or.kr) 참조

문의: 하남시건강가정지원센터(031-790-2965)

마음과 마음 잇기 프로젝트 '코로나지만 괜찮아'

○ **기간**: 2020. 9. 1. ~ 2020. 10. 31.

○ **대상**: 하남시민 누구나

○ **내용**: SNS를 활용한 비대면 심리 방역 프로그램으로 감염병 위험을 차단하고, 활동에 대한 공유로 서로의 연결감을 강화하여 변화된 일상에 건강하게 적응

○ **참여 방법**

- 코로나지만 괜찮은 나만의 활동 기록
- 참여자 본인의 인스타그램에 게시
- '#코로나지만괜찮아#하남시정신건강복지센터' 해시태그
- 하남시정신건강복지센터 ID 태그 및 인스타그램 ID, 게시물 공개 설정

문의: 하남시정신건강복지센터(031-793-6552)

다자녀 우대 '경기 I-plus 카드' 협력가맹점 모집 안내

○ **사업 목적**: 다자녀 가정의 경제적 부담 경감 및 사회적 우대 분위기 조성

○ **모집 분야**: 임신·출산·육아 관련 업체, 학원, 학습지, 교복 업체, 의료기관, 산후조리원, 외식업체, 문화 시설, 놀이 시설 등

※ 가족 단위 및 아이들이 많이 이용하는 분야

○ **참여 혜택**: 경기 I-plus 카드 매출에 대한 가맹점 수수료 할인 (신용카드 0.4%, 체크카드 0.2%), 경기 I-plus 카드 홈페이지 홍보, 다자녀 가정 참여 업체 인증 스티커(마크) 제공

○ **사업 기간**: 참여 승낙서 제출일로부터 2년간 유효, 별도 철회서 제출이 없는 한 자동 연장

○ **제출 서류**: 참여 신청서 및 제안서

○ **신청 기간**: 연중 수시

○ **신청 방법**: 이메일(ymh9100@korea.kr) 제출

※ 경기 I-plus 카드 홈페이지(http://ggiplus.bccard.com) 참조

문의: 혁신기획관(031-790-5084)

「본인서명사실확인제」 이용 안내

○ **'본인서명사실확인제'란?**

인감증명서와 효력 동일, 본인이 서명했다는 사실을 행정기관에서 확인해 주는 제도.
전국 시군구 및 읍면동에서 본인 확인 시 서명만으로 발급
(외국인의 경우, 「출입국관리법」에 따라 외국인등록증 또는 외국인등록사실증명을 소지한 사람)

○ **발급절차**

읍면동 행정복지센터 방문 → 신분 확인 및 서명 → 증명서 제출

○ **인감증명서 보다 이런 점이 좋습니다!**

	인감증명서 이런 점이 불편해요!	본인서명사실확인서 이런 점이 편해요!
안전합니다!	대리 발급 및 위변조 인한 부정 발급	본인만 발급 가능 부정 발급은 No!
어디서나!	인감도장 사전 신고는 주민등록상 주소지에서만 가능해요	본인 서명은 사전 신고가 필요 없습니다.
간편합니다!	인감도장 사전 신고가 필요해요	본인 신분증만 가지고 행정복지센터로 Go!Go!
도장 NO!	인감도장을 분실하거나 잊어먹고 안 가져오면 발급이 안 돼요	서명으로 간편하게! 도장 휴대는 No! No!
행정비용 절감	대장 보관·관리 등 행정비용이 연간 약 2000억 원	대장 보관·관리가 필요 없어서 행정비용을 절감할 수 있습니다!
집에서 편하게 온라인 신청!	* 온라인은 전자본인서명확인서! • 정부24에서 본인서명사실확인서를 온라인으로 발급받을 수 있습니다. • 행정기관(중앙, 지방), 공공기관 등에서 이용 가능합니다. • 수수료는 무료	

문의: 민원여권과(031-790-6131)

예고 없는 자연재해, 농작물재해보험으로 준비하세요

○ 2020년 농작물재해보험 품목별 가입 안내

- 50% 정부 지원, 40% 지방자치단체 지원, 10% 자부담
- 가입 및 문의처: 지역농협 보험계 (전국 어디서나 가입 가능)

구 분		가입 기간
본사업	농업용 시설 및 시설 작물 (수박·딸기·오이·토마토·참외· 풋고추·호박·국화·장미· 파프리카·멜론·상추·부추· 시금치·배추·가지·파·무· 백합·카네이션·미나리)	2월~11월
본사업	버섯 재배사 및 버섯 작물 (표고·느타리)	2월~11월 (표고 원목 재배는 6~7월)
본사업	감 자	(가을 감자)7월~9월
본사업	콩	6월~7월
본사업	마늘	(난지형)10월~11월 (한지형)10월~11월
본사업	양파 인삼	10월~11월
본사업	자두 매실 포도 복숭아	11월
시범사업	시설 작물(쑥갓)	2월~11월
시범사업	버섯 작물 (양송이·새송이)	2월~11월

문의: 도시농업과(031-790-6570)

경기도 청년면접수당 신청 안내

○ 신청 기간: 2020. 9. 14. ~ 12. 31.

- 2차: 9. 14. ~ 10. 16.
- 3차: 11. 2. ~ 11. 30.
- 4차: 12. 14. ~ 12. 31.

※ 신청 기간 내 24시간 신청 가능하나 각 차수별 마감 일은 오후 6시까지

○ 지원 대상: 면접 활동을 하는 경기도 내 만18세~만 39세 청년

※ 단기 일자리(주 30시간 미만)에 응시한 면접도 신청 가능
(2020년 한시 적용)

○ 신청 방법: 온라인 신청(http://thankyou.jobaba.net)

○ 지원 내용: 면접수당 최대 21만 원(면접 1회 3.5만 원, 최대 6회)
지역화폐 지원

문의: 일자리경제과(031-790-6157)

컬러링북 '산책, 기억을 보다' 안내

○ 컬러링북 '산책, 기억을 보다'란?

코로나19 확산 방지를 위한 생활 속 거리두기를 응원하고, 치매 어르신 및 치매 예방을 원하는 시민 누구나 각 가정에서 인지 자극 및 정서 지원 활동을 할 수 있도록 우리 시 지역 명소를 담은 미술 활용 도구입니다.

○ 신청 자격: 60세 이상 어르신과 그의 가족

○ 지원 내용: 컬리링북[산책, 기억을 보다] 및
색칠 도구 1인 1세트 지급

○ 신청 기간: 2020. 10. 19.(월) ~ 10. 30.(금) /
선착순 지급(소진 시까지)

○ 신청 방법

1) 유선: 미사보건센터 치매관리팀 ☎031-790-6254

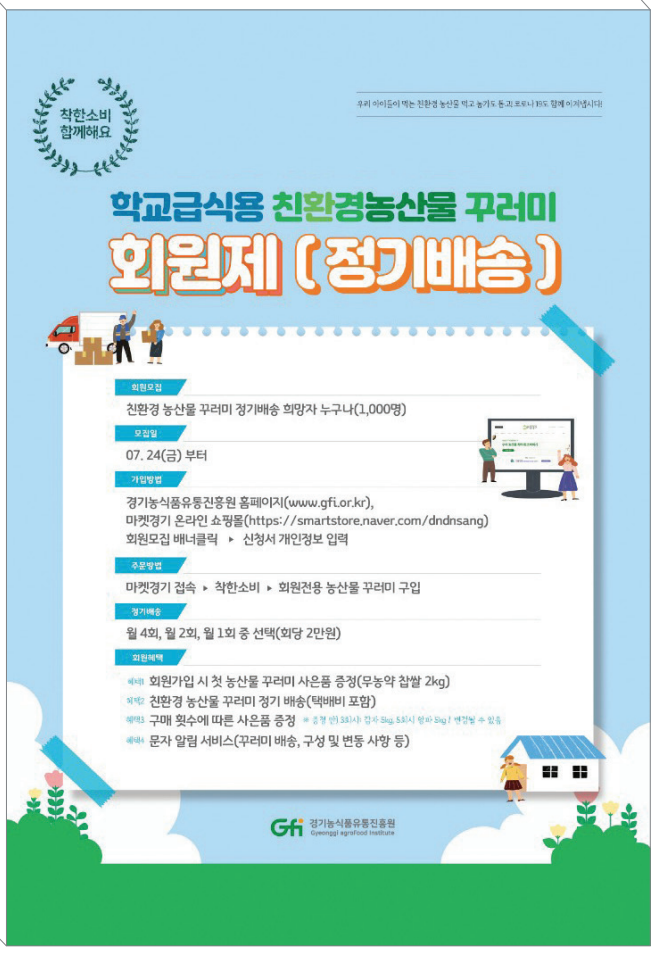
2) 이메일: sungsumnin@korea.kr [신청자 성함(가족 포함), 연락처 기재하여 메일 발송]

○ 수령 기간: 2020. 11. 2.(월) ~ 11. 27.(금) ※ 사전 예약제 운영

○ 수령 방법: 사전 예약한 일시에 치매안심센터 방문 수령

※ 60세 이상 어르신 대상 기억력 검사를 무료로 진행하오니 어르신과 가족이 함께 방문하시길 권해드립니다.

문의: 미사보건센터(031-790-6254)



질병관리본부
KCDC

대응지침 제9판 부록5 '유증상자 10대 수칙'

코로나19 증상*이 나타나면, 10가지 행동수칙을 꼭 지켜주세요

*** 코로나19 주요 증상**

발열(37.5도 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각손실 또는 폐렴 등

❶ **외출, 등교, 출근을 하지 않고 집에서 쉬기**

❷ 의료기관 진료가 있으면 **사전에 코로나19 임상증상이 있다고 알려주기**

❸ **코로나19 임상증상이 지속되거나 증상이 심해지는지 관찰하기**

❹ **발열이 지속되거나 증상이 심해지면,**
① **콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하기**
② **선별진료소를 우선 방문하여 진료받기**
*응급상황으로 119 구급차 이용 시 코로나19 임상증상이 있다고 알려주세요.

❺ **의료기관 방문 시 가급적 자기 차량을 이용**하고, **반드시 마스크 착용하기**

❻ **흐르는 물에 비누**로 **손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기**

❼ **기침**이나 **재채기**할 때 **옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기**

❽ **독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 함께 거주하는 분과 거리두기(2m)하기**

❾ **개인물품**(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 **따로 사용**하기

❿ **자주 접촉하는 표면**을 **매일 청소, 소독하기**

"코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다"

질병관리본부 KCDC

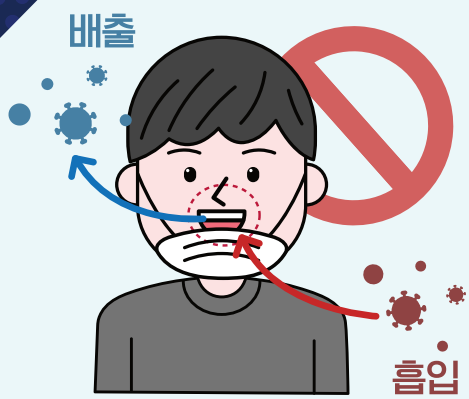
제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

주의!

잘못된 마스크 착용, 안돼요!

코와 입을 통해
자신과 타인에게
바이러스가
다 들어가요!

❶ 코가 노출되는 마스크 착용



❷ 턱에 걸치는 마스크 착용

❸ 마스크 겉면을 만지는 행위

하남시 시정 소식지 ≪청정하남≫은

독자 여러분의 소중한 목소리에 귀기울입니다

10월호를 읽고 좋았던 내용이나 개선했으면 하는 부분이 있다면 의견을 보내주세요.
소중한 의견을 보내주신 분께는 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다.

• **접수 방법** 하남시청 홈페이지 왼쪽 상단의 '하남 소식지 > 시정 소식지 독자 참여'를 통해 참여
• **접수 마감** 매월 12일 • **선물 발송** 매월 27일경 참여 시 기재한 휴대전화 번호로 기프티콘 발송 예정

이선영 독자 꿈의학교에서 학생들의 꿈이 함께 자라고 있다고 생각하니 정말 반갑고 기쁘네요!

심윤화 독자 잠이 보약이라는 말처럼 질 좋은 수면이 기억력과 면역력, 치매에 좋을 뿐 아니라 다이어트에도 도움이 된다니 오늘부터 규칙적인 수면을 위해 노력해야겠어요 ^^

김한솔 독자 하남시 지하철 개통으로 출퇴근 삶의 질이 확 달라졌어요! 검단산역까지 빨리 개통되었으면 좋겠어요~

김상현 독자 온 마을이 우리 학교 소식 인상 깊게 보았습니다. 특별한 공간에서의 경험은 생각의 시야를 넓힌다고 하는데 이런 변화된 교육의 패러다임이 확대되고 잘 정착되면 좋겠다는 바람 가져봅니다.

심혜영 독자 이성산성 내용이 너무 좋았습니다. 하남 시민이 된지 3년, 이성산성은 설명조차 하기 어려웠는데 드디어 자신있게 하남 시민이라고 말할 수 있게 됐습니다. 감사합니다.

독자 퀴즈 ※ 지난호 퀴즈에 오류가 있어 바로잡습니다. 하남시에는 **'45개'** 꿈의학교가 운영 중입니다.

매월 마지막 주 금요일, 다양한 분야에서 활동 중인 장애인과 영향력 있는 인사를 초대해 이야기를 나누고 음성 통역과 자막 제공을 통해 모든 분들이 시청 가능한 토크쇼의 이름은 무엇일까요?(6글자)

가로세로 낱말퍼즐

EVENT

아래 낱말 퍼즐에서 빈칸에 들어가는 글자를 채워 인증샷을 1811-0751 문자로 보내주세요.
추첨을 통해 선물을 드립니다. (성함 기재 필수! 응모 기간은 10월 12일까지, 힌트는 본지 10월호에 있습니다.)

가로 퀴즈

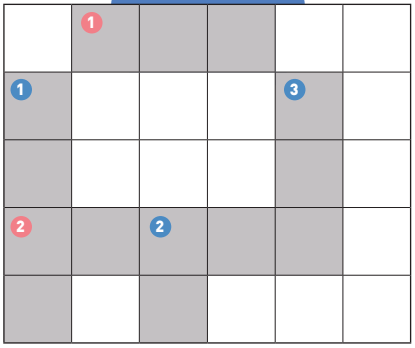
❶ 백제의 역사를 복원하여 만든 하남을 대표하는 길은 어디일까요?
❷ 하남시 최초의 안전 교육 시설인 '하남시00000'은 하남시청소년수련관 2, 3층에 위치하고 있어요.

세로 퀴즈

❶ 코로나19 상황 속에서 우울감을 느끼는 어르신께서는 '하남시0000센터'의 치매 조기 검진과 함께 심층 대면 상담을 받아보세요.
❷ 이것이 1℃ 상승 시 사람의 심박수가 10회/분 정도 상승하는 경우가 많다고 해요.
❸ 'Hug me' 프로그램은 다양한 키트를 통해 활동한 후 본인의 감정을 스스로 이것에 작성하도록 한다죠?

※ **9월호** 정답은 ❶ **양배추** ❷ **이성산성** ❶ **살랑그랑** ❷ **배움** ❸ **하남풍산**입니다.

퍼즐의 빈칸을 채워주세요



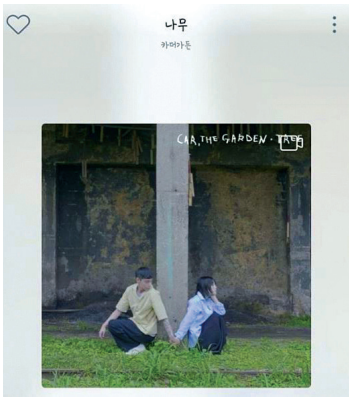
rashlion

언제 어느 때 들어도 질리지 않는 old pop 띵곡 1976년 영화 <Star Is Born>의 OST 'Evergreen' 추천해요.
#에버그린 #흥얼흥얼_띵곡_추천

2ejin

둘째가 좋아하는 '바나나 차차' 나도 모르게 따라 부르고 있어요~
#인기가요가뭔가요 #바나나차가가우리집명곡

reason__able

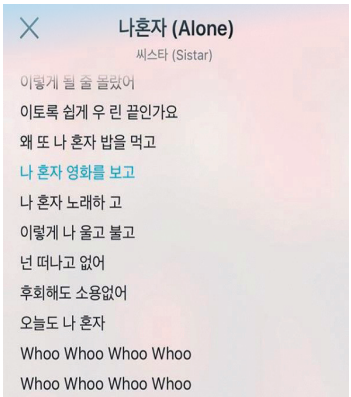


흥얼흥얼 띵곡 추천
#청정하남 #차정원 #carthegarden #나무

코로나로 지친 맘 위로하는 명곡

SNS에서 찾은 하남 시민 #흥얼흥얼_띵곡_추천

sddmxx



요즘같은 시기에 딱인 노래 나 혼자 밥을 먹고... 나 혼자 노래하고~
#거리두기 #씨스타_나혼자 #흥얼흥얼_띵곡_추천

#

다음 호 주제어는
#코로나시대_힐링_소확행 입니다.
SNS 채널에 **#청정하남**
#코로나시대_힐링_소확행을 태그해주시거나,
주제어 관련 사진을 편집실 이메일
hanam-city@naver.com으로
보내주세요. 추첨을 통해
소정의 선물을 보내드립니다.
(응모 기간: 10월 12일까지)

ibongil1

비가 많이 오네요…
비 오는 날에 흥얼거리는…
#청정하남 #흥얼흥얼_띵곡_추천

독자 글마당 '월간 한 줄'

학교

글 정진애

교문 안 운동장에 놀이터에
뛰어 노는 아이들 볼 수 없고
재잘거림 웃음소리 들을 수 없다.

지금은 요즘은
고요하다 적막하다.

아니다.
보이지 않는 각자 자리에서
씨를 심고 싹이 트고 싱싱하게 자라고 있을 거다.
내일을 위해 꽃이 피고
미래를 향해 알찬 열매 맺기 위해
학생도 선생님도 부모님도 함께
가지 않던 새로운 길 개척에 한 마음일 거다.

학교는 지금
멈춤이 아니라 정중동(靜中動)이다.

꽃들의 축제

글 황단비

무덥던 여름은 어느새 가고
열어둔 창문 사이로 바람이 살랑 불어온다.

날 좋은 아침 산책이나 해볼까 하고
집 앞 한적한 길을 따라 걷는다.

햇살이 세상을 환히 비추는 아침
걸어가는 길 위에서 마주한 꽃들이
알록달록 다채로운 빛깔을 자랑한다.

부지런한 꽃들은 마치 축제를 하듯 모여
바람결 따라 살랑살랑 춤을 춘다.

나도 함께 춤추고 싶었지만
왠지 그것은 부끄러워
수줍고도 신나는 마음으로
꽃들과 함께 가을의 산책을 한다.

학교에 가자!

글 백지윤

아직 반 친구들 반도 못 봤는데
벌써 2학기

일주일에 한 번 가는 학교라도
마냥 신나기만 하다.

0점? 100점?
뭣이 중한디

실내화가 작아지기 전에

설레는 만남,
다시 보는 반가움이 있는

그리운 학교에 가자!

독자 글마당 '월간 한 줄' 모집

11월호 주제어

일기 가을 다짐 사랑

'월간 한 줄' 응모 방법

주제어가 담긴 사진과 이야기를 200자 이내로 보내 주세요.
삼행시나 언어유희의 짧은 글도 좋아요!
hanam-city@naver.com으로 보내주세요.
응모 기간은 10월 12일까지이며, 채택되신 분께는 월간 한 줄
코너에 소개하고 소정의 선물을 보내 드립니다.

시정 문자 받아보면
자다가도 떡이 나온다!

하남시 시정 알리미 서비스 신청하세요!