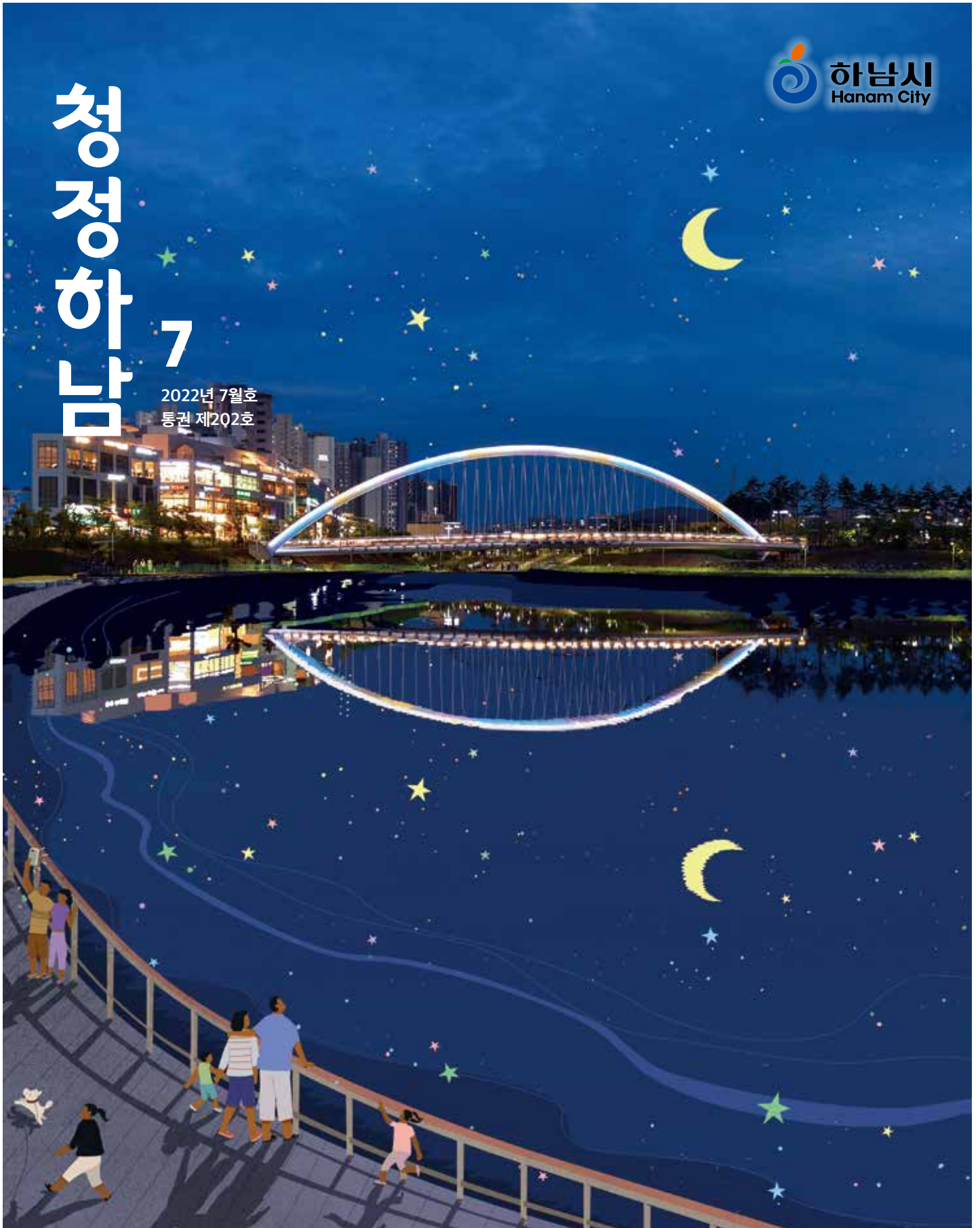


청정하남

7

2022년 7월호
통권 제202호



여름밤의 낭만이
반짝이는
#미사호수공원

청정하남

7

2022년 7월호
통권 제202호

발행일
2022년 7월 8일

발행인
하남시장

편집인
도시브랜드담당관

발행처
하남시

주소
경기도 하남시 대청로 10

전화
031-790-6066

홈페이지
www.hanam.go.kr

기획·디자인·제작
반디컴 Tel. 02-2272-1190

《청정하남》은 한국간행물윤리위원회의
윤리 강령 및 실천 요강을 준수합니다.



QR코드를 스캔하시면 미사호수공원의
다양한 모습을 VR로 감상하실 수 있습니다.



COVER STORY

하남 시민 여러분의 일상에 별빛처럼
반짝이는 꿈과 행복이 가득하길 바라며
미사호수공원에서 여름밤의 낭만을 즐기는
하남 시민의 모습을 담았습니다.

하남과 함께

인사드립니다 **4**
살고 싶은 도시 도약하는 하남!
시민과 함께 만들겠습니다

민선 8기 하남 시정 가이드 **6**
세계적 도시로 도약하는
새로운 하남

의회 소식 **14**
제9대 하남시의회

시민과 함께

숲과 함께 **18**
언제든 찾아갈 수 있는 쉼터
황산숲길&미사호수공원

트렌드 친환경 **20**
왜 전기차일까?
지금 전기차가 뜨는 이유!

별자리 학습 공간 **22**
나누고 함께하며 행복이 넘치는 공간
왓씽영어학원





우리 동네 변호사

나도 모르게 내 모습이 찍혔다면?
초상권과 음성권 알아보기

24

요모조모 톤

2022년 하남시 미니태양광 보급지원 사업
추진 계획

26

오늘을 함께

건강 하남

찌릿찌릿 손목이 아플 때
건초염과 터널증후군 구분하기

28

더 편한 내일

지금은 벌레와 거리 두기가 필요한 때!
친환경적으로 벌레 쫓는 법

30

일상 리포터

내 손으로 만드는 나만의 작은 숲
플랜테리어

32

문화 캘린더

34

책 읽는 도시

36

하남 정보통

40

제철밥상 달그락

빨갛고 탐스러운 매력
토마토

46

독자 우체국

48

도시 사진첩

49

월간 한 줄

50



청정하남 우편 정기구독 신청

온라인: 하남시청 홈페이지 - 왼쪽 상단 - 청정하남 - 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 알림 서비스 신청

온라인: 하남시청 홈페이지 - 하남소식 - 시정 소식 알림 서비스
신청

오프라인: 가까운 동 행정복지센터 방문 - 신청서 작성
발송 내용: 주요 시정 소식(격주), 코로나19 관련 긴급 안내(수시)



《청정하남》브런치 보러 가기

QR코드를 스캔하시면 《청정하남》브런치를 구독하실 수 있
습니다.



살고 싶은 도시 도약하는 하남!

시민과 함께 만들겠습니다



시민의 목소리에 귀 기울이는 하남

존경하고 사랑하는 하남 시민 여러분!

민선 8기 하남시장 이현재입니다.

이 자리에 설 수 있도록 아낌없는 지지와 성원을 보내주신 하남 시민 여러분께 깊은 감사를 드립니다. 누구보다 하남을 사랑하고, 하남 시민을 자랑스럽게 생각하기에, 저는 대단히 엄중하고 무거운 마음으로 이 자리에 섰습니다.

오늘부터 하남시는 수도권 최고의 도시로 도약하기 위한 대장정을 시작하려고 합니다. 저는 하남시 국회의원으로 재직할 때부터 오직 하남 발전과 시민만을 생각하며 뛰었습니다. 매일 아침 빨간 운동화를 신고, 수첩을 챙겨 산책

길을 나섰습니다. 작은 민원, 사소한 의견 하나 놓치지 않고 해결할 방법을 고민했습니다. 시민의 어려움을 공감하면서 시민분들께 배웠습니다.

지난주 창우초등학교에서 여느 때와 같이 교통봉사를 하는데 한 어린이가 “시장이 되셨는데 봉사를 계속 하세요?”라고 물어봤습니다. 저는 “네. 계속 할 거예요”라고 답했습니다. 시민의 불편함을 알기 위해서는 시민 곁에서 시민의 이야기를 직접 들어야 한다고 생각합니다. 지금까지 해 온 것처럼, 앞으로도 시민의 입장에서 시민을 섬기면서 시민과 함께 문제를 해결하겠습니다.

민선 8기의 시정은 시민의 피부에 와 닿을 수 있도록 시민이 시정현안에 참여할 수 있는 ‘시민참여 혁신위원회’를 운

영하겠습니다. 시민과 소통하는 시스템을 마련하기 위해 ‘열린시장실’, ‘민원의 날’, ‘이동시장실’을 운영하여 ‘시민 중심 행정 서비스’를 강화하겠습니다.

함께 만들어갈 하남의 비전

하남시의 발전을 위해 하남시 민선 8기의 비전을 ‘살고 싶은 도시, 도약하는 하남’으로 정하였습니다. 이 슬로건은 공모를 통해 시민들이 제안해 주시고 시민참여 인수위원회에서 선택해 주신, 우리가 만들어갈 하남시의 비전입니다.

‘살고 싶은 도시, 도약하는 하남’은 교통이 편리한 도시, 질 좋은 일자리가 많은 도시, 세대가 행복한 도시입니다. 이를 위해

첫째, 교통 불편 해소를 넘어 교통 중심도시로서 ‘하남지하철 5철 시대’를 만들어가겠습니다. 5호선의 출퇴근 시간 배차 단축, 9호선 조기 착공, 3호선 신덕풍역 신설, 위례신사선 조기 착공, GTX 하남 유치 추진을 해내겠습니다.

둘째, 하남의 도약을 위해 경쟁력 있는 산업과 질 좋은 일자리를 유치하겠습니다. 투자유치단을 구성해 운영하고, 행정지원체계 구축을 통해 한국의 영화 산업 및 한류 문화를 세계에 알리고 하남시의 위상을 높일 ‘K-스타월드’를 조성하겠습니다. 첨단 기업을 유치하고 대학과 기업의 연구개발 중심 캠퍼스 조성도 추진하겠습니다. 또한 코로나로 생존 기반이 위태로워진 전통시장 소상공인 자영업 활성화도 적극 지원하겠습니다.

셋째, 어린이와 부모, 청년, 어르신, 장애인 등 모두가 행복한 도시를 만들겠습니다. 질 높은 보육과 교육 서비스를 제공하며, 하남의 미래를 짊어질 청년을 지원하고, 건강하고 활력 있는 어르신의 삶을 만들어 가겠습니다. 장애인도 살기 좋은 하남시를 만들고 보이지 않는 곳에서 힘써주시는 사회 복지 종사자들의 처우 개선에도 힘쓰겠습니다.

넷째, 통합의 하남을 위한 균형 발전을 이루겠습니다. 하남시는 대규모 인구 유입으로 많은 변화와 빠른 성장을 이뤘습니다. 하남 시민 모두가 ‘화합’하고 ‘통합’된 한마음이 되어야 하남시를 발전시킬 수 있습니다. 원도심은 전선 지중화를 추진하고, 재건축·재개발을 지원하며, 스마트 도시로 변모시키겠습니다. 신도시는 전면 재점검 원칙으로 신도시 대표들을 인수위원회 위원으로 위촉하여 시민의 목소리를 직접 듣고 보완 대책을 수립하고 있습니다. 함께 해결방안을 찾고 균형 발전을 이룰 수 있도록 모든 시민 여러분이 동참해 주시기를 부탁드립니다.

기대 이상의 하남을 위해

저를 지지해주시는 분들께 부탁드립니다. 무조건적인 칭찬으로 저에게 긴장감을 늦추게 하지 말아주십시오. 저를 지지하지 않으신 분들께 부탁드립니다. 제가 올바른 방향성을 가지고 시정을 살피는지 꾸준히 살펴주시기 바랍니다. 시정에 대한 시민의 적절한 채찍과 당근만이 ‘바른 시정’의 올바른 첫걸음이라고 생각합니다.

하남시는 한성백제의 첫 도읍지이자 왕성이었습니다. 한강 유역의 아름다운 자연환경을 바탕으로 발전했던 백제의 영광을 되살려 ‘수도권 중심 도시’의 초석을 다지고자 합니다. 4년의 임기 동안 시민을 위한 시정을 위해 최선을 다하겠습니다.

하남의 위상과 가치를 높일 ‘살고 싶은 도시, 도약하는 하남’을 위해 32만 시민 여러분이 다 함께 협력해 주실 것을 다시 한번 부탁드립니다.

32만 시민의 숙원인 하남의 도약, 오늘부터 시작하겠습니다. 기대하고, 그 기대 이상으로 하남 발전을 이루어내겠습니다.

감사합니다.

하남시장 이원재

세계적 도시로 도약하는 새로운 하남



어느 곳이든
뻗어나가는
사통팔달
하남

하남 5철 시대 완성으로
교통 인프라 개선

시민과 함께
도약하는
글로벌 도시
하남

시민 의견 적극 반영한
참여 행정으로 만들어가는
글로벌 도시

균형 있는
발전으로
화합하는
하남

원도심 및 신도시 재점검 등
권역별 맞춤형 도시개발 지원

민선 8기 하남시장으로 당선된 이현재 시장이 신발 끈을 고쳐 맸다. 하남시 곳곳을 누비며 교통이 편리한 도시, 질 좋은 일자리가 많은 도시, 세대가 행복한 도시를 만들고자 시민의 목소리에 귀 기울이기 위함이다. 준비를 마친 이현재 시장은 6대 과제를 중심으로 다양한 계획을 세워 미래 하남의 청사진을 제시했다. 이 청사진에 붙은 제목은 ‘살고 싶은 도시, 도약하는 하남’이다. 하남의 내일을 기대하며 민선 8기 시정을 살펴봤다.



**아이부터
어르신까지
전 세대가 행복한
하남**

시민 맞춤형 복지로
누구나 편안하게 살 수 있는
환경 조성

**건강하고
즐거운
하남**

생활 밀착형 인프라 지원으로
시민 삶의 질 업그레이드

**지역경제가
살아있는
활기찬
하남**

골목상권부터 중소기업,
대기업까지 함께 잘 사는
지역경제



어느 곳이든 뻗어나가는 사통팔달 하남

하남지하철 5철 시대

- 1 5호선 출퇴근 시간대 배차 간격 단축
- 2 9호선 강일-미사 구간 2023년 조기 착공,
미사역 급행역 지정
- 3 3호선 추진 및 신덕풍역(가칭) 신설
- 4 위례신사선 중앙역-하남 연장 본선과 동시 추진
- 5 GTX 유치 추진

대중교통 편의성 개편

- 1 신도시 버스 노선 신설 및 증차
- 2 마을버스 준공영제 도입
- 3 지하철역 거점으로 연결하는 버스 노선 개편
- 4 강일환승센터 설치
- 5 출퇴근 시간대 버스 증차
- 6 수석대교 재검토





시민과 함께 도약하는 글로벌 도시 하남



도시개발 및 일자리

- 1 K-스타월드 조성
- 2 R&D캠퍼스+교육연구 클러스터 조성
- 3 'K패션' 복합문화단지 조성
- 4 효과적 프로젝트 수행을 위한 행정지원체계 구축

체감 소통

- 1 시민참여 혁신위원회 구성
- 2 월 1회 이동시장제 운영
- 3 월 1회 민원의 날 운영
- 4 감일지구 진출입로 상징조형물 설치



3

균형 있는 발전으로 화합하는 하남

원도심 스마트 도시화

- 1 H2 프로젝트 전면 재점검
- 2 재개발, 재건축 활성화 적극 지원
- 3 중부고속도로 만남의 광장 환승센터
- 4 중부고속도로 인근 방음터널 설치
- 5 도로 전선 지중화 단계별 추진
- 6 송파-양평고속도로 상산곡IC 추진
- 7 종합복지타운 조기 완공
- 8 도시가스 미공급 지역 추가 공급 지원
(덕풍동, 감북동, 초이동)
- 9 감북동-보훈병원역 간 터널공사 추진
- 10 감북동 발전 계획 수립 및 추진
- 11 군량골-초이주유소 앞까지 직결노선 개설
- 12 군부대 이전 검토 등 발전 계획 수립

감일 신도시

- 1 유해 환경으로부터 학습권 보호
- 2 송파-양평 고속도로 진입로(IC) 올림픽 공원 방향 설치
- 3 동서울 변전소 옥내화 추진
- 4 세종고속도로 인접 구간 방음터널 설치
- 5 저류지 2, 3, 4공원 조성 및 운동시설 설치
- 6 능안천, 벌말천 시민 쉼터 조성
- 7 송파-양평 고속도로 단지 우회 추진
- 8 감일 공영주차장 설치

미사 신도시

- 1 강동쓰레기 소각장 총력 저지
- 2 강일 지구 공사 현장 분진 최소화
- 3 황산사거리 진입정체 해소
- 4 미사 북측 근린상가대로 지하에 주차장 건설
- 5 NHF 10년 공공임대 분양 전환 지원
- 6 미사역 인근 우편 취급 우체국 신설
- 7 19단지 앞 횡단보도 설치, 7단지 앞 유턴 가능토록 보완
- 8 풍산동 명칭 변경
- 9 31단지 옆 진등지하차도 방음터널 설치

위례 신도시

- 1 위례지역 수영장 신설
- 2 성남골프장 아파트 건설 반대(부분 개발+시민공원)
- 3 학암동 하천 조속 정비 및 교량 설치
- 4 행정 민원 차량 제공 서비스 도입(위례·감일)
- 5 멀티스포츠센터 조기 착공 및 준공

교산 신도시 조성

- 1 최첨단 스마트 신도시 조성
- 2 교산 신도시 시민 불편 해소 위한 사전 인프라 마련
- 3 선 이주 대책 및 이주자 택지 확보
- 4 '고골초' 명칭 유지
- 5 주민 의견 반영한 교산지구 기업 이전 단지
- 6 주민 의견 반영한 어진마을 이전 대책 추진



아이부터 어른까지 전 세대가 행복한 하남

보육

- 1 돌봄센터 확대 및 지원
- 2 국공립 어린이집 확대
- 3 영유아 발달센터 및 영유아 발달전문가 지원
- 4 장애아 전담 어린이집 신설
- 5 어린이 전문병원 신설
- 6 어린이회관 건립
- 7 민간 어린이집 영유아반 월 10만 원 지원
- 8 육아종합지원센터 운영 프로그램 확대
- 9 조부모 손주 돌봄수당 월 20만 원 지원
- 10 아빠 육아휴직수당 월 30만 원 지원
- 11 등교 돌봄 신설 및 저녁 8시까지 초등돌봄 연장
- 12 어린이집 체계적 관리강화 시스템 상설화
- 13 출산장려금 지원
첫째 300만 원, 둘째 500만 원, 셋째 이상 1,000만 원
- 14 산후조리비용 100만 원 지원
- 15 어린이집 긴급돌봄 서비스 확대

교육

- 1 하남교육청 신설
- 2 과밀학급 해소를 위한 학교, 유치원 신설
- 3 시장 직속 '학급 과밀화 방지 전담팀' 설치
- 4 공교육 교육회복력 지원
- 5 스쿨존 내 교통사고 ZERO, 하남형 스쿨존
- 6 어린이 보호구역 CCTV 확대 설치
- 7 청소년 전문가 확충 지원(진로진학, 진로체험 프로그램 개선 지원)

- 8 심리상담 프로그램 강화
- 9 초등학교 원어민 교사 확대
- 10 초등학교 학교보안관
- 11 학교별 특기적성 프로그램 개선
- 12 1교당 2특색 교육활동 사업 지원

시민 맞춤형 복지

- 1 청년 및 신혼부부 전세대출 지원
- 2 청년일자리과 신설
- 3 청년명예시장제 도입
- 4 청년채용기업 인센티브 부여
- 5 취업교육 청년 지원
- 6 어르신 공공일자리 확대
- 7 어르신 채용기업 인센티브
- 8 어르신 일자리센터 신설
- 9 스마트시니어 교육 확대
- 10 어르신 놀이터 신설
- 11 공공산후조리원 설립
- 12 장애인 고용 지원 인센티브 확대
- 13 장애인 돌봄 SOS 구축
- 14 장애인 통합지원센터
- 15 발달장애인 지원센터 설치
- 16 장애인 콜택시 서비스 확대
- 17 찾아가는 빨래방 서비스 확대
- 18 구급차 추가 확대
- 19 사회복지시설 종사자 처우 개선
- 20 보육 종사자 처우 개선

5

건강하고 즐거운 하남

시민 체육 지원

- 1 어린이 등 생활체육클럽 학교 운동장 사용료 100% 지원
- 2 운동장 사용 배정 체육단체 위탁
- 3 선동둔치 천연구장 인조잔디로 조성
- 4 종합운동장 스마트 체육시설 재탄생
- 5 파크골프장 2023년 조기완공
- 6 첨단 종합운동장 신설



시민 모두가 행복한 공원

- 1 하남 아이숲 조성
- 2 미사호수공원 '석촌호수' 모델로 재정비
- 3 미사경정장 반환 추진 및 시민공원화
- 4 한강 진입 보행통로 개설 및 보완
- 5 경정공원 보행통로 환경사 보행통로로 개선
- 6 PET ZONE 시범운영
- 7 천마산, 금암산 등산로 개설
- 8 한강 뚝방길 황토 건강 맨발 걷기 코스 조성
- 9 친환경 검단산 둘레길 조성
- 10 남한산성 등산로 개선
- 11 덕풍천 꽃길 가꾸기



6

지역경제가 살아있는 활기찬 하남

지역경제 활성화

- 1 지역화폐 하머니 할인폭 확대
- 2 기업, 공공기관, 아파트 단지와 상생 구매 협약 체결 유도
- 3 주차장 확대 및 신설(황산수산물전통시장)
- 4 전통시장 디지털 주민 배달 시스템 구축
- 5 전통시장 자동 결제 시스템 구축
- 6 대형마트 전통시장 지원 확대 유도
- 7 전통시장 고객지원센터 신설
- 8 농업인 지원
- 9 자영업 활성화 지원
- 10 기업 규제 개혁센터 운영
- 11 하남 기업 지역 금융 활성화를 위한 특별회계
예산 분산 예치
- 12 하남 기업 공공구매 우선권 부여
- 13 전통시장 인프라 지원 등 활성화 지원





강성삼
의장

| 약력 |

- 단샘초등학교 운영위원(현)
- 감일지구 민관공협의회 위원(현)
- 제8대 하남시의회 전·후반기 부의장(전)
- 제7대 하남시의회 의원(전)
- 민선 5, 6기 하남시장 비서(전)
- 하남시 체육회 상임이사(전)
- 하남시배드민턴연합회 회장(전)
- (사)하남청년회의소(JC) 회장(전)
- 신장고교 운영위원회 위원장(전)
- 제8대 하남시의회 의원연구단체 '도시브랜드연구회' 대표 의원(전)
- 제19대 문재인 대통령후보 하남시 선대위 본부장(전)
- 더불어민주당 미세먼지 특위 부위원장(전)
- 민주평화통일자문회의 하남협의회 자문위원(전)

존경하는 하남 시민 여러분! 안녕하십니까.

제9대 하남시의회 의장 강성삼입니다.

먼저 32만 하남 시민의 민의를 받들 제9대 하남시의회 의장을 맡게 되어 개인적으로 큰 영광이면서 동시에 막중한 책임감과 사명감을 느낍니다. 앞으로 본연의 책무인 집행부 견제와 감시를 충실히 수행하고, 더 나은 하남발전과 시민 행복 실현을 위해 최선을 다하겠습니다.

하남시는 천혜의 자연환경과 지리적 잠재력을 바탕으로 매우 빠르게 발전하고 있습니다. 시 예산은 약 1조 원에 근접해 있고, 5개 지하철 도시, 최첨단 교육도시, 기후변화 대응 선도도시로 나아가고 있는 명실상부한 신성장 거점도시입니다.

이제 자족도시 완성으로 안정적인 성장을 도모하고, 주거 환경과 생활 환경 개선을 통해 시민 여러분의 삶의 질을 높여야 합니다. 다른 한편으로는 코로나19가 남긴 피해를 완전히 회복하고, 빠른 성장이 불러온 사회적 갈등 해소에도 노력해 나가겠습니다.

2022년은 32년 만에 개정된 지방자치법이 시행된 첫해입니다. 주민자치 실현이라는 개정 이유에 걸맞게 의회 인사권 독립, 정책지원관 신설 등 전문성과 권한이 강화되었습니다. 주민 직접참여의 길도 넓어졌습니다. 주민자치회 시범 실시 지역이 대폭 확대되었고 '주민조례발안제'도 본격 실시됩니다. 제9대 하남시의회는 주어진 권한의 올바른 사용으로 32만 하남 시민의 민의를 더욱 신속하고 정확하게 전달하는 의회로 거듭날 것을 약속드립니다.

지방의회는 민주주의의 지표입니다. 제9대 하남시의회는 지역 실정에 맞는 전문적인 의정 활동으로 시민의 생활을 섬세하게 살피 하남 발전을 이끄는 시금석이 될 것입니다. 또 집행부의 잘못된 관행과 폐단을 확실하게 견제하고 개선하는 정책의회를 만들어 나가는 데 역량을 집중하겠습니다.

하남 시민 여러분,

더 나은 하남의 발전은 시민 여러분의 참여와 관심으로 만들어집니다. 자치분권 2.0 시대를 선도하기 위한 통합과 협력의 시대정신을 구현하는 데 함께해 주시기 바랍니다.

‘더 나은 하남, 더 새로운 하남시의회’를 슬로건으로 새롭게 출발하는 제9대 하남시의회가 견제와 감시라는 의회의 역할을 제대로 수행하며 전문성과 책임성을 바탕으로 선도적인 지방의회가 될 수 있도록 시민 여러분의 많은 관심과 응원을 부탁드립니다.

감사합니다.

제9대 하남시의회 의장 강성삼



제9대 하남시의회 의원을 소개합니다!



금광연

의원 (가 선거구)

주요 경력

행정학 박사
(전)국민권익위원회 부이사관



박선미

의원 (가 선거구)

주요 경력

(전)하남시어린이집연합회 15대 회장
(전)경북대학교 유아교육과 겸임교수



정혜영

의원 (가 선거구)

주요 경력

(현)민주평화통일자문회의 하남시협의회 자문위원
(전)신장2동 주민자치부회장



임희도

의원 (나 선거구)

주요 경력

(현)(주)스타리치에이치알 대표이사
(현)한국경리협회 대표

강성삼

의장 (가 선거구)



주요 경력

(전)민선 5, 6기 하남시장 비서
(전)제8대 하남시의회 전·후반기 부의장(전)

박진희

부의장 (다 선거구)



주요 경력

(현)국민의힘 경기도당 대변인
(전)여주대학 겸임교수



최훈중

의원 (나 선거구)

주요 경력

(현)더불어민주당 하남시지역위원회 대외협력실장
(전)더불어민주당 최종윤 국회의원 비서



오승철

의원 (다 선거구)

주요 경력

(현)더불어민주당 하남시지역위원회 청년위원장
(전)하남시학교운영위원회협의회 부회장



정병용

의원 (다 선거구)

주요 경력

(현)더불어민주당 하남지역위원회 사무국장
(전)제8대 하남시의회 의원



오지연

의원 (비례대표)

주요 경력

(현)나눔사랑 재능뱅크 기부봉사 팀장
(전)강남구 서초동 산티요가센터 대표



언제든 찾아갈 수
있는 쉼터

황산숲길& 미사호수공원

유난히 지치기 쉬운 여름, 바람 한 줄기가 더 소중히 느껴진다. 이럴 때 시원한 나무 그늘 아래에서 조용히 쉴 수 있다면 얼마나 좋을까? 가슴이 탁 트이는 호수와 졸졸 흐르는 시내까지 있으면 더위를 식히기에 더 좋을 것이다. 하남 시민이라면 아쉬울 것이 없다. 황산숲길과 미사호수공원이 곁에 있으니.

글 임혜선



언제든지 찾아갈 수 있는 작은 숲
황산숲길

황산숲길은 미사에 자리한 아담한 숲길이다. 유유자적 숲길을 따라 걸으며 혼자만의 사색을 즐기기도, 소중한 사람과 담소를 나누기에 딱 알맞다. 오가며 만나는 이웃의 반가운 얼굴도 기대할 만한 즐거움이다. 규모는 크지 않지만 키 큰 나무가 우거져 있어 일단 황산숲길에 들어서면 도시와는 완전히 다른 분위기를 느낄 수 있다. 덕분에 숲길을 걷는 20분 남짓 마치 먼 곳으로 여행을 간 기분을 만끽할 수 있다. 향긋한 풀냄새와 나무 사이를 오가는 바람이 바쁜 일상에 쉼표를 찍어준다. 황산숲길에서 좀 더 오랜 시간을 보내고 싶다면 곳곳에 마련된 벤치에서 음악을 감상하거나 책을 읽어보는 것이 어떨까. 미사호수공원과 이어져 있어 여유가 있다면 망월천을 따라 호수공원까지 가보기를 추천한다.

하루를 시작하고, 돌아보는 곳 미사호수공원

여름밤의 낭만을 즐기고 싶다면, 이른 아침의 상쾌함을 만끽하고 싶다면, 한낮의 활기를 느끼고 싶다면 미사호수공원만큼 좋은 선택이 없다. 미사호수공원은 망월천을 넓혀 인공호수를 만들고 그 주변에 조성한 공원이자 호수를 둘러싼 산책로를 걸으며 다양한 꽃과 어우러진 도시 풍경을 감상하다 보면 '오늘 하루도 단단하게 잘 보냈구나'라며 자신의 마음을 다독일 수 있을 것이다. 미사호수공원에는 호수를 건널 수 있는 상망교와 수변공원 산책로, 공원 산책로, 호수길, 숲속 산책로 등 다양한 길이 있어 어느 길을 걷는지에 따라 호수공원과 미사의 다양한 모습을 감상할 수 있다. 요즘같이 더운 여름, 이른 아침 조깅을 하거나 늦은 저녁 산책을 하며 무더위를 달래보는 데에도 더할 나위 없이 좋은 장소다.



미사호수공원과 황산숲길에서 만날 수 있는 식물들



메꽃

비슷한 생김새 때문에 나팔꽃이라는 오해를 받는 메꽃. 만약 잎이 길쭉한 창 모양이고 해가 있는 낮에 발견했다면 나팔꽃이 아니라 메꽃입니다. 또한 가을에 피는 나팔꽃과 다르게 메꽃은 6~8월 여름 중에 피며 여러 색이 수수한 아름다움을 뽐내곤 합니다. 잎도 꽃도 모두 먹을 수 있는 구황식물이라는 특징이 있어요.



금계국

화단이나 공원, 산과 들 등 어디서나 볼 수 있는 금계국은 6월 여름부터 9월 초가을까지 피어나 노란 행복을 전해주는 꽃입니다. 가늘고 긴 꽃대 끝에 짙은 노란색의 두상화가 피어나요. 키가 크고 꽃이 아름다워 한 송이로도, 묶음으로도 다양한 매력을 뽐내 꽃다발이나 화분으로도 인기가 좋습니다.



개망초

달걀프라이처럼 생겨서 '계란꽃'이라는 별명을 가진 개망초는 우리나라 전국 어디서든 볼 수 있는 야생화입니다. 6~7월에 흔히 볼 수 있으며 보통 흰색인 꽃잎은 가끔 연보라색을 띠기도 해요. 개망초는 원래 북아메리카가 원산지로 귀화 시기가 한 일합병으로 국권을 빼앗긴 때와 비슷해 개망초, 망국초라는 이름을 얻은 슬픈 사연이 있어요.



찔레꽃

간혹 산행을 즐기는 분들 중에는 가시덤불을 이루어 산행을 힘들게 하는 찔레나무를 귀찮고 쓸모없다 여기는 분들도 있습니다. 그러나 찔레나무는 알고 보면 쓸모가 많은 나무입니다. 하얗고 은은한 향기를 자랑하는 찔레꽃은 차로도 즐길 수 있으며 가을에 맺히는 빨간 열매는 혈액순환 장애 개선, 생리통 등에 효과가 좋은 약재로 쓰이기도 합니다.

왜 전기차일까? 지금 전기차가 뜨는 이유!

코로나19로 모든 산업이 위태로웠던 2020년, 오히려 불쑥 성장한 산업이 있는데 바로 전기차 산업이다. 2020년 전기차는 세계적으로 312만 대가 판매되며 전년보다 42%가량 판매량이 증가했다. 전기차 충전소 보급도 확대되고 있으며, 이제 도로에서 내연기관차와 전기차가 융합된 '하이브리드카'나 전기차를 발견하는 것도 흔한 일이 됐다. 우리 예상보다 훨씬 앞당겨진 전기차의 대중화, 어떤 이유가 있을까?

글 임혜선

지금보다 더 친환경적으로 진화할 전기차

전기차가 주목받는 가장 큰 이유는 바로 '친환경'이라는 것이다. 날이 갈수록 기후위기가 심각해지면서 우리는 친환경을 넘어 '필(必)환경' 시대에 살고 있다. 이에 따라 전 세계는 내연기관 자동차를 규제하고 동시에 전기차를 보급하기 위한 다양한 지원을 마련 중이다.

전기차가 친환경적인 이유는 주행 중 전기차의 이산화탄소 배출량이 거의 '제로(0)'이기 때문이다. 다만, 전기차 주행에 필요한 전력 생산이나 자동차를 제조하는 과정에서는 여전히 상당량의 이산화탄소가 배출되고 있어 '전기차가 친환경'이라는 말은 잘못된 것이라는 지적도 있다. 그러나 독일의 연구 결과에 따르면 생산, 사용, 폐기 등 자동차 제조 과정에서 전기차는 내연기관차 대비 30~70%의 이산화탄소를 배출하는 것으로 분석됐다. 또한 신재생에너지 투자가 전 세계적으로 활발히 이루어지면서 재생에너지의 발전량이 증가하면 전력 생산에서 발생하는 이산화탄소가 줄어들기에 장기적으로 봤을 때 전기차가 내연기관차보다 친환경적이라는 것은 변함 없는 사실이다.



자동차 시장의 중심 파워트레인에서 모빌리티로

전기차 대중화의 이유를 또 하나 꼽자면 바로 시장의 변화라고 할 수 있다. 과거의 자동차 시장을 좌지우지 하는 경쟁력이 ‘파워트레인’이었다면 미래, 아니 현재의 자동차 시장을 좌지우지하는 것은 바로 ‘모빌리티’이다. 파워트레인이란 화석연료, 배터리 등에 저장된 에너지를 운동에너지로 변환하여 자동차에 동력을 부여하는 데 필요한 모든 부품의 집합체라고 할 수 있다. 모빌리티는 사람들의 이동을 편리하게 하는 데 기여하는 각종 서비스나 이동수단을 뜻한다. 자율주행차, 카셰어링, 승차 공유, 스마트 물류 등 4차 산업을 기반으로 한 각종 이동 서비스가 모빌리티의 종류다.

미래 차량은 탄소 배출을 줄일 뿐 아니라 모빌리티 서비스를 구현하는 ‘디바이스’ 역할을 해야 한다. 한 마디로 달리는 스마트폰, 달리는 컴퓨터가 되어야 한다는 것이다. 그러기 위해선 차량을 전자화해야 하고, 이동과 관계된 부분은 구조가 단순할수록 좋다. 이때 가장 적합한 것이 전기차라는 것이 전문가들의 의견이다.

미래 자동차가 아닌 도로 위의 자동차

이 같은 시대적 흐름에 기반하여 전기차는 우리 일상의 한 부분으로 파고들었다. 현대자동차, 테슬라, 폭스바겐, BMW 등 세계적인 자동차 회사들이 앞다투어 전기차를 출시한 지난 2021년은 ‘전기차 대중화 원년의 해’라고도 불린다. 이는 시작일 뿐이며 전기차는 앞으로 더욱 대중화될 전망이다.

미국의 블룸버그 NEF(New Energy Finance)가 발표한 ‘2019 전기차 전망(Electric Vehicle Outlook 2019)’에 따르면 2010년 수천 대에 불과했던 전기차가 2018년에는 200만 대 이상 판매됐고, 2025년에는 1,000만 대, 2030년에는 2,800만 대, 2040년에는 5,600만 대를 돌파할 것으로 추정된다. 이제 핸드폰을 충전하는 것처럼 매연 없는 자동차를 충전하고 사용하는 시대가 온 것이다.

전기차로 더 깨끗하고 편리해지는 하남시

한편, 하남시는 지난 5월 18일 신장전통시장에서 시행 중인 ‘무료배송 서비스’에 친환경 전기차를 도입했다. 이는 전기차를 활용해 시민 편의를 도모하기 위함이었다.

신장전통시장은 지난 2014년부터 시민의 편의 증진과 시장 경쟁력 확보를 위해 연중 ‘무료배송 서비스’를 운영해 왔다. 하지만 8년여 동안 사용한 배송 차량의 잦은 고장으로 애를 먹었고, 이에 노후 차량을 교체하게 됐다. 이때 환경과 연료비 절감을 위해 전기차를 도입한 것이다.

하남시 관계자는 “무료배송 서비스에 전기차를 도입해 환경을 생각하고 연료비도 절감하는 일석이조의 효과를 거둘 수 있게 됐다”며 “코로나19로 침체된 전통시장이 사회적 거리 두기 해제와 더불어 친환경 전기차로 배송을 시작해 앞으로 매출 증대에도 많은 도움이 될 것으로 기대한다”라고 말했다.

또한, 하남시는 5월 12일부터 잠실역을 오가는 시내버스 30-5번에 저장형 전기버스 7대를 도입하기도 했다. 하남시는 올해 중 7대를 추가 도입해 총 14대를 운행할 예정이다.

전기차가 속속들이 보급되면서 탄소 배출 감축을 통한 대기 환경 개선과 시민 편의 증진이 기대되고 있다. 전기차와 함께 더 깨끗한 하남, 더 편리한 하남을 꿈꿔본다.



나누고 함께하며 행복이 넘치는 공간

왓썸영어학원

통통 튀는 주황색과 노란색 벽, 알록달록한 클라이밍 존과 책상들. 즐거움과 배움을 가득 채울 공간이 하남 시민들을 위해 활짝 열렸다. “편하게 찾아오시고 문지방이 닳도록 왔다 갔다 해주세요!” 활기찬 에너지와 다정한 배려가 넘치는 왓썸영어학원을 찾았다.

글 정희화 사진 봉재석

학생들을 위한 편하고 재미있는 공간

왓썸(Whatsup). 원래는 ‘무슨 일이야(What’s up?)’라고 묻는 말이지만, 친근한 사이에 ‘요즘 어때?’, ‘잘 지내?’ 같은 편한 인사말로도 널리 쓰인다.

“아이들에게 가장 편한 말이 뭘까 고민하다 왓썸이 떠올랐어요. 학원에 오는 아이들에게 가장 먼저 건네는 인사말이거든요.”

왓썸(WHATSUP)에는 학생들이 훌륭하고(Wonderful), 행복하며(Happy), 감사하고(Appreciate), 참을성 있고(Tolerative), 멋지고(Superduper), 특별하고(Unique), 긍정적

인(Positive) 사람이 되길 바라는 최문희 원장의 마음이 담겨 있다.

“You are so wonderful! 항상 아이들을 칭찬합니다. 좋은 말만 해주고 싶고, 좋은 것만 주고 싶거든요.”

학생들에 대해 말하는 최 원장의 얼굴에 미소가 가득하다. 열정적인 선생님과 좋은 커리큘럼만 있다면 외국에 나가지 않아도 충분히 영어 실력을 늘릴 수 있다고 확신하는 최 원장은 수업을 재미있게 하는 것으로 유명하다. 뭐든 재미있게 배우는 게 가장 좋기 때문에 게임을 활용하고 팝송을 가르치며 즐겁게 수업하려 노력한다는 것이다. 아이들 눈높이에 맞는 수업을 꾸리는 건 쉽지 않지만 함께하는 여덟 명의 동료 선생님들은 서로에게 큰 힘이 된다.

“원어민 선생님인 알로이다(Cabilete Gingoyon Aloida) 씨는 게임을 통한 스피킹 수업에 정말 탁월해요. 서로 교육 철학도 맞아서 즐겁게 수업하고 있습니다. 또한 철학 박사님이 주 1회 인문학 수업을 맡아준 덕분에 유익하고 수준 높은 수업을 진행할 수 있어요.”

모두를 위한 배움

최 원장은 누구나 편하고 재밌게 영어를 접할 수 있길 바란다. “거리 풍경이나 우리의 삶에서 영어를 발견할 때가 많아요. 그럴 때면 ‘영어를 모르는 사람도 많은데 왜 이렇게 영어가 일상 화됐을까, 모르는 사람들이 소외감을 느끼겠다’라는 생각이 듭니다. 저는 이런 분들을 위해 영어의 문턱을 낮추는 역할을 하고 싶어요.”

누구든 쉽게 배우고, 즐겁게 공부할 수 있어야 한다고 말하는 최문희 원장의 얼굴에서 교육에 대한 오랜 고민과 진심이 느껴진다.

제대로 된 교육과 즐거운 배움, 그리고 많은 사람과 함께하고 나누는 데에 관심이 많은 최 원장. ‘좋은 교육의 기회를 많은 사람과 나눠야 한다’는 지론대로 작년부터 학원 공간 일부를 별자리 학습 공간으로 개방하여 하남 시민들을 위한 교육의 장으로 제공하고 있다. 밝고 환한 공간에는 책상, 모니터, 칠판 등 수업용 장비 외에도 클라이밍 벽, 미니 포켓볼 테이블과 전자 피아노 등이 마련되어 있어 다양한 활용이 가능하다. 별자리 학습 공간으로 지정된 이후, 이러한 공간의 장점을 살려 캘리그래피, 꽃꽂이, 맹자 마주하기 등 여러 가지 수업을 진행했다.

“더 많은 수업을 시도하고 싶었는데 코로나 상황이라 어려움이 있었습니다. 이제 상황이 나아졌으니 영어 등 관련 수업 확대를 고려 중이에요. 또한 부모님이 집에서 아이들과 함께할 수 있는 영어 게임이나 회화, 인문학 수업 등을 계획하고 있습니다. 하남 시민 누구라도 이런 수업을 배우고 싶은 경우 신청할 수 있습니다.”

누구에게나 열려 있는 별자리 학습 공간

최 원장은 이 공간을 이용하는 모두가 별처럼 반짝이는 사람들과, 결국 그런 사람들이 모여 지역을 더 따뜻하게 만든다고 믿는다. 이런 마음을 담아, 최 원장은 왓씽영어학원이라는 ‘행복한 공간’을 더 많은 하남 시민들과 나누고 싶다고 말했다.

“쾌적하고 활용도 높은 공간입니다. 수업 시간 외에는 누구나 활용 가능하고 주말에도 자유롭게 쓰실 수 있으니 와서 스터디도 하시고, 편하게 사용해주세요.”

그녀의 나누는 삶은 공간을 넘어 주변 이웃들에게까지 뻗어 나가고 있다.

“작년부터 ‘석헌문 왓씽 장학회’를 만들어서 결손가정 학생을



돕고 있습니다. 선정된 학생이 자립할 때까지 계속할 생각이예요.”

최 원장은 복지관을 통해 지역 어르신들에게 필요한 물품을 꾸준히 기부하고 있다. 이에 하남시에서 최 원장의 꾸준한 봉사 정신과 기부에 감사하며 하남시장 표창을 수여하기도 했다. 최 원장은 사회에서 받은 사랑을 환원하는 건 너무 당연한 일이라고 한다. 더 많이 나누고 싶고, 더 많은 사람을 행복하게 해주고 싶다는 그녀의 얼굴에 환한 웃음이 가득하다. “집처럼 편하게 오셔서 마음껏 사용하고, 공부하고, 배우시면 좋겠습니다.”

나누고 함께하는 일에는 분명 사람을 행복하게 만드는 힘이 있다. 누구든 찾아와 어울리고 나누며, 배울 수 있는 공간. 별자리 학습 공간 왓씽영어학원은 오늘도 찾아오는 모든 이를 환영한다.

왓씽영어학원 이용 안내

- **이용 시간:** 주중 10:00~12:00, 18:00~22:00 / 토일 10:00~18:00
- **주 소:** 하남시 미사강변대로 76(미사베스트프라자) 209호
- **가능 인원:** 어른 12명, 학생 16 최대(사전 문의 필요)
- **대여 장비:** TV, 노트북, 그 외 공간 내 장비
- **이용 문의:** 031-795-0705

나도 모르게 내 모습이 찍혔다면?

초상권과 음성권 알아보기

타인의 동의 없이 사진을 찍거나 목소리를
녹음하면 초상권 및 음성권 침해로 고소당할 수 있다.
그러나 타인으로 인해 피해를 입어 증거를
수집하고자 촬영이나 녹음이 불가피한 경우도 있다.
이 경우도 초상권과 음성권을 침해한다고 볼 수 있을까?

글 최경선 하남시 고문변호사



Q

얼마 전 층간소음이 너무 심해 위층으로 올라가 소음을 줄여달라고 요청하였습니다. 그러자 위층 집 주인인 A씨가 오히려 화를 내었고 곧 다툼이 벌어졌는데요. A씨가 저를 폭행해, 저는 이 장면을 휴대전화로 촬영했습니다. 이에 A씨가 초상권 침해로 저를 고소한다고 합니다. 이 경우 초상권 침해로 처벌받게 될까요?

A

사람은 누구나 자신의 얼굴이나 기타 사회 통념상 특정인임을 식별할 수 있는 신체적 특징에 관하여 함부로 촬영 또는 그림이 묘사되거나 공표되지 아니하며 영리적으로 이용당하지 않을 권리를 가집니다. 이러한 권리를 초상권이라고 합니다.

초상권은 헌법으로 보장되는 권리입니다. 또한 개인은 사생활 활동이 타인으로부터 침해되거나 사생활이 함부로 공개되지 아니할 소극적인 권리는 물론, 오늘날 고도로 정보화된 현대사회에서 자신에 대한 정보를 자율적으로 통제할 수 있는 적극적인 권리도 가집니다.

따라서 타인의 동의 없이 타인의 얼굴 등 특정인을 식별할 수 있는 신체를 촬영하게 되면 그 타인의 초상권을 침해하게 됩니다. 그렇다고 타인의 동의 없이 타인을 촬영한다고 하여 무조건 위법한 것은 아닙니다. 그 촬영 행위의 목적이 정당하고, 수단 및 방법이 상당하면 그 촬영을 당한 타인은 감내하여야 합니다. 즉 무단 촬영 행위가 위법하지 않은 것입니다.

질문자님의 경우는 촬영을 당하는 타인이 욕설, 폭행 등 불법 행위를 하고 있었습니다. 촬영을 한 사람은 그 타인의 불법 행위를 증거로 남기기 위해 타인의 동의 없이 촬영을 한 것입니다. 이는 촬영 행위의 목적이 정당하고, 수단 및 방법이 상당하여 사회상규에 위배하지 않아 위법하지 않다고 보입니다. 물론 증거 수집을 위해 무단으로 타인을 촬영하는 것이 무조건 위법하지 않다고 보지는 않습니다.

보험회사 직원이 보험회사를 상대로 손해배상청구소송을 제기한 교통사고 피해자들의 장해 정도에 관한 증거 자료를 수집할 목적으로 피해자들의 일상생활을 촬영한 사안 (2004다16280)

위 대법원 판례 사안의 경우도 증거 수집을 위해 타인을 촬영한 것인데, 몰래 일상생활을 촬영한 행위는 개인의 사생활 영역을 침해하는 것이기에 증거 수집 목적이라고 하더라도 그 수단 및 방법이 상당하지 않아 위법하다고 판단되었습니다. 질문자님의 경우 그때 촬영을 하지 않으면 증거를 수집할 수 없는 반면, 위 사안의 경우는 촬영을 하지 않더라도 다른 방법으로 증거를 수집할 수 있기에(신체감정 등), 그 수단 및 방법이 상당하지 않다고 본 것입니다.

우리가 여행을 가서 풍경이나 지인을 촬영하면서 타인이 촬영된 경우도 있을 것입니다. 이 경우는 그 타인을 몰래 찍으려는 고의가 있는 것은 아니지만 초상권 침해에 과실이 있다고 판단될 수 있습니다. 이렇게 촬영된 사진이나 영상이 불특정 다수에게 공개된다면, 초상권 침해에 고의가 없다고 하더라도 위법하다고 판단될 수 있을 것입니다. 타인에게 공개하고 싶지 않은 사생활이 있기 때문입니다. 그리고 우리 헌법은 이를 보장하고 있습니다. 따라서 촬영한 사진에 타인이 들어가 있는데, 이를 SNS 등에 게시하려면 그 타인을 알아볼 수 없을 정도로 수정

하는 것이 좋습니다.

초상권과 비슷한 것으로 음성권이라는 것이 있습니다. 음성권과 관련하여, 통신비밀보호법 제14조 제1항은 누구든지 공개되지 아니한 타인 간의 대화를 녹음하거나 전자장치 또는 기계적 수단을 이용하여 청취할 수 없도록 규정하고, 이를 위반하는 경우 처벌하고 있습니다. 하지만 자신과 타인 사이의 대화의 녹음을 일반적으로 금지하는 규정은 없습니다.

그렇다고 자신과 타인 사이의 대화 녹음은 무조건 위법한 것이 아니라고 할 수 없습니다. 한 사례를 살펴보면, 아파트 하자 보수와 관련하여 재판 중에 있는데 이와 관련한 타인과의 대화를 동의 없이 녹음한 사안이 있습니다. 이 경우는 그 타인의 개인 사생활의 영역이 아니고 증거 수집을 목적으로 하는 것이며, 그 방법도 상당하다고 하여 음성권 침해가 아니라고 판단하였습니다(수원지방법원 2021가소346049 손해배상(기)).

초상권과 음성권은 헌법에서 보장하는 권리입니다. 따라서 타인의 동의 없이 촬영 또는 녹음을 하게 되면 초상권 또는 음성권을 침해하게 되는 것인데, 그 목적이 정당하고, 그 수단 및 방법이 상당하여야 위법하다고 평가되지 않습니다. 특히 타인의 사생활을 촬영 또는 녹음하는 사람의 목적보다 더욱 보호하여야 한다면, 특별한 사정(보충성, 긴급성 등)이 없을 시 위법하다고 판단될 것입니다.

초상권·음성권 관련 법령

<헌법>

헌법 제10조 제1문

모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다.

헌법 제17조

모든 국민은 사생활의 비밀과 자유를 침해받지 아니한다.

<통신비밀보호법>

제14조(타인의 대화비밀 침해금지)

① 누구든지 공개되지 아니한 타인 간의 대화를 녹음하거나 전자장치 또는 기계적 수단을 이용하여 청취할 수 없다.

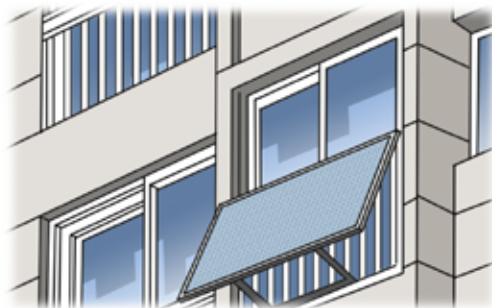
<민법>

제750조(불법행위의 내용)

고의 또는 과실로 인한 불법행위로 타인에게 손해를 가한 자는 그 손해를 배상할 책임이 있다.

제751조(재산 이외의 손해의 배상)

① 타인의 신체, 자유 또는 명예를 해하거나 기타 정신상 고통을 가한 자는 재산 이외의 손해에 대하여도 배상할 책임이 있다.



2022년 하남시

미니태양광 보급지원 사업 추진 계획

구경진 홍만





찌릿찌릿 손목이 아플 때 건초염과 터널증후군 구분하기

손은 우리가 가장 많이 사용하는 신체 부위 중 하나다. 식사, 집안일, 운동, 직장 생활, 공부 등 거의 모든 일상생활을 손으로 한다고 해도 과언이 아니다. 특히 컴퓨터와 스마트폰의 발명은 손의 사용량을 압도적으로 증가시켰다.

손을 사용하는 일이 많아지면서 손목 통증을 호소하는 사람도 점점 많아지고 있다. 이러한 손목 통증은 곧 손목건초염이나 손목터널증후군으로 이어진다. 비슷한 듯 다른 두 손목 질환. 어떻게 구분하고 예방해야 할까?

글 임혜선



손목건초염과 손목터널증후군

건강보험심사평가원에 따르면 2020년 국내에서 손목터널증후군으로 치료를 받은 환자는 모두 16만6천여 명이다. 또한 건초염의 경우 연간 12만 명이 건초염 치료를 위해 병원을 찾고 있다고 한다. 이처럼 많은 사람이 손목 관련 질환으로 고통받고 있지만, 비슷한 증상 때문에 잘못된 대처를 하기도 한다. 때문에 구체적인 증상을 파악하고 자가진단을 통해 정확한 통증 원인을 알아내는 것이 중요하다.

손목건초염이란?

손목에서 엄지손가락으로 이어지는 2개의 힘줄을 감싸고 있는 건막에 염증이 발생하는 질환

주요 증상

- 엄지손가락이 잘 펴지지 않는다.
- 물건을 쥐거나 비트는 동작이 어렵다.
- 손목에 전기가 오는 듯 찌릿하거나 열감이 느껴질 때가 있다.

손목터널증후군이란?

과도한 손목 사용 등 여러 원인에 의해 두꺼워진 인대가 손으로 가는 정중신경을 압박하면서 발생하는 질환

주요 증상

- 손가락 또는 손바닥이 저리고 감각 이상이 나타난다.
- 엄지 쪽 감각이 떨어져 엄지손가락 근육이 위축된다.
- 움켜쥐는 힘이 약해 물건을 자주 떨어뜨린다.

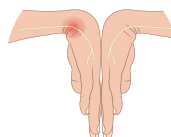
손목건초염과 손목터널증후군을 구분하는 자가 진단 방법

핀켈스타인 검사



엄지손가락을 나머지 손가락으로 감싸 주먹을 쥐 후 아래로 손목을 꺾었을 때 통증이 느껴진다면 손목건초염을 의심해 볼 수 있다.

팔렌 검사



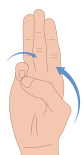
양 손목을 구부리고 손등과 손목 뒷부분을 서로 맞대었을 때 1분 안에 손이 저러오거나 통증이 있다면 손목터널증후군일 가능성이 높다.

바른 자세와 스트레칭으로 예방하는 손목 질환

이런 손목 질환을 단순한 통증으로 여기고 방치하게 되면 만성화될 가능성이 높으며 심할 경우 수술을 해야 할 수도 있기 때문에 조기에 치료를 받는 것이 중요하다. 될 수 있다면 손목을 최대한 사용하지 않아야 하고, 불가피하게 손목을 사용해야 한다면 무리가 되지 않도록 손목 보호대 등을 착용하는 것이 좋다. 또한 항상 바른 자세를 유지하고, 주기적으로 손목 스트레칭을 해준다면 손목 건강에 도움이 될 것이다.

손목 질환 예방하는 손목 스트레칭

손가락 스트레칭



엄지와 새끼손가락 끝을 터치한 후 6초간 유지하며, 이를 10회 반복합니다.

손목 스트레칭



손가락이 위를 향하도록 젖혀주고, 이후 반대편 손으로 손등을 눌러줍니다. 15~30초 유지하며, 3회 반복합니다.

지금은 벌레와 거리 두기가 필요한 때! 친환경적으로 벌레 쫓는 법

여름, 불청객이 잦은 계절이다. 밤잠 못 이루게 하는 열대야나 눈 뜨기 어려울 정도로 뜨거운 햇볕도 그렇지만 어디서 찾아오는지 모를 벌레들이 가장 곤란한 불청객일 것이다. 이럴 때 필요한 것이 바로 살충제다. 그러나 살충제는 향이 독할 뿐만 아니라 화학 성분이 가득해 불안하기도 하다. 만약 화학 성분 걱정 없이 벌레를 쫓을 수 있다면 얼마나 좋을까? 그래서 친환경적인 천연 벌레 퇴치제를 알아봤다.

글 임혜선



조상님도 인정한 효과 계피



‘천연 벌레 퇴치’ 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 바로 계피다. 벌레를 물리치는 계피의 효능은 《동의보감》에도 나와 있을 정도다. 《동의보감》에는 계피가루를 태우면 모기가 달아난다고 기록되어 있다. 태우는 것이 부담스럽다면 물에 살짝 씻어 말린 계피를 망에 넣어 창가나 현관 등 모기가 들어오는 경로에 걸어보자. 에탄올에 계피를 담가 1~2주 정도 숙성시킨 뒤, 물과 1대 1로 섞어 스프레이 용기에 넣으면 손쉽게 사용할 수 있는 천연 벌레 퇴치 스프레이가 된다.

먹기도 좋고 벌레 퇴치에도 좋은 허브



음식에 향과 시각적인 즐거움을 더해주는 허브도 활용해보자. 많은 허브 중에서도 특히 페퍼민트는 모기를 비롯한 해충을 퇴치하는 데 효과가 있는 식물이다. 이는 페퍼민트 특유의 시원한 향 때문이다. 페퍼민트가 갖고 있는 멘톨 성분은 개미를 쫓는 데도 탁월하다고 알려져 있다. 향기와 풍미가 독특해 음식재료로 많이 쓰이는 바질 역시 모기를 퇴치한다. 메탄올·사염화탄소 같은 성분이 모기를 쫓아내기 때문이다.

향긋한 천연 모기향이 필요하다면 오렌지&레몬 껍질



오렌지와 레몬 껍질에는 살충과 살균 성분이 들어 있다. 특히 모기가 싫어하는 리모닌이라는 성분이 함유되어 있어 오렌지와 레몬 껍질을 천연 모기향으로도 활용할 수 있다. 불에 타지 않는 그릇에 오렌지와 레몬 껍질을 올려준 뒤 태워주면 과일의 향긋함을 집안 곳곳에서 느낄 수 있는 동시에 모기까지 쫓을 수 있는 일석이조의 효과를 누릴 수 있다. 만약 껍질을 태우는 것이 부담스럽다면 잘 말린 오렌지 껍질을 집안 곳곳에 놔두는 것만으로도 충분하다.

상쾌하게 벌레를 쫓고 싶다면 편백



향균, 탈취, 방향 효과가 뛰어나 많은 사랑을 받고 있는 편백수에도 모기 퇴치 효과가 있다. 특히 편백수는 아토피 등 피부질환 완화에도 도움이 되는데, 피부가 민감해 화학 살충제를 사용하기 어려운 사람이 사용하기 좋다. 편백수와 소독용 에탄올을 3:7의 비율로 섞고 티트리, 레몬 그라스 등의 아로마오일을 3~5 방울 섞으면 삼림욕하는 기분을 느끼게 해주는 천연 모기퇴치제를 만들 수 있다. 편백 큐브를 망사 주머니에 넣어 걸어두는 것도 도움이 된다.

예쁘고, 향긋하고, 벌레 쫓기까지 제라늄



벌레가 싫어하는 향을 지닌 식물을 키우면 벌레 퇴치에 도움이 된다. 벌레 퇴치에 효과가 있는 식물은 여러 종류가 있는데 만약 평소 화분을 기르고 꽃을 좋아한다면 제라늄이 좋은 선택이 될 것이다. 여름이면 없어서 팔지 못할 정도로 인기가 좋은 제라늄은 천연 향수 원료로 사용될 만큼 향긋한 향을 자랑한다. 흰색, 자색, 분홍색의 꽃이 아름다워 관상용으로도 좋으니 집에 두면 향기와 아름다움을 즐기며 벌레도 쫓을 수 있다.

비닐, 함부로 버리지 마세요! 투명 비닐



쓰다 남은 투명 비닐이나 비닐장갑이 있다면 바로 버리지 말고 파리나 모기 등 여름철 벌레 퇴치에 활용해보자. 방법은 간단하다. 깨끗이 씻은 비닐 혹은 비닐장갑에 물을 채워 벌레가 들어오는 현관이나 창가 곳곳에 매달아두는 것이다. 그러면 빛이 물에 반사돼 산란되면서 벌레가 혼란스러워져 다른 방향으로 날아가는 효과를 볼 수 있다. 단독주택이나 아파트 저층같이 외부에 있는 벌레가 많이 꼬이는 집이라면 적극 추천한다.

오늘을 함께

일상 리포터

내 손으로 만드는 나만의 작은 숲 플랜테리어

코로나19 이후 실내 활동 시간이 늘어나면서 집 안에 식물을 들이는 사람이 많아졌다. 초록색 식물이 코로나19로 인한 우울감을 완화시켜주는 동시에 공기 정화에도 효과가 있다고 알려졌기 때문이다. 뿐만이 아니다.

싱그러운 초록색 식물들은 집안에 생기를 불어넣어주며

새로운 인테리어 트렌드를 이끌어냈다.

바로 '플랜테리어'다.

글 임혜선



요즘 인테리어, 플랜테리어

강아지를 키우는 '멍집사', 고양이를 키우는 '냥집사'에 이어 또 하나 뜨는 집사가 있으니 바로 식물을 기르는 '식집사'다. 식집사들은 자신의 식물을 '반려식물'이라 부르며 정성껏 돌볼 뿐 아니라 이를 인테리어 소품으로 적극 활용한다. 이처럼 식물을 이용한 인테리어를 이른바 '플랜테리어'라고 부른다. 플랜테리어란 식물을 뜻하는 '플랜트(Plant)'와 '인테리어(Interior)'의 합성어다. 플랜테리어는 코로나19 이후 급부상했다. 실제로 지난해 11월 농촌진흥청이 농식품 소비자패널 726명을 대상으로 조사한 바에 따르면 팬데믹 이후 반려식물에 관심이 늘었다는 답이 51.1%에 달했다. 롯데백화점, SSG 등 대표적인 국내 유통업체 역시 홈가드닝 관련 매출이 전년 대비 2배 이상 증가했다.

플랜테리어가 이 같은 인기를 얻을 수 있었던 것은 코로나19라는 특수성도 있지만, 식물이 갖고 있는 다양한 효과 때문이다. 미세먼지 제거, 냄새 제거, 새집증후군 완화 등 다양한 친환경적 효과와 동시에 심리적 안정감은 물론 아름다움까지 그야말로 일석삼조의 효과를 얻을 수 있으니 플랜테리어의 인기는 앞으로도 계속될 것으로 보인다.

플랜테리어에 도전하고 싶다면?

'어떤 식물을 어떤 장소에 배치하는가' 플랜테리어의 기본이다. 식물의 수형과 화분의 크기에 따라 적절한 장소를 고민하는 것이 좋다.

예를 들어 집에서 가장 넓은 공간인 거실이라면 키가 큰 화분을 배치하는 것이 좋다. 안정감을 주면서 공간의 전체적인 인상을 좌우할 수 있다. 반면, 작은 식탁이나 책상, 창틀과 같이 좁은 공간에는 작은 꽃이나 화분을 놓도록 하자. 공간에 포인트를 주는 동시에 분위기를 환기시켜주는 데 제격이다.

플랜테리어에 또 하나 중요한 요소가 있다면 바로 벽이다. 만약 무늬나 색이 화려한 벽지를 배경으로 식물을 배치한다면 오히려 산만한 느낌이 들 수 있다. 단조롭고 평범한 단색 벽면을 적극 활용하여 식물을 돋보이게 하자.

초보 식집사에게 추천하는 플랜테리어 식물



악마의 덩굴 스킨답서스

너무 잘 자라서 '악마의 덩굴'이라는 별명까지 갖고 있는 스킨답서스는 별명과 다르게 물방울 모양의 초록빛 잎이 보기만 해도 싱그러운 기분을 전해준다. 과습, 건조, 병해충에 대한 강한 저항성을 지녀 키우기 쉬운 데다가 일산화탄소 제거 능력이 우수하다고 알려져 주방에 두면 공기정화에도 도움을 줄 수 있다.



행잉플랜트의 대표주자 틸란드시아

작은 화분에 심은 식물을 벽이나 천장에 걸어 아래로 늘어뜨리는 것을 '행잉플랜트'라고 한다. 행잉플랜트를 대표하는 식물로는 틸란드시아가 있다. 흙 없이도 잘 자라며 뿌리 없이 공중에서 습도와 영양분을 흡수하는 틸란드시아는 공중 분무만 잘해주면 시들지 않고 집안의 분위기를 한껏 살려준다.



꽃이 보고 싶다면 스파티필름

키우기 쉬우면서 꽃 피는 화분을 들고 싶다면 스파티필름을 추천한다. 크고 윤기 있는 초록색 잎으로 음이온을 내뿜어 공기정화에도 탁월한 스파티필름은 때가 되면 마치 카라꽃을 연상 시키는 하얗고 우아한 꽃을 피워낸다. 꽃가루가 떨어져 청소에 주의가 필요하지만, 꽃을 피우는 몇 안 되는 관엽식물이기에 인기가 높다.

7월

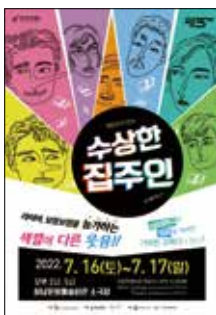
음악극 <그래도 조이풀>



공연만을 위해서 만들어진 노래와 연주곡들을 출연자들이 무대 위에서 직접 연주하는 오리지널 라이브 음악극 <그래도 조이풀>. 음대에서 사제지간으로 만나 한 때는 가장 아끼던 친구 사이였지만 시간이 지나 사이가 소원해진 세 사람. 이들의 얽히고설킨 인연이 한 편의 드라마처럼 음악극으로 펼쳐진다.

- 일시 7. 1.(금) 오후 7시 30분, 7. 2.(토) 오후 3시
- 장소 하남문화예술회관 소극장
- 티켓 전석 5,000원
- 입장 초등학교 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

힐링 코미디 연극 <수상한 집주인>



사회보장제도를 이용한 주인공 남자의 횡령 사건을 그린 코미디 연극 <수상한 집주인>! 인생에서 가장 힘든 순간, 검은 손이 당신에게 손을 내민다면 과연 당신의 선택은?

- 일시 7. 16.(토)~7. 17.(일) 오후 2시, 5시
- 장소 하남문화예술회관 소극장
- 티켓 전석 15,000원
- 할인 조기 예매 40% 할인(6월 25일까지),
하남 시민 할인가 10,000원
- 입장 초등학교 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

유니버설발레단 <더 발레리나 The Ballerina>



화려한 무대 뒤 숨겨진 무용수들의 리얼 스토리, 발레 팬이라면 놓칠 수 없는 무용수들의 일상이 무대 위로! 무용수들의 열정을 담은 뜨거운 여름, 화려한 막 뒤에서 펼쳐지는 그들의 이야기가 시작된다!

- 일시 8. 19.(금) 오후 7시 30분, 8. 20.(토) 오후 3시
- 장소 하남문화예술회관 대극장
- 티켓 R석 50,000원, S석 30,000원, A석 20,000원
- 할인 조기 예매 할인 30% (7월 30일까지)
- 입장 8세 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

북유럽 일러스트레이션전 <Start A New Journey, 숲길을 걸으며>



북유럽 일러스트레이션 전시 <Start A New Journey, 숲길을 걸으며>가 하남문화재단에서 개최된다. 유럽과 아시아에서 많은 사랑을 받고 있는 핀란드, 덴마크, 스웨덴 그림책 작가 네 명의 생동감 넘치는 원화, 디지털 프린트, 나무 부조 페인팅을 만나볼 수 있다. 소소한 일상의 행복과 자연과 인간의 공존을 추구하는 북유럽 작가들의 작품을 감상하며, 사랑하는 사람들과 함께 푸른 숲길을 느리게 걸어가는 상상을 펼쳐보길 바란다.

- 일시 7. 19.(화)~8. 21.(일) 오전 10시~오후 10시
- 장소 하남문화예술회관 전시장
- 티켓 성인 10,000원, 하남 시민 5,000원,
어린이 및 청소년 5,000원(동반 2인 성인 무료)
- 입장 전 연령
- 문의 031-790-7929

365일 쉼 없는 미술관 <스타필드 하남 작은 미술관>

365일 쉼 없는 스타필드 하남 '작은 미술관'에서 예술가들의 작품을 만나보자. 7월에는 미디어 아티스트 티안의 개인전 <행복한 눈물>과 김예숙 작가의 개인전 <낮설고도 익숙한 유럽의 풍경>, 윤혜준 작가의 개인전 <하늘과 정원>이 개최된다. 무더운 여름, 작은 미술관에서 미술작품을 즐기며 휴식의 시간을 즐겨보자.

- 일시 월~일 오전 10시~오후 10시
- 장소 스타필드 하남점 센트럴 아트트리움 B1 웰컴홀
- 티켓 무료
- 문의 031-790-7929

전시명	기간	장소	관람료
티안 개인전 <행복한 눈물>	7. 1.(금)~7. 14.(목) 10:00~22:00		
김예숙 개인전 <낮설고도 익숙한 유럽의 풍경>	7. 15.(금)~7. 28.(목) 10:00~22:00	스타필드 하남점 센트럴 아트트리움 B1 웰컴홀	무료
윤혜준 개인전 <하늘과 정원>	7. 29.(금)~8. 11.(목) 10:00~22:00		

도서관 프로그램

2022년 7월 하남시립도서관 신규 프로그램

도서관명	프로그램명	운영 대상	운영 기간	운영 장소
미사	칼데콧 수상작으로 떠나는 신나는 책놀이	6~7세 12명	7/13~8/31 매주(수)	1층 문화교실
	미사 소사이어티 4강 [가상현실 속 새로운 경제활동]	성인 100명	7/14(목) 19:00~21:00	온라인 플랫폼 (Zoom)
	미사 소사이어티 5강 [헬스케어 웨어러블]	성인 100명	7/21(목) 19:00~21:00	4층 미사홀
	슬기로운 식물 에코 생활	초등 1~3학년 16명	7/25(월), 27(수), 28(목), 29(금) 14:00~15:30	1층 문화교실
	3D펜으로 만들어보는 스마트 에코 시티	초등 4~6학년 16명	7/25(월), 27(수), 28(목), 29(금) 10:00~12:00	3층 메이커스페이스
	미사 소사이어티 6강 [디지털 치료제, 가상현실]	성인 100명	7/28(목) 19:00~21:00	4층 미사홀
나물	북스타트 자원활동가 양성과정 (실무 중심)	일반 12명	7/6~8/24 매주(수) 10:00~12:00	문화교실
	그림책과 떠나는 사계절 오감놀이 (여름-하(夏))	6~7세 15명	7/9~7/30 매주(토) 11:00~11:50	창작 공간
	그림책과 떠나는 사계절 오감놀이 (여름-하(夏))	초등 1~2학년 15명	7/9~7/30 매주(토) 10:00~10:50	창작 공간
	도서관과 함께 읽기 (초등 4~6학년)	초등 4~6학년 15명	7/11~7/29(월~금)	온라인 플랫폼 (Band)
	도서관과 함께 읽기 (중학생 이상~성인)	중학생 이상 15명	7/11~7/29(월~금)	온라인 플랫폼 (Band)
	제66회 나를 찾는 삶의 인문학 <김호영 작가>	일반 50명	7/19(화) 19:00~20:30	도서관극장

도서관명	프로그램명	운영 대상	운영 기간	운영 장소
위례	명화로 깨우는 생각톡톡!	초등 5~6학년 10명	7/1~7/22 매주(금) 15:30~17:00	3층 문화교실
	제로이야기	초등 2~3학년 6명	7/4~7/25 매주(월) 15:30~17:00	3층 문화교실
	<독서아카데미> 청바지 입고 오페라 산책	성인 20명	7/4~8/1 매주(월) 19:00~21:00	3층 위례홀
	<인문학 특강> 국립현대미술관 소장품과 현대미술	성인 30명	7/9 (토) 14:00~16:00	3층 위례홀
세미	똑똑 동화 스피치룸	초등 1~3학년 12명	7/7~7/28 매주(목) 16:00~17:30	지하1층 문화교실
일가	우리 동네 Maker-그림책 in 하남	일반 12명	7/21~10/27 매주(목) 10:00~13:00	지하1층 다목적실
	<문화가 있는 날> 북아트로 만나는 우리 문화와 인물 (7월 주제: 문자도)	초등 3~6학년 15명	7/27(수) 16:00~17:40	온라인 플랫폼 (Zoom)

- 문의: 미사도서관 ☎031-790-6884 / 나룰도서관 ☎031-790-6887 / 위례도서관 ☎031-790-6036
세미도서관 ☎031-790-6804 / 덕풍도서관 ☎031-790-6959 / 디지털도서관 ☎031-790-6811
일가도서관 ☎031-5182-1046

- 신청 기간 및 방법: 각 도서관 홈페이지 참고(www.hanamlib.go.kr)

※ 사정에 의해 일정 및 프로그램 내용이 변경될 수 있습니다.
※ 프로그램 수강료는 무료이나, 재료비가 발생할 수 있습니다.



이달의 추천 도서



은희경 / 문학동네 / 2022. 6.

새의 선물

일반

한 권의 책도 제대로 한 번 읽기 힘든 요즘. 읽은 책을 다시 읽는다는 건 또 얼마나 대단한 일일까? 다시 읽게 되는 책은 거의 없지만 은희경 작가라면 또 다른 이야기가 된다. 성장소설이라 말하기엔 너무나 미리 커버린 진희의 이야기는 첫 줄부터 마음을 슬프게 울린다. ‘내가 왜 일찍부터 삶의 이면을 보기 시작했는가’로 시작하는, 열두 살 이후 성장할 필요가 없었다는 진희의 이야기는 10여 년이 지난 지금도 큰 울림으로 다가온다. 아직 책을 읽어보지 않은 분이라면 더 좋은 기회일 것이고 읽어봤다면 또 읽어도 좋은 책이다.



신혜우 / 브라이트(다산북스) / 2022. 5.

이웃집 식물상담소

일반

영국왕립협회 보태니컬 아트 국제 전시회에서 한국인 최초로 금메달·최고전시상을 수상한 그림 그리는 식물학자 신혜우의 첫 산문집이다. 식물을 공부하고 연구를 위한 그림을 그리던 중, 궁금한 식물이 있으면 쉽고 재미있게 알려주는 ‘이웃집 식물학자’가 있으면 좋겠다는 생각에 서촌 복합문화공간 ‘보안여관’에 상담소 문을 열었다. “잡초에게 역할이 있을까요?”, “아보카도를 먹을 때마다 죄책감이 드는데 어찌죠?” 식물에서 시작된 이야기는 일상에 지친 사람들을 위로하는 순간으로 존재한다. 아름다운 식물 그림과 함께 식물 속 사람 사는 이야기를 들여다볼 수 있다.



박완서 / 열림원 / 2022. 5.

호미(출간 15주년 기념 백일홍 에디션)

일반

한국 문학의 어머니, 박완서 작가의 타계 11주기를 맞이한 올해, 그가 가장 사랑하는 꽃 백일홍이 피는 초여름인 5월, 산문집 《호미》 출간 15주년을 기념하여 발간된 백일홍 에디션이다. 《호미》는 박완서가 삶을 마무리하기 전까지 지냈던 ‘아치울 노란집’에서의 소박한 생활을 담은 산문집이다. “추억 어린 장소나 건물, 심지어는 사랑하는 사람까지도 늘 거기 있겠거니 믿은 무관심 때문에 놓치게 되는 게 아닐까” 인간에 대한 신뢰와 희망을 잃지 않고 꺾이지 않는 삶의 태도로 시대와 호흡하는 문장을 그려낸 작가의 정수를 느껴볼 수 있다.



이서유 / 다른 / 2022. 6.

창밖은 맑음

청소년

여섯 편의 이야기를 묶은 이 책은 청소년들의 각각 다른 이야기를 담고 있다. 청소년 또한 어른만큼이나 다양하고 각각의 사연이 있다. 단짝이었던 민주와 멀어져 고민인 민선이 등 6명의 아이들의 사연 하나하나 그냥 넘어갈 만한 작은 일이 없고 각자만의 고민이 느껴지는 사연들이다. 현실이 그러하듯 여기에서도 사건을 한 번에 해결하는 히어로는 나타나지 않는다. 그렇기에 더 현실적인 아이들의 모습을 보면서 이 책을 통해 그들의 고민과 상황 속에서 나라면? 내가 저 상황이라면? 하면서 같이 고민해보면 어떨까.



제시카스톨러-콘라드 지음 / 픽(잇초북) / 2022. 1.

날씨를 읽는 시간

청소년

사람들은 매일 날씨를 읽는다. 우리와 늘 함께하는 날씨! 오늘의 날씨가 좋은 이유는 무엇일까? 이 책을 읽고 나면 일상에 스며들어 익숙하게만 느껴지는 날씨를 과학적으로 새롭게 발견할 수 있다. 예측하기 어려운 기후변화와 환경오염, 자연재해에 대해서도 쉽게 이해할 수 있다. 날씨에 대한 탐구는 자연의 아름다움을 느끼는 것과 동시에 함께 살아가는 지구에 대해서도 생각해 보는 기회가 될 것이다. 《날씨를 읽는 시간》을 통해 화창한 여름을 읽어보는 시간을 가져보자.



이진하 글, 정진희 그림 / 사계절 / 2021. 7.

여름 방학 숙제 조작단

어린이

방학 숙제로 상을 받으면 게임기를 선물 받기로 한 준보를 돕기 위해 친구들이 모였다. 준보와 가장 친한 친구 구봉, 반에서 1등하는 경수. 세 사람은 어른들이 좋아할 만한 숙제를 하기로 마음먹었지만 결국에는 '하고 싶은 대로' 하는 숙제가 되어간다. 셋이 함께하는 숙제이기 때문에 갈등도 겪지만 그 과정에서 함께 어울려 살아가는 방법과 배려를 배우고 친구란 무엇인지 조금씩 알아 간다. 나와는 좋아하는 것도 성격도 다르지만, 그래서 함께하면 더욱 즐거운 친구들의 여름 방학 이야기를 만나보자.

이달의 하남 주요 뉴스



민선 8기 이현재 하남시장, 취임식 간소화하고 재난 피해 점검 먼저

“살고 싶은 도시, 도약하는 하남! 시민과 함께 만들겠습니다.”

이현재 하남시장이 7월 1일 시청 별관 대강당에서 취임식을 갖고, ‘수도권 최고 도시’로의 도약을 다짐하며 민선 8기 첫발을 디뎠다. 이날 취임식에는 최종윤 국회의원과 강성삼 하남시의회 의장 및 시·도의원, 유관기관·단체장, 시민 등이 참석해 민선 8기 첫출발을 축하했다.

이현재 시장은 취임사를 통해 “오늘부터 하남시는 수도권 최고의 도시로 도약하기 위한 대장정을 시작하려고 한다”며 “민선 8기의 시정은 시민의 피부에 와 닿을 수 있도록 시민 참여를 확대하고 ‘시민 중심 행정 서비스’를 실현하겠다”고 취임 포부를 밝혔다.

한편, 민선 8기 이현재 시장 취임식은 시청 앞 중앙광장에서 시민들이 함께 참여해 개최할 예정이었으나, 집중 호우로 인한 재난 상황에 따라 부득이하게 야외 취임식을 취소하고 시청 내 별관 대강당에서 간소하게 진행됐다.

취임식 시작 전 이현재 하남시장은 상사창동 인근 산사태 피해 현장과 신장동 주택 침수 현장을 방문해 재난 피해 및 복구사항에 대해 점검했다. 이 시장은 “취임식보다 시민들의 안전이 최우선인 만큼 피해 발생지역에 대한 신속한 지원과 복구를 통해 시민 불편이 최소화될 수 있도록 해달라”고 당부했다.

도시브랜드담당관 031-790-6061



미 리틀락시 자매결연 30주년 기념식 ‘성료’

하남시는 6월 14일 시청 본관 대회의실 등에서 ‘하남시-리틀락시 자매결연 30주년 기념행사’를 가졌다. 하남시와 하남시국제화추진협의회가 함께 준비한 이날 행사에는 국제화추진협의회장과 위원 등 30여 명이 참석해 자매결연 30주년을 축하했다. 하남시와 미국 리틀락시는 1992년 자매결연을 체결하고 친선관계를 유지하며 올해로 30주년을 맞았다. 그동안 리틀락시 한국전쟁 기념관 건립 지원, 자매결연 25주년 기념 상징조형물 교환, 양국을 교차 방문하는 청소년 홈스테이 등을 꾸준히 추진하며 국제적 우정을 쌓아왔다. 이날 기념행사는 합창단 및 전통예술 공연단의 축하 공연에 이어 ▲양 도시 자매결연 30주년 기념식과 사진 전시회 ▲기념수 식재 ▲기념비 제막 순으로 진행됐다. 하남시는 이번 기념행사를 통해 시민들에게 자매도시 리틀락시를 널리 알리고, 30년간의 교류 성과 평가를 통해 앞으로 실질적 협력 관계를 더욱 강화해 나가기로 했다.

자치행정과 031-790-5068



시민 건강 위해 공중위생 서비스 점검

하남시는 공중위생업소의 위생 관리 수준과 서비스 질을 높이기 위해 6월 13일부터 7월 말까지 ‘2022년 공중위생 서비스 평가’를 실시한다. 평가 대상 업종은 숙박업·목욕업·세탁업 분야 총 132 개소이다. 평가는 공무원과 명예공중위생 감시원 8명이 2인 1조로 업소를 방문해 영업신고증·요금표 게시, 영업장 소독 여부, 청결상태 등 업종별 23~26개 항목을 세부적으로 점검할 예정이다. 평가 항목표의 득점 점수를 100점으로 환산해 ▲90점 이상은 최우수업소(녹색등급) ▲80점 이상 90점 미만은 우수업소(황색등급) ▲80점 미만은 일반관리대상업소(백색등급)로 구분한다. 시는 이번 평가 결과 최우수업소로 선정된 업종별 상위 10% 이내에 대해서는 ‘우수업소’ 로고(표지판)를 제작해 교부할 계획이다.

식품위생과 031-790-5285



여름철 집중호우 대비 하수도 준설

하남시는 장마철 하천 범람으로부터 시민의 안전과 재산을 보호하기 위해 6월 한 달 동안 주요 하천 준설 작업을 실시했다. 시는 이에 앞서 14개 동을 중심으로 집중호우 때 도로·건물 등의 침수가 우려되는 지역을 조사했다. 이를 토대로 준설원과 준설전문업체를 동원해 약 4km 구간, 37개소의 우수관과 오수관로, 빗물받이 준설 작업을 진행했다. 시는 앞으로도 상시 예찰 활동을 통해 수해예방에 총력을 기울이고, 지속적인 준설로 침수로 인한 시민 불편을 최소화 한다는 방침이다. 시는 이번 준설 사업으로 수해 예방은 물론, 퇴적물 제거를 통해 모기 등 해충과 악취 발생도 크게 줄어든 것으로 기대하고 있다.

하남시 관계자는 “하수도는 시민들의 주거 환경에 밀접한 영향을 주는 공공시설물인 만큼 준설사업을 통해 쾌적한 주거 환경을 조성하겠다”며 “앞으로도 지속적인 하수도 유지·관리를 통해 침수 피해를 예방하고 시민 불편을 최소화해 나가겠다”라고 말했다.

하수도과 031-790-6280



생활문화센터 '하다', 매일 즐거운 '스팸데이' 개최

하남시에서 운영하는 생활문화센터 '하다'가 오는 11월까지 매일 '가족과 함께하는 즐거운 스팸(S.P.A.M)데이'를 운영한다.

'즐거운 스팸(S.P.A.M: Science·Play·Art·Memory)데이'는 과학·놀이·예술·추억을 주제로 하는 가족 참여형 소규모 축제로, 11월까지 매일 1회 정례적으로 운영된다.

즐거운 스팸데이 행사는 9월까지 '스팸 체험' 행사로 ▲태양광 충전등 만들기 ▲로잉머신 조정체험 ▲수채화 그리기를 주제로 매일 열린다. 이어 10월에는 '스팸데이 베품시장'이 열리고, 11월에는 전시·공연·체험 행사를 주제로 '스팸데이 페스티벌'이 예정돼 있다.

즐거운 스팸데이 행사는 생활문화센터 '하다'와 사회적협동조합 문화 플랫폼 위드가 함께 사업을 기획하고 진행한다. 하남시 관계자는 “생활문화센터 '하다'가 시민들의 주체적인 생활문화 활동을 지원하고, 지역 거점 문화 공간으로서의 역할을 충실히 수행할 수 있도록 적극 지원하겠다”고 말했다. 한편, 즐거운 스팸데이 참여 신청은 포스터 QR코드 링크 신청 또는 전화(☎031-8027-7607)로 할 수 있다. 스팸데이 프로그램에 대한 자세한 내용은 생활문화센터 '하다' 홈페이지를 참고하면 된다.

도시재생과 031-790-6778



치매 어르신 센터 '두뇌건강학교' 운영 재개

하남시 치매안심센터가 코로나19 확산 방지를 위해 비대면으로 운영했던 치매 환자 센터인 '두뇌건강학교'를 6월 8일부터 대면 운영으로 재개했다.

두뇌건강학교는 장기 요양 서비스를 받고 있지 않는 경증치매환자를 대상으로 주 3일(월·수·금), 하루 3시간씩 인지 재활 프로그램을 실시한다. 인지 재활 교육은 작업치료·운동치료·미술치료·음악치료 등으로 구성돼 있으며, 각 분야 전문 강사진이 직접 운영해 질 높은 교육을 제공한다. 하남시 관계자는 “두뇌건강학교를 대면 운영으로 전환함으로써 가족에게는 부양 부담을 줄이고 치매환자에게는 증상 악화를 방지하는 데 도움이 되기 바란다”라고 말했다.

한편, 두뇌건강학교 1기는 6월 8일부터 8월 29일 까지, 2기는 9월 19일부터 12월 9일까지 각각 12주간 운영한다. 두뇌건강학교에 대한 자세한 안내는 미사보건센터(☎ 031-790-5797)에 문의하면 된다.

치매관리팀 031-790-5797

주택 임대차 계약, 30일 안에 신고하세요!

주택 임대차 계약 신고란? 주택 임대차 계약(신규·갱신, 변경, 해제) 체결일로부터 30일 이내 계약 당사자가 임대 기간, 임대료 등 계약 주요 내용을 신고하도록 의무화한 것

• 신고 대상

- ① 2021. 6. 1. 이후 체결한 주택 임대차 계약
- ② 「주택임대차보호법」상 주택(주거용 건축물)
- ③ 보증금 6천만 원 또는 차임(월세) 30만 원 초과

• 신고 의무자

- 임대차 계약 당사자: 임대인·임차인 공동

※ 계약서 제출 시 한 명만 신고해도 공동 신고 처리

• 신고 방법

- 방문 신고: 임대차 대상 주택 소재지 관할 동행정복지센터
- 온라인 신고: 부동산거래관리시스템(rtms.molit.go.kr)

• 위반 시 제재: 미신고 또는 거짓 신고 시 100만 원 이하의 과태료

※ 제도의 안정적 정착을 위해 2023년 5월 31일까지 계도 기간 운영

문의: 토지정보과 031-790-5361

여름철 식중독 예방 요령

최근 기온 상승으로 여름철 유행하는 세균성 식중독 의심 신고 사례가 대폭 증가하여 위생 관리에 각별한 주의가 필요하여 식중독 주의 정보를 알려 드립니다.

- 음식 섭취 전 비누를 사용하여 30초 이상 올바른 손 씻기
- 설사·구토 등 증세가 있는 경우 귀가·별도 공간에서 보호, 완치 시까지 등원·등교 자제
- 환자 발생 시 화장실 및 구토물, 접촉 물품 등 주변 환경에 대한 신속한 소독
- 설사 등 장염 증상이 있는 조리 종사자는 완치 후 2일까지 조리에서 배제 권고
- 식재료 보관 기준 준수 및 유통기한 확인, 검사 철저
- 급식 시설 위생 관리 및 조리 종사자 개인 위생 관리 철저
- 폭염 등 식중독 발생 우려 시 가열 조리 식단 중심 운영 및 신속한 배식
- 햄버거, 샌드위치 등 대량 구매 시 여러 지점에서 분산 구매 및 신속 섭취

문의: 식품위생과 031-790-5323

제22회 하남위례문학 작품 공모 (2022년 하남시 보조금 지원사업)

• **공모 기간:** 2022. 7. 1.~7. 31.(1개월)

• **공모 분야:** 시, 동시(바탕체, 글자 크기 12포인트, 8행 이상 20행 이내), 수필, 콩트, 소설(바탕체, 글자 크기 11포인트, A4용지 2쪽 이내)

• **응모 주제:** ① 하남 ② 여름 ③ 친구 ④ 나 ⑤ 밥 ⑥ 스마트폰

• **응모 자격:** 5세 이상의 하남 시민 누구나(학생 및 일반인)

※ 하남에 직장을 둔 분도 가능

• **응모 방법:** 참가 신청서 메일 접수

- 참가 신청서: (사)한국문인협회 하남지부 카페 공지 사항 (cafe.naver.com/hanampen) 및 하남시청 홈페이지

- 작품 접수: 참가 신청서 메일 발송(hanampen@naver.com)

※ 원고 접수는 반드시 정해진 양식을 이용할 것

※ 메일 제목은 <위례문학공모전-공모 분야-이름> 순으로 기재할 것

※ 학교 등 단체 접수는 직접 접수 가능(문의처 참조)

• **결과 발표:** 2022. 8. 31.(수)

- (사)한국문인협회 하남지부 카페 및 하남시청 홈페이지 게시

• **문의:** 지부장(010-7354-5570), 사무국장(010-5910-1215)

• **주최&주관:** (사)한국예총 하남지회&(사)한국문인협회 하남지부

• **후원:** 하남시, 하남시의회

• 시상 내역

대상	1명	상금 500,000원 / 상장
금상	4명	상금 300,000원 / 상장
은상	8명	상금 200,000원 / 상장
동상	20명	상금 100,000원 / 상장
장려상	30명	상품권 50,000원 / 상장
입선	40명	시상품 / 상장

※ 공모에 입상한 모든 작품의 저작권은 하남시와 (사)한국문인협회 하남지부에 공동으로 귀속함

문의: 문화체육과 031-790-5526

무료 국가암검진 안내

• **대상:** 건강보험공단으로부터 국가암 검진 통지서 받으신 분 중
- 의료급여수급권자

- 건강보험 가입자 보험료 부과 기준 하위 50%에 해당자

• **검진 비용:** 무료

• **검진 절차:** 신분증 지참 후 검진 기관(병원) 방문하여 검사

• **대상 문의:** 국민건강보험공단(031-8026-0264, 1577-1000)

문의: 건강증진과 031-790-5603

2022년 '안심식당' 신청 접수

코로나19를 계기로 식사 문화 개선 과제 및 생활 방역 수칙을 준수하는 업소를 '안심식당'으로 지정·관리하고 있습니다.

- **신청 대상:** 식사를 제공하는 일반·휴게음식점(카페·제과점·패스트푸드점 등 일반 식사를 제공하지 않는 영업장은 제외)
- **신청 기간:** 2022. 3.~코로나19 안정 시까지
- **신청 방법:** 신청서 및 서약서 작성 후 하남시청 식품위생과 접수
- **지원 내용:** 위생용품 지원, 안심식당 인증 스티커 배부, 온라인 포털 및 지도 앱 등에 표출 등

문의: 식품위생과 (031-790-5157)

7월, 9월은 재산세 납부의 달입니다

재산세는 과세 대상에 따라 7월과 9월로 나누어 부과, 고지합니다.

7월	9월
주택(1/2), 건축물, 선박	주택(1/2), 토지(주택 부속토지 제외)

※ 주택은 그 부속토지를 포함하며, 7월, 9월 1/2씩 부과됩니다.

- **납세 의무자:** 매년 6월 1일 현재 재산(주택, 건축물, 토지, 선박 등) 소유자

• 납부 기간

- 7월분은 7월 16일~7월 31일까지
- 9월분은 9월 16일~9월 30일까지

※ 납부 기한이 지나면 가산금을 추가로 납부해야 합니다.

• 납부 방법

- 은행 자동화기기(CD/ATM)를 이용한 신용카드 납부

※ 금융기관 CD/ATM 기기로 납부할 경우 타 금융기관 신용카드 이용 시 900원 수수료 발생

- ARS (031-790-6200) 및 위택스(www.wetax.go.kr) 이용 납부
- 입금 전용 계좌(가상계좌) 납부: 고지서에 인쇄된 개인별 전용 계좌
- 이체 수수료 없는 지방세입계좌 납부 가능
(입금은행명: 지방세입/입금계좌번호: 전자납부번호)

문의: 세정과 031-790-6182

'건강관리실 운영' 안내

하남시보건소에서는 과학적인 장비를 이용한 체성분 분석과 체력측정으로 개인의 체력 수준에 맞는 운동 처방을 진행합니다.

• 체성분 검사

- 대상: 하남 시민(신분증 지참)
- 일시: 평일 오전 9시~오후 5시
- 장소: 미사보건센터 1층 건강관리실
- 방법: 사전예약제(031-790-6436)
- 내용: 검사 결과에 따른 개인별 맞춤 상담 제공

• 체력 측정

- 대상: 하남 시민(만 18세~64세, 운동에 무리가 없는 성인)
- 일시: 평일 오후 1시~오후 5시
- 장소: 미사보건센터 1층 건강관리실
- 방법: 사전예약제(031-790-6436)
- 내용: 체성분 검사, 운동기능검사(9종) 결과에 따른 맞춤형 운동 처방(약 30분~60분 소요)
- 준비물: 간편한 운동복 및 운동화
- 주의 사항: 예약 당일 과도한 운동 및 측정 2~3시간 전 음식 섭취 금지

※ 감염병 예방을 위해 사전 예약은 필수입니다.

문의: 건강증진과 031-790-6436

하남시치매안심센터, 찾아가는 치매 조기검사 실시

- **대상:** 만 60세 이상 하남 시민
- **기간:** 2022. 6.~연중 상시
- **장소:** 관내 경로당 및 하남시노인복지관 등
- **내용:**
 - 경로당, 노인복지관 등을 방문하여 인지선별검사(CIST) 시행
 - 리플릿 및 홍보물품 제공, 선별검사 이상 소견자 정밀 검사 예약
 - 치매 관련 서비스 지원 안내(실종 예방 지원, 조호 물품 지원 등)



문의: 하남시치매안심센터 031-790-6254

하남 청년 면접 지원 사업 운영 안내 (정장/사진)

- **지원 대상:** 만 39세 이하 취업 준비 중인 청년
- **지원 안내**

구분	면접 정장	면접 사진
사업 기간	2022. 1. 1.~12. 23.	2022. 5. 16. ~ 12. 23.
지원 횟수	1인 연 5회	1인 연 1회
지원 내용	면접용 정장 대여	면접용 사진 촬영 지원

※ 예산 소진 시 사업 조기 종료

- **신청 방법:** 통합접수시스템(apply.jobaba.net) 또는
청년해냄센터 방문 접수

※ 청년해냄센터(미사강변대로 84, 5층 506호)



문의: 일자리경제과 031-5182-1241

만 60세 이상 어르신은 치매 조기검진 무료로 받으세요

- **신청 자격:** 만 60세 이상 하남 시민(치매어르신 제외)
- **검사 주기:** 연 1회
- **장소:** 하남시 치매안심센터
(하남시 미사강변대로 200 미사보건센터 4층)
- **시간:** 평일 오전 9시~오후 5시(점심시간 12시~1시)
- **검사 시간:** 약 20분

※ 예약제입니다. 방문 전 전화주세요.

• 내용

검사 항목	대상 및 내용
치매 선별검사	만 60세 이상 모든 어르신 (치매 어르신 제외)
치매 진단검사 1단계	선별검사 결과 인지 저하로 나타난 어르신
치매 진단검사 2단계	진단검사 1단계 시행 어르신 (협약 병원 전문의 진료를 통해 감별검사 필요 여부 판단)

- **비용:** 무료
- **준비물:** 신분증 지참

문의: 하남시치매안심센터 031-790-6254

휠체어 무료 대여 서비스

- **신청 자격:** 하남 시민
- **지원 내용:** 거동이 불편하여 일시적으로 보장구가 필요한
지역 주민에게 보장구(휠체어) 무상 대여
- **지원 규모:** 약 25대 (대기자가 있을 경우 대기순)
- **신청 기간:** 2022년 1월~2022년 12월
- **대여 기간:** 1개월 이내(대기자가 없을 경우 최대 3개월 연장
가능)
- **신청 방법:** 하남시종합사회복지관 전화 접수
(031-790-2954)

문의: 노인장애인복지과 031-790-6210

고충 민원, 하남시 옴부즈만과 상담하세요!

옴부즈만이란? 스웨덴어로 '대리인'이라는 뜻으로서 행정과 시민 사이의 고충을 접수하여 중립적인 입장에서 조사하고 필요한 경우 시정 조치를 권고함으로써 시민과 행정 기관 사이에서 발생하는 문제를 해결하기 위해 임명된 사람

• 옴부즈만의 역할

- 고충 민원 조사 및 위법·부당한 처분 등에 대한 시정 권고 또는 의견 표명
- 행정 제도 운영 개선을 위한 의견 표명 및 민원 조정·중재 등

- **신청 대상:** 하남시 및 소속 기관의 사무가 불합리하여 불이익을 받고 있는 누구나

• 신청 방법(방문, 우편, 팩스를 통한 신청서 등 제출)

- 방문: 하남시청 본관 4층 옴부즈만 사무실(상설감사장2) 방문
- 우편: 경기도 하남시 대청로 10, 4층 (신장동, 하남시옴부즈만)
- 팩스: 031-790-6149 (송부 후 수신 확인 필요)

※ 상담 문의: 031-790-1139, 5209

(매주 화, 목 오전 10시~오후 4시 옴부즈만 상담 가능)

※ 신청 서식은 '하남시청 홈페이지 → 종합민원 → 민원편람/서식'에서
다운 가능함

• 운영 원칙

- 민원 접수 후 60일 이내 처리 결과 통보
(필요 시 60일 이내 연장 가능)
- 고충 민원 접수 후 옴부즈만이 조사하여 민원인에게 결과 회신

※ 사인 간 관계, 불복 절차 진행 중인 사항 등 처리 예외 사유에 해당
될 경우 자체 종결할 수 있음

문의: 청렴감사관 031-790-5209

「구강보건실 운영」안내

- **기간:** 연중
- **장소:** 미사보건센터 2층 구강보건실
- **방법:** 구강보건실 전화 예약(031-790-6919)
- **구강보건실 운영 프로그램 안내**

사업명	대상	운영 내용
시민 무료 구강검진·불소도포 ·구강보건교육 ·불소양치용액 배부	일반 시민	- 구강검진 및 구강보건교육, 불소도포 - 불소양치용액 배부 ※ 구강보건실 상시 비치 (예약 없이 수령 가능)
우리 가족 구강 건강 지킴이	관내 초등학생 및 가족	- 미래tv를 이용한 구강보건교육 - 구강검진 및 상담, 불소도포, 위상차 현미경 체험 - 불소양치용액 및 구강위생용품 배부
노인 무료 구강검진·불소도포	관내 만 65세 이상 노인	- 1:1 구강검진 및 상담, 구강보건 교육 - 불소도포, 불소양치용액, 구강위생용품 배부
취약 계층 치주관리	관내 임산부, 당뇨질환자, 금연성공자	- 1:1 구강검진 및 상담, 구강보건 교육 - 불소도포, 불소양치용액, 구강위생용품 배부
장애인 내 치아 튼튼관리	관내 등록 장애인	- 구강검진 및 상담 - 올바른 칫솔질법 등 구강 관리 방법에 대한 구강교육 - 불소도포·불소양치용액· 구강위생 용품 배부

※ 코로나19 상황에 따라 예방 진료(치아 홈 메우기, 스케일링 등)는 추후 진행 예정

문의: 건강증진과 031-790-6919

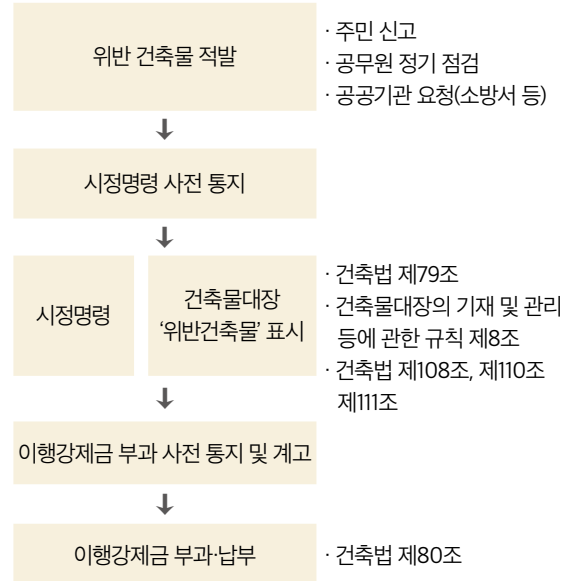
발전소 주변 지역 지원 사업 「건강, 백세교실 운영」

- **대상:** 신장2동 관내 주민(발전소 주변 지역 주민)
- **운영 기간**
 - 하절기: 2022. 6. 13.(월)~9. 30.(금) 오전 7시~8시,
오후 7시 30분~8시 30분(월~일)
 - 동절기: 2022. 10. 1.(토)~11. 16.(수) (예정) 오전 7시 30분~
오전 8시 30분, 오후 7시~8시(월~일)
- ※ 8월 및 우천 시 미운영
- **내용:** 신장2동 주민을 위한 운동 프로그램 진행
- **장소:** 덕풍교 아래
- **프로그램:** 기체조, 건강체조, 댄스로빅 등

문의: 신장2동 행정복지센터 031-790-5659

불법 건축물 행정처분 절차

- **대상:** 건축주, 공사 시공자, 현장 관리인, 소유자, 관리자, 점유자(사용자)
- **처분 절차**



※ 처분에 불복이 있을 경우 이의 신청(행정심판 또는 행정소송)을 하실 수 있습니다.

- 위반 건축물로 분류된 건축물은 건축주가 자진 철거하기 전까지 이행강제금을 매년 부과하며, 미납부 시 재산 압류, 공매처분 등의 강제 징수됩니다.
- 이미 부과된 이행강제금은 불법 건축물을 철거하여도 납부하셔야 합니다.
- 이행강제금 산출: 건축물시가표준액(원/㎡) X 위반 면적(㎡) X 적용요율

문의: 건축과 031-790-6395

저소득층(차상위·의료급여) 암 의료비 지원 안내

- **대상:** 차상위 본인부담경감대상자 또는 의료급여수급권자
- **지원 암종:** 전체 암종
- **지원 금액:** 암 치료비 연간 최대 300만 원(3년간)
- **제출 서류:** 진단서, 통장사본(환자 명의), 신분증, 영수증 등
- **지원 절차:** 상담 → 보건소 신청 및 서류 제출 → 심사 → 지급

문의: 건강증진과 031-790-5603

오늘을 함께
제철밥상 달그락

빨갛고 달스러운 매력

토마토

유럽에서는 ‘토마토가 빨갛게 익어갈수록 의사 얼굴은 파랗게 질려간다’는 속담이 있다. 사람들이 건강에 좋은 토마토를 많이 먹게 되면 병원을 찾을 일이 줄어드니 의사의 수입이 줄어든다는 뜻이다. 의사들을 벌벌 떨게 만드는 토마토, 어떤 능력이 있을까?

글 임혜선



악마의 열매에서 슈퍼푸드가 되다

남아메리카 원산지인 토마토가 처음 유럽으로 진출한 것은 16세기. 당시만 해도 많은 유럽인들은 토마토를 '악마의 열매'라고 부르며 기피했다고 한다. 토마토의 꼭지 부분이 마녀들이 사용한다는 식물 '맨드레이크'와 닮았기 때문이었다. 또한 토마토는 겉과 속이 모두 빨간색이어서 불경한 열매로도 취급받았다. 그러나 채소 재배에 열정적이었던 미국 제3대 대통령 토머스 제퍼슨이 토마토를 기르기 시작한 이후 많은 사람들이 토마토를 먹기 시작했고, 연구 결과 몸에 좋은 다양한 효능을 가진 것이 밝혀져 미국 주간지 《타임》에서 발표한 10대 슈퍼푸드 중 하나로 선정되기도 했다.

좋은 것만 가득 찬 토마토의 효능

토마토의 대표적인 성분은 '라이코펜' 성분이다. 라이코펜은 강력한 항산화 작용을 해 피부 건강에 도움을 줄 뿐만 아니라 혈관 노화 방지와 암을 예방하는 데도 뛰어난 효과가 있다. 또한 토마토에 풍부하게 함유된 비타민C와 각종 유기산 성분은 피로를 유발하는 젖산의 분비를 억제하고 체내 신진대사를 촉진하기 때문에 피로 해소와 면역력 강화에도 많은 도움을 준다. 식이섬유 성분과 섬유질 성분도 있어 다이어트와 장 건강에 좋다.

어떻게 고르고 어떻게 활용해야 할까?

토마토는 7월부터 9월 사이 노지에서 재배한 것을 고르는 것이 가장 좋다. 멍든 곳은 없는지 어디가 갈라지진 않았는지 표면을 잘 살피고, 꼭지도 곰팡이 핀 데 없이 깨끗한지 확인해야 한다. 보관할 때 미리 꼭지를 떼면 부패균 발생을 막아 더 싱싱하게 보관할 수 있으며, 늦어도 보름 안에는 먹어야 한다. 토마토는 생으로 먹어도 좋지만 기름에 볶아 먹으면 더 큰 효과를 기대할 수 있다. 토마토를 가열할 때 껍질에서 라이코펜이 빠져나오는데, 이는 지용성이라서 기름과 함께 섭취하면 흡수율이 높아지기 때문이다. 설탕은 뿌려먹지 않는 것이 좋다.

토마토 먹을 때 주의하세요!

- 토마토는 차가운 성질이 있어 위장이 약하거나 냉증이 있는 분들은 섭취에 주의해야 합니다. 몸이 차가운 분들은 가능하면 익혀서 드세요!
- 토마토에 들어있는 초록색 씨는 개인 체질에 따라 가려움증 등 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 알레르기, 아토피, 천식을 앓고 있는 분들은 주의하세요!

간단하지만 근사한 한 접시 토마토 카프레제

[재료] 토마토 2-3개, 모차렐라 치즈, 새싹채소, 바질, 발사믹 소스

[만드는 방법]

- ① 흐르는 물에 깨끗하게 씻은 토마토를 적당한 두께로 슬라이스해 줍니다.



- ② 모차렐라 치즈도 비슷한 두께로 잘라 줍니다.



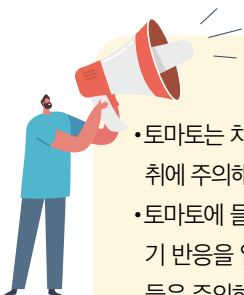
- ③ 접시에 토마토와 모차렐라를 겹쳐서 올려주세요.



- ④ 발사믹 소스를 토마토 위에 뿌려도 좋고 찍어 먹어도 좋습니다.



- ⑤ 소스 위에 바질이나 새싹채소 등 싱싱한 채소를 올려주면 새콤달콤 토마토 카프레제 완성!



하남시 시정 소식지 《청정하남》은 독자 여러분의 소중한 목소리에 귀 기울입니다

7월호를 읽고 좋았던 내용이나 개선했으면 하는 부분이 있다면 의견을 보내주세요.
소중한 의견을 보내주신 분께는 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다.



- **접수 방법** 하남시청 홈페이지 왼쪽 상단의 '청정하남' 클릭! → '시정 소식지 독자참여'를 통해 참여
- **접수 마감** 7월 20일
- **선물 발송** 매월 27일경 참여 시 기재한 휴대전화 번호로 기프티콘 발송 예정

김다혜 독자

평소 하남이 방울이를 좋아하는데 무료로 사용할 수 있어서 너무 좋네요. 많은 사람들이 하남이 방울이를 알게 돼서 하남이 많이 알려졌으면 좋겠네요.

김선화 독자

아이들과 주말에 색다른 경험을 해주고 캠핑을 알아보던 중 6월호에서 소개된 캠핑 기사를 유익하게 읽었습니다. 저 같은 캠핑 초보들이 쉽게 접근할 수 있게 알려주어 좋았습니다. 이번 주말부터 아이들과 함께 캠핑을 시작해보겠습니다.

남유영 독자

《청정하남》에서 다룬 '아틀리에 헤아림'에 대한 글을 읽고 사람이 느낄 수 있는 다섯 가지 감각 중 후각에 대해서 다시 한 번 생각해볼게 되었습니다. 특히 인공 향이 아니라 100% 천연 향만 사용하는 곳이라고 하니 더 관심이 가요. 5살 아들과 함께 피규어 비누 만들기 원데이 클래스에 참여해서 기분전환도 하고 추억도 만들어봐야겠어요.

안재형 독자

자전거의 메카 하남에서 자전거를 즐겨 타는 독자입니다. 하남시 주변의 한강변으로 자전거도로도 너무 잘 되어있고, 날씨도 부쩍 좋아져서 꽃경경하면 타기 너무 즐겁습니다. 6월호 《청정하남》에서 자전거 교통사고 관련법을 알려주셔서 앞으로도 안전하게 더욱 즐거운 라이딩할 수 있을 것 같아요.

이윤순 독자

6월호에서 소개해주신 자연과 공존하기 위한 하남 시민 실천 약속 10가지를 정독하고 포스터를 만들어 거실에 붙여 가족과 함께 실천하기로 했습니다. 날씨가 더워지면서 냉방 온도를 2도 높이는 것이 쉽지는 않겠지만, 공기 좋은 날에는 창문도 활짝 열고 에어컨 대신 선풍기도 쓰면서 실천해보려고요! 아자아자!

독자 퀴즈

이 숲길은 하남시 미사동에 있는 작은 산책로로서 미사호수공원과 이어져 있기도 하는데요. 이 숲길의 이름은 무엇일까요? (4글자)

가로세로 낱말퍼즐 EVENT

아래 낱말 퍼즐에서 빈칸에 들어갈 글자를 채워 인증샷을 1800-2387 문자로 보내주세요. 추첨을 통해 모바일 기프티콘을 드립니다.

■ 응모 기간: 7월 20일까지(성함 기재 필수)

※ 힌트는 본지 7월호에 있습니다.

가로 퀴즈

- 1 6월호 9월호까지 볼 수 있는 꽃으로 가늘고 긴 꽃대 끝에 노란 두상화가 피어나는 이 꽃의 이름은 무엇일까요?
- 2 이 꽃은 한일합병 시기에 귀화되어 나라를 망치는 꽃이라는 이름을 얻었습니다. 생김새가 달걀프라이와 닮아 '계란초'라고도 불리는 이 꽃의 이름은 무엇일까요?
- 3 '이것'의 껍질을 태우거나 말려 모아두면 모기를 쫓는 데 효과적이라고 합니다. '이것'은 무엇일까요?

세로 퀴즈

- 1 《동의보감》에 따르면 '이것'의 가루를 태우면 모기가 달아난다고 합니다. 벌레 퇴치 효과가 있는 '이것'은 무엇일까요?
- 2 손목에서 엄지로 이어지는 2개의 힘줄을 감싸고 있는 건막에 염증이 발생하면 이 질환이 발생합니다. 이 질환은 무엇일까요?
- 3 이 검사는 손목터널증후군을 진단하는 방법 중 하나입니다. 양 손목을 구부리고 손등과 손목 뒷부분을 맞대는 이 검사의 이름은 무엇일까요?

퍼즐의 빈칸을 채워주세요

6월호 정답

가로

- 1 오토캠핑
- 2 방울이
- 3 황금

세로

- 1 오페라
- 2 글램핑
- 3 황조롱이

1	1						
				2			
		2					
						3	
				3			

지친 일상을 달래주는 심포

#휴식

laday011@naver.com



힘들고 바쁜 일상 속 휴식을 주는 우리 아이! 유기 된 채 주인만을 기다리던 아이를 데려와 키운 지 어느덧 5년, 지금은 우리가족이 된 레오는 사과를 먹 다가도 뽀~를 시키면 툭 뽀는 똑똑한 아이입니다.

#청정하남 #휴식 #가족 #강아지

atto_mom@naver.com



일상에 지칠 때면 우리 가족은 강변으로 나가 '차크닉'을 즐기며 음악과 함께 함께 한답니다! 가족과 함께하는 휴식으로 에너지 충전!!!

#청정하남 #휴식 #강변 #소풍

ztwo0201@gmail.com



힘든 일상 가운데서 하루하루 상자텃밭의 작물이 자라는 모습을 보는게 저의 휴식입니다. 무럭무럭 자라렴~

#청정하남 #휴식 #상자텃밭 #토마토

3724347@naver.com



숲을 사랑하고 곤충들을 좋아하는 아이들과 함께 동네에서 산책하며 힐링하는 게 진정한 휴식 아닐까요^^

#청정하남 #휴식 #동네산책

8월호
주제어는
#한여름입니다.

올 여름 어떤 추억을 만들었는지 소개해주세요!

SNS채널에 #청정하남 #주제어를 태그하시거나, 주제어 관련 사진과 내용을 편집실 이메일로 보내주세요. 추첨을 통해 소정의 선물을 보내 드립니다.

● 보내실 곳: hanam-city@naver.com

● 응모 기간: 7월 20일까지

독자 글마당 '월간 한 줄'

휴가

바닷물이 쓸고 내려가
평평하게 펼쳐진
모래사장 스케치북에
한 폭의 초상화가 나타났다

혼신의 힘을 다한 화가의 작업 솜씨

검은색 해조류 내 머리를 감싸고
푸른 미역이 내 입술을 장식한

조금은 우스꽝스럽고
현실과 아주 많이 달라도

사랑하는 남편의 우스운 장난이
오늘도 나를 웃게 한다

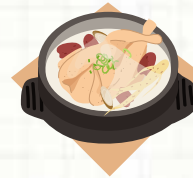
글 정은진



삼복

글 김상은

삼 삼삼한 삼계탕을 다 같이 나누어 먹고
복 복날을 모두모두 건강하게 지내봅시다.



견우직녀

글 강윤영

견 견디기 힘든 여름 더위,
우 우리 함께 웃어 봐요.
직 직장에서, 학교에서, 가정에서
녀 여러분의 미소가 모두를 시원하게 할 거예요.

독자 글마당 '월간 한 줄' 모집

• 8월호 주제어 •

광복절

열대야

물놀이

'월간 한 줄' 응모 방법

주제어가 담긴 사진과 이야기를 200자 이내로 보내 주세요.

삼행시나 짧은 언어유희의 글도 좋아요!

채택된 이야기는 '월간 한 줄' 코너에 소개하고 모바일 기프트콘을 보내 드립니다.

● 보내실 곳: hanam-city@naver.com(성함 및 핸드폰 번호 기재 필수!)

● 응모 기간: 7월 20일까지

《청정하남》구독 중이시라면 확인해 주세요!

경기도 하남시 대청로 10

하남이 귀하

받으시는 분 성함이 일치하나요?
본인 이름이 아니라면 구독 변경 및 해지를 요청해 주세요!

- **온라인:** 하남시청 홈페이지 - 왼쪽 상단 - 청정하남 - 시정소식지 구독 신청
- **오프라인:** 가까운 동 행정복지센터 방문 - 신청서 작성
- **전화:** 031-790-6066 하남시청 도시브랜드 담당관



《청정하남》을 온라인으로 먼저 만나보세요!

하남시 홈페이지에서 하남시의 모든 것이 담긴
《청정하남》을 가장 빨리 만나보세요! QR코드를
스캔하시면 온라인으로 《청정하남》을 만나보실 수
있습니다.



※ 《청정하남》을 온라인으로만 구독하고 싶으신 경우
구독 해지를 요청해 주세요.

