

청정하남

8

2022년 8월호
통권 제203호



청정하남

8

2022년 8월호
통권 제203호

발행일
2022년 8월 1일

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 하남물놀이장의
다양한 모습을 VR로 감상하실 수 있습니다.



COVER STORY

3년의 기다림 끝에 물놀이장이
하남 시민 곁으로 돌아왔습니다.
숫아나는 물줄기처럼 시원한 추억을
만들어가길 바라며 물놀이를 즐기는
하남 시민의 모습을 담았습니다.

하남과 함께

테마 가이드 4
시민이 만드는
「살고 싶은 하남」

하남 돌보기 8
다시 만나 반가워!
시원한 만남, 하남 물놀이장

하남 정보통 12
하남시 주요 뉴스와 소식

건강 하남 18
하남 시민의 건강을 책임지는
건강 지원 프로그램



시민과 함께

숲과 함께 20
걸음마다 낭만이 더해지는
한여름 밤의 산책

동네 밖 산책 22
하남선 타고 어디로 갈까?
가보자! 하남 밖 동네 한 바퀴

책자를 펼치면 오른쪽 페이지 상단에 시각장애인을 위한 음성변환 바코드가 인쇄되어 있습니다. 스마트폰에서 '보이스아이' 앱을 다운받아 인쇄된 바코드를 스캔하면 내용을 청취할 수 있습니다.

트렌드 친환경 24
분리 배출, 지속 가능한 내일을 만드는 가장 쉬운 방법

별자리 학습 공간 26
모두가 특별해지는 소극장 하남단막극장

우리 동네 변호사 28
아파트 구내 도로와 지하 주차장에서 음주운전을 한 경우 처벌이 되나요?

요모조모 툰 30
'하남이·방울이' 누구나 사용 가능

오늘을 함께

더 편한 내일 32
분명 쉬고 왔는데, 왜 더 피곤할까? 휴가 후유증 극복하기

문화 캘린더 34

책 읽는 도시 36

의회 소식 40

제철밥상 달그락 44
노랑고 달콤한 여름철 대표 주전부리 옥수수

독자 우체국 46

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 있습니다.



시민이 만드는 「살고 싶은 하남」

나라의 주인이 국민이듯 도시의 주인은 시민, 즉 주민이다. 주민이 직접 지역의 정책을 결정하고 실행하는 주민참여제도의 활성화는 곧 민주주의의 활성화라고 할 수 있다. 하남 시민의 삶의 질 향상에 시민의 역할이 점점 커지고 있는 이유다. 하남 시민의 참여는 살고 싶은 하남시의 내일을 열어가는 데 반드시 필요한 힘이다.

글 임혜선





함께하는 자치 주민자치회 주민총회

2022년 8월 22일부터 9월 7일까지 하남시 13개동 주민자치회가 주민총회를 개최한다. 지난해 코로나19 방역지침에 따라 10개동에서 온라인으로 개최되었던 주민총회는 올해는 3개동이 추가되어 13개동에서 실시될 예정이다.

주민총회는 그동안 주민자치회의 활동내용을 보고하고, 내년도 자치계획형 주민참여예산으로 주민자치회가 직접 추진할 사업에 대해 주민투표로 결정하는 공론의 장이다.

지난해는 10개동의 4,647명의 주민이 투표에 참여하여 25개의 사업을 선정하였고, 올해 ▲ 자원순환 활성화 마을만들기(신장1동) ▲ 친환경 EM 배포사업(신장2동) ▲ 무지개 마켓(덕풍3동), ▲ 마을소식지 제작(풍산동) ▲ 환경지킴이 봉사단 운영(미사2동) ▲ 쓰레기

무단투기 지역 로고젝터 설치(초이동) 등의 사업이 주민자치회의 주도하에 진행되고 있다.

주민총회는 주민등록주민 외에도 생활주민(해당 동의 사업자 또는 사업장 종사자 등)은 누구나 참여가 가능하며, 투표연령은 동별 운영세칙에 따라 다르다. 총회일 장소·투표일정·참여연령 등 자세한 사항은 <하남e스스로> 주민자치회 게시판에 통해서 확인이 가능하다. 주민자치회는 주민자치센터 운영의 중요한 사항을 심의·의결하는 기존 주민자치위원회의 역할 뿐만 아니라 동별 특색 있는 마을사업을 추진하는 주민자치 기능을 주로 수행하는 동 단위 대표기구이며, 하남시는 교산지구 개발 예정인 춘궁동을 제외하고 현재 13개동에서 주민자치회를 운영하고 있다.

문의: 자치행정과 031-790-5231

2022년 주민총회 일정

동명	일시	장소	문의
천현동	8. 25.(목) 16:00	천현4동 마을회관 앞마당	031-790-5711
신장1동	8. 29.(월) 15:00	행정복지센터 별관 4층	031-790-5424
신장2동	8. 30.(화) 14:00	행정복지센터 2층 대회의실	031-790-5670
덕풍1동	8. 23.(화) 18:00	행정복지센터 3층 덕풍홀	031-790-5077
덕풍2동	8. 22.(월) 14:00	행정복지센터 2층 대회의실	031-790-5712
덕풍3동	8. 31.(수) 15:00	행정복지센터 3층 다목적실	031-790-6650
풍산동	8. 24.(수) 14:00	행정복지센터 2층 회의실	031-790-5359
미사2동	8. 22.(월) 10:00	행정복지센터 3층 다목적실	031-790-5058

동명	일시	장소	문의
미사2동	9. 7.(수) 10:00	온라인 총회(유튜브 실시간 중계)	031-790-5591
감북동	9. 1.(목) 10:00	행정복지센터 다목적극장	031-5182-1118
감일동	9. 6.(화) 15:00	감일동 KJ프라자 5층	031-790-6600
위례동	9. 1.(목) 16:00	행정복지센터 3층 대강당	031-790-5517
초이동	8. 26.(금) 10:00	행정복지센터 2층	031-790-5349

※ 자세한 내용은 '하남e스스로' 주민자치회
게시판에서 확인하실 수 있습니다.
(asq.kr/ZLXwsOm1R)

QR코드로 접속하기!





주민이 직접 편성하는 하남시 재정 주민참여예산

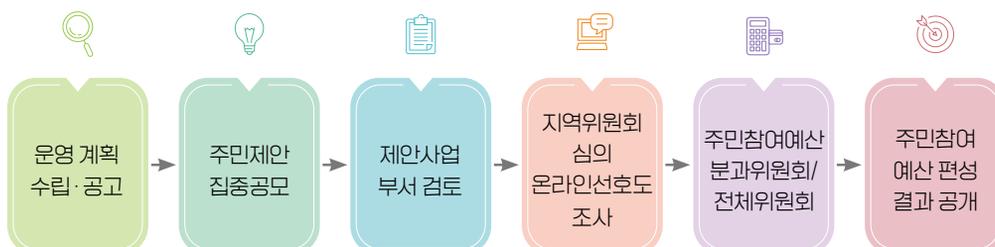
하남 시민들은 주민참여예산을 통해 하남시 예산 편성 과정에 참여해 재정 운영의 투명성과 민주성을 강화하고 있다. 올해는 하남 시민 모두가 사업 추진 과정에 참여할 수 있도록 주민참여예산 심의사업에 대한 온라인 선호조사를 실시하고, 제안사업에 대해 사업부서 타당성 검토 시 제안자와 대면·전화 등 협의 과정을 필수로 실행하여 제안자와 사업부 간 숙의과정을 강화하는 등 시민 참여의 폭이 더욱 넓어졌다. 이외에도 주민참여예산 규모 확대, 주민참여예산기구 통합 운영, 참여 동기를 부여하는 인센티브 지급 추진, 참여 시민 역량 강화 등 풀뿌리 주민자치를 강

화하기 위한 다양한 내용이 보완돼 하남 시민의 더욱 활발한 참여가 기대된다.

한편, 올해는 2021년 주민참여예산 과정을 거쳐 향산숲 철쭉동산 조성, 인공지능 순환자원 회수로봇 설치사업, 힐링음악회 등 55건의 사업이 편성되었다. 또한, 2023년도 예산편성을 위한 제안사업 공모를 실시하였으며 8월까지 해당 부서 및 각 동 행정복지센터와 함께 사업을 구체화 한 뒤, 오는 10월까지 하남시 주민참여예산위원회 등을 거쳐 최종 사업을 선정할 예정이다.

문의: 정책기획관 031-790-5680

주민참여예산 과정





시민 참여로 만드는 스마트시티 스마트시티 리빙랩 아카데미

4차 산업혁명 시대에 스마트시티는 현대 도시가 나아가갈 확고하고 유일한 미래다. 도시의 주인이 시민인 것처럼, 미래 스마트시티의 주인도 시민일 터. 하남시는 주민과 함께 스마트시티를 만들기 위해 '스마트시티 리빙랩 아카데미'를 운영한다.

'스마트시티 리빙랩 아카데미'는 시민의 생활 공간을 실험실로 삼아 시민들이 스마트 기술을 활용해 교통, 복지, 안전 등 다양한 분야에서 지역 문제를 직접 발굴하고 해결하는 개방·협력형 혁신모델 사업이다. 시민들은 아카데미를 통해 스마트시티 교육부터 문제 해결 리빙랩, 실증사업까지 전 과정에 참여하게 된다. 올해 스마트시티 리빙랩에 참여하는 시민참여단은 총 29명, 3개 조다.

지난 7월 8일에는 스마트시티 리빙랩 발대식이 열렸다. 이날 발대식에서는 '지속 가능한 스마트시티를 위한 주민 참여의 중요성 인식' 등을 주제로 한 1차 아카데미 교육이 진행되기도 했다.

스마트시티 리빙랩은 7월부터 오는 12월까지 '스마트시티 교육' 2회와 '문제 발굴·해결·실증 리빙랩' 5회를 병행 운영한다. 시민참여단은 ▲문화·관광·레저 ▲어르신 복지 ▲자원재생 및 제로웨이스트 3개의 과제를 연구하게 된다.

하남시는 최종 1개 과제가 선정되면 기술기업 매칭 등을 활용한 솔루션 개발을 통해 실증 서비스를 구축해 나갈 예정이다.

문의: 정보통신과 031-790-5092

스마트시티 리빙랩으로 탄생한 '하남챗봇'

2021년 스마트시티 리빙랩 운영 결과 '하남 원스톱 생활 불편 민원 시스템 구축'이 최종 과제로 선정됐다. 최종 과제에 대해 시민참여단 전원이 실증사업 리빙랩을 통해 사업화를 검토한 결과 민원의 접근성을 높인 '하남챗봇 구축' 사업으로 이어졌다. '하남챗봇'은 채팅과 로봇의 합성어로, 스마트폰 메신저인 카카오톡에서 바로 민원 접수가 가능하고 ▲분야별 행정 정보 열람 ▲체육 시설 예약 ▲코로나19 안내 등 시민들이 자주 찾는 정보를 제공하는 서비스다. 하남챗봇은 최종 테스트를 거쳐 지난 1월 오픈했으며, 카카오톡 친구 검색에서 '하남챗봇'을 내려 받으면 서비스를 이용할 수 있다.



다시 만나 반가워! 시원한 만남, 하남물놀이장

코로나19로 인해 아쉽게도 지난 2년 동안 운영을 중단했던
하남물놀이장이 하남 시민 곁으로 돌아왔다.
올여름 하남시 어린이의 더위와 즐거움을 책임질
물놀이장 6곳을 소개한다.

글 임혜선 사진 봉재석



올여름 더위 타파는 이곳에서!

뜨거운 여름, 하남시 곳곳에서 물줄기와 함께 아이들의 웃음 소리가 솟아난다. 하남 시민 모두가 손꼽아 기다리던 물놀이장이 개장됐기 때문이다.

지난 7월 14일 문을 연 6개소의 어린이 물놀이장은 오는 8월 21일까지 하남 시민의 무더위를 책임질 예정이다. 물놀이장에는 미끄럼틀과 정글짐 같은 놀이기구, 바닥분수 등 어린이들이 즐길 만한 다양한 시설은 물론 화장실, 탈의실 등 편의시설이 잘 갖춰져 있어 코로나19로 지쳐있던 시민들에게 시원한 휴식 공간이 될 것으로 기대된다.

시민들의 곁에 있는 도심 속 공간인 만큼 안전에도 만전을 기해야 할 터. 하남시는 1주일에 1회 이상 전문기관을 통해 수질 검사를 실시하고 있을 뿐만 아니라 자체적으로 매일 시간당 1회 이상 염소 잔류량을 검사하는 중이다. 구토나 배변 등 수질 오염 요인이 발생하면 시민들의 건강과 안전을 위해 물놀이장을 폐장할 예정이다.

더위는 여름 내내 지속되지만, 휴가는 매일 갈 수 없다. 이번 여름에는 더위에 지친 아이들과 가까운 우리 동네 워터파크에서 시원한 여름을 보내보자.

물놀이장
가기 전
체크하세요!

- 운영 기간: 2022.7.14.~8.21.
- 운영 시간: 오전 10시~오후 6시(45분 가동 15분 휴식, 하남유니온파크 50분 가동 10분 휴식)
- 물놀이장 이용 시 준수 사항
 - 아쿠아슈즈 착용(이외 신발 벗고 이용), 방수기저귀 착용
 - 물, 음료 외 음식물 반입 금지
 - 만 13세 이상 입장 불가
 - 반려동물, 자전거 출입 금지
 - 주류, 유리병류 및 배달음식 반입 불가
 - 미사호수공원 수영장에는 수영복, 수영모 착용 필수
 - 휴무일 및 우천 시 휴장
 - 시설 보수, 기상 악화 및 수질 오염 시 폐장



친환경 시설에서 즐기는 물놀이 하남유니온파크 물놀이장

하남시의 깨끗한 물을 관리하고 있는 하남시환경기초시설 하남유니온파크에도 물놀이장이 개장했다. 다양한 놀이시설은 물론 선베드와 벤치 등 휴식시설까지 갖추고 있어 어린이와 어른 모두 즐길 수 있는 공간이다. 배 모양의 놀이시설에서 왁자지껄하게 놀다 보면 아이들 모두 어느새 탐험가가 되어 있을 것이다.

운영 안내 위 차: 미사대로 710
휴무일: 월요일



첨병첨병 수영까지! 미사호수공원 물놀이장

미사호수공원 물놀이장의 가장 큰 특징은 바로 넓은 야외수영장이 있다는 것! 물놀이는 물론 수영까지 즐길 수 있으니 그야말로 일석 이조, 두 배 더 시원한 여름 추억을 만들기에 딱 좋다. 수영장이 있는 만큼 미사호수공원 물놀이장 이용에는 예약이 필수니 방문 전 반드시 하남시 홈페이지에서 사전 예약을 하도록 하자.

운영 안내 위 차: 미사강변대로 150
휴무일: 월요일

- ※ 100% 사전 예약제로 운영
- ※ 당일 예약 불가, 사용일 1주일 전부터 전일까지 예약 가능
- ※ 예약 가능 시간: 오전 9시~오후 4시
- ※ 어린이집 및 유치원 등 단체는 예약 불가

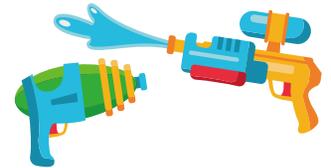




푸르른 자연 속에서 맞이하는 시원한 여름! 미사한강4호공원 물놀이장

한강을 따라 1호부터 5호까지 조성된 미사한강공원은 농구장, 테니스장, 족구장, 풋살경기장 등 다양한 체육시설과 푸르른 자연이 어우러져 하남 시민의 휴식 공간으로 사랑받는 곳이다. 그중 미사한강4호공원은 특히 아이들에게 인기가 높는데 여름이면 물놀이장으로 변하는 놀이터가 있기 때문이다. 푸른 자연 속에서 마음 편히 물놀이를 즐기고 싶다면 이만한 곳도 없다.

운영 위 차: 미사강변한강로 111
안내 휴무일: 화요일



집에 가는 길에 물놀이 하고 갈래? 신평어린이공원 물놀이장

물놀이장 한가운데에 자리한 거대한 놀이시설로 워터파크 부럽지 않은 규모를 자랑하는 신평어린이공원 물놀이장. 이곳은 학교와 아파트 단지 근처에 있어 관내 어린이들이 언제든지 편히 방문할 수 있는, 말 그대로 '우리 동네' 물놀이장이다. 물놀이장 주변을 둘러싸고 있는 그늘막은 어른들을 위한 편안한 쉼터로 활용되고 있다.

운영 위 차: 신장동 594
안내 휴무일: 수요일



물놀이 하고 맛있는 것까지 먹고 싶다면? 풍산근린3호공원 물놀이장

풍산근린3호공원은 '마트 뒤 물놀이장'으로 더 잘 알려져 있다. 별명처럼 주변에 대형마트와 상가가 많아 먹거리 구매가 편리하다. 물론 물놀이장 내에서 음식을 먹는 것은 금지되어 있지만, 신나게 물놀이를 즐기고 난 후 찾아오는 허기를 근처 식당에서 바로 달랠 수 있을 것이다. 물놀이와 식사를 한 번에 해결하고 싶다면 고민하지 말고 풍산근린3호공원으로 찾아가 보자.

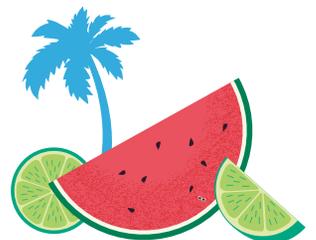
운영 위 차: 덕풍북로 180
안내 휴무일: 금요일



작지만 알찬 위례순라공원 물놀이장

위례고등학교 앞에 있는 위례순라공원 물놀이장은 규모는 작지만, 놀이기구와 바닥분수 등 물놀이장이 갖춰야 할 것들은 전부 갖추고 있는 알찬 시설이다. 학교 및 아파트 단지 와 인접해 있어 안전하고 편리하게 물놀이를 즐길 수 있다.

운영 위 차: 학암동 670
안내 휴무일: 목요일



이달의 하남 주요 뉴스



‘중소기업 규제발굴 현장간담회’ 열려

지난 7월 7일 각종 규제로 인한 산업 현장의 애로를 듣고 해소 방안 마련을 위한 ‘중소기업 규제발굴 현장간담회’가 하남시청 대회의실에서 열렸다.

하남시 관계자는 “자연경관이 수려하고 강남과 인접 지역인 미사섬에 K-POP 공연장, 세계적인 영화 촬영장, 마블시티, 첨단 영화산업 관련 영화문화 산업 단지를 조성해 영화산업 및 한류문화를 세계에 알리고 하남시의 위상을 높일 계획이다”라며 “하지만 ‘K-스타월드’ 사업을 추진하기 위해서는 여러 가지 규제를 풀어야 하는 숙제들이 있어 규제 완화가 필요하다”라고 말했다. 하남시는 ‘K-스타월드(미사섬) 조성’을 위한 환경평가등급 하향 조정, 역사문화환경보존지역 규제 완화 등 시급한 현안 해결을 호소했다. 환경부 관계자는 “상수원의 안전성에 대한 부분들은 상하류 주민들과의 협력이 필요한 부분들을 종합적으로 고려해 검토하겠다”라고 답변했다. 이날 간담회에서는 산업단지 규제 개선, 외국인 고용규제 개선, 폐기물관리법 개별법 이중처벌 적용 완화 등 12건의 현장건의와 계획관리구역 내 건물 폐쇄 상향, 품질인정제도 개선 등 13건의 서면건의 등 총 25건이 이루어졌다.

기업지원과 031-790-6800



9호선 조기 착공 위해 서울 강동구와 ‘맞손’

하남시와 강동구는 지난 7월 12일 9호선 조기 착공, 혐오시설 입지 반대 등 주요 현안에 공동 대처하기 위한 ‘하남시-강동구 상생 정책 협의의 조찬 간담회’를 가졌다. 이번 간담회에서 눈에 띄는 것은 지하철 9호선 조기 착공을 위한 강일~미사 구간 ‘선 착공·선 개통’을 경기도와 서울시에 즉시 건의한다는 것이다. 시는 또 강일환승센터 조기 착공을 위한 선제적 타당성 평가 추진, 강동구 광역 쓰레기소각장 전면 반대를 위한 공동 협력체계 구축이 이번 협의 내용에 담겼다는 점도 의미 있다고 밝혔다.

황산사거리 정체 해소는 지속적인 검토를 통해 하남시와 강동구가 만족할 수 있는 결과를 도출하고, 지하철 5호선 직결화 망원천 하남-강일구간 산책로 연결 등 추가 과제에 대해서는 함께 연구해 추진할 예정이다.

이번 협력 체계로 9호선 2023년 조기 착공과 강일환승센터 조기 착공, 황산사거리 정체가 해소되면 하남 시민의 대중교통 이용 편의성이 획기적으로 높아질 것으로 기대된다. 시는 이번 협약 내용을 기반으로 강동구와 함께 현안 해결을 위한 행정절차를 속도감 있게 추진해 나갈 계획이다.

정책기획관 031-790-5070



3호선 하남연장선, 예비타당성조사 통과 ‘사업 탄력’

3기 신도시 하남 교산지구의 광역교통 핵심사업인 지하철 3호선 하남연장사업이 속도를 내게 됐다. 관계기관에 따르면 3기 신도시 하남 교산지구 공공주택사업에 따른 광역교통개선대책 핵심사업인 3호선 연장사업(송파하남선)이 7월 18일 KD(한국개발연구원)의 공공기관 예비타당성조사를 통과한 것으로 알려졌다. 지하철 3호선 하남연장 사업은 총 1조 5,401억 원의 사업비가 투입돼 서울 송파~하남교산~하남시청역(5호선)을 12km로 연결하는 것이다. 특히 3기 신도시 철도사업인 ‘고양은평선’, ‘강동하남남양주선’ 사업이 현재 기본계획 수립 중에 있어, 3호선 하남연장사업 또한 기본계획 수립을 위한 용역발주 절차에 돌입해 3기 신도시 ‘선 교통 후 입주’ 실현을 위한 차질 없는 사업추진이 예상된다. 이번 공공기관 예비타당성조사 통과로 교산 신도시는 물론, 인근지역 교통혼잡 해소에도 큰 역할을 할 것으로 기대된다.

도시전략과 031-790-5269

원도심 전신주 등 지중화사업 '시동'



하남시는 원도심의 스마트 도시화를 위해 전신주와 통신주 지중화로 열악한 주거 환경과 도시미관을 개선할 예정이다. 이를 위해 최근 지중화 사업 신청서를 한국전력에 제출했다. 원도심 지중화 사업은 덕보교부터 라인아파트 입구 구간과 신장초등학교에서 동부중학교까지의 원도심을 십자형으로 가로지르는 것이다. 하남시 관계자는 "서울시 서초구 등 타 시·군 지자체 자료를 면밀히 검토하고 시 예산부서와 도시재생과, 한전 관계자 등과 여러 차례 협의를 거쳐 지중화 사업 신청서를 제출했다"라며 "앞으로 사업 승인 및 확정, 협약서 작성 절차를 거쳐 2023년부터 사업에 착수하게 된다"라고 밝혔다. 한편, 원도심 지중화 사업은 전체 사업비의 50%를 한전이 지원하고, 나머지 30%(국비 20% 지원 시) 또는 50%를 해당 지자체가 부담하게 된다.

도로관리과 031-790-5795



하남시청 앞 공원, 인기 쉼터로 '각광'

하남시는 여름철 폭염에 대비해 어르신들 이용이 많은 시청 앞 신장근린1호공원 정자에 선풍기를 설치하는 등 쾌적한 쉼터로 조성하고 있다. 시는 폭염으로 어르신들의 바깥활동이 위축되지 않도록 공원 내 정자 3개소에 각각 4대의 선풍기를 설치하고, 의자도색 등 환경정비도 실시했다. 시는 이 같은 노력을 통해 신장근린1호공원이 야외 소통의 주요 공간으로 거듭날 수 있도록 준비한다는 계획이다.

노인장애인복지과 031-790-5373



일상회복 및 민생안정 위한

2022년 제2회 추경예산 8,499억 원(220억 원 증액) 긴급 편성

코로나19로 피해를 입은 소상공인 특별지원금과 시민들의 일상회복에 따른 물놀이장 개장 등을 위한 8,499억 원(일반회계 기준 220억 원 확대)의 긴급 추경예산안이 7월 4일 시의회 본회의에서 최종 확정됐다. 특히 이번 추경 예산은 코로나19로 간접적으로 피해를 입은 관내 도·소매업종, 제조업 등에 지급되는 '제3차 하남형 소상공인 특별지원금' 20억 원이 포함돼 있다. 시는 코로나19 확산으로 피해를 입었지만 '정부보상 사각지대'에 놓인 매출감소 자영업자에게 총 20억 원의 현금을 지원할 예정이다. 시는 필요 재원으로 2021년도 지방교부세 정산분 24억 5,000만 원, 2022년 제2회 정부 추경 예산 확정에 따른 지방교부세 27억 4,000만 원, 보조금 168억 원을 활용했다. 이번 추경안에 반영된 주요 사업으로는 ▲제3차 하남형 소상공인 특별지원금 20억 원 ▲풍산근린3호공원 등 5개소 물놀이장 운영 8억 8,400만 원 ▲하남유니온파크 물놀이장 운영 1억 2,200만 원 ▲단설중 신설 도시관리계획 등 용역 1억 2,000만 원 ▲성립전 승인 예산인 코로나19 입원·격리자 생활지원비 177억 8,400만 원 등이다. 하남시 관계계자는 "이번 추경안은 시민들의 일상회복과 민생안정을 위한 사업으로, 신속하고 원활한 추진을 위해 원포인트 추경으로 편성하게 됐다"라고 말했다.

정책기획관 031-790-5459



'얼음 냉장고' 설치 등 선제적 폭염대책 총력

하남시가 9월 31일까지 폭염 집중 대책 기간을 정하고 무더위 쉼터, '얼음 냉장고' 설치 등 폭염 피해 최소화에 총력을 기울이고 있다. 하남시는 우선 지난해 얼린 생수를 제공해 큰 인기를 끌었던 ▲산곡천 입구 ▲조정경기장 옆 뚝방길 ▲한강시민공원 내 한강감시 3초소에 올해도 얼음 냉장고를 설치한다. 특히 올해는 ▲시청 앞 근린공원 ▲미사한강4호공원에도 얼음 냉장고를 추가 설치해 더위에 지친 시민들에게 시원한 얼음 생수를 제공한다. 얼음 냉장고는 7월 20일부터 8월 31일까지 운영한다. 시는 또 교차로 횡단보도, 지하철 역사 주변 등 유동 인구가 많은 곳에 스마트 그늘막을 기존 185개소에서 11개소를 확충해 뜨거운 햇빛에서 쉬어갈 수 있도록 하고 있다. 독거노인 등 폭염 취약계층 보호를 위한 대책도 강화한다. 시 곳곳에 142개소의 무더위 쉼터를 지정해 운영하고, 독거노인 등 폭염 취약계층에게는 쿨토시·쿨스카프·양산 등 냉방용품을 지원한다.

안전정책과 031-790-5640

8월은 개인분 주민세 납부의 달입니다

- **납세 의무자:** 과세기준일(7월 1일) 현재 하남시에 주소를 둔 개인(세대주)
- **납부 기간:** 2022. 8. 16.(화)~8. 31.(수)
- ※ 납부 기한이 지나면 가산금을 추가로 납부하게 됩니다.
- **납부 세액:** 11,000원(지방교육세 포함)
- **납부 방법**
 - 은행 CD/ATM 납부: 현금인출기(ATM)에서 현금카드, 통장, 신용카드 이용
 - ※ 타행 신용카드 이용 시 수수료 900원 부담
 - 인터넷 납부: 위택스(www.wetax.go.kr) 및 인터넷지로(www.giro.or.kr) 이용
 - 가상계좌 납부: 고지서에 기재된 개인별 가상계좌(농협)로 이체
 - ARS 전화 납부: 031-790-6200



문의: 세정과 031-790-6184

『늘봄』여름방학 집단심리검사 프로그램: 『MBTI 검사를 활용한 자기이해』

- **대상:** 관내 청소년(초등 5, 6학년 / 중등 1, 2학년)
- **일시:** 2022. 8. 13.(토)
(초등 오전 10시~오후 12시 / 중등 오후 1시~오후 3시)
- ※ 사전검사 실시
- **내용:** MBTI 검사를 활용한 자기이해
- **장소:** 하남시청소년상담복지센터(하남시 조정대로111, 2층)
- **신청 기간:** 2022. 7. 11.(월)~8. 5.(금)
- ※ 선착순 모집으로 조기 마감될 수 있습니다.
- **신청 방법:** 하남시청소년상담복지센터 031-790-6680



문의: 평생교육과 031-790-6647

하남시 안전체험장, 시설 운영 재개

- **운영 대상:** 6세 이상 하남시 어린이·청소년단체, 기관, 시설 등
- **체험 내용:** 생활·교통·재난·심폐소생술 등을 포함한 안전체험교육
- **체험 인원:** 1회 최대 30명
- **체험 시간:** 100분(10:00~11:40)
- **신청 방법:** 하남시 안전체험장 홈페이지(www.hanamsafe.co.kr)
- **신청 기간:** 2022. 12. 16.(금)까지
- ※ 교육일 기준 최소 1주 전 홈페이지 예약



문의: 하남시 안전체험장 031-760-5848

폐현수막을 통해 노인 치매 예방하세요

- **내용:** 폐현수막을 재활용하여 모자이크 키트 제작·배부
- **제작 개수:** 80개
- **배부처:** 하남 노인복지회관
- **배부일자:** 2022. 7. 8.(금)



문의: 도시계획과 031-790-6427

8월은 사업소분 주민세 신고납부의 달입니다

- **납세 의무자:** 과세기준일(7월 1일) 현재 하남시에 사업소를 둔 개인사업자 및 법인사업자(단체포함)
※ 개인사업자의 경우 전년도 부가가치세 과세표준액(면세사업자는 총 수입금액) 4,800만 원 이상인 사업자만 해당
- **신고 납부 기간:** 2022. 8. 1.(월)~ 8. 31.(수)
- **세율**

구 분	개인사업자	법인사업자
기본세율	55,000원	55,000~220,000원
연면적	250원/m ² (연면적 330m ² 초과 사업장)	

• 소상공인 등에 대한 주민세(사업소분) 기본세율 감면

- 코로나19 피해 극복을 위한 세제지원으로 다음에 해당하는 납세자에 대해 주민세 기본세율이 면제되며 납부서 대신 감면결정 통지서가 우편 발송됩니다.
 - 2022년 주민세 개인사업자 납세 의무자 전부
 - 2022년 주민세 법인사업자 납세 의무자 중 지방세법 제81조 제1항 제1호(자본금 30억 원 이하)에 따라 부과세액이 55,000원(지방교육세포함)에 해당하는 납세자

• 신고 납부 방법

- 위택스 전자신고 납부(www.wetax.go.kr)
- 우편, 팩스 및 방문신고 후 금융기관 납부(Fax:031-790-6189)
- 납세불편 최소화를 위해 전년도 사업소분 납세자를 대상으로 납부서가 발송되며 기한 내 납부한 경우 신고한 것으로 간주합니다.
- 납세 의무자가 신고 납부 기한까지 신고를 하지 않거나 세액을 납부하지 않은 경우 「지방세기본법」 제53~55조 규정에 따른 가산세를 추가 부담해야 합니다.
- 납부 방법: 은행 CD/ATM, 가상계좌, ARS 전화(031-790-6200), 위택스(www.wetax.go.kr), 인터넷지로(www.giro.or.kr)를 이용하여 납부하실 수 있습니다.

문의: 세정과 031-790-6184

미등록 불법지하수 자진신고 기간 운영합니다

- **자진신고 대상:** 허가나 신고를 하지 않고 지하수를 개발·이용하는 자(하남 교산공공주택지구 제외)
- **자진신고 방법:** 신고자가 신고서류를 우편 발송 혹은 직접 방문하여 하남시 하수도과에 제출
- **자진신고 제출 서류**
 - 지하수 개발·이용신고서
 - 토지 사용·수익 권리 증명 서류(본인: 토지대장 / 타인: 토지 사용 승낙서, 인감증명서)
 - 원상복구계획서, 원상복구 이행확약서
 - 타 법률에 의거 규제되는 사항은 해당 법률을 담당하는 관계부서와의 사전협의 필요(개발제한구역의 지정 및 관리에 관한 특별조치법, 문화재보호법, 산지관리법 등)
- ※ 서류관련 문의는 하수도과(031-790-5569)로 문의
- **자진신고자 혜택:** 벌칙 및 과태료 면제, 제출서류 간소화(신고시 수질검사서 면제, 준공신고 면제)
- ※ 단, 자진신고기간 경과 후 정기수질검사를 실시하여야 함 [음용(30톤/일 초과: 2년, 30톤/일 이하: 3년), 비음용(30톤/일 이상: 3년), 농어업용(100톤/일 이상: 3년)]
- **자진신고하지 아니한 자에 대한 조치:** 자진신고 기간이 종료된 이후 위법행위가 적발된 자는 3년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금(허가대상시설), 500만 원 이하의 과태료(신고대상시설) 처분을 받게 됩니다.
- **자진신고 기간:** 2022. 7. 1.~2023. 6. 30.(1년)

문의: 하수도과 031-790-5569

2022년도 가족 상담 하반기 신청자 모집

- **대상:** 관내 청소년(만9세~24세)과 부모가 모두 참여 가능한 가족
- **일정:** 2022년 9월, 10월 매주 토요일(4회기/가족당)
※ 세부 일시 추후 협의
- **내용:** 청소년 이해를 통한 가족 간 갈등 해소 및 의사소통 기술 습득 등
- **강사:** 김충희 박사(전 서울여대 외래교수/상담심리학 박사/레브심리상담연구소 소장)
- **장소:** 하남시청소년상담복지센터(하남시 조정대로111, 2층)
- **신청 기간:** 2022. 8. 1.(금)~8. 20.(수) / 선착순 접수
- **신청 방법:** 하남시청소년상담복지센터 031-790-6680



문의: 평생교육과 031-790-6647

시민과 함께하는 부동산 중개 길잡이 교육

- **교육 대상:** 부동산 중개 종사자 및 시민
- **교육 기간:** 2022. 6.~2022. 12.
- **교육 목적:** 부동산 거래 시 꼭 알아야 할 주요 내용을 시민, 부동산 중개 종사자와 함께 공유하여 부동산 중개 사고 예방
- **교육 방법:** 비대면 온라인 교육
(유튜브에서 평생학습 하남 검색)
- **교육 내용(총 12편, 편당 러닝타임 30분 내외)**

주요 내용	유튜브 업로드
부동산 중개 실무 1, 2	6월 4주
부동산 거래 단계별 리스크 요인 1, 2, 3	7월 1주
주택청약의 정석 1, 2, 3	7월 2주
부동산 세법 1, 2, 3, 4	9월 중



문의: 토지정보과 031-790-6153

물부족 문제 해결은 수도물 절약절수설비 설치로

- **절수 설비:** 별도 부속이나 기기를 추가로 장착하지 아니하고도 일반 제품에 비하여 물을 적게 사용하도록 생산된 변기 및 수도꼭지
 - 변기: 공급수압(동압) 98kPa에서 사용하는 수량을 기준으로 절수 설비
 - 신축 건물: 2001년 이후 신축 증축 개축 등의 건축 행위가 이루어진 「건축법」 제2조 제1항 제2호에 따른 건축물
- ※ 신축 건물에 대한 절수설비 설치 의무화 규정 신설
(「수도법」 제15조 제1항, '01.3.28.)
- **설치 의무 대상 시설:** (기축건물) 물 사용량이 많은 업종(숙박업, 목욕장업, 체육시설업) 및 공중화장실
 - 숙박업 및 목욕장업: 「공중위생관리법」 제2조 제1항 제2호 및 제3호에 따른 숙박업(객실이 10실 이하인 경우는 제외) 및 목욕장업
 - 체육시설업: 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」 제10조 제1항에 따른 체육시설업
 - 등록 체육시설업(골프장업, 스키장업, 자동차경주업)
 - 신고 체육시설업
- ※ 절수설비 및 기기 설치 의무대상 시설의 효율적 관리를 위하여 자기소유 건물을 사용하는 신고 체육시설업장을 중심으로 관리
- 공중화장실: 「공중화장실 등에 관한 법률」 제2조 제1호에 따른 공중화장실
- ※ 행정안전부령에 따라 지자체에서 고시된 공중화장실, 지자체 공중화장실 수급 계획에 포함된 개방화장실, 공공시설(공설운동장, 실내체육관, 공공업무시설, 학교, 역사, 터미널, 휴게소, 국·공립공원)의 부속

문의: 상수도과 031-790-5007

하남시청과 하남경찰서는 가정폭력 및 성폭력 공동대응팀을 운영합니다

- **대상:** 112 신고된 가정폭력·성폭력·스토킹 데이트폭력 등 폭력 피해자
- **장소:** 하남시청 본관 1.5층
- **운영 인력:** 상담사, 통합사례관리사, 학대예방경찰(APO)
- **업무 진행**
 - 초기 상담 및 통합사례관리(공공, 민간)까지 ONE-STOP 지원
 - 법무부 법률홍닥터(변호사) 법률 상담:
매주 목요일 오후 1시~오후 5시(예약제)
- **신고:** 하남시·하남경찰서 가정폭력·성폭력 공동대응팀
(031-5182-1197~8)

문의: 여성교육과 031-790-6669

하남 시민이면 누구나 혜택 받는 시민안전보험

- **신청 자격:** 하남 시민(주소지 하남 등록 시 자동 가입)
 - **지원 내용:** 하남 시민이 '상해' 사고로 상해의료비 발생한 경우
 - **지원 규모:** 상해의료비 최대 50만 원
(청구당 개인부담금 3만 원 제외)
 - **청구 시 필요 서류**
 - ① 보험금 청구서
 - ② 사고경위서
 - ③ 개인정보처리동의서
 - ④ 주민등록등본(초본) / 외국인등록증 / 외국인등록 사실 증명서 / 국내거소신고사실증명서 중 1부
 - ⑤ 통장사본
 - ⑥ 진료비 영수증
 - ⑦ 초진기록지
 - ⑧ 미성년자의 경우 가족관계 증명서, 보호자(수취인)의 통장사본
 - **해당 기간:** 2022. 3. 23.~2023. 2. 22.(3년 뒤까지 사후 신청 가능)
 - **신청 방법**
 - 청구 사유 발생 시 필요 서류를 첨부하여 아래 접수센터 팩스 또는 전자 우편으로 청구
 - 보험금 청구서, 사고 경위서 및 개인정보처리동의서
- ※ 양식은 하남시 홈페이지에서 다운로드
- **하남시 시민안전보험 접수센터**
 - 전화: 1661-4326
 - 팩스: 070-4758-9626
 - 이메일: safety4326@naver.com

문의: 안전정책과 031-790-6458

<목요 야간 여권창구> 운영 재개 알림

평일 근무시간 내에 방문이 어려운 시민 여러분의 불편 해소를 위하여 매주 목요일 여권창구를 연장 운영합니다. 시민 여러분의 많은 이용 바랍니다.

- **재개 일자:** 2022. 7. 7.(목)~
- **운영 시간:** 매주 목요일 오후 6시~오후 8시
(공휴일 제외)
- **운영 장소:** 하남시청 민원동 1층 민원여권과 내
- **취급 업무:** 여권발급 신청 접수 및 교부

문의: 민원여권과 031-790-6764



혼인의 기쁨 세 배 서비스 운영

- **시행 일시:** 2022. 7. 11.(월)~연중
- **신청 장소:** 하남시청 민원동 1층 9번 가족관계등록 창구
- **신청 대상:** 혼인신고를 한 부부
- **신청 방법:** 포토존에서 사진을 찍고 #하남시청 #하남시청 혼인신고 해시태그와 함께 SNS에 업로드한 것을 직원에게 인증
- **서비스 내용:** ① 혼인신고 포토존 ② 하남이·방울이 봉제인형 키링 ③ 축하 멀티 메시지 전송 제공



문의: 민원여권과 031-790-6132

여름철 위기 가구(복지 사각지대) 집중 발굴 및 제보 요청

- **기간:** 2022. 7.~2022. 8.
 - **발굴 대상:** 여름철 폭염 위기 등 도움이 필요한 복지 위기 가구 (생계, 주거, 의료, 고용 등 어려움이 있는 개인 혹은 가구)
 - **제보처:** 하남시 무한돌봄 종합복지센터(031-790-6125)
- ※ 하남시 무한돌봄 종합복지센터는 심각한 위기에 처해 복합적 지원이 필요한 시민에게 공공·민간 자원 연계 및 모니터링을 통해 지원할 수 있도록 지원합니다.



문의: 복지정책과 031-790-5536

하남 시민의 건강을 책임지는 건강 지원 프로그램

건강 지원 프로그램
꼼꼼히 알아보고
미리미리 건강을 지키세요!



B형 간염 주산기감염 예방 사업 안내

- **지원 대상:** B형 간염 표면항원(HBsAg) 양성 또는 e항원(HBeAg) 양성 산모로부터 출생한 영유아(2009. 1. 1. 이후 출생자) 중 산모의 임신 중 산전검사 결과지 제출 및 개인정보 제공 동의자
- **지원 내용:** 면역글로블린 투여, B형 간염 예방접종 및 항원·항체 정량검사 비용 지원
 - ※ B형 간염 기초접종(1~3차) 후 1차 항원·항체 검사 결과에 따라 재접종(최대 3회) 및 재검사(최대 2회) 지원
- **지원 방법:** 전국 위탁의료기관에서 예방접종 및 항원·항체 검사 실시
 - ※ 예방접종도우미 누리집 또는 이동통신 앱 통해 확인 가능

문의: 하남시보건소 031-790-6560



무료 국가암 검진 안내

- **대상자:** 건강보험공단으로부터 국가암 검진 통지서 받으신 분 중
 - 의료급여수급권자
 - 건강보험가입자 보험료 부과기준 하위 50%에 해당자
- **검진 비용:** 무료
- **검진 절차:** 신분증 지참 후 검진기관(병원) 방문하여 검사
- **대상 문의:** 국민건강보험공단(031-8026-0264, 1577-1000)

문의: 건강증진과 031-790-5603



영유아 건강검진 안내

- **대상자:** 생후 14일, 4개월, 9개월, 18개월, 30개월, 42개월, 54개월, 66개월
- **검진 비용:** 무료
- **검진 절차:** 신분증, 건강검진표 지참 후 검진기관(병원) 방문하여 검사
- **대상 문의:** 국민건강보험공단(031-8026-0264, 1577-1000)

문의: 건강증진과 031-790-5603



의료급여수급권자 건강검진 안내

- 대상자
 - 일반건강검진: 19~64세 의료급여수급권자 중 짝수년도 출생자
 - 의료급여생애전환기검진: 66세 이상 의료급여수급권자 중 짝수년도 출생자
- 검진 비용: 무료
- 검진 절차: 신분증 지참 후 검진기관(병원) 방문하여 검사
- 대상 문의: 국민건강보험공단(031-8026-0264, 1577-1000)

문의: 건강증진과 031-790-5603



하남시 고혈압·당뇨병 교육 프로그램 참여 안내

- 대상: 고혈압·당뇨병에 관심 있는 하남 시민 누구나
- 교육 시간: 매주 월, 화, 목, 금(*교육 프로그램 안내 참고)
- 교육 내용: 고혈압·당뇨병 질환관리·식사관리·운동관리 / 인슐린 교육
- 교육 장소: 고혈압·당뇨병센터 상설교육장(미사보건센터2층)
- 교육 혜택: 혈압·혈당검사, 무료 안전검사 쿠폰 지급(고혈압·당뇨병 진단자), 홍보물품 제공, 질환 관리·식사 관리 개인 상담 등
- 교육 신청: 하남시 고혈압·당뇨병 등록교육센터
(사전예약필수:031-795-5200)

문의: 건강증진과 031-790-6324



저소득층(차상위·의료급여) 암 의료비 지원 안내

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

문의: 건강증진과 031-790-5603



〰〰

예방하고, 지원하고!
하남 시민의 건강
하남시가 함께 지켜요!

〰〰

시민과 함께

숲과 함께

걸음마다 낭만이 더해지는

한여름 밤의 산책

미사한강공원(1호, 5호) &
감일문화공원

무더운 여름밤, 잠이 오지 않아 뒤척이다 보면 문득 짜증이 몰려오기도 한다. 이럴 때 억지로 잠을 청하는 대신 하남시 공원에서 산책을 즐겨보면 어떨까. 자연에 귀 기울인 채 걷다 보면 어느새 짜증은 사라지고 여름밤의 추억만이 걸음 따라 차곡차곡 쌓일 것이다.

글 임혜선

미사한강1호공원

야경은 조명으로 완성되고, 조명은 여름밤에 낭만을 더해준다. 자연과 어우러진 조명을 따라 여름밤의 산책을 즐기고 싶다면 미사한강1호공원으로 가보자.

미사한강1호공원에는 커다란 저수지가 있는데, 긴 목재 데크가 이 저수지를 가로지르고 있다. 밤이 되면 데크 난간에 노란 빛의 조명이 들어와 아름다운 장관을 연출한다. 조명을 따라 목재 데크 위를 걷다보면 마치 별빛을 따라 걷는 듯 환상적인

분위기를 즐길 수 있다.

한편, 저수지 주변으로 트랙이 조성되어 있는데 밤이 되면 많은 사람들이 이곳에서 조깅을 한다. 묵묵히 달리며 하루의 피로와 스트레스를 털어내고 내일을 위한 에너지를 충전하는 것이다. 미사한강1호공원에서는 산책과 조깅, 낭만과 건강을 모두 얻을 수 있다.

📍 위치: 선동 413



미사한강5호공원

미사한강5호공원은 흔히 '구산'으로도 통한다. 구산은 하남에 있는 작은 산으로 마치 거북이의 등같이 생겼다 하여 '구산(龜山)'이라는 이름이 붙었다. 하남시 향토유적 제4호로 지정된 '구산성지'와 '구산성당'의 이름도 이곳에서 유래된 것이다.

구산은 가볍게 오르기 좋은 작은 언덕이다. 걷기 좋게 폭신폭신향 길을 따라 가로등이 줄 서 있어서 해가 저문 뒤에도 둘, 셋 짝을 지어 이곳에 올라 여유롭게 산책하는 시민들을 쉽게 만날 수 있다. 뜨거운 한낮보다 여름밤에 운동을 즐기고자 하는 사람들이다. 구산 위에는 한강 너머를 조망할 수 있는 구산정도 마련되어 있어 잠시 숨을 돌리며 경치를 감상하기도 좋다.

다만, 여름밤에는 모기 등의 벌레가 따라붙을 수 있으니 긴 소매 옷을 입거나 벌레 퇴치제를 몸에 뿌리고 방문하는 것이 좋다.

📍 위치: 망월동 832



감일문화공원

감일동행정복지센터와 감일유치원 사이 골목길로 들어서면 깔끔하게 조성된 공원이 하나 나온다. 바로 감일문화공원이다. 길을 밝혀주는 가로등 불빛을 따라 잘 정비된 산책로를 걷다 보면 반려견과 산책을 하거나 벤치, 티 하우스(TEA HOUSE) 등의 공간에서 담소를 나누는 사람들을 만날 수 있다.

감일문화공원에는 다른 곳에는 없는 매력 포인트가 하나 있는데, 바로 심은 지 450년이 넘는 커다란 느티나무다.

기둥은 어른 셋이 끌어안아도 부족할 것처럼 굵고, 사방으로 뻗은 가지가 가득 덮은 초록잎 나무는 마치 대궐의 지붕 같다. 그 웅장한 자태에 지나가는 사람들 모두가 감탄하며 걸음을 멈춘다. 지금은 안타깝게 공사 중이지만, 공사가 끝나면 근처 수경시설과 함께 어우러져 더욱 아름다운 풍경을 자랑할 것이다.

📍 위치: 감일순환로 175 감일동행정복지센터 옆



하남선 타고 어디로 갈까? 가보자! 하남 밖 동네 한 바퀴



⑤호선 하남검단산

하남지하철 5호선이 완전 개통된 지도 어느덧 1년이 지났다. 이제 지하철이 연결된 곳이라면 어디든지 편하게 갈 수 있다는 뜻이다. 하남선 타고 방문하기 좋을 하남시 인근 명소들을 소개한다.

글 임혜선



⑤호선 올림픽공원역

전 세계 K-POP 팬들의 성지 올림픽공원

5호선 올림픽공원역과 이어진 올림픽공원은 1986년 완공되어 휴양, 문화, 체육 등 다양한 용도로 활용되고 있는 공원이다. 한국의 1세대 건축가 김종업의 작품 '세계평화의 문'이 방문객들을 맞이하고 소마미술관, 야외조각공원, 한성백제박물관, 몽촌역사관, 몽촌토성길 등 자연 속에 자리 잡은 다양한 랜드마크를 몽촌호수가 감싸고 있다.

올림픽공원의 가장 큰 특징은 역사와 자연, 문화가 함께하는 것이다. 한성백제박물관, 몽촌역사관, 몽촌토성길에서는 체험과 관람을 통해 백제의 역사를 배울 수 있다. 몽촌토성길을 걷다 보면 언덕에 우뚝 서 있는 '나홀로 나무'를 볼 수 있는데 마치 한 폭의 그림 같은 풍경 때문에 웨딩 촬영은 물론, SNS 인증샷에도 빠지지 않는 올림픽공원의 상징이다. 한편, 올림픽공원 안에 있는 KSPO DOME(올림픽체조경기장), 올림픽홀, 핸드볼경기장 등의 체육시설은 국내외 유명한 가수들이 꼭 한 번씩 거쳐 가는 대표 공연장으로도 활용되어 전 세계 K-POP 팬들의 성지와도 같은 곳이다. 인근에 석촌호수가 있으니 함께 방문하기에도 좋다.

위치: 서울 송파구 올림픽로 424





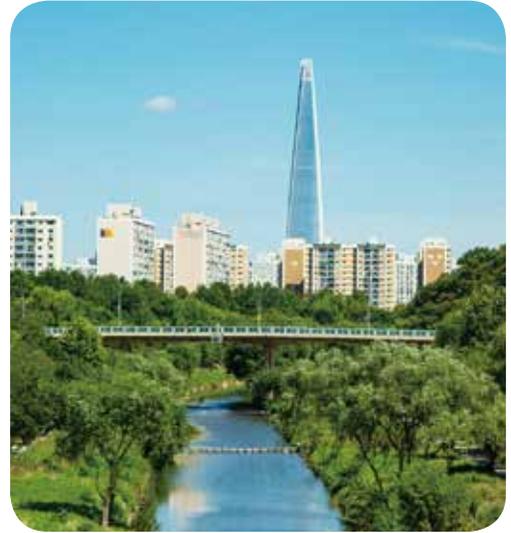
⑤호선 동대문역사문화공원역

K-패션의 중심, 복합문화공간 동대문패션클러스터&동대문디자인플라자

쇼핑과 패션, 역사와 문화가 한곳에서 조화를 이룰 수 있을까? 이 질문에 대한 대답이 궁금하다면 5호선 동대문역사문화공원역에서 내려 보자. 동대문은 오래 전부터 우리나라 패션의 중심지로써, 현재는 그 역사를 이어가 30개 이상의 복합쇼핑상가가 '동대문 패션 클러스터'를 구성하고 있다. 외국인 관광객들이 한국에 오면 반드시 방문하는 곳 중 하나로, 특히 쇼핑이 목적이라면 의류는 물론 화장품, 생활용품, 잡화까지 필요한 모든 것을 구할 수 있다. 동대문에서 K-패션과 K-뷰티의 정수를 만날 수 있는 것이다.

바로 맞은편에 있는 동대문디자인플라자(DDP)는 지난 2007년 옛 동대문운동장을 철거하고 그 자리에 세운 복합문화공간이다. 세계적으로 유명한 건축가 자하 하디드가 디자인한 이곳에선 각종 전시, 패션쇼, 발표회, 컨퍼런스, 야시장 등 매일 새로운 행사가 열려 방문객을 즐겁게 한다. 동대문운동장 시절에 있던 조명탑 2개와 봉화대, 동대문운동장 기념관이 있으며, DDP 건설 당시 발굴된 기간수문과 한양도성 일부를 복원해 한국의 역사도 엿볼 수 있다.

위치: 서울 중구 을지로 281



③호선 도곡역

사시사철 자연을 만끽할 수 있는 양재천

양재천은 5호선 왕십리, 혹은 5호선 강동역과 3호선 오금역에서 환승을 거쳐야 하지만 그럼에도 불구하고 방문할 가치가 충분한 곳이다. 서울 빌딩숲 사이를 흐르고 있는 양재천은 도시 속에서도 생태계를 유지할 수 있도록 잘 정비되어 있어 인근 시민은 물론 여행객에게도 편안한 휴식을 제공한다. 자전거 도로와 보행도로나가 구분되어 있어 산책을 하거나 자전거를 타며 건강을 챙기기에 알맞다. 커다란 나무와 다양한 꽃들은 자연의 즐거움을 선사하는데, 특히 봄에는 흐드러지게 핀 벚꽃을 보러 더욱 많은 사람들이 찾는다. 이 벚꽃길은 우리나라 대표 걸그룹 중 하나인 트와이스의 'Cheer Up' 뮤직비디오의 배경으로도 등장했다. 트와이스의 팬들이 이곳을 찾아 인증샷을 찍고 가는 것은 당연한 일이다. 복잡한 도심 속에서 바쁜 일상을 보내다가 문득 자연의 위로가 필요할 때, 양재천을 방문하는 것도 좋은 선택이 될 것이다.

위치: 서울 서초구 양재동 양재천

분리 배출, 지속 가능한 내일을 만드는 가장 쉬운 방법

필(必)환경 시대. 그 어느 때보다 플라스틱과 비닐 등 탄소 발생량을 증가시키는 소재를 사용하지 말자는 목소리가 크지만, 현대 사회에서 이들을 완전히 사용하지 않기로 불가능한 일이다.

중요한 것은 오래 쓰고, 제대로 분리 배출해 재활용률을 높이는 것이다.

그러나 아직도 많은 사람들이 분리 배출을 어려워하고 있다. 그 방법이 여전히 헷갈리기 때문이다.

글 임혜선 참고 '내 손 안의 분리 배출' 앱



분리 배출의 핵심 4가지

OECD가 발표한 올해 '세계 플라스틱 현황' 자료에 의하면 전 세계의 플라스틱 생산량은 2000년 2억 3,400만 톤에서 2019년 4억 6,000만 톤으로 크게 늘었고, 같은 기간 플라스틱 폐기물 발생량도 1억 5,600만 톤에서 3억 5,300만 톤으로 두 배 이상 증가한 것으로 나타났다. 반면 전 세계 플라스틱 폐기물의 재활용률은 9%에 불과한 것으로 조사됐다. 재활용되지 않은 폐플라스틱은 매립, 무단투기, 소각의 방식으로 처리되어 지금 이 순간에도 우리 환경을 위협하고 있다. 이는 비단 플라스틱에 국한된 문제만이 아니다. 비닐, 스티로폼, 캔 등 많은 소재들이 제대로 재활용되지 않는 것이 현실. 쓰레기를 제대로 분리 배출하기만 해도 재활용률은 증가하고 탄소 중립에 기여할 수 있다. 쓰레기를 올바르게 분리 배출하기 위해서는 네 가지만 기억하면 된다.



1 비운다

용기 안에 담겨 있는 내용물을 깨끗이 비워야 한다.



2 행군다

재활용품에 묻어있는 이물질, 음식물 등은 닦거나 한 번 행군야 한다.



3 분리한다

페트병에 붙어있는 비닐 라벨 등 서로 다른 재질은 분리한다.



4 섞지 않는다

종류별, 재질별로 깨끗이 비우고 배출해야 한다.

올바른 분리 배출법

✔ 페트병과 플라스틱은 달라요!

페트병의 경우 물로 헹군 후 겉면에 붙은 라벨을 제거해, 찌그러트려 뚜껑을 닫고 배출한다. 투명 페트병은 투명 페트병끼리 모아 배출하는 것이 중요하다. 이외 플라스틱은 따로 모아 배출하되 이물질이 제거되지 않는 플라스틱은 종량제 봉투에 버려야 한다.

✔ 비닐봉투, 접지 마세요!

내용물을 비우고 이물질을 제거한 뒤, 흘날리지 않도록 봉투에 담아 배출한다. 깨끗하게 이물질 제거가 되지 않은 랩필름 등은 분리 배출에서 제외한다.

✔ 스티로폼은 깨끗한 것만 모아주세요!

내용물을 비우고 상표 등 스티로폼 이외의 재질을 제거한 후 물로 헹구어 투명 비닐봉지에 담아 배출한다. 이물질이 너무 많이 묻어 제거되지 않는다면 종량제 봉투에 담아 버린다.

✔ 캔류는 내용물을 비우고 압착해서 버려주세요!

내용물을 깨끗이 비우고 압착해서 부피를 줄여 배출한다. 플라스틱 뚜껑이나 부탄가스나 스프레이 등은 환기가 잘 되는 곳에서 구멍을 뚫어 가스를 완전히 빼준 후 배출한다.

분리 배출에 앞장서는 하남시

이외에도 또 하나 분리 배출해야 하는 것이 있다면 바로 건전지다. 건전지에는 망간, 수은, 카드뮴 등의 중금속을 포함한 유해 폐기물이 들어 있어 반드시 폐건전지 수거함을 이용해야 한다. 하남시 감일동에서는 주민들이 폐건전지를 용이하게 분리 배출할 수 있도록 '폐가 되지 않는 건전지 수거 운동(폐건전지 수거 운동)'을 추진하고 있다. 주민들이 지정 장소로 폐건전지를 가져오면 각 권역별 통장단이 폐건전지를 수거하고, 종량제 봉투를 지급하는 것이다. 지난 6월 28일 열린 폐건전지 수거 운동에는 주민 100여 명이 참여해 무려 200kg의 폐건전지를 수거하는 성과를 올렸다.

신장동에서도 분리수거를 위한 대대적인 행사가 열렸다. 지난 4월 21일, 신장동 주민자치회는 신장동 행정복지센터 별관 주차장에서 '재활용품 수거 보상점' 운영을 시작했다. 투명페트병,

종이, 캔, 의류 등 총 4종의 재활용품을 수량 또는 무게에 따라 종량제봉투(10L, 20L), 음식물 쓰레기 칩으로 교환해준다. 올해 처음 실시한 이날 보상점에는 20여 명의 주민이 자발적으로 분리수거한 재활용품을 가져와 132kg의 재활용품이 수거됐다.

분리 배출은 일상 속에서 탄소 중립을 실천하고 지속 가능한 내일을 만들어가는 가장 쉽고 기본적인 방법이다. 비우고, 헹구고, 분리하고, 섞지 않는 네 가지 핵심을 잘 기억하고 실천한다면 더 청정한 하남, 더 깨끗한 내일을 만날 수 있을 것이다.





모두가
특별해지는 소극장
하남단막극장

하남시청역 인근, 가게와 가정집이 늘어선 길가로 사람들이 무심히 걷는다. 딱히 특별한 것 없어 보이는, 평범한 삶이 가득한 거리. 하지만 이곳에 사람들을 꿈꾸게 하는 마법 같은 공간이 숨어 있다는 걸 알게 된다면 그 모습이 달라 보일 것이다. 일상에 꿈과 설렘을 선물하며 하남 시민들의 삶을 풍성하게 만드는 소극장. 하남단막극장을 찾았다.

글 정희화 사진 봉재석

열정으로 꾸려온 공간

하남단막극장은 2010년에 지금의 자리에 문을 열었다. 금동현 예술감독의 눈동자가 과거를 훑는다.

“그때 하남은 연극 불모지였습니다. 극단도, 연극장도 없었어요. 원래 동아리들을 위한 연극단 연습실이었습니다. 그러다 조명이 들어서고, 객석과 무대가 만들어지면서 조금씩 지금의 모습을 갖춰갔죠. 그러던 게 벌써 12년 차 극장이 됐네요.” 이곳에서 금 감독과 김옥분 시소리 대표는 스무 개의 작품을 함께했다.

“2011년부터 함께 작품을 올렸습니다. 매해 한두 작품씩 꾸준히 했고, 지난주에도 공연이 있었어요.”

둘은 십 년이 넘는 세월 동안 합을 맞춰왔다. 김 대표가 극

을 쓰고 배우들을 모으면, 금 감독이 연출을 담당하며 출연진 연습을 진두지휘한다. 금 대표는 지금까지 극장을 운영해 올 수 있었던 이유로 김 대표의 열정, 그리고 둘의 협업을 꼽았다.

“민간 극장을 운영한다는 건 어려운 일입니다. 관객 동원도 힘들고 배우도 모아야 하죠. 어떻게든 작품을 올리겠다는 의지로 꾸준히 활동하는 사람이 있어야 하고, 경제적 문제 등 소극장 운영의 어려움을 감수해야 할 때도 있습니다. 이런 어려움 때문에 구리나 의정부, 포천, 남양주처럼 소극장이 없는 지역도 많습니다. 다행히 우리 극장은 김 대표님이 매번 극을 쓰시고 사람을 모아 배우진을 꾸려주신 덕분에 12년 동안 공연을 계속해올 수 있었습니다.”



특별한 순간을 만드는 공간

하남단막극장을 특별하게 만드는 특징은 또 있다. 20회 공연 동안 극의 배역 대부분을 시민 배우들이 맡아왔다는 점이다. 금 감독에 따르면 지금까지 극장을 거쳐 간 시민 배우들만 100명이 넘는다. 대부분 하남 시민들로, 이전까지는 연기를 전혀 해보지 않았던 사

람들이다. 김 대표는 연극 무대에 서 보지 않은, 주변에서 흔히 만날 수 있는 평범한 시민들을 모아 배우로서 무대에 설 기회를 제공했다.

지난 7월 9일 열렸던 한성백제 역사 부활 시리즈 1탄, 《나를 세우다》 연극에서도 여러 시민 배우들이 활약했다. 주인공 소서도 역할을 맡았던 김진영 씨 역시 이날 데뷔한 시민 배우다. 그는 이번 경험이 정말 특별했다고 말한다.

“얼떨결에 시작해서 주인공까지 맡게 됐는데, 연습하면서 정말 행복했습니다. 의상, 무대 화장, 조명까지 모두 처음 경험하는 것들이었고 특별한 추억이 됐어요. 마지막에 관객들 박수 소리가 들릴 때 정말 기뻐고, 끝났다는 게 아쉬웠습니다. 다시 캐스팅되면 언젠가 또 해보고 싶습니다.”

금 감독은 평범한 사람이 이렇게 한 명의 시민 배우로 거듭나는 과정을 보는 게 뿌듯하고 즐겁다.

“무대에 서는 순간부터 그 사람은 배우입니다. 처음부터 잘 할 수는 없지만 배워 나가면 되죠. 그걸 돕는 게 연출의 역할이기도 하고요. 배역을 이해하는 법부터 발음까지 하나하나 가르칩니다. 그렇게 시민 배우들이 배우고 발전해가는 모습이 참 보기 좋습니다.”

모두에게 열린 공간

하남단막극장은 2021년 별자리 학습 공간으로 지정됐다. 그 뒤 공간을 다양하게 활용하는 여러 활동을 진행했는데, 시 낭송 수업을 하거나 낭송회를 열기도 했다. 최근에는 ‘우리도 배우처럼, 리어왕 낭독’이라는 프로그램의 일환으로 낭독 공연도 진행했다.

“이제 대면 모임이 가능하니 <리어왕>이라는 고전을 읽고 나누는 데에 그치지 않고, 낭독회로 무대에 올려보면 좋을 것 같다는 생각에 진행하게 됐습니다.”



김 대표는 이날 공연으로 새로운 시민 배우 다섯 명이 탄생했다며 웃었다.

“아주 뜻깊은 자리였습니다. 참가한 분들 모두 감동했다며 참 좋아하셨습니다. 이런 활동이 앞으로 더 많아지면 좋겠다고 했습니다.”

공간주인 금 감독은 하남단막극장이 누구나, 언제든지 활용할 수 있는 ‘자유롭고 구속 없는 공간’이 되길 바란다.

“여기서 꼭 연극만 하는 건 아닙니다. 예전에는 음악 공연도 했고 무용팀이 활용하거나, 미술 작품을 전시한 적도 있지요.”

코로나 사태가 장기화되는 동안 하남단막극장 역시 어려움을 겪었다. 공간 운영과 활용이 힘들어지면서 공연 활동이 위축되고, 공연 횟수도 줄었다. 그래도 극장은 지난 12년간 그 래왔듯 곳곳이 그 자리를 지켰고, 이제 다시 예술인들과 하남 시민들을 만나길 기다리고 있다.

“무언가를 표현하고 발표하고자 하는 분들이 언제든지 활용할 수 있는 공간, 턱이 없고 장벽이 없는 공간이 되길 바랍니다. 장르를 불문하고 이 공간을 활용하고자 하는 분들은 누구나, 언제든지 환영합니다.”

하남단막극장 이용 안내

- 운영 기간/시간: 사전 문의
- 주 소: 하남시 하남대로784번안길 10
- 가능 인원: 15명 내외
- 대여 장비: 공간 내 장비 사용 가능 (음향, 조명은 문의)
- 이용 문의: 010-5272-0850

아파트 구내 도로와 지하 주차장에서 음주운전을 한 경우 처벌이 되나요?

음주운전과 무면허운전은 절대 해선 안 되는 행위이지만, 아파트 주차장 같이 도로가 아닌 곳에서 종종 이를 행하는 사람들이 있다. 도로가 아닌 곳에서 운전을 할 때 처벌되는 경우와 아닌 경우가 있다고 하는데, 이에 대해 알아보자.

글 장영만 하남시 고문변호사

Q

얼마 전 회식이 끝나고 대리운전을 해서 집으로 가고 있었는데, 대리기사가 운전을 너무 험하게 하는 겁니다. 그래서 대리기사에게 조금 천천히 가면 좋겠다고 정중하게 부탁을 했더니, 대리기사를 불렀으면 그대로 따라줘야지 왜 이런저런 간섭을 하냐고 화를 냈습니다. 그러더니 대리기사가 아파트 주차장 입구에 차를 대고는 그대로 가버렸습니다. 주차장 진입로를 막은 것은 아니라 차량 통행이 불가능한 것은 아니었지만, 다른 대리기사를 또 부르기도 그래서 얼마 되지 않는 거리인데 별일 있겠냐며 제가 운전을 해서 지하 주차장에 주차를 하였습니다. 그런데 그 모습을 보고 대리기사가 저를 신고하여, 경찰이 지하 주차장으로 와서 음주 측정을 요구했습니다. 저는 도로에서는 음주운전을 하지 않았고, 아파트 구내 도로와 지하 주차장에서 운전을 하였으므로 음주운전은 아니지 않느냐고 경찰관에게 호소했지만, 경찰관은 도로가 아닌 곳에서 음주운전을 해도 단속된다고 하면서 음주 측정을 계속 요구하였습니다. 그래서 저는 어쩔 수 없이 측정에 응하여 면허 정지 수치가 나왔습니다. 대리기사를 불러 귀가하다 일어난 일이고, 도로가 아닌 곳에서 주차를 위하여 조금 이동한 것인데 제가 음주운전으로 처벌되어야 하나요? 하도 답답해서 변호사님께 상담을 부탁드립니다.



A

도로교통법 제2조 제26호에서는 '운전'의 정의에 대하여, 원칙적으로 도로에서 자동차 등을 본래의 사용 방법에 따라 사용하는 것을 의미한다고 규율하고 있습니다. 그런데 2011년 도로교통법 개정으로 음주운전의 경우에는 도로 외의 장소에서 음주운전을 한 경우에도 처벌이 된다는 것을 추가하였습니다.

2011년 개정 이전에는 도로교통법에서 도로로 보는 곳에서 음주운전을 하는 경우에만 처벌규정이 있었습니다. 그러나 도로가 아닌 곳에서 음주운전을 하여 사고가 발생하고 사람이 죽거나 다치는 일이 빈발하였고, 이에 대한 대책으로 도로가 아닌 곳에서 음주운전을 하더라도 처벌이 되도록 법을 개정하였던 것입니다.

귀하의 경우에는 아파트 구내도로나 지하 주차장에서 음주운전을 하였더라도, 음주운전의 경우에는 도로 외의 곳에서 음주운전을 하더라도 처벌이 되기 때문에 어쩔 수 없이 음주운전의 죄책을 질 수밖에 없습니다.

만약 대리기사가 차를 지하 주차장 입구 또는 차단기 입구에 세워놓고 가는 바람에 차량 소통이 되지 아니하여 이를 해소하고자 짧은 거리를 운전하였다면 형법상 위법성

조각사유에 해당할 수도 있지만, 귀하의 경우와 같이 차량 소통이 가능한 곳에 주차를 하고 가버렸다면 귀하가 그 차를 운전해야 할 급박한 사정은 없었다고 보이므로 처벌을 면하기는 어렵다고 보입니다.

한편 아파트 지하 주차장에서 운전 연습 등을 위해 무면허운전을 하였다면 처벌되는지와 관련하여 하급심에서는 이를 유죄로 본 판결도 있지만, 대법원에서는 먼저 무면허운전을 한 장소가 도로교통법에서 정한 도로에 해당하는지를 판단하고, 도로교통법에서 정한 도로가 아니라면 이를 무면허운전으로 볼 수 없다고 판시한 바 있습니다. 따라서 아파트 지하 주차장에서 면허 없이 운전을 한 것은 무면허운전으로 처벌되지는 않습니다.

얼마 되지 않은 거리라고 생각하여 음주인 상태에서 차를 운전하였다가는 커다란 낭패를 볼 경우가 생길 수 있습니다. 따라서 음주를 한 상태에서는 절대 운전석에 앉지 말아야 할 것입니다. 자동차는 편안한 문명의 도구이지만 그로 인하여 벌어지는 일들은 복잡하기 이를 데 없습니다. 준법운전으로 안전하게 자동차 운행하시길 바랍니다.

법령으로 알아보는 운전과 도로

[도로교통법]

제2조(정의) 이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.

26. "운전"이란 도로(제27조 제6항 제3호 **제44조** 제45조 제54조 제1항 제148조 제148조의2 및 제156조 제10호의 **경우에는 도로 외의 곳을 포함한다**)에서 차마 또는 노면전차를 그 본래의 사용방법에 따라 사용하는 것(조종 또는 자율주행시스템을 사용하는 것을 포함한다)을 말한다.

제43조(무면허운전 등의 금지)

누구든지 제80조에 따라 시도경찰청장으로부터 운전면허를 받지 아니하거나 운전면허의 효력이 정지된 경우에는 자동차 등을 운전하여서는 아니 된다.

제44조(술에 취한 상태에서의 운전 금지)

① 누구든지 술에 취한 상태에서 자동차 등, 노면전차 또는 자전거를 운전하여서는 아니 된다. ④ 제1항에 따라 운전이 금지되는 술에 취한 상태의 기준은 운전자의 혈중알코올농도가 0.03퍼센트 이상인 경우로 한다.



나 이 좋다 하남 사람이 좋다



하남시 캐릭터

'하남이·방울이' 누구나 사용가능

권영진 홍만



'하남이·방울이' 가 그냥 캐릭터라구요?

'하남이·방울이'는 2017년 SNS 소통 캐릭터로 리뉴얼하여, 2021년 시 정식 캐릭터로 등록된 후 큰 관심과 사랑을 받아오고 있습니다.

'하남이·방울이'는 하남시 시화인 은방울꽃을 의인화한 하남시의 대표 캐릭터로 하남시를 대내외로 전파하는 역할을 맡고 있습니다.

'하남이·방울이'는 '틀림없이 행복해진다'라는 은방울꽃의 꽃말처럼 시민들의 행복을 위해 탄생한 친근하고 귀여운 이미지의 하남시 대표 캐릭터입니다.

또 2020년, 2021년 3~4회 대회에서도 연속해 본선에 진출한 바 있습니다.

김~치



'하남이·방울이'는 저작권 침해 걱정 없이 무료로 자유롭게 이용 가능한 공공저작물입니다.

※ 엠블럼 사용 시 출처 표시의 기능을 대신합니다.

확대개방된 '하남이·방울이' 캐릭터는 기존 비상업적 목적으로만 이용 가능했던 것과는 달리, 이제 공공누리 제3유형 조건에 따라 민간영역에서도 상업적 이용이 가능하게 되었습니다.

공공누리 제3유형이란?
출처표시는 기본이며
상업적, 비상업적 이용 가능하며
변형 등 2차적 저작물 작성 금지

하남이·방울이 캐릭터 이미지는 하남시 홈페이지에서 다운로드 가능합니다.

'하남이·방울이'로 멋진 하남 만들어 보아요^^

'캐릭터 매뉴얼 가이드'를 하남시청 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

오늘을 함께
더 편한 내일



분명 쉬고 왔는데,
왜 더 피곤할까?

휴가 후유증 극복하기

2년 만에 사회적 거리두기가 해제되면서 전국 곳곳으로, 멀리는 해외로 여름휴가를 떠나는 사람들이 많다. 오랫동안 기다린 휴가인 만큼 즐겁게 놀고, 에너지를 충전했을 터. 그런데 휴가가 끝나고 일상으로 복귀하고 나니 이상하게 무기력감과 피로감이 느껴지는 경우가 있다. 심할 경우 소화불량, 수면 부족 등 신체적인 증상이 동반되기도 한다. 바로 ‘휴가 후유증’ 때문이다.

글 임혜선

직장인의 반이 겪는 휴가 후유증

구인구직 사이트 잡코리아의 조사에 따르면 여름휴가를 다녀온 직장인 중 약 73%가 ‘여름휴가 후유증을 겪었다’고 답했다. 잘 쉬고 출근했는데 일하기가 너무 힘들다는 것이다. 휴가 후유증을 겪은 직장인 중 약 54%는 무기력과 의욕 상실 증상을 호소했으며, 피로감과 체력 부진을 겪은 직장인은 약 47%였다. 이어 수면 장애, 식욕부진, 두통 등 다양한 증상이 나타났는데 놀랍게도 44%에 달하는 직장인이 이런 휴가 후유증을 그냥 버티는 것으로 나타났다. 전문가들은 이런 휴가 후유증이 일주일 안에 끝난다면 다행이지만, 만약 몇 주간 계속되어 일상생활에 큰 지장을 줄 경우 만성피로나 우울증으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다고 말한다. 그렇다면 휴가 후유증은 어떻게 극복해야 할까?



휴가 후유증
극복하는
네 가지 방법!

규칙적인
수면으로
생체리듬
복구하기

휴가 기간 동안 비교적 자유로운 수면 시간을 즐겼다면 그만큼 일상 생활로 복귀하기가 힘들어진다. 불규칙한 수면 패턴의 영향으로 피로감이 지속된다면 수면 패턴을 정상화해야 한다. 휴가 후에는 일주일 정도 같은 시간에 침대에 누워 잠을 청하도록 하자. 7~8시간 정도 수면을 유지하고, 같은 시간에 깨는 습관을 길러야 한다. 자기 전 가벼운 운동과 따뜻한 목욕을 하면 도움이 되며, 일상 복귀 하루 전부터 수면 습관을 다시 세팅하는 것도 좋다.

몸이
무겁다면
가벼운
스트레칭

여행을 위해 장거리를 이동하거나 오랜 시간 비행기에 탑승했다면 척추나 어깨 등의 근육이 긴장된 상태가 된다. 뿐만 아니라 수영, 서핑, 물놀이 등 레저 활동을 즐겼다면 평소 사용하지 않던 근육에 근육통이 발생하기도 한다. 이럴 때는 간단한 운동과 꾸준한 스트레칭으로 근육을 풀어줘야 한다. 스트레칭을 할 때는 반동을 이용하지 않는 것이 중요하다. 반동을 이용한 스트레칭은 오히려 근육이나 인대에 손상을 유발할 수 있다.

제철 과일과
수산물로
활력 키우기

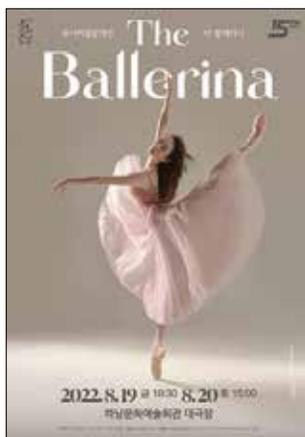
달콤한 휴가 후유증으로 계속해서 무력감과 우울감에 시달린다면 휴가만큼 달콤한 제철 과일을 먹어보자. 제철 과일과 채소에는 각종 비타민과 무기질, 수분이 풍부해 피로를 회복하고 신진대사를 원활하게 한다. 거기에 더해 면역력 향상과 스트레스 해소에도 도움을 준다. 수산물에 풍부하게 함유된 단백질과 미네랄 등의 영양소는 축 늘어진 몸의 기운을 북돋아 준다.

지친 피부
관리하기

휴가 후유증은 무기력증과 근육통만으로 나타나지 않는다. 피부도 휴가에 영향을 받는다. 휴가지에서 강한 태양에 장시간 노출됐다면 피부 질환이 생길 수 있기 때문이다. 피부가 검게 탈 뿐 아니라 따갑거나 붉은 기가 돈다면 일광화상을 의심해야 한다. 일광화상을 방지할 경우 물집이 생기고 피부가 벗겨질 수 있으므로 적절한 조치가 필요하다. 피부가 뜨겁거나 일광화상이 의심된다면 얼음 주머니나 차가운 수건으로 열기를 식혀주는 것이 좋다.

유니버설발레단

<더 발레리나 The Ballerina>

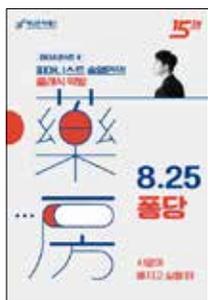


화려한 무대 뒤 숨겨진 무용수들의 리얼 스토리, 발레 팬이라면 놓칠 수 없는 무용수들의 일상이 무대 위로! 무용수들의 열정을 담은 뜨거운 여름, 화려한 막 뒤에서 펼쳐지는 그들의 이야기가 시작된다!

- 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 하남 시민 할인 30%
- 입장 8세 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

마티네콘서트Ⅲ

<피아니스트 송영민의 클래식 약방(藥房) | 풍당>

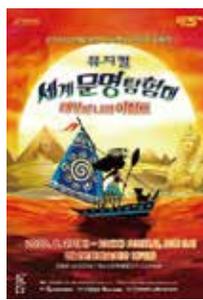


무더운 여름 시원한 바닷가에 빠지고 싶은 날, 혼자 가는 휴가도 좋지만 사랑하는 사람과 함께 떠나는 휴가는 더욱 낭만적일 것이다. 사랑하는 사람과 시원한 바다에 빠지고 싶은 날. 하남문화재단 마티네콘서트에 풍당 빠져보자!

- 일시 8.25.(목) 오전 11시
- 장소 하남문화예술회관 소극장
- 티켓 전석 10,000원
- 할인 하남 시민(당사자만), 마티네콘서트 재관람 30% 할인, 다자녀 20% 할인 등
- 입장 초등학교 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

창작 가족 뮤지컬

<세계문명탐험대-태양의 나라 이집트>



역사와 문명의 시공간을 넘나드는 감동 판타지! 고된 역경 속에서 반짝이는 우정과 깊어진 가족애를 느낄 수 있는 가슴 뭉클한 이야기가 펼쳐진다!

- 일시 8.27.(토)~28.(일) 오전 11시, 오후 3시
- 장소 하남문화예술회관 대극장
- 티켓 66,000원, 하남 시민 특별 할인가 20,000원
- 입장 24개월 이상 관람가
- 문의 031-790-7979

북유럽 일러스트레이션전

<Start A New Journey, 숲길을 걸으며>



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 걸어가는 상상을 펼쳐보자.

- 일시 화~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 쉬 없는 미술관

<스타필드 하남 작은 미술관>

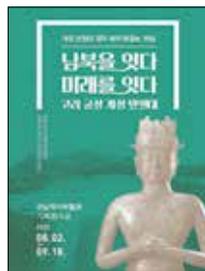
365일 쉬 없는 스타필드 하남 '작은 미술관'에서 예술가들의 작품을 만나보자. 무더운 여름, 작은 미술관에서 미술작품을 즐기며 여름휴가를 즐겨보면 어떨까.

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

전시명	기간	장소	관람료
윤혜준 개인전 <하늘과 정원>	7.29.(금)~8.11.(목) 10:00~22:00	스타필드 하남점 센트럴 아트리움 B1 웰컴홀	무료
김주영 개인전 <작은그림>	8.12.(금)~8.25.(목) 10:00~22:00		
김종호 개인전 <미정>	8.26.(금)~9.8.(목) 10:00~22:00		

하남역사박물관 남북역사순회전

<개성 만월대 열두 해의 발굴展, 하남>



북한 개성에 위치한 고려의 궁성 만월대. 고려의 흥망성쇠를 오롯이 품고 있는 궁궐 유적을 연구하기 위해 남북의 학자들이 뜻을 모았다. 하남역사박물관에서는 남북 공동 학술조사의 성과를 시

민들께 소개하는 한편, 천왕사지와 보물 마애여래약사좌상 등 하남의 불교유산을 통해 고려시대 하남의 위상을 조명하고자 한다.

- 일시 8. 2.(화)~9. 18.(일)
- 장소 하남역사박물관 기획전시실
- 티켓 무료
- 문의 031-790-7990

도서관 프로그램

2022년 8월 하남시립도서관 신규 프로그램

도서관명	프로그램명	운영 대상	운영 기간	운영 장소
미사	꿈꾸는 동화 일러스트	초등 5학년~ 중등 1학년 12명	8/1~9/5 매주(월) 16:00~18:00	3층 메이커스페이스
	미사 소사이어티: 키워드로 알아보는 2022년 세계 트렌드 <무알코올 주류 전성시대> 등 4개 프로그램	전체 100명	8/4 ~ 8/25 매주(목) 19:00~21:00	4층 미사홀
	책과 떠나는 경제인문학	성인 100명	8/10 ~ 9/16 매주(금) 10:00~12:00	4층 미사홀
	토닥토닥, 뷰티풀 마이 라이프	중장년 16명	8/10 ~ 9/7 매주(수) 10:00~12:00	4층 문화교실
	문제해결을 향상시키는 “디자인씹킹”	초등 4~6학년 16명	8/10 ~ 9/7 매주(수) 10:00~12:00	1층 문화교실
	재봉틀로 생활소품 만들기	성인 8명	8/12 ~ 10/7 매주(금) 10:30~12:30	3층 메이커스페이스
	글쓰지 말고 글놀이 하자	초등 3~4학년 16명	8/13 ~ 10/8 매주(토) 10:00~12:00	1층 문화교실
	제23회 미사초대석	전체 100명	8/17(수) 19:00~21:00	4층 미사홀
	그림책으로 자라는 아이	7세 12명	8/18 ~ 10/6 매주(목) 16:30~17:30	1층 문화교실
	2022 찾아가는 문화 활동 <하남전통예술단>	전체 100명	8/22(월) 19:00~20:00	4층 미사홀
나를	똑똑한 경제 스토리-나도 기업가	초등 3~4학년 15명	8/2~8/5(화~금) 10:00~12:00	1층 문화교실
	똑똑한 경제 스토리-경제야 놀자	초등 1~2학년 15명	8/2~8/5 (화~금) 13:00~15:00	1층 문화교실
	도서관과 함께 읽기 (초등 4~6학년)	초등 4~6학년 15명	8/8~8/26(월~금)	온라인 플랫폼 (Band)
	도서관과 함께 읽기 (중학생 이상~성인)	중학생 이상 15명	8/8~8/26(월~금)	온라인 플랫폼 (Band)
	제67회 나를 찾는 삶의 인문학 <변진경 작가>	일반 50명	8/16(화) 19:00~20:30	온라인 플랫폼 (Zoom)

도서관명	프로그램명	운영 대상	운영 기간	운영 장소
위례	청소년 책하루	중학생 8명	8/2~8/16 매주(화, 금) 10:00~12:00	3층 문화교실
	그림책 스토리텔링 창의놀이	유아 6~7세 7명	8/2~8/23 매주(화) 15:30~17:00	3층 문화교실
	한여름 밤의 클래식 음악야화	성인 20명	8/2~8/30 매주(화) 19:00~21:00	3층 문화교실
	예술가의 손끝에서 과학자의 손길로	성인 20명	8/3~8/31 매주(수) 19:00~21:00	3층 문화교실
	<찾아가는 문화활동> 떠나자, 역사속으로!	가족 30팀	8/7(일) 15:00~16:00	3층 위례홀
	이혼 전문 변호사가 본 관계의 의미	성인 40명	8/20(토) 14:00~16:00	3층 위례홀
세미	그림책과 함께하는 감정표현 글쓰기	초등 1~2학년 10명	8/1~8/4 (월~목) 10:30~11:30	지하 1층 문화교실
		초등 3~4학년 10명	8/1~8/4 (월~목) 14:00~15:30	
덕풍	<여름독서교실> 구불구불 길 따라 신나는 미로여행	초등 1~2학년 15명	8/8~8/11(월~목) 10:00~11:30	3층 문화교실
	<여름독서교실> 내 손으로 만드는 독립정신 깃든 건축물	초등 3~4학년 15명	8/8~8/11(월~목) 14:00~16:00	3층 문화교실
일가	<경기도 은빛독서나눔이 지원 사업> 은빛날개 꿈을 펼치다	7세 14명	8/12~11/11 매주(목) 14:00~15:00	시립일가 어린이집
	<경기도 은빛독서나눔이 지원 사업> 은빛날개 꿈을 펼치다	초등 1~2학년 16명	8/12~11/11 매주(목) 15:00~16:00	지하 1층 다목적실
	<찾아가는 문화 공연> 토크발굴단-통기타 공연	초등학생 이상 30명	8/30(화) 19:00~20:00	지하 1층 다목적실
	<문화가 있는 날> 북아트로 만나는 우리 문화와 인물 (8월 주제: 김정호의 대동여지도)	초등 3~6학년 15명	8/31(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



에밀리 헨리 / 해냄 / 2022. 6.

우리의 열 번째 여름

일반

오랜 기간 둘도 없는 친구로 지내던 남녀가 열 번의 여름휴가를 통해 서로의 마음을 확인하고 변화하는 감정을 그려낸 로맨틱 코미디 소설로 여름에 어울리는 휴가지 특유의 분위기가 느껴진다. 책 제목처럼 여름을 배경으로 하고 있는 내용으로 무덥고 장마가 길어지는 요즘 읽기 좋은 소설이며, 친구들끼리의 우정 속에서 '남자와 여자의 우정이 존재하는가'라는 뜨거운 화두 속에서도 달달한 사랑의 이야기가 밀레니얼 세대의 연애관과 함께 맞물려서 무척 흥미롭게 그려진다.



우지은 / 위즈덤하우스 / 2021. 6.

풍덩!

일반

일상을 열심히 달린 당신에게 쉬는 법을 알려주는 에세이다. 데이비드 호크니의 <더 큰 풍덩>부터 파블로 피카소의 <수영하는 사람>까지 보기만 해도 편안해지는 100여 점의 회화가 수록되어 있다. 그림 감상과 함께 독자에게 휴식을 권한다. 이 책은 '수영'과 '휴식'을 넘나드는데, 작가는 "수영을 함으로써 인간은 앞으로 나아갈 수 있었다"라고 말하며 수영을 단지 운동이나 스포츠가 아니라 충분한 휴식을 선사하는 행위로 표현하기도 했다.



김신희 / 제철소 / 2020. 5.

아무튼, 여름

일반

'아무튼 시리즈'의 서른 번째 책으로 《보노보노처럼 살다니 다행이야》로 많은 독자의 공감을 불러일으킨 김신희 작가의 작품이다. 여름에게 보내는 러브레터처럼 때로는 수줍게, 때로는 뜨겁게 써내려 간 스물두 편의 에세이가 실려 있다. 책 속에는 휴가, 여행, 수영, 낚시, 머슬 셔츠, 전 애인 등 여름을 말할 때 우리가 이야기하는 것들로 가득하다. 여름이 왜 좋은가에 물음에 '그냥'이라고 얼버무리기 싫어서 쓰기 시작했다는 작가의 '애호하는 마음'이 낸 길을 따라가다 보면 그동안 잊고 지낸 이 계절의 감각이 생생하게 되살아나고 반짝반짝 빛나던 여름날의 추억을 꺼낼 수 있을 것이다.



고상한 그림책 연구소 / 상상의 집 / 2021. 11.

뒤바뀐 여름 방학

어린이

책 속 서로 다른 성격의 친구 지우와 준혁이의 생활 계획표가 바뀌며 일어나는 이야기이다. 두 친구는 서로 바뀐 생활 계획표대로 방학을 보내면서 친구의 입장에서 생각해 보게 된다. 새로운 경험을 통해 나의 세계를 확장해 가고, 친구를 이해할 수 있게 되어 친구와의 관계가 돈독해진다. 여름 방학 버킷리스트를 만들어 우선순위에 따라 생활 계획표를 세우고 이를 실천하는 과정에서 올바른 생활 습관을 형성하고 성취감을 느낀다. 나의 버킷리스트를 세우고 실천해 가며 성취감을 느끼는 여름 방학을 보내길 바란다.



이윤희 / 창비 / 2019. 7.

열세 살의 여름

만화

초등학교 6학년 열세 살 해원이와 친구들의 일상과 심리를 서정적으로 담아낸 이윤희 작가의 장편 만화이다. 1998년 여름부터 중학교 입학을 앞둔 겨울까지 해원이의 첫사랑과 빛나는 우정을 다룬다. 누군가를 좋아하는 아릿하고 설레는 감정과 값진 우정에 대해 생각해 보게 하는 따스한 작품이다. 해원이가 관심 있던 반 친구 산호를 가족과 함께 놀러 간 바닷가에서 우연히 만나며 서로를 향한 마음을 키워 나간다. 여름을 배경으로 열세 살의 마음결을 다정하게 어루만지는 이야기를 전개해 나간다.



이소영 / 글로연그림책 / 2020. 6.

여름

유아

여름날 몸과 마음이 쉽게 지친 일상을 표현한 그림책이다. 작가는 여름 더위에 지친 기분과 육체를 빨간색 물감으로 표현하였다. 여름의 더위는 앞을 향해 달려가던 우리에게 잠시 느긋하게 숨을 고르고 갈 수 있도록 하고 여름 나무 아래 그늘을 만들어 주어 한숨 돌릴 수 있게 해준다. 여름은 과일들을 달게 익어가게 해주고 우리 곁에 달콤함을 남겨 주기도 한다. 여름의 모습을 다양한 색채로 표현하여 한 권의 그림책으로 담았다.



의회 소식

땀 올린 제9대 하남시의회 강성삼 의장·박진희 부의장 선출 7월 1일 현충탑 참배 및 개원식 개최, '민생을 위한 성실한 일꾼'



6·1 지방선거를 통해 10명으로 구성된 제9대 하남시의회가 7월 1일 개원식을 개최하고 임기 4년의 의정 활동을 본격 시작했다.

개원식에 앞서 진행된 의장단 선거에서 3선의 더불어민주당 강성삼 의원(가 선거구)이 선출돼 오는 2024년 6월 30일까지 제9대 하남시의회 전반기를 이끌게 됐다. 부의장에는 3선의 국민의힘 박진희 의원(다 선거구)이 선출됐다.

강성삼 신임 의장은 당선 인사를 통해 “높은 지지와 성원을 보내주신 선후배 동료 의원들에게 깊은 감사를 드린다”라고 소감을 밝히면서 “제9대 하남시의회의 슬로건인 ‘더 나은 하남, 더 새로운 하남시의회’에 걸맞게 민심을 정책이라는 그릇에 온전히 담아내어 하남이 날마다 새로워지고, 나날이 발전하는 실질적인 변화를 만들어 나가겠다”라고 밝혔다.

또한 “그 어느 때보다 의회의 견제와 균형의 역할이 중



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



요한 때”라고 강조하면서 “하남시정과 지역 발전을 위해 의회가 전폭적인 지지와 협력을 아끼지 않는 동시에, 하남시정의 충실한 감시자와 정책 협력자로서 본연의 역할을 한 치의 흔들림 없이 해내겠다”라고 덧붙였다.

이와 함께 ‘민생을 위한 성실한 일꾼’을 자처한 제9대 하남시의회 의원들은 7월 1일 오전 8시 창우동에 소재한 현 충탑을 참배하며 순국선열과 호국영령의 뜻을 기리고, 하남 시민의 대표로서 32만 하남 시민의 안전과 행복을 위한 의정활동에 박차를 가하겠다는 각오를 다졌다.

오후 2시 의회 본회의장에서 열린 제9대 의회 개원식에는 강성삼 의장의 선창으로 전체 의원이 의원선서문을, 이어 박진희 부의장이 대표로 의원 윤리강령을 낭독했다.

이어진 개원 축하연에는 이현재 하남시장, 최종윤 국회의원, 역대 의장단, 의정회원, 관내 유관기관장·단체 대표, 언론사 관계자, 시민 등 100여 명이 참석한 가운데 제9대 하남시의회의 출범을 축하하는 자리를 가졌다.

강성삼 의장은 개원사를 통해 “제9대 하남시의회는 주어진 권한의 올바른 사용으로 32만 하남 시민의 민의를 더욱 신속하고 정확하게 전달하는 의회로 거듭날 것”이라고 다짐하며 “시민의 민생 문제 해결을 위해 의회와 집행부가 서로 협력하자”라고 당부했다.



제9대 하남시의회 전반기 상임위원회를 소개합니다

여-야 5대 5 동수인 상황에서
상생·협치로 원만하고 합리적인 원 구성 호평



하남시의회(의장 강성삼)가 개원 이래 첫 상임위원회를 구성했다.

시의회는 7월 4일 제311회 임시회 제2차 본회의를 열어 3개 상임위원회별 위원을 선임하고 위원장을 선출하면서 전반기 원(院) 구성을 마쳤다.

이날 상임위원장 선거에서는 의회운영위원회 위원장에 박선미 의원(국민의힘·가 선거구), 자치행정위원회 위원장에 정병용 의원(더불어민주당·다 선거구), 도시건설위

원회 위원장에 금광연 의원(국민의힘·가 선거구)이 각각 선출됐다.

특히 올해 1월 13일 전면 개정된 지방자치법 시행으로 인사권 독립 등 지방의회의 권한이 강화됨에 따라 의회 운영위원회의 역할이 그만큼 중요해졌다.

의회운영위원회는 효율적인 의회 운영과 의정 활동의 방향을 결정하는 조타수 역할을 하면서 의회 전반적인 살림살이를 담당하게 된다. 또 상임위원회 간에 협력이

나 의견 대립이 있을 때 의회 안팎의 다양한 의견을 조율하는 핵심적인 역할을 수행하게 된다.

하남시의회는 지난 6·1 지방선거에서 지난 제8대 의회보다 의원 정수 1명이 늘어난 10명의 의원이 선출된 가운데 국민의힘 5명, 더불어민주당 5명으로 구성돼 있다.

제9대 하남시의회 10명의 의원들은 여야 의석이 동수인 상황에서 여야 간 힘 겨루기를 지양하고 상생과 협치, 상호 존중 정신을 바탕으로 전반기 원(院) 구성을 원만하게 마무리했다는 평가를 받았다.

강성삼 의장은 “이번 임시회는 하남시의회가 개원 이후 처음으로 상임위원회 체제가 구축되는 역사적인 회기”라며 “제9대 전반기 원 구성을 하는 데 있어 모든 의원들이 소속 정당의 논리보다 시민들의 목소리를 대변한다는 데 의견을 같이 하고 서로 긴밀히 협력한 결과, 제9대 의회가 순조롭게 닻을 올릴 수 있었다”라고 말했다.



<제9대 하남시의회 전반기 상임위원회 구성 현황>

의회운영위원회	자치행정위원회	도시건설위원회
박선미 위원장	정병용 위원장	금광연 위원장
오승철 부위원장	임희도 부위원장	최훈종 부위원장
정병용 위원	박진희 위원	박진희 위원
금광연 위원	정혜영 위원	오승철 위원
정혜영 위원	오승철 위원	오지연 위원
임희도 위원		
최훈종 위원		

오늘을 함께

제철밥상 달그樂

노랑고 달콤한 여름철 대표 주전부리

옥수수

옥수수는 툭툭 터지는 식감으로 먹는 재미를 선사하는 여름철 대표 주전부리다. 산간 지방에서는 주식이 되기도 하고, 평지에서는 간식이 되기도 하는 옥수수. 옥수수의 매력은 생각하는 것보다 더 다양할지도 모른다. 옥수수는 과연 어떤 곡물일까?

글 강신혁



옥수수의 다양한 효능

샛노란 색깔을 가진 옥수수는 보는 즐거움뿐만 아니라 버릴 게 하나 없는 보약이기도 하다. 그래서인지 옥수수는 쌀과 밀에 이어 세계 3대 곡물로 꼽히고 있다. 거기다 대표적으로 피부 미용과 노화 예방, 부종 제거, 변비 개선, 심혈관 질환 예방, 치주 질환 예방 등 다양한 효능이 있어 여름철에 제격인 곡물이라 할 수 있다. 그뿐만 아니라 옥수수 수염을 깨끗이 씻어 말린 뒤, 차로 끓여 마시면 다이어트에 도움이 된다.

옥수수의 각양각색 종류

옥수수는 크게 찹옥수수와 단옥수수 그리고 초당옥수수로 나뉜다. 찹옥수수는 우리나라에서 가장 많이 재배되며 쫄득한 찰기에 단단한 식감으로 고소한 맛을 자랑한다. 반면 단옥수수는 찹옥수수보다 단맛은 2~3배 정도 높고 식감이 아삭한 편이다. 초당옥수수는 단옥수수의 일종이지만 당도가 단옥수수보다 2~3배 높아 '초당'이라는 이름이 붙었다. 맛과 식감이 모두 달라 개인에 따라 기호가 달라질 수 있다는 점 또한 참고하자.

어떻게 고르고 보관할까?

옥수수의 껍질이 선명한 녹색이면서 알맹이가 촘촘하고 수염이 갈색인 것을 고르는 것이 좋다. 거기다 모양이 타원형이고 수염이 오그라진 데다 흑갈색을 띠는 것이 잘 익은 옥수수라 할 수 있다. 참고로 옥수수를 찢 때 껍질을 한 겹 남겨두면 수분이 날아가는 것을 막아준다. 남은 옥수수는 한번 찢 다음 팩에 포장해 냉동실에 보관하자. 하지만 시간이 지날수록 당도가 떨어지고 알맹이도 딱딱해지니 되도록 빨리 섭취하는 것을 권장한다.

옥수수 먹을 때 주의하세요!

- 옥수수는 혈당 지수가 높아 인슐린을 과잉 분비하게 합니다. 당뇨병 환자는 양을 제한해 섭취하세요!
- 옥수수는 불용성 섬유질 함량이 많아 소화로 인한 문제가 발생할 수 있습니다. 평소 소화 기능이 떨어지는 사람은 한 번에 많은 양을 섭취하지 마세요!
- 식사 대신 옥수수만 장기간 섭취하면 니아신 결핍으로 인한 펠라그라 질병에 걸릴 수 있습니다. 그러니 부족한 영양소는 우유, 달걀, 육류 등 단백질 식품으로 보충하세요!

달달, 고소, 바삭! 취향저격 옥수수전

[재료] 물, 연유, 식용유, 튀김가루, 통조림 옥수수, 파마산 치즈 가루

[만드는 방법]

① 통조림 옥수수 1캔을 체에 밭쳐 물기를 제거해 줍니다.



② 믹싱볼에 물 1/3컵(50g), 튀김가루 1/2컵(50g)을 넣고 골고루 섞어주세요. 튀김가루가 없으면 부침가루도 OK!



③ 프라이팬에 식용유 1/3컵(40g)을 두른 후 옥수수전 반죽을 넓게 펼쳐줍니다.



④ 노릇하게 구워졌다면, 준비된 접시로 옮겨주세요.



⑤ 연유 2큰술(25g)과 파마산 치즈 가루 1/4컵(20g)을 뿌려주면 달달하고 바삭한 옥수수전 완성!



2022년 《청정하남》 상반기 만족도 조사 소중한 의견 감사합니다!

2022년 《청정하남》 상반기 만족도 조사에 많은 독자 여러분이 소중한 의견을 보내주셨습니다.
참여해 주신 분들 모두 감사드립니다! 독자 여러분의 의견에 귀 기울여
더 나은 내용으로 보답하겠습니다.

- # 좋은 소식
- # 따뜻한 마음
- # 시민 이야기
- # 영화, 드라마
- # 좋은 정보
- # 일자리 정보
- # 문화, 예술, 교육
- # 하남 연장개통



감북동, 30대 남성
요즘 소통할 수 있는 채널들은 많아졌지만 진정한 소통을 하는 곳보다는 광고를 하는 곳이 많더라고요. 하지만 《청정하남》은 따뜻한 소통의 공간인 것 같아서 기분이 좋습니다. 좋은 소식과 정보를 얻어가고 재미있는 이야기도 함께 기대해 봅니다.

감일동, 50대 여성
시민 동아리나 우수 업소 같은 것들을 소개해 주시면 좋을 것 같습니다. 주변 시민들의 살아가는 이야기도 보고, 멀리 가지 않고 가까운 업소를 이용하면 지역경제 활성화에도 도움이 될 것 같아서요. 감사합니다.

관외, 30대 여성
타 지역에 사는데 하남시에 대해 알게 되었고 거주하고 싶단 생각이 들었습니다. 주변 문화와 거주민들을 위한 소식에 대해서 꾸준히 알려주세요! 관심이 많이 갑니다!

덕풍1동, 30대 여성
《청정하남》을 늘 즐겨보고 있습니다. 새롭고 어려운 정책이나 제도 등을 이해하기 쉽도록 전달해 주셔서 감사합니다. 덕분에 빠르게 바뀌는 정책들을 쉽게 쉽게 알아가고 있습니다. 또한 항상 즐겁고 독창적인 《청정하남》만의 콘텐츠를 올려주셔서 감사합니다. 앞으로도 계속 영영가 있고, 마음을 따뜻하게 해주는 《청정하남》을 제작해 주시기를 부탁드립니다!

덕풍1동, 30대 남성
시민들의 생각을 온전히 담아내는 소식지가 되기를 응원합니다. 늘 챙겨보며 하남의 몰랐던 부분도 알게 되고 시민들의 살아가는 이야기도 접하게 되어 소소한 행복을 얻네요! 앞으로도 하남 소식과 다양한 생활 정보, 시민들의 작은 이야기 모두 담아주셔서 즐겁고 행복한 하남 생활에 웃음을 더해 주시길 진심으로 바랍니다!

덕풍2동, 50대 남성
하남 지역 미담 사례 등도 많이 게시했으면 합니다.

신장 2동, 60대 남성
시정 소식 및 복지와의 자리 정보를 많이 실어주세요.

미사1동, 30대 남성
하남 구석구석 다양한 이야기를 잘 담아낸 소식지에 늘 감사드립니다. 시정 정보뿐만 아니라 문화, 예술, 교육 등 많은 분야의 정보가 잘 담겨 있어 즐겨 구독하고 있습니다. 앞으로도 시민을 위한 소식지, 더욱 발전할 하남을 위한 소식지로 시민 곁에 항상 함께해 주기를 기원합니다. 그리고 아이들이나 어르신들을 위한 교육 및 건강 관리 관련 콘텐츠가 더욱 늘어났으면 좋겠습니다. 매달 구독이 기대되는 소식지, 《청정하남》을 응원합니다!

미사 2동, 50대 여성
노인들에게 키오스크 이용법, 스팸 문자와 보이스피싱 대처 방법 등 다양한 정보를 알려줄 수 있는 코너가 있으면 좋겠습니다. 특히 키오스크 이용을 못하는 어르신이 매우 많은데 대표적인 브랜드별 키오스크 사용법을 알려주시면 큰 도움이 될 것 같아요.

신장1동, 40대 남성
일반 시민 이야기를 더 다뤄주고 소통하는 하남이 되면 좋겠어요. 소통이 제일 중요한 부분 같아요. 상인 이야기, 직장인들이 하남에서 사는 모습 등을 많이 다뤄줬으면 좋겠습니다.



초이동, 40대 남성
《청정하남》을 통해서 다양하고 유용한 소식과 정보들을 쉽게 확인할 수 있고, 마음이 편안해지는 사진과 이야기들이 담겨 있어서 잠시 쉬어가며 읽어보기 좋은 것 같아요. 추가적으로 사회적 이슈나 관광지 소개, 역사와 전통을 담은 내용이나 건강과 관련된 부분을 짧은 웹툰으로 연재하면 남녀노소 누구나 쉽고 재미있게 이해할 수 있을 것 같네요. 또한 다양한 연령층을 고려하여 각 연령층의 관심사에 맞는 핫한 이슈나 정보들을 게재하는 것도 좋을 것 같습니다. 어르신들에게 가장 필요한 정보와 직장인들의 관심사, 주부들을 위한 정보 공간 등을 좀 더 세분화하여 짧게 담아내는 것도 생각해볼 수 있을 것 같아요.

미사 2동, 20대 여성
5호선 하남 연장 개통으로 하남을 찾는 분들이 이전에 비해 많이 늘어날 것으로 생각하는데 5호선 연장 하남선을 이용한 다양한 여행 패키지나 답사 관련 정보 등을 다루어 주시면 좋을 것 같네요. 특히 미사공원과 검단산을 찾기가 훨씬 수월해서 예전보다 이용객들이 많이 늘어나지 않을까 싶는데 이와 관련된 이야기들과 함께 실으면 어떨까요. 늘어나는 수요에 대비해서 하남시의 인프라 및 편의시설 조성, 안내 요원 배치 등의 노력들에 대한 이야기가 실리면 많은 분들에게 큰 도움이 될 것 같습니다. 아울러 5호선을 이용해서 서울로 출퇴근하는 하남 시민들의 소감이나 앞으로 바라는 점 등에 대해서도 이야기 들어보면 좋을 것 같네요.

천현동, 40대 남성
장애인과 사회 약자를 위한 구독방법도 추가되었으면 좋겠어요. 지속적인 소통과 의견수렴, 그리고 소식지 제작을 위한 무한한 헌신과 노고에 감사드립니다.

신장2동, 30대 여성
아이들이 참여할 수 있는 코너도 만들어 주세요! 저 어릴 적에는 그림 그리기도 많이 했는데 요즘에는 없더라고요. 하남시에는 다둥이들도 많고 아이들이 점점 많아지니 아이들과 청소년도 함께 할 수 있는 《청정하남》이 되면 좋겠습니다.

풍산동, 70대 여성
유익한 정보들이 많아서 정기 구독해서 보고 있고, 꾸준히 모아서 우리 집 아이들에게도 볼 수 있게 하고 있어요. 하남에 대해서 더 많이 알려질 수 있는 좋은 정보들이 많이 있으면 좋을 것 같아요!

위례동, 20대 여성
앞으로도 소식지를 통해 늘 좋은 소식 함께 접하고 싶습니다. 다양한 연령대의 많은 사람들이 즐겨보는 내용들과 트렌디한 디자인, 재미나고 유익한 콘텐츠를 기대하며 응원합니다.

춘궁동, 30대 남성
20~30대들을 위한 하남시 찐맛집, 찐인생샷 스팟 같은 콘텐츠도 있으면 좋을 것 같습니다!

풍산동, 40대 여성
소식지 그림으로 엮어서 있는 게 좋습니다! 뜯어서 따로 모아두었다가 주변 지인에게 짧은 글을 써서 주면 좋더라고요. 계속 그렇게 해주셨으면 좋겠습니다.

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

8월호를 읽고 좋았던 내용이나 개선했으면 하는 부분이 있다면 의견을 보내주세요. 소중한 의견을 보내주시는 분께는 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다.



- **접수 방법** 하남시청 홈페이지 왼쪽 상단의 '청정하남' 클릭! → '시정 소식지 독자참여'를 통해 참여
- **접수 마감** 8월 12일
- **선물 발송** 매월 27일경 참여 시 기재한 휴대전화 번호로 기프티콘 발송 예정

김동석 독자

《청정하남》은 모든 지면이 하남 시민의 실생활에 꼭 필요한 소식들로 가득 차 있으며, 특히 '건강 하남'은 정말 빼놓을 수 없을 만큼 좋은 내용으로 짜여 있습니다. 평소에 잘 몰랐던 손목건초염과 손목터널증후군의 구분과 예방법에 대해 이번 기회 잘 알게 되었습니다. 앞으로도 계속 유익한 건강 정보 부탁드립니다.

김성운 독자

여름하면 무더운 더위와 파리, 모기, 여러 벌레로 인해 머릿속이 복잡해지는데요. 모기약을 뿌리거나 모기향을 피우고 집에 있는 것은 정말 불편하더라고요. 이번에 친환경적인 벌레퇴치 방법으로 벌레를 쫓아 봐야겠어요. 《청정하남》 덕분에 매 계절에 맞는 생활상식을 알게 돼서 고마워요.

김정희 독자

《청정하남》 애독자입니다. 언제나 유용한 정보가 가득해서 기다려지는데요, 이번 호에서는 플랜테리어 기사가 정말 좋았습니다. 식물에 대해 잘 몰라서 시도하지 못했는데 초보자에게 추천하는 식물들 목록을 보고 바로 메모했어요!

박혜운 독자

미사호수공원과 인접한 곳에 살고 있어서 가끔 그 곳에서 산책을 하곤 하는데요. 황산숯길이라는 곳이 있는지는 몰랐네요. 좋은 소식 덕에 예쁜 꽃들을 구경하러 한 번 가볼까 합니다^^

서지희 독자

7월호 미사호수공원 표지가 너무 아름다워요. 7월 엽서도 침대 옆 액자에 끼워두었어요. 매달마다 바꿔보려고요. 평소 많은 업무량으로 컴퓨터 앞에 오래 앉아있어서 허리랑 손목 통증에 대해 궁금증이 많았는데 통증에 대한 자가진단법과 손목 스트레칭에 대해 알 수 있어서 좋았습니다. 알찬 정보 많이 배워갑니다!

독자 퀴즈

하남시는 낮 동안 여권 발급이 어려운 시민들을 위해 야간 여권 창구를 운영하고 있습니다. 야간 여권 창구는 매주 어느 요일에 운영될까요?

가로세로 낱말퍼즐 EVENT

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

- 응모 기간: 8월 12일까지(성함 기재 필수)
- ※ 힌트는 본지 8월호에 있습니다.

가로 퀴즈

- 1 지하 주차장 등 도로가 아닌 곳에서도 '이것'을 하면 법에 위반되어 면허가 정지되거나 취소될 수 있습니다. '이것'은 무엇일까요?
- 2 ○○근린3호공원 물놀이장은 '마트 뒤 물놀이장'으로도 알려져 있습니다. 빈 칸에 들어갈 말은 무엇일까요?
- 3 미사○○○○에 있는 물놀이장은 하남시 물놀이장 중 유일하게 야외수영장이 있어 사전예약이 필수인데요. 빈칸에 들어갈 말은 무엇일까요?

세로 퀴즈

- 1 시민이 직접 시의 예산 편성 과정에 참여하여 재정 운영의 투명성과 민주성을 강화하는 제도는 무엇일까요?
- 2 여름철 대표 주전부리 중 하나로, 세계 3대 곡물 중 하나로 꼽히는 이것은 무엇일까요?

퍼즐의 빈칸을 채워주세요

1	1					
				2		
2						
			3			

- 7월호 정답
가로 1 금계국 2 개망초 3 오렌지
세로 1 계피 2 건초염 3 팔렌

뜨거운 햇볕에도 즐거웠던

#한여름

errower@naver.com

더울수록 자연 속으로 고고! 시원한 바람 맞으며 함께하는 산책은 한여름, 저희 가족에겐 힐링이 됩니다~ 사랑하는 우리 가족! 시원하게 함께 더위 이겨내요!
#청정하남 #한여름 #가족 #산책 #자연

stj0112@naver.com

더위가 절정인 한여름이면 시골집에 내려가 시원한 마루에서 시간을 보낸 것이 생각납니다. 아들과 한옥에서 1박하고 왔는데 선풍기 없이 시원한 여름밤을 보내고 왔습니다.
#청정하남 #한여름 #한옥 #휴가 #여름밤

@homiya1203

집앞 물놀이장 개장날! 하교 후 옷만 후다닥 갈아입고 출동. 신나게 두 시간 놀고 타올 걸치고 집으로. 너무 좋은 거 아니냐.
#청정하남 #한여름 #하남물놀이장 #살기좋은하남

eric001@hanmail.net

하남에 이사 와서 좋은 것이 많은데 그중에 하나가 자전거 라이딩입니다. 잠깐만 시간 내면 하남의 멋진 경치를 마음껏 즐길 수 있어 참 행복합니다.
#청정하남 #한여름 #자전거 #라이딩

9월호
주제어는
#간식입니다.

하남 시민 여러분들은 평소 어떤 간식을 좋아하시나요? 최애 간식을 추천해 주세요! SNS채널에 #청정하남 #주제어를 태그해주시거나, 주제어 관련 사진과 내용을 편집실 이메일로 보내주세요. 추첨을 통해 소정의 선물을 보내 드립니다.

● 보내실 곳: hanam-city@naver.com ● 응모 기간: 8월 12일까지

독자 글마당 '월간 한 줄'

광복절

광복의 그날에도 함께하지 못한 사람이 있었네

그날이 왔다
모두가 기다렸던 그날의 행복이 찾아왔다
노인과 어린이, 부녀자들도 함께
부둥켜안고 눈물을 흘리며 거리로 뛰쳐나왔네
어색하게 그린 태극문양이 담긴 깃발을 들고

그 자리에 함께하지 못한 수많은 넋이 있었네

이역만리 타국에서
차디찬 옥고에서
좁디좁은 갇힌 방안에서
열이 올라오는 탄광에서
넋들이 사그러져 갔고 그날에 잊힌 존재가 되었네

다시 오는 광복에는 잊혀진 모습을
기억하기를
그리고
소중히 간직하기를
마음속으로 독립만세를 같이 외쳐본다

글 구하연



열대야

글 김소은

열 열기에 후끈한 이 여름에도
대 대학생, 취준생, 고등학생도
야 야간에도 일하시는 근로자분들도 응원합니다.

물놀이

글 김미정

물 물 만난 물고기처럼
놀 놀 수 있는 여름!
이 이렇게 좋다니요!



독자 글마당 '월간 한 줄' 모집

● 9월호 주제어 ●

한가위

보름달

청년

'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: 8월 12일까지

《청정하남》 구독 종이시라면 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.

