

# 군포소식

Gunpo Monthly Magazine

2016

제352호



제1회 군포 신인 문학상 수상자 왼쪽부터 장혜민(수필), 차진화(시), 조은희(소설)

## 02 행복한 군포

군포시의 안전지수는 전국 상위 1%  
안전을 향한 군포의 노력은 무조건이야~  
+ 국민안전처의 지역안전지수 자료를 살펴  
보며 시민안전을 위한 군포의 노력을 확인  
해본다.



## 09 군포 삼매경

양지공원 재정비한 군포철쭉공원  
살랑이는 가을에도 험터이자 놀이터로 최고  
+ 계절 따라 꽃분홍 화사한 철쭉과 푸른 녹  
지가 어우러질 군포 철쭉공원을 찾아 '미리  
보기' 해봤다.



## 11 반갑습니다

영광의 얼굴 3인을 만나다  
'제1회 군포 신인 문학상' 수상자  
+ 책나라군포가 전국의 문인을 대상으로 시행  
한 '제1회 군포 신인 문학상' 공모에 당선된  
영광의 3인을 만났다.



## 16 건강속속

지방, 나트륨 낮춘 다이어트 밥상  
뿌리채소 카레볶음  
+ 고혈압에 좋은 저염식 반찬으로, 카레를 넣  
고 손쉽게 만드는 뿌리채소 카레볶음. 감칠  
맛이 살아 있어 온 가족 건강식으로 좋다.



### 군포시와 SNS로 친구맺기

페이스북 facebook.com/gunpocity

블로그 blog.naver.com/o2gunpo

트위터 twitter.com/gunpocity

발행일 2016년 11월 1일

발행인 군포시장

발행처

gunpo 군포시 홍보실

TEL 031-390-0663

FAX 031-390-0069

WEB http://www.gunpo.go.kr

정기구독 신청(무료)

<군포소식>을 정기적으로 받아보길 원하시는 분은 홍보실에 전화 신청하세요.

군포시청에서 발행한 <군포소식> 저작물은 '공공누리' 출처표시·상업적 이용금지·변경금지 조건에 따라 이용할 수 있습니다. 단, 사진, 일러스트, 만화는 이용할 수 없습니다.



안전을 향한 군포의 노력은 무조건이야~



# 군포시의 안전지수는 전국 상위 1%



10월 24일 오전 경기도 수원시에서 규모 2.3의 지진이 발생했다. 언론 등에서는 “안전지대가 없다”며 속보를 쏟아냈다. 경주에서는 9월 12일 규모 5.8의 역대급 지진이 발생한 후 지금까지도 500회에 달하는 여진이 계속돼 국민의 불안감은 점점 커지고 있다. 또 각종 안전사고와 강력범죄, 때때로 창궐하는 전염병들도 국민의 안전을 위협하면서 ‘국민의 안전과 생명을 지킨다’는 국가의 책무가 더욱 요구되는 상황이다. 이러한 때에 지난해 11월 국민안전처의 ‘지역안전등급’ 발표에서 1등급 도시로 당당히 이름을 알리고, 이후로도 시민 안전을 위해 노력 중인 군포의 안전지수를 되짚어본다.

정리 편집실



## 01 군포시 안전 등급은 전국 상위 1%



2015년 11월 국민안전처는 지방자치단체별 ‘지역안전등급’을 공개했다. 7개 분야(화재, 교통, 범죄, 안전 사고, 자살, 감염병, 자연재해) ‘2014년 안전통계’ 자료를 분석해 전국 226개 시군구 등의 분야별 안전지수를 공개한 것이다. 같은 해 7월 말 ‘2013년 안전통계’를 활용해 화재, 교통사고 분야 안전지수를 시범 공개한 이후 3개월여 만이다.

당시 국민안전처는 안전과 관련된 206가지 지표 중 35가지 핵심 지표의 통계자료를 분석해 전국 17개 특별·광역시·도와 226개 기초자치단체의 안전등급을 평가했는데, 그 결과 군포시는 7개 분야 중 4개 분야(화재, 교통, 안전사고, 자살)에서 1등급을 받았다. 전국 자치단체 중 4위, 시 단위로서는 2위이다.

2015년 9월 발표된 지역발전위원회의 ‘지역주민 삶의 질 만족도 조사’ 결과에서 전국 2위를 기록하며 주목받았던 군포시가 ‘지역안전등급’ 분야에서 또 한 번 상위 1%에 속한 것이다.

국민안전처가 7개 분야로 구분해 작성한 2015년 지역안전등급 표에 의하면 조사 대상 226개 자치단체 중 9개 시군구만 4개 분야 이상에서 1등급을 받았다. 이 가운데 경기도 내 자치단체는 군포시와 수원시 단 2곳이었다. 전국 지역안전지수는 안전처 웹사이트(www.mpss.go.kr)와 생활안전지도 홈페이지(www.safemap.go.kr)에서 확인할 수 있다.

## 02 시민의 안전보다 중요한 것은 없다



지역안전지수는 동일 유형 자치단체 사이의 상대적인 안전 수준을 뜻하기 때문에 서로 다른 유형의 자치단체들은 직접적인 비교를 할 수 없다. 그럼에도 군포시가 안전등급 전국 4위(시 단위 2위)를 기록한 것은 대단히 큰 의미를 가진다.

국민안전처는 “안전등급이 높다는 것은 다른 지역에 비해 안전지수가 높다는 의미며, 안전지수가 높다는 것은 인구 1만명당 사망자 수 또는 사고 발생 건수가 적어 비교적 안전하다는 의미로 해석할 수 있다”고 말했다. 이와 관련 시는 지역발전위원회의 삶의 질 만족도 조사 결과 생활인프라, 산업, 복지, 교통, 문화 분야에서 시민들이 특히 높은 만족도를 표현한 것인 생활 안전이 보장된 상태였기에 가능했던 것으로 분석하고 있다.

김윤주 군포시장은 “삶의 질 만족도와 안전등급 조사에서 연속 2위를 해서 아쉬움도 있었지만, 더욱 열심히 일해야겠다는 생각이 더 컸다”며 “최근 자체 시행한 시정 만족도 조사 결과 등을 참조해 부족한 부분은 보강하는 등 더 안전하고 행복한 군포를 만들어가겠다”고 말했다.

## 03 안전·행복 향상 위한 군포의 노력은 현재진행형



그동안 군포시는 시민의 안전을 최우선으로 삼아 다양한 분야에서 노력을 기울여왔다. 시민, 특히 여성이 안전한 생활을 위해 공원 여성화장실 21개소와 민간 개방화장실 2개소에 ‘안심 비상벨’을 설치했으며, 주민센터와 보건소에 심정지 환자 구호에 필요한 ‘자동 제세동기’를 꾸준히 증설해 상시 운영하고 있다.

올해 2월부터 4월까지의 민간과 협력해 지역 내 1천943개의 각종 시설에 대한 안전점검을 시행했다. 점검결과 현장 해결이 가능한 사안은 즉시 조치하고, 추가 진단이 필요하면 정밀안전진단 시행과 맞춤형 안전조치를 시행해 안전지수를 관리했다.

한편 최근에는 지역안전지수 1등급을 유지하고 민관 협치행정 강화를 위해 시민 22명을 ‘안전지킴이’로 위촉했다. 지역을 잘 아는 시민의 힘을 빌려 각종 사고와 위험 요소를 수시로 파악해 신속히 해결함으로써 안전지수를 적극적으로 관리한다는 계획이다.

# 군포시는 살기좋은 안전도시

국가기관의 공식 인증을 받다



2015년 11월 국민안전처가 안전과 밀접한 35개 통계지표를 기본으로 7개 분야의 지역안전지수(1~5등급)를 산정해 8개 특별·광역시, 9개 시·도, 226개 시·군·구의 지역안전등급을 공개했다. 이 기준에 의하면 군포는 4개 분야에서 1등급이고, 3개 분야에서는 2~3등급을 기록했다. 총괄하면 안전도에서 전국 자치단체 중 4위, 시 단위에서는 2위에 해당한다.

시는 1등급으로 조사된 분야의 안전도는 계속 공고히 다지고, 2~3등급을 기록한 분야는 보완 계획을 세워 시정에 반영 중이다.

**화재** 81.7점으로 1등급이다. 시·군·구(77.25), 시·도(78.3), 전국(76.65) 평균보다 월등히 높은 안전지수다. 화재분야 안전지수는 2011년 이후 매년 평균 80점을 웃돈다.

**교통** 81.03점으로 1등급이다. 역시 시·군·구(77.28) 및 시·도(77.58), 전국(76.41) 평균에 비해 안전지수가 높다. 경기도 내에서 교통 분야 1등급인 자치단체는 7곳에 불과하다.

**범죄** 76.8점으로 3등급이다. 5대 범죄나 강도, 방화, 절도 등의 1만명당 범죄 발생 건수는 동일한 안전지표 평균에 비해 낮지만 2개 지표(도박, 약취·유인)가 다소 높은 영향이다.

**안전사고** 82.11점으로 1등급이다. 전국(78.98) 평균에 비해 3.1점이나 높다. 붕괴, 추락, 자전거, 생활체육, 놀이시설 사고에서 사망자 수 지표 값이 0으로 안전지수가 확연히 높다.

**자살** 79.42점으로 1등급이다. 전국의 자치단체와 비교했을 때 자살예방 상담·교육 시행 건수와 그에 따른 이수자는 상대적으로 많고, 자살 사망자 수는 비교적 적기 때문이다.

**감염병** 79.81점으로 2등급이다. 인구 1만명당 감염병 발생 건수 평균이 전국과 시·군·구보다는 낮지만 시·도보다는 조금 높은 영향이다. 이와 관련 시는 최근 감염병관리팀을 신설해 대응력을 향상했다.

**자연재해** 62점으로 3등급이다. 이와 관련 시는 한파, 자연재해, 산사태 등의 안전지표와 관련된 자료가 없는(미발생) 것 때문에 오히려 저평가됐다 판단하고 있다. 최근 10년간 군포지역 자연재해 사망자수는 0명이다.

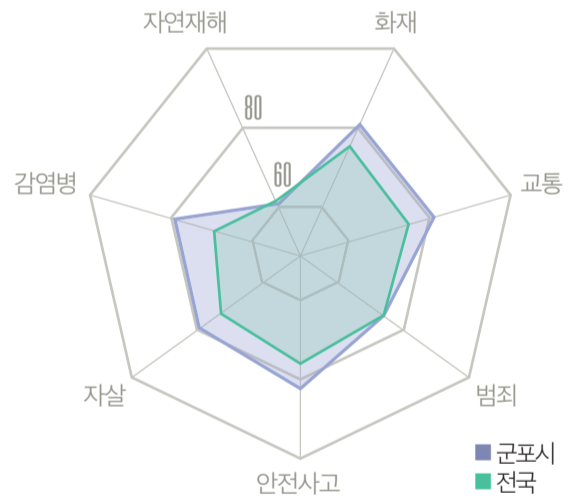


## 군포시 안전지수 현황

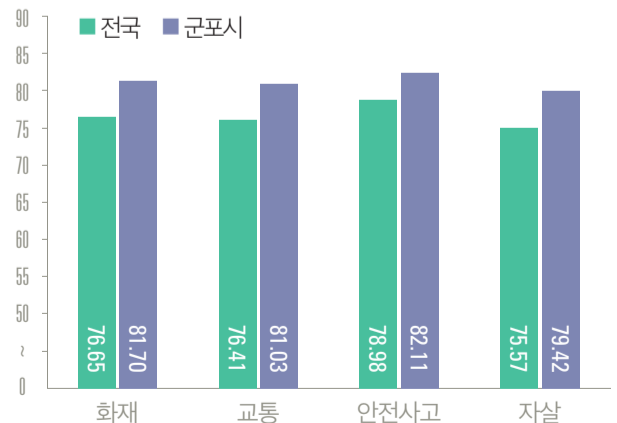
분야	등급	안전지수
화재	1 2 3 4 5	81.7
교통	1 2 3 4 5	81.03
범죄	1 2 3 4 5	76.8
안전사고	1 2 3 4 5	82.11
자살	1 2 3 4 5	79.42
감염병	1 2 3 4 5	79.81
자연재해	1 2 3 4 5	62



## 분야별 안전지수(전국 대비)



## 군포시 분야별 1등급 안전지수



## 군포시민 시정만족도 매년 상승

2013년 70.1점, 2015년 72.2점, 2016년 73.4점

군포시민이 생각하는 군포시 공무원들의 시정운영 점수가 매년 높아지고 있다.

군포시가 9월 1일부터 10월 10일까지 만 19세 이상 시민 1천명을 대상으로 시행한 시정 만족도 조사(가구 방문 면접) 결과에 의하면 100점 만점 기준일 경우 만족도 점수는 73.4점이다.

같은 방식으로 시행된 2015년 조사에서는 72.2점, 2013년 조사에서는 70.1점이었던 만족도와 비교하면 시민들이 시정 운영 방향을 점점 더 좋게 평가하는 것을 알 수 있다.

더불어 군포시민들은 시가 문화예술 분야와 경제 분야 그리고 환경 분야에서 고른 발전 정책을 수행하고 있으며, 3개 분야 모두에서 만족할만한 성과를 거뒀다는 평가를 했다.

가장 큰 발전을 한 분야를 묻는 문항에 문화·예술(45.1%)과 환경(27%)이 각각 1·2순위로 꼽혔고, 잘 추진되는 사업을 확인하는 질문에서도 군포첨단산업단지 조성(43%)과 수리산 도립공원 조성(41.2%)이 동시에 호평을 받았기 때문이다.

이와 관련 시는 2017년도 업무계획 수립과 중요 시책 사업 추진 방향을 확립하는 데 활용하기 위해 만족도 조사를 수행한 것이라며, 상대적으로 저평가된 분야와 사업이 어떤 이유에서 미진했는지 파악해 보완할 계획이라고 설명했다.

조남 기획감사실장은 “시정 성과, 안전·환경, 지역경제·일자리, 복지 등 8개 분야 32개 항목의 질문을 마련해 각 분야에 대한 시민 만족도 조사와 발전 방향 제안을 수렴했다”며 “조사 결과를 전 직원이 공유해 더 살기 좋은 군포 만들기에 적극 활용할 것”이라고 말했다.

기획감사실 390-0057



## 태양광으로 복지 확대, 에너지 절약

사회복지시설 26개소에 태양광 발전시설 설치 완료



군포시가 태양광을 이용해 복지를 확대하고, 에너지 절약을 통한 지구 사랑을 실천하고 있다. 시는 올해 초부터 최근까지 사업비 1억6천만원을 투입해 지역 내 사회복지시설 12개소(시립 경로당 9개소, 시립 어린이집 3개소)에 최소 3kW급, 최대 18kW급의 태양광 발전설비를 설치(총 72kW)했다. 이에 따라 지난 2013년부터 올해까지 총 26개소(2013년 3개소, 2014년 4개소, 2015년 7개소)의 사회복지시설에 도비 30%, 시비 70%가 투입되는 태양광 발전설비 보급 사업이 완료됐다고 시는 설명했다.

그 결과 태양광 발전설비가 설치된 사회복지시설(경로당, 어린이집)은 하루 평균 소비전력의 70~80%

를 태양광 전기로 대체할 수 있게 됨으로써 냉난방기 사용 부담을 덜게 됐다. 시는 ‘군포시 지역에너지 실행 계획’을 수립해 더욱 체계적인 계획(단기, 중기, 장기)에 의한 신재생에너지 발굴 및 보급 활동을 전개할 예정이다.

한편 시는 2012년 12월 시청 옥상에 70kW급 태양광 발전설비를 설치해 신재생에너지 생산을 시작한 바 있다. 이후 시는 시청에서 연간 사용하는 전기 사용량 가운데 평균 3.17%를 태양광 전기로 대체해 1년에 약 1천200만원의 전기요금을 절감 중이다.

지역경제과 390-0276

### NEWS 한 눈에 보는 군포

#### 군포 안전지킴이 22명 위촉

군포시가 지역안전지수 1등급 유지와 민·관 협치 행정 강화를 위해 시민 22명을 ‘안전지킴이’로 위촉했다. 지역을 잘 아는 시민의 힘을 빌려 각종 사고·위험 요소를 수시로 파악, 신속히 해결해 안전지수를 관리한다는 계획이다.

동별 2명씩 위촉된 안전지킴이들은 각 동에서 인도 보도블록 파손, 도로 포트 홀, 놀이시설 파손, 땅꺼짐(싱크홀) 등 안전 위험요소를 발견할 경우 스마트폰 안전신문고 앱으로 신고하거나 안전신문고 홈페이지(www.safepeople.go.kr)를 이용해 신고하게 된다. 안전 신고가 접수되면 시와 산하기관, 지역 공공기관들은 7일 이내에 답변하고 위험요인을 제거하게 된다.

한편 안전지킴이들은 매월 4일 안전점검의 날 캠페인 참여 등 안전문화운동을 수행, 시민 안전의식과 경각심을 일깨우는 역할도 수행할 예정이다.

안전도시과 390-0950

#### 군포시청, 자유학기제 체험장 되다

군포시청이 지역 중학교 학생들의 자유학기제 진로 탐색 활동 지원을 위한 직업체험장이 됐다. 이를 위해 시는 지역 내 12개 중학교에 운영계획을 안내했고, 학교별 사전 신청을 받아 공무원 직업체험을 희망한 140명을 대상으로 올해 말까지 매월 2회 체험 행사를 운영한다.

시는 앞으로도 교육부 자유학기제 지원센터 홈페이지(www.ggoomggi.go.kr)를 통해 직업 체험을 신청하는 학교(학생)가 있으면, 체험 행사를 확대한다는 방침이다.

청소년교육체육과 390-0784

#### 김장쓰레기 무상수거 안내

본격적인 김장철을 맞이해 다량 발생하는 김장쓰레기를 효율적으로 처리하기 위해 ‘김장쓰레기 무상수거 기간’을 다음과 같이 운영합니다.

**수거기간** 11월 14일(월)~12월 18일(일), 1개월간

**대상지역** 군포시 전지역

**배출대상** 배추, 무, 파, 마늘 등을 다듬고 남은 김장쓰레기

**배출방법** 식별 가능한 투명비닐 봉투에 담아 음식물쓰레기 전용수거용기 옆에 배출

**유의사항** - 절임배추와 양념 묻은 김장재료는 음식물쓰레기 전용수거용기로 배출  
- 12월 19일부터는 종전과 같이 음식물쓰레기 수거용기나 음식물전용 종량제 봉투로 배출

**문의** 청소행정과 390-0253, 0486

※ 시민 여러분께서는 김장쓰레기 배출방법을 준수해 주시기 바랍니다.



## 제221회 군포시의회 임시회 의사일정

2016. 11. 7 ~ 11. 21(15일간)

일시	차수	부의안건	비고
11. 7(월) 10:00	1	① 제221회 군포시의회 임시회 회기 결정의 건 ② 제221회 군포시의회 임시회 회의록 서명의원 선출의 건 ③ 2016년도 제3회 추가경정 일반 및 기타특별회계 세입·세출예산안 ④ 2016년도 제3회 추가경정 하수도사업 특별회계 수입·지출예산안 ⑤ 예산결산특별위원회 구성 결의안 ⑥ 예산결산특별위원회 위원 선임의 건 ⑦ 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 구성 결의안 ⑧ 조례 및 기타 안건심사 특별위원회 위원 선임의 건 ⑨ 업무보고 청취 특별위원회 구성 결의안 ⑩ 업무보고 청취 특별위원회 위원 선임의 건 ⑪ 군포산업진흥원 임원추천위원회 위원 추천안 · 휴회의 건	
11. 8(화) ~ 11. 20(일)		· 특별위원회 활동 - 조례 및 기타 안건심사특별위원회 - 업무보고 청취 특별위원회 - 예산결산특별위원회	
11. 21(월) 10:00	2	· 안건처리	

- **조례 및 기타안건심사 특별위원회** 위원장 이견행 의원, 간사 홍경호 의원
- **업무보고 청취 특별위원회** 위원장 김동별 의원, 간사 이희재 의원
- **예산결산 특별위원회** 위원장 박미숙 의원, 간사 성복임 의원

### Interview

[열린 의정]



## 장경민 의원

더불어 사는 사회,

같이 사는 공동체를 꿈꿉니다

#### Q 초선 시의원으로서의 의정활동 소감은?

**A** 군포청년회의소, 새마을지도자, 의용소방대, 주민자치위원장 등 지역 활동을 꾸준히 해 시의원에 당선되었습니다. 시의원은 지역 활동과는 또 다른 면이 있습니다. 지난 2년 동안 많이 보고 배우며 초선 시의원으로서 활동하다 보니 정신없이 지나간 것 같습니다.

#### Q 민원 처리의 원칙이 있으신지?

**A** 시의원을 찾아오는 민원인들은 나름 여러 노력을 하다 해결이 안 돼서 오는 경우가 대부분입니다. 민원을 들어주지 못해 가끔 민원인과 서먹해지는 경우가 있는데, 저 역시 마음이 무겁습니다. 시의원은 주민과 집행부 사이의 고리 역할을 해야 하지만, 역할에는 한계와 구분이 있어야 하기에 민원인에게 이런 점을 잘 설명해 드립니다.

#### Q 발의 조례안 몇 가지를 소개한다면?

**A** 최근에 <장기 등 기증등록 장려에 관한 조례>, <장애인 등의 편의시설 사전 점검에 관한 조례>, <홀로 사는 노인 고독사 예방에 관한 조례>를 발의했습니다. 이웃에 대한 관심, 지역에 대한 애정, 약자에 대한 배려가 넘치는 군포시를 꿈꾸며 더불어 사는 사회, 같이 살아가는 공동체를 추구하기 위함입니다.

#### Q 앞으로의 의정활동 계획이 있다면?

**A** 지난 2년간 의정활동이 배움과 깨달음의 시간이었다면, 남은 2년은 그것을 토대로 현장을 누비며 주민들과 함께 호흡하며 더 나은 군포시를 위해 매진하는 시간이 될 것입니다. 주민과 같이하는 의회를 만들어야 더 큰 보람이 있기에 후반기에는 좀 더 주민 곁으로 다가가겠습니다.



### 시의회 단신

#### '청소년 노동인권 콘퍼런스' 개최



군포시의회(의장 이석진)는 10월 12일 군포시 여성회관 대회의장에서 차별 없는 노동환경 만들기를 주제로 '청소년 노동인권 콘퍼런스'를 개최했다.

시의회는 지난 5월 군포e비즈니스고 졸업생이 취업현장에서 열악한 처우와 비인간적인 대우로 인해 자살한 사건을 계기로 인지한 노동환경의 문제를 적극 해결하기 위해 이번 행사를 마련했다. 그래서인지 노동자, 청소년 등이 지역주민들과 함께 모인 이날 행사에서는 노동인권에 대해 진지하고 열띤 토의가 이뤄졌다.

이번 콘퍼런스에는 이석진 의장을 대신해 이견행 부의장이 참석자들을 격려했고, 장경민·성복임 의원과 함께 분임토의에 참여해 참가자들과 노동환경의 문제점을 고민하고 해결책 마련에 머리를 모았다.

#### 어린이 모의 의회 체험

군포시의회는 10월 14일 본회의장에서 관내 초등학교 학생회장단 16명이 참석한 가운데 어린이 모의 의회를 개최했다.

이번 모의 의회에 참가한 학생들은 저마다 역할을 정해 '도시환경 개선으로 꽃 피우는 안전한 군포시'라는 주제로 5분 발언을 하고 '초등학교 정규활동 시간 내 휴대전화 사용금지 조례안'을 상정해 열띤 토론을 펼치는 등 의정이 운영되는 모든 과정을 체험했다.

모의 의회 체험 학생들은 "민주주의 회의 방식인 토론을 통한 의결과정을 배우고, 지방의회 의원들이 무슨 일을 어떻게 처리하는가를 배운 매우 소중한 시간을 보냈다"고 말했다.

한편 이석진 의장은 "모의 의회는 자라나는 어린이들의 민주적 의사결정 능력을 길러주고, 앞으로의 사회생활에 큰 도움이 될 것으로 생각한다"며 "청소년 대상 의회 체험의 기회를 더욱 확대해 나가겠다"고 말했다.

의회사무과 390-8715

# 신흥 강호에서 전통의 강호로!

## 용호고등학교 축구부

지난 7월, 용호고등학교 축구부가 2회 우승의 금자탑을 세웠다. 제주 서귀포월드컵경기장에서 열린 '제24회 백록기 축구대회 U-17 대회' 결승전에서 용호고는 경기 청운고를 맞아 날카로운 패스를 앞세운 압박 축구로 3:0의 압도적인 점수로 우승했다. 경기지역 신흥 강호에서 전국에서도 통하는 강호로 자리매김한 용호고등학교 축구부를 만나보자.

정리 편집실 사진 주효상



기대감도 높였다.

황정하 감독은 “이번 우승을 계기로 한층 더 성숙해지고 자신감도 부여됐으나, 자만하지 않고 내년을 더 열심히 준비할 것이다. 어려운 환경에서 서로 챙겨주는 단합이 잘된 팀이다. 수액을 맞아가며 훈련에 임해준 선수들에게 고맙다”라고 말했다.

### 학과수업 병행하며 인성 갖춘 선수로 자라다

2000년대 이후 한국 고교축구는 신흥 세력들의 거센 반란이 눈길을 끌고 있다. 짧은 역사에도 쏟아지는 성과물은 기존 명문 팀들 못지않다. 고교축구의 전통 강호로 자리매김한 용호고등학교 축구부도 그 중심에 있는 팀 중 하나다.

2000년 창단한 용호고 축구부는 최근 각종 대회에서 꾸준한 성과물을 올리며 고교축구를 주름잡는 강팀으로 성장했다. One Team(한 팀)-One Spirit(한 정신)-One Goal(한 목표)의 세 가지가 기막힌 조화를 이루며 상승 분위기를 이어가고 있다. 매년 각 포지션 별로 우수 유망주들이 쏟아지는 등 인재 양성에서도 어느 팀에 뒤지지 않는다.

용호고는 2011년 추계연맹전에서 3위를 차지하며

창단 첫 전국대회 입상이라는 달콤한 열매를 맺었다. 2011년 추계연맹전 3위는 용호고의 입상 행진에 날개를 달아줬다. 2012년 백록기 U-17대회에서 수원공고를 비롯한 강팀들을 줄줄이 연파하고 정상에 올랐다. 용호고는 빠른 패스를 바탕으로 탄탄한 조직력을 앞세워 상대 팀들에 큰 공포감을 심어준다. 선수들의 테크닉과 경기 경험, 코칭스태프의 지략이 뒷받침돼 전통 강호 팀과 견줘도 전혀 부족함이 없다. 선수들의 하고자 하는 의욕도 충만하다.

1~2학년 주장인 이대호 선수는 “감독 선생님과 수석 코치님의 가르침 덕에 더욱 단단한 팀이 되고 있다”며 “특출난 스타플레이어는 없지만, 선수들 모두 하고자 하는 열정만큼은 대단하기에 내년에는 더욱 강한 팀이 될 것”이라고 각오를 전했다.

용호고 신동근 교장은 “축구뿐만 아니라 선수들의 인성도 잘 지도해 추후 사회에 진출하더라도 잘 배운다는 소리를 듣고 싶다”며 “선수들이 스포츠맨십에 어긋나지 않은 좋은 환경에서 잘 먹고 잘 쉬면서 운동에 매진할 수 있게끔 아낌없이 지원하겠다”고 말했다.

2016 하반기 전국고등축구리그 왕중왕전을 대비해 한창 훈련에 매진하고 있는 용호고 축구부. 하루가 다르게 성장하는 이들의 미래가 더욱 기대된다.

### COACHING STAFF

- |            |            |
|------------|------------|
| 축구부 부장 이평원 | 저학년 코치 전준우 |
| 감독 황정하     | GK코치 송지용   |
| 수석코치 안효연   |            |

### 초대 챔피언에 이어 2회 우승의 금자탑을 세우다

지난 7월 19일부터 31일까지 제주월드컵경기장에서 열린 '제24회 백록기 전국고교축구대회'. 용호고등학교(군포시 당동) 축구부는 2012년 신설된 U-17 대회(17세 이하 1~2학년 선수 출전)에서 초대 우승에 이어 또 한 번 챔피언의 자리에 올랐다.

대회 시작 전, 몇몇 전문가는 용호고 저학년 선수들의 '실전 경험 부족'을 지적하기도 했지만, 그것은 한 날 기우에 불과했다. 대회 내내 용호고는 잘 짜인 조직력과 집중력으로 전통 강호를 속속 격파하며 결승전에서는 3:0이라는 다소 민망한(?) 점수로 가뿐히 우승을 거머쥐었다. '차세대 주전'들의 리허설로 가히 성공적인 결과였다.

용호고는 이번 U-17 대회 우승으로 원년챔프 자존심은 물론 '첫 2회 우승'의 기록을 썼다. 특히 예선부터 결승까지 단 한 골만 허용하는 '잔물 수비'와 1~2학년 공격수의 탁월한 골 감각을 확인하는 성과를 거뒀다.

준결승에서 라이벌 수원공고(박지성의 모교로 유명한 전통 강호)에 내준 1실점이 유일할 만큼 탄탄한 중원과 수비라인을 자랑했다. 득점 역시 스트라이커 한 명에 의존하는 것이 아니라 배상휘, 이대호, 이현진, 양희준 선수 등 2학년과 1학년 이현승 선수가 골고루 '골맛'을 보는 등 내년 지역 리그는 물론 본 대회 선전

용호고등학교 축구부 1~2학년 선수단



## 2016 군포시 노사민정협의회... 임금체계 개편 등 공동선언

# 생활임금 같은 좋은 임금 함께 만들자

군포지역의 노·사·민·정이 합리적 임금체계 개편을 위해 힘을 모으기로 합의, 공동선언문을 채택했다.

시는 10월 18일 '2016 군포시 노사민정협의회'를 개최하고, 이 자리에 함께한 지역 내 노사 관계자들에게 2017년부터 공공부분(시 출자·출연기관, 시의 사무를 위탁받은 기관)에서 시행될 '군포시 생활임금제' 등에 관해 설명했다.

생활임금은 근로자의 인간적인 삶을 보장하려 최저임금에 최소한의 문화생활 등을 누리는 데 도움이 될 비용을 더한 임금으로 군포시는 지난 4월 관련 조례를 제정하고, 지난 9월 처음 도입될 생활임금을 7천480원으로 결정한 바 있다.

이와 관련 시는 협의회에서 지역의 모든 기업이 양질의 일자리 창출을 위해 임금체계를 합리적으로 개편해 나가고, 근로조건 개선 상생의 노사관계를 구축해 달라고 당부하며 관련 내용을 담은 공동선언문 채택을 주관했다.

이날 노·사·민·정 공동선언문은 김윤주 군포시장, 한성수 한국노총경기중부지역지부장, 한정수 군포상공회의소회장, 이석진 군포시의회의장, 조희련 군포경찰서장, 서호원 고용노동부안양지청장이 함께 채택해 발표했다.

김윤주 군포시장은 "이번 공동선언이 충실히 이행될 수 있게 협의회 노사 대표자들뿐만 아니라 유관기관 관

계자들과 최선의 노력을 다하겠다"며 "군포의 노사민정협의회가 좋은 일자리 창출, 상생의 노사관계 구축의 모범을 만들어 나가겠다"고 말했다.

지역경제과 390-0616



### 군포시장장애인종합복지관 '군포형 장애인 일자리 창출사업'

군포시장장애인종합복지관(관장 김용철)이 계획하고 있는 '군포형 장애인 일자리 창출사업'은 지역사회와 함께 장애인들의 사회적 자립을 지원하기 위한 프로그램이다.

2017년 진행 예정인 군포형 장애인 일자리 창출사업은 △직업현장의 경험과 사회참여 기회를 제공하고, 지역사회와 더불어 깨끗한 군포시를 만들어가는 '탑클린 청소사업단' 활동비 지원 △군포시 대표 지적장애인 농구선수단인 '군포-빅스' 훈련비 지원 △책나라 군포 - 야외 북카페 '도서관리 사업단' 활동비 등 3개 분야에서 신규 일자리가 창출될 예정이며, 중증장애인 18명이 혜택을 받게 될 전망이다.

군포시장장애인종합복지관 396-3108

### 경력 단절 여성 취업지원 프로그램 내일(job)잡기 집단상담

**일시** 11월 8일(화)~11일(금) 13:30~16:30

**대상** 구직 희망 경력 단절 여성

**장소** 여성회관 3층 표현교실 & 3층 생활교실

**내용** 직업성숙도 검사, MBTI를 통한 나의 강점 찾기, 재취업 비전 설정과 구직기술 향상, 이력서&자기소개서 작성, 모의면접 및 피드백

**인원** 15팀

**참가비** 무료

**신청** 방문 및 전화

**문의** 군포시여성회관 390-3088, 3089

### '2016 하반기 지역별 고용조사' 실시 안내

**목적** 지역 고용정책 수립에 필요한 시군 단위의 고용 현황을 파악할 수 있는 기본 통계 작성 및 제공

**기간** 면접조사 10월 16일(월)~10월 31일(월)

**대상** 표본으로 선정된 가구

**방법** 조사원 가구 방문 면접 조사

**항목** 기본항목 : 취업시간, 구직활동 등 30개 항목

부가항목 : 비동거 배우자의 경제활동상태 및

주당 취업시간 등 4개 항목

**문의** 경인지방통계청 02-2110-7732

## 군포일자리센터 11월 추천 일자리



gyeonggi.work.go.kr/gunpo/main.do 390-0613

회사명	주소	사업 내용	모집 직종 및 인원	근무시간	임금	전화번호
케이씨텍트론	군포시 산본로 54번안길 19(당정동)	전자부품 제조업	SMT자재 납품영업 1명	주5일 08:30~17:30	월급 250만원	010-9917-3957
메드윈 이노테크(주)	군포시 번영로609번길 6(금정동)	의료기기 제조	경리사무원 1명	주5일 09:00~18:00	월급 160만원	031-453-4900
(주)세화전자	군포시 산본로 94(당정동)	그외 기타 전자제품 제조업	생산관리 구매 물류원 1명 (경력)	주5일 08:30~17:30	연봉 2,800만원	031-457-3781
삼육프린텍	군포시 고산로 166(당정동)	멤브레인 인쇄	인쇄보조원 1명	평일 09:00~18:00 토요 격주 09:00~15:00	연봉 2,500만원	031-455-9757
(주)농민	군포시 고산로 148번길 17 B동 715(당정동)	농산물 유통 가공 도·소매업	온라인 블로거 1명	주5일 09:00~18:00	월급 200만원	031-392-8345
성경정밀(주)	군포시 당정로 60번안길 8-1(당정동)	컨넥터 터미널 전자부품제조 금형	사출기사 1명	주5일 09:00~18:00	연봉 3,300만원	031-458-9973
강남제비스코 (군포)	군포시 농심로 8(당정동)	도로 제조 판매 (페인트, 신나, 수지)	자재관리 사무원	주5일 08:30~17:30	월급 146만원 (상여 350%)	031-428-0622
(주)혜창	군포시 엘에스로 115번길 63(금정동)	금형, 사출 후가공	영업관리직 1명	주6일 08:30~19:00	연봉 2,500만원	031-429-1456
(주)성우자동차정비	군포시 번영로 82(부곡동)	자동차 종합정비	경리사무원 1명	평일 08:30~17:30 토요 격주 08:30~16:00	월급 170만원	031-460-2753
(주)에디테크	군포시 공단로 284, 한림벤처타운 710(금정동)	전자계측기 개발 및 제조	해외영업원 1명	주5일 08:30~18:30	월급 200만원	070-8270-3288

# 양지공원 재정비한 군포 철쭉공원

살랑이는 가을에도 쉼터이자 놀이터로 최고



군포시는 수리동 양지공원을 새롭게 정비, 편리하고 화사한 '철쭉공원'으로 변신시켰다. 지난 2013년 말 시작된 철쭉공원 조성사업은 철쭉을 테마로 다양한 편의시설 보완 등 완벽한 준비 끝에 올해 10월 완공됐다. 계절 따라 꽃분홍 화사한 철쭉과 푸른 녹지가 어우러질 군포 철쭉공원을 공식 개장 전에 찾아 '미리보기' 해봤다.

정리 노경희 사진 김오늘

## 철쭉과 들꽃 사이에서 한 걸음 쉬어가요

공원 곳곳에 쉼터가 마련된 철쭉공원은 살랑이는 가을바람과 함께 더없는 휴식공간으로 탈바꿈해 있었다. 풀꽃 군락지 안에 들어가 포즈를 잡는 연인, 가족들의 얼굴엔 웃음이 떠나지 않았다. 깨끗하고 쾌적한 광장과 놀이터에는 엄마, 아빠와 함께 나들이 온 아이들이 신나게 뛰어다니느라 정신없었다.

기존의 양지공원을 전면적으로 정비해 철쭉공원으로 거듭난 이곳은 어린이 놀이터, 야외무대, 잔디광장 등 생활녹지공간이 들어서 휴식이 필요한 군포시민들에게

소중한 쉼터이자 안식처가 돼 있었다. 지하 1층에 수백대 규모의 주차시설, 지상에는 다양한 편의시설을 잘 갖춰 개장 초부터 큰 관심을 끌었다.

군포시는 저류지형 공원이었던 기존 양지공원(산본동 1153번지 일원)을 저류조 외에도 주차장과 편의시설을 갖춘 다목적 복합 문화공간으로 재조성하기 위해 2013년 12월 말 공사에 들어갔다. 이듬해 12월 1단계로 지하 1층에 258대의 차량을 수용할 수 있는 주차장을 신설하고, 지하 2층에 2만6천85톤 규모의 빗물을 가뒀을 수 있는 저류지 공사를 끝내고, 지난 9월 9일 2단계 공사인 지상의 공원 조성을 완료했다.

## 제3경기도립공원과 연계한 문화복지 공원 꿈꿔요

철쭉공원 지상에는 영산홍 외 3종의 철쭉이 심어진 철쭉원, 금계국 외 27종의 풀꽃이 심어진 초화원이 조성돼 있다. 또 조형소나무 외 21종의 교목, 남천 외 18종의 관목, 구절초 외 8종의 초화류가 식재돼 녹지 공간이 더욱 화려하고 다양해졌다.

편의·여가 시설로는 다목적 광장 1개소, 여름철 물놀이가 가능한 어린이 놀이터 1개소, 북카페 1개소, 퍼걸러 3개소, 350m 길이의 순환산책로, 256m 길이의 테크로드, 운동시설 6종, 테이블 5개, 등 의자 37개 등이 설치돼 시민 편의와 여가활동 범위가 대폭 향상됐다.

홍유진 공원녹지과장은 "철쭉공원은 시민에게 항상 개방된 쾌적한 휴식·여가 공간이 될 것"이라며 "특히 봄에는 인접한 철쭉동산과 더불어 시 대표축제인 철쭉축제의 주 무대가 되고, 여름에는 안전한 어린이 물놀이터가 되는 문화복지 공간으로 자리매김할 것"이라고 말했다.

한편 시는 철쭉공원을 인근 철쭉동산뿐만 아니라 수리산 제3 경기도립공원과도 연계하는 휴양관광지대로 발전시켜 나간다는 계획이다. 철쭉공원과 철쭉동산의 시설 현황이나 관리계획 등에 더 자세히 알고 싶으면 시 공원녹지과로 문의하면 안내받을 수 있다.

### 철쭉공원

주소 군포시 산본동 1153번지 일원(구 양지공원)  
문의 공원녹지과 390-0417



## 용호동굴미술관 '욘-YUM'

발길 끊긴 지하보도의 화려한 변신

인적이 뜸하고 어두컴컴하기만 했던 지하보도가 재탄생했다. 사람이 잘 찾지 않아 을씨년스럽던 지하보도가 동굴미술관으로 다시 태어난 것이다. 군포문화재단이 도시문화재생프로젝트 '용호동굴은 살아있다'를 추진해 용호지하보도에 '동굴미술관'이라는 새 생명을 불어넣었다.

정리 편집실 사진 주효상



### 지하보도에 들어가니 미술관이 나타났다

군포문화재단은 발길이 끊긴 지하보도를 미술관으로 탈바꿈시킨 '용호동굴미술관 욘(YUM, Yong-ho Underground Museum)'을 10월 14일 개관했다.

용호지하보도는 1998년 조성됐지만, 주변에 횡단보도가 생긴 이후 사람들의 발길이 끊겨 생명력을 잃었다. 이용자가 거의 없어 거의 흉물처럼 방치돼 있던 것이다.

군포문화재단은 사람들의 무관심 속에 잊힌 이곳을 새로이 단장해 시민이 쉽게 찾고 즐길 수 있는 장소로 변모시키고자 했다. 용호지하보도가 완만하고 긴 진입로와 어두컴컴한 통로로 이뤄져 있음에 착안해 용과 호랑이, 동굴과 지하의 개념을 확장한 신개념의 마을 미술관을 조성하기로 하고 지난 5월부터 '용호동굴은 살아있다' 프로젝트를 진행했다.

지역의 과거와 현재 그리고 미래가 살아 숨 쉬는 마을의 공공미술관을 조성하고자 재단은 용호지하보도 내·외부를 자세히 분석하는 한편, 다른 지역 지하보도 활용사례를 벤치마킹하고 관계기관 및 작가와의 회의를 통해 미술관 조성계획을 추진했다. 생명력이 다 하던 용호지하보도는 그렇게 신개념의 마을 미술관 '욘'이 돼 다시금 시민 걸음으로 찾아왔다.



### 변화하고 움직이는 미술관을 꿈꾸다

'용호동굴미술관-욘'에는 전시 공간과 공연 연습 공간, 조명시설이 설치됐다. 새롭게 탄생한 이곳은 작품 전시뿐만 아니라 다채로운 프로그램 운영을 통해 지역주민 공동체의 허브 역할을 하게 될 예정이다.

최성균 작가, 윤민섭 작가, '디자인 그라운드유'팀, 지역작가 그룹 '오만과 편견', '그림책 다락'의 다양한 설치미술 작품들을 언제나 만날 수 있다. 특히 개막기념작인 김동호 작가의 '빛으로 인사하는 반딧불이'가 11월 19일까지 전시 중이며, 올 12월부터는 아카이브 전시가 예정돼 있다.

'되살아난 구조'의 최성균 작가는 "군포 주택가 쓰레기 더미 속에서 발견한 조각 거울의 빛은 모든 경계를 통과하며 빛을 내고 있었다"면서 "발길이 뜸해져 점점 어두워져 가는 용호지하보도에 용과 호랑이의 전설을 담아 빛으로 재현하고자 했다"고 작품을 설명했다.

이밖에도 '용호동굴미술관-욘'은 지역주민들이 참여하는 물물교환 장터 '호호시장', 청소년들이 끼를 발표하는 '자체발광 페스티벌' 등을 준비하고 있으며, 계원 예술대학교와 연계해 프로젝트 전 과정을 담은 전시도 계획 중에 있다.

수필  
부분  
장혜민

시  
부분  
차진화

소설  
부분  
조은희

## 영광의 얼굴 3인을 만나다

‘제1회 군포 신인 문학상’ 수상자

지난 3월 책나라군포는 문학계 발전과 문학창작을 통한 문인 양성을 위해 ‘제1회 군포 신인 문학상’을 공모했다. 미등단 또는 등단 3년 이내의 신예 작가를 대상으로 한 이번 공모전은 시, 소설, 수필 분야의 3개 분야에서 걸출한 신예들을 발굴했다.

소설 46편, 수필 172편, 시 1,490편이 응모된 가운데 제1회 군포 신인 문학상의 영예를 안은 영광의 3인, 차진화(시), 조은희(소설), 장혜민(수필)을 만났다.

정리 편집실 사진 주효상

### 먼저 각자 자기소개를 부탁드립니다.

**차진화** 안녕하세요. 이번에 시 부문에 당선된 차진화입니다. 강원도 원주에서 살고 있고 2014년 ‘시문학’을 통해 등단했습니다. 현재 원주문인협회 회원으로 활동하고 있습니다.

**조은희** 반갑습니다. 저는 소설 부문 수상자 조은희입니다. 강원도 영월 출생으로 현재 수원에 있는 냉·난방 관련 회사의 시설운영팀에서 근무하고 있습니다.

**장혜민** 저는 장혜민이라고 합니다. 수필 부문에 당선됐고 현재 산본에 거주하며 경기도 시흥의 한 초등학교에서 아이들을 가르치고 있습니다.

### 작품에 대한 영감과 에피소드 등 공모전 준비과정을 소개해 주세요.

**차진화** 평소 시 창작과 필사를 꾸준히 하고 있습니다. 늦둥이로 낳은 막내딸의 말을 귀 기울여 듣기도 합니다. 사물을 인격체로 대하듯 중얼거리는 말이 제게는 시어로 들리기 때문입니다. 그리고 지렁이나 나방, 다족류 등 꿈틀대는 것을 만나면 기분이 마구 좋아집니다. 너무 기특하고 대견하고... 그런데 그 친구들은

제가 말을 걸면 행동을 딱 멈춰요. 참 미안한 일이지요. 시를 쓰려는 목적으로 사물을 대하지는 않습니다. 진심일 때 문득 오는 것들이 있습니다. 몸에서 아무렇게나 튀어놀던 언어가 꼬리에 꼬리를 물고 쏟아지려 할 때 저는 그것을 받아 적기 바쁜 도구가 됩니다.

**조은희** 당선작을 써놓은 지도 어느덧 10년이 흘렀습니다. 제가 이 글을 써야겠다고 생각한 건 춘천에 있을 때였어요. 한 시사 프로그램을 보고 지금의 소재로 글을 쓰기로 마음먹었습니다. 글 쓸 무렵에는 취직에 실패해 암울했던 시기였어요. 그 고통 속에서 작품을 썼기에 저의 어두웠던 상황이 반영된 것 같습니다.

**장혜민** 저는 교사라서 아들과의 소소한 상황이나 사건이 제게 많은 영감을 줍니다. 친구 관계가 좋은 다문화가정의 학생이 있었는데, 공부도 잘하고 운동도 잘해서 인기가 많았음에도 다문화가정이라는 것을 자신 있게 드러내지 못했습니다. 그 학생뿐만 아니라 다른 다문화가정 학생 역시 비슷했죠. 생각해 보니 우리는 다른 사람과 다르게 구분되는 것에 두려움이 있다는 생각이 들었습니다. 그 생각에 대한 나름의 답을 찾아보며 글을 쓰게 됐습니다.

### 평소 좋아하는 작가와 책은 어떤 것인지요.

#### 글쓰기 활동을 꾸준히 하고 계신지요.

**차진화** 밀란 쿤데라, 슬라보예 지젝, 시피노지를 좋아합니다. 원구식, 김유석, 나희덕, 조연호 등 동경하는 시인들이 너무 많지요. 그래서 좋아하는 책이 수시로 달라집니다. 책은 한 달 평균 15권 정도 읽습니다. 글쓰기와 관련해 독서동아리 활동을 꾸준히 하고 있습니다. 원주교육문화관과 원주시립중앙도서관에서 모임을 이끌고 있는데, 3년째 출판진흥원 지원금사업에 선정됐습니다. 그래서 ‘책나라군포’라는 슬로건이 더욱 친근합니다.

**조은희** 중·단편 소설을 좋아합니다. 15년 전쯤 처음 마루야마 겐지의 <여름의 흐름>을 읽고 ‘마약 소설이 갖춰야 할 덕목이 있다면 여기에 다 있다’라고 생각했죠. 그 생각은 지금도 변함이 없습니다. 말해야 할 것과 감춰야 할 것의 경계, 하드보일드의 진수입니다.

**장혜민** 수필 중에 꼽는다면 피천득의 <은전 한 낻>입니다. 누구나 아는 유명한 작품이지만 좋은 수필을 쓰

고자 고민했던 저에게 나아가야 할 방향을 제시해 주었습니다. 글의 구성이나 흐름, 진한 여운이 있는 마무리, 언젠가 이런 수필을 꼭 쓰고 싶습니다.



### 마지막으로 수상 소감과

#### 앞으로 작가로의 계획을 말씀해 주세요.

**차진화** 저는 7월에 태어났습니다. 만삭인 채 저를 끌어안고 다녔을 어머니를 생각하며 ‘고맙습니다’라는 말로도 부족합니다. 2014년 ‘시문학’ 당선 소식도, ‘책나라군포 신인 문학상’ 예심 통과 소식도 모두 7월에 받았습니. 혼자 걸을 수 있도록 격려해 주고 사랑해 주신 아버지, 어머니 고맙습니다. 그리고 글만 쓰겠다고 직장을 그만두던 날 묵묵히 견뎌준 우리 신랑, 수고 많았습니다. 예쁜 두 딸아, 너희들은 내 삶의 끈끈이란다.

**조은희** ‘이 나이 먹도록 운전도 제대로 못 하는 나는 재주가 거의 없다. 먹고 사는 것이 나에겐 치명적인 일이다. 그런데 수상 소식을 들은 이후 이것이 장점이 될 수도 있겠다 생각을 해봤다. 이것 아니면 저것, 저것 아니면 이것 하는 식으로 헤맬 필요가 없다는 뜻이기도 하니까.’ 작품을 썼을 무렵 수상소감도 같이 써냈습니다. 언젠가 당선되면 꼭 하고 싶은 얘기였거든요.

**장혜민** 제가 열심히 글을 쓸 수 있도록 항상 응원해 준 우리 가족, 처가 식구들 모두 진심으로 감사드리고, 특히 옆에서 내조해 준 아내가 없었다면 제 글도 없었을 것입니다. 정말 사랑하고 고맙습니다. 상을 받았지만, 아직도 저의 글은 한없이 부족합니다. 자만하지 않고 교육현장에 있는 사람으로서 교육 현실을 반영한 좋은 수필을 쓰기 위해 부단히 노력하겠습니다.



# 군포, 대한민국 책읽는지자체 대상 수상

국민독서문화진흥회 주최  
'2016 책 읽는 대한민국 시상식'서 받아



군포시가 우리나라 책의 날에 '대한민국 책읽는지자체 대상'을 수상하는 영예를 얻었다.

지난 10월 11일 (사)국민독서문화진흥회가 책의 날을 맞아 개최한 '2016 책 읽는 대한민국 시상식'에서 책 읽는 대한민국 발전에 기여한 공을 인정받은 것이다.

10월 11일은 대한출판문화 협회가 정한 '우리나라 책의 날로 유네스코 '책의 날' 보다 8년 앞선 1987년 처음 제정됐다. 10월 11일은 고려 팔만대장경을 완성한 1251년 음력 9월 25일을 양력으로 환산한 날짜로 팔만대장경의 완성을 기념하고 책의 소중함과 즐거움을 널리 일깨우고자 제정된 의미 있는 날이다.

시상은 총 4가지 부문으로 책 읽는 대한민국 발전에 기여한 지자체에 수상하는 '제1회 대한민국 책 읽는 지자체 대상'과 책 읽는 병영 발전에 기여한 군부대를 수상하는 '제1회 대한민국 독서병영 대상', 독서, 출판문화 발전과 독서경영 발전에 기여한 기업이나 단체, 개인을 수상하는 '제3회 대한민국 독서경영 대상', '제3회 대한민국 독서교

육 대상'으로 구성됐다.

시상식을 개최한 독서문화진흥회에 의하면 군포시는 독서대전, 전국 대학생 독서 토론회, 책 읽는 학교, 직장 운영 지원 등 지역뿐만 아니라 전국적으로 독서문화운동 활성화에 이바지한 공이 커서 이번에 '대한민국 책읽는지자체 대상'을 수상했다.

이와 관련 김윤주 군포시장은 "정부 지정 제1호 대한민국 책의 도시이며, 책나라를 표방하는 군포는 독서문화 활성화를 위해 모든 공직자가 협력해 다양한 사업을 연중 추진하고 있다"며 "이번 수상은 더 열심히 독서문화 확산에 앞장서라는 격려로 생각하겠다"고 말했다.

책읽는군포과 390-0581



## 군포시 도서관의 11월 추천 도서

01

<아동>

스무고개 탐정3 : 어둠 속의 보물상자



땅속이라는 폐쇄된 공간 속에서 서로 배려하는 아이들의 모습과 더불어 긴장을 놓지 않고 정확하게 상황판단을 하는 스무고개 탐정의 분투가 손에 땀을 쥐게 한다.

02

<아동>

아이디어 정원



캠핑카를 개조해 만든 이동 정원, 독이 있는 식물들만 가득한 포이즌 가든, 바빌론의 공중 정원 등 놀랍도록 풍부한 상상력과 아이디어가 넘치는 세계의 정원들을 소개한다.

03

<성인>

버리고 비웠더니 행복이 찾아왔다



평범한 4인 가족이 미니멀 라이프를 실천하면서 얻은 쾌적한 가정환경과 일상에서의 변화를 통해 단순하게 살고 싶은 모든 가족을 위한 해결책을 제시한다.

### 이달의 도서관 행사

#### 2016 '책이 열리는 나무(계간)'

##### 겨울호 원고 모집

· 숨은 작가를 찾아라

장르 시, 수필(분량 A4 1매 이내)

주제 자유

· 배유안의 「뺑덕」 서평 공모

장르 독후감(서평)

분량 A4(1매, 10포인트)

제출기한 11월 18일(금)까지

제출방법 이메일(mjsj0114@korea.

kr)로 접수 / 성명, 주소,

연락처 필수 기재

문의 책읽는정책과 390-0903

#### 함께 만들어요! 동화교실(2차)

일시 11월 1일~11월 22일 매주 화

대상 군포 관내 초등1~3학년 20명

A반 - 15:00~16:00(10명)

B반 - 16:30~18:00(10명)

장소 대야도서관 2층 문화강좌실1

강사 장수정

내용 동화 읽기를 통한 정서와 감성 자극, 자발적인 독서습관 형성

교재비 1만원

접수 인터넷 선착순 접수

(www.gunpolib.or.kr)

문의 대야도서관 390-8672

#### 내 아이의 꿈을 찾아주는 진로코칭

일시 11월 14일~12월 19일

매주 월 11:00~12:30

대상 군포 관내 성인

장소 대야도서관 2층 문화강좌실1

강사 정은주

내용 자녀의 미래, 꿈을 찾아주는 진로코치로서의 부모 역할, 독서를 통한 진로지도 방법 등

교재비 1만원

접수 인터넷 선착순 접수

(www.gunpolib.or.kr)

문의 대야도서관 390-8672

#### <길 위의 인문학>

##### 도서관 고전인문학당

일시 11월 17일(목)까지

주제 고전인문학에서 길을 찾다

문의 산본도서관 390-8842

#### <밤이 되는 인문학>

##### 지혜와 감성의 융합

강사 노명우 교수(아주대학교)

주제 불안의 시대, 세상물정을 안다는 것

일시 11월 24일(목) 14:00

장소 군포문화예술회관 철쭉홀

# 군포시여성회관, 문해교실 수강생 시화작품집 '소풍' 발간

“어린 소녀로 돌아가 책상에 앉네”



“비록 너 몸은 할머니가 되었지만 / 그 시절 배움에 목말랐던 / 그 시절로 돌아가네 / 어린 소녀로 돌아가 책상에 앉네” (군포시여성회관 문해교실 김미정 수강생 '그 시절' 중)

(재)군포문화재단 군포시여성회관은 한글교실과 느티나무학교 수강생들의 시화 작품집 '소풍'을 발간했다.

지난 2013년 처음 발간된 이후 올해 네 번째로 발간된 '소풍'에는 2016 경기도 성인문해교육 시화전에서 경기도지사상을 수상한 김미정 수강생의 '그 시절'을 비롯해 한글교실과 느티나무학교 수강생들의 작품 45편이 실려 있다.

특히 늦은 나이에 다시 학생이 되어 한글을 배우며 느낀 기쁨과 삶에 대한 소회가 수강생들이 직접 쓰고

그린 글자 하나하나와 그림에 진솔하게 녹아있어 보는 이들에게 감동을 선사한다.

수강생들을 지도해 온 이원정 지도교사는 “작품을 망칠까 봐 떨리는 손으로 큰 숨을 쉬어가며 누구도 도움도 받지 않고 스스로 이뤄낸 작품들”이라며 “어머니들의 뜨거운 열정이 빚어낸 작품에 박수를 보내주길 바란다”고 말했다.

한편 군포시여성회관은 10월 31일까지 여성회관 4층 로비에서 수강생 작품을 전시한다.

군포문화재단 390-3083

## 창업 미니마켓 & 희망잡(job)기

- 일시 11월 7일(월) 09:30~15:00
- 장소 여성회관 1층 로비
- 대상 시민
- 내용 본인이 직접 제작한 핸드메이드 작품을 판매할 수 있는 작은 장터를 개최하여 판매하고 수익금의 일부를 지역사회에 기부함으로써 나눔 문화 형성에 기여
- 인원 10팀
- 접수 10월 31일까지
- 문의 군포문화재단 390-3080

## 2016 군포문화재단 청소년활동본부

### <동아리 연합 콘서트>

- 일시 11월 12일(토) 14:00~17:00
- 장소 군포시청소년수련관 4층 대극장
- 대상 군포시민 및 관내 청소년
- 내용 군포시청소년수련관, 당동 문화의집, 광정동 문화의집 세 기관의 동아리가 함께 진행하는 콘서트
- 문의 군포시청소년수련관 390-1424

## 다문화체험단 <다문화축제>

- 일시 11월 15일(토) 14:00~16:30
- 장소 청소년수련관 앞마당
- 대상 군포시민 및 관내 청소년
- 내용 다문화 체험부스 운영 및 다문화 인식개선 캠페인 및 설문조사
- 문의 군포시청소년수련관 390-1425

## 168회 상상극장 정기공연

### <매직 마임쇼2>

- 기간 11월 15(화)~26(토)
- 시간 화~목 11:00, 16:00 / 금 11:00, 16:00, 19:30 / 토 11:00, 14:00
- 장소 군포시평생학습원 5층 상상극장
- 관람연령 24개월
- 공연팀 마임니스트 이경식
- 입장료 일반 8,000원 / 회원 6,000원
- 내용 마임과 미술이 혼합된 공연
- 문의 군포시평생학습원 390-3054~3055

## 나라사랑 광고제작단

### <나라사랑 콘서트>

- 일시 11월 19일(토) 14:00~16:00
- 장소 청소년수련관 4층 청소년극장
- 대상 군포시민 및 관내 청소년
- 내용 나라사랑 체험부스 운영 및 나라사랑 강연, 나라사랑 CM송 콘테스트 등
- 문의 청소년수련관 390-1422

## 제5회 청소년 공개토론회

### <우리는 뉴스리더>

- 일시 11월 26일(토) 10:00~12:00
- 장소 군포시청소년수련관 4층 청소년극장
- 대상 군포시민 및 관내 청소년
- 내용 토론 주제에 따른 토론 배틀, 청중의 선택 및 질의응답 등
- 문의 군포시청소년수련관 390-1423

## 제1회 군포 랩(Rap)스쿨 꿈의학교 거리공연

- 일시 11월 26일(토) 14:00~16:00
- 장소 산본로데오거리 이마트 앞 무대
- 장르 랩, 보컬, 댄스 등
- 내용 랩스쿨 참가 청소년 랩 공연, 공연동아리 댄스, 보컬 공연 등
- 문의 광정동청소년문화의집 390-1483

## 군포문화재단 11월 G시네마



### 사랑이 이긴다

11월 7일/14일(월)

감독 민병훈  
장르 드라마  
등급 15세 관람가  
출연 장현성, 최정원, 오유진  
입장료 1,000원

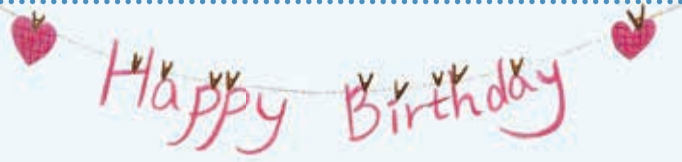


### 홀리워킹데이

11월 21일/28일(월)

감독 이희원  
장르 다큐멘터리  
등급 전체 관람가  
출연 곽주현, 박종대, 박종현  
입장료 1,000원





## 시완이의 백일을 축하합니다!

백선희 | 군포2동

직장에서 알게 된 친한 친구가 한 명 있다. 서로의 고민도 함께 나누며 마음이 맞는 참 좋은 친구다.  
오랜 시간 동안 아기가 생기지 않아 힘들어하던 친구에게 기적같이 아기가 생기고, 그 아기가 태어난 지 어느새 100일이 지났다.  
친구는 아기 돌보기가 참 힘들다고 하지만 얼굴에는 행복함이 묻어난다. 육아가 힘들지만, 세상을 다 가진 기분이라고 한다. 얼마나 행복할까?  
나도 두 아이의 엄마지만 우리 아이들도 언제 이렇게 성장했는지 시간이 참 빠르다. 아기가 하루가 다르게 급성장하기에 지금 아기 모습의 시간은 많지 않다. 지금은 힘들지만 사진도 많이 찍어주고, 힘들어도 다시는 안 올 시간이기때 더 많이 안아주고, 더 많은 사랑을 해주라고 친구에게 이야기해준다.  
시완이의 백일을 축하하고, 항상 멋지고 건강한 아들로 잘 성장하길 바라. 사랑하는 친구야~ 시완이 키우느라 고생 많다. 우리 조만간 만나서 맛있는 거 먹으러 가자구나.  
매일 매일 시완이와 즐겁고 행복한 시간 보내고, 네 육아를 늘 응원하고 있다는 거 잊지 마!



## 낙엽길 산책

이현모 | 산본2동

수리산 아래 초막골 생태공원  
차가운 바람과 햇살의 뒤척임  
학생들의 밝은 웃음소리

해마다 지나가는 사계절  
낙엽이 뒹구는 거리에  
가을은 끝자락이 되었네

이제 다시 움츠러진 마음  
청소부 아저씨의 마음도  
무거워지는 하루  
빠르게 밀려간 시간  
오늘도 군포의 하늘은 익어가는구나



## 숨은그림찾기



## 용호동굴엔 미술관이 있다

김진철 | 군포1동

아내가 매번 무서워서 후닥닥 뛰어 건넌다던 용호지하보도.  
근래 가보니 시민 미술관, 아이들 댄스 연습장 등으로 변했네요.  
주택가 쓰레기 더미 속, 깨진 거울 조각들이  
작가의 손을 거치면 빛을 발하는 조명으로 재탄생하듯  
지하보도가 동굴이 되고, 미술관도 꾸며져  
남녀노소 누구나 편한 문화 쉼터가 됐다는 사실.  
아이들이 꿈과 끼를 발산할 장소가 늘 부족하다 생각했는데  
이곳 동굴 한쪽 벽면에는 대형 거울이 부착돼 있고,  
예스러운 그림이 그려진 비닐막이 소리를 증폭해주니  
아이들 춤 연습하기에 손색이 없어 보여 참 좋았습니다.  
찾는 사람들이 없으면 동굴이 다시 지하보도가 되겠죠?  
우리 동네 문화놀이터 많이많이 이용해서  
멋진 동굴과 미술관이 오래오래 이어지게 해 보자고요~



**숨은그림** 자, 대한민국 지도, 도토리, 생쥐, 몽당연필, 종, 망원경

**수수께끼** 군포는 '00지수 상위 1% 도시'다. ☎ 2~3면 참조

**정답제출** 숨은그림과 수수께끼의 정답 표기 후 사진 촬영해 11월 21일까지,  
군포시 페이스북(facebook.com/gunpocity)을 방문해 메시지로 남겨주세요.  
다섯 분을 추천해(페이스북 공지) 1만원 상당의 문화상품권을 드립니다.

상품권 발송을 위한  
개인 정보 수집 동의

- 개인 정보의 수집 목적 : 당첨 시 본인 확인 및 상품권 배송
- 수집하는 개인 정보 항목 : 성명, 전화번호, 주소
- 개인 정보의 보유 및 이용 기간 : 1년 보유 후 파기

동의함   
동의 안함

## 소외된 곳곳 따스하게 데우는 우쿨렐레 선율 함께 들을래요?

### 군포 우쿨렐레동호회 <노헤아멜레 앙상블>

매주 금요일 오전이면 군포 광정동주민센터는 아름다운 악기 선율과 흥겨운 노랫가락으로 시끌벅적하다. 귀 기울여 들어보니 경쾌한 우쿨렐레 연주 한 소절. 주민센터 4층 연습실은 매주 금요일 밤 박자와 어깨춤까지 곁들이며 우쿨렐레를 연주하고 하와이 전통음악 '멜레'를 노래하는 '노헤아멜레 앙상블' 동호회의 하모니로 가득 찬다.

글 노경희 사진 주효상



#### 꽃 핀 꽃고 하와이안 분위기 돌위

함께 연습한 지 3년이 지난 회원 12명은 서로 돈독하다. "창숙이 언닌 감기가 심하게 걸려 오늘 못 나온대요. 날씨가 갑자기 추워서서 큰일이예요" 회원들은 서로의 안부부터 챙기며 연습실에 들어선다. 남성 회원 한 명을 제외하고 일제히 머리에 꽃은 하와이 대표 꽃 '플루메리아'도 인상 깊다. "악기 우쿨렐레는 멜레(하와이 전통음악), 훌라댄스와 함께 대표적 하와이 문화 중 하나입니다. 연주할 때만이라도 하와이 현지인처럼 꽃 핀을 꽃으면 정말 하와이에 와 있는 것처럼 더 즐거운 마음이었죠?" 플루메리아 핀의 의미를 묻자 한 회원이 나서 대답하며 웃는다.

"템포를 조금 더 빠르게 할게요~ 후렴은 신나게 달려가는 분위기로!"

송주희 강사의 한 마디에 합주는 더욱 힘차고 경쾌해졌다. 멜레 한 곡을 완벽하게 소화하는 데는 최소 100번, 많게는 200번까지 호흡을 맞춰야 한다. 매주 1~2회 모이는 연습시간으로 부족해 집에서 시간이 나는 대로 악기를 꺼낸다.

하지만 이들에겐 악기연습이 다가 아니다. 하와이 전반적인 문화를 배우면서 우쿨렐레뿐 아니라 하와이 전통춤인 '훌라댄스'도 함께 연습한다. 우쿨렐레를 잡을 땐 꽃 핀을 꼭았다면, 훌라댄스에선 큰 꽃무늬가 프린트된 스커트 '파우'가 필수다. 남자 한 명을 제외하고 예쁘게 복장을 갖춘 회원들은 멜레에 맞춰 흥겹게

몸을 흔들었다.

이렇게 연습한 노래와 춤은 각종 지역 위문공연과 발표회에서 선보여 좋은 결과로 나타난다. 1년에 10~12회 동호회 발표회나 경진대회, 위문공연 같은 일정이 잡히는 대로 연습에 몰입해 프로 공연을 펼치기 때문이다. 지난 5월에는 군포시 부부의 날 축제, 철쭉제에서 축하공연을 펼쳤고, 9월 말에는 안산 사랑마루요양원에서 어르신들을 모시고 공연을 열었다. 같은 달 거창에서 열린 경진대회에는 군포시 대표로 참가해 호응을 얻었다. 지난해에도 60여 개 생동감 동아리 대표로 뽑혀 북서울꿈의숲에서 열린 전국생활문화제에 나가기도 했다.

하나쯤 배워두면 좋겠다는 생각에 문화센터 등을 찾아봤는데, 당시 우쿨렐레라는 악기를 알았다. 그때 시작한 게 인연이 돼 지금까지 이어졌다"며 "선생님을 비롯해 회원들 간 사이도 정말 좋아서 계속 인연을 이어가고 싶다"고 말했다.

동호회의 청일점이자 제일 연장자인 이영민(72) 씨는 전직 약사다. 그는 퇴직 후 쉬면서 노년에 취미생활로 다들만한 악기로 우쿨렐레를 선택했다.

11월 19일 수강생 발표회와 어르신 위문공연을 앞둔 이들은 평소보다 더 열심히 연습에 매진하고 있다. 군포를 넘어 경기도 내 소외된 곳곳을 따뜻하게 데우는 우쿨렐레의 아름다운 선율이 더욱 멀리 퍼지길 기대해본다.

#### 아름다운 우쿨렐레 선율 더 멀리 퍼지길

한편 이렇듯 높은 성취감과 대회에서의 좋은 결과는 회원 10여 명의 적극적이고 활동적인 성격 덕분이다. 30대에서 70대까지 다양한 연령대로 구성된 동호회 회원들은 각자 모인 이유도 다양하다.

주부 김진영(56) 씨는 "3년 전쯤 악기

생활문화동호회 교류와 활성화를 위해 운영되고 있는 군포시의 생활문화동호회 네트워크 '군포생동감'(군포의 생활문화예술 동호회 함께 느껴요!)에 참여하고자 하는 동호회 및 시민은 군포문화재단(031-390-3071~3)에 문의하면 된다.



## 도시의 영웅 '군포시민대상' 수상자 선정

군포, 제28회 시민의 날 기념식 행사에서 시상식 시행



군포시가 시상하는 최고의 상인 '군포시민대상'의 스물두 번째 수상자 5명이 선정됐다. 군포시는 10월 8일 군포시민체육광장에서 개최한 제28회 군포시민의 날 기념식 현장에서 효행·선행, 사회봉사, 지역발전, 문화·예술·체육, 학술·교육 분야에서 도시의 영웅들인 시민대상 수상자들을 위한 시상식을 가졌다.

효행·선행 부분의 수상자는 어수인(67) 군포시새마을회 회장, 사회봉사 부문은 이명근(66) 군포농업협동조합 조합장, 지역발전 부문 수상자로는 김애란(56) (주)씨엠에스 대표, 문화·예술·체육 부문 수상자는 강희진(59) 사단법인 한국예총 군포시지회장, 끝으로 학술·교육 분야에는 이윤선(55) 태을초등학교 교장이 군포시민대상의 영예를 안게 됐다.

이와 관련 시는 7월 말부터 한 달여 동안 5년 이상 군포시에 거주한 시민 또는 지역에서 활동한 직장인을 대상으로 효행·선행 등 5개 분야 시민대상 후보자 공개 추천을 받았고, 공적 실사와 선정심사위원회의 심의를 통해 수상자를 선정했다.

시는 1994년부터 매년 한 해 동안 다양한 분야에서 시의 명예를 드높이고, 시민의 행복지수 향상에 기여한 시민을 각급 단체와 시민들로부터 추천받아 군포시민대상 수상자로 선정하고 있다.

#### 제 2 2 회 군 포 시 민 대 상 수 상 자



어수인 씨  
효행·선행

이명근 씨  
사회봉사

김애란 씨  
지역발전

강희진 씨  
문화·예술·체육

이윤선 씨  
학술·교육

## 기온 뚝! 심혈관 질환 주의보 발령!

요즘처럼 기온이 갑자기 뚝 낮아지는 때 가장 먼저 몸에 무리가 오는 곳은 다름 아닌 심장이다. 연구 결과에 의하면 일교차가 1도 커질 때마다 심혈관 이상으로 숨지는 사람은 0.8%씩 증가한다고 한다. 침묵의 살인자, 심혈관 질환의 원인과 예방법을 알아보자.



### 돌연사를 일으키는 심장질환

40대는 심장질환이 급속하게 늘어나는 시기로 남성의 발병률이 여성보다 3~4배 가까이 높다. 실제 심장질환은 40대 남성의 사망 원인 3위에 오를 만큼 심각한 질환이다. 심장은 몸의 각 부분에 신선한 피를 공급해주는 역할을 하는 것으로 하루에 약 1만ℓ의 피를 거둬들이고 또다시 펌프질해 내보낸다. 이를 통해 발바닥부터 두개골까지 피를 보내고, 총 10만km나 되는 크고 작은 혈맥을 통해 왕래하는 피의 흐름을 관장한다. 이렇게 노동을 하다 보니 나이를 먹으면서 우리의 심장에도 자연스럽게 무리가 간다.

### 추울 때나 환절기에 자주 발생

뇌졸중은 고혈압이나 심장질환, 당뇨, 동맥경화증이 있는 사람이나 가족력이 있는 경우 더 많이 나타난다. 살이 찢거나 짜게 먹고, 술을 마시거나 흡연하는 사람 역시 위험군에 속한다. 뇌졸중이 오면 갑자기 쓰러져서 사망하는 경우도 있고, 그렇지 않더라도 운동장애를 비롯해 감각장애, 언어장애 등 후유증이 큰 병이기 때문에 평소 예방이 중요하다.

### 심혈관 질환 예방하는 생활 습관

#### 체중 관리하기

비만이 되면 혈압이 상승하게 되고, 혈중 콜레스테롤 수치가 높아져 심혈관 질환의 발생 위험이 커진다. 특히 복부비만은 심혈관 질환의 발생 위험을 높이는 주요인으로 꼽힌다. 남성은 허리둘레 35인치, 여성은 33인치 이상이 되면 심혈관 질환의 위험이 커진다고 한다.

#### 하루 30분 이상 운동하기

하루 30분 이상의 규칙적인 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 심혈관 질환을 예방할 수 있다. 무리하지 않은 적당한 운동은 심장 건강에 좋다. 특히 자전거, 조깅, 수영 등 유산소 운동은 심혈관 질환을 예방하는 데 효과적이다.

#### 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 관리

혈압이 높은 상태(수축기 140mgHg 이상, 이완기 90mgHg 이상)가 지속되면 내벽이 두꺼워져 혈액 흐름이 원활하게 이루어지지 않기 때문에 심장으로 혈액이 제대로 공급되지 않아 심근 경색 같은 심혈관 질환이 발생할 가능성이 높다. 따라서 혈압이 올라가지 않게 철저한 관리와 기본적인 혈당 관리가 필요하다.

### 고혈압 건강교실

**기간** 11월 매주 수요일  
**시간** 오전 10시~11시  
**대상** 지역주민 약 30명  
**장소** 산본보건지소 3층 소교육실(운동은 대교육실)  
**방법** 선착순 전화접수  
**내용** - 11월 2일 고혈압 영양 관리  
- 11월 9일 고혈압 질환 관리  
- 11월 16일 고혈압 운동 관리  
- 11월 23일 고혈압 합병증 관리  
**문의** 산본보건지소 390-8951

### 당뇨병 건강교실

**기간** 11월 매주 금요일  
**시간** 오전 10시~11시  
**대상** 지역주민 약 30명  
**장소** 산본보건지소 3층 대교육실  
**방법** 선착순 전화접수  
**내용** - 11월 4일 당뇨병 질환 관리  
- 11월 11일 당뇨병 영양 관리  
- 11월 18일 당뇨병 운동 관리  
- 11월 25일 웃음치료  
**문의** 산본보건지소 390-8951

### 11월 심폐소생술 교육 신청 안내

**기간** 기본 및 심화 과정 - 매주 월, 금  
**대상** 시민(기본 과정), 기본교육 이수자(심화 과정)  
**장소** 산본보건지소 3층 대·소 교육실  
**신청** 선착순 전화신청  
**내용** - 심폐소생술 교육의 필요성  
- 심폐소생술 실습  
- 심장 자동제세동기 사용법  
- 하임리히법 등 생활속 응급처치(심화)  
**문의** 산본보건지소 390-8961, 8978

### 구강보건교육 안내

**기간** 연중(매월 넷째 주 금요일 오후 2~3시)  
**대상** 관내 주민  
**장소** 산본보건지소 2층 구강교육실  
**예약** 방문(산본보건지소 2층 구강보건실) 및 전화예약  
**내용** - 구강보건교육 영상 시청  
- 악치모형을 통한 칫솔질 교육 및 불소 겔 도포  
- 불소용액, 칫솔세트 배부  
**문의** 산본보건지소 390-8928, 8968

### 금연클리닉 안내

**기간** 연중  
**장소** 산본보건지소 2층 금연상담실  
**예약** 방문 신청(매월 넷째 주 토요일 09~12시 운영)  
**문의** 산본보건지소 390-8921, 8930, 8962

## 지방, 나트륨 낮춘 다이어트 밥상 뿌리채소 카레볶음

Salad Curry

고혈압에 좋은 저염식 반찬으로, 카레를 넣고 손쉽게 만드는 뿌리채소 카레볶음. 소금을 적게 넣어도 카레 덕분에 감칠맛이 살아 있어 온 가족 건강식으로 좋다.



**재료** - 연근(10cm=150g), 우엉(15cm=50g), 당근(1/3개), 브로콜리(1/5송이), 식초, 소금, 간장, 카레가루, 다진 마늘, 올리브오일, 후춧가루, 참기름, 통깨 약간

### 조리방법

- ① 연근과 우엉, 당근은 껍질을 벗겨 한입 크기로 썬다. 브로콜리도 한입 크기로 썬다.  
**TIP** 당근은 익으면서 부서질 수 있으니 모서리를 둥글게 다듬는다.
- ② 끓는 물에 식초를 넣어 연근과 우엉을 2~3분 데치고, 브로콜리는 소금을 넣은 끓는 물에 데친다.
- ③ 식용유를 두른 팬에 당근을 넣고 볶아 반 이상 익으면 연근과 우엉을 넣어 2~3분간 더 볶는다.
- ④ 브로콜리, 간장, 카레가루, 다진 마늘, 올리브오일, 후춧가루, 참기름을 넣고 한 번 더 볶은 뒤 통깨를 뿌려 마무리한다.