



제 410 호 2015년 12월 23일 발행

발행인 안산시장 제종길  
발행처 안산시 단원구 화랑로 387 안산시청 공보관

무료 정기구독 신청  
TEL : 031-481-2042 FAX : 031-481-3224 E-mail : bravo@iansan.net

# 브라보 안산

Ansan City Newspaper  
Bravo Ansan

안산시와 SNS로 친구맺기

[b blog.naver.com/cityansan](http://blog.naver.com/cityansan)

[t twitter.com/ansancityhall](https://twitter.com/ansancityhall)

[f facebook.com/ansancity3](https://facebook.com/ansancity3)

[story.kakao.com/ch/ansancity](https://story.kakao.com/ch/ansancity)

## 02면 안산소식

사람중심 이야기마당 18번째  
안산시 환경미화원과의 대화

## 04면 안산소식

4가지 키워드로 보는  
민선6기 주요 성과

## 08면 문화·예술

안산시 승격 30주년 축하 기념전시회  
'랩소디 인 안산'

## 13면 종합

지속가능도시, 숲의 도시 안산 만들기 위한  
'도시 숲 세미나' 열어



다양한 분야의 이야기를 듣고 열린시정을 펼치고 있는 제종길 시장이 열일곱번째 이야기 마당에서 녹색어머니회 회원들과 대화를 하고 있다.



**이야기 마당을 통한  
시민 건의사항 시정반영 현황**

추진완료 <b>36건</b>	추진중 <b>29건</b>	추진불가 <b>5건</b>
--------------------	-------------------	-------------------

소중한 여러분의 의견이  
안산시를 발전시킵니다.

## 안산의 아침을 여는 환경미화원과의 대화 '사람중심 이야기마당' 열여덟 번째 열려

**“하루 일과 중 아침이 가장 중요한데요. 안산시민이 기분 좋은 아침을 맞이할 수 있는 건, 새벽을 깨고 언제나 그 자리에서 묵묵히 일하시는 환경미화원 여러분 덕분입니다.”**

시민과 함께하는 사람중심 이야기마당이 도시의 아침을 여는 안산시 환경미화원과의 대화로 18번째를 맞았다.

안산시 시민소통·정책자문위원회는 사시사철 추위와 더위를 물리며 깨끗한 안산을 만드는 데 앞장서온 환경미화원의 노고에 감사하고, 미화원의 다양한 현장의 소리를 통해 안산시 환경정책의 발전방안을 공유하고자 지난 12월 14일 고잔동 엘림하우스 3층 드림홀에 자리를 마련했다.

이날 이야기마당은 안산시 청소행정과 최관 과장의 보고로 시작됐다. 올 한 해 안산에서 발생한 쓰레기양이 음식물쓰레기를 포함해 16만여 톤에 이르고, 이는 지난해 발생한 15만여 톤에 비해 6.15% 늘어난 양으로, 이를 처리하는 데에는 370억 원의 예산이 소요됐다고 설명했다. 그는 시의 청소정책 설명에서 “쓰레기는 돈이라며 ‘분리수거를 통해 스티로폼, 페트병 등 재활용품을 판매해 연간 8억 원의 수익과 쓰레기 소각

장에서 발생하는 여열로 11억 원, 발전으로 10억 원 등 약 29억 원의 수익을 내고 있고, 돈을 모으고 치우는 일에 앞장서고 있는 미화원 여러분이 분리수거를 잘 해주시면 처리비용을 줄여 수익을 더 늘릴 수 있다.”고 강조했다.

제종길 안산시장은 쓰레기를 잘 관리해서 그만큼 수익이 나면 그 수익은 미화원 여러분에게 혜택으로 돌려주겠다고 말했다. “마땅히 상을 드릴만한 일에는 상을 드리고 혜택은 돌아가야 한다.”며 혜택을 돌려주면서 청소구간이 조정이 되면 결과적으로 혜택이 돌아가는 것이라면서 이에 앞서 담당 구역이 적정한지 검토하겠다고 말했다.

이 자리에는 상록구와 단원구 환경위생과 소속 미화원 50명(남 41명, 여 9명)이 참석했다. 상록구청 소속 박병철(44세·근속기간 4년11개월)씨는 작업을 끝내고 잠시나마 쉴 수 있는 공간이 있었으면 좋겠다고 심경을 밝혔다. 상록구에는 미화원들이 휴

식을 취할 수 있는 공간으로 사동 매립지의 컨테이너 쉼터 한 곳이 있다. 제종길 안산시장은 “여러분들이 얼마나 힘든 작업을 하고 있는지 지난 7월 1일 여러분과 함께한 가로 청소 체험으로 잘 알고 있다.”며 “예산을 마련해 여름철 작업 후에 샤워도 할 수 있는 건물형태로 휴식공간을 마련하겠다.”고 약속했다. 제시장은 단원구청 채성찬(47세·근속기간 6년 10개월)씨의 “100m 넘게 이어지는 가로철책을 중간에 끊어 청소작업 중에 먼 거리를 되돌아가야 하는 불편을 없애 달라.”는 제안에 “50m마다 소통되는 공간이 필요하다.”며 여론조사를 해서 청소과와 도시디자인 부서와 협의 후 개선하겠다고 답했다. “타 도시는 미화원 정년이 연장됐다.”며 정년연장을 해줄 수 있는지 묻는 단원구청 김보영(58세·근속연수 8년 4개월)씨의 질문에 제종길 시장은 타 도시와 비교해 알려드리겠다고 했고, 가로수 가지 치기가 더 필요하다는 상록구청 박봉준(53세·근속연수 10년 10개월)씨의 제안에는 “가지를 치는 데에는 건물도 가리지 않으면서 여름에는 그늘도 만들 수 있도록 일정한 원칙이 있다.”면서 가지치기 안한 곳이 있는지 녹지과에 물어보겠다고 했다. 이에 덧붙여 공원에 쌓이는 낙엽들이 거리로 나가

지 않도록 해서 낙엽을 치워야하는 수고를 덜도록 하겠다고 말했다.

이날 이야기마당에는 올 연말 정년퇴직하는 미화원 박익기(60세·근속연수 20년 8개월)씨와 이현선(60세·10년 10개월)씨를 위한 축하의 자리도 함께 마련됐다. 안산의 음악학원 원장 20명으로 구성된 동아리 ‘멜리체 우쿨렐라’가 꽃다발과 축하공연을 준비했다. 짧게는 10년에서 길게는 20년 넘게 안산시를 위해 열심히 일하신 분들에게 경의를 표했고, 퇴직 후 새로운 출발을 축하했다.

제종길 안산시장은 많은 사람들이 살기 좋은 도시를 말하면서 범죄 없고, 교육 인프라가 잘 갖춰져 있으며, 일자리가 풍부한 경제·복지 도시, 심지어 집값이 비싼 부자도시 등을 꼽지만 ‘깨끗한 도시’야말로 누구도 부정할 수 없는 살기 좋은 도시의 필수조건이라며, 여러분의 부지런함으로 안산시민이 깨끗한 생활을 누리고 안산의 이미지가 좋아지고 있다고 말했다. 묵묵히 책임을 다하는 여러분들이 안산시 발전의 원동력이라는 말로 18번째 이야기마당은 끝이 났다.

백미란 명예기자 <whity0218@naver.com>



# 힘차게 달려온 안산!

## 사진으로 보는 2015



**대부해양관광본부 개청**

**3월 6일** 대부도 보물섬프로젝트 실현과 주민들의 다양한 행정수요를 적극 해결하기 위해 대부해양관광본부가 개청했다. 대부도를 중심으로 한 해양관광 인프라 구축과 행정업무를 담당한다.



**숲의도시 안산 비전선포식**

**4월 27일** 우리시의 미래상인 '숲의도시 안산'의 힘찬 출발을 알리며 시민들과 비전을 공유하는 자리를 가졌다. 15년 후 숲의도시 안산으로 가기 위한 초석으로 생물종 다양한 숲 조성을 위해 국립수목원과 협약을 체결하고 미래의 보물인 아이들과 함께 나무를 심었다.



**호수공원 야외수영장 개장**

**7월 11일** 여름철 시민들에게 무더위를 해소하고 여가선용 기회를 제공하기 위해 만든 야외수영장이 개장했다. 개장 당일 무료입장으로 많은 시민들이 이용했으며 유스풀, 성인풀, 유아풀과 각종 편의 시설을 갖추고 있다.



**마리나 항만 사업지 확정**

**7월 18일** 안산시의 뛰어난 해양자원을 활용하기 위해 국가지원 사업에 공모한 결과 해양수산부가 대부도 방아머리 지역을 마리나항만 우선사업대상지로 확정·발표했다. 총 사업비 997억원(국비지원 300억원 포함)을 투입하여 복합해양레저 관광단지로 조성할 계획이다.



**희망마을 사업 추진단 개소**

**4월 10일** 세월호 사고 피해지역인 와동·고잔1동·선부3동 지역의 공동체회복을 통한 치유 및 마을환경개선을로 누구나 살고 싶어 하는 마을로 바꾸기 위해 단원구청 내에 개소했다.



**안산산업경제 혁신센터 개소**

**7월 10일** 산업경제에 대한 정책연구를 담당할 안산산업경제 혁신센터가 개소했다. 안산시 특화산업 육성과 기업지원시책을 추진하여 지역경제를 살리고 인근 대학과 사이언스밸리와 시너지 효과로 안산스마트허브의 경쟁력을 강화하는데 핵심 역할을 하고 있다.



**신안산선 연장사업 확정**

**8월 17일** 안산에서 출발해 서울 여의도까지 30분대로 갈 수 있는 신안산선이 2017년 착공해 2023년 개통된다. 기획재정부와 국토교통부는 새로운 민자사업방식으로 추진하기로 결정했으며 신안산선 착공발표로 인구유입 및 역세권 개발 등이 예상된다.



**해양안전체험관 유치**

**9월 8일** 전국 최초로 건립되는 해양안전체험관이 상징성·접근성 등이 다른 후포지에 비해 뛰어나 안산시로 결정됐다. 총 사업비 400억 원에 방아머리공원 일원 7만 468㎡ 부지에 지상 3층 연면적 9,550㎡ 규모로 조성되며 대부도가 해양관광의 중심으로 주목받고 있다.



**서울반도체 본사 이전**

**9월 18일** 서울반도체(주)와 안산시는 지역경제활성화와 도시경쟁력을 위해 투자 고용 협약을 맺었다. 이번 협약으로 신규 일자리 창출과 시설투자로 인해 침체된 지역경제 활성화가 기대된다.



**2015대한민국 도시대상 도시환경부문 특별상 수상**

**10월 14일** 강릉에서 개최된 국토교통부 주관 대한민국 도시대상에서 도시환경부문 특별상을 수상했다. 주민이 참여한 마을만들기, 신재생에너지 도시, 무인공공자전거 페달로를 통한 자전거 거점도시 등 친환경 저탄소 녹색기후도시 조성에 높은 점수를 얻었다.



# 4가지 키워드로 보는 민선6기 주요 성과

민선6기 안산시는 '사람'을 최우선으로 한 시정철학을 바탕으로 생명, 공정, 생태, 일자리·복지를 통한 시정정책을 추진하고 있다. 모든 시민들이 안전한 환경에서 행복한 삶을 향유할 수 있게 오늘도 힘차게 달리고 있다.

## 사람이 최우선인 안전한 **생명도시**



최근 국민안전처 발표에 따르면 안산시는 소방분야 및 안전사고 분야에서 각 1등급, 교통안전분야 2등급 등 생활 안전 분야에서 고르게 높은 평가를 받으며 안전도시로 부상하고 있다. 특히 전국을 강타한 메르스 사태에도 신속한 대응능력으로 확진자가 1명도 없었다. 또한 지난 9월에는 대부도 방아머리 지역이 해양안전체험관 건립 부지(사업비 400억, 지상3층 9,550㎡ 규모)로도 확정됐다. 안전체험관에서는 교육 및 각종 체험프로그램이 운영될 예정이어서 시민들의 재난대응 의식이 높아질 것으로 기대된다.

시는 지역 자율방범대와 함께 안심귀가동행서비스(22,500명)를 시행하여 안전에 취약한 학생, 아동, 여성들이 안전하게 귀가할 수 있도록 돕고 있으며 로보캡순찰대(1일2회, 24개조 60명)를 운영하여 학교주변 순찰활동도 펼치고 있다. 관내 방범인프라 그물망시스템 구축사업(방범 cctv 1,712대 설치)으로 보이지 않는 사각지대까지 24시간 돌보고 있다.

## 시민이 주인으로 참여하는 **공정도시**



시민 한사람 한사람의 이야기에 귀 기울이며 적극적인 소통행정을 구현하고 있는 안산시는 사람중심 이야기마당을 통해(18회 운영) 자원봉사자부터 환경미화원까지 다양한 분야의 시민들 목소리를 시정에 반영한다. 이러한 노력으로 시민과의 약속을 지키는 시정운영으로 2015년 매니페스토 공약평가 우수도시로 선정되었으며, 시민감사관제(기존5명⇒19명)를 확대 운영하고 31개 시군중 12위(2등급)로 14년도(3등급)보다 9계단 상승하며 청렴한 안산시를 만들어 가고 있다. 또한 여성친화도시에 맞게 여성일자리 박람회, 가사지원 바우처 사업등을 펼치며 여성의 사회참여를 보장하고 있다.

미래의 성장 동력인 학생·청소년 교육환경 개선사업도 소홀히 하지 않는다. 청소년 시설운영지원 및 프로그램 운영(13개소, 615,843명), 학교 방과후 프로그램 지원(562개 사업, 4,876백만원)을 했고, 책임은 안산을 만들기 위해 1동 1도서관 사업을 추진중이며 올해 선부도서관과 대부도도서관, 와동 작은도서관이 개관하면서 누구나 마음만 먹으면 쉽게 책을 볼 수 있는 교육환경을 조성했다.

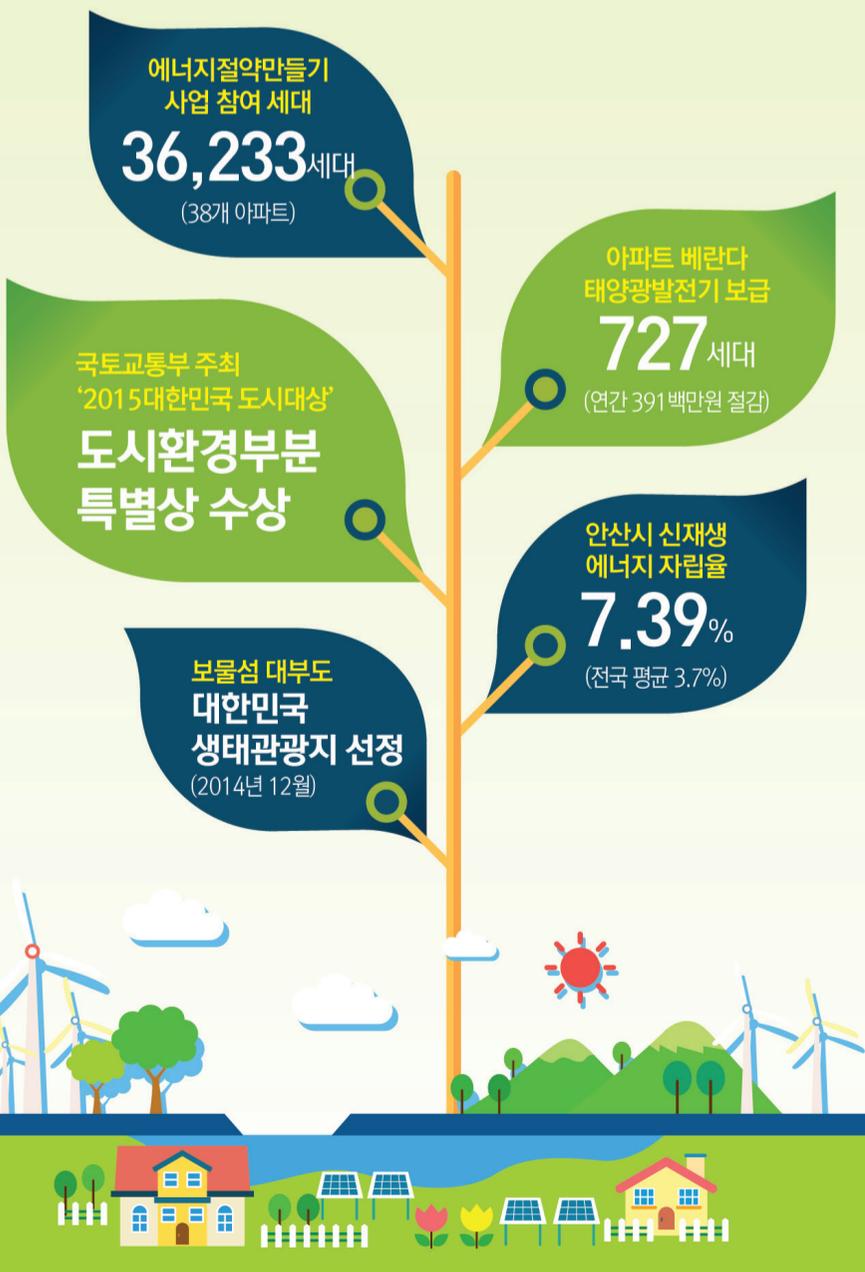


## 세계적인 환경·문화 생태도시



국도교통부가 주최한 '2015대한민국 도시대상'에서 도시환경부문 특별상을 수상한 안산시는 시민들이 깨끗한 환경에서 마음 놓고 살 수 있도록 온실가스 감축사업, 대기질 개선사업 등을 추진하고 있다. 또한 시민들과 힘을 모아 에너지절약만들기 사업(38개 아파트, 36,233세대), 아파트 베란다 태양광발전기 보급(727세대)을 통해 연간 391백만원을 절감하고 있다. 이런 노력을 기반으로 전국 신재생 에너지 자립율 평균 3.7%에 비해 안산시는 7.39%로 높은 자립율을 보이고 있다. 민선6기 들어 친환경에너지 사업에 주력하고 있으며 그중 산업통상자원부가 주관한 '친환경 에너지타운건립' 공모에 선정(국비 20억원)되어 한국수자원공사와 함께 시화멀티테크노파크(MTV) 공원부지 내 에너지타운 건립을 추진한다. 또한 활성탄 재생으로 악취 저감 및 폐열을 활용하여 연간 약 15억원 절감이 예상된다.

안산시는 해양수산부가 추진한 거점마리나 개발사업에 선정(국비 295억원)돼 국비 확보 및 지역경제 활성화와 더불어 관광의 랜드마크가 될 것으로 기대된다. 천혜의 자원을 가진 보물섬 대부도는 대한민국 생태관광지역으로 선정(14년 12월)되기도 했으며 안산M밸리축제(8만5천명, 세계50대 음악축제 선정), 국제거리극 축제(75만명 참여, 피너클어워드 금상 수상) 등 굵직한 행사들을 개최해 지역경제 활성화와 더불어 '문화도시 안산'이라는 가치를 높이고 있다.



## 서민이 살기 좋은 일자리·복지도시



시는 '일자리 제공이 최고의 복지'라는 일념으로 전방위 취업·창업 지원 정책을 펼치고 있다. 전국적으로 고용절벽 현상에도 불구하고 안산시는 일자리수가 크게 증가(취업자수 전년 대비 1만6천4백명 증가, 고용률 2.7% 상승)하였으며 안산919취업 박람회 개최(11회, 취업 1,101명), 맞춤형 소규모 박람회 개최(11회, 취업 229명), 주민센터 일자리 상담창구 운영(상시운영, 취업 5,749명), 시청 일자리센터 운영을 통해 총 14,242명이 일터로 나갈 수 있게 됐다.

특히 지난 7월 신설된 산업경제혁신센터는 기업 기술지원 및 자문역할을 톡톡히 하고 있으며 기업SOS시스템을 통해 애로사항을 해결(304개 업체, 361건)함으로써 기업들이 탄탄한 기반을 마련하도록 지원하고 있다. 청년실업률을 줄여 청년들이 꿈을 펼칠 수 있도록 공실 상가를 활용한 청년 창업 인큐베이팅 사업(총 30팀, 125명 입주 예정)과 1사 1+ 청년희망 일자리 창출사업도 추진하고 있다. 또한 취업률을 높이기 위해 전문컨설턴트와 적성에 맞는 일자리를 찾아주는 '취업교육 프로그램', 관내 강소기업체 현장탐방과 구직능력을 함양시키는 '청년 히든 챔피언을 잡아라' 등 취업하는 데 실질적인 능력을 갖추 수 있도록 기술적으로도 적극 지원하고 있다.



## 2015년도 안산시 기관평가 수상목록

연번	평가명	주관 (주최)	대회 훈격	수상등급
1	제5회 대한민국 SNS 대상	(사)한국소셜콘텐츠진흥협회	협회장	올해의 블로그상
2	제8회 대한민국 인터넷소통대상	(사)한국인터넷소통협회	협회장	대상
3	민방위 업무 발전유공 표창	경기도	도지사	최우수상
4	2015 재난대응 안전한국훈련	경기도	도지사	장려상
5	경기도 주민자치 우수사례 경진대회	경기도	도지사	우수상
6	경기도 주민자치 우수동아리 경연대회	경기도	도지사	우수상
7	제14회 전국주민자치박람회(평생학습 분야)	안전행정부, 열린사회시민연합	(사)열린사회시민연합대표	우수상(와동)
8	제14회 전국주민자치박람회(주민자치 분야)	안전행정부, 열린사회시민연합	(사)열린사회시민연합대표	장려상(사2동)
9	제14회 전국주민자치박람회(지역활성화 분야)	안전행정부, 열린사회시민연합	(사)열린사회시민연합대표	장려상(본오3동)
10	민원서비스 우수기관 인증	행정자치부	장관	인증 획득
11	공약이행 및 정보공개평가	한국메니페스토실천본부	상임대표	우수등급 획득
12	2014 지방세정운영 종합평가	경기도	도지사	노력상
13	2014 지방세 체납정리 시·군 평가	경기도	도지사	장려상
14	시군 농정업무 평가	경기도	도지사	최우수상
15	경기도 축산진흥대회	경기도	도지사	최우수상
16	제37회 한국에너지효율대상(절약시책 및 홍보 분야 - 단체)	산업통상자원부	국무총리	국무총리상
17	2015 경기도 정부3.0경진대회	경기도	도지사	장려상
18	2015 지역복지사업(독거노인 응급안전돌봄서비스)	보건복지부	장관	대상
19	2014 아동·여성안전지역연대 우수기관 평가	여성가족부	장관	최우수상
20	2014 아동·여성안전지역연대 우수기관 평가	여성가족부	장관	최우수상
21	2014 아동·여성안전지역연대 우수사례(교육·홍보사업) 평가	여성가족부	장관	우수상
22	2014 아동·여성안전지역연대 우수사례(안전사업) 평가	여성가족부	장관	우수상
23	2015 아동·여성안전지역연대 우수사례(실무사례협의회 운영) 평가	여성가족부	장관	우수상
24	드림스타트사업 평가	여성가족부	장관	우수기관 선정
25	피너클어워드 (국제거리극축제 분야)	세계축제협회(IFEA)	협회장	금상1, 은상1, 동상1
26	2015 음식문화개선사업 평가	경기도	도지사	최우수상
27	2015 우수외식업지구 운영상황평가	농림부	장관	최우수상
28	지속가능성 평가를 통한 2015 도시대상	국토교통부	국토연구원장	도시환경특별상
29	2015 도로정비심사	경기도	도지사	장려상
30	2015 녹색기후상	국회기후변화포럼	장관	최우수상
31	2015 대한민국 지속가능부문 친환경경영대상	환경부,보건복지부	장관	대상
32	산불지상진화 경연대회	경기도	도지사	최우수상
33	취학전아동 실명예방활동 유공기관 선정	한국실명예방재단	장관	우수상
34	2015 구강보건사업 우수기관표창	보건복지부	장관	전국단위 3위
35	2015금연사업 우수기관표창	보건복지부	장관	전국단위 2위
36	2014년도 경기도 독거노인 방문건강관리사업	경기도	장관	최우수상
37	우수 모유수유·착유시설 우수기관선정 (경기도 1개소 선정)	경기도/경기도간호사회	도지사	우수기관 선정
38	맞춤형 치매 인지치료 프로그램 운영 평가	보건복지부	장관	우수상
39	2015 결핵관리 우수기관	질병관리본부	본부장	우수상
40	전략적 건강증진사업	보건복지부	장관	우수기관 선정
41	지역사회중심재활사업 성과대회(포스터부문)	보건복지부국립재활원	원장	우수상
42	제6회 비만예방의 날 기관표창	보건복지부	장관	전국단위 1위
43	2015 경기도 독거노인방문관리사업	경기도	도지사	최우수상
44	2015 내나라여행박람회 최우수홍보상	문화체육관광부	장관	최우수상
45	2015 찾아가는 경기여행박람회 최우수부스운영상	경기관광공사·경기도관광협회	사장	최우수상
46	시군 일자리센터 운영실태 평가	경기도	도지사	최우수상
47	2015 순환자원거래소 활성화 캠페인	환경부	장관	전국단위 4위
48	상수도 지방공기업 경영평가	행정자치부	장관	'나'(우수)등급
49	하수도 지방공기업 경영평가	행정자치부	장관	'나'(우수)등급
50	2015 수돗물 불소농도 조정사업 평가	보건복지부	장관	전국단위 3위
51	2014 수도사업 운영 및 관리실태 평가	환경부	장관	전국단위 2위



안산의 기업탐방 V

친환경을 추구하는 기업 - 자동차 성능개선 제품을 만드는 (주)크라운



2004년, 자동차 탄소절감 방법에 관심을 가지면서 개발

우리 현대인의 생활에서 떨 수 없는 필수품 자동차. 자동차 배기가스로 인한 오염을 줄이고 고유가 시대에 에너지를 절약할 수 있는 1석2조의 해결책은 없을까. 아름다운 세상, 깨끗한 환경을 추구하는 카텐셜(Cartential) 제품은 그 방법을 제시하고 있다. 자동차를 잘 아는, 환경을 생각하는 유종선 (주)크라운 대표이사를 만났다.

Q > 카텐셜은 어떤 제품인가?

A > 광물과 식물에서 채취한 천연 자연물질로 이루어진 친환경 제품으로 냉각수 내에 투입하는 액체첨가제 성분이다. 카텐셜을 주입하면 산소를 많이 용해해 탄소절감 활성도가 이뤄지고 이때 발생하는 작은 물 분자들은 냉각수 순환과정에서 생기는 슬러지를 제거해주고 엔진에서 발생된 고열을 효과적으로 냉각시켜 효율을 극대화시킨다. 냉각수에 카텐셜 주입 후 약 4분이 경과하면 냉각수 온도가 32℃에 도달하고 많은 양의 플러스파동과 마이너스파동이 동시에 생성된다. 이러한 현상은 자동차 자체의 미세한 결함을 카텐셜이 자동차에 내장된 컴퓨터(ECU)와 상호 교류하여 자동차 최적의 상태로 보완하여 매연의 과다발생을 줄이고, 최소의 연료로 최대의 주행km를 보장한다.

Q > 카텐셜은 어떻게 개발하게 되었나?

A > 2004년 노후 된 디젤차를 LPG 엔진으로 교체하는 정부지원 시책을 지켜 보면서 근본적인 해결방안이 아니라는 생각에 탄소절감 방법에 관심을 가지고 그때부터 개발하게 되었다. 정비사로서 환경을 생각하며 연료의 효율을 높이는 방법을 생각하기도 했다. 연구에 몰입하

면서 소재를 찾기 힘들고 지식도 부족했지만 나노에 대한 공부를 하다가 오늘날에 이르렀다.

Q > 카텐셜 주입 후 나타나는 구체적인 효능은?

A > 가속페달을 평소 밟던 것보다 살짝 밟아도 힘찬 가속력을 느낄 수 있다. 특히 언덕 주행 시 훨씬 부드럽게 오르는 것을 느낄 수 있다. 정차할 때나 시동을 걸 때 엔진 소음과 진동이 줄어들고 출발 시 밧선에서 나던 텅김이나 덜컹거림이 감소한다. 자동차의 냉각수에는 카텐셜 첨가물이 필요로 하는 열, 압력, 폭발의 3가지 현상이 갖추어져 있어 제품에 복합적으로 반영된다. 연료의 완전연소를 유도하며 불완전 연소로 소실되는 에너지를 100%에 가깝게 재활용해주므로 연비향상에 도움이 된다. 주입 후 같은 양의 연료로 보다 높은 에너지 효율로 출력이 향상되는 효과를 볼 수 있다. 또한 연료의 불완전 연소를 줄여 일산화탄소(CO), 이산화탄소(CO<sub>2</sub>)의 배출을 줄이는 효과를 볼 수 있다.

Q > 운전 시 연료 절감을 하려면?

A > 차량을 가속시키기 위해서는 엔진 토크(어떤 물체를 회전시키는 중심축 그 주위로 회전시키는 힘의 동기. 엔진 회전력이 가장 강할 때의 힘을 말한다)를 증가시켜야 하기 때문에 연료의 소비량이 증가되나 감속 시에는 토크가 필요 없기 때문에 반대 현상이 나타난다. 주행 중에는 가속과 감속의 운전이 필요하며 교통흐름이나 운전자의 운전스타일도 차량의 가속 및 감속에 좌우한다. 또한 과감하거나 침착하지 못한 운전자의 운전스타일은 반대 성격의 운전자보다 주행 중 가감

속의 횡수가 많을 것이다. 과감한 성격의 운전자가 시가지를 주행하는 경우 연료 소비량은 그렇지 않은 운전자에 비해 약 15~20% 증가한다.

중국과 일본으로 갈 카텐셜 택배 상자가 사무실 입구에 가득 쌓였다. 카텐셜을 써 본 사람은 인터넷으로 꾸준히 주문을 한다고 한다. 잘 나가던 자동차 정비업까지 접고 카텐셜 연구에 몰두해온 지난 시간들은 기쁨과 좌절의 연속이었지만 후

회하지 않는다는 유종선 대표. 유해 제품이거나 개인 잇속만 생각하고 만든 제품이 아니기에 더욱 그렇다. 전 세계적으로 전무후무한 친환경 자동차성능개선 제품인 카텐셜이 전 세계로 수출되어 자랑스러운 한국인, 자랑스러운 한국 기업이 되기를 기대해본다.

• 문의 : (주)크라운 인터넷 쇼핑몰 <http://www.cartshop.co.kr>  
 • 연락처 : 010-2231-2022  
 이선희 명예기자(iamyou70@hanmail.net)  
 사진 김진국 명예기자 (hanmarus@naver.com)

농수산물도매시장이 추천하는 과일·채소



딸기

○ 딸기의 효능

- 치주염 예방 효과 : 딸기에 많이 함유되어있는 비타민C는 치근을 튼튼하게 해주어 치주염을 예방하는 효과가 있습니다.
- 빈혈 예방 효과 : 딸기에 함유된 엽산은 적혈구를 만들어 빈혈을 예방해주어 빈혈이 생기기 쉬운 임신부에게 좋습니다.

○ 맛있는 딸기 고르는 방법

- 꼭지 주변의 과육까지 고르게 빨간 것이 맛이 좋습니다.
- 꼭지가 싱싱하고 진한녹색인 딸기가 맛이 좋습니다.
- 달콤한 향이 진하게 나는 딸기가 좋습니다.

○ 맛있는 딸기 신선하게 보관하는 법

- 꼭지를 제거하고 보관하면 쉽게 건조해지기 때문에 제거하지 않은 채로 랩이나 비닐로 감싼 후 냉장보관해 주세요.
- 씻어서 보관하면 무르기 쉬우므로 먹기 직전에 세척하세요.

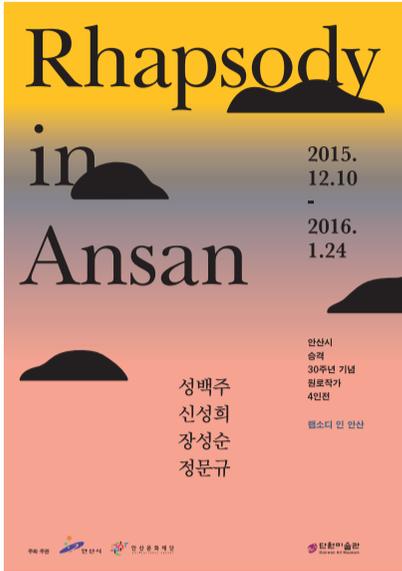
○ 맛있는 딸기 제대로 섭취하는 법

- 딸기에 함유된 비타민C는 열에 약하므로 가열하지 않고 그대로 섭취하는 것이 좋습니다.
- 세척 시 맛과 비타민C가 손실되므로 꼭지는 씻은 후 제거하는 것이 좋습니다.
- 흐르는 물에 세척하는 것이 농약을 잘 제거할 수 있습니다.

새콤달콤 맛있는 딸기 안산시농수산물도매시장에서 구입하세요.

# 안산시 승격 30주년을 축하하는 기념전시회 ‘랩소디 인 안산’

안산의 원로화백 성백주, 장성순, 정문규, 신성희 4인의 예술세계 선보여



좌측부터 故신성희 작가 부인 정이숙 씨, 정문규 작가 부인 이영선 씨, 성백주 작가, 장성순 작가

안산시 승격 30주년을 기념하는 전시회 ‘랩소디 인 안산’이 지난 12월 10일 단원미술관에서 시작돼 2016년 1월 24일까지 계속된다. 이번 전시회는 한 시대를 대표하며 한국 근·현대 미술을 이끌어온 성백주, 장성순, 정문규, 신성희 작가의 작품들로 구성됐다. 오랫동안 안산을 기반으로 작품 활동을 해오거나 안산에서 출생한 4인의 작가는 자신만의 독특한 예술세계를 구현해 안산시의 문화발전에 기여해 왔다. 이번 전시회에는 그동안 보여주지 않았던 작품제작과정이 다큐멘터리 형식으로 공개돼 노작가

들의 작업환경과 문화적으로 척박했던 1990년대 초반 안산에 대한 작가들의 애정을 엿볼 수 있다. 작가들은 전시회 첫날 오프닝행사에 참석해 시 승격 30주년을 축하하는 인사를 전했다.

성백주(1927~)화백은 1990년대 이후 안산에 거주하면서 현재까지 꾸준히 작품 활동을 이어오고 있다. 장미의 화가로도 불리고 있는데 활동초기 추상미술을 넘어, 풍경 인물 정물 등 다양한 예술세계를 그리고 있다. 이번 전시회에는 그동안 발표하지 않았던 비구상 작품들을 선보였

다. ‘자연’ 연작 시리즈 중 한 작품을 가리키며 “계절 장마철의 느낌을 표현한 것인데 그림을 그릴 때 어제의 느낌과 오늘의 느낌이 다르다.”며 “아침에 그림을 그릴 때 좋고 느꼈어도 저녁에는 그렇지 않다. 내가 그리지만 그림 때마다 느낌이 다르듯이 해석은 보는 사람 각자의 것”이라고 말했다.

질병으로 청력을 거의 잃은 장성순(1927~)화백은 귀가 안 들림으로써 눈으로 사물을 읽어낸다. 부드러운면서도 강렬한 붓 터치가 느껴지는 추상작품들은 장성순 화백이 팔순이 넘은 나이인 2009년도 작품임에도 불구하고 작가가 30대 청년인 듯 힘이 느껴진다.

정문규(1934~) 화백은 암 투병 후 풍경, 꽃 등 자연에 대한 경이로움과 생명력을 담아내고 있다. 현재 대부도에서 ‘정문규미술관’을 운영 중이며 다양한 작품을 전시하고, 특별 기획전을 열기도 한다.

2009년 별세한 고 신성희 작가는 안산에서 태어났고 안산초등학교를 졸업했다. 그는 대학생 시절 대한민국국전에 입선해, 일찌감치 실력을 인정받았다. 1980년대에는 프랑스로 건너가 회화의 본질에 대해 끊임없이 탐구했다. 특히 캔버스 위의 작업을 단순히 2차원적인 것으로만 보지 않고 캔버스를 찢어 엮어 입체감을 살린 누아주(nouage, 엮음) 기법을 최초로 도입해 프랑스뿐만 아니라 전 세계 미술계로부터 찬사를 받았다.

이번 전시회는 원로작가 4인의 지나온 세월의 시간만큼이나 진한 감동을 느낄 수 있다. 관람료는 무료다.

• 문의: 단원미술관 ☎ 031-481-0504

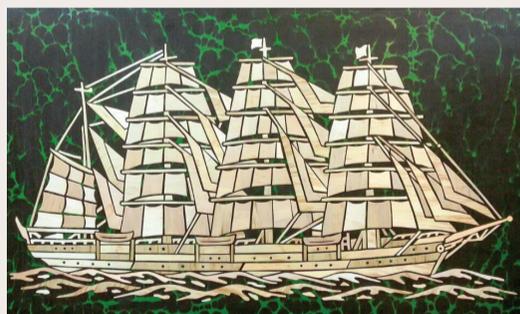
백미란 명예기자 <whity0218@naver.com>

## 전 세계에서 우리나라 밖에 없는 맥간공예

자개가 아니라 보리줄기로 만들었어요!



전시장에서 관람하는 사람 들마다 ‘자개 같은데 이게 보리줄기라니 신기하고 아름답다’라는 반응이 보이는 맥간공예(백송 이상수 창안)는 30여년의 역사를 가진 전 세계적으로 우리나라 밖에 없는 공예이다. 맥간공예 방미숙 안산 지회장을 만나 맥간공예에 대해 들어보았다.



범선



봉황

**Q > 맥간 공예란 무엇인가요?**

A > 가장 쉽게 말하면 보리줄기로 하는 공예입니다. 보리를 수확하고 난 후 보리줄기를 구입해서 삶는 과정을 거쳐 공예재료로 탄생하는 거죠. 그 보리 줄기를 가지고 작업을 합니다. 완성된 작품을 보면 모두 자개로 만들었냐고도 하지요. 맥간 공예는 자연 고유의 소재로 모자이크 기법과 목칠공예기법을 합쳐 작품을 만드는 독특한 예술장르예요. 화려함과 은은함을 동시에 자아내는 아름다움을 지녔습니다.

**Q > 맥간 공예를 어떻게 접하게 됐는지요?**

A > 맥간 공예를 시작하는 한 8년 정도 되었습니다. 그 때 당시 건강상태가 굉장히 안좋았거든요. 여러 수술을 하는 과정에 지치고 우울증 증세까지 왔었어요. 그러던 차에 정신적으로 안정되게 집중할 수 있는 일을 찾다가 문화센터에서 맥간 공예를 접하게 되고 시작했답니다.

다. 차츰 우울증 증상도 좋아지고 정신적으로 안정되면서 맥간 공예 빠져들게 되었습니다. 시간도 잘 가고 맥간공예가 저에게 행운이었지요. 수강하면서 바로 맥간공예 강사 과정을 밟아 자격증도 취득했습니다.

**Q > 보리줄기가 어떤 과정을 통해 작품이 되나요?**

A > 삶아 말린 보리줄기의 한쪽 면을 가르고 대바늘을 끼워 끌고루 밀어줍니다. 그리고 퍼진 보리줄기를 만들고자 하는 도안 뒤쪽에 붙여줘요. 긴자 또는 칼 뒷부분을 이용해 서너 번 밀어준 후 갈 가위를 사용하여 부분 도안의 실선을 오려줍니다. 그리고 원본 도안에 번호가 매겨져 있는데 번호를 맞추어가며 조각을 붙여 나가면 돼요. 그리고 투명한 칠을 7번 하면 작품이 완성돼요.

**Q > 맥간 공예로 어떤 작품을 만들 수 있나요?**

A > 크기와 형태에 관계없이 원하는 문양을 넣을 수 있고, 소재 특성상 섬세한 부분까지 자유로운 표현이 가능

해 다양한 작품을 만들 수 있어요. 지금 전시회에서 본 것처럼 사진 액자, 보석함, 찻상, 병풍, 가구, 목걸이 등 예술적 아름다움을 곁들인 다양한 생활공예용품을 만들 수 있어요.

**Q > 이번에 올해의 주목할 예술가상을 수상하셨는데 무슨 상인가요?**

A > 한국예술평론가협회에서 매년 시상하는 상입니다. 올해로 제35회인데요, 저는 전통부문 맥간 공예로 올해의 주목할 예술가상을 받게 되었습니다.

**Q > 맥간 공예를 배우고 싶으면 어떻게 해야 하나요?**

A > 안산에 맥간 공예 강사 활동을 하는 사람이 5명 있어요. 문화센터를 통해 강좌를 수강하는 방법도 있고 개인 공방에서도 배울 수 있어요.

이선희 명예기자 <iamyou70@hanmail.net>



상상 그 이상을 꿈꾸는 도시, 사랑 중심 안산특별시

안산, 겨울이야기 2015 안산시 송년음악회

안산시합창단

안산시합주악단

2015. 12. 29 (화) 오후 7시 30분  
안산문화예술의전당 해돋이극장

관람연령 : 8세 이상    티켓정보 : 무료  
티켓배부 : 공연당일 18시 30분부터 현장 배부(1인 2매 이내 한정)  
공연문의 : 안산시 문화예술과 031)481-2068

총인    율랄라세션    웅신    소찬휘

주최 · 주관 안산시

## 2015 안산시 송년음악회 '이노시노, 겨울이야기'

12월 29일, 오후 7시 30분  
안산문화예술의전당에서 무료 공연

안산시는 오는 12월 29일 오후 7시 30분 안산문화예술의전당 해돋이극장에서 2015 안산시 송년음악회 '안산, 겨울이야기'라는 주제로 안산시민을 위로하고 새해를 맞이하는 희망메시지를 전달하고자 음악회를 연다.

이번 공연에는 안산시가 사랑하는 시립국악단과 시립합창단이 출연하여 안산시의 문화예술 우수성을 보여주는 공연을 시민들에게 선사할 뿐만 아니라 공연 중간에 안산시의 아름다운 자연 풍광을 무대에 펼쳐 관객들의 눈과 귀를 황홀하게 할 예정이다.

특히, 2부에서는 20대부터 80대까지 전 세대를 아우르는 어울림마당을 준비하는데 20대가 좋아하는 율랄라세션, 30~40대가 좋아하는 소찬휘,

50대 이상이 좋아하는 흥민 씨가 특별가수로 초대되어 관객들과 하나가 되는 무대를 만들 계획이며 아름다움과 음악성을 동시에 갖춘 재즈가수 웅신이 출연하여 시립국악단의 연주에 맞춰 강렬한 라틴풍 재즈음악을 선사할 예정이어서 재즈 마니아들의 기대가 크다.

안산시 관계자는 "송년음악회를 통해 다사다난하게 2015년을 보낸 안산 시민들이 힐링의 시간이 갖고 희망찬 새해를 맞이하는 원동력을 얻기를 바란다."면서 시민들의 많은 참여를 희망했다. 본 공연은 무료로 진행된다.

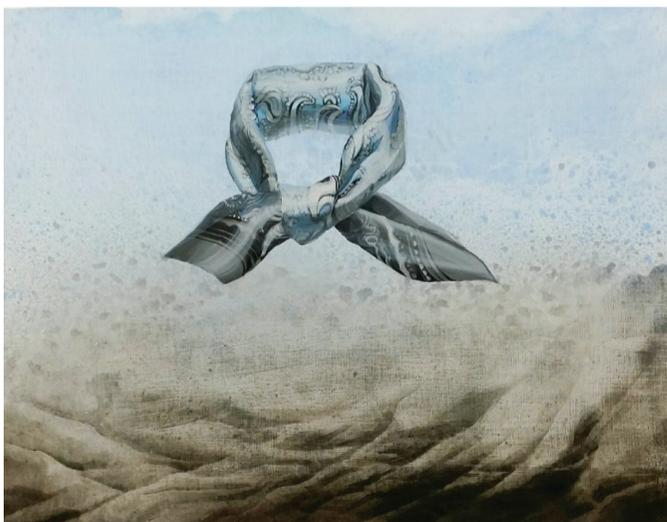
• 공연 문의 : 안산시 문화예술과 ☎ 031-481-2068

## 그림을 사랑하는 두 사람이 뭉쳤다!

'Remember 2015 청구전' - 다시 올 희망을 꿈꾸며



그대안의 자유 - 정유정작



사유의 흔적 - 강경순작

단원미술관 제2관에서는 오는 12월 28일부터 2016년 1월 3일까지 'Remember 2015 청구전'이 열린다.

청구전은 대개 졸업논문을 쓰기 전에 여는 전시로 정확히 학위청구전이라 말한다. 대개 석·박사 과정에 여는 전시로 학사 과정은 졸업전시라고 한다. 미술은 그 특성상 실기와 이론으로 나뉘기 때문에 실기에 대한 평가를 하는 것이 학위청구전이다.

이번에 열리는 'remember 2015 청구전'

은 수원대학교 미술대학원 조형예술과 석사학위청구전으로 안산에 거주하는 정유정 작가와 강경순 작가가 뭉쳤다. 이 두 작가는 공통점이 많다. 초등학교 교사와 유치원 교사를 맡고 있는 두 작가는 어릴 때부터 그림을 좋아하고 소질을 갖고 있었다. 그리고 뒤늦게 전문적으로 미술공부를 시작하게 됐다.

정유정 작가의 이번 작품의 모티브는 고래다. 고향이 울산인 정유정 작가는 여고시

절까지 울산에서 살았다. 어릴 때 포경선기 관장으로 일하신 아버지에게 고래에 관한 이야기를 많이 듣고 자랐다. 어릴 때 아버지와 추억과 꿈을 떠올리며 그리고 세월속의 굴곡들을 이겨나가기 위해 선택한 것이 그림이었다. 그림을 통해 마음속에 있는 것들을 분출시키며 내면적인 상처들을 스스로 치유하고자 고래를 그렸다. 그 위에 자유로운 영혼의 인물을 배치시켰다. 그 인물은 그림을 그린 나일수도 있고 자유로움을 구

가하는 관객이 되기도 할 것이다.

정유정 작가는 "친정 아버지가 돌아가시 고부터 본격적으로 그림을 시작하게 됐다. 그러면서 앞으로의 인생을 어떻게 보낼 것인가, 어떤 의미 있는 일을 남길 것인가 생각했다. 내가 좋아하고 잘할 수 있는 일이 그림임을 알았고 노년을 위한 문화혜택과 실버 미술치료 등에 관심을 가지고서 미술공부를 시작하게 됐다."고 말했다.

강경순 작가의 작품 모티브는 스카프다. 졸업 논문의 주제인 색면추상의 초현실적 기법을 구사하고 있다. 그림 속 스카프는 물질문명 속에서 잃어버린 자아의 정체성을 찾아 가고자 하는 의도를 담았다. 더러는 살아온 흔적을 생각해 볼 수도 있고 세상에 따뜻한 마음을 전해주고 싶은 마음이 느껴지기도 한다.

어릴 때부터 그림을 좋아했지만 그림 그림 여유를 갖지 못하고 있었다. 직장 생활하면서 틈틈이 그림을 그렸고 결혼하고 자녀들을 키우면서는 한동안 그림을 그리지 못했다. 그러다가 다시 그림을 시작한 지는 6년쯤 되었다.

강경순 작가는 "졸업을 하면서 꼭 해야 하는 전시인 만큼 결과물이 나오게 되어 뿌듯하다. 그림을 볼 때는 그 장소가 생각할 수 있는 사유의 공간이 되어야 한다. 그림이 전시됐을 때 그림은 화가의 것이 아니다. 독자들이 보고 판단하여 스스로 느끼는 대로 보면 된다."고 말했다.

이선희 명예기자 (iamyou70@hanmail.net)



## 청룡이 승천한 명당 '구룡공원' 이야기

구룡공원(상록구 일동 산 70-1)은 2004년에 120,040㎡ 면적으로 조성됐다. 구룡공원 북쪽에는 안산식물원과 호동초등학교가 있으며, 남쪽에는 매화초등학교와 상록중학교, 상록수역이 있다.

구룡산은 일동과 이동을 포함한 중심에 있는 산이며 일동은 옷달, 이동은 아랫말로 통칭되어 '구렁골'이라고 불렸다. 풍수지리 상으로는 청룡이 승천한 명당으로 꼽힌다. 현재 구룡운동장과 매화초등학교가 위치한 주변을 매화동이라 칭하였다. 시화호 매립 전에는 조수간만의 차로 이 지역까지 바닷

물이 들어왔다. 썰물 때 바닷물이 빠져나가면 남아있는 염분이 햇빛에 반사되어 반짝이는 것이 마치 매화꽃 같다고 해서 매화동이라 불리웠다.

청룡 조각상이 있는 매화초등학교 정문 쪽 삼거리에서 출발해 공원 한 바퀴를 천천히 둘러보았다. 계단을 오르는 걸음마다 웃음이 새어 나온다. 어린아이가 된 기분이다. 밤나무 잎이 떨어진 흙길을 5분쯤 걸었을까. 두 갈래 길이 나타난다. 시인 로버트 프로스트는 사람들이 적게 간 길을 택했고 그 선택이 모든 것을 바꾸어 놓았다고 했다. 완

만한 길과 가파른 길 앞에서 나는 오르막길을 택해 걷는다. 그러다 문득 내가 가지 않은 길은 어디로 향해 있을까 궁금해진다. 두리번거리며 걷다가 체력단련중인 청년을 만났다. 4일 후 직장에 출근하게 되었다는 스물아홉의 청년은 어렸을 때 아버지와 함께 걷던 산자락에서 서서 눈 아래 펼쳐진 풍경을 바라본다. 그의 시선이 머문 방향에 지하철역이 보인다. 인생의 새로운 출발점에 선 그를 응원하며 다시 걸음을 재촉했다. 드디어 2층의 팔각 정자가 보였다.

사면이 탁 트인 전망대에서 맘을 식히며

사방을 둘러본다. 둘레길에서 나무들 사이로 헤집던 풍경이 제대로 시야에 들어온다. 산에 오르고 나서야 내가 사는 곳이 제대로 보인다. 이웃한 동네와 그 사이의 간격을 가늠할 때 내가 보인다. 높이 오를수록 더욱 선명하게 보이는 나의 자리. 그 자리를 확인하기 위해 사람들은 산을 오르는가보다.

구룡체육관 지붕이 보이는 지점에 빨강고파란 지붕의 놀이터에서 두 아이가 미끄럼틀을 탄다. 그 옆 우드 데크 광장에서 애완견을 산책시키던 전지이 씨(이동, 29세)는 "여름에는 새벽부터 초저녁까지 공원을 산책하는 사람들이 많아요. 놀이터가 생기고 우드 데크가 조성되어 예전보다 훨씬 깨끗해진 것 같아요."라며 웃는다.

놀이터 옆 상등성리로 향하는 계단에서 아이들이 뭔가를 가리키며 소란스럽다. "용이 땅속으로 들어 갔나봐! 머리는 어디 있을까?"라며 눈을 동그랗게 뜬다. 그러다 이내 발길을 돌린다. 멀어져가는 아이들의 뒷모습이 험철과 그레텔 같다. 숲속에서 길을 잃지는 않겠지 싶어 아이들이 사라질 때까지 바라보았다.

이동에서는 동을 상징하는 매화나무를 심어 주민의 자긍심을 키우고 관광자원으로 활용하는 한편, 매실을 이용한 소득 증대의 1석 3조 효과를 기대하며 2008년부터 2010년까지 1,000그루 묘목을 심었다. 매화동산운영위원회와 이동새마을남녀협의회에서 매화동산의 매실 판매 수익을 이동지역 학생들의 장학금으로 사용한다고 한다.

청룡이 승천한 숲 속 놀이터에서, 아기자기한 도서관에서 아이들이 자란다. 비밀의 화원으로 들어가는 열쇠를 찾듯 아이들이 숲에서, 책 속에서 보물을 찾아내기를 바란다.

신선영 명예기자 <woghkah@hanmail.net>



# 시화호 청청모니터링단 아이들, 환경그림책 '누구 땅' 출간해

‘검은머리물떼새에게 밥상을 돌려주세요’



“시화호생명지킴이 한미영 선생님의 한 통의 전화를 통해 시화호를 지키는 아이들이 있고, 활동가들이 있다는 사실을 알았다. 시화호를 위해 활동하는 자유롭고, 당당하고, 밝고, 때로는 진지한 아이들의 시간이 그림책 속에 담겼다. 시화호는 이미 그 존재만으로 자연과 인간의 관계에 대한 명확한 메시지를 던져준다.”

시화호 저울섬 이야기 「누구 땅」의 출간을 도운 전민걸 작가의 메시지다.

2003년 발족한 시화호생명지킴이는 시화호의 자연을 사랑하고 보존하기 위해 환경교육과 지역의 생태체험을 통해 시민과 미래세대인 어린이와 청소년들이 환경의식과 실천력을 높이는 활동에 중점을 두고 활동하는 단체다. 올해 ‘시화호 청청모니터링단’이라는 새로운 이름 활동을 시작한 아이들은 1994년 시화방조제 완공으로 호수가 되어버린 시화호의 이야기를 그림책으로 엮어냈다.

형도를 모티브로 한 그림책 「누구 땅」은 저울섬과 검은머리물떼새를 주인공으로 시화호가 바다와 단절되는 아픔을 녹여냈으며, 방조제를 뚫고 갯벌을 되찾는다는 상상 속에 다시 다양한 생명을 풀어내는 자연으로 우리 곁을 지키고 있는 시화호의 희망과 바람을 담았다.

그림책 표지에는 고의찬, 김지훈, 김지현, 강여진, 박지민, 오병록, 조은산 학생의 이름이 표기됐다. 7명으로 구성된 ‘청청모니터링단’은 지난 7월부터 10월까지 그림책 작업에 몰두해 그림책을 출간했다.

각자 파트를 나눠 그린 그림이 붓 작업을 통해 그림책으로 태어나던 날, 아이들은 환호성을 질렀다. 김지현 학생(성포교2)은 “처음 동화책을 만들 때는 이야기를 구성하는 것조차 막막했는데 모두 함께 아이디어를 내고, 열심히 생각해서 좀 더 좋은 이야기를 만들 수 있었어요, 며칠 동안 그린 그림을 몇 번이나 다시 그리면서 힘들기도

했어요. 하지만 책이 완성되어 기쁘고 함께한 친구들과 저희를 북돋워주신 시화호 선생님들과 작가님께 감사드립니다.”고 했다.

한편, 시화호생명지킴이는 「누구 땅」과 더불어 시화호의 정보를 알려주는 「습지이야기」도 함께 출간했다. 2009년 환경부 교육지원 사업으로 시화호생명지킴이 회원들이 만든 습지환경 교육자료가 출판사 측의 러브콜을 통해 출간된 것이다. 두 권의 책은 앞으로 그림책 읽어주기 및 환경교육 교재로 쓰일 예정이다.

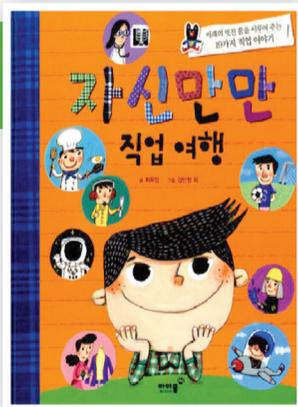
청소년습지학교는 중고등학생 대상 프로그램으로 매년 1월에 모집, 2월에 입학해 월 1회 환경교육을 받는다. 2016년에는 5기를 모집한다.

• 문의 : 시화호생명지킴이 (☎ 031-401-5601)  
www.shihwalake.org

신선영 명예기자 (woghkah@hanmail.net)

## ‘책 읽는 안산’ 12월 추천도서 2 (주제: 너의 꿈에 한계는 없다)

아동



**자신만만 직업여행**  
최옥임 / 아이즐books

초등학생이 궁금해 하는 직업 이야기 19편이 수록되어 있다. 외교관, 소방관, 컴퓨터 프로그래머 등 어린이들이 꿈꾸는 다양한 직업의 세계를 소개하고, 직업을 가져야 하는 이유, 귀하고 천함이 없는 직업, 직업 준비 등 직업을 갖기에 앞서 어린이들이 지녀야 할 마음가짐까지 직업에 관한 모든 것을 알려준다.

청소년



**과학자의 서재**  
최재천 / 명진출판

최재천 교수의 인생 길잡이가 되어주었던 책에 관한 이야기를 자세히 담고 있다.

서울에 살면서도 마음은 늘 고향 강릉의 자연을 그리워했던 유년기, 공부보다는 문학과 미술에 심취했던 청소년기, 뒤늦게 생물학에 매력을 느끼고 공부에 매진해 세계적인 과학자로 성장한 청년기의 모습을 만날 수 있다.

성인



**멈추지마, 다시 꿈부터 써봐**  
김수영 / 웅진하우스

저자는 초등학교 때 ‘왕따’, 중학교 때 ‘비행청소년’ 등으로 문제가 많은 학생이었다. 하지만 자신의 꿈을 마음에 새기며, 연세대에 합격하고 세계 최고의 투자은행 골드만 삭스에 입사했다. 그것도 잠시 몸에서 암세포가 발견되어 큰 충격을 받고, 그녀는 죽기 전에 자신이 이루고 싶은 꿈 73가지를 담은 리스트를 완성한다.

• 자료제공 : 중앙도서관 (☎ 031-481-3868)



## 봉사는 작은 관심에서 시작됩니다

### 상록보건소에서 맞춤형 방문보건 봉사하는 하둘자 씨

**Q> 굉장히 활기차 보이십니다. 봉사의 영향인가요?**

A> 안산에 오기 전부터 다양한 분야의 봉사활동을 해왔고 현재는 동네에서 통장을 하고 있습니다. 두루두루 돌아다니다 보니 어려운 사람도 눈에 띄고 손길이 필요한 곳도 알게 되니 할 일이 많아 시간을 쪼개 써야합니다. 그러다보니 우선은 내 관리가 철저해야 한다고 생각했지요. 그래서 무슨 일이 있어도 운동을 빼놓지 않고 합니다. 내 몸이 건강해야 도움이 필요한 분들에게 도움을 드릴 수 있지요.

**Q> 맞춤형 방문보건 봉사를 하시면서 가장 기억에 남는 일이 있다면 무엇인가요?**

A> 알코올 중독인 어르신이 계셨어요. 아침에 방문하면 술을 마시고 있거나 취해있었죠. 무조건 술을 마시지 말라 하면 오히려 역정을 내시기 때문에 되도록 편안하게 말을 건네고 하시는 말씀을 들어주고 진심으로 공감해드렸죠. 그랬더니 나중에는 본인 스스로 술을 줄여나가는 모습을 보였어요. 저의 진심이 통해 어르신의 마음을 움직였다고 생각하니 뿌듯했습니다.

**Q> 봉사란 무엇이라고 생각하시나요?**

A> 제가 생각하는 봉사는 거창한 것이 아닙니다. 깨진 병조각을 주워 치우는 것, 전거나 수도를 절약하는 것과 같이 애정 어린 눈으로 주변을 살피는 것이지요. 제가 방문하는 어르신들에게 필요한 것이 무엇인가를 살펴봅니다. 집안이 지저분하면 봉사자들과 함께 대청소를 해드립니다. 머리를 손질해야 할 것 같으면 늘 가지고 다니는 가위를 꺼내 깨끗하게 다듬어 드립니다. 집안을 살펴 쌀이 떨어졌으면 쌀을

채워드리고, 반찬이 떨어지면 반찬을 만들어다 드립니다. 그러다보니 주변의 많은 분들이 제게 후원을 해주십니다. 약국을 운영하시는 분은 매월 파스를, 개인 후원자는 일정액의 현금을 후원하시면 어려운 분들께 전달해달라고 하시지요. 그렇게 받은 물품은 필요한 곳에 전달하고, 현금후원은 통장계좌로 이체해드리며 따뜻한 마음을 많은 분들께 전달하고 있습니다.

**Q> 주변의 반응은 어떤지 궁금합니다.**

A> 지방에 사는 언니가 놀러오라고 하면 바빠서 못간다고 해요. 돈도 안 되는 일 한다며 핀잔도 많이 들었지만 2008년에 우연히 TV에 출연하게 되면서 제가 사는 모습을 본 후로는 훌륭한 일을 한다고 칭찬을 해주네요. 제 능력 범위에서 도움을 주고자 하는 사람과 도움이 필요한 사람을 이어주는 가교 역할을 할 수 있어서 많은 보람을 느끼고 있습니다. 또한 저의 활동으로 주변이 조금이나마 밝아지고 변화된다면 그보다 더 좋은 일은 없을 것 같아요.

‘남을 위해 시작한 봉사가 결국은 나를 위하는 것이었다.’는 말은 많은 봉사자들이 하는 말이다. 머리로 아는 것을 마음을 다해 행하는 것은 쉽지 않다. 그 간격을 좁히는 일 중의 하나가 남을 위해 헌신하는 것, 자원봉사다. 그 말의 진의가 궁금하다면 올해가 가기 전 안산시자원봉사센터(<http://www.ansan1365.or.kr>)에 등록해보자.

김은미 명예기자 (iami34@hanmail.net)

약속장소로 들어가며 주위를 두리번거리자 씩씩한 걸음으로 맞은편에서 들어오던 하둘자(64세, 본오동)씨가 환하게 웃으며 손을 번쩍 들었다. 하루를 봉사로 시작하고 대상자가 도움을 요청하면 어디든 달려간다는 하둘자 씨는 현재 상록수보건소에서 맞춤형 방문보건 봉사자로 등록되어 지난 2009년부터 활동하고 있다. 맞춤형 방문보건 봉사는 저소득 주민들 중 가정에서 스스로 건강을 관리할 능력이 제한된 만성질환을 앓는 환자의 가정을 방문해 가사도무미, 말벗, 이미용봉사, 청소 등 대상자의 상황을 파악해 도움을 손길을 주는 활동을 주로 하고 있다.

#### 우리 지역의 동아리

## 소설 창작 동인 ‘소설탄생’

쓰려는 욕구가 있는 사람들에게 소설탄생의 문은 항상 열려있습니다.

“7년 전, 젊음을 바쳤던 직장을 정리하고 집에 돌아왔을 때였습니다. 창문을 열고 의자에 앉아 창가에 시선을 고정했습니다. 바람에 출렁거리는 블라인드 사이로 부드러운 햇살이 흘러나오는 모습을 보며 그 리듬에 맞춰 제 삶을 회고했습니다. 그러다 잠이 들었습니다. 꿈을 꾸었는데, 무척 생생했습니다. 배경은 미국이었고 두 남자가 조직의 왕좌를 차지하기 위해 서로 속이고 배신을 거듭하다가 마지막 반전을 일으키는 내용이었습니다.”

‘2014 전북일보 신춘문예’에 등단한 고동현 회원의 당선 소감이다. “그때 잠든 뒤로 아직 깨어나지 못하고 있는지도 모른다.”며 글쓰기를 시작한 시점부터 전혀 다른 삶을 살게 됐다는 고동현 작가는 술한 좌절의 수렁 속에서도 작은 희망을 붙잡고 글쓰기를 해왔다고 한다.

2007년 봄, 서울예술대학 문화예술원에서 1년 과정으로 진행된 소설창작반이 ‘소설탄생’의 모태다. 이듬해 서울예대 소설창작반이 개설되지 않자 창작열을 불



태우던 수강생들은 2010년 봄에 안산산업단지 근로자복지관에 동지를 틀었다.

“몇 달 동안 밤잠을 설치며 쓴 소설은 회원들에게 무참하게 분해됩니다. 이런 날을 위해 밤을 샜던가 싶기도 하죠. 그러나 이런 과정을 거쳐 작품이 탄생했을 때 보람은 이루 말할 수 없습니다.”

칭찬은 고래도 춤추게 한다고 했던가.

김기우 지도교수의 칭찬과 신랄한 첨삭을 버텨낸 동인 30여 명이 소설탄생을 지켜오고 있다. 9년여 동안 소설탄생은 근로자문화예술제 문학부문 대상, 대한민국 디지털작가상, 신춘문예 당선, 문예지 신인상 수상 등으로 필력을 인정받아왔다.

창작의 물꼬를 튼 지 6개월 만에 세 작

품을 쓰는 이도 있고, 고3때 입문해 현재 군 입대를 앞둔 청년도 있다. 이들이 삶을 겪어내며 토해내는 목소리들은 충분히 소설적 진정성을 확보하고 있고, 시대의 증인으로 서슴없이 나서고 있다.

이정희 회장은 “일을 병행하며 글을 쓴다는 게 쉬운 일은 아니지만 글이 주는 행복이 얼마나 큰지 모릅니다. 열정 가득한 회원들, 10년 가까이 훌륭한 지도법으로 우리를 이끌어준 교수님이 있기에 가능한 일입니다. 글쓰기에 관심 있는 여러분과 함께 행복을 나누고 싶다.”며 자기부념이든 사회비판이든 쓰려는 욕구가 있는 사람들에게 소설탄생의 문은 언제든지 열려있다고 말했다.

신선영 명예기자 (woghkah@hanmail.net)

브라운안산은 시민여러분이 열심히 활동하고 있는 동아리를 매호마다 소개해 드리고 있습니다. 내가 참여하고 있는 동아리를 알리고 싶으신 분들은 ☎ 481-2042로 언제든지 연락주세요

# 지속가능도시, 숲의 도시 안산 만들기 위한 도시 숲 세미나 열어

산림·조경, 환경 분야 전문가와 단체, 시민, 공무원, 학생 등 200여명 참석



‘꽃과 나무가 풍부하고 다양한 풀벌레 소리가 들리는 도시, 동네에서 숲 체험이 가능한 도시’

시민이 그리는 15년 후 숲의 도시 안산의 모습이다.

제종길 안산시장은 지난 12월 11일 안산문화예술회관의 대강당에서 열린 도시 숲 세미나 기조발표에서 ‘왜 숲의 도시인가’라는 스스로의 질문에 시민이 자랑스러워하고, 숲의 도시로서 도시의 부정적인 이미지가 없어지며 생태계가 주는 서비스 가치가 높아짐을 들고, 2030년

까지 현재 1인당 6㎡에 불과한 도시 숲의 면적을 15㎡까지 늘리는 것을 목표로 신재생에너지 분야와 연안종합관리 포함해 3,500억 원을 투자해 100배가 넘는 45조에 이르는 가치창출을 이룰 것이라고 말했다.

안산환경재단 신윤관 대표는 오늘날 도시 숲은 도시민에게 자연을 제공함과 동시에 도시환경의 문화적 가치를 확대 재생산하는 문화발전소라며 시민이 참여하는 도시 숲 조성의 필요성을 강조했다. 도시 숲 조성에 시민이 다양한 주제로 참

여하고, 결과 중심의 사업 추진보다는 자발적, 주도적으로 주민이 참여하는 과정 중심의 도시 숲 만들기 사업과 관리 면에서도 삶의 질과 연계된 관리를 제안했다.

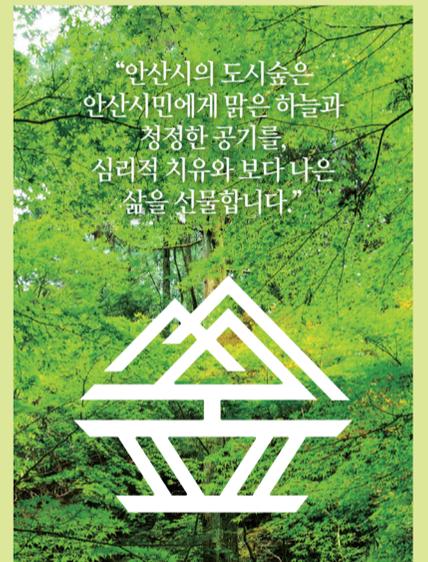
윤여창 서울대 산림과학부 교수는 사회경제적으로 도시사회의 지속가능성을 담보하는데 도시 숲의 가치가 있다고 말했다. 도시 숲은 기후, 수질, 소음 등 환경 조절 기능과 다양한 생물에게 서식처를 제공하고, 인간에게 목재, 연료 등과 아름다운 경치, 휴식·휴양처를 제공하는 문화적 기능과 함께 현실적으로도 도시민의 주거지 선택에 크게 영향을 미쳐 주택 가격에 영향을 미친다며 도시 숲은 도시민의 일터, 시민공동체의 만남의 장소일 뿐만 아니라, 도시민의 면역기능을 증진시켜, 사회의 지속가능성을 제고하는 기초 자연자본이라고 강조했다.

한봉호 서울시립대 조경학과 교수는 ‘도시 숲의 환경·생태적 가치와 안산시 도시 숲 조성’을 주제로 안산시 도시 숲의 미래상으로 자연공존의 숲과 공동체의 숲, 그리고 치유의 숲과 걷고 싶은 시원한 숲을 들었다. 안산의 도시 숲이 다양한 생명체와 인간이 함께하는 생명의 숲으로서 자연공존의 숲과, 지역 공동체의 자긍심과 문화가 있는, 시민이 직접 참여해 만

드는 커뮤니티 공간 공동체의 숲으로서 휴식과 레저 활동이 가능한 건강한 숲이 되어 걷고 싶은 시원한 숲으로 조성될 것이라고 말했다.

이날 세미나는 앞으로 안산시가 추진해 나아갈 최고의 숲으로서 도시 숲을 고민하고, 활용법은 정책 중심이 아니라 숲 중심이 되어야 한다는 것을 끝으로 막을 내렸다.

백미란 명예기자 (whity0218@naver.com)



## “아직 세월호에 9명의 사록님이 있어요”

### 세월호 미수습자 가족들의 이야기



아침부터 보슬비가 차갑게 내리던 날, 은화엄마는 이런 날이면 껌껌처럼 붙어있던 은화와 김치부침개를 부쳐 먹던 기억을 떠올리며 차마 말을 잊지 못했다. 세월호 참사가 발생한 지 608일, 1년 반이 훌쩍 넘는 시간이 흘렀지만 아직도 세월호에는 9명의 미수습자들이 차가운 바다에 있고, 가족들은 생지옥을 몇 번이나 오가는 하루를 살아내고 있다. 은화엄마 이금희 씨는 말했다. “어느 날 갑자기 수학여행 보냈는데 애가 죽어 온 거잖아요. 그런데 우리아이 얼굴도 못 보고, 내가 받을 수 있는 건 종이쪽지 하나밖에 없어요. 내 딸이 세월호 속에 있는데 내가 뭘 원하겠어요. ‘지겹다, 그만하

라’는 말이 마음을 참 아프게 해요. 우리는 아직 아무것도 한 게 없거든요.”

미수습자 가족들은 크리스마스, 생일, 명절 같은 날이 되면, 고통스럽지만 매년 팽목항을 찾을 수밖에 없다. 은화엄마는 “아이 생일을 이미 그곳에서 두 번째 맞았는데, 세 번째 생일까지 그곳에서 맞을까봐 겁난다.”고 했다. 지난 4월 22일, 정부에서 세월호 인양을 발표한 이후, 현재 중국 상하이 쉘비지에서 인양을 준비하고 있다. 가족들은 인양이 하루빨리 성공적으로 이뤄져 미수습자들을 찾게 되길 소망하면서도 인양과정에서 유실을 최대한 방지할 수 있는 대책들도 꼼꼼히 마련되길 원하고 있다. 거꾸로 된 배를 드는 과정에서 깨진 유리창으로 미수습자들이 유실될 가능성도 있기 때문이다.

은화 엄마 아빠의 일정은 빠듯했다. 주말은 거의 팽목항에 내려가 방문하는 사람들에게 미수습자 이야기를 들려주고 있었고, 평일도 전국을 돌며 세월호 미수습자와 인양의 중요성을 말하는 간담회를 진행하고 있다. 또, 뜻있는 사람의 도움으로 매달 1회 미수습자들의 이야기를 전하는 소식지도 발간하고 있다. 이 소식지에는 9명 한명 한명의 사연과 가족들의 애끓는 마음이 오롯이 담겨있다. 씩씩하던 은화엄마가 어느새 신음하듯 말했다. “이런 건 정말 사람으로서 겪어서는 안 되는 일이에요. 모든 것들이 4월 16일에 멈춰있는 상태에서 계속 고통만 느끼고 사는 것 같아요. 아플래야

아플 수도 없어요.”

2015년 12월, 아직도 세월호 안에는 600일 넘게 차가운 바다에서 돌아오지 못한 9명의 미수습자들이 있다. 너무 철이 일찍 들어 늘 엄마부터 챙기던 단원고 2학년 1반 조은화, 비스트를 좋아하던 애교 많던 딸 2반 허다운, 기타 연주가 취미였던 어른스러운 아이 6반 남현철, 축구를 좋아했던 6반 박영인, 단원고 부장교사로 형편 어려운 학생에게 장학금을 마련해준 양승진 선생님, 같은 학교 체육교사인 고창석 선생님, 일가족이 제주도 귀농을 위해 내려가다 6살 아들 권혁규 군과 함께 실종된 권재근 씨, 그리고 아들과 함께 새로운 삶을 준비하던 이영숙 씨. 그 이름 하나하나에 깃든 도저히 상상할 수 없는 고통은 세월호 무게만큼 깊숙이 가족들 마음을 짓누르고 있었다.

송보림 명예기자 (treehelper@naver.com)

### 뉴스 미란다 원칙

브라보안산에 게재된 내용중

문의사항, 반론, 정정 요청사항이

있으신 분은 해당부서 및

안산시청 공보관실

(031-481-2042)로 전화

주시기 바랍니다.



Photos in Ansan

# 사진으로 보는 안산

## 따뜻한 나눔의 손길

사진 김진국 명예기자 <hanmarus@naver.com>

## 호수공원 눈꽃테마파크 개장

사진 김진형 명예기자 <econojin@naver.com>



따뜻한 나눔의 손길

• 한줄 정보 소외계층을 돕기 위한 동일제지 직원들의 연탄나눔행사와 구세군 자선냄비 모금에 참여하는 시민들 모습에서 연말 따뜻한 온정을 느낄 수 있다.



호수공원 눈꽃테마파크 개장

• 한줄 정보 호수공원(야외수영장)에 다양한 익스트림 레저가 가능한 야외 스케이트장이 개장했다. 2016년 2월 14일까지 오전 10시부터 오후 5시까지 운영한다.

독/자/투/고

## 사할린 동포를 위해 큰잔치 치른 우리 안산시, 참 멋지다



사할린 동포에 대해 우리 국민들은 사실 잘 모른다. 그분들이 일제 강점기를 전후로 어떤 과정을 거쳐

거기에 가셨고 또한 그곳에 정착한 후 겪었던 많은 고충들에 대해 대부분의 사람들은 잘 모른다.

하지만 다른 사람들은 잘 모르고 무관심해도 우리 안산시는 그렇지 않다.

안산시에서 그분들이 겪은 고초와 어려움을 보듬고 함께 가자는 뜻에서 이번에 좋은 취지의 큰 행사를 치러냈으니 이번 행사를 계기로 사할린 동포에 대한 생각과 관심이 조금 더 커졌으면 하는 생각을 가져본다.

11월 29일, 올림픽기념관에서 광복 70주년을 맞이하여 사할린동포 초청 큰 잔치가 열렸다. 아이들을 데리고 함께 갔었는데 축제한마당행사장에는 내빈과 사할린 동포, 시민 등 많은 분들이 참석해 성황을 이뤘고 잔치분위기가 물씬 풍겨서 참 좋았다.

사할린 동포들이 어떤 분인가. 나라를 뺏긴 후 이산가족의 아픔과 무국적자로의 어려운 삶을 살았던 분들이다. 그날 이분들의 입에서 뜨거운 숨소리를 들을 수 있었고, 하얀 이가 드러나게 웃는 모습을 보며 가슴 벅찬 동포애도 느꼈다.

축제장에는 1,500명 정도가 참석했다는데 이분들

은 이미 그전에 26일부터 4일동안 안산9경 관광도 하고 축하공연도 즐기고 가족과의 만남 행사, 전통문화 놀이도 함께 했다고 한다.

축제장에서 만난 한 어르신은 연세가 81세이셨는데 여전히 우리말을 잊지 않으셨고, 안산에 와서 둘러보니 기분이 어떤지 여쭙어 보자 이렇게 깔끔하고 잘 정비된 도시인줄 몰랐다고 시민들이 따듯이 환대해주고 친절해서 정말 좋았다고 하셨다. 이젠 앞으로 대한민국 하면 서울 다음으로 안산을 떠올릴 것 같다고도 하셨다.

현재 안산에 살고계신 사할린동포는 약 600여명이라 한다. 이분들의 고충은 고국이 그리워 돌아오긴 했지만 이미 사할린에는 자녀와 손주들이 있기에 또다른 이산가족이 된 상태라 늘 가족이 그리운다고 한다.

우리 안산시가 이번에 이렇게 좋은 기회를 마련해 준것처럼 앞으로도 어쩔수 없이 사할린의 가족과 떨어져 고국으로 돌아와 살고계신 동포들이 한번이라도 더 가족과 만나 정을 나눌수 있도록 축제나 혹은 만남의 기회를 더 베풀어 주는 노력을 했으면 좋겠다. 이분들의 여생이라야 앞으로 10년 안팎일듯 하니가.

이런 행사를 제대로 마련한 우리 안산시, 참 멋지고 아름답다.

나재필 (단원구 선부동)

생활 속 이야기를 보내주세요. 채택 시 소정의 원고료를 드립니다. 무료 구독신청 031-481-2042, E-mail : bravo@iansan.net

## 알아두면 유용한 소식 in 안산

### < 보건소 금연클리닉 >

글·그림 이영호(kaljebi05@naver.com)



체계적인  
금연클리닉으로  
꼭~ 금연 성공을!

금연 성공으로  
나와 가족에게 건강을!

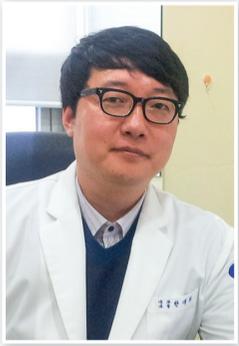


이용안내	
기간	연중
대상	안산시 흡연자 중 금연희망자
장소	단원보건소 1층 금연 클리닉    상록수보건소 1층 금연클리닉
방법	직접 방문
운영인력	금연상담사(3명)
내용	금연 상담 및 체내 일산화탄소 측정(CO측정), 니코틴 의존도 검사, 체내 니코틴농축도 측정(소변검사), 금연보조제 제공 및 행동요법지도, 금연심 시술, 금연성공자에게 기념품 제공
문의	금연클리닉 상담전화 ☎ 481-3476~8 ☎ 481-5893, 5921

금연클리닉 상담		
방문횟수	내용	소요시간
초회 방문	· 등록카드 작성 및 1차 면담 · 기초 설문조사 : 니코틴 의존 평가, 금연상담 및 교육 · CO측정, 혈압, 체내 니코틴 함량 측정 · 니코틴 대체(패치·껌·사탕)	30분
2회~6회 상담	· CO측정, 혈압, 체중 측정 · 금단증상 상담 및 약물 부작용에 관한 · 니코틴 대체요법(패치·껌·사탕) · 등록자에 대한 전화, 문자, 이메일 및 방문상담 · 추후 방문일 예약	5분
3개월	· CO측정, 혈압, 체중 측정 · 니코틴 소변검사 실시 · 3개월 성공시 결핵검사	5분
6개월	· CO측정, 혈압, 체중 측정 · 니코틴 소변검사 실시 · 전화, 문자관리로 금연지속 여부 확인	5분

건강 칼럼

검진 결과에서 **이상지혈증**이 나왔다면



동안산병원  
내과 과장 한대희

언제나 찬바람이 불기 시작하면 건강 검진을 하시는 분들로 건강검진센터가 붐비는 것은 한 두해 일이 아니었습니다. 대부분 바쁜 일상에 지쳐 늦어진 분들도 있고 건강치 않다는 결과를 받을까 염려되어 늦은 분들도 많습니다.

먼저 건강검진은 건강한 사람들이 받는 검사로서 통계학적으로 질병이 발생할 수 있는 연령층을 대상으로 하는 것입니다. 언제나 증상의 유무와 관련 없이 건강검진을 통해 질병을 예방하고, 또 조기에 발견 및 치료를 위해 꼭 진행해야 하는 필요한 보건의로 서비스입니다. 최근 건강검진을 받아보면 결과지에서 심심치 않게 보이는 병명 중에 하나가 이상지혈증(고지혈증)입니다. 그래서 이상지혈증에 대해 간단히 소개하겠습니다.

이상지혈증(고지혈증)은 지방질의 과잉섭취나 지방의 대사장애로 인해 혈액 속의 콜레스테롤이 정상치에서 벗어난 상태를 말합니다. 콜레스테롤은 인체를 구성하는 영양소의 일종으로서 생명 유지에 없어서는 안 되는 중요한 물질이나, 과다하게 증가할 경우 동맥경화를 유발하여 각종 심

혈관질환 및 뇌혈관 질환을 일으킬 수 있습니다. 이 질환이 무서운 것은 대부분 증상이 없으므로 심각하게 생각하지 않는 분들이 많다는 것입니다. 하지만 이상지혈증은 심혈관계 질환(심장질환, 뇌혈관질환, 말초혈관질환 등)의 원인 질환으로써 이런 합병증에 의해 증상이 나타납니다. 그렇기 때문에 진단 즉시 조기에 치료하는 것이 중요한 것입니다.

이상지혈증을 일으키는 원인으로는 먼저 식생활이 제일 문제가 됩니다. 포화지방산을 너무 많이 섭취하면 혈액 내의 LDL(나쁜 콜레스테롤)은 많아지고 HDL(좋은 콜레스테롤)의 양은 적어져 심혈관계 질환 위험도가 높아집니다. 또한 잦은 음주와 반주를 드시는 식습관이 이상지혈증의 큰 위험이 됩니다. 다음으로는 운동부족과 비만이 원인이 될 수 있고 이상지혈증의 가족력도 무시할 수 없는 위험 인자입니다.

고지혈증을 예방하려면 먼저 금연 금주가 필수이며 적정 체중을 유지해야 합니다. 야채 위주의 식단과 적절한 양의 단백질 섭취, 운동은 유산소 운동으로 일주일에 3~5회, 매회 15~60분씩, 가쁜 숨을 쉴 때까지 합니다. 일반적으로 보통 체중보다 20% 이상 나가는 비만이거나, 가족 중에 이상지혈증이나 심장병을 앓았던 사람이 있는 경우는 전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

마지막으로 건강검진 결과상 이상지혈증이나 의심 질환이 있다면 지체하지 마시고 주치의와 상담을 진행하여 지시에 따르는 것 또한 가장 확실한 예방법이 될 수도 있겠습니다.

2016년 안산  
친년의 종 타종



안산팝스오케스트라



달집태우기



안산시립합창단



희망풍선날리기

2015. 12. 31(목) 23:30~  
화랑유원지 단원각



김은혜

(안산시청 아나운서)



나도야

(SBS공채 3기 개그맨)



안산시 ☎481-2798



안산문화원 ☎415-0041

상록 / 단원어린이도서관 2016년 1월 주말 영화상영

“가족과 함께 영화 관람으로 즐겁고 유익한 주말 오후시간 보내세요”

상록어린이도서관  
주말영화상영 프로그램

안산시 감골도서관(상록어린이도서관)에서는 도서관 이용객들이 즐겁고 유익한 주말을 보낼 수 있도록 **매주 토요일 오후 2시 상록어린이도서관 지하 어울림방**에서 어린이들 및 이용객을 대상으로 영화를 상영하고 있습니다. 감골도서관 홈페이지(<http://lib.iansan.net>) 문화행사 및 공지사항을 통하여 연중 매달 주말 영화상영 내용을 자세히 확인할 수 있으며, 기타 궁금한 사항은 상록어린이도서관(☎481-3744)으로 문의하여 주시기 바랍니다.



1월 2일(토)



1월 9일(토)



1월 16일(토)



1월 23일(토)



1월 30일(토)

단원어린이도서관  
주말영화상영 프로그램

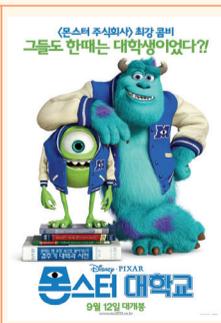
안산시 관산도서관(단원어린이도서관)에서는 도서관 이용객들이 즐겁고 유익한 주말을 보낼 수 있도록 **매주 토요일 오후 2시 단원어린이도서관 지하 강당**에서 어린이들 및 이용객을 대상으로 영화를 상영하고 있습니다. 관산도서관 홈페이지(<http://lib.iansan.net>) 문화행사 및 공지사항을 통하여 연중 매달 주말 영화상영 내용을 자세히 확인할 수 있으며, 기타 궁금한 사항은 단원어린이도서관(☎481-3856)으로 문의하여 주시기 바랍니다.



1월 2일(토)



1월 9일(토)



1월 16일(토)



1월 23일(토)



1월 30일(토)