



## 오래된 역사를 자랑하는 인천의 문화대표 작은극장 돌체

문화의 달 10월을 맞이하여 가족, 친구, 연인들과 함께 문화생활을 즐길 주민 분들이 많으실텐데요. 인천에도 다양한 문화공간이 있습니다. 그 중 오랜 역사를 자랑하는 인천 문화의 자존심 남구 문화동에 위치한 '작은극장 돌체'를 방문하였습니다. '작은극장 돌체'의 박상숙 대표를 만나 극장의 역사와 활동, 앞으로의 계획에 대해 들어보았습니다.

Q. '작은극장 돌체'와 대표님에 대해 소개해주세요.

저는 '작은극장 돌체' '극단 마임'의 공동대표 박상숙입니다. 저희 돌체는(이하 작은극장 돌체)1979년에 중국 경동에서부터 시작된 유서 깊은 극장입니다. 그때 당시 저는 서울에서 활동을 하고 있었고, 종종 인천에 내려와 공연을 하였습니다. 그러던 와중에 돌체의 매력에 반해 1983년도 돌체를 인수·운영하게 되었습니다.

저희 극장에서는 처음에는 캔터마임 공연을 주로 하였습니다. 캔터마임 공연이란 대사 없이 몸짓 표현만으로 사상·감정을 표현하는 모든 연극적 형식, 또는 연기자를 뜻합니다.

현재는 캔터마임 공연에 더해 리얼리즘 공연, 교육·예술 공연 등 다양한 공연을 함께 진행하고 있습니다.

저희는 4~5명의 상근직원들이 있으며 여러 명의 객원직원이 있습니다. 연극이 없는 날에는 09:30분부터 18:30분까지 극장을 개방하고 있으며, 연극이 있을 때는 주말도 없이 연극 시간에 맞추어 개방하고 있습니다.

Q. '작은극장 돌체'만의 특징이 있다면?

저희의 특징은 단연 '클라운 마임'이라는 연극방식에 있습니다. '클라운 마임'이란 광대의 클라운과 캔터마임의 합성어로서 해석하자면 광대가 하는 모든 말이 없는 공연을 뜻합니다. 말이 없는 형식 속에 심각한 이야기나 세상에 대한 풍자를 재미있게 공연 형식으로 풀어 실어나 실의 어디에서나 아우러지는 공연 형태입니다.

또한 저희는 클라운 마임의 국제 교류와 국제 축제를 주관하는 대표의 역할도 함께 하고 있습니다.

Q. 기억에 남으시는 공연 또는 대표적인 공연이 있다면?



작은극장 돌체 클라운마임 공연

저는 공연에 입할 적에는 항상 지금 하는 공연이 저의 최고의 공연이라고 생각하며 공연을 진행합니다. 그런 생각을 가져야 모든 순간과 공연이 중요해지고 그만큼의 열정을 공연에 쏟아 관객들에게 보여줄 수 있기 때문입니다.

Q. 앞으로의 계획에 대해 설명해주세요.

오는 9월 15일 개막제를 시작으로 22일까지 인천클라운마임축제를 개최합니다. 저희 축제는 민간 축제로서 1995년부터 다양한 외국 공연팀과 아티스트들을 초대해 매년 9월에서 10월 사이에 열리는 축제로 올해 22번째 공연이 진행됩니다.

축제는 다양한 국적과 특성을 가진 아티



인천 남구 매소홀로 573 돌체소극장 ☎032-772-7361

스트들이 모이기 때문에 공연을 통해 한 식구가 될 수 있는 기회가 되기도 합니다.

9개국의 16개 팀이 공연을 진행하기로 되어 있으며 23일과 24일에는 공연팀들과 캠프를 하며 스페셜 공연이 함께 진행됩니다. 공연팀들에게 인천의 특징을 보여주고 싶은 마음에 스페셜 공연은 인천의 '섬'에서 특별 버스킹 공연이 진행됩니다.

공연에 관심이 있으신 지역 주민분들께서는 예약을 통해 관람을 하신다면 편안하게 공연관람을 하실 수 있습니다.

Q. 끝으로 '작은극장 돌체'의 공연을 보고 싶어 하는 지역주민들에게 한마디.

저희는 21개 주민자치센터와 39개국 국·공립 기관의 나눔 티켓을 배포하고 있습니다.

또한 회원가입을 통해 본인 포함 가족과 함께 보실 수 있는 제도가 있는 등 다양한 방법을 통해 저희 공연을 보실 수 있습니다. 또한 공연을 보신 후 소감을 남겨주시면 다음 공연에 다시 초대해드리기도 합니다.

그러한 공연관람 뿐만 아니라 지역주민들이 직접 공연에 참여할 수 있는 시민참여공연도 있습니다. 올해로 97번째를 맞이한 시민참여공연은 지역주민들이 그동안 사회에서 쌓은 치열한 열정을 연극을 통해 쏟아내며 즐기는 과정을 통해 매우 긍정적인 반응을 얻고 있습니다.

이처럼 다양한 문화 활동이 진행되는 저희 '작은극장 돌체'는 언제든지 지역주민들에게 개방되어있으니 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

## 다른 사람을 이롭게 하기 위한 마음으로 봉사하는 이타행원단

타인에게 '누구나 다른 사람을 이롭게 할 수 있다.'라는 생각을 가지고 낮은 자세에서 봉사정신을 가지고 모인 사람들이 있습니다. 인천 남구에 위치한 수미정사에 소속된 봉사단체 '이타행원단'이 바로 그 주인공입니다. 이타행원단의 단주 김숙희 회장(법전화)님을 만나 이타행원단의 특징과 봉사에 대한 생각을 들어보았습니다.

Q. 본인 및 봉사단에 대한 소개 부탁드립니다.

저는 봉사단체 '이타행원단'의 초대 단주인 김숙희입니다. 저희 '이타행원단'은 기존에 활동하던 '천수천안단'이라는 봉사단체에서 2017년 6월 새로운 이름과 마음가짐을 가지고 시작한 봉사단체입니다. 현재는 총 13명의 회원 중 고문 2명과 부회장 1명, 단주 1명으로 구성되어 있습니다. 또한 많은 자원봉사자들이 저희와 함께 활동을 함께 하여주고 있습니다.

저희의 이름은 수미정사 회주 스님님이선 종영스님께서 만들어 주신 이름으로 '누구나 다른 사람을 이롭게 할 수 있다.'라는 뜻입니다. 이러한 이름은 기존 '천수천안단'에서 조금 더 종교를 벗어나 오롯이 복지와 봉사에 전념하기 위해 지게 되었습니다. 이름의 유래처럼 저희 봉사단은 그 무엇보다 봉사가 우선이라는 생각을 하며 활동하고 있습니다.

Q. 봉사단을 시작하게 된 계기 또는 동기가 있나요?

저는 기존에 바르게 살기 운동 협의회, 천수천안단 등 다양한 봉사활동을 하고 있었습니다. 그러던 중 2012년 제 다리가 크게 골절되는 일이 있었습니다. 2년간 제대로 걸지도 못할 만큼 큰 사고였습니다. 그 기간 동안 여러 봉사자들에게 너무나도 많은 도움을 받으며 생활하였습니다. 그 기간 동안 사람은 언제든지 누구나 다치거나 불의의 사고를 통해 봉사를 받을 상황이 생길 수 있다는 것을 깨달았습니다. 이러한 과정은 제가 몸이 건강할 때 최선을 다해 봉사에 힘쓰리라는 마음가짐을 가지



이타행원단이 봉사를 진행한 어르신 잔치

게 된 계기가 되었습니다.

Q. 이타행원단만의 특징이 있다면?

저희 봉사단의 목표가 신나는 봉사활동이기 때문에, 봉사단원간의 친목을 도모하며 단합활동을 자주 하고 있습니다. 봉사활동은 아무런 대가성을 바라지 않고 하는 활동이기 때문에 봉사단원들이 친해지지 않으면 금방 질려서 하지 않는다고 생각합니다. 그렇기 때문에 자주 모여 친목을 도모하고, 봉사활동을 하면서도 여러 단원을 만날 수 있도록 돌아가며 조를 이뤄 활동하고 있습니다.

Q. 봉사활동을 지속하는데 있어서 가장 중요하게 생각하는 점이 있다면?

제 생각이 '책임감'이 가장 중요하다고 생각합니다. 제가 제일 처음



이타행원단 단원들의 모습

봉사활동을 시작하였을 때는, '내가 하지 않으면 다른 사람이 하겠지'라는 이기적인 생각을 가지고 봉사활동을 했었던 적이 있습니다. 그런 생각을 가지고 하면 책임감을 가지기도 힘들고, 봉사활동에 재미도 느끼지 못하였습니다. 하지만 사고 이후에는 내가 열심히 해야 다른 사람들도 함께 동참하겠다는 이타적인 마음으로 봉사활동에 참여하게 되었습니다. 그 이후부터는 책임감이 생기고 열심히 참여하는 과정 속에서 재미도 함께 느낄 수 있게 되었습니다.

앞으로도 책임감을 가지고 건강이 허락하는 한 나눌 수 있을 때까지 다함께 봉사활동을 하고 싶습니다.

Q. 끝으로 이타행원단의 앞으로의 계획과 그에 관해서 지역주민들에게 한마디.

개인적으로 저는 앞으로 2년동안 단주로서 좋은 결과를 얻기 위해 봉사단원들과 함께 봉사에 매진 할 생각입니다.

또한 저희 이타행원단은 앞으로 수미정사가 불교 복지를 이루는데 있어 일조하기 위해 노력할 것입니다. 그렇기 위해서는 자원봉사뿐만 아니라, 지속적인 후원 개발을 함께 하며 복지 사업에 힘을 것입니다. 이에 관심 있는 지역주민 여러분들께서는 종교를 떠나 지역 내 복지 발전을 위해 저희와 함께 협조해주시면 감사하겠습니다.

## 따뜻한 나눔가게를 소개 합니다.

- 정이 넘치는 지역사회를 만들기위한 실천에 항상 감사합니다.
- 따뜻한 나눔을 함께 실천하실 분은 032)876-8181로 연락 바랍니다.

### 감자탕을 만드는 형제들



얼큰하고 진한 국물에 폭 끓여 부드러운 돼지등뼈와 우거지가 어우러진 뼈해장국 한 그릇 맛 볼 수 있는 음식점!

주안 5동에 위치한 감자탕을 만드는 형제들은 술 먹은 다음날 따뜻한 국물 한 그릇이 먹고 싶을 때 부담 없이 찾을 수 있는 음식점입니다.

요즘 같은 날씨에 얼큰하고 진한 국물에 폭 끓여 부드러운 돼지등뼈와 우거지가 어우러져 있는 뼈해장국 한 그릇 하면 몸이 좋아지는 느낌이 나죠? 폭 잘 익은 등뼈는 굳이 손으로 잡고 뜯지 않아도 살이 쫄쫄 분리돼요. 그렇다고 또 살이 으스러지지 않고 딱 적당한 고기의 맛! 어느 정도 살코기를 골라먹다가 역시 뼈해장국은 밥을 말아먹어야 제 맛이겠죠? 감자탕은 이렇게 먹어줘야 제대로 먹어준 느낌이 나죠. 밥을 먹고 나서 깍두기 까지 먹어주면 입안이 개운해지는 느낌! 진한 국물이 생각날 때 찾아와서 드셔보세요!

☎예약문의: (032) 872-3970 · 인천광역시 남구 주안로(주안동)

### 돌판 향기



신선한 고기와 특별한 돌판을 이용하여 보다 맛있는 음식을 대접하는 맛있는 음식점!

인천 남구 주안 5동에 위치한 돌판향기는 저렴한 가격과 감동적인 맛으로 손님을 맞이하고 있습니다.

손님이 음식의 맛을 최대한으로 느낄 수 있도록 손님이 만족하고 나가기 전까지 옆에서 보조하며 음식을 대접하고 있으니 꼭 한번 찾아가서 먹어보지 않을 수 없겠네요. 그 중에서도 가장 인기있는 메뉴는 바로 두루치기! 푸짐하고 싱싱한 야채와 함께 볶아 주시는 두루치기는 간장게장은 명함도 못 내릴 밥도둑이라고 하니 꼭 먹어보세요!

돌판향기의 특별한 서비스 하나!

고기를 드신 모든 손님에게 잔치국수가 제공된다는 사실! 식사 후 입가심으로 딱! 멋진 사장님이 맛있는 고기에 돌판의 품이까지 곁들여주는 돌판향기에서 즐거운 시간을 보내주세요.

☎예약문의: (032) 873-8625 · 인천광역시 남구 석정로 422(주안동)

### 정자갈비



아이들과 함께 편안한 외식을 즐길 수 있는 편안한 양념돼지 갈비 요리점!

인천 남구 주안 5동에 위치한 정자갈비는 가족들과 함께 편안한 주말 외식을 즐기실 수 있는 식당입니다.

아이들이 있는 부모님들, 식사하러, 아이들 쉼터가 많이 필요하셨죠? 정자갈비에서의 식사는 걱정하지 않으셔도 됩니다! 아이들이 마음껏 뛰어놀 수 있게 준비되어진 안전한 놀이방과 함께라면 말이죠.

양념갈비는 밀반찬으로 나오는 명이나물과 함께 먹어보시면 달달하면서 느끼하지 않는 맛을 느낄 수 있으실 겁니다!

이번 주말, 타기 쉬운 양념갈비를 알아서 잘라주시는 친절환 직원 분들의 서비스와 함께, 가족들과 잊지 못할 외식을 즐겨보시는 것이 어떠십니까?

☎예약문의: (032) 874-9588 · 인천광역시 남구 석정로 412(주안동)





## 복지관 소식



### 장애주간보호센터 9월 현장학습

- ▶ 일시 : 2017년 9월 13일(수)
- ▶ 장소 : 수봉공원 금채탐교실
- ▶ 내용 : 전문 숲 강사와 함께 자연 관찰 및 나들이 활동 진행



### 방과후교실 9월 체험학습

- ▶ 일시 : 2017년 9월 14일(목)
- ▶ 장소 : 풀라리스공방
- ▶ 내용 : 나만의 젤캔들 만들기, 원석팔찌만들기



### 제12회 큰사랑 나눔 '어르신 위안잔치'

- ▶ 일시 : 2017년 9월 16일(토)
- ▶ 장소 : 수미정사
- ▶ 내용 : 특식 제공, 부대행사 진행, 건강검진 및 이·미용 서비스 진행



### 9월 어르신 생신잔치

- ▶ 일시 : 2017년 9월 18일(월)
- ▶ 장소 : 감자탕을 만드는 형제들
- ▶ 내용 : 생신 어르신 떡케이크를 포함한 식사 및 선물 제공



### 가족문화체험 '따끈따끈 밤줍기'

- ▶ 일시 : 2017년 9월 23일(토)
- ▶ 장소 : 만수동 밤줍기 체험장
- ▶ 내용 : 가족들과 함께 친목강화 및 밤줍기 체험



## 사단법인 미추홀공덕회 소식

### 다은, 다연이 후원자 결연식



지난 9월 1일 미추홀공덕회 법당에서 쌍둥이 다은이 다연이 후원 결연식이 있었습니다. 다은이 다연이는 5년전부터 스님과 할아버지와 손녀의 인연을 맺고 물질적, 정서적 보살핌을 받고 있는 아이들입니다. 이번 결연식은 스님과 인연이 되신 하춘용씨(주식회사 와이테크 대표이사)가 다은이 다연이에게 양육비, 생계비 지원 뿐 아니라 엄마의 빈자리를 채울 수 있는 정서적 지원까지 약속하는 뜻 깊은 자리입니다. 물질적 지원뿐만 아니라 정서적인 지원을 약속하신 하춘용씨는 쌍둥이들을 만나 얼마모써 결연을 약속하시고 뜨거운 눈물을 보였습니다. 어려운 환경에서 밝고 건강하게 자라는 쌍둥이 자매를 보며 얼마로써 기쁨과 보람을 느끼시지 않을까 싶습니다. 할아버지 스님의 사랑, 능력 있는 어머니의 포근함, 수미정사의 따뜻한 이웃들, 어려움을 함께하는 미추홀공덕회가 다은 다연이 쌍둥이 자매의 성장과정을 함께 할 것입니다.

### 2017년 지엄한마음재단 차량지원

미추홀공덕회는 2017년 지엄한마음재단 차량지원사업 공모에 선정되어 되어 오는 28일 인도받을 예정입니다. 이번 차량공모선정은 1,500여분의 공덕회 후원자님들 덕분이라고 생각합니다. 앞으로 보행단, 반찬배달 등 열심히 뛰겠습니다. 음모로 양모로 도와주신 회원여러분 감사드립니다. 앞으로 더욱 열심히 뛰겠습니다.

### 연수종합사회복지관 지원운영

연수종합사회복지관이 오는 10월 29일부터 사회복지법인 대한불교조계종 사회복지재단에서 위탁을 받고, 수미정사·경안불교대학이 운영지원 사할로 선정되었습니다. 현재 수미정사·경안불교대학에서 운영지원하고 있는 미추홀종합사회복지관과 함께 연수종합사회복지관을 운영 지원하게 됨으로써 인근지역의 복지실현을 위해 최선을 다하겠습니다.

### 운영사찰 수미정사 소식

### 합동 가을성지순례

생산적인 불교, 차별화된 포교활동으로 진행되고 있는 수미정사·경안불교대학의 추계합동성지순례가 아래와 같은 일정으로 진행됩니다. 순례의 계절을 맞이하여 수미정사에서 일손을 모아 떠납니다. 이번 농촌봉사활동은 경상북도 군위군 대추밭에서 대추를 수확하고 거드는 일을 함께 합니다. 농활 활동 후 사할 순례지는 '도리사 적멸보궁'입니다. 도리사는 경상북도 구미에 위치한 신라 최초의 사찰입니다. 산꼭대기에 위치해 구미시 전경이 한 눈에 내려다보이는 장관을 연출하는 도리사는적멸보궁에 가만히 앉아 먼 곳을 바라보는 것만으로도 부처님의 가르침을 받고 신심을 복돋는 계기가 될 것입니다. 많은 분들 함께 동참 하시어 복덕과 복이든 충만한 성지순례가 되길 바랍니다.

- 출발일시 : 2017년 10월 15일 일요일 오전 6시
- 출발장소 : 문학경기장역 2번출구
- 일 정 : 출발 - 경북 군위 정토원(예불) - 대추밭 이동 후 농활활동 - 경북 구미 도리사 순례 - 복귀
- 복 장 : 간편복, 모자, 운동화, 장갑 등
- 동 착 금 : 1인 3천원

### 알짜배기 소식통

## 쉬고 왔는데 왜 더 힘들죠?

## 휴가 후유증, 이렇게 극복해보요!



취업포털 잡코리아가 여름휴가를 다녀온 직장인 910명을 대상으로 설문 조사한 결과, 직장인 10명 중 7명이 '휴가 후유증'을 겪고 있다고 응답했습니다. 휴가 후 겪고 있는 증상으로는 '무기력·의욕상실'이 53.6%로 가장 높았고, 피로·체력부진도 47.3%로 2위를 차지했는데, 이외에도 수면장애, 식욕부진, 두통 감기몸살 등의 증상을 겪고 있다고 답했습니다.

휴가 후유증이 심해지는 원인은 여러 가지가 있는데요. 먼저, 짧은 휴가 기간 동안 다양한 경험을 위해 너무 무리하게 활동했거나 평소보다 많은 양의 술과 담배를 했을 때, 장시간 비행기를 타고 이동하거나 자동차 여행을 하는 경우를 예로 들 수 있습니다. 불규칙한 생활습관으로 인해 생체리듬이 깨져 불면증에 시달리는 사람도 많은데요. 불면증이 계속되면 집중력 저하, 졸음 등으로 다음날 일상 생활에도 영향을 주며 업무를 수행하는 데 문제가 생기거나 각종 사고가 발생할 수 있습니다. 특히 평소엔 안 하던 다양한 수상 레포츠를 즐기는 것도 휴가 후유증의 원인 중 하나입니다. 평소 사용하지 않는 근육을 쓰며 무리하게 수상 레포츠를 즐기다 피로가 누적되는 것인데요. 한국소비자원에 따르면 최근 3년간(2014~2016년) 소비자위해감시시스템(CISS)에 접수된 수상레저 관련 사고건수 총 171건 중, 수상레저 안전사고는 여름휴가가 물리는 '8월'이 39.6%(65건)로 가장 많았으며 바나나보트 사고가 15.8%(27건)로 가장 많았고 불꽃점프, 수상스키, 웨이크보드 등이 그 뒤를 이었습니다. 바나나보트, 수상스키, 웨이크보드 등에서 떨어지지 않기 위해 매달리다가 손목, 발목 등이 빠트리는 염좌로 고생하는 것이죠.

### 휴가 후유증, 이렇게 극복해보세요.



혹 때려다 되려 혹 붙이는 경우가 되어버린 휴가. 하지만 휴가 후유증에도 반드시 극복방법은 존재합니다. 일상생활에서 간단하게 섭취할 수 있는 음식부터 숙면을 위한 생활 습관까지 다양한 휴가 후유증 극복 방법을 지금 소개해드릴게요.

#### 1. 업무 복귀 전 충분한 휴식

휴가 후유증 원인의 절반은 업무 복귀에 대한 부담감과 스트레스입니다. 휴가를 즐기며 스트레스로 쌓인 일상을 벗어나서 자유로운 시간을 갖는 것은 건강에 큰 도움이 되지만 너무 빠른 휴가 일정은 오히려 휴가 후유증에 걸리기 쉽습니다. 특히 해외여행의 경우 여행자와의 시차·수면 부족·장시간의 비행 등으로 인한 피로 누적으로 인해 주의해야 할 휴가 후유증 원인이기도 합니다. 가능한 업무 복귀 하루 전보다는 하루 정도 여유를 더 갖고 도착해 일상으로의 복귀를 준비하는 것이 좋습니다.

#### 2. 규칙적인 수면을 통한 신체리듬 복구

짧은 휴가 기간을 일차게 즐기다 보면 밤늦게까지 깨어있기 일쑤입니다. 하지만 이러한 생활 습관이 일상 복귀 후까지 이어져 불면증에 시달리는 경우가 많은데요. 불면증이 계속되면 집중력 저하, 졸음 등으로 다음날 일상생활에 영향을 줘 업무에 지장을 주거나 각종 사고 등이 발생할 수 있습니다. 후유증을 없애기 위해서는 일상 복귀 이후에도 1주일 정도는 술자리를 피하고 충분히 자는 것이 좋습니다. 잠을 설치다고 해서 늦잠을 자거나 일찍부터 잠자리에 들어 어제 못 잔 잠을 보충하려고 하다 보면 오히려 불면 악순환을 초래할 수 있습니다. 잠이 오지 않을 경우 억지로 잠을 청하기보다 침실환경을 조용하고 쾌적하게 만들어 잠들기 편안한 환경을 만들거나 자신의 체력에 맞는 간단한 운동을 하는 것도 좋은 방법입니다.

#### 3. 신선한 과일과 채소 섭취

보통 휴가지에서 많이 먹는 음식으로는 바비큐, 삼겹살, 치킨 등 짭짤한 음식이 대부분일 텐데요. 이러한 음식들은 살이 찌기 쉬운 음식들입니다. 휴가 후에는 기름진 음식을 최대한 자제하고 과일과 채소 위주의 음식을 섭취하는 것이 중요합니다.

### 9월에 주의해야 할 재난안전사고



찌는듯한 무더위가 지나가고 신선한 바람이 불어오는 9월이 되었습니다. 나들이나 등산을 떠나는 분들이 많아지는 만큼 이번 9월에는 등산 및 자전거 사고에 유의하셔야 할 것 같습니다. 아울러 태풍과 호우 등 자연재해에도 각별한 대비가 요구되는데요. 9월에 주의해야 할 재난안전사고에 대해 알려드리겠습니다.

행정안전부는 9월에 중점 관리하는 재난안전사고 유형으로 ▲태풍▲호우▲지진▲등산사고▲자전거사고▲농기계사고를 선정하고, 피해 예방을 위해 국민에게 각별한 주의를 당부하였습니다. 중점관리 재난안전사고 유형은 통계상 발생빈도와 사회관계망 서비스(SNS)에 나타난 국민의 관심도를 고려하여 선정되었는데요. 행정안전부는 중점 관리 유형을 관계 부처, 지자체와 공유하여 예방적 안전관리로 이어지게 하고, 국민에게는 유형별 행동요령을 알려 대비하도록 할 계획입니다.

### 가을철 자연재해에 대한 철저한 대비가 필요합니다.



으로 예상하고 있습니다. 특히 2010년 당시 집중호우로 광화문을 비롯한 도심이 침수되는 등 2명이 사망하고 589억원의 물적 피해가 발생하였는데요.

따라서 각 지자체는 저지대 침수에 대비하여 배수펌프 작동 여부 등 준비를 철저히 하고 절개지, 산사태 위험지역, 강가 도로·주차장 등 재난 취약지역에 대한 점검활동 강화가 필요한 것으로 예상합니다. 아울러 9월은 작년 경주에서 큰 지진이 발생했던 달로 지진에 대한 국민적 관심도가 어느 때보다 높을 것으로 예상합니다. 이에 행정안전부는 이달 11일 ~ 15일을 '지진 안전주간'으로 정하고 지진 대비 사전 체크리스트를 배포하는 등 대국민 행동요령 홍보를 강화할 예정입니다. 국민들 또한 안전디딤돌 앱을 통하여 미리 주변 대피소를 확인하고 지진 행동 요령을 알아둘 필요가 있습니다.

## 보리수 도예 공방을 소개 합니다.

- ▶보리수 도예공방
- 프로그램 안내

| 프로그램         | 인원     | 대상       | 교육비                   | 일시      |
|--------------|--------|----------|-----------------------|---------|
| 도예의 꿈 (아동도예) | 최대 20명 | 6세 ~ 13세 | 40,000원 (재료비, 소성비 포함) | 월요일 17시 |
| 도예의 숲 (성인도예) | 최대 20명 | 20세 이상   | 40,000원 (재료비, 소성비 포함) | 수요일 15시 |

- ▶장 소 : 미추홀종합사회복지관

- ▶신청기간 : 상시모집

- ▶수강료 및 이용문의 : ☎032)976-8181

- ▶보리수도예공방카페주소 : <http://cafe.daum.net/qhfltrvhdqkd>



※ 기초생활수급권자는 무료입니다.  
대신 성실한 수업참여가 전제되어야 합니다.  
취약계층의 경우 내부회의를 통해 감면혜택이 주어집니다. (관련서류제출)



## 우리 동네 탐방

### 인천로컬푸드 생산자협동조합을 소개합니다. 친환경 먹거리와 생산자가 상생하는 기업

식품을 구매하실 적에 원산지를 확인해보신 경험들이 있으실 겁니다.

그 중 여러 수입식품들은 먼 거리를 이동하기 때문에 오랫동안 보관하기 위하여 화학물질을 사용하므로 우리 건강에 좋지 않은 영향을 끼칩니다. 또한 장거리 이동 식품은 외국의 생산자와 우리나라 소비자 사이에 중간 행위자들이 많이 개입하게 됩니다. 이러한 과정을 통해 생산자에게 돌아가는 몫은 줄고, 소비자들에게 지불하는 가격이 올라가는 악순환이 생깁니다.

이런 고민들에 대한 해법으로 등장한 것이 '로컬푸드 운동(Local food movement)'입니다. 로컬푸드 운동은 지역에서 생산된 먹거리를 지역에서 소비하는 운동입니다.

인천에도 이러한 로컬푸드 운동을 주도하는 예비 사회적기업이 있습니다. '인천로컬푸드생산자협동조합'을 찾아가 인천의 로컬푸드 운동에 대해 인터뷰하는 시간을 가져보았습니다.

#### Q. 사회경제적 기업인 협동조합을 설립하게 된 계기는?

저희 협동조합은 사업자등록(2014. 05. 24)을 하면서 설립되었으며, 시민들은 건강하지 않은 음식을 싸게 구입하고, 지역 농민들은 판로가 막혀 어려움을 겪는 현실을 극복하기 위해 생산자협동조합을 설립하게 되었습니다.

설립목적은 지역 주민에게 안전한 먹거리를 안정적·지속적으로 공급하기 위해 시작을 하였고, 인천지역 먹거리 생산자들의 안정된 생산 및 생활 기반을 구축하기 위해 설립하였으며, 조합원 상호부조를 활성화 하고, 새로운 공동체를 건설하기 위한 목적으로 설립하였습니다.



#### Q. 취급품목을 소개 하면은?

인천 관내 농산물과 가공식품 등 대략 90여 가지 품목 (친환경 쌀, 참류, 잡곡, 일반 채소류, 과채류, 수산물, 가공품) 류를 인천로컬푸드 직매장으로 납품 및 판매, 롯데 슈퍼에 친환경 참류, 농협 하나로 마트 매장 2곳에 납품하고 있으며, 현대프리미엄아울렛 송도점에도 납품하고 있습니다.

#### Q. 친환경 협동조합원 구성원은?

총 법인6개, 협동조합 구성원37명, 생산자 31명으로 약 100명 정도의 조합원으로 이루어져 있습니다.

#### Q. 인천로컬푸드협동조합의 이익 나눔은 어떻게 이루어지고 있나요?

협동조합 법인 중에 영농조합에 가입되어 활동 하면서 이익 배당은 사회적 환원을 기본으로 하여 2/3는 사회환원 차원으로 쓰여지며 1/3는 조합원 배당입니다. 영세한 생산자의 자생, 자생을 도와주며, 생산자와 지역사회에서 안전한 바른 먹거리를 이루기 위해 노력 하고 있습니다. 그러므로 영세한 생산자들은 직접 물건을 포장, 선별, 운반이 어렵기 때문에 직접 찾아가서 조합에서 도와주어 생산의 부담을 줄여주고 있습니다.

#### Q. 사회경제적기업의 모델로 어떤 기업을 선정하였나요?

유럽과 미국의 마을기업을 모델로 지역사회에서 중심 역할을 하여 생산자와 소비자가 서로 나누는 공동체 협동조합을 기본으로 수익성만을 위한 기업보다, 지역사회를 받는 것보다 공익적 사업 하면서 생산자가 소비자가 되는 상생하는 협동조합이 모델이었습니다.

#### Q. 앞으로의 계획은?

협동조합이 경제적 자립이 되면 지역의 소 농부를 돕고자 하는 계획입니다. 강화도에 농부들이 하는 소농들을 돕고 바른 먹거리, 안전하고 정직한 생산자들이 주부, 주민과 소통하여 지역사회의 선순환 구조를(더불어 함께 살아가는 구조) 통해 서로 돕고 소통하여 생산소비체 구조로 큰 상생의 기업으로 이끌고 싶습니다.

#### Q. 정부 지원 부서에 바라는 점은?

인천시의 행사 비용보다는 실제적인 지원이 필요합니다. 건물임대를 도와서 실제적으로 지자체 관련 사업으로 농민이 지역 간에 연계할 수 있는 근거리 개념의 접근성이 용이한 직매장이 절실히 필요합니다. 소농들을 살리고 소농들이 판로를 마련하여 축제성, 전시성 행사만 매 보다는 지속적인 소비 장을 열 수 있게 하여 농민과 도시 소비자의 정직한 바른 먹거리 소비가 형성될 수 있게 도와주는 것이 필요합니다.

또한 친환경업체의 지속적 관리를 통하여 심상하고 좋은 먹거리를 바르게 유통하게 구조를 인식하는 소비자 교육을 통한 건강한 소비자, 친환경 생산자의 중요성이 얼마나 중요한지를 알리는 것이 중요합니다.

그러기 위해서는 매장을 잘 이용할 수 있는 생활 근접적 매장 확보와 지원이 필요합니다.

전미옥 시민기자

## 아이의 꿈을 키워요

### 가슴 뛰는 삶을 살아가. 온 세상이 너의 춤을 보고 두근거리게 - 발레리나

I can do it.



9월 I can do it에서는 미추홀종합사회복지관 방과후교실에 다니는 이정록 학생이 꿈꾸는 '발레리나'라는 직업을 소개합니다.

발레는 음악, 무대장치, 의상 등을 갖추어서 특정한 주제의 이야기를 종합적으로 표현하는 무용입니다. 발레리나는 그러한 무용의 주역을 맡았던 여자 무용수들입니다. 대표적으로 대한민국을 뛰어넘어 세계적인 발레리나로 불렸던 김수진이 있습니다. 무대 위에서 빛이 나는 아름다운 발레리나에 대해 알아보기 위해 인천 남구에 위치한 로얄발레학원 원장님을 만나 발레리나에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다.



#### Q. 본인 소개 부탁드립니다.

저는 인천 남구 학익동에 위치한 '인천 로얄발레학원' 정영혜 원장입니다. 발레 학원을 시작하시는 20년 정도 되었습니다. 현재는 발레리나가 되기 원하는 아동들을 지도하며 각종 예중·예고의 콩쿨에서 다수의 수상경력을 쌓은 발레리나와 발레리노를 배출하고 있습니다.

#### Q. 발레리나를 하게 된 계기가 있다면?

어렸을 적부터 남들 앞에 서는 것을 좋아하였습니다. 그러한 모습을 눈여겨보신 아버지가 저희 자매를 무용학원에 등록하게 해주셨습니다. 그 시절에는 전문적인 발레 선생님이 부족하였기 때문에 처음 무용학원을 다닐 적에는 전문적인 발레를 배울 생각이 없었습니다. 그러던 중 새로운 선생님이 학원에 오게 되었고 그 분이 발레를 하는 아름다운 모습에 반해 선생님을 롤모델로 삼아 제대로 발레를 시작하게 되었습니다.

#### Q. 발레리나가 되기 위해 준비해야 할 점이 있다면?

발레리나가 되기 위해서는 3가지들을 준비해야 합니다. 첫 번째는 건강한 신체와 강한 정신

력입니다. 발레는 몸으로 하는 것이 그대로 관객들에게 전달되기에 컨디션에 따라 관객들이 느끼는 것이 완전히 달라지기 때문입니다.

두 번째로는 전문적인 교육기관을 통해 제대로 배워야 한다는 점입니다. 발레는 짧은 시간에 만들어지는 것이 아닙니다. 토슈즈를 신어야 하기 때문에 어린 나이부터 시작을 해야 되고 또한 많은 고난과 역경이 따르기 때문에 꾸준한 연습도 해야 합니다. 그런 점에서 전문적인 교육기관의 지도가 필요합니다.

마지막으로 예중·예고를 통해 발레학교에 입문해야 합니다. 그래야 학교 졸업 후 발레단에 바로 들어가거나 유학, 대학에 입학하는 등 여러 가지 길에 더 쉽게 들어갈 수 있기 때문입니다. 또한 16살부터 기량이 가장 크게 향상 될 수 있는 신체가 되기 때문에 전문적인 학교 교육이 뒷받침 된다면 훌륭한 발레리나가 될 수 있는 기회가 생길 수 있습니다.

#### Q. 발레리나로서 보람을 느낄 때와 힘들 때가 있다면?

발레리나는 무척이나 우아해보이지만 한 꺼풀 벗겨 안을 들여다보면 늘 갖가지 부상과 근육통을 달고 사는 직업입니다. 그러다 보니 슬럼프도 자주 오면서 컨디

션을 찾기 힘든 경우가 많습니니다.

그렇기 때문에 발레리나는 매일 같이 훈련을 해야 하고 식단조절을 통해 꾸준한 자기 관리가 필요하기에 자신의 일상을 가지기 힘듭니다. 아이들을 지도하면서는 제대에 미치지 못하고 발레의 꿈을 접는 제자들의 모습을 보면 가슴이 아픕니다. 이에 반해 보람을 느낄 때는 꾸준한 연습 이후 무대에 올라갔을 적의 긴장감과 무대 후 느끼는 박수갈채를 받을 때입니다. 이외에도 제가 연출한 작품이 무대에 올라갔을 때와 제가 가르친 제자가 좋은 콩쿨에 입상했을 때 많은 보람을 느낍니다.

#### Q. 마지막으로 발레리나를 꿈꾸는 학생들에게 해주고 싶은 말씀이 있으시다면?

발레리나는 결코 쉬운 직업이 아닙니다. 발레리나를 함에 있어서 가장 중요한 것은 마인드 컨트롤이라고 생각합니다. 발레리나는 자신의 기본과 표정, 느낌에 따라 몸이 달라집니다. 그러한 상황이 바로 부상과 폭식으로 이어지기 때문에 자기관리가 매우 중요합니다. 그렇기 때문에 자신을 아끼고 사랑하는 것이 중요합니다. 흔들림 없이 자기의 꿈을 향해 달려가는 자가 좋은 결실을 맺을 수 있으리라고 생각합니다.

## 동아리 탐방

### 우리가락 민요로 봉사하는 동아리 학산 아라리요 봉사단



민요 봉사단 '학산 아라리요 봉사단'

우리나라 고유의 가락인 민요. 그러한 민요를 봉사의 수단으로 사용하는 사람들이 있습니다. 바로 인천 남구에 위치한 남구학산문화원에 소속된 민요 봉사단 '학산 아라리요 봉사단'이 그 주인공입니다. '학산 아라리요 봉사단'은 65세 이상 노인들로 구성되어 각 동네 행사 및 어르신들을 위한 무료순회공연을 진행하는 봉사단입니다. 봉사단의 강길선 회장님을 만나 봉사단이 하는 활동과 봉사단을 하는 이유와 앞으로의 계획에 대해 들어보는 시간을 가져보았습니다.

#### Q. 봉사단에 대해 설명해주세요.

저희는 민요를 통해 행복을 드리는 '학산 아라리요 봉사단'이고, 저는 회장님을 맡고 있는 강길선입니다. 저희는 2014년부터 3년째 서도·경기 민요보유자 유춘남 선생님께서 민요를 배우며 배운 것을 토대로 봉사도 함께 하는 즐거운 모임입니다.

저희 동아리가 시작하기 전부터 지금의 선생님께서 민요를 배우기 위해 서구까지 직접 찾아갔었습니다. 배우면서 민요가 너무 좋았지만 거리가 멀었기에 용원1·3동 주민센터에서 사람들을 모아 선생님을 직접 초청하여 저희 동아리가 시작되었습니다.

현재는 25명의 회원들이 남구 학산문화원에서 활동을 하고 있고 지속적으로 모집을 진행하고 있습니다.

#### Q. 동아리의 활동 내용이 궁금합니다.

저희는 각 동네 행사 및 요양병원, 시골 농어촌 경로잔치 등 저희를 필요로 하는 곳에 무료로 공연을 다니며 봉사를 하고 있습니다. 그렇게 민요공연을 통해 어르신들이 행복해하시는 모습을 통해 보람을 느끼며 활동하고 있습니다.

#### Q. 민요봉사단을 시작하게 된 계기가 있다면?

저희 봉사단원들은 나이를 먹어가며 우리나라 가락 민요가 좋아져서 취미로 봉사단 활동을 시작하게 된 사람들이 많습니다. 그렇게 본인들이 좋아하는 것을 통해 봉사활동을 하니 매력을



학산 아라리요 봉사단 공연

느끼는 사람들이 더욱 많아졌습니다. 저희 단원들은 이 활동을 통해 삶의 활력과 질이 높아진다고 좋아하며 활동하고 있습니다.

#### Q. 기억에 남는 활동이 있다면 무엇인가요?

봉사단 활동을 시작하고 얼마 지나지 않는 초창기의 활동들이 많이 기억에 남습니다. 지금과는 달리 연습이 부족했습니다. 그래서 공연을 하면 틀리는 부분이 많았지만 그럼에도 불구하고 좋아해주시는 어르신들의 모습을 보면 저희도 더욱 열심히 연습하여 이 자리까지 올 수 있게 되었던 것 같습니다.

#### Q. 앞으로의 계획에 대해 설명해주세요.

개천절의 강화 마니산에서 진행하는 전국곡악인 대회를 시작으로 다양한 대회에 출전할 생각으로 연습 중에 있습니다.

또한 경로잔치 및 요양원에 무료봉사도 꾸준히 나가며 저희의 공연을 보여드릴 예정입니다.

#### Q. 지역주민들에게 한마디.

저희 봉사단은 저희를 필요로 하는 곳에 가서 봉사하는 것이 목적입니다. 저희로 인해 행복해하시는 어르신들만 볼 수 있다면 저희의 역할로서 충분하다고 생각합니다. 하지만 그러한 모습을 보여드리기 위해서는 옷이나 소품 등 필요한 물품들이 많아 부담감이 있습니다. 그런 물질적인 문제로 인해 저희 봉사단에 들어오지 못하는 사람들도 많습니다. 우리의 가락을 후세한데 남기기 위해서는 여러 가지 지원이 필요합니다. 지역주민들의 많은 관심이 저희가 지속적으로 활동할 수 있는 원동력이 될 것입니다. 저희는 언제든지 여러분이 찾아주시면 달려갈 수 있도록 하겠습니다.

### 뜻깊은 전통체험을 가족들과 함께 전통문화 가족캠프



인천 남구에는 역사적으로 소중히 지켜나가고 할 문화유산이 있습니다. 바로 문화동에 위치한 인천광역시 유네스코 세계 제 11호 인천항교입니다. 인천항교는 전통적으로 중요한 문화유산인 동시에 현재도 전통문화를 널리 알리기 위해 오랫동안 여러 가지 프로그램을 진행하고 있습니다.

이러한 프로그램들은 가족들이 함께 어울리며 즐길 수 있어 어린이뿐만 아니라 어른들에게도 잊혀져가는 전통문화에 대해 알리는데 큰 역할을 하고 있습니다.

이러한 취지로 이 번 가을에도 인천항교에서 우리가족 가가호호(家家戶戶)

戶)라는 주제로 '전통문화 가족캠프 1박 2일'을 진행합니다.

인천항교 전통문화 삼색감동 체험의 2번째 테마로 진행되는 가족캠프는 오는 9일부터 10월 28일까지 총 5차례에 걸쳐 진행됩니다.

가족캠프는 2017년 문화재청의 살아 숨 쉬는 서원·향교 만들기 공모 선정 사업으로, 전통문화연구소 '창현'의 주관으로 진행됩니다.

조선시대 국립학교인 인천항교에서 옛 유생들의 전통상상인 인(仁), 의(義), 예(禮)지(智), 신(信)을 배우고 함께 살아가는 공동체 의식 함양과 전통문화 프로그램을 통해 가족간 화목

과 결속력을 증진시키는 계기가 될 것으로 기대됩니다.

주요 프로그램으로는 첫째 날 향교 둘러보기, 산비둘기의 이야기 체험, 전통매듭 짓기 등 전통문화체험 행사가 진행됩니다.

둘째 날은 가족캠프에서의 추억을 되살려 우리가족의 소중한 글과 그림으로 표현하는 백일장과 전통문화예술 교육체험 등으로 진행되어 뜻 깊은 프로그램이 될 것입니다. 이에 따라 가족들과 보람찬 추억을 쌓고 싶으신 남구에 거주하시는 지역주민들의 많은 참여를 바랍니다.

김은재 시민기자



