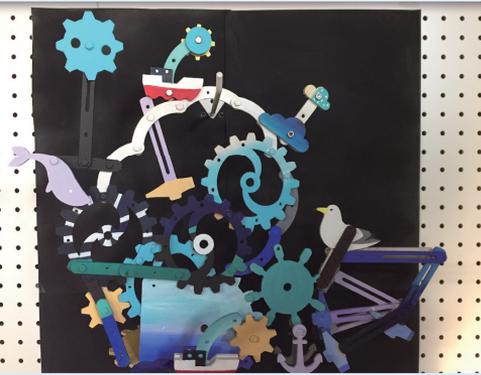


萬 事 大 平

만사대평

2019년
2월호



강강이예술마을 조립왕 선발대회-예술가편 결과작품들

2019

Happy
New Year

목 차

강강이 기념품, 그것이 알고 싶다	3	기념품을 당신 품 안에
강강이, 둘러보기	4	마을을 잇다.
강강이, 오늘은	7	조립왕 예술가편
강강이, 오늘은	8	강강이유람선 사업 공청회 개최
강강이, 포토에세이	10	발길 닿는 데로.
대평동 용어사전	15	리모트 컨트롤
독자기고	16	강강이
독자기고	17	강강이마을과 나
마음 가는 대로	18	오직 나를 위한 한 시간의 여유
칭찬합니다	19	백두봉낙지 대표 황도경
이달의 건강상식	19	안구건조증에 좋은 생활요법
	20	퀴즈대평, 판권

기념품을 당신 품 안에

강강이 기념품, 그것이 알고 싶다.



우리는 종종 여행지의 추억을 잊지 않기 위해 기념품을 구매합니다.

다시 올 수 없음을 아쉬워하며 또는 그곳의 기억을 잊지 않으려 여행지의 느낌이 담긴 물건을 하나씩 삽니다. 요새 유행하는 기념품은 냉장고 등에 붙일 수 있는 자석인 마그넷과 다양한 모양의 핀버튼 배지입니다.

이 곳, 강강이예술마을에도 다양한 기념품이 제작되어 여러분을 기다리고 있습니다.

강강이예술마을의 캐릭터 ‘수리’는 ‘수리조선’의 앞 두 글자를 딴 것으로 선박의 모습을 친근하게 의인화하여 머그컵과 옷에 붙일 수 있는 패치, 배지 등 다양한 기념품에서 수리를 찾아볼 수 있습니다.

또한 신기한 선박체험관을 본뜬 이미지는 단언컨대 모두가 갖고 싶은 최고의 아이템이 되었습니다. 선박체험관에 조성된 조경이 함께 담겨져 머그컵과 패치로 판매되고 있습니다. 특히 정기투어 참여자에게 랜덤으로 제공되는 핀버튼 배지는 남녀노소 나이불문 서로 선박체험관 배지를 가지려고 쟁탈전이 벌어질 정도로 인기가 많습니다.

그리고 강강이유람선 바다버스 모형 그대로를 소담하게 담은 마그넷은 유람선의 빠른 개통을 염원하는 마음이 이어져 마을 내 기념품 최다판매를 자랑합니다.

물론 그 외에 마을의 이야기들이 담긴 3종의 도서와 가이드북, 강강이아지매가 그려진 패치 등도 많은 사랑을 받고 있습니다.

마을을 찾는 모든 이가 강강이마을에서의 추억을 오랫동안 기억할 수 있도록.

강강이마을의 기념품은 당신을 기다립니다.

당신은 어떤 기념품이 끌리시나요?

*기념품 판매 수익은 강강이예술마을 내 유지·보수 등을 위한 기금으로 사용되고 있습니다.

마을을 잇다.

깡깡이, 둘러보기

깡깡이 마을에 첫 발걸음을 내딛자마자 눈에 띈 것은 많은 자전거이었습니다. 길가마다 자전거들이 세워져 있고, 자전거를 타고 다니시는 분들도 여럿 보였습니다. 저의 대평동에 대한 이미지는 ‘자전거’에서부터 시작되었는지도 모르겠습니다. 그렇게 한 달이라는 짧은 시간 동안 깡깡이 마을로 향하면서 마을에 자전거가 어떤 의미인지 알게 되었고, 마을 주민과 조선소, 공업사 분들의 이동 수단이 되어주는 자전거를 직접 타보고 대평동과 근처의 마을까지 한번 가보고 싶다는 생각이 들었습니다. 그렇게 센터에 있던 자전거를 끌고 나와 옆 마을로 향했습니다.

대평동에 많은 자전거가 다니지만 처음 동네에서 타보는 사람은 위험한 경우가 언제 생길지 몰라서 조심조심하면서 자전거를 타고 동네를 나섰습니다. 제가 향한 길은 이까선창(오징어 선창)에서부터 시작해서 남향 등대를 지나 절영해안산책로와 흰여울 문화마을로 이어지는 길을 다녀왔습니다. 갈맷길 제3코스와의 똑같은 경로였는데요. 자전거로 이동이 어려우신 분들은 갈맷길을 따라 도보로 길을 나서도 될 것 같습니다.



자전거를 타고 절영해안산책로 입구까지는 10분 정도로 길지 않은 시간이 소요되었습니다. 이까선창(오징어 선창)에서부터 남향 등대 전까지는 자전거 전용 도로가 없고 일반 도로를 지나가야 하니 많은 주의가 필요합니다. 중간에 남향 등대에 들러 멀리서 바라본 색다른 대평동의 모습과 바다를 가로지르고 있는 남향대교의 모습을 본다면, 시간이 조금 더 소요될 수 있을 것 같습니다. 하지만 멋진 풍경을 볼 기회로 꼭 한번 들러서 잠시 쉬어가는 것을 추천합니다. 남향 등대와 그 옆에 있는 X-sports 광장은 자전거 통행이 가능하니, 음료 마시고 편안하게 자전거를 타고 다니시면 됩니다. 광장에서는 주변 주민들이 운동하거나 강아지와 산책을 하는 모습을 심심찮게 볼 수 있었습니다. 광장이 있으므로 주민들이 모여서 문화생활을 할 수 있는 공간이 된 모습이 좋아 보였습니다.



광장을 지나서 조금만 페달을 밟으면 절영해안 산책로의 입구가 눈에 들어옵니다. 평일 임에도 불구하고 많은 관광객이 찾아와서 인산인해를 이루고 있었는데요. 절영해안 산책로는 자전거 이용이 불가하니 입구에 있는 자전거 보관소에 맡기고 도보로 이동해야 합니다. 오후의 따뜻한 햇볕을 받으며 산책로를 걸으면서 옆으로 펼쳐져 있는 바다는 또 다른 모습으로 사람들을 맞이하고 있었습니다. 산책로 옆 바다는 배들의 주차

장이라고 불리는 묘박지로서 많은 선박이 해안에 닻을 내리고 정박하고 있는 이색 풍경을 볼 수 있습니다. 평소 잘 볼 수 없는 모습이기 때문에 많은 관광객이 사진을 찍으면서 풍경을 담아가는 모습도 심심찮게 보였습니다. 산책로가 평지로 이루어져 있기 때문에 가족들과 다 같이 나들이 장소로 오기에도 손색이 없어 보였습니다.



현여울 문화 마을은 총 4개의 계단으로 절영해안 산책로와 연결되어 있기 때문에 쉽게 다녀올 수 있었습니다. 깎아지른 절벽에 있는 마을은 많은 관광 명소와 카페가 자리 잡고 있어서 역시 많은 사람이 찾아와 있었습니다. 산책하고 현여울 문화 마을에서 들려서 잠시 쉬었다 가는 것도 추천해 드립니다.

이렇게 제가 다녀온 자전거 길의 소개 글을 마칩니다. 영도에서는 우리 대평동을 포함해 많은 마을이 새로운 변화를 맞이하고 있습니다. 앞으로의 대평동이 어떻게 시간을 맞이할지 예측할 수는 없지만, 주변의 마을들과 함께한다면 더 값진 시간을 만들어 낼 수 있을 거라는 생각을 끝으로 해봅니다. '길이 끝나자 여행은 시작되었다.'라는 말이 있습니다. 길은 동떨어진 것들을 이어주는 통로이지만, 정작 길을 통해 걸어가는 누군가가 없다면 여행은 시작되지 않을 것입니다. 대평동과 다른 곳들을 이어주는 길들에 많은 이들의 발자취가 묻어나기를 바라봅니다.

글. 김민주(동아대학교 인턴)

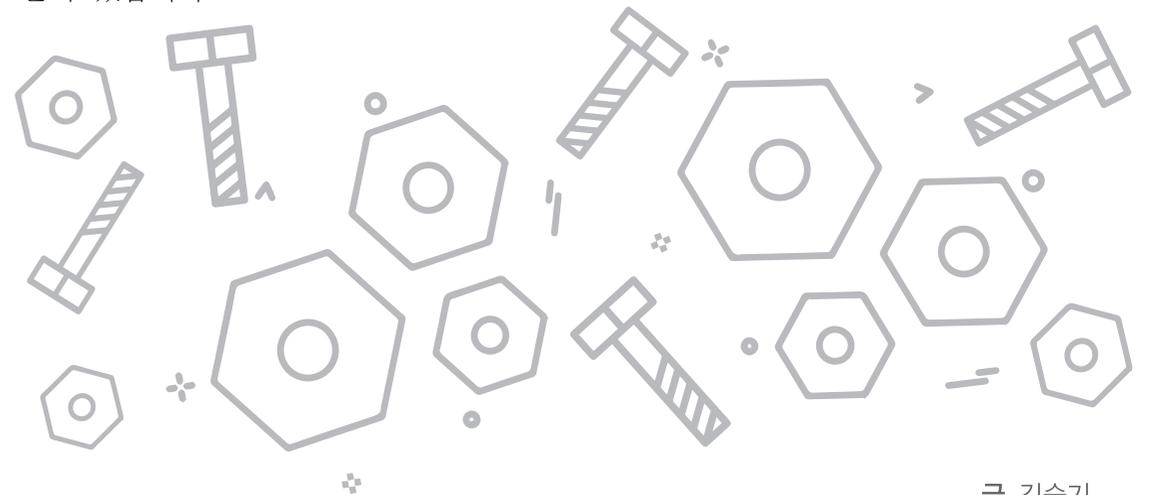
조립왕 예술가편

깡깡이 오늘은(1)

작년 10월 영도다리축제와 연계하여 깡깡이 마을공작소에서 열린 '조립왕 선발대회'를 기억하시나요? 자신만의 상상력과 창의력으로 조립한 키트작품을 마을 분들이 투표를 하여 가장 많은 표를 얻은 분께 기념품을 드리는 행사를 진행했습니다. 일반 시민 분들을 대상으로 많은 관심과 참여를 이끌어 냈었는데요.

그 행사에 힘입어 지난 1월, 특별 프로그램으로 김선화작가님, 박인진작가님, 박주현작가님, 송기철작가님 총 네 분의 작가님들이 참여한 '조립왕 예술가편'을 진행했습니다.

각각 다른 조립품을 단면적으로 잇는 작품만을 생각하던 저의 생각을 바꾸는 독특한 형태의 작품이 많이 나왔습니다. 기존에는 1차원적인 시계키트였다면 예술가 분들은 같은 형태의 조립품을 이어서 좀 더 입체적으로 표현했습니다. 입체적인 물고기, 원목 시계, 망치 시계, 채색 모빌, 돌아가는 키트 등 다양한 재료를 사용하여 작가님들의 개인적인 특색과 상상력이 드러난 독창적인 작품들이 나왔습니다. 많은 작품을 만들어보셨지만 정해진 틀이 없어 참여하신 작가님들에게도 의미 있는 시간이 되었다고 생각합니다. 예술가 분들의 후기를 참고하여 더 발전된 키트체험 프로그램으로 찾아뵙겠습니다. 깡깡이 마을공작소에 오시면 작가님들의 입체작품들을 편하게 감상하고 체험에 참여할 수 있습니다.



글. 김슬기

깡깡이유람선 사업 공청회 개최



지난 1월 23일, 영도 깡깡이 생활문화센터 1층 대평커뮤니티홀에서 깡깡이유람선 사업공청회가 열렸습니다.

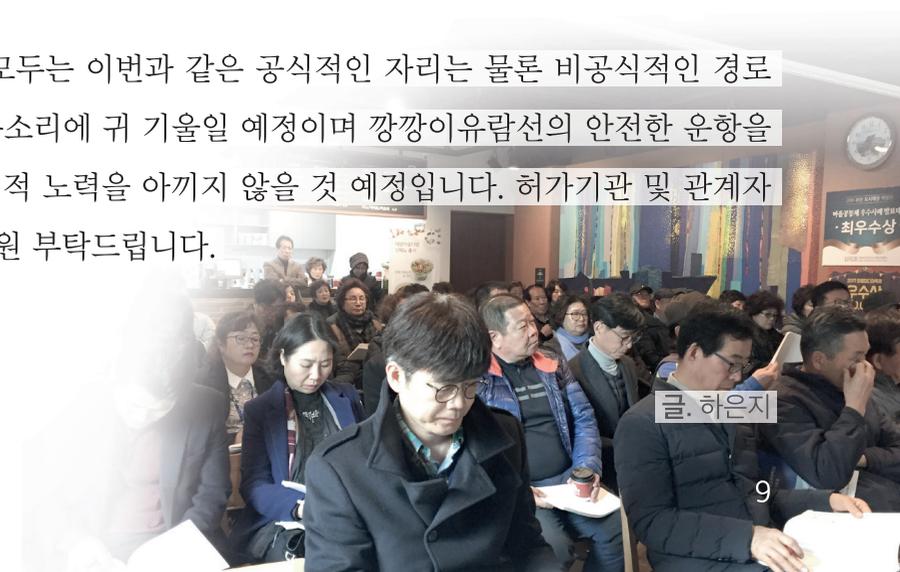
깡깡이유람선은 지난 2015년 선정된 깡깡이에술마을 조성사업(예술상상마을)을 통해 3년 넘게 진행해온 것으로, 끊어진 옛 영도 도선 뱃길을 복원하자는 취지에서 시작하여 2017년부터는 관련전문가 자문과 행정의 검토에 따라 유람선 형태로 추진해 온 사업입니다. 계획부터 지역 주민은 물론 일반 시민들의 기대까지 한 몸에 받으며 진행해온 이 사업은 향후 부산다운 매력을 갖춘 해상관광콘텐츠의 다양화와 마을공동체 활성화에 기여할 것으로 예상되고 있습니다.

부산시, 영도구, 사단법인 대평동마을회, 영도문화원, 깡깡이에술마을 사업단이 함께 준비하고 진행한 이번 공청회에는 행정관계자 및 이해관계자(수리조선업체 여덟 곳, 통선협회 등), 관심있는 지역 주민 등 약 60명이 참석하였습니다. 영도구 도시재생추진단 팀장(홍성호)의 사회로 시작해 부산시 도시재생정책과장(권영수), 사단법인 대평동마을회장(이영완), 영도구 도시재생추진단장(서정희)의 인사말이 있

었으며 부산시의회 해양교통위원회 부위원장(최도석)의 ‘부산시 해양관광의 미래에 대한 거시적 관점의 접근법’에 대한 기초발제가 이어졌습니다. 깡깡이에술마을 사업단 사무국장(송교성)의 ‘깡깡이유람선 사업 추진경과 및 운영방안에 대한 소개’, 유람선 운항에 따른 영향성 평가 결과 및 안전운항 방안에 대한 한국해양수산연수원 해양안전연구소(김석재, 김원욱)의 발표 등 보다 구체적인 발제와 자료를 준비해 사업에 대한 이해를 돕고자 했습니다.

지난해 2018년 8월 말 선박용선 및 개조, 부두시설 완비, 터미널 조성, 인력 배치 등을 완료하였으며 현재 항만시설사용허가(물양장사용)를 득하기 위해 요청사항을 이행 중입니다. 이미 지난해 10월 유람선 운항에 대한 주변 관계자들의 이해 증진을 위해 마을주민과 이해관계자를 초청하여 사업 공청회를 개최하였으며, 이번 사업으로 인해 직접적인 영향을 받게 될 지역민 분들에게 동의를 구하기도 했습니다. 이번 공청회에서는 원도심 일대의 어업관계자 및 수리조선소 업체 관계자 분들을 적극 초청하였으며, 전체 수리조선 업체 12곳 중 8곳의 업체 관계자가 참여한 가운데 2차 사업 공청회를 진행하였습니다. 운항에 따른 영향성을 검토하고 안전운항 방안을 모색하기 위해 지난 1월 3일 전문기관에 연구용역을 의뢰하였으며 현재 연구는 마무리되었습니다.

깡깡이유람선 관계자 모두는 이번과 같은 공식적인 자리는 물론 비공식적인 경로를 통해서도 더 많은 목소리에 귀 기울일 예정이며 깡깡이유람선의 안전한 운항을 위해 각종 물리적, 행정적 노력을 아끼지 않을 것 예정입니다. 허가기관 및 관계자 분들의 많은 관심과 응원 부탁드립니다.



글. 하은지

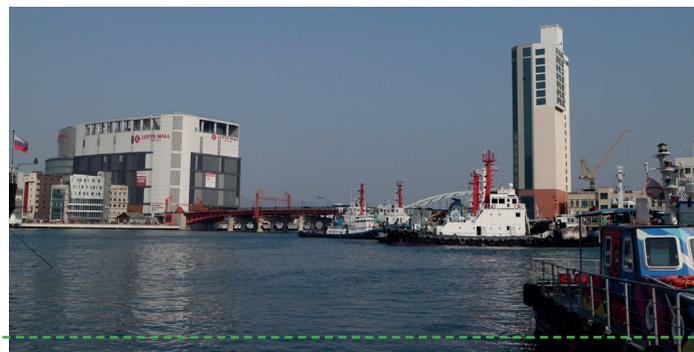
발길 닿는 데로.

강강이, 포토에세이

문득, 걷고 싶은 날이 있다.
무언가를 해야겠다는 목적 없이도.
그냥 아무 생각 없이,
보이는 것만을 보며
그저 걷고 싶은 그런 날.



그렇게 강강이 예술 마을을 걸어 본다.

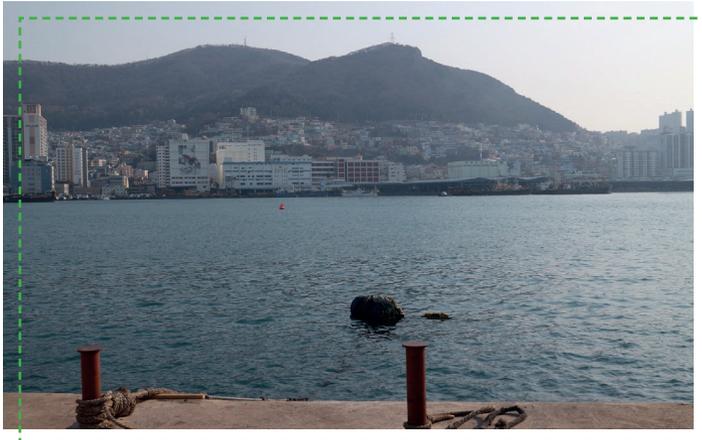


버스를 타고
영도 경찰서 앞에서 내려
슈퍼마켓 옆 골목으로
들어간다.
들어가는 순간,
대동 대교 맨션이 반긴다.
나를 내려다보는 것만 같은
맨션의 모습은
지나온 세월을 간직한 듯
묵직하고 단단하다.
그리고 나란히 정박해있는
배들을 따라
천천히 걸음을 옮긴다.

틈 없이 뻗뻗하게 들어선
선박들과 마주 보고 있는
공업사들은
떼려야 떼 수 없는 사이 같다.
오랜 세월 서로를 마주 보며
각자의 자리를 지키면서,
수백 번, 수천 번도 넘게
교류했을 것이다.
그 끈끈한 사이를 따라 걸으면
탁 트인 시야와 함께,
눈앞에 보이는 영도 대교와
그 너머의 풍경은
새롭게 다가온다.
그 속에 있을 때는
당연하게 여겼는데,
다리 건너 한 발짝 떨어져
바라보니 괜히 생각에 잠긴다.
한 방향에서 너무 같은 풍경만
보고 살아오진 않았나 하는.

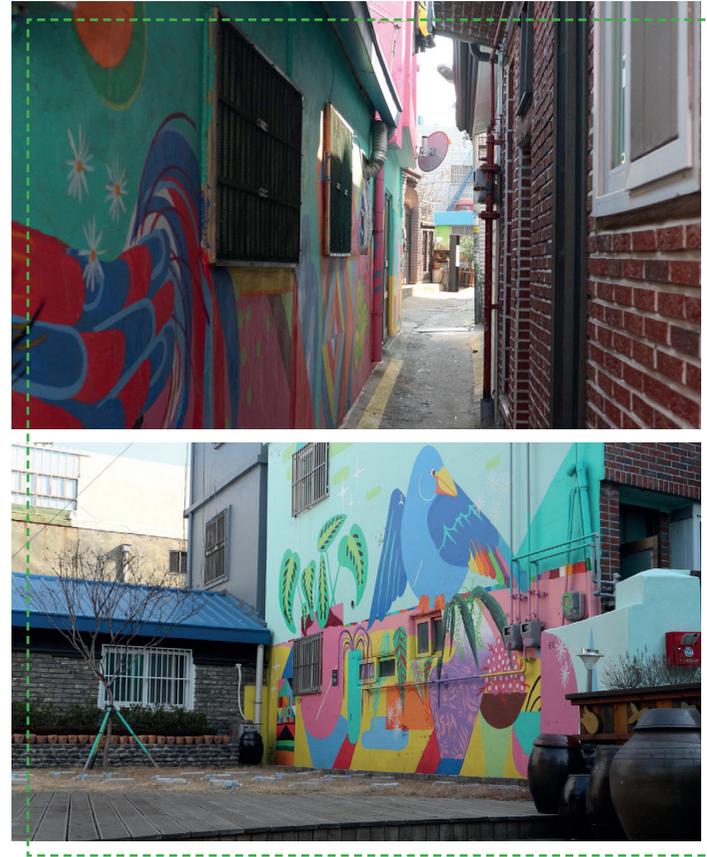


마을의 상징 조형물이 있는 교차로에 서면
어디로 갈까 잠시 머뭇거렸지만, 금방 걸음을 옮겼다.
바다가 보이는 쪽으로.
길 끝에 보이는 한 폭의 바다가 마치 액자 속 그림 같아서.
고민 없이 그 속으로 들어가 본다.
선박이 즐지어 늘어선 모습과는 또 다르다.
잔잔히 흐르는 바다와 그 너머의 풍경은 방해하는 것 없이 한눈에 들어온다.

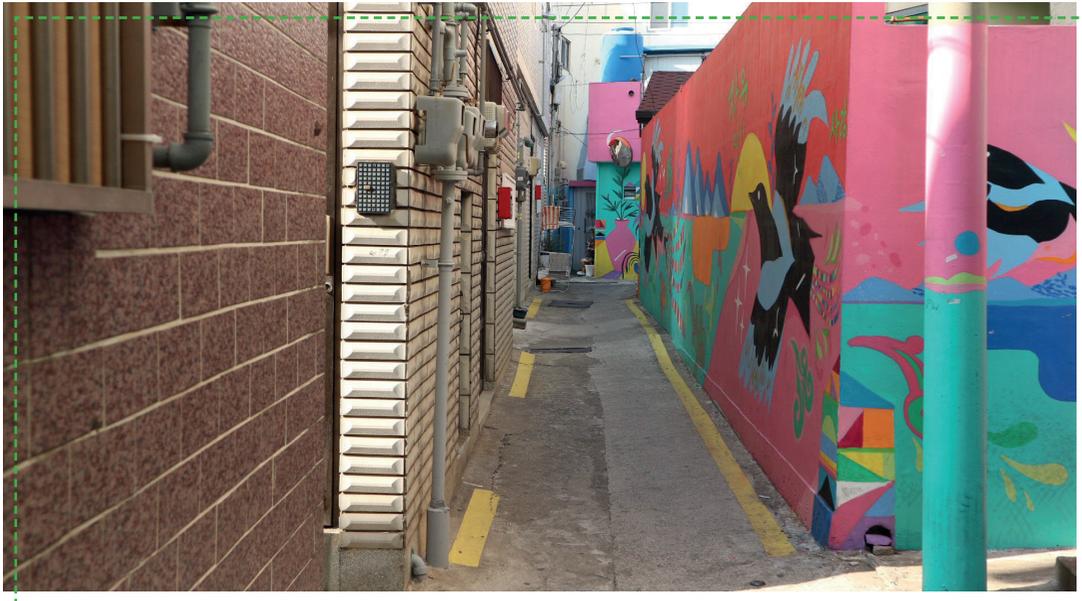


높은 건물들이
뒤를 굳건히 지키고 서 있고,
그 앞으로 모래와 바다가
매끄럽게 펼쳐져 있는.
늘 부산의 바다라고 생각했던
바다와는 전혀 다르다.
어쩌면 이곳이 진짜 부산 바다
의 모습일지도 모른다.
하루에도 수없이
배가 들락날락하고,
של 틈 없는 하루를 살아내는
소리로 가득한 바다.
치열하고 투박하지만,
정겹고 보람찬 바다.
그런 사람 사는 바다.

조선소를 지나,
계속 가다 보면 시간을
거슬러 올라가는 것만 같다.
이제는 어디서든 쉽게 볼 수
없는 이질적인 풍경.
하지만 누군가에게는
가장 익숙하고 그리울 풍경.
녹슬어 색 바랜
선박 부품들이
길가 여기저기 놓여 있고,
조선소에서 들려오는 귀를
때리는 작업 소리.
특별한 것은 아니지만,
이런 당연한 일상들이
이 마을을 가장 잘 보여주는
모습이지 않을까.



큰 도로로 나와 ‘한성 세탁소’ 바로 옆을 보면,
사람 한 명 정도 너비의 좁은 골목이 있다.
눈을 사로잡는 벽화를 지나면 탁 트인 공간이 나오는데,
마을 분들이 직접 꾸민 ‘쌈지공원’이다.
나무를 엮어 만든 의자에 몸을 기대어 누이면
비스듬하게 하늘이 보인다.
그렇게 하염없이 누워있다 보면,
그 순간만큼은 아무 생각도 들지 않고 편안해진다.
복잡한 일상 속에서 잠깐이나마
오랜만에 생각 없이 있을 수 있었던 휴식이었다.



 삼지공원 뒤로 있는 골목길로 들어가 보면,
 집마다 각기 다른 색으로 칠해져 있는 알록달록한 길이 나온다.
 지루하지 않게 그 길을 따라가면
 그 끝엔 또 다른 벽화가 펼쳐져 있다.
 잠깐 멈춰서 작품을 감상하다 골목을 나온다.

오십 분 정도. 한 시간이 채 되지 않는 시간을 걸었지만, 여운은 묵직하게 오래 남아있다.
 잠깐의 여유는 꽤 오래 일상을 환기한다. 수풀이 우거진 상쾌한 산책길이 아니어도, 눈앞
 에 바다가 펼쳐져 있는 해안 절벽 길이 아니어도, 이 마을은 한 번쯤 걸어보기에 충분하다.

여기저기 개조한 낡고 닳은 자전거가 익숙하게 다니고, 어디서 튀어나올지 모를 트럭과 오토바이들이
 현란한 운전 솜씨를 뽐내며, 세월을 간직한 정겨운 식당들이 곳곳에 자리하고 있는 이 깡깡이 마을에서.
 내가 아닌, 다른 누군가의 일상을 보고 느끼며 생각에 잠긴다. 그리고 아쉬운 발걸음을 천천히 떼어 본다.
 그러다 어느 날, 일상에 조금 지루해졌을 즈음, 문득 이 마을이 떠올랐을 때. 나는 또 걸음을 옮기겠지. 깡깡이 마을로.

글. 신해인(동아대학교 인턴)

리모트 컨트롤

깡깡이 마을공작소 주변의 불꽃 튀는 기계소리, 역동적인 굉음소리의 선박 대형구조물을 운
 반하는 아슬아슬한 모습들이 나의 일상이 되었습니다.

마을공작소 맞은편 「대남기계」 내, 외부에 큰 장비들과 기계들이 널려 있지만 일하는 분들
 은 많이 보이지 않았습니다. 여러 기계소리와 혼자서 작업 하시는 모습에 만사대평 주민기
 자로 기사를 써보고 싶다고 생각하였습니다.

작업하시는 모습에 조용히 다가가서 인사드리고, 마을신문에 이 장비의 내용을 쓰고 싶습
 니다! 라고 하였더니, “뭘 쓸게 있소! 허긴 우리 조카도 사진 많이 찍어 갔제.” 하시면서 흔
 쾌히 장비에 대해서 설명해 주셨습니다.

30여년 경력의 김현기 사장님께서 만드는 장비
 는 ‘리모트 콘트롤(REMOTE CONTROL)’이라는
 것으로 선박의 전진, 후진 밸브로 자동차의 기어와
 액셀을 통합한 역할을 하는 장비라고 하셨습니다.

이것은 선박의 브릿지 부분, 보통 선장실의 우측
 편에 설치가 됩니다.

이 장비는 국산 제작도 있지만 수요가 많지 않고,
 20여종 중 일본산이 대세라고 합니다.

그리고 장비의 한 부속품이 고장 났을 때 부품 공
 급이 쉽지 않아 장비 전체를 구입해야 하기에 어
 려움이 있다고 하셨습니다.

인터뷰를 위해 여러 번 찾아뵈었음에도 귀찮아하
 시지 않고 항상 열린 마음으로 허락해주신 김 현
 기 사장님의 도움 말씀에 깊은 감사를 드립니다.



1. 왼편 위 원형 : 에어압력 게이지
2. 오른편 위 원형 : 회전 게이지(R.P.M)
3. 왼편 아래 : 컨트롤 밸브
4. 오른편 중간 사각모양들 : 각 램프 표시등
5. 오른편 아래 노란색 원 : 비상정지 버튼
6. 오른편 파란색 원 : 램프 테스트 버튼
7. 오른편 빨간색 원 : 벨 정지 버튼

글. 이춘옥 주민기자

깡깡이

독자 기고(1)

어머니는 오늘도 조선소에 가신다.
 입에는 마스크, 머리에는 수건 쓰고
 물에 올라왔은
 배의 밑바닥에서 찍을 긁어내는 일을 하신다.
 깡깡깡 깡깡깡
 쇠파치로 두드리고 갈퀴로 긁으면
 따개비, 굴 껍데기, 이름 모를 해조류들
 뽀이던가.
 녹슨 쇠파치들도 비듬처럼 일어
 뱃사람들 걱정거리 바람에 날려간다.
 말끔히 소제된 배 밑바닥에 페인트를 칠하면
 배는 속도가 빨라지고
 그리운 사람이 집으로 돌아오는 시간도
 당겨진단다.

아버지는 오늘도 바다에 계신다.
 바람이 매섭고 파도가 거칠어도
 오로지 그 하나
 우리 가족 행복 위해
 바다 속을 이리저리 뒤척이신다.
 마디마디 손가락이 아려 와도
 나와 내 동생의 얼굴을 떠올리면
 그물을 당기는 손아귀에 힘이 더해지신단다.

할아버지도 배를 타다가 풍랑에 가셨다니
 얼굴도 못 본 할아버지의 무덤도 바다다.
 깡깡 소리에 해 뜨고 깡깡 소리에 해 지는
 고향 같은 마을에서
 어머니의 망치 소리는 바다와의 대화다.
 “오늘은 값비싼 고기 얼마나 잡았소?”
 “어디 다친 데는 없나요?”
 석양에 어시장으로 머리를 돌리는
 배들을 보면서
 피로해진 어머니의 망치소리엔
 아버지에 대한 그리움이 배어난다.
 깡깡깡 깡깡깡
 아버지, 울 아버지, 빨리 오이소.

* 이 글은 前 국회의원, 現 토토볼링장 안건일 사장님께서 기고해주신 글입니다.

깡깡이마을과 나

독자 기고(2)

어렸을 때부터 살아온 우리 마을.
 조선소가 많아서 깡깡이 소리가 그치질 않았지.
 쇳가루, 페인트 냄새에다 분진도 많이 날렸지.
 어려운 환경 속에서도 오랜 세월 살아온 나.
 학창시절 군 생활을 마치고, 공무원으로 회사원으로 살아오면서 자식들 출가 시키고
 부모님과 한 집에서 오래 살아온 곳. 고향은 아니지만 정든 우리 마을.
 세월은 유수 같다는 말이 너무도 실감이 난다.
 대평동 깡깡이 마을에서 13살 때부터 70년 가까이 살아온 정든 우리 마을.
 내 나이가 83세라 요 늙의 숫자가 맞는지 나 자신이 의심이 든다. 살아온 세월이
 너무나도 빨리 흘러가는 흐름 속에 부모님과 아내 모두 하늘나라에 보낸 이 곳, 대평동.
 기쁨도 슬픔도 함께 지낸 우리 동네가 어느 날 갑자기 깡깡이예술마을로 불리면서
 점차 변해가면서 100여년의 역사가 있고 계속되고 있는 조선소가 존재하고 있으니
 정말 가치가 있는 깡깡이예술마을로 거듭날 만한 뜻 있는 대평동이라 하겠다.
 우리 동네에서 새마을협의회 회장도 맡아 일도 보고 대평 마을버스 운영도 하였고,
 새마을금고 이사장직과 주민자치위원장직도 맡아 일도 본 것이
 우리 동네 오래 살아오면서 보람을 느낀다. 현재는 노인회에 부회장직을 맡고 있다.
 우리 마을이 깡깡이예술마을로 발돋움 하면서 해설사 교육을 마치고 현재
 깡깡이예술마을 해설사로서 일을 보는 것이 너무나 마음이 기쁘고 흐뭇한 생각이 든다.
 조선소 설명, 깡깡이 설명, 대평동 역사를 해설하면서 투어 오신 분들께서
 진지하게 들어줄 때 정말 기쁨과 보람을 느낀다.
 나이는 숫자이다. 100세 사는 세상이라 힘 있을 때까지 깡깡이 마을 해설사로서
 많은 사람들에게 볼거리와 들어볼 것을 설명을 하면서 해설사로서 거듭날 것이다.
 많은 사람들이 깡깡이예술마을을 투어 올 것을 기대하면서.

* 이 글은 마을해설사로 김성호 해설사님이 기고해주신 글입니다.

마음 가는 대로

오직 나를 위한 한 시간의 여유

글.이은미 주민기자

한 해 두 해 지나가고
건강에 무리가 오기 시작하면서
조금 더 늦게 전에 운동이라도 시작해보려고
찾았던 곳

단전호흡과 명상을 하면서
오직 나를 위한 시간
땀 흘린 그 한 시간이 참 행복했습니다.

정신없이 쉼 없이
뒤돌아보지 않고 앞만 보고 달려왔던 시간
내게 너무나 허무함이 밀려왔습니다.

오직 나를 위한 시간
나를 위해 울었고
나를 위해 웃었던
잠시 모든 걸 내려놓고
오직 나를 위한 시간이었습니다.

명상 하면서
머리끝에서 발끝까지 모든 것이 소중한다는 것을 느끼며
참 행복했습니다. 참 감사했습니다.
좋은 사람들과 함께해서 행복했습니다.

칭찬합니다

백두봉낙지 대표 황도경



글.이종렬 주민기자

남향동 김갑철님이 대평동 백두봉낙지 황도경님을 칭찬해 달라고 하셨습니다.

황도경님은 2017년 6월 남향동 주민센터와 지역사회후원자간 지역교육복지사업 “남향마을 패밀리가 떴다.(이모, 삼촌)” 업무협약을 맺고 지역 내 결식가정, 보호가 필요한 아동·청소년을 발굴하여 장학금을 매월 지원해 주고 계시며, 단순히 현금 제공만을 하는 것이 아니라 저소득 아동·청소년의 건강상태 및 특이사항 등을 살펴보고 삶의 질 향상에 이바지 하고 있습니다.

또한, 2017년 11월 IBK 기업은행 영도 이용자 모임을 만들어 매월 성금을 모아 청소년들에게 꿈과 희망을 주고, 따뜻한 이웃의 정으로 우리 마을 행복등대가 되시기에 황도경님을 칭찬해 달라고 하셨습니다.

이달의 건강상식

안구 건조증에 좋은 생활요법

글. 이은미 주민기자

1. 눈 주위의 경혈점을 지압한다.



2. 눈이 쉬 시간을 준다.

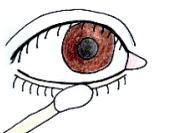
10분 정도 쉬면서 눈을 감거나 편안하게 먼 산을 바라본다.

3. 주변 환경을 점검한다.

실내 환기를 자주 시키고 건조한 곳은 젖은 수건이나 화분 등으로 습도를 높인다.

4. 눈꺼풀 청소방법

- 세안 후 깨끗한 물수건에 따뜻한 물을 적셔 눈꺼풀 위에 5~10분간 올려놓고 온찜질을 한다.



- 눈꺼풀 청결제 또는 안약을 깨끗한 면봉을 적신 다음 아래, 위 눈꺼풀의 속눈썹의 안쪽 가장자리를 닦아낸다.

