Diversity Pocheon

# 무궁무진 포천

**발행인** | 포천시장 **편집인** | 홍보감사담당관
**발행처** | 홍보감사담당관 **대표전화** | 031-538-2072
우)11147 경기도 포천시 중앙로 87(신읍동)

포천 모바일 뉴스QR코드
Pocheon News Mobile Service
무궁무진포천 뉴스를 스마트폰에서 보실 수 있습니다.

시민중심으로 만들어가는 행복도시 포천!
POCHEON NEWS

# 설

새해 복 많이 받으세요!

2
February 2016
Vol. 397

02 | 설 명절 듣기 좋은 말
03 | 온가족이 함께하는 민속놀이
04 | 졸업 축사 및 학교별 졸업일정
05 | 겨울철 차량관리
06 | 겨울철 건강관리
07 | 무궁무진 포천의 『맛과 멋을 찾아서』
08 | 포천시 의회소식
09 | 포천 글로벌 나눔 프로젝트
10 | 포천시 관광의 새로운 도약기로 나아가
11 | 사랑의 케이크 전달
12-13 | 법률·건강칼럼
14-15 | 공지사항

카카오스토리 story.kakao.com/ch/pcs21
페이스북 www.facebook.com/newspcs21
트위터 twitter.com/lovepcs21
웹진 news.pcs21.net

# 시민 여러분,
# 듣기 좋은 말로 행복한 설 명절 보내세요~

**"까치 까치설날은 어저께고요, 우리 우리 설날은 오늘이래요.~♬"**
**언제 들어도 정겨운 이 노랫가락처럼 이제 곧 음력 1월 1일. 우리나라 최대의 명절인 설날이 다가온다. 온 가족과 자주 보지 못하는 일가친척들이 모이는 만큼 오랜만에 보는 친척들이 반갑기도 하지만 어떤 덕담을 해야 할지, 세뱃돈은 얼마를 주어야 할지 애매하기도 하다. 이럴 땐 다른 사람들의 생각은 어떨지 참조해보는 것도 방법. 적절한 세뱃돈과 듣기 좋은 덕담으로 모두가 현명한(?) 설 명절을 보내자!**

## 세뱃돈의 적정 기준은?

주는 사람도 받는 사람도 기분 좋은 세뱃돈! 그렇다면 세뱃돈의 적정 기준은 얼마일까? 한 매체에서 설문조사 한 것을 보면 초등학생은 1만 원, 중고등학생은 3~5만 원, 대학생은 5~10만 원이 가장 많이 차지했다고 한다. 또한 세뱃돈을 주기 애매한 경우로는 취업 준비생들이라고 답했다.

## 설에 가장 듣기 싫은 잔소리는?

한 온라인 매체에서 구직자와 직장인을 대상으로 '설 명절 가장 듣기 싫은 말'을 조사한 결과 구직자는 앞으로의 계획을, 직장인은 연애나 결혼과 관련된 말을 꺼리는 것으로 조사되었다.

먼저 **구직자**들은"앞으로 어떻게 할지 계획은 있니?"를 설날에 가장 듣기 싫은 말로 꼽았다. **직장인**들이 가장 듣기 싫어하는 말은 "만나는 사람 없어? 결혼은 언제하려고?"가 1순위였다. **기혼 직장인**의 경우 "애기는 안 낳니? 한 명 더 낳아야지?"로 미혼 직장인과 차이를 보였다.

또한 **30대 이상 남·녀**가 설날 친척들과 모인 자리에서 가장 듣기 싫은 말은 자기 자랑, 자식 자랑 등 각종 '자랑 이야기'가 1위를 차지했다고 한다. 그리고 형제·사촌 등 남과 비교하는 이야기 등이 그 뒤를 이었다.

**초등학생의 경우** '외모에 대한 지적이나 질문'이 가장 듣기 싫은 말로 꼽았는데, 가볍게 던진 말이 사춘기 학생들에게는 큰 상처가 된다는 것을 알 수 있다. 그 뒤로는 '공부에 대한 얘기', '다른 형제, 자매와 비교' 등이 따랐다.

**대학생, 취업준비생인 경우** "누구는 취직 했다더라"가 가장 높았으며 "헛되이 시간 보내지 말고 아무 일이나 알아봐라"라는 말이 2위를 차지했다. 그 뒤 역시 취직을 재촉하는 말들이 따랐다.

## 설에 가장 듣고 싶은 덕담은?

가장 듣고 싶은 '새해 덕담'에 대해 "가정이 화목했으면"과 "좋은 곳에 취업할 거예요"를 제일 많이 꼽았다. 응답자의 절반이 가정의 화목과 취업을 듣고 싶은 덕담으로 꼽은 것은 최근 심화된 취업난과 가정불화 등 현실의 풍토가 반영된 것으로 보인다.

이어 "오래도록 건강 하세요", "좋은 인연 만날 거예요", "사업 번창 하세요", "시험 대박날 거예요", "승진 하세요"순이었다.

이번 명절에는 듣기 싫은 말들을 미리미리 체크해서 조심하고, 오랜만에 모인 가족과 친척들이 행복하고 즐거운 시간이 되도록 듣기 좋은 말로 서로에게 힘이 되어 모두가 따뜻한 설날이 되기를 바란다.

시민기자 **함영미**

# 설 명절과 정월대보름, 온 가족이 함께하는 전통 민속놀이

**스마트폰의 등장과 보급으로 온 가족이 함께 모이는 명절날 고개를 푹 숙이고 핸드폰을 바라보고 있지는 않으십니까? 가뜩이나 말이 뜸해진 요즘! 명절날을 화기애애한 분위기로 만들 수 있는 전통 민속놀이에 대해서 알아보도록 하겠습니다. 설 명절 가족과 함께 민속놀이를 즐겨보세요~!**

## 윷놀이

민속놀이 하면 가장 먼저 생각나는 대표적인 놀이로 윷가락을 던지며 네 개의 말을 움직이고, 말이 모두 최종점으로 돌아오면 승리하는 놀이이다.

고대 삼국시대부터 전승되었다고 하고 특히 우리 선조들은 설날을 전후해 남녀노소 할 것 없이 윷놀이를 즐겼다고 한다. 도, 개, 걸, 윷, 모와 같은 말들은 돼지, 개, 염소, 소, 말 등 집짐승 이름에서 유래되었다고 하고 부여의 관직명에서 유래된 것이라고도 한다.

윷놀이에 사용되는 윷은 그 크기나 재료에 따라 지금도 대표적으로 사용되고 있는 가락윷(장작윷)외에 밤윷(새끼손가락 크기), 콩윷(콩알이나 팥알을 이용), 은행윷(은행 알을 이용), 접시윷(가락윷을 접시위에 얹어 놓은 윷), 종지윷(밤윷을 종지에 넣은 윷)등으로 나뉜다.

설에서 보름까지 주로 행해지던 윷놀이는 과거 농경을 주로 하는 우리민족이 풍년과 가축의 번성을 기원하던 뜻이 담긴 대표적인 민속놀이로, 최근 행해지는 윷놀이 규칙 중 '빽도, 자동임신, 퐁당' 등의 규칙은 놀이규칙에 많은 변수를 등장시킴으로서 재미를 극대화 하고자 근대 이후 도입된 규칙들이라고 한다.

## 연날리기

겨울철하면 민속놀이로 빠질 수 없는 것이 연날리기다. 개인적으로도 어렸을 적 아버지가 손수 만들어주신 방패연을 가지고 놀았던 기억이 새록새록 하다.

가을 농사철 이후부터 정월대보름까지 남자아이들 사이에서 주로 행해지던 연날리기는 연을 날릴 때, 소년들은 자기가 태어난 생년월일을 연에 기록해 하늘 높이 날린 뒤 연줄을 끊어 연을 멀리 날려 보냈다 한다. 이를 '액막이연'이라 하는데 이렇게 하면 그 해 다가올 액운을 피할 수 있다고 하는 전설에서 유래된 것이라 한다.

우리나라의 대표적인 연으로는 방패연, 가오리연 등이 있으며 연의 생김새에 따라 우리나라의 연은 70여종이나 된다하고 그 중 방패연은 우리나라에서만 볼 수 있는 독창적인 연이라 한다.

연은 과거 전쟁 시의 주요한 통신수단으로 사용되던 것이 민간의 놀이로 계승·전파된 것이다.

## 제기차기

제기차기는 예전처럼 흔치는 않지만, 아직까지도 동네에서 아이들이 즐기는 모습을 볼 수 있는 놀이이다. 제기라는 조그만 장난감을 사용해서 연이어 제기를 발로 차면서 떨어뜨리지 않고 높이 띄우는 놀이로, 최대한 많이 차는 사람이 이기는 놀이이다. 개인적으론 이번 명절 제기차기를 모르는 아이들이 있다면 아이들과 아빠가 혹은 가족별로 한 팀을 이뤄 하는 대항전을 강력추천하고 싶은 놀이 중 하나이다.

다가올 설 명절과 정월 대보름을 맞아 민속놀이 몇 가지를 소개해 봤다. 가족들과 함께하는 민속놀이를 통해 가족의 정도 느끼고, 아름다웠던 유년시절의 소중한 추억들도 되새겨 보자. 행복한 시간을 통해 우리 아이들도 멋 훗날 이 시간을 소중한 추억으로 떠올리지 않을까?

시민기자 **이민건**

※ 소식지 후면 표지를 윷놀이판으로 사용하세요!

# 졸업생 모두에게 축하를...

사랑하는 포천 지역 졸업생 여러분의 졸업을 진심으로 축하합니다.
사람은 늘 머물러 있던 곳을 떠나 변화를 겪으면서 성장해 갑니다. 그것은 겨울이 지나가고 봄이 오는 것처럼 당연한 일입니다. 따라서 졸업이란 모두에게 축하 받을 일입니다. 졸업은 끝이 아니라 새로운 시작입니다. 여러분이 지금부터 걸어야 할 길은 성공도 있을 수 있고, 실패도 있을 수 있으며, 기쁨도 있고 또 실망도 있을 수 있습니다. 그러나 가장 중요한 것은 그런 노력을 거듭하는 과정에서 어떤 역경도 헤쳐 나갈 수 있는 굳센 용기를 가질 수 있느냐 하는 것입니다. 여러분들이 이러한 용기를 가지고 모든 일에 성실히 임하기를 당부 드립니다.
여러분의 졸업을 다시 한 번 축하드리며 앞날에 늘 행운이 함께 하기를 바랍니다.

포천교육지원청 **김성근** 교육장

### ● 관내 초등학교 졸업식 일정

| 졸업일 | 학교명 |
|---|---|
| 2월 3일 11:00 | 송우초 |
| 2월 5일 10:00 | 관인초, 도평초, 선단초, 영중초, 유암초, 이동초, 중리초, 포천노곡초, 포천삼정초, 포천초 |
| 2월 5일 10:30 | 가산초, 금주초, 신봉초, 영북초, 운담초 |
| 2월 5일 11:00 | 신북초, 태봉초 |
| 2월 6일 10:30 | 왕방초 |
| 2월 12일 10:00 | 영평초, 외북초, 축석초 |
| 2월 12일 10:30 | 이곡초 |
| 2월 12일 11:00 | 창수초 |
| 2월 17일 10:30 | 정교초 |
| 2월 19일 10:00 | 내촌초, 지현초 |
| 2월 19일 10:30 | 일동초, 화현초 |

### ● 관내 중학교 졸업식 일정

| 졸업일 | 학교명 |
|---|---|
| 2월 2일 14:30 | 송우중 |
| 2월 3일 10:00 | 관인중 |
| 2월 3일 10:30 | 갈월중 |
| 2월 4일 09:30 | 포천여자중 |
| 2월 4일 10:00 | 영중중 |
| 2월 4일 10:30 | 영북중 |
| 2월 4일 11:00 | 경북중, 동남중 |
| 2월 4일 14:00 | 일동중 |
| 2월 5일 10:00 | 이동중 |
| 2월 5일 10:30 | 삼성중 |
| 2월 18일 10:00 | 내촌중 |

### ● 관내 고등학교 졸업식 일정

| 졸업일 | 학교명 |
|---|---|
| 2월 3일 11:00 | 관인고 |
| 2월 4일 10:00 | 송우고, 일동고, 포천일고 |
| 2월 4일 11:00 | 동남고, 포천고 |
| 2월 5일 11:00 | 영북고 |

### ● 관내 대학교 졸업식 일정

| 졸업일 | 학교명 |
|---|---|
| 2월 19일 11:00 | 대진대 |
| 2월 19일 14:00 | 경복대 |
| 2월 25일 11:00 | 차의과대 |

# 안전한 겨울을 보내기 위한 차량관리

**작년 어느 추운 날 아침 자동차 시동이 안 걸려 애먹었던 생각이 난다. 겨울철에는 자동차에 다양한 돌발 상황이 생길 수 있고 이는 우리를 큰 사고로 이끌 수 도 있다! 겨울철 돌발 상황을 막기 위한 겨울철 차량관리에 대해서 알아보도록 하자.**

### 1. 타이어 상태 확인 점검

겨울철 사고 중 가장 많이 나는 원인 중 하나가 바로 타이어 결함 때문이라고 한다. 아무리 조심운전을 한다 해도 타이어가 제대로 관리되지 못한다면 큰 사고로 이어지니 반드시 전문점을 찾아가 편마모 여부, 공기압 상태 등을 꼭 점검해 봐야 한다.

### 2. 부동액 확인 점검

부동액은 엔진과 부속장치들이 열로 인한 피해를 줄여주는 역할을 한다. 부동액은 계절에 따라 물과 원액의 비율에 차이가 있는데 여름이나 가을에 냉각수를 보충하는 경우에는 물의 비율이 높아 겨울철 온도가 낮아지면서 얼어버릴 수가 있으니 부동액을 점검하는 것이 필요하다.

### 3. 배터리 점검

아침에 출근하려는데 시동이 안 걸려 서비스를 받아 겨우 출근을 했던 난감한 경험이 있었다. 다행히 요즘은 자동차보험사의 서비스가 좋아 바로 조치를 취할 수 있지만 미리 점검을 해 보는 것이 좋겠다.

### 4. 스노 타이어, 스노 체인, 스프레이 체인 준비

겨울철 사고의 가장 큰 이유 중 하나가 '블랙 아이스'라는 빙판길 교통사고라고 한다. '블랙아이스'는 도로 위에 쌓인 눈에 매연과 먼지가 엉겨 붙어 마치 검은 코팅을 한 듯 얇게 얼어붙은 얼음을 말한다. 겨울에는 안전을 위해서 겨울용타이어로 교체하거나 스노 타이어를 준비하고, 혹시 준비가 안 되었다면 스프레이 체인이라도 반드시 챙겨 다니기를 권한다.

### 5. 난방, 에어컨장치 확인

마지막으로 점검할 것은 난방과 에어컨이다. 겨울철에는 히터만 사용하고 에어컨(제습) 기능은 사용 안한다고 생각하는 경우가 많은데, 외부 온도 때문에 차량에 성애가 생길 때는 히터보다는 에어컨이 더 효율적이라는 사실! 따라서 난방을 점검할 때 함께 에어컨 상태도 확인하는 것이 좋다.

차량관리의 Tip을 드리자면 자동차 업체에서 제공하는 겨울맞이 무상 점검 서비스를 챙겨 받는 것이다. 무상점검서비스에는 위의 점검사항 등 안전주행을 위한 기본적인 사항을 포함하고 있어 차량이상을 미리 예방할 수 있다.

시민 여러분!
차량점검 잘 받으시고 안전운전 하셔서 사고 없는 편안한 겨울 보내세요!

시민기자 **박혜옥**

# 겨울철 건강관리 요령

**연일 지속되는 추위! 겨울을 현명하게 보내는 겨울철 건강관리 요령에 대해서 알아보자!**

추위는 혈압에 영향을 준다. 추위는 혈관을 수축시켜 혈압을 상승시킨다. 이로 인해 겨울철에는 뇌졸중이나 심장마비가 자주 발생하게 된다. 뇌졸중을 예방하기 위해서는 외출 시 머리 등 노출부위를 보온해야한다. 또한 규칙적인 유산소 운동을 하여 원활한 혈액순환이 될 수 있도록 해야 한다. 무리한 운동은 오히려 좋지 않으니 근육이완과 혈액순환에 도움을 줄 수 있는 가벼운 운동을 권한다. 여기에 체중조절과 식이요법, 금연과 절주를 생활화해 혈액을 깨끗하게 유지함으로써 뇌혈관이 터지거나 막히지 않도록 해야 한다.

겨울철 낙상을 조심하여야 한다. 빙판길을 걷다보면 아찔한 상황들이 빈번하게 발생한다. 몸이 꽁꽁 얼어 있는 겨울철의 낙상은 골절로 이어질 수 있어 주의해야한다. 이를 예방하려면 장갑과 굽 낮은 신발, 지팡이 등을 챙기고 평소 스트레칭을 꾸준히 해 주는 것이 좋다.

몸의 온도가 1도가 떨어지면 우리의 면역력은 30% 가량 떨어진다고 한다. 그렇기 때문에 겨울철에는 기관지염과 독감, 신종플루 등의 질환이 자주 발생한다. 이를 막기 위해서는 위생에 특별히 신경을 써야 하며, 실내 온도 습도 조절이 필요하다. 실내난방으로 18℃~20℃로, 실내습도는 40~50%를 유지하고 환기를 자주 해주는 것이 좋다. 또한, 활동량과 신진대사가 줄어드는 겨울에는 신진대사에 중요한 역할을 하는 비타민이 더욱 필요하다. 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 갖춘 식사로 면역을 높여 겨울을 이겨야 한다.

늦게 발동이 걸린 추위가 당분간 계속된다고 하니 기본적인 건강관리 수칙을 잘 지켜서 감기나 낙상사고를 예방하자.

시민기자 **박혜옥**

### Tip 감염 확률을 줄일 수 있는 면역력 강화식품 4가지

**브로콜리** — 브로콜리에는 비타민C와 베타-카로틴 같은 항산화 물질도 풍부해서 세포가 건강해지고 면역력 향상에 도움을 준다.

**고등어** — 오메가-3 지방산이 풍부하다. 심혈관 질환 예방에 좋다. 특히 등 푸른 생선에 든 오메가-3은 몸에 흡수되면 에이코사노이드로 바뀌어 만성 염증을 줄여준다.

**토마토** — 토마토의 라이코펜 성분이 폐질환 예방에 도움이 된다. 흡연으로 인해 증가한 체내 유해 산소를 라이코펜이 감소시켜 폐 손상을 억제하기 때문이라고 한다.

**무** — 민간요법으로 무즙에 꿀을 넣어 천식과 소아의 백일해 치료에 사용했다고 한다. 이 방법은 가래를 제거하는 데 도움을 준다고 한다.

# 무궁무진포천의 『맛과 멋을 찾아서』 책자 발간

**포천시는 포천의 맛과 멋을 한눈에 볼 수 있는 책자를 2012년에 이어 이번에 두 번째 발간하였다. 포천 맛앤멋 음식점은 2012년 최초로 57개소를 선정하여 2015년 12월말 기준 총 67개소가 지정되어 있다.**

무궁무진 포천의

맛과 멋을 찾아서

Taste and Style of POCHEON

포천의 여행길을 한층 풍성하고 즐겁게 하는
맛&멋 음식점을 소개합니다.

포천시는 관광객 및 제62회 경기도 체육대회 선수단에게 다양한 맛집을 소개하기 위해 무궁무진포천의 '맛과 멋을 찾아서' 책자 1,000부를 제작하여 서울시 등 관공서, 관내 관광지, 골프장, 금융기관 등 260개소에 배포하였다.

책자는 포천시 전역의 맛집을 읍면동별로 수록하여 업소 소개, 대표 메뉴 및 음식 사진, 전화번호, 약도까지 일목요연하게 설명하고 있어 포천시를 처음 방문하여 '뭘 먹을까?' 고민하는 관광객들에게 도움이 될 수 있도록 구성하고 있다.

특히, 책에 소개된 음식점은 포천지역 3,500여 개의 음식점 중에서 대학교수, 영양사 등 식품분야 전문가가 직접 현장을 방문하여 맛을 보고 선정한 음식점으로 검증된 곳이다.

포천시는 2016년에도 2월부터 5월까지 접수받아 6월 신규 맛앤멋 음식점을 선정할 계획이며, 이번 책자 발간으로 "포천시 외식업소의 경제 활성화에 기여할 것으로 기대한다"고 밝혔다.

무궁무진포천의 '맛과 멋을 찾아서'는 포천시청 홈페이지에서 다운로드 가능하니, 이 책을 참고하여 포천으로 맛 기행을 떠나보는 건 어떨까?

포천시 **보건소 보건위생과**

**무궁무진포천의 '맛과 멋을 찾아서' 다운 방법!**

포천시 홈페이지 - http://www.pcs21.net → 새소식 → 검색

**문의** 포천시 보건소 보건위생과 ☎ 031-538-3606~8

# 포천시의회 한탄강댐 주변지역 개발현장 방문

**포천시의회는 2016.1.25.(월) 우리시가 관광산업 육성을 위해 야심차게 추진하고 있는 한탄강댐 주변지역의 개발현장을 둘러보고 그동안의 추진상황과 앞으로의 추진 방향에 대한 종합적인 현장 점검에 나섰다.**

↑창수면 운산리 자연생태공원

창수면 운산리 자연생태공원 현장

이번 현장방문은 시정현안에 대해 예상되는 문제점들에 대비하여 소모적인 예산낭비를 방지하고 민원발생을 최소화하고자 하는 취지에서 이루어졌다. 의회에서 자체적으로 계획하고 추진한 이번 현장방문은 매서운 추위에도 불구하고 2016년 시민의 대표자로서 포천시의회의 능동적이고 적극적인 역할을 기대하게 하는 첫 활동이었다.

한탄강댐 건설과 관련하여 한국수자원공사에서 조성하고 우리 시에서 운영할 계획으로 있는 운산리 자연생태공원 조성사업은 창수면 운산리 일대 약 260,000㎡를 생태공원과 캠핑장 등 편의시설로 조성하는 사업으로 2016년 4월경 완공예정이다.

시의원들은 현장에서 완공을 앞둔 현시점의 사업 추진상황을 점검하고 미비한 시설이나 보완이 필요한 부분에 대한 주민의견을 청취하여 집행부에 대책을 강구하도록 요청하였다. 또한, 시의원들은 향후 우리 시가 운영할 경우 수익보장 없이 자칫 매년 과다한 관리비가 소모적으로 투입될 우려가 있는 사항에 대해 집행부에 생태공원의 운영과 관리비 확보 방법과 같은 종합적인 사후관리 방안을 집중적으로 질문하여 예방방법을 모색하였다.

특히 시의원들은 한목소리로 실제 자연생태공원의 완공에 앞서 모든 시설물의 하자를 최소화하여 사후 유지보수에 불필요한 비용이 투입되는 일이 없도록 수자원공사와 집행부 그리고 주민의 합의로 사업이 완료되어야 한다고 당부하였다.

또한 시의원들은 관인면 중리와 영북면 대화산리 홍수터 일원의 388ha에 달하는 광활한 면적을 활용한 조사료 재배단지를 방문한 현장에서 재배단지의 토양개량을 위해 살포한 액비 등 부산물에 대하여 악취가 발생하는 것을 최소화 할 수 있도록 관리부서에 철저한 관리감독을 촉구하였다. 이어 재배단지 조성에 따라 관내 농가에 균등한 혜택이 갈 수 있도록 하는 사후 관리 방안에 대한 논의를 이어갔다.

이로써 새해 첫 공식 현장점검을 마무리한 시의원들은 돌아가는 버스에서도 각 사업 현장에서의 문제점과 개선안에 대한 열띤 토론을 이어나갔다. 이번 현장방문 활동으로 포천시를 위해 열심히 봉사하는 2016년 포천시의회의 의욕적이고 적극적인 모습을 확인할 수 있었다.

포천시 **시의회**

창수면 운산리 조사료재배 단지 현장

관인면 중리 조사료재배 단지 현장

# 지방외교 시대,
# 포천 글로벌 나눔 프로젝트

**근래 들어 세계화와 지방화, 그리고 개방화와 정보화가 전 세계적인 경향으로 보편화되고 있다. 지방화 시대를 맞이하여 포천시도 자매도시 및 우호도시를 지속적으로 확대하여 지방외교를 강화하고 있다. 세계화 시대를 맞이하여 지방외교 실천방안의 일환으로 포천시는 "포천 글로벌 나눔 프로젝트"를 통해 관내 기업체, 축산단체 및 NGO단체와 함께 관내에서 생산된 친환경 유기질비료 5만포를 아프리카 모잠비크에 지원하는 사업을 추진하고 있다.**

유기질비료

"포천 글로벌 나눔 프로젝트"는 2015년 초에 영평영송 영농조합, ㈜가농바이오 및 석봉비료 등 관내 비료업체에서 포천시에 유기질비료 5만포 기부 의사를 표시함에 따라 시작되었다. 당초에는 이 비료를 인도주의 차원에서 식량난을 겪고 있는 북한에 지원하려고 하였으나 남북대치 상황이 심화되어 대북 비료지원이 어려워짐에 따라 우리나라의 ODA(국제개발협력사업) 중점협력국인 아프리카 모잠비크에 지원하기로 결정되었다.

유기질비료 5만포는 1,000톤에 해당되어 모잠비크까지 수송하기 위해 막대한 운송비용이 소요되었다. 사업예산을 산출한 결과 약 1억 5천만 원의 해상 운송비를 포함하여 제반 비용 등 총 2억 3천만 원의 예산이 필요하여 포천시에서 일부 예산을 부담하기로 하고 부족한 사업비는 경기도 보조금 및 후원금을 확보하여 추진하기로 하였다. 관내 비료업체와 국제협력사업에 경험이 풍부한 NGO단체인 (사)한국국제기아대책기구가 컨소시엄을 구성하여 경기도 국제개발협력사업 공모에 참여한 결과 경기도로부터 1억 5천만 원의 사업비를 지원받아 사업을 본격적으로 추진할 수 있게 되었다.

2015년 10월초에는 포천시 및 기아대책기구, 비료업체, 축산단체 협의회, 포천축협 등의 대표자들이 모여 "포천 글로벌 나눔 프로젝트"의 원활한 사업추진을 위해 업무협약을 체결하였다. 2015년 11월 3일에는 포천시청 본관 앞 주차장에서 후원기관 대표자 및 경기도 관계자들이 참석한 가운데 출정식을 개최하였고, 2015년 11월 6일에 5만포의 비료를 실은 배가 인천항을 출발하여 2015년 12월 13일에 모잠비크 마푸토 항에 도착하였으며, 현재 모잠비크 농림부에서 소작농들에게 비료를 배분하고 있다.

모잠비크는 아프리카 남동부에 위치한 나라로서 막대한 천연가스 매장량을 보유한 자원부국이나 농업 인프라 및 기술이 부족하여 식량난에 처해 있다. "포천 글로벌 나눔 프로젝트"를 총괄한 김덕진 포천시 기획예산과장은 "이번 프로젝트는 관내 축산 관련 기업체 및 단체의 자발적인 참여 및 민관 파트너십을 통해 포천시에서 처음 추진하는 지방외교 사업으로 모잠비크의 농업발전을 지원하고 우리나라의 국격 향상에 기여했다."고 밝혔다.

포천시 **기획예산과**

# 2016년 포천시 관광의 새로운 도약기로 나아가

산정호수

**포천시는 2017년 구리-포천 고속도로 개통과 산정호수 케이블카 운행, 쥬쥬동물원 개관 등 관광 분야 최대의 변혁기를 맞이함에 따라 2016년을 관광의 새로운 도약기로 삼고 있다.**

우선 포천의 다양한 야간관광 명소의 활성화를 통한 체류관광 체계구축을 위해 "밤이 더 즐거운 포천"을 테마로 산정호수 달빛둘레길, 허브아일랜드 불빛동화축제, 포천아트밸리 및 평강식물원 등의 야간관광 명소의 특성화를 추진할 계획이다. 이를 통해 신규 관광객 유치 강화 및 방문 체류시간 증대로 각종 관광자원의 자생력을 높이는 것을 목표로 하고 있다.

또한, 2017년 구리-포천 고속도로 개통에 따른 외부 교통 접근성 향상에 부응하여, 서울시 면적의 1.4배에 달하는 포천에 흩어져 있는 관광자원의 내부 교통 접근성을 강화하고 다시 찾고 싶은 포천을 만들기 위한 수요자의 만족도를 높이고자 한다. 이의 일환으로 포천시는 기존의 탐방 성격의 시티투어 사업에 체험콘텐츠를 접목하여 수요자의 만족도를 높일 수 있는 체험형 시티투어 버스를 운영하고자 한다.

지금은 군사도시, 접경도시, 교통이 불편한 곳이라는 다소 부정적인 이미지와 무궁무진한 관광자원을 보유한 긍정적인 이미지가 혼재되어 있는 도시로 평가되지만 2017년 포천 관광분야의 변혁기에 발맞추어 2016년을 관광의 새로운 도약의 기회로 삼아 노력한다면, 폐채석장을 문화와 예술로 치유하고 환경을 복원하여 복합예술 공간으로 만든 '포천아트밸리'의 모범 성공사례처럼 2017년에는 부정적인 이미지를 걷어 내고 명실상부 대한민국 최고의 관광도시로 자리매김 할 수 있을 것이라 확신한다.

이미 무궁무진한 관광자원을 보유한 포천시에는 연간 700만 명의 관광객이 방문하고 있다. 포천시는 이에 안주하지 않고 관광자원들 간의 연계와 창조적인 마케팅 시행 그리고 관광객과의 선순환적 네트워크를 구축하려 노력할 것이다. 이를 통해 관광객에게 놀라움·감동·휴식을 선사하여 포천시 1,000만 관광객 유치를 위해 박차를 가할 것이다.

포천시 **관광사업과**

# 홀몸 어르신을 위한 사랑의 케이크 전달

**오늘날 노인 인구의 증가와 핵가족화는 우리 사회의 새로운 이슈들을 던져 주고 있다. 노인 고독사도 그 중 하나라 할 수 있다. 이 문제를 극복하기 위해서 자치단체에서는 다양한 노력을 기울이고 있지만 이는 독거노인 분들의 안부를 확인하는 선에서 이루어지고 있다. 하지만, 소흘읍에서는 독거노인의 안부확인을 넘어, 어르신들에게 정서적 만족감을 주는 도움이 포착되어 지역사회에 놀라움과 감동을 주고 있다.**

홀몸어르신을 대상으로 하는 "홀몸 어르신 사랑의 케이크" 전달 사업이 바로 그것이다.

소흘읍에서 진행되고 있는 "홀몸 어르신 사랑의 케이크" 전달 사업은 생일을 맞은 만 80세 이상의 저소득 독거 어르신께 케이크를 전달하는 사업으로, 담당 직원이 직접 어르신 댁을 방문하여 생일축하 노래와 함께 생일케이크를 전달한다.

생일 케이크를 받으신 윤○○(만 81세) 어르신은 "생일날 생각지도 못한 생일케이크를 받고, 생일축하 노래를 들으니 기분이 좋다."라며 그 고마운 마음을 전했다.

한편, "홀몸 어르신 사랑의 케이크" 전달은 소흘읍과 소흘읍 하나로마트 베이커리의 후원으로 이루어져, 건강한 지역사회의 협조체계를 엿볼 수 있다.

하나로마트 베이커리 담당자 이갑중(만 36세)씨는 "이렇게나마, 지역사회에 봉사할 수 있어 직업의 자부심과 보람을 느낀다."며, "앞으로도 지역사회를 위해 노력하겠다."는 말을 전했다.

지속되는 한파 속에서도 소흘읍의 노력과 지역사회의 온정이 훈훈하게 느껴진다.

- **사 업 명** : "홀몸 어르신 사랑의 케이크" 전달
- **추진기간** : 2016년 1월 ~ 12월(연중)
- **대 상 자** : 소흘읍 80세 이상 기초생활수급 독거 어르신
- **후 원 처** : 소흘읍 하나로마트 베이커리

포천시 **소흘읍사무소**

법률칼럼

# 경찰 수사와 검찰 수사의 관계는

**Q 음주운전으로 경찰에서 조사를 받고 끝난 것으로 알았는데, 검찰에서 같은 사건으로 출석하라는 연락을 받았습니다. 또 조사를 받아야 하는가요?**

A 현행법상 검사만이 기소 여부를 결정하고 수사를 종결할 권한이 있으므로, 경찰에 출석하여 조사를 받은 피의자라도 검찰에서 다시 수사하기 위해 출석을 요구할 수 있습니다. 검사는 피의자가 정당한 이유 없이 출석을 거부하거나 그럴 우려가 있는 경우 법원으로부터 체포영장을 발부받아 피의자를 체포하여 조사할 수도 있습니다.

대한법률구조공단
의정부지부 포천지소
김 동 민

모든 형사사건은 사건의 경중에 관계없이 검사만이 기소 여부를 결정하여 수사를 종결할 수 있습니다. 그러므로 사법경찰관이 수사한 모든 형사사건에 대하여 기록과 증거물을 검찰청으로 송치해야 합니다. 사법경찰관은 사건을 송치할 때 그동안 수사한 결과를 종합하여 사법경찰관으로서의 의견을 붙여서 송치하고, 검사는 사건에 대한 기소 또는 불기소의 종국 결정을 내리게 됩니다.

검사의 기소처분에는 정식기소와 약식기소가 있는데, 특히 약식기소는 검사가 피의자를 벌금형에 처함이 상당하다고 판단되는 경우 법원에 약식명령을 청구하는 것을 의미합니다. 이 경우 판사는 기록만 검토하여 유무죄를 판단하고 유죄로 판단되는 경우 벌금을 부과하게 됩니다. 약식명령의 벌금형에 대해 감액을 원하거나 무죄를 주장하는 경우 약식명령을 고지 받은 날로부터 7일 이내에 정식재판을 청구할 수 있고, 정식재판이 청구되면 정식기소가 된 것처럼 법정에 출석하여 재판을 받게 됩니다. 정식재판을 청구하더라도 약식명령의 벌금형보다 무거운 형을 받지는 않습니다.

반면에 불기소는 검사가 사건을 수사한 결과 피의자를 형사재판에 회부하지 않는 것이 상당하다고 판단되는 경우 기소를 하지 않고 사건을 종결하는 것을 의미합니다. 기소유예, 혐의 없음, 공소권 없음, 기소중지 처분 등이 대표적입니다.

※ 위 내용은 법무부, "북한이탈주민 상담사례집(2014)"를 기초로 그 내용을 일부 각색하여 작성하였습니다.

건강칼럼

# 혈압, 당뇨

**이번 달에는 저번 달에 이어서 간단하면서도 어려운 혈압, 당뇨 조절에 대해 이야기 해 보도록 하겠습니다.**

포천시 건강사업과
가산보건지소장
장 현 무

혈압, 당뇨는 그 자체로는 큰일이 아닐 수도 있습니다. 하지만 두 질병 모두 심근경색(심하면 심장마비), 뇌졸중(흔히 말하는 중풍)을 유발할 수 있기 때문에 혈압이나 혈당이 높다고 한다면 반드시 치료를 통해 조절해야 합니다.

특히 혈압은 목마름, 잦은 소변 등의 증상을 보이는 당뇨와는 다르게 160 이상의 높은 고혈압이 아니면 큰 증상이 없어, 환자들이 별 것 아니라고 간과하는 경향이 커 각별한 주의가 필요합니다.

당뇨 여부를 확인하기 위한 혈당측정은 공복에 재는 것이 가장 정확합니다. 물론 식후 2시간도 의미는 있지만 공복보다 정확할 수는 없습니다. 밥을 먹으면 당이 올라갔다가 떨어지므로 이 혈당수치가 밥을 많이 먹어서 올라간 것인지 당뇨라서 올라간 것인지 알 수가 없게 됩니다. 일반 당 검사는 그 당시 혈당만 알려 주기 때문에 진료 받으러 온 전날 밥을 적게 먹거나 굶으면 그 동안 조절이 잘 안된 환자도 당이 잘 조절된 것처럼 수치가 나올 수도 있습니다. 혈당 검사 중에 당화혈색소 검사라는 것이 가장 정확한데, 그 이유는 이 검사를 통해 3개월 동안 당의 평균 수치를 알 수 있기 때문입니다. (당화혈색소적혈구에 붙어있는 당의 수치를 측정하며 적혈구 수명은 90일입니다.)

특히 보건소나 보건지소에는 나이든 환자분들이 많이 오십니다. 나이든 분들을 치료할 때 중요한 것은 너무 강하게 치료하지 않는 것입니다. 당이 많이 떨어지면 노인은 어지럽거나 하는 저혈당 증상이 심하게 나타나므로 융통성 있게 적당히 치료하는 것이 중요합니다.

그리고 당뇨환자라고 심근경색을 일차적으로 예방하기 위해 아스피린을 꼭 복용할 필요는 없습니다. 물론 당뇨는 심근경색을 일으킬 수 있고 아스피린은 심근경색을 예방합니다. 하지만 아스피린이 신체 내부에서 위장출혈의 부작용을 유발하면, 아스피린의 심근경색에 대한 예방효과보다 신체에 더 큰 위험을 가져 올 수 있기 때문입니다.

# 공지사항

## ○ 2016년도 포천愛人 귀농학교 6기생 모집 안내

- **모집기간** : 2016년 2월 23일(화) 9시부터 ~ 선착순
- **모집인원** : 40명(관내 20명, 관외 20명)
- **대 상** : 관내 귀농귀촌인(4년 이내), 관외 예비귀농인, 직업군인(전역 후 5년 이내)
- **교육내용** : 귀농의 이해 등 소양교육, 농업기술이론 및 실습 등
- **문 의** : 농업지원과 도시농업팀(☎ 031-538-3776)

## ○ 「GCM 농법의 이해」 친환경농업 교육 안내

- **일 시** : 2016년 2월 17일(수) 09:30~12:00
- **장 소** : 농업기술센터 강당
- **대 상** : 포천시민 누구나 (100명)
- **강 사** : 김길용 교수(전남대학교)
- **주요내용** : 친환경농업 실천을 위한 GCM 농법
- **문 의** : 농업기술센터 기술보급과(☎ 031-538-3841)

## ○ 2월 북스타트 데이 운영 안내

- **일시/장소**
  - 2016년 2월 16일(화) : 소흘도서관, 가산도서관 유아열람실
  - 2016년 2월 17일(수) : 일동도서관 유아열람실
- **참여대상** : 포천시에 거주하는 3개월 ~ 18개월 영유아(도서관마다 30명)
- **내 용** : 책꾸러미 배부 및 책놀이
- **문 의** : 소흘도서관(☎ 031-538-3951), 가산도서관(☎ 031-538-3982), 일동도서관(☎ 031-538-3933)

## ○ 2016년 포천시인재장학재단 장학생 선발 안내

- **모집기간** : 2016년 1월 25일(월) ~ 2월 19일(금) / 4주간
- **선발분야** : 성적우수, 일반, 장애우, 특기, 핵심인재 등
- **대 상** : 중·고등학생 및 대학생
- **신청방법** : 방문접수 및 우편접수(2월 19일 소인까지 유효)
- **문 의** : 자치행정과 교육지원팀(☎ 031-538-2033)

## ○ 2016년도 경기도민장학회 장학생 및 특기생 선발 안내

- **접수기간** : 2016년 2월 22일(월) ~ 3월 4일(금)
- **주요내용** : 2013년 3월 4일부터 접수일 현재까지 주민등록상 부·모 (기혼자는 본인)가 3년 이상 연속하여 경기도에서 거주하고 있는 경기도민의 자녀로 국내에 소재 학교에 재학중이거나 신입(편입)·복학 예정인 학생
- **문 의** : 자치행정과 시정팀(☎ 031-538-2874)

## ○ 주민세(종업원분)신고, 납부 기간 연장 안내

- **신고·납부기간** : (당초) 2월 11일 → (변경) 2월 16일
- **납세 의무자** : 종업원에게 급여를 지급하는 사업주
- **신고·납부방법**
  - 인터넷 납부 : 위택스(www.wetax.go.kr)
  - 지정계좌 신고·납부 : 팩스(538-2991)로 신고서 작성 제출 후 본인(사업주) 지정 계좌로 납부(이체)
  - 방문 신고·납부 : 포천시 세정과 및 읍·면사무소 방문 신고서 작성 제출 후 고지서를 교부받아 납부
- **문 의** : 세정과 지방소득세팀(☎ 031-538-2205)

## ○ 노인의치 신청자 접수 안내

- **신청기간** : 2016. 3월까지
- **대 상** : 관내 거주 만 65세 이상(기초생활수급자 등)
  ※ 기존 동 사업 수혜자 지원불가(평생 1회)
- **신청내용** : 의치(틀니)가 필요한 저소득층
  - 65세 ~ 69세 : 전액 무료
  - 70세 이상 : 의료급여(건강보험)본인부담금 무료
- **시술기관** : 관내 치과의원(보건소와 협의하여 시술기관 지정)
- **문 의** : 포천시 보건소(☎ 031-538-3613)

## ○ 소흘읍사무소 야간민원실 운영 안내

- **운영일시** : 매주(목) 18:00부터 21:00까지
  ※ 동절기 기간중 2월까지는 18:00부터 20:00까지
- **운영장소** : 소흘읍사무소 민원실

• **대상민원**
- 각종 제증명 서류 발급(등·초본,가족관계,인감 등)
- 전입신고(정정) 및 재등록 신고
- 주민등록증 신규·분실·재발급 신청, 인감변경
- 무인민원 발급 11종

• **문　　의** : 소흘읍사무소(☎ 031-538-4121 ~ 9)

## ○ 2016년 포천시 중소기업 육성자금 융자지원 안내

• **지원대상** : 주사무소와 공장이 포천에 소재하는 중소기업(신청일 현재)
• **융자한도** : 업체당 1억원 이내
• **대출금리** : 협약은행 차등금리 적용
• **융자조건**
- 상환방법 : 3년 이내
- 지원내용 : 2%~3%의 이자지원(일반중소기업→2%, 여성·장애인기업 →3%)

• **문　　의** : 기업경제과(☎ 031-538-2290)

## ○ 2016 포천시청 무료법률상담 안내

• **일　　시** : 매주 월, 금 10:00~12:00
• **장　　소** : 포천시청 본관 민원실 내 열린도움방
• **문　　의** : 기획예산과(☎ 031-538-2046)

※ 무료법률상담은 변호사의 재판 일정 등 사정에 의해 미실시 될 수 있습니다.

## ○ 민원수수료 카드납부 시행 안내

• **시행시기** : 2016년 2월 1일
• **운영대상** : 포천시청 민원실 및 14개 읍·면·동
• **납부대상** : 제증명 수수료

※ 세외수입(과태료, 사용료)은 간단히 납부시스템 이용

• **사용가능카드**
- 국내에서 발급된 전 카드사 카드 사용 가능
- 티머니, 캐시비, 해외발급카드는 사용 불가

## ○ 2016년 슬레이트 지붕 철거 지원 사업 안내

• **신청기간** : 2016년 1월 25일 ~ (수시접수)
• **대　　상** : 슬레이트 지붕 주택 소유자
• **문　　의** : 포천시 각 읍·면·동사무소

※ 슬레이트 지붕 철거 사업은 사업량 초과시 조기 마감 될 수 있습니다.

## ○ 2016년도 유기농업자재 지원사업 안내

• **신청기간** : 2016년 2월 29일(월)까지
• **지원대상품목 및 신청대상** :
- 녹비작물종자 : 유휴농경지 녹비작물 재배를 희망하는 농업경영체(법인)
- 천적, 토양개량 및 작물생육용 병해충 관리용 등 유기농업자재 및 자재원료 : 유기 무농약 인증 농산물 생산에 사용하려는 농업경영체(법인)

• **문　　의** : 포천시 농지소재지 읍·면·동사무소

## ○ 찾아가는 일자리버스 운영 안내

• **일　　시** : 2016년 2월 15일(월), 2월 26일(금) 11:00~16:00
• **장　　소** : 하나로마트 개성인삼농협지점, 고운마을주공 4단지아파트
• **주　　관** : 경기일자리센터 및 포천일자리센터
• **내　　용** : 구인·구직상담, 취업알선, 상설면접
• **문　　의** : 경기일자리센터(☎ 1577-0019), 포천일자리센터(☎ 031-538-3115)

## ○ 반월아트홀 영화 '오빠생각' 상영 안내

• **상영일시** : 2016년 2월 9일(화) ~ 10일(수) 15:00
• **예　　매** : www.bwart.net (☎ 031-540-6213~4)

## ○ KBS 전국노래자랑 「포천시편」 방영 알림

• **일　　시** : 2016. 2. 14.(일) 12:10~13:20(70분), KBS1 TV

※ 녹화 : 2015. 10. 20.(화) 13:00/포천종합운동장

# 새해 福 많이 받으세요

제62회 경기도체육대회
2016. 4. 28 ~ 4. 30

포천사랑 페스티벌
2016. 10월 초

백운계곡 동장군축제
~ 2016. 2. 9

포천송어축제 설국
~ 2016. 2. 10

명성산 억새꽃축제
2016. 10월

무궁무진 포천

포천 농산물 축제 한마당
2016. 10월