

“가을밤, 감동의 선물로 물들이다”



2023 연수 가족합창대회

일시 : 2023. 10. 31.(화) 19:00 ~ 21:30
(본선녹화, 축하공연)

장소 : 문화공원 (연수동)

접수방법

참가자격 : 2인 이상의 가족 누구나

접수방법 : 온라인, 동 행정복지센터 접수

접수기간 : 2023.10.18.(수) ~ 10.26.(목)

예선심사

일시 : 2023.10.29.(일) 13:00

장소 : 연수구청 지하 1층 연수아트홀

시상금

대 상	최우수상	우수상	장려상(2)	인기상
100만원	70만원	50만원	30만원	30만원

축하공연



홍지운



신인선



위나



SPES

11

2023 / November
Vol. 331

YEONSU HANMADANG

연수한마당

연수에서 즐기는
황금빛 가을

해돋이공원

INDEX

인천형공동육아나눔터
‘연수구 아이사랑꿈터’
▶ 2~3면

한걸음의 행복, 연수 황톳길 걷기
▶ 4~5면

발행일 2023년 10월 25일
발행인 인천광역시 연수구청장
편집장 홍보소통실
주소 인천 연수구 원인재로115(동춘동)
문의 032-749-7405
홈페이지 www.yeonsu.go.kr
이메일 yeonsuhanmadang@korea.kr
디자인 평창문화사



연수한마당은 매월 모바일로
더욱 편하게 만날 수 있습니다.

아이에게 놀이터를 선물하세요!

인천형공동육아나눔터 ‘연수구 아이사랑꿈터’

‘아이사랑꿈터’는 만 0세부터 만 5세까지 이용할 수 있는 실내 놀이터로 아이의 건강한 성장발달 지원과 부모의 양육 부담을 줄이기 위해 탄생한 육아 지원 서비스 공간이다. ‘집콕’ 육아보다는 새로운 경험을 통해 아이 발달에 도움을 줄 수 있는 인천형공동육아 나눔터에서 아이와 함께 즐겁고 신나는 시간을 가져보는 건 어떨까?

Gift Your Child a Playground!

Incheon Support Center for Childcare

Yeonsu-gu Child Love Dream Center

The Child Love Dream Center is an indoor playground accessible to children from 0 to 5 years old. It was established to support the healthy growth and development of children and alleviate the childcare burden of parents. Rather than being confined to home-based care, how about enjoying delightful and exciting times with your child at the Incheon Support Center for Childcare?

글·사진 박영희 연수한마당 기자



아이사랑꿈터 연수구2호점 송도3동



영유아 자녀와 부모를 대상으로 놀이 프로그램과 양육 정보 등 폭넓은 소통의 기회를 제공하는 육아 커뮤니티 공간이다. 아빠놀이모임 프로그램 등을 통해 전문 강사에게 배운 놀

이를 가정에서 활용할 수 있도록 하며, 부모를 위한 힐링 프로그램도 진행하고 있다. 11월에는 계절을 반영한 요리 프로그램과 자연물을 이용한 촉감 놀이, 소품 만들기, 부모 교육 등을 진행할 예정이다.



김수경 꿈터장 한마디

우리 꿈터는 아이의 자존감과 창의성을 키워주는 교육과 더불어, 같이 놀아주는 개념의 꿈터입니다. 자조 모임 등을 통해 소통의 장을 이룰 수 있는 공동육아 꿈터를 만들고자 합니다.

Child Love Dream Center Yeonsu-gu Branch Two

It is a childcare community space that offers a broad range of opportunities for communication, such as play programs and parenting information for infants and their parents. The "Daddy Play Group" program offers play techniques from professionals' parents can use at home, and there are also healing programs for parents. In November, activities that reflect the seasons, such as cooking programs, tactile play with natural materials, craft making, and parental education will be offered.

Center Director Kim Soo-kyung

It's a place that fosters dreams and emphasizes education to enhance children's self-esteem and creativity and also plays with them conceptually. We aim to establish a co-parenting center that promotes communication with groups like reading circles.

아이사랑꿈터 연수구3호점 동춘2동



연수구3호점은 오감 활동(6개월~만 5세), 체육 활동(만 1세~만 5세), 동물 체험(파충류, 조류, 가축 등), 요리 활동(샌드위치, 저장 음식, 오븐 요리 등) 등 다채로운 부모·자녀 활동 프로그램을 운영하고 있다. 크리스마스 시즌에는 케이크 만들기 및 산타할아버지와 함께하는 행사를 진행할 예정이다.



김경숙 꿈터장 한마디

잘 노는 아이가 집중력이 좋아집니다. 우리 꿈터는 놀이에 흥미를 느낄 수 있도록 신체 활동과 오감 활동 위주로 프로그램을 운영하고 있습니다. 꿈터를 방문하는 아이들이 편안한 놀이를 통해 부모님과 애착 관계를 형성하길 바랍니다. 부모와 함께 아이를 공동양육하는 꿈터를 만들도록 노력하겠습니다.

Child Love Dream Center Yeonsu-gu Branch Three

The Yeonsu-gu Branch 3 operates a variety of parent-child activity programs, including sensory activities(for ages 6 months to 5 years), physical activities(for ages 1 to 5 years), animal experiences (reptiles, birds, livestock, etc.), and cooking activities(sandwiches, preserved foods, oven recipes, and more). In the Christmas season, it plans to host events such as cake making and festivities with Santa Claus. We are committed to fulfilling our role as a co-parenting center.

Center Director Kim Kyeong - Sook

When children play well, they focus better. We run programs primarily based on physical and sensory activities so children can find interest in playing. We hope children visiting the center will build attachment relationships with their parents with comfortable play. We are committed to fulfilling our role as a co-parenting center.

〈연수구 아이사랑꿈터 이용안내〉

꿈터명	소재지	연락처
1호점	봉재산로 20, 동춘동 서해그랑블1차 정문 좌측	032-719-8331
2호점	송도문화로28번길 81, 커뮤니티센터 B1층	032-818-6367
3호점	경원대로119번길 21, 동춘동 풀림2차 105동 105호	032-822-0567
4호점	청량로 210, 쌍용아파트 102동 102호	032-831-4441
5호점	원인재로 312, 경남아파트 101동 101호	032-822-7525
6호점	청능대로 175, 107동 102호	032-812-0544
7호점	능허대로 343, 송도파크레인 동일하이빌 키즈룸	032-833-0298
8호점	송도문화로28번길 28, 글로벌캠퍼스푸르지오 공동이용시설	032-811-0743
9호점	새말로 21, 동남아파트 102동 106호	032-223-1004

이용대상 보호자를 동반한 영유아 만 0세~5세

이용시간 화요일~토요일(법정 공휴일 휴관)

10:00~12:00, 13:30~15:20, 16:00~18:00

이용료 1타임(2시간) 1,000원, 프로그램 이용료 2,000원(1회 차)
(이용료 면제 대상은 아이사랑꿈터 홈페이지 참고)

이용방법 아이사랑꿈터 홈페이지 또는 아이사랑꿈터를 방문하여
회원가입 후 이용 시간 예약

※ 타임별 정원 범위에서 이용 가능하니 되도록 홈페이지
통해 예약 후 이용

〈Information on Child Love Dream Center Use〉

Branch Name	Location	Contact Info
Branch 1	On the left side of the main gate of Seohae Granble 1, Dongchun-dong 20 Bongjaesan-ro, Yeonsu-gu	032-719-8331
Branch 2	Community Center B1 Floor, 81 Songdomunhwa-ro 28beon-gil, Yeonsu-gu	032-818-6367
Branch 3	Room 105, Poonglim 2nd Building, Dongchun-dong, 21 Gyeongwon-daero 119beon-gil, Yeonsu-gu	032-822-0567
Branch 4	Room 102, Building 102, Ssangyong Apartment, 210 Cheongnyang-ro, Yeonsu-gu	032-831-4441
Branch 5	Room 101, Building 101, Gyeongnam Apartment, 312 Woninjae-ro, Yeonsu-gu	032-822-7525
Branch 6	Room 102, Building 107, 175 Cheongneung-daero, Yeonsu-gu	032-812-0544
Branch 7	Songdo Park Lane Dongil Highville Kids Room, 343 Neungheodaero, Yeonsu-gu	032-833-0298
Branch 8	Shared use facility, Global Campus Prugio, 28 Songdomunhwa-ro 28beon-gil, Yeonsu-gu	032-811-0743
Branch 9	Room 106, Building 102, Dongnam Apartment, 21 Saemal-ro, Yeonsu-gu	032-223-1004

Eligibility for Use Infants and toddlers aged 0 to 5 years accompanied by a guardian

Operating Hours Tuesday to Saturday(closed on public holidays)
10:00-12:00, 13:30-15:30, 16:00-18:00

Usage Fee One session(2 hours) KRW 1,000, program usage fee KRW 2,000 per session
(For exemptions on usage fees, refer to the Child Love Dream Center website)

How to Use Register on the Child Love Dream Center website or visit the Incheon Support Center for Childcare in person and reserve your desired time slot.

※ It is recommended to reserve through the website, since usage is subject to availability during each time slot.

아이사랑꿈터 연수구9호점 연수1동



아이의 사회성 발달에 도움을 주는 체육 활동을 비롯해 미술, 원예, 요리, 도예, 목공 등 프로그램을 진행한다. 부케 만들기, 가을색 리스 만들기 등 원예 활동은 인기가 많다. 특히 연수구에서는 유일하게 원목을 이용한 친환경 교구 발도르프를 갖추고

있다. 전문 강사를 초대해 부모 교육과 아이의 사회성 및 정서 발달을 위한 교육 시간도 마련한다. 넓고 편리한 주차장과 쾌적한 수유실은 연수9호점의 숨은 장점이다.



김영미 꿈터장 한마디

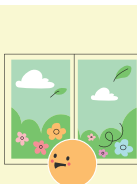
꿈터에서 제공하는 교육을 통해 아이와 상호작용을 잘하고 아이들이 정서 교육에 필요한 것을 배워가길 바랍니다. 부모가 배워서 잘 양육하는 그런 꿈터가 되었으면 합니다.

Child Love Dream Center Yeonsu-gu Branch Nine

The center provides programs such as physical activities to aid children's social development, art, gardening, cooking, pottery, woodworking, and more. There are gardening activities such as bouquet making and crafting colored wreaths for autumn. Notably, this branch in Yeonsu-gu uniquely offers eco-friendly Waldorf educational tools made of solid wood. Expert instructors are invited for parental education and sessions for children's social and emotional development. The additional advantages of this branch are convenient parking and spacious, pleasant nursing rooms.

Center Director Kim Yeong - Mi

We hope parents will interact well with their children and learn what is essential for their emotional education. We hope to be a center where parents can learn and nurture effectively.



올가을, 아이와 함께 그림책 속으로 아가랑 책 나들이

북스타트 추천 도서로 진행되는 오감 교감 프로그램!

흥미로운 그림책 놀이를 통해 아이의 발달 영역을 자극하고 책 읽는 습관을 키울 수 있도록 도와줍니다. 아이도 부모도 즐거운 가을 책 나들이, 함께 떠나보세요.

일시 10월 5일(목)~12월 7일(목), 매주 목요일
장소 연수청학도서관, 해돋이도서관
※북스타트 꾸러미 배부처
내용 발달 영역별 그림책 놀이 활동
접수방법 연수구립공공도서관 홈페이지 선착순



홈페이지
바로가기

This Fall, Dive into Picture Books with Your Child A Book Outing with Your Little One

A sensory program featuring recommended books from Bookstart!

Stimulate your child's developmental areas and foster a reading habit with engaging picture book activities. It is a time for parents and children to communicate as a delightful autumn book outing for both parents and children to embark on together.

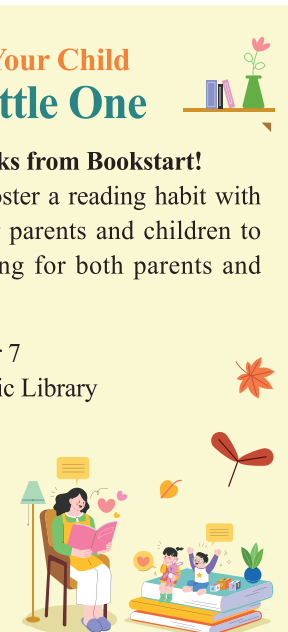
Date Every Thursday from October 5 to December 7

Location Yeonsu Chunghak Library, Haedoji Public Library

※ Distribution point for Bookstart packages

Details Picture book activities based on developmental areas

Registration Method First come, first served on the Yeonsu Public Library website.



한걸음의 행복, 연수 황톳길 걷기

구민들의 건강 치유를 목적으로 만들어진 연수 황톳길은 입소문을 타고 다른 지역 사람들까지 방문하는 명소가 되었다. 도심 속 자연 치유 공간 황톳길을 방문하여 맨발 걷기, 건강 찾기에 동참해 보자.

A Step to Happiness, Walking on Yeonsu Red Clay Path

Yeonsu Red Clay Path, which was designed for the health rejuvenation of its residents, has become a renowned spot that even attracts visitors from other regions. Participate in walking barefoot and a health-seeking journey on this urban nature healing red clay path.

글 · 사진 조기숙 연수한마당 기자

역새꽃이 흐드러지게 핀 봉재산 황톳길



봉재산 황톳길은 400m 미만으로 조성되어 있다. 산책길 위에 놓인 커다란 발 모양 돌판에는 맨발로 걸었을 때 좋아지는 부위가 적혀 있다. 산책길 주변에 역새밭이 조성되어 있어 가을 분위기가 물씬 풍긴다. 황톳길을 걷고 난 뒤 정자에 앉아 가을바람을 쐬며 쉬어도 좋다. 봉재산은 황톳길, 자갈길, 모래길 등 맨발 걷기 길이 다양하게 조성되어 있다. 햇빛을 피하기 위해 아침, 저녁으로 많은 사람들이 찾는다.

위 치 봉재산(동춘동 산53-27) 해넘이공원 옆

승기천 따라 걷는 선학동 황톳길

선학동 황톳길은 양옆으로 나무가 햇빛을 차단해 주어 시원하게 걸을 수 있다는 것이 장점이다. 왕복 1.4km 정도로 조성된 길은 걸으면 30분 정도 소요된다. 중간에 벤치도 설치되어 있어 힘들면 잠시 쉬었다 가도 좋다. 습식(물을 뿌려주는 구간)과 건식(물을 뿌리지 않는 구간) 구간이 나누어져 있는데 습식 구간은 미끄러울 수 있어 난간을 잡고 걸으면 넘어질 염려 없이 안전하다. 길 중간에 조성된 황토볼 구간은 지압하기 좋게 크고 작은 황토볼이 섞여있다. 걷다가 황토볼 위로 발을 이리저리 마사지해 주면 시원하다.



위 치 선학동행정복지센터 옆 승기천변 산책길(선학동 342)

※ 출처: 맨발걷기국민운동본부

맨발 걷기의 효능

뇌에 자극을 주어서 뇌를 발달시켜 주고, 면역력 증가와 활성산소 제거, 스트레스 해소 및 혈액순환을 활발하게 하는 지압 효과를 얻을 수 있다.

맨발로 잘 걷는 방법

- 1 두꺼비처럼 걷기** 마치 두꺼비가 땅에 딱 붙어서 천천히 움직이듯 걷는 명상의 걸음이다.
- 2 황새처럼 걷기** 어깨를 쭉 펴고 바른 자세로 발꿈치부터 발허리, 발살, 발가락 순으로 둥글게 접지하면서 걷는다.
- 3 까치발로 걷기** 발의 뒤꿈치를 들고 발뒤꿈치와 발가락 부위로만 걷는 걸음이다.
- 4 주걱 얹어 놓은 듯이 걷기** 발가락 전체를 다 오므려 다섯 발가락이 동시에 땅을 디디며 뒤로 밀듯 걷는 걸음이다. 혈액 속의 찌꺼기를 없애주고 상쾌하게 피로를 풀어준다.
- 5 잇몸을 오물거리듯 걷기** 발가락을 하늘로 쳐들고 오로지 발바닥 중앙 부위인 발허리로만 걷는 걸음이다. 심장, 폐, 간, 췌장, 위까지 모든 주요 장기에 혈액을 왕성하게 공급하고 활발하게 기능하도록 촉진하는 걸음이다.
- 6 스텝프 찍듯 걷기** 발바닥을 땅에 밀착시키면서 동시에 앞의 발가락들이 엄지, 검지, 중지 순으로 차례로 대지를 끌어당기는 걸음이다. 족저근막염이나 무릎관절 통증 완화 및 치유에 도움이 된다.
- 7 가재처럼 뒤로 걷기** 황새처럼 걷는 걸음의 역순으로 걷는 걸음이다. 평소 쓰지 않던 근육을 사용하여 앞서 소개한 걸음보다 더 많은 운동량을 가져온다.

Bongjaesan Red Clay Path, with Silver Grass

Bongjaesan Mountain Red Clay Path is under 400 meters long. Large stone footprints on the pathway indicate the parts of the feet that benefit when you walk barefoot. There are fields of silver grass around the walking path that provide an autumnal ambiance. After walking on the red clay path, you can relax and enjoy the autumn breeze while resting in a pavilion. Bongjaesan offers various barefoot paths, including red clay, gravel, and sand paths. Many visitors come in the morning and evening to avoid the sun.

Location Bongjaesan(Dongchun-dong mountain 53-27), Haeneomi park

Seonhakdong Red Clay Path along seunggicheon

A unique feature of Seonhakdong Red Clay Path is the trees on both sides that provide shade and make the path cooler. This approximately 1.4 km round-trip path can be covered in about 30 minutes. Benches are also installed along the way for short breaks. The path is divided into wet(sprinkled with water) and dry sections. The damp section may be slippery, but there are handrails for safety. In the middle of the path, there is a section with various-sized red clay balls that are great for acupressure. It feels refreshing to walk on these balls and massage the feet.

Location seunggicheon trail starting from Seonhakdong Administrative center

Benefits of Walking Barefoot

Walking barefoot stimulates the brain and promotes its development. It boosts the immune system, eradicates reactive oxygen species, alleviates stress, and actively encourages blood circulation due to its acupressure effects.

How to walk well barefoot

- 1 Walking like a toad:** Walk as if you are stuck firmly to the ground, taking slow steps, on a meditative walk in unity with the earth.
- 2 Walking like a crane:** Stand tall with shoulders back. Start from the heel, rolling to the ball of the foot, and finally the toes, while exuding confidence.
- 3 Walking on tiptoes:** Walk on the ball and toes of the foot. It clears the mind and benefits those with insomnia.
- 4 Flat-footed walking:** All toes touch the ground simultaneously while pushing back. This removes impurities from the blood and relieves tiredness.
- 5 Walking as if chewing gum:** Lift your toes towards the sky and walk solely with the center of the foot. This walk supplies blood to all major organs to promote their active function.
- 6 Walking as if stamping the ground:** While making sure the sole makes complete contact with the ground, the toes pull from the ground in the order of big, index, and middle toe. This helps alleviate conditions such as plantar fasciitis and knee joint pain.
- 7 Walking backward like a crab:** This is the reverse of the crane walk, and uses muscles that are usually not used and provides more exercise than the previously mentioned methods.

맨발로 걸으며 건강 챙기기

맨발걷기시민운동본부 연수구지회

맑고 푸른 청명한 가을, 맨발 걷기가 건강에 좋다는 것이 알려지면서 많은 사람들이 황톳길을 찾고 있다. 맨발 걷기의 효능을 열심히 알고 있는 맨발걷기시민운동본부 인천 연수구지회 회장 김일중(60) 씨의 이야기를 들어보았다.

Q 맨발 걷기 협회 활동은 언제부터 하셨나요?

A 맨발걷기시민운동본부 활동은 2022년 6월부터 시작했습니다. 현재는 회원 400여 명이 활동하면서 환경 정화 활동도 병행하고 있습니다. 황톳길 위에 쓰레기도 치우고, 비가 오거나 황톳길을 이용하는 과정에서 황토의 유실을 막기 위해 수시로 회원들과 삼, 호미를 들고 길을 정리하고 있습니다. 맨발 걷기 효능을 널리 알리는 것이 목표인 만큼, 연수구에서 하는 맨발 걷기 활성화 프로그램에도 적극적으로 참여합니다.

연수구 보건소가 최근 지역주민들을 대상으로 진행했던 맨발 걷기 교육과 걷기 실습 프로그램이 인기가 참 많았습니다. 지난 6월에 연수아트홀에서 열린 맨발걷기국민운동본부 박동창 회장의 초청 강연은 맨발 걷기 회원뿐 아니라 맨발 걷기에 관심 있는 구민들도 많이 참여하여 호응이 꽤 컸던 것으로 기억합니다.

Q 연수구의 황톳길을 소개해 주세요.

A 연수구에는 봉재산 황톳길과 선학동 황톳길이 무척 유명합니다. 봉재산 황톳길은 가을이 되면 역새꽃과 함께 맨발 걷기를 즐길 수 있다는 장점이 있죠. 최근에 봉재산에 황톳길과 마사토길을 추가로 조성하여 맨발 걷기 코스를 점점 더 발전시키고 있어 방문객이 늘고 있습니다. 선학동 황톳길은 700m의 길이로 선학동행정복지센터에서 신연수역까지 조성되어 있습니다. 교통편이 좋아 수도권에서 많은 사람들이 찾고 있습니다. 또한 청량산 둘레길에도 걷다 보면 약수터를 지나 우측으로 천연 황톳길이 있는데 그곳을 찾는 사람들도 많아지고 있지요.



Q 협회 회원들은 어떤 방식으로 맨발 걷기를 하고 있나요?

A 우리 협회 회원들은 시간이 나는 대로 각자 맨발 걷기를 하고 인증샷을 단독방에 올리며 서로를 응원합니다. 분기 별로 모여 함께 걷기 운동을 합니다. 주말에는 회원들과 번개 모임도 하고 있습니다. 건강이 좋지 않았는데 맨발 걷기를 시작한 후 건강이 좋아졌다는 회원님들의 사례가 많습니다. 잠을 잘 못 주무셨던 분이 맨발 걷기 후 숙면을 취하고, 한여름에도 발이 시려 덧버선을 신고 주무시던 분이 맨발 걷기 후 시림이 사라져 편히 주무셨다는 등 많은 분이 맨발 걷기 효과를 이야기합니다.

Q 앞으로의 계획이 궁금합니다.

A 매주 토요일 오후 2시에 청량산에서 맨발 걷기 힐링 스쿨을 열어 청량산을 찾는 등산객에게 맨발 걷기 효능과 효과를 널리 알리고자 합니다. 더 많은 시민과 구민이 맨발 걷기를 하도록 임원진들과 더욱 열심히 봉사하고자 합니다.



연수구 NEWS BRIEF

연수구의 주요 구정소식을
전해드립니다.



자세한 내용은 연수구 공식 블로그에서
만나 보실 수 있습니다.

주민 불편사항 해결 방안 점검 및 종합 논의 2023년 ‘하반기 구민 건의사항 보고회’ 개최

연수구는 지난 9월 25일 구청 대상황실에서 주민 불편사항 등의 해결 방안을 논의하는 ‘2023년 하반기 구민 건의사항 보고회’를 개최했다. 주민 건의사항은 6개 분야에서 400여 건이었고, 주요 사항은 ▲청소년수련관 조속한 착공 ▲함박마을 상권 활성화 방안 ▲송도8공구 복합문화시설 건립 ▲송도 내 키포드 방치 및 불법 이용 해결 요청 ▲불법 주정차 단속 요청 등이었다. 구는 구민 건의사항을 조속히 처리하기 위해 최선을 다하고 있으며, 자체 해결이 어려운 건의사항들은 인천시와 인천경제자유구역청, 인천교육청 등과 협력해 해결해 나가고 있다.

독서골든벨, 뮤지컬, 체험 부스 등 다양한 즐길 거리 제7회 연수 북페스티벌 성황리에 개최

연수구는 지난 9월 23일 연수구청 한마음광장과 송죽원 등지에서 ‘2023년 제7회 연수 북페스티벌’을 개최했다. ‘밖으로 나온 도서관’을 주제로, 독서의 즐거움을 가족과 함께 즐기는 풍성한 프로그램으로 지역 주민의 많은 관심과 호응 속에서 마쳤다. 각종 체험 부스, 과일호접지 나눔전, 독서 쉼터 공간인 북강스 존, 가족 대항 독서 퀴즈 등 참여형 이벤트로 구민의 관심을 모았다. 특히 송죽원 무대에서 진행된 ‘똥북이할멈, 강효미 작가 북콘서트’는 빛그림 스토리텔링 공연과 함께 작가와의 질의응답 및 고민 상담, 독서 퀴즈, 사인회 등 다양한 프로그램으로 참여 어린이들에게 큰 인기를 얻었다.

100여 개 체험 부스, 전통 연희극에 매일 축하 공연·불꽃놀이 마무리 제11회 연수 능허대 문화축제, 역대 최다 8만 명 참여

제11회 연수 능허대 문화축제에 역대 가장 많은 인원인 8만 명의 관람객들이 다녀간 것으로 집계됐다. 지난 7일부터 이틀간 능허대공원과 송도달빛축제공원을 찾은 관람객들은 다채로운 공연과 100여 개의 교육·체험 부스 등을 둘러보며 주말 가을 정취를 만끽했다. 현대판 백제시대 한나루 저잣거리와 서예, 활쏘기 등 선발 시합을 직접 체험할 수 있는 백제사신 임용고사장도 인기를 끌었다. 첫날 열린 구민의 날 기념식, 한마음체육대회와 둘째 날 연수 예술인연합회의 한나루예술제, 우리센터 자랑 경연대회 등 프로그램들도 구민들을 하나로 묶으며 지역 동질성을 확인시키기에 충분했다. 올해 11회째를 맞는 연수 능허대 문화축제는 연수구를 넘어 인천을 대표하는 차별화한 역사 축제로서 성장 가능성을 확인한 자리였다는 평가를 받았다.

미래 꿈나무의 ‘키다리 아저씨’ (재)연수큰재장학재단 장학금 기탁 줄이어

지역 인재 양성의 주춧돌 역할을 하는 (재)연수큰재장학재단에 장학금 기탁이 줄을 잇는다는 훈훈한 소식이다. 최근 (주)현대자동차 서태원 부장이 100만 원을, 연수1동 방위협의회가 120만 원을 장학재단에 각각 장학금으로 기탁했다. 앞선 지난 7월에도 인천여고 박원영 학생이 그동안 모은 용돈을 장학금으로 기탁해 화제를 모았다. 현대차 영업실적 우수사원에 뽑힌 서태원 부장은 우수사원 포상금을 장학금으로 쾌척한 것으로 틈틈이 해 온 기부의 손길을 이번에 장학재단에 내밀었다. 이기춘 연수1동 방위협의회장은 “우리 구 학생들의 성장을 위한 밑거름으로 쓰이길 바란다”며 연수1동 방위협의회가 미래 꿈나무들을 위한 힘이 되어 주고 싶다는 뜻을 밝히기도 했다. 한편 장학재단은 지난 2016년 설립됐다. 민선8기 시작과 함께 개인과 사업자 등 19곳에서 4억 8,000만 원의 기탁금을 맡긴 것으로 집계됐다.

가족돌봄 청년 등으로 지원 대상 확대 일상돌봄서비스 ‘희망을 함께 키워요’

연수구가 가족을 돌보아야 하는 지역 내 청년과 혼자 일상생활이 어려운 중장년층을 대상으로 ‘2023년도 일상돌봄서비스 사업’을 시행한다. 기존 노인·아동 중심의 지원 대상을, 질병이나 고령 등 일상생활에 돌봄이 필요한 중장년(40~64세)과 혼자 일상생활이 어려운 가족을 돌보는 가족돌봄 청년(13~39세) 등으로 확대했다. △목욕 등 신체 청결 △식사 도움 등 ‘재가 돌봄서비스’와 △청소 △설거지 △식사 준비 등 ‘가사 서비스’를 기본 서비스로 하며, 특화사업으로 월 8회 반찬 지원과 병원 동행 서비스도 제공한다. 일상돌봄이 필요한 누구나 이용할 수 있고 소득 수준에 따라 본인 부담금이 차등 부과된다. 주소지 관할 행정복지센터에 신청한 후 지원 대상으로 확정되면 6개월간 서비스를 받을 수 있다.

문의 거주지 행정복지센터 또는 복지정책과 ☎ 032-749-7663

악취 예방 및 쾌적한 가로환경 조성 가로수 은행나무 열매 탈기 작업

연수구는 경원대로 등 11노선의 가로수 은행나무를 대상으로 10월 24일까지 은행나무 열매 탈기 작업을 실시한다. 이번 작업은 보행자에게 불편을 주는 은행나무 열매의 악취를 조기에 해결하기 위한 것이다. 관내 은행나무 가로수는 2,427그루이며, 이 중 압나무가 전체 20%(488주)를 차지하고 있다. 구는 쾌적한 가로환경 조성에 지속적으로 힘써 나갈 방침이다.

연수TV가 전하는 즐거운 콘텐츠

더 많은 소식은 연수TV에서 만나보세요

이들간 무려 8만 명?!

활기 넘쳤던 제11회 연수 능허대 문화축제 현장, 못가봤다면 여기서 구경하자!



연수구민의 특별한 축제 현장

개막을 알리는 백제사신 퍼포먼스와 이틀 내내 인기가 폭발했던 체험부스 현장을 생생하게 느낄 수 있다. 웰컴쇼, 전통극 등 다양한 퍼포먼스, 가을밤을 수놓는 화려한 불꽃놀이까지! 구민의날 기념식 행사와 주민들이 직접 출전한 한마음 체육대회도 모두 영상에 담았다. 작은 화면으로 즐겨도 손색없는 연수 능허대 문화축제, 연수 TV에서 만나보자!

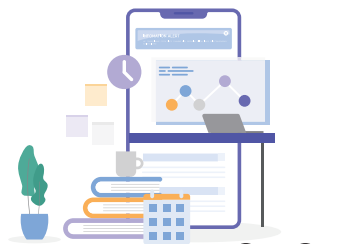


연수구
유튜브 바로가기

바로바로 원스톱! 더 신속하고 편리한 연수구 민원서비스

연수구에서 맛집을 운영 중인 연수 씨. 식품 영업 허가증을 재발급 받으려고 구청 1층 민원여권과를 찾았다. 담당 부서는 3층 식품위생과인데 민원 접수에서 교부까지 민원여권과 바로 처리팀에서 ‘원스톱’으로 처리해 주었다.

구민을 섬기는 감동의
신뢰행정



더 간편하게 빠르게, 원스톱 민원서비스 확대 실시

연수 씨처럼 연수구민은 이제 넓은 구청에서 개별 업무 담당 부서를 일일이 찾는 불편 없이, 구청 1층 민원여권과를 방문하면 민원처리 서비스를 원스톱으로 신속하고 편리하게 누릴 수 있다.

원스톱 민원서비스는 구민의 민원서비스 편의 제공을 위해서 민원 처리 업무를 일괄 처리하도록 창구를 일원화한 것이다. 연수구는 지난해 10월 송도관리단 이전 및 확대 개편과 함께 기존의 원스톱 민원서비스를 더욱 확대하여 시행하고 있다.

송도국제도시의 지역적 특성으로 특정 분야의 인허가 사항은 송도관리단(57종)에서 맡고, 본청 민원여권과 바로처리팀에서는 올해 7월부터 공중위생·식품위생분야(6종), 건설분야(1종), 문화·체육분야(1종)를 포함한 8종의 사무를 추가하여 총 35종의 원스톱 민원서비스를 제공하고 있다. 이로써 구민의 시간·경제적 비용도 함께 줄이는 효과를 불러왔다.

문의 민원여권과 바로처리팀 ☎ 032-749-7557~7559, 송도관리단 담당 부서

부동산 등기 등 대법원 서류도 이제 구청에서

법인등기사항증명서나 법인인감증명서, 부동산등기사항증명서 등을 발급받으려면 법원 등기국을 방문하거나 무인발급기를 찾아야 한다. 연수구는 기업 활동이 활발한 경제자유구역의 특성을 감안해 2018년 송도3동 행정복지센터에 대법원 업무 전용 무인발급기를 설치한 바 있다. 월평균 2,610건의 민원을 처리할 정도로 수요가 크다. 그러나 원도심 주민들은 송도3동을 찾거나 남동공단사업소 등지로 찾아가는 상대적인 불편을 겪어야 했다. 지난 9월부터 구청 1층 민원여권과에 대법원 통합무인발급기가 설치되면서, 세무과나 차량민원과 등 업무 처리 때 필요한 서류 발급을 간편하게 할 수 있게 되었다. 운영시간은 평일 오전 9시부터 오후 6시까지 주말과 공휴일에는 운영하지 않는다.

간단한 민원서류 발급도 무인발급기로 ☆

주민등록등·초본 등 119종의 민원서류는 연수구청 1층 로비에 설치된 무인발급기(2대)를 이용하면 된다. 24시간 운영하고, 민원창구에서 발급받는 것보다 수수료도 저렴하다.



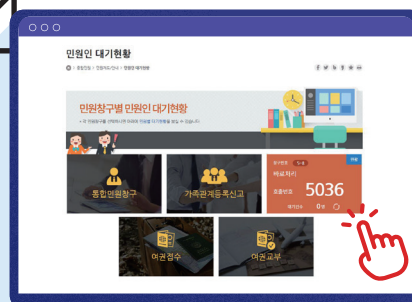
대법원 통합무인발급기

위 치	연수구청 민원여권과 내(1대), 송도3동행정복지센터(1대)
운영시간	09:00~18:00
발급가능 서류	부동산등기사항증명서, 법인인감증명서, 법인등기사항증명서

※ 대법원 통합무인발급기(2대) 포함 연수구 관내 무인민원발급기 총 20대:
운영시간 및 발급서류 누리집 참고(연수구청 홈페이지 → 종합민원 → 무인발급기 안내)

민원서류 무인발급기(18대)

위 치	연수구청 등 15곳
운영시간 및 발급서류	누리집 참고



민원인 대기 현황
바로가기

민원인 대기 현황 미리 확인하고 방문하세요

마음은 급한데 내 앞에 대기 인원은 많고, 발만 동동 구르기 일쑤. 연수구청 홈페이지에서 종합민원 대기 현황을 미리 파악해 마음의 여유를 찾자. 종합민원, 가족관계 등록 신고, 바로처리, 여권 등 민원창구의 대기 현황과 호출 번호를 안내하고 있으니 무작정 민원실에서 기다리지 않도록 시간을 활용할 수 있다.

오늘 자원봉사에 어때요?

따뜻한 자원봉사 문화를 만들어가는 연수구자원봉사센터

이웃을 생각하는 작은 행동 하나가 사회를 바꾼다면 그만큼 가치 있는 일은 없다. 연수구자원봉사센터는 청소년부터 성인까지 다양한 계층을 대상으로 전문성·지속성·다양성·연대와 협력의 가치를 지닌 자원봉사 프로그램을 운영하고 있다. 자원봉사로 따스한 마음을 전달하여 내 이웃과 훈훈한 연말을 보내도록 하자.



행복한 연수구를 함께 만들어가는 따뜻한 마음



연수구 관내 14개의 행정복지센터에는 행복한 연수구를 만들기 위하여 노력하고 있는 동 자원봉사 상담가들이 있다. 자원봉사 활동을 희망하여 행정복지센터에 방문한 구민들을 대상으로 상담하며, 구민들이 일상 속에 자원봉사가 녹아들 수 있도록 홍보하는 역할을 톡톡히 하고 있다. 특히 동 거점 자원봉사 프로그램 '톡!톡!톡! 어르신, 안녕하세요!'를 통해 관내 어르신들의 심리적·정서적 지원을 적극적으로 하고 있으며, 각 동 행정복지센터와 연계하여 운영 중인 '자원봉사자와 함께하는 병원 동행 서비스'를 많은 구민이 이용할 수 있도록 널리 홍보하고 있다. 이 밖에도 승기천의 깨끗한 환경을 위해 주기적으로 플로깅 활동과 환경 캠페인을 진행하고 있다. 동 자원봉사 상담가로 열심히 활동하고 있는 한 자원봉사자는 "자원봉사활동을 통해 지역사회 공동체에 도움이 될 수 있어 보람차고 기쁘다"라고 소감을 전했다.



따뜻한 마음을 나눌 수 있는 다양한 기부 방법!

고향사랑기부제 기부 안내



개인이 주소지를 제외한 지자체에 기부하여 세액 공제 혜택은 물론 담례품까지, 지역 발전에 기여할 수 있는 1석 3조의 제도입니다.

기부처 주민등록 주소지(기초, 광역)를 제외한 모든 지자체

기부자 개인만 가능(법인, 단체 기부 불가)

기부한도 개인별 연간 500만 원 한도

기부방법 방문(전국 농협 지점) 및 온라인(고향사랑 e음사이트 ilovegohyang.go.kr)

기부혜택 10만 원까지 전액 세액 공제, 기부액의 30% 한도 담례품 제공

*연수구 담례품 : 연수e음 상품권, 녹차차, 커피, 쿠키, 오란다, 김치

문의 자치행정과 ☎ 032-749-7233



(재)연수큰재장학재단 장학금 기부 안내

연수구의 지역 핵심 인재발굴·육성과, 경제적 이유로 교육받기 곤란한 학생들을 지원하기 위해 (재)연수큰재장학재단 장학 사업을 운영합니다.

기부방법 지정기탁서 작성 후, 장학재단 사무실 방문 제출 또는 우편, 팩스 제출(기탁서 양식은 홈페이지 게시판 참고)

- 연수구 기부심사위원회 심사 및 통보
- 장학재단 명의 통장으로 기탁금 입금
- 소득공제용 기부금 영수증 발급

기부금의 용도 장학재단에 기탁하는 기부금은 장학 사업에만 사용

기부혜택 소득공제 시, 지정기부금에 따른 소득 공제 적용, 기부금액에 따라 '명예의 전당' 등재

문의 교육지원과 ☎ 032-749-7242



인천사회복지공동모금회 기부 안내

기부방법 지정기탁서 작성 후 연수구지역사회보장협의체 방문 또는 우편, 팩스 제출

- 지정기탁서 인천사회복지공동모금회 전달
- '사회복지공동모금회 인천지회' 명의 통장으로 기탁금 입금
- 소득공제용 기부금 영수증 발급

기부금의 용도 연수구 저소득가정과 사회복지시설에 전달하고, 성금은 연수구 연합모금으로 조성되어 취약계층을 돕기 위한 다양한 사업비에 사용

기부혜택 소득공제 시, 지정기부금에 따른 소득공제 적용

문의 연수구지역사회보장협의체 ☎ 032-812-7665



골목골목 연수탐방

걷기 좋은 동네, 동춘2동

동춘2동은 봉재산 남동쪽 옛 동막마을의 일원으로 갯벌이었던 곳이다. 남쪽으로는 승기하수처리장이 자리하고, 북쪽은 아파트 단지와 상업지역으로 이루어져 있다. 연수둘레길의 시작점이자 종점이 있는 곳이다.

글·사진 박영규 연수한마당 기자



시립동춘인라인물러경기장

인천평생학습관 뒤편에 시립동춘인라인물러경기장이 있다는 사실을 아는 사람은 드물다. 1999년에 준공된 경기장은 내년 전국 유일의 '인라인 테마파크'로 탈바꿈한다. 현재 경기장 트랙을 전면 개보수하고 사계절 사용할 수 있도록 지붕막을 설치하는 공사가 한창이다. 주변 공간을 활용해 인라인 테마 광장과 인라인 트레일 & 산책로 등도 조성된다. 인라인 스피드 선수들의 훈련과 함께 시민들이 레포츠와 여가를 즐길 수 있는 공간으로 꾸민다.

찾아가기 능허대로 499

문의 ☎ 032-822-0167



승기천 조류관찰대

연수둘레길 시작 지점인 송도국제교에서 동막역 쪽으로 400여 미터 지점에 연수구 유일의 철새 탐조대가 있다. 이곳은 건너편 남동유수지로 날아드는 철새들을 관찰할 수 있는 곳이다. 남동유수지 한가운데에는 '저어새섬'이라는 인공섬이 있다. 저어새는 멸종 위기종 1급 천연기념물 제205-1호로 이곳에서 번식하며 3월에서 11월까지 서식한다. 육안으로도 볼 수 있지만 망원경을 가져가면 더 자세히 볼 수 있다. 철새들이 놀라지 않도록 조용히 관찰해보자.

찾아가기 동춘동 948(승기하수처리장 건너편)

문의 환경보전과 ☎ 032-749-7903



동춘동 음식문화거리

나사렛국제병원 근처에 있는 동춘동 음식문화거리는 오래전부터 연수구의 대표적인 먹자골목으로 유명하다. 다양한 맛집들이 있어 '입이 즐거운 거리'라 할 정도다. 아파트 단지로 둘러싸여 있어 지역주민들이 이용하기도 편리하고 외지에서도 유명세를 타고 찾아오는 사람들이 많아 항상 붐빈다. 고질적이었던 주차 문제가 공영주차장 확장과 일방통행로 지정 등으로 한결 나아져 질서 있는 음식문화거리로 변모하였다.



인천광역시교육청평생학습관

인천광역시교육청평생학습관은 삶을 디자인하는 평생학습사회 구현을 비전으로 2008년 개관했다. 미래를 설계하는 직업능력, 세대별·계층별 맞춤형 프로그램, 학점은행제, 학부모 프로그램, 교직원 프로그램, 문화와 즐거움이 있는 공연·전시 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 또한 다목적 홀인 미추홀과 전시 공간도 갖추고 있다.

찾아가기 경원대로 73

문의 ☎ 032-899-1588



01

02

03

04

05



인천환경공단 승기시업소

인천환경공단 승기하수처리장은 연수구, 미추홀구, 남동구 일대의 생활 오수를 처리하는 곳이다. 하수처리장이 주민 기피 시설이기는 하지만 넓은 축구장과 테니스장, 연못 등을 개방하여 주민들이 이용할 수 있게 하고 있다. 메인 축구장은 천연 잔디 구장으로 인천유나이티드 프로축구단 선수들이 훈련을 하던 곳이기도 하다. 조기 축구회가 이용할 수 있는 축구장도 있다. 축구장 옆에는 작은 연못이 조성되어 있고 숲길 산책로가 뒷동산까지 이어진다. 연수둘레길이 지나가는 이곳에서는 악취가 전혀 나지 않는다. 선입견을 버리고 친환경 산책을 즐겨보자.

찾아가기 능허대로 484

문의 ☎ 032-816-4355

04

05



승기천 자전거길

승기천길은 연수구민들에게 사랑받는 산책 코스로도 유명하다. 승기천 자전거길은 동막역에서 시작하여 인천터미널까지 대략 6.5km 구간으로 하천변 산책로와 나란히 달린다. MTB를 즐기는 사람은 언덕 위 비포장 흙길을 따라 달리면 오프로드의 느낌을 만끽할 수 있다. 남동구로부터 관리권이 이관된 연수구는 승기천을 인천을 대표하는 명품 하천으로 새 단장할 계획이다. 수질은 1등급을 목표로 한다. 송도와 원도심을 관통하는 자전거도로와 잇고, 계절 꽃길도 조성할 예정이다.

05



제259회 연수구의회 정례회 개최

연수구의회(의장 편용대)는 11월 21일부터 12월 15일 까지 25일간의 일정으로 제259회 연수구의회 정례회를 개최한다. 이번 정례회에서는 ▲2023년도 행정사무감사 ▲2023년도 제3회 추가경정예산안 ▲2024년도 본예산안 ▲2024년도 기금운용계획안 ▲조례안 및 기타 안건 등을 처리할 예정이다. 구의회는 11월 21일 제1차 본회의를 시작으로 상임위원별 소관 부서의 행정사무감사 및 예산안 등을 심의하고 예산결산특별위원회를 거쳐, 12월 15일 제3차 본회의에서 상정된 안건을 최종 의결한 뒤 정례회 일정을 마무리 할 예정이다. 제259회 연수구의회(정례회)는 인터넷 방송(tv.yeonsu.go.kr)을 통해 실시간으로 시청할 수 있다.



연수구의회 의원연구단체 / 연수구 좋은 조례 연구회

연수구의회 의원연구단체 ‘연수구 좋은 조례 연구회’(대표 기형서 의원)는 9월 25일 연수구청 대회의실에서 정책연구용역 중간보고회 및 세미나를 개최했다. 세미나에서는 연수구의원 및 연수구·연수구의회 소속 공무원 등을 대상으로 조례의 형식과 체계, 입안 전략, 사례연구 등 조례안 입안 교육을 진행했다. 중간보고회에서는 ‘연수구의회 조례 표준입법모델 개발 및 조례 제·개정 연구’ 용역 진행 상황을 검토하며 의견을 공유하였고 연구회는 이번 보고회에서 논의된 사항을 보완하여 11월 중 최종보고회를 개최할 예정이다.



의회견학 안내

운영기간 평일 비회기 기간(주말·공휴일 미운영)

운영대상 단체(5인 이상, 25인 이하)

운영시간 10:00~11:00 / 14:00~15:00

견학내용 의회소개, 본회의의 체계, 의원과의 만남, 시설견학 등

신청방법

- 연수구의회 홈페이지 방청·견학 신청 게시판 접수
- 견학 예정일 14일 전 확정 승인 통보(연수구의회→신청자)
- 단체 당 최대 1회 신청 가능(지역편중 지양을 위한 제한)

의회방청 안내

신청방법 방청 전일까지 공문 또는 전화 신청

방청절차 신분증 제시 후 방청권 수령 및 패용 후 방청

방청제한

- 흉기 또는 위험한 물품을 휴대한 자 / 정신에 이상이 있는 자
- 기타 행동이 수상하다고 인정되거나 질서유지에 방해가 될 우려가 있는 자

방청인의 금지사항

- 방청석을 이탈하여 회의장 안으로 진입하는 행위
- 모자, 외투를 착용하는 행위
- 회의와 관계없는 물품을 휴대하거나 반입하는 행위
- 음식물의 섭취나 흡연행위
- 신문, 기타, 서적류의 열독행위
- 회의장 내 발언에 대하여 공공연하게 가부를 표명하거나 박수를 치는 행위
- 기타 소란 등 회의와 진행을 방해하는 행위

문의 의회사무국 ☎ 032-749-8393

※ 의회 방청 및 견학 일정은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

연수구의회 포토의정



해송고등학교 연수구의회 견학



2023년 연수구의회 의정연수



국외 우호교류도시(바기오시) 대표단 의회 방문



국외 우호교류도시(칭길테구) 대표단 의회 방문



2023년 인천광역시 시민생활체육대회



제28회 구민의 날 기념식

현명한 한 알, 안전한 섭취 건강기능식품 구매와 복용을 똑똑하게!



선물로 흔히 오가는 건강기능식품. 건강에 도움 되는 성분이니 한 번에 여러 가지를 먹어도 되는 걸까? 필요 이상으로 중복해 섭취하는 건 아닌지 확인해 보고, 안전한 제품 구매를 위해 필요한 정보도 챙기자.

구매·복용 전 먼저 확인하세요!

☑ 구매 전, 건강기능식품 문구와 인증 마크 확인을

건강기능식품을 구입할 때는 가장 먼저 포장 겉면에 ‘건강기능식품’ 문구와 인증 마크가 있는지 확인한다. 국내 건강기능식품은 식품의약품안전처로부터 과학적 절차에 따라 기능성과 안전성을 평가받는다. 이를 통과해야만 ‘건강기능식품’ 문구와 ‘인증’ 마크를 표기할 수 있다. 제품 뒷면 ‘영양·기능정보’란에서 함유된 기능성 원료, 효능, 섭취량, 섭취 방법, 주의 사항도 꼭 확인하자.

☑ 해외 제품, 건강기능식품 정보포털 확인을

직구나 구매대행 등 온라인에서 해외 제품을 찾는 소비자도 늘고 있다. 하지만 일부는 국내에서 사용이 금지된 성분이 함유되기도 하는 등 안전성이 보장되지 않는다. 국내 판매용으로 수입되어 정식 통관 검사를 거친 제품이라면 업체명, 원재료명 등을 한글로 표기하고 있으니 확인한다. 해외 식·의약 제품 위해 정보는 ‘건강기능식품 정보포털’(www.hffinfo.com)에서 확인할 수 있다.

☑ 선물 받은 건강기능식품, 중복 섭취 검색부터

건강기능식품을 선물 받았을 때는 건강기능식품 정보포털 ‘건강계산기’로 중복 섭취 확인부터 해보자. 간단한 검색을 통해 중복 원료와 기능성을 알려준다. 중복되거나 피해야 할 성분을 발견해 선물 받은 건강기능식품이 불필요해졌다고 해서 이를 중고로 되팔면 안 된다. 건강기능식품은 건강기능식품 판매업을 신고한 영업자만 거래가 가능하다. 돈을 받지 않고 무료 나눔 하는 것 역시 불법이다.

안전한 섭취 방법을 알아두세요!

☑ 비타민은 일일 섭취량 지키는 게 기본

표시 사항 속 ‘영양·기능정보’를 확인해 일일 비타민 권장 섭취량보다

많이 섭취하지 않아야 한다. 비타민D를 과다 섭취하면 신장과 심장, 폐 등에 칼슘이 축적돼 신장결석이나 고칼슘혈증 등의 문제가 생길 수 있다. 또 필요 이상의 비타민E는 상처의 치유를 늦추고, 피로와 근육 쇠약에 영향을 미칠 수 있다.

☑ 홍삼은 진세노사이드 함량부터 확인

다양한 종류가 있는 홍삼 제품은 무엇보다 ‘진세노사이드’ 함량을 확인해야 한다. 제조 시 진세노사이드가 1g당 2.5~34mg 함유되어야 건강기능식품이라 인정받을 수 있다. 이러한 제품을 하루 3~80mg은 섭취해야 피로 개선, 면역력 증진 등의 효과를 기대할 수 있다. 만약 당뇨 치료제와 혈액 항응고제를 복용한다면 반드시 전문가와 상의해야 한다. 홍삼의 진세노사이드 성분은 혈소판 응고를 감소시키며 혈당 저하 효과를 볼 수 있기 때문이다.

☑ 체지방 감소 제품은 기능성 내용 꼭 확인

체지방 감소 기능성 건강기능식품은 한꺼번에 여러 종류 섭취했다가 이상 사례가 발생한 경우가 있으므로 특히 주의해야 한다. 제품 표시 사항의 ‘영양·기능정보’에서 ‘체지방 감소에 도움을 줄 수 있음’이라는 기능성 내용을 확인하고, 섭취 방법도 제대로 알아야 한다. 체중 조절을 위해서는 건강기능식품에만 의존하면 안 되며, 바른 식습관과 운동을 함께하는 것이 좋다.

☑ 치료나 약 복용한다면 반드시 의사와 상담을

건강기능식품 중에는 의약품과 함께 복용할 때 주의해야 할 성분이 27종이나 된다. 인삼 제품의 경우 수술 전이나 항응고제 복용 중에는 피한다. 프로바이오틱스 제품은 항생제와 섭취하면 효과를 감소시킬 수 있으며, 밀크씨슬은 의약품과 함께 섭취하면 약 분해 속도가 떨어질 수 있다. 건강기능식품 정보포털 의약품 병용 섭취 정보에서 확인할 수 있으며, 특정 질환으로 의약품을 복용할 경우에는 반드시 의사와 상담하도록 한다.

글 최유정 연수한마당 기자
참고자료 식품의약품안전처, 건강기능식품협회,
건강기능식품 정보포털, 식품안전나라

내용 바로 알고, 면역 끌어올려

감염병 월간 면역 패키지

11월은 노로바이러스 감염증 주의!



노로바이러스 감염증이란 무엇인가요?

노로바이러스 감염증이란 노로바이러스의 감염에 의한 급성 위장관염입니다. 노로바이러스는 인체 내 장염을 일으키는 바이러스이며, 유치원, 학교, 사회복지시설 등 집단 시설에서 집단 설사를 일으킬 수 있는 주요 원인균 중 하나입니다. 우리나라에서는 주로 겨울철에서 초봄까지(11~4월) 발생합니다.

노로바이러스는 어떻게 감염되나요?

노로바이러스에 감염된 환자의 오염된 손이나 환경에 접촉하거나 바이러스에 오염된 물 또는 음식물을 섭취하여 감염됩니다.

노로바이러스 감염증의 증상은 무엇인가요?

노로바이러스에 감염되면 1~2일간의 잠복기를 거친 후 구토, 설사, 복통, 오한, 발열 등의 증상이 나타납니다.

노로바이러스 감염증은 어떻게 예방하나요?



탄이와 함께하는 즐거운 반려동물 생활 4

집사와 함께 즐거운요!

반려묘의 건강한 연수라이프 팁



매일 필요한 돌봄사항

- 눈곱이나 눈물을 닦아주세요.
- 하루 한 번 이상 빗질로 발진이나 각질이 있는지 피부 상태를 확인해 주세요.
- 매일 양치질을 하고 배변·배뇨 후 분비물이 묻었는지 확인하고 닦아주세요.

노령묘를 위한 돌봄사항

고양이는 2년령이면 사람의 20대가 되었다고 볼 수 있는데요, 품종마다 다르나 대부분 7세 정도가 되면 노년을 준비할 시기로 여깁니다. 이때부터 행동의 변화(활동성·식욕·성격 변화)가 생길 수 있으며, 특히 질병에 의한 통증으로 행동과 성격이 변하기도 합니다. 고양이는 나이가 들면서 관절과 구강 건강이 나빠지는 경우가 많은데, 대표적인 노인성 질환은 치매로 10세 이상에 주로 발생합니다.

수의사 상담이나 관련 책자를 통해 반려묘의 건강을 위해 매주, 매달, 매년 필요한 돌봄 사항을 더 확인해 보세요!

고양이 치매 증상 체크

- 대소변 실수가 잦아졌다.
- 활동성이 줄고 평소와 다른 행동을 한다.
- 식욕의 변화가 보인다.
- 방향감각이 없고 걷는 속도가 느려졌다.
- 그루밍을 하지 않거나 혹은 과하게 한다.
- 뛰어 오르내리는 횟수가 줄어들었다.
- 울음소리가 변하고 많이 운다.

※ 참고 및 발췌: 우리 집에 냥이가 들어왔어요(신남식·신윤주 지음)

연수한마당 알림게시판

연수구민에게 유익한 소식을 전달합니다.



행정소식

연수구 옴부즈만 운영 안내

연수구 옴부즈만이란?

연수구 및 그 소속 기관에서 행한 위법 부당한 행정에 대해 제3자의 중립적 입장에서 조사 판단하여 구민 고충을 해결하고 권익을 보호하기 위한 제도입니다.

옴부즈만이 하는 일

- 구청 및 소속 기관에 대한 고충 민원의 조사 및 처리
- 민원 해결을 위한 시정 권고 또는 의사 표명

민원 대상

- 연수구청 및 그 소속 기관의 위법 부당하거나 소극적인 행정 처분 및 불합리한 행정 제도에 관한 사항
 - ※ 고충 민원이 아닌 일반 민원(법정, 질의, 기타 민원)은 접수 제외

민원 처리 절차

- 처리기간: 60일 이내 처리, 최대 30일 연장 가능
- 민원 접수 → 관련 부서 및 현장 조사 실시 → 민원 처리(의견 표명, 권고, 기각 등) → 결정 통지

민원 접수 방법

- 인터넷접수: 연수구청 홈페이지 → 종합민원 → 연수구 옴부즈만 → 고충 민원 신고
- 방문접수: 평일 13:00~17:00, 연수구청 3층 옴부즈만 사무실

문의 옴부즈만 사무실 ☎ 032-749-7309, 감사실 ☎ 032-749-7135

연수구 부패·공익신고(청렴포털) 운영 안내

- 신고대상**
- 직무와 관련하여 그 지위 또는 권한을 남용하거나 법령을 위반하여 자기 또는 제3자의 이익을 도모하는 행위
 - 구민의 건강과 안전, 환경, 소비자의 이익, 공정한 경쟁 및 이에 준하는 이익을 침해하는 행위(공익침해행위)

신고방법 연수구청 홈페이지 → 종합민원 → 부패·공익신고(국민권익위원회 청렴포털 연계)

연수구 공직자부조리신고 센터 운영 안내

- 신고대상**
- 업무와 관련하여 금품을 주고받거나 향응을 제공받는 행위
 - 자기 또는 타인의 부당한 이익을 위하여 다른 공무원의 공정한 직무 수행을 저해하는 알선·청탁 행위
 - 그 밖에 불리한 계약조건 강요, 공사대금 미지급 또는 부당 감액 등 공공분야 갑질 피해

신고방법 연수구청 홈페이지 → 종합민원 → 공직자부조리신고(행정안전부 연계)

생활소식

임대인 미납 지방세 열람 확대 시행

임대인 미납 지방세 열람이 행정복지센터에서도 가능합니다

열람자격 보증금이 1천만 원을 초과하는 주택·상가 건물의 임차인

열람기간 계약일로부터 임대차 개시일까지

열람범위 전국 자치단체 지방세 미납액

열람방법 연수구청 세무1과 및 행정복지센터 방문

준비서류 열람 신청서, 신분증 사본, 임대차계약서 사본

문의 세무1과 세정팀 ☎ 032-749-7466

※ 미납 국세는 전국 세무서에서 열람 가능

10월 ‘찾아가는 마을세무사 상담실’ 운영

마을세무사란?

구민들에게 무료로 세무 상담을 지원해주는 우리 동네 세무사

일시 10월 27일(금) 14:00~16:00

장소 송도3동 행정복지센터

문의 세무1과 세정팀 ☎ 032-749-7461

2023년도 재난대응 안전한국훈련 실시

기간 11월 3일(금) 14:00~16:00

장소 인천항 크루즈터미널

주관 연수구청, 인천항만공사(공동)

훈련유형 다중밀집시설 복합 재난(지진 및 화재 등)

훈련방법 토론훈련 및 현장훈련 동시 진행

문의 안전관리과 ☎ 032-749-8854

복지소식

일상돌봄서비스 사업

내용 기본 서비스(재가 돌봄·가사) + 특화 서비스(식사·영양관리, 병원동행)

※ 장애인 활동 지원 등 타서비스 이용 시 특화 서비스만 이용 가능

신청방법 11월 1일~11월 10일, 동 행정복지센터 방문 접수

※ 예산 상황에 따라 조기 마감될 수 있음

거동이 불편하거나 직접 방문이 불가능할 경우 전화·우편·팩스 신청 가능

이용방식 대상자 선정 후 지자체에서 이용권(바우처) 발급받아 제공 기관에서 서비스 이용

이용기간 11월 1일~4월 30일, 6개월, 재판정 2회 가능(최대 18개월)

이용금액 기본 서비스 이용 시 유형별로 본인 부담금 월 0~1,272,000원

특화 서비스 이용 시 유형별로 본인 부담금 월 6,000~250,000원

※ 소득 수준에 따라 본인 부담금 상이

문의 복지정책과 ☎ 032-749-7663

건강소식

연수구보건소 걷기지도자(리더) 양성 과정

교육내용 걷기지도자 및 걷기지도자(2급) 과정

- 걷기 자세 분석, 올바른 걷기 자세 숙달 등
- 준비 및 정리 운동, 심폐 체력 향상 등 올바른 걷기 자세 지도법 등
- 걷기지도자 소양, 응급처치, 평가 등

교육기간 11월 7일, 8일(2일간)/ 총 2회/ 12시간

• 1일 차 11월 7일(화) 10:00~17:00

• 2일 차 11월 8일(수) 10:00~17:00

교육대상 걷기지도자(2급) 양성 과정 신청자 50명

*교육비 무료, 자격증 발급 시 자기 부담금 3만 원

문의 건강증진과 ☎ 032-749-8169

연수구보건소 진료 등 정상 운영 안내

운영내용 내과·한방진료, 물리치료*, 건강진단 결과서(구 보건증) 발급, 흉부 X-ray 결핵 검진, 구강 검진, 골밀도검사*

*물리치료, 골밀도검사: 원활한 업무 처리를 위해 사전 예약제 운영

운영시간 평일 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)

접수시간 09:00~11:30, 13:00~17:30

건강진단 결과서 신청 대상 연수구민 또는 연수구 관내 사업장 근로자

문의 진료 및 제증명 ☎ 032-749-8031~5

골밀도검사 ☎ 032-749-8076

*구비서류 등 자세한 안내를 위해 방문 전 전화 부탁드립니다.

문화소식

12월 토요일클럽

신청기간 11월 21일, 22일

장소 국제언어체험센터

대상 초등 1학년~중등 2학년

내용 월별로 진행되는 북클럽은 수준별 반에 맞는 영어 원서 한 권을 정해 다소 생소할 수 있는 주제 및 원서와 친해지고, 선생님과 함께 소리내어 읽어보며, 스토리에 대하여 서로 이야기하면서 문해력과 생각하는 힘을 길러주는 프로그램이다. 책과 관련된 골든벨 퀴즈 대회, OX 퀴즈대회도 열린다.

비용 교재비 별도

신청방법 온라인 선착순 접수

홈페이지(www.yeonsu.go.kr/yglec) 공지사항에서 확인

문의 국제언어체험센터 ☎ 032-833-5670

제5회 승기천 환경사랑 걷기대회

일시 10월 28일(토) 10:00(10:00 집결, 11:00 출발)

장소 선학하키경기장 앞 광장

참가대상 연수구민 누구나(참가비 없음)

신청방법 홈페이지(www.seunggicheonwalk.com) 또는 현장 접수

문의 환경보전과 ☎ 032-749-7922

우리 같이 놀자!

일시 11월 7일~11월 28일, 매주 화요일 17:00~18:00

장소 송도공동육아나눔터

대상 4·5세(19~20년생) 자녀와 보호자 7가정

내용 부모와 자녀가 함께하는 신체 놀이

비용 무료

신청방법 연수구가족센터 홈페이지 신청

문의 ☎ 032-719-9994

부모 힐링 토크콘서트

일시 11월 1일(수) 10:00

장소 인천광역시교육청평생학습관 미추홀

대상 인천시민 누구나

내용 '엄마 그리고 나' 주제로 양재진 원장 강의 진행

비용 무료

신청방법 온라인 신청(홍보지 내 QR코드)

문의 ☎ 1577-9337

사회포용안전망 진로체험활동 ‘해피드림! 뮤직’

일시 11월 11일, 18일(토) 11:00~13:00

장소 원명 실용음악학원(연수동)

대상 다문화가족 자녀(중등 1학년~고등 3학년)

내용 음악 연주 감상 및 악기(드럼), 보컬 레슨

비용 무료

신청방법 연수구가족센터 홈페이지 및 전화 신청

문의 ☎ 032-822-9994, 070-8820-9168

마을공동체 직업 연계 사업 ‘드림스케치’

일시 2023년 11월

장소 연수구청청소년진로지원센터 및 유관 기관

대상 청소년 및 복지 시설(기관)의 청소년, 유관 성인

내용 진로 사각지대 청소년 가정 대상 직업체험 키트 및 활동지 제공

비용 무료

신청방법 기관별 신청, 홈페이지 내 신청서 다운로드 및 작성, 이메일 발송(선착순 마감)

문의 ☎ 070-4260-8361

제 85기 겨울학기 문화학교 수강생 모집

일시 11월 1일(수) 10:00~강좌별 선착순 마감

장소 연수문화원 강의실

대상 유아~성인

내용 인문 통합, 전통 예술, 공연예술, 시각예술 프로그램

비용 강좌별 상이

신청방법 연수문화포털 또는 사무국 방문 접수

문의 교육사업팀 ☎ 032-821-6229



2023 꼬마작곡가 2기 결과 발표회

일시 11월 25일(토) 15:00~16:30

장소 청학아트홀(청학문화센터 1층)

내용 꼬마작곡가 15명의 클래식 자작곡 발표

비용 무료

신청방법 당일 현장 방문

문의 생활문화팀 ☎ 032-821-6229

2023. 11. 2.(목) 17시 / 11. 3.(금) 19시

청학문화센터 청학아트홀

관람신청방법 : 연수구육아종합지원센터 홈페이지(www.ys-scc.com) 내 교육신청 - 문화행사신청란

신청기간 : 2023. 10. 12.(목) 10:00~ 선착순 마감

관람료 : 무료

대상 : 연수구 관내 유아(만2세~만5세) 가족
양육자 1인, 유아 1인 - 신청가능
(유아 2인경우, 엄마-유아, 아빠-유아 신청, 다자녀 경우 센터로 연락)
공연문의 : 032) 715-8262(연수구육아종합지원센터)

고3 수험생을 위한 ‘스쿨 오브 힙합’

일시 11월 30일(목) 10:30~11:30

장소 인천광역시교육청평생학습관 미추홀

장르 가요

대상 고3 수험생 단체

내용 고3 수험생을 위한 ‘스쿨 오브 힙합’은 수능 및 취업 시험을 치른 고3 수험생들을 격려하는 공연으로 올해 여덟 번째를 맞이한다. 이번 공연은 2023년에 랩 경연 TV 프로그램 <쇼미더머니 11>에서 준우승을 차지한 대한민국 유명 래퍼 허성현이 신나는 랩을 통해 수험생들을 응원하는 무대를 가질 예정이다.

※ 상기 일정 및 출연진은 기관 및 공연 업체 사정에 따라 변경될 수 있음.

연수 문화달력 11월

4토

연수문화원 2023년 연수문화원 전통혼례식

혼례의 참 뜻을 전달하고 한국의 전통혼례를 체험할 수 있는 전통혼례식 참여

- 11:00
- 원인재
- 무료
- *현장 무료 관람
- ☎ 032-821-6229

5일

트라이보울 방방곡곡 문화공간 '춤으로 만나는 품바, 열씨구'

옛 장터와 각설이 패거리 의상, 소품, 춤으로 시대적 약기의 소리와 창에 맞춰 현대적 움직임과 전통적인 표현을 보여주는 무용 공연

- 15:00
- 트라이보울 공연장
- 전석 1만 원
- *연수문화포털 홈페이지 예약 접수
- ☎ 032-832-7996

10금

금요예술무대 연석의수, 갈 그리고 걸 국악, 전통예술단

- 19:30
- 연수구청 연수아트홀
- 무료
- *연수문화포털 홈페이지 예약 접수
- ☎ 032-749-7294

11토

연수문화원 2023 백제사신길 탐방

문화유산 해설사와 함께 백제 사신길을 따라 걸어가 보는 문화 탐방 프로그램
A코스(연수문화원 ↔ 문학산)

- 연수문화원
- 무료
- *연수문화원 홈페이지 및 방문 접수
- ☎ 032-821-6229

18토

연수문화재단 2023 꿈의 댄스팀 '호두까기 인형'

꿈의 댄스팀 단원들의 이야기가 담긴 발레 '호두까기 인형'

- 17:00~18:00
- 연수아트홀
- 무료
- *엔터켓 예약 접수
- ☎ 070-4169-6467

연수문화원 2023 연수문화원 문화학교 수강생 발표회

드럼, 모델 워킹, 아코디언, 해금, 한국무용 등 19개 장르의 수강생들이 발표하는 공연

- 13:30~16:30
- 청학문화센터 1층 아트홀
- 무료 *선착순 입장
- ☎ 032-821-6229

24금

금요예술무대 아름다운 11월에 팝페라

- 19:30
- 연수구청 연수아트홀
- 무료
- *연수문화포털 홈페이지 예약 접수
- ☎ 032-749-7294

25토

연수문화원 2023 백제사신길 탐방

문화유산 해설사와 함께 백제 사신길을 따라 걸어가 보는 문화 탐방 프로그램
B코스(연수문화원 ↔ 능해대공원)

- 연수문화원
- 무료
- *연수문화원 홈페이지 및 방문 접수
- ☎ 032-821-6229

29수

트라이보울 트라이보울 시리즈 '소리의 정원(Jardin du Son)'

고전적인 목소리로 현대적인 감성을 아우르는 국가무형문화재 제30호 가곡 이수자 하윤주의 정가 프로젝트

- 19:30~20:40
- 트라이보울 공연장
- 전석 1만 원
- *엔터파크, 엔터켓 예약 접수
- ☎ 032-833-5993

선학별빛도서관 테마마당 운영

구 분	일 시	비 고
토요일별극장	11. 4.(토)/11.18.(토) 14:00	천문 동영상 상영
토요일자리여행	11. 4.(토)/11.18.(토) 15:00	별자리 설명+동영상 상영
일요일영상	11.12.(일)/11.26.(일) 14:00	단편 동영상 상영 및 해설
일요일영화	11.12.(일)/11.26.(일) 15:00	동영상 상영
일요일자리여행	11.12.(일)/11.26.(일) 16:00	별자리 설명

장소 4층 천체투영관 예약 연수구립공공도서관 홈페이지 → 문화마당 → 문화행사 신청 문의 ☎ 032-749-6724

선학별빛도서관 만들기 프로그램

- 11.12.(일) 13:50 북두칠성 공간모형 만들기
- 11.18.(토) 12:50 탱탱볼 로켓 만들기
- 11.26.(일) 13:50 태양계 주사위 만들기
- 선학별빛도서관 4층 프로그램실
- 초등 2~6학년
- 무료
- ☎ 032-749-6724

연수문화원

창작동아리 기획 전시 '연수 아틀리에'

유화, 수채화, 캘리그라피, 민화, 한문·한글 서예, 어린이 도자기 등의 다양한 장르의 작품이 5주에 걸쳐 전시

- 11월 15일(수)~12월 23일(토)
- 화~토요일 10:00~17:00(일·월요일 휴관)
- 청학문화센터 1층 전시실
- 무료
- ☎ 032-821-6229



송도컨벤시아

2023 그린에너지·환경산업전

- 11월 7일(화)~11월9일(목) 10:00~17:00
- 송도컨벤시아 1홀
- www.greenenerotec.com
- 사전 등록 시 무료
- ☎ 070-7700-0013



송도컨벤시아

2023 인천아시아아트쇼

- 11월 23일(목)~11월 26일(일)
- 10:00~19:00(일요일 관람 마감 17:00)
- 송도컨벤시아 2홀, 3홀, 4홀
- www.iartshow.co.kr
- 금 1만 원 (얼리버드 20% 할인, ~10월 31일)
- ☎ 032-710-7406



우리 말

바로 쓰기

깨끗하고 바르게 다듬은 말 사용해봐요

가드닝 ▶ 생활 원예

예시) 도심 속 방치된 공간을 활용하여 꽃과 나무를 심고 작은 정원을 가꾸는 카드닝 활동은 항상 인기가 많다.

» 도심 속 방치된 공간을 활용하여 꽃과 나무를 심고 작은 정원을 가꾸는 생활 원예 활동은 항상 인기가 많다.

OTT ▶ 인터넷 동영상 서비스

예시) OTT 업계에서 잇달아 계정 공유 행위를 금지하는 정책을 내세우고 있다.

» 인터넷 동영상 서비스 업계에서 잇달아 계정 공유 행위를 금지하는 정책을 내세우고 있다.

함께 즐겨요, 연수!

연수네켓

국민 여러분이 발견한
연수의 아름다움을 소개해주세요!



연수구 공식
인스타그램

ysbs112



#송도센터럴파크 #산책하기좋은날 #연수네켓

ljm.photos_



#트라이보울재즈페스티벌 #연수네켓 #일상샐핀

eunheeeee



#연수구친환경자전거대축제 #선학하기경자장 #연수네켓

yyassool



#연수네켓 #선학동힐링덜밭 #코스모스맛집

퀴즈

해
들
이

연수구의 단풍 명소를 얼마나 알고 계신가요? 산책길이 알록 달록 물드는 송도 해돋이공원은 잔디 위에 텐트를 펼치고 쉴 수도 있습니다. 단풍 아래 누워 가을 끝자락을 즐겨 보는 것은 어떨까요?

연수 Quiz

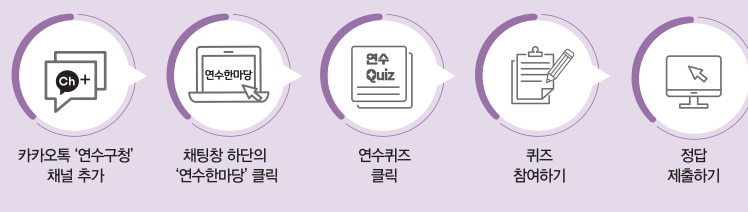
· 퀴즈풀고 선물받자 ·

응모기간

2023년 10월 25일(수)~11월 10일(금)

- * 성명, 전화번호 꼭 기재 바랍니다.
- * 인적사항 기재 오류로 인한 상품권 미수령 등의 책임은 응모자 본인에게 귀속됩니다.
- * 홈페이지 오류 등으로 게시판 응모 불가 시 이메일 응모 가능(yeonsuhanmadang@korea.kr)
- * 연수퀴즈에 참여하신 분들 가운데 추첨을 통해 연수한마당에 게재되며, 감사의 마음을 담아 소정의 상품권을 보내드립니다.

응모방법



지난호 독자참여 당첨자

- 농 수농하고 허 허허허 재미있는 데 단란 축제 <이해준 님>
- 농 농해대초등학교에 다니는 허 하수아비처럼 배백 마른 두 아이를 키우는 데 대한민국 임마이자, 워킹맘입니다.임마를 찾겠! <최은수 님>
- 농 수바들 하눌하늘 송기전 둘째길에 허 리를 부여잡고 선물들 손해하며 가족과 데 회하여 노니는 아름다운 연수구 <이 반 님>
- 농 농선 너머 청량산자락 갈대들이 끝지거리고 허 하연 연가 시로 아진 해 맑게 머리를 내보이며 데 대박제 흥망성쇠 기술에 들고 농해대도 살포시 잠 을 연다. <김혁동 님>

연수구의 다양한 소식과 생활 정보가 가득 담겨있는 연수한마당을 구독하고 퀴즈에 응모해보세요!

바로잡습니다

연수한마당 속 국·영문에 대한 오·탈자 및 오류를 발견한 경우 연수구청 홈페이지 [바로잡습니다] 게시판에 응모해 주세요.

제보기한 2023년 11월 10일

참여방법 QR 코드 또는 연수구청 홈페이지 - 참여·알림 - 고정홍보 - 고정소식지 - [바로잡습니다]

- * 회원가입 후 응모 가능, 인적사항 기재 오류로 인한 상품권 미수령 등의 책임은 응모자 본인에게 귀속됩니다.
- * 홈페이지 오류 등으로 게시판 응모 불가 시 예외적으로 이메일 응모 가능 (www.yeonsuhanmadang@korea.kr)
- * 동일한 오·탈자에 대한 제보자가 3인 이상이라면 추첨을 통해 당첨자를 선정하여 상품권을 지급할 예정입니다.
- * 모바일 소식지 관련 오·탈자는 제외 *

2p 표기오류

문 앞 배출(×)→ 문 앞 배출(○)
윤*미 님 제보

9p 표기오류

전망 좋은 곳으로(×)→ 전망 좋은 곳으로(○)
유*원, 박*철 님 제보

3p 표기오류

와인 빛 노을을(×)→ 와인빛 노을을(○)
박*철 님 제보

16p 표기오류

시니어 인터십(×)→ 시니어 인턴십(○)
황*숙 님 제보

4p 영문오류

Cultural Festival(×)→ Culture Festival(○)
심*현 님 제보