

강남누리

2023 가을호

VOL.26

창립 24주년을
축하합니다!

ESG 경영을 실현하다
ESG TFT 운영
상반기 사회공헌활동

구민체육관
헬스 강좌 소개

평생학습관에서
다양한 취미생활을!
웹툰 그리기, 메이크업 등



CONTENTS

2023 VOL.26

발행인 강남구도시관리공단 이사장
발행처 강남구도시관리공단
편집인 경영기획부장
기 획 노푸른
발행월 2023년 9월
홈페이지 www.gncity.or.kr

강남누리는 강남구도시관리공단
에서 발간하는 정기 소식지입니다.
강남구도시관리공단 홈페이지
에서도 만나볼 수 있습니다.



표지 이야기

더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라.
맛있는 명절 음식과 함께 보름달을
보며 소원도 비는 풍요로운 시간을
보내시길 바랍니다.

/ 생생공단

- / 03 창립 24주년을 축하합니다!
- / 05 강공 NEWS
- / 11 ESG 경영 TFT 신설 운영
- / 12 ESG 경영을 실현하다, 공단의 사회공헌활동
- / 16 감정노동자 보호 우수기관 재인증 획득

/ 특집이슈

- / 17 한가위에 대한 모든 것
- / 19 가을엔 캠핑이지!

/ 함께해요

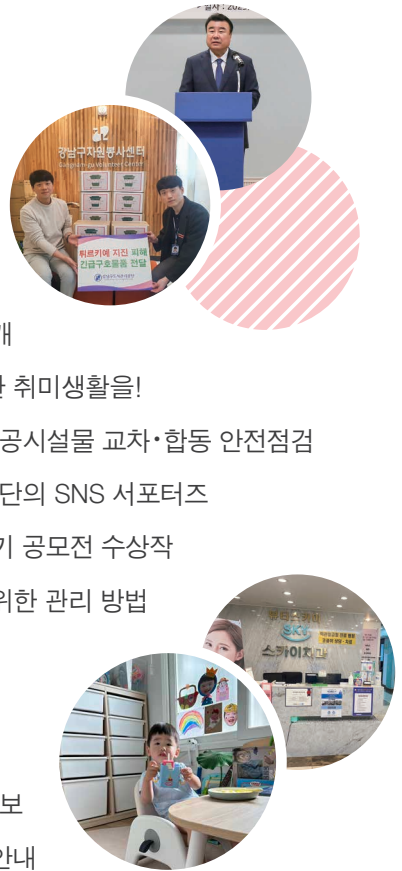
- / 21 구민체육관 헬스 강좌 소개
- / 22 평생학습관과 함께 다양한 취미생활을!
- / 23 강동구도시관리공단과 공공시설물 교차·합동 안전점검
- / 24 우리는 강남구도시관리공단의 SNS 서포터즈
- / 29 제6회 MOU 우수업체 후기 공모전 수상작
- / 33 건강하고 튼튼한 치아를 위한 관리 방법
- / 35 추천도서

/ 제안 등 안내

- / 36 홈페이지 및 SNS 채널 홍보
지역주민 창의제안 공모 안내

/ 사업장안내

- / 37 공단 사업장 위치 및 정보 안내
- / 38 문화·체육시설 강좌 홍보



2023년 3분기 직원정례조례

- 창립 24주년 유공자 포상, 고객서비스(CS)교육 -

강남구도시관리공단 ▶ 일자: 2023. 9. 5.(화) ▶ 장소: 청담평생학습관



창립 24주년을 축하합니다!

지난 9월 5일, 창립 24주년을 기념하여 공단의 미션·비전 및 경영이념의 가치를 더 높이고자 기념행사를 개최했다. 1999년 9월 1일에 설립된 강남구도시관리공단은 지난 24년간 구민 복지 증진과 삶의 질 향상을 위해 주차시설 및 체육·문화시설 등을 운영하며 강남구민과 함께 성장해왔다.

올해 공단은 행정안전부 주관 2022년도 고객만족도 조사에서 전국 자치구 공단 중 역대 최고 점수로 전국 1위를 달성하는 등 구민과의 소통·공감경영을 실천하기 위해 다방면으로 노력하고 있다.





생생공단

창립 24주년을 축하합니다!

이번 기념행사는 ▲ 공단 24주년 창립기념 영상 상영 ▲ 구청장 및 이사장 표창장 수여식 ▲ 임원 축하 및 기념촬영 순으로 진행됐다.

또한 창립 24주년을 맞이하여 강남구청장 및 강남구의회 의장이 축하영상을 보내왔으며 공단 각 부서별로 영상을 촬영하고 시청하며 뜻깊은 날을 기념하였다. 축하영상은 공단 유튜브와 홈페이지에서 확인할 수 있다.

앞으로도 공단은 국내 지방공기업에서 차별화된 경쟁력을 확보하고 보다 높은 수준의 공공서비스를 제공하여 공단과 구민, 직원과의 공동성장을 추구하면서 혁신 공기업으로서의 경영이념을 구현해 나갈 것이다.



공단 창립 24주년을 맞아 국내 지방공기업에서 차별화된 지속가능한 경쟁력을 확보하고

우기철 풍수해 대비 시설점검

태풍, 집중호우 등 여름철 자연재해를 대비하고 안전사고 예방을 위해 취약 시설물에 대한 안전 점검을 실시하였다.

이번 점검은 공단 관리 25개소 시설물을 대상으로 6월 1일부터 22일까지 배수 및 집수펌프 작동 기능 점검, 옥상배수구 및 각종 배수로 상태, 차수판 설치 및 유지관리 현황 파악 등을 하였다.

점검결과 차수판 높이수정, 건축물 누수, 배수로 이물질 유입 등의 개선사항이 발견되었으며 개선사항에 대해서는 즉시 현장 보수·보강계획을 수립하여 조치하였다.

우기철 풍수해로 인한 침수피해가 예상되는 시설물의 사전점검을 통해 안전사고를 미연에 방지하고 구민의 편의에 더욱 힘쓰도록 노력하겠다.

안전감사실 ☎ 02-2176-0482

우기철 풍수해 대비 시설점검 실시



본부 구내식당 신규업체 운영

공단 본부 구내식당의 기존 운영업체와의 계약 기간이 만료됨에 따라 7월 10일부터 신규업체인 (주)하이프로로 변경되었다. 급식단가는 기존과 동일한 5,500원이지만, 식단 구성은 이전 업체보다 더욱 풍성해졌다.

구성은 1식 1탕 4찬과 더불어 계란 요리, 김 등의 반찬이 추가 제공된다. 7월 10일에는 (주)하이프로와의 신규 계약을



축하하기 위하여 오픈기념 특식을 제공했다. 메뉴로는 백미밥, 목살수육(1인 200g), 쌈채소, 채소비빔짬뽕, 건새우호박볶음, 배추겉절이, 바지락살 미역국, 수박이 제공되었다.

더불어 7월 21일에는 더운 여름철 직원들의 기운을 북돋아 줄 수 있는 특별 메뉴인 콩국수를 제공했다. 공단 직원들은 만족스러운 점심식사와 복지증진을 위한 노력을 엿볼 수 있다며 만족스러움을 표현했다.

경영지원부 ☎ 02-2176-0533



1회용품 제로 챌린지 동참

온실가스 감축 및 탄소중립 실천을 위한 ‘1회용품 제로 챌린지’ 참여 릴레이에 동참했다. 지난 2월 환경부 장관을 첫 주자로 시작된 ‘1회용품 제로 챌린지’는 환경 보호를 위해 일상생활에서 사용되는 1회용품을 줄이고 다회용기 사용 확대에 동참할 것을 요청하는 캠페인이다.

양승미 이사장은 양천구 시설관리공단 박태문 이사장의 추천으로 참여했으며, 공단 SNS(인스타그램, 페이스북, 카카오톡)에 ‘1회용품 사용은 줄이고, 다회용품 사용을 늘리자’라는 메시지를 공유했다.



강남구도시관리공단(양승미 이사장)
1회용품 제로 챌린지 참여 사진

더불어 양승미 이사장은 “우리 공단은 재사용이 가능한 아이스팩 순환사업 등 강남구 내 탄소중립에 적극 기여하며 지속가능한 다양한 노력을 발굴하고 실천하고 있으며, 앞으로도 친환경 경영에 앞장서겠다”며 “주민 및 임직원들 역시 ‘1회용품 없는 날’을 기억하고, 함께 동참하여 주길 바란다”고 전했다.

한편 양승미 이사장은 다음 챌린지 참여자로 강동구도시관리공단 오미혜 이사장을 추천했다.

경영기획부 ☎ 02-2176-0836

공영노외주차장 노후 무인정산기 전면 교체

주차장 이용 고객의 주차환경 편의 제공을 위해 대치2문화센터 공영노외주차장 외 11개소의 무인정산기를 전면 교체하여 주차정산 오류 해결 및 속도 개선 등 이용 고객 불편 사항을 해소하였다.

또한, 시민단 및 주차장 이용 고객 의견을 반영하여 진·출입로가 협소한 주차장 대상(대치2 문화센터 외 3개소) 정산소 철거 및 주차패드를

축소하는 공사도 병행하여 주차장 이용 고객들의 편의 증대 및 안전한 주차장 환경을 마련하였다.

앞으로도 주차장 이용 고객들의 불편사항을 최소화하고 편의를 증대하기 위해 최선의 노력을 다할 것이다.

주차사업부 ☎ 02-2176-0575

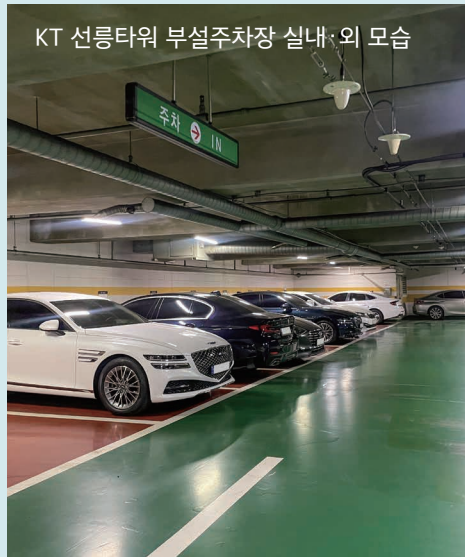


거주자우선주차장 개방 및 거주자주차면 신설

지역주차난 해소를 위해 관내 건축물 부설주차장의 유휴 주차공간을 발굴하여 7월 1일부터 KT 선릉타워 부설주차장(테헤란로 422)의 10면을 거주자우선주차장으로 개방 운영하고 있다.

평일은 야간(19시부터 익일 8시), 주말·공휴일은 전일(24시간)로 운영하며 대치동 거주자는 월 2만원, 업무자는 월 3만원의 요금으로 이용 가능하다.

사용신청 방법은 거주자우선주차 홈페이지(gn.gncity.or.kr)를 통해 신청이 가능하며 부설주차장 배정과 관련된 기타문의 사항은 강남구도시관리공단 거주자관리팀(☎02-2176-0496)으로 문의하면 된다.



KT 선릉타워 부설주차장 실내·외 모습



또한 삼성2동 언주중학교 인근 이면도로 내 신설 가능한 주차구획 총 17면을 발굴하였으며 2023년 8월 1일부터 거주자우선주차장으로 운영한다. 기본요금은 거주자 월 5만원, 업무자 월 10만원으로 분기 선납이며, 24시간 주차가 가능하다.

주차관리부 ☎ 02-2176-0496



신설 거주자주차면(삼성2동 언주중학교 인근)

매봉산실내배드민턴장, 시설환경 개선하여 더 쾌적하고 안전하게

매봉산실내배드민턴장은 시설환경 개선을 마치고 7월 25일 재개관했다. 서틀콕과 기존의 벽면 색상이 비슷하여 발생하던 착시 현상 등 문제를 개선하여 고객 안전사고를 예방하고, 벽면 페인트 도장 노후화에 따른 문제를 해결하고자 에나멜 페인트 도장공사 등 약 2주간 시설환경 개선을 진행하고 다시 문을 열었다.

서울 강남구 남부순환로 2711에 위치한 매봉산실내배드민턴장은 2018년부터 운영되고 있으며, 실내 배드민턴 코트 4면, 옥상 농구장 등으로 이뤄져 있다. 배드민턴 강좌가 운영 중이며 월정기 등록 및 일일입장 이용도 활발하여 강남구 생활체육 발전과 배드민턴 종목 활성화에 큰 도움이 될 것으로 주목된다.

체육사업부 ☎ 02-2176-0886

시설환경 개선을 마친 매봉산실내배드민턴장



생생공단
I 강공 NEWS I

평생학습관, 디지털 소외계층을 위한 디지털 역량 강화 강좌 제공

스마트 기기의 발달, 키오스크의 등장 및 코로나 19로 인한 온라인 교육·재택근무의 확대 등 디지털 환경이 빠르게 변화함에 따라 일상생활 속에서도 디지털 격차가 벌어지고 있다. 이에 교육 혁신부에서는 집 근처 평생학습관에서 수준별·맞춤형 교육을 통해 디지털 역량을 높이는 <디지털 배움터> 및 <찾아가는 중장년 디지털 전환 교육> 사업을 진행하고 있다. 특히 한국지능정보사회진흥원 및 서울50플러스재단의 우수한 디지털 교육 전문 강사를 지원받아 디지털 취약계층이라 불리는 고령층·저소득층·장애인 등을 위한 교육을 무료로 진행한다는 점에서 주목할 만하다.

디지털 기기 사용에 어려움을 겪는 이들을 위한 스마트폰과 앱(app) 활용, 음식 주문·기차표 예매 등을 연습하는 키오스크 수업 등 실생활에 유용한 기초 디지털 교육 및 요즘 MZ세대들에게 인기 있는 유튜브 숏츠(Short) 만들기와 인스타그램 알아보기 및 최신 트렌드를 반영한 챗 GPT, 메타버스에 관한 수업까지 다양하고 알찬 주제의 수업들로 구성되어 있다. 강좌 접수 전부터 평생학습관 3개소(대치·청담·압구정) 이용객의 높은 관심과 호응을 이끌어내 6~7월 수업 결과 약 247명이 참여하고, 설문조사 만족도 4.6점(5점 만점)을 기록했다.

압구정평생학습관 <스마트폰 어플을 이용한 편리한 교통 생활>에 참여했던 학습자는 '60세 이상 노년층에게 꼭 필요한 수업을 진행해줘서 감사할 따름'이라며 '무료수업이라고 생각할 수 없이 수업의 짜임새가 좋고 강사 및 보조강사(서포터즈)가 눈높이에 맞는 도움을 줘 디지털 기기를 잘 사용하지 못해도 쉽게 따라갈 수 있었다.'며 수업을 마친 소감을 전했다. 대치평생학습관 <메타버스 완전정복> 학습자는 '요즘 메타버스, 인공지능 등 많이 들어는 봤지만 궁금해도 가족들에게조차 잘 못 물어본다. 그런데 여기서는 이론뿐만 아니라 직접 실습도 해 볼 수 있어서 유익했다'라고 말했다.

평생학습관 3개소에서는 2023년 11월까지 디지털 역량 강화 교육을 계속 제공하여 앞으로도 고령층 및 디지털 취약계층을 위한 다양한 강좌 운영으로 평생학습관 저변확대를 위해 노력할 예정이며, 디지털 관련 수업은 강남구청통합예약 사이트 및 평생학습 홈페이지에서 확인할 수 있다.

문의 02-2176-0851(대치평생학습관),
02-2176-0841(압구정평생학습관),
02-2176-0831(청담평생학습관)

ESG 경영 TFT 신설 운영

지속가능한 미래와 ESG경영을 활성화하기 위하여 7월 1일부터 'ESG 경영 TFT'를 신설하였으며 이사장을 팀장으로 구성하여 총 27명의 인원으로 운영한다.

공단은 ESG의 경영목표를 친환경경영(E), 사회적가치(S), 투명한 기업경영(G)으로 설정하고 친환경차량 구매·임차, 중대재해예방활동 강화, 반부패 청렴활동 확대 등 20개의 세부실행과제를 이행하고 있다.

'ESG경영 TFT'는 기존 공단의 ESG 경영활동에 박차를 가하기 위하여 분야별로 각 Group(E, S, G)별 자체 토의를 통하여 신규 사업을 발굴하여 확산시키고자 지난 7월 13일 1차 회의를 실시하였으며, 타 기관 우수사례 퓨처마킹을 통하여 공단에 접목 가능한 ESG 추진 사업을 지속 발굴하여 ESG 경영을 실천할 예정이다.

양승미 이사장은“국내·외적으로 ESG에 대한 관심이 증대되는 상황에서 TFT는 기존 공단의 ESG 경영에서 한 단계 더 나아가는 도약점이라 생각하며, 앞으로 더욱 ESG 경영을 활성화하겠다”고 포부를 전했다.



ESG 경영을 실현하다, 공단의 사회공헌활동

튀르키예 지진 피해 구호물품 기증

지진으로 피해를 입은 튀르키예 중남부 및 시리아 북부지역 이재민들에게 깨끗한 물과 따뜻한 음식을 보관할 수 있는 텀블러와 보온병 100개를, 강남구자원봉사센터에 제공하였다. 또한 260만원 가량의 성금을 대한적십자사에 전달하였다.



토닥토닥 나눔 봉사단 봉사(매월)

공단은 매월 강남노인종합복지관 5층 경로식당에서 점심식사 배식보조 및 급식시설 청소 봉사활동을 하고 있다.

생생공단
| 공단의 사회공헌활동 |



지역사회와 함께하는
물품 기부

지난 5월 11일부터 26일까지 공단 직원 및 지역주민, 공영주차장 이용고객 등 총 45명이 참여하여 의류, 신발, 생활용품, 잡화 등 101개를 장애인 복지재단 (강남세움 센터)에 기부했다.



관내 공공시설 환경정화

관내 공공시설(공원 내 조깅코스, 운동시설, 도로변)을 청소하고 환경정비를 실시하였다.



재사용 아이스팩 기증

탄소중립 실현을 위해 재사용 아이스팩 12박스(총 360매)를 모아 은마아파트 상가 소상공인에게 전달하였으며 앞으로도 지속적으로 아이스팩 재사용 사업을 추진할 예정이다.



집중호우지역 수해복구 봉사활동

충남 청양군 청남면에서 양승미 이사장을 비롯한 36명의 임직원들이 집중호우로 인해 피해를 입은 멜론 농장 비닐하우스 복구를 위한 지원 작업을 했다. 임직원 봉사단은 작은 일손이지만 호우로 인해 피해를 입은 농장주와 지역주민에게 도움이 될 수 있도록 농장 비닐하우스에 침수된 폐비닐과 폐자재를 수거하는 등 복구 작업에 최선을 다하였다.

소중한 생명 지키기 사랑의 헌혈

공단 임직원 50여 명이 자발적으로 참여해 따뜻한 생명 나눔을 실천했으며 모은 헌혈증은 소아암, 백혈병 등으로 어려움을 겪는 환우들을 지원하는 한국백혈병어린이재단에 기증하였다.



강남장애인복지관 주차면 도색 봉사활동

지역사회 나눔경영 일환으로
강남장애인복지관(강남구
개포로 605 소재)에서
자체 보유 장비를 활용한 재능
기부 봉사활동을 하였으며,
약 6시간에 걸쳐 복지관 내
주차면 8면(일반면 6면, 장애
인 주차면 2면)을 재도색했다.



장애인 보치아 대전 행사 지원

‘보치아’는 표적구에 가까이 공을 굴리거나
발로 차는 방식의 경기로서 패럴림픽(장애인 올림픽)
종목으로, 공단 직원들은 보치아 대전이 진행된
오전 10시부터 오후 6시까지 음향장비와 안전요원 지원,
안내, 행사장 정리정돈 등 활동을 함께하며, 지역 장애인
체육활동을 돕는 보람찬 시간을 보냈다.



감정노동자 보호 우수기관 재인증 획득

지난 6월 30일, 공단 3층 대회의실에서 감정노동자 보호 우수기관 인증식(재인증)이 개최되었다. 인증식에는 양승미 이사장, 박종태 한국감정노동인증원 원장을 비롯해 임직원들이 참석했다.

감정노동자 보호 우수기관 인증은 고객응대 직원을 대상으로 다양한 제도나 정책을 모범적으로 운영하는 기관 및 공공기관에게 적합한 절차와 심사를 통해 우수기관 인증을 부여하는 국내 유일한 감정노동 인증제도다.

이번 심사에서 공단은 △고충처리센터 및 직원 소리함 △직원 녹음 명찰 도입 △전화 단선제도 실시 등에서 높은 점수를 획득했고, 2021년 최초 인증과 대비하여 강화된 감정노동자보호 관리체계와 고객접점 직원을 보호하기 위한 계획, 그리고 체계적인 수행방식이 전향적이라는 평가를 받았다.

이를 통해 재인증 심사에서 88점을 달성하며 최초 인증 대비 8.5점이나 상승하는 쾌

거를 이루었다. 앞으로도 감정노동자를 위한 예방, 보호, 관리 체계를 유지하고 보완할 수 있도록 꾸준히 노력하여 감정노동자 보호를 위해 앞장서는 공단이 될 것이다.



감정노동자 보호 우수기관 인증식(재인증)





한가위에 대한 모든 것

한가위란?

한가위는 8월의 한가운데 또는 가을의 가운데를 의미하며 한가위의 ‘한’은 ‘크다’는 뜻이다. 크다는 말과 가운데라는 말이 합해진 것으로, 한가위란 8월의 한가운데에 있는 큰 날이란 뜻이다. 또는 가을의 한가운데에 있는 큰 날이라고 할 수도 있다. 따라서 한가위란 큰 날 또는 큰 명절이라고 해석할 수 있다.

출처: [네이버 지식백과] 한가위 (한국세시풍속사전)
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1012192&cid=50221&categoryId=50232>

한가위에 하는 놀이

· 강강술래

원으로 등글게 모여 손을 잡고 노래를 부르며 함께 돈다. 임진왜란 때 이순신 장군의 전술로 만들었다는 재미있는 유래가 있지만 정확한 근거는 없다고 한다. 주로 밤에 하는 놀이이며 여성의 놀이라 알려져 있고 1966년 2월 15일에 중요무형문화재로 지정되었다.

· 달맞이

한가위에는 크고 둥근 보름달을 볼 수 있으며 보름달을 보며 소원을 빌면 이루어진다는 이야기가 있다. 이러한 풍속을 ‘달맞이’라고 부른다. 농사를 짓던 옛날에는 달맞이를 하며 풍년이 들기를 기원했다고 한다.



· 윷놀이

4개의 윷을 던져서 엮어지고 젖혀진 상황에 따라 도·개·걸·윷·모로 결정된다. 윷 3개가 엮어지고 1개가 젖혀진 것은 도라 하여 한 발을 가고, 2개가 엮어지고 2개가 젖혀진 것은 개라 하여 두 발을 가며, 1개가 엮어지고 3개가 젖혀진 것은 걸이라 하여 세 발을 간다. 그리고 4개가 모두 젖혀진 것은 윷이라 하여 네 발을 가고, 4개가 모두 엮어진 것은 모라 하여 다섯 발을 간다. 윷과 모를 했을 때는 '사리'라 하여 한 번 더 던진다.

윷패에 따라 발 수를 이렇게 계산하는 근거는 동물의 걸음걸이에서 찾는다. 도는 돼지, 개는 개, 걸은 양, 윷은 소, 모는 말을 상징하고 있다. 즉 가축의 크기와 빠르기에 따라 윷패의 발 수와 윷말의 움직임이 결정된다.

출처 : [네이버 지식백과] 윷놀이 (한국세시풍속사전)
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1010826&cid=50221&categoryId=50230>

절 하는 방법

· 남자의 경우

1. 오른손을 아래, 왼손을 위로 오게 하고 손을 배 위에 살짝 둡니다.
2. 손을 포갠 상태에서 눈높이까지 올립니다.
3. 허리를 숙이고 손을 바닥에 짚습니다.
4. 왼쪽 무릎을 먼저 꿇고, 이어 오른쪽 무릎도 꿇습니다.
5. 상체를 숙여 머리가 손에 닿도록 합니다.
6. 약 3초간 정지한 뒤 오른쪽 무릎을 먼저 세워 손을 오른쪽 무릎 위에 올립니다.
7. 일어서서 손을 포갠 채로 눈높이까지 올립니다.
8. 포갠 손을 배에 대고 허리를 숙여 인사합니다.

· 여자의 경우

1. 왼손을 아래, 오른손을 위로 오게 손을 포개고 배에 살짝 둡니다.
2. 포갠 손을 어깨 높이까지 올리고 왼쪽 무릎을 먼저 꿇습니다.
3. 오른쪽 무릎을 꿇은 다음 무릎 꿇은 자세로 앉습니다.
4. 상체를 숙이고 약 3초간 정지합니다.
5. 오른쪽 무릎을 먼저 세우며 일어납니다.
6. 손을 포갠 채로 배 위에 올리고 고개 숙여 인사합니다.



특집이슈
| 가을엔 캠핑이지! |

AUTUMN CAMPING

가을엔 캠핑이지!

캠핑하기 좋은 날씨, 가을이 왔다. 국내 캠핑시장이 빠르게 활성화되면서 다양한 캠핑용품과 캠핑 차량, 캠핑장 등이 늘어나고 있다. 또한 가족, 친구들과 캠핑을 즐기는 것뿐만 아니라 나홀로 캠핑하는 '혼캠핑족'도 등장하여 '혼캠핑족'을 위한 전문 제품도 출시가 되고 있다. 올가을에는 캠핑으로 계절을 만끽하는 시간을 갖는 것을 추천해본다.

캠핑 준비물

1. 텐트 및 각종 도구

거실형 텐트, 터널형 텐트, 에어텐트, 벨텐트 등 텐트에는 다양한 종류가 있다. 인원수, 캠핑 취향에 맞는 텐트와 설치에 필요한 도구들을 챙기자. 필요한 도구에는 망치, 텐트팩, 모종삽, 말뚝, 못 등이 있다.

2. 캠핑매트

캠핑을 하며 편안한 휴식과 수면을 위해서 매트 는 필수품이다. 공기를 충전해서 사용하는 에어매트와 접이식매트 등이 있다.

3. 캠핑의자

식사할 때, 불멍(장작불을 멎하니 본다는 뜻의 줄임말) 할 때 의자가 있고 없고의 차이는 크다.

4. 겹옷, 담요

특히 일교차가 큰 계절에는 반드시 챙겨야 하고 여름이라도 밤에는 추울 수 있으니 챙기는 것이 좋다.

5. 난로 등 난방기구

날이 추운 계절에는 화재 위험이 없고 전력 소모량이 적은 것이 좋다.

6. 살충제 등 벌레퇴치제

스프레이형, 램프형, 패치형 등이 있다.

7. 아이스박스

신선한 재료를 담는 데 필요한 물품이다.

8. 각종 취사용품

장작, 스토브, 화로대, 코펠세트, 그릴팬, 칼/도마/집게/국자/수저 등, 설거지통, 각종 양념, 식기 건조대, 세제, 수세미 등이 있다.

9. LED 캠핑조명

감성적인 캠핑을 즐기고 싶다면 하나 구비하자.

· 가을캠핑 안전수칙 ·

1. 체온 유지에 더 신경 쓰기

밤이 되면 급격한 체온 저하를 겪을 수 있으니 핫팩, 두터운 침낭, 보온용 옷 등을 충분히 챙기세요.

2. 텐트 안 난방기구 사용 주의하기

난방기구 설치 후 텐트 스커트를 걷어 환기구를 꼭 확보해 주세요. 일산화탄소 경보기를 휴대하면 더욱 안전하겠죠? 취침 시에는 석유난로는 끄고, 화기는 텐트 밖에 보관해야 합니다.

3. 난방용 전기제품 사용 시 유의하기

문어발식 콘센트 사용은 삼가주세요. 전기 릴선을 충분히 풀어 사용하면 전기로 인한 화재를 예방할 수 있습니다.

4. 과대불판 사용하지 않기

휴대용 가스레인지의 화구보다 큰 조리기구를 사용하는 것은 위험합니다. 야영 및 취사 행위가 가능한 지역인지 미리 확인합니다.

출처: 한국관광공사 대한민국 구석구석 고캠핑 - 캠핑플러스 - 안전한캠핑즐기기-캠핑사계안전수칙(가을편)
https://www.gocamping.or.kr/zboard/read.do?searchWrd=&pageIdx=1&lmCode=campSafe&searchCnd=&searchCate1=&pd_pkid=5229

· 음식 안전수칙 ·

1. 조리 전, 식사 전 30초 이상 손 씻기
2. 조리 시 위생장갑은 필수
3. 육류, 어패류 1분 이상 완전히 익혀 먹기
4. 어패류는 조리 전 흐르는 수돗물에 깨끗이 세척
5. 생고기 조리 시 사용한 요리도구는 섭취용으로 쓰지 않기
6. 야생버섯, 설익은 과일 등을 함부로 채취 · 섭취 금지
7. 마실 물은 집에서 준비하기
8. 조리 후 상온에 오래 두지 않기

출처: 한국관광공사 대한민국 구석구석 고캠핑
- 캠핑플러스 - 캠핑장 갈 때 꼭 지켜야 할 음식안전수칙
https://www.gocamping.or.kr/zboard/read.do?searchWrd=&pageIdx=1&lmCode=campSafe&searchCnd=&searchCate1=&pd_pkid=4242



함께 해요

| 문화/체육시설 운영강좌 상세 안내 |

구민체육관 헬스 강좌 소개

헬스 프로그램

강좌명	시간	요일	수강료	강사
헬스오전	06:00~13:30	월~금	45,000원	담당 트레이너
	06:00~11:30	토		
헬스오후	14:00~21:30	월~금	45,000원	
	12:00~17:30	토		
오전&오후PT	30분/10회	월~금	210,000원	
	50분/10회		400,000원	
토요PT	30분/ 4회	토	84,000원	
	50분/ 4회		160,000원	

※ 무료 근력 GX수업(2회) : 월~금(08:30~09:00), (18:00~18:30)



- 이용대상 : 누구나
- 수강신청 방법
 - 재등록기간 : 매월 16일~22일
 - 신규등록기간 : 매월 26일부터 선착순 온라인/방문 접수
- 온라인 접수처 : 강남구 통합 예약 사이트
(<https://life.gangnam.go.kr>)
- 이용문의 : 구민체육관 02-2176-0871
/ 서울 강남구 개포로28길 47

📣 소개합니다!

개포4동에 위치한 구민체육관은 헬스, 탁구, 댄스 등 생활체육 활성화를 통한 시민의식 함양과 심신단련을 목표로 건립된 종합체육관입니다.

구민체육관의 중심이 되는 헬스강좌 프로그램을 소개해 드립니다.

📣 강좌소개

퍼스널 트레이닝(PT)은 개인의 건강상, 미용상의 목표를 위해 개인의 체질이나 체형 등을 고려하여 운동을 체계적으로 지도하는 것을 말합니다. 운동을 한 지 오래되었거나 운동을 제대로 해본 적이 없다면 헬스 PT 전문 트레이너의 처방에 따라 훈련하면 체력 증진이나 체지방 감소 등의 효과를 볼 수 있습니다. 경험 많고 훌륭한 트레이너는 운동방법뿐만이 아니라 영양학과 생리학에 대해서도 도움을 줄 수 있습니다. 무엇보다 헬스 PT는 꾸준히 운동하는 습관을 기를 수 있다는 장점이 있습니다.

함께 해요

| 문화/체육시설 운영강좌 상세 안내 |

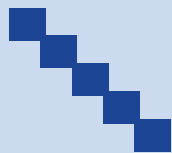
- 웹툰 그리기, 메이크업, 홈베이킹 등 23가지 강좌 운영 -

평생학습관과 함께 다양한 취미생활을!

평생학습관 비정규 프로그램 가점수 목록

연번	강좌명	일시	수강료	재료비/준비물	접수/문의
1	저자가 알려주는 치매예방 절대상식	월 10:00~12:00	24,000원 (4회)		대치평생 학습관 (☎2176-0851)
2	유물·유적으로 알아보는 한국사 탐방대(초등학생)	월 19:00~20:00	8,400원 (4회)	4만원 (1인 1회당 만원) ※재료 배송비 별도	
3	웹툰과 인스타그램 그리기(기초)	화 19:00~21:00	24,000원 (4회)	8절 스케치북, 연필, 지우개, 자, 검정 플러스펜, 색연필	
4	도전, 나도 라디오 DJ! 1인 팟캐스트 제작(기초)	수 19:00~21:00	24,000원 (4회)	스마트폰, 노트북, 필기도구 ※ 편집 오다시티, 사이트 팟빵	
5	나만의 이모티콘 제작하기 -이모티콘 제작부터 제안까지-	수 19:00~21:00	60,000원 (8회)	아이패드, 애플펜슬, 프로크리에이트 앱(2만원)	
6	[우리동네 자격증 양성소] 실버인지체조지도사 자격증과정	목 10:00~12:00	72,000원 (12회)	개인 요가매트(3회)	
7	테마별 뷰티 메이크업(오전)	목 10:00~12:00	36,000원 (6회)	36,000원 (1회당 6천원) ※ 브러쉬 준비 별도	
8	테마별 뷰티 메이크업(오후)	목 13:00~15:00	36,000원 (6회)		
9	테마별 뷰티 메이크업(저녁)	목 18:30~20:30	36,000원 (6회)		
10	나도 우리집 바리스타 자격증반	월 10:00~12:00	72,000원 (12회)	96,000원(12회)	
11	"요리강좌 1 집에서 즐기는 주말 외식요리"	화 10:30~12:30	20,000원 (4회)	100,000원(4회)	
12	"요리강좌2 누구나 만들 수 있는 일품생활요리"	화 14:00~16:00	20,000원 (4회)	100,000원(4회)	
13	홈 베이킹을 부탁해	수 10:00~12:00	20,000원 (4회)	60,000원(4회)	
14	알고나면 쉬운 와인과 테이블매너	수 10:00~12:00	72,000원 (12회)	198,000원(11회)	
15	아로마 뷰티스쿨	수 14:00~16:00	24,000원 (4회)	52,000원(4회)	
16	세계요리(동남아 등)	목 15:00~17:00	20,000원 (4회)	80,000원(4회)	
17	한 그릇 반찬요리	목 19:00~21:00	20,000원 (4회)	80,000원(4회)	
18	수제 프리미엄 막걸리 빚기	금 14:00~15:50	10,000원 (2회)	40,000원(2회)	
19	"유물·유적으로 알아보는 한국사 탐방대(초등학생)"	월 17:00~18:00	12,000원 (4회)	4만원 (1인 1회당 만원)	청담평생 학습관 (☎2176-0831)
20	2급 타로상담사 자격증 과정	목금 10:00~12:00	60,000원 (10회)	카드 구매, 자격증 수수료 등 별도	
21	전통매듭공예지도사 3급 자격증 과정	목 15:00~17:00	120,000원 (20회)	재료비 및 자격증 수수료 등 별도	
22	영화로 보는 세계사 주요사건	목 17:30~18:30	36,000원 (12회)	재료비 등 별도	
23	패드로 내 얼굴 그려보기	금 10:00~12:00	48,000원 (8회)	태블릿PC,노트북, 필기도구 등	

※ 최소 9명 이상 모집 시 개강 예정이며, 개강 확정시 신청자분들께 개강일정 및 세부사항 개별 연락드릴 예정입니다.
(개강일정 및 내용은 감사 및 학습관 사정으로 변경 가능함)



함께 해요

| 강동구도시관리공단과 공공시설물 교차·합동 안전점검 |

강동구도시관리공단과 공공시설물 교차·합동 안전점검 실시

지난 6월 27일과 28일, 강동구도시관리공단과 함께 교차점검을 첫 실시하였으며 안전 사각지대를 사전에 발견하고 조치함으로써 중대 재해 및 안전사고를 예방하기 위한 목적으로 추진되었다.

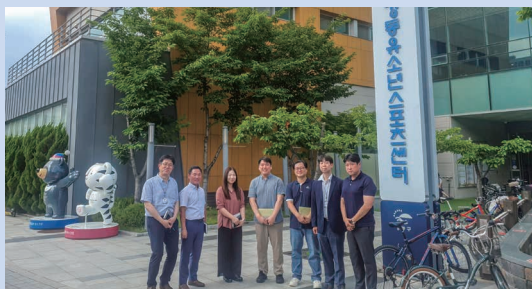
각 공단에서 관리하는 안전 취약 공공시설물 2개소를 선정하여 그에 따른 분야별 (건축·전기·소방·가스·기계, 안전·보건) 시설관리 실태, 유해·위험요인 등을 중점적으로 점검했다. 강남구도시관리공단에서는 청담평생학습관과 강남스포츠클럽센터, 강동구도시관리공단에서는 온조대왕문화체육관과 유소년스포츠센터를 선정하였다.

주요 점검내용으로는 ‘전기, 소방, 가스, 기계 등 안전관리 실태 점검’과 ‘화장실 및 장애인 편의시설 점검’ 등이 있었으며 교차점검을 통해 도출된 유해·위험요소에 대해서는 각 기관 점검 결과에 따른 문제점과 대책 등을 공유하고 개선해 나갈 계획이다.

합동점검을 함으로써, 다각도의 관점을 통해 새로운 취약점을 발견하고 조치하여 국민들이 안심하고 시설물을 이용할 수 있는 전환점이 되었다.



공단 상호 교차 안전점검 및 중대재해 유해·위험 요인 점검실시



우리는 강남구도시관리공단의 #SNS 서포터즈

공단은 올해 SNS 서포터즈를 선발하여 운영 중이다. 서포터즈는 총 6명이며 대학생부터 SNS 인플루언서까지 다양한 구성원이 모였다. 4월부터 9월까지 6개월간 활동하고, 공단 시설 및 행사 안내 등을 개인 SNS 채널에 게시하며 전파하고 있다.

상반기에는 월 1회 시설 방문 취재 또는 콘텐츠 제작을 하며 총 18건의 기사를 발행하였다. 서포터즈의 활동 덕분에 공단 시설과 사업장의 홍보효과를 톡톡히 보고 있다. 그럼 6인의 서포터즈들을 만나 보자.

강남구에는 다양한 시설과 더불어 각종 정보와 문화를 접할 수 있는 행사가 많은데, 더 많은 사람들이 강남구의 소식을 접할 수 있도록 보탬이 되고 싶습니다. 서포터즈로 활동하면서 강남구도시관리공단의 노력을 많이 접할 수 있었습니다. 시설이 항상 쾌적하게 조성되어 있는 모습이 놀라웠고, 구민과 지속적으로 소통하기 위해 '강남누리'와 더불어 각종 SNS를 활발하게 운영 중인 것과 더 나은 서비스를 제공하기 위해 각종 공모전을 개최한 것이 인상적이었습니다. 그래서 공단의 활동을 많은 사람들이 알고 이용할 수 있도록 더 잘 홍보하고 싶은 의지가 생기기도 했습니다.

김보미 서포터즈

자랑하고 싶은 내 콘텐츠 '창의제안 공모전'

강남의 시설을 이용하는 사람이라면 남녀노소 누구나 강남구도시관리공단에 직접 제안할 수 있도록 공모전을 개최하는 것이 굉장히 새로웠습니다. 이용자의 입장에서 불편한 것은 없는지 확인하고, 개선하려는 공단의 모습을 잘 홍보하고 싶었습니다.

'창의제안 공모전'이 무엇인지와 언제, 어떻게, 어떠한 내용으로 신청할 수 있는지 그 방법을 정리하여 눈에 띄는 복고 캐릭터로 카드뉴스를 제작해 홍보했습니다. 해당 콘텐츠는 5월 8일부터 6월 30일까지 상반기에 진행된 주민참여공모전을 기반으로 제작되었으나 그 과정에서 창의제안을 상시 받고 있다는 것을 알게 되었고, 언제나 열린 마음으로 이용자 의견을 수용할 준비가 되어 있는 공단의 모습이 잘 느껴졌습니다.

강남은 유동인구가 많은 편이기에 강남에 거주하는 구민들 외에도 강남구 시설을 이용하는 사람이라면 누구나 공모전에 참여할 수 있다는 것을 가장 알리고 싶었습니다.



자랑하고 싶은 내 콘텐츠 '거주자우선주차제'

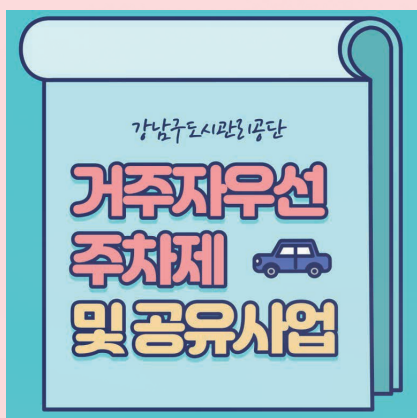
지역주민의 주차편의 증진을 목적으로 주택가나 상가 지역 주변의 통행량이 적은 생활도로의 일부에 주차구획선을 그어 거주민이 주차 공간으로 이용할 수 있는 거주자우선주차제와 더불어 함께 쓰기, 잠시주차제, 스마트공유주차제에 대해 알아보는 콘텐츠를 만들었습니다.

공유주차사업을 활성화하기 위하여 스마트 공유주차제에 참여하면 순환배점 가산점을 추가 부여하는 등과 같은 혜택을 지급하고 있다는 것을 알게 되었습니다. 또한 거주자우선주차제를 이용할 때에도 주차요금 할인 대상도 매우 다양하다는 것을 보면서 최대한 거주민들에게 좋은 혜택을 누릴 수 있도록 많은 제도를 도입하고 있다는 것을 알 수 있었습니다.

남은 서포터즈 활동 기간에도 더욱 다양한 공영주차장 시설 소개 및 이용에 대해 제작해 보고 싶습니다.

강남구도시관리공단은 구민들을 위해 공유주차사업 활성화 및 공영주차장 관리, 체육 및 교육문화 시설 등과 같은 사업을 하고 있고 많은 구민 및 방문객들에게 알려서 더욱 쉽고 편리하게 이용할 수 있도록 도움을 주고 싶습니다. 제가 직접 조사하고 방문하며 콘텐츠를 제작하는 과정에서 더욱 자세한 정보를 전달할 수 있다는 사실이 뿌듯했습니다. 사람들이 살기 좋고, 편리한 도시란 무엇일까에 대해 종종 생각해오기도 했는데, 직접 서포터즈 활동을 하고 다양한 사업들에 대해 알아가면서 이 고민에 대한 깨달음을 얻었던 순간도 있었습니다.

김연수 서포터즈



자랑하고 싶은 내 콘텐츠 '대치평생학습관'

대치평생학습관은 새로 리모델링을 해서 신축만큼 쾌적한 공간이며, 개설된 강좌뿐만 아니라 동호회 모임도 자유롭게 할 수 있는 공간을 대여할 수 있다는 것을 새롭게 알게 되었습니다. 이에 저는 대치평생학습관에서 운영하는 시설 및 강좌 소개 콘텐츠를 만들었습니다. 쾌적한 공간인 대치평생학습관에서 운동뿐만 아니라 외국어, 요리, 동호회 모임까지 다양하게 이용할 수 있다는 것을 적극적으로 알리고 싶었습니다.



시민들 누구나 자유롭게 이용할 수 있는 공간을 소개하고 싶었습니다. 강남구민들뿐 아니라 타 지역 분들도 강남에 대한 정보에 쉽게 접근할 수 있도록 매개체 역할을 하고 싶었습니다. 문화, 체육시설을 여러 곳 방문하며 알찬 강좌들이 많다는 것을 알았고, 비용도 저렴하게 이용할 수 있는 장점이 있다는 것을 알 수 있었습니다. 이런 알찬 정보를 더 많은 분들이 활용할 수 있도록 콘텐츠 발행을 통해 소통하고 싶습니다. 예를 들어 '강남문화 시설 어디까지 가봤니?' 라는 제목으로 다양한 시설을 알리고 싶습니다.

송은주 서포터즈

강남구에 거주하진 않지만 평소에 강남구를 자주 방문하며 시설을 이용하곤 합니다. 비교적 주차비가 비싸고 초보 운전자에겐 좁은 주차공간들 속에서 공영주차장은 한줄기의 빛과 같았고 이런 유용한 시설들을 많은 사람들에게 알리고 싶었습니다. 서포터즈 활동을 하면서 강남구에 공영주차장이나 문화시설들이 다양하게 있는 것을 처음 알게 되어서 의미 있었고 구민들도 이를 유용하게 이용하면 좋겠다는 바람이 들었습니다.

이서연 서포터즈

자랑하고 싶은 내 콘텐츠 '언북초교 공영주차장'

제가 직접 이용해본 경험이 있는 언북초교 공영주차장을 사람들에게 알리고 싶어서 콘텐츠를 선정하게 되었습니다. 콘텐츠 작성을 위해 직접 방문을 하였었는데, 청담역과 가까워서 위치 접근성이 뛰어났고 생각보다 주차 공간이 넓어서 매우 인상 깊었습니다. 초보 운전자에겐 좁은 통로나, 주차 블록 등이 사용하기에 힘든 요소들인데 초보 운전자의 시선으로 보았을 때, 그런 단점들이 하나도 보이지 않아서 좋았습니다.

언북초교 공영주차장의 내부, 외부 등의 시설 모습을 실제 사진을 첨부하여 한눈에 알아보기 쉽게 작성했습니다. 무엇보다 국가유공자나 모범납세자 등에 해당 하는 이용자들은 주차요금을 할인해 주는 아주 의미 있는 혜택도 알게 되었습니다.



미리 주차장 내부 모습을 알고 싶은 고객들이 이 콘텐츠를 보고 만족하였으면 하는 바람입니다.

공단에서 주차시설 사업, 구민참여 캠페인 등 여러 사업을 진행하면서 구민과 함께, 구민을 위해 앞장서 노력하는 모습이 인상 깊었습니다. 보다 많은 강남구민이 공단의 사업에 대해 더욱 관심을 가지고 참여할 수 있도록, 그리고 몰랐던 공단의 정보를 전달하여 구민들이 공단을 통해 삶의 질이 향상되었으면 하는 마음입니다. 서포터즈 활동을 하면서 공단의 입장과 고객의 입장, 양측의 시각에서 바라보는 습관이 생겼습니다. 특히 고객의 입장에서 서포터즈가 어떻게 홍보하면 더 관심을 가지게 되고, 참여할 수 있을까라는 생각을 하게 되어 이러한 습관이 점차 효과적인 콘텐츠 제작에 도움이 되고 있다는 걸 느꼈습니다. 상반기에는 공단의 주력 사업 중 하나인 주차시설 사업을 중심으로 다뤘기 때문에, 남은 하반기에는 공단의 고객소통, 체육 문화시설 등 고객 참여 중심 사업에 대해 다루고 싶습니다.

이정모 서포터즈

자랑하고 싶은 내 콘텐츠
‘강남역 주변 공영주차장 추천’

강남역 주변 공영주차장 추천이라는 내용의 기사입니다. 시민들의 주차 공간 부족에 대한 불편 해소를 돕고, 주차요금이 저렴한 공영주차장을 소개하면서 공영주차장의 장점을 널리 알리고자 콘텐츠 주제로 선정하게 되었습니다.

콘텐츠를 제작하기 위해 직접 공영주차장에 방문했습니다. 먼저 주차장의 외관, 출입구를 확인하고 내부로 들어가 주차 공간과 내부 시설, 그리고 주차 요금과 같은 세부 정보에 대해 답사를 진행했습니다.

먼저, 주차장은 강남역에서 도보 3분 거리에 위치한 ‘역삼문화공원 제1호 공영주차장’으로 선정하여 소개를 진행했습니다. 기사 내용의 구성은 주차장에 대한 기본 정보를 시작으로, 출입구를 포함한 외부 환경, 장애인 주차구역 및 전기차 충전소 등의 내부 환경, 그리고 주차 요금에 관한 내용으로 구성했습니다.

주차 요금의 경우 일일 요금뿐만 아니라 정기권 등록 시 다양한 할인 혜택에 대한 정보까지 전달하면서 공영주차장 이용 꿀팁에 대한 내용도 담아보았습니다.



제가 현재 운영 중인 SNS와 유튜브 채널 및 블로그를 통해 공단의 경영, 운영 내용을 많은 사람들에게 알리고 싶었습니다. 메타버스 플랫폼, 영상을 통해 강남구도시관리공단 홍보를 해보고 싶습니다. 예를 들어 메타버스 플랫폼을 통해 시 캐릭터를 만들고 다양한 모션과 표정 등을 활용하여 홍보 효과를 내보고 싶습니다.

홍정민 서포터즈

자랑하고 싶은 내 콘텐츠
‘강남스포츠문화센터’

강남스포츠문화센터에서 운동 강좌, 댄스와 무용 강좌를 비롯하여 강남구민들의 복지와 문화생활을 책임지는 다양한 강좌를 제공하고 있음을 알게 되어, 이를 강남구민들에게 널리 알리고 싶었습니다.

강남스포츠문화센터의 시설 정보와 찾아오시는 길, 총별 정보, 프로그램 소개, 수강 등록 안내로 내용을 구성하였습니다.

강남구민들에게 질 높고 다양한 문화생활을 할 수 있는 정보를 제공하였다는 점에서 보람을 느꼈습니다. 또한, 지역 사회 구성원의 문화생활에 크게 기여하는 강남스포츠문화센터의 운영 이념이 대단하다고 느꼈습니다. 강남스포츠문화센터의 이름이 마치 스포츠 강좌만을 운영할 것 같지만, 그게 아니라 어학, 댄스, 어린이 강좌 등 다채로운 프로그램을 운영하고 있음을 가장 알리고 싶었습니다.



제6회 MOU 우수업체 후기 공모전 수상작을 소개합니다.

우리 공단은 60개 우수업체와 MOU를 맺고 있으며 직원들도 활발하게 이용 중입니다. 이번 제6회 MOU 우수업체 후기 공모전에서는 최우수 1명, 우수 2명, 장려 3명을 선발하였으며 수상작을 다음과 같이 소개합니다.



최우수 주차관리부 정경운 대리 | 이용업체명 스카이치과의원
임플란트 두려워하지 말고 착한 가격에 도전!

‘모든 치아는 다이아몬드 보다 가치가 더 있다.’라는 글귀는 평생 맛있는 음식을 먹을 수 있는 즐거움이 그 어떤 것보다 행복하기 때문에 나온 말 같다. 건강한 치아는 오복(五福) 중의 하나로 좋은 이미지 그뿐 만 아니라, 유쾌한 인상마저 줄 수 있어 치아의 소중함을 새삼 느끼게 된다. 하지만, 대부분의 사람들은 치아의 중요성과 그 가치를 제대로 인지하지 못하고 지내다 불편함과 통증이 심해지면 치과를 방문하지 않나 싶다. 나 또한 10여 년 전 시술한 임플란트에 문제가 생겨 큰맘 먹고 치과를 알아보던 중 공단과 MOU 협약이 되고 특히나 화요일은 21시까지 야간 진료 가능한 스카이 치과의원을 방문하게 되었다. 치과 치료에 대한 두려움을 잔뜩 안고 간 내게 이성은 원장님은 ‘치아는 치료보다 관리’가 더 중요함을 일깨워 주셨고 자세한 설명과 더불어 신뢰감과 편안함을 느낄 수 있었다. 치아 건강은 행복한 삶의 질과도 연관될 수 있는 만큼 앞으로는 정기적인 검진과 구강 건강을 잘 챙겨야겠다.





우수 경영기획부 김아현 사원 I 이용업체명 대돈 제주본점, 거제도횃집

「가심비 : 가격대비 마음의 만족도」

2박 3일 휴가를 쓰고 유채꽃이 흐드러지게 핀 제주에 다녀왔습니다. 제주도에 도착하니 푸른 하늘과 선선한 바닷바람이 절 반겨주며 배에서 꼬르륵 소리가 났습니다. 어플로 업무협약 리플렛을 보니 '대돈 제주본점'이 공항과 멀지 않아 그곳에 가보자 결심했습니다.

주차장도 여유 있게 구비되어 있고 바깥 인테리어부터 돼지돼지~ 한 게 너무 귀여웠습니다. 자리에 앉아 태블릿으로 주문을 하고 조금 기다리니 선홍빛의 신선한 돼지가 등장했습니다. 제주 고사리, 김치, 콩나물, 흑돼지가 어우러져 불판 위에 치익-치익 소리가 너무 맛있게 들렸고 특히 멜젓에 찍어먹을 때 그 고소한 맛이 일품이었습니다. 상추 하나를 펴고 멜젓을 찍은 돼지 한 점, 고사리 조금, 콩나물 조금, 멜젓에 들어있는 청양고추 하나 야무지게 싸서 입에 넣으면 극-락! 치즈 볶음밥과 비빔냉면까지 알차게 먹고 배를 두들기며 나왔습니다. 다음에도 제주도를 가게 된다면 다시 꼭 가서 먹고 싶을 정도로 추천하고 싶습니다!! 첫 집을 성공하고 나니 리플렛에 있던 '거제도횃집'도 도전해볼까? 라는 마음이 스멀스멀 올라왔고,, 제주도에 왔으니! 육지에선 만나기 힘든 푸른 등의 고등어를 포장하고자 위치를 찾아보니 가깝기까지 해서 당장 출발했습니다.



고등어 회뿐만 아니라 서비스로 다른 횃감도 조금씩 더 담아주시고 맛있게 먹는 법도 알려주시는 등 정말 친절하셨습니다. 또 보통 횃집에 가면 수족관 안에 멈춰있는 물고기들이 있는데 물도 깨끗하고 활기찬 물고기를 보니 '입에 바다가 한 아름 가득 차겠다! 신선하겠다!' 믿음이 갔습니다. 숙소에 돌아와 고



등어 회를 김에 싸서 입에 앙! 넣어보니 비리지도 않고 고소한 향이 싸악 올라오며 기름진 도톰한 회가 입을 싸악 감쌌습니다. 신선하고 쫄깃한 회를 먹으며 여행 첫날밤 마무리를 알차게 할 수 있어 좋았습니다. 참고로 저는 홀을 이용하진 않았지만 바로 앞에 바다가 있어 우리 공단 직원분들은 노을 지는 시간쯤 방문해서 2층에 앉아 뷰에 한 잔, 고등어에 한 잔 해보시면 어떨까요?



우수 주차사업부 홍준호 사원 | 이용업체명 코엑스 아쿠아리움

꿈과 희망이 자라나는 아쿠아리움

아이가 상어와 물고기를 좋아하는데 TV와 영상물로 보다가 실물로 상어와 물고기를 보고 즐겁고 행복해하는 모습을 보고 마음이 따뜻하고 행복했습니다. 그 이후 자주 이용을 하는데 회사에서 MOU를 맺어주셔서 아이와 부담 없이 갈 수 있어 너무 감사하고 애사심이 더욱 생겼습니다.



장려 경영지원부 김동희 대리 | 이용업체명 목포해상케이블카

석양과 함께한 목포해상케이블카

5월 말에 이용한 목포해상케이블카에서 본 석양은 너무 아름다워서 기억에 많이 남습니다. 바다와 다리, 그리고 여러 작은 섬을 한눈에 담을 수 있어서 목포의 풍경을 제대로 볼 수 있는 목포 해상케이블카를 추천합니다.

목포해상케이블카가 목포의 대표 관광상품이라 그런지 관광객들에게 인기가 많아서 대기 줄이 길었지만, 생각보다 줄이 빨리 빠져서 대기 시간이 그리 길진 않았습니다. 케이블카 속도가 느리고, 케이블카 사방이 막혀있기 때문에 놀이기구를 못 타는 분들도 이용하실 수 있습니다. 다만 창문이 작기 때문에 더운 여름



에는 휴대용 선풍기를 필수로 지참하셔야 아름다운 풍경을 감상하는 데 도움이 될 것 같습니다. 업무협약을 통해 저렴한 가격으로 이용할 수 있을뿐더러 케이블카 운영시설이 크고 좋아서 해상케이블카 외에도 건물 내 있는 카페나, 밖에 잘 꾸며진 정원 등을 함께 이용할 수 있어서 좋았습니다.



장려 경영기획부 백수민 대리 | 이용업체명 시디즈 왕십리

인체공학적 스푼식탁의자 및 아티유아책상 구매

아이의 성장 속도는 너무나 빨라서 일정 시기가 지나면 옷이나, 장난감 등 물건 교체가 필요합니다. 이를 감안해서 검색하다 보니, 길이나 높이를 조절해서 오래 사용할 수 있는 시디즈 아티 제품으로 구입하게 되었습니다.



제품은 미조립 상태에서 배송이 되지만, 조립은 간단해서 10분 정도면 완성이 가능했고, 책상 바닥 부분에는 펠트글라이드가 장착되어 마찰과 소음을 줄여주어 좋았습니다. 시디즈 스푼 의자의 경우 패브릭, 인조가죽, 우드 세 가지 종류의 소재로 출시되며 주방을 밝은 분위기로 만들어줄 아이보리 색상으로 선택하여 구매하였습니다. 전체적으로 공간을 많이 차지하지 않으면서 다양한 공간에 두루두루 활용하기 좋은 의자입니다. 인체 공학적 디자인으로 허리 라인을 따라 흐르는 등판의 라인과 좌판 끝이 아래쪽으로 흐르는 워터폴 디자인으로 허벅지의 부담을 줄여 오래 앉거나 걸터앉아도 불편하지 않습니다. 또한 유연하게 움직이는 롤온 글라이드는 바닥면의 상태와 상관없이 수평을 조절해 주어 안정감을 줍니다. 별도의 조립은 필요 없는 제품으로, 안전하게 배송해 주셨습니다.



장려 경영기획부 전지혜 사원 | 이용업체명 산청 남원식당

산청에서 ‘쏘’울푸드를 즐기다

경남 산청군 생초면에 생초짜로~ 가족여행을 다녀오게 되었습니다. 호텔이나 병원, 식당 등을 이용할 때가 되면 회사의 업무협약 업체가 먼저 떠오르곤 합니다. 이번 경남 여행에도 어떤 업체를 이용할 수 있을지 MOU 리플렛을 열어 살살이 뒤져보았습니다. 그중 제 소울푸드를 맛볼 수 있는 ‘산청 남원식당’을 찾았습니다!



제 소울푸드 중 한 가지는 생소할 수 있는 메기매운탕인데요! 메기매운탕은 아니지만 민물고기인 쏘가리가 들어가 있는 쏘가리매운탕 맛집을 도전해 보기로 하였습니다. 야들야들한 살코기와 함께, 쏘가리와 가장 궁합이 좋은 음식이라는 미나리도 잔뜩 들어있어서 단백질과 식이섬유를 동시에 맛볼 수 있었습니다. 쏘가리에는 비타민C와 칼슘, 철분 등의 영양소가 잔뜩 들어있어 기력을 보충하기 좋아 보양식으로 즐기기도 한다고 합니다. 산청 남원식당에서는 남도의 푸릇푸릇한 나물로 된 밀반찬들도 푸짐하게 나와서 제대로 된 한 끼 밥상을 해치울 수 있었습니다. 식사를 마치고 식당을 나섰더니 바로 보이는 경호강이 흐르는 공원을 산책하며 가족들과 행복한 시간을 보냈습니다.

무더웠던 여름의 끝이 보이고 시원한 가을이 올 무렵에는 제 ‘쏘’울푸드가 된 쏘가리매운탕과 함께 경남의 풍경을 즐기며 한 해를 마무리하시길 추천드립니다~!!!

함께 해요

| 건강하고 튼튼한 치아를 위한 관리 방법 |

건강하고 튼튼한 치아를 위한 관리 방법

최근 들어 여러 가지 전염병들이 늘면서 건강에 대한 관심이 높아지고 있습니다. 그중에서도 치아 건강에 대한 부분을 신경을 안 쓸 수가 없는데요. 건강하고 튼튼한 치아는 심미적인 부분뿐만 아니라 건강한 저작 활동을 돕는 데 중요한 역할을 합니다. 만약 치아를 잘못 관리하게 되면 충치, 치수염, 마모증, 치아파절 등의 질환으로 고생하기도 하며 심한 경우에는 발치 후 임플란트를 하기도 합니다. 그렇기 때문에 치아를 상실하거나 문제가 생기지 않도록 해야 하며 만약 치아 손상이 발생하면 즉시 치료를 하는 것이 치아를 오래 사용하는 방법입니다.

이러한 치아 건강을 위해 연령대별로 원인과 예방, 치료, 관리방법까지 알아보도록 하겠습니다.



글/사진 : 스카이치과의원

첫 번째 아동기, 청소년기

만 6세~7세가 되면 영구치 어금니가 나기 시작하고 12세~13세에 영구치열이 완성됩니다. 이때부터 새로 나온 치아는 충치가 생기기 쉽기 때문에 충치예방에 각별히 신경을 써야 합니다. 올바른 간식 습관과 칫솔질을 통해 치아를 관리하는 습관을 들이는 것이 중요합니다. 3~6개월에 한번 치과 정기검진 및 실란트, 불소도포(의료 보험적용)을 통해 충치를 예방해 주어야 합니다. 그리고 이 시기는 부정교합이 발생하기 쉬운 시기입니다. 치아가 맹출 되는데 삐뚤게 나오거나 겹쳐 나오는 부분이 많습니다. 혹은 턱 골격 부조화로 인해 주걱턱, 무턱, 돌출입이 생기기도 합니다. 부정교합은 성장 시기에 맞춰 적절한 때에 교정을 해주는 것이 좋습니다.

두 번째 성년기, 중년기

사회생활을 하면서 술, 담배, 커피를 즐기게 되는 경우가 많습니다. 이런 식습관은 치아에 좋지 않은 영향을 줘 치주병의 원인이 될 수 있습니다. 치주병으로 인해 잇몸 염증이 생기고 이로 인해 발치를 하고 임플란트를 진행하시는 경우가 많아지고 있습니다. 이런 치주병 예방을 위해서는 올바른 칫솔질을 해야 하며, 치주병을

함께 해요

! 건강하고 튼튼한 치아를 위한 관리 방법 !

가진 성인에게는 특히 치간 칫솔 또는 치실을 추천해 드립니다. 또한 아동기 청소년기와 마찬가지로 최소 6개월에 한 번씩 반드시 스케일링과 구강검진을 받아 철저히 관리를 해주셔야 합니다. 성인이 된 후 교정치료를 진행하는 경우도 많습니다. 치아교정을 통해 치열과 교합 개선을 이루면 심미적인 효과와 함께 심리적, 사회적 활동에도 좋은 효과가 있어, 취업을 앞둔 대학생과 직장인들 사이에서도 선호하고 있습니다.

세 번째 장년기, 노년기

노인의 경우 나이가 들수록 치아와 잇몸이 약해지고 치과 질환 발병률도 높아집니다. 치주병과 잇몸염증으로 인한 잇몸치료나, 치아 상실로 보철물 치료가 많아질 수 있고, 경우에 따라서는 발치 후 임플란트나 틀니를 진행하시는 분들도 늘어나고 있습니다. 치아가 빠진 경우에는 바로 임플란트나 틀니를 해서 빠진 치아를 복구해 주어야만 옆의 치아가 틀어지거나 전체 교합이 망가지는 것을 막을 수 있습니다. 또한 약해진 치아를 보호하기 위해 너무 딱딱하거나 질긴 음식은 피해 주시는 게 좋습니다. 노년기에는 침 분비량이 줄어들어 세균번식이 쉬워지므로 평소에 물을 자주 마시고 입안이 건조해지지 않도록 가글을 해주는 것도 좋습니다. 정기적인 검진을 통해 약해지는 잇몸 상태를 체크하고 치아 기능을 유지하는 노력이 필요합니다.

일상적인 구강 관리, 올바른 식습관, 그리고 치과 검진 방문 등의 습관들을 가지고 치아건강을 관리하면 건강한 치아와 아름다운 미소를 가지게 될 것입니다. 건강한 치아는 우리가 더 자신감 있게 미소 짓게 해주고, 전체적인 신체 건강에도 긍정적인 영향을 미칠 것입니다. 따라서, 우리는 일상에서 치아 건강을 위한 필수 관리를 소홀히 하지 않아야 할 것입니다.



스카이치과의원

위치 서울시 강남구 테헤란로26길 10, 성보빌딩 3층
연락처 02-3452-2828, 5775
진료시간 평일 : 오전 9:30 ~ 오후 6:00,
화요일(야간진료) : 오전 9:30 ~ 오후 9:00,
토요일 : 오전 10:00 ~ 오후 1:00,
점심시간 : 오후 1:00 ~ 오후 2:00

공단과의 업무협약 혜택

1. 이용대상 : 공단 임직원 및 직계가족
2. 주요 협약내용
 - 1) BA오스템 임플란트 50만원, 미백 25만원(제휴가)
 - 2) 기타 비급여항목 20~30% 할인 제공
3. 이용방법 : 유선예약(예약 시 공단 임직원임을 언급)

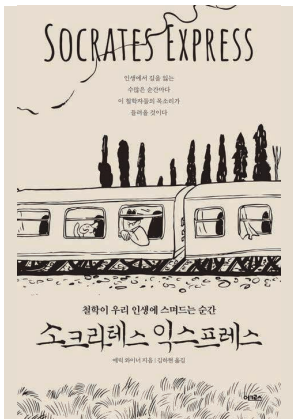
함께 해요
| 추천도서 |

책, 같이 읽어요!



소크라테스 익스프레스

에릭 와이너 지음, 김하현 번역
| 어크로스
2021년 04월 28일 출간

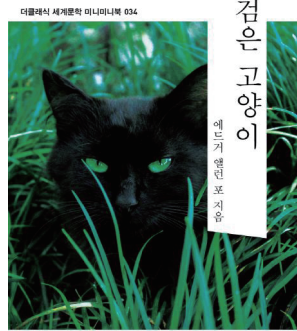


- # 베스트셀러
- # 위대한 철학자들과의 만남
- # 인생의 지혜

철학자들의 경험으로 우리 인생의 지혜를 찾아주는 책이다. 목차를 살펴보면 '소크라테스처럼 궁금해하는 법', '간디처럼 싸우는 법', '니체처럼 후회하지 않는 법'과 같이 구성되어 있다. 또한 책을 크게 새벽, 정오, 황혼으로 나누어 집필한 것도 인상적이다. 이 책의 저자는 '뉴욕 타임스' 베스트셀러 작가로, 어려운 철학적 이론을 계속 읽고 싶게 만드는 마성을 가졌다. 우리에게 반드시 필요한, 도움이 되는 내용들로 가득하다.

검은 고양이

에드거 앨런 포우 지음, 김희정 번역
| 더클래식
2019년 02월 28일 출간

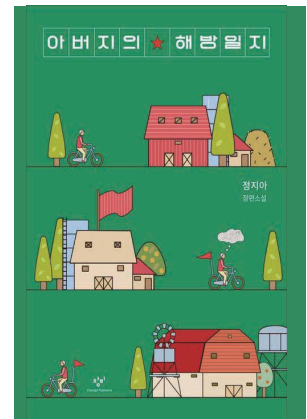


- # 공포, 추리소설의 대가
- # 기이한 사건
- # 미스터리

서양에서는 검은고양이가 죽은 사람과 산 사람을 이어주는 영묘한 동물로 알려져 있다. 이 소설은 오싹한 공포 추리 소설로 검은고양이를 중심으로 소설이 펼쳐진다. '지금부터 내가 기록하려는 끔찍한 이야기는 너무나 하찮고 터무니없어서 누가 믿어 주기를 바라거나 애원하지 않겠다.' (책 13p) 추리소설의 대가로 불리는 에드거 앨런 포우의 천재성을 볼 수 있는 책이기도 하다.

아버지의 해방일지

정지아 지음
| 창비
2022년 09월 02일 출간



- # 장편소설
- # 아버지의 장례식
- # 감동 그리고 유쾌

이 책의 저자는 김유정문학상, 심훈 문학대상, 이효석문학상, 한무숙문학상, 올해의 소설상, 노근리평화문학상 등을 수상했으며 여러 대작을 집필하였다. 이번 작품은 32년만의 장편소설로, 역사의 상흔과 가족의 사랑을 엮어냈다고 한다. 울다가 웃다가, 엄청난 몰입감을 자랑하는 이 소설은 아버지가 죽은 후 3일간, 장례식장에서의 이야기를 다루었으며 아버지의 이야기는 일제강점기 직후가 배경이다.



강남구도시관리공단
홈페이지
www.gncity.or.kr



강남구통합예약사이트
life.gangnam.go.kr



공영주차사이트
park.gncity.or.kr



거주자우선
주차사이트
gn.gncity.or.kr

강남구도시관리공단 지역주민 창의제안 공모

운영시설물과 공단운영 전반에 대해 다양한 의견을 수렴하고자
공모전을 개최하니 많은 참여 부탁드립니다.

- 사업수입금과 시설 이용률 증대에 관한 사항
- 서비스 품질 개선 및 향상에 관한 사항·안전, 위생 및
근로환경 개선에 관한 사항
- 공단 시설물의 합리적, 능률적 관리에 관한 사항
- 직원의 사기양양과 건전한 조직풍토 조성에 관한 사항
- 기타 공단 또는 지자체, 공공기관 발전에 유익한 사항
- 열린혁신 과제에 관한 사항 등

- 공모기간** 연중수시
- 응모자격** 지역주민 및 강남구 소재 직장인 누구나
- 부 상 금** 최대 100만원~10만원 (채택 등급별 차등 지급)
- 제안방법** 홈페이지(<https://www.gncity.or.kr>)
홈페이지 > 고객센터 > 참여소통 > 창의제안 > 제안하기
- 반영절차** 주민공모 ▶ 사업부서 검토 ▶ 심사 및 선정
- 문의처** 담당자 ☎ 02-2176-0836



강남구도시관리공단
페이스북
www.facebook.com/
gncity1999



강남구도시관리공단
인스타그램
@gncity_gongdan



강남구도시관리공단
유튜브
<강남구도시관리공단> 검색



강남구도시관리공단
카카오톡
<강남구도시관리공단> 검색

강남구도시관리공단 사업장 안내

- ① 강남스포츠문화센터 02-2176-0801~3
- ② 강남구민회관 02-2176-0892
- ③ 강남구민체육관 02-2176-0871~3
- ④ 대진체육관 02-2176-0880
- ⑤ 매봉산실내배드민턴장 02-2176-0885
- ⑥ 봉은테니스장 02-2176-0890
- ⑦ 포이테니스장 02-2176-0876
- ⑧ 대치평생학습관 02-2176-0851
- ⑨ 청담평생학습관 02-2176-0831
- ⑩ 압구정평생학습관 02-2176-0841
- ⑪ 도곡어린이실내놀이터 02-2176-0591
- ⑫ 강남구청직장어린이집 02-2176-0950
- ⑬ 세곡어린이실내놀이터 02-2176-0599
- ⑭ 일원스포츠문화센터 02-2176-0984~5
- ⑮ 일원어린이실내놀이터 02-2176-0586



- 공영주차장 1544-3113
- 민원콜센터- 불법 . 부정주차단속 1544-2113
- 거주자우선주차 02-2176-0493~0499
- 견인차량보관소 02-558-7230~1

날씨 · 장소에 구애받지 않고 어디서나 참여 가능한
평생학습관 3개소 비대면 강좌를 소개합니다.



□ 평생학습관 비대면(ZOOM) 강좌

연번	강좌명	강습일시	수강료(월)	접수/문의
1	쉬운단어로 배우는 일본어 뉴스	화목 15:30-16:50	21,000원	대치평생학습관 (02-2176-0851)
2	미국드라마로 배우는 영어회화	화목 17:00-17:50	28,000원	
3	일본어중급	목 10:00-11:50	16,800원	청담평생학습관 (02-2176-0831)
4	클래식은 처음이라	월 10:00-11:20	12,600원	
5	오쌤의올드팝	수 14:30-16:20	16,800원	압구정평생학습관 (02-2176-0841)

□ 비대면(ZOOM) 수업 관련 안내사항

- 비대면 수업 강의실 접속 링크를 문자로 발송해 드리므로, 문자 수신에 동의해 주셔야 접속링크를 받으실 수 있습니다.
- 비대면 수업 신청 시 ZOOM 플랫폼 이용 매뉴얼을 사전숙지 후 참석해 주세요.
- 비대면 수업은 PC, 노트북, 핸드폰 등을 통하여 모두 접속 가능하나 원활한 수업 참여를 위하여 PC나 노트북 접속 권장 드립니다.



칼로리 소모와 건강 두 마리 토끼를 잡고 싶다면

□ 구민체육관
에어로빅 프로그램

강좌명	요일&시간	수강료
에어로빅 1	월~금 06:20~07:10	50,000원
에어로빅 2	월~금 09:10~10:00	
에어로빅 3	월~금 10:10~11:00	

□ 강좌소개

에어로빅 칼로리 소모는 과연 얼마나 될지 궁금하시죠? 우선 어떤 운동이든지 얼마나 열심히 활동했느냐 그리고 몸무게는 어떻게 되느냐에 따라 소모량은 조금씩 차이가 있을 수 있으니 이를 참고해 주세요. 55kg 기준 30분을 했다는 과정을 했을 때 220kcal 정도 에어로빅 칼로리 소모가 된다고 해요. 하지만 실제로 더욱 강도가 높게 쉬지 않고 음악에 맞춰 몸을 움직이기 때문에 1시간 기준으로 400~500kcal 정도라 생각을 하시면 될 것 같습니다. 직접 해보신 분들은 엄청난 고강도의 운동이란 걸 아실 거예요. 칼로리 소모와 건강, 두 마리 토끼를 잡고 싶은 분들이라면 서둘러 준비하세요!

- 이용대상 : 성인 누구나
- 수강신청 방법
 - 재등록기간 : 매월 16일~22일
 - 신규등록기간 : 매월 26일부터 선착순 온라인/방문 접수
- 온라인 접수처 : 강남구 통합 예약 사이트(<https://life.gangnam.go.kr>)
- 이용문의 : 구민체육관 02-2176-0871 / 서울 강남구 개포로28길 47