

지역·母校와 재경동문회 연계

12월2일 재경 一東중·고동문회 送年の 밤



재경일동중·고동문회(회장 송용섭)는 12월2일 여의도에서 300여명의 동문이 참석한 가운데 2006년 송년의 밤을 개최했다.

이날 행사는 식전행사와 의식행사, 만찬, 식후행사, 폐회식 순으로 진행됐으며 이인명 사무국장의 진행으로 개회선언과 인사말, 축하, 감사패 증정, 축배 제의 등 의식행사를 마쳤다.

이어 만찬과 식후행사로 동문과 함께 하는 레크리에이션, 기수별 장기자랑, 행운권 추첨 후에는 참석자 전원이 손잡고 교가를 합창하며 이날 행사를 마무리했다.

송용섭(사진) 재경일동중·고동문회장은 "2002년 창립이후 흠뻑 젖어 있는 동문을 하나둘씩 하기 위하여

산악회, 바둑회, 골프회를 만들어 서로의 관심사를 표출하는 창구로 발전하고 있다"며 "모교사랑을 실천하기 위해 몇 년만에 장학재단이 설립되도록 노력할 것이며 지역과 모교와 재경동문회와의 연계를 위한 노력도 게을리 하지 않겠다"고 밝혔다.

이날 300여 재경일동중·고동문회 회원들은 각 기수마다 테이블에 모여 그동안의 근황을 나누며 다사다난했던 송년의 밤을 보냈다.

2006년 재경일동중·고동문회 동정은 유태열(12회) 동문이 2006년2월 서울시경찰청 정보관리부장으로 영전했으며 심정희(8회)동문은 2006년 2월 교장으로 승진해 부천심원중학교에 부임했으며 장미환(14회) 동문은 2006년3월 포천시 여성정책과장으로 승진 발령됐다.

이날 송년의 밤을 개최한 재경일동 중·고동문회는 2002년5월18일 창립대회를 갖고 출범해 매년



재경일동중·고동문회는 12월2일 여의도에서 300여명의 동문이 참석한 가운데 2006년 송년의 밤을 개최했다.

일동중·고에 장학금을 지원하고 계기를 마련하고 있다.

김영복 기자 best114@paran.com

내촌면 제10회 자선음악회

내촌감리교회 불우이웃돕기 위해 마련



내촌감리교회(목사 김창성)는 12월7일 오후6시30분부터 3층 대성전에서 2006불우이웃돕기 제10회 내촌면 자선음악회를 개최했다.

이날 음악회는 우리 주변에 도움이 손길을 필요로 하는 어려운 이웃들을 돕기 위한 음악회로 내촌감리교회가 10년째 마련해온 것이다.

내촌교회 어린이 위립 찬양단의 감동적인 울림으로 시작된 이날 음악회는 가수 김효국, 박재란씨와 소프라노 한마루, 테너 조원배씨 등이 출연했다.

이날 자선음악회는 내촌면사무소, 내촌파출소, 내촌소방파출소, 내촌우체국, 8야포단, 농협, 축협, 연합청년회, 포천YMCA(준), 이장협의회, 바르게살기위원회, 의용소방대 등 내촌면에서 활동하고 있는

사회단체가 후원해 마련됐다.

박윤국 포천시장과 포천시의회 정종근·김종천·김성남 의원과 심재호 가산농협조합장, 맹한영 내촌면장, 아우형 경기도의원 등이 참석해 자선음악회를 축하하기도 했다.

김창성 내촌감리교회 목사는 "돌아보면 주변은 아직도 우리의 손길을 필요로 하는 그늘진 곳에서 삶을 이어가는 이웃들이 있다"며 "올해도 지역 어르신들을 모시고 자선음악회를 갖게 된 것은 이같은 이유에서다"고 밝혔다.

한편, 내촌감리교회는 지난 9년간 약 2천만원의 기금으로 내촌지역 불우이웃에게 도움을 준 것으로 알려졌다.

김영복 기자 best114@paran.com

“鄉愁 달래는 자리 고맙습니다”

제3회 포천시 이주노동자 송년잔치 盛況

성공회 포천나눔의 집(대표 오상운 신부)과 평화의 집(대표 박진석 목사)이 공동주최하고 포천시가 후원하는 제3회 포천시 이주노동자 송년잔치가 12월10일 오후6시 포천여성회관에서 300여명의 이주 노동자들이 참석한 가운데 개최됐다.

이날 행사에 참석한 환영회 포천시 부시장은 "어려운 환경가운데 꿈을 이루기 위해 포천에서 일하고 있는 이주 노동자 여러분들을 포천시민과 함께 환영하며 포천시 거주 외국인지원조례를 제정중에 있어 좀더 나은 지원이 예상된다"며 "꿈을 이루는 그날까지 건강하게 노력해 줄 것"을 당부했다.

이날 행사에서 스리랑카에서 온 이주노동자 대표는 인사말을 통해 "우리 이주노동자들을 인간으로도 보지 않는 사장님들이 있는 반면, 이렇게 따뜻한 행사를 마련해주는

좋은 사람들도 있다"고 전제하고 "내년에는 더욱 좋은 일들이 있기를 기대한다"고 밝혔다.

방글라데시 대표는 "인간이 태어날 때는 모든 사람이 보면서 웃고 있는데 태어나는 아기가만 울고 있다"는 사실을 상기시키며 "내 자신이 고통스럽더라도 남에게 웃음을 줄 수 있는 사람이 될 수 있기를 바란다"고 말했다.

이날 이주노동자들은 단속이 심해 외부출입이 어려운 가운데 이번 행사에 참여할 수 있었다며 좀더 나은 환경이 되었으면 좋겠다는 의견을 밝히기도 했다.

인사말에 이어 각국을 대표하는 문화예술 행사가 열려 음악과 노래와 춤이 이어졌으며 스리랑카, 네팔, 이집트, 방글라데시 등 7개국에서 온 이주노동자들이 참석했다.

김영복 기자 best114@paran.com



성공회 포천나눔의 집 과 평화의 집이 공동주최하고 포천시가 후원하는 제3회 포천시 이주노동자 송년잔치가 12월10일 오후6시 포천여성회관에서 300여명의 이주 노동자들이 참석한 가운데 개최됐다.

추천! 한마당 이야기

우리 모두 걸어 봅시다



이보용
본지 지문위원

요즈음 새로이 주목을 받고 있는 분야 중의 하나가 예방 의학 입니다. 질병이나 증상을 미리 예방하는 여러 방법 중에서 걷기는 특별한 장비 없이도 할 수 있는 가장 안전한 유산소 운동입니다.우리에 게 가장 좋은 운동은 조깅이 아닌 바로 걷기입니다.

인간은 신체 생리학적으로 걷게 되어 있습니다. 걷기는 완벽한 운동이며, 특히 초보자에게는 가장 안전한 운동 방법 중의 하나로, 달리기나 다른 과격한 운동처럼 무릎에 부담을 주지 않으며, 부작용도 거의 없습니다. 꾸준히 하루 30분 정도 활기 있게 걸으면 만성질환의 30~40%는 줄어든 것이라고 합니다. 일주일에 5.6 번씩 하루에 30 분 가량 적당한 속도로 걷는 것이 가장 좋습니다.

걷기에 관한 예를 들어보기도 합니다. 40대 남자인 사람은 잘 단련된 운동선수같이 매일 격심한 운동을 하는 운동권이며, 또 다른 한 사람은 군살은 붙었지만 하루 3km가량을 매주 네번 걸거나 조깅하는 경우 누가 더 오래 살 것인가? 쿠퍼 클리닉의 쿠퍼박사는 "후자가 더 오래 살 것"이라고 예상했습니다.

심한 운동을 하는 운동선수의 평균 수명이 다른 직업인보다 상대적으로 짧은 것을 보아도 오히려

해가 된다는 것입니다. 운동량이 지나치면 유해산소가 훨씬 많아져 면역기능이 떨어지고 노화와 질병의 길로 들어섭니다.

걷기는 경쾌하면서도 약간 빠르게 각자의 수준에 따라 그 속도를 조절하고 상체를 똑바로 펴고 바른 자세로 서서 몸에 힘을 뺀 자세로 하는 것이 좋습니다. 시선은 정면을 보면서 걷고 팔은 90도 정도 구부리며 팔의 움직임은 크게 하고 발뒤꿈치부터 땅에 닿게 하여 마는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차 밟 뒷꿈치-발중앙-앞꿈치의 순으로 앞으로 내딛는 동작을 반복합니다.

빠른 걷기= 분속(분속) 약 90m의 '건강 속도'

보통 때보다 조금 빨리 걷는 방법으로, 속도는 1분에 약 90m로 보폭을 크게 한 점진운동이므로 건강 증진에 가장 적당한 보행법입니다.

가장 빠른 걷기= 분속(분속) 약 110m의 '빠른 걷기'

가능한 빨리 걷는 방법으로, 스피드는 1분에 약 110m.걷기의 한계 속도이며, 에너지 소비 효율이 높고 운동 강도도 강합니다. 이 속도를 넘으면 오히려 천천히 뛰는 것이 편안한 보행법입니다.

꾸준히 걸으면 인체에 어떠한 건강 효과가 있을까?

걷기가 심장혈관질환, 체중 조절관리, 당뇨, 골다공증, 관절염, 우울증, 암 등 여러 가지 질병과 증상을 예방하고 치료할 수 있습니다.

(문의 011-342-5834)

무림2리♥한국보건산업진흥원 자매결연

농촌사랑 1사1촌 활발한 교류 활동 기대

포천시 소흘읍 무림2리(이장 임동호)와 한국보건산업진흥원(원장 이경호)이 12월1일 11시30분 무림2리마을회관에서 1촌1사 자매결연식을 갖고 다양한 교류를 추진해 나가기로 합의했다.

이날 결연식은 개회, 국민의례, 상경례(소개), 자매결연체 교환, 인사-현관식 순으로 진행됐으며 무림2리 마을 주민과 한국보건산업진흥원 직원, 소흘농협 임직원 등이 참석한 가운데 개최됐다.

진흥원과 자매결연을 맺은 무림2리에는 현재 100가구 261명의 주민이 살고 있으며, 특산물로는 포도와 무늬양 오리쌀 등이 있다.

이번 자매결연 대상지역은 농협의 중개와 진흥원 노사협의회 논의를 거쳐 선정됐다.

이날 자매결연식을 가진 한국보건산업진흥원 이경호 원장은 "농촌일손돕기 및 지역 농산물 구매, 농촌지역 의료봉사, 먹는물 검사 등 진흥원 특성을 살린 농촌돕기 활동을 전개하고, 주말농장 및 팜스테이 이용 등을 통해 무림2리와 자매결연 교류활동을 활발히 추진해 나갈 예정"이라고 밝혔다.

한편, 한국보건산업진흥원 이경호 원장은 포천시 소흘읍 출신이다.

정병길 기자 jpk61@paran.com

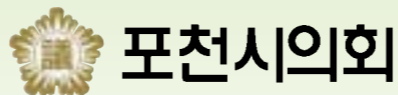


한국보건산업진흥원 이경호 원장(왼쪽)과 소흘읍 무림2리 임동호 이장이 자매결연증서를 들고 기념촬영.



포천시 소흘읍 무림2리와 한국보건산업진흥원이 1촌1사 자매결연식을 갖고 교류활동을 추진해 나가기로 했다.

포천신문 창간 17주년을
진심으로 축하드립니다



제30회 포천시의회 (정례회) 의사일정

회기 : 2006년 12월 5일부터 12월 26일까지(22일간)

일시	차수	회의명	부 의 안 건
12.5(화) 11:00	1	본회의	• 제1차운영위원회(10:30)
			개 회 식
12.6(수) 10:00	2	본회의	1. 제30회포천시의회(정례회)회기결정건
			2. 제30회포천시의회(정례회)회의록서명의원선출건
			3. 2007년도일반및특별회계세입세출예산제출에따른시정연설건
12.7(목) 10:00	3	본회의	1. 2006년도시정주요업무추진실적및2007년도시정주요업무계획보고건(계속)
			1. 2006년도시정주요업무추진실적및2007년도시정주요업무계획보고건(계속)
			2. 2006년도3회추경일반및특별회계세입세출예산제출에따른시정연설건의
12.8(금) 10:00	4	본회의	3. 예산결산특별위원회구성결의안
			4. 예산결산특별위원회위원선임건의
			5. 중기지방재정계획수립보고건의
			6. 휴회의건
			• 제2차운영위원회(12.1110:00)
			• 행정자치및산건설위위원회
12.11(월)~12.14(목)		상임위원회	

일시	차수	회의명	부 의 안 건
12.15(금)~12.20(수)		특별위원회	-2007년도기금운용계획안
			-제2006년도일반및특별회계제3회추가경정세입세출예산안
			-2007년도일반및특별회계세입세출예산안
			-기타안건심의
12.21(목) 10:00	5	본회의	• 한탄강댐대책특별위원회(12.1510:00)
			• 위원장및간사선임건의
12.22(금)		상임위원회	• 2006년도일반및특별회계제3회추가경정세입세출예산안
			• 2007년도일반및특별회계세입세출예산안
			1. 2007년도기금운용계획안
12.26(화) 10:00	6	본회의	2. 2007년도공공재산관리계획안
			3. 2006년도일반및특별회계제3회추가경정세입세출예산안
			4. 2007년도일반및특별회계세입세출예산안
			5. 휴회의건
			1. 조례등안건의
			1. 조례등기타안건처리