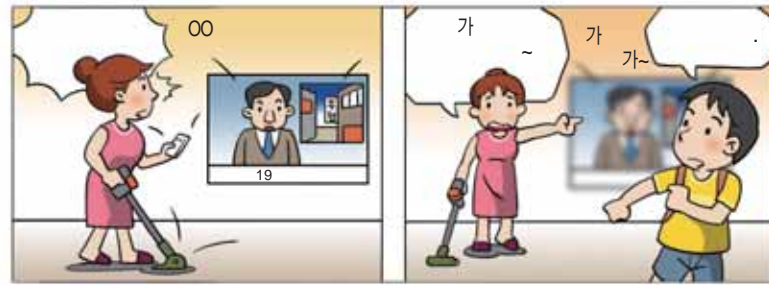


by. AD



19


지난호 퀴즈 정답자

*	(1874)
*	(3840)
*	(6114)
*	(5304)
*	(8749)

_____ !

7 31 ()

(2)





영종국제도시에서 즐기는
자전거 라이딩

가





질병관리본부

2020.07.02

해수욕장 거리 두기 안전하게 여름 나기

해수욕장 행동수칙

- 가족 단위 소규모로 방문하고 동호회, 단체 등 많은 인원이 함께 방문하는 것은 자제하기**
- 개인 차량시설은 차량 끝을 기준으로 최소 2m 이상 거리를 두어 설치하기**
- 해수욕(물놀이, 백사장 활동) 시 다른 사람과 신체적 접촉이 없도록 주의하기**
- 백사장 및 물놀이 구역에서 칩쌓기, 코 풀기 등 채역 배출을 자제하기**
- 해수욕장 내에서 음식물 섭취를 최소화하고 대화 자제하기**
- 탈의실, 샤워실 등은 가급적 개인 숙소시설 등을 이용하기**
* 불가피하게 공용시설을 이용하는 경우, 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 유지가 가능하도록 한 칸 떨어져 사용하고 대하는 자제하며, 머무르는 시간을 최소화 하기
- 물놀이 용품(튜브, 물안경, 구명조끼, 스노클링 장비(습, 대동) 등은 개인물품을 사용하기**

코로나19 기본 행동수칙

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기 • 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 가시거나 재빨리 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기 • 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 소리대르기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기 (단, 물속에서는 사용 제한)

※ 출처 : 질병관리본부



+ 인천 중구 선별진료소

대표전화 ☎ 760-6080~1

중구보건소

중구 참외전로72번길 21(전동)

국제도시보건과

중구 운남서로 100(운남동)

+ 코로나19 심리상담 지원

인천 중구정신건강복지센터

☎ 760-6090

아직 끝나지 않은 코로나19 해수욕장에서도 사회적 거리두기

짧았던 장마기간도 끝나고 본격적인 무더위가 시작되었다. 잠깐만 걸어도 얼굴에는 송골송골 땀방울이 맺히고 등줄기는 마치 계곡이 된 것처럼 땀이 줄줄 흐른다. 더위를 피해 시원한 에어컨과 선풍기 앞으로 돌진 하지만, 그것도 잠시 뿐 더위는 쉽게 가시질 않는다. 이럴 때면 시원한 바닷가에서의 물놀이가 생각이 간절해진다. 특히 중구에는 인천 최고의 해수욕장인 을왕리해수욕장을 비롯해 왕산해수욕장, 하나개해수욕장 등 가까운 곳에서 물놀이를 즐길 수 있어서 더욱 생각이 난다.

하지만 막상 해수욕장으로 떠날 계획을 세우려니 걱정이 앞선다. 이전보다 확산이 줄어들었다고는 하지만, 아직도 코로나19가 해결되지 않았기 때문이다. 일상에서 코로나19 확산 방지를 위해 사회적 거리두기와 생활방역에 열심히 힘을 쓰고 있는데, 물놀이를 즐기고 싶다고 해수욕장을 방문해도 되는지에 대해서 근심과 걱정이 든다.

물론, 코로나19 확산 방지를 위해 해수욕장 방문을 최대한 줄이는 것이 좋다. 하지만 방문 횟수를 강제로 제한할 수 없기에 스스로가 해수욕장에서 사회적 거리두기와 생활방역을 실천해야 한다.

해수욕장은 소규모로 방문하며 사람들 간의 접촉을 조심한다. 개인 차량시설은 최소 2m 간격을 유지하며, 공공샤워장 등의 공공시설은 최대한 피한다. 또한 해수욕장의 환경을 오염시키는 행위도 하지 않는다.

개장 시간 외에는 해수욕을 즐기지 않으며, 야영은 지정된 장소에서만 한다. 해수욕장에서 물놀이를 즐길 때, 가장 중요한 것은 우리는 아직 코로나19 상황에서 벗어나지 못했다는 것을 항상 생각해야 한다는 점이다. 그 점을 잊지 말고 생활방역에 힘쓰며 절대 방심하지 말아야 한다.



중구 해수욕장 개장기간 및 운영시간

을왕리해수욕장

왕산해수욕장

하나개해수욕장

개장기간

7. 1.(수) ~ 8. 31.(월), 62일간

운영시간

10:00~19:00

문의

기반시설과 해수욕장팀

☎ 760-8870



Contents

04 테마기획
영종도 하늘·바다길 자전거도로

10 생생복지
구민들의 건강한 삶을 위해
중구 정책이 함께 합니다

13 우리동네 인물
깨끗한해양봉사단 강성길 단장

14 트렌드 따라잡기
노모포비아 증후군
(Nomophobia)

16 알림마당
중구의 알찬 생활정보

20 두드림 톨
더 안전하고 정확한 전자출입명부



카카오톡 플러스친구 '인천광역시 중구'를 추가하시면 중구의 코로나19 대응현황뿐만 아니라 다양한 소식을 받아 볼 수 있습니다.

발행일 2020년 7월 25일
발행인 인천광역시 중구청장
편집인 홍보체육실장
주소 인천 중구 신포로27번길 80(관동1가 9)
전화 760-7120 팩스 032-760-7129
홈페이지 www.icjg.go.kr
디자인·인쇄 032디자인㈜

페이스북 facebook.com/icjunggu
트위터 twitter.com/icjunggu
인스타그램 instagram.com/incheon.junggu
카카오톡 story.kakao.com/icjunggu
유튜브 youtube.com/user/icjgtv

네이버블로그 blog.naver.com/icjunggu
네이버포스트 post.naver.com/icjunggu
네이버 TV tv.naver.com/icjgtv
페이스북(영) facebook.com/jungguincheon
웨이보(중) weibo.com/incheonjunggu

해안가 따라 달리는 자전거
영종국제도시로 라이딩 떠나자~



가
가
가
CF

CF



1	1.2km
2	7.4km
3	1.2km
4	8.1km
5	3.9km
6	0.11km
7	8.6km
A	0.11km
B	6.2km
C	4.9km
D	16.1km

하늘과 바다의 길을 잇는 자전거도로

푸른 하늘과 드넓은 바다가 맞이하는 영종국제도시는 자전거 라이더들에게 손꼽히는 라이딩 명소이다. 해안가를 따라 자전거를 타면 시원한 바닷바람에 쌓였던 걱정이 싹 사라지고, 해수욕장을 바라보며 취하는 잠깐의 휴식은 달콤한 힐링을 선물하기 때문이다. 이러한 영종국제도시가 새로운 변신을 준비하며 자전거 라이더들의 마음을 설레게 하고 있다. 영종국제도시와 무의도 전체 해안가를 일주할 수 있는 ‘해안 일주 자전거 전용도로’ 조성 사업에 들어간 것이다. 자전거도로 조성사업은 지난해 수립된 영종국제도시 자전거 이용활성화 기본계획에 맞춰 ‘영종도 하늘·바다길 조성사업’이란 명칭으로 진행된다.

영종도 하늘·바다길 조성사업은 크게 위치에 따라 1, 2단계로 구분하여 추진된다. 1단계 사업은 영종해안남로 신불IC부터 용유역 구간을, 2단계 사업은 영종북해안로 삼목선착장부터 왕산교 구역까지 자전거도로를 조성한다.



1단계 사업은 영종해안남로 신불IC부터 용유역 구간 7.4km와 영종해안남로부터 국제업무단지까지 1.2km 총 8.6km를 올해 12월까지 준공을 완료할 예정이다. 2단계 사업은 1단계 사업이 완료되는 대로 착공에 들어갈 예정이며, 2021년 완공할 계획이다. 영종도 하늘·바다길 조성사업은 중구의 깊은 관심과 노력으로 순조롭게 진행되고 있다.

지난 7월 7일에는 현장점검을 통해 사업의 진행사항을 확인했다. 특히 이번 현장점검은 대한자전거연맹 관계자들과 함께 진행되어 의미를 더했다. 중구는 해안 일주 자전거 전용도로를 조성하는 데 있어서 이용자들이 안전하게 라이딩을 즐길 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다고 전했다.



TIP

공항철도로 떠나는 영종국제도시 자전거 여행

자동차가 없어도 대중교통을 이용하여 영종국제도시에서 라이딩을 즐길 수 있다. 주말과 공휴일에는 공항철도에 자전거를 실을 수 있기 때문이다. 단, 자전거 전용칸인 열차 맨 앞 칸과 뒤 칸에 실어야 한다. 영종국제도시 라이딩을 계획 중이라면 공항철도 이용을 추천한다.



자전거도로 정비 및 편의시설 확충

중구는 영종도 하늘·바다길 조성사업에 앞서, 기존 자전거도로에 대한 점검과 함께 정비에 나섰다. 영종국제도시는 공항신도시, 운남지구 및 하늘도시 등에 기반시설이 조성된 후 입주민이 증가함에 따라 자전거 이용자도 증가해왔다. 자전거 이용자가 지속적으로 증가함에 따라 점검은 통행량이 많은 통학로와 거주 밀집 지역을 중심으로 실시되었다. 그 결과 일부 노후화된 자전거도로를 확인했고, 곧바로 정비 작업에 들어갔다.

가장 먼저 정비 작업에 들어간 곳은 공항서로와 공항고등학교 일대 자전거도로였다. 우선 노면상태가 불량하거나 파손된 부분은 정비를 통해 복구하였고, 도로의 노면 표시를 새로 하면서 안전한 통행 환경을 조성하였다. 또한 중구는 구민들이 안전하게 자전거를 이용할 수 있도록 전체 구민을 대상으로 ‘자전거보험’ 가입을 실시했다. 자전거보험은 자전거를 직접 운전하거나 탑승 중일 때, 혹은 운행 중인 다른 자전거와 발생한 사고로 인해 피해



를 입은 경우 보장된다. 보장금액은 피해 규모에 따라 다르며 자세한 사항은 건설과(☎ 760-7453) 또는 DB손해보험(☎ 1899-7751)을 통해 문의하면 된다. 자전거보험은 중구에 주민등록된 구민이면 외국인 포함 누구나 별다른 절차 없이 자동가입 된다.

그밖에 자전거 보관대 등 편의시설 확충에도 힘을 쓰고 있다. 영종국제도시 내 중산초등학교와 중산중학교에 자전거 보관대를 지원했다. 또한 공공기관, 학교, 공원, 대중교통 정류소 및 주요 자전거 이용 구간에 자전거 공기 주입기를 확충하여 이용자의 편의를 증대시킬 계획을 진행 중이다. 중구는 자전거 라이딩을 위해 영종국제도시를 찾는 사람들뿐 아니라, 구민들을 위한 노력도 지속적으로 펼쳐나갈 것이다.



VIEW POINT

가

View Point



가 47 m²
 2 6 1



가
 3 53



가
 302 16-15() 369
 423 11-2()



가



가 118
 129



구민들의
건강한 삶을 위해
중구 정책이
함께 합니다



3세대 이상 가정에 '효사랑 지원금' 지급

70 3 가
5 2020 7 1
70
7. 13.() ~ 9. 11.()
2019
9. 23.(), 가 50 ()

대상포진 예방접종비 지원

2 ~
1 65
(1)

65		5
(12. 31.)		14 4

760-6073~6074
760-6819

저소득 어르신 틀니지원 사업

65 (2020. 7. 1.)
(,)
가

1	5%, 2	15%
	가	15% (2)
		5% (1)
	1,185,650	177,848
	1,374,800	206,220
	1,442,430	216,365
		72,122

12

760-7520

어르신 폐렴구균 예방접종 의료기관 확대 운영

6. 22.() ~ 12. 31.()
192
23가 65
(1955 12 31)
23가 (PPSV23), 1
30
760-6073
760-6819

		773-7772
	가	766-0075
	가	887-5775
		888-0033
		883-6347
		890-2339
		889-3378
		885-7582
		762-1137
		270-8443
	가	770-1304
		721-7575
		765-7510
		746-7582
		751-7553
		715-6977
		751-8274
		751-5075
		721-3000
		747-2236
		710-8766
		752-6008
		751-8275
		752-7582
		752-8275
		747-0470
		751-7582
		746-7578
		746-7588
		746-8100

주거취약계층 주거지원 사업

	3		50%
		가	
1	2	3	4
1,322,574	2,189,905	2,813,449	3,113,171

- : 가
- 50%
- : 1 9,600
- 2,499

가 LH가

- 1 60m² / 2 85m²
- . 가 . , ,

- : 9,000

	50
	1~2 %

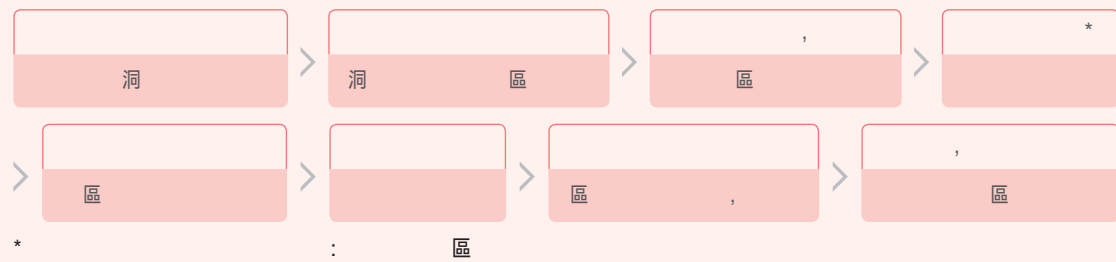
LH 1670-2593

취약계층 방문방역 지원

2 ~ 11
300
, , 65
가 , 가
2 1
(, .)
,
, , (가)

760-6072

주거급여 수급자 월세보증금 지원 사업



- ~ 11. 30.()
- 2 (1 가 , 4)
- ()
- (區 , 洞)
- (區 , 洞)
- 가 1 ()
- ()
- 2 (,)
- 500
- : 가 300
- 300 ,
- 500
- : ()
- : 760-7875
- : ,

주거급여 신청

가
45% 가

	1	2	3	4	5	6
2020 (45%)	790,737	1,346,391	1,741,760	2,137,128	2,532,497	2,927,866

- 가 - 가
- 20 ()
- 가가 - 가
- () ,

(www.bokjiro.go.kr)

가

760-7520



영종국제도시의 환경은 우리가 지킨다!

가 가
가 가
가

깨끗한해양봉사단은 중구자원봉사센터 소속 봉사단으로 영종국제도시 해안가 및 도심, 관광지 등의 환경정화 활동을 펼치고 있다. 영종국제도시의 주민들로 결성된 봉사단은 지난해 6월 ‘영종녹색봉사단’이라는 이름으로 시작했다. 그리고 그 시작점에는 강성길 단장이 있다. 우연한 기회로 영종국제도시를 방문한 강성길 단장은 그 아름다움에 반해 이곳에 터를 잡았다. 그런데 아름다운 곳에서의 생활을 기대했던 그의 눈에 보이지 않던 것들이 눈에 들어오기 시작했다. 아름다운 영종국제도시의 풍경 뒤로 사람들이 하나 둘 몰래 버리고 간 쓰레기들이었다. 그는 더 이상 관광객이 아닌 지역 주민으로서 눈에 보이는 쓰레기를 하나씩 주었다. 누군가는 해야 할 일이기에 자연스럽게 나서게 되었다는 그는 본격적인 환경정화 활동을 위해 지역주민들을 모았고 그렇게 봉사단을 결성하게 되었다. 해마다 수많은 관광객이 찾아오는 영종국제도시 관광지에는 항상 많은 양의 쓰레기로 환경문제가 발생한다. 특히 해안가에서 발생하는 쓰레기는 환경오염에 치명적인 원인이 되기도 한다. 파도에 쓸려 바다로 흘러가면 바다 생태계에 큰 문제가 되기 때문이다.



“봉사단이 나와서 쓰레기를 치워도 몇 달, 짧게는 몇 주 만에 다시 쓰레기는 쌓이게 됩니다. 그러니 이걸 끝이 없는 문제인 것이지요.” 강성길 단장은 쓰레기는 한 순간에 해결할 수 있는게 아니고, 계속해서 세대를 이어 반복적으로 노력해야 하는 문제라 말한다. 그렇기 때문에 깨끗한해양봉사단의 환경정화 활동은 멈추지 않고 앞으로도 꾸준히 활동할 것이라 전한다. “지금까지 해 온 만큼, 앞으로 더욱 노력할 겁니다. 다만 아직 봉사활동을 하는데 있어 봉사자들의 도움의 손길이 더욱 필요한 상황입니다. 누구나 할 수 있는 일, 누군가는 해야 할 일이기에 더 많은 분들의 참여가 필요합니다.” 깨끗한해양봉사단은 신청만 하면 누구나 참여를 할 수 있다. 신청은 공식카페 네이버 ‘깨끗한해양봉사단(cafe.naver.com/yz78)’에서 신청을 할 수 있으며, 중·고등학생들은 봉사시간을 인정받을 수 있다. 자연환경을 지키는 일은 결코 어려운 게 아니다. 더 늦기 전에 예방할 수 있기에 두 팔 걷고 깨끗한해양봉사단으로 찾아가보자.

(Nomophobia)



노모포비아 증후군(Nomophobia)이란?

노모포비아 증후군(이하 노모포비아)이란 영어 'No mobile-phone phobia'의 줄임말이다. 최근 발생하고 있는 현상으로 스마트폰이나 휴대폰을 가지고 있지 않으면 불안해하는 증상을 말한다. 2008년 영국에서 처음 유래된 용어로 당시 영국인 휴대폰 사용자 가운데 약 53%가 휴대폰을 분실하거나, 배터리 방전 등으로 휴대폰을 사용하지 못하자 불안 증세를 보였다고 한다.

매년 스마트폰 보급량과 사용량이 증가하면서 노모포비아를 겪는 사람들이 늘어나고 있다. 최근 코로나19 여파로 인해 야외활동의 제약이 생기자 사람들의 실내 스마트폰 사용량이 급증했다. 특히 청소년의 경우 온라인 개학으로 스마트기기 사용 시간이 늘어남에 따라 노모포비아 위험성에 대하여 목소리가 높아지고 있다.

노모포비아 주요 증상 3가지

‘나도 스마트폰이 없으면 불안한데 혹시 노모포비아가 아닐까?’라는 생각이 든다면 사전 증상을 먼저 확인하는 것이 좋다. 노모포비아의 주요 증상은 크게 3가지로 볼 수 있다.

첫 번째는 메시지가 왔는지 반복해서 확인하며, 울리지 않은 벨이나 진동을 느끼는 링자이어티(Ringxiety) 현상의 경험 유무이다. 무의식적으로 스마트폰을 확인하는 습관은 불안증 초기 증상이라고 할 수 있다.

두 번째는 사람을 직접 만나서 이야기하는 것보다 스마트폰을 통한 의사소통을 선호하는 것이다. 직접 마주보고 소통하는 게 불편하여 약속을 미루고, 메시지로만 소통하려 한다면 노모포비아를 의심해봐야 한다.

마지막 세 번째는 과도한 스마트폰 사용으로 인한 경제적인 문제를 경험한 적이 있는가이다. 스마트폰 쇼핑이나 게임 등의 결제나 다양한 부가서비스 사용 또는 잦은 기기변동 등의 이유로 경제적인 문제를 경험해 보았다면 노모포비아에 대해서 깊게 생각해 보아야 한다.

노모포비아의 위험성과 극복방법

노모포비아는 신체적 건강과 함께 정신적 건강에도 해를 끼칠 수 있어 더욱 조심해야 한다. 스마트폰 중독은 자칫 스마트폰만 있으면 행복하다는 인식을 불러올 수 있다. 그렇게 되면 사람간의 소통은 불필요한 것이라 생각하여 심하면 사람간의 단절 문제를 만들어 낼 수 있다. 또한 늦은 시간까지 과한 사용으로 인해 수면장애와 시력 저하로 인한 노안 문제가 발생하며, 스마트폰을 보면서 걷다가 교통사고를 당하거나 사물에 부딪혀 사고가 발생하기도 한다. 그렇다면 노모포비아 극복을 위해선 어떻게 해야 할까? 스마트폰 사용량은 단번에 줄이기 어렵기 때문에 서서히 줄여 나가야 한다.

가장 먼저, 필요하지 않은 앱은 모두 지운다. 20개 혹은 30개 일정 개수를 정해 놓고 나머지 앱은 모두 삭제 한다. SNS알람 기능을 꺼 놓는 것도 좋다. 꼭 필요한 것만 알람 설정을 해 놓고 확인하는 습관을 길들인다.

나만의 취미 생활을 만들어 보는 것도 좋다. 스마트폰이 아닌 새로운 취미 생활은 건강도 찾을 수 있게 도움을 준다. 단기간 내에 극복하기 어려울지 몰라도, 꾸준히 노력하다보면 습관이 바뀌어 노모포비아를 극복할 수 있게 된다.

NAVER

< >
,
' ?

4

가

가

가

1~4

4

1 가

가

가

)



• 31 :
• 30 ~ 23 :
• 22 :



• 29 :
• 28 ~ 24 :
• 23 :

『 』
『 』

5. 21.()~10. 31.()

- 8 (2 , 6)
- 8
 -
 -

760-6072

1 ~

1 20 (50)

760-7392



8 15
75

()
(,)



『 』 『 』 『 』	『 』 『 』		5 ~9
『 』 『 』 『 1	『 』 『 』		8 ~ 2

가

760-7215~9

EM
()

EM ? Effective Micro-organism

『 』
가

4 ~10

『 』
『 』
『 』
1 ,

EM
1.5

1 1

760-7218

(JOB)

- (5) , 9:30~13:30 / 20
- (3) , 9:30~13:30 / 15

- 8. 3.()~8. 5.()
- 8. 10.()~8. 12.()
- 8. 17.()~8. 21.()

1 ,

- 『 』
『 』
- 『 』
『 』
- (, 가)
-

881-6060

7 ~11

31-35()

- 『 』
『 』
- : 7 ~11 (1 2)
『 』
- 『 』
『 』
- : 7 ~9 (2 3 ,
10 , 60)
- 『 』

760-7775

CULTURE

6 ~10

17

『 』
『 』

-
- (http://blog.naver.com/modern_musicc)

761-2778~9

0507-0079-7611

6. 26.()~10. 11.()

760-6474



<You Raise Me Up>	『 』 9.17.() 19:00 ~			9. 3.() 10:00~			

899-1517

19
(www.ilec.go.kr)