

2025년 대한민국 독서대전 개최지

책의 도시 김포

김포:마루

GIMPO CITY MONTHLY MAGAZINE

생각이 통하는 / 상식이 통하는 / 교통이 통하는 김포시 소식지

Reader, Happy
Daily Life Together
Happy Daily Life
Together Happy

Cover Story
<김포생활백서>

낮보다 더 아름다운
밤을 만드는
김포의 야간정책

2025 August
08
Vol.268

김포한강자원화센터
공공미술 프로젝트 '빛의 굴뚝'

마루
김포
Getting Better
Every Day
배움



고양시

김포시

장기역

인천광역시

서울특별시

부천시

부천종합운동장역





청량리역

김포- 서울 30분대로~!

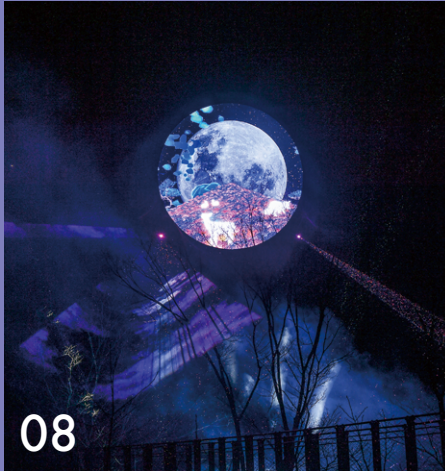
서부권 광역급행철도 예타 통과!

김포 장기에서 부천을 지나
여의도·용산·서울역·청량리까지 연결되는
서부권 광역급행철도 노선이
2025년 7월, 기획재정부 예비타당성조사를 통과했습니다!
이 노선은 GTX-B와 연계되어
서울 도심까지의 접근성이 크게 향상될 뿐 아니라
그간 시민들의 불편이 컸던 김포골드라인의 혼잡도 완화,
출퇴근 시간 단축 등의 효과도 기대됩니다.

※ 상기 이미지는 이해를 돕기 위한 이미지입니다.

※ 예타 단계에서 검토된 노선(안)으로 향후 기본계획 수립, 실시설계 등을 거쳐 구체적인 노선 및 정거장 등이 결정될 계획입니다.

Contents



theme 밤에도 빛나길

발행인 김포시장 김병수

발행처 김포시청 홍보기획관

주소 10109 김포시 사우중로 1 김포마루 모바일 m.gimpomaru.gimpopo.go.kr

팩스 031-980-2059 구독문의 031-980-2066 ※ 우편 구독신청 (무료)

기획·디자인 더에이치(주)



미래로 통하다

일상을 바꾸다

06

김포생활백서

Part 1

낮보다 더 아름다운 밤을 만드는
김포의 야간정책

Part 2

김포시 청년이라면 주목!
“자기 계발, 밤에도 멈추지 마세요!”

14

마루가 만난 사람

교육발전특구 김포시·연세대
AI·SW 융합 교육과정 아이디어 공모전
양은경·민승준 수상자

18

공간 공감

그 모습 그대로 발견되다
국내 단일 최대 규모
김포 신안리 신석기 유적

22

함께 걷다

맛·가격·효능 다 잡는다!
고급 식재료의 대중화에 앞장선
김포 꽃송이팜

24

체험 김포 현장

따뜻한 한 끼가 행복한 변화로
효드림 밥상

26

모두의 도서관

앞아서 즐기는 세계여행
소문난 북캉스 성지
마산도서관

30

마루마블

접근성 최고! 낭만·감성은 최상!
캠핑 맛집 김포로 가볼까?

32

요즘, 건강

여름휴가 준비
늦지 않았어요!
탄탄한 11자 복근 만들기

34

김포 소식

38

독자 이벤트





※ 상기 이미지는 김포한강호수공원, 라베니체 문보트, 전호다목적구장 등의 야간 경관을 조화롭게 재구성한 모습입니다.



일상 속
야간문화 확대로
시민 체감도를
높이다

낮보다 더 아름다운 밤을 만드는 김포의 야간정책



‘밤에도 머무르고 싶은 안전한 김포’
조성을 목표로 다양한 야간정책을 꾸준히
펼쳐 온 김포시가 지난해 야간도시 전담
부서를 신설해 전문성을 강화한 데 이어
올해는 일상 속 야간문화 확대를 위한
발걸음을 가속화하고 있다. 낮보다 더
아름다운 밤을 만드는 김포의 폭넓은
야간정책을 소개한다.

정리, 편집실

야간도시 브랜딩으로

도시 곳곳이 특별한 김포



애기봉평화생태공원 야간개장 점등식 행사

야간 공원 돛자리 각광

야간관광 명소 육성에 박차 밤에 더 걷고 싶은 도시로 변신 중

올해 김포시는 10여 개 부서에서 12개의 야간정책 사업을 운영할 예정이다. 특히 체육·문화·보육·의료 등 여러 방면에서 야간시설 운영을 점진적으로 확대하고 다채로운 공연·문화 프로그램 등을 더해 야간랜드마크 및 계절별 핫플레이스를 조성한다는 계획이다.

이미 김포시의 주요 공원은 단순히 산책, 운동, 휴식을 즐기는 공간을 넘어 볼거리와 놀거리를 동시에 경험할 수 있는 색다른 문화 휴식 명소로 자리 잡고

있다. 은하수를 주제로 한 디자인으로 화려한 빛의 아름다움을 경험할 수 있는 마송중앙공원과 걸포중앙공원은 김포의 대표 인증샷 명소로 유명하며, 애기봉평화생태공원·라베니체도 다양한 문화·체험 프로그램 운영과 빛과 미디어파사드를 이용한 경관 조명으로 이용객들의 밤마실에 즐거움을 더해 김포가 찾고 싶은 야간도시로 꼽히는 데 한몫하고 있다.

가동 중인 산업시설을 예술작품으로 탈바꿈시킨 김포 한강자원화센터의 ‘빛의 굴뚝’도 시민들과 방문객들의 주목을 받으면서 새로운 관광 명소로 떠오르고



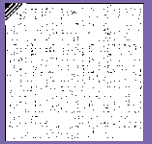
2024 라베니체축제



라베니체 야경

있다. 이곳에서는 지난 6월, 야외공연 ‘빛의 굴뚝과 음악이 흐르는 밤’이 진행돼 시민들의 큰 환호와 참여를 끌어내기도 했다. 김포시는 빛의 굴뚝을 중심으로 김포 한강신도시 호수공원의 음악분수, 달 조형물 등과 연계한 다양한 형식의 공연 콘텐츠를 확대 추진해 일상 속 문화 향유의 폭을 넓히겠다는 계획이다. 아울러, 올해 하반기에도 빛의 굴뚝과 화려한 야간경관을 활용한 새로운 예술공연 프로그램을 진행할 예정이다.

오는 8월 15일과 16일 김포아트빌리지 한옥마을을 찾으면 ‘**한 여름밤 한옥마을 야시장**’도 즐길 수 있다.

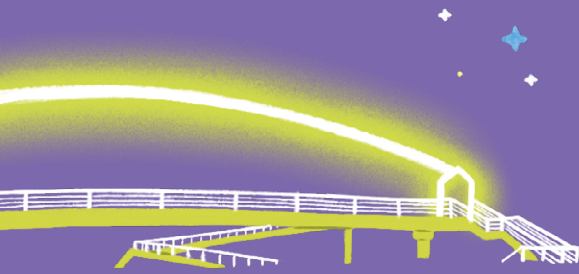


2026 김포원정축제



애기봉평화생태공원 야간 레이저쇼

17시부터 21시 30분까지 진행되는 이번 행사에서는 음식, 문화예술작품, 농산물 등 다양한 볼거리를 구경하거나 직접 구매할 수 있으며, 한옥마을 공방 연계 행사에도 참여할 수 있으니 놓치지 말자. 10월 25일에는 선셋 미식축제 ‘**2025 김포 선셋 페스타 with 로컬 다이닝**’도 열린다. 대명항과 김포함상공원 일대에서 진행되는 이번 축제에서는 아름다운 노을을 바라보며 다양한 먹거리를 즐기거나 로컬 음식을 직접 만들어볼 수 있다. 또 대명항에서 나는 제철 수산물을 재료로 한 프리미엄 다이닝 행사도 진행된다.



밤에도 안전한 마송육교



보행로에 설치된 로고젝터

야간에도 안전하게 안심등, 로고젝터, 노면 도색 등 정비

즐길 거리에 더해 셉테드(CPTED : 범죄예방 환경설계) 기법을 활용한 도시디자인으로 시민들이 안전하게 거닐 수 있는 거리 조성에도 박차를 가하고 있다. 특히 산책로와 보행로, 수변길, 주요 공원 등에 안심등, 로고젝터, 안심 반사경, 노면 도색을 정비해 도시 곳곳에 안전하면서도 아름다운 밤길을 완성했다. 아울러, 지난 6월 학생들의 이용이 잦은 마송육교의 노후화된 조명시설을 전면 교체하는 등 주요 시설 및 도로, 시민 통행률이 높은 곳의 야간 환경을 순차적으로 개선해 나가는 중이다.

시간 제약 없이

저녁에도 활기찬 일상을

인문학 강좌부터 미래 역량 강화 교육까지 야간 교육 프로그램 상시 운영

김포시는 평생학습관과 도서관을 중심으로 야간 교육 프로그램도 확대 운영하고 있다. 올해 상반기 평생학습관은 야간, 주말 강좌를 전년 대비 70% 확대 편성해 시민들의 참여 기회를 넓혔으며, 각 도서관에서도 다양한 인문학 강좌 및 문화공연이 수시로 열리고 있다.

오는 9월 6일까지 여름방학을 맞은 초등학교 1~3학년을 대상으로 숲해설가와 함께하는 **2025년 별빛 곤충탐험대 ‘여름밤 생태탐방’**도 운영한다. 모담공원 내에서 진행되는 이 프로그램은 매주 금요일과 토요일 19시 30분부터 21시까지 진행되며, 참가 신청은 김포시 홈페이지(gimpo.go.kr) 통합예약 페이지에서 하면 된다.

체육시설 점진적으로 야간 운영 확대 전호다목적구장 24시까지

올해부터 시민 야간생활 편의 증진과 야간도시 경쟁력 강화를 위해 체육시설의 야간운영도 점진적으로 확대할 계획이다. 첫 시도로 지난 3월, 전호다목적구장 운영시간을 기존 22시에서 24시까지 확대했다. 전호다목적구장은 인조 잔디 풋살장 2면과 휴게실, 주차장 등 시민을 위한 다양한 체육 편의시설이 갖춰져 있다. 이용 신청은 김포시 홈페이지 통합예약페이지에서 하면 된다.

언제나 든든하게

밤에도 안심 돌봄



빈틈없는 공공 돌봄망 구축 언제나 어린이집·야간연장 어린이집 운영

생후 6개월부터 7세 이하 영유아를 24시간 언제든지 안심하고 맡길 수 있는 곳도 있다. 바로 언제나 어린이집(통진읍 소재 시립 금빛하늘어린이집)이다. 양육 가정의 일시적·긴급 상황 발생 시 평일과 주말, 공휴일에 상관없이 원하는 시간에 맞춤 보육 서비스를 받을 수 있다. 예약은 경기도아동언제나돌봄플랫폼과 전화 또는 방문을 통해 가능하다. 아울러, 현재 야간연장 어린이집(19시 30분~24시까지 이용 가능)도 112개소 운영 중이며, 자세한 정보는 김포시 홈페이지 복지 분야별 정보에서 확인할 수 있다.

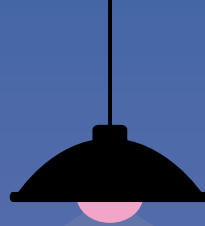
야간에도 의료 공백 없는 도시로 달빛어린이병원·공공심야약국 운영

달빛어린이병원은 경증 소아 환자가 평일 야간 또는 주말, 공휴일에도 의료 서비스를 받을 수 있는 공공 심야 어린이 병원이다. 김포시는 밤낮없이 공백 없는 소아 진료 서비스를 제공하기 위해 지난 2023년 6월부터 달빛어린이병원 3개소(히즈메디병원, 김포아이제일병원, 아람드리365 소아청소년과의원)를 운영 중이다. 3곳 모두 평일은 18시부터 23시까지, 주말과 공휴일은 9시부터 18시까지 운영한다.

공공의료서비스 확대를 위해 공공심야약국도 걸포동(한사랑약국)과 양촌읍(건강백세약국) 2곳에서 운영 중이다. 공공심야약국은 매일 22시부터 새벽 1시까지 3시간 동안 연중무휴로 운영되는 약국으로 심야 및 휴일 시간 지역 주민의 의약품 구매 불편을 해소하고, 약사의 적절한 복약 상담을 통해 의약품 오남용을 예방할 수 있다.



밤 10시부터 새벽 1시까지



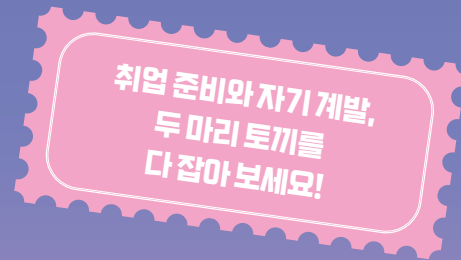
김포시 청년이라면 주목! "자기 계발, **밤에도** 멈추지 마세요!"

올해 김포시청년지원센터는 청년들이 학교나 직장 등으로 인해

평일 낮 시간대에 센터를 이용하기 어렵다는 점에 주목, 야간과 주말 프로그램을 대폭 확대했다.

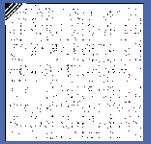
결과는 성공적이었다. 야간 프로그램 기준 평균 90% 이상의 높은 출석률을 보였으며, 참여자 대부분이 높은 만족도를 드러냈다. 다양한 청년층에게 참여 기회를 넓혔다는 긍정적인 평가도 많았다.

정리. 김미현 사진. 김경수



한국사능력검정시험 자격증 취득을 목표로 '한국사 능력검정시험 심화반' 프로그램에 참여하고 있어요. 스토리텔링 방식으로 이해하기 쉽게 가르쳐주시는 강사님 덕분에 많은 도움을 받고 있죠. 야간 프로그램으로 운영된다는 점도 마음에 들어요. 일정을 수업시간에 맞춰 변경하지 않아도 되고, 정해진 일과를 끝낸 후에 수업에 참여할 수 있어 집중도도 더 높아지는 거 같아요. 바라는 점이 있다면, 자격증 취득과 같은 단기 프로그램의 경우 수강 기간이 넉넉하게 지원됐으면 좋겠어요. 또 취준생들을 위해 취업 준비에 필요한 자격증 관련 프로그램이 좀 더 다양하게 개설됐으면 합니다. 김포시 청년을 위한 혜택, 놓치지 말고 꼭 경험해보세요!





매주 화요일과 목요일, 19시부터 21시까지 김포시 청년지원센터에서 토익 수업을 듣고 있어요. 수업을 듣기 전에는 퇴근 후 집에서 유튜브를 보거나 게임, 인터넷 쇼핑 등을 하며 시간을 흘려보냈는데, 요즘은 자기 계발을 통해 나를 성장시키고 있다는 기분이 들어 일상에 대한 만족도가 너무 높아요. 무언가를 배운다는 성취감으로 인해 자존감도 높아졌고요. 이 기분을 놓치고 싶지 않아 수업이 없는 날에도 시간을 허투루 쓰지 않고 주 2회 운동을 하고 있습니다. 하루를 끝내기 위해 시간을 소모하던 일상이 하루를 마무리 짓기 위해 시간을 분배하는 일상으로 바뀌었죠. 아직 취준생이라면, 배우고 싶은 분야의 학원비가 너무 비싸 망설이고만 있다면, 새로운 취미에 도전하고 싶다면 지금 바로 김포시청년지원센터의 문을 꼭 두드려보세요. 혼란스러운 청년기에 큰 도움이 될 거예요!



정현정(32세)



김포시청년지원센터는……

청년의 능력과 자격 향상을 돕는 프로그램을 운영하고 청년 취·창업 역량 강화 교육, 자격증 취득 교육, 문화·취미활동 교육 등을 통해 청년을 지원하는 종합기관이다. 19~34세 김포 청년이라면 누구나 이용할 수 있으며, 평일은 9시부터 21시, 토요일은 9시부터 18시까지 운영한다.

김포시청년지원센터

📍 주소 김포시 김포대로 841 제우스프라자 504호

☎ 문의 031-980-5894

김포시청년지원센터
교육 신청 바로가기





양금영

민승준



지난해 연세대와 협약을 맺고 인공지능(AI)과 소프트웨어(SW) 교육을 통한 글로벌 미래 인재 양성에 박차를 가하는 중인 김포시가 올 초 연세대 교수진과 학생들을 대상으로 아이디어 공모전을 개최했다.

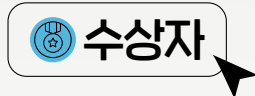
‘김포의 특색을 담은 지역발전 특화 프로그램 제안’을 주제로 열린 이번 공모전을 통해 선정된 프로그램은 올 하반기부터 김포시 관내 중·고등학교에서 수업 자료로 활용될 예정이다. 열띤 경쟁 끝에 각 분야 최고 수상의 영예를 안은 수상자들을 만나 김포의 AI·SW 교육에 필요한 것과 방향성에 대해 들어봤다.

글. 김미현 사진. 박시홍

“김포 교육발전특구요? 연세대가 함께 만들어가고 있어요”



아이디어 공모전



Q. 자기소개 부탁드립니다.

양은경 연세대학교 통합디자인과 교수로 재직 중이고, 디지털 패션디자인 연구실을 운영하며 학생들과 함께 ‘사회적 문제를 디자인과 첨단기술을 활용해 어떻게 해결할 것인가?’, ‘미래를 준비하는 디자인은 무엇인가?’에 대해 연구·실험하고 있습니다.

민승준 연세대학교 공학대학원 인공지능학과 석사 과정에 재학 중이며, AI·SW 기본 교육 콘텐츠를 연구해 현장에 제공하는 교육업체 대표로 일하고 있습니다.

Q. 이번 ‘AI·SW 융합 교육과정 아이디어 공모전’에 제안한 아이디어는 어떤 내용이었나요?

양은경 생성형 AI와 소프트웨어 도구를 활용해

김포시 학생들이 스스로 미래 문제를 탐색하고, 디자인적 해결 아이디어를 도출, 개발하도록 돕는 데 중점을 둔 내용이었어요. 단순한 코딩 수업을 넘어 지역의 사회·문화·환경적 문제를 발견하고, AI와 협업해 창의적이고 실질적인 디자인 솔루션을 만들어 볼 수 있도록 세부 과정을 설계했구요.

민승준 김포의 도시 문제와 연계할 수 있는 AI 교육 방법을 제안했어요. 교통, 환경, 경제 등 김포의 생활 밀접 데이터를 기반으로 학생들이 직접 다양한 AI·SW 도구를 활용해 문제를 탐구하고 해결할 수 있도록 세부 과정을 설계했구요. 또 일률적인 활용이 아니라 프로그램별 특징에 맞게 다차원적으로 접근하는 방법도 함께 제안했습니다.



Q. 공모전 준비 과정이 궁금합니다.

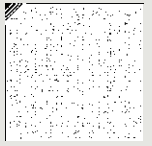
민승준 공모전의 목적 중 하나가 김포 맞춤형 지역발전 특화 교육 프로그램을 만드는 데 있는 만큼 처음에는 김포의 지역성을 분석하는 데 집중했어요. 이후 공공데이터 포털을 통해 자료를 수집한 뒤 AI를 활용해 시각화 및 예측 모델을 구현하고, 메타버스 플랫폼과 온라인 3D 모델링·설계 도구로 만든 작품을 토대로 세부 교육 방향과 수업계획서 등을 작성했습니다.

양은경 저도 김포의 지역성과 교육 현장의 현주소를 이해하는 데 시간을 많이 투자했어요. 또 어떻게 하면 이 교육의 주체인 청소년들이 흥미를 잃지 않고 끝까지 적극적으로 수업에 참여할 수 있을까에 대한 고민을 많이 한 것 같아요. 그래서 세부 수

업지도안을 세울 때도 단순히 결과물을 도출하는데 집중하기보다 학생들 스스로 ‘AI·SW 도구를 어떻게 적절하게, 잘 활용할 것인가’를 생각해 내는 ‘사고방식’을 체득할 수 있게 하는데 주안점을 뒀습니다.

Q. 아이디어에 김포시 특색이 반영된 것으로 아는데요. 특히 주안점을 둔 부분이 있다면.

민승준 항공, 교통, 생태환경 등 복합적 특성을 가진 김포시의 정체성과 도시 문제를 데이터 기반 교육을 통해 자연스럽게 접할 수 있도록 하는 데 주안점을 뒀어요. 일례로 김포공항과 철새 서식지 데이터를 바탕으로 환경 보존과 도시 문제해결을 함께 다뤄볼 수 있도록 했죠.



양은경 급속한 도시화와 교통 문제, 환경 변화, 고령화 등 현재 김포시가 직면하고 있는 다양한 사회적 이슈를 학생 스스로 들여다보고, 사용자 관점에서 고민해 보도록 하는 데 집중했어요. 지역의 특징을 제대로 이해하고, 지역민의 삶을 바꿀 방법을 스스로 그려보게 하는 게 제 아이디어의 핵심이었습니다.

Q. 본인이 생각하는 수상 이유.

양은경 김포시가 가진 문제점을 구체적으로 제시하고 학생들이 주체적으로 탐구할 수 있게 설계한 점, AI·SW 교육을 단순히 도구 학습으로 한정하지 않고 디자인적 사고 과정을 상세하게 담은 점 등이 높은 평가를 받은 것 같아요. AI·SW 전공자가 아닌 선생님들을 위해 수업별 교사가 해야 할 발문이나 예상 학생 반응 등도 적었거든요.(웃음)

민승준 아이디어의 실현 가능성과 교육적 확장성이 높다는 평가를 받은 게 아닌가 싶어요. 교과와 연계된 주제를 선택함은 물론 다양한 AI 도구를 활용한 구체적인 시나리오를 제시해 바로 수업에서 적용할 수 있음을 보여준 점도 주요했다고 생각합니다.

Q. 아이디어가 수정·보완 과정을 거쳐 올해 하반기부터 김포 관내 중·고등학교에서 수업 자료로 활용될 예정입니다. 앞으로 김포 교육에 어떤 긍정적인 변화를 미칠 것으로 기대하나요?

민승준 지역문제를 탐색하면서 데이터를 수집·분석하고, AI 도구로 해결안을 모색하는 과정을 통해 디지털 리터러시(디지털 기술을 이용해 정보를 찾고 다양하게 활용하는 능력)와 문제해결 능력을 키우는 데 도움이 될 것으로 기대됩니다. 다양한 AI 도구들을 직접 사용하며 도구의 기능을 넘어 교육적 가능성을 고민해 보니 단순 지식 전달보다는 실제 문제와 연결된

프로젝트형 학습이 가장 효과적이라고요.

양은경 AI 도구를 활용해 확장된 상상력을 경험하고, 디자인적 문제해결 방식을 익히면, 기술 사용자인 아닌 ‘창의적 문제 해결자’로 성장하는 데 도움이 될 거라고 생각합니다. AI·SW 교육에서 가장 중요한 것은 ‘이것을 왜 쓰는가’와 ‘어떻게 문제를 해결할 것인가’를 배우는 거예요. 기술 자체는 도구이고, 사용자의 문제를 공감하고 창의적으로 접근할 수 있는 태도와 사고력을 길러주는 것이 무엇보다 중요합니다.



“AI 도구를 활용해 확장된 상상력을 경험하면 창의적 문제 해결자로 성장하는 데 도움이 될 거예요.”



“제 아이디어가 학생들의 디지털 리터러시와 문제해결 능력을 키우는 데 도움이 되길 기대합니다.”

그 모습 그대로 발견되다 국내 단일 최대 규모



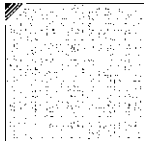
김포 신안리 신석기 유적

염하(鹽河)와 마주한 김포 대곶면 신안리에 이목이 쏠리고 있다.

이곳에서 대규모의 신석기시대 마을 유적이 확인된 것이다. 그동안 신석기 마을 유적이 발견된 것은 여러 건 있었지만, 하나의 마을에서 50여 개가 넘는 주거지가 확인된 것은 드문 경우라 특별한 의미와 가치를 더하고 있다.

글·사진. 임운석





염하가 흐르는 그곳에서 6천여 년 전의 삶을 만나다

“철책선을 따라 분단의 현장을 고스란히 느낄 수 있으며……, 빼어난 자연 풍광과 역사의 한 페이지가 고스란히 묻어난다.” 김포시 홈페이지에 소개된 평화누리길 1코스 ‘염하강 철책길’ 관련 글이다. 대명항과 문수산성을 잇는 이 길의 주요 기착지 가운데 덕포진이 있다. 덕포진은 조선시대 군영으로 구한말 서구열강에 맞서 격돌한 병인양요와 신미양요의 격전지였다.

김포 대곶면 신안리에 속한 이 일대가 최근 고고학계와 언론에 주목받고 있다. 이곳에서 신석기 마을 유적으로 확인된 주거지 53기가 발견된 것이다. 이 마을이 조성된 시기는 신석기 연대 순서에 따라 전기에서 중기로 추정되며, 발굴된 주거지에서 채취한 목탄 시료를 방사성 탄소연대 측정법에 따라 측정한 결과 기원전 3,600년 전후로 확인됐다.

신안리 유적 발굴현장은 덕포진 전시관에서 600m 남짓 더 들어간 곳에 있었다. 불볕더위 속에서도 발굴조사가 여전히 진행 중이었다. 발굴 현장이

- 1 11시 방향에
단시설이 발견된
움집
- 2 신안리 유적 위치
원경



위치한 곳은 강화도와 초지대교가 아득했고 염하가 마주했다. 길게 이어진 철책을 따라 남쪽에 대명항이 있고, 북쪽 가까운 곳에 덕포진과 그 끄트머리에 손돌묘가 있다.

이날 현장 안내를 맡은 김포시청 문화예술과 선경화학예연구사는 “2014년 덕포진 일대 지표조사에서 조선시대 기와와 자기 조각 등이 확인됐다”라며 “이후 2017년 문화재 표본조사를 거쳐 2019년에 1차 조사를 시작으로 현재까지 5차에 걸쳐 조사가 진행 중이다”라고 조사 경과를 설명했다.



국내 최대 규모, 신석기시대 마을유적에서 발견한 삶의 지혜



발굴된
빗살무늬토기의
조각

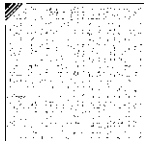
주거지에서 병의 목처럼 돌출된 부분이 출입구의 흔적이다. 계단식으로 조성된 주거지도 몇몇 있었다. 출입구의 방향은 대부분 남쪽과 동남쪽을 향한다. 이는 북서풍을 염두에 둔 것으로 강한 바람을 피할 목적으로 보인다.

주거지 네 모서리에는 4개의 기둥을 세웠던 흔적이 또렷했다. 몇몇 주거지에서는 기둥으로 쓰였던 나무가 불에 탄 채 발견됐다. 주거지 중앙에 노지(화덕자리)를 설치한 흔적도 확인됐다. 노지는 난방과 음식 마련을 위해 불을 피우던 자리로서 흙의 재질이 유난히 붉은 것이 특징이다. 노지는 땅을 파서 만든 수혈식 노지와 돌레에 돌을 두른 위석식 노지의 형태가 확인됐다. 일부 주거지에서는 단(段) 시설도 발견됐다. 바닥에서 10~60cm 정도 높이로 1단 또는 2단으로 조성된 이 단은 물건을 올려놓는 선반이나 침상 용도로 추정된다.

발굴된 주거지는 땅을 파서 만든 수혈식주거지로 신석기시대의 일반적 주거 형태이다. 이곳이 보존 가치가 높은 유적으로 평가되는 이유는 신석기시대 마을유적으로 국내 최대 규모이기도 하거니와 주거지 구조가 양호하게 보존돼 있기 때문이다.

발굴된 주거지는 정사각형으로 세로 3.0~6.7m, 가로 3.5~5.9m 규모의 네모반듯한 모양이다. 면적은 약 13~40㎡ 정도인데 평형으로 환산하면 4~12평 규모다. 주거지의 건축 방법은 먼저 정사각형에 가까운 형태로 땅 안쪽을 일정 깊이로 판 뒤 바닥을 편평하게 다졌다. 주거지의 외곽을 따라 하얀색 페인트를 칠해놓아 형태를 한눈에 확인할 수 있었다. 정사각형 모양의





빗살무늬토기 등 유물도 다수 출토 신안리 유적, 국가유산 지정 추진

주거지에서는 유물 수습이 한창이었다. 현재까지 빗살무늬토기를 비롯해 갈돌, 갈판, 공이, 석촉 등 다양한 유물이 출토됐다. 출토된 빗살무늬토기는 높이 10cm 이하부터 최대 45cm까지 다양하다. 특별한 토기도 발견됐다. 바로 평저토기다. 납작 바닥토기라고도 부르는 이 토기는 바닥이 평평하고 두께가 얇은게 특징인데, 신석기시대 유적에서는 쉽게 볼 수 없어 발견 당시 모두가 놀랐다고 한다.

발굴된 다양한 유물로 미루어 보아 전문가들은 신안리 신석기인들이 농경 생활도 했을 것으로 추정한다. 무엇보다 퇴적평야가 발달한 김포평야 일대는 한반도 최초로 벼농사가 시작된 곳이라는 점에서 무게가 실린다. 만약 이것이 역사적 사실로 밝혀진다면 김포시는 신석기문화의 종주도시로 주목받을 것이다.

이와 관련해 김포시는 지난 6월 27일 국립중앙박물관에서 ‘김포 신안리 신석기 유적의 가치와 미래’를 주제로 열린 학술대회에서 “김포는 한반도 신석기 문화를 선도한 중심지로, ‘김포 신안리 유적’을 국가유산으로 지정해 김포의 정체성과 도시브랜드를 강화하는 핵심 자산으로 삼겠다”라고 밝히기도 했다. 아울러, 발굴조사와 함께 학술조사를 병행하는 한편, 향후 유적공원과 박물관 건립을 통한 유적의 보존관리 방안도 마련할 예정이다.

신안리 유적이 국가유산으로 지정되면 김포의 문화적 위상은 한층 높아질 것이고 지역 활성화에도 이바지할 것이다. 그러므로 문화유산의 보존과 활용이라는 과제를 이루려면 체계적이고 전략적이며 거시적인 접근이 필요하다. 이를 위해 시는 물론이고 전문가 집단의 유기적 참여와 시민들의 적극적인 관심과 호응이 절실할 것으로 여겨진다.



1 빗살무늬토기 등 김포 신안리 유적지에서 발견된 유물들
2 발굴작업은 수작업으로 섬세하게 이뤄진다

맛·가격·효능 다 잡는다! 고급 식재료의 대중화에 앞장선 김포 꽃송이팜



가격이 높으면 몸에 좋다는 것을 알아도 선택 구매를 결정하기 어렵다. 꽃송이버섯도 그런 식재료 중 하나다. 하지만 단기간에 대량 생산이 가능하다면, 상황은 달라질 수 있다.

국내 최초로 개발된 신품종 ‘바글 꽃송이버섯’을 스마트팜 시스템이라는 최적의 방법으로 재배해 꽃송이버섯의 대중화에 앞장서고 있는 기업, 김포 꽃송이팜을 소개한다.

정리. 편집실 사진. 김포 꽃송이팜

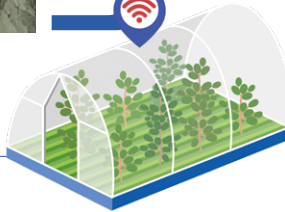


버섯 자실체 끝이 마치 꽃잎이 모여 있는 것과 같다고 해 이름 지어진 꽃송이버섯은 식감만큼이나 효능이 뛰어나 ‘하늘이 내린 선물’이라고 불리기도 한다. 그도 그럴 것이, 꽃송이버섯에는 현존하는 식용 버섯 중 가장 많은 베타글루칸이 함유돼 있다. 베타글루칸은 정상 세포의 면역 기능을 활성화해 면역력을 높여주고, 혈당과 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 효과가 있다. 덕분에 꽃송이버섯은 식재료로도, 건강보조식품으로도 꾸준히 인기가 높다.





Smart Farm



‘김포 꽃송이버섯’은 여기에 있어요!

📍 주소 김포시 고촌읍 풍곡리 544-4

☎ 문의 010-8735-7944

문제는 가격이다. 여전히 공급이 부족해 고가에 판매되고 있기 때문이다.

김용준 김포 꽃송이버섯 대표가 ‘바글 꽃송이버섯’ 종균과 스마트팜 재배에 주목한 이유가 여기에 있다. 몸에 좋은 건강한 식재료를 누구나 부담 없이, 손쉽게 구할 수 있게 하고 싶었던 것. 국립산림품종관리센터 보호 품종이기도 한 바글 꽃송이버섯은 국내 최초로 개발한 신품종으로, 재배에 평균 3개월이 걸리는 일반 꽃송이버섯과 달리 배지를 미리 키운 상태로 농가에 공급돼 한 달 안에 상품을 출하할 수 있다. 여기에 스마트팜 시스템을 더하면 재배 효율을 극대화할 수 있어 대량 생산이 가능해 공급 가격을 훨씬 낮출 수 있다.

고령화가 가속화되는 시대에 꼭 필요한 건강 식재료인 꽃송이버섯을 대중화시키고, 2차 상품 개발과 로컬푸드 매장 확대, 일자리 창출 등을 통해 지역과 상생하는 김포시 특화 기업으로 나아가겠다는 김용준 대표의 바람이 하루빨리 이뤄지길 응원한다.



MINI INTERVIEW

Q. 스마트팜 시스템이란 무엇이며, 재배에 어려움은 없는지.

스마트팜 시스템이란 꽃송이버섯이 최적의 상태로 자랄 수 있도록 자연환경을 인공적으로 만들어주는 전문 재배 설비입니다. 온도, 습도, 광선, 탄소배출 시스템 등을 갖추고 있으며, 24시간 모니터를 통해 양질의 버섯이 자랄 수 있도록 관찰·제어하고 있죠. 모두 자동시스템으로 운영돼 재배는 오히려 수월한 것 같아요. 현재 월 2톤의 꽃송이버섯을 생산하고 있으며, 연말까지 월 5톤으로 생산량을 높이는 것을 목표로 하고 있습니다.

Q. 꽃송이버섯의 대중화를 위해 지금 필요한 요소.

과거 꽃송이버섯 1kg에 몇백만 원에 판매되던 때가 있었어요. 바글 꽃송이버섯 종균이 양산 재배되기 시작하면서 이제는 1kg 7만 원대로 많이 내려갔지만, 여전히 쉽게 접하기에는 다소 비싼 편이죠. 지금보다 가격을 낮춰 소비자들이 쉽게 접할 수 있도록 하기 위해서는 재배 농가를 늘리는 것이 무엇보다 중요하다고 생각해요. 그래서 김포시와 협력해 지역 특산품으로 성장시키고, 김포에 배지 센터를 만들어 다른 지역에도 김포 꽃송이버섯을 널리 퍼트릴 계획입니다.

Q. 앞으로의 계획.

소비자들이 시장에서 쉽게 구매할 수 있게 만들어야 꽃송이버섯에 대한 홍보 효과나 시장을 키울 수 있다고 생각해요. 그래서 건강식품에서 벗어나 꽃송이버섯의 효능은 살리면서 언제, 어디서나 식재료로 편하게 활용할 수 있는 2차 상품을 기획 중이죠. 현재 꽃송이버섯 발효 된장·고추장·청국장 등 전통 장류와 꽃송이버섯 장아찌, 죽 밀키트에 대한 개발을 마친 상태이며, 계속해서 더 다양한 상품을 기획할 계획입니다.



따뜻한한끼가 행복한 변화로

김포시가 지난 6월 9일부터 75세 이상 어르신을 대상으로 시작한 무료 급식사업 ‘효드림 밥상’이 지역사회에 따뜻한 변화의 바람을 일으키고 있다. 배식 봉사를 함께하며 바라본 현장의 모습은 그야말로 정이 흘러넘쳤다.

글·사진: 시민명예기자 P

효드림 밥상은 경기도 지방자치단체 중 조례에 의거 어르신들에게 무료 급식을 제공하는 최초의 사업으로, 올해부터 지원 대상이 기존 취약계층에서 75세 이상 김포시 거주 어르신으로 확대돼 더욱 다양한 환경의 어르신들이 혜택을 받게 됐다. 급식은

매주 월요일부터 금요일, 11시부터 13시 30분까지 김포시종합사회복지관 1층에서 진행된다.

만족도 ‘최고’

한 끼를 넘어 건강한 노후를 선물하다

기자가 현장을 찾은 지난 7월 11일에도 김포시 종합사회복지관 중앙 로비는 일찍부터 효드림 밥상을 기다리는 어르신들로 가득했다. 배식이 시작되자 어르신들은 차례로 식당으로 입장했고, 복지관 직원들과 자원봉사자들은 그들을 친절한 미소와 인사로 맞이하며 훈훈한 분위기를 자아냈다. 배식 시간에 맞춰 배식대에는 따뜻한 밥과 영양



가득한 국, 정갈한 반찬들이 정성스럽게 준비됐다. 이날 배식은 김포시 노인 일자리 사업 참여자들이 맡았다. 건강한 한 끼가 담긴 식판을 받아 든 어르신들은 환한 미소로 이들에게 “고맙다”라는 인사를 건넸다. 식사 시간 내내 식당에는 어르신들의 웃음



소리가 가득했다.

여느 때와 마찬가지로 이날도 식사 마감 시간까지 어르신들의 발길이 끊이지 않았다. 옆 카페까지 식사 공간으로 활용됐음에도 복도에서 대기를 해야 할 정도였는데, 어르신들이 서로 담소를 나누며 기분 좋게 기다리는 모습이 인상적이었다. 효드림 밥상이 단순한 무료 급식사업을 넘어 배식에 참여하는 봉사자들에게는 일자리와 보람을, 어르신들에게 건강한 식사도 하고 사회적 교류도 할 수 있는 장이 되고 있음을 알 수 있었다. 아울러, 지역사회가 함께 어르신들의 건강과 행복을 지키는 소중한 공간이자, 세대 간 연대와 나눔의 가치를 실천하는 현장임을 다시 한번 느낄 수 있었다.

효드림 밥상 MINI INTERVIEW ▼

효드림 밥상 이용자
임윤희 어르신

효드림 밥상을 매일 이용하고 있어요. 혼자 지내서 끼니를 거르거나 대중 라면이나 빵으로 때우는 날이 많았는데, 효드림 밥상이 시작되고 매일 따뜻한 밥과 반찬을 먹을 수 있어 너무 좋습니다. 또 사람들과 식사하며 이런저런 얘기도 나눌 수 있어 덕분에 몸 건강은 물론 마음 건강까지 챙길 수 있게 됐어요. 요즘 복지관에 올 생각에 하루하루가 기대되고 즐거워요. 항상 친절하게 대어주시는 직원분들과 봉사자분들, 어른들의 건강과 행복을 위해 세심하게 신경써주시는 김포시, 모두에게 진심으로 감사드립니다. 앞으로도 이런 따뜻한 지원이 이어져, 계속 이용할 수 있었으면 좋겠어요.



효드림 밥상 봉사자
황순연 김포평화나비 이사장

틈날 때마다 나와 일손을 거두고 있어요. 배식할 때마다 어르신들에게 따뜻한 밥 한 끼를 제공할 수 있음에 뿌듯함을 느끼고, “고맙다”라고 인사해 주시는 어르신들 덕에 힘을 얻고 있습니다. 이곳에 와서 어르신들과 대화도 나누고, 서로 안부도 묻다 보면 마음이 참 따뜻해져요. 앞으로 건강이 허락하는 한 계속 참여하고 싶어요. 또 이 자리를 빌려 늘 현장에서 제일 많이 고생하는 김포시종합사회복지관 직원분들과 이런 좋은 정책을 시행해 준 김포시에도 고마움을 전하고 싶어요. 아울러, 지금 현장에 일손이 아주 부족해요. 뜻이 있으시다면 주저 말고 배식 봉사에 함께해주세요.



앞아서 즐기는 세계여행

소문난 북캉스 성지



〔마산도서관〕

<모두의 도서관>에서는 오는 9월 ‘대한민국 독서대전’ 김포 개최를 앞두고 김포시 도서관들의 차별화된 프로그램과 특징을 차례대로 살펴본다. 네 번째 주인공은 2,000여 권의 여행 관련 특화 도서를 보유하고 있음은 물론 다양한 문화 강좌와 체험 행사 등 즐길 거리가 가득한 여행 특화, 마산도서관이다.

정리. 편집실





책·문화·즐길 거리가 한가득

낮과 밤, 언제 찾아도 좋으리~

지난 2021년에 개관한 마산도서관은 총면적 3,408㎡, 지상 3층, 지하 1층 규모로 유아자료실과 어린이자료실, 종합자료실, 동아리실, 문화교실, 다목적실, 북카페 등으로 구성되어 있다.

김포시 내에서도 이용자가 많기로 유명한 마산도서관에는 자연스럽게 따라붙는 수식어가 몇 가지 있다.



대표적인 수식어는 ‘방구석 여행지’이다. 여행 특화 도서관답게 2,000여 권의 여행 전문 도서를 보유하고 있어 앉아서 편하게 국내부터 해외까지 원하는 곳으로 방구석 여행을 떠날 수 있기 때문이다. 책을 찾아다닐 필요도 없다. 이곳에서는 이용자들이 쉽게 여행 관련 도서를 접할 수 있도록 종합자료실 중앙에 여행 자료 코너를 별도로 운영 중이다. 또 여행을 주제로 한 체험 행사와 강연은 물론 이용자들이 직접 여행지나 여행 도서 등을 추천하는 특별 이벤트도 수시로 진행해 이용자들에게 색다른 즐거움을 선물하고 있다.

마산도서관은 ‘뷰 맛집’으로도 통한다. 특히 도서관 2, 3층에서 바라보는 마리미 공원의 야간 경관은 가히 매력적이다. 또 ‘밤의 도서관’이라 불릴 정도로 많은 야간 프로그램을 상시 운영하고 있다.

하반기에도 다양한 프로그램 운영 예정

마산도서관에서 문화 여행을 떠나요!

마산도서관에서는 하반기에도 ‘여행’, ‘부모’, ‘가족’을 주제로 한 다양한 프로그램이 운영될 예정이다. 먼저 김포시의 교육발전특구 지정에 발맞춰 어린이들의 정서 함양과 예술 감수성 증진을 위해 지난 7월부터 진행 중인 ‘찾아가는 어린이 예술 도슨트’, ‘어린이 여행 예술 도슨트’ 프로그램을 이달에도 계속 운영한다.

마산도서관 1층에 게시된 세계지도



마산도서관에서 바라본 마리미 공원



LIBRARY INFORMATION

② 이용 (어린이자료실) 09:00~18:00, (종합자료실) 09:00~22:00

※ 주말에는 전체 09:00~17:00

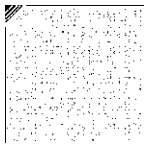
※ 매주 월요일, 법정공휴일 휴관

③ 위치 김포시 김포한강7로 22번길 174-6

④ 문의 031-5186-4890

주 양육자의 올바른 역할과 가족 간의 소통 방법 등을 자연스럽게 터득할 수 있도록 돕기 위해 연속적으로 운영되고 있는 하브루타 독서법 활용 교육은 ‘하브루타 부모교육(특강)’, ‘가족과 함께하는 그림책 질문 놀이 캠프’, ‘그림책 하브루타 자격증 과정’ 등 새로운 형태의 프로그램으로 찾아올 예정이다. 아울러 마산도서관에서는 이례적으로 군 소음 피해지역 지원사업 관련 프로그램도 진행 중이다. 이미 군 소음 피해지역 주민과 강원도 원주에 있는 뮤지엄산을 탐방했으며, 하반기에는 월곶면 주민을 대상으로 다채로운 문화공연을 진행할 계획이다.

아직 끝나지 않은 여름, 더위에 바깥 활동이 꺼려진다면 여행을 단순히 눈으로 보고 귀로 듣는 것이 아니라 활발하게 경험할 수 있는 곳, 인문학을 가까이 할 기회가 많은 곳, 남녀노소 누구나 즐길 거리가 가득한 마산도서관으로 북캉스를 떠나보자.



2025년 하반기

마산도서관 주요 프로그램 안내

어린이 여행 예술 도슨트

대상: 초등학생 포함한 김포시민

내용: 도슨트 강의, 견학, 공연 등

장소: 마산도서관 & 국립중앙박물관

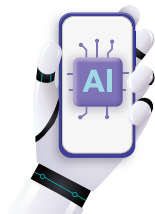
분야	내용	운영 기간
강의	도슨트와 떠나는 세계 미술관 여행	7~8월
견학	그리스 로마시대로 떠나는 시간 여행	7~8월
공연	여행 주제 관련 공연	9~10월

AI 시대를 살아가는 우리

대상: 김포시민 170명

일시 및 주요 내용

차수	일시	장소	내용
1차시	9.19.(금) 13:00~15:00	장기도서관 내 강연장	100명 AI와 도서관
2차시	9.24.(수) 19:00~21:00	마산도서관 3층 다목적실	70명 AI와 저작권



이토록 역사적인 도서관(퇴근길 인문학)

대상: 김포시민 70명

일시: 9.17.(수) 19:00~21:00

장소: 마산도서관 3층 다목적실

내용: 역사 속 도서관, 도서관 속 역사



(문화가 있는 날) 마산도서관 별이 빛나는 밤

대상: 김포시민

일시: 9.23.(화) 19:00~21:00

장소: 김포 한강신도시 호수공원

내용: 책을 매개로 한 음악, 연극 등 공연

※ 출연 아티스트 : 서기석(마술), 노다나가소래(밴드), 꼭다한 밴드, 디퍼(브라스) 등

군 소음 피해지역 지원사업 힐링 공연

대상: 군소음 피해지역 주민(월곶면)

일시: 10월 중

장소: 월곶면 일대

내용: 군 소음 피해지역 주민을 위한 힐링 공연

대한민국 독서대전 김포 8월 주요행사

행사명	일시	장소	비고
새로고침 명사 특강	8.23.(토) 14:00~15:00	마산도서관 다목적실	강연자 : 김 현(대학교수)

접근성 최고! 낭만·감성은 최상! 캠핑 맛집 김포로 가볼까?



한여름에도 운치 있는 한강뷰 명소
강변글램핑



혼자도, 누구와 함께여도 좋은
여울지숲속캠핑장

고기도 굵고 불명도 즐기며 캠핑의 낭만을 만끽하고 싶지만 멀리 떠나기는 부담스럽다면 운양동에 있는 강변글램핑을 추천한다. 한강의 풍경을 벗 삼아 편하게 휴식을 즐길 수 있는 곳으로, 숙박은 물론 일정 시간만 이용하는 시간제 당일치기 글램핑도 가능하다. 집기류 등 기본적인 캠핑 장비가 모두 제공돼 각자 먹을 식음료만 챙기면 되는데, 이마저도 매점에서 구매하거나 주문 배달이 가능해 편리하다. 애견 동반은 두 마리까지만 무료로 이용할 수 있다.

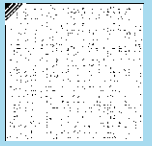
📍 주소 김포시 금포로 1202

☎ 문의 010-2872-9584

도심에서 조용히 숲 캠핑을 즐기고 싶다면 여울지숲속캠핑장이 딱 맞다. 이곳은 숲에 둘러싸인 고즈넉한 건물과 유럽 산장에서나 만날 법한 느낌의 소품이 곳곳에 가득해 어디서 찍어도 인생 사진을 남길 수 있어 SNS에서도 이미 유명하다. 오토캠핑은 물론 방갈로, 글램핑, 카라반 등 시설 종류가 다양해 취향에 맞게 캠핑 스타일을 선택할 수 있으며, 넓은 잔디밭과 놀이터, 등산로 등 주변에 즐길 거리도 많아 누구와 찾아도 괜찮은 선택이 될 것이다.

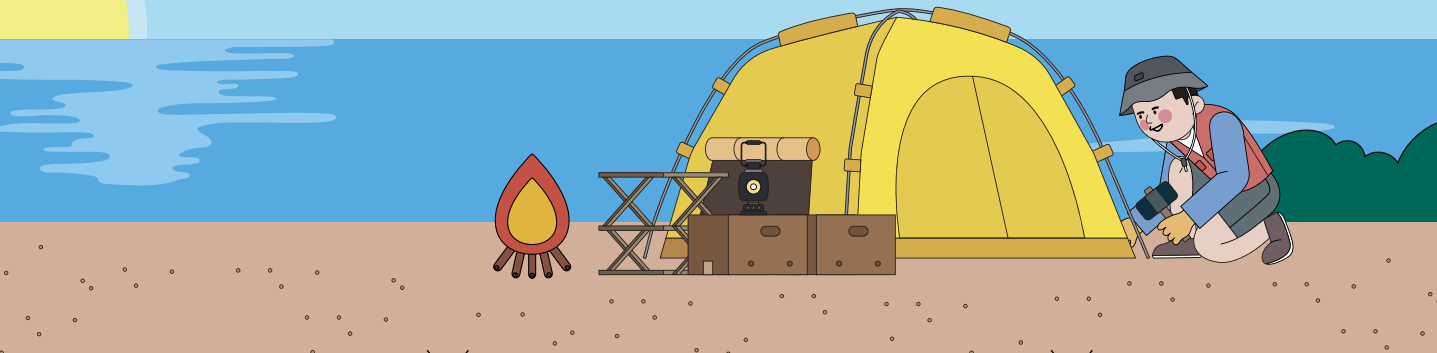
📍 주소 김포시 하성면 오정동로 121-15

☎ 문의 010-7675-8260



‘덥다’라는 말이 절로 나오지만 실내에만 있기에는 아쉽다면 캠핑의 번거로움은 줄이고, 장점만 더한 김포 캠핑장으로 떠나보자. 기본 장비가 잘 갖춰져 있어 최소한의 준비물만 챙겨 가볍게 떠날 수 있고, 도심과 가까워 이동 시간과 방법으로 인한 스트레스도 없다.

정리. 편집실



운양캠프는 갑자기 훌쩍, 캠핑 분위기를 내고 싶을 때 찾으면 좋은 곳이다. 시간제 당일치기 캠핑 겸 바비큐를 즐길 수 있는 캠프닉(캠핑+피크닉) 전용 공간으로, 모든 장비가 갖춰진 크고 멋진 오페라 형태의 글램핑 텐트 안에서 완벽한 캠핑 기분을 낼 수 있다. 텐트마다 별도로 냉풍기를 갖추고 있어 요즘처럼 더운 날씨에도 시원하게 즐길 수 있으며, 운양역에서 걸어서 10분도 채 걸리지 않는 곳에 있어 접근성도 좋다.

📍 주소 김포시 김포한강11로255번길 107

☎ 문의 0507-1352-1232



범바위캠핑정원은 입구에 들어서자마자 이름의 의미가 고스란히 느껴질 만큼 나무와 꽃으로 둘러싸여 있어 마치 비밀 정원에 온 듯한 느낌을 주는 곳이다. 파쇄석과 데크, 카라반 등 다양한 형태의 캠핑 사이트가 마련돼 있어 취향에 따라 선택할 수 있으며, 캠핑 장비도 대여 가능해 가볍게 떠날 수 있다. 그네, 미끄럼틀 등 다양한 놀이기구가 마련돼 있으며, 여름에는 아이들은 물론 성인도 이용할 수 있는 물놀이 수영장도 운영된다.

📍 주소 김포시 대곶면 종생로 154

☎ 문의 0507-1423-6555

여름휴가 준비 늦지 않았어요! 탄탄한 11자 복근 만들기

탄탄한 11자 복근을 원한다면 활력이 넘치는 생활체육도시 김포에서
제안하는 운동법에 주목해보자. 더도 말고, 덜도 말고 하루 10분씩만 꾸준히 따라하면
멋진 복근 라인과 튼튼한 코어 근육을 키울 수 있다.

글. 편집실 동작 시연. 이혜원 트레이너



영상으로 보기

코어 운동 1

크런치(Crunch)



- 1 바닥에 누워 무릎을 구부리고, 양팔은 머리 뒤에 가볍게 두거나 가슴 위에 올린다.



- 2 배에 힘을 주고 어깨(날개뼈)가 바닥에서 떨어질 정도로만 고개를 든다.
(10~15회 반복)



상체를 들어 올릴 때 숨을 내쉬고, 내려올 때 숨을 들이쉬세요!

2

리버스 크런치(Reverse Crunch)



- 1 천장을 바라보고 누워 양다리를 90도가 되도록 들어 올리고, 양팔을 바닥에 붙여 몸통이 흔들리지 않도록 지지한다.



- 2 하복부에 힘을 주고 무릎과 엉덩이를 들어 올렸다가 다시 천천히 내려준다. (10회씩 3세트)



반동을 이용하지 말고, 천천히 복근의 힘으로 들어 올리는 게 중요해요!

3

마운틴 클라이머(Mountain Climber)



- 1 팔굽혀펴기 자세에서 오른쪽 다리를 들어 무릎을 가슴 쪽으로 최대한 끌어올렸다 되돌리면서 왼쪽 다리를 당겨준다.



- 2 처음에는 천천히 진행, 점점 속도를 높이며 반복한다.



빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 게 중요해요!

4

플랭크(Plank)



- 1 바닥에 엎드린 뒤 팔꿈치를 굽히고(90도) 몸을 들어 올린다. 양팔과 발로 몸을 지탱하고, 발끝은 정강이 쪽으로 당겨준다.

사이드 플랭크(Side Plank)



- 1 몸을 옆으로 돌린 상태로 한쪽 팔꿈치와 양발로 전신을 지탱한다. 다리와 엉덩이가 일직선이 되도록 하는 것이 중요하다.



숨을 들이마시고, 내쉬고를 반복하며 1분간 자세 유지. 익숙해지면 조금씩 시간을 늘려보세요!

GIMPO NEWS

G 1

민생회복 소비쿠폰 1차 접수 시작



김포시가 오는 9월 12일까지 '민생회복 소비쿠폰' 1차 신청을 받는다. 침체된 지역 경제 진작을 위해 지급하는 민생회복 소비쿠폰은 김포시의 경우 관내 거주하는 김포시민과 영주권자·결혼이민자 등 일부 외국인에 한해 신청이 가능하다. 신청은 신용·체크카드나 카드사 앱 또는 은행 창구, 김포페이, 김포페이 앱 또는 읍면동 행정복지센터에서 하면 된다.

소비쿠폰 1차 지급액은 1인당 기본 15만 원이며, 차상위 계층과 한부모 가족은 30만 원, 기초생활수급자는 40만 원을 받는다. 사용기한은 오는 11월 30일까지이며, 기한 내 미사용 금액은 자동 소멸한다. 사용처는 김포페이 가맹점 또는 연 매출 30억 원 이하 매장에 한정된다.

생활보장과 031-980-8301

G 2

실내에서 쾌적하게! 김포솔터실내테니스장 개장



김포시 마산동에 있는 김포솔터실내테니스장이 지난 7월 21일 본격적인 운영에 들어갔다. 김포솔터실내테니스장은 사계절 내내 날씨 걱정 없이 시민들이 안전하고 쾌적하게 여가 활동을 즐길 수 있도록 돕기 위해 조성한 김포시 최초의 공공 실내 테니스장이다.

총면적 약 2,643㎡ 규모로 실내 테니스코트 4면과 샤워실, 탈의실 등 다양한 부대시설을 갖추고 있으며, 시민 누구나 김포도시관리공사 통합예약시스템(yeyak.guc.or.kr)을 통해 예약 후 이용할 수 있다. 한편, 김포시는 지난 7월 22일부터 솔터축구장 보조구장도 개장해 시민들의 체육활동 기회를 한층 넓히고 있다.

체육과 031-980-2586

G 3

김포함상공원 7월 19일부터 전면 무료화 시행



15년간 유료로 운영했던 김포함상공원이 지난 7월 19일부터 전면 무료화됐다. 김포함상공원은 퇴역 상륙함 '운봉함'을 비롯해 해상초계기, 수륙양용차 등 다양한 실물 군 장비를 직접 체험할 수 있는 테마형 공원으로, 김포 대명항 인근에 있다.

김포시는 이번 무료 개방과 함께 모바일 기반 콘텐츠, 포토스팟 등 비대면 체험형 요소를 도입하고, 김포함상공원을 기점으로 대명항 수산시장, 평화누리길, 애기봉평화생태공원 등 인근 관광자원과의 연계 확대를 위한 체류형 관광 허브로의 변화를 유도한다는 계획이다. 또한 8월까지 운영시간을 20시까지로 연장한다.(월요일은 휴관)

관광진흥과 031-980-5103

G 4

여름방학엔 물놀이! 김포시 물놀이장 운영시간 확대



김포시가 아이들의 여름방학 기간인 오는 8월 24일까지 관내 물놀이장 13곳의 운영시간을 매일 11시부터 17시 40분까지로 확대한다. 이번 확대 운영은 그 어느 때보다 무더운 불볕더위가 계속되고 있는 올여름, 시민들이 내 집 앞에서 편하게 물놀이를 즐길 수 있도록 하기 위한 취지로 마련됐다.

김포시 물놀이장은 입장료 없이 누구나 이용할 수 있으며, 안전사고 예방을 위해 응급처치 교육을 이수한 안전관리요원이 상시 배치된다. 아울러 김포시는 수질 관리 및 시설 점검도 수시로 진행해 시민들이 안심하고 시설을 이용할 수 있도록 할 계획이다.

공원과 031-5186-4622

G 5

영유아 눈높이 맞춘 창의공간 ‘맘대로 A+ 놀이터’ 조성



영유아들이 창의력과 상상력을 키울 수 있는 디지털 놀이공간, ‘맘대로 A+ 놀이터’가 지난 6월 김포시육아종합지원센터 내 조성됐다. 맘대로 A+ 놀이터는 정해진 규칙이나 구조에 얽매이지 않고 스스로 탐색하고 놀이를 만들어가는 공간으로 △모션팡팡 실내운동(바닥형) △홀로매직 확장현실(XR) 체험 등으로 구성되어 있다.

다양한 보육 수요에 맞춰 디지털 융합 놀이 콘텐츠를 도입했다는 것이 기존 영유아 놀이공간과 가장 큰 차이점이며, 김포시는 앞으로 누리과정에 맞는 신체 활동 콘텐츠를 통해 놀이 프로그램을 확대 운영할 예정이다. 맘대로 A+ 놀이터는 김포시육아종합지원센터 홈페이지(gpchildcare.or.kr)를 통해 예약 후 이용 가능하다.

아동보육과 031-980-5323

G 6

시민헌장 개정안 공모전 개최



김포시가 오는 8월 14일까지 ‘김포시 시민헌장 개정안 공모전’을 개최한다. 이번 공모전은 변화한 시대와 시민의 다양한 삶을 반영한 새로운 시민헌장을 만들기 위한 것으로, 김포시에 거주 또는 근무한다면 누구나 참여할 수 있다.

참여 방법은 국민생각함(epeople.go.kr/idea/gimpo)을 통해 온라인 접수하거나 김포시청 자치행정과로 방문·우편 접수하면 된다. 공정한 심사를 거쳐 총 20건의 수상작이 선정될 예정이며, 수상자에게는 소정의 상금이 수여된다. 아울러, 김포시는 수상작을 향후 개정안 마련 시 참고자료로 활용할 계획이다.

자치행정과 031-980-2533

참여

지원

2025 제1회 김포시 반려동물 사진 콘테스트

기간 : 2025.7.14.(월) ~ 8.31.(목)

대상 : 김포시민(개인)

방법

1) 본인 SNS(인스타, 블로그 등)에 사진 게시 후 네이버폼 신청서 제출

2) 김포시 홈페이지 알림사항에서 제출서식

다운로드·작성 후 이메일, 방문, 등기우편 중 선택 제출

결과 : 2025. 9월 중(김포시 홈페이지, 선정자 개별 통보)

시상 : 최우수 1명 20만 원 / 우수 2명 각 15만 원 /

장려 3명 각 7만 원(주제별 시상)

문의 : 가족문화과 ☎ 031-980-5558



2025 혈압 측정 인증샷 챌린지

기간 : ~ 2025.11.30.(일)

대상 : 김포시민

방법 : 인증사진 촬영 → QR코드 접속 후 업로드

내용 : 혈압 측정 모습, 혈압 측정 결과 사진 등

선정 : 무작위 추첨 후 짝수월마다 선물 개별 발송

혜택 : 5,000원 상당의 모바일 쿠폰(300명)

문의 : 보건사업과 ☎ 031-5186-4142



2025년도 하반기 전기자동차(승용, 화물) 보급 사업

기간 : ~ 2025.12.5.(금)

※ 예산소진 시 조기마감 될 수 있음

대상 : 접수일 기준 3개월 이상 연속하여 김포시에 거주하는 19세 이상 개인(개인사업자) 및 법안·기관 등

규모 : 전기승용 1,180대, 전기화물 565대 ※ 출고·등록순 선정

금액 : 차종별 차등 지원, 무공해차 통합누리집(ev.or.kr) 참고

방법 : 전기자동차 제조·판매사 통해 구매 보조금

지원시스템 접수

문의 : 기후에너지과 ☎ 031-980-5364

정보

안내

김포시 민원콜센터 안내

운영 : 평일 ※ 주말, 공휴일 제외

내용 : 시청 및 읍면동 전화 연결뿐 아니라 민원 절차, 생활불편 신고 등 시정 전반

시간 및 대표번호

구분	전화 상담	문자 상담
운영시간	08:30 ~ 18:30 (운영시간 외에는 당직실로 연결)	09:00 ~ 18:00 (상담 시간 외에 문자는 익일 상담/유료)
대표번호	031-980-2114	1522-1389

주민세(개인분, 사업소분) 납부 안내

내용

구분	개인분(세대주)	사업소분(사업주)
기준일	2025. 7. 1.	
대상	기준일 현재 김포시 거주자 (세대주)	기준일 현재 김포시에 사업소를 둔 개인사업자 및 법인
방법	은행, 가상계좌, ARS, 인터넷 납부 등	전자신고 납부 (위택스 wetax.go.kr), 우편·팩스 및 방문 신고 후 금융기관 납부
납부 기간	2025.8.16.(토) ~ 9.1.(월)	2025.8.1.(금) ~ 9.1.(월)
세액	11,000원 (지방교육세 10% 포함)	기본세율[5~20만 원] + 총면적 세율 [250원/㎡(330㎡ 초과 시)] (* 지방교육세: 기본세율의 10%)

문의

- 김포시 지방세 안내 ☎ 1644-8704

- 김포시 주민세 담당 ☎ 031-980-2690(개인분)

☎ 031-980-2588, 2594(사업소분)

단기 스포츠 체험 강좌

모집 : 매월 1 ~ 20일 ※ 선착순

운영 : 2025. 8~11월

대상 : 관내 저소득층 유·청소년 6~19세

내용 : 스포츠활동 참여 후 개별 귀가

혜택 : 선정자 및 보호자 1명 자유이용권, 식권 등

방법 : 스포츠 강좌 이용권 홈페이지
(svoucher.kspo.or.kr)에서 신청

문의 : 체육과 ☎ 031-980-2582

찾아가는 청소년 독도 디지털체험관

기간 : 2025.8.5.(화) ~ 8.9.(토)

장소 : 풍무청소년문화의집 4층 공연장

대상 : 경기도민 누구나

내용 : 독도 3D 입체상영관, 독도 4D 롤러코스터,
독도 360° 터치 VR 체험

비용 : 무료

문의 : 풍무청소년문화의집
☎ 070-4115-4494, 031-997-9550

2025년 양성평등주간 행사

기간 : 2025.9.1.(월) ~ 9.7.(일) / 양성평등주간

내용 : 양성평등 문화 조성 및 인식 확산을 위한 가족 동반
체험·전시

일정 및 내용

일시	장소	내용
2025.9.1.(월)	김포아트홀	기념식, 축하공연, 다양한 체험 부스, 가족 사진전 등
2025.9.1.(월)~9.5.(금)	김포시 가족센터 (대곶면)	가족관계 향상 프로그램 <가족애발견>
2025.9.2.(화)~9.7.(일)	통진도서관	양성평등 북큐레이션

문의 : 가족문화과 ☎ 031-980-5582

2025 한옥마을 야간관광활성화 사업

<한옥, 별빛 마실>

일시 : 2025.8.15.(금) ~ 8.16.(토) 17:00~21:30

장소 : 김포아트빌리지 한옥마을 일원

내용 : 공연, 야시장, 먹거리 장터, 프로그램(별자리 관측) 등

문의 : 김포문화재단 ☎ 031-999-3991

2025 김포시 가족 친화형 소규모 축제

<클라운&별론 페스티벌>

일시 : 2025.8.16.(토) 16:00 ~ 21:00

장소 : 김포아트빌리지 한옥마을 일원

내용 : 릴레이 버스킹 공연, 마임, 마술, 서커스 등

문의 : 김포문화재단 ☎ 031-999-3991

연극

<세기의 사나이>

일시 : 2025.8.22.(금) 19:30 / 8.23.(토) 15:00

장소 : 김포아트홀 공연장

대상 : 10세 이상

내용 : 125년을 살아온 ‘박덕배’ 일생 이야기와 유쾌하게
풀어낸 한국 근현대사 시대극

비용 : R석 2만 원, S석 1만 원

문의 : 김포문화재단 ☎ 031-999-3968

광복 80주년 기념 청소년 8·15 행사

일자 : 2025.8.15.(금)

장소 : 양촌청소년문화의집, 김포시독립운동기념관

대상 : 청소년 및 일반시민

내용 : 전시 연계 활동, 체험 부스 및 이벤트 부스 운영, 공연 등

비용 : 무료

문의 : 양촌청소년문화의집 ☎ 031-996-6274

김포마루 EVENT



김포마루를 구독하면 선물을 드려요!



‘김포시청’ 홈페이지 접속 > 상단메뉴 중 ‘시민 참여’ 클릭 > ‘김포소식신청’ 클릭 후 ‘김포마루 우편 신청’

※ 당첨자 상품 : 커피 기프티콘

2

내가 사랑한 문장을 공유해주세요!



‘2025 대한민국 독서대전 김포’ 개막 기념, 필사 이벤트를 진행합니다.

자신의 인생 책 한 권을 추천하고, 그 속에서 가장 기억에 남는 문구를 직접 필사해 응모해주세요.

추첨을 통해 5명을 선정해 맛있는 간식 기프티콘을 보내드립니다.

참여기간

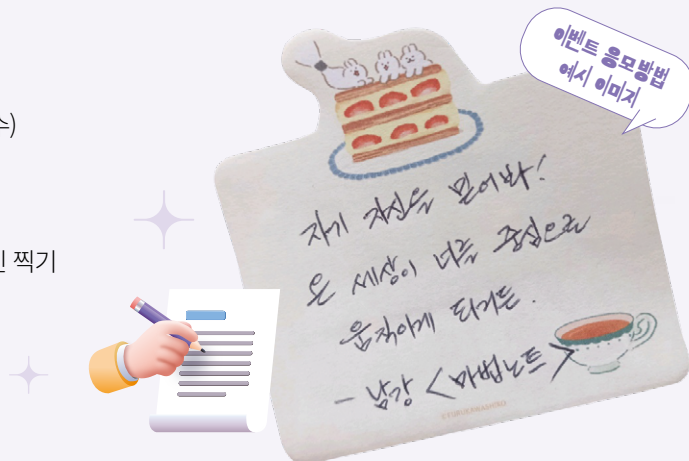
2025년 8월 1일(금) ~ 8월 20일(수)

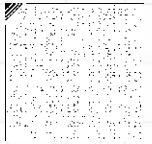
참여방법

- ① 인생 책 선정
- ② 기억에 남는 문구 필사 후 사진 찍기
- ③ QR코드를 통해 접수

당첨자 발표

<김포마루> 9월호





김포마루

이달의 모의고사



이벤트 참여하기

<김포마루> 8월호 재미있게 읽으셨나요?
그럼 누구나 쉽게 풀 수 있는 '이달의 모의고사'에 도전해보세요.
문제를 풀고, QR코드를 통해 네이버폼에 접속해 정답을 입력하면
추첨을 통해 5명을 선정해 간식 기프티콘을 보내드립니다.

참여기간 2025년 8월 1일(금) ~ 8월 20일(수) **당첨자 발표** <김포마루> 9월호

1. 다음 장소에 대한 설명으로 틀린 것은? (힌트: 18p)



- ① 김포 대곶면 신안리에 있다.
- ② 대규모의 신석기시대 마을 유적이 확인된 곳이다.
- ③ 이곳에서 발견된 집터는 10개 미만이다.
- ④ 발견된 유적의 규모는 국내 단일 최대 규모이다.

2. 아래 보기의 ○와 □에 들어갈 알맞은 숫자를 찾아보세요.

<보기>

효드림 밥상의 지원대상이 올해부터 기존 취약계층에서 ○세 이상 김포시 거주 어르신으로 확대돼 더욱 다양한 환경의 어르신들이 혜택을 받게 됐다. 급식은 매주 월요일부터 금요일, 오전 11시부터 오후 1시 30분까지 김포시종합사회복지관 □층에서 진행된다. (힌트: 24p)

- ① 75, 1 ② 60, 7 ③ 65, 4 ④ 80, 5

3. 아래 보기의 설명을 읽고 △에 들어갈 네 음절 단어를 맞춰주세요.

<보기>

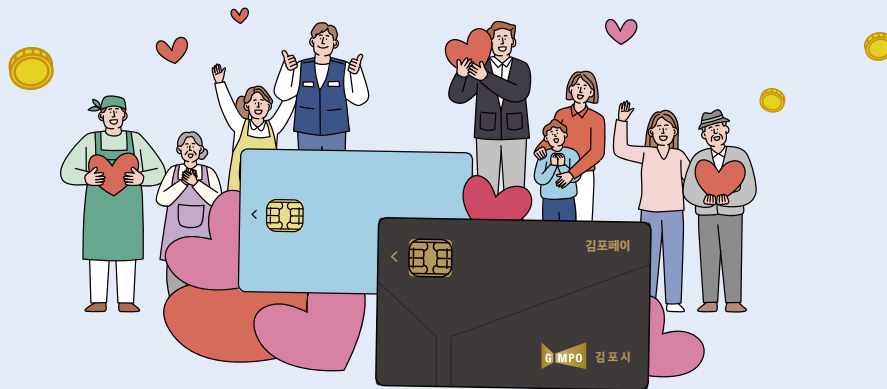
마산도서관은 △△△△ 도서관답게 2,000여 권의 여행 전문 도서를 보유하고 있어 앉아서 편하게 국내부터 해외까지 원하는 곳으로 방구석 여행을 떠날 수 있다. (힌트: 28p)

- ① 건강 특화 ② 여행 특화
- ③ 청년 특화 ④ 문화 특화

7월호 이달의 모의고사 이벤트 당첨자 안내 서○정 8959 김○희 8674 고○옥 6482 강○미 8823 임○희 8299
박○섭 8590 이○송 7495 오○정 9708 김○옥 7415 임○진 6534

회복과 성장의 마중물

민생회복 소비쿠폰



지원 대상

김포시민 대상으로 지급 ※ 지급기준일 2025.6.18.

지원 금액

1인당 15~50만 원

지원 방식

소득별 맞춤형 지원 및 단계적 지급

구분	지원금액			
	상위 10%	일반국민	차상위·한부모가족	기초 수급자
1차 선지급	15만 원	15만 원	30만 원	40만 원
2차 추가지급	-	+10만 원		
합 계	15만 원	25만 원	40만 원	50만 원

신청 주체

개인별 신청

※ 미성년자는 주민등록상 세대주가 신청·수령

※ 주민등록표에 성인인 구성원이 없는 '미성년 세대주'는 직접 신청

신청 지역

기준일(2025.6.18.) 당시 주민등록상 주소지 관할 지자체

신청·지급 기간

1차 2025.7.21.(월) ~ 9.12.(금)까지 신청·지급

2차 2025.9.22.(월) ~ 10.31.(금)까지 신청·지급(예정)

※ 오프라인 신청의 경우 2주 간(7.21.~8.1.) 원활한 신청을 위해 '요일제(출생년도 끝자리 기준)'를 적용합니다.

※ 온라인 신청은 첫 주만 요일제 적용(출생년도 끝자리 기준)

월	화	수	목	금	토·일
1, 6	2, 7	3, 8	4, 9	5, 0	모두 (온라인만 가능)

지급수단

신용·체크카드, 김포페이(선불형 카드, 모바일 앱) 중 선택

※ 읍면동에서 발급하는 선불형카드(김포페이)는 수량이 한정되어
가급적 카드사 앱 또는 김포페이 앱에서 모바일 신청 권장

사용가능지역 및 기한

김포시에서만 사용 가능(1·2차 모두 2025.11.30.(일)까지)

※ 사용하지 않고 남은 금액은 환불되지 않고 자동 소멸

사용처

김포페이 QR 사용은 김포페이 QR 가맹점에서만 가능,
기타 민생회복 소비쿠폰 카드 사용은 30억 원 이하
매장에서 사용 가능