

“ 나_{에게}
행복은
○○○
이다 ”

[2020 시민행복동아리 추진 성과집]

“ 나_{에게}
행복은
○○○
이다 ”

CONTENTS

시민행복동아리와 함께한 모든 날, 모든 순간이 빛나길

1. 행.동.소

시민행복동아리를 소개합니다

- ① 시민행복동아리란 8P
- ② 동아리별 소개 9P

2. 우.행.시

우리들의 행복한 동아리 시절

- ① 상상테이블 23P
- ② 헬로뮤지컬 28P
- ③ 영천마을 삼일회 34P
- ④ 겟비(GET-B) 38P
- ⑤ 소설 42P



- ⑥ 막골리나 46P
- ⑦ 수완비둘기 50P
- ⑧ 엄지바 54P
- ⑨ 플라잉디스크 58P
- ⑩ 우산회 62P

3. 행복이야기

우리들의 행복을 이야기하다

- ① 나에게 행복은 000이다 68P



행.동.소

1. 시민행복동아리를 소개합니다

- ① 시민행복동아리란 8
- ② 동아리별 소개 9

시민행복동아리란?

공통의 관심사, 취미·취향을 공유하고 즐기는 동아리 활동을 통해
광산 시민들의 저마다의 행복을 키우는 동아리

"함께 놀고 즐기며 행복을 찾다."

개인의 독특한 삶과 개성, 나다운 감수성을 발견하고 주변 사람들과 공유하며
일상의 행복을 찾아 나서는 사람들이 많아지는 추세
취미와 취향을 개발하는 건 어제보다 더 나은 '오늘의 나'로 살고 싶은 날개짓이다.

2020 시민행복동아리 지원사업

- 사업명 광산구 시민 행복동아리 지원공모 사업
- 사업기간 2020. 3. ~ 12.
- 지원대상 5인 이상으로 구성된 10개 동아리
- 지원규모 동아리 당 80 ~ 120만원 차등 지원

- 사업내용 공통의 관심사·취미를 가진 광산구민이
안전하고 지속가능한 환경에서 동아리
활동을 이어나갈 수 있도록 운영보조금
지원

연 번	동아리명	사업명	연 번	동아리명	사업명
1	광산중학교 상상테이블	광산중학교 책상 가림막 만들어주기	6	소설 소품가득 설레는모임	쫄대있는 부모모임
2	헬로뮤지컬	"나도 뮤지컬 스타" 프로젝트	7	플라잉디스크	가족과 연인과 친구와 함께하는 플라잉디스크
3	영천마을 삼일회	행복한 살터, 영천마을	8	막골리나	우크소리가 막 골리나!
4	우산회	40대 남성들의 자기계발을 위한 독서동아리	9	수완비둘기	더불어 가는 삶
5	엄지바 엄마와 딸의 지구를 지키는 바느질	모녀의 지구를 지키는 바느질	10	갯비 GET-B	나와 지역을 건강하고 행복하게 하는 브레인스포츠

엄마들의 행복한 재능기부 프로젝트

단 체 명 | 광산중학교 상상테이블

광산중학교 학부모를 대상으로 한 학부모회 취미활동 동아리
학생들과 소통하며 학교생활에 있어 고충들을 해결해
학생들이 다니고 싶은 학교를 만들자는 취지의 학부모들이 모여 결성

사 업 명 | 광산중학교 책상 가림막 만들어 주기

활동장소 | 광산중학교 신나고실

활동계기 | 여학생들이 교복치마를 입고 책상에 앉았을 때 불편하다는 의견을 학생회를 통해 듣게 되어
학부모 입장에서 도움을 줄 수 있는 방법을 찾던 중 '뜨개질'을 통해 학부모들도 하나의 기술을
배우고 재능기부를 통해 학부모들의 사기도 높이기 위해 여학생들을 위한
뜨개질 책상가림막 만들기를 하기로 함



천상의 목소리로 꿈을 노래하다

단 체 명 | 헬로뮤지컬(=레인뮤즈)

음악을 사랑하는 신창동 주민들이 모여 만든 동아리

사 업 명 | “나도 뮤지컬 스타” 프로젝트

활동장소 | 신창동행정복지센터

활동계기 | 2018년 신창동행정복지센터 주민자치프로그램에 참여했던 주민들이 모여 이후에도 꾸준히 뮤지컬 동아리를 결성해 활동.
노래에 대한 배움의 열정은 가득하지만 어떻게 해야할지 모르겠거나 바쁜 일상으로 꿈을 잠시 잃어버리고 지낸 성인들이 모여 결성한 성인 뮤지컬 동아리



모두에게 행복한 삶터가 되기를 꿈꾸다

단 체 명 | 영천마을 삼일회

영천마을 10단지 아파트 입주자대표회의 정기회의에서 자생단체로 승인받은 봉사활동, 스포츠 활동을 통한 건강관리, 친목도모 동아리

사 업 명 | 행복한 삶터, 영천마을

활동장소 | 영천마을주공10단지 아파트 "공동체 활성화 공간" 소통사무실

활동계기 | 영천마을 삼일회는 동네 선후배가 모여 술 한잔에 의기투합하여 결성된 모임.
운동을 통하여 주민 상호간의 소통과 친목 우정을 나누며,
영천마을 내 자원봉사와 환경개선을 원칙으로 결성된 자생단체

"함께 운동할 때는 웃고 즐기며 서로에게 농담도 던지는 회원들이지만,
마을 내의 여러 가지 사항에 대하여 회의를 할 때는 매 진지한 모습을 보여줍니다."



지친 몸과 마음을 위로해주는 힐링 브레인 스포츠

단 체 명 | 갯비(GET-B)

"get-bright" 명상과 기공으로 몸과 마음의 건강을 지키고 나를 밝게 하여 주위를 밝게 만드는 동아리. 호흡만으로 자신의 몸, 마음을 건강하게 만드는 방법을 공유할 수 있는 생활 속의 명상 단체, 관심 있으신 분들 연락 주세요~ 같이 건강합시다.

사 업 명 | 나와 지역을 건강하고 행복하게 하는 브레인 스포츠 활성화

활동장소 | 첨단 무양공원, 풍영정천 일대 등

활동계기 | 정신과 몸의 건강을 동시에 관리하는 방법인 "브레인 스포츠"를 통해 체력 증진뿐만 아니라 마음의 건강 또한 향상시켜 배우고 익힌 것을 실천하고 주위에 나누며, 지역 사회를 건강하고 밝게 만들고자 함. 주로 실내외에서 월 1~2회 모여서 활동하고 모이는 시간 외에는 개인 수련을 하고 모여서는 같이 수련한 것을 공유하고 느낀 점을 나눔.



함께 소통하며 행복을 키워나가는 엄마들의 행복나들이

단체명 | 소풍가듯 설레는 모임 **소설**

대반초등학교 학부모 독서회 “책또래”회원들이 만든 엄마들 자조 소모임

사업명 | 쫓대있는 부모모임

활동장소 | 영천주공9단지아파트 맑은샘도서관

활동계기 | 아이들 그림책 읽어주는 학교 학부모 독서회 엄마들이 ‘독박육아’ 대신 ‘집단모성’-한동네 엄마들의 신나는 소통공간을 마련하여 쫓대 있는 부모모임(집단상담)을 통해 나와 내 부모, 내 자녀의 관계를 돌아보고 엄마들끼리 심리적 안정감을 주는 활동이 됨.
또한 인문학 강좌를 통한 삶의 다양한 가치관을 나누는 기회도 만들고 있음.

“한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다”라는 아프리카의 속담처럼
엄마들의 연대가 마을공동체에 큰 힘이 된다는 것을 실감하는 요즘입니다.



우쿨렐레 매력에 막 끌리나~♪

단 체 명 | 막끌리나

경력단절 가정주부들이 집에만 있기보다는 악기하나 배움으로써
자기계발을 해보고자 동아리를 결성

사 업 명 | 우크소리가 막 끌리나

활동장소 | 비아동 까망이 작은도서관

활동계기 | 악기를 배우고 싶은 비아동 주민들끼리 모여 악기(우쿨렐레) 연주도 배우고 취미활동을 함으로써
주민들끼리 소통하고 마을축제, 지역아동센터 및 경로당에 무료 공연을 함으로써 행복을 전파하
고자 결성



지금. 여기서 행복할 것

단체명 | 수완비둘기

꿈에 보짝 지도사 과정을 통해 배운 재능을 지역 주민과 함께 나누고자 하는 소모임

사업명 | 더불어 가는 삶

활동장소 | 광산구공익활동지원센터

활동계기 | 광산구 "꿈에 보짝" 지도사 과정에 참여하고 수료한 주민들이 모여 지속적으로 모임을 유지하고 배운 것들을 통해 얻은 자신만의 행복을 남들에게도 전파하고 함께 나누고파 동아리를 결성함

"이웃과 함께하고 늘 활기차고 행복한 동네가 됐음 좋겠어요"



행복톡톡! 금손 엄마들의 취미생활

단 체 명 | 엄지바

사춘기 딸을 둔 갭년기 엄마들의 슬기로운 취미생활 동아리

사 업 명 | 엄마의 지구를 지키는 바느질

활동장소 | 월곡동 꿈지기사회서비스센터

활동계기 | 초경을 시작하는 딸들에게 자기 몸의 중요성을 인식시키고 환경을 지키는 작은 실천사항들을 생각하다 면생리대 만들기를 창안."사춘기 딸을 둔 엄마들"이라는 공감대를 가진 사람들이 모여 건전한 여가 시간을 보내고 모녀간의 소통으로 개인의 행복도도 증진시킬 수 있음
천연, 친환경적인 생활 소품 제작으로 1회용품 줄이기를 통한 환경보호 실천



뉴스포츠 플라이딩디스크로 건강과 행복 모두 챙기자!

단 체 명 | **플라이딩디스크**

사 업 명 | 가족과 연인과 친구와 함께하는 플라이딩디스크

활동장소 | 무양공원

활동계기 | 스마트폰 보급으로 인해 대화가 많이 없어지고 자기만의 시간을 가지려고 하는 성향이 많이 나타나는데 건전한 체육활동인 플라이딩디스크를 알리고 체육활동을 통한 체력 증진시키고자 함



20년 지기 친구들이 모여 만든 독서동아리

단 체 명 | **우산회**

고등학교 동창 친구들끼리 모여 만든 독서 동아리

사 업 명 | 40대 남성들의 자기계발 및 지역 발전 담론 형성을 위한 독서동아리

활동장소 | 광산구 소재 동네책방

활동계기 | 고등학교 때부터 꾸준히 연락을 해오며 지내온 친구들끼리 만나면 술만 먹는 모임이 식상하고 지루해질 무렵, 책을 읽으며 교양과 지식을 쌓는 목적이 있는 건설적인 모임을 만들어 보고자 독서모임 결성



시민행복동아리와
함께한 모든 날, 모든 순간이 빛나길



극락길 © 아름다운광산·사진공모전 수상작(2019년) / 이주환

우.행.시

2. 우리들의 행복한 동아리 시절

① 상상테이블	 23
② 헬로뮤지컬	 28
③ 영천마을 삼일회	 34
④ 갯비(GET-B)	 38
⑤ 소설	 42
⑥ 막골리나	 46
⑦ 수완비둘기	 50
⑧ 엄지바	 54
⑨ 플라잉디스크	 58
⑩ 우산회	 62

우리들의 행복한 동아리 시절

"돌아해보니 우리의 삶이 참, 아름다웠노라
말할 수 있는 가슴 벅찬 시절"

살아가면서 너무 늦거나 너무 이른 건 없습니다.

우리가 할 수 있는 건

이 훌륭한 여행을 즐기기 위해

최선을 다하는 것 뿐입니다.

시민행복동아리로 함께 활동하며,

최선을 다한 순간과 행복했던 일을

진솔한 인터뷰를 통해 담아봅니다.



엄마들의 행복한 재능기부 프로젝트

광산중학교 상상테이블

차지숙 | 광산중학교 상상테이블(대표) | 여

시민행복동아리는 처음이라... 시민행복동아리 입문기

처음 접해본 시민행복동아리, 우리는 처음부터 난관에 부딪혔다. 한번도 만들어 본 적 없는 직인을 만들고 회칙을 만들고 회원 명단을 만들어서 세무서에 사업자 신청도 하고..

하나부터 열까지 아무것도 해본 적 없는 우리는 단지 아이들에게 가림막하나 만들어 주고 싶어서 시작했는데 처음부터 많은 난관에 부딪쳐야 했다. 우리가 시민행복동아리 지원 사업에 선정되었다는 기쁨도 잠시, 세무서의 그날따라 유난히 긴 줄을 기다려야 했고 은행에서는 직원이 자신도 처음이라 처음인 우리와 같이 해매고...

그때는 이걸 우리가 할 수 있을까? 걱정 반 불안 반이었지만 지금은 또 하나의 추억으로 남는다~

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간 처음 가림막을 만들어야겠다고 생각했을 때만 해도 우리도 뜨개질을 배울 수 있는 기회를 갖는 것이 목표였다. 가림막은 뜨개질을 배우는 과정 중 한 작품이라고 생각했다.





그러나 우리의 생각은 샘플 작업을 끝내고 교실 한 반에 가림막을 설치한 다음 우리 아이들의 반응을 보고 확 바뀌기 시작했다. '얼마나 좋아하겠어?' 하고 생각한 것은 우리들의 착각이었다.

가림막을 받고 너무 좋아하는 아이들과 이에 반해 아직 못받은 아이들이 선생님들을 조르며 언제쯤 자기들은 받을 수 있냐고 기대하고 있다는 소식을 들곤 손이 아파도 힘든지 모르고 만들었던 것 같다.

코로나 때문에 직접 아이들에게 전달하지는 못했지만 6개월 넘게 만들었던 우리에게 가슴 뭉클함과 뿌듯함이 대신 전달되었다.

이미연 | 광산중학교 상상테이블(총무) | 여

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

무엇보다도 함께 할 수 있어서 좋았고 그 시간만큼은 내가 살아있음을 느끼게 해 준 시간들이어서 활동하는 동안 만큼은 늘 행복했다.

시민행복동아리 활동을 마무리하며..

비록 웃으면서 우리들이 활동을 하지 못하고 잠깐잠깐 만났을 때에도 늘 마스크를 착용하고 손소독을 하고 나름의 위생 수칙을 준수해 만나고 헤어졌지만 이런 기회를 제공해 준 광산구청에 감사인사를 드리며 하루 빨리 코로나19가 물러나서 다함께 마스크 벗고 예전처럼 웃고 떠드는 날이 하루빨리 왔으면 한다~





이수경 | 광산중학교 상상테이블(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 인상 깊었던 에피소드

모임자체가 어려웠던 이 시점에 함께 모여 활동에 참여해 준 자체가 감사할 따름)

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

서로의 미흡한 점을 보완하여 서로가 서로를 더 알아간다는 점이
동아리 활동의 묘미가 아닐까 싶다.



가림막을 받은 아이들이
기대하고 좋아하는 모습을 듣고
손이 아파도 힘든지 모르고 만들었던 것 같다.

천상의 목소리로 꿈을 노래하다

헬로뮤지컬(=레인뮤즈)

윤지혜 | 헬로뮤지컬(회원) | 여

1년 간의 시민행복동아리 활동을 돌아보며

유난히도 지치고 우울했던 2020년, 역사 책에서나 봤을 법한 대재앙을 현실에서 접하게 되었다. 시간이 지날수록 일상의 불편함은 적응이 되어 갔다. 그러나 끝이 안보이는 터널을 지나는 것 같은 암울한 생각에 도무지 기운이 나질 않았다. 몸 보다 마음의 병이 먼저 생길 것 같았다. 일상의 활력을 불러 일으킬 특별한 이벤트가 필요했다.

운명처럼 만난 뮤지컬 동아리 활동. 새로운 도전을 한다는 설렘도 잠시, 격상된 지침에 따라 온라인을 통해 1:1 영상 수업을 진행해야 했다. 온라인으로 노래를 배울 수 있을까하는 의구심이 무색할만큼 선생님은 매주 정성껏 소리를 다듬어 주셨다. 험편없는 실력에 부끄럽기도 했지만 목청껏 노래를 부를 때면 가슴이 뻥 뚫리는 듯 했다.

그러던 어느 날, 회장님이 발표회 무대를 말씀하셨다. 예상치 못한 상황에 팀원들 모두 당황한





모습이었다. 무대 위에 서 있는 생각만으로도 심장이 방망이질쳤다. 일이 점점 커진다는 생각에 괜한 일을 시작했나 잠깐 후회도 했다. 자신은 없었지만 '선생님의 능력을 믿고 일단 무대에 서 보자' 용기를 내어 마음을 다잡았다.

우여곡절 끝에 사운드 오브 뮤직 OST 'My favorite things'을 딸 아이와 함께 부르기로 했다. 발표회를 준비하는 동안 소녀로 돌아간 듯 했다. 거울 앞에 나란히 서서 동작을 맞춰보다 서로의 어색한 모습에 한참을 웃었다. 함께 길을 걸을 때면 누가 먼저랄 것도 없이 노래가 시작되었다. 오래 기억될 돌만의 추억이 쌓여갔다.

드디어 공연 날, 가족, 지인들과 함께하는 오붓한 자리였지만 시간이 갈수록 긴장감이 밀려왔다. 진한 화장에 드레스 차림이 어색해 자꾸만 거울 앞을 서성였다. 진행자의 안내를 받아 조명 가득한 무대에 올랐다. 무대 위를 걸어 들어가는 동안 꼭 잡은 딸의 손이 그렇게 의지가 되고 든든할 수가 없었다.

뮤지컬 동아리 수업을 통해 음악을 사랑하는 멋진 분들을 만나 인연을 맺게 되었다. 무미건조했던 생활에 음악이 더해지니 삶의 질이 높아졌다. 무엇보다 '도전에 대해 이야기 할 자격'이 있는 엄마가 되었다. 한 없이 우울하기만 했을 올 한해를 특별하게 만들어주신 시민 행복 동아리 사업팀과 회장님 그리고 수업을 진행해주신 다소미 선생님께 감사드린다.



김윤진 | 헬로뮤지컬(회원) | 남

노래하고 싶었던 시절, 뮤지컬 동아리와의 날카로운 첫만남의 추억

노래를 배우고 싶어 어디 학원이라고 다닐까 하던 중,
 신창동행정복지센터에서 성인뮤지컬동아리가 활동 중이라는 팜플렛을 우연히 보고 혼자 생각에
 '아무래도 여성들만 많아서 남자회원이 나 혼자면 어색할텐데'라는 생각이 들어서,
 갈까 말까 망설이다가 '그래도 한번 가보자'라며 용기 내어 찾아갔습니다.

아니나 다를까 여성 성악 강사님과 여성 회원분들이 모여 막 시작하려 하고 있어서 주눅거리
 며 문을 열고 들어갔더니.. 그런 나를 보며 잠시 의아한 시선들이 쏟아지더군요.

그리고 어떻게 오셨나는 질문에 노래 배우고 싶어 왔다고 답하였더니,
 열렬한 환영과 함께 나의 어색함을 아는 듯 편안하게 대해 주셨던 첫만남이 기억납니다.

강사님과 회원분들의 배려 덕분에 이제는 뮤지컬동아리의 청일점으로
 굳건히 자리를 잡았답니다. ㅎㅎㅎ

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

청중들 앞의 무대에 서서 나의 마음을 담은 노래를 부른다는 것. 나의 작은 꿈이었는데 작은 무대였지만 내 인생의 첫 무대를 서게 되어서 참 행복했다.

너무도 허접한 실력이지만, 공연날짜를 잡고 보니 잘 부르고 싶은 마음에 같은 노래를 수 십 번 듣고 부르며, 열정적인 감사님의 수업을 들으며 노력했다. 무대에서 멋진 노래를 부르는 내 모습을 상상하는 것만으로도 평범했던 일상에 큰 행복감을 주었다.

드디어 공연 날, 나와 회원들의 가족 분들을 초대하여 설레는 마음으로 부르기 시작한 나의 첫 무대..

결론은..연습때 한번도 실수하지 않았던 음이탈(뻑사리)도 나고 감사님이 지적했던 나의 잘못된 여러 습관도 터져나오고..ㅎㅎ 참 나.. 다소 아쉬움이 남은 무대였지만, 도전하여 해내었다는 성취감이 훨씬 컸다.

다음 무대는 더욱 잘 해 낼 수 있으리라 자신감도 생겼다.

내 인생에서 잊지 못할 한편의 멋진 추억을 간직하게 되어 참 행복하였다.



김선영 | 헬로뮤지컬(회원) | 여

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

2020년 동아리 공연은 나에게 가장 행복한 순간이었다.

코로나로 인해 많은 활동이 축소되었지만 선생님의 동영상 수업, 개인 수업 등을 통해 저의 향상되는 과정이 보여져 즐거웠다. 이 공연을 준비하면서 코로나로 힘들었던 시기에 내가 해냈다는 자부심이 생기더군요.

가족들에게 나의 행복한 모습도 보여줄 수 있었고, 잘했다는 것보다 열심히 최선을 다한 내 모습을 볼 수 있어서 매우 뿌듯했습니다!





모두에게 행복한 삶터가 되기를 꿈꾸다

영천마을 삼일회

김재준 | 영천마을 삼일회(총무) | 남

시민행복동아리 활동 중 인상 깊었던 에피소드

마을 내 쓰레기를 줍는 봉사활동 중 회원 한 명이 너무 열심히 줍고 다녔는지 바짓가람이가 찢어진 채로 쓰레기를 줍고 다니고 있었다. 회원 본인은 그 사실을 모르는 듯하여 일부러 말을 해주지 않고 뒤에서 다른 회원들과 박장대소를 하며 쓰레기를 주워 가던 중, 다른 회원 한 명이 일부러 그 앞에 만 원 짜리 한 장을 떨어뜨려 놓고 바지가 찢어진 회원이 줍고 즐거워하자 그 돈으로 바지 수선하라며 일부러 흘려놨다며 재치 있는 모습을 보여주어 회원들 모두가 즐거워했던 에피소드가 있었다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

최근 광주 내에서도 코로나19 확산세가 증가되면서 영천 삼일회에서도 아파트 곳곳에 소독 및 환경개선을 하며 방역활동을 계획 및 실천했다. 아파트 곳곳을 소독하며 방역활동을 하던 도중 동네주민들의 응원도 받고, 특히 아들이 지나가면서 엄지를 척 하고 지나갔을 때 그 누구의 응원보다 따뜻하고 행복함을 느꼈다.







김경태 | 영천마을 삼일회(회원) | 남

2004년 광주로 내려오기 위해 집을 알아보러 다니던 중 고속도로를 빠져 나와 하남공단을 지나 월곡동에 들어서던 순간 눈에 보이던 영천마을 10단지!! 보는 순간 여기다 싶었습니다. 그러나 현실은 내 맘대로 되지 않아 2년 정도를 기다린 후에나 영천마을 주민이 되었고, 이후에 지금의 삼일회 동아리에 가입하여 행복한 나날들을 보내고 있습니다.

시민행복동아리 활동 중 인상 깊었던 에피소드

삼일회는 한달에 한번 정기 모임과 수시 번개를 통해 회원간의 우애를 다지고 있는데, 올해 초 정기 모임 때 족구경기를 할 때 였습니다..

제가 뒤에서 수비를 하고 있었는데 서브를 받으려고 앞으로 가는 순간 저도 모르게 뒤로 벌러덩 누워 버렸습니다..넘어져 창피하기만 어쩔 줄 모르고 멍하니 누워만 있었는데 그 모습을 본 회원들의 유쾌한 웃음 소리가 들리더군요.. 그 순간 넘어진 창피함도 잊고 회원들에게 즐거운 웃음을 드릴 수 있어서 저 역시 행복했던 기억이 납니다.



시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간 - 영천마을과 쓰레기 청소와 방역활동

올해 코로나로 인해 정기적인 모임을 할 수 없어 운동대신 방역 활동으로 대체하기로 하여 아파트 시설 및 주변 소독 및 환경 미화를 실시하게 되었는데, 항상 소독통을 매고 소독을 하고 있으면 지나가던 주민들의 '수고하십니다', '감사합니다' 이 한마디에 너무나 행복했습니다.

지친 몸과 마음을 위로해주는

갯비(GET-B)

선순이 | 갯비(대표) | 여

인상 깊었던 에피소드

두 번에 나누어서 호흡에 대하여 외부 강사를 초빙하여 특별 수련을 하였는데, 지금까지 명상만 하다가, 호흡에 집중하면서 명상을 하니, 나의 몸에 대하여 더 많은 집중을 하면서 호흡만으로 나의 몸이 따뜻해지는 것을 느끼면서 정말 놀랐습니다. 내년에도 또 했으면 너무 좋겠고, 주위에 많은 사람과 같이 하고 싶네요.

행복했던 순간

기공 체조, 명상에 호흡을 더하니 더욱 깊게 나의 건강이 좋아지고, 내 삶이 행복해졌습니다. 체조 동작이 스스로 막 만들어 졌습니다. 내 몸에 딱 알맞은 동작을 어느 순간 내가 만들고 있더라고요. 호흡이 정말 중요하다는 것에 감동했습니다.

이번 시민행복동아리 지원사업에 참여해 호흡 수련을 외부 강사를 초빙하여 특별 수련을 하면서 너무 좋았습니다. 호흡을 제대로 하게 되면서 몸이 가벼워지고 스스로 나의 마음의 문제를 바라보게 되었습니다. 정말 고맙습니다.





홍환영 | 갯비(총무) | 남

인상 깊었던 에피소드

처음으로 해본 내가 사는 주변을 걸으면서 쓰레기를 줍고, 공원에서 명상을 해보니, 나와 주변의 연결이 아주 강하다는 것을 알았습니다. 결국 나를 건강하게 바라보는 명상이 나, 가족, 주변을 밝고 만든다고 느낍니다. 그리고 내가 사는 주변을 걷고, 쓰레기 줍고, 내가 사는 근처의 무양공원에서 명상을 하니 너무 행복 했습니다.

행복했던 순간

내 몸의 건강을 위하여 취미로 시작한 기공과 명상이 가족과 소통이 잘되게 하는데 많은 도움이 되었습니다.

올해 처음으로 지역활동을 시작했습니다. 야외활동을 할 때 지역의 생활공간의 쓰레기를 주우면서 걷기를 하고 마지막에 명상으로 나와 지구를 같이 생각함. 호흡수련을 명상과 연결하고 더 깊고 수월한 명상, 기공의 기술을 습득했습니다.



정지민 | 갯비(회원)

인상 깊었던 에피소드

호흡수련을 하면서 나의 호흡이 이렇게 산만하고, 퇴화하였다는 것을 알았고, 호흡만 제대로 해도 나의 건강을 지킬 수 있다는 것을 알고는 너무 놀라웠습니다. 그리고 내가 사는 동네를 걸으면서 쓰레기도 줍고, 명상도 하고...정말 코로나가 끝날 내년이 기대됩니다.

행복했던 순간

코로나 시국에 호흡만으로 체온을 올리는 것을 알고는 가족과 같이 앉아서 10분간 호흡하면서 명상을 하니 정말 좋았습니다. 특히, 학생인 아이들이 너무 좋아했습니다. 호흡이 길어지니 집중이 잘된다고 좋아합니다.



소 설

김양지 | 소풍가듯 설레는 모임(대표) | 여

인상 깊었던 에피소드

한 달에 한 권씩 정해진 책을 읽고 감사님과 함께 소통해야하는 활동인데 코로나로 인해 비대면으로 진행하게 되었을때 아이들까지 온라인 수업을 할 때라서 고충이 많았습니다.

그래도 엄마들이 적극적으로 함께하려고 줌(영상)을 깔고 베란다에서 참여한 엄마, 안방에 문을 걸어 잠그고 참여한 엄마, 아이랑 같이 수업에 참여한 엄마, 머리 감고 못 말리고 등장한 엄마 등등.. 조금 정신없고 산만했지만 처음으로 온라인으로 진행도 해보고 소셜회원들의 적극적인 참여에 감동과 여운이 많이 남았습니다.

행복했던 순간

함께하는 매순간 행복했던 것 같아요~ 쫓대 있는 부모교육이 자신의 과거와 현재 그리고 미래를 생각해보는 자기성찰의 교육이다보니 자신을 들여다보는 것이 쉽지 않은 시간일수 있는데 서로 많이 공감하고 의지하며 격려하며 스스로 자기 자신들의 힘을 키워나가게 된 것 같아서 그런 순간 순간이 행복했던 것 같습니다.

새로운 가족이 생긴 것 같은 기분이라구요~





이영선 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여

인상 깊었던 에피소드

동아리 활동 후반부에 회원들과 모여 야외로 산책하다 다같이 모여 사진을 찍는데 코로나 시대를 반영하듯 다같이 마스크를 쓰고 있는 모습에도 가려지지 않는 반짝이는 눈동자가 인상 깊었어요~

행복했던 순간

서로 책에 대해 공유하고 나뉠의 다른생각을 알수 있어 너무 행복했습니다.



이옥진 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여

인상 깊었던 에피소드

코로나로 인해 대면으로 모임이 힘들어서 모두 각 가정에서 줌(영상)으로 책모임과 강좌, 토론이 이루어 졌는데 그 속에서 저희의 열기가 느껴져서 내심 뿌듯했어요~
이리 자발적으로 참여하여 여러사람을 만나고 그 속에서 또 여러의견을 나누고 너무 행복한 시간이네요 ^^

행복했던 순간

쫄대모"소설"모임을 통해 자녀를 가진 엄마들의 고민, 아픔이 공유되고 그러면서 공감을 통해 치유되는 일련의 과정들이 하나하나 모두 기억에 남는 시간이었습니다. 또 주변에 친구들이 생긴 것 같아 너무 좋았구요~

최명주 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여

인상 깊었던 에피소드

코로나로 인한 상상도 할 수 없었던 원격강의요~~

처음으로 해보는 거라 이것이 가능할까 싶었는데 나름 새로운 경험이었어요

행복했던 순간

내 마음을 토닥여 줄 수 있는 시간이었고 그로 인해 나를, 내 가족을, 주변인들의 마음을 헤아릴 수 있는 시간이었어요



우쿨렐레 매력에 막 끌리나~♪

막끌리나

구동옥 | 막끌리나(대표) | 여

막끌리나 활동은 나날이 발전하는 중

경.단.녀(경력단절여성)들로만 구성된 금남의 공간에 신입 남성 멤버를 영입했습니다.
늦게나마 남성 회원이 들어와 혼성 동아리가 되어 더 화기애애해지고 덕분에 공연할 때 호응이 더 좋아졌습니다.

감사님 또한 열정이 높아지셨습니다^^



시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

코로나로 인해 우울할 수 있었던 기간이었는데 모두의 연주가 서로에게 위로와 힘이 돼 주었고 우울할 틈 없이 연습에 매진하며 늦은 나이에 한 가지 더 배울 수 있다는 성취감에 행복했습니다.



우쿨렐레 매력에
막 끌리나~♪





지금, 여기서 행복할 것

수완비둘기



최유미 | 수완비둘기(대표) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

회원들에게 배운 보드게임을 집에 돌아가 아이와 함께 하면서 엄마의 본분을 잊고 승부욕을 활활 태워 원성을 샀던 일

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

행복은 받는 것이 아니고 주는 일임을 확인케 하는 화분 나눔. 아이 교실에서 국화 향기 뿜으며 잘 크고 있어서 흐뭇했다.



박해경 | 수완비둘기(총무) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

동아리 활동에서 목적이 자기 자신을 중점에 두고 이루어져서 그런지 모든 모임이 행복했습니다.

그중에서 가족들을 위해 배운 꽃케익 만들기와 치아바타 만들기는 집에서 식구들과 다시 만들어보고 꾸며보며 집에서 코로나를 이겨내는 먹거리가 되었습니다.

그 후 아이들도 직접 배워보고 싶다고 이야기가 나와서 아이들만 따로 접수 받아서 요리강습을 했는데 그것 또한 너무 즐거웠습니다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

다 같이 가을을 느끼러 강천산에 등산을 갔을 때.. 다들 마스크를 쓰고 있어 상쾌한 산 공기를 직접 마실수는 없었지만 잠시나마 너무 행복했습니다

배현주 | 수완비둘기(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

어느덧 중학생이 된 아이들과 함께 하는 일들이 점점 적어지는 이때쯤, 아이들이 좋아하는 치아바타 만들기를 통해 즐거운 추억을 내 마음속에 저장~ 할 수 있어서 좋았습니다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

늦은 나이에 셋째를 키우느라 몸도, 마음도 지친 이웃언니에게 꽃 선물을 통해 자신에게 잠시나마 힐링할 수 있는 시간을 줄 수 있어 행복했습니다





유선자 | 수완비둘기(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

국화를 구입해서 이웃과 나눈 후 선물 받은 꽃이어서 정성을 다해 키우고 있어 잘 크고 있다는 소식을 접했을 때(역시 선물은 좋은 거^^)

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

그동안 시판용 케이크만 사먹다가 엄마가 직접 만든, 꽃이 함께하는 예쁜 감성케익을 가족과 함께 먹던 순간



엄마의 지구를 지키는 바느질

엄지바



이정자 | 엄지바(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

수 놓아본지가 몇 십 년 되었는데 처음엔 어렵게 생각했던
자수가 선생님 설명을 듣고 하게 되니 재밌었다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

아프리카 속담에 “빨리 가려면 혼자 가고, 멀리 가려면 함께 가라.”라는 말처럼
함께 하니 더욱 더 즐거웠습니다.





정미정 | 엄지바(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

프랑스 자수에서 놓는 자수마다 학창시절 수를 놓았던 기억이 나서 정말 웃음가득한 수업이 되어서 즐거웠습니다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

동아리 모임의 회원들 모두가 같은 연령대이며 좀 더 넓은 범위의 중년대 분들을 만나게 되어서 정말 재미있었습니다. 작품이 완성될 때마다 제 손길로 만들어지고 작품 하나하나 소중하고 그동안 행복한 시간들이 되었습니다.

최경화 | 엄지바(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

슬슬 노안이 와서 자수할 때 인상 쓰며 한땀 한땀 작품을 만들어 완성했을 때 너무 감동적이었습니다.

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

작품이 완성됐을 때 좋은 사람들과 함께 함에 행복했습니다.



정유순 | 엄지바(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

학창시절을 돌아보며 서로 그 시절을 이야기하며 즐거웠던 순간

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

서로가 만든 작품들을 비교하며 내 작품에 만족했던 순간

오행숙 | 엄지바(회원) | 여

시민행복동아리 활동 중 기억에 남는 에피소드

프랑스 자수를 처음 접해보았는데 첫 번째 시간에는 많이 헤맸으나
여러 회를 거치면서 작품을 완성해 보았을 때

시민행복동아리 활동을 통해 행복했던 순간

작품을 완성했을 때



건강과 행복 모두 챙기자!

플라잉디스크

이용기 | 플라잉디스크(대표) | 남

인상 깊었던 에피소드

아빠와 딸이 함께하는 플라잉디스크를 운영하던 중 아빠와 딸이 다투고 나서 말을 일주일째 안했는데 플라잉디스크 디스크골프 가족경기에 참여하면서 많이 오해가 풀리고 화해하는 모습을 보고 플라잉디스크 참여하기를 잘했다고 했을 때 너무 뿌듯하고 보람찼다.





행복했던 순간

플라잉디스크 동아리 활동을 통해 연인과, 친구와, 가족과 함께 공원 어디에서든 플라잉디스크 주고 받기라든, 디스크골프라든지, 원반윷놀이를 할 수 있다는 것을 많이 느끼고 알려진 것 같다.

동아리 활동에 참가했던 중학생은 친구와 함께 할 수 있는 스포츠가 생겨서 기분이 좋다고 말을 했을 때 내가 하는 일에 보람을 느끼고 행복했다.



뉴스포츠
플라잉디스크





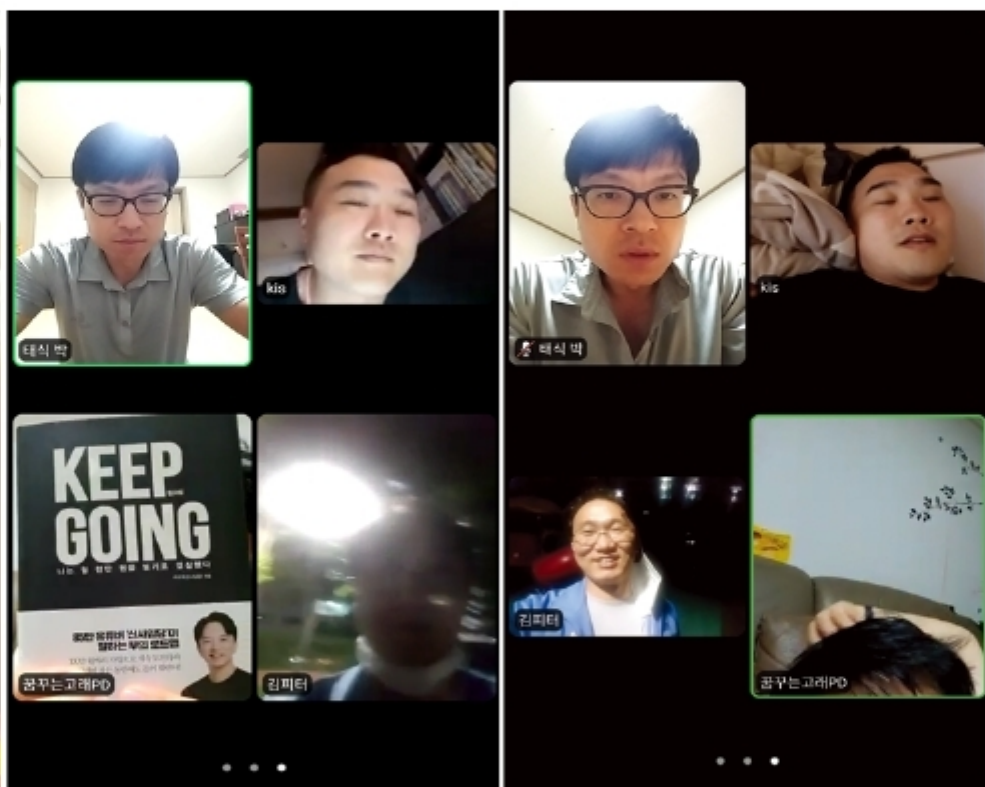
가족과 함께 건강과 행복을
모두 챙길 수 있어 뿌듯합니다.

20년 지기 친구들이 모여 만든 독서동아리

우산회

고등학교부터 맺어온 인연이 40대를 넘어서 독서모임으로 이어지고 있습니다.
자기계발 및 지역 발전 담론 형성을 위해 책을 읽습니다.





책을 읽으며 교양과 지식을 쌓는
목적있는 건설적인 모임



고등학교 동창끼리 모여
광산구 소재 동네책방에서 활동합니다.



행복이야기

3. 우리들의 행복을 이야기하다

- ① 나에게 행복은 000이다 68

우리의 행복을 이야기하다

"나에게 행복은 000이다."

광산 시민들이 다양한 여가와 공동체 활동을 통할 수 있도록,
스스로 성장하고 행동하는 맞춤형 동아리가 되도록,
보다 행복해 질 수 있는 광산을 꿈꾸며 오늘도 행복을 이야기합니다.



갯비(GET-B)



선순이 | 갯비(대표) | 여

기공 체조, 명상에 호흡을 더하니 더욱 깊게 나의 건강이 좋아지고, 내 삶이 행복해졌습니다. 체조 동작이 스스로 막 만들어졌습니다. 내 몸에 딱 알맞은 동작을 어느 순간 내가 만들고 있더라고요.

호흡이 정말 중요하다는 것에 감동했습니다.



홍환영 | 갯비(총무) | 남

몸보다는 마음에 병이 있어서 사회생활이 힘들었는데, 명상과 기공체조를 하면서 좋아졌습니다. 그런데 이번 기회에 호흡하는 것도 알았는데, 처음에는 무슨 호흡하는 것도 배워야 하나 했는데, 명상에 호흡을 더하니 명상이 그냥 명상이 아니었습니다.

호흡에 명상을 더하니 몸의 안 좋은 것을 느끼고 몸이 스스로 동작을 하여 안 좋은 곳을 푸는 동작이 나오고, 명상에 호흡을 더 하니 스스로에게 더 깊이 바라보면서 생활에서 힐링을 느낍니다.

역시, 행복은 건강에서 오는데, 몸 건강뿐만 아니라, 마음 건강이 더 중요!!!!



정지민 | 갯비(회원)

나 자신만이 아닌 누군가에게 도움을 줄 때 마음이 뿌듯하고 행복해집니다. 널리 인간을 이롭게 하는 홍익정신이 그래서 우리 민족의 DNA가 맞구나 느낍니다. 봉사도 홍익이고, 나를 건강하게 하는 것도 홍익입니다. 그래서 나에게 행복은 홍익입니다.

광산중학교 상상테이블



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 **도전**이다.

차지숙

| 광산중학교 상상테이블(대표) | 여

한 번도 해본 적 없는 시민행복동아리에 도전하면서 계획서도 작성해보고 세무서도 둘러 사업자도 만들어보고 뜨개질이라는 취미도 새로 만들고 일 년 동안 언니들과 만나 바쁘게 지낸 이 시간은 나에게 회사-집-회사-집만 오가며 아이들과 남편만이 있는 나의 생활에 일탈을 준비하는 첫 도전이었다.

일 년 동안 매달 언니들을 만나는 시간만 기다리며 행복을 느꼈고 나도 뭔가를 할 수 있구나 하고 시작한 뜨개질이 한 작품, 한 작품 만들어질 때 행복을 느꼈으며 아이들이 너무나 좋아할 때 너무 뿌듯하고 행복했다. 나의 도전이 없었다면 이 행복도 느낄 수 없었겠지.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 **나를 만나는 나**이다.

이미연

| 광산중학교 상상테이블(총무) | 여
행복은 어디에서도 오는 것이 아니라 나 스스로 찾는 것이라고 생각한다.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 **코로나**이다.

이수경

| 광산중학교 상상테이블(회원) | 여
코로나 자체는 위험한 질병이고 폐에 깊은 치명타를 입혀 완치가 되어도 폐에 후유증이 있다고 한다면
행복도 행복을 찾기까지 무수한 고초와 시련이 있지만 행복을 맛보면 인생에도 그 행복이란 후유증이 존재하기 때문에 그 행복의 가치를 더 느끼게 되지 않을까싶다.

헬로뮤지컬



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 꿈꾸는 것이다.

김윤진 | 헬로뮤지컬(회원) | 남

삶에서 이루고 싶은 무언가를 꿈꾸는 것. 꿈을 꾸는 것만으로도 참 행복하다. 가슴 설레는 꿈.. 간절히 이루고 싶어 밤마다 기도하는 꿈.. 이러한 꿈들은 어느새 나를 그곳을 향해 움직이게 한다.

그리고 꿈을 이루기 위한 부단한 노력들은 설사 이루지 못해 헛수고가 되었다 할지라도, 그 과정과 노력만으로도 충분히 내 삶을 소홀히 보내지 않았다는 보람감을 준다.

그리고 성취하였을 때의 큰 기쁨이란... 하늘을 나는 듯한 감격, 그 찰나의 크나큰 희열감.. 나의 자녀들에게 이러한 기쁨들을 느끼며 사는게 인생에서 얼마나 큰 행복감을 주는 지 알려주고 싶었다.

훌륭한 인품을 갖추어 좋은 향기를 풍기는 사람이 되는 꿈, 다정하고 좋은 아빠가 되는 꿈, 따뜻한 사회를 만드는데 기여하는 성공한 직장인이 되는 꿈, 좋은 사람들과 어울려 행복하게 지내는 꿈... 가슴 설레이는 많은 꿈들을 꾸며 살고 싶다.

영천마을 삼일회



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 매순간이다.

김재준 | 영천마을 삼일회(총무) | 남

사랑하는 가족과 선후배, 친구들이 나의 곁에 있음에 매일 매순간이 감사하고 행복하기 때문이다.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 진행중이다.

김경태 | 영천마을 삼일회(회원) | 남

사랑하는 가족 모두 건강하고, 동아리 회원들이 즐거울 때나 슬플 때나 항상 든든히 옆에 있어 나의 행복은 아직도 진행 중이다.

소풍가듯 설레는 모임



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 소소한 일상이다.

김양지 | 소풍가듯 설레는 모임(대표) | 여
코로나 19가 이렇게 장기화될 줄 누가 알았겠
어요. 작년까지 일상이던 것들이 지금은 꿈같은
일들이 되었잖아요. 늘 소소한 일상의 행복을
소중하게 생각하며 살아야겠다는 생각을 하면
서 오늘도 행복하게 지내보려 합니다



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은
감사하는 마음이다.

최명주 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 내가 지금 이 순간
'나'로 '여기'에 있을 때이다.

이옥진 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여
쫓대모 만남 시간도 내가 지금 이 순간 나로 있
게 하는 시간중 하나입니다.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은
마음의 여유로움이다.

이영선 | 소풍가듯 설레는 모임(회원) | 여
행복함에 있어 여유로움처럼 편안함은 없을 것
같다. 그 재료가 책이 되었고 그 산물이 나의 마
음 여유였으니까

막걸리나



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 비아동이다.

구동옥 | 막걸리나(대표) | 여

비아동에 살고 있어서 동아리(막걸리나) 활동을 할 수 있는 회원들을 만날 수 있었고 마을일을 할 수 있는 언니, 동생들을 만날 수 있었으며 자원봉사할 수 있는 기회를 가질 수 있었고 나에게 '배움'이라는 선물을 할 수 있었다. 비아동은 외톨이였던 나에게 손을 내밀어 따뜻하게 내 손을 잡아 주었다.

수완비둘기



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 정신적 만족이다.

최유미 | 수완비둘기(대표) | 여

행복은 물질에 있는 것이 아니고 정신적인 만족에 있다. 그래서 나에게 행복은 함께 배우고 나누며 성장하는 것이다.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 순간이다.

박해경 | 수완비둘기(총무) | 여

글을 쓰고 있는 이 순간도 나에게 과거가 되겠지만 한 해 동안의 수완비둘기의 발자취를 돌아볼 수 있어서 감사하고 행복합니다.



Q. 나에게 행복은?
나에게 행복은 여유로움이다.

배현주 | 수완비둘기(회원) | 여

바쁘게 살아온 젊은 시절보다 지금 나와 모든 상황을 천천히 기다릴 줄 아는 여유가 생긴 오늘날의 나는 행복합니다^^



플라잉디스크

플라잉디스크로 건강과 행복 모두 챙기자!



"나에게 행복은 자기만족이다."

이용기 | 플라잉디스크(대표) | 남

"나에게 행복은 건강이다"

주인순

"나에게 행복은 가족의 웃음소리다."

주영애





엄지바

엄마와 딸의 지구를 지키는 바느질



"나에게 행복은 자신감이다."

이정자

"나에게 행복은
모든 날 모든 순간이다."

정미정

"나에게 행복은 동아리 활동이다."

오행숙

"나에게 행복은 지금부터다."

최경화

"나에게 행복은 무언가에
베풀 수 있다는 것이다."

정유순

"나에게 행복은 자신감이다."

노윤정

"나에게 행복은 봉사다."

오혜영

"나에게 행복은 프랑스 자수다."

김춘심



아름다운 청춘의 한 장 함께 써 내려가 주셔서 감사합니다.

지금 이 순간이 다시 넘겨볼 수 있는 한 페이지가 될 수 있길 바라며





나에게 행복은 000이다

발행일 2020. 12. 23.

발행처 광주광역시 광산구

발행인 행복정책관

편집인 행복관리팀

인쇄 오월후협동조합

디자인 오월후협동조합

-

* 이 책의 저작권은 광산구 행복정책관에 있으며 사전동의를 받아 활용할 수 있습니다.



내 삶이 행복한 광산