오늘도 설레는 아침입니다

EVERY MORNING ASKS THE SAME QUESTION: WHO WILL I BE TODAY?



SEPTEMBER 2026

백운호수 푸르지오 숲속의 아침 Vol. 01



수고로웠던 어제를 지나
새로운 나로 다시 태어나는 곳

누군가의 부모로, 배우자로, 버팀목으로
쉼 없이 살아온 당신의 헌신에 깊은 존경을 전합니다.

숨가쁘게 달려온 지난 여정을 지나,
'백운호수 푸르지오 숲속의 아침'에서 마침내 여러분을 위한
새로운 아침이 시작됩니다.

일상의 무거운 짐은 온전히 내려놓으십시오.
정성스러운 식사와 세심한 가사서비스, 든든한 건강 관리로
잊고 지냈던 온전한 나만의 '시간'을 돌려드립니다.

오래전 덮어두었던 책을 다시 펼치고,
배움의 설렘을 채워 보십시오.
고요한 자연 속에서 새 벗들과 함께 웃음을 나누며,
앞으로 살아갈 날들의 가슴 뛰는 가능성을
발견해 보시기 바랍니다.

편리한 주거 공간을 넘어, 나의 삶이 다시 태어나는 공간
백운호수 푸르지오 숲속의 아침입니다.

엠포레 대표이사 강 태 건 강태건

FOREST MORNING CLUB

회원 여러분의 일상과 이야기를 담아,
마음과 마음을 잇는
숲속의 아침 운영센터가 되겠습니다.



FOREST MORNING CLUB

CONTENTS

Chapter 1. 프로그램 스케치 06
한국고대사 탐구, AI 활용하기, 마작 플레이 코칭교실, 국학기공교실

Chapter 2. 숲속의 아침 특별 프로그램 12
시니어 모델, 클래식 인문학

Chapter 3. 숲속의 인생 이야기 18

Chapter 4. 동호회 소개 22
숲속의 여사모, 숲속의 당사모

Chapter 5. 행사 스케치 28

Chapter 6. 공감 에세이 34

Chapter 7. 제철 요리 소개 38

Chapter 1

프로그램 스케치

이웃의 지식이 강의가 되고, 새로운 기술이 일상의 도구가 됩니다.
함께 역사를 읽고, 생성형 AI를 배우고, 마작으로 두뇌를 깨우며
국학기공으로 하루를 여는 시간까지.
숲속의 아침에서 이어지고 있는 배움의 현장을 전해드립니다.

FOREST MORNING CLUB

수록

한국고대사 탐구
입주민이 입주민에게 – 한국고대사 탐구: 백제인문학

AI 활용하기
AI도 잘하는 일이 다르다! – 생성형AI 활용하기

마작 플레이 코칭교실
두뇌와 승부의 재미 – 마작 플레이 코칭교실

국학기공교실
몸과 마음을 함께 깨우는 아침 – 국학기공교실





이웃의 지식이 강의가 되다

입주민이 입주민에게 – 한국고대사 탐구: 백제인문학

오늘날 우리는 사진과 영상으로 소중한 순간을 기록합니다.
하지만 사진기도, 카메라도 없었던 고려시대에는 중요한 이야기를 돌에 새겨 오래도록 남겼습니다. 대구광역시 군위군 인각사에는 고려시대의 고승 보각국사 일연의 생애와 업적을 기록한 「보각국사비」가 있습니다. 1295년(고려 충렬왕 21년)에 세워진 이 비석에는 일연의 삶과 업적, 그를 따르던 제자들의 이야기가 담겨 있습니다.
그렇다면 수백 년의 세월이 흐른 지금, 우리는 비석에 새겨진 옛 글씨를 어떻게 만날 수 있을까요? 그 방법 중 하나가 바로 탁본(拓本)입니다. 탁본은 비석에 종이를 밀착시킨 뒤, 먹을 묻힌 도구로 두드려 글씨와 무늬를 종이에 옮기는 전통적인 기록 방법입니다. 비석에 새겨진 글씨를 기록할 수 있어 옛 서체와 역사적 기록을 살펴보는 중요한 자료가 됩니다.
특히 오랜 세월이 흐르면서 비석이 훼손되면 새겨진 글씨도 함께 사라질 수 있습니다. 실제 보각국사비도 오랜 세월 훼손되어 현재는 일부 글자만 남아 있습니다. 하지만 다행히 여러 탁본 자료가 전해져 비문에 담긴 내용을 확인할 수 있습니다. 이처럼 탁본은 사라져 가는 역사적 기록을 되살리는 소중한 자료가 됩니다.현재 「한국고대사 탐구」 수업에서는 우리 역사 속 다양한 인물과 문화유산을 살펴보며, 잘 알려지지 않았던 흥미로운 역사 이야기를 함께 알아가고 있습니다.
역사를 외우는 시간을 넘어, 그 시대의 흔적과 이야기를 직접 만나보는 시간입니다.

AI도 잘하는 일이 다르다! – 생성형AI 활용하기

요즘은 궁금한 것을 물어보면 답해주고, 글도 써주고, 여행 계획까지 세워주는 인공지능(AI) 서비스를 쉽게 만날 수 있습니다. 대표적으로 ChatGPT(챗GPT), Gemini(제미나이), Claude(클로드)가 있습니다.
이름은 조금 어렵지만 사용법은 생각보다 간단합니다. 궁금한 것을 글로 입력하거나 음성으로 물어보면 됩니다. 그렇다면 어떤 AI를 사용해야 할까요?

생활 속에서 이렇게 활용해 보세요!

ChatGPT : 생일 축하 문구 작성하기, 손주에게 보낼 다정한 문자 만들기, 새로운 취미 알아보기
Gemini : 구글 서비스와 연계해 정보 찾기, 여행지 알아보기, 일상에 필요한 정보 정리하기
Claude : 긴 글이나 안내문을 쉽게 풀어 설명하기, 복잡한 내용을 간단하게 정리하기

이렇게 질문해보세요!

"냉장고에 달걀, 두부, 양파, 애호박이 있어. 이 재료들로 만들 수 있는 간단하고 맛있는 요리 레시피를 추천해 줘. 조리 방법과 필요한 양도 함께 알려줘."
→ 냉장고 속 남은 재료가 맛있는 한 끼 요리로 변신합니다!



두뇌와 승부의 재미 – 마작 플레이 코칭교실

마작의 기원을 이해하려면 명나라 시대에 유행했던 '마조(馬吊)'라는 카드놀이를 살펴볼 필요가 있습니다. 마조는 동전과 화폐 단위 등을 표현한 패를 이용하는 놀이로, 패를 뽑고 버리며 조합을 만드는 방식이 후대의 마작과 연결되는 것으로 연구되고 있습니다.
이후 마조와 여러 카드·패놀이가 서로 영향을 주면서 '묵화(默和)'와 '팽화' 등 다양한 형태로 발전했습니다. 오늘날 마작의 숫자패인 통패·삭패·만패 역시 이러한 옛 화폐 카드의 흔적과 연결해 설명하기도 합니다.

중국 마작
마작의 본고장인 중국에서는 지역마다 다양한 방식으로 마작을 즐깁니다. 숫자패와 바람패, 용패 등을 조합하며, 지역에 따라 점수 계산과 승리 조건이 달라집니다. 패를 읽고 상대의 움직임을 살피는 전략이 중요한 게임입니다.

일본 마작(리치마작)
일본에서는 '리치 마작'이 대표적입니다. 승리하기 위한 특정 조건인 '역(役)'을 갖춰야 하며, '리치' 선언과 보너스패인 '도라' 등 고유한 규칙이 특징입니다. 점수 계산과 상대의 패를 예측하는 전략이 중요합니다.

100년이 넘는 시간 동안 이어져 온 마작은 지금도 새로운 사람들과 만나며 계속해서 그 역사를 이어가고 있습니다.





몸과 마음을 함께 깨우는 아침 – 국학기공교실

숨을 고르며 시작하는 하루
국학기공은 호흡과 스트레칭을 결합한 전통 수련법으로, 관절에 무리가 가지 않으면서도 전신 근력과 유연성을 함께 길러주어 시니어 회원들에게 특히 인기가 높습니다. 처음에는 낯설어하던 참여자들도 몇 주가 지나면 동작을 자연스럽게 따라 하며, 수업이 끝난 뒤에는 삼삼오오 모여 차를 마시며 담소를 나누는 것이 하나의 일과가 되었습니다.

매주 월·수·금 아침, 커뮤니티센터에 모인 회원들이 국학기공 동작으로 하루를 엽니다.

강사는 매 회차 참여자의 컨디션을 살펴 동작 강도를 조절하며, 운동이 익숙하지 않은 분들도 부담 없이 참여할 수 있도록 돕고 있습니다. 실제로 최근 3개월 사이 신규 참여 인원이 꾸준히 늘고 있어, 단지 내 대표 웰니스 프로그램으로 자리 잡는 모습입니다.

아침마다 몸이 뻣뻣했는데,
수업을 시작한 뒤로 계단 오르내리기가
한결 편해졌어요. 이웃분들과
함께여서 더 즐겁습니다

정OO 회원

아침을 먹고 나서 입주민들과 함께
국학기공체조를 하니 몸도 풀리고
기분도 상쾌해서 좋았습니다. 하루를
활기차게 시작할 수 있어
만족스럽습니다.

김OO 회원

수업을 시작한 뒤로 몸이 풀리는걸
느꼈어요 조금 더 유연해지고
근력도 느는 것 같아요
함께여서 더 즐겁고 수업이
기다려집니다.

박OO 회원

Chapter 2

숲속의 아침 특별 프로그램

바르게 걷고 당당하게 표현하는 시니어모델 클래스,
익숙한 선율에 담긴 이야기를 만나는 클래식 인문학 클래스.
나이에 대한 고정관념을 넘어 새로운 나를 발견하는
숲속의 아침만의 특별한 경험을 소개합니다.

수록

시니어 모델
시니어모델 클래스

클래식 인문학
클래식 인문학



FOREST MORNING CLUB

숲속의아침에서 펼쳐지는 특별한 경험

시니어모델 클래스





나를 표현하는 즐거움부터 건강한 움직임까지, 새로운 나를 만나는 시간.

모델이라고 하면 화려한 무대 위의 모습이나 멋진 포즈를 먼저 떠올립니다. 하지만 시니어모델 수업의 매력은 단순히 모델처럼 걷고 표현하는 것에 그치지 않습니다. 자신의 몸을 이해하고, 바른 자세와 자연스러운 호흡을 익히며, 일상 속 움직임에 새로운 활력을 더하는 특별한 시간이기도 합니다.

나는 오늘, 얼마나 당당하게 걷고 있을까요?

나이가 들수록 평소의 자세와 움직임을 살펴보는 일이 중요해집니다. 오랜 시간 익숙해진 자세와 걸음걸이는 자신도 모르는 사이 생활 습관으로 자리 잡기 때문입니다. 시니어모델 수업에서는 몸의 중심을 잡고 허리와 어깨의 자세를 의식하며, 균형 있는 걸음을 연습합니다. 자연스러운 호흡과 함께 몸을 움직이는 방법을 익히면서 자신의 신체를 더욱 세심하게 살펴볼 수 있습니다. 반듯하게 서는 자세부터 시선 처리, 발걸음의 방향과 속도까지. 하나씩 익혀가는 과정은 평소 무심코 지나쳤던 움직임을 돌아보는 기회가 됩니다. 물론 모든 움직임이 누구에게나 같은 효과를 주는 것은 아니지만, 자신의 몸 상태에 맞춰 꾸준히 연습하는 것은 건강한 생활 습관을 만들어 가는 데 도움이 될 수 있습니다.
가장 아름다운 모습은 나 자신을 사랑하는 순간에 완성됩니다.
시니어모델 수업에서 또 하나 중요한 것은 자신을 표현하는 즐거움입니다. 거울 앞에서 자신의 모습을 바라보고, 다양한 표정과 포즈를 연습하며, 자신에게 어울리는 매력을 발견합니다. 처음에는 낯설고 어색했던 동작도 반복해서 연습하다 보면 조금씩 자연스러워지고, 자신감 있는 태도로 이어집니다. 누군가에게 잘 보이기 위한 모습이 아니라, 스스로 만족하고 자신의 매력을 긍정적으로 바라보는 경험이라는 점에서 더욱 특별합니다. 나이에 대한 고정관념에서 벗어나 새로운 분야에 도전하고, 배움의 즐거움을 경험하는 과정은 일상에 새로운 목표와 활력을 선사합니다.

숲속의아침 시니어모델 클래스는 특별한 무대에 서는 사람만을 위한 수업이 아닙니다. 지금보다 조금 더 바르게 걷고, 자신감 있게 표현하며, 새로운 나를 발견하고 싶은 누구에게나 열려 있는 도전입니다.

“ 나이는 아름다움의 한계가 아니라,
새로운 가능성이 시작되는 순간입니다 ”

백운호수 푸르지오 숲속의아침에서 시작하는 특별한 도전. 건강한 움직임과 자신감, 그리고 배움의 즐거움을 함께 누리며 오늘의 나를 더욱 빛나게 만들어 갑니다.

SPECIAL PROGRAM · CLASSICAL MUSIC

숲속의아침에서 펼쳐지는 특별한 경험

클래식 인문학 클래스

“이 음악, 참 익숙한데… 어떤 이야기가 담겨 있을까요?”

라디오에서 흘러나오던 아름다운 선율, 영화 속 감동적인 장면을 더욱 깊게 만들어 주던 음악. 우리는 살아오며 수많은 음악을 만나고, 그 선율에 저마다의 추억을 담아왔습니다. 젊은 시절 즐겨 듣던 음악은 어느새 아련한 기억이 되고, 오랜 시간이 흐른 뒤 다시 만난 선율은 그때의 감정과 풍경을 고스란히 떠올리게 합니다. 그중에서도 클래식은 세월이 흘러도 변함없이 사랑받는 음악입니다. 수백 년 전 작곡된 곡이 오늘날까지 우리의 마음을 움직이는 이유는 무엇일까요? 익숙하게 듣던 음악에 얽힌 이야기를 알고 나면, 한 곡의 선율도 이전과는 다르게 다가옵니다.

엘리제는 대체 누구였을까?

베토벤의《엘리제를 위하여》는 맑고 경쾌한 첫 선율이 인상적인 피아노곡입니다. 누구나 한 번쯤 들어보았을 만큼 친숙하지만, 제목 속 엘리제가 누구인지는 아직 명확하게 밝혀지지 않았습니다. 베토벤이 남긴 악보에 적힌 헌정 문구를 두고 여러 추측이 이어지고 있지만, 그 주인공은 여전히 수수께끼로 남아 있습니다. 아름다운 음악을 남긴 작곡가에게도 이처럼 풀리지 않은 이야기가 있었다니, 알고 나면 익숙한 선율이 한층 더 흥미롭게 들립니다.

달빛은 어떻게 음악의 이름이 되었을까?

고요한 밤, 창밖으로 달빛이 스며드는 풍경을 떠올리게 하는 베토벤의《월광 소나타》. 그런데 ‘월광’이라는 이름은 베토벤이 직접 붙인 것이 아닙니다. 베토벤이 세상을 떠난 뒤, 음악 평론가 루트비히 렐슈타프가 이 곡의 첫 악장을 달빛이 비치는 루체른 호수의 풍경에 비유하면서 널리 알려졌습니다. 한 사람의 감상이 음악에 새로운 이름과 이미지를 선물한 셈입니다. 잔잔하게 흐르는 피아노 선율을 듣다 보면 저마다의 기억과 풍경이 마음속에 펼쳐집니다. 누군가에게는 고요한 밤의 추억이, 또 다른 누군가에게는 오래전 그리운 얼굴이 떠오를지도 모릅니다.

음악은 추억을 깨우고, 삶의 이야기를 이어줍니다.

같은 음악을 들어도 마음에 남는 감동은 저마다 다릅니다. 어떤 곡은 지나온 세월을 돌아보게 하고, 어떤 선율은 잊고 있던 기억을 조용히 꺼내 줍니다. 음악에 담긴 작곡가의 삶과 작품이 탄생한 배경을 알아가는 일은 그동안 무심히 들었던 선율을 새로운 시선으로 바라보는 기회가 됩니다. 함께 음악을 듣고 각자의 감상을 나누다 보면 서로의 추억과 이야기도 자연스럽게 이어집니다.







Chapter 3

숲속의 인생 이야기

숲속의 아침 1호 회원님께 이곳에서의 생활 이야기를 들었습니다.
피아노와 드로잉, 둘레길 산책으로 채워 가는 하루,
그리고 이웃과 함께 만들어 가고 싶은 앞으로의 일상까지.
한 분의 이야기 속에서 우리 모두의 새로운 아침을 만나봅니다.

FOREST MORNING CLUB

수록

회원 인터뷰
회원에게 듣는 '숲속의아침' 생활 이야기



회원에게 듣는 '숲속의아침' 생활 이야기

회원 인터뷰 PROFILE : 이진희 회원님 (숲속의아침 1호 회원)

Q 먼저 간단한 자기소개 부탁드립니다

"1955년생이고요. 2025년 11월 28일에 숲속의아침에 입주했습니다.
입주 전에는 약 25년 정도 직장생활을 했고, ROTC 16기로 군 생활을 한 경험도 있습니다.
지금은 숲속의아침에서 새로운 일상을 보내고 있습니다."

Q 숲속의아침으로 입주를 결정하게 된 계기가 있으셨나요?

"원래 장성 쪽에서 오랜 기간 생활했는데,
주변 환경이나 생활 여건을 생각하면서 새로운 곳을 알아보게 됐어요.
무엇보다 앞으로의 생활을 조금 더 편안하고 안정적으로 보내고 싶다는 생각이 컸습니다."

Q 실제로 입주해 생활해 보니 어떠신가요?

"식사에 대한 만족도가 큰 편이에요. 처음에는 친구들과 떨어져 지내게 되는 부분이
조금 아쉽기도 했는데, 지금은 새로운 환경에서 생활하는 것도 나름대로 만족하고 있습니다.
시간이 지나면서 이곳 생활에도 점점 익숙해지고 있어요."

Q 평소에는 하루를 어떻게 보내시나요?

"아침에는 피아노를 두 시간 정도 연습하고, 애창곡이나 가요를 익히기도 합니다.
또 드로잉 수업도 참여하고 있어요. 오후에는 바깥으로 나가 걷는 걸 좋아해서 13~15시쯤
바라산 둘레길을 걷습니다. 8km 정도를 한 시간 40분가량 걷는 편이에요."

Q 입주 후 새롭게 시작한 취미도 많으신 것 같아요

"네. 피아노도 하고 있고, 연필 드로잉도 배우고 있습니다.
좋은 영화가 있으면 감상하기도 하고요. 당구 모임이나 영화 감상 같은 활동에도 참여하면서
이전보다 다양한 취미를 즐기게 됐습니다."

Q 앞으로 숲속의아침에서 새롭게 생겼으면 하는 활동이 있을까요?

"회원들이 함께 참여하면서 자연스럽게
가까워질 수 있는 활동이 더 많아졌으면 좋겠습니다. 함께 어울리고 친해질 수 있는
프로그램이 추가된다면 즐겁게 참여하고 싶어요."

Q 앞으로의 숲속의아침 생활에서 기대하는 점이 있다면요?

"지금처럼 제가 좋아하는 취미도 꾸준히 즐기고,
새로운 사람들과 자연스럽게 어울리면서 편안하게 생활하고 싶습니다.
이곳에서 할 수 있는 새로운 경험들도 하나씩 더 만들어가고 싶어요."

Q 마지막으로 앞으로의 생활에 대해 한 말씀 부탁드립니다

"이곳에 오면서 생활환경도 달라지고 새로운 일상을 시작하게 됐는데,
생각보다 즐길 수 있는 것들이 많아 만족하고 있습니다.
피아노나 드로잉처럼 평소 관심 있던 취미도 배우고, 산책도 하면서
제 나름의 생활 리듬을 만들어가고 있어요. 앞으로는
회원들이 함께 어울리고 자연스럽게 친해질 수 있는 프로그램이나 모임이
더욱 다양해졌으면 좋겠습니다.
저도 새로운 활동에 꾸준히 참여하면서 좋은 분들과 인연을 쌓고,
건강하고 즐겁게 이곳에서의 생활을 이어가고 싶습니다."



Chapter 4

동호회 소개

좋아하는 것이 같다는 이유만으로도 이웃은 금세 가까워집니다.
함께 떠나 같은 풍경을 바라보는 여행 모임 '여사모',
초록색 당구대 위에서 서로의 플레이를 응원하는 '당사모'.
취미로 이어진 두 동호회의 즐거운 동행을 담았습니다.

수록

숲속의 여사모
여행으로 만나고, 추억으로 가까워지는
우리들의 즐거운 동행

숲속의 당사모
함께 큐를 잡고, 서로의 플레이를 응원하며,
또 하나의 좋은 인연을 만들어가는 시간





Travel Club

숲속의 여사모

여행을 사랑하는 사람들의 모임

좋은 곳을 함께 보고, 좋은 시간을 함께 나누는 사람들
'숲속의 여사모'는 여행을 좋아하는 입주민들이 모여
새로운 장소를 찾고, 서로의 일상을 나누며
특별한 추억을 만들어가는 동호회입니다.

여행으로 만나고,
추억으로 가까워지는
우리들의 즐거운 동행



여행의 추억을 담은 꽃, 맨드라미

여러분은 맨드라미 꽃을 아시나요?
붉고 탐스러운 꽃잎이 구불구불 이어져 마치 닭의 볏을 닮은 꽃.
이름은 익숙하지만 가까이에서 찬찬히 바라보면 생각보다 훨씬 독특하고 아름다운 모습을 지닌 꽃입니다.
이번 여사모의 허브나라농원 여행에서도 형형색색의 꽃들 사이로 유난히 눈길을 사로잡은
맨드라미를 만날 수 있었습니다.

평소 여행을 좋아해 자연스럽게 여사모에 가입하게 되었습니다. 혼자 떠나는 여행도 좋지만, 좋은 사람들과 함께 같은 풍경을 바라보고 이야기를 나누며 걷는 여행에는 또 다른 즐거움이 있습니다. 새로운 장소를 찾아가는 설렘은 물론이고, 여행 중 우연히 마주친 꽃 한 송이와 숲길 하나도 함께라면 오래 기억에 남는 추억이 됩니다.

이번 여행지는 강원도 평창의 허브나라농원이었습니다. 푸른 숲과 다양한 꽃들이 어우러진 공간을 천천히 둘러보며 여유로운 시간을 보냈습니다. 울창한 나무 사이를 걷고, 계절의 색을 품은 정원을 바라보다 보니 잠시 일상에서 벗어나 자연 속에서 쉬어가는 기분을 느낄 수 있었습니다.
그날 유독 눈에 들어온 것은 선명한 붉은빛의 맨드라미였습니다. 부드러운 벨벳처럼 보이는 꽃잎과 물결치듯 이어지는 독특한 모양이 무척 인상적이었습니다. 그냥 지나치기에는 아쉬워 한참을 바라보다 사진으로 남겼습니다. 여행을 다녀온 뒤 사진을 다시 꺼내 보니, 그날의 따뜻한 햇살과 정원을 함께 걸었던 순간까지 자연스럽게 떠올랐습니다.

그러다 문득 제가 참여하고 있는 보테니컬아트 수업이 생각났습니다. 식물의 모습을 자세히 관찰하고 그림으로 표현하는 보테니컬아트는 평소 무심코 지나쳤던 꽃과 잎을 조금 더 깊이 바라보게 해줍니다. 이번 수업에서는 허브나라농원에서 직접 촬영한 맨드라미 사진을 보며 그려볼 생각입니다.

사진으로 남긴 맨드라미의 선명한 색과 섬세한 굴곡을 하나하나 관찰하고, 천천히 선을 그어가다 보면 여행에서 만났던 순간을 다시 한번 떠올릴 수 있을 것 같습니다. 여행지에서의 짧은 만남이 사진으로 남고, 그 사진이 다시 한 장의 그림으로 완성된다는 점도 참 특별하게 느껴집니다.

여사모의 여행은 단순히 새로운 장소를 방문하는 것에서 끝나지 않습니다. 함께 걷고, 보고, 이야기하며 만들어진 순간들이 각자의 일상과 취미로 이어지면서 또 다른 이야기가 만들어집니다. 누군가에게는 아름다운 풍경이, 누군가에게는 함께 찍은 사진이, 또 누군가에게는 여행지에서 우연히 만난 꽃 한 송이가 오래 기억에 남을 수 있습니다.
이번 허브나라농원에서 만난 맨드라미도 그렇습니다.
여행에서는 사진으로 남겼지만, 이제는 보테니컬아트 수업을 통해 천천히 그림으로 옮겨보려 합니다. 완성된 그림을 바라볼 때마다 붉은 맨드라미가 피어 있던 정원과 푸른 숲, 그리고 여사모 회원들과 함께했던 그날의 즐거운 시간이 자연스럽게 떠오르지 않을까 싶습니다.

Billiards Club

숲속의 당사모

당구를 사랑하는 사람들의 모임

한 큐에 가까워지는 우리
큐 끝에 집중해 공의 방향과 힘을 조절하는 순간,
자연스럽게 잡념은 사라지고 경기에 몰입하게 됩니다.
한 점 한 점 승부를 이어가는 과정에서는 긴장감도 느낄 수 있지만,
멋진 샷이 나올 때면 함께 박수를 보내고 서로의 플레이에 조언을 나누며
유쾌한 분위기가 이어집니다.





함께 큐를 잡고, 서로의 플레이를 응원하며, 또 하나의 좋은 인연을 만들어가는 시간

당구는 오랫동안 사랑받아 온 대표적인 생활 스포츠입니다. 특히 1970~1990년대를 지나온 세대에게 '당구장'은 단순히 운동을 즐기는 공간 이상의 의미가 있었습니다. 친구를 만나 "한 게임 할까?" 하며 자연스럽게 들어가던 곳, 큐 끝에 초크를 바르고 차례를 기다리며 이런저런 이야기를 나누던 곳, 때로는 누가 짜장면 값을 낼지를 두고 유쾌한 승부를 벌이던 곳이 바로 당구장이었습니다.

예전 당구장을 떠올리면 익숙한 풍경도 함께 생각납니다. 초록색 당구대와 그 위를 밝히던 조명, 벽 한쪽에 자리한 점수판, 그리고 공과 공이 맞부딪힐 때 들리던 경쾌한 '딱' 소리. 멋지게 쿠션을 성공시키면 감탄이 터지고, 쉬워 보이던 공을 놓치면 여기저기서 웃음이 나오기도 했습니다. 누가 더 잘 치느냐도 중요했지만, 서로의 경기를 지켜보고 이야기를 나누던 시간 자체가 즐거운 추억으로 남아 있는 분들도 많을 것입니다.

당구의 매력은 시간이 지나도 크게 달라지지 않습니다. 공의 위치와 각도를 살피고, 힘을 조절하며 다음 수를 생각해야 하는 만큼 집중력과 경험이 중요한 운동입니다. 머릿속으로 공이 지나갈 길을 그려보는 과정에서는 자연스럽게 생각하는 즐거움을 느낄 수 있고, 큐를 잡고 자세를 가다듬으며 몸을 움직이는 것도 당구만의 재미입니다.

당사모에서는 회원들이 자유롭게 연습하고 경기를 즐기는 것은 물론, 서로의 경험과 노하우를 자연스럽게 나누고 있습니다. 경험이 많은 회원이 처음 시작하는 회원에게 기본 자세와 큐 사용법을 알려주기도 하고, 서로의 경기를 지켜보며 "조금만 더 얇게 맞혀보세요", "이번에는 이쪽으로 한번 쳐보세요" 하며 조언을 주고받기도 합니다.

누가 몇 점을 치는지보다 중요한 것은 함께 큐를 잡고 즐거운 시간을 보내는 것입니다. 한 게임을 시작으로 자연스럽게 이야기가 이어지고, 서로 응원하며 조금씩 가까워집니다.
젊은 시절 친구들과 즐겼던 당구 한 판이 이제는 이웃과 함께하는 새로운 추억이 됩니다. 초록색 당구대 위에서 오늘도 당사모 회원들의 즐거운 승부와 이야기가 이어지고 있습니다.

Chapter 5

행사 스케치

낯설던 이웃이 이름을 부르는 사이가 된 홈커밍데이,
예술과 음악으로 물든 숲속의 아침 가을맞이 행사.
함께 웃고 박수를 보내며 보낸 하루가
단지 안에서 마주칠 때마다 반가운 인사로 이어지기를 바랍니다.

수록

홈커밍데이
친해지길 바라 홈커밍데이

숲속의 아침 가을맞이 행사
예술과 음악으로 물든 우리들의 특별한 하루





친해지길 바라 홈커밍데이

"낯선 이웃과 한 테이블에 앉는다는 것" 평소라면 엄두도 내지 않았을 일이 현실이 되는 순간, 온마당에는 회차별 60명의 회원이 하나둘 모여들었습니다. 평소 동호회나 행사에 자주 발걸음하지 않았던 이웃들이 대부분이라 서로를 향한 어색함과 낯섦이 공기 중에 묻어났지만, 새로운 인연에 대한 설렘 또한 감출 수 없었습니다.

현장 신청을 마친 회원들은 전문 MC의 진행에 따라 간단한 성향 검사를 거쳐 조를 편성했습니다. 처음 보는 얼굴들과 한 테이블에 둘러앉는 순간에는 잠시 정적이 흘렀지만, 통성명을 나누고 서로의 성향을 맞춰보는 사이 어느새 자연스러운 대화가 오가기 시작했습니다.

이어진 티타임에는 정성껏 준비된 핑거푸드와 달콤한 디저트, 향긋한 허브차가 테이블마다 놓였습니다. 다과를 나누며 자연스럽게 몸과 마음의 긴장을 풀었고, 소소한 먹거리를 앞에 두고 오가는 대화 속에서 조원들 사이의 거리도 한 뼘씩 가까워졌습니다.





본격적인 레크리에이션이 시작되자 온마당은 순식간에 활기로 가득 찼습니다. 전문 MC의 능숙한 진행 아래 노래하고, 몸을 움직이고, 머리를 맞대어 정답을 찾는 다양한 게임이 쉴 새 없이 이어졌고, 조원들은 승부에 이기고 지고를 반복하며 자연스럽게 한 팀이 되어갔습니다. 게임이 거듭될수록 옆자리 이웃의 이름과 사는 동, 취미까지 스스럼없이 알게 되었고, 처음의 서먹함은 온데간데없이 웃음소리로 채워졌습니다.

마지막 시상식에서는 참여한 모든 조가 순위에 맞는 선물을 받아가며 자리를 훈훈하게 마무리했습니다. 등수와 상관없이 서로를 향해 박수를 보내는 모습에서, 이날의 진짜 상은 함께 웃고 부대낀 시간 그 자체였음을 느낄 수 있었습니다.

두 차례의 홈커밍데이 모두 즐거운 분위기 속에 안전하게 마무리되었으며, 참가자들 사이에서는 "다음 행사에도 꼭 참여하고 싶다"는 이야기가 이어졌습니다. 낯설었던 이웃이 이름을 부르는 사이가 되고, 짧은 한나절 동안 웃고 떠들며 서로를 알아간 시간은 앞으로 단지 안에서 마주칠 때마다 반가운 인사로 이어질 특별한 하루였습니다.











숲속의 아침 가을맞이 행사

예술과 음악으로 물든 우리들의 특별한 하루







웃음과 감동으로 채운 가을날의 추억

"평범했던 일상의 공간이 마법처럼 예술과 소통의 무대로 변하는 순간!" 지난 10월 9일 금요일, 백운호수 푸르지오 숲속의아침 커뮤니티 일대에는 회원들의 설렘 가득한 발걸음이 이어졌습니다. 한글날을 맞이하여 진행된 이번 행사는 "함께해서 더 좋은 가을, 숲속의 아침"이라는 따뜻한 주제 아래, 음악과 예술이 어우러진 특별한 하루를 선사하며 단지 내에 활기를 불어넣었습니다.

오전 10시 30분부터 아카데미룸, 식당, 온마당 등 커뮤니티 곳곳에서는 다채로운 동호회 작품 전시와 가족 참여형 프로그램이 축제의 서막을 열었습니다. AI 기술을 활용해 특별한 가족사진을 남기고, 정성을 다해 가족의 가훈을 써 내려가며, 온 가족이 함께 요리를 하거나 우리 가족만의 향기가 담긴 사쉐 방향제를 만드는 등 다채로운 체험은 회원들에게 잊지 못할 훈훈한 오전 시간을 선물했습니다.

오후 2시 30분, 본격적인 1부 행사인 샌드아트 공연이 시작되자 장내에는 금세 감동의 물결이 일었습니다. 우리나라 해변에서 채취한 고운 천연 모래를 활용해 '엄마의 가을', '사랑받기 위해 태어났어요' 등의 메인 공연이 펼쳐졌고, 가족의 소중함과 따뜻함을 전하는 이야기에 많은 관객들이 깊이 공감했습니다. 이후 회원들이 직접 참여해 보는 순서와 '모두 다 꽃이야', '아리랑랩소디'가 어우러진 마무리 공연까지 60분간 모래 위에 피어난 감동의 이야기는 시선을 떼기 힘들게 만들었습니다.

열기가 달아오른 오후 3시 30분부터는 90분 동안 이웃들이 직접 꾸미는 2부 '숲속의아침 우리들 공연'이 이어졌습니다. 드럼 연주(챔피언·국가대표 OST)를 시작으로 오카리나, 디지털 혼, 하모니카 연주와 솔로 보컬 무대가 가을의 감성을 한껏 끌어올렸습니다. 이어 화/목반 회원들이 준비한 신나는 라인댄스, 송창식의 '우리는' 독창, 화려한 벨리댄스와 훌라댄스까지 무대에 오르며, 평소 알지 못했던 이웃들의 숨겨진 끼와 재능에 끊임없는 환호와 박수갈채가 쏟아졌습니다.

축제의 대미를 장식한 3부 순서는 오후 5시부터 시작된 전문 밴드의 피날레 공연이었습니다. 폭발적인 사운드가 커뮤니티에 울려 퍼지며 분위기는 최고조에 달했고, 회원들은 남녀노소 할 것 없이 음악에 몸을 맡긴 채 신나게 무대를 즐겼습니다.

세대와 가족을 넘어 이웃 간의 따뜻한 정을 나눌 수 있었던 이번 가을맞이 행사는 회원들의 환한 웃음 속에 안전하게 마무리되었습니다. 예술과 음악 속에서 이웃과 스스럼없이 어울렸던 이 날의 소중한 추억들은, 앞으로 단지 내에서 마주칠 때마다 더욱 반가운 미소로 피어날 숲속의아침만의 아름다운 이야기로 남을 것입니다.

Chapter 6

공감 에세이

전화벨이 울리면 온 가족의 시선이 한곳으로 향하던 시절이 있었습니다.
다이얼을 돌리던 소리, 전화기 옆 작은 메모지, “여보세요?” 한마디.
그때 그 시절을 함께 떠올리며
오늘은 그리운 누군가에게 먼저 안부를 전해보시면 어떨까요.

수록

그땐 그랬지, 전화 한 통을 기다리던 시절



그땐 그랬지,
전화 한 통을 기다리던 시절



전화받는 모습을 손으로 표현해보세요. 요즘 아이들에게 이렇게 말하면 손바닥을 펴고 스마트폰을 쥔 듯한 모습을 표현한다고 합니다. 하지만 우리는 다릅니다. 엄지와 새끼손가락을 쭉 펴 귀와 입에 가져다 댑니다.

"여보세요?"

그 동작 하나만으로도 시대가 얼마나 달라졌는지 느낄 수 있습니다.

요즘 스마트폰은 참 많은 일을 합니다. 전화와 문자는 기본이고, 사진을 찍고, TV를 보고, 음악을 듣고, 쇼핑을 하고, 길을 찾습니다. 은행 업무를 보거나 음식을 주문하고, 택시를 부르고, 기차표를 예매하는 일도 이제는 손안에서 해결할 수 있습니다. 심지어 집에 있는 세탁기가 빨래를 다 마치면 "세탁이 완료되었습니다"라고 알려주기도 합니다.

손바닥만 한 작은 기계 하나가 예전의 전화기, 텔레비전, 라디오, 카메라, 지도, 시계의 역할까지 모두 하고 있는 셈입니다.

하지만 우리가 기억하는 전화기는 참 단순했습니다. 말 그대로 '전화만 하는 기계'였습니다.

"띠리리리리—"
전화벨이 울리면 온 가족의 시선이 전화기로 향했습니다. 누군가 수화기를 들고 "여보세요?"라고 말한 뒤 상대를 확인하고 가족을 불렀습니다.

"엄마, 전화 받으세요."
"아버지, 전화 왔어요."

지금처럼 한 사람당 휴대전화 하나씩을 가지고 있던 시절이 아니었습니다. 집에 있는 전화 한 대를 가족 모두가 함께 사용했습니다. 그래서 전화기에는 가족의 이야기가 자연스럽게 쌓였습니다. 친구의 전화도, 친척의 안부도, 기쁜 소식도, 때로는 가슴 철렁한 소식도 모두 그 전화기를 통해 전해졌습니다.

전화기 옆에는 볼펜과 작은 메모지가 놓여 있곤 했습니다. 전화를 대신 받으면 "○○네 집에서 전화 왔다고 전해줘", "저녁 7시에 만나자고 하시더라" 하며 내용을 적어두었습니다. 지금처럼 통화 기록이 남는 것도 아니고, 메시지를 보내놓을 수도 없었기 때문입니다.

가족 전화번호는 물론이고 가까운 친구의 집 전화번호 몇 개쯤은 자연스럽게 외우고 다녔습니다. 지금은 연락처에 수백 개의 번호가 저장되어 있어도 막상 외우고 있는 번호는 몇 개 되지 않습니다. 세상은 훨씬 편리해졌지만, 그만큼 우리가 직접 기억해야 하는 것들은 조금씩 줄어들었습니다.
전화기의 모습도 참 많이 변했습니다. 어릴 적 기억 속 전화기는 묵직했습니다. 손가락을 번호판 구멍에 넣고 하나씩 돌리던 다이얼 전화기. 번호를 돌릴 때마다 "찰칵, 찰칵" 돌아오던 소리도 익숙했습니다. 중간에 번호 하나를 잘못 누르면 처음부터 다시 돌려야 했습니다.

지금은 화면에 저장된 이름 하나만 누르면 바로 전화가 연결됩니다. 참 편리한 세상입니다. 그런데도 이상하게 그 느리고 불편했던 다이얼 전화기의 소리는 오래 기억에 남습니다.

이제 전화기는 더 이상 '전화기'라고만 부르기 어려울 만큼 많은 기능을 품고 있습니다. 멀리 있는 가족의 얼굴을 보며 통화하고, 필요한 정보를 몇 초 만에 찾아보고, 사진과 영상을 바로 주고받는 일이 너무나 자연스러운 일상이 되었습니다. 오히려 기능이 너무 많아 새로운 사용법을 따로 배워야 할 정도입니다.

그래도 세상이 아무리 달라져도 변하지 않는 것이 있습니다. 바로 "여보세요"라는 말 너머에 있는 사람의 마음입니다.

여러분의 첫 전화를 기억하시나요?

처음 집에 전화가 들어오던 날, 처음 전화번호를 외웠던 날, 부모님 몰래 친구나 좋아하던 사람에게 전화를 걸었던 날. 결혼을 앞두고 가족과 나눈 전화, 자녀가 태어났다는 소식을 들었던 전화, 멀리 떠난 가족에게서 걸려온 반가운 전화까지.누구에게나 오래 기억에 남아 있는 '한 통의 전화'가 있을 것입니다.

어쩌면 우리가 그리워하는 것은 옛날 전화기 자체가 아니라, 그 전화기를 사이에 두고 서로의 안부를 묻고 목소리를 기다리던 그 시절인지도 모릅니다.

오늘은 스마트폰 속 연락처를 천천히 한번 내려보는 건 어떨까요. 오랜만에 생각난 가족이나 친구에게 먼저 전화를 걸어보는 것도 좋겠습니다.

"잘 지내고 있지?"

그 짧은 한마디가 누군가에게는 오늘 하루 가장 따뜻한 순간이 될지도 모릅니다.

Chapter 7

제철 요리 소개

찬바람이 불면 생각나는 겨울 생선, '대구'.
이름에 담긴 재미있는 이야기와 겨울 무와의 찰떡궁합,
집에서도 즐길 수 있는 대구전과 대구찜 레시피까지
숲속의아침·아워홈이 전하는 겨울 식탁 이야기입니다.

수록

찬바람 불면 생각나는 그 맛, '대구'

1월 제철 특식

#1 노릇노릇 별미 대구전
겨울 바다를 맛있게 즐기는 레시피

#2 푸짐하게 즐기는 대구찜
겨울 바다를 푸짐하게 즐기는 법



THE WINTER TABLE



찬바람 불면 생각나는 그 맛, '대구'

대구라는 이름에는 재미있는 비밀이 숨어 있습니다.
대구는 한자로 '大口魚', 말 그대로 '입이 큰 물고기'라는 뜻입니다. 실제로 대구를 보면 몸에 비해 입이 상당히 큰 편입니다. 큰 입으로 작은 물고기와 갑각류 등을 잡아먹는 육식성 어류이기도 합니다.
차가운 바다를 좋아하는 대구는 우리나라에서 특히 겨울철 친숙한 생선입니다. 겨울이면 산란을 위해 연안으로 이동하는 시기와 어획철이 맞물리면서 예부터 대표적인 겨울 생선으로 자리 잡았습니다.
살은 희고 담백하며 비교적 지방이 적은 흰살생선으로 맛이 강하지 않아 무와 미나리, 콩나물 등과 함께 끓이면 재료가 서로 잘 어우러집니다.

THE WINTER TABLE

그런데 왜 뜨거운 대구탕을 먹으며 "시원하다"고 할까요?

생각해 보면 참 재미있는 표현입니다. 펄펄 끓는 국물을 한 숟갈 먹고 우리는 이렇게 말합니다.

"아, 시원하다!"

여기서 말하는 '시원하다'는 차갑다는 뜻보다는 속이 풀리는 듯 개운하고 후련하다는 의미에 가깝습니다. 대구의 담백한 맛에 달큰한 겨울 무와 향긋한 미나리가 더해지면 국물이 깔끔하고 개운해집니다. 얼큰하게 끓여도 좋지만, 싱싱한 대구라면 양념을 많이 넣지 않은 맑은탕으로 즐겨도 좋습니다.

대구의 '곤이', 다 같은 곤이가 아닙니다

대구탕을 주문하면서 "곤이 많이 넣어주세요"라고 말해본 경험, 한 번쯤 있으시지요?
그런데 우리가 흔히 곤이라고 부르는 부위에는 구분이 있습니다. 암컷의 알이 들어 있는 것은 알집이고, 수컷의 희고 부드러운 정소는 '이리'라고 합니다. 살뿐만 아니라 알과 이리, 내장까지 다양한 부위를 요리에 활용할 수 있다는 것도 대구의 특징입니다.
지역에 따라서는 대구를 겨울바람에 말려 보관하기도 했습니다. 냉장고가 흔하지 않았던 시절, 생선을 말리고 절이는 것은 음식을 오래 두고 먹기 위한 생활의 지혜였습니다. 차가운 겨울바람이 지금의 냉장고 역할을 대신했던 셈입니다.

겨울 대구 한 마리, 온 가족의 밥상이 되다

예전에는 지금처럼 먹거리가 풍성하지 않았기에 큼직한 대구 한 마리도 알뜰하게 나누어 먹었습니다. 살이 도톰한 부분은 국이나 전으로 부쳐 먹고, 머리와 뼈는 무를 넣어 푹 끓여 국물을 냈습니다. 남은 부분도 버리기보다 다양한 방법으로 손질해 밥상에 올렸지요.
특히 추운 겨울, 커다란 냄비에 대구와 무를 넉넉히 넣어 끓인 국은 온 가족이 함께 먹기 좋은 음식이었습니다. 뜨거운 국물을 밥에 말아 먹고, 뼈 사이에 붙은 살까지 젓가락으로 발라 먹다 보면 어느새 냄비 바닥이 보이곤 했습니다.
재미있는 것은 같은 대구라도 지역에 따라 먹는 방법이 조금씩 달랐다는 점입니다. 바닷가에서는 갓 잡은 대구로 맑은탕을 끓여 먹고, 오래 보관해야 할 때는 꾸덕꾸덕하게 말려 두었다가 국이나 찜으로 활용했습니다. 한 마리의 대구를 남김없이 먹었던 데에는 음식이 귀했던 시절의 알뜰한 생활 방식도 담겨 있습니다.

대구와 찰떡궁합, 겨울 무

대구탕에서 대구만큼 빼놓을 수 없는 것이 바로 겨울 무입니다. 예부터 "겨울 무는 인삼보다 좋다"는 말이 전해질 만큼 겨울철 무는 달고 맛이 좋기로 유명합니다.
찬바람을 맞으며 자란 무는 단맛이 한층 좋아져 국이나 탕에 넣으면 시원하고 깊은 맛을 더해줍니다.
대구의 담백한 살과 달큰한 무가 만나면 별다른 재료를 많이 넣지 않아도 훌륭한 겨울 음식이 됩니다. 여기에 파와 미나리를 더하면 향긋함까지 살아납니다.

백운호수 푸르지오 숲속의아침·아워홈

THE WINTER TABLE

1월 제철 특식

겨울이 깊어지는 1월
아워홈에서는 제철을 맞은 대구를 활용한 '대구탕' 특식을 준비합니다.



백운호수 푸르지오 숲속의아침·아워홈

THE WINTER TABLE

겨울 바다를 맛있게 즐기는 레시피



#1 노릇노릇 별미 대구전

대구 살을 얇게 포를 떠 소금으로 간한 뒤 밀가루와 달걀옷을 입혀 노릇하게 부칩니다.
명절이나 가족이 모이는 날 상에 올리기에도 잘 어울리는 음식입니다.

1. 대구 손질하기
대구 살을 얇게 포 뜬 뒤 키친타월로 물기를 제거합니다.

2. 밑간하기
소금과 후추를 살짝 뿌려 간합니다.

3. 옷 입히기
대구 살에 밀가루를 얇게 묻히고 풀어 놓은 달걀물을 입힙니다.

4. 노릇하게 부치기
달군 팬에 식용유를 두르고 중약불에서 앞뒤로 노릇하게 익힙니다.

백운호수 푸르지오 숲속의아침·아워홈

THE WINTER TABLE

겨울 바다를 푸짐하게 즐기는 법



#2 푸짐하게 즐기는 대구찜

큼직한 대구에 콩나물과 미나리 등을 듬뿍 넣고 매콤한 양념과 함께 익혀냅니다. 부드러운 대구 살과 아삭한 콩나물을 함께 먹는 것이 매력입니다. 남은 양념에 밥을 비벼 먹는 것도 빼놓을 수 없는 즐거움입니다

대구찜과 함께 즐기면 좋은 음식

매콤하고 푸짐한 대구찜에는 담백한 콩나물국이나 부드러운 계란찜을 곁들이면 맛의 균형을 맞출 수 있습니다. 시원한 동치미는 입안을 개운하게 해주고, 따뜻한 흰쌀밥과 김은 대구찜의 매콤한 양념을 더욱 맛있게 즐기게 해줍니다. 다양한 곁들임 음식을 더하면 더욱 풍성하고 만족스러운 한 끼가 완성됩니다.

CALL FOR STORIES

입주민 사연 모집

숲속의 아침 소식지는 회원 여러분의 이야기로 채워집니다.
일상의 소소한 기쁨, 프로그램과 동호회에서 만난 추억,
오래 간직해 온 삶의 이야기를 들려주세요.
보내주신 사연은 소식지를 통해 이웃과 함께 나누겠습니다.

모집 내용

사연 : 숲속의 아침에서의 일상, 이웃과의 추억, 인생 이야기
사진 : 프로그램 · 동호회 · 행사에서 남긴 한 장면
짧은 에세이 : 계절의 단상, 그리운 시절의 기억

접 수 처

숲속의아침 운영지원센터 (1단지, 2단지)
1단지 운영센터 031-423-2001
2단지 운영센터 031-426-2003

· 사진에 다른 분이 함께 계신 경우, 미리 동의를 받아 주시기 바랍니다.
· 보내주신 원고는 지면에 맞게 일부 다듬어질 수 있습니다.

엠포레
M.FORÊT

CLUB FOUR SEASON

1단지 운영센터 031-423-2001 2단지 운영센터 031-426-2003