

읽기 쉬운 힐링 노원

5호

2022
가을

펴낸 날 2022년 10월 14일 펴낸 사람 노원구청장 오승록 만든 곳 노원구청 장애인복지과

주소 (01689) 노원구 노해로 437, 노원구청 1층 홈페이지 www.nowon.kr 페이스북 facebook.com/goodnowon

달빛이 빛나는 월계동 우이천 길거리

월계동의 ‘월’은 달을 뜻하고, ‘계’는 시냇물을 뜻한다. 월계동의 시냇물에 달이 예쁘게 비치고, 동네가 우이천과 중랑천에 둘러싸인 모습이 마치 반달 모양 같아서 생긴 이름이다. 2021년, 이 월계동의 우이천 옆 길거리에 달 모양으로 반짝이는 조명이 새로 생겼다. 이 길을 따라 커다란 초승달 모양의 의자 2개, 달 모양 조명 35개가 설치되었다. 시원한 가을 저녁에 달 조명을 바라보면서 산책을 해보는 것은 어떨까?

『읽기 쉬운, 힐링 노원』은 쉬운 정보로 만들었습니다.



시각장애인은
점자로



청각장애인은
수어로



발달장애인은
쉬운 정보로 소통할 수 있습니다!

내일이 기대되는 문화도시 노원

자연에 휴식을 더하는 **힐링도시**
섬포가 있는 **문화도시**
나눔이 있는 따뜻한 **건강복지도시**

혁신적인 인재 양성의 **교육도시**
더 빠르고 더 편리한 **교통도시**
100년 도약을 준비하는 **미래도시**

공릉동 길거리

관광을 위해 많은 사람들이 찾고 있는 공릉동 길거리가 더욱 깨끗하고 안전해졌다. 노원구는 먼저 길가의 오래된 간판을 LED* 간판으로 바꾸었다. LED 간판은 에너지를 아끼는 데 도움을 준다. 서로 모양과 크기가 달랐던 간판들을 비슷한 모습으로 바꿔 전보다 깔끔해졌다. 근처 경춘선 숲길에 있는 벽에는 아름다운 미술 작품도 설치했다.

자동차가 다니는 도로에는 고원식 횡단보도**가 새로 생겼다. 고원식 횡단보도는 다른 횡단보도보다 높아서 자동차가 천천히 지나가기 때문에 더 안전하다. 노원구는 앞으로도 걷기 편안한 길거리, 찾아가고 싶은 길거리를 만들어갈 예정이다.



* LED(엘이디)

전기를 빛으로 바꿔주는 도구.
여러 색깔의 빛이 나온다.

** 고원식 횡단보도

다른 횡단보도와 다르게 땅 위로 살짝 올라와 있어 높이가 있는 횡단보도



위 소식이 더 궁금하다면?

☎ 02-2116-3873 노원구청 도시경관과

횡단보도가 더욱 안전해집니다



횡단보도에서 교통사고가 일어나지 않게 자동차 운전을 더 안전하게 하도록 법이 바뀌었다. 2022년 7월 12일에 도로교통법이 바뀌면서 횡단보도를 건너는 일이 더 안전해졌다. 도로교통법은 도로에서 위험한 사고가 일어나지 않도록 안전을 위해 만들어진 법이다.

월계동 광운대역 주변 길거리



2021년 7월, 노원구는 광운대역에서 석계역까지 이어지는 '석계로' 길거리를 더 넓히고, 오래된 길을 새롭게 바꾸기로 결정했다. 1년 뒤인 2022년 7월, 공사가 끝나고 길거리가 더욱 걷기 편해졌다.

예전에는 80센티미터로 길이 좁았던 석계로가 이제는 2미터 넘게 넓어졌다. 오래된 보도블록도 새로운 것으로 바꿨다. 기울기가 높은 길에는 넘어져서 다치지 않도록 안전 손잡이를 설치했다. 비가 올 때 빗물이 넘쳐서 걷기 힘들었던 길은 물이 빠지는 구멍의 위치를 바꿔서 더 깔끔해졌다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-4148 노원구 토목과



공사 전



공사 후

이렇게 바뀌었어요



횡단보도에서 우회전* 조심

- ✓ 사람이 횡단보도를 건너고 있거나 곧 건널 것 같다면 자동차는 일단 멈춤

*우회전 : 자동차가 오른쪽으로 방향을 바꾸는 것

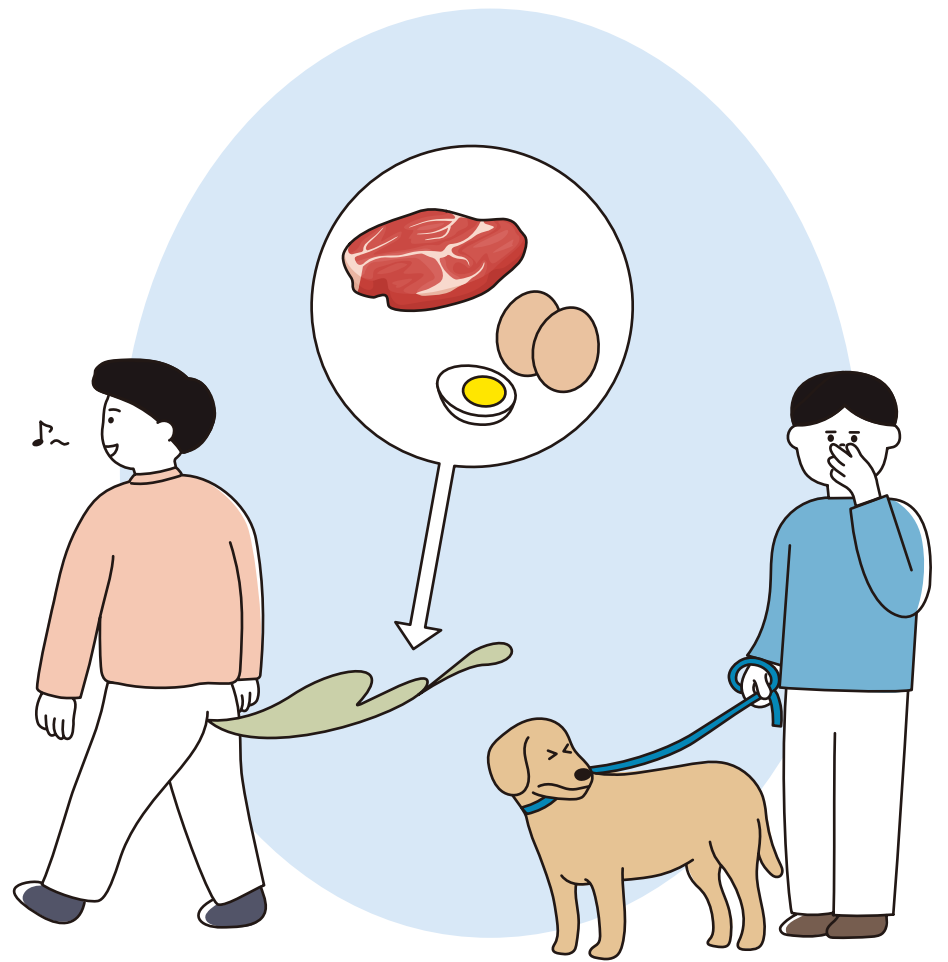


어린이 보호 구역에서 운전 조심

- ✓ 횡단보도를 건너는 사람이 없어도 일단 멈춤
- ✓ 신호등이 없는 횡단보도에서도 일단 멈춤

방귀로 알아보는 건강

사람은 하루에 15~20번 정도 방귀를 뀌다. 방귀를 자주 뀌다고 해서 건강이 안 좋은 것은 아니다. 그러면 방귀는 언제 자주 뀌게 될까? 빨대를 자주 쓰거나, 한숨을 자주 쉬어서 입으로 공기를 많이 삼키면 방귀를 자주 뀌게 된다. 변비가 있거나 콩, 달콤한 음식, 우유가 들어간 음식을 많이 먹어도 방귀가 자주 나온다. 배가 엄청나게 부풀어 오르는데 계속 방귀가 안 나오면 아픈 것일 수도 있으니 병원에 가야 한다. 가끔은 방귀에서 지독한 냄새가 날 수도 있다. 고기나 계란 등 단백질 음식을 많이 먹으면 냄새가 심해질 수도 있는데, 계속해서 지독한 방귀 냄새가 나면 병원에 가보는 것이 좋다.



이를 건강하게 관리하는 방법, 초등학생 때부터 배워요

이를 건강하게 관리하려면 충치가 생기지 않도록 이를 잘 닦아야 한다. 노원구에 있는 초등학교 학생들은 충치가 안 생기는 방법을 무료로 배울 수 있다. 초등학교 1학년과 4학년 학생이라면 2022년 7월부터 10월까지 누구나 교육을 받을 수 있다.

‘덴티아이’ 애플리케이션에 들어가 교육 영상을 보고, 노원구에서 정한 병원에 예약을 한 다음 찾아가면 된다. 병원에서는 이가 건강한지 살펴보고, 칫솔질하는 방법을 알려준다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-4370 노원구 의약과

100살까지 건강하게! '평생건강관리서비스'

노원구민이라면 20살부터 누구나 무료로

'평생건강관리서비스'를 받을 수 있다.

평생건강관리서비스는 나의 건강 상태를 검사, 관리해 주는 서비스다. 몸이 건강한지 확인하기 위해 피를 뽑아 검사하고, 체력도 검사한다. 검사 결과를 보면서 의사와 상담을 하고, 건강 관리 방법을 배울 수도 있다. 원한다면 여러 번 꾸준히 관리를 받을 수 있다.

이 서비스를 이용하고 싶다면 가까운 건강관리센터에 직접 찾아가거나 전화, 인터넷으로 미리 예약하면 된다. 건강관리센터는 월요일부터 금요일까지 운영하고, 오전 9시부터 오후 6시까지 갈 수 있다. 건강을 위해서는 검사를 통해 몸 상태를 자주 확인하고 꾸준히 관리하는 것이 좋다.



우리 동네 건강관리센터

이름	위치	연락처
노원건강관리센터	노원구 상계동 701-1 (노원구 보건소 건물 2층)	02-2116-4466
중계평생건강관리센터	노원구 중계동 511-1 (중계2.3동 청사 건물 2층)	02-2116-4454
월계평생건강관리센터	노원구 월계동 321-4 (월계보건지소 건물 2층)	02-2116-4567
공릉평생건강관리센터	노원구 공릉동 221-3 (공릉보건지소 건물 2층)	02-2116-4982
상계평생건강관리센터	노원구 상계동 385-1 (상계2동 청사 건물 3층)	02-2116-4911





어린이가 뛰어놀 수 있는 노원구의 공원들

노원구에는 어린이를 위한 공원이 90개나 있다.
 노원구는 그중 77개의 공원을 더욱 편리하고
 안전한 공원으로 바꾸고 있다.
 낡은 놀이터를 고치고, 운동할 수 있는 공간을 깨끗하게
 정리했다. 꽃밭도 새로 만들어 다양한 식물이 초록빛으로
 빛나는 공원이 되었다. 어린이가 놀 수 있는 곳이
 거의 없었던 중계본동에는 정담공원을 새로 만들었다.
 어린이부터 어른까지 노원구민이라면 누구나
 즐길 수 있는 공원이 점점 더 많아지고 있다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-3972 노원구청 푸른도시과

어린이 공원 위치

이름	위치
이화 어린이 공원	노원구 중계본동 363-8
나팔꽃 어린이 공원	노원구 월계3동 321-11
꿈나라 어린이 공원	노원구 중계4동 358-1
국화 어린이 공원	노원구 하계1동 252-11
정담공원	노원구 중계본동 364-4



나팔꽃 어린이 공원

새로워진 수락산 숲길

노원구 수락산에 누구나 편하게 걸을 수 있는 무장애 숲길이 만들어졌다. 무장애 숲길은 계단 같은 장애물이 없어서 장애인, 어린이, 어르신 등 누구나 편하게 산책할 수 있는 숲길을 뜻한다.

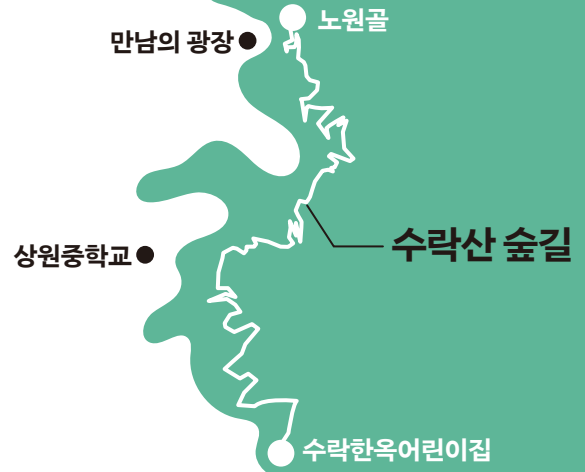
예전에는 튀어나온 나무뿌리나 바위 때문에 걷기 불편했는데, 나무데크로 만든 산책길이 새로 생겨서 걷기 편해졌다.

운동 기구로 운동을 하거나, 돛자리를 펴놓고 소풍을 즐길 수도 있다.

어린이를 위한 놀이터가 있는 유아숲 체험원도 새로 생겼다.

숲의 시원한 그늘 속에서 어린이들이 밧줄을 타거나, 나무데크로 만든 미끄럼틀을 타면서 신나게 놀 수 있다.

시원한 가을, 숲속으로 나들이 가기 좋은 계절이다.



나무데크로 만든 산책길

수락산 숲길

당고개공원은 변신 중

당고개역 바로 앞에 있는 수락산의 당고개공원이 새롭게 바뀌고 있다. 2002년에 처음 생긴 당고개공원은 시간이 지나면서 낡은 곳이 많아졌고, 운동 시설이 여기저기에 흩어져 있어서 불편했다.

2021년 1월, 노원구는 당고개공원을 새롭게 바꿀 계획을 세웠고, 2022년 6월부터 11월까지 공사를 진행하고 있다. 넓은 잔디밭, 어린이 놀이터, 공연을 할 수 있는 무대가 새롭게 생긴다. 수락산 숲을 따라 한 바퀴 빙 둘러 걸을 수 있는 산책길도 만들고 있다.

공사를 하는 동안 배드민턴장은 계속 이용할 수 있지만, 농구장, 체조 교실, 암벽을 탈 수 있는 운동 시설은 이용할 수 없다. 공사 때문에 지금은 불편할 수도 있지만, 더욱 편하고 아름다워질 당고개공원의 모습을 기대해 보자.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-3966 노원구청 푸른도시과



이화 어린이 공원



어린이가 건강한 도시, 어린이가 행복한 도시, 노원구



2018년, 유니세프는 노원구를 어린이가 살기 좋은 도시로 인정했다. 유니세프는 세계의 모든 어린이가 행복하게 살 수 있도록 돕는 기관이다. 2022년 5월, 노원구는 어린이가 전보다 더 살기 좋은 도시가 되었다고 2번째 인정을 받았다. 노원구는 앞으로도 어린이들이 더욱 건강하고 행복하게 지낼 수 있도록 노력할 예정이다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-0585 노원구청 아동청소년과

노원구의 어린이는 이렇게 살 수 있어요

- 정치에 직접 참여해 노원구가 어떻게 바뀌면 좋겠는지 말할 수 있어요.
- 놀이터, 도서관 등 어린이를 위한 공간을 만들 때 어떤 모습으로 만들지 함께 결정할 수 있어요.
- 다양한 여가 활동을 지원받고 축제를 즐길 수 있어요.
- 누가 괴롭히거나 때리지 못하도록 도와주는 기관들로부터 보호를 받을 수 있어요.