

# 읽기 쉬운 힐링 노원

6호

2023  
겨울

펴낸 날 2023년 1월 13일 펴낸 사람 노원구청장 오승록 만든 곳 노원구청 장애인복지과

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

## 노원구에서 만나는 스위스 기차 마을

노원구는 더 이상 운영하지 않는 옛날 화랑대역을 2017년부터  
공원으로 바꾸고 있다. 이 공원의 이름은 화랑대 철도공원이다.

작년 11월, 화랑대 철도공원에 ‘노원기차마을 스위스관’  
전시장이 새로 생겼다. 이 전시장에서는 스위스의 아름다운  
산과 호수, 도시의 모습을 만나볼 수 있다. 장난감처럼 작은  
기차와 자동차가 움직이는 모습도 볼 수 있다.

겨울을 맞아, 눈 쌓인 산 풍경이 유명한  
스위스의 모습을 보러 노원기차마을 스위스관에 가보자.

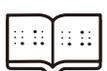
위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 여가도시과 ☎ 02-2116-0668



📍 화랑대 철도공원 위치 노원구 공릉동 29-51



『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  
섬프가 있는 문화도시  
나눔이 있는 따뜻한 건강복지도시

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



위와 같은 모습으로 만들어질 예정

## 모두가 함께하는 체육 시설, 서울어울림체육센터

서울어울림체육센터는 장애인과 비장애인이 함께 사용할 수 있는 체육 시설이다. 볼링장, 수영장, 장애인을 위한 다양한 공간 등이 생길 예정이다.

서울어울림체육센터의 위치는 수락산역 1번 출구 앞 주차장이 있던 자리이다. 원래 있던 주차장은 상계동 1314로 옮겨갔다. 서울어울림체육센터는 2025년 6월에 다 지어질 예정이다.

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 문화체육과 ☎ 02-2116-0621



### 서울어울림체육센터는 공사 중

📍 서울어울림체육센터 위치 노원구 상계동 1268



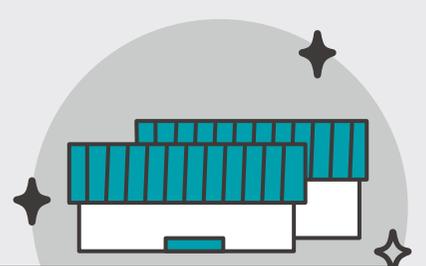
2022년 8월  
공사 시작



2023년  
공사 중



2024년  
공사 중



2025년 6월  
공사 종료

# 청년들의 취업과 창업을 돕는 청년일자리센터 '청년내일'

청년들의 일자리 고민을 해결해 주는 청년일자리센터  
'청년내일'이 노원구에 새로 생겼다. 가게나 회사를 새로 만드는  
창업도 도와준다.

취업을 위한 교육을 받고, 일자리 정보도 얻을 수 있다.  
면접 볼 때 입을 옷을 빌리고, 이력서에 넣을 사진도 찍을 수 있다.

원래 청년일자리센터는 서울시의 서쪽에만 많고, 동쪽에는  
1개밖에 없어서 불편했다. 그래서 노원구는 노원구의 청년들을  
위해 청년일자리센터를 노원역 근처에 만들었다.

## 청년일자리센터 청년내일

이용할 수 있는 사람	노원구에서 살거나 생활하는 19~39살 청년
이용할 수 있는 요일	월요일~토요일
이용할 수 있는 시간	오전 10시~오후 6시 (토요일만 오전 10시~오후 1시)

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 청년정책과 ☎ 02-2116-7113



# 마들보건지소가 문을 열었다

보건지소는 보건소와 함께 사람들의 건강을 지켜주는 의료 시설이다.

상계동에 새로 생긴 마들보건지소 1층에는 평생건강관리센터가 있다. 노원구민이라면 20살부터 누구나 무료로 건강 검사, 교육을 받을 수 있다. 3층 어린이건강체험관에서는 4~7살 어린이들에게 손 씻는 방법, 양치하는 방법을 알려준다. 4·5층에는 치매안심센터가 있다. 기억을 잃는 병인 치매에 걸렸는지 검사받을 수 있고, 치매를 예방하는 프로그램도 준비되어 있다.



## 마들보건지소

이용할 수 있는 요일	월요일~금요일
이용할 수 있는 시간	오전 9시~오후 6시 (토요일만 오전 10시~오후 1시)
위치	노원구 상계동 1035-1

위 소식이 더 궁금하다면? 마들보건지소 ☎ 02-2116-2007 · 02-2116-2008



## 심폐소생술, 미리 배워둬요

심폐소생술은 갑자기 심장이 멈춰 쓰러진 환자의 심장을 다시 뛰게 만드는 방법이다. 이제 노원구청 건물에서 심폐소생술을 배울 수 있다. 심장을 다시 뛰게 도와주는 기계인 자동심장충격기 사용 방법도 함께 가르쳐 준다.



### 심폐소생술 배우기

이용할 수 있는 사람 노원구에 사는 누구나

	월	화	수	목	금	토
교육받을 수 있는 요일과 시간	●	●	●	●	●	●
오전 10시	●	●	●	●	●	●
오후 2시	●	●	●	●	●	
오후 4시	●	●	●	●	●	
오후 7시			●			

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 의약과 ☎ 02-2116-3321 · 02-2116-3323

## 의사에게 물어봐

# 코로나19 후유증\*이 있다면 어떻게 해야 할까?

\* 후유증: 어떤 병을 앓고 난 뒤에도 남아있는 증상

요즘 코로나19 환자가 다시 늘고 있다. 코로나19에 걸려도 별로 아프지 않고 금방 낫는 사람도 있지만, 후유증 때문에 오랫동안 고생하는 사람도 있다. 기침이 계속 나거나 피곤하고, 기억력이 떨어지거나 머리카락이 빠지기도 한다. 요즘에는 소리가 잘 안 들리거나 어지러움을 느끼는 사람이 늘어나고 있다.

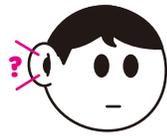
### 기사를 쓴 사람



장영수 의사



최정환 의사



### 소리가 잘 안 들려요

귀에서 소리가 잘 안 들리거나 ‘삐’ 소리가 들린다면 최대한 빨리 이비인후과에 가서 검사를 받아야 해요.



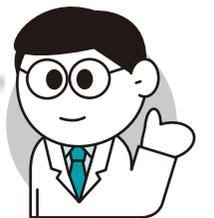
### 빙글빙글 어지러워요

자다가 일어났을 때, 고개를 돌리거나 숙일 때 빙글빙글 도는 것처럼 어지럽다면 최대한 빨리 이비인후과에 가서 검사를 받아야 해요.



### 머리가 아프고 몸에 힘이 없어요

머리가 아프고 한쪽 얼굴이 잘 움직이지 않거나 눈앞의 물체가 2개로 보일 때, 말이 잘 나오지 않거나 몸에 힘이 없을 때에는 최대한 빨리 응급실에 가야 해요.



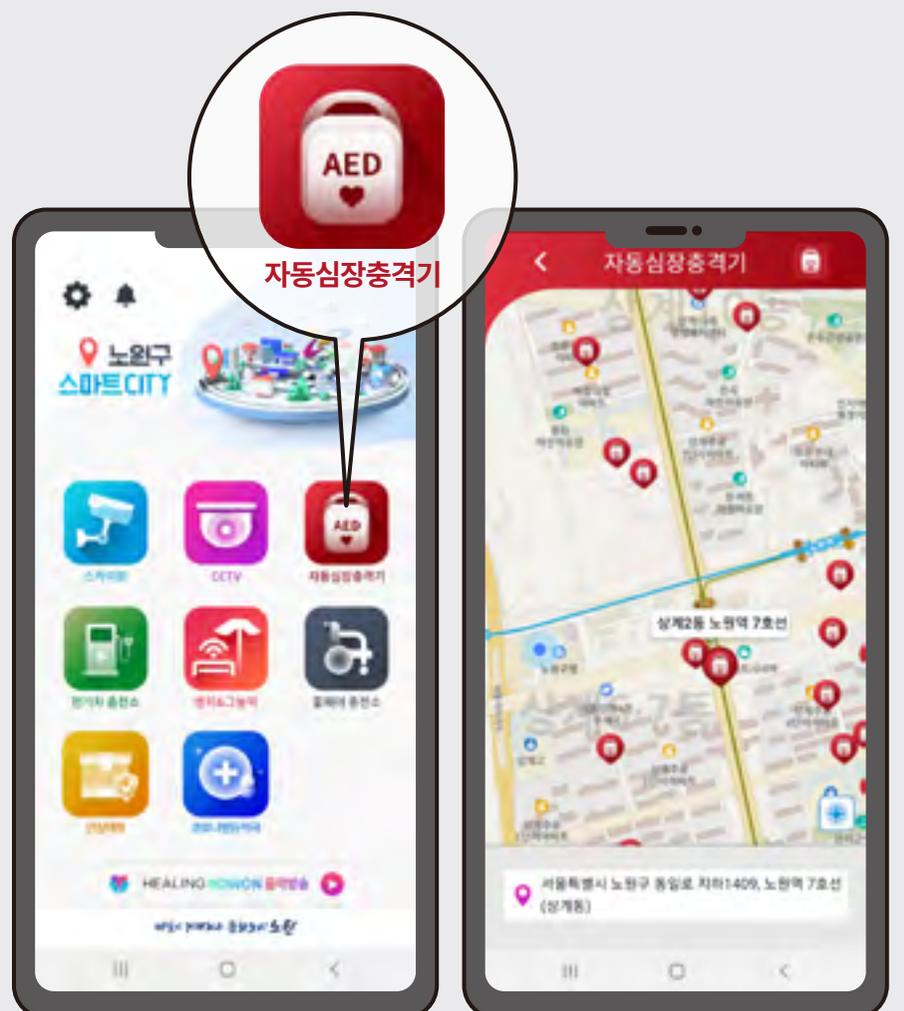
## 자동심장충격기 위치

자동심장충격기는 갑자기 심장이 멈춰 쓰러진 환자에게 사용하는 기계다. 자동심장충격기를 심폐소생술과 함께 사용하면, 환자의 심장이 다시 뛸 확률이 3배까지 높아진다.

핸드폰 카메라로 오른쪽 QR 코드를 찍으면 ‘노원 스마트시티’ 앱을 다운받을 수 있다. 앱에서 자동심장충격기의 위치를 볼 수 있다.



자동심장충격기 위치가 더 궁금하다면? 노원구청 의약과 ☎ 02-2116-4371





## 장애인을 위한 미용실, '헤어카페 더 휴'

노원구에 장애인을 위한 미용실이 처음 생겼다.  
'헤어카페 더 휴' 미용실은 수락산역에서 걸어서  
10분 거리다. 1층에 있어서 휠체어가 들어가기 쉽다.

장애인이 휠체어에서 미용실 의자로 이동할 수 있도록  
도와주는 장치, 전동휠체어 충전기가 있고, 바닥에는  
점자 블록도 설치되어 있다. 원한다면 전동휠체어에  
그대로 앉아서 머리를 자를 수도 있다. 중증장애인이  
기저귀나 옷을 갈아입을 수 있는 공간도 준비되어 있다.

가격도 다른 미용실보다 절반 정도 싸다. 장애인을  
어떻게 대해야 하는지 교육받은 미용사와 사회복지사도  
함께 일하고 있다.



### 헤어카페 더 휴

이용할 수 있는 사람	노원구에 사는 장애인
이용할 수 있는 요일	월요일, 화요일, 목요일, 금요일, 토요일
이용할 수 있는 시간	오전 10시 ~ 오후 7시
미용실을 예약하고 싶다면?	☎ 02-932-8389 또는 ☞ <a href="http://www.nowonhaircafe.org">www.nowonhaircafe.org</a>



휠체어에서 의자로 이동할 수  
있게 도와주는 장치



전동휠체어 충전기



기저귀나 옷을  
갈아입을 수 있는 공간



## 신나는 겨울, 중랑천 눈썰매장

중랑천 옆 인라인스케이트장이 눈썰매장으로 변신했다. 한꺼번에 10명이 썰매를 타고 내려갈 수 있는 눈썰매장, 얼음스케이트장, 놀이공원이 생겼다. 음식을 파는 가게와 휴게실에서 따뜻하게 쉴 수도 있다.

눈썰매장은 무료로 운영된다.

다양한 겨울 놀이를 즐기며 신나는 추억을 만들어 보자.



### 중랑천 눈썰매장

이용할 수 있는 기간	2023년 2월 5일까지
이용할 수 있는 시간	오전 10시 ~ 오후 5시
눈썰매장 위치	노원구 상계동 770-1 (중랑천 녹천교 다리 밑)

# 노원구의 일, 노원구민이 직접!

노원구에서 살다가 불편한 부분이 생기면 어떻게 해야 할까?  
노원구에는 불편한 부분을 미리 발견하고 빠르게  
해결할 수 있도록 돕는 '살피미단'이 있다.

살피미단은 157명의 노원구민들로 이루어져 있다.

살피미단은 7개의 분야에서 활동한다. 예를 들어,  
노원구청 홈페이지의 내용과 디자인을 살펴보거나,  
산책길을 따라 걸으며 불편한 점이 있는지 살펴본다.  
길거리에 쌓아둔 물건이 있거나 벽에 불법 광고가  
붙어있을 때 신고한다. 7개 분야는 노원구청 홈페이지,  
자전거, 강·시냇물, 산책길, 도로, 반려동물, 건강이다.

살피미단은 우리의 일상 속 불편한 부분을 미리 찾아내  
더욱 살기 좋은 노원구를 만들고 있다.

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 미디어홍보담당관 ☎ 02-2116-3431

