



살기 좋은 노원 1

2015

제324호

월호

12월 26일 발행



모바일 QR코드

• 발행인 : 노원구청장 김성환 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 139-703) 노원구 노해로 437

www.nowon.kr http://twitter.com/goodnowon

2015 희망찬 새해 되십시오

2015 을미년에는 60만 구민의 집 곳곳에 행복한 바람이 깃들길 기원합니다.

올 한 해도 대한민국에서 가장 행복한 노원구민의 집을 짓기 위해

노발대발*의 자세로 최선을 다하겠습니다.



* '노원이 발전하면 대한민국이 발전한다' 는 노원구청장과 직원들의 마음가짐입니다.

2015년 1월 1일부터

동일로 전 구간이 금연거리로 지정됩니다.



2014년부터 전국 최초로 금연성공 구민에게 금연 성공 지원금을 드리고 있으며, 2015년부터는 동일로 전체를 금연구역으로 지정해 관리합니다. 구민 건강을 위한 「금연도시 노원」 프로젝트, 지금 함께하세요.

- ▶ 지정일자 : 2015. 1. 1.
- ▶ 금연거리 : 노원구 관내 동일로 전 구간(의정부시계~태릉입구역)
- ▶ 금연범위 : 동일로 경계선으로부터 10m 이내 인접한 횡단보도를 포함한 보행로 전 구간
- ▶ 과태료 : 5만원(단, 2015년 3월까지 계도기간)

(의약과 ☎2116-4333)

금연에 성공하면 30만원 상당의 지원금을 드립니다. - 주민등록상 노원구민으로 금연클리닉 등록자, 전화 및 방문예약 (금연클리닉 ☎2116-4538, 4470)

“새해에도 구민을 먼저 생각하겠습니다”

존경하는 노원구민 여러분!

희망찬 을미년(乙未年) 새해가 밝았습니다. 2015년 새해에는 여러분 가정에 늘 행복과 기쁨이 넘치는 즐거운 한 해가 되시기를 진심으로 기원합니다.

통계청이 발표한 2014년 사회조사 결과, 우리 사회가 불안하다고 느끼는 국민이 절반 이상으로 나타났습니다. 주된 원인으로 ‘인재(人災)’를 꼽았다고 하니, 세월호를 비롯한 대형 사건·사고가 끊이지 않으면서 불안감이 커진 것으로 생각됩니다. 세월호 사고가 알려준 사람과 생명의 소중함에 대한 교훈을 다시 한번 가슴에 새기며 **노원구가 사람 중심의 따뜻하고 안전한 곳이 될 수 있도록 노력해 나갈 것**을 다짐해봅니다.

민선 5기부터 꾸준히 추진하고 있는 자살 예방사업, 심폐소생술 교육사업, 동단위복지체제 구축, 마을이 학교다, 기후변화 대응, 비정규직의 정규직화, 생활임금 도입, 안전한 마을 등 사람중심의 정책들이 타 지자체로 확산되며 대한민국의 표준모델로 자리잡을 만큼 성과를 내고 있습니다.

2015년 을미년은 민선 6기가 시작하는 실질적인 첫 해입니다. 민선 5기의 성과들을 토대로 행복공동체 노원으로 도약할 발판을 잘 마련하여 **노원구를 대한민국에서 가장 행복한 구민의 집으로 만들기 위해 온 힘을 기울이겠습니다.**

일반주택지역 범죄 제로화 사업을 확대 추진하고 마을공동체 복원 운동을 꾸준히 확산하여 **구민의 생명과 안전을 소중히 지키는 복지 노원**을 실현해 나갈 것입니다. 공릉 문화복합센터, 중계문화복지센터, 공립형 지역아동센터, 인생이모작지원센터 등 복지 인프라 확충에도 노력하겠습니다.

창동차량기지 및 도봉면허시험장 이전부지 개발 사업이 지난 12월 지하철 4호선 연장사업의 착공과 함께 본격적으로 추진되고 있습니다. 노원구 발전을 위해 **민선 6기의 가장 중요한 현안은 일자리와 주거가 조화를 이루는 자족도시로 조성해 나가는 것**인 만큼 차량기지 이전부지에 서울 동북부의 업무 상업중심지를 조성하고 광운대·석계역 신경제거점 사업도 본격적으로 추진하여 일자리 창출에 적극 노력하겠습니다.

미래를 이끌어 나갈 아이들을 위한 투자는 그 어떤 것보다 중요한 일인 만큼, **‘마을이 학교’ 사업을 확대 발전시켜 청소년의 균형있는 성장을 돕겠습니다.** 학습 테마의 길을 조성하고 상계청소년리더십센터, 하계청소년교육센터, 불암정보도서관 건립을 추진하며 강북지역 과학 교육 메카가 될 서울과학관을 내년에 준공하면 ‘제대로된 교육을 시키려면 노원구로 오라’는 말은 모두가 꼭 덕일 이야기가 될 것임을 믿습니다.

이와 더불어 ‘행복하려면 녹색’ 사업을 시작하여 지구 위기 극복을 위한 프로그램을 만들어가고 태양광 발전시설 보급, 제로에너지하우스 실증단지 건립, 1가구 1텃밭 가꾸기, 중랑천 하천공원 생태학습관 및 불암산 노원자연마당 개장 등을 통해 **노원구가 앞장 서서 지속가능한 녹색 공동체 모델을 만들어 나간다면 대한민국에서 가장 행복한 구민의 집**이라는 목표는 희망을 넘어 현실이 될 수 있음을 믿습니다.

사랑하는 노원구민 여러분!

2015년은 노원의 미래를 위해 그 어느 때보다 중요한 시기임을 피부로 느끼고 있습니다. 저를 비롯한 1,300여명 노원구청 직원들은 **올 한해도 대한민국에서 가장 행복한 노원구민의 집을 짓기 위해 노발대발의 자세로 최선을 다하겠습니다.**

구민 여러분의 변함없는 관심과 성원을 부탁드립니다. 을미년 양의 해 여러분의 가정에 양처럼 평화롭고 포근한 기운이 항상 함께하며 행복한 바람이 구민의 집 곳곳에 깃들길 진심으로 기원합니다.

2015. 1. 1.

노원구청장 김 성 환 올림



2015년 신년 인사회

을미년 새해를 맞아 각계 각층의 주민들과 함께 희망찬 새해의 소망을 다지는 자리인 신년인사회를 개최합니다.

- ▶ 일 시 : 2015. 1. 16.(금) 오후 2시
- ▶ 장 소 : 구청 2층 대강당
- ▶ 참 석 : 구청장, 서울특별시시장 및 국회의원, 시·구의원, 관내 기관장 및 주민
- ▶ 내 용 : 식전 행사, 구청장 신년사, 서울특별시시장 및 주요 인사 새해 덕담, 축하 등



(행정지원과 ☎2116-3085)

신년사

존경하는 노원구민 여러분!

희망찬 을미년이 밝았습니다. 노원구민의 기대와 성원 속에서 제 7대 노원구의회사상 최초의 여성의장으로 제가 선출되어 출범한 것이 었그제 같은데 벌써 반년이 지나 새해를 맞이 하게 되었습니다.

여러 가지 어려운 여건 속에서도 현장중심의 활발한 의정활동으로 지역 현안 해결을 위해 노력하시는 동료 구의원들을 격려해주신 노원구민 여러분께 감사드립니다.

그동안 노원구의회는 지방자치의 원숙한 토대 위에 구민의 생활편익과 복리증진을 위해 많은 노력을 기울여 왔습니다.

제 7대에 접어들어 노원구민의 삶의 질 향상을 위해 '열린 의회, 신뢰받는 의회'를 구현하고자 21명 의원 모두 한마음으로 공부하는 의회,

정책 의회를 위해 많은 노력을 기울여 앞서가는 의회상 정립에 힘써 왔습니다.

또한, 지난해 12월 창동차량기지가 국가 정책 사업으로 당고개에서 진접까지 이어지는 진접선 복선 전철 기공식이 있었습니다. 그에 따라 노원발전위원회도 발족하여 노원의 오랜 숙원 사업이 순조롭게 진행되어 노원의 희망찬 출발이라고 생각합니다.

존경하는 노원구민 여러분!

을미년 새해에도 구민의 대변자라는 의원 본연의 책임에 충실하고 구민의 기대와 정서에 부응하여 지역발전과 구민 복리증진을 위해 더욱 매진하겠습니다. 불우한 이웃과 소외계층을 포함한 사회적 약자 모두가 더불어 '행복한 노원, 안전한 노원'을 만들기 위해 최선을 다 할 것입니다.

아무쪼록 2015년은 성격이 순박하고 부드러운 양처럼 구민 모두 평화롭고 우리나라 정치, 사회공동체가 서로 소통하고 화합하는 한 해가 되길 희망하면서 지난해 못 다 이루신 일 새해는 꼭 성취하시길 기원합니다.

새해 복 많이 받으십시오.
감사합니다.

2015. 1. 1.

노원구의회 의장 김 승 애 올림



노원구의회 <http://council.nowon.kr>

제219회 노원구의회 정례회 개최

서울 노원구의회(의장 김승애)는 지난달 25일부터 이달 19일까지 25일간의 일정으로 제219회 정례회를 개최하고 올해 의사일정을 마무리했다. 이번 정례회에서는 각 상임위원회별로 지난달 26일부터 9일간 2014년도 업무추진 실적 보고 및 집행부 업무추진에 대한 전반적인 '행정사무감사'를 실시했다.

12월 5일 제 2차 본회의에서는 구정질문 및 구청장의 답변이 이어졌다. 8일부터 상임위원회 활동에 들어가 안건심사 및 2015년도 업무계획 보고 및 예산안 예비심사에 들어갔다.

이어서 16일부터 18일까지 7명의 위원으로 구성된 예산결산특별위원회(위원장 이한국, 부위원장 오광택·손명영, 위원 김미영, 변석주, 봉양순, 이은주)가 3일간 심도 있게 2015년도 예산안을 심사했다. 이한국 예산결산위원장은 예산안 심의를 마치며 노원구민들에게 "노원구의회 의원들은 하나같이 노원구민의 행복, 삶의 질 향상을 위해 의정활동을 하고 있다. 믿어주시면 주민의 편에서 주민이 원하는 의정활동을 펼칠 것을 약속드린다. 주민이 낸 세금이니만큼 소중하게 다루어서 잘 편성할 수 있도록 최선을 다했다."고 말했다.

12월 19일에는 제 219회 노원구의회 정례회 제 4차 본회의를 개최하고 올해 의사일정을 마무리 했다. 김승애 노원구의회 의장은 "25일간의 긴 의사 일정에 수고하신



동료 의원 여러분의 노고에 진심으로 감사의 말씀을 드리고 아울러 성실한 자료준비와 답변으로 적극 협조해주신 집행부 관계공무원 여러분께도 감사의 말씀을 전한다. 다가오는 2015년 을미년 새해에도 더욱 건강 하시고 여러분 모두의 가정에 행운이 가득하시기를 진심으로 기원 드린다."고 말했다.

[부의 안건-가결]

- 2014년도 행정사무감사 결과보고서 채택의 건
- 서울특별시 노원구의회 의원의 의정활동비 등 지급에 관한 조례 일부개정조례안
- 서울특별시 노원구의회 의원 신분증 규칙 일부개정규칙안
- 서울특별시 노원구 협동조합 활성화 지원에 관한 조례안 (대표발의 김용우, 공동발의 최윤남 · 김경태 · 김운화 · 오한아 · 정성욱 · 이은주)
- 서울특별시 노원구 공무원 후생복지에 관한 조례 일부개정조례안
- 서울특별시 노원구 문화시설 설치 및 운영에 관한 조례 일부개정조례안
- 서울특별시 노원구 통 · 반 설치 조례 일부개정조례안

- 서울특별시 노원구 중증장애인생산물 우선구매 촉진조례안 (대표발의 김운화, 공동발의 김용우 · 주연숙)
- 서울특별시 노원구 복지 목욕시설 설치 및 운영 조례 일부개정조례안
- 제6기 지역보건 의료계획안
- 공릉2 주택재건축 정비구역 및 정비계획 해제 결정 의견 청취안
- 2015년도 기금운용 계획안
- 2015년도 예산안
- 자치구 지방재정 현안문제 해결을 위한 서울특별시 노원구 의회(송인기의원 외 13인) · 강서구의회 공동성명서 채택의 건

[제 2차 본회의 구정질의]

- 마은주 의원
 - 베란다용 미니 태양광 사업의 미미한 실효성 관련 질의
 - 서울 온천 주차장 부지 지하 온천수 개발 제안
- 정성욱 의원
 - 공동주택 분쟁 해결을 위한 「노원구 공동주택 관리 감독과 감사에 관한 조례」 제정 건의
 - 중랑천에서 발견된 표범장지뱀 서식지 보호 요청
- 송인기 의원
 - 준공 6개월도 안되어 훼손된 노원역사마당 조치 요청
 - 주민들에게 불편을 주고 있는 자전거 전용도로 존치 여부 질의
 - 기초연금, 무상보육 등 국가 재정 증액 및 지방소비세 추가 확대 요청

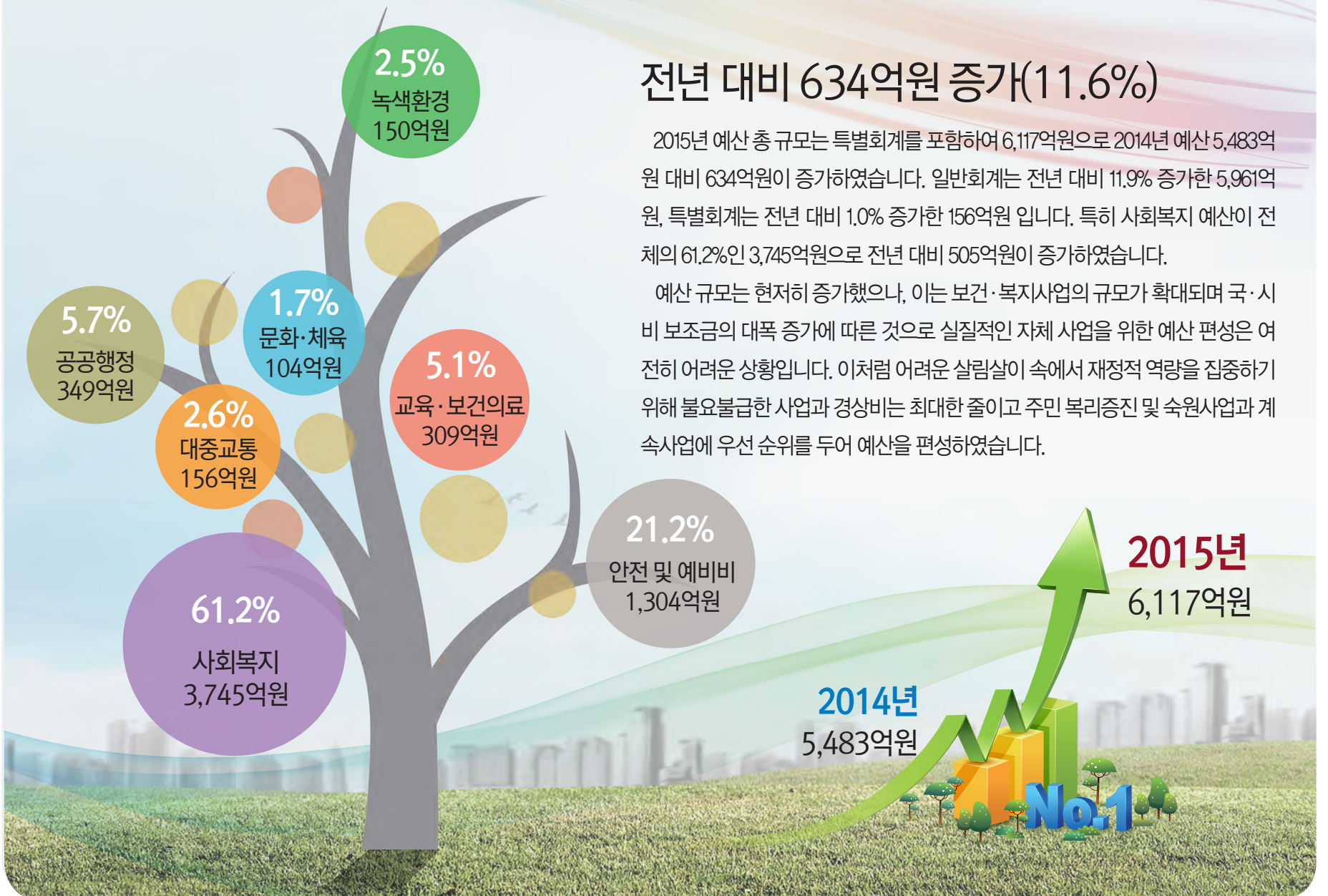
(의회사무국 ☎ 2116-3398)

2015 예산 6,117억 원 편성 올해 노원구 살림 이렇게 꾸려나가겠습니다.

전년 대비 634억원 증가(11.6%)

2015년 예산 총 규모는 특별회계를 포함하여 6,117억원으로 2014년 예산 5,483억원 대비 634억원이 증가하였습니다. 일반회계는 전년 대비 11.9% 증가한 5,961억원, 특별회계는 전년 대비 1.0% 증가한 156억원입니다. 특히 사회복지 예산이 전체의 61.2%인 3,745억원으로 전년 대비 505억원이 증가하였습니다.

예산 규모는 현저히 증가했으나, 이는 보건·복지사업의 규모가 확대되며 국·시비 보조금의 대폭 증가에 따른 것으로 실질적인 자체 사업을 위한 예산 편성은 여전히 어려운 상황입니다. 이처럼 어려운 살림살이 속에서 재정적 역량을 집중하기 위해 불요불급한 사업과 경상비는 최대한 줄이고 주민 복리증진 및 숙원사업과 계속사업에 우선 순위를 두어 예산을 편성하였습니다.



어르신들에게 추억과 행복을 선사하는 노원청춘극장 북서울미술관에 제2관 확대 개관!

2012년 노원구청 소강당에서 시작한 노원청춘극장이 어르신들의 성원으로 서울시립 북서울미술관에 제2관을 개관합니다. 국·내외 명작으로 구성되어 어르신들에게 추억과 행복의 순간을 선사할 청춘극장에 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

- ▶ 개관 : 2015. 1. 6.(화) 14:00
- ▶ 상영 : 매주 화요일 14:00
- ▶ 장소 : 서울시립 북서울미술관
지하 1층 다목적홀(300석)

※ 제1관 상영 안내 :
매주 수·목요일 14:00,
노원구청 6층 소강당

(어르신복지과 ☎2116-3749)

올 겨울 즐길거리, 중랑천공원 야외스케이트장으로 go! go!

- ▶ 위치 : 중랑천 워터파크(상계동 770-11)
- ▶ 운영시간
 - 월~금 : 9:00 ~ 21:00
 - 주말 : 9:00 ~ 23:00
- ▶ 이용요금 : 2,500원(2시간 기준)
- ※ 국가유공자, 장애인, 기초생활수급자 등은 무료
- ▶ 부대시설 : 커피전문점, 스케이트 용품점, 스낵바, 매점 등



(문화체육과 ☎2116-3781)



포근하고 눈·비 많을 것으로 예상되는 올 겨울, 함께하는 눈 치우기로 행복한 마을 만들어요.

각종 기상정보를 수시로 수집, 강설에 대한 사전예측을 강화하여 신속한 초동 제설과 폭설 대비 체계를 통해 주민들이 안전하게 통행할 수 있도록 노력하겠습니다. 하지만 내린 눈이 주민들의 안전을 위협하지 않도록 신속한 눈 치우기에는 주민들의 도움이 절실히 필요합니다. 우리 이웃이 안심하고 지낼 수 있도록 내 집·내 점포 앞 눈 치우기에 함께 해 주세요.

〈건축물 관리자의 제설·제빙 책임에 관한 조례〉

- ▶제설·제빙 범위 : 보도 전체, 이면도로·보행자 전용도로는 대지 경계로부터 도로 중앙까지
- ▶작업시간 : 낮에 내린 눈은 눈이 그친 후 4시간 이내, 밤에 내린 눈은 다음 날 오전 11시까지

(토목과 ☎2116-4149)

내 집 앞, 골목길, 이면도로와 버스정류장 등의 제설작업을 함께 할 제설 자원봉사자를 모집합니다.

- ▶모집기간 : ~ 2014. 12. 31.(수) 까지
- ▶모집대상 : 주민 누구나
(청소년 및 성인, 가족단위 신청 가능)
- ▶봉사활동시간 인정 : 제설봉사 참여 1회 당
최대 2시간 인정
- ▶신청방법 : 구청 홈페이지, 1365나눔포털사이트(www.1365.go.kr)



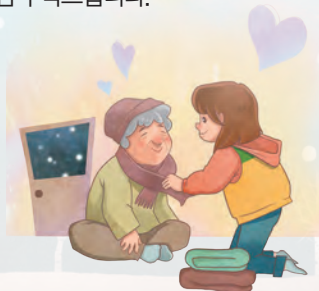
(노원구자원봉사센터 ☎974-3200)

우리의 겨울, 당신의 나눔이 필요합니다.

추운 겨울, 몸과 마음도 춥게 지낼 어려운 이웃들을 위해 구민 여러분의 사랑과 온정을 모읍니다. 우리구에서 모금된 성금·품은 갑작스런 실직으로 주거와 생계가 불안한 저소득 가정, 아프지만 제대로 치료받지 못하는 이웃, 어려운 환경에서도 열심히 노력하는 학생을 위해 사용됩니다.

2015 희망온돌 따뜻한 겨울나기 사업에 구민 여러분의 따뜻한 관심 부탁드립니다.

- ▶사업기간 : ~ 2015. 2. 17. 까지
- ▶모집방법
 - 성금 : 접수 계좌 입금(우리은행 015-176590-13-522)
 - 성품 : 각 동 주민센터에 접수
- ▶기부금 영수증 발급 : 국세청 연말정산 간소화서비스에서
확인 가능



(서울 사회복지공동모금회 ☎6365-0003, 복지정책과 ☎2116-3652)

찾아주세요! 알려주세요! 소외된 우리 이웃 동절기 복지사각지대 이웃을 집중 발굴·지원합니다.

장기화된 경기 침체와 동절기 일용직 일자리 감소 등으로 취약계층의 어려움이 더해질 수 있는 추운 겨울입니다. 복지 사각지대를 집중 발굴, 조사하여 돌봄이 필요한 분들에게 도움을 드리겠습니다.

▶추진기간 : ~ 2015. 2. 28.(3개월간)

▶중점 발굴 대상

- 국가·지자체, 민간의 도움이 필요하지만 지원받지 못하는 소외계층
- 소득 등은 공적지원 대상에 해당되지 않으나, 돌봄 등의 과중한 부담으로 인하여 어려움을 겪고 있는 가구
- 그 밖에 생활이 어려워 도움이 필요한 저소득 빈곤계층
- ▶지원내용
 - 긴급복지, 기초생활보장제도 등 공적급여 신청 안내
 - 소득기준에 미달하더라도 돌봄 등 복합적인 문제가 있을 경우 통합사례관리 대상자로 선정, 지속 관리
 - 비 수급 빈곤층 등 차상위 계층 등은 민간서비스 연계 대상자 선정하여 방문 상담·후원물품 등 지원

(복지정책과 ☎2116-3659)

걱정되는 겨울철 난방비, 무료로 우리집 에너지 컨설팅 받으세요.

낡고 오래된 집일수록 단열 효과가 떨어져 난방비가 상대적으로 많이 올라갑니다. 겨울철 에너지 소비의 주범인 난방비 절감을 위해서 열화상 카메라를 이용하여 열측정을 하고 열이 새고 있는 부분을 체크하여 손쉽게 조치할 수 있도록 무료로 컨설팅해 드립니다.

- ▶대상 : 노원구 거주 주민 누구나
- ▶기간 : 연중
- ▶접수 : 구청 홈페이지 또는 전화 또는 방문접수(구청 복지정책과, 동주민센터)

(복지정책과 ☎2116-3662~4)

자유롭게 독서하고, 커피 마시며 담소도 나누는 주민들의 쉼터 초안산 숲속 작은 도서관에서 만나요!



지난 9월의 마지막 날, 초안산 아래에 초안산 숲속작은 도서관(이하 초안산 도서관)이 문을 열었다. 그동안 상대적으로 문화시설이 부족했던 월계동에는 반가운 소식이 있었다. 초안산 도서관은 특히 월계동 지역에 대한 사전 분석을 통해 영유아 교육의 수요가 높은 것을 감안해 영유아 관련 도서의 비율을 높였다. 뿐만 아니라, 청소년과 성인들까지 읽을 수 있는 다양한 분야의 장서 6천 여 권이 벽을 따라 설치된 서가에 비치되어 있다.

내부는 최대한 자연의 정취를 느낄 수 있도록 하기 위해 바닥재와 테이블, 의자 등을 친환경 소재인 자작나무 원목으로 만들었다.

또 한 가지 특이할만한 점은 문이 없다는 것이다. 공간 활용을 최대한 높이기 위해 복층 구조로 구성되어 도서관 전체의 공간이 연결되어 있어 탁 트인 덕에 보통의 도서관에서 느끼는 답답함이 없다. 초등학교를 중심으로 독서 돌봄이 가능하도록 좁은 공간이지만 최대한 활용해 다목적으로 설계되었다. 또한 모유 수유실도 마련되



어 있어 젖먹이 아이들을 데리고도 얼마든지 편안히 이용 가능하다.

커피를 마실 수 있는 작은 카페도 마련되어 있다. 자원봉사자들에 의해 운영되는 이 카페에서는 저렴하고 맛있는 커피를 맛볼 수 있다. 커피와 함께 우아하게 독서할 수 있는 작은 사치도 누릴 수 있어 주민들의 쉼터 역할도 톡톡히 한다. 카페의 수익은 도서관 운영비로 사

용된다.

초안산 도서관이 더욱 반가운 이유는 지역아동센터의 역할까지 겸하고 있기 때문이다. 2개의 학습지원실을 마련해 15명을 정원으로 월요일부터 금요일, 오후 1시~7시까지 방과후 지역 초등학생 돌봄 프로그램을 운영하고 있다. 일상생활지도, 학습지원, 급식지원이 필요한 우선 돌봄 아동을 대상으로 한다. 방학 중에는 오전 10시~오후 5시까지 운영된다.

우리동네 마을학교로, 주민들과 만나 담소를 나누는 쉼터로, 누구나 읽고 싶은 책을 자유롭게 읽을 수 있는 책방으로 다양한 역할을 톡톡히 해내게 될 초안산 도서관의 앞으로의 모습이 기대된다.

초안산 도서관의 이용시간은 월요일부터 금요일까지는 오전10시~오후5시, 토요일은 오전 10시~오후1시까지이며 매주 일요일과 법정공휴일은 휴관한다.

(초안산 숲속작은도서관 ☎905-3900)

명예기자 이미경

통하면 길이 보인다 구청장과 함께하는 구민 소통의날

구청장이 구민과 대화의 시간을 갖습니다. 구민과의 직접 소통으로 불편사항에 대한 해결 방안을 모색하고 구정 발전을 위한 생생한 의견들을 구정에 반영하겠습니다.

〈구청장과의 만남 신청 안내〉

- ▶ 일시 : 매주 수요일
- ▶ 장소 : 대화 대상에 따라 구청장실, 회의실, 소강당, 현장 등
- ▶ 대상 : 개인, 직장인, 단체 등 구민 누구나
 - 개인·단체 : 매주 수요일 14:00~16:00 (개별, 각 20분 내외)
 - 관내소재 직장(단체) : 매월 셋째 수요일 19:00~21:00
 - 공동주택 입주자대표 : 분기 1회 간담회
- ▶ 면담안건 : 생활불편 민원사항, 불합리한 정책 개선, 구정발전 제안 등
- ▶ 신청방법 : 구청 홈페이지, 방문, 전화(☎2116-3084), 팩스(☎2116-4608)

※제외 대상 : 구청장과 대화했던 반복민원, 개인간의 사적분쟁, 공무원의 불친절·근무 태도 등 단순 민원

(행정지원과 ☎2116-3084)

어르신-대학생 주거공유(룸세어링) 신청하세요.

룸세어링 사업은 주거공간의 여유가 있는 어르신과 주거공간이 필요한 대학생을 연결하여 어르신은 저렴하게 주거공간을 제공하고, 대학생은 어르신에게 소정의 임대료와 생활서비스를 제공하는 주거공유 프로그램입니다.

- ▶ 신청기간 : 연중 수시
- ▶ 신청대상 : 61㎡ 이상 주택을 소유한 65세 이상 어르신, 노원구 관내 대학 재학 및 휴학생
- ▶ 신청방법 : 전화 또는 방문신청

(복지정책과 ☎2116-3664)

부조리 근절을 위한 부패 취약분야 상시 모니터링 실시

민원처리 과정에서의 직원 부조리 근절을 위해 청렴도 ARS 조사를 실시하고 있습니다. 설문에 적극적인 참여 부탁드립니다.

▶ 조사대상 : 인허가, 보조금 지원, 식품환경·위생 지도단속, 공사·용역계약 분야

▶ 조사방법

설문조사 대상자 선정	▶ 각 부서에서 처리하는 각종 인허가 등 민원방문자를 설문조사 대상으로 선정
설문조사 실시	▶ 부패지수, 투명성지수, 책임성지수에 대한 5문항으로 전화설문조사
설문조사 결과 분석	▶ 프로그램에 의해 각 부서별, 업무별 자동 설문결과를 산출하여 원인분석을 통한 데이터 관리

(감사담당관 ☎2116-3061)

예쁜 우리아이, 예쁜 이름 무료로 지어드립니다.

- ▶ 신청대상 : 관내 기초생활수급자, 장애인, 2자녀 이상 다자녀가정, 다문화가정 등
- ▶ 신청방법 : 구청 및 동주민센터 방문 또는 이메일, 팩스(2116-4628) 신청
- ▶ 운영절차 : 작명신청 → 접수순으로 작명 후 통보 → 선정장 교부
- ▶ 방문상담 : 매주 목요일 14:00~17:00(전화상담 가능)

(여성가족과 ☎2116-3722)

생활 쓰레기 무단투기 근절 홍보 자원봉사자 모집

생활 쓰레기를 아무때나 공공장소에 배출해 무단투기 발생 원인이 되고 있어 생활 쓰레기 배출 요일과 장소, 배출 방법 등을 홍보하는 자원봉사자를 모집합니다.

- ▶ 모집기간 : 2015. 1. 5.(월) ~ 1. 16.(금)
- ▶ 모집대상 : 노원구 주민 누구나
- ▶ 활동내용 : 무단투기 근절 홍보물 배부 및 쓰레기 배출 안내 등
- ▶ 활동방법 : 동별 순회 홍보
- ▶ 신청방법 : 구청 홈페이지 또는 1365 자원봉사포털 (www.1365.go.kr)
- ▶ 봉사활동 시간 : 1일 최대 4시간 인정

(자원순환과 ☎2116-3822)

사회적 경제기업

물고기보다 물고기 잡는 방법을 나누듯 더불어 함께하는 방법도 새로워져야 합니다.

우리 사회의 긍정적인 변화를 만들어가는 '사회적 경제기업'

사회적 경제기업과 함께 지역사회 발전을 위한 새로운 길을 만들어가고 있습니다.

▶ (주)나사희 ☎ 943-1916

지적장애인고 고령자가 2인 1조의 파트너로 친환경 소재를 활용해 문구제품을 디자인하는 행복나눔 기업

- 유형 : 지역형 예비 사회적기업
- 내용 : 시설물 유지관리, 일반건설 공사
- 위치 : 광운로 128-11

▶ 일촌나눔하우징(주) ☎ 977-8200

- 유형 : 고용부 인증 사회적기업
- 내용 : 리모델링 및 인테리어공사, 공공시설 공사, 위생관리 용역 등
- 위치 : 월계로55길 64
- 홈페이지 : www.joytouch.co.kr

▶ (주)휴비스복지메니저먼트 ☎ 1577-9565

- 유형 : 지역형 예비 사회적기업
- 내용 : 건설, 인테리어 및 시설관리
- 위치 : 상계로91

▶ IT희망나눔(주) ☎ 996-5533

- 유형 : 고용부 인증 사회적기업
- 내용 : 웹사이트 구축 및 관리, SMS 솔루션 구축, 인터넷게임 중독 상담
- 위치 : 동일로1351
- 홈페이지 : www.ollsms.com

(일자리경제과 ☎ 2116-3476)

콩콩 찢고 두드리고 터트리고

서울형 교육우선지구사업 「화내도 좋은 날」 프로그램을 다녀와서

서울형 교육우선지구 사업에 43개교 7,289명 참여

눈이 채 녹지 않은 중학교 운동장 한가운데를 가로질러 2층 체육관 강당에 들어섰다. 수업과는 다른, 책상 없는 강당에서 자신의 스트레스와 분노지수 점수를 받아 든 아이들이 상담을 하기 위해 줄지어 서있다. 오늘은 서울형 교육우선지구사업으로 선정된 '화내도 좋은 날' 프로그램이 공릉중학교에서 진행되었다. 학업으로 지친 청소년들의 마음속에 쌓여있던 분노를 마음껏 표출하는 날이었다.

서울형 교육우선지구사업은 혁신교육의 성공사례 확산과 학생들의 인성 및 창조성을 키우기 위해 추진중인 사업으로, 올해 노원구가 선정되어 총 7개 프로그램에 221회에 걸쳐 43개교 7,289명의 학생이 참여하였다.

분노 조절을 깨닫는 이벤트로 구성

학생들이 표를 받아들고 각 코너를 돌며 걱정 인형 만들기, 허브차 콩콩 찢어 마시기, 컬러페이퍼에 글이나 그림을 그려 스티커 붙이기 등 다양한 분노조절 활동을 하고 있었다. 종이에 불평, 그릇된 행동, 버릇 등 버리고 싶은 것을 적고 종이를 물에 넣어 적시고 손으로 휘저으며



화를 풀기도 했다. 종이는 대형 양푼 안에서 분노와 함께 금세 가라앉고 분해된 글자의 자음과 모음만이 부표처럼 동동 떠 있었다. 나를 화나게 하는 것들을 풍선에 적어 상대방 발목에 묶어 사정없이 터트리기, 마빡이·코쟁이 소품 등으로 자신을 분장하고 '화! 찰칵!' 사진을 찍어 추억상자에 넣기도 했다.

걱정인형 만들기도 있었다. 인형에게 걱정거리를 하나씩 얘기하고 배개 아래 넣어두면 잠을 자는 동안 걱정거리를 멀리 사라지게 해 준다는 걱정인형을 만든 아이들은 희한하게 자기들을 닮은 인형을 만든 것 같으며 서로 마주보고 활짝 웃음 지었다.

허브 몇 잎에 설탕, 사이다, 레몬즙, 얼음을 넣고 손가락으로 화풀이하듯 밤톨만한 얼음을 콩콩 부셔 미니 카

페에 앉아 가슴 시원한 허브차를 음미하는 활동도 인기였다. 난타 북, 찌그러진 냄비와 냄비 뚜껑, 물통 등을 들고 소리 지르며 힘껏 두들기면서 마지막까지 남아있던 스트레스를 날리면서 '화내도 좋은 날' 프로그램은 비로소 끝이 났다.

김환이(2학년, 여) 학생이 흔쾌히 자신의 분노지수를 보여주었다. 분노지수가 아주 낮게 나온 환이 학생은 표정부터가 밝고 웃는 얼굴이다. 최규태(2학년, 남) 학생은 화가 나면 음악을 통해 감정 조절을 하고 친구와 놀이 문화를 통해 화를 삭인다고 한다. 학생들과 얼굴을 마주한 상담 선생님은 분노지수가 높게 나온 학생들도 더러 있지만, 대체로 분노지수가 낮고 아이들의 순수한 면을 볼 수 있어 즐거운 시간이었다는 이야기를 전했다.

놀면서 자신의 스트레스를 끄집어내어 쓰레기통에 구겨 버리듯 맘껏 화를 분출한 날, 공동체를 통해 소통하며 내뿜고 버리고 다짐하는 시간이 이 학생들에게는 더없이 소중한게 남을 것이다. 얼음을 손가락으로 부시고, 화를 물에 풀어내고 걱정인형을 만들었으니 이제 머리맡에 두고 잠자리에 들면 우리 친구들은 걱정 뚫이다.

명예기자 배덕정

서울영어과학교육센터 2015년 1월 겨울방학 프로그램

- ▶신청기간 : 2014. 12. 23.(화)부터 선착순
▶신청방법 : 서울영어과학교육센터 홈페이지
(www.seoulese.or.kr) 접수

프로그램	대상	수업일시	수강료
예비중등과학	초 5~6	1월 둘째~셋째주 화·목·금 / 수·금반 10:00~11:20	30,000원
원어민 영어과학	초 3~6	1월 둘째~셋째주 화·목·금 / 수·금반 13:00~14:40	40,000원
뇌, 스토리를 만나다	초 4~6	1월 둘째~셋째주 화·목 • 초 4~5 : 10:00~11:20 • 초 6 : 11:40~13:00	40,000원
역학! 재미있고 신기한 이야기(A)	초 3~4	1월 둘째~셋째주 수·금 10:00~11:20	40,000원
역학! 재미있고 신기한 이야기(B)	초 1~2	1월 둘째~셋째주 수·금 11:40~13:00	40,000원

(교육지원과 ☎2116-3238)

아이들을 독서 지도의 객체가 아닌 주체적인 독자로! 어린이 독서컨설팅 학부모 설명회

노원구 구립도서관에서는 아이들에게 무조건 시키거나 검사하는 책 읽기가 아닌, 여러번 보여주고 가르쳐주고 수정해 주는 어린이 독서 컨설팅 프로그램을 시작합니다. 어린이 스스로 책과 삶을 연결짓고 자신의 생각과 느낌을 표현할 수 있는 독자가 될 수 있도록 어린이 독서컨설팅 설명회에 학부모님들을 초대합니다.

- ▶일시 : 2015. 1. 23.(금) 오전 10시
▶장소 : 구청 6층 소강당
▶대상 : 노원구 거주 초등학생 학부모 및 어린이 독서에 관심있는 분

(노원어린이도서관 ☎070-7882-4920)

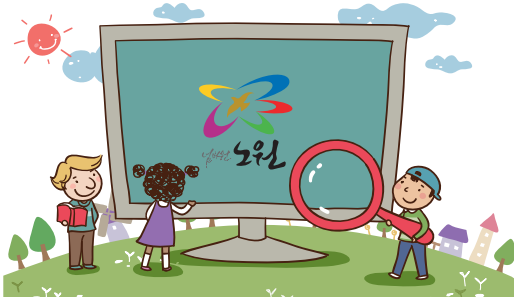
2015년 스포츠강좌 이용권 무료 접수 안내

스포츠강좌 이용권은 취약계층의 유·청소년이 스포츠를 통해 건강한 여가생활을 할 수 있도록 지원하는 사업으로, 1인당 월 최대 7만원의 스포츠강좌 수강료를 지원합니다.

- ▶신청기간 : ~ 2015. 1. 4. 까지
▶신청방법 : 국민체육진흥공단 홈페이지
(www.kspo.or.kr) 신청
▶신청대상 : 기초생활수급권자 및 차상위계층 가정의 만 5세 ~ 18세 유·청소년(1996.1.1.~2009.12.31. 출생자)
▶수강기간 : 2015. 1월부터~
▶수강료 : 무료(월 최대 7만원 지원)
(국민체육진흥공단 ☎410-1298~9, 문화체육과 ☎2116-3780)

재미있고 쉽고 편하게 배우는 원어민 영어 노원 원어민 영어화상학습(NISE) 수강생 모집

- ▶수강대상 : 노원구 거주 초 3학년 ~ 중 3학년, 성인(고등학생 이상)
▶수강기간 : 2015. 1. 2. ~ 2. 27.(2개월간)
▶수업방식 : 원어민(1명) : 수강생(4명) 온라인 실시간 화상학습
▶접수기간 : ~ 2014. 12. 30. 까지
▶접수방법 : NISE 홈페이지(www.nise.kr) 접수
▶수강료(2개월분) : 학생 20,000원, 성인 58,000원
※ 교재비 별도, 국민기초생활수급자 및 법정 한부모가족 자녀 무료
(NISE 콜센터 ☎1577-0585)



46억년 지구 역사를 한 눈에 지구의 길 해설사 양성과정 교육생 모집

46억년 지구 역사를 지리적 길이 개념으로 표현한 지구의 길을 조성함에 따라 전문 해설사 양성을 위한 교육생을 모집하니 관심 있는 구민 여러분의 많은 참여 바랍니다.

- ▶모집기간 : ~ 2015. 1. 2.(금)까지
▶모집인원 : 30명
▶자격조건 : 신청일 현재 만 20세 이상인 노원구 주민으로, 해설사 양성과정 전 과정 이수가능한 자
▶모집방법 : 구청 홈페이지 접수
▶선정결과 : 2015. 1. 5.(월), 홈페이지 게재 및 개별 통보
※ 노원구 거주여부 확인 및 정원 초과 시 전산 추첨

- 교육일정 : 2015. 1. 9.(금) ~ 2. 27.(금), 매주 금요일(총 35시간)
- 교육장소 : 노원예코센터
- 수강료 : 4만원
- 수료기준 : 전체 과정의 80% 이상 출석
(수료생 중 지구의 길 해설사 선발)

(녹색환경과 ☎2116-3215)

중학교 주부(성인)학생 모집

학력인정학교인 청암중학교에서 배움의 기회를 놓친 분들을 대상으로 2년간 중학교 3년 과정을 졸업할 수 있는 중학교 과정 신입생을 모집합니다.

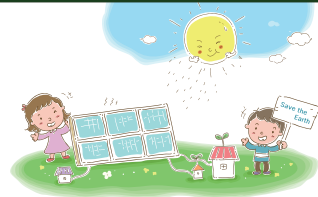
- ▶모집대상 : 초등학교 졸업자, 중학교 검정고시 합격자
▶모집인원 : 400명(오전/오후반, 선착순 마감)
▶모집기간 : 2015. 2. 28. 까지
▶수업료 : 수업료 및 교과서 무료
※ 기초과정(무료 한글반 및 초등검정고시반) 있음
(청암중학교 ☎930-6511, www.ca.hs.kr)



화석연료를 전혀 쓰지 않고 에너지를 생산 활용할 수 있는 환경체험 교육장

탄소제로하우스 노원에코센터 1,2월 프로그램

- ▶접수일시 : 12. 26.(금)부터 프로그램 시작 2일 전 마감
▶접수방법 : 노원에코센터 홈페이지(http://ecocenter.nowon.kr) 접수
※ 사전 연락 없이 불참 시 향후 프로그램 참가 불이익



(노원에코센터 ☎2116-4401~5)

구분	프로그램명	일시	대 상	참가비
기후변화에너지	기후변화&에너지의 이해	화~금 10:00~11:40	유아·초등(단체)	무료
에코 디자인	겨울, 신나게 놀자 '우리놀이 전래놀이'	• 1차 : 1.6.(화) ~ 1.8.(목) • 2차 : 1.13.(화) ~ 1.15.(목) 10:00~11:30	초등	무료
	나와 지구를 위한 '친환경 생활용품 만들기-초등' (립밤, 천연 비누, 소이캔들)	• 1차 : 1.13.(화) ~ 1.15.(목) • 2차 : 1.20.(화) ~ 1.22.(목) 14:00~15:30	초등	5,000원
	나와 지구를 위한 '친환경 생활용품 만들기-성인' (천연스킨, 천연에센스, 섬유유연제)	2.3.(화) ~ 2.5.(목) 14:00~15:30	성인	25,000원
	고사리손 환경요리 '고구마 샌드위치 만들기'	1.10.(토), 1.24.(토) 14:00~15:30	유아(6~8세)	3,000원
	고사리손 환경요리 '고구마 샌드위치 만들기'	1.17.(토), 1.31.(토) 14:00~15:30	초등(9세 이상)	3,000원
	재사용 에코디자인 '우리 아이 그림으로 가족 티셔츠 꾸미기'	2.7.(토), 2.14.(토) 14:00~16:00	가족(개인) *재활용품 준비	6,000원
	친환경 에코디자인 '면 생리대 만들기'	1.11.(일), 1.18.(일) 14:00~15:30	초등 고학년 이상 누구나	3,000원
목공 DIY	진목공방과 함께하는 '아동용 접이식 의자 만들기'	2.5.(목), 2.12.(목) 14:00~16:00	초등(11세 이상)	15,000원
생태환경	에코센터와 함께하는 방학특강 '방학숙제 속 숨어있는 겨울이야기'	1.9.(금)~1.30.(금) 매주 금, 10:00~11:30	초등	1,000원
	가족과 함께하는 만들기 특강 '나무로 만년달력 만들기'	• 1차 : 1.20.(화) ~ 1.21.(수) • 2차 : 1.27.(화) ~ 1.28.(수) 10:00~11:30	가족	4,000원
	북부환경정의와 함께하는 '새들이! 노~을자'	매주 토요일 10:00~12:00	가족	무료

노원 영어마을 월계캠프 초등부 겨울방학 영어캠프 참가자 모집

원어민과 함께하는 신나는 겨울 축제, Winter Wonderland! 겨울을 주제로 한 재미있고 다양한 활동에 참여하면서 즐겁고 신나게 영어를 공부해보아요.

- ▶모집대상 : 예비초 및 초등학생(기수당 120명)
▶운영기간
• 1기 : 2014. 12. 29.(월) ~ 2015. 1. 2.(금), 4일간
• 2기 : 2015. 1. 5.(월) ~ 2015. 1. 9.(금), 5일간
• 3기 : 2015. 1. 12.(월) ~ 2015. 1. 16.(금), 5일간
• 4기 : 2015. 1. 19.(월) ~ 2015. 1. 23.(금), 5일간
▶수업시간 : 오전 9:20 ~ 12:30
▶수업장소 : 노원영어마을 월계캠프
▶접수방법 : 인터넷접수(http://nev.nowon.kr), 선착순 마감
▶참가비용 : 각 기수별 60,000원, 1기는 48,000원
(노원영어마을 월계캠프 ☎3391-0509)



장애와 비장애의 경계를 허무는 가상결혼식 체험

장애인들도 느끼는 감정은 같아 장애인에 대한 인식 개선과 이해를

지난 12월 4일, '12월의 어느 멋진 날'을 주제로 성민복지관 주간보호센터에 다니는 중증장애인들의 가상 결혼식이 합동으로 열렸다. 신랑, 신부보다 도움의 손길이 더 많아 결혼식이 축제같이 느껴져 매우 즐거운 경험이 되었다.

성민복지관 강당에서 거행된 결혼식은 순백의 의상과 아름다운 꽃 장식 그리고 멋진 음악과 봉사자의 손길이 어우러져 더욱더 아름다웠다. 몸이 불편한 장애인들과 참석자 모두 이날만큼은 진지하게 그리고 매우 행복한 표정을 지으며 가상결혼식 체험을 했다. 체험자 중 부모님이 함께해 화축을 밝히고 혼주로서 손님을 맞이하는 체험도 있었다.

이번 가상결혼식은 장애인들도 일반인들과 같이 감정과 정서를 느낀다는 사실을 가슴으로 이해하고 공감하는 계기가 되었다. 장애인들도 성장 과정에 따라 사춘기를 맞이하면서 정신적인 변화와 함께 신체적 변화를 겪는다. 성인기를 맞이하며 사랑을 이해하기 시작하지만 주변의 시선과 부모님은 그들의 마음을 이해하지 못해 충돌을 빚는 게 현실인 것이다.

그런 애환을 잘 아는 김호신 사회복지사는 2년 전부터 그들의 마음을 헤아리는 이벤트를 준비했다. 결혼의 경험을 나누어주고 싶다는 마음에 시작한 이벤트지만 주변과 부모님의 반대가 매우 거세 힘든 때도 있었다고 한다. 하지만 지금은 장애인에 대한 인식 개선과 이해로 적극적으로

도움을 주는 부모님도 계시고 실제 결혼식을 하듯 정장과 한복을 곱게 입고 오셔서 기쁘게 참석하시는 것을 보면 매우 보람된다고 했다. 직접 결혼식을 체험한 유승미(24세)씨는 “좋았어요. 신랑하고 나가는 것 체험해 보고 싶어요.”라며 부끄러운 신부의 모습을 보였고, 김지희(23세)씨는 “재미있어요. 기다려졌어요.”라고 말하며 기쁨을 표현했다. 부모님으로 참여한 상계8동 최고은 어머니는 부모도 생각 못하는 것을 해주는 사회복지사들에게 감사를 전했다. 주정란(주간보호부모님회 대표)씨는 “더 많은 부모님이 참여해 아이들의 입장을 이해하고 인식을 바꾸는데 꼭 함께 했으면 한다는 바람을 전했다.



특히 가상 결혼식을 위해 재능기부를 해 준 이웃이 있어 더 아름다웠다. 아모레화장품 북부지점, 오테르 헤어살롱, 바라봄 사진관, 빵굽터, 그리고 재능기부로 협찬한 축가와 부케 등 이웃이 함께하는 결혼식으로 따뜻하게 치러져 의미가 남달랐다. 이처럼 사회 적응 프로그램에 함께 참여함으로써 사회 적응

력을 키워 세상과 소통할 수 있는 시도가 참 좋다. 들을 수 없었지만 수많은 명곡을 만들어 많은 사람들을 행복하게 해 준 베토벤이 있듯이 능력과 지능, 장애와 비장애의 경계를 허무는 인식 개선이 필요하겠다.



명예기자 고영미

우리말 바로알기



외래어 표기법을 알아보아요

- 장음 표기는 따로 하지 않는다.
(예) team → 팀(○) / 티임(×)
- 받침에는 ‘ㄱ, ㄴ, ㄹ, ㅁ, ㅂ, ㅅ, ㅇ’ 만을 쓴다.
(예) book → 북(○) / 북(×)
- 파열음을 표기할 때는 된소리를 쓰지 않는 것을 원칙으로 한다.
(예) Paris → 파리(○) / 빠리(×)

장애인 응급알림 신청자 모집

중증 장애인 가정에 화재·가스·활동 감지 센서를 설치해 실시간 모니터링 하고, 응급사고 발생 시 소방서와 지역센터, 가족에게 알려 신속하게 보호조치를 할 수 있도록 장애인 응급알림 서비스 신청자를 모집합니다.

▶ 신청자격 : 독거·취약가구 및 중증 장애인 등

▶ 서비스 내용

• 상시 보호가 필요한 중증 장애인의 안전 확보를 위한 응급 안전서비스 제공

• 응급 안전 장비 무료 설치(33만원 상당)

▶ 신청기간 : 연중 상시

▶ 신청방법 : 노원남부지역자활센터 방문

(서울노원남부지역자활센터 ☎941-6594)



평화종합사회복지관 나사꿈터, 공방-주민들의 재능기부로 열다

주민을 위한 프로그램과 주민이 카페운영

우리의 몸과 마음을 얼어붙게 만드는 추운 겨울이 찾아왔다. 중계3동 목련아파트단지 내에 위치하고 있는 평화종합사회복지관에는 몸을 녹이는 따뜻한 차와 마음을 데우는 사람들이 있는 나사꿈터 카페가 있어 그리 춥지 않은 않다.

지역주민이 주인이 되어 주민을 위한 작은 카페인 「나·사·꿈·터」가 복지관 2층에 지난 9월 문을 열면서 8명의 카페 매니저들이 오전·오후 교대로 3시간씩 주민들을 위해 카페봉사를 하고 있다. '나눔과 사랑을 꿈꾸는 터'를 의미하는 나사꿈터는 이름부터 따뜻함과 사랑을 담고 있다. 카페는 그리 넓지는 않지만 아늑한 분위기로 주민들에게 편안한 휴식공간이 되고 있다.

카페와 함께 공간에 대한 계획을 주민이 스스로 하고 주민이 직접 홍보하며 만든 공방도 지난 11월에 문을 열었다. 주민 공방은 냅킨아트, 재활용공예, 제과제빵, 네일아트 등의 분야로 4명의 재능 기부자들이 운영하고 있으며, 주민들과 어우러져 함께 가르치고 배우며 주민들의

이야기가 담긴 작품을 담아내는 따뜻하고 의미있는 공간이다. 작품이 완성되면 하나 하나 공방에 전시되어 주민들의 눈을 즐겁게 하고 있었다. 소중한 보물 다루듯 뿌듯해하는 주민들을 보며 공방은 어쩌면 살아가는 이야기 창고인지도 모르겠단 생각이 들었다. 주민 공방에서 제작된 작품은 전시나 판매를 통해 지역의 의미있는 나눔으로도 이어질 것이라니 마음이 더 흐뭇해왔다.

사람이 희망, 살아가는 이야기

주민들의 소통이 이루어지고 나눔의 통로가 되고 있는 카페와 공방의 일등공신은 재능기부자들이라 할 수 있다. 공방운영 매니저 왕계현(하계동, 47세)씨는 “처음 공방을 하기 전에는 어떻게 운영을 할지 걱정 반 설렘 반이었어요. 공방이 운영되고 주민들이 참여하면서 걱정이 보람으로 바뀌었어요.”라며 이런 기회를 통해 개인 공방을 운영하고 싶다는 꿈에 한걸음 다가갈 수 있게 되었다는 말을 전했다. 나사꿈터 카페 매니저 박현애(하계동, 53세)씨는 “바리스타 교육을 받고 어떻게 할까 했는데 막상



하고부터는 자신감이 생기고 즐거워요. 사람 만나는 게 기쁘고 한 사람 한 사람 귀한 인연이라는 생각이 들어요.”라고 말했다. 공방에서 만난 주민 이화자(중계동, 70세)씨도 “복지관에서 무료로 배울 수 있어서 좋다. 젊을 때 했던 미용기술을 언젠가는 다른 사람을 위해 나누고 싶다.”라는 말을 덧붙였다. 주민들이 주인이 된 나사꿈터 카페와 공방이 우리 이웃들의 삶의 진솔한 이야기를 피워내는 공간으로 자라나길 소망해 본다.

명예기자 최성욱



새해, 나의 건강 테마

항목	매일	매주	매월	2015년
주제	감사하기	고마움 표현하기	기쁜 생각	행복하기
예	• 식사 • 일 • 감사일기 • 칭찬일기	• 운동, 절주 • 겹손, 겹소 • 집안일 돕기 • 종교생활	• 부모님 찾아뵙기 • 봉사하기 • 책임지기	• 가족 기념일 챙기기 • 가족 건강검진

(생활건강과 건강지원팀 ☎2116-4355)

침묵의 장기 '만성 콩팥병' 10년 사이 3배 증가

국민건강보험공단에 따르면 '만성콩팥병' 환자가 10년(2003~2013년) 동안 약 3배가 늘어난 것으로 나타났습니다. 한번 손상된 콩팥(신장)의 기능은 회복이 어려우므로 콩팥질환이 있다면 만성화되지 않도록 예방하는 것이 매우 중요합니다. 건강한 삶에 필수적인 콩팥, 콩팥질환은 미리 알고 실천하면 예방할 수 있습니다.

▶만성 콩팥병이란?

콩팥(신장)의 손상으로 콩팥의 정상적인 기능을 수행할 수 없는 상태(임상적으로 사구체여과율이 60 ml/min/1.73m2 미만으로 감소한 상태)가 3개월 이상 지속된 경우

▶원인 질환

가장 흔한 원인 질환은 고혈압과 당뇨병으로 전체 만성 콩팥병 원인의 70%를 차지하고, 특히 고혈압의 경우에는 고혈압 자체가 만성 콩팥병을 일으킬 뿐 만 아니라, 만성 콩팥병에 의해서 혈압을 상승시키기도 한다. 이외에도 사구체신염과 같은 신장질환, 다낭신질환과 같은 유전질환, 루푸스와 같은 면역질환 등에 의해서도 만성 콩팥병을 일으킬 수 있다.

▶증상

콩팥은 기능을 상실하여도 상당히 진행되기 전까지는 특별히 증상을 일으키지 않기 때문에 '침묵의 장기'라고도 불리며, 관리에 어려움이 있다.

- 피로감, 식욕감소
- 발과 발목이 잘 붓는다.
- 주로 아침에 눈이 푸석푸석하다.
- 소변을 자주 보고 특히 밤에 심하다.
- 소변 검사에서 단백뇨나 혈뇨, 혈액검사에서 콩팥기능의 감소가 있다.

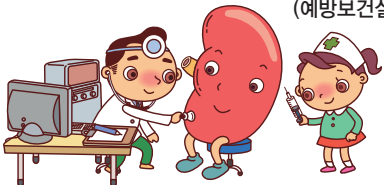
▶만성 콩팥병에 대한 정기적인 검사가 필요한 경우

고혈압, 당뇨, 만성 콩팥병의 가족력, 급성 콩팥손상의 병력(급성 신부전의 병력), 65세 이상의 고령, 자가면역질환 등 만성 콩팥병의 위험인자를 가지고 있는 경우에는 혈액 및 소변검사를 통한 정기적인 검진이 필요하다.

▶콩팥을 건강하게 - 콩팥 손상을 예방하는 방법

- 의약품과 건강식품을 남용하지 않는다.
- 수분 부족과 탈수 현상을 피한다.
- 의사와 의논하여 콩팥 기능을 규칙적으로 검사한다.
- 체력에 맞게 운동한다.(운동을 심하게 하는 경우 콩팥 기능이 나빠질 수 있음)
- 고혈압, 당뇨병이 있는 경우 치료를 잘 받는다.

(예방보건실 ☎2116-4506)



청소년의 과도한 인터넷, 스마트폰 사용은 뇌 발달에 악영향 건강한 사용습관으로 뇌 건강 지켜요

청소년기는 중독에 취약한 시기로, 과도한 인터넷과 스마트폰 노출은 뇌의 조절기능 상실을 촉진할 수 있습니다. 중독물질이 나 행동으로 이미 쾌감을 느낀 뇌는 작은 자극에는 흥미를 잃게 되어 학교나 친구, 가족관계 등에 관심을 잃을 수 있습니다.

▶중독 예방을 위한 청소년기의 '건강한 뇌' 사용 법

- 체육, 음악, 예술, 체험 등 다양한 취미활동을 통해 다양한 뇌 부위를 발달
- 인터넷·스마트폰의 건강 사용 수칙 지키기
 - 초등생 1일 1시간 이내/중학생 이상 1일 2시간 이내 사용
 - 수면시간, 식사시간에 인터넷·스마트폰 사용하지 않기
 - 중간 중간 쉬어주기, 잘 쉬어주면 기억력 향상, 뇌 성장 촉진

▶청소년 뇌 건강을 위해 부모님께 드리는 당부

- 부모-자녀간 평소 신뢰관계 형성이 중요
- 인터넷·스마트폰의 무조건 제재가 아닌 조절력, 자제력을 키우는 것에 초점
- 특히, 만 2세 미만의 영유아는 컴퓨터, 태블릿, 스마트폰 사용 금지
- 정한 시간, 정한 콘텐츠만 사용하고, 생활 규칙을 지키도록 하기
- ※**아이가 계속 때를 쓰며 요구할 때 나중에 마지못해 들어주면 때쓰는 행동은 더욱 강화**
- 부모 역시도 모범을 보이며 스마트폰 및 인터넷 사용을 자제
- 평소 사용시간을 정하고, 약속을 어기고 시간을 넘길 때 마다 제재
- 예) **컴퓨터 사용 중지, 압수 및 일정시간 후 돌려주기**
- Google Play에서 '자녀 스마트폰 관리' 앱 깔고 지속적인 모니터링

(노원구 중독관리 통합지원센터 ☎2116-3677~8)

'아침 식사와 과일 섭취, 운동장·동네 한바퀴'로 청소년 비만 예방

▶학년별로 올라갈수록 비만을 증가

▶사춘기(2차 성징) 시작 전에 비만관리를 해야 효과가 큼

- 비만 학령기 아동 50%, 비만 청소년 70~80%가 성인 비만으로 진행
- ▶청소년 비만이 급증하는 이유
 - 높은 칼로리 위주의 식단과 잘못된 생활습관 때문
 - 패스트푸드, 과자, 빵, 각종 배달 음식 등 고열량 음식이 소아비만의 근본적인 원인!
 - 음식 섭취에 비해 절대적으로 부족한 운동량, 스마트폰 중독 등은 상황을 더욱 악화시키고 있음
- ▶매일 작은 실천으로 건강한 우리 아이 만들기
 - 매일 아침식사를 하고, 야채·과일 섭취
 - 매일 부모와 함께 운동장·동네 한바퀴 돌기

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4364)

내 손안 4분의 기적! 심폐소생술 교육 받으세요

심장마비 환자는 심장이 멈춘 후 1분 이내에 심폐소생술이 시행되면 97%, 2분 90%, 3분 75%, 4분 이내면 50% 이상의 높은 생존율을 보입니다. 하지만 응급환자 신고 후 119 구급대가 도착하는 7~8분 후에 심폐소생술이 시행되면 생존율이 4%로 떨어지기 때문에 가족 등 최초 발견자의 신속한 심폐소생술 시행이 가장 중요합니다.

▶교육장소 : 구청 1층 심폐소생술 교육장

▶교육시간 : 평일 1일 3회(10시, 14시, 16시), 토요일 교육 및 야간교육

▶교육신청 : 보건소 홈페이지(www.nowon.kr/health), 전화 및 방문

(의약과 ☎2116-3321~3)

잘못된 음주 습관! 나와 가족의 행복을 위협한다

▶주취사고 한해 100만명, 음주범죄 비용 8조

- 매년 소주 30억병, 맥주 40억병! 매일 600만명이 소주와 맥주를 1,800만병 마심
- 매년 무질서형 주취 소란자(50만명), 범죄형 주취자(20만명), 음주운전자(35만명) 발생
- 음주운전 교통사고로 인한 비용 6,500억원 발생, 음주상태 범죄비용으로 매년 8조 소요
- ▶과도한 음주는 뇌 기능 마비, 지속되면 치매 같은 뇌기능 저하 위험
- 알코올이 뇌에 흡수되면 행동을 자제시키는 억제성 신경 마비로 감정조절이 안되어 폭언, 폭행 위험 증가
- 공격성 강화, 충동조절력 약화로 판단력 흐려져 과잉 대처로 폭력 발생 가능성 높아짐.

(*2013년 경찰청 범죄 통계결과 우리나라 범죄의 23.3%가 음주상태에서 발생)

- 지속적인 음주는 뇌 위축 진행으로 치매와 같은 뇌기능 저하 발생
- 음주자의 35%가 일시적인 선행기억상실 경험

※**반복된 필름 끊김 → 일시 기억 손상 → 반복되면 뇌세포 손상 →알코올성 치매로 진행**

▶주취자 관련 법적제재 강화되고 있음

- 주취문제 야기 시, 범칙금 부과+의무적으로 알코올 상담센터에서 상담, 치료를 받도록 하는 법안 발의 예정 (2015년 2월 경)

* **한국일보(2014.12.9) '필름 끊기고 툭하면 주사, 술 그만 마시라는 신호'에서 일부 발췌**

《알코올중독 체크 포인트(1개라도 해당된다면 위험신호)》

- ▶ 술을 마시고 싶은 충동을 자주 느끼며, 한번 술을 마시기 시작하면 멈추지 못함
- ▶ 과도한 음주로 인해 필름 끊김 현상을 반복적으로 경험
- ▶ 술을 줄이거나 끊었을 때 우울, 불안초조, 불면, 식은땀, 손 떨림, 환각 등의 금단증상을 경험
- ▶ 음주상태에서 가정폭력, 시비, 폭행 등의 불미스러운 사건이 자주 발생

(노원구중독관리통합지원센터 ☎2116-3677~8)

자전거·인라인 스케이트·스키·빙판길 낙상사고 땀 치아골절 조심!

각종 운동이나 레저를 즐길 때 예기치 않은 사고로 치아가 손상되거나 골절되는 일이 흔히 일어납니다. 치아손상(골절)을 예방하기 위해서는 자전거, 인라인 스케이트, 스키 등의 속도를 줄이는 운동시 반드시 헬멧을 착용해야 합니다.

치아손상 시 응급조치 요령	
<p>(그림 출처 : '헤미리 구강백과', 도서출판 키다리)</p> <p>* (A~D) 치관(머리)부만이 파절되어 있는 것. (E, F) 치관과 치근(뿌리)이 함께 파절되어 있는 것. (G) 치근이 파절된 것.</p>	
치아에 금이 가거나 부러진 경우	<ul style="list-style-type: none"> • 외부노출 시간을 30분에서 1시간 내로 최소화하여 치과에 내원한다. • 부상 범위에 따라 달라지게 되나, 잇몸 위로 치아만 부러졌을 경우에는 레진, 라미네이트로 치료가 가능하다.
치아가 흔들리는 경우	<ul style="list-style-type: none"> • 이런 경우는 치아보다는 치아 주위 조직에 손상을 입었을 가능성이 높다. • 흔들리는 정도에 따라 다르긴 하지만 치아주위의 건강한 치아에 묶어서 회복할 때까지 힘을 받거나 흔들리지 않도록 해줘야 한다.
치아가 빠진 경우	<ul style="list-style-type: none"> • 치아가 빠졌을 경우 시간이 얼마나 지났는지가 가장 중요하다. • 운동 부상 등 큰 충격으로 상실된 치아도 1시간 내에 치과를 방문하면 치아재식술로 제자리에 다시 심을 수 있다. • 치아가 오염되거나 마르지 않도록 우유나 식염수에 담아서 치과를 방문하는 것이 좋다. • 치아가 빠진 채로 입안에 있을 경우 입안에 물고 치과를 방문하는 것도 좋은 방법이다.

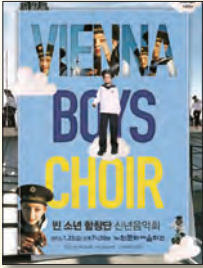
※ 단, 치아 뿌리 부분까지 완전히 부러졌다면 치아를 발치한 후 임플란트 등의 보철치료를 고려

(보건지소 보건행정팀 ☎2116-4595)



노원문화예술회관

(☎ 951-3355 www.nowonart.kr)



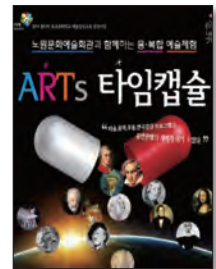
빈소년 합창단 신년음악회

- ▶ 일시 : 1. 23.(금) 19:30
- ▶ 장소 : 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용 : R석 60,000원,
A석 50,000원
- ▶ 대상 : 8세 이상



노원구립 민속예술단 창단 공연

- ▶ 일시 : 12. 28.(일) 17:00
- ▶ 장소 : 노원문화예술회관 대공연장
- ▶ 비용 : 무료



꿈다락 토요문화학교 <ARTs 타임캡슐>

- ▶ 교육일시 : 2014. 12. 5.(토)
~ 2015. 2. 28.(토),
매주 토요일 오후 2시~5시
- ▶ 교육장소 : 노원문화예술회관
2층 세미나실

- ▶ 교육대상 : 초 5~6학년, 중·고등학생
(학부모 동반신청 가능)
- ▶ 교육비용 : 무료 ▶ 신청기간 : 수시
- ▶ 신청방법 : 노원문화예술회관 홈페이지 신청서
다운로드, 작성 후 선착순 접수
- 방문접수 : 노원문화예술회관 3층 사무실
- 이메일 접수 : coolsch13@hanmail.net(신청서
서명 날인 후 스캔하여 송부)
- 팩스 접수 : 2116-4659

(문화예술회관 ☎2289-6773, 6769)

2015년 1/4분기 노원문화원 문화강좌 수강생 모집

- ▶ 접수기간 : ~ 2015. 1. 8.(목)까지
- ▶ 접수방법 : 방문 및 인터넷 접수
(http://www.nwcc.or.kr)
- ▶ 강좌기간 : 2015. 1. 2.(수) ~ 3. 31.(화), 12주
- ▶ 개설강좌 : 하와이안 훌라댄스, 우쿨렐레,
체형 교정발레, 생활문화 등 138개 강좌

(노원문화원 ☎938-1244~5)

청춘 Rock 콘서트

타오르는 불꽃으로

- ▶ 일시 : 2014. 12. 26.(금) 오후 6:30
- ▶ 장소 : 노원구민회관 대강당
- ▶ 출연 : DJ 김광한 및 대화가요제 그룹사운드 8팀
- ▶ 비용 : R석 8만원, S석 6만원, A석 4만원
- ▶ 티켓문의 : ☎ 433-6300

(문화체육과 ☎2116-3774)

추억과 행복을 선사하는 노원청춘극장 무료 상영

1관 매주 수·목요일 오후 2시
구청 6층 소강당



러브어페어

- ▶ 1. 7.(수), 1. 8.(목)
- ▶ 15세 이상 관람가



친구

- ▶ 1. 14.(수), 1. 15.(목)
- ▶ 청소년 관람 불가



티벳에서의 7년

- ▶ 1. 21.(수), 1. 22.(목)
- ▶ 12세 이상 관람가



브라보 마이라이프

- ▶ 1. 7.(수), 1. 8.(목)
- ▶ 12세 이상 관람가

2관 매주 화요일 오후 2시
시립북서울미술관 지하층 다목적홀



피아니스트

- ▶ 1. 6.(화)
- ▶ 12세 이상 관람가



7급 공무원

- ▶ 1. 13.(화)
- ▶ 12세 이상 관람가



킹스 스피치

- ▶ 1. 20.(화)
- ▶ 12세 이상 관람가



윙소리

- ▶ 1. 27.(화)
- ▶ 전체관람가

(어르신복지과 ☎ 2116-3749)

구청에서 만나는 독립영화 무료 감상회

매주 수요일 오전 10:30, 구청 6층 소강당



참새들의 합창

- ▶ 1. 7.(수)
- ▶ 한국, 전체 관람가



프로메테우스

- ▶ 1. 14.(수)
- ▶ 미국, 청소년 관람불가



카페 서울

- ▶ 1. 21.(수)
- ▶ 한국·일본,
12세 이상 관람가



에버 애프터

- ▶ 1. 28.(수)
- ▶ 미국, 12세 이상 관람가

(행정지원과 ☎ 2116-3083)

노원구립소년소녀합창단 신규단원 정기 모집

- ▶ 모집 : ~ 2015. 1. 9.(금)까지
- ▶ 부문 : 소프라노, 메조소프라노, 알토
- ▶ 자격 : 노원구 거주 및 관내 소재학교 재학중인
초3학년 ~ 중2학년
- ▶ 서류 : 주민등록초본 1부 또는 재학증명서 1부,
자유곡 악보 사본 3부
- ▶ 신청 : 구청 홈페이지 접수
- ▶ 심사 : 2015. 1. 16.(금) 14시, 노원문화예술회관
- ▶ 발표 : 2015. 1. 22.(목), 홈페이지 및 개별 통보

※ 특전

- 정기 및 수시 공연 참여에 따른 봉사시간 확인서 발급
- 질 높은 음악 교육 기회 제공 및 단복 제공

(문화체육과 ☎2116-3786)



노원구립여성합창단 신규단원 정기 모집

- ▶ 모집 : ~ 2015. 1. 23.(금)까지
- ▶ 부문 : 소프라노, 메조소프라노, 알토
- ▶ 자격 : 노원구 거주 만 25세~만 45세 여성
- ▶ 서류 : 사진, 응시곡 악보 사본, 자필이력서,
주민등록초본
- ▶ 신청 : 구청 홈페이지 접수
- ▶ 심사 : 2015. 1. 27.(화) 10:30, 노원문화예술회관
- ▶ 발표 : 2015. 2. 3.(화), 홈페이지 및 개별 통보

※ 특전

- 정기·수시 연습, 연주회 참석으로 여가선용 및
자아발전 실현
- 질 높은 음악 교육 기회 제공 및 단복 제공

(문화체육과 ☎2116-3786)





월계2동주민센터는 기존 동 조직을 혁신하여 지난월부터 통장을 중심으로 통구역 도우미단을 운영, 찾아가는 복지서비스를 시행하고 있다. 통구역 도우미와 각 통 담당직원이 함께 만 65세 이상 어르신을 대상으로 가정방문을 실시하고 있다. 현재까지 약 320여가구에 방문하여 생활고, 질병 등으로 힘들고 고통받는 이웃들에게 맞춤형 복지서비스를 지원함으로써 삶의 희망을 선물하고 있다.



하계2동 자원봉사캠프는 청소년을 대상으로 천연 비누 및 빨래비누 만들기 자원봉사 프로그램을 실시하였다. 직접 비누를 만들어 보면서 자원 재활용과 환경 보존의 중요성을 인식하는 계기가 되었다. 완성된 비누는 연말연시 홀몸 어르신과 조손 가정 등 외로운 가정을 방문하여 전달할 예정이다.



하계2동 주민복지협의회 및 통장협의회, 자원봉사캠프는 친환경 아크릴 수세미를 정성스럽게 만들어 방문 복지시 관내 어려운 이웃과 어르신들에게 전달하며 행복 공동체 만들기에 노력하고 있다.



상계1동 주민자치위원회는 지난 6일 북부종합사회복지관과 함께하는 저소득 홀몸 어르신 난방용품 전달행사를 가졌다. 상계1동 거주 저소득 홀몸 어르신과 어르신 부부세대를 방문하여 전기매트를 전달하고 안부를 확인하며 어르신들의 따뜻한 겨울 보내기를 희망하였다.



상계2동 자치회관 수채화교실반은 지난 8일부터 14일까지 구청 2층 갤러리에서 '제6회 향기수채화전'을 열었다. 여섯 번째를 맞은 이번 전시회는 수강생들이 직접 그린 작품 50점을 선보이는 장으로, 전시회를 통해 평생교육의 즐거움을 주민들과 함께 나누고자 마련되었다.



상계5동 주민자치위원회는 주민자치위원회 수익사업의 일환으로 지난달 강원도 영월 고랭지 절임배추 190여 박스를 판매하였다. 이번 사업은 100% 주문판매로 도농 직거래를 통해 농가소득은 높이고, 도시 소비자는 저렴한 가격에 신선한 절임배추를 구입할 수 있어 일거양득의 효과와 좋은 반응을 얻었다.



서울특별시 방사선사회는 지난 달 15일 녹천마을 기초생활수급자 및 독거어르신, 저소득 취약계층 및 한부모가정을 위해 쌀·라면·연탄 등 총 520만원 상당의 물품을 전달하였다. 방사선사회의 따뜻한 온정은 생활이 어려운 이웃 77세대에 전달되어 이웃들의 따뜻한 겨울나기에 많은 도움이 되었다.



월계치안센터 자율방범대원과 노원경찰서는 지난 달 24일 밤 지역 내 단독주택지역의 CCTV 설치 현황을 합동순찰하며 안전한 마을 만들기를 위해 노력하였다.



노원구청과 북부교육지원청이 함께하는

마을이 학교다!

1월 마을학교 지금 신청하세요!



마을학교 명	기간	시간	장소	대상	재료비
이야기가 있는 한자(6급 중급)	1.2. ~ 3.27.(매주 금)	15:00~17:00	상계1동주민센터	초 2~6	10,000원
대학생 멘토 중등 토론논술 4기	1.3. ~ 3.7.(매주 토)	13:00~15:00	상계2동 예스초소년코칭센터	중학생	30,000원
리빙스톤 바이올린	1.4. ~ 3.22.(매주 일)	13:00~16:00	중계본동 산돌교회	초·중·고	30,000원
대학생 멘토 고등 토론논술 6기	1.4. ~ 3. 8.(매주 일)	13:00~15:00	상계2동 예스초소년코칭센터	고등학생	30,000원
프랑스문화(오후)	1.4. ~ 3.29.(매주 일)	13:00~15:00	노원휴먼라이브러리	초 4~고등학생	무료
프랑스문화(오전)	1.4. ~ 3.29.(매주 일)	10:00~12:00	노원휴먼라이브러리	초 4~고등학생	무료
이야기가 있는 한자(6급 중급)	1.5. ~ 3.30.(매주 월)	15:00~17:00	상계1동주민센터	초 1~3	10,000원
즐거움 피아노(화)	1.6. ~ 3.31.(매주 화)	14:00~17:00	공릉1동 한영미란채 103-301	초 1~3	무료
초등학생을 위한 영문법	1.6. ~ 3.24.(매주 화)	17:00~19:00	상계9동 보람학원	초 4~6	20,000원
영어일기	1.6. ~ 3.24.(매주 화)	15:00~17:00	상계9동 보람학원	초 1~3	20,000원
즐거움 피아노(수)	1.7. ~ 3.25.(매주 수)	14:00~17:00	공릉1동 한영미란채 103-301	초 1~3	무료
팝업으로 만드는 한국사2	1.7. ~ 4.1.(매주 수)	15:00~17:00	중계2동주민센터	초 3~5	31,000원
장르별 글쓰기논술2	1.7. ~ 4.1.(매주 수)	16:00~17:00	상계9동 보람학원	초 4~6	10,000원
장르별 글쓰기논술1	1.7. ~ 4.1.(매주 수)	15:00~16:00	상계9동 보람학원	초 1~3	10,000원
독서스피치 리더십1	1.7. ~ 4.1.(매주 수)	14:00~15:00	상계9동 보람학원	초 4~6	10,000원
이야기가 있는 한자(8급 초급)	1.7. ~ 3.25.(매주 수)	15:00~17:00	상계1동주민센터	초 1~3	10,000원
꿈과 이야기가 있는 미술	1.7. ~ 2.26.(매주 수·목)	16:00~18:00	상계1동 1120-9(B1)	초·중·고	5,000원(회당)
독서스피치 리더십2	1.8. ~ 4.2.(매주 목)	15:00~17:00	상계9동 보람학원	초 4~6	10,000원
쉽게 배워보는 B-boy CLASS	1.8. ~ 2.26.(매주 목)	15:00~17:00	월계2동주민센터	중학생	무료
한국사 논술토론2	1.9. ~ 4.3.(매주 금)	16:00~18:00	상계9동 보람학원	초 4~6	20,000원
한국사 논술토론1	1.9. ~ 4.3.(매주 금)	14:00~16:00	상계9동 보람학원	초 1~3	20,000원
무지개 토탈공예(화)	1.10. ~ 3.28.(매주 토)	10:00~12:00	상계5동 반석교회	초 1~3	40,000원
핑키캠프의 예쁜 손글씨 따라잡기(고급)	1.10. ~ 2.14.(매주 수)	15:00~17:00	월계1동 월계교회	초 2 ~ 고2	5,000원
무지개 토탈공예(토)	1.10. ~ 3.28.(매주 토)	14:00~16:00	상계5동 반석교회	초 1~3	40,000원
가야금이 재미있어요	1.16. ~ 4.10.(매주 금)	17:00~19:00	공릉1동 영화교회	초등학생	30,000원(월)
리빙스톤 피아노	1.17. ~ 4.4.(매주 토)	13:00~16:00	중계본동 산돌교회	초·중·고	10,000원(월)
애니메이션	1.17. ~ 3.28.(매주 월)	15:00~17:00	노원평생교육원	초 4 이상	5,000원

▶ 신청 : 노원마을학교지원센터 홈페이지(www.nest.nowon.kr)→로그인(학생이름 회원가입)→마을 학교→입학하기

(교육지원과 ☎ 2116-4438~4441, 3242)

※ 최소 인원(5명) 미달시 개강이 연기될 수 있습니다.

몸튼튼 재미만점... 자치회관 1~3월 프로그램

현장접수 - 각 동주민센터, 12.26(금)~12.31(수)

월계 1동(☎2116-2421)		
한문서예	화	10:00~12:00
국선도(단전호흡)	월,수,금	10:00~11:00
체형교정요가	월,수,금	11:30~12:30
운동처방요가	월,수,금	16:00~17:00
뷰티요가	화,목	19:00~20:30
원어민영어	금	10:00~12:00
에어로빅	월~금	09:00~10:00
탁구교실(월화반)	월,화	19:00~21:00
탁구교실(월목반)	월,목	10:30~12:30
탁구교실(수금반)	수,금	10:30~12:30
하모니카	월	09:30~11:30
기타교실	수	10:00~12:00
라인댄스(중급)	화,목	14:00~15:30
라인댄스(초급)	화,목	15:40~17:10
노래교실	화	10:30~12:30
웰빙댄스	목	18:30~20:30
아동미술	금	15:30~17:00
난타동아리	토	10:00~12:00
아동방송댄스	토	10:30~12:00
감정교시수업	월~금	18:30~22:30
종이접기&클레이(5~6세)	수	16:00~16:50
종이접기&클레이(7~8세)	수	17:00~17:50

월계 2동(☎2116-2448)		
탁구교실(중급)	화,금	14:00~16:00
라인댄스(중급)	월,수	09:10~10:10
방송댄스(다이어트댄스)	화,목	19:00~20:00
요가	월,수	10:30~12:30
노래교실	금	10:00~12:00
댄스스포츠·웰빙댄스	화,목	10:00~12:00
에어로빅	월~금	17:00~18:00
생활원예	금	10:00~12:00
서예교실	수	10:00~12:00
어린이 방송댄스	토	11:00~12:00
어린이사물놀이	2·4주 토	09:00~12:00
중국어(중급)	월	15:00~17:00
헬스	월~금	08:00~20:00
하모니카	화	09:30~11:30
오키리나	화	17:00~19:00
팬플룻	화	14:50~16:50
아코디언	목	10:00~12:00
기타교실(중급)	금	13:00~15:00
희망드림 컴퓨터교실	수,금	09:10~10:10
외국인 한국어교실	월,수	13:00~15:00
어린이 영어(저소득)	토	13:20~15:20

월계 3동(☎2116-2470)		
노래교실	수	10:30~12:30
목요반 기타교실	목	10:00~12:00
토요반 기타교실	토	10:00~12:00
차방댄스	금	10:00~12:00
월요반 서예교실	월	10:00~12:00
금요반 서예교실	금	10:00~12:00
요가	월,수	15:00~17:00
에어로빅	월,수,금	19:00~20:00
경기민요	금	16:00~18:00
건강스트레칭	화,목	13:20~14:50
월요반 어린이 한자교실	월	15:30~17:30
토요반 어린이 한자교실 1	토	09:30~11:30
토요반 어린이 한자교실 2	토	11:30~13:30
우리는 캄캄	토	10:30~12:30
하모니카교실	토	10:00~12:00
사물놀이(동아리)	목	15:40~17:40
요가(동아리)	월,수	13:00~15:00

공릉 1동(☎2116-2512)		
노래교실	금	10:00~12:00
민요장교(수요반)	수	13:00~15:00
민요장교(목요반)	목	14:00~16:00
기타교실	토	13:30~15:30
에쁜손글씨(POP&폼아트)	수	10:00~12:00
어머니 영어교실	화,목	18:30~20:00
하모니카교실	화	13:00~15:00
넙킨공예	금	10:00~12:00
여성 요가	화,목	11:30~13:00
스포츠댄스(초급)	월,수	10:00~12:00
스포츠댄스(중급)	화,목	19:00~21:00
스포츠댄스(룸바,왈츠)	목	09:10~11:10
단전호흡	월~금	08:00~09:00
탁구교실	화	13:30~15:30
탁구교실	금	13:00~15:00
건강스트레칭	월,수	18:00~19:30
라인댄스	화,수	16:20~17:50
동화구연(성인)	월	15:00~15:50
동화구연(어린이)	월	16:00~16:50
LTS퍼치논술	월	17:00~17:50
주산식암산교실	화,목	16:00~16:50
한자교실	토	13:30~15:00
영어동화를 읽어요	토	10:30~12:00
토요 전래놀이교실	토	10:00~12:00

공릉 2동(☎2116-2548)		
댄스 스포츠(초급)	월,수	10:30~12:30
댄스 스포츠(중급)	화,목	19:00~21:00
어르신 건강댄스(초급)	화,목	10:40~11:40
어르신 건강댄스(중급)	화,목	11:40~12:40
생활요가	화,목	09:00~10:30

라인댄스(초급)	수	15:10~17:10
라인댄스(중급)	수	13:00~15:00
한국무용	금	10:00~12:00
탁구(초급)	금	14:00~16:00
탁구(중급)	수	19:00~21:00
토요탁구	토	10:00~12:00
원어민 영어	월	19:00~21:00
기초관광영어회화	금	15:30~17:30
중국어 실용회화(중급)	수	13:00~15:00
중국어 실용회화(초급)	수	15:30~17:30
교양한문(논어)	수	14:00~16:00
서예(한글)	월	10:00~12:00
서예(한문)	화	10:00~12:00
민요가락장고	월	14:00~16:00
성인 하모니카	월	19:00~21:00
노래교실	목	14:00~17:00
난타교실(초급)	월	18:30~20:30
난타교실(중급)	수	18:30~20:30
얼굴마사지	목	10:00~12:00
아생초 교실	화	10:00~12:00
토요사진교실	토	10:00~12:00
가곡 동아리	토	10:30~12:30
사군자 한문서예	금	10:00~12:00

하계 1동(☎2116-2571)		
댄스스포츠(초급)	월,목	16:00~17:30
댄스스포츠(중급)	월,목	14:10~15:40
라인댄스(초급)	화,금	15:30~17:00
라인댄스(중급)	화,금	13:50~15:20
건강 스트레칭	화,목	08:30~10:00
웰빙댄스	월	12:00~14:00
일어회화(기초)	금	10:00~12:00
일어회화(초급)	목	10:00~12:00
일어회화(중급)	화	10:00~12:00
탁구(중급A반)	화	09:00~11:00
탁구(초급반)	수	09:00~11:00
탁구(중급B반)	목	09:00~11:00
탁구(기초반)	금	09:00~11:00
탁구(아간반)	월,수,금	18:00~20:00
탁구(오전 실버반)	월	09:30~11:30
탁구(초급,중급A반)	수	14:30~16:30
탁구(초급,중급B반)	목	14:00~16:00
탁구(오후 실버반)	월	14:00~16:00
요가(A반)	월,수,금	09:40~10:40
요가(B반)	월,수,금	10:50~11:50
민요교실	수	13:00~15:00
서예교실	월	10:00~12:00
중국어(입문~초급)신설	화	14:00~16:00
기타교실	월	18:30~20:30
청소년 토요 탁구교실	토	10:00~11:30

하계 2동(☎2116-2607)		
드로잉 서양화	화	12:00~14:30
건강스트레칭 A	월,수	09:00~10:30
건강스트레칭 B	월,금	10:40~12:00
건강스트레칭 C	월,수,금	16:00~17:30
힐링 요가	화,목	10:30~12:00
다이어트 댄스 A	화,목	09:00~10:30
다이어트 댄스 B	금	09:00~10:30
라인댄스 초급	화,목	14:20~15:50
라인댄스 중급A	월,금	14:20~15:50
라인댄스 중급B	화,목	16:00~17:30
라인댄스 고급	월,금	12:50~14:20
부모님영어교실	수	10:00~12:00
원어민생활중국어(초급)	토	09:00~11:00
원어민생활중국어(중급)	토	11:00~13:00
기타교실(저녁반)-중급	월,목	19:00~21:00
기타교실(저녁반)-초급	화,금	19:00~21:00
드로잉(연필화)	화	09:00~11:00
한문서예	월,화	15:00~17:00
네일아트	월,목	10:00~12:00

중계본동(☎2116-2631)		
기체조 명상	화,목	19:20~20:50
댄스스포츠(초급)	화,목	13:00~15:00
요가(월·수·반)	월,수	08:50~10:20
요가(월·수·2반)	월,수	10:30~12:00
요가(화·목·반)	화,목	08:50~10:20
요가(화·목·2반)	화,목	10:30~12:00
탁구(초급)	화	13:00~15:00
탁구(중급)	월	10:00~12:00
비즈공예	수	10:00~12:00
한자서예	금	10:00~12:00
기초태생, 수채화교실	금	14:00~16:00
뽕뽕타지는 영어회화와 여행영어	토	10:00~12:00
어머니영어	화	10:00~12:00
하모니카	월	14:00~16:00
어르신컴퓨터교실	월	17:00~19:00
어린이,청소년 탁구교실	토	10:00~12:00

중계 1동(☎2116-2663)		
영어회화(A)	월	10:00~12:00
영어회화(B)	화	09:00~11:00
원어민영어	목	10:00~12:00
원어민영어	수	17:30~19:30
중국어(실용회화)	금	10:00~12:00
중국어 기초	토	10:00~12:00
중국어 중급	토	13:00~15:00
노래교실	목	14:00~16:00

정다운우리노래	토	10:00~12:00
기타교실(클래식포크)	월	10:00~12:00
민요(장구)교실	월	13:30~15:30
아코디언 교실	수	12:30~14:30
스포츠댄스(초급)	화,금	13:00~14:30
스포츠댄스(중급A)	화,금	14:30~16:00
스포츠댄스(중급B)	수,금	10:00~11:30
요가교실(A)	화,목	11:00~12:30
요가교실(B)	화,목	09:30~11:00
탁구(초급A)	목	09:30~11:30
탁구(초급B)	화	09:30~11:30
탁구(중급A)	목	11:40~13:40
탁구(중급B)	화	13:00~15:00
탁구(중급C)	금	10:00~12:00
탁구(아간)	화	17:30~19:30
토요탁구교실	토	10:00~12:00
서양화	목	14:00~16:00
서예교실	수	10:00~12:00

중계 2·3동(☎2116-2698)		
뮤지컬잉글리쉬(5~6세)	화	15:10~16:00
뮤지컬잉글리쉬(7~8세)	화	16:10~17:00
어린이 종이접기	화	16:00~17:00
영어B	월	10:00~12:00
영어A	수,금	10:00~12:00
한지공예	화	10:00~12:00
한글교실	화,금	13:00~15:00
아침요가	월,수,금	08:40~10:10
아간요가	월,수,금	18:30~20:00
석문단전호흡	월,수,금	10:30~11:30
경기민요(가락장구)	수,금	12:40~14:40
행복노래교실	화	09:30~11:30
스포츠댄스(초급)	화,목	12:00~13:30
스포츠댄스(중급)	월	12:00~14:00
스포츠댄스(실전)	수	15:00~17:00
스포츠댄스(아간)	화,목	19:30~21:00
건강스트레칭	화,목	15:00~16:30
탁구(초,중급)	수,금	14:30~16:30
탁구(상급)	수,금	09:30~11:30
헬스1반	월~금	08:00~10:00
헬스2반	월~금	10:30~12:30
헬스3반	월~금	13:00~15:00
헬스4반	월~금	15:30~17:30
토요웰빙댄스A	토	13:00~15:00
토요웰빙댄스B	토	15:00~17:00
국선도단전호흡	월~금	06:00~07:00
게이트볼	화,목	10:00~12:00
한글서예(동아리)	목	10:00~12:00
한지공예(동아리)	화	09:00~10:00
왈츠(동아리)	화	15:00~17:00
난타(동아리)	목	10:00~12:00
배드민턴(동아리)	수	19:00~20:00
도란도란스트레칭댄스(동아리)	화,금	10:00~12:00

중계 4동(☎2116-2722)		
노래교실	월	10:00~12:00
기타교실	금	10:00~12:00
민요가락장고	수	10:00~12:00
난타	화,목	10:00~11:30
파스텔아트	화	10:00~12:00
서예교실	월	10:00~12:00
일본어(중급)	목	10:00~12:00
일본어(초급)	목	13:30~15:30
영어회화반	금	10:00~12:00
뷰티요가(C)	화,목	08:00~09:30
뷰티요가(A)	화,목	09:40~11:10
뷰티요가(B)	화,목	11:20~12:50
저녁요가	화,목	19:00~20:30
댄스스포츠	화,목	14:00~15:30
댄스스포츠(저녁반)	월,수	19:00~20:30
기타교실(저녁반)	금	18:30~20:30
탁구(초급)	월	10:00~12:00
탁구(중급)	월,수	13:00~15:00
주산,암산(A)	화,목	17:00~18:00
주산,암산(B)	화,목	18:00~19:00
퀵트	수	10:00~12:00
청소년 탁구교실	토	13:00~15:00
어린이 주산,암산	토	13:30~15:00

상계 1동(☎2116-2750)		
단전호흡(새벽반)	월~금	06:30~07:40
단전호흡(아침반)	월~금	08:30~09:40
단전호흡(저녁반)	월~금	19:30~20:40
요가A	월,수,금	17:00~18:00
요가B	월,수,금	18:10~19:10
건강요가	화,목	12:30~14:00
건강댄스 초급	수	10:00~12:00
건강댄스 중급	금	13:00~15:00
댄스스포츠	목	10:00~12:00
발리댄스	화	14:30~16:30
라인댄스 초급	수,금	14:00~15:00
라인댄스 중급	수,금	15:30~16:30
어린이 방송댄스	토	15:30~16:30
탁구초급	월	13:00~15:00
탁구중급	월	10:00~12:00
사물놀이	화	10:00~12:00
노래교실	금	10:00~12:00
민요장구교실	수	13:00~15:00
사진교실	목	17:00~19:00

일본어초급	목	10:00~12:00
일본어중급	목	14:00~16:00
중국어초급	금	10:00~12:00
중국어중급	수	10:00~12:00
영어교실	화	14:00~16:00
한글서예	화	10:00~12:00
하모니카	금	12:30~14:30
사군자(동아리)	월	10:00~12:00
건강댄스(동아리)	목	14:30~16:30
자율탁구(동아리)	토	10:00~12:00
사물놀이(동아리)	토	15:00~17:00

상계 2동(☎2116-2788)		
단전호흡	월~금	07:30~08:30
스포츠댄스(초급)	화	10:30~12:30
	목	11:00~13:00
스포츠댄스(아간) '웰빙댄스'	화,목	19:00~20:30
탁구교실(초급)	금	10:00~12:00
탁구교실(중급A)	화	10:00~12:00
탁구교실(중급B)	수	10:00~12:00
요가(초급)	화,목	16:00~17:30
SNPE 체형교정요가	월,수	14:00~15:30
실버라인댄스	목	09:30~10:30
라인댄스	수	10:00~11:30
고전풍물놀이	월,금	10:00~12:00
수채화교실	수	10:30~12:30
창의력 글쓰기(6~7세)	화	15:00~16:00
창의력 글쓰기(초등 1~3)	화	16:00~17:00
아트클레이A	목	15:30~17:30
아트클레이B	수	11:00~13:00
작·산 ·유산교실	토	14:00~16:00