



노원구 소식지 '살기좋은 노원, 어른소식지' '신나는 노원'
「2015 대한민국 커뮤니케이션대상」 수상
(한국사보협회 회장 특별상)



어르신소식지

신나는 노원 (老元)

노인이 으뜸

2016
봄 호

2016년 2월 25일 발행



모바일 소식지

발행인 : 노원구청장 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 01689) 노원구 노해로 437 • 「신나는 노원(老元)」은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다

<http://facebook.com/goodnowon>

마을공동체 복원의 여섯 번째 걸음

노원아 놀자! 운동하자!

문화로 행복 올리GO! 운동으로 건강 올리GO!



노원노인종합복지관 난타반 어르신들이 연주 수업전 포즈를 취하고 있다.
난타반은 매주 금요일 오후 2시30분 복지관에서 연습을 하고 있다.



“자전거, 올해도 편안한 마음으로 타세요!”

노원구민은 자동으로 자전거 보험에 가입되어 있습니다

보험계약사항

- ▶ 보장기간 : 2016. 3.1 ~ 2017. 2.28(1년)
- ▶ 피보험자 : 노원구에 주민등록을 두고 거주하는 모든 주민,
노원구 공공자전거(달리미)를 이용하는 모든 주민
- ▶ 가입절차 : 노원구민 전체 자동가입(※별도 가입절차 없음)

보장범위 및 내용

- ▶ 자전거를 직접 운전(탑승)중에 일어난 사고(동승자 포함)
- ▶ 노원구민이 지역에 상관없이 운행중인 자전거와 충돌하여 피해를 입은 경우

보험금 청구문의

- ▶ 피보험자는 청구사유가 발생한 때에는 관련 증빙서류를 첨부하여 보험사에 청구
(청구서식은 보험사 소정 양식 이용)
- ▶ 보험청구문의 : 동부화재해상보험(주)
(☎ 1899-7751, 2016년 2.29 이전 사고는 ☎ 1588-0100 → 4번 → 0번)

※주요변경내용 : 올해는 본인상해 보장을 강화하고 법률지원금 신설

교통지도과 ☎ 2116-4096~8

구분	보장내용	보장금액
자전거사고 사망	노원구민 또는 달리미 이용자가 자전거 교통사고로 사망한 경우	1,000만원 (15세미만자 제외)
자전거사고 후유장해	노원구민 또는 달리미 이용자가 자전거 교통사고로 3%~100%의 후유장해가 발생한 경우	1,000만원 한도
자전거사고 상해위로금	노원구민이 자전거 교통사고로 4주 이상의 치료를 요한다는 진단을 받은 경우 진단일에 따라 지급	• 진단 4주 20만원, • 5주 30만원, • 6주 40만원, • 7주 50만원, • 8주 60만원 ※ 4주 이상 진단자중 7일이상 입원시 20만원 추가지급
자전거사고 벌금	노원구민이 자전거 운전 중 타인을 사상케 하여 확정판결로 벌금을 부담하는 경우	2,000만원 한도 (14세미만자 제외)
자전거사고 변호사선임 비용	노원구민이 자전거 운전 중 타인을 사상케 하여 구속영장에 의해 구속 되거나, 검찰에 의해 공소제기된 경우	500만원 한도 (14세미만자 제외)
자전거사고 처리지원금	노원구민이 자전거 운전 중 타인(가족제외, 동승자 포함)을 사상케 하거나 중상해를 입혀 형사합의를 봐야할 경우	3,000만원 한도 (14세미만자 제외)
자전거사고 입원위로금	달리미 이용자가 자전거 교통사고로 입원시 일당지급(4일이상 입원시 첫날부터 지급)	1만5천원/1일당/30일 한도



노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

‘한울타리 한가족’ 가족봉사단 모집

- ▶ 활동대상 : 가족2인 이상(보호자 1인, 아동청소년 1인)
- ▶ 활동시간 : 매월 3주차 토요일 10시~12시
- ▶ 활동내용 : 독거어르신 결연 여가문화프로그램
(생활소품 만들기, 나들이 등)
- ▶ 활동장소 : 마들사회복지관 2층 강당(7호선 중계역)
- ▶ 활동혜택 : VMS 봉사실적 입력
- ▶ 문의 : 마들사회복지관 신혜진 사회복지사 ☎ 971-8387



노원은빛청춘대학 2분기 정보화교육 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신
- ▶ 모집기간 : 3월28일~3월29일 10시~3시 방문접수
- ▶ 교육내용 : 컴퓨터입문, 인터넷활용, 문서초급, 스마트폰강의(6주)
- ▶ 문의 : 노원1종합사회복지관
이민정 사회복지사 ☎ 948-0750



사회교육프로그램 이용자 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 노원구 거주 만60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시 : 2월 15일(월)~12월 16일(금)
- ▶ 내용 : 포크&라인댄스, 웰빙&스포츠댄스,
고전무용, 요가, 노래교실, 웃음치료,
한글교실, 영어교실
- ▶ 문의 : 평화종합사회복지관
서수영 사회복지사 ☎ 949-0123

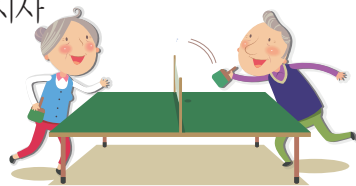


‘새로운 나를 찾아 나서는 내적여행’ 모집 안내

- ▶ 대상 : 사별 및 기타 삶의 고통 중에 있는 독거어르신
(70세 이상 남자어르신 10명)
- ▶ 일시 : 2016년 3월 8일 ~ 5월 10일 매주 화요일 11시~12시
- ▶ 내용 : 개별상담(2회), 그룹활동(7회), 야외활동(1회)
- ▶ 문의 : 상계종합사회복지관 박혜신 사회복지사 ☎ 6436-9971

마들사회복지관 어르신 여가프로그램

- ▶ 대상 : 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 모집기간 : 상시모집
- ▶ 내용 : 탁구교실 - 화요일, 목요일 10시~11시
노래교실 - 수요일 14시~15시
- ▶ 문의 : 마들사회복지관 신혜진 사회복지사
☎ 971-8387



노원 시니어합창단 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시 : 매주 금요일 11:00~12:30
- ▶ 내용 : 오디션 후 노원 senior합창단 참여
(소프라노, 엘토, 메조)
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관
정혜정·권가희 사회복지사
☎ 948-8540~5



평생교육 활력난타 프로그램 참여자 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시 : 매주 금요일 14:30~15:30
- ▶ 내용 : 난타 기초리듬 맞추기, 음악 반주에 맞추어 초급교육 실시
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관
조아라 사회복지과
☎ 948-8540~5



평생교육 국선도 프로그램 참여자 모집 안내

- ▶ 대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시 : 매주 수요일 13:30~14:30
- ▶ 내용 : 질병예방 심신 건강 호흡법, 명상 등
- ▶ 문의 : 시립노원노인종합복지관
조아라 사회복지과 ☎ 948-8540



우리동네 경로당·복지관 소식



설맞이 떡국 나눔 경로행사 진행

북부종합사회복지관에서는 2016년 2월 4일 (목), 설을 맞이하여 북부종합사회복지관에서는 지역내 저소득 어르신 147명을 대상으로 '설맞이 떡국 나눔 경로행사'를 진행하였습니다. 어르신들은 떡국 및 준비된 다과를 맛있게 드시면서 즐거운 시간을 보내셨습니다.



사랑의 도시락배달!

상계종합사회복지관에서는 지역 내 거동이 불편한 어르신들에게 월요일부터 토요일까지 도시락을 제공해드리는 도시락 배달사업을 진행하고 있습니다.

도시락 배달사업은 직접방문과 전화신청으로 이용자를 받으며, 가정방문 후 이용자를 선정하여 이루어지고 있습니다. 겨울이 오고 눈이 내리면 바깥출입을 하지 못하는 어르신들을 위해 매일매일 많은 봉사자들과 직원들이 어르신의 한끼를 생각하며 정성스럽게 전달해드리고 있습니다.



다시 쓰는 신혼일기 웨딩&장수 사진 촬영

중계종합사회복지관에서 지난 2015년 12월 22일 다시쓰는 신혼일기 웨딩 촬영 및 장수사진 촬영을 실시했습니다. 금번 촬영은 강북구 미아동에 위치한 길스튜디오의 백운한 사진기사의 자원봉사로 진행되었습니다. 장수사진을 촬영하며 어르신들의 다소 긴장된 모습을 보였지만 촬영 기사님의 유쾌한 진행과 이후 진행된 교복컨셉의 웨딩사진 촬영에 대한 기대로 즐거운 분위기 속에 촬영을 진행할 수 있었습니다. 부부의 아름다운 노년의 한 때와 마지막 가시는 길에 함께 할 사진 속 어르신들은 누구보다 멋지고 아름다운 삶을 사셨고, 이러한 삶의 모습을 사진 속에 고스란히 담을 수 있었습니다.



사랑 나눔 어르신 절기행사

평화종합사회복지관에서는 2016년 2월 3일 (수), 설 명절을 맞이하여 '사랑 나눔 어르신 절기행사'를 진행하였습니다. 맛 좋은 만두와 복주머니를 만들며 설날의 정겨움과 풍성함을 함께 나눌 수 있는 소중한 하루가 되었습니다.



상계백병원 무료진료 신년회

마들사회복지관에서는 상계백병원과 함께 매월 2,4주 금요일 오후에 어르신들의 건강을 위하여 무료진료를 진행하고 있습니다. 지난 2016년 1월 5일(화)에는 무료진료 의료진 및 청소년봉사자, 담당인력 총 40명이 함께 모여 2016년 무료진료 신년회를 진행하였으며 2015년 진료 현황 및 후원금 내역 보고와 함께 그동안 봉사활동에 대한 감사함을 전달하는 시간이었습니다.



아름다운 여정 지원사업 설맞이 어르신 위안행사 개최

노원구 어르신복지과에서는 2016년 2월 2일 (화) 설 명절을 맞아 소외되고 더욱 외로움을 느낄 수 있는 연고 없으신 어르신들과 함께하고자, '아름다운 여정 지원사업' 대상 어르신들을 위한 작은 나눔 행사를 진행하였습니다. 어르신돌봄지원센터와 노원구 교육복지재단의 후원으로 식사대접 및 담소의 장을 마련하여 설날의 정겨움과 풍성함을 함께 나눌 수 있는 소중한 하루가 되었습니다.



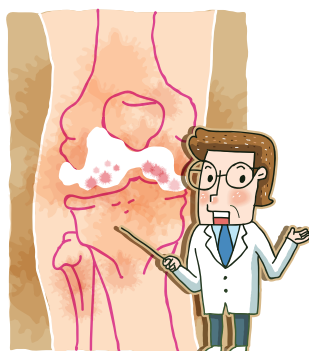
대한노인회 노원구지회 부설『노인대학』수강생 모집

- ▶대상 : 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶모집기간 : 상시모집
- ▶수강료 : 한달 5천원
- ▶수업일정 : 매주 수요일 13:00~16:00(3시간)
- ▶수업내용 : 교양, 무용, 음악(각 1시간)
- ▶접수장소 : 서울시 노원구 동일로 1229 노원구민회관 201호
- ▶문의 : 대한노인회 노원구지회 ☎ 978-6348, 978-1322



월계헬스케어센터 뼈튼튼 관절튼튼 한의학 건강교실 참여 안내

- ▶운영기간 : 4.6~6.15 (매주 수) 오후 2~3시
- ▶장소 : 월계헬스케어센터 3층 보건교육실
- ▶대상 : 노원구 지역주민 40명 (비용: 무료)
- ▶접수기간 : 3.4(금)~3.11(금) (공휴일 제외)
- ▶모집방법 : 신규 신청자 우선하여 선발



(월계헬스케어센터 ☎2116-4581)

건강수명 100세 시대! 먼저 내 몸의 근력을 짱짱하게~

어르신들은 건강관리에 관심이 많지만 정작 근육의 중요성은 잘 모르시는 경우가 많다. 근육운동을 안하면 근육은 20대에 최고조에 달했다가 30대부터 매년 약1%씩 빠진다. 특히 엉덩이와 허벅지 근육은 70대가 되면 거의 절반으로 준다. 섭취한 열량의 약 40%를 소비하는 근육이 줄어들면 그만큼 남은 열량은 내장지방으로 전환되어 쌓인다. 그래서 배는 나오고 팔다리는 가늘어지는 체형으로서서히 변하며 여러 만성질환이 생기게 된다.

근력운동의 필요성과 효능

근육은 근섬유다발과 힘줄로 되어있는데, 가벼운 운동이나 걷기로는 근육이 보강되지 않으므로 적절한 부하(負荷)를 가하는 근력운동이 필요하다. 근육은 스트레스를 받고 회복되는 과정에서 전에 받은 부하를 견디려고 근섬유가 굵어진다. 이렇게 근육이 튼튼해지면 관절질환 골다공증 만성질환이 예방되고, 뇌기능이 활성화되어 인지기능도 좋아진다. 그리고 근육이 뼈를 잘 지지해서 자세가 바르게 되니 자연히 노화가 지연되고 건강수명이 연장된다.

라텍스밴드를 이용한 근력운동

다행히 어르신의 근력에 관심을 갖고 있는 곳이 있어 상계6·7동주민센터 3층 생활체육

실 <어르신근력강화체조교실>에 동참해보았다. 수업시작 10분전인데 벌써 어르신들은 요가매트에 앉아 가볍게 몸을 풀고 계셨다. 곧 지도강사님이 오시고 출석체크를 마친 후, 바로 손동작을 시작으로 온몸의 부분부분을 스트레칭하며 준비운동을 했다. 그



후 밴드를 이용한 본격적인 근력운동이 시작되었다. 먼저 앉아서, 다음엔 서서, 엎드려서, 마지막으로 누워서, 각각 올리고 당기고 뺀고 버티고 굽히는 동작들이 물 흐르듯 진행되었고, 중간 중간에 강사님이 자세를 교정해주기도 했다. 다시 앉아서 정리운동을 하고나니, 어느새 예정된 수업시간이 끝났다. 조금 힘들었지만 강사님이 사이사이에 요가 동작을 넣어서 운동 강도를 조절해주고, 실행하면서 천천히 내쉬고 제자리로 오면서 들이쉬도록 각 동작마다 호흡을 유도해주셔서 한결 편하게 마칠 수 있었다. 정말 어르신에게 안성맞춤으로 구성된 근력운동이었다. 이강좌는 3개월 분기별로, 장소가 넓지 않아 20명

정원, 매주 목요일 오후 2~3시까지 무료로 진행되고 있다.

집에서 하는 근력운동

각자 자신의 건강상태를 고려한 근력운동을 정해서 5~10회 3세트씩 하루에 30~40분, 일주일에 2번을 습관처럼 꾸준히 하면 근력이 좋아진다. 어르신께는 슬로우 트레이닝을 권장하는데 즉 모든 동작을 천천히 하는 것이다. *의자에 앉아서-무릎 번갈아 가슴 쪽으로 끌어당기기, 양 무릎 바깥쪽으로 벌리기, 발끝 들기, 발꿈치 들기 *서서-무릎 굽히며 반쯤 앉았다 일어서기, 한발 크게 내딛어 무릎 굽히기, 벽에 손대고 팔굽혀펴기 *엎드려서-팔다리 엇갈려 올려 뺀기 *누워서-윗몸일으키기, 다리들어올리기 등의 동작이 있다. 반드시 크게 제자리걷기나 스트레칭으로 준비운동을 하고, 세트 사이에는 잠깐 쉬고, 끝난 후에는 전신을 가볍게 두드리거나 간단한 체조로 정리운동을 한다. 항상 무리한 운동은 삼가야하며, 적당량의 단백질과 물 섭취 등의 섭생 또한 중요하다. 어르신 모두 꾸준한 근력운동으로 건강100세 장수하시기를 바란다.



명예기자 양승욱

2016. 2분기 자치회관 프로그램 접수 일정 안내

- ▶인터넷접수(정원의 50%)
- ▶접수처 : 노원구 교육정보포털(<http://lll.nowon.kr/lms/edu.jsp>)
- ▶접수기간
 - 2016. 3. 14(월) ~ 3. 16(수) : 월계1동, 월계2동, 월계3동
 - 2016. 3. 15(화) ~ 3. 17(목) : 공릉1동, 공릉2동, 하계1동, 하계2동
 - 2016. 3. 16(수) ~ 3. 18(금) : 중계본동, 중계1동, 중계2,3동, 중계4동
 - 2016. 3. 17(목) ~ 3. 21(월) : 상계1동, 상계8동, 상계9동, 상계10동
 - 2016. 3. 18(금) ~ 3. 22(화) : 상계2동, 상계3,4동, 상계5동, 상계6,7동
- ▶현장접수(정원의 50%)
 - 접수처 : 각 동 주민센터
 - 접수기간 : 3. 23(수) 부터

(문의 : 각 동주민센터 및 자치행정과 ☎2116-3137)

『사망자재산조회 통합처리원스톱서비스』 안내

- ▶신청장소 : 노원구청 민원여권과 및 19개 동 주민센터
(사망자 주소지와 관계없음)
- ▶신청인 자격 : 만14세이상 1, 2, 3순위 상속인
 - 1순위 : 자녀·배우자, 2순위 : 부모·배우자, 3순위 : 형제·자매
- ▶금융거래조회 대상자 : 피상속인(사망자), 심신상실자, 실종자
- ▶신청방법 : 사망신고와 동시신청 또는 사망일로부터 6개월 이내 사망자 재산조회 통합처리 신청
- ▶신청서류
 - 사망자의 사망사실이 기재된 사망진단서
 - 상속인의 실명확인증표(신분증)
 - 사망자 기준 가족관계증명서(사망신고후 재산조회를 신청할 경우에 한함)

(민원여권과 ☎ 2116-3275)

“죽음 준비는 바로 이 순간부터 시작하라”

웰다잉(Well-dying)코칭 시니어 전문봉사단 활동도 활발

수년전 배우자를 먼저 보내고 상계동아파트에서 거주하고 있는 권일수(74.본인부탁으로 가명사용)어르신은 설 차례를 끝내고 두 아들과 며느리들을 거실로 불러냈다. “나 이도 들고...갑자기 어떻게 될지도 모르니 내가 의식이 명료할 때 죽기 전 준비한 것들을 미리 알려주겠다” 며 차분한 어조로 A4용지에 작성한 문서를 꺼냈다. 순식간에 분위기는 조용해지고 엄숙해졌다.

권씨 어르신이 자녀들에게 보여준 것은 의식없는 상태에서 병원에서 무의미한 연명치료를 받지 않겠다는 사전의료의향서와 사후에 화장이후 수목장으로 장례를 치러달라는 사전장례의향서였다. 그리고 아파트 한 채와 은행저축금 2천여만원이라고 자필로 쓴 유언장이었다.

죽음준비 행동변화 필요

경로당이나 복지관, 평생학습관 등지에서 웰다잉 교육을 받은 어르신들이 점차 늘면서 죽음준비에 대한 관심도 부쩍 늘어났다. “웰다잉은 웰빙과 같은 의미다. 이를 위해 죽음준비에 대한 체험과 연습 그리고 실제적



인 행동변화가 필요하다”고 웰다잉 코칭 시니어 전문봉사단원인 박태영(74)어르신은 설명한다.

박씨는 지난해 시립노원노인복지관에서 웰다잉 코칭교육을 받고 중계지역 양노원 등지에서 어르신을 대상으로 사전의료의향서 작성법 등 죽음준비 강연을 해오고 있다.

많은 어르신들이 죽음을 두려워하는 경향이 있다. 그러나 교육후 두려움이 줄어들고 자기결정권이나 존엄사에 대한 의식이 생겨나기 시작했고 앞서 권씨 어르신처럼 죽음준비를 긍정적으로 받아들이고 있다. 그래서 죽음준비는 삶의 새로운 시작이기도 하다

자살예방 웰다잉(Well-dying)교육 효과
청소년들의 자살예방을 위해서도 웰다잉

교육이 효과적이다. “중고등학생들에게 이 교육은 마음을 일깨워 생명존중과 주위친구와 관심갖고 건강하고 즐겁게 사는 법을 통해 삶과 죽음의 중요성을 알려주고 있다”고 김석준(74)어르신은 말한다. 김씨 어르신은 40년간 교직생활의 경험을 살려 노원구 관내 종교교에서 웰다잉 코칭 시니어 전문봉사단원으로 활동하고 있다.

이들 전문봉사자들은 잘못된 죽음을 예방하고 죽음준비는 삶의 준비라는 사명을 갖고 있다. “웰다잉 교육은 선진국처럼 공교육으로 어릴 때부터 교육되어야 한다”고 이들은 주장한다.

‘오늘은 내 인생의 마지막날인 것처럼 살라’는 스티브 잡스 말처럼 죽음 준비는 바로 이 순간부터 시작해야 한다.

노원지역엔 시립노원노인복지관에서 50여 웰다잉코칭 시니어전문봉사원들이 배출돼, 5년전부터 경로당 복지관 교육기관 등에서 강연봉사를 하고 있다. △웰다잉 강연 문의=노원노인복지관(02-948-8540~5 특화사업팀)

명예기자 권준희

힘들면 어르신상담센터를 두드려 보세요

- ▶이용대상 : 60세 이상 어르신 및 그 가족
- ▶상담분야
 - 건강한 노년의 성: 노년기 성에 관한 전문적인 상담
 - 화다스리기: 가족갈등, 폭력학대에 대한 상담
 - 정서심리상담: 치매건강, 중독, 고독정서에 관한 상담 등
- ▶장소 : 서울노인복지센터 1층
(지하철 3호선 안국역 5번출구 도보2분)
- ▶상담방법
 - 상담시간(내방상담) : 월요일~금요일 09:00-18:00, 토요일 09:00-13:00 (공휴일 제외)
 - 온라인상담 : 서울시어르신상담센터 홈페이지
(www.seoulfriend.or.kr) 온라인 상담게시판
 - 전화상담 : 서울시어르신상담센터 ☎ 723-9988 (24시간 이용 가능)



제20대 국회의원선거 주요일정 안내

시행일정	실시사항
3. 22~26	거소·선상투표신고, 선거인명부 작성 군인 등 선거공보 발송신청
3. 24~25	후보자등록 신청(매일 오전 9시 ~ 오후 6시까지)
3. 31	선거기간개시일
4. 3.까지	거소투표용지 발송 (선거공보, 안내문 동봉) 투표안내문(선거공보 동봉) 발송
4. 8~4. 9	사전투표소 투표(매일 오전 6시 ~ 오후 6시까지)
4. 13	투표 (오전 6시 ~ 오후 6시까지)

야간 생활체조교실 운영안내

교실명	장소	운영시간
에어로빅	창동교 배드민턴장	월~금(20:00~21:00)
에어로빅	녹천교 인라인장	월~금(20:00~21:00)
에어로빅	한천교 둔치(월계동 측)	월~금(19:30~20:30)
에어로빅	한천교 둔치(공릉동 측)	월~금(19:30~20:30)
에어로빅	중계근린공원	월~금(18:30~19:30)
에어로빅	노해근린공원	월~금(18:00~19:00)
에어로빅	재현중 옆 불암산배드민턴장	월~금(16:30~17:30)
에어로빅	상계8동 육교 옆 둔치	월~금(20:00~21:00)

※ 프로그램운영 일정은 기타 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

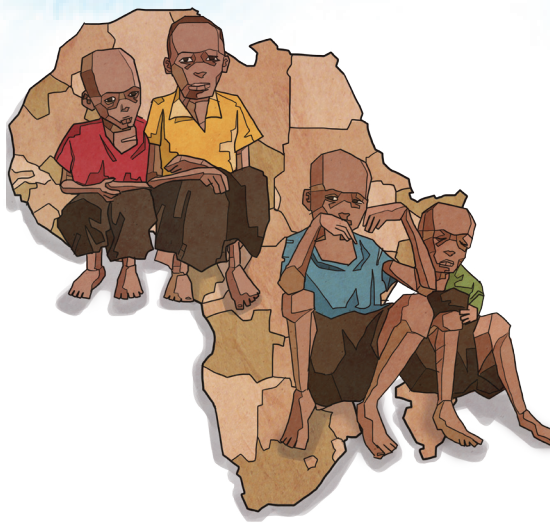
(체육청소년과 ☎2116-3779)

독자투고

“아프리카에는 에어컨이 없어도 더위로 죽는 노인은 없다”

몇 년전 유럽에 무더위가 기승을 부려 수 만명이 사망하는 비극이 벌어졌을 때 이들의 지배를 받은 바 있던 아프리카 언론들이 유럽을 조롱하면서 한 말이다. 냉방시설이 잘 갖춰진 문명사회에서 단순히 폭염 때문에 사람이 목숨을 잃는 것을 아프리카인들로서는 이해하기 힘든 일이었다. 이는 경제가 발전했어도 인간다움과 유대감, 경로사상과 같은 기본적인 가치관에 관한 방향성을 잃은 문명사회를 비판하는 중요한 사례이다.

우리 주변에는 자식이 있건 없건, 홀로 사는 어르신들이 참 많다. 이게 남의 일도 아닌, 누구에게나 곧 닥쳐올 우리 모두의 일이며 독거 어르신의 노후생활은 안전과 외로움 달래기가 가장 중요한 일로 보인다. 이런 독거노인분들을 위해 올해부터 노원구에서 행동감지기라는 것을 설치해 어르신의 안전하고 독립적인 생활을 지원한다고 하니 아주 반가운 일이 아닐 수 없다. 그동안 노원구 어르신돌봄지원센터의 돌보미분들이 어르신을 보살펴 왔는데 취약시간대가 있어 이번에 행



동 감지기로 독거 어르신들의 안전을 확인하는 것이라 한다. 이 기계는 일정시간동안 어르신의 행동이 감지되지 않을 경우 전화로 호출해서, 돌보미가 호출 주소의 어르신을 긴급조치하게 되는 시스템이란 다. 첨단 정보통신 시대에 힘입어 어르신들에게 이런 서비스까지 해주니 따로 떨어져 사시는 노부모님이 있는 자식으로서 다행스럽고 고마운 생각을 갖는다.

일본에서는 예전부터 가스회사와 업무협약을 맺고 가스 계량기를 이용한 방법을 쓰

기도 한다. 가스 회사가 계량기에 붙여둔 전자 측정기를 점검해 가스 사용량이 갑자기 줄거나 가스를 쓰지 않으면 직원을 보내 노인의 안부를 눈으로 확인한다.

홀로 사는 어르신들은 대부분 경제적 궁핍과 질병에 시달리며 우리 사회에서 맨 밑바닥 삶을 살고 있다. 홀로 사는 노인 41%가 우울증을 경험한 적이 있고, 88%는 평균 두 가지 넘는 질병을 앓고 있다고 한다. 그런데도 가족과 연락이 되지 않고 이웃과도 왕래하지 않아 응급 상황이 닥쳤을 때 아무런 도움도 받지 못하는 경우가 많다. 이런 고독사가 이제 우리 모두의 일이 된 것이다.

가족의 보살핌을 받을 수 없는 홀몸 노인들의 복지와 의료는 공공기관의 중요한 몫이 되었다. 그래서 이번에 우리 노원구가 독거노인 가정에 설치한 행동감지기가 중요한 것이다. 앞으로 이같은 좋은 정책과 대책이 많이 나오기를 기대해 본다.

주정완 (중계동)

노원실버카페 3월 공연 안내

▶일시 : 오후 2시30분 ~오후4시

공연일시	공연내용
2월 29일(월)	• 가요
3월 1일(화)	• 흘러간 노래
3월 2일(수)	• 가요/민요/색소폰
3월 3일(목)	• 색소폰/가요
3월 4일(금)	• 가요/가곡
3월 5일(토)	• 가요/색소폰/민요/ 아코디언
3월 6일(일)	• 가요/드럼/색소폰
3월 7일(월) 정기휴관	
3월 8일(화)	• 민요/가요
3월 9일(수)	• 색소폰/가요
3월 10일(목)	• 가요
3월 11일(금)	• 하모니카/가요/색소폰
3월 12일(토)	• 가요/색소폰
3월 13일(일)	• 가요
3월 14일(월)	• 기타/가요
3월 15일(화)	• 하모니카/가요/각설이/색소폰



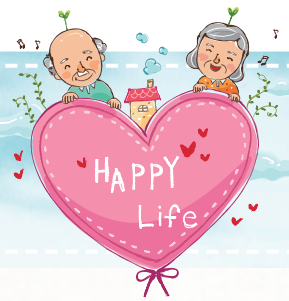
3월 16일(수)	• 전자올겐/가요
3월 17일(목)	• 흘러간 노래
3월 18일(금)	• 가요/색소폰/스포츠탄스
3월 19일(토)	• 전자올겐/가요
3월 20일(일)	• 기타/흘러간노래
3월 21일(월)	• 하모니카/가요
3월 22일(화)	• 가요
3월 23일(수)	• 아코디언/가요/한국무용
3월 24일(목)	• 가요
3월 25일(금)	• 가요/색소폰/올겐/기타
3월 26일(토)	• 가요/민요/가면놀이
3월 27일(일)	• 아코디언/트럼펫
3월 28일(월)	• 기타/색소폰/가요/클라리넷/하모니카
3월 29일(화)	• 기타/가요
3월 30일(수)	• 가요/민요/색소폰
3월 31일(목)	• 가요/민요

3월 노원실버카페 무료강의 일정

▶시간 : 오후 1시 ~오후2시

강의일자	강의내용
3월 1일(화)	시낭송 치유
3월 8일(화)	시낭송 치유
3월 10일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 14일(월)	행복웃음치료
3월 15일(화)	시낭송 치유
3월 22일(화)	시낭송 치유
3월 24일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
3월 28일(월)	행복웃음치료
3월 29일(화)	시낭송 치유





건강마당

시작의 달 3월, 막연한 불안과 걱정으로 마음이 무겁다면...

- ▶마음에 있는 걱정들을 목록으로 만들어 보자
- ▶종이를 한 장 꺼내 반으로 접었다 펴보자
- ▶당장 해결해야 하는 일들은 왼쪽에 적어보자
- ▶막연한 미래에 대한 걱정들은 오른쪽에 적어보자
- ▶이제 오른쪽 면은 접어두고 왼쪽의 목록에 집중해보자
- ▶몇 개가 남았는가? 당장 가능한 일부터 실행하고 지워보자



(정신건강증진센터 ☎ 2116-4591,4300)

고혈압, 당뇨병 교실 안내

- ▶대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실
- ▶접수방법 : 사전 전화접수 및 현장접수
- ▶문의 및 접수 : 의약과 건강증진팀 ☎ 2116-4365



〈수요일〉

일시	질환	주제
3월 30일	당뇨병	당뇨병의 이해와 합병증 관리
4월 6일		당뇨를 이기는 건강한 밥상
4월 20일		당뇨병의 운동 요법
4월 27일		당뇨인의 일상 생활 관리
5월 4일	고혈압	고혈압 이해와 합병증관리
5월 11일		혈압을 다스리는 건강한 식생활
5월 18일		운동과 함께하는 혈압 관리
5월 25일		혈압조절 파트너, 건강한 생활 습관
6월 1일	당뇨병	당뇨병의 이해와 합병증 관리
6월 8일		당뇨를 이기는 건강한 밥상
6월 15일		당뇨병의 운동 요법
6월 22일		당뇨인의 일상 생활 관리

〈토요일〉

일시	시간	질환	주제
4월 23일	10:00~11:00	고혈압	고혈압 이해와 합병증 관리
	11:00~12:00	당뇨병	당뇨병의 이해와 합병증 관리
5월 28일	10:00~11:00	고혈압	혈압을 다스리는 건강한 식생활
	11:00~12:00	당뇨병	당뇨를 이기는 건강한 밥상
6월 25일	10:00~11:00	고혈압	운동과 함께하는 혈압관리
	11:00~12:00	당뇨병	당뇨병의 운동 요법

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4365)

행복한 삶을 이루기 위한(Well-dying) 『아름다운 인생여행, 가곡교실』 교육생 모집

- ▶일정 : 3.25~4.22 매주 금, 오후 1시30분~오후 5시
- ▶장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶접수기간 : 2.23(화)~3.22(화) 전화 및 방문접수



일시	교육 (오후1시30~3시30분)	가곡 (3시30분~5시)
3월 25일	삶과 죽음의 이해	마음치유 가곡교실
4월 1일	장·노년의 심리, 운동과 건강	
4월 8일	건강한 노인의 역할	
4월 15일	거꾸로 시작하는 존엄한 삶	
4월 22일	삶의 의미발견과 행복 찾기	

(생활건강과 방문보건팀 ☎2116-4337)

노원구치매지원센터 '함께 노세 열린 카페'에 놀러오세요.

- ▶대상 : 노원구 지역주민 누구나
- ▶장소 : 상계보건지소 3층
- ▶일시 : 매월 넷째 주 수요일 오후 2시~3시30분
- ▶내용 : 카페 다과 이용, 마음 나누기 (정신건강 전문가 심리상담), 공연, 치매 예방 체조, 두뇌 활동 프로그램

(노원구치매지원센터 ☎911-7778)

치매예방을 위한 「어르신 꿈지락 인형극단」 모집합니다.

- ▶대상 : 노원구 만 60세 이상 지역주민 누구나 가능합니다.
- ▶강의료 : 무료 수강
- ▶교육내용 : 인형극 대본 제작, 인형 제작, 인형극 연기
- ▶교육시간 : 매주 목요일 오후 1시~2시30분 (주 1회)
- ▶장소 : 노원구청 5층 노원구치매지원센터

(노원구치매지원센터 ☎ 911-7778)

65세 이상 어르신! 페럼구균 무료 예방접종하세요!

- ▶접종대상 : 접종을 안 하신 65세 이상 어르신
(1951.12.31. 이전 출생) ※거주지 제한 없이 접종 가능
- ▶접종장소 및 시간

접종장소	접종요일	접종시간	연락처
노원구보건소 2층 예방접종실	월~ 금요일	오전 9시~12시 오후 1시~5시	2116- 4511~15
월계동 보건지소 (월계헬스케어센터) 1층 예방접종실	화요일	오전 9시~12시	2116-4587

- ▶준비물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등)

(생활건강과 모자보건팀 접종실 ☎2116-4511~15)

내 집 주변 자동심장충격기(AED) 어디 있는지 알 수 있어요!

- ▶심폐소생술 및 자동심장충격기(AED) 교육 일정
 - 매일 3회(10시,14시,16시), 매주토요일(10시), 2·4주 수요일(19시) : 교육비 무료
- ▶장소 : 노원구청 1층 심폐소생술 교육장
- ▶내용 : 자동심장충격기(AED) 위치확인, 사용법 및 심폐소생술 교육
- ▶교육접수 : 노원구보건소 홈페이지

(<http://www.nowon.kr/health>) 우측하단

- ▶AED 설치확인 : 노원구보건소 홈페이지 또는 응급의료 정보센터(www.e-gen.or.kr) 스마트앱

(의약과 의무팀 ☎2116-3321~3)



추억과 행복을 선사하는 청춘극장 무료 상영



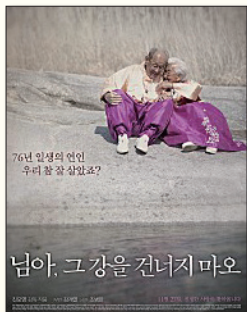
노원청춘극장 매주 수·목요일 오후 2시
구청 6층 소강당



상록수
▶ 3.2(수), 3(목)
▶ 12세 이상 관람가



쾌걸조로
▶ 3.9(수), 10(목)
▶ 12세 이상 관람가



남아 그 강을 건너지마오
▶ 3.16(수), 17(목)
▶ 전체관람가



빠빠용
▶ 3.23(수), 24(목)
▶ 청소년관람불가

맨발의 청춘
▶ 3.30(수), 31(목)
▶ 15세 이상 관람가

공릉2동 청춘극장 매주 월요일 오후 2시
공릉2동 주민센터 내 지하



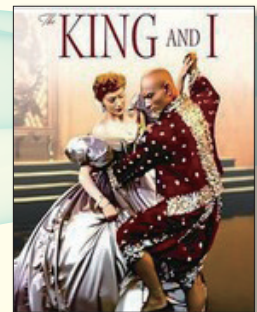
하모니
▶ 3.7(월)
▶ 12세 이상 관람가



워낭소리
▶ 3.14(월)
▶ 전체관람가



웰컴투 동막골
▶ 3.21(월)
▶ 12세 이상 관람가



왕과 나
▶ 3.28(월)
▶ 전체관람가

미술관 SeMA 청춘극장 화요일(오후 2시), 금요일(오전 10시) 시립북서울미술관 지하1층



타이타닉
▶ 3.8(화)
▶ 15세 이상 관람가



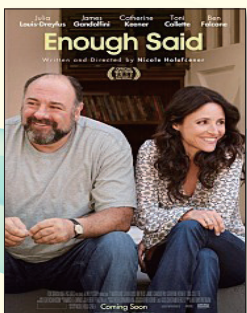
역린
▶ 3.15(화)
▶ 15세 이상 관람가



라디오데이즈
▶ 3.4(금)
▶ 15세 이상 관람가



마이시스터즈 키퍼
▶ 3.11(금)
▶ 15세 이상 관람가



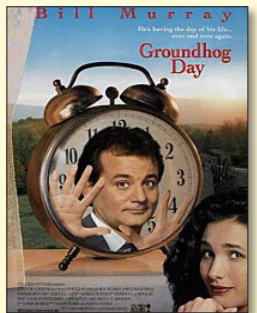
이너프 세드
▶ 3.22(화)
▶ 15세 이상 관람가



세시봉
▶ 3.29(화)
▶ 15세 이상 관람가



천하장사 마돈나
▶ 3.18(금)
▶ 15세 이상 관람가



사랑의 블랙홀
▶ 3.25(금)
▶ 15세 이상 관람가