

읽기 쉬운 힐링 노원



펴낸 날 2021년 10월 15일 펴낸 사람 노원구청장 오승록 만든 곳 노원구청 장애인복지과
주소 (01689) 노원구 노해로 437, 노원구청 1층 홈페이지 www.nowon.kr 페이스북 facebook.com/goodnowon



우리나라 최초, 발달장애인을 위한 소식지 『읽기 쉬운, 힐링 노원』을 소개합니다.

노원구에서는 우리나라의 모든 시, 군, 구 중에서 처음으로 발달장애인의 '알 권리'를 위하여 『읽기 쉬운, 힐링 노원』 소식지를 만듭니다.

노원구의 소식을 누구든지 쉽게 읽고 이해할 수 있게 만들었다는 뜻으로 '읽기 쉬운, 힐링 노원'이라는 이름을 붙였습니다.

요즘 코로나19 때문에 마음대로 집 밖에 나갈 수 없어서 모두가 답답해하고 힘들어합니다. 특히 발달장애인은 이해와 표현의 어려움 때문에 바깥 활동을 하기가 더 어렵습니다.

그래서 노원구는 『읽기 쉬운, 힐링 노원』을 통해 발달장애인과 소통하려 합니다. 쉬운 글과 그림을 사용해 노원구 소식을 누구나 이해하기 쉽게 전달할 것입니다. 이 소식지를 통해 더 많은 발달장애인들이 우리 지역 사회에 참여하고 소통할 수 있게 되기를 바랍니다.

『읽기 쉬운, 힐링 노원』은 쉬운 정보로 만들었습니다.



시각장애인은
점자로



청각장애인은
수어로



발달장애인은
쉬운 정보로 소통할 수 있습니다!

자연과 문화 속으로! 힐링도시 노원

자연에 휴식을 더하는 힐링도시
심포가 있는 문화도시
나눔이 있는 따뜻한 건강복지도시

미래를 향한 젊은 교육도시
더 빠르고 더 편리한 교통도시
일자리로 활력 넘치는 미래도시



주민을 위해 새로워진 공릉동의 공원들

새롭게 바뀐 솔밭근린공원· 공릉동근린공원

공릉동의 솔밭근린공원과 공릉동근린공원이
새롭게 바뀌었다.

노원구의 새로운 사업으로
깨끗하고 아름다운 산책길이 만들어지고,
편리한 시설도 늘어나 더 많은 사람들이
이용할 수 있게 변했다.

근린공원

주택이 많이 모여있는 곳과 가까워서
주민들이 쉽게 이용할 수 있는 작은 공원

노원의 유일한 산 모양 공원 - 솔밭근린공원

솔밭근린공원은 원래 불암산 끝쪽에 있는 동산이었다. 2000년에
공원으로 바뀌었고, 소나무가 많아서 '솔밭공원'이란 이름이 지어졌다.
여러 식물이 가득한 숲의 모습은 어떤 공원보다도 아름답다.

최근에는 솔밭근린공원을 누구나 편하게 갈 수 있도록 장애물이 없는
무장애 생태공원으로 바꿨다. 무장애 생태공원은 산책길의 기울기가
낮고 턱·계단 같은 장애물이 없어서 누구나 오르기 편하고 자연 그대로의
모습이 잘 지켜지고 있는 공원을 말한다. 나무데크로 만든 산책길이
생겼고, 흙으로 만든 콘크리트를 덮어서 길을 깔끔하게 정리했다.
비어있던 공간에는 운동기구와 벤치를 함께 설치해 운동과 휴식을 즐길
수 있는 공간이 되었다. 아이들을 위한 놀이터가 있는 유아숲 체험장도
새로 생겼다. 텅 비어있던 공터가 잔디마당으로 바뀌고 불빛이 나오는
전등, CCTV, 벌레 잡는 기계를 설치하여 낮에도 밤에도 안전하게 산책을
즐길 수 있게 됐다.

2021년 3월에 공사를 마친 솔밭근린공원은 4월 29일에 기념식을 갖고
문을 열었다. 비나 눈이 내리면 진흙탕으로 변하던 산책길이 이제는
나무데크 산책길을 따라 안전하고 편하게 산책과 운동을 즐길 수 있는
곳이 되었다.



솔밭근린공원 정자

삼각형 모양의 푸른 공원 - 공릉동근린공원

화랑대사거리를 중심으로 솔밭근린공원 건너편에 있는 공릉동근린공원도 새롭게 변했다. 공릉동근린공원은 주택가에서 멀리 떨어져 있고, 큰길을 일부러 건너가야 하기 때문에 사람들이 잘 이용하지 않는 곳이었다.

공릉동근린공원은 1995년에 처음 생겼는데, 작은 골프장이 있고 공릉동꿈마을공동체의 축제가 열리는 곳이다. 2019년에 물놀이장을 만들면서 더 많은 사람들이 찾게 되었는데, 이번 노원구 사업을 통해 더 새로운 모습으로 바뀌었다.

우선 미끄럽지 않게 매트 등이 깔린 산책길이 공원 전체를 빙 둘러 생겼다. 공원 안에 운동장, 농구대, 운동기구가 생기고, 물놀이장도 넓어졌다. 소나무 꽃밭, 동산 등을 중심으로 다양한 나무들이 초록빛으로 빛나는 공원이 되었다. 이전보다 공원에서 더 많은 주민들이 휴식을 즐기고 있는 모습을 쉽게 볼 수 있을 것이다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-3944 노원구청 푸른도시과



공릉동근린공원 전체 모습



- 📍 솔밭근린공원 위치
노원구 공릉동 111-1
공릉2동 화랑타운아파트 안쪽
- 📍 공릉동근린공원 위치
노원구 공릉동 63-1
공릉2동 청솔아파트 건너편

2027년 광운대역에 GTX가 생긴다

1시간에 180킬로미터(km)를 가는 빠른 전철, 2022년에 공사 시작

GTX(지티엑스) 서울에서 먼 수도권* 지역들과 서울의 중요한 지역들을 연결하는 철도이며, '수도권광역급행철도'라고도 부른다.

* 수도권 : 수도권 서울과 그 주변 지역을 말한다.
수도권에는 서울특별시, 인천광역시, 경기도 지역이 있다.

GTX 전철의 속도는 다른 일반 전철보다 3배 이상 빠르고, 3가지 노선이 있다(A 노선 · B 노선 · C 노선). 이 중에서 C 노선은 경기도 양주시 덕정역과 경기도 수원시 수원역을 연결한다. 10개의 역이 있고, 전철이 가장 빠르게 이동하면 180킬로미터를 1시간 만에 간다. C 노선에는 노원구의 광운대역도 있는데, 일반 전철로 46분이 걸리는 삼성역까지 10분 만에 갈 수 있고, 일반 전철로 1시간 40분이 걸리는 수원역까지 30분 정도면 갈 수 있다. C 노선과 A 노선이 만나는 삼성역, C 노선과 B 노선이 만나는 청량리역에서 갈아탈 수 있다. C 노선은 2027년에 완성된다.

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-0660 노원구청 미래도시과



▲ GTX 노선도

이웃의 생명을 지켜내는 '노원 뚝뚝뚝 돌봄단'

노원구에는 돌봄이 필요한 주민들을 찾아가 돌봄 서비스를 제공하는 '노원 뚝뚝뚝 돌봄단'이 있다. '달힌 마음의 문을 뚝뚝뚝 두드린다'는 뜻의 노원 뚝뚝뚝 돌봄단은 노원구 주민들로 이뤄진 자원봉사 단체다. 장애인, 어르신, 한부모 가정* 중 생활에 어려움을 겪는 이웃들을 방문해 상담도 하고 필요한 서비스를 받을 수 있도록 안내한다.

지난 7월 21일에는 노원 뚝뚝뚝 돌봄단에서 이웃의 생명을 구하기도 했다. 혼자 사는 A 씨의 집을 찾아가던 돌봄단은 창문 너머로 A 씨의 모습이 보이는데 두드려도 대답이 없어서 위험하다고 생각했다고 한다. 그때 바로 주민센터 담당자에게 연락하고 경찰과 119를 불렀다. 돌봄단의 관심과 행동 덕분에 A 씨를 바로 병원으로 데려가 위험한 상황을 피할 수 있었다.

노원 뚝뚝뚝 돌봄단은 한부모 가정의 아이가 교육을 지원받을 수 있도록 돕고, 우울증 등으로 힘들어하는 사람에게 상담을 받을 수 있도록 소개하는 등 다양한 돌봄 활동을 하고 있다.

* 한부모 가정 : 부모 중 한 사람만 있는 가정



어르신의 집을 방문한 '노원 뚝뚝뚝 돌봄단'

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-3673 노원구청 복지정책과

자전거 보관대를 고쳐 아름다운 거리를 만들다

자전거 보관대를 새것으로 바꾸고
자전거 주차장도 생겨

상계역 근처에는 낡고 오래된 자전거 보관대가 많았다. 자전거 보관대의 수도 부족해서 사람이 다니는 인도는 복잡하게 주차된 자전거로 넘쳐났다.

문제를 해결하기 위해 2020년 12월, 노원구는 6곳의 낡은 자전거 보관대를 새것으로 바꾸고, 자전거 주차장도 새로 만들었다. 자전거 보관대의 수도 늘렸다. 새로운 자전거 보관대 안에는 CCTV가 설치되어 있어서 자전거를 안전하고 깨끗하게 보관할 수 있다. 올해까지 노원구는 중계역, 태릉입구역, 석계역 등 지하철역 주변의 자전거 보관대도 깔끔하게 고칠 예정이다.

노원구에는 자전거를 타는 주민이 점점 늘어나고 있다. 그래서 노원구는 2015년부터 모든 주민에게 자전거 보험을 들어주고 있다. 노원구에 주민으로 등록되어있는 사람은 보험에 자동으로 가입되며, 자전거를 타다가 사고가 났을 때, 많으면 1천만 원까지 받을 수 있다. 노원구는 길거리에 버려진 자전거를 치우고, 자전거 도로를 깨끗하게 정돈하고 있다. 또한, 자전거 바퀴에 공기를 넣는 기구를 더 많이 설치하는 등 자전거를 타는 사람과 걷는 사람 모두에게 안전하고 산뜻한 거리를 만들기 위해 노력 중이다.



새로 만든 상계역 자전거 주차장

위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-0631 노원구청 교통지도과



당현1교에 설치된 미디어 글라스

미디어 글라스, 당현천 산책길에 펼쳐진 최첨단 예술

백병원과 증계역 사이에 위치한
당현1교 다리에서 밤 10시까지 운영

미디어 글라스

전구의 색이 바뀌면서 글이나 영상을
볼 수 있게 해주는 특별한 유리

당현1교에 미디어 글라스가 설치되었다. 당현1교는 당현천에 있는 9개의 다리 중 사람들이 가장 많이 이용하는 곳이다. 이 미디어 글라스의 세로 길이는 1.1m, 가로 길이는 32m이다.

미디어 글라스에는 해가 진 시간부터 밤 10시까지 사계절 내내 아름다운 영상과 글이 나온다. 문화·축제 정보, 재난 소식도 나올 예정이다.

당현천 시냇가에서 미디어 글라스 위로 흐르는 영상을 감상하며 산책하기 좋은 가을이다.

위 소식이 더 궁금하다면?

☎ 02-2116-4158 노원구청 토목과 • ☎ 02-2116-3406 노원구청 미디어홍보담당관

숲 프로그램 소개

불암 치유의 숲 프로그램

산림치유지도사*와 함께 산책길을 걷고,
명상과 요가로 몸과 마음을 건강하게 만듭니다.
무료이고, 한 번에 10명까지 신청할 수 있다.

* 산림치유지도사: 숲이 주는 좋은 효과를 연구해
몸과 마음이 건강해지게 도와주는 전문가

☑ 2021년 11월 27일까지 운영됩니다.

- 시간 아침 10시부터 12시까지 (2시간 동안) 혹은
오후 3시부터 5시까지 (2시간 동안)
- 장소 불암산 치유의 숲길 (불암산 힐링타운 안쪽)
- 신청 방법 노원구청 홈페이지 www.nowon.kr ▶
소통참여 ▶ 온라인접수 ▶ 검색창에 '치유' 검색
- 문의 02-2116-0546 혹은 010-3387-1427 노원구 여가도시과

숲길 등산 프로그램

숲해설가*와 함께 등산을 하고, 숲길에 사는
동물과 식물에 관한 이야기를 들을 수 있다.
무료이고, 한 번에 10명까지 신청할 수 있다.

* 숲해설가: 숲에 관한 지식을 전달해주는 전문가

☑ 2021년 11월 30일까지 운영됩니다.

- 시간 아침 10시부터 12시까지 (2시간 동안)
- 장소 불암산, 수락산, 영축산, 초안산 중 선택
- 신청 방법 노원구청 홈페이지 www.nowon.kr ▶
소통참여 ▶ 온라인접수 ▶ 검색창에 '숲길' 검색
- 문의 02-2116-0546 혹은 010-8158-9627 노원구 여가도시과





예림예술학교의 음악 수업 모습

경계선 지능 청소년들의 꿈이 커지는 예림예술학교

예림예술학교는 경계선 지능 청소년을 위하여 노원구에서 지은 예술 대안학교*다. '경계선 지능 청소년'은 사회성과 학습 능력이 또래와 달라 '느린 학습자'라고도 불린다.

수락산 벽운계곡 쪽 등산로를 따라 올라가다 보면 예림예술학교 건물이 나온다. 노원발달장애인평생교육센터와 같은 건물의 2, 3층에 있다. 예림예술학교가 일반학교와 다른 점은 예술에 대한 학생들의 관심과 능력을 키워주기 위하여 음악, 미술, 무용 등 예술을 배우는 수업을 진행한다. 예술 수업을 통해 경계선 지능 청소년들은 마음을 열고 사회 안에서 다른 사람과 함께 살아가는 데 필요한 것을 배울 수 있다.

* 대안학교 : 일반학교와 다른 수업으로 자유롭게 운영되는 학교

위 소식이 더 궁금하다면?

☎ 02-936-7253 · 02-936-7254 · 02-936-7255 예림예술학교

예림예술학교 위치

노원구 동일로250길 44-47 2층

노원에는 공공 야간 약국이 3곳이나 있다

1년 365일 새벽 1시까지 문 여는 약국

진약국(상계6·7동), 나현약국(상계2동), 창덕약국(공릉1동)

한밤중에 갑자기 아프는데 약국이 문을 닫은 시간이라 힘들 때가 있다. 하지만 노원구에서는 걱정하지 않아도 된다. 1년 내내 새벽 1시까지 문을 열어놓는 공공 야간 약국이 3곳이나 있기 때문이다. 3곳은 진약국, 나현약국, 창덕약국이다.

공공 야간 약국에서는 급할 때 필요한 약을 새벽 1시까지 판매한다. 안약, 신경정신과 약, 임신 테스트기 등 다양한 비상약이 준비되어 있다. 노원구에서는 공공 야간 약국을 더 늘리기 위해 노력 중이다.

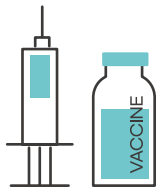
위 소식이 더 궁금하다면? ☎ 02-2116-4369 노원구청 의약과



코로나19

백신 주사 맞는 방법

알아두어야 할 것



백신

주사 안에 들어있는 약이다.
병에 걸리는 것을 막아준다.
코로나19 백신에는 화이자,
모더나, 아스트라제네카 등이 있다.



코로나19 예방접종 준비물

신분증이 필요하다. 신분증에는
복지카드, 주민등록증, 여권 등이 있다.

주사 맞는 순서

입구

1 | 예진표 쓰기

2 | 예진* 받기

3 | 백신 주사 맞기

4 | 반응 확인
(15분 앉아있기)

출구

예방접종
확인서



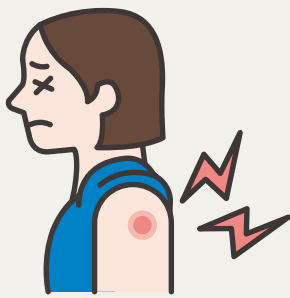
백신 종류에 따라 주사 맞는 횟수가
다르다. 2번을 맞아야 하는 경우,
첫 번째 주사를 맞을 때
백신 예방접종 확인서를 받는데,
두 번째 주사를 맞는 날이 적혀있다.

* 예진 : 건강 상태를 간단하게 확인하는 일

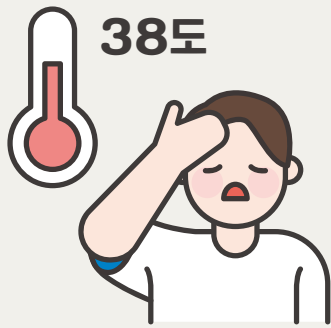
코로나19 백신 주사를 맞고 증상이 나타난다면?

예방접종 후 2~3일간 이런 증상이 나타날 수 있다.

주사를 맞은 곳이 빨갱게 부어오른다. / 열이 난다. /
(두통) 머리가 아프다. / (근육통) 온몸의 근육이 아프다. /
(오한) 몸이 춥고 떨린다.



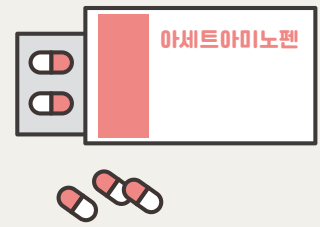
빨갱게 부어오르거나 아프면
주사를 맞은 곳에 깨끗하고
차가운 수건을 대준다.



열이 나면
물을 충분히 마시고 쉰다.
38도 이상으로 열이 계속
나거나 몸이 쭈시고
아프다면 약을 먹는다
(해열·진통제).



**온몸의 근육이 아프거나
머리가 아프면**
2~3일 안에 대부분
나아지지만, 낫지 않고
계속 아프면 약을 먹는다
(진통제).



해열제, 진통제를 먹는다면
'아세트아미노펜' 성분이
있는 것이 좋다.
예방 효과를 높일 수 있다.

몸이 계속 아프다면?

- 약을 먹어도 3일 넘게 계속 열이 나거나 아프면 가까운 병원에 찾아간다.
- 얼굴이 붓거나 숨쉬기가 힘들고, 기절하는 등 심각한 알레르기 반응이 나타나면 바로 119에 전화하거나 가까운 응급실에 찾아간다.

노원구 장애인 복지시설 소개



노원장애인지원센터「디딤돌」

장애인의 자립과 편리한 삶을 위한 복지 상담을 받을 수 있고, 장애인에게 필요한 기관과 서비스를 연결해준다.

- 주소 노원구 상계로5길 32 금호프라자 1층
 - 센터를 이용할 수 있는 사람
노원구에 사는 모든 등록 장애인
 - 센터에 있는 시설 노원장애인일자리지원센터, 장애인가족지원센터, 교육실, 장애인 단체 사무실 등
- ☎ 02-2116-3316 (노원구청 장애인복지과)

장애인 돌봄 및 활동 지원

- 장애인 실종을 막기 위한
배회 감지기* 구매 비용 지원 (16만 원까지)
☎ 02-2116-3316 (노원구청 장애인복지과)
* 배회 감지기 : 갖고 있는 사람의 위치를 알 수 있는 기계.
실종되는 것을 막아준다.
- 휠체어, 전동 스쿠터 같은
이동 기기를 고치는 비용 지원 (1년에 15만 원까지)
☎ 02-2116-3329 (노원구청 장애인복지과)
- 휠체어를 사용하는 중증장애인들의 나들이,
문화생활을 위하여 자동차 '다람이 카' 지원
(1년 내내 자유롭게 이용할 수 있다.)
☎ 02-949-7920 (노원교육복지재단)

노원발달장애인평생교육센터

발달장애인을 위한 개인별 평생 교육 프로그램과 수업이 준비되어있다.

- 주소 노원구 동일로250길 44-47
- 센터를 이용할 수 있는 사람
18세 이상의 발달장애인 중 중학교를 졸업했거나 곧 졸업하는 사람(학교에 다니고 있는 사람은 이용할 수 없으며, 노원구에 사는 사람이 먼저 이용할 수 있다.)

☎ 02-935-2999 (노원발달장애인평생교육센터)



노원구 장애인 일자리지원센터

우리나라의 모든 시, 군, 구 중에서 처음으로 생긴 장애인 일자리지원센터다. 취업 상담을 받을 수 있고 일자리를 알아봐 준다. 장애인 보호자도 상담과 교육을 받을 수 있다.

- 주소 노원구 상계로5길 32 금호프라자 1층
노원장애인지원센터「디딤돌」안쪽
 - 센터를 이용할 수 있는 사람
노원구에 사는 만 18세 이상의 등록 장애인
- ☎ 02-2116-2364 (노원구청 장애인복지과)