

# 어르신소식지 신나는 노원

가을호  
2023년  
8월 25일 발행

어르신들의 건강한 노후,  
노원구 '어르신 리더'가 함께 합니다!



## 표지이야기

어르신들의 활기찬 노후를 위하여 걷기운동, 건강체조 등의 직무를 담당하는 노원구 '어르신 리더'(2023. 8. 14. 경춘선 숲길)

• 발행인 : 노원구청장 오승록 • 편집인 : 미디어홍보담당관 • (우 01689) 노원구 노해로 437 • '신나는 노원(老元)'은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다



# 노원구 「어르신 리더」와 함께 걸으며 건강도 챙기고 마음도 나누어요!



어르신 건강 체크 · 건강 체조 · 걷기 인솔 및 프로그램 연계 · 홍보 등  
월계2동 · 공릉1동 · 하계1동 · 중계2·3동 · 상계1동 시범운영, 향후 전 동으로 확대 예정



## 노원힐링걷기

동네 단지를 함께 걸으며 건강도 챙기고 마음도 나누어요!

**운 영** 2023년 9월 - 11월 까지  
**시 간** 09:30 ~ 11:00  
**대 상** 노원구 거주 만 65세 이상 어르신  
**신 청** 동주민센터 방문신청 ※ 신분증 지참  
**내 용** 주 2일 걷기 및 스트레칭, 근력운동 등  
**문 의** 노원구청 체육도시과 ☎ 2116-0833

연번	운영동	집결지	걷기구간	운영일
1	월계2동	햇살어린이공원	햇살어린이공원-각심어린이공원	매주 화, 금
2	월계3동	한내리근공원 중앙광장	한내리근공원 산책로	매주 월, 수
3	공릉1동	경춘선숲길 방문자센터	경춘선숲길 내 공원 한바퀴	매주 월, 목
4	공릉2동	무지개어린이공원	무지개어린이공원-경춘선숲길	매주 화, 금
5	하계1동	청송7단지 703동 앞 어린이놀이터	경춘선숲길 내 공원 한바퀴	매주 월, 수
6	하계2동	노원청소년센터 앞 공터(당현인도교 앞)	당현천 산책로-당현3교	매주 화, 목
7	중계1동	양지대림아파트 2차 205동 앞 어린이놀이터	당현천 산책로-불암교	매주 수, 금
8	중계2·3동	마들종합사회복지관(중계주공 103동 베드민턴장)	베드민턴장-당현천-출발지	매주 화, 목
9	상계1동	북부종합사회복지관(은빛2단지 205동 앞 놀이터)	복지관-수락교-출발지	매주 수, 금
10	상계8동	상계근린공원 중앙광장	상계근린공원 산책로	매주 월, 목

노원구에서는 어르신들 운동량 감소로 인한 노인성 질환 증가와 사회적 고립감 심화에 따른 우울감 예방 등을 위해 「어르신 리더」 사업을 6월 12일부터 시범 운영하고 있다.

올해 7월 기준 노원구에 거주하는 만 65세 이상 노인 인구는 약 9만 4천 명으로서 서울시 자치구 중 세 번째로 많다. 초고령사회 도래로 인한 노인 빈곤 문제와 경제적 자립을 원하는 노인의 욕구 증가 등으로 어르신 일자리 사업의 중요성이 날로 커지고 있다. 이에 구는 양질의 어르신 일자리 발굴 및 사회활동 지원사업으로 지난 6월 노원구 어르신 리더 15명을 위촉하였다. 이들은 지역 내 어르신들의 신체적·사회적 건강유지 및 향상을 위해 주요 활동지인 공원 등을 거점으로 권역별 커뮤니

티 활성화, 건강 관리 및 신체활동 지원, 프로그램 연계와 홍보활동도 병행한다.

세계보건기구에서는 만 65세 이상 어르신들은 건강 증진을 위해 하루 40분, 주당 150~300분의 신체활동을 권고하고 있다. 이에 노원 힐링 걷기는 1일 최대 30분, 주당 150분 정도의 걷기 코스로 기획되었다. 어르신들이 멀리 갈 필요 없도록 동별로 거점아파트 단지를 정해 인근 약 1.8km 이하로 코스들을 구성하였다.

구에서는 월계2동, 공릉1동, 하계1동, 중계2, 3동, 상계1동 등 5개 동을 우선 시범 운영 후 하반기에 5개 동(월계3동, 공릉2동, 하계2동, 중계1동, 상계8동)을 추가, 내년부터는 전 동으로 확대한다는 방침이다.

어르신 리더로 활동 중인 이혜숙 리더

와 성광현 리더는 “오랜 시간 함께하며 만나 뵙는 어르신들이다 보니 정도 쌓이고 더 마음이 쓰인다. 더 행복하고, 건강하길 바라는 마음이다”. “단 2~3개월의 참여로 어르신들의 건강이 많이 좋아지는 모습을 보니 더욱 보람을 느낀다”며 각각 소감을 전한다. 앞으로도 건강에 상대적으로 취약한 어르신들을 위해 롤모델이 되어 함께 소통하며 활동할 어르신 리더들의 활동이 기대된다.

구는 앞으로도 소외되는 주민 없이 모두가 건강한 생활을 할 수 있도록 걷기 좋은 보행 환경을 구축하고 어르신들이 즐겁게 참여할 수 있는 프로그램을 개발하는 등 다양한 건강 증진사업을 추진해 나갈 예정이다.

(어르신복지과 ☎02-2116-3758)

# 상담·교육·취미·건강·일자리 원스톱 해결 구립 수락노인종합복지관



시니어로빅



치매예방인지놀이



당구장



탁구장

어르신들의 상담, 일자리, 평생교육, 취미·여가, 건강관리 등의 다양한 욕구를 한 장소에서 원스톱으로 해결해 주는 신개념의 구립 「수락노인종합복지관」이 문을 열어 어르신들의 활력이 넘쳐나고 있다.

“노원구에 이렇게 좋은 복지관이 있어 너무 행복합니다.” 스마트시니어 교육프로그램을 신청했다는 한 어르신은 일자리도 알아본다며 시니어클럽으로 바빠간다. 박태영(82세) 어르신은 “당구장이 이용자가 너무 많아 기다리는 중”이라며 간호사가 상주하고 있는 건강상담실을 찾아 혈액, 혈압검사 후 고혈압 당뇨 상담을 받고 있다.

지난 7월 7일 개관한 이 복지관은 마들역과 수락산역 사이 상계행정복합타운에 위치하며 지하 1층, 지상 5층 연면적 4,359㎡ 현대식 규모로 세워졌다.

▲1층 경로식당, 세대통합 열린공간, 안내 ▲2층 사무실, 배움터 ▲3층 대강당,

소강당, 물레방아 도는 야외정원 ▲4층 노원시니어클럽, 일자리교육실, 어르신 상담센터, 장기바둑으로 소통하는 어울림터 ▲5층 건강운동실, 건강상담실, 기능회복실, 당구장, 탁구장, 영화음악실이 설치되었다.

이토록 다양한 서비스 기능을 갖춘 수락노인종합복지관은 어르신 이용자의 복합적인 수요에 맞는 콘텐츠를 제공하는 신개념 복지관이다.

장지연 복지관장은 “어르신의 문화·여가생활을 책임지는 복지관이 되도록 하겠다”며 소감을 전한다.

개관 한 달 만에 회원 수 3천 명을 돌파한 복지관은 요즘도 계속 입회 등록이 쇄도하고 있다. “교육·취미 등 32개 프로그램, 710명의 모집정원이 있었으나 어르신 수요가 넘쳐 노래교실은 정원 3백 명을 추가 모집하고, 컴퓨터 교실 및 스마트 시니어 교실도 당초 5개 반에서 9개 반으로 늘려 참여자가 모두 1천 명이나 될 정

도”라며 복지관 김선애 과장은 전한다. 수강료는 강좌당 월 5천원, 수급자는 무료, 차상위, 장애인 국가유공자는 50% 할인이 된다. 식당도 다양한 메뉴에 조식은 주민센터에서 선정한 기초수급자 30명에게 무료로 봉사하고, 점심은 4천원에 이용할 수 있다.

당구, 탁구, 노래방, 영화상영 등 자율 이용 프로그램은 무료이다. 그러나 이용자가 크게 붐벼 앞으로는 키오스크 등을 통한 예약제로 운영을 계획하고 있다.

노원구에 거주하는 만 65세 이상 노인 인구는 서울시 자치구에서 세 번째로 많은 9만 4천명(구 전체인구 18%)이다.

수락노인종합복지관은 “앞으로도 어르신의 다양한 욕구를 파악하고 지원할 수 있는 방법을 모색해 어르신이 살기 좋은 노원을 만들어가는데 최선을 다하겠다”고 다짐한다.

## 노원구 어르신의 심리·정서건강을 책임지는

# 「노원어르신상담센터」“마음을 마주해요”



어르신상담센터

노원어르신상담센터가 지난 7월 7일부터 구립수락노인종합복지관(수락산로 214) 4층에 문을 열고 본격 운영을 시작했다. 노원구에 거주하는 65세 이상 어르신들이 직면한 고독 및 우울, 가정폭력(학대), 성(性) 문제와 같은 여러 가지 문제를

전문상담사를 통해 상담하고 해결할 수 있도록 다양한 심리상담 프로그램을 운영하고 있다.

상담은 상담센터를 직접 내방하는 개인상담뿐만 아니라, 거동이 불편한 어르신을 찾아가는 방문 상담과 전화상담, 관심사와 고민이 비슷한 어르신들이 모여 마음을 나누고 고민을 해결할 수 있는 집단 상담 등 어르신의 상황과 욕구에 맞는 전문화된 상담을 제공한다.

또한 지역사회 연계 및 외부 홍보를 통해 노원구 관내에 있는 어르신 유관기관과 협조하여 개인별 욕구에 맞는 서비스를 지원하고자 한다. 상담료는 모두 무료

이며, 노원구에 거주하시는 65세 이상 어르신은 누구나 신청과 참여가 가능하다.

### 노원구 관내 어르신상담센터의 도움이 필요한 어르신 및 가족 문의

운영시간 : 주중 평일 9:00~18:00

이용대상 : 노원구 거주 65세 이상 어르신

주요내용 : 개인상담/찾아가는 상담/전화상담  
집단상담 등

위치 : 노원구 수락산로 214

(구립수락노인종합복지관 4층)

신청방법 : 사전예약제(전화문의 후 내방접수)

문의 : 노원어르신상담센터(☎02-2166-2199)

## 노원구청 & 한국성서대학교와 함께하는 「노원 어르신 행복대학」9·10월 심화강좌

- ▶ 신청방법 : 한국성서대학교 평생교육원 홈페이지 접수 (llc.bible.ac.kr) / 전화 02-950-5545, 5566
- ▶ 교육장소 : 한국성서대학교 내(생활영어 강좌는 월계3동 주민센터)
- ▶ 신청기간 : 8.25(금) ~ 선착순 마감 시
- ▶ 수강료 : 무료(플라워바스켓, 자개생활용품 강좌는 재료비 1만원)

강좌명	교육기간	횟수	정원
커뮤니케이션 스킬 (자기분석 및 건강한 의사소통)	9. 7.(목)/14.(목) 10:00~12:00	2	30명
플라워 바스켓 만들기	9. 15.(금) 10:00~11:00	1	20명
자개로 생활용품 만들기	9. 22.(금) 10:00~11:00	1	20명
내 손 안의 디지털 활용 (스마트폰 활용능력 키우기)	10. 6.~10. 27. 매주 금 16:00~18:00	4	20명
팝송으로 배우는 생활영어 (월계3동주민센터)	10. 5.~10. 26. 매주 목 10:00~12:00	4	20명
우쿨렐레 교실(심화반)	10. 17.~11. 7. 매주 화 14:00~16:00	4	20명

(어르신복지과 ☎02-2116-3768)

## 생활권으로 직접 찾아가는 보건소 이동건강버스 운영

- ▶ 기간 : 연중
- ▶ 장소 : 관내 경로당, 아파트 등
- ▶ 대상 : 경로당 이용 어르신, 아파트 경비원·미화원 등
- ▶ 신청방법 : 경로당, 아파트관리사무소 등 기관에서 신청  
→ 스케줄 확정 및 유의사항 전달(금식 등) → 검진

### ▶ 주요내용

#### ◎ 찾아가는 이동건강버스 건강검진 및 상담서비스 제공

- 검진 : 혈압, 혈액검사, 체성분 검사, 골밀도 검사, 혈관건강도 검사, 족저압 및 보행분석 검사
- 상담 : 의사 종합건강상담 및 영양사, 운동사 상담
- 연계 : 평생건강관리센터, 구강보건센터, 정신건강복지센터 등

#### ◎ 찾아가는 경로당 건강교실 운영

- 이동건강버스 검진자 연계 운영으로 건강생활습관 형성 독려
- 만성질환 관리 및 건강정보 제공, 건강상담 등

(월계보건지소 ☎02-2116-4520)





## 〈월계어르신복지센터〉

### 알면 재미있는 디지털 세상 ‘키오스크 활용’ 교육



- ▶ 일시: 10~12월 매주 금요일 15:00~17:00
- ▶ 장소: 중계청춘카페
- ▶ 대상: 어르신 대상
- ▶ 강사: 노원디지털강사단 소속 전문강사 박학순외 5명
- ▶ 내용: 일상생활 속 필수 디지털 기기인 키오스크를 활용할 수 있도록 교육.
- ▶ 신청방법: 9월 현장접수 또는 전화접수  
(중계청춘카페 ☎02-939-3518)

### 스마트폰과 키오스크 배워서 남주나 ‘시니어교실’ 운영



- ▶ 일시: 10~12월 (3개월 과정)  
매주 금요일 15:00~17:00
- ▶ 장소: 월계청춘카페
- ▶ 대상: 어르신 대상
- ▶ 강사: 이호영(스마트폰 교육 전문강사)외 5명
- ▶ 내용: 스마트폰의 기본 기능과 조작법 및 생활과 밀접한 어플리케이션과 키오스크를 익혀 즐거운 생활과 더불어 삶의 질을 높이는데 목적.
- ▶ 신청: 9월 현장접수 또는 전화접수  
(월계청춘카페 ☎070-4174-7755)

## 〈마들종합사회복지관〉

### 어르신 정보화 프로그램(스마트폰, 키오스크) 이용자 모집

- ▶ 대상: 노원구 거주 60세 이상 어르신
- ▶ 일시: 스마트폰(초급) - 매주 월, 화, 수요일 13:30~15:30  
스마트폰(중급) - 매주 화요일 14:30~15:30  
키오스크 - 매주 수요일 14:30~15:30
- ▶ 장소: 마들종합사회복지관 정보화교실
- ▶ 내용: 어르신 디지털 역량강화를 위한 정보화 프로그램 진행
- ▶ 신청: 유선문의 및 내방  
(서비스 1팀 ☎02-971-8387)

## 〈북부종합사회복지관〉

### 어르신 교양학습 프로그램 어깨동무학교 시니어댄스 수강생 모집



- ▶ 일시: 매주 금요일 09:00~12:00
- ▶ 장소: 북부종합사회복지관 4층 건강운동교실
- ▶ 대상: 서울시 거주 만 60세 이상 어르신
- ▶ 내용: 어르신 건강을 위한 웰빙 시니어댄스 프로그램 진행
- ▶ 신청방법: 방문신청  
(복지서비스팀 ☎02-934-7711)

### 어르신 한글교실 운영



- ▶ 기간: 3. 1.(수) ~ 12. 31.(화)
- ▶ 장소: 북부종합사회복지관 3층 교육실
- ▶ 대상: 한글을 배우고 싶은 만 60세 이상 노원구민
- ▶ 내용: 기초한글교육 및 미술 활동, 한글 수준에 따른 반 배정  
(초급 · 고급 · 심화반)
- ▶ 신청방법: 방문접수  
(복지서비스팀 ☎02-934-7711)

### 저소득 어르신 경로식당 모집 및 신청 (상시)

- ▶ 장소: 북부종합사회복지관 1층 경로식당
- ▶ 대상: 노원구 상계 1, 8, 9, 10동에 거주하는 만 60세 이상  
결식 우려 어르신(사각지대 어르신, 기초생활수급 및  
차상위 등 저소득 어르신)
- ▶ 내용: 주 6회(월~토) 11:00~12:00 점심식사 제공
- ▶ 신청방법: 복지관 방문 및 전화접수 후 가정방문 상담 진행  
(복지서비스팀 ☎02-934-7711)

### 어르신 일상지원사업 가정방문 이·미용 자원봉사자 모집



- ▶ 기간: 1~12월
- ▶ 장소: 상계 1,8,9,10동에 위치한 거동불편 어르신 가정
- ▶ 대상: 가정에 직접 방문, 이·미용 서비스를 제공할 수 있는분  
(이·미용 관련 자격증 보유자 우대, 이·미용 도구 소지자)
- ▶ 내용: 미용실 방문이 어려운 거동불편 어르신을 대상으로  
월 1회 이상 가정방문 이·미용 서비스 제공(커트 등)
- ▶ 신청방법: 방문접수  
(복지서비스팀 ☎02-934-7711)

### 〈시립노원노인종합복지관〉

#### 다양한 장르의 인기 팝배우기

- ▶ 대상: 만 60세 이상 복지관 등록회원 및 지역주민
- ▶ 일시: 매주 수요일 14:00~15:00
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 2층 대강당
- ▶ 신청방법: 복지관 회원 등록 후 팝송영어 신청  
(노년사회화교육팀 ☎02-948-0470, 02-948-0481)



### 인지활동프로그램 '뇌건강학교' 참여자 모집

- ▶ 대상: 만 60세 이상 복지관 등록 회원 및 지역주민
- ▶ 일시: 매주 화요일 14:00~15:00
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 이룸터
- ▶ 내용: 치매 예방 및 인지 훈련을 위한 5개 영역  
(인지, 사회, 정서, 영양, 신체) 관련 프로그램 진행
- ▶ 신청방법: 전화 신청  
(상담팀 ☎02-948-0339, 02-948-2745)



### 무료로 일자리를 소개해 드립니다.

- ▶ 대상: 서울시 거주 만 55세 이상 구직자
- ▶ 신청: 수시 접수, 평일 09:00~18:00  
(점심시간 12:30~13:30)
- ▶ 내용: 취업을 희망하는 구직자를 대상, 취업 알선 및 교육 연계
- ▶ 방법: 본인이 직접 내방하여 구직등록 후 이용
- ▶ 구비서류: 신분증
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 취업지원센터(이룸터)  
(취업지원사업팀 ☎02-974-0065/☎02-948-8544)



### 팝업클래스 '반짝교실' 프로그램 진행

- ▶ 대상: 만 60세 이상 복지관 등록회원 및 지역주민
- ▶ 일시: 둘째, 넷째 주 수요일 13:30 ~ 14:30
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 1층 해소당
- ▶ 내용: D.I.Y 키트 만들기, 뜨개질, 손바느질 등  
다양한 프로그램 진행
- ▶ 신청방법: 전화 신청  
(상담팀 ☎02-948-0339, 02-948-2745)



### 마음튼튼 프로그램 '집단 상담' 참여자 모집

- ▶ 대상: 만 60세 이상 복지관 등록회원 및 지역주민
- ▶ 일시: 매주 금요일 14:00~15:00
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 1층 마음나눔방
- ▶ 내용: '집단 상담'을 통한 우울감 완화 및 자존감 향상을 위한 프로그램 진행
- ▶ 신청방법: 전화 신청  
(상담팀 ☎02-948-0339, 02-948-2745)

### 병설데이케어센터 이용 어르신 상시 모집

- ▶ 대상: 장기요양인정등급 교부 어르신
- ▶ 일시: 상시
- ▶ 장소: 노원구 노원로 16길 15, 9단지 아파트  
912동 B1층 노원데이케어센터
- ▶ 내용: 송영서비스, 주·야간 케어, 전문 프로그램 진행 등
- ▶ 입소 신청 방법: 전화 상담(☎02-948-1532)



### 〈공릉어르신복지센터〉

#### '쉬운 클래식' 프로그램 참여자 모집

- ▶ 교육기간: 8. 3.(목) ~ 12. 7.(목) 매주 목요일 13:30 ~ 14:30
- ▶ 신청기간: 모집시까지(선착순 10명)
- ▶ 대상: 노원구 거주 만 60세 이상
- ▶ 신청방법: 공릉어르신복지센터 방문하여 회원가입 후 신청  
(수강료 무료)
- ▶ 장소: 공릉어르신복지센터 3층 열림터
- ▶ 내용: 우리나라 전통 성악곡 및 서양 클래식을 전문 강사 지도로 배우는 프로그램  
(공릉어르신복지센터 ☎02-948-6274)

### 〈대한노인회 노원구지회〉

#### 노인대학 수강생 모집

- ▶ 운영기간: 2023. 6월 ~ 12월  
매주 목요일(주 1회) 10:00~12:00
- ▶ 운영장소: 노원구민의회전당 대강당
- ▶ 프로그램: 음악(1시간), 무용(1시간)
- ▶ 신청방법: 대한노인회 노원구지회 방문접수(상시)
- ▶ 모집인원: 선착순 120명
- ▶ 접수서류: 주민등록등본 1부, 코로나19 예방접종 확인증 1부
- ▶ 수강료: 연회비 3만 5천원  
(대한노인회 노원구지회 ☎02-978-6348)



# 침침하고 뿌옇게 보인다? 노안 아니고 '백내장'일 수 있어

백내장은 눈안의 수정체가 뿌옇고 혼탁하게 변하는 질환이다. 눈을 카메라에 비유한다면 카메라 앞의 렌즈가 나이가 들면서 뿌옇고 두껍게 변하는 것과 같다. 백내장이 더 진행하여 말기가 되면 시력이 떨어지고 수정체가 하얗게 되어 새까맣던 눈동자가 하얗게 보이기 때문에 '백내장'이라는 이름이 붙게 된 것이다.

백내장의 증상은 양상에 따라 다양해 혼탁이 진행됨에 따라 밝은 곳에서 눈부심, 특히 야간 운전 중에 불편함을 느낄 수 있다. 수정체 두께가 변화하면서 가까이 있는 물체가 점차 안 보이며, 혼탁이 수정체 가운데에 맺혀있는 경우 어두운 곳에서 오히려 잘 보이게 될 수 있고 경우에 따라서는 물체가 둘로 보이거나, 색깔 구별 능력이 저하될 수 있다. 혼탁이 수정체 전체로 퍼지면서 흐리게 보이고 점차 시력이 떨어지게 된다.

가장 대표적인 백내장의 원인은 노화로 인한 수정체 변화이다. 대체로 50~60대에 들어서면서 급격하게 발생한다. 노년성 백내장 외에도 젊은 나이에 발생하는

초로 백내장, 당뇨병, 여러 유전질환, 외상, 스테로이드를 포함한 여러 약물의 사용 등에 의해 2차적으로 발생하거나 특별한 원인 없이 특발성으로 발병하는 경우도 있어 원인은 다양하다.

백내장의 진행을 늦추는 약물을 사용하고, 자외선을 차단하며 당뇨병과 합병된 경우에는 혈당 조절 등 비수술적 치료를 우선적으로 시행한다. 하지만 궁극적으로는 약물로 시력을 회복시키지는 못하기 때문에 흐려진 수정체를 제거하고 그 자리에 인공수정체를 넣어주는 수술을 받아야 한다. 백내장 수술에 적절한 인공수정체를 이용하여 근시와 난시가 심한 경우 근시 및 난시를 줄일 수 있는 인공수정체를 삽입해서 수술 후 더 선명한 시야를 가질 수 있도록 한다. 멀리 있는 물체와 가까이 있는 물체를 모두 볼 수 있는 다초점 인공수정체도 필요에 따라 사용하여 수술 후 시력의 질이 훨씬 더 안정적으로 나타나게 한다.

일반적인 백내장의 경우에는 수술 성공률이 높고 수술 후 시력도 개선된다. 하지

만 백내장 수술이 어려운 경우도 있다. ▲ 녹내장이 합병된 경우 ▲ 유전성 및 혈관성 등의 다양한 망막 질환이 동반된 경우 ▲ 전방이 좁은 경우 ▲ 포도막염의 과거력이 있는 경우 ▲ 각막이 좋지 않은 경우 ▲ 수정체를 지지하는 구조물인 섬모체 소대가 약해진 경우 ▲ 수술 시기를 놓쳐 백내장이 진행된 경우 ▲ 신장, 심혈관계, 중풍 등 내과적 질환에 의해 컨디션이 저하된 경우에는 백내장 수술이 어렵고, 수술이 잘 이루어진다고 해도 수술 후 합병증 발생 가능성이 높아진다.

심장질환, 뇌혈관질환 등 전신질환으로 백내장 수술이 어려운 환자는 수술 전부터 내과, 신경과 등의 전문의들이 함께 관리해야 하며, 수술 부위가 안정되고 시력이 호전될 때까지 수술 후에도 환자 개개인의 눈에 맞추어 관리하고 진료해야 한다.



인제대학교 상계백병원 안과 황제형 교수



## 치매안심센터 운영 안내

### 기억력(치매)검사 안내

구분	노원구치매안심센터 (마들보건지소 4층)	상계치매안심센터 (노원구청 2층)
일시	평일 09:30~17:30	
대상	노원구 거주 어르신 (만 75세 진입자 및 독거 어르신 검진 필수)	
내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>치매선별검사(검사 결과에 따라 추가검사 진행)</li> <li>전화 예약 후 방문 (신분증 지참)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치매관련 상담, 치매선별검사, 조호물품(위생물품) 지원 등</li> <li>예약없이 당일 방문 가능 (신분증 지참)</li> </ul>
문의	☎02-911-7778	☎02-2116-3711

### '치매예방운동' 참여자 모집

- ▶ 일시: 매주 화요일 10:00 ~ 11:00 / 11:00 ~ 12:00
- ▶ 장소: 노원구치매안심센터 교육실  
(마들보건지소 5층)
- ▶ 대상: 노원구 거주 정상군 어르신  
(치매선별검사 결과 정상 판정자)
- ▶ 내용: 근력운동 및 스트레칭 등
- ▶ 신청: 방문 및 전화 접수  
(선착순 모집 마감 후 대기 등록)



(노원구치매안심센터 ☎02-911-7778)



# 어르신을 위한 무료영화(9월) 노원 청춘극장

## 월계청춘카페 청춘극장

매주 토 15:00 준빌딩 5층 공연장  
(상영문의 ☎070-4174-7755)



**가문의위기** 15  
9. 2.(토) 한국

**계춘할망** 15  
9. 9.(토) 한국

**담보** 12  
9. 16.(토) 한국

**형** 12  
9. 23.(토) 한국

**휴관**  
9. 30.(토)

## 공릉2동 청춘극장

매주 월 14:00 공릉2동 주민센터 지하 공릉시네마  
(상영문의 ☎02-2116-2109)



**1번가의기적** 15  
9. 4.(월) 한국

**검사외전** 15  
9. 11.(월) 한국

**마파도2** 12  
9. 18.(월) 한국

**봉이김선달** 12  
9. 25.(월) 한국

## 서울시립북서울미술관 청춘극장

매주 화, 금 14:00 미술관 B1층 다목적홀  
(상영문의 ☎02-2124-5216)



**명케이크** 12  
9. 5.(화) 미국

**리틀포레스트** 전체  
9. 12.(화) 한국

**가을로** 15  
9. 19.(화) 한국

**올라이드** 15  
9. 26.(화) 미국

## 월계문화복지센터 청춘극장

매주 수 13:30 복지센터 3층 어린이 프로그램실  
(상영문의 ☎070-4241-5107)



**악마는 프라다를 입는다** 12  
9. 6.(수) 미국

**로마의휴일** 전체  
9. 13.(수) 미국

**라라랜드** 12  
9. 20.(수) 미국

**엑시트** 12  
9. 27.(수) 한국

## 노원청춘극장

매주 수·목 14:00 노원구청 6층 소강당  
(어르신복지과 ☎02-2116-3768)



**휴관**  
9. 6.(수)

**성난황소** 15  
9. 7.(목) 한국

**부신행** 전체  
9. 13.(수) 한국

**제보자** 15  
9. 14.(목) 한국

**휴관**  
9. 20.(수)

**열정같은 소리 하고있네** 15  
9. 21.(목) 한국

**명량** 15  
9. 27.(수) 한국

**휴관**  
9. 28.(목)

## 중계청춘카페 청춘극장

매주 토 15:00 중계온마을센터 4층 공연장  
(상영문의 ☎02-939-3518)



**살인의추억** 15  
9. 2.(토) 한국

**가문의부활** 15  
9. 9.(토) 한국

**파파로티** 15  
9. 16.(토) 한국

**특별수사** 15  
9. 23.(토) 한국

**휴관**  
9. 30.(토)



## 「운동하러 노원가게」 운동용품 대여 및 어르신 운동 프로그램(스틱모빌리티) 운영



운영기간: 상반기 3월~6월, 하반기 9월~11월 대상: 노원구 관내 주민 누구나 운영일정: 매주 화~토(우천 및 추석연휴 미운영)

구분	화	수	목	금	토
오전 09:00 ~ 12:00	중계근린공원	상계근린공원	비석골근린공원	경춘선공원	1째주 비석골 근린공원 13:00 ~ 17:00 운동용품 대여
	① 9:00 ~ 12:00 운동용품 대여 ② 10:00 ~ 11:30 어르신운동(스틱 모빌리티)	① 9:00 ~ 12:00 운동용품 대여 ② 10:00 ~ 11:30 어르신운동(스틱 모빌리티)	① 9:00 ~ 12:00 운동용품 대여 ② 10:00 ~ 11:30 어르신운동(스틱 모빌리티)	① 9:00 ~ 12:00 운동용품 대여 ② 10:00 ~ 11:30 어르신운동(스틱 모빌리티)	2째주 상계 근린공원 13:00 ~ 17:00 운동용품 대여
오후 14:00 ~ 17:00	양자근린공원	샷갯봉근린공원	원터근린공원	당고개지구공원	3째주 당고개지구 공원 13:00 ~ 17:00 운동용품 대여
	14:00~17:00 운동용품 대여	14:00~17:00 운동용품 대여	14:00~17:00 운동용품 대여	14:00~17:00 운동용품 대여	4째주 경춘선 공원 13:00 ~ 17:00 운동용품 대여