

읽기 쉬운 힐링 노원

9호

2023
가을

펴낸 날 2023년 10월 13일 펴낸 사람 노원구청장 오승록 만든 곳 노원구청 장애인복지과

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

함께 걸어요, 건강 노원구

노원구민들은 많이 걷는다. 걷는 사람의 숫자가 서울에서 1등, 전국에서는 2등이다.

원래 노원구는 2017년까지 걷는 사람의 숫자가 서울에서 가장 적었다. 그래서 노원구는 사람들이 편하게 걸을 수 있도록 새로운 산책길을 많이 만들기 시작했다. 다양한 운동 프로그램도 만들었다. 노원구의 노력 덕분에 걷는 사람들이 많아졌고, 노원구는 서울에서 가장 건강한 도시가 됐다.

위 소식이 더 궁금하다면?

노원구청 건강증진과 ☎ 02-2116-0746

일주일 동안 꾸준히 걷는 노원구민이 점점 많아지고 있어요!



2017년
45명
100명 중



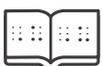
2022년
70명
100명 중



2020년부터 2022년까지
서울에서 1등



『읽기 쉬운, 힐링 노원』은 쉬운 정보로 만들었습니다



시각장애인은
점자로



청각장애인은
수어로



발달장애인은
쉬운 정보로 소통할 수 있습니다!

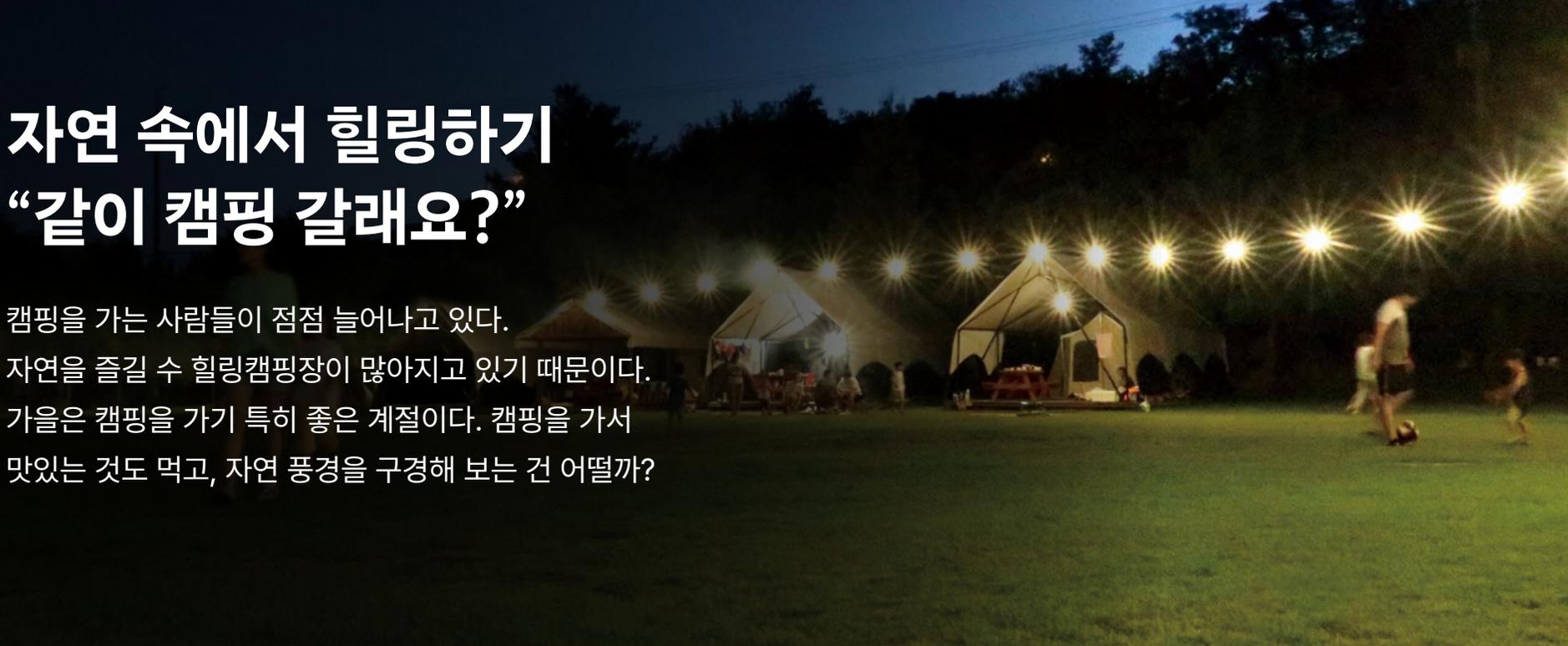
내일이 기대되는 문화도시 노원

자연에 휴식을 더하는 힐링도시
쉽표가 있는 문화도시
나눔이 있는 따뜻한 건강복지도시

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

자연 속에서 힐링하기 “같이 캠핑 갈래요?”

캠핑을 가는 사람들이 점점 늘어나고 있다.
자연을 즐길 수 힐링캠핑장이 많아지고 있기 때문이다.
가을은 캠핑을 가기 특히 좋은 계절이다. 캠핑을 가서
맛있는 것도 먹고, 자연 풍경을 구경해 보는 건 어떨까?

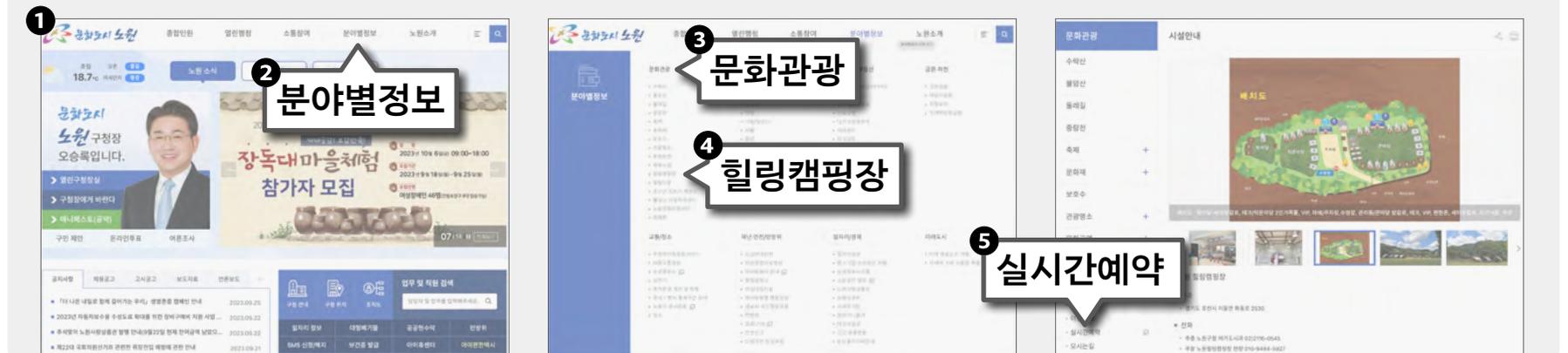


노원구청 힐링캠핑장

위치 경기도 포천시 이동면 화동로 2530

예약하는 방법 ①노원구청 홈페이지 접속 www.nowon.kr → ②분야별정보 → ③문화관광 → ④힐링캠핑장 → ⑤실시간예약

※ 이번 달 9일 오전 10시에 다음 달 캠핑장을 예약할 수 있다. (예시) 10월 9일 오전 10시에 11월 캠핑 예약



초안산 캠핑장

위치 노원구 마들로5가길 66-107

예약하는 방법 ①노원구서비스공단 통합예약시스템 접속 reservation.nowonsc.kr → ②문화레저시설 → ③시설예약

※ 이번 달 9일 오전 11시에 다음 달 캠핑장을 예약할 수 있다.



📍 위치 노원구 동일로 1426-3
(상계주공10단지 버스 정류장)



따뜻한 바람이 나오는 스마트 쉼터

노원구에 첫 ‘스마트 쉼터’가 생겼다. 스마트 쉼터는 한겨울에도 따뜻하다. 그래서 스마트 쉼터에서는 가을, 겨울에도 따뜻하게 버스를 기다릴 수 있다. 노원구는 스마트 쉼터를 앞으로 더 많이 만들 계획이다.

스마트 쉼터의 장점

- 몇 번 버스가 언제 도착하는지 알려준다.
- 핸드폰 충전기, 와이파이 기계가 있다.
- CCTV, 비상벨이 있다. 위험한 상황일 때, 비상벨을 누르면 경찰이 출동한다.
- 자동심장충격기가 있다. 자동심장충격기는 갑자기 심장이 멈춰 쓰러진 환자에게 사용하는 기계다.
- 공기를 깨끗하게 만들어주는 기계가 있어서 먼지, 바이러스를 없애준다.

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 스마트안전과 ☎ 02-2116-4926



똑똑해지는 도서관, 스마트 도서관

노원역 지하 1층에 ‘스마트 도서관’이 새로 생겼다. 왜 이름이 스마트 도서관일까? 화면을 눌러 책을 편하게 빌리고 반납할 수 있기 때문이다. 그리고 스마트 도서관에서 빌린 책은 스마트 도서관에 반납하지 않고, 노원구에 있는 다른 도서관에 반납해도 된다. 가을은 책 읽기에 좋은 계절이라고 한다. 도서관 앞 의자에 앉아 여유롭게 책을 읽어보는 건 어떨까?

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 여가도시과 ☎ 02-2116-0702



의사에게 물어봐!

갑자기 귀가 아프면 어떻게 해야 하나요?

요즘 ‘급성중이염’ 환자가 늘고 있다. 급성중이염은 귀 안쪽에 세균이나 바이러스가 들어가서 생기는 병이다. 특히 어린아이가 많이 걸린다. 어린아이가 귀를 자꾸 만지거나, 밥을 잘 먹지 않으면 급성중이염에 걸린 것일 수도 있다.

급성중이염에 걸리면 귀가 잘 안 들리거나 웅웅거리는 소리가 들린다. 그러면 이비인후과에 가서 검사를 받아야 한다. 열이 나거나 귀가 많이 아프면 10일 정도 약을 먹어야 하고, 심하면 주사를 맞을 수도 있다.

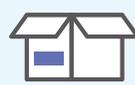


인제대학교 상계백병원
이비인후과 최정환 교수



안 먹는 약, 제대로 버리는 방법

버리는 곳



가까운 주민센터, 보건소, 노원구청,
국민건강보험공단 노원지사 민원실



서울시에서 관리하는 빨간색 우체통

버리는 방법

- 알약, 가루약 : 약봉지에 포장되어 있는 상태로 버리기
- 물약, 시럽, 연고 : 뚜껑을 꼭 닫은 상태로 버리기

자전거! 횡단보도에서는 반드시 내려서 끌고 가세요!



횡단보도에서 자전거를 타고 가면 걸어가는 사람과 부딪힐 수도 있어요.



횡단보도에 자전거 모양이 그려져 있으면 자전거를 타고 가도 괜찮아요!

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

장애인의 버스 요금을 지원한다

지원받을 수 있는 사람

서울시에 살고 있는 장애인(6세부터)

지원 내용

- 한 달에 5만 원까지 버스 요금 지원
- 중증장애인과 버스에 함께 타는 보호자 1명의 버스 요금도 10만 원까지 지원

신청 방법

- ‘서울시 장애인 버스 요금 지원’ 홈페이지에서 신청
- 가까운 주민센터에 가서 신청



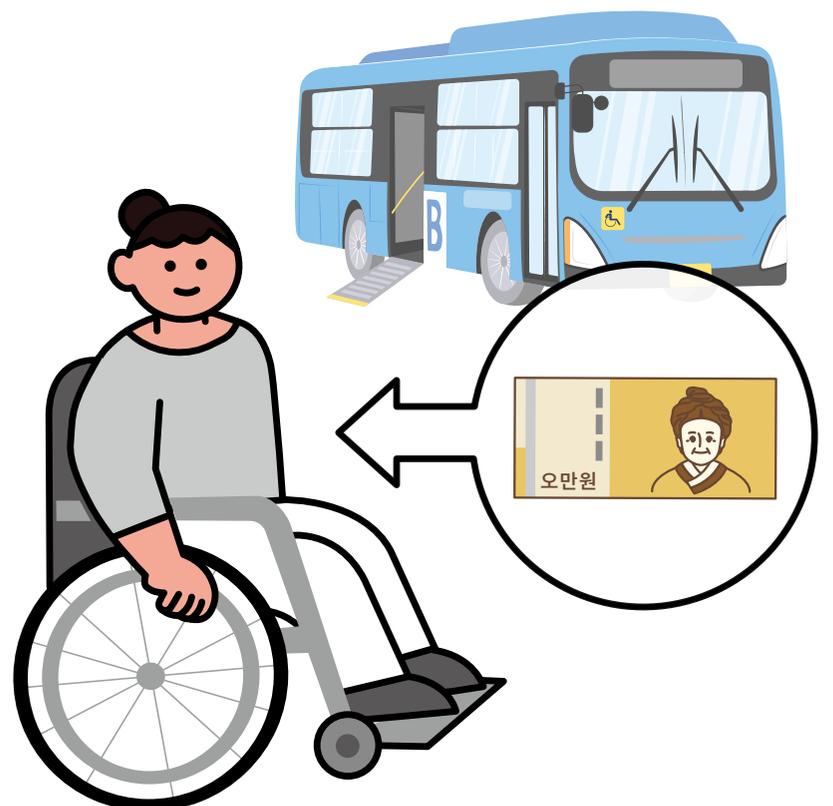
홈페이지에서 신청하기

준비물

신분증, 교통 카드, 은행 계좌

문의할 곳

- 가까운 주민센터
- 다산콜센터 ☎ 02-120



위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 장애인복지과 ☎ 02-2116-3314

청년들 모여라! 청년공유센터 '청년공감'

젊은 청년들을 위한 공간이 새로 생겼다. 바로 청년공유센터 '청년공감'이다. '청년공감'은 청년들이 모여 이야기를 나누고, 원하는 활동을 할 수 있는 공간이다. 캠핑에 필요한 도구, 영상 촬영에 필요한 장비 등을 싼 가격에 빌려준다. 캠핑, 촬영, 요리하는 방법을 가르쳐 주기도 한다. '청년공감'에는 주방도 있어서 간단한 음식을 만들어 먹을 수 있다.

위치 노원구 통일로 1676 3층

이용할 수 있는 사람

노원구에 살거나 노원구에서
학교나 직장을 다니고 있는 청년(19~39세)

이용할 수 있는 요일과 시간

화요일~토요일, 오전 10시~오후 7시



간단한 음식을 만들어 먹을 수 있는 주방



빌릴 수 있는 다양한 물건들

위 소식이 더 궁금하다면? 노원구청 청년정책과 ☎ 02-2115-7103

일 자리를 구하고 싶다면? 일 자리 상담소 '노원50플러스센터'

노원구에는 45~64세를 위한 일 자리 상담소
'노원50플러스센터'가 있다.

신분증을 들고 찾아가면 내게 어떤 능력이 있는지 알려주고,
내게 어울리는 일 자리를 소개해 준다. 일 자리를 구할 때
필요한 훈련을 받거나, 자격증 따는 방법을 배울 수 있다.

위치 노원구 노원로 30길 1층

이용할 수 있는 사람

노원구에 살면서 일 자리를 구하고 있는 사람(45~64세)

이용할 수 있는 요일과 시간

월요일~금요일, 오전 9시~오후 6시

문의할 곳 노원50플러스센터 ☎ 02-931-5060



어떤 고민이든 해결해 주는 노원구 '구민고충처리위원회'

나에게 고민이 있을 때, 고민을 함께 해결해 주는 곳이 있다면 얼마나 좋을까? 노원구에는 그런 곳이 있다.
바로 '구민고충처리위원회'이다.
고민이 있거나 노원구에 바라는 것이 있을 때 구민고충처리위원회를 찾아가면 도움을 받을 수 있다.
교수, 변호사 등 전문가들이 나의 이야기를 듣고, 문제를 해결하기 위한 방법을 함께 찾아준다.



인터넷으로 고민 말하기

❶ 노원구청 홈페이지 접속 www.nowon.kr → ❷ 종합민원 → ❸ 구민고충처리위원회 → ❹ 고충민원 신청



직접 가서 고민 말하기

신청 방법

노원구청 6층 구민고충민원실에 가서 신청

신청할 수 있는 요일과 시간

월요일~금요일, 오전 10시~오후 4시



우리 동네에 이런 곳이? 골목길로 떠나는 시간 여행

노원구에는 작은 가게들이 모여 있는 골목길이 많다.
우리 동네에는 어떤 골목길이 숨어 있을까?



상계역 먹자골목



당현빛길

첫 번째로 상계역 먹자골목이 있다

‘먹자골목’은 식당, 술집이 모여 있는 골목을 뜻한다.
상계역 1, 2번 출구 앞 골목길로 들어가면
맛있는 음식을 파는 식당이 많다.

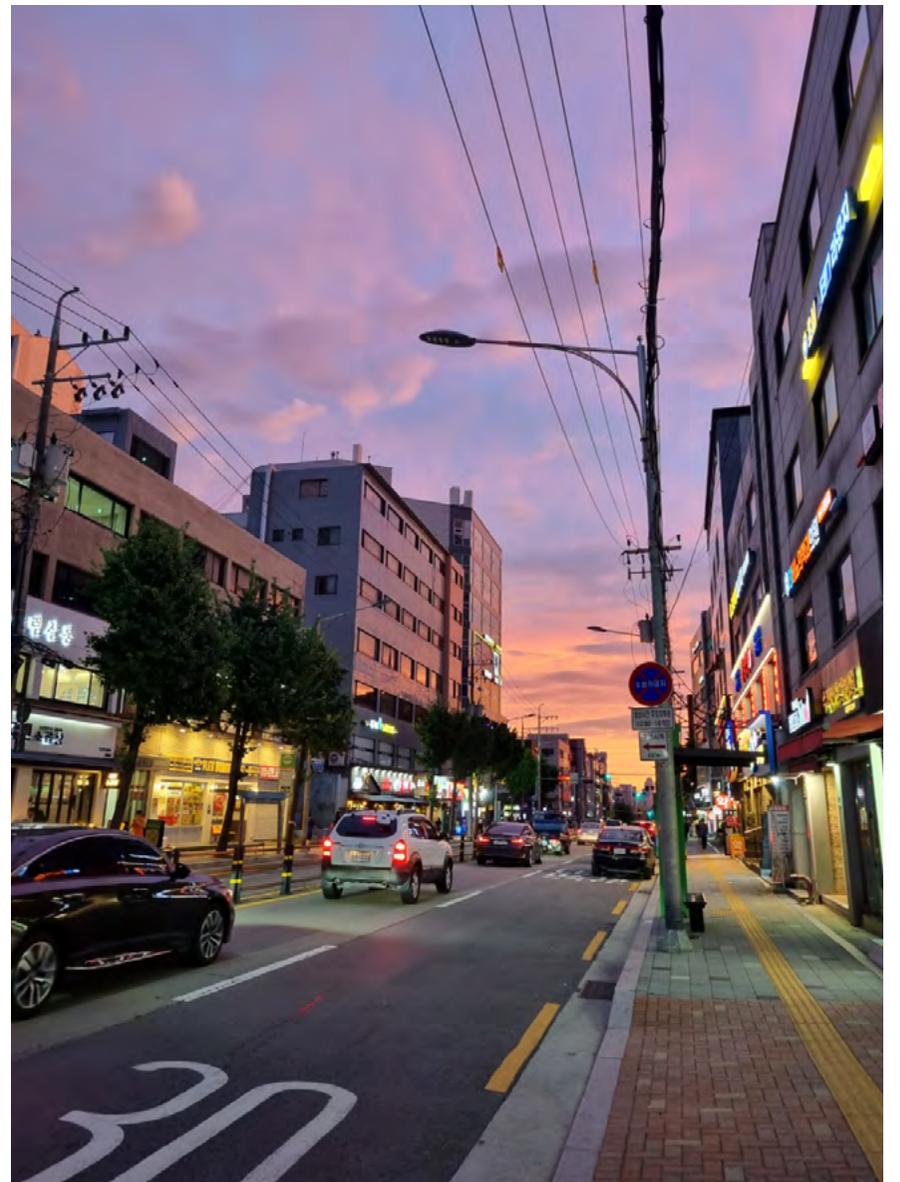
배부르게 먹은 다음에는 근처 당현빛길을 걸을 수도 있다.
당현빛길에는 반짝거리는 미술 작품들이 설치되어 있어서
마치 미술관에 온 것 같은 느낌이 든다.

두 번째로는 공릉동 골목길이 있다

근처에 대학교가 있어서인지 싸고 맛있는 음식점과
카페가 많다. 해가 질 때쯤 가면 노을 지는 풍경이 예쁘다.
경춘선숲길 쪽으로 더 걸어가면 술집, 빵집, 책방도 많다.

경춘선숲길에서 태릉입구역 쪽으로 걸어가면
서울생활사박물관이 나온다. 서울생활사박물관에는
사람들이 1960~1980년대에 쓰던 물건들이 전시되어 있다.

바람이 솔솔 부는 가을, 즐거운 마음으로
골목길을 걸어보면 어떨까?



경춘선숲길 가는 길