

서대문구 소식을 한 눈에 들여다보는

# 서대문 마당

2019 **10** No.519

## 눈부신 가을햇살처럼 눈부신 행복 서대문



04

기획특집  
서대문 가을 축제



12

사람 중심 서대문  
서대문 뉴스룸



18

희망 서대문  
구민기자가 간다



## 기획특집

- 04 **지금 여기** 서대문의 가을축제
- 06 **함께 해요** IoT로 똑똑해진 스마트 서대문
- 08 **실버스페셜** 서대문 화합 효(孝)축제 등
- 11 **10월 인생만세 이벤트** 가로세로 낱말퍼즐 맞추기

## 사람 중심 서대문

- 12 **서대문 뉴스로** 친환경보일러 교체 지원 외
- 16 **동네소식 한 바퀴** 우리 동네에서는 무슨 일이?

## 희망 서대문

- 18 **국민기자가 간다** 경로당의 무한 변신 외
- 22 **전문가 칼럼** 가을철 눈관리 A to Z
- 23 **외부기관 소식**
- 24 **프로그램** 4분기 자치회관 프로그램
- 26 **서대문 생활백서** 문화/행사 외
- 30 **독자마당** 독자투고, 아탄축 이벤트 외
- 32 **의회소식** 254회 임시회 개최 외



기획특집 - 인생 만세

# Bravo Your Life

어제는 삶에서 가장 아름다운 시절이었고,  
오늘은 삶에서 가장 젊은 날이며  
내일은 삶에서 가장 성숙한 당신을 만나는 날입니다.

10월 <서대문마당>에서는  
당신의 오늘을 젊은 에너지로 가득 채워줄  
다양한 서대문구의 가을축제와  
오늘보다 내일을 바라보는  
스마트시티 서대문의 오늘을 조망합니다.  
그리고 아름다운 과거를 추억하며  
인생 2막을 열어가는 어르신들의 이야기를 들어봅니다.

서대문구가 구민 여러분의 삶을 응원합니다.





# 가을과 함께 찾아온 서대문의 축제 서대문의 October Festival!



## 구민 마음이 모여 만드는 축제 마음을 이어주는 마을축제

서대문구민이 직접 만들어가는 신나는 마을 축제! '2019년 마음을 이어주는 마을축제'가 열립니다.

일시 9. 29.(일) 13:00~17:00

장소 신촌 연세로

내용 마을장, 놀이장, 공연장, 실장문의 자치행정과 ☎ 3140-8040



## 홍제천에서 펼쳐지는 생명의 축제 제15회 홍제천 생명의 축제

서대문을 관통하며 흐르는 생명의 여울 홍제천에서 자연과 생명의 신비, 소중함을 일깨워 줄 축제가 열립니다.

일시 10. 12.(토) 11:00~21:00

장소 연가교~사천교

내용 체험행사, 전시, 가을가을콘서트

(출연 : 코요태, 더원, 구피)

※전야제 : 청춘노래자랑 10. 11.(금)19:00

(사회 : 뽀빠이 이상용, 출연 : 문희옥 임병수)

문의 홍제천생명의축제추진위원회 ☎ 337-8880



## 가을의 주인공은 나야 나! 나야 나! 제4회 신촌댄스경연대회

올 가을, 신촌에서 댄서들의 열정과 끼, 흥이 폭발합니다.

일시 일반부 : 10. 5.(토) 16:00~20:00,

학생부 : 10. 6.(일) 13:00~17:00

장소 신촌 연세로

내용 스트릿댄스(힙합, 비보이, 팝핀, 락킹 등) 및 어반댄스

문의 문화체육과 ☎ 330-1809

## 연희동 맛따라 문화 따라 제3회 연희맛길 음식문화축제 '낭만연희'

연희동의 맛있는 축제가 곧 시작됩니다

일시 10. 12.(토) 12:00~18:00

장소 연희동 궁뜰어린이공원 일대

내용 푸드존, 문화공연, 체험마당, 플리마켓 및 이벤트 진행

문의 연희동 주민센터 ☎ 330-8250



깊어가는 가을 날, 구민 여러분과 함께 즐기는 10월 서대문의 축제!  
멋과 감성, 흥이 뿜뿜! 솟아오르는 행복도시 서대문의 다양한 옥토버 페스티벌에 구민 여러분을 초대합니다!

## 5 '멋짐'이란 것이 터진다! E.FaRo 패션쇼

E.FaRo의 청년 디자이너들이 올 가을 멋진 패션을 제안합니다.

일시 10. 16.(수) 19:00~20:00

장소 연세로 명물센터

내용 이대 앞 청년 패션 디자이너 의상과 소품으로 패션쇼 개최  
문의 도시재생과 ☎ 330-1506



## 7 가을하면 단풍, 단풍하면 안산자락길!! 서대문 안산 가을 단풍길 걷기

안산자락길에서 가을 단풍과 함께 하는 걷기 행사가 열립니다.

일시 10. 26.(토) 09:30

장소 안산벚꽃마당(서대문구청 뒤편)

내용 안산자락길 완주 및 문화공연, 경품추첨 등  
신청 10. 7.(월)부터 전화신청(당일 현장신청 가능)  
문의 문화체육과 ☎ 330-1938



## 6



나의 모든 사랑이 떠나가는 날이

## 제5회 김현식 가요제

신촌 창천문화공원에서 김현식을 추억할 수 있는  
조형물도 만나고, 그의 음악에 흠뻑 빠져보세요.

일시 10. 19.(토) 15:00~17:30

장소 창천문화공원

내용 김현식 조형물 제막식, 가요 경연대회  
문의 문화체육과 ☎ 330-1127



## 8

북아현동 주민의 사랑나눔

## 골레방나눔 한마당 축제 개최

북아현동 주민들과 함께 사랑을 나누세요.

일시 10. 26.(토) 10:00~16:00

장소 북성초등학교 운동장

내용 사랑의 쌀 나눔, 화합과 나눔의 비빔밥, 주민 장기자랑,  
초청공연 등

문의 북아현동 주민센터 ☎ 330-8163



# IoT로 똑똑해진 스마트 서대문 OECD로부터 인정받다

인간과 사물이 기술로 연결되는 '초연결 시대'. 삶을 획기적으로 바꿀 앞으로의 시대를 우리는 '4차 산업혁명 시대'라고 부릅니다. 서대문구도 구민의 건강과 안전을 위해 4차 산업혁명의 힘찬 발걸음을 내딛었습니다. 특히 서대문구는 OECD가 선정, 발표한 '국제사회에 공유할 만한 대한민국 정부혁신 10대 우수사례'에 자치구로는 유일하게 '사물인터넷 활용 스마트시티'로 선정되었습니다. 대한민국을 넘어 세계로부터 인정받는 있는 '스마트 시티' 서대문구를 소개합니다.

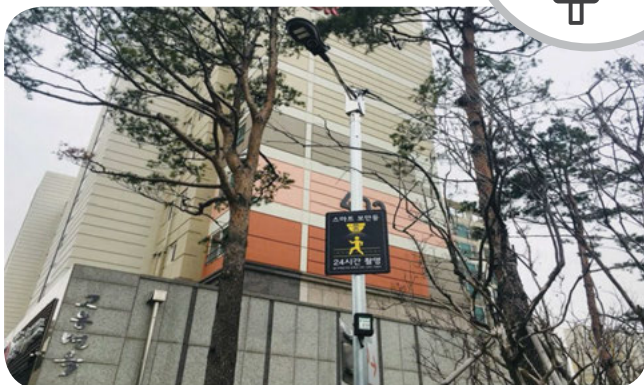
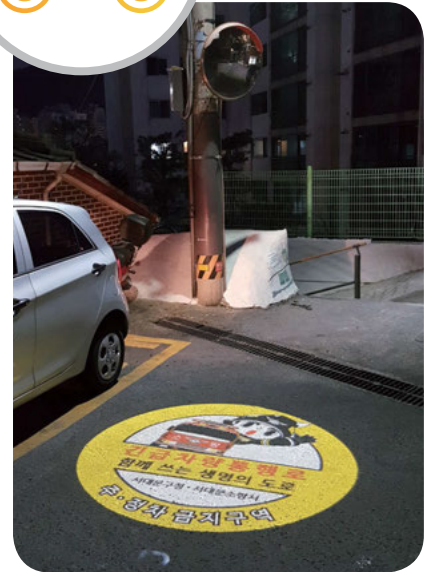


긴급통행로의 불법 주·정차? No!

## 긴급통행로 IoT주차관제시스템

좁은 골목을 가득 채운 불법 주차 차량. 그 사이를 지나는 통행차량을 보는 것도 아슬아슬 하지만, 위급상황 발생 시 소중한 생명을 위협하기도 합니다. 혁신정책장터 데모데이에서 '혁신챔피언 인증패'를 수상한 서대문구의 '긴급통행로 IoT주차관제시스템'은 좁은 골목길 긴급통행로를 확보해주는 '똑똑한 안전지킴이'입니다. 서대문구와 서대문소방서가 함께 현장에서 확인한 유사시 긴급통행로 53개소에 'IoT주차관제시스템'이 설치됐으며, 실시간으로 주·정차를 자동감지 합니다. 불법주·정차 차량에는 주간에는 이동주차 안내방송, 야간에는 로고젝터 이미지를 도로에 투영해 상시 긴급통행로를 확보합니다.

설치 초기 6개월 동안 불법 주·정차 건수가 29% 감소하는 효과까지 있었다고 하니, 정말 '똑똑한' 스마트 안전지킴이네요.



밤길 '조심?' 서대문은 '안심!'

## 스마트 보안등

어두운 밤 골목길. '혹시 누가 따라오나?', '불량배라도 만나면 어찌지?' 노심초사, 불안했던 마음을 스마트시티 서대문구에서는 조금 덜어내셔도 좋습니다. 서대문구내 여성안심 귀가길, 청소년 비행 우려지역 및 골목길 우범지역 곳곳에는 블랙박스가 내장된 '스마트 보안등'이 활약하고 있습니다. 이미 설치된 180개 스마트 보안등에 이어 2019년에도 80개의 스마트 보안등이 추가로 설치되었습니다. 스마트 보안등으로 어두운 밤길도 밝히고, 보안등 설치 지역에 함께 설치된 안내판과 블랙박스로 범죄 예방 효과도 만점! 그동안 스마트 보안등과 경찰서의 긴밀한 협조로 13건의 범죄를 해결하기도 했다고 하네요.

**IoT(사물인터넷)란?**

사물에 센서를 부착하고  
인터넷으로 연결해 실시간으로  
데이터를 주고 받는 기술이나  
환경을 말합니다.

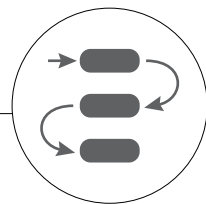


미세먼지도 스마트하게!

**미세먼지 신호등, 스마트 미세먼지 측정망**

매년 가을부터 이듬해 봄까지 어김없이 찾아오는 불청객 미세먼지. 서대문구가 서대문구민께 맑은 하늘을 되돌려 드리기 위해 '스마트'하게 일하고 있습니다.

서대문의 거리에서 오며 가며 **조금 다르게 생긴 '신호등'**을 보신적 있으신가요? 신촌, 구청 앞, 홍제동 유진상가 앞 등 서대문 요소요소에 설치된 미세먼지 신호등은 구민 여러분께 해당 구역의 미세먼지 정보를 자세하게 안내해드리고 있습니다. 또한 미세먼지 집중 감시의 필요성이 있는 서대문구 15개 주요지점에 미세먼지 측정망을 구축, 미세먼지 데이터를 축적해 향후 미세먼지 저감을 위한 종합 대응 방안도 마련할 예정입니다.



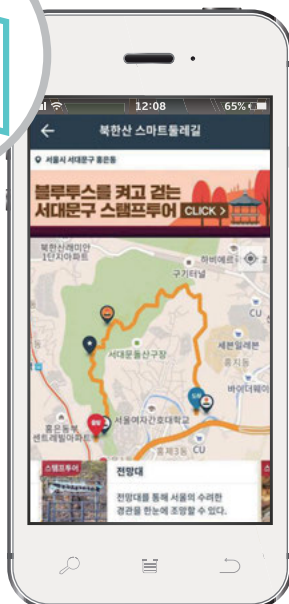
안산자락길에서 건강도 혜택도 스마트하게

**안산 스마트둘레길**

서대문구민의 사랑을 듬뿍 받고 있는 안산자락길! 가을이면 아름답게 물드는 단풍과 청명한 공기를 벗 삼아 운동하기 참 좋은 곳입니다. 그런데 혹시 **'Walk On' 앱을 설치**하고 블루투스를 켜 채 안산자락길을 걸어보셨나요? 생각지도 못했던 혜택이 쏟아집니다.

**서대문구가 '전국 최초'로 도입한 '스마트 둘레길'을 체험**해보세요.

걷기만 해도 내 주변 걷기 좋은 길을 안내해주는 스마트함은 물론이고 3천 보, 1만 보 등 정해진 걸음 수를 채우면 안산자락길 근처 카페, 음식점 등 지역 소상공인의 점포에서 사용할 수 있는 할인 쿠폰이 쏟아집니다. 그뿐인가요? 안산자락길 근처 걷기 좋은 포인트(홍제천 음악분수, 전망대, 옥천암 등) 방문하면 5곳 방문 시 서대문형무소역사관, 10곳 방문 시 서대문자연사박물관 무료관람권을 드린다는 사실! 서대문구에서 스마트하게 건강도 실속도 동시에 잡아보세요!





## 서대문 실버 위풍당당 프로젝트

# Bravo! My Silver Life

야~야~야 내 나이가 어때서~ 사랑하기 딱 좋은 나인데~♪

‘인생은 60부터’라는 말도 이제는 옛말이 되었습니다. ‘인생은 80부터’라는 말도 이상하지 않은 100세 시대, ‘2019년 제23회 노인의 날’을 맞아해 서대문구가 어르신들의 ‘Silver Life’를 응원하며 ‘큰 잔치’를 개최합니다.

어르신 난타공연, 시니어모델 런웨이 등 식전행사를 시작으로 동별 대항 애드벌룬 릴레이, 박 터뜨리기가

마련된 ‘청춘운동회’, 어르신 장기자랑, 초청가수 축하공연까지 함께하는 ‘어울림 한마당’까지

어르신들을 위한 다양한 즐길거리를 마련했습니다.



### 서대문 화합 효(孝) 축제

일시 10. 11.(금) 10:00~14:00

장소 서대문구립 인조잔디구장

대상 관내 어르신 등 1,000여 명

내용 국민의례, 표창수여, 노인강령 낭독,  
청춘운동회, 점심대접, 어울림 한마당 등  
문의 어르신복지과 ☎ 330-8642



서대문 화합 효 축제 현장





## 타임머신타고 행복 찾아 떠나는 여행

서대문구 어르신의 '행복타임머신'

올해로 5번째를 맞이한 '행복타임머신'은 서대문구 65세 이상 어르신이라면 누구라도 신청 가능합니다. 올 봄 선정된 어르신들은 '행복타임머신'에 몸을 싣고 즐겁고 의미 있는 기록들을 남기고 계십니다. 2019년 행복타임머신 작품전시회는 오는 11월 열릴 예정입니다.

문의 어르신복지과 ☎ 330-1274



### 타임머신 들, '인생노트 쓰기'

어르신들이 지난 삶을 기록하고 현재를 돌아보며 미래를 준비하실 수 있도록 노트에 차곡차곡, 소중하게 삶의 아름다운 순간들을 기록합니다.



### 타임머신 하나, '추억의 액자 만들어드리기'

과거의 빛나던 내 모습, 그리고 지금도 빛나는 내 모습을 하나의 액자에 담아 언제나 빛나는 나의 삶을 완성시켜 드립니다. 젊은 날의 추억이 아름답듯 지금 만들어가는 당신의 이야기도 아름답습니다.



### 타임머신 셋, '캐리커처 그려드리기'

'그림 잘 그리는' 학생들이 어르신께 멋진 캐리커처와 함께 메시지를 담아드립니다. 캐리커처 작업을 통해 세대 간 공감, 소통을 통한 정을 듬뿍 느낄 수 있는 기회가 되었습니다.



### 타임머신 넷, '자서전 제작'

즐거웠지만 슬펐고, 행복했지만 힘들었던 지나온 삶을 돌아보며 자신을 마주합니다. 삶이 글로 완성될 때, 비로소 진정한 자신을 만납니다. 어르신들의 삶을 자서전으로 제작하고 소중한 삶의 이야기를 함께 나눕니다.

## 나의 도전은 멈추지 않는다

서대문구 시니어 홍보모델 김승수님

최근 <서대문마당>을 유심히 봐왔던 독자라면 아마도 익숙한 얼굴입니다. 멋진 백발에 소년의 눈빛을 가진 서대문구 시니어 홍보모델 김승수님은 좀처럼 도전을 멈추지 않습니다. 서대문의 시니어를 대표해 김승수님을 만나 보았습니다.



### Q 하루의 일과는 어떻게 되시나요?

>> 나이가 70이 넘었지만 꼭 신문으로 하루를 시작해요. 세상이 어떻게 돌아가고 있는지 알고 있어야 한다고 생각합니다. 오후에는 여가활동으로 댄스스포츠, 모델수업, 성악레슨, 합창연습을 합니다. 하루가 짧아요.



### Q 라이딩, 드론, 합창, 바리스타 등 다양한 취미 활동이 놀랍습니다. 시작하신 계기가 있나요?

>> 젊었을 때 오토바이는 가장으로서의 역할 때문에 할 수 없었어요. 그래서 은퇴 뒤 가장 먼저 오토바이 면허를 따고 시작했습니다. 자유를 느꼈어요. 나이를 먹었다고 내가 할 수 있는 것과 없는 것을 구분하고 싶지 않았어요. 글쓰기, 구연동화, 연극 등 그저 내가 지금 하고 싶은 것에 도전했지요. 드론, 요트, 바리스타도 쉽지 않았지만 몇 번의 실패 끝에 결국엔 해냈죠. 그런 성취감이 저를 자꾸 도전하게 해요.



서대문구 시니어 홍보모델

### Q 계획하고 있는 새로운 도전이 있으신가요?

>> IT분야에 도전해보려고 해요. 스마트시대에 뒤처지고 싶지 않고 막연한 두려움을 없애고 싶어요. 소셜도 쓰고 싶어요.

### Q 100세 시대 조언이 있다면?

>> 건강, 그리고 소통이 중요하다고 생각해요. 건강이 나쁘면 개인적으로도 손해지만 사회적 비용이 많이 들어가요. 소통의 측면에서는 나이가 들면 좋은 나쁜 자기 경험을 우선시하게 되니까 유연한 사고가 필요하다고 생각해요. 좋은 경험을 바탕으로 사회에 기여해야죠. 저는 현재의 시니어들이 문화를 만들어야 한다고 생각해요. 예전엔 경제 발전을 위해 노력했다면, 이제는 문화를 만들어야 한다고 생각합니다. 자기가 행복하면서 사회에 도움 되는 일을 열심히 하는 것이 변화의 첫걸음이고 토대가 될 거예요.

### Q 서대문 시니어를 대표해서 한 말씀 부탁드립니다.

>> 서대문은 제 연고지는 아니지만 살다보니 포근해요. 요즘에 이웃끼리 인사하고 관심 가지는 게 힘들잖아요. 그런데 서대문은 이웃의 정이 살아있어요. 역사관, 자락길 등 즐길 문화도 많아요. 시니어들도 이런 문화를 잘 활용했으면 좋겠어요. 호기심과 열정만 있다면 진부한 표현이지만 '나이는 숫자에 불과합니다!'



# 누구에게나 열려있는 10월 인생만세

## 마당이벤트



### 재미있는 가로세로 낱말퍼즐 맞추기



**<가로세로 낱말퍼즐의 정답>을 보내주시는 참여자 중 60분을  
선정해 문화상품권(5천원)을 드립니다.**

서대문구 홈페이지 공지사항(2019. 10월호 서대문마당 이벤트)에서  
이미지 파일 다운로드 및 출력하신 후 이벤트에 참여해보세요!

#### 참여방법

- 가로세로 낱말퍼즐의 정답을 빈칸에 적어주세요.
- 퍼즐의 정답과 개인정보 이용 동의문 빈칸 네모에 체크한 페이지가 보이도록 사진을 찍어주세요.
- 찍은 사진 파일과 함께 이벤트 신청자 이름, 연락처, 거주하시는 동까지 작성하여 담당자 이메일 주소(bangeeneee@sdm.go.kr)로 발송하면 이벤트 참여 완료!  
※ 이메일 참여가 어려우신 분은 서대문구청 5층 홍보과로 직접 방문 신청도 가능합니다

**마감** 2019. 10. 18.(금)까지

**발표** 2019. 10. 23.(수) 홈페이지 공지 및 당첨자 개별 통보

※ 개인정보 이용 동의문

☐ 서대문마당 독자이벤트 참여와 관련하여 개인정보를 이용하는 데  
동의합니다(동의하시는 경우 ☒)

※ 수집된 개인정보는 상품권 제공을 위한 목적으로만 사용하며 이용목적의  
달성된 후에는 예외 없이 해당 정보를 지체 없이 파기합니다.

**문의** 홍보과 ☎ 330-8765

#### 가로 문제

- 1 전기의 힘으로 빨래 통을 회전시켜 세탁 행궁 배수 따위가  
자동으로 이루어지는 기계
- 2 지열에 의하여 지하수가 그 지역의 평균 기온 이상으로 데워져  
솟아 나오는 샘
- 3 칠판에 글씨를 쓰는 필기구. 탄산 석회나 구운석고의 가루를 물에  
개어 손가락 정도의 굵기와 길이로 굳혀서 만든다.
- 4 가짓과의 한해살이풀로 이것은 긴 원뿔 모양으로  
처음에는 초록색이나 익을수록 빨갛게 된다. 생식하거나 익혀서  
양념이나 반찬으로 쓴다.
- 5 남을 대신하여 일을 처리함. 또는 그런 사람.
- 6 허리부터 다리 부분까지 하나로 이어져 가랑이가 없는 아래옷.
- 7 명주실로 짠 광택이 나는 피륙을 통틀어 이르는 말. 가볍고 빛깔이  
우아하며 촉감이 부드럽다.
- 8 전영택이 지은 단편 소설 제목, 재물이 계속 나오는 보물단지.  
그 안에 온갖 물건을 담아 두면 끝없이 새끼를 쳐 그 내용물이  
줄어들지 않는다는 설화상의 단지를 이른다.
- 9 우리나라의 건국을 기념하기 위하여 제정한 국경일. 기원전  
2333년에 단군이 왕검성에 도읍을 정하고 나라 이름을  
조선(朝鮮)이라 짓고 즉위한 날로, 10월 3일이다.
- 10 물렁하게 잘 익은 감을 이르는 말

#### 세로 문제

- 1 조선의 제4대 왕으로 훈민정음을 창제하고 농업과 과학기술의  
발전, 의학, 음악, 공법의 제정, 국토의 확장 등 민족국가의 기틀을  
확고히 하였다.
- 11 대상 · 환경 따위에 따라 마음에 절로 생기며 한동안 지속되는,  
유쾌함이나 불쾌함 따위의 감정.
- 12 하늘이 높고 말이 살찐다는 뜻으로, 하늘이 맑아 높푸르게 보이고  
온갖 곡식이 익는 가을철을 이르는 말.
- 13 서대문구, 종로구, 마포구 일대 거쳐 약 11KM를 따라 흐르는 물길.  
중간에 거쳐가는 산책로 미술관이나 폭포마당 등이 조성되었다.
- 14 기후 변화로 식물의 잎이 붉은빛이나 누런빛으로 변하는 현상.  
또는 그렇게 변한 잎.
- 15 주로 가을에 꽃이 피는데 꽃으로 크기에 따라 대국, 중국, 소국으로  
나눈다. 오래전부터 관상용으로 재배한다. 우리나라에는 감국,  
산국, 산구절초, 율령국화 따위의 야생종이 10여 종 있다
- 16 영어로 pink를 뜻하며 하얀빛을 띤 엷은 붉은색

# 서대문구와 함께 친환경 보일러로!

## 미세먼지도 난방비도 Down Down

미세먼지 걱정도, 난방비 걱정도 줄여주는 친환경 보일러,  
서대문구와 함께 부담 없이 바꿔보세요.

**지원기간** 2019. 3월~12월

**지원금액** 친환경 보일러 1대당 20만원/1가구

**지원대상** 가정용 일반보일러를 친환경 콘덴싱 보일러로  
교체하는 서대문구 소재 주택소유자 또는 주택소유자의  
위임을 받은 세입자  
※ 중앙난방을 개별난방으로 전환하는 공동주택의  
경우에도 지원 대상  
※ 유치원, 양로원 등 공동시설은 지원 대상에서 제외

**설치효과** 미세먼지 저감 등 대기질 개선 및 연간 연료비 약13만원 절감

**문의** 환경과 ☎ 330-1561



## 2019년 승용차마일리지 가입자 모집!!

**대 상** 서울시 등록 12인 이하 비사업용 승용·승합차  
(다차량 가입가능)

**기 간** 2019. 4월~71,000대 모집시까지

**혜 택** 2만원~ 최대 7만원 (모바일 상품권, 지방세 납부 가능)

**가입방법** 서울시승용차마일리지 홈페이지(모바일, pc)가입 또는 방문신청 (교통행정과 4층)

**문의** 교통행정과 ☎ 330-1652





## 2019년 테마형 학부모 아카데미 10대 부모 수업

학부모 구민들의 양육부담 해소와 자녀와의 관계 증진을 위해  
'2019년 학부모 아카데미, 10대 부모 수업'이 운영됩니다.  
아이를 키우면서 겪게 되는 다양한 궁금점과 어려움을 공유하고  
주제별 전문강사를 초빙해 강의를 진행합니다.

**일 시** 10. 16.~11. 6. 매주 (수) 10:00~12:00(총4회)  
회차별 100명

**장 소** 서대문구청 3층 대회의실

**접 수** 9. 16.(월)부터 온라인(III.sdm.go.kr) 선착순 접수



네이버  
QR코드  
참석 등록

**문 의** 교육지원과 ☎ 330-8274

### 10. 16.(수)

### 학습 책임지는 아이, 토론하는 우리집

- 자녀 독서 교육법
- 토론하는 가정 분위기 조성법



김성현

現 태봉초등학교 교사

활동 MBC 내 손안의 책, EBS 뉴스

저서 독서토론논술수업, 책 읽는 아이,

토론하는 우리집, 교과수업 틀을 깨다,  
초등독서바이블

### 10. 23.(수)

### 학교폭력 소통하고 예방하자

- 학교폭력 대처방법
- 학교폭력 없는 행복한 학교 만들기



채진석

학교폭력예방강연자

활동 아이스크림 학교폭력예방 강사,

충북교육청 교장선생님 대상 특강,

고양시청 학교폭력예방특강,

도원초 학교폭력예방교육 등

다수 학교 출강

저서 왕따에서 학생회장까지 등

### 11. 6.(수)

### 성(性) 우리 아이 성교육 하는 법

- 올바른 성인식을 위한 부모의 역할
- 연령대별 자녀 성교육법



구성애

푸른아우성 대표, 성교육센터 소장

활동 MBC 구성애의 아우성,

MBC FM 유희열의 FM음악도시

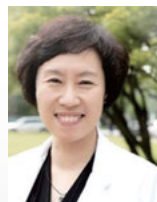
고정게스트

저서 구성애 아줌마의 뉴초딩 아우성,  
응답하라 아우성, 니 잘못이 아니야 등  
다수

### 10. 30.(수)

### 소통 아이 마음 읽고 소통하기

- 아이와 행복한 관계 맺기
- 반항하는 아이와 힘겨루기



조선미

아주대학교 의과대학 정신과 부교수,

아주대학교병원 정신건강의학과 의사

활동 EBS 60분부모, KBS 아침마당,

양천구부모교육, 양산시 학부모 교육

저서 고마워, 내 아이가 되어줘서,

나는 오늘 아이를 혼냈다, 자녀교육특강

## 인권 존중 우리 마을 서대문

### 2019 '인권 톡톡 슬로건 공모전' 개최

서대문구의 인권 존중 문화 확산과 올바른 인권 인식 함양을 위한 '인권 톡톡 슬로건 공모전'을 개최합니다.

**슬로건의 주제는 일상생활 속 인권침해 근절, 차별 없는 서대문구 등 인권의 소중함을 담은 내용이면 모두 가능하며 지역 제한 없이 인권에 관심 있는 누구나 참가할 수 있습니다.**

**공모주제** 인권의 소중함을 나타내는 '자유 주제'

- 일상생활 속 인권침해 근절, 차별 없는 서대문구, 인권 존중 문화 확산 등

**접수기간** 10. 1.(화)~11. 6.(수)

**참가대상** 인권에 관심 있는 누구나

**제출서류** 응모신청서 1부

- 서대문구청 홈페이지 ▶ 구민참여 ▶ 열린광장

▶ 공모전 신청서 다운로드

**접수방법** - 이메일 접수(soh07@sdm.go.kr)

- 우편 접수 또는 방문 접수

(서대문구 연희로 248, 3층 기획예산과 인권팀)

**시 상** 총 10명(상장 및 문화상품권 수여)

**문 의** 기획예산과 인권팀 ☎ 330-1427



2018 인권 슬로건 입상작

## 내가 바로 서대문 콘텐츠 크리에이터

### 제7회 서대문구 블로그 콘텐츠 공모전

**응모기간** 10. 18(금)까지

**응모자격** 전 국민 누구나

**응모주제** 서대문구를 알리고 소통하는 내용,  
서대문 명소, 역사, 문화, 관광 등

**응모방법** 이메일 접수(bangeene@sdm.go.kr)

- 1인 최대 3작품까지 신청가능(중복수상 불가)

- 신청서, 서약서(구청 홈페이지 다운) 이메일 제출

**결과발표** 11월 중 (구청홈페이지 및 개별통보)

**시 상 식** 11월 말

**문 의** 홍보과 ☎ 330-8765



2018년 블로그공모전 수상작, '서대문 야경 명소'



# 서대문에서 꿈을 시작하세요

## 서대문구 드림스타트 사업 안내

취약계층 아동에게 보건, 복지, 보육 등의 맞춤형 통합서비스를 제공해 아이들의 건강한 성장과 발달, 공평한 출발기회를 보장해 건강하고 행복한 지역 사회구성원으로 성장할 수 있도록 지원합니다.



관내 대학 견학



2019 서대문구 드림스타트 여름방학 프로그램

- 지원대상** 0세 ~ 만12세(초등학생 이하)로 아동 및 가족  
 ※ 만 12세 이상 아동 중 초등학교 재학 아동 포함  
 ※ 국민기초수급 및 차상위 계층 가정, 법정 한부모가정 우선 지원
- 이용방법** 서대문구 드림스타트 방문 또는 전화상담 ☎ 330-1784
- 지원과정** 신청하시면 구청 아동통합사례관리사가 가정을 방문하여 상담하고 아동에게 필요한 맞춤형 서비스를 제공합니다.
- 문 의** 서대문구 드림스타트 ☎ 330-1784

신체·건강 영역	건강검진, 치과검진, 한방치료 지원, 안경 지원 등
인지·언어 영역	학습지·특기적성학원 지원, 독서지도, 기초학습 연계 등
정서·행동 영역	직업체험, 심리검사·치료, 체험학습, 스포츠·공연 관람 등
부모·가족지원 영역	부모 교육, 방제서비스, 가족나들이 등



찾아가는 패션메이커 스타터

## 어르신 운전면허증 반납하면 교통비가?

### 고령자 면허증 반납 시 교통카드 지원

최근 인구 고령화에 따른 어르신 교통사고 증가로 우리구에서는 만 70세 이상 어르신께서 운전면허증을 자진 반납 시 교통카드를 지원합니다.

- 대 상** 만 70세 이상(1949. 12. 31.) 서대문구에 주민등록이 되어 있고 운전면허증 자진 반납자(선착순 250명)
- 신청기간** 12. 31.까지(매주 화·목 14:00~17:00)
- 반납장소** 서대문구청 1층 자동차등록팀 앞
- 지원내용** 1인당 10만원이 충전된 교통카드 1회 지급
- 문 의** 교통행정과 ☎ 330-1837



# 우리 동네에서는 무슨 일이?

뜨거운 여름 끝에 찾아온  
시원한 가을 바람 같은 우리 동네 이야기는  
10월에도 계속됩니다. 짬~

**충현동** ☎ 330-8174

## 파리, 모기 꼼짝마!

여름철 해충으로 밤잠을 이루지 못하는 취약가구 어르신들이 '꿀잠'을 주무실 수 있게 됐다.

충현동 마뚱협의회에서는 방충망이 없어 파리, 모기 등 해충으로부터 어려움을 겪고 있는 주거취약 4가구에 방충망을 설치해주었다. 방충망을 지원받은 한 어르신은 "창문과 현관문에 방충망이 없어서 파리, 모기가 들어와 밤에 잠을 설쳤는데 방충망을 설치해주어서 걱정 없이 잠을 잘 수 있게 됐다"고 기뻐했다.

사업을 추진한 충현동 마뚱협의회 유규상 민간위원장은 "앞으로도 어려운 이웃들의 욕구를 반영하여 다양한 특화사업을 추진 할 예정이다" 소감을 밝혔다.



**천연동** ☎ 330-8949

## 내 손에서 다시 태어난 '나만의 독립문'

서대문구의 소중한 문화유산 독립문이 천연동 어린이들의 손에서 다시 태어나고 있다. 천연동은 체험 중심의 독립문 역사교육 프로그램인 '독립문 만들기'를 시행했다.

이번 프로그램은 역사수업과 체험프로그램의 결합으로 어린이들의 역사인식을 고취시키고 재미와 의미를 동시에 잡았으며, 열쇠고리, 입체퍼즐, 도자기, 쿠키 등 다양한 모습으로 다시 태어난 독립문을 만날 수 있다. 특히 '독립문 만들기' 프로그램은 천연동에서 활동 중인 다양한 기관들의 협업으로 이뤄지고 있어 소중한 아이들을 천연동에서 잘 키우고자 하는 어른들의 뜻이 한곳에 모여 더욱 의미 있는 프로그램이다.

**신촌동** ☎ 330-8209

## 따뜻한 마음 모여 풍성한 한가위

신촌동 교동협의회는 저소득세대 추석맞이 성품지원을 위해 후원금을 전달했다. 교동협의회는 신촌동 관내 7개 교회 연합으로, 교회의 따뜻한 마음이 모여 저소득세대의 추석이 풍성해졌다. 후원금은 독거어르신, 저소득 1인가구, 기타 위기 가구 등 총 100세대를 위한 후원물품 구입에 사용될 예정이다.

교동협의회는 2016년부터 매년 추석명절에 저소득층을 위해 후원금 전달하는 사업을 계속하고 있으며, 특히 매년 연말에는 '사랑의 쌀' 나눔행사를 통해 저소득세대에 양곡을 지원하는 등 지역사회 나눔문화 확산 및 더불어 사는 복지공동체 형성에 기여하고 있다.







### 남가좌1동 ☎ 330-8525

## 어르신 젊음 찾아주는 '실버미용실'

남가좌1동 자원봉사캠프는 지난 8월 13일 실버 미용실을 열어 새치머리 염색과 손톱 매니큐어 바르기, 손마사지 등 어르신을 위한 미용봉사활동을 벌였다. 이날 행사에는 방문간호사도 동행해 혈압과 혈당을 체크하는 등 어르신들의 여름철 건강관리도 꼼꼼하게 챙겼다. 새치 염색을 받으신 한 어르신은 “우리 다 젊어져 경로당인데 노인이 한 명도 없어”라고 활짝 웃으며 고마운 마음을 표현하기도 했다. 박지경 캠프장은 “앞으로도 실버미용실을 자주 열어 어르신들에게 염색 봉사를 해드리고, 만남의 시간을 자주 가지도록 하겠다.”고 밝혔다. 정복영 동장도 “봉사를 통해 어르신들이 머리도 마음도 젊어지신 것 같다”며 흐뭇해했다.

### 북가좌2동 ☎ 330-8740

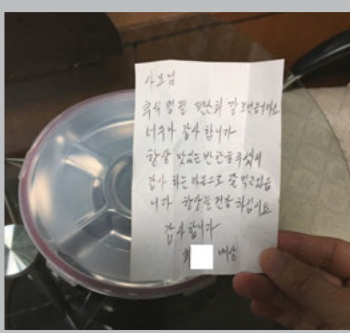
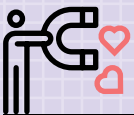
## 따뜻한 마음으로 '깔끔하게' 청소봉사

홀로 사는 저소득 장애인의 집이 쓰레기로 몸살을 앓고 있다는 소식을 접한 북가좌2동 바르게살기위원회와 서대문지역자활센터가 대청소 봉사활동을 벌였다.

대상자는 수도물이 넘쳐 집이 침수되었으나 입원으로 인해 청소하지 못해 젖은 옷과 쓰레기에서 심한 악취가 나는 상황이었다. 봉사자들은 힘을 모아 고장난 가전제품, 곰팡이로 더 이상 입을 수 없는 옷, 부패한 음식물 등 화물차 1대 분량의 쓰레기를 치워냈다.

임동선 북가좌2동 바르게살기 위원장은 “퇴원하는 주민이 깨끗한 환경에서 새로운 마음으로 지낼 수 있게 되어 보람된다”며 뿌듯해했다.

김용오 북가좌2동 동장도 “도움이 필요한 위기가구를 적극적으로 발굴해 주민들이 체감하는 복지를 실현하겠다”는 뜻을 밝혔다.



### 이 달의 나눔가게

## 홍제1동 〈자매식당〉

‘자매식당’은 매주 금요일마다 1인 거주 기초생활수급자 3가구에 밑반찬을 지원하고 있습니다. 항상 반찬통에 빈 부분이 없도록 짹 채워서 반찬을 담고 그 외에도 제철과일, 인절미, 우유, 초코파이 등 간식거리를 함께 준비합니다. 자매식당 사장님께서서는 반찬을 지원하는 세 가구에 모두 당일 반찬이 잘 지원되고 있는지, 드시는데 불편한 점은 없는지 묻고, 수혜자들을 배려하고 있습니다. 나눔가게를 통해 주민간 복지공동체를 구축해 취약계층이 지역사회 구성원으로서 자립할 수 있는 계기가 마련되고 있습니다.



## 어르신부터 유아까지 함께 신바람 소통 세대간 벽 허무는 경로당의 무한 변신

경로당이 어르신들만의 특정시설이 아닌 지역주민들에 개방된 소통과 문화의 구심점 역할의 기지개를 켜고 있다.

춤추고 노래하고 운동하러 신바람 나는 경로당으로 함께 가보자

글·사진 이재찬 구민기자

### 어린이 체육프로그램에 활용, 지역 주민들에게 큰 인기 얻어

남가좌 1동에 위치한 DMC파크뷰 1단지내 경로당을 찾았다. 마침 이날 프로그램인 어린이 체육 수업이 진행되고 있었는데 문 밖에서부터 아이들이 깔깔거리며 웃는 소리를 들으니 들어서기 전부터 행복한 미소가 절로 지어졌다. 참여한 어린이들은 모자 모양 소품 위에 올라 서서 균형 잡기를 하는 모습과 트램펄린 위에서 짹짹과 폴짝폴짝 뛰며 체육 시간 내내 해맑게 노는 모습을 볼 수 있었다.

남가좌 1동에는 DMC파크뷰 1단지 뿐 아니라, 2단지에서도 이 프로그램을 목요일 오전에 운영하고 있다. 프로그램은 주 1회 진행되며 관심 있는 지역주민이라면 누구나 참여할 수 있다. 자체 공간이 협소해 수업에 어려움이 있는 어린이집 원아들이 음악·체육 수업을 보다 원활히 받을 수 있다.



개방형 경로당 외부



개방형 경로당 내부

### 우리동네 경로당, 이웃과 하나되는 힐링 공간으로

어르신들의 전용 쉼터 공간으로 인식되던 경로당! 관내 어르신들의 친목도모와 취미활동 공간으로 큰 호응을 얻고 있을 뿐만 아니라 일반 주민들도 공유하는 지역 커뮤니티 공간으로 변신하고 있다. 라인댄스, 노래교실, 웃음치료, 웰빙 체조 외에 어린이들만의 어린이음악, 어린이체육 프로그램이 운영되고 있다. 이와 같이 지역 주민에게 경로당 공간을 개방해서 운영하는 프로그램은 경로당 활성화사업의 일환으로 서대문노인종합복지관의 지원을 받고 있으며, 특히 세대를 아우르는 세대 간 동참의 프로그램은 지역의 어린이집과도 연계하여 운영되고 있어 지역 주민과 함께 서로 다른 기관이 소통하고 협력하는 열린사회의 모습을 기대하게 한다.



경로당의 무한 변신, 개방형 경로당



### Mini Interview



가운데 김진환 지도강사, 우측 권다래 사회복지사

#### 김진환 지도강사

“개방 경로당에서 아이들을 가르치는 것이 특색이 있으며, 보람이 있습니다.”

#### 권다래 사회복지사

“이같은 프로그램에 지역주민들의 반응이 매우 좋습니다. 앞으로도 유익한 프로그램 운영을 위해 힘쓸 생각이니 많이 참여해주세요.”





## 홍제커뮤니티센터 120세 건강체조 활력 충전! 기쁨 충전!

건강하게 살 때 행복이 따라오는 것이라. 내 자신이  
건강해야 행복한 삶을 살 수 있는 것은 진리다. 7월 23일부터  
11월까지, 매주 화요일 오전 10시부터 한 시간 동안 센터  
2층에서 진행되고 있는 <120세 건강체조> 프로그램에  
참여해 보았다.

글·사진 유지희 구민기자



홍제커뮤니티센터 전경

### 자신에게 집중하는 시간, 몸의 변화에 귀 기울이기

홍제2동에 새로운 활력충전소, '홍제커뮤니티센터'(느티나무 경로당 2층)가  
지난 2019년 7월 문을 열었다. 세련되고 깔끔한 디자인의 센터는 건물 앞에 있  
는 오래된 느티나무와도 잘 어울렸다. 2층 교실은 통유리로 되어 있어 인근의  
전경이 한 눈에 들어왔는데 교실에 들어서는 것만으로도 시원한 느낌이 들었  
다. 한규나 강사의 지도 아래 어르신들이 동작 하나하나를 자연스럽게 익히고  
있었다. 과격한 운동이 아니라 어르신들이 쉽게 따라할 수 있는 물 흐르는 듯 한  
동작이 이어졌고, 체조교실에 참가한 분들의 표정이 맑고 활력이 넘쳐 보였다.

한 시간을 고박 채워 진행된 수업은 가장 먼저 단전을 단련하는 동작으로부터  
시작되었고 차츰 동작의 범위를 넓혀가면서 팔과 다리, 허리, 머리를 움직이면서



어르신 체조 교실

서 자신의 몸에 에너지를 불어  
넣는 동작으로 이어졌다. 때로  
는 동작을 취하면서 눈을 감고  
오로지 자신에게 집중하는 시간  
도 있는데 어르신들의 표정에서  
평온함을 읽을 수 있었다.

한규나 강사는 수업 중간 중간

에 내 몸에 집중할 수 있는 이야기를 들려주었다.

“내 마음이 편할 때 주위 사람들 마음도 편안해지고 행복해 집니다. 우리는 삶  
을 사랑하기 위해서 살아가는 것이지요. 행복한 순간은 바로 지금 이 순간이라  
는 것을 잊지 마세요. 호흡명상이 중요한 것은 에너지를 우리 몸속에 채우기 때  
문입니다. 기체조를 하면서 내 몸에 집중하시기 바랍니다.”

홍제커뮤니티센터에서 어르신뿐만 아니라 어린이와 청소년을 위한 다양한 프  
로그램이 마련되어 있다. (프로그램 예시: 플레이아트, 미술놀이터, 예쁜손글씨,  
친환경 생활용품 만들기, 어린이 공부방& 동화책 읽어주기, 원예치료, 요리수업,  
블록놀이방& 보드게임 등)

위치 통일로36길 26 문의 인왕어르신복지센터 ☎733-9225, 9226

### Mini Interview



왼쪽 한규나 강사,  
오른쪽 장동례 어르신

#### 한규나 강사님

어르신들께 일주일에 한 번씩 건강체조를 지도하면서  
보람을 많이 느껴요. 지도자의 입장에서 시간이 지날수록  
어르신들의 약했던 에너지가 강해지는 것을 많이  
느끼지요. 한 동작 한 동작을 꾸준히 연습하다 보면 몸의  
변화를 알 수 있게 됩니다. 체조를 하시면서 환해지는  
얼굴표정을 볼 수 있어서 제 마음도 기뻐요.

#### 장동례 어르신(홍제동 거주, 81세)

저는 운동을 좋아해요. 오래전부터 요가도 하고 기체조도  
하면서 건강을 지키고 있지요. 친한 친구들과 함께  
운동을 하고 내가 배운 것을 경로당에 가서 가르쳐주기도  
합니다. 젊었을 때는 집안 살림과 아이들 키우느라 나  
자신을 돌아볼 시간의 여유가 없었는데 나이가 들면서 내  
시간을 많이 갖게 되었지요. 지나고 보니 모두가 소중한  
아름다운 순간들이었다는 생각이 들어요. 주위를 돌아볼  
마음의 여유가 있다는 사실도 좋고요. 요즘은 하루하루가  
즐겁고 행복합니다.



## 서대문50플러스센터 50+ 내일을 잇다

모든 사람들의 존중을 받는 그날을 위해 서대문50플러스센터 수료생들이 50+ 강의를 듣고, 강사의 꿈을 키워 행복한 노년을 위해 지역 사회에서 활동하며 새로운 삶을 살고 있다고 해서 서대문50플러스센터 찾아갔다.

글·사진 장은희 구민기자



김은미 대표 강의 모습

### 청춘만큼 아름다운 노년을 위해

2018년 하반기 <50+인권 강사 양성과정>에 노년의 삶과 인권> 교육을 마치고, 그 수료생들이 현재 <노년의 삶과 인권>커뮤니티를 만들어 활발하게 인권 강사 활동을 하고 있는 김은미 대표를 만났다. 또 2019년 <시니어 건강(요리) 지도자 과정> 강의를 마치고, 커뮤니티 <시니어건강요리>를 만들어 운영하고 있는 원성민 대표와 손영설 강사와 자리를 함께 했다.

서대문50플러스센터 학습자들이 교육 현장에서 활동하는 강사들이 많이 있지만, 오늘 3명의 강사를 만나면서 노후의 행복한 삶과 존엄을 생각하게 되었다. 편안하게 위로받고 행복하게 여유로운 노후를 보내는 것이 중요하며, 앞으로 할 일이 많다는 것도 알게 되었다.

이들은 '청춘이 아름답다면 나이 든 것도 우아하고 참으로 아름답다'라고 말한다.



시니어 건강요리

위치 통일로 484 유진상가 2층  
문의 서대문50플러스센터 홈페이지 50plus.or.kr/sdm, ☎ 394~5060



서대문  
어르신들을  
지원합니다.

서대문50플러스센터  
이수빈 센터장

Q 이수빈 센터장의 앞으로 50+센터 비전은 무엇인가요?

서대문50플러스센터는 50+ 세대가 은퇴 이후 새로운 일자리 모색을 위해 다양한 경력개발 교육과 커뮤니티 활동 지원 사업 등을 펼치고 있습니다. 동아리와 인력 풀을 만들고, 서대문 정책 사업과 함께 나가야 한다고 봅니다.

Q 서대문 주민들에게 바라는 것이 있습니까?

A. 서대문 50플러스센터는 현재 31개의 커뮤니티 활동을 하고 있는데, 앞으로 더 늘려 나갈 것입니다. 남은 50+의 삶을 위해 서대문 주민들이 많이 이용해 주시길 바랍니다.



손영설 강사, 원성민 대표, 김은미 대표

### 50대 이후의 아름다운 세계, 세상을 바라보는 눈이 달라졌어요

Q 김은미 대표는 어떻게 인권 강의를 시작하게 되었는지요?

A. 2018년 서대문구 50+센터에서 <50+인권 강사 양성과정> 기본과정과 심화과정을 했는데, 많은 보람을 느낍니다. 어르신들이 당당하게 권리를 찾고 실천하는 방법을 알려드립니다. 또 인권 감수성을 가지고 세상을 바라보는 힘에 대해 말씀드리죠.

Q <시니어건강요리> 커뮤니티 원성민 대표는 이번에 건강요리 강좌를 열었다고 했는데, 소개 좀 부탁드립니다.

A. 고혈압, 암예방, 장애 좋은 음식 등 다양한 밥상 차리는 법을 배워 개인 스타일에 맞게 건강한 생활을 할 수 있고 요리를 할 때 보고 듣고 맛보고 느끼는 등 오감을 다 사용하기에 치매도 예방할 수 있습니다. 더불어 가족 및 회원들과 건강한 요리를 만들어 지역 독거 어르신에게 전달하려고 합니다.





서대문진로직업체험지원센터 전경

## 서대문진로직업체험지원센터 청소년 진로 개발의 요람

서대문구 청소년들의 꿈을 응원하며 진로 탐색의 앞을 비춰주는 고마운 곳이 있다. 홍은동에 위치한 '홍은청소년문화의집'에 자리 잡은 '서대문진로직업체험지원센터'가 그곳이다. 서대문진로직업체험지원센터의 이모저모를 알아봤다.

글·사진 백정필 구민기자

### Q. 센터의 설립 취지가 궁금합니다.

A. 청소년이 자신의 진로를 창의적으로 개발하고 지속적으로 발전시켜 성숙한 민주 시민으로서 행복한 삶을 살아갈 수 있는 역량을 기를 수 있도록 지원하고자 2013년 6월 설립되었습니다.

### Q. 다른 직업체험센터에 비해 서대문센터의 가진 특징은 무엇인가요?

A. 서대문구 청소년진로실태조사, 지역 진로토론회 등 오랜 데이터를 근거로 서대문에 맞는 진로체험을 제공하려고 노력하고 있습니다.

청소년과 지역의 목소리에 귀 기울이고, 참여와 소통을 통해 함께 만들어간다는 점이 가장 큰 특징이자 개성이라고 생각합니다. 2016년에는 지역주민과 구청장님과 함께한 200인 원탁토론에서 시급한 교육문제



진로박람회 경찰 진로 상담

가 '진로'라는 구민 의견이 모여져 더욱 큰 지원을 받게 되었습니다. 구민과 구청의 관심을 보답할 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.

### Q. 센터의 자랑거리가 있다면 들려주세요.

A. 센터는 장기적인 안목으로 지속적인 사업을 해온 것이 가장 큰 자랑입니다.

진로실태조사로 청소년을 대상으로 진로역량, 진로태도, 진로교육 현황 등을 조사하여 배포하고, 청소년들의 실태와 향후 지원

방향(제언)을 알아보고 있습니다. 그리고 전문가, 구청, 주민, 학부모가 이를 바탕으로 함께 청소년 진로문제를 논의합니다.

진로박람회는 2013년부터 중학생 2,000명 이상이 참가하는 서대문구 대표 행사입니다. 2014년도에는 그 성과를 인정받아 여성가족부 최우수청소년 활동프로그램으로 선정되기도 하였습니다.

### Q. 센터의 숙원사업이 있으시지요?

A. 사회적으로 진로사업에 대한 수요와 기대가 커지고 있는 상황인 것 같습니다. 요즘은 개별신청을 받는 사업을 진행하면 금방 마감이 되는 상황입니다.

이처럼 진로센터 자체 프로그램에 대한 수요가 높아지는데 저희가 학교 진로사업을 진행하다보니 개인적으로 오셔서 하는 사업의 수가 더 큰 폭으로 확대하지 못하는 점이 있습니다. 인력과 추가 예산이 확대되어 이러한 수요가 조금이라도 해소되면 저희도 좋고, 참여하시는 구민 여러분들도 나으실 것 같습니다.

### Q. 이용객들에게 당부사항이 있으시면 한 말씀 해주시지요.

A. 저희는 모든 프로그램이 서대문구청 지원으로 무료 진행되고 있습니다. 그렇다보니 신청을 빨리하시고 당일 나타나지 않는 상황이 많이 발생하고 있습니다. 다른 사람의 소중한 기회를 빼앗는 행위이고, 서대문구의 예산이 낭비되는 것입니다. 더욱 소중하게 쓰이면 좋겠다는 마음을 같이 전합니다.

위치 포방터길 110  
문의 서대문구진로직업체험지원센터 ☎ 395-1318



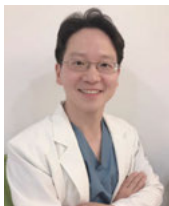
진로박람회 소방체험

## 가을철 눈 관리 A to Z

# 가을철 눈건강 관리법

## 대방출

아침저녁으로 제법 날씨가 쌀쌀해지는걸 보니 계절의 변화가 성큼 우리 곁에 다가오고 있는가 보다. 천고마비의 계절, 독서, 여행의 계절, 푸르른 하늘과 맑은 공기를 떠올리는 가을이 다가왔다. 여기서는 가을철에 눈과 관련되어 일반인들이 챙겨볼 수 있는 것들에 대해 몇자 적어본다.



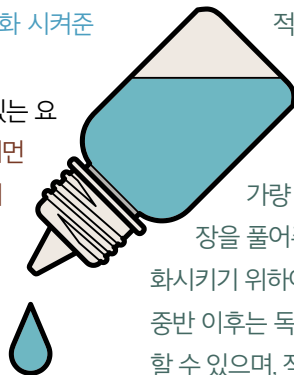
### 최경섭

현) 연세안과 원장  
세브란스병원 외래 조교수  
서대문구 의사회 정보이사  
전) 국민건강보험공단 일산병원 안과 전문의  
세브란스병원 전문의

### 렌즈 보다는 안경을 착용

여름철 못지않게 가을철에도 야외 활동 시에 선글라스는 필수품이다. 여름처럼 심하지는 않지만 가을철 맑은 하늘을 통해 내리쬐는 자외선 양은 무시할 수 없다. **자외선**은 실제로 맑은 날 뿐만 아니라 흐린 날, 늦은 저녁, 심지어 실내에서도 존재한다. 단기간에 자외선에 과다 노출되면 충혈, 통증, 눈부심을 동반한 광각막염이 발생할 수 있고, 장시간 노출되면 백내장, 익상편 등의 안질환이 유발된다. 자외선이 강한 오전 11시부터 오후 3시 경의 야외활동을 자제하고, 외출시 모자나 선글라스 등으로 눈을 보호하는 것이 좋다. 선글라스 색상 선택 시에도 갈색 계열의 경우는 시야를 선명하게 해주며, 녹색은 눈의 피로감을 덜어준다. 황색계열은 흐린 날씨나 밤에 착용하기 적합하고, 회색의 경우 색의 왜곡 현상을 최소화 시켜준다고 하니 개인의 취향에 따라 선택하면 좋을 것이다.

겨울철보다는 덜하지만 일년내내 **미세먼지**로 휩싸여 있는 요즘 가을철에도 미세먼지에 대한 주의가 필요하다. 미세먼지는 자동차 배출가스나 공장 굴뚝 등을 통해 배출되며 호흡기 및 피부를 통해 인체에 침투하게 된다. 외출 시에는 콘택트렌즈를 착용하는 것보다 안경 착용이 좋으며 외출 후 콘택트렌즈를 충분히 세척하여 보관한다. 외출 뒤에는 손을 반드시 씻어 주고, 인공눈물을 사



용하여 눈을 세척해 주는 것이 좋다. 인공눈물은 미세먼지가 심할 때는 하루 3-4회 정도 점안하는 것이 좋으며 일회용 무방부제 인공눈물을 점안하는 것이 좋다. 가려움이 심할 때는 찬물로 냉찜질이 도움이 된다. 가려움이 지속될 경우 안과 내원하여 진료 후 적절한 안약을 사용하는 것이 좋다.

### 건강하게 책 읽기

가을철에는 지하철이나 카페에서 책이나 노트북 등으로 독서를 하는 사람들이 꽤 많다. 독서 시에는 눈감박임 횟수가 줄고 눈물의 증발이 많아지게 되어 눈이 쉽게 건조해진다. **장기간 독서**는 눈의 초점을 조절하는 근육에 피로감을 유발할 수 있고 이런 상태가 오래 지속되면 두통, 어깨 결림, 심한 경우 구토 등을 일으키게 된다. 모니터나 스마트폰으로 독서 시 발생하는 빛은 눈의 피로감을 가중시키고 특히 어두운 곳에서는 동공이 확대 되어 빛이 여과 없이 다량 안구내로 유입될 수 있다. 쇼파나 침대에 누워서 스마트폰 등으로 독서를 하는 경우는 좋지 않은 자세로 인해 허리나 목 등 눈 이외의 신체 여러 부위에 악영향을 줄 수 있다. 독서 시에는 적절한

조도가 유지되어야 하는데 보통 300룩스 정도의 조도가 적절하며, 장시간 독서나 모니터를 보게 되는 경우는 조도를 더 높이는 것이 좋다. 눈과 책은 25~30cm 간격이 적당하며 독서하는 사람의 키에 따라 책상과 의자의 높이가 조절되어야 한다. 보통 한시간 가량 책을 읽은 다음 10분간 멀리 보거나 하여 눈의 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 또한 독서로 인한 눈의 건조증을 완화시키기 위하여 인공눈물 같은 안약을 넣어 주는 것이 좋다. 40대 중반 이후는 독서 시 개인의 굴절 상태에 맞는 돋보기 안경이 필요할 수 있으며, 적절한 눈영양제도 도움이 된다.



## 외 부 기 관 소 식

### 서대문구근로자복지센터(통일로 484)

#### 무료노무상담

일시 매주 월~금, 13:30~17:30

장소 서대문구 근로자복지센터 공유캠퍼스(유진상가) 331호

내용 공인노무사 노무상담

상담방법 전화상담 및 방문상담

문의 ☎ 395-0025 (상담전용전화)

#### 아파트 경비원 처우개선을 위한 서대문 경비원모임

일시 10. 7.(월), 10. 8. (화) 13:00

장소 서대문구 근로자복지센터(공유캠퍼스(유진상가) 331호)

내용 경비원 노동환경 개선을 위한모임

문의 ☎ 395-0020 (대표전화)

#### 거리로 찾아가는 무료노동법률상담

일시 10. 17.(목), 10.31.(목) 17:00~19:00

장소 홍제역내 2번 출구방면 지하2층 쉼터

내용 노무사 노동상담, 변호사 생활법률상담

문의 ☎ 395-0025 (상담전용전화)

### 서대문세무서(충정로 60)

#### 사업자 세금납부 연기 신청 안내

사업자가 재해를 당하거나 거래처의 파업 등으로 사업이 중대한 위기에 처한 경우 납부기한 연장이나 징수유예 등 납세유예 제도를 통해 일정기간 세금납부를 연기할 수 있습니다.

신청 「납부기한 연장 승인신청서」 또는 「징수유예신청서」를 납부기한 3일 전까지 관할세무서장에게 제출

기간 기한만료일 또는 유예한 날의 다음날부터 9개월 이내

문의 서대문세무서 ☎ 2287-4200



### 한국전기안전공사

#### 일반용전기설비(다중이용시설) 정기점검 실시 안내

대상 다중이용시설

일시 10.1~10.31

내용 다중이용시설 옥내 누전(절연)여부 측정, 누전차단기 및 개폐기 상태 이상 유무 점검, 배선상태의 안전성 확인 등

문의 한국전기안전공사 ☎1588-7500, 6902-4781~9

#### 전기안전119 서비스 시행

주거용 전기설비의 돌발적인 고장·정전에 대한 응급조치로 국민의 불편을 해소하고, 전기재해를 사전에 예방하기 위한 '전기안전119'서비스를 시행합니다.

내용 - 전기사용 중 고장·정전 등 돌발사고시 곧바로 한국전기안전공사에 연락하십시오. 24시간 즉시 출동·응급조치하여 드립니다. (연락처 : 지역번호 관계없이 ☎1588-7500)  
- 저소득층(국민기초생활보장수급자, 차상위계층, 도시 저소득층 밀집지역, 농어촌지역, 장애인(1급~3급), 독립유공자, 5·18민주유공자)의 주거용설비(주택), 사회복지시설에 한하여 실시하며 무료입니다.

※ 일반 고객이 요청하여 출동할 경우에는 소정의 수수료가 발생합니다.

신고전화 ☎1588-7500

# 배우고 즐기며 성장하는 시간

## 2019년 4분기 자치회관 프로그램

선착순 마감 전까지 신청 가능합니다.

해당 동 주민센터로 연락하시면 더욱 다양한 프로그램을 확인하실 수 있습니다.

### 충현동 ☎ 330-8172

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
원어민 성인 일본어 중급	성인	15	화	10:00~12:00	60,000
발레 A	초급	15	토	10:00~11:00	60,000
한자학당 A	초급	12	토	11:30~12:30	60,000
생명과학 기초 C	초등생	12	월	15:30~16:30	60,000
방송댄스	초~중등생	15	토	13:00~15:00	75,000

### 천연동 ☎ 330-8949

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
필라테스	성인	20	월·수	11:00~12:00	60,000
실버요가	어르신	20	화·목	09:30~11:00	80,000
바른자세 척추운동 A	전연령	20	화·목	11:00~13:00	90,000
성인 드럼	성인	10	수	16:00~17:00	60,000
통기타	성인	20	목	19:00~21:00	60,000

### 북아현동 ☎ 330-8651, 8673

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
초급영어	성인	20	화·수	10:30~12:00 09:20~10:20	60,000
어르신 맷돌힐링명상요가	어르신	20	화·목	09:30~10:30	30,000
아침요가	성인	20	월·수	09:00~10:00	60,000
생활요가	성인	20	월·수·금	12:00~13:00	80,000
어르신 단전호흡	어르신	20	월·금	10:00~11:30	30,000

### 신촌동 ☎ 330-8669, 8764

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
라인댄스교실	누구나	30	월·목	초급 10:30~11:30 중급 11:30~12:30	45,000
밸리댄스교실	누구나	20	월·수	13:30~15:00	60,000
요가교실	누구나	20	화·목	13:00~14:00	45,000
장구교실	어르신	30	수	10:00~12:00	36,000
노래교실	어르신	50	화	10:30~12:00	36,000

### 연희동 ☎ 330-8173

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
일본어	성인	20	월·목	11:00~12:30	81,000
중국어 초급	성인	20	월·수	11:30~13:00	81,000
성인영어	성인	20	월	13:00~15:00	60,000
다문화 한글교실	누구나	20	목	10:00~11:00	무료
서예	성인	20	목	10:00~12:00	60,000

### 홍제1동 ☎ 330-8404, 8285

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
키썹썹 몸트론 음악줄넘기 A	7세~초등	20	화·목	16:30~17:20	60,000
쿠키&클레이	5세~초등저	10	금	16:00~17:00	39,000 (재료비 별도)
기초탄타 일본어	성인	20	화·목	09:30~11:00	90,000
탄타 일본어	성인	20	화·목	11:00~12:30	90,000
원어민 일본어 회화	성인	20	월·금	10:30~12:00	90,000



## 홍제2동 ☎ 330-8453

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
어린이발레(백조) 초급	만5세이상	16	화·목	15:30~16:30	60,000
음악줄넘기 초급	초등	20	월·금	월 18:20~20:10 금 19:20~20:10	60,000
생명과학 A	6~7세	16	화	15:00~16:00	54,000
팝업북한국사놀이	초등3~5학년	16	월	16:00~17:20	45,000
댄스스포츠 초급	성인	30	월·수	10:00~11:30	75,000

## 홍제3동 ☎ 330-4343

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
주부노래교실	어르신	40	화	14:00~16:00	45,000
사물놀이	어르신	30	월	15:00~16:30	45,000
우쿨렐레반	성인	10	금	10:00~12:00	75,000
하모니카반	어르신	20	화	14:00~16:00	60,000
생활영어(초급)	성인	20	화·목	9:00~10:30	60,000

## 홍은1동 ☎ 330-8470

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
건강요가 A	성인	23	화·목	10:00~11:30	60,000
몸짱요가	성인	23	월·화·목	19:00~20:30	75,000
스포츠댄스	성인	20	화·수	13:30~15:00	60,000
국선도 A	성인	25	월·수·금	06:30~08:00	60,000
난타	남녀노소	20	목	15:00~16:30	45,000

## 홍은2동 ☎ 330-8786

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
우쿨렐레 교실	성인	10	화	10:00~11:00	60,000
원어민영어회화 중급	성인	15	화·목	18:00~19:30	60,000
난타	성인	10	월	13:00~14:00	60,000
탁구교실 1	성인	30	화·목	09:30~11:30	78,000
경기민요교실	어르신	30	화	16:00~18:00	51,000

## 남가좌1동 ☎ 330-8521

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
붓글씨 매력	성인	20	화·목	화 10:00~12:00 목 14:00~16:00	54,000
주산의 신	초등	15	수·금	15:00~15:50	54,000
경기민요	성인	20	목	11:00~13:00	36,000
창의쑥쑥 영재종이접기	8~9세	6	목	15:00~15:50	60,000
우리 같이 읽고 이야기하고 쏠래?	초등5~6학년	10	토	11:30~12:50	75,000

## 남가좌2동 ☎ 330-8540

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(2개월)
단요가	어르신	20	화·금	09:30~11:00	40,000
탁구교실	성인	20	화·목	11:10~13:10	50,000
아침요가 A	성인	20	화·목	08:30~10:00	36,000
창의 독서	초등	15	금	16:30~17:20	30,000
가락장구	성인	20	금	10:00~12:00	30,000

## 북가좌1동 ☎ 330-8560

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
월요파워 노래교실	성인	50	월	16:00~18:00	30,000
통기타	성인	20	수	10:00~12:00	50,000
사물놀이	성인	30	금	14:30~17:30	36,000
초등발레	7세~초등	20	화·수	15:00~16:00	60,000
클레이, 종이접기 초등	7세~초등	15	토	09:30~11:00	30,000

## 북가좌2동 ☎ 330-8652

프로그램	대상	정원	요일	시간	수강료(분기)
문인화	어르신	15	월	10:00~12:00	45,000
단전호흡	어르신	20	월·금	06:00~07:00	72,000
어르신문해교실	어르신	15	월	10:00~12:00	무료
사물놀이	어르신	25	화	13:30~15:30	45,000
경기민요	어르신	30	목	15:40~17:40	48,000

## 01

## 문화·행사



## 운동주 추모콘서트

**일시** 9. 28.(토) 10:00~20:00

**장소** 안산자락길 일대

**내용** 운동주를 테마로 한 이야기와 음악이 함께하는 콘서트

**문의** 문화체육과 330-1550

## 제5회 '사랑-인도문화축제'

## 일시 및 장소

- (바라타나티얌 공연) 2019. 10. 2. 19:00 연세대학교 백주년기념관
- (남인도 까르나틱 앙상블) 2019. 10. 9. 19:00 용산아트홀 대극장-미르
- (인도영화제) 2019. 10. 16. ~ 10. 20 한국영상자료원

**대상** 인도를 알고 싶고, 인도 문화에 관심 있는 누구나

**내용** 인도 고전 무용 '바라타나티얌', 남인도 음악 '까르나틱 앙상블', '인도영화제'

**신청** 모든 공연(영화)은 무료, 좌석 신청 필요

- 바라타나티얌 공연, 남인도 까르나틱 앙상블 : 인터파크티켓(ticket.interpark.com) (9. 9.부터 검색란에 "사랑인도" 입력) ※ 예매수수료 약 1,000원 발생
- 인도영화제 : 한국영상자료원 홈페이지(www.koreafilm.or.kr), 전화 문의(☎ 3153-2001)

**문의** 주한인도문화원 ☎ 792-4257(문화원 3번)

## 제100회 전국체전 및 제39회 장애인체전 개최

**일시** - 전국체전 : 10. 04. ~ 10. 10.(7일간)  
- 장애인체전 : 10. 15. ~ 10. 19.(5일간)

**장소** 잠실주경기장 등 69개 경기장

**개최종목** 47개 종목(정규46, 시범1) / 고등부, 대학부, 일반부

**참가규모** 약 30,000여 명(17개 시도 및 17개 해외동포 선수단)

**주최/주관** 대한체육회 / 서울특별시, 서울시교육청, 서울시체육회

## 우리구 경기

- 경기장 : 중앙여고 체육관(서대문구 북아현로11가길 7)
- 종 목 : 배구(남자고등부)

**문의** 문화체육과 ☎ 330-1955

## 2019 가족과 함께하는 생태탐방 안내

**장소** 고양 낙농 치즈 테마교육 농장

**대상** 서대문구 거주 6세~초등학교 4학년 자녀를 둔 가족

**내용** 친환경 상자텃밭 만들기, 지렁이 생태체험, 피자 만들기, 아기동물 먹이주기, 야외놀이 등

**인원** 1회 40~80명(가족 당 4명 이내)

**문의** 환경과 ☎ 330-1480

## 내일을 job는 면접특강 참여자 모집

**교육대상** 서대문구 여성 거주자, 근무자, 학생 등

**모집기간** 9. 2.(월)~10. 9.(수) \*선착순 마감

## 교육개요

	1차	2차
<b>교육일시</b>	2019. 10. 14.(월) 14:00~16:00	2019. 10. 21.(월) 14:00~17:00
<b>교육내용</b>	면접전략(자세, 시선 등) 면접 스피치 스킬 (전달력 높이는 방법)	실전 모의면접 및 피드백 1분 자기소개 스피치 등

**교육장소** 서대문여성인력개발센터

**모집인원** 15명

**수 강 료** 5,000원(전회차)

**신청방법** - 온 라 인: 교육신청서 작성 후

담당자 이메일(kdl1245@sdm.go.kr) 제출

- 오프라인: 서대문구청여성가족과, 서대문여성

인력개발센터, 서대문구청여성센터 방문접수

※서대문구청 홈페이지 '공지사항' 교육신청서

다운로드

**문의** 여성가족과 ☎ 330-1243

## 2019 서대문 장애인·비장애 주민 화합잔치

**일시** 10. 12.(토) 10:00~15:00

**장소** 가재울 초등학교 강당 및 운동장

**대상** 장애인, 비장애인, 유관기관, 서대문구 내·외빈  
약 700여명

**내용** 기념식, 뉴스포츠경기 및 체험부스, 축하 공연, 행운권  
추첨 등

**문의** 사회복지과 ☎ 330-1947

## 제30회 가곡의 밤

**일시** 10월 22일 (화) 오후 7시

**장소** 연세대학교 백주년기념관 백양콘서트홀

**문의** (주)서부신문사 ☎ 338-2341~3



## 2019 어울림 라인댄스 한마당 축제

**일시** 10. 19.(토) 15:30~17:30

**장소** 신촌 연세로(현대백화점 유플렉스 신촌점 앞)

**내용** 총 20곡의 음악에 맞춰 라인댄스 마라톤 진행

**문의** 문화체육과 ☎ 330-1120

## 2019 서대문구 도시재생포럼

**일시** 10. 22.(화) 13:30~17:00

**장소** 연세대학교 백양누리 그랜드볼룸, 광정환 홀,  
IBK기업은행 홀

**대상** 중앙정부·서울시 및 자치구 유관부서 담당자, 전문가,  
일반시민 등

**내용** 신촌 도시재생활성화사업의 성과 및 서대문구 도시재  
생활성화 사업의 추진계획과 현황을 공유하고, 민·관이  
함께 서대문구 도시재생의 지속가능한 방안을 모색해  
보는 포럼 개최

**문의** 도시재생과 ☎ 330-4314

## 음악이 흐르는 몽마르뜨 아트마켓

**일시** 10.25.(금), 11.29.(금) 11:00~15:00

**장소** 프랑스로 카페에뚜왈 일대(서대문구 충정로4길 28)

**내용** 프랑스 핸드메이드 제품 판매 등 몽마르뜨 아트마켓, 거  
리음악공연

**문의** 문화체육과 ☎ 330-1438

## 2019 이화아트로드축제

**일시** 11. 1.(금) 12:00~20:00

**장소** 서대문구 이화여대길(이화여대 정문~대현문화공원)

**대상** 지역주민(상인), 대학생·청년, 외국인 등 누구나

**내용** 문화, 인종, 예술 등 다양한 가치들이 이화여대길에서  
만나는 축제 전시, 공연, 플리마켓 등

**문의** 도시재생과 ☎ 3140-8343

## 가을맞이 공동주택 문화행사

**일시** 9월~11월 (공동주택 별 개별 일정)

**장소** 각 공동주택

**내용** • 음악회(홍제센트럴 I-park : 10. 26.(토), 남가좌 현대 :  
11. 2.(토))

• 문화도시 서대문 디지털 사진 공모전 전시  
(홍은벽산 등 6개 단지)

• 건강관리교실, 아이와 함께하는 교실 등 프로그램  
(돈의문 센트레빌 등 12개 단지)

**문의** 주택과 ☎ 330-1555

## 행정·정보

### 불법공산품 유통근절을 위한 특별점검반 운영

**일시** 10월~12월(3개월간)

**장소** 봉제업체 밀집지역, 의류도매시장, 신발종합상가 등

**대상** 의류, 수제화 등 공산품

**내용** 원산지 표시위반, 공산품 표시사항 위반 및 위조 상품  
등 특별점검

**문의** 일자리경제과 ☎ 330-1924

### 고충이 있을 때 시민감사옴부즈만을 이용하세요

**일시** 연중

**장소** 구청 3층 시민감사옴부즈만실

**대상** 서대문구민 누구나

**내용** 고충민원(구청의 위법·부당한 처분 등)신청

※ 의회관련 사항, 판결확정 사항, 행정기관(감사원 등)

또는 수사기관에서 감사·조사·수사가 진행중이거나 종  
결된 사항, 사인간 문제 등 제외

**신청** 구청 홈페이지(종합민원>민원신고센터>

시민감사옴부즈만)또는 방문(전화 필수 ☎3140-8301)

### 주택개량 및 신축 융자지원 사업

**지원방법** 상시 인터넷 신청(집수리닷컴: jibsur.seoul.go.kr),  
주택과 및 도시재생과 방문 신청

**대상주택** 단독, 다가구, 다세대, 연립주택에 한함. 사용승인일  
로부터 20년이 경과한 노후·불량주택, 단, 주택성  
능개선지원구역 외 저층주거지역은 10년이 경과  
한 노후·불량주택

**대상** 노후·불량주택을 개량 및 신축하고자 하는 토지 등 소유자

**내용** 저리융자(연0.7%) 또는 이자지원(시중금리의 2%)

**문의** ☎ 주택과 330-1959, ☎ 도시재생과 3140-8342

### 하하호호 흥제 마을활력소 야간·토요일 운영 시간 연장

**위치** 서대문구 흥제내길227

**운영시간** 월~금 09:00~21:00, 토 10:00~16:00

**운영내용** 주민모임 대관 및 공간개방

**대관문의** 하하호호 흥제 마을활력소 ☎ 395-0056

**문의** 자치행정과 ☎ 330-8437

## 03

## 교육·건강

## 가짜보건지소 장애인 “무료 한방진료” 운영

**일시** 매주 수요일 14:00~17:00(예약제 운영)

**장소** 가짜보건지소 재활치료실

**대상** 정신적 장애를 제외한 서대문구 장애인(1-6급 / 만19세 이상)

**내용** 한방진료, 한방진단, 침 치료 시술 한방 약제를 이용한 진료

**신청** 사전 전화 신청 및 문의 필수

**문의** 가짜보건지소 재활치료실 ☎ 3140-8365, 8363



## 장기요양기관 소속 영양보호사 독감예방접종 비용 지원

**접종기간** 10. 1.(화)~11. 10.(일)

**대상** 만 64세 이하 관내 장기요양기관 소속의 영양보호사

**내용** 신청일 현재 관내 장기요양기관에 재직 중인 영양보호사에게 4가 백신 접종 실시 지원

**지원절차** • 영양보호사 희망병원에서 접종 시 ⇒  
자부담으로 접종 후 소속 기관에 비용 청구  
• 소속기관의 협약병원이 있을 시 ⇒  
접종 후 기관에서 비용 청구

**문의** 어르신복지과 ☎ 330-8738

## 서울형 유급병가 지원사업 안내

**대상** 매년 1월 1일 이전 서울시 주민등록자로, 국민건강보험 지역가입자 중 기준중위소득 100%이하 근로소득자, 사업소득자로 입원 또는 건강검진을 실시한 자

**내용** 질병 부상임에도 쉬지 못하는 근로 및 사업소득자에게 유급병가 지원

**지원** 1일 81,180원, 연 11일(입원 10일, 건강검진 1일) 지원  
※ 미용, 출산, 요양 등 질병치료가 목적이 아닌 입원 시 비대상

**신청** 주소지 관할 동주민센터 또는 보건소 방문신청

**문의** 의약과 ☎ 330-8852/3140-8380



## 서울신용보증재단과 함께하는 '소상공인 창업아카데미' 수강생 모집

**일시** 10. 24. (목)~10. 25.(금) 9:30~17:30

**장소** 서대문구청 3층 기획상황실

**대상** 소상공인, 창업예정자, 업종전환자 (선착순 50명)

**내용** 창업절차, 상권분석, 창업자금 지원제도, 사업계획서 작성, 세무, 마케팅 등

**모집** 9. 26~10. 22.

**신청** 전화 및 온라인(자영업지원센터 [www.seoulsbdc.or.kr](http://www.seoulsbdc.or.kr)) 신청

**수강료** 전액 무료

**수료혜택** 교육 이수시 수료증 발급, 서울시 창업자금 신청자격 부여

**문의** 서울신용보증재단 ☎ 02-2174-5646, 5353, 서대문구청 일자리경제과 ☎ 330-1918

## 11월 구민 정보화교육 안내

**대상** 만55세 이상 구민

**신청기간** 10. 28.(월)~10. 31.(목)

**신청방법** 인터넷([www.sdm.go.kr](http://www.sdm.go.kr)), 방문 및 전화 (☎ 3140-8336)

편성반	교육기간	시간	교육장소
스마트폰 기초 (안드로이드)	11. 4. ~ 11. 27. 매주 월, 수	09:30~12:00	구청 전산교육장 (5층)
인터넷 활용		12:50~15:20	
한글 2010		15:30~18:00	
컴퓨터 기초	11. 5. ~ 11. 28. 매주 화, 목	09:30~12:00	홍은2동 주민센터 문화교실 (2층)
스마트폰 사진동영상 편집		12:50~15:20	
스마트폰 활용 (안드로이드)		15:30~18:00	
스마트폰 활용 (안드로이드)		09:30~12:00	
1인 미디어 라이브방송		13:00~15:30	

**문의** 전산정보과 ☎ 3140-8336



## 2019년 11월 서대문구 생활체육교실

접수기간 10. 15.(화) 09:00~10. 20.(일) 22:00

접수방법 서대문구청 홈페이지 신청(분야별 정보-&gt;교육강좌신청-&gt;생활체육프로그램)

추첨일시 2019. 10. 21.(월) 14:00 / 서대문구청 홈페이지에서 확인

내용

교실명	일시	장소	대상	인원	참가비	비고
토요 문화트레킹	한양의 좌청룡 낙산을 걷자	11. 16.(토) 09:30~12:30	낙산 일대	관내 초, 중, 고등학생 및 학부모	60	무료
청소년 풋살교실	풋살교실 (월요일)	10.7~12.30. 매주 월 19:00~21:00	탑골공원 일대	중, 고등학생	10	무료
	풋살교실 (수요일)	10.2~12.18. 매주 수 19:00~21:00	사천교~ 홍남교	초등학생 (4~6학년)		

\* 풋살교실은 선착순 접수로 조기 마감될 수 있습니다.

문의 문화체육과 ☎ 330-1120

## 04

## 「무료 법률·법무·세무 상담」 일정 안내

전문가 상담이란 무엇인가요? 변호사·법무사·세무사가 구민의 생활 속 도움이 필요한 법률문제를 무료로 상담해 드리는 제도입니다.

※ 신청 : 구청·동주민센터 방문 및 전화 신청(사전예약 필수) ※ 정기상담 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

구분	장소	일시	연락처
법률	충현동	10. 8.(화) / 10. 22.(화) 13:00~14:00	☎ 330-8403
	천연동	10. 2.(수) / 10. 21.(월) 9:00~11:00	☎ 330-8966
	북아현동	10.14.(월) / 10.28.(월) 14:00~16:00	☎ 330-8153
	신촌동	10. 10.(목) 16:00~18:00	☎ 330-8196
	연희동	10. 7.(월) 10:00~12:00 / 10. 15.(화) 9:00~11:00	☎ 330-8251
	홍제1동	10. 14.(월) 9:00~11:00 / 10. 28.(월) 13:00~15:00	☎ 330-4374
	홍제2동	10. 21.(월) 16:00~18:00	☎ 330-8443
	홍제3동	10. 14.(월) 10:00~12:00 / 10. 28.(월) 15:00~17:00	☎ 330-8424
	홍은1동	10. 18.(금) 15:00~17:00	☎ 330-4333
	홍은2동	10. 14.(월) 13:00~15:00 / 10. 24.(목) 9:00~11:00	☎ 330-8660
	남가좌2동	10. 7.(월) 10:00~12:00	☎ 330-8772
	북가좌1동	10. 7.(월) / 10.28.(월) 15:00~17:00	☎ 330-8571
	북가좌2동	10. 2.(수) 14:00~16:00 / 10. 17.(목) 14:00~16:00	☎ 330-4370
법무	구청	10. 23.(수) 14:00~17:00	☎ 330-8719, 8747
세무	구청	10. 10.(목) / 10. 24.(목) 14:00~17:00	☎ 330-8719, 8747
건축설계	구청	월 ~ 금 13:00~17:00	☎ 330-1956

## 독자투고

## 한밤중에 만난 젊은 부부

노청한(연희동)

정년퇴직을 한 지 9년이 됐다. 현직에 있을 때 두 딸이 결혼하고 손주가 네 명이니 꽤 다복하지만 아내로부터 종종 구박을 받는 불편한 처지이기도 하다. 내 고약한 버릇 때문이다. 우리 단독주택에는 창고 같지만 의젓한 내 서재가 있다. 그 곳에서 끄집어 낸 책, 읽은 책들이 내 방에 산을 이루고 있다. 눈에, 손에 익은 책들이라 찾는 데 불편함은 없다. 다 읽은 책들은 서가로 돌아가면 종으려만 그게 귀찮아 그 작은 태만이 책 더미를 만들었다.

주말에 손자들과 함께 안산 초입과 인공폭포, 홍제천변에서 두어 시간 놀다가 귀가 중이었다. 빌라 옆 전봇대에 책장 하나가 기대져 있었다. '대형생활폐기물' 스티커는 붙어있지 않았지만 주변에 쓰레기 봉투들이 있는 것으로 보아 분명 버리는 가구였다. 큰 흠집은 보이지 않았다. '내 방에 들어가면 딱 맞는데 밤중까지 누가 집어가지 않았으면...'

그날 늦은 밤 그곳으로 갔다. 책장을 어깨에 둘러맸다. 혹여 아는 이웃을 만날까봐 집과 가까운 길을 피해 빙 돌아서 먼 골목을 택했다. 몇 걸음을 떼다가 쉬기를 반복, 금방 땀이 흐른다. 잠시 숨을 고르고 있는데 뒤쪽에서 "할아버지, 제가 옮겨다 드릴게요." 하며 젊은 두 사람이 내게 다가오더니 남자가 책장을 뺏다시피 어깨에 메고 여자는 뒤에서 거드는 게 아닌가. 가로등 불빛에 어렴풋이 비친 남녀는 젊은 부부인 듯 보였다. 20대 말이나 30대 초반이 될까. 차림으로 보아 저녁산책 중인 것 같았다. 부부는 내가 들을세라 속삭이며 "할 아버지를 돕자고 뜻을 모았지 싶다. 가슴이 먹먹해 이런저런 질문도 할 수 없었다.

그들을 따라가며 "이제 우리 집에 거의 다 왔다"며 몇 번이고 말했더니 집 앞까지 갈 태세다. 집 가까이에서 겨우 그들을 돌려보냈다. 이튿날, 마당에 세워둔 책장을 방까지 옮기는 데 애를 먹었다. 가로 60cm, 세로 170cm 5단형 목재 책장이다. "퇴직 전엔 몰랐는데 당신, 참 게으르다"는 아내의 구박이 줄어들고 내 방은 운동장처럼 넓어졌다.

요즈음 만사를 따뜻한 시선으로 대하려고 한다. 책 읽는 마음도 훨씬 훈훈하고 부드러워졌다. 무거운 짐을 갖고 버스와 지하철을 오르내리는 내 또래 어른들을 지나치지 않는다. 한밤중, 호젓한 골목에서 만났던 그 젊은 부부를 닮아가고 있다.



## 바이올린

황병욱(홍은동)

너와 내가 다르지만  
서로 맞대고  
보듬어주면  
아름다운 소리가 들린다

약하게  
세게  
당신에게 다가가는  
내 발걸음  
어찌 할 줄 몰라  
빛속에 외친 세월

다시금 어루만지고  
보이지 않는 세상 속  
가슴 활짝 펴고  
입을 맞추노라면  
어느 덧  
가을 국화꽃 향기가  
내 어깨에  
앉아있다

내 아내처럼



독자 여러분의  
행복하고 따뜻한  
삶의 이야기를  
소개해주세요



- 투고주제 제한 없음(일상 이야기, 미담사례, 시, 사진 등)
  - 투고분량 A4 한 장 이내
  - 기재사항 성함, 주소, 연락처
  - 보내실 곳 이메일(201701042@sdm.go.kr) 또는 우편(서울시 서대문구 연희로 248, 서대문구청 홍보과)
  - 문의사항 홍보과 ☎ 330-8193
- ※ 소식지에 게재된 원고에 한해 소정의 원고료를 지급해드립니다.



## 독자 이벤트

# “아기의 탄생을 축하합니다!” ‘아탄축’ 이벤트에 참여하세요

소중한 아기천사의 사진을 보내주세요. 소식지에 게재될 경우 문화상품권(2만원)을 드립니다.

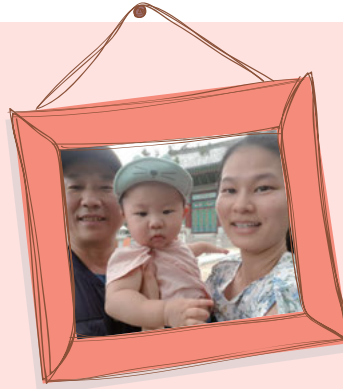
- 참여방법 아이와 함께 사진을 찍어 메일로 보내주세요. (출생 후 24개월 미만의 아기)
- 기재사항 부모이름, 연락처, 주소, 아이이름, 성별, 태명, 생년월일, 하고 싶은 말
- 메 일 201701042@sdm.go.kr • 문 의 홍보과 ☎ 330-8193

## ♥이하리 공주님(17년 9월생)

부모 : 이대수 김시은

태명 : 예동이

우리 하리가 태어난지 벌써 2년이 되었구나! 그동안 건강하게 자라줘서 너무너무 고맙다. 앞으로 지금처럼 몸과 마음이 튼튼한 하리가 되길 항상 기도할게. 엄마, 아빠, 예뻐 언니가 우리 하리를 많이 많이 사랑해! 축복해~!



## ♥김흥기 왕자님(18년 11월생)

부모 : 김학윤, 람티함맘

태명 : 태평이

“김흥기 안녕 반가워!! 흥기가 태어나기 전에 봉원사 와서 건강하게 태어나길 빌었어... 이제는 엄마랑 함께 왔네. 다음엔 힘들어도 함께 걸어서 가자.”

## ♥최다현 공주님(19년 5월생)

부모 : 최성민, 신예송

태명 : 찰떡이

“다현이를 만난 지 어느새 50일이 넘었네. 앞으로도 아프지 말고 건강하게 잘 자라주길 바란다. 아가야. 엄마, 아빠와 함께 세 식구 행복하게 살자. 사랑해!”



## ♥신금재 왕자님(17년 9월생)

부모 : 신용훈, 오지영

태명 : 튼튼이

“태명처럼 튼튼하게 태어나서 잘 크고 있는 금재야~ 벌써 두 돌이 다 되어가는구나! 누나와 잘 지내고 애교도 많은 우리 아들~~ 사랑해♡”

## <서대문 100권 책 읽기>에 참여하세요!

<100권 책 읽기> 도서를 읽고 독후활동 작품을 보내주세요! 10명을 선정하여 문화상품권(1만원권)을 드립니다.

**참여기간** 매월 서대문마당 발행일~다음달 15일까지

**참여방법** 추천도서 100권 중 한권을 읽고 독후활동 작품을 이메일(jh12036@sdm.go.kr) 또는 문화체육과 방문제출  
※ 선정작은 ‘서대문책으로’ 블로그 게재

**독후활동 형식** 제한 없음

글 : 편지, 일기, 삼행시, 시, 감상문 등

그림 : 등장인물 그리기, 만화, 포스터, 캘리그래피 등

사진 : 추천도서를 소재로 촬영한 사진 등

**발 표** 익월 블로그 게시 및 개별 통지

**문 의** 문화체육과 ☎ 330-1115



하단의 소개 도서 외 <100권 책 읽기> 목록을  
QR코드, ‘서대문책으로’ 블로그 에서 확인하세요.

### 이달의 [서대문100권책읽기] 도서소개

유아  
추천

## 북극곰이 녹아요

글 이주미  
출판사 키즈엠  
지구온난화로 인해 위  
기에 처한 북극곰

어린이  
추천

## 색깔의 역사

글 클리브 기포드  
출판사 노란돼지  
색깔로 바라보는 세계사

청소년  
추천

## 존재, 감

글 김중미  
출판사 창비  
우리가 잘 모르는  
존재감 강한 사람들의  
이야기

성인  
추천

## 피프티 피플

글 정세랑  
출판사 창비  
50명의 주인공을 통해  
바라보는 우리 사회

# 제254회 서대문구의회 임사회 개최

냉철하고 열정적인  
의정활동으로 미래지향적인  
지방자치 구현 강조



서대문구의회는 9월 19일(목)부터 7일간 제254회 임시회를 개최했다.

윤유현 의장은 개회사를 통해 “이번 임시회는 조례안 등 12건의 안건을 심사한다.

이번 회기에도 어김없이 냉철하고 열정적인 의정활동을 펼쳐 구민의 복리증진과 미래지향적인 지방자치를 구현해 달라”고 말했다.

9월 임시회는 구정에 관한 질문, 조례안 등 안건 심사를 처리, 25일(수) 폐회했다.

## 의회운영위원회(위원장 박경희)

- ▶ 서울특별시 서대문구 청소년의회 구성 및 운영에 관한 조례안(주이삭 의원 대표 발의)

## 행복복지위원회 (위원장 김해숙)

- ▶ 서울특별시 서대문구 심폐소생술 교육에 관한 조례 일부개정조례안(이종석 의원 발의)
- ▶ 서울특별시 서대문구 청소년 기본 조례 일부개정조례안
- ▶ 서울특별시 서대문구 청소년참여위원회 운영 조례 일부개정조례안
- ▶ 서울특별시 서대문구 청소년지도협의회 구성 및 운영에 관한 조례 일부개정조례안
- ▶ 『구립어린이집 및 서대문구청직장어린이집 운영』사무의 민간위탁 동의안
- ▶ 『서대문구 육아종합지원센터 운영』사무의 민간위탁 동의안
- ▶ 『장애인내일키움직업교육센터』재위탁 동의안

## 재정건설위원회 (위원장 유경선)

- ▶ 서울특별시 서대문구 공공조형물의 설치 및 관리 등에 관한 조례안(김덕현 의원 발의)
- ▶ 서울특별시 서대문구 주차장 설치 및 관리 조례 일부개정조례안
- ▶ 『서대문구 근로자복지센터 운영』사무의 민간위탁(재위탁) 동의안
- ▶ 홍제제3구역 재개발 정비계획변경 의견청취안



## 10월 의사운영 일정 (제255회 임시회)

운영기간	일수	주요사항
10. 16.(수)~10. 22.(화)	7일	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 조례안 등 안건심사</li> <li>• 행정사무감사계획서 승인</li> </ul>

※ 본 계획은 의장이 운영위원회와 협의한 결과 및 기타사유 등에 따라 변경 될 수 있습니다.



# 더 살기 좋은 서대문구를 위해 앞서 뛰는 서대문구의회



윤유현 의장  
(남가좌 1·2동,  
북가좌 1·2동)



이종석 의원  
(홍제 3동, 홍은 1·2동)

## ▶ 구대표 체육단 훈련 합리적 지원

「서울특별시 서대문구 체육시설의 설치 및 운영 조례」개정  
구를 대표해 체육대회에 출전하는 선수들이 원활한 훈련을 할 수  
있도록 체육시설 사용료 감면 혜택을 완화한다.

## 5분 발언

주이삭 의원  
(충현동, 천연동, 북아현동, 신촌동)



### <서대문구 장애인내일키움 직업교육센터 재위탁 동의안> 관련

수탁기관은 성과평가 점수가 60.5점으로 매우 부족하나, 구청 역시 위탁계약 당시 본사가 아닌 대표권이 없는 지점이 입찰하게 하는 등 관리책임에서 자유롭지 않다. 수탁기관이 잘 못하거나 억울한 점이 있는지, 사회복지과는 과연 책임에서 자유로운지, 서로 자기주장만 하도록 놔둘 것이 아니라 감사담당관이 말아서 철저하게 중립적 위치에서 감사를 진행할 것을 이 자리를 빌려 요청한다.

또한 이를 계기로 민간위탁은 어떻게 진행할 것이고, 관리는 또 어떻게 해야 할지 등 일련의 과정과 평가가 제대로 정립 되는 기회가 되길 바란다.



주이삭 의원(충현동,천연동,북아현동,신촌동)

## ▶ 아이들 통학로를 금연구역으로~!

「서대문구 간접흡연 피해방지 조례」개정

기존 어린이집, 아동복지시설의 출입구 10m 이내를 금연구역으로 지정하던 조문을 유치원까지 포함한 '경계선 10m 이내'로 개정, 주민 특히 아동의 간접흡연 피해 가능성을 줄이고자 한다.



이경선 의원(홍제 1·2동)

## ▶ 결산검사위원 선임의 현실화!

「서대문구의회 결산검사위원 선임 및 운영에 관한 조례」개정  
결산검사위원의 연임을 제한해 결산검사 사무의 내실을 기하고자 한다.



차승연 의원(남가좌 1·2동, 북가좌 1·2동)

## ▶ 교육경비 보조 사업 관리 철저!

「서대문구 교육경비 보조에 관한 조례」개정

교육경비 보조사업 전반에 대한 투명성과 공정성을 높여  
실효성을 제고한다.

## 서대문구의회 24시 <도시혁신연구회 활동>



### 도시재생 분야 심층 연구

도시혁신연구회는 도시재생 사업에 대한 최신 동향과 국내외 도시재생 사례를 널리 공유하고자 매달 한 가지 주제로 특별 세미나를 진행 중이다. 9월은 “신촌 도시재생사업 성과 및 향후 과제”에 대해 심층 분석하고자 도시혁신연구회 의원들과 서대문구 도시재생추진단 실무진들이 한자리에 모여 관내 도시재생 사업의 현주소에 대해 심도 있는 의견을 나눴다 이날 한자리에 모인 연구회 의원들과 담당자들은 그동안의 사업성과 공유는 물론 각 사업 진행과정에서 나타난 시행착오, 앞으로 풀어나가야 할 과제 등 다양한 생각과 의견을 허심탄화하게 주고받았다.



### 주민과 함께 도시재생 논의

연구회는 주민들과 지속적으로 소통, 생활 속에서 겪고 있는 실질적인 불편함과 문제점을 파악하고 이에 대한 해결책을 찾아가는 연구 활동을 제 1목표로 삼고 있다. 이에 <도시재생 희망지사업>을 진행 중인 ‘홍제1동’과 ‘북가좌2동’ 주민들을 차례로 만나 그동안의 성과를 돌아보고 현 시점에서 주민들이 가진 고민들을 허심탄화하게 공유했다. 특히 그동안 희망지 사업을 진행하면서 겪은 일들을 솔직하게 털어놓고 주민들 힘만으론 해결 안 되는 문제들을 의회와 함께 풀어보는 시간을 만들었다.

## 사진으로 보는 구의회



마을버스 신설 주민공청회 현장에서~



내실 있는 공무 국외출장을 위한 사전 교육



자원봉사 동캠프 원탁회의에서 만난 주민들



즐거운 명절 보내세요~!!



안전한 먹거리 정책포럼 토론회로 나서다



너와 나의 서울

I-SEOUL-U

## 서울이야기

www.seoul.go.kr



## 서울시민과 함께 하는 지역상생의 장 농부의 시장·상생상회·서울농장



가을, 한 해 농부들의 땀으로 빚어낸 풍성한 과실들이 결실을 맺는 계절이다. 가을을 맞아 서울시와 함께 지역상생에 참여할 수 있는 다채로운 방법을 소개한다.

### 지역 우수농산물을 직거래로! 농부의 시장

**농부의 시장**은 도시와 농촌간의 교류협력을 통해 도농상생의 새로운 판로를 모색하는 사업으로, 올해로 7년째를 맞고 있다. 농부의 시장에서 선보이는 농수특산물들은 각 지방자치체가 엄선해 추천하고 보증한다. '농부 덕에 삽니다'라는 슬로건을 내건 2019 농부의 시장은 우수 농산물을 생산하는 농민들이 직접 참여하여 손수 기른 건강한 농산물을 바로 구매할 수 있는 도심 속 직거래 장터로 자리매김하고 있다.

서울 곳곳에서 만나볼 수 있는 농부의 시장은 매주 수·목요일엔 어린이대공원(광진구), 금·토요일엔 만리동광장(용산구)과 마포 DMC(마포구), 일요일엔 상생상회 인근(종로구)에서 열린다. 전국 80개 시군의 140여개 농수특산물을 시장가보다 10~30% 저렴한 가격으로 구입할 수 있다.

농부의 시장의 판매 품목, 장소별 일정 등 더 자세한 사항은 서울시 홈페이지 (<http://www.seoul.go.kr>)와 서울시 농부의 시장 블로그(<http://blog.naver.com/seoulfarmersmarket>)에서 확인할 수 있다.

### 농수특산물 홍보·판매 및 지역정보까지! 상생상회

지난 2018년 11월, 안국역 근처에 문을 연 **상생상회**는 전국의 신선하고 품질 좋은 농수특산물을 선보이는 마켓이다. 지역과 서울의 상생을 목표로 하는 이곳은 소비자에게는 각 지역의 우수하고 안전한 먹거리를 제공하고 생산자에게는 직접 키운 농수특산물을 판매할 수 있는 창구를 마련해주고 있다. 현재 상생상회에는 전국 121개 지역 422개 업체에서 생산한 농수특산물과 가공식품 1,876개가 입점되어 있으며 많은 시민들의 손길을 기다리고 있다.

매달 상생상회에서는 판매하고 있는 먹거리와 제철 식재료 등을 주제로 요리수업도 진행된다. 특히, '서로맛남'이라는 프로그램은 서울과 로컬의 맛있는 만남이라는 주제로 운영되며, 지역의 다양한 식재료에 대해 배우고 이를 활용해 맛있게 요리하는 방법까지 배울

수 있어 인기가 좋다. 지난 6월에는 풍작으로 어려움을 겪는 농가를 돕기 위한 농·수산물 기획특판전을 통해 무안군 양파 직거래 장터를 운영하여 소비촉진캠페인도 펼쳤다. 요리교실을 마련하여 양파 잼을 만드는 등의 재미를 더한 알찬 기획으로 함께 참여한 시민들에게 좋은 호응을 얻었다.

뿐만 아니라 각 지방의 재미난 문화를 배울 수 있는 지역특화 프로그램도 진행되고 있으며, 귀농에 관심이 많은 청년들이 참여할 수 있는 지역상생 관련한 다양한 프로그램도 운영 중이다.

### 농촌 힐링체험 및 농촌정착 지원! 서울농장

농촌생활을 꿈꾸는 서울시민이라면 **서울농장**에서 그 꿈을 실현해보자. 경상북도 상주, 충청북도 괴산, 전라남도 영암에 서울농장이 생긴다. (전국 지자체 공모를 통해 폐교 등 농장 조성이 가능한 부지를 제공하는 조건으로 지역 안배를 감안하여 12개 시군 중 3개 시군을 선정했다. 앞으로 더욱 늘어 나갈 예정.)

서울시민들은 서울농장을 통해 직접 땅에 씨앗을 뿌리고, 가꾸고 열매를 수확하는 과정으로 도시생활에 지친 마음을 힐링할 수 있고, 각 지역의 농촌에서는 마을에서 연계하는 다양한 시민참여 프로그램을 통해 마을에 새로운 활기를 불어넣을 수 있다. 서울농장의 궁극적인 목표는 서울시와 지역이 상생할 수 있는 도농상생 교류의 플랫폼을 구축하는 것이다.

오는 10월부터 본격 운영되는 서울농장에서는 지역별 특산물과 관련된 체험 프로그램과 예비 귀농인의 안정적인 농촌 정착을 위한 맞춤형 귀농교육을 만나볼 수 있다. 서울농장의 지역별 프로그램을 살펴보자. 상주 서울농장은 원예 축산 등 다양한 소득작물을 활용한 도농 연계 일자리 창출에 힘쓰는 것은 물론, 곳곳만들기 등 제철 채소 수확 및 요리 강좌, 지역문화 탐방과 향토 음식 체험 등을 마련했다. 괴산 서울농장은 지역 청소년 문화교류 및 고추 따기, 감자 캐기와 같은 어린이 농촌체험 등의 체험학습 및 귀농 체험 프로그램 중심으로 운영될 예정이다. 영암 서울 농장의 경우에는 지역특산품을 연계한 힐링 체험 프로그램 등이 운영되며, 귀농 귀촌을 꿈꾸는 서울시민들의 현장 교육 등이 구성되어 있다.

● 문의 서울시 다산콜센터 ☎02)120

I-SEOUL-U  
너와 나의 서울

전국체육대회 100년,

서울에서 함께 뛰다

2019.10.4.-10.10.



# 2019년 인플루엔자(독감) 예방접종 실시



환절기를 맞아 서대문구에서는 독감에 취약한 어린이와 어르신, 임신부와 취약계층을 대상으로 인플루엔자(독감) 예방접종을 실시합니다.

## 접종기간



- 생후 6개월~만 12세 이하 어린이 및 임신부
  - 2회 접종 대상자(생후 6개월~만 8세 이하 중 독감 처음 맞는 어린이) : 2019. 9. 17.~2020. 4. 30.
  - 어린이 대상자 전체 및 임신부 : 2019. 10. 15.~2020. 4. 30.
- 만 65세 이상 노인
  - 만 75세 이상 : 2019. 10. 15.~11. 22.
  - 만 65세 이상~74세 이하 : 2019. 10. 22.~11. 22.
- 취약계층 : 2019. 10. 22.~11. 22.
  - ※ 2019년부터 임신부 무료 인플루엔자 접종 대상자 추가됨

대상		장소
어린이	생후 6개월 이상~만 12세 이하 (2007.1.1.~2019.8.31.출생자)	지정 의료기관 (주소지와 관계없이 전국 지정 의료기관에서 무료 접종 가능)
어르신	만 65세 이상(1954.12.31. 이전 출생자)	
임신부	산모수첩 등을 통해 임신여부를 확인한 임신부	
취약 계층	기초생활수급자(만13~64세)	지정 의료기관(서대문구 주소 지인 경우 관내 지정의료 기관에 서 무료 접종 가능)
	장애정도가 심한장애인(만13~64세)(*구 장애인 1~3급)	
	국가유공자(본인, 65세미만)	서대문구보건소

## 지참물

- 신분증 및 산모수첩 등(임신부)
- 주민등록증, 장애인등록증 등 주민등록번호와 접종대상임을 확인할 수 있는 신분증
- 임신부의 경우 산모수첩, 임신확인서 등 임신부임을 확인할 수 있는 서류 함께 지참



문의 서대문보건소 모자보건팀 ☎ 330-1824, 8915