

발행인 서대문구청장 이성현

발행일 2023년 10월 25일

편 집 서대문구청 소통담당관

주 소 서울특별시 서대문구 연희로 248

서대문마당

2023 NOVEMBER

VOL. 568

11



서대문구청 여자농구단
박찬숙 감독



'2023 서대문 사진 공모전'

장려

봉수대의 아침 김흥열



높은 산꼭대기에 자리 잡아
연기와 불빛으로 신호를 보냈던 봉수대는
한때 모두의 안전을 책임지던 통신 수단이었습니다.

덕분에 평화로운 하루를 맞이하는 지금,
봉수대에서 내려다보는 아침이 웅장하기만 합니다.

가을 풍경을 내려다보며
봉수대에서 맞이하는 아침에
새삼 감사함을 느낍니다.

행복 100% 서대문

04

테마 인터뷰

“꿈이 이루어진 지금,
이제부터 시작입니다”
서대문구청 여자농구단 박찬숙 감독

06

테마 정책

서대문50플러스센터
서대문구 일자리플러스센터
서대문여성인력개발센터

08

테마 스케치

건강과 활력을 찾는
서대문구 체육센터

공감 100% 서대문

10

친절한 트렌드 사전
역동적인 세대의 부활
리본 세대

12

멋지기 때문에 놀러 왔지
걷기 좋은 서대문을 만나요!

14

이달의 서대문
11월의 구정소식

20

서대문 생생정보
가족돌봄청년을 위한
맞춤형 서비스 '일상돌봄 서비스'

새롭게 태어난
서대문구도시관리공단(SCMC)

22

열린 의정

23

서울 이야기

소통 100% 서대문

24

행복한 부모 바라기
서대문구에서
건강한 아기를 맞이하세요

26

365일 36.5도
따뜻한 서대문구 이야기

28

푸드 테라피
심장질환 예방에 효과적인 '낙지'

29

서대문 알리미
나도 <서대문마당> 기자!

30

독자 우체통
<서대문마당> 어떻게 보셨나요?

31

가로세로 낱말퀴즈
퀴즈로 풀어보는 <서대문마당>



COVER STORY

서대문구청 여자농구단 박찬숙 감독을 만나
제2의 인생과 더불어 스포츠와 여가 문화에 대한
이야기를 들어보았습니다.



웹진 소식지
바로가기



구 알림서비스
신청 바로가기

서대문구의 소식을
무료로 받아보세요.

종이 소식지 개별 구독 신청
이름, 주소 기재 후
sung20000@sdm.go.kr로
보내주세요.

“꿈이 이루어진 지금, 이제부터 시작입니다”



서대문구청 여자농구단 박찬숙 감독

서대문구청 여자농구단의 연습이 한창인 북아현문화체육센터에서 만난 박찬숙 감독의 눈빛은 희망으로 가득했습니다. 꿈꾸던 농구 지도자의 길로 들어선 만큼 앞으로도 끊임없이 도전하겠다는 의지를 다진 박찬숙 감독. 인생 2막을 펼치고 있는 박찬숙 감독을 만나 멋진 내일을 향해 나아가는 열정과 도전에 대한 이야기를 들어보았습니다.



○ 서대문구청 여자농구단 감독으로서 서대문구민의 응원 속에 좋은 경기들을 보여주셨습니다. 단일팀 지휘봉을 잡은 것은 처음인데 지금까지의 소회가 궁금합니다. 지난 3월부터 지금까지 서대문구청 여자농구단 창단과 함께 참 바쁘게 달려온 것 같습니다. 농구인생 중 처음으로 단일팀의 감독을 맡았는데, 그 과정이 모두 제게는 정말 행복한 순간들이었다고 말씀드리고 싶습니다. 감독을 맡게 되고 이렇게 우리 선수들과 경기를 치를 수 있는 일이 정말 행운이라고 느껴지고, 행복합니다. 화려한 선수 생활을 마친 뒤부터는 농구 지도자를 해야겠다는 생각을 항상 품고 있었습니다. 물론, 중간에 국가대표팀 감독이나 코치로서 단기간 동안 팀을 맡아본 적은 있지만 이렇게 단일팀을 맡아서 저의 지도력이나 역량을 펼칠

수 있던 적은 없었거든요. 그래서 언젠가 그 꿈을 이뤄야겠다는 생각을 항상 하고 있었어요. 서대문구청 여자농구단 감독을 맡으면서 제 꿈이 이뤄진 거예요. 어떻게 보면 늦은 나이라고 할 수도 있겠지만, 저는 절대 그렇게 생각하지 않습니다. 오랫동안 간직했던 꿈이 이뤄졌으니 지금부터 시작이라는 생각이 들어요. 그러니까 하루하루 또 경기를 준비하면서도 굉장히 생동감이 있고, 자신감이 생깁니다. 할 수 있다는 생각으로 팀을 이끌어가고 있고, 우리 선수들도 잘하고 있습니다. 사실 실업팀을 창단하는 것 자체가 굉장히 어렵거든요. 이렇게 팀을 창단해준 서대문구청에 진심으로 감사드리고, 서대문구청 여자농구단의 초대 감독으로 선임되어 영광스럽습니다.

○ 농구 선수부터 농구단 감독뿐만 아니라 이전에는 시니어 모델로도 활동하며 다양한 분야에 도전해 오셨습니다. 멋지게 제2의 인생을 펼칠 수 있는 감독님만의 동력은 무엇인가요? 다른 분들께 전하고 싶은 노하우도 함께 소개 부탁드립니다. 저는 제 소개를 할 때면 ‘영원한 농구인’이라고 인사를 합니다. ‘영원한 농구인’이라는 사실은 변함이 없으니까요. 시니어 모델에 도전한 것이나 만학도로 공부하고 졸업할 수 있었던 것도 뭐든지 할 수 있다는 자신감에서 비롯됐던 것 같습니다. 할 수 있으니까 도전한다는 마인드를 갖고 있거든요. 나이를 먹었다고 집에서만 시간을 많이 보내기보다는 밖으로 나가서 활동적인 것들을 찾아보면 도전할 수 있는 분야가 참 많잖아요. 체육활동이나 문화생활 등 주저하지 말고 도전해 보고 경험해 보는 것도 좋다고 생각합니다. 계속 도전하다 보면 건강에도 좋고, 생각도 좋은 방향으로 달라지기 때문에 여러분께 적극적으로 추천하고 싶습니다.

○ 최근 스포츠클럽법이 시행되는 등 생활체육의 중요성이 주목받고 있습니다. 서대문구에서도 구민들의 건강 증진을 위해 다양한 프로그램을 운영하고 있는데요. 건강 관리를 위한 생활 운동을 추천해주신다면 무엇이 있을까요? 무엇보다 건강이 최고잖아요. 몸에 무리가 갈 수 있는 전문 운동은 다소 과격하게 느껴질 수도 있을 거예요. 건강을 유지하기에 가장 좋은 생활운동으로 저는 ‘걷기’를 추천하고 싶습니다. 특히 서대문구 곳곳에 걷기 좋은 길이 참 많으니까요. 안산만 하더라도 자락길이 잘 돼 있으니까 날씨가 좋은 날에는 간단하게 김밥 하나 들고 가볍게 올라가는 것도 좋지요. 운동도 하고 기분전환도 할 겸 저도 많이 걷고 있습니다. 등산도 좋은데, 무릎에 무리가 간다면 자락길 정도가 적당한 것 같아요. 이번에 안산 황톳길도 잘 조성됐다고 하니 걸으면서 건강을 챙기기에 좋을 것 같습니다.

○ 3월 창단 이후 바쁘게 농구단을 이끌어 오셨습니다. 앞으로의 목표가 궁금하고, 서대문구청 여자농구단을 응원하는 구민분들께도 인사 말씀 부탁드립니다. 저희 팀은 한걸음 한걸음 위로 올라가는 중입니다. 아래로 내려갈 일은 없습니다. 이제 시작이라는 마음으로 우승이라는 정상을 향해 올라가고자 합니다. 그렇지만 당장은 어려워요. 올해 출범한 팀인 만큼 앞으로 시간적인 여유를 갖고 한 계단씩 목표를 향해 열심히 뛰겠습니다. 서대문구청에서 창단해 주신 것도 감사하지만, 서대문구민들께서 정말 한마음 한뜻으로 단합해서 응원을 많이 해주세요. 저 또한 구민 여러분들의 열정적인 응원에 늘랐습니다. 그래서 ‘행복 100% 서대문’이라는 슬로건에 맞게 우리 여자농구단이 잘해서 구민 여러분께 100% 이상의 행복을 드리고 싶습니다. 그게 바로 보답하는 길이라고 생각합니다. 앞으로도 지금처럼 우리 서대문구청 여자농구단에 많은 관심과 응원 부탁드립니다. 감사합니다.



40대부터 60대까지 인생 2막을 향한 여정 서대문50플러스센터

서대문50플러스센터는 100세 시대를 살아가는 현대 사회에서 인생 2막을 준비하는 40대부터 60대의 중장년층들과 함께하는 곳입니다. 인생 재설계는 물론, 일자리 지원, 사회 참여 등 전문적이고 체계적인 서비스를 제공함으로써 보다 나은 내일을 만들어가도록 도와드립니다.

성장하고 이어가는 인생 이모작

퇴직 등으로 일상생활에 변화가 생겼을 때 무엇을 어떻게 준비해야 할지 몰라서 시간을 허비하는 경우가 많습니다. 이럴 때에는 삶의 전반을 돌아보는 시간을 가지며, 하고 싶은 일이 무엇인지 곰곰이 생각해 보세요. 그런 다음, 관련 교육 프로그램에 참여해보면서 자신이 생각한 것과 맞는지 알아가며 구체적인 방향을 그려나간다면 인생 2막도 잘 이어나갈 수 있습니다. 서대문50플러스센터에서는 이와 같은 고민을 가진 중장년층을 위해 교육을 제공하고, 재취업까지 연결하는 서비스 전반을 제공하고 있습니다.

무엇부터 시작해야 할지 막막하다면, '50+ 생애설계자가진단 서비스'를 통해 일·활동·관계·재무 4개 영역에 걸쳐 자신의 현재 상황을 진단하고, 센터를 방문해 전문 상담사와 상의해 보세요. 중장년 세대를 위한 맞춤형 취업 상담 서비스를 제공하는 '50+ 내·일을 찾아주는 상담' 사업을 운영하고 있습니다. 홈페이지를 통해 사전 예약 후 전문 직업상담사와 자신에게 맞는 일을 찾아보세요.

은퇴 이후의 시간을 알차게 보내고 싶다면, 새 출발을 돕는 다양한 교육 프로그램에 참여하고, 동년배들과 커뮤니티를 형성해 활기찬 인생 2막을 즐길 수 있습니다. 센터에서는 자기 이해와 인생 경로 탐색을 위한 인생설계 교육을 비롯하여 서울권 4050과 연계한 직업역량 교육, 급변하는 미래 사회에 대처하는 디지털 역량 강화 교육, 재취업과 창업을



위한 여러 교육 프로그램을 운영하고 있습니다. 교육에 참여한 후에도 수강생 커뮤니티를 위한 모임 공간을 제공하고, 활동 프로젝트도 지속적으로 지원하고 있습니다.

아울러 사회공헌활동에 참여하면서 지역사회에 봉사하며 소득도 얻을 수 있는 보람일자리 사업도 운영하고 있습니다. 중장년사업지원단, 지역복지사업단, 지역자원순환실천단 참여자들이 센터를 중심으로 서대문구 지역에서 활발하게 활동하고 있으며, 내년 봄에는 '2024년 보람일자리사업' 참여자를 새롭게 모집할 예정입니다.

또한, 은퇴 이전 활동의 전문성과 경력을 살려 강사로 활동하고자 하는 중장년을 위한 교육 콘텐츠 공모 '함께하는 학교' 사업을 통해 연 4차례 신규 강사도 모집하고 있습니다. 현재 센터에서는 4학기 프로그램을 운영 중이며, 오는 12월 중순에는 2024년 신규 강사를 모집할 예정입니다. 동년배들을 가르치며 함께 성장하고 싶은 교육 콘텐츠가 있다면 강사로 도전해 보시기 바랍니다.



상담 신청
바로가기



커뮤니티
바로가기

밝은 미래를 위한 일자리 지원 서대문구 일자리플러스센터

서대문구 일자리플러스센터는 구민들의 진로 탐색과 취업 성공을 위해 다양한 프로그램과 서비스를 지원하고 있습니다. 구직자를 위한 유용한 정보는 물론, 취업에 필요한 기술을 습득할 수 있도록 도와드리며 구민들의 미래를 밝게 비추는 도우미 역할을 하고 있습니다.

구직자와 구인 업체를 연결하는 통로

서대문구 일자리플러스센터는 구인, 구직 상담부터 이력서·자소서 클리닉, 동행 면접 등 취업 원스톱 패키지 서비스를 통해 성공적인 구직활동을 지원합니다. 또한 고용동향 및 일자리 정보를 제공하는 한편, 취업박람회를 개최해 취업 트렌드 특강 및 1:1 현장 컨설팅, 기업 채용 설명회 등 구직자와 구인 업체가 연결될 수 있는 통로를 마련하고 있습니다.

지난 10월, 서대문구청에서 열린 취업 정보 박람회에서도 서대문구 일자리플러스센터는 다양한 취업 성공 사례를 공유했습니다. 건물관리원으로 일하던 경험을 살려 경비원신임 교육을 수강하고, 경비원으로 재취업에 성공한 김○○님의 이야기처럼 지난해에만 1,318명이 일자리플러스센터를 통해 취업에 성공할 수 있었습니다.



서대문구 일자리플러스센터

위치 : 서대문구청 1층(연희로 248)
운영 : 09:00~18:00(월~금)
문의 : ☎02-330-1419

서대문구 일자리플러스센터
바로가기



여성의 성장과 일자리를 지원하는 서대문여성인력개발센터

경력단절여성의 재취업 및 자기개발을 위한 평생교육을 제공하며 서대문여성인력개발센터는 다양한 진로 상담을 통해 여성들이 가진 능력을 향상시킬 수 있게 이끌어줍니다. 이를 바탕으로 구체적인 진로 방향을 찾아갈 수 있도록 나침반의 역할을 진행하고 있습니다.

평생학습과 일자리의 연계

서대문여성인력개발센터는 취업에 필요한 교육과 상담, 취업 알선까지 이뤄질 수 있도록 원스톱 고용서비스를 제공하고 있습니다. 내일배움카드제를 통해 고용노동부에서 훈련비용과 직업능력 개발을 지원 받으며 필요한 분야의 교육을 받을 수 있습니다. 이를 통해 양○○님은 드론교육지도사 교육과정을 수료한 후, 방과후 코딩 및 3D융합메이커스 강사로 활동하고 있으며, 현재 교육시설에서 교육 수료생의 취업 알선과 교육을 제공하는 등 멘토 역할을 하고 있습니다. 서대문여성인력개발센터는 일하고자 하는 여성이면 누구나 이용할 수 있으며, 여성의 변화와 성장을 위해 함께 노력하고 있습니다.



서대문여성인력개발센터·여성새로일하기센터

위치 : 서대문구 신촌역로 10 헤우빌딩 4층
운영 : 09:00~22:00(월~금) / 09:00~18:00(토)
문의 : ☎02-332-8661

서대문여성인력개발센터
바로가기



직장에서 성공하는 것도 중요하지만, 여가 생활을 즐기며 활력을 충전하는 것도 매우 중요합니다.
‘워라밸이 중요하다’는 말을 한 번쯤 들어보셨을 겁니다. 워라밸이란 일(Work:워크)과 삶(Life:라이프)의 균형(Balance:밸런스)을 뜻하는데요. 일하는 것에만 치우치지 말고 좋아하는 취미 활동도 하며 ‘균형 있게 행복한 삶을 살자’는 의미입니다. 일에 지친 당신, 서대문구에서 체육활동과 문화생활을 즐기며 행복 100% 충전해보실까요?

건강과 활력을 찾는 서대문구 체육센터

서대문구는 서울시민체육대축전에서 2년 연속 종합우승을 차지할 정도로 체육에 대한 열정이 뜨겁습니다.

최근 항저우아시안게임 축구 결승전에서 역전골을 넣은 금메달의 주역! 조영욱 선수도 홍제동에서 태어나 서울안산초등학교를 졸업한 ‘서대문구 어린이축구단’ 출신인데요. 지난해에는 서대문문화체육회관 인조잔디구장에서 어린이축구단 후배들에게 축구 레슨을 해주며 서대문의 스포츠 열기를 더욱 뜨겁게 달구었습니다.

아울러, 올해에는 박찬숙 감독이 이끄는 여자농구단이 창단되며 농구에 대한 주민들의 관심도 커졌는데요. 지난 10월 17일, 많은 주민분들이 전국체육대회에 출전한 우리 농구단을 응원했습니다. 응원으로만 그칠 수 없죠! 직접 농구, 축구 등 다양한 생활체육 활동을 즐겨보세요. 주민들의 건강한 체육활동 및 문화생활을 지원하기 위해 서대문구도시관리공단에서는 서대문문화체육회관과 북아현문화체육센터를 운영하고 있습니다.

서대문문화체육회관

위치 : 서대문구 백련사길 39

운영 : 평일 06:00~22:00
토요일 06:00~18:00

문의 : 02-360-8686

홈페이지



우리 구를 대표하는 문화체육복합시설! 드넓은 인조잔디구장, 수영장, 골프장, 대극장, 헬스장을 보유하고 있는 서대문문화체육회관을 소개합니다.

우선, 본관에 오시면 체력상태를 과학적으로 분석해주는 ‘국민체력 100’, ‘서대문키즈헬스케어센터 아이랑’에 방문하실 수 있습니다. 국민체력 100에서는 운동 상담 및 처방을 해주는 대국민 체육복지 서비스를 운영하고 있으며, 서대문키즈헬스케어센터 아이랑에서는 5세~9세 아이들을 대상으로 체험형 놀이를 운영하여 6종의 체력 데이터를 측정하고 이에 대한 분석 결과를 제공하고 있습니다. 서대문문화체육회관에 방문하셔서 체력과 체형, 체지방, 신체의 균형 상태를 체크해보세요. 또한 연령별 수영 강좌 및 헬스, 성인 에어로빅, SNPE 바른자세 척추운동 등 다양한 생활체육 프로그램이 마련되어 있으니, 자세한 내용은 서대문문화체육회관 홈페이지를 참고하여 주시기 바랍니다.

북아현문화체육센터

위치 : 서대문구 북아현로 51

운영 : 평일 06:00~21:50

주말 06:00~20:00(11. 1.부터 시행)

문의 : 02-360-8660

홈페이지



우리 동네에 이렇게 좋은 체육시설이 있는지 알고 계셨나요? 최신식 인테리어, 쾌적한 환경을 자랑하는 북아현문화체육센터를 소개합니다. 2021년 개관한 복합문화체육센터로, 주민들이 체육활동과 문화생활을 즐길 수 있도록 다양한 프로그램을 제공합니다. 센터 지하 1층 아트홀에서는 지역주민을 위한 다채로운 공연이 진행됩니다. 1층 ‘카페 북아현’에서는 커피를 마시며 휴식을 즐길 수 있으며, 문화강좌실에서 연령별 맞춤형 교육을 들을 수도 있습니다. 3층에 있는 헬스장과 체육강좌실, 4층에 있는 대체육관에서는 다양한 운동을 할 수 있습니다.

이용안내

- 접수방법 : 홈페이지 온라인 신청 혹은 1층 안내데스크 방문 신청(매월 1개월 단위 모집)
- ※ 자세한 사항은 북아현문화체육센터 홈페이지 참고

대체육관 프로그램

연번	프로그램	요일 및 시간	수강료(원) 구민(타구민)	정원(명)
1	저녁 배드민턴 강습	화목 19:30~21:30	101,000(107,000)	15
2	토요 배드민턴 강습 A	토 06:00~07:50	55,000(60,000)	15
3	토요 배드민턴 강습 B	토 08:00~09:50	55,000(60,000)	15
4	줌바댄스	월수금 11:00~11:50	55,000	30
5	라인댄스(시니어)	화목 11:00~11:50	33,000	30
6	댄스스포츠	목 13:00~14:50	22,000	30
7	시니어 모델워킹	화 13:00~14:20	44,000	20
8	시니어 탁구	월수 13:30~16:30 금 13:30~15:30	25,000	50
9	성인탁구(초급)	월수 18:00~19:20	44,000	24
10	성인탁구(중급)	월수금 19:30~21:30	55,000	36
11	초등 농구 A	토 10:30~11:20	33,000	24
12	초등 농구 B	토 11:30~12:20	33,000	24
13	초등 농구 C	토 12:30~13:20	33,000	24
14	초등 음악줄넘기 A	화목 17:00~17:50	44,000	30
15	초등 음악줄넘기 B	화목 18:00~18:50	44,000	30
16	초등 풋살	금 17:00~17:50	99,000	16

헬스장

- 운영시간 : 연중 06:00~21:50 (공휴일 제외)
- 이용가능 시간 : 1일 1회 최대 3시간
- ※ 토요일, 일요일 12:00~13:00는 청소 및 시설 정비로 헬스장 이용 불가
- 이용요금 : 성인 55,000원 / 청소년 44,000원



헬스장



방송 댄스실



대체육관



아트홀

청년을 대변하는 MZ세대가 있다면, 그들의 부모 세대는 리본 세대로 통합니다. 리본 세대는 청년들 못지않게 자신만의 취향과 스타일이 확고하며, 도전을 주저하지 않고, 배움도 게을리하지 않습니다. 제2의 인생을 적극적으로 만들어가는 열정적인 신중년, 리본 세대를 소개합니다.

역동적인 세대의 부활 리본 세대

젊어진 신중년이 이끄는 문화 트렌드

이제는 하나의 문화 트렌드로 자리 잡은 트로트 열풍의 이면에는 이른바 오팔 세대라고 불리는 50, 60대의 영향이 두드러졌습니다. 트로트 오디션 프로그램에서 떠오른 젊은 트로트 가수들의 활발한 활동도 이들 신중년 세대의 적극적인 호응이 있었기 때문에 가능한 일이었습니다. 신중년 세대는 어린 친구들 못지않게 좋아하는 스타의 콘서트나 활동을 열정적으로 지지하는 한편, 굿즈 등의 소비에도 과감하게 투자하는 등 새로운 소비 권력으로 떠올랐습니다.

은퇴 후에 새로운 직업을 갖거나 적극적인 여가 활동을 하며 자신을 재발견하는 50, 60대 시니어를 지칭하는 신조어인 리본 세대는 다시 태어난다는 의미의 Re-born에

서 비롯됐습니다. 현대 사회에서 이들 세대는 구매력과 경제력이 가장 높아 우리나라 소비 시장의 주역일 뿐만 아니라 코로나19 팬데믹을 거치면서 디지털에도 잘 적응해 필요한 정보를 적극적으로 습득하는 세대입니다. 제2의 인생을 맞아 새로운 직업을 찾기 위한 배움이나 도전에도 강한 의지를 보이기도 합니다. 그래서 은퇴 후에 주로 집에서만 노후를 지내던 시니어의 모습과는 달리, 젊고 건강하고 활동적인 세대로서 주체적인 모습을 드러내는 특징이 있습니다. 뷰티, 스포츠, 재테크, 자격증 취득 등 리본 세대는 은퇴 이후의 시간을 쉬는 시간으로 여기지 않고 그동안 하지 못했던 일을 하며 자아실현을 하는 등 사회 전반에서 바쁘게 움직이고 있습니다.

새로운 도전을 이어가는 리본 세대

리본 세대는 우리나라가 고도성장하던 시기에 청장년기를 보냈습니다. 경제 성장의 혜택을 받은 만큼 많은 부를 소유하고 있는 데다 한때 'X세대'로 불리며 개성을 드러냈던 세대이기에 빠르게 변하는 사회에서도 중심을 잘 잡아 가고 있습니다. 특히 이들은 뉴미디어를 적극적으로 활용하며 온오프라인으로 활동 범위를 넓혀갑니다. 네이버 밴드와 유튜브를 통해 잘 모르는 분야에 대해 배우고, 같은 취미를 가진 사람들끼리 모여 함께 성장합니다. 시간적, 경제적인 여유와 더불어 디지털 활용 능력까지 겸비한 리본 세대에게 두려운 것은 없습니다. 서울대 소비트렌드분석센터가 전국 50~64세 성인 남녀 1,070명을 설문조사한 '대한민국 50+ 세대의 라이프 키워드'에 따르면, 이들이 새로 취득하고 싶은 자격증은 조리사, 외국어, 공인중개사, 바리스타, 컴퓨터 관련 자격증, 드론

* 리본 세대에 해당하는지 자가 진단으로 체크해 보세요!

- ✓ 실버 세대에 속한다고 생각하지 않는다.
- ✓ 할머니, 할아버지와 같은 호칭보다는 이름으로 불리는 게 더 좋다.
- ✓ 은퇴 후에도 일정한 루틴이나 취미 생활을 갖고 있다.
- ✓ 인터넷 बैं킹 등 휴대폰을 적극적으로 활용할 줄 안다.
- ✓ 제2의 인생을 위해 새로운 자격증을 따려고 한다.
- ✓ 내가 추구하는 취향이나 스타일이 명확하다.
- ✓ 또래보다 훨씬 어려 보인다는 말을 많이 듣는다.
- ✓ 사고 싶은 것이 있을 때 주저하지 않고 구매한다.
- ✓ 새로운 것에 도전하는 것이 어렵지 않다.
- ✓ 대부분 시간을 '나'를 위해 사용한다.

리본 세대의 키워드

#제2의 인생 #시니어모델 #자아실현 #새로운 도전
#세컨드 커리어 #배움 #유튜브 #소비권력

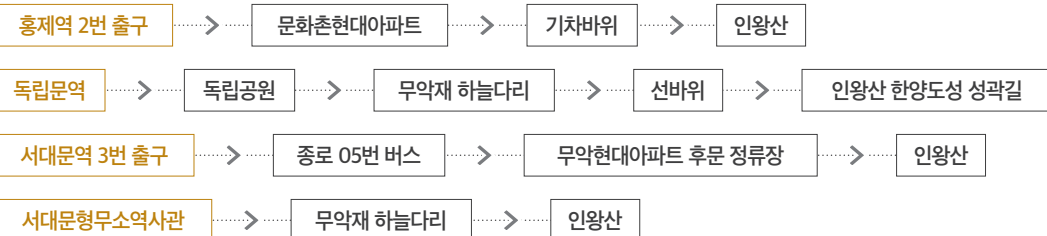
기사순으로 나타났습니다. 무엇보다 그동안 회사와 가정에 얽매며 살았던 데서 벗어나 자기 자신을 위해 '인생 후반전'을 시작하겠다는 의지도 강해 버킷리스트(죽기 전에 하고 싶은 일)로 '휴양지에서 한 달 살아보기'(58.5%), '세계 일주하기'(52.6%), '사회에 의미 있는 일하기'(47.4%) 등을 꼽았습니다. 또한 인생 2막에서 가장 소중한 것으로 배우자나 자식보다 '나 자신'을 선택한 응답이 가장 많아 리본 세대의 가치관이 가족을 먼저 챙기던 부모 세대와는 다르게 자신의 삶에 충실하고자 한다는 점을 엿볼 수 있었습니다. 이 연구를 진행한 김난도 서울대 교수가 "중년 세대를 흔히 부모, 자식 사이에 '깁 세대'로 보는데 오히려 나를 찾아가는 '깁 세대'로 봐야 한다"고 설명한 것처럼, 누구보다 멋지게 인생을 펼쳐가는 리본 세대에 존경의 박수를 보내고 싶습니다.



걷기 좋은 서대문을



서대문구에서 인왕산으로 가는 코스



만나요!

기분이 울적하거나 건강이 좋지 않을 때 전문가들은 '걷기'를 조언합니다. 높게 펼쳐진 가을 하늘 아래 가볍게 걷다 보면 행복 호르몬인 세로토닌이 분비되고, 발바닥이 자극되며 혈액순환도 개선됩니다. 걷기 좋은 서대문에서 건강과 행복 지수를 높여보세요.



아름답게 펼쳐진 산책길
북한산

북한산자락길은 북한산에 조성된 산책길로, 은동 실락어린이공원에서 시작하여 홍록배드민턴장과 삼하운수중점을 지나 옥천암에 이르는 4.5km 길이의 무장애 길입니다. 노약자나 휠체어, 임산부, 유모차 등 보행 약자들을 위해 특별히 배려한 산책로이며 전 구간을 10% 이내의 경사도로 유지하고, 전체 길이의 90%를 목재 데크로 설치하여 자연친화적인 산책길로 조성되어 있습니다.

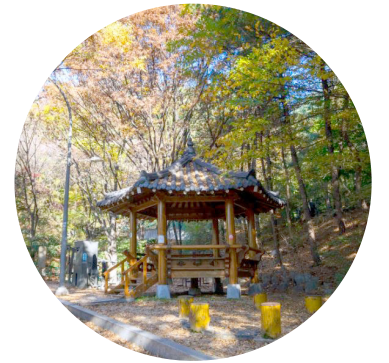
서대문 이음길

서대문구의 5개 산(안산, 인왕산, 북한산, 백련산, 궁동산)과 홍제천이 연결되어 있습니다. 통일된 안내체계가 구축된 26.8km의 서대문 이음길을 걸어보세요!



전망 좋은 바위산
인왕산

서울 종로구와 서대문구 경계에 걸쳐 있는 인왕산에는 서울 외곽을 쌓았던 성곽이 남아있어 많은 이가 즐겨찾고 있습니다. 독립문역 3번 출구에서 출발해 선바위, 국사당 이정표를 보면서 올라가면 성곽길을 따라 기암괴석을 두루 감상하며 오를 수 있습니다. 홍제역 2번 출구에서 서대문 세무서 방향으로 오르막을 따라 직진하면 인왕산 진입로가 나오고, 그 길을 따라 곧 인왕산 기차바위에 오를 수 있습니다. 바위산이 가파르니 등산화를 꼭 착용하고 안전에 주의하세요.



가볍게 걷기 좋은 자락길
안산

낮은 산이지만 전망도 좋고, 자락길이 잘 갖춰져 걷기 좋은 안산은 독립문역과 무악재역, 서대문구청, 연세대 기숙사, 봉원사 등 다양한 경로를 통해 등반할 수 있습니다. 무악재 하늘다리를 건너면 인왕산으로 연계 산행도 가능하니 체력에 따라 다양한 코스를 즐길 수 있습니다. 안산 봉수대에서 아름다운 자연 경치를 감상하고, 내려오는 길에 황톳길을 걸으며 하루의 피로를 풀어보세요.



안산 산책코스
바로가기



행정



특특

주민 생활안심QR 서비스 신청하고, 개인정보 지키세요!

- 시범 기간** 2023. 9. 22.(금) ~ 2023. 11. 20.(월)
- 신청 대상** 서대문구 주민 또는 생활권자
- 신청 내용** 차량 및 점포에 비치된 개인 연락처 대신 QR코드를 스캔하여 전화 통화
- 신청 방법** 구 홈페이지-종합민원-통합신청-생활안심QR 서비스 신청
- 이용 방법** 앱('Securet')을 설치하고 전용 앱에서 생성된 QR코드를 직접 인쇄하거나, 앱 개발사에서 제공하는 QR 스티커를 구청 홈페이지에서 신청하여 동주민센터, 구청 스마트정보과에서 수령
- 문의** 스마트정보과 ☎02-330-8711



◀ 주민 생활안심 QR 서비스 앱 설치



◀ 주민 생활안심 QR 스티커 신청 바로가기

2023년 가정용 친환경 보일러 설치 지원해 드립니다

- 신청 기간** 연중 상시(~ 예산 소진 시)
- 지원 대상** 설치 의무화 시행일(2020. 4. 3.) 이전 설치한 보일러를 가정용 친환경 보일러로 올해 교체하거나 교체할 예정인 자
- 지원 금액** 일반가정 10만 원, 취약계층 60만 원
- 신청 방법** 보일러 설치 후 구비서류 제출
- ① 직접 방문 또는 우편(본관 4층 기후환경과)
 - ② 온라인: 가정용 보일러 인증시스템
- ※ 자세한 사항은 서대문구 홈페이지 공지사항 참고
- 문의** 기후환경과 ☎02-330-1547, 1499



◀ 가정용 보일러 인증시스템 온라인 신청 바로가기

서대문구 탄소중립 실천 앱 '기후모아' 이용해 보세요

- 대상** 구민 및 관내 활동주민(학생 및 직장인)
- 내용** 탄소중립 실천활동을 모바일 앱 '기후모아'에 인증하면 그에 대한 인센티브(서대문사랑상품권, 봉사활동인증) 지급
- ※ 탄소중립 실천활동 : 물 받아서 사용하기, 음식 남기지 않기, 자전거 이용하기 등 세부 내용은 '기후모아' 앱 참고
- 방법** 앱스토어 및 플레이스토어에서 '기후모아' 앱 다운로드
- 문의** 기후환경과 ☎02-330-4917



◀ 구글플레이 다운로드



◀ 앱스토어 다운로드

전자송달·자동납부 신청하고 세액공제 받으세요

- 대상** 지방세 납세의무자
- ※ 세목 : 등록면허세(면허분), 자동차세, 재산세, 주민세(개인분)
- 세액공제**
- 전자송달 또는 자동납부 신청 시 : 고지서 1장당 800원
 - 전자송달과 자동납부 모두 신청 시 : 고지서 1장당 1,600원
- 신청방법**
- 서울시ETAX(<http://etax.seoul.go.kr>)
 - 서울시STAX(모바일 앱 설치)
 - 문자 신청 : 02-330-1194
- ※ 문자 신청 시 아래 문의처로 전화해 주시면 신청 서식을 보내드립니다.
- 문의** 세무1과 ☎02-330-1194, 1186



◀ 서울시ETAX 바로가기

건강



튼튼

'우리 아이 행복 간식' 토요영양교실에 함께해요

- 일시** 2023. 11. 25.(토) 10:00~12:00
- 신청** 2023. 11. 20.(월) ~ 11. 24.(금)
- 대상** 서대문구 거주 6세~10세 자녀가정 5가구(선착순)
- 장소** 가좌보건지소 4층 영양교실(서대문구 수색로 100-55 4층)
- 내용** 계절별 제철식품, 우리 몸에 필요한 5군 등 다양한 주제로 체험하는 토요영양교실(11월 주제 : 연말 파티 간식 만들기)
- 방법** 전화신청(02-3140-8325) 또는 방문 신청
- 문의** 서대문구 가좌보건지소 영양교실 ☎02-3140-8325

인플루엔자 국가예방접종 실시합니다

- 접종기간** 2023. 9. 20.(수) ~ 2024. 4. 30.(화)
- ※ 집중접종기간 10~12월

대상자별 접종 일정

대상자 구분	접종기간	접종장소
어린이(6개월~13세)	2023. 9. 20.(수) ~ 2024. 4. 30.(화)	위탁의료기관 (129개소)
임신부	2023. 10. 5.(목) ~ 2024. 4. 30.(화)	
어르신	75세 이상	
	70~74세	
	65~69세	
기초생활수급자, 장애인(구1급~3급) 국가유공자 등	2023. 10. 19.(목) ~ 2023. 12. 31.(일)	지자체 위탁의료기관 (90개소)

- 접종기관** 예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>)에서 확인 가능
- 준비사항** 신분증 지참하여 의료기관 방문
- 문의** 예방접종실 ☎02-330-6719, 1829, 1838, 8915



◀ 예방접종도우미 누리집 바로가기

가좌보건지소 영양교실 편식예방 홈키트 대여해 드립니다

- 기간** 2023. 11. 6.(월), 11. 20.(월) (2주간 대여)
- 대상** 서대문구 거주 초등학교 2학년 이하 자녀 5가구
- ※ 선착순 5가구 신청, 작년 참여자 재신청 가능
- 장소** 가좌보건지소 3층 건강관리실 영양상담실 수령/반납 (서대문구 수색로 100-55 3층)
- 내용** 편식예방 관련 도서 3권 및 보드게임, 어린이 요리사 변신세트, 콩나물 키우기, 관찰일지 등 영양교구를 이용한 가정교육활동
- 신청** 전화신청(02-3140-8325) 또는 방문신청
- 문의** 서대문구 가좌보건지소 영양교실 ☎02-3140-8325



◀ 참여 후기 및 자세한 내용 바로가기

초·중학교 입학생 예방접종 확인사업 추진합니다

- 대상** 초·중학교 입학생 중 예방접종 미접종 대상
- 기간** 2024년 초·중학교 입학 전까지

예방접종 항목

구분	접종확인 내역
초등학교 입학생	DTaP 5차, IPV 4차, MMR 2차, 일본뇌염 불활성화 백신 4차 또는 약독화 생백신 2차
중학교 입학생	Tdap(Td) 6차, 일본뇌염 불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차, HPV 1차(여아)

- 방법** 문자발송된 대상자는 미접종내역 확인 후 지정 의료기관에서 접종
- 접종기관** 예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>)에서 확인 가능
- 기타** 병·의원 방문 전 접종가능 여부 확인 필요
- 문의** 예방접종실 ☎02-330-8915, 1838



◀ 예방접종도우미 누리집 바로가기

건강



튼튼

| 저소득 여성 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종 받으세요

지원 대상 의료수급권자 및 차상위계층 12~26세 여성
(1996. 1. 1. ~ 2011. 12. 31. 출생자)

지원 기간 연중(1996년생의 경우는 2023. 12. 31. 종료)

지원 백신 서바릭스 또는 가다실

접종 방법 지정의료기관에서 접종

접종 기관 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능

문의 예방접종실 ☎02-330-1824, 1829, 1838, 8915



◀ 예방접종도우미 누리집 바로가기

| 자녀와 함께 충치예방 실험&관찰할 가정 모집합니다!

일시 2023. 11. 18.(토) 1부: 10:00, 2부: 11:30

대상 서대문구 거주 7~10세 이하 자녀를 둔 가정

장소 가좌보건지소(북가좌동) 3층 구강교육실

내용 가족구성원 구강건강실천법 교육, 불소 실험 활동, 치아세균 현미경 관찰 등

방법 구강보건실 전화 및 방문 예약

문의 서대문구 가좌보건지소 구강보건실 ☎02-3140-8372

| '튼튼치아 홈키트' 대여해 드립니다!

기간 2023. 11. 6.(월), 11. 20.(월) (2주간 대여)

대상 서대문구 거주 10세 이하 자녀를 둔 가정

장소 가좌보건지소 3층 구강보건실 수령/반납

내용 신청가정 2주간 구강건강 홈키트 대여(선착순 6가정)

대여 물품 치과놀이 장난감 세트, 어린이 의사 가운, 구강건강 동화책, 큐스캔(치아세균 관찰기기), 맞춤형 구강교육 영상 및 활동지 자료 제공 등

신청방법 전화예약 및 밴드1:1채팅(QR코드 접속)

문의 서대문구 가좌보건지소 구강보건실 ☎02-3140-8372



◀ 참여 후기 및 자세한 내용 바로가기

| 국가건강검진 결과 상담 및 대사증후군 무료 검진해 드립니다

기간 연중 (평일) 09:00~18:00
(매월 넷째주 토요일) 09:00~11:00

대상 만 20세~64세 지역주민

장소 보건소 1층 건강관리센터

방법 검사 전날 밤 10시 이후 금식 ※사전 전화예약 필수

내용 - 6개월 이내 국민건강검진 결과 상담
- 대사증후군 5종(혈압, 혈당, 중성지방, 콜레스테롤, 허리둘레) 검사
- 체성분(인바디) 검사: 체지방률, 근육량, 복부지방률 등
- 검사결과·영양·운동 전문상담, 건강프로그램 연계
- 건강관리계획 및 추구관리

신청 및 문의 보건소 건강관리센터 ☎02-330-8727~31

| 하하호호 홍제마을활력소 '건강나눔카페' 운영합니다

기간 2023. 11. 6.(월), 11. 13.(월), 11. 20.(월),
11. 27.(월) 14:00~16:00

대상 서대문구민

장소 하하호호 홍제마을활력소(자전거보관소 옆, 유진상가 맞은편)

내용 다양한 건강정보 전시와 체험 프로그램
- 혈압·혈당 측정 및 결과 상담, 알스패치(음주 체질) 체험
- 손 씻기 뷰 활용 체험(감염병 예방)
- 폐 모형, 고혈압 모형, 당함량 식품 모형, 건강 패널 전시
- 악력테스트, 영양 OX퀴즈, 금연(니코틴의존도 검사) 상담(격주 운영)
- 인지 훈련 및 스트레스 완화용 VR(가상현실세계) 체험
- 정신건강(자살·우울·알콜 사용 장애 선별검사, 스트레스 검사) 등

문의 지역건강과 ☎02-330-3806

교육



쑥쑥

| 서대문형무소역사관 11월 이달의 독립운동가 시민강좌 안내합니다

일시 2023. 11. 15.(수요일) 14:00~15:30

대상 일반 시민 누구나(선착순 50명)

장소 서대문형무소역사관 강의실

내용 광주대학교 한규무 교수의 '학생들의 독립운동' 주제 강연

신청 서대문형무소역사관 홈페이지 접수

문의 서대문형무소역사관 ☎02-360-8587



◀ 서대문형무소역사관 홈페이지 바로가기

| 2023년 구민 정보화교육 신청하세요

신청 기간 2023. 11. 20.(월) ~ 2023. 11. 23.(목)
※ 교육신청일 11. 24.(금) 15:00 예정

교육 기간 2023. 12. 4.(월) ~ 12. 28.(목)

교육 대상 만 55세 이상 서대문구민

교육 비용 무료

신청 방법 구 누리집(홈페이지) <https://www.sdm.go.kr>

내용

편성반	기간	시간	교육 수단	장소
컴퓨터 기초부터 인터넷 활용까지	12. 4. ~ 12. 27. (월, 수)	09:30~12:00	대면 (정원 각 30명)	구청 5층 전산 교육장
인터넷 활용(스마트폰&PC)		13:00~15:30		
파워블로거&유튜브 크리에이터 활동(PC)		15:30~18:00		
스마트폰 기본 앱 활용 (알람, 캘린더 등)	12. 5. ~ 12. 28. (화, 목)	09:30~12:00		
스마트폰 생활 앱 활용 (1단계-네이버 앱, 길찾기 등)		13:00~15:30		
컴퓨터 활용과 다양한 자료 백업 관리(PC)		15:30~18:00		

※ 홍은1동 교육장은 건물 공사로 인해 10월~12월 운영을 중단합니다.
※ (월, 수)반 12. 25(월) 성탄절 공휴일 휴강 → 12. 15(금) 보강

문의 스마트정보과 ☎02-3140-8336



◀ 구민 정보화교육 신청 바로가기

| '2023년 모바일 시민대학II' 함께 들어요

일시 2023. 10. 19.(목) ~ 11. 24.(금)
매주 목요일 18:00~20:00
※ 7회차 강의는 11. 24.(금) 18:00~20:00 진행

대상 서대문구민(실시간 수어 통역 제공)

장소 온라인(Zoom)

신청 서대문구 평생학습포털(www.sdm.go.kr/III) 또는 QR코드

문의 교육지원과 ☎02-330-8274

내용

회차	일시	강의명	강사
3강	11. 2.(목)	지성사로 본 민주주의 혐오의 역사	김민철 (성균관대 사학과 교수)
4강	11. 9.(목)	국내외 달 탐사 동향	심채경 (한국천문연구원 선임연구원)
5강	11. 16.(목)	우리는 외롭지 않았다	강인욱 (경희대 사학과 교수)
6강	11. 23.(목)	소크라테스와 고대 그리스 민주주의	김진성 (철학아카데미 강사)



◀ 모바일 시민대학 신청 바로가기

| 2024학년도 [대입] 정시 지원전략 설명회 개최합니다

일시 2023. 11. 24.(금) 19:00~21:00

장소 서대문구청 대강당(6층)

대상 고3 수험생 및 학부모 300명(선착순 접수)

신청 홍보포스터 상의 QR코드 스캔 후 신청서 작성
※ 구청 및 서대문진로진학지원센터 홈페이지 (www.sdmjinhak.or.kr) 공지사항 게시 예정

강사 이재진 대학미래연구소장

내용 변화하는 입시정책 이해, 대학별 정시전형 분석 및 지원전략 공유 등

문의 서대문진로진학지원센터 ☎02-375-7578



◀ 서대문진로진학지원센터 바로가기

문화 **쑥쑥**

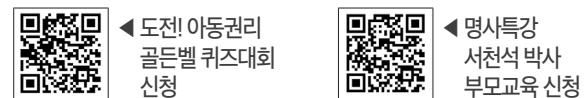
2023 서대문구 아동권리주간 기념행사 개최합니다

기간 2023. 11. 9.(목) ~ 11. 24.(금)
장소 서대문구청, 서대문문화체육회관
대상 관내 아동 및 주민 등
일정

행사명	행사일시	모집 대상	장소
명사 특강 서천석 박사 부모 교육 (서천석 박사) - 양육자들의 스트레스 및 양육의 실제 사례와 해결책 제시 - 아동의 성장 과정과 기질 체크를 통한 이해 증진	11. 9.(목) 10:30~12:00	학부모 및 주민 등 선착순 300명	서대문구청 6층 대강당
도전! 아동권리 골든벨 퀴즈대회 - 도전 골든벨 형식의 아동권리 퀴즈대회 - 명랑운동회, 공연 등 다양한 레크레이션	11. 18.(토) 14:00~16:00	관내 초등학교 (1~6학년) 선착순 200명	서대문문화체육회관 4층 대체육관
아동권리 홍보 부스 운영 - 유엔아동권리협약 및 아동의 4대 기본권 홍보	11. 18.(토) 10:00~15:00	관내 아동 및 보호자, 주민 등	서대문문화체육회관
아동권리증진 유공자 표창 수여식 - 아동권리 증진 유공자 및 그림공모전 수상자 표창	11. 15.(수) 16:00~16:50	유공자 및 공모전 수상자 25명	서대문구청 3층 대회의실
어린이 그림 공모전 수상작 전시회 - 어린이 그림 공모전 수상작 30점 전시	11. 9.(목) ~ 11. 24.(금)	-	서대문구청 로비

※ 행사 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

신청 서대문구청 홈페이지 및 QR접수
문의 아동청소년과 ☎02-330-8627



서울시립교향악단 '우리동네음악회' 관현악 공연합니다

일시 2023. 11. 2.(목) 19:30
대상 서대문구민 및 서울시민 약 800명
장소 연세대학교 백주년기념관 콘서트홀
내용 지휘자 차웅과 서울시립교향악단이 연주하는 관현악 공연
신청 온라인 및 전화 접수(상세내용은 서대문구청 누리집 참고)
문의 문화체육과 ☎02-330-1410

복지 **든든**

| 서대문구 아동 놀 권리에 관한 실태조사합니다

기간 2023. 10. 27.(금) ~ 11. 19.(일)
대상 서대문구에 거주하고 있거나, 관내 학교에 재학 중인 8~18세 아동 누구나
 ※ 설문에 성실히 참여한 아동 중, 추첨을 통해 총 100분께 소정의 선물을 보내드립니다.
내용 아동의 실질적인 놀 권리 보장을 위하여 아동 당사자의 놀 권리 인식 수준을 점검하고, 아동 대상 설문조사를 통해 아동의 눈높이에 맞는 놀 권리 증진 방안 발굴
방법 QR 코드 및 참여 링크 클릭하여 설문 참여
문의 지방행정발전연구원 ☎070-4154-9825



◀ 아동 놀 권리 실태조사 참여하기

| 고장 난 우산 수리 받으세요

기간 2023. 11. 1. ~ 11. 30.(매주 수, 목) 15:00~17:00
 ※ 접수 마감시간 : 16:30
대상 서대문구민 누구나
장소 '자원봉사센터 교육장'[홍은2동주민센터 4층, 서울시 서대문구 모래내로334 (홍은동)]
방법 방문 신청
 ※ 접수량이 많아 한 달 이상 기다릴 수 있는 점, 양해 바랍니다.
내용 고장 난 우산 수리(1인당 2개 한정)
 ※ 버릴 우산도 가져와 주세요~ 재료로 쓰입니다.
봉사 서대문구 우산수리봉사단 황금손
기타 ※ 2023년 우산수리 사업은 11월 종료됩니다.
 ※ 우산을 찾고자 하는 주민분께서는 사업 종료 후에도 매일 수목 동일 시간에(공휴일 제외) 우산을 찾으실 수 있습니다.
 ※ 2024년 새로운 시작은 별도 공지하겠습니다.
문의 자치행정과 ☎02-330-1284, 서대문구자원봉사센터 홈페이지 : <https://sdm.seoulvckr/>

복지 **든든**

| 면접교섭 서비스 '씽 프로젝트(C-ing Project)' 대상자 모집합니다

기간 연중 상시
장소 서대문구가족센터(증가로 244, 3층) 및 화상·유선 상담
대상 관내 거주 9가정 ※상세 내용 하단 참조
내용

사업명	2023년 면접교섭 지원사업 '씽 프로젝트(C-ing Project)'
장소	- 대면 : 서대문구가족센터(증가로 244, 3층) - 비대면 : 화상상담 및 전화상담
대상	서대문구 거주 9가정 (1) 미성년 자녀를 양육하는 이혼 후 면접교섭 실시 대상자 (2) 이혼 숙려 기간 또는 이혼 소송 중인 별거 부부
운영 시간	- 월~화 : 10:00~18:00 - 수~금 : 10:00~21:00 - 토 : 10:00~16:00 ※ 주 1회, 50분 상담 진행
내용	- Connecting : (중재, 원만한 연결) 인도 지원 및 연락조정 - Counseling : (상담, 상담 및 양육코칭) 개인 상담, 부모 교육 - Checking : (모니터링, 상황점검) 만남 관찰, 위급상황 대응 ※ 프로그램별 진행 횟수 상이(최대 8회/무료), 상세내용 가족센터 홈페이지 참고

신청방법 전화 ☎02-322-7594
문의 서대문구가족센터 ☎070-4905-0153



◀ 구글폼 신청

| 사회적 고립 1인가구 실태조사합니다

기간 2023. 10. ~ 2024. 1.
대상 사회적 고립 위험 1인가구
내용 사회적 고립 1인가구 실태조사를 통한 욕구 파악 (기본현황, 주거, 건강, 경제, 사회적 관계망 등) 맞춤형 복지서비스 제공
방법 동주민센터 전화, 가정방문을 통한 조사
문의 인생케어과 ☎02-330-1537
 서대문 천사콜 ☎02-330-1004

| 2024년 장애인 일반형일자리 참여자 모집합니다

기간 2023. 10. 16.(월) ~ 2023. 11. 10.(금)
대상 만 18세 이상 장애인복지법상 등록된 미취업 장애인
장소 서대문구청 사회복지과
내용
 - 근무 기간 : 2024. 1. ~ 12.
 - 모집 인원 : 일반형일자리(전일제) 46명 / 일반형일자리(시간제) 47명
 - 근무 시간 : 일반형일자리(전일제) : 주 40시간
 일반형일자리(시간제) : 주 20시간
 - 근무 내용 : 행정 업무 보조, 보육도우미, 주차구역 모니터링 등
 - 근무 장소 : 서대문구청, 동주민센터, 복지관, 편의증진 기술지원센터 등
 - 근무 보수 : 일반형일자리(전일제) : 2,060,740원
 일반형일자리(시간제) : 1,030,370원
 * 4대 사회보험 개인부담금액에 따라 실 수령액은 개인별 차이가 있을 수 있습니다.
신청 서대문구청 사회복지과 방문 접수
문의 사회복지과 ☎02-330-1893

| 2024년 슬레이트 처리 지원 사업 신청자 모집합니다

기간 2023. 12. 29.(금)까지
대상 서대문구 내 건축물 소유주 6가구(선착순 접수)
내용
 - 슬레이트 소재 지붕 철거 및 개량 비용 최대 652만 원 지원
 - 무허가건물은 철거 비용만 지원
방법 유선 또는 방문접수(기후환경과)
문의 기후환경과 ☎02-330-8497

가족돌봄청년을 위한 맞춤형 서비스 ‘일상돌봄 서비스’ 받으세요

서대문구는 가족 부양 책임을 느끼는 청년들의 부담을 줄이고, 이들이 일상을 잘 영위할 수 있도록 가족돌봄청년을 위한 맞춤형 서비스를 지원합니다. 13세에서 39세에 해당하는 청년이 ‘일상돌봄 서비스’를 신청하면 제공받을 수 있는 기본 서비스와 특화 서비스에 대해 안내해 드립니다.

일상돌봄 서비스란?

질병, 정신질환 등을 앓고 있는 가족을 돌보거나 그로 인해 생계를 책임지고 있는 청년과 같이 일상생활에 도움이 필요한 대상에게 재가돌봄·가사, 식사·영양 관리, 병원 동행, 심리지원, 독립생활 지원 서비스를 통합적으로 제공하는 것을 말합니다.



신청 기간 2023. 10. ~ 12.

대상 혼자서 일상생활이 어려운 가족을 돌보는 가족돌봄청년 13~39세

(※ 출생연도 기준 : 1984년생 ~ 2010년생)

* 소득 수준에 제한 없이 누구나 이용 가능(단, 소득 구간에 따른 본인 부담률 차등)

* 서비스 필요도에 따라 예외제공 가능

내용 재가돌봄·가사 서비스와 함께 식사·영양 관리, 병원 동행, 심리지원, 독립생활 지원 중 개인이 필요로 하는 서비스 지원

기본 서비스		특화 서비스
A형(기본 돌봄형)	월 36시간	1개 이용
B형(가사형)	월 12시간	2개 이용
C형(추가 돌봄형)	월 72시간	-
특화형	-	2개 이용

※ 특화형: 타 유사 돌봄 서비스(장기요양, 가사간병, 보훈재가복지, 장애인활동지원 등)를 받는 경우 특화 서비스만 신청 가능

구분	서비스명	서비스 내용
기본 서비스	재가 돌봄·가사 서비스	제공인력이 집으로 방문해 재가 돌봄, 가사 서비스 등 탄력적으로 제공
특화 서비스	식사·영양 관리	질환 등으로 스스로 식사 준비가 어려운 대상에게 맞춤형 식사 지원 및 영양 관리
	병원 동행	거동이 불편한 돌봄대상가족에 대한 이동 및 동행 보조를 통한 병원 수납 등 지원
	심리 지원	가족돌봄청년 대상으로 전문가에 의한 맞춤형 심리지원 실시
	독립생활 지원	가족돌봄청년 대상으로 자립 기반(인생·재무설계, 주거 독립을 위한 일상생활법률 교육 등) 프로그램 제공

신청 방법 주민등록상 주소지 동주민센터 방문 신청

부득이한 사유로 방문 불가한 경우 전화·우편·팩스 신청 가능 (해당 동주민센터 확인 필요)

문의 인생케어과 ☎02-330-3831



천사톡 바로가기

서대문구도시관리공단(SCMC)이 새롭게 태어났습니다!

서대문구도시관리공단(SCMC)이 기능중심 조직으로 다시 태어났습니다. 주민 서비스의 만족도와 체질 개선을 위해 ‘체육사업부’와 ‘문화사업부’로 전문화·세분화하여 시너지를 높인 모습으로 변화했습니다. 더불어, 주민의 안전을 최우선으로 고려하는 ‘시설안전부’를 신설하여 재난 및 시설관리의 컨트롤타워 기능도 강화했습니다. 구민의 안전과 행복을 위해 새롭게 바뀐 서대문구도시관리공단(SCMC)을 기대해주세요!

기획감사부

자체 감사기구의 독립성을 확보하고 ESG·청렴·혁신 경영 추진

☎ 02-360-8510~1

경영관리부

전문화된 경영관리를 통한 공단 경영 효율화

☎ 02-360-8510~1

시설안전부

공단의 시설을 통합 관리하는 재난 및 시설안전 관리체계 컨트롤 타워

☎ 02-360-8578

공공사업부

거주지 우선주차, 공영주차장, 견인차량 보관소, 창업지원센터, 대학생 임대주택 등 구민 편의를 위한 주차·공공시설 관리

☎ 02-360-8540~1

역사관사업부

우리 민족 근현대사의 상징, <서대문형 무소역사관>의 관람, 전시해설, 각종 프로그램 운영

☎ 02-360-8510~1

도서관사업부

이진아기념도서관, 남가좌새롬어린이 도서관, 홍은도담도서관, 작은도서관 등 차별화된 독서 프로그램 운영

☎ 02-360-8600~1

문화사업부

문화체육회관과 북아현문화체육센터 문화강좌 및 공연, 여성이룸센터 운영

☎ 02-360-8660(북아현문화체육센터)

체육사업부

문화체육회관, 북아현문화체육센터, 아이랑, 국민체력인증센터, 공동체육관, 홍제배드민턴장 등 체육시설 및 강좌 운영

☎ 02-360-8686(문화체육회관)

문의
서대문구도시관리공단 기획감사부
☎ 02-360-8529





서대문구의회 의원 조례 발의



「서대문구 초등학생 방과 후 돌봄지원에 관한 조례」 개정

(김덕현 행정복지위원장 발의)

유엔아동권리협약 일반원칙을 적용해 개선이 필요한 사항을 세심하게 수정하고자 했습니다. 돌봄서비스에 대한 평가 및 개선방안을 마련하고 이를 종합계획에 반영할 수 있도록 실태조사를 시행하도록 했습니다. 특히 돌봄 이용 아동뿐 아니라 보호자 및 돌봄인력의 의견도 수렴, 아동의견 존중의 원칙을 지키고자 했습니다.

「서대문구 의용소방대 지원에 관한 조례」 제정

(이종석 부의장 발의)

구민을 위해 봉사하고 각종 안전지킴이 역할을 수행 중인 의용소방대를 지원하고자 새롭게 조례를 만들었습니다. 화재와 각종 사고, 자연재해 등이 늘어나면서 현장 대응 인력이 턱없이 모자란 것이 현실인 만큼 이 같은 재난 현장에서 각종 지원활동을 펼치는 '의용소방대원'들을 지원하고자 한 것입니다.

「서대문구 산불방지에 관한 조례」 제정

(이경선 의원 발의)

산불 피해로부터 산림을 보호하고 구민 생명과 재산을 지키기 위해 새롭게 '산불방지 조례'를 만들었습니다. 특히 이는 '서대문구청소년의회 환경위원회'와 함께 만든 조례로 더욱 의미가 깊습니다. 이에 조례 제정을 기반으로 '산불 감지 CCTV 설치', '입산자 흡연 감시 파파라치 제도 운영' 등 정책도 제안할 예정입니다.

「서대문구 어린이안전관리에 관한 조례」 제정

(박진우 의원 발의)

어린이에게 발생할 수 있는 위해요소를 종합적으로 관리, 아이들을 위한 안전교육부터 각종 조사·연구·홍보·캠페인을 다각도로 추진할 수 있는 제도를 확고히 했습니다. 이를 통해 서대문구에 거주하는 아이들 누구나 차별 없이 존중받고 더 건강한 생활을 누릴 수 있는 환경이 만들어질 것으로 기대합니다.

11월 의사운영 일정

제295회 서대문구의회 제2차 정례회

11. 13(월) ~ 12. 21(목)

39일

- 구정업무보고 청취
- 2024년도 예산안 심사
- 구정에 관한 질문
- 조례안 등 안건심사
- 2023년도 행정사무감사

※ 본 계획은 의장이 운영위원회와 협의한 결과 및 기타 사유 등에 따라 변경될 수 있습니다.

서대문구의회 소식, SNS로 만나요!

공식 SNS 채널 통해 주민들에게 다양한 소식을 발 빠르게 전합니다.



서 울 이 야 기

www.seoul.go.kr

카드 한 장으로 서울대중교통 무제한 이용! 기후동행카드 시행 예정



서울시가 기후 위기에 대응하고 고물가 시대 가계 부담을 덜어주기 위해 대중교통 무제한 정기 이용권을 도입한다. 월 6만 5천 원짜리 교통카드 하나로 서울 시내 지하철, 시내·마을버스, 공공자전거 따릉이까지 원스톱 무제한 이용할 수 있는 **기후동행카드(Climate Card)**다.

국제 유가상승이 지속되는데다, 범지구적으로 폭염·폭우·가뭄 등 기후 위기 징후가 나타나면서 독일, 프랑스 등 세계 주요 선진 국가들도 무제한 교통카드를 도입하는 등 대중교통 이용을 높이는데 집중하고 있는 요즘, 서울시도 **기후동행카드**를 통해 서울시민의 가계 부담도 덜고, 기후 위기 대응을 위해 적극적으로 노력하고자 한다. 내년 1~5월 시범 운영 후 사업을 보완하여 '24년 7월부터 본격 시행할 계획이다. **기후동행카드**가 도입되면 연간 1만 3천 대 가량의 승용차 이용 감소, 연간 3만 2천 톤의 온실가스 감축 효과가 있을 것으로 기대하고 있다. 이는 주중 승용차로 출·퇴근하거나 주말에 승용차를 이용하던 사람이 대중교통으로 이동 수단을 전환하는 모든 경우를 포함한 수치다. 또한 **기후동행카드** 이용자는 월 3만원 이상의 할인 혜택(60회 이용기준, 따릉이 포함)을 받게 된다.

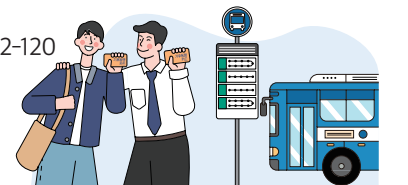
내년 1~5월 시범 판매될 **기후동행카드**는 6만 5천 원으로 구매 후 한 달 동안 서울 권역 내 지하철과 시내·마을버스, 공공자전거 따릉이 등 모든 대중교통수단을 무제한 이용할 수 있다. 시민 이용 편의를 위해 스마트폰(안드로이드 폰 한정) 앱을 통해 이용할 수 있으며, 디지털 약자 및 IOS기반 스마트폰 이용자를 위한 실물 카드도 출시된다.

실물 카드는 최초에 3천 원으로 카드를 구매한 후 매월 6만 5천 원을 충전하여 사용하면 된다.

서울 시내에서 승·하차하는 ▲ 지하철 1~9호선을 비롯해 우이신설선, 신림선 등을 모두 이용할 수 있다(별도요금이 있는 신분당선 제외). 서울권역 외의 지하철에서는 승차할 수 없으나 다만 불가피한 경우 서울에서 승차 후 경기, 인천 지역에서 하차하는 것은 가능하다. ▲ 버스의 경우, 서울 시내버스와 마을버스는 모두 이용할 수 있으며 경기·인천 등 타 지역 버스나 기본요금에 상이한 광역버스 및 심야버스는 서울지역 내라도 이용할 수 없다. 서울과 타 지역 버스를 구분하는 기준은 노선 면허를 얻은 지역을 중심으로 하며, 각 버스 노선번호를 검색하면 해당하는 면허지역을 확인할 수 있다. ▲ 공공자전거 따릉이는 1시간 이용권을 무제한 이용할 수 있으며, 시는 향후 ▲ 리버버스 등 새롭게 추가되는 차세대 친환경 교통수단까지 확대하여 운영할 계획이다.

서울시는 대중교통, 공공자전거를 무제한 이용할 수 있는 **기후동행카드**가 안정적으로 자리매김하게 되면 출·퇴근, 통학 외에도 여가·문화생활 등 시민 활동 전반에 친환경 교통수단 이용 확대를 견인할 수 있을 것으로 기대하고 있다. 특히 대중교통과 따릉이가 연결되면 도시철도나 버스노선이 부족한 지역 주민들이 따릉이로 지하철 역사나 버스정류장까지 쉽게 접근하는 것이 가능해져 대중교통 사각지대 해소에도 도움을 줄 것으로 기대하고 있다. 또 내년 도입 예정인 한강 리버버스 등 차세대 친환경 교통수단과도 연결되면 다양한 교통수요를 충족시키고 승용차 이용자의 대중교통 전환도 늘어날 것으로 전망된다.

• 문의 다산콜재단 ☎02-120



서울런은 달리기가 아닙니다

서울런은? 서울시가 운영하는 교육 플랫폼입니다

무제한 무료 인강/온오프라인 멘토링
서울런 홈페이지 상시 가입

한편 다산콜재단
문의 1533-0909

서대문구에서 건강한 아기를 맞이하세요

행복한 예비엄마 출산준비교실(4차)에서 준비하세요

접수기간 2023. 10. 23.(월) ~ 11. 28.(화)
일시 2023. 11. 20.(월) / 11. 22.(수) /
11. 27.(월) / 11. 29.(수) 10:00~12:00
(※4회기 과정)

대상 서대문구 임신부 80명(선착순)
장소 서대문구보건소(8층) 미소지움관
내용

회차	일자	주제	모집인원
1강	11. 20.(월)	280일 교감 태교	20명
2강	11. 22.(수)	건강한 출산 준비	20명
3강	11. 27.(월)	신생아 이해	20명
4강	11. 29.(수)	올바른 모유수유 준비	20명

신청방법 온라인신청(서울시임신출산정보센터)
→ QR 코드-보건소 교육 신청

문의 보건소 모자보건실 ☎02-330-3804



◀ 서울시임신출산정보센터 바로가기



임신과 출산, 육아는 낯설지만 새로운 가족을 만나기에 설레는 일입니다. 특히 임신과 출산에 대한 기본 준비와 실습 등을 통해 미리 건강한 아기를 맞이할 준비를 마친다면 더욱 행복한 부모가 될 수 있습니다. 서대문구에서 소중한 아기를 맞이하는 부모를 위해 관련 정보와 지원 프로그램을 마련했습니다.



초보 아빠와 함께하는 ‘토요출산교실’을 안내합니다

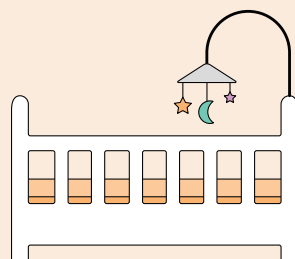
접수기간 2023. 11. 1.(수) ~ 11. 24.(금)
일시 2023. 11. 25.(토) 10:00~12:00
대상 서대문구 예비부모 10쌍(선착순)
장소 서대문구보건소(8층) 미소지움관
내용 임신·출산 과정 이해, 분만 시 남편의 역할, 신생아 돌보기

신청방법 온라인 신청(서울시임신출산정보센터)
→ QR 코드-보건소 교육 신청

문의 보건소 모자보건실 ☎02-330-3804



◀ 서울시임신출산정보센터 바로가기



서대문구보건소에서 모유수유 클리닉 함께해요

접수기간 2023. 10. 23.(월) ~ 11. 22.(수)
일시 2023. 11. 23.(목) 13:30~15:30
대상 - 1차(32주 이상 임신부) 13:30~14:30
- 2차(출산 2개월 미만 수유부) 14:30~15:30
모집인원 회차당 4명(총 8명)
장소 서대문구보건소(2층) 모유수유실
내용 모유수유 성공의 지름길, 올바른 수유 자세 및 방법, 1:1 수유 코칭 및 상담
신청방법 온라인신청(서울시임신출산정보센터)
→ QR 코드-보건소 교육 신청
문의 보건소 모자보건실 ☎02-330-1830, 1825



◀ 서울시임신출산정보센터 바로가기

찾아가는 행복수유에 참여하세요

기간 2023. 7. 1.(토) ~
대상 6개월 이상 서울시 거주 및 출산 후 8주 이내
임산부(신청일 기준 주민등록상 서대문구 거주)
장소 서대문구 관내 임신부 체류 자택
내용 유방 상태 진단, 모유수유 방법 교육,
유방 마사지, 모유수유 실습·평가 등
지원한도 1인당 최대 2회(1시간/회)
신청서류 신청서 1부, 개인정보 수집 및 이용 동의서
1부, 주민등록등본 1부
신청방법 온라인 신청(서울시임신출산정보센터) 또는
방문접수(서대문구보건소 2층 모자보건실)
문의 지역건강과 ☎02-330-1887



◀ 서울시임신출산정보센터 바로가기

서대문구 공공산후조리원 ‘품애(愛)가득’ 운영 시작합니다

개원일시 2023. 12. 1.(금)
장소 서대문구 증가로30길 45
대상 산후조리를 필요로 하는 산모
예약안내 출산예정일 3개월 전 접수 가능
- 매월 1일~10일 인터넷(방문접수 가능) 접수,
추첨일 및 장소 공지 후 현장공개추첨
- 추첨 전 일차 및 장소 등 추첨 대상자에게
안내 문자 발송 예정
- 추첨방식 : 장애인 산모실(2실)을 제외한
일반 산모실(10실)을 취약계층 70%,
일반산모 30% 비율로 배정하여 추첨
※ ① 취약계층 비율 70% 미달 시, 일반산모 비율 확대
하여 추첨 진행
② 일반산모는 서대문구 주민을 대상으로 선정하고,
미달 시 타구 주민 추첨
③ 추첨 후 필요서류(등·초본 및 취약계층 입증 서류 등)
제출, 미제출 시 당첨 취소 및 차순위 대기자 선정

운영내용 - 산모와 신생아의 산후조리 및 요양
- 산모와 신생아에 대한 체계적인 건강관리
서비스 제공
- 산모에 대한 교육·프로그램 등의 운영
- 임신부·영유아 건강관리 등
- 이용기간 및 금액 : 14일 / 250만 원

문의 보건소 모자보건팀 ☎02-330-6703
※ 취약계층 및 서대문구 주민감면혜택 등 자세한
사항은 공공산후조리원 홈페이지 참조



◀ 공공산후조리원 홈페이지 바로가기





365일 36.5도의 사랑을 전합니다



서대문구



[사]샘터사

서대문구 공립 작은도서관에 도서 400여 권 기증

사단법인 샘터사는 지난 8월 사회공헌사업의 일환으로 서대문구 공립 작은도서관에 『타인의 마음』(김경일 저) 외 성인 및 아동·청소년 도서 총 343권을 기증했습니다. (사)샘터사는 월간 잡지 샘터를 모태로 설립된 비영리 공익법인으로 지난해 종로구청을 통해 복지시설에 도서를 기증한 바 있으며, 올해에도 이 사업을 이어 서대문구 작은도서관에 도서를 기증했습니다. 또한 나눔 활동으로 지난 2001년부터 장애인, 노숙자, 저소득층 소아암 환자, 해외입양인, 외국인 등 소외계층을 위한 지원활동 등을 꾸준히 전개하였으며 국군 장병을 위한 1만여 권의 무료 병영 도서 기증, 교도소 재소자를 위한 도서 기증 및 CJ도너스캠프와 함께하는 청소년 인성교육 캠페인도 추진했습니다.

기증된 도서는 도서 정리작업을 거쳐 관내 공립 작은도서관에 고루 배치돼 주민들이 이용하고 있습니다. 아울러, (사)샘터사는 9월 개관한 홍제천 폭포책방 아름다운 도서관에 성석제 작가의 『내 생애 가장 큰 축복』 등 도서 100권과 정기 간행물 『월간 샘터』를 기증했습니다. 9월 개관 이후 방문객이 급증하고 있는 폭포책방 아름다운 도서관은 샘터사의 도서 기증으로 다양한 신간 도서와 최신 경향을 반영한 연속간행물이 보급되어 주민들에게 양질의 도서 서비스를 제공할 수 있습니다. (사)샘터사 김지원 이사장은 “도서 나눔을 통해 사회에 기여할 수 있는 기회가 생겨 기쁘다”며 “도서기증 외에도 서대문구 독서진흥 사업에 도움이 될 수 있는 부분이 있다면 적극 참여하겠다”라고 밝혔습니다.



서대문에는 도움이 필요한 이웃도, 따뜻한 마음을 전하는 손길도 많습니다.

작은 관심이 모여 커다란 온기를 만드는 것처럼 서대문 주민들의 마음이 사랑 넘치는 서대문구를 만들어 갑니다.

온정이 담긴 하루하루가 쌓여 365일, 매달 여러분께 기분 좋은 소식을 전해드리겠습니다.

오늘은 어떤 따뜻한 이야기가 기다리고 있을까요?

홍제1동



사랑의 밑반찬 나눔 홍제동 청소년지도협의회

서대문구 홍제1동 청소년지도협의회가 저소득 모자 가정의 청소년을 위한 ‘사랑의 밑반찬 나눔’을 실시해 주위에 큰 귀감이 되었습니다. 최근 동 청소년지도협의회(회장 허명희)는 관내 저소득 모자가정의 청소년을 위한 ‘사랑의 밑반찬 나눔’으로 소불고기, 멸치 볶음, 계란말이 등 손수 만든 다양한 밑반찬을 10가구에 방문 전달하고 안부도 살폈습니다. 한 학부모는 “아침 일찍 출근하느라 제대로 반찬을 만들기 어려웠는데 이렇게 자녀들을 위한 건강 반찬을 받게 돼 반갑고 기쁘다”며 감사의 마음을 전했습니다. 홍제1동 청소년지도협의회 허명희 회장은 “앞으로도 꾸준히 지역사회 내 이웃사랑 실천에 앞장서겠다”라고 말했고, 홍제1동은 “따뜻한 나눔을 실천해 주신 청소년지도위원님들께 감사드리며 앞으로도 지역사회 내에서 봉사활동이 활발히 이뤄질 수 있도록 지원을 아끼지 않겠다”라고 밝혔습니다.

북가좌1동



자원봉사캠프와 취약계층 어르신 가구에 훈훈한 나눔

서대문구 북가좌1동 자원봉사캠프 회원들이 취약계층 어르신 가구 50곳에 직접 만든 수제 강정과 편백 나무 베개를 선물하여 주위를 훈훈하게 만들었습니다. 최근 동 자원봉사캠프(캠프장 윤상미)가 취약계층 어르신을 위해 봉사한 ‘1캠프 1안녕’ 사업은 ‘주민들이 어려운 이웃의 안부를 살피며 안전하고 안심할 수 있는 지역사회를 만든다’는 취지로 진행되고 있습니다. 윤상미 북가좌1동 자원봉사캠프장은 “어르신들이 다양한 견과류가 든 수제 강정도 맛보시고, 새 베개로 숙면도 취하셨으면 좋겠다”고 말했습니다. 북가좌1동에서는 “앞으로도 이웃 사이의 나눔 문화 확산을 위해 노력하겠다”라고 전했습니다. 북가좌1동 자원봉사캠프는 취약계층 지원을 위한 다양한 봉사활동을 계속 이어 나갈 계획입니다.

심장질환 예방에 효과적인 '낙지'



콜레스테롤 억제를 돕는 낙지

'봄 주꾸미, 가을 낙지'라는 옛말처럼 낙지는 가을 식재료의 으뜸 자리를 지켜왔습니다. 실제로 낙지의 영양 성분을 분석해 보면 단백질과 칼슘, 비타민B1과 B2, B3, 인, 철분 등 각종 무기질 성분이 풍부합니다. 낙지의 단백질 함량은 100g당 16.3g으로 일반 수산물(20g)에 비해 높지 않지만, 몸에 필요한 각종 아미노산이 풍부합니다.

특히 낙지에는 타우린이라는 아미노산이 100g당 854mg이나 함유되어 있습니다. 타우린은 심장질환 등 각종 혈관계 질환에 좋습니다. 특히 동맥경화, 협심증, 심근경색 등을 유발하는 저밀도 콜레스테롤(LDL)의 생성을 억제하고 혈관조직에 침착한 콜레스테롤을 분해하는 고밀도 콜레스테롤(HDL)의 양을 증가시켜 혈관계 질환 치료에 도움을 줍니다.

낙지에 많은 타우린 성분은 일종의 아미노산으로, 콜레스테롤 조절부터 심장병 치료에도 도움을 주는 등 탁월한 영양 식품으로 꼽힙니다. 칼슘과 인, 철분, 마그네슘도 풍부해 환절기 피로감과 무기력감을 회복하며 면역력을 키우는 데도 좋습니다.

글: 김연수 푸드테라피스트(푸드테라피협회 회장)

낙지와 콩나물은 찰떡궁합

낙지는 알칼리성 식품인 콩나물과 함께 먹는 것이 좋습니다. 낙지찜에 콩나물을 넣으면 영양이 균형되고, 맛도 좋아질 뿐만 아니라 콩나물이 매운 양념에 지친 허끝을 달래주는 역할도 합니다.

낙지는 갈비와 함께 끓이면 '갈낙탕', 전골에 넣으면 '낙지 전골', 국수와 섞으면 '낙지 소면'이 되는 등 어느 재료와도 잘 어울립니다. 전남 지방에선 김장할 때도 젓갈과 함께 낙지를 다져 넣어 김치 맛을 높입니다. 또 남도에서는 싱싱한 세발낙지를 손으로 짹짹 씹어 힘과 물기를 뺀 뒤 된장을 바른 마늘로 돌돌 말아 산 채로 한입에 즐겨 먹기도 합니다. 처음 보는 사람들은 질겁하기도 하지만 입안에 가득 곱들거리는 낙지는 씹으면 씹을수록 고소한 맛이 납니다.

낙지 연포탕 맛있게 즐기기



재료 낙지 4마리, 청양고추, 무 1조각, 애호박 1/3개, 소금 약간

육수 멸치 한 줌, 다시마 2쪽, 표고버섯 2개

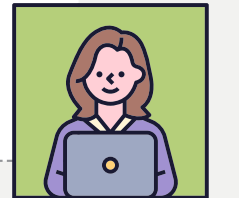
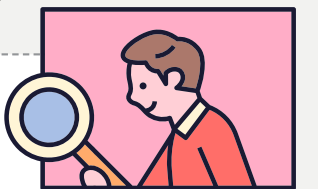
- 1 낙지를 밀가루와 굵은 소금을 이용해 문질러가며 깨끗이 닦습니다.
- 2 무와 표고버섯, 애호박을 먹기 좋게 썰어줍니다.
- 3 물을 넣은 냄비에 무 조각을 넣고 먼저 끓이다가 애호박과 버섯을 넣고 한소끔 끓입니다.
- 4 낙지를 통째로 넣고 색이 살짝 변하면 불을 끕니다(오래 끓이면 낙지가 질겨지므로 주의하세요).



나도 <서대문마당> 기자!

서대문 곳곳의 이야기를 직접 전해주세요!

내가 사는 우리 동네 서대문구를 여러분이 직접 소개해주세요.
서대문 구민이라면 누구나 참여할 수 있습니다.
혼자 알기에는 아까운 우리 동네 명소나
이웃들에게 소개하고 싶은 따뜻한 이야기를 전해주세요.
여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



참여 기간

2023. 10. 25.[수] ~ 11. 7.[화]

원고 주제

- 우리 동네 명소(안산황톳길, 카페폭포 등) 소개
- 우리 동네 이웃 칭찬 및 따뜻한 나눔 사례 소개
- <서대문마당> 2023년 7월 호 ~ 11월 호에 게재한 교육, 사업, 기관, 장소 등 소개

필수 요건

- 주제 적절성(위 주제 중 택1)
- 원고 분량 A4용지 1페이지 내외
- 관련 사진

제출 방법

hye014@sdm.go.kr 이메일 제출

※ <서대문마당>에 게재 시 5만 원 상당의 모바일 상품권을 문자로 보내드립니다.



지난 호 <서대문마당> 어떻게 보셨나요?

독자
우체통

테마스케치

서대문구에서 30년 이상 살면서 서대문구의 아름다운 명소들을 모르고 지냈는데, 자세히 소개해줘서 관심이 생겨 가보았습니다. 발전하고 있는 서대문구를 보면서 이곳에 살고 있다는 게 자랑스럽기까지 합니다. 좋은 정보를 많이 알려주는 '서대문구 주민 소통 마당'이 되었으면 하는 바람입니다. 열심히 잘 읽고 있습니다.

장영희

서대문 생생정보

평소 축제, 행사에 관심이 많은데 우리 동네 축제에 대한 정보가 자세히 나와있어서 다음 달에 있을 우리 동네 나눔 한마당에도 가보아 뵈었다 하며 일정표에 적어봅니다. 따로 찾아보지 않으면 접하기 어려운 정보들이 잘 정리돼 있어 도움이 많이 되며, 이러한 행사를 통해 서대문구 시민으로 소속감도 더 느끼게 되는 것 같습니다.

박은정

친절한 트렌드 사전

강아지를 기른 지 벌써 13년이 넘었네요. 반려동물이 사람에게 주는 즐거움과 기쁨은 형용할 수 없을 정도로 많네요. 가족 구성원으로서 많은 부분을 차지하지만, 그에 비해 유기견 또한 늘어나고 있어요. 반려동물을 입양 할 때는 생명의 중요성과 책임감 또한 뒤따름을 잊지 말아야 합니다. 인간과 반려동물이 더불어 행복했으면 합니다.

김혜주

테마 스케치

만발로 황톳길을 걸으면 건강에 좋다는 말을 많이 들었는데, 지난 8월 17일에 안산 황톳길이 개장했다는 기사를 읽고, 직접 가서 걸어 보니 아주 좋았습니다. 앞으로 계속 애용할 것입니다. 서대문구청에 감사드립니다.

변상수

독자 여러분의 참여를 기다립니다

구민과 함께 만들어가는 <서대문마당>은 구민 여러분의 참여를 기다립니다.

사연이 소개되거나 새로운 기사 만들기에 채택되신 분께는 소정의 선물을 보내드립니다.

1. 가장 인상 깊었던 기사와 그 이유는 무엇인가요?

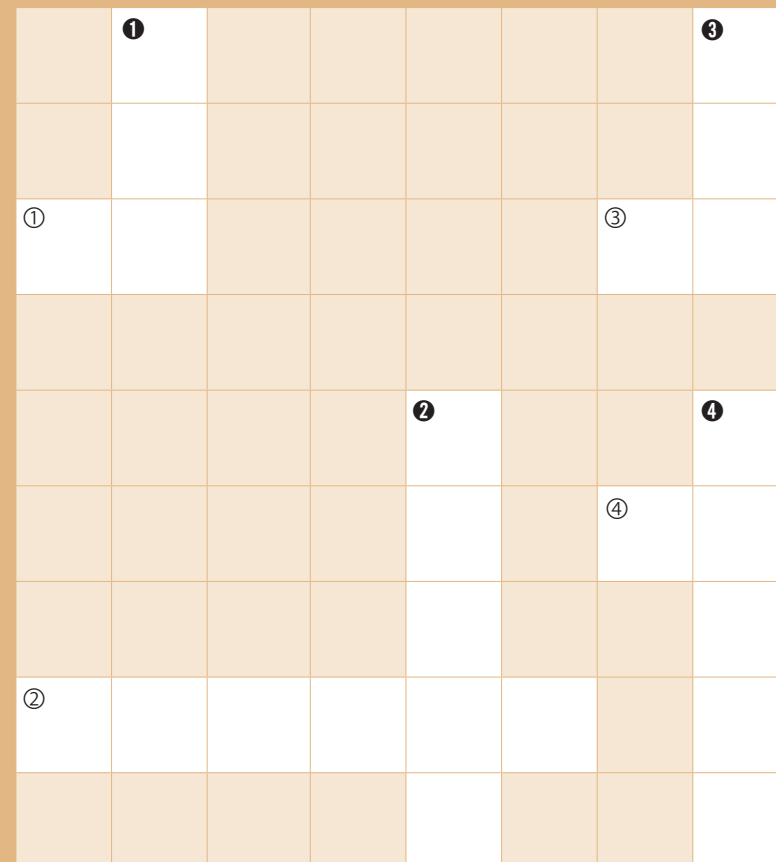
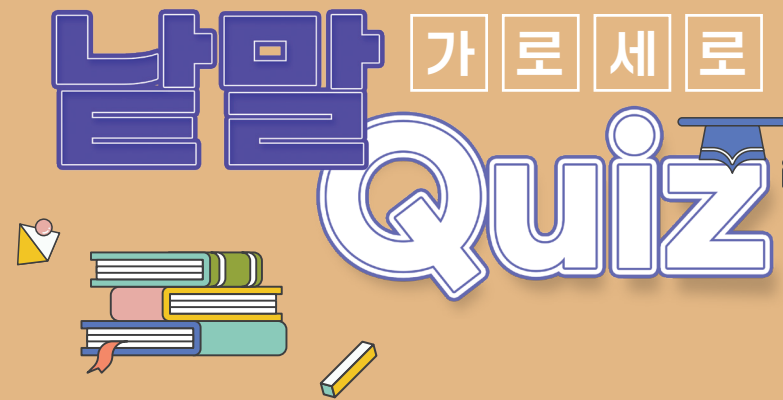
2. 소개하고 싶은 사연이나 다루었으면 하는 기사를 추천해주세요.

참여 기간 11월 5일까지 필수 기재 사항 이름, 거주하는 동, 연락처

QR코드 접속 방법 1) 스마트폰으로 QR코드를 찍고 2) 링크 누르면 바로 연결



독자 참여 바로가기



지난 호 정답

① 문	화	축	제	② 반	려	견
립				려		
축				동		
제				물		
③ 팻	티	켓				
로			④ 카			
스			페			
			⑤ 폭	포	책	방
			포			

참여 기간 2023년 11월 5일까지

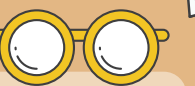
필수 기재 사항 이름, 거주하는 동, 연락처

참여 방법 QR코드에 접속하여 답을 제출해주세요.

QR코드 접속 방법 1) 스마트폰으로 QR코드를 찍고 2) 링크 누르면 바로 연결

* 정답을 맞으신 분 중 추첨을 통해 모바일 상품권을 보내드립니다.

지난 호 당첨자 * 지난 호 당첨자에게는 개별 연락드립니다.



가로 퀴즈

- ① 서대문구는 13세에서 39세에 해당하는 가족돌봄 ○○을 위한 '일상돌봄 서비스'를 마련했습니다.
- ② 2021년 개관한 복합문화체육센터로, 주민들이 체육 활동과 문화생활을 즐길 수 있도록 다양한 프로그램을 제공하는 북아현○○○○○○를 소개합니다.
- ③ 서대문구에서는 예비 엄마와 아빠를 위한 ○○준비교실을 마련했습니다.
- ④ 서대문구는 우리 지역의 다양한 이야기를 전하는 소식지 <서대문마당>의 ○○를 모집합니다.

세로 퀴즈

- ① 자기 자신을 가꾸고 인생을 행복하게 살기 위해 노력하며 젊게 생활하는 중년을 이르는 말.
- ② 은퇴 이후 새로운 출발을 준비하는 중장년을 위해 교육 프로그램을 개설하고 커뮤니티 지원 사업을 운영하는 서대문50○○○○가 서대문구 통일로에 위치해 있습니다.
- ③ 서울 종로구와 서대문구에 걸쳐 있는 산으로, 전체가 화강암으로 구성되어 바위산에 속하는 고도 338.2m의 산.
- ④ 박찬숙 감독은 서대문구청 ○○○○○의 초대 감독을 맡아 이끌고 있습니다.

행복100% 서대문!

서대문구의 다양한 소식을 전하는

서대문구 소식지 <서대문마당> 만족도 설문조사에 참여하세요

그동안 <서대문마당> 어떻게 보셨나요?

구민 여러분과 함께 만드는 소식지 <서대문마당>이 더 나은 방향으로 나아갈 수 있도록
만족도 설문조사에 참여해 주세요. 여러분의 소중한 의견을 모아 더 알찬 소식지를 만들겠습니다.

참여 대상 <서대문마당> 구독자

참여 기간 2023. 10. 25.(수) ~ 11. 10.(금)

참여 방법 아래 방법으로 접속 후 설문 응답 및 제출

① 스마트 폰으로 옆의 QR코드 찍고

② 링크를 눌러 연결된 설문에 응답 후 제출



설문조사
바로가기

만족도조사 참여자 중 추첨을 통해 300명에게 기프티콘을 드립니다.

