

제27호 | 발행일 · 2017년 10월 1일 창간일 · 2011년 10월 1일

실버동대문

程章·司首 中蒙明 与241号子

목치

02 정보마당

03 참여마당

04 평생교육

05 건강백세

가 무

07 여 힐

08 실버일자리

2017 10/11/12 월



03 신바람 제2의 인생 미주아파트 경로당에서



04 목련노인교실이 당신을 응원합니다.



05 사랑과 행복 UP 난타 반 가는 날



06 등잔 밑 서울시립대학교 박물관



발행인 동대문구청장 유덕열 | 편집인 홍보담당관 이강희 | 주소 서울 동대문구 천호대로 145(용두동) 우. 02565 | 전화 2127-5067 | 팩스 3299-2666





제26회 동대문구민의 날 행사

• 일시 : 2017. 9. 27. (수) 10:00 ~ 17:00

• 대상 : 용두근린공원 및 구청 앞 광장

•행사 내용

- 10:30~11:30 동대문구민의 날 기념식

- 11:30~17:00 구민 한마음 민속 큰 잔치

- 13:30~15:00 자치회관 문화강좌 공연

- 10:00 ~ 17:00 한가위 직거래 장터



동대문구 치매지원센터 [메모리데이] 캠페인 안내

• 일시 : 2017. 10. 18. (수) 14:00 ~ 17:00

•장소 : 청량리역 역사 내 3층 대합실(1번 출구 연결)

• 내용: 치매선별검사, 치매 상담, 인지교구 시연, 인지 건강프로그램 체험(칠교퍼즐, 구슬꿰기, 그림맞추기)

• 대상 : 동대문구 내 만 60세 이상 어르신, 지역주민, 청량리역사 이용객

• 문의 : ☎ 957-3062~4



폐렴구균 무료 예방접종 안내

• 접종대상: 만 65세 이상 어르신

※ 폐렴구균 23가 다당질 백신은 65세 이상 1회만 접종 65세 이전 접종하신 분은 5년 경과 후 재 접종 가능

장 소 : 동대문구보건소 1층 예방접종실
 시 간 : 연중, 월~금 오후 2시~5시까지
 준 비 물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증 등)

• 문 의 : 동대문구보건소 지역보건과 ☎ 2127-5192



추석맞이 농수산물 직거래 장터 개장

동대문구의 자매도시인 12개 시·군에서 올라온 지역특산 물을 시중가보다 저렴하면서도 품질이 우수한 상품들을 한데 모아 장터를 개장한다.

• 일시 : 2017, 9, 27, (수) 10:00 ~ 17:00

• 장소 : 동대문구청 앞 광장

• 판매품목

배, 사과, 포도, 복숭아, 한우, 멸치, 한과, 고구마, 밤, 된장, 고추장, 잡곡, 버섯, 흑마늘 등 100여 개 품목

※ 자세한 판매품목 및 가격은 구홈페이지 [구정소식]란 추석맞이 농수산물 직거래장터 개장 참조

• 문의 경제진흥과 : ☎ 2127-4272



100세시대 행복한 노후를 위한 준비!

매달 생활비를 드리는 주택연금 신청하세요

소유주택을 담보로 맡기고, 내 집에 그대로 살면서 평생 매달 연금을 받을 수 있도록 국가가 보증합니다.

• 가입대상 부부 중 1인이 만 60세 이상

• 대상주택 부부기준 9억 원 이하 주택

• 주택연금 월 지급금 예시(종신, 정액형)

(2017.02.01.기준)

주택가격연령	2억 원	3억 원	5억 원
60세	41만원	62만원	104만원
70세	61만원	92만원	154만원
80세	96만원	144만원	240만원

• 문 의 : 한국주택금융공사 서울동부지사 ☎ 2049-1377, 1388, 1399



노인 인플루엔자(독감) 예방접종 안내

• 만65세 이상 어르신 무료 독감예방접종

접 종 대 상 자	접 종 기 간	
만 75세 이상 어르신(1942. 12. 31. 이전 출생자)	2017. 9. 26.(화) ~ 11. 15.(수)	
만 65세 이상 어르신(1952, 12, 31, 이전 출생자)	2017. 10. 12.(목) ~ 11. 15.(수)	

• 준 비 물 : 신분증 (주민등록증, 운전면허증 등 사진이 부착된 것)

장 소 : 전국 협약 병의원 (동대문구 147개 의료기관)

▷ 구청 및 보건소 홈페이지, 예방접종도우미 사이트(https://nip.cdc.go.kr) 참조

• 의료기관별 예방접종약의 재고량이 다를 수 있으므로, 방문 전 해당 병원으로 문의

• 보건소 및 건강증진센터(이문동 소재)에서는 65세 이상 어르신 독감 예방접종을 하지 않습니다.

• 당일 건강상태 등에 따라 접종이 불가할 수도 있습니다.

• 접종금기 : 과거 예방접종 후 심한 과민반응을 보인 경우, 계란에 심한 과민반응을 보인 경우, 급성 열성 질환(37.5℃ 이상)인 경우 등

• 문 의 : 동대문구보건소 지역보건과(☎ 2127-5186, 5264, 4928)



신바람 제2의 인생!

미주아파트 경로당에서 스타트!

량리동에 위치한 준공된 지 40여 년 된 팔각정 형 태의 2층 건물의 미주아파트 경로당(회장 정복수) 에 [신바람 실버동대문] 기자단(단장 안동국)이 방 문하여 오승훈, 사기완 마술사의 매직 쇼 및 김병식 시인 의 시 낭송 진행으로 신바람 제2의 인생의 장을 열었다.

미주아파트 경로당은 명실공히 동대문구 최고의 모범 경로당으로 남자 57명, 여자 44명, 총 101분 중 다른 경



로당과는 달리 건강하고 의 욕이 넘치는 남성 회원이 더 많은 특징을 가지고 있다.

최고령이신 김은연(94세, 여)씨를 포함한 모든 회원들 은 노년기에 필요한 친구들



과 함께 주5회 점심을 함께하고 아파트 단지 내에 있는 운동 시설에서 아침 6시 30분이면 기체조를 1시간씩 동 참하며 건강 관리를 하고 있었으며, 월 1~2회 아파트 단 지를 청소하는 등 봉사 활동과 건강 관리를 겸하면서 이 웃 입주 자들의 많은 격려와 찬조 지원을 받는다고 한다.

정복수 회장(82세)은 인터뷰에서 "미주경로당 회원들이 서로 잘 어울려 함께 신명나는 제2의 인생을 여는 공간이 우리 경로당이다. 소통, 건강, 웃음이 공존하는 이곳에 더 많은 실버 회원들이 함께 하기를 바란다."고 전했다.

실버기자 · 김병식, 사기완, 안동국, 오승훈



기타와 아코디언 연주가 있는 사랑방활짝 활짝 ~ 열 린 문!

년기의 놀이터이며, 소통의 공간인 경로당에서 어르신들의 마음건강 증진 등 경로당활성화를 위해회원들 50명이 직접 기타연주와 아코디언을 직접배우고, 함께 연주하며 건강과 활력이 넘치는 래미안2차아파트 경로당을 찾았다.

주1회 남도소리, 민요, 웃음치료, 실버 체조 등 사랑방 회원들에게 치매를 예방토록 도와주고. 회원간 서로 소



통하고 긍정적인 마음을 갖도록 도 와주는 대한노인회 소속 행복 주치 의(경로당 복지파트너 이천세, 정태 영)의 방문 활동으로 행복한 삶으로 의 대화의 시간도 갖고 있다.



정인갑 회장은 인사말에서 '다 가오는 추석을 대비 희망복지 위원들의 후원 으로 옛 전통 다 식 만들기를 하 면서 옛 추억을 맛보게 되어 감



사 드린다. 또한, 우리 경로당은 음악활동이 인기다. 트로트, 가요 등 음악교실에 더 많은 회원들이 즐거움을 함께 할 수 있도록 문을 활짝 열고 기다린다."고 전했다.

실버기자 · 차명화, 홍윤기





내 나이가 어때서... 목련노인교실이 당신을 응원합니다!



목요일! 기다려지는 날!

이문동성당 목련노인교실(대건노인대학)에서는 10시 30 분이 되면 김춘자 학장의 지도 아래 131명의 회원 들이 2시 간 동안 신명 나는 음악에 맞추어 누구나 쉽고, 효과 있게 할 수 있어서 세계적인 운동으로 주목 받고 있는 밸런스 워 킹의 향연이 펼쳐졌다.

이 밖에 건강강좌, 보이스 피싱 예방교육, 우울증 극복 등 정신적 스트레스를 해소하는데 도움을 주는 분야별 전문강 의가 진행되고 있으며, 노래교실, 기체조 교실, 라인댄스 등 다채로운 프로그램을 통해 지역 내 어르신들의 여가 선



용과 자아발전에 기여하고 있다.

최고령 남성 정윤영(94세)어르신께 장수의 비결을 묻자 "지금 바로 여기가 건강이고 장수의 비결이다. 노인교실이 내 생활의 활력소다."고 화답 하였으며, 김춘자 학장은 "매주 목요일은 열일 제치고 달려온다. 미약하나마 행복한 노년을 보낼 수 있도록 도움을 드리고 있는데 마침 호응도가 높아 봉사하는 우리도 기분이 좋다. "고 하였다.

동대문구에서는 15개소의 노인교실을 운영 중이다.

실버기자 · **안동국, 조규린**

♣ 서울한방진흥센터가 10월 27일 문을 엽니다.

"신개념 한옥 속에 차곡차곡 담긴 한방문화, '서울한방진흥센터가' 10월 27일 옵니다!"



한방문화 확산의 선봉이 될 '서울한방진흥센터'가 제23회 서울약령시 한방문화축제 기간인 10월 27일에 개관한다.

한의약 복합 문화체험시설로 건립된 서울한방진흥 센터는 현재 약령시장의 주차 난 해소에 도움이 될 지 하3층 규모의 공영주차장을 9월 한 달 동안 무료로 개 방하고 있다.

서울약령시에 위치하여 약령시 활성화를 담당하게 될 신개념 한옥 속에서 차곡차곡 담긴 한방문화를 펼 쳐낼 서울한방진흥센터는 멋진 모습으로 개관을 향하 여 다양한 프로그램을 준비하고 있다. 서울한방진흥센터에서 진행되는 내용을 살펴보면, 한방 약재로 만든 기능성 화장품과 한방천연팩이 있 는 한방 뷰티 숍, 전시 영상실, 어의와 의녀들의 옷을 직접 착용 등 주요 공간에서 즐길 수 있는 의복 체험, 한방차와 약주머니도 만드는 등 약초 관련한 모든 것 이 모여 있는 한의약박물관, 한방약초로 다리의 피로 도 풀어 주는 족욕 체험시설, 보제원 (한방의료 체험 실), 다양한 약선 요리가 있는 약선 교실, 체질 별 기 능별 맛있는 한방음료를 마실 수 있는 카페 등 다양한 한방 스토리를 맛보고 즐길 수 있는 다채로운 프로그 램이 준비 되어 있다.

이 밖에 외국인 관광 활성화 프로그램, 한방특성화 교육 프로그램, 지역주민을 위한 문화행사 등 놀랍고 기발한 아이디어의 알찬 프로그램이 진행 될 예정이다.

서울한방진흥센터 ☎ 969-9242

실버기자 · **김병식, 홍윤기**



사랑과 행복 UP! 난타 반 가는 날!

건강생활현장

타, 타, 티, 힘찬 두드림으로 스트레스 날려요



타악 동아리 활동 참여로 인하여 여가활동 및 자기 개발을 통해 만족도를 높이고, 만병의 근원이라는 스트레스를 확 날려버리는 어르신들의 힘찬 기합 소리가 들리는 곳을 방문했다.

2시가 되면 북을 앞에 놓고 5년 동안 회원들과 함께 호흡해온 홍기순 강사의 구령에 맞추어 양손 바쁘게 북 위로 이리저리 움직인다.

흥겨운 반주 노랫가락에 내 북, 옆 사람 북, 번갈아 가며 치기도 하고, 반복에 반복을 거듭하며 연습을 하는 회원 들의 얼굴은 신이 나 분홍빛 하모니로 화합을 이룬다.

서로서로에게 아낌없는 응원이 되는 이곳, 동아리 활동을 통해 지역사회에 필요한 곳은 어디라도 달려가는 멋진 나눔 활동이 펼쳐 지는 이곳 바로 이문1동 주민센터 난타 교실이다.

실버기자 · 오승훈, 조규린



10월-세계-춤꾼들 들썩들썩!

- 2017 위댄스 with 제6회 세계거리춤축제 -
- 커버댄스, 탱고, 살사, 스윙의 눈부신 향연 -



오는 10월 14일과 15일 2일간 장한로(장안동 사거리 ~ 장한 평역 1,2km) 에서 세계거리춤축제가 열린다.

이번 축제는 국제 커버댄스 경연대회부터 탱고, 살사, 스윙 등 각종 춤의 향연과 함께 퍼레이드 경연 등 관객이 참여 할 수 있는 다양한 프로그램으로 각국의 많은 춤 꾼들이 장한로를 누비며 관객들에게 볼거리와 즐거움을 선사할 것이다.

실버들이여, 이렇게 세계, 서울, 장안동이 들썩 거릴 이때 우리도 들썩한 주말을 보내보자, 올 가을 풍성한 춤 축제에 참여하여 다양한 볼거리, 즐길 거리, 체험행사에 참여해보자.

세계거리춤축제위원회 🕿 2242-9898

실버기자 · 홍윤기, 차명화

오직 한의약, 옛날 그때로! 제23회 서울약령시 한방문화축제



오는 10월 27일과 28일 2일간 동대문구 한방산업특구 서울약령 시장 일대에서 한방내음 가득한 축제가 열린다.

옛 보제원은 가난과 병고에 시달리는 백성들에게 의술과 탕약을 베풀어 새 삶과 희망을 주었다. 이에 서울약령시는 전통한의약을 계승하고 그 뜻을 이어왔다.

보제원 제향, 무료 진료 및 투약, 한약재 썰기 대회, 한방 산삼 김치 만들기, 한방 산채 비빔밥 나눔등 한방문화축제의 다양한 프 로그램과 함께 옛날 한의약이 최고였던 시절을 맛 볼 수 있다.

전국 약재의 70%가 유통되고 있는 국내 최대의 약재시장에서 다양한 한약재를 할인된 가격으로 살 수 있으며, 새로 개관하는 서울한방진흥센터와 한의약관련 유물과 약재를 전시하는 한의약 박물관도 방문해보자.

실버기자 · **안동국. 사기완**

문화공간 탐방

등잔 밑, 서울시립대학교 박물관

한강이 들려주는 과거 속으로 여행을 떠나요.







천고마비의 계절인 이 가을에 가족, 친구들과 함께 [1918 년 경성공립농업학교로 문을 연 후 1981년 10월 종합대학으로 승격된 서울시립대학교 교정 내에 위치한] 박물관 (1984년 개관)을 탐방 해 보자.

서울시립대학교 박물관은 소중한 문화유산을 수집 · 전시 하여 학생들의 교육활동 지원, 시민들을 위한 문화공간으 로 1984년 9월 4일에 개관했다.

현재 박물관 건물은 1937년 3월 건립한 교사를 활용한 것으로, 수장공간으로 사용중인 경농관과 함께 중앙 삼각형을 중심으로 한 일자형건축물이다.

또한 우리나라에 얼마 남아 있지 않은 일제 강점기의 학교 건물로서 근대 건축의 사료적 가치가 큰 건축이라고도 한다.

박물관은 현재〈우리들의, 한강〉특별전시회를 하고 있다.

전시회를 관람하면서 서울의 역사와 함께 우리 곁에 머물고 있는 한강이 들려주는 과거 속으로 여행을 떠나보자.

관 람 료 : 무료

• 관 람 일 : 매주 월요일~금요일

• 관람시간 : 10:00 ~ 17:00 (점심 12:00 ~ 13:00)

• 휴 관 일 : 토요일, 일요일, 공휴일 • 문 의 : 서울시립대학교 박물관 ☎ 6490-6586~7

실버기자 · 김병식, 이영도

답십리촬영소 영화전시관 10월 상영 영화 안내

☎ 매주 금요일 오후 2시 / ☎ 2127-5090



10월 13일(금) 성난변호사



10월 20일(금) 검사외전



10월 21일(토) **박하사탕**



10월 27일(금) 나쁜놈은 죽는다



동대문구 추모의 집!

내가 잠이 들고 싶은 곳! '동대문구 추모의 집!



언젠가는 우리 모두가 어느 곳에 잠들게 될 것이라 생 각하면 그리 먼 나라의 이야기도 아님에 이 시대를 살아 가고 있는 많은 실버들에게 내가 잠들 자리를 미리 준비 해 보는 것을 권해 본다.

요즈음 납골당, 묘지 등의 장례문화가 추모의 집, 공원 등으로 변신하여 죽음에 대한 인식이 선진화되어 가고 있는 가운데, 공원에서 고인에 대한 추모와 함께 편안한 휴식을 누릴 수 있는 복합문화 공간으로 변하고 있다.

동대문구민이면 누구나 사설 봉안 시설 이용료의 약 10 분의 1 수준으로 저렴하게 이용할 수 있는 '동대문구 추모 의 집'을 찾았다.

충북 음성군에 위치한 이곳 [예은추모 공원]은 납골당 총 3,000기의 규모를 갖추었으며, 동대문구민과 직계 존 · 비속 및 동대문구 사업등록자 등이 저렴한 비용으로 이용할 수 있다

최초 사용 20년(92만원), 재사용 10년(56만원), 계속 사용 등 상황에 따른 다양한 사용 방법이 있다. 서울에서 약 1시간 반 거리로 접근 성이 좋고 풍수지리학적으로 명 당에 위치해 이용객의 만족도가 높다.

이용을 원하는 구민은 화장증명서, 주민등록 등본, 사 업자 등록증 및 재직증명서(해당자에 한함) 등 필요 서류 를 첨부하여 신청하면 된다.

- 노인청소년과 ☎ 2127-4412.
- 예은추모공원 ☎ 043-881-4700

실버기자 · 이성철, 차명화





추억여행, 그 때가 생각나시나요?

사진출처 국가기록원 / 실버기자 조규린



1967년 답십리 굴다리 개통식 모습



역사와 전통을 이어가는 제27회 청룡문화제



- 2017. 10. 28.(토) 13시~ 29.(일) 16시

• 장소

- 용두근린공원 및 왕산로(어가행렬)

• 행사내용

- 어가행렬, 동방청룡제향
- 전통 민속공연 등

• 문의

- 동대문문화원 ☎ 2241-9300
- 문화체육과 ☎ 2127-4704



시니어 칼럼

경로당의 변신! 너나들이 공동작업장 탄생

경로당 유휴공간 활용 일자리 마련, 생산적인 경로당으로 발돋움

서울 동대문구가 경로당에 공동작업장을 마련하고 어르신 일자리 창출에 앞장서 화제가 되고 있다.

동대문구(구청장 유덕열)는 올해 8월부터 12월까지 관내 동부경로당에서 '너나들이 공동작업장'을 운영하고 참여 어르신을 모집했다.

경로당의 남은 공간을 활용해 공동작업장으로 리모델링 하고 어르신들에게 일자리를 제공함으로써 경로당을 단순한 사랑방이 아닌 어르신 사회·경제활동의 중심으로 탈바꿈 하겠다는 취지이다.

너나들이 공동작업장은 용신동 소재 구립 동부경로당 2층에 자리를 잡았다. 대상은 관내 거주 60세 이상 어르신이며 저소득층을 우선으로 선정, 참여 인원은 약 100명이다.

봉제 작업, 종이봉투 접기, 명찰 목걸이 줄 만들기 등의 작업을 주로 하며 1일 3~4시간씩 주 2회 근무한다. 임금은 월 20만원으로, 개인 작업량에 따라 발생한 수익금을 추가 지급할 예정이다.

동대문구 관계자는 "너나들이 공동작업장이 활성화되어 어르신들의 사회활동 참여 확대는 물론, 외로움으로 인한 자살 예방에도 도움이 되길 바란다."며, "경로당이 단순히 머물다 가는 곳이 아닌지역 어르신들의 일자리 창출에 기여하는 생산적인 공간으로 조성해 나가도록 하겠다"고 말했다.

실버기자 · 오승훈, 이영도





대한노인회 동대문구지회 어르신취업알선 안내

○ 문의: (사)대한노인회 동대문구지회○ 취업지원센터: ☎ 2212-8058

청필(靑筆)코너 - 명언·명구 한마디



孔懷兄弟同氣連枝

孔: 매우 공 懷: 그리워할 회 兄: 맏 형 弟: 아우 제 同: 같을 동 氣: 기운 기 連: 이어질 연 枝: 가지 지

해 석 : 깊이 생각해주는 형과 아우는 기운이 같고, 마치 가지처럼 이어져 있다

뜻 풀이 : 시경 상체(常棣)에 이르기를 '사상(死喪:사망)의 두려움이 있을 때에 형제간이 깊이 생각하여 준다.' 하였으니, 사상의 일은 오직 형제의 친함에 있어 사념이 갑절이나 간절함을 말한 것이다. 형제는 부모의 기운을 함께 받았으니, 이것을 나무에 비하면 부모는

형제는 부모의 기운을 함께 받았으니, 이것을 나무에 비하면 부모는 나무의 뿌리이고 형제는 나무의 가지가 서로 연한 것과 같다. 형이나 아우 된 자가 이것을 안다면 어찌 서로 사랑하지 않는 자가 있겠는가

10월은 형제 자매가 한자리에 모여 조상을 추모하는 추석명절이 속해 있다. 새로 지은 농산물로 음식을 지어 조상님께 제향을 올리는 우리민족의 고유한 전통이 이어져 후손들이 모두 모여 부모님의 은덕을 되새겨 보게 된다.

실버기자 · **이성철**

독자코너 - 퀴즈 맞춰보세요

한방문화 확산의 선봉이 될 ○ ○ ○ ○ 진흥센터가 제23회 서울약령시 한방문화축제 기간인 10월 27일에 개관한다.

○ ○ ○ ○ 진흥센터 이름은? (4면 참조)

[퀴즈 정답 및 지난 호 기사 정정을 원하시면]

- **우편 및 방문 시**(02565) 서울 동대문구 천호대로 145
 동대문구청 홍보담당관 실버소식지 담당자 앞
- 이메일 이용 시 isjpipi@ddm.go.kr
- 홈페이지(www.ddm.go.kr) 이용 시
 홈페이지 → 행정정보 → 구정간행물
 → 실버소식지 → 실버퀴즈 응모
- 응모마감: 2017년 10월 31일(화)까지

지난호 정답: 답십리촬영소

지난호 정답자 : 송♣우, 김♣정, 이♣수