

인천시민을 위한

마음  
나눔

대인관계



국민연금공단  
중앙노후준비지원센터



인천고령사회대응센터  
인천광역시노후준비지원센터

# 먼저 만나면 더 좋은 노후준비서비스

지금 바로 신청하세요!

## 서비스영역



## 제공서비스



노후준비 진단



상담



종합재무설계



교육



관계기관 연계

## 제공방법

국민연금 40개 거점지사 전문상담사·강사가 무료로 제공

방문, 전화, 홈페이지로 지금 신청하세요!

<http://csa.nps.or.kr>



## CHAPTER 1

### (여는 글) 노후 생존전략 : 상생

① 외로움의 위험성 .....	06
② 상생의 조건 .....	07

### 1장 노후에 더욱 든든한 '관계자산'

① 왜 지금 준비해야 할까요? .....	08
② 잘 맺은 대인관계의 파급력 .....	11
③ 나를 위해 더 필요한 '사회와의 관계' .....	15

## CHAPTER 2

2장 나의 대인관계 스타일 알아볼까요? .....	18
-----------------------------	----

### 3장 건강한 대인관계를 위한 준비

① 대인관계에도 전략이 필요합니다 .....	22
② 대인관계에서의 갈등 해결은 이렇게.. .....	24

### 4장 건강한 대인관계를 위한 처방전 -가족과 소통하기

① 원만한 가족관계 4대 원칙 .....	26
② 행복한 부부 및 자녀 관계 실천하기 .....	27
③ 원만한 형제자매관계 실천하기 .....	29

### 5장 건강한 대인관계를 위한 처방전 -지역사회 참여

① 사회적 관계 확대를 위한 실천법 .....	30
② 모임, 단체에서 새로운 관계 형성 .....	31
③ SNS를 통해 사회관계망 확대하기 .....	33

## CHAPTER 3

(닫는 글) 협력의 시간 .....	36
---------------------	----

## CHAPTER 4

Index 지역구별 기관 한눈에 보기 .....	38
1. 고령사회대응센터 .....	42
2. 인천가족센터 .....	43
3. 인천노인복지관·노인문화센터 .....	51
4. 도서관 .....	64
5. 인천광역시 자원봉사센터 .....	70
6. 인천문화재단 .....	77
7. 인천시설공단 .....	79
8. 인천광역시치매센터 .....	80
9. 여성사회교육기관 .....	82
10. 보건소 .....	83
11. 평생학습관 .....	85
12. 인천 마을공동체만들기 지원센터 .....	87
13. 인천광역시자살예방센터 .....	88

---

발행일 2025년 9월

글 유재언(가천대학교 교수)

국민연금공단 노후준비지원실

인천고령사회대응센터

# 1

## CHAPTER

인천시민을 위한 마음나눔 대인관계

# 여는 글

## 노후 생존전략 : 상생



### ① 외로움의 위험성

2019년 영국은 세계 최초로 ‘외로움부’를 신설하고 장관을 임명하였습니다.

‘인간은 누구나 외롭다’, ‘외로움만이 마지막까지 남는 유일한 친구다’ 등 외로움은 먼 옛날부터 시인, 작가 등을 통해 익숙하게 다루어졌던 감정입니다. 그런데 현대사회에서는 왜 외로움이라는 감정을 정부가 관리해야 할 대상으로 보게 되었을까요?

1970년대 이후 외로움은 여러 학자들이 연구하고 있는 외로움의 위험성은 여러 학자들이 연구하고 있는 주제로 매일 담배를 15개비를 피운 것과 비슷한 수준의 건강위험을 가지고 있다고 합니다. 외로움은 수면장애, 섭식장애, 면역력 저하, 조기 사망률 증가 등 신체적 건강을 위협하고 우울, 불안, 절망, 자기비하 등 정신 건강을 악화시켜 자존감과 삶의 만족도를 낮추고 삶의 의미마저 잃게 합니다.<sup>1)</sup>

외로움은 매우 강력한 감정으로 현대인의 전염병이 될 것이라는 경고<sup>2)</sup>도 있습니다. 이제 우리는 외로움이 우리를 더 큰 위험에 빠뜨리기 전에 우리 스스로를 구해야 할 때일지도 모릅니다.

1) 서영석 외, 『한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰』, 한국심리학회지, 2020

2) 서영석 외, 『한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰』, 한국심리학회지, 2020



## 상생의 조건 : 타인과 주고 받는 일상의 중요성

인류는 서로 자주 연결될수록 외로움의 위험에서 벗어날 수 있습니다. 가족과의 안부 인사, 직장동료와의 커피 타임, 친구와의 가벼운 수다로 우리는 수면장애, 섭식장애, 면역력 저하 등의 위험이 줄일 수 있습니다.

다른 사람과 연결되는 것, 타인과 대인관계를 맺는 것은 중요하지만, 동시에 어려운 일이기도 합니다.

대인관계는 나 자신과 상대방의 상호작용이기 때문에 서로 간의 이해가 필요합니다. 상대방을 온전히 이해하기 위해서는 먼저 나에 대한 이해가 되어야 합니다. 그래서 이 책에서는 개인의 대인관계 스타일을 진단해보고, 그 이후 배우자·자녀·친구 등 각 관계별 솔루션을 담을 예정이며, 인천시의 여러 기관에서 운영하는 대인관계 관련 프로그램을 안내하고자 합니다.

이 책을 보시는 인천시민 여러분의 행복한 대인관계를 응원하겠습니다!



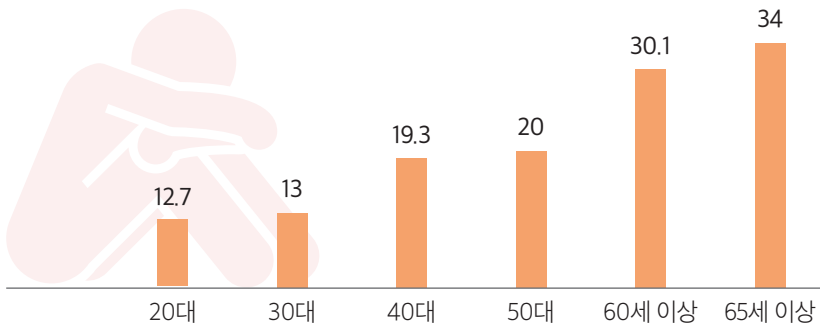
## 1장

노후에 더욱 든든한  
‘관계자산’

## ① 대인관계, 왜 지금 준비해야 할까요?

우리는 나이가 들수록 점점 외로워집니다. 특히 퇴직, 배우자와 친구의 상실 등으로 인하여 사회관계망이 점점 줄어드는 60세 이상은 10명 중 3명이 외롭다고 답했습니다.

< 약간 그렇다 + 매우그렇다 응답 비율 >



출처 : 한국행정학연구원 「사회통합실태조사」, 2024년

인간은 누구나 자신에게 익숙한 행동 방식을 고수하려는 경향이 있습니다. 대인관계 방식 또한 마찬가지입니다. 나이가 들어 새로운 시도를 하는 것은 생각보다 어려울 수 있습니다.

그래서 우리는 외로움이 찾아오기 전, 바로 지금부터 대인관계를 확장해 나가야 합니다.



## 대인관계는 전 생애과정에 걸친 누적결과

가족, 친구, 이웃, 직장동료, 단체·모임 등 다양한 대인관계가 성공적인 노후를 좌우합니다. 노년기의 대인관계는 왜 중요할까요?

### < 노년기 대인관계의 중요성에 관한 연구결과 >



원만한 부부관계가 노년기 건강과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미침



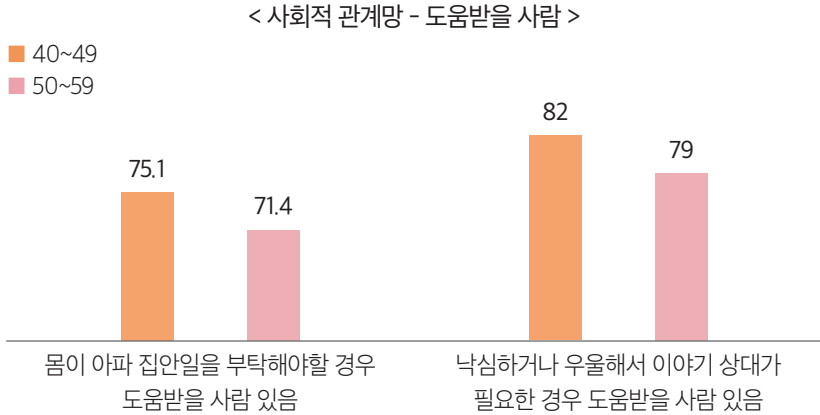
자녀와 정서적·도구적 지원을 활발히 주고받는 노인이 자녀에게서 일방적으로 지원을 받는 노인보다 생활만족도가 높음



이웃, 지역주민과 교류를 자주 하고 자원봉사 활동을 하면 불안과 걱정이 줄고 삶의 질이 향상됨

대인관계는 전 생애과정에 걸쳐 누적된 결과이므로 청년기, 장년기, 중년기부터 여러 사람, 단체·모임에서 친밀함을 쌓고 관계를 지속하는 실천을 해야합니다.

전 국민을 대상으로 한 “도움받을 사람”에 대한 2023년 사회조사 결과를 보면 나이가 많아질수록 남에게 도움받을 수 있다는 응답이 줄어들었음을 알 수 있습니다.



출처 : 2023년 사회조사, 통계청

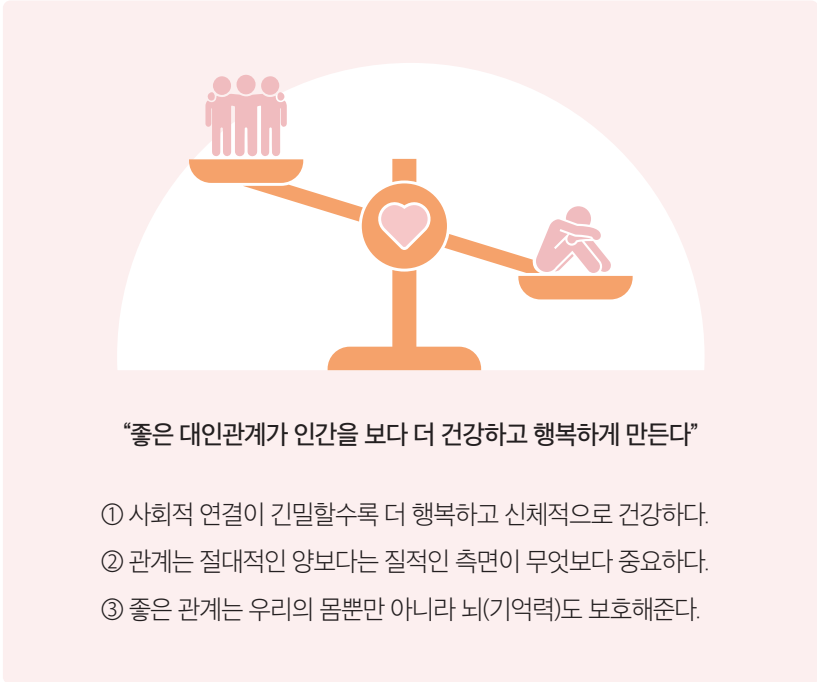
비혼 1인가구로 평생을 살아가거나 이혼, 사별 등으로 배우자와 노년기를 맞이하지 않아도 다른 다양한 사회적 관계를 유지하고 도움을 받을 수 있습니다.

삶을 행복하게 살기 위해서도 대인관계는 중요한 부분입니다. 마음 맞는 친구를 사귀고, 연인과 사랑을 나누고, 부모와 자녀 간의 정을 나눔으로써 행복한 삶을 만들 수 있습니다.

타인과 관계를 주고받는 일상에서 기쁨, 슬픔, 행복, 아픔 등 다양한 감정을 느끼며 삶을 충만하게 가꾸어 보는 것은 어떨까요?

## 2 잘 맺은 대인관계의 파급력

하버드 대학교 정신분석학자 로버트 웰딩거 교수의 '무엇이 인생을 행복하고 건강하게 만드는가?' 연구에 따르면 인생을 행복하게 만드는 것은 크게 세 가지라고 합니다.



하버드 대학은 75년간의 연구 끝에 좋은 대인관계가 인간을 보다 더 건강하고 행복하게 만든다는 결론을 얻었습니다.

좋은 대인관계를 가지는 것만으로도 우리는 좀 더 건강한 신체와 행복한 삶을 영위할 수 있습니다. 대인관계가 우리 삶에 미치는 영향력을 더 자세히 알아볼까요?

## 1 좋은 대인관계가 건강에 미치는 영향력

잘 맺은 대인관계는 개개인의 건강에도 밀접한 영향을 미칩니다.

심리학자 수잔 핑거가 파이낸셜 타임스에 기고한 분석에 따르면 이탈리아의 장수 마을 빌라그란데 스트리자일리 마을은 다른 장수 마을과 다른 특징이 있다고 합니다.

이 마을은 인구밀도가 매우 높아 마을 사람들이 지속적으로 대면할 기회가 많다는 것 즉, 사회적 교류가 장수비결이라고 핑거박사는 분석하였습니다. 관찰 대상들이 탄수화물이 낮은 음식을 먹거나 저지방 식단과는 거리가 먼 식습관을 가졌지만 그들 모두 가족, 이웃, 친구들에게 둘러싸여 많은 교류를 하고 있다는 것이 그 근거였습니다.

또한 2005년 호주에서 70세 이상 노인들이 강한 우정을 가졌을 때 더 오래 산다고 발표했습니다. 좋은 친구와 관계를 유지하면 10년 뒤 사망 위험을 22% 줄일수 있다고 합니다.<sup>3)</sup>

이처럼 긍정적인 대인관계는 심리적 고민의 감소, 스트레스에 대한 효과적 대처와 회복 등 우리 몸에도 좋은 영향을 미쳐 '건강한 삶'을 이어가는 원동력이 됩니다.

3) 심재율, 「친구관계가 좋아야 장수한다」, 사이언스 타임스, 2017.6.12.

## 2 마음건강과 치매예방

- 대인관계는 개인의 정신건강에도 지대한 영향을 끼칩니다. 특히 사회적 참여와 활동이 줄어드는 노년기에는 외로움으로 인한 우울증, 치매 등이 생길 수 있습니다.

우울증은 노인에게 볼 수 있는 가장 흔한 정신질환이며 이는 자살충동, 치매 등의 원인이 되기도 합니다. 다양한 사회활동 참여와 가족 간의 교류, 친구들의 정서적 지원 등으로 우리는 노년기 우울증을 예방할 수 있습니다.

혹시나 여러분이 우울증을 앓고 있다면 주변 사람에게 도움을 청하고 즉각 전문가의 도움을 받아야 합니다. 만약 도움을 요청받았다면, 함께 있어 주고 우울한 생각에서 조금이나마 벗어날 수 있도록 도움을 손길을 건네보시는 건 어떨까요?

- 시카고대학에서는 외로움을 자주 느끼는 노인이 그렇지 않은 노인에 비해 알츠하이머병 발병 위험이 2배 이상 높다는 연구 결과를 발표했습니다.

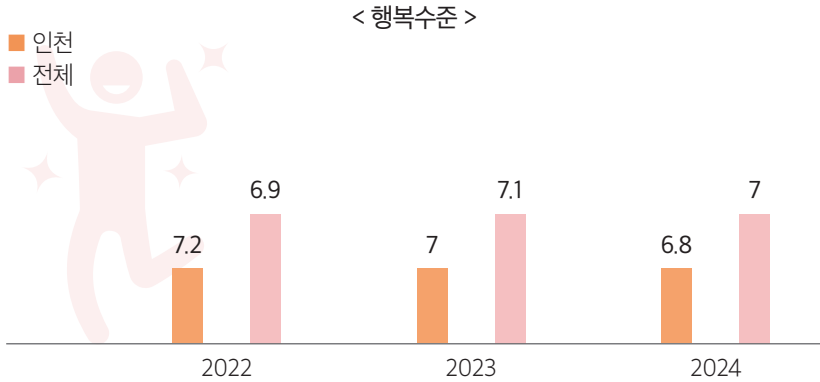
또한, 중앙치매센터에서는 치매 예방을 위해 '소통'을 행하라 권하였습니다. 좋은 대인관계를 유지하는 것만으로도 우리는 치매에 걸릴 확률을 낮출 수 있습니다.

지속적으로 사회활동을 하고 사람들과 꾸준히 소통하며 만나는 것이 중요합니다. 중년에는 활발한 사회활동을 했으나 노년에 그 빈도가 떨어지는 사람의 경우 치매에 걸릴 확률이 1.9배 더 높습니다. 자원봉사, 교회·성당 등에서의 종교 활동 및 교제, 복지관·경로당 프로그램 참여 등 사회활동에 더 많이 참여할수록 상대적으로 인지기능의 저하속도가 느리고 치매, 알츠하이머병의 발생률이 낮은 것으로 알려져 있습니다.

출처 : 중앙치매센터 홈페이지(www.nid.or.kr)

### 3 대인관계와 행복

대인관계는 행복과 불행을 나눌 수 있는 중요한 원천이 됩니다. 대인관계가 좋은 사람들은 삶이 안정적이고 풍요롭지만, 상대적으로 불안과 고독속의 삶을 살아갈 가능성이 높아집니다.



출처 : 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」

국민연금공단에서 노후준비 수준을 빅데이터 분석한 결과 인천광역시의 대인관계 준비 정도는 17개 광역시도 중 16번째였습니다.

그래서일까요? 인천광역시의 행복수준은 점차 하락하고 있으며 2023년부터는 전국 평균보다 낮은 행복 수준을 보였습니다.

우리는 조금 더 긴밀히 연결되고 소통해야 합니다. 관계를 맺고 서로를 지지해야 합니다. 우리 자신의 행복을 위해, 더 나아가서는 가족, 친구의 행복을 위해서요.



## 3 나를 위해 더욱 필요한 '사회와의 관계'

### 1 대인관계를 통한 나의 안전망 만들기

사회 속에 살아가는 모든 개인은 사회적 관계망을 구축함으로써 일상생활에 발생하는 다양한 사회적 문제와 삶의 위기에 효과적으로 대처할 수 있습니다.<sup>6)</sup> 사회적 관계가 좋은 사람들은 위기의 순간에 타인의 도움을 받아 원활히 문제를 해결할 수 있습니다. 평소의 작은 대인관계가 나중에 큰 보상으로 돌아오기도 한다는 것을 다음 이야기를 통해서 알 수 있습니다.

대부분의 사람들은 토마스 에디슨의 실험실과 공장이 불탔을 때 그의 나이가 67세였고, 어떤 보험에도 가입되어 있지 않았다는 사실을 모르고 있었다. 재가 식기도 전에 헨리 포드는 에디슨에게 무이자라고 쓰인 75만 달러 수표를 건네주었다. 만일 에디슨에게 더 많은 돈이 필요하다면 도와주겠다는 메모도 함께 보냈다.

많은 사람들이 포드의 관대함에 놀랐지만, 그가 에디슨에게 그렇게 많은 돈을 준 진짜 이유는 화재가 일어나기 몇 년 전에 일어났던 우연한 사건이 계기가 되었다. 에디슨은 전기자동차를 만들고 있었고 자동차를 운행하기 위한 배터리를 만들었다. 그는 헨리포드라는 사람이 가솔린 엔진을 만들고 있다는 소식을 듣고 그를 만나러 가서 많은 질문을 했다. 포드는 그의 질문에 성심껏 대답을 하였다. 이들이 작별 인사를 할 때 에디슨은 포드에게 “젊은이, 자네는 대단한 사람이군. 나는 자네가 계속 연구하도록 격려하고 싶군.”이라고 말했다.

나중에 포드는 미국에서 가장 존경받는 발명가에게서 들은 이 격려의 말이 그에게 대단한 용기를 주게 되었다고 했다. 용기를 얻은 그는 계속 열심히 연구에 몰두했던 것이다.

출처 : Zig Zigler의 천재 8만을 Success

6) 박명숙, 『사회적 고립과 노년기 삶의 위기: 무엇이 잘못되었나? 어떤 사회정책이 필요한가?』, 월간복지동향, 2024

꼭 큰 도움일 필요는 없습니다. 그러나 위급한 순간에 타인의 작은 도움이 어려운 상황을 벗어날 힘이 되기도 합니다.

꼭 누군가와 깊은 관계가 될 필요는 없습니다. 사회학자들은 긴밀한 관계(strong link)인 사람보다 느슨한 사이(weak link)였던 사람이 오히려 기회를 준다고 하였습니다.<sup>7)</sup>

다양한 사람과의 관계를 바탕으로 여러분의 단단한 안전망을 만들어보시기 바랍니다.

7) 조우성, [성장문답] 인맥 없는 당신이 반드시 들어야 할 대담,  
([www.youtube.com/@LifeQuestion\\_sebasi](http://www.youtube.com/@LifeQuestion_sebasi))

2

CHAPTER

인천시민을 위한 마음나눔 대인관계

## 2장

# 나의 대인관계 스타일 알아볼까요?

조해리의 마음의 창(Johari's window of mind)  
문항을 읽고 자신의 상태를 점수로 기록해봅시다.

1

전혀 아니다

2

약간 그렇다

3

어느정도 그렇다

4

상당히 그렇다

5

매우 그렇다

문항	질문	점수
1	나는 상대방 의견에 공감하면 이를 바로 인정한다.	
2	나는 상대방의 잘못을 지적할 필요가 있을 때에는 직접 말한다.	
3	나는 나의 느낌을 상대방에게 솔직하게 표현한다.	
4	나는 걱정거리가 생길 경우 다른 사람을 찾아가 터놓고 의논한다.	
5	나는 상대방이 서운한 점을 표현하면 차분하게 그에게 설명한다.	
6	나는 달가운 일이 아닐지라도 상대방이 알아야 할 사항이라면 알려준다.	
7	상대방의 의견이 나와 다를 경우, 나의 생각을 말하고 함께 검토해 본다.	
8	나는 말하기 거북한 내용이라도 상대방에게 솔직히 말한다.	
9	나는 상대방에게 있는 그대로를 나타내며 가식이 없는 편이다.	
10	내가 옳다고 확신하는 것은 상대방을 잘 설득한다.	

문항	질문	점수
11	나는 상대방으로부터 납득하기 어려운 말을 들을 경우, 상황 파악을 위한 질문을 하고 잘 들어본다.	
12	나의 의견에 대해 상대방이 어떻게 생각하는지 물어본다.	
13	나는 상대방의 감정을 존중한다.	
14	나는 혼자 이야기를 계속하여 상대방을 불안하게 하지 않는다.	
15	나는 진심으로 상대방의 이야기를 들어준다.	
16	나는 누군가가 찾아오면 그의 의견을 듣고 대화를 독단적으로 끌고 가지 않는다.	
17	나는 상대방의 의견을 잘 받아들인다.	
18	나는 나의 실수에 대해 상대방에게 변명을 하지 않고 비판에 귀를 기울인다.	
19	나는 나의 의견에 찬성하지 않는 사람이라도 그의 의견을 끝까지 듣는다.	
20	나는 상대방에게 그의 생각을 편하게 말하도록 권장한다.	

### 채점 및 해석

문항1~10의 점수를 더하여 10으로 나눈 점수는 자기개방이고 문항11~20의 점수를 더하여 10으로 나눈 점수는 피드백입니다.

구분	문항번호	평균점수	%
자기개방 문항	1~10	( )/10	
피드백 문항	11~20	( )/10	

자기개방에 해당하는 점수를 가로선으로 긋고, 피드백에 해당하는 점수를 세로선으로 그어서 생기는 4분면의 영역 중 가장 넓은 영역에 해당하는 것이 자신의 유형이 됩니다.

## 마음의 창을 구성하는 네 가지 스타일

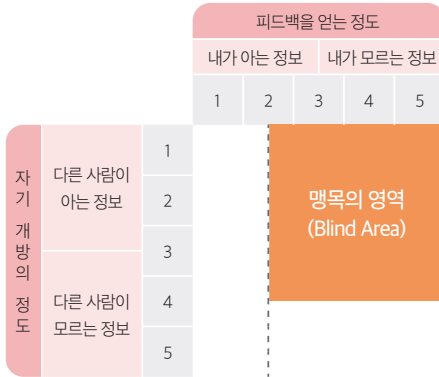
		피드백을 얻는 정도				
		내가 아는 정보		내가 모르는 정보		
		1	2	3	4	5
자기 개방의 정도	다른 사람이 아는 정보	1	공개된 영역		3	맹목의 영역
		2				
	3					
	다른 사람이 모르는 정보	4	숨겨진 영역		3	미지의 영역
	5					

		피드백을 얻는 정도				
		내가 아는 정보		내가 모르는 정보		
		1	2	3	4	5
자기 개방의 정도	다른 사람이 아는 정보	1	공개된 영역 (Open Area)		3	
		2				
	3					
	다른 사람이 모르는 정보	4				
	5					

### 1 개방형

공개적 영역이 가장 넓으며, 대체로 대인관계가 원만하다. 적절하게 자기표현을 잘 하고 다른 사람의 말도 잘 경청하며 다른 사람에게 호감과 친밀감을 주게 되어 인기가 많다.

그러나 지나치게 공개적 영역이 넓은 사람은 말이 많고 경박한 사람으로 보일 수 있다.



## 2 주장형

맹목의 영역이 가장 넓으며, 기분이나 의견을 잘 표현하고 나름대로 자신감을 지닌 솔직하고 시원시원한 성격이다. 다른 사람의 반응에 무관심하고, 둔감하여 때로는 독선적인 모습으로 비쳐질 수 있다. 다른 사람의 말에 좀 더 진지하게 귀를 기울이는 노력이 필요하다.



## 3 신중형

숨겨진 영역이 가장 넓으며, 다른 사람에 대해서 수용적이고, 속이 깊고 신중하다. 다른 사람의 이야기는 잘 경청하지만 자신의 이야기는 실리적인 경향이 있다. 현대인에게 가장 많은 유형으로 알려져 있으며, 자기개방을 통해 다른 사람과 좀 더 넓고 깊이 있는 교류가 필요하다.



## 4 고립형

미지의 영역이 가장 넓으며, 대인관계에 소극적이고 혼자 있는 것을 좋아한다. 다른 사람과 접촉하는 것을 불편해 하거나 무관심하여 고립된 생활을 하는 경우가 많다. 대인관계에 좀 더 적극적이고 긍정적인 태도를 가질 필요가 있다. 대인관계의 개선을 위해서는 미지의 영역을 줄이고 공개된 영역을 넓히는 것이 바람직하다.

## 3장

건강한 대인관계를  
위한 준비

개인적인 요소, 사회문화적 요인들로 인하여 누구나 일상에서 대인관계의 어려움을 경험할 수 있습니다. 관계를 맺고, 유지하고, 친밀함을 쌓고, 확장을 하려면 소통이라는 수단이 활용됩니다.

서로의 생각, 행동, 상황을 이해하고 소통하는 것은 복잡하고 어려운 일입니다. 대인관계 유형에 따라 처하기 쉬운 문제 상황을 알아보고 이를 극복할 수 있는 소통 방법을 터득해야 할 것입니다.

### 1 대인관계에도 전략이 필요합니다!



#### 개방적 의사소통, 자기노출의 의사소통

상대에게 원하는 바를 직접적으로 표현하는 의사소통이 좋습니다. 자기노출은 자신의 감정과 생각을 상대방에게 솔직하게 드러내는 것으로, 상대방과의 신뢰관계를 높이는 원동력이 됩니다.



#### 경청

상대의 몸짓, 표정, 음성 등에 깔린 메시지를 직감하는 것을 포함하여 상대방의 메시지를 귀담아 들으며 적극적으로 이해합니다.



### 공감

공감은 경청을 통해 이해한 상대방의 메시지에 반응해 주는 것으로, 상대방으로 하여금 자신이 이해받고 있다는 안도감과 편안함을 줍니다.



### 나-메시지로 말하기

의사소통을 할 때 '나'를 주어로 하는 표현을 합니다. 상대방의 행동을 비난하지 않으면서 자신의 진심을 드러낼 수 있습니다.



### 의사소통 차이 이해하기

대화를 잘 해보려고 하지만, 서로 자기만의 방식으로 노력하다 보면 대화가 평행선을 긋거나 감정이 나빠져서 중단되는 경우가 있습니다. 이런 일은 대부분 대화하는 마음가짐에서 서로 차이가 있음을 잘 이해하지 못하기 때문에 일어납니다. 특히, 부부는 대화하기 전, 상대방의 심리와 성격유형을 이해하고 인정하는 것이 필요합니다.



### 정직하고 진실한 태도

대화할 때 목소리, 자세, 눈빛, 얼굴, 표정, 몸짓 등을 통해 본심이 모두 드러나게 됩니다. 가장 좋은 사랑의 실천은 상대방에게 진심으로 집중하는 것입니다. 특히, 상투적인 말로 상대방을 띄우려고 하지 말아야 합니다.



### 사랑, 격려, 지지, 믿음

사랑과 믿음 등을 표현하는 행동은 자기 생각을 드러내는 것이지 상대방에게 반응을 얻기 위함이 아닙니다. 진심으로 대하면 언젠가 그 마음이 전해져 상대방이 반응을 보일 것입니다



## 대인관계에서의 갈등 해결은 이렇게

**침착한 마음을 가지고  
상대방을 잘 살펴본다.**

말을 걸기 전에 상대방의 상태를 관찰한다. 상대방이 화를 내지 않을 만한 타이밍에 대화를 시도하라.

**이미 다툼이 벌어졌다면  
상대방이 원하는 바가  
무엇인지를 신중히 생각한다.**

다툼이 벌어진 근본적 원인을 상대방에게 직접적으로 물어보는 것도 좋은 방법이다.

**상대방의 본심을  
이해하려고 하고 공감해본다.**

진심으로 경청하는 자세를 갖추어야 한다. 상대방의 본심을 정확히 파악하지 못하더라도 공감하려는 태도만으로 서로의 긴장이 완화될 수 있다.

**상대방이 하는 말에  
적극적인 호응을 해준다.**

적극적인 호응은 다른 사람에게 인정받고자 하는 욕구를 충족시켜준다. 단, 무조건적인 칭찬이나 기계적 호응이 아니라 상대방의 말에 적절하게 동의해주는 것이 핵심이다.

**자신이 실수를 했다면  
수긍하고 사과한다.**

사과를 할 때는 자신이 실수하거나 잘못된 점을 명확하게 설명하고 가능하면 구체적인 개선안을 제시한다.

**반론은 상대방이 화를  
내지 않을 시점에 한다.**

즉각적이고 이성적인 반론은 언쟁을 반복되게 할 수 있다. 상대방이 침착해질 때까지 경청을 한 다음, 서로의 분노가 가라앉은 시점에 문제 해결을 위한 제안을 한다.

### 사실관계를 담백하게 전달한다.

거짓, 과장, 변명처럼 느껴지지 않게 담담한 태도로 사실관계 위주로 설명한다. 사실관계를 전달할 때는 중요한 정보를 의도적으로 왜곡하거나 누락하지 않아야 한다.

### 혼자만의 이득을 취하려 하지 말고 쌍방에게 이득이 되는 길을 찾는다.

상대방에게 양보를 하거나, 도움을 주거나, 이득을 나눠서 서로에게 긍정적인 결과가 있을 때 관계가 지속된다는 것을 명심한다.

### 다툼이 있었던 상대방도 내편으로 만들 수 있다.

갈등이 서로 간의 문제로 비롯된 것이 아니라 환경이나 타인에 의한 것이었다면 쌍방의 대립관계는 얼마든지 해소될 수 있다. 감정의 골을 깊게 만드는 인신공격만 피한다면 협력자가 될 수 있다.

### 소모적이고 피로하기만 한 대인관계는 중단한다.

긍정적인 교류를 가지려는 노력을 하는데도 갈등이 반복되고, 소모적이며, 피로하게 만드는 관계는 거리를 두어도 괜찮다. 관계를 단절하지 않더라도 잠시 거리를 유지하며 회복하는 시간을 가지면 언젠가 다시 호전될 수 있다.

## 4장

건강한 대인관계를 위한 처방전  
가족과 소통하기

## 1 원만한 가족관계 4대 원칙



## 스스로를 사랑할 줄 알아야 한다

스스로 자신에 대한 증오와 거부감을 갖고 있으면 다른 가족이 아무리 사랑을 나누어 줘도 받아들이지 못한다.



## 긍정하고 칭찬하고 격려하라

사람은 누구나 인정받고 사랑받고 싶어 한다. 가족 구성원 간에 서로 긍정하고 인정하는 표현을 자주 하자.



## 가족을 지키는 울타리가 되라

외부의 부적절한 간섭, 특히 시댁이나, 처가의 지나친 간섭을 막아주는 역할을 한다. 외부의 부적절한 간섭에 대해서는 단호하고 분명하게 자신을 뜻을 전달하자!



## 갈등, 변화를 위한 계기

갈등이 항상 부정적인 결과만 가져오는 것은 아니다. 갈등을 발전적인 방식으로 받아들이자.

## 2 행복한 부부 및 자녀 관계 실천하기

### 1 행복한 부부관계 실천

- ① 일주일에 한 번 대화의 시간을 가지자.
- ② 함께 할 수 있는 여가생활을 가지자.
- ③ 따뜻한 관심을 보이자.
- ④ 말로 애정을 표현하자.
- ⑤ 배우자의 건강을 먼저 보살피자.
- ⑥ 서로에게 편지를 쓰자.
- ⑦ 집안일을 함께 하자.
- ⑧ 부부만의 공간을 만들자.

### 2 자녀와의 원활한 소통을 위한 실천항목

- **자녀를 존중하자.**  
내 자식이라고 함부로 막 대하지 말고 하나의 인격체로서 존중하려고 노력하자.
- **자녀에게 지나친 기대를 하지 말자.**  
지나친 기대는 오히려 자녀에게 부담이 되거나 어긋나게 할 수 있다.  
자식을 내 뜻대로 하려고 하지 말자.
- **지난 이야기를 자꾸 반복하지 말자.**  
듣기 좋은 말도 자꾸 들으면 질리게 된다.
- **자녀에게 일을 시킬 때는 참견하지 말자.**  
일단 자녀에게 맡겼으면 한발 물러서서 지켜보자. 사사건건 참견하면 자녀는 부모가 자신을 믿지 못한다고 생각할 수 있다.
- **자녀에게 칭찬을 아끼지 말자.**  
칭찬은 고래도 춤추게 한다. 작은 일이라도 자녀를 많이 칭찬해주자.

### 3 은퇴기 부부관계 친밀해지기 위한 실천

#### • 은퇴 전과 후 생활패턴 변화에 대비

남편과 아내 모두에게 생활패턴의 변화가 나타난다. 남편은 은퇴하면서 집에서 많은 시간을 보내게 되고, 아내도 남편이 집에 있는 시간이 많아지면서 남편과 함께 보내야 하는 시간이 많아지게 된다. 달라진 생활 패턴과 생활시간 사용에 대해 부부가 함께 준비해야 한다.

#### • 은퇴 후 부부간 역할 변화 받아들이기

남편이 은퇴하면 아내는 집안일을 어느 정도 분담하길 기대한다. 남편은 집안일을 돕는 것이 아니라 내 일이라 생각하고 적극적으로 해야 한다. 요리를 할 줄 모른다면 요즘 TV에서 요리 관련 프로그램이 다양하니 간단한 요리들을 따라하며 요리 공부를 시작해보자.

#### • 서로 간의 친밀감, 동료애, 애정표현 등 따뜻한 관심을 지속적으로 표현하기

사람은 나이에 상관없이 누구나 관심받고 싶어 하고, 관심을 받은 만큼 돌려주고 싶은 마음이 커진다. 집안의 거실이나 식탁도 좋고, 동네의 작은 찻집도 좋다. 부부 둘만의 오붓한 시간을 보내는 공간을 만들어보자. 상대방을 사랑하고 있음을 자주 많이 표현하자.

#### • 배우자의 입장에서 더 많이 생각해보기

부부관계의 기본은 상대에 대한 배려다. 아픈 곳은 없는지 혹은 마음이 불편한 상태는 아닌지 배우자의 변화에 세심한 주의를 기울이고, 어떤 일을 결정할 때 상대방의 입장에서 먼저 생각해보려고 노력하자.

### 3 원만한 형제자매관계 실천하기



형제자매간에 상호호혜적인 관계를 유지하자

형제자매는 가족관계 중 가장 평등한 관계이다. 형제자매 간에는 돈거래를 자제하고, 돈을 빌려줘야 하면 형편에 맞는 정도의 돈을 성의껏 주고 나중에 다시 돌려받을 생각보다는 깨끗이 잊어 버리는 것이 현명하다.



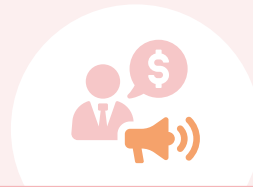
다양한 관계 간의 균형을 이루자

현재 형제자매와 친밀한 관계를 유지하고 있다면, 그 관계를 꾸준히 유지하기 위한 노력을 하자. 단, 지나치게 형제자매 관계에만 몰입하지 말고 부부관계, 자녀관계, 친구 및 이웃과의 관계도 관심을 가지며 다양한 관계들이 서로 조화를 이루도록 노력하자.



형제자매간 왕래가 어렵지 않도록 가까이 거주하자

형제자매들의 거주 근접성은 형제관계의 정서적 지원에 결정적인 변수로 작용한다. 노년기에는 형제자매 간 왕래가 어렵지 않도록 가까이 거주하는 것이 좋다.



부모부양과 상속에 대한 부분은 서로 대화를 통해 규칙을 정하자

노부모가 갑작스럽게 사망하여 유산 상속의 문제가 발생하는 경우 형제자매 간에 갈등이 발생할 수 있으므로 미리 협의하여 규칙을 정하는 것이 좋다.

## 5장

건강한 대인관계를 위한 처방전  
지역사회 참여

## 1 사회적 관계 확대를 위한 실천법

## 먼저 관심을 보이고 먼저 다가가자



만약 먼저 관심을 보이기보다 관심 받기를 기다리는 유형이라면 그런 유형에서 벗어날 수 있도록 노력하자. 대부분의 사람들이 먼저 관심을 가져주기를 기다리고, 성격에 따라 먼저 다가가기 어려울 수 있다.

## 나와 비슷한 친구만 만나지 말고, 다양한 모습의 친구를 사귀자



친구는 삶의 전환기에 새로운 역할 모델이 될 수 있으므로 비슷한 모습의 친구만 사귀기보다 다양한 모습의 친구를 사귀는 것이 도움이 된다. 친구를 통해 자신의 현 위치를 확인하게 되고, 배우자 상실이나 조부모가 되는 것에 대한 역할 모델이 되기도 하고, 자녀에 대한 기대와 자신의 행동에 적응하는 법을 배울 수도 있다.

## 친구끼리 비용을 부담하는 원칙을 정하자



친구 간에 비용을 부담하는 원칙을 정해서 서로에게 부담 주지 않고 공평하게 비용을 부담하면서 좋은 관계를 유지할 수 있도록 하자. 은퇴 후에는 친구를 만나서 지출하는 비용이 부담스러워 친구 만나는 일을 꺼리게 될 수도 있다.

## 2 모임, 단체에서 새로운 관계 형성

지역사회 행사 등 다양한 지역사회 자원을 활용하자.

- 반상회에 정기적으로 참여하거나, 아파트 체육시설 또는 주민자치센터의 도서관이나 문화센터를 이용하면서 다양한 사람들을 만나보자.
- 종교를 가지고 있다면 종교모임에 적극적으로 참여해보자. 다양한 사람들을 만날 수 있고 정서적인 도움도 얻을 수 있다.
- 지역사회 자원봉사 활동에 참여하는 것은 여가 활동도 되면서 다양한 사람을 만날 수 있는 기회도 되니 일석이조다.

### 잠깐! 노년기 봉사활동은..

자원봉사 활동은 노인들에게 활동과 사회관계의 기반을 제공할 뿐만 아니라 사회 참여의 의미를 부여한다는 점에서 중요하다. 자원봉사 활동은 성인기 동안 지속해 온 활동이 은퇴 이후에도 지속되는 경향이 있으며 노년기에 새로 시작하는 경우는 비교적 적으니 은퇴 전부터 자원봉사를 시작해보자!

※ 참고 : 노후준비상담사 CSA 2급 건강·대인관계, 국민연금공단

## 자조모임·사회참여를 활용하자.

- 자조모임이란 공동의 문제를 가진 사람들이 자발적으로 참여하여 개인과 집단의 문제 해결을 위해 공동의 노력을 하는 것으로<sup>8)</sup> 동일한 상황에 처해 있는 사람들과의 교류를 통해 성공적인 삶의 대처능력을 향상시키고 사회적 지지를 경험할 기회를 제공받을 수 있습니다.<sup>9)</sup>

지자체, 공공기관 등에서 운영하는 커뮤니티·자조모임 지원 사업 참여를 통해 대인관계 확장뿐만 아니라 경력개발, 사회참여에 도전해봅시다!

- 사회참여란 넓은 의미로는 ‘취업활동, 지역사회조직 및 단체활동’을 아우르는 말입니다. 사회참여의 장점으로는 다음과 같습니다.

- ① 은퇴 이후의 역할상실 대체 및 새로운 인간관계 형성 가능
- ② 가족과의 대화가 풍부해지며 가족관계 개선에 긍정적 역할
- ③ 지속적인 사회참여를 통한 지식과 기술의 향상으로 개인적인 역량 향상
- ④ 지역사회 기반으로 ‘우리 동네’ 관심과 소속감 증가
- ⑤ 고독감과 소외감 감소
- ⑦ 긍정적인 자아개념 유지
- ⑧ 삶에 대한 긍정적 태도 형성 및 삶의 만족도 증가
- ⑨ 신체적 건강증진 및 그에 따른 의료비 절감

사회참여는 개인뿐 아니라 사회에도 사회통합, 유후 인력 활용, 사회자본형성, 의료비 절감이라는 혜택이 발생합니다. 나를 위해서 또, 사회를 위해서 다양한 사회참여에 동참해보는 것은 어떨까요?

8) 양지훈, 김민아(2020) 『인천시 예비노인세대의 사회활동 참여 증진 방안』, 인천: 인천고령사회대응센터

9) 양지훈, 김민아(2020) 『인천시 예비노인세대의 사회활동 참여 증진 방안』, 인천: 인천고령사회대응센터



### SNS를 통해 사회관계망 확대하기<sup>10)</sup>

#### 관심사 중심의 SNS 활용하기

최근 소셜네트워크서비스(SNS)에서 특정단어에 해시태그(#)를 붙여 같은 키워드를 공유하는 사람들을 묶어주는 ‘해시태그’가 새로운 유행으로 자리잡고 있습니다. 기존에 오프라인 세상에서 알던 친구나 가족 등 인맥 중심으로 온라인 관계를 형성하던 SNS가 점차 일상 속 취미나 사건, 장소 등 관심사에 대한 키워드 중심으로 사람들을 연결해주면서 새로운 온라인 인맥을 형성하는 데에 도움이 되고 있습니다. SNS를 활용하여 팔로잉이나 친구맺기를 하면서 관계를 형성하고 그런 관계를 토대로 트윗이나 포스팅 등의 행위를 통해 상호작용을 하며 사회관계를 유지하거나 확장할 수 있습니다.

#### SNS 사용 유의사항

영국의 한 연구팀이 연구한 바에 의하면, 팔로워의 숫자는 지인이나 친구의 숫자와 관련이 없다고 합니다. 서로 소통하는 숫자는 150명 정도가 최고치이며, 나의 어려움을 함께 나누는 숫자는 3~4명 정도라고 합니다.(소통하는 사람의 3% 정도) 많은 사람들은 팔로워나 지인들이 자신의 친구라고 착각하곤 합니다. 그러나 팔로워와 친구를 혼동하여서는 안 됩니다. 친구는 정을 나누는 사람입니다. 정은 서로 부딪히며, 대면하면서 쌓여가며 마치 이웃 사촌처럼 되어가는 것입니다. SNS 사용 시 이런 부분을 고려하여 교류하시기 바랍니다.

10) 참고 : 노후준비상담사 CSA 2급 건강·대인관계, 국민연금공단



인천시민을 위한

마음  
나눔

대인관계

# 3

## CHAPTER

인천시민을 위한 마음나눔 대인관계

## 닫는 글

### 협력의 시간 :

# 함께 해서 든든한 삶 만들기

‘같이’ 사는 가치 있는 삶으로의 변화

인덕대학교의 김윤화 교수는 경기도 N복지관에서 운영하는 우울회복 프로그램이 중노년 1인가구의 사회적 관계망 확장과 지역사회 돌봄체계에 어떤 영향을 미쳤는지에 대한 연구를 하였습니다.

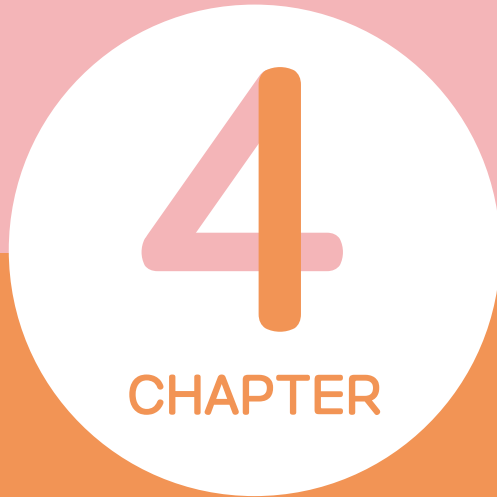
프로그램 참여자들은 참여 전에 힘든 삶을 살아왔으며, 타인과 잘 어울리지 않고 외출도 거의 하지 않는 칩거 생활을 했다고 합니다. 그러나 프로그램에 참여하면서 수업을 들으며 밖에 나오게 되고, 서로 교류하며 정서적 안정감을 경험하였으며, 참여자들 간 지지체계가 형성되어 소소한 도움을 주고 받았다고 합니다.

“남을 도울 수 없는 사람은 이 세상에 없다”

참여자 한 명이 한 말입니다. 참여자들은 프로그램 종료 후에도 자신과 같은 어려움을 경험한 이웃에게 먼저 다가가는 ‘N사회복지관 서포터즈’ 역할을 하고 있다고 합니다. 이 연구를 통해 우리는 사회적으로 고립되어 있던 사람이 타인의 도움과 교류로 어떤 변화가 있는지를 알 수 있었습니다.

먼저 ‘나’를 인식하고, 타인과 ‘소통’해보세요. ‘같이’ 사는 삶이 점점 더 ‘가치’ 있는 삶으로 변화할 것입니다.

※ (참고문헌) 노인 및 중장년 1인 가구의 사회적 관계망 확장 기반을 위한 우울 회복 프로그램의 효과성 분석: 경기도를 중심으로(김윤화 외 6명, 2025)

A large white circle is centered on the page. Inside the circle, a stylized number '4' is displayed. The '4' is composed of a light pink shape on the left and a vertical orange bar on the right. Below the number, the word 'CHAPTER' is written in a bold, orange, sans-serif font.

4  
CHAPTER

인천시민을 위한 마음나눔 대인관계

# INDEX.

## 지역구별 대인관계 서비스 기관 찾아보기

지역	기관명	페이지	프로그램
강화군	강화군가족센터	49	자원봉사, 자조모임
	강화노인복지관	63	자원봉사
	강화노인문화센터	63	자원봉사(어르신, 일반, 청소년)
	강화군자원봉사센터	76	자원봉사
계양구	계양구가족센터	47	자조모임
	계양구노인복지관	51	자원봉사
	동양노인문화센터	51	자원봉사
	계산노인문화센터	52	자원봉사, 봉사단
	효성노인문화센터	52	자원봉사
	작전도서관	64	자원봉사
	효성도서관	64	자원봉사
	서운도서관	64	자원봉사
	동양도서관	64	자원봉사
	임학도서관	64	자원봉사
	별똥별도서관	64	자원봉사
	계양구자원봉사센터	70	봉사단, 커뮤니티 지원
	계양구 평생학습	85	동아리, 커뮤니티 지원
남동구	남동구가족센터	46	자조모임
	남동구노인복지관	53	자원봉사, 봉사단
	구월종합사회복지관	54	동아리, 자원봉사
	남동논현도서관	66	자원봉사, 독서회
	소래도서관	66	자원봉사, 독서회
	서창도서관	66	자원봉사, 독서회

지역	기관명	페이지	프로그램
남동구	간석3동 어린이도서관	66	자원봉사
	만수2동 어린이도서관	66	자원봉사
	스마트도서관	66	자원봉사
	남동구자원봉사센터	75	자원봉사, 커뮤니티 지원
	남동구 평생학습관	85	동아리, 커뮤니티 지원
동구	인천동구가족센터	45	봉사단, 자조모임
	동구노인복지관	53	자원봉사, 봉사단
	송림도서관	65	동아리, 독서회
	이름 청소년도서관	65	동아리
	동구자원봉사센터	72	재능나눔 봉사, 커뮤니티 지원
미추홀구	고령사회대응센터	42	커뮤니티 활성화지원
	미추홀구가족센터	47	자조모임
	미추홀노인복지관	57	자원봉사
	관교노인복지관	58	자원봉사, 재능나눔 봉사
	용현노인문화센터	59	어르신 자원봉사
	인천광역시 시각장애인 복지관	57	자원봉사
	인천종합사회복지관	59	자조모임, 자원봉사
	용비도서관	67	독서동아리
	학나래도서관	67	독서동아리
	독정골어린이도서관	67	독서동아리
	석바위어린이도서관	67	독서동아리
	관교어린이도서관	67	독서동아리
	숙골어린이도서관	67	독서동아리
	한우리어린이도서관	67	독서동아리
제물포도서관	67	독서동아리	


지역	기관명	페이지	프로그램
미추홀구	아랑도서관	67	독서동아리
	장사래어린이도서관	67	독서동아리
	소금꽃어린이도서관	67	독서동아리
	웅진군자원봉사센터	72	자원봉사
	미추홀구자원봉사센터	73	자원봉사, 커뮤니티 지원
	송의보건지소	83	자조모임
	미추홀구보건소	83	자조모임
	미추홀구 평생학습관	85	동아리, 커뮤니티 지원
	인천 마을공동체만들기 지원센터	87	커뮤니티
	인천광역시자살예방센터	88	커뮤니티
부평구	부평구노인복지관	60	자원봉사
	부개도서관	64	독서동아리
	부평구자원봉사센터	76	재능기부, 자원봉사, 봉사단
	인천광역시치매센터	80	자조모임, 커뮤니티 지원
	인천여성가족재단	82	학습동아리
	삼산건강생활지원센터	84	동아리
	부평구 평생학습관	85	재능나눔, 커뮤니티 지원
서구	인천서구가족센터	48	동아리, 자조모임
	가좌노인문화센터	61	어르신봉사단, 일반봉사단
	연희노인문화센터	61	자원봉사
	검암도서관	68	자원봉사
	단봉늘봄도서관	68	자원봉사
	검단도서관	68	독서동아리, 자원봉사
	심곡도서관	68	자원봉사
	석남도서관	68	자원봉사

지역	기관명	페이지	프로그램
서구	신석도서관	68	자원봉사
	서구자원봉사센터	75	자원봉사, 커뮤니티 지원
	인천시설공단	79	동호회
	서구평생학습관	85	동아리, 커뮤니티 지원
연수구	연수구가족센터	50	자조모임
	연수구노인복지관	62	시니어 자원봉사, 일반 자원봉사
	청학노인복지관	62	자원봉사(어르신, 일반, 청소년)
	연수구자원봉사센터	74	커뮤니티 지원
	인천광역시교육청 평생학습관	85	재능나눔, 커뮤니티 지원
옹진군	인천옹진군가족센터	43	자조모임
중구	인천중구가족센터	44	자조모임, 봉사단
	가온도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	어울림도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	남산타운어린이도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	손기정어린이도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	신당누리도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	다산성곽도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	장충동작은도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	손기정문화도서관	69	자원봉사, 독서클럽
	중구자원봉사센터	71	자원봉사, 재능기부
	인천문화재단	77	커뮤니티

# 고령사회대응센터

인천형 노후준비의 플랫폼으로 상담·교육·연구·사회공헌·커뮤니티 활성화 등 다방면에서 예비노인세대를 지원하며 고령친화도시 구현을 위한 실질적인 역할을 수행하는 기관입니다.

## 참여대상

 예비노인세대 지역주민 누구나

## 서비스내용



### 커뮤니티활성화지원

- 커뮤니티 선정 : 커뮤니티 모집 및 지원 대상 선정
- 활동지원 : 커뮤니티 활동 역량강화를 위한 맞춤형 교육, 수요처 발굴 및 연계, 활동비 등 지원
- 커뮤니티 활동 및 지원 실시, 월 1회 이상 사회공헌활동 수행
- 커뮤니티 활동 사례 공유를 위한 성과 보고회 추진

## 커뮤니티

### • 사회참여형

비노인세대가 지역사회 구성원으로서의 역할을 인식하고, 공공의 이익과 공동체 발전을 위해 자발적으로 봉사와 사회공헌 활동에 참여하는 모임

### • 경력개발형

예비노인세대가 개인의 경험과 전문성을 바탕으로 학습, 역량강화, 실습 등을 통해 지속 가능한 사회참여 및 일 활동으로의 전환을 준비하는 모임

# 가족센터

가족정책의 주요 전달 체계로서 다양한 가족 지원 정책을 제언 및 실행하기 위해 설립된 기관입니다.

## 커뮤니티



### 인천옹진군가족센터

**주소** 인천광역시 옹진군 영흥면 영흥북로 228

**TEL** 032-880-1720

#### • 우리들의 수다방 자조모임

**참여대상** : 베트남 결혼이주여성

**행사내용** : 우리들의 수다방

**회기정보** : 총 10회차

**진행장소** : 인천광역시 옹진군 영흥면 영흥북로 228 옹진군가족센터

**신청방법** : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



## 인천중구가족센터

주소 인천광역시 중구 답동로 23

TEL 032-763-9337

### • 자조모임 또바기 친구

활동내용 : 온라인 커뮤니티, 생일 챙기기, 야외 나들이 등

지원대상 : 인천시 거주 60세 이상 1인가구

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 벌크업 가족봉사단

참여대상 : 중구 지역주민

행사내용 : 풍선 제작 연습

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 중구 운중로14번길 29 2층

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 아리따운 가족봉사단

참여대상 : 중구 관내 모든 가족

행사내용 : 환경봉사단 오리엔테이션(환경교육+체험활동)

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 중구 운중로14번길 29 2층

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 베트남 봉사단

참여대상 : 베트남출신 결혼이민자

행사내용 : 베트남출신 결혼이민자 자조모임

회기정보 : 총 10회차

진행장소 : 인천광역시 중구 흰바위로 277 경로당

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



주소 인천광역시 동구 솔빛로 22번길 2 4층

TEL 032-773-0297

### • 네일아트 봉사단

참여대상 : 다문화가정

행사내용 : 네일아트 봉사단(보수교육, 다문화봉사단)

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 동구 솔빛로22번길 2

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 다문화 난타자조모임 락락

참여대상 : 다문화가족 여성

행사내용 : 댄스 난타 활동 및 공연

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 동구 화도진로44번길 18 (송현동) 2층

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 중국자조모임 '청음'

참여대상 : 중국 결혼이민자

행사내용 : 중국 전통악기 '후루쓰' 연주 활동 및 공연

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 동구 화도진로44번길 18 (송현동) 201

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 난타자조모임 카라

참여대상 : 인천시 동구 관내(외) 난타에 관심 있는 주민

행사내용 : 난타 공연작품 배우기 및 지역사회 공연봉사

회기정보 : 총 6회차

진행장소 : 인천광역시 동구 화도진로44번길 18 (송현동) 동구솔마루생활문화센터

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



## 남동구가족센터

📍 주소 인천광역시 남동구 호구포로 203-31

☎ TEL 032-467-3904

### • 행복프로그램 뜨개질 자조모임

참여대상 : 결혼이민자

행사내용 : 뜨개질 자조모임

회기정보 : 총 10회차

진행장소 : 인천광역시 남동구 문화서로62번길 13 (구월동) 남동구가족센터 2층  
언어교육실

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 세계요리 자조모임

참여대상 : 결혼이민자


행사내용 : 한국반찬+세계음식 요리


회기정보 : 총 10회차

진행장소 : 인천광역시 남동구 문화서로62번길 13 (구월동) 4층, 공유주방

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

## 미추홀구가족센터

 주소 인천광역시 미추홀구 낙섬중로 129 주민복지관 1관

 TEL 032-875-2993

### • 한비향 자조모임

참여대상 : 베트남 결혼이민자

행사내용 : 베트남 전통 춤 연습

회기정보 : 총 25회차

진행장소 : 인천광역시 미추홀구 낙섬중로 129 3관 2층

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 찻드레모이 자조모임

참여대상 : 캄보디아 결혼이민자

행사내용 : 캄보디아 전통춤 연습 및 공연 참여


회기정보 : 총 30회차

진행장소 : 인천광역시 미추홀구 낙섬중로 129 (용현동, 엘에이치미추홀3단지)

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

## 계양구가족센터

 주소 인천광역시 계양구 계양산로 102번길 5

 TEL 032-547-1017

### • 초록초록 텃밭 자조모임

참여대상 : 1인가구 및 취약가구

행사내용 : 슬기로운 농장생활 시즌3 프로그램 참여자 자조모임 출석관리

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 계양구 계양산로102번길 5 (계산동) 계양구가족센터오시는길

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



## 인천서구가족센터

주소 인천광역시 서구 경명대로 693번길 6

TEL 032-569-1560

### • 다문화가족 동아리 아가페

참여대상 : 다문화가족

행사내용 : 인천 서구 지역 다문화가족의 주체적인 역할 수행을 위한 아가페 자조모임

회기정보 : 총 12회차

진행장소 : 인천광역시 서구 경명대로693번길 6 (공촌동) 센터 내·외부

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 다문화가족 부모-자녀 자조모임

참여대상 : 다문화 가족 부모-자녀

행사내용 : 다문화가족 부모-자녀의 관계향상을 위한 체험활동 자조모임

회기정보 : 총 8회차

진행장소 : 인천광역시 서구 경명대로693번길 6 (공촌동) 서구가족센터

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



주소 인천광역시 강화군 북문길 11-1

TEL 032-932-1005

• **맛으로 떠나는 세계여행 자원봉사자**

참여대상 : 강화군 지역주민

행사내용 : 체험 버스 보조 및 안전 관리

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 강화군 강화읍 북문길 11-1 강화군 가족센터(용흥공공원)

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

• **모두 가족 봉사단**

참여대상 : 강화군 거주 가족 누구나

행사내용 : 축제 보조 및 환경 정화

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 강화군 강화읍 북문길 11-1 강화군 가족센터

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

• **수선화 자조모임**

참여대상 : 다문화가족

행사내용 : 다문화가족 행복프로그램

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 강화군 강화읍 북문길 11-1 다가온

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

• **모두랑 자조모임**

참여대상 : 결혼이민여성

행사내용 : 다문화가족 행복프로그램

회기정보 : 총 1회차

진행장소 : 인천광역시 강화군 강화읍 북문길 11-1 다가온1층

신청방법 : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청



## 연수구가족센터

**주소** 인천광역시 연수구 청능대로 109, 4층

**TEL** 032-851-2740

### • 다문화가족 행복프로그램 한국무용 자조모임

**참여대상** : 결혼이민자

**행사내용** : 결혼이민자 한국무용 자조모임

**회기정보** : 총 14회차

**진행장소** : 인천광역시 연수구 비류대로 299 (청학동) 3층 연수문화의집 연습실

**신청방법** : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 온가족보듬사업 자조모임

**참여대상** : 온가족보듬사업 사례관리 가정양육자

**행사내용** : 온가족보듬사업 자조모임 - 온가족보듬 사례대상자만 신청 가능

**회기정보** : 총 1회차

**진행장소** : 인천광역시 연수구 청능대로 109 (연수동) 4층

**신청방법** : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 다문화가족 행복프로그램 중국무용 자조모임

**참여대상** : 결혼이민자

**행사내용** : 중국무용 자조모임

**회기정보** : 총 14회차

**진행장소** : 인천광역시 연수구 먼우금로 193-2 (청학동) 진달래생활문화센터

**신청방법** : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

### • 다문화가족 행복 프로그램 우쿨렐레 자조모임

**참여대상** : 결혼이민자

**행사내용** : 결혼이민자 우쿨렐레 자조모임

**회기정보** : 총 14회차

**진행장소** : 인천광역시 연수구 청능대로 109 (연수동) 연수구가족센터 6층 프로그램실

**신청방법** : 홈페이지 내 프로그램신청에서 신청

# 노인복지관·노인문화센터


인천시 어르신들의 삶의 질 향상을 위해 다양한 교육, 서비스를 제공합니다.

## 커뮤니티

### 계양구

#### 계양구노인복지관

 주소 인천광역시 계양구 효서로 341번길 11

 TEL 032-552-4494

#### • 자원봉사

노력봉사 : 경로식당 급식·배식·서빙봉사, 환경미화, 행사 및 행정보조, 프로그램 보조  
자원봉사

전문봉사 : 이미용, 의료봉사

신청방법 : 홈페이지 나눔마당 자원봉사신청에서 신청

#### 동양노인문화센터

 주소 인천광역시 계양구 동양로 74-29

 TEL 032-555-7766

#### • 자원봉사

프로그램 : 프로그램 강사 및 운영보조

전문상담 : 법률, 의료, 금융 등 분야별 전문상담

경로식당 : 급식봉사(조리, 배식 등 식당봉사) 보건증 필요

업무보조 : 행정업무보조

환경미화 : 센터 환경미화

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(032-555-7766)



## 계산노인문화센터

📍 주소 인천광역시 계양구 봉오대로 516

☎ TEL 032-556-5611

### • 자원봉사

상담 : 법률, 세무 등 전문상담, 일반상담

사회교육 : 사회교육 프로그램 교육 강사

기능회복 / 체력증진 : 건강관리, 의료서비스, 운동치료 지도 등

기능자원봉사 : 이·미용 서비스, 네일아트, 풍선아트 등

경로식당 : 중식조리 및 배식, 정리, 식권판매 등

기타 : 특별행사보조, 행정업무보조, 환경미화 등

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(032-556-5611)

### • 한아름봉사단

한아름 재능나눔 : 월 2~3회 계양구 내 요양원 및 주간보호센터에 방문하여 재능나눔 공연 실시, 대외 행사 참여 및 공연

한아름 서포터즈 : 센터 내 행사 및 필요 시 안내, 인력 지원 등

한아름 재능나눔 : 생신잔치 다과준비, 경로식당 봉사 등

신청방법 및 자격 : 누구나 가능하며 연초 센터 홈페이지 공고 ⇒ 신청  
⇒ 선발 (모집인원 미달 시 수시 모집)



## 효성노인문화센터

📍 주소 인천광역시 계양구 봉오대로 516

☎ TEL 032-541-1882

### • 자원봉사

새별이아우름 공연단 활동 : 어르신들에게 문화공연서비스를 제공

조리 및 배식 : 본 센터 5층 경로식당에서 음식 조리 및 배식


어르신 이미용 서비스 : 본 센터 이용하시는 어르신 이미용 서비스

신청방법 : 홈페이지 내 후원·자원봉사 자원봉사신청에서 신청

## 남동구

### 남동구노인복지관

 주소 인천광역시 남동구 소래로 610

 TEL 032-435-1950

#### • 일반 봉사활동

경로식당 : 배식 및 설거지, 식당 정리 등

행정지원 : 행정업무 지원

행사지원 : 복지관 행사 시 안내 및 보조

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(032-435-1950) or VMS사이트에서 신청

#### • 잇다봉사단

사랑나눔 봉사단 : 배식 및 설거지, 식당 정리 등

디지털서포터즈 봉사단 : 1대1 맞춤형 디지털 교육

맥가이버 봉사단 : 독거노인 가정 간단 집수리 활동

초록 봉사단 : 관내 화분 및 화단 관리

책사랑 봉사단 : 관내 도서 정리 및 대여, 반납 활동

시설봉사 : 각종 행사 보조

신청대상 : 60세 이상 복지관 회원

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(070-4713-0607)



## 구월종합사회복지관

📍 주소 인천광역시 남동구 선수촌로 7 702동 1층

☎ TEL 032-463-9900

### • 자원봉사

#### 구월플로깅 가족봉사단 활동

신청대상 : 남동구에 거주하는 가족구성원 누구나

활동내용 : 월미도, 인천대공원 등 플로깅 활동

활동방법 : 월 1회(토요일) 플로깅 장소 집합 후 환경정화 활동

#### 뜨개질 모임 자원봉사자 활동

신청대상 : 뜨개질모임 자원봉사자

활동내용 : 주민동아리 참여자 활동보조 및 안전관리

활동방법 : 뜨개질 물품 제작 시 활동보조

#### 육아나눔터 자원봉사자 활동

신청대상 : 육아나눔터 자원봉사자

활동내용 : 아동 안전보조 및 관리

활동방법 : 복지관 육아나눔터 책 대여, 방문대장 작성 등

#### 방과후교실 자원봉사자 활동

신청대상 : 방과후교실 자원봉사자

활동내용 : 방과후교실 대상자 프로그램 보조 및 안전관리

활동방법 : 프로그램 보조 및 자율학습 및 대상자 안전관리

절차 : 전화 및 내방문의 ⇒ 자원봉사 신청서 작성 ⇒ 기본교육 이수

⇒ 자원봉사 배치 및 활동

신청방법 : 전화 신청(070-4942-5446)

**• 동아리 운동하는 여자들**

모집대상 : 남동구 거주 30~40대 여성

활동일자 : 매주 수요일 13:00 ~ 14:00 (정기모임)

매주 금요일 13:30 ~ 14:30 (체육회교육)

활동내용 : 헬스기구 자세코칭, 개인운동, 자조모임 등

동아리 혜택 : 남동구 체육회 프로그램 지원, 구얼복지관 동아리 활동비 지원

모집인원 : 정원 15명

활동장소 : 남동 2국민체육센터

회비 : 월 10,000원

필수사항 : 주 2회 정기적으로 참여하기

신청링크 : <https://naver.me/GeUFNikD>



## 동구



### 동구노인복지관

📍 주소 인천광역시 동구 샛골로 177

☎ TEL 032-761-3677

#### • 자원봉사

행정업무보조 : 행정업무보조

특별공연 : 가요공연, 연극 등 볼거리 제공

건강관련 진료 : 내과, 안과, 치과, 한방진료 등 의료봉사

기능회복 : 핫팩, 물리치료보조, 체력단련 보조

기타행사지원 : 노인의날 행사지원

신청대상 : 봉사를 희망하는 자

신청방법 : 자원봉사 신청서 작성(복지관 2층 복지2과 사무실) / 자원봉사 분야 신청,  
자원봉사(VMS 가입)

#### • 봉사단

맛있는 봉사단 : 배식 및 설거지, 식당 정리 등

동구노인복지관 마술단 : 지역사회 내 마술공연

치매예방서포터즈 : 경로당 및 복지관 내에서 치매예방교육

실버기자단 : 복지관 및 동구 관내 행사 촬영 및 기사작성

어울림스쿨 : 한글, 영어, 서예, 수지침, 컴퓨터 과목의 1대 多 학습멘토링

참여대상 : 만60세 이상

신청방법 : 모집공고 시 내방 접수(연초)

초록 봉사단 : 관내 화분 및 화단 관리

책사랑 봉사단 : 관내 도서 정리 및 대여, 반납 활동

시설봉사 : 각종 행사 보조

신청대상 : 60세 이상 복지관 회원

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(070-4713-0607)

## 미추홀구



### 미추홀노인복지관

**주소** 인천광역시 미추홀구 학익소로 37번길 17

**TEL** 032-861-3001

#### • 자원봉사

전문봉사 : 상담, 이·미용, 교육 등 전문기술 재능 기부

노력봉사 : 식사배달, 경로식당, 환경미화, 행정업무보조

노인봉사 : 전통놀이 교육, 이용안내, 환경미화, 예술·문화공연

기타 : 건강엑스포 등 복지관 행사 지원

신청방법 : 홈페이지 내 자원봉사 및 후원안내 자원봉사 신청에서 신청



### 인천광역시 시각장애인복지관

**주소** 인천광역시 미추홀구 한나루로 357번길 105-19

**TEL** 032-876-3500

#### • 자원봉사

활동분야 : 반찬조리, 반찬 및 후원물품 배달, 두루뭉지원서비스, 동행지원서비스, 무료 이미용서비스, 주거환경개선서비스, 나들이, 시민옹호, 보행교육, 테마체험, 야외활동 안내봉사, 각종행사보조

신청대상 : 자원봉사를 희망하는 개인이나 단체

절차 : 신청 ⇒ 상담 ⇒ 활동연계 ⇒ 관리

신청방법 : 홈페이지 내 후원/자원봉사 안내 및 문의



## 관교노인복지관

📍 주소 인천광역시 미추홀구 관교동 21-2

☎ TEL 032-421-3600

### • 자원봉사

안내·상담 : 복지관 이용자 상담·안내

경로식당 : 원활한 식당운영을 위한 조리, 배식, 설거지

자율프로그램 : 건강증진실, 휴게실 등 이용자 관리

커피 바리스타 : 안내데스크 카페 운영

시설관리 : 화단·텃밭 관리, 환경미화

1·2·3세대 통합 : 전통예절, 스토리텔러

행사 및 프로그램 보조 : 각종 행사, 프로그램 보조

절차 : 전화 및 내방 ⇒ 자원봉사 신청 ⇒ 신규교육 및 오리엔테이션

⇒ 봉사활동영역 배치 및 활동 ⇒ 자원봉사활동 일지 작성 ⇒ 평가

신청방법 : 홈페이지 내 자원봉사·후원 자원봉사신청에서 신청

### • 재능나눔 봉사

풍선아트 : 풍선아트 작품 제작 및 지역사회 재능기부

공연 : 하모니카, 통기타 등 공연 봉사

교육/기술 지원 : 전문지식을 활용한 동아리 및 강의


전문상담 : 법률, 세무 등 전문상담 진행


절차 : 전화 및 내방 ⇒ 자원봉사 신청 ⇒ 신규교육 및 오리엔테이션

⇒ 봉사활동영역 배치 및 활동 ⇒ 자원봉사활동 일지 작성 ⇒ 평가

신청방법 : 홈페이지 내 자원봉사·후원 자원봉사신청에서 신청

## 인천종합사회복지관

 주 소 인천광역시 미추홀구 매소홀로418번길 14-57

 TEL 032-873-0541

### • 신사(신중년들의 사이를 잇다) 자조모임

모집대상 : 관교동, 문학동, 주안 3·7·8동, 학익 1·2동 거주중인 1인 가구 중장년 남성 10명

활동내용 : 오리엔테이션, 요리 및 나눔활동, 정기모임 활동, 평가회

신청방법 : 전화 신청(032-873-0541)

### • 생일축하 자원봉사자

모집기간 : 상시모집

진행일시 : 매 월 지역주민의 생일 단 하루

진행장소 : 생일을 맞이하는 주인공의 집

진행내용 : 열정을 다하여 즐거운 생일파티 하기

신청방법 : VMS 또는 전화 신청 (032-873-0541)

### • 일반 자원봉사


절차 : 상담접수 ⇒ 자원봉사 신청 ⇒ 자원봉사 소양교육 ⇒ 배치 활동

신청방법 : 오프라인 - 방문 또는 전화(032-873-0541)

온라인 - 복지관 홈페이지, VMS, 1365

## 용현노인문화센터

 주 소 인천광역시 미추홀구 인하로 77번길 38

 TEL 032-862-3910

### • 어르신 자원봉사

신청대상 : 어르신(상담 후 활동 부서에 배치하여 활동진행)

활동내용 : 강연, 기타 전문 자격을 활용하는 일

절차 : 신청 ⇒ 접수 ⇒ 봉사활동 오리엔테이션 ⇒ 자원봉사활동 ⇒ 자원봉사 확인서 발급

신청방법 : 방문 또는 전화(032-862-3910), 홈페이지 신청

## 부평구



### 부평구노인복지관

📍 주소 인천광역시 부평구 굴포로 114

☎ TEL 032-526-4447

#### • 자원봉사

전문자원봉사(레크레이션, 문화예술공연, 전문상담, 이미용봉사)

의료전문봉사(치과진료, 안과진료, 한방진료 등)

각종행사보조

경로식당(배식, 설거지, 청소)

식사배달봉사

시설환경개선

경로당(환경미화 등)

행정보조 및 기관안내

절차 : 전화 및 내방(070-4464-2833) ⇒ vms가입 ⇒ 자원봉사 분야선택

⇒ 신청서 작성 ⇒ 활동

신청방법 : 홈페이지 내 행복더함 자원봉사신청에서 신청

## 서구



### 가좌노인문화센터

주소 인천광역시 서구 장고개로 387

TEL 032-581-7074

#### • 자원봉사(어르신봉사단, 일반봉사단)

이용안내 : 센터 내 이용안내 및 프로그램 출석관리

경로식당 : 경로식당, 조리, 배식, 정리 등

어르신봉사단 : 보람있는 노후생활을 위한 어르신봉사단체 활동

기타 : 행정업무지원, 행사지원 등

절차 : 전화 및 방문 문의 ⇒ 활동분야선택 ⇒ 신청서 작성 ⇒ 봉사

신청방법 : 방문 또는 전화신청(032-581-7074)



### 연희노인문화센터

주소 인천광역시 서구 승학로 263

TEL 032-569-7351

#### • 자원봉사

경로식당 : 식당 내 조리, 배식, 정리 등 어르신 식사지원

재능기부 : 교육, 예술, 의료, 상담, 이미지, 기술 등 특기재능기부

업무보조 : 행정업무 보조, 프로그램 및 행사 보조, 환경미화 등


절차 : 신청서 작성 ⇒ 활동분야 및 조정내용 ⇒ 배치 및 활동 ⇒ 인증서 발급

신청방법 : 방문 또는 전화 신청(032-569-7351)

## 연수구

### 연수구노인복지관

 주소 인천광역시 연수구 함박외로 194

 TEL 032-811-2660

#### • 시니어 자원봉사

천수봉사단 : 복지관 내 안내 봉사, 체력단련실, 라디오스타

맛사랑봉사단 : 경로식당 봉사

해피드림 봉사단 : 복지관, 경로당, 지역사회 공연 및 문화복지 관련 봉사

천수학당 봉사단 : 아동 한자지도, 전래놀이 등 재능봉사

꽃같이 편딩 : 플로리스트 봉사단

신청방법 : 방문 또는 전화(070-4559-4634), 홈페이지 신청

VMS 홈페이지에서 신청

#### • 일반 자원봉사

복지관 : 사업보조, 경로식당 배식 및 청소, 전문봉사단


경로당 : 프로그램 진행 전문, 학교 연계 프로그램, 지역 내 기업체 연계 활동 등

신청방법 : 방문 또는 전화(070-4559-4634), 홈페이지 신청

VMS 홈페이지에서 신청

### 청학노인복지관

 주소 인천광역시 연수구 청학로 12번길 53

 TEL 032-831-7131

#### • 자원봉사(어르신, 일반, 청소년)

이용안내 : 복지관 이용안내 및 상담

이/미용 서비스 : 커트 및 기타 이미용실 정리

어르신 봉사단 : 경로식당 배식 및 정리, 환경미화, 재능기부


기타 : 행정업무 및 보조, 프로그램 진행 및 보조, 환경미화, 방역 등

신청방법 : 홈페이지 내 나눔공간 자원봉사자 신청에서 신청

## 강화군

### 강화노인복지관

 주소 인천광역시 강화군 강화읍 중앙로 17-16

 TEL 032-933-1988

#### • 자원봉사

경로식당 : 무료급식소 및 경로식당 배식보조, 환경정리

식권판매 : 노인복지관 이용자 경로식당 식권 판매 보조

행사보조 : 기획행사 및 단기프로그램 진행 보조


업무보조 : 간단한 사무보조 및 기타업무


재능기부 : 개인 및 단체의 재능을 통하여 지역사회 문화(예술)공연 진행

교육지원 : 전문성이 있는 강사가 프로그램 진행 및 보조

신청방법 : 방문 또는 전화(070-8892-7358) 상담 후 봉사활동 연계

### 강화노인문화센터

 주소 인천광역시 강화군 길상면 마니산로36

 TEL 032-930-7100

#### • 자원봉사(어르신, 일반, 청소년)

센터 사업 전반 및 프로그램 직·간접 참여활동

경로식당 배식 및 잔반정리

행정업무보조 및 환경미화, 재능기부 등

신청방법 : 홈페이지 내 자원봉사 및 후원 자원봉사안내에서 신청서 양식 작성 후 센터 제출

# 도서관

이용자의 지적 욕구 충족과 평생교육 증진을 통한 삶의 질 향상을 목표로 도서대출 및 문화 프로그램 등 다양한 서비스를 제공합니다.

## 커뮤니티



### 계양구립도서관

📍 작전도서관, 효성도서관, 서운도서관, 동양도서관, 임학도서관, 별뿔별도서관

#### • 자원봉사

활동장소 : 각 도서관 어린이자료실, 종합자료실 등

활동시간 : 1일 1회, 2~4시간 이내

활동내용 : 도서관 내 자료정리, 환경정리, 열람실 열람지도, 기타 도서관서비스 운영지원 등

신청대상 : 청소년 및 성인

신청방법 : 1365자원봉사포털이나 청소년활동정보서비스 e-청소년에서 신청



### 부평구립도서관

📍 부개도서관, 삼산도서관, 부평기적의도서관, 청천도서관, 갈산도서관, 부개어린이 도서관, 작은도서관, 전자도서관

#### • 부개도서관 독서동아리 예술독서회 도담

정원 : 5명

신청방법 : 부평구립도서관 홈페이지 ⇒ 부평구립부개도서관 ⇒ 신청·참여에서 신청



📍 송림도서관, 이룸 청소년도서관, 송현작은도서관, 꿈드림어린이도서관

### • 송림도서관 동아리 시의 숲

운영일시 : 매월 2, 4째주 일요일 / 오후 2시

운영장소 : 송림도서관 동아리실

신청대상 : 고등학생 ~ 성인

운영내용 : 최근 신작시 읽고 창작시 합평

신청방법 : 회원가입 신청서 작성 후 방문접수(어린이자료실)

### • 이룸청소년도서관 동아리 퍼니퍼니

운영일시 : 매달 넷째주 일요일 10:00 ~ 12:00

운영장소 : 2층 프로그램(동아리)실

신청대상 : 성인

운영내용 : 보드게임 활동을 함께하며 지도에 대한 전문성을 향상, 도서관 자원활동으로 재능기부

신청방법 : 회원가입 신청서 작성 후 방문접수(도서관 3층)

### • 송림도서관 독서회 수독수독 독서회

운영일시 : 매월 2, 4째주 수요일 / 오전 10시

운영장소 : 송림도서관 동아리실

신청대상 : 성인

운영내용 : 그림책을 통해 감상을 나누고 삶의 경험을 공유

신청방법 : 회원가입 신청서 작성 후 방문접수(어린이자료실)

### • 송림도서관 유쾌한 독서회

운영일시 : 매월 1, 3째주 목요일 / 오전 10시

운영장소 : 송림도서관 동아리실(대면) - 1째주 / 페이스톡(카카오톡, 비대면)- 3째주

신청대상 : 성인

운영내용 : 다양한 생각을 함께 나누기

신청방법 : 회원가입 신청서 작성 후 방문접수(어린이자료실)



## 남동구립도서관

- ◉ 남동논현도서관, 소래도서관, 서창도서관, 간석3동어린이도서관, 만수2동어린이도서관, 스마트도서관

### • 자원봉사

활동장소 : 각 도서관 어린이자료실, 종합자료실 등

활동시간 : 1일 1회, 2~4시간 이내

활동내용 : 도서관 내 자료정리, 환경정리, 열람실 열람지도, 기타 도서관서비스 운영지원 등

신청대상 : 1365자원봉사센터 가입한 대학생 및 성인

신청방법 : 1365자원봉사포털에서 신청 매월 20일 0시부터 신청 가능

### • 독서회

등록방법 : 독서토론 및 독서체험을 위하여 남동구에 거주하는 5인 이상의 회원 (최대 15명)이 월 1회, 1회당 1시간 이상의 정기모임을 갖는 단체

운영 : 각종 도서관 프로그램 등이 배정되지 않은 시간 중 회원이 원하는 시간에 공간 배정, 1일 최대 3시간

해지 : 등록 목적과 상이한 활동, 관장 외 승인 없이 강사 또는 외부인 초청, 영리·정치·종교 활동 등, 동아리 활동을 3개월 이상 하지 않는 경우 등

신청 : 각 도서관 전화 문의

- 남동논현도서관 032-453-5743

- 소래도서관 032-453-5942

- 서창도서관 032-453-5952

## 미추홀구립도서관

- 용비도서관, 학나래도서관, 독정골어린이도서관, 석바위어린이도서관, 관교어린이도서관, 숲골어린이도서관, 한우리어린이도서관, 제물포도서관, 아랑도서관, 장사래어린이도서관, 소금꽃어린이도서관

### • 독서동아리 등록 및 활동

**등록대상** : 미추홀구 내 활동 중이거나 활동 계획이 있는 5인 이상 독서/학습동아리 및 미추홀구립도서관 회원 가입한 자(대표자, 동아리원 모두)

**활동내용** : 최소 월 1~2회 이상 정기적인 모임 갖기  
매회 활동시 동아리 활동일지 작성 후 월말 제출

**혜택** : 동아리 활동 제공 및 우수동아리 보조금지원

**신청방법** : 구립도서관 홈페이지 ⇒ 독서문화프로그램 ⇒ 독서동아리 ⇒ 등록신청서  
다운 후 작성하여 가까운 도서관에 제출하거나 이메일 접수  
(5ekoh@korea.kr)



## 서구구립도서관

---

📍 검암도서관, 단봉늘봄도서관, 검단도서관, 심곡도서관, 석남도서관, 신석도서관

---

### • 검단도서관 모닝시네 북클럽

신청대상 : 성인

신청정원 : 10명

신청방법 : 홈페이지 또는 통합데스크 현장접수

### • 검단도서관 필사적인 시간 2기

신청대상 : 성인

신청정원 : 13명

신청방법 : 홈페이지 또는 통합데스크 현장접수

### • 자원봉사

서가정리 : 반납도서 정리 및 서가배열

행사지원 : 구립도서관 행사 운영지원

신청방법 : 1365 자원봉사포털 사이트 회원가입 후 직접 신청

---



## 중구구립도서관

- 가온도서관, 어울림도서관, 남산타운어린이도서관, 손기정어린이도서관, 신당누리도서관, 다산성곽도서관, 장충동작은도서관, 손기정문화도서관

### • 자원봉사

- 활동내용 : 서가정리 및 도서관 운영 지원
- 신청대상 : 중학생 이상
- 봉사기간 : 봉사 시작일로부터 매주 1회씩 총 4회 이상
- 활동시간 : 10:00~18:00 (휴관일 제외)
- 신청방법 : 1365 자원봉사포털 사이트 회원가입 후 직접 신청

### • 독서클럽

- 유형 : 자율형 독서클럽
- 분야 : 고전, 문학, 경영경제, 과학, 예술, 심리 등
- 개설 : 클럽대표가 도서관에 등록신청서를 제출하고 다음의 사항의 기준에 부합할 경우  
2주일 이내 도서관 클럽으로 등록, 중구민 포함 3인 이상의 회원으로 최소 월 1회, 1시간 이상의 모임 활동
- 승인 : 관리자 승인 후 중구구립도서관 홈페이지 내 독서클럽현황에서 확인 가능

# 인천광역시자원봉사센터

자원봉사의 활성화를 위하여 새로운 방향성을 제시하여 다양한 세대가 함께 자원봉사에 참여하고, 계층 간의 갈등과 지역사회의 문제가 자원봉사를 통해 해결될 수 있도록 지원

## 커뮤니티

### 계양구자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 계양구 계산새로 88 계양구청 2층

☎ TEL 032-430-7724

#### • 전래놀이봉사단

모집대상 : 전래놀이에 관심있는 성인봉사자 20명

신청방법 : 1365 자원봉사 포털 신청 후 신청서 작성 후 제출 또는 신청서  
작성 후 이메일 또는 내방 접수  
이메일(gyvol@hanmail.net) / 내방(2층 자원봉사센터)

#### • 자원봉사단체 지원

신청대상 : 5인 이상의 자원봉사자 단체


신청기준


- 단체 설립목적이 자원봉사 활동과 관련 있는 단체
- 단체 등록 회원 최소 5인 이상
- 회원별 1365자원봉사포털 가입 필수
- 소속 센터 인천광역시 계양구
- 등록 후 연 1회이상 봉사활동 필수
- 지역사회 및 국가의 공익행사, 재난 등으로 자원봉사활동이 필요한 경우 적극적으로 참여 가능한 단체

절차 : 접수 → 서류심사 → 승인 및 등록

신청방법 : 자원봉사단체 등록 신청서, 회원명단, 자원봉사 활동 계획서, 운영서약서·보안서약서 작성 및 센터 제출 (※단, 담당자와 상담 필수 / 032-430-7727)

## 중구자원봉사센터

 주소 인천광역시 중구 신포로46번길 31 (내동)

 TEL 032-777-1365

### • 자원봉사

방문신청 : 자원봉사센터에 방문하여 상담 후 배치

전화신청 : 자원봉사센터 전화 상담 후 배치

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청

### • 재능기부

재능분야



#### 전문기술뱅크

집수리, 도배·장판,  
운전, 아·미용 등



#### 의료보건뱅크

의료 활동 및 소독  
방역 등 보건위생



#### 문화예술뱅크

가수, 국악, 등  
문화프로그램



#### 사회복지뱅크

보육, 상담, 간병  
및 가사지원 등



#### 교육뱅크

어학, 교양, 독서 및  
학습지도, 생활체육 강습



#### 법률뱅크

노무, 세무, 행정 등

참여대상 : 재능나눔을 희망하는 개인 및 단체, 기업

참여조건 : 재능이 확인된 자원봉사자(전문가, 분야별 경험자, 자격증 소지자 등)

신청방법

온라인 신청 - 중구자원봉사센터 홈페이지 ⇒ 교육 및 프로그램 ⇒ 재능기부 신청

오프라인 신청 - 중구자원봉사센터 방문 ⇒ 상담 후 신청서 작성



## 웅진군자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 미추홀구 매소홀로 120 웅진군청 의회동 1층

☎ TEL 032-899-2315

### • 자원봉사

방문신청 : 자원봉사센터에 방문하여 상담 후 배치

전화신청 : 자원봉사센터 전화 상담 후 배치

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청



## 동구자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 동구 염전로40번길 70 인천동구 주민행복센터 2층

☎ TEL 032-772-1365

### • 재능나눔 봉사

우산수리봉사단 : 폐우산 수거 및 분리작업, 우산수리 활동

풍선아트봉사단 : 관내 풍선아트 작품 활동

집수리봉사단 : 관내 주거환경 취약가구 발굴 및 맞춤형 집수리 지원

찾아가는 도예교실 : 접시 만들기, 무드등 만들기 등

핸드메이드 : 재봉 및 뜨개 물품 나눔 활동

신청방법 : 홈페이지 교육 및 프로그램 재능나눔에서 신청

### • 자원봉사단체

신청대상 : 최소 10명인 단체(소속센터 동구)

신청방법 : 구성원 모두 1365자원봉사포털 가입

절차 : 신청서 작성 ⇒ 신청/접수 ⇒ 서류검토 및 심사 ⇒ 단체등록 승인/반려



## 미추홀구자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 미추홀구 소성로 189 2층(학익동)

☎ TEL 032-873-1365

### • 자원봉사

신청방법 : 홈페이지 내 봉사참여에서 검색 및 신청 가능

### • 자원봉사단체 지원

신청대상 : 구성원 5인 이상인 집단(소속센터 미추홀구)

절차 : 단체등록신청서 작성 ⇒ 신청 및 접수 ⇒ 서류 검토 및 심사 ⇒ 승인 및 반려

기타사항 : 연1회 활동 시작 전 자원봉사 정기활동 계획서 작성 및 제출



## 연수구자원봉사센터

주소 인천광역시 연수구 한나루로 143

TEL 032-833-1365

### • 자원봉사

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청

### • 자원봉사단체 지원

#### 등록조건

- 단체 등록 회원 수 5인 이상
- 단체 목적에 자원봉사활동에 대한 내용
- 1365포털 가입 필수, 소속 센터 연수구
- 자원봉사 기본교육 이수
- 등록 후 연 1회 이상 자원봉사 실적 필요
- 지역사회 발전에 동참할 의지


절차 : 홈페이지 내 단체등록신청서 작성 ⇒ 신청 및 접수 ⇒ 서류 검토 및 심사  
⇒ 승인 및 반려

기타사항 : 연1회 활동 시작 전 자원봉사 정기활동 계획서 작성 및 제출

접수방법 : 센터 방문

## 서구자원봉사센터

 주소 인천광역시 서구 도요지로202번길 6

 TEL 032-568-1365

### • 자원봉사

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청

### • 자원봉사단체 지원

#### 등록조건

- 단체 등록 회원 수 10인 이상
- 단체 대표자 및 임원 지정(단체장 필수조건 : 인천광역시 서구자원봉사센터 소속)
- 단체 회원 모두 1365 자원봉사포털사이트 가입


절차 : 홈페이지 내 단체등록신청서 작성 ⇒ 신청 및 접수 ⇒ 서류 검토 및 심사  
⇒ 승인 및 반려

기타사항 : 연1회 활동 시작 전 자원봉사 정기활동 계획서 작성 및 제출

접수방법 : 신청서 작성 후 센터 방문

## 남동구자원봉사센터

 주소 인천광역시 남동구 소래로 645

 TEL 032-472-1365

### • 자원봉사

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청

### • 자원봉사단체 지원

#### 등록조건

- 자원봉사 단체 등록 신청서 작성 및 회원명단 제출  
(회원 전체 1365 회원가입 필수 및 소속센터 인천 남동구)

절차 : 신청 ⇒ 접수 및 심사 ⇒ 승인/반려

신청 방법 : 남동구자원봉사센터 팩스(471-1365) 또는 방문접수,  
메일 전송(vtnamdong@hanmail.net)



## 강화군자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 강화군 강화읍 강화대로 430 중앙시장 B동 3층

☎ TEL 032-934-8441

### • 자원봉사

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청



## 부평구자원봉사센터

📍 주소 인천광역시 부평구 장제로 235 3층

☎ TEL 032-509-7518

### • 재능기부

분야 : 법률, 의료, 문화예술·체육, 전문기술, 사회복지, 교육 등

참여조건 : 재능이 확인된 자원봉사자

신청방법 : 전화(032-509-7518) 문의 및 방문접수 / 홈페이지 내 온라인접수

### • 자원봉사

온라인 신청 : 1365자원봉사포털에서 원하는 봉사활동과 활동일 선택 후 신청

### • 환경봉사단

모집인원 : 40명 (선착순 마감)

모집대상 : 부평구 관내 거주하고 있는 성인/청소년 누구나

월1회 세 번째 토요일 참여가능자

정기적인 봉사활동에 부담이 없는 자

활동내용 : 생태교육, 굴포천 모니터링, 하천환경캠페인 등

신청방법 : 신청서(부평구자원봉사센터 홈페이지) 작성

⇒ 이메일(icbp7518@korea.kr) 또는 방문접수

신청문의 : 부평구자원봉사센터 032-509-8768

# 인천문화재단


인천의 문화예술인/예술단체를 지원하고, 인천 시민의 문화예술향유와 자발적인 문화활동 기회 증진을 위해 다양한 사업을 실행하고 있습니다.

## 참여대상

 인천시민 누구나

## 커뮤니티

 주소 인천광역시 중구 제물량로 195 (항동5가 13)

 TEL 032-766-5975

### • 인천생활문화 온라인플랫폼

동아리 가입 신청 : 인천생활문화 온라인플랫폼 홈페이지 내 ⇒ 동아리  
⇒ 동아리 분야별·지역별 검색하여 가입 가능

동아리 등록 신청 : 인천생활문화 온라인플랫폼 홈페이지 내 ⇒ 동아리 등록

### • 생활문화동아리

동아리 가입 방법 : 인천문화재단 홈페이지 내 ⇒ 활동 동아리 찾기

⇒ 원하는 동아리 분류 및 지역별 검색하여 가입 가능

동아리 등록 신청 : 인천문화재단 홈페이지 내 ⇒ 활동 동아리 찾기 ⇒ 동아리 등록

## 인천생활문화센터

솔마루 생활문화센터	주소 인천 동구 화도진로44번길 18 (송현동)
	TEL 032-777-7725
학산생활문화센터 '마당'	주소 인천 미추홀구 인화로 126 (용현동)
	TEL 032-866-3993
북도면 생활문화센터	주소 인천 옹진군 북도면 시도로61번길 65-4 (북도면사무소)
	TEL 032-899-2265
자월면 생활문화센터	주소 인천 옹진군 자월면 자월서로 164 (자월면사무소)
	TEL 032-899-2265
생활문화센터 개항장 문화마당	주소 인천 중구 차이나타운로59번길 15 (선린동)
	TEL 032-760-6472
계양 생활문화센터	주소 인천 계양구 계양산로35번길 11 (계산동)
	TEL 032-450-5872
가정 생활문화센터	주소 인천 서구 서달로 190 (가정동)
	TEL 032-567-1160
연수고가지하보도 생활문화센터(가칭)	주소 인천 연수구 먼우금로 193-2 (청학동)
	TEL 032-749-7305

# 인천시설공단

공공시설물을 효율적으로 관리·운영함으로써 시민생활의 편의와 복리증진에 기여하고 있습니다.

## 참여대상

 인천시민 누구나

## 커뮤니티

 주소 인천광역시 서구 봉수대로 806

 TEL 1577-0220

### • 동호회(검색/개설/가입)

인천시설공단 홈페이지 동호회 게시판에서 원하는 동아리

가입/개설/검색 가능

ex) 친목도모, 운동, 조기축구회, 건강친목 등



# 인천광역치매센터

치매관리방법 및 국가치매관리종합계획에 근거하여, 치매관리를 위한 광역치매센터로 지정받아 운영중인 치매전문기관입니다.

## 커뮤니티

📍 주소 인천광역시 부평구 동수로 56 가톨릭대학교 인천성모병원 제3별관 1층  
☎ TEL 032-472-2027

### • 인지건강센터 힐링-자조모임

모집대상 : 치매환자 및 경도인지장애 진단받은 자의 가족 및 보호자

활동내용 : 자조모임(돌봄에 대한 경험 공유와 치매 관련 교육)

힐링 프로그램 (수공예, 영화 감상, 난타 등)

신청방법 : 방문 또는 전화

- 남부인지건강센터(032-937-4083) / 길상면 해란길 89

- 북부인지건강센터(032-933-4577) / 하점면 강화대로 1220

### • 자조모임

모집대상 : 치매환자 가족 및 보호자

운영일정 : 상시

운영장소 : 자조모임 참여자간 모임이 용이한 장소에서 자율적으로 진행

(장소 지원이 필요한 경우, 치매안심센터 가족카페 이용) / 온라인 자조모임

지원 내용

- 가족카페 모임 장소 제공

- 간단한 다과 제공

- 치매관련 기사 및 정보제공

- 치매상담콜센터 전담상담사 지정

- 온라인 자조모임 등록

신청 및 문의 : 방문 또는 전화

### • 가족교실

모집대상 : 치매환자 가족 및 보호자, 경도인지 저하를 진단받은 환자의 가족 및 보호자

운영일정 : 상시(기수별 운영)

운영장소 : 치매안심센터

지원 내용 : 치매알기, 돌보는 지혜, 알짜 정보

신청 및 문의 : 방문 또는 전화

### • 가족카페

모집대상 : 치매환자, 치매환자 가족 및 보호자, 60세 이상 지역주민 누구나

운영장소 : 치매안심센터 가족카페

운영일정 : 상시운영(10:00 ~ 17:00) / 오전·오후 각 3시간 이상 운영 기본

지원 내용

- 치매관련 도서 및 소책자, 리플릿 등 비치
- 치매관련 DVD, 인지재활프로그램교구 비치
- 간단한 다과 및 음료 제공
- 가족카페 방문자의 다과 및 음료 이용은 셀프

신청 및 문의 : 방문 또는 전화

# 여성사회교육기관

여성인력 개발을 통한 여성사회경제활동 진출에 기여하고, 다양한 문화예술 건강 관리 과정을 운영하여 여가선용 및 자아실현의 기회를 제공한다.

## 참여대상

 인천시민 누구나

## 커뮤니티

---

### • 인천여성가족재단 학습동아리

접수방법 : 홈페이지 공지사항에서 공고문 다운로드 후 작성해서 방문접수

(재단 본관 1층 교육사업부)

신청자격 : 본 재단 수강생(수료생 포함) 70% 이상으로 구성된 성인학습자로 5~20명

자발적, 정기적, 지속적 모임

문의전화 : 032-511-3141(ARS 1번)

---

# 보건소

지역의 공중보건 향상 및 증진을 도모하기 위해 시·군·구 단위에 설치되어 있는 기관으로 기본 의료 업무와 각종 보건행정을 전담하고 있습니다.

## 커뮤니티

### • 송의보건지소 문화체험 자조모임(영화 관람)

활동장소 : 송의보건지소에서 버스 타고 다같이 영화공간주안으로 이동

활동대상 : 보건지소 등록 장애인

활동내용 : 장애인 및 보호자의 정서함양을 위한 영화 관람

참가비 : 무료

신청방법 : 선착순 / 전화 및 방문접수(032-880-5766)

### • 함께해요!! 1560 미추홀 힐링 프로그램

장소 및 시간 : 주 2회 (화, 목)

승학체육공원 19:00~20:00 (70명)

남구청운동장 18:00~19:00 (50명)

수봉공원 19:00~20:00 (70명)

용정근린공원 16:00~17:00 (50명)

미추홀 공원 16:00~17:00 (50명)

활동내용 : 올바른 걷기운동법 및 스트레칭 운동 지도, 신체 밸런스 검사 및 신체기능 나이알기 검사, 걷기운동 활성화 동아리에 대하여 인센티브 제공

신청방법 : 미추홀구보건소 3층 주민체력관리실 현장 접수 또는 전화 접수 (032-880-5426)

### • 삼산건강생활지원센터 걷기 자율동아리

모집대상 : 부평구민 누구나

활동장소 : 동아리별 생활터 (아파트, 공원 등)

활동내용 : 자율적으로 4인이상 구성하여 신청, 주 1회 이상 동아리별 자율적인 걷기운동 실시, 걷기앱(워크온)을 통한 동아리별 걸음수 및 참여 우수 동아리 인센티브 제공

신청방법 : 방문(부평구 북평북로 447, 4층 삼산건강생활지원센터) 및 전화 접수(032-456-4177)

---

# 평생학습관

모든 시민이 양질의 교육을 받을 수 있도록 맞춤형교육을 설계하고 교육 인프라를 구축합니다.

## 커뮤니티

### • 계양구 평생학습 동아리

신청방법 : 계양구 평생학습 포털 내 교육신청 ⇒ 평생학습 동아리  
⇒ 동아리 현황에서 원하는 동아리 검색 및 가입 가능

### • 미추홀구 평생학습관 동아리

신청방법 : 미추홀구 평생학습관 홈페이지 내 학습인프라 ⇒ 학습동아리  
⇒ 동아리찾기에서 원하는 동아리 검색 및 가입 가능

### • 서구 평생학습관 동아리

신청방법 : 서구 평생학습관 홈페이지 내 평생학습 동아리  
⇒ 학습동아리 현황에서 원하는 동아리 검색 및 가입 문의 후 가입 가능

### • 남동구 평생학습관 동아리

신청방법 : 남동구 평생학습관 홈페이지 내 평생학습 네트워크 ⇒ 학습동아리 ⇒  
학습동아리 현황에서 동아리 검색 후 남동구청 평생교육과  
032-453-6055로 문의

### • 부평구 평생학습관 재능나눔

신청방법 : 부평구 평생학습관 홈페이지 ⇒ 참여마당  
⇒ 재능나눔에서 본인이 지닌 다양한 재능 나눔 신청 가능

### • 인천광역시교육청 평생학습관 재능나눔

신청방법 : 인천광역시교육청 평생학습관 홈페이지 내 평생학습프로그램  
⇒ 재능기부프로그램 ⇒ 재능기부 신청에서 신청 가능

## • 학습동아리

모집대상 : 인천에 거주 중인 10인 이상의 성인으로 구성

활동 범위

- 영리 또는 정치, 종교 등의 목적이 아닌 순수 학습과 지식 공유를 위한 활동
- 관내 평생학습프로그램 수료 후 심화된 학습과 기술을 습득하기 위한 활동

준수 사항 : 출석률 50% 미만, 민원 3회 이상시 등록취소

신청 방법 : 신청서 작성 후 홈페이지 / 방문 / 메일 / 우편 접수 중 택1(신청 기간 중)

---

# 인천 마을공동체만들기 지원센터

주민 스스로 마을의 일을 결정하고 추진할 수 있는 주민주도 기반의 마을공동체를 만들기 위해 교육과 학습, 교류와 협력 등 네트워크, 공모사업 지원, 홍보 등의 사업을 진행하고 있습니다.

## 커뮤니티

📍 주소 인천광역시 미추홀구 석정로 229 12층 1206호

☎ TEL 032-777-8200

### • 마을지원활동가

선발인원 : 20명 이내

신청자격

- 마을공동체 공모 사업 1년 이상 경험있는 인천시민
- 마을활동 및 주민모임을 조직해 본 경험이 있는 자  
(마을공동체, 주민자치, 사회적경제, 도시재생 등)

접수방법 : 이메일, 우편, 방문 접수 중 택1

접수처 : 이메일 [angela07@korea.kr](mailto:angela07@korea.kr)

등기우편 / 방문 (22101) 인천광역시 미추홀구 석정로 229, 제물포스마트 타운 12층

# 인천광역시자살예방센터

자살예방을 위한 인식개선사업, 사회적 지지체계 마련, 캠페인 등 다양한 사업을 추진하고 있습니다.

## 커뮤니티

📍 주소 인천광역시 미추홀구 경인로 229 인천IT타워 3층

☎ TEL 032-468-9917

### • 생명사랑활동가

활동내용 : 지역사회 활동 또는 일상생활에서 자살위험에 처한 분들을 발견하여, 어려움을 경청하고 도움을 받을 수 있는 전문기관으로 연계, 안내하는 활동

신청방법 : 인천광역시자살예방센터 홈페이지 내

생명지킴이 ⇒ 생명사랑활동가 ⇒ 페이지 하단 생명사랑활동가 신청

### • 생명사랑간호사

활동내용 : 의료기관 및 지역사회에서 간호 업무 시 자살위험에 처한 분들을 발견하여, 상담 및 도움을 받을 수 있는 전문가 또는 전문기관으로 적극 연계, 안내하는 활동

신청방법 : 홈페이지 내

생명지킴이 ⇒ 생명사랑간호사 ⇒ 페이지 하단 생명사랑간호사 신청

인생의 가치를 더하고 천가지 꿈을 더하다  
**인천고령사회대응센터**

**노후준비지원사업안내**

**상담**



노후준비상담실 운영  
찾아가는 상담 / 집단 상담

**교육**



노후준비 교육 및 특강  
제2경력개발 교육

**특화사업**



노후준비 전문인력 양성  
인재뱅크, 사회공헌단 운영  
세대공감 프로젝트 운영

**인식확산**



노후준비 컨퍼런스  
인식 개선 캠페인 및 공모전  
노후준비 정보지 제작

**인천고령사회대응센터 이용안내**

이용시간 | 평일(월~금) 09:00~18:00

홈페이지 | [inlife.or.kr](http://inlife.or.kr)



홈페이지



페이스북



블로그

인천광역시 미추홀구 석정로229 JST제물포스마트타운 10층 T.032-751-5491 F.032-715-5319

