



“물 위의 꿈, 그린웨일즈 현실로”

푸른방송 수상스포츠 팀, 문체부 직장운동경기부 지원사업 선정
3년간 매년 5,400만 원 확보...지역과 국제 무대에서 수상스포츠 경쟁력 강화 기대

푸른방송 소속 수상스포츠 팀 그린웨일즈가 문화체육관광부가 주관한 ‘2026년 직장운동경기부 운영 지원 공모사업’에 최종 선정되며, 향후 3년간 매년 5,400만 원의 운영비를 확보했다.

이번 공모사업은 직장운동경기부의 안정적 운영과 선수 육성을 위해 마련된 지원사업으로, 전국에서 엄격한 심사를 거쳐 선정된 팀만 혜택을 받는다. 그린웨일즈팀은 수상스키와 웨이크보드 분야에서 전문성과 성장 가능성을 인정받아 최종 명단에 이름을 올렸다.

이번 지원 대상에는 팀 소속 선수 4명이 포함됐다. 그린웨일즈는 확보한 예산을 국내외 전지훈련, 전문 장비 구입, 각종 대회 참가 경비 등에 집중 투자할 계획이다. 이를 통해 선수 개인 기량 향상뿐 아니라 팀 전체의 국제 경쟁력 강화에도 속도를 낼 전망이다.

특히 지난해 11월 홍콩 카이탁에서 열린 아시아 최대 규모 웨이크스포츠 대회에서 신현정 선수가 1위를 차지하며 국제무대 경쟁력을 입증한 점이 선정에 긍정적으로 작용했다는 평가다.

푸른방송 그린웨일즈팀 조현수 단



푸른방송 그린웨일즈팀

장은 “이번 선정은 선수들의 노력과 지역사회의 꾸준한 지원이 만들어 낸 값진 성과”라며 “안정적 지원을 바탕으로 선수들이 훈련과 경기에만 전념할 수 있는 환경을 조성해, 그린웨일즈가 지역 대표 수상스포츠

실업팀으로 자리매김하도록 최선을 다하겠다.”고 밝혔다.

이어 조 단장은 “국내 대회뿐 아니라 국제무대에서도 지역과 팀의 이름을 알릴 수 있도록 중장기적 육성 전략을 차질 없이 추진하겠다.”

고 덧붙였다.

푸른방송은 이번 지원을 계기로 생활체육과 전문체육의 균형 발전, 수상스포츠 저변 확대, 지역 스포츠 브랜드 가치 제고에도 적극 나선다는 계획이다. 변선희 객원기자

www.prsinmun.co.kr

고객을 내 가게로 올 수 있게!

5만원이면 할수있다!!

경제적인 비용으로, 광고 효과는 더 크게!
늘어나는 고객, 커져가는 인지도 푸른신문에서 이뤄드리겠습니다.

광고문의 053-572-6000

보험회사 단순 사무보조 아르바이트 모집

보험회사 업무 아시는 분이면 대환영입니다.

여성 중심의 팀에서 함께할 사무보조 아르바이트를 찾습니다.
서류 발행과 간단한 업무 지원이 주 업무이며, 보험회사 업무 경험이 있으신 분은 우대합니다.

※현재 해당 부서는 여성 직원들로 구성되어 있어, 여성 지원자분들께 보다 적합한 업무 환경입니다.

□ 업무내용

- 서류발행
- 업무보조
- 단순 사무 관련

□ 근무조건

- 위치 : 반월당 현대백화점 근처
- 시급 : 10,320원
- 기간 및 시간 : 월~금 / 오전 10시 ~ 오후 3시
※ 근무시간 및 시급 협의 가능



“주민의 목소리, 달서구의 내일을 열다”

2026 희망플러스 현장소통... 감삼동서 주민 의견 직접 청취·현안 논의

달서구는 지난 9일(금)~1월 29일(목)까지 23개 동 행정복지센터를 순회하며 '2026 희망플러스 현장소통'을 진행한 다.

이 가운데 감삼동에서는 이태훈 구청장을 비롯해 지역 국회의원, 시·구의원, 유관 기관 관계자, 각급 단체장, 주민 등 35명이 참석해 구정 주요 사업을 설명 듣고, 감삼동 현안에 대한 다양한 의견을 나눴다.

주민들은 대구 신청사 건립, 감삼동 재개발 구역 진행 상황을 비롯해 골목길 CCTV 설치, 하수도 정비 등 생활과 밀접한 사안에 대해 의견을 제



시했다. 이에 구청장과 담당 부서 관계자들은 현장에서 바로 대응 가능한 사안은 신속히 처리하고, 검토와 예산이 필요한 사항은 관련 부서와

협력해 실질적인 해결 방안을 마련하겠다고 밝혔다.

한미숙 감삼동장은 “오늘 매서운 추위에도 우리 동네를 위해 귀한 시간을 내주신 주민 여러분께 감사드립니다.”며 “주민들이 제안한 사항들이 일회성에 그치지 않고 구정에

반영될 수 있도록 꼼꼼히 챙기겠다.”고 말했다.

김진규 감삼동 주민자치위원장도 “주민들이 건의한 내용들이 하나하나 결실을 맺어 감삼동이 달서구에서 가장 살기 좋은 동네가 될 수 있도록 힘껏 보태겠다.”고 밝혔다.

달서구는 이번 현장소통을 통해 새해를 주민과 함께 시작하며, 주민들의 생생한 목소리를 정책에 반영할 계획이다. 각 동의 발전과 달서구 전체 성장을 위한 이번 행보에 지속적인 관심과 참여가 기대된다. 이세경 객원기자

지역인사 동정

계명대 김경현 교수

중대재해처벌법 ESG 영향 논문 게재

계명대학교 김경현 교수가 제1저자로 참여한 연구가 SSCI Q1 국제학술지 Journal of Asian Economics에 게재됐다.

연구는 한국의 중대재해처벌법 도입이 기업의 ESG 성과에 미친 영향을 실증 분석한 것으로, 규제 준수 비용 증가와 불확실성 확대가 기업의 장기 투자 성격인 ESG 활동을 위축시킬 수 있음을 보여준다.

특히 중대재해 위험이 높은 산업의 기업일수록 법 시행 이후 ESG 점수가 유의하게 하락했으며, 환경(E)과 사회(S) 부문에서 감소가 두드러졌다. 연구진은 산업 안전 정책과 기업의 지속가능경영 전략을 균형 있게 설계할 필요성을 시사했다.



‘심화 국간장’ 유해물질 검출... 식약처, 판매 중단·회수 조치

식품의약품안전처는 달서구 소재 삼화식품공사가 제조·판매한 ‘삼화맑은국간장’에서 유해물질 3-MCPD가 기준치를 초과 검출돼 판매 중단과 회수 조치를 내렸다.

3-MCPD(3-Monochloropropane-1,2-diol)는 대두 등 식물성 단백질이 산으로 분해되는 과정에서 비의도적으로 생성될 수 있는 물질이다.

이번 검사에서 해당 제품에서는 kg당 0.93mg이 검출돼 기준치의 46배를 초과한 것으로 확인됐다. 회수 대상은 소비기한이 2027년 12월 21일로 표시된 제품으로, 식약처는 해당 제품을 구매한 소비자에게 즉시 섭취를 중단하고 구입처에 반품할 것을 당부했다.



이세경 객원기자

2026년 달서문화학교

제24기

수강생 모집



한문교실



사진교실



가야금교실



서예교실

■ 교육상세 : 수강기간 3월~12월(10개월)

강좌명	강사명	교육시간	장소	정원	개강
한문	백운용	매주(월) 14:00~16:00	6강의실	20여명	3월 9일
사진	김종수	매주(화) 14:00~16:00	5강의실	20여명	3월 10일
가야금	조정임	매주(수) 14:00~16:00	3강의실	8명	3월 11일
서예	김금자	매주(금) 14:00~16:00	7강의실	15여명	3월 6일

※모집 인원이 개강 충족 인원에 미달되면 폐강될 수 있습니다.

■ 수강대상 : 달서구민

■ 접수기간 : 신규접수 ⇒ 2월 3일(화) ~ 2월 4일(수)

정기접수 ⇒ 2월 5일(목) ~ 2월 11일(수)

(운영시간 ⇒ 평일 10:00~12:00, 13:00~17:30 / **선착순 접수**)

■ 수 강 료 : 무료 (단, 교재·재료비는 수강생 부담)

대구광역시 달서구 문화회관길 160(장기동) 별관 2층

달서구문화원 ☎ 053-554-4800

MBC+
CREATIVE MEDIA GROUP



MBC every1

국내 최고 버라이어티 채널

MBC SPORTS+

대한민국 No.1 스포츠 채널



MBC drama

드라마로 꿈꾸는 세상

MBC ON

다시보는 감동, 함께하는 재미



MBC M

내 손 안의 즐거움

MBC+
CREATIVE MEDIA GROUP



달서목재문화관 ‘우수 목재문화체험장’ 선정

달서구는 달서목재문화관이 산림청이 주최한 ‘2025년 우수 목재문화체험장’에 선정돼 산림청장상을 수상했다.

이번 선정은 주민들에게 양질의 목재문화 서비스를 제공하고 목재문화 활성화에 기여한 체험장을 발굴하기 위해 추진됐다. 달서목재문화관은 체험·교육 프로그램 운영과 전문인력 확보, 지역 연계 활동 등에서 높은 평가를 받았다.

2021년 달서별빛캠프 내에 개관한 달서목재문화관은 목재체험장과 나무상상놀이터, 전시실을 갖춘 복합문화공간으로, DIY 생활목 공반 등 체험 프로그램을 운영하며 주민들의 호응을 얻고 있다.

<자료제공:달서구청>



달서구, 지역업체 발주·제품 우선구매 대책회의…지역경제 활성화 방안 모색

달서구는 지난 20일(화) 지역업체 지원과 지역경제 활성화를 위해 ‘지역업체 발주 확대 및 지역제품 우선구매 대책회의’를 열고, 관내업체 우선계약과 지역제품 활용 방안 등을 논의했다.

<자료제공:달서구청>



대구달서경찰서, 새내기 운전자 음주운전 근절 교육

대구달서경찰서(서장 채승기)는 겨울방학 동안 고려자동차운전전문학과 함께 대학생과 수능 응시생 등 새내기 운전자를 대상으로 음주운전 근절 교육과 홍보활동을 진행했다.

<자료제공:달서경찰서>



달서구, 지역사회보장협의체 역량강화 교육…현장 대응력 강화

달서구는 지난 20일(화) 지역사회보장협의체 위원 200여 명을 대상으로 2026년 사업 안내와 역량강화 교육을 진행하고, 우수사례를 공유했다.

<자료제공:달서구청>

달서구 취업노크 대구서부고용센터

■ 관리·사무직

사업체명	모집직종	학력	임금
(주)떡피는사람들 070-4685-2002	생산관리 사무원(음식료품)	고졸 이상	월 250~300만 원
주식회사 해동건설 053-525-6700	총무 및 일반 사무원	무관	연 3,100~4,000만 원 (상여 10%)
(주)보광이엔티 053-605-6508	영업 기획·관리·지원 사무원	무관	월 2,156,880~ 월 2,300,000원
주식회사 일영테크 053-592-4717	품질관리 사무원 (기계·자동차·금속)	무관	연 4,000~4,200만 원
주식회사 지텍산업 053-585-2401	경리 사무원	무관	월 220~230만 원
위타매니먼트 주식회사 053-564-7272	경영 기획 사무원	대졸 (2~4년)	연 3,800만 원 이상

■ 기술 기능직

사업체명	모집직종	학력	임금
효성타이어(주) 대구공장 053-589-7016	공장 전기관리원	무관	연 3,200만 원 이상
화성세탁기계 053-583-5567	섬유기계 설치·정비원	무관	연 3,000~3,600만 원 (상여 100%)
(주)로알정공 053-583-8651	CNC 선반 조작원 (NC 선반 조작원)	무관	시급 12,000원 이상
나니금속 053-605-6498	금형원	중졸 이상	월 300~400만 원
세이기전주 053-581-8196	전기 및 전자설비 조작원	무관	시급 10,320원 이상
대구국토농병원 053-605-6540	건물 보수원 및 영선원 (아파트 기계·전기 시설관리 제외)	무관	월 300~350만 원

■ 단순생산직

사업체명	모집직종	학력	임금
동남공업사 053-588-1600	기타 제조 관련 단순 종사원	무관	시급 10,320원 이상
(주)에이섬유 053-584-2677	섬유·약품 분야 단순 종사원	무관	월 2,156,880원 이상
(주)디맥스 053-592-3146	기타 비금속제품 관련 생산기 조작원	무관	월 220만 원 (상여 10%)
(주)동해기전 053-285-4331	자동차 부품 조립원 (검사원 포함)	무관	시급 10,320원 이상
삼화식품공사 053-583-2211	기타 식품가공 관련 기계 조작원(유지, 장류, 조마식품)	무관	월 2,156,880원 이상 (상여 350%)
(주)비봉푸드 053-593-5661	기타 식품가공 관련 기계 조작원(유지, 장류, 조마식품)	무관	시급 10,320원 이상

■ 영업(판매), 운전배송직

사업체명	모집직종	학력	임금
주식회사 유영영직 053-354-2271	창고 관리원 (자재 검수원 포함)	무관	월 2,687,000원 이상
주식회사 엔비글로벌 053-591-7706	배송·납품 운전원 (납품영업 포함)	무관	시급 10,320원 이상
주식회사 에스케이엘 우영영 053-351-5487	배송·납품 운전원 (납품영업 포함)	고졸 이상	월 250만 원 이상
성광약품 053-567-9974	배송·납품 운전원 (납품영업 포함)	대졸 (2~3년)	월 230만 원
유경상사 053-583-2428	배송·납품 운전원 (납품영업 포함)	무관	연 3,360만 원 이상
에스타밴드(STBAND) 053-285-4331	기술 영업원	대졸(4년)	연 3,000만 원

※ 문의: 대구서부고용센터 053)605-6508 www.work.go.kr/daeguseobu

우리동네 구성원, 크고 작은 소식들이 살아 있는 곳!

지역민을 위한 푸른방송 ch1

우리동네 푸른방송 CS 푸른방송

제보 및 가입 A/S **551-2000**



달성소방서 여성의용소방대장 이·취임식…장해숙 대장 취임, 지역 안전 활동 새 출발

대구 달성소방서는 지난 23일(금) 비슬산유스호스텔 대강당에서 여성의용소방대장 이·취임식을 개최했다.

이날 행사에는 최재훈 달성군수, 김은영 달성군의회 의

장, 군의원, 소방공무원, 의용소방대원 등 100여 명이 참석했다.

황성희 이임 대장의 노고에 감사의 뜻을 전하고, 장해숙 신임 대장의 공식 출범을 축하하는 자리였다.

장해숙 신임 대장은 2018년 의용소방대에 임용된 이후 2020년 총무부장, 2023년 여성부대장을 역임하며 풍부한 현장 경험을 쌓아왔다.

재난 대응과 예방 중심 안전 활동에 꾸준히 참여해 실무 능력을 갖춘 인물로 평가 받는다.

달성소방서 여성의용소방대는 산불 등 재난 발생 시 초기 진화와 주민 대피 지원을 담당하며, 평상시에는 화재 예방 캠페인과 안전 홍보 활동을 통해 지역 주민들의 안전 의식 제고에 힘을 예정이다.

장해숙 대장은 취임사에서

“대원 간 소통과 화합을 바탕으로 재난 대응과 예방 활동에 앞장서 군민의 생명과 재산 보호를 위해 최선을 다하겠다.”고 포부를 밝혔다.

최재훈 달성군수는 “의용소방대는 재난 발생 시 가장 먼저 현장에 나서는 지역 안전의 버팀목”이라며 “군에서도 안정적인 활동 환경을 지원하겠다.”고 말했다.

최준업 객원기자

달성군의회 소식

자료제공:달성군의회



달성군의회, 소상공인 심리 회복 정책토론회

달성군의회 김보경 부의장은 지난 22일(목) 의회 1층 제1회의실에서 ‘달성군 소상공인 심리 회복 및 지원모델 구축’을 주제로 정책토론회를 열었다. 토론회에서는 지역 소상공인의 심리적 어려움을 극복하기 위한 맞춤형 상담 서비스 도입 방안과 실행 가능한 지원 모델이 논의됐다. 김 부의장은 “소상공인의 정신건강 회복이 경영 안정성과 상권 경쟁력 강화로 이어질 수 있도록 정책 마련에 힘쓰겠다.”고 밝혔다.

사건·사고

달서구 도원동 아파트 화재…주민 1명 중상, 16분 만에 진화

지난 26일(월) 오후 8시 35분쯤 대구 달서구 도원동의 한 아파트에서 화재가 발생해 주민 1명이 중상을 입고 병원으로 이송됐다.

이 불로 아파트 한 세대 내부가 대부분 소실되면서 소방서 추산 약 1,692만 원의 재산 피해가 발생했다. 화재는 신고 접수 후 약 16분 만에 진화됐다.

화재 당시 주민 9명은 스스로 대피했으며, 나머지 11명은 출동한 소방관의 유도하에 건물 밖으로 빠져나왔다. 이 과정에서 1명이 2도 화상을 입었고, 6명은 연기를 흡입했으나 생명에는 지장이 없는 것으로 전해졌다.

소방 당국은 충전 중이던 전기자전거 배터리에서 불이 시작된 것으로 보고 정확한 화재 원인을 조사하고 있다.



〈자료제공 대구소방안전본부〉

지금, 여기 동네 소식!

* 달성군 우수 농·특산물 설맞이 특별행사

2월 15일(일)까지, 롯데백화점 대구점(지하 2층 식품관)

온라인 쇼핑몰 [참달성 <https://chamdls.com>
마스터파머 www.masterfarmer.co.kr

* ‘솔로탈출 결혼원정대’ 회원 상시 모집

신청 자격: 달서구에 주소지·직장 둔 미혼 남녀
달서구와 협약을 체결한 기관 소속자
달서구청 홈페이지 신청 / 문의) 053-667-3795

* 2025 하반기 미디어 아트 전시

2월 13일(금)까지, 평일 오전 9시~오후 5시까지

대구학생예술창작터 1층 프루덴셜 갤러리(☎부담 0811)
문의: 053-231-1806

* ‘보이지 않는 우주’ 특별기획전

3월 2일(월)까지, 국립대구과학관 1층 기획전시실

※ 무료 체험 이벤트 ‘우주네트’: 화~토요일 한정 접수
문의: 053-670-6114

* 달성군 ‘자기주도학습센터’ 운영

달성이룸캠프(달성중 학교복합시설) 내 위치

평일 오후 4시~9시까지

달성군 중·고등학생 이용 가능(예비 중학생 포함)
정원 80명 상시 모집 중 / 이용료 무료



온라인신청 카카오톡
오른채팅 문의



칭찬하고 응원해요

칭찬은 고래도 춤추게 합니다. 칭찬은 생활의 활력소요 이웃에 대한 사랑입니다.

푸른신문은 이웃에 대한 사랑을 실천하고 아름다운 사회를 조성하며 지역사회에 활력을 불어넣기 위해 '칭찬 릴레이' 코너를 마련합니다. <편집자 주>

푸른신문에서는
주민여러분의 따뜻한 칭찬과 응원, 미담사례를
접수 받고 있습니다.

푸른신문 '칭찬하고 응원해요'란에 들어갈
가족 또는 우리 이웃들에 대한
힘이 되는 메시지와 사진을 함께 보내 주시면
예쁘게 편집해서 실어드립니다.

주민 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

온 세상이 칭찬과 격려로 넘쳐나는
그 날까지 푸른신문의
'칭찬하고 응원해요'는
계속됩니다.



*접수는 이메일 pr5726000@naver.com로 보내주세요.

푸른방송 총무팀 박소진 사원 칭찬하고 응원합니다.

푸른방송의 밝은 에너지!! 박소진 사원은 언제나 환한 미소와 친절하
태도로 주변에 긍정적인 에너지를 전해줍니다. 바쁜 총무팀 업무 속에서
도 변함없이 밝은 표정으로 응대해 주는 모습은 많은 직원들에게 작은
위로이자 큰 힘이 됩니다.

총무팀의 크고 작은 업무를 책임감 있게 수행하면서도 늘 명랑함을 잃
지 않는 모습은 모두에게 든든한 힘이 됩니다.

특히 박소진 사원이 전해주시는 밝은 에너지
는 푸른방송의 분위기를 한층 따뜻하게 만들며,
회사 전체에 긍정적인 영향을 줍니다.

항상 같은 자리에서 묵묵히 최선을 다해주
는 박소진 사원에게 감사의 마음을 전합니
다.

앞으로도 지금처럼 밝은 웃음과 좋은
일들이 함께하길 바라며, 진심으로 응원
합니다.

칭찬하는 사람: 이현



칭찬받는 사람: 윤경자 씨

일상 속에서 빛나는 '나눔의 발걸음' 칭찬하고 응원합니다.

윤경자님은 지역사회 안에서 맡
은 역할을 차분히 감당하며, 나눔을
꾸준히 실천해 오고 있는 분입니다.

농협생활개선회 회장으로서 회원
들의 의견을 세심하게 살피고, 조직
이 안정적으로 운영될 수 있도록 책
임 있는 리더십을 발휘해 왔습니다.

또한 윤경자님은 성서 지역 여러
복지관에서 꾸준히 자원봉사를 하며

어르신들을 정성껏 돌보고 계십니
다.

한 끼의 식사에도 마음을 담아 어
르신 한 분 한 분께 따뜻한 관심과
배려를 전하며, 드러내기보다 일상
속에서 행동으로 실천하는 모습이
인상적입니다.

이러한 꾸준함은 지역 어르신들과
주민들에게 깊은 신뢰와 잔잔한 위

로로 전해지고 있습니다.

맡은 자리에서는 책임을 다하고,
필요한 곳에서는 기꺼이 손을 보태
는 윤경자님의 걸음은 지역 공동체
에 따뜻한 힘이 되고 있습니다.

'칭찬 릴레이'를 통해 오랜 시간
조용히 나눔을 이어온 윤경자님께
진심 어린 감사의 마음을 전합니다.

칭찬하는 사람: 김현두

푸른방송과 푸른신문이 지역민들과 함께 하겠습니다.

우리 지역 달서구 달성군의 **중소상인들에게 힘이 되고자** 기획기사를 게재하고 있습니다.

기획기사를 통해 가게 **홍보의 기회**를 제공하고 지역민들에게는 다시 일어설 수 있는 **희망의 메시지**가 전달될 수 있도록 하겠습니다.

홍보가 필요하신 분은 푸른방송 551-2000, 푸른신문 572-6000로 연락 주십시오.

* 1. 여러분의 이야기를 들려주세요.

푸른신문에 제보해 주신 기사가 게재되신 분께는 소정의 기념품을 드립니다.

* 2. 사랑하는 사람, 보고싶은 사람, 고마운 분들에게 '사랑의 메시지'를 보내세요.

사연과 관련 사진 동영상 등을 푸른방송 제작팀 이메일로 보내주세요.
(이메일 gcsup@gcs.co.kr)

푸른방송
홈페이지 QR코드



푸른신문와이드인
홈페이지 QR코드





Ch.1 프로그램 소개

Channel for you

행복한 달서구 달성군 ▶ 정겨운 우리동네



지역의 다양한 행사나 동아리, 동호회 등의 행사를 제작, 방영하는 프로그램

Hear U(버스킹)



당신의 목소리를 듣는다. 힐링 음악 프로그램

푸른초대석



인터뷰를 통한 우리지역민의 세상사는 이야기, #공감대화 #우리지역 사람들의 이야기 일문 일답의 인터뷰 형식의 교양 프로그램(인터뷰를 통한 우리 지역민의 세상사는 이야기)

지역채널 뉴스 ▶ ch1 푸른방송 NEWS



지역의 생생한 소식을 신속히 전해드립니다.

▶ 방송시간

매일 ⇨ 00:00 / 03:00 / 06:00 / 08:00 / 12:00 / 16:00 / 19:00

종합편성채널 (종편)

▶ TV조선 토요일 밤 9:10



대한민국 최강! 샌 캐릭터들이 한자리에 모였다. 진보한 시사는 박수받지만 진부한 시사는 외면 받는다. 서로 코드가 맞지 않는 강적들이 뭉쳤다. 고품격 저품격 사이의 아슬아슬한 시사쇼!

▶ JTBC 토요일 밤 8:50



인생을 살다보면 마주치게 되는 사소하지만 궁금해 견딜 수 없는 질문들
그럴 땐!!! '질문하라! 아는 형님이 답할 것이다.'

나이도, 출신도, 성격도, 외모도 전혀 다르지만
그들만의 방식으로 추측하고! 실험하고! 전해 주는
'아는 형님'만의 인생 해답!

케이블 채널



▶ tvN 매주(토·일) 밤 9시 10분

1997년, 수상한 돈의 흐름을 감지한 35살 증권감독원 감독관 홍금보는 한민증권 사주 일가의 비리를 잡기 위해 스무 살로 환골탈태한다. 20살 말단 사원으로 위장 취업하며 회사에 잠입한다.

여직원을 이름 대신 '미스'라고 부르던 시절, 평생 1등을 지켜온 그녀는 어린 여사원들을 언니로 모시며 뜻밖의 우정을 쌓는다.

또 만년 뒷방 부서 위기관리본부 동료들과 일하며 때로는 환장하지만, 때로는 환상적인 팀워크를 경험한다.

2026년, 우리는 팬데믹과 불안 속에서 90년대를 다시 이야기한다. 냉혹한 경쟁 속에서도 연대와 공동체 회복에 대한 기대를 담는다.

이 드라마는 공감, 희망, 연대에 관한 이야기다. 스스로 가방끈을 자르고 '언더커버'가 된 홍금보가 일개미들과 함께 기득권의 비리를 파헤치며 성장하는 과정을 신뜻하고 경쾌하게 그린다.

푸른방송 최신 영화관(VOD)

▶ 뽀빠리 사람들

"세상의 부부들은 정말 밤마다 사랑을 나누니까?"
한때는 뜨거웠지만 이제는 무미건조한 일상만 남은 부부 정아(공효진)와 현수(김동욱).

요즘 두 사람을 괴롭히는 건 매일 밤 유난히 활기찬 뽀빠리 부부 김 선생(하정우)과 수경(이하늬)이다.

공사 소음을 참아준데 대한 감사로 저녁 식사를 마련한 자리에서, 뽀빠리 부부는 두 사람에게 예상치 못한 제안을 건네는데...



▶ 정보원

작전 실패로 강등된 형사 오남혁은 한탕 후 은퇴를 꿈꾸며 밀수 조직의 정보원 조태봉을 이용하려 한다.

하지만 조태봉은 돈을 챙겨 도망치고, 오남혁은 정체불명의 무리에게 납치된다.

뜻밖의 범죄 사건에 휘말린 두 사람은 각자의 목적을 위해 공조 수사에 나서게 되는 데...



사장님의 가게, **무료로 광고**해 드립니다. 지금 신청하세요!
달서구 · 달성군 중소기업들에게 힘이 되고자 합니다. 많은 관심과 참여 바랍니다. 문의 053)572-6000

지역사랑 파트너

‘나’ 보다 ‘우리’가 강하다. 서로 **도우며** **힘들수록 함께해요!**

달서구

감삼동

주막

대구광역시 달서구 감삼길16 A동 1층 T 0507-1410-2206

[I I I I]

M T G.
coffee & bakery

대구 달서구 감삼남길 144 1층 엠티지



호주식 커피전문점
Coffee **bite.**
감삼점 070.8911.2222



달개맥주
대구광역시 달서구 감삼길16 A동 1층
T 0507-1402-2258



문의 053.521.4567 달서구 당산로 187



문의전화 053-566-3559 달서구 감삼길24



예약 053.522.1333 달서구 당산로 161-1



문의 053.554.5958 달서구 당산로 175-1



달서구

상인1·2·3동

Q 24시
타이, 아로마 마사지

T.(053)636-5238
달서구 상인서로 20 (4층)
(구. 상인나이트 건너편)

샤브 20
FRESH SHABU SHABU

무제한 프리미엄 샤브샤브

상인점 T. 0507-1356-4920



성당동

Live Music Cafe
야간열차
010-901-2309
T. 053.652.7888
달서구 구미로 223(성당동 830-30) 세강병원 맞은편



대성기사님 식당
예약 문의 ☎053.621.3313
달서구 성당동 108-211



송현1·2동 / 신당동



나무집

T 070-8911-3333

대구광역시 달서구 학산로178(푸른방송 해림빌관 C동 1층)

와룡반점
신속배달 053.586.1080
계명대 로데오거리 레드블록에 있습니다.

도담골
푸른방송·신문광고
보고오신 고객
음료수 1병 서비스
예약전화 053-592-9990
달서구 달서로101길 35

(주)한국안전기술원
KIST Korea Institute of Safety & Technology
장부지정 [안전관리전문기관] [안전보건교육기관]
[안전환경건설팀]
☎ 053.523.8700 / 010.2227.1284
본사 : 대구광역시 북구 구서로 155길 25



용산동 1·2동

오늘도 예쁘다
미용실
☎ 0507.1458.2503 달서구 외봉로53길 92

GuaGua 파파문식
김밥 / 떡볶이 / 튀김 / 어묵
☎ 053-588-6638
달서구 성서로350
평화1로 상가

미지초 어탕
어탕하면 미지초
양도 푸짐! 맛도 대박!
☎ 053-567-7976
용산동 613



월성1·2동

어부뚝단배
조물탕·죽·도세우·해산물·문어
달서구 조물로14
월성동 휴먼리츠 102호
T. 0507-1408-7275

안광인테리어
도배 장판 바닥재 시공전문
곰팡이 제거 후 시공
저렴한 가격
정밀한 시공
고급벽지사용
출장견적상담
문의 010-3099-1684

모든 형태의 **신문인쇄**
mpn이 해결해 드립니다.
mpn 미디어프린팅넷(주)
Tel. 053.583.1045



이곡·2동 / 장기동

성서국수
예약문의
053.585.1123
달서구 성서로76길 32(이곡동)

먹식식당
달서구 이곡동120길-1
문의 053.592.3144

돈카춘
돈까스·떡볶이·미미야미
월성동14번지 휴먼리츠 102호
푸른방송(신문) 광고 보고오신 고객 음료수 1병 서비스
☎ 053-561-3337 달서구 장기로 248, 1층

부동산

새태양공인중개사

달서구 서당로3길 27
053-583-0038

신축원룸 5억9,000인수
대67.8 건135 상가1, 원룸14, 주인세대
보4억6천/월520만
용5억(정부정책상 변동가능성)
계대동문과 지하철역 사이
학생 선호도 높은 위치

동산병원옆 신축원룸
대72 건20 원룸, 미투4, 주인세대
보4억6천/월243만
용5억(정부정책상 변동가능성)
2억8,800인수
동산병원인접 공실걱정無

신축원룸 3억6,800인수
대70.7 건120 원룸2, 투룸, 주인세대
보2억7천2백/월35만
용4억1천(정부정책상 변동가능성)
외국어고등학교 인근

신축원룸 9억2,800인수
대68 건120 상가1, 원룸10, 미투2, 정투2
보3억7천2백/월55만
용5억(정부정책상 변동가능성)
계명대지하철역 역세권
20M도로접 위치최상

LH전세임대 성서전역
원룸 6천~ 투룸 8천~
쓰리룸 1억~ 주인세대 1.2억~
LH전세임대 전문

학생원룸 8억5,700인수
원룸/투룸/쓰리룸/월세/반전세/전세
단기가능, 풀옵션, 즉시입주
010-8500-5469

신축원룸 9억4,600인수
대69.5 건20 상가2, 원룸4, 주인세대
보1억8천4백/월668만
용5억(정부정책상 변동가능성)
계명대지하철역 역세권
학생들 선호도 높음

신축원룸 9억2,800인수
대68 건120 상가1, 원룸10, 미투2, 정투2
보3억7천2백/월55만
용5억(정부정책상 변동가능성)
계명대지하철역 역세권
20M도로접 위치최상

상가원룸 8억5,700인수
대59 건118 상가1, 원룸5
보2억3천/월548만
용6억3천(정부정책상 변동가능성)
계대동문5분 문화대3분
8M*6M코너 건물

신축원룸 2억4,000인수
대52 건95 상가1, 원룸0, 투룸2
보4억6천/월285만
용4억5천(정부정책상 변동가능성)
계명대지하철역 역세권

원룸매매 5억1,500인수
대63 건20 상가1, 원룸4, 미투2, 투룸3
주인세대 보2억5천5백/월254만
용2억(정부정책상 변동가능성)
성서산업단지역 역세권

신축원룸 6억1,400인수
대55.6 건12 상가1, 원룸5
보3천6백/월571만
용4억(정부정책상 변동가능성)

신서초등학교 남쪽 8M*6M코너
학생원룸 8억5,700인수
원룸/투룸/쓰리룸/월세/반전세/전세
단기가능, 풀옵션, 즉시입주
010-8500-5469



죽전동

아플리에 숲
다육이 공방
문의전화 0502-1903-1446
달서구 죽전길 25

불막열삼
불타는 맛, 열받은 삼겹살
대구죽전점 생막장 / 생삼겹 / 감창전골
문의전화 053-268-9090 달서구 죽전길 81

푸른방송·신문·광고·보고·오신 고객
음료수 1명 서비스
테스형한잔
예약문의 010-5544-7684 달서구 죽전길 41

달성군

화원읍 / 논공읍

초등·중등 수학 전문
리더스 수학
010.5029.4554
대구광역시 달성군 화원읍 화원로 88 영리미래빌 4단지 상가 104호

"버서중의 재왕~일품농이버섯"
궁뚝 농이버섯백숙
• 농이버섯 오리백숙 ₩70,000
• 농이버섯 닭백숙 ₩65,000
• 농이버섯 닭볶음탕 ₩150,000
• 농이버섯 해신탕 ₩16,000
T.635-3434 달성군 화원읍 천내리 235-2 화원삼거리 역자타운 내

대성골프랜드
T.053.633.8000
달성군 논공읍 비슬로37길 23-4
최고의 시설, 최대 규모!



다시읍

대패생각
다사세천점
문의전화 053-716-1031
달성군 다시읍 세천로10길 13

파도회타운
모듬회 / 세꼬시 / 모듬해물 / 광어 / 우럭 / 도다리 / 참돔
문의전화 053-592-7775
달성군 다시읍 대삼역로2길 6(매곡리)

美味官
이미관 마라탕
대삼역 2번 출구
국립화정역에 인접
다사점 053-583-0110

마라힐링
푸른방송·신문·광고·보고·오신 고객
음료수 1명 서비스
☎053.585.1888
달성군 달서읍 세천로 118(세천동 188)

청도 미돌
무로, 팔도미, 문경
돼지찌개 / 생삼겹살 / 생목살 / 한우육회비빔밥
T.053-585-1236 달성군 다시읍 세천로 127

국내산 냉장 닭다리살 100% (순살메뉴)
T.053-587-5995
달성군 다시읍 세천로 113
오색점닭

정직
유부초밥
다사점 ☎053.537.3939
달성군 다시읍 화원읍 7호
신대마을 114호-114호 12호

어부촌 찜
음료수 1명 서비스 푸른방송·신문·광고·보고·오신 고객
☎053-588-5588 달성군 다시읍 달구벌대로 174길 13 (죽전동 128)

전차국수, 비빔국수, 갈국수, 콩국수(계절메뉴)
육개장, 비빔밥
대광식당
푸른방송·신문·광고·보고·오신 고객 음료수 1명 서비스
☎053-591-0103 달성군 다시읍 장항로 80

동방초산
다사대살점
문의전화 053-593-6669 달성군 다시읍 대삼역로2길 8

한우전문 판매업소
가야한우
도·소매센터
문의전화 053-587-6663
달성군 다시읍 세천로 124

2학년1반
생닭고기
고소하고 부드러운 육질
☎053-588-5810 달성군 다시읍 대삼역로2길 8-1

김선돼지국밥
☎053-295-1055 달성군 다시읍 달구벌대로 174길 6

서재장수육탕
의성참우로 국물이 진한!
물닭, 맥숙 포장됩니다.
문의전화 053-585-3454
달성군 다시읍 세천로 36

고령참숯구이 본점
문의전화 053-563-9008 달서구 죽전길 13

신축원룸 6억1,400인수
대55.6 건112 상가, 원룸5
보3천6백/월5기만
용4억(정부정책상 변동가능상)

신서초등학교 남쪽 8M*6M코너

신축원룸 9억2,800인수
대:68 건:120 상가, 원룸10, 미투2, 정투2
보3억7천2백/월5기만
용5억(정부정책상 변동가능상)

계명대지하철역 역세권 20M도로점 위치최상

상가원룸 7억2,600인수
대65 건16 상가2, 원8, 미투2, 투룸3
보7억8천4백/월422만
용4억9천(정부정책상 변동가능상)

지하철 역세권 20M*8M코너

상가원룸 7억2,600인수
대65 건16 상가2, 원8, 미투2, 투룸3
보7억8천4백/월422만
용4억9천(정부정책상 변동가능상)
지하철 역세권 20M*8M코너

뉴가람공인중개사

달성군 논공읍 논공로15길 6
053-611-4959 (☎P/A/P2P-0004430)

매매 성원24, 24층
부분수리
즉시입주 7,000만원

월세 용경캐슬24, 4층
즉시입주 500/65

★**전세 평광3차, 5층**
올수리 18 4,500만원

★**매매 평광3차 20**
보일러교체 안사시 배관공사
3층 7,200만원

미투 풀옵션 2층 200/45

월세 용경캐슬28, 4층
즉시입주 500/65

월300만원출 5억5,000
대259㎡ 건물464.32㎡

★**매매 주공24, 5층**
10년전 수리 9,200만원

빌라 삼익빌라24, 3층
즉시입주 5,000만원

★**매매 평광3차 20**
보일러교체 안사시 배관공사
3층 7,200만원

월세 용경캐슬24, 4층
즉시입주 500/65

◎ **매매 우방24, 8층**
즉시입주 8,000만원

매매 성원24, 24층
부분수리
즉시입주 7,000만원

월세 성원4동 24, 5층
즉시입주 300/40

매매 2층 경알18
★6,200만 원

월세 성원4동 24, 5층
즉시입주 300/40

매매 두솔23, 4층
벽걸이 에어컨 2대 욕실수리
즉시입주 6,700만원

달성군

다사읍

단체주문 환영

반할 세천 손 만두

문의 053-245-9005 달성군 다사읍 세천로 118, 104호

100% 쌀로 만든 호두과자

죽곡초등학교 앞에 있어요

다사점

예약문의 053.591.1727

태성 양곡 방앗간

참기름 · 고춧가루 · 미숫가루 · 들깨기름 · 양곡

☎053-585-1130 태성아파트 입구

영사유떡 / 선물유떡
막걸리 / 백일떡

놀부떡예가

예약주문 053-586-0071 달성군 다사읍 서해로 30길 2

떡사랑

RICE CAKE SHOP

예약문의 010-5800-4887

각종행사 | 단체주문 | 선물세트

깨100참기름 오늘 선식

저온압착방식 / 매일 착유!! 참기름 / 들기름 / 선식

T. 0507-1455-7927 달성군 다사읍 세천로 118-1

COMMA 공마커피 COFFEE

☎0507-2093-2663

달성군 다사읍 서해로 25

다사탁구장

푸른방송·신문·광고·오션·고객
'레슬 1회' 무료

H. 010-4583-4491

달성군 다사읍 당구로 336, 4층

21세기 최고의 헤어결은 **큐사랑** 뽀짝입니다

탈모관리 두피케어

다사점 010.6444.7155 달성군 다사읍 대성역로 55

ONE hair

판매여 예약문의 070.8911.3500 / 010.6788.2004

달성군 다사읍 서해로 96-1

양코르구나 **손 세차장**

세차는 깔끔하게!
간편영부세차에서
심세세차까지

T. 010-6531-0916

달성군 다사읍 세천로 1599-1

LILT PLANT SHOP

적정가게, 플트

☎0507-1317-4442 달성군 다사읍 서해로 11

허름풍선 / 풍등선 / 풍선자식 / 풍선장식 / 풍선용품 / 풍선이벤트

봉그랑 상점

문의전화 053-710-0048

달성군 다사읍 대성역로 55

슈즈크린

운동화 세탁!
오존살균세탁까지

T. 053-585-3882

달성군 다사읍 대성역로 12-1

축화화환 / 꽃다발 / 꽃바구니

여미지 꽃식물원

T. 010-3822-7753

달성군 다사읍 세천로 118-1

DESIGN **SS OMCCI** 디자인숍씨

카바오도 ID 11 SS OMCCI점책

LED채널판 / 이크릴 / 포맥스 / 현수막 / 섀팅
전단지 / 명함 / 스티커 / 각종 인쇄물

T. 010.9622.8199 내구영역서 골5공 다사읍 내솔역로 294

24시간 무인 반려동물용품점

포켓달

문의전화 1688-2655

대남역 1번출구 인근 위치

AURA Beauty Lounge

시 피부관리 / 스마트 워터케어 테라피 / HIFU 초음파 리프팅

여우라 뷰티 라운지 세련됨 ☎053-567-9469

영업시간 10:00~20:00 (월요일 휴무) 달성군 다사읍 서해로 11, 402호(한빛스퀘어)

콕콕 스포츠

문의전화 053-588-5810

달성군 다사읍 대성역로 55

아라본식

☎010-9664-0122

달성군 다사읍 서해로 96-1

소문난 **부자 돼지국밥**

T. 070-8969-6945

달성군 다사읍 세천로 111 (세천리 1585-1)

Korean Restaurant **BOBAEKGWAN**

빠해장국 감자탕

☎053-588-4042

달성군 다사읍 서해로 100번지 채인점 문의: 010-2779-4042

푸른방송·신문·광고·보고·오션·고객
음료수 1명 서비스

맛있는 가정식 백반

중가집 손맛

예약문의 053-585-3818

달성군 다사읍 세천로 114

부동산

뉴가람공인중개사

달성군 논공읍 논공로15길 6
053-611-4959 (제2/10-202-0004호)

★전세 평광3차, 5층
올수리 18 4,500만원

월세 성원4동 24
15층 올수리 300/40

매매 주공24, 16층
전망좋은, 즉시입주 1억

매매 주공24, 16층
전망좋은, 즉시입주 1억

월세 성원4동 24, 5층
즉시입주 300/40

월세 경일17, 3층
즉시입주 200/30

전세 대합면 모전리
단독주택 3,000만원

월세 경일17, 3층
즉시입주 200/30

매매 경일3동 17, 4층
월세안고 4,900만원

◎ 매매 평광4차 21
욕실 보일러, 싱크대 교체
4층 6,000만원

빌라 삼익빌라24, 3층
즉시입주 5,000만원

전세 대합면 모전리
단독주택 3,000만원

매매 경일3동 17, 4층
월세안고 4,900만원

월세 경일17, 3층
즉시입주 200/30

매매 경일3동 17, 4층
월세안고 4,900만원

◎ 매매 우방24, 8층
즉시입주 8,000만원

매매 주공24, 16층
전망좋은, 즉시입주 1억

미투 ★풀옵션 2층
2층 200/45

EURO MOVIE

"몰랐던 유럽, 새로운 시선으로 만나다."

푸른방송 유럽영화 채널 97번



옥포읍

냉면·연탄불갈매기살구이

산얼면옥

010-9878-6534 ☎053-644-8500
달성군 논공읍 비슬로 1786

성원푸드

소스류 제조 전문기업

010-9878-6534 ☎053-644-8500
달성군 논공읍 비슬로 1786

항토마을참숯불가마 찜질방

전화예약 053-616-0366 달성군 화곡읍 가마리 947-2



현풍읍

현풍떡갈비

100% 한우·한돈

문의 070.7636.5536
달성군 현풍읍 현풍로6길 5 청년몰 202호

영희네 코다리

010-3567-9195 달성군 현풍읍 비슬로134길 177

오페라 노래방

010-6444-8970 달성군 현풍읍 현풍중앙로82

삼익가구 현풍대리점

010-5248-2722 달성군 현풍읍 비슬로 605 ☎053-616-8877

쌍용자동차주식회사 소장 김중식

010-2539-0888 쌍용자동차 달성영업소 달성군 현풍읍 비슬로 670 TEL. 053.611.1800

달성개인(콜)택시

현풍 611(617)-0404
공단 614(615)-0404

테크노 KNR 강산공인중개사

달성군 현풍읍 비슬로134길 107 TEL. 053-617-3671
전화문의 010-3826-3671



논공읍

헤어엣지 Hair Edge

달성군 논공읍 용호로1길 25

가람공인중개사

상담 010-4509-4959 053-611-4959
달성군 논공읍 논공로15길 6, 1층

마스터통신 万事达通信

010-5029-6858
달성군 논공읍 남리 1115번지(논공로9길 16-3)

2026년 청원경찰 8명 공개모집

대구시 '국민체력100' 도입

대구광역시시는 2026년도 청원경찰 8명을 공개 모집한다. 이번 채용은 결원 발생에 따른 선발로, 공개경쟁시험 방식으로 공정하게 진행된다.

올해부터 체력검정 대신 국가 공인 '국민체력100' 인증서를 제출해야 하며, 면접일 기준 1년 이내 발급된 종합 체력 2등급 이상만 인정된다.

응시 자격은 18세 이상으로 국가공무원법상 결격사유가 없고, 주·야 교대근무가 가능한 사람이면 지원할 수 있다. 또한 거주지 제한 제도를 재도입해 지역 인재를 우대할 방침이다.

시험은 필기시험(일반상식, 민간경비론)과 서류전형 후, 선발 예정 인원의 1.5배수를 면접 대상으로 선정해 5월 중 최종합격자를 발표한다. 필기시험은 3월 21일 치러진다.

원서 접수는 2월 11일(수)~13일(금)까지 3일간 지방자치단체 인터넷원서접수센터(local.gosi.go.kr)를 통해 진행되며, 자세한 사항은 대구시 홈페이지 시험공고란에서 확인할 수 있다.

〈자료제공:대구시〉

♣ 응시원서 접수기간 및 시험일정

응시원서 교부 및 접수기간	시험 구분	시험장소 공고일	시험일	합격자 발표일
2.11.(수) 09:00~2.13.(금) 18:00 (3일간) * 취소: 2.11.(수)~2.19.(목)	필기시험(1차)	3. 4.(수)	3. 21.(토)	4. 7.(화)
	서류전형(2차)	-	4. 13.(월)	4. 16.(목)
	면접시험(3차)	4. 16.(목)	4. 28.(화)	5. 12.(화)

매매 성원24, 24층
부분수리

즉시입주 7,000만원

◎ 매매 3층 건물 ◎

논공 위치 좋음 213m²

2억 5,000만원

◎ 매매 우방24, 8층

즉시입주 8,000만원

전세 대합면 모전리

단독주택 3,000만원



자영공인중개사

달성군 논공읍 논공로21길 15
053-617-7600, 010-3534-5363

★빌라매매 5,500만

1층 위치좋은

★빌라매매 5,500만

1층 위치좋은

매매 개진토지 6,000

농막포함 진입좋은 601m²

상가임대 1층 300/30

다용도 깨끗함 31m²

매매 성원24 / 6,800만

저층 상태양호

상가임대 3층 500/50

다용도, 깨끗함 198m²

★빌라 3,700만 수리된 집

전세 주택투룸 2층 4,000

★매매 성원24 6,000만

파로티 2층 아이키우기 좋음

◎ 농지매매 3,000만

개진부리 581m²

◎ 빌라 ◎ 8,700만

발코니 넓은집 전망좋은 예쁜집

★빌라매매★ 2층

수리된 300/40 세안고 6,700

★상가주택 3억5,000만

대지281m² 건물403.5m² 월:240만

매매 경일17 2층 5,500만

월397만원출 5억8,000

대337m² 간:598.06

매매 빌라30 / 7,500만

피로티층 구조좋은

매매 주공 1억1,500 수리됨

전세 투룸 5,000/7 예쁜방

급매 성원24 / 6,300

저층 깨끗함

매매 삼주18 / 5,000

1층 수리됨

매매 청구26/8,000 집 깨끗

매매 성원24 6,800만

쌍크대교체

빌라매매 8,000만

2층 3룸, 욕실 2개

우리 동네 **맛**플
이 가게 어때?

비슬산정성어죽

달성군 옥포읍 옥포로57길 72-13(기세리 677)
☎053-611-8622

추운 날, 속부터 데워주는 비슬산의 맛!



비슬산과 송해공원 인근을 지나던 길에 우연히 발견한 맛집. 요즘처럼 추운 날에는 괜히 속부터 따뜻해지는 밥 한 끼가 간절해질 때가 있다. 그런 날 딱 어울리는 곳이 바로 '비슬산정성어죽'이다. 이름처럼 정성을 차곡차곡 쌓아 올린 맛으로, 인근 지역 주민은 물론 나들이객들의 발길까지 사로잡는 곳이다.

'비슬산정성어죽'의 매력은 밑반찬부터 시작된다. 김치, 장아찌, 콩나물, 그리고 의외의 반가움인 새뱅이튀김까지. 과하지 않으면서도 자연스레 손이 가는 반찬 구성이다. 특히 밑반찬은 셀프바에서 자유롭게 추가할 수 있어, 눈치 보지 않고 취향껏 즐길 수 있다는 점도 만족스럽다. 전체적으로 간이 세지 않고 깔끔해 메인 메뉴의 맛을 해치지 않는다.

테이블 한쪽에는 소금, 후추, 제피가 가지런히 놓여



있다. 개인의 취향에 맞게 간을 조절해 먹을 수 있도록 배려한 사장님의 센스가 느껴지는 부분이다. 기본 어탕 국물도 구수하고 진한 편이지만, 제피를 살짝 더하면 향이 살아나고 후추를 톡 넣으면 또 다른 매력이 느껴진다. 가게 이름에 '정성'이라는 말이 괜히 붙은 게 아니라는 생각이 드는 순간이다.

이곳의 대표 메뉴는 어죽이지만, 어탕 칼국수와 어탕 수제비 역시 빼놓을 수 없다. 어탕 칼국

수는 쫄깃한 면발에 진한 어탕 국물이 자연스럽게 배어 있어, 한 젓가락 한 젓가락이 걸쭉하면서도 묵직하다. 반면 어탕 수제비는 투박하면서도 쫄득한 수제비가 국물과 어우러져 한층 더 구수한 맛을 낸다. 비린 맛이 거의 없어 어탕이 처음인 사람도 부담 없이 즐길 수 있다.

또 하나의 강점은 메뉴의 다양함이다. 어죽과 어탕류뿐 아니라 수제왕돈가스, 수육, 부추전까지 준비되어 있어 가족 단위 방문이나 입맛이 다른 일행과 함께 와도 걱정이 없다.

특히 수제 왕돈가스는 큼직한 크기와 바삭한 튀김옷으로, 어죽이 익숙하지 않은 아이들이나 어른 모두에게 무난한 선택이 된다.

'비슬산정성어죽'은 사장님의 친절함과 한결같은 맛 덕분에 누구와 함께 가도 편안한 밥집이다. 깔끔한 반찬 구성, 손님 각자의 취향을 존중한 섬세한 배려, 그리고 선택의 폭이 넓은 메뉴까지. 송해공원 근처에서 속 든든한 한 끼를 찾고 있다면, 기억해 두기에 충분한 곳이다.

박정연 객원기자



비슬산
정성어죽





㈜유이케미칼, 친환경 방역용품 기탁

㈜유이케미칼은 지난 27일(화) 달서구에 취약계층 지원을 위해 친환경 건강·생활 방역용품 3종, 총 5,200만 원 상당을 기탁했다.



대한불교천태종 · 나누며하나되기, 후원품 기탁

대한불교천태종과 (사)나누며하나되기는 지난 21일(수) 어려운 이웃을 위한 건강·생활 방역물품 8종(3,000만 원 상당)을 달서구에 기탁했다.



색동회 대구지부, 후원금 60만 원 기부

(사)색동회 대구지부(지부장 김형숙)는 지난 22일(목) 달서구청에 관내 취약계층 지원을 위한 후원금 60만 원을 기부했다.



대구시치과의사회, 성금 1,000만 원 기탁

대구광역시치과의사회(회장 박세호)는 지난 21일(수) 대구시청 동인청사에서 이웃돕기 성금 1,000만 원을 대구사회복지공동모금회에 기탁했다.



용암면 앵무봉사단, 성금 100만 원 기탁

성주군 용암면 앵무봉사단(회장 문옥희)이 지난 23일(금) 성주군을 방문해 관내 취약계층을 위해 성금 100만 원을 기탁했다.



“따뜻한 마음, 겨울 이불로 전합니다”

계명대 최고경영자과정 총동창회, 이곡2동에 겨울 이불 120채 기부

계명대학교 최고경영자과정 (AMP) 총동창회(회장 홍귀환)가 지난 20일(화) 이곡2동 행정복지센터를 방문해 겨울 이불 120채(300만 원 상당)를 기탁했다.

이번에 전달된 이불은 행정복지센터를 통해 지역 내 저소득층과 장애인 가구 등 도움이

필요한 이웃들에게 지원될 예정이다.

홍귀환 계명대학교 AMP 최고경영자과정 총동창회 22대 회장은 “계명대학교 AMP 최고경영자과정 총동창회에서 이번에 불우이웃을 돕기 위해 물품을 전달하게 되었습니다. 이 물품들이 행정복지센터를 통해

저소득층과 수급자, 장애인분들께 작은 위로가 되기를 바랍니다.”고 말했다.

계명대학교 최고경영자과정 총동창회는 올해 22대를 맞아 매년 라면 등 생필품 후원과 장학금 지원 등 다양한 나눔 활동을 통해 지역사회와 꾸준히 소통하고 있다. 이세경 객원기자



한국법무보호복지공단 대구지부, 해피기프트 나눔 이어져

한국법무보호복지공단 대구지부(지부장 고영훈)는 법무보호위원들의 자발적인 참여로 ‘해피기프트 나눔’을 지속하고 있다. 지난 22일(목) 사전상담위원회 표경석 고문이 120만 원 상당의 양곡 400kg을 기부한 데 이어, 23일(금)에는 고용지원위원회 박일훈 수석부회장이 150만 원 상당의 삼계탕 120인분을 전달했다. 기부 물품은 대구지부 생활관에서 자립을 준비 중인 무의탁 숙식보호대상자들의 식사 지원에 사용될 예정이다.

〈자료제공한 국법무보호복지공단 대구지부〉



한국외식업중앙회 대구지회, 성금 1,133만 원 기부

(사)한국외식업중앙회 대구지회(지회장 박오규)가 지난 23일(금) 대구시청에서 성금 1,133만 원을 대구사회복지공동모금회에 전달했다. 회원들은 어려운 외식업 환경 속에서도 자발적으로 모금에 참여했으며, 지회는 매년 이웃돕기 등 나눔 활동을 이어가고 있다.

〈자료제공:대구시〉

“소비는 즐겁게, 매출은 되살리고!”

대구로페이, 2월 2일부터 판매... 월 구매한도 30만 원, 시민 10% 할인 혜택

대구광역시시는 고물가로 위축된 시민들의 소비 부담을 덜고, 지역 골목상권에 활력을 불어넣기 위해 오는 2월 2일(월)부터 지역사랑상품권 ‘대구로페이’ 판매를 시작한다.

대구로페이는 충전 즉시 10% 할인 혜택을 받을 수 있는 지역화폐로, 총 3,000억 원 규모로 발행된다.

시민 1인당 월 구매 한도는 30만 원, 보유 한도는 50만 원으로 설정됐다.

상품권은 충전식 선불카드 형태로 실물카드와 모바일카드 모두 이

용 가능하며, 대구로페이 가맹점과 공공배달앱 ‘대구로’에서도 사용할 수 있다.

대구는 상품권 발행을 상·하반기로 나눠 연중 안정적으로 이용할 수 있도록 할 계획이다. 지난해 대구로페이는 총 3,968억 원이 발행되었고, 130만 명 이상이 할인·비할인을 포함해 총 5,472억 원을 충전·사용하며 시민들의 높은 호응을 얻었다.

가맹점 등록 대상은 연매출 30억 원 이하 지역 내 소상공인으로, 대형마트·백화점·프랜차이즈 직영점, 유흥·사행성 업종은 제외된

다.

가맹점 신청은 대구시 민원공모 홈페이지, ‘iM샵’ 앱, ‘iM뱅크’ 영업점에서 가능하다.

대구는 대구로페이 전용 앱 ‘iM샵’ 기능을 개선해 카드 발급, 충전, 결제, 환불, 가맹점 등록까지 한 번에 이용할 수 있는 원스톱 서비스를 제공하고 있다.

결제 방식도 카드 단말기 외 QR 코드, 삼성페이, 네이버페이 등으로 다양화해 디지털 환경에 익숙한 시민들의 접근성을 높였다.

〈자료제공 대구시〉



엄마와 단둘이 여행을 떠나본 적 있나요?




엄마의 기차여행



생애 가장 특별한 여행이 찾아옵니다

CHANNEL J

푸른방송 디지털 케이블 123, 케이블 57-1



달서구, 아동학대 예방·조기지원 시범사업 3년 연속 선정

달서구는 보건복지부 ‘아동학대 예방·조기지원 시범사업’ 수행 지자체로 2024~26년까지 3년 연속 선정됐다. 이 사업은 아동학대 신고 직후 긴급 지원과 예방적 서비스를 제공하는 것이 핵심이다. 달서구는 2020년 이후 아동학대 공공 대응체계 평가에서 4회 대상을 수상한 전국 유일 지자체이며, 2026년 ‘아동친화도’ 신설로 아동 전담 행정체계를 강화했다.

〈자료제공 달서구청〉

1월 자동차세 미리 내면... 4.6% 절세

대구광역시는 1월 한 달 동안 자동차세를 미리 신고·납부하면 연간 세액의 약 4.6%를 공제받을 수 있는 자동차세 연납제도를 운영하고 있다.

자동차세 연납제도는 매년 6월과 12월 부과되는 세금을 1월, 3월, 6월, 9월 중 한 번에 납부하면 납부 시기에 따라 세금을 공제받을 수 있는 제도다. 특히 1월에 연납하면 가장 큰 혜택을 받을 수 있다.

올해 처음 신청하는 납세자는 2월 2일(월)까지 관할 구·군 세무부서를 방문하거나 전화로 신청할 수 있으며, 위택스(www.wetax.go.kr)와 스마트위택스 앱으로도 가능하다. 기존 연납자는 별도 신청 없이 공제된 세액이 반영된 납부서를 받을 수 있다.

납부는 위택스, 가상계좌, ARS (☎142211), 네이버페이·카카오페이 등으로 가능하며, 연납 후 차량 폐차나 소유권 이전 시 남은 세액은 환급받을 수 있다.

문의) 달서구 053-667-2405, 달성군 053-668-2404

우리 동네 **맛**플
이 가게 어때?

길목가든

달성군 유기읍 휴양림길 207 (비슬산 자연휴양림 입구)
☎053-615-7400

정직한 백숙 한 상 “속은 편안하게, 몸은 든든하게”

찬 기운이 옷깃을 여미게 하는 계절, 몸을 따뜻하게 채워줄 보양식을 찾는 이들이 늘고 있다. 대구 달성군 비슬산 자연휴양림 입구에 자리한 ‘길목가든’은 정직한 식재료와 변치 않는 정성으로 오리 보양식의 진수를 선보이며 꾸준히 사랑받고 있는 곳이다.

길목가든의 대표 메뉴는 단연 ‘유황오리 한방능이버섯’이다. 몸이 이로운 유황을 먹고 자란 오리에 ‘일(一) 능이’라 불릴 만큼 귀한 능이버섯, 그리고 엄선한 한약재를 더해 깊고 조화로운 맛을 완성한다.

이곳 백숙의 매력은 첫 술에서부터 느껴지는 깔끔한 국물에 있다. 기름기를 최소화한 국물은 맑고 깊으며, 능이버섯 특유의 은은한 향이 입안 가득 퍼진다. 부드럽게 익은 오리살은 담백하면서도 고소해 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있다. 인위적인 양념을 덜어내고 재료 본연의 풍미를 살린 덕분에, 담백하면서도 묵직한 깊이를 지닌 국물은 겨울철 기력 보충에 제격이다.

길목가든 맛의 중심에는 주방에서 묵묵히 이어지는 철저한 준비 과정이 있다. 김정권 대표는 조리 전 오리의 핏물 제거와 세척 과정을 여러 차례 반복하며 잡내를 말끔히 잡아낸다. 능이버섯과 한약재 역시 매번 직접 상태를 확인해 최상품만을 고집하는 것이 이곳의



원칙이다.

계절과 재료의 컨디션에 따라 한약재 배합 비율을 미세하게 조절하는 섬세함에서는 수십 년간 쌓아온 노하우가 고스란히 느껴진다. 매일 새로 준비하는 육수에는 ‘보양식은 먹고 난 뒤 속이 편안하고 몸이 가벼워야 한다’는 주인장의 확고한 음식 철학이 담겨 있다.

백숙 외에도 은은한 훈연 향이 살아 있는 ‘유황오리 훈제’, 자극적인 맛을 덜어내 고기 본연의 풍미를 살린 ‘오리불고기’ 역시 가족 단위 손님들에게 인기가 높다.

모든 메뉴는 ‘부담 없는 보양’을 지향하는 길목가든의 방향성에 맞춰 정갈하게 차려진다. 한방백숙, 야채비빔밥 등 간단하면서도 건강한 식사 메뉴도 함께 운영해 가볍게 한 끼를 즐기기에 좋다.

비슬산 자연휴양림 초입에 위치해 수려한 산세와 맑은 공기를 함께 누릴 수 있다는 점도 이곳만의 장점이다. 넓은 주차 공간과 쾌적한 실내를 갖춰 가족 외식은 물론 각종 모임 장소로도 손색이 없다.

찬 바람에 몸이 움츠러드는 요즘, 정직한 정성이 담긴 국물 한 그릇으로 건강을 채우고 싶다면 비슬산 길목가든이 좋은 선택이 될 것이다.

차형민 객원기자

※ 편의시설: 대형 주차장 완비, 전화 예약 시 포장 가능

이벤트TV www.event-tv.co.kr

event TV
음악이 보이는채널

CS 푸른방송 과
함께 합니다

디지털케이블
112번
8VSB(아날로그)
64-1번





‘예비초등 부모특강’ 수강자 모집

2월 2일(월)부터 선착순 접수... 슬기로운 입학준비 안내

달서구는 2026년 초등학교 입학 앞둔 학부모를 대상으로 ‘예비초등 부모특강’을 개최한다. 강연은 2월 21일(토) 오전 10시 달서구청 2층 대강당에서 진행되며, 지역 내 예비 학부모와 관심 있는 주민 150명을 대상으로 선착순 접수를 받는다.

이번 강연은 초등학교 15년 경력의 교사이자 부모교육 전문강사인 이은경 강사가 맡는다. 강연 주제는 “내 자녀의 슬기로운 초등학교 입학 준비, 어떻게 도와줄까?”로, 학교생활 적응, 학습 습관 형성, 자녀의 바른 성장 등 실질적인 입학 준비 방법을 안내할 예정이다.

참여 신청은 2월 2일(월)부터 달서구립도서관 홈페이지에서 가능하다. 문의)053-667-4851



‘예비초등 프로그램’ 참가자 모집

1월 22일(목)부터 선착순 접수 중... 학교생활 자신감 UP!

달서구는 2026년 초등학교 입학 앞둔 예비 초등학생을 위해 ‘예비초등 프로그램’을 운영한다. 프로그램은 2월 23(월)~24(화) 1기와 2월 25(수)~26(목) 2기로 나뉘어 운영되며, 오전 9시 10분~12시 10분까지 달서어린이도서관 4층 시청각실에서 진행된다.

기수별 20명의 학생이 참여할 수 있으며, 자기소개 활동을 통해 친구들과 자연스럽게 관계를 맺고 교과와 연계한 독서 및 체험 활동을 통해 학습에 대한 흥미와 자신감을 키우도록 구성됐다.

참가 신청은 지난 22일(목)부터 달서구립도서관 홈페이지에서 선착순으로 접수 중이다. 문의)053-667-4851

달서구립합창단, 2026년 신규 단원 모집

2월 2일(월)~12일(목)까지... 달서구에 거주하는 25~55세 음악에 관심있는 여성

(재) 달서문화재단 달서아트센터가 달서구립합창단 신규 단원을 모집한다. 모집 대상은 주민등록상 달서구에 거주하는 25~55세 여성으로, 음악에 관심이 있고 성악 자질이 있는 사람이면 지원할 수 있다.

접수 기간은 2월 2일(월)~12일(목) 오후 6시까지이며, 신청서는 달서아트센터 홈페이지에서 내려받아 방문, 등기우편(달서구 문화회관길 160 달서아트센터 2층 사무실 담당자), 또는 이메일(jengi123@dscf.or.kr)로 제출하면 된다. 선발은 서류와 실기 심사를 통해 이루어진다.

달서구립합창단은 1991년 창단 이후 정기연주회와 국내외 공연, 각종 합창제 출연, 문화소의 계층을 위한 봉사활동 등을 활발히 진행해 온 지역 대표 예술단체다. 문의)053-584-8718

국민연금 Q&A

Q. 매년 물가가 오르는데 국민연금도 오르나요?

A. 국민연금 제도는 노후소득보장을 위해 연금액의 실질 가치를 보장하고 있습니다.

연금을 받기 시작한 이후 매년 1월에 전년도의 전국 소비자물가변동률만큼 연금액을 인상하여 지급합니다.

2026년도에는 연금액이 2.1% 인상되었습니다.

실제로 2006년도에 월 50.7만 원의 노령연금을 수급하시던 분은 2026년에는 월 81.8만 원을 수급하고 계십니다.

국민연금 대구지사 / 국민연금이 1365

청년 전·월세 대출이자 지원 대상자 모집

2월 6일(금) 오후 6시까지... ‘대구안방’ 접수

대구광역시 무주택 청년의 주거비 부담 완화를 위해 ‘청년 주택 전·월세 임차보증금 대출이자 지원사업’ 상반기 신규 대상자 300명을 모집한다.

신청 대상은 대구시에 거주하거나 전입 예정인 만 19~39세 이하 무주택 청년으로, 본인 연소득 6,000만 원 이하(부부 합산 8,000만 원 이하)여야 한다. 임차보증금 2억5천만 원 이하의 주택 또는 주거용 오피스텔 거주자에 한해 신청할 수 있다.

대출은 임차보증금의 90% 이내에서 최대 1억 원까지 가능하며, 대구시는 연 최대 3.5%의 이자를 지원한다. 지원 기간은 기본 2년으로, 최대 4년까지 연장할 수 있다.

대구시는 기초생활수급자(주거급여 수급자 제외)와 차상위계층 청년을 우선 선발하고, 소득 수준에 따라 고득점순으로 대상자를 선정한다. 다만 주거급여 수급자와 다른 주거지원 사업 수혜자는 신청할 수 없다.

신청은 2월 6일(금) 오후 6시까지 주거지원 플랫폼 ‘대구안방’에서 접수하며, 최종 선정자는 3월 9일 개별 통보된다. 올해부터는 추천서 유효기간을 120일로 연장했다.

국내 최초 아시아 영화 중심

AsiaM

추억의 홍콩 클래식 명작부터 트렌디한 신작까지
다채롭게 편성하는 뉴트로 채널

푸른방송 110번 KT 90번 SKB 80번 LGU+ 55번


















달서구, 폐전기·전자제품 자원순환 업무협약 체결

달서구는 지난 22일(목) E-순환거버넌스, (사)자원순환사회연대와 폐전기·전자제품 친환경 회수 및 재활용을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약으로 구청과 공공기관, 학교, 단체 등에서 발생하는 불용 전자제품을 체계적으로 수거·재활용하고, 'ESG나눔 모두비움' 프로그램을 통해 처리 전 과정을 실시간 관리한다. E-순환거버넌스는 수거·재활용 처리와 ESG 성과 데이터를 제공하고, (사)자원순환사회연대는 주민 대상 교육과 캠페인을 지원한다.



왼쪽부터 두 번째 신인식 달성군 주민복지국장, 세 번째 정은주 달성군부군수, 네 번째 장권욱 대한물리치료사협회 대구시회장

달성군-(사)대한물리치료사협회 대구시회, 방문맞춤운동 위한 업무협약 체결

달성군은 물리치료사가 방문해 맞춤운동을 지도하는 '방문맞춤운동'도 추진한다. 달성군은 시범사업을 추진하며 예방적 돌봄의 중요성을 느끼고 (사)대한물리치료사협회 대구시회와 업무협약을 체결했다. 위 사업을 통해 개인별 신체기능을 평가하고 필요한 운동을 설계 및 지도하며 대상자의 건강 유지를 도모할 계획이다.

〈자료제공 '달성군청'〉



KH한국건강관리협회-BBS불교방송, 만공회 회원 건강증진 업무협약 체결

KH한국건강관리협회는 지난 21일(수) 불교방송(BBS)과 만공회 회원 및 가족의 건강증진을 위한 업무협약을 체결했다. 양 기관은 전국 집진 인프라를 활용해 건강검진 우대 혜택과 예방 중심의 건강관리 서비스를 지원할 계획이다.

〈자료제공:KH한국건강관리협회〉

지원사업 안내

※ 달성군, 맞춤형 통합돌봄 '돌다봄' 본격 시행

달성군이 2026년 3월 통합돌봄 제도 본격 시행을 앞두고 달성군형 맞춤 통합돌봄 브랜드 '돌다봄'을 선보였다. '돌다봄'은 '돌여다보다'에서 착안한 이름으로, 대상자를 자세히·함께·자주 살피겠다는 의미를 담고 있다.

달성군은 지난해 7월 대구 최초로 통합돌봄 TF팀을 구성해 시범사업을 추진하며 돌봄이 필요한 주민에게 약 200건의 보건·돌봄·주거 서비스 연계를 제공했다. 시범사업 기간 동안 대상자 발굴과 서비스 제공 경험을 바탕으로 예방 중심의 내실 있는 통합돌봄 체계를 구축한다는 계획이다.

'건강을 돌다봅니다' 사업으로는 장기요양 대상자를 위한 재택의료센터 시범사업과 방문맞춤운동을 추진한다. 의사, 간호사, 사회복지사가 가정을 직접 방문해 의료 서비스를 제공하고, 물리치료가 개별 신체 기능 평가와 맞춤 운동 지도를 진행해 건강 유지를 돕는다.

'일상을 돌다봅니다' 사업으로는 식사지원, 가사지원, 주거환경개선 등 일상생활 전반의 통합돌봄을 지원한다. 달성군은 이를 위해 3억 원의 예산을 편성하고, 거동이 불편한 주민이 안전하고 편리하게 생활할 수 있도록 다양한 맞춤 서비스를 제공한다.

한편 달성군은 기존 보건·의료·복지 사업과 병행, 응급안전안심서비스, 방문건강관리, 다제약물관리, 노인맞춤돌봄서비스 등을 유기적으로 연계해 통합돌봄 체계가 현장에서 안정적으로 작동하도록 지속적으로 보완해 나갈 계획이다.

달서구, 외식업소 시설환경개선 지원사업 3월 6일(금)까지 대상 업소 모집

달서구가 외식업소 시설환경개선 지원사업 대상 업소를 오는 3월 6일(금)까지 모집한다.

이번 사업은 관내 일반·휴게음식점과 제과점을 대상으로, ▲테이블·의자 설치 및 시설 개·보수 ▲환기시설 설치 ▲화장실 개·보수 ▲간판 교체 비용 등을 지원하며, 업소당 최대 200만 원까지 지원된다.

신청 자격은 영업신고일 기준 3년 이상 경과한 업소이며, 달서구는 총 20개소 내외를 선정할 예정이다. 신청은 신청서와 사업계획서를 지참해 달서구청 위생과 방문하면 된다. 자세한 신청 방법과 제출서류는 달서구청 홈페이지에서 확인할 수 있다.

CS 푸른방송 154번 GENIE TV 84번 Btv 104번

CS 푸른방송 137번 GENIE TV 117번

CS 푸른방송 245번 GENIE TV 254번



BASEBALLS



우리 동네 **맛**플
이 가게 어때?

든든한돈가스

달서구 성서로 358(이곡동 1000-70)
☎053-267-1127

성서공단 점심 고민 끝 “오늘도 잘 먹었다”

돈가스는 한때 각 가정에서 외식을 해야만 맛볼 수 있었던, 나름 품위 있는 음식이었다. 하지만 이제는 누구나 언제든지 가까운 곳에서 편하게 즐길 수 있는 음식이 되었다. 흔해진 만큼 내 입맛에 꼭 맞는 돈가스집을 찾는 일은 오히려 더 어려워졌지만, 성서공단 인근에서 생활하고 있다면 딱 떠오르는 곳이 있다. 바로 ‘든든한돈가스’ 성서공단점이다.

가게 문을 열고 들어서는 순간, 갓 만들어진 고소한 음식 향이 기분 좋게 코끝을 스친다. 내부는 2인 테이블과 4인 테이블이 적절히 배치되어 있어 인원수에 맞게 편안하게 자리를 잡을 수 있다. 각 테이블마다 키오스크가 설치되어 있어 주문과 결제를 한 번에 진행할 수 있는 점도 편리하다. 부드러운 핫살이 스며드는 창가 좌석과 혼자서도 부담 없이 이용할 수 있는 자리 구성은, 타인의 시선에서 벗어나 오롯이 식사에 집중하고 싶은 직장인들을 세심하게 배려한 듯하다.



메뉴 구성 또한 다양하다. 얼리지 않은 생등심을 사용해 두툼하고 부드러운 식감을 자랑하는 대표 메뉴 수제등심돈가스, 한입 베어 무는 순간 모짜렐라 치즈가 쭉 늘어나는 통모짜치즈돈가스, 매콤하고 쫄깃한 쭈꾸미가 듬뿍 올라가 가성비까지 챙긴 쭈꾸미덮밥, 불향 가득한 제육과 채소를 볶아낸 제육덮밥이 준비되어 있다.

이 외에도 얼큰한 바지락 해장 육수와 쫄깃한 면발이 조화를 이루는 해장떡배기우동, 새콤달콤한 특제 소스로 남녀노소 누구나 즐기기에 좋은 비빔짬뽕, 매콤한 조개 육수 소



스와 담백한 조개 맛이 인상적인 봉골레우동까지, 돈가스를 즐겨 찾지 않는 사람도 만족할 만한 선택지가 풍부하다.

대표 메뉴인 수제등심돈가스는 도드람 한돈을 사용해 신뢰를 더한다. 바삭한 튀김 소리 뒤로 이어지는 육즙의 향연이 인상적이다. 얇고 바삭한 튀김옷은 느끼함 없이 가볍고, 그 안의 두툼한 등심은 씹을수록 고소한 육즙이 가득 차 제대로 된 돈가스를 맛볼 수 있다.

제육덮밥 역시 기본이 탄탄하다. 불향을 머금은 야들야들한 고기와 아삭한 채소가 매콤달콤한 특제 양념과 어우러져 잃었던 입맛을 단번

에 되살린다. 은은하게 퍼지는 불향 덕분에 밤 한 공기를 순식간에 비우게 된다.

오전 내내 바쁘게 일한 직장인들에게 점심시간은 단순히 한 끼를 해결하는 시간이 아니라, 오후를 버틸 힘을 충전하는 소중한 순간이다. 그런 의미에서 ‘든든한돈가스’ 성서공단점은 몸과 마음을 함께 채워주는 공간이다.

힘들었던 오전을 위로받고, 다시 달려야 할 오후를 위한 에너지가 필요하다면 ‘든든한돈가스’에서 눈과 입이 모두 즐거워지는 시간을 가져 보길 추천한다.

정재훈 객원기자



CHU

온리U 드라마
드라마와 입 맞CHU다

해외(유럽)드라마 전문 채널



디지털 95번

iHQ

comedy TV

김준현

문세윤

THE
마이
시크
녀석들

6월 21일 저녁 8시 comedy TV 첫방송

김해준

황제성

경력직 동친들의
'더 맛있어지겠다'는 결심!

우리 동네 **맛**플
이 가게 어때?

라볶이마을

달서구 호산동로35북길 29(호산동 364)
☎053-592-0089

계명대 추억의 분식, 20년이 지나도 그 자리에서



오늘은 01학번인 제가 학창시절부터 즐겨 찾았던 분식을 소개해보려 합니다. 바로 계명대 건너편에 위치한 '라볶이마을'입니다.

계명대 앞에서 오늘 점심이나 간식을 무엇으로 할지 고민할 때, 학생들이 자연스럽게 발걸음을 옮기는 곳이 바로 여기입니다. 이름부터 친근한 '라볶이마을'은 "라볶이는 다 거기서 거기 아니야?"라는 생각을 잠시 잊게 합니다. 20년 넘게 이어온 오랜 역사와, 학생들과 지역 주민들에게 꾸준히 사랑받아온 흔적이 곳곳에서 느껴지기 때문입니다.

물론 지난 세월 동안 물가가 올랐고, 가격은 예전보다 약 2배 정도 상승했지만, 여전히 합리적인 가격에 맛있는 즉석 떡볶이를 즐길 수 있다는 점은 큰 매력입니다.

라볶이마을의 떡볶이는 단순히 배를 채우는 음식이 아니라, 식감과 맛의 조화가 살아 있는 한 끼입니다. 쫄쫄득득한 떡, 탱글탱글한 어묵과 햄, 국물과 자연스럽게 어우러지는 라면 사리와 쫄면까지... 보기



만 해도 절대 실패할 수 없는 조합입니다. 국물 맛은 너무 맵지도, 심심하지도 않은 매콤달콤한 맛으로, 한 숟갈 떠먹을 때마다 중독성이 느껴집니다.

개인적으로는 마지막에 볶음밥으로 마무리하는 순간이 가장 행복합니다. 함께 간 일행 중에는 "사실 라볶이보다 볶음밥이 더 맛있다."는 평을 할 정도입니다. 순대나 튀김 같은 사이드 메뉴는 없지만, 다양한 사리를 추가하면 충분히 풍성한 한 끼가 완성됩니다.

라볶이마을이 사랑받는 이유는 단순히 맛 때문만은 아닙니다. 푸짐한 양, 합리적인 가격, 빠른 조리, 깔끔한 맛 덕분에 학생들에게 단골 식당으로 자리 잡았습니다. 혼자 방문

해도 부담 없고, 친구나 선후배와 함께라면 즐거운 추억까지 곁들일 수 있는 곳입니다. 출출할 때 가볍게 찾아도 만족스러운 한 끼가 되는 곳입니다.

'라볶이마을'은 계명대 정문 맞은편에 본점이 있으며, 동문 건너편에도 동문점이 있어 접근성도 뛰어납니다. 학창시절 자주 찾던 맛집, 잠시 잊고 있던 그 맛이 궁금하다면 계명대 인근을 지나면서 분식과 함께 추억 여행을 떠나보는 것도 좋습니다.

이원수 객원기자
※영업시간
매일 09:30~21:00



차 립 표

즉석 라볶이 (1인분)	4,000
오뎅볶이 (1인분)	4,000
우동볶이 (1인분)	4,000
쫄볶이 (1인분)	4,000
수기 모듬사리	1,500
사리(선택) -계명, 오뎅, 우동, 쫄면, 케면, 떡, 햄 -남적밀두(사리)	1,000 3,500
도매 특마볶음밥 (1인분) (2인분 이상 가능)	2,000
음료수 -콜라, 사이다, 한타	2,000
쿨피스 -복숭아, 자두, 파인	2,500

※우려협회는 국내산 열매 사용합니다
※외부음식을 반입 및 취식을 금하오니 협조바랍니다

감 사 합 니 다

알고리즘 하이라이트

최고다 이은신

본방 월~금 9시 30분
재방 월~금 18시 30분

인어아가씨

본방 월~금 12시 30분
재방 월~금 21시

황금신부

본방 월~금 15시
재방 월~금 23시 30분

www.HighlightTV.co.kr

대구푸른방송 하이라이트TV

· 디지털 58번 · 8VSB 35-1번



영국 옥스퍼드에서 열린 달성교육재단 영어방학캠프에 참가한 달성군 고교생 20명. 교육을 마친 뒤 수료증을 들고 기념촬영을 하고 있다.

달성군 고교생, 옥스퍼드 영어 연수 마치고 귀국

1주 단기 연수로 참여 폭 확대…역사·문화 탐구 수업 진행
옥스퍼드대 교수 특강 체험 ‘영국식 토론 수업’ 경험

달성군 고등학생 20명이 영국 옥스퍼드에서 진행된 영어 방학 연수를 마치고 지난 25일(일) 귀국했다.

이번 연수는 국제비칼로레아(IB) 프로그램을 도입한 ‘세인트클레어즈 컬리지(St Clare’s College)’에서 1주간 진행됐다. 참가 인원을 지난해보다 8명 늘려 더 많은 학

생에게 해외 교육 기회를 제공했다.

학생들은 주중 영국의 역사·문화·정치·문학을 주제로 탐구 수업에 참여했고, 주말에는 대영박물관, 셰익스피어 생가, 윈저성 등을 방문하며 현지 문화를 체험했다.

연수 중에는 옥스퍼드대 데니스 노블 교수의 특강도 열

렸다. 학생들은 인공지능 시대의 인간 가치, 종교와 행복 등 철학적 주제를 놓고 토론하며 ‘영국식 튜토리얼 수업’을 경험했다.

재단 관계자는 “이번 캠프가 학생들의 시야를 넓히는 계기가 됐다.”고 전했으며, 최재훈 재단 이사장(달성군수)은 “지역 학생 누구나 공정하

게 성장 기회를 누릴 수 있도록 교육 프로그램을 확대하겠다.”고 밝혔다.

〈자료제공:달성교육재단〉



달성교육재단 영어방학캠프 참여 학생들



데니스 노블 교수의 특강에서 학생들이 인공지능시대의 인간 가치와 책임 등을 주제로 질문을 주고받으며 영국식 튜토리얼 수업을 경험하고 있다.



‘모두 다른 빛, 함께 피어나는 가족공동체’ 유치원 장학자료…가족공동체 교육 사례 담아 45개 유치원에 배포



대구달성교육지원청(교육장 김현우)은 유아가 처음 경험하는 공동체인 가족의 의미를 담은 유치원 장학자료 ‘모두 다른 빛, 함께 피어나는 가족공동체’를 제작해 지난 26일(월)부터 관내 45개 유치원에 보급하고 있다.

이번 자료는 다양한 가족 형태를 존중하고 가정과 유치원이 연계된 가족공동체 형성 교육을 지원하며, 가족 인터뷰, 가정 연계 놀이, 참여 프로젝트 등 실제 운영 사례를 사진과 함께 소개해 현장에서 바로 활용할 수 있도록 구성됐다.

김현우 교육장은 “가정과 유치원이 함께 유아 성장을 지원하고 가족 친화적 교육 가치를 확산하겠다.”고 말했다.



“함께 배우고, 함께 성장하다” 국경을 넘어 우정으로

원화중, 대만 건화국중과 자매결연...글로벌 인재 양성 ‘첫걸음’

신주시 교육청 관심 속 MOU 체결, TSMC 견학 등 과학·문화 교류 성과

대구 원화중학교(교장 정윤자)가 대만의 첨단 과학기술 중심지인 신주시와 손을 맞잡고 글로벌 교육 역량 강화에 본격 나섰다.

원화중학교는 지난 18일(일)~22일(목)까지 4박 5일간 대만 신주시 건화국중(교장 채지호)을 방문해 자매학교 협정을 체결하고, 국제교류 프로그램을 성공적으로 마쳤다고 밝혔다.

이번 교류에는 교사 4명과 학생 6명으로 구성된 방문단이 참여했으며, ‘쌍화공무(雙華共舞)·원몽비상(源夢飛翔) : 함께 춤추고 높이 날아오르다’를 주제로 다양한 교육·문화 활동을 진행했다.

특히 이번 자매결연은 신주시 교육청 부교육장과 영어교육 장학사가 직접 참석해 높은 관심을 보이며 의미를 더했다. 신주시는 세계 최대 반도체 기업인 TSMC 본사가 위치



한 곳으로, 대만의 ‘실리콘밸리’로 불리는 첨단 과학기술 거점 도시다.

건화국중 전교생이 참석한 가운데 열린 MOU 체결식에서는 양교가 우호 증진과 지속적인 교육 협력을 약속했다. 이후 학생들은 18점산 등반을 통해 기초 체력을 다지고, TSMC 이노베이션 뮤지엄을 견학하며 세계적인 반도체 기술 현장을 직접 체험하는 시간을 가졌다.



또한 원화중 학생들은 현지 교실 수업에 참여하며 대만의 교육 환경을 경험하고, 팽리수 만들기와 프리저브드 플라워 체험 등 다양한 문화 프로그램을 통해 대만 문화를 이해하는 기회를 가졌다. 일정 마지막 날 열린 환송회에서는 장기자랑과 합창 공연을 선보이며 언어의 장벽을 넘어선 우정을 나눴다.

프로그램에 참여한 1학년 윤동호

학생은 “대만 친구들의 따뜻한 환대 덕분에 영어에 대한 자신감이 생겼고, 우리 문화의 소중함을 다시 한번 느끼게 됐다.”고 소감을 전했다.

정윤자 교장은 “이번 자매결연은 학생들의 글로벌 인재 성장에 중요한 출발점”이라며 “신주시와 교류를 통해 IB와 과학기술 교육을 강화하겠다.”고 밝혔다.

변선희 객원기자

<도라에몽>, <파워레인저 킹덤포스>, <알로스와 친구들>
가족과 함께 볼 수 있는 애니메이션 채널

디지털
185번
가족과 함께

ANIONE

Animation

ANIBOX

디지털
182번
한일 동시

<원피스> 부터 <블루 아카이브>까지!
한일동시 애니메이션을 가장 빠르게 볼 수 있는 채널!

“시와 매화, 손끝의 온기로 골목을 물들이다”

토성마을서 ‘육필시 43인전’과 ‘백천 서상언 매화전’ 2월 28일(토)까지 관람 가능

서구 달성 토성마을이 시와 매화 향기로 가득 차고 있다. 디지털 기술이 일상을 지배하는 AI 시대 속에서, 시인의 손글씨와 한국적 미감을 담은 아날로그 예술 전시가 마을 한복판에서 펼쳐지며 지역 문화예술의 새로운 가능성을 보여주고 있다.

토성마을은 지난 21일(수)~오는 2월 28일(토)까지 마을 내 문화공간 ‘다락방’ 2층과 3층에서 ‘제1회 토성마을 육필시 43인전’과 백천 서상언 화백 개인전 ‘한글, 매화로 피다’를 동시에 개최한다.

이번 전시는 서구도시재생센터와 토성마을협동조합이

후원하고, 육필시 사랑 모임(대표 김동원 대구시인협회 회장)이 주최·주관했다. 예술을 매개로 마을 공동체의 가치를 재조명하고 주민들의 문화적 자긍심을 높이기 위해 기획됐다.

전시에는 대구를 대표하는 시인 43명이 참여해 컴퓨터 활자가 아닌, 손으로 직접 써 내려간 육필 시 원고를 선보인다. 종이 위에 남은 필체 하나하나에는 시인의 호흡과 시간, 사유의 결이 고스란히 담겨 있어 관람객들에게 깊은 울림을 전한다.

이번 전시는 ‘왜 육필시인가’라는 질문에 대한 답을 작



품 자체로 보여준다.

함께 열리는 백천 서상언 화백의 전시는 전시의 미학적 깊이를 더한다. 절개와 생명

력을 상징하는 매화를 주제로, 한글 고유의 조형미를 결합한 작품들은 한국적 정서와 정신을 현대적으로 풀어내며 시와 회화가 교차하는 복합 예술 공간을 완성한다.

개막식은 기타 연주로 문을 열며 잔잔한 분위기를 조성했다. 행사에는 박수관 대구서구문화원 원장, 김동원 대구시인협회 회장, 박병규 생활문인협회 회장 등 지역 문화예술계 인사와 주민, 문인 등 300여 명이 참석해 전시의 의미를 함께 나눴다. 축하와 함께 시 낭송, 가곡 공연 등이 이어지며 시와 음악이 어우러진 문화 축제로 확장됐다.

특히 이번 행사에서는 시인들이 직접 자신의 작품을 낭송하고, 하모니카와 해금 등 다양한 공연이 더해져 관람객들에게 색다른 예술적 경험을 선사했다. 단순히 ‘보는 전시’를 넘어, 관람객과 함께 호흡하는 ‘참여형 전시’로 자리

매감했다는 평가다.

전시는 일회성으로 그치지 않는다. 주최 측은 전시 기간 동안 토성마을을 찾은 시인들이 마을 풍경과 이야기를 담아 창작한 시를 추후 ‘시화(詩畵)’ 작품으로 제작해 마을 골목 곳곳에 게시할 계획이다. 토성마을 전체를 하나의 ‘시화 거리’로 조성하겠다는 구상이다.

토성마을협동조합 관계자는 “주민들이 일상 속에서 자연스럽게 예술을 접하며 마을에 대한 자긍심을 느끼길 바란다.”며 “토성마을이 문화와 공동체가 공존하는 예술 마을로 자리매김하는 계기가 되길 기대한다.”고 말했다.

손글씨 시와 매화, 그리고 골목이 어우러진 이번 전시는 토성마을이 지닌 시간의 깊이와 사람의 온기를 다시 한 번 일깨우며, 지역 문화예술의 새로운 방향을 조용히 제시하고 있다. 변선희 객원기자



만화로 보는

보이스피싱 예방

주의

신청하신 00카드 배송 중입니다

네? 저는 카드 신청한 적 없어요!

00카드 고객센터 1588-XXXX로 문의해보세요! 문자 보내드렸습니다

00카드 고객센터 1588-XXXX

00카드 신청안했어! 확인해주세요

고객 확인이 필요합니다 링크 누르시고 개인정보 입력해주세요

<https://00card.com>

명의 도용으로 확인됩니다

대구○○지검입니다. 선생님의 계좌가 범죄에 연루되었습니다

위험

자신보호를 위해 계좌에 있는 돈을 인출하거나 금으로 바꾸셔야합니다

1. 출처 불명 문자, 링크는 클릭하지 않기

2. 대출 승인을 위해 카드, 통장요구 100%사기

3. AI음성 합성 활용 목소리, 얼굴 모방 유의

4. 피해 발생 즉시 신고 후 피해금 환급 신청

피해자가 신뢰할 수 있는 전화번호, 전문적인 화법을 이용하여 심리적 압박을 주는 수법에 대한 사례입니다

대구달서경찰서

Daegu Dalseo Police station

“오누이와 함께 떠나는 환상의 모험”

달성문화재단 ‘해와 달이 된 오누이’로 2026 아동극 시리즈 개막
전래동화 참여형 공연으로 어린이 관객 직접 참여…2월 14(토)~21일(토), 무료 관람

(재)달성문화재단이 2026년 ‘달성 아동극 시리즈’의 첫 공연으로 놀이연극 ‘해와 달이 된 오누이’를 선보인다.

예매는 2월 3일(화) 오전 10시부터 재단 공식 누리집(<https://www.dsart.or.kr>)에서 가능하다.

이번 작품은 전래동화를 현대적으로 각색한 참여형 놀이연극으로, 무대와 객석의 경계를 허물어 관객이 극 속 등장인물이 되어 직접 이야기에 참여할 수 있는 것이 특징이다.

어린이 관객들은 욕심 많은 호랑이에 맞서고, 가난하지만 서로를 의지하며 살아가는 오누이의

여정을 함께 만들어가며 극에 몰입하게 된다.

탈놀이와 그림자극 등 전통 연극 요소가 어우러진 무대는 아이들이 자연스럽게 이야기 속으로 빠져들도록 돕는다. 공연을 통해 용기와 지혜, 서로를 돕는 따뜻한 마음의 가치를 전달하는 것이 목표다.

공연은 2월 14일(토)과 21일(토) 각각 오후 1시와 4시에 달성군여성문화복지센터 국화홀에서 총 4회 진행되며, 소요 시간은 약 55분이다. 3개월 이상 관람 가능하며, 모든 회차 무료로 진행된다.

달성문화재단은 올해도 아동

극 시리즈를 통해 어린이의 문화 향유 기회를 확대하고, 온 가족이 함께 즐길 수 있는 공연을 선보일 계획이다. 다화차·지역별 순회 공연을 통해 더 많은 지역 아동이 수준 높은 공연 문화를 경험하도록 운영할 예정이다.

최재훈 재단 이사장(달성군수)은 “달성 아동극 시리즈는 공연을 통해 아이들의 상상력과 공감 능력을 키우기 위해 기획된 프로그램”이라며, “앞으로도 모든 세대가 문화로 함께 성장할 수 있는 다양한 공연을 선보이겠다.”고 밝혔다.

〈자료제공:달성문화재단〉



참여학생 작품

‘2025 찾아가는 미술교실 결과전’

2월 3일(화)~22일(일)까지 대구문화예술회관

대구문화예술회관은 오는 2월 3일(화)~22일(일)까지 ‘2025 찾아가는 미술교실 결과전’ 보이는 대로 느끼는 대로’를 연다. 이번 전시는 학생들의 교실에서 경험한 예술 교육과 창작의 성과를 미술관에서 시민과 공유하기 위해 마련됐다.

‘찾아가는 미술교실’은 2010년부터 운영된 지역 사회 예술교육 프로그램으로, 미술 강사가 학교를 찾아가 수업을 진행하며 학생들의 예술적 역량을 키운다. 지난해 교육부로부터 ‘교육기부 우수기관’으로 지정되기도 했다.

이번 전시에는 대구 지역 초등학교 54개 학교, 1,197명의 학생 작품 중 260점이 선보인다. 수업 주제인 ‘보이는 대로 느끼는 대로’는 손일봉·김성식 작품 감상을 바탕으로 학생들이 직접 창작을 진행하도록 구성됐다.

전시는 비회원 4,5천원, 회원 3천원(회원 10명 이상 2천원)으로 관람할 수 있으며, 성년 남성은 개관하고(2월 19일(목)은 대체휴일)이다. 관람료 무료.



‘2026 DCH 앙상블 페스티벌’

2월 4일(수)~3월 27일(금)까지 대구콘서트하우스

대구콘서트하우스는 실내악의 진수를 선보이는 ‘2026 DCH 앙상블 페스티벌’을 오는 2월 4일(수)~3월 27일(금)까지 약 두 달간 대구콘서트하우스에서 개최한다.

이번 페스티벌에는 노부스 콰르텟을 비롯해 스웨덴의 그라스, 알살람 에델리아 등 국내외 정상급 실내악 단체들이 참여해 다채로운 무대를 선보인다. 특히 유네스코 음악 창의도시 대구를 중심으로 독일 하노버 등 해외 연주자들과의 교류 무대도 마련된다.

또한 지역 작곡가와 지역 연주 단체를 연결하는 ‘지역 작곡가-지역 단체 매칭 프로젝트’도 진행한다. 총 10개 실내악 단체가 지역 작곡가의 창작을 세계 초연하며, 대부분의 공연 티켓 가격은 1만 원으로 세정돼 시민들이 부담 없이 고품격 실내악을 즐길 수 있다. 자세한 공연 일정과 예매 정보는 대구콘서트하우스 홈페이지에서 확인할 수 있다. 문의) 053-430-7700

역사극 전문 채널

역사는 드라마다!

씨엔티브이

푸른방송 알뜰형 33-1 / 디지털 51번

중국 드라마 전문 채널

완벽 자막으로 즐기는 중드

채널차이나

푸른방송 알뜰형 56-1 / 디지털 121번

액션 영화 전문 채널

세계의 모든 액션을 즐겨라!

채널액션

푸른방송 디지털 98번

(주)씨엔티브이 | 서울시 영등포구 여의나루로 53-1 대오빌딩 12층 | <http://www.cntv.co.kr>

떠든사람

강호동 이상민
서장훈 김영철
이수근 김희철
민경훈 신 동

이성 상실
본능 충실

Jtbc



매주 [토] 밤 9시 Jtbc 방송

푸른방송 8VSB 17-1, 디지털 14 / 스카이라이프 4 / KT Genie TV, LG U+, SK Btv 15

방학의 달콤함 뒤, 몰래 쌓이는 아이 체지방!

10명 중 3명 '비만' ... 규칙적인 식사와 운동, 충분한 수면으로 성장과 건강 지키기



허정욱 원장

겨울방학은 아이들이 학업 부담에서 벗어나 재충전할 수 있는 시기지만, 건강 관리에는 주의가 필요하다. 최근 길어진 겨울방학과 추운 날씨로 활동량이 줄고, 고열량 간식 섭취가 늘면서 소아·청소년 비만 위험이 높아지고 있다.

KH한국건강관리협회 대구·북구건강검진센터 허정욱 원장은 “겨울방학은 에너지 섭취에 비해 소비가 크게 줄어

드는 시기로, 소아청소년 비만이 급격히 진행될 수 있다.”며 “이 시기에 쌓인 체지방은 단기적인 체중 증가를 넘어 장기적인 대사 이상으로 이어질 가능성이 높다.”고 말했다.

교육부의 ‘2024년 초·중·고 학생 건강검진 결과’에 따르면, 과체중과 비만을 합한 비만군 비율은 2017년 23.9%에서 2021년 30.8%로 늘었고, 2024년에도 29.3%로 여전히 높은 수준을 유지하고 있다. 즉, 학생 3명 중 1명은 적극적인 체중 관리가 필요하다.

소아비만은 단순히 체중이 많이 나가는 상태를 넘어, 체내 지방세포 수와 크기가 늘어나 체지방이 과도하게 축적

되는 상태를 의미한다. 특히 겨울방학처럼 활동량이 줄고 고열량 섭취가 증가하는 시기에는 잉여 열량이 쉽게 체지방으로 쌓이게 된다.

허 원장은 “성인 비만은 주로 지방세포 크기 증가로 나타나지만, 소아비만은 지방세포 수 자체가 늘어나는 경우가 많다. 체중을 감량해도 소아기에 늘어난 지방세포 수는 쉽게 줄어들지 않아 성인 비만으로 이어질 가능성이 높다.”고 설명했다.

소아비만은 최종 키에도 영향을 줄 수 있다. 과도한 체지방은 렙틴 호르몬 분비를 증가시켜 성장호르몬 분비를 앞당기고, 성조숙증을 유발할 수



있다. 실제로 성조숙증 환자는 2020년 17만 명에서 2024년 22만 명 이상으로 증가했다.

성조숙증이 나타나면 또래보다 키가 빨리 크는 것처럼 보이지만, 성장판이 일찍 닫혀 최종 키가 유전적 잠재치보다 작아질 수 있다.

방학 동안 자녀의 비만을 예방하고 성장을 돕기 위해서는 식단 관리가 가장 중요하다.

▶ **규칙적인 식사:** 불규칙한 식사와 불필요한 간식, 과식을 피한다.

▶ **단순당·패스트푸드 제한:** 배달 음식, 단순당 섭취를 줄인다.

▶ **영양 균형:** 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취한다.

▶ **적절한 운동:** 저장된 지방을 에너지로 소비하고, 고혈압·당뇨 등 성인 질환 위험을 낮춘다.

▶ **충분한 수면:** 성장호르몬 분비가 활발한 밤 10시 이전 취침으로 신체 리듬을 유지한다.

허 원장은 “방학 중 규칙적인 식사와 적절한 신체 활동을 유지하고, 성장호르몬 분비가 활발한 시간대에 맞춘 충분한 수면을 취하는 것이 정상적인 성장과 대사 조절에 매우 중요하다.”고 강조했다.

〈자료제공:KH한국건강관리협회〉

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



월경통, 참는 것이 아니라 치료해야 한다

월경통은 가임기 여성의 50%가 경험하는 증상이다. 아랫배가 쥐어짜듯 아프거나, 허리가 끊어질 듯 아프고, 심한 경우 메스꺼움·두통·설사까지 동반된다. “원래 생리하면 아픈 것”이라며 참고 넘기는 경우가 많지만, 반복되는 월경통은 몸의 균형이 깨졌다는 신호일 수 있다.

양의학에서는 월경통의 주요 원인을 ‘프로스타글란딘(Prostaglandin)’의 과다 분비로 설명한다. 이 호르몬은 자궁 수축을 유발하는데, 분비가 많아질수록 자궁이 과도하게 수축하면서 통증이 발생한다. 생리통약은 진통소염제(NSAIDs)를 사용해 프로스타글란딘 생성을 억제하거나 경구피임약을 처방한다. 이러한 약물 치료는 통증 완화에는 효과적이지만, 약효가 끝나면 다시 통증이 반복되거나 장기간 복용 시 위장 장애, 부종, 두통 등의 부작용이 나타날 수 있다.

한의학에서는 기혈의 순환 장애로 인해 월경통이 생긴다고 본다. 자궁은 혈이 충분히 공급되고 순환이 원활해야 정상적인 월경이 이루어지는데, 이 과정이 막히거나 부족해지면서 통증으로 나타난다. 그 원인에 따라 ▲어혈형(찌르는 듯한 통증, 덩어리 혈괴, 색이 어두운 월경혈), ▲기체형(스트레스 후 악화, 가슴 답답함, 유방통증), ▲한습형(아랫배가 차고 따뜻하면 통증 완화), ▲혈허형(월경 후 통증, 어지럼, 쉽게 피로함, 수족냉증) 등으로 나눌 수 있으며, 통증 양상과 체질에 따라 치료 방향이 달라진다.

한의 치료의 목적은 월경통을 억제하는 것이 아니라 통증이 생기지 않도록 몸을 바꾸는 데 있다. 통증 원인과 환자의 체질에 맞춘 한약은 자궁 혈류를 개선하고, 침/뜸/부항/약침 치료는 하복부와 골반의 순환을 도와 자궁의 긴장을 완화한다. 단순히 이번 월경 기간에만 통증을 유발하는 물질을 제거하거나 작용하지 못하도록 하는 것이 아니라, 평소의 냉증(冷症), 소화 상태, 스트레스, 수면까지 함께 살펴 치료해야 월경통이 재발하지 않도록 몸을 개선할 수 있다.

반복되는 월경통은 당연한 증상이 아니라 지금의 생활 리듬과 몸 상태가 조율이 필요하다는 신호다. 그저 참는 통증에서 벗어나, 내 몸을 이해하고 돌보는 방향으로 접근할 때 월경은 더 이상 두려운 시간이 아닌, 자연스러운 생리 과정이 될 수 있다.

대구시 달서구 달구벌대로1607 보생조한의원 / ☎053-564-0401



자료제공 : 한국건강관리협회 경상북도지부(대구북구건강검진센터)
검진문의 : (053)350-9000, <http://gb.kahp.co.kr>
네이버 예약 : <https://booking.naver.com/booking/6/bizes/222044>



국민건강보험 대구달서지사 윤리경영 및 반부패·청렴실천 결의대회

국민건강보험공단 대구달서지사(지사장 김승국)는 지난 21일(수) 새해를 맞아 ‘윤리경영 및 반부패·청렴실천 결의대회’를 열었다.

이번 결의대회는 깨끗한 공직문화 조성 and 윤리경영 실천, 공정한 업무처리 및 사회적 책임 수행을 다짐하기 위해 마련됐다. 대구달서지사 임직원들은 윤리적 가치 판단과 행동기준을 준수할 것을 결의했다. 〈자료제공:국민건강보험공단대구달서지사〉

2월 2일 ~ 8일



36년생 감당하기 어려운 일은 욕심 내지 마라. 48년생 가진 것이 많다고 자랑하면 손해를 본다. 60년생 고생을 한 뒤에 이득이 생기게 된다. 72년생 모든 일이 순조롭게 되니 재물이 쌓인다. 84년생 운전을 해야 한다면 각별히 신경을 써야 문제가 생기지 않는다. 96년생 자신이 가장 좋아하는 것에 빠져보면 좋다.



37년생 참고 견디면 그만큼 이익이 생길 수 있다. 49년생 좋은 일도 있고 나쁜 일도 있는 시기이다. 61년생 노력한 만큼 결과가 나오지 않을 수 있다. 73년생 집중하면 오히려 일을 망치게 된다. 85년생 윗사람과의 약속은 스트레스를 받게 되니 다음으로 미루어라. 97년생 아끼려고 하면 오히려 문제가 될 수 있다.



38년생 주변 사람들과 화합할 일이 생긴다. 50년생 능력을 초과하는 일을 하게 될 수 있다. 62년생 두세 번 노력해야 원하는 것을 이룬다. 74년생 친한 사람과 다투는 일이 없도록 하라. 86년생 자신의 일에 집중해야 할 때이니 정신을 집중해야 한다. 98년생 여러 가지를 잘 하려고 하면 당연히 문제가 된다.



39년생 어려운 사람을 도와야 존경받는다. 하지만 공로를 내세우지 말라. 51년생 기초가 튼튼해야 실패하지 않는다. 63년생 자신의 말과 행동에 책임을 져야 한다. 75년생 동료들 배반하면 결국 손해를 본다. 당장의 이익이 있더라도 사람이 중요하다. 87년생 새로운 일은 계획대로만 진행하라. 변경은 좋지 않다.



40년생 쓸데없이 끼여들지 말라. 52년생 대인관계에 신경을 쓰지 않으면 귀인이 나를 떠나가게 된다. 64년생 사사로운 인정에 매달리면 괴로워지니 공과 사를 명확하게 구분하라. 76년생 잘못된 일이라고 생각되면 조금 손해를 보더라도 빨리 손을 떼는 것이 현명하다. 88년생 자신의 실수를 빨리 인정해야 한다.



41년생 허영심을 버리면 이득이 생길 수 있다. 53년생 형식보다 실리를 추구해야 손조롭다. 65년생 일관성 있게 나가야 손해를 보지 않는다. 77년생 윗사람의 뜻을 따라야 경력이 쌓인다. 89년생 몸에 좋은 약이 입에 쓴 법이다. 타인의 비판이 있어도 겸허히 수용하라.



42년생 좀 더 멀리 내다보고 일을 해야 한다. 54년생 누군가와 협력해야 할 일이 생긴다. 66년생 어려운 일을 피하고 사람들과 화합한다. 78년생 윗사람의 일을 대신 처리하게 된다. 90년생 가까운 사이일수록 공과 사를 구분해야 한다.



43년생 되도록 큰물에서 놀아야 얻는 것이 많을 것이다. 55년생 좋고 나쁜 것은 본인의 마음에 달려 있다. 67년생 부정행동을 하면 일이 꼬일 수 있으니 주의하라. 79년생 조금만 노력하면 모두가 즐거울 수 있다. 91년생 이성문제로 인하여 어려움이 생길 수 있다. 구설수를 조심하라.



44년생 그동안의 선행에 대한 보답을 받는다. 56년생 잘못된 일을 빠르게 고치니 운이 열린다. 68년생 돈은 나가지만 믿을 수 있는 사람을 얻는다. 80년생 체면을 세우려다가 돈만 나가게 된다. 실속을 따져야 한다. 92년생 정당하게 일한 만큼의 보상을 받게 된다.



45년생 자녀의 일이 잘 풀리니, 가정의 화합하게 된다. 57년생 지성이면 감천이니 모든 일에 정성을 다해야 한다. 69년생 부당한 방법은 일을 더 어렵게 만드니 주의하라. 81년생 충심을 잡고 흔들리지 않아야 좋은 일이 생긴다. 93년생 삶에 여유가 생기니 잠시 쉴 시간이 생긴다.



46년생 어린 사람과 다투면 손해를 본다. 58년생 말다툼이 생길 수 있으니 주의하라. 구설수를 조심하라. 70년생 자신을 낮추고 근신해야 일이 풀린다. 82년생 새로운 일에 관심을 가지지 마라. 현상유지가 중요하다. 94년생 조금만 참으면 행운이 찾아올 것이다.



47년생 그간의 걱정이 사라지고 재물이 들어오니 매사가 손조롭다. 59년생 그동안의 어려움이 해결이 되며 주변인과 뜻을 같이 하게 된다. 71년생 문서를 잡을 수 있는 시기인데 당신에게 유리한 조건으로 체결이 된다. 83년생 인간관계에 소홀함이 없도록 하라. 95년생 기회는 항상 오지 않는 법이니 기회가 왔을 때 잡아야 한다.

제공:당신의멘토, 운조야

주간 일기예보

출처:네이버 날씨

1월 29일 목요일



최저 -6℃
최고 4℃

1월 30일 금요일



최저 -8℃
최고 3℃

1월 31일 토요일



최저 -8℃
최고 6℃

2월 1일 일요일



최저 -8℃
최고 6℃

2월 2일 월요일



최저 -4℃
최고 7℃

2월 3일 화요일



최저 -4℃
최고 8℃



시시상식

새도약론

새도약론은 2018년 6월 19일 이전 연체가 발생한 뒤 금융회사, 법원, 신용회복위원회(신복위) 등에서 채무조정을 받은 후 남은 채무를 상환 중인 사람들을 위해 마련된 연 3%대 저금리 특례대출이다.

총 5,500억 원 규모이며, 2025년 10월 1일 출범이 발표되었고, 같은 해 11월 14일부터 전국 서민금융통합지원센터에서 신청을 받고 있다. 채무조정 이행 기간에 따라 연 3~4% 금리로 최대 1,500만 원까지 대출이 가능하며, 이행 기간이 길수록 대출 한도도 늘어난다.

새도약론은 기존 채무조정 프로그램 이행자들이 새도약기금 지원 대상에서 제외된다는 지적을 반영해 형평성을 보완하기 위해 도입되었다. 대출 프로그램은 3년간 운영된다.

신청자는 신복위 홈페이지나 콜센터를 통해 상담 예약을 하거나, 서민금융통합지원센터 방문 시 필요한 채무조정 이행확인서 등 서류 안내를 받을 수 있다.

대출 상담 과정에서는 신청자의 상황에 맞춰 일자리 연계, 복지 지원 등 다양한 자활 프로그램도 안내받을 수 있다.

또한, 형평성 제고를 위해 새도약기금 지원 대상에 포함되지 않은 5년 이상 장기 연체자를 위한 특별 채무조정 프로그램도 운영된다.

이 프로그램은 원금 감면 30~80%와 최장 10년 분할 상환 등 새도약기금과 동일 수준의 채무조정을 제공한다. 연체 기간이 5년 미만인 경우에는 신복위 기존 프로그램과 동일한 감면율(20~70%)이 적용된다.

[네이버 지식백과] 시시상식사전, PMG 지식엔진연구소

CS 푸른방송
GREEN CABLE TELEVISION STATION

ch.1
무선지역방송 No.1

달서구 · 달성군에는 푸른방송이 있습니다.

함께한 오늘 함께할 내일, 푸른방송은 달서구·달성군을 대표하는 지역 방송국으로 지역사랑을 실천해 온 마음가짐 그대로 고객의 행복과 만족을 최우선으로 하며 책임감 있는 서비스를 위해 끊임없이 노력하고 도전합니다.

달서구·달성군 방송&인터넷 | 가입문의 053-551-2000



UHD방송

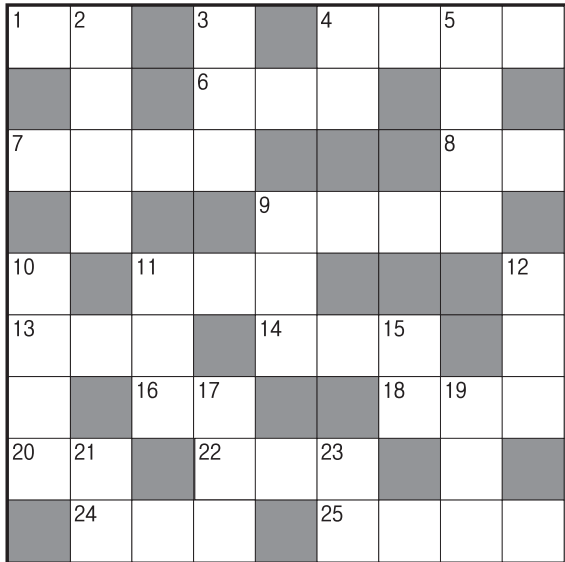
'TV광고'

카카오톡 문의하기

푸른방송 '채널 1번'



가족과 함께 풀어보세요.



<가로열쇠>

- 근육질. 팔이나 다리 근육이 발달해서 도드라진 부분.
- 마음속 불만이나 서운함을 드러내면서 하는 말. 아이들이 숙제 안 한다고 ○○○○만 한다.
- 대학교를 졸업할 때 쓰는 모자.
- 조용히, 몰래, 남에게 들리지 않게 행동하는 모습. 친구 몰래 ○○○○ 책상에 다가갔다.
- '홍부전'에 나오는 주인공의 한 사람. 흥부의 형으로 마음씨가 나쁘고 심술궂다.
- 활발하고 장난기 많으며 조금 억세거나 씩씩한 여자. 치마를 팔려이며 뛰는 양이 영락없는 ○○○○이다.
- 네 번의 길이가 같은 사각형. 두 쌍의 마주보는 변이 평행하며 두 대각선이 수직으로 만난다.
- 최초 한글소설 '홍길동전'에서 홍길동이 속한 의적 집단의 이름. 부자의 재물을 빼앗아다가 가난한 사람을 도와주기 위하여 결성된 도적의 무리다.
- 눈에 모판에서 기른 벼를 심는 농기계.
- 밭의 위쪽 부분.
- 사물이나 현상이 변화, 발전하지 못하고 한자리에 머무는 일정한 기간 혹은 시기. 요즘은 문화 사업의 ○○○○이다.
- 장터나 길거리를 돌아다니면서 동냥하는 사람.
- 꽤 오랫동안. 비가 ○○○○ 뜸하더니 요즘 들어 다시 자주 온다.
- 슬며시 힘을 주는 모양. 눈을 ○○○ 감다.
- 눈앞에 벌어진 상황 따위를 눈 뜨고는 차마 볼 수 없음.

<세로열쇠>

- 특정 시간이나 장소에서 사람이나 차량의 이동을 금지하는 조치.
- 주로 성적은 우수하지만 경제적인 이유로 학업에 어려움을 겪는 학생에게 보조해 주는 돈.
- 약속을 지키는 것에 대한 담보가 되어 상대방에게 억류된 사람. 적군은 왕자를 ○○로 잡았다.
- 어린 시절 아이들이 집안일이나 가정생활을 흉내 내며 노는 놀이.
- 우리나라 최초의 국어사전. 주시경 등이 1910년 무렵에 조선 광문회에서 편찬하다 끝내지 못하였다.
- 한 번 사용한 물건이나 자원을 다시 활용할 수 있는 물품.
- 사람을 많이 알고 여기저기 잘 다니는 사람.
- 무언가를 사용하고 남은 흔적이나 잔여물. 커피를 다 마신 컵 안에 ○○○가 남았다.
- 목이나 기관지에서 이물질을 배출하거나 숨길을 정리하기 위해 나는 반사적인 행동.
- 중요하게 여겨야 할 일을 소홀히 하거나 가볍게 여기는 태도. 공부를 ○○○하면 좋은 성적을 기대하기 어렵다.
- 호텔, 항공, 숙박 시설 등에서 이용객이 도착 사실을 등록하는 행위.
- 허리부터 다리까지를 덮는 옷. 치마를 벗고 ○○○로 갈아입다.
- 사물이나 사람의 가치, 질, 수준 등을 알아보는 식견이나 판단력.

○ '가족과 함께 풀어보세요' 낱말퍼즐을 만들어 푸른신문으로 보내주세요. 채택된 분께는 작은 선물을 우송해 드립니다.

▶보내실곳: 42640 대구광역시 달서구 달구벌대로 1611번지 (감삼동 68-4) 4층 푸른신문 편집부 앞
E-mail:pr5726000@naver.com

→ 응모엽서에 성명과 우편번호를 반드시 적어 주세요

▶정답자 발표: 1,404호



1,254회 퍼즐 상품 받으실 분

※당첨상품은 우송해 드립니다.



이용권 2매 ☎1688-8511



이재혁(달성군 다사읍)

박경희(달서구 한성로)



이용권 2매 ☎1688-8511

김정수(달서구 달구벌대로)

권여림(달성군 다사읍)

<1,254회 정답>



♣ '가족과 함께 풀어보세요' 정답을 아시는 분은 본사 편집부로 보내주시기 바랍니다.

2월 10일(화)까지 도착된 엽서 중에서 추첨을 통해 상품을 드립니다.

※주소를 정확히 기재해 주십시오. 당첨상품을 우송해 드립니다

푸른신문

대표전화: (053) 572-6000 팩스: (053) 572-6006
대구광역시 달서구 달구벌대로 323길 13(감삼동 3F)
www.prsinmun.co.kr (우편번호: 42640)

▶등록일 2000년 10월 17일 ☑은행계좌입내
▶등록번호 대구 다 01130 SC 제일은행 556-20-270245
▶간별 주 간 예금주: 푸른신문(김현두)
▶인쇄처 미디어프린팅넷(株) ※구독료 1년 15,000원

▶발행인 김현두 푸른신문외대인
▶편집인 김현두

QR코드



본지는 주간신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

가족 실버 채널



아름다운 나의 인생



문의 1588-0669

푸른방송 99번 (디지털) KT 138번 SK Btv 269번

문화로 지역혁신을 선도하는

학생행복 1번지 계명문화대학교

학생 한명 한명이 다 다른 꿈을 꾸고 있지만
그 꿈의 끝은 결국 행복이라는 것을 알기에
계명문화대학교는 즐거운 배움의 길을 만듭니다.



맞춤형 입학상담

053)589-7800



계명문화대학교
KEIMYUNG COLLEGE UNIVERSITY

간호·보건계열	간호학과(4년제) 보건행정과(3년제) 언어치료과(3년제) 응급구조과(3년제) 의료재활과(3년제) 작업치료과(3년제) 치위생과(3년제)
디자인·콘텐츠계열	디자인융합학부(산업디자인전공 / 시각디자인전공 / 타투디자인전공) 웹툰·애니메이션학부(애니메이션전공 / 웹툰전공) 패션디자인·소품물과
반려동물계열	반려동물보건과 펫토타케어과
뷰티계열	뷰티아트학부(메이크업전공 / 네일전공) 뷰티스킨테라피과 헤어디자인과
스마트공학계열	건축인테리어학부(건축인테리어전공) 기계과 소방환경안전과 스마트그린융합학부(전기전공 / 플리워가드닝전공)
식품·외식·조리계열	식품영양과 제과제빵과 호텔외식조리학부(호텔조리전공)
음악·스포츠계열	공연음악학부(공연음악전공 / 공연예술전공) 생활체육학부(생활체육전공)
휴먼·복지서비스계열	경찰행정과 사회복지상담과 유아교육과(3년제) 한국어문학과 해외서비스호텔항공학부(호텔관광전공 / 항공보안전공 / 해외서비스경영전공)
회계·마케팅학부	회계·마케팅학부(회계정보전공 / 공공조달전공(야간))
자율전공계열	글로벌융합자율전공과(외국인전용) 자율전공과

성인학습자
모집학과
(만25세이상)

주간

야간

국제협력기술선교과 | 문화융합자율전공과 | 생활체육학부(파크골프전공 / 당구전공 / 골프·피트니스전공) | 심리상담케어과
해외서비스호텔항공학부(커피문화경영전공) | 헤어미용기능장과 | 호텔외식조리학부(슬로우푸드조리전공)
건축인테리어학부(인테리어기술창업전공) | 문화융합자율전공과 | 사회복지상담과 | 스마트그린융합학부(전기전공) | 식품영양과 | 유아교육과(3년제)
호텔외식조리학부(외식창업전공) | 회계·마케팅학부(SNS마케팅전공)