



일상 가장 가까운 장터

정서진중앙시장

# 원적산 약수터에서의 휴가

때는 1989년 8월의 한여름.  
 무더위를 피해 우리 가족은 돛자리와 간단한 간식, 라면 냄비를 챙겨  
 인천 서구 원적산 약수터로 향했습니다.  
 가는 길에는 더위를 식히려고 아이스크림을 하나씩 쥐고 먹으며  
 웃음 섞인 이야기를 나눴습니다.  
 나무 그늘 아래 돛자리를 깔고 라면을 끓여 먹으며  
 노래하고 춤추던 그날은 특별할 것 없던 하루였지만,  
 유난히 행복한 시간이었습니다.  
 지금 다시 바라본 이 사진 한 장에는  
 그 여름의 공기와 가족의 웃음이 고스란히 담겨 있어  
 오래도록 마음을 따뜻하게 해주는 소중한 추억으로 남아 있습니다.

- 김숙자(가좌2동)



현재 원적산 석남 약수터  
출처 : 인천광역시 서구 SNS 서포터즈 5기



QR코드를 스캔하시면,  
시로 복원된 그날의 기억을 영상으로  
보실 수 있습니다.

## EVENT | 서랍 속 서구, 다시 살아나는 순간

인천 서구에서 찍은 오래된 사진을 보내주세요.  
AI 기술로 색을 살리고 움직임을 더해, 짧은 추억 영상으로 복원해 드립니다.

### 참여 방법

- ① 서구에서 찍은 옛 사진, 한 장을 골라주세요.
- ② 그 사진에 담긴 추억을 3~5줄로 살짝 남겨주세요.
- ③ QR코드를 통해 제출해주세요.

- \*당첨 경품 제출 사진 기반 AI 복원 영상 원본 파일
- \*마감 일정 3월 5일(목)
- \*당첨 인원 1명

\*본 이벤트 참여 시 초상권 동의를 한 것으로 간주합니다.  
 \*제작된 영상은 그린서구 vimeo에 업로드됩니다.

사진 제출하기



## CONTENTS

Vol. 350 Mar 2026

- |  |  |
|--|--|
| <p>02 <b>추억 한 페이지</b><br/>원적산 약수터에서의 휴가</p> <p>04 <b>약속을 지키는 서구</b><br/>어르신들의 일상 가장 가까운 곳에서<br/>살을 돌보는 인천 서구장수누리터</p> <p>06 <b>서구가 그리는 내일</b><br/>치매 예방부터 돌봄까지,<br/>서구민의 든든한 치매 지원 센터</p> <p>08 <b>함께 사는 서구</b><br/>전화 너머로 건네는 따뜻한 안부인사<br/>- 한설희 또래상담사</p> <p>10 <b>반나절 나들이</b><br/>걷고, 구경하고, 맛보고<br/>- 정서진중앙시장</p> <p>12 <b>배워봅시다</b><br/>작은 손으로 만든 고양이와 토끼<br/>- 윤서진 어린이(마전동)</p> <p>14 <b>계절 플레이스</b><br/>두 바퀴로 달리는 서구<br/>- 서구 자전거 코스</p> | <p>16 <b>같이해요 서구</b><br/>서구와 함께하는 일상 속 건강 실천!<br/>걷기부터 운동까지</p> <p>18 <b>구청 정보</b><br/>3월 행정 정보</p> <p>23 <b>문화캘린더</b><br/>3월 문화 소식</p> <p>24 <b>우리 동네 이야기</b><br/>정미 넘치는 이달의 동 행정복지센터 소식</p> <p>25 <b>의정소식</b><br/>3월 의정소식</p> <p>26 <b>청소년명예기자단</b><br/>새 학년을 맞이하여 외 1건</p> <p>27 <b>게시판</b><br/>제8기 「Green 서구」 청소년 명예기자단 모집</p> <p>28 <b>건강툰</b><br/>무릎 통증, 혼자 고민하지 마시고 꼭 상담 받으세요</p> |
|--|--|

이제 집에서든 편안하게 Green서구를 만나보세요.



Green서구 녹음도서 | Green서구 구독하기 | 구정소식 알림서비스

이 책은 \*FSC 인증을 받은 종이와 콩기름 잉크를 사용해 제작하였습니다.  
 \*FSC(Forest Stewardship Council-산림관리협회) 인증: 산림자원 보전과 환경 보호를 위해  
 국제산림관리협회에서 만든 산림 관련 국제 인증 제도

발행일 2026년 2월 24일 발행인 인천광역시 서구청장 편집 홍보정책과 주소 인천광역시 서구 서곶로 307(심곡동)  
 전화 032-560-4143 팩스 032-560-2709 홈페이지 www.seo.incheon.kr 디자인·제작 디앤씨컴퍼니



### COVER STORY

3월호 표지는 정서진 중앙시장을 담았습니다.  
정서진중앙시장은 1989년부터 서구민의 일상  
가장 가까운 곳에 위치한 시장으로 야채와 청과,  
수산물 축산, 건어물과 밀반찬, 의류와 생활용품  
품까지 다양한 상품들을 만날 수 있습니다.



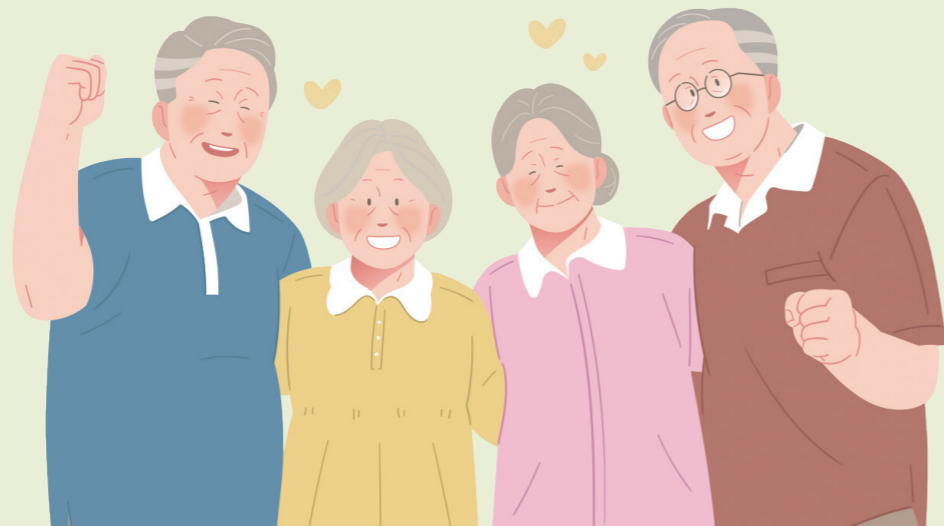
초고령 사회로 접어들면서 건강한 노후에 대한 관심이 높아지고 있다. 이러한 흐름 속에서 서구는 어르신의 건강과 일상을 가까이에서 돌보는 통합 돌봄 공간, '장수누리터'를 운영하고 있다.

집에서 이어지는 건강한 노후, 장수누리터

행복한 노후를 위해 무엇보다 중요한 것은 '건강'이다. 그 건강은 병원보다, 어르신이 가장 편안함을 느끼는 익숙한 공간과 일상 속에서 지켜질 때 더욱 오래 이어진다. 인천시 서구가 지난해 10월 문을 연 장수누리터는 이러한 생각에서 출발한 방문형 맞춤형 건강돌봄 사업이다. 의료·건강·복지를 한데 묶어, 어르신이 살던 집에서 건강한 노후를 이어갈 수 있도록 돕는 것이 장수누리터의 가장 큰 특징이다. 이 같은 돌봄이 현장에서 가능해지는 데에는, 각 분야 전문가들이 한 팀으로 움직인다는 점이 큰 힘이 된다. 특히 장수누리터에는 한의사, 간호사, 물리(작업)치료사, 치위생사, 영양사 등 각 분야의 전문 인력이 모인 '장수누리팀'이 있다. 이들은 건강 취약계층 어르신의 가정을 직접 찾아가 맞춤형 건강서비스를 제공하며, 치료를 넘어 일상과 삶의 흐름까지 함께 돌보는 돌봄을 실천하고 있다.

방문부터 관리까지, 체계적인 통합 돌봄 이용 절차

장수누리터 서비스는 관할 동 행정복지센터, 일차의료기관, 복지관 등을 통해 의뢰가 접수되면서 시작된다. 의뢰가 들어오면 장수누리팀이 직접 어르신의 가정을 방문해 건강 상태를 살핀다. 현장에서는 건강 상담을 비롯해 방문 재활, 영양 관리, 복약 지도 등 어르신의 상태에 맞춘 통합 건강서비스가 제공된다. 이후 전문 인력 평가회의를 통해 개인별 돌봄 플랜을 수립하고, 서비스 제공 과정과 경과를 점검해 종료 여부를 결정한다. 대상자는 약 3개월간, 총 8회에 걸쳐 집중적인 건강관리를 받게 된다. 장수누리터의 또 다른 축은 '장수헬퍼'다. 지역 주민을 대상으로 양성된 장수헬퍼들은 말벗 활동과 걷기 모니터링, 안부 전화, 건강 생활 실천 독려 등을 통해 어르신의 일상을 촘촘히 살피며, 일상 가장 가까운 곳에서 돌봄을 이어간다.



건강관리 다학제팀(여러 분야의 건강 전문 인력) 통합 건강돌봄 방문 서비스

- \*대상**  
거동이 불편하고 만성질환 2개 이상을 보유한 건강 취약계층 어르신 (독거노인, 노인 부부 등)  
※ 장기요양서비스·노인복지관·경로당 미이용, 사회적 단절 가구 우선
- \*서비스 내용**  
3개월간 방문 건강관리 서비스 제공(만성질환 관리, 건강 상담, 한방 치료, 물리치료, 재활운동 등)
- \*운영 방식**  
한의사·간호사·물리(작업)치료사·치위생사·영양사 등 다학제 전문 인력이 참여해 자가건강관리 능력 향상과 중증 이환 예방  
※ 자세한 내용은 본인 주소지 관할 지역 건강생활지원센터로 문의



노쇠 예방을 위한 어르신 장수누리학교

- \*대상**  
65세 이상 일반 어르신
- \*운영 내용**  
근력운동, 만성질환 관리, 치매 예방, 요통 관리, 낙상 예방, 웰다잉 교육 등 어르신 눈높이에 맞춘 건강관리 프로그램과 강좌 운영
- \*운영 장소**  
권역별 건강생활지원센터(자체 운영 예정)



주민이 함께 만드는 건강 돌봄 민·관 협력 '장수헬퍼' 양성

- \*대상**  
건강과 자원봉사에 관심 있는 주민 누구나
- \*주요 활동**  
장수헬퍼 소양교육, 우리 동네 걷기 소모임 운영, 건강 취약계층 어르신 말벗·안부전화, 월례회의 참여 등
- \*활동 특징**  
장수헬퍼는 거주지 관할 건강생활지원센터를 중심으로 활동하며, 어르신의 고립감을 줄이고 지역사회 건강공동체 형성에 기여
- \*혜택**  
자원봉사 시간 제공

문의 서구보건소 건강돌봄팀 ☎ 032-718-0499, 0485

기획특집

치매 예방부터 돌봄까지, 서구치매안심센터

고령화로 치매 환자가 증가하면서 조기 발견과 지속적인 관리의 중요성이 커지고 있다. 이에 따라 지역 단위 치매지원센터의 역할도 점차 확대되고 있다. 인천 서구 치매안심센터는 치매 환자와 가족, 그리고 지역 주민 모두가 걱정 없이 건강한 노후를 보낼 수 있도록 다양한 통합 서비스를 운영하며 지역사회 안에서 든든한 버팀목이 되고 있다.

서구치매안심센터, 이렇게 지원합니다

① 조기 발견과 관리



치매 조기 검진

**대상** 지역 주민 누구나  
**내용** 기억력 검사, 진단 검사, 전문의 진료 연계



맞춤형 사례관리

**대상** 등록 치매 환자  
**내용** 가정 방문·전화 상담, 1:1 인지 자극 프로그램, 지역 자원 연계

② 인지 건강 프로그램



기억쉼터 운영

**대상** 서구 거주 경증 치매 환자  
**내용** 건강 관리(혈압·혈당 체크, 실버체조) 인지 활동(미술, 음악, 공예 등)  
**운영** 주 3회 오전 / 오후반



③ 경제·생활 지원



치매 치료 관리비 지원

**대상** 기준 중위소득 140% 이하 치매 환자  
**내용** 치매 약값 지원  
**문의** 치매정신과 치매지원팀  
032-718-0643



조호 물품 지원

**대상** 등록 치매 환자  
**내용** 기저귀, 물티슈 제공  
**문의** 치매정신과 치매지원팀  
032-718-0670

④ 안전과 가족 지원



실종 예방 서비스

인식표, 팔찌, 스마트태그, 사전 지문 등록 지원



치매 가족 프로그램

힐링 프로그램(나들이·원예·미술 등), 가족교실, 자조모임 운영

기억을 지키고 희망을 나누는 '인천 서구치매안심센터'

**위치**  
서구 봉오재3로 94번길 11 (가정동 618-5) MK타워 5층  
**문의**  
032-718-0630

홈페이지



2026년 상반기 치매 예방 프로그램 안내

※ 문의: 치매정신과 치매검진팀 032-718-0652

맞춤형 치매예방교실

**기간** 2026. 3. 3.(화)-6. 30.(화)  
**대상** 치매 예방에 관심 있는 지역 주민 12명  
**운영** 주 1회, 16주(1회 1시간)  
**내용** - 태블릿 기반 인지 프로그램 교육  
- 수공예 활동 등 두뇌 활성화 프로그램

복합중재 프로그램

**기간** 2026. 3. 3.(화)-7. 1.(수), 2개 반 운영  
**대상** 치매 고위험군(경도인지장애, 인지저하자 등) 반별 12명  
**운영** 주 1회, 16주(1회 2시간)  
**내용** - 전산화 인지 프로그램  
- 신체 활동·수공예 활동 등 복합 인지 프로그램

기획특집

전화 너머로 건네는 안부 인사, 한설희 또래상담사

전화기 너머로 누군가의 안부를 묻는 사람이 있다. 오늘 하루는 어땠는지, 지나온 삶의 이야기들은 어떤 마음으로 남아 있는지, 지금 이 시간을 견뎌낼 힘은 충분한지. 청라1동에 사는 한설희 씨는 2025년부터 서부노인보호전문기관에서 ‘또래상담사’로 활동하며, 전화기 너머에서 잔잔하고 따뜻한 목소리로 또래 위기 노인의 하루를 보살핀다. 이 일은 그녀에게 ‘상담’이라기보다, 같은 시간을 살아온 사람으로서 건네는 ‘경청’에 더 가깝다.



또래의 눈높이로 잇는 안부 인사

한설희 씨가 또래상담사로 근무하게 된 계기는 지난해 우연히 접한 서구청 소식지 속 한 공고에서 시작했다. 남편의 건강을 돌보는 상황에서 장시간 근무가 어려워, 다시 사회와 느슨하게나마 연결될 수 있는 일을 찾던 중 ‘또래상담사 양성 과정’ 모집 소식을 접하게 된 것이다. 또래상담사는 이름 그대로 또래의 눈높이로 이야기를 듣고, 일상을 묻는 역할을 하는 사람이다. 서부노인보호전문기관은 도움이 필요한 어르신을 조기에 발견해 다양한 지원으로 연결하는 역할을 맡고 있으며, 이 과정에서 또래상담사는 복지사들의 초기 상담 이후에도 어르신들의 일상을 꾸준히 살피는 ‘연결자’로 활동한다. 이러한 역할을 수행하기 위해 또래상담사들은 상담 기초와 소통 방식 등을 단계적으로 배우는 양성 과정을 거친다. 한설희 씨는

교육을 마친 뒤 본격적으로 또래상담사로 활동을 시작했다. “상담이 진행 중이거나 종결된 어르신들에게 안부 전화를 걸어 생활 상태와 정서 변화를 살펴요. 필요할 경우에는 그 내용을 다시 복지사님께 전달하는 사후 관리 역할을 하고 있죠. 직접적인 상담보다는 또래의 눈높이로 이야기를 듣고, 일상을 살피는 데 초점을 두고 있어요.”

다시 걷는 길 위에서, 누군가를 위로한다는 일

전화기 너머로 이어지는 한설희 씨의 안부는 도움의 손길이 가장 먼저 필요한 위기 노인과 지역 지원 체계를 잇는 중요한 연결 고리다. 상담 전화는 언제나 쉽지 않다. 반갑게 통화를 이어가는 어르신도 있지만, 전화를 거절하거나 화를 내는 경우도 있다. 그럼에도 한설희 씨는 ‘목소리 하나로 마음이 열리는 순간이 있다’고 말한다.

“통화는 보통 5분에서 10분 정도면 끝나요. 그런데 한 어르신이 30분 내내 자신의 이야기를 쏟아낸 적이 있어요. 그동안 쌓아둔 마음을 하나씩 털어놓으시더라고요. 통화가 끝난 뒤 복지사님을 통해 ‘상담해 주신 분이 너무 잘 들어줘서 고맙다’는 말을 전해 들었어요. 제가 해준 건 그저 들어준 것뿐인데, 그게 누군가에게는 큰 힘이 됐다는 게 참 부듯하더라고요.”

이 일은 한설희 씨 자신의 삶에도 변화를 가져왔다. 출근이라는 일상이 생기고, 하루의 리듬이 다시 짜이면서 삶에 활력과 자신감이 돌아왔다. 그리고 이러한 소중한 경험을 또 다른 누군가에게 나눌 수 있기를 바라며 한설희 씨는 오늘도 오전 9시부터 12시까지, 설레는 마음을 안고 출근해 또한 사람의 안부를 묻는다.



\*한설희 또래상담사

2025년 서구노인인력개발센터에서 또래상담사 양성 교육을 수료한 한설희 씨는 같은 해 7월부터 12월까지 서부노인보호전문기관에서 근무했다. 사업 종료 이후 잠시 활동을 마무리했지만, 2026년 2월부터 다시 현장에 복귀해 또래상담사로 활동을 이어가고 있다.

또래상담사란?

또래상담사는 서구노인인력개발센터에서 교육과 선발을 거쳐, 서부노인보호전문기관이 운영하는 사업 현장에 배치되어 활동한다. 노인 학대 예방과 정서 지원을 위한 상담 활동을 수행하며, 또래의 눈높이로 어르신의 일상을 살피고 기관과 지역사회 지원을 연결하는 역할을 맡고 있다.

※ 또래상담사 양성 교육은 하반기 중 운영될 예정이며, 세부 일정은 서구노인인력개발센터를 통해 추후 공지

\*서구노인인력개발센터

어르신들의 사회참여 확대와 안정적인 노후 생활을 지원하기 위해 다양한 노인 일자리 및 사회활동 지원사업을 운영하고 있다. 어르신의 역량과 경험에 적합한 일자리를 발굴·연계하여, 소득 보장은 물론 삶의 질 향상과 건강한 사회활동을 돕고 있다.

- 노인일자리 신청: 매년 11월 말~12월 초 모집
- 민간업체 취업 연계: 연중 수시 모집
- 문의: 032-569-1363

\*서부노인보호전문기관

노인학대 조사와 상담, 사례관리를 통해 위기 상황에 신속히 대응하는 전문기관이다. 노인학대 예방을 위한 교육·홍보 사업과 지역사회 연계망 구축에 힘쓰며, 어르신이 안전하게 살아갈 수 있는 인천을 만드는 데 앞장서고 있다.

- 문의: 032-569-0533

# 걷고, 구경하고, 맛보고

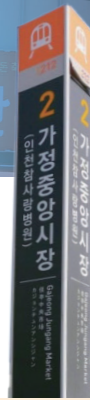
## 정서진중앙시장

겨울의 끝자락, 차가운 공기를 가르며 정서진 중앙시장에 들어섰다. 이른 오전의 활기 속에서, 오늘은 장보다는 걷고 구경하며 먹거리를 즐기기로 했다.



정서진중앙시장

주소 인천 서구 원창로239번길 11  
문의 0507-1410-5002



### 정서진 중앙시장



인천2호선 가정중앙시장역 2번 출구에서 도보로 약 2분 거리로, 대중교통 접근성이 좋다. 시장 입구까지 이동 동선도 단순해 처음 방문해도 어렵지 않다. 시장 인근 공영주차장이 도보 3분 이내 거리에 있어 차량으로 방문해도 부담이 적다. 짧게 둘러보는 반나절 나들이 코스로도 적당하다.

가정중앙시장역 2번 출구

도보 2분



### 일상에 가장 가까운 장터

1989년부터 자리를 지켜온 정서진중앙시장은 오랜 시간 서구 사람들의 일상 속 장터로 이어져 왔다. 시장의 이름에서 알 수 있듯, 이곳에서 멀지 않은 곳에는 '정서진'이 자리하고 있다. 시장에 들어서자 첫인상은 의외로 단순하다. 골목이 복잡하게 얽혀 있지 않고 길이 직선으로 쭉 뻗어 있다. 방향을 고민할 필요 없이 보이는 길을 따라 천천히 걷다 보면, 자연스럽게 시장 한바퀴를 돌게 된다. 추운 날씨에도 시장 안은 활기가 넘친다. 두꺼운 외투에 목도리를 두른 채 오가는 사람들, 가게 앞에서 짧게 오가는 말들, 손짓과 눈인사까지. 차가운 바깥 공기와는 다르게, 시장 안에는 사람들의 온기가 차곡차곡 쌓여 있다.



### 활력이 넘치는 살아있는 시장

정서진중앙시장은 점포 구성 또한 다양하다. 야채와 청과, 수산과 축산, 건어물과 밑반찬, 의류와 생활용품까지 고루 갖췄다. 꼭 무엇을 사지 않더라도, 충분히 구경하는 재미가 있다. 좌판 위에 넓게 펼쳐진 과일들, 손질을 기다리는 생선과 조개, 소라와 새우 같은 어패류들, 쥐포와 전, 각종 밑반찬까지. 특히 눈에 띄는 점은 시장이 생각보다 '젊다'는 것이다. 곳곳에서 젊은 사장님들의 모습을 만날 수 있고, 가게 분위기도 한결 밝다. 손님을 부르는 손짓과 목소리가 시장 곳곳에 활력을 더한다. 오래된 시장이지만, 지금 이 순간을 살아가는 사람들 덕분에 이곳은 여전히 살아 있는 공간처럼 느껴진다.



### 걷다보면 출출해지는 공간

진열된 상품과 흥정하는 손님, 사장님들의 모습을 두루 둘러보며 걷다 보면 발걸음은 자연스럽게 먹거리 쪽으로 향한다. 간식계의 스테디셀러인 분식류가 시장 중앙에 자리하고 있다. 모락모락 김이 오르는 떡볶이와 어묵 국물 앞에서 사람들의 발걸음은 저절로 멈춘다. 진열대에는 떡볶이와 순대, 고구마 오징어-만두 등 튀김이 푸짐하게 쌓여 있다. 추운 날씨에 제격인 뜨끈한 어묵 국물은 그냥 지나치기 어렵다. 떡볶이와 튀김, 순대를 주문해 이른 점심을 해결했다. 든든해진 속 덕분에 시장 구경도 한층 여유로워졌다. 그렇게 간단한 요기를 한 후 다시 시장 안으로 발걸음을 옮겼다. 장바구니 대신 두 손을 주머니에 넣고 시장을 한 바퀴 천천히 걷다 보니, 시장의 끝자락에서 고소하게 퍼지는 계란빵 향이 또 한 번 발걸음을 멈추게 한다. 봉긋하게 부풀 계란빵 속에는 계란 하나가 통째로 들어 있어, 한 입 베어 무는 순간 든든하다. 정서진중앙시장은 직선으로 이어진 길 위에서 계절의 기운이 자연스럽게 흐르는 공간이다. 그래서 특별한 계획 없이 방문해도, 계절에 따라 바뀌는 진열대의 풍경 덕분에 눈과 입이 모두 즐거워진다. 겨울의 끝에서 만난 이 시장은, 생각보다 훨씬 따뜻했다.

모루공예 클래스

# 작은 손으로 만든, 고양이와 토끼

헬로카봇과 슈퍼윙스를 좋아하는 여섯 살 윤서진. 로봇을 좋아하는 아이가 오늘은 특별히 고양이와 토끼를 만들었다. 모루로 만든 두 인형에는, 나를 위한 마음과 동생을 향한 마음이 나란히 담겼다.

모루 인형 만드는 방법

- 1 모루실을 잡아 몸통·귀·다리의 기본 모양을 만든다.
- 2 준비된 모루 옷을 입힌다.
- 3 눈·코·리본 등의 데코를 붙여 완성한다.

\*촬영 협조: 당하동 소재 아라크네스



## 보들보들한 모루, 반짝반짝 빛나는 서진이의 눈

씩씩한 발걸음과 맑은 목소리로 여섯 살 서진이가 엄마의 손을 잡고 서구에 자리한 공방 '아라크네스'에 들어왔다. 낯설 수 있는 공간이었지만, 서진이의 표정에는 이미 호기심과 기대가 번져 있었다. 오늘은 엄마와 함께 모루 인형을 만들어 보는 날이다. 모루공예는 철심이 들어간 보송보송한 모루 실을 구부리고 비틀어 소품을 만드는 공예다. 의젓하게 의자에 앉은 서진이가 가장 먼저 한 일은 만들고 싶은 인형을 고르는 일이었다. 서진이는 귀여운 고양이와 토끼를 만들기로 했다. 고양이는 자기가 좋아해서, 토끼는 동생이 좋아해서 고른 선택이다. 모루를 처음 만져보는 서진이는 재료를 손바닥 위에 올려놓고

몇 번이고 쓰다듬는다. "보들보들해요!" 손끝에서 느껴지는 촉감이 신기한지, 눈이 먼저 반짝인다. 그렇게 모루를 들고 선생님의 말을 따라 차근차근 모루 인형을 만들기 시작했다. "짜 펴볼까요?"라는 말이 끝나자, 서진이는 모루를 양손으로 잡고 쪽 펼친다. 동그라미를 만들어 보았다가 다시 펴고, 길이를 맞춘다. 반으로 접고, 고리를 찾고, 고리를 꼬아 본다. 작은 손으로 모루를 주무르고 만지작거리다 보니, 귀가 만들어지고 얼굴의 형태도 조금씩 드러난다. 귀 두 개가 자리를 잡고 얼굴이 완성되는 순간, 서진이의 입꼬리가 활짝 올라간다. 팔을 만들고 몸을 꼬는 과정에서는 손뿐 아니라 몸까지 함께 움직인다. "꼬아, 꼬아~"

## 작은 손으로 완성한 하루

고양이의 형태가 어느 정도 잡히자, 엄마의 도움을 받아 모루 인형에 옷을 입히는 단계로 넘어간다. 그 순간 서진이의 집중력은 한층 또렷해진다. 작은 손으로 옷을 하나씩 끼우고, 위치를 다시 맞춘다. 이번에는 목걸이를 고를 차례다. 하트가 그려진 목걸이를 발견하자 망설임 없이 집어 들어 인형 목에 직접 걸어준다. 핑크 리본을 달고, 눈과 코도 스스로 골라 완성해 간다. 동생을 위한 토끼를 만들 때는 손놀림이 한결 수월해진다. 두 번째 작업단계 모루를 꼬고, 다리를 만들고, 귀를 세우는 과정이 훨씬 빠르다. 갈색 코와 하트 모양 눈을 고르고, 귀에 리본을 달아 토끼를 완성한다.



## 작은 손으로 만든 큰 하루

동생이 좋아할 토끼와 자신이 좋아하는 고양이를 나란히 놓고 한참을 바라본다. "예쁜 고양이와 토끼예요." 그렇게 서진이의 손을 통해 모루 인형이 하나하나 완성됐다. 카레는 열 번을 먹고, 김치는 무려 열아홉 번이나 먹었다는 여섯 살 서진이. 유치원에서는 강아지도 만들어 보고, 보트도 만들어 봤다며 자신의 이야기를 또박또박 들려준다. 그렇게 서진이의 하루는 늘 만들고, 상상하고, 말하는 시간으로 채워진다. 작은 손으로 완성한 하루는 그렇게 서진이만의 이야기로 남았다.

• 이벤트 참여 안내 •



4월호 <배워봅시다>에서는 유리를 녹여 작은 그릇을 만들어 보는 공예 체험, '미니 그릇 퓨징'을 배워봅시다. 참여를 원하는 이유를 2~3줄 정도로 간단히 남겨 주세요. 신청자 가운데 1명을 선정해 무료 체험 기회를 제공합니다.

참여를 원하신다면 QR 코드를 통해 신청해주세요!

- ✓ 이벤트 참여 시 초상권 동의 필수
- ✓ 참여 내용은 본지에 활용
- ✓ 신청 마감일: 3월 5일(목)



참여 링크

# 두 바퀴로 달리는 서구

## 서구의 자전거 코스

인천은 자전거를 타기에 최적화된 도시다. 도심과 공원, 호수와 하천을 잇는 자전거길이 촘촘히 연결돼 있어 도심 속에서도 여유롭게 페달을 밟을 수 있다. 그렇다면 서구민들은 어떤 길 위에서 가장 자주, 가장 오래 페달을 밟고 있을까. 서구민이 직접 추천한 자전거 코스를 만나본다.

### 새롭게 떠오르는 라이딩 명소, 청라하늘대교

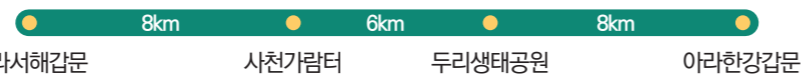
올해 1월 개통한 청라하늘대교에 조성된 자전거길은 바다 위를 가로지른다. 서해의 수평선과 인천대교 일대 풍경이 한눈에 펼쳐져 탁 트인 조망을 제공한다. 특히 일몰 시간의 붉은 노을과 어우러진 해상 경관이 아름답다. 자전거 전용 차로가 분리돼 있어 비교적 안전하게 주행할 수 있으며, 정서진-아라뱃길 자전거도로와 연계돼 장거리 코스 확장도 가능하다.

**위치** 인천 서구 로봡랜드로 155-30 인근  
**전체 거리** 약 4.7km(편도)

### 바닷바람 맞으며 라이딩하는 재미, 아라뱃길 자전거도로

아라뱃길 자전거 도로는 아라서해갭문부터 아라한강갭문까지 이어진다. 도로가 양방향으로 조성되어 있고 보행로와 자전거길도 분리되어 있어 라이더와 보행자 모두가 안전하고 편리하게 이용할 수 있다. 자전거 주차대와 자전거를 끌고 출입할 수 있는 화장실, 신고 위치 표지판과 속도측정기 등 편의시설도 곳곳에 갖춰져 있다.

**위치** 서구 오류동 1606 **전체 거리** 21km **예상 시간** 1시간 30분  
**코스** 아라서해갭문~아라한강갭문



### 도심 속에서 즐기는 라이딩, 청라호수공원 자전거길

청라호수공원은 도시 한가운데 너른 호수를 끼고 조성된 곳으로 온 가족이 함께 자전거를 타기에 안성맞춤이다. 길이 넓고 평탄하게 조성되어 초보자도 부담 없이 이용할 수 있고, 호수를 따라 이어지는 자전거길은 달리는 내내 시원한 풍경을 선물한다. 도심 가까운 곳에서 여유로운 라이딩을 즐길 수 있다는 점도 이곳의 큰 매력이다.

**위치** 서구 크리스탈로 131  
**전체 거리** 약 4.3km(순환)  
**주요 시설** 음악분수, 레이크하우스, 청라루, 야외음악당, 환상의 숲 놀이터, 역사 마당바닥분수, 하트조형물, 고사분수, 멀티프라자, 다목적구장, 로즈가든, 돌담길수국원, 입점시설(카페테리아 다이브, 리본, 수상레저 청라마린) 등

### 하천 생태계를 마주하며 달리는 길, 심곡천 자전거길-공촌천 자전거길

심곡천 자전거길과 공촌천 자전거길은 하천을 따라 달리는 도심 속 자전거길이다. 먼저 나타나는 길은 심곡천 자전거길. 노면 상태가 무척 양호해 한적한 라이딩을 즐기기에 좋다. 중간에는 청라호수공원 진입할 수 있는 갈림길이 나오지만, 그대로 직진하면 곧 공촌천 자전거길로 이어진다. 공촌천 구간 역시 동선이 단순해 초보자도 부담 없이 페달을 밟기 좋다.

**위치** 서구 청라동 172-8(갯들공원)  
**전체 거리** 약 20km  
**주요 코스** 심곡천(갯들공원~청라호수공원) → 청라호수공원 → 공촌천(인천체육고~서해)



서구에 새롭게 생긴 자전거 라이딩 명소예요. 일몰 시간 노을이 정말 장관입니다.

이유리



좌측으로는 강이 흐르고, 우측으로는 뚝이면 노란 금계국이 펼쳐져요. 바람을 맞으며 달리고 싶은 분들께 추천하고 싶어요.

장미경



한 바퀴만 돌아도 풍경이 계속 바뀌어서 지루할 틈이 없어요. 천천히 타면서 힐링하기 좋아요.

김성철



청라를 물길 따라 한 바퀴 돌아보고 싶은 분들께 추천해요. 도심 한가운데서도 물 옆을 끼고 천천히 라이딩하는 재미를 느낄 수 있어요.

송영길



### 우리 동네 최고의 벚꽃 명소를 뽑아주세요

4월호 '계절 플레이스'는 봄을 가장 아름답게 즐길 수 있는 벚꽃 명소를 소개합니다. 서구민 여러분이 직접 추천하는, 봄이면 꼭 찾게 되는 벚꽃길, 풍경이 좋아 혼자만 알고 싶었지만 추천하고 싶은 곳까지. 서구 안의 벚꽃 명소를 자유롭게 추천해 주세요. 여러분의 추천이 4월호 '계절 플레이스'에 담깁니다. QR 코드를 스캔해 이벤트에 참여해 보세요.

**참여 혜택**  
추천해 주신 분들 중 선정된 분께는 커피 쿠폰을 드립니다.

**참여 대상**  
서구민 누구나

**공모 마감일**  
3월 5일(목)



참여 링크



# 서구와 함께하는 일상 속 건강 실천 걷기부터 운동까지

다이어트와 운동은 계획하기는 쉽지만, 막상 꾸준히 실천하기는 어렵다. 서구는 구민이 일상 속에서 건강한 습관을 이어갈 수 있도록 걷기 챌린지부터 비만탈출·건강운동 프로그램까지 다양한 프로그램을 마련했다.

## 하루에 1만보씩 걸으면 혜택이 따라온다 2026 서로걷기 챌린지

서구보건소는 구민의 생활 속 건강 실천을 돕기 위해 '서로 걷기 챌린지'를 운영한다. 2개월 동안 30만 보를 달성하면 인센티브를 받을 수 있으며, 2026년에는 1기(3~4월)·2기(5~6월)·3기(9~10월)로 나뉘어 진행된다.

- \*기 간** 1기 2026. 3. 1.(일) ~ 4. 30.(목)  
2기 2026. 5. 1.(금) ~ 6. 30.(화)  
3기 2026. 9. 1.(화) ~ 10. 31.(토)  
※ 기수별 예산 소진 시 조기종료
- \*대 상** 서로e음 카드를 소지한 지역주민
- \*내 용** 건강하게 30만보 달성하고 서로e음 캐시 5천원 받기!
- \*인센티브** 서로e음 캐시 5천원(선착순 5,000명)
- \*유의사항** - 1일 최대 10,000보까지 인정  
- 서로e음 카드 소지자에 한 해 서로e음 캐시 전환 가능(인천e음 카드 불가)
- \*문 의** 서구보건소 건강증진과  
(032-718-0720, 0721, 0513)

### \*참여방법

**STEP 1**

인천e음 App 하단 홈 → 서로걷기 (또는 홈 → 지역생활+ → 서로걷기) 누르고 서로 걷기 챌린지 참여하기



**STEP 3**

30만보 달성으로 건강 행기기 (1일 최대 10,000보 인정)



**STEP 2**

하단 챌린지 모아보기를 통해 '서로 걷기 챌린지' 참여하기



**STEP 4**

30만보 달성 시, '전환하기' 버튼을 누르고 캐시 행기기 전환하기 과정을 끝까지 완료해주세요





## 뱃살은 썩, 컨디션은 업! 뱃살 썩옥~ 건강UP 비만탈출 프로그램

서구보건소는 체지방 감량과 생활습관 개선을 돕는 「뱃살 썩옥~ 건강UP 비만탈출」 프로그램을 운영한다. 대상은 관내 20세 이상 60세 미만 지역주민이며, BMI 25 이상 또는 체지방률(남 25%·여 30% 이상)이면 참여 가능하다.

- \*일 시** 3.9.(월)~5.15.(금) 월,목,금 10:00~12:00
- \*장 소** 보건소 4층 보건교육실
- \*대 상** 관내 지역주민 20세 이상 60세 미만
- \*참여기준** BMI 25이상 or 체지방률(남 25%, 여 30%) 이상 참여 가능
- \*신청기간** 2.23.(월)~3.5.(목)까지
- \*신청방법** 방문신청(체성분 측정 후 접수)  
※ 체지방률 높은 순으로 40명 선정
- \*문 의** 건강증진과 만성질환관리팀  
(032-718-0720~1)



## 웃으면 건강이 온대! 하하웃음 건강운동 프로그램 운영

운동이 부담스러운 날에도, 음악이 나오면 몸이 먼저 반응할 때가 있다. 서구보건소 건강운동 프로그램은 그 지점을 잘 활용했다. 웃음(호흡)과 신체활동을 결합한 유산소 운동으로 진행된다. 관내 지역주민 누구나 참여할 수 있고, 선착순 40명을 모집한다.

- \*일 시** 3.5.(목)~4.30.(목) 화,목 14:00~15:00
- \*대 상** 관내 지역주민 누구나 (선착순 40명)
- \*장 소** 보건소 4층 보건교육실
- \*신청기간** 2.19.(목)~2.27.(금)까지
- \*신청방법** 유선 또는 방문신청
- \*운영내용** - 웃음(호흡)과 신체활동을 결합한 심폐기능 강화를 위한 유산소 운동  
- 신나는 음악과 함께하는 웃음 운동, 박수 운동 및 레크리에이션
- \*문 의** 건강증진과 만성질환관리팀  
(032-718-0720~1)



## 같이해요 서구 EVENT

이번 호에 소개된 인천e음 앱에서 「서로걷기 챌린지」 참여하기를 누른 뒤, 참여 중인 챌린지 화면 캡처(16쪽 STEP3 화면)와 참여 소감을 보내주세요. 선정된 5분께는 **커피교환권**을 드리며, 당첨자는 다음호 소식지에 공지됩니다.

- 마 감 일** 3월 5일(목)
- 참여방법**
- ① 인천e음 앱을 다운로드 후 서로걷기 챌린지에 참여한다.
  - ② 참여중인 챌린지 화면을 캡처하고 참여 소감(1~2줄)을 적는다.
  - ③ 우측 QR코드를 통해 이름, 연락처, 캡처한 사진, 참여소감을 제출한다.



이벤트 참여링크

2월호 당첨자 조0호(5082), 김0진(0991)



## 보건

### 아동 대상 스마일 이 건강 꾸러미 대여사업 안내

올바른 구강관리방법 교육 지원을 위해 어린이집, 유치원 대상 '이 건강 꾸러미'를 대여합니다.

**기간** 2026.3.~12.  
**대상** 관내 어린이집, 유치원  
**장소** 서구보건소 구강보건실  
**내용** 아동의 구강관리를 위한 '이 건강 꾸러미' 대여 및 불소양치용액 배부

어린이집, 유치원을 대상으로 치아 청결 체크기, 치아모형 등으로 구성된 '스마일 이 건강 꾸러미'를 2주간 대여 및 올바른 구강관리방법 교육

**신청방법** 이메일(eggfriend@korea.kr)신청서 접수 후 전화 확인(☎718-0507)  
 ※ 신청서 서식은 서구보건소 보건소식 홈페이지에 게시 예정

**신청기간** 2026. 3. 4. 09시 ~ 마감시 까지(선착순 마감)  
**문의** 건강증진과 건강증진팀 (032-718-0507)

#### 스마일 이 건강꾸러미 구성품



치아 청결 체크기(e-view) 3대, 치아모형 및 칫솔 세트 1개, 거울 1개, 교육용 인형 1개, 교육 책자 1권



서구보건소

### 2026년 가정·신현원창 건강생활지원센터 운영 안내

가정·신현원창건강생활지원센터는 주민 여러분의 건강 수준 향상과 건강한 지역사회 조성을 위해 다양한 건강 관리 서비스를 제공하고 있습니다.

**대상** 가정1~3동, 신현원창동 지역주민  
**일시** 평일 09시~18시(점심시간 12~13시)  
 \* 공휴일 제외  
**장소** 인천 서구 가정로 406번길 25, 가정1동 행정복지센터 2층  
**운영내용**  
 - 원스톱 건강관리 서비스(혈당·혈압·콜레스테롤·혈관노화도 검사·체성분 검사 및 결과에 따른 분야별 상담)  
 - 임신부 등록관리(엽산·철분제·임신축하선물 지원)  
 - 금연클리닉(금연 상담 및 금연 보조제 지원)  
 - 구강건강관리(불소양치용액 배부)  
 - 운동 상담실(인바디 측정, 전문 운동지도 및 상담)  
 - 스마트 건강관리 프로그램  
 ▶ 리얼PT 운동처방(자세·체력·심폐능력·관절 움직임 측정을 통한 운동지도·상담 및 맞춤형 운동 추천)  
 ▶ 족저압·보행검사 및 상담(족압 및 보행측정·동적보행분석을 통한 자세교정 및 상담)  
 - 건강취약계층 어르신 장수누리 방문건강서비스



장수누리 방문건강서비스

**신청방법** 센터 방문 및 전화 예약(☎032-718-0560) [사전예약 필수]

**문의** 건강돌봄과 가정·신현원창건강생활지원센터 (032-718-0560)

### 2026년 정신건강 심리상담 바우처 사업

심리상담이 필요한 서구민을 대상으로 정신건강 심리상담 서비스를 제공합니다.

**신청기간** 2026. 1. 1.~ 12. 31.(예산 소진 시까지)  
**대상**  
 - 정신건강복지센터, 대학교상담센터, 청소년 상담복지센터, Wee센터/Wee클래스 등에서 심리상담이 필요하다고 인정하는 자  
 - 정신의료기관 등에서 우울·불안 등으로 인하여 심리상담이 필요하다고 인정하는 자  
 - 국가 건강검진 중 정신건강검사(우울증 선별 검사, PHQ-9) 결과에서 중간 정도 이상의 우울 (10점 이상)이 확인된 자  
 - 자립준비청년·보호연장아동, 재난피해자(본인, 유가족), 정신건강복지센터·자살예방센터 등록회원

**신청방법** 주민등록상 거주지 읍면동 행정복지센터 방문신청 및 복지로 온라인 신청

**내용**  
 - 전문 심리상담 서비스 총 8회 제공(바우처) : 1대 1 대면으로 1회당 최소 50분 이상 제공  
 - 서비스 지원 기간은 바우처 생성일로부터 120일  
 - 주소지 관계없이 이용이 편리한 제공 기관 선택 가능  
 - 지역별 제공기관 검색 : 사회서비스 전자바우처 포털

**가격**  
 - 서비스 단가(1회당) : 1급 유형 8만원, 2급 유형 7만원  
 - 정부지원금 소득수준별 차등화

**문의** 치매정신과 정신건강팀 (032-718-0624)

## 복지

### 당하노인복지관 개관 안내

당하노인복지관이 개관합니다. 어르신들의 많은 참여 바랍니다.

**개관식** 2026. 3. 12.(목) 14:00  
**회원등록** 2026. 2. 9.(월)부터  
 - 60세 이상 어르신(신분증, 사진1매 필요)  
**운영시간** 월~금 [09:00 ~ 18:00]  
**프로그램**  
 ▶ 자율이용프로그램 : 2026. 2. 9.(월)부터 운영  
 - 체력단련실, 장기바독실, 도서관 등  
 ▶ 원데이클래스 : 2026. 2. 23.(월) ~ 3. 10.(화)  
 - 평생교육 일일체험(건강체조, 홀라댄스 등)  
 ▶ 평생교육프로그램  
 - 접수 및 신청 : 2026. 3. 3.(수) ~ 3. 6.(금)  
 - 프로그램 개강 : 2026. 3. 16.(월) ~  
 - 프로그램 : 어학반, 건강증진, 취미여가, 정보화 수업 등 총 30개반  
 ※ 프로그램 세부 일정 및 시간은 변경 될 수 있음

**문의** 당하노인복지관(032-580-1160)

### 다문화 가족 일자리 구인·구직 지원

인천서구가족센터에서는 결혼이민자의 취업기회 확대를 위하여 결혼이민자 일자리지원 서비스를 제공합니다.

**기간** 2026년 1월부터 상시  
**대상** 취업을 희망하는 결혼이민자, 성인 중도입국자녀 등 다문화가정 일원 및 다문화가족 구인처  
**내용**  
 • (구직자)워크넷 등록 또는 구직등록 진행하여 일자리 정보 전달, 일자리 박람회 동행 등  
 • (구인처)일자리 정보 알선 및 동행면접 진행 등

**신청방법** 인천서구가족센터 전화 신청 또는 방문  
**문의** 인천서구가족센터 가족사업팀(032-569-1562)

## 기타

### 2026년 탄소중립포인트제(자동차) 참여 모집

탄소중립포인트(자동차)(구 자동차 탄소포인트제)는 운전자가 기준주행거리 대비 주행거리를 줄여 온실가스 감축에 기여했을 경우, 감축실적에 따라 **인센티브를 지급**하는 전국민 온실가스 감축 실천 프로그램입니다.

**모집대수** 890대

**모집기간** 1차: 2026. 2. 23.(월) ~ 3. 6.(금)

2차: 2026. 4. 6.(월) ~ 4. 10.(금)

※ 1차 모집기간에 모집마감이 되지 않은 지역 대상

**참여대상** 비상업용 승용·승합차량(12인승 이하)

※ 친환경자동차(전기, 수소, 하이브리드 등) 제외

**참여방법** 탄소중립포인트(자동차)

홈페이지[<https://car.cpoint.or.kr>] 또는 QR코드 접속 후 가입

\* 인센티브 산정기준 및 지급기준 등 세부내용은 탄소중립포인트(자동차) 홈페이지 참고 바랍니다.

**유의사항** ·지역별 모집대수 및 신청기간이 상이하며, 모집 기간 종료 시 추가신청 불가

·가입 시 자동차 소유주 명의로 가입하여야 하며, 대리가입 불가

·모집기간에 즉시 촬영한 사진에 한해서 참여가능

·1인(소유주 기준)당 1대 차량만 참여가능

·허위자료 제출 시 가입취소 및 인센티브 미지급

**문의** 탄소중립포인트 콜센터(1660-2030) 또는 서구청 기후대기과(032-560-3304)



탄소중립포인트  
(자동차)

### 2026년 대중교통비지원 (인천i-패스/K-패스) 혜택 확대

#### 모두의 카드

인천i-패스/K-패스에 추가된 '정액권 방식'의 서비스로 한달 동안 환급 기준금액을 초과하여 대중교통비를 지출한 경우 초과분을 100% 돌려받을 수 있다. 기존 인천i-패스카드/K-패스를 그대로 사용하며, 기존 이용자의 경우 별도의 신청없이 자동 적용된다.

**시행일** 2026. 1. 1.

**목적** 정액형(모두의 카드) 도입으로 교통비 지출이 높은 이용자 부담 경감

**지원기준** K-패스 카드로 월15회 이상 사용

#### 「모두의 카드」 기준금액

구분	일반 국민		청년·2자녀·어르신		3자녀 이상 저소득	
	일반*	플러스**	일반	플러스	일반	플러스
수도권 (인천(8개구))	6.2만원	10만원	5.5만원	9만원	4.5만원	8만원
우대지원 지역 (강화읍진)	5만원	9만원	4.5만원	8만원	3.5만원	7만원

\* 일반 (시내버스·지하철): 1회 총 이용금액 3,000원 미만

\*\* 플러스(광역버스·GTX 포함): 1회 총 이용금액 3,000원 이상

**환급방식** 기존 ①정률 환급 방식과 ②정액 환급 방식을 병행 적용하여 시민에게 가장 유리한 환급 방식으로 자동 적용

① 정률 환급: 일반 20%, 청년·어르신 30%, 다자녀 30~50%, 저소득 53%, 차비드림 50~70%

② 정액 환급: 모두의 카드 기준금액 초과분 전액 환급

**문의** 인천i-패스 사업 정책 및 제도 문의:

미추홀콜센터(032-120)

카드이용 및 적립금 문의:

K-패스 고객센터 (031-427-4415)

### 인천 서구 '우리업체 소개하기' 게시판 신설

서구청과 수의계약을 희망하는 관내·외 업체 정보를 직접 등록해주세요! **공정한 계약문화 조성**과 **관내 업체의 수의계약 참여 활성화**를 위해 서구 홈페이지 내 '우리업체 소개하기' 게시판을 신설하였습니다.

**기간** 2026. 1. ~ 지속

**대상** 인천광역시 서구와 수의계약 참여를 희망하는 관내·외 업체

**방법** 서구 홈페이지 내 수의계약 참여 희망업체를 위한 온라인 게시판 신설 및 표준화된 등록 양식 제공

**내용** 수의계약 참여를 희망하는 관내·외 업체가 직접 업체 정보를 홈페이지에 등록하고 부서 및 계약 담당자가 계약업체 선정 시 활용

**문의** 재무과 계약팀(032-560-4157)

### 2026년도 「반지하주택 개폐식 방법창 설치」지원사업

**사업명** 2026년도「반지하주택 개폐식 방법창 설치」지원사업

**대상** 반지하주택에 거주하는 인천 서구 주민

**지원내용** 개폐식 방법창 무료설치(교체)

**신청기간** 2026. 1. 19.(월) ~ 3. 31.(화)

**신청방법** 1. 방문신청(서구청 건축과)

2. 우편신청(인천광역시 서구 서곶로 307, 건축과)

3. E-mail(anoh@korea.kr)

※ E-mail 신청시 접수 여부를 유선 확인 요망

**기타사항** 신청서는 서구청 홈페이지에서 다운로드 또는 서구청 건축과 사무실 방문 수령

**문의** 건축과(032-560-4641~5)

### 서구 공영주차장 정기권(월정기) 추첨

**기간** 2026.3.10.(화)~3.27.(금)

**추첨일** 2026.4.1.(수)

**계약기간** 2026.4.1.(수)~4.17.(금)

**예매신청기간** 2026.4.21.(화)~4.27.(월)

**사용기간** 2026.5.1.(금)~10.31.(토) / 6개월

**내용** 서구 관내 18개 공영주차장 6개월 정기권 추첨제 운영

서구통합주차운영시스템

(<https://park.issi.or.kr>)

회원가입 후 온라인 접수



서구통합  
주차운영시스템

### 청라호수도서관 3월 문화행사

**새봄맞이 특강 「똑똑한 상속이야기」**

**기간** 2026. 3. 4./ 3. 11.(수) 10:00~12:00, (2회)

**장소** 다목적강당(2층)

**대상** 성인

**내용** 싸움 없이 재산 나누는 방법 상속세, 증여세 공제 및 절세 방법

**문의** 청라호수도서관(032-563-8044)

**3월 체험행사 「골든타임을 지키는 심폐소생술」**

**기간** 2026. 3. 18. (토) 15:30~17:00

**장소** 다목적강당(2층)

**대상** 초등학생+보호자

**내용** 부모와 함께하는 심폐소생술 실습

**문의** 청라호수도서관(032-563-8044)

# 일자리

## 3월 서구 일자리 정보

번호	업체명	근무지	모집직종	근무시간	급여
1	동부건설(주)	오류동	안전관리자	07:00~17:30	월급 300~500만원
2	주식회사 에프엠컴퍼니	원창동	초코렛 생산직	09:00~18:00	월급 215~229만원
3	(주)프로에스컴	석남동	보안사원	주주야야휴휴	월급 253만원
4	광민라이팅주식회사	원창동	사무직	09:00~18:00	월급 250~280만원
5	주식회사 더안	가좌동	건설경리 사무직	08:30~17:00	연봉 2,760만원
6	이레토탈서비스주식회사	가좌동	레미콘 운전원	08:00~17:00	월급 278~320만원
7	청담요양병원	가좌동	요양병원 약사	09:00~18:00	연봉 5,000~5500만원
8	연일종합철강(주)	오류동	철강 제조	08:30~18:00	월급 270만원
9	다호주간보호센터	심곡동	조리원	07:30~15:30	월급 250만원
10	(주)에이치케이셀	백석동	물류담당자	08:00~17:00	월급 260만원
11	청라여성병원	청라동	영양팀 조리원	스케줄근무	월급 277만원
12	주식회사 푸드스토어	석남동	창고관리원	08:00~18:00	월급 248~250만원
13	아산정공(주)	청라동	자동차부품생산직	08:30~17:30	일급 82,560~85,000원
14			자재창고관리직	08:30~17:30	시급 10,320원
15	정호정밀	원창동	원통연마 기술자	08:30~17:30	월급 250~350만원
16	명진산업 주식회사	오류동	단순생산직	08:00~17:00	시급 10,500원
17	동양원색	오류동	그라비아 조각기 운전	3조3교대	월급 270~350만원
18	엠에스푸드주식회사	금곡동	식품영업	09:00~18:00	연봉 3,600만원
19	주식회사서일	청라동	연마 생산직	08:00~17:00	시급 10,320~11,030원
20	(주) 진원로프산업	원창동	로프제조, 판매	08:00~17:00	연봉 3,600~3,700만원

※ 상기 구인정보는 2월 11일자로 접수된 정보이며 이미 마감된 사업장이 있을 수 있습니다.

문의 청년정책일자리과 일자리지원팀  
(032-560-5704)



서구 채용소식

## 인천서구 여성인력개발센터

### 국민내일배움카드 훈련 프로그램

과정명	교육일정	교육인원	교육내용	수강료
바리스타2급 자격취득(이론+실기) (매주 화, 목)	2.26. ~ 3.31	10	에스프레소 응용메뉴 만들기 및 에스프레소 추출하기	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 152,460원 ~ 0원(교재비포함)
바리스타실무 (핸드드립+라떼아트) (매주 월, 수)	03.04 ~ 04.01	10	핸드드립, 라떼아트 다양한 카페메뉴를 실습	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 114,350 ~ 0원(교재비포함)
공간정리+정리수납전문가2급 자격증 취득(매주 토)	03.14 ~ 05.30	15	정리수납의 이해 및 공간정리 작업하기	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 83,420원 ~ 0원(교재비포함)
정리수납전문가1급 (이론+매주 토)	03.14 ~ 06.27	15	현장실습에 필요한 정리수납 컨설팅	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 83,420원 ~ 0원(교재비포함)
한식조리사기능사취득 (이론+실기)(매주 토)	3.26. ~ 06.30	12	한식조리기능사 자격취득	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 300,960원 ~ 0원(교재비포함)
맞춤형화장품 조제관리사 (매주 토)	4.4. ~ 5.16	15	맞춤형화장품 조제관리사 자격과정	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 81,530원 ~ 0원(교재비포함)
홈패션 실무자 과정 (매주 토)	4.18. ~ 08.01	8	홈패션 작품 만들기	국민내일배움카드 발급 시 자기부담금 223,430원 ~ 0원(교재비포함)

### 성평등가족부 지원 - 새일센터 직업교육훈련

과정명	일정	인원	교육내용
사회복지행정 사무원양성과정	3.17 ~ 6.2	20	사회복지행정실무, 사회복지행정시스템, 사회복지실천기술사 사회복지행정실무, 사회복지행정시스템, 사회복지실천기술 (미술심리상담, 실버체육 등)
한식조리실무자과정	4.1 ~ 6.30	20	조리이론 및 조리실습, 한식조리기능사 자격증 취득
문화체험여행강사양성과정	4.21 ~ 7.13	20	문화체험 기초이론 및 역사, 현장체험 및 실습

※ 교육비 전액지원 / 훈련참여수당 지급  
※ 구비서류(증명사진1매, 주민등록등본 1통) 지참 후 방문접수

### 시·군·구 상생일자리 지원사업

과정명	일정	인원	교육내용	비고
호텔객실관리사양성과정	4.8 ~ 5.21	16	호텔객실관리 실무, 호텔현장실습	인천시, 인천계양구지원
물류사무원양성과정	4.20 ~ 6.22	16	ITQ엑셀, 물류ERP2급	인천시, 인천서구지원
			구매, 판매, 운송, 자재, 무역관리 이론 및 실습	

※ 교육비전액지원  
※ 구비서류(증명사진1매, 주민등록등본 1통) 지참 후 방문접수

문의 인천서구여성인력개발센터(032-577-6091)

# 문화캘린더



## 신학기 맞이 어린이 공연

### 바다탐험대 옥토넷 시즌4 : 숨겨진 보물을 찾아라!

- 기간 2026.03.07.~03.08. (토,일)
- 시간 토 11:00, 14:00, 16:30 일 11:00, 14:00
- 장소 인천서구문화회관



### 피노키오

고전동화 피노키오를 각색한 가족을 위한 맞춤형 뮤지컬

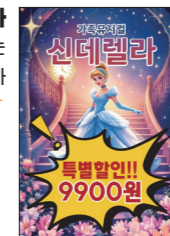
- 기간 2026.03.07. (토)
- 시간 11:00, 14:00
- 장소 청라블루노바홀



### 신데렐라

신비하고 환상적인 무대에서 만나는 가족뮤지컬이 된 신데렐라

- 기간 2026.03.08. (일)
- 시간 11:30, 14:00, 16:00
- 장소 검단복지회관



### 사과가 쿵!

국민 동화책을 무대에 올린 국내 최초 팝업 뮤지컬

- 기간 2026.03.21.~2026.03.22.
- 시간 11:00, 14:00, 16:00
- 장소 인천서구문화회관



※ 주말에만 공연합니다.

## 봄맞이 다채로운 음악 공연

### 레민은 권 바이올린 독주회 새롭게 봄 바이올린으로 듣는 봄맞이 클래식

- 기간 2026.03.07. (토)
- 시간 18:00
- 장소 엘림아트센터



### 장은을 바이올린 독주회 엘림 리사이틀 시리즈로 열리는 장은을 바이올린 독주회

- 기간 2026.03.15. (일)
- 시간 16:30
- 장소 엘림아트센터 엘림홀



### 유리상자 박승화 & 여행스케치 남준봉의 '동창회' 대한민국 포크 가수 명곡 음악회

- 기간 2026.03.12. (목)
- 시간 19:00
- 장소 인천광역시교육청평생학습관 교육누리홀



### 박남정 전국투어 콘서트 : The Original SuperStar 가수 박남정의 전국투어 콘서트

- 기간 2026.03.28. (토)
- 시간 18:00
- 장소 청라블루노바홀



### 김정민 전국투어 콘서트 : 대한민국 락발라드 김정민 김정민의 전국투어 콘서트

- 기간 2026.03.29. (일)
- 시간 13:00
- 장소 청라블루노바홀



# 우리 동네 이야기

정이 넘치는 이달의 동 행정복지센터 소식

## 검암경서동 **검암경서동 방위협의회, 이웃사랑 이불 70채 기탁**

검암경서동 방위협의회(회장 이용학)가 지역 내 소외된 이웃들을 위해 '사랑의 겨울 이불' 70채를 기탁하였다. 이번 기탁은 올겨울 한파에 대비하여 경제적 어려움을 겪는 관내 독거 어르신 및 저소득 취약계층 가구에 순차적으로 전달하여 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 돕기 위해 마련되었다. 방위협의회는 이 밖에도 지역사회 안전과 복지를 위해 지속적인 나눔 활동에 앞장서고 있다.



문의 032-718-3502

## 가좌4동 **가좌초등학교 어린이집, 이웃사랑 라면 기부로 따뜻한 나눔 실천**

가좌초등학교 어린이집(원장 김규순)은 지역 내 취약계층을 돕기 위해 가좌4동 행정복지센터(동장 권영준)에 라면을 기부하며 따뜻한 이웃사랑을 실천했다. 이번 기부는 어린이집 원아들과 학부모 및 보육교직원들이 함께 뜻을 모아 마련한 것으로, 전달된 라면은 가좌4동 관내 저소득 가정과 복지 사각지대에 놓인 이웃들에게 지원된다.



문의 032-718-5242

## 가좌1동 **침수 피해가구에 주거환경 개선봉사**

가좌1동 행정복지센터(동장 백형두)는 건물 외부 상수도관 파열로 침수 피해를 입어 어려움을 겪고 있는 기초생활수급 노인가구를 발굴하고, 사회적기업 사단법인 사회안전문화재단과 사회적기업 (주)청년주택에너지사업단의 지원을 받아 도배·장판 교체 및 가재도구 정리 봉사활동을 하였다. 이번 지원을 통해 피해 가구는 보다 안전하고 위생적인 주거환경에서 일상을 다시 시작할 수 있게 되었다.



문의 032-718-5122

## 원당동 **원당동 지역사회보장협의체, '고독사 예방을 위한 독거어르신 건강음료 배달사업' 추진**

원당동 지역사회보장협의체(공동위원장 안순애, 민간위원장 이현순)는 독거어르신의 고독사 예방을 위한 건강음료 배달사업을 추진하였다. 1월부터 12월까지 매주 화요일마다 저소득 독거어르신 15세대에 야쿠르트를 배달하여 건강 상태와 안부를 살펴, 위기 상황을 조기에 발견하고 고독사를 예방하는 등 고위험군에 대한 모니터링을 지속할 예정이다.



문의 032-718-5362



# 서구의회 주요소식

서구의 어린이와 청소년을 의회에 초대합니다!

## 2026년도 서구의회 어린이·청소년 의회체험활동 안내

지방의회가 어떤 일을 하는 곳인지 직접 보고, 듣고, 체험해 볼 수 있는 프로그램을 준비했습니다. 의회 시설견학, 모의의회 체험 등 다양한 활동을 통해 민주주의와 지방자치를 보다 쉽게 이해할 수 있는 자리이니, 많은 참여 바랍니다.

- 운영기간** 2026. 2월 ~ 12월 비회기 중 수시(일정 사전협의)
- 대 상** 인천 서구 초·중·고등학생 및 청소년 단체 20명 이상
- 신청기간** 2026. 2월 ~ 마감시(견학 예정일 14일 이전)
- 신청방법** 일정 사전협의 후 서구의회 홈페이지에서 신청
- 운영시간** 오전 10시 ~ 오후 5시



### 프로그램

- 시설견학**
- 소요시간 약 40분
  - 본회의장, 상임위원회실 견학
  - 지방의회 교육 영상 시청
  - 기념촬영

- 직업체험**
- 소요시간 약 90분
  - 본회의장, 상임위원회실 견학
  - 지방의회 교육 영상 시청
  - 모의의회 체험
  - 구의원과의 대화
  - 기념촬영



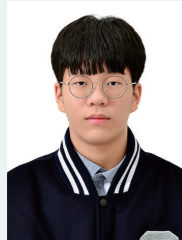
※ 시설견학과 직업체험 중 1가지를 선택하여 체험, 일정 사전 협의 필수

의회사무국 의정홍보팀(032-560-6852)

제7기 청소년 명예기자단

새 학년을 맞이하여

... 경연중 박채민 기자 ...



정신이 없던 2025년이 끝나고 어느덧 벌써 붉은 말의 해인 2026년이 왔다.

1학년 때는 새로운 환경에 적응하느라 정신없이 지냈지만, 이제는 학교생활에 어느 정도 익숙해졌기 때문에 더 책임감 있게 생활하고 싶다는 생각이 들었다.

이제는 2학년이기에 몇 가지 목표를 세우고 이를 꾸준히 실천해 나가려고 한다.

먼저, 성실한 학습 태도를 기르는 것이다. 수업 시간에 다른 생각을 하지 않고, 선생님의 설명을 집중해서 듣는 습관을 들일 것이다. 이해가 잘 안 되는 부분은 선생님께 물어보거나, 모르는 내용은 미루지 않고 복습할 것이다. 또한 시험 기간에만 공부하는 것이 아닌 평소에도 짧은 시간에도 다시 한번 더 공부하거나 복습하는 시간을 가지며 꾸준히 공부하는 습관을 만들 것이다.

두 번째로, 시간 관리 능력을 키울 것이다. 숙제나 과제를 미루지 않고 계획적으로 처리하기 위해 간단한 학습 계획표를 작성해 실천하고, 스마트폰 사용 시간을 줄이고, 먼저 할 일을 먼저 끝낸 후 휴식을 취하는 습관을 들일 것이다. 이를 통해 하루를 더 알차게 보내고 싶다.

마지막으로, 배려와 책임감을 갖춘 학교생활을 하고 싶다. 친구들의 말을 잘 들어주고, 다툼이 생기면 감정적으로 행동하지 않고 대화로 해결하려 노력하면서, 사용하는 비속어도 줄일 것이다. 또한 반 친구들과 협동이 필요한 활동에는 적극적으로 참여하고, 맡은 역할은 끝까지 책임질 것이다.

이렇게 나는 단순히 학년만 올라가는 것이 아니라, 마음과 행동 모두 성장한 중학생이 되고 싶다. 새 학년을 나 자신을 발전시키는 소중한 시간으로 만들어 나갈 것이다.

최근 가장 핫한 디저트, 두바이 쫄득 쿠키

... 청라중 장서우 기자 ...



요즘 뜨거운 키워드 중 하나는 '두쫄쿠'일 것이다. '두바이 쫄득 쿠키'의 줄임말로 중동식 면인 카다이프와 피스타치오 크림을 섞어 만든 필링을 마시멜로 반죽과 초콜릿으로 코팅한 디저트로, 사람들이 3~4 시간씩 줄을 서 구매할 정도로 인기이다.

오늘 기사에서는 혜성처럼 나타나 열풍을 일으킨 두쫄쿠에 대해 알아보려고 한다.

두쫄쿠는 전에 유행했던 '두바이 초콜릿'을 한국식으로 해석한 것이다. 초콜릿과는 다른 쫄득한 식감으로 색다른 매력을 자랑한다. 미각적인 부분에서의 이유도 있겠지만 두쫄쿠를 이렇게 인기 있는 디저트에 올려놓은 것은 SNS이다. 인기 연예인들이 구매 인증을 하거나 사람들이 쿠키를 자르고 단면을 보여주는 등의 영상이 빠르게 확산하며 소비자들의 관심과 흥미를 자극한 것이다. 이렇게 시작한 유행에 사람들이 두쫄쿠를 찾고, 관심 없던 사람들도 흐름을 타고 소비하는 순환이 반복되고 있

다. 파격적인 유행이 긍정적이지만은 않은 이유가 있다. 먼저 제빵업체와 자영업자들은 두쫄쿠로 인한 원재료 가격 인상에 심각한 부담을 느끼고 있다. 최근 빵과 관련된 원재료 가격이 내려가지 않아 제과점들이 많은 폐업을 하는 상황에 두쫄쿠가 등장하며 코코아가루 등 다양한 재료들의 가격이 매우 큰 폭으로 상승했다. 빵의 가격을 높이자니 소비가 없고, 낮추자니 손해가 발생하는 딜레마에 놓이게 되었다. 또한 원재료 가격이 상승한만큼 개당 높은 가격도 소비자들에게 굉장한 부담을 주고 있다. 추운 겨울이면 고열량의 간식을 찾게 된다. 작은 디저트라 크게 생각하지 않고 먹게 되지만 두쫄쿠는 하나에 약 400~600kcal를 가지며 급격히 혈당을 올린다. 이는 쌀밥에 거의 1.5~2배에 가까운 수치니 놀라지 않을 수 없다. 따라서 건강 관련 전문가들은 두쫄쿠를 4등분해서 나누어 먹을 것을 권장하고 있다. 상품에 대해 잘 알아야 현명하고 합리적인 소비를 하는 소비자가 될 수 있을 것이다. 이 기사를 통해 사람들이 두바이 쫄득 쿠키에 대한 정보를 알 수 있었으면 하는 바람이다.

제8기 「Green 서구」  
청소년 명예기자단 모집

구청소식지 「Green 서구」에 다양한 서구 이야기를 청소년의 시각으로 담고자 명예기자단을 모집합니다. 글쓰기를 좋아하고 재능있는 청소년 여러분의 많은 참여 바랍니다.

모집기간 2026. 3. 9.(월) ~ 2026. 3. 27.(금)

- 모집대상** 서구 관내 2008년생 ~ 2015년생 청소년
- 모집인원** 10명 내외
- 결과발표** 2026. 4. 8.(수) 개별 통보 예정
- 활동기간** 2026. 4. 20. ~ 2027. 4. 19.(1년)
- 활동내용** 매월 발간되는 구청소식지에 게재할 원고 작성
  - 사회적 이슈와 서구의 모습 등 자유 또는 지정기고문 작성
  - 구에서 주최하는 행사 취재 및 명소 방문 후 체험 후기 작성
- 활동혜택**
  - 원고 제출 시 자원봉사실적(월 4시간) 인정
  - 원고 채택 시 구청소식지 게재 및 원고료 지급
  - ※ 원고료는 온누리상품권(5만 원) 또는 자원봉사활동 실적(4시간) 중 택1
- 참여방법** 지원신청서, 기고문 작성 후 이메일/우편/방문 접수 중 택1
  - E-mail : greenseogu@naver.com
  - 주 소 : 인천 서구 서곶로 307(심곡동), 서구청 본관 3층 홍보정책과
  - ※ 신청서 서식은 서구청 홈페이지 '새소식'란 참고
- 작성방법**
  - 주제 : 자유롭게 주제를 선정하여 작성
  - 분량 : 200자 원고지 6~10장 이내



인천서구 새소식

문의 서구청 홍보정책과 홍보기획팀 ☎ 032-560-4143

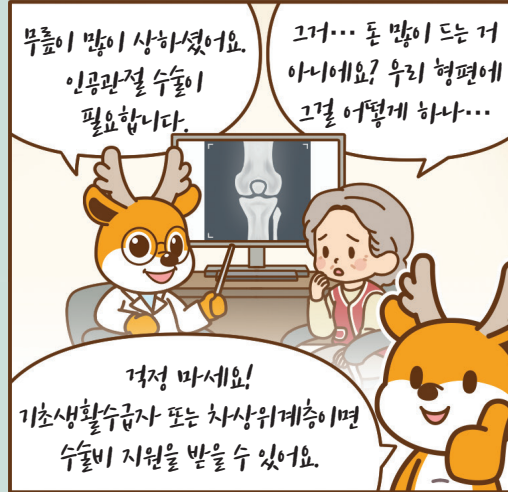


# 무릎 통증, 혼자 고민하지 마시고 꼭 상담 받으세요.



나이가 드니...  
무릎이 시리네.

엄마,  
너무 고생해서 그래.  
병원 가보자.



무릎이 많이 상하셨어요.  
인공관절 수술이  
필요합니다.

그거... 돈 많이 드는 거  
아니에요? 우리 형편에  
그걸 어떻게 하나...

걱정 마세요!  
기초생활수급자 또는 차상위계층이면  
수술비 지원을 받을 수 있어요.



지원 범위도 알려드릴게요.

한쪽 무릎 기준  
최대 120만 원까지  
실비 지원됩니다.

검사비·진료비·수술비는 지원되지만,  
간병비나 선택진료비 같은 비급여는 제외돼요.



절차는  
어떻게 돼요?

1. 보건소 신청
2. 대상자 통보
3. 수술
4. 청구



이제 걷는 게  
편해졌네.

무릎 통증, 혼자  
고민하지 마시고  
꼭 상담받으세요!



※ 차상위계층 : 기초생활수급권자에 해당하지 않으면서 소득인정액이 기준 중위소득의 50% 이하인 계층

노인의료나눔재단에서 기초생활수급자·차상위계층 어르신을 대상으로 무릎인공관절 수술비를 지원하며, 인천 서구보건소에서 상담과 대상자 연계를 돕고 있습니다. 검사비·진료비·수술비 등 법정 본인부담금(한쪽 무릎 최대 120만 원 실비) 부담을 덜어 치료를 미루지 않도록 지원합니다. 어르신들의 걷기 힘든 일상이 다시 편해질 수 있도록, 상담부터 신청까지 서구보건소가 함께하겠습니다.

인천 서구보건소 건강돌봄팀 ☎ 032-718-0487