

일도2동의 꿈

■ 발행처 : 일도2동주민자치위원회
■ 발행인 : 김두경 ■ 편집인 : 임일순
■ 발행일 : 2020년 8월 1일
■ 편집디자인 : 제주출판인쇄공사 ■ 인쇄 : 고려인쇄
■ (우) 63272 제주특별자치도 제주시 고마로 28(일도2동)
■ 전화 : (064)728-1529 ■ 팩스 : (064)723-0823



김 두 경
일도2동주민자치위원장

신산공원을 제주의 성소(聖所)로 조성(造成)하자 !!

제주를 일만 팔천 신들의 고향이라고 한다.

집집마다 문전신, 조왕신, 칠성신, 놀금지신, 칙시부인 등이 있었고 마을마다 2~3개의 할망당이 있었다.

제주를 일컬어 당오백 절오백이라 함은, 제주도라는 섬에서 살았던 제주 선인(先人)들이 삶에 영향을 미치는 자연환경과 더불어 살기 위하여 자연신, 조상신, 토지신, 해신 등 많은 신들에게 끊임없이 정성을 드리며, 웅골차게 자연과 부딪치며 처절하게 살았고, 어떤 초자연적인 것에 의지하고자 그만큼 많은 신(神)들을 모셨다는 방증일 것이다.

그러나 조선시대의 승유억불정책과 근대화를 거치며 많은 당과 절들은 미신이라는 미명 아래 훼손되고 폐쇄되어 버렸다.

민간 신앙은 선인들의 삶속에서 자연적으로 발생하여 오랫동안 전승되어온 신앙(信仰)이며, 그 속에는 우리 민족, 제주 도민의 인생관과 세계관이 담겨있다.

가정과 마을의 풍요와 안녕을 기원하는 제주 선인들의 제천 의식(祭天儀式)이자 마을 축제였던 당굿과 포제·무속을 종교와 국가정책이라는 이름으로 터부시하고 훼손하는 것만이 옳은 선택이었을까?

신산공원 주변 일대는 예전부터 제주에서 성스러운 곳(聖所)이었다.

주변에 삼성개벽설화의 삼신인이 태어나신 삼성혈(三姓穴)이 있고, 송대에 제주의 지맥과 혈맥을 꿰고 귀향하는 호종단의 배를 매로 변하여 침몰시킨 한라산신을 모신 광양당(廣壤堂: 병무청 앞)이 있었다.

백성을 위하여 토신(土神)인 사(社)와 곡신(穀神)인 직(稷)에게 제사를 지내던 제단인 사직단(社稷壇: 교보생명 인근)과 농사에 영향이 큰 기후를 관장하는 천신(天神)을 주신(主神)으로 삼고 지기(地祇)인 산천지신(山川之神)과 성황지신(城隍之神)을 함께 모시고 제사하기 위해 설치한 제단인 풍운뇌우단(風雲雷雨壇: 중앙에서만 제사를 지낼 뿐 지방은 제사의 대상이 아니었으나, 제주도는 탐라국의 독립된 지위 때문에 고려시대부터 풍운뇌우제를 지냈고, 숙종 45년 사직단 인근에 재설치하여 한라산에 제사를 지내게 했으나, 섬인 제주에서는 바다를 관장하는 신으로 변형되어 병문천 팔자락으로 이전) 및 말의 무병(無病)과 번식을 위해 말의 조상신에게 제사를 지내던 제단인 마조단(馬祖壇: 갈호텔 인근)이 있었다.

또한 신산공원 일대는 가정의 평안과 가족의 무병장수를 기원하는 민간신앙인 무속(巫俗)이 수시로 행해지던 곳이기도 하다.

그러나 근대화를 거치며 우리의 과거와 영혼의 추억인 건축물과 유적들은 표지석만 남기고 대부분 사라져 버렸다.

현재는 과거와의 단절에 있지 않고 미래 역시 현재의 담보 없이 존재할 수 없다.

제주 선인들의 정신세계를 관장했던 신앙과 제사 단을 제주의 성스러운 장소인 신산공원에 복원하여 우리의 정신과 역사를 풍족하게 하자.

생동맞은 월계수 동산 대신에 칠성대, 광양당, 사직단, 마조단, 풍운뇌우단을 복원하여 제주의 진정한 성소로 만들어 성역화(聖域)하고, 주변을 역사의 거리, 문화의 거리로 조성하자.

올림픽을 기념하는 중앙 광장 인근은 현재와 미래의 공간으로 조성하고, 공원 북쪽의 산림이 울창한 부근에 과거의 기억을 복원 정비하여 민족 자긍심을 고취하고, 제주도에 살았던 모든 사람들의 정신이 늘 함께하는 공간으로 만들자.

주변 일대가 제주의 성소(聖所)였고, 대한민국의 도약을 전 세계에 알린 88올림픽을 기념하고 있는 신산공원은 제주의 중심이며 미래를 약속할 수 있는 곳이다.

더불어 제주 시민의 심장인 신산공원을 어느 정치인이나 단체장이 함부로 변형하고 공원에 어울리지 않는 구조물을 설치할 수 없도록 하자.

전체적인 공간 디자인을 적용한 하나의 틀 안에서만 변형할 수 있도록 못을 박아야 잡탕 비빔밥이 되지 않으며, 호랑이를 그리려다 개를 그리는 화호유구(畫虎類狗)의 우(愚)를 범하지 않을 것이다. 공원은 공원다운 모습으로 존재해야 한다.

그래서 다음 사항들을 고민하고 미래를 위한 방향으로 의견을 모았으면 한다.

첫째, 문예회관 인근에 조성된 저류지에 대한 고민이다.

행정기관이 철저한 조사 없이 조성했으나 장마·태풍 속에서도 저류지에 물이 고이는 것을 본 적이 없다.

원형으로 복원하거나, 야외 공연장으로 활용하는 방안을 고려해 볼 수도 있고, 지하 주차장으로 변경하고 그 위에 흙을 덮어 잔디광장으로 조성할 수도 있을 것이다.

둘째, 공원의 역할에 무심경한 힘 있는 단체나 단체장의 잘못된 판단으로 조성된 구조물들을 정리하자.

올림픽 관련 상징물이나 타시도와의 교류에서 교환된 구조물은 그렇다 해도, 공원과 아무 관련 없는 구조물에 대해서는 관련 기관으로 이전을 검토해 보자.

모든 구조물은 있어야 될 곳에, 어울리는 장소에 있어야 한다.

셋째, 몇몇 동호인을 위한 체육 시설은 철거하고 잔디광장으로 조성하자.

신산공원이 체육공원도 아닌데 체육 관련 시설이 너무 많다. 공원은 산책하는 사람뿐이고 어린이들은 광장 시멘트 외에는 갈 곳이 없다.

어른들도 잔디밭이 아니라 돌담에 엉덩이를 걸치고 애들의 노는 것을 지켜보는 것은 너무 안타깝다.

우리도 외국처럼 공원 잔디밭에서 가족 나들이를 할 수 있는 곳으로 만들자.

넷째, 신산공원의 한자 표기가 맞는지에 대한 고찰이다. 공원 입구에는 新山公園이라고 한자로 음각된 표지석이 있다. 올림픽 성화 국내도착을 기념하여 조성된 공원 이름의 한자 뜻풀이가 새로 조성한 묘지공원이라니 아이러니다.

신산공원 북쪽 국수거리 인근은 신선들이 사는 동네라 해서 신선동(神仙洞)이고, 남수각 동쪽은 신선이 바둑을 두는 형상이라 하여 신산동이라 했다 하는데, 한자표기가 新山(새로 조성한 묘지)이라니, 사학자들의 연구가 필요하다.

신산무루란 神山(신을 모신 산)으로 가는 언덕이고, 신산공원의 한자표기는 神山公園이 맞지 않을까?



지면소개

- 1면 신산공원을 제주의 성소(聖所)로 조성(造成)하자 • 김두경
- 2면 나의제언 "문화예술 거리" 조성에 대한 나의 제안 • 김용식 / 오피니언 청소년 스마트폰 과의존 심각, 바른 사용법 알려줘야 • 고광연 / 주민자치위원 廣場
- 3면 제주서부지역 역사 문화탐방을 마치며 • 김두경 / 주민자치위원 廣場
- 4면 문화에 빠지다 / 건강상식_굳어가는 뇌를 살리는 사소하지만 중요한 습관 • 김동근 / 들꽃 • 고재민
- 5면 관내초등학교이모저모 6면 사람과사람들 / 기고_자동차세 연납으로 절세 혜택을 누리세요! • 김소원
- 7면 알림 / 홍보 / 제주소담_소중한 자산 곳자왓 8면 알림 / 홍보

나의 제언

“문화예술 거리” 조성에 대한
나의 제언김용식
일도2동주민자치위원

일도2동 주민자치위원을 하면서, 우리 일도2동에 무엇이든 새로운 관광명소를 발굴·조성하여 지역 발전을 도모할 수 있는 것이 없을까 하고 고민을 해 보게 되었습니다.

우리나라의 소득수준은 계속해서 높아져 왔습니다. 이렇게 소득수준이 올라가면 갈수록 자연스럽게 높아지는 욕구가 있습니다. 바로 ‘문화예술’을 즐기려는 욕구입니다. 하지만 생각보다 사람들은 쉽게 문화예술을 즐기지 못하고 있습니다.

한 문화예술 단체의 조사에 따르면 생각보다 비싼 비용이 문화향유에 대한 사람들의 욕구에 발목을 잡고 있었습니다. 그리고 문화예술에 대한 충분하지 않은 지식 또한 사람들의 마음에 거리감을 만들어 내고 있습니다.

그렇다면 사람들이 문화예술을 거리낌 없이 자유롭게 즐길 수 있고 이러한 즐거움이 지역경제 활성화까지 이어지는 방법은 없는 것일까요? 바로 일상에서 자연스럽게 문화예술을 느끼고 경험하게 하는 것입니다.

이에 신산공원 주변에 ‘문화예술거리’ 조성하는 것을 제안합니다. 도민들이 매일 걷는 거리, 관광객들이 공원을 보고 걷는 공원 근처에서 자연스럽게 문화예술을 접할 수 있도록 하는 것입니다.

구간은 문예회관 사거리부터 (구)호남석재 사거리까지입니다.

현재 문예회관과 신산공원의 문화시설은 가끔 공연이나 축제가 열릴 때 일부 사람들이 찾아오는 것에 만족하고 있습니다. 그리고 문예회관 사거리부터 (구)호남석재 사거리까지의 길을 보면 건너편의 국수문화 거리와 달리 상권이 활발하지 않습니다.

당장 서귀포시의 이중섭 문화예술거리를 보면, 이중섭의 예

숭작품 등으로 거리를 꾸며 입소문을 통해 연중 많은 지역주민들이 찾아오기도 하지만 관광객들도 상당히 많이 찾아옵니다. 이로 인해 이중섭 문화예술거리의 상권이 살아나고 지역경제 발전에 도움이 되고 있습니다.

위 사례를 참고하여, 성공적인 ‘문화예술거리’를 조성하기 위해서는 첫째, 문예회관과 신산공원, 영상진흥원의 예술 컨셉에 맞는 예술작품으로 거리를 꾸며야 합니다. 이를 통해 많은 사람들이 자연스럽게 찾아와서 즐기고 놀다 갈 수 있도록 하는 것입니다.

둘째, 사람들이 문화예술거리를 알고 찾아올 수 있도록 홍보하는 것이 중요합니다. SNS와 같은 인터넷 미디어와 대학생 대외활동 서포터즈를 만들어 다양하고 많은 사람들에게 알려야 합니다.

셋째, 이미 유명해진 국수문화 거리와 연계를 통해 국수 거리에 국수를 먹으러 오는 관광객과 주민들을 자연스럽게 문예회관의 문화예술 거리로 올 수 있게 해야 합니다. 예를 들어 국수문화 거리에 있는 식당에 팜플렛을 배포해서 사람들이 자연스럽게 국수를 먹고 산책하는 기분으로 거리에 올 수 있도록 해야 합니다.

이러한 문화예술거리 조성은 많은 사람들이 평소 즐겨하지 못했던 예술을 일상 속에서 즐길 수 있고, 더불어 지역경제 활성화에 이바지 할 수 있는 일석이조의 좋은 기회가 될 것입니다.



오피니언

청소년 스마트폰 과의존 심각,
바른 사용법 알려줘야

최근 청소년들의 게임·인터넷·스마트폰 사용이 늘어나면서 이들 중독 문제가 사회적 이슈로 제기되고 있다.

제주도청소년상담복지센터가 지난해 도내 초·중·고 재학생 및 학교 밖 청소년 3729명을 대상으로 실시한 ‘2019년 제주도 청소년 생활 실태조사’결과에 따르면 대상자 3729명 가운데 69.5%(2591명)가 최근 한 달 동안 게임이나 채팅(인터넷·스마트폰)을 하루에 3~4시간 이상 한 적이 있다고 응답했다. 횟수별로 보면 ‘거의 매일’이 20.6%(769명)로 가장 많았으며 ‘2~3회’ 20.1%(750명), 주 ‘1~2회’ 18.7%(696명), ‘1회’ 10.1%(376명) 등의 순이었다.

스마트폰의 사용은 우리생활에 편리함을 주지만 걱정되는 부분은 청소년을 포함한 취약계층에서 스마트폰 중독에 대한 심각성이 더 커지고 있어 이에 대한 적절한 대책마련과 사회적 해법 도출은 이제 더 이상 미룰 수 없는 과제가 됐다.

이를 위해 가정과 학교에서는 청소년에게는 학습에 필요한 자료 검색 등 스마트폰을 긍정적으로 이용할 수 있는 방법을 알려줘야 하고 사용하는 시간과 공간을 제한하여 반복적이거나 강박적인 사용으로 인해 신체 위해가 발생하지 않는지 항상 확인하도록 지도하는 것이 바람직하다.

여름 방학을 앞둔 학부모들은 자녀가 스마트폰에 빠져들 경우의 해로움에 대해 차분하게 함께 이야기 하고 아이들과 합의하여 스마트폰 사용시간을 정해 두는 것도 좋은 방법이 하나이다.

더 중요한 것은 자녀들에게는 스마트폰을 만지지 말라고 강조하면서 부모들은 스마트폰 게임에 빠져든다면 전혀 교육이 되지 않는다는 것이다.

스마트 중독은 피할 수 없는 사회적 문제로 대두되고 있다. 특히 게임에 과의존 하는 청소년은 충동적이고 사회적 문제 해결 능력이 부정적인 자기평가를 하게 되며 실제 문제 해결 상황에서 자신의 노력으로 환경이나 자신에게 바람직한 변화를 만들 수 있다고 생각하는 자신감이 떨어지고 협상 능력이 낮아지게 되는 등 스마트폰 중독이 미치는 영향은 상상 이상이다.

이제 가정과 학교뿐만 아니라 우리사회가 스마트폰 중독 문제의 심각성을 명확하게 이해하고 청소년들이 게임·인터넷·스마트폰 중독에 이르지 않도록 사전에 다양한 예방교육을 적극적으로 실시하고 중독 상태에 이른 학생을 조기에 선별하여 치유할 수 있는 노력을 기울여야 한다.

(사) 제주 중독예방교육원장, 중독전문가 고 광 언

신산문화관광협의체 출범



신산문화관광협의체 제1차 회의

2020. 6. 12(금) 10:30~ 제주웰컴센터 웰컴홀

신산공원은 서울올림픽 성화가 국내에 도착하는 것을 기념하기 위하여 조성된 의미 있는 공원이다. 인근에 삼성혈과 한라산 수호신을 모셨던 광양당이 있으며, 신산공원 일대는 가정의 평안과 가족의 무병장수를 기원하는 민간신앙인 무속이 수시로 행해지던 곳이다.

제주역사 문화의 본산인 민속자연사박물관과 문화예술진흥원, 영상문화산업진흥원 등 다양한 문화시설이 집적되어 있어 이를 문화벨트로 엮어내어 시너지효과를 극대화 할 필요가 있다.

신산공원 문화의 거리조성, 야간관광 활성화, 고마로마문화축제에 상생과 상호협조를 위하여, 2020. 6. 12일(금) 위 3개 공공기관장과 제주관광공사, 지역단체 및 주민, 언론인, 축제전문가들이 참여하는 신산문화관광협의체를 발족하고, 초대 위원장에 일도2동주민자치위원장인 김두경이 추대 선임되었다.

마약퇴치 공로장 수상



고 광 언

주민자치위원 / 일도2동동장협의회장,
한국마약범죄학회 제주지회장

지난 2020. 6. 26(금) 세계마약퇴치의 날을 맞아 마약류 퇴치에 대한 제주도민의 관심과 참여를 확대하는 데 기여한 공을 인정받아 한국마약범죄학회로부터 공로장을 수상하였다.



제주서부지역 역사·문화탐방을 마치며

코로나19로 모든 회의와 행사가 중지되어 집콕만 하다가 2020. 7. 11일(토) 상반기 주민자치사업인 제주서부지역 역사·문화탐방을 추진했다. 코로나19로 전문 해설사도 없이, 마스크를 착용하고 최대한 생활 속 거리두기를 실천하며 불편하게 진행한 행사지만, 코로나로 우울했던 몇 개월을 잊게 하는 의미 있는 탐방이라 평가해본다.

향파두리성은 강화도에서 진도로, 다시 제주로 건너와 몽고에 저항한 삼별초가 머물던 기지이다.

삼별초는 이곳에 머물며 일본을 정벌하려는 원나라의 계획을 방해하는 등 남해안의 해상권을 장악하며 항쟁을 계속했으나, 대규모 여몽연합군의 공격에 패하며 역사 속으로 사라진다.

지금은 기념비를 세우고 돌로 쌓은 내성과 흙으로 만든 외성을 복원해 역사문화유적으로 소개하고 있으나, 삼별초의 항쟁은 슬픈 제주 역사의 시작이 되고 말았다.

삼별초의 패배(1273. 원종14년)로 원나라는 제주에 탐라도호부를 설치하여 그들의 직할지로 삼았고, 죄수를 보내는 유배지로 만들었으며, 목호(牧胡:원의 말 관리자) 2,000여명을 파견하여 그들의 군마 생산지로 만들었다.

목호의 난(1374. 공민왕23년)이 평정될 때까지 제주 선인들은 고려와 원나라에 이종으로 착취당하는 삶을 살았고, 조선 시대는 중앙과 탐관오리의 착취 대상이 되었으며, 광풍의 4.3을 거치면서 눈물의 삶을 살았다.

역사에 만약(if)이라는 단어가 허용되어 탐라국에 두 번의 화산폭발(1002, 1007년)이 없었다면, 탐라국의 지배층이 고려에 복속을 원하지 않았다면, 삼별초가 제주로 오지 않았다면, 제주가 탐라국으로 계속 남았다면 지금의 제주는 어떤 모습일까?



하가리 연화지를 거쳐, 2012년 모전자회사의 이미지 광고를 위해 세계적인 색채디자이너인 장 필립 랑클로가 학교 외벽을 무지개 색으로 디자인하여 전국적으로 유명해진 더럭초교를 둘러보고, 봉성리 분재원을 거쳐 명월리에 도착했다.

지금은 폐교가 된 명월초교, 백난야기념비, 현무암을 잔다듬하여 쌓아놓은 명월대와 돌로 쌓은 흥예교인 명월교, 그 위로 수백 년 된 팽나무와 푸조나무 군락을

바라보니 청풍명월(淸風明月)이 이곳임을 실감한다.

명장 장공의 선생이 제주 생활의 모습들을 돌로 조성한 금능석물원을 뒤로 하고, 금강산도 식후경을 입증하러 차귀도로 달려갔다.



점심식사 후 송나라 호종단이 제주의 지맥과 혈맥을 끊은 것에 분노한 한라산신이 때로 변하여 호종단이 돌아가는(歸) 것을 막았다(遮)하여, 대섬(죽도)과 지실이섬을 합쳐서 차귀도로 불렀다는 차귀도를 한 바퀴 도니, 소주 한잔 덕택인지 다리가 풀린다.

유람선을 타고 차귀도를 바라보니, 설문대 할망의 막내아들이 죽어 바위가 됐다는 장군바위와 매바위, 병풍바위가 역사·문화탐방의 마무리를 축하해 준다.

김두경/주민자치위원장



신정순위원 만덕로타리 클럽 회장 취임

주민자치위원회 교육사회환경분과 위원인 신정순 위원이 2020. 7.14(화) 살롱호텔에서 만덕로타리클럽 회장에 취임했다.

은혜로운 빛으로 다시 태어난(은광연세:恩光衍世) 김만덕 할망의 의인정신과 뜻을 받들어 노년을 지역사회봉사에 전념하겠다는 취임사가 참으로 멋있었다.



제5기주민참여예산위원회 구성

2020. 6. 18일(목) 주민자치위원11명, 통장협의회원11명, 지역주민11명으로 구성된 제5기 주민참여예산위원회를 개최하고, 2년 임기(2022. 3. 20)의 위원장에 주민자치위원장인 김두경, 부위원장에 주민자치위원 김용식을 선임했다.

코로나19로 회의를 자주 열지는 못했지만, SNS를 통한 의견조율과 투표를 통하여 기본사업으로 그린윙터 내 동백동산 및 주변정비사업(일역), 일도2동

인도변 가로화단 조성사업(일역)을 신청하고, 참여사업으로 결오명 보명 테마있는 밝은 거리 조성사업(일역), 일도2동 119부름센터 운영사업(칠백육십오만), 정서적 안정과 전인적 성장을 돕는 미술놀이 치료사업(이천칠백만)을 신청했다.

고마로마문화 축제장 조성사업(일역)과 어린이공원 야자수매트 설치사업(오천만)은 제주시 관련 부서와의 협의에서 불가 처리 되었다.

LED벽화 시안



문화에 빠지다

지금은 작가와 관객이 따로없는 생활문화의 시대이다. 시민의 문화 향유가 높아야 시민의 행복도가 높아진다.
일도이동에는 문화예술진흥원, 민속자연사박물관이 있어서 문화예술을 접할 기회가 많다.
바쁜 일상에 찌뻘이 시간을 내어 내 마음의 창을 채워볼 만하다.

문화예술진흥원

제주 국제관악제

• 일시: 2020. 08. 12 ~ 15 13:00 • 관람료: 무관중
• 장소: 대극장 • 문의: 064-710-3417

2020제주 소극장 창작오페라 페스티벌

• 일시: 2020. 08. 19 19:30 • 관람료: 무료
• 장소: 소극장 • 문의: 010-7722-9424

제46회 제주특별자치도미술대전 / 서예문화대전

• 일시: 2020. 08. 01 ~ 06 • 관람료: 무료
• 장소: 제1전시실 • 문의: 064-710-7633

한국화랑 5주년 기념전

• 일시: 2020. 08. 08 ~ 13 • 관람료: 무료
• 장소: 제1전시실 • 문의: 064-710-7633

2020년 제주물목상권 전통시장 활성화 전시회

• 일시: 2020. 08. 08 ~ 13 • 관람료: 무료
• 장소: 제2전시실 • 문의: 064-710-7633

제주국제관악제25주년 기념전

• 일시: 2020. 08. 08 ~ 13 • 관람료: 무료
• 장소: 제3전시실 • 문의: 064-710-7633

제5회 함양서각교류전

• 일시: 2020. 08. 15 ~ 20 • 관람료: 무료
• 장소: 제1전시실 • 문의: 064-710-7633

2020 국제해양예술제

• 일시: 2020. 08. 15 ~ 20 • 관람료: 무료
• 장소: 제2전시실 • 문의: 064-710-7633

이숙경 개인전

• 일시: 2020. 08. 15 ~ 20 • 관람료: 무료
• 장소: 제3전시실 • 문의: 064-710-7633

2020 서예문화축제

• 일시: 2020. 08. 22 ~ 27 • 관람료: 무료
• 장소: 제1,2전시실 • 문의: 064-710-7633

제회 나태주 개인전

• 일시: 2020. 08. 22 ~ 27 • 관람료: 무료
• 장소: 제3전시실 • 문의: 064-710-7633

제4회 한국서각협회 정기전

• 일시: 2020. 08. 29 ~ 09. 02 • 관람료: 무료
• 장소: 제1전시실 • 문의: 064-710-7633

제주 민속자연사박물관

제44회 특별전 제주광어展

• 일시: 2020. 06. 18 ~ 09. 06 • 장소: 수놓음관 특별전시실 • 문의: 064-710-7693, 710-7691

제144회 특별전

제주광어展

Olive Flounder
廣魚

굳어가는 뇌를 살리는 사소하지만 중요한 습관

나이가 들수록 뇌세포가 줄어드는 것은 사실이다. 하지만 뇌는 후에 치매와 같은 인지 장애를 유발할 수 있어 미리 관리하는 것이 중요하다. 다행히 뇌는 자주 사용할수록 연결망이 촘촘해지고 건강해진다. 최근에는 다리에 집중해 운동하면 뇌의 신경을 자극해 건강한 신경세포를 형성한다는 연구결과도 발표됐다. 건강한 뇌를 위한 습관들을 알아봤다.

◇다리에 체중 실어주는 운동해야

다리를 사용하는 운동도 뇌의 신경을 건강히 유지하는데 도움이 된다는 연구결과가 있다. 다리에 체중이 실리는 운동은 뇌에 건강한 신경 세포를 형성하는데 필요한 자극을 준다. 실제로 이탈리아 연구팀이 다리 활동을 제한한 쥐를 대상으로 연구한 결과, 뒷다리 사용이 제한된 신체 활동이 줄어든 쥐들의 신경줄기세포 수는 그렇지 않은 쥐들에 비해 30% 적은 것으로 나타났다. 에어로빅이나 빠르게 걸기 등이 다리에 어느 정도 체중을 실어 운동할 수 있는 방법이다. 운동은 1회에 30분 이상 땀을 흘릴 정도의 강도로 일주일에 3~4번 하는 것이 적당하다.

출처: 한희준 헬스조선 기자 이모인 헬스조선 인턴기자

건/강/상/식

김동근/주민자치위원

◇주기적인 모임에 나가 교류하면 좋아

주기적으로 나가는 모임이 건강한 뇌를 만드는 데 도움이 된다. 사회적 유대관계는 인지기능을 높인다. 또 사회적 유대가 끈끈해질수록 삶의 스트레스는 줄고, 스트레스가 뇌에 주는 부정적 작용도 감소한다. 실제로 계명대학교 연구팀이 고령자를 약 6년 동안 추적 연구한 결과, 집단 활동을 3가지 이상 참가하는 사람은 3가지 미만으로 참가하는 사람에 비해 인지기능 감소 확률이 낮은 것으로 나타났다. 가장 좋은 대인관계는 만날 때 스트레스 없이 유대감을 느끼고 도움을 받는다고 생각되는 관계다.

꽃

사진 / 고재민
주단자서위원



해녀꽃



노랑어리연꽃



백수련



적수련

관내 학교 방문

인화초등학교

인화중은아버지회 학교 주변 환경정화활동 실시



인화초등학교(교장 김혜란)는 6월 21일 일요일 자녀들이 아름답고 깨끗한 학교에서 밝은 꿈과 희망을 키울 수 있도록 각종 조경수 전정 및 울타리 정비작업, 환경정화활동 등을 실시하였다. 인화중은아버지회는 다양한 학교 교육활동에 참여할 뿐만 아니라 자녀들과 봉사활동과 체험활동 함께 하면서 학교를 사랑하는 소속감을 키우고 공동체 역량을 강화하고 있다.

인화초등학교운영위원회 주관 코로나-19 예방 캠페인 실시



인화초등학교(교장 김혜란) 7월 7일(화) 아침 등굣길에 인화초등학교운영위원회(위원장 고우진) 주관으로 코로나-19 예방을 위한 캠페인을 실시하였다. 학교 운영위원회는 등교하는 학생 및 지역주민들에게 마스크 및 손소독제를 나눠주며 코로나-19를 예방하기 위한 마스크 착용하기, 기침예절 지키기, 30초 이상 비누로 꼼꼼하게 손씻기 등 국민예방수칙을 홍보했다. 코로나-19를 극복하기 위해서 자발적으로 캠페인을 실시한 학교 운영위원회를 시작으로 학교는 더욱더 등교하는 학생들을 위하여 즐겁고 행복한 배움의 터전을 만들기 위해 안전한 급식 제공과 방역을 강화해 나가고, 학부모 및 지역사회까지 함께 공유하고 소통하는 안전한 학교문화를 만들어 갈 계획이다.

동광초등학교

2020 SW선도학교 운영을 위한 교직원 연수 실시



동광초등학교(학교장 김지혜)에서는 7월 13일(월) 오후 14시 30분부터 [VR콘텐츠 제작 활용을 통한 학생활동 및 자료제작법]이라는 주제로 교내 교직원을 대상으로 하는 정보화 연수를 실시하였다. 동광초등학교 꿈담공작소 교실에서 이루어진 이 연수는 2회로 나누어서 7월14일(화)까지 진행되었다. 연수는 국내 최초 여성 구글 인증 교육자 이노베이터 Judy Kim(앤즈인앤즈 연구소) 소장이 참석해 Google Tools 사용 방법 및 VR 제작법에 대해 설명했다. 특히, 1회차 연수에서는 Tour creator와 Expedition이라는 소프트웨어에 대한 사용법과 수업 사례를 소개하며 디지털 시대를 살아갈 학생들이 더욱 흥미를 가지고 집중할 수 있는 교육방법을 제시하였다. 2회차 실시된 연수에서는 본교 교사들이 직접 교육용 VR콘텐츠를 제작하고, Google tools를 활용하여 수업을 구성해 보는 과정을 통해 기술적인 부분만이 아니라 학생들의 흥미를 유발하는 자료의 제작과 유의미한 온라인 학습 방법에 대해 재고하는 시간을 가졌다.

일도초등학교

제주형자율학교(다룬디배움학교) 운영 과 이해 전교직원 및 학부모 대상 연수



일도초등학교(교장 고종희)는 제주형자율학교(다룬디배움학교) 운영과 이해를 전교직원 및 학부모 대상 연수를 오후 2시 30분 도서관에서 실시했다. 귀덕초 진정영 선생님을 강사로 초빙하여 다룬디 배움학교의 운영사례를 듣고 학부모님과 선생님들이 다룬디 배움학교에 대한 궁금한 사항을 질의하는 시간을 가졌다.

2020학년도 학교스포츠클럽리그 운영을 위한 학생대표와 학교장 간담회



일도초등학교(교장 고종희)는 2020학년도 학교스포츠클럽리그 운영을 위한 학생대표와 학교장 간담회를 교장실에서 가졌다. 3~6학년 학생 대표, 스포츠클럽리그 담당 교사, 학생자치회 담당교사, 교장 선생님이 한 자리에 모여 스포츠클럽리그 운영에 대한 학생들이 다양한 의견을 청취하고 운영방향에 대한 의견을 교환하였다.

학부모 대상 연수 '믿음의 시루' 운영



동광초등학교(학교장 김지혜)에서는 7월 14일(화) 오후 19시부터 [미래에 대비하는 자녀들의 역량 강화 및 진로지도 '믿음의 시루'] 라는 주제로 본교 학부모를 대상으로 자녀 진로지도 연수를 실시하였다. 이 연수는 동광초등학교 꿈담공작소 교실에서 이루어졌으며 동일 오후 21시까지 진행되었다. 연수는 국내 최초 여성 구글 인증 교육자 이노베이터 Judy Kim(앤즈인앤즈 연구소) 소장이 참석해 Google을 통해 자녀가 정보화 시대에 유의미하게 적응할 수 있도록 하는 교육 방법에 대한 강의를 진행하였다. 특히, 해외의 소프트웨어와 관련된 진로 교육사례를 어떻게 한국에 적용시킬 지에 대한 강의로 학부모들의 소프트웨어에 교육에 대한 의문을 해소하는 시간을 가졌다.

사/람/과/사/람/들

일도2동통장협의회
그린센터내 방역 실시

일도2동 통장협의회(회장 고광언)에서는 2020. 6. 23.(화) 17:00부터 코로나19 감염 예방을 위하여 방역활동을 실시하였다.

일도2동 새마을부녀회
고마로 화단변 계절화 식재

일도2동 새마을부녀회(회장 박은희)에서는 2020. 6. 9(화) 회원 20명이 참여한 가운데 고마로(사라봉오거리 ~ 인제사거리 구간) 화단변에 메리골드 2,500본을 식재하였다.

바르게살기운동일도2동위원회
기초질서지킴이 도로 위 노상 적치물 단속

바르게살기운동일도2동위원회(위원장 강찬중)에서는 2020. 7. 1(수) 회원 16명이 참석하여 기초질서지킴이의 일환으로 도로 위 타이어, 물통 등 적치물 단속활동을 전개했다.

일도2동 청소년지도협의회
청소년 선도보호활동 전개

청소년지도협의회(회장 한관섭)에서는 2020. 7. 9(목) 18:30, 협의회 회원 및 직원 등 22명이 참여한 가운데 고마로 일대 및 학교 주변에서 청소년 선도·보호활동 캠페인을 전개하였다.

일도2동장애인지원협의회
장애인가구에 여름김장김치 전달

일도2동장애인지원협의회(회장 이순실)에서는 2020. 7. 3.(금) 회원 20명이 모인 가운데 관내 저소득 장애인 20가구를 방문하여 여름 김장김치를 전달하였다.

일도2동 지역자율방재단
2020년 풍수해 대응훈련 전개

일도2동(동장 김덕언)과 일도2동지역자율방재단(단장 오영진)에서는 2020. 7. 8(수) 17시에 일도2동주민센터 주차장 일대에서 동직원, 지역자율방재단원 30여명이 참여한 가운데 2020년 일도2동 풍수해 대응훈련을 전개하였다.

기고

자동차세 연납으로
절세 혜택을 누리세요!

코로나19의 유행으로 인해 제주경제가 침체에 접어들었다. 이러한 상황에 조금이라도 도움이 될 절세혜택을 알려 드리고자 한다.

자동차세 과세대상이 되는 자동차는 '자동차관리법'의 규정에 의하여 등록 또는 신고된 차량과 건설기계관리법에 의해 등록된 덤프트럭 및 콘크리트믹서트럭이 해당된다.

자동차세 납세의무자는 과세기준일 현재 자동차를 소유하는 자로서 자동차등록원부상의 소유자 및 건설기계등록원부상의 소유자이며, 과세표준 및 세율은 승용자동차는 배기량, 승합자동차는 승차인원 및 규격, 화물자동차는 적재적량을 기준으로 하고 있다.

자동차세 연납은 1년분을 한꺼번에 선납하는 제도로, 1월, 3월, 6월, 9월에 시청 재산세과 또는 가까운 읍·면사무소나 동주민센터를 방문 및 전화로 신청 가능하며, 각각 연세액의 10%, 7.5%, 5%, 2.5% 세액 공제 혜택을 받아 볼 수 있다.

자동차세가 수시로 부과되는 경우도 있다. 과세대상 자동차가 비과세 또는 감면대상으로 전환되거나, 비과세 또는 감면대상 자동차가 과세대상으로 전환되는 경우와 과세기간 중 자동차가 양도·양수·말소된 경우 등에는 수시납부가 부과된다.

간혹 자동차세를 연납했는데 자동차를 이전하거나 폐차한 경우 연납한 세금을 받지 못할 것을 걱정하는 분들이 있는데 걱정할 필요가 없다. 자동차세를 연납한 후 자동차를 매매하거나 폐차하게 되면 이미 납부한 세액에서 소유권 이전일자 또는 폐차일자 이후의 기간만큼 계산된 금액을 환급받을 수 있기 때문이다.

자동차세 납부는 금융기관을 방문해 현금 또는 카드로 납부하거나, ARS납부(1899-0341), 인터넷납부도 가능하다.

자동차세 연납제도를 활용해 절세 혜택으로 조금이나마 가계부담을 덜기를 바란다.



김 소 원
일도2동주민센터

일도2동마을회장
이웃돕기 백미 기탁

일도2동마을회장 백영종은 지난 2020. 6. 27(토) 자녀 결혼식을 축하하여 준대 대한 고마운 마음을 전하고자, 코로나19 감염병 지역확산 등으로 생활에 어려움을 겪고 있는 관내 취약계층에게 전달해달라며 100만원 상당의 백미(10kg) 32포를 일도2동주민센터(동장 김덕언)에 기탁하였다.

고마로마문화축제위원회
정기총회 개최

고마로마문화축제위원회에서는 지난 2020. 6. 19(금) 일도2동주민센터 2층 회의실에서 정기총회를 개최하고, 오영진 자율방재단장을 축제위원장에 선임했다.



제주시 공식블로그

제주소담(笑談) - 소중한 자산 꽃자왈 -

Jeju 제주특별자치도 제주시

6월의 꽃자왈은
흔들 토끼발 꽃자왈입니다.



수돗물 등, 가뭄이 일게
토끼발 자라발을 땀내다

다들지오, 다들지 오게
자라발이 자라발을 땀내다

오래 자라발을 땀내다
자라발을 자라발을 땀내다

혹시 '꽃자왈' 강 나뭇잎 보라
자라발에 가지 마라'의 뜻을
아시나요?

반년동안 숲에 가서 나무를 베고 오니,
가지 마라'의 뜻을 아시나요?
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

꽃자왈이 자라발을 땀내다
꽃자왈이 자라발을 땀내다

기초질서 지키기는 우리 모두의 약속입니다.

환경질서, 교통질서, 도로질서 확립
우리의 힘으로 나부터! 지금부터! 작은 것부터!

환경질서 T. 728-8021~2

올바른 분리배출하기, 쓰레기 불법투기 안하기, 일회용품 안쓰기

- ✓ 중점단속대상 : 쓰레기 종량제 규격봉투 미사용 및 혼합배출행위, 클린하우스 등 지정된 장소 이외에 생활쓰레기 배출행위, 공공장소에 담배꽂이 등 투기 행위
- ✓ 축제장, 장례식, 예식 등 행사장, 커피숍 등 1회용품 사용 안하기

교통질서 T. 728-8025

주변 주차장 이용, 걸어서 이동하기, 인도·횡단보도 위 주·정차 안하기

- ✓ 조금 불편하더라도 자동차는 주차장에 세우기, 걷기, 자전거타기, 대중교통 이용을 생활화합시다!
- ✓ 불법 주·정차 중점 단속지역 : 인도 및 횡단보도 위, 어린이·장애인 보호구역, 주정차 금지구역, 안전지대 등

도로질서 T. 728-4445

상가, 내집 앞 도로 위 물건 안두기

- ✓ 단속대상 : 집 앞 물통·페타이어, 상가 앞 노상 식탁·광고물



"생활속 작은 실천이 청정제주를 만듭니다."



화장지



물티슈



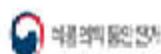
기저귀



여성용품

하수막힘 예방을 위해
물티슈 등 이물질
변기에 넣지 맙시다.

Jeju 제주특별자치도 상하수도본부



KF94 마스크 · 코로나19 의심환자를 돌보는 경우

KF80이상 마스크

- 기침, 목아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- 건강취약계층과 기저질환자가 다른 사람과 접촉하는 경우

비밀차단용 수술용 마스크

- 장시간 착용해야 하는 환경·대중 여객·호흡이 불편한 경우에 사용이 편리

① 건강취약계층 노인, 어린이, 임산부, 고령자 등

② 기저질환자, 만성질환자, 노인, 장애인, 임산부, 고령자, 호흡기질환자, 면역저하자 등을 위한 용도

※ 미세입자 차단

호흡 용이성

KF94

KF80

비밀차단용

수술용

KF94

KF80

비밀차단용

수술용



마스크 착용 전
깨끗이 손 씻기



입과 코를 가리고
숨이 안통착 착용



착용중 마스크 만지지 않기
만진 후 깨끗이 손 씻기

I ♥ JEJU

아이러브 제주 캠페인

배려하는 착한여행!
마스크 착용부터!



질병관리본부
KCDC

제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province

1339

제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province

제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province

제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province

제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province



코로나바이러스감염증-19 예방
기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기



의료기관 방문 시
마스크 착용하기



사람 많은 곳
방문 자제하기

유증상자* 예방수칙

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



통교나 출근을 하지 않고
외출 자제하기



3-4일 경과를 관찰하며
집에서 충분히 휴식 취하기



38℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우
콜센터(☎1339, 지역번호+120),
관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시
마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



국내 코로나19 유행지역에서는
외출, 타지역 방문을 자제하고
격리자는 의료인, 방역당국의
지시 철저히 따르기

* 코로나바이러스감염증-19 예방수칙 2020. 2. 25. 질병관리본부

발행일: 2020. 2. 25

시민이 주인인 제주특별자치도

요일별·종류별

재활용품은 이렇게 배출해 주세요!

배출시간: 오후 3시 부터 다음날 새벽 4시 까지

※음식물쓰레기 종량제(RFD)는 24시간 배출가능합니다.

월 플라스틱
(PET병 등)



화 종이, 불연성
(유리, 연탄재, 자갈, 거울 등)



수 플라스틱
(PET병 등)



목 종이, 비닐
(라면 과자봉지 등)



금 플라스틱
(PET병 등)



토 종이, 불연성
(유리, 연탄재, 자갈, 거울 등)



일 플라스틱, 비닐
(PET병 등)(라면 과자봉지 등)



매일배출
스티로폼, 병류, 캔, 고철류
원색종량제 쓰레기 봉투, 음식물 쓰레기



가정내 음식물쓰레기는
반드시 전용 종량제에
배출해 주세요



투명 페트병
별도배출 시범사업

음료와 생수에 사용되었던 투명 페트병은 재활용도움센터
투명 페트병 전용수거함으로 배출해 주세요!



공동주택

잘가라
수입페트병
반갑다
우리페트병



음료와 생수에
사용된 투명 페트병
분리배출법

내용물은
깨끗이 씻고
라벨은
채 제거하기

피크트리고
와~익 두들기기

페트병 배출함에
배출하기



환경부

한국순환자원
공통지원센터

제주특별자치도

제주특별자치도

제주특별자치도