

# 일도2동의 꿈

- 발행처 : 일도2동주민자치위원회
- 발행인 : 김두경 ■ 편집인 : 임일순
- 발행일 : 2020년 10월 1일
- 편집디자인 : 제주출판인쇄공사 ■ 인쇄 : 고려인쇄
- (우) 63272 제주특별자치도 제주시 고마로 28(일도2동)
- 전화 : (064)728-1529 ■ 팩스 : (064)723-0823

힘들다 잊고  
웃음 풍년 추석

올 한해 전 세계를 초토화시킨 코로나19  
비대면 사회와 집콕을 요구하는 정부  
세 번의 강력한 태풍 버습  
쌓이는 스트레스와 삶의 압박감.

높아만 가는 하늘과 살피는 말들  
망운지정(望雲之情)을 유도하는 사회 속에  
맞아한 민족 최대의 명절 한가위.

삶이 우리를 힘들게 하여도  
오늘만 갈아타  
한가위만 갈아타.

일도2동민 모두의 건강과  
행복을 기원합니다.

일도2동주민자치위원회  
위원장 김두경의 위원 일동.

## 동장인사말

소통 · 공감 · 혁신으로 행복하고 따뜻한 일도2동을 만들겠습니다.



홍 성 철  
일도2동장

동민여러분! 안녕하십니까?  
올 8월 21일자로 일도2동장  
으로 임명된 홍성철입니다.

계절이 바뀌어 어느덧 가을  
이 되었습니다. 코로나로 인해  
서 일상의 모든 것이 바뀌어 많  
이 힘드실 줄로 압니다.

특히, 고마로(馬)문화축제, 동민체육대회, 주민자치  
프로그램 등 모든 행사들이 코로나19로 인해 취소되어  
많은 아쉬움이 남습니다. 힘드시겠지만 서로 조심하고  
격려하며 이 어려움을 헤쳐 나갔으면 좋겠습니다.

우리 일도2동은 쾌적하고 안락한 주택지 및 아파트  
밀집지역으로 전형적인 주거지역이면서 또한, 도심속의

상권으로는 고마로(일도 지구)상권과 국수문화거리 등  
이 있고, 신산공원, 문화진흥원, 민속 자연사박물관, 제  
주영상미디어센터 등이 있어 시민문화 생활권의 중심지  
이기도 합니다.

공원, 문화 공간 조성 등 시민 생활여건 개선과 지역  
상권 활성화를 통해 살맛나고 살기 좋은 일도2동을 만들  
기 위해서 지속적인 관심과 노력이 필요하다고 봅니다.

소통 · 공감 · 혁신으로 동민이 행복하고 따뜻한 일도  
2동을 만드는데 작은 것부터 경청하며, 동민과 함께 더  
나은 희망을 향하여 최선을 다하도록 노력하겠습니다.

일도2동주민센터는 동민 여러분의 작은 의견도 소  
중히 여기는 열린 공간으로서, 유익하고 다양한 정보를  
제공하는 정보의 샘 역할을 다해 나갈 것이며, 동민 여

러분들의 사랑방이 되도록 직원 모두가 최선의 노력을  
다하겠습니다.

동민여러분과 각 자생단체 회원님 여러분께서도 동정  
발전에 적극적인 협조를 당부 드립니다.

코로나19 확진자 소식이 연일 계속되고 있습니다.  
외출자제로 답답하시고 불안감도 커져가는 시기입니다.  
어려운 시기 따뜻한 마음으로 서로를 격려하며 마스크  
착용과 손 소독, 모임 자제 등 개인위생을 준수하여 어  
려운 시기 모두 한마음 한뜻으로 이번 위기를 잘 이겨냈  
으면 합니다.

동민 여러분! 여러분의 가정에 건강과 행운이 가득 하  
시길 기원 드립니다. 감사합니다.

## 지면소개

- 1면 \_ 추석인사 / 동장인사말\_소통·공감·혁신으로 행복하고 따뜻한 일도2동을 만들겠습니다. • 홍성철  
2면 \_ 기고\_일도2동 주민센터. 행복주택 착공 • 김두경 / 기고\_청소년 흡연 그냥 둘 일 아니다 • 고광언  
3면 \_ 오피니언\_지치경찰, 거듭나기 위한 재검검을 • 양길현 / 제주의 역사\_문화유적을 찾아서\_동성(東城)-돌하르방-신선길(IV) • 문영택  
4면 \_ 문화에 빠지다 / 건강상식\_젊은 뇌만드는 '뇌운동법' 5가지 • 김동근 / 들꽃 • 고재민  
5면 \_ 관내초등학교이모저모 6면 \_ 사람과사람들 / 기고\_코로나19로 멈춰버린 주민자치프로그램 • 강경표 7면 \_ 알림 / 홍보 8면 \_ 알림 / 홍보



## 기 고

## 일도2동 주민센터. 행복주택 착공



김 두 경

일도2동주민자치위원장

추석 연휴가 끝나면 주민센터의 업무편리와 사회약자의 주거 및 사회적 비용을 절감하고, 지역 경제와 주변 상권의 활성화를 유도하기 위한 주민센터·행복주택 착공이 시작된다.

2018. 12. 사업계획이 승인 완료되고 6차례의 주민설명회와 교통시설 심의 및 사업계획변경 승인을 거쳐 최대한 주민들의 건의를 듣는 시간을 갖고, 요구사항을 충족하려 노력한 제주특별자치도와 LH 관계자 여러분에게 심심한 감사의 말씀을 드린다.

그러나 6회의 주민설명회 자리를 지켜본 입장에서 몇 가지 아쉬움은 남는다.

원래 주민센터·행복주택추진위원회가 주민센터·행복주택 건설 관련 모든 일에 솔선수범했어야 했으나, 시작만 하고도 마법 꼬리 자르듯 나몰라라 한 것이 하나이고, 주민자치위원회에서 설계검토위원회를 만들어 설계도면 상의 여러 문제에 대하여 설계전문가의 의견을 제시했으나, 몇 가지를 제외한 설계도면의 변경이 없음이 돌이켜, 법적으로 문제가 없다하나 주민센터·행복주택공사 전후의 주변 지역민의 아픔을 풀어주지 못함이 셋이다.

세 번째 문제점에서 주민센터·행복주택이 들어서면 3면이 10층 건물로 둘러 쌓이는 좁은 골목길의 건물 3채가 있다

억울한 마음을 호소하는 주택들을 확인한 결과 도로를 접한 주택 2채는 그런대로 참고 산다고 해도, 골목 끝 주택은 조망권, 일조권 등이 법적으로 문제가 없고 어떤 보상이 따른다 해도 인간적으로 참고 살기에는 가슴의 불화를 이기기 어려울 것 같다.

행정이나 시공사에서 집주인의 아픔을 조금은 이해해야 할 것이다.

또 하나는 주민센터·행복주택공사 중의 주변 주차장 확보에 대한 것이다.

주민센터 주차장을 개인 주차장처럼 이용해 온 주변 차주들의 개인적인 문제이지만, 일시에 50여대의 차량이 주민센터 주차장에서 도로로 나오면 주변 이면도로들이 어떻게 될 것인가에 대한 행정의 무감각이 문제이다.

제주시농협 주차장 야간이용이나, 삼성로가 제법 넓고 차량통행이 많지 않음을 고려하여 야간 갓길 주차를 허용하는 것을 고려해 볼 수도 있었을 것이다.

주민설명회 때마다 나온 의견이 마지막 설명회에서도 아무런 답이 나오지 않은 것은 행정의 무사안일을 벗어난 지 무유기이다.

좀 더 주민을 생각하는 세심한 행정을 기대해 본다.

그 외, 일도2동민을 위한 청사건립에 있어서 장기간의 소음과 불편에 대한 주변 건물주들의 어떤 보상요구는 적절치 않아 보인다.

주민센터·행복주택이 완공되면 250여대의 주차장 확보로 주변 차주들의 주차편리와 행정업무의 편리 및 주민 전체를 위한 넓은 공간의 확보 등으로 지역민 모두의 편리와 이익이 확보되는 청사 건설에 개인의 불편과 이익을 주장하는 것은 보기가 민망하다.

제주도와 LH에서도 주민자치위원회와 지역민의 요구사항을 최대한 수용하여 주차장도 처음의 배로 확보했고, 교통심의를 통하여 2곳에서 U턴을 할 수 있도록 함으로서 주민센터·행복주택 완공 후에도 주변도로의 교통 혼잡 방지를 위한 노력을 했고, 설계검토위원회의 도면변경 요구의견에 대하여 최대한 노력했음을 인정하자.

마지막 설명회에서는 시공사가 직접 나와서 소음·분진 및 진동 방지에 있어서 11가지의 대책을 제시·설명하며, 일반 건축물의 법적 허가 요소의 2배 이상의 준비와 시설로 공사기간 중 지역민들에게 최소한의 피해만 가도록 최대한 노력 하겠다 했으니 믿어볼 일이다.

이제 활은 시위를 떠났으니 정확하게 과거에 맞기를 기대해 본다.



## 기 고

## 청소년 흡연 그냥 둘 일 아니다



고 광 언

한국마약범죄학회 제주회장  
중독전문가

어른들도 끊기 힘들다는 담배에 청소년들이 무방비로 노출되어 있어 대책 마련이 시급하다. 중·고등학생뿐만 아니라 초등학생들까지도 흡연경험이 있다는 설문조사 결과가 나올 정도로 국내 흡연연구가 저연령화되어가고 있다. 그렇다면 왜 이렇게 청소년, 심지어 초등학생들까지 담배의 유혹에 쉽게 빠져들고 있는가에 대한 심도 있는 연구가 필요한 시점이다.

청소년들이 흡연을 하는 이유야 여러 가지가 있겠지만 전문가들은 그중 가장 중요한 원인으로 가정에서의 부모교육에 한계를 드러냈다는 점을 손꼽는 데 주저하지 않는다. 맞벌이 가정의 자녀들은 학교에서의 일과를 마치고 집으로 돌아가도 집 안에서 간섭하고 지도해 줄 사람이 아무도 없다는 사실이 청소년들을 집 밖으로 이끌고 호기심과 유혹에서 벗어나지 못하게 하는 현실이라는 것이다.

청소년의 흡연은 인체의 세포나 조직, 장기 등이 성숙되지 않은 상태에서 담배가 지닌 니코틴, 타르 등 독성분과 접촉하게 되어 성인들보다 정신적, 육체적 피해가 더 심각

한 수준에 이르게 된다.

흡연시작 연령이 어릴수록 그 피해는 더 크다. 20세 이후에 흡연을 시작할 경우는 비흡연자보다 수명이 9년 단축되고 폐암 발병률이 6배나 더 높으며, 2명 중 1명의 사망원인이 되며, 16세 이전에 흡연을 시작하면 수명은 15년 단축되고 폐암 발생은 18배 높으며 3명 중 2명의 사망원인이 된다는 연구결과도 보고되고 있다.

또한 한창 공부할 나이에 기억력과 집중력이 떨어져 학업능력이 감소하고 청소년 우울증의 원인이 되기도 하며 니코틴 성분이 성장호르몬의 분비를 방해하여 키도 잘 자라지 않는다. 특히 나이가 어릴수록 담배에 쉽게 중독되고 흡연기간이 길어져 건강상의 문제가 자주 발생하게 된다.

흡연은 우리 청소년들이 쉽게 접할 수 있는 탈선행위이지만, 아마 흡연하는 청소년들의 부모들은 '절마 내 자식이 그럴까?' 라는 의심조차 하기 싫을 것이다. 그러나 자녀들에 대한 맹목적인 믿음과 무관심이 결국은 우리 청소년들을 담배라는 마약의 소굴에 점차 빠져들게 한다는 차원에서 더욱 주의를 기울여 자녀들에 대한 엄격하고 객관적인 평가가 필요할 것 같다.

특히 흡연을 하고 있는 부모가 있다면 자신부터 금연하

는 모습을 보여주어 자녀들이 담배에 접근하는 것을 막도록 해야 한다. 비록 어른들은 담배가 이렇게까지 해로운 줄 모르고 시작해 어느새 담배에 중독되어 버렸지만 지금이라도 담배를 끊으려고 노력한다는 것을 보여준다면 상당수의 청소년들도 느끼는 바가 있을 것이다.

또한 청소년들이 담배를 피우는 것을 목격했을 때는 무조건 꾸중을 하지 말고 어떻게 해서 담배를 피우게 되었는지 등에 대하여 이야기를 나누고 흡연을 해서는 안 되는 이유를 자세히 알려주어야 한다. 흡연이 청소년들에게만 해로운 것이 아니라 성인들에게도 똑같이 해롭다는 사실을 잘 설명해주고, 어른을 닮고 싶어 하는 그들의 호기심을 건전하게 충족시킬 수 있는 대안까지 제시하면 더 좋겠다.

따라서 금연 교육은 학생 중심으로 행해져야 하지만 부모와 형제자매를 대상으로 동시에 이루어지도록 하고 특히 또래끼리의 프로그램을 다방면으로 활용하여 모두가 함께 건전한 청소년기 주변 환경을 이룩하여야 한다.

흔히 아이들을 어른의 거울이라고도 하고 미래의 희망이라고도 말한다. 미래 세상을 밝게 비추어 갈 우리 아이들이 그 자신부터 깨끗한 모습을 간직할 수 있도록 모두 함께 고민을 모아야 할 때가 아닌가 싶다.



오피니언

## 자치경찰, 거듭나기 위한 재점검을

최근 자치경찰이 쟁점이 되고 있다. 경찰개혁의 하나로써 자치경찰의 전국화 입법 논의가 제기되고 있기 때문이다. 특히 제주에서는 지난 15년간 제주특별자치도만이 갖고 있던 제주형 자치경찰제의 잇점이 오히려 사라지는 건 아닌지 하는 의구심이 논쟁을 뜨겁게 하고 있다.

돌이켜보면 한 때 자치경찰은 미래지향적인 경찰상의 하나였다. 왜냐하면 우리에게 익숙한 경찰의 상은 고도로 중앙집중화된 권력기관으로서 획일성과 경직성의 대명사처럼 보였는데, 자치경찰이 분권화와 현장밀착형 행정의 본보기로서 작용하리라 기대했기 때문이다. 오죽하면 제주가 시·군 자치를 반납할 때 노무현 정부가 특별자치의 일환으로 선물처럼 준 것 중의 하나가 제주형 자치경찰이었는가.

제주특별자치도는 이름만 길뿐, 무어 특별한 게 별로 없어 보인다. 그래서 문득 문득 노무현정부가 제주도에 그 의도와 관계없이 결과적으로는 사기를 친 게 아닌

지 하는 생각이 들기도 한다. 왜냐하면 대한민국의 수도인 서울특별시, 행정수도를 자임하는 세종특별자치시와 어깨를 나란히 할 정도의 그 무엇이 제주특별자치도에 있는지, 필자는 아무리 눈을 찌어도 찾아볼 수 없기 때문이다.

제주자치경찰제를 존속시켜 달라고 애원하는 원희룡 도지사와 제주경찰서, 제주특별자치도연합청년회 등 시민사회단체의 외침을 들어면서, 큰 공감대 없는 이유가 무얼까. 차라리 다른 시·도 광역단체들과 똑같은 자격으로 시·군 기초자치도 허용되는 15년 전으로 돌아가겠다고 정부에 요구하는 게, 제주도민의 자존심을 지키는 게 아닐까 하는 안타까움이 크다. 실제 특별자치란 제주국제자유도시를 완성하는 데 요청되는 행정 효율성의 한 방편으로 중앙정부가 제주에 밀어부친 위로부터의 조치일 뿐이다. 그건 풀뿌리 민주성과는 거리가 멀고 특별성도 별로 없는 제왕적 제주도청의 위상 강화로 전개되고 있음을 우리는 안다.

15년의 특별자치 경험을 통해 얻게 된 교훈은 시·군 기초자치 폐지 방식의 특별자치 행정체제를 원점에서 재점검해야 해야 한다는 것이다. 그리고 그 연장선 상에서 제주형 자치경찰 문제가 논의되고 재점검 되어야 한다는 생각이다. 자치경찰의 도입 정도가 아니라 제주를 의회수도로 격상시키는 담대함으로 제주특별자치가 자리하게 해야 한다는 것이다.

기실 필자는 제주형 자치경찰제를 더 지속시켜 나가야 할지 여부는 큰 관심이 없다. 시·군 기초자치도 못하면서 무어 자치경찰제 시행 여부를 놓고 특별자치의 훼손이니 하면서 새삼스레 분권자치 공방을 펼 의사는 더 더욱 없다. 오히려 자치경찰의 전국화에 대한 국민적 관심을 계기로 제주형 특별자치 전반에 대해 제주 시민사회 곳곳에서 격론이 일어났으면 하는 바람이다.



양길현  
제주대학교 교수

## 제주의 역사 · 문화유적을 찾아서...

### 동성(東城) · 돌하르방 · 신선길(IV)

#### 2) 동성(東城)을 쌓은 까닭은



제주성벽

조선시대 초기 제주의 주성은 산지천 서안에서 병문천 동안에 형성되어 있었다. 제주에 고성(古城)이 처음 언제 지어졌는지에 대한 기록은 찾기가 어렵다. 그러나 여러 상황을 종합해 보면 탐라국시대부터 고성(古城)이 있었다는 추정이 가능하다.

조선시대 초의 주성에 관하여 '제주읍성'은 돌로 쌓은 성으로 둘레가 4,394척이며 높이가 11척(石築周四千三百九十四尺 高一尺)이고, '성내에는 솟는 물이 없고 성 남쪽에 큰 돌 아래 큰 구멍에서 물이 솟아나는데 가락못(嘉樂泉)이라 했으며 깊이는 1장(10척, 3미터)이다. 따로 증성을 쌓아 성중 사람들이 물을 떠 마실 수 있도록 했다.'는 기록도 보인다.

따라서 이때까지도 제주성은 산지천 서쪽으로 형성되어 있었다. 1653년 발간된 이원진의 '탐라지'에는, 가락천에 중성(重城)을 쌓아 성내 사람들이 물을 이용할 수 있도록 했다는 기록도 있다. 그 뒤 제주성은 확장하게 되는데, 이때가 1565년 괘를 목사 재임시이다. '탐라지' 등에는 '성 안에는 물이 없고 성 밖에 가락못이 있어 따로 겹성을 쌓아 성 안 사람들이 (물을) 길러 사용하였다. 가정(嘉靖) 을축년(1555) 괘를 목사 때 성담을 둘러 동성을 쌓아

가락못물이 성 안에 들어오게 되었으며 또 산저물(山底泉)도 있다.'고 기록하고 있다. 또한 '제주읍성은 돌로 쌓았으며 길이가 5,489척, 높이 11척이며, 격대 27개, 타철 404개로 되어 있다. 동·서·남 3문과 남·북 수구에 2문이 있다. 본래 대촌(大村)으로 삼성(三姓)이 살던 곳이다.'라는 기록으로 보아, 당시의 성은 지금의 북성교(北城橋) 동안(東岸)으로부터 시작하여 기상청, 동문파출소, 운주당 남쪽, 소래기동산을 거쳐 남수각 동안으로 이어진 성곽이었다고 추정된다.

제주성은 1925년 제주항 축항공사가 시작되면서 헐리기 시작했다. 동성이 가장 늦게 헐렸는데, 일제강점기 말에도 남아 있다가 해방 이후 산업화를 거치며 완전히 파괴되었다. 1960년대 후반 이후의 노인들 기억 속에는 또렷이 남아 있는 성이라고 할 수 있다.

#### 3) 동성(東城)과 을묘왜변



동성(東城)이 생겨난 배경에는 여러 이유가 있으나, 직접적인 동기는 을묘왜변 때문이었다. 제주도를 왜구의 본거지로 삼으려는 데에서 비롯된 을묘왜변 초기의 상황을 들여다보자. 1555년 전라도의 영암, 강진, 달랑 등을 침범했다가 조선군의 반격으로 쫓겨난 왜구들은, 그 해 6월 제주성을 공격하려 물려왔다. 40여 척의 선단으로 화북포에 상륙한 왜구 1천여 명은 제주성을 포위하고 공격을 감행했다. 을묘왜변 시 왜군은 지금의 동문로터리와 사라

봉 사이에 있는 높은 언덕에 진을 치고, 제주성안을 내려다보면서 공격했다. 이런 지형지물을 이용한 왜군의 기습 공격으로 초기에는 관군이 상당한 열세에 처했다. 당시의 제주목사 김수문은 이러한 상황을 역이용하는 책략을 발휘하는데, 읍성을 방어하면서 별동대 70명을 조직하여 정면 돌파를 시도했다. 이 작전이 적중하여 왜선 9척을 빼앗고, 수백 명의 적을 사살하는 승리를 거두었다. 전투 3일째 되던 날, 정로위 김직손 등 병사 70명으로 편성된 특공대가 남수각에 포진하고 있던 왜구들을 역공하였던 것이다. 이 전투에서 김성조·이희준·문시봉·김몽근 등의 맹활약으로 적진이 무너지기 시작하였으며, 때를 놓치지 않고 일제히 총공격을 감행하여 크게 승리하였다. 이 전투에서 왜적은 엄청난 타격과 피해를 입고 물러났다. 을묘왜변에서 아군은 많은 전과를 거두고 크게 승리하였지만 반면 취약점들이 드러났다. 적이 제주성을 포위하였을 때 제주성 내부는 저지대인데 반하여, 성 동쪽은 높은 구릉으로 둘러싸여 성내가 완전히 적에게 노출된다는 점이었다. 다른 하나는 거의 모든 샘이 성 밖 산지천 유역에 있어 장기전일 때는 성내 사람들이 식수문제로 곤란을 겪게 된다는 점이었다. 이러한 영향으로 주성의 확장이 불가피하다고 판단한 괘를 목사는 을묘왜변 10년 뒤인 1565년 제주성을 동쪽으로 확장하여 동성(東城)을 쌓았던 것이다. (계속)



문영택  
사단법인 질토래비 이사장



# 문화에 빠지다

## 문화예술진흥원

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

### 전국시노 가사가곡 경향대회

• 일시: 2020. 10. 08 09:00 • 관람료: 비대면  
• 장소: 소극장 • 문의: 010-6648-1269

### 제주원도오케스트라 제3회 정기연주회

• 일시: 2020. 10. 10 19:30 • 관람료: 비대면  
• 장소: 대극장 • 문의: 010-3222-8378

### 제30회 탐라합창제

• 일시: 2020. 10. 16 ~ 17 14:00 • 관람료: 비대면  
• 장소: 대, 소극장 • 문의: 010-8662-9028

### 제2회 제주생소품 상상물 정기연주회

• 일시: 2020. 10. 18 16:00 • 관람료: 비대면  
• 장소: 대극장 • 문의: 010-9660-3290

### 제5회 제주 더불어놀다 연극제

• 일시: 2020. 10. 20 ~ 25 19:30 • 관람료: 비대면  
• 장소: 소극장 • 문의: 064-728-2714

### 제라한싱어즈 제6회 정기연주회

• 일시: 2020. 10. 25 18:00 • 관람료: 비대면  
• 장소: 대극장 • 문의: 010-2696-9919

### 2020 제주전국국악대전

• 일시: 2020. 10. 31 ~ 11. 01 10:30 • 관람료: 비대면  
• 장소: 대극장 • 문의: 064-759-3888

### 한글문화관전시

• 일시: 2020. 10. 09 ~ 15 • 관람료: 무료  
• 장소: 제1, 2, 3전시실 • 문의: 064-710-7633

### 2020 서예문화축전

• 일시: 2020. 10. 17 ~ 22 • 관람료: 무료  
• 장소: 제1, 2, 3전시실 • 문의: 064-710-7633

### 김영란 개인전

• 일시: 2020. 10. 24 ~ 29 • 관람료: 무료  
• 장소: 제1전시실 • 문의: 064-710-7633

### 제6회 창작공동체 우리 정기전

• 일시: 2020. 10. 24 ~ 29 • 관람료: 무료  
• 장소: 제2전시실 • 문의: 064-710-7633

### 제9회 한연회 서예작품전

• 일시: 2020. 10. 24 ~ 29 • 관람료: 무료  
• 장소: 제3전시실 • 문의: 064-710-7633

## 제주 민속자연사박물관

### 제144회 특별전

# 제주광어展

Olive Flounder  
廣魚

### 제44회 특별전 제주광어展

• 일시: 2020. 06. 18 ~ 11. 29 • 장소: 수놓음관 특별전시실 • 문의: 064-710-7693, 710-7691

## 젊은 뇌 만드는 '뇌 운동법' 5가지

### 건/강/상/식

김동근/주인자치위원

#### ◇손운동

손을 다양한 방법으로 움직이면 뇌 회로가 광범위하게 활성화된다. 특히 평소에 잘 쓰지 않던 손을 사용하면 반대쪽 뇌를 자극할 수 있다.

#### ◇스트레칭

스트레칭은 뇌와 몸을 연결하는 신경을 재정비하는 과정이다. 뇌 관리의 기본이다. 평소 사용하지 않는 근육을 펴거나 신체를 뒤트듯 것만으로도 뇌에 자극이 가해져 뇌 기능이 향상된다.

#### ◇뇌파 진동

고개를 좌우로 움직이는 단순한 동작이 목과 어깨 근육을 이완시켜 뇌로 가는 혈액순

나이가 들면 근육량이 점점 줄어, 꼭 운동을 하라고 한다. 뇌도 마찬가지다. 나이 들수록 뇌도 운동이 필요하다.

뇌 운동이라고 하면 흔히 머리를 쓰는 바둑, 장기, 계산 같은 것을 떠올린다. 하지만 신체 움직임도 중요하다. 신체 움직임은 신경 세포망의 생성을 유도하기 때문에 뇌 기능을 전반적으로 향상시킨다.

다음은 대표적인 뇌 건강 운동법이다.

환을 개선해준다. 또, 뇌척수액의 순환을 통해 뇌 노폐물 제거에도 도움 된다.

#### ◇신체 운동

걷는 운동을 통해 발바닥의 감각을 발달시키면 균형 감각뿐 아니라 소뇌 기능이 발달해 인지력이 향상된다. 근력을 키우는 것도 중요하다. 전반적인 인지력을 높이는 데 도움이 된다.

#### ◇명상

노 노화는 일반적으로 전두엽 피질이 얇아지는 양상을 보인다. 명상은 노화에 따른 전두엽 피질 감소를 막아준다.

참고서적=기적의 뇌 건강 운동법(비타북스 펴)  
출처: 한희준 헬스조선 기사

## 꽃

사진 / 고재민  
주인자치위원



구상나무



애기사과



산딸나무



백당나무



가막살나무



목련



# 관내 학교 이모저모

## 인화초등학교

### 2020학년도 제2기 전교학생자치회 회장단 선거



인화초등학교(교장 김혜란)는 8월 12일(수요일) 4~6학년을 대상으로 2020학년도 제2기 전교어린이회 회장, 부회장 선거를 각 교실에서 실시하였다. 이번 선거는 회장후보에 6학년 5명, 남자 부회장 후보에 2명, 여자 부회장 후보에 5명의 학생이 각각 후보로 올랐다. 개표 결과 회장에는 6학년 이예진 학생, 남자 부회장에는 변석우 학생, 여자 부회장에는 임효주 학생이 당선되었다. 이번에 실시된 전교어린이회 회장·부회장 선거를 통해 민주주의와 선거의 의미를 되새겨보고 직접 학생들이 학교를 위한 대표 선출에 참여해보는 뜻깊은 기회를 가졌다. 새로 당선된 제2기 회장, 부회장들을 축하하며 앞으로 전교생을 대표하여 학교를 위해 열심히 일해주시기를 기대해본다.

### 저경력교사 동아리 연수 실시



인화초등학교(교장 김혜란) 9월 24일(목) 저경력교사를 대상으로 교사 동아리연수를 실시하였다. '미덕의 언어로 다가가기'라는 주제로 진행된 이번 버츠프로젝트는 교사들이 '미덕의 언어로 말하는 법, 버츠프로젝트 활용법' 등을 익혀 요즘 코로나로 인하여 힘들어 하는 학생들이 보다 따뜻하고 의미있는 학교생활을 지원하기 위하여 실시되었다. 연수 참가 교사들은 "연수에서 배운 활동들을 학생들에게 적용하며 학생 스스로 삶에서 미덕을 찾아내고 52가지 덕목을 중심으로 학생에게 사랑의 에너지를 주는 활동을 통해 긍정적 학급경영에 도움을 줄 수 있는 소중한 시간이었다."고 했다.

## 동광초등학교

### 꿈그릴樂 발대식



동광초등학교(학교장 김지혜)에서는 09월 10일 오후 1시 30분부터 2시 30분까지 책놀이터 구축 운영 세부 추진 계획을 정하기 위한 회의 및 꿈그릴樂 발대식이 진행되었다. 발대식에는 교직원 14명에 학부모위원 1명, 외부위원 4(5명이나 1명 불참)명 총 19명이 참석하였고, 외부위원으로는 건축사무소 에이루트 강정운 대표, 디자인 칼리아 홍종덕 대표, 디자인 칼리아 손영재 실장, 디자인 꿈을 찾다 윤종 대표가 참석하였다. 발대식 및 회의 내용은 신축되는 책놀이터 공간 활용 방법에 대한 논의와 체인지 메이커 부 자율 동아리의 운영방향에 대해 논의하였다. 또한 체인지 메이커 부 내에 그릴樂, 만들樂, 바즐樂 팀으로 나누어져 팀 간 운영 계획에 대한 회의가 이루어졌다.

## 일도초등학교

### 2학년 '소중한 몸과 마음을 서로서로 존중해요' 인형극 관람



일도초등학교(교장 고종희)는 9월 4일(금)에 2학년을 대상으로 굿네이버스에서 실시하는 성폭력예방 인형극 '소중한 몸과 마음을 서로서로 존중해요'를 관람하였다. 이번 공연은 학생들이 경계존중교육을 바탕으로 성폭력 예방을 위한 안전원칙을 일상에서 실천하도록 돕고, 성폭력 위험상황을 인지 및 대처하는 방법을 습득하기 위해 실시하였다. 이번 교육을 통해 학생들은 신체, 정서, 물리, 언어적 영역을 함부로 침해하지 않기와 성폭력 위험상황에서 어떻게 대처해야 하는지를 알고 실천할 수 있는 계기가 되었다.

### 일도초 신나는 주말체육학교로 건강한 체력을 키워요



일도초등학교(교장 고종희)는 9월 19일(토)부터 매주 토요일마다 1~6학년을 대상으로 비만예방 및 학생 체력 강화를 위하여 신나는 주말체육학교, 토요일프로그램을 운영한다. 제주시 체육회 주관으로 운영되는 신나는 주말체육학교 활동은 1~6학년 대상으로 11:00~ 13:00까지 체육관에서 학교운동부지도자를 활용한 교육활동이 이루어지고 있다. 이와 같은 주말 프로그램을 통하여 건강한 생활습관을 형성하고 자율적인 스포츠 활동으로 밝고 건강한 학교풍토가 조성될 것이다.

### 안전하고 즐거운 등하굣길을 위한 통학로 조성



동광초등학교(학교장 김지혜)에서는 9월28일(월) 새롭게 조성한 통학로를 이용하여 안전하고 즐거운 등하굣길 실시 첫 날을 맞이하였다. 그동안 교내 통학로가 주차장 내에 있으면서 차도와 분리 되지 않아 교통안전사고 위험이 도사리고 있었다. 이에 대한 대책으로 학생들이 안전하게 통학할 수 있는 안전통학로를 조성하기 위해 9월18일(금)부터 열흘 간 본관 앞 통학로 조성 공사를 진행하였다. 앞으로 본교 학생들은 새롭게 조성한 통학로를 이용하여 안전하고 즐거운 등하굣길을 맞이할 수 있을 것이라 기대한다.



## 사 / 람 / 과 / 사 / 람 / 들

## 추석맞이 범시민 대청결운동 전개



일도2동 주민센터(동장 홍성철)에서는 2020. 9. 23. (수) 주민자치위원회 등 자생단체 회원과 지역주민, 직원 등 80여 명이 참여한 가운데 그린쉼터에서 추석맞이 대청결운동을 전개하였다.

## 일도2동 주민자치위원회 방역 활동



주민자치위원회(위원장 김두경)에서는 2020. 9. 28(월) 일도2동 관내 버스정류소 36개소를 3개팀으로 나누어 코로나19 방역활동을 전개하였다.

## 일도2동 자생단체 코로나 19 방역 활동



동장협의회(회장 고평언), 바르게살기운동일도2동위원회(위원장 강찬중), 자율방재단(단장 오영진) 등 관내 자생단체들이 요일별로 나누어 관내 공공시설, 버스정류소 등에 방역활동을 실시하였다.

일도2동 장애인지원협의회  
저소득 장애인가구에 돼지고기 전달

장애인지원협의회(회장 이순실)에서는 2020. 8. 28. (금) 코로나19로 인해 외부활동이 제한된 관내 저소득 장애인 가구를 대상으로 돼지고기 1박스씩 총 15박스를 전달하였다.

## 기고

코로나19로 멈춰버린  
주민자치프로그램.

우리나라를 비롯한 전 세계는 지금 코로나19라는 공공의 적과 전례 없는 사태를 벌이고 있다. 아시다시피 현재 214개 국가에서 2,900만이 넘는 확진자와 93만 명이 넘는 사망자가 발생하였다. 1918년 스페인 독감 이후 한 세기 만에 찾아온 무서운 역병에 전 세계가 신음을 하고 있다.

최근 우리나라도 확진자 수가 줄어들면서 안정화 단계로 접어들고 싶었는데, 8. 15 광화문 도심집회 이후에 재유행이 되면서 많은 확진자와 사망자수가 늘고 있어 많은 걱정과 우려를 낳고 있다.

앞선데 덮친격으로 제8호 태풍 바비를 시작으로 마이삭, 하이선이 2주에 걸쳐 연이어 한반도를 관통하며 우리나라에 많은 피해를 주면서 코로나19로 힘든 몸과 마음을 더욱 힘들게 하고 있다. 평상시라면 무더위가 가고 곡식과 과일의 수확의 기쁨과 함께 우리나라 고유의 명절인 추석을 손꼽아 기다리게 하는 때이다.

그러나, 최근 힘든 국가 재난사태가 초래되었고, 서울·경기지역 집단 밀집 지역을 중심으로 확진자가 증가하여 사회적 거리두기가 2.5단계까지 상향되면서 참으로 참담하고 답답하고 또 두렵다. 민주주의 국가!! 자극히 상식적이고 깨어있는 민주시민의 노력으로 이 고비를 넘겨야 한다. 지금은 국민 스스로가 방역전문가가 되는 것이 최선이다.

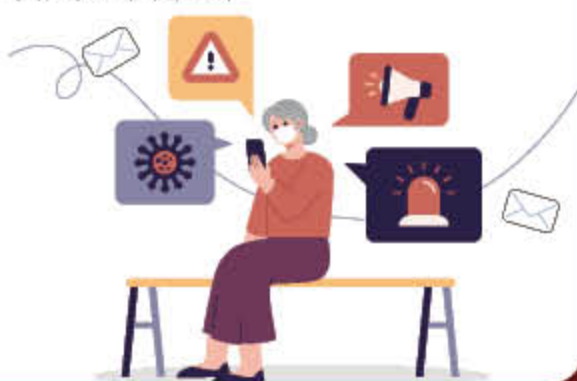
코로나19는 우리의 일상을 많이 바꿔 놓았다. 예년 같으면 우리동에서도 주민자치프로그램으로 활기가 넘쳐 흐르고 있어야 하는 시기이다. 작년 일도2동주민자치센터에서는 주민편의를 위한 시설을 갖추고 프로그램 운영도 더욱 다양화해서 문화, 교양, 지역복지 프로그램을 포함한 20여개의 문화프로그램 및 특화프로그램을 활발하게 운영하였고 수강생 숫자도 점차 증가하여 많은 동민들로부터 큰 호응을 얻었다.

최근에도 많은 동민들로부터 프로그램 수강이 언제부터 시작되는지를 묻는 전화가 자주 온다. 내년에는 코로나19가 진정되어 많은 동민이 프로그램에 참여하여 함께 즐기고 어울려 행복지수가 높은 일도2동이 될 수 있기를 기대해 본다.



강 경 표

일도2동주민센터 주무관

「김만덕기념관」일도2동 주민센터에  
추석맞이 후원 물품 기부

김만덕기념관(관장 김상훈)에서는 2020. 9. 22. (화) 일도2동 지역사회보장협의체(위원장 한재림)와 일도2동 주민센터(동장 홍성철)를 통하여 관내 취약계층을 위해 추석맞이 사랑의 나눔쌀 백미 10kg 10포, 쌀국수 30개입 20박스, 삼다수 20묶음, 계란 20판, 휴지 등 후원 물품을 기부하였다.

일도2동적십자봉사회  
코로나19 어린이공원 방역 실시

일도2동적십자봉사회(회장 양정옥)에서는 9. 23. (수) 13:00부터 회원 20여명이 참여하여 관내 어린이공원 등에 대하여 코로나19 감염증 예방을 위하여 방역활동을 실시하였다.



# 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

- ✓ 종전단속대상 : 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

주변주차장 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

더불어 살기 좋은 일도2동 마을 만들기  
함께하는 행복, 변화하는 일도2동



# 불법 주·정차 여기는 절대 안됩니다!

불법 주·정차를 주민이 신고 요건에 맞추어 신고하면 단속공무원의 현장 출동 없이도 과태료를 부과하는 주민신고제를 운영합니다.



- ※ 신고(접수) 요건
  - ▶ 사진 자료 첨부
    - 1분 간격의 배경이 동일한 위치에서 촬영한 사진 2장 이상
    - 위반지역과 차량번호가 식별 가능하고 촬영시간이 표시되어야 함
    - 어린이 보호구역 신고는 반드시 사진 상 어린이 보호구역에 확인되어야 함
- ※ 신고방법 : 스마트폰 앱(행정안전부 민정신문고)
  - ▶ 과태료 부과 : 요건 구비 시 현장단속 없이 과태료 부과 처분



아직도 장농 속 인감을 찾고 계신가요?

관리하기 불편한 인감도장 대신  
편리하고 안전한 본인서명 하세요~

- 1 본인서명사실확인제도란?**  
인감증명서와 효력이 동일하여 본인이 직접 서명하고 기재된 내용을 행정기관이 확인해주는 제도입니다.
- 2 서명은 발급받을 때 마다 등록해야 하나요?**  
사전신고 필요없이 발급할 때 마다 본인이 서명만 하면 됩니다. 따라서 인감도장을 제작·신고·관리하는 불편이 없어졌습니다.
- 3 전국 어디서나 발급 받을 수 있습니다.**  
전국 시·군·구청 민원실 및 읍·면·동에서 신분증(주민등록증, 운전면허증 등)을 제출하고, 본인 확인 후 서명만하면 「본인서명사실확인서」를 발급받을 수 있습니다.
- 4 전자본인서명확인서도 발급 가능한가요?**  
2013. 8. 3. 부터 시행되어 인터넷 민원24([www.minwon.go.kr](http://www.minwon.go.kr))에서 편리하게 받을 수 있습니다.

Jeju 일도2동



