

제 31 호

- 발행처 : 아라종합사회복지관 • 발행인 : 조성태(아라종합사회복지관장)
- 발행일 : 2021년 9월 24일 • 디자인 : 디자인리더제주
- 편집국 : 이은주(편집국장), 김형훈(자문의원), 강유환(아라종합사회복지관)
- 기자단 : 마을기자 / 고영순, 김정련, 김정훈, 안정희, 홍애정
 학생기자 / 김규상, 김규하, 김경준, 김도형, 김준현, 변준혁,
 송연주, 오충환.
- 제 호 : 아람 최명자(아라동) 대한민국 미술대전 서예부문 초대작가
Tel. [064]702-4605

아라신문

<http://cafe.daum.net/ara-news>



물려받은 것을 오롯이

무더위와 코로나가 우리들을 집 생활로 바꿔놓았다. 식을 줄 몰랐던 더위는 태풍의 영향과 일찍 찾아온 가을장마로 물려갔는데 일주일 넘게 내리는 비 날씨의 참깨 수확에 영향을 끼쳤다.

옛 어른들의 말을 빌면 농사는 하늘과 농부가 함께 한다고 했다. 날씨가 따라 쥐야 풍년을 맞이하고 농부도 힘이 덜 든다는 뜻이다. 가정을 이루고 농사를 직업으로 삼아 지낸지 30여 년, 뒤돌아 보건데 과학문명이 발달하지 않았던 부모님 세대는 냉장고 대신 차가운 샘물에 수박을 담가 놓았고, 선풍기가 없던 시절 냇가에서 미역 감고 차가운 물로 등목 함으로 더위를 이겨 냈다.

소달구지 길도 넓다 여겼던 농로길, 먹거리를 자

급자족하고 이웃들과 나눠 먹고 힘든 일도 함께하는 수눌음 정신, 절약하는 조낭정신 등 우리의 기억에서 잊혀져 가는 미풍양속을 보전해서 자녀들에게 물려줄 수 있으면 하는 것이 나의 작은 소망이다.

시대 변천으로 우리 농촌도 소농에서 대농으로 물질 만능주의 시대가 되었지만, 큰 팽나무가 마을 어귀에 있고 고향을 떠났던 사람들도 다시 찾아오는 소박하고 어머니 품속 같은 고향의 모습만큼은 오래 간직되었으면 좋겠다. 웃어른을 공경하고 서로 돕고 후배들을 좋은 길로 이끌어 주었던 정신과 생활을 후손에게 고스란히 물려주는 중간 세대의 임무를 지켜나가려 한다.

고영순 기자

1. 근심도 털고 깨도 털고
2. 가을햇살처럼 빨갛게 익어가는 고추
3. 갖가지 농산물들 가지
4. very 맛있는 블루베리
5. 갈길이 머네
6. 푸른 하늘아래 감자밭

지면소개

- 1면_생활문화- 물려받은 것을 오롯이 2면_문화- 예석 김정훈 원장과 함께 읽는 명심보감 효행편/우리동네 영웅
3면_문화- 살아온 인생, 뭐가 있겠나/따뜻한 후원 감사합니다 4면_사회- 제주대학교 사거리 교통사고 이후/차량통행 이제는 편하게 해요/인도 위 잡초, 꾸준한 관리 필요
5면_문화- 남달라도 괜찮아「크루엘라」/위대하고 위험한 악 이야기/시작이 반이다 6면_기고- 편지쓰기 수상작/천천히 자라는 나무야/건강칼럼
7면_문화- 재활용가능자원 회수 통합 보상제/옛시인의 노래 제주어 버전/올림픽이 가져다 준 선물 8면_지역소식

예석 김정훈 원장과 함께 읽는 명심보감 효행편 ②

효도는 살아 계실 때만 하는 것이 아니다

자 왈 효 자 지 사 친 야 거 즉 치 기 경
 子曰『孝子之事親也에 居則致其敬하고
 양 즉 치 기 락 병 즉 치 기 우
 養則致其樂하고 病則致其憂하고
 상 즉 치 기 애 제 즉 치 기 엄
 喪則致其哀하고 祭則致其嚴이니라』

공자가 말했다. '효자가 부모님 섬길 때에는 다음과 같이 해야 한다. 평상시에는 공경을 다 해서 모시고, 음식을 공양해 올릴 때에는 즐겁게 드시도록 하고, 병시중을 들 때에는 진정으로 우려하고, 상례를 치를 때에는 애도를 다하고, 제사를 올릴 때에는 지극히 엄숙하게 모셔야 한다.'

사람이 동물과 다른 가장 중요한 요건이 바로 부모님에게 효도하는 것이다. 동물도 새끼를 낳고 본능적으로 키운다. 그러나 새끼는 어미에게 고마움을 갚을 줄 모른다. 사람만이 효성으로 부모님 은혜에 보

답할 수 있다. 동양에서 높이는 효도는 오랜 역사를 통해 터득한 생활의 지혜이며 윤리 도덕의 핵심이다. 동양의 빛나는 효도의 전통을 우리가 이어갔으면 좋겠다.

- 子曰(자왈)- 공자의 말. 《효경(孝經)》에 있다.
- 孝子之事親也(효자지사친야)- 효자의 어버이 섬김은, 혹은 효자가 부모를 모심에 있어서는
- 居(거) - 평상시에는
- 致其敬(치기경) - 공경을 다하다.
- 養(양) - 부모님을 봉양해 올릴 때에는
- 致其樂(치기락) - 즐거운 표정이나 태도로 부모님을 즐겁게 해 올린다.
- 病(병) - 병환에 걸리셨을 때에는
- 致其憂(치기우) - 근심하며 최선을 다하다.
- 喪(상) - 상례 때에는
- 哀(애) - 진정으로 애도·애척(哀戚)하는 마음으로
- 祭(제) - 제사를 모실 때에는
- 嚴(엄) - 엄숙하게 하다.

孝 효도 효, 親 친할 친, 則 곧 즉, 致 이를 치, 敬 공경할 경, 養 기를 양, 樂 즐거울 락, 病 병들 병, 憂 근심 우, 喪 죽을 상, 哀 슬플 애, 祭 제사 제, 嚴 엄할 엄

아라동 명사를 만나다

우리동네 영웅

새마을 지도자 아라동 협의회 김창현 회장
 행정안전부 21년 8월 '우리동네 영웅'에 선정



김 창 현 회장

비가 추적추적 내리는 목요일 아라동 주민자치센터에서 김회장을 만났다. 아라동에서 나고 자란 그가 8월 행정안전부 '우리동네 영웅'에 선정되었다는 소식을 듣고 인터뷰 요청을 했다.

축하드린다는 말에 회원들이 열심히 활동해 준 덕에 자신이 회장이라 대신 받은 거라며 겸손함을 보였다. 오늘도 토요일 버스 승차대 방역 활동 시 사용할 약품을 타러 김동찬 총무랑 함께 주민센터를 방문한 길이었다.

김회장은 월두마을 회장 겸 통장 일을 하면서 새마을 지도자 활동을 시작했다. 벌써 활동한지도 13년이 넘었다

다. 12년 동안 총무를 했고 올해 회장직을 맡았다. 개인 사업을 해서 시간적 제약이 자유로워 가능한 일이었다.

새마을 지도자 아라동 협의회는 10년 넘게 매달 관내 70여 개가 넘는 버스정류장 물청소 및 쓰레기 줍기를 실시하고 있다. 아보로, 아연로, 그리고 국제대까지 버스 승차대를 모두 책임지고 있다. 특히 코로나 이후는 매주 버스정류장 방역을 하고 있다. 그뿐만 아니라 관내 어린이 공원 풀베기와 해충 방역, 마을회관이나 경로당 방역을 하고 있다.

또한 연말이면 300만 원 정도의 금액을 아라동에 후원하여 어려운 가정을 돕고 있으며, 아라초와 영평초에 각

각 100만 원씩의 장학금도 기탁하고 있다. 이 기금은 풀베기 사업이나 숨은 자원 모으기 판매 수익금 및 회원들이 십시일반 매달 조금씩 보태주는 후원으로 충당한다.

회원은 모두 36명으로 구성되어 있으며 예전에는 각 마을마다 의무적인 지도자가 있었는데 지금은 봉사하실 분들을 모집하거나 지도자의 추천을 받아 회원 확보를 하고 있다. 활동이 많아지다 보니 현재는 2개 조로 나눠서 활동을 하고 있다.

김회장이 활동으로 동네를 돌아다니며 제일 고민되는 부분은 쓰레기 문제다. 클린하우스에 쓰레기를 함부로 버리는 걸 목격하는 경우가 많은데 싸

움이 될까 봐 말을 못 할 때가 많다고 한다. 동민들이 의식이 조금씩 바뀌었으면 한단다.

월두마을 자랑거리를 물었더니 자랑거리보다 걱정거리가 하나 있다고 했다. 빌라들이 많이 들어오면서 도로가 주차장이 되어버린 것이란다. 혹시 화재 등 응급사항이 발생할 때를 생각하면 걱정이 많다고.

이야기를 나누다 보니 우리 동네 영웅은 아무나 되는 게 아니란 생각이 들었다. 사소한 마을 일들을 두루두루 살피고 있는 김회장이야말로 자격을 갖춘 영웅이었다.

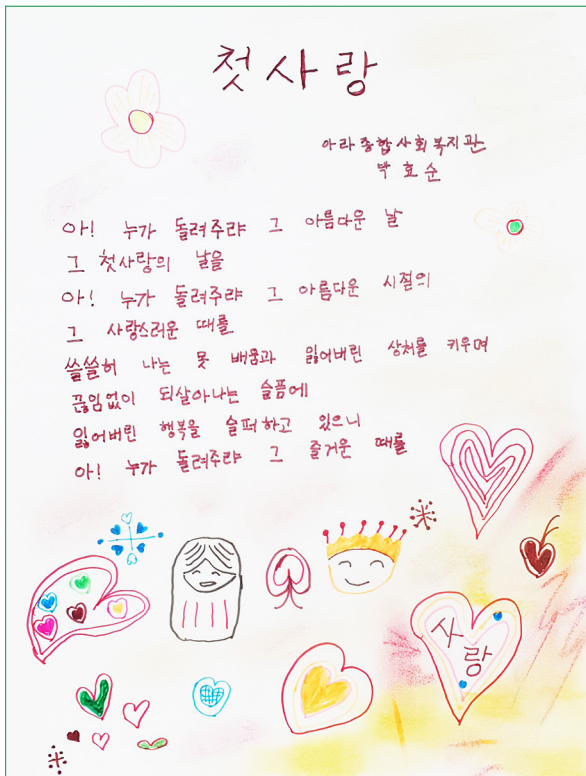
김정련 기자



아라신문 깜짝퀴즈참여

정답은 아라신문 카페(<http://cafe.daum.net/ara-news>) 깜짝퀴즈 게시판, 복지관 2층 깜짝퀴즈 응모함 또는 QR코드를 통해 응모해주세요. 추첨을 통해 5명에게 소정의 상품을 드립니다.

살아온 인생, 뭐가 있겠나



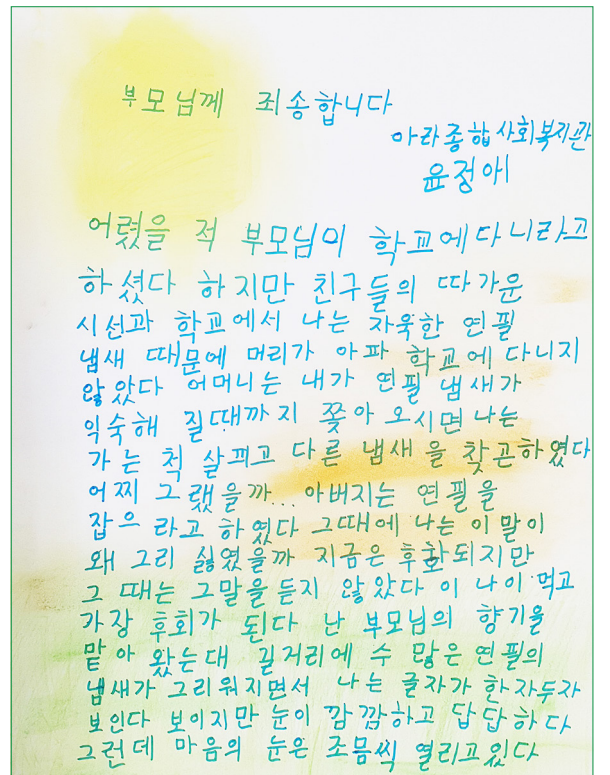
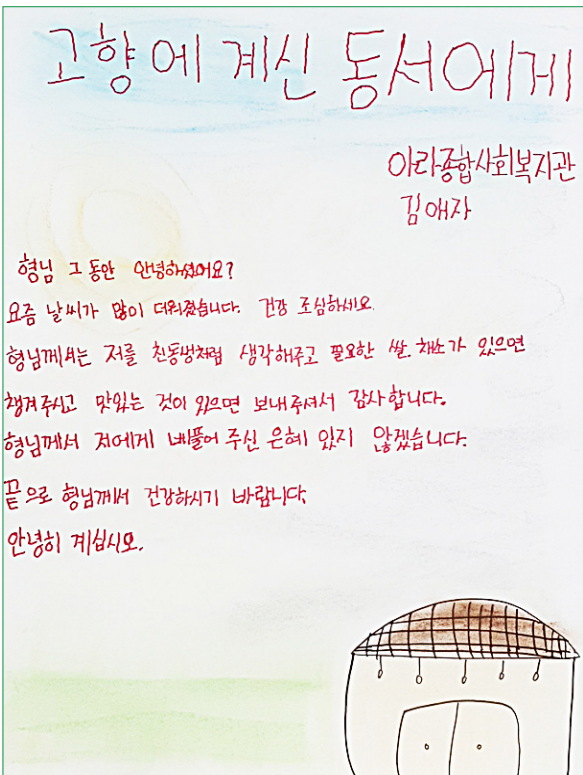
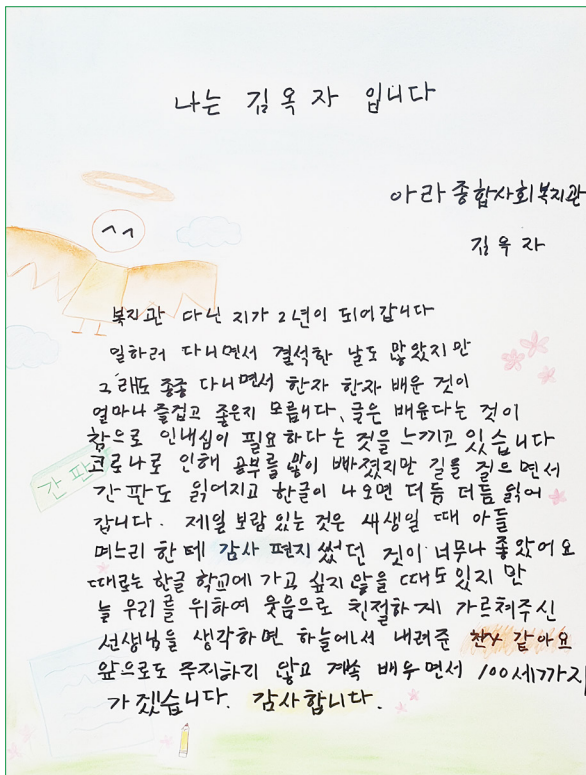
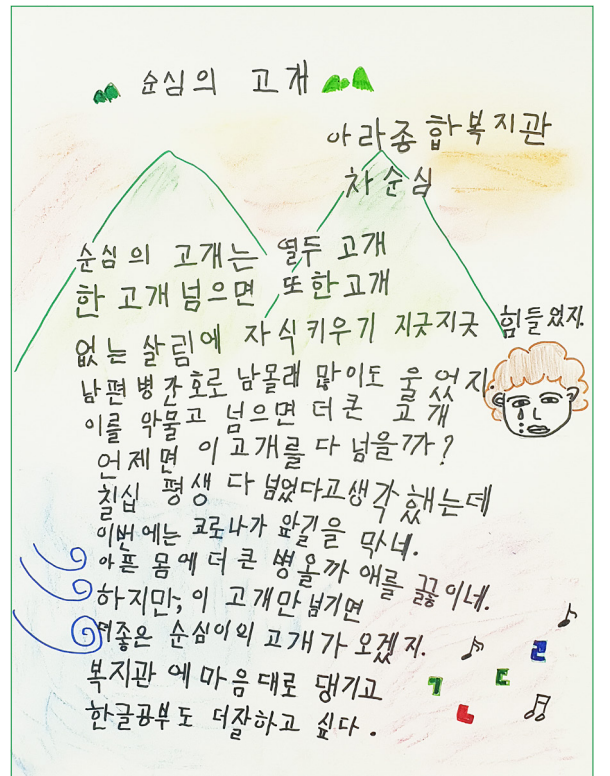
아라종합사회복지관(관장 조성태) 한편의 작은 교실을 가득 채우는 ‘가, 나, 다, 라’ 소리가 들려온다. ‘다우렛’ 한글 문학교실의 수업 소리이다.

복지관 한글문학교실은 지역 내 비문해자들의 일상생활 속 불편함을 줄이기 위해 진행하고 있는 프로그램이며 한글 공부 외에도 다양한 활동을 진행하고 있다.

지난 6월 말에는 국가평생교육진흥원에서 공모한 ‘2021년 성인문해교육 시화전’에 참여했다.

참여 어르신들은 “뽀뽀뽀 너무 창피한데..”, “살아온 인생이 뭐가 있겠나 그냥 힘들었지..” 등 속스럽고 부끄러운 듯 이야기했지만 각자의 삶을 이야기 할 때에는 어느 잘나가는 작가 부럽지 않은 모습으로 본인들의 ‘작품’을 완성해냈다.

거둬진 코로나19의 감염확산으로 불안한 때이지만, 어르신들의 배움에 대한 열정은 막을 수 없었다. 참여자들의 열정과 용기에 많은 관심과 지원을 부탁드립니다.



따뜻한 후원 감사드립니다



지난 8월 4일 아라종합사회복지관, 아라동주민센터 주최하에 제주형-통합복지하 나로 시범사업의 일환인 가스안전 사각지대 해소를 위한 사랑 나눔 전달식을 가졌다.

이날 행사에 제주특별자치도 가스판매업 사업협동조합에서는 가스레인지 10대 후원과 가스레인지 설치를 지원하였으며, 한국가스안전공사에서는 가스 안전복과 쌀 10kg 20포대를 지원해주었다.

이날 행사 내용은 제주특별자치도 사회복 지협의회에서 운영하는 유튜브 채널 「제주 복지TV」에서도 확인할 수 있다.

아라종합사회복지관

제주대 사거리 교통사고 이후



지난 4월 6일 제주대학교 사거리 트럭과 버스 연쇄 충돌 교통사고는 60여명의 사상자가 발생해서 인명 피해가 컸다. 버스 2대와 화물차 1대, 트럭 1대의 사고로 대형 사고였다.

산천단에서 아라동 방향으로 운행하던 화물차는 브레이크 제동력 저하로 사고가 났다. 사고 지역은 이용자가 많은 곳으로 오가는 대학생 및 대중교통 이용자는 사고 이후 불안감이 높다. 워낙 인명 피해가 커서 관심이 많았는데 이후 사후 처리가 어떻게 진행되고 있는지 알아보았다.

사후 후속 조치로 7월부터 5·16도로와 1100도로에서 4.5톤 화물차량 통행이 제한되고 있으며, 버스정류장 위치도 조정(기존보다 100m 정도 이동)했다.

도로 구조를 대폭 바꾸었는데 서귀포에서 제주대학교 교차로 방면 기존 3개 직진차로 가운데 마지막 3차로는 우회전 전용차로로 변경하고, 산천단 버스정류소에서 제주대학교병원 버스정류소까지(제주시 방면) 구간 단속 카메라 설치 및 제한속도 50km로 조정되었다.

이은주 기자

차량통행 이제는 편하게 해요



지난 8월 아라H아파트 관리사무소에서는 단지 내 원활한 차량통행을 위하여 아파트 단지 내에 주차 방지봉을 설치하였다. 이 부근은 평소 불법주차 차량들로 인하여 많은 주민들이 불편을 토로했었다. 또한 제주시에서는 아

파트 단지와 외부 도로를 잇는 가로수길에도 주차 방지봉을 설치하여 원활한 차량운행을 도왔다.

아라H아파트 관리사무소

인도 위 잡초, 꾸준한 관리 필요



〈7월 31일 촬영〉



〈9월 11일 촬영〉

더운 여름 정말 무덥고 습한 날씨로 인해 불쾌감을 많이 느끼는데 길을 걷다 보면 우리에게 불쾌감을 주는 것이 하나 더 있다. 그것은 무성하게 자란 잡초들인데, 이런 잡초들로 인해 통행의 불편을 초래한다는 지적이 있다.

특히 지금은 제거되었지만 아라동 원신아파트 서쪽 인도에 잡초 관리가 제대로 되지 않았을 때 인도 이용에 어려움이 많았다. 가뜰이나 길이 좁은 데다 잡초로 인해 이를 피해 차도를 이용해야 하고, 해당 차도는 커브길이며 불법 주정차 되어있는 차들로 보행자가 차도를 이용하게 될 경우에 교통사고 위험도 존재하는 만큼 관리가 필요한 곳이다.

하지만 이번에 그 잡초들이 제거되면서 잡초들로 인해

지저분해 보였던 길이 깨끗해졌고, 통행의 불편함도 많이 개선되었다.

특히나 여름철에는 잦은 비 날씨와 높은 온도로 잡초의 성장 속도가 빠른 만큼 지역 주민들과 관리주체가 더 관심을 가지고 우리가 살고 있는 지역 주변 및 인도를 잘 정비해 나가야 할 것이다.

변준혁 학생기자



남달라도 괜찮아 「크루엘라」



출처: 영화 '크루엘라' 포스터

2021년 5월에 개봉한 디즈니 영화 '크루엘라'는 대중들에겐 악당으로 인식된 디즈니 애니메이션 101마리의 달마시안에 나온 악녀 '크루엘라'를 다른 시각으로 해석해 '에스텔라'라는 인물로 표현한 영화이다.

평소에 하나의 이야기를 여러 가지 관점에서 감상하는 것을 좋아했기에, 이 영화는 나에게 신선하게 다가왔으며 숨겨진 이야기와 비밀들이 궁금해졌다.

에스텔라는 태어날 때부터 반 흑발, 반 백발 머리

를 가진 자신이 특별한 존재라는 것을 인식하고 엄마 캐서린의 애정과 보호와 적절한 사회화를 통해 자라났다. 하지만 타고난 불같은 성격 탓에 무난하게 살기는 쉽지 않았다. 영화 속 주인공은 자신의 개성이 지나치게 강해 다른 사람과 어울리기 쉽지 않아서, 얌전하고 평범한 인물로 살아보려 하지만 자신의 본 모습을 숨기기는 쉽지 않다.

남들과는 다르고 과감한 패션 감각으로 최고의 디자이너 '남작부인'에게 눈에 띈 에스텔라는 꿈에 그리던 패션 디자이너로 일하게 된다. 능력 있는 디자이너로 인정받으며 행복한 나날을 보내던 에스텔라는 우연히 한 비밀을 알게 되고 복수를 위해 '크루엘라'의 모습으로 활동하게 된다.

크루엘라의 복수 방법은 전혀 폭력적이지 않으며 오히려 아름답고 예술적이다. 자신보다 눈에 띄는 것을 경멸하는 남작부인에게 최고의 복수는 남들의 시선을 빼앗는 것이기에 크루엘라는 자신이 가진 감각을 활용하여 화려하고 눈부신 패션을 선보인다.

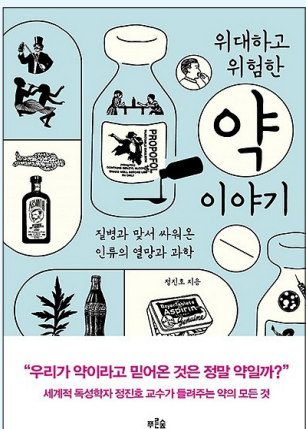
이 영화는 눈과 귀를 즐겁게 하는 런던의 모습이 가득하다. 마치 런던 거리를 활보하며 여행하는 듯 런던의 모습을 볼 수 있으며 화려한 패션들을 엿보는 재미도 쏠쏠하다. 또한 'Blondie-One way or Another'처럼 음료 광고에 자주 쓰이는 노래를 배경음악으로 활용하여 영화를 보면서 반가운 마음이 들었고 영화에 더 쉽게 몰입할 수 있었다. 이 노래뿐만 아니라 많은 배경음악은 영화와 잘 어우러지며 영화의 재미를 한층 더 높인다.

영화를 보면서 가장 감명 깊었던 것은 '남달라도 괜찮아'이다. 남들과 다른 모습을 한 크루엘라도 자신의 창의적인 개성으로 남들에게 인정받는 것처럼 우리도 자신만이 가진 모습을 자신 있게 표출해보면 어떨까?

모두가 힘든 시기를 보내는 요즘, 복잡한 생각을 잠시 멈추고 편한 마음으로 즐길만한 영화를 찾는다면 눈과 귀를 즐겁게 해주는 영화 '크루엘라'를 추천한다.

오충환 학생기자

위대하고 위험한 약 이야기



코로나 19로 인해 질병과 건강에 대한 관심이 커진 현대 사회에서 건강과 관련된 다양한 정보들이 떠돌고 있다. 근거 없고 잘못된 정보 또한 많아 무엇이 믿을 만한 정보인지 구분하기 어렵게 한다. 이러한 시대에

서 올바른 정보를 알고 분별하는 능력을 기를 수 있는 책 한 권이 있다. <위대하고 위험한 약 이야기> 정진호의 책이다. 작가가 책을 쓴 계기가 나와 있는 서문이 공감감이 가서 다른 사람에게도 소개하고 싶다.

1부는 우리가 약에 관해 오해하기 쉬운 주제들로 구성되어 있다. 가짜 약 효과로 알려져 있는 플라시보 효과, 비타민에 얽힌 여러 가지의 오해와 진실, 우

울증에 역사와 현대 과학의 우울증 치료제와 한계, 술이 우리 몸에 미치는 영향과 과정, 술 깨는 약의 효과에 대한 주제로 이루어져 있다.

2부는 약이 가진 독성에 대한 주제들로 구성되어 있다. 약과 독에 대한 정의와 약이 우리 몸에 어떻게 독이 되고 약이 독이 되면 어떤 위험이 있는지 알려준다. 가습기 살균제와 아편의 진통제 역할과 마약에 대한 양면성의 내용은 약에 대해 관심을 갖고 유의해야 할 이유이다.

3부는 약에 대한 전반적인 주제로 구성되어 있다. 마취제, 백신, 항생제, 소독제, 항말리아제에 대한 내용이다. 이것들은 200년 동안 인류에게 가장 큰 영향을 미친 10대 의료 혁명에 포함되어 있다. 백신과 위생, 소독개념, 세균과 관련된 이야기를 통해 약이 인류에 미친 영향을 알 수 있다. 최근까지 논란이 많은 아스피린에 얽힌 내용 또한 소개한다.

4부는 건강과 관련 주제로 구성되어 있다. 식품과 건강식품, 약의 차이를 정확히 정리하고 건강한 삶을 위한 대안에 대해 이야기한다. 현대 과학으로 노화

를 어떻게 극복할지에 관한 최근 과학계에 논란과 일화, 건강한 삶을 살기 위한 습관, 제4차 산업혁명에서 헬스케어 영역, 약의 미래를 다루는 부분에서 앞으로 의사와 약의 역할에 대한 것이다.

“사람들은 정부와 전문가의 말을 소문이나 광고보다 신뢰하지 않는다. 전문가와 사람들 사이의 물리적·심리적 괴리감이 크기 때문이라 생각한다. 전문가에게 정보를 얻고 싶어도 그 문턱이 너무 높거나 어떻게 접근해야 하는지 방법을 모르는 사람이 대부분이다. 전문가 역시 사람들이 궁금해하는 질문에 모두 답하고 싶지만 무엇을, 어떻게 알려줘야 할지 막막함을 느낀다. 전문가와 비전문가인 일반 소비자 사이의 거리감과 인식 차이를 좁힐 목적으로 썼다. 또 약을 둘러싼 시중에 떠도는 잘못된 정보와 흔한 오해를 조금이나마 바로잡기 위해 썼다. 약과 건강에 대한 기초적인 지식과 개념을 알면, 사람들이 합리적으로 약을 선택할 수 있으리라는 기대감도 있었다.” (위대하고 위험한 약 이야기 서문 p7)

김도형 학생기자

시작이 반이다

매번 방학이 다가오면 대부분의 학생들은 학기 동안 잘할 수 없던 일들에 해 보려 한두 가지 계획을 세운다. 아무래도 방학 기간에는 여유시간이 많기 때문이다. 물론 그 계획을 끝까지 잘 실천하기란 참 힘든 일이다.

난 이번 여름방학 동안 규칙적인 운동으로 건강한 신체를 단련하고 꾸준한 독서로 마음의 양식을 쌓으려는 계획을 세웠다. 코로나로 집에서 생활하는 시간이 많았으며 학기 중에 운동장에서 운동도 잘할 수 없어 약간의 비만이 생긴 것 같았고, 또 휴대폰 보는 시간이 많아지면서 책을 읽는 시간이 거의 없었기 때문이다. 그래서 방학 동안 하루 1시간 정도의 러닝과 하루 40분 정도의 독서를 매일같이 꾸준히 하기로 했다.

사실 간단한 계획이었지만 막상 그것을 매일같이 규칙적으로 하기는 생각보다 쉽지 않았다. 정말이지 결심은 쉽고 실천은 어려웠다. 다른 것에 정신이 팔려 잊어버리기도 하고 또 하기 싫은 마음도 순간순간 들었다. 그래도 나는 처음 결심했던 순간을 떠올리며 억지로라도 러닝머신 위로 올라갔고 또 책상에 앉아 책을 폈다. 처음에는 러닝이 몹시도 힘들었고 독서는 매우 지루하게 느껴졌다. 그러나 매일은 아니더라도 꾸준히 러닝과 독서를 이어가며 힘들던 러닝이 상당히 가뻐해졌으며, 어느새 책의 글자들이 내 머리에 들어와 상상의 나래를 펴게 만들어 주고 있었다.

그리고 이 두 가지 러닝과 독서는 서로를 도와주고 있는 듯 보였다. 러닝을 하며 체력이 좋아지니 정신은

더 맑아졌고, 맑은 정신으로 책을 읽으니 생각이 건전해져 나 자신의 결심을 다지며 열심히 운동하게 만들어 주었다. 건강한 신체에서 건강한 정신이 나온다는 말이 정말 맞는 말인 것 같다. 결국 엄밀히 말하자면, 나는 처음 계획같이 매일 규칙적인 운동과 독서를 하지는 못했다. 그러나 꾸준히 이 두 가지를 실천해 나가며 건강한 정신과 신체를 어느 정도 만들어낸 것 같아 매우 만족스럽다.

역시 계획은 필요하다. 비록 그 계획을 완벽히 실천하지는 못하더라도 아예 계획이 없는 것보다는 훨씬 더 낫다. 시작이 반이라고 하였다. 나는 앞으로도 매번 방학계획을 세우고 그것을 실천하기 위해 노력하기로 했다.

김규상 학생기자

편지쓰기 수상작

엄마에게 쓰는 편지

복지새마을작은도서관
독후감·편지쓰기 공모전
〈편지쓰기〉 부문 최우수 수상작
권영훈

엄마, 안녕하세요. 저 큰아들 영훈이에요.

저를 낳아주시고 건강히 길러주셨기 때문에 지적장애를 가진 나지만 27년 동안 아무 탈 없이 직장도 다니면서 열심히 일하고 있어요.

매달 월급을 받고 동생은 엄마한테 용돈 드리는 게 부담인 듯하지만 저는 엄마 수중에 돈이 있는 게 마음이 놓여 많은 금액은 아니지만, 항상 드리려고 해요. 아마 제가 큰아들이어서 엄마를 걱정하는 마음이 커서 더 그런 것 같아요.

제가 대학에 들어가기 전에 갑자기 엄마가 원인도 모르게 아프기 시작해 말까지 못하게 되었었지요? 그때는 너무 걱정도 되면서 무섭기까지 했어요. 병원 여기저기를 다녀도 정확한 원인을 모른다고 해서 마음을 졸이며 더 심해지지 않기를 기도했어요. 그래서 제가 할 수 있는 게 없어서 옆에서 엄마를 지켜드리기라도 하려고 항상 엄마 곁을 지켰어요. 그때 다시 한번 엄마

의 소중함을 느끼고 잘 챙겨드리지 못한 것 같아 미안하기만 했어요.

한 달 넘게 입원을 하고서야 드디어 엄마의 상태가 좋아져서 집으로 돌아올 수 있었지요? 그 전에도 조용한 엄마였지만 그때의 후유증인지 더 말수가 없어지고 무기력해 있는 엄마를 보면서 장애가 좀 더 심해진 건 아닌가 하는 생각이 들어서 가슴이 너무 아파요. 그런데 작년에 엄마를 즐겁게 해줄 수 있는 일이 생겨서 참 기뻐요. 사실은 이제까지 우리 가족끼리 여행이나 나들이를 가 본 적이 한 번도 없어서 가고 싶다는 생각조차도 못하고 살았어요.

그런데 장애인복지관에서 장애 가족들이 함께하는 프로그램으로 역사문화기행에 참여해 하루 여행을 할 수 있는 기회가 생겼어요. 엄마와 동생과 셋이서 가을을 느낄 수 있는 코스모스밭을 걷기도 하고 맛있는 식사와 차를 마시며 행복하다는 생각이 들면서 아빠도 같이 갔으면 더 좋았겠다는 생각을 했어요. 엄마가 너무 좋아하는 모습을 보니 다음에 이런 기회가 있으면 다시 한번 가족이 같이 가고 싶다는 생각을 했어요.

작년에 그런 추억이 아직도 생생하여 복지관 선생님께 올해는 여행 프로그램이 없는지를 물으니 올해는 코로

나로 인해 외부 프로그램이 어렵다고 해서 참 아쉬웠어요.

이제까지 우리 가족이 함께 여행을 다녀보지 않아서 비록 하루 여행이었지만 참 행복했었던 것 같아요. 코로나로 인해 마음껏 외부 활동을 못하니 스트레스는 쌓이고, 마스크로 인해 모든 게 불편해지는 이런 상황들이 언제면 끝나서 다시 한번 우리 가족이 좋은 추억을 만들 수 있을지 알 수는 없지만, 엄마, 지금처럼만 건강하게 있어 주세요.

이제는 저도 어엿한 어른이 되었으니 엄마를 챙기면서 동생과도 잘 지낼게요.

항상 효도하고 엄마를 사랑하는 영훈이가 될게요.

2021년 7월에 큰아들 영훈 올림



천천히 자라는 나무야



제주에서 동화 작가로 활발히 활동하고 있는 고운진 작가의 신작 동화집이다.

10편의 작품이 수록된 이번 동화집에서는 작고 소외된 존재, 동식물과 자연의 소리에

주목한다. 달갈꽃, 쇠똥구리, 천년송, 산새들이 주인공으로 등장하여 들려주는 이야기는 각종 개발과 생활의 편리라는 이름 아래 무분별하게 자연을 파괴하고 있는 인간 중심적 생활방식과 사고를 돌아보게 한다.

표제작인 「천천히 자라는 나무야」에서는 또래에 비해 느리지만 자연을 닮은 순수한 아이 봄이가 등장한다. 봄이의 느리지만 긍정적인 성장을 통해 우리 또한 함께하는 삶으로 천천히 성장하며 나아가길 바라는 마음을 담았다.

작가는 비교와 경쟁의 구도가 아니라 서로 다름을 인정하고 함께 살아가는 삶의 가치를 전하며, 작고 소외된 존재의 면면을 돌아보길 바란다. 또한 그런 마음이 생태계를 아끼고 보존하는 일로 이어져 모든 생명이 어우러진 삶이 되길 꿈꾼다.

이번 동화집을 통해 아이들이 자연을 무대로 한 유쾌한 상상을 펼치고 저마다 지닌 아름다움을 찾으며 생명의 소중함과 함께 살아가는 삶의 가치를 간직하게 되길 바란다. (출판사 서평 중에서)

건강칼럼

코로나-19 유행 시기에 나의 마음 돌보기



제주의료원 정신건강의학과
송재민

우리는 지금 이전에 한 번도 경험하지 못했고, 다시는 경험하고 싶지 않은 코로나-19 바이러스 대유행 시기를 보내고 있습니다. 점점 더 심해지는 감염병의 기세에 우리의 몸과 마음은 지칠 대로 지쳐가고 있습니다. 그러나 우리의 평범한 일상

으로 다시 돌아갈 때까지 우리의 몸과 마음을 잘 돌보고 다스리며 기다려야 합니다. 눈에 보이지도 않는 바이러스 앞에 많은 분들이 무력감과 우울을 호소합니다. 그리고 감염병에 걸리거나, 누군가에게 전파가 되거나 하면 어떻게 하나 하는 불안과 스트레스는 우리를 계속 괴롭히고 있습니다. 우선, 이런 불안과 걱정으로 힘들 때, 이는 나의 몸과 마음을 지키기 위한 뇌의 자연스러운 반응이라는 것을 알았으면 합니다. 일반적인 수준의 불안과 걱정은 정상적인 반응이며, 그러한 불안과 걱정이 우리의 뇌를 적절한 수준으로 각성시켜 마스크를 잘 챙기는 등 예방 수칙을 잘 지키게 하여 건강을 유지하게 합니다. 그러므로, 불안을 아예 없애려고 하지 말고 줄이려고 하는 게 맞습니다.

그러나 과도한 불안은 나의 건강을 해치게 되므로 불안과 걱정을 줄이고 스트레스를 관리하기 위해서 누구나 알고 있지만 그 중요성을 간과하기 쉬운 방법을 실천했으면 합니다. 첫째, 하루 세끼를 규칙

적으로 합니다. 많은 분들이 일이 줄어들고 외출을 하지 않으면서 불규칙한 식사를 합니다. 늦잠을 자고, 아침을 건너뛰기도 하고, 늦은 점심을 먹고 저녁에 야식을 찾게 되면서 수면 습관까지 나빠져서 수면을 달라고 병원에 오시기도 합니다. 하지만 수면제 한 알보다 하루 세끼를 규칙적으로 하는 것이 더 중요합니다. 우유 한 잔이라고 해도 아침 식사를 꼭 하고 하루 세끼를 비슷한 시간에 규칙적으로 해야 합니다. 아주 기본적인 하루 세끼야 말로 나의 건강을 돌보는 첫걸음입니다. 둘째, 혼자서 불안과 걱정에서 빠져들게 될 때는, 가족이나 주변 사람들과 연락합니다. 직접 얼굴을 보지 못하더라도, 전화라도 해서 안부를 묻고, 나의 걱정과 일상을 나누며 위안을 주고받는 것이 좋습니다. 이럴 때 나의 걱정을 이야기하는 것만으로도 불안이 감소할 수 있습니다. 또한 나의 전화가 상대방에게도 반가운 인사가 될 수 있고 함께 잘 버텨보자는 응원과 위안이 될 수 있습니다. 셋째, 감염병 정보는 정확

한 뉴스만 봅니다. 잘못된 소문과 가짜 뉴스를 반복해서 접하게 되면 불안뿐만 아니라 분노, 화, 혐오, 공포 등 부정적인 감정에 휩싸일 수 있습니다. 감염병 정보는 공인기관이 제공하는 재난 문자나 뉴스로 접하도록 하고 하루 종일 뉴스검색을 하며 시간을 보내지 않습니다. 특히, 잠자리에 들면서 계속 스마트폰으로 뉴스를 찾아보며 걱정을 하지 않아야 합니다. 나의 수면이 방해되지 않도록, 내일의 내가 건강하게 하루를 잘 시작할 수 있도록 잠자리에서는 스마트폰을 치우고 편안하게 잠자리에 들도록 합니다.

아주 기본적인 것들이 감염병 시대에 나의 건강을 지키는 중요한 것임을 잊지 말고 실천합시다. 바이러스는 내가 어찌지 못하는 것이지만, 하루하루 내 건강을 챙기며 주변인들에게 격려와 위로를 보낼 수는 있습니다. 반드시, 다 같이 힘든 시기를 잘 버텼다고 하며 서로 악수하고 안아주면서 반갑게 다시 만날 수 있을 것입니다.

재활용가능자원 회수 통합보상제

일석이조의 효과 재활용데이 참여

제주특별자치도에서는 올해 1월 1일부터 재활용도움센터에서 재활용가능자원 회수 통합보상제를 실시하고 있다. 재활용 가능자원 회수 통합보상제는 투명페트병, 건전지, 종이팩, 캔류를 별도 배출할 경우 재활용품 1kg을 쓰레기종량제 봉투(10ℓ) 1매로 교환해 주는 제도이다.

4월 1일부터는 매월 넷째 주 일요일과 환경관련 기념일(재활용데이)에는 기존의 10배를 보상하는 특별 이벤트를 진행하고 있다.

대상품목으로는 캔, 폐건전지, 종이팩(우유팩), 투명 페트병이다.

본지에서도 지난 30호에 소개(1면)된 바가 있어 주민들의 관심과 반응이 뜨겁다.

“환경 보호도 하고, 재활용도 바르게 배출하면서 쓰레기종량제봉투를 받을 수 있는 매월 넷째 주 일요일이 기다려진다.”는 아라동 주민 김00씨.

“투명페트병에 부착된 라벨을 제거하고 한 달 동안 모든 재활용품을 가지고 가서 쓰레기종량제봉투를 받았다고 주변 지인들에게 알려

주기도 했다”는 고00씨.

한편 안00씨는 “쓰레기종량제봉투가 소진되어 보상이 불가하다고 후속조치에 대한 아무런 설명도 듣지 못한 채 돌아왔다”며 아쉬워하기도 하였다.

이에 제주시 관련 담당자(☎728-8202)는 “향후 쓰레기종량제봉투가 부족하여 불편함을 드리지 않도록 준비하는 것은 물론 근무하는 분들 역시 친절함에 신경 쓰도록 하여 이용객들이 불편함이 없도록 최선의 노력을 하겠다”라고 전했다.

재활용가능자원 회수 통합보상제를 통해 쓰레기를 분리 선별하는 과정에서 재활용품을 좀 더 신경 써서 배출함으로써 재활용률을 높이고 그에 따른 보상도 받을 수 있으니 일석이조의 효과를 거두고 있다.

매월 넷째 주 일요일인 ‘재활용데이’는 물론 상시에도 재활용품을 모아 쓰레기종량제 봉투(예산 소진시 까지)를 받아보는 소소한 행복을 누리보면 어떨까요?

안정희 기자

구 분	보상기준(종량제봉투 10ℓ)				
	1kg 이상~ 2kg 미만	2kg 이상~ 3kg 미만	3kg 이상~ 4kg 미만	4kg 이상~ 5kg 미만	5kg 이상~
상 시	1매	2매	3매	4매	5매
재활용데이	10매	11매	12매	13매	15매



▲ 제주특별자치도 홈페이지 사진 참조



옛시인의 노래 제주어 버전

제주어 버전

모든 낭 가쟁이에서 떨어지는
쫄쫄락한 쫄쟁기 호나
이녁이이 낭이랜허여도
나가나가 쫄이랜허여도
우리들의 트멍엔 무시것도
남은게 어서마썸
이녁이이 낭이랜허여도
나가나가 쫄이랜허여도
존 날엔 글쟁이에 눈빛되영
글쟁이에 가슴이 되영
곰들락한 사연덜을 살르고
또시 사르고 살랏었네에에
뚜루르르 꺾고망에 매염도는
나진 쉬포롬 소리
글쟁이는 글쟁이는 노래허염찌
그 옛시상 소랑 야기를
존 날엔 글쟁이에 눈빛되영
글쟁이에 가슴이 되영
곰들락한 사연덜을 살르고
또시 사르고 살랏었네에에
뚜루르르 꺾고망에 매염도는
나진 쉬포롬 소리
글쟁이는 글쟁이는 노래허염찌
그 옛시상 소랑 야기를
그 옛시상 소랑 야기를

원 문

마른나무 가지에서 떨어지는
작은 잎새 하나
그대가 나무라 해도
내가 내가 잎새라 해도
우리들의 사이엔 아무것도
남은 게 없어요
그대가 나무라 해도
내가 내가 잎새라 해도
좋은 날엔 시인의 눈빛 되어
시인의 가슴이 되어
아름다운 사연들을 태우고
또 태우고 태웠었네
뚜루루루 꺾전에 맴도는
낮은 휘파람 소리
시인은 시인은 노래 부른다
그 옛날의 사랑 얘기를
좋은 날엔 시인의 눈빛 되어
시인의 가슴이 되어
아름다운 사연들을 태우고
또 태우고 태웠었네
뚜루루루 꺾전에 맴도는
낮은 휘파람 소리
시인은 시인은 노래 부른다
그 옛날의 사랑 얘기를
그 옛날의 사랑 얘기를

이번 호에선 아라신문 기자단에서 ‘옛시인의 노래’를 제주어로 불러보았는데, 주민여러분의 애창곡을 제주어 버전으로 바꾸어 보내주시면 아라신문에 실어드리려고 합니다. 주민 여러분의 많은 관심 부탁드립니다.

올림픽이 가져다준 선물

전 세계적으로 코로나19 변이 바이러스까지 확산되는 상황인데도 불구하고 도쿄 올림픽은 예정대로 진행되었다.

양궁경기 전후 틈틈이 ‘코리아 화이팅!’을 외치는 김제덕 선수. 좀처럼 감정 기복이 느껴지지 않는 안산 선수의 포커페이스의 매력에 더해져 두 사람이 당긴 활시위로부터 ‘텐!’을 외치게 만들 때마다 느껴지는 쾌감과 전율은 아직도 생생하다.

김연경이 이끄는 여자배구 또한 한국인에게는 도쿄올림픽의 하이라이트인 것 같다. 특히 한일전에서는 선수들의 지지 않겠더라는 각오가 경기를 보는내내 느껴졌다. 일본을 이기면 8강 진출은 확정이었다. 그만큼 한국도 일본도 치열했다. 폴세트 접전 끝에 얻은 승리는 ‘각본 없는 드라마’라는 말을 실감케 했다.

이번 도쿄올림픽에서 만큼은 메달의 색깔은 중요하지 않았다. 최선을 다해 멋진 경기를 펼친 모든 선수들에게 힘찬 박수를 보내고 싶다.

전 세계가 보이지 않는 바이러스에 대한 불안과 초조함으로 지쳐 있을 때 이번 도쿄올림픽은 우리 국민에게 선물과도 같은 감동과 여운을 안겨 주었다.

2024 파리올림픽에서는 부디 마스크를 벗고 목 놓아 응원하고 싶다.

송연주 학생기자



지역소식

제주대학교

제주대학교 개교 70주년 기념사업 아이디어 공모

공모 주제

개교 70주년 의미를 담을 수 있는 기념사업 아이디어

응모기간

2021. 9. 7.(화) ~ 10. 11.(월) (35일간)

응모대상

제주대학교 구성원 및 일반인

참여방법

온라인(이메일), jnu70th@jejunu.ac.kr
※이메일 제목에는 “개교 70주년 기념사업 아이디어 응모(응모자 성함)”로 표기
• 응모신청서는 제주대학교 홈페이지(www.jejunu.ac.kr) - 「JNU소식」에서 다운로드 사용
• 제출서류 : 제주대학교 개교 70주년 기념사업 아이디어 공모전 참가 신청서 1부, 저작물 이용허락 및 개인정보수집이용제공 동의서 1부

작성 방법

• 참가신청서 양식에 의거하여 작성하되 행사의 목적, 개최 방법 등을 가능한 구체적으로 작성하며 필요시 별도의 계획서를 첨부하여도 됨
• 대면 및 비대면사업 전부 가능하며, 대면사업인 경우에는 내년 코로나 상황에 따른 비대면사업으로의 전환 가능성과 방법을 기술 바람

시상내용

• 최우수상 1건 - 상금 100만원
• 우수상 2건 - 상금 각 50만원
• 장려상 3건 - 상금 각 30만원

결과 발표

2021. 10. 29.(금)
제주대학교 홈페이지(www.jejunu.ac.kr) 게시 및 수상자 개별 통지

기타 문의사항

제주대학교 대외협력과 (☎064-754-2159, 2046)

부상당한 멸종위기 ‘물수리’ 구조 ‘자연의 품으로’



제주대학교 제주야생동물구조센터(센터장 윤영민, 이하 구조센터) 지난 24일 제주시 용담동 해안가에서 부상당한 채 발견된 환경부 지정 멸종위기 2급 ‘물수리’를 구조, 치료를 마치고 지난 28일 제주시 도두동 해안에서 자연의 품으로 돌려보냈다.

아라초등학교

아라초, 정구장 이설하여 새롭게 단장하다



아라초등학교(교장 임진혜)는 여름방학 기간 동안 정구부 운영 및 학생들의 안전한 교육활동과 쾌적한 학교 환경조성을 위해 정구장을 새롭게 단장했다. 학교 어린이 놀이시설 및 주차장을 이설하고 그 자리에 정구장을 새로 포장하여 인조잔디 및 안전펜스를 시공함으로써 학생들의 쾌적한 교육환경 조성에 노력하였다.

시온요양기관

2020년 제주 최초 전국최우수(A등급) 3관왕 차지
(주)시온요양기관(원장 김정훈)은 국민건강보험공단에서 3년마다 실시하는 전국 요양기관 평가에서 3회(9년) 연속 전국최우수(A등급) 요양기관에 선정되었다.

2014년	① 방문요양 전국최우수(A등급) 선정
2017년	① 방문요양 전국최우수(A등급) 선정
	② 방문목욕 전국최우수(A등급) 선정
2020년	① 방문요양 전국최우수(A등급) 선정
	② 방문목욕 전국최우수(A등급) 선정
	③ 복지용구 전국최우수(A등급) 선정

아라동 주민센터

아동·청소년들의 건강한 성장을 돕기 위한 『제9회 행복+소원을 말해봐』 업무협약 체결



아라동지역사회보장협의체(공동위원장 오상석, 고호진)에서는 2021. 8. 9(월) 아라동주민센터 3층 회의실에서 제9회 『행복+소원을 말해봐』행사의 원활한 추진을 위해 아라종합사회복지관(관장 조성태), 은성종합사회복지관(관장 김봉한)이 참여하여 업무협약식을 가졌다. 이번 협약을 통해 공동기획, 후원기관 및 자원발굴, 소원심사 등을 지원하기로 하였으며, 상호 협력이 필요한 사항이 있으면 협의를 통해 지속적으로 협력해 나갈 계획이다. 『행복+소원을 말해봐』사업은 아라동에 주소를 둔 저소득층 아동 및 청소년을 대상으로 손편지를 공모하고, 선정대상자에게 손편지에 대한 상품을 전달하는 사업이다. (모든 참가자에게 소정의 상품을 제공한다.)

제주중앙고등학교

제주중앙고, 제주은행 공개채용 5명 최종합격!



제주중앙고등학교(교장 최범윤) 3학년 김예현, 강민서, 정윤서, 임선우, 고명진 학생이 2021년 제

주은행 RS직(입출금 창구업무, 고객대상 영업 및 금융서비스 등의 업무) 신입행원 공개채용에 최종 합격했다. 제주은행에 최종합격한 3학년 금융비즈니스과 임선우 학생은 “1학년 때부터 꿈꿔왔던 금융권 취업에 성공할 수 있도록 적극적으로 지원해주신 취업지원부 선생님들과 많은 응원과 격려를 해주신 학교 선생님들께 감사한 마음을 전하고 싶다.”며 “취업에 도전하는 특성학교 학생들이 힘든 상황 속에서도 포기하지 않고 끝까지 도전하여 자신의 꿈을 이룰 수 있길 바란다.”고 합격 소감을 밝혔다.

아라아이파크새마을작은도서관



지난 7월 4일 아라아이파크새마을작은도서관(회장 배주원)에서는 코로나19로 지친 일상생활에 조금이나마 정서적 활력소를 찾고자 제1회 ‘참글쓰기’ 독서경진대회를 실시했다. 많은 입주민의 관심과 호응속에 고은글~참된글쓰기로 아이들의 책임기 습관과 독서문화증진에 한걸음 더 나아갔다.

아라종합사회복지관

복지새마을작은도서관 제18회 독후감·편지쓰기 공모전 수상자

독후감쓰기

최우수	일반	강나윤 : 나의 라임오렌지나무
	중등	오수현 : 어린왕자
	초등	고가을 : 빨강연필
우수	일반	김효영 : 시골의사의 아름다운 동행
	중등	정초한 : 첼리스트 미카와씨에게 주머니 틀리는 음식점
	초등	김선우 : 진달래의 사춘기 파티
장려	일반	김유리 : 톨스토이 “사람은 무엇으로사는가”
		심은혜 : 어른의 자격
	고등	김준현 : 죽은 시인의 사회
	중등	고정운 : 여전히 아름다운 너에게 “우아한 거짓말”
		원현서 : 아름다운 아이 “필라시오”
	초등	정수한 : 제인어어
		강태권 : 안녕! 나는 마리쿠리아

편지쓰기

최우수	일반	권영훈 : 엄마에게 쓰는 편지
우수	일반	엘리사벳 : 늘 제 마음속 깊은곳에 그리운 어머니께
장려	일반	배주원 : 그리움은 바다 건너 애뜻함으로

무엇이든지 실어드립니다.

저희 아라신문에서는 아라동내 개업, 수상, 축하글, 행사소개, 가게이전, 잃어버린 애완동물 찾기 등 주민 여러분의 다양한 소식을 실어 나르고자 합니다. 동민 여러분의 다양한 소식을 보내주세요.
※신문 분량으로 인해 3건 선착순으로 실어드리며 시의성이 떨어지거나 기사로서 부적절한 내용일 경우 게재되지 않을 수 있습니다.

좁주름чат잔버섯 (좁주름섯과: *Cyathus stercoreus* (Schw.) De Toni)

크기가 1cm 정도 밖에 안되는 좁주름чат잔버섯은 찻잔처럼 생긴 생김새에서 이름 붙었다. 초식동물의 똥이나 퇴비, 잘 썩은 나무에 난다. 제주에서는 농경신인 제석할망의 밥그릇 닮았다고 해서 제석사발, 또는 ‘제석할망밥사발’이라는 이름으로 불렸다. 거름 뿌린 밭에서 잡초를 포자괴(가운데 까만 알갱이)의 남아 있는 상태 및 잔량을 보고 많으면 풍년, 포자괴가 적으면 제석할망 배고프겠으니 흥년이래 하여 농사의 길흉을 점쳐왔다.

— 버섯박사 고평열

아라신문 기사 제보

아라신문은 마을과 마을을 이어주고 주민들과 소통하기 위해 만들어 지고 있습니다. 마을이야기, 주민이야기, 하고픈 이야기를 보내주세요. (기고글 A4 한장 이내)

아라신문기자단 모집

아라동 주민 또는 학생이라면 누구나 참여가능

- 카페주소 : <http://cafe.daum.net/ara-news>
- 메일 : ksjityopygr@naver.com
- 전화 : 아라종합사회복지관 (064) 702-4605
- 팩스 : (064) 702-4606