



### 치매예방 주간학습지 **뇌동동!** <111>

한라일보·제주도 광역치매센터 공동 기획

문제 1. 다음 단어를 사용하여 아래 칼럼의 빈칸을 채워 문장을 완성해 보세요.

뇌	치매예방법	운동	뇌손상	예방치매	위험인자
	치매조기검진	치매	혈관 건강	우울 장애	

①를 겪는 노인들은 10명 중 2명이 치매를 앓는다. 치매 가족력이 있으면서 과거에 머리를 다쳤고, 당뇨병을 앓고 있는 할머니는 여러 ②가 동시에 있는 경우로 치매의 위험은 급격히 높아진다. 나이, 치매가족력과 같이 피할 수 없는 위험인자도 있지만, 미리 조절 가능한 위험인자들도 많다. ③를 꾸준히 챙기고, 외롭지 않고, 우울하지 않고, 나이가 들어서도 ④를 자극하는 다양한 활동에 참여한다면, 갖고 있는 다른 치매 위험인자들의 악영향에서 충분히 벗어날 수 있다. 중앙치매센터의 치매 예방 수칙 3·3·3은 과학적 근거를 기반으로 개발된 간단하지만 효과적인 생활밀착형 ⑤이다. 간단히 소개하자면 3권(줄길 것)은 ⑥, 균형 잡힌 식사, 3금(참을 것)은 절주, 금연, ⑦, 3행(챙길 것)은 건강검진, 소통, ⑧이다. 일상에서 치매의 다양한 위험인자를 줄이는 치매예방법을 꾸준히 실천한다면 우리는 ⑨의 공포로부터 점점 더 멀어질 수 있다.

- 칼럼 (박준혁의 건강&생활) 치매 잘 걸리는 사람들, 한라일보, 2019년 8월 7일 일부 발췌

문제 2. 다음 버스 시간표를 보고 빈 칸에 들어갈 시간을 말해 보세요.

한라수목원	한라병원	제원아파트	제주도청	보건소	제주시청
06:00	06:12	06:17	06:23	①	06:36
06:25	06:37	②	06:48	06:55	07:01
③	07:02	07:07	④	07:20	07:26
07:15	07:27	07:32	07:38	07:45	⑤
07:40	⑥	07:57	08:03	08:10	08:16
⑦	08:17	08:22	08:28	08:35	08:41

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_ ⑥ \_\_\_\_\_ ⑦ \_\_\_\_\_

문제 3. 아래의 <색상환>은 색상이 서로 마주보는 색을 보색(서로 반대되는 색)을 알기 쉽게 표현한 것입니다. <색상환>을 보고, 주어진 <문제>의 칸마다 적힌 색상의 보색(반대되는 색)을 찾아 바꾸어 칠하세요.



<문제>

빨강			
남색			보라
파랑	자주	노랑	청록
	주황	파랑	
연두		초록	주황

학습지 정답은 한라일보 13면 알림란에서 확인 가능합니다.

## “안덕면, 드론으로 지역 역사를 담다”

### 안덕면 역사자료화 사업 마무리

서귀포시 안덕면(면장 이상현)은 종합발전계획 수립 추진의 일환으로 추진한 ‘드론 활용한 안덕면 역사기록화 사업’을 마무리했다고 3일 밝혔다.

안덕면에 따르면 이번 사업은 시시각각 변화가는 안덕면의 자연·마을·문화·관광시설 등에 대해 드론을 활용해 항공 촬영으로 안덕면의 과거-현재-미래를 기록화하기 위해 추진됐다. 드론 촬영은 지역내 12개 마을 중심지와 주요 거점 포인트 15개소를 선정해 이뤄졌다.



촬영으로 얻은 자료는 안덕면의 역사를 기록하는데 사용될 예정이며, 향후 마을 및 주민들과 공유·재가공해 관광홍보 콘텐츠 발굴 및 발전전략을 수립하는 데 사용할 계획이다.

### 이경목씨 사랑의 장학금 전달

이경목(32·이도2동)씨는 지난달 29일 제주중학교에서 학생들을 위해 사용해 달라며 성금 300만원을 제주사회복지공동모금회(회장 김남식)에 기탁했다.

성금은 이씨가 모교 후배들을 위해 마련한 것으로, 제주중학교 학생 10명에게 전달됐다.

이씨는 “좋은 날, 좋은 기회를 통해 장학금을 전할 수 있어 기쁘다”며 “앞으로



도 학생들의 성장에 도움이 될 수 있도록 지속적으로 관심을 쏟을 예정”이라고 말했다.

### 대한노인회 문화예술공연

(사)대한노인회 제주특별자치도연합회 노인자원봉사지원센터(센터장 송향숙)는 최근 제주시 용담2동에 위치한 한라재가복지요양원에서 평생교육 자원활동가 양성과정 5기 수료자 20여명이 참여한 가운데 문화예술공연활동을 진행했다.



이번 공연은 가요, 민요, 한국무용, 유아한 활동으로 구성됐다.

### 문창호 상무 이웃사랑 성금

문창호 용담새마을금고 상무는 지난달 29일 제주사회복지공동모금회(회장 김남식)를 방문해 도내 어려운 이웃을 돕는데 사용해 달라며 성금 100만원을 기탁했다. 성금은 도내 어려운 이웃의 생계비와 의료비 등으로 쓰일 예정이다.



### 중문초 바른 언어 사용 캠페인

중문초등학교(교장 김순아)는 지난 2일 오전 등교 시간에 맞춰 바른 언어 사용 캠페인을 진행했다. 중문초 전교어린이회 학생들은 이날 직접 만든 손 팻말을 들고 표어를 외치면서 바르고 고운 말 사용 실천을 강조했다.



## 등정

### 추자면 지역주민과 면담

◇고희범 제주시장 3일 노후된 행정선 추자호 대체 행정선 운항을 요구하고 있는 추자면 도사낙도(황간도·추포도)를 찾아 지역주민과 간담을 갖고 대책을 모색.



### 보훈·안보 단체장과 간담회

◇양윤경 서귀포시장 3일 지역내 식당에서 보훈·안보단체장 및 사무장 등 20여명과 간담회를 열고 건의사항을 청취.



### 해병장병에 감귤 후원

◇양광순 서귀포시관광협의회장 3일 제주 해병대 창설기념일 및 체육대회를 맞아 제주 9여단을 방문해 장병의 사기 진작을 위해 노지감귤 100박스를 후원하고 격려.



### 음식물쓰레기 배출안내 실시

◇박순태 구좌읍장 지난 2일 읍사무소 2층 회의실에서 음식물쓰레기 배출안내를 실시하고 홍보 도우미들을 대상으로 음식물쓰레기 분리배출 방법 등 근무교육을 진행.



### 제주지법 사무국장에 김창국 부이사관

대법원은 내년 1월1일자로 일반직 공무원에 대한 정기 인사를 단행해 신입 제주지방법원 사무국장으로 김창국(사진·57·부이사관) 광주가정법원 사무국장을 임명했다.



김 신입 사무국장은 제주 출신으로 제주대학교 법학과를 졸업하고 지난 1998년 법원서기보공채 15기로 공직에 입문했다. 이후 광주지법 등기국 등기조사과장, 제주지법 총무과장 등을 역임했다.

한편 현 안준기 사무국장은 광주지방법원 순천지원 사무국장으로 자리를 옮긴다.

### 고성만·김연희씨 ‘이달의 농협인상’

제주농협 조합공동사업법인인 고성만 대표이사과 NH농협은행 남제주지점 김연희 팀장이 12월 ‘이달의 자랑스러운 농협인상’을 수상했다.



고성만 대표이사는 제주농산물 통합 마케팅 및 전자상거래 사업 증대, 농가소득 증대에 기여한 공로를 인정 받았다.

김연희 팀장은 2년 연속 사업 추진 우수직원 선정, 업적평가 1등급 달성에 기여한 공이 높이 평가됐다.

당신의 소중한 여행이 시작되는 곳!

# (주) 부민가자투어

☎ 748-3131

문의: 064-748-3131 | 제주특별자치도 관광경영대상 수상 | 제주특별자치도 우수관광 사업자 | KATA 회원 | 제주특별자치도 관광협의회의 정회원  
국내외항공권 / 허니문 / 단체여행 / 패키지여행 / 골프투어 / 전세버스대입 / 중국비자대행

## 제주항공 제주-방콕 직항 전세기 항공권 판매 (1인 왕복 항공권)

12월1,2,8,9,15,16	545,000원
12월3,7,10,14,17	590,000원
12월4,5,6,11,12,13/1월 5,6,12,13,19,20,27	645,000원
1월4,7,11,14,18,21,26,28	660,000원
12월20,21,22,23,31 / 1월 1,2,3,8,9,10,15,16,17,25,29,30,31	715,000원
12월24,25,29,30/1월22,24	760,000원
12월18일 670,000원 19일 690,000원 12월26,27일 830,000원 12월28일 785,000원 1월23일 880,000원	

**7월 19일부터 매일 운항**

**운항스케줄**

제주-방콕 7C2243  
21:40 - 01:25

방콕-제주 7C2244  
02:25 - 09:55

**3박5일 일정**

**태국 방콕 패키지 여행 599,000부터~**

항공료 TAX 및 유류할증료 포함

<b>북경</b> 12월 14일, 19일	<b>베트남 다낭</b> 2020년 1월 25일, 2월 26일
3박 4일 579,000원	5일 999,000원
<b>상해</b> 12월 12일, 19일	<b>하노이·하롱베이</b> 12월 28일, 2020년 2월 19일
3박 4일 669,000원	5일 899,000원
<b>대만 화롄</b> 12월 11일, 18일	<b>베트남 니트랑</b> 2020년 1월 8일, 2월 19일
3박 4일 790,000원	5일 999,000원
<b>대만 타이베이/화롄</b> 12월 16일, 30일	
아류/지우펀/금용천	
5일 990,000원	

계좌번호: 기업은행 064-748-3131 부민가자투어

※ 태국(방콕)전세기는 항공권만 포함된 상품입니다. **공동여행** 왕복항공료, 호텔, 차량, 식사, 입장료, 여행자보험, 가이드 **공동 불포함사항** 개인비용 및 음션관광, 부분별 기사/가이드팀(30~50%), 부분별 중국 비자, 부가세V.A.T 별도