



### 지역맞춤형 안녕캠페인 '바다의 시작'

제주특별자치도자원봉사센터(센터장 고태인)는 지난 7일 제주시 및 서귀포시자원봉사센터를 포함 연계기관 단체 10곳과 함께 지역맞춤형 안녕캠페인 '바다의 시작'을 추진했다.

이 캠페인은 빗물받이로 무단 투기된 담배꽂초가 바다로 유입돼 해양생물들의 생태계에 심각한 유해를 끼치게 된다는 사실에 기인, 담배꽂초 등 쓰레기 무단투기에 대한 경각심을 갖기 위해 전개됐다. '안녕한 제주' 환경을 위해 '작은 행동' 실천의 기회를 제공하고 바다환경을 지키기 위한 자원봉사센터와 지역사회의 협력체계를 마련하는 뜻깊은 시간이었다.



을 지키기 위한 자원봉사센터와 지역사회의 협력체계를 마련하는 뜻깊은 시간이었다.

### 공무원연금공단 지역사랑 환경보호

공무원연금공단은 13일 은퇴 공무원으로 구성된 상록자원봉사단과 함께 지역 환경을 보존하고 시민의 환경인식을 개선하기 위한 '지역사랑 환경보호' 봉사활동을 전개했다.

공단은 전국 10개 지역 별로 1개 명소를 선정해 은퇴 공무원 봉사자와 '줍깅(걷거나 뛰면서 쓰레기를 줍는 활동)' 봉사활동을 실시하고 시민 대상으로 일회용품 사용을 줄이기 위한 환경캠페인을 펼쳤다. 또 수질개선에 도움을 주는 유용 미생물군(EM) 주방세제를 시민과 독거노인 등 취약계층에 배포했다. 제주지역에선 서귀포시 법환포구에서 봉사활동을 전개했다.

황서중 공무원연금공단 이사장은 "가을철 야외활동이



늘어나면서 쓰레기도 많이 발생되어 지역명소의 환경이 훼손되고 있다"라며 "이번 공단 임직원과 은퇴공무원 봉사자들의 활동이 지역사회의 자연자원을 소중히 지키고, 나아가 지구의 환경보전에 대한 시민들의 관심이 고조되길 바란다"고 말했다.

### 제주도관광협회 베스트 관광인 선정



제주특별자치도관광협회는 12일 제주종합비즈니스센터 3층 대회의실에서 '칭찬합시다' 이달의 친절 베스트 관광인 3명을 선정하고 선정패와 친절 키움 꽃 화분을 전달했다.

이번 베스트 관광인은 (주)평화의섬 제주 진미숙 실장, 제이컴 주식회사 이석인 대표, 삼다도횃집 1호점 고범삼 실장 등 3명이다.

이들은 모두 안전한 제주 관광을 위해 코로나19로 힘든 시기임에도 관광객들에게 친절 감동 서비스를 제공하는 모습과 코로나19 자제방역에 힘쓰며 종사자와 관광객들의 편의를 위해 노력하는 모습이 동종업계와 지역사회에 모범이 돼 이번 친절 베스트 관광인으로 선정됐다.

### 온라인 토크콘서트 '꿈을 잡(job)아라'



제주가정위탁지원센터(관장 양창근)는 지난 9일 센터 교육실에서 위탁아동 40명이 온라인으로 참여한 가운데 라이브 토크콘서트 '꿈을 잡(job)아라'를 운영했다. 이번 토크콘서트는 코로나19의 영향으로 온라인이라는 공간을 활용해 진행됐다. 위탁아동 축하공연과 더불어 사회자, 발표자가 이끌어가는 토크콘서트는 방송 촬영을 통해 실시간 생중계로 온라인 상에 송출됐으며, 참여아동들이 각 가정에서 토크콘서트를 시청하며 실시간 채팅을 통해 질문하고 소통하는 방식으로 이뤄졌다.

### 취약계층 아동 대상 비대면 역사논술 진행



제주영락종합사회복지관(관장 이상언)은 지난 7월부터 이달 9일까지 제주특별자치도 지역복지네트워크지원사업의 일환으로 연동, 노형동 취약계층 아동 가정을 대상으로 '꿈꾸는 다락방' 비대면 역사논술 프로그램을 진행했다.

### 중문농협 전화금융사기 예방교육



중문농협(조합장 김성범)은 12일 유통사업소에서 중문농협 농업대학 수강생을 대상으로 전자금융사기 예방교육을 실시했다. 교육은 서귀포경찰서 생활안전과 김용석 계장을 강사로 초청해 전자금융사기 사례를 전파하고, 피해 예방을 위한 핵심요령을 중심으로 이뤄졌다.

### 노형동통장협의회 취약계층 김치 지원



제주시 노형동통장협의회(회장 고성룡)는 지난 12일 노형동주민센터에 설치 운영하는 '솜뽕 살래와 냉장고(주관 노형동지역사회보장협의체)'에 취약계층 지원을 위한 맛김치와 알타리김치 20kg을 지원했다.

### 의식업중앙회 위생매립장에 물품 전달



(사)한국의식업중앙회 제주특별자치도지회(지회장 김병호)는 지난 7일 쓰레기 위생매립장을 방문해 과중한 업무의 매립장 근무자들의 고충을 격려하며 100만원 상당의 식음료 물품을 전달했다.

### 월남전참전자회 도지부 유족회 환경정화



대한민국월남전참전자회 제주도지부(지부장 양형석)는 지난 7일 도지부 유족회(회장 이영자) 회원 27명이 참가한 가운데 월남참전기념탑에서 명각비 뒤풀이와 쓰레기 수거 등 환경정화활동을 실시했다.

### 동정

#### 박람회 동아리경연대회 격려

◇김용범 제주특별자치도의회 의회운영위원회 위원장 13일 서귀포예술의전당에서 열린 '2021서귀포시 주민자치&평생학습 박람회 동아리경연대회 사전촬영'에 참석해 관계자들을 격려.

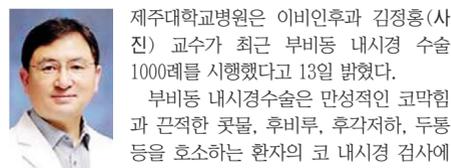
#### 신제주초등학교 교통안전 캠페인

◇양영식 제주특별자치도의회 보건복지안전위원회 위원장 14일 신제주초등학교 정문에서 학부모들과 함께 교통안전 캠페인에 참여할 예정.

#### 남원JC 창립 제40주년 기념식 참석

◇오대익 제주특별자치도의회 교육의원 16일 서귀포시 위미2리 다목적회관에서 열리는 '제주남원청년회소 창립 제40주년 기념식'에 참석해 관계자들을 격려하고 축하할 예정.

### 제주대학병원 이비인후과 김정홍 교수 부비동 내시경 수술 1000례 시행



제주대학교병원은 이비인후과 김정홍(사진) 교수가 최근 부비동 내시경 수술 1000례를 시행했다고 13일 밝혔다. 부비동 내시경수술은 만성적인 코막힘과 곤란한 콧물, 후비루, 후각저하, 두통 등을 호소하는 환자의 코 내시경 검사에서 코 안에 몰록, 농성 콧물, 종물이 관찰되는 경우 병이 진행된 비강 및 부비동(상악동, 사골동, 전두동, 접형동)의 염증을 제거하여 코 기능이 정상적으로 회복되도록 도와주는 치료법이다. 이 부비동염은 주로 코의 면역 기능 장애와 감염, 유전적 요인 등에 의해 발생하며 최근에는 유병률이 증가하는 추세에 있다.

과거에는 수술시 병의 불안정한 제거로 재발률이 높고 코 주변 중요 구조물이 손상돼 합병증의 발생 가능성이 높았으나, 내비게이션 수술 시스템이 도입되면서 더욱 정밀하고 안전한 수술이 이뤄지고 있다.

### 중문석재사 이웃돕기 상품권 기탁



서귀포시에 소재하고 있는 중문석재사(대표 박복현)는 지난 12일 중문동주민센터를 방문해 지역의 어려운 이웃을 위해 써달라며 110만원 상당의 상품권을 기탁했다.

www.jewelling.com

해녀영양식 제주전통음식

# 해삼몸국

제주해녀들이 직접 만든

해삼몸국은 해녀들이 영양식으로 드시던 비법 그대로 제주전통방식 레시피로 만들었습니다.

**조리방법**

**전자레인지 조리시**  
해동 후 전자레인지용 용기에 넣어 전용 덮개 또는 랩을 씌워 약 4분(700W 기준) 데워 드시기 바랍니다. \*1KW 기준 3분

**냄비 조리 시 (직접 가열 시)**  
해동 후 개봉하여 냄비 독배기에 부은 후 약 3~4분간 더 끓여서 드시기 바랍니다. 간이 되어 있으니 기호에 맞게 양념을 더 넣어 드세요 오래 끓이면 짭 수 있으니 조리시간을 준수하여 주세요

**중탕 조리시**  
해동 후 끓는 물에 제품을 봉지째 그대로 넣고 약 3~4분간 더 끓여서 드시기 바랍니다. \* 끓는 물 중탕 조리 시 제품이 터질지 모르니 냄비의 뚜껑을 닫지 마십시오.

**해삼몸국의 특징**

- 8시간 동안 우려낸 깊고 진한 국물
- 잘 건조된 모자반을 찬 물에 불려 염분을 뺀 몸
- 바다의 인산으로 불리우는 몸에 좋은 해삼
- 3無 첨가로 안전하고 건강하게 드실 수 있습니다.

**해삼몸국은 이런 분들이 드시면 특히 좋아요!**

- 정서적으로 안정되고 집중력이 요구되는 **수험생**
- 어머니가 차려준 집밥을 그리워하는 **혼밥족**
- 요즘 들어 부쩍 입맛이 없어하는 연로하신 **부모님**
- 면역력 높이는 특별 영양식을 선호하는 **미식가**

소비자 상담실 064-725-1100

제조 판매인 **신한에코** 제주특별자치도 제주시 죽성서길 7-10

※ 개인 취향에 따라 '청양고추'와 '대파', '후추'를 넣어 드시면 더 맛있게 드실 수 있습니다.