



오늘의 날씨와 생활

3월 12일 수요일 음 2월 13일 (5물)

건강&생활

기상정보

흐림



제주는 흐리겠다. 아침 최저기온은 9-11℃, 낮 최고기온은 13-16℃로 예상된다. 내일 오후부터 서귀포와 성산을 중심으로 가끔씩 비가 내리겠다.

Table with 2 columns: Time (오전, 오후) and Precipitation Probability (강수 확률). Rows show probabilities for Jeju, Seongsan, Goseong, and Seogwipo.

Table with 2 columns: Time (해돋이, 해질, 물때) and Duration (달돋이, 달질, 간조, 만조).

자외선지수 보통, 산불가능지수 낮음

미세먼지 (PM10) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨, 초미세먼지 (PM2.5) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>, 내일 구름많음 8/14℃, 모레 구름많음 9/16℃

월드뉴스

WSJ “트럼프·시진핑 정상회담 개최 논의”

성사 시 ‘생일 정상회담’

미국과 중국이 오는 6월 미국에서 도널드 트럼프 대통령과 시진핑 국가주석 간 첫 정상회담을 개최하는 방안...



트럼프 미국 대통령과 시진핑 중국 주석. 연합뉴스

시 주석이 방미하기보다는 트럼프 대통령이 중국을 찾는 방식으로 회담이 성사되기를 원한다는 것이다. 미중 간 정상회담이 성사되면 대만과 북한 문제를 비롯한 인도-태평양 지역의 안보 문제도 의제가 될 전망이다.

트럼프 대통령과 시 주석 간 접촉은 공식 발표 기준으로 지난 1월 20일 취임 직전이 마지막이다.

한리일보 masthead with contact information and subscription details.



이 소 영 하버드대학교 매스제너럴브리검 정신과 교수

노인 정신과 전임의를 시작한 지 얼마 안 되었을 때의 일이다. 내 앞으로 진료 예약이 돼 있는 환자의 차트를 살펴보니 우리 병원에 처음 온 사람은 아니고 5, 6년 정도 전에 조발형 알츠하이머병 진단을 받고 나서 한 번도 병원에 온 적이 없다.

알츠하이머병으로 인한 치매는 노화와 관련해 생기는 병이라 대부분 70-80대에 진단을 받게 된다. 그런데 비교적 드물게, 열 명이나 스무 명 중 한 명 정도는 치매가 생

하루 더, 여행

기에는 무척 젊은 나이인 65세 이전에 발병하고, 이런 경우를 조발형 알츠하이머병이라고 한다. 조발형 알츠하이머병은 유전자 이상과 관련이 있고, 안타깝게도 병의 진행도 무척 빠르다.

그동안 왜 한 번도 병원에 오지 않았을까? 아무도 병원에 데려다주지 않고 제대로 간호를 받지 못하는 상황인 것일까? 아니면 기적적으로 조발형 알츠하이머병 진단이 오진인 걸로 밝혀져 다시 병원에 올 필요가 없었을까? 이런저런 상황을 그려보며 들었던 진료실엔 60세 정도의 고운 여자 환자가 두 손을 가지런히 모으고 조용히 보일 듯 말 듯 남편으로 보이는 사람이 있었다.

조심스레 왜 그동안 병원에 오지 않은 건지 묻자 말 없는 환자 대신

남편이 이야기했다. 고등학교 때 만나 30년도 넘게 함께 해 온 아내가 50대 중반에 조발형 알츠하이머병이라는 진단을 받았다. 남은 시간이 얼마 없다는 것을 알게 된 남편은 일을 그만두고 퇴직금과 재산을 정리해 아내와 여행을 떠났다. 미국의 50개 주를 모두 여행하는 걸 목표로 떠난 부부는 지난 5년간 여행을 하며 지냈는데, 이제 아내의 상태가 더 이상 여행을 할 수가 없는 정도로 진행돼 다시 고향으로 돌아왔다고 했다.

내가 상상한 어떤 경우의 수보다도 마음이 울컥해지는 이야기였다. 남은 재산으로 들어 지내기에 적당한 작은 거처를 마련했고 이제 아내를 편하게 쉬게 해주는 것이 목표라고 선선히 웃는 남편, 우리의 대화를 알 듯 모를 듯 미소 지으며 듣고

있는 환자분, 그리고 초보 의사인 내가 앉아 있던 조그만 진료실의 분위기가 아직도 기억이 남는다.

외과 시절에도 그랬고, 노인 정신과 의사로 살고 있는 지금도 여명이 길지 않은 환자들을 보다 보니 기억에 남는 환자들을 떠올리면 대부분 더 이상 이 세상에 살고 있지 않은 분들이다. 대부분의 환자가 진료를 보고 나가며 감사하다는 인사를 하지만 나 역시, 돌아보면 환자분들께 감사한 마음뿐이다. 진료, 강의, 연구에 치이며 정신없이 지내다가도, 때때로 이렇게 귀한 이야기를 준비도 없이 나누어 받은 한 순간 속에서 여행하고 있는 것과 마찬가지로 아닐까? 오늘도 감사히, 소중한 사람들과 하루 더 여행을 할 듯 모를 듯 미소 지으며 듣고

열린마당

제주 괴기반과 도감(都監)의 문화적 가치



박 주 연 제주특별자치도 식품산업과

제주의 전통 잔치문화에는 ‘괴기반’과 마을 ‘도감’이라는 두 가지 독특한 요소가 있다. 이는 단순한 음식이나 역할을 넘어, 제주인의 평등 의식과 공동체 정신을 상징하는 중요한 문화유산이다.

제주 전통방식의 ‘괴기반’은 ‘고기집시’를 의미하며, 한 접시에 돼지고기 수육 3점, 수육(순대) 1점, 돌비(마른 두부) 1점을 담아 제공했다. 괴기반의 가장 큰 특징은 남녀노소, 신분을 가리지 않고 모든 사람에게 동일한 양이 배분된다는 점이다. 특히 마을 도감은 돼지고기를 넓적하고 풍성하게 보이도록 칼을 넓혀 비스듬히 썰는 기술이 필요하

다. 이를 통해 적은 양의 고기로도 많은 사람을 대접할 수 있도록 조절하는 노련한 솜씨가 요구된다.

원래 한 마을의 도감은 혼례와 상례에서 모든 의식을 총괄하는 감독관이다. 도감의 역할은 단순히 고기를 자르는 것이 아니라, 한정된 양의 고기로 최대한 많은 하객에게 공평하게 대접하는 데 있다. 도감은 상당한 권한을 지니고 있어, 잔치 주인공자 마음대로 고기반을 가져갈 수 없을 정도였다.

돼지고기 구입이 쉬워지고 생활 방식이 변화하면서 전통 잔치는 줄어들고, 괴기반과 도감의 역할도 점차 사라지고 있다. 그러나 다른 지역에서는 찾아볼 수 없는 독특한 메뉴 구성은 여전히 제주의 경조사 음식문화에 남아 있다.

괴기반과 마을 도감 문화는 단순한 음식문화가 아니다. 제주가 각종 환난과 수탈의 과정을 겪으면서 어려울 때일수록 이웃끼리 서로 돕던 제주의 ‘수눌음 정신’을 보여주는 살아있는 전통이고 질서이다.

청렴에도 적당한 때란 영원히 없다



조 성 수 서귀포시 시민소통지원실

영화 ‘브로드피크’는 한 산악인의 삶을 다룬, 실화를 바탕으로 한 폴란드 영화다. 산 정상에 다다랐을 때 갑자기 변한 험한 날씨로 인해 등반을 계속 이어 나가야 할지, 그만 멈추고 철수를 할지 대원들과 상의를 한다.

결론을 좀처럼 내지 못하고 있을 때 주인공이 “인생에서 적당한 때란 영원히 없다”라는 말로 대원들을 설득, 등반이 이어지면서 영화는 시작된다.

난 그 말을 아파트 현관문에 써 붙여놓고 집을 나갈 때마다 읽는다. 특히, 출근길에 그 글귀를 읽으면 영화 속 장면들이 생생하게 떠

오르면서 하루를 시작하는 내 발걸음에 힘이 실린다.

공직자 청렴도 마찬가지로 아닐까 싶다. 서귀포시는 작년 국민권익위원회 주관 종합청렴도 평가 등급보다 한 단계 향상을 위해 지난 2월 말 2025년 반부패·청렴시책 추진계획을 수립했다.

추진계획에는 시민에게 신뢰받는 공직사회 조성, 모든 공직자와 함께 만드는 청렴 서귀포시, 청렴마인드 함양을 위한 교육강화 등 3개 추진 전략과 찾아가는 현장 청렴 모니터링, 적극행정 활성화, 맞춤형 청렴교육 실시, 수평적 조직문화 조성을 위한 상호존중 문화 확산 등 24개 세부 실천 과제가 반영돼 있다.

인생에서 적당한 때가 영원히 없듯 청렴에도 적당한 때란 영원히 없을 것이다.

공정하고 신뢰받는 청렴 서귀포시 조성을 위해 지금부터 당장 힘찬 발걸음을 우리 모두 내디디 보았으면 한다.

Advertisement for '해산 및 채권계출공고(2차)' (Seafood and Debt Settlement Notice) with contact info.

Advertisement for '제주, 입주청소' (Jeju, Move-in Cleaning) with phone number 010-4025-6424.

Advertisement for '우리아' (Ouria) construction services with phone number 782-3644.

Advertisement for '제주 통신기반 구축' (Jeju Communication Infrastructure Construction) with phone number 753-0404.

Large advertisement for '가족모지 문중모지 허가대행' (Family/Moongmoong Permit Agency) with contact info for 강봉호.

Advertisement for '묘지후손찾기' (Graveyard Heir Search) with phone number 010-7305-7819.

Advertisement for '백도라지 분말' (Baekdoraji Powder) with phone number 750-2828.

Advertisement for '탁월한 선택! 확실한 광고 효과' (Excellent Choice! Guaranteed Ad Effect) with phone number 732-5552.

Advertisement for '한라전설(주)' (Hanra Jeonseol Co.) with phone number 753-0404.