# 제주 중·고교생 "우울감·스트레스 많이 받는다"

## 청소년건강실태조사 결과 전국 17개 시도 중 가장 높아
## 비만율 자가판단도 17.2%로 최고… 아침 결식률 42%

제주지역 중·고교에 재학중인 청소년들의 정신건강에 '적신호'가 켜졌다. 우울감 경험률과 스트레스 인지율이 전국에서 가장 높은 실정이다.

3일 질병관리청이 최근 발표한 '2025 청소년 건강행태조사' 결과에 따르면 제주도 중학교 1학년부터 고등학교 3학년에 재학 중인 청소년들의 우울감 경험률은 지난해 기준 27.2%(전국평균은 25.7%)로 경기, 충북과 함께 전국 17개 시·도에서 공동 1위다. 이번 조사는 국내 800개 중·고교 재학생 6만명을 대상으로 실시됐다.

제주에선 1217명(남 617, 여 600)이 조사에 응답했는데 성별 우울감 경험률은 남학생 22.1%(21.7% 이하 전국평균 생략), 여학생 32.7%(29.9%)였다. 여학생은 충북 33.1%에 이어 두번째로 높았다. 전국단위 학년별로는 중1 24.1%, 중2 26.9%, 중3 27.7%, 고1 24.1%, 고2 25.9%, 고3 25.4% 등으로 중3이 고3 학생보다 더 많은 우울감을 호소했다.

제주 청소년들의 스트레스 인지율도 44.9%(41.3%)로 전국에서 가장 높게 나왔다. 성별로는 남학생 36.1%(32.9%), 여학생 54.1%(50.3%)로 모두 전국 1위 수준이다. 충북 44.6%, 경기가 43.6%로 제주의 뒤를 이었다. 반면 낮은 지역은 경북 36.2%, 부산 36.8%였다. 전국단위 스트레스 인지율에선 고2 학생이 43.4%로 가장 높았고, 고3 학생 43.0%보다도 소폭 앞섰다.

제주 청소년들의 비만율(자가보고)도 17.2%(12.6%)로 전국에서 가장 높았다. 성별로는 남학생 23.2%(16.6%), 여학생 10.9%(8.4%)로 큰 격차를 보였다. 전국단위에선 고학년으로 갈수록 비만율이 높다고 스스로 평가했다.

이와 함께, 이번 조사에서 제주 청소년들은 ▷현재 흡연율 3.5%(3.3%) ▷현재 음주율 7.5%(8.0%) ▷주3일 이상 고강도 신체활동 실천율 38.0%(38.3%) ▷주 5일 이상 아침식사 결식률 42.1%(43.6%) ▷주 3회 이상 패스트푸드 섭취율 28.1%(27.0%) ▷학교에서 점심식사 후 칫솔질 실천율 28.3%(31.1%) ▷학교에서 화장실 사용 후 손씻기 실천율 89.5%(88.7%) 등의 응답률을 보였다.

백금탁기자 haru@ihalla.com

# 설 연휴 '등대 스탬프 투어' 떠나요

## 제주지역 5개 등대 추천

한국항로표지기술원이 제주 지역 5개 등대가 포함된 설 연휴 기간 '힐링의 등대 스탬프 투어'를 추천했다.

3일 한국항로표지기술원에 따르면 이 투어는 남해 바다에 위치한 16개 등대를 중심으로 짜였다. 도심을 벗어나 탁 트인 바다를 배경으로 등대를 거닐며 기억에 남을 사진을 찍고 지친 마음도 치유할 수 있는 코스로 기획됐다. 16개 등대를 완주하면 한정판 기념품도 제공된다.

이 가운데 제주의 신창등대, 고산리 죽도등대, 북촌리 등명대(도대불), 섭지코지 방두포등대, 추자도등대가 코스에 들어 있다. 북촌리 등명대는 희소성과 역사성 등을 인정받아 제주도 등록문화유산에 등록된 '제주 등명대' 중 하나다.

진선희기자

# 제주고·제주여상 일반고 전환 지원방안 확정

## 도교육청, 6대 분야 집중 지원으로 단계적 전환 추진
## 2027년 제주고 과학중점·제주여상 AI중점 학교로 운영

제주고등학교와 제주여자상업고등학교가 2027년 3월 평준화 일반고 전환을 앞두고 각각 과학중점학교와 AI중점학교로 운영될 전망이다.

제주특별자치도교육청은 3일 도교육청 기자실에서 브리핑을 열고 두 학교의 일반고 전환에 따른 지원 계획을 발표했다.

도교육청은 일반고 전환 과정의 안정적 안착을 위해 ▷교육과정 정착 지원 ▷교원 역량 강화 ▷학생 맞춤형 진로·진학 지원 ▷민주적 학교문화 조성 및 생활교육 강화 ▷교육환경 현대화 ▷안정적 인력 배치 등 6대 핵심 분야를 중심으로 종합적인 지원에 나선다는 방침이다.

일반고 전환에 따른 교육과정 강화를 위해 제주고는 과학중점학교, 제주여상은 AI중점학교로 운영한다는 구상이다. 도교육청은 이달 교육과정 수립을 거쳐 교직원과 교육 관계자 의견을 수렴한 뒤, 3월 중 교육과정을 확정할 예정이다.

교원 역량 강화도 중점 추진된다. 특성화고 전문교과 교사 가운데 교과 전환을 희망하는 교사를 대상으로 부전공 자격 취득 연수와 신산업 분야 심화 연수를 운영하고, 전문적 학습공동체 활동을 학교당 연간 800만 원 규모로 지원한다. 특히 제주여상의 경우 상업 교과 교사 중 AI 교과를 담당할 수 있는 교원 역량 강화에 집중한다.

학생 진로·진학 지원을 위해서는 대입지원관을 학교별로 1명씩 배치해 1학년부터 1대1 맞춤형 진학 상담을 실시하고, 일반고 전환에 따른 진학 정보 제공을 위해 설명회와 학습 멘토링도 운영한다.

교육환경 개선도 병행된다. 제주고는 12학급 신입생 수용에 대비해 모듈러 교실 18실과 급식실 증축, 과학교과실과 수학교과실을 구축한다. 제주여상은 지능형 과학실 2실을 추가로 조성하고, 남녀공학 전환에 따른 남학생 화장실과 탈의실 리모델링 등 시설 개선을 추진한다.

일반고 학생과 특성화고 학생이 함께 재학하는 과도기에는 학생 자치 활동 예산을 교당 연간 210만 원 규모로 확대 지원하고, 남녀공학 전환에 따른 갈등 예방을 위해 양성평등 교육과 성평등 의식 함양 프로그램을 운영할 계획이다.

김채현기자 hakch@ihalla.com

# 4월 4일 초중고졸 검정고시

## 도교육청, 9~13일 원서 접수

2026년도 제1회 초중고졸 검정고시가 오는 4월 4일 실시된다.

제주특별자치도교육청은 3일 이 같은 내용의 검정고시 시행 계획을 공고했다.

시행 계획에 따르면 원서 접수는 오는 9일부터 13일까지 진행된다. 온라인 접수는 '나이스 검정고시 대국민 서비스'를 통해 12일 오후 6시까지 가능하며, 현장 접수는 13일까지 도교육청 책마루와 서귀포시교육지원청 민원인쉼터에서 이뤄진다.

외국 학력 인정자의 경우 현장 접수만 가능하다. 출입국 제한 조치 등으로 현장 접수를 할 수 없는 경우에는 제한적으로 온라인 접수도 가능하다.

시험 과목은 초졸의 경우 국어·사회·수학·과학과 선택과목 2과목 등 6과목이며, 중졸은 국어·수학·영어·사회·과학과 선택과목 1과목 등 6과목이다. 고졸은 중졸 시험 과목에 한국사가 추가된다.

올해 제1회 검정고시는 4월 4일 실시되며, 합격자 발표는 5월 8일 도교육청 누리집을 통해 발표된다. 자세한 사항은 도교육청 누리집 공고문을 참고하면 된다. 김채현기자

**해수욕장 찾은 관광객들** 3일 제주시 조천읍 함덕해수욕장 백사장에 많은 관광객들이 찾아 제주의 겨울바다를 즐기고 있다. 강희만기자

# 설 명절 택배 등 소비자 피해 주의 당부

## 소비자원, 거래 증가 품목 피해주의보 발령

설 명절을 맞아 항공권, 택배, 건강식품에 대해 소비자 피해주의보가 발령됐다. 한국소비자원과 공정거래위원회는 3일 "명절 연휴를 전후로 항공권, 택배, 건강식품 품목에 대한 소비자의 구매·이용이 증가하면서 이와 관련한 소비자 피해가 발생할 수 있으므로 소비자들의 각별한 주의가 필요하다"고 밝혔다.

항공권은 각 항공사·여행사의 수수료 규정을 꼼꼼히 살펴본 후 구매하고 여행지의 천재지변 등 안전 여부, 출입국 정책 등을 수시로 확인해야 한다. 택배의 경우 명절 직전에 수요가 몰려 물품 파손·분실, 배송 지연 등의 사고가 발생할 가능성이 있으므로 충분한 시간을 두고 배송을 의뢰하는 게 좋다. 건강식품은 주로 고령자를 대상으로 이뤄지는 무료 체험 등의 상술에 주의하고 구매나 섭취 의사가 없을 경우 법정 기한 내 청약 철회를 요청해야 한다.

피해 발생 시엔 소비자24 또는 1372소비자상담센터(발신자 부담)를 통해 상담 또는 피해 구제를 신청할 수 있다.

한편 최근 3년간(2023~2025년) 설 연휴를 전후한 1~2월에 소비자원에 접수된 피해 구제 사건은 항공권 1218건, 택배 166건, 건강식품 202건으로 집계됐다.

진선희기자 sunny@ihalla.com