

오늘의 날씨와 생활

9월 23일 수요일 음 8월 13일 (5물)

기상 정보

맑음

제주는 맑겠다. 아침 최저기온은 21~22℃, 낮 최고기온은 26~27℃로 예상된다. 남·동쪽 해상 중심 풍랑에 유의해야겠다.

기상 정보

22-26℃

파고 0.5-2.5m

21-27℃

파고 0.5-3.0m

22-27℃

파고 0.5-3.0m

오전	강수 확률	오후
10%	제 주	10%
20%	성 산	10%
10%	고 산	10%
10%	서귀포	10%

주간예보

<문의 ☎ 국번없이 131>

내일 ☀ 구름많음 20/27℃

모레 ☁ 흐림 21/27℃

월드뉴스

파키스탄 경찰청사 테러 사망자 50명으로 늘어

사망자에 경찰관 27명 포함

최근 아프가니스탄 국경 인근의 파키스탄 경찰청사 단지에서 발생한 폭탄 테러로 숨진 희생자가 50명으로 늘었다.

22일(현지시간) EFE 통신 등에 따르면 파키스탄 북서부 카이버 파크툽와주 경찰은 지난 18일 코하트 지역에서 발생한 자살 폭탄 테러 사망자가 50명으로 늘었다고 밝혔다. 사망자에는 경찰관 27명이 포함됐으며 부상자도 100명이 넘는다.

이번 테러는 폭탄을 실은 차량이 경찰청사 단지 내 모스크 인근으로 돌진하면서 시작됐다. 이어 무장괴한 7명이 난입해 경찰과 20시간 동안 총격전을 벌였고 테러범 3명도 숨졌다.

이후 파키스탄탈레반(TTP)과



지난 18일 폭탄 테러가 발생한 파키스탄 북서부 경찰청사.

연계된 ‘슈라 이데하드-울-무자히딘’이 배후를 자처했다. 파키스탄은 사흘 만에 아프간 동부 파크티카주와 쿠나르주의 무장단체 은신처를 전투기로 공습했다.

아프간 탈레반 정권은 공습으로 민간인 일가족 3명이 숨지고 4명이 다쳤다고 주장했고, 파키스탄은 무장단체 조직원 28명이 사망했다고 밝혔다. 파키스탄에서는 최근 아프간 접경지역을 중심으로 TTP 등의 공격이 급증하고 있다.

건강&생활



박 준 혁
제주특별자치도 광역치매센터장

알츠하이머병의 병리 과정에 직접 작용하는 새로운 치료제가 등장하면서 약물치료의 가능성이 커지고 있다. 그러나 이미 손상된 인지기능을 회복하고 일상생활을 가능한 한 오래 유지하기 위해서는 약물만으로 충분하지 않다. 운동, 인지훈련, 인지자극, 회상치료, 음악치료 등 다양한 비약물치료가 함께 이루어져야 한다. 최근에는 여기에 디지털 기술을 접목한 디지털 치료제가 새로운 가능성으로 주목받고 있다. 디지털 치료제는 단순한 건강관리 앱이나 게임 형태의 두뇌훈련과는 다

치매 치료의 새로운 영역, 디지털 치료제

르다. 소프트웨어 자체가 치료적 중재가 되고, 그 효과가 임상적으로 검증되어야 한다. 경도인지장애나 초기 치매 환자에게 디지털 방식은, 가정에서도 지속적인 참여가 가능한 반복성과 개인화의 강점을 가지며 환자 수준에 맞춘 난이도 조절도 가능하다.

치매 예방과 치료에서 중요한 개념이 인지예비능 (Cognitive Reserve)이다. 뇌에 병리적 손상이 생기더라도 인지기능을 유지할 수 있는 뇌의 능력을 말한다. 교육 수준이 높고 평생 독서, 학습, 운동, 사회활동 등으로 뇌를 꾸준히 사용하는 사람은 인지예비능이 높을 가능성이 있다. 따라서 나이가 들어서도 뇌를 계속 자극하는 생활이 중요하다. 이런 근거로 개발된 것이 제주특별자치도 광역치매센터의 ‘뇌톡톡’이다. 지역사회에 전문적

인 치매예방 프로그램과 초기 치매 환자를 위한 비약물치료가 부족했던 시기에, 문헌고찰과 전문가 세미나를 거쳐 지역의 문화와 환경을 반영한 인지자극 일일 학습지를 만들었다. 2017년부터 한라일보를 통해 매주 제공하면서 치매 고위험군과 경도인지장애, 초기 치매환자가 가족과 함께 쉽게 참여할 수 있도록 했다.

올해 광역치매센터에서는 기존 ‘뇌톡톡’ 콘텐츠를 기반으로 스마트폰에서 활용할 수 있는 뇌 자극 활동 앱을 개발하고 있다. 단순히 종이 학습지를 디지털화하는 데 그치지 않고, 기억력과 주의력, 언어능력, 문제해결능력 등을 다각도로 자극하는 동시에 사용자의 수행 수준에 맞춰 난이도를 조절한다. 또한, 기록된 수행 결과를 바탕으로 환자

과정을 함께 살피며 맞춤형 치료를 이어갈 수 있도록 돕고자 한다. 향후 임상적 효과를 검증하여 지역사회에서 널리 활용할 수 있는 디지털 인지중재, 나아가 디지털 치료제로 발전시켜 나갈 계획이다.

디지털 치료제의 핵심은 환자가 스스로 뇌를 꾸준히 자극하고, 가족과 함께 치료에 참여하면서 인지기능과 일상생활 능력을 가능한 한 오래 유지하도록 돕는 데 있다. 매일 기억하고 생각하고 문제를 해결하는 인지활동을 지속하면 뇌를 능동적으로 사용하는 생활습관으로 이어질 수 있다. 치매를 완전히 없애기는 어렵지만, 인지기능과 일상생활 능력의 저하를 늦추고 환자가 가족과 함께 평범한 일상을 오래 이어갈 수 있도록 돕는 것, 이것이 우리가 개발하고자 하는 디지털 치료제 ‘뇌톡톡’의 가장 중요한 목표다.

열린마당

과기반을 나누며-고성1리 마을 잔치



심 규 호
제주문화포럼 이사

지난 일요일(20일) 제주시 애월읍 고성리 마을잔치가 열렸다. 사백 강촌자 삼촌이 전통 제조법에 따라 무른돌비 만들기를 시작했다. 도야지 과거 석 점, 수에 한 점, 무른돌비 한 점이 담긴 과기반을 준비하기 위함이다. 허나 콩을 수확하여 가루내고, 간수를 넣어 응고시키며, 무쇠로 눌러 물기를 빼는 전 과정에서 마을사람들의 손발이 바쁘게 움직이는 수 놓음이다.

며칠 전 가장 주최로 고성1리에 속한 분리과 보로미 마을, 타운하우스 대표자들이 모여 서로 소개하고 현안에 대해 이야기했다. 누군가 말

했다. “이렇게 다 모여 이야기하는 것이 처음인 것 같네요.”

마을은 지역 정체성의 토대다. 마을의 역사와 유산, 공동체 정신, 상호부조, 권리와 책임 분담의식 등이 계승, 실천됨으로써 비로소 제주 정신, 제주 정체성이 확립된다. 하지만 이(里) 단위의 마을은 인구 감소와 고령화로 고민이 깊다. 이주민은 늘고 선주민은 줄어 마을 정체성 운운조차 힘들며, 양자 간의 암묵적 갈등도 존재한다. 아니, 상호 무관심으로 교류가 없어 ‘대면대면’하니 갈등조차 보이지 않는다. 알가름, 옷가름으로 같이 살면서 서로에게 무심한데 마을 정체성이 무슨 의미가 있으며, 공동체 의식이 어찌 생기겠는가?

옛그네 고성1리 마을잔치는 보로미, 우베르 힐의 사람들이 함께 참가했다. 제주두루나무의 풍물소리와 비나리, 액막이 타령이 마을의 안녕과 선주민과 이주민이 함께 어울리는 마을공동체의 흥성을 북돋아주리라 믿는다.

현무의 뜻을 알아야 탐라제주섬이 보인다



고 수 향
세계자연유산해설사·(사)절토래비 이사

고구려 후기에 만들어진 무덤에는 네 마리의 신령스러운 동물을 벽면에 그려 넣었다. 그제 사망신(四方神)이다. 동에 청룡, 서에 백호, 남에 주작, 북에 현무를 그렸다.

동양의 음양오행 사상에서 검은 색은 사방신 중 북쪽을 지키는 ‘현무’를 상징한다고 한다. 현무는 상상의 신수(神獸)로, 거북형상이 핵심이다. 용암이 식으면서 형성된 ‘주상절리’ 단면은 매끄러운 육각형 격자 모양을 이루는데, 이 규칙적인 육각형 바위 기둥들이 쌓인 모습에 마치 거북의 등껍질(龜甲)처럼 보여 현무라고 이름 지었다.

그래서 제주의 돌이름이 현무암(玄武巖)이다.

한반도는 화강암으로 이루어진 대륙의 땅이다. 화강암은 우리가 눈에 보이는 주상절리를 만들 수 없다고 한다. 바다 한가운데 있는 제주섬은 화산이 폭발하여 현무암으로 만들어진 섬이다. 용암동굴은 현무암의 용암만이 용암동굴을 만든다. 따라서 2007년 UNESCO에 세계자연유산으로 등재된 이름이 ‘제주 화산섬과 용암동굴’이다.

탐라제주섬은 화산이 폭발하여 만든 현무암의 역사다. 고려시대부터 현무암으로 담을 쌓아 흑룡만리(黑龍萬里)를 만들었고, 조선시대에는 그 돌로 3성(城), 9진(鎭), 25봉수(烽燧), 38연대(煙臺)를 쌓았다.

그런데 제주관광지의 표지판은 제주에 없는 화강암을 육지에서 가져와 탐라제주를 설명한다. 이게 있을 수 있는 일인가. 제주관광은 현무에서부터 바로잡아야 한다.

서귀포시정소식

2026 아름다운 서귀포시 사진 공모전 전시 알림

○ 전시 장소 및 기간
☞ 서귀포관광박물관: 2026. 9. 21. ~ 10. 2.
☞ 서귀포시청 별관 전시실: 2026. 10. 6. ~ 10. 15.
☞ 서귀포종합체육관: 2026. 10. 16. ~ 10. 28.
☞ 대정문화사: 2026. 11. 2. ~ 11. 13.
☞ 성산문화사: 2026. 11. 16. ~ 11. 27.
○ 전시내용: 2026 아름다운 서귀포시 사진 공모전 수상 작품 34점
○ 문의사항: 서귀포시 홍보실 ☎ 064-760-2034

10월 서귀포시민 정보화교육 수강생 모집 안내

○ 모집기간: 2026. 9. 21.(월) ~ 교육장명 마감 시까지 / 선착순
○ 교육과정 및 기간

교육명	교육일자	교육시간
AI로 홍보물 만들기	2026. 10. 6. ~ 10. 15.(매주 화·수·목 / 총 6회)	09:00-12:00(하당 3시간)
0부터 시작하는 AI	2026. 10. 6. ~ 10. 15.(매주 화·수·목 / 총 6회)	14:00-17:00(하당 3시간)
ITQ 한글	2026. 10. 20. ~ 10. 29.(매주 화·수·목 / 총 6회)	09:30 ~ 12:00(하당 2시간 30분)
스마트폰 기초+세	2026. 10. 20. ~ 10. 29.(매주 화·수·목 / 총 6회)	13:00-15:30(하당 2시간 30분)

○ 교육장소: 서귀포시청 1층사 별관 2층 전산교육실
○ 모집인원: 각 반별 20명
○ 신청방법: 전화 및 방문, 이메일(furume98@korea.kr), 팩스(064-760-2279) 신청
○ 신청 및 문의: 서귀포시 디지털혁신과 ☎ 064-760-2274, 2275

제32회 서귀포칠십리축제 거리퍼레이드 일반 참가자 모집 알림

○ 모집기간: 2026. 9. 15.(화) ~ 10. 2.(금) 18:00
○ 신청대상: 개인 가족 동아리 단체 기업 등 참여를 희망하는 누구나
○ 모집인원: 제한 없음
○ 참가비용: 안전한 퍼레이드 진행이 가능한 예스 콜트 분아, 코스프레 분장 등 개성 있는 퍼레이드, 지역자원을 활용한 창작 퍼레이드 등
○ 신청방법: 이메일 또는 온라인 접수
○ 참가일시: 2026. 10. 23.(금) 14:00-19:00
※구간: 중정로→정방로→칠십리로→전지연목로 / 약 3km
○ 일반참가 시상: 6등 / 총 180만원 ※10월 25일 폐막식에서 시상
○ 접수 및 문의: 서귀포시 관광진흥과 ☎ 064-760-3942

2026년 저소득층가구 LED조명 교체 사업 알림

○ 신청기간: ~ 2026. 9. 30.(수)까지
○ 지원대상: 국민기초생활보장법 제7조(급여의 종류) 중 생계·의료·주거·교육급여 수급권자의 가구 및 차상위계층 가구
○ 지원내용: 고효율인종 조명(LED조명) 교체 무상지원
- 지원내역: 실내 형광등을 LED조명으로 교체
- 사업수행: 서귀포시(경제일자리과)에서 공사계약 후 교체작업 수행
○ 접수 처: 관할 읍·면 동 주민센터
○ 문의사항: 서귀포시 경제일자리과 ☎ 064-760-2642

씨니트묘목분양

★ 만감류

- 씨니트, 사랑향, 설향, 유라, 레몬
- 달콤, 미래향, 레드스타, 우리향, 맛나봉

‘씨니트’묘목 불법 유통 금지 안내

■ ‘씨니트’(품종보호 제6039호)는 ‘한라종묘’에서 품종보호권자 현상익(서귀포시 상효동)으로부터 2041년까지 전용실시권을 받은 품종입니다.

■ 이에 따라, 타 업체에서는 묘목을 생산·판매 할 수 없고, 농가에서도 씨니트 접순을 불법 채취해서 자가묘목, 고접, 접순 나눔 행위는 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.

☞ 위의 사항을 위반한 종자업체 또는 농가에서는 저희 ‘한라종묘’로 연락을 주시면, 협의 후 처리하도록 하겠습니다. 그 이후, 불법 유통이 확인될 때에는 고발당할 수 있습니다.

■ 다이마사키, 레드한라봉, 흥한라봉, 붉은한라봉 등은 (품종명이 아님) 생판신고, 안된 품종이며, 후에 씨니트로 밝혀지면 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.

■ 불법 유통한 묘목으로 생산된 과일은 씨니트란 이름으로 유통을 못합니다. (적발시 농가나 유통업자나 처벌 받을 수 있습니다.)

★ 불법유통 조치 현황 · 농가: 72 농가 · 업체: 3개 업체

한 라 종 묘

종자업 등록번호: 제18-서귀포-2005-20-01호
농장주소: 서귀포시 표선면 토산리 1000-3, 연락처: 010-3696-2057

감굴 신품종 분양

2027년 공급분 품종안내

만감류

우리향, 달코미, 맛나봉, 레드스타, 설향, 미래향, 사랑향, 한라봉, 아나마스, 레몬, 탐나는봉

온 주

궁천, 유라조생, 하례조생, 흥진조생, 고림, 오하라베니

농장위치

서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지 (평화로 서광주유소에서 모슬포 방향 300M콘도보)

종자업등록번호: 18-2003-20-09

자원종묘

대 표 : 010-2691-1883

감굴묘목.포드묘목 분양

※ 감굴보급품종(1-3년생)

가장 많이 찾는 인기 품종

- 레드향 ● 천혜향
- 카라향 ● 황금향
- 한라봉 ● 궁천
- 유라조생
- 오하라베니와세
- 금굴 ● 하굴(아마나스) 외 다수품종보유

※ 국내육성품종(1-3년생)

국내에서 개발한 우수품종

- 윈터프린스 ● 하례조생
- 미니향 ● 탐나는봉
- 미니몬 ● 제라논

※ 포트묘목 생크론이 높고 심는 시기 조절가능

유라조생 / 카라향 / 레드향 / 황금향 / 천혜향 / 한라봉 / 하례조생 / 윈터프린스 / 하굴 / 오하라베니 / 레몬 외

민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 농촌진흥청 통상실시 계약자로 생산, 증식하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.

희망을 품은 감굴묘목을 생산하겠습니다

 민성종묘

농장: 서귀포시 선반로 112-5(강정동2327-1) 하예동 1831-2번지 외 품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.

종자업등록번호 제18-2012-20-02호
010-3694-5423