



지성
창조
봉사

한라춘추

T H E H A L L A T I M E S

발행인:김성훈 주간:정무상 편집장:김승운 제주특별자치도 제주시 한라대학로 38 전화: (064) 741-7552

2024년 03월 27일 제231호



Life was like a box of chocolates.
You never know what you're gonna get.
“ 인생은 초콜릿 상자 같아서 무엇을 얻게 될지 알 수 없단다.”

- 영화 '포레스트 검프' 中 -

대 학 부

<2면>

- 한라의 푸른 바다 위, 꿈을 이루는 제주한라대학교
- 2024학년도 신입생 입학식
- 올해 달라진 천원의 아침밥

<3면>

- 새로운 발걸음의 시작
- K-교육의 산실 '세종학당'

기 획 부

<4면>

- 우리와 다른 듯 다르지 않은 사람들
- 기억력 깜빡깜빡, 이게 '간' 때문이야?

<5면>

- 봄만 되면 '꾸벅꾸벅'
- 이것만 알면 스마트폰 개통 전문가?

<6면>

- 자연이 보내는 신호에 우리는 어떻게 응답해야 할까
- 제주, 항일 바람이 불다

문 화 부

<7면>

- 제주 항일역사의 발자취를 따라서
- 이름만 50개를 가지고 있는 생선

<8면>

- 미래를 바꾸는 신소재, 에어로겔
- 춘추의 새 학기 PLAYLIST!
- !!EVENT!! 한라춘추의 3월 개강이벤트!

한라의 푸른 바다 위, 꿈을 이루는 제주한라대학교 세계를 향해 나아가는 55년의 여정



3월 31일은 제주한라대학교의 개교기념일이다. 제주한라대학교는 제주의 발전과 함께 세계적 수준의 교육과 연구를 제공하는 핵심 대학으로 발전하고 있다. 55년의 제주한라대학교의 한 페이지에 들어가 보자.

제주한라대학교의 발자취

제주한라대학교는 1969년 3월에 초급대학과정, 제주도 공립 제주간호학교로 설립되었다. 그 후, 1972년 제주간호전문학교로, 1979년 제주간호전문대학으로 개편하였다. 1983년 제주간호보건전문대학으로 수정하였고, 1991년 한라전문대학으로, 1998년 제주한라대학으로 교명을 변경하였다. 2011년 12월 지금의 명칭인 제주한라대학교로 전환하였다.

새로운 희망이 움트는 곳, 제주한라대학교

제주한라대학교의 건학이념은 훈화보국(가르치고 일깨워 나라의 은혜에 보답하는 것)과 인술광시(인류의 발전과 복지를 향한 기술적 공헌을 하는 것)이다. 학훈은 지성, 창조, 봉사이다. 제주한라대학교는 '창조적이고 특성화된 교육을 통하여 학생들을 가르치고, 인류 문명의 창달을 위한 연구·개발을 통해 인류사회의 발전에 기여한다'를 사명으로 삼고 있다. 교육목적은 대한민국의 교육이념과 제주한라대학교 건학 이념에 따라 사회와 국가 발전에 필요한 수준 높은 전문적 지식과 기술을 교육·연구·봉사하며, 지역 사회와 국가가 요구하는 실력과 인격을 겸비한 창조적 지식전문 직업인 육성을 위해 질적으로 우수하고 경쟁력 있는 지식 정보화 교육을 하는 것이다. 교화는 진달래이고, 교목은 은행나무이며, 상징동물은 말이다. 제주한라대학교에서는 상징동물인 말을 본떠 만든 한라용마(말 동상)를 볼 수 있다.

제주한라대학교는 취업률을 높이기 위해 책임지도교수제, 산학협력프로그램, 취업 네트워킹 및 취업 서포팅 시스템 등을 실시 운영한다. 책임지도교수제란 개인마다 책임지도교수가 배정되어 학습방법 및 생활상담, 지도상담 등을 실시하는 것이다. 특히 학생상담을 정규 교육과정에 포함시켜 최소한 한 학기 2회 이상 상담한 후 학생지도 평가표에 의해 평가하고 있다. 또한, 제주한라대학교는 도내·외 산학협력을 통한 광범위한 취업 네트워크 구성, 전문 취업지원관의 1:1 맞춤형 취업상담, SNS/온라인을 통한 실시간 취업지원 서비스 제공을 하며 전라북도 남다른 산학협력프로그램을 보여주고 있다. I-JOA(개인별 취업제공) 시스템을 통한 취업정보수집 및 제공, 해외취업 성공 노하우를 공유하는 채용 정보 패키지 제공을 통해 취업 네트워킹을 하고 있다. 학생이력경력관리(NETRO) 프로그램 운영, 입학 시 직업선호도 검사 및 직업적성 검사, 지역 맞춤형 인력양성사업 운영, 졸업 후 미취업자 DB구축 및 지속적 책임 관리를 해주는 모습을 보이며 100% 취업을 위한 서포팅 서비스를 지원한다.

취업과 창업에 강한 차별화 교육

제주한라대학교는 취·창업을 위해 Learning 5.0 교수법, 자격인증제, PBL(Problem-based learning, 문제 중심학습법), 책임지도 교수제, 전공 및 창업동아리 활성화, 글로벌교육 강화 프로그램을 시행하고 있다. Learning 5.0은 단순히 주어진 문제해결에 초점이 맞춰진 것이 아니라 새로운 문제를 파악하고 정의하며 창의적 해결법을 제안하는 깊은 통찰력과 비판적 사고 함양에 초점을 둔 교육 방법이다. 자격인증제는 국가와 지역사회가 요구하는 질 높은 전문인력을 배출하기 위하여 모든 학생이 각종 국가시험에 의한 면허 및 공인자격을 취득할 수 있도록 교과과정을 전면 개편하여 운영하고 있다. PBL은 분석적이며 창의적인 사고활동을 개발하고, 자율적이고 능동적인 학습 능력을 배양하는 새로운 개념의 학생중심 교육 방법이다. 우리 대학은 호주의 뉴캐슬대학과 연계하여 PBL을 단계적으로 적용해 나가고 있다. 각 학과별로 전공 동아리가 구성되어 전공분야에 대한 심화 학습과 연구 활동을 하고 있으며, 벤처기업화할 수 있는 전문 기술력 배양에 중점을 두고 있는 창업 동아리는 중소기업청으로부터 우수 창업 동아리로 지정받기도 했다. 외국어 과목을 필수 교과목으로 지정하여 모든 학생이 자신의 필요에 따라 1개 이상의 외국어를 선택하여 수강하도록 하고 있으며, 외국의 유명 대학과 교류 협정을 맺어 학생들의 외국어 연수 및 유학 기회도 확대해 나가고 있다. 제주한라대학교는 중국의 청도대학, 복단대학, 심양대학, 일본의 벳푸대학, 미국의 뉴욕주립대학, 노스웨스트 미주리 주립대학, 오스트레일리아의 뉴캐슬대학, 몽골의 울란바토르국립외국어대학, 러시아의 모스크바국립대학 등 해외 9개국 61개 대학 및 기관과 자매결연을 하고 2+2연계학사 학위, 교환학생 교류 등의 프로그램을 운영하고 있다. 2011년에는 교육과학기술부가 주관한 세계적 수준의 전문대학(WCC, World Class College)에 선정되었다.

제주한라대학교는 창조적인 교육과 지성으로 55년의 역사를 쌓아왔다. 앞으로도 은행나무의 푸르름과 진달래의 활짝 한 꽃향기에 둘러싸여 새로운 희망과 기쁨을 만들어야 한다. 제주한라대학교의 빛나는 미래를 만들어나가는 여정에 함께라면 더 멀리, 더 높이 나아갈 수 있을 것이다.

<정기자 부서연>

2024학년도 신입생 입학식 24학번의 입학을 축하합니다!

지난 2월 29일 제주한라대학교 신입생을 환영하기 위한 2024학년도 입학식이 개최됐다.



▲ 한라아트홀에서 열린 제주한라대학교 신입생 입학식

제주한라대학교(총장: 김성훈)는 2024학년도 신입생 입학식을 2월 29일 오전 10시에 제주한라대학교 한라아트홀 대극장에서 개최했다. 학사과정 569명과 전문학사 711명 그 외 전공심화와 외국인 전형 포함 총 1,542명이 신입생으로 입학하였다.

24학번 간호학과 송효연 학생이 신입생 대표로 입학 선서했고 각 과의 수석합격 학생에게 장학금과 장학증서를 수여했다. 김성훈 총장의 입학 축사가 진행되었고 입학식 종료 후 교무부서, 행정복지처, 학생상담센터 등 각 행정부서별로 대학생활 안내를 진행했다.

봄과 함께 찾아온 신입생들을 따뜻하게 환영해 주도록 하자.

<대학부장 김은진>

올해 달라진 천원의 아침밥 개강을 맞아 새롭게 시작

작년 2023년 8월 31일부터 11월 30일까지 천원의 아침밥 제도가 시행되었다. 작년의 실적과 올해 계획 및 달라진 점을 알아보자.



▲ 제주한라대에 방문한 제주도의회의원 (출처: 헤드라인 제주)

천원의 아침밥은 학생이 한 끼에 1,000원을 내면 농림수산물교육문화정보원과 제주한라대학교에서 각 1,000원, 제주특별자치도에서 2,000원씩 지원해 주는 제도이다. 작년 2학기에 이 제도가 시행되는 동안 총 식수 인원은 5,236명으로 하루 평균 76명인 것으로 나타났다.

2024년 천원의 아침밥은 3월 4일부터 12월 13일까지 하계방학을 제외하여 시행될 예정이다. 올해에는 하루 평균 90~100명을 목표로 하고 있다. 작년과 달라진 점은 농림수산물교육문화정보원에서 지원금 1,000원을 인상하여 총 6,000원의 식사를 1,000원으로 제공할 수 있다. 더욱 다양한 메뉴로 아침밥이 제공될 예정이며 학생복지처에서 홈페이지에 매주 식단을 업로드하고 아침 8시부터 9시 30분까지 운영한다.

천원의 아침밥이 올해도 시행되니 관심 갖고 참여해보는 것은 어떨까?

<대학부장 김은진>

새로운 발걸음의 시작 코로나 이후에 첫 해외 단기교육프로그램



코로나 이후 제주한라대학교에서 첫 해외 단기교육프로그램을 진행했다. 어떤 활동을 진행했고 어떤 성과를 이뤘는지 알아보자.

일본대학 및 글로벌 산업체 해외 단기교육프로그램 진행

지난 2024년 1월 22일부터 1월 25일간 RIS 대학교육혁신사업 관련 프로그램인 ‘일본대학 및 글로벌 해외단기 프로그램’에 제주한라대학교 학생 40명이 참여했다.

이 프로그램은 도내 대학생들에게 해외 시장에 대한 안목과 시야를 넓혀줌과 동시에 글로벌인재양성이란 목표를 토대로 프로그램 계획을 세웠다. 그리고 전 세계적 이슈인 고령화 사회와 높은 수준의 AI 기술력을 보유한 일본을 방문하여 대학생들에게 진로에 대한 다양한 기회를 열어주고자 프로그램을 진행하게 되었다. 우리 대학과 오랜 협력 관계를 유지하고 있는 일본 타마대학교를 방문하여 “고령화 사회를 맞이한 일본의 현실과 AI 기술력을 바탕으로 한 대응 방안”이란 주제로 조우진 교수님으로부터 특강을 들었으며 마츠다시 바이오에너지센터, 도쿄수소박물관, 차세대 미래도시 토요스 스마트시티, 가와사키 로봇스테이지 등을 방문하여 현재 일본이 보유한 AI 기술력을 체험할 수 있는 시간을 가졌다.

이를 통해 고령화 사회를 이미 경험한 일본의 현 상황과 세계적 수준의 AI 기술력을 이용한 대응 방안 등을 경험하며 학생들은 향후 미래산업의 전망 속에서 자신의 진로에 대해 심도 있는 고민과 글로벌적인 시야를 넓혀지는 계기가 되었다.

이 프로그램의 담당자였던 제주한라대학교 기획처의 박명준 팀장은 앞으로도 미국, 호주, 중국 등 다양한 국가들을 대상으로 국가별로 가진 특성과 대학생들 진로에 도움이 될 만한 글로벌 프로그램들을 개발 및 발굴할 예정이라고 밝혔다.



▲ 프로그램 시작 전 사진

직접 참여한 학생과의 인터뷰

제주한라대학교 사회복지학과 4학년 재학 중인 문00 학생과 인터뷰했다.

Q1. 이 프로그램을 가게 된 계기는 무엇인가요?

A1. 저는 “일본대학 방문 및 기업체 탐방 프로그램”을 학과 내 공지를 통해 알게 되었습니다. 항상 졸업 후의 미래를 생각하던 저는 이 프로그램을 통해 대학원 진학과 해외 취업, 또는 다른 분야의 가능성을 알아보고 싶기도 하고, 이 프로그램을 참여하게 된다면 의미 있는 방학이 될 것 같다고 생각해서 이번에 지원하게 되었습니다.

Q2. 이 프로그램 중 가장 좋았던 활동은 무엇인가요?

A2. 가장 좋았던 활동은 타마대학교를 탐방한 것이었습니다. 해외의 문화를 알 수 있어서 좋은 점도 있었지만, 이곳에서는 마케팅 전공을 하신 한국인 교수님께서 직접 탐방의 가이드가 되어 주셨는데 경영학을 중심으로 된 커리큘럼 수업을 운영하는 학교답게, 그 교수님께서 저의 전공인 사회복지와 관련지어 개발된 사업 아이템을 설명해주셨습니다. 이러한 경험은 사회복지에 관한 시각을 바꿔주었습니다. 단순히 ‘어디 취업하지?, 나와 적성이 맞는가?’ 라는 생각에서 벗어나, ‘사회복지 지식을 가지고 색다른 무언가를 도전해 볼 수 있구나!’라는 생각하게 되었습니다.

Q3. 이 프로그램을 통해 어떤 영향이 있었나요?

A3. 저에게 희망을 주었다고 생각합니다. 다양한 직장의 직업을 알았고 일본의 대학교와 그곳에서 들은 전문적인 정보들은 저의 미래에 대한 시각의 폭을 넓혀주어 다른 분야들에게도 저의 가능성을 열어 줄 수 있게 되었습니다. 그 점에서 이 프로그램은 저에게 동기를 유발하였다고 생각합니다. 또한 짧지만 다른 과 학생들과 교류하면서 각 과의 특성을 들을 수 있었고, 해외라는 타지에서 그 학생들과 함께 좋은 추억들을 쌓을 수 있었다는 것이 방학을 의미 있게 보냈다는 생각이 들어 너무 보람찬 경험이 되었다고 생각합니다. 이런 활동이 앞으로도 많이 생겼으면 좋겠고, 망설이는 분들에게는 적극! 추천하고 싶습니다.

많은 학생이 이러한 프로그램을 경험하고 생각이 많이 트이는 계기가 됐으면 좋을 것 같다.

<정기자 이소정>

K-교육의 산실 ‘세종학당’ 세종학당에서 꿈을 그리다



최근 아시아를 넘어 유럽, 중동, 아프리카 등 전 세계로 한국문화가 확산하며 한국어를 배우고자 하는 수요가 급증했다. 2023년 6월 22일 제주한라대학교는 한국어와 한국문화를 세계에 알리는 세종학당으로 지정됐다. 세종학당이란 무엇이고 지정된 후 어떤 역할을 하는지 알아보자.

세종학당이란?

문화관광부 산하 세종학당재단은 한국어와 한국문화로 세계와 소통하는 국가 대표 기관이다. 전문적이고 체계적인 한국어 교육과정을 거쳐 국내 최초 적응형 한국어평가와 메타버스 세종학당 운영, 상호문화주의 기반의 다양한 사업을 진행하고 있다. 한국어 교육이 필요한 해외 사각지대와 전략적 진출이 필요한 국가를 모색하며 꾸준히 확대됐다. 그 결과 전 세계 85개국 248개소 세종학당에서 한국어를 배우고 한국문화를 체득할 수 있다.

2007년 첫 개원 이후 해마다 신규 세종학당을 지정하고 있으며 한국어 학습 수요와 공급 현황, 강의실과 자료실 등 시설 여건, 운영 요원을 서류와 인터뷰를 통해 4개월에 걸쳐 심사 후 최종 19개소를 선정한다.



▲ 세종학당 포스터 (출처: 세종학당 홈페이지)

제주한라대학교, 세종학당 지정



▲ 2023 세계 한국어교육자대회 참석 사진

2023년 6월 제주한라대학교는 세종학당으로 지정된 후 그해 8월에 문화체육관광부가 주최하고, 세종학당재단이 주관하는 ‘2023 세계 한국어교육자대회’에 참여하여 세종학당재단 이사장으로부터 신규 세종학당 지정서를 전달받았다. 이 대회는 코로나19 이후 4년 만에 해외 한국어 교육자들이 한자리에 모여 대면으로 개최되는 행사로 전 세계 세종학당 한국어 교원, 학당운영 관계자 등 250여 명이 모여 전 세계에서 활동하는 한국어 교육자들을 격려하고 최신 교수법 등 전문성을 제공했다. 2023년 공모에 총 35개국 81개 기관이 신청했다.

제주한라대학교는 우즈베키스탄의 3대 도시 중 하나인 안디잔시의 4년제 국립대학교 ‘안디잔외국어대학교’와 함께 세종학당을 운영할 예정이다. 각 학교는 세종학당 운영과 함께 대학 내 한국어학과를 개설하고 현지에 한국어문화를 보급하고 한국어 교육 인력 양성의 거점 역할을 수행한다.

한국어는 전 세계 사람들이 새롭게 꿈을 꾸고 인생의 새로운 길을 여는 디딤돌이 되어가고 있다. 이제 한국어와 한국문화는 단순 흥미를 넘어 외국인들이 세상과 소통하는 도구이자 꿈을 실현할 수 있는 목표가 되었다.

<대학부장 김은진>

우리와 다른 듯 다르지 않은 사람들 우리나라의 ‘경계선 지능인’, 그 수는 무려 700만명?



영화 ‘포레스트 검프’의 주인공 포레스트는 어리숙하고 말을 더듬는 등 부족한 모습을 보일 때도 있으나, 전쟁에도 참전하고 자신의 일을 열심히 하는 등 일반인으로서 격을 수 있는 미국의 현대사를 관객들에게 가감 없이 보여준다. 우리와 함께 일상을 살아가는 사람들 중에는 포레스트처럼 ‘경계선 지능’을 겪는 이들이 많은데, 오늘은 이로 인한 사회적인 문제와 해결방안에 대해 알아보자.

‘경계선 지능’, 장애가 아니다

‘경계선 지능’이란, 국제적으로 신뢰도가 높은 지능측정지표 ‘웍슬러 지능 검사’를 통해 지능지수(IQ)가 71~84인 상태를 말한다. 이는 말 그대로 IQ가 70 이하인 지적장애인과 85 이상인 일반인 사이의 ‘경계’에 위치하고 있다는 뜻으로, 공식적으로 장애나 질병으로 분류되지는 않는다.

경계선 지능을 가지게 되는 원인은 교육을 제대로 받지 못해 일반인보다 낮은 IQ가 나타나기도 하는 등 선·후천적으로 매우 다양하기 때문에 정확하게 단정하기 어렵다. 이들은 주로 아동·청소년기에 학습 능력과 집중력이 낮고 실수를 많이 하며, 성인이 되어서도 부족한 사회성과 융통성으로 인해 누군가가 자세하게 설명을 해주지 않는다면 어떠한 일을 처음 시작하거나 복잡한 작업을 수행할 때 어려움을 겪는다.

지난 2023년 7월 국회에서 공개한 ‘경계선 지능인 현황과 향후 과제 보고서’에 따르면, 우리나라의 경계선 지능인 수는 전체 인구의 13.6%인 699만 명 정도로 추정되고 있다. 그러나 이러한 높은 수치에도 이들은 일상에서 일반인들과 구분이 쉽지 않고, 지능 검사를 의무적으로 시행하는 것이 아니기 때문에 평생 자신이 경계선 지능 상태인 것을 모르는 경우도 많다.



▲ 경계선 지능인 캐릭터, ‘포레스트 검프’

이 사회에서 멀어지는 경계선 지능인들

현재 경계선 지능인들이 겪는 가장 큰 문제는 그들의 애매한 입장으로 인해 사회적 사각지대에 위치하고 있다는 것이다. 이들은 보통의 사람들과 같은 다양한 업무를 수행하는 데 어려움을 겪어 정상적인 일자리를 갖지 못하는 경우가 많고, 지적장애인으로 분류하기에도 그 절차가 까다로워 국가의 지원을 받지 못하고 있는 실태이다. 특히 남성의 경우 지적 장애 판정을 받지 않는 이상 병역 면제 대상으로 분류되지 않아 복무 중 군대의 조직 생활에 적응하지 못하고 따돌림을 당하거나 조기 전역을 하게 되는 사례도 적지 않다.

이러한 상황에 대해 한국 경계선지능연구소의 박O숙 박사는 “경계선 지능인은 어릴 때부터 이어져 온 부족한 사회성과 분별력으로 인해 자주 위축되고 대인관계에서 소외를 느끼면서 은둔형 외톨이가 될 가능성이 높다.”라고 전했다. 또한, 경계선지능인 시민회의 강O정 사무국장은 “현대사회는 저성장 시대이고 인구도 줄고 있기 때문에 젊은이 한 사람 한 사람이 소중한 다. 그러나 현재 은둔하고 있는 경계선 지능인 인구가 많아지면서 사회적 비용이 늘고 있고, 이는 우리 사회의 유지 및 발전에 악영향을 줄 수 있다.”라고 밝혔다.

그들을 위해 필요한 노력들

현실적으로 경계선 지능인들에게 당장 복잡한 일거리를 맡기는 것은 쉽지 않으므로 현재 이들에게 우선적으로 필요한 것은 조기 예방과 점진적 개선훈련이다.

아동의 경우, 일찍 문제를 발견하여 진단을 내리면 교정을 통해 호전될 수 있다. 이에 교육부에서는 지난 2020년부터 아동의 경계선 지능 상태를 누구나 쉽게 진단할 수 있도록 진단표를 제공하고 있으며, 배움이 느린 아동에게 전국의 지역아동센터에서 주 3회 현장 교사를 파견하여 인지 능력 및 사회 적응력 향상 프로그램을 진행하고 있다.

성인의 경우, 이들이 사회로 다시 나올 수 있도록 돕는 지원 체계의 확립이 필요하다. 제주도의회의는 지난 2023년 제주도의 경계선 지능인들을 위한 ‘평생교육 지원 조례안’을 발표했다. 이를 통해 도움이 필요한 대상자의 수를 구체적으로 파악하고, 지역사회에 융화될 수 있도록 사회적 훈련, 정서적 지원, 취업 및 자립 지원 프로그램 등을 시행할 예정이다.

※ 다음 항목 중 4개 이상이 해당된다면 경계선 지능상태를 의심!	
☐	긴 이야기를 하면 집중을 못하여 자주 끊어져 수업시간에 집중이 어렵다.
☐	쉽게 지치고 산만해진다.
☐	자신의 욕구가 충족될 때까지 억지, 고집을 부리고 때를 쓰기도 한다.
☐	규칙을 이해하는 것을 어려워하고 타협하거나 역지사지가 되지 않는다.
☐	지시를 잘 이해하지 못하고 잘 기억하지 못한다.
☐	포래 친구들과 관계를 맺는 것을 어려워한다.
☐	발음이 부정확하고 자신의 생각을 명확히 표현하지 못한다.
☐	단어와 문장을 왜곡하거나 자신이 하고 싶은 말만 한다.
☐	글을 읽을 때 단어나 줄을 빠뜨리거나 위치를 잊는 경우가 많다.

▲ 경계선 지능 아동 조기진단표 (출처 : 교육부)

경계선 지능인들은 어딘가 아픈 사람들이 아닌 조금 ‘느린’ 사람들일 뿐이다. 그러나 현대사회는 이들을 기다려주기 힘든 것이 현실이다. 이에 대해 우리 정부가 하루빨리 지원체계를 확립하길 바라며, 우리 역시 소외되는 이웃들을 배려해주고 도와주기 위해 노력해보는 것은 어떨까?

<편집국장 김승운>

기억력 깜빡깜빡, 이게 ‘간’ 때문이야? ‘알츠하이머’와 ‘간’ 건강 그사이



미국 메디컬센터 소화기 내과의 연구팀은 미국 노년 퇴역군인을 대상으로 한 의료기록 조사에서 ‘알츠하이머(Alzheimer, 치매를 일으키는 퇴행성 뇌질환)’와 간경변의 연관성을 제시하였다. 이 둘이 어떤 연관성이 있는지, 알츠하이머를 예방 할 수 있는 방법 중 하나인 간 건강을 지키는 방법은 무엇이 있는지 알아보자.

‘간’ 건강이 나빠지면 ‘알츠하이머’?

‘간부전’은 평소 간에 특별한 질환이 없던 사람이 B형 간염 바이러스 감염과 한약제 복용 등과 같은 원인에 의한 손상으로 간의 기능이 급격히 저하되는 상태를 말한다. 이 질환은 혈액 속에 독소를 쌓이게 하고, 이 독소들이 뇌로 들어가 간의 오랜 염증으로 인하여 정상 간세포들이 파괴되고 굳어진다. 이로 인해 간에 다양한 크기의 재생결절(간이 작아지면서 수많은 흑으로 표면이 오돌토돌해지는 상태)들이 생기는 상태인 ‘간경변증’의 말기에 나타나 ‘간성뇌병증’을 유발할 수 있다. 간성뇌병증은 의식이 나빠지거나 행동에 변화가 생기는 상태로 알츠하이머와 비슷한 ‘섬망’을 일으킬 수 있다. 이러한 증상이 있으면 주의력, 언어능력 등 인지기능 저하와 정신병적 장애가 갑작스럽게 나타난다. 환각, 환청, 초조함, 떨림과 함께 잠을 안 자거나, 소리를 지르는 등 과잉행동도 나타난다. ‘섬망’은 수술 등 다양한 원인에 의해 갑자기 발생한다.

알츠하이머는 회복이 불가능하지만, 간성뇌병증은 혈중 독소를 씻어내는 약물치료가 가능하다. 간성뇌병증을 방지하면 혼수상태에 빠져 사망할 수도 있다. 또한, 간성뇌병증이 알츠하이머로 오진된다면 회복이 가능한 간성뇌병증에 대한 치료가 지연될 수 있다. 임상자들은 알츠하이머와 간 건강 사이에는 연관이 있을 수 있다는 사실과 회복이 불가능한 알츠하이머 진단이 회복이 가능한 간성뇌병증과 겹칠 수 있다는 사실을 알아둘 필요가 있다고 강조했다.

‘간’ 건강 지키는 방법

1. 술과 담배 줄이기

술과 담배를 끊을 수 있다면 좋지만, 어렵다면 조금씩이라도 줄이는 것도 간 건강에 도움이 된다. 술을 많이 마셨다면 간이 해독될 수 있는 충분한 시간(3일 이상)을 주는 것이 좋고, 개인에 따라 알코올 섭취량과 해독 능력이 다를 수 있으므로 조절하는 습관을 들이는 것이 중요하다.

2. 간 건강에 좋은 식품 먹기

우리 몸에 필요한 영양소를 저장하고 단백질을 합성하고 소화를 돕는 간은 지방함유량이 많은 음식보다 단백질과 비타민이 풍부한 음식을 먹는 것이 도움 된다. 순 살코기, 두부, 콩, 브로콜리, 당근, 결명자, 국화차, 블루베리, 토마토 등은 간 건강에 도움이 되는 음식이며, 평소에 음식을 챙겨 먹기 힘들다면 건강기능식품을 보조적으로 먹는 것도 좋다.

3. 적당한 휴식

간 기능에 이상이 생기면 피로 물질 분해가 제대로 이뤄지지 않아 무기력해지고 만성피로증후군이 올 수 있다. 과도한 기간만큼 간도 휴식이 필요한데 휴식을 취할 때는 영화 보기, 컴퓨터 사용, 독서 등을 피하고 가벼운 산책이나 충분한 잠을 자는 것이 간 건강 회복에 도움이 된다.

4. 정기적인 검진을 통한 간 질환 예방관리

평소 속이 메스껍고 자주 피곤함을 느끼거나 눈과 안색이 노란빛을 띠는 경우, 양치질할 때 구취질이 나고 잇몸에서 피가 나는 경우 등의 증상이 나타나면 병원에서 진단을 받아보는 게 좋다. 또 간염 예방백신을 접종받거나 본인인 간염 항체가 생성되어 있는지 확인해볼 필요가 있다.

이처럼 ‘간성뇌병증’ 증상으로 인해 발현되는 ‘섬망’ 증상은 ‘알츠하이머’의 증상과 비슷하여 어느 정도의 연관성을 무시할 수 없다.

<정기자 박소이>

봄만 되면 ‘꾸벅꾸벅’
봄바람과 함께 찾아온 불청객, 춘곤증

도로교통공단이 발표한 봄철(3~5월) 졸음운전 교통사고 통계분석에 따르면, 2019년 이후 3년 동안 총 1,833건의 사고가 발생했다. 전문가들은 봄철 교통사고 주요 원인을 ‘춘곤증’으로 보고 있다. 과연 춘곤증이란 무엇이고, 주요 증상과 예방 방법에 대해 알아보자.

춘곤증이 대체 뭐길래?

춘곤증은 계절의 변화에 우리 몸이 적응하지 못해서 생기는 일시적 증상으로, 3월 중순부터 5월 초 사이에 나타난다. 춘곤증의 주된 원인은 봄이 오면서 각종 호르몬과 신경전달물질 분비의 변화가 나타나는데, 이런 변화에 인체가 제대로 적응하지 못하면서 피로를 느낀다. 기온이 오르고 야외활동이 증가하여 몸의 에너지 대사가 활발해지는 것도 원인 중 하나다. 특히 우리 몸은 봄이 되면서 영양소 필요량이 증가하는데, 체내에 필요한 영양소가 상대적으로 결핍되면 춘곤증을 더 심하게 느낀다.

춘곤증은 밤보다 낮에 졸리는 것이 특징이며, 업무능력·집중력이 떨어지고 심하면 두통과 소화불량이 동반된다. 춘곤증은 질병으로 분류되지 않으며 보통 2~3주간의 적응 기간이 지나면 자연스레 사라진다. 그러나 이로 인한 졸음운전과 관련된 교통사고, 만성 피로와 수면 호흡 장애와 같은 합병증 등 여러 요인으로 나타날 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

아래 12개 항목 중 7개 이상 해당되면 춘곤증을 의심해야 한다.

오전이나 오후에 항상 나른하다.	
업무 중 짜증이 나고 실종이 난다.	
집중력이 떨어져 일의 능률이나 학업의 진전이 없다.	
아침에 눈이 잘 떠지지 않고 잠을 자도 잔 것 같지 않다.	
머리가 뻣뻣하고 맑지 않다.	
소화가 안되고 속이 더부룩하거나 설사를 한다.	
어깨나 목 뒤통가 결리거나 뭉친다.	
머리가 자주 어지럽고, 현명증이 생긴다.	
무기력해지고 업무 중 실수가 잦아진다.	
눈이 피로하거나 충혈 된다.	
입이 마르고 갈증이 난다.	
피로하면 면도가 잘 붓는다.	

▲ 춘곤증 증상 체크리스트

춘곤증 예방 방법

1. 가벼운 유산소 운동과 스트레칭
- 몸을 적절히 움직여 전신의 긴장을 풀고 혈액순환을 원활히 해 활기를 되찾아야 한다. 가벼운 산책, 조깅 등 유산소 운동이나 꾸준한 스트레칭을 통해 몸을 풀어주는 것이 좋으며 과도한 운동은 오히려 피로를 증가시킨다.
2. 비타민 풍부한 식단
- 봄이 오며 신체는 신진대사가 활발해져 탄수화물 대사를 돕는 비타민B와 면역기능을 돕는 비타민C의 필요량이 3~5배 증가한다. 따라서 비타민B와 비타민C가 풍부한 식단을 먹는 것이 좋다. 비타민B는 콩, 달걀, 유류, 견과류, 시금치, 바나나 등을 통해 섭취할 수 있다. 비타민C가 풍부한 음식은 냉이, 달래, 미나리 등의 봄나물과 딸기, 키위, 감귤류 등이 있다.
3. 충분한 숙면과 수분 섭취
- 봄에는 낮의 길이가 길어지면서 수면 시간이 줄기가 쉬워 충분한 수면 시간(7~8시간)을 확보하는 것이 중요하다. 식사 후 졸음이 몰려오면 15~30분 정도의 짧은 낮잠을 자거나 휴식을 취해 에너지를 비축하는 것이 좋다. 몸에 수분이 부족할 경우 대사 작용이 줄어 피로도가 올라간다. 충분한 수분 섭취는 피로를 개선한다. 체중의 30을 곱한 양의 물을 200ml씩 하루에 나눠가며 마시는 것을 권장한다.

춘곤증은 우리 몸이 봄의 환경에 적응하는 자연적인 현상으로 질병은 아니지만, 일상생활에 불편한 증상이 나타난다. 올봄은 예방 방법을 참고하여 춘곤증을 이겨내고 건강한 일상을 맞이해보면 어떨까?

<기획부장 문유빈>

이것만 알면 스마트폰 개통 전문가?
스마트폰 개통에 관한 모든 것

같은 스마트폰을 개통하더라도 방법에 따라 만족도는 천차만별로 나눌 수 있다. 스마트폰 개통 방법을 알아보고 자신에게 맞는 방법을 찾아보자.

스마트폰 개통하는 방법

개통하는 방법은 크게 두 가지가 있으며 각각 혜택과 구매 방법이 다르다. 첫 번째 방법은 대부분의 사람이 구매하는 방법으로 일반 대리점에서 구매하는 경우다. 일반 대리점이란 하나의 통신사로만 개통이 가능한 통신사 대리점과 모든 통신사 개통이 가능한 판매점을 일컫는 말이다. 이 방법은 쉽게 스마트폰을 구매할 수 있으며 공시지원금(각 통신사에서 공식적으로 발표한 지원금), 선택약정(요금의 25%를 감면해 주는 제도), 가족 할인(가족이 하나의 통신사를 이용할 때 연결된 회선과 요금제에 따라 정해진 비율로 할인해 주는 제도), 멤버십 혜택을 받을 수 있다는 장점이 있지만 24개월 혹은 그 이상의 약정으로 가입해야 하므로 내가 원할 때 해지할 수 없다는 단점이 있다.

두 번째 방법은 스마트폰을 따로 구입하고 알뜰폰 요금제에 가입하는 방법이다. 알뜰폰은 통신사의 인터넷망을 빌려 요금제를 만들어 판매하는 서비스로 유지, 보수비용이 발생하지 않아 통신사보다 요금제가 저렴하고 약정이 없다는 장점이 있다. 하지만 몇 개월 동안만 가격이 저렴한 요금제가 있어 확인 후 가입해야 하며 첫 번째 방법보다 멤버십, 해외 로밍, 고객센터 대응 등 불편한 점이 생길 수 있다. 이 방법으로 스마트폰을 개통하는 경우 기기는 온라인 쇼핑몰에서 할인받고 구매하거나 중고로 구입하는 방법 등으로 따로 구하고 알뜰폰 요금제에 가입해 유심을 장착하는 방식으로 진행된다. 알뜰폰은 인터넷에 ‘알뜰폰 가격 비교’라고 검색 후 사이트로 들어가 자신에게 맞는 요금제에 가입하면 된다.

KT

원전미울렛 100GB+(월리 서비스)

100GB+5Mbps 무제한 무제한

100GB 소진시 최대 5Mbps 속도 무제한

월리 서비스 전액 정기구독 혜택 제공

₩28,380

7개월후 41,000원

계속하기

비디오플러스	69,000원	110GB+무제한 (최대5Mbps 속도제어)
--------	---------	--------------------------------

▲ 요금제 비교(위:알뜰폰, 아래:k사)

스마트폰을 개통하기 전 알면 좋은 것

개통하는 방법을 알아도 막상 개통하려고 하면 어떤 요금제를 써야 하는지, 조심해야 할 것이 있는지 등의 고민이 있을 수 있다. 스마트폰 요금제에서 볼 것은 ‘데이터’와 부가 혜택, 그리고 요금이다. 데이터의 경우 자신이 어느 정도 데이터를 쓰는지 감이 안 잡힌다면 삼0 스마트폰은 (설정)-(연결)-(데이터 사용)-(모바일 데이터 사용량) 순, 애0 스마트폰은 (설정)-('셀룰러' 또는 '모바일 데이터')-(셀룰러 데이터)-(셀룰러 데이터 사용량) 순으로 누르면 지난달에 데이터를 어느 정도 사용했는지 알 수 있으니, 요금제를 선택하는 데 도움이 될 것이다.

부가 혜택은 위 사진에 '00의 서재 전자책 정기구독 혜택 매월 제공' 같은 혜택을 일컫는다. 멤버십 혜택도 부가 혜택 중 하나이며 여러 혜택이 있으므로 자신에게 맞는 혜택이 있는 요금제를 선택하는 것이 좋다. 이런 부가 혜택은 일반 대리점에서 개통하는 경우가 더 많기 때문에 부가 혜택 중 자신에게 맞는 것이 있다면 가격이 다소 높더라도 만족도가 높아질 수 있다.

요금제를 보다 보면 '00GB(Gigabyte) 이후 최대 00Mbps(Mega bit per second) 속도로 무제한'이라고 쓰여 있는 요금제가 있는데 이 말은 정해진 데이터를 다 쓰면 일정 속도 이하로 제한한다는 뜻이다. 속도에 대한 체크는 오른쪽 표를 참고하면 되는데 보통 LTE(Long Term Evolution) 데이터의 속도가 50Mbps인 것을 감안했을 때 이 속도는 아주 답답한 속도이므로 무제한이라는 것에 혹해 가입하지 않는 것이 좋다.

만약 일반 대리점에서 개통할 경우 비싼 요금제를 일정 기간 가입하면 매장에서 추가지원금을 지급한다는 곳은 주의할 필요가 있다. 매장에서 공시지원금의 15% 이상의 지원금을 지급하는 건 법으로 금지되어 있으며 몇 개월 후 지원금을 주지 않고 사라지는 매장이 있기 때문이다.

속도	인터넷, 카카오톡 등	유튜브 재생
400Kbps	텍스트 위주의 페이지지만 이용 가능 (배우 노림)	240p 이하
1Mbps	텍스트와 용량이 작은 이미지 페이지도 이용 가능	480p
3Mbps	용량이 큰 이미지 파일 등도 큰 불편함 없이 이용 가능	720p
5Mbps	대부분의 모든 상황에서 쾌적하게 이용 가능	1080p

▲ 각 속도별 유튜브 재생가능 화질

스마트폰을 개통할 때 많은 선택지가 존재한다. 어떤 선택지가 정답이라고 할 수 없기 때문에 여러 방법을 보고 자신의 상황에 맞는 방법을 선택하는 것이 중요하다.

<정기자 조세준>

자연이 보내는 신호에 우리는 어떻게 응답해야 할까 유해조수 '민물가마우지', 올해 3월부터 포획 허용

‘유해조수(遺骸鳥獸)’란, 인명·가축·건조물·농림수산업 등에 피해를 주는 야생동물들을 아우르는 표현이다. 지난 몇 년간 국내 생태계에 피해를 주던 ‘민물가마우지’는 최근에 유해조수로 지정이 되었는데, 오늘은 이들이 일으키는 문제와 우리 정부의 대응에 대해 알아보자.

한때 보호종이었던 ‘민물가마우지’

‘민물가마우지’는 우리나라 전 지역의 하천에서 서식하는 4종의 가마우지와 물새 중 몸길이가 70cm 이상으로 가장 크고 흔하게 볼 수 있다. 원래 민물가마우지는 러시아 동부의 사할린 지방 등지에서 번식하고 겨울철에는 우리나라로 내려오던 ‘철새’였으나, 지구온난화로 인한 겨울철 기온상승으로 따뜻한 남부인 한국에 등지를 틀고 일 년 내내 서식하는 ‘뒷새화’에 성공하였다. 환경부의 조사에 따르면, 본 종의 개체수는 1999년에는 269마리에 불과했지만 꾸준히 증가하여 2024년 현재 전국적으로 약 2만 마리 이상이 서식하고 있을 것으로 추정되고 있다.

그동안 민물가마우지는 국제자연보호연맹의 보호종이었으나, 현재 하천과 산림 생태계 모두에 피해를 주고 있어 지난 2023년 7월 환경부에 의해 유해조수로 공식 지정되었다. 현재 이들이 일으키는 문제는 크게 2가지로 알려져 있다. 첫 번째는 민물가마우지가 양어장에서 키우는 물고기들을 잡아먹어 어민들의 재산 피해가 늘어나고 있고, 하천의 열목어, 여치와 같은 보호종까지 사냥하면서 생태계를 교란하고 있다는 점이다. 그리고 두 번째는 전라남도 여수시의 장군도와 같은 섬에서 자생하는 나무 위에 배설물을 쌓아 둥지를 지으면서 산림자원이 말라 죽는 현상이 증가하고 있다는 것이다.



▲ 민물가마우지(좌), 민물가마우지의 배설물로 하얗게 뒤덮인 나무(우)



▲ 양어장에 설치된 유해조수 방지 그물망

이들을 향한 정부의 대응, 과연 효과가 있을까

올해 3월 15일부터 환경부는 민물가마우지의 포획을 공식적으로 허용했다. 현재 이러한 결정에 전국의 지자체들은 수렵계획을 마련하고 있는데, 대표적으로 강원도 양구군은 이번 3월 내로 우리나라 최대의 인공호수인 소양호의 개체수 조절을 위해 수렵인단 25인을 구성하여 본 호수 일대의 집단서식지에 배를 통해 접근한 후 총기를 이용해 포획할 예정이라고 밝혔다. 이와 같은 직접적인 포획 외에도 나무 위에 지어진 둥지, 알, 그리고 어린 개체들을 찾아 서식 환경을 없애는 방식이 시행될 예정이며, 이전부터 활용되고 있는 유해조수 방지 그물망을 하천 및 양어장에 설치하여 출입을 막는 방법도 전국적으로 확산될 전망이다.

하지만 이러한 인위적인 개체수 조절에 대해 회의적인 견해들도 나타나고 있다. 한국교원대학교 조류생태연구원의 정O문 박사는 “총기 사격방식을 활용한 포획은 살상 가능한 개체수가 적고, 총격 소리로 도망을 간 무리가 다른 지역에 새 서식지를 형성할 수도 있다.”라고 현재의 대처가 선부르다는 의견을 내비쳤다. 또한, 한국조류보호협회 김O호 사무국장은 “사람으로 인한 기후변화 때문에 발생한 문제인데 그 책임을 동물에게 돌리는 것은 적절한 처사가 아니라고 생각한다. 우리는 이를 자연의 섭리로 받아들이고 인간중심의 해결방안이 아닌, 이들과 공생하면서 기후 안정화와 같은 근본적인 해결책을 찾아야 하지 않을까.”라고 본 문제를 다른 관점에서도 바라볼 필요가 있음을 강조하였다.

민물가마우지의 개체수 증가는 기후변화를 초래한 인간에게 보내는 대자연의 경고 신호일 수도 있다. 우리 정부는 그 신호에 대한 응답으로 지금까지 인간의 기준에 맞춰서 대응할지, 또는 자연이 스스로 회복하도록 돕는 방법을 선택할지 심사숙고하여 실행할 수 있기를 기원한다.

<편집국장 김승운>

제주, 항일 바람이 불다 기억해야 하는 우리의 역사, 제주 3대 항일운동



1905년 을사늑약 이후 일제는 전통적인 향촌 사회의 체제를 폐지하고 한라산신제를 혁파하는 등 제주의 공동체문화를 파괴했다. 제주도민들은 적극적으로 투쟁에 참여했는데, 제주의 3대 항일운동이라 불리는 ‘법정사 항일운동’, ‘조천만세운동’, ‘해녀항일운동’이 대표적이다. 각 항일운동의 전개 과정과 그 의의에 대해 알아보자.

법정사 항일운동

법정사 항일운동은 1918년 10월 도순리의 법정사 승려들이 중심이 되어 일으킨 무장 항일운동으로 3·1운동보다 5개월 먼저 일어났다. 법정사 항일운동은 김연일, 강창규, 방동화 3인이 제주 산천단에서 형제의 의를 맺으며 비롯됐으며 제주도 중문지역의 법정사를 중심으로 반일의식을 고취해 나갔다. 이들은 거사 실행 6개월 전부터 조직을 구성하고, ‘제주에 거주하는 일본 관리를 소탕하고 일본인을 추방하자’는 격문을 만들어 배포했다.

10월 6~7일 이틀에 걸친 항일 항쟁에 참여한 자는 지역주민을 포함하여 약 700명에 이르렀다. 일본 경찰관의 연락을 두절하기 위하여 전선을 절단하고, 제주경찰서 중문주재소(일본 순사가 머무르며 사무를 맡던 곳)를 습격하여 주재소장 요시하라를 포박했다. 이 운동으로 참여자 중 66명이 검거됐고 법정사는 불태워졌다. 법정사 항일운동은 단순히 종교적 차원의 운동이 아니라 일제의 경제적 침탈에 대한 제주도민 최대의 항일투쟁이라는 점에서 그 의의가 크다.



▲ 의열사(항일운동가 신위가 모셔진 사당)

조천만세운동

1919년 제주의 3·1운동은 조천지역을 중심으로 3월 21일부터 24일까지 4차에 걸쳐 일어났다. 조천만세운동은 3월 16일 당시 서울 휘문고보 학생이던 김장환이 독립선언서를 갖고 귀향하며 구제화 됐다. 김장환은 숙부 김시범에게 3·1운동의 상황을 이야기했고, 이를 들은 김시범은 제주에서의 만세운동을 결심했다. 이들은 유립들 사이에서 명망 높던 김시우의 기일인 3월 21일을 거사일로 결정하고 태극기를 제작하는 등 사전 준비를 진행했다.

3월 21일, 조천리 미밋동산에서 독립선언식을 거행한 후 만세 시위행진을 하였으며, 이후 3월 24일까지 지속적



으로 만세운동을 전개했다. 그러나 조천만세운동은 시위 주역들이 체포되며 종료됐다. 조천만세운동은 조천 인근 지역뿐 아니라 서귀포로도 확산됐다. 이후 제주지역에서 전개되는 다양한 민족해방운동에 많은 영향을 주었으며 항일운동의 일선에 나선 제주인들에게 민족의식을 불어넣어 주는 계기가 됐다.

◀ 미밋동산에 세워진 3·1운동기념탑

해녀항일운동

제주의 해녀들은 예로부터 수탈·착취의 대상이었다. 해녀들의 수확물에 대한 수탈과 노동력 착취 등이 지속되자 1920년 4월, 해녀들은 권의 보호를 위해 해녀조합을 조직했다. 그러나 해녀조합은 조합장을 제주도사 다구치 데이키가 겸임하는 어용조합으로 변질되며 조합의 횡포는 심해졌다. 그러던 1931년, 조합에서 경매가격을 하향 책정하는 횡포가 발생하자 해녀들은 공동 투쟁을 모색했다. 관제 조합 반대, 수확물에 대한 가격 재평가 등의 요구 조건을 결정하여 1932년 1월 7일, 해녀들은 세화리 장날을 이용해 호미와 빗장을 들고 시위를 전개했다.

이후 1월 12일, 대규모 시위를 전개하였으며 제주도사와 해녀대표가 담판하여 해녀들의 요구조건을 수용하기로 했다. 그러나 일제는 사건의 조사와 함께 제주도내의 청년운동가들을 대대적으로 검거했다. 이를 저지하기 위한 해녀들의 시위가 일어났지만, 1월 27일 종달리 시위를 끝



로 일제에 의해 진압됐다. 해녀항일운동은 연인원 17,130명이 참여한 대규모 투쟁이자 우리나라 최대 어민운동이다.

◀ 해녀항일운동 기념탑

선조들의 독립투쟁이 있었기에 지금의 제주가 있다. 3대 항일운동의 역사를 기억하며 일제 탄압에 맞서 싸운 독립운동가들의 희생정신을 기리는 시간을 가져보자.

<기획부장 문유빈>

제주 항일역사의 발자취를 따라서 독립운동가의 이야기를 들려주는 제주항일기념관

제주항일기념관에서는 2024년을 맞이하여 달마다 한 명씩 총 12명의 이달의 독립운동가를 선정하였다. 제주항일기념관에서 소개하는 법정사 항일운동과 조천만세운동에서 활동하신 이원영, 김백능에 관한 이야기를 들어보자.

제주항일운동의 기록, 제주항일기념관

제주항일기념관은 제주지역 선열(나라를 위하여 싸우다가 죽은 열사)들의 숭고한 희생정신과 자주독립 정신을 발전시키고 자라나는 후세들에게 올바른 역사 의식과 애국정신의 품성을 기르기 위한 곳이다. 제주 3·1 만세운동의 중심지였던 제주시 조천읍에 위치하였으며 주요 시설물로는 기념관 및 애국선열추모탑, 위패를 모셔두는 창열사, 3·1 독립운동 기념탑 등이 있어 제주 지역의 항일 독립운동 역사를 한눈에 볼 수 있다.

다음은 제주항일기념관에 관한 관람안내이다.

관람시간	개장 09:00~18:00 / 입장 시간 09:00~17:30 / 휴관 1월1일, 설날, 추석 연휴(3일)
관람요금	무료
해설프로그램	운영시간 10:00~17:00 (12:00~13:00 점심시간 제외, 해설요청 16:00까지) / 단체 방문의 경우 사전 예약 필요
문의사항	전화 064-710-7798, 064-783-2008



▲ 애국선열추모탑

제주항일기념관에서 선정한 '2024 제주의 독립운동가'

2024년 2월의 독립운동가 이원영

1918년 10월 7일에 일어난 법정사 항일운동에 참여한 이원영은 이종창 등이 제주도 좌면 하원리(현 서귀포시 하원동)로 들어와 주민들의 항일운동 참여를 독려하자 다른 몇몇과 함께 합류하였다. 이 사건으로 인해 이원영은 난동, 보안법 위반, 방화 등으로 벌금 30원을 선고받았다. 그러나 이원영은 벌금을 완납하지 못하여 목사 괴로운 노동을 해야 하는 노역장에 30일간 유치되었다.

2024년 7월의 독립운동가 김백능

1919년 3월 21일에 조천만세운동이 일어났다. 그로부터 3일이 지난 24일, 김백능은 1,500여 명의 군중들과 함께 만세를 외치며 3~4일 동안 일제 경찰에 체포되었던 이들의 석방을 요구하다 체포되었다. 이후 김백능은 3·1운동 이후 조선의 독립운동 처벌의 근거가 된 ‘대정8년 제령 제7호’ 위반으로 징역 6월, 집행유예 3년을 선고받았다.

▲ 이원영(좌) 김백능(우)

위 설명된 독립운동가 말고도 제주항일기념관에서 선정한 2024년 제주의 독립운동가는 10명이 더 있다. 현재 기념관에서는 이런 독립운동가에 대하여 5월 14일까지 전시회를 진행하며 더 자세한 이야기는 신문 6면 ‘제주, 항일 바람이 불다’ 기사를 참고하길 바란다.

<문화부장 양유라>

이름만 50개를 가지고 있는 생선 우리들의 원조 밥도둑, ‘명태’ 이야기



새 학기가 시작된 지금 꽃샘추위로 뜨끈뜨끈한 북엇국과 동태찌개가 생각나는 학우분들이 있을 것이다. 여러분들은 북어와 동태가 명태의 다른 이름이라는 사실을 알고 있는가? 오늘은 한국인에게 너무나도 익숙한 생선 명태에 대해 우리가 몰랐던 이야기들을 파헤쳐보자.

‘명태’, 대체 무슨 생선인가?

‘명태’는 우리나라의 동해, 러시아 동부의 오흐츠크해, 미국 북부의 알래스카 해 등 차가운 바다에서 주로 서식하는 크기 30~90cm의 중대형 어류로, 전 세계에서 멸치 다음으로 가장 많이 잡히고 소비되는 생선이다. ‘명태(明太)’라는 이름의 유래는 19세기 말 함경북도 명천(明川)에서 태(太)씨 성을 가진 어부가 고을의 관리에게 명태를 바쳤고, 그는 처음 보는 이 생선의 이름을 명천의 태씨가 잡았다 하여 명태라고 부르기 시작했다는 기록에서 찾아볼 수 있다. 다른 나라들도 명태를 많이 소비하는 우리나라의 영향을 받아 중국에서는 ‘밍타이(明太)’, 일본에서는 ‘멘타이(めんたい)’, 러시아에서는 ‘민타이(Минтай)’와 같은 비슷한 이름으로 부르고 있다.

한국인의 ‘국민생선’ 명태

한국에서는 20세기 초부터 명태의 소비량이 급격히 증가하여 2023년 기준 매년 40만 톤씩 소비되고 있는데, 이는 전 세계 소비량의 20%, 국내 생선 중에서는 소비량 1위를 차지하고 있다. 한국에서 명태의 인기가 많은 이유는 대체 무엇일까? 가장 큰 이유로는 명태의 ‘활용성’을 꼽을 수 있다. 과거 명태는 고등어, 옥돔에 비해 기름기가 적고 담백한 맛이 강해 사람들에게 맛있는 생선이라는 인식은 부족했다. 하지만 어떤 요리에 사용하든지 잘 어울렸고, 명태알을 활용한 명란젓, 곤이와 내장을 활용한 매운탕 등 버리는 부위 없이 모두 먹을 수 있다는 장점이 있었다. 덕분에 경제적으로 어렵던 20세기 초중반 한국인들에게 명태는 좋은 식량자원이 되어주었고, 오늘날 ‘국민 생선’으로 자리 잡게 된 것이다.

명태는 왜 이렇게 이름이 많을까?

명태는 이름을 무려 50개나 가지고 있다. 이는 한국인들이 먹는 생선 중에서 가장 많은 숫자인데, 이들의 이름이 많아진 이유는 아직까지 정확히 알려진 바가 없다. 가장 유력한 설은 한반도의 험준한 지형으로 인해 여러 지역에서 각각의 자연환경에 맞춘 서로 다른 명태의 가공 방법들이 만들어졌고, 가공된 명태는 그 지역의 방언으로 오랫동안 불려 오다가 현대에 와서 통용되는 표현으로 자리 잡았다는 것이다. 대표적인 예로 ‘북어’는 바닷가에서, ‘황태’는 산간지방이나 고원에서 건조하여 들은 각기 다른 맛과 향을 내며 서로 활용되는 요리 역시 다르다.

생태		갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태		열린 명태
코다리		내장과 아가미를 빼고 꼬여 꿰어 만든 명태
북어		바삭 말린 명태
황태		열었다 녹아기를 반복해 노랑게 말린 명태
노가리		바삭 말린 새끼 명태

▲ 명태의 또 다른 이름들

명태를 앞으로 먹지 못할 수도 있다?

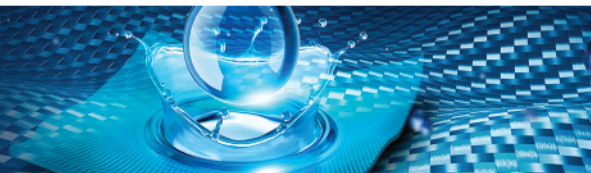
명태가 50개의 이름을 가지고 있고 우리 국민들에게 가장 많은 사랑을 받는 생선이라는 사실은 역설적으로 너무 많은 포획이 이루어져 개체수가 급감할 수 있다는 의미이기도 하다. 이미 1980년대 이후 남획의 문제, 지구온난화로 인한 수온 상승 문제로 동해의 명태는 그 숫자가 빠른 속도로 감소하였다. 이로 인해 한국 정부는 2019년부터 명태 조업을 금지하였고, 현재는 국내 소비량을 충당하기 위해 러시아 등지에서 명태를 수입하고 있는 형국이다. 그러나 이러한 문제는 비단 한국뿐만 아닌 외국에서도 마찬가지인데, 유럽에서는 1990년대에 들어 자주 소비되던 대구의 어획량 감소로 명태를 대체자원으로 삼으면서 매년 150만 톤씩 이들을 포획하기 시작하였고, 2008년경부터 그 수가 줄어들기 시작하였다. 이에 그O피스와 같은 환경보호단체는 명태를 위기종으로 분류하여 포획을 중단해야 한다고 주장하였으며, 러시아와 미국 정부는 2010년대 이후 꾸준히 명태 조업에 대한 규제를 강화하고 있다.

현재 전 세계의 여러 국가에서는 명태의 개체수 회복을 위해 양식 기술 활성화와 치어 보호 캠페인 등이 시행되고 있다. 이러한 노력에 힘입어 ‘팔방미어(八方美魚)’ 명태를 우리 식탁에서 계속해서 볼 수 있기를 바란다.

<편집국장 김승운>

미래를 바꾸는 신소재, 에어로겔

세상에서 가장 가벼운 고체

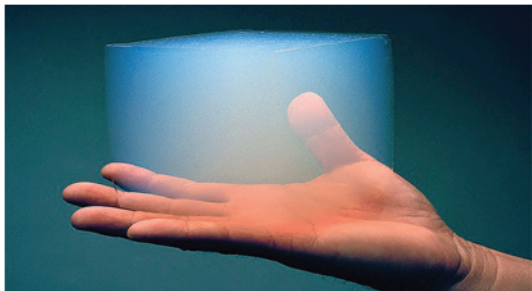


신소재 개발에 대한 세계 각국의 관심이 커다란 가운데, 그중에서도 새롭게 떠오르는 분야가 있다. 바로 에어로겔이다. 지구상 존재하는 고체 중 가장 가볍다고 알려진 에어로겔. 이는 무엇이고, 우리 삶에 어떻게 이용되는지 바로 알아보도록 하자.

'에어로겔', 그게 뭔데?

'에어로겔(aerogel)'은 공기를 의미하는 'Aero'와 3차원 입체 구조를 의미하는 'Gel'을 합친 단어이다. S.T 키0러가 1931년 최초로 만들었으며 젤리에서 수축을 유발하지 않고 액체를 기체로 치환시킴으로써 이러한 물질을 만들어냈다. 만지면 스티로폼과 같은 느낌이 나는 에어로겔은 머리카락 1/10,000 굵기의 이산화규소(SiO2)를 엮어 만들었으며 지구상에서 가장 가벼운 고체이다. 또 고체 부피에서 비어있는 부분을 의미하는 기공률이 99.9%에 달함에도 불구하고 본인 무게의 2,000배나 견딜 수 있다. 이는 신소재 공학 분야에서 주목하고 있는 에어로겔만의 특성이라 할 수 있다.

에어로겔은 약 90년 전부터 개발되었다. 그런데 최근에서야 다시 떠오르는 이유는 뭘까? 수십 년 전 이미 등장했던 최초의 에어로겔은 '깨지기 쉽다'라는 가장 큰 단점으로 크게 상용화되지 못했다. 고체 성분이 너무 적기 때문에 버티는 힘이 약한 것이다. 하지만 시대가 변화하며 에어로겔의 개발 및 발전 가능성을 알아본 여러 분야에서 발 벗고 나서며 다시 관심이 집중되었다.



▲ 에어로겔 사진

에어로겔이 '단열재'로 활용된다고?

과학 분야에 미친 에어로겔의 영향력은 상당했다. 박0건 엑0펙스 사업본부장은 "에어로겔은 국내에서 2000년대~2010년대까지 국가 전략 사업으로 지정됐으나 당시 사용처를 거의 찾지 못했다"라며 "최근에는 초경량 소재이자 내열성이 강한 에어로겔에 대한 관심이 높아지고 있다. 또, 건설, 이차전지와 같은 산업 및 화학 분야에서 단열재로 기능할 수 있을 것으로 바라본다"라고 말했다. 에어로겔 분말을 섬유 원단에 붙여 에어로겔 블랭킷(담요)으로 만든 사례도 있으며 이는 같은 양의 재료들보다도 더 큰 단열 효과를 낼만큼 효율적이다. 에어로겔은 이처럼 석유화학, 철강산업 등 많은 분야에서 훌륭한 단열재로 사용되게끔 개발 진행 중인 신소재로 꼽힌다.

농업 현장에서 사용하는 다겹보온커튼에도 에어로겔이 활용된 사례를 찾을 수 있다. 다겹보온커튼이란, 온실 밖으로 열이 빠져나가는 것을 막기 위한 단열재이다. 화학섬유와 부직포 등의 재료들은 오래 사용하면 내구성이 떨어지고 수분을 흡수해 무거워지는 등 문제가 발생할 우려가 있다. 이와 같은 단점을 해결하고자 국립농업과학원은 에어로겔을 이용한 다겹보온커튼을 개발하였다. 본 기관은 "신소재인 에어로겔은 가볍고 단열성이 매우 뛰어나다"라며 에어로겔 다겹보온커튼을 온실에 적용한 결과, 일반 다겹보온커튼을 설치했을 때보다 난방비가 15~20% 줄었다고 설명했다. 이처럼 에어로겔은 적은 양으로도 상당한 단열효과를 보여 기존의 화학섬유와 같은 재료보다 효율성이 좋다는 긍정적인 평을 받았다.

세상에서 가장 가벼운 가방

프랑스 명품 브랜드 코0르니가 꿈의 소재인 에어로겔로 만든 가방을 공개하며 세계의 이목을 집중시켰다. '세상에서 가장 가벼운 가방', '에어 스와이프 백'이라고도 하는 이 가방은 무려 '33g'이다. 전체적으로 곡선 형태를 띠고 있는 이 가방은 가로 16cm, 세로 26cm, 폭 6cm의 아주 작은 초경량 가방이다. 이는 A4 용지(약 4.7g) 7장 정도 무게에 불과하며 무엇을 담아도 깨질 것처럼 아슬아슬해 보이기도 하지만 업체 측은 "아0폰(15 기준 171g)을 담아도 괜찮다"라고 설명했다. 하지만 엔0젯(웹서비스 분석 사이트)에서는 이 가방은 부피가 작아 수납공간이 부족하고 에어로겔 재료 자체가 찢는 특수성 때문에 고가로 측정된다는 단점을 밝혔다.



▶ 에어로겔로 만든 가방

에어로겔은 어디에서도 찾아볼 수 없는 독특한 물질로 앞으로가 더 기대되는 신소재이다. 잘 부서진다는 단점을 보완한 충격에 강한 신소재로써 개발된다면, 이 세상을 바꾸기에 충분히 기대되는 물질이라고 할 수 있다. 앞으로의 발전이 기다려지는 에어로겔에 무궁무진한 가능성을 응원한다.

<정기자 박서연>

바람아 내게 봄을 데려와 줘

춘추의 새 학기 PLAYLIST!

새 학기 등굣길, 발걸음이 가벼워지는 노래들을 소개합니다!

새학기 등굣길 PLAYLIST

	개화(Flowering) LUCY		한 페이지가 될 수 있게 DAY6 (데이식스)
	출발 김동률		The Nights Avicii(아비치)
	clocks Coldplay(콜드플레이)		Running 가호 (Gaho)
	Moai 서태지		행운을 빌어요 페퍼톤스
	Life is a Highway Rascal Flatts		VIVA청춘 딕펍스(Dickpunks)
	항상 엔진을 켜둘게 멜리스파이스		As It Was Harry Styles

새 학기가 시작되며 수업과 과제에 지친 학우분들이 많아졌을 것이다. 이 노래를 듣고 지친 마음을 털어내 즐거운 학교생활을 해보자.

<문화부장 양유라>

한라춘추 신문사

개강 이벤트

2024 한라춘추 제 1회 이벤트!

<이벤트 내용>

231호 한라춘추 신문을 읽고
가장 인상깊은 기사의 제목과 소감을 남겨주세요!
(성의가 높을 수록 당첨확률 up!!)

<신청 방법>

문화부장 양유라 010-2690-7718로
학과, 학번, 이름을 작성하여 소감을 보내주세요!

<상 품>

1등 : 5만원 이내에 원하는 선물 (단, 현금제외) 1명
2등 : 배달의 민족 1만원권 3명
3등 : 더벤티 5천원권 5명

-참여기간-
2024.03.27.수 ~ 2024.04.05.금

한라춘추 신문사