

오늘의 날씨와 생활

8월 28일 수요일 음 7월 28일 (5물)

기상정보

호리고 비



제주도는 호리고 강한 비가 내리겠다. 천동과 번개를 동반해 시간당 30mm 이상 내릴 것으로 보여 비 피해 없도록 유의해야 한다. 아침 기온은 25℃, 낮 최고 기온은 27-28℃로 예상된다. 제주도 남쪽 먼 바다는 강한 바람과 물결이 높을 전망이다.

오전	강수 확률	오후
70%	제주	70%
70%	성산	70%
70%	고산	70%
70%	서귀포	70%

해돋이 06:05
해질 19:05

달돋이 03:06
달질 17:38

물때
만조 08:38
간조 03:28
21:43
15:09

주간예보			생활·안전 기상정보		
〈문의 ☎ 국번없이 131〉					
내일	호리고 비	23/26℃	식중독지수	자외선지수	
모레	구름 많음	23/28℃	위험	보통	

월드뉴스

일본 “韓 백색국가 제외, 오늘부터 시행”

일부 품목 수입 차질 우려

세코 히로시게 일본 경제산업상(경산상, 장관)은 한국을 수출 관리상의 우대 대상인 ‘그룹A’(백색국가)에서 제외하는 수출무역관리령을 오늘부터 시행하겠다고 입장을 27일 확인했다.

세코 경산상은 이날 각의 후 열린 기자회견에서 한국에 대한 수출관리 엄격화 정책을 “엄숙하게 (조용히) 운용해 나갈 것”이라고 말했다.

그는 한국이 부당조치라고 반발하는 것에 대해서 “수출 관리를 적절하게 실시하기 위한 (국내)운용의 재검토”라고 거듭 주장했다. 이어 “한일 관계에 영향을 주는 것을 의도하고 있지 않다”며 정중 배상 판결에 대한 보복조치라는 견해를 부정했다.

이에 대해 교도통신은 한국을 오늘부터 그룹A 국가에서 제외한다는 방침에 변함이 없음을 천명한 것이라고 전했다.



질문에 답변하는 세코 일본 경제산업상.

이낙연 총리가 지난 26일 일본의 부당한 조치가 원상회복되면 한일 군사정보보호협정(GSOMIA·지소미아) 종료 결정을 재검토할 수 있음을 시사한 데 대해 일본 정부가 사실상 이를 거부한 것이어서 양국 관계는 한층 악화할 것으로 보인다.

관리령이 시행되면 식품, 목재를 빼고 군사 전용 우려가 있다고 일본 정부가 판단하는 모든 물품은 한국으로 수출할 때 3개월 가량 걸릴 수 있는 개별 허가 절차를 밟아야 하기 때문에 일본 의존도가 높은 품목을 수입하는 데 차질이 생길 수도 있다. 연합뉴스

한리일보

제주의 대표 신문

발행인·인쇄인·편집인 김용구 편집국장 김기현

☎ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154 대표전화 064-750-2114

인터넷 서비스 <http://www.ihalla.com> e-mail: hl@ihalla.com

광고접수 본사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559

기사제보 750-2214 / FAX 752-9790

구독신청·배달 750-2330 구독료 월정 10,000원, 1부 500원

1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일: 1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

건강&생활



강준혁
한의학 박사

요즘 의료의 영역이 많이 모호해졌다. 이슈화가 되고 있는 것이 엑스레이 기계나 초음파 같은 의료기기를 의사들만 쓸 것인가 한의사도 쓸 수 있는 것뿐만 아니라 전문의약품을 쓰는 문제도 뜨거운 감자인데, 의료 소비자들을 위해서 어떤 것이 가장 효율적이라는 문제가 중요 하다. 더불어 침도 요새는 일반 의원에서도 IMS라고 해서 침을 놓는데 아픈 통증자리 위주로 근육에 자침하는 방법이 정형의과, 재활의학과, 통증클리닉 등에서 많이 쓰이고 있다.

침이란 경험, 경락을 자극해서 기기를 소통한다고 해서 예전부터 한의학

침은 한의사에게, 한약도 한의사에게

에서 환자 치료를 위해 쓰여 왔던 치료 방법이다. 물론 아픈 자리 즉 아시혈이라고 해서 그 부위에 놓는 방법도 있지만 기라는 것을 소통시키기 위한 방법으로 12경락과 임맥, 독맥 360여가지 경혈점 뿐 아니라 기경 팔맥 등 여러 가지 이론에 따라서 취혈을 하게 되는데, 통증 부위에 정 반대 되는 부위에 놓는 것도 있고 체질 침 법으로 사상이나 팔경에 따라서 놓는 방법 등 오랜 세월동안 역사를 가지고 발전해 온 한의학의 대표적인 치료법이다.

때로는 비과학적이고 근거 없는 치료법이라고 폄하되기도 했지만 결국 과학 논문을 통해서 객관적으로 효과가 입증 됐고 실제로도 임상에서 여러 방면으로 효과가 있기 때문에 요새는 양방의사들도 많이 쓰는 것이다. 그런데 단지 통증 치료뿐만 아니라 내과적인 치료에서도 침의 효과가 많이 있기 때문에 다양한 침법이 있는 것이다. 우리가 흔히 말하는 ‘체했다’

는 증상에도 소화제만 먹는 것 보다 침을 맞는 것이 탁월한 효과가 있고 비염이나 안면근육 신경 마비라는 구안와사나 중풍 후유증 치료나 재활요법 등에도 널리 쓰이고 있다. 이럴 때는 단지 통증부위에만 놓는 아시혈요법으로는 치료를 제대로 할 수가 없기 때문에 반드시 제대로 된 진단에 따라서 정확한 침법을 구사하는 한의사에게 침을 맞는 것이 필요하다. 모든 진료에 한의가 낮고 양의가 못하다는 것이 아니라 가장 효과적이고 경제적으로 치료를 하는 것이 효율적이니까 환자들이 침으로 치료를 받을 때는 한의원에서 받는 것이 맞다는 것을 이야기하고 싶다.

한약에 관해서 이야기하자면 얼마전에 ‘초오’라는 부자 계열의 독성약을 관절염이나 신경통에 좋다고 캐서 먹다가 사고 나서 숨진 경우가 있다. 민간에서는 신경통에 지네를 가루로 만들어서 캡슐에 담아 먹는 것도 있

다. 하지만 모든 약에 든 독성이 있기 때문에 이것을 수지, 또는 법제라고 해서 독성을 완화시키고 효과를 증진시키는 후처리 과정이 있다. 우리가 일상에서 친근하게 접하는 인삼도 자연 상태에서 캐서 먹는 수삼은 일반 식품으로 사용되지만 인삼이나 홍삼은 약효를 증진시키기 위해서 썬서 말리는 과정을 여러 번 거쳐서 약으로 사용하게 된다.

잘 쓰게 되면 약이 되지만 오용·남용하게 되면 독이 되는 것이 약이다. 흔하게 겪게 되는 오류 하나가 제곱집 같은데서 염소나 개소주 같은 것을 내려 먹는데, 거기에도 한약재가 많이 들어가지만 제대로 의약품으로 허가된 약을 처방에 맞게 쓰는 것이 아니어서 오히려 건강에 해를 끼칠 수가 있다. 몸을 건강하게 하기 위한 보약들이 오히려 독이 되어 해가 되지 않도록 반드시 한의사에게 자문을 구해서 한약을 쓰도록 해야 할 것이다.

열린마당

청렴의 실천은 정직에서부터



서유정
제주특별자치도 인재개발원

초등학교 6학년에도 다니는 조카와 반장 선거에 대해 대화한 적이 있었다. 반장 선거때만 되면 친구들이 떡볶이를 산다든지 피자를 산다든지 해서 반장이 되고자 한다는 것이다. 어릴적부터 향응을 제공하여 감투를 받겠다는 것인데, 무엇을 제공하여 손쉽게 목적을 얻으려고 하는 생각이 나이를 불문하고 자리잡은 듯 하여 씁쓸했던 기억이 있다.

최근 몇 년 전부터 유행하고 있는 ‘소확행’이란 말이 있다. 이 말은 ‘소소하지만 확실한 행복’이란 뜻의 ‘소확행’에서 유래 됐다고 한다. ‘소확행’의 의미는 ‘소소하지만 확실한 행복’이다. 직장생활을 하는 분들이라면 공감할 수 있는 내용이다. 그 사례를 보면 직장내에서 커피 등 차

류의 개인적 사용, 개인자료를 직장 프린터기를 사용하여 출력하기, 불펜 등 사무용품의 개인적 사용, 직장 내 전기를 이용한 스마트폰 충전 등이다. 나 역시 여기에서 자유롭지 못하다. 가끔 개인자료를 직장내에서 출력해서 갖고 간 적이 있기 때문이다. 사소한 것이지만 작은 것부터 지켜나가는 것이 청렴의 시작이라고 생각한다.

청렴에 대한 사이버 강좌 내용 중에 “의심은 서서히 확산되지만 장래의 시장을 부식시키는 확실한 위험이 된다. 정직은 특히, 오랜시간 동안 보여질 때 모든 제품의 가장 중요한 요소가 된다.”라고 외국의 유명 CEO가 한 말이 생각났다. 많은 성공한 CEO들의 청렴 필수요건을 보면 정직, 신뢰, 성실로 요약해 볼 수 있다. 과연 청렴한 사회는 불가능한 것일까? 청렴은 쉽지는 않지만 아주 어려운 일도 아니라고 생각한다. 정직한 마음을 가지고 생활한다면 충분히 가능한 일이다. 어려운 일부터 하려고 하지 말고 자기 주변에서 일어나는 사소한 일부터 내가 먼저 실천해 보자.

세상을 바꾸는 일, 작은 실천으로 시작됩니다



고미경
제주시 봉개동주민센터

우리는 천혜의 자연을 품은 제주에 살고 있다. 언제부터인가 거리에 쓰레기통이 없어지면서 예전보다 많이 깨끗해졌음을 실감할 수가 있다.

하루는 5·16도로의 바깥 풍경을 벗 삼아 한참을 운행하던 중 앞 차에서 피우던 담배꽂이가 차창 밖으로 던져지는 순간을 보게 됐다. 뒷 차의 운전자를 불쾌하게 하고 더불어 살아가는 사회 속에서 남의 시선은 전혀 신경쓰지 않고 차창 밖으로 버려지는 운전자의 양심은 불이 붙은 채 길가에 나뒹구는 담배꽂이처럼 질서 의식의 현주소를 돌아보게 했다.

우리 주변에 가장 쉽게 볼 수 있고 쉽게 행해지는 일들, 차량운전뿐만 아니라 내가 편하고자 지키지 않아서 타인의 눈살을 찌푸리게 하는 기

초질서, 어쩌면 가장 어렵고 힘든 일이 기초질서 지키기가 아닌가 싶다. 관광도시답게 거리는 깨끗하게 꾸며져 있지만 관광지 구석구석을 지나다 보면 행락객이 버리고 간 쓰레기통이 여기저기 떨어져 있고 남들이 안 본다는 생각에 차창 밖으로 던지는 온갖 쓰레기에 지역 주민들은 격분하게 된다.

요즘 정치개혁, 규제개혁처럼 우리사회를 밝고 투명하게 하자는 움직임이 한창이다. 과거의 잘못된 구습과 병폐, 불합리한 풍토를 일소하고 건강한 세상을 만들고자 하는 자성과 실천이라 환영할 만하다. 현 사회를 개혁하고 사람이 사람답게 더불어 행복하게 사는 일이 이 시대의 우리가 후손에게 물려줄 숙제인 것처럼 몸에 배인 질서의식 하나만이 라도 정착되길 기대한다.

‘작은 실천이 세상을 바꾼다’는 말이 있다. 머리에 붉은 띠를 두르고 주먹 쥐고 외치며 세상을 바꾸려는 운동도 필요하지만 나부터 질서를 지키며 한 장의 휴지를 버리는 일조차 조심하는 실천 이야말로 정치개혁에 버금갈 우리의 과제가 아닐까 싶다.

제주도정 소식

19.8월 균등분 주민세 납부 안내
◆ 납세의무자 : 7월1일 현재, 개인세대주, 개인사업자, 법인
◆ 납 부 기 간 : '19. 8. 16. ~ 8. 31.

제주 성읍마을 성읍무형문화재전수관 전통체험 교육수강생 모집 안내
○ 교육기간 : 2019. 09. 02. (월) ~ 10. 26. (토) (주 1회, 총 8차시)
○ 모집기간 : 2019. 08. 23. (금) ~ 08. 30. (금)
○ 모집방법 : 인터넷 및 전화접수
- 인터넷접수 : www.jeju.go.kr/seongeup/index.htm (검색창 - 성읍민속마을)
- 전화접수 : 제주 성읍마을 성읍무형문화재전수관 ☎064-710-6796
○ 교육과정 및 내용

과 목	교육시간	모집인원	교육기간	수강료	강 사	개강일
고소리춤	매주 토요일 11:00-13:00	회당도민 12명 내외	총8차시 (주1회)	무료 (재료비 자부담)	김희숙(고소리춤 전수조교)	2019.09.07.
오메기술	매주 월요일 10:00-12:00	회당도민 12명 내외	총8차시 (주1회)	무료 (재료비 자부담)	강경순(오메기술 전수조교)	2019.09.02.
제주민요	매주 수요일 11:00-13:00	회당도민 12명 내외	총8차시 (주1회)	무료	강문희(제주민요 전수조교)	2019.09.04.

※ 과정별 수강생 5명이하인 경우 취소
○ 운영요령
•모집인원 선착순으로 선발 •재료비 수강생 부담
•수강생은 강좌시 안전사고에 유의해야 하며 상해에 대한 책임은 수강생 본인이 지함함.

가을 개학이 맞이 학교 주변 안전점검 안내
○ 점검기간 : '19. 8. 26 ~ 9. 27(5주간) ※ 상·하반기 연 2회(개학) 정기적 실시
○ 점검대상 : 도내 120개(제주시 74, 서귀포시 46) 초등학교 등 주변
* 유해환경 정비, 불법광고물 정비 분야는 중·고등학교까지 확대 시행
** 어린이보호구역, 교육환경보호구역, 식품안전보호구역 등
○ 검 감 반 : 관련기관 합동으로 편성·운영
- 도·교육청·제주지방경찰청·자치경찰단·유관기관·단체
○ 점검분야 : 4개분야(교통, 유해환경, 식품, 불법광고물)

서귀포시정 소식

2019 서귀포과학문화축제 개최 알림
○ 행사일시 : 2019. 9. 7(토) 14:00~22:00
○ 행사장소 : 서귀포천문과학문화관(서귀포시 1100로 506-1)
○ 참여대상 : 어린이, 청소년, 도민, 관광객 등 누구나
○ 행사주관 : 서귀포시, 제주융합과학교육연구회
○ 참여기관 : 한국천문연구원, 제주항공우주박물관, 번개과학체험관 등
○ 행사내용 : 과학체험부스, 로켓시범발사, 오로니뿔터 날리기, 과학마을 공연, 천과천문학 강연, 과학퀴즈, 천체관측 등
○ 행사문의 : 서귀포천문과학문화관 ☎ 760-6492)

2019 서귀포시 희망복지 박람회 ‘시민 베품시장’ 참가자 모집
○ 신청기간 : 2019. 8. 26(월) ~ 9. 6(금) / 선착순 마감
○ 참 가 팀 : 선착순 15팀
○ 행사일시 : 2019. 9. 21(토) 13:00~17:00
○ 행사장소 : 제주월드컵경기장 야외 광장
○ 참여대상 : 아동·학생 및 서귀포시민
○ 행사내용 : 시민 베품시장 운영
○ 판매물품 : 의류, 신발, 책, 소형가전, 주방기구 등 사용 가능한 생활용품, 수공예품 등 (음식물 판매 금지)
○ 준비물 : 판매자가게 간판, 판매물품, 못지리, 잔돈, 가격표 등
○ 참 가 비 : 당일 판매금의 20%이상 자율 금액 기부
※ 기부금은 어려운 이웃을 돕기 위한 기금으로 쓰여 집니다.
○ 신청방법 : 이메일(powell21@naver.com) 및 팩스(738-0979) 신청
※ 홈페이지(<http://www.sgposwc.or.kr>)에서 참가신청서 다운로드 작성 가능
○ 신청문의 : 서귀포시지역사회보장협의체 ☎ 738-0972)

제주시정 소식

제3회 해녀전통문화 체험교실 운영 안내
○ 기간 : 2019. 8. 3. 1(토) ~ 9. 2. (월) / 9. 6. (금) ~ 9. 8. (일) [6회]
○ 장 소 : 하도 어촌체험휴양마을
○ 프로그램 일정
- 13:00 ~ 13:30 하도해녀함장단 공연
- 13:30 ~ 14:30 전통데악만들기
- 14:30 ~ 16:00 해녀물길체험, 원당 바닷잡이체험
○ 등록 : 8. 19. (월)부터 매회 선착순 50명(등록비 1만원)
○ 문의 : 제주시 해양수산과 ☎728-3365
구좌읍 하도 어촌체험휴양마을 (☎ 010-2615-1313)

2019. 3분기 주민등록사실조사 실시
○ 조사기간 : 2019. 8. 5. (월) ~ 9. 27. (금) [54일간]
○ 중점 조사사항
- 거주불명자에 대해 가족관계등록사항과 비교 정리 및 행정서비스 이용 여부
- 복지부 사망의심자HUB시스템에 사망의심자로 조회된 자 거주 및 생존여부
- 100세 이상 고령자(1919.6.30. 이전 출생자) 거주 및 생존여부
- 교육기관에서 요청한 장기결석 및 학령기 미취학아동 등 대상자 실태조사
○ 문의: 제주시 종합민원실☎728-2104), 각 읍·면·동 주민센터

2019. 8월 균등분 주민세 납부 안내
○ 납세의무자 : 7월 1일 현재 개인세대주, 개인사업자, 법인
○ 납부기간 : '19. 8. 16. (금) ~ 9. 2. (월)
○ 납부방법 : 금융기관, 입금전용계좌로 계좌이체(농협, 제주은행), ARS ☎1899-0341 소액결제사 수수료 발생), 카드납부(세무과, 읍·면사무소 및 동주민센터)
○ 문의 : 제주시 세무과 (지방소득세팀) ☎728-2354, 읍면사무소 및 동주민센터

2019. 3기(10월~12월)제주시평생학습관 교육수강생 모집
○ 모집기간: 2019. 8. 12. (월) 09:00 ~ 9. 5. (목) 18:00
○ 교육기간: 2019. 10. 1. (화) ~ 12. 13. (금)
○ 프로그램수: 18개 강좌(각 강좌별 10차시 20시간)
○ 교육대상: 19세 이상 제주시민 누구나
○ 모집인원: 18강좌 360명 (각 강좌별 20명)
○ 접수방법: 온라인(제주시평생학습관 홈페이지) / 신청 / 선착순
○ 문의: 제주시 자치행정과/제주시평생학습관 ☎728-8884-6)

'19- '20년산 월등 채소수 재배면적 신고 안내
○ 기간 : 2019. 8. 1 ~ 9. 30 (2개월간)
○ 신고품목 확대 : 5개품목 → 10개 품목 (기존) 월등무, 양배추, 당근, 마늘, 양파 (추가) 브로콜리, 쪽파, 콜라비, 비트, 월등배추
○ 신고장소 : 농지 소재지 마을 리사무소
○ 신고내용 : 인적사항, 재배품목, 재배면적, 소재지, 계약재배 유무 등
○ 신고방법 : 신고품목 농가가 리사무소에 재배면적 신고서 제출하고, 리사무소에서는 재배면적 신고서를 수합하여 읍면동에 제출
○ 신고농가 인센티브 부여
- 월예수급 인정사업(수급조절 등) 추진 시 우선배정 및 미신고 농가보다 보조를 상향 지원
- 친서민농정시책사업 평가항목 가점 부여(5점)
○ 문 의 : 제주시 농정과 ☎728-3351-2

자동차 감축을 위한 시민 아이디어 모집
○ 신청기간 : 2019. 7. 17. (수) ~ 8. 30. (금)
○ 신청자격 : 시민 누구나
○ 신청 및 제안방법
- 온라인 : 제주시 홈페이지(시민참여:자동차 감축을 위한 정책제안)게시판 *메인화면 제주시는 지금 링크메너 통하여 입장
- 이메일 : songtty@korea.kr
○ 문 의 : 제주시 기획예산과 ☎728-2214

조천읍도서관 및 귀의 인문학 프로그램 수강생 모집
○ 모집기간 : 2019. 8. 27(화) ~ 9. 10(화)
○ 대 상 : 지역주민 30명(성인)
○ 신청방법 : 신청서 서식에 의거 선착순 방문 및 전화 신청 (※ 보호자 대리 신청 가능)
○ 접 수 처 : 조천읍도서관 2층 자료실 안내데스크
○ 수 강 료 : 무료
○ 문 의 : 제주시 조천읍도서관 ☎728-1505