



## 오늘의 날씨와 생활

10월 23일 수요일 음 9월 25일 (2물)

기상정보

하림

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 오 전 | 강 수 확 률 | 오 후 |
| 30% | 제 주     | 30% |
| 30% | 성 산     | 60% |
| 30% | 고 산     | 20% |
| 30% | 서귀포     | 20% |

| 주간예보           |  |       | 생활·안전 기상정보 |  |       |
|----------------|--|-------|------------|--|-------|
| 〈문의 ☎국번없이 131〉 |  |       |            |  |       |
| 내일             |  | 흐리고 비 | 19/22℃     |  | 식중독지수 |
| 모레             |  | 구름 많음 | 17/22℃     |  | 자외선지수 |

## 월드뉴스

## 中, 아프리카돼지열병 바이러스 구조 밝혀

### 백신 개발 위한 실마리 제공

중국 과학자들이 아프리카돼지열병의 3차원 구조를 풀어 백신 개발의 토대를 닦은 것으로 전해졌다.

관영 신화통신에 따르면 중국사회과학원(CAS) 생물연구원과 중국농업과학원(CAAS) 하얼빈수의학연구소, 상하이과기대학 등 과학자들의 공동 연구가 국제 학술저널 사이언스에 게재됐다.

부즈가오 CAAS 하얼빈수의학연구소장은 이번 연구가 백신 개발을 위한 근본 메커니즘 탐구에 실마리를 제공할 것이라고 말했다.

연구 결과 아프리카돼지열병 바이러스는 5개 층의 독특한 구조를 갖춘 것으로 나타났다. 외막과 캡시드, 이중층의 내막, 코어-셸(core-shell), 유전체 등이다. 3단계가 넘는 단백질 서브유닛이 있으며 지름 260 나노미터(10억분의 1m)의 구 모양이다.



아프리카돼지열병에 대해 토론하는 과학자들.

CAS 생물연구원의 왕상시 연구원은 아프리카돼지열병의 5개층 구조는 매우 드문 것이며 다른 바이러스보다 복잡하다고 말했다. 바이러스의 지름이 A형 간염 바이러스의 10배 정도로 거대하다고 덧붙였다.

또 안정적인 구조를 갖췄으며 정상 온도에서 몇개월간 생존할 수 있어 예방과 통제에 큰 어려움이 있다고 말했다.

아프리카돼지열병은 치사율이 100%지만 아직 백신이 없다. 돼지 간에만 전염되는 것으로 알려져 있다.

연합뉴스

한리일보

제주의 대표 신문

인터넷 서비스 <http://www.ihalla.com>  
e-mail: [hl@ihalla.com](mailto:hl@ihalla.com)

광고접수 본 사 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



### 진 승 현

꽃잎위에선 한의원장

우리가 보통 중독이라고 하면 알코올 중독이나 흡연으로 인한 니코틴 중독을 많이 떠올리게 된다.

중독이란 특정 물질을 찾는 행동으로 신체적으로 의존하고 있어서 복용을 중단하지 못하고 신체적, 정신적 건강을 해치게 되는 상태를 말한다. 특정 물질이 필요 없거나 몸에 해로운 것을 알아도 계속 탐닉하고 그것을 통해 정신적인 긴장감과 감정적 불편을 해소하려는 것이다. 범위를 좀 더 넓히자면 인터넷중독, 게임중독, 성형중독, 쇼핑중독까지 포함할 수 있다.

## 음식중독 그리고 비만

그런데 음식중독이라는 단어는 생소하게 들릴 수 있다. 음식에 어떻게 중독된다는 말일까?

사실 비만에 속하는 사람들은 대부분 음식중독이 있다고 볼 수 있다. 더 이상 음식이 필요하지 않음에도 더 먹고, 식사 시간이 아닌데도 간식을 찾게 되고, 자기 전에도 야식을 먹는 것은 누가 봐도 그것을 통해 영양을 보충하기 위한 행위라고 보기 힘들다. 배가 고파서 먹는 것이 아닌 식탐을 해소하기 위해서 먹는 것이다. 오로지 미각과 포만감을 위한 것으로 몸에는 당연히 해로울 수밖에 없다. 그런데 그 행위는 반복되고 점점 더 탐닉하게 되고 의존적이 된다. 나중에는 먹는 것을 끊으면 급단증상이 나타나 두통, 어지럼증, 구역감을 호소하기도 한다. 다른 중독과 다를 바가 없는 것이다.

제주도의 비만을, 흡연율, 음주율은 매해 전국 최고수준을 기록하고

있다. 이 셋은 모두 중독과 관련이 있다. 왜 제주도에서만 유독 이런 현상이 심하게 나타나는 것일까.

이를 알아보려면 중독이 되는 원인을 알아보면 된다. 중독은 기본적으로 습관성을 가지고 있다. 즉 같은 행위를 반복할수록 횟수와 양이 증가하는 것이다. 처음에는 심심해서 먹거나 먹는 자리가 많아서 먹었을 수 있다. 그러나 그 행위가 반복되는 환경에 노출되다 보면 양도 늘고 나중에는 누가 먹자고 하지 않아도 스스로 간식을 챙겨먹는 자신을 발견하게 된다. 마치 술을 모임에 나가서만 먹다가 집에서 한잔씩 먹게 되고 결국 매일 먹게 되는 것과 마찬가지다.

문제는 음식중독은 알코올이나 담배 이상으로 끊기 힘들다는 것이다. 술과 담배는 전혀 살아가는데 필요가 없지만 음식은 아예 안보고 살 수가 없다. 양 조절을 해야 하다 보니 더 힘들 수밖에 없다. 한의원 비만을

리닉에 오시는 환자분들 말씀을 들어보면 '나는 남들보다 안 먹는다'고 말씀하신다. 그런데 하루 종일 먹는 양을 계산해보면 필요 이상의 음식을 섭취하는 경우가 대부분이다.

비만은 만병의 근원이다. 심지어 사람을 우울하게도 만든다. 그럼에도 대부분은 비만에서 헤어 나오지 못한다.

비만 치료의 첫걸음은 나 자신을 객관적으로 바라보는 것부터 출발하는 것이다. 음식중독 경향이 있음을 확실하게 인지하고 중독을 고치려는 노력을 해야 한다.

그 첫 번째는 음식을 많이 먹을 수 없는 환경을 만드는 것이다. 냉장고를 비우고 회식을 최대한 줄여야 한다. 최대한 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 좋다. 음식은 싱겁게 먹어야 식욕이 덜 올라온다.

아주 기본적인 것만 지켜도 음식중독에서 벗어나고 날씬해질 수 있다.

## 열린마당

## 시민의 다양한 아이디어가 시정을 바꾼다



### 김 윤 철

제주시 기획팀장

제주시는 다양한 아이디어와 정책제안을 시정에 반영하기 위해 지난해까지 매년 8월중 시민·공직자를 대상으로 공모, 우수제안에 대해 시상하고 시정에 반영해 왔다. 시민제안을 더욱 활성화하고자 올해부터는 '365일 아이디어 뱅크'를 제주시 홈페이지 게시판을 통해 운영하고 있다.

정책제안을 위한 공모기간을 연중으로 확대한 결과 작년에는 시민제안이 총 37건이 접수됐지만 금년에는 상반기에만 50건이 접수된 것을 보면 시민들의 시정에 대한 관심과 참여가 점차 증가하는 것으로 여겨진다.

공직자들이 시민의 입장과 시각에서 생각하고 접근하는 자세로 새로운 정책을 지속적으로 발굴하고 또한 시민을 보환 개선해 나가려는 노

## 아이들과 함께 건너는 건널목



### 윤 태 훈

새마을지도자삼양동협의회장

"파란불이 켜졌습니다" 경쾌한 신호 등 맨트가 울린다. 손녀 같은 키 작은 아이가 가방을 메고 건널목을 신나게 뛰어간다. 차량 주행신호는 적색이고 달리던 차들은 건널목 앞에 정차한다. 하지만 흑어나 하는 마음이 아이들이 뛰어가는 건널목 가장자리를 따라 빨간 경광등을 들고 좌우를 살피며 성큼성큼 따라간다.

새마을지도자삼양동협의회가 매주 금요일마다 아이들의 안전한 등굣길을 함께한 지 벌써 12년이 지나가고 있다. 아이들과 함께하면서 아이들의 갑작스러운 돌출 행동에 놀라기도 하고, 무심히 지나가는 차들을 보면서 야속한 생각이 들 때도 있었다. 이런 경험이 쌓이다 보면 전에는 느끼지 못했던, 어른들의 무심한 행동

들이 아이들에게는 커다란 위험을 초래할 수 있다는 사실을 알게 된다. 특히 어린이보호구역 내 주차나 제한속도를 지키지 않는 행동들은 더욱 그렇다.

도로에 주차된 차량 사이에서 나오는 아이들은 주차된 차량으로 인해 좌우를 살필 수 없을 뿐만 아니라 주행하는 운전자 역시 아이들이 나올 것이라며 예상하기가 쉽지 않다. 제한속도를 지키지 않는 경우 운전자 반응속도가 떨어지는 것은 두 말할 나위가 없다.

도로교통공단 교통사고 분석 자료를 보면 제주도에서 2017년 358명의 어린이가, 2018년에는 313명의 어린이가 교통사고로 다쳤다고 한다. 적은 수치는 아니다. 좁은 이면도로를 다닐 때 속도를 줄이고, 주차 금지된 장소에 주차를 삼갔다면 충분히 방지할 수 있었다고 생각한다.

아이들을 보호하겠다고 우리 어른들이 약속해서 만든 어린이보호구역 내에 주차를 하지 않고 주행 제한속도를 지켜 대한민국을 이끌어 갈 미래의 주역들에게 안전하고 건강한 사회 환경을 만들어줘야 할 것이다.

리모델링의 선두주자

濟州 리모델링

(제) (주)

辛(선) 一(일) 祚(조)

누수탐지·방수

신축 / 증축 / 리모델링 / 화장실 리모델링

아파트 / 단독주택 전체 리모델링 / 지붕개량 / 옥상방수 / 페인트공사 / 창문 / 도어문 / 대문 교체

볼락이장 / 싱크대 / 신발장 / 도배 / 장판

몰딩 시공

책임시공, A/S견적무료

정성을 다하는 직접시공. 혼을 담은 책임시공

주소 | 제주시 진동로5길 9, 유진빌라 201호

친절 문의

064.742.6234

010.7599.6234

제주도정 소식

2019 제주청년의 날 행사 / 10월 26일(토), 제주시청 종합민원실 앞 도로 제주청년들의 제각기 다른 목소리를 표현하고 정의하는 날에 도민 여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다. (문의: 064-710-8861-8863)

인플루엔자 무료예방접종 안내

◇ 10월 15일부터 12세이하 어린이, 만75세 이상 어르신 및 임신부 인플루엔자 접종 시작

◇ 만60~74세는 10월22일부터 접종 실시

○ 어린이 인플루엔자 대상자 중 지난 9월 17일부터 예방접종을 시작한 2회 접종 대상자는 1차 접종 후 1개월 간격으로 2차 접종을 완료해야 한다.

\* '인플루엔자 예방접종을 생애 처음으로 받거나', '2019. 7. 1. 이전까지 총 1회만 받아 면역형성이 완벽하지 않은' 어린이들

□ 인플루엔자 예방접종은 주소지에 관계없이 지정의료기관(402개소) 및 보건소에서 무료접종 가능

\* 제주도 자체사업 대상은(만60~64세 도민)은 보건기관 접종만 가능

○ 지정의료기관은 관할 보건소 문의 및 예방접종도우미 누리집(<https://nip.cdc.go.kr>)에서 확인 할 수 있다.

○ 접종기관 방문 시에는 무료예방접종 대상여부 확인을 위해 신분증 지참

- 어르신, 어린이의 경우 주민등록증 또는 국민건강보험증

- 임신부는 산모수첩 또는 고운맘 카드 등을 통해 임신여부가 확인되면 예방접종 가능.

※ 안전하고 편한 인플루엔자 예방접종을 위해 꼭 지켜주세요 ※

① 무료접종이 가능한 가까운 지정 의료기관 사전 확인

\* 보건소 문의 또는 예방접종도우미 누리집 및 스마트폰 앱에서 확인 가능

② 지정의료기관에 비치되지 않는 시간대도 사전 예약(전화 문의) 후 방문

제2공방 개발 기본계획(안) 주민열람 및 의견수렴

□ 열람기간 : 2019년 10월 18일(금) ~ 11월 4일(월)

□ 열람장소

- 도청 공방확충과, 주민소통센터

- 제주시 교통행정과

- 서귀포시 공방확충지원과

- 온라인 홈페이지(도, 제주시, 서귀포시)

□ 의견제시 :

- 열람장소 현장제출 또는 홈페이지에서 제출

□ 문의: 공방확충지원과 ☎064)710-4853

제주시정 소식

읍면동 지역사회보장협의체 교육 신청 안내

○ 대상자 : 제3기 읍면동 지역사회보장협의체 신규 위촉 희망자(교육 이수자에 한해서 신규 위촉 가능)

○ 신청 기간 : 2019. 10. 31.(목)까지

○ 신청 장소 : 주소지 읍면동주민센터

○ 교육 내용 : 읍면동 지역사회보장협의체 위원 전문성 강화를 위한 특강

\* 읍면동 지역사회보장협의체란?

- 지역사회 복지문제 해결을 위해서 읍면동 단위에서 활동하는 주민 네트워크 조직

\* 제3기 읍면동 지역사회보장협의체 임기 : ' 20. 1. 1 ~ ' 21. 12. 31

○ 문의 : 제주시 주민복지과 ☎064-728-2981-2982) 또는 읍면동 주민센터

2019년 제주시 여성지도자 아카데미 수강생 모집

○ 모집기간 : 2019. 10. 16. (수) ~ 10. 29. (화)

○ 일 시 : 2019. 11. 4. (월) / 11. 11. (월) / 11. 18. (월)

○ 장 소 : 제주시잠사랑문화회관(제주시 서광로29길 17)

○ 대 상 : 제주시민 50명

○ 접수방법 : 방문 및 전화접수(064-728-2571-4)

○ 수 강 료 : 무료

○ 교육내용 및 일정

| 일일            | 11. 4. (월)                  | 11. 11. (월)                   | 11. 18. (월)              |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 시간            | 13:50 ~ 14:00               | 13:50 ~ 14:00                 | 13:50 ~ 14:00            |
| 13:50 ~ 14:00 | 등록 및 안내                     | 등록 및 안내                       | 등록 및 안내                  |
| 14:00 ~ 16:00 | 여성리더를 위한 커리큘럼(이원국/행복한미래 대표) | 제주 역사와 문화의 패러다임(김은석/제주대학교 교수) | 차매의 이해와 예방법(김지애/제주광역시센터) |

서귀포시정 소식

인플루엔자(독감) 무료 예방접종(보건소) 안내

○ 접종기간 : 2019. 10. 22(화) ~ 백신 소진 시 까지

○ 접종시간 : 평일 09:00~17:00 / 점심시간(11:30~13:00) 및 공휴일 제외

○ 접종장소 : 서귀포보건소, 동부보건소, 서부보건소 및 각 보건지소

○ 접종대상

- 제주특별자치도민 : 만60~64세(1959.12.31.이전 출생자), 등록장애인, 의료급여수급권자, 국가유공자, 48#822833아간 희생자 및 유족(직계비속) 등

- 주소지 관계없음 : 만65세 이상 어르신, 생후36개월~12세 어린이

\* 서귀포보건소에서는 임신부 독감 접종을 시행하지 않습니다.

○ 준비물: 신분증(주민등록증, 운전면허증 등), 의료급여증, 장애인복지카드, 국가유공자증 및 유족증, 48#822833희생자 유족결정통지서 등

○ 인플루엔자 위탁의료기관 현황 : 예방접종도우미 홈페이지나 앱을 통해 검색 가능

○ 문의전화 : 서귀포보건소 ☎ 760-6085~6087), 동부·서부 보건소 및 보건지소

서귀포문화시민클럽 참가자 모집 알림

○ 모집기간 : 2019년 8월 ~ 연중

○ 모집대상 : 문화에 관심 있는 서귀포시민

○ 모집주체 : 서귀포시 문화예술과 & 서귀포시 문화도시센터

○ 주요내용

- 주1회 이상 각종 문화예술정보 및 사업 관련 서비스 제공

○ 가입방법

- 우 편 : 서귀포시 중앙로 105, 서귀포시청, 문화예술과

- 팩 스 : 064-760-2489

- e-mail : [rlatjstod7@korea.kr](mailto:rlatjstod7@korea.kr), [khkim0925@korea.kr](mailto:khkim0925@korea.kr)

- 방문접수 : 서귀포시 문화예술과

○ 문의사항 : 서귀포시 문화예술과 ☎ 760-2507, 2483)

통통 튀는 아티메이 in 서귀포 '돌·고래의 꿈' 공연 알림

○ 공연일시 : 2019. 10. 31(목) 19:30 / 70분 공연

○ 공연장소 : 서귀포예술의전당 소극장

○ 출연 : 기타 산하, 피아노 임인진, 보이스 단아, 마릴라 오승명, 플루트 김수연 등

○ 공연내용 : 웅트랩과 클라리넷, 마릴라와 플루트, 만물림과 대금 등 다채로운 악기들 간의 이색적인 협주, 영상과 영상장치를 활용한 소리에 시각적 표현구현

○ 입 장 료 : 무료(선착순 입장) / 7세 이상 관람가

○ 공연문의 : 서귀포예술의전당 ☎ 760-3373)