



오늘의 날씨와 생활

1월 8일 수요일 음 12월 14일 (6물)

건강&생활

기상정보

구름 많음



제주도는 오전까지 곳에 따라 비가 내리겠고 오후부터 구름 많은 날씨가 예상된다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show percentages for rain, snow, and fog.

Table with 2 columns: 해돋이, 해질. Rows show times for sunrise, sunset, moonrise, and moonset.

주간예보

Table with 3 columns: 내일, 구름 많음, 6/8°C. Rows show weather and temperature for tomorrow and the following day.

생활·안전 기상정보

Table with 2 columns: 식중독지수, 감기가능지수. Rows show risk levels for food poisoning and colds.

월드뉴스

호주 산불 격화... 전 총리 소방대원 참여

'하와이 휴가' 현 총리와 대조

호주를 덮친 최악의 산불에 전직 총리도 발 벗고 나섰다. 영국 일간 더타임스는 6일(현지시간) 토니 애벗(62) 전 호주 총리가 뉴사우스웨일스(NSW)주의 화재 현장으로 뛰어 들어가는 장면이 포착됐다고 보도했다.



산소호흡기를 착용한 토니 애벗 총리(오른쪽).

호주 산불이 심해지자 전 총리도 소방대원으로 나섰다. 그는 동료들과 함께 화재가 발생한 한 거리에 있는 모든 가옥을 구하기 위해 고군분투했다고 더타임스는 전했다.



이 소 영 정신과 전문의

제주에 사시는 어머니께서 일월 일일 아침에 일출 사진을 보내주셨다. 바다처럼 펼쳐진 구름을 뚫고 찬란하게 떠오르는 태양을 보지만 해도 가슴이 시원해지는 느낌이였다.

새해에 보내는 처방전

나의 스승 내지는 선배 세대가 정신과 수련을 하던 1980년대까지만 해도 몸과 정신은 완전히 다른 차원의 것으로 여겨졌었다고 한다.

중요성을 강조하는 의미가 덧붙여 사용되기 시작한 지도 2000년이나 지났지만 실제로 의과학적 관점에서 신체적 건강, 혹은 운동과 정신의 상관 관계가 밝혀지기 시작한 것은 불과 최근 이십 년 사이의 일이라는 것이다.

다면, 정신과 환자들에게 막연히 운동을 하라고 권하는 정도가 아니라 정신과에서 약을 처방하듯이 개인별 맞춤형 운동 처방도 하게 되는 날도 머지않아 올거라는 짐작도 하게 된다.

한라일보 제주 대표 신문. Includes contact info for advertising and subscription.

상대방을 위한 배려와 친절



오 승 언 서귀포시 호동동장

공직생활중에 자주 접하는 단어중의 하나가 친절이다. 친절은 본인이 잘했다고 자평한다 해도 상대방인 민원인이나 고객이 그렇지 않다고 평가한다면 그간의 노력은 물거품이나 다름없다.

열린마당

노인일자리사업으로 건강한 노년을



김 순 자 서귀포시 성산읍 주민자치과

행복하고 활기찬 노후생활 보장을 위한 2020년 노인일자리 및 사회활동지원사업이 이달 10일 발대식을 시작으로 진행된다.

노인일자리사업 참가신청을 받으며 많은 어르신들과 얘기를 나눌 수 있었는데, 어르신들은 많지 않은 보수임에도 소일거리를 원했고, 동네 어르신들과 함께 어울릴 수 있는 기회가 되기를 소망하셨다.

제주도정 소식. Includes info on the 4th Jeju Youth Council meeting and other local news.

제주시정 소식. Lists various public works and support programs for citizens.

서귀포시정 소식. Announces art exhibitions and performances in Seogwi.

제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다. Advertisement for telecommunications infrastructure services.

탁월한 선택! 확실한 광고 효과. Advertisement for Hanra Advertising Agency.