



오늘의 날씨와 생활

1월 22일 수요일 음 12월 28일 (5물)

기상정보

호리고 비



제주도는 호리고 비가 내릴 것으로 전망된다. 예상 강수량은 30~80mm로 많은 곳은 120mm 이상 내리는 곳도 있겠다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show 70% probability for Jeju, Gyeongju, Goseong, Seogwipo.

Table with 2 columns: 해돋이, 달뜨기. Rows show times for sunrise (07:36) and sunset (05:14).

Table with 2 columns: 내일, 모레. Rows show weather and temperature for tomorrow (14/14°C) and the day after (9/11°C).

Table with 2 columns: 식중독지수, 감기가능지수. Rows show '관심' and '보통' levels.

월드뉴스

'굿바이 버킹엄' 해리 왕자 캐나다로

영국 왕실 구성원 지위 절연

해리 왕자가 영국을 떠나 캐나다에 있는 메건 마클 왕자비, 아들 아치와 재결합한다고 AFP통신이 21일 영국 언론을 인용해 보도했다.



영국 왕실서 '일선 후퇴'하는 해리 왕자 부부.

보도에 따르면 해리 왕자 부부는 왕실 울타리에서 벗어난다는 깜짝 발표 이후 본격적으로 새로운 삶을 시작하게 된다.

계를 절연한다고 발표한 지 단 이틀 만에 이뤄진 것으로 상징적으로 받아들여진다"고 해석했다.

공식 직함이 서식스 공작 내외인 해리 왕자 부부는 영국 왕실을 대표하는 구성원의 지위를 완전히 내려놓기로 한 만큼 이날 해리 왕자의 출국은 '상징적'인 것으로 받아들여졌다.

왕위 계승 순위 6위인 해리 왕자는 20일 보리스 존슨 영국 총리와 20분간 비공식으로 사적인 회동을 가졌다.

해리 왕자는 런던에서 열린 영국-아프리카 투자 정상회의 참석을 마지막 행사로 참석하고 캐나다 밴쿠버행 저널 비행기에 올랐다.

왕실과 새로운 관계 조정에 따라 해리 왕자 부부는 더 이상 할머니인 여왕을 대변하지 않고 모든 공식적인 군사 명예 임명직을 포기하며 공적 기금도 받지 않게 된다.

이러 해리 왕자의 출국과 관련, "버킹엄궁이 공식 생활에서 벗어나는 서식스 공작 부부와 모든 공적 관

연합스 우를 받지도 않는다.

한라일보 advertisement with contact information and subscription rates.

건강&생활



진승현 꽃잎위에선 한의원장

제주도의 비만율은 전국 최고 수준이다. 매년 1월이 되면 많은 사람들이 올해는 다이어트에 성공하리라고 마음을 먹는다.

올해는 꼭 성공해야 할 다이어트

소아나 노인 분들까지도 비만클리닉에 내원하신다. 즉 과거에는 미용을 목적으로 다이어트를 많이 했다면 지금은 건강을 위해서 많이 하는 추세라고 볼 수 있다.

하지만 사실 과체중으로 인한 자궁 건강도 문제가 된다. 지방은 배란이나 생리를 교란시킨다. 요새 젊은 여성 중에 다낭성난소증후군을 가지고 있는 여성이 많다.

첫째, 성인병 예방 및 치료효과가 있다. 많은 성인병은 비만과 직간접적인 연관이 있다. 고지혈증, 고콜레스테롤, 지방간, 고혈압, 당뇨, 통풍 등등 헤아릴 수 없이 많다.

연관성이 매우 높다.

둘째, 성인 여성의 임신도 도와준다. 요즘 난임 부부가 늘어나는 추세이다. 결혼 연령이 높아진 것도 문제

셋째, 각종 통증에서 해방시켜 준다. 나이가 들수록 근육과 뼈는 약해지고 체중은 증가하는 경향이 있다. 가장 먼저 공격받는 곳은 무릎과 허리이다.

넷째, 암 예방에 효과가 좋다. 많은 논문에 의해 밝혀진 내용이지만 암은 지방과 연관이 꽤 높은 질병이다.

비만은 현대질병이라고 한다. 우리나라의 경우 1980년대까지는 많이 경험하지 못했던 질병이다. 우리나라 식문화가 서구화되고 경제적으로 풍요로워지면서 고열량의 맛있는 음식은 발상을 차지하지 오래됐다.

열린마당

겨울철 심근경색·뇌졸중 요주의



강성택 제주도의회 보건복지안전전문위원실

겨울철이면 종종 예기치 않게 찾아오는 불청객이 있다. 바로 심뇌혈관 질환인 심근경색과 뇌졸중이다.

심근경색은 심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 혈전에 막혀서 심장근육이 죽어 사망에 이르는 질환이며, 뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터져서 사망에 이르거나 신체장애가 나타나는 질환이다.

심근경색과 뇌졸중은 증상이 갑자기 나타나는 것이 특징이나, 조기 발견해 치료하면 사망과 장애를 막을 수 있다. 갑작스러운 가슴 통증이 30

18세 새내기 유권자의 힘



정홍준 제주시선거관리위원회 홍보계장

우여곡절 끝에 선거법이 개정돼 4월 15일 치러지는 제21대 국회의원선거부터는 만 18세면 선거권이 생긴다. 그동안 우리나라는 경제협력개발기구(OECD) 36개 회원국 중 유일하게 만 19세가 돼야 선거권이 주어지는 국가였다.

18세 유권자의 표로 대통령선거, 국회의원선거의 결과가 바뀔 수도 있다. 새내기 유권자의 이런 힘을 알기에 정치권의 핵심 공략 대상이 될 가능성이 크다.

선거권은 선거일이 기준이므로 제21대 국회의원선거에서는 2002년 4월 16일 '이전'에 태어난 18세 이상에게 주어진다. 이들은 선거운동도 할 수 있다.

선거가 위기라고들 한다. 그러나 '위기는 낡은 것이 사라졌는데도 새로운 것은 생겨나지 못한다'는 바로 그 사실에 있다'는 말이 있다.

Large advertisement for '페르카칼슘비료' (Perka Calcium Fertilizer) with benefits and contact info for KosTex Bio.

Advertisement for '국제보청기프라자' (International Hearing Aid Plaza) with services and contact info.

Advertisement for '한라전설(주)' (Hanra Jeonseol Co.) with services and contact info.