



오늘의 날씨와 생활

4월 8일 수요일 음 3월 16일 (8물)

기상정보

맑음



제주도는 맑은 날씨를 보일 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 8~11°C, 낮 최고 기온은 15~18°C의 분포를 보이겠다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 오후, and rows for 0%, 성산, 고산, 서귀포.

Table with 2 columns: 해돋이, 달몰 and rows for 06:12, 19:13, 19:00, 06:27, 10:48, 04:59, 23:14, 17:20.

주간예보 table with columns for 3/13°C and 9/14°C.

생활·안전 기상정보 table with columns for 식중독지수 and 감기가능지수.

월드뉴스

일본, 도쿄 등 7개 지역 '긴급사태' 선언

다음달 6일까지 약 한 달간

아베 일본 총리는 지난 7일 코로나19 확산에 대응해 도쿄도 등 7개 광역자치체를 대상으로 긴급사태를 선언했다.



코로나19 긴급사태 선언 의향 밝히는 아베 총리.

아베 총리는 "가장 중요한 것은 무국민 여러분의 행동 변화"라며 대인 접촉을 70~80% 줄일 것을 요구했다.

앞서 일본 정부는 지난 7일 오전 코로나19 관련 자문위원회 회의를 열고 현 상황이 긴급사태 선언 요건에 해당 하는지를 전문가들에게 자문했다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.

건강&생활



진승현 꽃잎위에선 한의원장

코로나19 때문인지 제주도에 봄은 왔지만 길에는 사람들 보기가 힘들고 동네 가게에는 썰렁함이 느껴진다.

집에서 다이어트 하자

적으로 체중과 비례한다고 볼 수 있다. 요즘 집에 있는 시간이 길어지다 보니 냉장고를 자주 열게 되는 경향이 있다.

비만은 만병의 근원이라는 것은 이제 모두 다 아는 사실이다. 오늘 한의원에 다녀간 환자도 고도비만인데 고지혈증, 당뇨, 고혈압을 앓고 있었다.

다. 그래서 우리는 먹는 양을 어떻게 줄일 것인가에 대한 해결책을 찾으면 된다.

첫째, 식판의 도움을 받아보라고 권하고 싶다. 한국 식문화는 반찬을 공유하기 때문에 내가 먹는 양을 정확히 체크하기 어렵다.

둘째, 일찍 자는 것이 매우 중요하다. 비만 환자를 보면 불수면 증상을 자는 분이 많다. 특히 제주도민이 그런 경향이 있는 것 아닌가 의심이 된다.

셋째, 싱겁게 식사를 해보라. 너무 막연한 이야기일 수 있지만 음식을 싱겁게 먹는 것은 다이어트에 상당히 도움이 된다.

올수록 칼로리가 낮을 가능성도 높고 또한 식욕억제를 잘 할 수 있다. 맵고, 달고, 짜고, 기름진 음식은 먹는 순간 식욕을 불러 일으켜 더 먹게 만드는 경향이 있다.

넷째, 간식을 조심하라. 애초에 간식은 집에 사들고 가지 않는 것이 좋다. 사놓고 억지로 참는 것은 고역이기 때문이다.

글을 쓰고 보니 실천하기가 쉽지 않은 내용도 있고 누구나 아는 내용도 있어 보인다. 하지만 운동을 하라거나 특정한 음식위주로 먹으라고 하지 않은 것은 얼마나 다행인가.

코로나19와 4·15총선 투표행사



김영진 서귀포시 부시장

전 세계적으로 확산된 코로나19의 장기화로 국내·외 경제뿐만 아니라 정치·사회·문화 등 모든 분야에 새로운 변화가 일어나고 있다.

이제 4·15총선이 얼마 남지 않았다. 특히 이번 총선은 코로나19로 투표를 이 저조할 것이라던 예상과는 달리 여론조사 결과는 높은 수치의 투표율이 발표됐다.

상으로 여론조사를 실시한 결과 이번 21대 총선에서 '반드시 투표할 것'이란 응답이 72.7%로 나타났으며 이 수치는 지난 20대 총선을 앞둔 같은 시기에 조사한 응답 63.9%보다 8.8%p 높은 수치다.

국가적 위기 상황에서 치러지는 이번 선거에서 투표소 내 사회적 거리두기 실천이 필요한 시점이다. 행정에서도 투표소 전체에 대해 방역 소독을 실시하고 선거 당일 이상 증상이 있는 유권자는 별도로 마련된 임시 기표소에서 분리 투표하도록 유도 할 계획이다.

갑질은 피해자에게 심각한 정신적 피해를 입히고, 사회 구성원에게는 심리적 박탈감을 안긴다. 개인의 인격을 짓밟는 행위는 눈에 보이지 않을 뿐 폭력이나 다름없다.

감어인(監於人)



김성철 상하수도본부 하수계획과장

지난해 여름, 서귀포에서 제주시로 근무지를 옮기면서 출근하는 아침 시간에 라디오방송 특정 프로그램을 즐겨 듣는다.

며칠전에는 사회적 갑질에 대한 내용으로 라디오 대담이 진행됐는데 사회적으로 높은 지위에 있는 사람이 우월한 지위로 약자에게 횡포를 부리는 부분에 대해 '감어인'이라고 표현했다.

갑질은 피해자에게 심각한 정신적 피해를 입히고, 사회 구성원에게는 심리적 박탈감을 안긴다. 개인의 인격을 짓밟는 행위는 눈에 보이지 않을 뿐 폭력이나 다름없다.

의 곳곳에서 우리 자신도 모르게 갑질의 피해자가 되기도, 가해자가 되기도 한다. 사람들은 역할에 따라 적절한 옷으로 갈아입는다.

한 취업포털 사이트에서 직장인이 대상으로 설문조사한 결과 상사의 무리한 요구와 욕설, 이로 인한 모멸감을 겪었거나 고객에게 갑질을 당했다는 직장인이 88.6%였다.

이제는 직장 내 비정상적인 갑질 행태보다 청렴하지 않은 행위에 대해서 제지할 수 있는 분위기와 문화를 조성해야 한다.

Cheilsa advertisement featuring a man in a suit, pricing table for various services, and a map of the location in Jeju City.

Advertisement for '시민장 의사' (Citizen's Doctor) featuring a large title, contact information, a map of the clinic location, and a certificate of qualification.