



오늘의 날씨와 생활

5월 6일 수요일 음 4월 14일 (6물)

기상정보

호림



제주도는 흐린 후 낮부터 맑은 날씨를 보일 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 16-17℃, 낮 최고 기온은 21-23℃의 분포를 보이겠다. 물결은 제주도북부앞바다를 제외한 전 해상에서 1.0-1.5m로 일겠다. 제주도북부앞바다는 0.5-1.0m를 기록하겠다.

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

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

Table with 3 columns: 내일, 맑음, 16/22℃. Rows show weather and temperature for today and tomorrow.

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보. Rows show UV index, visibility, and other safety-related weather info.

월드뉴스

美, 냉전 이후 북극 바렌츠해에 첫 군함 파견

러시아와 북극해에서 긴장 고조

미 해군이 1980년대 중반 냉전 이후 처음으로 러시아 북부 바렌츠해에 구축함을 파견해 작전을 펼쳤다고 CNN이 4일(현지시간) 보도했다.



작전 중인 미국 구축함 '도널드 쿡'.

미 해군은 성명서에서 "이번 작전의 목적은 해당 지역에서 항행의 자유를 확고히하고 동맹 각 안전문결한 협력을 보여주는 데 있다"며 "러시아 측은 지난 1일 의도적 양은 긴장 고조 사태를 막기 위해 미리 통지했다"고 밝혔다.

창설하고, 이 지역의 비행장을 포함한 기반 시설을 정비하는 동시에 새로운 군사 기지를 구축하면서 최근 몇 년간 북극해에서 군사력을 증강하는 것으로 나타났다.

작전에는 미국에서 구축함 '도널드 쿡', '포터', '루스벨트' 3대와 영국에서 구축함 '켄트'가 동원됐다.

이와 함께 러시아는 방공 기지와 해안 미사일 시스템을 세우고, 조기 경보 레이더, 구조 센터, 각종 감지기 등을 설치한 것으로 알려졌다.

북극해의 노르웨이 북부와 러시아 국경이 접한 바렌츠해에는 러시아 북부 함대가 주둔한 무르만스크항이 있어 전략적 요충지로 꼽힌다.

최근 서방 국가와 러시아 간 긴장도 고조돼 지난달 북대서양조약기구(NATO·나토)는 러시아 군용기의 북해권 진입을 두차례 차단하기도 했다.

미국 국방부가 지난해 발간한 보고서에는 러시아가 북극해 부대를

한리일보 contact information including phone, fax, and website details.

건강&생활



강준혁 한의학 박사

제주특별자치도와 제주도 한의사회가 협약을 맺어 난임 사업을 하고 있다.

제주도 거주 하는 만44세 이하 여성 중 결혼 후 1년 이상 임신이 안되는 분으로 기질적 이상 소견이 없는 자이고 배우자가 무정자증이나 정관 폐색 등 이 아닌 경우에 치료 대상이 된다. 한방 난임 치료 기간은 3개월이고 한약을 무상으로 제공을 받게 되고, 이 기간 동안 침 치료나 다른 치료 필요할 땐 실비로 본인 부담을 하게 된다. 주된 치료는 한약처방이고 비용에 많은 부분인 한약을 3개월간 도에서 보조를 해주기 때문에

난임 치료 이제 한의약으로도 합니다

경제적인 큰 부담 없이 안전하고 건강하게 난임 치료를 받을 수가 있다. 자세한 사항은 제주도 한의사회 사무국(064-751-3545)으로 문의하면 난임 치료를 받을 수 있는 가까운 한의원 같은 설명을 들을 수 있다.

의 건강을 좋게 해서 가능성을 높게 할 수가 있다.

한의 난임 치료의 장점으로는 첫째로 자연 치료로 일반 건강과 생식 건강을 동시에 개선시킬 수 있다. 몸을 건강하게 만들면서 동시에 임신을 용이하게 해서 자연스럽게 임신을 할 수가 있다. 둘째는 난임 치료 기간 중의 여러 가지 스트레스 완화 및 부부관계를 개선시킬 수 있다. 정신적으로 스트레스가 많아서도 난임이 생기고 난임으로 인해서 스트레스가 생기는 경우도 있다. 이 둘 다를 개선시켜줌으로써 임신이 될 수 있는 환경을 만들어 주게 된다. 셋째로 후속 보조 생식술로 전환이 쉽다. 인공수정이나 시험관 기술을 하는데 자궁 환경을 건강하게 해주고 정자

다만, 위에서 대상 조건에 달랐듯이 기질적인 문제로 인해 여성이나 남성이 문제가 있을 경우 다시 말해서 난관이나 자궁에 비정상적인 문제가 있거나 남성의 정자 이상으로 오는 경우에는 이를 먼저 치료를 하고 한의 난임 치료를 해야 한다.

정상체중을 가지면서 비흡연자 부부로서 하루 커피 2잔 미만인 여성이 임신 예후가 좋다. 배우자인 남자까지 같이 치료를 하면 더 가능성이 높는데, 정상적인 정자 상태인 것을 검사해서 오게 되면 일단, 여성을 대상으로 3개월간 치료를 하게 된다.

요즘에는 결혼 연령이 늦어지고 맞벌이 등으로 일부러 아이를 늦게 가지려는 부부들이 많다보니 정자 아기를 가지려고 할 때는 잘 안 되는 경우가 많다. 환경오염이나 비만이나, 음주나 흡연, 카페인이나 약물의 오남용 등 임신에 지장을 주는 생활 습관들이 많다. 이런 영향을 미치는 인자들을 피하는 것도 가임에 도움이 이 된다.

필자가 경험으로 보면 임신을 하려고 한 치료가 아니고 몸에 불편함을 해소 시켜줬는데 오랫동안 포기했던 아이가 생긴 경우가 있었다.

바뀌 말하면 30세 미만에 전에 임신 경험이 있었던 속발성 난임 환자가 이고 난임 기간이 3년 미만으로 짧고

한의약으로 난임 환자의 치료 과정은 가장 자연스럽게 정상상태로 만들어서 스트레스 없이 자연스럽게 건강한 아이를 가질 수 있게 만드는 것이다.

의사는 생명을 생기게 할 수는 없다. 나고 죽는 것은 하늘의 뜻이라고 한다. 다만, 의사는 환자를 가장 건강하고 정상적인 상태로 만들어 주면 그 다음은 하늘의 뜻으로 아이가 생기는 것일 것이다.

열린마당

청렴한 건축행정을 위해



변상인 서귀포시 건축과장

서귀포시가 2019년 국민권익위원회에서 실시한 공공기관 청렴도 평가 결과 기초자치단체 분야 종합청렴도 1등급을 달성했다. 그 한 구성원으로서 자긍심을 가지게 되고, 이 성과를 앞으로도 유지해야 하는 의무를 느낀다.

공 지원 제안, 건축민원 처리 시 빈번한 보완사항 억제 관련 토론을 통해 다져진 업무역량으로 신속·정확한 민원처리 기반을 구축할 계획이다.

제주형 마을만들기 사업의 효율적 추진



고민희 제주특별자치도 자치행정과

지난 4월 29일 제381회 제주특별자치도의회 임시회에서 마을만들기 지방정부협의회 운영규정 동의안이 원안 가결돼 마을만들기 지방정부협의회에 가입하게 됐다.

나갈 필요가 있어 광역자치단체인 도에서 직접 가입을 추진하게 됐다.

이에 발맞춰 청렴한 건축행정의 중심을 무엇보다도 신속·정확하고 투명한함에 두고 북해민원을 관련부서에 8시간 근무내 송부함으로써 신속한 처리를 위한 기초를 만들고 있다.

마을만들기 지방정부협의회는 2015년 9월에 설립된 행정협의회로 마을만들기 활성화와 정책추진 역량 강화를 위한 지방자치단체 간 협의 및 협력을 목적으로 만들어졌다. 그간 협의회는 마을만들기 제도개선 연구, 정책토론회, 전국단위 마을만들기 대회, 마을정책학교 개설, 민관 거버넌스 운영 등을 공동으로 협력 추진해 왔다. 현재 2개 행정시 체제인 우리 제주도로서는 마을만들기 활성화와 정책추진 역량 강화를 위해 전국단위로 활동 및 영향력을 강화해

주인 단합과 마을 경쟁력을 높이는 촉매제가 되고 있다. 또한, 올해부터 제주도는 제주형마을만들기 3.0을 추진하고 있다. 3.0의 의미는 제주도의 마을만들기 시책과 제도의 3번째 버전이라는 의미와 함께 행정-중간 자원조직-마을간 네트워크를 강화해 지속가능한 마을만들기를 하겠다는 표현이기도 하다.

직원들의 건축업무 역량을 강화하기 위해 월2회 '그롭스터디데이'도 운영하고 있다. 또 건축 인허가 담당 공무원, 협의부서 담당자, 서귀포지역 건축사가 참여하는 '건축업무 워크숍'을 분기별로 한 차례 열어 건축관련 법령 개정사항 공유, 건축법령 운

최근 코로나 19사태로 어려운 시기에 우리가 태어나 살고 있는 우리 마을의 미래 발전방향은 무엇인가 한 번 더 고민하고 모색해나가는 것은 행정과 도민 모두에게 주어진 과제가 될 것이다. 앞으로, 마을만들기 지방정부협의회 가입과 제주형마을만들기 3.0이 행정효율성을 높이고 상호 시너지가 될 것을 기대해본다.

Large advertisement for '시민장 의사' (City Resident Doctor) with contact info and a map.

Advertisement for '양복점 제일사의 약속' (Tailor's Promise) with a price list and contact info.