

오늘의 날씨와 생활

5월 27일 수요일 음 4월 5일 (12월)

기상정보

구름 많다가 맑음

제주도는 서해상에 위치한 고기압의 영향을 받아 구름 많다가 오후부터 맑아질 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 15~17℃, 낮 최고 기온은 21~23℃로 예상된다. 제주도 전 해상과 남해서부서쪽먼바다는 짙은 안개가 끼는 곳이 있겠다.

오전	강수 확률	오후
20%	제주	0%
20%	성산	0%
20%	고산	0%
20%	서귀포	0%

해돋이 05:27	달뜨기 09:04	
해질 19:36	달지기 23:44	
물때 만조 01:30	간조 08:11	
	13:04	19:52

주간예보

생활·안전 기상정보

내일

호림

14/24℃

모레

구름 많음

17/24℃

식중독지수

자외선지수

관심

매우 높음

월드뉴스

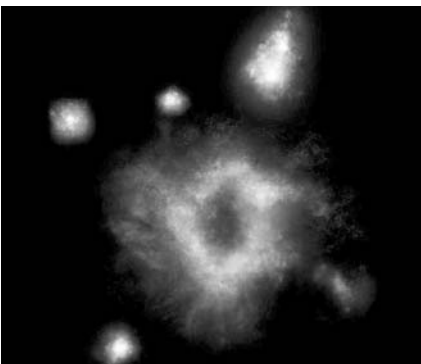
우주 초기 은하 충돌이 만든 ‘불의 고리’

108억 광년 밖서 은하 확인

지구에서 약 108억 광년 떨어진 곳에서 은하간 충돌로 형성된 도넛 형태의 고리 은하가 관측돼 학계에 보고됐다. ‘R5519’로 명명된 이 은하는 초기 우주에서는 전혀 관측되지 않던 형태로 은하 구조의 형성과 진화에 관한 이론을 뒤흔드는 존재로 받아들여지고 있다.

호주연구위원회(ARC) ‘3차원 천천(全天) 천체물리학(ASTRO 3D)’ 전문가 조직과 과학전문 매체 ‘사이언스알러트’(ScienceAlert) 등에 따르면 스윈번 공대 ‘천체물리학 및 슈퍼컴퓨팅 센터’ 소속 ASTRO 3D 연구원인 위안론펜 박사가 이끄는 국제 연구팀은 은하 R5519 관측 결과를 과학 저널 ‘네이처 천문학’(Nature Astronomy) 최신호에 발표했다.

연구팀은 하와이 W.M.케 천문대가 수집한 분광 자료와 허블우주망



충돌형 고리 은하 상상도.

원경의 이미지를 분석해 R5519 은하가 우리 은하와 비슷한 질량을 가졌으며, 별이 밀집한 팽대부가 있어야 할 은하 중앙에 거대한 구멍이 나 있는 것을 확인했다. 이 구멍의 지름은 1만7612광년으로 지구-태양 거리 천문단위(1AU)의 20억배에 달하는 것으로 관측됐다. 이는 지난해 직접 이미지가 포착된 M87 은하 중앙의 초대질량 블랙홀보다 300만배 더 큰 것이다.

건강&생활



김연덕
제주성모안과 원장

“이불 밖은 위험해.”

웹 세상 속 게으른 자들의 농담은 이제 호모 루덴스(Homo Ludens)를 대체하는 코로나 시대의 신종 인류 ‘홈 루덴스(Home Ludens)’의 행동강령이 되었다. 재택근무를 비롯한 비대면 산업의 확산과 ‘랜선’ 공연 관람 등으로 인해 우리는 지금 한 손에는 줌(Zoom; 화상회의 및 온라인 수업 도구)이 깔린 노트북을, 다른 손에는 넷플릭스 리모콘을 들고 전대미문의 시대를 건너가는 중이다. 여기 부수적으로 따라붙는 증상이 있으니, 바로 안구건조증이었다.

하루 종일 전자기기를 접하다 보면,

코로나 시대 신인류 ‘홈 루덴스(Home Ludens)’의 눈병

우리 눈은 쉽게 피로를 느끼며 건조해지기 쉽다. 눈이 건조해지면 시큰거리거나 따가운 느낌이 들고 자주 충혈된다. 눈 한 번 깜빡거리지 않을 만큼 화면 속 무언가에 집중할 때는 눈의 표면을 덮고 있는 눈물이 마르고 보충이 되지 않아 불편함을 느끼게 마련이다. 그러니 요즘 같은 때는 일부러라도 눈을 충분히 깜빡여 눈물층이 잘 작용할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 가슴기를 동원하거나 인공눈물을 사용하는 것도 좋겠다. 또한 눈을 1시간 혹사했다면, 적어도 5분에서 10분 정도는 휴식을 취하도록 하자. 자주 물을 마셔서 수분을 보충하는 일은 여러 모로 이롭다.

위기에는 언제나 소문과 비기가 횡행한다. 요즘 대두되는 것은 이른바 ‘블루라이트(청색광)’ 차단 제품군이다. 진료실에서 각종 눈 영양제들의 효능을 묻던 고객들은 이제 블루라이트 차단 필름이나 차단 안경의 효능을 궁금해한다. 그러나 자외선이 백내장이나 황반변성에 미치는 영향과는 달

리, 블루라이트가 우리 눈에 끼치는 영향에 대해서는 의학적으로 아직 충분히 확인되지 않은 상태다. 미국안과학회(American Academy of Ophthalmology) 홈페이지(<https://www.aaao.org>)에는 이와 관련한 내용이 다수 올라와 있다. 올해 1월에 나온 최신 의견에 따르면 ①컴퓨터의 블루라이트가 안과 질환과 이어지지 않는 않으며 ②블루라이트 차단 안경 없이도 저녁 시간대 화면에 노출되는 시간을 줄이고 기기를 야간 모드로 설정해 놓기만 해도 수면 개선 효과가 있다. 또한 ③디지털 기기에 의한 눈의 피로는 블루라이트 때문이 아니라 기기를 쓰는 방법과 관련이 있다고 한다. 한국어를 선택하면 다소 어색한 번역체로나마 주요 내용을 직접 살펴볼 수 있으니 참고하시라.

반면, 디지털 스크린에 지나치게 노출된 어린이들에게 다가온 진짜 문제는 근시의 가능성이 높아진다는 것이다. 특히 초등학교 저학년인 만 7~

10세 사이에선 근시의 진행도 빠르기 때문에 불가피한 온라인 수업을 제외하면 디지털 기기 사용시간을 줄여주는 것이 좋다. 이외에 ADHD와 같은 행동 장애나 비만과 같은 섭식 장애와도 연관될 수 있다는 연구도 있다. 미국소아과학회에서는 만 2세 전까지는 상호 커뮤니케이션이 이뤄지는 페이스타임이나 스카이프 등을 제외하고 일방적인 스크린은 보여주지 않는 것이 좋으며, 만 2세에서 5세까지는 1시간 이상 노출되지 않도록 제한하는 것이 좋다고 권고하고 있다. 하지만 등잔 밑이 어둡다고 당장 필자의 가정에서도 실천하기 쉽지 않은 일이다. 다만, 이런 상황이 코로나 시대 이후에는 더욱 일반화, 가속화될 것임을 인지하며 균형 잡힌 정신적, 육체적 활동을 할 수 있도록 주의를 기울이는 것이 최선이겠다. 랜선 속의 스펙타클은 현실세계에서의 건강을 보장해주지 않는다는 것이 우리 호모 루덴스 혹은 홈 루덴스들의 한계다.

열린마당

청렴함수 속 개인변수의 중요성



이민희
제주도의회 보건복지안전전문위원회

역사적으로 자연의 변화를 설명하기 위해 탄생한 함수는 오늘날 우리가 대면하는 여러 상황변화의 이해를 돕는 중요한 도구가 되고 있다.

가령 개당 500원 하는 펜의 구매량(X)에 따라 대금이 달라지고, 월 50만원의 예금기간(X)에 따라 원리합계가 변하게 된다. 이는 어느 한 값(X)이 변함에 따라 다른 한 값(Y)도 변하는 (대응)관계를 형성하는데 함수에서는 이 X를 변수라 하고 Y=F(X)라 표현한다.

이러한 함수는 청렴에도 적용이 된다. 권익위에서 실시하는 청렴도 평가는 기관의 측정모델에 따라 차이를 보이지만 부패방지 노력도와 부패사건 발생현황 등에 따라 청렴

도가 결정되는 ‘다항함수’다. 즉 영역별 상대적 중요도는 다를 수 있으나 항목별 변수에 따라 등급이 결정되게 된다.

부패는 개인(집단)의 이해와 목적 함수에 따라 모든 집단, 사회, 국가에서 발생할 수 있는 위험이 있기 때문에 개인(집단)의 변수가 조직의 결과 값을 결정하는 중요 요소임을 깨닫고 청렴도가 0으로 수렴하거나(-)로 떨어지지 않기 위한 끊임없는 노력이 요구된다.

물론 사회현상은 수학적 접근과 달리 다양한 요인과 형태로 복잡한 함수 모델이 존재 될 수는 있지만 조직의 비전에 따라 최적의 기획과 전략으로 함수 ‘F(Function)’를 설계하고 각 개인(변수)의 최적 분배와 노력(Input)을 이어간다면 최적의 산출물(Output)을 얻어낼 수 있다.

끝으로 청렴과 부패에 대해서는 어떤 핑계나 관용이 허용되지 않을 것을 깊게 새겨 공직자 각자의 원소가 청렴함수에 녹아 제 역할을 근사하게 해낼 때 ‘청렴도 1등급’의 근사값에 다가갈 수 있을 것이라 생각한다.

재난지원금의 현명한 사용과 우리의 자세



오수원
제주시 공보실 보도팀장

지난주 정부와 제주형 재난지원금이 2100억원 가까이 풀리면서 소상공인의 매출을 늘리는 마중물 역할을 톡톡히 하고 있다는 신문기사를 봤다.

필자도 저번 주말을 이용해 집 근처에 있는 ‘누웨마루 거리’를 찾았을 때 길거리는 소풍을 하거나 식사하려는 시민들로 곳곳이 북적거렸다. 재난지원금이 쓰이기 시작하면서 전통시장을 비롯한 골목길 상권이 활기를 띠는 효과가 여기저기 감지되고 있다. 정말로 오랜만에 반가운 소식이 아닐 수 없다.

한 통계자료에 따르면 재난지원금 카드 사용처를 분석한 결과 슈퍼마켓·편의점·식당에서 50% 이상 사용됐다고 한다. 이는 재난지원금이 등

네 소비 활력을 되살리는 촉매제가 되고 있다는 것을 느낄 수 있는 대목이다.

재난지원금이 ‘공돈’이라는 생각에서 허투루 쓸 것이 아니라, 어려움에 처한 지역의 영세 식당에서 재난지원금을 써주면 위기에 빠진 소상공인과 자영업자 등을 도울 수 있을 뿐만 아니라 내수 진작을 통한 경제 회복에도 도움이 될 것이다.

아쉬운 점도 있다. 재난지원금은 오는 8월 31일까지 사용하도록 돼 있어 소상공인의 매출 증대에는 ‘한시적’이다. 이번 지원금으로 급한 대로 눈앞의 불은 끌 수 있지만, 장기적 경기불황을 헤쳐 나가고 지역 소상공인과 어려운 이웃을 돕는 강력한 후속 대책이 필요하다는 생각이 든다.

무엇보다 우리 주변의 어려운 이웃을 생각하는 마음이 필요하다. 포스트 코로나를 대비하는 장기적인 시책들도 마련돼야 한다. 우리는 지금 상생의 사회를 열어가기 위해 개인과 개인, 개인과 사회의 연대가 절실히 요구되는 시대를 맞고 있는 것이다.

전국 꽃배달 서비스

38년 전통 농장에서 직접재배 판매까지

제주에는 꽃보라화원이 책임집니다.

City Flower

동·서양난, 축하, 근조, 각종 관엽식물, 꽃바구니, 꽃다발, 플라워박스, 꽃의 모든것

꽃보라화원

746-0014, HP 010-3693-5563 (제원사거리 위 국민은행 신제주지점 맞은편 골목)

농장 제주시 용담2동 721번지

모든장원, 실내조경, 가정, 별장, 빌딩조경, 연못, 인공폭포, 잔디, 조경수 판매

전화1통화로 꽃배달 OK, 카드결제도 OK (제주시 신광로8길 3) www.boraflower.com

방수

때우지 않습니다! 속속들이 채워줍니다!!!

에코방수?

에코방수란 특수장비를 이용하여 벽, 창틀, 바닥, 옥상 등의 틈새에 아크릴수지와 마이크로시멘트를 속속들이 주입하여 안에 있던 물을 밀어내고 영구적으로 틈새를 채워주어 방수는 물론 단열효과까지 볼 수 있는 획기적인 방수기법입니다.

에코방수

TEL. 064-784-8404, H-P. 010-9086-8965