



오늘의 날씨와 생활

3월 31일 수요일 음 2월 19일 (11월)

기상정보

구름 많음



대체로 구름 많겠다. 아침 최저기온은 11~12°C, 낮 최고기온은 19~20°C로 전망된다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show 0% precipitation probability for all categories.

Table with 2 columns: 해돋이, 달뜨기. Rows show times for sunrise (06:23) and moonrise (21:52).

주간예보

Table with 3 columns: 내일, 흐림, 14/19°C. Rows show weather and temperature for tomorrow and the following day.

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보, 식중독지수. Rows show risk levels for food poisoning (위험) and allergies (보통).

월드뉴스

위구르자치구 “우루무치 땅·물 부족”

인구증가 속도 중국 최고

중국 서부 신장(新疆) 위구르자치구의 인구증가 속도가 중국에서 가장 빠르며 이로 인해 수도 우루무치(烏魯木齊)에서는 땅과 물 부족 현상이 벌어지고 있다고 홍콩 사우스차이나모닝포스트(SCMP)가 30일 보도했다.



중국 신장에서 소풍하는 주민들.

SCMP는 중국과학원신장생태지리연구소가 지난주 발표한 보고서를 인용해 우루무치의 인구가 지난 10년간 30% 이상 증가했으며, 주거지는 30년간 4.26배 증가했다고 밝혔다.

하계 됐다고 밝혔다. 그러면서 우루무치의 급격한 팽창은 땅과 물 부족을 낳았고 이는 생태계 파괴로 이어지고 있다고 지적했다.

보고서는 신장의 인구 증가 속도가 빠른 이유는 이 지역 인구의 다수를 구성하는 소수민족은 중국의 한자녀 정책에서 면제돼 왔기 때문이라고 설명했다.

SCMP는 “우루무치가 일대일로 프로젝트 아래 빠른 경제 성장을 달성해야 하는 압박을 받으면서 동시에 환경을 개선하고 보호해야 하는 딜레마에 빠졌다”고 밝혔다.

이러 인구통계상 신장이 중국에서 가장 젊은 지역이며, 젊은이들이 일자리와 높은 생활 수준을 찾아 도시로 이동하면서 우루무치가 급속히 팽창

이러 우루무치 당국이 최근 인구를 400만명까지로 제한하는 상한제를 도입했지만 인구의 지속적인 팽창으로 효과에는 의문이 제기되고 있다고 지적했다.

한리일보 logo and contact information including website, phone, and address.

건강&생활



박준혁 제주특별자치도 광역치매센터장

치매 환자 40% 줄이는 법

전 세계의 고령화로 2050년까지 치매 유병률은 우리나라 1.5배, 유럽 2배, 세계적으로는 3배 증가가 예상된다.

첫 위원회(lancet commission) 치매 예방, 개입 및 관리 보고서에서 최근의 모든 연구들을 종합 분석해 치매 위험을 증가시키는 교정 가능한 12가지 요인을 정리해서 발표했다.

12가지의 위험인자는 크게 청년기, 중년기, 노년기의 위험인자로 나눌 수 있다. 20세 이전의 낮은 교육수준(7%), 중년기의 정력장애(8%), 외상성 뇌손상(3%), 고혈압(2%), 1주에

소수 3명 이상에 상응하는 과도한 음주(1%), 비만(1%), 그리고 노년기의 흡연(5%), 우울증(4%), 사회적 고립(4%), 신체 활동 저하(2%), 대기오염(2%), 당뇨병(1%)이다.

전 생애에 걸쳐 교육은 치매의 위험을 낮추는 중요한 요인으로, 특히 뇌의 가소성이 큰 20세 이전의 교육이 향후 인지기능에 큰 영향을 주기 때문에 이 기간의 교육은 특히 중요하다.

열린마당

시민과 함께하는 소통협력센터



양정인 제주시 자치행정과

우리는 일상 속에서 다양한 문제들과 마주하고 있다. 생활 속 작은 불편에서부터 시민 다수가 공감하는 지역의 현안과 이슈도 있다.

차별과 편견, 파란 불빛으로 없애볼까



홍주연 제주도의회 보건복지안전위원회

다가오는 4월 2일은 세계 자폐인의 날이다. 유엔 사상 최초로 만장일치로 정한 세계적인 의미 있는 날이다.

모와 가족들이 페이스북을 통해 파란색 계통의 정장과 머플러를 사진으로 올리거나 자신의 페이스북 배경화면을 파란색으로 표현하는 퍼포먼스를 펼치기도 한다.

자폐성 장애인들은 인지나 의사소통 영역에서 상대적으로 제약을 받으며 일상생활에서 많은 어려움을 겪고 있다.

같은 생각을 가진 사람들과 함께 고민하고 협력할 수 있는 계기가 주어진다면 문제 해결의 길은 어렵지만은 않을 것이다.

타인과 같이 다름을 인정하고 사회적으로 배려하는 따뜻한 관심과 정책이 필요하다. 코로나19로 소소한 일상이 소중하게 느껴지는 요즘이다.

Advertisement for '감귤 신제품 분양' (Citrus New Product Distribution) for 2021, listing various citrus products and contact info.

Advertisement for '모든품종 감귤(묘) 분양' (All varieties of citrus seedlings distribution), listing citrus varieties and contact info.

Advertisement for '감귤묘목 아스미 4, 5년생' (Citrus seedlings Asumi 4, 5 years old), listing citrus varieties and contact info.

Advertisement for '해외·육지 전문여행사' (Overseas/Land Special Travel Agency), listing travel services and contact info.