



오늘의 날씨와 생활

6월 16일 수요일 음 5월 7일 (14물)

기상정보

호리고 비



제주는 호리고 비 오겠다. 아침 최저기온은 21~22℃, 낮 최고기온은 24~26℃로 전망된다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show precipitation probabilities for Jeju, Seosan, Goseong, and Seogwipo.

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

식중독지수 경고, 지외선지수 보통

미세먼지 (PM10) 좋음, 나쁨

초미세먼지 (PM2.5) 좋음, 나쁨

주간예보 table showing weather for today and tomorrow.

월드뉴스

집단면역 목표... 中 백신 밀어붙이기

아파트에 접종률 상황판 걸려

중국의 코로나19 백신 접종이 8억회를 넘긴 가운데 중국이 집단면역 달성을 위해 아직 백신을 맞지 않은 사람들에게도 백신을 보급하는 데 총력을 기울이고 있다.



중국 아파트 단지의 백신 접종률 상황판.

최근 상하이시 창닝 구의 주택단지 입구마다 포스터 형식으로 만들어진 '백신 접종 상황판'이 내걸렸다.

지난 6일 상하이의 한 소포물에서는 한 시민이 코로나19 백신을 맞지 않았다는 이유로 입장을 거절당한 일이 알려져 중국에서 큰 화제가 됐다.

표지판에는 "집단면역 장벽을 만들기 위해서는 백신 접종률이 77.6%에 달해야 한다"며 "모두의 안전을 위해 우리 모두가 책임을 갖고 노력하자"는 내용이 적혀 있었다.

중국에서는 앞으로 백신 접종률이 더 높아지고 백신 미접종자들이 '소수 집단'이 되면 비행기·기차 탑승 금지 등 미접종에 따른 각종 불이익이 많아질 것이라는 관측이 고개를 든다.

접종을 실시간 공개가 백신 접종을 유도하는 부드러운 압박의 성격을 띤다면 좀 더 노골적인 방식으로 백신 접종 압박을 가하기도 한다.

중국은 내년 베이징 동계 올림픽의 개최를 위해 14억 인구의 70~80%에게 백신을 맞혀 집단면역을 달성하는 것을 목표로 하고 있다.

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

건강&생활



진승현 꽃잎위에선 한의원장

코로나 시대를 살아가는 요즘 체중이 증가해서 고민인 분이 많다. 비단 제주도뿐만 아니라 전국적인 현상이고 전 세계적인 현상이다.

그런데 비만은 다른 만성 질병과 마찬가지로 서서히 진행된다. 코로나 팬데믹 이후로 체중이 증가한 것은 맞지만 그 전부터 그럴 소인이 체내에는 존재해왔고 환경적인 조건이 만나면서 체중 증가 속도가 몇 년 빨라진 것이다.

다이어트와 음식중독

언제부터 좋아해왔는지 중요하다. 즉, 뇌가 먹는 것에 얼마나 오랫동안 어느 정도로 노출됐는지를 봐야 한다.

그래서 한의원에 환자가 내원하면 고등학교 시절 체중을 꼭 물어본다. 어려서부터 식욕이 있었는지 중요하다. 그리고 20대 시절은 어땠는지 결혼 이후는 어땠는지 역시 꼼꼼히 체크한다.

그렇다면 치료는 어떻게 해야 할까. 앞서 말한 것처럼 식욕은 중독의 측면에서 바라볼 필요가 있다. 알코올이나 니코틴 중독의 경우 어떻게 치료할까. 가급적 술과 담배에서 멀어질 수 있도록 한다. 음식도 마찬가지다. 최대한 멀어지도록 환경을 조성해야 한다. 즉 굶기만 해서 성공할 수 없다. 어차피 다이어트에 성공하더라도 바로 요요현상을 경험할 수밖에 없다. 왜냐하면 식욕을 조절하는데 실패했

기 때문이다. 요요현상까지 해결하려면 결국 '음식중독', 혹은 '과도한 식욕'을 조절할 수 있어야 한다.

첫째, 자극적인 음식은 삼가야 한다. 자극적일수록 뇌를 자극해서 중독 성향을 키우기 때문이다. 가볍고 싱거운 음식은 뇌에 덜 자극적이다.

둘째, 일찍 자야 한다. 뇌는 자는 동안 중독성향을 발휘하지는 못한다. 식욕을 못 느끼는 것이다. 대부분의 비만환자가 늦게 자는 습관이 있다는 것을 명심해야 한다.

셋째, 집에 간식을 치워야 한다. 집안 곳곳에 술병을 넣어놓은 알코올 의존증환자를 상상해보자. 아무리 의지가 강해도 의욕을 뿌리치기 힘들다. 결국 안보면 그만큼 식욕도 올라오지 않는다. 각종 간식, 음료수들은 지금 쓰레기통에 버려버리자.

넷째, 물을 자주 마시자. 음식도 중

독성향이 있기 때문에 배고파서가 아니라 입이 심심하고 궁금해서 먹는 경우가 많다. 그럴 때마다 물을 마시면 식욕을 조절하기가 쉬워진다.

다섯째, 먹는 시간을 정하자. 아침 점심 저녁 먹는 시간을 정해놓고 먹어야 한다. 먹는 시간이 일정하지 않으면 아무 때나 먹어도 되는 시간이 되기 때문에 먹는 횟수가 급격히 증가해 버린다.

여섯째, 운동을 하자. 운동을 하면 식욕이 떨어진다. 단순히 살만 빠지는 것이 아니다. 기왕이면 열심히 해보자.

다이어트는 쉽지 않다. '중독'이기 때문이다. 결국 몸을 바꾸기 전에 먹는 것을 좋아하는 나의 '뇌'를 바꿔줘야 한다. 그래야 먹으라는 명령을 내리지 않을 테니까. 그렇게만 된다면 살찌는 게 걱정이 될 이유가 없다. 억지로 참아서는 뇌를 바꿀 수 없다. 뇌가 먹고 싶은 일이 없도록 환경을 바꿔주자.

우리의 맛과 일기예보



최지영 제주지방기상청 관측과

요리사는 맛있는 음식을 만들기 위해서 좋은 식재료가 필요하다고 말한다. 좋은 식재료는 맛과 식감을 더해줘 맛있는 요리를 만들어낸다.

하지만 최상의 식재료를 사용하지 않더라도 재료에 맞는 요리법과 요리사의 노하우가 들어간다면 맛있는 요리가 완성될 수 있다. 허름한 건물의 노부부가 운영하는 부대찌개 집은 나의 단골집이다. 비싼 식재료를 사용하지 않았지만, 맛 하나는 일품이다. 쉽게 구할 수 있는 재료들과 요리사의 노하우가 담긴 육수가 어우러져 최고의 맛이 나오게 된 것이다.

일기예보도 마찬가지다. 각각의 재료가 잘 어우러진 요리법으로 맛있는 요리가 나오듯 예보의 정확도는 관측자료, 수치예보모델, 예보관

의 역량 세 박자가 잘 어우러져야 고품질의 일기예보가 탄생한다.

유럽과 미국은 1700년대부터 관측을 시작했다. 그에 비해 우리나라는 1904년부터 기상관측을 시작해 축적된 자료가 부족하다. 정확한 일기예보 생산을 위해서는 많은 관측자료가 필요하다. 이를 위해 기상청은 끊임없이 관측자료를 생산하고 있다.

관측자료를 수치모델에 입력해 대기의 움직임과 날씨를 예측하는데 우리나라는 오랜 기간 해외의 수치모델을 활용해 예측자료를 생산했다. 우리나라에 맞게 자료를 재생산하지만, 우리나라 지형과 기상특성을 정밀하게 반영해 분석하기에는 어려움이 많다. 한국인의 입맛에 맞는 음식이 있듯이 우리나라의 환경을 반영한 독자적인 기술이 필요하다. 따라서 기상청은 지난해부터 세계 9번째로 독자적인 한국형 수치모델을 운용해오고 있다.

손님에게 맛있는 음식을 대접하고 싶은 요리사처럼 정확한 관측 자료와 기상기술개발을 통해 고품질의 일기예보를 제공함으로써 기상청에 대한 국민의 신뢰도가 더 높아지기를 기대해 본다.

열린마당

6월은 자동차세 납부의 달



현승우 제주시 아라동주민센터

자동차세는 매년 자동차 소유자에게 6월과 12월에 걸쳐 두 번 부과되는데 이번 6월 자동차세는 1월 1일부터 6월 30일까지 기간의 자동차 소유에 대한 세금이다. 만약 자동차세 연세액이 10만원 이하인 경우 12월에 부과되지 않고 6월에 한꺼번에 부과된다.

자동차세는 등록원부상 소유자에게 부과되고 과세기준은 차종마다 다르게 적용되는데 승용자동차는 배기량, 승합자동차는 승차정원, 화물자동차는 적재정량을 기준으로 하며, 비영업용 승용자동차인 경우는 차령이 3년 이상인 자동차에 대해 매년 5%씩 50% 한도로 경감해서 과세된다.

6월 정기분 자동차세는 6월 30일까지 기간의 자동차 소유에 대한 세금이기 때문에 만약 차를 6월 중에 양도하거나 폐차를 했다면 납부 전 시정에 세

액 조정을 요청하면 되고 납부를 이미 했다면 환급신청을 하면 된다. 차를 양도하거나 폐차를 한 경우 자동차세가 부과되지 않을 것이라고 생각하는 분들이 있는데 자동차세는 소유한 기간에 대해 계산돼 부과되기 때문에 차를 이전하거나 폐차한 다음 달에 수시분으로 부과되는 것을 잊지 말아야 한다.

6월 자동차세의 납부기한은 6월 30일까지이며 전국 은행 CD/ATM을 통해 신용카드와 현금 및 통장으로 납부할 수 있고 가까운 읍·면·동 주민센터를 방문해 카드도 납부도 가능하다. 또한 은행이나 주민센터를 방문하지 않아도 고지서에 있는 가상계좌를 이용하여 계좌이체로 납부하거나 ARS(1899-0341)로 신용카드 거래 또는 휴대폰 소액결제로 간편하게 납부할 수 있다. 만약 고지서가 없다면 인터넷을 통해 위택스(www.wetax.go.kr), 지로(www.giro.or.kr)에 접속해 과세내역을 확인하고 납부할 수 있다.

최고의 절세 방법 중 하나는 납부기한 내 성실히 납부하는 것이다. 자동차세는 납부기한이 지나면 3%의 가산금이 부과되는 불이익을 당할 수 있기 때문에 기한 내에 납부해주시기를 당부드린다.

Advertisement for Boraflower (꽃보라) featuring various flowers and services. Includes contact info: 746-0014, H-P 010-3693-5563.

Advertisement for Shiminjang's (시민장의사) medical services. Includes contact info: 064) 732-5200, 762-5316, H-P 010-3696-3172, 010-8661-6560.