



오늘의 날씨와 생활

12월 28일 수요일 음 12월 6일 (13일)

건강&생활

기상정보

흐림



제주는 흐리겠다. 아침 최저기온은 4-6℃, 낮 최고기온은 8-10℃로 예상된다. 중산간 이상 지역에서는 빙판길을 유의해야겠다.

Table with precipitation forecasts for Jeju, Seongsan, Goseong, and Seogwipo.

Table with sunrise/sunset and moonrise/moonset times.

감기가능지수 높음 산물위험지수 낮음

Table with air quality forecasts for PM10 and PM2.5.

Table with weekly and daily weather forecasts.

월드뉴스

워싱턴포스트, 다사다난 2022년 결산

인플레이션부터 중간선거까지

“더 나쁠 수도 있었다.”

워싱턴 포스트가 26일(현지시간) 올 한 해를 정리하며 규정찬한 마디다. 인플레이션, 러시아의 우크라이나 침공으로 시작해 중간선거까지 미국 입장에서 좋은 일보다는 나쁜 일이 많았던 한 해였다는 것이다. 그럼에도 이보다 더 최악일 수도 있었다는 것이 워싱턴 포스트의 위로 아닌 위로다.



조 바이든 미국 대통령. 연합뉴스

주택 압수수색과 차별 논란이 제기된 인플레이션 감축법(IRA)을 전격 처리했다.

11월에 치러진 중간 선거 결과 상원은 민주당이 과반을 차지하고 하원은 공화당이 근소하게 이기는 절묘한 권력분점 구조가 등장했다.

워싱턴포스트는 “‘바이든 대 트럼프’라는 두 인기 없는 정치인의 대선 재대결을 위한 준비 과정을 2년간 지켜볼 가능성이 있다”고 덧붙였다.

1월부터 인플레이션이 본격적으로 기승을 부리기 시작했고 2월에는 러시아의 우크라이나 침공으로 전 세계가 충격에 휩싸였다.

6월에는 임신 6개월 이전 여성의 낙태 합법화를 공식적으로 폐기하며 큰 사회적 파문을 야기했다. 8월에는 도널드 트럼프 전 대통령의

한리일보 contact information including website, phone, and address.



진승현 꽃잎위에선 한의원장

제주도에서 한의원을 운영하다 보면 과거와 달리 부모님들이 부쩍 아이들의 키 성장에 관심이 많다는 느낌을 받게 된다. 공부만 열심히 하면 성공했던 과거와 달리 이전 외모가 경쟁력인 시대이다. 한의원에서 성장치료를 해주더라도 부모님이 집에서 어떻게 관리하느냐에 따라 성장에 더 도움을 받을 수 있다.

아이들 음식에 많은 신경을 써야 하겠지만 그 못지않게 중요한 것이 바로 운동이다. 최근 코로나로 인해 아이들의 활동량이 현저히 떨어졌다. 그로 인

우리아이 잘 크는 운동

해 발육에도 많은 문제가 발생하고 있다. 요즘은 아이들이 나가서 놀지 않는다고 하소연하시는 부모님들이 많다. 그래서 부모님들이 항상 여쭙보시는 질문이 있는데 어떤 운동이 도움이 되느냐는 것이다.

대부분의 운동이 키 성장에 도와 주겠지만 그 중에서도 점프 동작이 있는 운동이 효과가 크다. 성장은 우리 뼈의 성장판에서 이루어진다. 그리고 성장판은 물리적 자극으로 활성화되는 경향이 있다. 그렇기 때문에 점프 동작이 많을수록 키 성장에는 도움이 된다. 성장판은 단순히 압력이 가해질 때만 자극받지 않는다. 오히려 당기는 힘인 장력이 작용해도 자극을 받는다. ‘놀렸다 당겼다’ 하는 동작을 반복하면 가장 효율적으로 성장판을 자극할 수 있다.

은 압력 위주의 운동이기 때문에 비효율적일 수 있다. 물론 가장 좋지 않은 것은 앉아있거나 누워만 있는 것이다. 이 경우 성장판에 아무런 자극이 되지 않는다.

그렇다면 무조건 많이 뛰기만 하면 성장에 도움이 될까? 그렇지 않다. 무리한 운동은 성장판에 무리를 줄 수 있고 무산소 운동의 비율이 올라가면서 성장에 방해가 될 수도 있다. 그러므로 과학한 운동보다는 꾸준히 점프 동작을 해주는 것이 좋다. 보통 점프 동작이 있는 운동은 다음과 같다.

축구, 농구, 배구, 테니스, 배드민턴, 탁구, 줄넘기, 오레달리기 등 하루 30분 이상 꾸준히 해주면 성장에 많은 도움을 받을 수 있다. 또한 운동을 꾸준히 하면 성장호르몬 유발에도 도움이 된다. 원래 성장호르몬은 수면 중에 머리의 뇌하수체

에서 많이 나오지만 운동을 꾸준히 하는 아이들은 운동 중에도 성장호르몬이 나오게 된다.

그렇기 때문에 엄마 아빠가 작은 경우나 유전적으로 성장호르몬 분비가 잘 안되는 아이들은 운동을 더욱더 열심히 해주면 좋다. 그리고 사춘기가 빠른 아이들은 성장판 검사를 통해 뼈 나이를 측정해보면 성장판이 또래 아이들보다 빨리 닫혀가는 모습을 관찰할 수 있는데 이런 아이들도 운동을 열심히 해야 한다.

이제 초중고 실내 마스크도 자유화되며 아이들이 조금 더 잘 뛰어 놀 수 있는 환경이 되고 있다. 운동은 단순히 아이들의 키 성장에만 도움이 되는 것이 아니라 마음의 성장에도 도움이 될 것이다. 이제 아이들의 운동에도 관심을 가져보는 것은 어떨까.

열린마당

람사르가 뭐라?



고철한 서귀포시 녹색환경과장

2022년 11월 10일 스위스 제네바에서 서귀포시가 람사르 습지도시로 인증받았다. 서귀포시 청정 자연 자원의 가치를 전 세계적으로 인정 받은 것은 서귀포시민 모두가 기뻐할 일이다.

이번에 서귀포시가 선정된 ‘람사르 습지도시’ 중 람사르(Ramsar)는 이란의 유명한 휴양도시로 이 일대에 풍부한 늪지가 형성되어 습지의 보전을 위한 국제적인 협약이 맺어진 곳이다.

공식 명칭은 ‘물새 서식지로서 국제적으로 중요한 습지에 관한 협약’으로 1971년 2월 2일 람사르에

서 협약이 체결되었기 때문에 보통 ‘람사르 협약’이라고 부른다.

그러면 람사르 습지도시는 무엇일까. 람사르 습지도시란 람사르 습지 인근의 위치하며 습지의 보전 및 이용에 지역사회가 모범적으로 참여·활동하는 도시를 말한다. 이번에 인증을 받은 곳이 서귀포시 남원읍 지역이다.

우리나라의 경우 창녕군(우포늪), 인제군(용늪), 제주시(동백동산습지), 순천시(순천만), 고창군(온곡습지·고창갯벌), 서천군(서천갯벌), 서귀포시(물영아리호를 중심 남원읍) 7개 도시가 습지도시로 인증을 받았다.

인증 기간은 6년이며 이 기간 동안 예산 지원 및 지역 특산품에 람사르 로고를 활용할 수 있다.

이번 습지도시 인증을 계기로 습지와 청정자연환경의 중요한 가치를 되새기기를 바라고 서귀포시민 모두가 람사르 습지도시에 관심을 가져주시길 희망한다.

청렴이 주는 선물



문지원 서귀포시교육지원청

요즘 길을 걷다 보면 12월이 주는 특별한 분위기가 느껴진다. 크리스마스에서 연말로 이어지는 기간에는 올해를 마무리하는 아쉬움과 내년을 기다리는 설렘이 공존한다. 그래서인지 크리스마스가 다가오면 알 수 없는 조급함이 생기기도 한다. 최근에 나와 비슷한 조급함을 느끼는 친구를 만난 일이 있다.

어느 날 크리스마스 시즌이 다가오자 사촌 동생이 시무룩한 표정으로 나에게 말했다. “누나 나는 이번에 크리스마스 선물 못 받을 거 같아... 엄마 말도 잘 안 듣고 나쁜 일도 많이 했어! 이번에는 산타 할아

버지가 선물 안 주시겠지?” 이 말을 듣자마자 귀여움에 웃음이 터졌지만 동생에게는 매우 진지한 고민인 것을 알기 때문에 웃음을 참을 수밖에 없었다.

그때는 귀여운 에피소드로 생각하고 넘어갔지만 청렴에 대한 글을 쓰려고 보니 동생의 그 순수한 질문이 새롭게 다가왔다. 우리는 과연 산타에게 선물을 받을 수 있을까. 이런 질문을 스스로 던져본 게 언제인지 잘 기억나지 않았다. 하지만 청렴을 시작하는 중요한 질문이라는 생각이 들었다.

연말이 되면서 고마운 사람들에게 표현하고자 하는 마음도 함께 커진다. 물론 고마움을 전달하려는 마음은 훈훈하지만 그 마음이 물질적 기쁨으로 치우치게 되면 우리는 정말 산타에게 선물을 받을 수 없는 어른이 되어버린다. 크리스마스에 산타 할아버지가 주고자 하는 것은 선물 그 자체가 아니라 행복 그 자체라고 생각한다.

Advertisement for '감굴묘목' (Seedling) with contact information and product details.

Advertisement for '민성종묘' (Minseong Seedling) listing various plant types and prices.

Advertisement for '감굴묘목 분양' (Seedling Distribution) listing various plant types and prices.

Advertisement for '리모델링의 선두주자 濟州 리모델링' (Remodeling) with contact information and services.