오늘의 날씨와 생활

3월 8일 수요일 음 2월 17일 (9물)

기상정보

오전	강수 확률	오후
0%	제 주	10%
0%	성 산	10%
10%	고 산	10%
10%	서귀포	10%

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일	맑음	12/20℃
모레	맑음	10/19℃

맑음

제주는 맑겠다. 아침 최저기온은 9~11℃, 낮 최고기온은 17~21℃로 예상된다. 아침저녁으로 일교차가 크겠으니 건강관리에 유의해야겠다.

	해뜸 06:54 해짐 18:35		달뜸 19:18 달짐 07:24
물때	만조 11:31 23:35		간조 05:31 17:58

감기가능지수	식중독지수
관심	위험

미세먼지 (PM10)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

월드뉴스

美 최악의 조류독감… 닭에 백신 접종 검토

"인간 전파 방지에 도움"

조류독감과 닭. 연합뉴스

미국에서 최악의 조류독감(조류인플루엔자) 사태로 닭 수천만 마리가 폐사하거나 살처분되고 계란 가격이 폭등한 가운데 미국 정부가 닭·칠면조·오리 등 가금류에 조류독감 백신을 접종토록 하는 방안을 검토 중이라고 일간 뉴욕타임스(NYT)가 6일(현지시간) 전했다.

NYT에 따르면 미국 농무부는 닭, 칠면조, 오리 등 가금류 종별로 H5N1 조류독감 백신 후보물질을 시험 중이며 미국 역사상 최초로 가금류 대상 조류독감 백신 접종을 대규모로 실시하는 방안을 업계 지도자들과 논의 중이다.

조류독감이 토착화된 중국, 이집트 등에서는 이미 접종을 하고 있으나 미국에서는 계두(鷄痘·fowlpox) 등 다른 조류 감염병에 대해서만 백신 접종을 하고 있다.

에머리대 애니스 로언 교수는 "바이러스가 덜 퍼지도록 하는 것만으로도 인간이 이에 노출되는 것을 줄일 수 있다"며 찬성하는 의견을 밝혔다.

또한 교수는 이번 백신 접종이 실현되면 인간 대 인간으로 쉽게 전파되는 조류독감 바이러스 변종이 출현할 가능성이 줄어들 것이라고 예상했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김 건 일 편집국장 이 윤 형
㊞ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154
대표전화 (064)750-2114
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail : hl@ihalla.com
광고접수 본 사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559
기사제보 750-2214 / FAX 752-9790
구독신청·배달 750-2330
구 독 료 월정 10,000원, 1부 500원
1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일:1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

건강&생활

다이어트에 성공한 사람들의 비결

진 승 현
꽃잎위에선 한의원장

제주도의 비만율은 2021년 기준 17.7%로 전국 1위라고 한다. 청소년 비만율 역시 마찬가지이다. 초등학생 비만율은 2018년 기준으로 17.8%로 전국 평균보다도 3.4%나 높다. 제주도 특유의 음주, 음식 문화가 어린아이부터 성인까지 비만을 유발하고 있는 것이다.

한의원에서 비만 환자를 진료하다 보면 저녁 회식이 타 지역에 비해 많은 것을 느끼곤 한다. 문제는 평균적으로 남성의 경우 40대 중반, 여성의 경우 70대 중반까지 체중이 지속적으로 증가한다는 것이다. 결국 이러한 비만은 외모의 문제뿐만 아니라 연령이 증가할수록 건강 문제를 야기할 수밖에 없다. 대부분의 성인병은 비만으로 인한 경우가 많기 때문이다.

이렇듯 비만은 반드시 치료해야 하는 질병이지만 음식에 대한 중독 성향을 치료 해야 하기 때문에 쉽지가 않고 치료가 됐다 하더라도 요요현상을 경험하기가 쉽다. 한 연구에 의하면 치료 종료 이후 5년 뒤에는 대부분이 원래 체중으로 되돌아간다고 한다.

하지만 다이어트에 성공하는 사람들은 분명히 주변에 있다. 그렇다면 다이어트에 성공하는 사람들은 어떤 특징이 있을까.

개인적인 오랜 임상경험과 논문을 참조해보면 아래와 같다.

첫째, 병원의 도움을 받은 경우가 많다. 스스로 성공할 수도 있겠지만 다이어트 기간이 수개월에서 1년 이상 걸리기 때문에 혼자서 몸 상태를 파악하며 계획을 세우기는 쉽지 않고 문제가 발생하였을 때 어떻게 대처해야 할지 막막한 경우가 많다.

둘째, 한약이든 양약이든 약물에 의존하는 경우가 성공확률을 높여준다. 다이어트를 하는 동안 꾸준한 식욕 상태를 유지하는 것이 도움이 되기 때문이다.

셋째, 대용식이가 있는 경우가 성공확률이 높다. 일반식을 하다 보면 식사량을 컨트롤 못하거나 자극적인 음식에 과하게 노출될 수가 있는데 다이어트를 잘하다가도 이런 날이 한 달에 3~4회만 있어도 다이어트에 실패할 수가 있다.

넷째, 다이어트 초기에 많이 빼는 것이 중요하다. 권장 감량 속도는 한 달에 4kg까지인데 너무 속도가 느리면 살을 빼는 재미도 없고 한 두 번의 과식으로 원래 몸무게가 복구될 수 있기 때문에 포기하게 되는 경우가 많다.

다섯째, 치료 기간은 길게 잡는 것이 유리하다. 몸무게는 노력하면 한 달에도 많은 감량을 할 수 있으나 요요현상을 경험하지 않으려면 긴 시간 동안 지속적인 노력을 해주는 것이 매우 중요하다.

여섯째, 일찍 자는 습관이 중요하다. 늦게 자면 배고픔을 느끼는 호르몬이 왕성해진다.

다이어트는 현대인의 고질병이 된 지 오래다. 과거와는 비교할 수 없는 수많은 음식과 음주의 유혹 속에서 살아가야 하기 때문이다. 다만 이런 상황에서도 기본적인 다이어트 원칙을 꾸준히 지키다 보면 1년 뒤에는 전혀 다른 내 모습을 볼 수 있을 것이다.

열린마당

제주도 삼나무 숲의 공익적 가치를 높이자

김 종 갑
세계유산본부 한라산연구부·농학박사

삼나무 꽃가루가 흩날리는 시기이다. 꽃가루 알레르기 체질인 사람들에게는 삼나무 숲이 여러 불편을 가져오는 시기이기도 하다.

과거의 숲은 목재생산과 같은 경제적 기능이 중요한 가치였지만 오늘날에는 자연재해를 예방하고 쾌적한 환경을 유지하면서 탄소흡수원의 역할을 하는 등 다양한 공익적 가치를 중요시한다.

제주도 내 삼나무 숲의 가치를 높이기 위해서는 생물다양성 확보와 탄소흡수원으로 역할 등 공익적 기능전환이 필요한 시점이다. 삼나무는 생육 특성상 많은 가지로 인해 토양층까지 햇빛이 닿지 않아 키 작은 식물들이 자라기 힘든 환경을 만들어 생물다양성이 감소하는 문제를 가져온다. 또한 제주 삼나무 숲은 생장량이 왕성한 시기를 지나는 시점에 있어 목재 생장량과 탄소 흡수량이 감소하고 있다.

최근 거문오름 내 삼나무 조림지 간벌을 통해 식생정비를 한 지역에서 거문오름 고유의 식생으로 발달하고 있다는 연구결과가 나왔다. 간벌지역은 간벌을 하지 않은 지역에 비해 종 다양성, 종 풍부도가 개선됐을 뿐만 아니라 식물구계학적 특정식물종과 평가점수가 거문오름 천연림의 구조와 유사하게 회복되는 것을 확인한 것이다.

제주의 고유한 식생경관이 요구되는 지역에서는 생물다양성 회복을 위한 적극적인 정비가 필요하다는 의미이다. 또한 산림탄소경영으로 숲의 나이를 낮추고 탄소흡수원으로 활용할 수 있는 수종으로 변화하는 등 관리가 요구된다.

인공지능(AI) 스마트 경로당 본격 추진

유 은 숙
제주특별자치도 노인정책팀장

인구 고령화로 인한 노인 소외와 부양비용 증가 등 각종 사회문제가 대두되는 가운데 인공지능(AI)을 활용한 노인돌봄서비스 스마트 경로당 사업이 전국에서 활발하게 진행되고 있다. 이와 관련해 도에서 추진하고 있는 스마트 경로당 사업에 대해 소개하고자 한다.

'스마트 경로당 사업'은 건강·여가 프로그램에 대한 접근이 어려운 읍면지역 어르신들의 디지털 격차를 해소하기 위한 사업이다.

코로나 팬데믹 이후 안전하고 다양한 비대면 프로그램을 통해 노인 공동체의 주 거점인 경로당의 역할을 탈바꿈하고자 추진됐다.

이 사업은 지난해 과학기술정보통신부 공모사업으로 도내 72개소 경로당을 대상으로 구축됐고 디지털 기계 사용이 어려운 어르신을 위해 전담 매니저가 일자리 사업으로 배치된다.

스마트경로당 사업이 구축되면 첫째, 인공지능(AI) 로봇을 활용한 비대면 화상회의 서비스, 혈압·당뇨·근력 측정 등 건강관리, 경로당 안전과 자동 신고 서비스를 제공한다. 둘째, 비대면 건강체험관을 구축하고 메타버스(가상현실)을 활용한 여행 체험과 치매 예방 게임 프로그램을 제공해 어르신들의 우울감 해소에 도움을 줄 것으로 기대하고 있다. 셋째, 스마트 생활안전 정보서비스 시스템 구축으로 안전 알림서비스를 포함한 다양한 돌봄서비스가 제공한다.

앞으로 도에서는 디지털 시대에 걸맞은 사업을 통해 어르신들이 삶의 질을 높여 나가겠다.

모든품종 감귤(묘) 분양
종자업등록번호 제18-2002-20-07호
레드향 1~5년생
● 사라향 ● 탐나는봉
● 윈터프린스
● 황금향 ● 카라향
● 천혜향 ● 하례조생
● 미니향·레몬
● 탐라향 5년생(화분)
● 궁천 ● 일남일호
● 유라(1~5년생)
● 천전(가와다) 조생
※ 신품종 다수보유
서 귀 종 묘
064-733-7005, 010-6677-5753

감귤묘목
·유라조생 2,3년생 ·아스미 6년생
·한라봉 2,3년생 ·황금향 2년생
·궁천 3,5년생 ·하례조생 4년생
·레드향 2,3,5년생 ·레몬 4년생
·천혜향 2년생 ·탱자묘목 2,3년생
·하귤 4,5년생 그외 다수
최대규모 · 최고경력 · 건실육묘 35년
석 파 농 산
서귀포시 남원읍 한남리 201-1번지
종자업등록번호 제주18-2003-20-08
☎010-2699-2355

품질이 우수한 국내육성 [신품종]
감귤 포트묘목 분양
[경쟁력 있는 우량품종, 국내 신품종 육종 및 고품질 포트종묘 공급]
포트묘란? ▶ 잔뿌리 형성과 뿌리손상 방지 ▶ 미수익시간 단축 ▶ 한곳에 모아 관리가 수월함
육묘시 작은 플라스틱 포트나 종이포트에 흙을 넣고 이것에 종자를 파종해서 키운묘를 말합니다.
이식을 하지 않아 뿌리손상이 적고 잔뿌리 형성에 좋으며 미수익시간을 단축시킬 수 있습니다.
과수우량품종 [1~3년생]
한라봉 / 천혜향 / 레드향 / 황금향 / 카라향 / 궁천
유라조생 / 흥진 / 하귤 / 금귤 / 레몬 다수 품종보유
국내육성 신품종 국내에서 육성한 우수한 감귤 신품종
윈터프린스 / 탐나는봉 / 하례조생
사라향 / 제라몬 / 미니향
푸른지게장원농장 은 종자업등록 국립종자원 품종신고 농촌진흥청 통상실시 계약자로 생산, 증식하여 공식판매하는 종묘업체입니다.
푸른지게 농업회사법인(주) 장원농장
제 1 육묘장 - 제주시 조천읍 선흘리 3083 / 제 2 육묘장 - 제주시 조천읍 선흘리 2998
종자업등록번호 제18-2013-20-01호
010-4450-4316 / 010-6550-4316

감귤묘목·포트묘목 분양
※ 만감류
● 윈터프린스 1년생~2년생
● 카라향 1년생 ● 황금향 1년생
● 천혜향 1년생 ● 레드향 1~2년생
● 한라봉 1년생 ● 탐나는봉 1년생
● 미니향 3년생 ● 레몬 4년생,
● 제라몬 3년생 ● 미니몬 1년생
● 하귤(아마나스)1~2년생
※ 극조생 &조생
● 궁천조생 1~4년생 ● 유라조생 1~2년생
● 하례조생 2년생 ● 오하라베니와세 1~2년생
● 히노아까리 4년생
※ 포트묘목
- 유라조생, 하례조생, 윈터프린스, 레드향, 하귤, 천혜향, 오하라베니, 제라몬, 미니몬, 황금향, 한라봉
민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 농촌진흥청 통상실시 계약자로 생산, 증식하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.
희망을 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다
민성종묘
농장 : 서귀포시 선반로 112-5(강정동2327-1) 하예동 3252번지 外
품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.
종자업등록번호 제18-2012-20-02호
010-3694-5423 / 010-8948 -1082