



오늘의 날씨와 생활

5월 10일 수요일 음 3월 21일 (13물)

건강&생활

기상정보

맑음



제주는 맑겠다. 아침 최저기온은 13-15°C, 낮 최고기온은 20-23°C로 예상된다. 아침저녁으로 일교차가 크겠으니 건강관리에 유의해야겠다.

Table with 2 columns: Time (오전, 오후) and Weather (강수 확률, 제주, 성산, 고산, 서귀포).

Table with 2 columns: Time (해돋이, 해질, 물때) and Values (05:38, 19:23, 만조, 간조).

감기가능지수 주의, 식중독지수 주의

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 구름 많음 15/23°C, 모레 구름 많음 15/21°C

Table for PM10 and PM2.5 forecasts with categories like '좋음', '보통', '나쁨'.

월드뉴스

中, 챗GPT 활용한 가짜뉴스 혐의 첫 구금

“AI 기술로 가짜뉴스 배포”

중국에서 챗GPT 사용과 관련해 첫 구금이 이뤄졌다. 9일 홍콩 명보 등에 따르면 중국 간쑤성 경찰은 지난 7일 성명을 통해 인공지능(AI) 기술을 이용해 가짜 정보를 날조한 혐의로 혐의 구금했다고 발표했다. 발표에 따르면 간쑤성 경찰은 지난달 25일 현지에서 열차가 공사 작업 중이던 노동자들을 치어 9명이 숨졌다는 가짜 뉴스가 온라인에서 퍼지는 것을 발견했다. 경찰은 중국 최대 검색 엔진 바이두가 운영하는 블로그 스타일 플랫폼 바이저하오의 21개 계정에서 동시에 해당 가짜 뉴스가 퍼지는 것을 발견했다. 그 가짜 뉴스는 1만 5천건 이상의 조회수를 기록했다.



가짜 뉴스를 추적해 들어간 결과 홍씨가 소유하고 있는 회사에서 처음으로 만들어진 것이 확인됐다. 중국에서는 미국 오픈AI의 챗GPT에 대한 접근이 차단됐지만 가상사설망(VPN)을 통해서는 접속할 수 있다. 중국에서 챗GPT 사용과 관련해 구금이 이뤄진 것은 처음이다. 중국 당국은 챗GPT 열풍이 일자 생성형 AI 챗봇의 위험에 대해 우려를 표하고 있다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.



진승현 꽃잎위에선 한의원장

소화불량 환자의 72.5%가 검사상 이상 소견이 없다는 연구결과가 있다. 내시경이나 혈액검사를 해도 정상인데 본인은 소화불량을 호소한다. 그래서 이런 분들은 검사상 이상이 있다는 병원을 나타날 때까지 병원을 전전하는 경향이 있다. 대표적인 증상으로는 위 통증, 속이 타는 느낌, 무언가 꼭 들어찬 느낌, 밥을 다 안 먹은 상태에서의 포만감 등이 있다. 이렇게 원인은 밝히기 어렵고 증상이 나타나는 경우라면 기능성 소

기능성 소화불량

화불량을 의심해 봐야 한다. 즉 겉보기에는 멀쩡한데 기능에 이상이 생긴 것이다. 주요 원인은 육체적, 정신적 스트레스로 인한 자율신경의 실조라고 볼 수 있다. 제주도에 많은 환자들이 한의원에 소화불량 혹은 담적 증상으로 내원하시는데 검사를 해보면 기능성소화불량인 경우가 많고 스트레스로 오랫동안 고생해오신 경우가 많다. 심한 경우는 과민성대장증후군으로 인해 설사와 복통을 호소하는 경우도 많다. 또한 소화기관이 아닌 과민성방광이라든지 피부염 등 다른 질환이 동시에 나타나기도 한다. 문제는 이런 원인에 대해 인지하지 못하고 신체적 증상만을 치료하려고 하는 경우이다. 최대한 문제가 되는 육체적, 정

신적 스트레스를 줄여나가야 한다. 화병에 따라서는 '화병'에 준해 치료를 받아야 할 수도 있다. 그렇다면 기능성 소화불량이 있는 경우 식사를 어떻게 하는 것이 좋을까. 일차적으로는 본인이 섭취했을 때 증상을 유발하는 음식은 피해야 한다. 보통은 맵거나 기름진 음식이 많다. 과식하는 습관은 피해야 하고 콩, 양파, 탄산음료, 초콜릿 등 자극적인 음식도 당분간은 피해야 한다. 유제품이나 밀가루 음식도 소화불량을 유발할 수 있다. 그리고 충분한 수면이 매우 중요하다. 잠을 자는 동안 부교감신경이 활성화되면서 자율신경의 균형을 맞추게 되기 때문이다. 또한 운동도 주기적으로 해주면 좋다. 운동은 스트레스를 줄여주고 신진대

사를 원활히 해주고 면역력을 키워준다. 내가 이유 없이 소화가 잘 안되고 그 기간이 오래 가거나 주기적으로 반복된다면 기능성소화불량을 의심해 봐야 한다. 소화가 안되기 때문에 일에 집중도 되지 않고 밖에 나가서 누구를 만나기도 부담스럽다. 더군다나 너무 오래 되어서 이 증상을 방지하고 지내기도 한다. 이런 경우 삶의 질이 지속적으로 떨어지고 건강 상태도 계속 악화되기 때문에 가급적 생활습관을 개선하고 스트레스를 멀리하고 만성이 되거나 상태가 심각하다면 적극적으로 치료를 받는 것이 좋다. 최근 기능성소화불량 혹은 담적에 대한 침과 한약에 대한 연구가 많이 진행되고 있기 때문에 한의원에서 도움 받는 것도 좋다.

열린마당

현대판 불로초, 하영 걷기로 건강챙기기



진은숙 서귀포시 관광진흥과장

최근 여건이 허락되는 주말이 되면 제주올레길을 걷고 있다. 제주 올레길이 조성된 지 15년이 지났지만 그동안 정해진 코스를 자발적으로 그리고 진지하게 걸어보지 못했다. 업무 이해를 위해 반의무적으로 시작한 걷기지만 서귀포시 지역 12코스까지 순차적으로 완주하면서, 아릅답고 신비로운 서귀포의 자연에 감사하게 됐고 전 코스를 완주한 후에도 역주행하고 또 반복해서 올레를 찾는 올레꾼들도 이해하게 됐다. 걸으며 서귀포시의 매력을 느껴보시기를 권해 본다. 제주올레길에 부담을 느끼는 분

들에게는 서귀포 도심속 울레길인 하영올레를 적극 추천해 본다. 2021년 7월 3개 코스 22.8km를 전면 개장 후 한 해 동안 17만명 이상이 하영올레를 다녀갔다. 하영올레는 개장 3년 차에 한국관광공사가 선정한 감소형 잠재관광지로 2년 연속 선정됐고 걷기행사 및 축제 개최, MZ세대를 위한 야외게임 '불로초의 비밀'도 개설했다. 올해는 야간체험 상품으로 하영올레 야간걷기코스 '빛의 하영' 개설과 야간걷기 행사인 '서귀포달빛 하영걷기' 행사를 준비 중이다. 또 하영올레 1코스에 있는 새연교 음악분수 콘텐츠를 보강해 레이저쇼를 활용한 이색 이벤트도 깜짝 추억을 선사할 예정이다. 올해 서귀포시도 '시민과 함께하는 건강한 서귀포 만들기' 사업을 활발하게 추진중에 있다. 친구, 연인, 가족들과 함께 서귀포의 매력적인 길을 걸으며 아름다운 풍광도 보고 건강도 챙겨보면 어떨까?

미세먼지 저감을 위한 실천이 필요할 때



고혁준 제주대학교 행정학과 4학년

많은 국민이 미세먼지의 심각성을 인식하며 불편함을 느끼지만, 미세먼지에 대해 어떻게 대처해야 하는지는 잘 모르는 경우가 많다. 건강에 치명적인 미세먼지에 효과적으로 대처하기 위해 안전수칙을 소개하고자 한다. 고농도 미세먼지가 발생하면 먼지 창문을 닫아야 한다. 그러나 집안에서도 미세먼지가 발생할 수 있어 계속해서 창문을 닫는 것은 좋지 않다. 환기는 대기가 정체된 오전과 저녁을 피해 바람이 부는 오후에 주방과 거실의 창문, 방문을 동시에 열어 짧은 시간에 많은 공

기가 순환할 수 있도록 하고, 한 번에 10분 이상 하루 총 3회 이상 환기를 하며, 미세먼지가 아주 심한 날은 3분 이내로 해야 한다. 집안에서 고기를 굽거나 튀길 때는 실내 미세먼지 농도가 실외보다 높아질 수 있어 미세먼지 농도가 나쁨 단계라고 해도 주방과 거실 창문을 활짝 열어 30분 이상 환기해야 한다. 조리 중에는 조리대 후드를 가동하고 조리를 끝낸 후에도 최소 30분은 가동해야 효과적으로 미세먼지를 제거할 수 있다. 국민 모두 '미세먼지 피해자이자 해결사'라는 마음으로 익숙해진 생활을 하루하루 바꿔갈 때 하늘은 더욱 푸르러질 수 있다. 푸른 하늘을 지키기 위한 작은 실천을 '지금, 여기서, 나부터' 시작하자. 결국 푸른 하늘을 만드는 세 단어는 '지금', '여기서', '나부터'가 아닐까. 지금 우리들의 작은 행동이 미세먼지 문제를 해결하기를 기대해 본다.

한림종묘사 감귤묘목 분양 2023년 봄출하예정 묘목 분양. 유라조생, 천혜향, 황금향, 한라봉, 남진해, 성전온주, 하례조생, 탐라봉, 윈터프린스, 감평, 진지향, 탱자묘. 한림종묘사 010-8820-5769

한리일보 감귤 신묘종 분양 2023년 봄출하예정 묘목 분양. 만감류: 레드향, 천혜향(특호), 황금향, 윈터프린스, 한라봉, 사라향(천혜향신묘종), 탐나는봉, 카라향, 탐빛1호, 덩유자, 아마나스, 레몬, 탱자(1년생 300원, 2년생 400원). 조생: 유라조생, 하례조생, 궁천, 오하라베니(궁천연이). 농장위치: 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지. 자원종묘 대표: 010-2691-1883

한리일보 품질이 우수한 국내육성 [신묘종] 감귤 포트묘목 분양. [경력력 있는 우량품종, 국내 신묘종 육종 및 고품질 포트묘목 공급]. 포트묘목? 관내 및 해외 택배 배송 가능. 육묘시 적은 플라스틱 포트나 종이포트에 흙을 넣고 이곳에 종자를 파종해서 키운다. 이식을 하지 않아 뿌리손상이 적고 전파리 형성에 좋으며 미수익기간을 단축시킬 수 있습니다. 과수우량품종 [1~3년생]: 한라봉/천혜향/레드향/황금향/카라향/궁천 유라조생/홍진/하굴/금굴/레몬 다수 품종보유. 국내육성 신묘종: 윈터프린스/탐나는봉/하례조생/사라향/제라몬/미니향. 푸른지게 농업회사법인(주) 장원농장 대표: 010-4450-4316

한리일보 감귤묘목, 포트묘목 분양. 만감류: 윈터프린스 1년생~2년생, 카라향 1년생, 천혜향 1년생, 한라봉 1년생, 미니향 3년생, 제라몬 3년생, 하굴(아마나스) 1~2년생. 극조생 & 조생: 궁천조생 1~4년생, 하례조생 2년생, 히노야까리 4년생. 포트묘목: 유라조생, 하례조생, 윈터프린스, 레드향, 하굴, 천혜향, 오하라베니, 제라몬, 미니향, 황금향, 한라봉. 민성종묘 대표: 010-3694-5423