



오늘의 날씨와 생활

5월 15일 월요일 음 3월 26일 (3월)

백록담

기상정보

구름 많음



제주에는 구름이 많겠다. 아침 최저 기온은 15~16℃로, 낮 최고기온은 21~25℃로 예상된다.

Table with weather forecast for Jeju, Seongsan, Goseong, and Seogwipo.

Table with sunrise/sunset times, moon phase, and tide information.

Table with air quality index (PM10, PM2.5) and UV index.

Table with air quality index (PM10, PM2.5) and UV index.

월드뉴스

케냐, 사이비교 사망자 200명 넘었다

13일 22구 시신 추가 발견

케냐에서 '예수를 만나려면 굶어죽으라'는 사이비 종교 교주의 강요로 숨진 신도가 200명을 넘어섰다.



케냐, 사이비 종교 사망자 201명. 연합뉴스

13일(현지시간) 케냐 라디오 방송 캐피탈에프에 따르면 동남부 해안 도시 말린디에 있는 약 3km² 규모의 숲에서 이날 22구의 시신이 추가로 발견돼 지금까지 사망자는 201명이다.

지금까지 신고된 실종자는 610명에 달해 앞으로 더 많은 사망자가 나올 가능성이 제기된다.

경찰은 어린이 시신이 많으며, 대부분 시신은 '기쁜소식 국제교회'의 교주 폴 은벵게 맥켄지(50)의 신도들로 추정된다고 전했다.

지역 행정관은 교주의 명령을 어기고 음식을 꺼거나 숲을 이탈하려는 신도가 살아서 나가지 못하도록 감시하던 '집행자' 등 26명이 구급됐다고 전했다.

당국은 신도들이 금식 기도를 하다 아사한 교회 인근 사카후라 숲 일대 수십 개 무덤에서 지난달 22일부터 생존자 구조 및 시신 발굴 작업을 하고 있다.

정부 소속 병리학자는 굶주림이 주요 사망 원인으로 보인다고 전하고, 어린이 등 음식을 못 하는 일부는 목이 졸리거나 구타 혹은 질식에 의해 숨졌다고 밝혔다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.



문미숙 경제산업부국장

제주도가 최근 4월 말 주민등록인구가 전월보다 84명 증가한 67만 7115명으로 5개월만에 증가세로 돌아섰다는 보도자료를 발표했다.

제주도의 저출생·고령화는 3년여의 코로나19 시기를 거치면서 더

청년이 떠나는 제주에 희망은 있나?

심각해졌다. 사망자 수가 출생아 수를 앞지르며 2021년 인구가 처음 자연감소(-501명)했고, 2022년에는 자연감소 숫자가 1200명으로 갑절 규모로 확대됐다.

2022년 합계출산율 0.92명으로 1명이 무너진 출산율 끌어올리기만 큼이나 시급한 과제가 제주에 젊은 인구를 지키는 일이 된 것이다.

인구 자연감소에 더해 설상가상으로 20대 젊은층의 인구 유출이 심상치 않다. 올해 1분기 제주는 전입인구보다 전출인구가 더 많아 922명이 순유출됐다.

예 젊은이들은 제주를 떠나고 있을까? 대학 진학과 함께 안정적인 일자리 부족을 주된 이유로 꼽는 이들이 많다. 여행자의 입장에서 며칠 혹은 한달살이를 통해 만나는 제주는 팍팍한 도심생활의 스트레스를 확 날려버릴만큼 아름답고 매력 넘치는 섬이다.

명한 제주에선 주거비도 큰 부담이다. 사회초년생인 청년층은 적은 임금에 월세나 전세금 부담으로 저축은 엄감생심이다.

인구 감소의 재앙은 이미 시작됐다. 제주로의 인구 유입을 기대할 수 없다면 현재 제주 인구를 잘 지켜내야 한다. 제주도의 청년인재양성에서부터 청년창업기업 지원, 청년창업농과 후계농업경영인 육성 사업 등이 과연 그들의 욕구를 얼마나 충족시키며 효과를 내고 있는지 꼼꼼히 분석해야 한다.

건강 위해 같이 걸어요



고지앙 서귀포시 대륜동

사소한 일상 습관을 통해서 건강한 삶에 대해 노력을 할 수 있다. 10분 이내 거리는 반드시 걸어가기, 계단을 이용해 걷기, 식사 후 15분 산책하기, 하루 7000보 꼭 실천하기가 그렇다.

건강한 삶은 거창하거나 어렵지 않다. 자기와의 약속만 몇 가지 지킨다면 누구나 건강해질 수 있다. 걷기를 많이 추천하는 이유를 알고 나면 곧 소소하고 건강한 일상으로 바뀔 수도 있다 생각한다.

엘린마당

가정의 안녕은 담배와의 안녕에서부터



고승범 제주대학교 행정학과 3학년

가족의 소중함을 되새기며 사랑을 나누는 5월의 마지막 날(31일)은 '세계 금연의 날'이기도 하다.

흡연과 간접흡연이 자신과 주변에 부정적인 영향을 끼친다는 것을 알면서도 흡연의 유혹에서 벗어나기란 쉽지 않다. 따라서 금연에 성공하기 위해서는 금연이 힘든 작업이라는 것을 깨닫고 철저한 실천 전략을 세워야 한다.

욕구가 생길 때마다 잠시 참는 것이다. 다음은 'Deep Breathing', 심호흡을 한다. 심호흡은 담배 연기를 깊게 빨아들이는 흡연 습관을 대체해 흡연 욕구와 금단 증상을 다루는 데 효과적이다. 그리고 'Drink Water', 물을 마신다. 시원한 물은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연 욕구를 크게 줄여준다. 또한 물은 니코틴과 각종 노폐물의 배설을 촉진시킨다.

Advertisement for 'Dain' (다인) products, including 'Dain Gull' (다인 굴고리) and 'Dain Work Set' (다인 작업세트).

Advertisement for 'Dain' (다인) products, including 'Dain Quality' (다인 품질) and 'Dain Work Set' (다인 작업세트).

Advertisement for 'Dain' (다인) products, including 'Dain Quality' (다인 품질) and 'Dain Work Set' (다인 작업세트).