

# 제주도민 절반 이상 “아침밥 챙겨 먹는다”

지난해 실천율 56.5%… 최근 2년 증가세 전환  
혈압수치 인지율 71.6%·혈당수치 38.7% 기록

제주도민의 절반 이상이 아침 식사를 챙기는 것으로 나타났다. 특히 최근 들어 아침 식사를 챙기려는 경향을 강하게 보여주고 있다.

15일 질병관리청의 ‘지역사회 건강조사’ 자료에 따르면 지난해 기준, 제주도민(응답자 5029명)의 아침식사 실천율은 조율 56.5%(제주시 54.8%, 서귀포시 57.9%)이며, 조

율에 연령을 반영한 표준화율은 46.9%를 각각 기록했다.

이에 앞선 최근 5년간 제주도민의 아침 식사 실천율은 ▶2020년(5055명) 56.6%(49.3% 이하 표준화율 생략) ▶2021년(응답자 5030명) 55.1%(47.3%) ▶2022년(5033명) 54.3%(46.3%) ▶2023년(응답자 5029명) 53.2%(44.4%) ▶2024년

(5034명) 54.4%(44.8%) 등이다.

코로나19 영향으로 2020~21년 아침 식사 실천율이 높았다가 2022~23년 다소 감소했고, 이후 최근 2년 째 다시 증가세를 보이고 있다. 최근 도민 절반 이상이 아침을 챙기고 있다. 다만 학생 등을 포함해 연령대별로 환산하면 아침식사 실천율은 절반 이하로 떨어지는 경향을 보였다.

지난해 조율 기준, 전국 17개 시·도에서 전남이 64.4%(48.1%)로 가장 높고, 반면 서울이 53.2%

(44.9%)로 가장 낮았다. 전반적으로 부산 61.6%를 제외하고 대체적으로 수도권과 대도시는 50%대, 도지역에선 60%대를 유지했다.

지난해 지역사회 건강조사에서 함께 이뤄진 제주도민(응답자 5025명)의 혈압수치 인지율은 71.6%(제주시 73.8%, 서귀포시 65.7%)다. 또한 제주도민(응답자 5026명)의 혈당수치 인지율은 38.7%(제주시 41.2%, 서귀포시 31.9%)로 절반 이하 수준이지만 전국 상위권이다.

백금탁기자

## 모처럼 주말·휴일 ‘맑음’

20일부터 다시 추위질 듯

모처럼 오는 주말과 휴일에 맑은 날씨가 이어지고 기온도 평년보다 높아 야외활동을 하기에 좋을 전망이다.

15일 제주지방기상청에 따르면 이날 오후 3시를 기해 강풍특보가 해지되고, 향후 맑은 날씨가 이어질 것으로 보인다.

16일은 서해상에서 동쪽으로 이동하는 고기압의 영향을 받아 대체로 맑겠고, 주말인 17일에는 중국 북동지방에 위치한 고기압의 가장자리에 들며 구름많다가 오후에 맑아지겠다. 휴일인 18일도 대체로 맑다가 오후부터 차차 흐려지겠다.

이 기간의 아침최저기온은 6~9°C(평년 2~4°C), 낮최고기온은 12~17°C(평년 8~11°C)로 평년보다 높아 포근하겠다.

다음 주초인 19일 아침 기온은 8~9°C, 낮 기온도 12~16°C로 평년(최저기온 3~4°C, 최고기온 8~11°C)보다 높겠다.

다만 다음 주초인 오는 20일부터 북쪽에서 유입되는 찬 공기의 영향으로 기온이 큰 폭으로 떨어지겠다. 바람도 강하게 불어 체감온도는 더욱 낮아지겠고, 22일에는 비 또는 눈(산지) 날씨가 예보됐다.

백금탁기자 haru@ihalla.com



휴식 취하는 갈매기들 15일 제주시 구좌읍 종달리 해안가를 찾은 갈매기들이 응기증기 모여 앉아 휴식을 취하고 있다. 강희만기자

## 올해 9만7000명 ‘천원의 아침밥’ 먹는다

예산 2000만원 추가 확보… 지난해 8만7000여명 이용

올해도 대학생들을 위한 ‘천원의 아침밥’이 제주대 등 3개 대학에서 시행된다.

제주특별자치도는 이용객이 늘면서 올해 ‘천원의 아침밥’ 예산

2000만원을 추가로 확보, 2억원으로 지난 5일부터 대학생들에게 아침식사를 제공한다고 15일 밝혔다.

올해 대학별 지원금액은 수요조사로 거쳐 제주대 1억4400만원, 제주관광대 3100만원, 제주한라대 2500만원이며 대상인원은 9만7000명을 넘어설 것으로 예상되고 있다.

제주자치도는 학생 1인당 6000원인 아침식사 비용 가운데 도비 2000원을 지원하며, 나머지는 정부(2000원), 대학(1000원), 학생(1000원)이 분담한다.

제주대학교는 지난해부터 1차 지원학교로 선정돼 겨울방학 중인 1월 5일부터 ‘천원의 아침밥’ 사업

을 시작했고, 제주관광대와 제주한라대는 2차 지원학교로 지난해와 같이 1학기 개강(3월)과 함께 운영을 시작한다.

제주자치도는 학생들의 편의를

위해 올해부터 식사 가능시간을 오전 7시부터 오후 11시 이내에서 탄력적으로 운영하도록 했다.

2025년 이용인원은 일평균 440명, 총 8만7221명이 아침식사를 했고 대학별로는 제주대 6만3516명(일평균 237명), 제주관광대 1만752명(일평균 122명), 제주한라대 1만1953명(일평균 81명)이다. 이는 2024년 7만4000여명보다 1만3000여명정도 늘어난 수치다.

‘천원의 아침밥’은 대학생들의 건강한 식습관 형성과 식비 부담을 덜어주기 위해 아침식사를 1000원에 제공하는 사업으로, 농림축산식품부가 2017년부터 시행하고 있다.

위영석기자 yswi1968@ihalla.com

## 오늘의 날씨와 생활

1월 16일 금요일 음 11월 28일 (5월)

### 기상 정보



### 대체로 맑음

제주는 대체로 맑겠다. 아침 최저기온은 5~9°C, 낮 최고기온은 15~17°C로 예상된다. 낮과 밤의 기온차가 크겠으니 건강관리에 유의해야겠다. 당분간 대체로 맑은 날이 이어지겠다.

| 오전 | 강수  | 확률 | 오후 |
|----|-----|----|----|
| 0% | 제주  | 0% |    |
| 0% | 성산  | 0% |    |
| 0% | 고산  | 0% |    |
| 0% | 서귀포 | 0% |    |

해늘 07:38 해침 17:49 달뜰 05:43  
달침 15:14

물때 만조 10:06 21:21 간조 03:05 16:30

자외선지수 낮음 산불위험지수 낮음

### 주간예보

<문의 ☎ 국번없이 131>  
내일 대체로 맑음 6/15°C  
모레 구름많음 5/17°C

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨  
초미세먼지 (PM2.5)  
좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

### 전통시장 갑시다!!

| 전통시장명    | 장서는날  |
|----------|-------|
| 제주시민속오일장 | 2, 7  |
| 한림민속오일장  | 4, 9  |
| 세화민속오일장  | 5, 10 |
| 함덕오일장    | 1, 6  |
| 고성오일장    | 4, 9  |

| 전통시장명    | 장서는날 |
|----------|------|
| 서귀포향토오일장 | 4, 9 |
| 성산오일장    | 1, 6 |
| 중문향토오일장  | 3, 8 |
| 표선오일장    | 2, 7 |
| 대정오일장    | 1, 6 |

### ‘봄의 전령’ 세복수초 한 달 일찍 피었다

제주 자생 식물… 2년 전 개화 시기와 유사

‘봄의 전령’으로 불리는 한라산의 노란색 세복수초가 작년보다 한 달여 일찍 꽃망울을 터트렸다. 산림청 국립산림과학원은 지난 12일 한라산 일대 해발 500m 지점의 세복수초 자생지에서 올해 첫 개화를 확인했다고 15일 밝혔다.

국립산림과학원은 2022년부터 세복수초 개화 시기를 모니터링하고 있다. 이번 개화는 지난해(2025년 2월 14일)보다 한 달여 앞당겨진 것으로 2년 전(2024년 1월 15일)의 시기와는 유사하다.

국립산림과학원 측은 개화 시기가 빨라진 주요 원인으로 안정적인 기온을 꼽았다. 2024년 12월 평균 기온이 8.7°C로 일시적인 저온 현상과 한파가 짖었던 반면 2025년 12월 평균 기온이 9.6°C에 이르는 등 겨울 초입부터 비교적 온화하고 안정적인 기온이 유지됐기 때문이다.

새해의 복을 상징하는 세복수초는 제주에서만 볼 수 있는 자생 식물이다.



꽃망울을 터트린 세복수초.

국립산림과학원 제공

물로 알려져 있다. 다른 종에 비해 잎이 가늘고 길게 갈라지는 것이 특징으로 새해 가장 먼저 노란 꽃을 피워 생명력을 전한다.

국립산림과학원 난대·아열대산림연구소 이다현 연구사는 “세복수초는 제주 산림 생태계의 계절 변화를 알려주는 중요한 식물”이라며 “자생지 보호와 종 보존을 위해 체계적인 관리와 연구를 더욱 강화하겠다”고 했다.

진선희기자 sunny@ihalla.com

## 진 축 금

### 대한민국 해군 소장

영예스런 대한민국 해군 소장으로  
진급하였기 진심으로 축하하며,  
앞날에 더 큰 발전과 영광의 향기  
영원히 피어나길 기원합니다.

### 고승범

- 제주고씨중시조 35세손  
- 부 : 故)고창립(고창근 교장 조카), 모 : 이연순  
- 신촌초교·조천중·대기고·해사(49기) 졸업

고씨영곡공파 장연현감이지(以智)공종친회 회장 고민립 외 종친일동  
고씨 지궁머루(경학공) 종친회 회장 고 관용 외 종친일동  
고씨 영공계 신촌종친회 회장 고 성호 외 종친일동  
고 씨 조 천 읍 종 친 회 회장 고 광호 외 종친일동

## 진 축 금

### 공군 준장



양경철

父 : 양순봉 · 母 : 강순녀

공군 준장 진급을 진심으로  
축하드리며 앞날에 무궁한 발전과  
더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

외가족 일동  
(강만희, 강선희, 강순희, 강순정)

## 승 축 진

### 서기관



김미선

서기관 승진을 진심으로  
축하드리며 앞날에 무궁한 발전과  
더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

세화고등학교 제32회 동창회  
회장 홍인표 외 동창 일동