

코로나19로 현장 실사 제한...학교 감사 차질

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 여파로 현장 실사가 제한되면서 학교 감사가 잇따라 차질을 빚고 있다. 31일 제주특별자치도교육청에 따르면 지난해 6월 이후 학교 종합(재무) 감사가 전면 중단됐다. 교사들의 코로나19 업무 가중 등을 감안해 교육 활동에 전념할 수 있는 학교 환경을 조성하기 위해서다.

하지만 도교육청은 감사 일정을 무작정 미룰 수 없다는 판단 하에 올해 사회적 거리두기 단계에 따른 감사 운영 방안을 수립했다.

운영 방식에 따르면 1단계와 1.5단계는 학교 대면 감사를 정상적으로 추

도교육청, 지난해 6월 이후 중단...올해 거리두기 단계 따라 운영

211개 대상 기관 중 99곳 일정 연기...4월부터 종합 감사 등 진행

진한다. 2단계는 사이버 감사와 현장 감사를 병행한다. 2.3단계는 비대면 감사로 전환되며, 3단계는 학교 감사가 전면 중단된다.

올해 324개 기관 중 감사 주기(3년)가 도래한 211개 기관은 종합 감사와 재무 감사를 받아야 한다.

하지만 감사 일정이 순연되면서 211개 기관 중 99개 기관(유 32, 초 31, 중 20, 고 11, 법인 3, 특수 2)은 다음 연도

대상으로 37일 동안 진행된다. 중점 감사사항은 교무학사 분야를 제외한 교육·학예에 관한 사무 전반이다.

특히 도교육청은 성과 감사를 새롭게 실시해 코로나19에 따른 교육청 사업 추진 실태를 점검한다.

도교육청은 2-3월 중 ▲코로나19로 인한 교육청 추진 사업 ▲대면 사업을 비대면 사업으로 전환해 추진한 사업 ▲코로나19로 중단된 사업의 추진 방향성 전환 사업 등을 대상으로 감사를 하고, 예산 집행 방법과 추진 절차의 타당성을 따진다.

진주리 기자 bloom@jejunews.com

겨울철 체중과 혈당 관리

<2059>



진현정
제주의료원
내과과장

코로나19로 인해 야외 활동이 부족해진 요즘 진료실에 오는 환자들의 체중이 부쩍 증가한 경우를 보게 됩니다. 체중 증가는 일반인들에게도 문제지만 당뇨병 환자는 고혈압, 고지혈증 등의 질환이 동반되는 경우가 많고 혈당 관리도 잘 되지 않는 경우가 많아 문제가 될 수 있습니다.

사실 체중 증가는 운동양보다도 식이와 더 관련이 많습니다. 체중을 감량하기 위해서는 식이 조절은 필수이고 운동으로 근육량을 유지하고 대사기능을 올려주는 것이 필요합니다. 식이 조절을 위해서는 식사 양도 중요하지만 음식의 종류와 조리법을 조절하는 것도 중요합니다. 가급적 열량이 적은 채소류 위주로 섭취하고 열량이 높은 지방 종류는 줄이면 식사량을 줄이지 않아도 체중 관리에 도움이 됩니다.

당뇨병 환자들 중에 혈당 조절을 위해 식사는 적게 하지만 간식을 먹는 것은 괜찮다고 생각하는 경우를 많이 경험합니다.

음식을 섭취한 후 혈당이 오르는 속도를 나타내는 당질량지수(Glycemic index)라는 개념이 있습니다. 이 지수는 0~100까지 있으며 이 지수가 높을수록 혈당을 빠르게 상승시켜 인슐린의 과잉분비를 일으킵니다. 인슐린은 혈액 속의 포도당을 지방이나 근육으로 이동시켜 지방의 축적을 일으키므로 당질량지수가 높은 음식을 먹으면 살이 찌기 쉬워 성이 더 높아집니다. 따라서 이왕이면 당질량지수가 낮은 음식을 먹어 야 혈당 관리도 잘 되고 체중관리에

도 도움이 됩니다. 당뇨병 환자가 잠곡밥(현미 55)을 먹는 것이 좋은 이유도 당질량지수가 흰밥(현미 92)에 비해 상대적으로 낮기 때문입니다.

당뇨병 환자들은 평생 혈당을 관리해야 하므로 무조건 음식을 적게 먹어야 하는 것이 아니라 가급적 잡곡밥, 호밀빵, 우유나 콩, 해조류, 채소류 같은 음식에 적응하면서 꾸준히 관리를 하는 것이 좋습니다.

당뇨병 환자들은 운동도 병행해야 하는데 운동을 하면 말초조직에서 인슐린 작용이 증가하는 효과를 내면서 인슐린 요구량을 줄일 수 있고, 근력의 향상을 기대할 수 있기 때문입니다.

아침 식전부터 운동하는 분들도 많은데 만약 설포닐우레아 계열의 경구혈당 강하제를 복용하거나 인슐린을 맞는 분이라면 식전에 운동하다가 저혈당이 발생할 수 있으므로 가급적 식후에 하는 것이 좋습니다. 식사 후 약 30분 정도 지나서 숨이 조금 잘 정도의 강도로 30~60분 정도 하는 것이 좋으며 일주일에 3일 이상 규칙적으로 시행해야 합니다.

월든·데미안...함께 읽어요

한라도서관, 4회 온라인 강의

제주특별자치도 한라도서관(관장 현희철)은 내달 18일부터 3월 11일까지 매주 목요일마다 정여울 작가가 강사로 나서는 '뽑워있는 도서관 서양고전'을 운영한다고 31일 밝혔다.

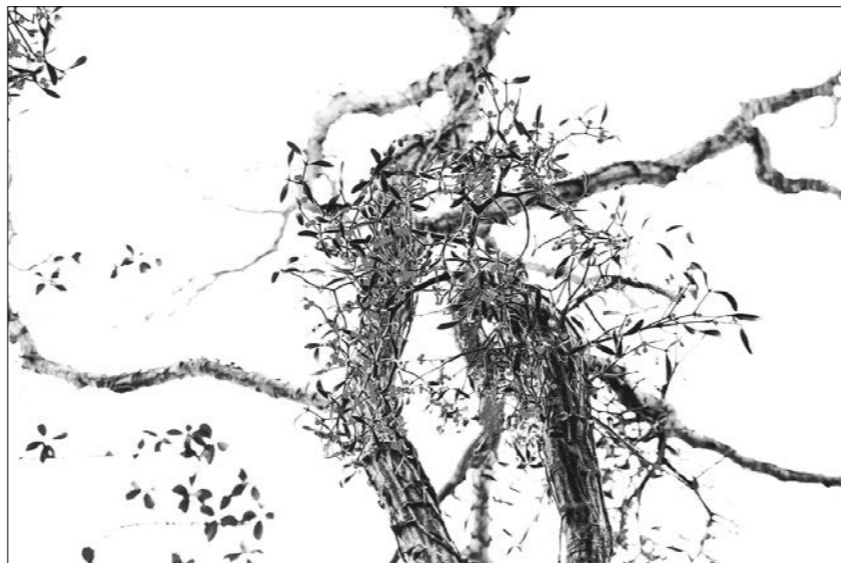
강의 참여자들은 헨리 데이비드 소로의 '월든', 에밀리 브론테의 '폭풍의 언덕', 울더스 헉슬리의 '멋진 신세계', 헤르만 헤세의 '데미안' 등 서양고전이 담고 있는 가치를 통해 인문학적 성찰을 해볼 수 있다.

강의는 총 4회에 걸쳐 온라인 생중계로 진행된다.

수강을 원하는 사람은 제주특별자치도공공도서관 홈페이지를 통해 신청하면 된다.

고시연 기자 sy5556@jejunews.com

정상기 사진작가가 담은 '한라산 붉은겨우살이'.



정상기 사진작가가 담은 '한라산 붉은겨우살이'.

1년 이상 미발행 인터넷신문사 17곳 적발

도, 실태조사 결과 발표...6곳 폐업 권고 등

제주지역 인터넷신문사 73개소가 가운데 17개소가 1년 이상 신문을 발행하지 않는 것으로 드러났다.

제주특별자치도는 지난해 11월부터 최근까지 실시한 '2020년 제주지역 신문·인터넷 실태조사' 결과를 31일 발표했다.

이번 실태조사는 문화체육관광부 산하 한국언론진흥재단이 진행한 '1차 인터넷 신문, 뉴스서비스 실태점검 결과'를 바탕으로 제주도가 두 차례 현장 방문과 행정지도를 하는 방식으로 진행됐다.

조사 대상은 제주지역 주간지 22개소, 인터넷신문사 73개소, 뉴스서비스업 2개소로 신문발행 여부, 필요적 게재사항 기재 여부, 발행주기 준수 여부 등을 점검했다.

이번 조사 결과 인터넷신문사 73개소 중 36개소가 홈페이지를 운영하지 않거나 독자적 기사를 생산하지 않는 것으로 확인됐다.

홈페이지도 운영하지 않고, 1년 이상 신문을 발행하지 않는 업소는 17개소인 것으로 조사됐다. 제주도는 이 중 6개 인터넷신문사에 자진폐업을 권고했고, 나머지 11개소는 신문법시행령 제9조 제2항에 따라 직권말소 처분 전 사전통지를 실시할 방침이다.

제주도는 이번 조사 결과를 바탕으로 도내 신문·인터넷신문사가 범규를 준수해 발간할 수 있도록 유도하고, 도민들의 알권리가 보장되는 건강한 언론 환경이 구축될 수 있도록 지원할 방침이다.

김정은 기자 kje0317@jejunews.com

추운 겨울 견디고 마주하는 '붉은겨우살이'

정상기 작가, 서울서 사진전 한라산서 담은 작품 선보여

정상기 사진작가는 네 번째 사진전 '한라산 붉은겨우살이'를 2일까지 서울 종로구 인사동 풍세유갤러리에서 열고 있다고 31일 밝혔다.

작가는 10여 년 전 어느 추운 겨울 날 한라산을 등반하던 중 붉은겨우살이를 처음 만났다. 영실코스로 뒷세오름까지 오르는 길목에서였다. 영하의 추운 날 습기를 머금은 구름은 한라산을 지나며 나무들을 하얗게 얼려버린다.

작가는 하얗게 얼어있는 나무를 관찰하며 걷다 우연히 새 동지처럼 생긴 이상한 물체를 발견했다. 호기심에 망

원렌즈 카메라로 촬영해 보니 그 속에 새빨간 자태를 뽐내는 신비로운 열매가 있었다. 작가는 그 매력에 이끌려 매해 눈 쌓인 겨울 한라산 깊은 숲속을 찾아 나섰다.

기생식물인 겨우살이는 세계 여러 나라에 분포한다. 열매가 노란색인 경우가 대부분인데 열매가 붉은 겨우살이는 한라산 1100고지 이상에서만 만날 수 있다. 이번 전시에서 신비로운 매력을 뽐내는 작가의 붉은겨우살이 작품 40여 점을 감상해볼 수 있다.

정 작가는 "적박한 환경에서 강인함으로 생존하고 이어왔기에 한라산 붉은겨우살이는 제주인의 삶을 닮았다"고 말했다.

고시연 기자 sy5556@jejunews.com

신임 제주국제관악제조직위원회장에 이상철씨

신임 제주국제관악제조직위원회 위원장에 이상철 전 부위원장, 부위원장으로는 양승보 조직위원과 이동호 제주도립 서귀포관악단 상임지휘자가 각각 선임됐다.



이상철 전 부위원장, 부위원장으로는 양승보 조직위원과 이동호 제주도립 서귀포관악단 상임지휘자가 각각 선임됐다.

예술감독으로는 캐나다 출신의 세계적 트럼펫 연주가 옌스 린더만(Jens Lindemann)이 위촉됐다. 그는 캐나다 국가훈장을 받은 최초의 금관악기 연주자로 현재 UCLA 교수로 재직하고 있다.

고시연 기자 sy5556@jejunews.com

SM그룹 에스엠신용정보

생각만해도 머리 아픈 돈, 돈! 최선으로 받아줍니다.

고민하지 마시고 에스엠신용정보를 선택하십시오! 만족으로 보답해 드립니다.

외상대금, 공사대금, 부동산대금, 투자금, 빌려준돈(판결문, 공증), 약정금, 구상금, 계돈

고객님 언제든지 전화, 방문 상담을 무료로 해드리며 착수금(선불경비)일체 받지 않습니다

직원모집

추심관리사, 영업전문직을 모집합니다 064)725-9001

에스엠신용정보 제주지사 ☎ 064)725-9001