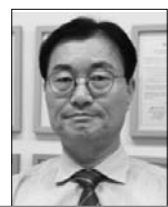


건강 칼럼

운동하기에 최고로 좋은 시간은?

운동은 동서고금을 막론하고 인간의 기본적인 최대 욕망이자 누구나 다 바라...



이 윤 희 피스코 대표이사

근육 안에서 에너지를 만들어내는 기관이 미토콘드리아(mitochondria)인데 이 미토콘드리아에서 만들어...

을 유지하며 생명이 다할 때까지 해야 하는 필수불가결한 요소이다. 그러기에 어느 시간대이던 몸을 움직이고 활성화할 수 있는 시간...

저장된 체지방, 남은 열량을 소모시키기 위해서는 지방소모에 가장 효과적인 빨리 걷기, 천천히 달리기이다. 적어도 1시간이상 3~4회/주의 운동시간을 유지한다면...

독자제언

대출빙자 전화금융사기 예방하자

우리 경찰이 오랜 기간 전화금융사기 예방 홍보를 해왔음에도 불구하고 현재까지 피해는 끊이지 않고 있으며, 그중 가장 많은 피해유형이 대출빙자형 전화금융사기인 것으로 파악되고 있다.

소가 아니므로 문자메시지, 이메일 등으로 수신된 금융회사의 홈페이지를 인터넷 검색하여 정확한 주소인지 확인하자. 넷째, 애플리케이션 설치를 권하면 전화금융사기임을 기억하자.

사진으로 보는 지구촌 소식

백악관 "올해 14000여명 총기 사건으로 희생"



카린 장-피에르 백악관 대변인이 8일(현지시간) 백악관에서 일일 브리핑을 하고 있다. 장-피에르 대변인은 "여제 올해 들어 201번째 총기사건이 발생했다"라면서 "만 4000명 이상이 목숨을 잃었다는 통계가 있지만 공화당 의원들은 '할 수 있는 일이 없다고 한다'"라고 비난했다.

사설

고령 고객 1천만 시대

'어르신 친화 서비스'를 위한 가이드라인이 절실하다. 2024년이면 한국은 초고령사회에 진입한다. 65세 이상 비율이 20% 이상으로 1,000만 명을 넘는다.

이외 온화한 분위기의 고명도 배색을 사용하며, 과한 패턴이나 많은 색의 사용은 자제해야 한다. 어르신의 쉬운 이해를 돕기 위해 읽기 쉬운 서체를 써서 직관적으로 제시하는 것도 필요하다.

전주시 자전거 보험

전주시 자전거 보험이 갈수록 인기를 더해 가고 있다. 전주시는 지난 2018년 자전거 단체 보험에 가입했다. 그 뒤 전체 시민을 대상으로 지원하고 있는 자전거 보험으로 많은 시민들이 혜택을 보았다.

발생 시 지원받을 수 있다. 보험 적용 대상은 △자전거 운전자와 동승자의 사고 △도로 통행 중 피보험자가 자전거로부터 입은 사고 등이다. 주요 보장은 △상해위로금 30~70만 원(병원진단 4주 이상 필요) △사망 2500만 원(15세 미만자 제외) △휴유장해 최대 2500만원 한도 △벌금 최대 2000만원 한도(14세 미만자 제외) 등이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic with a boat on waves and text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지'. Includes a quote: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.