오늘의 날씨와 생활

8월 20일 화요일 음 7월 20일 (12물)

기상정보

흐리고 비

제주도는 차차 흐려져 오후부터 비가 내리겠다. 비와 함께 안개나 박무가 나타나며 도로가 미끄러울 것으로 예상돼 교통안전에 유의해야 한다. 아침 기온은 24~25℃, 낮 최고 기온은 29~30℃로 예상된다.

오 전	강 수 확 률	오 후
20%	제 주	60%
20%	성 산	60%
20%	고 산	60%
20%	서귀포	60%

	해뜸 05:59	달뜸 21:59
	해짐 19:15	달짐 09:52
물때	만조 01:11	간조 07:50
	13:18	19:49

주간예보 〈문의 ☎ 국번없이 131〉

내일	흐리고 비	25/30℃
모레	구름 많음	26/30℃

생활·안전 기상정보

식중독지수	자외선지수
위험	높음

월드뉴스

"한·일갈등 중재자로 중국 나설 수도"

RCEP·한중일 FTA 전략

8월 2일 방콕서 만난 일·중·태국·한 외교장관들.

미국과의 무역전쟁을 치르는 와중에 역내포괄적경제동반자협정(RCEP)과 한·중·일 자유무역협정(FTA)을 추진하는 중국이 협정 타결을 위해 한일 갈등의 중재에 나설 수 있다는 관측이 나오고 있다.

중국 관영 글로벌타임스와 홍콩 매체 사우스차이나모닝포스트(SCMP) 등은 20일~22일 베이징 외곽에서 열리는 제9차 한·중·일 외교장관 회의를 앞두고 중국 측 전문가들을 인용해 이같이 보도했다.

RCEP은 한·중·일과 동남아시아국가연합(ASEAN), 호주, 뉴질랜드, 인도 등 16개국이 참여할 예정인 대형 FTA다. RCEP이 성사될 경우 전 세계 인구의 48.7%, 국내총생산(GDP) 총합의 29%를 포함하게 된다.

중국으로서는 미국의 관세 인상 등에 따른 충격을 흡수하면서 시장을 넓힐 기회이기도 하다.

글로벌타임스는 한일 갈등 이전까지 RCEP 협상에서 가장 큰 우려 사항은 선진국과의 격차를 우려한 인도의 입장이었으며 한일 간 관세 협상은 순조로웠다고 평가했다. 하지만 한일 갈등으로 당초 목표인 올해 말 협상 타결을 확신할 수 없게 됐다는 것이다.

그러면서 보호무역주의 압력이 커지는 가운데 중국이 3자 및 양자 틀 안에서 한일 갈등의 중재자 역할을 할 수 있을 것이라고 봤다.

SCMP 역시 중국이 적극적인 중재에 나설 수 있다고 보도했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김용구 편집국장 김기현
63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154
대표전화 064-750-2114
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail:hl@ihalla.com
광고접수 본 사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559
기사제보 750-2214 / FAX 752-9790
구독신청·배달 750-2330
구 독 료 월정 10,000원, 1부 500원
1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일:1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

한라칼럼

김 관 형
제주중앙고등학교 교사

청소년 시기, 자연스럽게 책 속으로

올해는 예년보다도 전국적으로 평균 기온이 한참 올라 열대야가 계속되고 있는 무더운 날씨가 지속되고 있다. 자연 재해라 할 정도로 기세가 맹렬하던 더위도 입추를 맞이하면서 한풀 꺾이는 기세다. 옛 사람들은 칠월 칠석을 전후해서 시원한 바람이 불어오면 가을에 접어드는 시기이고, 입동까지를 가을이라 하면서 책 읽기 좋은 계절이라 했다.

여름방학 동안 많은 문화체험과 행사로 들떠 있었고 최근 들어서는 휴대폰을 통한 인스타그램, 페이스북, 유튜브 사용으로 인해서 독서활동을 소홀히 하는 청소년들이 늘어나고 있다.

학교 수업 시간 교과서에서 만나볼 수 있는 문학작품들은 한정적이어서 다양한 독서활동을 통해 미래를 꿈꾸는 길을 찾아야 한다. 청소년들이 맞이하게 될 세상은 더욱 더 복잡해지고 다양하게 전개 될 것이다.

이들이 살아가면서 만나는 세상은 때로는 험난하고 고독할 것이며 혼자의 힘으로 모든 일들을 결정하고 걸어가야 한다. 혼돈과 어둠 속에서도 지혜로운 삶을 추구하고 의연하게 앞으로 나갈 수 있는 나침반 같은 지혜로움은 독서활동을 통해서 얻어지는 것이기에 책을 읽는 습관을 청소년기에 심어 주어야 하는 것이다.

오늘날 변화하는 세계는 그 속도가 엄청나게 빠르게 이합집산하면서 실익을 추구하는 사람들의 물질적 욕구는 극에 달해 갈 것이다. 그리고 국경 없는 소셜네트워크 사회는 종전의 가치관을 무너뜨리고 혼돈 속에서 일어나는 부작용으로 가치관을 상실할 것이다. 지역사회와 학교라는 울타리, 가정이라는 울타리 안에서도 갈등과 사회적 반목은 계속해서 일어날 것이다. 이러한 일상 속에서 자신이 추구하는 정체성을 잃어갈 수도 있다. 이런 혼돈스럽고 이기적인 사회를 살아가는 현명한 지혜는 독서활동에서 습득되며 이를 토대로 자신만의 내면적인 철학을 청소년 시기에 굳건하게 다져야 하는 것이다.

청소년 시기에 다져지는 철학은 대단하게 심오하거나 거창스러운 것이 아니다. 독서활동을 통해서 얻어지는 인지적 과정 속에서 형성되는 지혜의 저장고다.

독서는 청소년 시기에 많은 스트레스를 해소하고 우울증과 불안감을 예방한다. 무엇보다도 IT시대를 이끌 정보수집, 창의력과 사고할 수 있는 능력을 배양하고 자기계발에 많은 도움을 주기도 한다.

청소년들은 날마다 오늘보다는 희망적인 미래를 꿈꾼다. 불확실한 미래에 대한 두려움과 누구에게나 찾아올 수 있는 실패를 극복하고 항상 새롭게 도전할 수 있는 패기와 내면적인 강한 힘은 독서를 통해서 구축할 수 있다.

이제 새로운 학기를 맞이하는 가을에 독서를 통해서 넓은 세상과 소통하고 타인을 존중하며 다른 사람의 관점에서 세상을 다양하게 볼 수 있을 것이다. 또한 경험과 지혜를 배우고 온화함과 아름다운 미덕을 배운다면 다양한 변화의 물결 속에서도 당당하게 맞설 수 있을 것이기에 독서를 강권하는 것이다.

옛사람들은 모름지기 '남아수독오거서(男兒須讀五車書)'라 했다. 사람이 사람 다우려면 많은 독서를 해야한다는 가르침을 실천해 보자.

열린마당

돌연사 예방법을 꼭 기억하자

현 상 철
제주시 도두동주민센터

현재를 살아가는 사람들 중에는 다른 가족 없이 혼자 살아가는 사람들이 지속적으로 증가하고 있고, TV에서도 이를 반영하듯 혼술, 혼밥, 반려견, 반려묘와 함께 살아가는 방법 등을 소개하는 것을 종종 볼 수 있다.

돌연사는 일반적으로 원인이 되는 질병이 나타난 후 1시간 이내에 사망하는 것을 의미하기도 한다. 주요 원인은 심장질병으로 그중 관상동맥질병으로 인한 경우가 많다. 이것은 혈관이 막혀서 생기는 심근경색증과 혈관이 좁아져서 생기는 협심증으로 나눌 수 있으며, 원인의 대부분이 동맥경화증으로 인한 것이다. 또한 스트레스는 자율신경계 중 특히 교감신경을 활성화시키기 때문에 맥박을 빠르게 하고 혈압을 올릴 수 있는 것으로 알려져 있으며, 뇌혈관 질병도 하나의 원인이 되기도 한다. 보통 45~75세의 남성에게 많이 나타난다고 한다.

돌연사 하는 사람의 반 이상은 이전에 나타나는 어떤 증세도 없이 사망하며, 그 대부분은 고혈압·고지혈증·당뇨·심장병 등의 환자이거나 흡연자들이다. 그 나머지는 관상동맥 질병의 전형적인 증세인 앞가슴 쪽에 계속되는 통증이 나타났던 사람들이다.

돌연사의 위험인자는 심장병의 가족력이 있는 사람, 돌연사의 위험에서 벗어난 사람, 심실 빈맥이나 서맥을 가진 부정맥 환자, 좌심실 기능이 떨어진 사람(심부전환자), 동맥경화성 위험인자를 가지고 있는 사람(흡연자, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 스트레스, 비만, 과음)으로 구분 된다고 볼 수 있다.

돌연사 예방을 위해서는 무엇보다도 국민건강관리공단에서 2년마다 실시하는 건강검진 활용, 식생활을 통한 영양상태 조절, 적당한 운동을 통한 혈액순환, 정상 혈압을 유지, 긍정적인 마음과 일생생활, 금연, 금주 등 이와 같은 돌연사의 예방법을 꼭 기억할 것을 기대한다.

감염병 예방으로 건강한 여름나기

김 종 화
제주시 서부보건소

여름철이 되면 상한 음식이나 오염된 물에 의해 발생하는 수인성·식품매개 감염병을 조심해야 한다. 수인성·식품 매개 감염병은 상한 음식을 먹은 뒤 주로 세균에 의해 발생되는데 음식물을 섭취한 후 72시간 이내에 복통이나 설사, 구토, 발열 등의 증상이 나타난다.

또한 4월에서 11월 사이에는 야생진드기로 인해 발생하는 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)과 같은 각종 감염병에 쉽게 노출된다. 오름, 올레길 및 농작업 등 야외활동으로 인한 진드기 매개 감염병과 집단생활 증가로 수두, 유행성 이하선염 등의 감염병이 주로 발생한다.

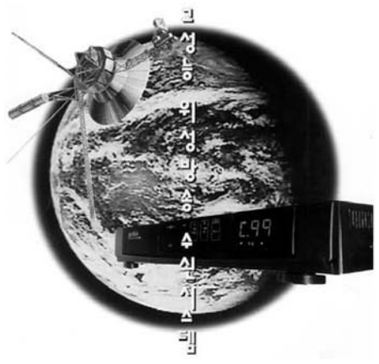
대부분의 감염병은 간단한 예방수칙만으로도 예방이 가능하므로, 감염병 예방을 위한 '5대 국민행동수칙'을 반드시 지켜야 한다.

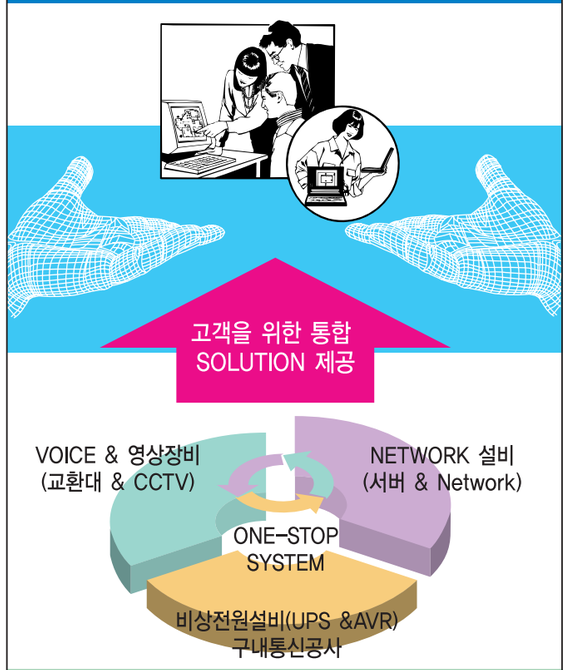
첫째, 비누 또는 세정제 등을 사용해 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻어야 한다. 둘째, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 한다. 셋째, 음식은 충분한 온도에서 조리하고 물은 끓여 먹는다. 넷째, 접종 일정에 따라 권고되는 예방접종을 해야 한다. 다섯째, 해외여행 전에는 질병관리본부 홈페이지에서 해외 감염병 발생 정보를 확인하고 여행지에서는 예방수칙을 준수하는 것이 중요하다.

서부보건소에서는 감염병 예방을 위해 신속한 대응과 질병 정보 모니터링, 역학조사반 운영, 연중 기동감시, 해외유입 감염병 감시 등 급성감염병 관리체계를 운영하고 있으며 신종감염병의 조기발견과 유입차단을 위해 최선을 다하고 있다. 또한 수인성·식품 매개 감염병 예방관리와 확산방지를 위해 하절기 비상방역반을 편성하고 있다.

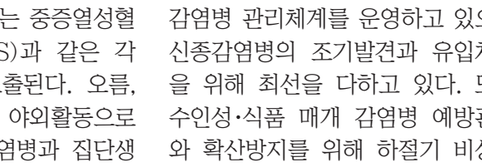
행복하고 즐거운 여름을 위해서는 '쓰리GO(손 씻고, 익혀 먹고, 끓여 먹고)'를 실천하는 것이 중요하다.

WIDEX HIGH DEFINITION HEARING
제주센터
와이덱스 보청기
국민건강보험, 청각장애인 보장구 지원금 확대 실시
최대 131만원 까지 지원
소리왜곡이 적은 자연스럽고 편안한 음질
보청기만을 연구·개발하는 덴마크 와이덱스 제품
왜! 와이덱스 보청기 일까요?
일관된 청각서비스 제공으로 고객만족도 향상
믿을 수 있는 철저한 사후관리
심의번호 2018-GN1-11-0011
이 제품은 "의료기기"이며 "사용상의 주의사항"과 "사용방법"을 잘 읽고 사용하십시오.
판매원 : 와이덱스 보청기 제주센터
상담예약 064) 755.1005
제주시청 제주대 와이덱스 보청기 CGV 화북 광양 사거리
제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리)

제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다.

하고 있는 일
▶ 키폰 · 교환기 설치 및 유지보수
▶ 건물구내통신 설비공사
▶ CCTV 및 공청 설비공사
▶ 통신전주건식(가입자부담공사)
▶ 네트워크 설비공사
▶ 전관방송 설비공사
▶ 광케이블 포설 및 접속공사
정보통신공사업 등록업체(제180008호) / ISO 9001 인증업체
한라전설(주)
대 표 : 현 문 찬
제주시 삼도1동 539-1 신산스카이빌 104호
☎ 753-0404 FAX.751-0045

정보통신의 미래 ▷ 티엔정보기술(주)


◈ 열린 기술 습득 ◈ 기술인력 개발
◈ 고객 중심 사고
티엔정보기술(주)
Telecom & Network infomation technology
본 점 : 제주시 이도1동 1248-43번지
☎(064)722-0992, FAX(064)725-0993

의료안내
대한치과의사협회 의료광고심의필 제120323-중-3524호
동구치과의원 DONGGU DENTAL CLINIC
일요일도 정상 진료합니다.
원 장 신 동 구


제주시 이도2동 2007-8
(중앙여고 입구 맞은편 중앙신협 2층)
☎ 756-2833