## 오늘의 날씨와 생활

9월 18일 수요일 음 8월 20일 (12물)

기상정보

### 맑음

제주도는 맑은 날씨가 예상된다. 북동부와 산지에는 낮동안 가끔 구름이 많겠다. 아침 기온은 20~21℃, 낮 최고 기온은 25~28℃에 머물겠다. 자외선지수가 '매우 높음' 단계로 예상돼 외출시 자외선 차단에 유의해야 한다.

| 오 전 | 강 수 확 률 | 오 후 |
|---|---|---|
| 0% | 제 주 | 0% |
| 0% | 성 산 | 0% |
| 0% | 고 산 | 0% |
| 0% | 서귀포 | 0% |

| | | |
|---|---|---|
| | 해뜸 06:19 / 해짐 18:37 | 달뜸 21:03 / 달짐 09:38 |
| 물때 | 만조 00:29 / 12:53 | 간조 07:07 / 19:26 |

주간예보 〈문의 ☎ 국번없이 131〉

| | | |
|---|---|---|
| 내일 | 구름 많음 | 19/26℃ |
| 모레 | 구름 많음 | 21/26℃ |

생활·안전 기상정보

| 식중독지수 | 자외선지수 |
|---|---|
| 경고 | 매우 높음 |

## 월드뉴스

# 태어난 아이 성별 비밀에 부치는 英 부모

### "사회적 성 고정관념 피하려"

성 중립(gender neutral) 표지판.

영국의 한 부부가 성 편견을 피하자는 취지에서 자신들의 아기 성별을 주변에 공개하지 않고 있다고 17일(현지시간) 영국 일간 더타임스가 16일(현지시간) 보도했다.

보도에 따르면 영국 서머싯주 소도시인 케인샴에 사는 제이크 잉글랜드-존(35)과 호빗 험프리(38) 부부는 '성 중립적인'(gender-neutral) 아기를 양육하며 친한 가족에게도 아이의 성별을 비밀로 하고 있다.

기후변화 단체의 회원이기도 한 이 부부는 17개월 된 아기를 성이 드러나지 않는 '그들'(they)로 부르고 여자와 남자아이 옷을 번갈아 입힌다. 아기의 할머니조차 11개월 때 기저귀를 갈다가 성별을 알아차렸을 정도로 비밀을 유지하고 있다.

험프리는 "임신했다는 사실을 알게 된 후 9개월간 사회가 아이에게 강요하는 성 편견을 조금이라도 누그러뜨릴 수 있는 방식에 대해 남편과 고민했다"고 말했다. "결국에는 주변에 아기가 남자인지 여자인지 이야기하지 않기로 했다"고 덧붙였다.

험프리는 "우리 아기는 매일 아침에는 인형을 가지고 티파티를 하는 것을 좋아하지만, 오토바이나 큰 기계들에 매료될 때도 있다"며 아기가 성과 관계없이 본인만의 온전한 인격체로 성장하기를 바란다고 밝혔다.

부부는 아이가 충분히 나이가 들면 성별을 선택할 수 있도록 할 계획이다.

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.

## 건강&생활

# 어깨 통증의 모든 것

이 방 훈
의학박사·재활의학전문의

어깨 통증은 중년 이후 흔히 보는 증상의 하나이며, 젊은 층에서는 과도한 운동이 가장 흔한 원인이다.

어깨는 우리 몸의 관절 중 가장 운동 범위가 넓은 관절이고, 구조적으로도 불안정하기 때문에 다양한 문제가 발생할 수 있다. 어깨 관절은 위팔뼈, 어깨뼈, 빗장뼈 등 3개의 뼈로 구성된다. 또한 4개의 근육(극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근) 및 힘줄로 이루어지는 회전근개는 어깨관절의 움직임과 안정성에 매우 중요하다.

어깨 통증은 관절 자체의 원인 때문이기도 하지만, 관절 주위 조직의 이상으로 초래되는 경우가 많다. 어깨 통증을 일으키는 흔한 원인으로는 회전근개 힘줄염과 파열, 유착성 관절낭염(오십견), 석회화 건염 등이 있다.

회전근개 힘줄염은 어깨통증의 가장 흔한 원인이다. 50세 전에는 반복적으로 머리 위쪽으로 팔을 들어 올리는 운동이나 작업 때문에 염증이 올 수 있다. 노인에서는 외상의 병력이 없이 서서히 발생할 수도 있다. 급성 염증은 통증이 갑자기 시작되고, 매우 심하면 석회화 침착을 보일 수 있다. 만성 염증은 주로 외측 삼각근 부위에 통증이 나타나며, 서서히 진행하고 팔을 들어 올리거나 팔을 뒤로 움직일 때 특징적으로 통증이 발생해, 스스로 옷을 입기가 어렵고 어깨를 적당한 위치에 두는 것이 불편하다. 야간통증을 동반하고 수면장애를 일으킬 수 있다.

회전근개 파열은 갑자기 혹은 서서히 발생하며 힘줄의 일부나 전체가 찢어질 수 있다. 외상으로 인한 부분파열은 어느 연령대나 가능하지만, 전체 두께의 파열은 40세 이전에는 드물다. 젊은 연령에서의 부분 파열은 추락이나 갑작스런 심한 운동으로 발생해 급성 회전근개 힘줄염의 형태로 나타난다.

40세 이상 환자에서 부분 및 전체 두께의 파열과 어깨 관절 탈골은 밀접한 관련이 있다. 이 경우 회전근개의 변성이 서서히 일어나서 생긴다. 증상은 어깨를 들어 올릴 때 통증이 나타나고, 또한 야간통증이 흔하다. 파열의 크기에 달라 안정, 물리치료, 약물요법으로 치료하고, 심하면 수술할 수도 있다.

유착성 관절낭염은 오십견으로도 잘 알려진 질환으로 50대에 흔하다. 대개 뚜렷한 원인 없이 생기지만 당뇨병, 염증성 관절염, 갑상선 질환이나 다른 어깨 질환으로 말미암아 이차적으로 발생 할 수 있다. 증상으로는 어깨 관절 주위로 통증이 있으면서 모든 방향으로의 어깨관절을 움직이는 것이 힘들다. 초기에는 통증이 심해지면 머리를 빗거나 세수하기가 어려워지고 서서히 통증이 감소하면서 뻣뻣해져 관절이 굳는 느낌이 들게 된다.

어깨의 석회화 건염은 건조직에 석회가 침착되고 이로 인해 염증이 생겨 통증이 유발되는 상태다. 갑자기 심한 통증이 발생하고 팔이 빠지거나 부러진 것 같은 통증을 느낀다. 통증은 대개 어깨관절 앞부분에서 나타난다. 어깨부분을 누르면 심한 통증을 호소하고 팔을 앞 혹은 옆으로 올리기 힘들다. 원인과 각각의 상태에 따라 약물요법, 물리치료, 운동요법으로 좋아지나, 장기간 치료에도 호전이 없으면 수술 하는 경우도 있다.

## 열린마당

# 상하수도 요금 인상에 대하여

김 정 철
서귀포시 상하수도과

제주도 상하수도본부에서 공급하는 물은 청정지역의 지하수이며 1급수로서 공급하는 모든 물이 삼다수라고 해도 과언이 아니다. 최근 상하수도 요금인상에 많은 시민들의 전화가 쇄도하고 있다. 여기서 생산단가를 밝히면 상수도는 t당 생산원가가 1028.8원이고 현재 825.8원(80.3%)을 상수도 요금으로 받고 있다. 하수도는 t당 처리원가가 2419.3원인데 반해 474.3원(19.6%)을 하수처리비용으로 받고 있다. 그래서 생산 및 처리요금까지는 격년제로 인상을 해야 한다는 것이 제주도 상하수도본부의 입장이다.

상하수도 요금 인상 시기는 금년 10월분 고지부터 인상이 될 예정이며, 상수도는 가정용은 평균 5%를 인상한 t당 390원에서 410원으로 인상하고, 일반용은 7%를 인상한 690원에서 740원으로 인상되며, 대중탕용은 700원에서 750원으로 인상된다. 또한 농수축산용 및 산업용은 380원에서 410원으로 인상될 예정이다.

하수도는 일괄 35%를 인상해 가정용은 280원에서 380원으로, 일반용은 320원에서 430원으로 인상되며, 대중탕용은 390원에서 530원으로, 농수축산용 및 산업용의 경우는 450원에서 610원으로 인상될 예정이다.

인상된 요금 사용처는 상수도 분야는 취수시설과 정수시설 노후로 인한 보수·보강 사업을 추진하며, 낡은 수도관 교체사업과 급수 취약지역 해소를 위한 관경 확장 사업도 추진하고 있다. 하수도 분야는 우선 하수처리 구역내 하수관로 정비 사업을 순차적으로 추진하고, 하수처리장 증설 및 하수처리장내 시설물 개·보수 사업과 간이펌프장 증설 사업을 추진하고 있다.

끝으로 우리의 소중하고 유일한 제주 지하자원인 생명수에 대해 올바른 인식 전환으로 물 절약에 참여하여 주실 것을 부탁 드린다.

# 비상품 감귤은 모두 따 냅시다

허 종 민
제주도농업기술원 기술지원과장

감귤관측조사위원회에서 올해 노지감귤 생산 예상량은 약 52만8000t 내외가 될 것이라고 전망했다. 최근 3년간 47만t 이하의 생산량을 보이다가 50만t 이상 생산 전망치는 2015년 이후 처음이다.

올해 예측 수확량이 늘어난 이유는 크게 세 가지로 볼 수 있는데 해거리로 서귀포지역 과원의 과다착과, 2차 낙과기인 6월 중순 이후부터 7월 중순까지 야간기온이 낮아 생리낙과가 적고 그리고 잦은 비 날씨로 열매가 커지는 비율이 다른 해에 비해 높았다는 것이다.

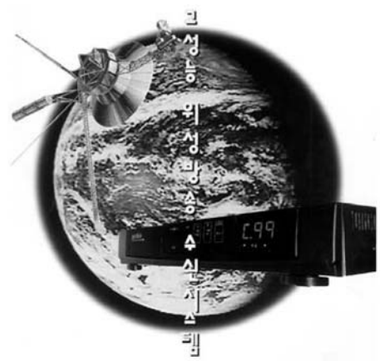
품질 또한 관측조사 기준일(8월 20일)로 분석해 보면 평년보다 당도는 낮고, 산 함량은 높다. 감귤 품질은 9월 중순 이후부터 10월까지의 기상이 좌우하는데 당장은 예단하기 어렵지만 최근 계속된 비 날씨와 태풍내습으로 당도를 높이는데 우려가 되고 있는 것도 사실이다.

금년 감귤 착과 형태를 보면 극소과 비율이 평년 6.9%보다 많은 17%로 수확 전까지 따내지 않으면 상품성이 떨어지고 수확인건비가 늘어나는 문제점이 예상된다. 극대과 약 4%와 극소, 극대과를 포함한 상품으로 포함되지 않는 결점과 등 25% 내외의 불량과를 따내는 것이 무엇보다 중요하다.

특히 과다 착과된 산남지역의 극소과 열매솎기는 더더욱 절실하다. 산남지역은 9월 이후에도 나무 아랫부분과 속에 달린 작은 열매는 모두 따낸다는 생각으로 작업에 임해야겠다. 그리고 10월부터는 기형이거나 병해충 피해를 받은 큰 열매를 수확할 때까지 꾸준히 따내는 과감한 실천이 필요하다.

불량감귤 따내기를 반드시 실천해 농업인으로서 스스로 어려움을 극복했다는 자긍심과 함께 소득도 올리는 현명한 농업인이 되기를 기대해 본다.

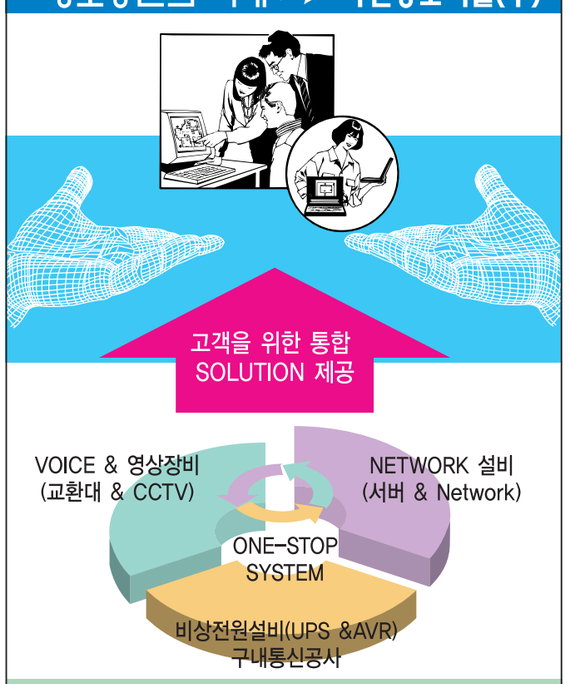
제주 통신기반 구축
한라가 책임집니다.



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
한 라 전 설 (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

## 제주시정 소식

**'19~ '20년산 월동 채소류 재배면적 신고 안내**
○ 기간 : 2019. 8. 1 ~ 9. 30 [2개월간]
○ 신고품목 확대 : 5개품목 → 10개 품목
(기존) 월동무, 양배추, 당근, 마늘, 양파
(추가) 브로콜리, 쪽파, 콜라비, 비트, 월동배추
○ 신고장소 : 농지 소재지 마을 리사무소
○ 신고내용 : 인적사항, 재배품목, 재배면적, 소재지, 계약재배 유무 등
○ 신고방법 : 신고품목 농가가 리사무소에 재배면적 신고서 제출하고, 리사무소에서는 재배면적 신고서를 수합하여 읍면동에 제출
○ 문의 : 제주시 농정과 (☎728-3351~2)

**2019. 제주독서문화대전 개최**
○ 기간 : 2019. 9. 27. ~ 9. 29. (3일간)
○ 장소 : 제주시 사라봉일원(우당도서관, 사라봉 등)
○ 슬로건 : 책으로 가득한 섬, 제주' ⇒ 「책 섬, 제주」
○ 주제 : 책, (보레, 폴레, 놀레, 멩글레, 수눌레) 올레?
○ 주요내용 : 5개 주제를 활용한 다양한 프로그램 운영
- 공연 · 행사 : 개막, 북콘서트 등 다양한 공연 기획
- 학술 · 토론 : 전문가 특강, 강좌, 출판사와의 질의 토론 강화
- 전시 · 체험 : 쓰고, 만들고, 느낄 수 있는 체험형 부스 강화
- 제주독서문화대전 홍보 사전 · 연계프로그램 운영
○ 문 의 : 제주시 우당도서관 ☎728-8843

**하반기 원도심 심쿵투어 운영**
○ 기 간 : 2019. 9. 10. (화) ~ 12. 10. (화) * 경품 소진시 조기 종료
○ 대 상 : 모든 관광객 및 도민
○ 내 용 : 원도심 투어코스 완주 후 스탬프 5개를 받으면 경품 제공
○ 투어코스 : 3개 코스(* 중복참여가능)
• 1코스 : 민속자연사박물관→삼성혈→삼성혈문화의거리→이도1동주민센터→광양당터산지천산책길→제주성지/제이각→오현단/W스테이지→남수각산책길→동문시장 →김만덕기념관→김만덕객주
• 2코스 : 관덕정/제주목관아→카페효주→성내교회→예술공간이아→중앙성당→마카롱제작소→윤재커피→관덕정분식(간세라운지)→윌로우씨→마음에온→더아일랜더→고씨주택/제주책방→산지천갤러리→베드라디오(동문점)→앙뚜아네트 탑동점→ 탑동관광안내소
• 3코스 : 자복→용연마애명공원→용연구름다리→서한두기 용천수물통→용두암→용두암관광안내소(경품제공처)→제주사대부고고인돌→제주향교→서문시장
○ 제공경품 : 제주사랑상품권 교환쿠폰(1만원권)
○ 참여방법
1. 구글스토어 또는 앱스토어에서 '제이스탬프'를 검색해서 설치
2. 투어장소에 방문하여 디지털스탬프를 받거나 QR스탬프를 찍어 방문인증
3. 투어완주(스탬프 5개 획득) 후 만족도 조사 참여 후 경품 수령
○ 문 의 : 제주시 관광진흥과 (☎728- 2752)

## 서귀포시정 소식

**9월은 재산세(토지, 주택1/2) 납부의 달**
○ 납부기간 : 2019. 9. 16 ~ 9. 30
○ 납부방법
- 입금전용계좌로 이체 : 00:30~23:30 (365일 가능)
- 지방세포털시스템 위택스(www.wetax.go.kr) 접속 인터넷 납부
- 신용카드 납부 : 세무과, 읍 · 면 · 동, 은행(CD/ATM기)이용
- 전국 모든 금융기관, 전국 우체국 및 농협에서 고지서로 직접 납부
- 자동이체 납부 : 자동이체 신청자에 대해 9월 23/30일 자동인출
- ARS 전화 '1899-0341' 로 간편 납부
- 인터넷은행(케이뱅크, 카카오뱅크)을 통한 납부
○ 조기납세자 상품권 추첨
- 추첨대상 : 2019. 9. 23일까지 납부자, 자동이체 납부자
- 상 품 권 : 1인당 2만원 상당 상품권 / 150명
○ 문의사항 : 서귀포시청 세무과(☎ 760-2321~2326), 읍 · 면 · 동 주민센터

**서귀포시평생학습관 10월 프로그램 수강생 모집**
○ 모집기간 : 2019. 9. 16(월) ~ 9. 26(목)
○ 모집대상 : 서귀포시민(만 18세 이상 성인 남 · 여)
○ 프로그램 : 수제케이크 기술반, 디퓨저&소이캔들 기술반, 민요교실, 프랑스자수 초급, 캘리그라피 심화 작품반, 실버 컴퓨터 왕초보, 실버 스마트폰 활용법 배우기, 가족과 함께 조코빼빼로 만들기 등
○ 접수방법 : 인터넷 선착순 접수(https://edu.seogwipo.go.kr/life/index.htm)
○ 접수문의 : 서귀포시평생학습관 (☎ 760-3871~3874, 2262, 2263)

**서귀포시 자기주도학습지원센터 9월 금매달 부모특강 알림**
○ 일시 : 2019. 9. 27(금) 10:00~12:00
○ 장소 : 서귀포시청1청사 별관(신축) 문화강좌실(2층)
○ 대상 : 관내 부모 200명 ○ 강사 : 정은표 (배우 및 방송인)
○ 주 제 : IQ보다 영재력을 키워라
○ 참여방법 : 당일 선착순 입장(수강료 무료)
○ 문의사항 : 서귀포시 자기주도학습지원센터 (☎ 760-3965)

**이중섭미술관 소장품전 '회화의 맛' 전시 알림**
○ 전시기간 : 2019. 9. 5(목) ~ 2019. 11. 10.(일)
○ 전시장소 : 이중섭미술관 기획전시실(2층)
○ 전시작품 : 소장품 30여점
○ 전시내용 : 이중섭미술관 소장품을 통해 회화의 재료를 소개하는 전시유화, 수묵, 과슈 등 그림에 사용되는 재료의 성격과 특징을 소개하고 작품 속 재료의 다양한 '회화의 맛'을 알아보는 전시
○ 전시문의 : 서귀포이중섭미술관 (☎ 760-3565)