



오늘의 날씨와 생활

4월 14일 수요일 음 3월 3일 (10월)

기상정보

구름 많음



제주는 오전에 구름이 많다가 오후부터 점차 맑은 날씨가 될 것으로 전망된다. 아침 기온은 8-9°C, 낮 최고기온은 13-17°C로 예상된다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 오후, and humidity indicators (제주, 성산, 고산, 서귀포).

Table with 2 columns: 해돋이 (06:05), 달뜨기 (07:17), 해질 (19:04), 달지기 (21:02), and sunset (18:15).

식중독지수, 감기가능지수, 주의, 보통

주간예보 table with columns for day, weather, and temperature.

미세먼지 (PM10) and 초미세먼지 (PM2.5) forecast table.

월드뉴스

日, 원전오염수 방류 결정... 강행 이유는?

일본 정부가 도쿄올림픽 개막 101일을 앞두고 후쿠시마 제1원자력발전소에서 나오는 오염수(일본 정부 명칭 처리수) 해양 방류를 결정한 배경에 관심이 쏠리고 있다.



스가 총리가 후쿠시마 원전을 시찰하는 모습.

방사성 물질인 삼중수소(트리튬)를 포함한 오염수의 해양 방류에 어민 등 현지 주민은 강하게 반대하고 있고, 한국과 중국 등 주변국도 우려를 표명하고 있다.

오염수를 다핵종제거설비로 처리해도 트리튬이라는 방사성 물질은 기술적으로 걸러내는 것이 불가능하다. 일본 정부와 도쿄전력은 트리튬 함유 오염수를 바닷물로 희석해 오염 농도를 법정 기준치의 40분의 1 수준으로 낮춘 뒤 방류하면 안전성에 문제가 없다는 입장이다.

일본 정부가 올림픽을 앞두고 국내외 반발이 예상되는 결정을 내린 것은 내년 가을쯤 오염수 저장탱크가 가득 찰 것으로 예상되는 상황에서 더는 결정을 늦출 수 없다고 판단했기 때문으로 보인다.

일본 정부는 약 2년 동안의 준비 기간을 거쳐 30~40년 동안 방류할 계획인 것으로 알려졌다.

후쿠시마 제1원전 운영사인 도쿄전력은 방사성 물질을 함유한 오염수를 다핵종제거설비(ALPS)로 처리해 저장탱크에 보관하는데, 지난 달 중순 기준으로 약 125만844t의 오염수가 보관돼 있다.

137만t인 후쿠시마 저장탱크 용량의 90% 이상이 오염수로 차게 됐고, 2023년 10월이면 가득 차게 된다. 연합뉴스

한리일보 contact information including address, phone numbers, and website.

건강&생활



이길수 수후부외과 원장

다리가 무겁고 쥐가 나신다고요?

기온이 올라가면서 정맥과 림프질환이 기능을 부린다. 특히, 갱년기 여성들이 흔하게 겪고 있지만, 원래 그러려니 하고 대충 넘어가는 대표적 질환 중 하나가 만성 정맥질환이다.

특히, 현대 서비스업의 발달로 인해 오래 서 있거나 의자에 앉아 업무를 보는 사람들이 늘어나고 있어 이분들의 경우 노폐물 이동의 펌프 역할을 하는 종아리 근육의 사용이 줄어들 수 밖에 없어 정맥 정체로 인한 체내 노폐물의 축적이 크게 늘어난다.

아침부터 누워있는 노폐물은 오후에 절정을 이뤘 무거움과 저림, 종아리의 터질듯한 붓기를 야기하고 급기야 수면 중에는 급작스런 비자발적 근육 경직을 일으키는 데 이것이 '쥐'다. 한번이라도 밤에 쥐가 나본 사람은 안다. 이것이 얼마나 짜증을 유발하는지...

대략 '쥐'나는 증상'을 일으키는 원인은 20여 가지 정도인데, 그중 하지정맥류나 만성 정맥질환이 80~90% 이상을 차지하는 것으로 추정되고 있다. 하지불안 증후군과도 일부 겹치기 때문에 신경과적인 치료에도 불구하고 증세가 좋아지지 않는다면

다해 생활에 어느 정도 이상 불편을 초래한다면 치료를 꼭 고려하도록 해야겠다.

과거에는 발거술이라는 수술적 방법밖에 없어 혈관이 튀어나와 도드라 질 정도까지 기다렸다가 치료하는 경향이 있었지만, 지금은 증상과 함께 초음파에서 역류가 확인되는 경우 레이저나 고주파 혹은 주사 치료로 간단히 시술을 하고 곧바로 일상생활에 복귀할 수 있어 치료 시기를 굳이 늦추지 않는 경향으로 발전하고 있다. 역류가 미미한 경우 압박스타킹이나 약물로 증상만 완화시키는 방법도 효과가 있다.

다만, 피부를 덮는 보기 싫은 혈관의 경우 체질적으로 계속 발생하기 때문에 미용적 개선을 지나치게 염두에 두고 치료에 접근하면 안 된다. 모조류, 노폐물이 정체되는 현상을 줄이기 위한, 건강한 삶을 위한 방법도 접근하도록 하자.

열린마당

영상으로 만나는 한라산 청정 고사리축제

자연과 함께 최고의 인생샷을



김승만 전 서귀포시 남원읍장

고사리의 어원을 살펴보면 '곡사리'에서 '곡'이 탈락해 생겨났다고 한다. '곡사리'란 새순이 올라와 말린 모습이 '곡(곡)'과 유사하고, 실 같은 하얀 물체가 붙어 있어 '糝(사)'(가는 실이란 의미)를 붙여 고사리라는 이름이 되었다는 이야기다.

를 등지로 많은 사람들이 찾는다.

이제 본격적인 고사리철로 접어들었다. 올해도 어김없이 중간간 들에는 불철 나물 중에서도 맛도 효능도 으뜸인 고사리가 하나 둘 고개를 내밀기 시작했다. 그리고 매년 4월 끝자락이 되면 한라산 청정 고사리를 테마로 하는 아주 특별한 축제가 서귀포시 남원읍 한남리 일원에서 개최되고 있다. 해마다 고사리 쥐기 체험, 고사리로 만드는 다양한 요리 만들기, 그림 그리기 대회 등 다채로운 프로그램으로 고사리 체험객은 물론 관광객들에게 색다른 볼거리와 즐길거리를 제공하고 있다.



김태성 한라산국립공원관리소 자치경사

자기만의 인생샷을 개인 블로그나 SNS 등 인터넷에 올리는 경우가 많다. 인생샷에서 빠지지 않는 것이 멋 들어진 자연경관을 배경으로 촬영한 사진들이며, 그만큼 우리 곁에 있는 자연환경은 우리 모두가 지켜내야 할 소중한 자산임에 틀림없다.

공원 식생 보호 및 불법·무질서 행위 근절을 위한 특별단속을 실시한다.

집중단속 대상은 탐방로 이외의 셋길 무단 입산자, 식물 채취행위, 흡연 및 취사 등 화기 취급 행위, 일부 등산 및 오토 동호회의 불법 비지정 탐방로를 이용을 단속하며, 적발 시 자연공원법에 의거 최고 50만원 이하의 과태료가 부과된다.

특히 국립공원 내 흡연 및 취사 등 화기 사용으로 인해 자칫 대형 산불에 노출될 위험이 있어 드론 순찰 및 산발예방 CCTV를 이용해 넓은 공원 지역과 접근이 어려운 급경사지 등에 대한 감시를 강화해 나갈 계획이다.

올해로 25회째를 맞이하는 한라산 청정 고사리축제는 코로나19 상황으로 아쉽지만 비대면 형태로 진행될 예정이라고 한다. 고사리 채취 전통 문화를 소개하고 다양한 요리 레시피를 영상으로 담아 전 국민과 관광객들을 찾아갈 계획이다.

코로나19로 모두가 어려운 시기 영상으로나마 힐링할 수 있는 시간이 되길 바라며, 2022년에는 푸른 한라산 들녘에서 직접 보고 즐길 수 있는 고사리축제가 개최되기를 희망한다.

하지만 국립공원 통제구간 내 산행 사진 및 야간 비박행위 등 기초질서를 지키지 않고 자기 과시처럼 촬영된 영상은 그 의미가 퇴색될 것이 분명하다. 무분별한 산행으로 인해 자연훼손은 물론 산악지역 내의 안전사고 발생 우려도 높아질 것이다.

국립공원은 우리나라 육지 면적의 3.96%에 해당하지만 우리나라 생물종의 43%가 분포하고 있는 생물자원의 보고이다. 한라산국립공원관리소는 이들 생물을 보호하기 위해 무분별하게 이뤄졌던 불법행위 등을 단속해 국립공원의 식생을 보호하고 있다.

깨끗하고 쾌적한 국립공원을 즐기기 위해서 공공질서를 지켜주기 바라는 마음이다. 자연공원법이란 규제를 통한 질서가 아닌, 스스로 환경보전과 자연보호를 실천할 수 있기를 바란다.

Advertisement for Sorisem digital fire extinguishers, featuring a man speaking and product images.

Large advertisement for Daedong tractors and agricultural machinery, including various tractor models and contact information.