



오늘의 날씨와 생활

5월 17일 수요일 음 3월 28일 (5물)

건강&생활

기상정보



구름 많음

제주는 구름이 많겠다. 아침 최저기온은 16-18°C, 낮 최고기온은 22-26°C로 예상된다.

Table with weather details: 오전, 강수 확률, 오후, and percentages for various weather conditions.

Table with sunrise/sunset times (해돋이, 달몰림) and moon phases (물때).

감기가능지수, 식중독지수, 미세먼지 (PM10), 초미세먼지 (PM2.5) 관련 정보.

주간예보

내일, 모레 날씨 예보: 흐리고 비 17/21°C

월드뉴스

태국정치 뒤흔든 하버드 출신 40대 정치인

전진당, 피타 림짜른랏 대표

“오늘은 새로운 날입니다. 햇살과 희망이 가득하기를 바랍니다.”

2023 태국 총선에서 제1당에 오르는 파란을 일으킨 전진당(MFP)의 피타 림짜른랏 대표가...



태국 전진당 피타 림짜른랏 대표. 연합뉴스

전진당은 왕실모독죄 개정 등 군주제 개혁과 징병제 폐지, 동성 간 결혼 허용 등 파격적인 정책을 내세웠다.

한리일보 contact information: 발행인, 편집인, 광고접수, 구독신청, 기사제보, 1989년 4월 22일 창간.



이길수 수훈부외과 원장

신체 노화가 진행되면서 면역 내분비 대사 능력의 감퇴와 함께 갱년기 증상이 필연적으로 나타납니다. 특히 여자에게서 심해 안면홍조...

흔한 갱년기 증상과 정맥혈관 질환

나는 신체의 불편감은 종류도 다양하고 그 정도도 편차가 매우 큼니다.

하지만 여성에게서 이런 불편한 갱년기 증상보다 더 힘든 것은 이러한 불편감을 가장 가까운 가족조차도 이해해 주지 못할 때가 많다는 것입니다.

진료실에서 환자분들의 이야기를 들어보면 특히 자신도 이해할 수 없는 감정변화 때문에 가족에게 부끄러울 때가 많다고 합니다.

오늘 말씀드릴 내용은, 이러한 다양한 갱년기 증상들 가운데 정맥혈관이 동반될 수 있다는 것입니다.

특히 오후에 다리가 붓거나, 종아리가 아프고, 밤에 쥐가 나는 증

상들은 정맥질환의 대표적인 증상인데 폐경 이후 여성들에게서 더 많이 나타납니다.

이것을 쉽게 구분하기는 힘들지만 하지정맥류의 경우 종아리 근육을 강화하거나 순환개선제 복용, 혹은 시술이나 수술을 통해서 적극적인 개선이 가능하기 때문에 전문가에게 정확한 검사를 하는 것이 중요하겠습니다.

또한, 호르몬의 변화로 인해 내신체기능에 이상이 올 수 있음을 잘 이해하는 것이 중요합니다. 사람의 신체는 생로병사의 대원칙을 반드시 따라가기 때문에 이것을 부정하거나 도움이 되는 보조적인 방법(건강보조식품·민간요법·불확실한 정보 등)을 과신하는 것은 큰 관점에서 결코 좋은 방법이 아닙니다.

“20대 30대의 나는 그렇지 않았

는데”라는 말은 어쩌면 지극히 당연한 것이고 그러한 신체의 변화를 잘 이해하고 지혜롭게 대처하는 것이 좀 더 나은 방법입니다.

몇 가지 도움이 되는 일상의 ‘찾기’에 대해 말씀드리겠습니다. 첫째 신체의 변화에 대해 가볍게 여기지 말고 조기에 전문의를 찾아 정확한 검사와 진료를 받아 갱년기에 대처하는 방안을 찾는 것입니다.

둘째 운동, 봉사, 동아리같은 신체적 건강과 정신적 건강을 증대할 수 있는 좋아하는 일과 그것을 같이 할 수 있는 사람을 찾고 함께 한다면 갱년기를 이겨내는 데 많은 도움이 될 것입니다.

마지막으로 자신이 살아온 가치로운 삶을 더 가치있게 할 수 있는 ‘미래’를 찾아가는 일상이 되길 희망합니다.

열린마당

날이 갈수록 교묘해지는 피싱 사기



박진아 서귀포경찰서 남원파출소 경사

서민 경제를 위협하는 보이스피싱은 늘 주의하고 조심하는데도 불구하고 피해자들이 발생한다. 초기에 등장했던 스미싱 범죄는 문자 내에 URL 주소를 삽입해...

고 있는데 미리 알고 대처한다면 충분히 피해를 예방할 수 있다.

첫째 금융기관을 사칭한 ‘저금리 대출’, ‘정부 지원 대출’ 특히 경찰, 국세청 등 정부기관을 사칭해 계좌이체 및 상품권 발송을 유도하는 것은 100% 사기이다.

마지막으로 피해를 본 경우 신속히 경찰청(112)이나 금융감독원(1332)으로 신고하고 즉시 지급 정지를 요청해야 한다.

악성 앱 설치, 가족 사칭 등 날로 교묘해지는 피싱 범죄! 예방법과 대처법을 미리 숙지해서 피해를 입는 일이 없도록 해야 할 것이다.

제주올레길도 걷고, 클린올레도 하고



고상선 올레꾼

제주올레길을 걷다 보면 쓰레기봉투와 집게를 들고 쓰레기를 줍고 있는 올레꾼들을 쉽게 볼 수 있다. 이들은 제주올레길 클린올레를 하고 있는 올레꾼들이다.

내 쓰레기는 되가져 가고 남이 버린 쓰레기까지 주워서 내 뒤를 이어 이 길을 걷는 올레꾼이 아름다운 자연을 감상하도록 배려하는 솔선수범 캠페인이다.

클린올레를 하고 싶은 분은 제주올레길 어디서든 자유롭게 참여할 수 있으며, 제주올레 공식안내소에

서 클린봉투를 수령한 후 제주올레길 표식 앞에서 봉투를 들고 시간이 사진에 나타나도록 타임스탬프 어플을 이용해 인증사진을 찍는다.

꼭 찬 클린올레 쓰레기봉투는 길을 걷다 만나는 쓰레기 수거 장소에 버린다. 제주올레길을 벗어난 다른 곳의 쓰레기 수거 장소에 버릴 경우 과태료가 부과된다.

제주올레 공식안내소에서 인증 사진을 보여주면 ‘클린올레스탬프’를 적립할 수 있으며 제주올레 전코스 클린올레스탬프를 획득하면 완주메달과 모바일완주증서를 준다.

모든품종 감귤(묘) 분양. 유라조생 1~3년생, 하례조생 1~4년생, 궁천 1~4년생, 레드향 1~5년생. 서귀종묘 064-733-7005

감귤묘목. 유라조생 2,3년생, 한라봉 2,3년생, 유라실생, 황금향 2년생, 궁천 3,5년생, 하례조생 4년생, 레드향 2,3,5년생, 레몬 4년생, 천혜향 2년생, 탱자묘목 2년생, 하굴 4,5년생, 그외 다수 품종. 석파농산 010-2699-2355

감귤묘목. 유라조생 2~3년생, 천혜향 3~5년생, 황금향 3~5년생, 한라봉엠 3~6년생, 남진해 3~4년생, 성전온주 3년생, 하례조생 3년생, 탐라봉 3년생, 윈터프린스 3년생, 감진지향 3년생, 탱자묘 1년생. 한림종묘사 010-8820-5769

감귤 신품종 분양. 2023년 봄출하예정 묘목 분양. 만감류, 조생, 농장위치, 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지. 자원종묘 대표: 010-2691-1883