오늘의 날씨와 생활

4월 9일 수요일 음 3월 12일 (4물)

기상정보

오전	강수 확률	오후
0%	제 주	60%
0%	성 산	60%
0%	고 산	60%
0%	서귀포	70%

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일	흐리고 비	15/20℃
모레	맑음	10/20℃

흐리고 비

제주는 맑다가 오후부터는 구름이 끼고 비가 내리겠다. 아침 최저기온은 8~12℃, 낮 최고기온은 18~23℃로 예상된다. 비는 내일까지 이어져 외출 시 유의해야겠다.

	해뜸 06:11 해짐 19:00		달뜸 15:41 달짐 04:20
물때	만조 09:13 21:17		간조 02:49 15:34

자외선지수 보통 / 산불가능지수 보통

미세먼지 (PM10)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

월드뉴스

中, 트럼프 '50% 추가 관세' 경고 비난

트럼프 "보복관세 철회" 압박

중국 정부는 도널드 트럼프 미국 대통령이 중국에 대해 50%의 추가 관세를 부과할 수 있다고 경고한 것을 비난하며 대화를 촉구했다.

중국 상무부 대변인은 8일 담화문에서 "중국은 미국이 대(對)중국 50% 관세 추가 인상을 위협한 것에 주목했고, 이에 단호히 반대한다"며 "미국이 만약 격상한 관세 조치를 이행하면 중국은 단호히 반격(反制) 조치를 취할 것"이라고 밝혔다.

상무부 대변인은 "중국은 미국이 즉각 잘못된 방식을 바로잡고, 모든 대중국 일방 관세 조치를 철폐하며, 경제·무역 탄압을 중단하고, 중국과 상호존중의 기초 위에서 평등한 대화를 통해 이견을 적절히 해결하기를 촉구한다"고 덧붙였다.

도널드 트럼프 미국 대통령과 시진핑 중국 국가주석(왼쪽부터). 연합뉴스

앞서 트럼프 대통령은 지난 2·3월 중국산 수입품에 10%씩 보편관세를 부과한 데 이어 오는 9일부터는 34%의 상호관세를 물리기로 했다. 이에 중국은 모든 미국산 수입품 관세를 똑같이 34%로 인상했다.

트럼프 대통령은 전날 소셜미디어(SNS)를 통해 "8일까지 중국이 34% 관세를 철회하지 않으면 미국은 중국에 50%의 추가 관세를 부과할 것이다. 그것은 9일부터 발효될 것"이라고 말했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김한욱 편집국장 고대로
㊞ 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 750-2315 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

통풍과 '등 푸른 생선' 이야기

이 방 훈
의학박사·재활의학 전문의

통풍은 음식물 대사에서 나오는 찌꺼기 물질인 푸린이 대사 과정에서 문제가 발생해 요산이 체내에 과도하게 축적돼 생기는 질환이다. 정상적일 때는 요산이 소변으로 배출된다. 하지만 통풍환자는 장애가 발생해 혈액 내 요산수치가 비정상적으로 높아지고 몸에 과도하게 축적된 요산이 결정체로 변해 관절에 쌓이면서 염증이 발생한다.

푸린은 우리 몸에 필수적인 물질이지만 인체에서 쉽게 분해되지 않아 요산으로 대사된다. 푸린은 내적으로는 세포의 회전에 의해, 외적으로는 음식섭취를 통해 생성된다.

일본 및 미국 유럽 류마티스 학회의 통풍 치료 가이드라인에 따르면 푸린 함량이 높은 음식, 특히 붉은 고기와 생선 섭취를 제한할 것을 권고한다. 한국에서는 통풍 치료에 있어서 '등 푸른 생선' 섭취를 제한하거나 피할 것을 강조하는데 등 푸른 생선에 대한 용어는 교과서나 논문에는 언급되지 않는다. 'Blue-backed fish' 용어를 검색해 보면 '등 푸른 생선'은 과학적 분류가 아닌 일본 요리에서 사용되는 용어라 설명하고, 여기에는 정어리, 고등어, 청어, 멸치 등이 포함된다. 그러나 미국, 영국, 일본의 통풍 치료 가이드라인 어디에도 '등 푸른 생선'에 대한 언급은 없다.

최근 조사들에 의하면 '등 푸른 생선'과 '등 안 푸른 생선'을 구분해서 비교한 결과, 푸린 함량이 별 차이가 없다고 발표하고 있다. 따라서 통풍환자는 '등 푸른 생선'에 상관없이 생선 섭취를 제한하는 것이 필요하다.

대한류마티스학회에서 발표한 통풍 환자 생활 수칙을 보면 첫째, 통풍은 만성 질환으로 평생 관리해야 한다. 둘째, 요산저하제는 꾸준히 복용해야 한다. 셋째, 혈중 요산 농도는 dL당 6mg 이하로 조절해야 한다. 넷째, 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 등 4대 성인병 관리가 중요하다. 다섯째, 음주, 과식, 과당음료 섭취를 줄여야 한다.

통풍의 원인인 요산을 줄이는 3가지 방법이 있는데 첫째는 푸린 함량이 많은 식품, 예를 들면 육류 내장, 생선, 붉은 고기 등을 덜 먹어야 한다. 둘째, 수분 섭취를 충분히 해야 한다. 물을 많이 마시면 소변으로 요산이 빠져나가기 때문에 통풍 예방에 효과가 있다. 과당이 포함된 주스나 음료는 혈중 요산 농도를 높일 수 있으므로 피해야 한다. 술은 요산 배설을 어렵게 하기 때문에 가급적 피해야 한다. 최근에는 젊은 층 통풍환자가 늘고 있는데, 하이볼과 칵테일 등 혼합술 섭취가 증가하고, 치킨 등 푸린 함량이 높은 배달 음식을 자주 먹는 문화가 통풍을 쉽게 발생할 수 있는 요인이 된다. 셋째, 정상 체중을 유지해야 한다. 비만은 통풍의 원인 중 하나로 과체중은 관절 악화에 영향을 끼친다. 가끔씩 급격한 체중 감량은 오히려 혈중 요산 수치를 올릴 수 있으므로 식이요법과 운동을 통해 점진적으로 감량하는 게 좋다. 다른 성인병과 대사증후군을 포함해 통합적인 건강관리를 하는 것이 중요하다.

열린마당

두 바퀴 위의 제주, 변화의 길을 찾다

오 명 수
제주특별자치도 15분도시과

지난 2월 24일, 겨울 끝자락의 매서운 칼바람이 부는 날 제주특별자치도는 '2025 출퇴근 전기자전거 시범사업'을 시작했다. 혹독한 날씨 속에서 첫걸음을 뗀 이 정책은 단순한 신규 사업이 아닌 지속가능한 도시 교통 체계의 전환을 모색하는 실험이기도 했다.

시행 초기 "출퇴근길에 자전거라니?"라는 의아한 시선이 많았으나 다행히도 생각보다 빠르게 긍정적인 참여로 바뀌고 있다.

2월에는 8일간 141명이, 3월에는 20일간 146명이 전기자전거로 출퇴근했다. 출발 단계임에도 예상을 넘는 참여율을 보이고 있으며, 6월 말이면 이용 거리와 시간에 관한 의미 있는 데이터를 확보할 수 있을 것으로 보인다.

제주도는 참여자들로부터 자전거 이용 중 겪은 불편사항을 수시로 수렴하고 있다. 이는 자전거 도로와 보관시설, 교통안전 등 인프라를 개선하고, 나아가 일반 도민을 대상으로 정책을 확대하기 위한 밑작업이다. 공공이 먼저 변화를 실천함으로써 도민 모두가 느낄 수 있는 실질적인 변화를 만들어가는 것이 이번 사업의 진정한 의미다.

이제 봄이 완연하다. 만개한 꽃과 따사로운 볕이 가득한 4월은 자전거 타기에 더없이 좋은 계절이다. 전기자전거로 출퇴근하는 일은 환경에 이로울 뿐만 아니라, 도시의 리듬을 바꾸고 일상의 활력을 불어넣는 계기가 될 수 있다. 이번 사업이 도민들이 자전거를 일상의 교통수단으로 받아들이는 전환점이 되길 바란다.

지역사회와 함께하는 외국인 범죄 예방의 길

우 해 관
제주서부경찰서 애월파출소

제주시 애월읍은 농업을 기반으로 한 전형적인 농촌 지역이다. 농사일로 바쁜 시기 외국인 근로자들의 유입은 농촌 일손 부족 문제를 해소하며 지역 경제에 큰 도움이 되고 있다. 반면, 관광객을 포함한 외국인의 유입이 증가하면서 일부 범죄 발생 사례도 이어지고 있어, 지역 주민들의 불안감을 해소하기 위한 선제적 대응 또한 필요하다.

이에 제주경찰청은 외국인 범죄를 예방하고 지역의 안전을 지키기 위한 '100일 특별치안대책'을 시행하고 있으며, 애월파출소는 지역 실정에 맞는 예방 중심의 활동을 적극 추진하고 있다.

우선 외국인 밀집 지역과 취약 시간대를 중심으로 순찰을 강화하고 생활안전협의회·자율방범대·마을 리장단 등과 정례적인 간담회를 갖고 주민들이 체감하는 치안 우려 사항을 수시로 청취한다. 또 즉각 대응할 수 있는 시스템을 갖추기 위해 지역주민·유관 단체와 간담회를 실시하고 있다. 문화적 차이와 언어 장벽으로 인해 발생할 수 있는 갈등을 사전에 예방하고, 지역공동체 내 상호 이해와 조화를 도모하기 위한 노력을 병행하고 있다.

치안은 경찰만의 힘으로 완성되지 않는다. 주민 여러분의 관심과 협조, 지역공동체의 연대가 더해질 때 안전한 지역사회가 만들어질 수 있다. 외국인 역시 지역의 소중한 구성원이다. 서로를 이해하고 존중하는 문화 속에서 더불어 살아가는 공동체로 나아가는 것이 지금 우리에게 가장 필요한 과제이다.

감귤묘목
고품질 고수의 그린향(유라실생)!!
대규모 하우스 단지 견학환영
▲유라조생 2년생 4년생 ▲하례조생 3년생
▲천혜향 2년생 3년생 ▲오하라베니 4년생
▲하 귤 5년생 ▲궁 천 3년생
·황금향 ·레드향 ·한라봉 그외 다수 품종
최대규모 · 최고경력 · 건실육묘 35년
석 파 농 산
서귀포시 남원읍 한남리 201-1번지
종자업등록번호 제주18-2003-20-08
☎010-2699-2355

감귤 신품종 분양
2025년 최고 품종안내
만감류(기술원 보급종)
우리향, 달코미, 맛나봉, 레드스타, 설향
미래향, 사라향, 천혜향, 레드향, 한라봉, 아마나스, 황금향, 탐나는 봉, 카라향
온주
유라조생, 하례조생, 오하라베니(궁천변이지), 궁천, 고림
농장위치 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지 (평화로 서광주유소에서 모슬포 방향 300M큰도로변)
종자업등록번호 : 18-2003-20-09
자원종묘
대 표 : 010-2691-1883
010-8838-1564

종자업등록번호 제 18-2002-20-07호
2025년 예약 주문 받습니다
하례조생
특 징
조생온주계통이며
궁천조생보다 일주일 빨리 수확함.
당도는 궁천보다 뛰어남.
그 외 모든품종 보유
서 귀 종 묘
010-6677-5753, 064-733-7005

감귤묘목·포트묘목 분양
※ 감귤보급품종(1~3년생)
가장 많이 찾는 인기 품종
● 레드향 ● 천혜향
● 카라향 ● 황금향
● 한라봉 ● 궁천
● 유라조생
● 오하라베니와세
● 금귤 ● 하귤(아마나스) 外
다수품종보유
※ 국내육성품종(1~3년생)
국내에서 개발한 우수품종
● 윈터프린스 ● 하례조생
● 미니향 ● 탐나는봉
● 미니몬 ● 제라몬
※ 포트묘목 생존률이 높고 심는 시기 조절가능
유라조생 / 카라향 / 레드향 / 황금향 / 천혜향 / 한라봉 / 하례조생 / 윈터프린스 / 하귤 / 오하라베니 / 레몬 外
민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 농촌진흥청 통상실시 계약자로 생산, 증식하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.
희망을 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다
민성종묘
농장 : 서귀포시 선반로 112-5(강정동2327-1) 하예동 1831-2번지 外
품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.
종자업등록번호 제18-2012-20-02호
010-3694-5423