

오늘의 날씨와 생활

1월 14일 수요일 음 11월 26일 (3월)

기상정보



| 오전 | 강수 확률 | 오후 |
|-----|-------|-----|
| 0% | 제주 | 20% |
| 0% | 성산 | 20% |
| 20% | 고산 | 20% |
| 0% | 서귀포 | 20% |

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 대체로 흐림 11/18°C
모레 대체로 맑음 5/16°C

대체로 맑음

제주는 대체로 맑겠다. 아침 최저기온은 2~4°C, 낮 최고기온은 14~15°C로 예상된다. 대체로 맑은 날씨가 이어지다가 오후부터 차차 흐려지겠다.

| | |
|----------|----------|
| 해뜰 07:39 | 달뜰 03:48 |
| 해진 17:48 | 달진 13:42 |
| 물때 | 만조 08:51 |

자외선지수 낮음

| 미세먼지 (PM10) | 좋음 | 보통 | 나쁨 | 매우 나쁨 |
|---------------|----|----|----|-------|
| 초미세먼지 (PM2.5) | 좋음 | 보통 | 나쁨 | 매우 나쁨 |

월드뉴스

필리핀 거대 쓰레기더미 붕괴… 사망자 8명

추가 붕괴 우려에 구조 지연

필리핀 중부 세부의 쓰레기 더미 붕괴 사건 사망자가 8명으로 늘어난 가운데 20여명의 실종자들의 생존 가능성이 희박해지고 있다.

13일(현지시간) 현지 매체 ABS-CBN과 dpa·신화통신 등에 따르면 세부시 비날리우 마을 민간 쓰레기 매립지의 쓰레기 더미 붕괴 현장에서 전날까지 시신 8구가 수습됐다고 현지 소방서가 밝혔다.

세부시 재난위원회 위원장인 데이브 투몰락 세부시 시의원은 붕괴 사고 이후 지금까지 12명이 구조돼 병원으로 옮겨졌지만, 28명이 실종 상태라고 말했다. 하지만 사고 발생으로부터 만 4일이 지난 가운데 현장의 유독한 환경과 심각한 안전 문제로 인해 구조·수색 작업이 지연되며



필리핀 세부의 쓰레기 더미 붕괴 현장. 연합뉴스

서 생존자 발견 희망이 점점 사라지고 있다고 투불락 시의원은 전했다.

구조대원들은 전날에도 크레인 등을 이용해 쓰레기 잔해를 파헤치며 수색 작업을 지속했지만 쓰레기 더미의 추가 붕괴 위험으로 인해 작업이 여전히 중단됐다.

세부시 시의원 조엘 가르가네라는 붕괴한 쓰레기 더미의 높이가 “경악스럽다”면서 쓰레기 더미의 존재 자체가 이미 명백한 위험 요소였다고 지적했다. 연합뉴스

건강&생활



이길수
제주수흉부외과원장

겨울은 기온과 습도가 모두 낮아지는 계절로, 인체의 혈관과 순환계에 다양한 생리적 변화를 유발한다. 이러한 변화는 건강한 일반인에게도 영향을 미치지만, 혈관 접근로가 생명선과도 같은 투석환자에게는 더욱 각별한 주의가 요구된다.

겨울철에는 외부 기온이 낮아지면서 체온을 유지하기 위한 생리적 반응으로 말초혈관 수축이 발생한다. 이는 열 손실을 줄이기 위한 자연스러운 방어기전이지만, 그 결과 말초 혈류량이 감소하고 혈압이 상승하는 경향을 보이게 된다. 또한

겨울철에는 혈관 관리가 필요하다.

투석환자의 겨울철 혈관관리

추운 환경에서는 교감신경계의 활성도가 증가해 심박수와 혈관 저항이 함께 증가할 수 있다. 더불어 겨울철에는 땀 배출이 줄어드는 반면, 수분 섭취가 감소하기 쉬워 상대적인 탈수 상태가 유발될 수 있다. 탈수는 혈액 점도를 증가시키고, 혈전 형성의 위험을 높이는 요인으로 작용한다. 이러한 변화는 특히 기준에 혈관 질환이나 순환장애를 가진 환자에게 불리하게 작용할 수 있다.

혈액투석 환자에게 혈관은 단순한 순환 통로를 넘어 치료의 지속 가능성을 좌우하는 핵심 요소다. 동정맥부나 인조혈관은 일반 혈관과 달리 수술적으로 만들어진 구조로, 고유량과 고압의 혈류 환경에 지속적으로 노출된다. 이로 인해 혈관벽은 점차 두꺼워지고, 협착이나 혈전 형성의 위험이 상존한다.

또 투석환자는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 혈관 건강에 부정적인 영향을 미치는 기저질환을 동반하는 경우가 많다. 만성 신부전 자체로 전신적인 염증 상태와 혈관 내 피 기능 저하를 유발해 혈관의 탄력성과 회복 능력을 떨어뜨린다.

이러한 특성으로 인해 투석환자의 혈관은 외부 환경 변화, 특히 추위에 더욱 민감하게 반응할 수 있다. 겨울철에는 혈관 수축으로 인해 투석혈관을 만져 확인하거나 천자 가 어려워질 수 있다. 이는 반복적인 천자 실패로 이어질 수 있으며, 혈관 손상과 혈종 발생 위험을 증가시킨다. 따라서 투석 전 충분한 보온을 통해 혈관을 이완시키는 것이 중요하다. 또한 겨울철 피부 건조는 투석혈관 부위의 피부 장벽을 약화시켜 감염 위험을 높일 수 있다. 가려움이나 미세한 균열을 통

해 세균이 침투할 가능성이 증가하므로, 보습 관리가 필수적이다. 혈압 변화 역시 주의해야 할 요소이다. 추운 날씨로 인한 혈압 상승은 투석혈관에 과도한 부담을 줄 수 있는 동시에 투석 중 체온 저하와 혈관 확장으로 저혈압이 발생할 수도 있으므로, 겨울철에는 평소보다 세심한 혈압 관리가 요구된다.

건강한 투석혈관 관리를 위해서는 일상적인 보온 관리와 규칙적인 혈관 자가 점검을 습관화해야 한다. 매일 손으로 혈관의 진동을 느끼고, 평소와 다른 변화가 있는지 확인하는 것은 혈관 문제를 조기에 발견하는 데 큰 도움이 된다. 또 적절한 수분 및 영양 관리가 필요하며 작은 변화도 혈관 합병증으로 이어질 수 있으므로, 평소보다 더 적극적으로 의료진과 소통하는 것이 바람직하다.

열린마당

표지판 하나가 말해주는 행정의 품격



고기봉
성산 남성의용소방대 부대장

공공 표지판은 시민에게 정보를 제공하는 ‘행정의 얼굴’이다. 도로의 제한속도 표지, 공공기관 위치, 안전시설 안내는 모두 시민의 생명과 직결된다. 특히 제주처럼 도로 속도가 구간별로 크게 다른 지역에서는 훼손된 표지판 하나가 사고로 이어질 가능성도 있다.

그런데도 제주도의 표지판 관리 체계는 여전히 ‘민원 발생 후 조치’에 머물러 있다. 시민이 사진을 찍어 신고하지 않으면 방치되고,

관광객은 불편을 겪고도 어디에 말해야 할지 모른 채 돌아간다. 선진 행정은 사후 대응이 아니라 사전

관리에서 시작된다.

이제는 ‘표지판도 공공자산’이라는 인식 전환이 필요하다. 도로, 공원, 공공건물에 설치된 표지판과 안내판을 일괄 관리하는 통합 점검 시스템을 구축해야 한다. 정기 점검 주기를 설정하고, QR코드나 모바일 신고 기능을 연계해 도민과 관광객이 손쉽게 문제를 알릴 수 있도록 해야 한다. 단순한 교체가 아니라, 내구성과 가독성을 고려한 표준 디자인 도입도 필요하다.

제주는 ‘자연이 아름다운 섬’ 일뿐 아니라 ‘행정이 신뢰받는 섬’어야 한다. 낡은 표지판 하나를 내버려 두는 행정과, 작은 불편도 놓치지 않는 행정 사이에는 큰 차이가 있다. 거창한 개발보다 중요한 것은 일상의 품질을 지키는 행정이다.

표지판 하나를 바로잡는 일은 작아 보이지만, 그 속에는 시민을 대하는 행정의 태도가 담겨 있다. 제주가 진정한 품격의 도시로 나아가기 위해 사소한 것부터 살펴야 할 때다.

제주 만감류, 첫인상으로 말하다



송효섭
농협경제지주 제주감귤지원단

우리 모두가 함께 치르게 된다.

‘만감(晚柑)’은 말 그대로 늦게 익는 감귤이다. 충분히 익을수록 향이 깊어지고, 단맛은 안정되며, 산미가 정돈되면서 끝맛엔 여운이 남는다. 이 균형이 완성되는 시점이 바로 ‘출하 적기’이다. 서두르면 균형이 깨지고, 만감류의 강점도 희석된다.

나 혼자 더 받겠다는 마음이 시장을 이길 수는 없다. 소비자의 입맛은 정직하고, 한 번의 경험은 오래 남는다. 시장은 결국 좋은 상품을 알아보고, 제값으로 응답한다. 해법은 분명하다. 출하를 ‘빠르게’가 아니라 ‘정확하게’ 해야 한다. 출하 적기를 지키는 일은 농가 한 사람의 선택이 아니라 제주 만감류 전체의 가격과 이미지를 지키는 공동의 약속이다.

농업인의 마음은 하늘의 마음이라는 말이 있다. 감귤 한 알에 담긴 농업인의 땀과 성정이 소비자에게 전해질 때 제주 만감은 단순한 과일을 넘어 신뢰의 브랜드가 된다.

한국일보

발행인·인쇄인·편집인 김 한 육 편집국장 고 대 로
④ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154
대표전화 (064)750-2114

인터넷 서비스 <http://www.hallala.com>

광고접수 본사 750-2828 / FAX 752-7448

기사제보 750-2200 / FAX 752-9790

구독신청·배달 750-2315

구독료 월정 10,000원, 1부 500원

1989년 4월 22일 창간 / 등록번호: 1988. 12. 5 등록번호: 제주 기00002

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

감귤 신품종 분양

2026년 공급분 품종안내

만감류

우리향, 달코미, 맷나봉, 레드스타,
설향, 미래향, 사라향, 한라봉,
아나마스, 레몬, 탐나봉

온주

궁천, 하례조생, 고림, 오하라베니

농장 임대면적별 특별 분양

유라조생, 레드향, 카라향
(3년생 본당 10,000원 100% 이식묘임)

농장위치 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지
(평화로 서광주유소에서 모슬포 방향 300M근처로)

종자업등록번호 : 18-2003-20-09

대표 : 010-2691-1883
010-8838-1564

감귤묘목·포트묘목 분양

※ 감귤보급품종(1~3년생)

- 가장 많이 찾는 인기 품종
- 레드향 ● 천혜향
- 카라향 ● 황금향
- 한라봉 ● 궁천
- 유라조생 ● 오하라베니와세
- 금귤 ● 하귤(아마나스) 외
다수 품종보유



※ 국내육성품종(1~3년생)

- 원터프린스 ● 하례조생
- 미니향 ● 탐나봉
- 미니몬 ● 제라몬

※ 포트묘목 生존률이 높고 심는 시기 조절가능

유라조생 / 카라향 / 레드향 / 황금향 / 천혜향 / 한라봉 / 하례조생 / 원터프린스 / 하귤 / 오하라베니 / 레몬 외

민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 및 농촌진흥청 통상실시 계약자로 생산, 축적하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.
희망은 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다

민성종묘

농장 : 서귀포시 선반로 112-5(강정동 2327-1) 하예동 1831-2번지
품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.

종자업등록번호 제18-2012-20-02호
010-3694-5423

강정종묘

종남농장



국립종자원에 생산, 판매신고가 된 믿을 수 있는 공식업체

국내육성 품종통상실시 계약원료

다양한 년수 포트묘 보유중

등록품종

한라봉, 천혜향,
황금향, 카라향, 레드향,

하귤, 유라조생, 레몬.