



오늘의 날씨와 생활

1월 20일 화요일 음 12월 2일 (9월)

## 기상정보



오전	강수 확률	오후
30%	제주	20%
30%	성산	20%
30%	고산	30%
30%	서귀포	20%

주간예보 &lt;문의 ☎ 국번없이 131&gt;

내일 대체로 흐림 -1/4°C  
모레 대체로 흐림 -1/7°C

## 대체로 흐림

제주는 대체로 흐리겠다. 아침 최저 기온은 -1~2°C, 낮 최고기온은 3~7°C로 예상된다. 늦은 밤 곳에 따라 눈이 내리겠으며, 강추위와 강풍, 풍랑에 유의해야겠다.

해뜰 07:37	달뜰 08:35
해설 17:53	달설 19:16
물때	만조 12:05
	간조 05:40
	23:43 18:30

자외선지수 낮음	산불위험지수 낮음
----------	-----------

미세먼지 (PM10)  
좋음 보통 나쁨 매우 나쁨초미세먼지 (PM2.5)  
좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

## 월드뉴스

## 스페인 고속열차 정면 충돌... 최소 21명 사망

## 밤샘 생존자 수색 지속

스페인에서 500여 명의 승객을 태운 두 고속열차가 정면 충돌해 최소 21명이 숨지고 100명이 넘는 사람들이 다치는 대형 참사가 발생했다.

현장에서는 심각하게 뒤틀리고 찌그러진 열차 잔해 속에서 생존자 구조 작업이 밤새 계속되고 있어 스페인 정부는 사상자가 더 늘어날 가능성이 있다고 보고 있다.

AFP 통신, 로이터 통신 등에 따르면 18일(현지시간) 오후 7시 40분쯤 스페인 남부 코르도바주에서 열차 두 대가 정면으로 충돌했다.

남부 말라가에서 출발해 마드리드로 향하던 민영 철도사 이리오 소속 프레치아 1000 열차의 후미 부분이 아디무즈 인근에서 갑자기 탈선하면서 반대 선로에서 시속 200km 속도로 마주 오던 스페인 국



스페인 열차 충돌 현장에서 진행 중인 구조 작업.

영 철도사 렌페 소속 엘 파이스의 머리 부분과 충돌했다. 사고로 일부 객차는 수미터 밖으로 떨어져 완전히 뒤집혔다.

코르도바 소방청장 파코 카르모 나는 이리오사 열차 탑승자들은 사고 발생 수 시간 만에 모두 대피했지만, 렌페사 소속 열차는 손상이 심각해 내부 생존자 수색·구출에 어려움을 겪고 있다고 설명했다.

아직 사고가 발생한 원인은 밝혀 지지 않았다.

연합뉴스

## 한국일보

## 제 주 대 표 신 문

인터넷 서비스 <http://www.ihalla.com>e-mail: [hl@ihalla.com](mailto:hl@ihalla.com)

기사제보 750-2200 / FAX 752-9790

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

발행인·인쇄인·편집인 김 한 육 편집국장 고 대 로

④ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154

대표전화 (064)750-2114

광고접수 본 사 750-2828 / FAX 752-7448

서귀포지사 732-5555 / FAX 732-5559

구독신청·배달 750-2315

구 류 월정 10,000원, 1부 500원

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

## 한라칼럼

김 성 은  
전 제주도 국제관계대사·전 브루나이 대사

50여 년 전, 필자는 밭일에 나가신 선친을 대신해 마을 도로 건설 사업과 풀베기, 쓰레기 청소에 참여한 적이 있다. 새마을운동이 제주도에 상륙했던 때다. 그 이후로 제주도는 새마을 노래처럼 '초가집도 없애고 마을 깊도 넓히고' 하면서 개발에 돌입해, 반세기 동안 오로지 앞만 보고 달려왔다. 그간 환경은 도외시됐고, 도시계획은 요원했다. 새 도로를 내면서는 환경을 무시한 채 자로 쟁 듯이 획일적으로 추진했고, 초가집은 적절히 보존함이 없이 아파트와 주택들로 무질서

## 개발 휴식년제 도입이 시급하다

하게 채워졌다. 또한 유구한 세월 동안 존속했던 하천들은 부지불식 간에 마구잡이로 경비돼 버렸고, 바다는 오염돼 예전처럼 각종 해조와 고기들을 볼 수 없게 된 지 오래 됐다. 이는 반세기 동안 개발 중심의 사업을 시행한 데 따른 심각한 부작용들이다. 지금 오름과 끽자왈을 비롯해 자연은 만성질환 환자가 됐고, 바다도 걸보기와는 달리 속으로 몹쓸 중병에 걸려 있다. 이제 우리는 이들이 죽기 전에 당장 치유해서 살려내야만 한다. 이게 바로 개발휴식년이 필요한 이유다. 필자는 최소한 5년 이상은 필요하다고 본다.

이 휴식년 기간 중에는 그간 난 개발하면서 발생한 여러 복잡한 문제들을 체계적으로 해결해야 한다. 포클레인으로 확 밀어버렸던 하천을 가능한 원형 수준으로 복구하

고, 도민의 공유재산인 먹는 물은 그 누수율을 확 줄이면서 양돈농가에서 배출되는 폐수는 원천 차단해야 한다. 또 바다 오염의 가장 큰 원천인 화학비료 사용에 대해서도 현명한 방안을 찾아야 한다.

최근 심각한 문제로 부상한 주차, 교통 및 도로 확충 문제는 함께 염두에 두어야 한다. 늘 느끼는 바지만 위험하고 보기 흉한 간판들과 여기저기 부착된 플래카드도 조례 제·개정을 통해 엄격하게 규제할 필요가 있다. 무엇보다 지금이라도 면 미래를 내다보는 도시계획을 도민들의 합의하에 제대로 만들어내야 한다. 유럽 국가들의 경우 1인당 국민소득이 우리보다 낫더라도 도시계획과 환경 보호가 잘 돼 있어 삶의 질은 훨씬 높은 국가들이 많다는 사실을 되새겨볼 필요가 있다.

위에서 언급한 문제들을 해소하기 위해서는 무엇보다 우리 자신들의 의식 변화가 선행돼야 한다. 근대 들어 각종 기술과 학문이 발달하면서 태생한 토목공학이 최근 환경의 중요성이 반영되면서 토목환경공학으로 발전했는데, 청정이 해심 가치인 우리 제주에서만큼은 환경이 더 중시되는 환경토목공학이어야 한다. 이 환경도 이제는 친환경을 넘어서 필환경(必環境)으로 가야 한다. 이는 모든 일에 있어 환경이 최우선이어야 한다는 의미다.

지난 반세기 동안의 개발로 파생된 문제들을 해소하는 과정에서 경제활력을 찾을 뿐만 아니라, 도민들과 후손들의 삶의 질이 향상되고 제주도의 청정 이미지가 더욱 제고되면서 관광객들도 제주를 사랑하고 꾸준히 방문하는 효과를 기대할 수 있을 것이다.

## 열린마당

## 살찌기 쉬운 겨울방학, 비만 관리 필요

구정서  
㈔한국건강관리협회 건강검진센터 원장

최근 겨울방학을 맞아 학생들의 생활 패턴이 크게 변화하면서 소아·청소년 비만 관리에 대한 각별한 주의가 요구되고 있다. 방학 기간에는 학업 부담이 줄어드는 대신 신체 활동량은 감소하고, 고열량 간식이나 배달 음식 섭취는 늘어난다.

어릴 때 짚 살은 크면서 빠진다는 인식이 남아 있지만, 소아비만은 성인 비만으로 이어질 가능성이 매우 높고 각종 만성질환을 조기 유발한다. 교육부의 '2024년 초·중·고교 학생 건강검진 결과'에 따르면 과체중과 비만을 포함한 비만군 비율은 29.3%로, 학생 10명 중 3명꼴에 달했

다. 이는 2017년 23.9%에 비해 크게 증가한 수치로 소아·청소년 비만이 일시적 현상이 아닌 구조적인 건강 문제로 자리 잡고 있음을 보여준다.

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것을 넘어 체내 지방세포의 수가 늘어나거나 크기가 커지면서 과도한 지방이 축적된 상태다. 소아 비만이 더욱 위험한 이유는 지방세포의 특성 때문이다. 성인기에 발생한 비만은 지방세포의 크기만 커지는 '세포 비대형'이 대부분이지만, 소아비만은 지방세포의 수 자체가 증가하는 '세포 증식형'이 많다. 이 경우 체중을 감량해도 늘어난 지방세포 수는 쉽게 줄어들지 않아 성인 비만으로 이어진다.

방학 기간 자녀의 비만을 예방하고 건강한 성장을 돋우기 위해 규칙적이고 균형 잡힌 식사와 적절한 신체 활동도 필수적이다. 또한 성장호르몬 분비가 활발한 밤 10시 이전에 취침하는 등 규칙적인 수면 습관을 유지하는 것도 중요하다.

고정훈  
제주 동부소방서 성산119센터

실내활동이 늘어나고 전기장판 등 난방기구를 자주 사용하는 겨울철에는 전기화재 발생 위험이 크게 증가 한다. 모두가 안전하고 따뜻한 겨울을 나기 위해 전기화재 예방법과 안전수칙을 다음과 같이 당부드린다.

첫째, 한 개의 콘센트에 여러 개의 전선을 연결하는 문어발식 사용을 하지 않아야 한다. 과도한 전력 사용으로 전압과 전류가 순간적으로 상승하면 콘센트가 과열돼 전기화재의 위험성이 매우 높아진다.

둘째, 전기장판 사용시 온도조절 기능을 밟거나 충격을 주지 않도록 주의해야 한다. 또한 과열 방지를

위해 전기장판 위에 두꺼운 이불이나 요를 겹쳐 깔지 않아야 하며, 특히 열 측적이 잘 되는 라텍스 재질의 매트리스와 함께 사용하지 않아야 한다. 보관 시에도 제품을 접지 않도록 주의한다.

셋째, 전기용품 구매 시 KNSA KC 승인 마크를 확인해 인증받은 제품인지 점검해야 한다. 사용하지 않을 때나 외출 시에는 반드시 플러그를 뽑아 두어야 하며, 전기히터는 벽으로부터 일정 거리 이상 떨어뜨려 설치하고 주변에 불에 타기 쉬운 가연물을 두지 않는다.

마지막으로 가정 내에 소화기를 비치해 초기 화재에 신속하게 대응해야 한다. 작은 규모의 화재라도 초동 대처가 무엇보다 중요하다. 평소 전자기기 주변에 소화기를 비치하고 사용법을 숙지해 화재 발생 시 즉각적으로 대처할 수 있도록 준비한다.

안전요령을 충분히 숙지하고 일상에서 실천해 전 국민이 안전한 겨울을 보내기를 바란다.

## 감귤묘목·포트묘목 분양

## ※ 감귤보급품종(1~3년생)

- 레드향 ● 천혜향
- 카라향 ● 황금향
- 한라봉 ● 궁전
- 유라조생
- 오하라베니와세
- 금귤 ● 하귤(아마나스) 외



## ※ 국내육성품종(1~3년생)

- 유티프린스 ● 하례조생
- 미니향 ● 탐나는봉
- 미니온 ● 제라몬



## ※ 포트묘목 生존률이 높고 심는 시기 조절 가능

- 유라조생 · 카라향 · 레드향 · 황금향 · 천혜향
- 한라봉 · 하례조생 · 유티프린스 · 하귤
- 오하라베니 · 레몬

민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 및 농축진흥청 통상실시 계약자로 생산·증식하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.

희망을 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다



농장 : 서귀포시 선반로 112-5(강정동2327-1) 하예동 1831-2번지 외

품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.

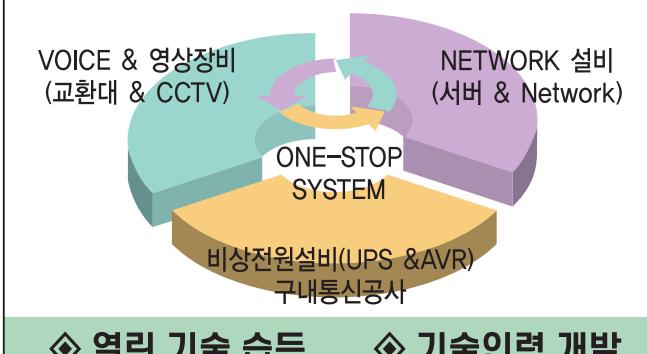
종자업등록번호 제18-2012-20-02호

010-3694-5423

## 정보통신의 미래 ⇒ 티엔정보기술(주)



고객을 위한 통합  
SOLUTION 제공



◆ 열린 기술 습득 ◆ 기술인력 개발

◆ 고객 중심 사고

TN 티엔정보기술(주)

Telecom & Network Information Technology

본점 : 제