

오늘의 날씨와 생활

1월 28일 수요일 음 12월 10일 (2월)

기상정보



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

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 대체로 흐림 0/9°C
모레 흐림 1/9°C

구름많음

제주는 구름이 많이 끼겠다. 아침 최저기온은 1~2°C, 낮 최고기온은 5~9°C로 예상된다. 풍랑이 크게 일어 선박 운행 시 주의가 필요하며, 기온이 낮아 건강 관리에 유의해야겠다.

해뜰 07:33	달뜰 12:53
해진 18:01	달진 02:55
물때	만조 07:03

자외선지수 낮음

미세먼지 (PM10)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

월드뉴스

다카이치 총리 “북중리 핵보유국” 발언

日정부 “北핵보유 인정 아냐”

27일 아사히신문 등에 따르면 다카이치 총리는 전날 밤 TV아사히가 총선거리를 앞두고 방송한 주요 당대표 초청 프로그램에서 외교안보 전략을 질문받고 러시아의 우크라이나 침략을 언급한 뒤 핵보유국 발언을 했다.

그는 “러시아와 중국의 관계는 매우 긴밀하고 북한과 러시아 관계도 긴밀하다”며 “모두 핵보유국”이라고 말했다. 그러면서 “거기에 일본은 국토를 꾸리고 있다는 현실이 있다”며 “외교를 강하게 해야 한다”고 덧붙였다.

한국이나 미국처럼 일본 정부도 북한을 핵보유국으로 인정하지 않고 북한의 완전한 비핵화를 주장해 왔다.



다카이치 사나에 일본 총리. 연합뉴스

다만 도널드 트럼프 미국 대통령은 북한을 사실상 핵보유국이라는 식으로 몇차례 발언한 바 있다.

이와 관련해 일본 정부 부대변인인 사토 케이 관방부장관은 기자회견에서 “안보 환경을 전체적으로 언급하는 가운데 북한이 핵미사일 개발을 추진하고 있다는 취지에서 지적한 발언으로 이해한다”며 “북한의 핵 보유는 결코 인정되는 것이 아니고 일본 정부의 입장에 아무런 변화는 없다”고 해명했다. 연합뉴스

한국일보

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

인터넷 서비스 <http://www.hallala.com> e-mail: hl@hallala.com

기사제보 750-2200 / FAX 752-9790

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

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

건강&생활



강 철 훈
도치과의사협회 부회장·우리치과 원장

양치질은 현대인에게 필수적이다. 내 치아와 잇몸을 보호하고, 구취 발생을 억제하기 위해 현대인들은 양치질에 많은 노력을 기울이지만 효과적인 양치질 방법에 대해 누가 가르쳐주지 않았다. 이에 양치질에 대해 자세히 알아보도록 하겠다.

양치질 방법을 생각하면 우선 3·3·3을 떠올리게 된다. 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 이상 양치를 해야 한다는 개념이다. 하지만 이는 현대 사회에 맞지 않다. 가능하다면 하루 3번이 적절하지만 바쁜 세상에 하루에 한두번 양치를 못해도

큰 위험은 없다. 또한 식후 3분 이내는 거의 불가능하다. 중요한 것은 3분 이상 충분한 시간을 투자해 꼼꼼히 치아를 닦는 것이다.

인생의 각 시기별로 양치질 방법에 대해서 알아보겠다. 유아와 학생들은 양치질의 목적이 충치 예방에 있다. 때문에 어금니의 씹는 면과 앞니의 사이사이를 잘 닦아야 한다. 또 3분 이상의 시간이 필요하다. 평생 치아 관리를 위해 이 시기를 권유 드린다. 치아 사이사이를 닦기 어렵기에 치간 칫솔을 적극적으로 사용하는 것을 추천 드린다.

나이가 들면서 충치의 발생은 크게 낮아진다. 대신에 40대, 50대가 될수록 잇몸 질환을 막기 위한 양치질이 중요하다. 어금니 맨 뒤쪽 까지 포함해 치아 사이사이를 잘 닦아야 하며 치실과 치간 칫솔 사용도 필요하다. 이 시기에는 치아 시린 증상이 많이 발생한다. 치아가 많이 시릴 경우 시린이 전용 치

약이나 고농도 불소 치약 사용을 추천한다. 구취를 막기 위해 혀바닥을 잘 닦는 것도 중요하다.

65세 이후에는 잇몸이 내려가면서 치아 사이가 많이 벌어지게 되고, 음식물도 많이 끼게 된다. 임플란트를 심었을 경우 음식물이 끼는 경우가 많다. 그래서 치아 뿐만 아니라 치아 사이사이를 잘 닦아야 한다. 워터피를 사용하는 분들도 점점 증가하고 있다. 하지만 워터피는 양치질을 대신할 수는 없다. 양치질 후에 보조적으로 사용하는 것을 추천한다.

성이 크게 감소하기에 칫솔 교체주기는 1개월 이내가 좋다.

전동 칫솔도 최근에 기술이 크게 발전했다. 팔이 불편하거나 양치질이 익숙치 않을 때 추천한다. 하지만 전동 칫솔도 일반 칫솔질과 마찬가지로 충분한 시간을 투자해 꼼꼼히 닦아야 한다. 워터피를 사용하는 분들도 점점 증가하고 있다. 하지만 워터피는 양치질을 대신할 수는 없다. 양치질 후에 보조적으로 사용하는 것을 추천한다.

가글을 사용하시는 분들도 많다. 가글을 자주 사용하는 것은 권하지 않는다. 과도한 가글 사용은 오히려 가글 내의 알코올 성분으로 인해 구강 건조증을 유발하며, 유익균도 제거한다. 또한 혀와 잇몸에 칙색과 미각 이상을 유발할 수도 있다. 꼭 필요할 경우에만 일시적으로 사용할 것을 권한다.

열린마당

제주 경제 사는 길, 도정과 상권의 어깨동무



고정호
제주도상인연합회장

신년 벽두에서 금년 한 해를 내다 본다. 많은 전문가들이 국내외 경제와 경제와 경제 여건이 좋지 않아 단기 간에 경기가 반등하기 어렵다고 전망하고 있다. 이런 여건에서 우리 상인들은 지속 가능한 방안 마련과 근본적인 체질 개선에 힘써야 할 것이다. 탑나는전 QR결제 시스템과 온누리페이 설치에 적극 참여해야 한다. 그래서 디지털 결제·배달 시스템 문화 정착 등 시대의 큰 흐름인 디지털 전환에 경쟁력을 갖추도록 해야 한다.

무엇보다 상권을 단순히 물건을 사고파는 곳이 아니라 문화 행사를

열고 공동체적 분위기가 넘치는 복합적 기능을 갖춘 공간으로 조성하기 위한 도정의 다양한 정책적 노력에도 상인들은 적극 협력해야 한다. 능동적 협력이야말로 상인과 고객 모두가 상생하는 길이기 때문이다.

도정에서는 중장기적으로 정책의 연속성을 유지해 줄 것을 당부한다. 매출 회복이 더딘 업종에 대한 맞춤형 자금·교육 지원이나 공실률 활용해 청년 창업 허브를 제공하는 등 이를바 타깃형 지원도 강조하고 싶다. 어떤 상황에서도 상인들이 자구적 노력을 기울여야 함은 두말할 필요조차 없다. 제주의 강점인 문화·관광자원과 우리 상권의 합리적이고 체계적인 경기 활성화의 노력이 굳게 연결돼 지역 경제가 팔 그대로 거듭나기를 바란다.

올해에도 도정과 상인, 상권이 서로 협력해 제주 경제가 활기를 되찾고 따뜻한 공동체적 분위기가 조성되기를 기대한다. 도정과 상권이 어깨동무하여 힘차게 나아가자.

음주운전·교통사고예방 우리 스스로부터



채진호
서귀포경찰서 대정파출소 경사

한 해를 시작한 지가 엊그제 같은데 벌써 1월말이 다가오고 있다. 한바탕 폭설이 지나가고 유제품이 피고 있는 것을 보면 어느 날 갑자기 봄이 올지 모르겠다. 이제는 굴 농사가 마무리되고, 굴 수확을 잘 맺을 때 따라 가족, 지인, 모임 간 농사 중이었던 일로 회포를 풀곤 한다.

코로나 시대를 지나고 난 뒤 회식 등 분위기가 많이 간소해졌다고 하나, 술은 회식 자리에서 여전히 주인공의 자리를 잡고 있다. 평소 가깝게 지냈던 지인이나, 1년 바쁜 시간을 보내고 오랜만에 만난 가족들과 함께하는 식사 자리에서 술은

어색한 분위기를 한 층 끌어올릴 수 있는 좋은 역할을 할 수 있다.

그러나 술을 마시고 운전을 해 귀가하는 것은 절대금물이다. 회식 자리에서 술을 먹지 않은 사람의 차량으로 함께 귀가하거나, 대리운전, 버스, 택시 등 대중교통을 이용하여 귀가해야 한다. 요즘은 앱을 이용해 길거리에 있는 전동킥보드를 타고 귀가하기도 하는데 술에 취한 상태로 전동킥보드를 타는 것도 역시 음주운전 처벌 대상이 된다. 이를 미리 염두에 둬서 조금 일찍 귀가는 것도 좋은 방법이다.

서귀포경찰서 대정파출소에서는 마을 담당 경찰관이 각 마을회관을 방문해 어르신들에게 음주운전 예방·교통안전교육을 적극적으로 실시 중이다. “안 걸리면 되겠지”라는 생각은 버리자. 음주운전 등 도로교통 법규의 위반은 한 순간 나와 가족 모두에게 불행을 가져다줄 수 있다. 다함께 법규를 준수한다면 안전한 서귀포를 만들 수 있다.

감귤 신품종 분양

2026년 공급분 품종안내

만감류

우리향, 달콤미, 맷나봉, 레드스타, 설향, 미래향, 사라향, 한라봉, 아나마스, 레몬, 탑나는봉

온주

궁천, 하례조생, 고림, 오하라베니

농장 임대만료로 특별 분양

유라조생, 레드향, 카라향

(3년생 본당 10,000원 100% 이식묘임)

농장위치 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지

(평화로 서광주유소에서 모슬포 방향 300M근처로변)

종자업등록번호 : 18-2003-20-09

자원종묘

대표 : 010-2691-1883
010-8838-1564

감귤묘목·포트묘목 분양

※ 감귤보급품종(1~3년생)

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



※ 국내육성품종(1~3년생)

- 원터프린스 ● 하례조생
- 미니향 ● 탑나는봉
- 미니론 ● 제라몬



※ 포트묘목

생존률이 높고 심기 조절가능
유라조생 / 카라향 / 레드향 / 황금향 / 천혜향 / 한라봉 / 하례조생 / 원터프린스 / 하귤 / 오하라베니 / 레몬 외

민성종묘는 종자업등록 국립종자원 품종신고 농축진흥청 통상실시 계약자로 생산, 축식하여 공식 판매하는 종묘업체입니다.

희망 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다



민성종묘

농장 : 서귀포시 선반로 112-5(강정동2327-1) 하예동 1831-2번지
품종별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.

종자업등록번호 제18-2012-20-02호
010-3694-5423

써니트묘목분양

'써니트'묘목 불법 유통 금지 안내

■ '써니트'(품종보호 제6039호)는 「한라종묘」에서 품종보호권자 협성(서귀포시 상호동)으로부터 2041년까지 전용 실시권을 받은 품종입니다.

■ 이에 따라, 타 업체에서는 묘목을 생산·판매 할 수 없고, 농가에서도 써니트 접순을 불법 채취해서 자가묘목, 고접, 접순 나눔 행위는 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.

■ 위의 사항을 위반한 종사업체 또는 농가에서는 저희 「한라종묘」로 연락을 주시면, 협의 후 처리하도록 하겠습니다. 그 이후, 불법 유통이 확인될 때는 고발당할 수 있습니다.

■ 다이마사키, 레드한라봉, 흉한라봉, 붉은한라봉 등은 (품종명이 아님) 생판신고, 안된 품종이며, 후에 써니트로 밝혀지면 민·형