

## 오늘의 날씨와 생활

2월 11일 수요일 음 12월 24일 (1월)

## 기상정보



오전	강수 확률	오후
60%	제주	30%
60%	성산	20%
60%	고산	30%
60%	서귀포	20%

## 주간예보 &lt;문의 ☎ 국번없이 131&gt;

내일 맑음 2/14°C  
모레 맑음 4/15°C

## 흐림

제주는 흐리겠다. 아침 최저기온은 6~7°C, 낮 최고기온은 10~13°C로 예상된다. 내일 오전(09~12시)까지 곳에 따라 가끔 비가 오겠으며, 면바다를 중심으로 풍랑에 유의해야겠다.

해뜰 07:22 해진 18:14 달뜰 02:36 달진 12:18

물때 만조 07:13 간조 13:27 16:50

자외선지수 낮음 산불위험지수 낮음

## 미세먼지 (PM10)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

## 초미세먼지 (PM2.5)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

## 건강&amp;생활



강준혁

한의학 박사

울겨울은 3한4온의 법칙이 깨지고 한파가 오랫동안 물려오는 등 예년에 비해서 날씨가 혹독한 편이다. 이런 시기에 흔한 질병이 바로 독감과 감기인데, 오늘은 이 독감과 감기에 대처하는 방법을 알아보자.

먼저 독감과 감기의 차이점을 살펴보자면, 많은 사람들이 독감을 독한 감기처럼 알고 있는데 원인부터가 다른 질병이다.

감기는 리노바이러스 같은 다양한 종류의 바이러스가 원인이고, 독감은 인플루엔자 바이러스에 의해 발생한다.

미국, 자유세계 리더 포기

미국과 서유럽 동맹 간 주요 안보 현안을 논의하는 뮤헨 안보회의 운영진이 보고서를 내고 도널드 트럼프 미국 대통령이 세계 질서를 가장 앞장서서 파괴하고 있다고 강하게 비판했다.

9일(현지시간) 뉴욕타임스(NYT)에 따르면 뮤헨 안보회의 운영진은 이날 발표한 '2026 뮤헨 안보 보고서'에서 세계가 "파괴적 정치"(wrecking ball politics)의 시대로 접어들었다고 진단했다.

이어 보고서는 "도널드 트럼프 치하에서 미국은 '자유세계의 리더' 역할을 광범위하게 포기해버렸다"고 질타했다.

미국 정부는 즉각 반발했다. 매슈 휘태커 나토(북대서양조약기

도널드 트럼프 미국 대통령. 연합뉴스

구·NATO) 주재 미국 대사는 뮤헨 안보 보고서 발표를 기념하는 행사에 참석해 "트럼프 대통령의 행동은 유럽을 단순히 더 강하게 만들기 위한 것"이라며 "자녀가 어릴 때는 부모에게 의존하지만 결국 스스로 직업을 갖기를 기대하게 된다"고 했다.

뮤헨 안보회의는 유럽 최대 규모의 연례 국제안보회의로 알려져 있으며 올해는 오는 13~15일에 열린다.

연합뉴스

우리 사회의 정신적 버팀목을 양성하는 유학대학은 제주대 평생교육원 사회지도층교육과정의 일환으로 운영되고 있다. 사라져 가는 윤리와 도덕성 회복, 아름다운 전통문화의 현대적 계승이 요구되기 때문이다.

오늘날 우리나라에는 글로벌리더 국가로 성장해 세계를 선도하고 있다.

그러나 무질서한 서구문화의 수용과 배급주의 사상의 범람으로 인해 가치관의 혼란과 전통문화가 무너지고 있다.

유학대학은 문묘 행사와 인성본연의 교화사업 등을 통해 인간성을 회복하는 지름길이다. 그뿐만 아니

## 유학사상에서 삶의 지혜를 배웁시다



문영호

제주도향교재단 이사장

## 겨울철 독감과 감기 대처법

증상을 보면 독감이 훨씬 심한 증상들이 나타나서 예로부터 독감이라고 불렸던 것 같다.

독감은 증상이 빠르게 심해지며 갑작스러운 발병의 특징이다. 고열로 체온이 38°C 이상으로 오를 수 있고, 오한, 몸살, 두통, 근육통, 기침, 콧물 등 다양한 증상들이 동반된다.

감기는 증상이 점차적으로 나타나며, 코막힘, 두통, 인후통, 기침, 미열 정도의 증상이 많다. 일반적으로 증상이 가벼워 하루나 이를 정도 지나면 증상이 완화된다.

독감은 전염성이 강하고 합병증으로 폐렴, 심장질환, 중이염 등 심각한 합병증을 일으킬 수 있다.

예방과 건강관리 방법을 살펴보자면, 매년 가을에 독감 예방접종을 맞으면 도움이 되는데, 특히 어린이나 노약자들에게 접종을 권하게

된다.

사소한 것 같아도 손을 자주 씻는 것이 매우 중요하다. 특히 공공장소를 다녀온 후나 음식을 먹기 전후에는 꼭 손을 씻어야 한다. 또

공공장소에는 마스크를 착용하는 것이 예방에 도움이 된다.

평소에 비타민C가 많은 과일이나 과일을 섭취하고 요즘처럼 추울 때는 따뜻한 생강차나 대추차, 유자차 등을 마시는 것도 좋다.

충분한 수면과 스트레스 관리는 면역력에 긍정적인 영향을 준다. 잠을 잘 자고 스트레스를 적절히 관리하는 것이 감기나 독감을 예방하는데 도움이 되는 것이다.

과로하거나 피로가 쌓이면 면역력이 약해져 질병에 걸리기 쉽기에

과증한 업무나 스트레스를 가능한 피하고 휴식이 필요할 때는 충분히 쉬는 것이 중요하다.

겨울철은 실내가 건조해지기 쉬우며, 난방을 위해 창문을 잘 열지 않는 만큼 공기가 나빠지기 쉽다. 자주 환기를 하고 가습기를 틀거나 젖은 수건을 네어놓는 등 실내 습도를 적정하게 유지하는 것이 좋겠다. 감기와 독감은 건조한 환경에서 쉽게 유발될 수 있기 때문이다.

감기 증상은 대체로 가벼워 따뜻한 차를 마시고 코나 목을 관리하며 휴식을 취하면 좋아질 수 있지만, 독감은 증상이 시작되면 최대한 빨리 병원에 가서 진료를 받는 것이 중요하다. 초기에 항바이러스제를 복용해 증상을 완화할 수 있도록 한다.

위와 같은 점들을 참고해 겨울철 건강관리에 신경 써서 독감과 감기로부터 자신을 보호하고 건강한 겨울을 보내길 바란다.

## 열린마당

## 도민의 주거 안정 동반자, 한국주택금융공사



장준혁

한국주택금융공사 인턴

과 신혼부부의 내 집 마련을 지원한다. 또한 전세자금보증은 청년층의 주거 이동성을 높이고, 주택연금은 고령층이 보유 주택을 활용해 안정적인 노후 생활을 이어갈 수 있도록 돕는다.

그러나 제도를 알지 못하거나 조건이 맞지 않을 것이라 생각해 이용을 포기하는 경우도 적지 않다. 현장에서 만난 도민들 중에는 본인이 지원 대상임에도 불구하고 한국주택금융공사의 제도를 알지 못해 혜택을 놓친 사례도 있다.

주거는 삶의 기본이자 지역의 지속 가능성을 좌우하는 핵심 요소다. 한국주택금융공사 제주지사는 앞으로도 지역 금융기관과 유관기관과의 협력을 통해 도민 눈높이에 맞는 정보 제공과 상담을 확대해 나갈 예정이다. 주거 문제로 고민하고 있다면, 한국주택금융공사의 제도를 한 번쯤 살펴보길 바란다. 도민의 안정적인 삶을 위해 공공 주택금융의 역할은 앞으로도 계속될 것이다.

라 경제성장을 이루는 원동력이 되기도 한다. 이른바 유교자본주의라 할 수 있다. 유교적 인간관계, 의리 정신의 확립이 경제발전의 기틀이 된다. 근검절약, 효제충신, 선공후사, 애친경장(愛親敬長)의 유교윤리를 유교자본주의의 덕목으로 들며 추기금인(推己及人)을 기업가의 윤리, 멸사봉공(滅私奉公)을 노동자의 윤리로 꼽을 수 있다.

유교는 결코 과거의 유물이 아니다. 유교에는 인의예지신(仁義禮智信)으로 대표되는 가르침을 통해 사람과 사람을 잊고 사회의 균열을 치유하는 지혜가 담겨있다. 유학은 복을 바라는 종교가 아닌 인간의 지혜를 탐구하는 학문이라고 할 수 있다.

유학대학은 이번 달 말까지 제24기 수강생을 모집하고 있다. 그간 수료생은 약 1000여 명으로, 그들은 사회 저변에 윤리도덕 이념을 확산시키는 데 큰 울림이 있다. 병오년 새해 가정마다 건강과 행복이 가득하시기 바랍니다. 문의 757-2249,

최근 제주 지역에선 주택가격 변동과 금리 부담이 동시에 작용하며 도민들의 주거 고민이 깊어지고 있다. 특히 청년과 신혼부부, 고령층에게 '안정적인 주거 마련'은 여전히 현실적인 과제다. 이러한 상황에서 공공기관으로서 한국주택금융공사의 역할은 더욱 중요해지고 있다.

한국주택금융공사는 서민과 실수요자의 주거 안정을 목표로 정책 모기지와 보증 상품을 운영하는 공공기관이다. 대표적인 상품인 '보금자리론'은 장기·고정금리 방식으로 금리 변동에 따른 부담을 줄여주며, 디딤돌대출은 무주택 서민

## 감귤 신품종 분양 2026년 공급분 품종안내

## 만감류

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

## 온주

궁천, 하례조생, 고림, 오하라베니

## 농장 임대만료로 특별 분양

유라조생, 레드향, 카라향

(3년생 분당 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)

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



## ※ 국내육성품종(1~3년생)

- 원터프린스 ● 하례조생
- 미니향 ● 탐나봉
- 미니론 ● 제라몬



## ※ 포트묘목

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

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

희망을 품은 감귤묘목을 생산하겠습니다



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

작물별 농장위치가 다릅니다. 사전에 연락 부탁드립니다.

종자업등록번호 제18-2012-20-02호

010-3694-5423

## 써니트묘목분양

## ★ 만감류

- 써니트 - 한라봉 2년 - 카라 2년

- 달콤, 미래향, 레드스타, 우리향, 맷나봉

## '써니트'묘목 불법 유통 금지 안내

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

■ 이에 따라, 타 업체에서는 묘목을 생산·판매 할 수 없고, 농가에서도 써니트 점순을 불법 채취해서 자가묘목, 고점, 점순 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.

■ 다이마키, 레드한라봉, 흉한라봉, 붉은한라봉 등은 (품종명이 아님) 생판신고, 안된 품종이며, 후에 써니트로 밝혀지면 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.