



오늘의 날씨와 생활

3월 4일 수요일 음 1월 16일 (8물)

건강&생활

기상정보

맑음



제주에 맑겠다. 아침 최저기온은 7-8℃, 낮 최고기온은 12-15℃로 예상된다.

Table with weather forecast data for Jeju, including precipitation percentages and wind directions.

Table with sunrise and sunset times for Jeju.

자외선지수 보통 산물위험지수 낮음

Table with air quality index (PM10, PM2.5) and visibility information.

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>
내일 흐림 8/15℃
모레 흐리고 비 9/10℃

월드뉴스

이란 "호르무즈 해협 지나는 선박 다 불태울 것"

해상 원유 20% 통과 저점

이란 최정에 부대인 혁명수비대(IRGC)가 2일(현지시간) 호르무즈 해협 통과를 시도하는 선박을 공격하겠다고 위협하면서 국제 에너지 시장에 불안이 커지고 있다.



호르무즈 해협 연합뉴스

아시아·유럽 등으로 향하는 핵심 해상 운송로여서 이곳 운송에 차질이 빚어질 경우 국제 유가 급등이 불가피하다는 우려가 나온다.

중동 불안에 국제 유가는 출렁였다. 이날 ICE선물거래소에서 5월 인도분 브렌트유 선물 가격은 장중 한때 배럴당 82.37달러로 전거래일 대비 13% 급등했고, 증가는 전 거래일 대비 6.7% 상승한 77.74달러로 마감됐다.

한리일보 contact information including phone numbers, website, and address.



이 소 영
하버드대 매스제너럴브러거 정신과 교수

화분의 낡은 흙을 새 흙으로 교체하고 더 큰 화분으로 옮겨 심어 식물의 성장을 돕는 분갈이. 필자는 식물을 키우는 일에 대해 잘 몰라서 화분에서 식물이 잘 크려면 때때로 분갈이가 필요하다는 것 정도만 안다.

제주에서 제주 외 지역으로 진학하려면 "물 건너" 유학을 가야 하는데, 필자도 그중 한 명이다. 제주에서 태어나 초·중·고를 마치고, 오랫동안 어느 곳인가의 외지인으로 살았다.

분갈이

거의 매해 옮겨 다니며 지내다 보니 어느 순간 이사 다니기가 너무 지겹고 언젠가는 한 곳에 정착하고 싶다는 소망이 강해졌다.

어릴 때부터 오래 앓은 우울증으로 나를 보러 오던 한 환자가 있다. 증상이 좋아지기도, 나빠지기도 하며 한동안 동고동락하던 이 환자가 어느 날은 다른 주로 이사를 가기로 했다고 했다.

발급되기 때문에, 내가 그 주의 의사 면허를 따로 취득하지 않는 한, 다른 주에 있는 환자는 진료할 수 없다. 어떤 이유로 그리 먼 이사를 결심하게 되었느냐고 물으니 돌아온 환자의 대답이 재미있었다.

? 답은 '예'와 '아니오', 둘 다다. 우울증은 외부적인 요인과 내부적인 요인이 있기 때문에, 외부 환경을 바꾼다고 해서 내면에 있는 우울증의 원인이 사라지지 않는다.

그 환자는 새로운 곳에서 더 뿌리를 깊게 내렸는지 더 많은 가치를 뺐는지 모르겠다. 여전히 나의 계획은 이곳에 오래 - 어느만큼의 시간이 될지는 모르지만 3년보다는 좀 더 오래 - 정착해 사는 것이다.

열린마당

봄과 시작하는 건강한 변화 '비만예방의 날' 생명을 살리는 길, 긴급자동차 양보운전



이 동 은
서귀포시 건강증진과

3월은 봄이 시작되는 달이다. 따뜻한 햇살과 함께 움츠렸던 몸을 펴고 야외활동을 시작하기에 더없이 좋은 시기다.

비만은 단순한 체형의 문제가 아니라 고혈압·당뇨병·심뇌혈관질환 등으로 이어질 수 있는 주요 건강 위험요인이다.



강 기 후
제주서부소방서 대정119센터

최근 도로를 유심히 보면 구급차나 소방차가 활동하는 모습이 예전보다 부쩍 많이 보이는 듯하다.

국민권익위원회에서 운영하는 국민생각함에서 2025년 6월에 진행된 설문조사에 따르면 '양보 방법을 정확히 모른다'는 응답이 절반정도인 47.3%에 달했고, 또한 정부에서 긴급차량 양보 방법을 적극적으로 홍보하고 있으나 '그런 홍보물을 본 적 없다'는 대답도 53%로 높게 나타났다.

려해 이 부분을 해소하고자 한다.

긴급자동차가 사이렌을 울리며 다가오는 경우, 교차로에선 교차로를 피해 우측의 가장자리에 양보를 해 줘야 한다.

출동 현장에서 1분은 결코 짧지 않다. 화재는 초기 수분 내 급격히 연소가 확대되는 특성이 있고, 심정지 환자는 4-6분 이내 적절한 처치를 받지 못하면 생존율이 급격히 낮아진다.

Advertisement for 'Gamsul' and 'Potato' products by Minseong, listing various varieties and contact information.

Advertisement for 'Gyeongjeongmyo Jeongnamnongjang' products, listing 'Registered' and 'New' product types.

Advertisement for 'Jeju Telecommunications Infrastructure Construction' by Hanra, listing services and contact information.