



오늘의 날씨와 생활

3월 25일 수요일 음 2월 7일 (14물)

건강&생활

기상정보

흐리고 비



제주에는 흐리고 비가 오겠다. 아침 최저기온은 11-12℃, 낮 최고기온은 13-16℃로 예상된다.

Table with weather forecasts for Jeju, Seongsan, Goseong, and Seogwi-do.

Table with sunrise/sunset times, moon phase, and UV index.

Table with 7-day weather outlook and daily forecasts.

Table with air quality index (PM10, PM2.5) and fire danger level.

월드뉴스

日 교과서 검정... "독도는 일본땅" 주장 지속

"정부 견해, 교과서에 침투"

일본 고등학교가 내년 봄부터 사용할 새로운 사회과 교과서 상당수에 또다시 독도가 일본 고유 영토라는 억지 주장이 담겼다.

일본 문부과학성은 24일 교과서 검정 조사심의회 총회를 열어 일선 고등학교가 2027년도부터 사용할 교과서 심사 결과를 확정했다.

새로운 고교 정치·경제, 지리 탐구 교과서 대부분에는 4년 전 검정을 통과해 현재 사용되는 교과서와 마찬가지로 독도 영유권을 주장하는 일본 정부 견해가 실렸다.

제국서원이 펴낸 현행 지리 탐구 교과서는 "다케시마(竹島·일본이 주장하는 독도 명칭)는 1905년(일본) 정부가 귀속을 내외에 선언해 국제법에 따라 시마네현에 편입한



일본 고교 교과서, 연합뉴스

일본 고유 영토"라며 "한국이 불법으로 점거하고 있다"고 기술하고 있다.

니노미야서점은 지난해 검정 신청 당시 '우리의 지리총합(종합)' 교과서에서 독도와 관련해 기존에 없던 한국의 불법 점거 관련 기술을 넣어 주목받기도 했다.

교도통신은 "정부 견해에 따른 기술이(교과서에) 침투된 것으로 보인다"고 전했다.



신재경 365플러스내과의원장

최근 탈모는 개인의 고민을 넘어 사회적 관심사로 떠오르고 있다. 탈모 치료의 건강보험 적용 여부가 논의되면서, 탈모를 질환으로 볼 것인지에 대한 논쟁도 이어지고 있다.

빠르게는 20대부터 탈모가 시작되기도 하고, 30-40대를 지나며 사위 후 배수구에 쌓인 머리카락을 보고 처음으로 걱정을 시작하는 경우도 흔하다.

탈모, 치료하면 정말 좋아질까?

단순한 외모의 문제가 아니라 삶의 질과 자신감에도 영향을 주는 고민이 된다. 그렇다면 많은 이들이 궁금해하는 질문 하나, 탈모는 치료하면 정말 좋아질까?

결론부터 말하면 탈모는 '완치'라기보다 '관리와 조절'의 개념에 가까운 질환이다. 하지만 원인과 상태에 맞는 치료를 한다면 진행을 늦추고, 경우에 따라서는 모발이 다시 굵어지는 변화를 기대할 수 있다.

대표적인 남성형 탈모는 머리카락이 빠지는 현상이라기보다, 모낭이 점점 작아지는 '소형화' 과정이다. 남성 호르몬이 DHT로 변환되면서 모낭에 영향을 주고, 이로 인해 머리카락의 성장 기간이 짧아져 점점 가늘고 힘없는 상태로 변하게 된다.

소하는 형태로 나타나며, 호르몬 변화와 철분 부족, 스트레스 등 여러 요인이 복합적으로 작용한다.

탈모는 단순히 두피의 문제가 아니라 전신 상태와도 밀접한 관련이 있다. 최근에는 비타민D와 아연 같은 영양소가 모낭 기능과 면역 반응에 중요한 역할을 한다는 연구들이 보고되고 있다.

현재 탈모 치료는 크게 두 가지 방향으로 이뤄진다. 하나는 DHT 생성을 억제해 탈모 진행을 늦추는

약물 치료이고, 다른 하나는 모낭의 성장기를 유지하고 회복을 돕는 치료이다. 여기에 개인의 영양 상태, 호르몬 균형, 생활 습관을 함께 고려할 때 보다 효과적인 결과를 기대할 수 있다.

결국 탈모 치료는 한 가지 방법으로 해결되는 문제가 아니라, 각자의 원인과 진행 정도에 맞춘 맞춤형 접근이 필요하다.

탈모는 시간이 지날수록 서서히 진행되는 경향이 있지만, 조기에 원인을 파악하고 적절한 치료를 시작한다면 단순히 빠짐을 줄이는 것을 넘어 모발의 굵기와 밀도를 회복하는 것도 충분히 가능하다.

탈모 치료의 출발점은 '어떤 치료를 할 것인가'보다 '왜 탈모가 생겼는지를 이해하는 것'에 있다.

열린마당

영등기간, 조심 또 조심



현석호 제주해양경찰서 제주파출소장

매년 음력 2월 초, 제주 민속에서는 영등할망이 마을과 바다를 찾아온다고 전해진다. 영등할망은 마을과 어업 공동체의 안전과 풍요를 기원하는 상징적 존재다.

올해 영등기간은 3월 19일부터 4월 2일까지로, 기상 상황이 불안정하고 저기압이 발달하면서 해양 사고의 가능성이 높아질 수 있다.

적으로도 해양 안전 의식을 강화해야 하는 시기라 할 수 있다.

이에 제주해양경찰서 제주파출소는 영등기간 동안 단 한 건의 인명피해도 발생하지 않도록 취약 해역 및 시설에 대한 점검을 강화하고, 관계기관과의 협력을 통해 신속한 대응체계를 유지함으로써 해양 사고 예방에 최선을 다할 것이다.

그러나 현장에서 활동하는 해양 종사자들의 적극적인 참여와 실천이 반드시 병행되어야 한다. 출항 전 기상 정보 확인, 갑판 작업 시 구명조끼 착용, 장비 점검, 무리한 조업 자제 등 기본적인 안전수칙을 철저히 준수하는 것이 무엇보다 중요하다.

제주의 바다는 지역 주민들의 삶의 터전이자 소중한 공동 자산이다. 영등할망이 바다를 지켜준다는 믿음을 되새기며 전통과 현대가 만나는 이 시기에 철저한 점검과 순찰, 안전 당부를 통해 제주 바다와 어업 공동체가 안전하게 유지되도록 최선을 다할 것이다.

숫자가 아닌 '사람'에게 집중하는 책임의 무게



김형빈 서귀포시 공원녹지과

최근 온라인에서 유행하는 '1구독자 1선행' 영상을 보며 신선한 자극을 받았다. 누군가 자신을 구독해 줄 때마다 길거리 쓰레기를 줍거나 공공시설물을 청소하며, 그 숫자만큼 실천하는 모습을 보여준다.

이 모습은 우리 공직 사회에도 중요한 교훈을 준다. 과연 우리는 시민 한 분 한 분을 어떻게 대하고 있을까? 만약 우리가 시민의 기대를 소중히

받아들인다면, 우리가 업무를 대하는 마음가짐은 분명 달라질 것이다.

민원서류나 전화 한 통을 단순히 '처리해야 할 일'로 보는 것이 아니라, 서귀포시에 대한 시민의 관심을 보여주는 것으로 받아들이야 한다.

"규정상 어렵다"는 틀에 박힌 대답 대신 "이분을 위해 내가 무엇을 더 할 수 있을까?"를 먼저 고민하는 자세다. 누군가 해결해 주길 기다리지 않고, 내가 먼저 현장의 불편을 확인하고 해결하려는 의지가 필요하다.

오늘 하루 내 앞에 선 시민 한 분을 '무엇보다 귀한 단 한 명의 구독자'로 생각하며 업무에 나서겠다. 공직자의 작은 실천이 모여 시민의 일상에 눈에 보이는 변화를 일으킬 때, 우리 서귀포시는 시민들에게 가장 신뢰받는 삶의 터전이 될 수 있을 것이다.

한리일보 제주 대표신문. 발행인·인쇄인·편집인 김한욱 편집국장 고대로. 인터넷 서비스 http://www.ihalla.com

감귤묘목. 유라조생 2년생 4년생. 천혜향 2년생 3년생. 궁천 3년생. 석파농산. 대표: 010-2699-2355

감귤 신품종 분양. 2026년 공급분 품종안내. 만감류, 온주, 농장임대료로 특별분양. 자원종묘. 대표: 010-2691-1883

감귤묘목·포트묘목 분양. 감귤보급품종(1-3년생), 국내육성품종(1-3년생), 포트묘목. 민성종묘. 대표: 010-3694-5423

씨트묘목분양. 만감류, 씨트, 한라봉 2년, 카라 2년. 씨트묘목 불법 유통 금지 안내. 한라종묘. 대표: 010-3696-2057