



오늘의 날씨와 생활

6월 10일 수요일 음 4월 25일 (2물)

건강&생활

기상정보

맑음



제주는 맑겠다. 아침 최저기온은 16℃~18℃, 낮 최고기온은 24~26℃로 예상된다. 낮과 밤의 기온차가 크겠으니 유의해야겠다.

Table with weather forecast data for the day, including precipitation probability (10%) and wind speed.

Table with sunrise (05:24) and sunset (19:44) times, and moon phase (달믄).

자외선지수: 매우높음, 산불위험지수: 낮음

미세먼지 (PM10): 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨

초미세먼지 (PM2.5): 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>
내일 맑음 17/25℃
모레 구름많음 16/25℃

월드뉴스

시진핑, 방북 이튿날 김정은과 우의탑 참배

노동당 간부학교도 방문해

북한을 국빈 방문 중인 시진핑 중국 국가주석이 방북 이튿날인 9일 평양 우의탑을 참배하고 조선노동당 중앙간부학교를 방문하며 북중 혈맹 관계와 전통 우호를 재차 부각했다.



약수하는 김정은과 시진핑 연합뉴스

중국 관영 신화통신에 따르면 시 주석은 이날 부인 펑리위안 여사와 함께 우의탑을 찾아 김정은 북한 국무위원장, 리설주 여사와 동행했다. 우의탑은 6·25 전쟁 당시 전사한 중국인민지원군을 기리는 기념물이다.

육을 강화해 북중 우의를 계속 발전시키기로 했다고 통신은 전했다. 이어 시 주석은 김 위원장과 함께 조선노동당 중앙간부학교를 방문했다. 양국 정상은 북중 관계 수업을 참관하고 교내에 전나무를 함께 심었다. 신화통신은 전나무가 끊임없이 이어지는 북중 우호를 상징하며, 표지석에는 '중조우의 만고장청'이라는 문구가 새겨졌다고 전했다.

시 주석은 화환 앞에서 묵념한 뒤 우의탑 기념관을 둘러보고 전사자 명부를 살펴봤다. 양국 정상은 지원군 열사 기념시설을 공동 관리하고 혁명 전통 교육과 청소년 교

한리일보 제주 대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김한욱 편집국장 고대로
www.ihalla.com
1989년 4월 22일 창간 / 등록번호: 제주, 가100002



이길수 제주수흉부외과원장

드디어 제주도의 여름이 왔다. 일교차는 상대적으로 적지만 육지보다 습한 탓에 불쾌지수는 더 높을 수 있다고 한다. 도민 여러분의 건강에 이상이 없기를 바라는 마음이다.

일반적으로 혈관질환은 계절적 영향을 꽤 받는다. 더운 날씨에 동맥 혈관은 이완하기 때문에 오히려 여름철 유병률은 낮다. 반면 겨울의 추운 날씨에는 말초동맥이 수축해 문제를 일으키기 쉽다. 가정에 심혈관계 질환을 가진, 특히 연로한 분들이 있다면 겨울철을 조심해야 한다. 반면 정맥은 더운 여름철

여름철 불청객, 수면 중 쥐남 증상과 하지정맥류

낮은 기압과 정맥의 이완으로 정맥 정체 현상이 두드러져 정맥부전 증상이 심해진다. 대표적으로 다리의 무거움과 수면 중 쥐 나는 증상이 있다.

사람은 직립보행을 하기 때문에 정맥순환은 발바닥에서 심장까지 긴 혈관을 타고 올라가야 한다. 정맥순환은 대표적으로 호흡과 종아리 근육 운동에 의해 유지된다. 호흡은 흉곽을 음압으로 만들어 정맥혈을 심장 쪽으로 유도하고, 종아리 근육은 다리의 심장 펌프처럼 작용해 정맥순환을 돕는다. 또한 정맥판막은 위로 올라온 혈액이 다시 떨어지지 않도록 받쳐주는 역할을 한다.

하지정맥류는 판막이 고장 난 질병 상태로, 정맥 내에서 혈류가 거꾸로 흐르는 정맥역류 현상이 일어나는 것을 말한다. 가벼운 운동은

종아리 수축을 늘려 증상을 완화할 수 있지만, 판막은 한 번 고장 나면 스스로 재생되거나 수리되지 않는다. 시간이 지나면서 혈관벽의 염증과 약화를 초래하고 혈류 흐름이 원활하지 못해 노폐물이 축적된다. 이 때문에 정맥류 환자들은 오후가 될수록 다리가 붓거나 쉽게 피로를 느끼는 경우가 많다.

낮에는 걷거나 움직이기 때문에 역류가 덜하지만, 잠을 잘 때는 누워 이완된 상태로 있기 때문에 노폐물 정체가 길어지고 이로 인해 근육경련이 발생한다. 이를 흔히 수면 중 '쥐가 난다'고 표현한다. 수면 중 쥐 나는 증상은 수면 건강을 악화시키고 통증도 심한 경우가 많다. 심한 경우 잠에서 반복적으로 깨게 돼 만성적인 피로로 이어질 수 있다.

맥류 때문만은 아니다. 노화로 인한 근육 약화나 마그네슘과 같은 미네랄 부족도 원인이 될 수 있다. 따라서 반복적인 쥐남 증상으로 고생한다면 혈관 전문의의 진료를 받고 초음파 검사와 혈액검사를 통해 정확한 원인을 찾는 것이 중요하다.

하지정맥류가 미미한 경우 순환 개선제의 도움을 받을 수 있다. 정맥역류가 주요 혈관까지 발생했다면 레이저, 고주파, 생체접착제 등 혈관 내 시술을 통해 비교적 수월하게 교정된다. 요즘은 심한 하지정맥류라도 20~30분 정도의 시술로 좋은 결과를 얻을 수 있어 수술까지 받는 경우는 많이 줄어들었다. 자신의 상태에 맞는 치료법을 전문의와 상담하기를 권한다.

무더운 한여름 제주도에서 정맥순환을 잘 지켜 평안한 밤을 보내기 바란다.

열린마당

제주의 역설; 전기가 남아서 버리는 섬



홍희기 경희대학교 기계공학과 명예교수

제주는 재생에너지 보급을 가장 앞서 이끌어온 지역이다. 그런데 지금 제주를 곤혹스럽게 하는 것은 전기 부족이 아니라 남아도는 전기다. 재생에너지가 한꺼번에 쏟아지면 계통이 감당하지 못해 멸망한 발전기를 멈춰 세운다. 바로 출력제어다. 제주의 출력제어는 몇 년 사이 수십 회에서 3배가량으로 늘었다. 깨끗한 전기를 쓸 곳이 없다는 이유로 버리는 것이다.

문제의 본질은 생산이 아니라 운영에 있다. 에너지가 남는 시간과 필요한 시간이 어긋나는 '시간 불일치'가 핵심이다. 실제로 전력거래소

가 제주에서 실시간시장·입찰시장 시범사업을 벌이자 지난해 여름 일부 설비의 출력제어가 전년의 4분의 1로 줄었다. 발전량이 아니라 운영을 바꿨을 뿐이다.

가장 근본적인 해법은 생산한 자리에서 곧바로 쓰는 '자체 소비'다. 건물과 온실이 옥상에서 만든 전기와 열을 그 자리에서 냉난방·제습에 쓰면, 출력제어는 처음부터 생기지 않는 문제가 된다. 자체 소비는 도정이 조례와 지원으로 당장 추진할 수 있는 현실적 영역이다.

마침 위성군 도시사 당선인은 국회 기후위기특별위원장을 지냈고, 제주의 CFI 2035도 이제 '얼마나 생산하느냐'에서 '어떻게 운영하느냐'로 물음을 바꿔야 할 때다. 40년 재생에너지 연구를 온 전문가로서 강조하고 싶다. 제주의 다음 도약은 설비의 양이 아니라, 만든 에너지를 그 자리에서 적절하게 사용하는 운영의 지혜에서 나온다. 제주가 재생에너지의 메카가 되기를 바란다.

제주경제, 회복 착시 넘어 체질 전환 준비할 때



고봉현 제주연구원 지속성장연구실장

올해 1분기 관광객 증가와 소비부진 완화, 일부 건설지표 반등으로 제주경제는 지난해보다 다소 개선되는 모습을 보였다. 외국인 관광객 증가와 면세점 소비 확대도 긍정적 신호였다. 그러나 4월 이후 관광객 증가폭이 둔화되고 고유가·항공료 상승·소비심리 약화 등이 겹치면서 이를 본격적인 경기 반등으로 해석하기에는 아직 이르다.

무엇보다 지표와 현장 체감 사이의 괴리가 문제다. 대형호텔·면세점 등에서는 회복 흐름이 나타나지만, 구도심과 읍면지역 영세업체들은 비용 상승과 수요 편중

의 압박을 여전히 받고 있다. 농산물 가격 하락과 건설 부진까지 겹쳐 가계와 소상공인의 부담도 계속되고 있다. 관광객이 늘어도 소비가 지역 전반으로 확산되지 않은 도민이 체감하는 경기는 나아지기 어렵다.

이럴 때일수록 정책은 단기 경기 부양에만 머물러서는 안 된다. 고유가 피해지원과 소비촉진 등은 필요하지만 반복적 지원만으로는 구조적 취약성을 해소하기 어렵다. 관광정책은 방문객 수 확대에서 소비의 지역 내 확산으로 전환하고, 소상공인 지원은 업종·상권별 맞춤형 지원으로 재편해야 한다. 관광·소비·고용·물가 데이터를 결합한 대응체계도 필요하다. 외부 변수에 흔들리지 않는 지역경제 기반 마련도 중요하다.

제주경제의 과제는 단순한 경기 회복이 아니라 지속가능한 회복이다. 회복의 불씨를 살리면서 체질 전환을 준비해야 할 때다.

소리샘 디지털 보청기와 함께 하십시오.
1 소리샘 디지털 보청기는 미국 스타키와 마이크로텍사의 제품을 취급합니다.
2 소리샘 디지털 보청기는 고객의 청력에 적합한 올바른 보청기 상담 및 A/S를 책임집니다.
신경성, 노인성, 소음성 난청으로 고생하시는 분들께 무료 청력검사 및 방문 상담 가능

빈틈없이 파~악 채웁니다
벽, 창틀, 옥상등 균열틈새에 아크릴수지와 마이크로시멘트를 속속들이 주입하여 안에 있는 물을 밀어내고 틈새와 공간을 채워 영구적인 방수와 단열효과까지 볼 수 있는 획기적인 방수기법
에코방수 010-9086-8965