

오늘의 날씨와 생활8월 12일 수요일 음 6월 30일 (7월)

기상정보



24-29℃
파고 1.0-2.5m
파고 1.5-3.5m
24-30℃
파고 1.5-3.5m
24-30℃

맑음

제주는 맑겠다. 아침 최저기온은 24℃, 낮 최고기온은 29-30℃로 예상된다. 가끔 구름이 많겠으며 해상 풍랑을 주의해야겠다.

오전	강수 확률	오후
10%	제 주	10%
20%	성 산	20%
10%	고 산	20%
10%	서귀포	10%

주간예보

<문의 ☎ 국번없이 131>

내일 맑음 24/31℃
모레 흐림 24/32℃

월드뉴스

콜롬비아 ‘금세기 최대’ 7.4 강진

사망 132·부상 570명

10일(현지시간) 콜롬비아 서부를 강타한 규모 7.4의 지진으로 사망자가 최소 132명, 부상자가 최소 570명 확인됐다.

진앙은 수도 보고타에서 서쪽 약 400km 떨어진 초코주 산호세델 팔마르 지역이다. 콜롬비아지질청에 따르면 이번 지진은 21세기 들어 콜롬비아에서 발생한 최대 규모 지진으로, 이날 저녁까지 최소 21회의 여진이 이어졌다.

콜롬비아 서부를 중심으로 여러 도시에서 건물이 무너졌으며, 실종 의심 사례도 2000명 이상 등록됐다. 전국에서 주택 1575채가 손상됐고 의료시설 18곳, 교육기관 52곳, 도로 18곳, 공항 7곳도 피해를 입었다.



콜롬비아 칼리 지진피해 건물 붕괴 현장. 연합뉴스

특히 페레이라에서 사망자 60명이 확인됐고, 칼리에서도 곳곳에서 건물이 붕괴해 구조 작업이 진행 중이다. 정부는 국가비상사태를 선포하고 구조와 치안 인력을 투입했다.

콜롬비아는 지진 활동이 활발한 '불의 고리'에 위치한다. 미국은 1550만 달러 규모의 긴급 구호 지원을 발표했고, 멕시코와 엘살바도르, 칠레 등도 지원 의사를 밝혔다.

건강&생활



신재경 365플러스내과의원장

무더위와 높은 습도가 이어지는 제주의 여름은 바다와 땅의 먹거리가 가장 풍성한 계절이다. 사계절 바다를 곁에 둔 제주 도민에게 제철 회를 즐기는 것은 일상의 작은 행복이기도 하다. 하지만 최근 기후 변화와 해수온 상승으로 제주 바다의 '제철 공식'도 조금씩 달라지고 있다. 난류성 어종의 출현 시기와 어획 양상이 변하고, 육지에서는 애플망고와 바나나, 용과 같은 아열대 작물이 새로운 제주 먹거리로 자리 잡고 있다.

이처럼 달라진 기후 속에서도 퇴근길 단골 횡집에 들러 갓 잡은 회

여름 제주, ‘회’ 한 점의 즐거움과 장염의 경계에서

한 점을 곁들이는 즐거움은 제주 삶이 주는 여전한 특권이다. 그러나 해수온 상승은 바다 생태계뿐 아니라 미생물이 살아가는 환경에도 영향을 미친다. 실제로 여름철이면 제철 해산물을 즐긴 뒤 복통과 설사, 구토로 병·의원을 찾는 환자들이 늘어난다.

여름철 어패류 식중독에서 주의해야 할 것이 장염비브리오균이다. 바닷물에 존재하는 이 균은 수온이 높은 여름철에 활발하게 증식하며, 오염된 어패류를 날것으로 섭취하면 복통과 설사·구토·발열 등을 일으킬 수 있다. 특히 만성 간질환 등 기저 질환이 있는 사람은 비브리오패혈증에도 주의가 필요하다. 생선 내장에 주로 기생하는 고래회충 역시 빼놓을 수 없다. 어획 후 유충이 근육으로 이동할 수 있어 직접 잡은 생선은 빨리 내장을 제거하는 것이 좋다. 제주 도민이라고 해서 여름철 장

염에서 자유로운 것은 아니다. 포구에서 회를 포장해 집으로 가져오는 동안 차량이나 야외에서 상온에 오래 노출되거나, 손질 과정에서 칼과 도마를 통해 교차오염이 발생할 수 있다. '방금 잡은 생선이니 괜찮겠지'라는 생각도 금물이다. 아무리 신선한 생선이라도 보관·손질이 적절하지 않으면 식중독 위험은 커진다. 안전하게 회를 즐기는 방법은 의외로 단순하다. 포장한 회는 가능한 빨리 섭취하고 이동할 때는 보냉백과 아이스팩을 이용해 저온을 유지한다. 생선을 직접 손질한다면 흐르는 수돗물로 충분히 세척하고 칼과 도마도 위생적으로 관리해야 한다. 특히 만성 간질환 등 비브리오감염 고위험군은 여름철 어패류를 날것으로 먹지 않고 충분히 가열해 섭취하는 것이 안전하다.

회를 먹은 뒤 구토와 설사, 복통이

시작했다면 수분과 전해질을 조금씩 자주 보충하는 것이 우선이다. 대부분의 장염은 호전되지만, 고열이나 혈변, 심한 복통, 지속적인 구토 또는 소변량 감소와 같은 탈수 증상이 있다면 진료가 필요하다. 고열이나 혈변이 동반된 설사에서는 임의로 지사제를 복용하지 않는 것이 좋다. 충수염이나 담낭염, 췌장염 등도 처음에는 장염과 비슷하게 시작할 수 있어 통증이 심하거나 지속된다면 다른 질환과의 감별도 필요하다.

기후가 변해도 제철 해산물을 가까이에서 즐길 수 있다는 것은 제주에 사는 큰 행복이다. 다만 바다가 따뜻해진 만큼 여름철에는 신선도와 보관 온도, 손 위생이라는 기본 원칙이 더욱 중요해졌다. 몇 가지 수칙만 잘 지킨다면 변화하는 제주 바다가 선물하는 제철의 맛을 더욱 건강하고 즐겁게 누릴 수 있을 것이다.

열린마당

작은 인사가 주었던 감동



남기성 제주서부경찰서 노형지구대 경감

“어서 오세요.” 시내버스에 오르는데 기사님이 해맑은 표정으로 인사를 건넸다. 벌써 두 해 전의 일이지만 아직도 당시 상황이 눈에 선하다. 다음 정류장에서도 기사님은 몸을 돌려 버스 계단을 오르는 승객 한 사람 한 사람에게 인사를 했다.

하루에도 수십 번, 수백 명의 승객을 맞이할 텐데 하지 않아도 그 만인 일이다. 하지만 그 짧은 순간이 준 감동은 작지 않았다. 신뢰라는 것은 결국 이런 사소함에서 비롯되는 것이 아닐까.

요즘 경찰을 향한 시선이 유독

차갑다. 일부 경찰관의 일탈이 알려질 때마다 마치 모든 경찰이 그런 것처럼 비치는 것 같아 현장에서 근무하는 한 사람으로서 마음이 무겁다.

지금 경찰에게 필요한 것은 국민 앞에서 다시 신뢰를 쌓아가는 일이라고 생각한다. 방법은 거창하지 않을지도 모른다. 지친 얼굴로 찾아온 시민에게 눈을 맞추고 인사를 건네는 것, 민원인의 이야기를 한 번 더 들어주는 것, 작은 신고 하나에도 소홀함 없이 응대하는 것이다. 누군가에게는 아무것도 아닌 일이지만 그 작은 태도가 경찰을 바라보는 첫인상이 될 수 있다.

그런 작은 진심들이 하나둘 쌓여야 비로소 신뢰가 만들어진다고 믿는다. 버스기사님의 작은 인사가 내게 그랬던 것처럼, 누군가에게는 경찰을 다시 바라보게 하는 계기가 됐으면 한다. 나부터 행동하겠다는 다짐을 이 글에 담는다.

시민 역량 결집해 전국(장애인)체전 개최하자



이경웅 서귀포시체육회 부회장

오는 9~10월 제주에서는 제46회 전국장애인체육대회와 제107회 전국체육대회가 열린다. 전국장애인체육대회는 9월 11일부터 16일까지, 전국체육대회는 10월 16일부터 22일까지 펼쳐진다. 그 중심에는 서귀포시가 있고, TV로 생중계되는 양대 체전의 개최식이 제주월드컵경기장에서 열리면서 전국의 이목이 국제적인 관광 도시 서귀포로 쏠린다.

서귀포시체육회는 서귀포시와 함께 성공적인 개최를 위해 경기장 시설 점검과 안전한 대회, 손님 맞이 준비 등에 총력을 기울이고

있다.

경기장 시설은 모든 준비가 마무리 단계에 있다. 강창학 종합경기장 정비 및 개보수 공사는 이달 중 마무리되고, 새로 짓는 서귀포시 종합체육관도 공정을 90%를 넘기며 다음 달 시운전을 준비하고 있다.

양대 체전은 스포츠 행사이면서 개최 도시 시민들의 역량을 전국에 선보이는 무대이기도 하다. 서귀포 시민과 체육인들은 선수단과 방문객들에게 안전하고 쾌적한 숙박·외식 환경과 친절 서비스를 제공하기 위한 준비를 하고 있다.

특히 장애인체전을 위해 휠체어 탑승 가능 차량 확보, 보조 인력 확충, 숙박시설 경사로 개선 등 세밀한 준비도 진행하고 있다.

전국장애인체전과 전국체전은 온 국민이 참여하는 국내 최대 스포츠 행사이자 축제다. 시민 모두가 힘을 모아 양대 체전을 성공적으로 개최하고 서귀포시의 위상을 한층 높여야 할 것이다.

국립종자원 인증 '무병묘' 생산업체

농업회사법인주식회사 푸른지계장원농장

< 무병묘 >

바이러스에 감염되지 않은 묘목
2026년 무병묘 예약 받습니다.
정부지원금 최대 1,500원 지원
인증서가 있는 것만 무병인증묘입니다.

< 도내 / 국내육성품종 >

도내육성: 우리향 / 달코미 / 레드스타 / 맛나봉
국내육성: 미래향 / 사라향 / 하레조생 등등
도내 육성 품종은 제주도에서만 재배 가능합니다.
위 품종들은 통상실시 완료된 업체에서만 판매 가능합니다.

< 포트묘 >

도내 최대 <포트묘> 생산
천혜향 / 레드향 / 한라봉 / 궁천 / 흥진 / 금굴
유라조생 / 하굴 / 팔삭 / 자몽 / 레몬 외 다수 품종

종자업등록번호 제18-제주-2022-20-02
제주시 조천읍 북선로100-29 / 조천읍 선흘리 3083, 2995-3
(사)한국과수종묘협회 우수업체, 무병묘 인증업체, 통상실시 완료업체

010-4450-4316
농업회사법인주식회사 푸른지계장원농장

삼육두유

우리가족 건강음료, 삼육두유

설탕을 넣지 않고 고소하고 부드러운 콩 그대로의 맛을 살린 절대 모방할수 없는 맛

삼육식품 Salm Food

제주도총판 대표 윤봉실 064)757-1416

제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다.

하고 있는 일

▶ 키폰·교환기 설치 및 유지보수
▶ 건물구내통신 설비공사
▶ CCTV 및 공청 설비공사
▶ 통신전주건설(가입자부담공사)
▶ 네트워크 설비공사
▶ 전관방송 설비공사
▶ 광케이블 포설 및 접속공사

정보통신공사업 등록업체(제180008호) / ISO 9001 인증업체

한라전설(주)

대표: 현문찬
제주시 삼도1동 539-1 신산스카이빌 104호
☎ 753-0404 FAX.751-0045