오늘의 날씨와 생활

11월 4일 수요일 음 9월 25일 (2물)

기상정보



오전	강수 확률	오후
20%	제 주	60%
20%	성 산	60%
20%	고 산	60%
20%	서귀포	60%

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일	흐리고 비	17/22℃
모레	맑음	14/19℃

흐리고 비

제주는 흐리고 비가 내리겠다. 아침 최저기온은 14~16℃, 낮 최고기온은 20~21℃로 예상된다. 늦은 오후부터 늦은 밤 사이 비가 내릴 예정이니 유의해야겠다.

	해뜸 06:55 해짐 17:40		달뜸 01:43 달짐 14:46
물때	만조 07:16 19:44		간조 01:20 13:11

자외선지수 보통 / 산불위험지수 낮음

미세먼지 (PM10)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

월드뉴스

美, 이란 게슘 섬 타격… "선박 공격 대응"

WSJ "방어적 조치" 보도



호르무즈 해협. 연합뉴스

미국이 2일(현지시간) 호르무즈 해협의 게슘 섬을 공격했다고 월스트리트저널(WSJ)이 보도했다. 당국자들은 상선 공격을 막기 위한 방어적 조치라고 설명했다.

이란 혁명수비대 해군은 해협에서 유조선이 기뢰와 충돌해 화재가 발생했다고 밝혔다. 미 당국자는 이란의 미군 항공기 공격에 대한 대응이라고 CNN에 말했다. 중부사령부는 발표하지 않았다.

미국은 이란에 제한적 공습을 이어왔으나 대규모 작전 재개 신호로 받아들여지지 않도록 비공개로 유지하고 있다고 당국자는 전했다.

트럼프 대통령은 "이란은 합의를, 가능한 한 빨리 원한다. (합의는) 성사될 수 있다!"며 "우리는 대화만 할 뿐이다. 이건 전쟁이 아니다"라고 말했다. 선거 후 이란 공격 재개를 검토하느냐는 질문에는 "아니다"라고 답했다. 악시오스 인터뷰에서는 "서두를 필요는 없다"고 말했다.

이란 언론은 게슘 섬과 반다르 아바스에서 폭발음이 들렸다고 전했다. 국제유가는 평화 협상 기대감에 7% 넘게 급락했다가 공격 소식 후 소폭 반등했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김한욱 편집국장 고대로
63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154
대표전화 (064)750-2114
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail:hl@ihalla.com
광고접수 본사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559
기사제보 750-2200 / FAX 752-9790
구독신청·배달 750-2315
구 독 료 월정 10,000원, 1부 500원
1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일:1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

건강&생활

겨울철 심혈관질환의 예방과 건강한 겨울나기



이 길 수
제주수흥부외과원장

겨울이 다가오면 우리는 감기나 독감, 폐렴과 같은 호흡기질환을 먼저 걱정한다. 그러나 추운 날씨에는 심혈관질환에도 주의해야 한다. 심근경색과 뇌졸중 등은 기온이 급격히 떨어지는 겨울철에 발생 위험이 높아진다. 특히 고혈압이나 당뇨병, 기존 심장 및 혈관질환을 가진 사람은 더욱 주의해야 한다.

추운 환경에 노출되면 체온 손실을 줄이기 위해 말초혈관이 수축한다. 이는 혈관 저항을 증가시키고 혈압을 상승시킨다. 혈압이 상승하면 심장근육의 부담과 산소 요구량이 증가한다. 관상동맥에 동맥경화가 진행된 사람은 산소 요구량을 충족하지 못해 협심증이나 심근경색이 발생할 수 있다. 추위는 교감신경계를 활성화하고 혈액의 응고에도 영향을 준다. 겨울철 운동량 감소와 과식, 잦은 음주, 독감이나 폐렴 등도 심혈관질환을 악화시킬 수 있다.

대표적으로 협심증과 심근경색이 있다. 관상동맥이 좁아져 혈액이 충분히 공급되지 못하면 가슴 통증이나 압박감이 발생한다. 심근경색은 혈전이 혈관을 막아 심장근육이 손상되는 질환이다. 갑작스러운 가슴 통증이나 압박감이 지속되고 식은땀, 호흡곤란 등이 동반된다면 즉시 119에 연락해야 한다.

뇌졸중은 뇌혈관이 막히거나 터지면서 뇌 조직이 손상되는 질환이다. 한쪽 얼굴이나 팔, 다리에 힘이 빠지거나 말이 어눌해지고 갑작스러운 시야장애, 심한 어지럼증이 나타날 수 있다. 증상이 일시적으로 회복되더라도 진료를 받아야 한다. 치료가 지연될수록 뇌 손상이 증가하므로 신속한 응급치료가 중요하다.

심부전은 심장이 충분한 혈액을 공급하지 못하는 상태로 겨울철 혈관 수축과 호흡기 감염으로 악화할 수 있다. 숨이 차거나 다리가 붓고 누워 있을 때 호흡이 힘들다면 진료가 필요하다. 부정맥 중 심방세동은 혈전이 형성돼 뇌졸중으로 이어질 수 있다. 두근거림이나 어지럼증, 실신이 반복된다면 검사를 받아야 한다. 말초동맥질환은 걸을 때 다리에 통증이 발생하고 쉬면 호전되는 것이 특징이다. 특히 당뇨병과 흡연력이 있는 사람은 주의해야 한다.

외출할 때는 여러 겹의 옷을 입고 모자와 장갑, 목도리 등으로 체온을 유지해야 한다. 갑자기 추운 실외로 이동하는 상황을 피하고, 실내 걷기나 자전거 타기, 가벼운 근력운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 평소 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 격렬한 운동을 시작하는 것은 위험할 수 있다. 고혈압과 당뇨병, 이상지질혈증은 정기적으로 관리하고 약물을 임의로 중단해서는 안 된다. 염분과 과식을 줄이고 채소, 과일, 생선, 통곡물을 균형 있게 섭취하며 금연해야 한다.

심혈관질환은 상당히 진행될 때까지 뚜렷한 증상이 없을 수 있다. 따라서 증상이 발생한 후 병원을 찾기보다 위험인자를 가진 단계에서 심장과 혈관 상태를 확인하고 관리하는 것이 중요하다. 건강한 겨울은 추위를 잘 견디는 것에서 시작하지 않는다. 내 심장과 혈관의 상태를 미리 확인하고 관리하는 것에서 시작한다.

열린마당

감귤 생산예측, AI가 관측현장을 바꾸고 있다



현 도 경
제주도 농업기술원 지방농촌지도사

제주 감귤의 안정적인 생산과 수급 관리는 농가소득과 제주농업의 경쟁력에 직결된다. 정확한 생산량 예측은 출하와 유통계획, 농업정책 결정의 출발점이다. 이를 위해 매년 인력을 투입해 꽃과 열매 수, 크기 등을 조사해 왔다. 하지만 수작업 조사는 많은 시간과 노력이 필요하고 조사자의 숙련도에 따라 결과가 달라질 수 있다.

이를 극복하기 위해 인공지능(AI)과 3차원(3D) 기술을 접목한 '감귤 관측 자동화'가 추진되고 있다. 지난해 기술개발 기반을 마련한 데 이어 올해는 실제 조사현장에서 활용할 수 있도록 완성도를 높이고 있다.

조사원이 스마트폰으로 감귤나무를 여러 방향에서 촬영해 제주DA 플랫폼에 전송하면 3D 모델이 구현되고 AI가 열매 수와 크기를 자동 분석한다. 지난 8월 2차 노지감귤 관측조사에서는 필지당 조사시간을 약 50% 단축하고 열매 수 85% 이상, 열매크기 97% 이상의 측정 정확도를 확인했다.

다만 촬영 속도와 거리, 각도에 따라 결과가 달라질 수 있어 촬영 방법을 표준화하고 누구나 쉽게 따를 수 있는 매뉴얼을 마련해야 한다.

감귤 관측 자동화의 목표는 조사시간 단축만이 아니다. 현장의 반복 노동을 덜고 정밀한 데이터를 확보해 생산량 예측과 농업정책의 과학적 근거를 강화하는 데 있다. 사람이 일일이 세고 재던 관측에서 AI가 영상으로 분석하는 관측으로의 전환은 제주 감귤산업의 미래 경쟁력을 높이는 새로운 전환점이 되고 있다.

세상이 놓쳐버린 손을 다시 잡는 사람들



김 희 정
사회복지사·자원봉사자

아동일시보호시설 '해담은 집'에서 봉사활동을 시작한 지 한 달이 흘렀다. 처음에는 아이들에게 도움을 보태고 싶었다. 오히려 내가 더 많이 배우는 시간이었다. 아이들의 상처를 마주하며 따뜻한 관심이 큰 힘이 됨을 배웠다.

아이들은 가정의 해체와 방임, 가족 갈등 등 어려움을 안고 있었다. 거친 행동으로 마음을 표현했다. 그러나 아이의 행동만 보고 내면을 판단해서는 안 된다. "왜 저렇게 행동할까"보다 "무슨 일을 겪었기에 저렇게 되었을까"를 먼저 물어야 한다.

아이들에게 필요한 것은 머물 곳만이 아니다. 자신을 포기하지 않을 것이라는 믿음을 주는 안전한 어른이 필요하다. 원장님과 사회복지사들은 등굣길과 식사, 정서적 변화까지 살피며 아이들의 회복을 돕고 있었다.

아이들의 회복과 성장을 개인의 헌신에만 맡겨서는 안 된다. 행정과 아동보호기관, 학교, 의료·상담기관이 연결되고 선생님들에게도 충분한 인력과 적절한 처우, 소진 예방 지원이 이뤄져야 한다. 아이를 보호하는 사람 또한 지켜내야 한다.

아이의 과거 상처를 없던 일로 되돌릴 수는 없다. 그러나 그 상처가 미래까지 결정하도록 내버려 두지 않을 수는 있다. 해담은 집 원장님과 선생님들께 존경과 감사를 전한다. 나 역시 아이들의 곁에 작은 힘이나마 계속 보태겠다. 세상이 놓쳐버린 아이의 손을 다시 잡는 일은 우리 모두의 책임이어야 한다.



