오늘의 날씨와 생활

6월 26일 수요일 음 5월 24일 (1물)

기상정보

흐리고 비

제주도 남쪽해상에서 북상하는 장마전선의 영향으로 흐리고 새벽부터 비가 오겠다. 아침 최저기온은 20~21℃, 낮 최고기온은 24~26℃가 되겠다. 바다의 물결은 전 해상에서 1.0~2.0m로 일겠다.

오 전	강 수 확 률	오 후
80%	제 주	80%
80%	성 산	80%
80%	고 산	80%
80%	서귀포	80%

	해뜸 05:26 해짐 19:48	달뜸 00:59 달짐 13:14
물때	만조 05:15 18:14	간조 12:02 23:52

주간예보 〈문의 ☎ 국번없이 131〉

내일	흐리고 비	22/26℃
모레	구름 많음	22/28℃

생활·안전 기상정보

식중독지수	자외선지수
경고	보통

월드뉴스

서유럽 지역에 때 이른 폭염 기승

올 7~8월 작년과 같은 폭염

물병을 들이키며 더위를 식히는 한 남성.

아프리카 사하라 사막의 뜨거운 바람이 유럽으로 확산하면서 24일(이하 현지시간) 서유럽 지역에 때 이른 폭염이 몰아쳤다.

프랑스와 네덜란드, 벨기에 등의 기상 당국은 이날 기온이 섭씨 30℃를 넘어선 데 이어 주중에 일부 지역의 경우 섭씨 40℃가 넘는 폭염이 기승을 부릴 것으로 예상되자 '열파(Heat Wave) 주의보'를 발령했다.

기상당국은 "노인들과 어린아이, 만성적인 질환자, 과체중자, 사회적으로 고립돼 지내는 사람 등은 폭염으로 인해 건강상 위험에 처할 수 있다"면서 "물을 충분히 마시고 더위에 가급적 노출되지 말 것"을 조언했다.

장기 일기예보에 따르면 올해 7~8월 유럽대륙의 기온이 예년보다 높은 것은 물론이고 기상 관측 사상 최악의 폭염 3위권 이내로 손꼽혔던 작년에 버금갈 것으로 전망된다.

북유럽도 유럽 대륙 전역에 걸쳐 극성을 부리는 이번 폭염을 피해가긴 어려울 것으로 보인다.

전문가들은 수많은 인명 피해를 낸 작년 폭염이 기후 변화에 따른 것으로 보고 있다.

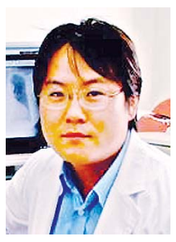
기상학자들은 특히 2015년 파리 기후 협약에 따라 지구촌의 기온 상승을 1.5℃ 이내로 제한하는 데 성공한다고 해도 앞으로 이러한 폭염이 더 자주 찾아올 것이라고 경고한다.

연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김용구 편집국장 김기현
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 750-2214 / FAX 752-9790
구독신청·배달 750-2330 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

여름철 정맥질환, 어디까지 알고 계세요?



이 길 수
제주 수흥부외과 원장

점점 가속화 되는 '건강'에 대한 새로운 문화의 생성과 호응, 그리고 유행은 이제 더 이상 대한민국에서 낯선 모습이 아니다. 혈관질환에 대한 담론도 마찬가지다. 과거에는 생명과 직결된 질환에 대해서만 관심을 집중했지만 지금은 '삶의 질'과 관련 있는 질병에 대한 정보 욕구가 높아졌고, 삶의 질을 높이기 위해 아낌없이 투자한다는 것은 현대인에게는 지극히 당연한 일로서 'YOLO(You only live once)'의 의미를 아는 우리 모두의 관심사가 되었다. 이제 우리에겐 좀 더 정확한 정보가 필요하다.

첫째, 정맥질환, 특히 하지정맥류의 증상은 너무 다양하다. 가장 흔한 증상이 다리가 무겁고 쥐나는 증상이지만 이 외에도 다리가 저리거나 종아리의 통증, 뭔가 모를 불편함과 붓는 느낌, 다리의 가려움 등 이루 헤아릴 수 없다. 필자가 본 환자 가운데 발바닥과 뒷꿈치 통증, 심지어 불면증의 원인이 정맥역류인 분도 있었다. 이렇게 증상이 다양한 이유는 역류가 있는 정맥 혈관을 둘러싼 신경의 자극 때문인데 정맥혈관은 우리 몸 어디에나 존재하므로 역류에 의한 통각은 우리 몸 어디에서도 생길 수 있다는 가설이 실증적으로 보인다.

둘째, 흔히 힘줄이라 알고 있는 튀어나온 정맥류 보다 정맥역류 자체에 의한 고통을 호소하는 사람이 훨씬 많다. 많은 사람들이 아직도 정맥류라고 하면 혈관이 튀어나오거나 푸릇푸릇한 실핏줄이라도 넉넉히 보여야 한다고 생각한다. 하지만 역류의 정도와 증세는 대체로 무관한 편이라 정맥류 인지 아닌지를 판단하기 위해서는 반드시 듀플렉스 (Duplex) 혈류 초음파 검사가 필요하다. 실제로 만성화 된 정맥류 환자들은 통증을 호소하는 경우가 많지 않다. 그렇기 때문에 치료시기를 많이 놓치는 경우가 생긴다. 이러한 현상은 암이나 뇌혈관 질환과 같은 다른 주요 질병군과 비슷하다. 따라서 통증이 없다고 간과해서는 절대 안된다. 연구에 의하면 하지궤양의 60% 가량은 만성정맥 부전에 의한 것이다. 다른 어떤 질환들 보다 높은 원인으로 현재 받아들여 지고 있다.

셋째, 대부분의 증상은 허혈에 의한 증상이다. 이것은 매우 중요한 이야기인데, 정상 순환 방식인 '한방향 순환 (unidirectional circulation)'을 위배함으로써 생기는 조직피로도의 증가는 만성적인 조직의 허혈을 초래하고 이는 건강한 생리적 대사를 방해한다.

넷째, 드물지만 생명을 위협하는 요인으로도 작용 할 수 있는데 대표적인 경우가 심부정맥 혈전에 의한 폐동맥 색전증의 발생이다. 다른 정맥 질환과 마찬가지로 다리가 붓는 증상 이외에는 초기에 특별한 불편이 없어 간과하는 경우가 많고 필자의 임상경험으로도 치료시기를 놓친 후 병원을 찾는 경우가 더 많다. 특히, 만성질환을 가진 노년과 장년층에서 많이 발생하기 때문에 갑자기 다리가 붓는 증세가 있다면 초기에 혈관질환 전문의의 진료가 꼭 필요하다.

건강한 삶은 정확한 지식을 가지는 것에서 시작된다. 올 여름 튼튼한 정맥혈관으로 신나게 제주도를 즐기자!

열린마당

오늘은 '세계 마약퇴치의 날'

고 광 언
한국마약범죄학회 제주지회장

오늘(6월 26일)은 1987년 12월 유엔총회에서 지정한 세계 마약퇴치의 날이다. 전 세계적으로 마약류를 비롯한 약물남용의 폐해가 심각한 사회 문제로 대두됨에 따라 국제연합(UN)이 이날을 '세계 마약퇴치의 날'로 정해 불법 마약류의 사용 및 유통을 근절하고 마약중독자의 치료와 재활을 돕기 위해 힘쓰고 있다.

우리나라는 더이상 '마약 청정국'이라 할 수 없을 만큼 최근 유명 연예인들의 마약사건 등 매일 마약 관련 기사들이 쏟아지고 있다. 이처럼 마약은 이미 우리 사회 전반에 광범위하게 번져있어 '마약공화국'이 된 것이 아닌가라는 착각이 들 정도다.

사회문제로 마약이 등장했다는 것은 우선 마약을 남용하는 계층이 청소년, 가정주부, 회사원, 농·어민 등 거의 모든 계층에 걸쳐 확산되고 있는데 있다.

마약이란 모르핀, 코카인, 아편 등과 그 유도체로서 미량으로 강력한 진통작용과 마취작용을 지니며 계속 사용하면 습관성과 탐닉성이 생기게 하는 물질이다. 사용을 중단하면 격렬한 금단증세를 일으켜 마약을 사용하지 않고는 정상적인 생활을 할 수 없게 되며 종국에 가서는 육체적으로나 정신적으로 폐인이 돼 사회에서 낙오하게 되는 무서운 물질이다.

또 마약의 환각효과 각성효과로 인해 이성이 마비돼 살인, 강도, 강간, 방화 등 강력 범죄나 성폭력 범죄의 피해에 쉽게 노출, 사회적으로도 큰 문제를 일으키게 된다.

마약류의 근본적인 퇴치를 위해 정부의 정책적 대응도 필요하겠지만 마약류 사용자의 가족과 이웃, 시민단체 등 모든 구성원의 관심과 감시 노력이 중요하다.

오늘 '세계 마약퇴치의 날'을 맞아 국민 모두가 마약퇴치에 대한 관심과 노력이 집결돼 우리사회가 마약으로부터 안전하고 건강한 사회로 만들어 나가는데 힘을 모아 나갈 수 있기를 기대해 본다.

삼도2동, 활기넘치는 마을만들기

홍 경 은
제주시 삼도2동주민센터

삼도2동은 제주에서 역사가 제일 깊은 곳이다. 조선시대 정치, 행정 중심지였던 관덕정, 목관아지가 있고, 탐라시대부터 성이 있었던 마을이란 의미의 무근성마을이 있다. 하지만, 지금은 제주를 대표하는 원도심으로 상징되는 동네이다. 마을이 쇠락해 젊은 세대가 지역을 떠나면서 이 지역에는 어린이들이 뛰어놀 놀이터 하나, 그 흔한 태권도 도장 하나 없다. 어린이들과 젊은 세대가 더욱 살기 어려운 마을이 되어버린 것이다.

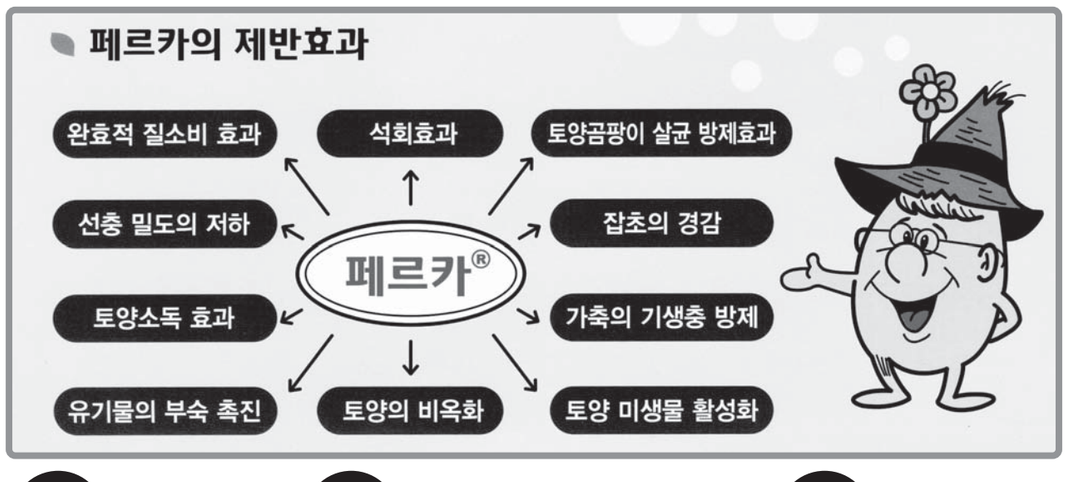
지난해에 제주시 원도심을 살리기 위해 주민들이 북초등학교를 중심으로 뭉쳐 마을교육공동체가 구성됐다. 지역의 어려움을 극복하기 위해 지역주민들이 발벗고 나서기 시작한 것이다. 마을도서관과 아이돌봄 공간, 문화 공간 등을 마련하는 사업이 추진되고 있다.

삼도2동주민자치위원회에서도 방학기간 지역어린이의 돌봄사각지대를 해소하기 위해 주민자치프로그램으로 '학습멘토링'과 '친구사귀기', '나도 작가다'를 운영해 힘을 보태기로 했다.

'학습멘토링'과 '친구사귀기'는 어려운가정 어린이들을 대상으로 3월부터 운영되어온 프로그램으로 어린이들이 방과후 방치되는 것을 방지하기 위해 7~8월동안 지속 운영하고 '나도 작가다'는 삼도2동주민센터, 주민자치위원회, 삼도2동 문화의 거리에 정착해 살아가는 입주작가협의회의 협의를 거쳐 예술공간 이아와 성짓골작은도서관에서 7월말부터 운영하게 된다. 이 프로그램은 원주민과 정착주민이 어우러져, 제주의 '역사'와 '환경'을 주제로 하는데 더욱 뜻깊은 의미가 있다.

어린이는 우리가 가진 자원 중에서도 미래가치가 제일 높지만, 사회에서 가장 소외된 계층이기도 하다. 삼도2동에서는 어린이를 돌아보면서 원도심 재생을 위한 한발을 내딛어 보려 한다. 이 것을 계기로 활기 넘치는 원도심의 부활을 기대해 본다.

맛과 향이 좋은 감귤(만감)
어떻게 생산 할 것인가
하하농법만이 해결책이다
당 H2O+CO2+햇빛(광)조화 => 당상승
◎ 꽃이 성냥개비 ◎ 꽃이 콩알 ◎ 2차낙과 후 일주일 간격 2회
◎ 과일색이 탈색될때 3회 => 해피한그린 + 글루칼 엽면시비
양낭(갑) 내피를 양낭막 또는 양낭이라 하는데 양낭을 부드럽고 씹히는 정도가 가볍게 하려면 =>
봄순이 녹화되면 첫 세근(뿌리)발생시 자연(천연) 가리가 9% 들어있는 하이휴믹 토양관주
향 감귤(만감)을 먹고나서 여운의 향을 입안에 퍼지기 위해 착색시 =>
해피한그린 + 글루칼 + 팡이엔 을 2번 엽면시비
해피한그린 이온이 3개인 희토 원소가 들어있는 복합생육조절제
글 루 칼 포도당 칼슘(글루콘산)으로 높은 흡수율을 자랑
팡 이 엔 고기능 식이유황(MSM)함유된 환경친화적인 고기능 생육 촉진제
하이휴믹 알카리성 천연가리(K-부식산)로 친수성이 뛰어난 포타슘 휴믹산
곰탱이감귤유통상사
부영인 H·P 010-2633-5349

진정한 흙의 보약 "페르카비료" 120년의 역사 [독일수입]
한번의 시비로 비료와 흙과 수분반응에 의한 농약성분
뿌리혹병, 잡초경감, 균핵병, 회색곰팡이병, 흑색썩음균핵병, 역병, 모잘록병, 시들음병, 달팽이사멸, 각따귀, 날파리류, 곰팡이병살균, 방제
페르카의 제반효과


사용기준 25K - 1포 (100~400평)사용
취급품목 4종복비, 유기질비료(친환경제품), 1등급가공발효계분퇴비, 유황비료
관주, 엽면시비용 맥반석, 게르마늄, 황금수, 흙향기
직원구함 비료판매 유 경험자 년 4천이상 보장, PC가능자
농업회사법인 코스텍비료(주)
제주시 정실동길75(애조로) 오라CC사거리 동쪽 Tel : 745-8900, H.P : 010-9258-7508