

오늘의 날씨와 생활

8월 7일 수요일 음 7월 7일 (14물)

기상정보

구름 많음

오전	강수 확률	오후
20%	제주	20%
20%	성산	20%
20%	고산	20%
20%	서귀포	20%

해돋이 05:50	해질녘 12:22
해진 19:29	달집 23:49
물때 만조 03:05	간조 09:56
16:14	22:19

주간예보

내일 구름 많음 27/32℃

모레 구름 많음 25/31℃

생활·안전 기상정보

식독독지수 경고

자외선지수 매우 높음

월드뉴스

日아베 “한국이 일방적으로 국제조약 깨”

‘백색국가’ 제외 조치후 첫 발언

아베 신조 일본 총리는 6일 “한국이 한·일 청구권협정을 위반하는 행위를 일방적으로 하면서 국제조약을 깨고 있다”는 주장을 폈다.

아베 총리는 히로시마 원폭 투하 74주년을 맞아 이날 오전 히로시마 평화기념공원에서 열린 희생자 위령식에 참석한 뒤 기자회견에서 한·일 관계에 대해 “가장 큰 문제는 국가 간의 약속을 지키지에 관한 신뢰의 문제”라며 그 같이 주장했다.

교도통신에 따르면 아베 총리는 이 자리에서 “(한국이) 국제조약을 깨고 있다”면서 “(한국 정부는) (청구권) 협정을 먼저 제대로 지키면 좋겠다”고 발언했다. 이어 “한국 측에 적절한 대응을 강력히 요구한다”고 말해 한국대법원이 일본 기업에 배상을 명령한 징용 배상 판결과 관련해 한국 정부가 대응조치를 해야 한다는 기존 주장을 되풀이했다.

아베 총리는 오는 9월 뉴욕에서 열린 유엔 연차총회 등에서 문재인 대통령과 대화할 의사가 있느냐는 질문에 “(문) 대통령 참석이 결정됐다는 얘기를 듣지 못했다”며 즉답을 피했다.

지난 2일 일본 정부의 ‘백색국가’ 대상에서 한국을 빼는 수출무역관리령 개정안이 각의(국무회의)에서 처리된 후 아베 총리가 공개석상에서 한·일관계를 언급한 것은 처음이다.

교도통신은 한·일관계 개선을 위해서는 징용소송 문제를 한국 정부가 먼저 해결하라고 촉구한 모양새라고 분석했다.



히로시마 원폭 희생자 위령식에 참석한 아베 총리.

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 구독료 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



박 준 혁
제주특별자치도 광역치매센터장

인구 고령화 추세에 따라 치매환자는 급속히 증가되고 있다. 노인들이 가장 두려워하는 병은 암, 중풍이 아니라 치매이다. 치매는 환자와 환자 가족에게 고통뿐만 아니라 경제적으로도 큰 부담을 준다. 나아가 사회, 국가적으로도 치매 치료 및 요양, 돌봄 비용이 지속적으로 증가되고 있다.

65세 이상 노인 10명중 1명이 치매인 시대에 치매환자 또는 치매환자 가족으로 살아가는 것은 더 이상 우연이 아니다. 현재 치매 약은 병의 경과를 바꾸기 보다는 주로 치매의

치매 잘 걸리는 사람들

진행을 늦추는 역할을 하고, 치매를 예방하는 약도 없다. 최근 10년간의 다양한 기전의 치매 신약 연구들이 진행되었지만 모두 성공하지 못했다. 현재로서 예방이 최선의 방법이다.

그렇다면 어떤 사람이 치매에 잘 걸릴까? 이에 대한 많은 연구들 덕분에 치매 위험인자들은 비교적 일관되게 잘 정리되어있다.

고령은 치매의 가장 강력한 위험인자이다. 연령이 증가하면 치매의 위험은 급격하게 증가한다. 우리나라 65~69세 노인의 4.2%만 치매환자이지만, 85세 이상에서는 32.6%가 치매 환자다. 나이가 5세가 증가할 때 치매의 위험은 2배씩 높아진다.

교육 수준도 치매와 큰 연관이 있다. 무학은 치매의 발병 위험을 1.5배 정도 높이고, 문맹의 경우에는 교육수준과 별도로 5.7배 치매의 위험을 높인다. 교육은 신경세포를 지속적으로 자극하는 역할을 하여 뇌

의 시냅스 수와 구조를 변경시켜, 향후 치매를 예방하는 역할을 한다.

직계가족 중 치매환자가 있으면 본인도 치매에 걸릴 가능성이 2~3배 높아지고, 아포지단백 유전자 E4가 있는 경우는 없는 경우보다 2~3배 치매의 위험이 높다. 흡연, 과도한 음주, 나쁜 영양상태도 치매의 위험을 높이는 역할을 하고, 사회적 지지망이 취약한 미혼, 독거, 사회적으로 고립된 노인들에서 치매가 더 많다.

중년기 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환, 우울증, 외상성 뇌 손상은 치매의 위험을 높이는 질환들이다.

이같이 다양한 치매위험 요인이 존재하고 대부분 각각 약 2~3배 치매의 위험을 높인다.

우울장애를 겪는 노인들은 10명중 1명이 아니라 2명이 치매를 앓는다. 치매가족력이 있으면서 과거에 머리를 다쳤고, 당뇨병을 앓고 있는 할머니는 여러 치매 위험인자가 동

시에 있는 경우로 치매의 위험은 급격히 높아진다. 나이, 치매 가족력같이 피할 수 없는 위험인자도 있지만, 미리 조절 가능한 위험인자들도 많다. 혈관 건강을 꾸준히 챙기고, 외롭지 않고, 우울하지 않고, 나이가 들어서도 뇌를 자극하는 다양한 활동에 참여한다면, 갖고 있는 다른 치매 위험인자들의 악영향에서 충분히 벗어날 수 있다.

중앙치매센터의 치매 예방 수칙 3·3·3은 과학적 근거를 기반으로 개발된 간단하지만 효과적인 생활밀착형 치매예방법이다. 간단히 소개하자면 3권(즐길 것)은 운동, 균형 잡힌 식사, 독서, 3금(삼을 것)은 절주, 금연, 뇌손상 예방, 3행(챙길 것)은 건강검진, 소통, 치매조기검진이다. 일상에서 치매의 다양한 위험인자를 줄이는 치매예방법을 꾸준히 실천한다면 우리는 치매의 공포로부터 점점 더 멀어질 수 있다.

열린마당

화해와 상생 선언 6주년의 해



김 두 연
전 4·3희생자 유족회장

무더운 폭염과 열대야가 연일 제주지역을 강타하고 있습니다. 2018년 8월 2일 제주 4·3사건 발생 65주년을 맞아 제주사와 한국현대사에 기록될 사건이 있었습니다.

제주도의회 도민의 방에서 제주 4·3희생자 유족회(회장 정문현)와 제주도 재향경우회(회장 현창하) 두 단체는 고문, 자문위원, 회장단 등 각각 20명씩, 40명이 조건 없이 화해와 상생을 위한 공동기자회견을 한지 6주년을 맞이해 반복과 대립 갈등으로 가해자와 피해자라는 명분하에 과거를 청산하고 새로운 미래로 화해와 상생·화합할 것을 선언했습니다. 화해와 상생 선언은 60여년이 넘도록 이념논쟁이 팽배한 도민사회에 큰 감동을 안겨주었습니다.

2014년 3월 24일 정부는 제주 4·3 희생자 추념일을 ‘국가기념일’로 제정 공포하여 제주 4·3희생자 추념식을 매년 행정안전부가 주최 봉행하고 있습니다.

지난 8월 2일 무더운 폭염속에 4·3 유족회 역대회장, 고문 자문위원, 운영위원, 청년회 및 부녀회, 재향경우회 회장단 및 이사 등은 제주도 정부부지사, 도의회 4·3특위위원장 정명구의원, 양조훈 4·3평화재단 이사장, 한국당 도당위원장, 정의당 도당위원장 등 80여명과 함께 제주 충혼묘지와 제주 4·3평화공원을 방문하여 위령제단에 헌화 및 분향하며 4·3유족회와 재향경우회의 돈독한 우정을 나누었으며, 두 단체는 매년 8월 2일에 정기적으로 행사를 하고 있습니다.

현재 제주는 제2공항 지정, 각종 개발에 따른 문제에 봉착해 있으며, 도민 갈등은 극에 달해 있습니다. 찬성과 반대를 떠나 서로 양보하고 소통하며 화합·단결 합시다.

4·3희생자 유족회와 제주 재향경우회는 화해 상생의 가치를 본받아 평화의 섬 건설에 동참하게 마십시오.

제주 4·3은 한국의 역사입니다.

간호·간병 통합서비스 확대로 안전한 제주를



고 기 경
사회복지사·서귀포시 성산읍

중증 질환으로 수술을 받거나 장기 임원을 할 경우 치료비보다 간병인에게 지불해야하는 비용이 더 많아 간병에 대한 경제적 부담이 큰 경우가 적지 않다. 필자도 지난 2월부터 어머니가 병원에 입원하면서 경제적 부담 및 일 때문에 돌보지 못할 때는 하루 동안 임시 간병인을 고용해야 했다.

환자 가족들 이야기를 들어보면 비용도 비용이지만 환자와 호흡이 잘 맞는 간병인을 찾기가 어렵고 간병을 하다가 상태가 심해지고 일이 어려우면 그만 두는 경우도 많다는 것이다.

간호·간병 통합서비스는 간호사와 간호조무사가 한 팀을 이뤄 가족이나 간병인 대신 입원 환자를 돌봐주는 의료서비스로 2015년 메르스(중동호흡기증후군) 사태 이후 의료법

개정을 통해 사업 근거를 마련하여 12월부터 간호·간병 통합서비스를 실시하고 있다.

간호·간병 통합서비스는 간호인력을 늘리고 병실 환경을 개선해 보호자나 간병인이 환자 곁에 머물지 않아도 간호 인력이 입원환자를 직접 돌보는 제도로, 병원의 책임 아래 환자의 치료와 생활에 필요한 서비스 전반을 제공한다. 환자 회복에 필요한 전문 간호를 포함해 개인위생, 식사보조, 체위변경 등 기본간호까지 보호자나 간병인을 대신해 환자를 중점적으로 돌보는 셈이다.

또한 국민건강보험공단의 건강보험 혜택으로 환자 1인당 하루 간병비가 약 2만~3만원 내외의 상대적으로 적은 부담으로 간병인 고용 시 약 9만~12만원에 비하면 약 1/4로 환자와 가족들의 경제적 부담이 한결 가벼워졌다.

간병비 저감 및 입원서비스의 질을 높이기 위해서 간호·간병 통합서비스에 많은 참여가 필요하다. 이 제도가 하루 빨리 확대 정책돼 제주도민 모두가 간병비 부담에서 해소되고 양질의 의료서비스와 진료비 걱정 없는 행복한 제주 사회를 기대해 본다.

전국 꽃배달 서비스

38년 전통 농장에서 직접재배 판매까지

제주에는 꽃보라화원이 책임집니다.

City Flower

동·서양난, 축하, 근조, 각종 관엽식물, 꽃바구니, 꽃다발, 플라워박스, 꽃의 모든것

전국 꽃배달 서비스

꽃보라화원 ☎ 746-0014, HP 010-3693-5563 (제원사거리 위 국민은행 신제주지점 맞은편 골목)

농장 제주시 용담2동 721번지

모든장원, 실내조경, 가정, 별장, 빌딩조경, 연못, 인공폭포, 잔디, 조경수 판매

전화1통화로 꽃배달 OK, 카드결제도 OK (제주시 신광로8길 3) www.boraflower.com

벌초기계판매

◆종류 : 전작식, 배부식, 조립식

남성로터리 ↑ 종합경기장 정문 앞

←신제주 ●한승진신경외과

CU●터미널

주경기장 정문 ↓ 한성기계

한성기계

제주시역 ☎ 753-6653 FAX 753-6654

예초기/Brush Cutter 잔디깎이/Lawn Mower 체인톱/Chain Saw 전정기/Hedge Trimer 송풍기(낙엽청소)/Blower