



오늘의 날씨와 생활

3월 4일 수요일 음 2월 10일 (2월)

기상정보

구름 많음



제주도는 흐리다가 차차 구름 많은 날씨를 보일 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 6~8°C, 낮 최고 기온은 10~13°C를 기록하겠다. 바람이 강하게 불 것으로 예상돼 시설물 관리와 안전사고에 유의해야 한다. 바다의 물결은 전 해상에서 1.0~4.0m로 일겠다.

오전	강수 확률	오후
30%	제주	20%
30%	성산	20%
30%	고산	20%
30%	서귀포	20%

해돋이 06:59	달뜨기 12:38
해질 18:33	달지기 02:23
물때 만조 06:36	간조 12:56
17:55	

주간예보

생활·안전 기상정보

내일	구름 많음	5/9°C
모레	구름 많음	4/11°C

식중독지수	감기가능지수
관심	보통

월드뉴스

도쿄올림픽 진도 6약 이상 지진 '경기 취소'

경기운영 판단 지침 마련

“서 있기 어려운 정도의 지진이 나와 당일 경기를 취소한다.”

2020도쿄올림픽·패럴림픽조직위원회가 이런 내용을 비롯해 다양한 자연재해 상황에 대비한 경기 운영 판단 지침을 만들었다고 아사히신문이 3일 보도했다.

대회 조직위가 대규모 자연재해 발생을 가정해 마련한 경기운영 판단 지침안에 따르면 지진은 '도쿄 23구(도쿄도 중심부)에서 진도 5강(벤가 불잡지 않으면 걷기 힘든 상태) 이상, 그 밖의 지역에선 진도 6약(서 있기 어려운 상태) 이상일 경우 조직위 위기관리팀을 가동해 30분 이내에 피해 정보를 수집해 대응을 지시하고 기자회견 등을 연다.

지역별로는 23구 내에서는 진도 5강 이상, 그 밖의 지역에선 진도 6약 이상인 경우 당일 경기를 중단하기



도쿄 신주쿠 국립경기장.

로 했다.

경기 재개 여부는 지진 발생 1시간 30분 이내에 수집한 정보를 바탕으로 경기장별로 결정할 예정이다.

진도 4(보행자 대다수가 흔들림 감지하는 수준) 이하인 경우는 원칙적으로 경기장별로 중단 여부를 결정토록 할 방침이다.

조직위는 또 태풍의 경우 지자체에서 피난 권고나 지시가 내려지면 '경계 레벨 4' 이상이 예상될 때 해상경기에 대해서도 상륙 예정 3일 전, 육의 경기는 2일 전, 실내경기는 전날에 중지 여부를 판단키로 했다. 연합뉴스

한리일보 제주의 대표 신문	발행인·인쇄인·편집인 이 용 곤 편집국장 조 상 운 ☎ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154 대표전화 (064)750-2114
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail: hl@ihalla.com	광고접수 본 사 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 / 등록번호: 1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다.	

건강&생활



이 방 훈

의학박사·재활의학전문의

50~60대 여성에서 손가락이 아파서 진료를 받으러 오는 경우가 많다. 일반적으로 아침에 손이 뻣뻣하고, 손가락 관절마디에 통증과 열감이 있고, 심하면 통통 부어 와서 무슨 병이냐고 물어본다. 빈도로 보면 주로 손가락 건조염, 퇴행성 관절염, 류마티스 관절염 순으로 올 수 있다. 손가락 건조염은 설거지나 빨래 같은 일을 무리하게 반복적으로 손을 많이 사용하면 잘 생긴다. 손가락 주위 힘줄이나 조직에 염증이 생겨서 뻣뻣하고 통증이 올 수 있다. 예방과 치료는 손가락 사용을 줄이고 물리

류마티스 관절염과 퇴행성 관절염 비교

치료와 소염진통제를 복용하면 된다. 퇴행성 관절염은 주로 50세 이후에 나타나고, 남성보다는 여성에 많다. 노화가 주요 원인인데, 노화로 인해서 퇴행성 변화가 와 연골이나 인대를 마모시키게 된다. 그 밖에 외부로 부터의 충격이나 높은 강도로 관절을 반복적으로 사용하는 경우, 비만 그리고 유전적으로 발생 할 수도 있다. 관절 주위를 압박하는 듯 누르는 느낌의 통증과 관절이 완전히 굽혀지지 않거나 움직일 때 뻣뻣한 느낌이 드는 증상이 생길 수 있다. 관절을 많이 사용할수록 아프고, 쉬면 다소 완화되며 낮보다는 밤에 통증이 심해지는 특징이 있다.

류마티스 관절염은 원인이 분명하지 않으나, 우리 몸속의 면역체계의 이상으로 인해서 발생하는 만성 염증성질환이다. 관절뿐만 아니라 폐, 심장, 눈까지 영향을 미칠 수 있다. 30~50대 여성에게 많이 발생하고 유전

적 영향도 있다. 초기에는 관절 주변의 활막에 염증이 발생하고, 주변의 연골과 뼈로 염증이 퍼지게 되며, 심하면 관절의 변형과 파괴를 일으키게 된다. 특히 아침에 일어났을 때 뻣뻣한 증상이 한 시간 이상 지속된다. 관절 통증과 붓기가 동반된다. 식욕감퇴, 전신 피로, 체중감소 등이 같이 온다.

관절의 통증과 염증이라는 공통점은 있으나 증상이 나타나는 관절의 분포는 매우 다르다. 퇴행성 관절염인 경우는 자주 사용하는 관절인 무릎이나 손가락 등에 증상이 나타나는데, 손가락 끝마디에 주로 발생한다. 류마티스 관절염인 경우는 거의 모든 관절부위에 증상이 올 수 있는데 손가락 가운데 마디에 특징적으로 발생한다. 따라서 치료와 예방법도 다르다.

퇴행성 관절염인 경우는 휴식이 우선시 되어야 한다. 관절에 무리가 되지 않도록 관리하고 지속적인 근력 운동과 스트레칭을 하는 것이 좋다.

류마티스 관절염인 경우는 면역체계의 강화에 신경을 써 주는 것이 중요하다. 가벼운 운동과 함께 염증을 줄일 수 있도록 운동을 통해서 근력 강화가 필요하다. 통증이 오면 관절이 굳고 근육이 약해지면 다시 통증으로 진행되는 악순환을 끊고, 관절염으로부터 해방되는 방법 중의 하나가 운동이다. 하지만 운동이 좋다고 해서 무작정 아무 운동이나 하게 되면, 오히려 관절염이 더 나빠질 수 있으므로 관절염의 상태에 따라 언제, 어떤 운동을, 어떻게 해야 하는지 잘 알고 시작해야 한다.

관절운동이나 근육운동 후 2시간 이상 지나도 관절이나 근육이 계속 아프거나, 운동 후 더 피곤해지거나, 아니면 팔다리에 힘이 더 없어지거나, 또는 관절이 부으면서 잘 움직여지지 않는다면 자신의 체력에 비해 무리한 운동을 한 것이기 때문에 운동시간이나 강도를 줄여야 한다.

열린마당

취약계층 어린이에 각별한 관심을



양 항 곤

제주가정위탁지원센터 관장

코로나19 확진자가 전국적으로 하루에도 수백명씩 늘면서 제주에도 긴장감이 팽팽해지고 있다. 이미 그 숫자만 봐도 안정될 기미가 보이지 않고 있어 장기화도 우려되고 있다.

이로 인해 우리의 일상생활에 차질이 생기면서 취약계층에 대한 각별한 관심이 요구되고 있다. 집단생활을 하는 사회복지시설은 후원자, 자원봉사자 등 일반인들의 출입이 차단되고 재가 복지를 중심으로 제공하는 사회복지시설 역시 가정방문 등이 어려워지면서 사회복지서비스 제공에 차질이 빚어지고 있다. 문제는 이러한 상황들이 장기화될 경우 시민들의 관심과 지원이 끊겨 사회복지서비스에 대한 공백이 우려된다.

특히 개학을 앞둔 취약계층 아동

의 경우 각별한 관심이 필요하다. 집단활동을 하는 학교 특성상 전염병 전파에 취약할 수밖에 없다. 또 일반 가정에서도 마스크 구매가 어려운 현실에서 취약계층 가정의 아동에게는 더욱 어려운 것이다. 그밖에도 경제적인 지원을 비롯한 사회복지 서비스의 공백이 장기화될 경우 방임될 수 있어 지원이 필요한 상황이다.

이에 취약계층 아동을 중심으로 결식아동이 발생하지 않도록 감시하고 지원해야 한다. 당분간 주로 집에 서만 지내야 하는 취약계층 아동들에 대한 모니터링을 통해 긴급돌봄 서비스를 이용할 수 있도록 지원될 필요가 있다.

우리 제주가정위탁지원센터에서도 도내 210여명의 위탁아동에게 전화를 통해 근황 파악을 하고 있다. 또한 코로나19의 장기화로 마스크가 부족할 것 같다는 위탁부모들의 염려에 위탁가정 전 세대에 손 소독제와 마스크 등을 지원하고 있다.

많은 시민들이 하루 빨리 코로나19라는 이 어려움을 이겨내고 따뜻한 봄기운과 함께 어린이들의 웃음소리가 들리는 봄이 찾아왔으면 한다.

코로나19 예방수칙 준수로 이겨내자



고 기 경

제주대학교 행정학과 강사

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 지역사회 감염 확산 속도가 빨라지고 있고 감염 경로를 알 수 없는 사례들이 속출하고 있어 온 국민들의 활동에 큰 제약과 공포심까지 커져 지역사회의 스트레스도 커지고 있는 실정이다.

코로나19 전염에 대한 두려움으로 제주 입도 관광객 감소 및 행사·모임이나 회식문화마저도 점차 줄어드는 가운데 위축된 사회적 분위기에 우리네 지역 경제가 벼랑 끝에 내몰렸음을 쉽게 알아 볼 수 있을 정도다.

원스틴 처칠은 “좋은 위기를 헛되이 보내지 마라!”고 했고, 철학자 니체는 “우리를 죽이지 않는 것은 예외 없이 우리를 더 강하게 만든다”는 의미심장한 말을 했다. 이 말에 의하면

위기도 좋은 위기와 나쁜 위기가 있다는 말이며, 위기는 위기로 끝나는 것이 아니라 그 위기가 사람을 강하게 만든다는 것이다.

이번 코로나19 관리 경험이 더욱 빈번하게 찾아올 수밖에 없는 감염병에 대응, 관리 체계를 정교하게 다듬는 기회가 돼야 한다. 덧붙여 이런 일에 정부의 역할은 한계가 있을 수밖에 없음을 인정하고, 적어도 내가 방역망의 '구멍'이 되지 않도록 개인위생 수칙을 엄격히 지켜야 한다.

나 개인과 우리 가족, 우리 지역이 무엇을 할 수 있는지 찾아보고 적극적으로 대응하는 일이 매우 중요한 시기이다. 외출할 때 마스크를 꼭 착용하고, 기침을 할 때 옷으로 가리며 자주 손을 씻고 많은 사람들이 모이는 곳은 당분간 피하는 등 우리가 할 수 있는 것부터 실천해 나가는 것이 가장 중요하다.

이렇게 예방수칙 준수와 '코로나19' 대책에 적극 협조를 한다면, 우리 국민의 높은 의식 수준을 전 세계에 알리는 또 다른 역사를 쓰게 될 것이며, 지금의 어려움 또한 슬기롭게 극복해 나갈 수 있을 것이라고 믿는다.

자랑지도시 자격증

정재지도시 자격증

위 사람은 정재지도시자격증관리위원회 규약 제11조에 의하여 정재지도시 자격을 취득하였음을 증명함

2020년 08월 05일

정재지도시자격증관리위원회

처음부터 끝까지 정성을 다하겠습니다.

시민장 의사

<서귀포 천주교묘지 책임 총관리>

사무실 : ☎ 064) 732-5200, 762-5316 H·P 010-3696-3172, 010-8661-6560

택일, 토신제 / 축문, 제관, 제물
장례일체 (매장·화장·묘도)
중형, 소형, 차량완비 / 향상주, 야대기
방문상담환영

JEJU GREEN BIKE

제주그린바이크

삼천리자전거 일도대리점

고급MTB, 접이식자전거, 아동용자전거 등 다양한 디자인의 종집합

경륜자전거 환영 전기자전거판매

취급 브랜드

TREK BONTRAGER 삼천리자전거

- 아동용
- 여성용, 신사용
- 산악용
- 고급자전거, 접는자전거

고급MTB

판매한 자전거는 끝까지 A/S 책임을 다하겠습니다.

삼천리자전거

제주전지역 배달서비스

대표 이상석·장영화 ☎ 725-3004, 721-3002

제주시 일도2동 연삼로 521-1 (제주은행 연삼로지점 동쪽 70m)