오늘의 날씨와 생활

5월 13일 수요일 음 4월 21일 (13물)

기상정보

맑음

제주도는 맑은 날씨를 보일 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 11~13℃, 낮 최고 기온은 20~22℃를 기록하겠다. 추자도와 서부, 중산간 이상 지역에는 오전에 안개가 낄 것으로 예상돼 안전에 유의해야 한다. 물결은 전 해상에서 0.5~1.5m로 일겠다.

오 전	강 수 확 률	오 후
0%	제 주	0%
0%	성 산	0%
0%	고 산	0%
0%	서귀포	0%

	해뜸 05:35 / 해짐 19:26	달뜸 00:26 / 달짐 10:41
물때	만조 03:24 / 14:30	간조 10:02 / 21:19

주간예보 〈문의 ☎ 국번없이 131〉

내일	구름 많음	16/25℃
모레	흐리고 비	18/25℃

생활·안전 기상정보

식중독지수	자외선지수
관심	매우높음

월드뉴스

인도 "사고원인 물질 모두 한국 옮겨라"

스티렌 1만3000t 반송 명령

가스 사고가 발생한 LG폴리머스인디아 공장.

인도 주정부가 가스 누출 사고와 관련해 LG화학 측에 사고 원인 물질로 알려진 스티렌을 한국으로 모두 옮기라고 지시했다.

12일 인도 업계와 현지 언론에 따르면 YS 자간모한 레디 안드라프라데시 주총리는 LG화학 계열 LG폴리머스 측에 1만3000t 분량의 스티렌 재고를 한국으로 반송하라고 명령했다.

이에 LG폴리머스 측은 "인도 정부의 지시에 따라 공장 등에 보관하고 있던 모든 스티렌을 한국으로 옮기는 중"이라고 전했다.

앞서 지난 7일 새벽 안드라프라데시주 비사카파트남의 LG폴리머스인디아 공장에서 가스 누출 사고가 발생, 인근 주민 12명이 목숨을 잃고 주민 800~1000명이 입원 치료를 받았다.

가디언은 LG폴리머스가 2019년 5월 당국에 신청한 설비 확장 신청 진술서를 토대로 당시 LG폴리머스는 감독 관청으로부터 환경 규정과 관련해 유효한 승인을 받지 못했다고 주장했다.

인도 환경부도 8일 잠정 조사 결과를 전하면서 "LG폴리머스 측이 지난 3월 설비 확장 허가 신청을 했는데 승인이 떨어지기 전에 가동에 들어갔다"며 "이는 환경 규정 위반"이라고 지적했다.

이에 대해 LG폴리머스 측은 "2006년 이전부터 환경 관련 인허가를 받은 상태"라며 "가디언 등에서 제기한 환경 규정 위반 지적은 사실과 다르다"고 설명했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 이 용 곤 편집국장 조 상 윤
〒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 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

관절염과 물리치료

이 방 훈
의학박사·재활의학전문의

관절염 치료에 가장 중요한 것은 약물치료이지만, 이 방법으로 통증을 가라앉히기 어려울 때 보조적인 방법으로 물리치료를 사용한다. 통증은 우리 몸에서 가장 가는 신경을 통해서 아픈 부위로부터 척수를 거쳐 대뇌로 전달된다. 가는 신경은 굵은 신경보다 전기신호가 전달되는 속도가 느리다. 그러나 통증 이외의 자극, 즉 문지르고, 두드리고, 주물러주고, 뜨겁고, 차고 등등의 통증 이외의 모든 자극들은 통증이 전달되는 신경보다는 굵은 신경으로 전달되기 때문에, 척수로 먼저 들어가서 통증이 전달되는 통로를 막아버린다. 이러한 기전으로 물리치료가 통증을 억제할 수가 있다.

발목이 갑자기 삐었거나, 관절이 염증으로 인해 붓고 열이 날 때에는 얼음찜질을 한다. 약 20분 정도 한다. 이 같은 경우 온열찜질을 하면, 관절액 속에 있는 여러 가지 효소들이 활발하게 활동하면서 관절주위조직을 망가뜨리게 된다. 따라서 온열찜질보다는 얼음찜질이 훨씬 더 좋다. 하지만 얼음찜질을 해서는 안 되는 경우들이 있는데, 손발이 파래지는 사람, 아침 첫 소변이 빨갛게 나오는 사람, 신경마비로 감각이 둔한 사람, 심장질환이 있는 사람 등이다. 얼음찜질이 염증과 붓기가 생기기 전에 미리 막는 역할을 한다면, 온열찜질은 이미 생긴 붓기를 빨리 흡수시키는 역할을 한다. 그러나 현재 부어 있으면서 열이 나는 관절에는 절대로 온열찜질을 하지 말아야 한다. 온열찜질을 하면, 관절주위 조직이 잘 늘어나서 굳은 관절이 풀어지고, 통증이 줄어들며, 근육이 뭉친 것도 풀어진다. 혈액순환이 좋아져서 조직 속에 고여 있던 염증 반응의 부산물과 부종 및 혈종의 흡수를 촉진시켜 준다. 그래서 붓기가 빨리 가라앉게 된다.

일반적으로 온열찜질의 효과는 섭씨 40~45℃에서 약 20~30분 지속될 때 나타난다. 온열찜질을 해서는 안 되는 경우는 급성 염증, 다치고 48시간이내, 현재 피가 나오는 부위나 피가 고여서 붓는 부위, 출혈성 질환, 감각이 저하된 부위, 의식이 없는 환자, 피부에 흉터가 많은 부위, 암이나 혹이 생긴 부위, 생식기, 그리고 임신부의 태아부 등이다. 적외선 치료기를 이용하면 온열치료 효과를 볼 수 있는데 약 20분간 쬐면 충분하다. 살펴보면서 치료할 수 있어 편리하고 화상 입을 확률이 훨씬 줄어든다. 파라핀욕 치료는 손발의 관절염이나 손발의 관절이 굳은 경우, 손발의 건초염 환자에게 사용한다. 아침에 손이 뻣뻣하거나 잘 구부러지지 않는 경우에 아주 효과적이다. 교대욕 치료는 뜨거운 물과 찬 물에 교대로 아픈 부위를 담그는 것으로, 치료 부위를 섭씨 43도의 온수와 15도의 냉수가 들어 있는 두 개의 통속에 교대로 담근다. 온수에서 10분간 담그는 것으로 시작하여, 1~4분간 냉수에 담그고, 다시 4~6분간 온수에 담그는 방법으로 4회를 반복한다. 반드시 온수에서 시작해 온수로 끝나도록 한다. 저주파 전기자극치료는 전기 자극이 척수에 먼저 도달해 통증이 들어오는 길목을 막아버리기 때문에 아픈 것을 못 느끼게 된다. 또한 근육을 수축 이완시키기 때문에 근육 마사지 효과도 있다. 전기 자극으로 인해 몸속에서 엔돌핀이 분비되어 기분을 좋게 한다. 약 20분 정도 전기 자극을 준다. 마사지는 근육의 혈액 순환을 좋게 해주고, 굳어진 조직을 풀어주고, 붓기를 가라앉히는 목적으로 사용한다. 하지만 암이나 혹, 상처 부위, 급성 염증 부위, 피부 이식된 부위 등에서는 마사지를 하지 말아야 한다.

열린마당

코로나가 바꿀 사회, 언택트 명암 주목해야

박 대 진
서귀포시 기획예산과

2020년은 코로나19로 역사의 변곡점으로 남을 한 해가 될 것 같다.

현재 210여국에서 코로나19 감염병이 발생해 20만명 넘게 사망하고 우리나라를 포함한 세계 경제는 대공황 이래 최악의 상황이 전망되고 있다.

4년마다 열리는 하계 올림픽이 내년으로 연기되고, 해외여행은 물론 세계 인적 교류도 사실상 중단됐다.

회사에서는 재택근무가 시행되고, 학생들도 학교가 아닌 컴퓨터 앞으로 등교를 하고 있다.

특히 '사회적 거리두기'라는 새로운 유형의 생활방식이 우리 사회에 자리매김하게 됐다.

국내외 전문가들은 코로나로 시작된 우리 사회의 변화들이 코로나 이후에도 지속될 가능성이 높다고 한다.

그렇다면 행정에서는 어떤 것들을 준비해야 할까? 무엇보다 사회적 거리두기로 더욱 가속화된 언택트(Untact, 비대면) 사회의 명암에 초점을 맞춰야 한다고 생각한다.

유통, 교육은 물론 의료, 예술 분야까지 생활 속에서 언택트 문화가 다방면으로 확대되고 있다. 서귀포시에서도 이런 추세에 맞춰 온라인 독서서비스를 제공하고, 유튜브를 활용한 이중섭 미술관 온라인 기획 전시, 온라인 주민자치프로그램을 운영하고 있다. 앞으로도 이런 언택트 시대에 걸맞은 시책 발굴이 요구된다.

한편으로는 노년층 등 정보 취약계층을 대상으로 실생활에서 필요한 스마트폰 활용법, 키오스크(무인주문시스템) 이용법 등 정보화 교육을 강화하고, 누구나 쉽게 이용할 수 있는 콘텐츠 개발도 필요할 것이다.

또한 비대면 확대로 인해 약화될 수 있는 공동체 관계와 소외 받는 이웃에 대한 관심도 챙겨야 할 부분이다.

코로나19로 우리 사회는 빠르게 변화하고 있다. 변화를 선도할 수 있도록 행정에서 적극적인 노력을 기울여 나가야 하겠다.

지방세 전자송달로 종이 없는 사회 구현

오 상 열
제주시 노형동주민센터

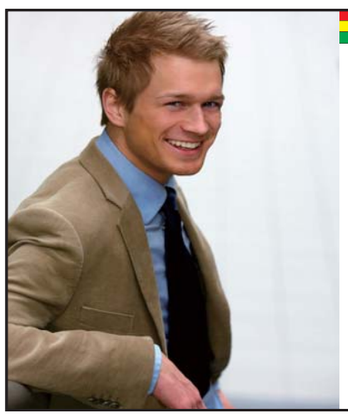
공공기관에서는 각종 고지서를 우편으로 송달하고 있지만, 주소불명, 수취인 부재 등으로 반송되는 사례가 잦다. 납세자들도 고지서를 제때 받지 못해 지방세를 체납하는 경우가 생기고, 의도치 않게 발생하는 지방세 연체로 공공기관에서도 세무 행정에 많은 어려움이 있다.

최근 스마트폰 애플리케이션을 통한 스마트 고지서 서비스가 전국적인 추세로 이어져 어느덧 자리를 잡아가고 있다. 제주시도 지방세 정기분 고지서를 우편이 아닌 스마트폰으로 받아서 편리하게 납부까지 할 수 있는 '종이 없는 지방세 전자송달'을 추진하고 있다. '종이 없는 지방세 전자송달' 정책이 적극 활용된다면 반송되거나 버려지는 우편물의 처리비용이 줄어 행정 낭비와 비효율도 절감할 수 있다. 또한 납세자 입장에서도 종이 고지서를 활용할 때 수반되는 개인정보 노출의 위험성이 줄어들고 고지서 수령과 납기 내 납부가 쉬워져 일석이조다.

신청방법 역시 간편하다. 위택스 홈페이지, 모바일 애플리케이션인 스마트 위택스, 시중은행 금융앱 그리고 카카오페이, 페이코 등 간편결제 앱으로도 신청할 수 있다. 방문 신청을 원한다면 가까운 읍·면사무소, 동주민센터, 시청 재산세과에서도 신청이 가능하다. 또한 전자납부를 이용할 경우 정기분 지방세 고지서 1매당 500원씩 할인받을 수 있으며, 자동납부를 함께 신청하는 경우 500원의 추가 세액공제까지 받을 수 있다.

끝으로 전자송달 서비스는 신청 후 다음 달부터 적용이 된다는 점을 유념해 지방세 정기분이 부과되기 전에 신청하길 바란다.

많은 납세자들이 고지서 수령과 세금 납부도 간편하게 처리할 수 있는 '종이 없는 지방세 전자송달' 서비스를 적극 활용해 '종이 없는 사회' 구현에 동참해 주기를 바란다.


양복점 제일사 의 약속
모델비례 체형맞춤정장
30년 전통, 고객 체형에 맞춘 재단
원단과 공임만의 마진을 뺀 합리적 가격
철저한 사후관리를 위한 회원제 서비스
http://www.cheilsa.co.kr
제주시 이도이동 1180-12 TEL: 722-0914 FAX: 722-9098

최고급복지	맞춤정장	~~100만~~	40만
고급	〃	~~60만~~	35만
보통	〃	~~35만~~	25만
최고급복지	맞춤콤비	~~60만~~	30만
고급	〃	~~40만~~	25만
최고급복지	맞춤바지	~~25만~~	12만
고급	〃	~~15만~~	8만
보통	〃	~~10만~~	6만
와이셔츠	맞춤셔츠	~~8만~~	5만

영업시간: AM 9시~ PM 9시 일요일은 쉽니다.
NAVER 제 일 사 검색

처음부터 끝까지 정성을 다하겠습니다.
시민장의사
<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·이묘) / 중형, 소형, 차량완비 / 항상 주, 야 대기 / 방문상담환영