오늘의 날씨와 생활

1월 12일 수요일 음 12월 10일 (2물)

기상정보

흐리고 눈

제주는 흐리고 오전까지 곳에 따라 눈이 내리겠다. 아침기온은 0~2℃, 낮 최고기온은 5~8℃에 머물며 종일 쌀쌀하겠다. 따뜻한 외투로 방한에 각별히 신경써야 한다. 바다의 물결은 전 해상에서 최대 3.0m까지 일겠다.

오전	강수 확률	오후
60%	제 주	60%
30%	성 산	30%
30%	고 산	30%
60%	서귀포	30%

	해뜸 07:39 해짐 17:46	달뜸 13:30 달짐 02:34
물때	만조 07:49 18:48	간조 00:41 13:41

식중독지수 주의 | 감기지수 보통

미세먼지 (PM10)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일	흐리고 비	5/5℃
모레	흐림	3/6℃

월드뉴스

사람 몸에 '돼지 심장' 뛴다… 미국서 첫 이식

사흘째 정상 작동 거부반응 없어

이식 수술에 사용된 돼지의 심장.

미국에서 유전자를 조작한 돼지의 심장을 말기 심장질환 환자에 이식하는 수술이 세계 처음으로 시행됐다. 이식받은 환자는 10일 현재(현지시간) 즉각적인 거부반응 없이 사흘째 회복 중이다.

AP와 AFP 통신, 뉴욕타임스(NYT) 등 언론은 10일 미국 매릴랜드대 의대와 의료센터 연구진이 인체 장기를 이식받지 못해 다른 선택지가 없는 시한부 심장질환자 인데이비드 베넷(57)의 동의를 받아 지난 7일 이식 수술을 진행했다고 보도했다.

성공 여부를 판단하기에는 아직 이르지만, 환자는 수술 후 사흘째 회복 중이며 이식된 장기는 현재 사람 심장처럼 정상적으로 작동하고 있다. 의료진은 동물 장기 이식에서 가장 큰 문제가 되는 즉각적인 거부반응이 없다는 점에서 성공을 기대하고있다.

외신들은 이번 수술이 성공하면 이식용 장기 부족 해결을 앞당길 획기적 성과가 될 것으로 기대했다.

수술을 집도한 바틀리 P 그리피스 박사는 "박동이 뛰고 있고 혈압이 생기고 있다. 이건 그의 심장"이라며 "이 단계까지 성공한 적은 없었다"고 말했다. 연합뉴스

한라일보 제주의대표신문
발행인·인쇄인·편집인 김건일 편집국장 조상윤
㊞ 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

치매 예방약의 허와 실

박 준 혁
제주특별자치도 광역치매센터장

최근 많은 분들이 자발적으로 치매 클리닉에 오시는 이유가 바로 '치매 예방약'을 처방받기 위해서이다. 흔히 '치매 예방약' 또는 '뇌영양제'로 인기를 얻고 있는 약이 바로 '콜린알포세레이트'이다. 이 약이 치매 예방약으로 소문이 나면서 건강보험 청구 순위에서 항암제에 이어 2등을 차지할 만큼 많은 사람들이 복용하고 있고, 보건복지부에 따르면 건강보험청구액은 2011년 930억원에서 2019년 3525억원으로 3.8배 증가됐다.

이 약이 우리나라에서 처음 도입시 치매, 경도인지감퇴를 포함한 다양한 질환에서 광범위한 건강보험 급여 기준을 적용받았다. 65세 이상의 노인의 약 10%가 치매, 약 25%가 경도인지감퇴로 전체 노인의 약 35%는 이 약의 건강보험 급여 기준에 해당됐다. 물론 그 약의 치매예방 효과가 충분히 입증이 됐다면 우리 모두에게 축복이겠지만 사실은 꼭 그렇지만은 않다.

임상적으로 '콜린알포세레이트'는 기존 치매약인 도네페질과 병용했을 때 효과가 입증됐지만, 단독 사용 시 그 효과는 제한적이고 또한 정상노인군과 경도인지감퇴군에서 치매예방 효과에 대한 근거도 부족하다. 의약품이 개발된 이탈리아를 제외한 A7국가에서는 '콜린알포세레이트'를 건강기능식품으로 분류하고 있다. 우리나라도 이러한 배경하에 건강보험정책심의위원회에서 2020년 9월부터 치매 외의 적응증은 약값의 80%를 본인이 부담하는 선별급여로 변경했으나, 현재 제약사 집행정지 소송으로 인해 이행되지 않고 있다. 현재도 지속적으로 이 약의 처방량이 증가하는 양상을 보이고 있다.

최근 한 국내 연구진이 '콜린알포세레이트' 사용과 뇌졸중 발생 간의 연관성을 밝히는 연구를 2021년 11월에 유수한 잡지인 'JAMA Network Open'에 발표했다. 국민건강보험공단 데이터베이스를 이용해 성인 약 1200만명을 10년간 추적 관찰했는데, 이 약을 복용한 사람은 복용하지 않은 사람보다 뇌졸중, 뇌경색, 뇌출혈 발생 위험이 각각 43%, 34%, 37% 높다는 사실을 보여주었다.

'콜린알포세레이트'는 치매를 예방하는 효과의 과학적 근거가 미약하고 부작용의 위험성은 확인되고 있어 현재로선 치매예방에는 약보다는 치매를 예방하는 생활습관이 훨씬 중요하다. 2020년 란셋보고서에서 교정 가능한 치매 위험인자들을 발표했다. 낮은 교육 수준(7%), 중년기의 청력장애(8%), 외상성 뇌손상(3%), 고혈압(2%), 1주일에 소주 3병 이상에 상응하는 과도한 음주(1%), 비만(1%), 그리고 노년기의 흡연(5%), 우울증(4%), 사회적 고립(4%), 신체 활동 저하(2%), 대기오염(2%), 당뇨병(1%) 총 12가지로 각 퍼센트는 그 위험요소가 치매의 발병을 높이는 비율이다.

한 해의 시작을 위의 치매위험요인을 줄이는 생활의 실천으로부터 시작한다면 40%의 치매는 예방할 수 있다.

열린마당

이웃에게 희망을 전하는 적십자!

오 홍 식
대한적십자사제주특별자치도지사 회장

코로나19와 싸움을 시작한 지도 2년이 지났다. 좀처럼 끝이 보이지 않는 코로나 위기 속에서도 적십자사는 도민과 힘든 순간을 함께 이겨내고자 인도주의 활동을 쉼 없이 수행했다.

우리는 감염병의 만성화, 재난의 일상화 시대에 살고 있다. 갈수록 재난의 유형이 다양해지고 복잡한 양상으로 전개됨에 따라 그 어느 때보다 재난을 대비, 예방하고 대응하는 역량이 중요해지고 있다.

2022년 적십자사는 재난관리책임기관으로서 재난관리 역량을 강화해 재난대응체계를 고도화하고 생활 속 안전문화 확산을 위한 도내 안전지식 보급을 더욱 확대하겠다. 아울러 미결성된 동 단위 봉사회 결성을 통해 도움의 손길이 닿지 않는 이웃을 찾아 더욱 깊고 어두워진 복지사각지대의 취약계층을 발굴하고 맞춤형 지원 프로그램을 확대해 복지 공백을 촘촘히 메워나가겠다.

또한, 대면과 비대면 조화를 통한 RCY 활동으로 청소년 나눔리더를 양성하고, 봉사원 사기진작 방안을 마련해 지역사회에 나눔과 봉사가 자리 잡을 수 있도록 하겠다. 이외에도 이산가족의 고통을 경감하기 위한 인도적 사업이 이루어질 수 있도록 노력할 것이다.

이 모든 인도주의 활동의 근간에는 도민이 정성으로 모아 주시는 소중한 성금이 있다. 적십자사는 모금 방식을 다변화하고 투명한 집행을 통해 안정적 재원을 확보해, 가장 위급한 순간, 꼭 필요한 지원으로 소외된 이웃에 희망을 전하는데 최선을 다하겠다.

마음 소비는 덜하고! 교육 희망은 더하고!

박 정 환
제주도교육청 소통지원관

어느새 선물 같은 새해가 왔다. 우리 삶은 덜하기와 더하기의 조화가 필요하다. 생각 하나만 품으면 좀 더 간단하고 명확한 삶을 살 수 있다. 시인이자 명상가인 류시화는 선택을 앞둔 순간 '이 길에 마음이 담겨 있는가?'를 생각한다고 했다.

'주위를 감동시키기 위해 노력하기보다 진정으로 원하는 자신만의 삶을 살아라'는 말에 요즘 마음이 간다. 무언가를 채우기에 급급했던 나는 조금씩 달라졌다. 실패할 수도 있다는 사실을 수용할 수 있게 됐다.

넘어지더라도 툭툭 털고 일어나면 그만이다. 인생은 서로 어우러져 소리를 낸다. 필요 이상으로 고민하지 말고 현재를 살아가는 것이다. 나에게 집중하고 너를 사랑하면 참 좋은 삶이겠다고 여긴다. 산다는 건 나를 알아채고 함께 가는 일이다.

올해도 교육청은 안전과 복지를 바탕으로 위기와 학습 결손을 겪는 아이들을 맞춤 지원하고 있다. 아이들의 희망과 설렘이 있는 새 학년을 실현하는 데 협력과 홍보를 다하고 있다. 비만과 정서 위기 해소 등 몸·마음 건강을 튼튼히 하는 데도 정성을 쏟을 것이다.

새해, 마음의 과소비는 줄이고 사람을 키우는 교육 희망은 늘리자. 맑고 담백한 느낌으로 시작하는 것이다. 서로를 향한 배려와 관심으로 소통문화를 디자인하자. 꿈꾸는 자는 매일을 새롭게 살아낼 용기와 자신감을 찾아낸다. 우리는 조금씩 성장하고 완성돼 가는 서로의 모습을 볼 수 있다. 우리들의 '덜하기와 더하기'는 무엇일까? 정성스레 살아 보자며 이 순간을 담아본다.

진정한 제주흙의 보약
페르카칼슘+코코리비료
120년의 역사 [독일수입]
마늘 · 더덕 썩음병, 균핵병 예방
잡초의 경감 PH(산도)교정 석회효과
오랜 기간 지속되는 N20 균형잡힌 질소 공급의 효과 60일
페르카 효과
연작장해 토양 소독 살균
민달팽이 및 달팽이 개체수 감소
방아벌레 등 유해 곤충에 의한 피해 경감
토양 곰팡이성 질병의 방제
강력한 라임효과 높은 저항성
뿌리혹병의 경감
YouTube 석회질소 검색
달팽이추출물 핵심물질
토양의 pH를 맞춰주는 역할, 양분용탈을 방지하고, 수분 보유력을 올려줌
펄빅산
토양의 pH 농도를 개선시켜주며, 양분의 저장고 역할과 효과를 연장시켜줌
100% 수용성 비료
15-3-5+특수물질8종
PAA
염류집적을 개선하며, 비료 흡수율 상승 및 냉해, 건조 등의 저항력을 올려줌
PGA
얇은 막을 형성해 뿌리를 보호하며, 양수분을 뿌리 깊이 전달하는 역할을 함
바실러스
유기물 분해를 촉진하고, 토양질병의 발생을 감소시킴, 비료 흡수율을 올려줌
왁스바실러스
미생물 살균제로 토양의 세균성 질병의 확산을 제어하는 역할을 함
효소당밀
과실의 색상을 증진시키고, 맛을 개선시켜줌, 식물의 필요에너지를 제공함
발근제
천연성분으로 주근의 성장을 향상시키며 심근을 유도하고 미세근 발달을 촉진함
용량 : 20kg
NAVER Daum 코코리 검색
농가작업인부 지원 (과수원 밭작업)
농업회사법인 코스텍비료(주)
사용할수록 토양이 좋아지는 스마트비료
제주시 정실동길75(애조로) 오라CC사거리 동쪽 Tel : 745-8900, H.P : 010-9258-7508