



오늘의 날씨와 생활

9월 21일 수요일 음 8월 26일 (3월)

건강&생활

기상정보

구름 많음



제주는 구름 많겠다. 아침 최저기온은 19-20°C, 낮 최고기온은 24-25°C로 전망된다.

Table with weather forecast for Jeju, Seosan, Goseong, and Seogwipo.

Table with sunrise/sunset, moonrise/moonset, and other astronomical data.

주간예보

Table with daily weather forecast for tomorrow and the day after.

월드뉴스

미얀마 군부 헬기, 학교 공격 참사

어린이 11명 사망

미얀마 쿠데타 군부가 반군을 겨냥해 학교를 공격, 어린이를 포함한 10여 명이 사망했다.



헬리콥터 공격을 받은 미얀마 학교 교실.

20일 현지 매체 이라와디와 외신 등에 따르면 지난 16일 미얀마에서 두 번째로 큰 도시인 만달레이에서 북서쪽으로 약 110km 떨어진 사가잉 지역 타바인구의 불교 수도원 내 학교가 정부군의 공격을 받는 참사가 벌어졌다.

공격에 나선 미얀마군의 Mi-35 헬리콥터가 학교에도 기관총 등을 쏘았다고 증언했다.

미얀마 군부는 이날 공격이 반군에 대한 대응이었다고 밝혔다. 군부는 저항군이 수도원에 숨어 있어 공격했다고 주장했다.

이라와디는 군부의 헬리콥터 공습 등으로 어린이 11명이 사망하고 학생을 포함해 17명이 다쳤다고 보도했다. 지난해 2월 쿠데타 이후 군부의 공격으로 민간인 사상자가 발생한 적은 있지만, 어린이 희생 규모는 이번이 가장 컸다고 AP는 전했다.

그러나 반군 측은 '아동 살해'라며 강하게 반발했다. 시민방위군 관계자는 "그들과 싸우는 우리를 죽이는 것은 받아들일 수 있지만 학교에서 아이들을 살해한 것은 용납할 수 없다"고 비난했다.

한라일보 contact information including website, phone, and address.



강지언 정신건강의학과 전문의

매년 9월 10일은 세계보건기구와 국제자살예방협회에서 제정한 '세계 자살예방의 날'이다.

우리나라도 자살 문제를 공론화하고 예방 대책을 마련하며 자살률을 낮추기 위해 함께 노력 해온 결과 자살 사건이 줄어드는 경향을 보이고 있다.

보건복지부와 한국생명존중희망재단에서 매년 발간해 자살예방에 필요한 정보를 제공해오고 있는 '2022 자살예방백서'에 따르면, 코로나19 대유행에도 불구하고 우리나라의 2020년도 자살 사망자 수는

자살 예방을 위한 국가와 지역사회의 책임

인구 10만명 당 25.7명으로, 전년 대비 1.2명이 감소했다.

그러나 우리나라의 자살률은 여전히 OECD 회원국 1위로, OECD 회원국 자살률 평균(11.0명)의 두 배를 상회하고 있다.

특히 코로나19 확산 이후 사회경제적 요인의 변화로 우울감을 호소하는 사람들이 많아졌다. 경제적 상황이 악화된 사람들이 많아졌고 거리두기의 영향으로 생활에 제약이 따르면서 우울 증세를 보이는 인구가 증가하고 있어 우려스럽다.

강북지센터에서 상담을 받은 인원도 126만9756명으로 2019년에 비해 44.5% 증가했다.

그러나 우리나라의 자살률은 여전히 OECD 회원국 자살률 평균(11.0명)의 두 배를 상회하고 있다.

특히 코로나19 확산 이후 사회경제적 요인의 변화로 우울감을 호소하는 사람들이 많아졌다.

요하다. 자살 등 정신 응급환자의 수가 매년 증가하고 있으며, 이에 따라 정신질환 보호관찰 대상자에게 지역사회의 정신건강 서비스를 제공하는 법적 근거가 최근 마련된 바 있다.

이와 더불어 1인 가구의 비중이 빠르게 증가하고 있다는 사회적 환경의 변화에 따라 정신건강 서비스와 관련해 향후 많은 변화가 있을 것으로 예상된다.

열린마당

우리 마을 건강지킴이 보건진료소



강성택 서귀포시 동부보건소 보건행정팀장

고령층 어르신들이 많은 농어촌 마을에 꼭 필요한 것은 무엇일까? 아마 병원이 아닐까. 농촌의 병원 역할을 하는 보건진료소는 그래서 더 중요하다.

보건진료소는 어르신들의 건강을 돌보는 일뿐만 아니라 생활체조, 치매 예방, 걷기 실천 등을 통한 건강마을 만들기 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다.

달려있던 비상구를 열어 안전 지키자



한동진 서귀포소방서 효돈119센터

서귀포시 동부보건소는 14개의 보건진료소가 한 팀이 돼 시대적 패러다임에 맞춰 매년 지역 특성에 맞는 팀플사업을 추진하고 있다.

지난해는 '건강 UP 행복 UP 프로젝트' 일환으로 1일 7000보 걷기 운동, 저염식 영양체험, 오름숲길 힐링캠프 등을 운영해 지역주민들의 큰 호응을 얻었다.

보건진료소에는 체성분 분석기와 혈압측정기, 안마의자 등 각종 서비스 시설이 비치돼 있으며, 건강상담과 함께 유용한 건강정보를 손쉽게 얻을 수 있다.

구조와 비상구 위치를 사전에 항상 확인하고 피난안내도를 기억해야 한다.

비상구 주변에 장애물을 두거나 비상구를 폐쇄하는 행위는 범죄행위를 명심해야 한다.

화재가 발생하면 화재 규모가 커지기 전에 비상구를 통해 탈출하는 게 자신의 생명을 구명하는 길이다.

이 제도는 소방시설 불법행위를 신고하는 이에게 적절한 포상을 부여함으로써 소방시설에 대한 관심을 유도하고 비상구 폐쇄 등으로 인한 피해를 최소화하려는 데 목적이 있다.

화재를 예방하고 안전의식을 높이는 행위는 결코 어려운 게 아니다. 지켜야 하는 기본을 지키는 것, 그것이 바로 화재 등 재난으로부터 내 생명을 지키는 지름길이다.

Advertisement for Jeju Hanra Nongwon, featuring various citrus products like Winter Prince, Tamna Bong, and others.

Advertisement for Seogwi Nongwon, featuring various citrus products like Winter Prince, Hwanggeumhyang, and others.

Advertisement for Grand Boreggi, featuring various citrus products and a promotion for a health event.