



오늘의 날씨와 생활

2월 8일 수요일 음 1월 18일(10월)

기상정보

구름 많음



제주는 구름 많겠다. 아침 최저기온은 5~7℃, 낮 최고기온은 10~15℃로 예상된다.

Table with weather forecast for the day, including precipitation probability and wind speed.

Table with UV index and air quality information.

Table with weekly weather forecast and temperature trends.

Table with air quality index (PM10, PM2.5) and pollution levels.

월드뉴스

후쿠시마산 농어에서 세슘 기준치 초과 검출

올 봄·여름에 처리수 방류

일본 후쿠시마현에서 잡은 물고기에서 지역 수협이 정한 기준치를 넘는 세슘이 검출됐다고 교도통신이 7일 보도했다.



후쿠시마에서 작업 중인 어민들. 연합뉴스

보도에 따르면 후쿠시마현 어업협동조합 연합회는 이날 이와키시 앞바다에서 어획한 농어를 조사한 결과, 방사성 물질인 세슘 함유량이 1kg당 85.5벵크렐(Bq)로 나타났다고 밝혔다.

(ALPS)로 정화해 대부분의 방사성 물질을 제거한 뒤 올해 봄이나 여름에 방류를 시작할 방침이다.

ALPS로 정화 처리하면 세슘을 비롯한 방사성 물질 62종을 제거할 수 있으나 삼중수소(트리튬)는 걸러지지 않는다고 알려졌다.

후쿠시마현 어협은 2011년 후쿠시마 제1원자력발전소 사고 이후 1kg당 세슘 50벵크렐을 상용 출하 기준치로 정했다. 이는 일본 정부 기준치인 1kg당 100벵크렐보다 엄격하다.

앞서 일본 전국어업협동조합 연합회는 "처리수(오염수)의 안전성 담보 등에 대해 국가 차원의 진지한 대응을 요구한다"며 반대 입장을 밝혔다.

일본 정부는 후쿠시마 원전에서 발생한 오염수를 다핵종 제거설비

한라일보 logo and contact information including website, phone, and address.

건강&생활

말기 암 환자의 통증은 피할 수 있을까?



한 치하 제주대학교병원 혈액종양내과

암 환자들은 지금 통증이 없더라도 앞으로 다가올 통증에 대해 걱정과 두려움을 갖고 있다. 이러한 두려움은 통증으로 고생한 암 환자를 직접 경험한 가족이나 언론매체를 통해서 보고 들은 간접경험을 통해 일어난다.

환갑이 넘은 남자가 진찰실을 찾아왔다. 부인이 전이된 담낭암으로 항암치료를 받아 왔지만 효과가 없

말기 암 환자의 통증은 피할 수 있을까?

어서 암 치료를 중단하고 마약성 진통제를 투여하고 있음에도 통증이 더 심해졌다고 했다. 남편은 단 하루를 살더라도 아프지 않게 해주고 싶다고 했다.

바로 입원해서 통증의 부위와 강도, 그리고 현재 복용하는 진통제의 종류와 용량을 자세히 다시 평가했다. 통증의 강도는 10등급(0은 하나도 아프지 않은 점수) 중 7~8등급으로 심했고, 하루에 5차례 이상 갑자기 심한 돌발통이 일어나서 먹자마자 통증이 없어지는 속효성 마약성 진통제를 복용했다.

그러나 실제로는 많은 양의 마약을 사용하다 보면 나중에 마약중독과 더 이상 약이 듣지 않게 된다는 염려 때문에 환자와 남편이 진통제를 줄여서 복용하고 가능한 고통을 참았다. 입원 후 매일 복용해 온 마

약성 진통제의 총량을 토대로 앞으로 24시간 동안 정맥으로 연속 주입할 모르핀의 기초 투여량과 돌발통이 있을 때마다 통증을 바로 제어하기 위한 모르핀의 1회 투여량을 결정해 바로 투약을 시작했다. 그리고 돌발통이 나타나면 절대 참지 말고 모르핀 주사를 맞도록 지시했다.

이상과 같이 통증을 조절하면서 수일 후에는 통증이 0~1로 감소했고 돌발통도 하루 1~2회로 줄었다. 오랜만에 웃는 표정을 피쳤었고, 잠도 편히 자고, 식사량도 늘었다. 환자와 남편은 비로소 마약과 관련된 오해들을 풀게 됐다. 퇴원을 준비하기 위해 모르핀의 연속 주사 대신 대략 72시간 동안 피부를 통해 혈액으로 흡수되는 반창고 형태에 교체했고 돌발통이 나타나면 신속

하게 위장관으로 흡수되는 속효성 경구용 마약을 즉시 복용하도록 교육했다. 드디어 정해진 투약 프로그램을 환자 스스로 운영할 수 있을 때 퇴원을 허락했다. 인연이란 참으로 묘한 일이다. 그 환자는 같은 병실에서 치료를 받고 있던 다른 암 환자의 말을 눈여겨보았다가 자기 아들과 인연을 맺었다.

자신들에게 고통만 주었다고 생각했던 암이 소중한 며느리와 사위를 얻게 해 주는 아무도 기대하지 못했으리라. 지금은 두 환자 모두 하늘나라에 있지만 두 집안의 며느리와 사위가 한 병실에 있던 어머니들을 정성껏 돌보았던 모습이 기억에 남는다. 암 환자의 극심한 통증은 피할 수 없는 문제가 아니라 전문의들과 함께 적극적으로 관리를 하면 충분히 극복이 가능하다는 사실을 알리고자 한다.

열린마당

꿈바당으로 꿈과 희망을 키워보자



김기석 이도2동 주민자치팀장

'청소년은 우리의 미래'라는 말이 많이 한다. 청소년은 많은 기회와 경험을 바탕으로 한창 꿈과 희망을 키워나가야 하는 시기이다. 이러한 청소년들의 꿈과 희망을 응원하며 '제주꿈바당 교육문화 학습비 지원사업'을 소개하고자 한다. '제주꿈바당 교육문화 학습비 지원사업'은 교육 취약계층 학생들에게 자기주도 학습 경비 등을 지원해 동등한 교육 참여 기회 제공 및 불평등한 교육 격차 해소를 위해 2020년부터 추진된 사업이다.

겨울철 장염 예방 위생관리 준수



한은미 서귀포시 공중위생팀장

열이 나면서 설사 또는 구토 증세로 병원에 가면 흔히 '장염'이란 진단을 받는 경우가 많다. 장염이라고 하면 대부분 여름철 식중독균에 의해 발생하는 것으로 알고 있으나 질병관리청의 2023년 4주 차 감염병 표본감시 주간 소식지에 따르면 겨울철 인플루엔자 환자는 감소하는 반면 장염 환자는 매년 꾸준한 증가추세를 보이고 있다. 겨울철 장염은 대부분 전염성이 강한 노로바이러스에 의해 발병하고 있다. 어패류와 회 등 날 음식의 선택

도 증가와 함께 집단 급식의 보편화, 외식산업 등의 발달로 감염성 장염이 증가하고 있다는 것이 전문가들의 진단이다.

음식물보다는 침 또는 대변 분비물을 통해 빠르게 전염되므로 주로 영유아에게 집단 발병하는 것을 흔히 볼 수 있다.

발병하는 계절도 겨울에서 봄으로 이동하는 등 유행 양상이 조금씩 변하고 있기 때문에 지속적인 관심과 적절한 치료가 필요하다.

대부분의 장염은 충분한 휴식과 수분 섭취를 병행하면 저절로 좋아지나 영유아나 고령의 환자, 만성 질환자 등은 심각한 증상이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

세균과 바이러스가 원인인 감염성 장염은 손 씻기 등 개인위생의 철저함으로 상당 부분 예방할 수 있으니 다행이라 할 수 있다.

무엇보다 감염성 장염에 취약한 아이들이 있는 현장의 관리자는 세심한 관심이 필요하다.

Advertisement for '감귤묘목' (Citrus seedlings) featuring '우량' (Quality) and '우수한 품질의 감귤묘목만 생산하여 직접 판매합니다' (Only produce high quality citrus seedlings and sell directly).

Advertisement for '감귤묘목' (Citrus seedlings) listing various varieties like '유라조생', '아스미', '한라봉', '궁천', '레드향', '하례조생', '천혜향', '레몬', '하굴' and contact information.

Advertisement for '감귤 포트묘목 분양' (Citrus pot seedling distribution) highlighting '품질이 우수한 국내육성 [신품종]' (High quality domestic bred [new varieties]) and listing varieties like '한라봉', '천혜향', '레드향', '황금향', '카라향', '궁천'.

Advertisement for '감귤묘목·포트묘목 분양' (Citrus seedling and pot seedling distribution) listing various varieties like '원터프린스', '카라향', '천혜향', '한라봉', '미니향', '레몬', '제라론', '하굴' and contact information.