



오늘의 날씨와 생활

7월 3일 수요일 음 5월 28일 (5물)

건강&생활

기상정보

흐리고 비



제주는 흐리고 비가 오겠다. 아침 최저기온은 24-26℃, 낮 최고기온은 25-31℃로 예상된다. 바다의 물결은 제주도 전 해상에서 1.5-3.5m로 일겠다.

Table with precipitation percentages for various regions: 오전 80%, 강수 확률 80%, 제주 30%, 성산 30%, 고산 30%, 서귀포 30%.

Table with sunrise/sunset and moonrise/moonset times: 해돋이 05:29, 해짐 19:48, 달돋이 02:32, 달짐 17:30.

자외선지수 보통, 산불가가능지수 낮음

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 구름많음 25/32℃, 모레 흐리고 비 25/31℃

미세먼지 (PM10)

좋음 보통 나쁨 매우나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음 보통 나쁨 매우나쁨

월드뉴스

일, 노인 운전자가 낸 사망 교통사고 증가

안전장치 의무화 추진

서울 도심에서 68세 고령 운전자가 역주행 사고를 내 9명이 사망한 가운데 인구의 29.1%가 65세 이상인 일본은 페달 오조작에 따른 사고 발생을 막기 위해 안전장치 의무화를 추진하고 있다.



일본 도쿄 거리. 연합뉴스

2일 아사히신문과 교도통신에 따르면 일본 국토교통성은 지난달 28일 자동차 가속 페달과 브레이크 페달을 헛갈려 밟을 경우 사고를 막아 주는 장치 장착을 자동 번속기 차량에 한해 의무화한다고 발표했다.

역제한다. 교도통신은 "의무화 시기는 (일본 정부가) 향후 검토할 것"이라며 "일본 국내 신차 대부분에 페달 오조작 방지 장치가 이미 탑재돼 있다"고 전했다.

안전장치는 정지 시에 차량 전방과 후방에 있는 장애물을 파악하고, 장애물을 1~1.5m 앞에 둔 상태에서 가속 페달을 강하게 밟아도 장애물에 부딪히지 않거나 시속 8km 미만 속도로 부딪히도록 가속을

일본 정부는 올해 펠낸 '교통안전백서'에서 65세 이상 고령 운전자가 낸 사망 사고가 2년 연속 증가했으며, 사고 원인에서 페달 오조작 비율이 다른 연령대와 비교해 높았다고 지적했다. 연합뉴스

한리일보 contact information including website, phone, and address.

녹내장 치료의 열쇠: 꾸준한 안약 사용



김연덕 제주성모안과

녹내장은 비교적 천천히 진행된다. 하지만 끝까지 가다 보면 실명에까지 이른다. 초기에는 증상이 거의 없어 방치하기 쉬운데 어느새 눈 건강에 큰 위협이 된다. 하지만 다행히도, 제때 치료를 받으면 시력을 보존할 수 있다. 제일 중요한 것은 약물 순응도, 즉 환자가 처방된 약을 꾸준히 잘 사용하는 것이다.

안약 순응도는 간단히 말해, 환자가 의사의 처방을 얼마나 존중하고 지키는지를 뜻한다. 의사의 지시를 잘 따르는 것은 너무나 기본적인 것이고 당연한 말 같지만, 현실에서는 의외로 많은 이들이 단순히 잊어버리거나 부작용 걱정 등의 사유로 임의 중단한다. 투약을 시작하고 중단하는 것은 모두 의사의 처방을 준수해야 하는 것이지, 환자 혼자 독단적으로 결정해서는 안 된다. 그러나 미국에서 발표된 논문에서는 녹내장 환자의 약 24%에서 59%가 제때 약을 사용하지 않는다고 보고하고 있다.

성에 대해 잘 이해하고 있으면, 녹내장 안약을 빠뜨리지 않고 꾸준히 사용하는 데 도움이 된다. 의사는 환자에게 이에 대해 사전에 충분히 설명하고, 환자 역시 질병과 치료에 대해 잘 파악하도록 한다. 한국 녹내장 학회는 홈페이지(https://koreanglaucoma.org)를 통해 수준 높은 정보를 제공하고 있으며, 유튜브 등을 통해 적극적으로 소통하는 전문의들도 여럿 있다. 비전문가인 주변 사람들의 말과 온라인 커뮤니티에서 유통되는 정보는 적당히 걸러 들어야 한다.

간에 정해 놓고 알람을 설정해 두는 것이 좋다.

셋째, 의사와의 신뢰 관계를 구축해야 한다. 신뢰할 수 있는 의사와의 관계는 치료의 성공에 큰 영향을 미친다. 의사에게 솔직하게 질문하고, 자신의 상태에 대해 적극적으로 이야기하는 것이 좋다. 믿을 수 있는 의사의 조언은 약을 꾸준히 사용하는데 큰 도움이 된다.

필자는 환자들의 치료를 돕기 위해 투약 시간을 알람으로 설정하고, 녹내장 치료의 지표인 안압의 변화 추이 등을 기록하고 추적할 수 있는 스마트폰 앱을 직접 개발한 바 있다. 그만큼 의사 입장에서 환자가 약을 잘 사용하는 것이 결정적이라고 보기 때문이다. 의사는 환자 본인만큼이나 당신의 쾌차를 바란다.

그럼 어떻게 하면 녹내장 안약을 잘 사용할 수 있을까?

첫째, 교육을 통해 이해도를 높여야 한다. 환자가 녹내장이라는 질병의 특성과 약물 치료의 중요

둘째, 복용 일정을 단순화, 일상화해야 한다. 약을 복용하는 일이 너무 번거롭거나 복잡하면 잊기 쉽다. 의사에게 하루 한 번 사용하는 약이나, 두 가지 성분이 섞인 복합제 처방을 부탁한다면, 투약 시

열린마당

적극행정은 청렴의 다른 말



현다경 제주대학교병원 감사실

청렴이란 단어를 처음 접했을 때 '매우 추상적이고 모호하다'는 생각과 함께 이 가치가 조직에서 어떻게 실현되고 있을지 의문을 갖게 됐다. 청렴은 부패행위·비위행위를 하지 않는 것을 넘어서 투명하고 공정한 업무처리와 함께 사익이 아닌 공익을 우선시하는 것을 의미한다. 즉, 위협하지 않는 개념을 넘어서 공익 실현을 위해 업무를 임함에 있어 적극적이며 책임감을 갖는 것이다.

청렴을 실천하기 위해서는 나를 객관적으로 돌아보는 훈련이 중요

하다. 거기에 더해 조직적 체계도 뒷받침돼야 한다.

그래서 제주대학교병원에서는 이를 제도적으로 보완할 수 있도록 하고 있다. 병원 진료 예약 시스템을 구축해 진료 가능한 정보를 투명하게 공개 운영하고, 인권센터를 신설해 감질 근절운동에 나서고 있다. 청렴한 조직문화를 위해 부패취약 분야를 지속적으로 발굴, 개선하고자 노력하고 있다.

이처럼 청렴은 일상 속 업무에 자연스럽게 녹아들어야 한다. 그런데 자칫 나의 사소한 부주의로 인해 문제가 발생한다면 그동안 동료들이 열심히 쌓은 청렴 이미지를 무너뜨릴 수 있다는 생각이 들었다.

함께 애써온 동료들의 노력이 빛을 발할 수 있도록 스스로를 더욱 경계해야겠다는 다짐과 함께 이번 기회를 통해 더욱 넓은 의미의 청렴을 실현할 수 있도록 노력할 것이다.

소방출동로, 우리 동네 생명 통로



한영일 제주소방서 향만119센터

한낮의 뜨거운 햇볕에 제법 따이 맺히는 여름의 초입에서 제주의 푸름은 더욱 짙어지고 있다. 한 줌의 바람에 더위를 식히는 여유로운 생활 속에서도 내 주변 안전사고는 언제든지 발생할 수 있다.

사고가 발생했을 때 소방차량이 빠른 시간에 현장까지 가기 위해서는 소방출동로 확보가 필수적이다. 그렇지만 불법 주정차 등의 문제로 긴박한 순간에 소방차 현장 도착이 늦어지는 사고 사례를 뉴스에서 종종 볼 수 있다.

이에 소방출동로를 확보하기 위한 간단한 시민 실천행목을 3가지

소개하고자 한다. 첫째, 주택가 골목 교차로에서는 모퉁이에 주차를 하지 않는 시민 의식이 필요하다. 둘째, 협소한 도로나 골목에서는 아예 차량을 주차하지 않거나 일렬로 주차해 대형 차량이 통과할 수 있는 너비를 확보해야 한다. 셋째, 모든 도로에서는 자가용이 기준이 아니라 소방차가 지나갈 수 있는 공간을 염두에 두어야 한다. 협소한 도로 빈 공간에 주차를 할 때 '나 한 대는 괜찮겠지, 다른 차는 지나가겠지'라는 생각에 간담한 소방차량의 통행은 안일하게 보고 있는 건 아닌지 자성의 목소리가 필요하다.

지금도 어딘가에서 사이렌을 울리며 출동하는 소방차는 내 가족과 이웃의 긴급한 상황에서 도움이 될 최일선의 손길이다. 소방차의 출동이 늦어지면 이는 바로 생명과 재산의 피해로 이어지게 된다. 내 작은 관심과 실천이 우리 동네 생명통로 확보로 직결된다는 사실을 잊지 않도록 하자.

Advertisement for '감굴 포트묘목 분양' (Gangul Port Seedling Distribution) featuring various plant varieties and contact information.

Advertisement for '감굴묘목, 포트묘목 분양' (Gangul Seedling Distribution) listing different types of seedlings and their prices.

Advertisement for '한림종묘사' (Hanlim Seedling Co.) listing various seedling types and contact information.

Advertisement for '티엔정보기술(주)' (Tien Information Technology Co.) providing IT services and contact information.