

오늘의 날씨와 생활

4월 23일 수요일 음 3월 26일 (3월)

기상정보



오전	강수 확률	오후
30%	제주	30%
30%	성산	30%
30%	고산	30%
30%	서귀포	30%

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 구름많음 13/20°C
모레 맑음 11/17°C

흐림

제주는 대체로 흐리겠다. 아침 최저 기온은 13~15°C, 낮 최고기온은 17~21°C로 예상된다. 구름 난 날씨에 습도는 80% 이상으로 유지되겠다.

해뜰 05:54	달뜰 03:03
해침 19:11	달침 14:01
물때 만조 07:33 19:32	간조 00:34 14:01

이길수 제주수용부외과 원장

날씨가 더워지고 있다. 제주도는 특히 여름에 습하고 연중 비도 많이 오는 지역이라 정맥이나 림프의 순환장으로 인한 다리의 무거움을 호소하는 이들이 많다. 하지정맥류와 같은 질병으로도 다리가 무거워질 수 있지만, 기후의 영향도 크기 때문에 그 연관성을 안다면 도움이 된다. 직업도 연관이 있어 오랫동안 서서 혹은 앉아서 일을 할 경우 종아리에서 혈류장애가 조금씩 생기기 마련이다.

이러한 현상은 질병이 없는 상태에서도 생기는 조직 체액의 저류로

도민 아이디어로 만드는 '여성친화도시'



현미경 제주특별자치도 성평등여성정책관

여성친화도시란 지역사회 구성원이 누구나 안전하고 존중받는 도시, 일과 둘봄이 조화롭게 이뤄지는 환경, 여성과 남성이 평등하게 지역 발전에 기여할 수 있는 지역이라고 할 수 있다.

제주특별자치도는 도민이 체감하는 여성친화도시를 실현하고자 지난 14일부터 6월 13일까지 여성친화도시 정책 아이디어를 공개 모집하고 있다. 이번 공개 모집에는 자격 제한 없이 전국 누구나(개인 또는 단체) 참여할 수 있다.

주요 공모내용을 살펴보면 지역사회 안전 환경 조성을 위한 사업,

하지부종과 정맥활성제, 그리고 암박스타킹

인한 현상이기 때문에 보존적 치료라 일컫는 정맥순환활성제와 암박스타킹을 추천한다.

먼저 정맥활성제는 시중 약국에서도 일반의약품으로 구입할 수 있다. 다만, 병원의 진료를 보지 않아도 구입할 수 있을 정도로 안전성을 확보해야 하기 때문에 병원에서 처방하는 전문의약품에 비해 틀라보노이드 성분의 함량이 조금 적고 가격이 비싸다는 단점이 있다. 병원에서 처방을 받기 위해서는 당연히 관련된 진료를 본 다음, 전문의가 합당하다고 판단하는 과정이 필요하다. 제주수용부외과의 경우 약국에서 약을 사 먹은 뒤에 만약 효과가 있다면 병원에서 별도의 혈관관련 검사를 받은 후 그 결과에 따라 약을 처방반도록 안내한다. 정맥활성제에 증상이 호전된다는 이야기는 다리혈관에 문제가 있을 가

능성을 내포하고 있기 때문이다. 보통 3~6개월 정도 복용하는데, 이후에도 증상이 없어지지 않는다면 주사치료나 시술이 필요한 경우가 있는지 확인해야 한다.

암박스타킹은 일반인들에게 많은 오해를 불러일으키는 의료장비 가운데 하나다. 의료용 암박스타킹의 생긴 모습은 다 같아도 그 용도가 무척 다르다. 어떤 암박스타킹은 잠을 자거나 누워서 생활을 해야 하는 분들에게 혈전증 발생을 줄일 목적으로 사용되고, 또 다른 스타킹은 서서 생활하는 사람에게 조직액의 저류로 인한 부종을 억제하기 위한 목적으로 사용된다. 두 스타킹은 만드는 방식(직조방식)도 완전히 다르다. 간혹 과거에 어느 병원에서 암박스타킹을 처방받고 그 후로 인터넷 등으로 구입하는 경우도 있는데, 이럴 경

우 본인의 상태에 따른 정확한 용도와 암박률을 가진 스타킹을 구입하지 못하는 경우가 있다. 이렇게 되면 전혀 효과가 없거나 오히려 부적절한 영향을 미쳐서 발목부위가 저리거나 오히려 통증을 느끼는 경우가 생기게 된다. 반드시 혈관 관련 질환을 전문으로 하는 병원에서 사용 목적에 맞도록 처방을 받고 사용하는 것이 중요하다.

또한, 하나님의 스타킹을 1~2년씩 계속 착용하는 경우도 있는데 이 경우에는 제조 시 만들어진 암박률이 보존되지 않아 효과가 떨어지게 된다. 일반적으로 4개월에 한 번, 아무리 늦어도 6개월에 한 번은 교체를 권장한다.

정확한 진단과 치료로 올해도 우리 제주도민들의 다리가 건강하게 희망한다.

열린마당

노인의료복지시설의 현실과 제주의 과제



진훈석 제주태고복지재단 미타요양원

제주는 인구의 20% 이상이 65세 이상인 고령사회이다. 지난해 기준 제주도 전체 인구 중 약 14만명이 이상 노인으로 접두되었으며 노인 장기요양 수급자는 1만5000여 명에 달한다. 그러나 이들을 돌볼 수 있는 장기요양시설과 전문 인력은 여전히 빡빡한 실정이다.

현재 제주 요양보호사 평균 연령은 50대 후반이다. 미타요양원도 신규 요양보호사가 채용되지 않아 근무자들은 업무 가중으로 인한 벼나 웃과 퇴사 고민을 반복하고 있다.

요양시설 평가는 3년마다 진행되며 평가 기준은 점점 까다로워지고

있지만 이에 대한 행정·재정적 지원은 거의 없다. 또 과도한 행정 업무로 인해 실질적인 '돌봄 시간'이 줄어드는 현실도 개선이 필요하다. 더불어 일부 언론 보도는 요양원의 부정적 사례만 부각시키는 경향이 있다. 그런 뉴스 뒤에는 수많은 종사자들이 어르신의 남은 삶을 따뜻하게 지키기 위해 묵묵히 일하고 있다는 사실이 가려져 있다.

이제는 제주 지역사회 전체가 나서서 이 위기를 함께 풀어야 할 때이다. 제주형 노인복지 실태조사를 통해 지역 맞춤형 정책 설계가 필요하다. 요양보호사 채우 개선 조례 제정, 장기근속 인센티브, 감정노동 해소를 위한 심리지원 프로그램 등도 마련돼야 한다.

요양원은 단순히 돌봄을 제공하는 공간이 아니다. 한 사람의 삶을 지켜내는 최전선이다. 미타요양원은 앞으로도 지역사회와 함께 고민하고, 신뢰받는 시설로 자리 잡기 위해 노력할 것이다.

씨니트묘목분양

★ 만감류 - 씨니트 - 한라봉 2년 - 카라 2년

- 달콤, 미래향, 레드스타, 우리향, 맷나봉

'씨니트'묘목 불법 유통 금지 안내

■ '씨니트'(품종번호 제6039호)는 '한라종묘'에서 품종보호권자 현성의(서귀포시 상동)으로부터 2041년까지 전용실시권을 받은 품종입니다.

■ 아래에 따라, 타 업체에서는 묘목을 생산·판매 할 수 있고, 농가에서도 씨니트 접순을 불법 재취해서 자가묘목, 고정, 접순 나눔 행위는 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.

■ 위의 사항을 위반한 종업업체 또는 농가에서는 저희 '한라종묘'로 연락을 주시면, 협의 후 처리하도록 하겠습니다. 그 이후, 불법 유통이 확인될 때에는 고발당할 수 있습니다.

■ 다이마사키, 레드한라봉, 흑한라봉, 붉은한라봉 등은 (품종명이 아님) 생판신고, 안된 품종이며, 후에 씨니트로 밝혀지면 민·형사상 처벌을 받을 수 있습니다.

■ 불법 유통한 묘목으로 생산된 과일은 씨니트란 이름으로 유통을 못합니다. (적발시 농가나 유통업체나 처벌 받을 수 있습니다.)

★ 불법유통 조치 현황 · 농가 : 42농가 · 업체 : 3개 업체

한라종묘

종자업 등록번호 : 제18-서귀포-2005-20-01호

농장주소 : 서귀포시 표선면 토산리 1000-3, 연락처 : 010-3696-2057

감귤묘목

고품질 고수의 그린향(유라실생)!! 대규모 하우스 단지 견학환경

▲ 유라조생 2년생 4년생 ▲ 하례조생 3년생

▲ 천혜향 2년생 3년생 ▲ 오하라베니 4년생

▲ 하귤 5년생 ▲ 궁천 3년생

· 황금향 · 레드향 · 한라봉 그 외 다수 품종

최대규모 · 최고경력 · 건실육묘 35년

석파농산

서귀포시 남원읍 한남리 201-1번지

종자업 등록번호 제주 18-2003-20-08

010-2699-2355

한국일보

4월 23일 수요일 음 3월 26일 (3월)

건강&생활



이길수 제주수용부외과 원장

자외선지수 보통 낮음

산불가능지수 보통 낮음

기상정보



오전	강수 확률	오후
30%	제주	30%
30%	성산	30%
30%	고산	30%
30%	서귀포	30%

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 구름많음 13/20°C
모레 맑음 11/17°C

월드뉴스

제주 의원 'A급 전염' 야스쿠니 신사 참배

외교부 "깊은 실망과 유감"

일본 국회의원 약 70명이 22일 태평양전쟁 A급 전염이 합사된 도쿄 야스쿠니 신사를 참배했다.

교도통신과 NHK에 따르면 초당파 의원 연맹인 '다함께 야스쿠니 신사를 참배하는 국회의원 모임' 소속 자민당, 입헌민주당 등 의원 약 70명이 야스쿠니 신사 충례 예대제(제사) 기간인 이날 참배에 참여했다. 이 모임은 매년 춘계·추계 예대제와 8월 15일에 단체로 야스쿠니 신사를 참배하고 있다.

앞서 이시바 시게루 일본 총리는 전날 참배는 하지 않고 '마사카키'라고 불리는 공물을 봉납했다.

야스쿠니 신사는 메이지유신 전후 일본에서 벌어진 내전과 일제가 일으킨 수많은 전쟁에서 숨진 246

흐림

제주는 대체로 흐리겠다. 아침 최저 기온은 13~15°C, 낮 최고기온은 17~21°C로 예상된다. 구름 난 날씨에 습도는 80% 이상으로 유지되겠다.

오전	강수 확률	오후
30%	제주	30%
30%	성산	30%
30%	고산	30%
30%	서귀포	30%

미세먼지 (PM10)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5)

좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

월드뉴스

제주 의원 'A급 전염' 야스쿠니 신사 참배

외교부 "깊은 실망과 유감"

일본 국회의원 약 70명이 22일 태평양전쟁 A급 전염이 합사된 도쿄 야스쿠니 신사를 참배했다.

교도통신과 NHK에 따르면 초당파 의원 연맹인 '다함께 야스쿠니 신사를 참배하는 국회의원 모임' 소속 자민당, 입헌민주당 등 의원 약 70명이 야스쿠니 신사 충례 예대제(제사) 기간인 이날 참배에 참여했다. 이 모임은 매년 춘계·추계 예대제와 8