

오늘의 날씨와 생활

3월 11일 수요일 음 1월 23일 (조금)

건강&생활

기상정보

흐림



제주는 흐리겠다. 아침 최저기온은 2-5°C, 낮 최고기온은 11-13°C로 예상된다. 당분간 아침 기온 낮아 쌀쌀하겠다.

오전	강수 확률	오후
20%	제주 30%	
30%	성산 30%	
20%	고산 20%	
30%	서귀포 20%	

해돋이 06:50	달몰림 01:22
해질미 18:38	달짐 10:57
물때 만조 04:04	간조 10:10
14:21	21:47

자외선지수 낮음 산불위험지수 낮음

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일	구름많음	5/14°C
모레	맑음	6/14°C

미세먼지 (PM10)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
----	----	----	-------

초미세먼지 (PM2.5)

좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
----	----	----	-------

월드뉴스

美-이스라엘, 종전시점·표적 '미묘한 균열'

"곧 끝날 것" vs "더 놀랄 일"

이란 전역에 공격을 퍼부으며 전 최고지도자 아야톨라 세예드 알리 하메네이 제거에 성공한 미국과 이스라엘이 전쟁 발발 10일만에 종전 시점, 목표, 공격 대상 등을 놓고 입장차를 노출하기 시작했다.

트럼프 대통령은 9일(현지시간) 기자회견과 미국 CBS방송과의 인터뷰에서 전쟁이 "곧 끝날 것"이라는 메시지를 전달해 내놨다.

이는 "더 많은 목표물과 놀랄 일이 있을 것"이라며 이날 이란 전쟁 지속 의지를 밝힌 네타냐후 총리와

의 발언과도 사뭇 달라 주목받았다. 이란 전쟁을 둘러싼 양국 간 입장차는 전날 이스라엘의 이란 석유 저장고 대규모 타격을 놓고 극명하게 드러났다.



트럼프 미국 대통령과 네타냐후 이스라엘 총리 사진. 연합뉴스

이스라엘은 해당 석유저장고가 이란 군부 등을 포함한 다양한 소비자에게 연료를 공급하고 있다고 주장했으나 전쟁 후 유가가 치솟는 상황에서 미국은 이번 공격이 마뜩잖았다.

또한 이란 정권의 숨통을 끊어놓길 원하는 이스라엘과 달리 이란의 군사적 능력 약화에 더 집중하는 미국 간 미묘한 균열이 관측된다는 게 AFP통신의 진단이다. 연합뉴스



김연덕 제주성모안과의원장

항반변성 주사요? 아주 조금 따끔합니다

항반변성은 눈 안쪽 중심부, 즉 황반에 이상이 생기는 질환으로 노년층 실명의 대표적인 원인이다. 특히 흡성 황반변성은 망막 아래에 비정상적인 혈관이 자라나 출혈과 삼출을 일으키며 시력을 급격하게 급격히 떨어뜨릴 수 있는 매우 위험한 질병이다. 다행히 지난 15여년 사이, 항혈관 내피성장인자(anti-VEGF)를 안구 내 주사하는 치료법이 개발돼 큰 기여를 해왔다. 이 주사제는 눈에 새로 생긴 혈관의 성장을 억제하고 이미 생긴 혈관의 활성성을 낮춰 망막의 부종

과 출혈을 줄인다. 적절한 때 치료를 시작하면 시력을 유지할 수 있고, 심지어 호전되기도 한다.

치료의 핵심은 내피성장인자(VEGF)를 억제하는 것이다. VEGF는 원래 혈관의 생성을 돕는 좋은 단백질인데, 흡성 황반변성이 발생하면 과도하게 분비돼 비정상적인 새 혈관을 자라게 한다. 이 신생 혈관은 구조가 약해 쉽게 출혈이 생기고, 망막에 물이 차게 만든다. 주사제를 넣어 내피성장인자를 차단하면 신생 혈관이 생기는 것을 막고, 이미 생긴 혈관의 활성성도 낮출 수 있다.

그렇다면 왜 굳이 눈에 주사를 맞아야 하나? 두 가지 이유가 있다. 우선, 이 약들은 쉽게 말해 분자 크기가 너무 큰 단백질 덩어리다. 알약으로 먹으면 위장에서 파괴되고, 안약으로 바르면 각막을 통과하지

못한다. 혈관 주사로 맞아도 혈액-망막 장벽 때문에 도달하지 못한다. 따라서 현재로서는 약물을 눈 속에 직접 주입하는 것이 가장 효과적인 방법이다.

주사를 맞는 스트레스는 나이와 무관해서, 진료실에서 가장 자주 받는 질문은 "언제까지 맞아야 하나?"다. 안타깝지만 딱 잘라 답하기 어렵다. 흡성 황반변성은 고혈압이나 당뇨처럼 완치가 아닌 조절을 목표로 접근해야 하는 만성 질환이기 때문이다. 보통 한 달 간격으로 세 차례 집중 치료를 먼저 시행한 뒤(로딩 요법), 망막의 부종과 신생혈관의 활성성을 보면서 주사 간격을 점차 늘려가는 방식을 사용한다(투여간격연장요법). 수개월 이상 재발 없이 안정적인 상태를 유지하는 분도 있지만, 상당수는 다시 활성화돼 추가 치료를 해야 하는 것이 현실이다.

치료를 중단할 수 있는지 묻는 이들도 많다. 망막이 장기간 안정적으로 유지되고 영상검사에서 활동성 병변이 보이지 않는다면, 주사 간격을 충분히 늘리거나 일시적인 중단을 고려할 수 있다. 그러나 전문의와 상의해 주사를 끊더라도 반드시 정기적으로 경과를 관찰해야 한다. 자가 증상이 없더라도 영상검사를 통해 재발을 찾아내는 일이 적지 않고, 자의적으로 치료를 멈췄다가 출혈이 다시 시작돼 시력이 크게 떨어진 뒤에야 내원하는 사례도 많다.

항반변성의 주사치료는 단거리 경주가 아니라 마라톤에 가깝다. 고령화 사회로 접어든 지금, 항반변성은 누구에게나 생길 수 있는 흔한 질환이다. 모기에 물린 것처럼 아주 조금만 따끔하면, 평생 건강한 시력을 유지할 수 있으니, 두려워하지 마시라.

열린마당

'심백'이 습관이 될수록 우리 동네가 웃는다 건강하다고 믿는 지금, 암검진이 필요한 이유



정경숙 제주시 지역경제팀장

필자는 요즘 '온라인 쇼핑 다이어트'를 실천 중이다. 최근 온라인 플랫폼의 개인정보 유출 사태를 겪으며 어쩌다 보니 앱을 삭제했고, 다른 플랫폼을 고르는 사이 자연스럽게 오프라인 구매로 발길을 향하게 된 것이 시작이었다.

물론 온라인 소비는 이제 거스를 수 없는 거대한 흐름이다. 하지만 편리함의 이면에는 지역 상권이 위축되는 아픈 현실이 있다.

이에 제주시는 골목상권에 활력을 불어넣기 위해 오프라인 소비를 촉진하는 '지역상권 소비 심백(心百) 캠페인'을 추진하고 있다. 제주

어로 경쟁을 뜻하는 '심백(心百) 답는다'는 의미로 재해석해 지역경제를 살리는 데 마음을 모으자는 취지다.

"영수증이 길어질수록 우리 동네가 웃는다"는 슬로건 아래, 소비의 흔적을 눈으로 확인하는 '영수증 잇기'가 한창이다. 필자의 가족들 역시 매일 영수증을 모아오며 이 즐거운 불편함에 동참하고 있다.

빅데이터 분석을 통해 상대적으로 소비가 저조한 읍면동, 봉개동, 한경면 등을 집중 이용 구역으로 정하고, 매출이 저조한 전통시장과 골목상점가를 중심으로 전 공직자가 계획적인 지역 소비를 이어가고 있다.

얼마 전 행사 후 들른 골목형상점가의 한 식당이 기억에 남는다. 우연히 찾은 곳에서, 정성 가득한 음식과 따뜻한 환대에 '다시 찾고 싶은 나만의 맛집'을 발견했다는 큰 기쁨을 얻었다. 이는 화면 속 클릭만으로는 결코 느낄 수 없는 오프라인 소비만의 매력이다.



박예솜 서귀포시 서부보건소

매년 3월 21일은 암 예방의 날이다. 세계보건기구(WHO)는 "암 발생의 3분의 1은 예방 활동 실천으로 예방할 수 있고, 또 다른 3분의 1은 조기진단과 조기 치료를 통해 완치가 가능하며, 나머지 3분의 1 역시 적절한 치료로 증상 완화가 가능하다"는 의미를 담아 3-2-1을 상징하는 이날을 암 예방의 날로 지정했다.

암검진 대상자 중 검진을 받지 않은 이유로 '건강하다고 생각해서'라는 응답이 43.4%로 가장 높은 비중을 차지했다. 암은 초기 단계에서는 특별한 증상이 없는 경우가 많아, 스스로 건강하다고 느끼는 시기일수록

오려려 정기적인 검진이 필요하다.

증상이 나타난 이후에 암을 진단받게 되면 이미 병기가 진행돼 치료가 복잡해지고 예후가 나빠질 가능성이 높다. 반대로 조기에 암을 발견할 경우 치료 성공률과 생존율은 크게 높아지고, 치료 기간과 비용, 환자와 가족이 겪는 부담도 줄일 수 있다. 무엇보다 일상생활을 유지하며 치료할 수 있다는 점에서 조기검진의 가치는 더욱 크다.

연말에는 예약이 집중돼 검진 일정이 빠르게 마감된다. '언젠가 해야지'라는 생각은 결국 또 한 해를 미루는 이유가 되기 쉽다. 건강은 미룰수록 기회가 줄어들지만, 실천은 빠를수록 가능성이 커진다.

서귀포시 서부보건소에서 암 검진 결과지를 지참해 방문하면 소정의 기념품도 제공하고 있다. 작은 선물보다 더 큰 보상은 '안심'과 '건강'이다. 올해는 다짐에 그치지 말고 행동으로 옮기길 바란다.

한리일보 발행인·인쇄인·편집인 김한옥 편집국장 고대로
 제주의 대표 신문
 인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail: hl@ihalla.com
 광고접수 본사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559
 기사제보 750-2200 / FAX 752-9790 구독신청·배달 750-2315 구독료 월정 10,000원, 1부 500원
 1989년 4월 22일 창간 / 등록번호: 제주, 가00002 본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

감골묘목
유라조생 2년생 4년생
천혜향 2년생 3년생
궁천 3년생
 ·황금향·레드향·한라봉
그외 다수 품종
 최대규모·최고경력·건실육묘 35년
석파농산
 서귀포시 남원읍 한남리 201-1번지
 종자업등록번호 제주18-2003-20-08
010-2699-2355

강정종묘 종남농장 신품종 우량묘 포트묘
 제18-서귀포-2019-20-03
 • 국립종자원에 생산, 판매신고가 된 믿을 수 있는 공식업체
 • 국내육성 신품종 통상실시 계약완료
 • 다양한 년수 포트묘 보유중
등록품종 한라봉, 천혜향, 황금향, 카라향, 레드향, 하골, 유라조생, 레몬.
신품종 달코미, 우리향, 미래향, 설향, 맛나봉, 레드스타, 하례조생, 원터프린스.
 제주특별자치도 서귀포시 이터도로 530 (사무실) 주문전화 **010.3696.1614**

제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다.
하고 있는 일
 ▶ 키폰·교환기 설치 및 유지보수
 ▶ 건물구내통신 설비공사
 ▶ CCTV 및 공청 설비공사
 ▶ 통신전주건식(가입자부담공사)
 ▶ 네트워크 설비공사
 ▶ 전관방송 설비공사
 ▶ 광케이블 포설 및 접속공사
 정보통신공사업 등록업체(제180008호) / ISO 9001 인증업체
한라전설(주)
 대표: 원문찬
 제주시 삼도1동 539-1 신산스카이빌 104호
753-0404 FAX.751-0045

정보통신의 미래 ➡ 티엔정보기술(주)
 고객을 위한 통합 SOLUTION 제공
 VOICE & 영상장비 (교환대 & CCTV) NETWORK 설비 (서버 & Network)
 ONE-STOP SYSTEM 비상전원설비(UPS & AVR) 구내통신공사
 ◇ 열린 기술 습득 ◇ 기술인력 개발 ◇ 고객 중심 사고
티엔정보기술(주) Telecom & Network information technology
 본점: 제주시 이터1동 1248-43번지 ☎(064)722-0992, FAX (064)725-0993