



오늘의 날씨와 생활

6월 17일 수요일 음 5월 3일 (10월)

건강&생활

기상정보

흐리고 비



제주는 흐리고 가끔 비가 내리겠다. 아침 최저기온은 21~22°C, 낮 최고기온은 25~27°C로 예상된다.

Table with precipitation percentages for Jeju, Seongsan, Goseong, and Seogwipo.

Table with sunrise/sunset times and moon phase.

자외선지수 매우높음 산불위험지수 낮음

미세먼지 (PM10) 좋음 보통 나쁨 매우나쁨

초미세먼지 (PM2.5) 좋음 보통 나쁨 매우나쁨

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 흐림 21/27°C, 모레 흐리고 비 21/26°C

월드뉴스

이재명 대통령, G7 정상회의 참석

글로벌 현안 논의 본격화

이재명 대통령이 16일(현지시간) 유럽 순방의 마지막 일정으로 주요 7개국(G7) 정상회의에 참석한다.

이 대통령은 프랑스 에비앙에서 열리는 이번 G7 회의에서 확대회담과 환영 행사 등에 참석한다. 에마누엘 마크롱 프랑스 대통령 및 초청국 정상들과의 기념촬영을 시작으로 첫 세션인 '새로운 파트너십 구축과 국제 연대 재건'에 참석할 예정이다.

해당 세션에서는 국제 개발 원조 축소에 대응한 개발협력 강화 방안이 논의된다. 이 대통령은 G7 등 공여국과 수원국 간 새로운 파트너십 필요성을 강조하고, 공적 자원을 활용한 민간 투자 촉진과 경제 자립 방안을 소개할 계획이다.



이재명 대통령이 로마 동포 오찬간담회에서 인사말을 하고 있다.

아울러 글로벌 AI 기본사회 구축과 글로벌 AI 허브 등 한국 정부의 AI 비전도 공유할 방침이다.

위성력 국가안보실장은 이번 회의가 글로벌 현안에 기여하는 대한민국의 위상을 공고히 하는 계기가 될 것이라고 밝혔다.

한편 도널드 트럼프 미국 대통령도 참석할 것으로 알려져 양자 회담 성사 여부에도 관심이 높고 있다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.



강철현 제주도치과의사협회장·우리치과 원장

나이가 들면서 입안이 바짝 마르는 구강건조증이 많이 발생하는데, 이 문제로 치과에 내원하는 분들이 최근 늘고 있다.

원인은 크게 세 가지로 나뉜다. 첫째는 타액선 자체의 구조적 퇴화다. 침을 만드는 세포 수가 줄어들고 생산 능력이 감소한다. 둘째는 가장 큰 영향을 미치는 요소라고 생각되는, 수많은 약물 복용이다. 나이가 들면 만성질환이 늘어남에 따라 고혈압약, 당뇨약, 전립선비대증 치료제, 항우울제, 신경안정제 등 많은 만성질환 약물이 침 분

입안이 말라요

비를 유도하는 자율신경계를 차단해 침 분비를 줄인다. 셋째는 수분 섭취 부족과 신체 수분 함유량 감소다. 또한 비염이나 만성 폐질환으로 입으로 숨 쉬는 빈도가 늘어나고, 수면 중 입을 벌리고 자는 경우 줄어든 침이 빠르게 증발한다.

이렇게 발생한 구강건조증이 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지 알아보자. 침은 단순히 입안을 적시는 물이 아니라 천연 항균 물질이 풍부하게 들어 있는 강력한 방어막이다. 이 방어막이 얇아지면 입안 점막과 혀 표면이 건조해지고 음식물 찌꺼기 등이 쌓이면서 혐기성 세균이 증식하고, 입안을 건강하게 유지하던 유익균들은 감소한다. 또한 혐기성 세균들이 입안에 남아 있는 단백질을 분해해 휘발성 황화합물을 만들어내고, 이로 인해 불쾌한 구취를 유발한다.

구강건조증이 유발하는 다른 영향들을 살펴보면 첫째, 치아 표면의 다발성 치근면 충치와 치주염이 급증한다. 둘째, 침의 윤활 작용이 망가지면서 점막도 작은 자극에 쉽게 상처를 입는다. 혀나 입천장, 볼 안쪽 점막이 불에 덴 것처럼 화끈거리거나 욱신거리는 통증이 지속될 수 있으며, 매운 음식이나 찬 음식을 먹을 때 심한 통증을 느끼기도 한다. 또한 염증과 감염도 자주 발생한다. 셋째, 우리가 일상적으로 수행하는 먹고 말하는 기능이 침 없이는 매우 불편해진다. 식사량이 줄어들면서 부드러운 탄수화물 위주의 식단만 찾게 되고, 영양 불균형과 근손실이 가속화될 수 있다.

구강건조증을 궁극적으로 없앨 수는 없다. 이를 조절하기 위해서는 우선 원인 약물을 조절하는 것

이 필요하다. 약물을 변경하거나 복용 용량을 줄일 수 있는지의 상의해야 한다. 침샘 세포가 완전히 파괴된 것이 아니라면 침샘 마사지나 혀 돌리기 운동 등을 통해 타액선을 활성화시켜 침 분비를 증가시킬 수 있다. 침샘 기능이 많이 떨어졌을 경우에는 인공 타액이나 타액 분비 촉진제를 사용할 수 있다.

마지막으로 생활 습관의 변화가 중요하다. 물을 한 번에 많이 마시기보다는 한두 모금씩 입안을 적시며 자주 마시는 것이 효과적이다. 알코올 성분이 들어간 구강청결제는 입안을 더 마르게 하므로 피해야 하며, 함성계면활성제가 없는 치약과 불소 함량이 높은 치약을 선택해 충치를 예방해야 한다. 수면 중 입을 벌리고 자는 습관이 있다면 치과 의사와 상의해 스피린트 착용 등을 고려하는 것이 좋다.

열린마당

제주에서 시작되는 세계와의 대화, 제주포럼

정년 이후에도 계속 일하고 싶은 고령장애인



김충범 제주시 문화예술과 교류협력팀장

요새 드라마 '멋진 신세계'가 자주 눈에 띈다. 서로 다른 시간의 세계에 살던 사람들이 만나 낯설음 극복하고 서로를 이해해 가는 이야기다. 문득 시간의 차이도 넘어설 수 있다면 나라와 문화의 차이도 대화를 통해 조금씩 좁혀갈 수 있지 않을까 하는 생각이 든다.

제주에 살다 보면 섬의 한계라는 말을 자주 듣는다. 하지만 제주 사람들에게 바다는 단절된 경계라보다 세상으로 나아가는 길에 가깝다. 오래전부터 제주 사람들은 바람과 파도를 따라 세상과 만나왔고, 오늘 날에도 세계 곳곳과 인연을 맺으며

더 넓은 세상과 함께하고 있다.

오는 6월 24일부터 26일까지 열리는 제주포럼은 제주가 세계와 만나는 가장 큰 창 가운데 하나다. 제주해비치호텔과 제주문화재단에서 '분열의 시대, 협력의 재구성'을 주제로 열리는 이번 포럼에는 세계 각국의 지도자와 전문가들이 모여 평화와 번영, 기후환경과 미래세대의 역할을 논의할 예정이다. 특히 제주문화재단에서 국제기구 특별세션이 열린다는 소식이 반갑다. 제주만의 이야기가 세계를 향한 대화와 만나는 모습이 쉽게 그려진다. 세계를 이야기하는 자리가 제주다운 공간으로 확장된다는 점에서도 의미가 크다.

드라마 속 인물들이 서로 다른 시간의 세계를 넘어 이해하게 되듯, 제주포럼도 서로 다른 나라와 문화가 만나 더 나은 미래를 모색하는 자리다. 제주와 세계의 대화가 더욱 풍성하게 펼쳐지기를 기대해 본다.



김아현 제주도장애인종합복지관 직업지원팀장

초고령사회 진입과 함께 장애인 고용률도 빠르게 진행되고 있다. 보건복지부 '2023년 장애인실태조사'에 따르면 전국 등록장애인 중 65세 이상 비율은 54.3%, 제주 53.9%로 나타났다. 장애와 노화가 동시에 진행되는 고령장애인 특성상 기존 장애인 고용정책이나 일반 노인일자정책만으로는 지원에 한계가 있다. 제주특별자치도장애인종합복지관에서 실시한 '2026년 고령장애인 재고용 및 파견형 일자리 수요 조사' 결과, 만 55세 이상 고령장애인의 85.1%가 정년 이후에도 계속 취업을 희망하는 것으로 나타났다.

시니어 일자리와 파견형 일자리 참여 의향 역시 각각 77.0%에 달했다. 반면 건강 문제와 적합한 일자리 부족, 이동의 어려움은 지속적인 고용을 가로막는 주요 요인으로 확인됐다.

고령장애인 일자리는 단순한 복지사업이 아닌 지역사회의 지속가능성을 위한 정책으로 접근해야 한다. 특히, 건강·의료 연계체계 구축, 유연근무제 도입, 직무지도원 및 근로지원인 배치, 출퇴근 이동 지원 등 고령장애인 특성을 반영한 맞춤형 지원이 필요하다.

또한 단순 환경정리 중심에서 벗어나 안내, 문화예술, 바리스타, 식물 관리, 배송 등 개인의 경험과 역량을 활용할 수 있는 직무로 확대해야 한다. 고령장애인의 일은 단순한 생계 유지가 아닌 삶의 질과 사회 참여를 위한 중요한 수단인 만큼, 정년 이후에도 지속적으로 일할 수 있는 제주형 고용체계 구축이 요구된다.

Advertisement for Ginseng products (감굴묘목) with list of varieties and contact info for Minseongjungmyo.

Advertisement for Ginseng products (감굴 신품종) with list of varieties and contact info for Minseongjungmyo.

Advertisement for Samsik products (삼익묘목) with list of varieties and contact info for Samsik.

Advertisement for Samsik products (삼익두유) with list of varieties and contact info for Samsik.