

오늘의 날씨와 생활

8월 5일 수요일 음 6월 23일 (조금)

기상정보

맑음

27-33°C
파고 1.0-2.0m
파고 0.5-2.0m
26-33°C
파고 1.0-2.0m
28-34°C

오전	강수 확률	오후
10%	제 주	10%
10%	성 산	20%
10%	고 산	10%
10%	서귀포	10%

주간예보

<문의 ☎ 국번없이 131>

내일 맑음 26/34°C

모레 흐림 27/34°C

맑음

해돋이 05:49
해질 19:31

달몰 22:57
달지 12:08

물때 만조 02:17
간조 09:16
15:13 21:38

자외선지수 매우 높음

산불위험지수 낮음

미세먼지 (PM10) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

월드뉴스

이란·오만, 호르무즈 해협 통항 합의 근접

단일 항로·이용료 부과 협의

호르무즈 해협 통항과 관련해 연안 국인 이란과 오만이 구체적인 합의에 가까워졌다는 보도가 나왔다. 뉴욕타임스는 3일(현지시간) 해협에 진입하는 선박은 이란 통제 구역으로, 출항할 때는 오만 통제 구역에 가까운 경로를 따르는 방안이 논의되고 있다고 보도했다. 환경 영향과 보안·인력 배치 비용을 이유로 선박에 서비스 이용료를 부과하고 양국이 나누는 방안도 포함됐다. 이란 외무부는 양국이 선박 통항 항로를 담은 지도를 교환했으며 양방향 통항이 가능한 단일 항로를 협의하고 있다고 밝혔다. 전쟁 전에는 대부분 오만 영해에 있는 통항분리 제도에 따라 운항했지만, 미국은 자유 통항을 요구하고 이란은 주권적



호르무즈 해협 통항 현황. 연합뉴스

통제를 고수하고 있다. 해협 봉쇄가 협상의 자렛대로 입증된 만큼 이란이 통제권을 양보할 가능성은 낮다. 트럼프 대통령은 해협의 완전 개방을 논의 중이라며 통행료 부과를 좌시하지 않겠다 밝혔으나 명칭을 바꿔 부과할 가능성도 제기된다. 뉴욕타임스는 합의가 이뤄질 경우 미국과 국제사회가 이란의 해협 통제권을 인정하는 대가를 치를 수 있다고 지적했다. 이란에 굴복하는 셈이라는 회의론도 나온다. 연합뉴스

한리일보
제주의 대표 신문

발행인·인쇄인·편집인 김한욱 편집국장 고대로
☎ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154
대표전화 (064)750-2114

광고접수 본사 750-2828 / FAX 752-7448
서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559

구독신청·배달 750-2315
구독료 월정 10,000원, 1부 500원

1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일: 1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

인터넷 서비스 <http://www.ihalla.com>
e-mail: hl@ihalla.com

기사제보 750-2200 / FAX 752-9790

건강&생활

이 방 훈
의학박사·재활의학전문기

팔꿈치 관절 질환은 주로 손목이나 팔을 반복적으로 사용하는 과정에서 발생하는 건염, 신경압박, 관절염 등이 있다. 가장 흔한 질환은 외측상과염으로 '테니스엘보'라 많이 불리우는 질환으로, 손목을 위로 젖히는 근육인 손목 신전근에 미세한 손상이 누적돼 발생한다. 팔꿈치 바깥쪽 돌출된 뼈 주변에 통증이 나타나며, 손목을 위로 젖힐 때, 물건을 위로 들어 올릴 때, 문고리를 돌리거나 빨래를 잘 때 통증이 온다. 과도한 손목 젖힘, 컴퓨터 마우스 혹은 키보드 과다 사용, 테니스운동 할 때 백핸드

팔꿈치 관절에 잘 오는 질환

스윙 등이 주요 원인이다. 팔꿈치 안쪽 돌출된 뼈 주변에 통증이 오는 경우는 내측상과염인데 보통 '골프엘보'라 말한다. 손목을 안으로 굽히는 근육인 손목 굴곡근에 염증이나 손상이 생겨서 온다. 손목을 안으로 꺾거나 움켜질 때, 물건을 아래에서 들어 올릴 때, 골프그립을 꽉 쥐고 임팩트할 때 통증이 온다. 과도한 악력, 손목 굽힘, 골프 임팩트 시 오는 충격, 결레 찌기 등이 원인이 된다. 골프엘보는 손가락을 강하게 쥐는 악력과 밀접한 연관이 있다. 스윙 시 그립을 과도하게 꽉 쥐는 습관을 교정하고, 라운드 전후에 손목 안쪽 스트레칭을 규칙적으로 하는 것이 중요하다. 양쪽 엘보 동시에 오는 경우는 드물다. 주로 많이 쓰는 팔에 잘 발생하는데, 따라서 오른손잡이는 오른팔에 잘 온다. 일반적으로 활동량이

많은 30~50대에 잘 온다. 일반적으로 거의 모두 비수술적 치료로 완치된다. 치료방법은 온찜질, 초음파, 전기치료 등의 물리치료와 염증을 없애기 위해 소염진통제를 꼭 복용해야 한다. 가장 중요한 것은 충분한 손목과 팔의 안정과 휴식이다. 스테로이드 주사를 사용하는 경우가 많은데, 자주 사용하는 것은 부작용을 초래할 수 있으므로 조심해야 한다. 많이 사용하는 신체 부위 때문에 증상이 생긴 후에 조심하지 않으면 만성질환으로 발전할 가능성이 있으므로 초기에 치료하는 것이 중요하다. 예방 방법은 운동전후에 팔꿈치에 무리가 가지 않도록 스트레칭을 해야 하고, 팔과 손목을 많이 사용하지 말고 쉬게 해주어야 한다. 또한, 평소 팔 근육을 강화시키는 운동과 보호대를 착용하고 일을 하는 것이 좋다. 무엇보다도 무리하게 사용을 하지 않는 것이 가장 중요하다. 팔꿈치 안쪽의 척골신경 경로가 좁아지거나 눌리면서 생기는 주관절 터널증후군이 있다. 약지와 새끼손가락이 저리고 감각저하, 근력약화가 심하면 올 수 있다. 팔꿈치 뒤쪽에 물혹처럼 부어오르고 누르면 통증이 오는 경우는 주관절 점액낭염이라 한다. 팔꿈치 뒤편 뼈 뒤쪽에 있는 점액낭에 자극이나 감염으로 염증이 생겨서 발생한다. 주관절에서 잘 생기지는 않지만 퇴행성관절염이 올 수 있다. 관절연골이 마모되거나 반복적인 충격으로 관절변형이 생겨 생긴다. 증상은 팔꿈치를 꺾기 어렵거나 구부리기 힘들고 관절 운동 시 마찰음이나 통증이 동반된다. 팔꿈치 관절이 불편하면 빠른 시일 내에 전문의를 찾아가 치료를 받으면 대부분 합병증 없이 회복된다.

열린마당

전세버스 운영 지원으로 근무환경 안정화 도모 폭염, 함께 대비해야 할 또 하나의 재난

김 태 훈
제주도 대중교통과 버스정책팀장

지원 대상에도 포함이 됐다. 우선 고용노동부 공모사업으로 선정된 '제주 전세버스업 고용안정 패키지 지원사업'은 7월부터 8월까지 총 15억원(국비) 규모로 1~2차에 걸쳐 예산 지원이 이뤄지며, 1차는 운수종사자와 사무직 직원에게 50만원이 우선 지급되고 2차는 운수종사자의 운행 일수 등에 따라 30~50만원의 추가 지원이 이뤄진다. 또한 운송사업자 고정비 부담의 핵심인 경우 유류비 지원도 지속적인 법 개정 요청이 반영돼 이뤄지고 있다. '여객자동차 운수사업법 시행령' 개정으로 전세버스도 지원 대상에 포함됐고, 이에 따라 지난 7월 16일부터 노선버스 유가보조금의 70% 수준에서 지원이 진행되고 있다. 제주특별자치도는 고용안정 패키지와 유가보조금 지원을 통해 도내 전세버스 산업 전반에 활력을 불어넣어 업계 고용 및 경영 안정화에 기여하는 동시에 지역경제 활성화에도 도움이 될 것으로 전망하고 있다.

고 민 혁
제주도노인복지관 사무국장

연일 이어지는 폭염은 이제 계절적 불편을 넘어 국민의 생명과 건강을 위협하는 재난이 되고 있다. 특히 초고령사회로 접어든 제주에서는 어르신들의 온열질환 예방이 무엇보다 중요한 과제다. 많은 어르신들은 "잠깐인데 괜찮다"며 더위를 견디려 한다. 폭염은 참는다고 이겨낼 수 있는 대상이 아니다. 충분한 수분을 섭취하고 한낮 외출을 자제하며 시원한 곳에서 쉬는 것이 가장 효과적인 예방법이다. 이러한 이유로 지역사회에 마련된 무더위 쉼터는 단순한 휴식공간이 아니라 생명을 지키는 생활 속 안전망이다. 잠시 더위를 식히는 것만으로도 체온을 낮추고 온열질환을 예방하는 데 큰 도움이 된다. 제주도노인복지관도 지역 어르신과 주민 누구나 이용할 수 있는 무더위 쉼터를 운영하고 있다. 복지관은 지하 1층부터 지상 4층까지 냉방공간과 휴식공간을 개방해 폭염으로 지친 주민들이 안전하게 쉬어갈 수 있도록 하고 있다. 기후변화로 폭염은 앞으로도 반복될 가능성이 크다. 폭염 대응은 일시적인 대책이 아니라 지역사회가 함께 실천해야 할 생활문화가 돼야 한다. 행정기관과 복지기관은 물론 지역주민 모두가 폭염 취약계층을 살피고 안전한 여름을 만들어가는 데 함께해야 한다. 올여름만큼은 더위를 혼자 견디지 않았으면 한다. 가까운 무더위 쉼터에서 잠시 쉬어가는 작은 선택이 건강을 지키고 생명을 보호하는 가장 확실한 예방이 될 수 있다.

모델비례 체험 맞춤 정장
제일사 양복점
이전기념행사
· 33년전통, 고객 체형에 맞춘 재단 · 원단과 공임만의 마진을 뺀 합리적 가격 · 철저한 사후 관리를 위한 회원제 서비스
제주시 중앙로 170 / TEL. 722-0914, FAX. 722-9098 | 영업시간: AM9시~PM9시 일요일 쉽니다 | <http://www.cheilsa.co.kr>

맞춤바지 무조건
· 3장 15만원
· 2장 12만원
· 1장 7만원
원단 다량 확보

시청 ↑

고용복지센터 (구.상록회관)

← 삼성혈 칼호텔

→ 전농로

1층당로

제일사

신한은행

NAVER

제일사 검색

고리 파이프상사

◆ HI-3P상·하수도관(고리) ◆ PE관 상·하수도관(미래화학)

◆ 제수밸브트 밸브류일체(신진전공)

◆ 이탈방지부속 하수도 맨홀등(대광주철)

◆ 각종 친환경 상·하수도 부속일체 도·소매 (주)YDI

대표 이창빈

고리파이프상사 제주시 변영로 116 Tel. (064)721-8400 Fax. (064)721-8401 HP. 010-3696-4114

반영로

고리파이프상사

• SK주유소

• 안전LPG

거로사거리

화북

사라동