



오늘의 날씨와 생활

4월 1일 수요일 음 3월 9일 (1물)

기상정보

호리고 비



제주도는 호리고 아침까지 비가 온 후 그칠 것으로 전망된다. 아침 최저 기온은 9-10°C, 낮 최고 기온은 14-18°C의 분포를 보이겠다. 비가 내리는 지역에는 박무가 끼면서 가시거리가 짧을 것으로 예상돼 교통안전에 유의해야 한다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show 80% probability for rain, snow, high wind, and sea breeze.

Table with 2 columns: 해돋이, 달뜨기. Rows show times for sunrise (06:22), sunset (11:22), moonrise (01:12), and moonset (10:44).

Table with 2 columns: 내일, 구름 많음, 9/15°C. Rows show weather and temperature for today and tomorrow.

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보, 식중독지수, 감기가능지수. Rows show health and safety information.

월드뉴스

중 우한, 코로나19 사망자 수 숨졌다

유골 이틀 새 5000구 운반

코로나19의 발원지인 중국 우한의 사망자 수가 공식 통계보다 더 많을 것이라는 의혹이 제기됐다. 홍콩 사우스차이나모닝포스트가 31일 보도했다.



사망자 유골을 받기 위해 줄서는 우한 시민들.

중국 매체 차이신은 지난주 한커우 장례식장으로 유골을 운반한 한 트럭 운전사의 인터뷰를 내보냈는데 그가 지난 25일과 26일 이틀 새 운반한 유골이 무려 5000여 구라고 한다. 차이신이 내보낸 사진을 보면 한 장례식장의 바닥 위에 쌓여 있는 유골의 수가 3500여 구에 달했다.

해 우한 내에서 사망한 사람은 2535명이다. 그동안 중국 현지 언론 등은 우한 내 사망자 수가 축소돼 왔다는 의혹을 계속 제기해왔다. 폐렴, 기침, 발열 등 의심 증상을 보였더라도 코로나19 확진 판정을 받지 못한 채 사망한 사람은 코로나19 사망자로 분류되지 않았으며, 병상 부족으로 입원 치료와 코로나19 검사를 받지 못한 사람이 부지기수라는 증언이 잇따랐다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.

건강&생활



이길수 제주 수흉부외과 원장

일반인 뿐 아니라 일부 타과 의사선생님들도 가끔 필자에게 문의를 한다. 코로나 바이러스로 인해 폐렴이 생기면 그렇게 갑자기 사망하게 될 수 있는냐고. 다른 이유도 많이 있었지만 여기에는 심혈관 질환의 악화가 큰 영향을 미치는 것으로 보인다.

얼마전 이번 코로나19 질환을 먼저 겪었고 또 현재까지도 진행 중인 중국에서 나온 연구결과를 보면 환자의 폐렴상태가 중증으로 변해 산소흡입치료를 고려하던 중 중환자실로 옮길 수 밖에 없었던 환자의 1/3 이상이 갑작스런 심장기능문제(부정맥, 심근수축력저하 등) 발생으로 조사됐다. 사실 이

코로나, 심혈관 건강과 건강보조식품들에 대한 단상

때문에 코로나19로 인한 저산소혈증의 중환자에 대해 체외순환보조장치(에크로, ECMO)를 고려하기 전 반드시 심장상태를 먼저 파악하라고 현재 국내 일선에도 강조하고 싶다.

사람의 몸은 자동차나 비행기보다 훨씬 더 복잡하고 정교하게 만들어져 있지만 기계장치와 달리 어느 한 군데에서 망가지기 시작해 적절히 회복되지 못하면 연쇄적이고 폭발적인 합병증이나 후유증을 남긴다. 예를 들어, 자동차는 타이어가 아무리 닳아서 펑크가 날 정도라도 타이어를 비롯한 주위의 부품을 적절히 수리하면 운행에 지장이 없으나 사람의 몸에 들어온 바이러스 질환이라 할 지라도 면역체계에 문제를 가진다면 폐렴뿐 아니라, 심장, 혈관, 뼈, 근육 등 우리 몸을 구성하는 전신의 부품을 모두 못쓰게 만들 수도 있다는 말이 된다. 모든 병은 키워서는 안된다는 이유가 여기에 있고, 아쉽게도 현대 의학은

아직도 생명과 이를 위협하는 질병에 대해 모르는 것이 너무나 많다.

이야기가 여기 좀 진행되면 또 많은 사람들이 이런 면에서 좋은 음식이나 건강보조식품이 무엇이 있는냐고 질문한다. 하지만 많은 연구결과와 임상경험들은 이 명제가 틀렸거나 적어도 별다른 가치가 없음을 말해주고 있다. 오히려 걱정되는 점은 오남용을 넘어서 건강에 치명적인 문제를 일으킬 수도 있다는 점을 반드시 아셔야 한다. 예를 들어 골다공증이 있는 분들에게 칼슘보조 섭취는 매우 유용한 방법이지만 칼슘토닌이라는 호르몬의 이상이 있을 경우 우리가 복용한 칼슘은 혈관이나 요도에 쌓여 자칫 큰 문제로 이어진다. 신장기능이 떨어진 사람에게 신선한 야채가 무조건 좋다는 믿음으로 과용하면 전해질 불균형으로 생명이 위협 할 수 있다. 무심코 복용했던 영양제 때문에 간 괴사가 일어나 이식을 받았다는 이야기, 몸매관

리를 위해 단백질 보충제를 과량 복용해 신장기능이 거의 망가졌다는 이야기는 더 이상 남의 일이 아니다. 자신에게 적절한 건강보조식품이 무엇인지, 어느 정도의 용량을 먹으면 되는지, 그리고 몸에서 어떤 변화를 관찰해야 하는지 제대로 알지 못한다면 그야말로 독이 될 수도 있다.

하지정맥류로 밤에 쥐가 나는 사람은 잠깐 사무실에 앉아 있을 때도 까치발 운동을 해서 혈액순환을 개선 시킨다거나, 당뇨가 있는 사람은 근육운동을 통한 근육량 증가로 인슐린 내당능을 올리는 노력들과 같이, 자신의 건강상태에 맞는 필요한 생활양식이 필자의 생각에는 더 중요해 보인다. 건강하게 오래 살고 싶은 것은 모든 인간의 소망이다. 그런 인간의 소망이 몇십만원, 몇백만원 혹은 몇천만원짜리 건강보조식품이나 약물로 원하는 만큼 이룰 수 있는 것이라면 얼마나 환상적일까?

열린마당

특수고용근로자의 아픔



박은경 국내여행안내사

연계해 안내하며 지역경제에 이바지하고 있다. 국내여행안내사들은 현업에서 여행객들과 대면 접촉이 많은 여러 가지 일들을 하고 있는데도 불구하고 특별고용지원업종으로 여행사에서는 왜곡된 임금구조를 갖고 있어 안타까운 현실이다. 다행히도 '제주형 재난긴급생활지원금' 1단계 지원 발표에 국내여행안내사도 지원을 받을 수 있다는 지정 발표가 있었다. 특수고용근로자로서 조속한 집행을 기다리고 있으며 실효성 있는 지원이 되길 바라며 1회성 정책이 아니길 바란다.

마나즈루 마을 '미(美)의 조례'



김민지 서귀포시 도시과

일본 가나가와현 마나즈루 마을은 인구 1만명 정도가 사는 작은 항구 마을이다. 그런 마을에 '미의 조례'라는 법이 있다. 마나즈루 마을 주민들은 1980년대 후반부터 일어난 난개발로부터 마을을 보호하기 위해 도시미관에 대한 삶의 규칙을 만들었다. 법률가, 디자이너, 건축가, 공무원, 주민이 '미 프로젝트 팀'을 만들어 만 2년 동안 미의 기준을 집필해 1993년 주민들에게 배부했다. 미의 기준은 조용한 마을길, 청정한 바다, 초록 마을숲, 반딧불, 개방적 발코니 등을 중심 키워드로 기준 삼아 주민들은 마당을 가꾸고 담장을 교체할 때도 '미의 조례'를 참고한다. 기존 경관법과 다르게 '미의 조례'에는 숫자가 없다. 공간은 살아 숨쉬

는 곳이기도 경제 가치에 입각한 방만한 도시개발을 하지 않는다는 의미가 있다. 대신 이 조례는 장소의 특성을 존중하는 정성적 가치를 담고 있다.

마나즈루 마을의 미의 원리는 장소, 위계, 척도, 조화, 재료, 장식과 예술, 커뮤니티, 조망 8개의 테마와 69개의 키워드로 되어 있으며 각 키워드는 '전제 조건', '해결법', '과제' 항목으로 나뉘어 설명하고 해결책을 제시한다. 사업자가 개발안을 제시하면 행정은 조례에 따른 의미와 제안을 담은 요구서를 사업자에 전달하며, 사업자는 이를 검토해 개발행위에 적용할 방안을 행정에 제출한다. 공평성과 객관성이 요구되는 만큼 행정과 주민, 개발자는 서로의 제안서를 작성 또는 확인하고, 서로의 입장과 예산을 존중해 최선책을 찾아가는 시간의 흐름 속에서 서서히 형성된 마을 풍경에는 맥락이 있어야 하고, 그 맥락의 연속성이 제주도만의 아름다움이 돼야 한다. 제주 공동체가 힘을 합쳐 관광명소 이상의 가치를 가진 아름다운 제주 풍경을 후손에게 연결시켜야 한다.

Advertisement for '페르카칼슘비료' (Perka Calcium Fertilizer) with benefits like N2O reduction and soil improvement.

Advertisement for '제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다.' (Jeju Communication Infrastructure Construction by Hanra).

Advertisement for '티엔정보기술(주)' (Tien Information Technology) with services like VOICE & 영상장비 and NETWORK 설비.