



오늘의 날씨와 생활

7월 8일 수요일 음 5월 18일 (10월)

기상정보

구름 많음



제주도는 구름 많은 날씨를 보겠다. 아침 최저 기온은 20~22°C, 낮 최고 기온은 26°C를 기록하겠다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show percentages for Jeju, Seosan, Gosan, and Seogwipo.

Table with 2 columns: 해돋이, 달뜨기. Rows show times for sunrise, sunset, moonrise, and moonset.

Table with 2 columns: 내일, 모레. Rows show weather and temperature for tomorrow and the day after.

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보, 주의. Rows show food safety and typhoon information.

월드뉴스

美 영부인 최측근이 폭로한 책 나온다

'멜라니아와 나' 출간 예고

오는 11월 대선을 앞두고 약재가 잇따르고 있는 도널드 트럼프 미국 대통령 앞에 또 하나의 달걀지 않은 책이 배달될 예정이다.



스테파니 윈스턴 콜러

자문 역할을 맡아 백악관 내부를 들여다보았다.

미국은 물론 전 세계를 뒤흔든 존 볼턴 전 백악관 국가안보보좌관의 회고록 '그것이 일어난 방' 등이 휩쓸고 간 자리에 이번에는 '멜라니아와 나'가 출간 예고됐다.

멜라니아는 콜러가 '멜라니아와 나'에서 뉴욕에서 멜라니아 여사와 우정을 쌓은 순간부터 백악관에 입성했다가 돌연 나오기까지의 여정을 자세하게 기술했다고 설명했다.

미 대중매체 배니티페어는 6일(현지시간) 트럼프 대통령의 부인인 멜라니아 여사의 최측근으로 통했던, 15년지기 스테파니 윈스턴 콜러가 쓴 '멜라니아와 나' (Melania and Me)가 오는 9월 출간된다고 보도했다.

그러면서 "트럼프 대통령의 집무실이 있는 백악관 웨스트윙과 다른, 이스트윙에서의 일들을 상세히 돌아볼 것"이라며 "트럼프에 대한 모든 것을 말해 줄 또 하나의 흥미로운 책이 나오게 됐다"고 밝혔다.

패션 컨설턴트로 뉴욕 패션 위크 총감독을 지낸 뉴욕 사교계의 저명인사 콜러는 트럼프가 대통령에 당선되자 2017년 초 취임식 준비부터 2018년 2월까지 멜라니아 여사의

한리일보 advertisement with contact information and subscription details.

건강&생활



김재인

슬로우성형외과 원장

'노출의 계절'인 여름이 다가오면서 가슴성형을 위해 병원 상담을 하는 사람들이 제법 늘고 있다.

가장 대표적인 오해는 가슴확대는 '가능한 한 크게' 해야 한다는 부분이다. 상담을 하다보면 많은 사람들이 인터넷에 올라와있는 후기들이나 가슴확대 경험자들의 이야기를 들어보니, 작게 하면 후회하니까 가능한 크게 하라는 조언을 들었다고 한다.

가슴의 크기는 클수록 좋은걸까?

정답이라면 가슴성형을 할 때 고려해야 할 고민들 중 가장 큰 고민을 덜 수 있다.

사실 기술적으로 넣을 수 있는 보형물의 최대 크기는 정해져 있다. 환자의 가슴둘레와 가슴 폭을 측정하고 그것보다 작은 지름 중 최대 크기의 보형물을 넣으면 그만이다.

또 하나 고려해야할 점은 원래 가슴의 크기다. 가슴둘레와 폭, 그리고 키까지 동일한 사람이라도 원래 본인이 가지고 있는 가슴의 크기는 천차만별이다.

하지만 실제로 상담을 하다 보면 '내 친구가 넣은 보형물이랑 같은 또는 더 큰 걸로 해주세요'라고 요구하는 환자를 종종 보게 된다.

하지만 역시 가장 중요하게 고려해야 할 사항은 환자의 취향이다. '퐁만하게' 또는 '자연스럽게' 해달라고 요구하는 환자들이 있는데 이는 너무 주관적이다.

결과는 어디까지나 환자의 취향을 고려한 범위 안에서 이뤄져야 한다.

마지막으로 환자의 생활유형이다. 환자가 전문적으로 운동을 하는 사람 또는 운동을 즐기는 사람인 경우 큰 가슴은 불편하기 마련이다.

이처럼 가슴의 크기를 결정하는 일은 여러 가지 사항이 종합적으로 고려되어야 하기 때문에 가슴수술을 고려하고 있는 사람들은 수술을 결정하기 전 자세한 상담을 통해 충분한 설명을 듣는 것이 중요하다.

열린마당

생명을 지키는 사람들, 제주119



양영석

소방안전본부 구급팀장

중증응급환자의 생존률을 높이기 위해서는 현장에서 초기 대응과 신속한 이송이 무엇보다 중요하다.

심폐정지환자가 발생했을 때에는 최초 발견자가 119로 먼저 신고하고 구급대가 도착하기 전까지 심폐 소생술을 실시해야 한다.

이와 함께 심혈관질환(심근경색)은 심장의 혈관이 막혀 심장이 과사되는 질환이다. 호흡곤란과 어지러움 등 초기증상을 보이는 환자는 119로 신고해 안내를 받는 것이 우선이다.

신(新)전략 '마을교육공동체'



박정한

국무조정실 제주도지원단 사무관

마을을 토대로 한 삶의 교육이 교육 가치를 실현할 수 있는 대안으로 떠오른다.

마을교육공동체란 지역 인적 자원을 '마을 선생님'으로 위촉하고 학교 교육력 제고와 지역사회 발전을 위해 학교, 마을, 교육청, 지자체가 협력해 아이들을 키우고 지원하는 공동 성장 프로그램이다.

요즘, 학교는 앞과 공동체적 삶을 통합시키지 못하는 처지에 놓이게 됐다.

마을은 학교가 필요하고 학교는 마을이 필요하다. 책 속에 갇혀 있는 교육이 아닌, 실제적 배움을 쌓아가며 내 고장을 알아간다는 데 큰 의미가 있다.

마을교육공동체에서는 학교 교육과정과 지역 자원을 적극적으로 활용해 교육한다. 이는 마을과 학교가 유기적 협력 시스템을 갖출 때 가능하다.

제주에도 '어명아방 마을학교'를 비롯해 '가죽캠프 운영', '야간도서관 개관', '창의공작소 운영' 등이 진행됐다.

학교는 지역과 밀접한 관계다. 아이들이 행복하게 교육받을 수 있는 다양한 환경을 조성해야 한다.

Large advertisement for '감골묘목' (Grass seedlings) with 2021 food forecast and stone products.

Advertisement for '제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다.' (Jeju communication infrastructure construction by Hanra).

Advertisement for '서귀포시정소식' (Seogwipo City News) listing various programs and events.

Advertisement for COVID-19 prevention measures, including a table of events and contact information.