



오늘의 날씨와 생활

11월 4일 수요일 음 9월 19일 (11월)

기상정보

구름 많음



구름 많은 날씨를 보이다 아침들어 맑아질 것으로 예상된다. 아침 최저 기온은 9-11℃, 낮 최고 기온은 14-17℃의 분포를 보 이겠다. 북서쪽에서 차가운 공기가 계속 유입되면서 아침 체감온도가 낮을 것으로 예상돼 건강관리에 유의해야 한다.

Table with weather forecast for the day: 오전, 강수 확률, 제주, 성산, 고산, 서귀포, 오후.

Table with sunrise and sunset times: 해돋이, 해질, 일출, 일몰.

Table with 7-day weather forecast: 내일, 구름 많음, 9/20°C, 모레, 구름 많음, 14/22°C.

Table with health and safety information: 생활·안전 기상정보, 식중독지수, 감기가능지수.

월드뉴스

미 대선 투표 돌입...1억명 이미 사전투표

여론조사는 바이든 우세

공화당 도널드 트럼프 대통령과 민주당 조 바이든 대선 후보의 운명을 가를 투표가 3일(현지시간) 미전역에서 실시된다.



트럼프(왼쪽)와 바이든.

오전 0시 뉴햄프셔 작은 마을인 닉스빌노치 등 2곳을 시작으로 주별로 오전 5시부터 8시 사이에 투표가 시작된다. 작년 1월 민주당 후보들의 출마 선언에서 출발한 22개월의 대장정은 이제 종착점에 이르러 유권자의 선택만 남겨둔 상황이다.

트럼프 대통령을 6.5%포인트 앞섰다. CNN방송과 정치전문매체 폴리티코는 바이든 후보가 경합 지역을 제외하고도 538명의 선거인단 중 과반인 각각 290명, 279명의 선거인단을 확보했다. 그러나 승부를 결정짓는 6개 경합주는 오차범위 승부가 많아 속단하기엔 이르다. 미시간, 위스콘신, 펜실베이니아 등 북부 '러스트벨트' 3개 주는 바이든 후보가 3~6%포인트대 격차로 앞서지만, 플로리다, 애리조나, 노스캐롤라이나 등 남부 '선펠트' 3개 주에선 박빙 승부가 펼쳐지고 있다. 연합뉴스

당선인 윤곽은 이르면 3일 밤늦게 또는 4일 새벽에 나올 수 있지만, 우편 투표 급증에 따른 개표 지연과 박빙 승부가 맞물리면 며칠이 걸릴 수 있다.

각종 여론조사 지표상 바이든 후보가 우위에 서 있다. 선거분석 전문매체 리얼클리어폴리틱스(RCP)의 여론조사 집계에 따르면 바이든 후보는 2일 오후 기준 전국 단위로 트

한리일보 Jeju's representative newspaper. Contact info: 63185 Jeju Special Self-Governing Province Seosilo 154. Website: http://www.ihalla.com

건강&생활



이길수 수흉부외과 원장

“혈액 순환이 잘 돼야 해”라는 말의 의학적 설명에는 세가지 필요조건을 포함한다. 첫째 혈액의 양이 충분해서 조직으로의 산소공급이 부족함이 없고(동맥), 조직으로부터의 노폐물 제거도 충분히 잘 일어나는(정맥) 상황이어야 한다.

빈혈이 이에 반하는 대표적인 경우인데, 절대적인 혈액의 양이 부족한 경우 조직은 산소공급이 부족해져 허혈에 시달리게 된다. 임신부와 폐경 이후의 여성, 그리고 특별한 질환을 가진 사람들은 주의해야 한다. 심부전이라 불리는 질병은 혈액의 절대적

겨울철 혈관관리의 이해

인 양은 부족하지 않은데 심장 수축력의 저하로 인해 조직으로 운반되는 혈액의 양이 감소한 상태를 말한다. 산소공급이 부족하기 때문에 공통적으로 운동시에 숨이 차는 증상이 생긴다. 둘째는 혈액이 지나다니는 길, 즉 혈관의 상태가 좋아야 한다. 도로의 길이 좁아지거나 움푹 패어 있다면 교통체증이 생기듯, 동맥혈관이 좁아져 있거나(동맥경화증), 정맥혈관의 판막이 망가져 있다면(하지정맥류) 조직으로의 적절한 산소공급이 안되고 노폐물의 배출이 안돼 문제가 된다. 뇌졸중, 협심증, 심근경색, 내장허혈등이 여기에 해당하는 동맥질환인데, 모두 같은 원인이지만 발생하는 장기에 따라 이름이 다를 뿐이다. 정맥혈관이 좁아지는 경우는 좀처럼 없지만 피떡(혈전)이 생겨 정맥혈관을 막아버리거나(심부정맥혈전증) 그것이 떨어져 나가 심장이나 폐혈관을 막게되는(폐색전증) 것

은 장시간 앉아 있거나, 누워 지내는 시간이 많은 노년층이나 입원환자에서 심심찮게 발생한다. 다리가 붓는 것을 제외하면 폐경색이 발생하기 전까지 통증도 없어서 많은 경우 진단이 늦어지고 따라서 영구히 다리부종이라는 합병증을 가지게 된다.

좁아지는 것 뿐만 아니라 풍선처럼 늘어나버리는 것도 위험하다. 주로 노년층의 고혈압과 흡연자에게 잘 생기는 동맥류는 오랜 압력부하로 약해져 파열되는 경우가 있는데, 터지기 전까지는 무증상인 경우가 많아 정기적인 건강검진에서도 잘 드러나지 않는다. 마지막으로 동맥이든 정맥이든 반드시 왔던 길을 거꾸로 가지 않는 순환을 해야 한다. 주로 역류라 불리는 질환으로 심장과 정맥에서 일어난다. 심장의 대동맥판막 역류나 승모판막 역류로 인해 혈액이 거꾸로 흐르면 심한 경우 개심술이 필요하나 하지정맥류는 오랜시간 서서 일

을 해야 하는 교사, 식당근무자, 마트나 면세점 직원에서 흔하게 관찰되는데 하루종일 일을 하다 보니 정맥혈액이 심장으로 올라가지 못하고 다리에 저류되는 질환이다. 혈액이 조금 저류한다고 해서 뭐가 큰 일이나 하겠지만 합병은 정제된 혈액이 모두 노폐물을 담은 정맥이라는 것에 있다. 마치 우리집 하수도가 거꾸로 흘러 화장실에 넘치는 것과 같다. 이러한 노폐물 정체로 인해 다리가 붓고 무겁거나 심하면 밤에 쥐거나 잠을 깨기도 한다. 요즘은 의학이 발달해 과거처럼 절개를 통해 수술을 하는 경우는 줄어들고 짧은 시술을 통해 곧바로 일상생활로 돌아갈 수 있다.

겨울은 날씨는 차고 실내는 따뜻해 혈관의 변동성이 극에 달하는 시기다. 건강한 겨울나기를 위해 이제는 상식이 돼가고 있는 혈관 질환의 발생원리를 이해하는 것은 관리와 치료에 큰 도움을 줄 수 있겠다.

열린마당

사려니숲에서 치유의 춤을 추다



현경희 성림힐링춤연구소장

열두번째 사려니숲 예코힐링체험 행사 기간 중 10월 26일부터 29일까지 4일 동안 오전, 오후 총 8회의 숲속 힐링 명상을 운영했다. 숲속 힐링 명상은 몸과 마음의 치유와 회복, 자연에 대한 감사와 사랑이라는 주제로 진행됐다.

70대 중반의 두 할머니가 오셔서 “제주도에 살면서 숲에 온 게 처음”이라며 “이제는 세상도 돌아보면서 시원하게 살고 싶어 숲에 왔다”고 했다. 제주도에 사는 분이, 그것도 나이 많으신 분이 숲을 찾아온 게 정말 반가웠다. 할머니는 체험시간 내내 적극적으로 몰입해서 참가했다. 경로당에 가면 친구들에게 가르쳐 주고 함께 즐기겠다고 하시며 저를 열싸안고 고마워 하는 모습은 마치 어린아이들의 순수한 모습을 느끼는 듯 했다.

어떤 진학지도



강현 함덕고등학교 교감

바야흐로 학교 교육활동의 결실을 거두는 시기가 됐다. 물론 교육활동의 결실을 상급학교의 진학으로만 한정한다는 비판을 감수하고서 하는 말이지만 단편적으로 보면 그렇다는 말이다.

일반고에서 결실은 대부분 대학진학의 결과일 터다. 함덕고등학교 3학년 일반고 학생이 한양대학교 중어중문학과 교과 전형으로 합격한 소식을 접하고, 본교에서 흔치 않은 결실이기 때문에 오묘조도 분석을 좀 해봤다. 이 학생은 3년간 모든 과목에 A를 받은 학생이었다. 체육교과를 빼고는 모두, 학생을 불러 축하하고 격려하면서 어떻게 이렇게 훌륭한 결과를 낼 수 있었느냐고 물었다. 중학교 3학년 담임 선생님께서 고입진학상담을 하면서 함덕고에 가더라도 내신관리를 잘해

꼭 ‘인 서울’ 하라고 하셨다고 한다. 학생은 중3 담임선생님의 말씀을 믿고 본교에 입학, 열심히 노력해 오늘의 결실을 맺은 것이다. 3개년간 이렇게 목표를 달성하기 위해 매진하고 자기관리를 한 이 학생이 훌륭한 학생임을 말할 것도 없다. 어려운 학교에서 학생 교육활동을 잘해주는 본교 선생님들의 노고 또한 감사할 일이다.

제주특별자치도교육청에서 중3 학생들이 고등학교에 진학할 때 ‘학교를 선택해 입학’할 수 있도록 진학지도를 해주실 것을 중학교 선생님들께 말씀드리던 업무를 맡았던 필자는 ‘중3 담임이 고입 진학지도를 잘해주는 덕분이구나’라는 생각이 든다. 그때 그 업무담당자로서 허공에 대고 소리친 것은 아니라는 안도감과 함께 제주교육의 희망을 본다. 학생의 마음에 희망의 씨앗을 심는 교사, 참으로 훌륭한 교사가 아닐 수 없다. 그분은 제주여자중학교 강형철 선생님이다.

2021학년도 고입 원서를 쓰는 시기가 곧 도래하고, 선생님들은 학생에게 알맞은 학교를 찾아주고 상담하고 희망의 씨앗을 심어줄 것을 의심하지 않는다.

한리일보 감골요목 유라조생 3년생 계약양묘. 유라조생 1,2,3년생, 감평 1,3,4년생, 성하홍조생 1년생, 성전온주 1년생, 천해향 4,5년생, 황금향 4,5년생. 한림종묘 010-3690-2453

감골 신품종 분양 2021년 봄 출하예정 묘목 분양. 레드향(무독), 천혜향, 황금향, 원터프린스, 제라톤(레몬), 미니향, 한라봉, 탐나는봉, 사라향, 아마나스. 조생 유라조생, 하례조생, 궁천 (2년생 이상 100% 이식한 묘목임). 농장위치 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지 (평화로 서광주유소에서 모슬포 방향 300M 위치). 종자업등록번호: 18-2003-20-09. 자원종묘 010-2691-1883

감골요목 아스미 4, 5년생. 당 17.4브릭스 산 1.0인 최고 품질의 아스미는 소득이 월등합니다. 수확량이 많고 해거리가 거의 없으며, 판매 단가가 높습니다. 아스미는 이제 시작단계로서, 그 앞길에 창창합니다. 일본의 품종보호 신청일은 2018년 1월 15 일인데, 석파농산은 그 이전에 생산판매허가를 받고 생산한 4,5년생을 판매하므로, 로열티 등 일본걱정을 할 필요가 없습니다. 판매확인서 발급합니다. 지금이 기회입니다. 많은 문의 바랍니다. 단, 일본의 보호신청 이후에 생산한 1,2년생 묘목을 판매하거나 구입 시는, 바로 법에 걸려짐. 최대규모, 최고경력, 건설속도 35년. 석파농산. 농장위치: 서귀포시 남원읍 한남리 201-1번지. 종자업등록번호: 제주 18-2003-20-08. 010-2699-2355

해외·육지 전문여행사. 여행의 멋과 맛, 재미 모두 준비했습니다. 특가진행 6월~10월 까지. 대형우등버스 1일 40만원 부터~ 중형우등버스 1일 20만원 부터~. 여행품질과 가격비교 자신있습니다. 육지 전세버스 보유업체. 미도항공·미도투어. 위치: 제주시 용담1동(오라오거리) ☎713-1951. 상담 유옥종 010-5015-1951