오늘의 날씨와 생활

11월 12일 목요일 음 9월 27일 (4물)

맑음

기상정보

12~19°C

오 전	강	수	확	률	오 후
20%		제	주		10%
20%		성	산		20%
0%		고	산		20%
20%		서구	포		10%

주간이	ᅨ보	〈문의	☎ 국번없이 131〉
내일		맑음	12/18℃
모레	*	맑음	13/19℃

중부지방에서 동진하는 고기압의 영향을 받아 대체로 맑겠다. 아침 최저 기온은 11 ~12℃, 낮 최고 기온은 19℃ 로 전망된다 중산간 이상에는 낮과 밤의 기온차가 10℃ 이상 크게 나타나는 곳이 있겠으니 건강관 리에 유의해야 한다.

	해뜸 07:03	달뜸 03:11
	해짐 17:33	달짐 15:49
물때	만조 08:20	간조 02:25
돌베	20:32	14:36

보통

생활·안전 기상정보			
→ 식중독지수	감기가능지수		

관심



월드뉴스

영국 81살 할머니, 이집트 35살 남성 결혼

"돈, 국적 취득 목적 아닌 사랑"

영국의 81살 할머니와 이집트의 35 살 청년이 소셜미디어(SNS)를 통 해 사랑을 키워오다 결혼까지 해 화 제가 되고 있다.

11일 영국 매체들에 따르면 영국 남서부의 서머셋 출신인 아리스 존 스 할머니와 이집트 카이로에 사는 무함마드 아흐메드 이브라힘은 최근 46살의 나이 차이를 극복하고 이집 트 카이로에서 결혼식을 올리고 정 식 부부의 연을 맺었다. 이들은 작년 여름 페이스북의 무신론 탐구 그룹 에 참여하며 처음 알게 됐다.

이브라힘은 SNS를 통해 처음 사 랑을 고백했고 작년 11월 카이로 공 항에서 직접 존스를 보고 자신의 사 랑을 확신했다고 말했다.

2명의 여동생과 1명의 남동생, 그 리고 부모와 함께 방 3개짜리 집에 함께 사는 이브라힘은 존스와의 만 밝혔다.



아리스 존스(왼쪽)와 무함마드 아흐메드 이브라힘.

남에 돈이나 영국 국적 취득 같은 다 른 목적이 있는 것 아니냐는 의혹을 강력히 부인했다.

이브라힘은 "존스가 어디에 살건. 얼마나 부자인지, 아니면 가난한지 상관없다. 나는 단지 그녀와 함께 있 기는 원한다"고 말했다.

이브라힘을 만난 후 이슬람으로 개종한 존스는 한 방송에 출연해 "35 년간 아무도 나를 거들떠보지 않았 는데, 그를 만나고 다시 처녀 시절로 돌아간 느낌이었다"면서 "우리는 격 정적으로 사랑한다"며 결혼 사실을

한 리 일 보 제주의대표신문		인·인쇄인·편집인 이 용 곤 편집국장 조 상 윤 3185 제주특별자치도 제주시 서사로 154 대표전화 (064)750-2114	
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail:hl@ihalla.com		광고접수 본 사 750-2828 / FAX 752-7448 서귀포지사 732-5552 / FAX 732-5559	
기사제보 750-2214 / FAX 752-9790		구독신청·배달 750-2330 구 독 료 월정 10,000원, 1부 500원	
1989년 4월 22일 창간 / 등록년월일:1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002			

리모델링의 선두주자

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한디

목요담론

김경미 제주특별자치도의회 의원

오늘은 경청하는 날로 정했다. 코로 나19로 겪고 있는 일상을 쏟아 놓는 그들과 마주 앉아서 팍팍한 삶의 이 야기를 듣고 있으려니 가슴이 먹먹해 지며 메모가 어렵다.

A씨는 8개월째 행사 하나 없어 아 내의 벌이가 전부인 그는 매일 청소하 고 빨래를 한다. 아내가 이렇게 힘들 었구나 하는 생각도 잠시 '언제까지 견딜 수 있을까?' 하는 불안감이 엄습 해 왔는데 1단계 하향돼 행사가 잡혀 감사한다는 그 말이 마음을 파고든다.

B씨는 남편이 급작스런 사고로 인 해 임시 휴직을 하게 됐고 프리랜서

코로나19가 바꾼 세상 경청하기부터

로 일했던 자신은 일이 전부 끊겨 부 부의 벌이가 멈춘 지 7개월이 됐다 고 한다. 아직 자리를 잡지 못한 아 들이 벌어 온 생계비로 견디다가 남 편이 겨우 출근을 하게 돼 부자가 된 기분이라고 공허한 웃음을 한다.

장애인 거주 시설에 근무하는 사회 복지사 C씨는 코로나에 취약한 장애 인, 어르신들이 확진자 발생으로 인해 코호트 격리가 되는 모습을 보면서 지 난 8개월 동안 친구들과 지인을 만나 지 않았다고 한다. 만약 우리 시설이 코호트 격리되면 내 가족은 누가 돌봐 줄 것이며, 꼼짝도 못 하는 현실이 존 재한다는 것이 너무나 무섭다고 한다. 그러다 1단계 하향돼 약속을 잡았는데 만나도 되는지를 반복적으로 묻는다.

D씨는 코로나로 학교 휴교, 학원 폐 쇄가 돼도 아이를 챙길 수 없었던 맞 벌이 부부인 그녀는 아이들을 혼자 두 고 출근을 했다. 온라인 교육을 받으라 고, 점심 챙겨 먹으라고 신신당부를 하 면서…. 하지만 무너진 돌봄 상황에서 퇴근 전까지 하루에 몇 번을 아이들과 통화하고, 안전을 확인하는 등 하루하 루가 불안했다고 한다. 이 모든 것을 우리는 겪었고 앞으로도 겪을 일이다.

이처럼 포스트 코로나 시대 우리는 무엇을 준비해야 하는가? 그중 하나 가 돌봄 체계이다. 많은 도민들이 고 충을 토로했던 돌봄은 이제 초등 돌봄 을 뛰어넘어 의료 돌봄, 취약계층 돌 봄, 가정 돌봄까지 이루어져야 맞벌이 부부의 일상이, 사회복지사의 일상이, 간호사의 일상이 아니 전 도민의 일상 이 가능해진다. 돌봄이 사회 근간으로 자리 잡지 못하고 돌봄 체계가 무너질 때 사회는 큰 소용돌이를 겪을 수밖에 없다. 우리는 코로나19로 이런 현실과 마주하고 있지 않은가?

둘째로 비대면 일자리 전환을 하 려면 구체적으로 시도하고, 변화해 야 한다. 사람들이 비대면 일자리 전 환이 필요하다고 하는데 제주의 산 업 구조로 비대면 일자리 전환은 가 능한가? 어쩌면 제주의 산업 구조에 대한 고민과 더불어 비대면 일자리 전환이 이루어져야 할 것이다.

마지막으로 플랫폼이다. 구인, 구 직을 하려면 우리는 어느 플랫폼을 이용할까? 많은 사람들이 이용하고, 정보가 수시로 업데이트 되는 플랫폼 을 이용할 것이라는 것은 자명한 사 실이다. 나의 이력을 어필하고, 기관 이 소개되고, 필요한 사람과 기관은 탑재된 정보를 보면서 찾아가는 서로 소통되는 플랫폼, 서로 win-win 가 능한 플랫폼은 우리가 준비해야 할 큰 프로젝트라고 본다.

그러나 그들과 마주하면서 포스트 코로나 시대의 준비도 시급하지만 당 장 오늘 하루를 견딜 수 있도록 현장 체감형 정책의 발굴과 지원의 필요성 을 느끼며, 마스크로 가려진 얼굴이 하루속히 환한 얼굴로 세상과 마주하 길 바라며, 경청을 마무리한다.

열린마당

마스크 쓰Go 걷기 UP



오 재 복 서귀포시 서부보건소장

코로나19의 중증도를 높이는 고위험 군 중 하나가 '비만'이다. 코로나19시 대에 비만을 예방해야 하는 중요한 이유이다. 하지만 요즘처럼 사회적 거리두기가 지속되는 상황에서 운동 시설 이용에 제약이 따르게 돼 운동 의지가 무너지기 쉽다. 그런데 따로 운동 시간을 내지 않더라도 일상에서 운동 효과를 낼 수 있는 방법이 있다. 바로 '걷기'이다. 마스크 착용이 의무 화된 지금 마스크를 꼭 착용한 후에 걷기 운동을 시작해야 한다.

걷기는 대표적인 유산소 운동으 로, 산소를 이용해 탄수화물 및 지방 을 태우며 에너지를 만든다. 이로 인 해 걷기는 비만뿐만 아니라 고혈압, 당뇨병 등의 만성질환도 예방한다.

특히 코로나19 같은 바이러스 유

행 시기에 걷기의 중요성이 부각된 다. 걷기 운동이 면역세포의 숫자를 늘려 바이러스에 대항하는 면역력을 높이게 된다. 걷지 않고 가만히 앉아 있는 좌식생활 보다는 비만뿐만 아 니라 면역력을 높이는 걷기 생활 습

관을 기르는 것이 중요할 것이다.

걷기가 좋은 운동이지만 무작정 걷 기만 한다고 운동효과가 좋은 건 아니 다. 우선 속도 조절이 중요하다. 첫 5 분은 보통걸음으로 걸으며 워밍업을 한다. 이후 거리, 속도를 점차 늘려가 며 칼로리 소모량을 끌어올리는 것이 좋다. 자세도 점검 포인트이다. 팔은 앞뒤로 자연스럽게 흔들고 상체는 곧 게 세워 어깨와 가슴을 핀다. 또한 발 뒤꿈치부터 발바닥, 발가락 순으로 체 중을 실으며 발을 땅바닥에 딛는다.

서부보건소에서는 비만운동 교실, 건강체조 교실, 지역주민과 함께 건 기 행사 등의 프로그램을 진행함으로 써 지역주민 만성질환 예방 및 걷기 실천율 향상을 위해 노력하고 있다.

보건소에서 시행하고 있는 다양한 프로그램에 참여해 자신에게 필요한 식이, 운동방법 등을 교육받아 건강 한 삶을 유지해보자.

비상구는 생명의 문, 절대 막지마세요



이 정 훈 동부소방서 표선119센터

비상구의 중요성은 2017년 12월에 발 생한 충북 제천의 스포츠센터 화재에 서 여실히 증명됐다. 당시 희생자 29 명 중 20명이 숨진 2층 여성 사우나에 서 탈출을 막은 장애물은 목욕바구니, 선반 등으로 꽉 막힌 '비상구'였다.

소방관서에서는 많은 사람이 모이 는 다중이용업소에 대해 불시 비상 구 관리 실태를 점검하고 있지만 한 정된 소방인력과 점검장비로는 모든 다중이용업소에 대한 점검과 단속이 쉽지 않은 실정이다.

이에 소방서는 국민의 자발적인 신고를 유도하고 비상구 확보에 대 한 경각심과 안전의식을 확산시키기 위해 비상구 신고포상제를 운영하고

있다. 이 제도는 다중이용업주의 안 전의식을 제고해 비상구 폐쇄 등의 불법행위를 근절하며 화재 발생 시 인명피해를 방지하고자 마련됐다.

주요 신고대상 행위에는 영업장 출 입구・비상구 폐쇄 및 잠금, 방화구획 용 방화문 폐쇄·훼손 및 장애물 설치 로 방화문 기능에 지장을 주는 행위, 피난 통로·계단·비상구 물건 적치 및 장애물 설치, 방화문을 목재 또는 유 리문으로 교체 등이 있다.

신고는 신고서와 증빙자료(사진 또는 영상)를 첨부해 방문, 우편, 팩 스 등의 방법으로 관할 소방서에 접 수하면 된다. 관할 소방서는 해당 업 소를 현장 확인해 신고내용이 위법 사항으로 확인되면 신고자에게 1회 5만원 상당의 포상금을 지급한다.

비상구를 이용한 대피는 화재가 발생했을 때 개인의 생명을 지킬 수 있는 가장 기본적인 방법이다. 제2의 생명의 문이라고 불리는 비상구에 대한 안전의식을 높여 보다 안전하 고 건강한 대한민국을 만들어 가길 바란다.

※ '오피니언' 면의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.





NAVER에 그랜드보청기 🔻 🔾 를 검색해 주세요

5 064-725-9275

한라일보 서사라 사거리 동쪽 100m 행복빵집 건너편

제주시 서광로 240-1 (2층)



제주시 삼도1동 539-1 신산스카이빌 104호

☎ 753-0404 FAX.751-0045

대 표:현 문 찬

