



오늘의 날씨와 생활

11월 18일 수요일 음 10월 4일 (11월)

기상정보

호리고 비



중국 중부지방에서 산동반도로 북동진하는 저기압의 영향을 받아 대체로 흐리겠다. 아침 최저기온은 18-19°C, 낮 최고기온은 24-27°C로 예상된다. 남동부와 산지를 중심으로 약한 비가 오겠으며 단속적으로 오다 그치기를 반복하겠다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show precipitation probability for Jeju, Seosan, Goseong, and Seogwipo.

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

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

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보, 관심. Rows show food safety and other weather-related information.

월드뉴스

심장마비 45분만에 살아난 美 40대 남성

병원 도착 후 심장 멎었지만 죽음을 끝에서 기적처럼 소생



기적처럼 소생한 마이클 크나핀스키. 연합뉴스

미국의 40대 남성이 45분 동안 심장이 멈추며 사실상 '사망' 상태에 빠졌다가 의료진의 적극적인 치료에 힘입어 기적적으로 소생했다.

나핀스키의 심장이 다시 뛰기 시작했다. 이를 뒤 크나핀스키는 의식을 되찾고 걸어 다닐 정도로 회복했다.

16일(현지 시간) 미국 ABC방송, 뉴욕타임스 등에 따르면 뉴욕주 커클랜드 시에 사는 마이클 크나핀스키는 지난 7일 레이니아산 국립공원에서 지인과 하이킹을 하던 중 따로 떨어져 다른 길을 가다가 방향감각을 잃고 고립됐다.

응급실의 중증 환자실 담당 간호사는 "우리가 고되게 노력해 살리려 했던 사람이 깨어나는 것을 보는 순간은 정말 특별하다"며 "이것이 바로 우리가 여기에 있는 이유"라고 말했다.

크나핀스키의 심장은 응급실에 도착한 지 얼마 지나지 않아 멈췄다.

크나핀스키는 "많은 사람이 내게 실례해 회복할 줄은 몰랐다고 한다. 그들이 날 구해줘서 고맙다. 덕분에 감사의 인사를 표할 수 있었다"고 전했다.

의료진은 심폐소생술(CPR)과 함께 혈액을 빼내 따뜻하게 한 뒤 산소와 함께 다시 넣어주는 에크모 치료까지 동원했다.

의료진이 포기하지 않은 덕분에 크

한리일보 advertisement with contact information, website, and subscription rates.

건강&생활



정연우 슬로우성형외과 원장

지금까지 살아오면서 별로 관상이라는 것이 정확하다고 생각하지 않았다. 그런데 얼굴을 수술하는 의사로 오래 지내다 보니 나도 모르게 관상을 보고 있는 사실을 알게 되었다. 하관이 넓으면 재물복이 있고 한쪽 눈만 쌍꺼풀이 있으면 바람기가 있고 하는 그런 관상은 볼 줄 모르지만, 오랜 시간 자세히 타인의 얼굴을 관찰하다 보면 그 사람의 살아온 길이나 성격이 대략적으로 보일 때가 있다.

중년의 어머니가 진료실로 들어오셨다. 피부는 검붉고, 온 얼굴이 색소와 잡티로 뒤덮여 있었다. 표정이 없

얼굴은 살아온 세월의 총합이다

는 중립상대에서도 주름은 깊고 강렬했다. 웃거나 말을 할 때는 한층 더 깊어진다. 아마 밤에서 일 하시거나 야외에서 장시간 일을 하며 분인을 위해 땀을 흘리신 적이 거의 없는 삶을 살아오셨을 확률이 크다. 병원에 오신 계기도 자식이 장가를 가는데 혼해 보일까 봐 걱정해서 오셨으리라. 대부분의 어르신은 타인을 위해 태어나 처음으로 성형외과를 방문하시는 경우가 많았다. 그런 마음을 알기에 필자도 마음이 약해서 수술할 때 보톡스라도 서비스로 놔드리게 된다.

피부는 탄 곳 없이 하얗고 좋은데 탄력이 없어 흐물흐물하고 세상 말씀하시기를 좋아하시는 어머니. "어머님 사우나 좋아 하시죠?" 라고 물어보면 거의 열에 여덟은 연건화원권을 끊고 다니시는 중이란다. 피부에 트러블이 올라와 피부 장벽이 무너진 분을 보면 '레이저를 너무하셨군', 필러가 얼굴에 잔뜩 들어있는데도 또 넣겠다고 고

집을 피우는 분을 보면 '작은 변화에도 예민하시군', 가끔은 돋보기로 봐도 잘 보이지도 않는 점 같은 것 때문에 우울증이 왔으며 30분씩 하소연하시는 환자분은 '편집증적인 성격이 있으시군' 등 얼굴은 생각보다 많은 정보를 사람들에게 알려준다. 어린 학생들의 과거는 잘 보이지 않는다. 아직 얼굴로 어떤 특징이 나타나기에는 삶이 짧기도 했고, 다양한 가능성과 역동성이 혼재되어 있는 나이가기 때문이다. 때문에 얼굴에 강력한 특징이 나타나기 보다는 유동적이고 어떤 면에서는 불안정한 특성을 어린 친구들은 많이 보이게 된다. 그게 아니라면 그냥 성형외과 의사가 무서워서인 탓일 수도 있겠다.

상담을 한 뒤에 그제 내가 할 수 있는 일은 세월이 지나간 흔적을 좀 지워 얼굴을 편안하게 해드리는 것이리라. 무거운 윗 눈꺼풀을 가볍게 하고, 늘어져 있는 아랫 눈꺼풀에는 지방을

올리고, 깊은 주름을 펴서 그래도 '또래에 비해서는 내가 좀 어려보여' 라는 자신감을 가지고 남은 인생 힘차게 살아가는 걸 도와 드리는 게 성형외과 의사의 도리이고 보람이 아닌가 한다. 내가 살아온 세월은 얼굴에 슬쩍 흔적을 남긴다. 너무 많은 흔적을 보이고 싶지 않다면 부지런히 관리해야 한다. 하루 3번 양치하듯이 클린징을 깨끗이 하고, 자외선 차단을 위한 선 크림을 바르고, 피부의 생기를 위해 보습제를 발라주자. 운동하고 균형잡힌 영양식을 먹는 것은 건강에도 좋지만 피부에도 당연히 좋다. 이처럼 노화 방지를 위해서는 평소 생활습관부터 차근차근 교정하고 꾸준한 관리를 통해 노화 속도부터 줄이는 것이 중요하다. 양치를 열심히 안 하면 치과에 가게 되는 것처럼 얼굴도 열심히 관리 안 하게 되면 당연히 세월의 흔적을 잔뜩 안고 결국 성형외과 의사를 만나게 된다는 점을 잊지 말자.

열린마당

기후변화에 대처하는 우리의 자세



박창열 제주연구원 책임연구원

올해는 모든 일들이 코로나19와 연관된다. 코로나19를 제외한 2020년 여름의 이슈는 긴 장마와 태풍 마이삭을 빼놓을 수 없다. 매년 여름철 반복되던 폭염, 가뭄 문제와 상반된다.

이산화탄소 증가는 지구 온난화를 가속화해 기후변화를 야기하고, 극단적 기후패턴을 유발한다. 세계 각지에서 전에 없던 기후 양상으로 몸살을 앓고 있다. 40도를 훌쩍 넘는 유럽의 폭염, 6개월간 지속된 호주의 산불 등의 피해 사례는 기후변화 문제가 인류의 생존을 위협하고 있음을 보여준다. 제주도는 기후변화 영향의 중심에 있다. 한라산 구상나무숲이 사라지고, 우리 먹거리인 한치 등의 어획량이 감소하고 있다. 기후의 양극화 현상이 심화되면서 가뭄이 잦아지고, 지하수

량의 부족 현상이 나타나곤 한다. 기후변화로 인한 해수면상승 문제는 더욱 심각하다. 제주 인근 해역의 해수면상승률은 우리나라에서 가장 높고, 세계 평균의 2배를 웃도는 수준이다. 얼마 지나지 않아 웅머리해안을 볼 수 없을지도 모른다. 함덕해변, 협재해변이 역사책에 사진으로 기록되고 도민에게 기후난민이란 수식어가 붙을 날이 올지도 모를 일이다.

기후변화는 기존과 다른 삶의 해안을 요구한다. 그 첫걸음은 기후변화의 이해와 관심이다. 우리의 생활 속 실천과제(에너지 절약, 녹지공간 조성, 폐기물 관리 등)들은 미약할지 몰라도 후대에 더 많은 대지를 남겨줄 수 있지 않을까? 이런 원고를 쓰고 있는 나조차도 반성하게 만드는 대목이다.

올해의 긴 장마는 코로나19로 인한 인간행동의 변화 때문이었을까. 장마가 길어진 탓에 굴 농사가 흉작일까 걱정이다. 어쩌면 코로나19로 힘든 시기에 기후가 투정을 부린 것일지도 모른다. 우리는 기후없이 살아갈 수도 없는데 그동안 너무 무심했던 것은 아닌지 자책해본다. 이제는 기후에게 우리의 관심과 노력을 보여줄 때이다.

안전한 산행을 위한 다섯가지 방법



신병철 서귀포소방서 119구조대

산행의 기본은 안전이다. 자신은 물론이고 주변 사람까지 안전한 산행이 되도록 협조해야 한다.

첫째로 충분한 준비운동을 실시해야 한다. 무리하게 산행을 하면 근육과 관절에 무리가 돼 부상을 당할 수 있는 위험성이 높아진다. 그리고 미끄러지지 않도록 주의하고, 등산스틱을 사용해 힘을 분산하는 것이 좋다.

둘째로 등산 코스와 등산 소요 시간을 미리 체크해야 한다. 개인마다 가능한 등산코스를 정해 무리하지 않도록 하고 가을철엔 해가 짧아 평소보다 이른 하산을 하는 것이 좋다. 가능하면 휴대용 랜턴을 준비해 야간에 있을 지 모를 사고에 대비하는 것이 좋다.

셋째로 등산 시 기상 상황 확인 등 사전준비를 철저히 해야 하며 본인에

맞는 체력과 등산코스를 정해 소요 시간 등을 파악한 뒤 산행을 해야 된다. 산행 중 제일 많이 발생하는 사고는 실족과 근육·관절 손상이며 저체온증으로 병원을 찾는 사람들이 있다.

넷째 특히 산행 중 음주는 살인행위이므로 절대 해서는 안된다. 음주 후 산행은 인지나 지각 능력이 떨어져 실족사고 위험이 높아질 뿐만 아니라 체온증상을 유발할 수 있어 안전사고 발생 위험이 커지므로 음주 후 산행은 절대 금해야 한다.

다섯째, 휴대전화와 보조배터리는 반드시 챙겨야 한다. 산행 중 사고가 날 경우 휴대전화는 생명줄과도 같다. 등산로 주변 곳곳에 설치된 119구조대 위치 표지판인 국가지점번호를 숙지하고 사진을 찍어 두면 신속한 도움을 받을 수 있다. 안내표지가 없을 시 전봇대나 철탑의 고유번호를 119에 신고하면 구조대가 쉽게 찾을 수 있다.

무리한 산행을 자제하고 위와 같은 안전수칙을 숙지한다면 더욱더 즐겁고 안전한 가을 산행이 될 것이다. 안전수칙을 지키는 것은 불편하고 귀찮은 일이지만 이것이 행복의 지름길임을 명심하자.

Advertisement for Asahi 4.5 year warranty products, listing various items and their prices.

Advertisement for Hanra Jeon-sil (주) focusing on telecommunications and IT services.

Advertisement for TIEN Information Technology (주) offering integrated solutions for various needs.

Advertisement for Gen Tec Parasol featuring high-quality folding umbrellas in various sizes.