



오늘의 날씨와 생활

8월 4일 수요일 음 6월 26일 (3월)

기상정보

구름 많음



오전	강수 확률	오후
20%	제주	20%
20%	성산	10%
10%	고산	10%
20%	서귀포	20%

주간예보	구름 많음	26/33°C
내일	구름 많음	26/33°C
모레	흐림	27/31°C

제주는 구름 많겠다. 아침 최저기온은 26~27°C. 낮 최고기온은 31~33°C로 전망된다. 습도가 높아 체감온도는 33°C 이상 오르며 폭염특보는 대부분 유지되었으니 건강관리 에 각별히 유의해야 한다.

해돋이 05:48	달뜨기 01:36
해지기 19:31	달지기 16:21
물때 만조 07:29	간조 02:56
21:12	13:58

식중독지수	자외선지수
경고	매우 높음

미세먼지 (PM10)	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
초미세먼지 (PM2.5)	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨



월드뉴스

빌 게이츠 부부, 27년 결혼 생활 종지부

공식 이혼... 175조 재산 분할

마이크로소프트 창업자 빌 게이츠와 그의 부인 멜린다 프렌치 게이츠가 2일(현지시간) 공식적으로 이혼했다.

두 사람은 약 175조원에 달하는 빌 게이츠의 재산을 분할하는 데 동의했으나 세부 내용은 공개되지 않았다.

미국 워싱턴주 킹카운티 법원은 이날 두 사람의 이혼을 법적으로 확정했다고 경제 전문 매체 CNBC 방송 등이 보도했다.

지난 5월 3일 결별에 합의했다고 발표한 지 3개월 만이다. 이에 따라 두 사람은 결혼 생활 27년 만에 완전히 갈라서게 됐다. 미국 법원은 이혼 신청이 접수된 뒤 최종 확정까지 90일간의 유예 기간을 두고 있다.

경제 매체 비즈니스 인사이더는 법원 서류를 인용해 두 사람은 재산 분할 계약에 동의했으나 구체적인 내용은 법원에 제출되지 않았다고 전했다.



이혼을 빌 게이츠 부부.

블룸버그 억만장자 지수에 따르면 빌 게이츠는 전 세계에서 네 번째로 재산이 많은 부자로, 1520억달러(174조 9520억원)의 순자산 보유에 있다.

빌 게이츠와 멜린다 게이츠는 1987년 교제를 시작해 1994년 결혼했으며, 2000년 자선 재단인 '빌 앤드 멜린다 게이츠 재단'을 공동으로 설립했다.

두 사람은 지난 5월 이혼 발표 당시 재단 공동 운영을 계속하겠다고 밝혔으나 이제 이혼이 확정됐기 때문에 재단 운영에서도 갈라설 가능성이 있다고 CNBC 방송은 전했다. 연합뉴스

한리일보 제주의 대표 신문	발행인·인쇄인·편집인 이 용 곤 편집국장 조 상 윤 ☎ 63185 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 구독료 월정 10,000원, 1부 500원
1989년 4월 22일 창간 / 등록번호: 1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002 본지는 신문윤리 강령 및 그 실천 요강을 준수한다.	

건강&생활



강 준 혁

한의학 박사

한낮엔 기온이 30°C를 훌쩍 넘고 열대야로 밤에도 잠 못 드는 날이 많다.

조금만 움직여도 땀이 줄줄 흐르고 땀을 많이 흘리니 무기력해지고 밥맛도 떨어져서 더욱더 기온이 없어진다.

이 시기에 흔한 질병인 일사병과 열사병을 보자면, 장시간 햇빛에 노출이 돼서 탈수 현상이 오고 현기증이나 식은땀이 흘려서 일시적으로 어지럼증 증상정도가 나타나는 증상이 일사병이라고 한다. 이때 체온은 정상체

온에 비해 고온다습한 환경에서 작업을 한다거나 오랫동안 햇빛 아래서 작업 등을 해서 체온조절 장치가

폭염시기 온열 질환에 대하여...

고장이 나서 의식을 잃을 정도이거나 체온이 40°C 넘게 올라가는 상태는 열사병이라고 한다.

체온조절장치가 제대로 작동을 안 하기 때문에 체온이 40°C가 넘어가도 땀이 나지 않는 특징이 있다. 이때는 응급상태이므로 119에 즉시 신고 해서 응급조치를 해야 한다. 한의학에선 양서(陽暑)라고 해서 여름에 더위 먹었다고 표현을 했다. 체온이 평균 이상으로 올라가고 체온 조절을 하는 진액이 손실되었기 때문에 땀을 서늘하게 하고 진액을 보충하는 한약을 써서 치료 하게 된다.

예방법은 장시간 햇빛 노출을 피하고 불가피한 경우에는 챙 넓은 모자를 꼭 쓰고 수분 보충을 자주 해야 한다. 고온 다습한 장소에서 작업을 해야 하는 경우에는 과도한 땀이 나면서 진액 손실이 일어나므로 수시로 이온음료 등으로 수분을 보충 시켜주고 일정시간 작업 후에는 반드시 휴

식 시간을 가져서 체온조절 중추가 손상이 되지 않도록 해야 한다. 특히 고령으로 체온 조절 기능이 떨어져 몸에 이상 징후를 잘 느끼지 못하는 노년층에게 특히 주의를 요하고 또 외부의 온도변화에 민감한 영.유아 또는 만성질환자들도 온열질환에 주의를 기울여야 한다.

이와는 반대로 외부에 날씨가 더워서 늘 찬 음식을 먹고, 냉방장치가 가동되는 실내에 과도하게 있게 되면 냉방병이라고 한의학에선 음서(陰暑)가 생긴다.

땀을 배출하기 위해서 땀구멍이 많이 열린 상태에서 찬기운이 과도하게 침입하게되면 음식 증상이 생기는데, 현대병명중에 레지오넬라증 같은 것이 이에 해당된다고 하겠다.여름 감기처럼 몸이 처지고 힘이 없고 소화도 안되고 머리가 아프기도 하고 설사 증상이 나타나기도 한다.

더구나 찬 음식을 과도하게 먹기

때문에 속은 더욱 차져서 쉽게 배앓이를 하고 식욕이 없어진다.

한의학에선 여름철에 따로 쓰는 약들이 있는데, 생맥산이라고 해서 맥을 일으킨다고 땀으로 나간 진액을 보충하는 보음지제인 맥문동이나 오미자 같은 것을 쓰고 보기(補氣)지제인 인삼을 넣어서 기력을 보충하는 처방이 있다.

흔히들 땀으로 빠져나가니까 한약을 먹으면 효과가 없다고 해서 약을 여름철에 안 먹는 사람들이 있다. 땀은 체온조절을 위해서 흐르는 수분으로 몸에서 영양성분이 빠져 나가는 것이 아니므로 그건 잘못된 속설이다.

몸이 허해지고 기력이 약하기 때문에 보충시켜주는 약이 더욱더 필요한 것이다.

한낮엔 장시간 햇빛아래 노출을 피하고 열음같이 찬 음식을 과도하게 먹지 말고 내부와 외기 온도차가 과도하게 나지 않게 실내온도를 조절하는 센스가 필요한 요즘이다.

열린마당

코로나19 시대와 청렴의 의미



강 성택

서귀포시 동부보건소 보건행정팀장

공무원의 청렴은 가장 중요하고 기본이 되는 덕목이다. 공무원이 어떤 가치관을 가지고 사느냐에 따라 나라의 운명이 달라질 수 있다. 청렴은 나 자신과 조직의 발전으로 사회적 가치를 실현할 수 있고, 국가 경쟁력 향상을 위해서 반드시 필요하다.

코로나19 팬데믹 시대를 살아가면서 청렴은 비단 공직자에게 국한하지 말고 국민 개개인 모두에게 중요해지고 있다. 코로나19 사태에서 보듯이 일부 개인의 사익을 위해 역학조사의 거짓 진술과 방역수칙 위반 등은 지역 사회의 불안감과 국가의 행정적·재정적인 큰 손실을 가져오고 있다. 임기응변으로 사실을 숨기고, 나 하나쯤이야 하는 행동은 이제껏 노력이 물거품으로 돌아갈 수 있음을 명심해야 한다.

다. 코로나19 대응의 성공은 모두가 신뢰할 수 있는 청렴이 밑바탕이 되어야 한다. 부정부패 척결을 외치는 구호만 이 청렴의 전부가 아니다.

우리가 코로나19와의 기나긴 싸움에서 이겨낼 수 있는 힘의 원천은 각자의 양심에 꺼릴 것이 없는 올바른 공동체 의식과 방역수칙 실천이 곧 청렴인 것이다. 개개인 모두가 청렴하고 사회 분위기가 공정해지면 서로에 대한 신뢰가 형성되어 구성원들의 의욕을 고취시킬 수 있다. 그동안 내가 얼마나 청렴하기 위해 노력했는지 우리 모두 자신부터 다시 한번 돌아봐야 할 때이다.

아무리 좋은 법과 제도를 구비해 놓아도 개개인의 청렴한 마음이 없다면 그에 따른 부정부패는 언제든 어디서 독버섯처럼 생겨나게 될 것이다. 이제 청렴은 개인의 경쟁력뿐만 아니라 조직, 나아가 국가의 경쟁력을 상승시키는 가장 중요한 요소가 된다. 우리 모두가 변화와 노력을 통해 청렴정신을 마음속에 간직하고 자기 직분에 맡은 바 충실하면서 코로나19의 종식과 청렴한 사회로 거듭났으면 하는 바람이다.

잔디·돌담·다육식물·선인장
작한정원·작한다육

정원, 조경의 모든것

조경설계 시공 감리

제주자연조경

문의 | TEL : (064)748-0014, FAX : (064)746-9888, H·P : 010-3698-6465

착한가격!!!

- 실내조경, 정원수전정·병해충방지
- 주택, 별장·펜션조경,잔디·잡초관리
- 연못, 인공폭포, 잔디, 조경수, 돌담

방수

때우지 않습니다!
속속들이 채워줍니다!!!

에코방수?

에코방수란 특수장비를 이용하여 벽, 창틀, 바닥, 옥상 등의 틈새에 **아크릴수지**와 **마이크로시멘트**를 속속들이 주입하여 안에 있던 물을 밀어내고 **영구적으로 틈새를 채워주어 방수는 물론 단열효과까지** 볼 수 있는 획기적인 방수기법입니다.

에코방수 | TEL. 064-784-8404, H·P. 010-9086-8965