

오늘의 날씨와 생활

7월 1일 수요일 음 5월 17일 (9월)

기상정보

호리고 비

제주는 호리고 비가 오겠다. 아침 최저기온은 21~22℃, 낮 최고기온은 24~26℃로 예상된다. 늦은 밤까지 비가 내릴 예정이니 유의해야겠다.

오전	강수 확률	오후
70%	제주	60%
70%	성산	70%
70%	고산	60%
80%	서귀포	60%

해돋이 05:28	달돋이 20:59
해짐 19:48	달짐 06:07
물때 만조 11:04	간조 06:11
17:39	

자외선지수 낮음

산불위험지수 낮음

미세먼지 (PM10) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

초미세먼지 (PM2.5) 좋음 보통 나쁨 매우 나쁨

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 흐림 21/26℃

모레 호리고 비 21/27℃

월드뉴스

베네수엘라 강진 사망자 1700명 넘어

유엔 “시신가방 1만개 준비”

최근 베네수엘라 연쇄 강진으로 인한 사망자가 1700명을 넘어선 것으로 지난 달 29일(현지시간) 집계됐다.

유엔을 비롯해 국제사회는 사망자 급증에 대비해 시신을 담을 가방(보디백) 1만개 준비에 나섰다.

뉴욕타임스(NYT) 등 외신에 따르면 이날 호르헤 로드리게스 베네수엘라 국회의장은 TV 연설에서 지난 24일 연쇄 강진으로 현재까지 공식 확인된 사망자가 1719명으로 늘었다고 밝혔다.

전날 발표된 사망자 1450명에서 269명 늘었다.

부상자는 5034명, 이재민은 1만 5866명으로 집계됐다.

로드리게스 의장은 24일 규모 7.2와 7.5의 연쇄 지진 이후 이날까지 600회 이상의 여진이 발생했다고 설명했다.

이날 아침에도 규모 4.6의 여진이 발생, 수도 카라카스 일대 주민들이 강한 흔들림을 느꼈다.

로드리게스 의장은 전국적으로 855채의 건물이 파손됐으며, 이 수치는 매일 증가하고 있다고 말했다. 또 189채는 완전히 붕괴했다고 덧붙였다.

강진이 뒀던 베네수엘라 라과이라 지역의 잔해 더미 위에 한 남성이 앉아있다. 연합뉴스

건강&생활

강 준 혁
한의학 박사

교통사고가 많아지면서 그 후유증으로 고생하는 환자들이 많다. 병원에서 여러 가지 검사를 해보지만 뚜렷하게 원인을 찾지 못하고 후유증에 시달리며 고통을 호소하는 경우도 많다.

교통사고 후 발생한 여러 증상들이 일정시간 경과한 후에도 남아있는 신체 여러 부위의 임상증상을 총칭해 교통사고 후유증이라고 한다. 이들 후유증은 엑스레이나 MRI 검사상 이상이 없는 것으로 나타나지만 통증 및 여러 자각증상으로 인해 일상생활에 많은 불편을 느끼게

교통사고 후유증에 대해서

한다. 그래서 다른 사람이 보면 피병이라고 생각하는 경우도 있다. 이상이 없는 것이 아니라 이상을 못 찾아내는 것뿐이다.

시속 60km의 속도로 가는 것은 별로 빠르지 않은 속도라고 생각할지 몰라도 1초에 16미터 이상을 가는 것이고 이 정도면 100미터를 6초에 가는 정도이다. 게다가 1톤이 넘는 중량을 가진 자동차에 손상을 입는 것은 충격량이 커서 살짝 받은 것이라고 해도 신체가 입는 손상은 결코 적지 않은 것이다. 교통사고 후유증의 증상은 첫째, 목이 뻣뻣하고 어깨와 허리통증, 손발 저림을 호소하고 둘째, 사고 후 두통 및 어지럼증, 속이 메스꺼움 등의 증상이 나타나며 셋째, 정서적 사상 이상이 없는 것으로 나타나지만 통증 및 여러 자각증상으로 인해 일상생활에 많은 불편을 느끼게

해지는 경향이 있고 비가 오거나 날씨가 흐린 경우 통증이 악화되며 통증이 돌아다닌다고 표현하는 경우가 많다. 한의학에서는 사고 시 근육·인대 관절의 충격과 타박상으로 인해 인체 내에 어혈(瘀血)과 담음(痰飲)과 같은 병리적 산물이 발생, 기혈순환·진액대사를 방해해 지속적인 통증과 내과, 신경정신 계통의 증상을 유발한다고 본다. '동의보감'에서 어혈은 '통즉불통(通則不痛) 불통즉통(不通則痛)'이라 해서 기혈이 통하면 아프지 않고 막혀있으면 아프다고 했다.

또한 오래된 병, 어려운 병은 어혈 때문이라고 했다. 담음은 '십병구담(十病九痰)'이라 해 열 가지 병중에 아홉 가지는 담음이 원인이라고 했다. 한의원에서도 자동차보험으로 치료가 가능해서 어혈과 담음을 제거해 통증과 정신적 충격을

완화시키는 한약과 기혈순환을 시켜주는 침과 부항, 인대 및 근육강화를 시켜주는 약침, 척추의 정렬을 바로잡아주는 추나요법을 통해 어혈과 담음을 근본적으로 치료해 후유증을 최소화할 수 있다.

특히 소아의 경우 예민하기 때문에 통증이 없더라도 수면장애나 불안감이 있을 때 소아침 시술을 받고 놀란 것을 진정시키는 한약 치료를 받으면 좋다. 특별한 외상이 없고 골절이 없어 피멍 같은 교통사고 후유증은 환자 본인만 괴롭고 답답해지는 질병이다.

교통사고로 고통을 받고 있으면 가까운 한의원이나 한방병원에서 치료를 받고 고통에서 해방되기를 적극 권하고 싶다. 한의학 치료와 더불어 몸을 따뜻하게 유지하고 가급적 찬바람을 피하는 것이 좋고 소화가 잘되는 음식을 섭취해야 한다.

열린마당

폭염은 피할 수 없지만 화재는 막을 수 있다

양 혁 진
제주동부소방서 남원119센터 소방장

여름의 제주는 관광객·도민의 이동이 늘어나고 숙박시설·다중이용시설이 활기를 띠는 계절이다. 동시에 냉방기기 사용이 급증하면서 전력 사용량이 크게 증가해 화재 위험도 함께 높아진다. 시원한 일상을 만드는 전기기기가 오히려 화재의 원인이 될 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

최근 5년간(2021~2025년) 제주에서 발생한 여름철 화재는 647건이며, 이 가운데 전기적 요인이 41.9%로 가장 높은 비중을 차지했다. 열 건 중 네 건 이상이 전기와 관련된 셈으로, 냉방기기와 각종 전기제품 사용 증가가 주요 원인으로 분석된다.

전기화재는 대부분 일상 속 부주의에서 시작된다. 오래된 전선 손상, 과부하 콘센트, 먼지 쌓인 실외 기저판 지나치게 쉬운 요소들이 화재로 이어진다. 편리함이 커진 만큼 안전에 대한 관심도 함께 필요하다.

예방은 작은 실천으로 가능하다. 냉방기기 사용 전 전원선·콘센트 상태를 확인하고, 하나의 콘센트에 여러 전기제품을 연결하는 것은 피해야 한다. 실외기 주변을 정리하는 것만으로도 과열 위험을 줄일 수 있다.

다중이용시설에서는 화재안전관리자의 역할이 더욱 중요하다. 소방시설 작동 여부를 확인하고 비상구와 피난통로를 확보하는 것이 기본이다. 여름철 전기설비 부하가 커지는 만큼 점검 역시 강화되어야 한다.

화재 예방의 핵심은 일상의 실천이다. 한 번 더 확인하는 습관이 화재를 막는 가장 확실한 방법이다. 폭염은 피할 수 없지만 화재는 충분히 예방할 수 있다. 그 차이는 결국 '한 번 더 확인하는 마음'에 있다.

생활체육과 함께 만드는 살기 좋은 남원읍

한 경 돈
서귀포시 남원읍 주무관

최근 우리 사회는 고령화가 빠르게 진행되면서 주민 건강관리와 공동체 활성화의 중요성이 더욱 커지고 있다. 특히 농촌지역은 고령 인구 비율이 높고 주민들이 함께 어울릴 수 있는 문화·여가 활동이 부족한 만큼 생활체육이 건강과 화합을 위한 중요한 역할을 하고 있다.

걷기 운동, 게이트볼, 배드민턴, 생활체조, 댄스 등 다양한 생활체육 활동은 주민들의 체력 증진은 물론 이웃 간 소통과 세대 간 화합을 이끌어낸다. 운동을 함께하며 안부를 나누고 서로를 격려하는 과정은 건강한 공동체를 만드는 밑거

름이 되며 지역사회 전체의 활력으로 이어진다.

생활체육 활성화를 위해서는 행정과 체육회, 주민들의 지속적인 관심과 참여가 필요하다. 체육시설의 체계적인 관리와 프로그램 확대, 누구나 쉽게 참여할 수 있는 환경 조성이 함께 이뤄져야 한다.

남원읍에서도 남원읍체육회와 함께 '건강디딤돌 생활체육활성화 사업'을 통해 주민 누구나 쉽게 참여할 수 있는 생활체육 프로그램을 지원하고 있다. 아울러 종목별 생활체육행사를 개최해 청소년부터 어르신까지 함께 어울리는 소통과 화합의 장을 마련하고 있으며, 주민 건강 증진과 지역 공동체를 더욱 건강하게 만드는 원동력이 되고 있다.

생활체육은 주민 모두가 누릴 수 있는 친숙한 건강 실천 방법이다. 생활체육에 대한 작은 관심과 참여가 우리 지역을 더욱 건강하고 따뜻하게 만드는 힘이 되기를 기대한다.

제주 최초

청각학 박사학위 취득

대구가톨릭대학교 대학원

이학박사(청각학)

정확한 청력검사

전문 보청기 상담

보청기 상담은

청각학 전문가에게

말기십시오

보청기, 소음 환경에서도 잘 들리나?

보청기를 사용하며 불편하고 어려웠던 문제는 보청기를 착용한 상태에서 여러 사람과의 대화가 어렵다는 것과 소음상황에서 대화가 힘들다는 것이다.

조용한 곳에서는 잘 들리지만 주변이 시끄러워지면 대화가 힘들다는 것이 많은 보청기 사용자들의 문제였다. 이런 사람들을 위해 와이덱스 보청기는 주변 환경에 맞춰 스스로 소리를 변화시키는 환경 적응형 프로세서를 중저가의 보급형 보청기부터 탑재하여 환경에 따라 잡음은 효과적으로 감소시키고 말소리는 선택적으로 크게 증폭하여 소음상황에서도 대화가 편하게 할 수 있도록 한다.

말소리를 더 똑똑하게 들을 수 있을까?

대부분의 노인성 난청인들이 겪는 불편은 소리에 대한 분별력이 떨어지는 문제로 말소리에 대한 분별력이 없다는 것이다. 노인성 난청은 주로 고음의 소리를 감지하는 청각세포의 손상으로 발생한다. 말소리 분별의 어려움을 겪는 난청인은 본인 스스로가 난청인 사실을 인정하기 힘들어 하며 보청기를 사용하지 않으려고 한다.

소리를 분명하게 듣기 위해서는 퇴화된 청각세포로 입력되는 높은 주파수대의 소리를 건강한 청각신경세포에서 잘 들을 수 있도록 소리의 주파수로 대역을 이동시켜, 소리를 듣게 만들어주는 방법으로 주파수전위 기능(Audibility extender)이란 것이 있다.

이는 와이덱스 보청기만의 고유 기술로서 청각세포 손상으로 명확한 소리를 듣지 못하는 분들에게 적용되어 소리를 듣게 만드는 획기적인 기술이다.

보청기는 어떻게 구입해야 하나?

난청을 느끼고 보청기를 구입 하

기까지 걸리는 시간은 4년 미만인 전체 46% 정도 되고, 나머지 54%는 5~10년이 지난 후에야 보청기를 착용하게 되는데, 이렇게 오랜 시간 난청을 방치 후 보청기를 착용하는 경우 보청기를 착용하고도 말소리의 변별력이 좋지 않은 현상이 발생하곤 한다.

이는 뇌에서 어음을 이해하는 부분의 기능저하가 일어나기 때문이다. 따라서 난청을 느끼면 보청기 착용 시점을 가능한 앞당겨야 어음변별력이 더 이상 퇴화되지 않게 된다. 또한 잘 듣지 못하는 상태가 장기화되면 본인의 발음 또한 분명하지 않게 된다.

난청이 의심되면 방치하지 말고 가능한 빨리 전문가의 도움을 받아

야한다. 난청은 사람마다 그 정도가 달라 정확하게 청력을 맞추지 못하면 소리의 변별력이 떨어지고 소리가 불편하게 들리기도 한다. 따라서 보청기의 제작은 정확한 청력검사를 바탕으로 이뤄져야 한다. 와이덱스의 전 제품은 컴퓨터와 연결하여 조절하는 디지털 보청기이며, 와이덱스의 센소그램 시스템은 보다 정확한 청력보정 방법으로 청력에 맞춰 소리를 조절하여 좀 더 선명한 소리를 들을 수 있게 도와준다.

와이덱스 보청기

이 제품은 '의료기기'이며 '사용상의 주의사항'과 '사용방법'을 잘 읽고 사용하십시오. 한국의료기기 산업협회 광고사전심사 심의번호 2010-GN180079

와이덱스 보청기

강동우 청각센터

제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리 위치)

상담예약 064) 755.1005

원장 강동우

청각학 박사

산학협력

전문 청재

전언어재활

수사

제주시청

와이덱스 보청기

CGV

광양사거리

화북