



오늘의 날씨와 생활

7월 10일 수요일 음 6월 8일 (조금)

기상정보

호리고 비



장마 전선의 영향으로 제주도는 장맛비가 내리겠다. 아침 기온은 20-21도로 예상되고 낮 최고기온은 25도에 머물겠다. 오후부터는 바람이 강하게 불 것으로 예상돼 시설물 관리에 주의가 필요하다.

Table with 4 columns: 오전, 강수 확률, 제주, 오후. Rows show percentages for rain and humidity.

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

Table with 2 columns: 내일, 모레. Rows show weather icons and temperatures for the next two days.

Table with 2 columns: 생활·안전 기상정보, 주의. Rows show UV index, wind, and other safety-related weather info.

월드뉴스

“그리운 엄마, 꼭 한 번 보고싶어요”

노르웨이 입양한인의 편지

노르웨이에 거주하는 입양한인 캐서린 토프트(36·여) 씨가 엄마를 찾고 있다.



입양당시 사진(왼쪽)과 현재 모습.

그녀의 사연을 담은 편지 등을 받아 9일 연합뉴스에 전한 중앙입양원에 따르면, 그녀는 1983년 2월 20일 태어났다. 얼마 뒤 전북 전주시 완산구 효자동에서 발견돼 경찰에 인계됐고, 전주영아원을 거쳐 홀트아동복지회를 통해 생후 5개월 때 노르웨이에 입양됐다.

하게 만들고 싶지도 않습니다. 다만, 엄마를 한번은 보고 싶고, 누구를 닮았는지 알고 싶어요. 그래서 엄마를 찾습니다.”

토프트 씨는 지난해 모국을 처음 방문해 뿌리 찾기 과정에서 한국 이름이 ‘조혜정’(입양기관에서 지은 것으로 추정)이라는 사실을 알았지만, 엄마와 닮을 수 있는 끈은 아직 붙잡지 못한 상태다.

어린이집 교사로 근무하는 그녀는 “엄마는 좋은 삶과 양부모를 얻게 해줬지만, 저는 여전히 엄마가 그리움”이며 “정체성 일부를 찾았지만, 여전히 베일에 싸여있는 나머지가 궁금하다”고 말했다.

“엄마가 어찌면 새 삶을 살고 있을 것이라 생각해요. 그래서 엄마의 삶을 방해하고 싶지 않고, 상황이 곤란

있으면 중앙입양원(☎ 02-6943-2654~6)으로 연락하면 된다.

연합뉴스

한리일보 제주 대표신문. Includes contact info, website, and subscription rates.

건강&생활



진승현 꽃잎위에선 한의원장

제주도에서 한의원을 하다보면 아토피 환자를 많이 접하게 된다. 아토피 뿐만 아니라 알러지성 비염 환자도 유독 많다고 느껴진다.

아토피 피부염은 가려움증과 피부 건조를 주 증상으로 하는데 영유아기에 시작되는 경우가 많고 성장하면서 알러지비염, 천식 등 다른 알러지 질환이 동시에 나타나는 경우가 많다.

아토피는 보통 만3세 이전에 좋아지는 경우가 많고 학동기 이후에도 지속되는 경우에는 호전과 악화가 반복되는 경우가 많으며 그 중 일부는 성인아토피로 진행되기도 한다.

제주 아이들 아토피와 성장

국내 아토피 발병률 역시 현저하게 증가하고 있는데 15년 전에 비해 2배 이상 증가했다는 보고가 있다.

아토피는 유전적인 경우도 많이 발생하는데 한 쪽 부모가 아토피인 경우 50% 확률, 양 부모가 모두 아토피인 경우 70~80%의 확률로 아이에게 아토피가 발생할 확률이 있다.

환경적 요인으로는 기후, 인스턴트 음식, 각종 환경오염물질, 항생제, 건조를 주 증상으로 하는데 영유아기에 시작되는 경우가 많고 성장하면서 알러지비염, 천식 등 다른 알러지 질환이 동시에 나타나는 경우가 많다.

아토피는 먹는 것을 통해서도 발병이 잘 된다고 보고 있다. 과거와 지속되는 경우에는 호전과 악화가 반복되는 경우가 많으며 그 중 일부는 성인아토피로 진행되기도 한다.

이런 음식이 자주 몸에 들어가게 되면 장누수증후군이라고 해서 장에서 소화되지 않는 물질들이 장에서 누수되어 직접 혈관을 타고 들어가 몸을 공격할 수 있다. 보통 먹어서 오는 아토피는 이런 과정을 거친다고 본다.

아토피가 발병하면 성장에도 방해가 된다. 일단 수면의 질이 안 좋아진다. 밤이 되면 피부가 차갑고 건조해지기 때문에 가려움증이 더 심해지고 무의식적으로 더 자주 긁게 된다. 그렇기 때문에 낮보다는 밤에 아토피 증상이 더 심해진다. 이런 경우 수면에도 방해가 돼서 깊은 잠을 자지 못하게 되고 자주 깨기 때문에 당연히 성장호르몬 분비가 제대로 되지 않아 키가 크는데도 방해가 되는 것이다.

아토피는 먹는 것을 통해서도 발병이 잘 된다고 보고 있다. 과거와 달리 인스턴트 음식에 많이 노출되고 빵, 과자 등에 들어있는 식품첨가물 역시 문제가 되는 경우가 많다.

영양, 운동, 수면, 스트레스, 알러지 정도가 대표적이다. 아토피는 이 중 수면, 스트레스, 알러지에 모두 직접적인 연관이 있는 것이다.

아토피를 예방하고 초기에 치료하기 위해서는 목욕 이후에 항상 보습제를 발라주는 것이 좋고 너무 습하거나 먼지 꽃가루가 날리는 환경을 피하는 것이 좋다. 그리고 먹는 것을 항상 조심해야 하는데 앞에서 언급했듯이 밖에서 사먹는 사탕, 과자, 빵 등은 어떤 성분이 들어 있는지 꼼꼼히 살펴보는 것이 좋다. 그리고 밤에 특히 많이 가려운 부위에 자극성이 덜한 연고를 수시로 발라줘서 밤에 긁지 못하도록 하는 것이 중요하다. 또한 적절한 혈액순환이 필수이기 때문에 많이 뛰여 노는 것도 좋다.

아이들이 성장하는 과정에서 신경 써야 할 것이 한 두가지가 아니지만 잘 낫지 않는 질병인 아토피에 유독 관심을 가질 필요가 있었다.

열린마당

“미래는 청소년에게 양보하세요”



강인범 용담1동청소년문화의집 청소년지도사

“청소년은 미래다”라는 말을 언론매체나 일상에서 자주 쓰곤 한다. 하지만 기성세대가 미래를 대하는 태도는 그리 좋지 않은 것 같다. 왜냐하면 청소년들의 목소리를 수렴할 창구(정책참여)는 반드시 필요하고 많아져야 한다고 생각한다.

일각에서는 “청소년이 정치에 대해서 뭘 알아?”, “청소년은 정치색을 띠면 안 돼!”라고 하시는 분들도 계신데, 그건 모르는 소리다. 요즘의 청소년들은 웬만한 성인보다 정치에 대한 관심과 정책 및 정책과제에 대해서도 많이 알고 있다.

신라의 화랑, 조선의 유생, 3·1 독립운동, 학생과 시민이 이룬 4·19 혁명, 5·18민주화운동을 거쳐 최근 촛불혁명까지 청소년은 어느 시대적

상황 속에서도 빠짐없이 등장했다. 이처럼 과거부터 현재까지 청소년은 어리고 미약한 존재가 아니라 사회 구성원으로서 제 역할을 톡톡히 하고 있는 것이다. 그러므로 청소년들의 목소리를 수렴할 창구(정책참여)는 반드시 필요하고 많아져야 한다고 생각한다.

협약적으로는 제주시와 제주특별자치도에서부터 광의적으로는 대한민국 청소년 정책을 ‘함께’ 공유하고 소통하는 공간과 인적자원이 확충되어야 할 것이다.

타 시도의 사례가 있어 소개를 하자면 성남시청소년재단이 좋은 사례로 꼽힌다. 청소년재단(사무국)이라는 체계적이고 훌륭한 소통의 공간이 마련되어 있으며, 이런 공간에서 만들어져 작년까지 9회를 거쳐 온 청소년정책 제안 대회를 꼽을 수 있다. 정책 제안 대회에서 파생된 많은 제안 사례들이 성남시청소년정책에 반영된다고 한다.

청소년이 진정한 사회구성원으로서 함께 할 수 있는 날이 오기를 바라며, 기성세대들에게 고해한다.

“미래는 청소년에게 양보하세요.”

제주를 아름답게 만드는 작지만 큰 실천



조윤성 제주시 건입동행정복지센터

많은 관광객이 오가는 제주의 관문인 건입동은 매일매일 수많은 쓰레기가 배출되고 있다. 하루에도 몇 번씩 불법투기를 비롯한 쓰레기 관련 민원이 들어오고 같은 장소에 똑같이 투기된 쓰레기를 보면서 과연 쓰레기문제를 해결할 수 있을지에 대한 의문이 든다.

이런 문제는 건입동뿐만 아니라 우리 도 전체의 문제일 것이다. 몇 해 전부터 늘어난 인구와 함께 급격하게 늘어난 쓰레기 문제는 행정에서도 가장 크게 다루는 문제 중 하나다. 이를 해결하기 위해 행정에서는 쓰레기 요일 배출제 시행과 더불어 클린하우스 요일별 배출 도우미 배치, 재활용도움센터 설치 등 민·관이 함께 협력해 쓰레기 문제를 해결하

려고 최선의 노력을 기울이고 있다. 그렇다면 쓰레기 문제 해결을 위해서는 어떻게 해야 할까?

답은 참으로 간단하고 명료하다. 바로 ‘쓰레기 줄이기’다. 쓰레기를 발생 단계부터 원천적으로 억제하는 것이다. 특히 생활쓰레기의 경우 약간의 불편함을 감수한다면 그 효과는 특별히 볼 수 있을 것이다.

생활 속 실천사항으로는 1회용 휴지 대신 손수건, 종이컵 대신 머그잔, 비닐봉지 대신 장바구니를 이용하고 과도한 선물포장만 줄여도 쓰레기 줄이기는 개선될 것이다.

당장은 장바구니 및 텀버러 휴대, 다용기 사용 등이 불편하고 번거롭게 느껴질 수도 있다. 하지만 이런 노력 하나하나가 쓰레기 문제를 해결하는 마중물이 될 것이고, 천혜의 자연을 자랑하는 청정 제주를 지키는 시발점이 될 것이다.

행정의 노력과 더불어 시민들의 적극적인 관심과 노력이 조화를 이룬다면, 제주를 쓰레기 문제없는 청정 지역으로 누구나 찾고 싶은 아름다운 섬, 최고의 관광지로 거듭날 수 있을 것이다.

선자연 건축. 전통건축 전문건축. [한옥에서의 건강한 삶]. 선자연이 실현합니다. 시공: 전통건축(살림집, 사찰), 전원주택 시공 및 리모델링, 전통 구들 시공, 문화재청 등록 [문화재수리기술자] 직접 시공, 전통건축 대목이 직접 시공참여 기술지도, 나무, 흙, 돌 등 천연재료를 사용한 친환경 건축, 제주 전통건축 양식 및 기후 반영한 설계 시공, 품질 우선 시공, 합리적인 건축비. 상담: 010-5308-5796, 064-764-0488. 전통한옥문화재사랑 선자연

국제보청기프라자. 무료청력검사, 휴일예약, 출장상담 환영. 정부지원 최고 131만원 보상판매. 27,000원 36개월 무이자 할부. 작은 소리도 크게 들을 수 있습니다. 이야기 소리를 잘 들을 수 있습니다. 대화를 편안하게 할 수 있습니다. 시끄러운 장소에서도 대화가 가능합니다. 소리가 웅웅 울리지 않고 잘 들을 수 있습니다. 대표: 임창완. 직접수리·당일착용. 국제보청기 743-7175. 제주시 서광로 190 (한국병원 건너편, 국제기계 2층)

제주 통신기반 구축 한라가 책임집니다. 하고 있는 일: 키폰·교환기 설치 및 유지보수, 건물구내통신 설비공사, CCTV 및 공청 설비공사, 통신전주건식(가압자부담공사), 네트워크 설비공사, 전관방송 설비공사, 광케이블 포설 및 접속공사. 정보통신공사업 등록업체(제180008호) / ISO 9001 인증업체. 한라전설(주). 대표: 원문찬. 제주시 삼도1동 539-1 신산스카이빌 104호. 753-0404 FAX.751-0045

Gen Tec Parasol 고정식 접히는 파라솔 다양한 사이즈 5m / 4m / 3.5m / 3m. 안전성 확보: 제조사에서 직접 배른설치부터 A/S까지 특화된 서비스를 보장합니다. 01 원치용 와이어가 끊어져도 파라솔이 떨어지지 않도록 안전고리가 있습니다. 02 플레이트 커버가 있어 잘못 밟아 다치는 위험을 예방하고 튀어나온 볼트를 가려 주었습니다. 03 누구나 파라솔을 펼치고 접을 수 있으며, 안전 커버를 별도로 준비 하였습니다. 대형파라솔 설치 및 A/S 문의전화. 젠텍 제주지사 : 064)724-0991 핸드폰 : 010-3639-0050