

오늘의 날씨와 생활

8월 21일 수요일 음 7월 21일 (13일)

기상정보

호리고 비



제주도는 호리고 산발적으로 비가 내리는 날씨가 예상된다. 아침 기온은 서귀포 25℃, 제주 26℃ 등 25-26℃로 시작해 낮 최고 기온은 29-30℃까지 오르겠다. 바다의 물결은 전 해상에서 1.0-2.0m로 일겠다.

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

해돋이 06:00	달뜨기 22:29
해질 19:14	달짐 10:47
물때 만조 01:39	간조 08:25
14:02	20:30

주기에보	〈문의 063-2601131〉
내일	호리고 비 26/30℃
모레	구름 많음 26/30℃

생활·안전 기상정보	
식중독지수	자외선지수
경고	높음

월드뉴스

“자녀 독립해 나가야 부모는 더 행복해”

집 달고 사회적 지원군 역할

결혼해 자녀를 두는 것이 자녀를 갖지 않는 것보다 더 행복하게 하지만, 이는 자녀들이 독립해 나가 살 때에 적용될 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



자녀의 독립과 부모의 행복 관련 그래픽 사진.

독일 하이델베르크대학 연구팀은 유럽 16개국의 50세 이상 5만5000명을 대상으로 정신적 웰빙에 대한 조사를 벌여 이린 결과를 얻었다고 미국 CNN 방송과 영국 일간 더 타임스가 19일(현지시간) 보도했다.

“자녀가 행복을 가져다주는지에 관한 답은 간단치 않다”며 “이는 자녀가 삶의 어느 국면에 있는지에 달렸다”라고 말했다. 자녀가 떠나 있으면 부모로서는 계속 돌봐야 하거나 신경을 써야 하는 부담 없이 안도감을 느낄 수 있게 된다는 것이다.

이전 연구들이 나이 든 사람들의 웰빙과 정신 건강에 영향을 주는 것으로 혼인 및 자녀 여부, 사회적 관계를 주목했지만 이번 연구는 가족 상태까지 들여다본 것이다.

결과, 부모가 됐을 때 긍정적인 측면들은 나이를 들어감에 따라 두드러진다는 것이 연구팀의 설명이다. 자녀들이 일종의 사회적 지원군이 되면서 행복감이 강화하는 반면 외로움은 줄어, 스트레스에 완충제가 될 수 있기 때문이다.

연구 결과 따로 떨어져 사는 자녀를 둔 응답자들의 웰빙이 더 좋았으며, 자녀와 같이 사는 경우 삶의 질이 더 낮고 더 우울한 징후를 보였다.

연구를 이끈 크리스토프 베커는

한리일보 제주의 대표 신문	발행인·인쇄·편집인 김용구 편집국장 김기현 ☎ 63185 제주특별자치도 제주시 서사로 154 대표전화 064-750-2114
인터넷 서비스 http://www.ihalla.com e-mail: hl@ihalla.com	광고접수 본사 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 / 등록년월일: 1988. 12. 5 등록번호: 제주, 가00002	본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다.

건강&생활



신윤경
봄 정신건강의학과의원장

“가슴이 찢어져요”, “치가 떨려요”, “털이 쭈뼛 서요”, “역겨워요”, “눈에 보이는 게 없어요”, “목이 메요”. 이 말들의 공통점은 무엇일까? 첫째, 우리 몸의 상태를 묘사한다. 둘째, 동시에 어떤 정서를 표현한다.

몸의 암호를 해독하라

다. 정서가 몸에서 일어나는 현상임을 잊어버린 현대인들은 자기를 알고 헤매는 심각한 후유증을 앓고 있다.

분노조절장애, 우울, 불안, 공포 등 현대인을 고통스럽게 하는 많은 증상들이 정서와 관련이 깊다. 이런 정서 조절의 문제에 대한 20세기의 치료법은 이야기를 통해 스스로를 깊이 통찰하여 변화로 이끄는 상담치료와 화학적 약물요법이었다. 이는 증상 조절에 효과적이었지만 아이러니하게도 우울증, 공황장애, 조울증, 분노조절장애는 전 세계적으로 증가했다. 왜 그럴까?

이는 사회적·역사적 상황과 개인의 유전적·환경적 차이를 모두 고려해야 하는 복잡한 문제다. 그러나 이 모든 차이를 관통하는 공통 원인 중 하나는 몸에 대한 망각이다. 인간의 정수를 정신에 두고 몸은 그 정신을 담은 껍데기처럼 여겨온 잘못된 인식이 현대의 수많은 병리를 낳았다. 몸은 언제 우리의 뇌가 변역한 것이 정서인 것이

리는 몸의 신호에 둔감해졌다. 그래서 배부른데도 먹고, 취했는데도 마시고, 눈·목·어깨·허리·다리의 빠근한 통증에도 게임하느라 일어날 줄 모르며, 눈·턱·팔·다리 근육에 힘이 들어가고 호흡이 빨라지는데도 분노를 알아차리지 못한다. 나아가 가슴이 조여드는 우울과 공허의 고통을 견디기 힘들어 자신의 몸에 생채기를 내기도 한다.

질병은 개체의 삶과 사회를 반영한다. 우울증, 공황장애, 조울증, 분노조절장애, 식이장애의 증가는 우리의 삶과 사회의 변화와 관련이 깊다. 과거에 비해 자해와 자살이 늘고 반인륜적·반사회적 잔혹 범죄가 증가하는 것 역시 우리의 삶과 사회의 병리를 드러내는 현상이다. 왜냐하면 우울, 불안, 분노, 파괴적 충동, 망상, 환각, 중독, 회피의 정신병리에는 의식에서 배제된 무의식과 그 사회의 뒷골목 풍경이 압도되어있기 때문이다. 그리고 암호화된 무의식의 저장고라 바로 우리의

몸이다. 그러나 우리는 몸의 신호를 잘 알아차리고 풀어야 한다. 억압된 무의식을 외면하면 터미네이터처럼 더 강력하고 위협적이 되어 되돌아온다.

오즘 요가·춤·놀이·연주 등 몸을 매개로 하는 치료법들이 새롭게 주목받고 있다. 그동안의 치료법이 지나치게 언어적이고 이성적인 면에 치우쳐 있었기에 이런 흐름은 매우 반기운 현상이다. 그러나 종종 과학적 근거에 기반해 몸과 마음을 함께 살피고 조율하기보다 신비주의적으로 신체 감각에 몰두하도록 유도하는 경우가 있어 우려스러울 때가 있다. 몸을 중시하는 것이 이성과 과학을 무시하는 것은 아니다.

몸의 신호를 잘 알아차리고 정서를 조절할 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법은 무엇일까? 바로 호흡에 집중하는 것이다. 천천히 호흡하면서 자신의 몸을 가만히 느껴보라. 당신이 잊고 있던 몸의 감각을 찾아간다면 당신의 정서도 달라지기 시작할 것이다.

엘린마당

기초생활보장 부양의무자 기준 완화



양일경
제주시 기초생활보장과

정부에서는 최저생활을 보장하고 소득 양극화 해소를 위해 다양한 제도를 운영하고 있으며 ‘기초생활보장제도’도 그 중 하나이다. 아울러 가족관계상 부양의무자가 있으나 실질적인 도움을 받지 못하는 분들을 위해 지속적으로 부양의무자 기준을 완화해 가고 있다.

여와 주거급여에 대해서는 이미 부양의무제도를 폐지하였고 생계급여와 의료급여에 대해서는 부양능력을 확인함에 따라 기준을 완화하여 올해 1월부터는 부양의무자 가구에 장애인 연금 수급자가 포함된 경우 생계·의료급여에 대해 부양의무자 기준 적용을 제외하였고, 기초연금 수급자가 포함된 경우 생계급여에 대한 부양의무자 기준 적용을 제외하고 있다.

벌초, 안전하게 하세요



현승관
제주소방서 연동119센터

어느덧 추석명절이 다가오고 있다. 제주도는 지역 특성상 음력 8월 초하루 전후로 벌초하는 사람들이 많아진다. 매년 이 시기에 낮과 예초기 사용 부주의 사고와 벌, 벌, 야생진드기에 의한 물린사고가 많이 발생한다.

출혈량이 많은 경우에는 출혈부위를 심장보다 높게 하고 신속히 119에 신고하여 전문적인 응급처치를 받고 병원으로 이송하여야 한다.

또한 벌초를 하다가 벌에 쏘이는 사고가 많은데, 벌의 경우 알리지 반응이 있는 사람은 급성 알러지 반응으로 사망에도 이를 수 있어 각별한 주의가 필요하다. 벌에 쏘여 전신의 가려움증, 두드러기, 입이나 혀의 부종, 호흡곤란 등의 증상이 있으면 기도폐쇄로 이어질 수 있으니 즉시 119에 신고하여 신속히 병원으로 이송되어야 하며, 통풍부위를 잔물이나 얼음찜질로 응급처치를 하면 독성 지연이나 통증완화에 도움이 된다.

이에 따라 기본적인 안전수칙과 사고예방에 대해 알아보도록 하자. 예초기 같은 경우 동력을 이용하여 빠른 벌초가 가능해 많은 사람들이 예초기를 이용하여 벌초를 한다. 고속으로 돌아가는 장비 특성상 안전사고 위험성이 높은 편이다. 따라서 사용 전 보안경, 안전화 등 보호장구를 꼭 착용하고 사용해야 한다. 만약 예초기 또는 낮에 의해 손이나 다리에 출혈이 발생했을 경우에는 깨끗한 수건으로 압박·지혈하고

야생진드기의 경우 제주도에서도 올해 5월에 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스를 보유한 진드기가 발견되고 있어 벌초시에는 긴소매, 긴바지를 입고 풀밭 위에 눕거나 잠을 자지 않고 진드기 기피제를 사용하여 야외 활동 후에는 바로 옷을 세탁하고 샤워 등 몸을 깨끗이 씻어야 한다.

안전수칙을 지키고 기본적인 응급처치 요령을 숙지하여 안전한 벌초 시즌을 보낼 수 있기를 바란다.

그랜드보청기

어르신들 보청기 특별 할인행사!!!

방문고객 배터리 25,000원 → 15,000원
다양한 행사에 참출들 흔저 전화 주십시오!

최대 60% 파격 할인

- 보청기 보상판매 서비스
- 무료 방문 상담 및 지원 서비스
- 고급 모델 1+1(원플러스 원 행사)
- 착용 보청기 A/S 및 무료청력검사
- 70세 이상 어르신 보청기 지원금 안내
- 청각장애인 보조금 상한선 131만원 안내

NAVER [그랜드보청기] 검색해 주세요

네이버에 그랜드보청기를 검색해 주세요

064-725-9275

시외버스터미널 동쪽 70m 행복빵집 건너편
제주시 서광로 240-1 (2층)

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

제주센터

와이덱스 보청기

국민건강보험, 청각장애인 보장구 지원금 확대 실시
최대 131만원 까지 지원

- 소리왜곡이 적은 자연스럽고 편안한 음질
- 보청기만을 연구·개발하는 덴마크 와이덱스 제품
- 왜 와이덱스 보청기 일까요?
- 일관된 청각서비스 제공으로 고객만족도 향상
- 믿을 수 있는 철저한 사후관리

이 제품은 “의료가기”이며 “사용상의 주의사항”과 “사용방법”을 잘 읽고 사용하십시오.
판매처: 와이덱스 보청기 제주센터

심의회호 2018-GN1-11-0011

상담예약
064) 755.1005

제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리)

제주도정 소식

올해 노지감골은 생리과가 덜 되어 소과 비중이 높을 것으로 예상되고 있어, 고품질 감골 생산을 위해 농업인 스스로 감골 열매추기를 반드시 실천합시다

한리산국립공원 지정 50주년 기념사진 공모전 안내

- 공모방법
- 공모주제
- 1 자연상태 및 경관 사진
 - 아름다운 한리산의 자연상태 및 자연경관
- 2 추억의 사진
 - 한리산의 옛 풍경과 이를 배경으로 한 인물 사진 중 1990년대 이전 모습이 담긴 사진
- 공모기간 : 2019년 8월 5일 ~ 9월 10일 17:00 도착분에 한함.
- 출품규격
- 1 자연상태 및 경관 사진 : 스마트폰 또는 카메라로 촬영한 컬러 및 흑백 11×14인치 이상 인화 사진 또는 최소 5MB이상(5,000×4,000픽셀)
- 2 추억의 사진 : 컬러 및 흑백 4×6인치 이상 인화 사진 또는 최소 3MB이상(3,000×2,000픽셀)
- * 추억의 사진의 경우 1960년대 이전 사진 및 장소와 내용 등 구체적인 사진설명을 기재하여 제출할 시 가산점 있음.
- 출품방법 : 신청서(서약 사항 확인)와 함께 출품표 제출
- 접수처 : 우)63077 제주특별자치도 제주시 1100로 2070-61 (해안동), 탐방안내소(064-710-7853), 이메일 접수(jwassi0524@ko.rea.kr)

전통시장·골목상권 이용자 도의택배비 지원

- 대상 : 도내 전통시장 및 골목상권에서 상품구매 후 택배비사를 이용하여 구매상품을 도로로 발송한 자
- * 전통시장·골목상권 상인, 상인적 목적을 위해 주기적으로 도로 택배를 발송하는 자는 신청할 수 없습니다.
- 지원내용 : 택배발송 1건당 2,500원 지원
- 지원한도 : 개인당 연간 최대 30건(2,500원×30건=75,000원)
- 신청방법
- 모바일 신청
 - 제주경제통상진흥원 카카오톡 친구추가 후 URL클릭
 - 성명, 계좌번호, 택배발송 사진 등 서식에 맞게 입력
- 메일, 우편, 방문신청
- 제주경제통상진흥원 홈페이지 접속 후 신청서식 다운로드
- 신청서 작성, 관련 증빙자료 첨부 후 메일, 우편, 방문신청
- 신청안내 : 제주경제통상진흥원 기업지원팀 (☎064-805-3383)

제주시정 소식

8월 명사초청 시민행복 인문학 강좌 운영

- 일 시: 2019. 8. 30. (금) 오후 7시
- 장 소: 제주벤처마루 10층 대강당
- 주제 및 강사: 역사는 왜 반복되는가 / 심용환 소장
- 대 상: 제주시민 200명(신청순 무료입장)
- 주관 및 주최: 제주시 자치행정과
- 문 의: 제주시 자치행정과(명사초청팀) (☎728-8681-8683)

2019년 3기(10월~12월)제주시평생학습관 교육수강생 모집

- 모집기간: 2019. 8. 12. (월) 09:00 ~ 9. 5. (목) 18:00
- 교육기간: 2019. 10. 1. (화) ~ 12. 13. (금)
- 프로그램수: 18개 강좌(각 강좌별 10차시 20시간)
- 교육대상: 19세 이상 제주시민 누구나
- 모집인원: 18강좌 360명(각 강좌별 20명)
- 접수방법: 온라인(제주시평생학습관 홈페이지)신청 / 선착순
- 교육과정

소자본 창업 마케팅, 만화&웹툰으로 책만들기, 카페대입원, 여행작가일문, 친환경생활실용기술, 홈 헤어스타일링, 멘토보드게임, 프리저브드플라워 플라네타리, 어빈스캐처, 반려동물이해, 1인 미디어콘텐츠, K-POP합창, 퍼스널메이킹, 한국무용, 라인댄스, 네일아트, 포드르요리, 야생화일러스트

- 문 의: 제주시 자치행정과/제주시평생학습관 (☎728-8684-6)

자동차 감축을 위한 시민 아이디어 모집

- 신청기간: 2019. 7. 17. (수) ~ 8. 30. (금)
- 신청자격: 시민 누구나
- 신청 및 제안방법
 - 온라인 : 제주시 홈페이지(시민참여>#61672:자동차 감축을 위한 정책 제안)게시판 “제안화된 제주시는 지금 링크버너 통하여 입장
 - 이메일 : songty@korea.kr
 - 방문·우편 : (63208) 제주특별자치도 제주시 광양9길 10(이도2동) 제주시청 기획예산과 제안담당자
 - 제안분야 : 자동차 감축을 위한 정책 제안
- 문 의: 제주시 기획예산과 (☎728-2214)