

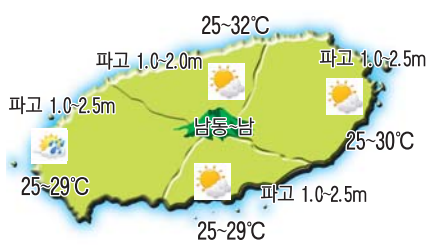


오늘의 날씨와 생활

9월 1일 수요일 음 7월 25일 (2물)

기상정보

구름 많음



제주는 대체로 구름 많은 날씨가 예상되는 가운데 오후들며 산지와 서부지역을 중심으로 곳에 따라 비가 내리는 곳도 있겠다.

Table with 2 columns: Time (오전, 오후) and Weather (강수 확률, 구름). Rows show percentages for various times.

Table with 2 columns: Time (해돋이, 해질녘, 물때) and Weather (날씨, 온도). Rows show times and weather conditions.

식중독지수 위험, 자외선지수 보통

Table with 2 columns: Day (내일, 모레) and Weather (날씨, 온도). Rows show weather forecasts for tomorrow and the day after.

월드뉴스

바이든 "20년 간의 아프간 주둔은 끝났다"

미군 철수 완료... 전쟁 종식

30일(현지시간) 밤 11시 59분 아프가니스탄 수도 카불 하미드 카르자이 국제공항. 미국인과 아프간 주민 대표자를 부지런히 실어날랐던 미군 수송기 C-17이 어느 때처럼 굉음을 내며 이륙했다.



크리스토퍼 도너휴 미국 육군 82공수 사단장.

송 등을 통해 생중계했다. 20년에 걸친 아프간전의 종식이 미국 중부사령관의 임으로 미국 국민에게 공식 확인되는 상황이었다.

20년간이나 이어져 미국의 최장기 전쟁으로 자리매김한 아프간전이 미군 철수 완료로 종식되는 순간이었다. 아프간 전쟁 종식과 함께 아프간 땅을 마지막으로 떠난 미국 군인은 2성 장군인 도나휴 사단장으로 공식 기록됐다.

매켄지 사령관은 "내가 어떤 말을 하더라도 (아프간전에) 복무한 이들의 희생과 성취를 담아낼 수 없을 것"이라며 미군들에게 경의를 표했다.

매켄지 사령관의 발표가 끝나고 약 1시간 뒤에는 조 바이든 대통령이 직접 성명을 냈다. 바이든 대통령은 대피 작전을 주도한 군에 감사를 전하면서 "이제 20년간의 아프간 주둔은 끝났다"고 선언했다.

수송기가 이륙한 지 1시간 정도 지나 케네스 매켄지 미국 중부사령관이 화상으로 브리핑에 나섰다. 매켄지 사령관의 발표는 CNN방

한리일보 contact information including address, phone, fax, and website details.

건강&생활



진승현 꽃잎위에서 한의원장

제주도의 많은 부모님들이 아이들의 키 크는 속도가 더디다며 한의원에 방문하시는데 그 연령대를 보면 사춘기인 경우가 많다. 사춘기 시작 지점에서는 아이들의 몸의 변화를 보고 놀라서 찾아오시고, 사춘기 끝 지점에서는 갑자기 아이의 키가 크지 않거나 느려서 찾아오시기도 한다.

공통적인 것은 대부분 사춘기를 아이들의 키를 키워주는 기간으로 본다는 것이다. 그런데 사춘기 못지 않게 중요한 시기가 영유아기이다.

아이들이 잘 크는 시기는 따로 있다

이 중 키 성장에 중요한 시기는 태어나서 생후 36개월 정도까지이다. 이 시기를 1차 성장 급진기라고 한다. 2차 성장급진기는 바로 사춘기이다. 그래서 사실 태어나는 순간부터 아이들의 성장을 위해 노력해야 하는데 그 이유는 만 3세까지 잘 크지 않은 아이를 그 이후에 또래 아이들 키를 따라잡기가 여간 어려운 일이 아니기 때문이다.

키는 어느 정도는 태어나면서부터 결정이 난다. 유전적인 원인도 중요하지만 엄마의 뱃속에서 얼마나 잘 자라주는지도 중요하다. 가끔 조산을 한 경우 아이의 키 성장 속도가 매우 더딘 경우가 있는데 작게 태어난 아이는 영양 흡수를 잘 못하고 입이 짧은 경우가 많기 때문이다. 그래서 엄마는 아이의 호흡기 질환에만 신경 쓸 것이 아니라 소화기에도 관심을 많이 가져야 한다.

특히 젖병을 떼고 이유식을 먹기 시작하는 만 1-2세부터 만 3세까지가 중요하다. 젖병을 먹는 시기는 그 력저력 비슷한 영양을 흡수한다고 하더라도 견고 뛰기 시작하는 시기 부터는 아이들의 먹는 양뿐만 아니라 활동량도 많이 차이가 난다. 아이들의 음식을 건강식으로 먹인다는 이유로 아이의 입맛과 맛이 없는 음식을 강요해서도 안 되고 그렇다고 더 먹이려는 욕심으로 무조건 자극적이고 단 음식 위주라면 제공해도 안 된다. 평소 운동을 시켜주고 자주 뛰여늘 수 있는 환경을 제공하고 일찍 자고 일찍 일어나는 생활 패턴을 만들어줘서 위 기능이 활성화될 수 있도록 도와야 한다.

또한 아이들의 스트레스도 중요한 변수가 된다. 말을 알아듣고 엄마 아빠와의 교감이 상당히 중요한 시기이기 때문에 부모와의 관계가 건강

하게 형성되지 않으면 키 성장을 방해할 수 있다. 또 이 시기는 어린이 집과 유치원을 다니기 시작하는 시기여서 공동체 생활 속에서의 스트레스는 없는지 살펴야 하고 감기에 자주 걸리지 않도록 해야 한다. 자주 앓는 아이 역시 성장이 더디지게 마련이다.

한의원에 오는 아이들 중 엄마 아빠는 큰데 아이들만 유독 작고 다른 경우를 관찰하게 된다. 이런 아이들이 사춘기까지 빨리 진행돼 버리면 더디육 최종 키가 작을 확률이 높아진다. 앞서 말한 것처럼 아이들의 성장은 태어나는 시점부터 노력을 해주어야 한다. '나도 늦게까지 컸는데 우리 애도 나를 닮았을 거야. 괜찮아!' 라고 생각했다면 지금부터라도 아이의 성장에 관심을 가져야겠다. 아이들이 의외로 시간을 많이 주지 않는다.

열린마당

산재예방, 안전보호구 착용이 우선입니다



현은지 서귀포시 안전총괄과

조선시대에는 무더위로부터 백성들의 건강을 지켜준 얼음 창고인 석빙고 가 있었고, 그 옆에는 추위와 맞서 얼음을 사수한 얼음지킴이 '장빙군'이 있었다. 미끄러운 빙판 위에서 무거운 얼음을 옮겨야 하는 만큼 작업 위험성이 높았는데 얼음을 깨다가 물에 빠지거나 목숨을 잃는 경우도 있었다고 한다.

그렇다면 이들의 안전을 지켜준 것은 무엇이었을까? 바로 '동아줄'이다. 장빙군들은 얼음을 썰 때 미끄럼 방지를 위해 안전장치인 동아줄을 얼음 위에 깔고 그 위에 짚을 덮어 넘어지지 않도록 했으며 잘라낸 얼음을 동아줄로 묶어 어깨에 짊어 짐으로써 안전하게 운반할 수 있었다고 한다.

고용노동부에 따르면 지난 7월

환경문제 해결을 위한 방안 '자원순환 실천'



김동완 제주시 봉개동주민센터

쓰레기 문제가 날이 갈수록 심각해지고 있다. 전국의 폐기물 발생현황은 매년 증가하고 있고 소각, 매립 등의 처리 방법은 이미 한계에 다다른 실정이다. 자원순환을 통해 우리 모두가 이 문제에 대응한다면 폐기물 발생량을 최대한 억제해 쓰레기 문제를 해결하는 데 큰 도움이 될 것이다.

기존 사회가 발생한 폐기물을 어떻게 처리할 지에 초점을 맞췄다면 자원순환은 폐기물 발생 자체를 어떻게 줄이느냐에 맞춰져 있다. 폐기물 발생을 최대한 억제하고, 폐기물에 대해서는 재사용 또는 재생 이용해 환경에 미치는 영향을 최소화해 처리하는 것이다. 폐품에 아이디어와 디자인을 더해 새로운 제품으로 만드는 업사이클링도 자원순환을 실천하는 방법 중 하나다. 자원순환 실천을 위해 분리배출을

실시하고 있지만 배출된 물품들이 모두 활용이 가능할까? 페트병을 예로 들면 달걀 케이스와 같은 플라스틱 케이스를 만드는데 쓰이거나 운동화를 만드는 기능성 섬유로 재탄생되려면 라벨 제거, 색상 선별, 파쇄, 세척, 건조 등의 과정을 거쳐야 한다. 라벨 등이 붙은 채 배출되면 이물질이 많아 재활용률이 낮아지게 된다. 분리배출을 해도 올바르게 하지 않으면 무용지물이다. 분리배출 시 올바른 방법을 알려주는 어플인 '내손 안의 분리배출'을 활용한다면 보다 손쉽게 자원순환 실천에 동참할 수 있을 것이다.

자원순환의 사례로 해외에서는 '제로웨이스트(Zero-waste)' 운동이 번져나가고 있다고 한다. 5R의 실천을 강조하는데, '필요하지 않은 것은 소비하지 않을 것(Refuse), 소비해야 한다면 사용량을 줄일 것(Reduce), 모든 자원은 가능한 재사용할 것(Reuse), 더 이상 사용할 수 없는 자원은 재활용할 것(Recycle), 버려진다면 분해돼 자연으로 돌아갈 수 있는 제품을 쓸 것(Rot)'을 말한다.

모두가 자원순환 실천을 체화시킨다면 쓰레기 대란도 충분히 해결 가능한 문제가 될 것이다. 자원순환 실천을 위해 분리배출을

Large advertisement for Farm Green Tech (FGTech) featuring various air conditioning and fan products with detailed specifications and contact information.