



오늘의 날씨와 생활

2월 1일 수요일 음 1월 11일 (3월)

기상정보



구름많음

제주는 구름 많겠다. 아침 최저기온은 7-9°C, 낮 최고기온은 12-15°C로 예상된다.

Table with precipitation and cloud cover forecasts for morning and afternoon.

Table with sunrise/sunset and moonrise/moonset times.

감기가능지수 주의, 식중독지수 관심

주간예보 <문의 ☎ 국번없이 131>

내일 구름 많음 2/5°C, 모레 흐림 2/6°C

월드뉴스

풍력발전 탓 고래 떼죽음?... 환경단체 내분

美 단체 간 입장차 확인

미 동부 바닷가로 고래가 떠밀려와 줄줄이 죽게 된 것은 풍력 발전 때문이라는 주장이 등장하면서 환경단체가 달레마에 빠졌다.



30일 뉴욕주 해안 떠밀려온 고래. 연합뉴스

이를 두고 당장 '한지붕'을 쓰는 환경 단체부터 달레마에 빠졌다. 기후 위기에 맞설 친환경 에너지로 해상 풍력 발전이 시급하게 필요한 상황에서 자칫 '고래 떼죽음' 연관성이 뜻밖의 부작용으로 비칠 수 있다는 우려에서다.

또 다른 환경 단체인 '시에라 클럽'은 "해상 풍력 발전이 부당하다는 이유로 중단을 요구하지는 않을 것"이라며 "해상 풍력은 우리를 구원할 것"이라고 주장했다.

한리일보 contact information including website, phone, and address.

건강&생활



박준혁 제주특별자치도 광역치매센터장

치매환자는 병의 경과 중 의사 소통 능력의 저하가 필연적으로 나타난다. 일반적인 대화에서는 두 사람 모두 똑같은 에너지가 소모가 되지만, 치매환자의 대화는 그 균형이 깨지고 훨씬 더 많은 에너지가 소모되고, 치매가 심해질수록 그 정도는 더 심해진다.

의사 소통은 언어적 소통과 비언어적 소통으로 나눌 수 있고, 언어적 소통은 다음의 6단계로 분류한다. 1) 말하고자 하는 단어의 이미지 및 개념 떠올리기, 2) 이미지 및 개념에 맞는 적절한 단어 찾기, 3)

치매환자와 대화하기

발음하기, 4) 상대방이 말한 단어 제대로 듣기, 5) 단어 이해하기, 6) 단어의 이미지 떠올리기이다. 치매환자는 말을 할 때와 들을 때 모든 단계에서 영향을 받기 때문에 치매환자와 대화할 때 어떤 단계의 저하가 뚜렷한지를 파악하는 것이 중요하다.

치매 환자와 효율적인 대화를 하기 위해서 다음의 상황들을 유의해야 한다. 첫째, 대화는 간단명료해야 한다. 한 가지를 얘기한 후 잠시 기다려서 치매환자가 이해했음을

확인한 후에 다음 얘기로 넘어가야 한다. 둘째, 편안하고 조용하며 차분한 환경을 만들어 줘야 한다. 치매환자들은 긴장하지 않은 상태에서 의사소통을 더 잘할 수 있고, 표현을 위해 애쓰는 환자에게 재촉은 오히려 더 불안하게 만들 수 있어 대화를 방해한다. 셋째, 시선이나 표정, 행동 등의 비언어적 표현이 중요하다. 대화를 할 때는 치매환자의 눈을 마주보며 환자의 말에 몸을 조금 앞으로 기울여 관심을 보이거나, 고개를 끄덕이면서 대화에 적극적으로 반응하는 것이 좋다. 넷째, 환자의 청력을 확인해야 한다. 노년에서 청력 저하가 매우 흔하다. 환자의 청력저하를 이해력 저하로 오해할 수 있다. 노인은 높은 톤보다 낮은 톤이 훨씬 알아듣기 쉬우므로 목소리의 톤은 낮추어서 또박또박 정확하게 크게 말하

고, 필요시 보청기를 사용할 수 있도록 도와줘야 한다. 다섯째, 환자의 마음이 상처받지 않게 배려가 필요하다. 치매환자가 적절한 단어를 찾기 어려워하는 경우 직접 그 단어를 말해 주는 편이 더 좋고, 치매환자가 틀린 단어를 사용하더라도, 불필요하게 잘못을 지적해 자존심을 상하게 하지 않도록 해야 한다. 여섯째, 치매환자가 무슨 말을 하는지 이해가 가지 않을 때에는 구체적인 설명을 요청하거나 비언어적으로 표현하도록 격려해야 한다.

치매환자의 더불어 살아가는 것은 이제 선택이 아닌 필수적인 상황이다. 치매환자와 올바르게 효율적인 대화법을 익히는 것은 치매환자를 이해하고 정서적으로 교감하는, 치매환자의 품위와 자존감을 높이는 첫 걸음이다.

열린마당

주민과 함께 만드는 강정마을 상생의 정원



강완영 서귀포시 공원녹지와 녹지관리팀장

강정마을 상생의 정원 조성사업은 강정마을회가 조직한 미래전략팀 정기회의에서 발굴된 신규 1호사업이다. 마을회 협의를 거쳐 서귀포시에 건의된 사항으로 타당성 여부 등을 검토해 추진하게 됐다.

정원이 들어서는 강정천 주변 체육공원 부지 면적은 약 2만5000㎡이다. 이 중 수목 등이 미식재된 6000㎡ 규모에 정원이 조성될 예정이다. 올해부터 2년에 걸쳐 사업비는 5억원이 투입된다.

강정마을 상생의 정원은 지난해

\* '오피니언' 면의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

햇봄나물과 함께 '입춘대길' 하세요!



김학수 농협중앙교육원 교수

예로부터 우리 선조들은 입춘을 맞아 봄을 맞이하고 새해를 시작하는 첫 절기를 기려 다양한 세시풍속을 즐겨왔다. 가장 대표적인 것이 '입춘축(立春祝)'이다. 우리가 흔히 봐 왔던 '입춘대길' 역시 입춘축의 단골 문구라고 할 수 있다.

'입춘대길 건양다경(立春大吉 建陽多慶)'은 '봄이 시작되니 크게 길하고 경사스러운 일이 많이 생기기를 기원한다'는 뜻을 담고 있다. 그런데 입춘대길의 '입' 자가 '들입(入)' 자가 아니라 '설립(立)' 자라는 사실을 아는가. '움직임'의 의미가 담긴 '들입(入)'이 아니라

준비된 것을 시작한다는 의미의 '설립(立)'을 쓴다는 말이다. 즉 '대길'을 맞고 '다경'을 하려면 준비되어 있어야 한다는 뜻이다.

그런 의미에서 우리 선조들은 '햇봄나물'을 먹고 건강을 지키며 봄맞이 준비를 해왔다. 민간에선 입춘날 눈 밑에 들어난 햇나물을 입춘 절식으로 먹는 풍속이 생겨났다. 이렇듯 봄나물은 비타민과 무기질이 풍부해 신진대사를 원활하게 하고 입맛을 돋우며 기력이 떨어지지 않게 봄맞이를 풀어 넣어준다. 가장 대표적인 햇봄나물을 꼽는다면 단연 달래, 냉이라고 할 수 있다. 이밖에 쑥바귀, 봄동, 유채 등도 새봄을 맞아 건강을 지키기에 좋은 봄나물이다.

어느덧 추운 겨울의 끝자락인 '입춘'이다. 폭설과 한파 속에 겨우내 얼어붙은 우리 몸과 마음에도 봄의 희망찬 기운을 불러 넣어줄 때다. 2023년 입춘, '햇봄나물'과 함께 건강한 '새봄'을 준비해 보자.

감귤요목 분양 2023년 봄출하예정 요목 분양. 유라조생, 유라실생, 천혜향, 황금향, 한라봉, 남진해, 성전온주, 하례조생, 탐라봉, 윈터프린스, 감평, 진지향, 탕자묘. 한림종묘사 010-8820-5769

감귤 신품종 분양 2023년 봄출하예정 요목 분양. 만감류: 레드향, 천혜향(특호), 황금향, 윈터프린스, 한라봉, 사라향(천혜향신품종), 탐나는봉, 카라향, 탐빛1호, 명유자, 아미나스, 레몬, 맹자(1년생 300원, 2년생 400원). 조생: 유라조생, 하례조생, 궁천, 오하라베니(궁천변이), 유라실생. 농장위치: 서귀포시 안덕면 서광리 850-6번지. 자원종묘 대표: 010-2691-1883

우량 감귤요목. 우수 품질의 감귤요목만 생산하여 직접 판매합니다. 레드향 · 천혜향 · 황금향 한라봉 · 궁천 오하라베니 · 조경용 하귤. ※ 현장방문 환영 ※ 서귀포시 남원읍 신례동로 268-168. 제주감귤요목영농조합법인 010.7204.1286

감귤요목 분양. 천혜향 2, 5년생, 하례조생 4년생, 레드향 2, 3년생, 한라봉 2, 3년생, 유라조생 2, 3년생, 유라실생 4, 5년생, 하귤 4, 5년생, 궁천 3, 5년생, 레몬 4년생, 황금향 2년생, 그외 다수품종. 제일종묘 농장위치: 서귀포시 남원읍 신례리 789. 연락처: 010-2699-2355