

2005 10월호 제367호

주부교실



사단법인 전국주부교실중앙회
NATIONAL COUNCIL OF HOMEMAKERS' CLASSES

본회는
주부의 사회성을
개발하고, 봉사정신을
함양함으로써
가정과 지역사회의
복지향상에 기여하며,
민주시민으로서의
주부에게 부하된 사명과
역할을 체득 실천함에
있어 주부중심,
지역중심의 조직 및
활동전개로 새 주부상을
정립해 나간다.



월간 주부교실 10월호

발행일 : 2005. 10. 20

등록일 : 1972. 8. 31

등록번호 : 라-1616호

✱발행 : 사단법인전국주부교실중앙회
발행인 : 이윤자
편집인 : 김태현
주 소 : 서울시 중구 충무로 5가 19-3
전 화 : 2265-3627, 3628, 0637
2266-5870, 2273-6300, 2485
F A X : 2279-9341
<http://www.nchc.or.kr>

✱인쇄 : (주)헤럴드미디어
대표홍정욱

비매품

주부교실

2005
통권 제367호 10

생각해봅시다	4	익숙한 것과의 결별, 낯선 것과의 만남 / 홍은희
실태조사	6	인터넷 쇼핑몰의 여성용품, 불공정 거래 및 허위·과장 광고 여전해
토론회	8	보육시설의 현안과 제언
고발사례	10	소비자의 소리 / 곽정자
소비자정보	12	의류 분쟁, 이렇게 대처하자
소비자경보	14	방문판매 조심하세요!
알아봅시다	16	유전자변형작물(GMO), 믿고 먹을 수 있나?
생활정보	18	의약품의 올바른 복용법과 보관방법
소비자뉴스	20	'포장이사'로 이삿짐 파손 피해 많아
식품뉴스	22	전문점 김밥 94%, 식중독·대장균에 노출돼
여성뉴스	24	호르몬제 과복용하면 하지정맥류 위험 5배
광트	26	불 나방이를 쫓아서 / 노수민
봉사활동 후기	28	무료급식을 도우며 / 박청자
에너지절약가이드	29	난방비 절약 노하우
음식이야기	30	몸 안의 독(毒)을 해독시켜주는 음식
가정요리	32	감기 예방에 좋은 비타민 요리
건강	34	여성 탈모, 미리 예방하자
환경	35	습지 이야기
여행	36	한적한 가을 정취를 느낄 수 있는 드라이브 명소!
문화산책	37	이 달의 읽을 만한 책
지부소식	49	전국 16개 시·도 지부 및 234개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	50	내분비계 장애물질의 저감화를 위한 대국민 홍보 거리 전시회

〈표지사진 : 재래시장 이용 캠페인(부산광역시지부, 05. 9. 13), 영·유아 보육의 공공성 확보 방안(대전광역시지부, 05. 9. 28)〉



홍 은 희
명지대 교수·언론학

익숙한 것과의 결별, 낯선 것과의 만남

배가 풍랑을 만나 난파했다. 우여곡절 끝에 생존자 한 사람이 무인도에 도착했다. 그는 어떤 행태를 보일까.

무인도라는 것을 아랑곳 하지 않고 열심히 먹을 것 챙기며 지내는 사람은 B형. 외로움을 견딜 수 없어 바다에 빠져죽는 사람은 O형. 어떻게 하면 이 무인도에서 빠져나갈 수 있을까 이 궁리 저 궁리 하는 사람은 A형. 생전 처음 보는 무인도의 풍경 감상에 젖는 사람은 AB형.

요즘 유행하는 혈액형별 인간분류법 중의 하나이다.

혈액형별로 인간의 속성을 점쳐본다는 것은 어쩌면 무모할 수도 있다. 세계 70억 인간이 단 4가지로 뭉뚱그려지는 만큼 개개인이 지닌 특성과 엄청난 괴리가 있을 수밖에 없는 탓이다. 이런 모순을 누구나 알면서도 얘기를 듣는 순간 자신의 혈액형을 슬쩍 견줘보며 고개를 끄덕이곤 한다.

하지만 ‘무인도 이야기’를 소개하는 것은 기가 막히게 딱 들어맞는 ‘신통력’에 감탄해서가 아니다. 이유는 딱 데 있다. 눈만 뜨면, 아니 꿈

속에서 조차 정신없이 이리저리 엮히고설킨 복잡한 세상살이에서 한 치를 벗어나기 힘든 현대인의 굴레를 일순간 벗어나게 만든 ‘통쾌한 상상력’을 함께 누리고 싶어서다.

깊은 산 중에서 홀로 도를 닦는 수도승도 때가 되면 하산한다. 그것이 인간이다. 사회를 떠나서는 자신의 존재를 자각하기 어렵기 때문이다. 사회심리학자들은 인간의 자의식의 원천이 되는 자아 또한 다른 사람들이 자신을 어떻게 바라보는 가로 형성된다고 말한다. 이렇진대 하물며 세계가 좁다 하고 부대끼며 사는 현대인이야말로 상상 속에서만 홀로 남겨진 삶을 살아본 적이 있을 리 없다.

무인도라는 설정은 지금까지 자신을 길들여왔거나, 혹은 자신이 길들인 익숙한 삶과 결별을 의미한다. 안락한 일상, 사랑하는 사람들, 혼자일 때조차 외로움을 느낄 수 없게 해준 갖가지 문화적 풍요로움과 작별하고, 미래에 대한 꿈도 없이 낯선 환경 속에서 외톨이로 살아야 한다는 뜻이다.

‘무인도’는 멀고 먼 바다의 외진 곳에만 있지 않다. 번잡한 도시 한 복판에서도 우리는

‘무인도’를 만날 수 있다. 지금까지와는 전혀 다른 삶이 찾아올 수 있다는 것을 한 번도 생각해보지 않은 사람이 새로운 생활과 맞닥뜨리게 되는 것이 그것이다. 부모의 이혼, 부모와의 사별, 전업 혹은 퇴직, 사업의 실패, 이민, 결혼, 이혼, 재혼, 자녀의 결혼, 배우자의 죽음... 삶의 굽이굽이마다 예상치 못한 낯선 만남을 해야 하는 경우가 셀 수 없이 많다. 특히 노년에 맞는 ‘무인도적 삶’은 치명적일 수 있다. 익숙한 것과 결별을 예상하고, 낯선 것과의 새로운 만남을 시작하는 준비를 미리부터 해나가지 않으면 안 된다.

‘인생 2모작’이 사회적 화두이다. 직장에서 ‘45세가 정년’이라는 풍자의 ‘사오정’은 이미 보통명사의 수준이 되었다. 사회에서 커리어를 쌓아가고 있는 여성들은 말할 것도 없으려니와, 살림을 도맡고 있는 전업주부 역시 ‘인생 2모작’에서 예외일 수 없다.

사회적 수명이 급격하게 짧아지는 것과 반대로, 생물학적 수명은 계속 늘고 있다. 여성의 경우 평균수명은 여든 살을 넘어섰다. 더구나 여성은 평균 수명으로 따져 남성보다 7년을 더 오래 산다. 3세대가 한 집안에 살던 시대는 종말을 고하고 있다. 자녀의 결혼이란 새로운 부부의 탄생과 동시에 노년부부세대 혹은 노년독신세대로 변화함을 의미한다. 잉꼬부부로 해로한 여성이라고 하더라도 적어도 10년은 홀로 살아갈 수밖에 없다는 것을 사회 지표들은 보여주고 있다.

죽음이 예고 없이 다가오듯, 새로운 삶 또한 어느 날 문득 시작된다. ‘혼자의 삶’에 대한 준

비가 없다면 마치 지금껏 타고 있던 인생의 배가 갑자기 풍랑에 휩쓸려 침몰한 듯, 홀로 외롭게 무인도에 버려진 듯 한 외로움과, 서글픔, 비참함으로 자신을 더욱 갇아먹게 된다. 노년의 고독감은 지난 날 익숙했던 것들에 대한 상실감을 불러오고 이것은 한 때 익숙했던 존재들에 대한 분노로 이어져 악순환만 거듭하게 된다. 어찌어찌 자신을 추슬러 세워 새로운 만남을 열어가고자 해도 이미 때가 늦다. 중년을 고비로 세월은 낯선 것에 대한 적응력을 기하급수적으로 떨어뜨린다.

‘야속한 세월’을 탓하지 않도록, 무인도가 아닌 낙원의 삶을 설계해나가는 지혜가 필요하다. 그 밑그림은 ‘제2의 인생’을 어떻게 살 것인가에 대한 질문을 스스로 던져보는 것으로부터 시작된다. 평균수명을 상정하여 거꾸로 역산하여 지금 이 시점에 무엇을 해야 하는지 따져나간다면 ‘제1의 인생’보다 훨씬 값지고 풍요로운 새 삶을 누릴 수 있다.

첫째, ‘제2인생’의 목표를 세워라. 홀로 시작하는 새 삶을 명심하라.

둘째, 타임 스케줄을 만들어라. 필요한 자질과 자금을 갖추는 데는 시간이 걸린다.

셋째, 세대를 넘나드는 친구를 확보하라. 함께 할 수 있는 사람을 규합하라. 그러나 동년배에만 치중하면 언젠가 외톨이가 된다.

넷째, 지속적으로 정보를 수집하라. 관심은 가장 충실한 정보원이다.

다섯째, 여행연습을 하라. 간접경험으로는 불충분하다. 여행연습으로 적응도를 높여가라. ■



인터넷 쇼핑몰의 여성용품, 불공정 거래 및 허위·과장 광고 여전해

- 직거래 구입 시 발생한 문제에 쇼핑몰 책임 없어 소비자 주의 요망 -

본회는 지난 9월 10일~9월 30일 주요 인터넷 쇼핑몰(18개)에서 판매되고 있는 여성용품의 표시·광고내용을 중심으로 기본적인 표시의무사항의 이행여부와 중요정보의 제공여부 및 허위·과장광고 여부를 조사하였다. 이번 실태조사는 인터넷 사업자에게 보다 진실하고 정확한 상품정보 제공을 촉구하고, 한편으로는 소비자에게 올바른 정보를 제공함으로써 인터넷 상거래상의 공정한 질서 확립에 기여하고자 했다.

이번 조사대상이 된 화장품류(22개제품), 약제사리류(10개제품), 건강·미용용품류(10개제품)는 모두 여성이 선호하는 여성용품류이다. 인터넷 쇼핑몰마다 취급하고 있는 제품의 종류가 다양해 소비자의 선택이 어렵기 때문에 사업자의 정확한 표시·광고가 무엇보다 필요한 것으로 나타났다.

**사이버몰 운영 사업체에 대한 정보 100% 제공,
쇼핑몰에 입점한 판매업자 신원정보 제공은 미흡해
판매업자와 직거래 구입 시 소비자 주의 요망**

먼저 이번조사의 대상이 된 18개 쇼핑몰 자체의 사이버몰 운영 사업체로서의 기본정보 제공 실태를 살펴보면, 상호·대표자성명·영업소재지 주소 등이 모두(100%) 잘 표시되어 있었다.

이에 비해 쇼핑몰에 입점한 판매업자의 신원에 대한 정보제공 실태는 상호(97.6%)와 전자

우편주소(92.9%)를 제외하면, 판매업자의 성명(76.2%)·주소(69.0%)·전화번호(78.6%)·신고등록번호(69.0%) 등이 미흡한 것으로 나타났다.

이에 따라 쇼핑몰 자체가 직접 판매를 담당할 경우에는 비교적 판매업자의 신원정보가 정확한 것으로 나타났지만, 쇼핑몰에 입점한 개개의 판매상에 의한 판매일 경우 신원정보 제공이 미흡해 신뢰성 문제가 제기되고 있다. 이런 경우 원래의 쇼핑몰에서는 소비자가 판매업체에 직접 주문하는 직거래로 인해 발생하는 모든 피해에 대해서는 일체 책임질 수 없으며, 판매물품에 관한 내용도 판매자가 등록한 것으로 쇼핑몰에서는 그 등록내용에 대하여 일체 책임지지 않는다는 내용을 기재하는 직거래 금지 안내를 하고 있으므로, 송금 등 모든 거래행위는 반드시 쇼핑몰과 직접 주고받아야 하는 등 소비자의 주의를 요하고 있다.

**규정상 적합한 방법에 의한 가격 표시율은 54.8%,
청약철회 가능 기간 표시도 47.6%로 낮아,
불공정 거래 여전하고 상품 정보 제공 미흡해**

가격정보에서는 모두 100%의 표시율을 보였으나 규정상 적합한 방법(가격, 판매가격, 특별가격, 즉시구매가 등에서 한가지로만 표시)으로 이루어진 경우의 표시율은 54.8%이었고, 각 업체별 할인서비스가격과 비교하여 표시하던가(23.8%) 기존판매가나 시중가격과 비교하여 표시(21.4%)하는 등 2가지 또는 3가지의 가격을 비교표시하고 있는 경우가 많았다.

특히, 가장 중요한 정보인 청약철회 및 계약해제 등(전자상거래등에서의 소비자보호에 관한 법률 제17조)에서 그 기한의 표시 실태를 살펴보면, 규정대로 청약철회 가능 기간을 계약서를 교부받거나 재화를 공급받은 날부터 7일 이내로 표시한 경우는 47.6%에 불과하였다.

그 밖에 계약체결 전 소비자의 정정 또는 취소가능절차를 표시한 경우는 19.0%에 불과하였으며, “구매자의 단순변심에 의한 반품, 교환은 되지 않는다”, “제품의 하자로 인한 사유 외에는 반품불가” 등과 같이 청약철회를 원천적으로 거부한 내용을 표시한 경우는 14.3%로 나타나 중요한 사항의 표시율이 낮음은 물론 불공정 사항을 표시하고 있음을 알 수 있다.

기타 기본적으로 표시하여야 할 사항인 원산지(83.3%), 제조업자 상호(85.7%)는 표시율이 대체로 높았으나 제조업자의 주소와 제품 성분 및 사용상 주의 사항 표시 등은 거의 없었다.

**객관적으로 증명되지 않는 광고 33.3%,
허위·과장 광고로 소비자 현혹시키고 있어**

광고내용의 허위·과장 여부를 살펴보면 제품의 품질이나 효능에 대하여 객관적으로 확인될 수 없거나 확인되지 아니한 사항을 광고한 경우가 33.3%로서 가장 흔한 예를 보이고 있다.

즉 “러시아 마크 국가 콩글 최우수상의 수상”, “천연복합물질·신복합물질로 현재 특허출원중”, “원적외선 방출로 혈액순환 촉진, 체내 노폐물 배출효과, 유해한 미생물 살균작용” 등의 표현이다. 다음으로는 배타성을 띤 절대적 표현으로서 “세계최초로 상품화한”, “한국최초의 치료기”, “세계제일의 회사에서 탄생시킨”의 표현(7.1%)과 허가받지 아니한 효과·효능을 주장(4.8%)하던가, 사실을 과장하여 소비자를 오인시킬 우려의 광고(4.8%), 지나친 외국어의 사용으로 국내제품을 수입제품으로 오인시킬 우려가 있거나(2.4%), 근거 없이 특정 연령·계층의 남용을 조장하는 표현(2.4%) 등이 총12개 제품에서 22회 지적되었다.

이상의 조사결과를 볼 때 결론적으로 인터넷 거래상의 여성용품류의 표시·광고에서는 보다 큰 정확성과 적합성 및 공정성이 필요함을 알 수 있었다.

즉, 가격을 비롯한 제품의 각종 기본적 거래정보를 표시함에 있어서는 보다 상세하게 정보를 제공하는 정확성이 요구되며, 청약철회를 위한 안내 등에서는 법률규정에 적합한 기한과 방법을 제시함으로써 정당한 소비자의 권리행사를 도와야 한다. 또한 원천적으로 소비자의 청약 철회권을 제한하는 불공정 사항 표시를 없애고 허위·과장 광고를 지양함으로써 인터넷 상거래상의 공정한 질서 확립에 주력해야 할 것이다. <최명렬 / 본회 소비자보호국장>

보육시설의 현안과 제언

장명석 / 대전보육시설연합회 이사

보육의 공공성 확보란 정부의 책임을 강화하는 방안으로 정부와 지방정부는 보육현장에서 일어나고 있는 제반 현상들에 대해 지원 및 관리 책임을 져야 한다. 정부는 보육비용을 부담하고 보육현장에서 질 높은 보육서비스가 제공될 수 있도록 관리 감독의 역할수행을 해야 한다. 현재, 정부와 지방정부는 사회의 변화에 병행하여 보육의 공공성 확보를 위한 다양한 노력들이 시작되고 있지만 일선 현장을 보면, 보육의 공공성 확보를 위한 정책은 10여년이 지난 이 시점에서도 매우 부족한 초기단계에 머무르고 있다.

현재 여성가족부와 대전시가 추진하고 있는 보육정책으로 인하여 영향을 받고 있는 보육시설 운영자 또는 토론자로서 다음과 같은 주장을 제시하고자 한다.

첫째, 보육재정에 있어서 앞으로의 추진방향이 보육의 공공성 강화와 보편적 패러다임의 실현이라는 전제하에, 보육서비스를 원하는 모든 아동이 균등한 기회를 제공 받을 수 있도록 재정 지원을 확대하고 운영체계를 개선함으로써 공공성을 확대하는 것이 올바른 방향이라고 생각한다.

영유아 보육법 개정(2005년 1월 30일)으로 인하여 현장의 목소리를 통하여 국·공립, 법

인, 민간, 가정, 직장 보육 시설 등의 일선 현장에 산적한 현안 문제점을 해결하도록 여성가족부와 대전시는 최선의 노력을 다하여야 한다.

둘째, 보육시설의 평가 인증제를 통하여 얻고자 하는 것은 무엇인가?

평가인증제도의 기대효과는 보육시설의 환경 및 보육 서비스의 질적 수준을 향상시켜 보다 나은 보육의 질을 국민에게 제공하고자 하는 것이다. 또한 보육 시설에 대한 사회적 신뢰도 제고 평가 인증제를 받으려면, 보육시설은 계속 노력해야 하며, 이에 따라 비용이 발생, 그에 따른 인센티브 제공 및 운영 여부를 여성 가족부와 대전시는 구체적으로 제시하여야 한다.

평가인증제를 적절히 잘 활용하면, 보육시설의 질 향상에 도움이 되지만 감독만 하는 제도가 되어서 시설을 옥죄거나, 시설 간 문제를 야기하는 잘못된 평가나 인증제가 되지 않기를 바라는 것이다.

셋째, 보육의 공공성, 보육현장의 질적 향상(보육교사의 질, 보육시설, 환경의 질, 보육제도의 질)을 현재의 재정적인 지원이 가능한가에 대한 문제이다.

보육교사의 질적인 향상을 위해 교사의 연수 제도나 자격 등의 개선은 바람직하나, 최저임

금에도 못 미치는 보육교사의 급여체계에 대해서는 전혀 언급이 없는 상태이다. 일본은 국, 공립이나 민간시설에서도 균등하게 지원을 하며, 지방자치단체에 따라 다르기는 하나, 운영비의 80%를 인건비로 주고 있다. 보육교사의 적절한 임금체계를 어떻게 마련할 것인가가 공보육의 관건이라고 본다.

앞으로 정부의 국비지원형태가 지방자치단체는 포괄적인 예산지원으로 변경된다. 지방자치단체에서는 어떻게 예산을 배분하여 사용할지 국가가 관여할 수 없게 된다. 특히 보육 및 사회복지 분야는 대전시에서도 이에 대한 연구가 선결되어야 할 과제라고 본다.

여성가족부는 공보육을 위해 2008년도까지 400개소 국공립 보육시설 확충 계획을 가지고 있으나, 현재의 국고보조 조건하에서는 재정자립도가 낮은 지방자치단체의 과중한 부담으로 인하여 국공립시설 신축지원 사업은 재검토되어야 한다.

따라서, 국공립 보육시설 확충보다 대전시에서 제한한 민간보육시설을 “비영리보육법인”으로 전환, 또는 도시 공원 안에 보육시설, 여성회관, 마을회관, 우체국, 주민자치센터 등 공공시설을 보육시설로 활용하는 방안을 적극 검토하여 재정의 최소비용으로 국공립 보육시설을 확충할 수 있을 것이라고 제언한다.

넷째, 현재 국공립 보육시설을 확충과 영유아 보육 지원방안 마련이 바람직하지만, 아동발달에서 부모와 자녀 간 상호작용의 중요성을 알고 있다면, 국가는 육아 휴직 제도를 더 활성화해야 한다.

다섯째, 보육은 아동, 가정, 여성 복지 차원에서 접근해야 한다.

보건복지부에서 여성가족부로 이관(2004. 6.12), 보육시설별 지원에서 아동별 지원으로의 전환되면서 국공립 및 정부지원시설이 1990년도 90% 인건비지원에서 2005년도는 유아반 인건비 45%에서 30%로, 영아전담 90%에서 80%로 축소되었다.

이러한 정책으로 인하여 여성가족부 정책에 대해서 일선현장에서는 불만을 토로하고 있다. 그러므로 운영주체별(국공립, 법인, 개인, 단체, 직장보육시설)로 차등 지원하여 사보육화를 공보육화(민간개인보육시설을 법인보육시설도 유도)로 이끌어가는 것이 중요한 과제이다. 현 제도의 보육현실은 사회주의의 보편적 공보육이라고 할 수 없다. 우리의 현실제도는 여성가족부의 어린이집, 교육부의 유치원, 이원화된 체제에서 선택적 공보육(예: 일본, 미국)이라고 할 수 있다.

여섯째, 대다수 국민들은 보육시설 수는 많지만, 맡길 곳이 없다는 수요자들의 일관된 주장을 하고 있다. 이 시점에서 자본주의 시장경제체제에서 최근 논의되고 있는 보육료 자율화에 따른 역기능과 순기능을 충분히 연구, 검토해야만 보육수요자들의 원하는 일정수준의 서비스 질을 유지하는데 기여할 수 있을 것이다. (유치원 수업료 자율화 시행)

민간보육시설 94.1%를 차지하는 현실에서 민간의 공공화 개념 정리 없이는 정책지원의 한계가 있다. 또한 정부의 보육공공성 강화 명목아래 행정편의주의, 관료주의 측면을 지양하고, 시설 경영의 전문성과 자율성을 인정해야 한다.

〈자료출처: 대전광역시지부 「영·유아 보육의 공공성 확보 방안 토론회」내용 중 일부 발췌〉

소비자의 소리

전자사전 동일하자 4회째 발생, 제품교환 거부

내용 한해경(경북 구미시 형곡 2동) 씨는 2004년 9월 10일 하이마트에서 “에이 원 프로” 제품인 전자사전을 구입하였다. 딸이 학교 기숙사에 있으면서 사용하는데 화면이 꺼지는 현상이 발생하여 수리를 받았으나 현재까지 동일하자 4회째 발생한 상태에서 교환요청 하였다. 그러나 계속 수리만 해준다고 하며 지연시키고 있음을 문제제기 하였다.

처리 사업자는 동일하자 3회 다른 부위 하자 1회 발생했음을 이유로 무상수리만 가능하다고 하였다.

업체가 주장하는 스피커 음성, USB케이블인식 불량, 전원이상, 메인보드 교체 등이 소비자에게는 화면이 끊어지는 동일현상으로 모든 소비자가 제품의 기술적인 전문분야까지 인지할 수 없고 동일하자로 감지 될 수 있으므로 소비자피해 보상규정에 의해 제품교환 또는 구입가 환급을 요구하였다.

그러나 동일제품의 단종으로 교환은 할 수 없고 수리는 가능한 상태여서 소비자와 합의하여 앞으로 고장이 재발될 시 환불조치를 해드리겠다는 확인서를 받는 것으로 처리하였다.

자동차에 넣어둔 변색렌즈 열에 의해 균열, 배상요구

내용 강지화(충남 금산군 금산읍 상리) 씨는 새로 본 안경원에서 변색렌즈를 구입하여 자동차에 몇 시간 넣어 두었는데 열에 의해서 균열이 생겨 착용할 수 없게 되었다. 구입할 때 매장에서 상품정보에 대해 정확히 설명하지 않았기 때문에 배상책임이 있는 것이 아닌지 알고 싶다.

처리 소비자피해 보상 규정에 의거 품질보증기간(1년) 이내 정상적인 사용상태에서 발생한 성능기능 상의 하자 시 수리가 불가능한 경우 제품 교환가능 하므로 사업체에서 상품에 대한 충분한 정보제공을 하지 않은 과실을 인정하여 일반렌즈로 무상 교체 받는 것으로 처리하였다. 제품 구입 시 내열성이 강한 렌즈인지 확인해야 할 것이다.

주유소에서 주유원의 실수로 휘발유 차량에 경유 주유한 피해

내용 강승현(제주시 연동) 씨는 8월 말경 남제주군에 위치한 주유소에서 휘발유 차량에 주유원의 실수로 경유를 주유하였다.

차량의 하자가 발생하여 소비자가 제주시 소

제 공업사로 견인조치를 했다.

해당 주유소 측에서는 현재 수리비 48만원은 보상처리를 하였으나 남제주군 안덕에서 제주 시까지의 자동차 견인료 14만원에 대하여는 배상해줄 수가 없다고 하여 구제 요청하였다.

처리 확인결과 주유아르바이트생의 실수로 인한 자동차의 수리비는 지불할 수 있으나 당시 남제주군에 위치한 공업사에 의뢰할 것을 소비자에게 권유하였으나 소비자가 일방적으로 많은 금액의 견인료를 지불해야하는 제주시로 견인을 했다고 주장했다.

소비자의 주장은 업체에서는 안덕에서 수리할 것을 권유했지만 좀 더 큰 공업사에서 수리받는 것이 안심될 것 같아 그렇게 하였다.

본회의 중재로 견인료 14만원에 대하여 업체에서 98,000원을 보상하고 나머지 30%에 해당하는 42,000원은 소비자가 부담하기로 합의 처리하였다.

자동차 학원 등록 후 1년6개월 만에 사정상 환불 요청

내용 김재웅(서산시 석림동) 씨는 2004년 1월에 서산자동차 학원에 388,000원을 지불하고 등록하였음. 그 당시 계약기간이 3개월이란 설명이 없었고 5번 밖에 다니지 않았기에 2005년 7월 20일 경부터 다니려하니 7월에는 반자리가 없어 8월에 다니라지만 이제는 기간이 지나서 시험도 예산에서 봐야 하는 등 불편한 점이 많아 환불 받아서 서울에서 다니려고 하니 환불 요청했으나 거절한다.

처리 등록된 기간이 1년 6개월이나 지난 경우로 소비자는 그 당시 기간에 대한 고지가 없었다지만 학원 측에서는 설명했었다함.

서로의견 조율이 안 되어도 면허계에 확인, 기간이 많이 지나 강요 할 수 없다하여 약관 내용을 검토, 수강시간 제외하고 50%환급 가능함을 확인. 학원비가 388,000원이었고 총25시간으로 5시간 제외하면 20시간 중 10시간의 수강료를 받을 수 있어 1시간 당 15,520원으로 155,200원인데 교재비 8,000원이 있어 공제한 147,200원을 환급처리하였다.

공연티켓 예매하고 갔는데 이종으로 티켓발급, 환불요청 하니 50%만 준다

내용 박경서(대전시 대덕구 상서동) 씨는 9월 10일(토) 조용필 쇼 VIP티켓을 인터넷으로 88,000원에 2장 구입하였다. 공연 날 티켓을 갖고 관람하기 위해 지정석에 갔으나 두 자리 다른 사람이 앉았어 항의 하니 직원이 업체 측 과실로 2중 계약이 되어 죄송하다며 환불해 주기로 했는데 오신 김에 관람하고 가라 하여 서서 관람하다 불편하고 기분이 불쾌하여 즉시 두 분이 다 귀가하였다.

환불요청 하니 어쨌든 잠깐이라도 관람하였으므로 50%만 환불 해주겠다고 한다.

처리 소비자 피해보상규정에 의거 공연업자의 귀책사유로 취소된 경우는 사업자가 입장료 환급 및 입장료의 10% 배상하도록 규정되어있다. 부당한 처리에 이의제기하고 공연업자인 원스텝과 협의하여 티켓 대금 100% 전액 환급 받도록 처리하였다. <확정자 / 본회 소비자상담실장>

의류 분쟁, 이렇게 대처하자

개성시대에 맞게 다양한 옷이 소비되고 있지만 보풀·올뜯김 등 의류 분쟁은 여전한 것으로 조사되었다. 이에 한국소비자보호원이 1997~2004년까지 시험 검사를 통해 의류 분쟁 원인 분석한 결과를 바탕으로 소비자 불만 원인과 주의 사항을 알아본다.

마음먹고 장만한 옷에 보풀(필링)이 생기기 시작해 얼마 입지도 않았는데 오래된 옷처럼 지저분해 보여 속이 상해본 경험이 있을 것이다. 심지어 세탁 후 색상이 변해 당혹스러워하며 판매자와 실랑이를 벌였던 기억도 있을 것이다.

한국소비자보호원에 접수된 사례 중 79.2%가 착용과 세탁 후에 색깔이나 표면에 변화가 생기는 ‘기능적 품질 문제’에 집중됐다. 특히 이 기간 섬유 제품 분쟁은 4배 이상 증가했고, 세탁서비스 분쟁도 3배 이상 증가한 것으로 집계돼 섬유 제품과 세탁서비스에 대한 소비자 불만이 지속적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다.

섬유 제품 품질 분쟁

실용성보다는 디자인에 편중된 제품 생산으로 제조자 과실에 의한 품질 분쟁이 많아져

섬유 제품 품질 분쟁의 경향을 분석한 결과 남녀 정장·재킷·셔츠에서 주로 발생하고 있

었다.

품질 불만 내용으로는 세탁 관련 불만(40.3%)이 가장 높았고, 내구성 불만(38.2%)과 염색성 불만(18.2%)의 순으로 집계됐다. 특히 보풀(필링)·마찰견뢰도·스넥성(올뜯김과 당겨짐) 등은 제조자 과실에 의한 품질 분쟁이 많이 발생하고 있는 것으로 나타났다.

따라서 섬유제품의 품질 분쟁을 예방하기 위해서는 디자인에 편중된 제품 개발을 지양하고, 소비자불만과 요구를 체계적으로 분석해 소비 집단과 제품 특성에 적합한 제품 설계가 필요한 것으로 지적됐다.

세탁서비스 분쟁

세탁소 과실에 의한 세탁 분쟁 많지만, 제조자의 무책임한 세탁표시에 대한 사회적 책임 물어야

드라이클리닝 제품에서 발생하는 세탁 관련 분쟁은 주로 세탁소 과실(68.3%)에 의해 발생하고 있어 대책이 필요한 것으로 나타났다.

세탁소의 과실로 나타난 사례는 대부분 오염

된 용제로 세탁해 세탁물을 변색시킨 역오염 사고와 세탁 방법을 준수하지 않아 발생한 분쟁이 차지하고 있어, 세탁 분쟁 예방을 위해서는 미용업과 같이 자격증 제도의 의무화 검토가 필요한 것으로 나타났다.

한편, 미흡한 품질 표시와 세탁 방법 표시는 제조자 과실임에도 불구하고 지금까지 세탁 분쟁의 책임이 세탁자(소비자, 세탁소)에게 전가되어 온 것이 사실이다.

외국의 경우 이러한 제조자의 무책임한 세탁 표시에 대해 사회적 책임을 묻고 있어 우리나라도 소비자의 권익 신장과 세탁 분쟁 예방을 위해서는 표시 내용의 타당성 검증을 할 수 있는 제도적 장치가 필요하다.

합리적인 의류 구입 요령과 세탁시 주의 사항

최근 품질에 대한 소비자의 과도한 기대심리와 잘못된 취급 습관 때문에 소비자 과실에 의한 품질 분쟁이 증가하고 있어 다음의 주의 사항을 염두에 두도록 한다.

▶ 체형에 맞는 옷을 선택하라

과도하게 타이트한 옷을 착용하면 착용 중 마찰과 힘에 의해 표면 변화가 발생하거나 원단이 손상될 우려가 높다.

▶ 품질이 가격과 비례한다는 편견을 버려라

일반적으로 가는 실로 제작한 고급 원단은 착용감은 좋지만, 상대적으로 강도는 떨어지기 쉽기 때문에 용도에 적합한 제품을 선택해야 한다.

▶ 적정 세제량을 사용하고, 세탁기에는 세탁망을 활용하라

과도한 세제 사용은 색상 변화의 원인이 되

고, 니트(편성물) 제품은 세탁망을 사용해 세탁하는 것이 형태 변형을 예방할 수 있다.

▶ 물세탁이 가능하다는 판매원의 말에 현혹되지 말라

드라이클리닝으로 표시된 제품을 구입할 때 “처음 한 번만 드라이하고, 두 번째 부터는 물세탁해도 돼요”라는 판매원의 말에 현혹되면 안 된다. 세탁 사고가 발생 하면 결국 취급 표시를 지키지 않은 책임은 소비자의 몫이다.

▶ 상하 한 벌인 옷은 함께 세탁하라

소재 특성상 의류 제품은 세탁에 의해 색상과 질감이 다소 변할 수 있기 때문에 상하 한 벌인 의류는 함께 세탁하는 것이 좋다.

▶ 중성세제와 약알칼리성 세제를 구분해 사용하라

일반적으로 약알칼리성 세제는 세척력은 우수하지만 알칼리비티, 형광증백제 등과 같은 세제 성분에 의해 의류의 색상 변화가 촉진될 우려가 있기 때문에 반드시 의류의 취급 표시에 따라 세제를 사용해야 한다.

▶ 세탁소에 옷을 맡길 때는 취급 표시를 확인해 세탁을 의뢰하고 보관증을 받아둔다.

세탁업자도 취급 표시를 확인해야겠지만 간혹 소비자가 원하는 대로 세탁해서 피해가 발생하는 수도 있으므로 세탁 표시를 반드시 확인한다. 세탁된 옷을 찾을 경우 세탁이 원하는 대로 됐는지, 손상은 없는지 즉시에서 살펴본다. 그래야만 피해 발생시 책임 소재를 분명히 할 수 있다.

▶ 세탁은 빈번하게 하지 않는다

의류는 특성상 세탁 후 탈색·수축 등 기본적인 변화가 다르므로 지나치게 자주 세탁하는 것은 피하고, 이런 점을 감안해 세탁을 의뢰한다. <한국소비자보호원에서 발간한 ‘소비자시대’에서 일부 발췌>

방문판매 조심하세요!

- 강매한 후, 청약 철회 거부하거나 지나치게 많은 위약금 요구해 -

공정거래위원회는 고가 청소기 방문판매와 관련, 판매원이 시범은 보인다며 의도적으로 포장을 뜯은 뒤 청약 철회를 요청하면 개봉했다는 이유로 거부하는 사례가 급증함에 따라 소비자들의 주의를 촉구하기 위해 피해 주의보를 발령했다. 다음은 방문판매와 관련된 피해사례와 예방법을 알아본다.

일반적으로 계약이 체결되면 소비자(거래당사자)가 임의로 이를 철회하지 못하나, 특별히 소비자를 보호할 필요가 있는 특수거래분야(방문판매·전자상거래판매·전화권유판매·다단계 판매·할부거래)에서는 일정기간 안의 청약 철회를 인정하고 있다.

그러나, 상품 판매시 판매원이 임의로 상품을 개봉하는 등 청약철회를 방해하는 행위가 계속적으로 발생하고 있어 소비자의 각별한 주의가 요구된다.

이번 ‘고가 청소기 방문판매’ 관련 소비자 피해 뿐만 아니라 방문 판매원들의 기만적 판매사례가 계속적으로 증가함에 따라 그 문제가 심각한 수준에 이르고 있다.

청약 철회 방해 유형 및 피해사례

판매원이 임의로 상품을 개봉하고 소비자가 청약 철회를 요구하자 상품 개봉 등의 이유로 청약 철회를 거부

사례1 ○○○ 청소기 회사(또는 청소 대행

업체)에서 무료 청소 서비스를 해준다고 방문하여 고가의 청소기를 판매하고 사용법을 알려준다며 판매원이 임의로 상품을 개봉한다. 또한, 판매사원과 카드 할부 계약서 작성 후 상품을 개봉한 경우에는 환불이 안 된다는 규정이 기재되어있는 또 다른 계약서에 사인하도록 하는 경우도 있었다.

소비자가 이후 청약 철회를 요구하자 상품이 개봉되었고 이미 사용하였다는 이유로 또는 또 다른 청약 계약서에 사인한 것을 근거로 30%에 해당하는 위약금을 요구했다.

상품 판매 시 고가의 사은품을 제공하고, 청약 철회 요구 시 사은품 대금이 포함된 과도한 위약금은 요구

사례1 ○○ 스포츠센터 관측사원이 사무실에 방문하여, 가입조건으로 스포츠센터를 1개월 동안 무료로 이용할 수 있고 라켓과 운동복을 사은품으로 제공한다고 하여 계약했다. 이후 사정이 생겨 당일 저녁 스포츠센터로 찾아가 청약 철회를 요구하자 라켓비와 위약금

10%를 요구했다.

사례2 ○○○ 스쿨은 인터넷 동영상 학습 콘텐츠 회사로서 소비자의 집에 방문하여 계약을 유도한 후, 3년간의 인터넷 동영상 학습 이용 계약을 체결하고 컴퓨터를 사은품으로 지급했다. 그 후 청약 철회를 요구하자, 사은품으로 지급한 컴퓨터 가격을 150만원으로 책정하여 그 가격이 포함된 위약금을 요구했다.

소비자 피해 예방법

◆ 관련 법률상식, 알아두세요!

- 소비자가 상품의 내용을 확인하기 위하여 포장을 뜯은 경우에는 청약 철회가 제한되지 않는다. (방판법 제8조제2항제1호, 전상법 제21조제2항제1호)
- 포장을 개봉(훼손)만 하여도 소비자의 청약 철회 등의 권리 행사가 제한되는 것처럼 알려 소비자의 청약 철회권 행사를 방해하는 경우에는 기만적 판매행위로서 처벌대상이 된다.
 - 2005년 4월 공정위는 『가전제품의 경우, 상품포장을 개봉한 이후에는 반품, 교환을 하실 수 없습니다』 등의 문구를 사이트에 게시하는 등 허위 또는 과장된 사실을 알려 가전제품에 대한 소비자의 청약 철회권 행사를 방해한 13개 인터넷쇼핑몰 사업자에 대하여 전자상거래등에서의 소비자보호에 관한 법률 위반으로 시정조치했다.

◆ 소비자 피해예방 3대 수칙

- 수칙1 제품의 포장 개봉·시연은 신중히 할 것 - 소비자에게 책임이 전가될 수 있다.
- 수칙2 시연·시음 등의 경우 새 상품이 아닌 시연용품을 사용할 것
- 수칙3 계약 시 사은품 반환 규정, 금액 산정 방식 등을 확인하여 반드시 계약서에 기재할 것 - 사은품은 대가 없는 선물인 것처럼 보여 충동구매를 유도할 수 있으나 결국 상품 대금에 사은품 가격이 포함되어 있을 수도 있음을 알아야 한다.

◆ 청약 철회 의사가 있는 경우

청약 철회기간 내에 내용증명을 우편으로 통보하는 등 확실하게 의사 표시를 하는 것이 필요하고, 사업자의 구두를 통한 청약 철회 약속을 믿고 기다리다가는 청약 철회 기간을 넘기는 경우가 많으므로 주의를 요한다.

◆ 위법사례 신고 및 상담

- 기관·단체에 신고하면 보다 신속하고 간편한 절차로 환불 등 피해구제를 받을 수 있다. (한국소비자보호원, 자율분쟁조정위원회, 소비자단체)
- 피해구제보다는 위법행위에 대해 신고하려는 경우, 사업자 주소지 관할 시·구·구청, 공정거래위원회에 신고하면 된다.

유전자변형작물(GMO), 믿고 먹을 수 있나?

- 인체 무해성(無害性)주장하나, 안전성 입증 안 돼 -

올 초 유전자 변형 옥수수를 먹인 쥐가 다른 쥐에 비해 콩팥이 작고 혈액성분에도 변이가 있었음이 확인됐다는 보고서가 영국에서 폭로되면서 유전자변형작물(GMO)의 유해성 논란이 다시 일고 있는 가운데, 최근 국정감사에서 국내 대기업 식품회사들이 식용유 원료로 GMO 수입 콩을 사용하고 있어 GM작물이나 GM식품의 안전성에 대한 소비자의 관심이 집중되고 있다.

이와 관련해 정부와 관련 업계가 유전자조작 관련 농산물과 식품의 인체 무해성(無害性)을 주장하며 소비자는 걱정하지 않아도 된다는 입장을 보이고 있지만, 소비자의 막연한 불안감은 증가하고 있는 실정이다.

GMO(Genetically Modified Organisms)란?

유전자재조합기술은 어떤 생물의 유전자 중 유용한 유전자(예: 추위, 병충해, 살충제, 제초제 등에 강한 성질)만을 취하여 다른 생물체에 삽입하여 새로운 품종을 만드는 것을 말한다.

GMO는 인간에게 유용한 유전자를 발굴하여 유전자재조합기술을 이용해서 그 유전자를 갖고 있지 않는 생물종에 삽입, 인위적으로 유전자 물질(DNA)의 일부를 변형시킨 새로운 생명체를 통칭하는 용어다.

- GM작물(유전자변형작물)이란 유전자재조합 기술을 이용하여 인간이 재배하는 작물을 말하는 것이고, 미생물인 경우는 GM 미생물이라고 부른다.
- GM식품(유전자재조합식품)은 유전자재조합기술을 이용하여 만든 작물 중 안정성이 확인되어 식품 또는 식품첨가물로 이용할 수 있는 것을 말한다.

GM작물은 왜 만들까?

현재 해충을 죽이는 성분을 스스로 생산하는 옥수수, 제초제에 견디는 콩, 저장성 개선 토마토, 품질개량 유채 등 제초제저항성, 내병성, 내충성, 품질개량을 위한 GM작물이 개발되고 있다. 이렇듯 GM작물 개발의 목적은 농약사용량, 노동력 등을 줄임으로써 생산비를 절감하고 환경보호에 기여하고자 한다. 또한 가뭄 등과 같은 불량한 환경 속에서도 인간에게 유익한 성분을 대량생산하여 세계 식량문제 해결과 더불어 시장에서의 부가가치를 높이려는 것이다.

GM작물(또는 GM식품)은 안전한가?

유전자재조합 농작물에 반대하는 사람들은 유전자 조작의 안정성이 아직까지 입증되지 않는 만큼 예상치 못한 위험성이 있다고 주장하

고 있으나, 경제협력개발기구(OECD)나 국제식량기구(FOA)는 이 기술에 고유의 위험성이 없다고 보고하고 있다.

우리나라 식품의약품 안전청 역시 GMO의 안전성 검증은 국제식품규격위원회(Codex), 세계보건기구(WHO), OECD 등에서 권고하는 안전성 평가 원칙에 따라서 각국에서 엄격히, 그리고 과학적으로 이루어져 이러한 평가를 거친 유전자재조합식품은 먹어도 안전하다는 입장이다.

GMO, 인류의 희망인가 적인가?

생명공학기술의 응용인 GMO가 21세기 식

량문제, 환경오염문제 등 인류가 직면하고 있는 여러 가지 문제를 해결할 수 있는 희망으로 떠오르고 있지만, 한편에서는 안정성 문제로 인류에 해를 끼칠 것이라는 우려도 팽팽하게 맞서고 있다. 이런 상황에서 정부와 소비자는 GMO에 대한 균형된 시각을 가지는 것이 인류 발전에 도움이 될 것이다.

세계 각 정부는 무엇보다도 먼저 철저한 과학적 검증을 통해 GMO의 안정성 구축과 정보 제공으로 소비자의 신뢰를 얻어야 하고, 소비자들은 유전자변형작물과 식품에 대한 맹신 또는 막연한 거부감을 갖기보다는 정확한 정보를 통한 객관적인 판단과 선택을 해야 한다.

● 유전자변형 식품에 대한 5가지 오해 ●

1. 유전자는 GMO에만 들어있다

모든 생물체는 DNA로 이루어진 유전자를 가지고 있다. 밥에는 벼 유전자가 들어있고 김치에는 배추 유전자가 들어있어 요리를 하거나 날로 음식을 먹는 경우 정도의 차이는 있지만 인류가 생긴 이래로 많은 양의 유전자, DNA를 섭취해 왔고 지금도 섭취하고 있다.

2. 유전자재조합기술은 '신의 섭리'에 반하고 있다

유전자재조합기술은 이른바 '바이오테크놀로지'라 불리는 생명공학기술의 범주에 속한다. 역사적으로 새로운 기술이 도입될 때 시민단체, 종교 단체의 거센 반발과 우려가 대두됐다. 유전자재조합기술은 정확도와 효율적 측면에서 앞선다는 것 말고는 본래 작물의 유전자를 reofid하는 점에서 육종 개량기술과 전혀 차이가 없다.

3. GM식품을 먹으면 알레르기가 발생한다

우리가 주변에서 보아온 것처럼 식품 알레르기는 보편적 현상이다. 유전자변형작물의 경우 전에는 없던 새로운 단백질이 만들어지는 것이므로, 유전자변형작물을 개발하고 안정성을 평가하는 과학자들이 가장 관심을 가지는 분야는 식품 알레르기 가능성이다.

하지만, 유전자변형작물을 개발하는 과정에서 알레르기 가능성이 조금이라도 있다고 판단되면 개발을 중단하며, 미국 소비자들은 현재까지 거의 10년 동안 GMO 식품을 먹어왔음에도 불구하고 이로 인한 알레르기 유발 보고가 없다.

4. GM식품을 먹으면 인체에 항생제 내성을 일으킨다

사람이 먹는 식품 중에 포함된 유전자는 소화효소와 강산성의 위액을 통과할 수 없다.

항생제 저항성 유전자는 유전자변형 작물개발 과정에서 완전히 제거된다. 식품안전성을 무엇보다 최상으로 여기는 미국

FDA는 항생제 저항성 유전자와 그것이 합성하는 단백질도 인체에 전혀 해가 없음을 발표한 바 있다.

5. 벌레가 먹어서 죽는 GMO를 사람이 먹으면 해로운가

유전자변형작물에 삽입되어 해충의 유충을 억제하는 Bt 단백질은 토양에서 흔히 발견되는 바실러스 튜링겐시스(Bacillus thuringiensis toxin)라는 미생물에서 유래된 것이다. 이 미생물이 생산하는 Bt 단백질이 특정한 해충의 유충만을 억제하는 효과는 그 유충의 장에만 존재하는 수용체에 작용하는데, 이는 사람이나 동물의 위가 산성인 반면 해충의 위장은 알칼리성이기 때문이다.

그 결과, 지난 40년 이상 이 미생물이 생물농약으로 채소 생산 등에 세계적으로 사용되어 왔음에도 불구하고, 동물이나 인간에게는 해가 되지 않음이 이미 확인된 것이다.

〈자료출처 : 포커스 신문〉

의약품의 올바른 복용법과 보관 방법



어린이 접근 가능한 곳에 방치해
오음중독사고 초래, 환자의 자가 처방은
또 다른 질환을 부를 수 있어

감기에 걸려 집안에 남아있던 감기약을 복용했던 경험이 있을 것이다. 또 식탁이나 화장대에 의약품을 무심코 두었다가 어린 자녀의 손이나 입에서 그 약을 발견하고 놀란 경우가 있을 것이다. 이에 가정 내 의약품 보관 및 안전사용실태를 알아보고 현명한 약 복용 및 보관법을 소개한다.

◆ 의약품 보관 및 안전사용 실태 ◆

식탁이나 거실 탁자 위에 의약품 방치하고, 본인 이외 사용 및 재사용으로 인한 약화사고 위험성 높아

한국소비자보호원이 서울·경기 등 수도권 일대에서 실시한 ‘의약품의 가정 내 보관 및 안전사용 실태’ 조사결과, 상당수 가정에서 의약품을 어린이 손에 쉽게 닿을 수 있는 곳에 방치해 어린이들의 오음중독사고 위험이 높은 것으로 나타났다.

또한 사용기간이 지난 의약품을 보관하고 있었고, 처방조제약을 본인 이외의 다른 사람이 먹는 등 아직도 가정 내 의약품 오·남용이 심각한 것으로 드러났다.

처방조제약의 경우 특정 환자를 위해 의사의 처방에 의해 약사가 조제한 의약품으로서, 처방에 따라 모두 복용하는 것이 바람직하며 부득이 남은 경우에는 버리는 것이 옳바르다고 할 수 있다.

자가진단에 의한 약 구입은 금물!

우리 생활 속에서 인터넷과 각종 홍보매체의 발달로 약에 대한 정보를 쉽게 얻을 수 있어 자칫 자신이 앓고 있는 질환과 비슷한 증상에 대한 광고나 이야기를 들으면 누구나 쉽게 현혹될 수 있을 것이다. 이후 스스로 진단을 내리고 약국에서 임의로 약을 구입해 사용하거나, 이전에 사용했던 약을 의사나 약사와 상의 없이 무조건 복용하는데,

이런 경우 또 다른 질환을 부를 위험성이 있음을 알아야 한다. 겉으로는 비슷하게 보이는 질환이라 할지라도 원인이 다양해 전혀 다른 질환으로 판명되는 경우가 있기 때문이다.

피부질환이 발생했을 때 예전에 구입해둔 연고를 무심코 바르다가 질환이 더 악화되어 더 많은 비용과 고생을 하게 되는 경우가 그렇다.

몸에 좋은 약도 과다복용하면 독(毒)!

일반의약품은 복용량을 준수하였을 때는 안전하지만, 일일 복용량을 초과했을 때는 우리 몸에 상당한 손상을 줄 수 있음을 알아야 한다. 머리가 아플 때 쉽게 먹는 두통약의 경우 아세트아미노펜이라는 성분이 있는데 이 성분을 과다 복용할 경우 간세포의 괴사를 초래할 수도 있다.

또 카페인 들어있는 피로회복제는 정량(100~200mg, 연한커피 1~2컵에 함유된 양)을 섭취하면 피로 감소 및 정신적 경각심 증가에 도움이 되지만, 과다복용 시에는 불안과 무의식적으로 몸이 떨리는 진전을 일으키게 될 위험성이 크다.

비타민C도 역시 하루에 1g이상을 복용하면 복통, 설사 및 급성괴혈병과 신장결석을 일으키게도 한다. 이렇듯 건강에 좋다고 무조건 많이 먹고 보자는 무모한 생활태도는 오히려 건강을 해치는 결과를 낳는다는 사실을 명심해야 한다.

◆ 의약품의 올바른 복용법 ◆

- 병원에 가서 의사의 진단과 처방을 받고 약사가 조제한 지시대로 사용한다.
- 복용 전 유효기간 및 설명서를 반드시 읽어 주의사항을 숙지하고 지킨다.
- 증상이 비슷하다고 다른 사람의 약을 복용해서는 안 된다.
- 약이 잘 듣지 않거나 잘 듣는다고 하여 임의로 복용량과 횟수를 조절하면 안 된다. 복용 후 새로운 증상이 나타나면 의사나 약사와 상담한다.
- 약 복용을 잊었다고 해서 2회분을 한꺼번에 복용해서는 안 된다.
- 충분한 물과 함께 약을 복용하며, 우유·주스 등과 같은 음료는 삼간다.
- 광고나 주위의 말에 현혹되지 말고, 의사와 약사에게 상의하도록 한다.

◆ 의약품 보관방법 ◆

- 모든 의약품은 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 장소에 보관한다.(냉장 보관해야 하는 의약품도 있음)
- 어린이 손이 닿지 않는 곳에 약상자를 만들어 보관한다.
- 오래되었거나 사용기한을 알 수 없는 경우, 또는 습윤 등으로 색깔이 변한 약은 버리는 것이 좋다. ■

‘포장이사’로 이삿짐 파손 피해 많아

한국소비자보호원은 가을 이사철을 맞아 이삿짐 파손, 분실 등 이사 서비스 피해상담이 늘고 있어 각별한 주의가 요구된다고 했다.

소보원에 따르면 9월말까지 접수된 포장-반포장-일반이사 등 이사서비스 피해 관련 상담은 2125건으로 지난해 같은 기간의 1667건에 비해 27.5% 늘었으며, 피해상담의 93.1%는 포장이사 서비스에 집중된 것으로 나타났다.

이에 소보원 관계자는 ‘이사 후 시간이 지나면 다툼이 일어날 수 있으므로 현장에서 바로 이의제기를 해야 하며 피해보상 약속 후에도 확인서를 받고 사진을 찍어 두어야 한다’고 조언했다.

상품권 할인 사기 사이트 다시 등재

유명 백화점의 상품권을 할인 판매한다며 소비자를 유인, 현금만 가로채는 사이트가 다시

기승을 부리고 있어 소비자의 세심한 주의가 요구된다.

12일 한국소비자연맹에 따르면 최근 유명백화점 상품권을 15~25%까지 싸게 판다며 소비자를 유인, 현금결제만 받고 사이트를 폐쇄하는 사기 사이트가 다시 늘어나고 있다고 발표했다. 확인 결과 시중 유명백화점의 상품권을 25% 할인된 금액으로 판매한다는 티켓모어(www.ticketmore.ne.co.kr)는 통신판매신고번호와 사업자등록번호 모두 가짜인 것으로 드러났다.

이처럼 소비자를 현혹해 현금만 받고 사라지는 사기 사이트가 늘어나면서 소비자들의 피해도 급증하고 있다.

실제 올 들어 지난달 26일까지 한국소비자보호원에 접수된 상품권 관련 피해 상담은 모두 525건으로 이 중 사기성 상품권 판매와 관련한 피해가 30%(157건)를 차지했다.

특히 상품권 피해가 전체적으로 지난해 같은 기간 보다 55.8% 늘어난 데 비해 사기성 피해는 두 배로 늘어난 것으로 집계됐다.

11월 항공료 10% 인상, 공공요금 줄줄이 인상될 듯

내달부터 항공료가 오르고, 택시요금과 고속도로 통행료 등도 인상 압박을 받고 있어 가계의 부담이 가중될 전망이다.

12일 재정경제부와 건설교통부에 따르면 대한항공과 아시아나항공은 고유가에 따른 채산성 악화를 이유로 11월 1일부터 국제선 항공편 요금을 최고 10% 올리기로 했다.

이에 따라 서울~미국 로스앤젤레스 간 항공편의 비즈니스석 요금(왕복 기준)은 종전 441만 1900원에서 485만 3100원으로 10% 오르고, 서울~중국 상하이 간 비즈니스석도 37만 8100원에서 41만 6900원으로 10.2% 인상된다. 이번 요금 인상은 주로 일등석과 비즈니스석에 집중돼 있다. 그러나 이용 승객이 많은 서울~상하이와 서울~베이징 간 이코노미석 요금도 5% 정도 올라 서민들의 부담도 커지게 됐다.

또 택시요금도 같은 지역 단일요금제가 폐지되고, 내년부터는 자율요금 예고제가 도입돼

요금 상한선이 없어지게 된다. 이럴 경우 서울지역은 현재 1,900원인 기본요금이 오를 가능성이 크다. 고속도로 통행료와 철도요금 등도 인상 대기 중이다.

희귀질환 의약품 103종, 건강보험 적용키로

보건복지부는 다발성 경화증(뇌와 척수 같은 중추신경계를 자주 침범하는 염증성 질환) 등 12개 희귀질환에 사용되는 의약품 103종에 대해 건강보험을 확대 적용키로 했다고 16일 밝혔다. 이에 따라 희귀·난치성 환자가 부담하는 약값이 대폭 줄어든 전망이다.

이번 조치는 국내에서 허가받은 약이 없거나 대체약제가 없다는 이유로 건강보험 혜택을 받지 못하는 희귀·난치성 환자의 경제적 부담을 경감하기 위한 것으로 17일부터 시행된다.

건강보험 재정에서 1백60억원이 투입되고 7만명 정도의 희귀·난치성 질환자들이 혜택을 보게 된다.

방부제 함유 독감백신 접종되고 있어

수은방부제인 ‘치메로살’이 함유된 독감 백신이 올해도 보건소 등을 통해 전국의 영·유아, 노약자 등 5백여 만명을 대상으로 접종되고 있는 것으로 확인됐다.

보건당국은 경향신문이 지난 2004년 11~12월 치메로살의 유해성에 대한 잇단 경고 보도를 했음에도 불구하고 치메로살 함유 백신 접종을 강행키로 해 국민건강을 위면하고 있다.

치메로살은 영·유아에게 축적될 경우 뇌에 영향을 미쳐 자폐증, 주의력 결핍증후군 등을 일으킬 수 있다는 주장이 제기돼 1990년대부터 미국·영국 등 선진국에서는 사용을 제한하고 있다. 대한의사협회 등 의료계도 이 같은 위험성 때문에 치메로살 대체물질 개발과 사용 중단을 정부에 권고한 바 있다.

13일 보건복지부와 전북도에 따르면 정부는 올해 일선 보건소를 통해 우선 접종권장 대상자 5백여 만명에게 독감 예방백신을 접종키로 했다. 접종 대상

자는 주로 저소득계층이나 노인층, 영·유아, 만성질환자, 임신부 등이다. 일반 병원을 통해 공급될 치메로살 함유 백신까지 포함하면 접종물량은 이보다 훨씬 많을 것으로 추정된다. 문제는 이 독감백신에 방부제로 사용되는 ‘치메로살’ 유기수은 성분이 함유돼 있다는 점이다.

이런 이유 때문에 일반 병원에서는 예방접종을 위해 병원을 찾는 영아나 노인 등 면역력이 떨어지는 환자들에게는 부작용을 우려해 방부제가 들어있지 않은 백신접종을 권하고 있다.

정부가 보건소를 통해 공급하는 치메로살 함유 독감백신은 3,500~5,000원이지만 일반 병원에서 접종을 권유하는 치메로살이 없는 수입백신 값은 2만5천원으로 최고 7배가 넘는다.

보건당국은 치메로살 함유 백신 접종이 불가피한 이유에 대해 “국내 제조사가 공정을 갖추지 못한 데다 원액 확보가 어렵기 때문”이라고 밝혔으나 실제로는 제때 대비를 못한 때문인 것으로 알려졌다. 한편 식약청과 함께 질병관리본부는 내년부터는 보건소 등에도 안전한 백신을 공급하겠다고 밝혔다. ■

전문점 김밥 94%, 식중독·대장균에 노출돼

한국소비자보호원은 시중에서 판매되고 있는 레토르트 제품 20개, 삼각김밥 15개, 김밥전문점 김밥 18개 등 53개 즉석식품의 병원성 세균 오염 실태를 점검한 결과, 김밥 전문점의 김밥 10개 중 9개에서 식중독균이나 대장균이 검출됐다고 밝혔다. 반면 대형할인점과 편의점에서 파는 레토르트 제품(즉석밥, 카레 등 알루미늄 용기에 담겨 있는 음식을 전자레인지 등에 가열해 먹는 식품)과 삼각 김밥에서는 식중독균과 대장균이 나오지 않았다.

한국소비자는 식중독균과 대장균이 심각하게 검출된 김밥전문점의 김밥에 대해서는 식품의약품안전청에 위생 점검과 시정 조치를 요청하기로 했다.

검사 결과에 따르면 수도권 지역 18개 김밥전문점의 김밥 가운데 17곳(94%)에서 식중독균(황색포도상구균, 바실러스 세레우스) 또는 대장균이 나왔다. 황색포도상구균과 바실러스 세레우스는 설사, 구토, 복통을 일으키고 대장균은 강한 독성이

있어 어린이에게 해를 끼칠 수 있다.

말라카이트 그린 검출 파장으로 중국산 수산물 유해물질 현지조사 의무화

정부는 발암물질인 말라카이트 그린 검출되지 않은 향어와 송어에 대해서만 전량 수매한다는 종전의 방침에서 선화, 양식 어민의 피해와 국민의 불안감을 없애기 위해 발암물질 검출 여부와 관계없이 향어와 송어 전량을 수거, 폐기하기로 했다.

해양부는 말라카이트 그린의 유해성 여부를 놓고 국제적으로 논란이 있는 상황에서 전문 검사기관 등에 의뢰해 말라카이트 그린의 유해성 여부를 판정, 논란을 최소화할 방침인 것으로 알려졌다.

한편, 중국산 수산물은 현지에서 말라카이트그린 등 유해물질 검사를 거쳐야 한국에 수출할 수 있게 된다.

해양수산부는 중국 베이징에서 열린 '한중 수산물 위생당국 간 실무회의'에서 이런 내용에 합의했다고 21일 밝혔다. 양국은 지금까지 유해물질이 검출된

적이 있는 잉어, 뱀장어, 향어, 무지개송어, 농어, 붕어, 홍민어, 메기, 가물치 등 9개 어류를 중점 관리하기로 했다.

또 유해물질이 검출된 어류에 대해서는 원인이 규명되고 재발 방지 방안이 마련될 때까지 수출을 중단하기로 했다.

수입돼지고기 이상 없다

국립수의과학검역원은 11일 일부 언론에 보도된 것과는 달리 수입돼지고기에서 항균·항생제가 다량 검출될 가능성은 전혀 없다고 밝혔다.

수입 돼지고기는 모두 '선검사 후통관'을 원칙으로, 불합격된 수입축산물에 대해서는 전량 반송 또는 폐기하기 때문에 항생·항균제 돼지고기의 시중 유통은 불가능 하다는 것이 검역원측의 설명이다.

검역원은 현재 축산물의 수입 허용 검토시 국제정보, 위생설문 및 현지조사 등의 위험분석을 실시해 안전하다고 판단된 국가에 대해서만 수입을 허용하고 있다. 또 구체적인 수입위생조건을 수출국에 제시해 사전관리를 요구하고, 수입되는 축산물에 대해서는 무작위표본 검

사를 실시하고 있다.

이와 함께 과거 불합격 축산물을 생산한바 있는 작업장에서 수입된 축산물에 대해서는 연속 5회 정밀검사를 실시해 안전성을 재차 확인하고 있다고 검역원은 밝혔다.

중국산 김치 모두 통관 보류

납 성분이 들어 있어 안전성 논란을 일으킨 중국산 김치에서 이번에는 기생충 알이 나와 중국산 김치 파동이 더 커질 것으로 보인다. 더구나 이번 김치 기생충 파문은 '중국산과 국내산 김치 모두 안전해 안심하고 먹어도 된다'는 식품 당국의 발표가 난 지 11일 만에 터졌다는 점에서 충격적이다

보건복지부와 식품의약품안전청은 21일 인터넷을 통해 판매 중인 중국산 수입 김치 16개 제품에 대해 안전성 검사를 한 결과, 9개 제품에서 회충·구충·동양모양선충 등 네 가지 기생충 알이 나왔다고 밝혔다. 그러나 당국은 국내산의 경우 조사대상 18개 제품 가운데 검사가 이뤄진 8개 제품에서 아직 어떤 기생충도 검출되지 않았다고 덧붙였다.

검출된 기생충들은 사람의 분변 또는 토양, 지하수 등에서 살다 채소류 등 농산물을 통해 인체에 감염되는 것으로, 구토·복통·영양흡수 방해 및 장 질환을 일으킬 수 있다.

이에 따라 당국은 이날 곧바로 기생충 알이 나온 해당 업체 수입 제품에 대해 전량 회수·폐기 및 수입 금지와 통관보류 등의 조치를 내렸다. 다른 중국산 김치에 대해서도 일단 통관을 보류했다. 당국은 또한 안전관리 강화 대책으로 앞으로 기생충 검사를 농산물 전반으로 확대하기로 했다.

또 기생충 감염의 진원지가 현지 생산 공장일 가능성이 있다고 보고 현지 김치공장의 등록 및 인증제도 적극 추진하기로 했다. 아울러 김치의 원료농산물에 대해 우수농산물 관리기준을 의무적으로 적용하도록 농림부에 요청하기로 했다.

임신 중 연어? 정어리 같은 생선섭취, 아기 지능 좋아져

임신 중 생선섭취, 아기의 지능 발달에 도움

미국 하버드 대학 연구팀은 '환경보건전망(Environmental

Health Perspectives)' 10월호에 발표한 연구보고서에 발표한 연구보고서에서 생후 6개월 된 아기들의 인지능력(지능)을 테스트하고 그 어머니들이 임신 중 생선을 얼마만큼 먹었는지를 조사해 비교분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

연구팀은 생선 종류에 따라 수은이 많이 함유되어있을 수 있기 때문에 어머니들의 모발검사를 통해 수은 노출량도 측정했다. 결과는 임신 중 생선을 많이 먹은 어머니가 출산한 아이일수록 인지능력이 양호한 것으로 나타났다. 그러나 수은 노출이 아이의 지능에 좋지 않은 영향을 미친다는 사실도 확인되었다.

임신 중 생선을 가장 많이 섭취하고 동시에 수은 노출량이 가장 적은 어머니가 출산한 아이들이 인지능력 테스트에서 가장 좋은 성적이 나왔다는 것이 이를 증명한다.

이런 어머니들은 연어, 정어리같이 오메가-3 지방산은 많으면서 수은은 비교적 적은 생선을 먹었을 것이라고 연구팀은 설명했다. ■

호르몬제 과복용하면 하지정맥류 위험 5배

연합뉴스에 따르면, 호르몬제를 과다 복용하면 다리 혈관이 불거져 나오는 하지정맥류 발병 위험이 최고 5배가 높아질 수 있다는 결과가 나왔다고 한다.

하지정맥류는 발끝에서 심장 쪽으로 순환돼야 하는 정맥혈들이 판막(밸브)기능의 이상으로 다리 쪽으로 혈액이 역류돼 정맥혈관이 확장되는 질병으로, 주로 장시간 서있는 직업을 가진 사람들에게서 발생이 잦다. 이 때문에 정맥혈들의 순환이 제대로 이뤄지지 않는 하지정맥류 환자들은 다리에 울퉁불퉁한 혈관들이 마치 힘줄이 튀어나온 것처럼 보일 때가 많다

이 질환은 어느 한 가지 원인 때문에 발병되는 질환이 아니라 유전, 임신, 직업력, 생활습관, 호르몬제 복용 등 여러 가지 원인이 복합적으로 어우러져 나타나는 질병으로 알려져 있다.

서울과 울산지역에서 하지정맥류로 진단받은 1천700명을 조사한 결과 호르몬제를 장기 복용한 사람이 그렇지 않은 사람들에 비해 최고 5배 이상 높은 하지정맥류 발병률을 보였다고 21일 밝혔다.

이번 조사결과는 '호르몬 치료를 받은 여성이 그렇지 않은 여성보다 정맥에 혈전이 생길 위험이 두 배 높다'는 미국 의학회의 논문과도 일치하

는 것이다.

따라서, 이번 조사결과 여성이라면 누구나 한 번쯤 복용하는 호르몬제 복용 시 무엇보다 중요한 것은 아무리 사소한 것이라도 정도가 지나치면 해로운 만큼 전문의와 충분한 상담을 한 후 증상에 맞게 약을 복용할 것을 권고하고 있다.

대만, 세계 최초로 '임산부 흡연 금지법' 제정, 우리나라도 여성 금연운동 '나비캠페인' 전개

세계 최초로 임산부의 흡연을 금지하는 법이 대만에서 곧 제정된다.

4일 대만 언론 매체들에 따르면 입법원 위생환경 위원회는 전날 이 같은 내용을 담은 '담배 해악 방제법 수정 초안'을 통과시켰으며, 이 수정안에 대한 입법원 전체 의결이 있을 예정이다.

이 수정안은 임산부와 18세 미만 청소년의 흡연을 금지하고 관련 법규를 위반할 경우 금연 교육을 받거나 벌금 2천 대만달러~1만 대만달러(한화 6만원~30만원 상당)를 물어야 하며, 청소년 흡연시 부모 또는 보호자가 함께 금연 교육을 받도록 규정했다. 수정안은 또 TV, 영화, 잡지, 간판, 포스터, 도서 등 모든 방식의 담배 홍보를 금지했으며, 인터뷰와 보도 방식으로 담배를 소개해서도 안되고 할인 형식으로 담배를 판매하거나 담배를 증정품 또는 상품으로 제공하지도 못하도

록 했다.

수정안은 브랜드 명칭 또는 유사 명칭으로 담배를 홍보해서도 안되며 담배 한 개비 또는 여러 개비로 나눈 개별 포장의 유포 또는 판매를 금지하고 다과회, 설명회, 시식회, 콘서트, 스포츠, 공익활동 등의 후원을 통한 홍보도 금지했다.

한편, 우리나라 역시 지난 25년간 흡연율을 분석한 결과, 성인 남성 및 여성의 흡연율은 감소하는 추세이나 20대 여성의 흡연율은 증가하는 추세를 보여, 가임기 여성의 출산과 미래 세대의 건강이 우려되고 있어 보건복지부가 여성 금연운동을 전개하기로 했다.

우리나라의 경우 남녀 모두의 폐암 사망률은 지속적인 증가 추세를 보이고 있으며, 이는 향후 20~30년간 지속적으로 증가할 전망이어서 보다 강력한 금연 정책이 요구되고 있다.

특히 선진국의 사례에서 여성의 흡연율이 남성의 흡연율과 비슷한 점을 감안할 때 우리나라 남성 흡연율은 지속적으로 감소하고 여성의 흡연율은 다소 증가할 것으로 전망돼, 여성의 흡연예방 및 금연을 위한 전략이 요구된다.

이에 보건복지부는 '금연=자유(나비캠페인)'라는 주제로 여성 금연캠페인을 전개하며, 8일 오후 1시 서울 대학로 혜화역 앞에서 여성을 대상으로 한 이동금연클리닉 운영, 피부 상태를 측정하는 이동 피부관리실 운영, 나비와 금연마크가 새겨진 손수건을 직접 만드는 이벤트, 금연서약서 작성과 함께 금연결심을 한 참가자를 위해 금연 케이크와 금연쿠키로 축하해주는 이벤트 등을 열었다.

건설현장·할인매장, 고용평등과 모성 보호에 소홀해

노동부 조사결과 건설업, 사회복지업, 할인매장

등이 모성 보호에 소홀한 것으로 드러났다.

노동부는 지난 3~8월 여성 다수고용 사업장 717곳을 대상으로 고용평등과 모성보호 이행 실태를 점검한 결과 모두 453개 사업장에서 고용평등 위반 452건과 모성보호 위반 175건 등을 적발했다고 발표했다.

업종별로는 건설업이 132개 사업장 중 107곳에서 203건을, 보건 사회복지업은 152개 사업장 중 99곳에서 172건을, 할인매장 등 도소매업은 234개 사업장 중 113곳에서 176건을 각각 위반했다.

주요 위반사항은 직장 내 성희롱 예방교육 미 실시 274건, 고충처리기관 미설치 129건, 생리휴가 미부여 73건, 출산전후휴가 미실시 57건 등이었다.

한편, 노동부는 위반 사항에 대해 737건은 시정 조치, 1건은 형사 처벌, 16건은 과태료 부과 등 조치를 했다고 밝혔다.

둘째 출산에 산후조리 지원키로

내년부터 저소득층 산모들은 둘째 아이를 낳을 때부터 국가로부터 산후조리 지원을 받게 된다. 보건복지부는 저소득층을 대상으로 아이를 출산한 가정에 산모와 신생아를 위한 도우미를 파견해 산후조리를 도와주는 서비스를 내년부터 실시한다고 밝혔다.

지원 대상은 출산한 아이가 둘째 이상이고 4인 가구 기준 월 소득이 114만원에서 137만원인 차상위 계층에 속하는 가정으로, 이와 함께 지방에 거주하는 희귀 난치성 질환자들이 대도시 대형 병원에서 치료받을 경우 머물 수 있는 요양 침대 5곳도 설치하기로 했다. ■

불 나방이를 쫓아서

정선 맥

은 대리 기사 3년 차로 유흥 주점 가에서 제법 베테랑 기사에 속한다.

그녀는 사십 중반의 나이지만 정말 발랄하게 활발하게 열심히 부지런히 최선을 다해서 살고 있다. 하루 종일 집안 일 깔끔하게 해 놓고 아이들 저녁 간식거리까지 준비가 끝나면 그녀는 오후 5시쯤 집을 나선다. 아이들 어지러 놓고 간 방마다 정리하고 청소하고 빨래하고 장 봐 오고 때론 김치 담그고 밑반찬 좀 만들어 냉장고에 차곡차곡 집어넣는다. 찌개나 국 종류 하나쯤 끓여 놓고 수험생 아들이 먹을 샌드위치나 팬 케이크라도 좀 그럴싸하게 만들어 두고 나오려면 그 시간으로도 부족해 항상 방방 뛰며 살아왔다. 그래도 그녀는 신나게 기분 좋게 살려고 애썼다.

“안녕하십니까? 대리 기사 이순정입니다.”

기분 좋은 인사를 나누려면 우선 자기 자신부터 기분이 좋아야 한다는 것이 정선 맥의 지론이었다. 술에 취한 사람이 그들의 고객이지만 취했다고 생각하고 마구 대하거나 취했다고 아무 것도 모르려니 생각하면 오산이다. 너무 많이 취해서 제 정신이 아닌 것 같던 취객도 자기에게 섭섭하게 하는 것은 누구보다 더 빨리 알아차리는 본능이 있음을 정선 맥은 이미 안지 오래였다.

3년 전 남편이 멀쩡하게 잘 다니던 회사에서 느닷없이 명퇴라는 이름 아래 권고사직을 당하고 그 퇴직금을 친구와 함께 동업한답시고 깨끗하게 털어 먹고 화병으로 자리에 누웠을 때 그녀는 대리기사를 시작했다. 파출부도 얼마간 해 보았지만 그건 하루 종일이라는 시간을 요하기 때문에 도무지 집안 꼴이 말이 아니었다. 그러다 우연히 자기 차에 붙어 있는 대리기사 광고지를 보고 그 길로 나설 결심을 하게 되었던 것이었다. 남편도 처음에는 새벽 4시가 넘어서야 들어오는 정선 맥을

말리더니 이젠 그도 얼마 전 택시기사로 나섰다.

그날도 정선 맥은 정확하게 오후 5시에 집을 나서서 대리기사 사무실로 출근했다.

잠시 어제의 문제점과 자기 성찰 등을 토론하는 회의를 가지고 광고지를 1시간쯤 돌리고 나면 7시쯤 된다. 그때부터 술술 자기 관할 구역으로 가서 근처의 단골 술집을 한 바퀴 돌아본다. 그 집에 오는 고객 주차 관리도 해 주고 웨이터가 정말 바쁠 때는 담배를 사 온다든지 축하 케이크를 사러 간다든지 하는 잔심부름도 해주면서 술집과의 연대를 돈독히 하는 것도 대리 기사가 할 일이다. 그런데 그날은 회의가 미처 끝나기도 전에 그녀를 불러대는 고객이 있어 그곳으로 달려 나갔다.

“오늘 정선 맥은 대박난 거야.”

대리 기사들 사이에서는 해지기 전 초저녁에 취객이 불러서 일 나가는 기사는 그날 대박난다는 말이 있다. 정말 그날은 대박이었다. 7시쯤 저녁을 먹어두어야 하는데 저녁 먹을 시간이 없을 정도였다. 점심부터 시작해 내리 술을 마신 손님 한 탕 뛰고 오니 저녁 반주로 이제 막 술을 시작했는데 식사도 끝나기 전에 노모가 쓰러져서 급히 집에 들어가게 된 손님이 급히 불러대고 러시아워를 뚫고 달려갔다가 오니 벌써 단골 술집에서 웨이터들이 불러댄다. 밤 12시쯤에 그녀는 벌써 네 탕째 손님을 모시고 있었다. 돈 버는 맛에 기분도 좋았지만 정선 맥은 저녁도 굶은 빈속인 탓에 좀 지치는 것 같았다.

“어이! 기사 양반, 거 노래 한 곡 부르쇼.”

뒷좌석에서 취한 손님이 정선 맥에게 주문했다. 허가 고부라져 발음을 제대로 못할 뿐 아니라 몸을 제대로 가누고 앉아 있지도 못했다. 야구 모자를 눌러 쓴 정선 맥이 여자 기사인 것도 모르는 듯 했다.

“예?”

“아, 노래 한 곡 하라고요.”

“노래요?”

“그래, 좋아. 노래 한 곡 할 때마다 내가 만원씩 주지.”

“정말이세요?”

“이 친구, 세상 속아서만 살았나? 해 봐, 재!”

남자는 바지 뒷주머니에서 지갑을 꺼내 만 원짜리 한 장을 운전석으로 휙 던져 준다.

정선 맥은 노래 한 곡에 만 원이라는 말에 노래를 부르기 시작했다. 뽕짝이 제일 무난할 것 같아 ‘타향살이’를 한 곡 구성지게 뽑아냈다.

“박수!”

남자는 몸을 가누지 못한 채 흔들거리며 손뼉을 치고는 지갑에서 만 원짜리 한 장을 또 꺼내어 운전석으로 던졌다.

“사장님, 아까 주셨는데요.”

“아니, 한 곡 더 부르라고.”

정선 맥은 내친김이다 싶어 또 한 곡을 불렀다.

“야, 너 가수냐?”

남자가 눈을 반쯤 감고 정선 맥의 뒤통수를 손가락으로 가리켰다.

“아닌데요.”

“그런데 새끼야, 왜 노랴 그렇게 잘 불러?”

“감사합니다.”

남자는 계속해 돈을 운전석으로 날렸고 정선 맥은 노래 밀천이 떨어져 ‘동해물과 백두산...’까지 불러주고야 남자의 집에 도착했다. 손님을 내려주고 큰 길로 돌아오는 데 어디선가 꿈장어 굽는 구수한 냄새가 그녀의 허기에 불을 질렀다. 포장마차였다. 노래를 실컷 부른 터라 목도 말 할 수 없이 꿀꺽했다. 우둥이라도 한 그

릇 먹을 생각으로 포장마차에 들어섰다. 아저씨가 꿈장어를 뒤집고 있었다. 그 순간 정선 맥 입에서는 자기도 모르게 ‘소주 한 병하고 꿈장어요.’ 하는 소리가 흘러 나왔다. 정선 맥은 만 원짜리로 두둑한 주머니를 한 번 만져보고 입맛을 다셨다. 오늘은 피자라도 한 판 사들고 그만 집으로 들어갈 생각이었다. 소주 한 잔에 구운 꿈장어와 저민 마늘 한 쪽, 그리고 청양 고추 한 입. 뱃속으로 녹아드는 짜릿한 알코올 기운에 ‘좋다.’ 소리가 절로 나왔다. ‘술이 달다, 술이 달아.’ 술이 달면 그날 대형사고(술 탈친다는 말이 생각났지만) ‘딱 한 병만 마시고 일어나면 돼.’ 하고 걱정을 달랬다.

“오늘 낙지가 정말 물 좋은데...”

아저씨가 산 낙지를 썰어 그 위에 참기름과 깨를 술술 뿌리면서 그녀를 유혹했다. ‘까짓거, 낙지 한 사리.’ 그녀는 술에 취하고서야 비틀비틀 포장마차를 나왔다. 대리기사 사무실까지 어떻게 왔는지도 모를 정도로 만취해 사무실에 소파에 쓰러졌다. 동료들이 택시운전사인 남편 김씨를 부른 것도 그녀는 알지 못했다.

“어이! 기사 양반 노래 한 곡 불러 봐. 돈 준다고요.”

정선 맥은 뒷좌석에 앉아 주머니에서 천 원짜리 한 장을 꺼내어 운전석에 던져 주었다.

“옛다, 한 곡에 천 원씩이다. 불러봐.”

정선 맥의 허 고부라진 주문에 그녀의 남편 김 기사가 노래를 부르기 시작했다.

“젖은 손이 애처로워 살며시 잡아 본 순간...”

김 기사의 눈에 눈물이 고이고 노래는 결국 울음이 되기 시작했다. 정선 맥은 뒷좌석에 쏙그리고 모로 누운 탓에 실내 밀려에 잡히지 않았다. 김 기사는 거울 속에서 정선 맥을 볼 수 없었지만 잠이 든 것 같았다.

〈노수민 / 작가〉



경희대 국어국문과 졸업했고, 1969년 제 12회 경희인 문화상 소설부문 수상으로 등단했다. 1971년 제 13회 경희문화예술포럼 수상하고, 〈고독한 파수꾼〉으로 1979년 중앙일보 1회 문예대상 장편소설부문을 수상하면서 태국어로 번역되어 출판되기도 했다. 그 외 1994년 한겨레 문학상 수상(불바다-일본어 역), 2002년 한국 소설문학상(광대들의 들뜬에 비는 오지 않는다)을 수상했다. 작품으로는 〈황홀한 城〉, 〈위험한 戀歌〉, 〈아무도 없었던 겨울〉 등의 장편소설과 단편소설 〈달래를 찾습니다〉, 〈미완의 사랑〉 등 많은 작품을 출간했다.

무료급식을 도우며

박청자 / 경기도지부 회장



어느 틈에 성큼 다가온 가을! 청아한 하늘가, 어머니 품같이 풍성한 아름다운 계절이다. 자연을 만끽하며 가을 풍경을 보러 산이나 들로 나들이를 하러 나가고 싶은 충동을 느끼게 하지만, 서울 사회복지

협의회 최성원 목사가 운영하고 있는 노숙자 무료급식을 돕겠다고 약속한 날이라 왔다.

장소는 서울역 광장. 일주일에 한 번도 어려운데 격일로 3일을 무료급식을 하고 계셨다. '한마음 애(愛)집'에서 가지고 온 만두 2500개를 끊어 주기로 약속하여 자원봉사자이신 이 회장님과 경기도 주부교실회장인 본인, 삼총사 협찬으로 참석을 하였다.

어제 저녁 밤늦게까지 쓰지 않는 한 커튼과 버려진 현수막을 재활용으로 만든 장가방과 앞치마를 가지고 가서 도우미들에게 입혔다. 봉사 차 왔다는 삼성 회사 직원들도 앞치마를 두르고 반찬 그릇 앞에 한분씩 서서 준비하고 있다.

12시 반부터 급식을 한다고 10시 반부터 물 양 쪽에서 큰 통에 국물을 끓이고 있었다. 그런데 노숙자들은 어디서 소문을 듣고 몰려왔는지 11시도 되기 전에 줄을 서기 시작하여 기다리면서 장사진을 치고 있다.

만둣국이 끓었기에 떠주면서 부족하면 특별히 밥도 드시라고 퍼 주는데 어떤 건강한 장정이 밥 위에 밥을 더 퍼달라고 투정을 하면서 내가 들고 있는 주걱을 확 뺏어 퍼

가는 바람에 넘어질 번도 했다. 너무 많이 가지고 가서 남긴다면 낭비라고 했더니, 그런 말 하려면 애당초 주지 말 것이지 왜 주느냐고 소리를 지르고 가니 어처구니가 없었다. 반면에 어떤 젊은 분은 거

동이 불편한 노숙자에게 대신 차려다 드리는 인정을 보이기도 했다.

2500개의 만두와 여러 상자의 밥까지 모자랐다. 200명을 예상했는데 300명 이상이 온 것이다. 늦게 오신 분들은 음식이 떨어져 못 들어 죄송하다고 했더니 이렇게 하려면 왜 하느냐고 욕을 하며 반말이다. 다음에는 일찍 오시라고 타이르면서 옥수수 통조림을 떠 드렸다.

종일 노숙자들에게 국밥을 퍼주면서 대꾸하고 떠들어서 그런지 온 힘이 다 빠졌다. 봉사자들은 식사할 새도 물 마실 시간도 없었다.

거의 오후 4시가 다 돼서야 우리 봉사자들은 한 자리에 모여 늦은 점심을 먹으며 이렇게 남을 위해 봉사한다는 것이 쉬운 일은 아니지만 너무나 보람 있었다는 말과 함께 앞으로 이러한 봉사활동을 자주 하기로 뜻을 모았다.

모두는 즐겁고 흥분한 마음으로 각자 집으로 급한 발걸음을 재촉하며 보이지 않을 때까지 손을 흔들며 헤어졌다. ■



난방비 절약 노하우

10월로 접어들면서 아침저녁으로 쌀쌀해진 날씨 때문에 서서히 난방을 준비한다. 이미 보조난방기구를 사용하는 경우도 있어 알뜰한 난방비용으로 따뜻한 겨울을 준비하자.

보일러

보일러는 장시간 사용하는 제품이므로 구입시 '최저소비효율 달성률 라벨'을 확인해 열효율이 좋은 제품인지 꼭 따져봐야 한다. 효율이 '높음'인 제품이 '보통'인 제품보다 10% 가량 비용이 절약된다.

매년 적어도 두 번은 보일러 내부를 청소해 주어 열효율 저하를 방지해준다. 하절기에는 부식방지과 보관에 유의하고 보일러 사용 전인 가을에 청소를 해주는 것이 좋다.

보일러를 구입할 때 집의 평수와 가옥 구조 등을 고려해서 면적에맞은 제품을 구입하는 것이 좋다. 단 열상태가 좋은 아파트나 빌라의 경우 해당 평형대에 맞는 제품을 사용하고, 일반 단독주택이나 교외 지역 주택의 경우에는 외부로 빠져나가는 열이 아파트에 비해 많기 때문에 4~5평 정도 여유가 있는 보일러를 선택한다.

보일러가 노후되어 효율이 좋지 않다(효율 70% 이하일 때)고 생각될 때는 교체하거나 보수하는 것이 경제적이다.

보조난방기구

겨울철은 여름철에 비해 30%정도 에너지 소비가 많은 계절이므로 효율적인 보조난방기구를 구입해 보

일러 연료값을 줄이고 난방 효과를 높일 수 있다.

보조난방기구를 설치할 때 열기가 잘 전달되도록 설치하려면 창 측에 놓아 실내가 골고루 난방 되도록 한다. 냉기가 들어오기 쉬운 곳을 등지게 설치하면 온기가 냉기 위로 올라가면서 공기 교류가 원활해져 효과적인 난방을 할 수 있다. 적정습도를 유지하는 것도 중요한데 공기 중에 떠다니는 수증기 입자가 열기를 품고 다니면 실내를 빠른 속도로 덥히기 때문에 주전자에 물을 끓이거나 빨래를 널어 실내습도를 65~70%로 유지하는 것도 효과적이다.

또한 난방기구는 바닥이 평평한 곳에 사람이 앉아 있는 높이로 설치해야 체감온도가 따뜻해진다. 특히 팬히터의 경우 온풍이 나오는 앞의 공간에 장애물이 없어야 난방효과가 뛰어나며 공기 필터가 막히지 않도록 일주일에 한 번 정도 청소하는 것이 좋다.

한편, 설치할 때 직사광선 등 주변 온도가 갑자기 높아지는 요인이 있는 장소는 과열의 우려가 있어 피해야 한다.

창문

주택이나 건물의 창문을 이중창 혹은 단열창호로 시공해 틈새바람을 막아 단열효과를 높인다. 겨울철에는 창문에 문풍지 등을 붙여 새나는 열을 차단할 수 있다.

몸 안의 독(毒)을 해독시켜주는 음식

병에 걸려 치료하는 것 보다 병을 예방하는 것이 참살이(웰빙)의 지름길일 것이다.

우리 몸 안에 독(毒)은 단순히 외부에서 들어오는 음식물 섭취만으로 생기는 것이 아니라 누적된 스트레스와 피로 등이 신진대사를 방해해 노폐물 배출을 막아 독이 되어 남는다고 한다.

독소를 예방할 수 있는 긍정적 사고, 충분한 휴식과 함께 몸안의 독소를 잘 중화해서 배출하는 음식을 섭취를 생활화해야 한다. 손쉽게 구할 수 있는 해독 음식의 종류와 그 섭취 방법을 소개한다.

된장

간 기능을 강화시켜 몸의 독소 배출, 부추와 음식궁합 맞아

전통발효식품 가운데 항암효과가 탁월한 뿐만 아니라 간 기능의 회복과 간 해독에도 효과가 크다. 간은 우리 몸이 섭취한 영양소 모두를 골고루 분배하는 역할을 하므로 간이 나빠지게 되면 바이러스와 같은 미생물에 대한 저항력을 떨어뜨려 간염이 되기 쉽고 각종 간 질환의 원인이 된다. 또 유독 가스를 해독하고 농약성분을 없애므로 아황산가스나 이산화탄소를 마시며 일하는 사람들에게 좋다.

소금 함량이 높고 비타민 A와 C가 부족한 된장의 단점은 부추와 함께 먹으면 몸에 효과적이다. 부추의 풍부한 칼륨이 소금을 배출시키고 된장에 부족한 비타민을 보충해주기 때문

이다. 특히, 흡연자나 폐경 후 유방암 예방하고자 하는 여성에게는 된장국은 필수적인 음식이다.

다시마

유해물질 흡수 방해하고 대장 활동 강화해줘

양질의 섬유질인 알긴산이 함유되어 있어 불필요한 지방과 염분, 중금속 등의 체내 유해물질 흡수를 방해하고 노폐물을 배출한다. 대장 활동을 강화시키는 효능이 있어 변비가 없어져 독소 배출에 도움이 준다.

다시마를 적당한 크기로 잘라 물에 잠깐 불려 찬맛을 빼고 물기를 제거한 후 알루미늄 호일에 다시마를 싸서 구운 다음 가루로 만들어 하루에 한 번 1큰술씩 먹거나 불에 말린 다시마를 물에 담가 두어 생긴 끈끈한 다시마 진액

을 아침 공복에 1컵씩 마시면 효과적이다. 흡연자는 껌 씹듯이 그냥 먹어도 니코틴 해독에 도움을 준다고 하니 담배 대신 다시마를 갖고 다니면 일석이조의 효과를 볼 수 있다.

현미

중금속 배설시키는 작용 탁월하고 암 억제하는 성분 함유해

현미에 들어있는 섬유소는 인체에 축적되기 쉬운 농약독과 중금속을 배설시키는 작용이 탁월하다. 현미는 겉껍질만을 벗긴 쌀로 씨눈과 속껍질이 그대로 남아 있기 때문에 피탄산과 섬유질이 많이 들어 있어 노폐물을 체외로 배설해 숙변 제거를 하는 등 대장암을 예방해 주고 간장을 튼튼하게 해 준다. 평소 흰쌀과 현미를 적당하게 섞어 밥을 지어 먹는 식생활 습관을 기르는 것이 좋다.

미나리

해독과 중금속 정화작용하고 장 운동 촉진해줘

먼지가 많이 발생하는 곳에서 일하는 사람이 자주 먹기만 해도 효과가 있다는 미나리는 피를 맑게 하고 먼지로부터 폐와 기관지를 보호하며, 몸이 산성화되는 것을 막아주고 해독 및 중금속 정화작용을 한다. 복어 요리에 미나리를 넣는 것은 미나리의 해독 효과 때문이다. 미나리의 식이섬유는 장의 내벽을 자극해 장 운동을 촉진한다.

미나리를 갈아 즙을 내어 먹으면 숙취 해소에 효과적이다. 미나리만 마시기 힘들다면 알코올을 해독시켜주는 오이를 함께 넣고 갈아

먹으면 그 효과가 배가 될 것이다. 생선 요리에 함께 먹는 이유는 생선의 비린내를 없앨 뿐만 아니라 살균 효과를 얻을 수 있기 때문이다.

돼지고기

폐에 쌓인 공해 물질 중화시켜 주고, 빈혈 예방과 간장 보호해

돼지고기에는 탄산가스를 중화하는 불포화 지방산이 풍부해 폐에 쌓인 공해물질을 중화시킨다. 그래서 먼지가 많은 작업장에서 일하는 사람들에게 돼지고기를 많이 먹으면 좋다. 또한 돼지고기에 많이 들어있는 철(Fe)은 체내 흡수율이 높아 빈혈을 예방해주고, 간장을 보호해주는 역할을 해주는 메치오닌 성분이 많이 들어있어 피로회복에도 좋다.

파래

니코틴 해독에 좋고, 간 기능과 대장 활동 강화해줘

파래는 담배의 니코틴을 해독해주는 데 좋은 식품으로 간 기능을 활성화시켜주는 작용을 한다. 김보다 3배나 많은 비타민 A를 함유하고 있어 담배 때문에 손상된 폐점막을 재생하고 보호해준다. 또한 대장의 연동운동을 돕는 식물성 섬유질이 풍부하게 함유되어 있어 배변을 원활하게 해준다.

파래는 날마다 먹지 않고 일주일에 1번 정도만 먹어도 큰 도움이 된다고 하는데, 그 이유는 파래는 지속성 비타민 식품이기 때문이다. 우유에 파래를 넣고 콩가루를 2스푼 정도 넣고 갈아 마시면 갈증 해소와 함께 긴장을 이완시켜 스트레스도 풀어준다. ■



감기 예방에 좋은 **비타민요리**

비타민은 피로를 풀어주고 면역력을 높여 감기를 예방하는데 도움을 준다.
비타민이 많이 들어있는 오렌지, 레몬 등의 과일과 녹황색 채소로
감기 걱정 없는 가을을 보내자.

오렌지소스탕수육

재료 > 돼지고기 300g,
파프리카(색갈별) 1/2개
씩, 고기양념(간장·청주 1
큰술씩, 소금 1/3작은술, 청
주 2큰술, 후춧가루 약간), 오렌
지소스(오렌지 1개, 오렌지즙 1/2컵, 물
1/2컵, 간장 1큰술, 설탕·식초 3큰술씩, 소금 1작은술,
식용유 1큰술, 녹말물 2큰술), 불린 녹말 1/2컵, 튀김기름
적당량



<만드는 방법>

- ① 돼지고기는 한입 크기로 썰어 고기양념을 뿌려 15분 정도 재어둔다.
- ② ①에 불린 녹말(녹말가루에 물을 섞어 1시간 정도 두었다가 녹말이 가라앉으면 물을 따라낸 후 사용)을 넣고 섞은 후 180℃의 튀김기름에 2번 튀겨 기름기를 뺀다.

- ③ 파프리카는 한 입 크기로 썰어 160℃의 튀김기름에 잠깐 담갔다 건진다.

- ④ 냄비에 오렌지를 제외한 분량의 소스 재료를 담고 끓인 후 녹말말을 넣어 걸쭉한 농도의 오렌지소스를 만든다. 불을 끄기 직전에 오렌지를 모양대로 썰어 넣는다.

- ⑤ 접시에 튀긴 돼지고기와 파프리카를 담고 오렌지소스를 뿌려 낸다.

레몬소스치킨

재료 > 닭가슴살 4
쪽, 밀가루 1큰술, 레몬
1/2개, 크레송 1/2팩, 고기
양념(소금 1/2작은술, 청주·생강즙 1
큰술씩, 후춧가루 약간), 튀김반죽(달걀흰물 1/2개 분량,
얼음물 1/2컵, 밀가루 2/3컵, 녹말가루 1/4컵), 레몬소스
(레몬즙 1 1/2개 분량, 물 2/3컵, 설탕 1큰술, 꿀 2큰술,



소금 1/2작은술, 녹말물 2큰술), 튀김기름 적당량

<만드는 방법>

- ① 닭가슴살은 손가락 크기로 잘라 고기양념을 고루 뿌려 15분 정도 재어두었다가 밀가루 1큰술을 넣고 섞는다.
- ② 분량의 재료를 고루 섞어 튀김반죽을 만든다.
- ③ 튀김반죽에 닭가슴살을 1개씩 넣고 옷을 입혀 180℃의 튀김기름에 2번 튀겨낸다.
- ④ 분량의 소스 재료를 냄비에 담고 끓이다가 녹말물을 넣고 걸쭉한 농도의 레몬소스를 만든다.
- ⑤ 접시에 닭가슴살 튀김을 담고 깨끗이 씻은 크레송과 레몬소스, 레몬 슬라이스를 얹어 낸다.

단호박 고구마맛탕

재료 > 단호박 200g, 고
구마 200g, 설탕 1컵, 물엿
1큰술, 참기름 1작은술, 식용
유 조금, 너트류 2큰술



<만드는 방법>

- ① 단호박과 고구마는 껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.
- ② 단호박과 고구마를 160℃ 정도의 기름에 두 번 튀긴다.
- ③ 튀긴 고구마와 단호박을 뜨거울 때 찬물에 살짝 담가 표면을 딱딱하게 한다.

- ④ 팬에 물 6큰술을 붓고 설탕을 조금씩 넣어가며 은근한 불에서 서서히 끓여 시럽을 만든다.

- ⑤ 설탕물이 갈색이 되면 잘 저은 다음 튀겨놓은 고구마와 단호박을 넣어 섞는다.

- ⑥ 너트류는 고소한 맛을 내기 위해 팬에 살짝 볶아 곱게 다져놓는다.

- ⑦ 다진 너트류를 뿌려 먹음직스럽게 한다.

무청쇠고기참깨무침

재료 > 쇠고기(샤브샤브용) 250g, 무 100g, 사과 1개,
무청 1개 분량, 청주·소금 약간씩, 참깨소스(다시마를 5
큰술, 깨소금 4큰술, 땅콩버터 1큰술, 간장 1/2큰술, 설탕·
토마토 케첩 1작은술씩, 마요네즈 2큰술, 레몬즙 1/4
개 분량)

<만드는 방법>

- ① 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 청주와 소금을 조금 넣은 끓는 물에 한 개씩 넣어 익혀 건진다.
- ② 무와 사과는 채썰고, 무청은 소금을 넣은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹궈 건진 다음 한입 크기로 썬다.
- ③ 분량의 소스 재료를 고루 섞어 참깨소스를 만든다.
- ④ 접시에 야채와 쇠고기를 담고 참깨소스를 뿌려 낸다.





여성 탈모, 미리 예방하자

중년 남성들의 전유물로 여겨졌던 탈모현상이 여성이나 20대 젊은이들에게도 많이 나타나고 있어 '탈모' 현상에 남녀노소가 얹어지고 있다. 가을철은 특히 탈모현상이 두드러지게 나타날 수 있는 계절로 그 원인과 예방법을 알아본다.

탈모 원인 다양해 조기 치료가 가장 확실한 방법, 여성 탈모는 임신이나 폐경 전후해서 많이 나타나

가을에는 여름내 자외선 등으로 약해진 모근에서 머리카락이 조그만 자극에도 쉽게 빠지기 때문에 탈모로 고민하는 사람이 많아진다. 게다가 해로운 환경에 노출된 상태에서 제대로 모발 관리를 해주지 않으면 탈모증이 없던 사람들도 머리카락이 빠지게 된다.

유전적이거나 인체에 문제가 생겨 발생하는 탈모는 특정 부분에만 발생하고 회복이 어렵지만 가을철 탈모는 모발 전체에서 골고루 빠져나가며 증상이 일시적이어서 3개월 후면 새로 돌아난다. 갑자기 머리카락이 많이 빠지고 모발이 점점 가늘어지고 힘이 없어진다면 그대로 방치하지 말고 전문의 진단을 받아야 한다. 탈모는 조기 치료가 가장 확실한 방법이다.

여성의 탈모는 남성과 달리 서서히 진행되지만 임신이나 폐경을 전후해서 급속히 진행되는 경우가 많다. 만약 탈모가 빠른 속도로 진행된다면 원형 탈모증 같은 병이 생겼거나 물리적 자극에 의한 국소적 탈모, 질병, 복용약 등에 의한 탈모를 의심해야 한다. 극심한 스트레스와 과도한 다이어트 등도 탈모를 유발하는 원인으로 작용할 수 있다.

탈모 예방, 이렇게 해주세요!

▶ 청결한 두피관리가 탈모 예방의 기초!

두피에 비듬, 피지 등 노폐물 등이 쌓이지 않도록 1~2일에 한 번씩 머리를 감는다. 비누보다 샴푸가 좋으며 린스는 두피가 아닌 머리카락에만 묻혀 잘 행군다. 머리를 감은 뒤엔 자연 건조시키는 것이 가장 좋다. 머리카락을 비벼서 말리거나 뜨거운 헤어드라이어를 사용하면 모발이 상하는 것은 물론 탈모의 원인도 된다.

두피에는 빗이나 손톱으로 자극하거나, 머리를 너무 세게 묶지 않는다. 손이나 끝이 부드러운 브러시로 두피 마사지를 해준다. 파마나 염색 횟수를 줄이고, 스타일링 제품 사용을 줄인다.

▶ 신선한 채소와 과일, 칼슘 등을 섭취한다.

과도한 음주·흡연·동물성 기름·단 음식·자극적인 음식 등은 피하고, 신선한 채소와 과일 및 생선·콩류, 우유 등을 섭취해 칼슘 섭취를 늘린다.

▶ 충분한 휴식과 정신적 안정 상태를 유지한다.

충분한 수면을 취해 과로를 피하고, 스트레스를 관리해 정신적인 안정 상태를 유지하는 생활태도를 가진다. ■

습지(濕地) 이야기

천혜의 자연조건을 지니고 생물다양성이 풍부한 자연습지가 각종 개발로 잠식되어 세계 각국에서는 습지보호구역을 지정하거나 인공습지를 조성하고 있다. 우리나라 역시 곳곳에서 습지생태연못이 조성되고 있어 습지에 대해 알아본다.

■ 습지의 정의

과습(過濕)한 조건에서 잘 자라는 초목이나 선태류 또는 관목으로 덮여있는 토지로, 쉽게 말하면 물을 담고 있는 땅으로 물새와 수중생물들의 먹이 서식지의 역할을 하고 있다.

습지보전법 제2조에서는 『담수·기수 또는 염수가 영구적 또는 일시적으로 그 표면을 덮고 있는 지역으로 내륙습지와 연안습지를 말한다』라고 정의하고 있으며 람사협약* 제1조에서 『자연 또는 인공이든, 영구적 또는 일시적이든, 정수 또는 유수이든, 담수, 기수, 혹은 염수이든 간조시 수심 6미터를 넘지 않는 곳을 포함하는 늪, 습원, 이탄지』로 규정하고 있다.

*람사협약: 정식명칭은 '물새 서식지로서 특히 국제적으로 중요한 습지에 관한 협약' (the convention on wetlands of international importance especially as waterfowl habitat)으로 71년 2월 2일 이란의 람사(ramsar)에서 채택됐다. 즉 물새 서식 습지대를 국제적으로 보호하기 위한 것으로 75년 12월에 발효, 우리나라는 97년 7월 28일 101번째로 가입했다.

■ 습지의 분류

습지는 크게 내륙습지와 연안습지로 구분한다.

내륙습지는 육지 또는 섬 안에 있는 호(湖)·소(沼)·하구(河口) 등의 지역을 말하며, 창녕 우포늪,

대암산 용늪, 정족산 무제치늪, 제주도 오름 등의 고산습지 등이 이에 속하는 대표적인 장소들이다.

연안습지는 만조시에 수위선과 지면이 접하는 경계선으로부터 간조시 수위선과 지면이 접하는 경계선까지의 지역이라고 습지 보전법에 명시되어 있다. 갯벌 등이 이에 속한다.

■ 습지의 기능 및 역할

- **수질정화**: 서식 식물에 의한 하수 폐수 정화를 비롯해 미생물들이 유기물을 먹고 살기 때문에 인위적 오염물질을 정화한다.
- **홍수방지**: 천연저수지로서 급격한 범람시 물을 저장하여 완충작용을 한다. 자연습지의 경우 댐이나 저수지, 관개시설을 줄일 수 있는 경제적인 효과가 있다.
- **생물다양성 유지**: 각종 무척추 동물과 어류, 조류의 서식지다.
- **기후조절 기능과 온실효과 방지**: 갑작스런 환경 변화에 온도와 습도를 조절하는 완충역할을 하고, 온실효과를 가중시키는 이산화탄소의 저장소가 된다.
- **수변부 침식 방지**: 물가에서 서식하는 수생식물이 습지 바닥 토양의 손실과 붕괴를 막는다.
- **지하수로 사용**: 빗물을 습지 내에 저장해 지하수로 전환시켜 생활용수나 농·공업용수로 이용한다. ■

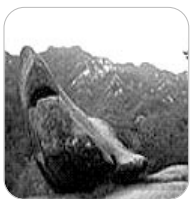
한적한 가을 정취를 느낄 수 있는 드라이브 명소!

경기도 구리시 인창동



양평 등 서울을 빠져나가는 길목으로만 여겨졌던 구리시에 위치한 동구릉. 조선조를 개국한 태조 이성계의 능은 역사를 이고 있다. 왜일까? 청량리에 서 30분이내면 달을 수 있는 이곳 동구릉은 도심의 소음을 떠나 아름다운 적송숲에서 삼림욕을 즐기고 어린이의 역사교육을 겸하기에 으뜸이다. 국내최대 규모의 능원인 이곳 동구릉은 빼어난 자연환경을 그대로 보존하고 있다. 어린이와 함께 이성계의 능 앞 잔디밭에 돛자리를 깔고 한나절... 이 가을이 다가기 전에 놓치고 싶지 않는 곳이다. 이번 주말에는 역사교육과 삼림욕, 그리고 인근의 구리탑과 곤충 생태관에서 환경, 생태교육을 겸할 수 있는 구리시를 목적으로 잡는 것도 좋다.

충청북도 영동군 양산면



영동은 금강 상류의 맑은 물과 소백준령이 맞닿아 있는 고장이어서 천혜의 자연풍광을 갖추고 있으며 그 속내에는 어김없이 명찰이 자리 잡고 있다. 기암괴석의 천태산은 '충북의 설악'이라고 불릴 정도로 명산이어서 가족등반코스도 적당하며 양산팔경 중 제1경인 영국사는 석탑, 탑비, 부도 등 화려한 보물을 품고 있다. 특히 천년수령의 은행나무가 노랗게 물든 가을철이 가장 볼만하다. 신라가요 양산가의 발생지인

송호 국민관광지는 금강 상류에 위치한 명승지로 선녀가 내려와 목욕했다는 강선대, 용바위 등 아름답고 풍성한 강변 풍경을 접할 수 있으며 100년 이상 된 울창한 송림 속에서 가족들과 삼림욕을 즐기며 조각품까지 감상할 수 있다. 난계국악박물관은 우리나라 3대 악성에 속하는 난계 박연 선생의 업적을 비롯해 국악 관련 자료가 전시되어 있으며 근처에 있는 옥계폭포는 충청지역에서 가장 아름답고 웅장하며 한때 시인 묵객이 시화를 열었던 장소로 유명하다.

전라북도 순창군 구림면, 동계면



거울처럼 맑은 임실 옥정호의 수면에는 노령산맥의 술한 산봉우리들이 내려앉는다. 그중 하나인 순창 회문산은 구한말 의병들의 본거지이자 한국전쟁 당시에 빨치산 전북도당사령부가 자리 잡았던 역사현장이다. 회문산 자연 휴양림이 문을 연 뒤로 외지인들의 발길이 끊이지 않는 오늘날에도 아픈 역사의 흔적들은 곳곳에 남아 있다. 회문산 자락을 끌어안은 채 흐르는 섬진강의 풍경은 언제 봐도 푸근하고 정겹다. 특히 임실군 덕치면 장산마을에서 천담마을과 구담 마을을 거쳐 순창 동계면의 장군목으로 흘러드는 섬진강 물길은 그림처럼 아름답고 서정적인 풍경을 연출한다. 이 물길을 따라가는 강변길은 역사의 은빛물결이 넘실거리고 오색단풍이 화사한 가을철에는 꿈길 같은 드라이브코스도 변신한다. 그리고 옛 고향 같은 풍경을 간직한 장군목 일대의 섬진강변은 <아름다운 시절>, <춘향전> 등의 영화촬영지로 알려져 있다.

이달의 읽을 만한 책

붉은 브라질 장 크리스토프 뤼팽 著, 이원희 譯 / 작가정신



2001년 프랑스 콩쿠르 상 수상작이다. 소설의 무대는 16세기 브라질이며, 주인공은 프랑스인 남매이다. 포르투갈이 먼저 세력을 뻗치고 있던 방대한 신세계인 남아메리카에 한 프랑스 장교가 '남국의 프랑스'를 건설하려는 꿈을 안고 브라질로 간다. 통역원으로 키우려고 고아 남매도 데리고 간다. 거대한 야생의 땅에서 문명과 야만, 야망과 순수, 음모와 배반 등이 뒤엉키고 아울러 여러 종류의 인간들과 생각들과 가치들과 욕망들이 밀림처럼 가득 찬 이야기가 펼쳐진다. 그러나 백인들이 들어가 남긴 상처는 보잘 것 없다. 브라질은, 붉은 브라질은 거대하고 문명은 초라하다. 주인공 두 남매는 문명을 버리고 브라질 밀림 속으로 깊이 들어간다. 서사의 스케일도 브라질만큼 크다. <추천위원 : 이남호(고려대 국어교육학과 교수)>

대마도, 역사를 따라 걷다 이훈 / 역사공간



맑은 날 부산에서는 대마도를 육안으로 볼 수 있다고 한다. 전통 시대의 대마도는 조선과 일본 사이에서 가교역할을 하면서 외교적으로나 경제적으로 밀접한 관계를 갖고 있었다. 일본에게는 문화가 달라 대마도(쓰시마)는 아주 먼 변경에 있는 고독하고 독특한 존재로 인식되고 있다. 반면 우리나라는 대마도에 대해 전통적으로 친밀감을 갖고 있었고, 일제 식민정책의 소산이긴 하지만 덕혜옹주가 시집간 곳이기도 하다.

이 책은 국제화시대를 맞아 관심의 대상으로 떠오르고 있는 대마도에 대하여 '대마도 사람들은 어떻게 살았을까?' 하는 문제의식을 갖고 역사적으로 접근한 안내서이다. 쉽고 친근하게 서술하되 학문적 입장을 견지하고 있어서 가볍지는 않다. 사진 등 시각자료를 배열하여 볼거리도 많아 재미있게 읽을 수 있다. 대마도는 앞으로 관광 이상의 의미로 다가오고 있다는 것이 필자의 주장이다. <추천위원 : 정옥자(서울대 국사학과 교수)>

지구인 화성인 우주인 움베르토 에코 글, 에우제니오 카르미 그림 / 김운찬



이 책은 움베르토 에코가 어린이를 위해 쓴 이야기다. 에코의 작품들은 대부분 어려워 이 책도 쉽게 읽히지 않겠지, 하고 미리 걱정하지 않기를 바란다. 간결한 문체와 상상력을 불러일으키는 상징적인 그림이 묘한 조화를 이루어 재미있게 읽을 수 있다.

이 책은 전쟁과 평화를 다룬 「폭탄과 장군」, 너와 나의 다름의 의미를 다룬 「지구인 화성인 우주인」, 환경문제를 다룬 「뉴 행성의 난쟁이들」의 세 가지 주제로 이루어졌다. 「뉴 행성의 난쟁이들」에서 저자는 매연, 교통체증, 쓰레기 등으로 오염된 지구의 모습을 아주 위트 있게 꼬집는다. 특히 이 책은 3차원 공간인 우주의 시점으로 지금 우리 지구가 안고 있는 문제를 짚어보고 있다는 점이 특징이다.

서로 어울리고 서로 돕는 세상을 만들기 위해서 우리가 해야 할 일은 무엇일까. 그 답을 이 책은 우리에게 간단명료하게 전달하고 있다. 초등학교 3학년 이상 어린이와 어른이 함께 읽고 이야기를 나누기에 좋은 책이다.

<추천위원 : 김자연(전주대 교양학부 교수)>

부산광역시지부

과소비추방운동 캠페인 및 수산물 강조

시지부

9월 8일 부산역에서 추석맞이 물가 안정 도모와 함께 알뜰한 소비와 검소한 상차림으로 명절이 보내자는 취지로 캠페인을 실시하고, 본회 강의실에서는 국산과 수입수산물을 비교하는 등 수산물 강좌를 실시했다.

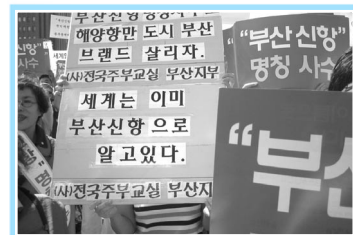


부산 신행 명칭사수 캠페인

시지부

9월 8일 부산역 광장에서 회원들이 범시민 추진위가 14일 최종결정을 앞두고 마련한 '부산 신행 명칭 사수'를

위한 범시민 결의대회'에 참석해 '부산 신행' 관철을 위한 결의를 다졌다.



엄마와 함께하는 농촌체험 학습

시지부

9월 12일 회원과 학부모 및 유치원생 40여명이 '엄마와 함께하는 농촌체험 학습'에 참여하기 위해 배내골에 모여 황토체험, 떡 만들기, 두부 만들기 등의 체험을 통해 농촌의 문화와 자연을 배우는 뜻 깊은 시간을 보냈다.



재래시장 이용 캠페인

시지부

지난 9월 13일 부산진시장에서 부산지역 시민단체 회원들과 함께 한가위 명절을 앞두고 재래시장 살리기 캠페인을 전개했다. 재래시장의 서비스 환경 개선과 소비자 이용이 지역 경제와 지역주민을 살리는 길임을 강조하며 재래시장 활성화에 시민들의 적극적인 동참을 호소했다.



하야리아 무상양여 캠페인 실시

시지부

9월 15일에 시청광장에서 하야리아 미군기지의 무상양여를 요구하는 캠페인을 전개했다. 조기 반환될 예정인 하야리아 미군기지가 단순한 부동산이나 거래의 대상이 아닌 오랫동안 시

민들에게 피해를 주었던 역사의 공간으로 기록될 교육 공간으로 활용하고, 삭막한 도시 한 복판에 생태 감수성을 키울 수 있는 생태 공간으로 조성되는 등 시민들의 품으로 다시 돌려주어야 함을 주장했다.



부산 NGO 대회

시지부

9월 22일~27일까지 시청 광장에서 시민운동, 여성, 사회봉사, 환경운동, 국민운동단체 등 130여단체가 참가한 가운데 '부산 NGO 대회'가 열렸다.

본 대회는 NGO활동을 시민들에게 홍보하고 참여를 이끌어 냄으로서 시민사회의 역량 강화와 지역사회 발전을 도모하기 위한 것으로, 8일간 "참여와 혁신의 중심, 부산NGO"란 주제로, 박람회, 학술세미나, 문화행사 등이 다채롭게 펼쳐졌다.

본 지부 회원들도 22일~24일까지 대회에 참가해 지역혁신에 앞장서는 봉사단체·여성의 위상정립에 앞장서는 여성단체로서의 NGO활동을 홍보

하고 시민들의 동참을 이끌어내기 위해 노력했다.

대구광역시지부

친환경축산농가 현장 견학 및 축산물 소비촉진 캠페인

시지부

9월 14일 안동시 녹전면 원천리에 위치한 원천농가를 회원 43명이 방문해 한우사육 현장을 견학하며 우리 농촌 현실을 알 수 있는 시간을 마련했다. 수입개방으로 인한 농가 생산의 어려움과 더불어 더 좋은 육질의 고기를 생산하려는 축산인의 노력을 엿볼 수 있어 직거래 구입과 소비촉진 운동에 앞장서기로 했다.

2일, 16일, 23일, 30일에 삼덕네거리, 대백앞, 2·28 중앙공원, 시청네거리, 종각네거리, 칠성시장에서 우리 축산물의 우수성을 널리 홍보하며 소비촉진에 동참해 줄 것을 유도하는 캠페인을 전개했다.



이사회 개최와 모니터 교육

시지부

9월 16일 본 지부 도서관 3층 1강좌실에서 계명대 김병숙 교수의 '우리 식탁 이대로는 안 된다'라는 강의를 시작으로 농촌 직거래 및 축산물 캠페인 성과를 평가하고, 가족동요 개최의 진행과정을 논의하는 시간을 가졌다.

9월 9일~10월 28일(매주 금요일 10시~12시)까지 모니터 요원 20명을 대상으로 소비자들을 이끌어 나가는 리더로서의 역할을 강조하는 상반기 모니터 교육을 실시했다.

엄마와 함께하는 어린이 농촌체험

시지부

지난 9월 30일 호동 어린이집의 유치원생 48명과 회원들이 군위군 황청리 마을을 방문해 농촌체험 학습을 통해 자연 환경과 생명의 소중함을 생생하게 체험했다.

인천광역시지부

아시아 육상경기 자원봉사활동

시지부

지난 8월 31일~9월 4일(5일간) 인천 문학경기장에서 열린 아시아 육상경기에 시지부 외 4개 지회 14명의 회원들이 참가해 안전관리 담당 봉사활동

동을 전개했다.

인천에서 열리는 아시아 육상경기의 성공적 개최와 지역 이미지 쇄신을 위해 시민들이 적극적으로 참여하는 봉사활동에 본 지부도 참여해 회원들의 친목도모와 함께 봉사정신을 실천했다.

친환경농산물생산농가 견학 및 워터투어

시지부

지난 9월 14일 경기도 안성시 서원면 산정리에 위치한 포도밭 농장을 회원 46명이 방문해 포도 따주기 봉사활동과 직거래 구입을 통해 농가 소득 증대에 보탬이 되고 포도의 우수성 홍보에 노력하기로 했다.

9월 21일에는 회원 39명이 안산시 대부동에 위치한 시화방조제를 방문해 조력 발전소 시설을 견학하고 수질 개선으로 다양한 수생생물이 살고 있는 시화호의 새로워진 모습을 확인했다.



릴레이 봉사활동

강화지회, 계양구지회, 남동구지회, 부평구지회, 서구지회, 연수구지회

강화지회는 지난 9월 30일 회원 10명이 신문리에 위치한 노인복지관을 방문해 노인 100여분에게 무료급식을 제공하는 봉사활동을 실시했다.

계양구지회에도 매달 첫째 목요일에 실시하는 봉사활동으로 9월 8일 노인 복지관을 회원 10명이 방문해 중식 제공을 돕는 봉사활동을 실시했다.

남동구지회는 9월 3일 소년소녀 가장 어린이 25명에게 목동 아이스크림에서 열리는 '볼쇼이 아이스쇼' 관람 및 식사제공과 함께 어려운 환경 속에서도 희망을 잃지 않기를 바라는 따뜻한 마음을 전하며 위로 격려했다.

9월 26일에는 회원 12명이 장애인 자립협회를 방문해 봉사활동을 전개했다. 사회적 차별과 불편 속에서 외로움을 겪고 있는 장애인들과 담소를 나누며 이웃의 정을 나누는 시간을 가졌다.

부평구지회는 지난 20일 회원 10명이 부평사회복지관을 찾아가 밀반찬 봉사활동을 실시했다.

서구지회는 9월 12일 석남동 노인 복지회관을 회원 7명이 방문해 중식제공과 함께 외로운 말년을 보내시는 노인들을 위로했다.

연수구지회는 9월 14일 장애인 복지회관을 방문해 도우미 봉사활동과 함께 그들의 외로움과 어려움을 위로 격려했다.

광주광역시지부

명예감시원 활동

도지부

9월 5일부터~22일까지 회원들이 식품과 농산물 및 수산물 등 각 분야별 명예감시원 활동을 전개하며 건전한 식생활 문화 정착에 앞장섰다.

쌀 사랑 교육 실시

도지부

9월 26일 본 지부 강의실에서 200여명의 주부를 대상으로 광주광역시 농업기술센터의 이기화 환경농업팀장을 초빙해 쌀 사랑 교육을 실시했다.

우리 쌀에 대한 올바른 정보 및 우수성에 대한 홍보를 통해 소비 촉진에 기여하고, 쌀 소비 활성화 실천이 국



민 건강 증진과 더불어 바른 식생활 문화 조성에 지름길임을 강조했다.

소비자의 올바른 가정용의료기기 사용에 대한 교육

도지부

9월 29일 본 지부 강의실에서 회원 및 주부들 200여명을 대상으로 김종철 동민한의원 원장이 가정에서 손쉽게 사용하는 가정용 의료기기 사용에 대한 교육을 실시했다. 건강을 지키기 위해 구입한 가정용 의료기기의 잘못된 사용으로 오히려 건강을 해칠 수 있음을 강조하며 올바른 사용방법을 소개했다.



대전광역시지부

추석 물가안정 및 원산지 표시 정착화를 위한 간담회

시지부

백화점, 대형할인매장, 재래시장 등 총 22곳에 대한 가격비교조사와

성수품을 구입하는 주부 350명을 대상으로 의식조사를 실시했다. 이를 바탕으로 9월 13일 본 지부 2층 회의실에서 유통업계 관계자와 대전광역시 담당자 및 본 지부 물가감시원들이 참석한 가운데 간담회를 개최해 물가안정 및 원산지 표시 정착화 방안 마련에 노력했다.



소비자 주권 강화를 위한 소비자 교육

도지부

9월 23일 2층 강당에서 충남대학교 김신영 교수로부터 소비자 주권 강화를 위한 소비자 교육을 실시했다. 소비자문제 발생 시 소비자 권리와 권익보장 등 소비자보호를 위해 만든 '소비자



주의'에 대해 살펴보고, '소비자주의'가 우리 사회에 올바르게 정착되기 위한 필수조건 점검 및 소비자 역할을 알아보았다.

영·유아 보육의 공공성 확보 방안 토론회

시지부

지난 6월~7월까지 양질의 공공보육 환경 구축을 위해 영·유아 보육기관 경영자와 종사자 및 학부모들을 대상으로 실시한 의식조사를 바탕으로 9월 28일 대전광역시 3층 세미나실에서 영·유아 보육의 공공성 확보를 위한 토론회를 개최했다.

대전광역시 김은구 보건복지여성국장과 여성가족부 보육지원과 이상희 사무관의 주제발표를 시작으로 박성옥(대전대학교) 교수, 이성희(배재대학교) 교수, 대전보육시설연합회 장명석 이사, 대전참여자치시민연대 백경연 간사 등이 지정토론자로 나서 공공보육에 대한 보완점과 개선점 등을 마련하고자 했다.



울산광역시지부

어린이 다도 예절 교실 운영
시지부

9월 13일 본회 1~2층에서 초등학교 학생들을 대상으로 예절교육을 실시했다. 핵가족화 현상과 함께 맞벌이 부부가 늘어나면서 가정에서의 예절 교육 부재로 인한 사회적 문제가 심각해지고 있어 울산초등학교 3학년 학생들을 대상으로 인사법, 다도예법 등 생활 속 예절 교육과 함께 추석맞이 경단 및 송편 빚기 시간을 가졌다.

청소년 탐사대 탐사활동
시지부

9월 24일 깨끗한 지역 환경 조성을 위해 청소년탐사대원과 지도교사 및 본회 운영위원 40여명이 함께 척과천과 태화강 주변에서 어류 및 수서곤충 조사활동을 전개했다.

전국체전 자원봉사단 발대식
시지부

9월 24일 울산종합운동장에서 10월 14일~21일까지 열리는 전국체전을 원활하게 이끌어 나가기 위한 자원봉사자 발대식에 회원 50여명이 참석해 대회의 성공적 개최를 위해 노력할 것을 다짐했다.

소비자 주권 강화를 위한 소비자
교육 실시

시지부

9월 24일 본회 문화교실에서 회원 100여명을 대상으로 소비자의 권리와 책임의 중요성, 소비자 피해 사례 및 구제 방법 등에 대한 설명과 소비자 주권 강화를 위한 의식교육을 실시했다.

환경시설 및 관공서 견학
시지부

9월 26일 환경의 소중함을 일깨워 환경오염 저감에 이바지 하고자 초등학교 80여명을 대상으로 소각장과 정수장 등 환경시설 견학을 실시하였고, 내 고장 바로 알기 행사의 일환으로 울

산남부소방서를 방문해 안전교육을 받았다.



경기도지부

추석 물가안정 캠페인

도지부, 평택시지회, 용인시지회

도지부에서는 지난 9월 5일과 12일에 동수원 사거리와 인계동 갤러리아 백화점 앞에서 '내가 실천하는 합리적인 소비, 추석 물가안정된다', '물가안정·민생안정, 웃으며 맞는 한가위'라는 현수막을 내걸고 시민들에게 물가안정을 계도하는 전단을 나눠주며 물가안정을 유도하는 캠페인을 실시했다.

평택시지회는 9월 13일 회원 20명이 평택 농협 앞에서 추석맞이 물가안정 및 재래시장 활성화 캠페인을 실시했다.

용인시지회는 9월 5일 회원 20명이 용인시 재래시장에서 시민들과 업소를 대상으로 전단지를 배포하며 추석 물가

안정에 동참해 줄 것을 유도했다.



불우이웃돕기

용인시지회

9월 29일 어려운 이웃을 보살펴주고 있는 관내 양지면에 소재하고 있는 무법정사에 알뜰바자회에서 모은 수익금으로 구입한 생필품과 쌀을 구입해 전달했다.



강원도지부

자전거캠페인

도지부

9월 24일 삼천동 자전거 경기장에서 500여명이 참석한 가운데 고유가

시대 극복을 위해 전개하고 있는 에너지 절약운동의 일환인 자전거 타기 운동을 실시했다. 자전거 도로 주행에 필요한 안전교육 실시하고, 자전거 타기 홍보 및 자전거 타기 생활화 실천에 적극적으로 동참하기로 했다.

엄마와 함께하는 농촌체험
도지부

9월 14일 유아원생 및 회원 45명이 철원 오대미 마을을 방문해 벼 베기와 탈곡 및 송편 만들기 등 농촌체험학습을 통해 자연의 소중함을 알 수 느꼈다.

불우이웃돕기
양구군지회, 강릉시지회

양구군지회는 9월 16일 여협 회원과 함께 20여명이 육군 노도부대 정비대대를 방문해 나라를 지키는 육군 장병들에게 사과 10상자를 전달하며 그들의 노고에 감사했다.

강릉시지회는 9월 15일 명절을 쓸쓸하게 보내는 성은모자원의 모자가족들에게 생필품을 전달하며 위로 격려했다.

춘천여성대회

춘천시지회

9월 27일 호반체육관에서 본회 회원을 비롯해 800여명이 참석한 가운데 지역 여성계의 역량을 결집하고 행복한 가족과 건강한 사회 실현을 위한 화합과 도약의 발전이 될 '2005 춘천여성대회'가 개최되었다. '행복한 가정 여성의 힘으로'라는 슬로건으로 열린 이날 행사에서는 사회발전의 원동력은 행복한 가정, 그 행복한 가정을 가꾸어 나가는 여성의 역할을 강조했다.

충청북도지부

어린이 양성평등교육

도지부

9월 7일~ 23일까지 유치원 6곳과 초등학교 2곳을 방문해 그림, 구연동화 등 어린이 눈높이에 맞는 방법으로

양성평등교육을 실시했다. 어린이들의 이해를 돕고 친근감을 느낄 수 있게 한 이번 교육을 통해 어린이들이 학교나 가정에서 자연스럽게 양성평등의식과 문화를 받아들일 수 있도록 했다.



릴레이 봉사활동

보은지회, 청주지회, 괴산지회, 진천지회, 단양지회

보은지회는 9월 11일 보은읍 사거리에서 회원 2명이 아나바다 알뜰매장 행사에 참여했고, 청주지회도 매주 화요일 수곡동 알뜰매장에서 봉사활동을 전개했다.

괴산지회는 9월 8일 청천재활원의 집으로 회원 5명이 방문해 밀반찬 봉사를 했다.

진천지회는 9월 14일 회원 4명이 노년을 쓸쓸하게 보내고 계시는 독거노인 가정을 방문해 생필품을 전달하며 위로했다. 9월 24~29일까지 화랑관에서 펼쳐진 태권도 축제에 회원 20명이 자원봉사요원으로 활동했다.

단양지회는 9월 13일 단양 적성에 위치한 농가를 방문해 일손이 부족해 수확을 못하고 있는 고추를 따주며 농민들과 즐거운 시간을 보냈다.

물 교육과 에너지 절약 캠페인

충주지회

9월 8일~29일 매주 목요일 충주직업전문학교에서 회원 80명을 대상으로 '물의 중요성과 주부의 역할' 교육을 실시했다. 9월 14일에는 마그넷 앞에서 회원 27명이 에너지 절약 캠페인을 실시했다.



재래시장 살리기

충주지회

9월 15일 충주시장과 중소기업 임원 및 회원 23명이 무학시장을 직접 방문해 재래시장의 열악한 환경실태 파악과 상인단체와의 대화를 통해 재래시장환경개선을 도모했다. 무엇보다 재래시장환경개선사업이 상인단체의 힘으로만은 역부족이기 때문에 국가 지원의 구체적 운영지침 마련이 시급

함을 알게 되었다.



이동 소비자 고발센터

음성지회

9월 8일과 15일 이틀간 회원 2명이 음성군 대소면 사무소 앞에서 이동 소비자 고발 상담을 접수 받으면서 주민들에게 소비자 권리와 역할을 홍보했다.

충청남도지부

신뢰성 제고를 위한 친환경축산 우수농가 현장 견학

도지부

9월 6일 회원 50명이 친환경축산 우



수농가인 남산양계농장을 방문해 우리 축산물에 대한 신뢰 제고의 기회를 갖고 직거래 구입을 통해 축산물 홍보와 농가 소득 증대에 기여했다.

엄마와 함께 하는 농촌체험

도지부

9월 29일 오인 어린이집 원생들과 일일부모가 된 회원들 총 40여명이 봉현마을로 농촌체험을 떠났다. 인절미 만들기, 짬뽕 만들기, 염색하기 등 자연 속에서 회원들도 원생들처럼 즐거운 동심의 세계를 경험했다.



물가안정 및 소비자교육

홍성군지회

9월 14일 사회복지회관 대강당에서 회원 70명이 참석한 가운데 단국대학교 이효선 교수로부터 소비자 물가안정 기여도에 있어서의 주부역할 중요성과 기업이 소비자의 심리를 파악해 소비행동에 영향을 끼치고 있다는 견해 등 소비심리학적 교육을 통해 현대 사회에서의 소비자 역할을 강조했다.

릴레이 봉사활동

예산군지회, 당진군지회, 홍성군지회

예산군지회는 9월 9일 회원 20명이 자체모금으로 배추를 구입해 곰두리봉사대를 방문해 추석을 준비하는 장애헌과 함께 김치를 담그며 따뜻한 정을 나누었다.

당진군지회는 9월 12일 회원 15명이 사회복지법인 평안마을을 방문해 외롭게 말년을 보내시는 어르신들께 중식제공과 내부 시설 청소 봉사활동을 실시했다.

홍성군지회는 9월 14일 회원 25명이 광천 사랑육아원을 방문해 원생 35명에게 일일 부모가 되어 삼계탕 요리와 과일을 준비해 함께 먹으며 사랑을 실천했다.

전라북도지부

강한 전북 일등도민 운동

도지부

9월 15일 구 한일은행과 국민은행 앞에서 강한 전북 일등도민 운동의 일환으로 추진하고 있는 정지선 지키기 운동을 전개했다. 안전띠 착용과 차량선 지키기 등 교통안전관련 홍보 전단지 배부하며 교통계도 캠페인을 실시했다.

엄마와 함께하는 농촌체험

도지부

9월 9일 전주 참다운 어린이집 원생과 회원 40여명이 전북 진안군 동양면 능길산골체험학교를 방문해 야생화 관찰과 포도밭 재배 및 떡 만들기 등 농촌체험의 시간을 가졌다.



자연정화 캠페인

정읍시지회

9월 14일 회원 10명이 정읍시 천변 일대의 산책길에서 쓰레기 줍기와 주변 환경 정리하기 등 자연정화 캠페인을 전개했다.

릴레이 불우이웃돕기

전주시지회, 군산시지회, 익산시지회, 김제시지회, 완주군지회, 정읍시지회, 고창군지회, 무주군지회, 진안군지회

전주시지회는 9월 6일 회원 3명이 '작은 예수의 집'을 방문해 쓸쓸한 추석을 보낼 불우한 이웃을 위해 작지만 정성껏 모은 성금을 전달했다.

군산시지회는 9월 15일 회원 8명이 소년소녀가장 4세대에게 성금과 함께 삶의 희망과 이웃의 사랑을 전달했다.

익산시지회는 9월 15일 회원 10명이 나눔의 집을 방문해 생필품과 이웃의 정을 전달했다.

김제시지회는 9월 15일 회원 8명이 성암 복지원을 방문해 과일을 전달하며 목욕봉사활동을 실시했다.

완주군지회는 9월 14일 효도의 집을 방문해 부침개와 송편을 전달하며 훈훈한 추석을 맞이할 수 있도록 위로 격려했다.

정읍시지회는 9월 14일 회원 8명이 관내 거주하는 영세민 4가구에 생필품을 전달하며 어려운 생활 형편에 조금이나마 보탬이 될 수 있기를 바랐다.

고창군지회는 9월 15일 회원 8명이 효도의 집을 방문해 홀로 말년을 보내시는 독거노인들에게 떡과 다과를 마련해 전달하고 목욕봉사활동을 전개했다.

무주군지회는 9월 16일 회원 10명이 군내 위치한 어린이 공부방을 찾아



가 어린이 30명에게 간식을 전달하며 격려했다.

전라남도지부

자전거 타기 생활화 캠페인과 실기교육

도지부

9월 7일 광양 실내 체육관에서 열린 '광양시 여성문화 축제'에 본회 회원 50명이 참석해 에너지절약을 위한 자전거타기 생활화 및 홍보를 위한 캠페인을 전개했다. 또한 9월 26일 광양중학교에서 학생 100명을 대상으로 자전거 이용 안전운행 수칙과 안전장비 착용 교육 후 자전거 안전운행을 실시했다.



'전라남도 여성지도자 초청 연수교육'에 참석

도지부

9월 29일~30일 서울여성플라자에서 전남·서울 여성단체 교류 행사인

'전라남도 여성지도자 초청 연수교육'에 도지부 임원 6명이 참석했다. 여성 단체간 정보교류를 통하여 도·농간의 이해증진과 유대 강화 및 상호 공동발전을 위한 협력방안을 모색했다.



"인생을 행복으로 이끄는 자녀교육 비법" 교양강좌

여수시지회

9월 23일 회원과 주부 및 임직원 360명이 여수여성문화회관에서 장인순 박사(전 학국원자력연구소장)로부터 "인생을 행복으로 이끄는 자녀교육"이란 주제로 교양강좌를 들었다.

추석 선물 나누기와 "봉사의 참된 의미" 교양강좌

여수시지회

9월 13일 회원 40여명이 순천조례종합사회복지관에서 추석을 맞이해 회원 간 화합과 친목 도모를 위한 선물 나누기 행사를 가지고, 이후 100여명의 회원과 주부를 대상으로 "봉사의 참된 의미"를 주제로 윤기중 원장을

강사로 초빙하여 교양강좌를 실시했다.

엄마와 함께 하는 농촌체험

나주시지회

지난 9월 2일 나주 다시 어린이집 원생과 엄마 및 회원 45명이 함평군 대동면 소호리 소재 호정마을을 방문하여 곡식 재배방법을 직접 보고, 돌머리 해수욕장 갯벌 체험, 용천사 식물생태 관찰 및 나비관찰 등 농촌체험의 시간을 가졌다.

불우이웃돕기

함평군지회, 영광군지회, 장흥군지회

함평군지회는 9월 8일 회원 30명이 군내 거주하는 소년소녀 가장 10가정에 정성을 담아 만든 밀반찬과 김치 등을 전달하고 빨래 및 청소 봉사활동을 실시했다.

영광군지회는 9월 17일 회원 20명이 추석을 쓸쓸하게 보낼 독거노인과 소년소녀 가장 가정을 방문해 밀반찬, 김치와 생활필수품을 전달했다.

장흥군지회는 9월 15일 회원 20일 군내 거주하는 독거노인, 장애모자가정, 장애가정을 방문하여 밀반찬, 김치 및 생활필수품을 전달하며 정겨운 추석연휴를 맞이할 수 있도록 위로 격려했다.

농산물 홍보 행사 및 자연보호 활동

장흥군지회

지난 9월 11일~12일 서울시 관악구청으로 회원 20명이 농수산물 홍보행사를 실시해 지역 농산물의 우수성을 알리고 직거래를 통해 지역민의 소득 증대에 보탬이 되었다. 9월 16일에는 제암산 내 공중화장실 청소와 버려진 쓰레기 줍기 등 주변 오물을 정리하는 자연보호 활동을 실시했다.



릴레이 봉사활동

완도군지회, 진도군지회

완도군지회는 지난 9월 9일 회원 100여명이 태풍피해를 입은 인근 농가를 방문해 청소 봉사활동을 실시했고, 태풍으로 인해 바다로 흘러 들어온 쓰레기 오물 수거 등 자연보호 활동을 전개했다.

진도군지회는 9월 1일 진도 지산면 보전리 선착장에서 펼쳐진 '참전복 축제' 기간에 회원 30명이 관광객들에게 전복에 대한 설명, 무료 식수 공급 등

지역관광안내 봉사활동을 실시했다. 9월 30일에는 회원 30명이 진도고등학교에서 개최된 전남 게이트볼 대회에 참가해 안내 및 경기 도우미 봉사활동을 실시했다.

경상북도지부

축산물안전 및 생활환경 관련 교육

지난 9월 29일 경북농업회관에서 축산물 명예감시원 132명 및 담당공무원을 대상으로 축산물안전 소비자리더 2000인 양성교육을 실시했다. 9월 30일 관내 위치한 음식물매립장 및 오리 사육장을 방문해 어린이와 함께하는 생활환경운동의 일환으로 진행되고 있는 음식물류 폐기물 분리확산을 위한 교육 및 현장학습을 실시했다.

릴레이 불우이웃돕기 및 봉사활동

김천시지회, 상주시지회, 경주시지회, 봉화군지회, 울진군지회, 울릉군지회, 군위군지회, 영양군지회

김천시지회는 9월 14일 어모면 재소자재활원 '민음의 집'을 방문해 성금을 기탁하며 새로운 인생을 준비하는 재소자들을 위로 격려했다.

상주시지회는 9월 15일 관내 거주하는 불우아동 2명에게 의복과 간식을 제

공하며 따뜻한 추석을 맞이할 수 있도록 위로 격려했다. 16일에는 회원 전원이 화동 포도농원을 방문해 포도 따기 등 일손 돕기 봉사활동을 실시했다.

경주시지회는 9월 11일 안강읍 내 태풍 '나비'로 인해 피해를 입은 농작물 복구 작업장을 방문해 간식을 전달하며 노고에 감사했다. 9월 15일 쓸쓸하게 추석을 보내는 독거노인 30가구에 멀치 한 포씩을 전달하며 위로했다.

봉화군지회는 9월 6일~30일(매주 화요일 4회)에 법전 요양원을 방문해 노인목욕 봉사활동을 실시했다. 9월 26일 봉화군 송이 축제의 여협 식당 운영에 참여해 봉사활동을 전개했다.

울진군지회는 9월 15일 불우독거노인 2분에게 쌀과 생필품을 전달하고 청소봉사활동을 실시했다.

울릉군지회는 9월 13일~15일 태풍 '나비'로 인한 피해 복구 작업에 동참했다.

군위군지회는 9월 21일 효령군 장군면에서 열린 전국노래자랑 대회에 회원 전원이 참석해 차 무료 제공 봉사활동을 실시했다.

영양군지회는 9월 4일 고추문화축제에 음료수 봉사활동을 실시했고, 8일에는 고추 재배 농가를 방문해 일손 돕기 봉사활동을 실시했다. 14일에는 서부동 복지회관을 방문해 무료 음료 제공과 함께 청소 봉사활동을 전개했

다. 16일에는 영양읍사무소 소속 환경미화원들에게 노고에 감사하는 마음과 선물을 전달했다.

재래시장 활성화 캠페인

영천시지회, 안동시지회

영천시지회는 9월 7일 영천공설 재래시장에서 재래시장 활성화를 위한 '추석제수용품구입 재래시장에서'라는 슬로건으로 팸플릿과 전단지 배부하며 캠페인을 전개했다.

안동시지회도 9월 15일 안동시장에서 재래시장 활성화에 상인들과 시민들의 적극적 동참을 유도하는 캠페인을 실시했다.



경상남도지부

우리 농산물 먹기와 소비자 보호를 위한 바자회

도지부

지난 9월 13일 본 지부 강당에서 회원 및 주부 300여명 참석해 친환경 농

산물을 직접 산지에서 가져와 소비자에게 저렴한 가격으로 판매함으로써 가정 경제에 도움을 주고 더불어 직거래를 통한 농가소득 증대에 보탬이 되고자 했다. 또한 아나바다 운동의 일환으로 바자회를 열어 물자절약을 통한 아름다운 사회 만들기에 동참했다.



주부대학 수료식

도지부

지난 9월 27일 본 지부 강당에서 주부들의 평생교육진흥을 위해 운영해 오고 있는 주부대학의 제 25기 수료생 152명을 비롯해 교육관계자 및 임직원 총 291이 참석한 가운데 수료식을 가졌다.

부부대학 수료식

도지부

원만한 사회생활 유지와 건강한 가정을 만드는 기본적인 구성원이 바로 부부임을 강조했던 제 11기 부부대학이 9월 27일 오후 7시 본회 강당에서 수료생 16쌍 및 관계자 86명이 참석한

가운데 수료식을 가졌다.

명예감시 활동

도지부, 마산시지회

도지부는 지난 8월 31일 ~ 9월 6일까지 회원 2명이 창원 명지여고를 비롯한 경남일원 7개 장소를 방문해 학교 급식 합동점검을 실시했다.

마산시지회는 9월 5일~12일까지 회원 5명이 마산관내 위치한 마트, 백화점 및 재래시장 20여개소를 방문해 시설사항, 취급식품, 화장실 청결여부, 자가 품질 검사, 가격표 부착 여부를 비롯해 무신고영업행위를 단속했다.

제주도지부

추석 성수품 가격조사 및 물가안정 캠페인

도지부

9월 5일~7일 회원 20명이 물가감시사업의 일환으로 추석성수품 조사를 실시하였다. 제주도 내 대형매장 및 재래시장 등 32곳을 대상으로 추석 성수품 28개 품목에 대한 가격 조사를 실시해 추석물가안정 도모와 함께 도민들에게 저렴한 가격으로 추석 성수품을 구입할 수 있도록 정보를 제공했다. 9월 15일과 16일에는 중앙시장 일대에서 우리 지역 농산물 및 생수품

구입과 물가안정을 위한 홍보물을 배포하며 캠페인을 전개했다.

장바구니 제작 및 배포

남제주군지회

9월 16일 오일시장일대에서 일회용품 줄이기 및 환경정화를 위해 제작한 장바구니 200개를 시민들에게 배포하면서 장바구니 이용 캠페인을 실시했다.



제5기 '주부 소비자 대학' 개강 서귀포시지회

주부들의 소비자 의식 개선을 위해 운영하고 있는 제5기 주부소비자대학이 9월 22일 서귀포시 여성회관에서 회원 50명이 참석한 가운데 개강식을 갖고, 허정옥(제주탐라대학교 경영학과)교수로부터 '경제 활성화를 위한 소비자들의 자세'에 대한 특강을 들었다. 이번 소비자대학은 1개월 과정으로 100여명의 주부 및 회원을 대상으로 알기 쉬운 세금이야기, 보험정보 바르게 알기, 소비자의 권리 찾기 등의 내용으로 운영된다.



● 동정란 ●



지난 10월 14일 박창자 경기도지부 회장이 (주)삼천리에서 주최한 '2005 가스안전공모전 수기부문'에서 은상을 수상했다.



● 주부교실게시판 ●

내분비계 장애물질의 저감화를 위한 대국민 홍보 거리 전시회

본회 소비자보호국에서는 내분비계 장애물질에 관한 사회적 경각심을 고취하고, 내분비계 장애물질(환경호르몬) 관련 제품 사용 자제 및 억제에 위한 대국민 홍보를 위하여 다음과 같이 거리 전시회를 개최한다.

- 일 시 : 2005년 10월 26일(수) 11:00~17:00
- 장 소 : 서울 충무로역 내

내분비계 장애물질의 저감화를 위한 대토론회

본회는 민·관·학계 및 일반 소비자가 한 자리에 모여 내분비계 장애물질에 대한 대응책을 모색하고 지속가능한 소비생활 패턴을 제시하고자 대토론회를 다음과 같이 개최한다.

- 일 시 : 2005년 11월 1일(화) 14:00~16:00
- 장 소 : 서울여성프라자 1층 국제회의장

소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

본회는 소비자들의 권익향상과 피해구제를 위해 전국 48개 지역에 소비자상담센터

를 설치 운영하고 소비자 민원상담 피해구제를 접수 처리하고 있다.

소비생활과 관련된 불만이나 피해가 있을 경우 전화, 팩스, 서신, 인터넷 및 방문 등 소비자상담팀으로 접수하면 된다.

- 전 화 : (02) 2273-2485, 6300,
(02) 2265-5870
- FAX : (02) 2279-9341
- E-mail : nchc01@chol.com
- 주 소 : 서울특별시 중구 충무로 5가 19-3
(100-015)
- 홈페이지 : www.nchc.or.kr

광진여성인력개발센터

본회가 여성적합직종개발 및 훈련으로 다양한 취업 기회를 제공하고 잠재된 직업 적성 능력을 개발하고 향상시키기 위해 여성인력개발센터(광진구 소재)를 운영하고 있다. 매월 다양한 프로그램을 제공하고 있으며 프로그램 상담 및 접수 신청을 받고 있다.

- 전 화 : (02) 3409-1948~9
- 홈페이지 : www.womanpro.org