

2005 8월호 제365호

# 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 8월호

발행일 : 2005. 8. 20  
등록일 : 1972. 8. 31  
등록번호 : 라-1616호

\*발행 : 사단법인전국주부교실중앙회  
발행인 : 이윤자  
편집인 : 김태연  
주소 : 서울시 중구 충무로 5가 19-3  
전화 : 2265-3627, 3628, 0637  
2266-5870, 2273-6300, 2485  
FAX : 2279-9341  
<http://www.nchc.or.kr>

\*인쇄 : (주)헤럴드미디어  
대표홍정욱

비매품

## 주부교실

2005 8  
통권 제365호

생각해봅시다	4	TV 보는 시간을 자기개발에 쏟는다면 못 이룰 것이 없다/서영숙
의식조사및 실태조사	6	판매가격표시제 및 원산지표시제도에 대한 실태조사 및 상인 의식조사
	8	합리적인 소비생활 정착을 위한 소비자 의식조사
소비자정보	11	홈쇼핑 대금영수증 꼭 챙기세요
고발사례	12	소비자의 소리/곽정자
알아봅시다	14	모발건조기
금융길라잡이	16	금융거래! 아는 만큼 보인다(개인신용정보 편)
에너지절약가이드	18	고유가 시대, 생활 속 절약의 지혜
안전가이드	19	어른들의 안전 불감증으로 어린 생명들이 위험해요!
건강정보	20	내 자녀의 건강, 내가 지킨다
소비자뉴스	22	내년 연말정산 증빙서류 안내도 된다
식품뉴스	24	식약청, 내달부터 한약재 잔류 이산화황 규제 실시
여성뉴스	26	산모 4명 중 1명만 젖준다
여성시대	28	양성평등과 사회발전/한정자
북한소식	30	북한의 민속놀이
소비자지식	31	국내산수입육 구별법
공트	32	맞바람/노수민
음식이야기	34	음식 궁합 맞춰 보세요
가정요리	36	'짬요리'로 원기 회복을...
환경이야기	38	종이와 환경
생활정보	39	여름 용품의 보관요령
문화산책	40	이 달의 읽을 만한 책
지부소식	41	전국 16개 시·도 지부 및 234개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	50	제 66기 주부대학 수강생 모집

<표지사진 : 제14기 주부교실 모자캠프(대전광역시지부, 05. 7. 27), 경제교육실시(경기도 오산시지회, 05. 7. 29)>



## TV 보는 시간을 자기계발에 쏟는다면 못 이룰 것이 없다

서 영 숙 / 숙명여대 가정아동복지학부 교수, TV안보기시민모임 대표

어느 날 세상의 모든 TV가 사라진다면 어떤 일이 벌어질까요? 어린 아이부터 할머니, 할아버지까지 모두 심심하고 허전함을 느낄 것입니다. 거기에 PC까지 사라진다면 더욱 심각할 것입니다. 최근에 연구실에 정전이 된 적이 있습니다. 공사관계 상 미리 예고된 정전이었고, 낮 시간이라 불이 꺼져도 어둡지는 않았으나 전기가 나가는 것과 더불어 PC가 꺼져버리고 나니 갑자기 우리는 모두 대체 무엇을 하며 시간을 보내야 할지 하는 막막함을 느꼈습니다. 식량이 떨어진 것도, 식수가 떨어진 것도 아닌데 왜 우리는 이렇게 곤경에 처한 것일까요?

### ◆ 놀 줄 모르는 사람을 만드는 TV

우리는 어렸을 때부터 공부하는 것, 성인이 되어서는 일하는 것에 대한 연습만 하고 살아왔습니다. 학교는 우리에게 잘 노는 법이나 편히 쉬는 법을 가르쳐 주지는 않았습니다. 그래도 어린 시절에는 별 장난감 없이도 하루 종일 혼자서도 잘 놀았습니다. 그러나 나이가 들면서 급변하는 사회에 자신을 맞추어 살아가다보니 점점 노는 법을 잊게 되었습니다. 현대의 아이들도 과거와는 다른 놀이를 하고 지냅니다. 밖에서 뛰어놀기보단 앉아서 컴퓨터를 하거나 비디오 게임 하는 것을 즐깁니다. 어른들 역시 술을 마시거나 쇼핑을 하고, 주말엔 TV를 보면서 시간을 보냅니다.

2000년 통계청에서 조사한 15세 이상 여가활용방법(복수응답)에 의하면 62.5%가 TV시청을 꼽았고, PC를 이용한 활동은 12.5%, 휴식과 수면은 50.7%였습니다.

한국 사람들은 여가시간에 TV 시청을 가장 많이 한다는 것을 알 수 있습니다. 식사하면서도 TV, 청소하면서도 TV 뿐 아니라 귀한 여가시간의 반 이상을 TV시청으로 보내버립니다.

### ◆ 여가 시간과 놀이의 의미

사람은 일을 통해 만족과 성취감을 얻습니다. 일을 하기 위한 에너지는 여가시간을 통해 얻습니다. 여가를 통해 휴식과 기분전환, 자기개발을 하므로 여가생활은 삶의 질 향상에 큰 영향을 줍니다. 우리가 편한 자세로 TV를 보지만, TV속에 나오는 이야기는 대부분 그저 지나가 버리는 허구의 이야기입니다. 드라마에 감정이입을 하여 웃기도 하고 울기도 하지만 정작 우리는 실제 바로 내 곁에 살고 있는 남편의, 아내의, 아이의 이야기를 놓치고 삽니다.

어린이에게 놀이는 매우 중요한 발달의 도구입니다. 놀이를 하면서 근육을 발달시키며, 환경을 탐색하고 집중력을 기르고 사회성을 키웁니다. 그래서 놀지 못하고 큰 아이는 바보가 된다는 말이 있습니다. 그런데 요즘 아이들은 TV와 컴퓨터에 빠져 동네에 나가 친구들과 뛰어다니며 숨바꼭질 하고 팽이치고 할 기회를 놓치고 있습니다. 단지 수동적으로 주어지는 정보를 소비할 따름입니다. 비디오 게임 또한 스크린에 번쩍이는 불빛에 반응을 할 뿐 시력, 자세 등에 부정적인 영향을 받습니다. 또한 오랜 시간 앉아있기 때문에 소아비만의 원인이 되기도 하고 TV 자폐증에 걸리기도 합니다.

### ◆ 재미있게 놀기 위하여

우리 가정에서 먼저 TV를 꺼봅시다. 그리고 나의 취미가 무엇인지, 어디에 관심이 있는지 생각해봅시다. 초등학교 시절에 미술부였다면, 간단한 재료를 사서 그림을 그려봅시다. 요리, 악기, 운동, 춤 무엇이든 좋습니다. 비용이 부담된다면 아이들과 같이 공원에 가보세요. 놀이기구들이 많이 있습니다. 솔솔 부는 바람도 이제 정말 기분이 좋은 계절이 되었습니다. 무엇을 해도 좋은 가을, 시간을 아껴 독서삼매경에 빠져봅시다.

주5일제를 시행하는 직장에 다닌다면 TV를 보며 의미 없는 시간 때우기로 주말을 보낼 것이 아니라 뭔가 야심찬 계획을 세워 봅시다. 자녀와 함께 여행을 가거나 요리를 해보는 것도 좋은 경험일 수 있습니다. TV가 없어 심심해하는 아이와 함께 공기놀이, 실뜨기놀이를 같이 해주기도 하고, 화초 기르거나 금붕어 키우기도 할 수 있습니다. 아니면 아예 크게 마음먹고 한 몸매를 만들어볼 수도 있고요. 이제는 남의 이야기에, 남이 만든 프로그램에 집중하기 보다는 내가 사진 찍고 기사를 쓰는 시대입니다. 아이와 함께 오마이뉴스를 만들어보십시오. 더 이상 TV 속에 나오는 탤런트를 보고 대리만족에 그치지 말고 실제로 만족스러운 삶을 살기 위해서 TV끄기는 반드시 필요하다고 봅니다.

### ◆ TV안보기 운동은...

TV 안보기 운동은 하루나 일주일, 한달 등 일정기간 동안 TV를 안보는 운동입니다. 이 운동은 TV를 비난하거나 TV 시청에 대해 죄책감을 느끼게 하려는 것에 목적이 있는 것이 아니라 부모나 아이들로 하여금 TV가 자신의 삶에 미치는 영향을 더 잘 이해하고 그리하여 TV를 효과적으로 조절할 수 있도록 도와주고자 하는 것입니다. TV 시청의 부정적 영향과 폐단을 느끼고 부모가 스스로 TV를 줄이거나 보지 않으려고 해도 TV 시청의 중독성이 강하기 때문에 제대로 실천하기 어려운 경우가 많습니다.

그러므로 교육기관이나 종교기관 등의 단체를 중심으로 서로 격려하고 아이디어를 나누면서 TV 안보기 운동에 참여하면 TV시청을 절제하는데 도움이 됩니다. 그래서 TV안보기 시민모임을 결성하게 된 것입니다. 이 모임은 <http://cafe.daum.net/notvweek>에 나눔의 공간을 열어 정보를 공유하고 있습니다. 그리고 어린이주간인 5월 첫 주와 9월 중 어느 한 주를 택해 <TV안보는 주간> 운동을 벌이고자 합니다. 직접 참여하셔서 놀라운 변화와 행복을 경험하시기 바랍니다.

### ◆ TV를 끄면....

필자는 국내에서 11년간 TV 안보기 운동을 해오면서 운동에 참여한 숙명유아원의 부모들을 대상으로 조사를 해 보았습니다. 그 결과 TV 안보기 운동을 한 이후 시간이 그 만큼 많아지니까 부부간의 대화가 많아지고 사이가 좋아졌고, 부모-자녀 간 상호작용 시간이 증가되었습니다. 특히 아버지와 자녀의 유대가 강화되었습니다. 또한 TV 시청을 중단한 이후 다른 가족들의 독서나 실외활동 등이 많아지고 가족들과 보내는 시간이 증가하므로 가족들이나 친척, 이웃들과의 관계가 좋아지고 이러한 삶의 변화에 만족하게 되었다는 것을 확인 할 수 있었습니다. TV 안보는 주관을 가진 이후에는 모든 가족들이 TV 시청을 조절하려고 노력합니다. TV안보기를 통해 가족관계나 생활 등에 분명한 변화가 일어났다는 것을 알 수 있었습니다.

우리나라 사람 평균 수명이 79세이며, 하루 TV시청 시간이 평균 3시간이라고 합니다. 그러니 80세를 사는 사람이라면 평균 10년 정도를 TV시청으로 시간을 보냅니다. 하루하루 시간은 별 차이가 느끼지 못할 수 있으나 10년이란 시간은 엄청난 시간입니다. TV를 보는 33시간 대신 운동을 한다면 건강해 질 것이고, 3시간 동안 자녀와 대화를 한다면 아이를 더 잘 이해할 수 있습니다. 매일 3시간 독서나 자기개발을 한다면 우리가 못 이룰 목표가 없을 것입니다. TV대신 내가 내 인생의 주인이 됩시다. ■

## 판매가격표시제 및 원산지표시제도 미흡하고 상인들의 인지도 낮은 것이 근본적 문제로 드러나

본회는 건전한 상거래질서 확립 및 소비자의 알권리를 충족시키기 위해 2005. 3. 17~4. 30 동안 서울 지역 관광특구지역(남대문시장, 동대문시장, 명동일대, 이태원상가) 및 대형 전자제품전문 판매지역(용산 전자상가, 테크노마트)내의 각 상가 및 각 업소를 대상으로 판매가격표시 및 원산지표시여부, 권장소비자 가격 금지품목의 이행실태 등을 조사하였다.

외국 관광객들의 쇼핑코스로 유명한 서울의 관광특구지역은 의류에서 가전제품까지 다양한 제품을 취급하고 있고, 가격도 저렴하여 인기가 높다. 그러나 판매가격이나 원산지가 제대로 표시되어 있지 않아 공정거래가 이루어지지 않고 있어 소비자의 불만도 높은 편이다.

이에 관광특구지역의 상인들을 대상으로 판매가격표시제 및 원산지 표시제에 대한 의식조사를 실시하였고, 이와 병행하여 판매가격표시와 원산지, 권장소비자 가격 표시실태조사를 실시함으로써 소비자에게 정확한 가격정보를 제공하여 가격의 투명성과 신뢰성을 확보하는데 도움이 되고, 공정거래 질서를 확립하고자 했다.

### 판매가격표시제 및 원산지 표시제도에 대한 의식조사

‘판매가격표시제’ 제대로 이행되지 않고 있으며, ‘권장소비자 가격 금지 품목’에 대한 관리 필요해 판매가를 의무적으로 표시해야 한다는 것을

알고 있다는 응답자는 87.0%였으나, 실제 판매 가격 표시실태조사를 한 결과 판매가를 전혀 표시하지 않은 곳 43.3%, 일부만 표시 20.2%로 응답자의 63.5%가 판매가격을 제대로 이행하지 않은 것으로 나타나 판매가격 표시제도에 대해서 알고 있음에도 실제 실천력은 많이 떨어지는 것으로 조사되었다.

또한 이번에 조사대상지역 중 상인들의 판매 가격표시제도에 대한 인지도는 지역별로 이태원상가 95.4%, 용산전자상가 77.6%로 인지도 차이가 상당한 것으로 나타났다.

권장소비자 가격 금지 품목에 대해서 알고 있다는 응답자는 45.2%인 반면에 수입물품에 원산지 표시를 반드시 해야 한다는 것을 알고 있다는 응답자는 87.7%로 조사되어 권장소비자 가격 금지품목에 대한 인지도가 훨씬 낮은 것으로 나타나 이에 대한 홍보가 필요하다.

권장소비자 가격 금지품목 중 의류품목이 가전제품이나 기타용품(운동화, 컴퓨터 등)보다 권장소비자 가격 표시율이 다소 높은 것으로 조

사되어 권장소비자 가격 금지 의류품목에 대한 지속적인 관리가 필요하다.

### 판매가격 및 원산지 표시실태조사

#### 원산지 미표시 제품 국산품으로 오인할 우려 있어

판매가 표시여부를 살펴보면 개별제품(꼬리표, 라벨, 스탬프)에 표시하는 것이 52.3%로 종합게시(일람표, 제품류별 게시) 47.8%보다 약간 높은 것으로 나타났다.

조사장소별로 판매가격 표시율을 살펴보면 명동상가 88.0%로 용산전자상가 14.9%보다 압도적으로 높았고, 원산지 표시율은 테크노마트 99.6%로 가장 높았고, 용산전자상가 53.5%로 나타나 지역별로 현저한 차이가 있는 것으로 조사되었다.

조사대상 점포에서 판매되고 있는 제품에 원산지 미표시율은 12.9%였는데, 원산지 표시가 되어 있지 않은 이유로는 국산제품(52.9%)이기 때문이라는 것으로 가장 높게 나타났다. 그러나 원산지 미표시인 경우에도 소비자가 국산 제품으로 오인할 소지가 있기 때문에 국산 제품에도 원산지 표시를 제대로 해주어야 함이 드러났다.

### 결론

#### 쇼핑명소로 자리잡기 위해 고품질 제품으로 가격의 투명성과 고객 서비스 강화로 승부해야

이번 조사를 마치고 판매가 표시제도와 원산지 표시제도에 대해서는 응답자의 대부분이 알

고 있는 것으로 조사되었으나 권장소비자 가격 금지 품목에 대해서는 홍보가 필요한 것으로 나타났다.

그러나 이러한 제도를 상인들이 이미 인지하고 있음에도 불구하고, 실제 이행여부를 살펴보면 현저히 실천력이 떨어지는 것으로 나타났다.

관광특구지역은 오래전부터 저렴한 값에 다양한 물품을 구입할 수 있다는 장점 때문에 서민층에게 쇼핑의 명소로 자리매김해왔으나 요즘 신세대에게는 보다 쾌적하고 알뜰하게 다양한 제품을 쇼핑할 수 있는 백화점과 현대식 상가가 새로운 쇼핑 장소로 자리매김하고 있다.

한편, T.V홈쇼핑·전자상거래 등 유통경로가 다양해지면서 경쟁이 치열해져 단지 가격 경쟁만으로는 이들 관광특구지역이 활성화될 수 없는 시점에 와 있다. 주차장과 편의시설 등 외형도 현대적으로 변모하여야겠지만 이들 지역의 고질적인 가격의 불투명성과 에누리 습관을 없애으로써 판매가격표시와 원산지표시 및 권장소비자 가격 표시 제도를 확실히 정착시켜야만 소비자들이 믿고 살 수 있는 쇼핑명소로 확실히 자리매김할 수 있을 것이다.

또한 그동안 거의 신경을 쓰지 않은 대고객 서비스부분도 강화해야 하고, 우수한 품질과 세련된 디자인을 갖춘 제품을 많이 생산해내어 가격대비 고품질 제품으로 경쟁력을 갖추어야 하고, T.V홈쇼핑이나 전자상거래 시스템을 구축함으로써 ON-LINE상에서도 새로운 네트워크를 구축해나가야 한다. ■

# 합리적인 소비생활 정착을 위한 소비자 의식조사

- 사회 전반적으로 빈부격차와 과소비 풍조 팽배,  
합리적인 소비문화 유도하고 정착해야 -

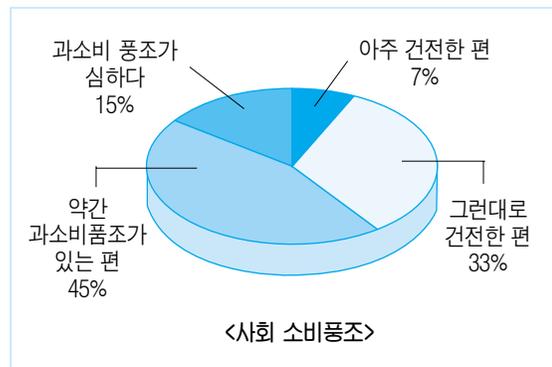
IMF 이후 장기 불황에 접어들면서 소비부진 현상과 계층별 소비의 양극화 현상이 심화되고 있는 가운데 소비자의 소비행태 및 의식조사를 통해 각 개인의 소득 수준에 알맞은 합리적인 소비유형을 정립하여 균형 잡힌 소비생활을 유도하고자 했다. 이에 본회는 5월 12일~5월 31일까지 6대 도시(서울, 대전, 인천, 울산, 구미, 전주)의 20대~60대 소비자 1,500여명을 대상으로 의식조사를 실시했다.

## 1. 소비 풍조-

**'과소비 풍조 있다'는 응답자가 과반수(60.5%) 넘고, 모방심리(34.5%)와 과시적 소비(24.5%)가 주요인**

우리 사회 전반적인 사회풍조에 대해서는 약간 과소비 풍조가 있는 편이다 45.3%, 그런대로 건전한 편이다 32.5% 순으로 조사되었다.

과소비 풍조의 주요한 요인은 타인들의 소비행태를 뒤쫓는 모방심리 34.5%, 부유층의 과시적 소비 24.5%, 소득수준의 향상에 따른 소비지출의 증대 19.3% 순으로 나타났다.

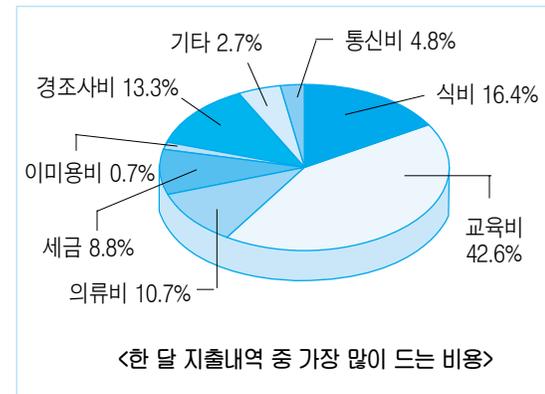


## 2. 소비 지출-

**63.1% '합리적으로 소비하고 있다' 30대~50대 교육비 지출(42.6%)이 가장 많아**

소득범위 내에서 충분한 사전 검토와 계획하에 합리적인 소비를 하고 있는지에 대해서는 대체로 그런 편이다 63.1%, 대체로 그렇지 않은 편이다 19.9%, 전적으로 그렇다 13.5%, 전적으로 그렇지 않다 3.5%순으로 답하였다.

지출비용 내역을 보면 교육비 42.6%, 식비 16.4%, 경조사비 13.3%, 의류비 10.7% 순으로 조사되어 교육비 지출이 가장 많은 것으로 나타났다. 한달기준 지출 중 가장 많이 드는 비용을 인구사회학적 요인에 따르면 연령별 비교에서 20대에서는 식비 38.8%가 가장 많았고, 30대는 교육비 49.9%, 40대는 교육비 73.3%, 50대 교육비 30.7%, 60대 이상은 경조사비 39.7%로 가장 많은 것으로 조사되어 20대와 60대를 제외한 30대부터 50대까지는 교육비 부담이 가장 큰 것으로 조사되었다.



## 3. 구매 행태

재래시장 7.9%, 전문점 6.2%순으로 응답자의 절반정도가 할인매장을 이용하고 있는 것으로 조사되었다.

### 1) 구매의 선택 기준

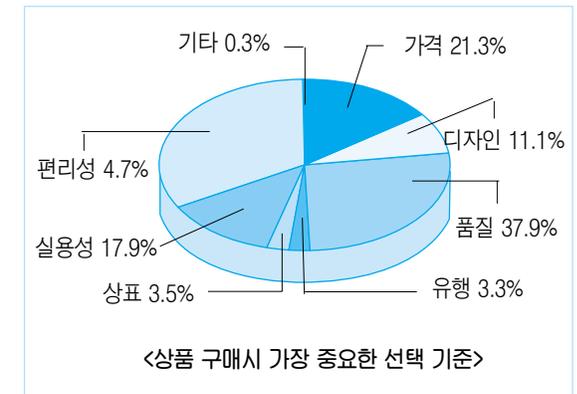
**품질, 가격, 실용성 순으로 나타나**

응답자 50.4%가 할인매장에서 상품을 구매하는 것으로 나타났고, 상품 구매시 가장 중요한 선택기준은 품질 37.9%, 가격 21.3%, 실용성 17.9%, 디자인 11.1%, 편리성 4.7%, 상표 3.5%, 유행 3.3%, 기타 0.3%순으로 조사되었는데 품질과 가격(59.2%)이 상품 구매의 중요 선택기준인 것으로 나타났다.

### 2) 불만족시 대응 방식

**응답자 54.9% 교환이나 환불처리하고, 중졸이상의 학력자 적극적 대응방식 선택**

물품 구입시 불만족할 경우 대응방식은 반드시 교환이나 환불처리한다 54.9%, 불만족스럽지만 그냥 참는다 22.2%, 다시는 동일한 곳에서 동일한 제품을 구입하지 않겠다 21.7%, 인터넷 매체에 글을 올리거나 다른 사람에게 불



매운동을 전개한다 1.2%순으로 소비자가 적극적으로 대응하는 경우는 응답자의 절반(56.1%) 정도였다. 인구사회학적 요인에 따르면 성별과 연령별, 지역별과는 상관없이 '반드시 교환이나 환불처리를 한다'는 적극적인 대응방식을 선택하였고, 학력별로는 국졸이하만 '불만족스럽지만 그냥 참는다'는 응답자가 33.3%로 가장 많았으나, 중졸이상 학력자는 '반드시 교환이나 환불처리를 한다'는 응답자가 가장 많은 것으로 조사되었다.

## 4. 소비행태 유형별 비교

소비행태 유형별로 비교해보면 응답자의 70.3%가 단골상점이나 한번 구입 경험이 있는 상표를 계속 구입 등의 관습지향적소비행태를 지향하고, 58.9%는 합리적 소비행태를 선택했으며, 34.9%는 충동적 소비행태를, 19.2%는 과시적 소비행태를 지향하였다.

## 5. 소비 의식

### 1) 기본적인 소비 의식

**과소비와 과도한 지출을 지양해야한다는 응답자 72.8%**

개인이 자기가 번 돈이라고 해서 자기 마음

대로 쓰는 것에 대해서 어떻게 생각하는지에 대해서는 과소비 풍조가 근절되고, 합리적인 소비를 지향해야 한다 42.8%가 가장 많았고, 위화감이 조성되므로 과도한 지출은 자제되어야 한다 30.0%, 전적으로 개인의 의사에 맡겨야 한다 19.1%, 마음대로 돈을 쓸 수 있는 능력이 있다는 것이 부럽다 8.1%순으로 나타났다.

## 2) 유명 상표에 집착 정도

**응답자 21%만이 집착하고 있어 실용성 중시**

상품의 실용성보다는 유명상표에 집착하는 정도에 대해서는 별로 심한 편이 아니다 56.2%, 거의 유명상표에 집착하지 않는다 22.9%, 심한 편이다 16.7%, 매우 심하다 4.2%로 응답자의 대다수(79.1%)가 유명상표에 집착하지 않는다고 응답하였다.

## 3) 상품 구입시 환경문제 고려 여부

**환경 문제 고려하는 응답자 28.4% 불과, 친환경적인 소비행태에 대한 인식전환 필요**

평소 상품을 구입하거나 소비하는데 있어 환경문제를 충분히 고려하여 실천하고 있는지에 대해서는 생각은 있지만 실천하지 못 한다 58.5%로 가장 많았고, 항상 고려하며 실천한다 28.4%, 별로 신경쓰지 않는다 13.1%순으로 항상 환경문제를 고려하며 상품을 구입하거나 소비하는 응답자는 28.4%에 불과해 친환경적인 소비행태에 대한 인식전환이 필요하였다.

## 4) 소비생활 수준

**응답자 50.7% '생활수준 높은 편이다', 남자보다 여자(51.4%)가 약간 높게 평가**

소비생활수준에 대해서는 약간 높은 편이다

48.5%, 낮은 편이다 44.1%, 매우 낮다 5.2%, 매우 높다 2.2%순으로 생활수준이 높은 편이라고 생각하는 응답자는 절반(50.7%)정도였다. 성별로 비교해보면 남자는 '소비생활수준이 낮은 편이다'라는 응답자가 50.5%로 가장 많았고, 여자는 약간 높은 편이라는 응답자가 51.4%로 조사되었다.

## 5) 소비자 문제

**허위·과장 광고 문제(32.1%) 심각해**

가장 심각한 소비자 문제는 허위·과장 광고 문제 32.1%로 가장 많았고, 불량상품 또는 유해한 상품 23.5%, 비싼 가격문제 14.2%, 제품 판매 후 A/S문제 8.1%, 제품의 교환, 환불과 같은 소비자 불만 처리문제 5.1%, 전자상거래나 TV 홈쇼핑 등에서 물품 정보 수집의 어려움 3.1%순으로 조사되었다.

## 6. 결론

IMF이후 장기불황에 접어들면서 소비부진 현상과 계층별 소비의 양극화 현상이 심화되고 있어 부유층은 명품이나 고가품에 대한 소비가 늘어나고, 서민층은 값싸고 실속있는 소비가 늘어나 중간가격대의 물건은 잘 팔리지 않는다고 한다. 이러한 시기에 소비자는 자신의 합리적인 소비의식을 함양하여 자신의 소득에 알맞은 합리적인 소비습관을 정착시키고, 소비자의 주권의식을 확립하는데 노력해야 한다. 더불어 기업은 상품의 품질과 서비스 개선에 노력하고, 정부는 빈부 격차를 해소하기 위해 부의 효율적인 재분배 정책을 실시와 함께 소비자에게 정확한 정보를 제공해야만 균형 잡힌 소비생활을 영유할 수 있는 선진 소비문화사회를 정착할 수 있을 것이다. ■

## 소비자정보

# 홈쇼핑 대금영수증 꼭 챙기세요

- 소비자의 영수증 장기 보관 소홀 악용, 3년 이상 보관해야 -

올 들어 2~3년 전 홈쇼핑업체를 통해 구입한 물품에 대해 대금이 다시 청구되는 사례가 잇따르고 있어 소비자들의 주의가 요구된다.

소비자보호원에 접수된 홈쇼핑 물품 대금 피해 접수 106건 중 98건이 후불제를 시행하는 모 홈쇼핑 업체인 것으로 조사되었다. 고객들이 영수증을 오래 보관하지 않는다는 점을 악용한 것으로 이에 소비원의 발표 내용을 중심으로 피해 사례를 알아보고 그 피해를 예방해보자.

### 상담사례를 통한 피해 유형

- 2~3년 전 후불제로 주문하여 물품을 배송 받은 후 지로로 대금 납부, 최근 미납되었다면서 연체료까지 청구
- 물품을 배송 받은 후 곧바로 반품시켰으나 1년이 지나 반품되지 않았다며 대금 청구
- 구입 사실이 전혀 없고 본인과 관련이 없는 주소지로 배송된 물품의 대금 청구
- 2~3년 동안 지로용지가 오지 않거나 대금 청구가 전혀 없다가 최근 독촉장 및 소송 통보장이 우송되는 사례 등이다.

### 이렇게 피해 예방하세요!

피해 소비자들은 대부분 대금납부 영수증(지로영수증)을 이미 폐기했거나 반품증을 보관하고 있지 않은 상태에서 대금납부 또는 반품 사실이 객관적으로 입증되지 않아 분쟁이 발생하고 있는 것으로 나타났다.

문제는 3년이 지나지 않는 상황에서 소비자가 대금을 납부하거나 반품한 영수증을 가지고 있지 않다면 구제받을 수 있는 방법이 전혀 없다는 점이다. 민법에서 업체가 물품대금을 청구할 수 있는 기간이 3년이기 때문에 소비자들도 영수증을 장기간 보관하기 어렵다는 점을 악용해서 수년이 지난 후에 다시 대금을 청구하는 것으로 드러났다.

따라서 이런 피해를 예방하려면,

- 대금납부 영수증을 3년~5년간 보관한다.
- 반품시에는 반품 영수증을 수령해 3년 이상 보관한다.
- 업체의 상세한 정보는 확인해 두는 것은 기본이고, 대금을 낸 날짜와 반품 날짜를 확인, 통화한 직원 및 전화 번호 등을 적어둔다.
- 자신의 명익이 도용되어 물품이 구입되는 것을 예방하기 위해 주민등록번호, 주소 등 개인정보를 노출하지 않도록 주의한다.

## 소비자의 소리

**지방에 있는 공업사에 의뢰하여 자동차 정밀검사를 했는데, 서울 집에 와서 보니 정밀검사 미필로 과태료 30만원 부과되었다**

**내용** 신현숙(충남 공주시 중학동) 씨는 자동차 정기검사 기간이 되어 검사를 받으러 공주시 소재 전천후 공업사에 갔는데 서울에서 살다가 주소지 이전은 하지 않고 공주에 이사했기 때문에 서울 수도권은 정기검사와 정밀검사를 모두 받아야 하므로 모두 받기를 원했다. 차량도 서울번호임.

얼마 후 모든 검사가 완료되었고 미세부품 1개도 교체했다고 하여 5만원의 검사비를 지불했다(05. 4. 3) 이후 7월 25일 서울 집에 도착해 보니 정밀검사 미필로 과태료 30만원이 부과되어 나왔다 한다.

**처리** 소비자는 분명히 정밀검사를 받기를 원했다고 했고 사업자는 그런사실에 대해 듣지 못했다고 부인하였다. 6년 이상된 승용차를 수도권에서는 정밀검사를 받아야 하는데 사업자가 서울의 차량번호인줄 알면서 정밀검사를 받

아야 함을 몰랐다함은 사업자의 귀책사유가 있기 때문에 50% 배상해 주기로 서로 합의하였다.

**휴대폰 단말기 무료제공이라고 유인, 변경 후 55만원 대금청구, 계약 취소 요청**

**내용** 임명섭(경북 구미시 원평동) 씨는 KT 통신사로 부터 전화를 받고 기지국 변경시 휴대폰 단말기를 무료로 준다고 하여 계약하고, 고객센터에서 확인전화가 왔을때 무료 계약임을 확인하였으나, 7월 사용료에 단말기 대금 55만원이 24개월 할부로 청구되었다. 즉시 해당 통신사에 취소요청 하였으나 녹취가 되었다며 단말기 무료라고 한 적이 없다며 취소가 안된다고 하여 신고하였다.

**처리** 녹취사실을 확인해 본 결과 소비자가 권유받을 당시의 통화내용 중 상담원이 무료라고 한 내용은 녹취가 되어 있지 않았으나 계약 사실 확인 전화시 내용에 대해서만 녹취되었음을 확인, 단말기 할부계약에 대해서 인정하지 않았음에도 불구하고 고객센터에서는 정상 계

약으로 처리했으므로 해당 통신사 직원의 과실을 인정, 기존 사용하던 통신사로 복귀하고 단말기를 반품 해약조치 하였다.

**유선방송 해지신청 했는데 요금 청구되어 통장에서 인출된 금액 환불**

**내용** 윤영숙(제주시 노형동) 씨는 '03년 10월 이사를 가면서 유선방송 해지신청을 했었다. 그러나 해지가 안되고 계속 요금이 청구되어 인출되었음을 최근 통장내역을 확인하면서 알게 되었다. 해당 방송사에 항의했더니 해지신청 기록이 없다며 환불은 불가능하다고 하였다.

**처리** 유선방송사에서는 해지신청 기록이 없다며 환불거부를 했으나, 주소지 이전 확인서를 보낸다면 누락 가능성을 참작 고려해 보겠다고 하였다. 이전확인서를 팩스로 보냈고, 그 결과 소비자가 현재 다른 가족 명의로 유선방송을 시청중임을 확인, 지금까지 청구된 금액만큼 현재 시청하고 있는 유선방송의 시청료 감액(할인) 혜택을 주기로 처리하였다.

**LCD TV 화면이 꺼지는 하자 발생으로, 제품 교환 요구**

**내용** 정영숙(대전시 동구 관암동) 씨는 '05년 4월 디보스사에서 LCD TV를 구입하여 사용하였다. 2주전부터 TV를 켜고, 5분 정도가 지나면서 화면이 꺼지는 현상이 자주 발생해 A/S센터에 연락하였다. A/S센터 기사가 방문

하여 TV상의 하자부분이라면서 수리를 해준다고 하지만 제품하자 발생에 대해 처음부터 하자를 이유로 제품교환을 원했다.

**처리** 현행 소비자피해보상규정상 공산품은 품질보증기간 내의 정상적인 사용상태에서 발생한 성능, 기능상의 하자가 발생한 경우에는 무상수리가 원칙이나 업체와 합의를 하여 동종의 새 제품으로 교환처리 하였다.

**오토바이 하자에 대한 A/S 처리 미흡으로 환불 요구**

**내용** 원미애(충남 보령시 대천1동) 씨는 '05년 4월 대림오토바이 보령점에서 125만원 상당의 오토바이를 구입하였다. 사용한지 한달도 못되어 엔진오일이 새는 하자발생이 3번씩 일어나 A/S 받았으나 또 같은현상이 4회째 발생되어 제품교환이나 환불을 요구하니 사용부주의로 인한 하자라며 더이상의 수리나 환불을 못해주겠다고 한다. 중대하자에 대한 책임의식이 전혀 없어 환불 바란다.

**처리** 현행 소비자피해보상규정에 의해 모터 싸이클은 품질보증기간 및 주행거리 이내의 경우 엔진 또는 점화장치, 충전장치, 시동장치 등 전장 부분에 발생한 동일하자에 대해 2회까지 수리하였으나 고장이 3회째 재발된 경우 제품교환이나 구입가 환불이 가능하므로 할부로 125만원 중 불입한 70만원을 전액 환불 처리하고 제품을 반납처리 하였다.

(곽정자 / 본회 소비자상담실장)

## 모발건조기, 알아보고 구입하세요

- 과열방지 온도퓨즈 있고, 전원코드 완만하게 구부러지는 제품이 안전 -

한국소비자보호원이 시중에 유통중인 모발 건조기 28개 제품(국산 13개, 중국산 12개, 스위스와 태국 각 1개 제품)의 안전성·품질·사용의 편리성 등을 시험·조사한 결과, 일부 제품에 과열·감전 위험이 있는 것으로 조사되어 소비자의 각별한 주의가 요구된다. 다음에 한국소비자보호원이 발표한 모발건조기에 대한 조사결과 일부를 발췌해 소개하기로 한다.

매일 머리를 감는 사람들이 많아져 바쁜 아침 시간이면 젖은 모발을 빨리 말리고 원하는 모양으로 만들기 위해 모발 건조기를 사용하는 것은 자연스러운 일상생활의 모습이 되었다. 가정뿐만 아니라 여행갈 때도 꼭 챙겨가는 필수품이 되었고, 숙박업소에도 필수적으로 비치되고 있는 실정이다.

이렇듯 우리 일상생활용품으로 사용하는 모발 건조기는 순식간에 고열이 발생하는 제품이므로 과열 또는 감전 위험이 있어 소비자의 세심한 주의가 필요하다.

조사대상 제품 중 22.2% 과열·감전 가능성 있어

전자파 방출량 기준치 초과·안전사항 경고 표시 미흡

시중에 유통되고 있는 모발건조기 28개 제품의 안전성과 품질 등의 조사결과, 6개 제품에서 과열 또는 감전 가능성이 있는 것으로 나타났고, 이중 4개 제품의 경우 안전장치가 제대로 작동하지 않아 본체나 내부 부품들이 노는 등

과열 위험성이 있는 것으로 조사됐다. 따라서 소비원은 1,500W전후로 소비전력이 높은 모발 건조기는 모터 고장 등으로 공기가 순환되지 않으면 순식간에 높은 열이 발생해 화재로 이어질 수 있다고 경고했다.

또한 2개 제품에서는 가느다란 금속 핀이 전기가 통하는 내부의 충전부(전기가 통하는 부분)에 접촉되어 감전 가능성이 있는 것으로 조사되었고, 욕조나 물 근처 등 습기가 많은 곳에 보관 또는 사용하지 말라는 일반적인 안전사항에 대한 경고 표시를 하지 않은 제품도 12개 제품이나 되었다.

어떤 제품을 골라야 하나?

▶ 비상시 전원 차단하는 온도퓨즈 있는 제품

순식간에 고열이 발생하는 제품은 안전을 위해 비상상태에서 전원을 완전히 차단시킬 수 있는 과열방지 온도퓨즈가 부착된 것이 좋다. 제품 설명서에 '이중안전장치가 있다'로 표시

된 제품을 고르는 것이 좋다.

▶ 전원코드가 완만하고 부드럽게 구부러지는 제품

모발건조기를 보관할 때 대부분 전원코드를 몸체에 감아 보관할 것이다. 이처럼 모발건조기는 사용시나 보관시 전원코드의 꺾임이 많고, 특히 몸체와 전원코드가 만나는 부분은 손목과 가까워 사용하다가 화상을 입기도 하기 때문에 코드가 무리하게 구부러지지 않도록 보관할 때는 전원코드를 몸체에 무리하게 감지 말고 자연스럽게 모아두는 것이 좋다. 따라서 제품을 구입할 경우 전원코드 부분이 완만하고 부드럽게 구부러지는 것을 선택한다.

▶ 온풍온도는 제품 간 차이 많아 자신의 취향에 따라

모발건조기에서 나오는 바람의 온도가 너무 높으면 모발이 상하거나 화상을 입을 우려가 있고, 반대로 너무 낮으면 기능을 원활하게 발휘하기 어려워진다.

가장 온도가 높아지는 조건으로 제품별 온풍 온도를 측정 비교한 결과, 37°C에 불과한 제품이 있는가 하면 최고 129°C인 제품이 있어 제품 간 온도차이가 너무 심해 온풍의 적정 온도에 대한 기준 마련이 필요한 것으로 나타났다.

이런 문제점을 고려해 자신이 주로 모발을 말리는 용도로 쓴다면 온도가 낮고 풍량이 많은 제품을, 스타일링 위주라면 조금 온도가 높은 것을 선택하는 것이 좋다.

▶ 음이온 효과 제품, 맹목적인 신뢰보다는 검증 필요해

최근 환경과 건강에 대한 관심고조로 각종 제품마다 음이온의 효능을 내세우고 있다. 조사대상 제품 중 6개 제품이 음이온 기능을 광

고했지만, 2개 제품은 허위광고였고, 4개 제품에 대해서는 제조업체에 광고 내용을 입증하라고 요구했으나 구체적인 자료를 제시하지 못했다.

따라서, 소비자가 음이온에 대해 확신을 갖고 있지 않다면 무조건 좋을 것이라는 맹신보다는 꼼꼼한 검증 후 구입을 고려하는 것이 좋다.

▶ 사용하기 편리한가 직접 살펴봐

안전마크 확인, 스위치 조작이 편리한지, 무게는 실제 사용자가 쓰기에 적합한 정도인지, 보관하기 편리한지 등을 소비자가 직접 살펴보고 구입하는 것이 좋다.

### 모발건조기, 이렇게 사용하세요!

- 무리하게 공기 흐름을 막지 말고, 흡입구는 깨끗이 청소하고 사용 중 이물질이 흡입되지 않도록 한다.
- 물에 빠뜨릴 가능성이 있는 곳에서는 사용하지 말고, 혹시 물에 빠트렸을 경우 먼저 전원코드를 뽑는다.
- 사용 후 코드를 본체에 감는 것보다 벽에 걸어 보관할 것. 만약, 감아서 보관한다면 코드를 무리하게 꺾지 않도록 한다.
- 떨어뜨리거나 충격을 받아 파손되었을 경우 절대 본체를 만지지 말고 전원 코드를 뽑아 감전사고를 예방한다.
- 휘발유·벤젠 등의 인화성 기체 근처에서 사용하면 화재의 원인이 될 수 있어 사용시 주의한다.

# 금융거래! 아는 만큼 보인다

최근 과도한 부채증가, 신용카드의 남용 등 사회문제의 원인으로 올바른 개인신용 관리 요령 및 금융거래에 대한 소비자의 이해부족이 지적되고 있다. 이에 금융분야별 이해를 돕기 위해 금융감독위원회·금융감독원 「금융거래! 알고하면 유익합니다」라는 책자를 발간해 금융이용자 및 투자자의 권익보호에 기여하고, 건전한 금융사회를 구축하는 데 보탬이 되고자 했다. 이번 달은 책자의 내용 중 개인신용관리에 대해 알아본다.

## 개인신용정보의 중요성과 관리

### 신용 - 지불능력에 대한 사회적 평가

신용이란 일반적으로 사람에 대한 믿음을 의미하며, 이를 정확하게 표현하자면 사람의 경제적인 지불능력이나 지불능력에 대한 사회적인 평가라고 할 수 있다.

신용정보란 금융거래 등 상거래에 있어서 거래 상대방에 대한 신용상태를 파악하기 위한 정보를 말한다.

### 개인신용정보 왜 중요한가?

고객이 금융회사에서 대출을 받거나 신용카드를 발급 받고자 하는 경우 금융회사는

전국은행연합회에 고객의 개인신용정보를 먼저 조회한다. 고객에 대한 과거의 대출·카드발급 기록 및 연체기록 유무 등 고객의 신용 상태를 확인하는 것이다.

### 좋은 신용거래를 유지하면 금융회사로부터 우대받아

백화점에서 물건을 사고 백화점카드로 지불할 때나 이동 통신회사로부터 휴대폰 전화기를 구입할 때에도 개인신용정보가 이용된다. 특히, 좋은 신용거래기록을 유지하면 금융회사 이용 시 대출금리, 한도, 각종 수수료 등의 적용에 있어 우대를 받을 수 있다.

그러나 일단, 신용불량자가 되면 이동전화의 가입, 상품의 할부구매, 신용카드의 발

급 및 사용, 신규대출이 금지된다. 또한 기존 대출금에 대한 조기상환 독촉과 금융회사 등으로부터 채권보전절차에 따른 법적 소송 및 재산상의 불이익이 따르게 됨은 물론 연대보증 등을 할 수 없다.

### 금융경제활동에서 신용을 판단하는 주요자료로 활용

이제 개인신용정보는 우리의 금융경제활동에 있어서 신용을 판단하는 가장 중요한 자료로 자리 매김하고 있다.

따라서 우리는 자신에 관한 어떤 정보가 어디에 등록되고, 어디에 제공되어 어떻게 이용되는지를 분명하게 알아 자신의 신용상태가 정확하게 평가되도록 관리할 필요가 있다.

### 개인신용정보의 집중 관리

### 개인신용 정보는 집중·관리되고 있어

개인신용정보에는 대출정보·채무보증정보 등의 거래정보, 연체정보·부도정보 등의 신용불량정보, 소득·납세실적 등의 능력정보, 국제 및 지방세 체납정보·법원의 심판 및 결정정보 등의 공공기록정보 등이 있다.

이러한 개인신용정보는 '신용정보의 이용 및 보호에 관한 법률'에 따라 종합신용정보집중기관으로 등록된 전국은행연합회와 금융감독위원회로부터 신용정보업 허가

를 받은 인용보증기금, 기술신용보증기금, 한국신용정보(주), 한국신용평가정보(주), 한국기업평가(주), 서울신용평가정보(주) 등 신용조회업자에 의해 집중·관리된다.

한편, 신용조회업자는 전국은행연합회로부터 집중된 신용정보를 제공받는 이외에 통신사업자, 유통업자, 중소기업 등으로부터 이동통신요금 체납정보, 백화점카드대금 연체정보, 상거래채권 연체정보 등의 신용정보를 수집하여 DB를 구축하고, 금융회사 등 회원사들에게 그 내용을 제공하고 있다.

### 본인의 동의 없이 개인신용정보 제공할 수 없어

거래정보 및 능력정보는 전국은행연합회가 각 금융회사로부터 제공받아 등록하거나 신용조회업자가 백화점 또는 통신사업자 등으로부터 수집하여 등록한다.

각 금융회사 또는 백화점 등이 거래정보나 능력정보를 전국은행연합회 또는 신용조회업자에게 제공하려면 미리 신용정보주체인 본인의 동의를 받아야 하도록 되어 있다. 이에 따라 현재 각 금융회사들은 고객과의 거래 개설 시 신용정보의 제공·이용에 관한 동의를 받고 있다.

※ 본인의 동의 없이 개인신용정보를 제공하였을 경우에는 관계법령에 의거 3년 이하의 징역이나 3천만원 이하의 벌금에 처하도록 되어 있는 등 사생활보호를 위한 제도적 장치가 마련되어있다.



## 고유가시대, 생활 속 절약의 지혜

### 냉장고

- 절전형인 에너지소비효율 1등급 제품을 우선 구매한다.
- 음식물을 냉장고에 넣기 전에 반드시 식혀서 넣고, 지나치게 가득 채워 넣는 것 보다 60% 정도를 채우는 것이 냉기가 고르게 퍼져 음식물의 신선도를 높일 수 있을 뿐만 아니라 전기료 절감효과(음식물 10% 증가할 때마다 냉장고의 전기 소비량은 3.6% 씩 증가)도 얻을 수 있다.
- 냉장고를 설치할 땐 뒷벽면과 10cm 이상, 윗부분은 30cm 이상 떨어지도록 해야 전력효율에 지장을 주지 않는다.

### 자동차

- 자동차 트렁크에 가득 싣고 다녔던 물건들을 깨끗이 치운다.
  - 자동차 중량이 10kg이 늘어나면 50km 주행시 기름 80cc가 더 든다.
- 불필요한 급출발 습관을 버린다.
  - 2000cc 승용차의 경우 급출발 10회당 100cc의 기름을 필요로 한다.

### 휴대폰

휴대폰 통화시 '종료' 버튼을 누르는 습관을 기른다.

휴대 전화 요금은 10초 단위로 계산되는 것이 특징으로, 11초 동안 통화를 해도 20초에 해당하는 요금을 내야 한다.

통화 후 폴더를 내려서 전화가 끊어지기까지 3초 정도 시간이 소요되는데 통화가 끝나자마자 종료 버튼을 눌러야만 통화시간 외 요금부과를 피할 수 있다.

### 욕실

- 욕조에 가득 물을 받아놓고 목욕을 하는 것 보다는 샤워를 하는 것이 온수 절약의 방법이다.
- 물을 틀어놓고 양치질이나 면도를 하면 30초마다 6ℓ의 수돗물이 낭비된다.
- 화장실 수조에 1.5ℓ 페트병이나 벽돌 한 개만 넣어 도 많은 양의 물을 절약할 수 있다.

### 컴퓨터

- 절전형 컴퓨터와 모니터 및 프린터를 구입한다.
- 서늘한 곳에 설치한다. 더운 곳에 두면 열을 식히기 위해 더 많은 팬을 돌려야 하므로 불필요한 전력소모가 된다. 컴퓨터를 벽과 10cm 이상 사이를 띄어 설치하면 열 배출을 원활하게 해줘 절전에 도움이 된다.
- 주변기기는 사용할 때만 켜고 사용하지 않을 때는 전원을 차단한다.

## 어른들의 안전 불감증으로 어린 생명들이 위험해요!

- 어린이 교통사고 사망 OECD국 중 가장 높아,  
어린이 안전사고 예방 위한 교육 필요해 -



최근 무더위가 기승을 부리고 있는 가운데 어른들의 안전 불감증으로 인해 '짹짹차량' 안 어린이 질식사를 비롯한 각종 사고로 어린이들의 귀한 생명이 사라지고 있다. 이에 2003년 5월에는 대통령이 직접 '어린이안전원년'을 선포한 이후 어린이 안전사고를 줄이기 위해 관련 정부가 공동 대처하고 있다. 이런 정부의 노력과 함께 어린이 자신과 보호자의 노력이 무엇보다도 중요하다.

한국소비자보호원이 어린이 안전에 대한 사회적 관심과 교육을 위해 소개한 '어린이 안전사고 예방법'의 내용을 일부 발췌했다.

### ●● 어린이 안전사고 예방, 이렇게 해 주세요 ●●

#### ◆ 자동차 탈 때

- 어린이는 엄마가 앉고 타지 마세요!
  - 어린이가 충격을 흡수하는 역할을 하게 돼 엄마 몸 무게의 7배의 충격을 받게 된다.
- 어린이는 반드시 어린이용 안전 시트에 앉혀주세요!
  - 4세 이상 어린이는 아이의 키를 높여주는 부스터(booster)를 이용해 안전띠를 사용한다.
- 14세 이하 어린이는 반드시 자동차 뒷좌석에 태워주세요!
  - 에어백이 있는 앞좌석에 앉을 경우 사고가 날 경우 에어백이 작동되면서 큰 부상을 입을 수 있다.
- 횡단보도를 건널 때는 자동차가 완전히 멈춘 것을 확인한 뒤에 손을 들고 건넌다.

#### ◆ 놀이터에서

- 놀이기구를 탈 때는 키와 나이 조건에 맞는 놀이기구를 선택한다.
- 미끄럼틀을 탈 때는 반드시 손잡이를 잡고 한 계단씩

올라가게 한다. 내려올 때는 앞에 사람이 있는지 확인한 후 한 사람씩 앉아서 내려오게 하고, 다 내려온 뒤에는 뒷사람과 부딪치지 않도록 빨리 비켜준다.

- 그네를 탈 때는 그네가 완전히 정지한 상태에서 한 번에 한 사람이 타도록 한다. 움직이는 그네에 부딪치지 않도록 그네 가까이 서 있거나 그네 근처에서 다른 놀이를 하지 않는다.

#### ◆ 가정에서

- 가구의 날카로운 모서리에 안전 창피를 부착하고 사용하지 않는 콘센트는 미리 막아둔다.
- 추락 사고를 예방하기 위해 창문 근처에 침대, 책상 등의 가구를 놓지 말고, 베란다에서 어린이 혼자 놀지 않도록 세심한 주의를 기울인다.
- 의약품과 각종 세제와 살충제 등은 어린이들이 쉽게 만질 수 없는 안전한 곳에 보관한다.
- 욕실에서는 미끄럼 사고나 익사사고에 대비해 미끄럼방지 매트 깔고, 욕조에 물을 받아놓지 않는다. 욕실을 사용하지 않을 때는 욕실문을 닫아 두며 어린이 혼자 두지 않는다. ■



## 내 자녀의 건강, 내가 지킨다

- 청소년 비만, 각종 성인병에 노출돼 있어 생활습관과 식생활 개선 시급해 -

최근 미국에서 아동 비만이 심각한 문제로 대두되고 있으며, 이에 대한 사회적 책임분담의 일환으로 초등학교 내 자판기에 콜라 등 탄산음료 판매를 허용치 않기로 했다는 보도를 접하면서 우리나라도 이런 상황에 예외일 수 없음을 알 수 있다. 1990년대 후반부터 우리나라 청소년들도 체력과 운동능력이 크게 떨어진 반면, 상대적으로 비만이 크게 늘어나 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 초등학교생마저 체력이 점점 약화되고 있어 청소년 비만의 원인과 그 개선 방향을 제시하고자 한다.

요즘 성장시 청소년들의 영양 상태는 걸보기에 전과는 비교가 안될 만큼 양호해진 것처럼 보인다. 키가 커지고 몸무게도 늘어 서구형 체격으로 점차 바뀌고 있다. 그러나, 이와 대조적으로 체력은 크게 저하하고 있는 것으로 나타나 신체의 발육과 발달이 서로 조화를 이루지 못하고 있음을 보여주고 있다.

### 청소년 비만의 원인...

#### 잘못된 식생활과 생활습관의 폐해

청소년들의 체력이 떨어지고 비만이 늘어나는 원인은 잘못된 식생활과 생활습관 때문이다.

세계화 물결로 인한 사회시스템의 변화로 햄버거나 피자 같은 패스트푸드나 가공식품이 만연하고 있는 식생활문화와 성적 지상주의로

인한 스트레스 및 컴퓨터 게임 등으로 인한 운동부족이 비만을 초래하는 구조적인 문제라 할 수 있다.

### 청소년 비만의 위험성...

비만 청소년 80%, 각종 성인병에 노출

청소년 비만이 성인 비만보다 더 위험한 것은 성인 비만의 경우에는 지방세포수는 정상으로 유지하면서 세포크기가 커지는 것인데 비해 청소년 비만은 지방 세포수도 늘어나고 크기도 커지기 때문에 커진 지방세포는 체중조절로 줄일 수 있지만, 지방세포의 수는 줄이기 어렵다고 한다. 따라서 청소년 비만은 성인기에 비만이 시작된 사람보다도 비만의 정도가 심하고 비만의 합병증도 더 크다는 연구결과가 있어 비만 치료가 힘든 만큼 그 재발 위험도 높은 것

으로 나타났다.

청소년기에 비만에 걸리면 심장관계 질환, 간 기능의 저하, 정서장애, 내분비 장애 등의 합병증에 걸릴 수도 있고, 청소년 비만자 중에는 40대 후반에나 걸릴 수도 있는 고지혈증이 나타나는 등 각종 성인병에 노출되고 있다. 또한 또래관계에서 놀림이나 따돌림의 대상이 되기도 하며, 신체에 대한 심한 콤플렉스로 인하여 우울, 인격 장애 등과 같은 정서적 문제에 빠지기도 한다.

### 비만을 예방하고 학습 능력을 높이기 위해 지켜야 할 수칙

서울백병원 비만체형관리센터가 소개하는 청소년 비만 예방 수칙은 다음과 같다.

첫째, 한 끼에 몰아 식사를 하지 않는다.

식사량은 3끼로 균등하게 나누어 먹는 것이 바람직하며, 특히 저녁 때 과식하거나 밤참을 먹는 습관을 절대 피해야 한다. 아침을 거르면 학습능률이 떨어져 기초대사율이 떨어져 같은 양을 먹어도 체중이 더 늘게 된다.

둘째, 식사를 가급적 천천히 해야 하며, 책을 보거나 TV를 보면서 식사하는 일은 피하는 것이 좋다.

식사를 급하게 하거나 다른 일을 하면서 식사를 하게 되면, 포만감을 느끼기 전에 너무 많이 먹게 돼서 과식을 하게 된다.

셋째, 패스트푸드와 가공식품 및 과자류를 적게 먹는다.

이 식품들은 대부분 칼로리는 많으면서 영양

소는 골고루 포함되어 있지 않아 비만과 일부 영양소 결핍을 동시에 가져올 수 있다. 그 대신 적당량의 과일을 섭취하는 것이 바람직하다.

넷째, 규칙적인 운동을 한다.

성적은 공부시간보다는 학습능률에 달려있으므로 일주일에 4~5회, 하루 30분 정도의 운동은 오히려 체력뿐만 아니라 성적도 향상시킬 수 있다. 권장되는 운동의 종류는 개인적 여건에 따라 다르지만, 달리기·줄넘기·실내자전거 등의 유산소 운동이 바람직하다.

다섯째, 보약을 먹는 것은 피하는 것이 좋다.

보약은 경우에 따라서는 식욕을 늘려 체중을 증가시키고, 간 기능 장애를 유발해 피로감을 느끼게 할 소지가 있다.

### 식생활 십계명, 지켜봅시다

하나, 감사하며 먹는다.

둘, 골고루 통째로 먹는다.

셋, 싱겁게 먹는다.

넷, 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.

다섯, 적게 먹고 남기지 않는다.

여섯, 채식을 늘린다.

일곱, 유기농산물을 애용한다.

여덟, 우리 발효식품(김치, 된장, 간장 등)을 애용한다.

아홉, 화학조미료를 덜 쓴다.

열, 패스트푸드와 가공식품을 피한다.

(서울특별시 체육회)

**내년 연말정산 증빙서류  
안내도 된다**

내년 연말정산부터는 직장인들이 보험료와 의료비, 신용카드 사용액 등 7개 항목에 대한 증빙서류를 내지 않아도 된다.

재정경제부는 총 15개 소득공제 항목 중 보험료, 의료비, 신용카드 사용액, 연금저축, 직업훈련비, 교육비 등 7개 항목에 대한 개인별 지출명세를 내년 말부터는 영수증 발급기관이 국세청에 전산으로 자동 통보하도록 잠정 결정했다고 25일 밝혔다.

이에 따라 직장인들은 2006년도 연말정산 때부터는 영수증 발급기관이나 국세청 홈페이지를 통해 지출명세를 확인하고 연말정산 신고서만 제출하면 된다.

재정부는 나머지 8개 항목인 결혼비, 장례비, 기부금, 연금보험, 창업투자조합출자액, 주택자금, 이사비, 우리사주조합 출연금 등은 실제 소득공제액이 전체의 5%에 불과해 전산화가 어렵다고 판단하고 앞으로도 증빙서류를 제출토록 할 방침이다.

〈동아일보, 07. 26〉

**관절염 주사제 부작용 잇따라**

같은 관절염 치료 주사제를

맞은 환자에게서 잇따라 부작용이 발생하자 당국이 해당 제품의 판매를 일시 중지하고 조사에 나섰다. 식품의약품안전청은 전북 남원 모 의료원에서 6월 23일 무릎 관절염 치료 주사제를 맞은 50대 환자의 백혈구 수치가 상승하는 등 부작용 사례가 보고돼 해당 주사제의 판매를 잠정 중지시켰다고 29일 밝혔다.

이에 앞서 전남 구례에서도 같은 주사제를 맞고 부종과 백혈구 수치 상승 등의 이상 증세를 보인 환자가 있었다. 문제가 된 주사제는 국내 모 제약사가 6월 14일 만든 유니힐론디스포주로 전국 병·의원과 의약품 도매상에 공급했던 것으로 나타났다.

식의약청은 이 가운데 3393개를 긴급 수거했으나 147개는 이미 환자에게 투약된 것으로 파악됐다. 식의약청 관계자는 “백혈구 수치 상승은 과거에 보고되지 않았던 부작용”이라며 “해당 제품의 품질 검사를 진행 중”이라고 밝혔다.

이와는 별도로 질병관리본부는 환자에 대한 역학조사와 함께 투약 당시 문제점이 없었는지 조사 중이다. 〈중앙일보, 07. 30〉

**마약류 비만치료제 오남용 심각**

마약류(향정신성의약품)로 분류되는 비만치료제의 국내 사용량이 크게 늘면서 오·남용 우려가 제기되고 있다. 이에 따라 식품의약품안전청은 최근 대한의사협회에 사용 자제를 요청했다.

식의약청의 자제 요청은 최근 국제마약통제기구인 국제마약감시기구(UN INCB)가 한국 정부에 관련 의약품 사용 증가에 대한 원인 분석을 요청한 데 따른 것이다. 이 같은 사실은 최근 대한의사협회가 지역별 의사회를 통해 소속 의사들에게 보낸 협조 공문을 통해 드러났다. 의사협회는 협조 공문을 통해 “마약류(향정신성의약품)인 주석산펜 디메트라진·염산펜터민·염산디에틸프로피온 사용량 급증으로 UN INCB가 원인 분석을 요청 했다”며 “식의약청에서 약물요법 시행 때 의무사항 이행 협조 요청이 있었다”고 밝혔다.

국내에서 20여개 브랜드로 시판되고 있는 이들 의약품의 판매는 해마다 급증하고 있다. 이에 따라 비만치료제 시장점유율도 3%, 8%, 18%, 26%로 수직

상승했다.

염산펜터민 등은 장기간 사용하면 내성과 심한 정신적 의존성이 나타나기 때문에 단기간(몇 주) 사용만이 허가돼 있으며 혈압 상승, 불면증, 발기부전, 위장장애 등 다양한 부작용 위험이 있다. 그러나 일부 국내 제약사들이 마약류 비만치료제의 부작용을 축소 홍보하고 있어 오·남용에 대한 염려가 높아지고 있다. 특히 이들 의약품이 짠 가격 등을 무기로 시장점유율을 크게 높이면서 개인 클리닉을 중심으로 장기 처방되는 사례도 나타나고 있다.

그러나 대표적인 비만치료 전문가인 강제현 서울백병원 교수는 “(주석산펜터민 트라진 등을) 12주 이상 쓰는 것은 안전성이 입증돼 있지 않기 때문에 사용해서는 안된다”고 밝혔다. 식의약청은 “제조업소와 도매상에 향정신성의약품으로 분류되는 비만치료제에 대해 판매 자료를 요청했다”며 오·남용 가능성에 대한 실태조사를 벌이겠다는 뜻을 밝혔다. 〈매일경제, 08.03〉

**고급휘발유, 추성능에 영향 없다.**

경기불황 속에서도 일반 휘발유보다 비싼 고급 휘발유의 판

매가 갈수록 증가하고 있는 것으로 조사됐다. 그러나 고급휘발유는 일반 휘발유에 비해 별다른 차이가 없는 것으로 나타나 ‘명품 마케팅’에 소비자들이 현혹되고 있다는 것이 전문가들의 분석이다.

대한석유협회에 따르면 지난 2월 1만 6996배럴이었던 국내 고급(Premium) 휘발유의 월간 소비량이 5월에는 무려 33.2%가 증가한 2만 2652배럴을 기록했다.

같은 기간 일반 휘발유 소비량이 13.8% 증가한 것에 비해 두 배 이상 높은 수치다. (주)SK의 경우 고급휘발유의 5월 판매량이 1만 4928배럴로 2월(1만 318배럴)보다 44.7%나 증가했다. 고급휘발유는 전체 휘발유 소비량의 약 0.4%(2005년 5월 기준)에 불과하지만 고급차종, 외제 승용차 소유자와 자동차 마니아가 증가하면서 판매가 급증하고 있다.

전문가들은 국내의 승용차 대부분이 일반 휘발유로 충분히 성능을 발휘 할 수 있다고 말한다. 한국석유품질검사소 김진우 총괄팀장은 “승용차들이 보통 일반 휘발유의 옥탄가 범위 내에서 엔진의 최대출력을 기록할

수 있도록 설계되어 있기 때문에 고급휘발유를 굳이 사용할 필요가 없다”며 “비싸면 좋다는 인식이 고급휘발유의 판매를 부추기고 있는 것 같다”고 말했다.

〈문화일보, 08. 09〉

**타이레놀 고혈압 위험**

아세트아미노펜 계열의 진통제인 타이레놀을 매일 장기간 복용하는 여성은 고혈압 위험이 일반 여성보다 2배가량 높아진다고 AP통신이 15일(현지시간) 연구 결과를 인용, 보도했다.

시장에서 아스피린을 급격히 대체하고 있는 타이레놀은 그동안 비교적 고혈압 위험이 적은 것으로 알려져 왔다.

미국 하버드의대 브리검 부인병원의 존 필립 포어먼 박사는 미 심장학회지 ‘고혈압(Hypertension)’ 최신호에 게재한 보고서를 통해 연구에 참여한 5123명의 여성을 조사한 결과 타이레놀이 고혈압 위험을 가장 크게 증가시켰다고 밝혔다. 반면 같은 비스테로이드 계열 중에서도 아스피린은 고혈압 위험을 증가시키지 않는 것으로 나타났다. 〈서울신문 08.17〉

**식약청, 내일부터 한약재 잔류 이산화황 규제 실시**

다음 달부터 한약재에 남아 있는 이산화황에 대한 규제가 실시된다.

식품의약품안전청은 한약재 260종에 대해 종류에 따라 이산화황 기준치(30~1500PPM)를 초과한 한약재의 수입과 제조를 규제하는 '생약의 잔류 이산화황 검사기준 및 시험방법'을 고시, 8월 1일부터 시행한다고 29일 밝혔다.

이 기준을 어길 경우 누적 적발건수에 따라 해당품목의 수입과 제조허가 정지 및 취소 등 행정처분을 받게 된다.

이산화황은 한약재에 벌레가 생기는 것을 막기 위해 연탄불에 말리거나 유향을 태워 쪼이는 과정에서 발생하는 인체 유해물질이다. 이산화황을 다량 복용할 경우 위장장애 등을 유발할 수 있다. 특히 천식환자 등 일부 민감한 사람들은 홍조와 천식 발작, 복부 불편감 등을 일으킬 수 있다. <세계일보, 07. 30>

**수입식품 위생검사기관 전부 '영터리'**

수입 식품의 검사를 맡고 있

는 식품위생검사 기관 8곳 전부가 영터리 검사를 한 사실이 드러났다. 연간 2만8000여건의 수입 식품 검사를 맡고 있는 이들 기관은 전국에 모두 8곳이지만, 규정을 제대로 지킨 곳은 한군데도 없는 것으로 나타났다.

이에 따라 식품의약품안전청은 8개 기관에 대해 영업정지 3일~3개월의 행정처분을 내렸다. 식품의약품안전청은 지난 3월에 실시한 식품검사기관들에 대한 감사 결과, 시험 성적서를 허위로 작성한 한국 식품공업협회 부설 한국식품연구소 등 4개 기관에 대해 영업정지 3개월, 산화방지제 검사를 하면서 일부 항목을 검사하지 않은 한국 보건산업진흥원 등 4개 기관에 대해선 3~35일간 영업정지 처분을 내렸다. <조선일보, 08. 10>

**유통 양승이 33% '농약 범벅'**

소비자들이 즐겨 찾는 양송이나 열무, 콩나물 등의 농산물에 농약 성분이 허용치 이상 남아 있는 상태에서 시판되고 있는 것으로 관계당국의 조사결과 드러났다. 특히 출하되는 농산물의 0.5%만 안정성 조사를 거칠 뿐 나머지 99.5%는 그대로 시중에 유통돼 식품안전망에 구멍

이 뚫렸다는 지적이다.

농림부 산하 국립농산물품질관리원은 올해 상반기 포장상태에서 출하된 농산물 126개 품목, 2만1712건을 조사한 결과 1.1%인 40개 품목 233건이 농약잔류 허용 기준을 초과했다고 1일 밝혔다.

살충제나 살균제가 잔류 허용치를 넘어 폐기처분됐거나 출하가 당분간 유보된 품목은 양송이, 열갈이배추, 열무, 콩나물, 아욱, 쑥갓, 느타리버섯, 신선초, 근대, 취나물 등이다. 양송이의 경우 10개 중 3개꼴로 농약 허용치를 넘어 조사대상 농산물 가운데 유통될 수 없는 표본의 비율인 '부적합 비율'이 33.3%로 가장 높았다. 그 다음은 열갈이 배추 10%, 열무 9.6%, 콩나물 3.5%, 아욱 3.4% 등의 순이다.

무엇보다도 표본조사가 출하 농산물의 0.5%만 대상으로 이뤄지고 나머지 99.5%는 안전망 검사를 거치지 않아 실제 유통되는 농산물의 농약 잔류치를 정확히 파악하기가 어렵다는 문제점이 있다.

농산물품질관리원 관계자는 "인력이나 시간 제약상 출하되는 모든 농산물을 검사할 수 없

다는 한계가 있다."면서 "안정성 조사를 더욱 강화해 시중에 유통되는 농산물이 농약 허용 잔류치를 넘지 않기를 바랄 뿐"이라고 말했다. <서울신문, 08. 02>

**소시지, 말린 과일 많이 먹으면 천식·알레르기 위험**

소시지와 말린 과일 그리고 커디얼(cordial, 물에 희석시켜 마시는 농축음료)을 즐기는 어린이는 식품안전기준에서 정한 허용치보다 훨씬 높은 양의 방부제를 섭취해 천식과 알레르기를 일으킬 위험이 높다고 호주 식품감독기관이 5일 경고했다.

호주 전국에 걸쳐 규정식에 대한 조사를 실시한 식품기준청(Food Standards)의 연구결과에 따르면 2세에서 5세 사이의 일부 어린이들이 천식과 알레르기를 유발할 수 있는 아황산염과 안식향산염을 기준치 이상 섭취하고 있는 것으로 밝혀졌다.

이 연령층에 해당하는 어린이들 가운데 상당량의 쇠고기 소시지와 커디얼 그리고 말린 살구를 즐기는 남자 어린이들은 아황산염 기준치의 280%를 섭취하고 여자 어린이는 210% 초과 섭취하고 안식향산염은 남자 어린이가 140%, 여자 어린이는

120%를 초과 섭취하고 있는 것으로 추산되고 있다.

식품기준청의 마리온 힐리 박사는 기준치 이상을 섭취하는 어린이들이 있고 안전 기준치보다 높은 양을 섭취하더라도 바로 건강에 어떠한 영향을 나타나는 것이 아니어서 부모들이 이를 모르고 있다는 것이 염려된다고 말했다.

힐리 박사는 "장기적으로 보았을 때 바람직하지 못한 일이며 부모들은 아이들이 골고루 먹는 것을 확인해야 한다"고 말했다.

또한 힐리 박사는 방부제가 첨가된 음식물을 먹는 성인들 역시 기준치 이상의 방부제를 섭취하고 있으며 특히 백포도주가 가장 주요한 아황산염 공급원이라고 말했다.

식품기준청은 이번 조사 결과로 보아 음식물에 방부제 첨가 허용치를 낮출 것을 제안할 예정이며 생산자들에게도 연락을 취했다고 밝혔다.

<국민일보, 08. 06>

**칼국수에 나트륨 가장 많다**

식품의약품안전청이 16일 발표한 '식품영양 가이드- 나트륨 편'에 따르면 나트륨 함량이 많

은 대표적인 음식으로 칼국수가 뽑혔다.

칼국수 1그릇에는 나트륨이 2900mg 들어 있어 세계보건기구(WHO)의 하루 나트륨 섭취 권장량인 2000mg보다도 많다. 가락국수(우동)나 라면도 2100mg이나 된다. 반찬류 중에는 자반고등어찜 한 토막(1500mg), 패스트푸드류 가운데는 피자 한 조각(기준 1300mg)이 나트륨 과다함유 음식으로 꼽혔다.

우리나라 사람들의 하루 나트륨 섭취량은 4900mg(소금 12.5g)에 달해 WHO 권장량의 2.45배에 달한다. 나트륨 과다 섭취는 고혈압과 심장·혈관계 질환을 유발하는 것으로 알려지고 있다.

식약청은 간장, 고추장, 된장, 화학 조미료, 베이킹파우더는 나트륨 함량이 많아 음식을 조리할 때 주의해서 넣을 것을 당부했다. 아울러 짠맛을 내는 양념 대신 고춧가루·후추·마늘·생강·겨자·식초 등으로 맛을 내는 것이 좋고, 국이나 찌개는 먹기 전에 간을 하면 나트륨 섭취를 줄일 수 있다고 설명했다. <서울신문, 08. 17>

### 산모 4명중 1명만 젖준다

1990년대 후반부터 유니세프를 비롯한 사회 각 층에서는 모유의 우수성을 꾸준히 알려왔다. 그 덕에 많은 엄마들의 인식이 변한 것은 사실이지만 실제 수유율은 턱없이 낮다.

소비자문제를 연구하는 시민의모임(소시모)이 지난해 10월 서울, 인천, 대전, 울산 등 5개 도시의 산모와 영유아를 둔 엄마 867명을 대상으로 설문조사를 한 결과 모유를 먹인 비율은 4명 중 1명 꼴인 27.3%에 그쳤다. 보건사회연구원의 2003년도 조사 결과 16.5%보다는 높아진 수치다. 하지만 출산 전 모유수유를 계획했던 사람들이 응답자의 82.8%에 이르는 것에 비하면 실행에 옮기는 비율은 매우 낮다.

많은 전문가들은 출산 후 병원에서 산모와 아기가 함께 방을 쓰는 모자동실(母子同室) 비율이 낮기 때문이라고 지적한다. 이화여대 아동간호학과 이자형 교수는 “모유수유를 하기 위해서는 아기가 출생 직후부터 엄마 젖에만 익숙해야 한다.”면서 “아기와 24시간 같은 방을 쓰지 않을 경우 아기는 자연스럽게 분유를 먹을 수밖에 없고 일단 분유에 익숙해진 아기에게 엄마젖을 물리는 것은 어렵다.”고 설명했다. 실제로 소시모 설문조사 결과 아기와 함께 방을 사용했다는 산모는 32.3%에 그쳤다. 이처럼 모자동실 비율이 낮은 것은 병원 사정과 산모 개인의 선택 때문이다. 모

유와 관련된 정확한 정보가 부족한 것도 모유수유를 실천에 옮기지 못하게 하거나 중도에 포기하게 만드는 이유다. 소아과 전문의 정유미씨는 “의사나 간호사들도 정규 교육과정에서 모유에 관한 지식 외에 산모들을 어떻게 도와야 하는지를 배워야 하는데 실제로는 그렇지 못하다.”면서 “결국 엄마들은 의사보다는 주위 사람들에게 묻는 게 낫다고 생각하고 좀 더 쉽게 접근할 수 있는 인터넷을 이용한다.”고 지적했다.

한편, 분유에 대한 인식이 관대한 것도 문제다. 모유를 먹는 아기가 분유를 먹는 아기보다 체격이 작다는 이유로 모유 대신 분유를 먹이는 사례도 적지 않다. 이처럼 분유에 대한 인식이 긍정적인 데는 각종 이유식 광고도 영향을 미친다는 것이 전문가들의 지적이다. <서울신문, 08.03>

### 주름 제거용 '짜통 실' 판친다

상당수 성형외과서 사용 칼을 대지 않고 특수한 실을 사용해 주름살을 펴는 미용 성형술(일명 해피 리프트)이 여성들 사이에 인기를 끌면서 불법 제조된 '짜통 실'이 의료계 내에서 광범위하게 사용되고 있어 의료사고 후유증이 우려되고 있다. 특히 안면 주름용뿐 아니라 처진 가슴과 엉덩이를 올려주는 새로운 기능의 실까지 등장, 서울 강남지역 성형외과들이 호객 물이를 하고 있지만 보건 당국의 단속 손길은 미치지 못하고 있는 실정이다.

식품의약품안전청이 주름 제거용 실로 공식 승인한 것은 이탈리아 의료기기업체인 P사를 통해 수입되는 '압토스'란 제품뿐이다. 그러나 본보 취재 결과, 서울 강남 일대 성형타운을 비롯한 전국 상당수 미용 성형 병·의원들은 일반 수술용 실에 칼로 직접 깎아 돌기를 만들어 쓰고 있는 것으로 파악됐다. 일부 의사들은 실에 '금'을 입혀 주름제거 효과가 더 큰 것처럼 과대 홍보하는 것으로 알려졌다. 불법 실을 만들어주거나 제작 기계를 판매하는 업체들도 성업 중이다.

무허가 실의 경우 효과나 안전성이 검증되지 않은 상태로 전문가들은 “불법 제작된 실은 돌기가 일정하지 않을 뿐더러 실이 자주 끊어지는 등 부작용이 발생할 수 있다”고 말했다. 식약청은 지난해 6월 불법 실 제조 및 판매업체 4곳을 적발해 행정 조치를 취했지만, 적발된 업체 상당수는 다시 암암리에 영업을 하고 있는 것으로 알려졌다.

<국민일보, 08.02>

### 여성가족부, 어린이 홈페이지 개편

여성가족부의 어린이 홈페이지 '평등 어린이 세상' (<http://kids.mogef.go.kr>)이 11일 개편된다. 홈페이지는 '알고 싶은 성 이야기' 코너를 통해 아이들이 궁금해하는 임신과 출산, 생리현상, 난자와 정자 등에 대한 간단한 설명과 함께 성폭력 예방과 관련된 내용을 다루고 있다.

또한 살림과 명절, 육아, 자녀교육 등 생활문화 속 양성 평등의 중요성을 강조하는 내용이 포함돼 있다.

어린이 홈페이지는 현직 초등학교 교사 8명을 홈페이지 운영위원으로 위촉, 분야별 담당자를 정해 양성평등과 관련한 어린이들의 사이버 문의와 상담 등에 대해 답변해준다. <연합뉴스, 08. 10>

### 내년부터 유·사산 여성 최대 45일 휴가

앞으로 영유아 보육료 지원 대상 확대와 함께 불임부부에 대한 불임 시술비 지원이 이뤄지고, 중·장기적으로는 여러 자녀를 둔 가구에 유리하도록 세제개편 등이 이뤄질 전망이다. 또한 내년부터 임신 중 유산이나 사산한 여성에게 일정기간 휴가를 주는 유산·사산 휴가제가 실시되고, 산전후 휴가 급여도 전액 국가가 부담하게 된다.

정부는 세계 최저 수준을 보이고 있는 저출산 문제 등을 범정부적 차원에서 극복하기 위해 이같은 내용을 골자로 한 저출산 종합대책안을 마련, 추진키로 한 것으로 12일 알려졌다. 정부는 이달 중 고위 당정정책조정회의 협의를 거쳐 다음달부터 시행되는 '저출산·고령사회기본법'에 따라 구성될 '저출산·고령사회위원회'에 대책안을 상정해 최종 확정할 계획이다. 저출산 종합대책 추진으로 내년부터 2009년까지 4년간 총 10조원 이상이 들 것으로 잠정 추계되고 있다.

정부는 영유아 보육료 지원 대상을 도시가계 평균소득(올해 기준 월 311만원)의 60% 미만 가구에서 130% 미만 가구로 확대, 저소득층뿐 아니라 중산층에도 무상 보육료 혜택이 주어지도록 하는 방안을 협의 중이다. 지금까지 산전후 휴가(90일) 급여 중 국가가 30일분, 기업이 60일분을 각각 내던 것을 바꿔, 내년부터 산전후 휴가 급여 전액을 국가가 부담하고 임신 중 유·사산한 여성에게 최대 45일간의 휴가와 휴가비가 지급된다.

또 '가정·직장 양립'을 지원하는 육아휴직을 활성화하기 위해 2007년까지 근로자에게 제공하는 지원금을 월 40만원에서 50만원으로 올리고 대체인력을 채용하는 기업에 대한 지원금도 현실화할 계획이다. <세계일보, 08.12>

# 양성평등과 사회발전

한 정 자 / 한국양성평등연구소 소장

## 1. 사회발전과 양성평등의 필요성

유엔(UN)은 일찍이 “양성평등의 실현과 여성의 발전이 인류의 발전과 국가 및 지역사회 발전의 전제조건이며 기본요소”라고 천명해왔다. 이에 유엔은 열악하고 불평등한 여성의 지위가 개선되지 않고서는 인류 전체의 발전을 도모할 수 없다는 인식 아래 1975년을 “세계 여성의 해”로 선포하고, 1976~85년을 “세계 여성발전 10년”으로 설정하여 여성발전을 위해 노력한 바 있다.

우리나라 역시 그 동안 유엔과 뜻을 같이하여 1975년을 「한국여성의 해」로 선포한 이래 오늘에 이르도록 여성발전 정책을 수립하고 실제적인 평등을 실현시키고자 노력하여 왔음에도 불구하고, 아직도 여성의 지위는 열악하고 여성에 대한 차별정도 또한 심각한 수준으로 밝혀지고 있다.

오늘날 UN은 인류와 여성의 발전에 가장 큰 장애요인으로 성차별을 들고 있다. 곧 성차별은 일상생활 속에 깊이 뿌리내리고 있으며, 여성의 삶과 직접적인 관계를 맺으면서 여성의 삶을 통제하고 있기 때문에, 여성의 실질적인 평등권을 확보하기 위해서는 성차별을 해결하

고 여성의 지위 및 삶의 질을 증진시키는 여성 정책 도입의 필요성을 강조하고 있다.

이에 따라 성차별적 상황을 개선하고자 세계 각국은 여성발전과 양성평등을 위해 구체적인 대안으로 남녀간 기회의 평등은 물론 결과의 평등으로 그 폭을 넓혀가고 있다.

## 2. 양성평등에 대한 정의

양성평등이란 모든 인간의 고정된 성 역할에 따른 제한 없이 자유롭게 자신의 능력을 개발하고, 선택할 수 있는 권리를 가진다는 개념이다. 남성과 여성간의 서로 다른 행동, 열망, 욕구 등이 동등하게 고려되고, 가치를 인정받고 장려되는 것을 의미한다.

양성평등(Gender Equality)을 위해서는 남녀에게 동등한 기회와 조건, 결과가 주어져야 한다. 곧 양성평등은 완전한 인권을 실현하기 위해서 남녀가 국가·정치·경제·사회·문화적 발전에 기여할 수 있도록 기회를 제공하고, 그 결과로부터 동등한 혜택을 받도록 하기 위해 남녀가 동등한 조건을 가지도록 해야 한다.

양성평등은 남녀를 사회발전에 공동 참여토록 하고, 공동책임 공동혜택을 나누도록 함으로써 사회적으로 동등한 존재가 되도록 하는

과정이다.

## 3. 여성의 삶과 사회적 지위

우리나라 여성 인구는 2000년 현재 총 인구의 49.6%를 차지한다. 인구 구성은 저(低)연령층에서는 남성보다 낮은 비율을 보이는데 이는 남아선호사상에 의한 출생성비의 심각한 불균형 현상을 나타내고 있다. 또한 부부의 가사 분담 상태를 살펴보면 90.8%에 이르는 대다수의 부인이 가사를 책임지는 것으로, 부부간 공평한 역할분담이 이루어지고 있는 경우는 5.7%에 불과하다.

이렇듯 기혼여성은 전업주부든, 남편과 맞벌이를 하던, 혼자 외벌이든 관계없이 가사의 상당 부분을 책임지고 있다. 곧 여성의 취업은 2중 역할의 부담을 갖게 됨을 알 수 있다.

또한 자녀의 연령에 따른 양육실태를 살펴보면 0세~1세 미만 자녀의 경우는 대부분(88.1%)의 부모가 전적으로 돌보고 있는 것으로 나타나 1세 미만의 자녀를 둔 취업 여성은 대부분 퇴직하거나 직장을 일시적으로 휴직하는 것으로 추정된다. 따라서 여성들이 지속적이고 발전적으로 경제활동에 참여할 수 있도록 하기 위해서는 국가 및 사회적 차원에서 적극적인 모성 복지 지원대책이 요구되고 있다.

결론적으로 우리나라 인구의 반을 차지하고 있는 여성들은 출생과정에서부터 전 생애를 걸쳐서 단지 그들이 여자라는 이유로 총체적인 성차별을 경험하고 있다.

## 4. 현대사회에서 바람직한 여성의 가치관

현재 한국 여성들의 삶에 대한 태도는 첫째, 타인 지향적(他人 志向的)이고 타율적(他律

的) 삶을 살아가고 있다. 둘째, 자신의 삶에서 자기가 없는 자신감(自信感)을 상실한 삶을 살고 있다. 셋째, 항상 인생의 중간 역에 머물러 왕자를 꿈꾸는 삶과 동시에 여성끼리는 배타적이고, 적대적 관계에 놓이는 삶을 살고 있다. 현대 사회 여성들이 가지고 있는 이러한 삶의 한계를 극복할 때만이 여성자신은 물론 가족과 사회의 발전에 동참할 수 있을 것이다.

21세기를 맞고 있는 현대인은 매우 빠른 사회변화를 경험하게 될 것이며, 성공적인 삶을 살기 위해서는 누구나 이러한 변화에 적응해야 할뿐만 아니라, 사회가 요구하는 역할을 담당하여야 한다.

따라서 21세기 여성자신과 지역사회발전을 위한 여성의 바람직한 자세를 다음과 같이 제시한다.

첫째, 21세기 직업사회에서 여성은 적극적인 직업적 역할을 감당하여야 한다.

둘째, 전문적 지식과 첨단 기술 습득 등 자기 개발에 힘써 정보화 사회의 주역을 담당해야 한다.

셋째, 성차별 문화와 제도적 개혁을 통해 남녀평등 구현에 앞장선다.

넷째, 조직적 결성과 적극적인 참여가 요구된다. 더불어 여성운동, 자원봉사활동, 시민운동, 환경운동, 소비자운동 등에 앞장선다.

다섯째, 여성도 경쟁력을 확보하여 정치 및 경제세력화에 주도적 역할을 담당한다.

여섯째, 여성상호간 우호적이며 칭찬하는 문화를 조성해야 한다.

일곱째, 성공적인 삶과 자기발전을 위해 적극적으로 평생학습에 참여토록 한다.

(자료출처 : 제주도지부 지도자대회 주제강연 내용)



## 북한의 민속놀이

북한에서는 전래의 민속놀이는 거의 소멸되었으나 1990년부터 민속명절의 부활과 함께 정책적으로 주민들에게 장려되기 시작하였다. 그러나 주민들이 각종 정치학습과 생활총화에 쫓기는 관계로

활성화되지 못하고 있으며 다만 TV, 라디오 등 보도매체를 통해 민속놀이를 소개해주고 있다.

한편 북한당국은 명절에 주민들이 민속놀이를 즐기고 있다고 선전해 왔지만, 농악은 노동절이나 정권창권일 등 특별한 기념행사 때 극장 또는 야외에서 공연되고 널뛰기는 곡예의 한 종목으로, 그네뛰기와 활쓰기는 민속체육의 경기 종목으로 전환되었다. 북한 민속놀이의 변화 과정을 보면 6.25전쟁 이전에는 전통 민속놀이가 존속되어 그네·씨름·널뛰기·윷놀이·연날리기·농악·북청사자놀이·봉산탈춤 등이 있었다.

1950년대에는 민속놀이의 일부가 생산성 제고를 위한 수단으로 활용되어 농악이 정치적으로 행사에 이용되었으며 노동자의 놀이로서 씨름·그네·줄다리기가 장려되었다.

1960년대에 들어서는 민속놀이가 새로운 형태로 변



형되었다. 즉 민속놀이가 군중적 집단놀이로 변형되었으며 활쓰기 등이 미제타도와 결부되었다. 특히 씨름과 그네는 “민족경기”로 채택되었다.

1990년대 이후에는 ‘조선민족제

일주의’에 의한 전통문화가 부활되기 시작하였다. 민족정서가 들어있는 민속놀이를 긍정적으로 평가하였으며 각종 명절·아동절 등에 민속놀이가 활성화되었고 음력설을 크게 세고 정월대보름이 민속명절로 지정되면서 민속놀이가 전 지역에 확산되기 시작하였다.

북한 방송매체들이 소개하는 민속놀이를 보면 설날과 정월대보름에는 윷놀이·썰매타기·팽이치기·제기차기·연날리기·기 등이 있다. 북쪽으로 갈수록 성황을 이루는 단오절에는 씨름·그네뛰기 등이 있고 추석에는 강강술래·씨름대회·활쓰기 대회·농악 등의 민속놀이가 소개되고 있다.

그러나 북한의 언론·방송 매체들이 이 같은 민속놀이를 대대적으로 소개하고 있으나 이들 모습 역시 일부 주민들을 동원한 행사용에 불과하며 대부분의 주민들은 가족이나 이웃들과 어울려 차분하게 지낸다. ■

## 국내산수입육 구별법

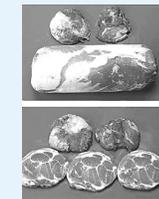
### 돼지 목심

#### 우리축산물



- 덩어리의 크기와 형태가 다양하다.
- 겉부분의 지방층이 한쪽에 치우쳐 두껍게 분포한다(2~3cm정도).
- 녹였을 때 육색은 선명한 선홍색을 띠며 지방 부위는 흰색을 띤다.
- 육질이 부드러우며 맛이 담백하고 구수하다.

#### 수입축산물 (원산지: 덴마크)



- 덩어리의 형태가 원통형이다.
- 겉부분의 지방층이 얇고 고르게 분포되어 있다.(5mm정도)
- 녹였을 때 창백한 푸른색 또는 검은색을 띠며 지방 부위가 누르스름한 빛을 띤다.
- 육질이 질긴 경우가 많으며 장기간 보관으로 맛이 떨어진다.

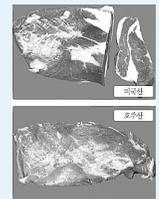
### 쇠고기 양지

#### 우리축산물



- 지방층이 얇고 가늘며 조밀하게 분포되어 있다.
- 지방이 흰색을 띤다.
- 육색이 진한 붉은 색을 띠고 신선도가 높다.
- 고기결이 가늘다.
- 녹였을 때 핏물 및 물기가 적다.
- 형태가 불규칙적이며 비교적 두껍다.

#### 수입축산물



- 지방층이 두껍고 넓게 분포되어 있다.
- 지방이 미국산은 흰색을, 호주산은 노랑색을 띤다.
- 육색이 검붉은 색을 띠고 신선도가 낮다.
- 고기결이 굵다.
- 녹였을 때 핏물 및 물기가 많다.
- 형태가 비교적 균일하며 얇다.

### 쇠고기 사태

#### 우리축산물



- 육질이 탄력성이 있고 신선도가 높다.
- 지방이 분포되어 있는 정도가 고르다.
- 표면에 붙어있는 지방이 흰색을 띤다.

#### 수입축산물 (원산지: 호주)



- 육질이 굳어있고 신선도가 낮다.
- 지방이 분포되어 있는 정도가 고르지 않다.
- 표면에 붙어있는 지방이 노랑색을 띤다.

### 닭고기

#### 우리축산물



- 냉장상태로 유통되어 윤기와 탄력이 있다.
- 냉동하지 않으므로 원상태를 유지하고 있다.
- 크기가 다양하며 목이 붙어 있는 경우가 많다.

#### 수입축산물 (원산지: 미국)



- 냉동상태로 유통되어 윤기와 탄력이 떨어진다.
- 여러 마리를 박스에 담아 냉동상태로 수입하여 깃털린 자국이 남아있다.
- 크기가 고르며 목을 제거하여 없다.

## 막바림

친구 의 소문이 매일 아침 배달되는 조간신문처럼 내게 배달되어졌다. 바람을 피운다는 것이었다. 사실은 그들이 그렇게 전하지는 않았다. 정확하게 말하면 마구 놀아나고 있다는 것이었다. 남정인과 내가 단짝이란 건 아는 사람은 다 아는 사실이므로 내게 일부러 귀뜸하는 이도 있었고 그것이 사실이냐고 확인하는 척 하면서 알려주는 이도 있었다. 아무리 친한 사이라 해도 그것은 어디까지나 개인의 프라이버시 문제지 싶어 모른 채 하려 애썼다. 그러는 가운데 사태는 심각해져 갔다. 어느 후배가 자기 남편에게 정인이 꼬리를 친다며 가만있지 않겠다고 내게 전화를 해 왔기 때문이었다.

마음먹고 그녀를 만나러 나섰다. 그리도 자주 아무 때건 달려가고 달려오면서 만나던 우리 사이가 벌써 서먹서먹해진 느낌이었다. 물론 나만의 생각이겠지만.

만나자마자 굳이 차 대신 맥주를 마시자는 그 친구의 표정은 화려한 옷차림에 비해 너무나 어두웠고 지쳐 보였다. 어쩌면 짙어진 화장과 어깨를 다 드러낸 야한 원색의 끈 달이 원피스가 그녀를 더욱 초라해 보이게 했는지도 몰랐다.

“정인아, 너 왜 그래?”

“뭘?”

맥주 한 잔을 다 비웠을 때야 나는 입을 열었다.

“알잖아. 내가 무슨 말 하려는 건지.”

“그냥 넘어가자.”

정인의 말투가 시비조임을 알았지만 그렇게 넘길 수는 없는 문제였다.

“나 너 망신당하는 거 그냥 앉아서 볼 수 없어서 그래.”

“망신은 누가 당한다는 거야?”

“곧 당하게 돼 있으니까 그러지. 너 그런 사람 아니었잖아. 무슨 일 있어?”

정인은 또 한 잔의 맥주를 따라 마시고는 길게 한숨을 토해 냈다.

“나도 내가 살 길을 찾은 것뿐이야. 가슴이 터질 것 같아서 발악을 해 본 거라구.”

“그러니까 말 해 봐. 그런 식으로는 아무 것도 해결되지 않아. 잘못하면 너만 망가져.”

“난 이미 망가졌어.”

정인의 눈에 눈물이 고이는가 싶더니 후두둑 스커트 무릎 위로 떨어져 내린다.

“남편이 밖에 살림을 차렸어.”

나는 그만 할 말을 잃었다. 그랬구나. 그래서 그랬구나.

“그 여자가 사는 아파트에 매일 밤 찾아 갔었어. 남편의 자동차는 퇴근 후 언제나 그 아파트 주차장에 세워져 있었고.”

“그래서?”

그녀는 눈물을 닦았다.

“그래서는 뭐가 그래서야. 진탕 술도 마셔보고 춤추러 가 보기도 하고 운동가서 미친 듯이 땀도 흘려보고 했지만 소용없었어. 그러다가 남자들을 만나기 시작한 거지. 효과가 제일 컸어. 외로움도 채워지고 남편에 대해 복수하는 기분도 들고 사는 맛도 나고..”

“남편한테 아는 척은 안 하고?”

“아는 척 했다가 이혼해 달라고 하면 어떻게 하니? 지금 그 사람은 집에도 나한테도 전에 없이 잘 해. 단지 출장 핑계가 잦아지고 저녁에 항상 그 집에 들러 그 여자와 같이 있다가 오는 거 빼놓고는 아무 것도 달라진 게 없어. 이대로 사는 것도 괜찮지 싶고.”

“말도 안 돼. 그 고통이 어떤 고통인데 그렇게 살겠다는 거야?”

“버림 받아서 이혼 당했다는 고통보다 더 크겠어?”

부처도 돌아왔다는 첩의 아파트를 매일 밤 올려다보며 그녀는 어떤 심정으로 돌아섰을까? 생각하니 가슴이 저리고 아파 견딜 수가 없었다.

“그래도 이건 방법이 아니야. 남편을 만나서 이야기를 한 번 해 보자. 그 여자와 정말 못 헤어지겠다고 하면 네가 헤어져. 헤어지고 새 출발해.”

“난 우리 가정을 깨고 싶지 않아.”

나는 그만 울고 말았다. ‘우리 가정’이라고 말 할 때 정인의 표정은 너무 절박해 보였고 너무 무기력해 보였다. 그 친구가 혼자 발버둥질 치다가 택한 탈출구가 겨우 이 남자 저 남자 만나 빈 마음을 채우는 것이라니 기가 막혔다.

“언젠가는 깨지게 돼 있어. 너까지 추해진 다음에 깨지면 다 같이 망가지는 거야. 제발 더 다치지 말고 정리를 하자. 이런 식으로 언제까지 버틸 거라고 생각하니?”

나는 정인을 어떻게든 설득해야 한다고 마음을 고쳐먹었다. 그 친구의 고통을 안 이상 마구 놀아나는 여자로 살게 할 수는 없었다. 정인은 지금 남편에게 복수하는 기분으로 맞바람을 피우면서 하루하루를 버티고 있는 셈이었다.

“나도 알아. 어떤 날은 결판을 내야 한다고 그 여자 집으로 차를 몰고 달려갈 때도 있어. 남편 차를 보는 순간 난 또 용기를 잃고 불 켜진 십층 아파트만 올려다보다가 돌아와.”

“정인아! 어떡하니? 어쩌면 좋아? 진작 나한테라도 말하지 그랬어. 혼자 얼마나 아팠어?”

그녀도 울고 나도 울었다. 그녀의 방향을 멎게 할 방법은 단 한 가지뿐이었고 그것은 그녀 스스로 끝낼 수 있는 아니었다. 나는 정인의 남편을 만나 진실하게 그녀의 심경을 전할 결심을 굳히고 그녀의 어깨를 감쌌다. 작은 체구가 더 작게 느껴지고 그녀의 가녀린 어깨가 더욱 내 가슴을 아프게 했다. <노수민 / 작가>



경희대 국어국문과 졸업했고, 1969년 제 12회 경희인 문화상 소설부문 수상으로 등단했다. 1971년 제 13회 경희문화예술상 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 들판에 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.

## 음식 궁합 맞춰 보세요!

우리가 매일 먹는 식품 몇 가지로 우리 몸에서 필요로 하는 영양소 모두를 섭취할 수는 없다. 그래서 여러 가지를 먹어야 하는 것이다. 그렇다고 딱치는 대로 먹을 수도 없는 일이다. 자신의 체질에 맞는 음식을 섭취하면 약을 먹은 것과 같이 건강을 유지할 수도 있지만, 몸에 맞지 않는 음식을 먹게 되면 오히려 해가 될 수도 있다. 또한 음식끼리고 서로 만나면 서로에게 덕이 되는 찰떡궁합이 존재하는가 하면 만나지 말아야 하는 상극인 것도 존재한다. 음식궁합을 맞춰보며 건강을 지키자.

### - 함께 먹으면 좋지 않은 음식 -

#### 당근 + 무

당근은 채소류 중에서도 베타카로틴을 많이 함유하고 있으나 비타민 C를 파괴하는 아스코르브산 산화효소가 다량 함유되어 있어 무와 같은 비타민 C가 많은 것을 섞어서 즙을 내면 비타민 C가 파괴된다.

이를 예방하기 위해서 당근 자체를 80도 정도에서 4~5분 간 가열해서 처리하면 비타민 C의 파괴를 막을 수 있으며 비타민 A가 지용성이기 때문에 기름을 같이 섭취해주면 흡수율도

높아진다.

#### 간 + 수정과

동물의 간은 빈혈환자에게 필요한 영양소를 골고루 가지고 있으며 흡수되기 쉬운 철분의 함량도 많다. 간을 먹고 수정과를 먹으면 꽃감 중의 타닌이 철분과 결합해서 흡수 이용을 방해한다.

#### 도토리묵 + 감

도토리는 주성분이 녹말이지만 특수 성분으로 타닌을 가지고 있다. 타닌은 떫은 맛을 내는

것인데 미각신경을 마비시키는 성질을 가지고 있다. 이 타닌은 수용성이므로 물에 우리 내면 많이 없어진다.

도토리묵은 수분이 88%나 되며 100g에서 45kcal 밖에 열량이 나오지 않는다. 그래서 비만증인 사람에게는 좋은 식품이라 할 수 있으나 타닌이 남아 있어 변비가 있는 사람은 먹지 않는 것이 좋다.

도토리묵과 감을 함께 먹는 경우는 드물지만 후식으로 함께 먹으면 변비가 심해지고 빈혈증이 나타나며 적혈구를 만드는 철분이 타닌과 결합해서 소화흡수를 방해한다.

### - 함께 먹으면 좋은 음식 -

#### 두부 + 미역

두부는 발에서 나는 고기라고 할 만큼 영양가가 풍부한 콩으로 만든 가공식품이다. 두부를 만들 때 거품이 많이 나는 것은 콩이 가지고 있는 사포닌이라는 성분 때문인데 과량 섭취하면 몸 안의 요오드가 많이 배출되므로 요오드를 풍부하게 가지고 있는 미역, 김과 같은 해조류와 같이 섭취하면 좋다.

#### 선지국 + 우거지

선지국을 꺼려하는 여성분들도 많겠지만 선지는 고단백, 고철분 등 영양적 가치가 높은 식

품이다. 그러나 문제가 있다면 콜레스테롤 함량이 높고 많이 섭취할 경우에 변비에 걸리기 쉽다는 것이다.

따라서 선지국을 끓일 때 우거지, 무, 콩나물 등 비타민 무기질, 섬유소가 풍부한 채소를 많이 넣고 끓이면 변비 예방에 효과적이며, 특히 우거지는 조혈작용을 촉진하며 철분의 흡수율을 높이고 콜레스테롤의 수치를 낮춘다.

#### 된장국 + 부추

된장국은 우수한 단백질 공급 식품이나 두 가지 문제점이 있다. 하나는 소금함량이 높아 나트륨의 과잉 섭취가 문제이고 다른 하나는 비타민 A와 C의 부족이다. 이러한 결점을 보완해주는 좋은 식품이 부추이다. 부추에는 칼륨이 많아 체외 배설시 나트륨을 끌고 나온다. 또한 된장에는 없는 비타민 A와 C를 보완해주는 좋은 식품이다.

#### 딸기 + 우유

딸기는 과일 중에서 비타민 C가 많은 편이다. 비타민 C는 여러 가지 호르몬을 조정하는 부신피질의 기능을 활발하게 하므로 체력증진을 시키는 영양소로 알려져 있다.

그러나 딸기에는 단백질과 지방이 들어있지 않아 단일식품 중에서 가장 완전한 식품으로 알려져 있는 우유와 함께 섭취하면 균형이 잡힌다. <KFDA의 「소비자를 위한 식생활정보」 05. 3에서 발췌>

산들바람 불어오는 가을

## ‘찜요리’로 원기 회복을...

더위로 입맛을 잃은 가족의 원기 회복을 위한 특별한 요리가 없을까?  
 재료가 물이나 불에 직접 접촉하지 않는 찜요리는 영양소 파괴를 최소화하면서  
 맛과 향은 그대로 남아 재료의 맛을 충분히 살릴 수 있다.  
 오늘 맛있는 ‘찜요리’로 가족에게 힘을 되어주자.

### 양배추 돼지고기 골찜



재료 > 돼지고기 300g, 양배추 잎 6장, 당근 1/3개, 찜소스(간장 6큰술,

물 2큰술, 꿀 4큰술, 맛술 2큰술, 굴소스 1작은술, 녹말물 4큰술)

<만드는방법>

- ① 돼지고기는 얇게 저며 썬 다음 한입 크기로 잘라준다.
- ② 당근은 가늘게 채 썰고 양배추는 한입 크기로 썬다.
- ③ 양배추 위에 돼지고기와 당근을 번갈아 얹은 다음 찜통에서 찐다.

- ④ 프라이팬에 간장, 꿀, 물, 맛술, 굴 소스, 녹말물을 담고 살짝 끓여 찜 소스를 만든다.
- ⑤ ③을 접시에 담고 찜 소스를 끼얹어 내놓는다.

### 동태살 간장 매운찜

재료 > 동태 1마리, 실파 5뿌리, 홍고추 1개, 청양고추 2개, 무 80g, 소금 약간, 찜 양념장(간장 2큰술, 쌀뜨물 1/4컵, 고추장·다진 마늘 1

큰술씩, 고운 고춧가루·일본 된장·청주·참기름 1작은술씩, 생강가루·소금·후춧가루 약간씩)



<만드는방법>

- ① 동태는 비늘을 긁어내고 씻어 머리와 꼬리지느러미를 잘라낸 다음 3cm 길이로 토막낸다.
  - ② 실파는 씻어서 물기를 뺀 다음 7cm 길이로 썬다. 홍고추와 청양고추는 반으로 2등분으로 갈라 씨를 털어낸다.
  - ③ 무는 6×6×1cm 크기로 큼직하게 썰어 놓는다.
  - ④ 불에 분량의 재료를 모두 넣고 섞어 찜 양념장을 만든다.
  - ⑤ 냄비에 무와 동태를 깔고 실파와 홍고추, 청양고추를 올린 다음 ④의 양념장을 끼얹고 뚜껑을 덮어 중간 불에서 찐다.
  - ⑥ 중간에 뚜껑을 열고 양념장을 끼얹어 가면서 찐다.
- ※ 양념장을 만들 때 쌀뜨물을 넣으면 동태의 비린 맛도 없앨 수 있고, 국물이 더욱 진하게 우러난다.

### 미나리 생선 두부찜



재료 > 흰살생선 200g, 두부 400g, 미나리 100g, 소금 약간, 들기름 약간, 팽이버섯 1봉지, 양념소스(다시물 3큰술, 참치액 1큰술, 생강즙 1작은술, 간장 1큰술, 소금, 후춧가루 약간)

<만드는방법>

- ① 두부는 도톰하게 썰어서 고운 소금으로

- ① 밀간을 해 물기를 뺀 후, 팬에 들기름을 약간 두르고 살짝 지진다.
- ② 생선도 두부 크기로 썰어 참기름 두르고 지져낸다.
- ③ 분량의 재료를 섞어 소스를 만든다.
- ④ 미나리는 4cm 길이로 썰고 팽이버섯은 밑동을 자른다.
- ⑤ 찜통에 지진 두부를 올리고 팽이버섯을 올린 다음 미나리를 올린다.
- ⑥ 찜통에서 김이 오르면 재료 위에 양념소스를 뿌려 미나리가 살짝 숨이 죽을 정도만 찐다.

### 닭다리 카레찜



재료 > 닭다리 5개, 청주 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 3큰술, 우유 1/2컵, 양파 1/2개

<만드는방법>

- ① 닭다리는 포크로 찢러 군데군데 구멍을 낸 다음 청주와 소금, 후춧가루를 뿌려 잠시 재워둔다.
- ② 달군 팬에 기름을 두르고 ①의 닭다리를 넣어 센불에서 노릇노릇하게 굽는다.
- ③ ②의 닭다리가 다 익으면 건져내고 그 팬에 카레가루와 채썬 양파를 넣어 볶다가 우유를 부어 걸쭉하게 만든 다음 구운 닭다리를 다시 넣어 약한 불에서 10분정도 조리한다.
- ④ 닭다리를 접시에 담고 과일이나 야채, 혹은 음료수를 함께 곁들인다. 간은 다 되어있는 것이므로 별도의 소스 등은 내지 않아도 된다.

## 종이와 환경

매일 보는 신문, 화장실의 두루마리 화장지, 책과 공책, 지갑 속의 지폐, 내 방의 벽지까지 우리는 하루 종일 종이 속에 살고 있다고 해도 과언이 아니다.

요즘엔 종이의 형태나 그 쓰임새가 다양해져서 어디까지를 종이라 말해야 될지 혼돈스럽다. 역사상 최초의 종이에 대해서 연구하는 사람들조차도 양피지나 파피루스처럼 종이 비슷한 것들 중에서 정확하게 어떤 목적으로, 또 어떻게 만들어서 사용했던 것을 '종이'라고 불러야 할지 고민에 빠지는 경우가 있다.

종이라는 이름은 고대 이집트인들이 성형문자를 기록하기 위해 갈대를 뿔아 만든 파피루스에서 유래한 것이지만 우리가 알고 있는 섬유질 종이는 2000년 전에 중국에서 발명된 것이다. 파피루스는 엄격하게 말하면 현재 펄프의 주원료인 식물 섬유를 얇게 뜨는 방식(초지법)으로 만들어진 것이므로 종이라는 인정할 수가 없다고 한다.

이때만 해도 종이는 대개 값 비싸고 귀한 물건이었다. 그러다가 1805년 독일에서 나무로 종이를 만드는 방법이 개발되어 전 세계에 보급되었고, 지금은 종이가 온 세상을 뒤덮을 정도로 흔해졌다.

오늘날 생산되는 종이의 93%는 나무로 만든 것이며, 종이의 생산을 위해서 세계 목재의 5분의1이 사용되고 있다. 전 세계 종이의 55%는 벌목을 통해 새롭게 제조된 것이며 7%는 나무 이외의 재료로 만들어지고 나머지 38%는 폐지를 재활용해서 만든다. 우리나라 국민 한 사람이 1년간 사용하는 종이를 만드는 데는 30년생 소나무 3 그루씩이 필요하다고 한다.

이렇듯 종이는 자원을 상당히 많이 쓰면서 생산된다. 1톤의 종이를 생산하려면 2~3톤의 나무가 필요하다. 또 엄청난 양의 물과 에너지를 써야 하고, 많은 오염물질과 폐기물을 방출하며 악취를 풍긴다.

이런 종이의 문제점을 인식하고 가정이나 사무실에서 종이절약, 재활용 사용량 줄이기 등에 더 많은 관심을 갖는다면 종이의 생산은 줄일 수 있을 것이다. 특히 포장지를 줄이는 일은 엄청난 환경적 이득을 가져올 수 있다.

독일은 이 분야의 선두주자라고 할 수 있는데 포장 재료를 생산·공급하는 업체는 의무적으로 포장 재료를 회수해서 재활용하도록 의무화한 법률을 지난 '91년 제정했다. 우리나라도 "자원의 절약과 재활용 촉진에 관한 법률"을 통해 포장폐기물의 발생을 억제하기 위해 노력하고 있다.

오늘부터라고 종이 한 장도 아껴 쓰고, 재활용에도 신경을 쓰자.

<내용 참조 : 환경부>

## 여름 용품의 보관 요령

### 대나무 자리

대나무 자리를 사용한 뒤 다시 활용하기 위해서는 거들 때 겉면이 밖으로 나오도록 둥글게 말고 가운데 신문지를 끼워 넣는 게 좋다. 또 세워서 보관하면 모양이 뒤틀릴 수 있기 때문에 통풍이 잘 되고 습기가 없는 곳에 눕혀서 보관한다.

아래쪽에 천이 붙어 있는 것은 천이 겉으로 나오지 않도록 한다. 반대로 말면 대나무와 천의 접착부분이 떨어질 우려가 있기 때문이다.

왕골제품은 무늬가 있는 겉면이 안으로 들어가도록 말아 신문지로 잘 싸서 묶은 뒤 눕혀 보관한다.

### 양산-비치파라솔

양산이나 비치파라솔은 쉽게 더러워지지만 막상 세탁하기가 쉽지 않다. 큰 그릇에 세제를 푼 뒤 양산과 파라솔 등을 넣고 휘젓는 식으로 빠는 게 좋다. 그래도 얼룩이 남으면 솔로 문지른다. 그리고 햇볕에 바싹 말린 뒤 낡은 스타킹이나 비닐 팩에 넣어 보관한다.

양산 살이 녹슬었을 때는 더운물에 적셔 솔로 문지른 뒤 재봉틀 기름을 발라둔다.

### 텐트와 침낭

야외용 물품은 관리하기가 쉽지 않으므로 우선 텐트는 가

방에 넣을 때는 접힌 면을 최소화 해서 접어 넣는다. 아무렇게나 접어서 구김이 많이 생기면 텐트 곳곳에 있는 방수 테이프가 손상될 수 있다.

침낭에 얼룩이 생기면 빨리 제거해야 한다. 시간이 흐르면 침낭 속까지 오염되기 때문이다. 얼룩이 생긴 부분은 묽은 중성세제를 묻힌 수건으로 닦아준다. 찌든 얼룩은 브러시를 사용하면 효과적이다. 말린 뒤에는 방수액을 뿌려주어야 방수 기능을 유지할 수 있다. 침낭 지퍼는 양초로 문질러 두는 게 좋다. 실리콘류의 스프레이를 뿌려주는 것도 좋은 방법이다. ■



화이트 '좋은느낌' 애니데이 등을 출시함으로써 명실 공히 여성위생용품의 시장 선두주자로 인정받는 유한킴벌리에서 신제품 '포이즈 35+플러스'를 출시하였다.

이번 신제품 '포이즈35+플러스'는 35세 이상의 여성들이 출산 후 옷거나 재채기를 할 시에 순간적으로 흐르는 분비물을 대체하기에 좋은 제품으로써 국내에서는 이러한 용도를 가진 제품으로서는 처음으로 출시된 제품이다. 제품의 특징은 기존 대체제로 사용되고 있는 제품대비 충분한 흡수량과 함께 분비물에 대한 냄새 소취효과, 그리고 부드러운 순면감촉 커버로 피부 자극을 줄인 것이 그 특징이다. 제품은 총 3가지 종류이며 소비자의 분비물 양에 따라 라이너 일반/라이너 룡/패드 소형 3가지로 출시되었다.

# 이달의 읽을 만한 책

개 ..... 김훈 / 푸른숲



개의 관점에서 인간 세상 또는 우리 사회의 사람 사는 모습들을 보여주는 이야기이다.

개는 시골마을에서 태어나 그 마을이 수몰되자 다시 어촌에서 산다. 그러나 주인 가족은 어촌에서도 살지 못하고 도시로 쫓겨나게 되는데, 이로써 개 역시 갈 곳이 없게 된다. 개가 체험하는 세상은 우리가 익히 알고 있는 것이다. 거기에는 아픔과 슬픔과 사랑과 기쁨과 갈등과 상실이 있다. 개는 세상의 아침과 저녁 그리고 춘하추동을 보여주며 아울러 삶의 희로애락을 보여준다. 다만, 그 개와 그의 주인가족은 농촌에서도 쫓겨나고 어촌에서도 쫓겨나 안정된 삶의 터전을 갖지 못한다는 점이 이 소설을 보다 쓸쓸하게 만든다.

그런 막막하고 쓸쓸한 가운데 삶의 기쁨과 슬픔이 있다는 고전적 진리가 이 소설의 주제일 듯하다. 아무 것도 아닌 듯한 이야기 속에 아무 것도 아닌 듯한 우리의 삶이 담겨 있다.

〈추천위원 : 이남호(고려대 국어교육학과 교수)〉

고전 소설 속 역사 여행 ..... 신병주 외/ 돌베개



한국인이 친숙하게 알고 있는 고전소설 20편을 가려 뽑아 시대순으로 배열하고 소설을 통해 조선시대 사람들의 삶과 역사를 들여다 본 대중 역사서이다. 금오신화, 설공찬전, 전우치전, 임진록, 홍길동전, 계축일기, 박씨전, 사씨남정기, 장화홍련전, 인현왕후

전, 한중록, 춘향전, 응고집전, 허생전, 은애전, 흥경래전, 배비장전, 흥부전, 채봉감별곡, 심청전 등이 실려 있는데 금오신화, 사씨남정기, 흥경래전, 채봉감별곡 등 네 편은 이번의 개정증보판에 추가한 것이다.

각 소설은 작품설명, 본문, 박스글로 구성되어 있는데 각 장의 앞머리에 해당 소설의 줄거리와 구성상의 특징, 작가소개 등을 곁들인 작품설명을 놓고 다음 본문에서 작품의 구체적인 내용과 소설이 창작된 시대배경, 작자의 집필의도, 역사적 진실과 허구에 대하여 논증하였다. 박스 글에서는 작품과 관련된 심층적인 에피소드나 독자들의 호기심을 유발하는 재미있는 주제의 읽을거리를 담았다.

이 책은 한 마디로 고전 소설을 통해 떠나는 역사여행이다. 110여 장에 달하는 컬러 도판도 작품에 대한 이해는 물론이려니와 흥미진진한 볼거리를 제공하고 있다.

〈추천위원 : 정옥자(서울대 국사학과 교수)〉

이보다 더 좋을 순 없다 ..... 박범준, 장길연 / 정신세계원



“오늘 행복하지 않다면 내일도 행복하지 않을 거야. 그래서 우리는 지금 행복을 선택한 거야.”

『이보다 더 좋을 순 없다』는 명문대를 나오고 잘 나가는 직장에 다녔지만 결혼 후, 두 사람이 진정으로 원하는 것을 함께 이루기 위해 직장을 떠나고 도시를 떠나 무주 산골에 살고 있는 젊은 부부 박범준, 장길연의 신행복론이다. 이들이 원하는 것은 많은 돈을 버는 것이 아니라 먹고 살기 위해 나물을 캐고 밭을 일구는 것이었다. 콩도 심고, 고추도 심고, 들깨도 심고, 호박도 심고, 감자도 심으면서 “떨기다운 딸기! 참외다운 참외! 사람다운 사람!”을 다짐하는 이들은 건강하다.

『이보다 더 좋을 순 없다』는 스님도 아니고 수녀도 아니면서 청빈의 아름다움을 증거하는 이들의 편지라고나 할까? “貧中充滿, 요즘 참 행복합니다. 모든 게 다 넉넉하고 편안하기만 해야 행복한 것이 아니라 적당히 불편하고 모자란 중에 더 진한 행복을 느낄 수 있음을 실감합니다.”

〈추천위원 : 이주향(수원대 교양학부 교수)〉

# 지부소식

전국 16개 시·도 지부 234개 시·군·구 지회

## 부산광역시지부

### 음식물류 폐기물 분리배출 인식확산을 위한 교육과 현장학습 시지부

식량자원 낭비는 물론 환경오염을 초래하는 음식물류 폐기물 감량 및 철저한 분리배출 유도를 위해 시지부는 지난 7월 7일 초량초등학교 5학년을 대상으로 교육을 실시하여 음식물쓰레기가 환경에 미치는 영향 및 분리배출의 중요성을 강조했다.

12일에는 회원과 초등학생들이 부산광역시 환경시설공단 수영사업소를 직접 방문해 음식물쓰레기 소각 및 매립과정을 보면서 음식물 쓰레기로 인해 야기될 수 있는 환경문제의 심각성을 알게 되었다. 더불어 음식물 쓰레



기 감량 및 재활용이 경제적 중요성뿐만 아니라 환경문제 해결의 실마리가 될 수 있음을 알았다.

### 평등가정, 열린가정을 만드는 양성평등교육

#### 시지부

7월 25일 동구청 2층 대강당에서 변화하는 가족형태를 반영하는 평등한 가족 정책에 대한 관심을 유도하기 위해 양성평등교육을 실시했다. 임애정 강사로부터 성별영향평가에 관한 강의를 듣고 평등한 성인지적 가치관 및 문화를 장려하고 핵가족화 시대의 가족에 대한 새로운 개념을 정립해 가족 갈등을 예방해 평등가족문화 확산정책에 주도적 역할을 할 것을 다짐했다.



## 대구광역시지부

### 대구지도자 대회 개최 시지부

지난 7월 15일 대구문화예술회관 국제회의장에서 대구지부 지도자대회를 개최하였다.

이 대회에서는 대구시여성정책과 지원사업 5대 생활문화 실천사례공모(4. 11~ 6. 30) 19편 응모작 사례집 발표 및 시상식을 가졌으며, 이후 친환경 축산물 소비촉진대회도 함께 개최했다.



### 친환경 우리 축산물 소비촉진 캠페인

#### 시지부

전국지도자대회에 이어 15일 14:00

시 두류공원 및 달성교육청 앞에서는 수입 축산물의 국내산 둔갑판매를 근절하고 우리 축산물의 우수한 맛과 품질의 경쟁력 제고를 위한 '친환경 우리 축산물 소비촉진 캠페인'을 벌였다. 회원들이 플랜카드와 피켓을 들고 축산물의 안전관리와 위생관리 및 원산지 표시 등을 통한 공정한 거래질서 확립만이 국민건강을 지킬 수 있음을 시민들에게 호소했다.



### 인천광역시지부

#### '여성의 날' 행사

##### 시지부

지난 7월 5일 종합문화예술회관에서 '여성의 날' 기념행사에 각 구 지회 장들이 참석했다. 이 날 행사에 참석한 인원 모두가 여성의 사회적 지위 향상 도모와 정치 참여 확대 등을 포함한 여성의 자유와 평등 실현추구에 앞장 설 것을 다짐했고, 남동구 지회장이 평등부부상을 수상하는 뜻 깊은 자리이기도 했다.

#### 환경포럼 참석

##### 남동구지회

7월 12일 시청에서 열린 환경포럼에 회원 60여명이 참석하여 생태분과를 맡아 환경보전활동에 동참하기로 했다.

#### 행복한 가정 만들기 캠페인

##### 서구지회

7월 22일 여성단체협의회에서 주최하는 '행복한 가정 만들기' 캠페인에 회원들이 참석하여 가정동과 신현동에서 거리 캠페인을 벌였다. 시민들에게 위기가정 및 해체가정 문제의 심각성을 알리며 가족의 필요성과 중요성을 강조해 건강한 가정을 유지해 줄 것을 호소했다.

#### 릴레이식 봉사활동

##### 계양구지회, 남구지회, 남동구지회, 부평구지회, 서구지회

계양구지회는 매주 목요일 회원 10명이 관내 위치한 노인복지관을 찾아가 중식제공을 돕는 봉사활동을 전개한다.

남구지회는 매월 첫째, 셋째, 월요일 회원들이 모여 깨끗하고 쾌적한 거리를 만들기 위해 주안 5동에서 '길거리 청소'를 실시해 주민들의 호응을 얻고 있다.

남동구지회는 7월21일 소년소녀가장 14가정을 방문해 이웃의 정을 담은

밀반찬을 전달하고 왔다.

부평구지회는 매월 셋째주 월요일 독거노인과 어려운 형편의 노인들을 보살펴주는 부평복지관에 밀반찬을 마련해 전달하며 쓸쓸한 말년을 보내시는 어르신들을 위로했다.

서구지회는 매월 둘째, 월요일 회원들이 석남동 노인복지관에 중식제공 봉사활동을 전개한다.

#### '여성화합의 장' 행사 참여와 도자기 체험 교실 개강

##### 강화군지회

7월 6일 각 단체장을 비롯한 700여명이 참석한 가운데 '여성화합의 장' 행사가 있었고, 이 행사의 장기자랑에서 조정려 회원이 최우수상을 받기도 했다.

16일에는 '도자기 체험교실'을 열어 우리나라의 도자기문화를 알리고 흙을 직접 만져 도자기를 빚어봄으로써 조상을 얼과 문화의 우수성을 체험하는 시간을 마련했다.

### 광주광역시지부

#### 우리축산물 관련 가두 캠페인과 축산농가 견학

지난 7월 4일 회원 50명이 지부 사무실을 출발해 노동청사거리, 광주우체국, 전남도청을 거치면서 우리축산

물 소비촉진 및 유통거래질서 확립을 위한 가두캠페인을 벌였다. 플렛카드와 피켓을 들고 우리 축산물의 우수성을 널리 홍보하여 소비향상 기여와 함께 투명한 유통 거래질서 확립에 동참해 줄 것을 유도했다.

8일에는 전남 담양군 수북면 대흥리에 위치한 "그린축산" 친환경 축산 농가를 방문해 안전한 축산물 생산을 직접 확인할 수 있어 직거래 구입과 함께 소비촉진 운동에 앞장서기로 했다.



#### 명예감시원 활동

##### 시지부

지난 7월 13일 식품위생감시원으로 위촉된 회원들이 조대여자고등학교 외 3개 학교의 급식소를 방문해 위생 점검 및 음식물 유통기한에 대한 감시활동을 벌였다.

지난 15일 국립수산물품질관리원의 명예감시원으로 위촉된 회원들이 수산물시장 내 수산물에 대한 원산지 표시 감시활동을 실시했다.

2일에는 회원들이 각 구역별로 대형매장 및 백화점을 방문해 농산물에

대한 원산지표시여부 및 유통기한, 농약첨가물 표시 여부에 대한 집중단속 활동을 벌이는 농산물명예감시활동을 전개했다.

### 대전광역시지부

#### 피부 관리실 실태조사 및 간담회

##### 시지부

피부 관리가 단순히 화장품을 이용한 관리를 넘어선 유사 진료행위가 빈번하게 이루어지고 있을 뿐만 아니라 찜질방 및 피부 관리실에서도 유사 진료행위가 이루어지고 있다. 이에 본회는 7월 15일 피부 관리실에 대한 사전 실태조사를 바탕으로 1층 회의실에서 관계당국 담당자와 조사자 및 회원들이 모인 가운데 올바른 피부 관리실 운영을 위한 다양한 방안을 논의했다.



#### 주부교실 모자캠프

##### 시지부

7월 27일 대전교육연수원(충남 공주시 반포면소재)에서 개최된 14번째 모

자캠프에 어머니와 자녀 총 203명이 참석했다. 레크레이션 강사의 매끄러운 진행으로 바쁜 일상 속에서 서로에 대한 이해와 사랑을 표현하지 못했던 엄마와 자녀가 한 자리에 모여 다양한 프로그램을 함께 하면서 모자간 사랑을 재확인할 수 있었던 뜻 깊은 행사였다.



#### 제3기 엄마와 함께 하는 소비자 캠프

##### 시지부

7월 28일 대전교육연수원에서는 모자캠프에 이어 어머니와 자녀 100여명이 참석한 가운데 소비자캠프를 진행했다. 이번 캠프에서는 어린이를 대상으로 한 '눈높이 소비자교육', '올바른 소비문화 실현을 위한 포스터 만들기', '소비자 퀴즈대회 골든 징을 울



려라' 등 경제상식을 접목한 교육프로그램과 함께 게임 및 퀴즈의 형태로 진행되어 참가자에게 쉽고 유익한 소비자정보를 제공하였다.

### 울산광역시지부

#### 쌀사랑 의식교육

##### 시지부

7월 11일 현대아트홀에서 주부를 대상으로, 18일 명덕초등학교의 학생들 500여명을 대상으로 우리 쌀의 우수성에 대한 홍보 및 쌀을 아끼고 사랑하자는 쌀사랑 의식교육을 실시했다.



#### 제6회 울산사랑 한마음 가족 동요 부르기 대회

##### 시지부

7월 16일 현대아트홀에서 어린이들만이 가질 수 있는 순수한 정서 세계를 찾아주고 더불어 가족 사랑을 나눌 수 있는 자리로 마련된 제6회 울산사랑 한마음 가족 동요 부르기 대회에 250여명이 참석한 가운데 옥서초등학교 1

학년 심해수 가족이 대상을 수상했다.



#### 청소년탐사대 대화강 수상 활동

##### 시지부

7월 17일 청소년 탐사대원과 지도교사 및 운영위원 등 60여명이 울산의 힘줄인 대화강을 노 저어 건너기 수상 활동을 펼쳐 환경의식을 고취하는 시간을 가졌다.



#### 울진 세계 친환경 농업 엑스포 견학 및 축산물 소비촉진 결의대회

##### 시지부

7월 22일 축산물 소비 촉진을 위해 관련자와 회원 200여명이 참석한 가운데 시청 앞 광장에서 결의대회를 가졌고, 우리 농산물의 신리성 확보 및 소비촉진 유도에 참여하고자 울진 세

계 친환경 농업 엑스포를 견학했다.



### 경기도지부

#### 경기도 물가담당 공무원 및 물가 모니터 워크샵 진행

##### 도지부

지난 6월 30일과 7월 1일 이틀 동안 경기도 용인시 관내에 위치한 대한간호협회 연수원에서 경기도 21개 시·군 물가담당 공무원 및 물가모니터 105명이 참석한 가운데 워크샵을 진행했다. 지방 물가관리에 대한 이해 및 전문지식의 습득 기회를 제공하고 분임토의 과제 부여 및 발표를 통해 우수사례를 발표하는 등 지방 물가시책 및 물가안정의 내실화를 도모했다.



#### '제4기 여성소비자 아카데미' 개강 수원시지회

7월 6일과 13일 수원 팔달문 고객지원센터에서 '제4기 여성소비자 아카데미'를 개강하였다.

식품의약품안전청의 임종순 과장의 식약품에 관련된 소비자 피해사례와 예방, 소비자보호원의 황진자 차장이 각종 소비자 보호법 등 소비자 생활경제 전반에 대한 교육이 실시되었다.



#### 제4회 건전가정을 위한 시민예절 교육

##### 광명시지회

7월 21일, 22일, 25일 광명시지회는 소하2동 청소년 자원 봉사단과 광명농아인협회 장애인, 광명 6동 주민을 대상으로 에티켓, 국민의례, 공수와



같은 공통예절과 언어예절, 가정의례, 다례 등과 같은 생활예절 시범을 통해 건전한 가정문화 조성에 앞장섰다.

#### 경제교육실시

##### 오산시지회

지난 7월 29일 오산시청 제1회의실에서 한신대 남계숙 교수님을 초청해 '잘사는 법 교육'이란 주제내용으로 경제교육을 실시했다. 시장경제교육과 함께 건전한 소비교육을 통해 물질적 풍요뿐만 아니라 정신적으로도 풍요로운 삶이 중요하다는 것을 강조했다.



### 강원도지부

#### 제10회 강원도여성대회 참가

##### 강릉시지회

지난 7월 12일 '가정의 행복, 시작은 여성입니다'라는 슬로건을 채택한 제 10회 강원도여성대회에 회원들이 참가했다. 각계 인사와 여성대표들 1,300여명이 참가한 이번 대회는 21C

가정에서의 여성의 독립적이고 주체적 역할을 강조했다.

#### 여성한마음대회

##### 원주시지회, 정성군지회

원주시지회는 7월 11일 원주 치악예술회관에서 열린 '여성 어울림 한마음 대회'에 참가했다. 800여명이 모인 이번 대회는 새롭게 변화하는 21C에 필요한 능력개발과 사회참여 확대 및 건전한 가정과 사회를 조성하는데 중요한 역할을 할 여성들이 한 자리에 모인 뜻 깊은 자리였다.

정성군지회는 7월 5일 여성주간을 맞이하여 정선 실내체육관에서 열린 '여성한마음대회'에 참가했다. 600여명의 참석자와 함께 치러진 체육대회 행사를 통해 여성의 힘을 모을 수 있었다.



### 충청북도지부

#### 양성평등교육과 학교폭력예방교육

7월 6일과 11일 충북대학교 사범대

학부설중학교 외 1개교를 방문해 양성평등교육을 실시했으며, 14일에는 회원들이 성안길에서 학교폭력예방 캠페인을 전개해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



**축산물소비촉진 및 유통거래질서 확립을 위한 가두 캠페인**

**도지부**

지난 7월 14일 성안길 앞에서 회원 50명이 우리 축산물의 안전성을 강조한 소비촉진 및 원산지표시무제를 강조한 유통거래질서확립을 위한 가두 캠페인을 벌였다.



**친환경농산물 생산농가방문 및 직거래**

**도지부, 청주시지회**

우리 농산물의 안전성 및 우수성에 대한 인식제고와 신뢰성 확보 및 소비촉진 유도사업의 일환으로 친환경농장을 견학했다.

도지부와 청주시지회가 함께 지난 6월 29일 휴암동, 신촌, 지동 주성동, 평동에 위치한 친환경농사를 방문해 품질개선에 노력하는 농산물 재배과정을 봄으로써 우리 농산물에 대한 신뢰 회복과 함께 농가 소득증대에 앞장서기로 했다.



**가족체육대회 및 유원지 쓰레기줍기 활동**

**단양군지회**

7월 8일 단양군 다목적체육관에서 회원 500여명이 참석한 가운데 가족체육대회를 개최했다. 다양한 경기를



통한 가족 간 화목과 단합은 가족의 소중함을 재확인 할 수 있었다.

23일에는 회원 28명이 단양팔경관광지 주변일대를 찾아가 쓰레기 줍기를 비롯한 정화활동을 통해 행락질서 지키기 캠페인을 전개했다.

**봉사활동**

**괴산군지회**

지난 7월 5일 괴산군 감물면에 위치한 청천재활원을 회원 7명이 방문해 독거노인들을 위한 밑반찬 만들기 봉사활동과 함께 목욕봉사활동을 실시했다.



**충청남도지부**

**하절기 에너지절약 캠페인**

**도지부**

7월 28일 회원 및 충남에너지관리공단직원 50여명이 보령 해수욕장에서 하절기 에너지절약 캠페인을 전개했다. 고유가 시대와 함께 여름철 무더위로 인한 전력 수요증가에 따른 전력 낭비 및 외화 낭비를 막기 위해 해

수욕장 방문객과 도민들을 대상으로 부채 3,000개와 광판지도 3,000개를 홍보물로 제작 배포하면서 에너지절약의 중요성을 강조했다.

**농촌체험·생산농사 견학 및 직거래**

**도지부**

7월 14일 45명의 임원 및 회원들이 부여군 백마강 메론 농장을 방문하여 우수농산물 품질인증을 획득한 메론 90박스를 구입해 농가소득에 보탬이 되고자 했고, 우리 농산물의 우수성을 알려 소비촉진에 앞장서기로 했다.



**장애인 시설 자원봉사**

**예산군지회**

7월 15일 회원 20명이 초복을 맞이해 관내 위치한 장애우 시설인 곰두리봉사대를 방문하여 정성껏 마련한 삼계탕과 과일을 대접하고 이후 건물전체 대청소를 실시하는 등의 봉사활동을 전개하며 '더불어 사는 사회' 구현에 노력했다.

**전라북도지부**

**거리질서캠페인**

**도지부**

7월 11일과 18일 회원 10명이 전주 한일은행 앞에서 프래카드와 피켓 등을 들고 캠페인을 전개했다. 시민들에게 차량 정지선 지키기 및 신호등 지키기 계도를 통해 교통사고를 줄이고 쾌적한 도시를 만들고자 했다.



**릴레이식 봉사활동 전개**

**김제시지회, 고창군지회, 완주군지회**

김제시지회는 7월 13일 회원 4명이 성암복지원과 임마누엘 평강의 집을 방문하여 독거노인을 위한 목욕봉사활동을 전개했다.

고창군지회는 7월 6일과 20일 회원 6명이 고수 '효도의 집'을 방문하여 30명의 독거노인을 위한 목욕봉사활동 전개와 함께 생활용품 전달하고 왔다.

완주군지회는 7월 20일 회원 15명이 운주군 다리 주변의 자연정화를 위

해 쓰레기 줍기 등 주변정화를 했다.

**자전거타기 교육 및 홍보 캠페인 정읍시지회**

최근 고유가 추세와 경기불황 등을 고려해 정부는 에너지 절약운동의 일환으로 자전거 타기 운동 활성화를 적극적으로 전개하고 있다. 이에 정읍시지회는 7월 15일과 16일 정주고등학교와 호남중학교를 방문해 200여명의 학생들을 대상으로 자전거 안전교육을 실시했다. 또한 각 학교 앞에서 자전거 타기 운동 홍보를 위해 현수막과 피켓을 들고 가두 캠페인을 전개해 자전거 타기 생활화를 유도했다.

**전라남도지부**

**친환경 농산물과 축산물 농가 견학 및 직거래**

**도지부**

7월 13일 친환경 농산물 소비촉진 및 농가 소득증대를 위해 도지부 및 지회 임원 45명이 장성군내 유기농 채소 재배단지과 우렁이를 이용한 쌀 재배 농가를 견학하였다. 친환경 농법에 대한 강의와 재배과정을 통해 환경의 중요성과 우리 농산물의 안전성 및 우수성을 확인할 수 있어 우리 농산물의 신뢰성을 제고할 수 있었다.

7월 20일엔 담양군내 그린축산을 방

문해 안전하고 위생적인 축산물 인식 제고와 영양학적 우수성을 확인하고, 직거래를 통해 축산농가의 소득증대에 보탬이 되었다.



**여성의 정치참여 확대를 위한 교육  
도지구**

지난 7월 19일 순천조례종합사회복지관에서 회원 200여명이 참석한 가운데 여성의 정치참여 확대를 위한 교육이 있었다. 정종식 교수(순천 청암대학교 부학장)는 “여성의 정치참여, 어디까지 왔는가?”란 주제로 여성의 참다운 민주식 함양과 여성인재의 발굴 및 건전한 정치참여를 유도했다.



**자전거 타기 생활화 안전교육 및  
캠페인**

**도지구**

7월 21일 광양시 태인초등학교에서 학생 100여명을 대상으로 자전거 운행 수칙과 자전거의 장점 등을 퀴즈방식으로 구성한 자전거 타기 생활화 안전교육을 실시하였고, 26일에는 임원 및 회원 50명이 참석한 가운데 광양시계탈 로터리에서 광양중학교까지 현수막과 피켓을 들고 거리캠페인을 전개해 시민들에게 홍보물을 배포하며 에너지 절약을 위한 자전거타기 생활화 실천을 유도했다.



**‘행복한 인생을 사는 비법’교양강좌  
진도군지회**

지난 7월 1일 진도향토군회관에서 주부와 일반인 및 교사 등 300여명이 참석한 가운데 최윤희 칼럼니스트로



부터 행복한 인생을 사는 비법에 대한 강연을 듣고, 작은 일상에서도 큰 행복을 찾을 수 있음을 알게 되었다.

**경상북도지구**

**친환경축산 우수농가 현장견학 및  
직거래**

**도지구**

7월 15일 회원 30여명이 친환경 우수농가인 상주군 낙동면 신촌리 양지농원을 방문해 우리 농산물의 재배과정을 견학하고 직거래를 통한 우리 농촌 돕기에 앞장섰다.



**봉사활동실시**

**김천시지회, 포항시지회**

김천시는 7월 28일 회원 5명이 관내 위치한 장애인 복지회관을 방문해 중식제공 도우미 봉사활동을 했다.

포항시지회는 매주 월요일마다 회원 2명이 한조가 되어 외출 시 도움이 손길이 필요한 독거노인들을 위해 안전하고 편안하게 목적지까지 모시고

가는 차량봉사활동을 실시했다.

**소비자교육실시  
안동시지회**

지난 7월 2일 예천교회에서 노인 250여명을 대상으로, 12일에는 예천 별천문대에서 주부 200여명을 대상으로 불법적인 방문판매의 피해사례와 그 대처방법에 대한 소비자 교육을 실시하였다.

**경상남도지구**

**자연학습 및 수학여행**

**도지구**

7월 21일 주부대학생들 및 회원 185명이 남해군 월포 해수욕장으로 자연학습 및 수학여행을 떠났다. 자연학습과 환경정화활동으로 자연의 중요성을 느꼈고, 여성의 인재발굴에 관한 강연과 함께 참석자들의 장기자랑 발표 등 친목을 도모하는 뜻 깊은 시간이었다.

**남은 음식물 쓰레기 조사**

**도지구**

7월 4일~11일 8일동안 창원시 일대 21곳을 조사대상으로 남은 음식물 쓰레기 분리수거 실태를 조사하고, 창원시청을 방문해 음식물 쓰레기 줄이기 노력과 함께 자원화 사업 및 정책사항에 관한 의견을 제시하는 등 깨끗한 환

경보전에 앞장섰다.

**자전거타기 이론교육과 캠페인  
창원시지회**

7월 18일 창원여자중학교 학생 150명을 대상으로 에너지절약을 위한 전국민 자전거 타기 생활화를 위한 이론 교육을 실시했으며, 이후 현수막과 피켓을 준비해 자전거 홍보 전단지를 배포하면서 가두 캠페인을 전개했다.

**환경정화운동과 농촌일손돕기**

**산청군지회**

7월 15일 수계정 공원일대에서 회원 30명이 환경정화 활동으로 쓰레기 줍기와 주변정리를 실시했다. 20일에는 회원 30명이 일손이 부족한 주변 농가를 방문해 양파 뽑기 등을 도와주었다.



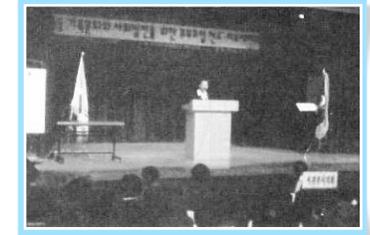
**제주도지구**

**제9기 환경아카데미와 주부교실  
전도 지도자 대회**

**도지구**

7월 28일 제주한라대학 한라 아트홀에서 환경아카데미와 함께 양성평등가족문화와 사회발전을 위한 전도지도자 대회를 개최하였다.

‘양성평등 가족문화와 사회발전’이란 주제로 한국양성평등연구소 한정자 소장의 주제 강연을 시작으로 건강하고 올바른 양성평등에 대한 이해와 여성의 경제활동 참여 확대 및 지역사회발전 참여를 위한 바람직한 여성으로서의 자세 확립을 위해 노력할 것을 다짐하는 시간이었다.



**물사랑 의식교육 및 환경시설 견학  
서귀포지회**

7월 13일 서귀포여성회관에서 서귀포시 상하수도과 강상국 과장을 강사로 초빙해 물사랑 의식교육을 실시했다. 물은 가족의 건강을 지키고 삶의 질을 높이는 소중한 자산임은 물론 물사랑에 대한 올바른 이해로 물 사랑 운동의 중요성을 강조했다. 이후 강정정수장과 농부하수처리장을 견학하는 등 물 절약 생활화로 물사랑을 실천하기로 했다.

## 주부교실게시판

### 제66기 주부대학 수강생 모집

본회에서 주부들의 평생교육진흥을 위해 1977년부터 주부대학을 운영하고 있습니다. 지금까지 총 64기에 걸쳐 8,000여명의 수료생을 배출했으며 현재 제65기 주부대학을 운영하고 있습니다.

이번 65기가 9월23일 수료식을 갖게 됨에 따라 다음과 같이 제 66기 수강생을 모집합니다.

- 개 강 일 : 2005년 10월 5일(수) 10:30
- 교육과정 : 6개월(2005. 10. 5~2006. 3. 24)
- 교육시간 : 주 2회(월, 수) 10:30~12:00(90분 강의)
- 교육내용 : 여성과 자아성취, 지압법, 훈례예법, 한국인의 열과 문화, 시대변화와 여성, 소비와 환경, 국제경제와 한국경제 등 40개 강좌
- 강 사 진 : 사회 각 분야의 전문가 및 권위자
- 등록기간 : 2005년 9월말까지
- 수 강 료 : 18만원
- 접수 및 문의 : 전국주부교실중앙회 사무처  
(02-2265-0637, 3627, 3628)

### 음식물류폐기물 분리배출을 위한 어린이교육

본회에서는 음식물류폐기물 분리배출 인식 확산을 위한 교육 홍보사업으로 어린이 대상의 교육을 비롯해서 현장견학, 학교장 인터뷰 등과 같은 사업을 추진하고 있습니다.

- 실시횟수 : 어린이교육 총 10회, 현장견학 총 12회, 학교장인터뷰 총 12회
- 실시대상 : 유치원생 및 초등학교생
- 실시지역 : 서울, 부산, 광주, 대전, 울산, 수원, 구미 등 7개 지역
- 실시기간 : 7~9월

- 실시방법 : 어린이 대상으로 “남은 음식물 따로 모아 재활용하기” 시연교육을 비롯해서 어린이와 학부모가 함께 하는 쓰레기처리장 견학, 음식물 남기지 않도록 하는 방법과 남은 음식물 따로 모아 재활용하기 위한 교육 실태 및 교육 계획에 대한 학교장 인터뷰 실시

### 엄마와 함께 하는 어린이 농촌체험활동

본회에서는 어린이들에게 농촌체험을 유도함으로써 농촌생활에 대한 이해를 높이고자 엄마와 함께 하는 농촌체험 견학 프로그램을 다음과 같이 실시하고 있습니다.

- 실시횟수 : 총 20회
- 실시대상 : 유치원생 및 초등학교생
- 실시지역 : 서울, 부산, 인천, 대구, 광주, 대전, 울산, 수원, 춘천, 청주, 공주, 전주, 나주, 구미, 마산, 제주
- 실시기간 : 7~9월
- 실시방법 : 엄마와 어린이가 함께 농촌방문을 통해 떡 만들기, 농산물수확 체험 등

### 소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

본회는 소비자들의 권익향상과 피해구제를 위해 전국 48개 지역에 소비자상담센터를 설치 운영해 소비자들의 사례들을 접수받고 있다.

- 전화 : (02)2273-2485, 6300, (02)2265-5870
- FAX : (02)2279-9341
- E-mail : nchc01@chol.com
- 주소 : 서울특별시 중구 충무로 5가 19-3(100-015)