

2006 2월호 제371호

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 2월호

발행일 : 2006. 2. 20
등록일 : 1972. 8. 31
등록번호 : 라-1616호

✱발행 : 사단법인전국주부교실중앙회
발행인 : 이윤자
편집인 : 김태련
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

2006
통권 제371호 2

생각해봅시다	4	저출산문제, 주부들이 해결하자!/허경옥
소비자교육	6	우리 축산물 경쟁력 강화 위해 위생 관리 및 안전성 확보해야
금융길라잡이	9	장기생활설계를 위한 재산 늘리기 실천계획
고발사례	10	소비자의 소리/곽정자
소비자지식	12	저작권법
소비자정보	14	음이온발생식 공기청정기, 오존과다하게 발생해 규제 필요
소비자경보	16	'무료체험서비스 자동유료전환' 조심하세요!
알아봅시다	18	로하스(LOHAS)란?
소비자뉴스	20	고혈압 전용홈피 생겼어요!
식품뉴스	22	가짜 '고시히까리 쌀', 국산 쌀보다 최고 3배 가격으로 판매
여성뉴스	24	여성창업자금 130억원 지원
공트	26	네, 글 좀 씁니다/한순
생활정보	28	겨울용품 보관요령
의료정보	30	'의료사고'에 대한 대처 요령
음식이야기	32	노인 건강을 위한 간식
가정요리	34	고구마 별미 요리
건강	36	폐경기, 지혜롭게 대처하자
알뜰정보	38	학용품, 꼼꼼하게 골라 구입하자!
생활의 지혜	39	'천연세제 만들기' 노하우
여행	40	따스한 봄기운이 가득한 곳!
문화산책	41	이 달의 읽을 만한 책
지부소식	42	전국 16개 시·도 지부 및 234개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	50	제 66기 주부대학 수료식 및 제67기 수강생 모집

〈표지사진 : 등산반 제19차 정기총회(중앙회), 축산물 브랜드 우수성 홍보 및 위생·안전성 소비자 순회교육(중앙회)〉

저출산 문제, 주부들이 해결하자!

허 경 옥 / 성신여자대학교 가족문화소비자학과 교수

베이비붐 때 태어난 나는 “둘만 낳아 잘 기르자”라는 소리를 듣고 자랐는데 어느새 요즘 우리 사회의 최고 화두는 저출산(2005년 1.16명) 문제이다. 어린 시절 기억에 따르면, 정부에서는 출산율을 낮추기 위해 3째 자녀부터는 의료 보험 혜택을 주지 않는 정책을 도입하였고, 예비군 및 민방위 훈련 대상 기혼 남성들에게 정관수술을 독려한 바 있다.

그러나, 어느새 저출산이 초래하는 사회적 문제가 심각해지면서 급기야 1·2·3 운동을 해야 한다는 목소리가 높아지고 있다. 1·2·3 운동은 ‘결혼 후 1년 이내에 임신해서 2명의 아이를 35세 이전에 낳아 잘 기르자’라는 운동이다. 게다가 독신세를 신설하자는 의견도 나오고 있으며 미혼모 가정을 지켜야 한다, 결혼 전 출생도 보호해야 한다는 의견이 출산장려정책의 일환으로 제기되고 있다.

저출산은 노령화, 노인인구 급증 등 인구 구성상의 불균형, 사회 전체의 생산성 약화, 국가 경쟁력 약화 등 국가적 위기상황을 초래하고 있는데 이 같은 저출산 경향은 결혼회피, 독신 및 이혼 증가 등 가족문제와 더불어 급속히 진

행되고 있다. 그동안 우리 사회가 경제성장, 사회발전, 빈부 격차 해소 등에만 초점을 두어왔으나 앞으로 가족문제가 사회의 가장 중요한 정책대상이 될 것임에 틀림없다. 따라서 가족형성의 중요성, 건전한 가족문화 형성, 건강가정 확립이 중요한 시점에서 가정의 중심적 역할을 수행해 온 우리 주부들의 역할이 더욱 필요하다.

가치관 혼란, 급속한 사회 변화 속에서 우리 주부들의 창조적이고 능동적이며 적극적인 역할이 시급하다. 자녀출산 및 양육, 자녀교육, 가사노동 및 가족구성원 보살핌, 가계재무관리, 바람직한 소비 및 투자 등 주부가 담당하고 있는 일들이 더욱 늘어나고 있다. 가정의 안전과 번영, 사회 안녕과 지속 가능한 발전을 위해 올해부터 우리 주부들이 자발적으로 수행해야 할 몇 가지를 제언하고 싶다.

첫째, 1·2·3 운동을 실천하여 저출산문제를 해결하는데 주역이 되어야 하고 행복한 가정, 경쟁력 있는 가정을 이루는데 노력해야겠다. “이혼하지 말고 행복하게 삽시다” 운동을 일으키고

우리가 속한 가정을 지켜야 한다.

둘째, 우리 가정 이외의 주변 가정이나 이웃에 관심을 갖고 그들의 안녕과 행복을 확보하는데 동참해야 한다. 내가 불행하면 남에게도 부정적 영향을 미칠 수 있고, 남이 불행하면 나의 행복에도 나쁜 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 독거노인, 소년소녀 가장, 한 부모 가계, 독신가계 등 다양한 가족형태를 가진 이웃들에게 관심과 애정을 표현해야 한다. 우리 이웃이 행복하고 안전하게 생활하여야만 우리 가정도 행복과 안전이 확보될 수 있음은 물론이다. 다양한 봉사활동, 이웃과 교류의 장 마련 및 동참, 더불어 살기 운동을 우리 주부들이 주체적으로 주도해야 한다.

셋째, 미래사회 주역인 어린이 세대에 대해 관심을 갖고 이들이 후속세대를 잘 이끌 수 있도록 해야 한다. 2년 전 미국에 거주하는 동안 내가 만난 미국인 젊은 부부 가정이 오래도록 기억에 남는다. 내가 만난 미국인 부부 가정에서는 4명의 아이를 입양하고 있었는데 첫째 아이는 남미출신 여학생, 둘째는 백인 여학생, 셋째는 흑인 남자 아이, 막내는 한국인 남자아이였다. 넷째 한국인 입양아가 우리 아이와 같은 반이어서 그 집을 방문할 기회를 갖게 되었던 것이다. 당시 나는 당황하였고 혈연만을 중시하는 우리 가정 문화에 대해 다시 한 번 깊게 생각해볼 수 있는 기회였다. 최근 이혼증가로 버려지는 아이가 많은 상황에서 우리 주부들이 주체적으로 나서서 1주일에 1회 또는 1달에 1회씩 정기적으로 부모 없는 자녀와의 만남이나 교류

등 ‘한 가족 한 고아 자녀맺기’ 등의 운동을 시작하면 어떨까 한다.

넷째, 가정에서 소비생활을 주도적으로 하고 있는 주부들이 나서서 무분별하고 지나친 소비생활에서 탈피하여 생산적으로 삶의 질을 높일 수 있는 소비문화를 정착시키는 데 주도적 역할을 수행하여야 한다. 일회성 소비, 놀고 먹는 식의 향락적 소비, 과시적 소비, 지나친 고급소비를 멈추고 지속 가능한 소비, 환경친화적 소비 등 올바른 소비문화 정착을 추구하는 선봉자가 되어 자식들과 친지 그리고 이웃에게 바람직한 모델이 되어야 한다. 주부들의 올바른 소비생활 그 자체는 자녀들의 경제교육, 소비자교육의 기회를 제공할 수 있다.

끝으로, 우리 주부들이 전통문화를 올바르게 이해하여야 하며 새로운 문화 및 사회변화를 반영하는 조화롭고 발전된 문화를 창조하고 계승하여야 한다. 다양한 문화와 가치가 존중되는 다원론적 사회에서 사회 변화에 부응하는 새로운 문화를 창조하면서도 우리 고유의 아름다운 문화가 후손에게 이어질 수 있도록 우리 주부들이 노력해야겠다.

결론적으로, 우리 주부들이 올해부터 더불어 사는 사회 형성, 올바른 소비문화 정착, 전통문화 계승 및 창조에 주도적 수행자가 되어야겠다. 우리 사회 및 국가의 지속 가능한 발전이 될 수 있는지의 여부는 우리 주부들에게 달려 있다. ■

우리 축산물 경쟁력 강화 위해 위생 관리 및 안전성 확보해야



외국 축산물의 수입과 더불어 소비자들이 가격보다 축산물의 안전성에 대한 관심이 높아지고 있다. 이런 현실을 감안할 때 우리 축산물이 살아남기 위한 최선의 방법은 축산물의 위생과 안전성을 높이는 길이다. 이에 본회는 2월 15일(수)~24일(금)까지 서울, 광주, 대전, 대구에서 『축산물 브랜드 우수성 홍보 및 위생·안전성 소비자 순회 교육』을 실시해 우리 축산업의 발전에 앞장서기로 했다. 지난 2월 15일 중앙회 회원 350여명을 대상으로 한국과학기술회관에서 실시한 교육에는 박홍수 농림부 장관이 참석해 격려사를 통해 위생적이고 안전한 우리 축산물을 많이 애용해줄 것을 당부했다.

다음은 교육 내용 일부를 발췌해 소개한다.

소비자보호를 위한 축산물 위생·안전성 확보 정책

- 석희진(농림부 축산물위생과장)

일반적으로 축산물은 ‘축산물가공처리법’에 의해 규정된 가축 13가지(소, 말, 사슴, 당나귀,

돼지, 양, 닭, 오리, 꿩, 메추리, 거위, 칠면조, 토끼) 축종을 말한다.

수입개방으로 인해 수입 축산물이 유입되면서 오히려 국내산 축산물의 품질 및 안전성과 비교돼 우리 축산물 산업이 위축될 것을 감안해 정부와 관련 산업 종사자들은 축산물 위생

및 안전성 확보에 주력하고 있다.

무엇보다도 축산물에 대한 공급 과잉시대에 접어들면서 가장 중요한 것은 소비의 주체인 소비자들에게 품질에 대한 신뢰를 받아야 하고, 신뢰 회복을 위해서 농림부의 종합적 관리 대책 마련이 가장 효율적이라 할 수 있다.

따라서 현재 가축 사육단계부터 최종 판매·소비단계까지 체계적인 위생관리를 생산자가 직접 관리하는 것뿐만 아니라 농림부가 종합적으로 철저하게 관리하고 있다.

구체적으로 농림부는 축산물 위생·안전성 제고를 위해 쇠고기이력추적시스템, 원산지표시제도 등과 함께 다음과 같은 대책을 추진하고 있다.

위해요소 사전 차단을 위한 사육단계의 위생관리를 위해 축산 관련자들을 대상으로 동물용 의약품의 안전사용을 위한 교육·홍보하고 있다.

또한 생산단계에서부터 유통단계까지 위해요소중점관리(HACCP) 제도 도입을 추진하고 있다. 사료에 혼합 가능한 동물약품 종류를 감축해 질 좋은 사료를 생산하고 사육 농가의 안전성을 위해 친환경 축산 농가를 만들고 있다. 도축 및 가공 과정에서는 잔류물질 및 미생물 검사를 강화하고 유통단계에서의 재오염 방지대책을 추진하는 등 내년부터 실시할 닭·오리고기의 포장 유통 의무화제도에 대한 교육 홍보도 함께 추진하고 있다.

고기 이렇게 먹어야 맛있다

- 윤영탁(축산물등급판정소부장)

요즈음 축산물 유통시장에 소리 없는 변화가

일어나고 있다. 시대의 흐름에 따라 축산 산업도 소비자가 원하는 방향으로 변화하고 있는 것이다. 이에 생산자 및 대형 유통업체는 소비자가 원하는 것이 무엇인지를 잘 파악하고 원하는 것을 제공하고 있다. 원산지 표시제 도입과 쇠고기이력추적 시스템제도 등이 바로 그 예이다.

맛난 고기를 먹기 위해서는 고품질 고기 생산뿐 아니라 고기에 대한 기본 상식을 바탕으로 고기 구입 및 조리를 해야 한다.

기본적으로 고기는 부위에 따라 맛과 영양가가 조금씩 차이가 있어 부위별 특징을 알고 있으면 요리 용도에 적합한 부위를 선택할 수 있어 고기 맛이 한결 좋아진다.

고기가 부위에 따라 맛이 다른 이유는 가축의 몸을 구성하고 있는 근육의 구성과 형태, 운동량에 따라 육질에 차이가 있어 부위에 따라 고기 맛이 다르기 때문이다.

요리 용도에 맞는 부위를 결정한 후에는 경제 여건에 따라 어떤 종류의 고기를 살 것인지를 결정해야 한다. 식육판매업소에서 구입하고자 하는 고기의 원산지, 등급 등이 표시되어 있는 식품판매표시판을 꼼꼼히 확인하고 구입해야 한다.

고기의 신선도 등은 눈으로 직접 확인하고 고를 수 있다. 일반적으로 살코기속에 지방이 섬세하고 골고루 박혀있는 고기가 맛있다. 색으로는 진열된 상태의 고기색은 선홍색이 좋으며, 덩어리고기의 경우 절단면의 고기색은 자적색(짙은 붉은색)이 정상이다. 자칫 절단면의 자적색만 보고 고기의 질과 상태를 의심하는 소비자가 많지만, 공기에 노출되지 않은 고기색은 약간 짙은 붉은색을 띠는 것이 정상이다.

구입 후 보관할 때에는 큰 덩어리째 고기를 보관하는 것보다는 용도에 알맞게 적당량으로 썰어 보관하는 것이 현명하다. 큰 덩어리의 고기일수록 겉부터 천천히 얼기 때문에 덩어리 속 근육의 세포 손상되기 때문이다. 냉동시간이 경과함에 따라 지방의 산화, 탈수에 의하여 육색이 암적색으로 변하는 등 고기 맛이 떨어지므로 너무 오래 보관하는 것은 삼가야 한다.

따라서, 고기 구입 시에는 쓸 만큼만 구입하도록 하고, 보관 시에는 공기와 접촉을 최소화되도록 랩 등에 싸거나 밀폐용기에 담아 냉장상태로 보관하는 것이 좋다.

축산식품 위생관리 이렇게 한다

- 이홍섭(국립수의과학검역원 서기관)

축산식품은 고단백 영양식품인 반면에 부패·변질이 용이해 다른 어떤 식품보다 식품 안전성 확보가 중요하다고 할 수 있다. 이를 위해 ‘축산물가공처리법’ 등 제반규정과 정부 및 관련 기관의 유기적 체계 하에 원료생산에서 최종 소비까지 일관된 위생관리로 축산물 안전성에 대한 소비자 신뢰를 구축함과 동시에 국제기준에 부합되는 고품질의 안전축산물 생산으로 관련업계의 경쟁력 제고를 통한 수출증대를 목표로 축산물 안전관리 업무를 수행하고 있다. 이런 안전관리 체계를 단계별로 살펴보면 사육단계에서는 인수공통전염병 등 가축질병 관리, 사료공장 HACCP 적용추진하고 있다.

또한 유통·판매단계에서는 수검검사 등 위생감시를 통한 부정·불량 축산물 유통차단과 위해축산물 회수제도 등을 운영하고 있으며 최

종 소비단계에서는 안전 축산식품의 구입 및 위급 요령 등에 대한 홍보 및 교육과 함께 부정·불량 축산물 소비자 신고 센터를 운영하는 등의 방법으로 축산물에 대한 단계별 위생관리를 수행하고 있다.

구체적으로 도축장에서의 축산물생산관리는 전문 검사관에 의한 생체검사와 해체검사를 통한 인수공통전염병 감염 여부 확인 등의 도축검사를 거쳐, 위해요소의 사전 차단을 위한 과학적 위생관리기법인 HACCP에 의해 운용되는 도축장에서 위생적 처리를 거친다. 그 후 도축장에서 생산된 식육에 대한 미생물 및 잔류물질의 모니터링 검사 등을 통해 미생물학적, 화학적 안전성을 재차 확인하고 있으며 그 결과에 따라 위반 농가 등에 대한 교육 및 시정조치 등을 하고 있다.

축산물가공장에서의 위생관리는 축산물가공처리법에 의한 위생관리기준과 영업장 자체 위생관리기준을 통해 축산물의 오염이나 변질을 방지 및 위생적 처리를 위한 시설기준을 정하고 있다. 무엇보다도 축산물가공장의 경우 업체가 자율적으로 운용하는 HACCP으로 위해요소를 사전 차단하여 축산물의 안전관리를 하고 있다.

끝으로 축산물위생감시를 위해 축산물가공처리법에 의한 검사관은 영업장에 출입하여 축산물·시설·서류 또는 작업 상황 등을 검사할 수 있도록 하고 있다.

이상과 같이 도축, 가공단계의 HACCP을 확대하여 사육 및 유통단계에까지 HACCP제도를 도입하기 위한 노력이 진행 중이며 다각적 위생관리 방안을 마련해 시행하고 있다. ■

장기생활설계를 위한 재산 늘리기 실천계획

장기생활설계는 인생 항로의 항해계획과 같은 것이다. 이러한 의미에서 장기생활설계는 우리의 경제생활을 ‘현재는 윤택하며 장래는 불안 없게’ 하기 위한 계획이라고 할 수 있다. 평균 수명의 연장으로 은퇴 후의 생활기간이 점점 늘어나고 있지만 사회보장제도가 충분하지 못한 점을 감안할 때 장기생활설계 필요성은 절실히 요구된다고 하겠다.

구체적으로 나에게 적용되는 장기생활설계를 위한 재산 늘리기 실천 계획을 마련해 보자.

1. 자신의 현 위치 파악하기

재산 늘리기 계획을 마련할 때는 전략적인 자세로 접근해야 한다. 즉 상세하고 체계적인 계획을 세워 실천하는 것이 중요하다.

첫째 단계로 자신의 자산과 부채 그리고 순자산 현황을 파악한다. 여기서 순자산은 자산에 부채를 차감한 것 **(자산 - 부채 = 순자산)**으로 자신의 현재 부(富)를 나타낸다.

자산은 가치가 올라가거나 수익을 낼 수 있는 금융 및 실물자산을 뜻한다. 예금, 채권, 주식, 개인연금 저축액, 주택 등을 들 수 있다. 그러나 자동차, TV 등은 수익이 나거나 가치가 올라가는 자산이 아니므로 제외된다. 부채는 주택담보대출금, 신용카드 할부금, 자동차 할부금 등 갚아야 할 빚이다.

2. 재산 늘리기 목표 정하기

장·단기 재산 증식 계획은 자신의 현재 순자산, 가구 소득, 가장의 나이, 자녀 수 및 나이 등에 따라 달라질 것이다. 특히 은퇴 후 의 생활비가 은퇴 전 생활비의 70% 정도가 소요된다고 하니 젊어서부터 노후 자금을 모아야 한다.

따라서 자동차 할부금 상환, 자녀의 대학 등록금, 은퇴

후 생활자금 등 각자의 상황에 맞추어 장·단기로 나누어 목표를 정할 필요가 있다.

3. 월별 지출 및 저축 계획 세우기

장·단기 재산 늘리기 목표를 정했다면, 이제 월별 수입 및 지출 내용과 매월 저축할 목표 금액을 정한 월 예산표를 작성한다. 현재의 월별 수지로는 월 목표 금액을 저축할 수 없는 경우 지출을 줄이거나 수입을 늘려야 할 것이다.

4. 금융상품 현황표 작성

금융상품은 안전성, 수익성, 환금성 등 3가지 요소를 고려하여 적절히 분산하여 가입하여, 금융상품을 선택하기에 앞서 무엇 때문에 이 금융상품을 선택하는지 명확한 목적과 기준을 가지고 접근해야 함을 다시 한 번 강조한다. 또한 예금 및 투자 금액, 수익률 등을 언제든지 손쉽게 살펴 볼 수 있도록 자신이 가지고 있는 금융상품의 내역을 체계적으로 정리해 둘 필요가 있다.

재산 늘리기 실천 계획은 상황 변화에 맞추어 수시로 수정하고 무엇보다 계획대로 달성하려는 강한 의지를 갖고 생활화해 나가도록 하여야 한다.

〈자료출처: 한국은행〉

소비자의 소리

수영장에 1년 회비 등록했으나 사정상 50일 다니고 중도 해지 시 환급규정 문의함

내용 박희정(대구시 중구 대봉동)씨는 2005년 11월 21일 건강을 위해 수영장에 1년 회비를 지불하고 12월 1일부터 50여일 다니다가 개인 사정상 더 다닐 수 없어 해약을 하려 하는데 중도 해지 시 환급액이 얼마인지 알고 싶습니다.

월 사용료 45,000원인데 1년 등록 시 할인혜택으로 등록하였습니다.

처리 소비자 귀책사유로 인한 해약 시 개시일 이후에 해지할 경우 취소일 까지 이용일수에 해당하는 금액과 총 이용금액의 10% 공제 후 환급 가능함을 알리고, 서로 합의하여 360,000원을 환급 처리하여 주었다.

과장된 제품설명 듣고 충동구매, 건강식품 및 다이어트제품 해약요구

내용 김정숙(전남 나주시 송월동)씨는 2006년 2월 3일 방문판매원이 생후 26개월과 6개월된 아이들을 보면서 눈 밑에 검고 침을 흘리는 것을 보고 영양이 부족하고 기관지가 약하며, 본인에게는 닭살과 여성 질환 및 복부 비만을 전문 의사처럼 말하고 상품 전단지 보여주며 닭살 चे지방을 분해하는 다이어트 제품과 아이들 건강식품을 구매 권유하여 1,020,000원에 충

동구매를 하였으나, 아이들이 3일째 복용 후 구토와 고열증세를 보여 여러 차례 병원에 가서 진료를 받았고, 더 이상복용을 할 수 없기에 판매원에게 반품요구를 했으나 호전 중이니 며칠 후 복용을 강요하여 도움을 요청하였다.

처리 제품 복용 후 부작용으로 해약할 경우 전문의사의 진단서나 소견서를 첨부하면, 위약금 없이 해약 반품을 할 수 있으나 소비자가 3일간 복용한 부분 즉 에이원 제품과 배아효소에 대한 손료 12%를 배상합의하고 전부 해약반품처리 하였다.

휴대폰 구입 후 통화 품질이 안 좋아 철회 요청하니 환 금액의 손실이 너무 크다.

내용 하태용(경북 구미시 봉곡동)씨는 2006년 1월 11일 LG텔레콤대리점에서 휴대폰을 385,000원에 구입하였으나 통신사는 SK텔레콤을 이용하고 있었는데 휴대폰을 새로 구입하면서 통신사도 변경하였다. 기지국이 바뀌는 줄도 모르고 사용하는데 통화품질이 좋지 않아 철회하겠다고 하니 14일 이내에는 철회가능하나 휴대폰의 흠집으로 인해 철회를 할 수 없다고 한다. 결국 단말기를 대리점에 반납하였으나 20만원만 환불받고 나머지는 받지 못했다고 상담 의뢰했다.

처리 소비자 피해보상규정 전기통신기자재는 통화품질의 하자 기기의 중요 결함발생시

구입 후 10일 이내, 보상기준이 제품교환 또는 구입가 환급 가능하고, 주생활 거주지에서 통화품질의 하자 발생시 14일 이내 철회 가능하다.

단말기의 미미한 흠집으로 새 상품의 가치성은 소멸하였다고 하나 185,000원 공제한 것은 재검토 해줄 것을 의뢰한바 LG서비스센터에서 착하불량확인서 제출하면 환불 처리하고, 케이스고체비용만 소비자부담으로 하기로 했으나, 확인 후 전액 환급 처리해 주었다.

대출 사실 없는 대출금 1개월분 원금, 이자 23만원 자 동이체 된다고 휴대폰 메시지가 왔다.

내용 유모(제주시 연동)씨는 1개월 전 휴대폰 문자 메시지를 통해 월 1% 무담보 무보증으로 신용대출이 가능하다는 안내를 받아 업체로 내용을 알아 보기위해 연락을 했더니 해당 업체에서 다시 연락을 준다고 하여 5일 후 업체에서 연락이 와서 주민등록 번호와 인적사항을 알려주었다. 그러나 대출이 안 된다고 하여 당시 대출을 받지 못했는데 현재 휴대폰 메시지를 통해 대출금 1백만원에 대한 1개월분 원금과 이자금액 230,000원이 통장에서 자동이체로 인출된다는 연락이 왔다고 신고하였다.

처리 해당업체에 경위를 조회 확인 결과 담당직원의 실수로 잘못 안내된 것임을 확인하고 소비자에게 사과하고 해당업체가 대부업 등록업체인지 확인한 결과 등록이 된 업체임을 확인하였다.

홈쇼핑에서 구입한 비데 하자처리 한 달간 지연

내용 이영근(충남 서산시 음암면)씨는 2005년 2월에 우리 홈쇼핑에서 300,000원에 비데를 구입하였는데 물이 나오지 않는 하자로 A/S신

청을 2005년 12월 28일부터 신청하여 거의 1개월이 지나도록 해 주지 않아 연락하면 부품이 늦어진다. 업체와 협의 중이라면서 기다리라고만 하고 누장처리로 불만제기 했다.

처리 보증기간 이내의 자연 발생한 하자이므로 우리홈쇼핑 담당자와 A/S지원 사유를 확인한바 제품제조사에서 부품조달이 안되어 수리가 불가능하다기에 피해보상규정에 의거 반품시키고 환급 조치하기로 결정하였음을 통보해 왔다.

홈쇼핑에서 구입한 기능성조끼 하자로 4일 만에 반품 했는데 20% 위약금 요구

내용 서순희(울산시 중구 유곡동)씨는 2005년 12월 23일 고려 홈쇼핑에 반디조끼를 주문하여 2006년 1월 2일상품을 받아보니 조끼뒷부분의 코드가 불량으로 열이 나오지 않아 반품 요청하려고 전화번호를 찾지 못해 제품제조공장에 연락이 되어 1월 6일 소비자가 일방적으로 반송하였다. 1월 15일 고려 홈쇼핑에 환불요청을 하였더니 제품 배송 시 7일이내에 반품이 가능하다고 하여 소비자는 그 기간 이내에 반송하였음을 주장하였다.

처리 상담실에서 해당택배사의 운송장 확인 결과 사실인 것으로 확인이 되었으나 소비자는 1월 2일자로 한진 택배사에서 상품 받았고, 1월 6일자로 다시 한진 택배사에 반품(영수증확인)을 하였기에 소비자의 귀책사유가 없으므로 위약금 배상 청구는 부당하다. 따라서 택배사에서 위약금 20%를 고려 홈쇼핑에 지급하기로 하고 소비자에게 168,000원의 20%인 33,600원을 환급해 주었다. <곽정자 / 본회 소비자상담실장>



저작권법

지난 달 저작권법을 만든 문화관광부조차도 개인으로부터 고소를 당해 '저작권법 위반' 논란에 휩싸여 곤혹을 치른바 있다. 이제 저작권법을 모르면 누구나가 범법자가 될 수 있다. 이에 소비자가 반드시 알아두어야 할 저작권법에 대해 알아보자.

2005년 1월부터 개정된 저작권법이 발효됨에 따라 온라인상에서 네티즌들이 당연히 여겼던 '펌' (인터넷에서 사진, 글, 음악 등을 퍼가는 일)과 같은 행동들이 저작권법 위반이 되어 아직도 정부와 네티즌 사이에 논란이 일고 있다. 따라서 소비자들의 각별한 주의가 요구된다.

■ 저작권법이란?

저작권법은 저작자가 자신의 저작물을 이용하는 사람에 대하여 자신의 이익을 보장받을 수 있도록 하는 권리로서 저작권을 부여하고 그 이익이 실현되도록 하는 것이다. 저작권을 보호하는 이유는 작자가 경제적 부담 없이 창작활동에 전념할 수 있도록 동기를 제공함으로써 궁극적으로 우리나라의 문화와 관련 산업의 발전을 꾀하기 위해서이다.

개정된 저작권법의 주요 요지가 저작권접권자 즉, 실연자(가수, 연주자 등)와 음반제작자에게도 기존의 저작권자(작곡가·작사자·편곡자 등)에게 인정되던 전송권이 인정되었다는 것이다.

저작인접권이란, 글자 그대로 저작권에 인접한 저작권과 유사한 권리를 말한다. 이 권리는 배우나 가수·연주자와 같은 실연자, 음반제작자 및 방송사업자에게 존재한다. 이들은 저작물을 직접 창작한 사람은 아니지만 저작물의 해석과 재현에 기여하는 등 일반인들에게 이용할 수 있도록 매개 역할을 하므로 저작권법에서 보호하는 것이다. 다시 말해 인터넷에서 타인의 저작물을 사용할 경우, 저작자뿐만 아니라 저작인접권자의 허락까지 받아야 하므로 소비자 스스로 피해를 입지 않도록 조심해야 한다.

※ 전송권이란?

인터넷 등을 통해 이용자들이 접근할 수 있도록 저작물·음반을 제공하고 있는 재산적인 권리를 말한다. 웹사이트 등에 콘텐츠(음악)을 행위가 대표적으로 전송권이 적용되는 대상이다.

■ 네티즌이 알아야 할 저작권 상식

▶ 저작물 등을 다른 웹사이트, 카페, 미니홈피, 블로그 등에 올리는 행위가 저작권 침해행위인가?

웹사이트, 카페, 미니홈피, 블로그 등에 타인

의 저작물을 올리기 위해서는 타이핑이나 스캔 등을 통해 해당 저작물의 복제가 전제되어야 한다. 사적이용을 목적으로 이러한 복제를 하는 것은 면책되지만, 상기와 같은 경우는 사적이용 목적의 복제를 벗어나는 것이어서 불법이다. 또한 웹사이트, 홈페이지, 블로그 등에 올리는 것은 전송의 개념에 포함되는 것이므로 권리자의 허락 없이 콘텐츠(음악)를 올리는 것은 전송권 침해가 된다.

또한 자신이 구입한 음악 CD를 권리자의 허락 없이 디지털 파일로 변환하여 카페 등에 올리는 것도 해당 권리자의 복제권 및 전송권 침해가 된다. 단지, 음악 CD를 디지털 파일로 변환하는 것, 이를 자신의 PC에 저장하는 것, MP3 플레이어에 담는 것 모두 자유로이 허용된다.

회원들만 듣기 위한 것이라도 회원 가입이 일반인에게 개방되어 있는 경우, 또는 회원 가입이 폐쇄적이더라도 가입 회원의 수가 다수인 경우에는 음악 파일을 제공해서는 안 된다.

▶ 음악 파일을 적법하게 이용하려면 어떻게 해야 하나?

음악 파일을 적법하게 이용하기 위해서는 번거롭지만 음악 저작자, 실연자 및 음반제작자의 허락을 얻어야 한다. 다만, 해당 권리자들이 저작권 신탁관리단체에 권리를 신탁한 경우에는 해당 신탁관리단체의 허락을 얻어야 한다.

현재 음악 저작권은 (사)한국음악저작권협회(02-3660-0900), 실연자의 전송권은 (사)한국예술실연자단체연합회(02-745-8286), 음반제작자의 전송권은 (주)한국음원제작자협회(02-711-9731)가 신탁관리하고 있다.

또한 저작권자나 신탁관리단체로부터 적법하게 이용허락을 받고 음악파일을 서비스하는 웹사이트들도 많이 있으므로 이러한 사이트를 통해 정당한 대가를 지불하고 이용하면 된다.

▶ 저작권을 침해하면 어떠한 처벌을 받는가?

저작권을 침해하면 곧바로 처벌을 받지 않는다. 저작권법은 친고죄로 되어 있어 저작권자가 고소하여야 비로소 침해책임을 지게 된다. 따라서 펌 행위를 하였다고 곧바로 범법자가 되는 것은 아니고 이를 안 저작권자가 형사고소나 민사상 손해배상청구를 한 경우에 책임문제가 발생하게 된다.

따라서 그러한 행위를 했을 경우에는 언제나 고소될 수 있는 불안정한 상태에 놓이게 되므로 저작권 침해행위를 하는 것은 결코 바람직스럽지 않다.

저작권을 침해한 경우에는 민사상 손해배상책임을 질뿐만 아니라 형사처벌까지 받게 된다. 저작권법에서는 “저작재산권 그 밖에 이 법에 의하여 보호되는 재산권 권리를 복제·공연·방송·전시·전송·배포·2차적 저작물 작성의 방법으로 침해한 자는 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있다”고 규정하고 있다. 다만 고소권자(저작권자 등)는 특별한 경우를 제외하고는 해당 저작권이 침해됨을 안 날로부터 6개월 이내에 형사 고소하여야 한다(형사소송법 제230조).

민사상 손해배상청구권은 손해나 가해자를 안 날로부터 3년 이내에 행사하거나 불법 행위가 있었던 날로부터 10년 이내에 행사하여야 한다(민법 제766조).

(자료출처: 문화관광부&저작권심의조정위원회)

음이온발생식 공기청정기 - 오존 과다하게 발생해 규제 필요 -

공기 오염에 대한 인식이 확산되면서 공기청정기가 점점 가정의 필수품으로 자리 잡아가고 있는 시점에서 최근 언론 보도를 통해 일부 공기청정기의 오존 발생이 문제가 돼 한국소비자보호원에서는 음이온발생식 공기청정기를 구입, 오존 발생량을 시험했다. 다음은 그 시험결과 일부와 공기청정기 구입 및 사용요령을 소개한다.

직류형 제품서 오존(O₃) 과다 발생, 교류형 제품 모 두 기준에 적합

시중에 판매되고 있는 공기청정기는 기계식·전기식·복합식으로 구분할 수 있다. 이번에 한국소비자보호원이 오존 발생량을 시험한 제품은 직류 전원을 사용하는 음이온발생식 공기청정기로 복합식 1개 제품을 제외한 모든 제품이 전기식이었으며 대부분 음이온을 발생시켜 공기청정 또는 공기정화를 한다는 제품이었다.

음이온발생식 공기청정기의 경우 음이온을 발생시키기 위해 부산물로 오존을 발생시킨다는 단점이 있는 것으로 알려져 있지만, 현재 아무런 사전 검증 없이 시중에 유통되고 있다.

대부분 인터넷 매장에서 판매되고 있으며 이번 시험결과에서도 알 수 있듯이 인터넷에서 판매되고 있는 직류전원 사용 음이온 발생식 공기청정기 10대 중 8대가 오존 발

생량이 많아 제도개선이 필요한 것으로 조사됐다.

반면, 시중에서 대부분 유통되고 있는 교류전원 사용 공기청정기의 오존 발생량은 모두 기준에 적합한 것으로 나타났다.

대기중 오존 농도 높으면 호흡기 계통에 유해할 수 있어

이번 조사결과 문제가 되고 있는 오존(O₃)은 특유의 비릿한 냄새를 지니고 있다.

오존(O₃) 노출에 따른 영향은 사람에 따라 다르지만 주로 호흡기계에 영향을 줄 수 있으며, 눈이나 피부 자극, 면역력 약화 등의 증상이 나타나는 것으로 알려져 있다.

따라서 한국소비자보호원은 음이온발생기 공기청정기라고 판매되는 직류형 공기청정기도 교류형 공기청정기처럼 사전에 오존 발생에 대한 검증이 이뤄진 후 판매될 수 있도록 제도개선이 필요함을 알리고 이와

관련해 환경부, 기술표준원에 제도 마련을 건의하기로 했다.

또한 소비자들에게 음이온발생식 공기청정기 사용을 가능한 자제하고 품질인증기관의 인증을 받은 공기청정기를 선택할 것을 당부했다.

공기청정기 구입 및 사용법

◆ 사용할 장소의 평수를 고려한다

사용 장소가 거실인지, 방인지를 고려해 사용평수에 알맞은 제품을 선택해야 충분한 청정 효과를 얻을 수 있다. 제품에 'OO 평형'으로 표시된 경우 실제 사용할 수 있는 면적을 확인해야 한다.

특히 일부 메이커에서는 용량을 과장해 평형 수를 표시하는 경우가 있으므로 반드시 규정에 의해 표시된 공기청정기의 평수인지 확인한다.

◆ 유지 비용을 고려한다

공기청정기의 생명은 필터이다. 필터의

사용 기간, 교체 비용, 구입할 때의 편리성 등을 고려해야 나중에 후회하지 않는다.

◆ 환기를 자주 한다

공기청정기를 너무 과신하지 말고 바깥 공기가 유입될 수 있도록 2시간에 한 번씩 환기를 시켜준다. 환기를 할 때는 한쪽 방향의 창문만 열지 말고 맞은편 창문을 열어 바람이 서로 통할 수 있도록 한다.

◆ 청정기 주변에 장애물을 치운다

공기청정기의 흡입구나 배출구 주변에는 공기의 흐름이 막히지 않도록 장애물을 치워둔다. 가습기의 경우 공기청정기와 가까이 두게 되면 수증기로 인해 필터에 이상이 발생할 수 있으므로 주의한다.

◆ 인증 마크를 확인한다

오존 농도 등과 같은 안전성을 시험해 합격했다고 표시된 품질인증기관의 인증을 받은 제품을 선택하도록 한다. ■

< 품질인증기관 인증 마크 >

	안전인증 표시	KS인증 표시	CA인증 표시	환경마크 표시
구 분				
인증기관	산업기술시험원 한국전기전자시험연구원 한국전자파연구원	한국표준협회	한국공기청정협회	친환경상품진흥원

‘무료체험서비스 자동유료전환’ 조심하세요!

인터넷 사이트의 ‘무료서비스’ 체험 후 자신도 모르게 유료회원으로 전환되어 휴대폰으로 매 월 요금이 결제되었다는 소비자피해가 증가함에 따라 공정거래위원회가 소비자피해주의보를 발령했다. 그 피해 사례 및 예방 수칙을 다음과 같이 소개한다.

주의보 발령 배경

최근 들어 공정거래위원회와 한국소비자보호원 및 소비자단체 등에 “무료체험서비스의 자동유료전환”, “이동통신서비스 요금정보 미제공” 등과 관련한 소비자피해 상담건수가 급증하고 있으며, 일부 피해규모 심할 경우 100만원에 이르는 등 그 피해가 심각한 수준임이 드러났다.

‘무료체험’, ‘이벤트당첨’ 등의 광고가 모든 계층의 소비자에게 e-mail, 문자서비스, 주요 포털 사이트 등을 통해 무차별적으로 이루어지고 있으며, 전자상거래·이동통신서비스 이용도 계속 증가추세에 있어 피해가 확산될 가능성이 크므로 소비자들은 다음과 같은 사례 및 예방 수칙을 통해 그 피해를 최소화해야 한다.

주요 소비자 피해 유형 및 사례

◆ 무료체험서비스의 자동유료전환 관련 ◆

제1유형 - 자동유료전환 표시를 하지 않는 사례

- ▶ 이동통신사업자가 소비자에게 발송하는 DM에 “지금 백발백중 경품보장 게임에 접속하시면 휴대폰 문자 50건, 휴대폰 이모티콘 문자 30건, 오토 컬러링 2개, 최신 라이브벨 1개, 최신 마이벨 2개를 1주일간 무료로 즐기실 수 있습니다.”라고 광고하였으나, 실제로는 1주일 내에 해지의사를 밝히지 않으면 자동으로 유료 전환되는 서비스였음.
- ▶ 문자메시지 또는 DM등으로 무료체험서비스 등의 광고를 할 경우 자동유료전환 사실이 공지되지 않음.

제2유형 - 자동유료전환 표시를 소비자가 인지하기 어려운 경우

- ▶ '05. 12. “무료체험고객님 10만 돌파!”의 이벤트 광고 e-mail을 받고, 행사에 참여만 해도 푸짐한 상품과 로또 당첨

권 등을 준다고 하여 사이트에 로그인 을 하고, 휴대폰으로 온 인증번호를 기입한 후 행사에 참여했으나, 몇 주후에 인터넷 정회원 결제금액 4,000원이라는 문자메시지를 받음. 확인해보니 유료전환 및 회원비라고 하나, 소비자는 e-mail 광고, 이벤트 신청 중에도 전혀 그 같은 내용을 확인하지 못함.

- ▶ 자동유료전환 표시를 홈페이지 밑이나 옆, 약관 등 잘 보이지 않는 곳에 기재하여 소비자가 쉽게 알지 못하게 함.

제3유형 - 무료이벤트 가입 후 해지를 어렵게 하는 경우

- ▶ '05. 12월경 인터넷 음악 사이트에 한 달간 무료 정회원으로 가입했는데, 핸드폰 요금에 2,970원이 결제되었다는 내용이 청구되어 확인해보니 유료로 전환되었다고 해서 회원탈퇴 신청을 했으나, 탈퇴를 해도 3개월간 요금이 결제된다고 함.
- ▶ 자동유료전환 후 일정기간 해지를 제한하거나, 해지절차가 복잡하여 소비자가 원하는 때에 해지를 할 수 없음.

◆ 무선인터넷 요금 관련 ◆

제4유형 - 요금정보를 고지하는 않는 경우

- ▶ 핸드폰에서 “실시간 tv무료”라는 광고를 보고 1시간 30분 동안 TV를 봤는데

서비스를 종료하니 요금이 13만원 나왔다는 문자메시지가 왔음. 실제로는 1분에 2000원이라는 데이터 이용료가 별도로 부과됨에도 이에 대한 공지가 없었음.

- ▶ 무선인터넷서비스를 이용하여 콘텐츠 등을 구매할 경우 정보 이용료 외에 데이터통화료가 별도로 부과됨에도 이를 사전에 고지하지 않아 이용자가 정확한 사용 요금을 알 수 없음.

소비자의 피해 예방 수칙

1. 무료체험서비스에 참여하기 전에 “자동유료전환” 되는지 여부를 반드시 확인하고, 약관 및 사업자가 제공하는 주의사항 등을 확인한다.
2. 무선인터넷서비스 이용 시에는 데이터 통화료 등 별도 부과되는 요금체계를 반드시 확인한다.
3. 기타 전화로 이벤트 당첨 등을 빙자하여 개인정보를 도용하는 경우가 있으므로 사전에 서비스 제공업체에 확인해 본다.

위와 같은 소비자 피해 확대를 막기 위해 공정거래위원회는 우선 사업자 준수 「가이드라인」을 보급하여 사업자의 자율시정을 유도하는 한편, 실태조사 후 지속적 범위반 사업자에 대하여는 강력한 시정조치를 부과할 계획이라고 발표했다. ■

로하스(LOHAS)란?

– 건강과 지속 성장을 추구하는 라이프 스타일 –

웰빙(Well-Being)은 개인적 행복 추구, 로하스(LOHAS)는 사회적 안녕 추구

웰빙(Well-Being, 참살이)에 이어 최근 로하스(LOHAS)가 시대 조류를 이끌고 있다.

웰빙에 대한 정의는 다양하지만 ‘잘 먹고 잘 살자’ 혹은 ‘스트레스 없이 건강하고 행복하게 살자’를 추구했던 생활양식으로 얼마 전까지만 해도 우리가 지향하는 삶의 모습이였다.

그러나 웰빙족은 자신의 집 실내를 깨끗이 하기위해 공기청정기를 구입해 사용하지만 밖에 나가면 더욱 더러운 공기에 휩싸이고 있다는 사실을 간과하고 있었다.

이렇듯 개인의 편한 삶만을 추구하다가 환경문제를 비롯한 사회문제가 야기됨을 인식하게 되었고, 이에 자신의 건강과 행복만을 추구하는 단계를 넘어 환경과 지속 가능한 소비를 추구하는 라이프스타일인 로하스(LOHAS)가 최근 급속하게 확산되고 있는

것이다.

로하스(LOHAS, Lifestyle of Health and Sustainability)는 ‘건강과 지속 성장성을 추구하는 라이프 스타일’의 약자로 자연과 건강을 해치지 않는 친환경적 생활양식으로 자신의 건강은 물론 후대에 물려줄 지속가능한 성장을 추구한다. 즉, 개인적 웰빙을 뛰어 넘어 사회 전체의 안녕을 고려하는 이른바 ‘사회적 웰빙’을 지향한다.

친환경적이고 합리적인 소비패턴 지향하는 로하스족

미국의 내추럴마케팅연구소가 2000년 처음 발표한 개념인 로하스(LOHAS)는 미국 내에서도 이미 80년대 이후 주요한 소비 트렌드로 자리 잡고 있으며, 현재 미국인의 30% 이상 로하스, 즉 사회적 웰빙을 지향하고 있다.

이런 로하스의 개념에는 친환경적이고 합리적인 소비 패턴을 지향하는 사람들, 즉 로하스족을 포함한다. 로하스족과 웰빙족은 건

강과 행복을 추구한다는 점에서 비슷하다.

그러나 로하스족은 ‘사회적 웰빙’으로까지 소비 패턴이 확장돼 있어 환경친화적, 생태학적, 에너지 효율적 제품을 소비하길 선호한다.

로하스 기업 철학 가진 친환경 기업 많아져 지속 가능한 사회로 성장

웰빙족이 자기 집의 실내 공기를 위해 공기청정기를 구입한다면, 로하스족은 환경 파괴 성분이 들었는지 또는 재생 가능한 원료를 사용했는지 등의 여부를 고려해 제품을 구입하는 식이다.

로하스 라이프 스타일을 가진 소비자들은 친환경적 제품이 약간 비싸더라도 구입해 사용한다. 왜냐하면 약간 더 비싸더라도 친환경적인 제품을 사주어야 그 제품을 생산하는 기업이 살아남기 때문이다. 또 이러한 제품을 만드는 기업이 융성하는 것을 보고 다른 기업들도 연쇄적으로 친환경적 제품을 생산한다. 이런 선순환 과정을 거치면 친환경제품이 더욱 많아지고 제품 가격도 낮아져 모든 소비자가 부담 없이 친환경제품을 사용하게 되면 결국 반환경적 제품이 사라지게 된다는 것이다.

그 외에도 로하스족은 유기농 재배 농산물을 선택하고 에너지 효율이 높은 가전제품과 태양열을 이용한 솔라 제품을 선호하며 대체 의약품과 요가, 환경 친화 상품 등

에 관심이 높고 이를 구매하는 데에도 익숙하다.

‘로하스 소비자’ 정의 항목

다음은 로하스(LOHAS)란 용어를 처음 사용한 미국의 내추럴마케팅연구소가 제시한 로하스 소비자를 정의하는 12가지 항목이다. 자신이 로하스족과 같은 가치관과 소비행태를 가지고 생활하는지 한 번 점검해 보자.

1. 친환경적인 제품을 선택한다.
2. 주변에 친환경 제품의 유익을 적극 홍보한다.
3. 지속가능성 제품에 20%의 추가비용을 지불할 용의가 있다.
4. 환경보호에 적극적이다.
5. 지속가능성 기법으로 제조된 제품을 선호한다.
6. 타성적 소비를 지양하고 가능성 원재료 제품을 선호한다.
7. 재활용 제품을 적극 사용한다.
8. 전체 사회 관점의 의식 있는 삶을 영위한다.
9. 글로벌 차원의 영향력이 구매시의 필수 고려 요인이다.
10. 재사용될 수 있는 원료를 사용한다.
11. 지속가능한 농업 기반을 선호한다.
12. 소비자의 가치를 공유하는 기업의 제품을 선호한다.

고혈압 전용홈피 생겼어요!

보건복지부는 20일 전문의들이 참여하는 고혈압 전용 홈페이지(www.hypertension.or.kr)를 개설했다. 홈페이지에서는 개인별 심혈관 및 뇌혈관 질환 위험도를 비롯해 ▲영양상태 ▲혈압과 체중 ▲스트레스 및 운동량 등을 측정, 즉석에서 자신의 건강상태를 체크·관리하는 방법을 알려준다. 동영상상을 통해 고혈압 발병 경로와 치료 사례 등도 실감나게 전달된다. 이와 함께 고혈압 질환과 관련된 생활요법과 조기진단법 등 정보도 담겨있으며, 이용자들도 전문의의 실시간 상담도 받을 수 있다.

인터넷으로 세금신고·납부 내역 확인하세요!

국세청은 납세자들이 세금을 신고·납부한 내역을 인터넷으로 손쉽게 조회할 수 있는 「인터넷 신고납부 확인」 서비스를 시행한다고 밝혔다.

우선 원천세에 대해 2월 2일부터 신고납부 확인 서비스를 시행하고 상반기 중에 부가가치

세·종합소득세·양도소득세 등으로 서비스를 대폭 확대할 예정이다. 홈택스서비스(www.hometax.go.kr)의 『신고납부 확인』 메뉴를 클릭하면 전자 신고한 내역은 물론 세무서 방문 및 우편 신고한 내용까지도 확인할 수 있어 지급조서 제출시 유용하게 활용할 수 있다.

「인터넷 신고납부 확인」 서비스가 시행됨에 따라 납세자와 세무대리인은 근로소득 등 지급조서 제출시 원천세 신고내역을 확인하기 위해 세무서를 방문하거나 전화로 문의하지 않아도 되고, 국세청도 지급조서 오류 정정 및 민원업무가 줄어들 것으로 기대된다.

금연보조제 사용하며 담배 피우면 더 위험

한국소비자보호원은 금연을 위해 니코틴 성분의 패치나 껌, 사탕 등을 사용하는 사람이 담배를 완전히 끊지 않으면 혈중 니코틴이 급격히 상승해 심각한 부작용이 발생할 수 있다고 소비자 경보를 발령했다.

현재 시중에 4개 제약회사가 제조 판매하는 5종의 니코틴 함

유 금연보조제 가운데 일부 제품은 니코틴 함유량이 최고 57mg이나 돼 이를 사용하는 중에 10분간 담배를 피운다면 일시적으로 급성 니코틴 과용량 상태가 된다는 것이다.

니코틴 과용량 상태가 되면 구토나 어지럼증과 같은 급성 니코틴 중독 상태에 빠질 수 있고, 중추신경계나 심혈관계에 작용해 운전 중이거나 심혈관계 질환이 있는 사람은 사고를 낼 위험성이 높다는 게 소비원의 설명이다. 또한 니코틴 성분인 금연보조제는 태아에게 영향을 미치고, 모유를 수유하는 여성이 사용하면 신생아 돌연사 증후군을 불러일으킬 수도 있는 만큼 임신 중이거나 모유 수유를 하는 여성은 사용하지 않는 것이 좋다고 밝혔다.

“발코니 무료확장” 허위광고 주의!

발코니 확장이 합법화된 가운데 ‘발코니 무료 확장’이라는 허위·과장 광고를 게재한 건설업체에 대해 공정거래위원회가 시정명령을 내렸다.

공정위는 14일 아파트 안방과

거실 발코니에 확장형 설계방법을 적용해 분양 면적보다 넓은 공간을 사용할 수 있다는 지면 광고를 게재한 코오롱건설(주)에 대해 시정명령을 내렸다고 밝혔다.

공정위에 따르면 코오롱건설은 지난 2002년 4월 대구 달서구의 ‘코오롱 오투빌’ 43평형 아파트 분양 광고를 하면서 ‘대구 최초 거실·안방 확장형 설계’, ‘4평 넓은 화제의 평면’, ‘거실·안방 발코니 무료 확장’ 등의 표현을 사용한 것으로 나타났다. 공정위 관계자는 이 같은 표현은 분양 면적이 43평임에도 실제 사용 면적이 47평으로 4평이 넓어지는 것으로 소비자들이 오해할 수 있다며 아파트를 분양받을 때는 실제 사용 면적을 꼼꼼히 확인해야 한다고 당부했다.

한편 건설교통부는 지난해 12월 2일 아파트 발코니 구조변경을 허용하는 내용의 건축법 시행령을 개정지만, 발코니 확장을 표시한 도면·투시도 등을 통해 대중매체·전단지 분양광고를 하거나, 발코니를 확장한 모델하우스를 설치하는 것은 금

지하고 있다.

단말기 보조금법 사실상 확정

단말기 보조금 법안이 지난 15일 상임위(과기정위)에 이어 20일 법사위까지 통과함에 따라 국내 총 3788만명의 가입자 중 약 63.8%에 해당하는 2415만명의 가입자가 단말기 보조금 수혜를 입을 것으로 전망된다. 이통 3사별로 보면 SKT 가입자의 70%, KTF 가입자의 56.3%, LGT 가입자의 50.9%가 각각 휴대폰을 살 때 보조금을 받을 수 있게 됐다.

기존 정보통신부 안은 소위 ‘2+2안’으로 보조금 금지율 2년 더 연장하되, 2년이상 장기가입자에게 허용하는 안이었지만, 당정협의를 상임위를 거치면서 1년 6개월이상 가입하면 보조금을 줄 수 있도록(‘1+1.5안’) 지급대상이 확대됐다.

업계에서는 이날 법사위 통과로 이번 전기통신사업법 개정안(보조금법)이 사실상 확정된 것으로 보고 있으며, 업계 관계자는 “상임위 통과 이후 법사위 통과는 예견된 일”이라며 “본회의도 무난히 통과할 것으로 보여

사실상 1년 6개월 이상 가입자들은 3월말부터 합법적인 보조금을 받을 수 있게 됐다”고 말했다.

이통사별로 아직 보조금이 확정되지는 않았지만, 현재 지급되고 있는 불법 보조금 규모를 고려할 때 20만~30만원 수준이 될 것으로 추정하고 있다.

공공시설물 세균 오염 심각

한국소비자보호원은 최근 서울시내와 근교에서 사람의 손이 주로 접촉하는 공공시설물 120곳의 세균오염 실태를 조사한 결과, 슈퍼마켓의 카트 손잡이가 일반세균에 가장 많이 오염된 것으로 나타났다. 또 지하철 손잡이나 PC방의 마우스에서는 상처가 난 피부를 통해 감염되면 각종 질병의 원인이 될 수 있는 황색포도상구균이 검출됐다.

소비원 관계자는 “세균으로 오염된 공공시설물을 이용하다 보면 손으로 균이 오염돼 감염성 질병에 걸릴 수 있다”면서 “비누로 손을 자주 씻어 깨끗하게 유지하는 것만으로도 이들 감염성 질병의 70%는 예방할 수 있다”고 설명했다. ■

가짜 '고시히까리 쌀', 국산쌀보다 최고 3배 가격으로 판매

농촌진흥청은 지난 달 30일 '고시히까리'라고 표시해 판매되고 있는 27개 브랜드 쌀을 조사한 결과 85%인 23개 브랜드가 우리 쌀을 '고시히까리'로 속여 판매하고 있다고 밝혔다. 밥맛이 좋은 것으로 소문나 국산 쌀보다 최고 3배 비싸게 팔리는 일본산 '고시히까리'가 국내 시판용중에서 100% 진품이 없는 것으로 조사됐다.

고시히까리 쌀은 1949년 일본에서 육성된 벼 품종으로 밥맛이 뛰어나고 특히 단백질 함량이 적으며, 식은 후에도 딱딱해지지 않아 일본 사람들이 선호하고 있는 것으로 알려졌다.

농촌진흥청은 소비자의 막대한 인기에 편승, 고시히까리 쌀을 사기 판매하는 행위를 근절하기 위해 고시히까리 브랜드 쌀 생산 업체에 이번 조사 내용을 통보했다. 동시에 또다시 적발될 경우 해당 브랜드를 일반에 공개하기로 했다.

미국산 수입 분유에서 설탕 검출돼

시중에서 판매되는 수입 분유에서 설탕이 검출됐다.

식품의약품안전청은 한국 BMS제약이 수입한 미국산 조제분유 '엔파밀 리필'을 수거해 검사한 결과, 자력을 가진 금속성 이물질이 검출됐다고 14일 밝혔다.

식약청 관계자는 "소비자문제를 연구하는 시민의 모임 '의뢰'를 받아 할인점에서 문제의 분유 7통을 수거해 검사한 결과 4통에서 설탕가루나 니켈로 추정되는 금속성 이물질이 발견됐다고 말했다.

이에 따라 식약청은 농림부를 통해 이 제품에서 이물질이 검출된 정확한 경위에 대해서 조사하고 제조·판매 회사에 회수 등의 시정명령을 내리기로 했다.

어류 많이 섭취한 해안 아동 혈중 수은농도 높다

국립환경과학원은 20일 혈중 수은농도가 건강에 미치는 영향을 분석한 '수은의 인체노출 및 건강영향에 관한 연구' 보고서

에서 생선을 좋아하거나 해안지역에서 사는 어린이의 혈중 수은농도가 생선을 싫어하거나 내륙지역에서 생활하는 어린이보다 최고 2배 이상 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

보고서에 따르면 포항, 주문진, 제주, 당진 등 전국 9개 지역 초등학교 660명을 대상으로 수은농도를 조사한 결과 어류를 좋아하는 어린이의 혈중 농도는 평균 2.26 $\mu\text{g/l}$ 으로, 좋아하지 않는 어린이(1.80 $\mu\text{g/l}$)에 비해 25% 높았다. 수은은 장기 노출시 중추신경계 및 신장 기능에 악영향을 미칠 수 있다.

닭고기 소비 12년만에 소고기 추월

농림부에 따르면 지난해 국내에서 소비된 쇠고기는 31만 7000t, 닭고기 38만 8000t, 돼지고기 83만 8000t 등으로 잠정 집계됐다. 이에 따라 지난해 국내 인구 1인당 육류 소비량은 31.9kg을 기록했다. 1인당 육류 소비량이 2002년 33.3kg을 정점으로 2003년 31.7kg, 2004년 31.3kg으로 지난 2년간 하락세를 보여온 것에 비교해 3년 만에 소폭 증가했다고 발표했다.

특히 쇠고기와 돼지고기는 줄고 닭고기만 소비가 늘면서 12년 만에 닭고기 소비량이 쇠고기를 추월했다. 달걀 소비량은 1인당 202개로 늘었고, 마시는 우유를 포함해 각종 유제품을 통해 소비된 우유는 1인당 62.7kg으로 소폭 줄었다.

과일, 채소 심장마비 예방 효과

한국소비자보호원 해외소비자정보에 따르면 유럽과 일본, 미국에서 약 260,000 명을 대상으로 장기간에 걸쳐 식습관을 추적 조사한 결과, 과일과 채소를 충분히 섭취하면 심장경색(심장마비) 예방 효과가 있는 것으로 나타났다.

조사기간 동안 조사 대상자 그룹에서 약 5,000번의 심장 경색이 일어났는데, 과일과 채소를 매일 5 접시 이상(과일과 채소를 먹기 좋게 썰어서 후식으로 먹을 수 있도록 담아 놓은 접시) 섭취한 경우 질병 발생률이 약 25% 낮아졌고, 3~5 접시 정도를 섭취하는 경우는 약 11% 낮은 것으로 나타났다.

이 조사에 참여한 영국의 한 학자는 매일 적어도 다섯 접시

의 과일과 채소를 섭취할 것을 강조했다. 이 경우 신체는 단백질, 탄수화물 등의 중요한 영양분 외에도 많은 질병을 이겨내도록 돕는 중요한 비타민과 무기질, 2차 식물성분들을 공급받게 된다.

심장경색(심장마비)은 선진국과 개발도상국에서 세 번째로 높은 사망 원인이며, 또 신체장애 후유증을 일으키는 가장 높은 원인이 되고 있다.

"녹차, 항암 방사선치료에 효과"

방사선에 노출된 상황에서 녹차추출물이 정상세포 생존율은 높이고 암세포 생존율은 낮추는 양면적 효과가 있다는 연구결과가 나왔다. 이 연구결과가 항암 방사선치료에 활용된다면 정상세포가 암세포와 함께 손상되는 부작용을 줄이는 한편 암세포 제거효과는 높일 수 있을 것으로 보인다.

이주대 의대 황정혜씨는 13일 '정상 및 종양 세포에서 녹차 추출물이 방사선에 의한 살상에 미치는 영향'이라는 제목의 석사(치료방사선과) 논문에서 0.05mM(밀리몰, 농도단위)의

녹차추출물에 담갔던 정상(쥐 소장세포) 및 암세포(인간 대장암세포)를 각각 4Gy(그레이, 방사선 단위)의 방사선에 노출시키자 녹차 처리를 하지 않았을 때와 비교해 정상세포 생존율은 20~30% 높아진 반면 암세포 생존율은 15~20% 감소했다고 밝혔다.

그러나 녹차추출물 농도가 0.05mM을 넘어서 진해질수록 암세포 뿐 아니라 정상세포 생존율까지 모두 감소하는 경향을 보였다.

'사과 먹으면 치매 예방' -美 매사추세츠대 연구 보고서

과학 전문 사이트 유레카러트(www.eurekalert.org)는 미국 매사추세츠대학의 연구원들이 사과와 사과즙에는 뇌 세포의 노화를 방지하는 물질이 들어있다고 보도했다. 연구원들은 늙은 쥐로 실험한 결과 사과즙을 마시면 두뇌의 노화를 막아 기억 손실이 있을 만큼의 뇌 충격을 받고도 보호될 수 있다고 했다. 따라서 사과가 치매 방지에도 좋은 효과를 줄 수 있을 것으로 보인다고 덧붙였다. ■

여성창업자금 130억원 지원

여성가족부는 여성가장과 여성기술인에게 창업자금 130억원을 지원키로 했다. 14일 여성가족부에 따르면 '여성가장 창업자금 지원사업'은 지난 2004년부터 매년 30억원의 예산을 들여 시행. 저소득층 여성가장을 대상으로 2004년 833명, 2005년 85명 각각 지원했다.

또 '여성기술인 창업자금 지원사업'은 지난 2003년부터 매년 100억원의 예산으로 시행, 전문기술을 가진 여성을 대상으로 2003년 295개, 2004년 309개, 2005년 172개 업체를 각각 지원했다. 올해는 여성 일자리 창출 및 경제활동 참여 확대하기 위해 여성가장 창업자금의 지원대상자 및 업체의 자격대상을 확대키로 했다.

지원대상자의 저소득층 인정 재산기준을 기존의 7천만원에서 1억원으로 확대·조정하고 연 3.0% 금리로 2년간(1회 연장 가능) 대출을 실시한다. 또 여성기술인 창업자원은 지원대상 업체의 업력을 기존 3년에서 5년으로 완화하고 대출금리를 4.5%에서 4.0%로 인하하고 5년간(1년 거치 4년 매월 균분상환) 대출을 실시한다.

여성가장 및 여성창업 자금은 15일, 16일 공고에 이어 오는 20일부터 신청을 받는다.

이혼 숙려기간 연장, 여성단체 반대 입장 보여

서울가정법원은 지난해 도입한 이혼숙려제도로 3월부터 12월말까지 협의 이혼을 신청한 5,958쌍 중 1,027쌍이 소송을 취하해 17.2%의 취하율을 보였다고 밝혔다. 2004년의 취하율 9.99%에

비하면 2배 가까이 증가한 수치는 화끈에 이혼을 신청했다가 마음을 돌린 부부가 늘고 있음으로 의미한다고 밝히면서 법원은 숙려기간이 지나치게 짧다는 지적에 따라 3월부터 숙려기간을 현행 1주일에서 3주일로 늘리기로 했다.

한편, 서울가정법원이 3월부터 협의 이혼 시 숙려기간을 1주일에서 3주로 늘리기로 한데 대해 여성단체들이 반대 입장을 밝혔다.

한국여성의전화연합과 한국여성단체연합, 한국여성민우회 등 여성시민단체들은 주거와 생활비, 자녀양육 등 아무런 대안도 없이 이혼 숙려기간과 상담을 강제하는 것은 무책임한 처사일 뿐 아니라 사생활 침해 등 부작용을 낳을 수 있다고 강조했다. 이들은 국가가 뚜렷한 근거 없이 이혼에 개입해 이혼율을 줄여보겠다는 것은 개인의 인권과 결정권을 지나치게 침해하는 것이라며, 이혼을 결심했다면 원하는 경우에만 상담이나 숙려기간을 갖게 해도 충분하다고 밝혔다.

여성가족부 보육 기본보조금 확대 검토

여성가족부는 16일 확정된 것은 아니지만 2007년부터 3-5세 유아에게도 기본보조금을 주는 방안을 긍정적으로 검토했으며 관계부처와의 업무 논의 시 내년에 유아까지 기본보조금이 확대되도록 적극 추진하겠다고 발표했다.

기본보조금이란 민간 보육시설의 열악한 서비스 수준을 국공립 보육시설과 비슷한 수준으로 끌어올리고 부모의 비용부담을 줄이기 위해 정부가 민간 보육시설에 운영비를 지원하는 제도다.

중장기 보육계획안은 이밖에 ▲ 차등보육료 지

원 확대 ▲ 민간시설 보육교사 급여 상향 조정 ▲ 입양아 무상보육제도 도입 ▲ 보육시설 입소시 맞벌이 부모의 자녀에 우선권 부여 ▲ 장애아 전담 보육시설 매년 10개소 확충 방안 등을 담고 있다.

또한 영아 보육의 활성화를 위해 보육교사 자격 소지자가 자신의 집에서 3명 이내 아이를 돌보는 가정보육교사제를 도입하는 방안도 포함하고 있다.

여성가족부는 "보육계획안은 아직 확정된 것이 아니며 기획예산처, 재정부, 노동부 등과 협의중"이라며 "도입 여부와 시기 등 구체적 내용은 공청회가 끝난 뒤 중앙보육정책위원회 심의를 거쳐 최종 확정될 것"이라고 덧붙였다.

'자녀양육에 대한 부담'이 출산 기피의 가장 큰 원인

충남여성정책개발원이 발표한 '저출산 해소방안에 관한 연구' 보고서에 따르면 우리나라 성인들이 출산을 기피하는 가장 큰 원인은 자녀 양육에 대한 부담인 것으로 나타났다.

전국의 여성 652명, 남성 167명을 대상으로 실시한 설문조사 결과 출산기피 현상의 원인으로 여성 39.1%, 남성 42.2%가 '양육에 대한 부담'을 꼽았다.

그 다음으로는 여성 응답자들은 '여성의 경제 및 사회활동에 지장이 있기 때문' (27.8%), '자유로운 삶에 대한 욕구' (13.5%), '과도한 사교육비 지출' (13%), '가정 경제의 어려움' (5.4%) 등을 이유로 꼽았다.

남성 응답자들은 '자유로운 삶에 대한 욕구' (22.7%), '과도한 사교육비 지출' (12.3%), '가

정 경제의 어려움' (10.4%), '여성의 경제 활동 및 사회생활에 지장이 있어서' (10.4%)라고 답했다.

한편, '정부로부터 자녀 양육비를 지원받을 경우 자녀를 계획보다 더 많이 낳겠는가'라는 질문에 38.7%가 '그렇다'고 답했다.

성폭력범 전담 치료 감호소 설치 추진

여성가족부는 23일 세종로 정부청사에서 가해자 교정을 강화하기 위한 전담 치료 감호소를 설치하는 방안을 포함한 '아동 성범죄 예방대책'을 발표했다.

장하진 장관은 감호소 설치를 위해 성도착증 환자를 치료할 수 있는 근거 규정을 '성폭력 범죄의 처벌 및 피해자 보호 등에 관한 법률' (성폭력특별법)에 마련할 것이라고 설명했다.

또한 아동 대상 성범죄자의 경우 징역형과 함께 치료감호 처분을 내리는 한편 집행유예 또는 가석방된 경우 의무적으로 교정교육을 이수하도록 할 것이라고 덧붙였다. 특히 13세 미만 아동에 대한 강간과 강제추행의 형량이 각각 5년 이상 징역형, 1년 이상 징역 또는 벌금형으로 다르게 규정돼있으나 강제추행도 강간과 동일한 형량을 적용해야 한다고 강조했다.

여성가족부는 용산 성폭력 피해 아동의 장례가 치러진 2월 22일을 '아동 성폭력 추방의 날'로 정하는 한편 아동 성폭력 피해자 전담 치료기관을 현행 서울, 대구, 광주 등 3곳에서 전국 주요 거점별로 확대 설치할 계획이다. ■



한 순
수필가·도서출판 나무생각 주간

네, 글 좀 씁니다

봄 에게 자리를 내어주는 겨울은 잠시 갈등하는가보다. 침묵과 고요로 하늘을 울리던 겨울 나무의 기도가 끝나갈 무렵, 나무의 몸속에선 땅속의 깊은 수액을 끌어 올리며 변화의 시작을 알린다. '침묵과 고요'로 부동하려는 힘과 '빛의 구애'로 변태를 알리려는 봄의 갈등. 변화는 갈등을 동반한다. 햇빛의 빛깔이 다른가 싶으면 한파가 오고, 입춘을 알리는가 하면 꽃샘추위가 온다.

이때는 나무뿐만 아니라 모든 이가 몸살을 앓지만, 유독 심히 몸살을 앓는 이들이 있으니 이른바 고3 대학 입시생들이다. 좀 더 정확히 말하면 고3 학생을 둔 집안이 될 것이다. 나도 바로 지난해에 호랑이 보다 더 무섭다는 고3 아들과 벌인 해프닝이 있었다. 녀석이 고2가 되었을 때, 나는 가능한 한 모든 저녁 약속을 하지 않았다. 그리고 아이에게 줄 간식을 사가지고 집으로 돌아와 야간 자율 학습이 끝나는 시간까지 눈꺼풀을 끌어 올리며 기다리고 있었다.

녀석이 태어난 80년대 후반 한국 사회는 정치적으로 매우 불안하였다. 대학가 앞에서 서점을

하고 있던 우리는 셔터를 내리고 최루가스 냄새를 수건으로 막으며 최루가스 눈물인지, 서러운 눈물인지를 흘리고 있는 날이 많았다. 녀석에게 한 달간 젖을 물리고 난 나는 현실의 조건에 밀려 다시 서점으로 나가야 했다. 시어머님이 아이를 돌보아 주신 덕분이었다. 그러나 그러한 상황에서 더 이상 서점을 유지하기란 어려웠다. 우리는 서점을 정리하고 다른 길을 모색해 보기로 했다. 그런데 막상 서점을 정리하고 나니 일천만원이라는 엄청난 빚이 남았다. 막막했다. 우리에게 돈을 빌려준 분들은 우리를 가장 아끼는 선배이거나 친척어른들이었다. 우리는 상의할 것도 없이 각자 자기가 돈을 벌 수 있는 분야로 뛰어 들었다.

그러던 어느 날 나와 같은 시기에 아이를 낳은 선배 언니의 집에 잠깐 들를 일이 생겼다. 언니도 아이를 낳은 지 얼마 되지 않았다. 그런데 그 집 딸이 유난히도 많이 울고 성격이 예민했다. 그런데 언니가 노산이어서 젖이 잘 나오지를 않았다. 나도 밖으로 돈을 벌러 다니고 있었지만, 아직 젖을 완전히 끊지는 못하고 저녁에 퇴근하면 한 번씩 젖을 물리곤 하던 시절이었다. 언니의 어

린 딸이 너무 울어 언니가 젖을 물리려 하였지만, 젖은 잘 나오지 않았다. 내 젖은 어느 정도 불어가고 있던 때라, 언니의 딸에게 나의 젖을 물렸다. 몇 번을 앵팡지게 빨더니 울음이 잦아들었다. 그때 내 젖을 빨던 언니의 딸이 올해 대학입시를 치렀다. 연일 결과를 물어보기도 민망하고 바쁘기도 한터라 좋은 소식 오기만을 기다리고 있던 때였다. 출근길에 전화벨이 울려 받아보니 원하던 대학에 입학했다는 소식이었다. 택시 안에서 나의 목소리는 튀어 올랐다. "됐어?" 운전을 하던 기사아저씨도 대충 짐작하신 듯 백미러로 슬며시 웃는 모습을 비춰주셨다.

몇 일전 언니 딸아이 입시 때문에 이러쿵저러쿵 이야기를 나누던 미혼인 은수언니가 "내가 보니까 부모들은 자식 입시 앞에서는 모두 속물이다라."하고 한마디 하였다. 그 말에 나는 더 이상 할 말이 없어졌다. 작년 입시 때의 일이 생각났기 때문이다. 아들이 생각하는 생각보다 점수가 잘 나오지 않았다. 고2때 첫사랑을 한데다가 그간 집안을 일으키느라 밖으로만 돌아 나의 손길이 미처 아이에게 미치지 못한 것이 원인이었다. 아주 힘든 순간이 찾아오자 아이에게 미치지 못한 구멍 난 시간들이 고스란히 모습을 드러냈다. 온순하던 아이가 무섭게 대드는가 하면 새벽 2시에 머리에 무스를 바르고 도서관에 가겠다고도 했다. 나는 참 회하는 마음으로 아이와 마음을 맞추어 갔다. 몇 차례 불꽃 튀는 부딪힘도 있었다. 우여곡절 끝에 드디어 원서를 쓰는 날이 오고 담임선생님과 면담이 시작되었다. 온갖 자료들을 동원하고 각 대학들과 점수를 맞추어 보고, 아이가 원하는 과와 유사한 과에도 점수를 맞추어 보느라 정신이 없

었다. 담임선생님은 학부모들에게 얼마나 시달렸는지 상담을 하면서도 눈발이 파르르 떨어졌다. 그 와중에도 몇 군데 대학을 선발하고 거의 정리에 들어갈 무렵이었다. 담임선생님께서 "어머니, 글 좀 쓰시지요?"하고 물으셨다. 글 다듬는 일을 20여 년 하고 글에 대한 사모가 깊으면서도 글 앞에 선 작아지곤 하는 나였다. 그러나 이 날은 그것이 문제가 아니었다. 나는 너무도 용감하게 "네, 글 좀 씁니다."하고 바로 대답하였다. 이유는 단 한 가지, 내가 글을 좀 쓰면 아이에게 뭔가 유리한 조건이 돌아오나 해서였다. 그러나 선생님의 다음 말씀은 "애들 졸업할 때 <학급문집>을 만들려고 하는데 '부모님이 보내는 편지'를 좀 써주시지요."하셨다. 나는 힘이 호로롱 빠지면서 거의 기어들어가는 목소리로 "네."하고 대답하였다.

지금 생각해도 어이가 없는 일이다. 자식 앞에서는 그렇게도 속물이 되고 균형 감각을 잃다니! 그러니 언니가 딸 입시 앞에서 아무리 속물 노릇을 한들 할 말이 없다. 정말 오랜만에 언니 집 아이들과 우리 집 아이들이 같이 모여 식사를 했다. 그리고 노래방으로 뛰어갔다. 모두들 목이 터져라 노래를 부르고 있는데, 아들이 "엄마, 노래한곡 같이 불러요."하고 청하는 것이 아닌가! 마음은 깊어도 표현이 없는 아이였는데, 기분이 묘하면서도 좋았다. 저쪽 구석에서 이제 막 대학입시를 끝낸, 내 젖을 한번 먹었던 언니의 딸이 우리 모자를 쳐다보며 웃고 있었다. 아이의 <학급문집>에 나는 솔직한 고백을 했다. 인생의 여러 관문중 하나인 대학 입시 앞에서 너희들 보다 더 많이 휘청거렸다고, 변화 앞에서 갈등했다고. ■



겨울용품 보관 요령

유난히 추웠던 날씨 때문에 난방기구를 비롯한 겨울용품이 소비자에게 큰 인기를 누렸던 겨울이었다. 꽃샘추위가 남아있지만 서서히 겨우내 사용했던 겨울용품을 손질하기 시작해야 한다. 또 다시 찾아올 겨울에 새것처럼 쓸 수 있도록 다음과 같이 관리 및 보관해 두자.

난방기구

온풍기 먼지가 쌓인 필터를 떼어 내 물로 행군 후 잘 말려서 보관한다. 따로 두면 분실할 우려가 있으므로 말린 필터는 다시 본체에 끼워 보관한다.

전기히터 히터에 묻은 먼지를 제거한 후 케이스에 넣어 습기가 차지 않는 곳에 보관한다.

캐비닛 히터 히터에서 가스통을 분리한 후 보관해야 한다. 호스에 가스가 남아 있으면 제품을 부식시킬 수 있으므로 제거해준다. 가스통을 분리한 후 점화버튼을 누르면 가스를 쉽게 제거할 수 있다.

전기요·장판 내장선에 무리가 되지 않도록 반듯하게 접거나 동그랗게 말아 커버에 넣어 보관한다. 온도조절기는 충격을 가하면 고장이 날 수 있으므로 사용하지 않을 때는 제품에서 분리해 두는 것이 좋다.

※ 난방기를 구입할 때 받은 박스나 비닐을 버리지 말고 두었다가 난방기를 보관할 때 활용하면 좋다.

면 좋다.

겨울의류

오리털 의류 구입 후 첫 세탁이라면 드라이클리닝을 맡기는 것이 좋다. 더러움이 심하지 않다면 세제액을 묻힌 타월로 닦는 것이 좋다.

손빨래 할 때는 미지근한 물에 중성세제를 풀고 손으로 이곳저곳 눌러준다. 행굴 때는 옷을 살살 흔들어 세제액을 뺀다. 탈수는 세탁기를 이용해도 되며, 탈수를 마치면 털이 뭉친 부분을 손으로 톡톡 두드려 편 후 통풍이 잘 되는 곳에서 말린다.

완전히 말린 후 오리털 의류를 접어 상자나 통기성 좋은 봉투에 넣어 보관하되 종종 꺼내 통풍을 시키는 것이 좋다. 옷걸이에 걸어 보관하면 오리털이 아래로 뭉칠 수 있으므로 주의한다.

니트 의류 니트류는 미지근한 물에 중성세제나 울 전용세제를 풀어 손빨래하는 것

이 원칙이다. 가볍게 주무르되 탈색될 우려가 있으므로 한 장씩 빼는 것이 좋다.

손에 무리하게 힘을 주지 말고 땀이 배기 쉬운 목·겨드랑이 부분은 손바닥 위에 올려놓고 솔로 살살 문지른다. 물로 행군 후 섬유유린스를 넣고 세탁망에 넣어 20초 정도 탈수시킨다.

건조시킬 때는 수건을 깔고 그 위에 니트를 올려 모양을 잡은 후 통풍이 잘 되는 그늘에서 말리다가 반쯤 마르면 옷걸이에 걸어 말린다. 스팀다리미로 다려서 옷걸이에 걸기보다는 접어서 선반에 보관하는 것이 좋다.

모피 및 가죽 의류 모피는 먼지를 털어 손질한 후 어깨가 넓은 모피 전용 옷걸이에 걸어 울이 촘촘하고 통기성 좋은 커버를 씌어 모피가 눌리지 않도록 보관한다.

모피에는 벌레가 생기기 쉬우므로 방충제를 넣어 한 종류만 사용한다. 방충제는 모피에 직접 닿으면 해가 되므로 헝겊이나 종이에 싸서 커버 밑에 작은 주머니를 만들어 넣어둔다. 습도가 높은 장마철에는 장롱에서 모피를 꺼내 자주 그늘에서 통풍시킨다.

가죽옷은 드라이클리닝을 자주하면 윤기가 사라지고 탈색되므로 피한다. 가죽과 물은 상극이므로 스팀다리질도 금물. 가죽에 직접 다림질하면 옷이 상하므로 저온에서 헝겊을 대고 다린다.

가죽옷을 보관할 때는 그늘에서 2~3시간 말린 다음 통기성 좋은 커버를 씌운다. 며칠간 바람이 잘 통하는 곳에 두었다가 굵은 옷걸이에 방충제와 함께 걸어둔다.

가죽제품은 분산해서 보관하는 것이 좋다. 여러 벌을 함께 두면 곰팡이나 좀 벌레의 온상이 되기 쉽다.

부츠 및 겨울용 구두

일반 가죽구두 마른 헝겊이나 부드러운 솔로 표면의 먼지를 닦은 후 왁스나 유기용제가 첨가된 캔 구두약·슈크림 등의 제품을 바르고 닦아주면 된다.

부츠의 경우엔 일반 구두에 비해 기장이 길어 더러움을 쉬 타고 티도 많이 나는 만큼 소재와 스타일에 따라 차별화된 관리가 필요하다.

스웨이드부츠 털 사이의 먼지를 제거한 후 스웨이드 전용 스프레이를 뿌린 후 솔로 가볍게 쓸어준다. 부츠에 비나 오염물 얼룩이 심하다면 스웨이드 전용 샴푸로 물 세척 후 그늘에 말린다.

천연가죽과 양털을 사용한 어그부츠도 손질법은 스웨이드와 같다. 구두솔로 신발 외피의 먼지를 털어낸 후 스웨이드 전용 스프레이를 뿌리면 오염 제거는 물론 오염 방지와 방수 효과를 볼 수 있다.

보관할 때는 반드시 안에 보형 물질을 넣어 모양을 잡아주는 것이 좋다. 긴 보형물이 없다면 신문지나 부드러운 종이를 채워 넣은 다음 상자에 넣어 온도 변화가 적고 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다. 겹치거나 눌리지 않도록 구두를 엇갈려 넣은 후 종이를 말아 구두와 구두 사이에 넣어 공간을 만드는 것이 좋다. ■



의료사고에 대한 대처 요령

최근 의료사고가 잇따라 발생하면서 의사의 '설명 의무화' 등 의료행위에 대한 환자의 알권리가 보장되어야 한다는 주장에 힘이 실리고 있다. 지난 14일 경실련을 비롯한 7개 시민단체들이 의료 사고피해구제법 제정을 촉구하고 이를 위한 국민서명운동에 들어가기도 했다.

다음의 '의료사고 대처 요령'을 숙지해 의료사고 피해를 미리 예방하고 최소화해 보자.

◆ 의료사고란?

병·의원·보건소 등 의료에 관련되는 장소에서 주로 의료행위의 수급자인 환자를 피해자로 하고 진단, 검사, 치료 등 의료의 전 과정에서 발생하는 인신사고 일체를 포괄하는 용어이다.

의료사고와 의료과오(medical malpractice)를 혼동하여 사용하는 경우가 많은데, 의료과오는 의료사고 중에서 과실이 인정된 것을 말한다. 따라서 의료과오는 의료사고에서 기인하나 모든 의료사고를 의료과오라고 할 수는 없다.

◆ 의료사고라고 의심되면?

1. 진료기록부를 확보하라

의료기관의 과실유무를 입증할 수 있는 객관적인 증거서류인 진료기록부를 확보해

야한다.(2000.7.13. 의료법이 개정되어 의료기관은 환자측의 요청이 있는 경우 진료기록 사본을 교부해야 함)

2. 담당의사에게 설명을 요구하라

담당의사에게 의료사고 발생상황에 대한 설명을 요구하고, 설명내용을 정확하게 메모하여 둔다.

3. 사고경위서를 작성하라

제반 상황을 6하 원칙에 따라 사고경위서를 작성한다.

4. 사망한 경우 부검이 필요하다

환자가 사망한 경우 정확한 사망원인을 밝히기 위하여 부검을 해야 한다.

5. 폭력행사는 금물이다

어떤 경우에도 폭력(병원기물 파손, 진료

방해, 의료진 폭행 등)을 사용해서는 안된다.

6. 소멸시효에 주의하라

의료사고는 현행법상 사고를 인지한지 3년내, 사고가 발생한 지 10년내에 소송을 제기해야 한다. 소멸시효 기간을 벗어나면 보상 받을 권리를 주장할 수 없다.

7. 의료사고 전문 취급기관과 상담하라

의료사고를 전문적으로 상담하고 도움을 줄 수 있는 기관의 도움을 받도록 한다.

◆ 가입재환자의 부주의나 과실로 인한 의료사고의 발생 원인을 최소화 할 수 있는 방법은?

1. 가족 주치의 및 단골 약국을 둔다.
2. 신뢰할 수 있는 의사를 선택하고 일단 자신이 선택한 의사에 대해서는 믿음을 가진다.
3. 의사의 진료권을 최대한 존중하되, 궁금한 것은 반드시 물어서 확인한다.
4. 임신부의 경우 분만시까지 산전 검사를 한 의료기관을 옮기지 않고 담당 의사를 바꾸지 않으며, 인적사항과 분만 예정일을 기재한 목걸이나 인식표를 항상 준비한다
5. 각종 검사(CT·MRI·내시경 검사 등)를 받는 경우 반드시 보호자가 동행한다.

◆ 진료기록부, 검사결과 자료 등 필요서류 받으려면?

진료기록은 의료과오 소송에서 있어서 가장 중요한 근거이다.

의료법상 환자, 그 배우자, 그 직계존비속 또는 배우자의 직계존속(배우자·직계존비속 및 배우자의 직계존속이 없는 경우에는 환자가 지정하는 대리인)이 환자에 관한 기록의 열람·사본교부 등 그 내용확인을 요구한 때에는 환자의 치료목적상 불가피한 경우를 제외하고는 이에 응하도록 되어 있다.

진료기록과 관계된 것은 대부분 담당 의사의 확인이 필요하기 때문에, 담당 의사에게 진료기록사본 발급신청서에 확인을 받아야 하는 경우가 많다. 그 후 진료기록 사본 발급 신청서를 가지고 의무기록실로 가서 사본을 교부 받으면 된다.

◆ 의료사고 처리기관은?

상담기관으로는 법률구조공단(<http://www.klac.or.kr>), 한국소비자보호원(<http://www.cpb.co.kr>), 의료사고 전문 변호사 등이 있고 건강보험공단 각 지사(☎ 1588-1125)나 지역본부 또는 공단 홈페이지(www.nhic.or.kr) 사이버고충상담실을 이용하시면 전문기관 안내 등 각종 도움을 받을 수 있다. <자료참조: 국민건강보험공단>

노인 건강을 위한 간식

나이가 들면서 현저히 감소되는 소화능력과 미각, 씹는 능력 때문에 식사량이 점점 줄어들게 되는데 노환이라며 무심코 지나쳐서는 안 된다. 이로 인해 자칫 몸에 필요한 여러 영양소가 부족해 질 수 있다. 부족한 영양소를 간식으로 채워주는 지혜가 필요하다.

간식은 부족한 영양소 채워주는 효과, 몸에 좋은 간식 선택해 조금씩 섭취해야

건강하고 행복한 노년 생활을 철저히 준비하기 위해서는 우선 하루 세 번 규칙적인 식사습관을 꼭 지키면서 간식으로 부족한 영양소를 채워주는 것이 바람직하다.

그러나 심장병, 당뇨병, 고혈압, 만성 소화불량 등 각종 노인성 만성질환을 앓고 있는 경우가 많아 간식 선택에도 주의를 기울여야 하며 조금씩 드시도록 하는 것이 효과적이다.

호두

심장병과 노인성 치매 예방



채식 위주 식사는 철, 아연, 칼슘 등의 무기질과 단백질 섭취가 부족해지기 쉽다. 따라서 노인들에게 호두나 땅콩 등 견과류는 양질의 영양소와 단백질, 그리고 몸에 좋은 식물성 불포화 지방을 풍부하게 제공해준다.

특히 호두의 불포화 지방과 다량의 섬유소는 콜레스테롤을 감소시키는 효과가 있어 심장병 예방에도 좋고, 노인성 치매 위험을 낮춘다고 한다. 또한 변비에도 효과가 있다.

견과류가 건강에 좋지만 주의해야 할 점이 있다. 먹는 양은 일주일에 3~5회, 1인분으로 12~24개 정도가 적당하다. 단, 견과류는 칼로리가 높아 비만한 사람은 과다섭취를 삼가야 한다.

감자와 고구마

체내 염분성분 배출 도와줘



노인들은 씹는 능력이 약해지면서 음식을 주로 데치거나 삶아 먹기를 좋아한다. 비타민 C는 조리과정에서 50~70%가 파괴되므로 조리방법을 달리해서 섭취하는 것이 바람직하다.

비타민 C가 풍부한 감자와 고구마는 조리해드 해도 전분질에 의해 보호돼 비타민 파괴율이 낮다. 군고구마의 비타민 C 잔존율은 70% 수준이다. 또한 감자와 고구마는 칼륨, 칼슘, 인, 철분 등 무기질이 풍부하다. 이 성

분들은 짜게 먹는 습성이 있는 노인들의 체내 염분 성분을 배출하는데 도움이 된다. 단, 튀겨 먹으면 칼로리가 높아지므로 찌거나 구워 먹는 것이 좋다. 고구마는 껍질째 먹으면 오히려 소화를 더 잘 되게 도와준다.

곶감과 대추

질병에 대한 저항력 및 소화력 증가



감 속에는 항암효과가 있는 카로틴 성분과 비타민 C가 풍부하다. 비타민 C 함유량이 귤의 2배, 사과 10배다. 몸 안에서는 비타민 A로 바뀌는 카로틴과 비타민 C의 상승효과로 질병에 대한 저항력을 높여준다.

뽀얀 맛을 내는 '탄닌' 성분은 장 점막을 수축시키고 설사를 멎게 해준다. 탄닌이 변비를 일으킨다고 알려져 있지만 곶감 속의 탄닌은 활성이 없어 변비를 일으키지 않는다고 한다. 단 당분이 풍부해 당뇨병 환자는 과다 섭취에 주의해야 한다.

비타민과 식이섬유 등이 풍부한 대추는 몸을 따뜻하게 해주고 마음을 안정시켜주는 효능을 가지고 있어 노인들의 찬 속을 따뜻하게 해줘 소화 작용을 도와준다. 또한 노화방지와 항암효과도 가지고 있다.

우유

골다공증 예방하고 혈압 강하 효과



나이가 들면서 뼈에 칼슘이 빠져나가면서 구멍이 숭숭 뚫린 허약한 뼈가 되기 쉽다. 이때 우유를

규칙적으로 마시면 우유 속 칼슘이 골다공증의 진행을 방지해준다. 이 때문에 우유는 뼈 성장을 위한 청소년 간식뿐만 아니라 훌륭한 노인 간식이기하다. 우유 100g에는 칼슘이 150mg이나 들어 있어 혈압을 떨어뜨리는 효과도 크다. 우유 속 유당은 다른 당보다 느리게 흡수돼 혈당을 유지하는데 도움이 된다.

간혹 우유를 마실 때 일어나기 쉬운 설사 때문에 우유 마시기를 꺼려하는 사람이 있는데 이런 경우 죽이나 밥을 우유에 섞어 먹거나 우유를 약간 데워서 조금씩 간격을 두고 마시면 설사를 예방할 수 있다. 계속 우유를 먹다보면 자연히 설사도 멎게 된다. 영양관리에 도움이 되므로 우유 먹는 습관을 기르도록 한다.

우유에 소금이나 설탕을 넣어 마시는 경우도 있는데, 염분의 짠 맛과 설탕의 비타민 B1 파괴로 건강상 문제가 된다. 따라서 우유가 갖고 있는 고유의 맛을 음미하고 소화 흡수가 잘 되게 하기 위해서는 우유를 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 기르도록 한다.

물 대신 녹차를 비롯해 영양 섭취가 가능한 음료를 마셔주면 좋다. 녹차는 노화를 일으키는 활성산소를 줄여주고, 중성지방도 감소시켜준다.

다양한 곡물이 섞인 미숫가루는 균형 잡힌 비타민과 무기질 섭취를 도와주고, 식혜에 포함된 다양한 효소는 요구르트처럼 장내 세균을 억제하고 장의 운동을 도와준다.

(내용참조: 농촌진흥청)

고구마 별미 요리

겨울철 최고의 간식거리인 고구마는 식이섬유의 보고(寶庫)이다.
째 먹는 것이 질리기 시작했다면 별미 고구마 요리로 맛도 즐기고 건강도 지키자.

튀고구마솔밥 ●●●●●

재료> 쌀 2½컵,
고구마 400g, 톳
100g, 완두콩 1/3
컵, 물 3컵, 우유 1
컵, 소금 약간



〈만드는 방법〉

- ① 쌀은 물에 씻어서 체에 밭쳐 30분 정도 불린다.
- ② 고구마는 껍질을 벗기고 사방 1.5cm 크기로 썰어놓는다.
- ③ 톳은 소금물에 흔들어 씻어 물기를 빼두고, 완두콩도 물에 씻어 물기를 빼둔다.
- ④ 냄비에 불린 쌀과 고구마를 넣고 분량의 물을 부은 다음 끓인다.
- ⑤ 밥물이 끓으면 톳과 완두콩, 소금을 넣고 익히다가 우유를 붓고 불을 줄여 뜸 들인다.

고구마 참치 그라탱 ●●●●●

재료> 참치 1캔, 고구마 1개, 양파 1/4개, 청·홍
피망 1/2개씩, 우유 1컵, 모자렐라 치즈 1/2컵, 소
금·후춧가루 약간씩, 식용유 적당량

〈만드는 법〉

- ① 참치는 기름을 체에 밭쳐 뺀 다음 후춧가루를 살짝 뿌려두고, 고구마와 피망을 3cm정도로 썰어 놓는다.
- ② 팬에 기름을 두른 다음 고구마를 볶다가 우유는 넣어서 졸인다. 소금, 후춧가루를 조금 넣어 간을 맞춘다.
- ③ 그라탱 그릇에 참치를 깔고 ②의 고구마, 피망을 넣고 치즈를 얹어서 토스터에 넣어 굽다가 색이 나면 꺼낸다.



쇠고기 고구마찜 ●●●●●

재료> 쇠고기
사태 600g, 양파
1/2개, 대파 2대,
마늘 4쪽, 통후추 1작
은술, 고구마 3개, 풋고추 3~4개, 녹말물 1큰술, 양념
(배즙 1/2컵, 참기름·생강즙·국간장 1큰술씩, 간장
4큰술, 육수 1컵, 다진 마늘 2큰술, 설탕 3큰술, 후춧
가루 약간, 중국간장 2큰술), 통깨 약간



〈만드는 방법〉

- ① 쇠고기 사태는 4토막으로 잘라 10분간 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 끓는 물에 쇠고기, 양파, 대파, 마늘, 통후추를 넣고 1시간 30분 동안 푹 삶는다.
- ③ 쇠고기는 식혀서 한입 크기로 썰고 고구마는 껍질을 벗겨서 큼직하게 썬다.
- ④ ③에 준비한 양념을 넣고 약한 불에서 푹 끓인다.
- ⑤ 어슷 썬 고추와 녹말물을 넣고 버무린 후 통깨를 뿌려 낸다.

치즈고구마전 ●●●●●

재료> 고구마 2개, 슬라이스
치즈 2장, 달걀 1개, 우유 2
큰술, 소금·흰후춧가루 약
간씩, 식용유 적당량

〈만드는 방법〉

- ① 고구마는 껍질째 깨끗



이 씻어 김 오른 찜통에 찌거나 전자레인지에서 '강'으로 약 5분간 익혀 으깬다.

② 슬라이스치즈는 굵게 다지고 달걀은 풀어둔다.

③ 볼에 으깬 고구마, 치즈, 달걀, 우유를 섞어 반죽을 만든 후 소금과 후추로 간한다.

④ 기름 두른 팬에 고구마 반죽을 먹기 좋은 크기로 떠 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

으깬 고구마 초코시럽 ●●●●●

재료> 고구마 3개, 완두콩(캔) 2큰술, 옥수수(캔)
6큰술, 초코시럽·마요네즈 적당량

〈만드는 방법〉

- ① 고구마를 씻어 삶는다. 옥수수는 체에 밭쳐 물기를 빼고, 완두콩은 뜨거운 물을 끼얹어 껍도는 기름을 건어 낸다.
- ② 삶은 고구마는 길이로 반을 갈라 껍질이 있는 상태로 속을 파낸다.
- ③ 고구마의 속살에 완두콩과 옥수수를 넣고 마요네즈를 재료가 엉길 정도만 넣어 버무려 놓는다. 이때 기호에 따라 다진 햄이나 피망 등을 넣고 버무리면 더욱 맛이 좋다.
- ④ 고구마 껍질에 마요네즈에 버무린 속 ③을 채운다.
- ⑤ 고구마 위에 초코 시럽을 뿌려서 낸다.



폐경기, 지혜롭게 대처하자

평균 수명이 늘어나면서 폐경을 바라보는 시각도 바뀌고 있다. 폐경기는 여성의 일생 중 하나의 기간이 끝나고, 새로운 기간에 접어드는 것으로서 정상적인 변화이다. 따라서 이제 폐경 이후 여성 자신의 삶은 끝이 아니라 제2의 인생이 되어 '어떻게 살아갈 것인가' 하는 선택이 필요하다. 폐경기 증상과 대처방법에 대해 알아본다.

폐경기 증상은?

폐경기에는 생리주기가 멈추게 된다. 경우에 따라 아무런 증상을 겪지 않는 사람도 있다. 일반적으로 45세~55세 사이에 찾아오게 되는데 다음과 같은 증상을 겪고 있다면 폐경기 증상일 수 있다.

- 생리주기가 불규칙하거나 생리량이 변하는 경우
- 얼굴, 목, 가슴 등에서 열이 난다고 느끼거나 붉어지는 증상이 나타나는 경우
- 저녁에 땀이 나고 잠들기가 곤란하다고 느끼거나, 피로·스트레스·긴장감을 느끼는 경우
- 질이 건조하고 얇아지면서 성교시 통증을 느끼는 경우
- 뼈가 약해지면서 키가 줄어 들고 골절

(골다공증)이 발생하는 경우

폐경기에는 어떤 치료가 가능한가?

어떤 여성들은 이런 폐경기 증상이 특별한 치료를 받지 않고도 시간이 지남에 따라 사라지기도 하지만, 체내 에스트로겐이라는 호르몬이 줄어들기 때문에 폐경기에 얼굴이 붉어진다거나, 질이 건조해지고 뼈가 약해질 수 있다. 이런 증상들을 예방하거나 치료하기 위해 사용되는 방법 중 하나가 호르몬 치료이다.

호르몬 치료는 에스트로겐 단독요법 또는 에스트로겐과 프로게스틴 병용요법을 사용한다. 다른 모든 약물 치료와 마찬가지로 호르몬 치료도 유익한 면이 있는 반면 위험성도 있다.

따라서 담당 의사나 약사에게 현재 겪고

있는 증상과 호르몬 치료에 대해 상담하는 것이 가장 좋다.

만약 호르몬 치료를 받기로 결정되면, 치료가 가능한 범위 내에서 가장 낮은 용량으로 치료가 시작될 것이다. 또한 치료가 요구되는 최소한의 기간 동안만 처방하게 될 것이다.

호르몬 치료의 잇점과 그 위험성은?

얼굴 붉어짐, 야간의 땀흘림, 질 건조 증상을 감소시키는 치료제로서 가장 효과가 있는 것으로 입증된 치료법 중 하나이다.

또한 호르몬은 골다공증으로 인해 뼈가 약해지고 부러지기 쉬운 상태로 변하는 속도를 늦추어 줄 수 있다.

반면, 일부 여성에서는 호르몬 치료로 인해 혈전, 심장마비, 뇌졸중, 유방암, 담석질환을 유발할 가능성이 있다. 대부분의 치료가 치료적인 잇점을 가지는 동시에 위험성도 가지고 있다는 사실을 명심해야 한다. 무엇이 본인의 건강에 최선인지를 담당 의사와 충분히 상의한 후 결정하도록 한다.

호르몬 치료에 관한 잘못된 속설

- 호르몬 치료를 하면 심장질환이나 뇌졸중이 예방된다?
- 심장마비나 뇌졸중을 예방할 수 없다.
- 호르몬 치료가 기억력 감퇴나 알츠하이머 병을

예방할 수 있다?

- 기억력 감퇴나 알츠하이머 병을 예방할 수 없다.

• 호르몬이 노화 방지나 주름 개선에 도움을 준다?

- 임상시험결과 호르몬은 노화 방지나 주름개선과 관련한 효과가 있음을 입증하지 못했다.

호르몬 치료 외에 도움이 되는 생활 수칙!

• 운동이나 활동을 꾸준히 하라

- 걷기나 달리기와 같은 운동을 하루에 30분 이상 꾸준히 하도록 노력한다

• 담배와 술을 멀리하라

- 담배를 피우고 있다면 당장 끊도록 한다. 술을 드신다면, 하루에 한 잔 이상은 마시지 않는 것이 좋다.

• 전반적인 건강상태를 정기적으로 확인하라

- 뼈의 건강을 위해 정밀진단을 받고, 칼슘이나 비타민 D의 섭취여부를 담당 의사와 상의한다.

- 혈압, 콜레스테롤, 혈당 수치를 수시로 확인한다.

- 정기적으로 유방 검사(자가진단, X-선 검사)를 받도록 한다.

• 건강식으로 체중을 관리하라

- 섬유질이 풍부하고 지방이 낮은 음식 위주로 식사습관을 바꾸도록 한다.

〈식품의약품안전청에서 내용 참조〉



학용품, 꼼꼼하게 골라 구입하기!

새 학기에 주로 갖추는 필기 도구와 노트·스케치북 등은 값이 상대적으로 싼 묶음 단위의 제품을 사서 이웃과 함께 나눠 쓰는 것이 지혜롭다. 방학을 맞은 자녀와 함께 저렴한 가격에 품질까지 좋은 문구를 구입해보자.

공책

두께와 질을 살펴보고 반드시 '품' 자 마크나 'KS' 표시가 있는 것을 고른다. 종이색이 흰 것보다 미색이어야 눈이 덜 피로하며 줄 인쇄는 선명한 것이 좋다. 초등학교 저학년의 경우 장수가 많은 노트는 쉽게 질리기 때문에 24장 정도가 적당하다.

연필

잘 알려진 상표(브랜드)의 제품을 선택하는 것이 좋다. 익숙하지 않은 상표의 경우 중 국산이 많은데 아직 품질이 보장되지 않은 경우가 있다. 초등학교 저학년은 손목에 부담을 덜 주는 다 소 무른 HB 연필심을 사용하는 것이 적당하다.

스케치북

크레파스용과 물감용이 다르다. 물감 용 스케치북은 물을 많이 먹기 때문에 장당 무게가 170g 정도로 크레파스용(130g)보다 다소 두껍고 무겁게 만들어진다. 따라서 용도별로 하나씩 사는 게 좋지만 굳이 하나만 산다면 170g 제품을 선택한다.

크레파스

너무 부드러우면 잘 부러지고, 너무 단단하면 색칠이 잘 안 된다. 견본품을 써봐서 찌꺼기 없이 색칠이 잘 되는지, 쉽게 부러

지지 않은지 살펴본다. '무독성'이라고 적혀 있는지 확인하고 아이들이 자주 쓰는 검은색·흰색·빨강색 등이 하나씩 더 들어 있는 제품이 좋다.

색종이와 딱풀

색종이는 낱장을 꺼내서 손으로 만졌을 때 손으로 색이 묻어나지 않아야 한다. 딱풀을 열때 습관적으로 입으로 뚜껑을 물고 손으로 당겨서 여는 아이들이 있다. 자칫 뚜껑이 입에 들어가 기도가 막히는 사고가 생길 수 있으므로 되도록 지름이 큰 제품을 사 준다.

가방

가방은 고를 때는 요란한 디자인이나 멋보다 열고 닫기 편한 실용적인 디자인으로 꼼꼼히 따져봐야 한다. 어린 시절 가방 메는 습관에 따라 체 형이 달라지기도 한다는 전문가의 말이 있듯이 기본적으로 등에 편안하게 멜 수 있어야 한다.

가볍고 어깨 끈이 넓어 조이지 않아야 무게를 골고루 분산시켜 아이들 성장에 지장을 주지 않는다. 또한 너무 크거나 작지 않은 것으로 아이의 몸에 맞는 것을 고른다. 아이들은 만화 캐릭터를 많이 찾는데 외국 캐릭터가 그려진 가방은 다른 제품에 비해 가격이 비싼 편이다. ■



'천연 세제 만들기' 노하우

살균

빨래는 소금물에 담갔다가 빨면 살균과 표백효과를 얻을 수 있다. 흰 속옷이나 수건을 삶을 때 물 1리터당 소금 한 큰 술을 넣은 후 빨랫감이 공기와 접촉하지 않도록 뚜껑을 덮고 삶으면 한결 깨끗해진다.

표백

속옷이나 행주 등이 누렇게 되었을 때는 달걀 껍데기를 씻은 후 거즈에 싸서 빨래 속에 넣고 함께 삶으면 깨끗해진다. 바짝 말린 굴껍질을 물에 끓인 다음 세탁한 속옷을 담그면 역시 표백효과를 얻을 수 있다.

탈취

합성세제보다는 비누를 사용하는 것이 좋는데 비누만으로는 옷의 냄새를 제거하기 어렵다. 세탁 비누를 물에 푼 위 베이킹소다를 함께 넣어 빨면 냄새를 제거하고 옷을 깨끗하게 하는 두 가지 효과를 얻을 수 있다.

얼룩제거

피가 묻은 옷이나 침구는 무즙을 거즈에 싸서

얼룩이 생긴 부위를 두드리면 없어진다. 김치 국물이 묻었을 때는 얼룩 안팎에 양파즙을 발라 하루밤이 지난 후 물로 씻어내면 된다.

식사 중 식탁보에 간장을 쏟았을 때는 소금을 뿌린 뒤 뜨거운 물로 세탁하면 말끔히 지울 수 있다. 옷에 묻은 과일 얼룩이나 녹물은 레몬주스를 뿌려 두드리면 사라진다.

정전기 방지

옷감을 부드럽게 하고 정전기를 방지하는 데 사용하는 섬유유연제 대신 식초를 사용하면 같은 효과를 볼 수 있다. 빨래의 마지막 헹굼 시 식초를 넣어주면 섬유가 한결 부드러워지고 정전기도 방지된다.

다림질

셔츠의 깃이나 소매 부분 등을 뽀뽀하게 다리기 위해서는 다림질 풀을 자주 사용한다. 알레르기 등 민감한 피부를 가진 사람인 경우 다림질 풀을 썼을 때 살갗에 닿는 부분이 가려울 수도 있다. 이 때 옥수수분말을 물과 함께 분무기에 넣어 천연 다림질 풀을 만들어 사용하면 가려움증을 줄일 수 있다.

〈자료출처 : 한국장애인추진공단〉

따스한 봄기운이 가득한 곳!

봄꽃과 바다의 풍경화가 멋진 거제 해안도로

경남 거제시



경칩과 춘분이 오는 3월은 봄의 시작이다. 봄 하면 겨울잠에서 깨어난 개구리 말고 생각나는 것이 바로 꽃이다. 특히나 바쁜 일상 속

에 사는 도시인들은 겨우내 앙상한 나무만을 보다가 야생에 핀 꽃을 보면서 비로소 봄을 실감하기도 한다. 이런 야생화들을 조금이라도 빨리 만나기 위해서는 물론 남쪽으로 발길을 옮겨야 한다. 3월의 거제도에는 2월말부터 피어나기 시작한 동백꽃이 3월초 쯤 서서히 물러서는 가운데 분홍색의 진달래와 노란 유채꽃이 중순부터 색깔을 뽐낸다. 거제의 이러한 꽃물결이 다른 곳보다 더 아름다워 보이는 것은 망망한 바다 위로 보이는 많은 섬들, 그리고 야트막한 산길에서 내려다보는 포구의 마을들이 만들어내는 그림이 특별하기 때문이다.

백제의 진향이 깊이 배어 있는 익산

전북 익산시



서동요 설화로 우리에게 익숙한 백제 무왕의 시대를 따라 오랜 세월을 이고 그 모습을 조금씩 드러내는 곳곳에 백제 문화의 진향이 진하게 배어있는 곳, 그 곳

이 바로 익산이다. 현재 해체 작업으로 탑 내부의 모습을 볼 수 있는 드문 기회를 제공하는 미륵사지 석탑(국보 11호), 왕궁리 유적일대, 입점리 고분 등은 익산을 찾은 발품에 충분한 보상을 해주고도 남는다. 백제의 은은한 향기에

젖은 채 발길을 왕궁면 쪽으로 돌리면 세계 각국의 10만여 점의 보석이 전시된 보석박물관이 자리하고 있다. 이왕 내친 걸음, 금강을 끼고 있는 웅포 곰개나루로 간다. 그 곳에서 해넘이와 함께 익산의 명물인 우어회를 맛볼 수 있는데 지금 이맘때가 가장 연하면서도 깔끔한 맛을 지녀 평소 회를 즐겨먹지 않는 사람도 절로 손이 가게 된다.

연인에게 감동을 전하는 서천

충남 서천군



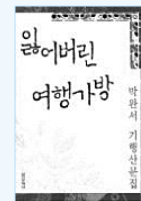
3월에는 아주 특별한 감동을 간직하고 있는 한산 세모시의 고장 서천군으로 가보자. 서해안 고속도로를 2시간 30분 달려 서천 I.C.

에서 빠지면 금강의 물결과 오묘한 조화를 이루는 영화 JSA의 촬영장 신성리 갈대밭이 나온다. 시와 음악이 있는 6만여평의 광활한 갈대밭 숲 속에 파묻혀 연인과 도란도란 사랑을 속삭여 보는 기분은 어떨까? 북방으로 마지막 이동 준비 중인 금강 하구둑의 희귀 철새들을 감상하면서 서해안 해변 길을 따라 올라가다 보면 다사항, 마량포, 홍원항 등 한적한 어촌 포구에 썰물로 물이 빠진 갯벌위로 물고기 배가 어지러이 널려 있고, 김을 채집하는 어촌 마을 주민들의 일손이 바쁘다. 송석리, 선도리, 월하성 등 갯벌체험 마을에는 훈훈한 어촌 인심과 함께 가족과 연인들의 조개잡이 모습이 정겹다. 천연기념물로 지정된 선홍빛 동백꽃의 수려하고 요염한 자태와 동백정에서 바라보는 서해안 낙조는 연인들의 심금을 울린다. 마량 앞바다에서 갯 잡아 올린 싱싱하고 감칠맛 나는 주꾸미 요리에 한산 소곡주 한잔은 식도락의 진수를 선사할 것이다. ■



이달의 읽을 만한 책

잃어버린 여행가방 박완서 / 실천문학사



저자의 세상살이에 관한 감각과 사유는 탁월하다. 평범한 일상사 가운데서 그가 집어내는 삶의 의미나 도리 또는 감회는 보편적인 호소력을 지닌다. 그래서 그의 소설과 산문들은 우리 시대의 가장 폭넓은 독자층을 확보하고 있다.

『잃어버린 여행가방』은 기행문들을 모아 엮은 책이다. 대흥사 일지암, 에티오피아, 티베트, 네팔 등을 여행하면서 보고 느낀 점들을 전해주고 있다. 국내외를 돌아다니면서 그때그때 느낀 감정이나 생각들을 편안하게 펼친 글들이지만 거기에는 심상치 않은 통찰들이 호두과자 속의 호두알처럼 박혀있다. 그러니까 여행 다니면서 본 풍물들의 기록사진과 같은 것이 아니라 길 위에서 느낀 생각들을 곰곰이 사색한 내면 일기적 성격이 더 강한 기행문이다. 이것은 그가 주로 관심을 갖고 보는 것들이 미천하고 슬픈 것들이어서 그런지 모르겠다. 이겸 씨가 찍은 사진들이 기행문을 더욱 분위기 있게 만들어주고 있다.

〈추천위원 : 이남호(고려대 국어교육학과 교수)〉

현대사 인물들의 재구성 고지훈 / 엘피북



이 책은 두 명의 젊은 역사학자와 만화가가 만나 함께 만든 현대사 인물들의 프로필이다. 절대 권력의 맞수 되기, 절대 권력의 2인자 되기, 절대 권력의 조력자 되기, 북으로 간 사람들, '전향'의 세 가지 스펙트럼, 변혁의 불씨들의 여섯 범주를 설정하여 김구부터 박종철까지 우리 현대사에 명멸했던 인물들을 새로운 시각으로 분류 소개하고 있다.

과장과 풍자를 통해 인물을 묘사하려 한다는 의도대로 내용도 풍자적이고 캐리커처 역시 그 자체로서 진실을 말하려는 듯 풍자적이다. '웃음과 감동이 교차하는'이라는 서술어대로 될 수 있으면 무겁지 않고 재미있게 인물들을 재구성하려는 의도도 좋다.

속도감 있는 젊음의 패기가 가끔 거칠고 세련성이 떨어져 보이기도 하지만 현대사에서 자칫 빠지기 쉬운 편견에 휘말리지 않고 균형감각을 잃지 않으려는 노력도 돋보인다. 지루하지 않게 현대사의 사실에 접근할 수 있는 책이다. 〈추천위원 : 정옥자(서울대 국사학과 교수)〉

일기도서관 박효미 글, 김유대 그림 / 사계절출판사



엄지손가락 하나를 까닥여 모든 것을 해결하는 이 시대 아이들에게 글쓰기, 그 중에서도 일기 쓰기는 여간 부담스러운 게 아니다. 이 책에 등장하는 서민우 역시 일기 때문에 도서관 청소를 하는

아이이다. 민우와 도서관 청소를 같이 하던 친구들은 하나 둘 거짓말로 내용을 채우고 결국 거짓말을 못하는 민우만 청소를 하게 된다. 도서관 청소를 하던 민우는 어느 날 도서관 벽에 있는 낙서를 지우다 일기도서관으로 들어가는 문을 발견하게 된다. 그곳에 쌓여있는 것은 책이 아니라 일기장들이다. 민우네 학교를 거쳐 간 수많은 사람의 일기장! 그곳에서 민우는 선생님에게 칭찬받은 일기장, 엄마에게 야단맞은 일기장, 몰래 쓴 일기장, 남에게 보여주기를 위한 일기장, 친구 일기를 베껴 쓴 친구들 일기장도 보게 된다.

이 책은 일기쓰기에 대한 아이들의 고민을 꼼꼼하면서도 발랄하게 접근한 책으로 초등학교 2학년 이상 어린이에게 권한다. 〈추천위원 : 김자연(전주대 교양학부 교수)〉

전국 16개 시·도 지부 234개 시·군·구 지회

서울특별시지부

사랑의 떡 나누기 행사

관악구지회

1월 24일 동사무소 다목적실에서 관내 거주하고 계시는 노인 150분을 모시고 떡국, 고기, 과일 등의 음식을 정성껏 대접하면서 노년의 외로움과 어려움을 위로하는 시간을 가졌다.



지난 1월 12일 회원 50여명이 부산 역에서 설 명절을 맞이해 알뜰한 소비와 검소한 상차림을 유도해 물가안정을 도모하고자 과소비추방운동 캠페인을 전개하고, 해운대구 동백섬에 위치한 '누리마루 APEC 하우스' 견학을 통해 APEC 정상회담의 성공적 개최와 함께 회원국 간의 공동번영과 화합을 기원했다.



부산신항 명칭 사수 캠페인

시지부

부산시와 경상남도의 분쟁이 지속되고 있는 가운데 1월 18일 회원 20명이 부산역광장에서 열린 '부산신항 명칭 사수를 위한 범시민 결의대회'에 동참해 '부산신항' 관철을 위한 결의를 다졌다.

부산광역시지부

과소비추방운동 캠페인 및 누리마루 방문

시지부

설 명절 재래시장 이용 캠페인

시지부

지난 1월 27일 부산부전시장 앞에서 회원들과 부산지역 시민단체 회원들이 함께 재래시장 경쟁력 강화에 힘을 실어주기 위한 '재래시장 이용 캠페인'을 실시했다.

재래시장을 이용하는 것이 지역 경제를 살리는 길이며, 개선된 재래시장의 환경 및 서비스 등 홍보를 통해 시민들의 재래시장 이용에 대한 관심과 참여를 유도했다.

대구광역시지부

신년 교례회 및 등산반 야행

시지부

지난 1월 5일 전시컨벤션센터 5층에서 주부교실 임원 39명이 신년교례회를 갖고 대구여성단체 발전에 앞장서는 봉사 단체가 되도록 노력할 것을 다짐했다. 11일에는 등산반 회원 29명이 고성 무이산 문수암 산행을 통해 자연을 벗하며 친목을 도모했다.

'웰빙(참살이)의 이해와 우리들의 생각' 토론회

시지부

지난 1월 13일과 20일 도서관 세미나실에서 본회에서 활동하고 있는 김병숙 이사가 회원들과 함께 웰빙(참살이)에 대한 현대인의 이해와 생각들에 관한 주제로 토론회를 가졌다.

인천광역시지부

여성발전기금지원사업 설명회 참석

시지부

지난 1월 17일 인천광역시청에서 열린 '06 여성발전기금지원사업 및 여성테마 사업에 관한 설명회'에 참석했고, 19~20일 16개 시·도 지부 회장단 회의에 참석했다.

신년회 모임

강화군지회

1월 12일 임원 및 회원 36명이 강화읍 관창리에 위치한 음식점에서 신년회를 가져 회원간 친목을 도모하고, 신년 덕담을 나누며 지회 발전을 위해 노력할 것을 다짐했다.

릴레이 봉사활동 및 불우이웃 돕기

계양구지회, 남동구지회, 서구지회, 연수구지회, 중구지회

계양구지회는 1월 5일 회원 32명이 노인복지관을 방문해 독거노인 250분에게 중식제공 봉사활동을 전개하며 따뜻한 이웃의 정을 전달했다.

남동구지회는 지난 1월 매주 수요일 회원 10명이 관내 위치한 장애인 복지회관을 방문해 일손을 도왔고, 매주 화요일에는 회원 7명이 노인복지회관을 방문해 급식 봉사활동을 전개했다. 15일에는 회원 5명이 어렵게 생활하고 있는 소년소녀가장에게 밑반찬을 전달하며 위로 격려했다.

서구지회는 1월 9일 회원 8명이 성남동에 위치한 노인복지회관을 방문해 어렵게 생활하고 계시는 관내 거주 노인 350분들에게 식사대접을 했고, 거동이 불편해 참석치 못한 노인 30분의 도시락을 준비해 전달했다. 10일에는 국가 보조금에서 제외된 독거노인 2분에게 생활필수품을 전달하며 쓸쓸한 말년을 위로했다.

연수구지회는 삶의 희망을 잃지 않고 살아가고자 하는 장애인들에게 힘을 실어주고자 매월 하루 레크리에이션 봉사활동을 전개하고 있다. 이에 1

월 25일 관내 위치한 장애인종합복지회관을 방문해 장애인과 비장애인과 의 벽을 허물고 즐거운 시간을 보냈다.

중구지회는 1월 23일 '인천나눔의 집' 사업에 회원 14명이 동참해 결연 가정돕기 및 어린이 공부방 교실 운영 등 자원봉사단체로서 지역사회 발전에 적극 동참하기로 했다.

광주광역시지부

금융모니터교육 참석

시지부

1월 18일 금융감독원 광주지원 회의실에서 금융감독원 주관으로 실시된 금융모니터 교육에 참석해 금융기관과 고객 사이의 분쟁조정사례 및 유의사항에 대한 교육을 받았다.

수산물 명예감시 활동 및 물가감시활동 회의 참석

시지부

1월 20일과 24일 동구청과 풍암지구유통센터 주변 일대에서 회원 2명이 설 명절을 맞이해 불법 유통되고 있는 수산물에 대한 원산지 표시 여부 집중 감시활동을 전개했다. 1월

23일에는 순천YWCA에서 열린 물가 감시활동 회의에 참석했다.

대전광역시지부

임원 연석 회의 및 물가감시센터 실무자 협의회

시지부

지난 1월 4일 본회 1층 회의실에서 임원과 운영위원 및 소비자모니터가 한 자리에 모여 조직 및 운영 활성화 방안을 모색하며 2006년 사업 계획에 대해 논의했다. 23일에는 정보서비스실에서 대전·충남 물가감시센터 실무자가 모두 참석한 가운데 연간 계획서 및 지역현안사업에 대한 방안을 논의했다.



울산광역시지부

신년회 및 운영위원 회의

시지부

지난 1월 11일 임원 10여명이 2006년도 사업계획 설명 및 행사 예정 추진을 위한 신년회 및 업무 회의를 진행하였다.



도자기 체험 실시

시지부

1월 16일 회원 30명이 도자기 체험 현장인 경주 서리벌요를 방문해 직접 흙을 빚어 접시를 만들며 그림 장식



을 넣는 등 도자기 체험을 통해 조상들의 장인 정신을 배울 수 있었다.

'2006년 특별물가사업회의' 참석

시지부

1월 25일 회원 6명이 YWCA 사무실에서 열린 '2006년 특별물가사업회의'에 참석했다. 이날 회의는 울산지역에서 활동하고 있는 본회를 비롯한 소비자단체 3곳의 회원들이 함께 모여 물가안정 도모에 이바지 할 것을 다짐했다.

그린여성자전거교실 운영

시지부

에너지절약캠페인 일환으로 추진되고 있는 '자전거타기운동' 활성화를 위해 매주 월요일부터 금요일까지 회원 30명을 대상으로 그린여성자전거교실을 운영하고 있다.

올해도 울산대공원에서 자전거 이론 교육 및 실습을 통해 에너지절약 홍보뿐 아니라 국민건강증진과 환경



보호에 앞장서고 있다.

경기도지부

물가 안정 캠페인 실시

수원시지회

1월 20일 회원 및 공무원 50여명이 갤러리아 백화점, 농협, 뉴코아 아울렛 일대에서 설 대비 물가안정을 위한 캠페인을 실시했다. 피켓과 현수막을 들고 가두행진을 벌이며 서민생활안정이 곧 국가경제 발전의 길임을 홍보하며 시민들의 관심과 참여를 유도했다.



강원도지부

'2006년 강원여성 신년 교례회' 참석

도지부

지난 1월 4일 여성개발센터에서 여성단체 및 관계자 200여명이 참석한 가운데 개최된 '2006년 강원여성 신년 교례회'에 도지부 회원들도 참석해 지방선거 대비 여성의 정치 참여 확대에 앞장설 것을 결의했다.



중고품 교환 판매 성과 보고회

양주군지회

1월 11일 문화복지센터에서 회원 50명이 참석한 가운데 지난해 전개했던 중고품 교환 판매소 운영에 대한 실적 보고회를 가졌다. 판매소 운영의 발전적 방향을 모색하면서 중고품 사용에 대한 인식전환을 통해 가계 부담을 덜어주는 등 자원 재활용과 건전한 소비문화 정착에 기여하기로 했다.

릴레이 불우이웃돕기

고성군지회, 화천군지회, 홍천군지회

고성군지회는 지난 1월 3일 고성군청을 방문해 1일 회원 15명이 실시한 '일일차집' 운영으로 얻은 수익금 전액을 불우이웃돕기 성금으로 기탁했다.

화천군지회는 설을 맞아 1월 27일 회원 20명이 문화회관에서 5개 읍면에 거주하고 계신 무의탁 독거노인 60분을 모시고 설음식을 대접하며 이웃의 정을 전달했다.

홍천군지회는 1월 23일 회원 10명이 북방면 중화계리의 영세민촌을 방문해 쌀과 과일을 전달하며 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 위로 격려했다.



재래시장 이용 캠페인

고성군지회

1월 24일 간성 재래시장에서 회원 50명이 재래시장 이용 캠페인을 실시했다. 시민들에게 전단지 배포 등의 홍보활동으로 재래시장 이용을 적극 유도했다.

충청북도지부

월례회개최

도지부 외 5개 지회

도지부는 1월 17일 임원 및 회원 20명이 참석한 가운데 월례회를 개최해 2006년 새로운 출발을 위한 결의를 다졌다. 옥천지회는 1월 23일, 1월 10일에는 영동지회와 음성지회, 1월 16일 제천지회, 1월 10일 보은지회에서 각각 월례회를 가졌다.

릴레이 봉사활동

청주시지회, 괴산지회, 진천지회

청주시지회는 회원 2명이 매주 화요일 수곡동 알뜰매장에서, 매주 목요일 회원 8명이 사직동 복지회관에서 봉사활동을 전개하고 있다.

괴산지회는 1월 16일 회원 4명이 군민회관에서 개최한 불우이웃돕은동의 접수 봉사 요원으로 활동했고, 회원 5명은 청천재활의 집을 방문해



밀반찬을 전달했다.

진천지회는 1월 13일 관내 거주하는 독거노인 4분에게 쓸쓸한 노년의 삶에 조금이나마 위안이 되어드리고자 밀반찬을 마련해 전달했다.

설날성수품 물가조사

충주시지회

설 명절을 맞아해 1월 18일~19일 회원 8명이 충주 일대 대형마트와 슈퍼 및 재래시장을 대상으로 설 성수품 물가가격비교 조사를 실시해 물가 안정에 기여하고자 했다.

충청남도지부

부자가정 밀반찬 전달

도지부

1월 19일 회원 20명이 명절이면 더 쓸쓸함을 느낄 수 있는 관내 거주 부자가정 10가구를 방문해 떡과 밀반찬 등을 전달하며 위로 격려했다.

물가안정 캠페인

논산시지회

1월 25일~27일 회원 및 관계공무원 20여명이 아오리 백화점에서 인근 재래시장까지 물가안정 도모를 위한

가두 캠페인을 전개했다. 매해 설을 앞두고 설 제수용품 구입 등으로 물가 오름세를 보임에 따라 검소한 소비문화 조성 및 물가안정에 시민들의 관심과 참여를 유도하고자 했다.

전라북도지부

시·군 회장 연수회 및 신년하례식

도지부

1월 10일 도지부 교육장에서 2005년 도지부 운영비 결산 및 2006년 사업계획 등 신년 교례를 가졌고, 시·군 회장들이 연수회를 통해 주부교실 사업을 위한 힘찬 결속을 다졌다.

검소한 구정보내기 캠페인

도지부

지난 1월 25일 회원 11명이 전주 중앙시장 일대에서 피켓과 전단지 배



포 등의 홍보활동을 통해 '검소한 구정보내기 캠페인'을 전개했다. 원산지표시제와 가격표시제 및 재래시장 이용 활성화 등을 통해 건전한 소비문화 정착과 물가안정 도모에 앞장서고자 했다.

릴레이 봉사활동

전주시지회·군산시지회·정읍시지회·김제시지회·익산시지회·고창군지회·부안군지회·완주군지회·순창군지회·무주군지회·진안군지회

전주시지회는 1월 25일 회원 4명이 작은 예수회를 방문해 성금을 기탁했다.

군산시지회는 1월 9일 회원 4명이 군내 거주하는 독거노인 5분에게 쇠고기와 떡국 및 라면을 전달하며 따뜻한 이웃의 정을 나누었다.

정읍시지회는 1월 2일 정읍시 신대인 체육관에서 폭설 피해에 어려움을 겪고 있는 시민들을 위해 눈치우기 봉사활동 전개한 군 장병들에게 떡과 커피를 대접하며 감사의 마음을 전했다. 21일에는 회원 5명이 어렵게 생활하고 있는 독거노인과 모자가정 및 소년소녀 가장 5세대에게 쌀과 라면을 전달했다.

김제시지회는 1월 6일 회원 7명이

관내 거주하는 독거노인 8분과 지체장애자에서 따뜻한 보금자리를 마련해주고 있는 '따뜻한 집'을 방문해 떡국을 대접했다.

익산시지회는 1월 26일 독거노인 15분에게 사랑의 떡 나누기를 실천했다.

고창군지회는 1월 24일 회원 독거노인을 모시고 있는 '원광 효도의 집'을 방문해 설 맞이 떡을 전달하고 목욕봉사활동을 실시했다.



부안군지회는 1월 16일~20일 회원 13명이 관내 거주하고 계신 독거노인 31분의 가정을 방문해 성금 전달과 함께 식사 대접 및 목욕봉사활동을 전개했다.

완주군지회는 1월 18일 회원 2명이 독거노인 5분의 집을 방문해 쌀을 전달했고, 장수군지회도 1월 25일 회원 2명이 독거노인 2분에게 각각 성금을 전달했다.

순창군지회는 1월 20일 독거노인 및 소년소녀 가장 5세대에게 설맞이

사랑의 떡을 전달했다.

무주군지회는 1월 13일과 27일 무주군 실록다방에서 '소년소녀가장돕기 1일 찻집'을 운영해 마련한 성금을 소년소녀가장 110세대에게, 16일엔 독거노인 2분께 각각 전달했다.

진안군지회도 1월 27일 독거노인 2세대에 성미를 전달했다.

전라남도지부

신년교례회 및 도지부 사무실 이전식

도지부

지난 1월 9일 도지부 사무실에서 임원 및 회원 43명이 모여 전남도지부의 화합과 발전을 다짐하는 신년교례회를 개최했다. 1월 13일 도청이 109년의 광주시대를 마감하고 남악신도시로 이전함에 발맞추어 전라남도지부가 전남 화순군으로 이전하였



다. 이에 기관단체장, 여성단체장, 지부 및 지회 임원 150여명이 참석한 가운데 이전식 행사를 갖고 지역사회 발전에 이바지하는 주부교실로 거듭날 수 있도록 최선을 다할 것을 다짐했다.

설맞이 이웃 사랑 나눔 실천

여수시지회 · 진도군지회 · 장흥군지회 · 해남군지회 · 구례군지회 · 고흥군지회

여수시지회는 1월 26일 회원 30명이 여수시 맹인협회를 방문해 세상의 빛과 관심에서 소외되어 어렵게 살고 있는 회원들에게 조금이나마 보탬이 되어드리고자 떡국 떡 30박스를 전달했다.

진도군지회는 1월 19일 읍내 거주하는 독거노인 및 소년소녀가장 25세대에 떡국떡과 곶을 전달하며 따뜻한 맞이하도록 위로 격려했고, 23일에는 진도읍 남동리에 거주하는 노인들을 위해 경노잔치를 열어 그들의 쓸쓸함을 위로해드렸다.

장흥군지회는 1월 16일 회원 30명이 제암산 내 환경보호를 위해 공동묘지와 공중화장실을 청소 봉사활동을 전개해 '깨끗한 제암산 만들기' 운동에 동참했다. 1월 27일에는 회원 20명이 따뜻한 겨울나기 준비를 위

해 이불 10채를 독거노인에게 전달하며 집안 청소 및 설맞이 음식 대접 등의 봉사활동으로 이웃 사랑을 실천했다.

해남군지회는 1월 12일 회원 30명이 군내 거주하는 어려운 이웃인 독거노인과 소년소녀가장에게 집안 청소와 김치를 비롯한 밑반찬을 전달하며 따뜻한 명절을 보내기를 소망했다.

구례군지회는 1월 16일 회원 30명이 군내 위치한 장애인 복지회관을 방문해 몸이 불편해 거동하기 힘든 장애인들의 목욕 봉사 및 세탁 봉사활동을 실시했다.

고흥군지회는 1월 3일 회원 20명이 고흥읍사무소에서 추운 날씨에도 불구하고 환경미화를 위해 고생하시는 미화요원 13명에게 이웃의 정을 모아 방한복을 구입해 전달했다.



경상북도지부

릴레이 사랑 나눔 실천

김천시지회, 영천시지회, 포항시지회, 봉화군지회, 성주군지회, 영양군지회, 군위군지회, 울진군지회

김천시지회는 1월 28일 김천역에서 설 명절을 맞아 고향을 찾은 귀성객들에게 무료 다과 및 음료 제공 봉사활동을 실시했다.

영천시지회는 1월 20일 명절이 되면 더욱 쓸쓸한 기분을 느낄 수 있는 불우 가정 5가구를 선정해 성금과 함께 쇠고기와 떡국을 전달했다.

포항시지회는 1월 4일 북구 청하면 청계리 소재 노인요양시설인 '정애원'을 방문해 생필품과 과일을 전달하고 거동이 불편하신 분들의 식사도우미 봉사활동을 실시했다. 10일~13일에는 북구 학산동에 위치한 학산종합복지관 무료급식소를 방문해 조리 봉사활동을 실시했다. 25일에는 회원 10명 시민복지관에서 열린 '사랑의 떡 나누어주기' 행사에 동참해 봉사활동을 전개했다.

봉화군지회는 지난 1월 12일 부자 가정 2세대를 방문해 청소 및 세탁 봉

사활동을 실시하고 쌀과 떡국을 전달했다. 성주군지회도 생일을 맞은 독거노인에게 생일잔치를 마련해드리며 따뜻한 설 명절이 맞이할 수 있도록 떡국 떡과 밑반찬을 전달했다. 영양군지회도 관내 위치한 노인 회관을 방문해 다과 및 음료를 제공하며 세탁봉사활동을 실시했다.

군위군지회는 1월 25일 어려운 형편으로 설 명절이 더 쓸쓸하게 느껴질 장애자와 부자가정 2세대에게 생필품을 전달하고 세탁 봉사를 실시한 것을 계기로 지속적인 활동을 전개하기로 했다.

울진군지회는 1월 27일 군내의 불우이웃을 방문해 내의 및 과일을 전달했다.

원산지표시확인 활동 및 봉사활동 청도군지회

지난 1월 8일, 17일, 19일 회원 전원이 3조로 나누어 청도군내 위치한 대형마트를 다니며 수입농수산물의 부정유통을 막기 위한 원산지표시확인 활동을 전개했다. 5일에는 운문리에 거주하는 독거노인 가정을 방문해 밑반찬을 전달하며 이불 빨래 청소 등 봉사활동을 실시했다.



경상남도지부

명예식품위생 감시활동 도지부

지난 1월 11일~13일까지 명예식품위생감시원으로 위촉된 회원 5명이 마산관내에 위치한 식품관련 생산 및 유통업체 100여 곳을 방문해 유통기한과 원산지 확인 등을 통한 식품 안전에 앞장섰다.

봉사활동

창녕군지회

지난 1월 12일 경도당 할머니 20분을 모시고 인근에 위치한 치매병원을 방문해 목욕 봉사를 실시했고, 정성껏 준비한 점심 식사를 대접했다.

제주도지부

농촌체험활동

도지부

지난 1월 17일 회원 60명이 북제주군 무릉리 마을을 방문해 재래식 된장 만들기과 청국장 만들기 등 향토 체험을 통해 선조들의 생활 지혜를

배울 수 있었다.

설 명절 특별물가조사

도지부

1월 17일~20일 회원 50명이 설 명절을 맞이해 물가감시사업의 일환으로 대형매장 및 재래시장 40곳을 대상으로 물가동향 및 가격조사를 실시하고 제주시청 어울림마당 일대에서 검소한 설 명절 보내기 캠페인을 전개했다.

중앙회소식

등산반 제19차 정기총회

2월 14일 중앙회 강당에서 등산반 회원 80명이 참석한 가운데 등산반 제19차 정기총회가 있었다. 박옥희씨가 개인 사정으로 부회장직 사의를 표명함에 따라 이성천씨를 신임 부회장으로 선출했다.

축산물 브랜드 우수성 홍보 및 위생·안전성 소비자 순회 교육

2월 15일 한국과학기술회관 대강당에서 350여명의 회원이 참석한 가운데 고품질 축산물브랜드의 우수성과 위생·안전성을 적극 홍보 및 정보제공을 위한 소비자 교육을 실시했다.

● 주부교실게시판 ●

제66기 주부대학 수료식 및 제 67기 개강 안내

주부들의 평생교육 프로그램인 주부대학의 제 66기가 3월 31일(금) 수료식을 가짐에 따라 제 67기 주부대학 수강생을 다음과 같이 모집한다.

- 개 강 일: 2006년 4월 3일(월)
- 교육기간: 2006년 4월 3일 ~ 9월 25일(6개월)
- 문 의 처: (02) 2265-0637, 3627, 3628

건강교실 수강생 모집

사회적으로 건강에 대한 관심이 커지고 있다. 이에 본회는 주부들의 신체와 특성을 고려해 스포츠댄스, 기체조, 단전호흡, 경락 등 다양한 프로그램을 마련해 건강교실을 3월부터 운영한다. 수업은 주 2회(월 3만~5만원)로 진행된다.

- 문의: (02) 2265-0637, 3627, 3628

광진여성인력개발센터 3월 수강생 모집

본회는 여성적합직종개발 및 훈련으로 다

양한 취업 기회를 제공하고 잠재된 직업 적성 능력을 개발하고 향상시키기 위해 여성인력개발센터(광진구소재)를 운영하고 있다.

- 홈페이지: WWW.WOMANPRO.ORG
- 문 의: (02) 3409-1948~9

소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

본회는 소비자들의 권익향상과 피해구제를 위해 전국 48개 지역에 소비자상담센터를 설치 운영하고 소비자 민원상담 피해구제를 접수 처리하고 있다.

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

- 전 화: (02) 2273-2485, 6300, (02) 2266-5870
- FAX : (02) 2279-9341
- E-mail : nchc01@chol.com
- 주 소: 서울특별시 중구 충무로 5가 19-3 (100-015)
- 홈페이지: www.nchc.or.kr