

2007 3월호 제384호

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 3월호

발행일 : 2007. 3. 20
등록일 : 1972. 8. 31
등록번호 : 라-1616호

✱발행 : 사단법인전국주부교실중앙회
발행인 : 이윤자
편집인 : 김태연
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

2007
통권 제384호

3

생각해봅시다	4	불륜과 이혼 부추기는 TV 드라마/박성희
실태조사	6	건강한 어린이를 위한 생활습관 및 식습관
소비자정보	9	안전한 전자금융거래 방법
세계물의 날 기념	10	깨끗한 수돗물! 행복한 세상!
고발사례	12	소비자의 소리/곽정자
알아봅시다	14	'타르색소'란?
소비자경보	16	발코니 확장 주의하세요!
소비자뉴스	18	도시가스 요금 인하, 대중교통 요금은 인상
식품뉴스	20	지방·당 많은 과장, 음료 등 광고·판매 제한
건강뉴스	22	1주 5시간 이상 운동, 유방암 예방에 효과
에세이	24	조춘수상(早春隨想)/이명환
금융정보	26	나에게 맞는 펀드(Fund) 어떻게 고를까?
통신정보	28	'게임중독' 으로부터 자녀를 보호하려면?
환경정보	30	생활 속 유해물질 차단 노하우 7
이달의 요리	32	봄철 피로 썩~날려주는 삼겹살 파티
음식이야기	34	딸기, 천연 비타민C 함유량 과일 중 최고!
생활정보	36	황사대비, 이렇게 하세요
알뜰정보	38	세탁기 깨끗하게 청소하는 요령
문학산책	39	봄바람 타고 떠나는 박물관 여행
여행정보	40	이 달의 읽을 만한 책
지부소식	41	전국 16개 시·도 지부 및 232개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	50	주부대학 개강 및 전국지도자대회 개최

〈표지사진 : '세계물의 날' 기념 심포지움(중앙회, 07. 3. 21), 농산물 부정유통 방지 캠페인
(경기도지부, 07. 2. 12)〉



박 성 희
한국경제신문 논설위원

불륜과 이혼 부추기는 TV드라마

시 부모 잘 모시고 남편과 자식 뒷바라지 만 잘하면 되는 줄 알았다. 알뜰살뜰 생활한 끝에 먹고 살만해졌다. 그런데 웬 청천벽력? 남편한테 딴 여자가 생겼단다. “어떻게 이럴 수가” 했더니 오히려 “네가 얼마나 못나고 답답했으면” 큰소리친다. 도리 없다. 갈라서야지.

문제는 자식이다. 위자료 안줘도 좋으니 아이만은 키우겠다는데 무슨 일인지 다른 여자랑 살겠다면서도 아이는 못 내놓겠다고 우긴다. 먹고 살 궁리해야지, 아이 안 뺏겨야지 정신없는데 이게 무슨 하늘의 조화람. 막강 재력에 사회적 지위까지 갖춘 백마 탄 왕자가 기다리고 있었다는 듯 나타나 이혼했으면 어쩌냐, 자식이 있어도 상관없다며 목을 맨다.

남자쪽 집안에선 난리가 나지만 당사자가 죽고 못 살겠다는데 무슨 수로 막으랴. 특별히 내세울 만한 대목이나 뽐족한 재주가 있는 것도, 든든한 친정이 있는 것도 아니건만 이혼한 뒤 전남편보다 훨씬 번듯한 남자랑 보란 듯이 재혼

한다. 물론 자식도 되찾고, 사별의 경우도 비슷하다.(‘있을 때 잘해’ ‘사랑도 미움도’ ‘아줌마가 간다’)

이쯤 되면 이혼으로든 사별로든 혼자되지 않고 일부중사하고 있는 여자들은 어딘가 모자라도 한참 모자란 인물임에 틀림없다. 혼자 살기만 하면 사방팔방에서 “그대는 나의 운명”이라며 달려드는데 어찌자고 고생은 고생대로 시키면서 본체만체 하는 남편과 아웅다웅하며 살 것인가.

TV아침드라마는 이처럼 ‘이 땅 아줌마 몽땅 이혼시키기’를 목표로 하는 것처럼 보인다. 그렇지 않고서야 어떻게 그처럼 죄다 남편의 불륜-이혼(사별)-멋진 남의 열렬한 구애-갈등 끝 재혼의 공식을 충실하게 따를 수 있으랴.

‘드라마를 통해서나마 대리만족을 느끼려는 주부들을 위한 것’이라는 변명이 가능할지 모른다. 그럴 수도 있다. 영상물이라는 게 현실의 거울이기도 하지만 현실에 없는 환상을 통해 고단한 인생살이에 지친 이들을 위로하기도 하는 까

닭이다.

그러나 공중과 TV 3사(시청료 받는 KBS까지 포함해서)가 똑같이 ‘여자의 인생은 남자에 달렸다. 버스 떠나면 자가용 온다’ 식의 황당한 가부장적 틀을 확대재생산하고 있는 건 무슨 영문인지 알 수 없다.

여기서 그치면 다행이다. TV 드라마엔 웬 미혼모와 혼외 자식이 그리도 많은가. ‘출생의 비밀’이란 흥밋거리를 끼워 넣기 위한 것이라고 해도 멀쩡한 가정이 없으니 정상적인 가정이 이상하게 보일 정도다. 엄마가 혼외 자식을 낳은 것만으로 부족해 딸도 어린 나이에 자식을 낳아 입양시키고(‘문희’), 이복이라곤 해도 걸핏하면 자매(형제)가 같은 남자(여자)를 두고 싸운다는 설정은 우리 드라마가 지향하는 게 과연 무엇인지 궁금하게 한다.

일단 낳기만 하면 언젠가 부자 아버지(혹은 할아버지)가 나타나 재산과 사회적 지위를 함께 물려준다는 설정은 정부의 출산장려책에 적극 호응하기 위한 장치인가. TV 드라마에 도덕성만을 요구할 순 없다. 재미있고 드라마틱해야 한다는 것도 인정한다. 아무리 그래도 TV 연속극을 언제까지 불륜과 이혼, 미혼모와 출생의 비밀로 도배질할 건지 실로 궁금하다.

할리우드 영상물의 경우 ‘미국식 영웅주의를 앞세운 문화 침투자’라는 비판을 받지만 분명한 건 그 속에 ‘가족’의 가치와 소중함을 지키려는 노력이 스며있다는 사실이다. 영화와 TV시리즈 모두 같다. ‘슈퍼맨’ 류의 영웅담은 물론 ‘럭키 넘버 슬레븐’ 같은 폭력물에서조차 그렇다.

국내에 미국드라마 열풍을 불러온 ‘CSI 과학

수사대 마이애미’ 편 반장은 사고뭉치 동생의 혼외자식까지 돌보느라 노심초사하고, 최근 젊은 층에서 폭발적인 인기를 얻고 있는 ‘프리즌 브레이크’의 경우 모범생 동생이 밑바닥 인생을 전전하다 누명을 뒤집어쓴 형을 구하기 위해 안락한 삶을 포기하고 일부러 감옥에 들어가 탈옥을 감행한다.

뿐이라. 국내에 방송되는 일본드라마만 해도 우리와 비교되지 않을 만큼 분방한 청소년들의 모습을 담은 한편으로 윗사람과 연장자에 대한 존경의 중요성을 다룬다. 그런데 한국 드라마는 일일극, 주말극, 특별극, 미니시리즈 할 것 없이 온통 첫 회에서부터 낮 뜨거운 불륜 장면이 등장하는가 하면 가족이라는 테두리로 묶어 놓은 것 자체가 이상할 만큼 식구들끼리 물고 뜯는 장면 투성이다. 시청자들로 하여금 “우리 집은 저렇지 않으니, 우리 남편은 그렇지 않으니 얼마나 다행이냐” 싶어 안도하게 하려는 건지.

‘불륜이라는 자극적 요소를 삽입한 신데렐라 드라마를 만들면 최소한 실패는 안한다’는 불문율이 있다지만 옛 틀에 얽매여선 발전은커녕 제자리도 지키기 힘들다. 시트콤 ‘거침없이 하이킥’의 성공은 불륜과 미혼모, 재벌2세, 출생의 비밀 없이도 얼마든지 드라마가 가능하다는 것을 보여준다.

배우와 직업, 배경만 다를 뿐 대동소이한 내용으로 인해 이미 한국 드라마에 대한 동남아 각국의 관심도 식어간다는 마당이다. 한국드라마(한드)의 경우 이대로 가다간 해외의 한류 붐을 이어가는 건 고사하고 국내에서조차 스케일 큰 미드(미국 드라마)와 꼼꼼한 일드(일본 드라마)에 밀려 언제 설 자리를 잃어버릴지 모른다. ■

73.1% 학교 주변에서 간식 구입, 자판기 이용 학생 중 94.4% 탄산음료 섭취

-서울 및 6대 광역시 초등학교 2,000명 대상 -

정부가 올해 안으로 학교 주변에 '어린이 식품안전보호구역' (그린 푸드 존)을 시범 실시하는 등 어린이 먹을거리 안전을 위해 노력하고 있다. 본회는 지난해 7월 15일~30일 서울 및 6대 광역시(인천 대전, 광주, 대구, 울산, 부산) 초등학교 학생 2,000명을 대상으로 식습관 및 소비행태 등에 대한 실태조사를 통해 식생활 습관 및 문제점 등을 파악해 보았다.
다음은 그 내용의 일부를 요약한 것이다.

◆ 나의 건강 및 몸매에 대한 문항

- 48.9% 자신의 몸매에 만족하지만, 34.8% 운동보다는 음식으로 체중 조절해

자신의 건강에 대하여는 66.2%의 응답자가 자신을 건강하다고 생각하고 있었으며, 남학생(66.9%)과 여학생(66.1%) 별로 살펴봐도 모두 자신을 건강하게 생각하고 있는 경우가 가장 높게 나타났다.

자신의 몸을 또래와 비교해 보통(54.7%)이라고 생각하는 경우가 가장 많았으며, 마른 편(25.2%) 또는 비만인 편(20.1%) 순으로 생각하고 있었다.

나의 몸매에 대한 만족도는 만족(48.9%)하는 경우가 가장 높았고, 보통(31.2%), 불만족(19.9%)의 순서로 나타났다.

한편, 지난 1년간 체중 감소나 증가를 위한

노력여부에 조사에 체중 증가(15.8%)보다는 체중 감소(34.3%)를 위해 노력한 응답자가 가장 많았으며, 아무 노력도 하지 않았거나(29.4%) 현 상태 유지를 위하여 노력(20.5%)하였다고 응답했다.

체중 감소를 위한 방법으로는 운동이 57.0%로 가장 높았지만, 운동 외 식사량 조절(17.8%), 간식금지(13.4%), 굶는다(2.4%), 한 가지 음식만 섭취(1.2%) 등 34.8%의 응답자가 음식으로 체중을 조절하려고 노력한 것으로 나타났다.

◆ 신체 활동에 관한 문항

- 77.1% 규칙적으로 운동하고, 36.7% 장시간 TV 시청하고 있어

일주일에 하루 30분 이상 걸을 날의 수는 매

일이 48.1%로 가장 많았다. 전체적으로 1주 3일~7일까지 걷는 경우는 81.6%였으며, 2일 이하이거나 전혀 걷지 않는 경우는 18.4%로 나타났다.

지난 일주일간 실제 운동을 한 학교 체육시간은 2~3회(67.9%)가 가장 많았고, 학교 체육시간 외의 규칙적 운동을 하고 있는 경우가 77.1%로 운동을 하지 않고 있는 경우 22.9%보다 3.4배 정도 많았다. 지역별로는 서울 82.4%로 가장 높았고 부산이 73.4%로 가장 낮았다.

1회 당 운동시간은 31분~60분이 44.6%, 10분~30분 38.1%가 대부분이었다.

하루 평균 TV 시청시간은 1~2시간 이내 59.5%로 응답했지만, 2시간~5시간 이상 장시간 시청에 31.7%의 응답률을 보이기도 했다. 지역별로도 1~2시간 시청시간이 가장 많되, 울산이 67.1%로 가장 높았고 서울이 56.9%로 가장 낮았다. 2~5시간 이상 장시간 시청률은 광주 36.7%로 가장 높았으며, 울산이 24.8%로 가장 낮았다.

컴퓨터 사용시간은 하루 평균 2시간 이내가 64.6%로 가장 많았고, 2~5시간 이상의 장시간 사용은 18.0%, 컴퓨터를 하지 않는다는 경우는 17.4%로 나타났다. 성별로는 2시간 이내 사용률에서는 남학생 63.0%로 여학생 66.6%로 낮았지만, 2~5시간 이상 장시간 사용률에서는 남학생 23.7%로 여학생 11.8% 보다 높았다. 지역별로도 하루 평균 2시간 정도의 컴퓨터 사용시간이 가장 많되, 울산 71.0%로 가장 많이 사용하고, 부산 58.4%로 가장 적게 사용하고 있었다.

◆ 식사 습관에 관한 문항

- 73.1% 학교 주변에서 간식 사먹고 있고, 자판기에서는 탄산음료 가장 많이 구입해

TV광고에 나온 식품을 사먹고 싶은 욕구 경험에 있었던 경우 54.9%로, 없었던 경우 45.1%보다 높았다. 3학년 48.0% 보다는 6학년 60.7%이 높았고, 지역별로는 광주 75.2%로 가장 높았으며 대전이 45.7%로 가장 낮았다.

실제로 TV광고에서 본 식품을 구입한 경험 유무에 대해서 있는 경우가 49.2%로 없는 경우 50.8% 보다 낮게 나타났다.

구입한 TV광고 식품 종류는 과자 및 스낵류 26.8%와 햄버거·치킨·피자 22.6%, 음료수 15.6% 순이었다. 남학생은 햄버거·치킨·피자(27.4%), 여학생은 과자 및 스낵류(27.8%)를 가장 많이 구입했다.

간식 구입 빈도에 대한 질문에 '간식을 사먹지 않고 있다'에 26.7%만 답했을 뿐, 73.1%의 학생들이 1주에 1회 이상 간식을 사먹는다고 답했다.

간식 구입 장소로는 대부분 학교 주변(88.0%)의 슈퍼, 분식집, 문방구, 패스트푸드점 등에서 간식을 구입하고 있었으며, 기타 길가 포장마차(5.6%)나 PC게임방이나 만화방(2.6%)에서 구입하는 것으로 나타났다.

평소 자주 다니는 주변에 음료수나 과자 등의 자판기가 설치되어 있는 경우(68.5%)가 없는 경우(31.5%)보다 많았고, 설치 장소는 학원 주변(40.7%)이 가장 많았으며, 다음으로 학교 주변(33.2%)이었다. 자판기에서 자주 이용한 식품으로는 콜라나 사이다 등 탄산음료를 1주

1~3회에 94.4%로 가장 많이 이용하고 있었다.

◆ 식습관 형성 및 교육에 대한 사항

- 부모·가족의 영향 가장 많이 받고, 71.1%
식습관 교육에 긍정적으로 변화

평소 학생들의 음식 선택에 가장 큰 영향을 주는 대상으로는 부모님·가족(돌보아 주시는 분)이 79.2%로 가장 많았고, 친구 8.9%, TV광고 2.2%, 선생님 0.8% 순으로 부모 및 가족이 식습관 형성에 가장 큰 역할을 하고 있는 것으로 나타났다.

식습관(영양, 균형 잡힌 식사 등)에 대한 학교 교육 경험 유무에 대해선 '있다'가 57.4%로 '없다'고 답한 42.6% 보다 높았다. 지역별로는 교육이 가장 잘되고 있는 곳으로 광주(69.4%), 부산(60.7%), 서울(58.1%) 순이었지만, 인천의 경우 53.7%가 교육을 받은 적이 없다고 답했다.

식습관 교육 후 변화 여부에 대한 조사에서 식사 시 달라진 점이 있다는 경우가 71.1%로 달라진 점이 없다 28.9% 보다 매우 높게 나타났다.

한편, 식품 포장지의 영양표시에 대한 인식도에서 평소 과자 등 식품의 포장지에 영양성분이 표시된 것을 본 적이 있는 경우가 68.5%로 나타났지만, 영양성분 표시를 본 후 식생활에 영향이 받은 경우는 48.7%에 불과했다.

◆ 결 론

이번 전국 7대 도시에서의 초등학생 2,000명

을 대상으로 실시한 “건강한 어린이를 위한 생활습관 및 식습관 실태조사”의 결과 긍정적으로 나타난 점은, 먼저 자신의 건강에 대한 자신감이 비교적 높게 나타났으며, 자신의 신체에 대하여 불만족(19.9%)하기 보다는 만족도(48.9%)가 높았다는 점이다.

그러나 어린이 건강 증진을 위하여 어린이 자신뿐 아니라 가정 및 학교와 사회에서의 개선이 시급한 부정적 현상도 확인할 수 있었다.

첫째 어린이 자신에 대한 사항으로서 무엇보다 34.3%에 이르는 어린이들이 체중 감소를 위하여 음식물 섭취를 조절하고 있었으며 장시간 TV나 컴퓨터를 접하고 있어 성장기의 잘못된 식습관 및 생활 습관이 가져올 위험성에 대한 올바른 지도가 필요하다.

둘째, 학교환경과 사회 환경에서 발견되는 문제점으로 평소의 간식 장소가 대부분 학교 주변이었으며 학원이나 학교 주변에 설치되어 있는 자동판매기에서 탄산 음료류나 과자나 스낵류 등을 너무도 손쉽게 구입하여 먹고 있다는 사실을 볼 때 청소년 건강을 위해서는 학교뿐만 아니라 사회 전반적인 관심과 철저한 관리가 필요하다.

끝으로 학교에서의 건강한 식습관 교육을 받은 경험이 있다고 응답한 예가 57.4%에 불과함에 비해 교육을 받은 후 71.1%의 응답자가 식습관의 변화를 가져온 것으로 답변한 것으로 나타나 가정뿐만 아니라 학교에서의 올바른 식생활 교육이 얼마나 중요한지를 알 수 있었다.

〈최애연 / 본회 소비자보호국 부장〉

소비자정보



안전한 전자금융거래 방법

금융감독원은 최근 금전 취득을 목적으로 하는 피싱(Phishing)·해킹(Hacking)·파밍(Pharming) 등의 사고가 급증하고 있어 금융거래 고객들의 피해가 발생되지 않도록 안전한 전자금융 거래 방법을 다음과 같이 발표했다.

◆ 비밀번호는 철저히 관리하세요

인터넷사이트(네이버, 다음 등) 회원 가입시 설정한 로그인 비밀번호와 공인인증서, 계좌·카드 비밀번호는 서로 다르게 설정 하고, 금융회사 직원 등 누구에게도 비밀번호를 알려주지 않는다.

◆ 피싱 사이트에 속지 마세요

은행 인터넷뱅킹 사이트를 모방한 피싱 공격에 속지 않기 위해서는 잔액을 먼저 조회해 최근 잔액을 확인한다. 가짜 은행 사이트는 잔액 조회가 되지 않는다.

◆ 공인인증서는 USB 등 이동식 저장 장치에 보관하세요

공인인증서는 인터넷뱅킹에서 신원확인 및 거래사실 증명 등을 위해 사용되는 전자 인감이다. 공인인증서를 해킹위험에서 예방하고 보다 안전하게 이용하기 위해서는 USB, CD 등과 같은 이동식 저장장치에 저장하는 것이 안전하다. 특히, 전자우편 보관함과 같이 공동으로 사용하는 포탈사이트, 웹하드 등에는 공인인증서를 절대 보관하지 말도록 한다.

◆ PC의 보안프로그램에 자동 보안업데이트를 설정하세요

최신의 해킹 공격을 예방해주는 보안프로그램의 패치를 위해서는 윈도우 자동 업데이트 기능을 설정해야한다. 자동 업데이트기능을 한번만 설정하면 최신 보안프로그램의 패치

를 자동으로 업데이트해 주기 때문에 편리하고 안전하게 인터넷을 이용할 수 있다.

※ 자세한 설정방법은

http://www.boho.or.kr/hacking/1_4_1.jsp 참조

◆ 휴대폰 문자서비스(SMS)를 적극 이용하세요

전자금융을 이용한 계좌 이체내역, 신용카드 사용내역 등 전자금융거래 이용내역을 실시간으로 알려주는 휴대폰 문자 서비스(SMS)를 이용하면 타인이 무단으로 전자금융거래를 이용하였을 경우 곧바로 이를 인지하여 금융회사에 신고하면 피해를 예방할 수 있다.

◆ 급할수록 돌아가자 - 금융회사에 직접 확인하세요

인터넷사이트에 신용에 관계없이 즉시 대출을 해준다는 등 상식수준 이상의 조건을 제시하는 광고 또는 선수금 입금을 요구하는 경우에는 사기일 가능성이 높으므로 금융회사의 콜센터 등에 직접 연락해 확인한다.

◆ 전화, CD/ATM, 인터넷을 이용한 환급사기에 주의세요

경찰, 검찰, 국세청, 금융감독원, 국민건강보험공단 등을 사칭하여 전화로 세금, 법칙금, 보험료 등을 환급해준다는 계좌번호 또는 CD/ATM 조작을 요구하는 것은 사기이므로 주의가 요구된다.



깨끗한 수돗물! 행복한 세상!

3월 22일 제15회 '세계 물의 날'을 맞아 물의 소중함과 중요성에 대한 국민적 관심 제고와 물 사랑 실천기회 제공을 위해 관계 기관이 다양한 기념행사를 벌인다. 본회에서는 3월 21일 '지속가능한 수자원관리와 국민의 역할'을 주제로 "2007 세계 물의 날 기념 심포지움"을 개최한다. 다음은 편리한 생활의 일등 공신 역할을 하고 있는 '수돗물'에 대한 올바른 정보 제공으로 수돗물에 대한 국민적 불신을 해소시키고자 한다.

수돗물은 어떤 역할을 하나?

- 질병 예방하고 편리한 삶 제공

수도시설이 보급되지 않았던 1814년 영국 리버풀 맨체스터 시민의 평균수명은 26세에 지나지 않았지만, 수도가 보급된 후 평균 수명이 크게 늘었다고 한다.

개울이나 우물물을 길어다 마셨기 때문에 시민들은 거의 해마다 수인성 전염병인 콜레라가 번져 많은 공포에 떨었고 이런 현상은 세계적이었다.

UNDP(국제연합개발계획)에 의하면 현재까지 약 11억 인구가 안전한 물을 공급 받지 못하고 있고, 26억명이 기본적인 공중위생 설비조차 없는 환경에서 살아가고 있는데 이들 지역에 수돗물을 공급한다면 사망자가 크게 줄어들 것으로 전망하고 있다.

이런 이유로 어떤 학자는 인간의 평균수명 연장은 의학의 발전보다도 수돗물의 보급 덕분

이라고 주장하기도 한다.

또한 수돗물이 없었다면 지금도 사람들은 과거와 같이 물지게를 지거나 머리에 이어서 물을 나르고 개울물에 빨래를 하는 등 삶이 고달플 것이다. 하지만 수돗물 덕분에 전국 어디에서나 편리하게 수돗물을 이용해 좀 더 여유 있는 삶을 살 수 있게 되었다.

수돗물 얼마나 이용하고 있나?

- 국민 82.9% 가정에서 식수로 이용

이처럼 우리에게 안전하고 편리한 삶을 제공해주는 수돗물은 1908년 8월, 서울의 뚝섬 정수장이 준공되고 나서야 서울 시민에게 공급하기 시작하였으니 우리나라 수도의 역사는 100년에 불과하다.

그 후 인천, 평양, 부산, 대구 등 각 도시에서 점차 수도시설이 보급되어 오늘에 이르고 있으며 현재 우리나라 국민 82.9%(끓여 마심 42.3%, 정수기 사용 38.9%, 수돗물을 그대로 마심

1.7%)가 가정에서 식수로 수돗물을 마시고 있는 것으로 나타났다.

수돗물 어떻게 관리하고 있나?

- 수질 모니터링 체계 구축, 고도정수처리시설 도입

수돗물이 가정으로 공급되는 과정에서 오염되는지를 확인하기 위해 취수원에서 가정의 수도꼭지까지 생산 및 공급의 전 과정을 24시간 감시, 제어하는 수질 모니터링 체계를 구축해 지역별 수돗물 저장시설인 배수지와 가정 수도꼭지 지점을 대표적으로 선정하여 매월 정기적으로 수질검사를 실시하고 있다.

기존의 일반적인 응집, 침전, 여과공정 만으로는 처리가 어려운 맛, 냄새, 소독부산물, 미량유해물질 제거를 위해 오존, 활성탄, 막여과 공정 등을 기존 정수공정에 추가 설치하여 처리하는 방식인 고도정수처리시설을 도으로, 현재 시흥(시흥), 석성(부여), 반송(청원), 반월(안산) 정수장에 도입하고 있으며 앞으로 전국 광역상수도 정수장으로 확대할 예정이다.

수돗물 안전성 확보를 위한 투자 및 노력은?

- 수돗물분석연구센터 설치, 권역별 급수체계 구축 등

세계최고 수준의 수돗물분석연구센터를 한국수자원공사 내에 설치해 바이러스 분석 등 고도의 수질 분석을 위한 장비를 확충하고 해외 위탁교육 등을 통해 지속적으로 전문 인력을 양성하고 있다.

지역 간 용수수급 불균형 해소와 용수공급의 안전성 확보를 위해 권역별 급수체계를 구축하고 있다. 권역별 급수체계란 용수의 수급이 맞지 않으면 네트워크망에 의해 연결된 다른 지역의 물을 나눠 쓸 수 있는 시스템이다.

한편, 전국 초중고등학교 중 상수도가 공급되지 않아 지하수를 생활용수로 사용하는 학교가 전체의 18%이다.

이러한 문제를 해결하기 위해 한국수자원공사는 수질이 안전하지 않는 학교에 최신의 급식 용수 시설(막여과)을 공급하여 자라나는 미래 세대의 건강 보호에 힘쓰고 있다.

수돗물 건강하게 마시는 방법은?

* 물은 조금씩 많이 드세요!

하루에 2l ~ 2.5l 정도의 물을 마시되, 마실 때는 천천히 조금씩 자주 마시는 것이 좋다. 아침에 일어나 식사 20~30분 전에 물을 한 두 컵을 마시면 밤새 몸속에 쌓인 노폐물이 몸 밖으로 배출되는 효과가 있다.

* 물은 차게 해서 드세요!

냉장고에 1~2시간 정보 보관해서 4℃ ~ 14℃ 정도가 되게 해서 먹는다. 이렇게 하면 수돗물 속에 들어 있는 염소 성분이 제거되고 차가워진 물은 청량감과 함께 가장 좋은 육각수로 변하게 된다.

이때 물은 유리나 사기로 된 용기에 보관하면 원래의 맛을 그대로 느낄 수 있어 좋다.

(자료참조: 한국수자원공사)

소비자의 소리

휴대폰 변칙판매로 인한 피해 구제 요청

내용 백경희(경북 구미시)씨는 2006년 11월에 세라프 할인마트 앞 가두판매점에서 휴대폰을 미성년자인 아들(김준영, 14세) 명의로 정액제 19,000원에 가입하면서 인터넷 사용차단 신청도 하였으나 계약서를 교부받지 못했다. 1개월 뒤 요금이 문자로 청구되었는데 정액제가 아닌 일반요금으로, 인터넷사용 차단도 안 되어 사용료가 11만원이나 청구되었다. 해당 대리점에 가서 확인한 결과, 실수를 인정하고 11만원 중 5만원을 대납해 주었다.

그러나 며칠 후 12월 17일~12월 31일까지 사용료 11만원이 청구 된다는 내용과 1월 사용료가 25만원 청구된다는 문자가 계속 왔다. 청구서를 받지 못하여 대리점에 방문 조회해 본 결과 가입 명의자가 '설동현'이라는 전혀 모르는 사람의 명의로 개통되어 고지서도 설동현 씨 집으로 보내졌다. 1월 22일 명의변경은 하였으나 판매점의 변칙판매 행위에 대해 시정요구하고 청구된 금액 납부를 거절한다고 피해구제 신청 접수하였다.

처리 이동전화사업자는 신규가입자 확보를 위해 본인 동의 없이 가입하여 개통할 경우 사업자는 명의도용에 따른 처벌을 받도록 되어 있다.

판매처에서는 소비자에게 가입당시 상황설명을

하고 동의를 얻었다고 주장하였으나 소비자는 이를 부인 하였고, 계약서도 미 교부한 사업자의 과실이 있으므로 인터넷 사용료에 대한

배상을 요구하여 2007년 1/1~2/28일까지 청구된 요금 362,460원 중에서 77,200원[가입비20,000원, 기본료(26,000원×2개월),부가세(2,600원×2개월)]을 공제한 금액 285,260원 중 소비자가 85,260원 부담하고 사업자가 200,000원을 부담하기로 중재 합의 처리 하였다.

전화번호부 광고료 취소 요청 거절

내용 정성국(충남 보령시)씨는 2007년 2월 7일 KTN 전화번호부 직원에게 걸려온 전화번호 안내에 대한 설명을 듣고 일반적인 전화번호 안내게제 사실인 줄 알고 답변했다. 그러나 전화요금 청구서에 27,500원의 내역이 있기에 KT로 문의했더니 '광고료'라는 답변을 전해 듣고 KTN 측에 연락해 이의제기하며 취소 요청을 했으나 거절, 위약금을 지불하라 한다.

본인의 개업사실과 전화번호를 알게 된 동기와 개인정보 유출에 대해 KT로 이의 제기 할 수 있는 방법을 알고 싶다고 문.

처리 소비자와 통화한 내용을 녹취한 입증 자료가 있으나 현재 전화번호부 인쇄 전이며 계약서를 소비자에게 교부한 사실이 없음을 이유로 위약금

없이 해지 가능함을 주장하여 즉시 위약금 없이 취소(해지)하고 민간제작업체인 KTN과 KT와는 아무런 관계가 없음을 알리고 종결지었다.

펜션측 내부 규약에 의한 위약금 과다 청구

내용 김인숙(부산시 해운대구)씨는 2007년 2월 22일 전원클럽(밀양시 물안개 피는 마을) 이란 펜션에 1박2일 비용 24만원을 계약하고 카드로 일시불로 지급했다. 2월 26일 입실 예정이었으나 사정상 예약 취소하려고 24일부터 통화를 시도했지만 연결이 안 되어 26일에 당일날 통화가 되어 예약 취소하니 위약금 60%인 144,000원을 요구하여 너무 과다 한 것 같다고 상담하였다.

처리 숙박업소 펜션에 연락하여 관련 규정상 30%만 공제하라고 하였지만 전원클럽측에 용역비를 준다고 펜션측에서는 처리할 수 없다고 했다. 다시 전원클럽에 통화하니 숙박대행업소라 대행수수료만 받을 뿐이지 모른다며 밀양관광 펜션의 내부 규약대로 위약금 60%를 펜션에 지불할 것을 계속 요구했다. 이에 두 업체 모두 설득해 소비자에게 위약금 30%를 제외한 나머지를 돌려줄 것을 요구 원만하게 환급 처리하였다.

효과가 없는 의료용 목걸이 대금 환불

내용 김할아버지(울산시 중구)는 2년 전에 노인정에 판매사원이 와서 다리, 허리, 통증에도 좋고 혈압에도 좋다고 하여 의료용 목걸이를 24만원에 구입하였다.

아무런 효과가 없어 대금을 전혀 지급하지 않았는데 얼마 전부터 특수집행부라고 하며 구입 대금에 연체료까지 포함해서 66만원이 청구됐다. 효과도 없는 목걸이 그냥 반품하면 안 되는지 상담 문

의했다.

처리 방문판매 사원의 상술에 넘어가 상품을 충동 구매한 경우 반드시 14일 이내에 계약철회 통보서를 내용증명우편으로 발송하면 계약을 취소 할 수 있지만, 이 경우 기간이 2년이 지나 효능 및 효과가 없다고 해약·반품처리를 쉽게 해줄 리 없다.

그러나 구매한 할아버지가 생활보호대상자로 정부의 지원을 받고 있는 형편으로 상품 대금66만원을 지불할 능력이 되지 않음을 입증해 업체와 중재한 결과 원금 24만원만 지급하는 것으로 합의 처리하였다.

설명서 없어 훼손한 물품, 소비자에게 재구입 강요

내용 홍민영(대전시 중구)씨는 2007년 2월 4일 크리스찬오프라는 인터넷 매장에서 세워 놓는 액자를 주문 제작하였다. 선물용으로 2개(개당 47,000원)를 주문하였고 10일 배달 받았다. 제품을 확인하던 중 1개를 조립하려다 실수로 케이스 경첩 부분이 파손되어 업체에 문의하니 수리가 불가하다며 택배비 부담과 함께 소비자에게 케이스를 재구입하라 한다.

처리 상품을 제조 판매할 때 제품의 사용 설명서를 첨부하여 소비자가 쉽게 조작, 사용할 수 있도록 해야 하는데 사용설명서가 없었다. 위 제품의 경우 구입자가 사용하는 것보다 선물로 주문하는 경우가 많으므로 사용방법이나 서비스를 받을 수 있는 제조사의 연락처를 기재하여 판매해야 할 것으로 판단되어 업체에 권유하였고 판매처에서 본 단체의 권유를 받아들여 이 후 판매시 사용설명서를 넣어 판매키로 하고 업체부담으로 케이스를 무상 교체 하는 것으로 처리하였다.

(곽정자 / 본회 소비자상담실장)

‘타르색소’란?

트랜스지방과 함께 ‘타르색소’의 안정성 문제가 이슈로 떠오르고 있다. 최근 식품의약품안전청은 어린이 기호식품에 타르색소 가운데 적색2호의 사용을 금지하는 등 어린이 먹거리 안전정책을 추진키로 했다.

◆ 타르색소란?

타르색소(tar color)는 식품에 색을 내기 위해 사용하는 합성 착색료*로 석탄의 콜타르에서 추출한 벤젠, 톨루엔, 나프탈렌 등을 재료로 하여 만들어진 다. 현재 ‘식용색소적색제2호’ 등 9종 16품목이 허용되어 있다.

※ 착색료(coloring matters)는 식품 속에 들어 있는 원래의 색은 조리·가공·저장 중에 퇴색하기 때문에 식품 고유의 색을 유지하고, 관능특성 및 품질을 향상시켜 상품가치를 높이기 위한 목적으로 사용하는 식품첨가물이다.

◆ 타르색소를 사용하는 이유는?

타르색소를 식품에 넣는다고 해서 맛이 좋아지지 않는다. 그런데 왜 타르색소를 사용하는 것일까?

식품의 색은 식욕에 커다란 영향을 미칠 뿐만 아니라 식품의 신선도를 판단하는 기준이

되기도 한다. 바로 이런 이유로 타르색소를 쓰면 시각적으로 식품이 더욱 맛있게 보일 수 있어 더 많은 소비자들의 구매 욕구를 불러일으키는 효과가 있다.

◆ 타르색소는 어디에 들어 있나?

모든 식품에 타르색소를 사용할 수 있는 것은 아니다. 타르색소를 사용할 수 있는 식품과 사용할 수 없는 식품은 법에 정해져 있다.

식품첨가물공전에 따르면 영·유아용 곡류조제식, 조제육류, 영아용조제식, 성장기용조제식에는 타르색소를 사용할 수 없으며 일부 국민 다소비 식품을 포함하여 소비자의 눈을 속일 수 있는 식품(면류·단무지·김치·천연식품 등 46품목)에는 사용을 금지하고 있다.

현재 타르색소는 주로 아이스크림, 사탕, 음료수, 껌, 과자, 초코렛 등의 가공식품에 사용되고 있다. 사탕을 먹은 후 혀의 색깔이 사탕 색깔과 같은 색으로 변했다면 타르색소가 많이 든 제품으로 볼 수 있다.

◆ 타르색소는 안전한가?

현재 타르색소는 소비자 단체들에 의해 발암물질 가능성 의혹을 받고 있다. 석탄의 콜타르에서 추출한 벤젠, 톨루엔 등을 재료로 해서 타르색소가 만들어지기 때문이다.

현재 타르색소를 사용하는 업체들은 법적으로 허용된 한도량보다 적게 사용하고 있어 문제가 없다고 주장하고 있으나 일정량 이상을 섭취할 경우 또는 다양한 종류의 타르색소를 복합 섭취할 경우 소화효소 작용저지 및 간장, 신장 장애 초래, 발암 우려 등 안정성에 대한 논란을 빚고 있다.

한편, 식약청이 올 상반기 중 어린이 기호식품에 사용 금지키로 한 타르색소 2호에 대해 안전하지 않기 때문에 사용을 금지하는 것이 아니라 어린이들에게 좀 더 안심하고 먹을 수 있는 식품을 제공하기 위해서라고 발표하며 정상적인 사람은 타르색소의 ‘1일 섭취허용량’을 초과하여 먹지 않는다면 건강상 특별한 문제가 되지 않는다는 입장을 취하고 있다.

◆ 천연색소를 100% 쓰지 않는 이유는?

최근 소비자들의 불안 심리를 고려해 식품업계에서도 타르색소의 사용을 줄이거나 천연색소로 대체해 나가고 있다.

천연색소는 동물과 식품에서 얻지만, 생산량이 적고 타르색소보다 많은 양을 써야 착색효과가 제대로 나타나기 때문에 가격이 비싸다. 또한 천연색소는 특유의 맛과 향이 있고, 열과 빛 등에 의해 변색되기 쉬운 단점이 있다.

사람들은 자연에서 온 것은 안전하고 합성한

것은 위험하다고 생각하는 경향이 있지만, 천연물질도 특정 성분을 추출하고 농축하는 과정에서 위해물질이 나타날 수 있어 타르색소와 마찬가지로 안정성 등의 심사를 받아 식품에 사용하고 있다.

대표적으로 꼭두서니 색소는 과거에 사탕 등의 당류 가공품, 양갱, 햄, 소시지 등에 붉은 색을 내는데 사용된 천연색소였지만, 동물실험에서 신장 암을 유발하는 것으로 보고되어 2004년부터 사용이 금지됐다.

따라서 천연색소는 모두 안전하고 타르색소는 위험하다는 생각은 옳지 않다.

◆ 타르색소 관련 식품의 올바른 사용은?

2006년 식약청에서 타르색소 섭취량을 평가한 결과, 식품으로 타르색소를 섭취하는 것은 안정성에 문제가 없다고 평가하고 있지만, 타르색소에 대한 국민들의 불안을 줄이기 위해서는 소비자, 생산자, 정부 모두가 지속적으로 노력해야 한다.

소비자가 타르색소가 적게 들어가거나 무첨가 제품을 선호한다면, 생산자도 자연스럽게 타르색소의 사용을 줄일 것이다. 더불어 정부와 학계는 타르색소의 안정성과 위해성에 대한 연구 및 규제를 통해 소비자들의 막연한 불안감을 해소시켜줘야 할 것이다.

현재 식품업계에서도 기존의 식품에 타르색소를 사용하지 않거나 또는 타르색소의 사용량을 줄인 제품들을 속속 내놓고 있으므로 소비자들은 식품을 구입할 때 식품 표시를 확인하는 습관을 갖도록 한다. <자료참조: 식품의약품안전청>

발코니 확장 주의하세요!

- 공사 후 하자 발생 · 계약 관련 피해 많아 -

2005년 12월 건축법 시행령 개정으로 발코니 확장이 허용됨에 따라 생활공간을 넓히고자 발코니 확장에 대한 소비자들의 관심이 높아지고 있다. 한편 발코니 확장에 대한 전문지식 없이 시공주체의 말만 듣고 계약을 체결했다가 낭패를 보는 소비자들이 많아 소비자들의 각별한 주의가 요망되고 있다.

소비자 피해 유형 및 사례

발코니 확장 공사 후 '누수 및 곰팡이 발생' 피해

〈사례〉 송 모(48세,여)씨는 발코니 확장공사를 하고 거주하던 중 새시 하자로 누수가 발생해 시공 업체에 보수를 요구했다. 그러나 시공업체는 기존에 설치돼 있던 새시 하자로 인한 피해라며 새시 업체에 책임을 전가했다. 새시는 시공한 지 오래돼 업체를 찾을 수 없어 보상이 불가능했다.

하자발생 피해 유형은 외벽 및 새시부분의 누수나 곰팡이 발생이 61.6%(98건), 조잡한 시공 등 시공불량 17.7%(28건), 난방불량 6.9%(11건) 등의 순이었다.

이 같은 피해에 대해 소비자가 하자 보수를 요구하는 경우 확장공사 사업자가 공동주택 시공사에게 책임을 전가하거나, 확장공사 사업자가 폐업해 책임을 묻기 어려운 경우가 빈번했다.

계약해제 요구시 과다한 위약금 부과?

〈사례〉 전 모(54세,남)씨는 2005년 4월 발코니 화장공사를 2백40만원에 계약 후 2006년 1월 계약해제를 문의했다. 그러나 업체에서는 이미 자재준비가 됐다는 이유로 해약시 계약금 24만원 외에 추가로 76만원의 위약금을 요구했다.

계약관련 피해는 전체 상담건수 중 32.1%(89건)를 차지했다.

특히, 신규 분양하는 공동주택의 경우 발코니 확장 계약시점과 시공시점까지 최장 2년이 걸리는 경우도 있어 합리적인 해약요건을 규정한 표준약관이나 표준계약서 도입이 필요하다.

사업자의 공사 지연으로 인한 피해보상 어려워

〈사례〉 구 모(35세,여)씨는 2006년 6월 입주한 아파트 발코니 확장 공사 계약을 체결했다. 당시 7월 3일 이사 예정이었지만 이사 3일 전 확인한 결과 공사가 전혀 돼있지 않았다. 사업자는 계약금만 반환하고 공사를 이행하지 않겠다고 말했다.

소비자가 입주하는 시점까지 확장 공사가 완료되지 않아 이사를 하지 못하는 피해가 빈발하였으며, 이 경우 계약서에 공사 지연에 대한 사업자의 보상 의무 사항 등이 명시되지 않아 피해를 입는 경우가 많은 것으로 조사됐다.

소비자 유의사항

1. 발코니 확장 시공이 합법화되었지만 구조변경시 구조안전과 안전대책을 마련한다.

발코니 확장시공이 2005년 12월 건축법 시행령의 개정에 의해 합법화됐지만 무분별한 확장까지 모두 합법화한 것은 아니다. 즉, 확장시 관련 기준 등에 의한 구조안전 확보, 안전조치(대피공간, 방화판등) 및 관할 관청에 신고절차를 거쳐야 하며 위반시 원상회복 및 이행강제금이 부과될 수 있다.

2. 계약 전 여러 업체에서 공사금액과 품질을 비교한다.

계약 후 다른 업체보다 비싸다는 사실을 알고 해약을 요구하는 사례가 적지 않다. 이미 계약을 체결한 후에는 해약을 하고 싶어도 해약이 쉽지 않은 경우가 많으므로 반드시 계약 전에 여러 업체에서 공사금액과 품질 등을 꼼꼼하게 비교한다.

3. 계약시 시공보증 및 하자보증 유무 등을 검토합니다.

공동주택의 분양 계약시 건본주택에서 확장공사 계약을 하는 경우가 많다. 이 경우 계약시부터 확장공사 완료일까지 장시간이 소요되므로

믿을만한 시공업체와 계약을 체결하여야 한다.

또, 이 기간 동안 계약업체가 폐업·도산할 경우 소비자 피해를 대비해 시공보증 유무를 확인하여야 하며, 시공 후에도 하자 보수가 제대로 이루어질 수 있도록 하자보증 유무도 함께 확인해야 한다.

4. 하자 보수 범위를 계약서에 작성한다.

확장 공사 과정중 발생한 하자만이 아닌 기존에 시공돼 있던 새시 또는 외벽 등의 하자로 인하여 누수나 이슬맺힘이 생길 수도 있고, 기존 난방용량의 부족으로 난방이 원활하지 않은 경우도 있다. 이러한 경우를 대비하여 하자 보수의 범위 등을 계약서에 꼼꼼하게 작성하여야만 발코니 확장 시공업체에 하자보수를 요구할 수 있다.

5. 특약내용은 계약서에 명시한다.

계약시 상담 직원의 구두 약속만을 믿고 계약을 하는 것은 위험하다. 나중에 담당직원이 약속 사실을 부인하거나 퇴사 등의 이유로 입증에 곤란할 때 소비자는 계약 내용을 보장받기 어렵다. 따라서 계약 사항 외에 특약사항은 반드시 계약서에 기재하고 서명한다.

6. 해약을 원할 경우 반드시 서면으로 통보한다.

해약을 원할 경우 우선 계약서 내용에 적힌 해약 가능한 기간, 위약금 여부 등을 상세하게 살펴본다. 아울러 해약을 통보할 경우 반드시 서면 즉, 내용증명을 이용하고 예약 여부를 분명히 확인한다. 〈자료출처:한국소비자보호원〉

도시가스 요금 인하, 대중교통 요금은 인상

한국가스공사는 3월 1일부터 원료비 하락을 반영해 도시가스 도매요금을 조정한다고 밝혔다.

이에 따라 도시가스 평균 도매요금은 m³당 501.80원에서 487.74원으로 2.8% 하향 조정된다. 서울시 기준 평균 소비자요금도 549.62원에서 535.56원으로 2.6% 인하된다.

한편, 서울시는 4월 1일부터 지하철·버스 등 대중교통 요금을 인상한다고 밝혔다.

지하철·버스 기본요금은 현행 800원에서 900원(현금 승차 때는 900원→1천원)으로 오르며, 지하철의 요금 산정 거리도 현행 '기본 12km, 추가 6km'에서 '기본 10km, 추가 5km'로 단축된다. 이에 따라 지하철 승객은 10km 이내에서는 기본요금 900원을 내지만, 5km씩 거리가 추가될 때마다 100원씩 더 내야 한다. 마을버스 요금은 현행 500원에서 600원으로 오르며, 광역버스 요금은 1천400원에서 1천700원으로 오른다.

스팀청소기 사용 주의하세요!

항사 진드기 곰팡이 등 유해 물질을 제거해준다는 장점으로 인기를 끌고 있는 스팀 청소기가 최근 3년간 3백만대 이상 판매량을 기록하며 갈수록 많은 가정에 보급되고 있는 가운데 스팀 청소기 안전사고 역시 급증하고 있는 것으로 조사됐다.

한국소비자보호원이 2004~2006년 사고 사례를 집계한 '스팀 청소기 안전사고 분석' 보고서에 따르면 2004, 2005년 각각 1건과 9건 뿐이던 스팀 청소기 사고는 지난해 45건으로 크게 증가해 소비자들의 주의를 요하고 있다.

스팀 청소기 사고 유형은 전선 스파크 발생과 그로 인한 화상이 38건(69.1%)으로 가장 많았고, 지나친 발열로 인한 사고 8건(14.5%), 본체 스파크 및 발화는 2건(2.6%)이었다.

이에 소비원은 유아 안전사고 예방을 위한 주의·경고 표시를 부착하고 사고가 빈발하는 부품을 해당 업체가 개선해야 한다면 소비자 역시 화상 피해를 줄이기 위해 스스로 예방하는 자세

가 필요하다고 조언했다.

또한 전선을 감은 상태에서 사용하지 말 것, 문틈·모서리 전선 걸림 또는 충격을 주의할 것, 보관 때 전선은 전선 고리에 보관할 것 등의 사용법 등도 함께 제시했다.

식당 위생상태 나쁘면 업주 처벌-유럽 수준 위생기준 마련

식품의약품안전청은 '세균 덩어리' 물수건을 그냥 내놓거나, 음식 조리과정에서 더러운 행주나 칼을 사용하는 식당 업주를 처벌키로 했다고 밝혔다.

그동안 처벌 근거가 없던 식당 조리과정의 위생 상태에 대해 이 같은 기준을 새로 담은 식품공전(公典)을 마련한다고 7일 밝혔다. 식품공전은 식품을 제조·가공·수입할 때 반드시 지켜야 할 기준 등을 정해놓은 규정집이다.

최근 문제가 됐던 영유아식의 사카자키균, 올리브유에서 검출됐던 발암물질 벤조피렌, 항생제 등도 검출량이 어느 정도 되면 안전한 것으로 판단할지의 기준이 마련되며 웰빙트렌드로 새로 등장한 과일 도시락, 회 도시락

등은 '즉석섭취식품'으로, 샐러드류는 '신선편의식품'으로 규정돼 식품당국의 새로운 관리대상으로 편입된다. 식약청 관계자에 따르면 이번 조치는 세계에서 가장 엄격한 유럽 수준으로 안전기준을 강화했고 이와 함께 식품제조업체들의 신상품 개발을 가로막는 불필요한 규제들은 대폭 줄였다고 발표했다.

청소년 전용 이동전화 '그린계약서' 도입

정보통신부는 SK텔레콤 등 이동통신 3사가 청소년 전용 가입계약서인 일명 '그린 계약서'를 도입하는 내용의 이동전화 이용약관을 신고했다고 밝혔다.

이 약관은 청소년이 이동전화 서비스 가입시 청소년 요금제 등 서비스 이용에 관한 주의사항을 상세하게 안내하고 있어 무분별한 부가서비스 이용에 따른 이용요금 과다 발생이 줄어들 전망이다.

정통부 관계자는 "그린 계약서 도입으로 수신자부담전화와 유료정보 060 서비스 등을 차단할 수 있고 서비스 가입 단계에서부터 청소년 이용자의 과다요

금 예방을 위한 주의사항을 충분히 안내받고 보호자가 직접 선택할 수 있게 됐다"고 말했다.

이동통신 3사는 3월 1일부터 그린 계약서를 시범적으로 도입, 운영하고 있다.

여행자 휴대품으로 '짜퉁' 통관 불허

관세청은 국제우편이나 여행자 휴대품으로 반입되는 소량의 짜퉁 상품에 대해서도 통관을 허가하지 않는 '지적재산권 보호를 위한 수출입통관 사무처리예'에 관한 고시 개정안을 입법예고하고 내달부터 시행할 계획이라고 밝혔다.

그동안 판매목적이 아니고, 개인이 사용하기 위해 국제우편이나 여행자 휴대품을 통해 반입되는 소량의 짜퉁상품에 대해서는 통관이 허용돼 왔지만, 앞으로 국제우편이나 여행자 휴대품으로도 짜퉁 상품은 통관을 허가하지 않기도 했다.

최근 전자상거래와 해외여행객 증가로 짜퉁상품이 소량으로 국내로 반입되는 사례가 늘어나고 특히 해외에 인터넷 서버를 두고 국제우편으로 짜퉁을 배달

해주는 불법거래가 증가함에 따라 이를 차단하기 위해 가짜 상품은 통관을 불허키로 했다.

어린이보험료, 내달부터 큰 폭 인하

내달 4월 1일부터 손해보험사들이 판매하고 있는 어린이보험과 어린이 특약보험료가 대폭 인하된다. 19일 보험업계에 따르면 최근 보건복지부가 발표한 '2007년 건강보험 보장성 강화계획'에서 6세 미만의 어린이에 대해 국민건강보험 총 급여 중 환자 본인 부담하는 20%의 '법정 본인부담금'이 면제돼, 손해보험사들이 어린이보험에 이를 반영키로 했다.

보험료 인하는 6세 미만의 영·유아들의 법정 본인부담금이 없어졌기 때문으로, 어린이보험 내 입원치료비가 최대 40%까지 낮아짐에 따라 전 손보사들은 내달 1일부터 현재 판매하고 있는 어린이보험과 통합보험 내 어린이 특약보험료 등을 인하한다.

보험료 인하와 함께 올해 '황금돼지의 해'의 베이붐 효과까지 예상돼 보험사들의 '키즈(Kids) 마케팅'경쟁도 치열해질 것으로 보인다.

지방·당 많은 과자, 음료 등 광고·판매 제한

식품의약품안전청은 '어린이 먹을거리 안전 종합대책' 마련해 '어린이 식생활안전관리 특별법'을 제정하는 방안을 추진하기로 했다.

이에 따르면 2008년부터 공중파와 케이블, 위성 등 모든 방송이나 인터넷 매체를 통해 미끼 상품이 든 과자와 음료, 패스트푸드의 광고를 할 수 없게 된다.

2010년부터는 적절한 기준치를 초과해 건강을 해칠 우려가 있는 당이나 지방 등의 성분이 많이 들어있는 식품의 경우 어린이들이 주로 시청하는 오후 9시 이전에는 광고하지 못하도록 제한할 방침이다.

아울러 학교주변(200m)을 식품 안전보호구역(green food zone)으로 지정해 학교 매점이나 자판기에서 탄산음료나 지방이 많이 든 과자나 패스트푸드를 팔지 못하도록 할 계획이다.

또 어린이와 부모 등이 영양성분 함량을 보다 쉽게 알 수 있도록 가공식품을 당이나 지방, 나트륨 등의 영양성분 함량 정도

에 따라 빨강(고함량), 노랑(중등 함량), 초록(저함량) 등의 색깔로 표시하는 영양성분 신호등 표시제를 도입한다는 구상이다.

'견과류' 어린이 기도막힘 주범으로 주의 필요

갑자기 아이들의 숨길(기도)을 막아 급성호흡부전을 일으키는 기도내 이물질의 71.7%가 땅콩과 같은 견과류(딱딱한 과일)라는 조사결과가 나와 유·소아가 있는 가정에선 견과류 관리에 각별히 신경을 써야 한다.

서울대 의대 이비인후과학교실 하정훈 교수팀은 급성호흡부전으로 분당서울대병원을 찾아 기도내 이물질을 제거하는 응급수술을 받은 소아환자 113명의 진료기록을 추적 조사한 결과 이같은 결과가 나타났다고 밝혔다. 이번 조사결과 아이들의 숨길을 막은 기도 이물 중 가장 많은 것은 전체의 60.2%를 차지한 땅콩이었다. 그 다음으로는 음식물, 금속류, 플라스틱 순이었다. 성별은 남아가 69.2%, 여아가 30.8%로, 남아가 배 이상 많았다.

기도이물이란 호흡을 하는 데 필수적인 역할을 하는 기도를 이

물질이 가로 막는 것으로, 유·소아에게 흔하며 급성호흡부전과 심각한 폐합병증으로 돌연사를 유발할 수 있다.

따라서 갑자기 아이가 기침을 할 경우 무엇인가를 잘못 삼킨 것은 아닌지 살펴보는 등의 관심을 기울여야 하며, 만 24개월 이하의 유·소아에게 음식물을 먹일 때에도 가급적 덩어리째 먹이지 않도록 해야 한다고 당부했다.

비타민 보충제 효능 놓고 찬반 논쟁

건강을 위해 누구나 손쉽게 복용하는 비타민 보충제가 오히려 사람 몸에 해로울 수 있다는 연구 결과가 나와 학계와 제약업계에서 이번 연구결과를 놓고 찬·반 양론을 주장하고 있어 주목을 끌고 있다.

영국 일간 타임스에 따르면 덴마크 코펜하겐 대학병원의 크리스티안 글루드 박사는 미국의 학협회지(JAMA) 최신호에 발표한 연구 논문에서 총 23만 2606명을 대상으로 한 68건의 관련 연구논문을 분석한 결과, 비타민 보충제를 복용한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 사망 위험이 약 5% 높은 것으로 조사

됐다고 밝혔다.

글루드 박사는 특히 비타민A와 베타카로틴, 비타민E 보충제를 복용하는 사람은 비타민을 복용하지 않는 사람에 비해 사망 위험이 각각 16%, 7%, 4% 높게 나타났다면, 이들 3가지 항산화비타민은 오히려 사망 위험을 증가시킬 수도 있음을 시사하는 것이라고 덧붙였다.

한편, 미 하버드대 보건대학원의 메이어 스탬퍼 박사(영양학)는 비타민 투여 단위와 참가 인원이 서로 다른 여러 연구팀의 연구 결과를 종합한 것은 연구자료를 잘못 해석하는 결과를 가져올 수 있다면서 항산화비타민 보충제가 건강에 도움이 된다는 것을 보여주는 자료도 많다고 반박했다.

'오메가-3-지방산' 성격 좋게 만드는데 도움

연어 등에 많이 들어 있는 오메가-3-지방산이 심장 및 두뇌 발달 등에 좋을 뿐만 아니라 사람들의 성질을 개선시켜 좋은 기분을 갖게 해준다는 연구 결과가 나왔다.

미 피츠버그 대학 연구팀의

연구결과, 오메가-3-지방산 혈중 농도가 낮은 사람들이 모든 일에 부정적인 시각을 가지고 충동적인 반면 혈중 농도가 높은 사람들이 매사 긍정적이며 비뚤어진 정서가 덜 한 것으로 나타나 오메가3 지방산이 감정과 연관이 있는 뇌 부위에 영향을 미치고 있음을 발견했다.

이번 연구에서 연구팀은 55명의 건강한 성인을 대상으로 하루 평균 오메가-3-지방산 섭취량에 대한 설문과 함께 이들의 회백질 용적을 결정하기 위해 MRI 뇌 촬영을 진행한 결과 오메가-3-지방산 섭취가 많을수록 감정이나 정서 조절과 연관된 뇌 회백질 용적이 더욱 큰 것으로 나타났다 밝혔다.

더불어 연구팀은 우울증 등의 정서 장애가 있는 사람에서 이같은 회백질 용적이 감소된다며 실제 생선을 먹는 것이 이같은 뇌구조의 변화를 야기하는 지에 대한 더 많은 연구가 필요하다고 말했다.

토마토, 오렌지색이 빨간 것보다 유익

깊은 적색 토마토가 질병을

예방하는 리코펜(lycopene)이 풍부한 것으로 알려져 있는 가운데 특별한 종류의 토마토인 오렌지색 토마토가 기존 적색 토마토보다 건강에 큰 도움이 되는 것으로 나타났다.

'미농업&식품화학誌'(Journal of Agricultural and Food Chemistry)'에 오하이오주립대학 슈와츠 박사팀이 12명의 성인을 대상으로 발표한 연구결과, 오렌지색 토마토로 만들어진 소스를 얹은 스파게티를 먹는 것이 혈액내 리코펜 수치를 높이는 것으로 나타났다고 밝혔다.

오렌지색 토마토로 만들어진 소스로 된 스파게티를 섭취한 경우 리코펜 흡수가 베타 카로틴이 풍부한 토마토로 만들어진 소스의 스파게티를 먹은 경우보다 리코펜 흡수가 2.5배 높은 것으로 나타났다.

리코펜은 카로티노이드라 불리는 항산화제의 일종으로 일부 과일이나 채소가 독특한 색깔을 띠게 하는데 중요한 역할을 하고, 카로티노이드는 일반적으로 암이나 심혈관질환이나 황반변성등의 발병 위험을 줄이는 것으로 알려져 있다.

1주 5시간 이상 운동, 유방암 예방에 효과

미국 남가주대학 연구팀의 연구결과, 수영이나 유산소운동, 달리기 등이 여성의 일부 유방암 발병 위험을 줄일 수 있는 것으로 나타났다.

‘내과의학회지’에 발표된 이번 연구에서 연구팀은 건강한 11만599명의 여성을 대상으로 1995년부터 연구를 진행했고, 연구결과 일주에 다섯 시간 이상 운동을 했던 여성들에게서 매주 30분 이하 운동을 했던 여성에 비해 진행성 유방암 발병 위험이 20%, 조기 유방암 발병 위험이 31% 준 것으로 나타났다.

2002년까지 진행된 이번 연구에서 2649명의 여성이 진행성 유방암으로 593명이 조기 유방암으로 진단됐다.

연구팀은 이번 연구결과를 통해 장기간에 걸친 고강도 운동이 인체 대사와 면역시스템을 변화시키고 체중증가를 억제시켜 유방암 발병 위험을 줄인다고 말하며 이에 반해 저강도 운동의 효과는 아직 불확실하다고 말했다.

컴퓨터에 오래 앉아 있어도 정맥혈전 위험

비좁은 좌석에 앉아 장거리 비행을 하면 발생할 수 있는 것으로 알려진 이른바 ‘이코노미 클래스 증후군(심정맥혈전)’은 장시간 앉아 컴퓨터 작업을 하는 경우에도 나타날 수 있으며 장거리 비행보다 오히려 발생률이 높다는 연구결과가 나왔다.

심정맥혈전은 오랜 시간 꼼짝 않고 앉아 있는 자세를 취할 때 다리 깊은 곳을 지나가는 심정맥에 혈전이 형성되는 것으로 이 혈전이 정맥에서 떨어져 나와 혈류를 타고 돌다가 심장, 폐, 뇌혈관을 막으면 심장마비 또는 뇌졸중으로 사망할 수도 있다.

‘뉴질랜드 메디컬 저널’ 최신호에 발표한 뉴질랜드 의학 연구소의 리처드 비슬리 박사의 연구보고서에 의하면 심정맥혈전으로 웰링턴 병원에 입원한 환자(65세이하)의 34%가 오랫동안 사무실에서 장시간 컴퓨터에 앉아서 일을 했던 사람들이라고 밝혔다.

이는 최근 4시간 이상 장거리 비행기 여행을 했던 사람들이

21%로 나타난 것에 비하면 훨씬 높은 수치라고 지적하면서, 대부분 IT산업이나 콜센터 직원들인 사무실 근무자 가운데 하루 14시간 컴퓨터에 앉아 있었던 사람들이 있었으며 이들은 보통 3-4시간 동안 한 번도 몸을 일으키지 않고 일을 한 것으로 나타났다.

허리 굽어지면 자궁암 위험 2배 높아

영국 텔레그래프 신문은 여성의 평균 허리 사이즈인 34인치 허리를 가진 여성은 31인치 미만 허리를 가진 여성보다 자궁암에 걸릴 위험이 2배 가까이 크다는 연구 결과가 나왔다고 보도했다.

유럽 10개국 여성 22만 3천명의 데이터를 조사한 과학자들은 굽은 허리 사이즈뿐만 아니라 비만과 20대 이후 체중 증가도 자궁암에 걸릴 가능성을 키우는 요인이라고 지적했다. 20세 이후 체중이 44 파운드 이상 불어난 여성이 그렇지 않은 여성보다 자궁암에 걸릴 위험이 2배 더 크다고 덧붙이면서 최근 비만을 유발하는 패스트푸드의 증가, 운동량 부족 등으로 여성의 허리 사이즈

와 체중이 불어나고 있으며 자궁암 환자도 늘고 있다고 지적했다.

영국에서는 1년에 5천 500명 이상 여성이 자궁내막암 진단을 받고, 이 가운데 1천명이 이 병으로 목숨을 잃고 있는데 이는 1990년대 초에 비해 19% 증가한 수치다.

보건 전문가들은 모든 암 중 절반은 생활습관의 변화를 통해 예방할 수 있다며 과일과 채소를 많이 먹는 저지방, 고섬유질 식사를 통해 적정 체중을 유지할 것을 권했다.

담배 끊으면 굳어진 동맥 풀어지고 잔주름 개선

담배를 끊으면 흡연으로 굳어진 동맥이 풀어져 신축성을 회복한다는 연구결과가 나왔다.

아일랜드 더블린대학의 심혈관약리학교수인 아즈라 마무드 박사는 연구 논문을 통해 흡연으로 딱딱해진 동맥도 담배를 끊으면 풀어지기 시작해 10년만 지나면 담배를 피우기 전 상태로 회복될 수 있다고 밝혔다.

마무드 박사는 고혈압 증세가 있는 흡연자와 비흡연자 그리고 담배를 피우다 끊은 사람 등 554

명을 대상으로 동맥의 경직도를 측정한 결과, 현재 담배를 피우고 있는 사람과 담배를 끊은 지 1년 미만인 사람은 동맥이 현저하게 두꺼워져 있었으며 담배를 끊으면 굳어진 동맥이 서서히 풀리기 시작했다고 말했다.

또한 적어도 10년이 넘어야 동맥의 신축성이 회복되는 것으로 나타났다고 말하며 담배를 끊은 사람의 경우 전에 담배를 피운 기간이 길수록 동맥이 회복되는 시간도 오래 걸렸다고 설명을 덧붙였다.

또한 미국 미시간대학 의과대학의 올란다 헬프리히 박사는 연구보고서에서 흡연자와 비흡연자 77명을 대상으로 햇볕에 노출되지 않는 부위의 피부상태를 검사한 결과 담배를 오래 피운 사람이 잔주름이 훨씬 많은 것으로 나타났다고 밝혔다.

우리나라 당뇨병 사망률 OECD 회원국 중 최고, 당뇨 노인 절반 모르고 생활

대한의사협회(www.kma.org) 의료정책연구소가 OECD 보건통계자료를 토대로 발표한 <보건의료통계 분석>에 따르면,

우리나라의 뇌혈관질환에 의한 사망자수가 인구 10만명당 113.9명으로 OECD 회원국 평균인 66.9명보다 47명 많은 것으로 나타났다.

특히, 당뇨병은 우리나라의 사망자수가 OECD 회원국들 중 가장 많았다.

분당서울대병원 노인보건연구단 내분비내과 임수 교수는 ‘한국의 건강과 노화에 관한 연구’를 위해 경기도 성남시 거주 65세 이상 노인 1천명을 대상으로 표준 경구당부하 검사를 실시한 결과, 검사자의 32.4%(324명)가 당뇨병을 앓고 있는 것으로 나타났다고 밝히면서 노인 10명 중 3명 이상이 당뇨병을 앓고 있으며 당뇨병을 앓고 있는 노인 중 절반은 이를 모르고 있는 것으로 나타났다.

이번 조사결과를 통해 임 교수와 병원측은 노인 연령층에서는 당뇨병의 전형적인 초기증세가 나타나지 않아 당뇨병 진단시점에 여러 합병증을 동반할 확률이 높기 때문에 65세 이상 노인들은 당뇨병에 대한 관심을 갖고 적어도 1년에 한 번 이상 검사를 받아야 한다고 말했다.

조춘수상(早春隨想)

스키장

의 하얀 대지 밑으로 봄기운이 은밀히 흐르고 있다. 입춘은 지났지만 음력으로는 아직 정월 초순인데 이번 겨울은 눈도 인색하게 조금씩 내리더니 기온도 높아서 이대로 흐지부지 끝날 모양이다.

겨울이면 스키장을 드나든 지도 어언 십 육년이 넘어가는데 항상 막판에 아쉬워하며 시즌을 마감한다. 애들 방학기간 중, 그러니까 성수기는 날씨도 너무 춥고 봄벼서 피하고 겨울방학이 끝나고 개학하면 그때부터가 말하자면 나의 성수기인데 올해는 그럴 수가 없었다. 집안 어른의 초상, 설 차례, 시동생의 발병 등이 나의 발목을 잡았다.

2월도 지나고 어느덧 3월. 초봄의 비 치고는 너무나 많은 양의 비가 내린다. 지구의 온난화현상 때문이라고는 하지만 한겨울에 땀이 안 나나 눈 대신 비가 안 오나 도무지 종잡을 수가 없다.

3월의 첫째 주말에 치러진 'k-리그' 축구 경기가 수중전인 것을 TV로 보면서, 비를 흠뻑 맞아 물에 빠진 생쥐처럼 되어가지고도 이겼다고 펄펄뛰며 좋아하는 선수나 차범근 감독을 바라보며 한숨을 쉬었다. 그 동안 3월 말까지는 스키장이 그런대로 살아있었는데 올해는 아마 어려울 것 같아서다.

마침 그 주말 용평스키장에 있던 동생이 나한테 그곳 소식을 생중계하듯 전해주었다. 레드, 핑크, 그린 등 모든 슬로프가 누런 흙색이 돼가고 리프트 가동이 올 스톱이라는 것이다. 혹시 그곳에는 비가 아닌 진눈깨비라도 내리지 않을까 하던 실낱같은 희망도 버렸다. 스키장에 비가 쏟아지면 그건 끝이다. 아무리 인공설을 뿌려도 바로 녹으니 어찌

해볼 도리가 있을 것인가.

하긴 개구리가 겨울잠에서 깨어난다는 경칩(驚蟄)도 얼마 안 남았으니 비도 내릴 만 하다고, 내년에는 성수기에 몸 사리지 말고 스키장에 가보자고 남편과 이야기 했다. 우리가 올 시즌이 끝나는 것을 더욱 아쉬워하는 것은 스키 시작한 후 처음으로 '시즌권'을 마련했기 때문이다. 그것도 막내의 호심어린 선물이었는데 나나 남편이나 통 털어 열흘을 못 채웠으니 이게 말이 되는가. 하여 조금 녹아서 덜 좋더라도 3월 스키장을 버리고 있던 터다.

헌데 그 주 월요일 현지 기별이 다시 우리에게 희망을 안겨주었다. 그곳에 눈이 내린다는 것이다. 그것도 8센티 이상 계속 펄펄 내리고 있단다. 월요일에 철수하던 동생이 다시 주저앉는 걸 보고 우리도 콘도 예약을 하고 짐을 꾸렸다. 한 치 앞도 모르는 인생임을 진작에 알고는 있었지만 이런 너무 신나는 예상 밖의 일이다.

〈'얼어붙은 경칩' 오늘 27년 만에 가장 추운 경칩 될 듯〉
조간신문에 일제히 강추위 강풍 예보다. 기상청의 꽃샘강추위 예보가 이렇게 반가웠던 적이 있었던가. 한 시즌에 스키 탄 날이 열흘은 넘게 됐다고 즐거워하면서 우리는 경칩 다음날 용평에 갔다.

새벽 5시 40분에 서울을 출발하여 불과 두 시간정도 달려왔는데 차창 밖으로 그림 같은 설경이 펼쳐진다. 천혜의 땅 강원도. 높은 산은 말할 것도 없고 산 밑의 작은 농가도 논밭도 가로수도 온통 티 하나 없는 흰옷으로 치장하고 있다. 막 퍼진 아침햇살 받아 침묵 중에 눈부신 보석 밭이 된

세상을 달리노라니, 하얀 빛으로 나무, 산, 집, 밭의 경계를 온통 허물어버린 대자연의 순수한 아름다움에 넋을 빼앗긴다. 겨우내 가뭄과 강풍에 시달렸던 대지를 흠뻑 내린 폭우(暴雨)성 비로 깨끗이 세척하고 난 뒤 그 위에 쌓인 눈이라서 일까 설경이 더욱 산뜻하다. 봄눈에 스며있는 정적은 어딘지 밝다. 한겨울의 정적은 아무래도 무겁다. 인간의 내면에 깊은 사색의 실마리를 마련해주는 눈은 동토(凍土)에 부드러운 이불노릇을 하여 만물이 소생하는데도 한 몫을 한다. 서로 돕는 자연의 순환에 새삼 경의를 표하다.

강풍으로 곤도라 운행은 중지됐지만 스키는 그냥저냥 탈만하다. 눈 날리는 거센 바람 속에 얼굴을 온통 싸매고 스키장의 리프트를 오르내리는데, 살아있는 산과 숲에서 뿜어내는 생명력을 어느 때보다도 강렬하게 느낀다. 지난해의 낙엽과 자양분을 물먹은 흙에 버무려 크고 작은 식물들을 건강하게 키워내는 산, 비바람에 시달리면서도 열심히 튼튼하게 자라 큰 산을 보기 좋은 형태로 지켜주는 나무들. 철따라 각종 야생화로 멋을 내어 사람들을 현혹하는 것은 물론 이곳에 깃들여 노래로 풍성한 잔치를 벌이는 산새들까지 모두 이 세상을 생기 넘치는 장소로 만드는 데 한몫을 하는구나

사람이 많지 않아 나 홀로 리프트에 오를 때, 이런 때 나는 나도 모르게 슈베르트의 '세레나데'를 원어로 부르는 습관이 있다. 뜻도 잘 모르면서 어쩌다 젊은 시절에 입력된 유일한 원어가사다. 앞뒤 리프트도 비어있으면 큰 소리로 그렇지 않으면 작은 소리로, 평소에는 정말 안하던 짓을 스키장에서는 한다. 거의 무의식중에 반복해온 일이다.

이 이야기를 들은 남편은 사람이 정말 기분이 좋을 때 자기도 모르게 그 마음을 표현하고자하는 욕구가 표출되는 것이라고 한다. 그런가. 이 세상에서 내가 가장 기분이 좋을 때가 이 때란 말이지. 오늘도 나는 올 해들어 처음으로 슈베르트의 '세레나데'를 나직이 부른다. '라이제 홀레엔 마이네 리델 돌흐 디 나흐트 쉰 디어, 인덴 슈틸렌 하인헬 니델, 립헨 코옘쑤미어, 홀렉스테른드 술랑게 비펠라우셴 이이인데스 몬데스 리히트 이이인데스 몬데스 리히트.....'

엄동설한 겨우내 하얀 눈으로 스키장을 만들어 사람들에게 각별한 즐거움과 정신적 육체적 단련을 하도록 부추기는 겨울 산. 겨울을 계절의 제왕이라고 한 어느 시인의 말에 공감하며 우리는 겨울의 끝자락, 27년 만의 경칩(驚蟄)추위를 즐긴다.

겉보기에 아직 겨울 산 그대로 온통 눈옷을 걸치고 있지만 총각애들 수염처럼 삐죽삐죽 돌아 있는 능선 꼭대기에 죽 늘어선 나목가지들이 어딘지 이팔청춘의 솟된 기운을 풍기고 있는 듯하다.

죽음 같은 혹독한 추위 끝에 곧바로 만물이 소생하는 봄이 오는 뜻을 알겠다. 고통을 잘 견디고 소화해내는 그만큼 눈부시게 경이로운 부활의 계절이 차례 움을 우리는 이 세상살이에서 너무나 많이 경험해오고 있다.

얼음 밑으로 녹아내리고 있을 물기에서 면면히 이어지는 신비한 생명의 소리를 들으며, 경칩이 지나고 꽃샘추위로 닥달 받은 후에 틀림없이 찾아올 청명절(淸明節)을 기다린다. <작가/이명환>



- 충남 당진에서 출생
- 이화대학교 문리대 영문과 졸업
- 2000년 한국수필로 등단, 2004년 국민일보 에세이 연재.
- 2005년에 발간한 수필집 『지상의 나그네』로 '2006년 이화문학상' 수상

나에게 맞는 펀드(Fund) 어떻게 고를까?

경제 불황과 함께 설상가상으로 금리마저 낮아져 저축만으로는 노후 대비가 어려워졌다. 이런 상황에서 소비자들은 적립식펀드와 해외펀드 등 각종 펀드투자에 눈을 돌리기 시작했다. 펀드투자를 고려하고 있다면 장단점을 꼼꼼히 따져본 후 자신에게 맞는 펀드를 찾는 것이 바람직할 것이다.

펀드(Fund)란?

펀드는 투자자로부터 모은 자금을 자산운용 회사가 주식 및 채권 등에 투자·운용한 후 그 결과를 돌려주는 간접투자 상품이다.

직접투자·간접투자·펀드투자를 구별하자면, 직접투자는 투자자가 주식이나 채권 등을 직접 골라서 투자하는 것이고, 간접투자는 자산운용회사가 운용하는 펀드에 투자자가 가입하는 것으로 펀드투자와 같은 의미다.

펀드투자의 좋은 점은?

- 적은 돈으로도 쉽게 투자할 수 있다
주식이나 채권 등에 직접 투자하려면 목돈이 필요하지만, 펀드는 적은 돈으로도 투자할 수 있다.
- 분산투자로 위험을 줄일 수 있다
펀드는 주식 및 채권 등 여러 종목에 분산하

여 투자하기 때문에 집중 투자에 따른 위험을 줄일 수 있다.

● 자산운용 전문가가 투자를 대신해 준다

주식, 채권 및 부동산 등에 전문지식을 가진 전문 인력(펀드매니저)이 투자·운용한다.

펀드투자는 어떤 위험이 있나?

펀드는 주식·채권·부동산 등에 투자하므로 이들 자산의 가격 등이 변동하게 되면 펀드의 가치도 아래와 같은 위험에 따라 바뀌게 된다. 이에 펀드 투자시기를 분산하고 투자기간을 장기화하면 위험을 줄일 수 있다.

- 가격 변동 위험 - 펀드가 투자한 자산(주식, 채권, 부동산 등)의 가격하락 위험
- 기업의 부도 위험 - 펀드가 투자한 주식·채권 발행기업의 부도 또는 파산 등의 위험
- 금리 변동 위험 - 금리 상승시 펀드가 투자한 채권의 가격하락 위험

- 환율 변동 위험 - 환율변동에 따른 외화 자산의 가치변동 위험

나에게 맞는 펀드는 어떻게 골라야 할까?

펀드선택은 투자성과 및 투자위험과 밀접한 관련이 있기 때문에 매우 중요하다.

투자자 스스로 다음의 1~4단계를 거쳐 펀드를 선택하는 경우에도 판매회사 전문상담직원의 도움을 받는 것이 좋다.

● 1단계 : 투자성향과 투자목적 고려

자신에게 맞는 펀드를 고르기 위해서는 투자자금의 성격(여유자금, 자녀교육자금, 주택구입자금, 노후생활자금, 결혼자금 등), 투자기간 및 투자목적 그리고 자신의 투자성향(고위험·고수익 추구, 안정성 추구, 안정성·수익성 동시 추구 등)을 고려한다.

● 2단계 : 자신에게 맞는 펀드유형을 결정

자신의 투자성향과 투자목적 등에 적합한 펀드의 유형을 결정한다.

● 3단계 : 자산운용회사 및 판매회사 선택

과거의 운용성과 및 평판 등을 고려하여 자산운용회사를 선택해야 하며 판매회사의 경우 평판, 직원의 전문성 및 영업점의 위치 등을 종합적으로 고려해 선택하도록 한다.

● 4단계 : 가입할 펀드를 선택

투자 대상, 보수 및 수수료 등을 고려해야 하며, 투자설명서를 잘 읽어본후 자신에게 맞는



펀드를 선택한다.

잠깐, 이것만은 알고 펀드에 가입하세요!

- 펀드는 실적배당상품이므로 투자원금이 보장되지 않는다

펀드는 고객이 맡긴 돈을 자산운용회사가 운용하여 그 결과를 돌려주는 상품이므로 운용결과에 따라 높은 수익을 얻을 수도 있고 반대로 원금에 손실이 생길 수도 있다.

- 투자할 펀드는 고객이 결정하며, 그에 대한 책임도 고객 자신에게 있다

고객이 투자한 펀드에 손실이 발생하더라도 판매회사나 자산운용 회사가 손실을 보전해 주지 않는다.

- 펀드 투자 전에 펀드의 특징이나 내용을 꼼꼼히 확인한다

펀드의 특징과 내용은 투자설명서에 자세히 기재되어 있으므로 꼼꼼히 확인한 후 투자를 결정하는 것이 현명하다.

(자료참조: 한국은행, 금융감독원)



‘게임중독’으로부터 자녀를 보호하려면?

– 게임중독의 문제점 및 대처법 –

게임중독, 개인정보침해, UCC의 무분별한 소비적 활용 등 청소년들의 인터넷 오남용이 심각한 가운데 정보통신부가 일선 학교를 대상으로 정보윤리 및 인터넷 중독 예방을 위한 교육을 강화하기로 했다. 특히 청소년기 학생들에게 게임중독은 일상생활에 심각한 지장을 초래하므로 부모님들의 각별한 관심과 지도가 필요하다. 게임중독의 문제점 및 그 대처법을 알아본다.

‘게임중독’이란?

게임중독이란 과도한 게임으로 정신적, 육체적, 물질적으로 생활에 지장을 받고 있는 상태를 말한다. 특히 온라인게임은 컴퓨터와 인간이 아닌 사람과 사람이 경쟁, 협력하는 게임으로 중독성이 더 강하다.

‘게임중독’ 증상은?

스스로 통제가 불가능하며 일상생활이 어려워지고 대인기피증을 보인다. 증상이 심하면 가출해 PC방을 전전하기도 하고 학교, 직장을 그만두기도 한다.

따라서 자제력이 부족한 청소년기에는 중독에 쉽게 빠질 수 있으므로 이에 대한 부모님들의 각별한 주의와 지도가 필요하다.

게임에 빠지는 이유는?

아이들이 컴퓨터 게임에 빠지는 이유는 재미와 흥미에 있다. 컴퓨터 게임에서 자신의 캐릭터를 꾸미고, 업그레이드하고, 승리하고, 우두머리가 되는 구조가 사람을 몰입하게 한다.

부모세대가 즐기던 놀이와 달리 복잡한 규칙과 특별한 성취감 또한 컴퓨터 게임만의 매력이다. 게임을 하는 과정에서 게임을 정복하고자 하는 욕심, 게임 캐릭터를 통해 가상공간의 강력한 자아 경험, 때리고 죽이는 등 폭력을 사용하면서 대리 만족 등을 경험하게 되므로 점점 게임에 집착하게 된다.

‘게임중독’을 예방하려면?

- 먼저 조기 징후를 발견하는 데 힘써야 한다.

만성피로, 집중력 저하, 성적 하락, 친구관계

의 단절, 짜증이 많고 충동적인 행동, 반항과 불복종, 잦은 지각, 조퇴, 결석 등은 중독의 대표적인 조기 징후다.

- 부모가 사전에 PC, 인터넷, 게임 등의 사용시간을 설정한다.

무엇보다 부모 스스로가 모범이 되어야 한다. 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 꼭 지키도록 노력해야 하며, 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 피하게 한다.

- 컴퓨터의 위치를 공개된 장소로 옮긴다.

혼자서 컴퓨터를 사용하면 제어가 힘들 뿐 아니라 사용시간을 인식할 수 없으므로 집 안의 모든 사람들이 볼 수 있는 거실 등이 좋다.

- 게임 중독 예방 관련 프로그램을 이용한다.

불필요한 게임 CD와 게임파일은 정리하고, 게임중독 예방을 위한 소프트웨어를 활용한다.

최근 주요 인터넷 포털사이트에서 청소년들의 인터넷 및 게임 중독을 예방 및 해결을 위해 유해 콘텐츠 차단에서 인터넷 사용기간 조절까지 알아서 관리해주는 ‘PC 키즈케어’ 서비스를 월 3000원~4000원대 가격으로 제공하고 있다.

정보통신윤리위원회(www.kiscom.or.kr)에서는 건전하고 올바른 게임 이용문화 조성을 위해 개발한 소프트웨어인 ‘게임정보알림이’를 무료로 제공하고 있다.

‘게임정보알림이’는 게임장르·이용연령·청소년유해정보 결정 여부 등 게임에 대한 상세한 정보를 제공해주고 게임이용 시간 설정,

유해한 게임 사이트 차단 및 이용한 게임 사이트 목록을 열람할 수 있는 주요 기능을 가지고 있다.

자녀가 게임에 중독됐을 때 대처법은?

- 무엇보다도 스스로 문제점을 인식하게 하는 것이 중요하다.

중독에 있어서 가장 중요한 것은 ‘내가 너무 많이 게임을 해서 문제가 되고 있구나’를 인식시키는 것이다. 스스로 문제점을 인식하게 되었다면 부모님과 인터넷을 어느 정도 줄일 것인지를 합의하고, 실천에 따른 보상과 제재가 있어야 한다.

- 게임 외 여가 활동에 관심을 갖도록 도와준다.

집에서 자명종을 활용하여 약속된 시간에 컴퓨터 및 게임기 사용을 그만두는 훈련을 시키는 것도 좋은 방법이다. 컴퓨터 사용일지를 기록하게 하거나 여가를 컴퓨터 이외의 스포츠 등으로 관심을 갖게 해 다른 즐거움을 가질 수 있도록 도와주거나 가족들이 함께 즐길 수 있는 시간을 만드는 것도 좋다.

- 게임중독 전문가의 도움을 요청한다.

한국정보문화 센터에서 운영하는 인터넷중독예방상담센터(www.japc.or.kr, ☎ 02-3660-2580)에서 게임중독 전문가의 상담을 받을 수 있고, 심한 경우 정신과 외래를 찾아 전문의에게 진료를 받는 것도 필요하다.

(자료참조: 정보통신윤리위원회)



생활 속 유해물질 차단 노하우 7

최근 환경호르몬에 대한 관심이 높아지면서 그동안 안전하다고 생각해왔던 일부 화학물질이 인체 또는 생물체의 내분비계에 영향을 줄 수 있다는 문제들이 제기되어 우려를 자아내고 있다. 다음은 우리 생활 속에서 흔히 접하는 화학물질로부터 우리 몸을 보호할 수 있는 방법에 대해서 알아본다.

1. 생활용품은 자연소재 또는 천연소재 사용하기

플라스틱은 실온에서도 화학물질을 공기 중에 배출한다.

플라스틱의 재료가 되는 염화비닐은 피부 알레르기나 호흡곤란 등을 일으키기 때문에 특히 아이들에게 해롭다. 아이의 장난감이나 가구, 식기를 구입할 때 플라스틱보다는 자연 소재를 고르도록 한다.

옷과 침구, 카펫에 가장 많이 사용되고 있는 합성섬유는 폴리에스테르다. 폴리에스테르는 가열되면 유독물질을 내뿜기 때문에 체온이 닿는 의류나 침구로 사용하지 않는 것이 좋다. 실 내에 벤자민·고무나무 등 유해물질 흡착효과가 큰 식물을 놓아두면 좋다.

2. 취침 시 전자제품의 플러그 뽑기

우리 몸의 면역력을 길러 주는 멜라토닌은 잠자는 동안 가장 왕성하게 분비된다.

전자기장은 이러한 멜라토닌의 분비를 방해하므로 아이가 잠잘 때 전기 사용량을 최소화해야 한다. 잠자리는 가능한 한 전기회로에서 멀고 곰팡이가 덜 생기는 곳이 좋다.

전자파에 지속적으로 노출이 되면 건강에 해가 될 수 있으므로 전자제품은 일정한 거리를 두고 사용하는 것이 좋다. TV·냉장고·컴퓨터는 뒷면에서 나오는 전자파가 앞면에서보다 10배가 강하고 벽을 뚫고 다른 방에도 영향을 미치기 때문에 침대는 이 전자제품들이 있는 벽면에 붙이지 않도록 한다. 선풍기나 선인장은 음이온을 발산하여 전자파로 양이온이 많은 공기의 균형을 잡아준다.

3. 포름알데히드가 나오는 곳에 알루미늄 테이프 붙이기

새집증후군의 가장 큰 원인인 벽지와 바닥재, 이곳에는 상당량의 포름알데히드가 들어 있다. 광택제, 도배하는 데 쓰이는 합성풀 등에서도

유해물질이 나온다. 벽지나 바닥재를 깔 때는 되도록 천연 소재를 사용하고, 합성제품을 사용했을 경우에는 환기에 신경 써야 한다.

살균제, 방부제, 풀, 합판, 플라스틱, 화장품 등 가장 폭넓게 사용되는 화학물질인 포름알데히드는 '화학물질 과민증'을 유발할 수 있으므로 포름알데히드가 많이 나오는 선반의 가장자리나 가구의 밑면에 알루미늄 테이프를 붙이면 포름알데히드의 방출을 어느 정도 막을 수 있다.

4. 방향제, 세제 사용 줄이기

쾌적한 실내 공기를 위해 집안에서나 자동차에서 방향제를 많이 사용한다. 방향제에 들어간 성분인 에탄올은 밀폐된 공간에서 장기간 흡입하면 두통이나 어지러움을 유발하고 체내에 축적될 우려가 있다.

방향제보다는 적어도 하루 5번 이상 환기를 하고 쏘트로 그 기능을 대신하거나 모과·솔가지·허브 등 은은한 자연의 향기를 풍기는 것도 좋다. 살충제보다는 모기장을 활용하고, 바퀴벌레와 개미를 퇴치할 때는 은행잎을 두면 효과적이다.

또한 놀라운 세척력을 가진 것일수록 인체에 더 해로울 가능성이 있으므로 피하는 것이 좋다. 집안에 냄새가 강한 세제를 두지 말고 옷을 세탁할 때는 계면활성제가 아닌 자연분해세제를 사용한다.

5. 가스레인지의 배기가스는 두통의 주범이다

맛있는 음식을 준비하는 주방의 공기도 아이

에게는 유해환경이 된다.

가스레인지를 사용하는 동안 일산화탄소·포름알데히드·이산화황 등이 나오는데, 이런 물질들은 면역기능·기관지염을 일으킨다. 이런 물질들은 환기로도 잘 빠져나가지 않고 공기보다 무거워 누워 있는 아기에게는 더 위험하므로 주의해야 한다.

가스레인지를 사용할 때는 환기팬을 작동시키고 곰국 등 오랜 시간 가스 불에 조리해야 하는 음식은 피하고, 조리할 때는 되도록 가족들이 집에 머무르지 않는 시간에 하도록 한다.

6. 배수관에 곰팡이가 생기지 않도록 한다

시원하고 축축한 곳을 좋아하는 곰팡이도 독성이 강한 유해물질이다. 곰팡이가 잘 생기는 주방과 욕실의 배수관 둘레를 신경 써서 자주 닦아 준다.

곰팡이는 더럽고 축축한 옷들이 쌓여 있을 때나 샤워기에도 잘 생긴다. 주방과 욕실에서 생긴 곰팡이가 공기를 타고 아이의 몸속으로 들어가기 전에 철저히 관리하도록 한다.

7. 평소 운동으로 유해물질을 배설시킨다

규칙적인 운동으로 근육을 강화시킨다. 근육 강화는 혈액순환을 높여 건강한 몸을 만들어주므로 유해한 환경에 영향을 덜 받을 수 있고, 체내에 들어온 유해물질을 잘 배출한다.

성인의 경우 명상에 집중하면 엔돌핀과 같은 호르몬의 분비가 높아져서 신체기능을 강화하고 면역력도 높여준다. <자료참조: 환경부>



봄철 피로 썩~ 날려주는 삼겹살 파티

돼지고기는 필수 아미노산과 단백질이 풍부해 세계 장수촌 식단에서 쉽게 볼 수 있는 장수 식품으로, 비타민 B1이 풍부해 과도한 스트레스와 피로에 시달리는 현대인에게 꼭 필요한 식품이다. 특히, 황사철 공해물질 제거에 도움이 된다고 주목 받고 있는 삼겹살로 다양한 요리를 만들어보자.

삼겹살된장구이

재료> 삼겹살 400g,
생강즙 1큰술, 청주 1
큰술, 된장 소스(일본
된장 2큰술, 설탕 1½큰
술, 다진 마늘 1큰술, 간장
1큰술, 깨소금 1큰술, 청주 2큰술, 후
춧가루 약간, 갯잎 20장, 레디시 3개, 알파파 적당량)



〈만드는 방법〉

- ① 삼겹살은 약간 도톰하게 썰어서 생강즙과 청주로 밑간을 한다.
- ② 볼에 일본 된장과 다진 마늘, 파, 설탕 등의 양념을 넣고 골고루 섞어 된장 소스를 만든 다음 밑간한 ①의 삼겹살을 넣어 10분 정도 재워둔다.
- ③ 갯잎은 물에 깨끗이 씻어 물기를 빼 준비하고, 알파파는 찬물에 담가 싱싱하게 만든다.

- ④ 레디시는 가늘게 채썰어 찬물에 담갔다 건져 싱싱하게 준비한다.
- ⑤ 팬이나 그릴에 기름을 두르고 ②의 된장 소스에 재운 삼겹살을 얹어 굽는다.
- ⑥ 갯잎을 채 썬 레디시와 알파파를 담고 구운 삼겹살을 얹어 접시에 담는다.

삼겹살무말이

재료> 무 100g, 삼겹
살 400g, 쪽파 10대, 소
금·후추 약간씩, 찜 양념장
(고춧가루 1큰술, 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 청주 1큰술, 통깨 약간)



〈만드는 방법〉

- ① 무는 사방 2cm, 5cm 길이로 썰어 소금을 뿌려 살짝 절인다.

- ② 삼겹살은 7cm 길이로 썰어서 소금과 후추로 밑간한다.
- ③ 쪽파는 깨끗이 다듬어 씻어 무 길이로 썬다.
- ④ 분량의 재료를 섞어 찜양념장을 만든다.
- ⑤ ②의 삼겹살을 편 다음 무와 쪽파를 올려 놓고 돌돌 만든다.
- ⑥ 팬에 식용유를 두르고 ⑤의 삼겹살말이를 굴러가면서 익힌다.
- ⑦ 냄비에 익힌 삼겹살말이를 담고 ④의 양념장을 부어서 약한불에서 찜낸다.
- ⑧ 간이 무 속까지 깊게 배고 윤기나게 찜지면 그릇에 담아낸다.

삼겹살과두반장냉채

재료> 삼겹살(덩어리)
400g, 오이 2개, 대파 2
뿌리, 두반장 4큰술,
생강즙 2작은술, 다진
마늘·설탕 1작은술씩, 깨소금
1/2작은술, 참기름 1큰술, 소금, 후춧가루



〈만드는 방법〉

- ① 삼겹살은 덩어리째 찬물에 씻고 소금, 후춧가루, 생강즙으로 간한다. 무명실로 감아 모양을 고정시킨다.
- ② 오이는 소금에 비벼 씻어 알파파처럼 동글썰기 한 다음, 얼음물에 10분 정도 담갔다가 건져 물기를 뺀다.
- ③ 대파는 다듬어 씻고 5cm 길이로 썬 다음, 가늘고 곱게 채썰어 얼음 물에 담갔다가 건져

물기를 뺀다.

- ④ 밑간한 삼겹살은 김이 충분히 오른 찜통에 넣어 30분 정도 찜낸 뒤 식으면 0.2cm 두께로 썬다.
- ⑤ 두반장에 다진마늘, 설탕, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 두반장 소스를 만든다.
※ 두반장이 없는 경우 고추장과 된장을 섞어 넣어도 색다른 맛이다.
- ⑥ 접시 가장자리에 오이를 돌려 담고 얇게 썬 고기를 깎는다. 파채를 얹고 소스를 뿌려 내거나 소스를 버무려 내어 놓으면 좋다.

삼겹살알감자조림

재료> 삼겹살(덩어리)
400g, 알감자 20개, 밀가
루 3큰술, 생강즙 1/2작은술,
간장 2컵, 맛술 4작은술, 설탕
2작은술, 소금, 후춧가루, 식용유



〈만드는 방법〉

- ① 삼겹살은 0.5cm, 두께로 썰어 생강즙, 소금, 후춧가루를 뿌린다.
- ② 밑간한 삼겹살에 밀가루를 묻혀 식용유를 두른 프라이팬에 노릇하게 굽는다.
- ③ 알감자는 깨끗이 씻어 프라이팬에 살짝 볶는다.
- ④ 냄비에 간장, 맛술, 설탕, 저민 생강을 넣고 보글보글 끓여 조림장을 만든다.
- ⑤ ④의 조림장이 끓으면 노릇하게 구운 삼겹살과 구운 알감자를 넣고 윤기가 나게 조리한다.
- ⑥ 통깨와 참기름을 첨가해 완성시킨다.

딸기, 천연 비타민C 함유량 과일 중 최고!

최근 하우스 재배가 보편화되면서 이른 봄부터 딸기를 맛볼 수 있게 되었고, 3월 말부터 시작되는 딸기 축제 등은 봄을 더욱 활기차게 만들어준다. 특히 봄철 피로회복에도 효과가 있어 소비자들로부터 사랑을 듬뿍 받고 있는 딸기에 대해 알아보자.

단맛과 신맛이 잘 조화돼 맛이 산뜻하며 향이 매우 좋은 딸기의 원산지는 남미지역으로 19세기 중엽 이후에 일본으로부터 우리나라에 전래된 것으로 추정되고 있다. 우리나라에서는 오래전부터 야생딸기의 강장(强壯)효과를 인정하여 술을 담그거나 떡에 넣어 먹었다고 한다.

한의학인 '본초강목'에서 딸기는 '신장에 좋으며 간장을 보호하고 양기를 일으키며 피부를 곱게 하고 머리를 검게 할뿐만 아니라 폐질환에도 치료 효과가 있다'고 기록되어 있다.

피로 회복과 피부 미용에 좋아

딸기의 과일 중 비타민C가 많기로 손꼽히는 식품이다.

비타민C는 호르몬을 조절하는 부신피질

의 기능을 활발하게 하므로 체력을 증진시킨다. 독감 예방은 물론 모든 중독을 해독하고 식욕도 증진시켜 피로회복에 도움을 준다.

비타민C는 약품으로 먹는 것보다 천연식품으로 먹는 것이 효과가 좋다. 딸기는 천연비타민C의 보고로 체력을 증진시키고 피부를 아름답게 하며 혈액을 맑게 해줘 노화를 막아준다.

암 발생 억제하는 효과 뚜렷

딸기에 가장 많이 들어있는 비타민 C는 인체의 면역력을 증강시킬 뿐만 아니라 암세포를 박멸시키는 세포의 능력을 강화시켜 항암작용을 한다.

이탈리아의 학자들은 최근 딸기가 강력한 발암성 물질인 니트로소아민의 생성을 억제

한다고 발표했다. 니트로소아민은 장내에서 아질산염과 아민이 반응하여 생성되는 물질이다. 그런데 딸기는 이러한 생성 반응을 저지시키는 작용을 한다는 것이다.

딸기는 바이러스를 죽이는 힘도 가지고 있다. 캐나다에서 이루어진 연구에 의하면 딸기와 다른 채소를 으깨어 액체로 만들고 그곳에 많은 병원 바이러스를 이식하였더니 병원균이 파괴되었다고 한다.

혈관계 질환 및 장 질환 예방 효과

붉은색 딸기에는 식이섬유인 펙틴은 혈관에 쌓이는 콜레스테롤을 없애 혈관과 혈액을 깨끗하게 유지시켜주기 때문에 고혈압을 비롯한 혈관계 질환 및 노화를 막아준다. 또 장운동을 촉진하여 변비 예방에 좋고, 철분이 많아 빈혈이 있는 아이들이나 여성들에게 좋다.

이런 이유로 아침저녁으로 딸기 주스를 마시면 성인병 예방을 물론 변비, 빈혈 예방에 효과를 볼 수 있다고 한다.

눈의 피로, 시력 회복에 효과 탁월

딸기에 들어있는 안토시아닌은 암 예방뿐만 아니라 시력 회복에 효과가 있다.

강한 조명 아래에서 밤늦게까지 공부하는 학생이나 컴퓨터 작업으로 눈이 자주 피로한 사람, 시력 회복을 원하는 사람은 딸기를 많이 먹는 것이 좋다.

불임증과 양기회복에 도움

딸기의 한약명은 '복분자'인데, 이름이 유래한 이야기가 재미있다. 어느 금실 좋은 노부부가 햇빛 좋은 봄날 산에 나물을 캐러 갔다. 두 사람은 문득 산딸기를 발견해 실컷 따먹었다. 얼마 후 할머니는 아기를 갖게 되었고, 할아버지는 소변 볼 때 요강이 넘어질 정도로 즐기 힘이 강해졌다고 한다. 그래서 '동이(盆·분)를 엮는다(覆·복)'고 하는 이름이 붙은 것인데 실제로 양기 부족과 불임증에 도움이 된다. 소변의 양이 적거나 밤에 소변을 자주 볼 때, 허리와 무릎 등 관절이 아프거나 시린 경우에도 좋다.

꼭지 붙은 채 씻고, 하루 5~10 먹는 것이 적당

신선한 딸기를 고르기 위해서는 모양이 좋고 꼭지가 단단하게 붙은 것, 색이 진하고 과피가 매끄럽고 광택이 있는 것을 고른다.

딸기는 신선할 때 먹어야 한다. 씻을 때에는 꼭지를 그대로 두고 씻는 것이 중요하며 씻을 후 바로 먹어야 한다. 꼭지를 따면 물이 들어가 물컹하게 되고 비타민C도 유출된다.

영양이 많은 딸기지만 한꺼번에 많이 먹는 것은 좋지 않다. 딸기는 과일 중에서도 당도가 높아 많이 먹으면 몸속의 중성지방을 증가시킬 수 있기 때문에 하루 5~10개 정도가 적당하다. <자료참조: 농촌진흥청>

황사대비, 이렇게 하세요

올 봄은 평년보다 포근하지만, 강한 황사가 자주 찾아올 것으로 전망되고 있어 관계 기관들이 황사로 인한 식품오염 및 국민건강 피해 예방을 위해 노력하고 있다. 다음은 가정에서 지켜야 할 황사대비 안전관리요령이다.

황사발생 전

- 노약자, 호흡기 질환자 등은 가급적 실외활동을 자제한다.
- 외출시 필요한 보호안경, 마스크, 긴소매의복, 위생용기 등을 준비한다.
- 황사가 실내로 들어오지 못하도록 창문 등을 미리 점검한다.
- 과일, 채소류 및 건조 수산물 등 미포장 식품은 랩이나 용기에 넣고, 야외에 보관하지 않는다.

황사발생 중

- 창문을 닫고 가급적 외출을 자제하고, 외출시 보호안경, 마스크를 착용한다.
- 외출 후에는 손과 발을 씻고 특히 미지근한 물로 눈을 행구어 주고, 양치질 등으로 입안

청결을 유지한다.

- 외부 공기에 노출된 채소, 과일 등 농수산물 은 충분히 세척 후 섭취한다.
- 식품 조리시 철저한 손 씻기 및 기계·기구 류 세척 등 위생관리로 2차 오염을 방지한다.

황사종료 후

- 실내 공기를 환기시켜주고 생활 주변에 방치 되어 있던 황사오염 물품을 세척해준다. 황사 로 인해 가구나 섬유에 붙은 각종 세균은 알 레르기 등을 유발할 수 있으므로 충분히 세 척한 후 사용해야 한다.
- 황사가 종료된 후에는 독감 등의 전염병의 가능성이 있으므로 예방관리가 필요하다. 뚜 렷한 원인 없이 기침이 3주 이상 계속되거나 안구충혈 및 가려움 등의 증상이 나타나면 전문의와 상의하도록 한다.

황사철 건강 지키려면...

- 가급적 외출을 삼가고 실내에서 지낸다.
- 외출시 마스크·안경 착용 등으로 피부 노출을 최소화한다.
- 콘택트 렌즈보다는 안경을 쓰도록 한 다.
- 귀가 후 흐르는 눈과 입안 등을 깨끗이 씻어준다.
- 기관기와 피부 보호 및 체내 중금 속 배출을 위해 하루 8잔 이상의 물 을 마신다.
- 피부 청결은 기본, 보습용 제품과 자외선 차단제를 꼼꼼히 바른다.
- 황산화 비타민인 베타카로틴, 비타민 C·E 등 고른 영양 섭취로 신체 면역력을 높인다.
- 실내공기 및 가습기로 청결한 환경을 유지 한다.
- 야외에서 조리한 식품의 섭취는 피하도록 한다.

황사 심할 때, 실내 공기 맑게 하는 방법은...

황사가 심할 때는 창문을 닫아 놓고 며칠씩 지내기 쉽다. 이렇게 되면 황사먼지보다 집안의 오염된 공기로 인해 곰팡이나 각종 세균 등 알레르기를 일으키는 원인균이 번식하기 쉬우므로 공기 청정에 각별히 신경을 써야한다.

● 실내 습도를 높게 유지한다

가습기나 젖은 수건을 이용해 집안 습도를 높

게 유지한다.

● 과일 껍질을 놓아둔다

굴 껍질이나 사과 껍질 등 과일 껍질을 바구니에 담아 거실이나 방에 놓아둔다.

● 녹색식물을 키운다

10평당 1.2미터 높이의 식물을 배치하는 것이 좋다. 형광등에서도 잘 자라는 벤자민, 잉글리쉬 아이비, 골든 포토스 등을 키운다.

● 어항을 놓는다

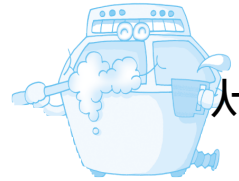
어항을 거실에 두면 습도를 조절뿐만 아니라 집안을 상쾌하게 만들어 공기 청정에도 좋다.

● 물을 떠 놓거나 욕실 문을 열어둔다

넓적한 그릇에 물을 떠 놓으면 습도를 유지하는데 도움이 된다. 목욕이나 세탁을 한 후 물을 버리지 않고 잠시 욕실 문을 열어두는 것도 습도 조절에 효과적이다.

(자료참조: 기상청, 국정홍보처)





세탁기 깨끗하게 청소하는 요령

지난 달 '세탁기가 세균의 온상'이라는 TV 보도 이후 세탁기 청소세제가 불티나게 팔려 관련 상품들이 품절될 정도였다고 한다. 이번 기회에 세탁기를 깨끗하게 사용하는 습관을 기르자.

세탁조에는 항상 물기가 남아 있고, 옷과 양말 등 모든 빨래에 세제찌꺼기가 붙어있어 세균이 번식하는데 최적의 환경이었다고 한다.

따라서 세탁기 내 병원성 미생물을 제거하기 위해서는 세심한 관리가 필요하다.

세탁조 내부 미생물 오염을 방지하려면

- 세탁 후에는 세탁물을 즉시 꺼낸 다음 세탁기 뚜껑을 열어 곰팡이와 세균이 자라지 못하도록 내부를 건조시킨다. 세탁기 내의 찌꺼기 거름망은 주 1회 청소한다.
- 세탁물을 세탁조에 넣어 보관하지 않는다. 세탁물에 오염된 미생물이 세탁기를 오염시킬 가능성이 높다.
- 면역력이 약한 유아나 노약자가 있는 가정에서는 2~3개월에 한 번 정도 세탁조에 물을 가득 채운 다음 락스나 세제(세탁세정제)를 적절히 넣어 충분히 세척한다.
- 2~3년에 한 번은 세탁기를 분해하여 세탁조의 외부를 청소(제조사에 A/S 요청)하면 위생적인 관리를 할 수 있다.

세탁조 내부 청소는 이렇게

- 2~3개월에 한 번 정도는 세탁조에 물을 가득 채운 다음 락스(소독제)를 50~100ppm (10kg 세탁기의 경우 약 125~250ml의 락스 첨가) 넣고 일반 세탁코스를 이용하면 세탁조 내 미생물을 제거할 수 있다.
- 락스를 이용할 때는 세탁조 재질이 부식이 없는 경우에 한해 사용한다. 락스는 피부에 묻을 경우 화상을 입을 수 있으므로 주의한다.
- 시중에 판매되는 세탁조 전용세정제는 산소 등의 발생으로 세균을 제거할 수 있는 제품이다. 표백세제의 경우 세균에는 효과적이나 곰팡이에 대해서는 낮은 살균력을 나타낸 반면 세탁조 전용세정제는 세균뿐만 아니라 검은 곰팡이에 대해서도 살균력을 보이고 있다.
- 사용할 때는 35℃의 미지근한 물을 고수위까지 받아 세제나 세정제를 넣는다. 5분 정도 세탁기를 가동시켜 세제를 완전히 녹인 후 2시간 정도 두었다가 표준코스 세탁으로 작동시킨다.
- 세탁 후 세정 성분을 완전히 제거하려면 추가로 표준코스 세탁을 2회 정도 더 가동시킨다.

〈내용출처: '소비자시대' 통권 219호〉

봄바람 타고 떠나는 박물관 여행

꽃놀이를 하고 싶어지는 3월. 아름다운 꽃이 있으면 으레 사람들이 많은 법. 꽃구경하다 사람구경으로 몸도 마음이 지치는 경우가 있다. 올해는 봄바람 타고 이색 박물관을 찾아가 색다른 경험을 해보는 것도 좋을 듯하다.

바다 속 천년 꿈을 깨우는 해양유물전시관

전남 목포시



전남 목포시 용해동의 국립해양유물전시관은 국내 유일의 국립해양 박물관이자 수중발굴조사기관이다. 원래 이곳은 1976년부터 신안군 중도 앞바다에서 인양된 '신안선'의 선체와 유물의 보존처리와 복원을 전담하기 위한 '목포 보존처리장'으로 처음 문을 열었다. 1984년까지 진행된 신안해저유물 발굴조사에서는 도자기, 동전, 금속유물, 향신료 등의 유물이 총 2만 3,502점이나 인양되었다. 이후 국립해양유물전시관에서는 진도 벽파리의 통나무배, 목포 달리도배, 군산 비안도와 군산 십이동파도의 해저유물 등을 포함해 10여 차례의 수중발굴조사를 맡기도 했다. 현재 국립해양유물전시관에는 완벽하게 보존처리된 '신안선'과 '완도선'의 실물뿐만 아니라 우리나라 배의 역사, 전통 어촌의 문화와 어구 등을 한눈에 보여주는 유물들이 다양하게 전시돼 있다.

동강과 이야기가 어우러진 박물관 고을

강원 영월군



영월하면 가장 먼저 떠오르는 것이 단종과 청령포요, 충절의 고장, 역사의 고장이란 수식어다. 하지만 요즘에는 다른 수식어가 붙는다. '박물관의 고을'이 그것이니 영월 곳곳에는 크고 작은 테마 박물관이 자리하고 있다. 동강사진박물관, 조선민화박물관, 영월책박물관, 곤충박물관처럼 박물관

을 명칭으로 사용하는 곳이 네 곳이며 단종 역사관, 난고 김삿갓 문학관, 별마로 천문대, 국제현대미술관, 묵산 미술관 등 박물관이란 칭호를 쓰지 않았을 뿐 박물관과 진배없는 규모와 수준을 자랑하는 곳이 아홉 곳이다. 지난해 말 조사에서 인구대비 박물관 보유 밀도가 가장 높은 곳으로 영월이 뽑혔으니 이 정도면 '박물관 고을'이란 수식어를 달아줄만 하다. 이제 단종이 눈물로 넘던 소나기재는 뒤로하고 즐거움 가득한 영월 박물관여행을 떠나보자. 동강의 서늘한 물줄기와 하늘빛은 눈을 맑게 하고 봉래산 정상에 신선한 공기가 가슴을 가득 채울 것이다.

700년 백제 역사를 한 자리에 백제역사문화관

충남 부여군



700년간이나 이어진 백제 역사의 모든 것을 한 자리에서 만나볼 수 있는 곳이 충남 부여군의 백제역사문화관이다. 익산 미륵사지의 3탑3금당을 모티브로 건립된 이 전

시관에는 찬란했던 백제의 역사와 문화를 21세기의 시각에서 재현하고 복원시켰다. 4개의 상설전시실을 비롯 기획전시실, 백제정보자료실, 어린이 체험실 등에는 각각 백제의 역사, 백제의 생활문화, 백제의 정신세계, 백제의 계승을 주제로 한 다양한 볼거리, 배울거리들이 가득하다. 이밖에 부여에는 국립부여박물관, 정림사지박물관, 인삼박물관 등이 모여있어 자녀들과 함께 하는 체험학습여행, 초중고생들의 수학여행 대상지로 안성맞춤이다. 능산리 고분군과 궁남지, 부소산성 답사 및 서동요 세트장 방문과 백마강 유람선 체험도 부여 여행을 한결 풍요롭게 해준다.

이달의 읽을 만한 책

낮선 사람들

김영현 / 실천문학사



민중문학의 대명사처럼 여겨지던 김영현이 전혀 새로운 스타일의 소설을 들고 나왔다. 소설은 추리소설의 외양을 하고 있다.

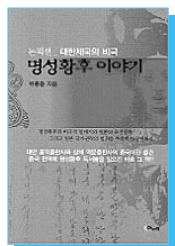
그악스럽도록 자신의 이익만을 탐하던 늙은 수전노의 살해사건이 벌어지고, 그 사건을 풀어나가는 과정에서 수전노 가족의 추악한 비밀이 하나 둘씩 파헤쳐진다. 그 비밀을 파헤치는 뭇은 순결한 가톨릭 신부 지망생에게 맡겨진다.

이 작품의 추천사를 쓴 박완서가 이야기하듯이 도스토예프스키의 「카라마조프가의 형제들」을 상기시킨다. 김영현의 민중문학적 진지함이 다른 방향으로 깊어질 가능성을 이 작품 안에서 확인할 수 있다.

〈추천위원: 김정란(상지대 문화콘텐츠학과 교수)〉

명성황후 이야기

유홍종 / 해누리



우리 근대사에서 명성황후처럼 오해를 받은 인물도 드물다. 권력을 남용한 야심가, 국고를 탕진하여 국판을 벌여 미신에 빠져든 무지한 여인, 그러다 결국 나라를 망국으로 몰고 가 죽음을 당한 비운의 여인

등등 그 이미지는 부정적인 것이었다.

이 책은 그동안 학계에서 진행되어 온 명성황후에 대한 재평가 작업에 힘입어 소설가가 쓴 명성황후에 대한 논픽션이다.

쉽고 재미있게 쓴 책으로 명성황후에 대하여 다시 생각해볼 기회와 우리 근대사를 재음미하는데 도움이 될 만하다. 〈추천위원: 정옥자(서울대 국사학과 교수)〉

안인희의 북유럽 신화

안인희 / 웅진지식하우스



이 책은 그리스 로마 신화에 편중되어 있는 우리들에게 새로운 신화의 세계로 인도한다는 점에서 의의가 있다.

사실 북유럽 신화는 바그너의 오페라 '니벨룽의 반지'나 '반지의 제왕'의 콘텐츠 등 다양하게 활용되어 현실적으로 우리에게 친숙한 것이다.

북유럽 신화에는 신과 거인, 난쟁이와 예언자, 유령 전사 등 온갖 초현실적 존재들이 나오는데, 이 책에는 그들이 상징하는 것은 무엇인지, 인간세계로 흘러들어온 난쟁이의 보물반지가 우리에게 일러주는 것은 무엇인지 등 북유럽 신화가 담고 있는 다채로운 상징과 사유의 세계로 우리를 안내하고 있다.

〈추천위원: 이주향(수원대 교양학부 교수)〉

지부소식

전국 16개 시·도 지부 232개 시·군·구 지회

서울특별시지부

아나바다 행사

강남구지회

2월 20일 박한옥 회장과 회원 38명이 강남구청 앞 마당에서 아나바다 행사를 개최했다. 이날 판매 수익금은 연말에 있을 구내 거주 지체부자유 학생들의 장학금으로 전달하기로 했다.



또한 지난 2004년 7월부터 현재까지 매달 2,4째 목요일 회원 15명이 강



남노인복지관을 방문해 급식제공 조리 및 행사 진행 도우미 등으로 봉사하고 있다.

부산광역시지부

농산물 명예감시원 교육

시지부에서(회장: 김기묘)는 2월 12일 여성센터에서 회원 80여명을 대상으로 농산물 명예감시원 교육을 실시했다. 값싼 수입농산물과 수입쌀이 유통되면서 국산으로 둔갑 판매되는 부정유통 사례가 늘어나고 있어 우리 농산물 생산인과 소비자 보호를 위해 활동하고 있는 명예감시원들에게 원산지표시제도 정착의 필요성 및 국산·수입농산물 비교법 등을 교육했다.



농산물 부정유통 근절 및 과소비 추방운동 캠페인

2월 12일 자갈치시장에서 회원 40여명이 설을 대비해 물가 안정을 꾀하고 검소한 상차림으로 알뜰한 소비문화 조성을 위한 '과소비 추방운동 캠페인'을 전개했고, 이후 농산물 백화점 앞에서 '수입 농산물 부정 유통 근절 캠페인'을 통해 원산지를 꼼꼼히 확인하는 시민들의 눈이 어떠한 단속보다도 농산물 부정유통 방지에 큰 효과를 거둘 수 있음을 강조했다.



재래시장 이용 캠페인

2월 16일 해운대 시장에서 부산광역시시장과 회원 5명이 재래시장 이용촉진 캠페인을 전개했다.

소비자 구매형태 변화와 대형마트 확대 등으로 재래시장 상권이 크게 위축됨에 따라 재래시장 이용이 지역

경제와 지역민을 살리는 길이라는 것을 홍보했다.

대구광역시지부

양로원방문

시지부(회장:손기순)에서는 2월 9일 회원 20명이 화성 양노원을 방문했다. 정성으로 준비한 호박죽과 찰떡을 할머니들에게 대접하고 건강 체조, 풍선 만들기 등 즐거운 시간을 함께 하며 말년의 쓸쓸함을 위로해 드렸다.



모니터회의 및 정기총회

2월 15일 중앙도서관 3층 1강좌실에서 모니터로 활동하고 있는 회원 22명을 대상으로 국립농산물품질관리원에서 원산지 유통방지를 위한 교육을 실시하고 이후 교육일정 및 내용 등을 논의했다.

2월 26일 대동타워 리더스클럽에서 회원 48명이 참석한 가운데 열린

정기총회에서는 사업평가와 함께 올해 추진할 사업들을 논의한 후 임원 단합을 위해 마련한 웃놀이 한마당으로 즐거운 시간을 가졌다.



인천광역시지부

농산물 부정유통방지 캠페인

시지부(회장: 한혜자)에서는 2월 7일 석바위시장과 용현시장에서 농산물 품질 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 16명이 농산물 부정유통방지 캠페인은 전개했다.

설을 맞이해 시중에 유통되고 있는 농산물에 대한 정확한 원산지 및 유통기한 표시를 권장하고 소비자 스스로가 원산지 표시를 확인하는 습관 등이 공정한 거래 질서 확립의 지름길을 홍보했다.

자원봉사교육 참석
부평구지회

2월 21일~23일 이순애 회장과 회원 5명이 부평구청 자원봉사센터에서 실시한 교육에 참석했다. 이날 교육을 통해 자원봉사를 일회성이 아닌 좀 더 체계적이고 능률적인 방법으로 임해야 함을 알게 되었고 자원봉사자로서 보람과 긍지를 가질 수 있는 기회였다.

봉사활동

서구지회, 강화군지회

서구지회(회장: 이민자)는 2월 12일 회원 8명이 석남동 노인복지회관을 방문해 생활 형편이 어려운 노인 300분에게 점심식사를 대접하고 거동이 불편하신 35분에게는 도시락을 준비해 전달했다.

강화군지회(회장: 강혜옥)는 2월 9일 회원 9명이 군내 위치한 노인복지회관을 방문해 점심 식사를 대접했다.

농산물 품질 관리 홍보
강화군지회

수입 농산물로 인한 어려움을 극복하기 위해서는 무엇보다 고품질의 농산물이 생산되어야 한다. 이에 2월 12일 강혜옥 회장과 회원 4명이 군내 시장에서 농산물 품질 관리의 필요성 홍보하고 농산물 생산자들이 고품질

농산물 생산에 주력해 줄 것을 유도했다.

광주광역시지부

설 명절 물가조사 실시

시지부(회장: 박영희)는 2월 12일~13일 설 명절 물가조사를 위해 모니터 요원 10명이 광주 시내 백화점 3곳, 할인매장 13곳, 재래시장 4곳 등에서 매장별 물가 비교 및 분석을 통해 설 물가 안정을 꾀하고자 했다.

제24기 주부대학 수료식

2월 22일 신양파크호텔 1층 에메랄드홀에서 주부들의 평생교육 프로그램으로 운영했던 제 24기 주부대학이 수료생, 지도 선생님, 임직원 등 80여명이 참석한 가운데 수료식을 가졌다. 박영희 회장의 인사말을 시작으로 상장 수여에 이어 주부대학생들의 장기자랑 등으로 즐거운 시간을



보냈다.

대전광역시지부

정기총회 개최

지난 2월 7일 주부교실 2층 강당에서 송병희 회장과 시지부 임원 및 지회 분회장 등 65명이 참석한 가운데 '07년도 대전주부교실 정기총회를 개최했다. '06년도 사업보고 평가 및 결산 보고 후 올해 전개할 사업계획을 확정했다. 또한 지회 분회장들로부터 각 분회 운영에 대한 보고를 듣는 한편 시지부 운영 프로그램에 대한 서로의 의견을 들어보는 시간을 가졌다.



울산광역시지부

설 물가 안정캠페인

시지부(회장: 박보봉)에서는 최대

명절인 설이 다가오면서 성수품 수요 급증이 가격 인상요인이 되어 전반적인 물가 상승이 우려되고 있어 지난 2월 9일 백화점, 대형마트, 재래시장 등 50곳에서 성수품 물가 조사를 통한 가격 정보 제공으로 소비자들에게 합리적인 성수품 구입에 도움을 주고자 했다.

또한 13일에는 회장 및 회원 20명이 중앙시장에서 재래시장 이용 활성화 및 합리적인 설 성수품 구입 홍보 등으로 물가 안정을 도모하고 지역경제에 보탬이 되고자 했다.

한글, 수학 및 자전거 교실 운영

시지부에서는 매주 월요일, 수요일 주부교실 교육장에서 배움의 기회를 놓쳐 한글 및 수학을 모르는 주부 50명을 대상으로 한글 및 수학 교실을 운영하고 있다.

또한 건강 증진 및 에너지 절약 실천을 위한 자전거 이용 활성화를 도모하기 위해 매주 월요일~금요일 울산대



공원 동문에서 주부 회원 30명을 대상으로 자전거 교실을 운영하고 있다.

경기도지부

물가안정 및 농산물 부정유통 방지 캠페인

도지부에서는 2월 7일 팔달문 지동시장 부근에서 박명자 회장과 회원 50명이 건전한 소비문화 조성을 위한 거리캠페인을 전개해 소비자들의 합리적인 성수품 구입이 물가 인상을 견제해 물가 안정을 꾀할 수 있음을 홍보했다.

12일에는 팔달문 시장에서 회원 및 수원 농관원 직원 50여명이 함께 농산물의 정확한 원산지 표기 및 농산물 부정유통 근절을 위한 캠페인을 실시했다.



설 물가 안정 캠페인
수원시지회, 평택시지회

수원시지회는 2월 12일 이현숙 회장과 회원, 수원시 물가담당 공무원 40여명이 팔달문과 지동시장 부근에서 설 물가 안정 분위기 확산을 위한 캠페인을 실시했다.



평택시지회에서도 2월 12일 박영미 회장과 회원 15명이 축협 사거리에서 설 물가 안정을 위한 거리 캠페인을 전개했다.

회장 이·취임식
오산시지회

2월 23일 컨벤션 웨딩홀에서 회원 및 내외 귀빈이 참석한 가운데 회장이·취임을 갖고 지난 한해 오산시지회를 이끌어 오신 유순선 회장에게



감사의 뜻을 전했으며, 신임 김형례 회장의 취임을 축하했다.

사랑의 불우이웃돕기
성남시지회

2월 12일~15일 강용선회장과 회원 6명이 민족 최대 명절인 설을 맞아 쓸쓸한 노년을 보내고 계신 독거노인 9분에게 떡국을 대접하고 밀반찬과



생필품을 전달했다.

물가 외 각종 조사사업

광명시지회(회장: 장대숙)에서는 매월 첫째, 셋째 수요일 명예 물가조사요원 13명이 광명시 전 지역을 대상으로 주요 생필품 소비자 가격 조사 및 유통업체 물가조사를 실시했고 둘째, 넷째 수요일에는 명예 물가조사요원 10명이 조일프라자 수영장 외 87개 업소를 대상으로 개인서비스요금 및 가격파괴업소를 대상으로 가격 조사를 실시해 물가 안정을 도모하고자 했다.

강원도지부

'알뜰한 설 명절 보내기' 캠페인

도지부에서는 지난 2월 15일 김해광 회장과 회원 6명이 E-마트 광장 앞에서 알뜰한 설 명절 보내기 캠페인을 전개해 소비자들의 합리적인 소비문화가 물가 안정을 도모할 수 있음을 홍보하며 시민들의 적극적인 참여를 유도했다.



재래시장 이용 캠페인

속초시지회

2월 7일 김덕순 회장과 회원 50명이 주변 아파트 일대에서 침체된 지역경제 활성화를 위한 재래시장 이용 촉진 캠페인을 전개했다.

평창 동계올림픽 유치 홍보

영월군지회

2014년 동계올림픽 개최지 최종 결정 3개월여를 앞두고 막바지 유치

경쟁이 치열해지고 있어 국민들의 성원과 도움이 필요할 때이다.

이에 지난 2월 8일 한미자 회장과 회원 80명이 시·군민을 대상으로 동계올림픽 평창 유치 기원 릴레이 홍보 활동을 전개했다.

충청북도지부

불우이웃돕기 및 봉사활동

도지부, 청주시지회, 충주시지회, 증평군지회

도지부(회장: 최광옥)에서는 2월 15일 회원 8명이 불우이웃돕기를 위해 열린 수곡동 알뜰매장에서 도우미 봉사활동을 전개했다.

청주시지회(회장: 권지순)는 2월 8일 회원 8명이 사직동에 위치한 노인종합복지회관을 방문해 도우미 봉사활동을 전개했다.

충주시지회(회장: 이상숙)는 2월 9일 회원 15명이 은혜의 집을 방문해 쓸쓸한 말년을 보내고 계시는 할머니들을 위로하며 생필품을 전달했다.

증평군지회(회장: 김정자)는 2월 13일 회원 11명이 머리돌 은혜원을 방문해 미용자격증을 소유하고 있는

회원이 할머니의 두발을 정리해 드리며 청소 및 빨래 봉사활동을 전개했다.

충청남도지부

국립농산물 명예감시원 교육

도지부(회장: 조춘자)에서는 지난 2월 12일 회원 50명을 대상으로 문예회관 소공연장에서 국립농산물 명예감시원 교육을 실시했다.

이날 교육은 FTA 협상이 본격화되면서 우리 농산물 경쟁력 확보를 위해서는 생산자는 고품질 농산물 생산에 주력해야 함과 더불어 소비자 각자가 명예감시원으로서의 역할로 우리 농산물의 우수성을 신뢰하고 수입 농산물과 식별할 수 있는 능력을 갖추고 있어야 함을 강조했다.

부자 가정돕기

공주시지회

2월 15일 조춘자 회장과 회원 40명이 관내 거주하는 부자가정 5세대를 방문해 쌀과 밀반찬을 전달하며 따뜻한 이웃의 정을 전했다.

전라북도지부

검소한 구정 보내기 캠페인

도지부(회장: 최원자)에서는 2월 14일 회원 11명이 전주 중앙시장에서 검소한 구정 보내기 캠페인을 전개해 성수품 가격의 공정한 거래 및 원산지 표시 확인 등으로 공정거래 질서 확립에 기여하며 재래시장 이용 촉진에 앞장섰다.



불우이웃돕기 및 봉사활동

도지부, 군산시지회, 익산시지회, 김제시지회, 정읍시지회, 고창군지회, 부안군지회, 진안군지회, 완주군지회, 장수군지회

도지부는 2월 14일 최원자 회장이 불우이동이 거주하는 동산동 작은 예수회를 방문해 성금을 기탁했다.

군산시지회(회장: 박희순)는 2월 7일 회원 3명씩을 5조로 나누어 군내 거주하고 계시는 독거노인과 장애인

5세대를 방문해 떡과 내복, 성금을 전달하며 따뜻한 이웃 사랑을 전했다.

익산시지회(회장: 김채숙)는 2월 10일 회원 10명이 신흥동 기독교삼애원을 방문해 떡과 식료품을 전달했다.

김제시지회(회장: 김보배)는 2월 10일 회원 8명이 독거노인이 생활하고 계시는 김제 평강의 집을 방문해 다과를 대접하며 레크리에이션으로 즐거운 시간을 마련했다.

정읍시지회(회장: 이정림)는 2월 17일 회원 10명이 정읍 고속버스톨게이트와 역전 광장에서 설을 맞이해 고향을 방문하는 귀성객들에게 음료를 제공하고 관광홍보물 배포 및 관광지 안내 도우미 봉사활동을 전개했다.

고창군지회(회장: 전옥선)는 2월 13일 회원 8명이 고창읍 효도의 집과 무장효자병원을 방문해 목욕봉사 활동을 실시했다.

부안군지회(회장: 김용순)는 2월 12일 부안초등학교와 부안동초등학교 졸업식에 참석해 장학생으로 뽑힌 학생 1명씩에게 영한사전을 전달하며 졸업을 축하했다. 15일에는 독거노인 5가정을 방문해 성미를 전달했다.

진안군지회(회장: 한은숙)는 회원 3명이 한 조가 되어 군내 거주하는 독거노인 4가정을 방문해 성미를 전달

했다.

완주군지회(회장: 최영숙)는 2월 13일 회원 6명이 독거노인들이 거주하고 있는 양노당 42개 단체에 가래떡을 각각 전달했다. 또 14일~16일에는 회원 10명이 양노당에서 생활하고 계시는 할머니 29분을 모시고 찜질방을 찾아가 목욕 봉사활동을 전개했고, 매주 금요일마다 양노당 4개 단체를 방문해 혈액순환 등 건강을 위한 발 마사지를 해드리고 있다.



장수군지회(회장: 양순옥)는 2월 12일 회원 5명이 초등 아동 30명이 함께 생활하고 있는 장수아동센터를 방문해 사과와 양말 등을 전달하며 이웃 사랑을 실천했다.

전라남도지부

환경보호 캠페인 및 불우이웃돕기
여수시지회, 광양시지회

여수시지회(회장: 이안자)는 2월 7일 회원 40명이 '2012 여수 세계 박람회' 유치를 기원하며 깨끗한 거리 환경 조성을 위해 여수시청에서 흥국체육관까지 환경보호 캠페인을 전개하며 거리 청소를 실시했다. 또 회원 20명이 노인요양기관인 나사로 사회복지관을 방문해 노인용 기저귀 20박스를 전달하고 목욕봉사 및 빨래, 청소 봉사활동을 전개했다.

광양시지회(회장: 신행숙)는 2월 15일 시내 거주하고 있는 결손가정, 장애우, 부자 가정 10세대를 방문해 생필품을 전달하며 따뜻한 설 명절을 보낼 수 있도록 이웃 사랑을 실천했다. 26일에는 회원 30명이 광양 5일 시장에서 '쓰레기 분리수거 캠페인'을 전개하며 각 가정에서 배출되는 음식물 쓰레기를 줄이고, 재활용 가능한 쓰레기의 철저한 분리 배출이 환경 보호의 지름길임을 홍보하고 적극적인 실천을 유도했다.

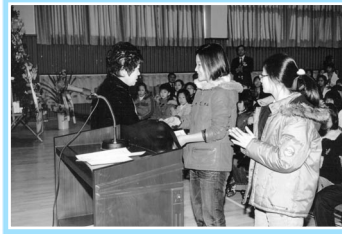


국내 이주 외국인 여성 가족 돕기
담양군지회

2월 5일 김향자 회장과 회원 10명이 농산물 판매를 통해 얻은 수익금으로 국제결혼으로 국내 이주한 외국인 여성 가정을 방문해 명절 음식 준비에 유용한 생필품을 전달하며 조금은 낮은 우리 고구 명절의 의미를 설명하며 즐거운 명절을 맞이하기를 바랐다.

사랑의 장학금 전달
고흥군지회

2월 14일 박민자 회장과 회원 10명이 자매결연학교인 고흥동초등학교를 방문해 성적이 우수하고 성품이 바른 졸업생 3명에게 장학금을 전달하며 바른 인성을 갖고 학업에 매진하도록 격려했다.



건전한 설 명절 보내기 캠페인 및
특산물 판매

장흥군지회
2월 12일 홍정남 회장과 회원 30명

이 장흥 5일장에서 고가의 선물하지 않기, 알뜰한 명절 음식 준비하기 등 건전한 명절 분위기를 확산을 위한 캠페인을 전개했다.

또한 12일~13일, 15일~16일 회원 50명이 서울 관악구 구민광장과 광주 상무 지하철역에서 지역 농특산물 판매 행사를 전개해 농가 소득 증대 및 판로 확보에 도움을 주고자 했다.

봉사활동
강진군지회, 영암군지회

강진군지회(회장: 김종심)는 지난 2월 2일 회원 30명이 강진종합체육관 축구전용경기장에서 개최된 고려청자배 축구대회에 참석해 도우미 활동과 무료 음료 제공 봉사활동을 실시했다.

영암군지회(회장: 노영미)는 2월 9일 회원 20명이 소년소녀 가장 및 저소득 가정 어린이와 청소년 공부방인 영암지역 아동센터를 방문해 따뜻한 설을 보낼 수 있는 마음을 담은 '떡국 나누기' 행사를 진행했다.

경상북도지부

'물 사랑' 캠페인
영천시지회

2월 26일 이길자 회장과 회원 26명이 영천시 완산동 재래시장에서 영천역을 거쳐 영천 시내까지 ‘물 사랑’ 거리 캠페인을 전개하며 물의 소중함을 홍보했다.



‘사랑의 떡 나누기’ 행사 및 ‘태극기 달기’ 캠페인

포항시지회

지난 2월 6일 김귀련 회장과 회원 20명이 설을 맞아 더욱 쓸쓸한 연휴를 보낼 관내 거주 불우이웃에게 떡을 나누며 이웃의 정을 전달했다.

21일에는 대잠동 햇빛마을 노인요양시설인 ‘요셉의 집’을 방문해 다과를 대접하며 치매 예방을 위한 건강강좌를 실시한 후 국악 공연으로 즐거운 시간을 마련했다.

국가기념일에 태극기를 게양하는 가구가 점차 줄고 있어 선열들의 숭고한 정신이 잊혀져가고 있어 지난 2월 26일 회원 39명이 3·1절 정신을 되새겨 모든 가구가 태극기를 게양해

줄 것을 유도했다.

불우이웃돕기 및 봉사활동

경산시지회, 경주시지회, 구미시지회, 상주시지회, 영천시지회, 울진군지회

경산시지회(회장: 황상희)는 2월 15일 회원 전원이 국제결혼으로 관내에서 생활하고 있는 외국인 이주 여성 가정을 방문해 떡국을 전달하며 타국 생활의 어려움을 위로했다.

경주시지회(회장: 박추자)는 2월 15일 회원 전원이 설을 쓸쓸하게 맞이할 독거노인, 소년소녀 가장 등 45가구를 방문해 떡국을 전달했다.

구미시지회(회장: 한로미)는 2월 2일 회원 전원이 관내 위치한 노인복지회관을 방문해 급식 봉사활동을 실시했다.

상주시지회(회장: 육순단)는 2월 16일 형편이 어려운 이웃 2가정에게 의류 및 생필품을 전달하며 이웃 사랑을 실천했다.

영천시지회(회장: 이길자)는 2월 16일 관내 거주하고 계시는 독거노인 2분의 가정을 방문해 따뜻한 설을 보내는데 조금이나마 보탬이 되고자 성금을 전달하며 위로했다.

울진군지회(회장: 김희자)는 2월

15일 생활이 어려운 독거노인과 불우이웃에게 라면, 쌀 등 생필품을 구입해 전달했다.

장학금 전달

경주시지회, 영천시지회, 문경시지회, 군위군지회, 울진군지회, 울릉군지회

경주시지회(회장: 박추자)는 2월 13일 안강초등학교를 방문해 어려운 형편 속에서도 학업에 매진하며 성실한 학생으로 생활했던 졸업생 남·여 각 1명에게 표창장과 문화상품권을 전달했다.

영천시지회(회장: 이길자)도 2월 16일 고경초등학교 졸업생 남·여 학생 각 1명에게 표창장과 장학금을 전달했다.

문경시지회(회장: 이영희)는 2월 27일 문경초등학교 졸업생 1명에게 표창장과 장학금을 전달하였으며 2명에게는 표창장과 함께 도서상품권을 각각 전달하며 격려했다.

군위군지회(회장: 김은주)와 성주군지회(회장: 김미경) 2월 15일 군위초등학교, 성주중앙초등학교에서 졸업생 남·여학생 각 1명에게 표창장과 상품권을 전달했다.

울진군지회(회장: 김희자)는 2월

15일 울진 고등학교 졸업생 2명에게 각각 표창장 수여 및 장학금을 전달하며 격려했다.

울릉군지회(회장: 김귀선)도 2월 20일 저동초등학교 졸업생 1명에게 표창장과 장학금을 전달했고, 21일에는 도동초등학교 졸업생 1명에게 표창장 수여와 함께 장학금을 전달했다.



자연정화운동

고령군지회

지난 2월 9일과 23일 정숙자 회장과 회원 20명이 신학기를 맞이하는 가야대학교와 주변 유락시설 등에서 쓰레기 줍기 등 자연정화운동을 전개했다.

경상남도지부

시·군 회장 및 운영위원회 회의

도지부(회장: 이인숙)에서는 지난

2월 6일 코리아 부페에서 시·군 지회 회장 및 운영위원 35명이 모여 정기회의를 열어 경남지도자 한마음대회를 비롯해 교실개강 운영, 소비자 고발센터 운영 및 시군지회 조직 관리 등 올해 추진해야 할 사업에 대해 구체적인 의견을 나누었다.

농산물 명예감시원 교육

농산물 농수산물 수입이 증가되면서 원산지 둔갑 등으로 우리 농산물 및 소비자 피해가 우려되고 있다. 이에 농수산물에 대한 관리 강화를 위해 지난 2월 27일 도지부 강당에서 농산물 명예 감시원으로 활동하고 있는 회원 87명을 대상으로 교육을 실시했다.

이날 초빙된 국립농산물 품질관리원 경남지원의 박종안 선생은 원산지 허위 표시나 포장재 교체 확인 등 원산지 둔갑 행위 감시 및 부정유통 사전 예방법 등을 소개했다.

불우이웃돕기 및 환경정화활동

밀양시지회

2월 10일 김양숙 회장과 회원 4명이 내일동의 한 음식점에서 쓸쓸한 명절을 보낼 소년소녀가장 15명을 초대해 식사를 대접하고 2명의 학생에

게 교복비를 각각 전달하며 위로 격려했다.

20일~24일 밀양시 회원 40명이 밀양시 마라톤 대회를 준비하기 위해 관내 위치한 공설운동장 12개소의 공중 화장실을 위생 상태를 점검하며 환경정화활동을 전개했다.

제주도지부

재래시장 이용하기 캠페인

도지부(회장: 김영희)에서는 2월 12일, 15일 중앙로 동문 시장일대와 제주시 민속 오일시장에서 회원 30명이 지역민의 재래시장 이용 촉진이 바로 지역경제를 살리는 힘이 될 수 있음을 홍보하며 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

설 장바구니 물가조사

2월 12일~16일 회원 5명이 도내 위치한 11개 중대형매장 및 재래시장을 대상으로 고유 명절인 설을 맞이해 기초생필품 및 성수품 등 57개 품목에 대한 특별물가조사를 실시해 소비자들에게 합리적인 설 성수품 구매 정보를 제공했다.

주부교실게시판

■ 제69기 주부대학 개강

본회가 주부들의 평생교육진흥을 위해 운영하고 있는 주부대학의 제69기 주부대학이 다음과 같이 개강합니다.

- 개강일: 2007년 4월 2일(월) 10:30
- 장 소: 본회 3층 강당

■ 등산반 '시산제' 개최

주부대학 수료생들이 건강과 친목 도모를 위해 모임을 결성해 활동하고 있는 등산반이 '07년도 시산제'를 다음과 같이 개최합니다.

- 장 소: 서울 수락산 입구
- 시 간: 2007년 4월 11일(수) 10시 30분

■ 전국지도자대회 개최

해마다 1박 2일 과정으로 본회의 지도자들의 지도력 향상과 회원 간 결속을 다지기 위해 개최하는 전국지도자대회가 다음과 같이 개최됩니다.

- 일 시: 2007년 4월 17일~18일(1박2일)
- 장 소: 서울교육문화회관 3층 거문고홀
- 참석대상: 전국 16개 시도지부 및 산하 232개 시·군·구지회 회장 및 임원 1200여명
- 문 의: (02) 2265-3627~8

■ 소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

소비자들의 권익향상과 피해구제를 위해 전국 48개 지역에 소비자상담센터를 운영해 소비자 민원상담 피해구제를 접수 처리하고 있습니다. 소비생활과 관련된 불만이나 피해가 있을 전화, 인터넷, 방문 등으로 소비자 상담을 받을 수 있습니다.

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

■ 광진여성인력개발센터 수강생 모집

본회가 여성적합직종개발 및 훈련으로 다양한 취업 기회를 제공하고 잠재된 직업 적성 능력을 개발하고 향상시키기 위해 운영하고 있는 여성인력개발센터(광진구 소재)에서 다양한 프로그램을 제공하며 매달 수강생을 모집하고 있습니다.

- 홈페이지: www.womanpro.org
- 문 의: (02)3409-1948~9