

2009 7 월호 제412호

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 7월호

발행일 : 2009. 7. 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
대표 박행환

비매품

주부교실

2009
통권 제412호

7

생각해봅시다	4	화려한 부활 뒤의 씁쓸함 / 홍은희
실태조사	6	자동차 점검 및 정비업소 이용 만족도 / 울산광역시지부
고발사례	8	소비자의 소리 / 이종화
알아봅시다	10	푸드마일(Food Mile)
소비자경보	12	진열제품이 신제품으로 둔갑 판매, 소비자주의!
소비자정보	14	펜션 등 숙박시설, 안전 예약 노하우
	15	'탄소포인트제' 신청하세요
소비자뉴스	16	일부 물놀이 용품서 유해물질 검출돼
건강뉴스	18	11월부터 신종플루 예방접종 실시
식품뉴스	20	팽이버섯, 고기 부드럽게 해줘
에세이	22	친절한 을롱씨 / 이목연
이달의 요리	24	시원하고 담백한 『냉국』
음식이야기	26	여름철 건강을 지켜주는 식품 여섯가지
생활정보	28	하반기부터 이렇게 달라집니다
	30	전자파 피해 줄이는 생활 수칙들
여행정보	31	비경을 찾아 떠나는 섬 여행
문학산책	32	이달의 읽을 만한 책
지부소식	33	전국 16개 시·도 지부 및 232개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	51	주부대학·주부대학원 방학 및 중랑여성인력개발센터 수강생 모집

〈표지사진 : 음식물쓰레기 줄이기 일반 계도요원 소양교육(중앙회, 09. 7. 17), 다문화 가족 사랑 나누기(전남 영암군지회, 09. 6. 27)〉



화려한 부활 뒤의 씁쓸함

홍 은 희 / 명지대학교수 · 디지털 미디어학

반포대교

를 통해 강변북로를 자주 이용하는 나는 잠수교의 공사가 끝났는데도 미처 그 곳을 가보지 못했다. 어느 퇴근길, 모처럼 기회가 왔다. 갈림길에서 ‘반포대교로 갈까? 아님 잠수교로 갈까?’ 생각하다가 순간 잠수교 쪽 길을 타고 말았다. ‘천관의 말’이었던가. 직장을 옮기기 전 십 수 년 간 퇴근하며 잠수교를 건너오던 습관이 나도 모르는 새 행들을 꺾게 했던 거다.

잠수교의 풍경은 사뭇 달랐다. 자동차 한 대가 오갈 정도의 폭 좁은 도로는 정겹게 이리 구불, 저리 구불 틀어져 있어 직선도로에 익숙한 눈을 잠시 설 수 있게 해주었다. 뿐인가. 도로 전용이던 이 다리엔 보행자들이 건널 수 있도록 두어 군데 신호등과 건널목이 자리 잡고 있었다. 예전 상행선 2차선 도로는 초록색으로 멋지게 단장한 자전거 도로로 탈바꿈했다. 사뿐사뿐 페달을 밟으며 자전거들이 경쾌하게 달렸다. 순간적인 공간이동이 일어난 듯, 사진으로만 보았던 낮선 이국 풍경 속으로 내가 빨려 가는 듯했다.

‘저탄소 녹색 성장’이 세계적 화두로 떠오른 요즘, 우리네 삶 속에 ‘자전거’가 화려하게 부활했다. 헬멧을 쓴 장관이 자전거로 출근하는 모습을 미디어가 앞 다퉈 전해준 덕이 없지는 않겠지만, 불과 2~3년 전 주말이면 기껏해야 십 수명의 자전거족들이 ‘자전거 통행권을 보장하라’는 깃발을 들고 행인들의 눈총을 받아가며 초라하게 행진하던 것을 떠올리면 달라도 사뭇 달라졌다.

유럽에서야 자전거가 익숙한 거리 풍경이고, 가까운 일본만 하더라도 자전거를 타고 수퍼를 찾는 주부들을 손쉽게 만날 수 있다. 일본의 경우 초등학교 1학년 체육시간에 한발 자전거를 타기를 할 정도로 자전거가 친근하다. 친환경이 화두이고, 기름 한 방울 나지 않은 우리로서는 에너지 절약이 국민 모두의 생활목표인 만큼 자전거 타기를 일상화한다는 것은 반가운 일이 아닐 수 없다.

대학 2학년 때 근교로 하이킹을 가다가 예기치 못한 교통사고의 후유증으로 자전거 핸들 공포증을 얻어 자전거를 타지 못하게 된 나로

서는 땀 뻘뻘 바람을 가르며 가는 자전거족들을 부러운 눈으로 쳐다보곤 한다.

그런데 이게 웬일인가. 어두운 밤거리를 등도 없이 돌아다니는 자전거도 있고, ‘급경사로 위험하오니 자전거 주행을 금합니다’라는 팻말이 무색하게 남산길 마을버스 전용도로를 버스보다도 더 빠른 속도로 내닫는 스피드광들도 있다. 8차선 대로에서 머리칼을 휘날리며 당당하게 역주행하는 자전거족도 있다. 건널목을 건너는 자전거족 가운데 남녀노소를 막론하고 자전거에서 내려 끌고 가는 이는 아예 눈 씻고 찾아봐도 없다. 단속하는 이도 없고 ‘자전거 제대로 즐기기’를 교육하거나 안내하는 곳도 없다. 그러니 자전거이용활성화에 관한 법률이 있으면 무엇 하나. 도로교통법이 있으면 무엇 하나.

한탄하는 나에게 한 지인은 자신의 경험담을 들려주었다. 20년 전 일본 도쿄 와세다 대학에서 연수중이던 그는 저녁 7시 무렵 집 근처의 수퍼에 잠깐 들리기 위해 자전거를 타고 나갔다가 경찰에 붙들렸다. ‘왜 그러지?’ 어리둥절해하던 그에게 경찰은 말했다. “전등을 켜고 다녀야 합니다. 야간에 라이트를 켜지 않으면 벌금을 물어야 해요.” 라이트를 켜는 것은 자전거의 존재를 알리는 것으로 자전거를 운전하는 사람의 안전 뿐 아니라 걸을 스쳐가는 행인의 안전을 함께 보장하는 것이라는 설명이었다. 자신의 잘못을 인정하고 다시 이를 반복하지 않겠다며 선처를 부탁한 끝에 경찰로부터 우수 대학생 신분의 외국인임을 감안하여 훈방조치를 받았다는 그는 이후 어둠이 깔리면 라이트

를 켜고 자전거를 타는 것을 잊은 적이 없다고 했다.

야간에 라이트를 켜지 않으면 5만엔 이하의 벌금, 일시정지 등 안전표시 위반이나 신호위반에는 3개월 이하 징역 또는 5만엔 이하 벌금, 우산을 쓰거나 휴대전화를 사용하면서 주행할 경우 5만엔 이하의 벌금, 음주 자전거 운전은 5년 이하 징역이나 100만엔 이하의 벌금 등등 일본의 자전거 이용자가 지켜야할 규칙은 몹시 세밀하지만, ‘법 따로 실천 따로’가 아닌 것은 충분한 계몽과 실효적 단속이 함께 하기 때문이다.

어릴 때부터 ‘빠르게, 멋있게’ 자전거를 타는 요령만을 익힐 뿐, ‘안전수칙’ 교육은 실종된 것이 우리네 현실이다. 고관대작들이 우르르 몰려 나와 자전거를 타는 것에 만족하고, 자전거 도로 건설에만 돈을 쏟아 붓는 한 우리네 인식은 달라질 수 없다. 오히려 수많은 사고와 분쟁을 예고할 뿐이다. 2010년까지 서울시는 1030만대의 자전거를 보유한다는 계획 아래 최근 3년간 682억의 예산을 자전거도로건설에 투입했다. 지방자치단체들도 앞다퉈 ‘저탄소 녹색 성장’ 실현의 기수로 자전거에 관심을 쏟고 있다. 자전거를 주요한 교통수단으로 생활화하려면 이에 상응하는 철저한 시민의식교육이 우선해야 한다. 이미 우리는 세계에서 최고가는 IT강국임에도 초기 시민의식교육이 부재했던 탓에 무분별한 악플 남발로 많은 이들을 자살로 몰고 간 아픔을 가지고 있다. 그 어리석음을 또다시 반복할 수는 없지 않은가. ■

자동차 점검 및 관리 요령 부족해 정비업소에 불만 제기 어려워

- 울산시 거주 자가운전자 550명 대상 -

이제는 생활의 필수품으로 자리 잡고 있는 자동차. 생명과 직결될 수 있기 때문에 차량 점검은 필수이다. 울산광역시지부는 지난 5월 20일~6월10일 울산광역시에 거주 자가운전자 550명을 대상으로 '자동차 점검 및 정비업소 이용 실태조사'를 실시해 자동차 안전사고 및 관련 소비자 피해 예방에 도움이 되고자 했다.

◆ 브레이크, 냉각수 등 차량 기본점검 소홀

구체적으로 보닛(엔진룸) 개방 횟수는 3분의 1에 해당하는 응답자들이 정비업소 방문시 작업자가 직접 열어 본다(33.3%, 181명)고 응답했고, 차량 점검 주기는 엔진오일의 경우 '일정 주행거리(시간)마다' 하는 경우가 절반에 가까운 45.1%(245명)였다.

브레이크의 경우 과반수가 넘는 응답자(59.5%, 323명)가 '소음 등 이상이 있을 때만' 점검하는 것으로 조사되었다.

그 밖의 냉각수, 워셔액, 타이어 등은 '일정 주기 없이 생각날 때' 점검한다는 응답이 가장 많았지만 20~30%대였고, 10% 미만의 소수 응답자는 아직까지 차량 점검을 주기적으로 하지 않고 이상이 생겼을 경우에만 점검한다고 답했다.

◆ 여성 운전자, 남성보다 차량 점검 및 수리 능력 크게 떨어져

차량 점검에 대한 기본지식의 정도에 대한 질문에 '보통이다'라고 응답한 경우가 42.7%, 232명으로 가장 많았고, 그 다음으로 '잘 모른다' (30.2%)와 '전혀 모른다' (7.4%)라고 응답해 37.6%가 차량 점검에 대한 지식이 없는 것으로 나타났다.

타이어 자가 교체 가능 여부에 대해 54.3%는 "할 수 없다"고 응답했고, 엔진오일 교체시기 자가 판단여부에 대해 응답자 47.3%가 '모른다'고 답했다.

한편, 성별에 따라 자가 차량 점검 및 수리 능력이 없다고 응답한 여성의 경우가 남자에 비해 2배 정도로 월등히 높게 나타나 많은 차

이를 보였다.

◆ 응답자 75.5% '예비 타이어' 구비, '직접 조치 한다'는 응답자는 39.2%에 불과

현재 차량에 구비하고 있는 구난장비의 종류를 모두 응답하는 문항에서 예비타이어가 75.5%로 가장 높았으며, 각종공구 52.7%, 고장표시판 41.8%, 손전등 31.5% 순으로 나타났고, 실제 구난장비가 필요했던 경험이 '있었던' 경우가 34.3%였다.

구난장비의 직접 조치 여부를 묻는 문항에 응답자 39.2%가 '본인이 직접 한다'고 답했고, '보험회사의 도움을 받았다'라고 응답한 경우 25.3%(47명), '다른 사람의 도움을 받았다' 21.0%(39명)의 순으로 조사되었다.

◆ 정비업소 서비스에 불만 있어도 이의 제기하는 소비자 23.2%밖에 안 돼

주로 이용하는 정비업소의 유형 중 가장 많은 것은 직영서비스센터가 40.1%인 것으로 조사되었고, 일반카센터가 28.5% 순으로 나타났다.

정비업소를 선택할 때 가장 중요하게 여기는 점은 신뢰성(54.9%)과 기술력(34.1%)이었고, 정비업소 서비스에 대체로 만족한다고 응답했다. 직영정비업소의 경우 여타 정비업소에 비하여 상대적으로 만족도가 높은 것으로 나타난 반면, 카센터(부분정비업)의 서비스만족도가 다른 정비업소에 비해 상대적으로 낮은 것으로

파악되었다.

한편, 정비업소 이용시 가장 문제가 되는 것으로 응답자 36.6%가 '순정품이 아닌 비품을 사용하는 문제', 16.0% '이상 없는 부품의 교체를 요구하는 경우' 등으로 나타났다. 불만사항에 대해 응답자 23.2%만이 이의제기 '경험이 있다'고 답했고, 이 중 가장 많은 54.8%가 '정비업소에 항의해서 처리를 받은 것'으로 나타났다. 반면, 정비업소에 항의했으나 처리받지 못했던 응답자도 13.5%나 되었다.

◆ 결 론

이번 조사를 통해 운전자의 생명과 직결될 수 있는 차량의 안전 점검 및 응급조치 능력 등이 매우 낮은 것으로 나타나 정기적인 차량 관리 및 운전자의 안전 의식 제고가 필요한 것으로 드러났다. 특히, 남성뿐만 아니라 여성 운전자 대부분 기본적인 차량점검 및 관리방법을 모르고 있어 자가운전자 대상의 차량 관리 교육프로그램이 필요하다.

더욱이 자동차정비 관련 소비자피해규정에 대한 정보 부족 및 과잉 정비 등으로 소비자 피해가 늘고 있어 관련 소비자교육 및 캠페인을 통해 소비자의 권리를 보장해야 한다. 이를 위해 정부는 차량 관련 서비스 거래에 따른 소비자와 사업자간의 권리·의무에 대한 내용을 명시하는 등 관련 규정을 강화하고, 정비업소 등 자동차 관련 업체는 소비자에게 신뢰를 줄 수 있도록 노력해야 할 것이다. <자료제공 : 울산광역시지부>

소비자의 소리

전화 주문으로 구입한 트레이닝화 환불 거부

내용 소비자(부산 금정구)는 신문광고를 보고 A업체의 트레이닝화를 2009년 5월 27일 전화로 주문했다. 6월 2일까지 물건이 도착하지 않아 전화로 확인하니 잘못 배송되어 6월 9일 전까지 배송해주겠다는 약속을 받았다.

그러나 약속한 날에도 배송이 되지 않아 업체에 문의하니 구입한 신발의 사이즈가 없으므로 배송을 하지 못하고 있다는 답변만 들었다. 업체의 서비스에도 불만이 생기고 더 기다릴 수 없어 환불을 요청하니 업체에서는 사장이 없다며 하루 지나서 연락을 달라고 하였고 다음날 업체에 환불요청을 하니 이미 배송중이어서 환불을 해줄 수 없다고 했다. 이에 업체를 신뢰할 수 없으며 환불을 하고 싶어서 본회에 도움을 요청했다.

처리 최종 합의했던 약정기간에 배송처리가 불가능하다는 사업자의 귀책사유가 있어 환불 요청한 경우이므로 소비자 요구대로 환불해 주

야 함을 알렸다. 이에 6월 15일까지 소비자에게 환불하도록 업체와 약속 받았고 소비자에게 확인 결과 환불 처리되었음 확인했다.

품질 불량인 소파, 반품시 운송비용 요구

내용 소비자(대전 서구)는 2009년 6월 22일 가구점에 전시되어 있는 소파를 160만원에 구입하여 집으로 배달, 설치하였다. 세트 중 한 개 소파 뒷부분 등받이가 1cm정도 앞으로 튀어나와 서로 균형이 맞지 않았다. 보기에 좋지 않아 일주일 후 반품을 요구하니 가구점에서는 소파 금액에서 10% 공제 후 환불해 주겠다고 했다. 소비자가 부당하다며 항의하니 운반비 5만원을 지불하면 반품해주겠다고 한다. 이에 소비자는 불량품을 판매하고서 오히려 환불 거부 및 운반비용 까지 요구하는 업체측의 비양심적인 태도 알리며 본회에 도움을 요청했다.

처리 소파 같은 가구의 경우, 소비자분쟁해결기준에는 구입일로부터 10일 이내 품질불량

일 경우 제품교환 또는 구입가 환불이 가능하도록 규정되어 있다. 소비자는 품질불량을 주장하였으나 업체에서는 제품의 하자가 아니라고 주장해 본회가 소비자의 집을 직접 방문해 제품의 하자 여부를 확인했다. 업체에 부당 행위를 알린 후 소비자의 요구대로 운반비 부담 없이 반품하고 환불 처리기로 합의했다.

판매 대행업체에서 구입한 회원권, 해약 시 과도한 위약금 요구

내용 소비자(서울 관악구)의 아버지는 몇 년 전 M리조트 회원권을 구입했고 6월에 계약이 만료되었다. 6월 초 M리조트회원권대행업체에서 회원권 만료 기간까지 리조트를 이용한 적이 없어 이에 대한 보상으로 계약금 없이 세금만 내면 2014년 5월까지 5년 동안 새롭게 사용할 수 있는 VIP 전용 <레저 로얄카드> 회원권을 만들어 주겠다고 했다.

계약금 없이 세금만 내면 된다는 말에 5년 계약으로 77만원의 세금을 카드 할부로 결제하였지만, 대행업체를 신뢰할 수 없고 소비자가 회원권을 사용할지 않을 것 같아 계약 해지를 요청했다.

그러나 M리조트회원권 대행업체에서는 지불하지도 않는 계약금과 위약금을 모두 내야 해약을 할 수 있다하여 본회에 도움을 요청하였다.

처리 방문판매법 제8조(청약철회 등) 1항에 의거하여 14일 이내에는 계약 철회 가능하므로 소비자에게 철회에 필요한 내용증명 우편으로 '계약철회 및 할부항변요청서'를 리조트대행업체와 카드사에 각각 보내도록 했고 한편, 리조트대행업체에도 방문판매법 관련 조항을 알리고 위약금 없이 계약 해지 처리가 정당함을 주장해 원만하게 처리했다.

우유 용량 변경 시 연장되는 계약 부당한 처리

내용 소비자(서울 노원구)는 D업체의 우유 500ml를 2008년 6월 9일 주문했다가 15일후 200ml 우유로 변경하였고 사은품으로 자전거를 받으면서 2만원을 추가로 지불하였다. 개인적 사정으로 2009년 6월 30일 계약을 중단하려고 하니 업체에서는 6개월 더 연장해서 먹어야 한다고 하였다. 계약서를 확인해보니 용량을 줄일 경우 연장 계약이 된다고 되어있었지만 개월 수는 명시 되지 않았다. 연장을 강행해야 하는 이유가 부당하다고 판단되어 본회에 도움을 요청하였다.

처리 D업체의 우유를 용량 변경으로 연장 계약시 연장 기간에 대하여 고지하지 않은 업체와 이를 확인하지 않은 소비자의 책임이 있다. 이런 경우 쌍방과실이므로 200ml 우유를 3개월 연장하여 공급받는 것으로 중재 합의해 처리하였다. <이충화 / 본회 소비자보호국 간사>

푸드마일(Food Mile)

— 식재료의 이동거리로 건강 및 환경에 악영향 —

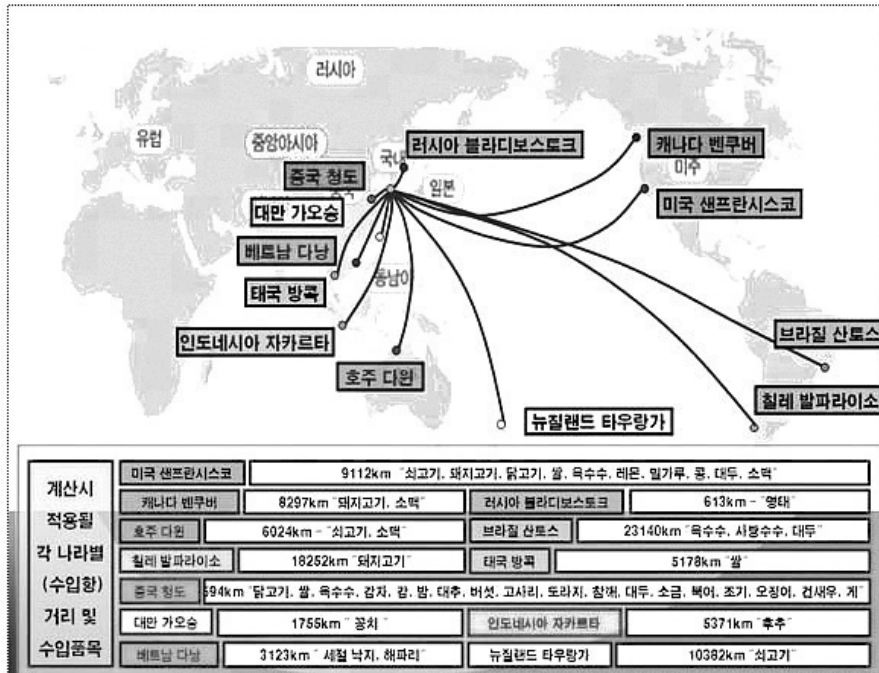
식품의 안전 문제가 사회적인 이슈로 떠오르면서 푸드마일(Food Mile)이란 말을 들어본 적이 있을 것이다. 이번 기회에 푸드마일의 문제점 및 식재료 안전을 위해 푸드마일을 줄이는 방법 등에 대해 알아보자.

◆ 푸드마일(Food Mile)이란?

푸드마일(Food Mile)은 농산물 등 식료품이 생산자 손을 떠나 소비자 식탁에 오르기까지의 이동거리를 뜻하는 용어다. <표 참조>

2000년 기준 우리나라 국민 한 사람의 푸드마일은 3,22Km로 미국보다 6.4배나 높은 수치이다. 예를 들어 집에서 바나나와 딸기 주스를 만들어 먹는다고 할 때 딸기는 국내

산, 바나나는 필리핀산이면 푸드마일은 약 1624마일(약 2614Km)나 된다.



◆ 푸드마일의 문제점은?

식료품이 먼 거리에서 신선함을 유지한 상태로 오려면, 농약이나 방부제 사용을 피할 수 없는 것은 당연한 사실이다. 살균제와 살충제 등 20여가지의 약물 처리를 거쳐야만 수출을 허가하는 나라도 있고, 이러한 약물의 부작용으로 구토와 어지럼증을 호소하는 사람도 있다고 하니, 푸드마일이 긴 식품이 우리의 건강에 치명적인 영향을 준다고도 볼 수 있다.

또 하나의 문제는 탄소 배출이다. 식료품이 먼 거리에서 우리 식탁에 오기까지는 많은 양의 연료도 필요하다. 1Km당 150g의 이산화탄소를 발생시키는 비행기, 그 보다는 적지만 기차와 배, 차 역시 운송하는 데에는 많은 이산화탄소가 발생된다.

즉, 푸드마일이 길면 길수록 그 식품의 안전성이 떨어질 뿐만 아니라 이산화탄소의 양이 많아져 지구온난화와 이상기후현상을 부추기고, 지구를 점점 더 덥게 만들고 있어 소비자가 건강하고 맛있는 음식을 먹기 위해서는 식재료의 이동거리를 줄여야 한다.

◆ 푸드마일을 줄이는 방법은?

● 로컬푸드(local food) 먹기

말 그대로 지역 농산물로 지역에서 생산되는 먹을거리를 지역 소비자가 소비하는 것을 말한다.

자신이 먹는 식료품이 어디에서 어떻게 생산되었는지 알 수 있고 복잡한 유통마진을 줄여

소비자가 구매할 수 있는 가격도 내려가게 되고 근거리 운송이라 신선도로 유지할 수 있다는 장점이 있다. 즉, 신토불이 국산식품을 소비하는 것이다.

식품과 관련한 사고들이 끊이지 않고 있어 급식재료의 80% 이상을 로컬푸드, 즉 지역에서 생산된 제철 식품을 사용하는 학교들이 늘어나고 있는데, 이때의 로컬푸드는 단지 물리적인 거리만을 의미하지 않고 생산자와 소비자 사이의 신뢰를 의미하는 것이다.

● 탄소라벨 확인하기

탄소라벨은 제품의 생산부터 판매까지, 전 과정을 거쳐 발생하는 이산화탄소의 양을 제품에 표기해 놓은 것으로 외국에서는 이미 널리 시행되고 있다.

우리가 구입하는 제품이 얼마만큼의 이산화탄소를 배출하는지 꼼꼼히 확인하고 살 수 있게 된 탄소라벨 부착은 올 2009년부터 시작해 7월 현재까지 탄소라벨링(탄소성적표지) 인증을 받은 35개의 제품들이 시장에 출시되고 있다. <그림 참조>

아직 많은 제품에 라벨이 부착되지는 않았지만, 유사한 제품이라면 이왕이면 탄소라벨을 확인해 친환경상품을 사서 쓰도록 하자.

<내용참조 : 환경부>



진열제품이 신제품으로 둔갑 판매, 소비자 주의!

최근 진열제품을 신제품으로 둔갑시켜 판매하는 행위와 관련하여 소비자피해가 증가하고 있어 소비자들의 각별한 주의가 요구된다. 관련 피해사례 및 구입시 유의사항 등을 알아보자.

주요 소비자 피해 사례

판매업체들이 진열제품의 신속한 처분과 판매마진 제고 등을 위한 목적으로 진열제품을 신제품으로 둔갑시켜 판매, 소비자 대부분 진열제품임을 인지조차 못하고 피해를 당하고 있다.

〈사례1〉 소비자가 인터넷 쇼핑몰에서 새로 출고된 신형 노트북으로 알고 구입하였으나, 배달된 노트북의 포장상자와 노트북 각각에 표시된 각각에 표시된 Serial Number(일련번호)가 서로 일치하지 않는 진열된 노트북이었음.

〈사례2〉 휴대폰을 구입한 후 다음날 배터리 부분의 흠집과 문자 보관함에 사용한 흔적이 있어 확

인하니 진열된 휴대폰이었음.

〈사례3〉 신제품으로 알고 구입한 TV의 사용 누적시간을 확인해 본 결과 사용시간이 900시간이나 되는 진열용 TV였음.

〈사례4〉 새로 출고된 수입차를 구입하기로 계약을 체결하였으나, 인도 받은 자동차 내부에서 페인트 자국, 여성용 화장품 자국이 발견되는 등 진열된 자동차였음.

피해 예방을 위한 소비자 유의사항

■ **가전제품** - 제품 일련번호 일치 여부 및 포장 상태를 확인하자

신제품은 일반적으로 포장상자와 제품표면

각각에 표기된 Serial Number(일련번호), 제조연월일 등이 동일하므로, 불일치 시에는 신제품이 아닌 것으로 추정 가능하다.

포장상태의 테이핑 상태, 특히 포장상자 모서리 부분에 뜯겨진 자국이 있는 경우나 제품에 흠집이 있고 먼지가 묻어 있거나, 부속품의 비닐 포장이 뜯겨져 있고 더러운 경우 등 포장 상태, 제품 및 그 부속품 등의 상태를 꼼꼼히 확인해야 한다.

휴대폰, 노트북 등의 봉인라벨은 제품 제조 과정에서 부착되는 것으로 봉인라벨이 제대로 붙어 있는지, 다시 붙인 흔적은 없는지 확인해야 한다.

컴퓨터, 노트북	텔레비전
• 처음 부팅할 때 모니터 화면상에 초기 설정화면이 뜨는지 확인할 것 - 운영 프로그램(윈도우)이 아닌 이름·날짜·시간 등 기본정보를 입력하는 설정화면이 뜬. 이런 화면이 뜨지 않는 경우에는 신제품이 아닌 것으로 추정 가능 • 제조사 홈페이지에서 구매제품의 일련번호 등록 여부를 확인할 것	• 최초 설치 시 당해 제품의 누적사용시간을 확인할 것 - 설치기사가 텔레비전(TV)을 설치하려 오면, 설치기사에게 누적 사용시간을 확인하여 줄 것을 요청한다. - 누적사용시간이 0이 아닌 경우에는 신제품이 아닌 것으로 추정 가능

■ **자동차** - ‘자동차 제작증’을 반드시 확인하자

자동차 구입시 판매 사원에게 “자동차 제작

증”을 요구하여 제작일자와 출고일자를 반드시 확인해야 한다.

자동차 제작증에는 당해 자동차의 제작년월일, 양도년월일(출고일자) 등이 기재되어 있다. 단, 자동차 ‘차대번호’(총 17자리의 알파벳·숫자 조합)의 10번째 자리 부호는 ‘모델연도’를 의미하는 것으로서 실제 생산년도와 반드시 일치하는 것은 아니다.

■ **타이어** - 바퀴 테두리에 적혀 있는 숫자를 확인하자

타이어를 교체할 때는 반드시 타이어 제작년도를 확인해야 한다. 제작년도는 타이어 테두리에 적혀 있는 숫자로 확인이 가능하다.

타이어 테두리에 ‘1108’이라고 기재되어 있다면, 11은 11주차를, 08은 2008년을 의미, 따라서 해당 타이어는 2008년 11주차에 제작된 것을 의미한다.

피해구제 등을 위한 대처방법

진열여부를 모르고 진열제품을 구매하여 피해를 입은 경우 한국소비자원, 소비자단체 등에 피해구제방법 등 피해상담이나 피해구제 신청을 할 수 있다. 둔갑 판매된 것으로 확인된 경우, 관련 자료를 첨부해 공정거래위원회, 경찰 등에 신고한다. 〈자료제공 : 공정거래위원회〉

펜션 등 숙박시설, 안전 예약 노하우

해마다 휴가철이 되면 많은 사람들이 펜션 등 숙박시설 예약 경쟁과 함께 관련 소비자 피해가 발생한다. 숙박시설 이용 시 소비자 유의사항을 숙지해 안전한 여행이 되도록 하자.

◆ 예약 취소시 환불 거절하거나 사기성 시설 많아

숙박업소와 관련한 분쟁은 계약 해지에 따른 위약금 문제가 대부분이며, 여름 휴가철에만 인터넷 사이트를 개설했다가 소비자로부터 예약금을 송부 받고 잠적하는 사기성 사이트 피해가 늘고 있다. 특히, 숙박요금이 유난히 저렴하거나 언제든지 예약이 가능하다거나 또는 숙박요금을 현금으로만 결제하도록 유도하는 숙박시설은 유령의 시설일 수 있으므로 주의할 필요가 있다.

◆ 숙박시설, 안전 예약을 위한 주의사항

● 숙박시설이 실제로 존재하고 있는지를 반드시 확인할 것

인터넷 사이트를 보고서 펜션 등 숙박시설 이용 예약을 하는 경우 해당 펜션 등이 속해 있는 시·군·구의 농정과 등에 문의하면 예약하고자 하는 펜션이 그 지역에 실제로 존재하고 있는지 여부를 확인할 수 있다.

● 예약을 취소하는 경우 부담해야 할 위약금이 얼마인지 확인할 것

소비자가 여름 휴가철이 숙박시설 이용 예약을 취소하는 경우, 사업자들은 일반적으로 터무니없이 높은 액수의 위약금을 해당 소비자에게 요구할 수 있으므로 예약 전에 반드시 위약금 액수를 확인해 둘 필요가 있다.

● 숙박시설 이용 예약시 예약금은 가급적 최소한의 금액만 지급할 것

예약금이 이미 지급된 상황에서 소비자가 사정이 생겨 예약을 취소하는 경우 사업자는 '예약금 전액을 위약금으로 한다'고 약정되어 있다고 주장하면서 예약금 전액을 환불해 주지 않을 수 있으므로 예약금으로는 가급적 최소한의 금액만 지불할 필요가 있다.

● '소비자분쟁해결기준'(재정경제부 고시) 내용을 숙지할 것

소비자가 숙박시설 이용 예약을 취소하는 경우 위약금 액수에 관하여 별도의 약정을 해두지 않는 경우가 많으며, 이러한 경우 소비자는 '소비자분쟁해결기준'(재정경제부 고시)에서 정하고 있는 금액의 범위 내에서 위약금을 지급하면 된다.

'소비자분쟁해결기준' 상 소비자의 귀책사유로 인해 부담해야 할 위약금 액수

- 사용예정일 10일전까지 취소 또는 계약체결당일 취소 : 위약금 없음
- 사용예정일 7일 전까지 취소 : 요금의 10%
- 사용예정일 5일 전까지 취소 : 요금의 30%
- 사용예정일 3일 전까지 취소 : 요금의 50%
- 사용예정일 1일전까지 또는 사용예정일 당일 취소 : 요금의 80%

'탄소포인트제' 신청하세요

- 전기, 수도 등 사용량 절약으로 인센티브 받아 -

저탄소 사회구축을 위해 작년 11월부터 올해 6월까지 일부 지자체에서 시범 실시했던 '탄소포인트제'를 7월 1부터 본격적으로 시행한다. '탄소포인트제' 참여로 인센티브도 받고 온실가스 감축에도 동참하자.

■ 탄소포인트제

탄소포인트제는 국민 개개인이 온실가스 감축활동에 직접 참여하도록 유도하는 제도로 가정, 상업시설, 기업이 자발적으로 감축한 온실가스 감축분에 대한 인센티브를 지자체로부터 제공받는 범국민적 기후변화 대응 활동(Climat Change Action Program)이다.

즉, 가정·상업(건물) 등의 전기, 가스, 수도 등의 절약실적을 온실가스로 환산하여 포인트를 발급하고, 1포인트 당 3원 이내의 인센티브를 제공하는 온실가스감축실천 프로그램이다.

■ 탄소포인트 활용방법

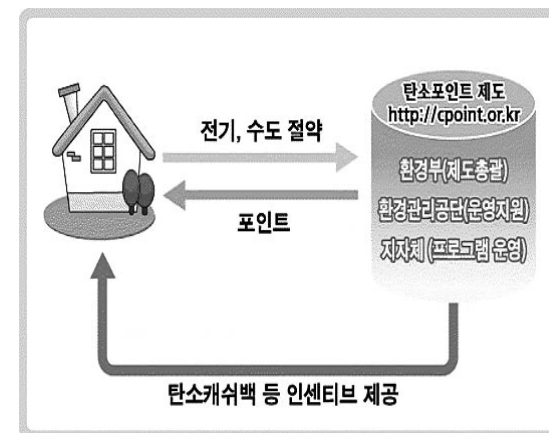
참여자에게 제공하는 인센티브는 지자체별로 인센티브의 종류, 규모, 지급횟수 및 지급시기 등 구체적인 방법을 정한다. 탄소포인트는 현금, 탄소 캐쉬백, 교통카드, 아파트 관리비 납부, 상품권 종량제 쓰레기봉투, 공공시설 이용 바우처, 기념품 등 지자체가 정한 범위 내에서 선택할 수 있다.

탄소포인트를 탄소캐쉬백으로 전환하는 경우 이마트, 뚜레주르, 11번가 등 5만여 OK캐쉬백 가맹점, 탄소캐쉬백 가맹점에서 현금처럼 사용 가능하다.

■ 탄소포인트제 참여방법

탄소포인트제 참여를 희망하는 가정, 상업시설, 기업체(빌딩) 등은 자신이 거주하는 지자체가 탄소포인트제에 참여하는지를 먼저 확인하고서 인터넷 <탄소포인트제(http://www.cpoint.or.kr)> 홈페이지나 해당 지자체에 신청하면 된다. 참여 가능한 지자체에 속한 사용자의 포인트는 참여 익월부터 제공된다.

개별주택, 공동주택, 개인사업자의 경우 입력한 주민번호로 탄소포인트가 적립되고, 공공기관과 법인 사업자는 사업자 번호로 적립된다. ■



소비자뉴스

일부 물놀이 용품서 유해물질 검출돼

지식경제부 기술표준원은 대형마트, 전문매장, 인터넷 등에서 팔리는 튜브와 보트, 대형공(지름 50cm 이상) 등 물놀이 용품 27개 제품을 수거해 조사한 결과 20개 제품에서 유해물질인 프탈레이트계 가소제가 검출됐다고 밝혔다.

제품별 함유율은 0.2%~39.4%로 다양했고, 20개 검출 제품 중 국산이 8개, 수입품이 12개였다. 프탈레이트계 가소제는 폴리염화비닐(PVC) 제품의 재질을 유연하게 만들기 위해 첨가하는 물질로, 내분비계에 장애를 일으킬 수 있다. 이에 따라 기술표준원은 프탈레이트계 가소제 사용을 제한하는 물놀이 용품 안전기준 개정안을 만들어 오는 10일 입안 예고할 계획이다.

한편, 이번 조사에서는 부적합

한 구명복과 선글라스도 적지 않게 시중에 유통되고 있는 것으로 나타나 기표원은 적발된 업체에 대해 해당 지방자치단체가 개선 명령 등의 행정조치를 취하도록 하고, 제조 및 수입업체에는 불량 제품의 판매를 중단하도록 했다.

인덕션 레인지·IH전기밥솥 전자파 주의

전자 유도가열 방식의 조리기구인 인덕션 레인지와 IH전기밥솥에 10cm 이내로 다가가면 기준치를 넘는 전자파를 쏘아게 돼 주의가 필요한 것으로 나타났다.

한국소비자원에 따르면 시판되고 있는 인덕션 레인지 6개와 IH전기밥솥 4개에 대해 전자파를 측정한 결과 한국산업표준(KS) 측정기준인 30cm 거리에서는 기준치(62.5mG·밀리가우스) 이하였지만 10cm 이내에서는 국제비이온화방사보호위원회(ICNIRP)의 기준치(62.5mG)를 최고 3배 이상 초과했다.

소비자원 관계자는 “유도가열 조리 기구를 아주 가까운 거리에서 사용하는 경우가 있고 자기장

의 세기는 거리가 가까울수록 급격히 증가하는 점을 고려하면 소비자가 실제 제품을 사용할 때 전자파 노출이 허용기준을 넘을 가능성이 높다.”고 밝혔다.

카드사 무이자 할부엔 포인트 없어

카드사에서는 보통 소비자가 구매한 금액의 일정 비율을 포인트로 적립해 주고 나중에 적립된 포인트를 현금처럼 쓸 수 있는 서비스를 제공하고 있지만, 카드 사용시 제휴사를 제외한 곳에서 무이자 할부로 구입한 물품에 대해서는 포인트가 적립되지 않고 있다.

문제는 이러한 사실을 제대로 알고 있는 소비자가 많지 않다는 것이다. 무이자 할부가 해당 카드사의 특별한 혜택인 줄 알았지만 할부 거래시 발생하게 되는 이자금액을 카드사가 신용 부담하는 대신 소비자는 포인트 적립을 포기하는 셈이 된 것이다. 더욱이 카드사의 약관에는 “국내외 이용 일시불·할부거래를 대상으로 적립되며 현금서비스·대출거래를 비롯 연체입금액, 연회비, 각종수수료, 이자금액은 포

인트 적립대상에서 제외된다”고 적고 있어 ‘무이자 할부’와 관련한 부분이 명시되지 않아 무이자 할부와 관련한 내용을 약관에 기재 및 소비자들의 세심한 주의가 필요하다.

실손의료보험 가입 서두를 필요 없어

다음 달 8월 1일부터 실손실비보험 축소에 따라 대부분의 손해보험사는 물론, 보험비교대리점(사이트) 등에 관련 문의 및 가입이 폭주하고 있으며 가입이 늦을수록 손해라는 분위기를 조성하고 있다.

이와 관련해 보험소비자연맹은 실손의료보험 보장이 10% 줄어드는 대신 보험료가 20% 정도 떨어지므로 언제 가입하느냐에 따라 득실이 달라지는 것이 아니라며 소비자는 일부 보험설계사의 실손의료보험 ‘절판마케팅’에 속아 충동구매 할 필요가 없다고 밝혔다.

보험업계가 실손의료보험의 보장 100% 가입의 마지막 기회라며 중복가입, 불완전 부실 판매할 우려가 있고, 지금 가입해

도 3년 후면 동일하게 90% 보장하므로 소비자는 충분한 검토 없이 100% 보장이라는 현혹적인 선전 문구에 넘어가지 말 것을 당부했다.

통신사 민원, ‘요금 불만’이 최대

방송통신위원회가 펴낸 올해 방송통신민원동향 보고서를 보면 이동전화 및 초고속인터넷의 요금 불만 관련 민원이 각각 1,535건과 1,030건으로 다른 불만에 비해 특히 많았던 것으로 나타났다. 이는 전체 민원의 30% 정도 차지하는 수치로 이용자에게 고지 없이 청구된 이용요금이나, 약정위반에 따른 약정할인 반환금(위약금) 청구 등에 대한 민원이 꾸준히 제기되고 있다는 것이다.

사업자별로 보면 이동전화의 경우 SKT가 1,372건으로 민원이 가장 많았고, 초고속인터넷 서비스에서는 LG파워콤이 1,185건으로 민원이 가장 많았다.

방통위는 “방송통신서비스로 인한 피해를 예방하기 위해서는 이용약관을 꼼꼼히 따져 주요 계약조건(이용요금, 약정기간, 위

약금 등)을 반드시 점검하고, 이용약관과 다른 추가적인 계약조건은 계약서에 명시하여 보관하는 것이 중요하다”고 조언했다.

3자녀 이상 가구 내달부터 전기요금 20% 줄어

직계 혹은 손자 등 자녀가 3명 이상인 가정은 내달부터 전기요금이 20% 줄어든다. 한국전력은 모든 3자녀 이상 가구에서 사용하는 주택용전력에 대해 8월부터 국가유공자·기초생활수급자와 같은 수준으로 전기요금을 20% 할인하기로 했다고 16일 밝혔다.

3자녀 이상 가구 적용대상은 세대별 주민등록표상 세대주와의 관계가 ‘자(子)’ 3인 이상 또는 ‘손(孫)’ 3인 이상으로 표시된 가구이다. 신청방법은 가까운 한전 지점을 방문하여 신청하거나, 전화(국번없이 123), 인터넷(www.kepco.co.kr)을 통해 신청하면 된다. 아파트에 거주하는 가구는 관리사무소에서 신청이 가능하다. 기존 대가족요금을 적용중인 3자녀 이상 가구는 한전에서 일괄 처리하므로 별도 신청이 필요는 없다. ■



건강뉴스

11월부터 신종플루 예방접종 실시

정부는 신종 플루의 대유행 가능성에 대비해 아동과 노인 등 1천336만 명에 대해 이르면 오는 11월부터 예방백신을 접종하기로 했다.

14일 기획재정부에 따르면, 정부는 올 겨울 신종플루의 대유행 가능성에 대비해 ▲아동·노인·임산부 등 취약계층 420만명 ▲집단생활로 감염확산이 우려되는 전체 초·중·고교 학생 750만명 및 군인 66만명 ▲방역 의료인·소방·경찰 등 대응요원 100만명 등 총 1336만명에게 예방백신 접종을 실시하기로 했다.

또한 재정부 관계자는 “취약계층의 접종은 보건소 등을 통해 시행하되 노인과 학생 등은 무료

접종하는 방안을 긍정적으로 검토하고 있다”고 말했다.

오렌지주스 등 음료수, 치아 손상에 영향 미쳐

미국 로체스터대학 치과병원의 안팜 렌 교수 팀은 보통 치아를 손상시킨다고 여겨지는 치아 미백제와 오렌지 주스의 치아 손상 정도를 실험으로 측정한 결과, 오렌지 주스의 치아 손상 정도가 시중에 팔리는 치아 미백제보다 훨씬 더 심하다는 결과가 나왔다.

주스나 탄산음료, 스포츠드링크는 모두 강한 산성을 띠고 있어 치아 법랑질을 마모시킨다는 것은 잘 알려진 사실이지만, 치아미백제와 오렌지 주스를 비교함으로써 자주 마시는 주스나 청량음료가 치아 건강에 매우 위험하다는 사실을 이번 연구는 확연하게 보여줬다.

렌 교수는 “탄산음료나 과일 주스를 매일 마시는 사람에게 치아 손상은 심각한 문제가 될 수 있다”며 “음료수가 치아에 오래 닿을수록 손상이 심해지므로 20

분 이상 천천히 마시지 말고 빨리 마시는 게 좋다”고 조언했다.

편두통, 여성과 흡연자에게 많아

편두통 환자가 크게 늘고 있는 가운데 국민건강보험공단이 최근 4년간(2005~2008년) 건강보험 편두통 진료비 지급자료를 분석한 결과, 여성 환자가 남성보다 3배 더 많은 것으로 나타났다고 밝혔다.

전문기에 따르면 편두통은 호르몬 변동주기에 큰 영향을 받는데 특히 월경은 매우 흔하고 중요한 유발요인으로 작용해 여성이 남성보다 편두통 환자가 많다는 것이다.

한편, 하루에 담배를 5개비 이상 피우는 사람은 편두통으로 고생할 확률이 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 스페인 마르케스테 발데실라 대학병원의 훌리오 파스쿠알 교수 팀은 의대 학생 361명을 대상으로 흡연 여부 및 편두통 정도를 조사한 결과, 편두통을 가진 학생은 흡연자에서 비흡연자보다 1.3배나 많았으며, 5개비 이상을 피우는 학생에서

편두통이 가장 많이 나타났다.

체중 늘 때마다 무릎연골 손실확률 높아져

과체중이나 비만이 무릎 연골을 빠르게 손실시켜 골관절염을 유발한다는 연구 결과가 나왔다. 미국 보스턴대학 프랭크 로머 교수 팀은 과체중인 환자 336명을 대상으로 골관절염 위험을 조사했다.

이들은 연구 시작 당시만 해도 무릎 연골 손실이 전혀 없었다. 연구진이 30개월 동안 추적조사한 결과 환자의 20.2%에서 무릎 연골 손실이 서서히 진행됐다. 5.8%에서는 연골 손실이 빠른 속도로 진행됐다. 성별, 나이, 인종 등 다른 요소를 고려해도 비만과 과체중은 연골 손실에 직접적 영향을 미쳤다. 또한 미국 마이애미 밀러 의과대학의 셀 스쿨리 교수도 “이 연구 결과대로 체중이 늘게 놔두면 무릎에 반드시 문제가 생긴다”며 “음식 조절, 운동 등으로 체중을 감량해야 인공관절 수술을 피할 수 있다”고 말했다.

똥똥한 부모가 똥똥한 자녀 만들어

엄마가 비만이면 딸이 비만일 가능성이 크고, 아빠가 비만이면 아들이 비만일 가능성이 높다는 연구결과가 나왔다.

영국 플리머스 페닌슐라 의대가 226 가족을 대상으로 연구한 결과에 따르면 똥똥한 엄마가 똥똥한 딸을 둘 확률이 10배 정도 높은 것으로 나타났다고 BBC가 13일 보도했다.

똥똥한 아빠가 똥똥한 아들을 둘 확률은 6배가량 높았다. 그러나 엄마와 아들, 아들과 딸 사이의 비만 연관성은 높지 않았다. 연구팀은 이러한 연관성이 유전적이라기보다는 딸이 엄마의, 아들이 아빠의 생활 습관을 그대로 닮는 행동적 교감 때문으로 풀이했다.

연구팀은 똥똥한 부모가 똥똥한 자녀를 만든다는 논리가 가능하다고 하며 앞으로 비만 정책의 초점을 부모들에게 뒀다 하겠다고 말했다.

임신부 우울하면 조산 위험 2배

우울 증세를 가진 임신부는 조산아를 낳을 확률이 정상 임신부보다 2배나 높은 것으로 나타나 경각심을 높이고 있다.

미국의 건강보험 및 병원 그룹 카이저 퍼머넌트의 데쿰 리 박사와 듀크대 메디컬 센터의 다이애나 텔 박사는 임신 중 우울증이 생각보다 심각하다고 밝혔다.

리 박사는 임신부 791명을 대상으로 조사한 결과 44%가 우울 증세를 갖고 있으며 이 중 절반 정도는 치료가 필요할 정도로 심한 우울증 증세를 보이는 것으로 진단했다. 임신 중 우울증을 보인 여성의 출산 결과를 추적 조사한 결과, 우울증 임신부는 그렇지 않은 임신부보다 조산아를 낳는 경우가 2배나 높다는 사실을 발견했다.

이에 리 박사는 “유아의 사망 원인 1위는 조산”이라며 “우울증이 왜 조산을 일으키는지 원인은 아직 모르지만 임신 중 우울증을 치료해야 하는 것은 확실하다”고 말했다. ■

식품뉴스

팽이버섯, 고기 부드럽게 해줘

앞으로 질긴 고기를 부드럽게 먹고 싶다면 팽이버섯을 이용해 보자. 농촌진흥청은 팽이버섯을 이용, 질긴 고기를 부드럽게 만들어 주는 식육연화제를 개발했다고 밝혔다.

균사체인 팽이버섯을 고기와 함께 두면 인체에 이로운 곰팡이 균이 식육의 단백질을 분해해 하루 이내에 고기를 부드럽게 만들어 주는 원리에서 착안한 것이다.

만약 바로 부드러운 고기를 먹고 싶다면 물 99%에 팽이버섯 1%를 섞어 분쇄한 다음 양념장과 함께 고기를 재워두면 30분 이내로 부드러운 고기를 맛볼 수 있다. 팽이버섯의 양을 늘리면 그만큼 부드러워지는 속도가 빨라지지만 너무 많이 넣으면 오히려

러 지나치게 연해져 씹는 맛이 떨어진다고 농진청은 밝혔다. 특히 팽이버섯은 단백질 분해 효소를 지닌 것으로 알려져 고기 연화제로 많이 사용되는 파인애플이나 키위, 무화과에 비해 상대적으로 가격이 저렴한 장점이 있다.

컵라면 89% '고(高)열량, 저(低)영양'

식품의약품안전청은 '어린이 식생활 안전관리 특별법' 시행 이후 시중 유통되는 어린이 기호식품 2천165건을 대상으로 영양 분석을 실시한 결과 컵라면의 89%가 고열량 저영양 식품에 해당한다고 밝혔다.

고열량 저영양 식품이란 열량이나 포화지방, 당류, 나트륨 같은 비만을 유발할 수 있는 영양소는 높으면서 단백질의 함량이 낮은 어린이 기호식품을 말한다. 이들 식품은 학교 안에서 판매가 금지돼 있다.

패스트푸드인 피자와 햄버거는 각각 86%와 83%가 고열량 저영양 식품의 범주에 들었고, 탄

산음료는 65%, 초콜릿류는 37%가 '비만 식품'에 속했다.

식약청은 이에 따라 일선 식품 판매업체나 가정에서 쉽게 고열량 저영양 식품을 구별할 수 있도록 식약청 홈페이지(www.kfda.go.kr)에 '어린이 기호식품 고열량 저영양 판별프로그램'을 제공하고 있다.

어린이집 급식, 소금 함유량 여전히 높아

어린이집에서 제공하는 급식에 함유된 소금의 양이 여전히 권장량을 초과하는 것으로 나타났다. 식품의약품안전청이 지난해 6월부터 경기도 지역 12개 어린이집을 대상으로 급식 중 나트륨 함유량을 조사한 결과 1회 급식당 평균 582mg을 함유해 한국인 권장 섭취기준을 초과했다고 14일 밝혔다.

이번 조사 결과 1회 급식당 나트륨량은 3~5세 한국인의 하루 섭취기준이 1천mg인 점을 고려할 때 기준량보다 75%가량 많은 것으로(1일3식 기준) 파악됐다. 6~8세의 하루 섭취기준 1천200

mg과 비교하더라도 46%가 많은 것이다. 특히 조사대상 어린이집 식단 중 구이와 조림, 볶음, 소스류, 김치류 등이 나트륨 함유량이 많아 식약청은 보육시설을 대상으로 웹사이트를 통해 '영유아 단체급식의 표준식단'과 '어린이 건강메뉴'에 대한 홍보를 강화할 계획이라고 말했다.

카레, 유방암 위험 낮춰

카레의 노란색 성분인 커큐민이 갱년기 여성, 특히 폐경기 증후군을 치료하기 위해 호르몬 대체요법을 받는 여성의 유방암 위험을 낮춘다는 연구 결과가 나왔다.

미국 미주리대학 살만 하이더 교수 팀은 동물 실험을 통해 커큐민이 황체호르몬 때문에 나타나는 다양한 종양 발생을 지연시키거나 그 위험을 낮춘다는 사실을 확인했다. 커큐민은 또 유방암 종양이 잘 발생하는 젓샘 조직의 형태 이상을 예방했다.

하이더 교수는 "호르몬 대체요법 때문에 이미 여성호르몬과 황체호르몬에 노출된 많은 여성들

에게 화학물질에 의한 손상을 예방하고 유방암 위험을 줄이는 보조제로서 커큐민 사용을 검토해야 한다"고 말했다.

시중에 판매되는 계란 28% 신선도 불량

소비자시민모임은 지난 4월부터 7월까지 서울시내 주요 백화점과 대형마트, 재래시장 10곳에서 계란 32개 제품을 구매해 조사한 결과 9개(28%) 제품의 신선도가 불량한 것으로 나타났다고 밝혔다. 계란의 신선도는 C급(불량)이 8개, D급(매우 불량)이 1개였다.

판매처별로 롯데백화점 본점의 'zellan신선란'과 신세계백화점 본점의 '참좋은위생란眞'이 C급을 받았으며 이마트의 '이마트 후레쉬 영양란 15구(특란)'과 홈플러스 '신선특란', 재래시장 제품 4개가 불량 등급이었다. D급은 재래시장 제품이였다. 또한 조사대상 중 7개 제품은 콜레스테롤을 낮추거나 비타민 등의 영양성분을 강화했다고 표시해 2배 이상 비싼 가격을 붙였지만

실제 내용은 다른 경우가 있었다.

이에 소시모 관계자는 "계란의 품질 등급 표시와 냉장 보관 판매를 의무화해서 품질을 엄격히 관리하도록 해야하며 유통기한이나 생산자, 공급원 표시 등을 표준화해야 한다"고 말했다.

흰빵 등 혈당 빨리 올리는 음식, 유방암 위험

흰빵이나 백미 등 혈당을 빨리 올리는 탄수화물이 많이 든 음식이 유방암 위험을 증가시킨다는 연구 결과가 나왔다.

스웨덴 카롤린스카 의대 연구진이 지난 17년 동안 6만 1,000여 명을 대상으로 조사한 결과, 혈당을 빨리 올리는 탄수화물이 많이 든 음식을 자주 먹은 사람들이 적게 먹은 사람들에 비해 특정 유방암 위험이 81% 높았다.

연구진은 혈당을 올리는 식품들이 인슐린과 성호르몬 밀도를 증가시켜 유방암 세포의 발생과 확산을 촉진시키는 것으로 보인다고 설명했다. ■

친절한 을롱씨

이 목 연 / 소설가

해발 3500미터에 위치한 구채구 공항. 고산증세로 깨질듯 한 머리를 움켜쥔 채 맞닥뜨린 가이드 을롱씨는 후줄근한 면바지에 허름한 자켓을 걸치고 있었다. 서른 댓 살쯤으로 보이는데, 스물아홉 살이라고 자기 소개를 한다. 친구 흥숙이 조선족이냐고 물었더니 예상 외로 대꾸가 당당하다.

“거 조선족, 조선족 하지 마시라고. 다른 나라에 살고 있는 사람들은 모두 교포라고 하면서 왜 중국에 있는 우리들만은 굳이 조선족이라 하는 겁니까? 같은 값이면 우리도 중국에 살고 있는 교포라 불러 주십시오.”

약간 돌출된 구강 구조에 앞니 사이가 벌어져 순박하게만 보이는 사람이 정색을 한 채 말하고 나선, 너무 심했나 하는 표정으로 제풀에 웃는데, 그 바보스러운 웃음에 그만 긴장이 확 풀린다.

구채구는 민산산맥 자락에 모여살고 있는 9개의 부족 마을이란 뜻이라고 했다. 눈이 시리도록 파란 바탕에 탐스럽게 피어나는 구름 꽃. 그 하늘가를 둘러싼 채 바람에 흩날리는 경번들 역시 또 다른 꽃이었다. 본래 지배 계급을 제외하곤 글을 몰랐던 티베트의 장족들은 부처님의 말씀을 적은 깃발을 바람에 날리며 소원을 빌었다. 경이 적힌 깃발을 경번 혹은 파르초라 하고, 경번이 꽃혀있는 개수로 그 집안의 가세를 짐작한다고 설명하는 을롱 씨의 입에서는 굵은 침이 거침없이 튀어나왔다.

석회암반이 자연수에 녹아내리며 형성한 이곳 지형은 바닥의 석회 침전 상태와 물의 깊이, 그리고 햇살의 조건에 따라 물빛이 달라진다. 다섯 가지 색으로 일렁이는 오채지, 진주가 탄알처럼 쏟아져 내리는 듯해서 붙여졌다는 진주탄 폭포, 오화해, 화화해….

여행 기간 내내 연신 그 무궁해 웃음을 날리는 을롱 씨는 생긴 것과는 달리 친절이 몸에 밴 사람이었다.

“저 사람, 이 구채구의 물처럼 참 맑지 않니?”

그와 함께 화장실을 다녀온 친구 진희가 환해진 표정으로 물을 땀 땀이 기분은 언짢았다.

“라텍스 침구가 건강에 좋다면서요? 사지 않아도 괜찮아요. 그냥 시간만 때우고 나옵시다.”

내 심사를 눈치 챈 듯 을롱씨가 예의 눈을 찡긐거리며 등을 다독였다. 이런 을롱씨의 관심 때문일까. 다시는 여행지에서 물건을 안 살 거라 결심했던 나와 친구들의 손엔 너도나도 짐이 늘어나 있었다.

여행을 마치고 공항으로 돌아오는 길. 을롱씨가 마지막 인사를 한다.

“이곳에서 사신 약초들 그냥 냉장고에 박아 두지 말고 꼭 드셔서 건강한 몸으로 다시 놀러 오시기 바랍니다. 이렇게 4000미터 이상의 지형에 사는 식물은 다른 곳의 것들과 달리 모두 약초로 쓰입니다. 저도 손님을 모시지 못하는 철이면 이 곳 사람들을 따라 약초를 캐지요. 워낙 추운 곳이라 겨울엔 관광 손

님이 없걸랑요. 일 년에 한 번 고향, 길림에 가는데 부모님께 갖다 드릴 게 뭐 있겠지요. 제가 말린 이 천연 동충하초를 갖다 드리면 부모님들이 고저 꺼뻑 죽습니다.”

히히 웃는 모습에 겨울엔 벌레처럼 보이다가 여름엔 풀이 된다는 동충하초에 대한 호기심이 절로 일어났다. 특산물 가게에선 본체만체 하던 사람들이 여기저기서 입맛을 다시자 우리의 을롱씨 아주 귀한 물건인 양 휴지에 싼 물건을 보여준다.

“이게 바로 제가 말린 천연 동충하초야요. 진짜는 열을 가하면 꼭 오징어 냄새를 풍기거든요. 저 아래서 재배한 것들과는 질적으로 틀리단 말입니다.”

그리고 라이터를 켜서 그 동충하초에다 불을 당기고는 냄새를 맡게 한다. 나이 드신 분들의 눈이 더 빛을 발하며 코끝이 벌름거린다.

“이게 그리도 좋다고? 얼마데?”

조심스레 물건을 도로 싸는 을롱씨.

“차 안에서 제가 이런 거 판다고 소문나면 저 가이도도 찰립니다. 그냥 부모님 드리려고 장만한 거예요. 이십 만원을 준대도 절대 팔 수 없습니다.”

이십 만원. 덤석 사기엔 비싼 물건이다. 하지만 갖고 싶다. 제 부모 주려고 손수 말린 거라지 않는가.

“을롱씨, 곤란하게 안 할 테니까. 아까 그거 나 한 묶음만 주지? 꼭 우리 아버님이 필요할 것 같아서…”

나는 간절한 눈길로 그를 바라보며 그가 여행 중에

자주 나에게 했듯이 한쪽 눈을 찡긐했다.

“이번 여행에서 제가 특별히 기억에 남는 분이라 거절을 못하겠네요. 이따 공항에서 적당한 짬을 봐서 드릴게요. 대신 누구에게도 말하면 아니 됩니다. 알려지면 낭패거든요. 이 물건은 진짜 아무나 구할 수 없어요. 만약 구할 수 있다면 내가 두 배로 되살 것 입니다.”

탑승구가 열리길 기다리며 공항에 웅기증기 모여 있는 시간. 진짜를 구했다는 뿌듯한 마음에 자꾸 입이 달싹거린다. 막 자랑을 하려는데 흥숙이 옆구릴 질책거리며 휴지에 싼 물건을 보여준다.

“이것 말이야, 아까 을롱씨 졸라서 겨우 한 묶음 샀는데… 진짜 맞겠지?”

“당신도야? 네 묶음 밖에 없다더니, 벌써 여섯 묶음째야.”

유난히 그를 따라 다니던 진희가 흥분을 한다. 그때 출국수속을 끝낸 을롱씨가 여권을 한 봉지 들고는 마지막 절차를 위해 우리를 앞으로 오고 있었다. 그가 늘 그랬던 것처럼 나는 왼쪽 눈을 한번 찡긐하고는 그를 가로 막았다.

“을롱씨, 아까 말했죠? 이 동충하초를 구해 주면 두 배의 값으로 사겠다고 그 말 정말이지요?”

친구들이 서운한 눈길로 입을 삐죽이며 그에게 샀다는 물건을 꺼내 놓는다. 그의 자그마한 눈이 갑자기 황소의 그것처럼 크게 열리며, 세상에서 가장 황한 얼굴로 바뀌고 있었다. ■



강원 원주 출생. 1998년 <한국소설>의 『악어새의 외출』로 신인상 수상, 2003년 『달개비』로 김유정소설문학상을 수상했다. 작품으로는 『돼지 잡는 날』, 『하얀 노을』, 『줄다리기』, 『역새 꽃 지는 소리』, 『로메슈제의 향기』, 『콩치를 굽는다』 등 많은 작품을 출간했다.

시원하고 담백한 「냉국」

삼복더위가 계속되는 여름철에는 시원한 별미 음식을 찾게 마련이다. 다양한 재료로 만든 냉국은 더위를 쫓을 뿐만 아니라 식욕도 살려 건강을 지킬 수 있다. 더위로 지친 가족에게 시원하고 담백한 냉국을 준비해 보자.

가지콩나물냉국

재료> 가지 2개, 콩나물 100g, 쪽파 2대, 소금 약간, 양념장(국간장 2작은술, 다진 마늘 2작은술, 식초 2작은술, 참기름 2작은술, 통깨 2작은술), 국물(물 3컵, 국간장 2작은술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 소금 약간)



〈만드는 방법〉

- ① 준비한 국물 재료를 잘 섞어 냉동실에 살얼음이 얼 정도로 넣어둔다.
- ② 가지는 잘 씻어 4~5cm 길이로 자르고 반을 가른다. 김이 오른 찜통에 자른 면이 아래로 가도

록 넣고 5~6분 정도 찌 후 가늘게 찢는다.

- ③ 콩나물은 머리와 꼬리를 없애고 소금물에 살짝 데쳐 식힌다.
- ④ 양념장을 만든 다음 손질한 가지와 콩나물을 넣고 무친다.
- ⑤ 가지와 콩나물로 그릇에 담고 살짝 얼려둔 국물을 부은 뒤 송송 썬 쪽파를 뿌려 장식한다.

미역도토리묵냉국

재료> 미역 100g, 도토리묵 1모, 오이 1/4개, 식초 3큰술, 참치액 소스 1작은술, 고운 고춧가루 약



간, 다진 마늘 1작은술, 맛술 1큰술, 멸치국물 3컵, 소금 약간

〈만드는 방법〉

- ① 미역은 부드럽게 불린 다음 바락바락 주물러 씻어서 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- ② 오이는 껍질째 소금으로 문질러 씻어 얇게 채 썬다.
- ③ 도토리묵은 끓는 물에 통째로 넣고 데친 다음 찬물에 헹궈 4cm 길이로 굵게 채썬다.
- ④ 멸치국물은 차게 식혀서 참치액소스와 식초, 고운 고춧가루, 마늘, 맛술을 넣어 맛을 내고 소금으로 간한다.
- ⑤ 그릇에 미역과 오이, 도토리묵을 담고 ④의 국물을 부어 낸다.

우무냉국

재료> 우무 1/2모, 오이1/2개, 실파 1뿌리, 양념(식초 4큰술, 간장·설탕 2큰술씩, 소금·통깨 1작은술씩, 다진 마늘 1/2작은술, 생수 4컵)



〈만드는 방법〉

- ① 우무는 씻고 채 썰어서 준비한다.
- ② 오이는 소금으로 비벼 깨끗이 씻은 후 어슷썰

기로 곱게 채 썬다.

- ③ 오이와 우무를 섞는다.
- ④ ③에 다진 마늘, 간장, 소금, 설탕, 식초, 통깨를 넣고 생수를 부어 간을 맞춘다.

참외냉국

재료> 참외 1/2개, 오이 1/3개, 소금 약간, 실파채 약간, 냉국국물(생수 2컵, 간장 1/2큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 소금), 무침양념(간장 약간, 짭게 썬 실고추 약간, 깨소금 약간, 곱게 다진 마늘 약간, 고운 고춧가루 약간)

〈만드는 방법〉

- ① 분량의 재료를 섞어 냉국국물을 만들어 차게 보관한다.
- ② 참외는 반으로 갈라 속을 긁어내고 얇게 썰어 소금과 설탕에 넣고 절인다.
- ③ 오이는 껍질을 벗긴 후 반으로 갈라 속을 긁어내고 어슷어슷 길고 얇게 썰어 약간의소금을 넣어 절인다.
- ④ 분량의 재료를 섞어 무침양념을 만든다.
- ⑤ 절인 참외와 오이는 물기를 짰 후 만들어 둔 무침양념으로 버무려 무쳐 담는다.
- ⑥ 실파채를 섞어 담고 차갑게 만들어 둔 냉국국물을 부어 낸다.



여름철 건강을 지켜주는 식품 여섯가지

후텁지근한 장마철에 연이어 찾아오는 불볕더위는 입맛을 잃게 하고, 의욕까지 떨어뜨린다. 그래서 이때쯤이면 건강을 지키기 위해서 다양한 여름철 보양식을 찾게 마련인데 지방함량과 칼로리가 높은 고가의 보양식이 부담스럽다면 경제적 부담 없는 채소나 과일 등으로도 여름철 건강을 지킬 수 있다.

1 수삼

여름감기 예방 및 원기회복에 좋아



요즘 같이 높은 기온과 습도 탓에 피로가 누적되고 면역력이 떨어지면 오히려 감기 바이러스에 노출되기 쉽고 에어컨 사용을 위해 창문을 닫는 시간이 많아지면서 환기상태도 불량하게 되어 감기에 걸리기 쉽다.

인삼(ginseng)은 예로부터 널리 사용되어온 보약으로 면역 기능에 특별히 긍정적인 효과를 가지며 염증을 막아줄 뿐만 아니라, 특히 감기에도 효과가 있다는 여러 가지 실험결과가 있다. 인삼을 밭에서 수확한 상태, 즉 말리지 아니한 인삼을 일컬어 '수삼'이라 부르는데 그 성미가 부드럽고 열을 돋우는 것도 덜하기 때문에 장기 복용이 아니라 여름 한철 원기를 채우는 데는 어느 체질이라도 무방하다. 더욱이 산삼과 홍삼 섭취 못지않게 면역 기능을 향상시켜 감기 예방에도 효과적이다.

2 생강

소화불량 및 식중독 예방에 효과



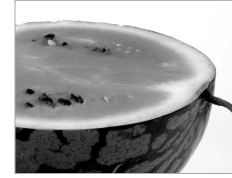
더운 여름에는 찬물이나 빙과류 등의 찬 음식을 많이 먹게 되는데, 찬 음식은 소화기관의 운동에너지를 빼앗아 소화기관이 제대로 운동을 할 수 없도록 만든다. 그래서 여름에 더욱 소화가 잘 되지 않아 속이 더부룩해지고 탈도 많다.

생강은 우리나라 최고의 의서인 동의보감에도 나와 있을 만큼 소화촉진에 탁월한 효능이 있는데, 이것에 들어있는 성분이 위액을 촉진시켜 소화를 돕고 장을 연동시켜 변비를 예방하는데 효과가 있을 뿐만 아니라 식중독을 예방하는 살균작용까지 한다.

3 수박

'부종' 예방하고 다이어트 식품으로 적격

인체가 수분을 제대로 배설하지 못해 몸이 부어오르는 '부종'은 특히, 땀을 많이 흘리고



습기가 많은 여름철에 수분대사가 원활하지 않아 더 많이 발생한다.

수박에 들어있는 시트룰린이라는 성분은 체내에서 단백질의 분해를 도와주고 소변생성을 촉진, 이뇨작용을 원활히 해줘 부종을 가라앉혀 주고 몸에 불순물 배출을 원활하게 해주기 때문에 다이어트에 제격이다. 단, 수박은 찬 성질의 과일이므로 위장이나 비장이 안 좋은 사람에게는 적합하지 않아 적게 먹는 것이 좋다.

4 피망

피부 미백 및 노화 예방에 효과



여름엔 자외선 지수가 급격히 상승하기 때문에 피부에 더욱 신경을 써야 한다.

피망은 비타민 캡슐이라고 불릴 만큼 A, C, E 등 다양한 비타민이 풍부하게 들어있다. 특히 피망에 풍부한 비타민인 베타카로틴은 햇빛으로 인한 피부화상을 완화시켜 주고 비타민 E가 그런 효과를 더욱 증진시켜 준다는 연구결과가 있다. 또한 피망에 가장 많이 함유되어 있는 비타민 C는 우리 피부의 멜라닌 색소의 생성을 방해함으로써 기미, 주근깨를 방지해준다. 다 익은 피망일수록 피부에 좋은데 피망이 완전히 익으면 색깔이 새빨갛게 변하는데 여기엔 베타카로틴의 함량이 익지 않은 피망의 100배나 된다.

5 복숭아

수분 함량 높아 피로회복에 효과



더운 여름에는 하루 16컵 정도의 수분이 땀으로 배출돼 자칫 탈수가 되기 쉬우므로 여름철 수분 섭취를 가볍게 생각하면 안 된다.

복숭아에는 수분이 90% 정도 들어 있어서 수분 보충에 효과적일 뿐만 아니라, 당분이 8.2%, 사과산이나 구연산 등 유기산이 0.5~1% 정도 들어 있어서 피로회복에도 좋다. 또 식이 섬유소가 많아서 변비 예방에도 좋을 뿐만 아니라, 항산화 효능이 뛰어나고 활성 산소에 의한 노화도 방지할 수 있다고 한다.

6 대추

열대야로 인한 불면증 예방에 좋아



여름 장마가 끝남과 동시에 시작되는 무더위에 숙면을 취하지 못하는 경우가 많아 피로감을 호소하는 사람들이 많아진다. 이런 경우 비타민 C를 충분히 섭취할 필요가 있다.

특히, 비타민 C의 함유량이 많은 대추는 천연 신경안정제의 역할을 하므로 잠을 잘 오게 하는 성분이 함유되어 있어 불면증으로 고생하는 경우에 큰 효과를 볼 수 있다. 비타민류나 식이성 섬유, 미네랄 등이 풍부할 뿐만 아니라 옛말에 "대추를 보고 먹지 않으면 늙는다"란 말이 있을 정도로 노화를 방지하고 젊음을 유지시키는 효능이 있다. <자료참조 : 식품의약품안전청>

하반기부터 이렇게 달라집니다

7월 1일부터 정부 부처별로 달라지거나 새로 시행되는 제도와 법규사항 등이 적지 않다. 올 하반기부터 달라지는 생활 관련 주요 내용들을 알아보자.

서민금융·세제

■ 무담보·무보증 소액대출(마이크로 크레딧) 취급기관 확대

산재된 마이크로 크레딧 추진기구가 소액서민금융재단을 중심으로 전국적인 네트워크망(200~300개)으로 구축·확대된다. 또 마이크로 크레딧 수행기관에서 청년, 금융회사 퇴직자 등을 통해 자활컨설팅, 금융중개서비스 등을 받을 수도 있게 된다.

■ 저신용 근로자도 500만원 한도내 생계비 대출 지원

30일부터 제도금융권 이용이 곤란한 저신용 근로자의 지원을 위해 생계비대출이 시행된다. 저신용 근로자는 저금리로 500만원 한도까지 빌릴 수 있으며, 3~5년동안 분할 상환이 가능하다.

■ 교육비 소득공제 법위에 교복구입 비용 추가

교복가격 상승에 따른 학부모의 부담완화를 위해 중·고등학생의 교복구입비용을 공제받을 수 있도록 하였다. 다만, 고가교복비를 제외하기 위해 학생 1인당 연 50만원의 한도를 두었다.

보육·교육·여성

■ 영유아 가구 절반에 무상보육 실시

0~4세 영유아에 대한 보육·교육비 전액지원 대상이 차상위 이하 가구에서 영유아가구 소득하위 50% 이하 가구로 확대된다. 한편, 보육시설을 이용하지 않은 차상위 이하 가구의 24개월 미만 아동에 대해서도 월 10만원이 지급된다. 거주지 읍면동에 신청하면 된다.

■ 서민 학자금 대출 이자 최대 1.5% 포인트 인하
학자금 대출 재원조달방식이 개선되어, 대출이자(09.1학기 7.3% 수준)가 1~1.5% 포인트 인하된다. 또 무이자 학자금 대출이 향후 2년간 한시적으로 소득 하위 20% → 하위 30%까지

로 확대된다.

■ 경력단절 및 실직여성을 위한 새일센터 확대
경력단절여성의 직업훈련·취업알선 등을 위한 '여성 새로일하기 센터'(새일센터)를 50개소에서 72개소로 확대되며, 직업훈련과정이 151개에서 335개 과정으로 늘어난다.

의료·복지

■ 저소득층 지역보험료 절반(50%)만 부담

지역보험료 월 1만원 이하 가구는 보험료를 50%만 내면 된다. 경제위기로 인해 저소득층이 증가할 것으로 예상됨에 따라 보험료 부담을 완화하기로 했다. 적용 기간은 올해 7월부터 내년 6월까지 1년간이다.

■ 암환자·희귀난치성질환자 의료비 부담 줄여
의료비 부담이 큰 138개 희귀난치성질환자와 암환자의 본인부담률이 절반으로 인하된다. 희귀난치성질환자 본인부담률은 7월 1일부터 20% → 10%로, 암환자 본인부담률은 12월 1일부터 10% → 5%로 인하된다. 진료비 혜택을 받으려는 자는 의사의 확인을 받아 국민건강보험공단에 등록 신청하면 된다.

■ '긴급복지' 지원 확대 및 교육지원 신설
긴급지원 대상에 갑작스런 실직·폐업 등 사유를 포함하고 재산기준을 완화해 대상자를 확대하여 운영 중이다. 저소득층에 대한 지원기간을 최장 4개월 → 6개월로 확대하고, 초·

중·고생에 대한 교육지원 신설 및 외국인지원 특례규정을 마련해 지원한다.

주거·교통

■ 3자녀 이상 무주택 세대주 주택공급 확대 및 전기요금 인하

3자녀 이상 무주택 세대주에 대한 공공 분양주택의 특별공급물량을 기존의 3%에서 5%로 확대했다. 아울러 우선공급물량 5%를 추가 배정함으로써 총 10%의 공공주택을 3자녀 가구에 공급할 수 있도록 했다. 한편, 8월 1일부터 가구원 중 3명 이상의 자녀가 있는 가구는 전기요금 20%가 할인된다.

■ 공공 보금자리주택 공급

오는 9월부터 사전예약제 방식으로 보금자리주택이 첫 분양된다.

사전예약제가 도입되면 기존 '청약-입주자선정' 절차에 앞서 사전에 예약당첨자가 선정되고, 당첨자들의 선호가 설계 등에 반영된다. 특히 시세보다 15%정도 저렴한 분양가로 공급될 계획이다.

■ 광역급행버스 운행 개시

8월부터 수도권 교통난 완화를 위해 수도권 주요지역과 서울을 연결하는 광역급행버스가 운행된다. 용인~시청, 분당~시청, 동탄~강남, 남양주~동대문, 송도~강남, 고양~서울역의 6개 노선을 운행한다. <내용출처 : 기획재정부>

전자파, 피해를 줄이는 생활 수칙들

휴대폰 등 전자제품에서 나오는 전자파에 대한 위험성을 경고하고 있지만, 일상 생활 속에서 전자파를 완벽하게 차단하는 것은 어렵다. 위험하지만 피할 수 없는 전자파라면 피해를 줄이는 생활 습관을 익혀 우리 자신을 보호하는 것이 현명하다.



전자제품을 쓰지 않을 때는 반드시 플러그를 뽑아 둔다. 플러그를 뽑지 않고 스위치만 끄면 자기장은 사라지지만 전기장은 계속 발생한다. 플러그를 뽑아 두는 습관을 들이면 전자파 방지 뿐 아니라 절전효과도 있어 일석이조이다.



컴퓨터를 사용할 때는 최소한 60cm 이상 떨어져서 작업한다. TV도 1.5m 이상 떨어져 시청한다. TV나 컴퓨터 모니터의 화면이 클수록 멀리 떨어지는 것이 좋다. 전자파의 에너지는 거리에 반비례한다는 것을 알아두자. 발생기로부터 멀리 떨어질수록 그 영향은 줄어든다. 멀리 할 수 없다면 노출 시간을 되도록 짧게 한다.



휴대폰을 사용할 때는 안테나를 뽑고 통화하며, 되도록 머리에 바짝 대지 않는다. 휴대폰의 전자파는 안테나와 본체의 연결부에서 집중적으로 방출되기 때문이다.

전자레인지가 가전제품 중 전자파가 가장 많이 발생하므로 사용할 때는 사용할 때는 2m 이상 떨어져서 사용



하며, 작동중일 때는 절대로 내부를 들여다보지 않는다. 전원만 꺼져 있어도 2m 이상 떨어져 있는 것이 안전하다.



전기면도기는 얼굴 부위에 밀착시켜 사용하므로 사용시간을 최대한 줄인다. 수동 면도기를 사용하는 것도 한 방법이 될 수 있다. 헤어드라이기는 10cm, 진공청소기도 1m 이상은 거리를 두고 사용해야 한다.



전기담요나 장판, 매트는 잠자기 전에 예열해 놓은 뒤 잘 때는 반드시 플러그를 뽑아둔다. 특히 임산부가 전기요를 사용하면 유산 위험이 높으므로 사용하지 않는 것이 좋다.



지하철이나 전철이 탈 때 고압선로에서 되도록 멀리 떨어진다. 전동차가 오기 전에 선로에 바짝 붙어서 기다리지 말고 전동차가 완전히 멎어 문이 열린 다음 천천히 탄다.

〈내용출처 : 방송통신위원회〉

비경을 찾아 떠나는 섬 여행

복잡한 일상을 잊고 도시를 벗어나 자연 속에서 조용한 시간을 보내고 싶다면 섬으로 떠나보자. 시원하게 펼쳐진 바다뿐만 아니라 그 섬만이 가지고 있는 아름다운 절경이 지친 심신에 신선한 활력소를 제공할 것이다.

동화 같은 풍경의 등대섬, 소매물도 (경남 통영)



소매물도는 척박한 돌섬이지만, 때 묻지 않은 자연이 도시인들을 유혹한다. 섬 뒤편 소매물도의

최고봉인 망태봉정상에 오르면 꼭꼭 숨겨놓은 비경이 탄성을 자아낸다. 등대섬을 비롯해 수많은 통영의 섬들과 거제 해금강이 내려다보이는 천연전망대가 있는데 용바위, 부처바위 등 여러 기암괴석으로 이루어져 있다.

국내 유일 거대한 모래 언덕의 섬, 우이도 (전남 신안)

섬의 형상이 황소의 귀처럼 생겼다 하여 이름 지어진 우이도. 우이도에는 유별나게 모래가 많다. 바위나 암벽이 노출된 곳 말고는 죄다 모래땅일 뿐더러 대부분의 해수욕장도 개흙이 거의 섞이지 않은 모래 해변이다. 섬 곳곳에 지천으로 흩어진 모래밭은



조수와 바람의 변화에 따라 광활한 사막을 형성하거나 기묘한 예술작품을 빚어 놓곤 한다.

순수함이 묻어있는 신비의 보고, 비양도 (제주 제주시)



화산폭발로 바다 위에 불쑥 솟아 올랐다는 비양도. 일주도로가 있어 트레킹이나

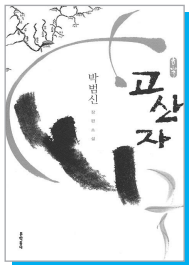
자전거하이킹을 즐기기에 좋다. 섬의 동, 남쪽 바닷가에 서서 애월읍부터 차귀도에 이르는 제주도 서부해안의 야경을 감상하는 재미도 각별하다. 또한 북쪽 등대 주변의 바닷가에서 고동굴의 일종인 보말, 소라, 오분자기 등을 캐며 체험관광을 할 수 있다는 것이 큰 매력이다. ■



이달의 읽을 만한 책

고산자

〈박범신/문학동네〉

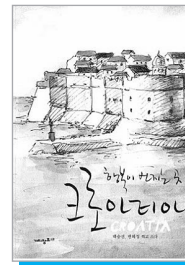


이 소설은 제목이 말해주듯이 우리 민족에게 우리 땅의 지형을 처음으로 선사한 고산자 김정호의 삶을 추적해간 소설이다. 고산자의 삶은 그동안 아우트라인으로만 남아 있었다. 작가의 말에 의하며 고산자 김정호는 '역사가 유기한

인물'인 것이다. 아닌 게 아니라 고산자 김정호라고 하면 대동여지도만 떠오를 뿐 그가 어떻게 태어났으며 어떤 성장과정을 거쳐 어떤 이유로 지도 그리는 일에 관심을 갖게 되었는지에 대해 일반인들이 알 수 있는 기회가 드물었던 것 같다. 『고산자』는 시대 고증은 물론이고 고산자의 내면이 섬세하게 들여다보인다. 어느 때는 고산자 당자가 자기 자신에 대해 쓰고 있는 것처럼 느껴질 정도이다. 그 밀착감으로 인해 고산자의 일생은 역사소설 안에 갇히지 않고 현재 우리 곁에 살아 있는 사람처럼 복원되었다. 역사가 유기한 인물인 만큼 부족한 고산자의 연대기에 붙여넣은 작가의 상상력이 이루어낸 진경이며 더불어 당시 민초들의 삶도 감칠맛나게 펼쳐진다. 〈추천자 : 신경숙(작가)〉

행복이 번지는 곳 크로아티아

〈백승선, 변혜정 / 가치창조〉



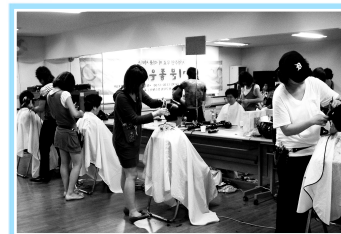
이 책, 참으로 잘 만들었다. 한마디로 크로아티아 같은 책이다. 일반 단행본보다는 작고 문고본보다는 조금 커서 어른 남자의 한 손에 쏙 들어온다. 표지의 스케치풍 일러스트는 아드리아 해 남빛 바다와 크로아티아 특유의 주황색 지붕을 은은하게 잘 담았다. 작지만 보석 같은 나라 크로아티아를 쏙 빼닮은 책을 만들어낸 것이다. 그렇고 그런 여행가이드였다면 교양서 추천 목록에 애당초 오를 수 없었을 것이다. 이 책을 여행서보다는 교양서로 분류해 해준 가장 큰 원동력은 교만하지 않은 시선으로 찍어낸 사진들이다. 사진의 위력을 새삼 느낀다.

한 사람은 찍고 한 사람은 썼다. 사진이 나오고 그것을 재성한 일러스트가 나오고 듣성듣성 글이 나온다. 때로는 에세이, 때로는 기행문, 때로는 시다. 사진이 글을 누르지 않고 글이 사진을 더럽히지 않는다. 크로아티아의 아름다움 못지않게 책의 아름다움을 새삼 일깨워준 책이다. 〈추천자 : 이한우(조선일보 기자)〉

서울특별시지부

복지관 이·미용 봉사 활동

노원구지회(회장 유태욱)는 정기적으로 어려운 이웃을 위한 봉사활동을 전개하고 있다. 결손가족 자녀 및 방과 후 학생들을 돌보고 있는 '성프란치스코 수녀회' (성북구 장위동 소재)에 매달 십시일반으로 모은 성금을 전달하고 있으며 회원 3~4명이 정기적으로 방문해 봉사활동을 실시하고 있다. 또한 지난 5월 21일 '평화의 집' (중계 본동 소재), 6월 11일에는 성동구 옥수복지관을 방문해 독거노인과 장애인 80여명을 위한 이·미용 봉사활동으로 이웃사랑을 실천했다.



부산광역시지부

전국주부교실 부산지도자대회

시지부(회장 김기묘)에서는 지난 6월 3일 부산일보강당에서 전국주부교실 부산지도자대회를 개최했다. 16개 구·군지회 회원 및 내외귀빈 등 350여명이 한자리에 모인 가운데 열린 이번 지도자대회는 경제위기극복을 위한 여성 지도자로서의 역할 모색 및 합리적인 소비를 위한 결의를 다졌다. 이후 축산물 안전성 확보 및 저탄소 녹색성장을 위한 에너지절약 관련 교육 및 실천 방안 등을 모색했다.



에너지절약 캠페인

지난 6월 12일 회원 40명이 부산

역 광장에서 여름철 대비 에너지절약 캠페인을 전개해 새로운 에너지고효율제품 구매 등 에너지절약 실천 방안 등을 홍보하며 적극적인 참여를 유도했다.



우리 축산물 애용 및 원산지 표시 정착을 위한 캠페인

6월 13일 회원 40여명이 부산역 광장에서 우리 축산물의 우수성 및 안전성 홍보를 통해 우리 축산물 애용 및 원산지 표시의 조기 정착을 유도하는 가두 캠페인을 전개했다.



대구광역시지부

분리배출 체험 및 현장견학

시지부(회장 손기순)에서는 6월 8일 회원 85명이 한국환경자원공사가 생활폐자원 발생 중심에 있는 주부들을 대상으로 환경보전과 자원재활용에 대한 인식확산을 위해 실시한 “주부 분리배출 체험교실”에 참여해 재활용 현장 견학을 비롯해 올바른 분리배출 요령 실습, 재활용품 만들기 등 다양한 체험프로그램에 참여했다.



‘대구시민 가스안전 결의대회’ 참가

지난 6월 10일 대구 어린이 회관에서 ‘제 1회 대구시민 가스안전 결의대회’에 회원 35명이 참가해 가스안전에 대한 결의를 다지며 가스안전에 대한 공감대를 형성해 가스안전 확보 및 안전 수칙 실천에 적극 동참하기로 했다.

다문화 가정 경제교육 및 안전의식 체험

6월 24일 한국은행 대구본부에서 다문화 가정 여성 40여명을 대상으로 경제교육을 실시했다. 우리나라 실정을 잘 모르는 상태에서 이루어지는 경제활동으로 인한 소비자 피해 사례를 소개하며 피해 예방법 및 경제활동에 필요한 기본 지식 등을 교육했고, 이후 안전의식 제고를 위해 시민안전테마파크를 방문해 지하철화재탈출 및 태풍 등 자연재해 대비 모의 체험에 참여했다.

인천광역시지부

‘기초질서지킴이 캠페인’ 동참

시지부(회장 한해자)는 지난 6월 12일 신기시장 앞에서 인천여성단체협의회 주최한 기초질서지킴이 캠페인에 회장과 회원 7명이 참여해 불법광고물, 불법주정차, 쓰레기불법투기 등을 집중 계도하며 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

‘인천사랑 우리가 지켜요’ 개최

시지부에서는 매달 인천시민을 대상으로 내 고장에 대한 애郷심을 고취시키고자 ‘인천사랑 우리가 지켜요’ 행사를 개최하고 있다.

이번 행사는 지난 6월 13일 초등학생과 학부모 90여명이 인천의 명소로 알려진 에너지파크와 가스과학관 등을 견학했고, 27일에는 강화 일대 문화 유적지를 방문해 인천의 역사 및 발전상을 직접 체험하며 애郷심과 자부심을 가지는 뜻깊은 시간이었다.



농촌현장체험 및 봉사활동

6월 16일 회원 45명이 전북 무주에 위치한 친환경 매실 재배 농가인 품림농장을 방문해 매실 따기 등을 직접 체험해 우리 농산물에 대한 신뢰와 믿음을 가지는 기회를 가졌고, 19일에는 회원 4명이 송도 장애인 취업박람회장을 방문해 행사 진행 도우미 봉사활동을 실시했다.



명예감시원 활동 및 봉사활동

계양구지회(회장 고영숙) 회원 2명은 지난 6월 2일 수도사업소 수질팀 직원과 함께 수질검사를 신청한 가구를 방문해 수질검사를 실시하면서 인천시 수도물의 안전성 등을 홍보했다. 축산물명예감시원으로 활동하고 있는 회원 1명은 11, 12일 수의과학검역원 직원들과 함께 축산물판매업소를 대상으로 원산지표시 등 감시활동을 전개했고, 16일 회원 8명은 병방동 청소년 수련관까지 청소년 유해업소 단속을 실시해 청소년 유해환경 사전 차단을 위해 노력했다. 6월 22일~24일 회원 2명이 어린이 식품안전 보호구역 내에서 판매되고 있는 기호식품 취급업소를 대상으로 지도점검 활동을 실시했다.

또한 6월 10일 회원 7명이 계양구청 6층 강당에서 열린 도시축전교육에 참여해 봉사활동 사전교육을 받았고, 회원 3명은 매주 목요일 작전서운동, 효성2동, 계양2동 동사무소에서 각각 동상담가로 활동하고 있다. 27일에는 회원 8명이 효성어린이공원에서 열린 ‘계양사랑 나눔장터’에 참여해 봉사활동을 전개했다.

서구지회(회장 이민자) 회원 8명

은 지난 6월 8일 석남동 노인복지회관을 방문해 어르신들에게 점심식사를 대접하고 가정 배달용 도시락 35개를 준비해 전달하는 봉사활동을 실시했다. 9일에는 수산물 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 2명이 수산물품질관리원 직원들과 함께 가좌홈플러스와 석남동 인근 횡집 등을 대상으로 원산지 미표시 및 허위표시에 대한 단속 및 원산지관련 홍보활동을 전개했다.

동구지회(회장 유옥분) 회원 3명은 매주 목요일 서림초등학교 주변에서 등굣길 안전을 위한 교통정리 활동을, 매주 화요일엔 도서관 도우미 봉사활동을 실시했다.

남동구지회(회장 김연숙) 회원 7명은 지난 6월 11일 노인복지회관을 방문해 급식지원 도우미 활동을 실시했다. 회원 6명은 매주 화요일 장애인복지회관을 찾아가 장애인 자활활동을 도왔고, 회원 4명은 매주 수요일~금요일 중앙길병원을 방문해 의료행정 서비스 보조 활동을 전개했다.

부평구지회(회장 이순애) 회원 2명은 매주 월요일 동암경로당, 회원 3명은 매주 화요일 주안쌍용아파트 경로당, 회원 3명은 매주 수요일 부개동에 위치한 뉴서울 경로당, 회원

2명이 매주 목요일 용현금호 경로당 등에서 각각 어르신을 위한 웃음치료 자원 봉사활동을 전개했다. 또한 매주 화요일 부개 지역아동센터 공부방에서, 거주지 인근 동사무소에서 회원 1명이 각각 자원봉사활동을 실시했다.

광주광역시지부

월례회의

시지부(회장 박영희)는 지난 6월 4일 강남회관에서 임원 20여명이 모인 가운데 월례회의를 개최해 실적보고 및 평가 시간을 갖고 추진사업에 대해 논의했다.

환경견학 및 농산어촌체험마을 현장 견학

환경보전에 대한 인식 확산을 위해 지난 6월 19일 운영위원 및 회원 45명이 광산구 본덕동에 위치한 제2하수처리장을 방문해 관련 비디오 시청 후 정화 처리작업 과정을 직접 보면서 우리가 무심코 버리는 오수가 환경오염의 주원인이 되고 있음을 알게 되었다. 이후 전남 담양군 두리농원, 오디농원 등 농산어촌체험마을을 방문해 우리 농산물의 고품질 재배농법 과정에 대한 설명 및

현장체험으로 우리 농산물을 믿고 구입할 수 있게 되었으며 직거래 구입으로 농가 소득 증대에 도움이 되 고자 했다.



에너지절약 캠페인

6월 26일 회원 35명이 광주 동구 청 일대에서 여름철 에너지소비 급 증에 대비하기 위해 '에너지소비효 율 1등급제품 구매는 환경사랑 나라 사랑'이란 슬로건을 내걸고 에너지 절약 가두 캠페인을 전개했다.



대전광역시지부

녹색가정만들기 실천운동

시지부(회장 송병희)는 녹색성장을 위한 범시민 실천운동으로 추진

할 '녹색가정만들기운동'에 동참하 는 가족구성원들을 대상으로 관련 교육프로그램과 캠페인을 실시했 다.

지난 6월 23일 대전 주부교실 2층 강당에서 회원 100여명을 대상으로 실시한 교육에 강사로 초빙된 충청 지역 에너지 기후변화센터의 박춘 근 부장은 녹색가정만들기 운동을 효과적으로 진행하기 위해서는 가 정마다 목표량을 설정해 구체적인 실천 방안을 마련해 생활 속에 실천 해야 함을 강조했고, 이후 대전도시 철도 시청역 앞에서 관련 홍보 캠페 인을 전개해 시민들의 적극적인 동 참을 유도했다.



노인소비자를 위한 실버소비자 교육

시지부에서는 지난 4월부터 11월 까지 노인대학 및 경로당, 노인회관 10곳 대상으로 2000여명의 노인 소비자를 대상으로 실버소비자교육을 실시하고 있다.

악덕 상술 피해가 끊이지 않고 있 어 지난 6월 11일 중문교회 노인대 학에서 180여명, 16일 복판는 노인 대학에서 80여명, 18일에는 이화노 인회에서 30여명의 어르신을 대상 으로 노인 소비자 피해 원인을 중심 으로 피해사례 및 구제방법, 피해 예 방법 등을 교육했다.



사고의류세탁물 심의

생활 속에서 빈번히 발생하는 의 류 및 세탁물 사고 분쟁을 원만히 해 결하고자 6월 29일 대전주부교실 1 층 회의실에서 관련 전문가 4명을 모시고 총 40건에 이르는 사고 의류 세탁물 심의를 실시했다.



울산광역시지부

전문자원봉사자 양성 프로젝트

시지부(회장 박보봉)에서는 지난 6월 2일~23일 주부교실 교육장과 문화교실에서 전문자원봉사자 인력 양성 프로그램을 운영하고 있다. 전 문자원봉사자를 지원한 회원 60명 을 대상으로 동화 구연, 발맞사지, 웃음치료 심화교육 프로그램을 실 시해 전문자원봉사자로서의 능력 함양 및 자긍심을 고취시켜 다양한 분야에 자원봉사 참여를 유도해 복 지 증진 및 지역사회 발전에 기여하 고자 했다.

녹색성장을 위한 환경행사 참여

6월 5일~7일 회원 40명이 울산대 공원 남문에서 열린 '제1회 울산환 경페어' 행사에 참여했다. 행사 홍 보 부스 2동을 마련해 폐현수막으로 시장바구니 만들어 나누어주기과 열쇠 고리 만들기 등 재활용품 체험 장을 운영해 환경 보전의 중요성을 비롯해 봉사활동을 전개하고 있는 본회의 활동현황 등을 홍보했다.

6월 13~14일 태화강 십리대밭에 서 열린 물 축제 행사에 참여해 물의 소중함뿐만 아니라 환경보전 및 녹

색환경 조성을 위한 울산 시민 자전 거 타기 활성화 운동에 동참했다. 회 원 25명은 자전거타기 이론 교육을 받은 후 자전거를 무료로 대여해 직 접 타보는 체험 시간을 가졌다.



환경시설 및 축산물 가공 공장 견학

6월 16일 회원 43명이 깨끗한 수돗물을 공급하고 있는 천산정수장 과 연양정수장을 방문해 물을 비롯 한 환경 보전의 중요성을 알게 되었 고, 이후 울주군 닭의 마을 및 축산 가공공장 견학을 통해 우리 축산물 의 우수성 및 안전성을 직접 확인하 는 기회를 가졌다.



소비자교육 및 소비자정보전시 회

6월 17일 주부교실 교육장에서 회 원 120명을 대상으로 소비자 피해예 방을 위한 소비자교육을 실시했고, 이후 울산초등병설유치원에서 소비 자상담사례, 식품, 에너지 관련 홍보 패널 등을 제작해 소비생활에 필요 한 정보를 제공하기 위한 소비자정 보전시회를 개최했다.



농촌현장 견학

6월 18일 회원 41명이 울주군에 위치한 파프리카, 토마토, 오리쌀 등 친환경 농산물 재배단지와 녹색체 험마을 견학을 통해 우리 농식품의 안전성 및 우수성을 직접 확인하는 기회를 가져 우리 농산물 애용 및 소



비촉진에 앞장서기로 했다.

청소년환경탐사대 및 청소년자원봉사단 활동

6월 27일 청소년탐사대 및 청소년 자원봉사단 45명이 다운동 서사교에서 수서생물 및 지표생물탐사를 비롯해 어류조사 활동과 주변정화 활동을 실시했다.



경기도지부

농산물명예감시원교육

도지부(회장 박명자)는 6월 4일 경기도여성비전센터 강당에서 2차 농산물명예감시원 교육을 실시했다. 강사로 초빙된 국립농산물품질관리원 경기지원 유통관리과 박찬동 계



장은 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 180여명을 대상으로 원산지 계도 방법과 주의사항, 원산지 미표시·불법 표시 사업자에 대한 법적 조치 등에 대한 교육을 실시했다.

특강 '건강하게 사는 방법'

6월 4일 경기도여성비전센터에서 농산물명예감시원 교육에 이어 특강을 실시했다.

'건강하게 사는 방법'을 주제로 국민연금관리공단 경인지역본부 장기 요양부 박병배 부장이 줄넘기를 이용한 다이어트 비법을 소개하고 보약보다 효과적인 건강유지법으로 웃음의 중요성을 강조했다.



명예감시원활동 및 봉사활동

파주시지회(회장 신미순) 식품명예감시원으로 활동하고 있는 회원 5명은 6월 12일 관내 위치한 건강기능식품 판매업소 및 일반음식점을 대상으로 위생 점검을 실시했고, 16일~17일 회원 10명이 파주시 교육

문화회관에서 열린 '사랑의 나눔 바자회'에 참여해 수익금 전액을 불우 이웃돕기 성금으로 기탁했다. 또한 19일에는 회원 5명이 파주시 노인복지회관에서 중식제공 봉사활동을 전개했다.

용인시지회(회장 장복희) 회원 30명은 백암면에 위치한 복송아 농장을 찾아 복송아 열매를 숙아주는 등 부족한 일손을 도왔다. 농산물명예감시원으로 활동하고 있는 회원 4명은 16일 농산물품질관리원 이천출장소에서 축산물 이력추적 관련 교육을 받았고, 농산물지킴이 회원 2명은 관내 재래시장 일대에서 원산지표시 지도점검 및 관련 홍보 전단지 배포했다.

향토 음식 체험 및 이동소비자 상담실 운영

남양주시지회(회장 박순자)는 6월 1일 회원 5명이 화도읍 구암리에 위치한 향토음식체험교육장에서 조미료를 넣지 않은 간장, 마늘 장아찌 담그기 체험을 했고, 11일에는 본회의실에서 임원 35명이 참석한 가운데 월례회를 개최해 활동 보고 및 평가회를 갖고 추진 사업 등에 대해 논의했다.

한편, 6월 15일~18일 3일 동안 회

원 5명과 가전 및 자동차 3사 직원 13명이 함께 화도읍 두산 2차, 오남읍 삼신아파트, 와부읍 우성아파트에서 이동소비자 상담 및 A/S 무료 서비스를 제공해 소비자 피해 예방에 도움을 주고자 했다.



축산물 교육 및 원산지표시 캠페인

오산시지회(회장 김형례)는 지난 6월 4일 중소기업유통센터 3층 교육실에서 회원 30명을 대상으로 축산물에 대한 불신감 해소를 위해 시행하고 있는 축산물등급제와 쇠고기 이력추적제에 대해 교육했고, 14일에는 회원 12명이 오산동 롯데마트와 오산시청 주변 식당에서 원산지표시 홍보 캠페인을 전개했다.



에너지절약 캠페인과 이동소비자 상담실 운영

6월 4일 회원 30여명은 오산동 중앙재래시장과 롯데마트, 원동 이마트에서 여름철 에너지소비 증가를 대비해 에너지절약캠페인을 전개했고, 18일에는 회원 32명과 가전 및 자동차 3사 직원 10명이 함께 양산동 늘푸른 오스카빌 아파트 관리사무소에서 주민들을 대상으로 소비자피해상담 및 무료 A/S 서비스 등을 제공했다.



'결혼이민자 한국 생활 익히기' 행사

수원시지회(회장 권순자)는 지난 6월 16일~19일 수원시 외국인복지센터에서 결혼이민자 여성 50명을 대상으로 '결혼 이민자 한국 생활 익히기' 행사를 개최했다. 밑반찬 만들기, 된장과 고추장 만들기 등 우리 전통 음식을 직접 만들면서 한국 문화의 멋과 맛을 전하며 결혼 이민자로서 겪는 어려움에 도움을 주고

자 했다. 이후 화성행궁으로 유적지 탐방으로 우리 역사 및 문화를 소개하는 시간을 가졌다.



농산물지킴이 활동 및 봉사활동

과천시지회(회장 양명희)는 지난 6월 4일 회원 3명이 경기도 여성비전센터에서 열린 농수산물명예감시원 교육에 참석했고, 9일과 23일 1, 2차에 걸쳐 농산물지킴이로 활동하고 있는 회원 2~3명이 인근 재래시장 및 상가에서 농산물 원산지표시 지도 점검 활동을 실시했다.

한편, 6월 17일에는 회원 5명이 구세군 실비요양원을 방문해 거동이 불편하신 할머니들을 위해 목욕 봉사활동을 실시하고, 매주 월~금요일 과천시 부림동 보훈회관 지하에서 주부교실알뜰매장을 운영해 모은 수익금 전액을 불우이웃돕기 성금으로 사용하고 있다.

동두천시지회(회장 김경자) 회원 5명은 지난 6월 4일 예술의 전당에서 열린 '일자리 나눔 채용 박람회'에

참여해 행사 도우미 봉사활동을 실시했다.



안양시지회(회장 장도희) 농산물 지킴이 회원 2명은 지난 6월 10일과 23일 관내 위치한 식당에서 원산지 표시 점검 및 계도 활동을 전개했고, 15일에는 회원 15명이 안양시 NC백화점 앞에서 우리 농산물 애용 및 원산지표시 캠페인을 전개하며 시민들의 적극적인 참여를 호소했다.

한편, 6월 1일 회원 10명이 호계 노인복지관, 9일에는 회원 11명이 동안 노인복지관을 찾아가 어르신들을 위해 점심 식사를 대접한 뒤 배식 설거지 봉사활동을 전개했다. 6월 8일~12일, 22일~26일 회원 61명이 교대로 아나바다 매장에서 회원들이 기증한 재활용 용품을 판매해 모은 수익금 전액을 연말 불우이웃돕기 성금으로 사용하기로 했다. 16일에 회원 3명은 안양시 건강가정지원센터를 방문해 다문화 가정 외국인 주부들이 한국문화를 배우고 취

미생활을 하는 동안 아기를 돌봐주는 '다문화 가정 아기 돌봄이' 봉사활동을 실시했고, 13일에는 회원 5명이 안양시청 강당과 중앙공원에서 열린 여성능력개발 솜씨대회에 참여해 행사 도우미 활동을 실시했다.

양주시지회(회장 이용숙) 회원 3명은 지난 6월 8일~12일, 22일~26일 관내 위치한 상가, 마트, 재래시장 등에서 농산물 부정유통 근절을 위한 원산지표시제 홍보 및 감시활동을 실시했고, 인근 학교급식소 3곳을 돌며 원산지표시 확인 및 계도 활동을 전개했다.

성남시지회(회장 강용선) 회원 20명은 지난 6월 2일 분당구청 잔디광장에서 열린 장애가족 나눔 축제에, 6일에는 회원 30명이 남한산성 입구에서 열린 현충일 추모와 선열들의 고난을 체험해보는 '주먹밥 먹기 체험' 행사에 참여해 주먹밥을 만드는 등 행사 진행 도우미 활동을 전개했다. 또한 6월 15일 회원 10명은 중동제3경로당을 방문해 말년을 외롭게 보내시고 계시는 독거노인 등 50명의 어르신을 모시고 회원들이 십시일반으로 모은 성금으로 정성껏 음식을 준비해 대접했고, 16일 회원 12명은 중원구 상대원 1동 제1복지

관을 찾아가 어르신 250분에게 식사를 대접하며 쓸쓸한 노년을 위로해드렸다.



평택시지회(회장 정희주) 회원 20명은 6월 5일 북부노인복지관을 찾아가 지역 내 기초생활보호대상자, 저소득가정 및 일반가정 노인 400분에게 무료 중식제공을 실시하며 쓸쓸한 노년의 삶을 위로했다. 8일에는 차상위 가정 12가구에 쌀과 음식을 전달하는 식품지원서비스를 실시했고, 15일에는 회원 20명이 지역 내 거주하는 기초생활보호대상 등 불우이웃 50가구에 무료 반찬제공 봉사활동을 전개했다.

한편, 6월 19일 영천호텔 강당에서 회원 120명을 대상으로 소비자교육을 실시해 건전한 소비생활을 유도했고, 1일~30일까지 북부여성회관에서 회원 80명이 교대로 북카페(Book Cafe)를 운영해 지역주민에게 다양한 도서를 무료로 이용하게 함으로써 독서문화 확대를 위한 기

회 제공 및 여가시간 활용 등 삶의 질 개선에 도움이 되고자 했다.

각종 조사사업 및 위생감시 활동

광명시지회(회장 장대숙) 물가조사 요원 13명은 매월 지역 내 할인점의 주요 생필품을 대상으로 유통업체 및 소비자 가격조사를, 개인 서비스 요금 및 가격파괴 서비스업을 대상으로 한 물가 조사를 실시하고 있다.

6월 8일과 22일에는 농산물지킴이 회원 3명이 관내 마트 및 식당, 정육점을 대상으로 원산지표시 계도 및 점검 활동을, 회원 6명은 3일~26일 관내 위치한 목욕탕, 이·미용실을 대상으로 위생 상태 점검, 16일~19일 회원 10명이 관내 커피전문점과 제과점 등을 대상으로 위생 점검 및 계도 활동을 전개했다. 또한 소비자 식품 위생감시원으로 활동하고 있는 회원 15명이 관내 초·중·고등학교 주변에서 어린이와 청소년 정서에 위해하거나 성적 호기심을 유발하는 제품 점검 및 먹거리 안전을 위한 유통기한 등 위생 점검 및 계도활동을 실시했다.

강원도지부

국군병원 봉사활동

도지부(회장 이금선)는 지난 6월 3일, 10일, 17일 회원 12명이 지내리에 위치한 국군춘천병원을 방문해 입원 중인 장병들을 위한 식사제공 및 거동이 불편한 장병들의 식사 도우미 봉사활동을 전개했다.



'자원봉사 릴레이' 참여 및 봉사 활동

태백시지회(회장 오영희)는 태백시가 실시하고 있는 '자원봉사 릴레이'에 참여해 지난 6월 19일 삼척시지회로부터 5번째 릴레이 깃발을 이어 받아 23일 회원 13명이 관내 거주하고 있는 장애인 23명과 함께 충주호를 방문해 유람선 체험 등 즐거운 시간을 보내며 자원봉사의 진정한 의미를 되새겼다. 한편, 6월 6일 회원 20명이 '차없는 거리 문화행사'에 참여해 친환경 생필품을 판매해

모은 수익금 전액을 불우이웃돕기 성금으로 기탁했고, 9일~13일 회원 12명이 태백종합경기장에서 열린 도민체전에 참가해 행사 도우미 봉사활동을 전개했다.



'다문화 가족 어울 한마당' 개최

정선군지회(회장 이영미)는 지난 6월 3일 정선체육관에서 결혼이민자들의 한국 생활 조기 적응을 돕고자 '제2회 다문화 가족 어울 한마당'을 개최했다. 다문화 가족 140명, 회원 34명, 내외귀빈 등 총 200여명이 참석한 가운데 열린 이번 행사는 "세계는 하나! 우리는 한 가족!"이란 주제로 결혼 이민자의 한국생활사례 발표와 가족에게 보내는 편지낭송, 체육경기, 장기자랑 등 다양한



프로그램을 통해 지역사회 적응력 향상 및 서로 간 우정과 화합을 다지는 뜻 깊은 자리가 되었다.

봉사활동

평창군지회(회장 함영예) 회원 8명은 6월 13일 평창문화예술회관에서 열린 ‘산촌마을 효 큰 잔치’에 오신 어르신들을 위해 음식을 준비해 대접하는 등 행사 진행 도우미 봉사활동을 실시했다.

충청북도지부

“G-Korea 충북 여성협의회 참여

도지부(회장 최광옥) 회원 10명은 지난 6월 26일 충북도청 중회의실에서 충북도가 여성일자리 창출, 위기 가정 지원, 녹색생활문화 확산으로 어려운 경제상황을 극복하기 위해 결성한 “G-Korea 충북 여성협의회” 참여 단체로 참석해 녹색생활 실천 결의를 다지며 관련 캠페인 등 지속적인 활동을 전개하기로 했다.

소비자 교육 및 여성능력개발 교육

충주시지회(회장 이상숙)는 지난 6월 12일 KT전화국충주시사 5층 교

육실에서 노인 및 일반시민, 회원 200여명을 대상으로 최근 건강에 대한 관심이 커지면서 건강기능식품 오·남용으로 오히려 건강을 해치는 부작용 사례가 있어 주의사항 및 피해예방법 등 건강기능식품에 관련 소비자 안전교육을 실시했다. 또한 19일 같은 장소에서 회원 100여명을 대상으로 ‘21세기 프로여성의 의식변화’란 주제로 저탄소 녹색성장 사회에서 필요한 여성리더로서, 가정에서의 주부로서의 역할 및 실천사항 등 여성리더 능력개발을 위한 교육을 실시했다.



“행복한 나눔장터 바자회” 참여

청주시지회(회장 권지순) 회원 10명은 지난 6월 6일 청주 풍물시장에서 열린 행복한 나눔장터 바자회에 참여해 의류를 판매한 수익금 전액을 독거노인돕기 성금으로 기탁하기로 했다.

봉사활동

제천시지회(회장 최량희) 회원 15명은 지난 6월 1일 장애우들이 생활하고 있는 하소리복지관을 방문해 중식 제공 봉사활동을 전개했고, 19일에는 회원 12명이 요한나의 집을 찾아가 거동이 불편한 노인들을 위한 목욕 및 청소 봉사활동을 전개했다.

괴산군지회(회장 전해옥) 회원 10명은 청천재활원을 방문해 재활원생에게 이·미용 봉사활동을 전개한 뒤 생일을 맞은 원생을 위해 생일 잔치를 마련했다.



음성군지회(회장 김영옥) 회원 15명은 여성회관에서 군내 거주하고 계시는 독거노인 240분을 위해 밑반찬을 만들어 직접 전하며 쓸쓸한 노년의 삶을 위로해 드렸다.

단양군지회(회장 김길성) 회원들은 교대로 2명씩 매주 토요일 구인사 내에 있는 무의탁 노인시설인 보금자리를 방문해 반찬이나 설거지

등을 돕는 식당 봉사활동을 전개했다. 지난 6월 23일에는 회원 20명이 여성발전센터에서 관내 거주하는 소년소녀가장과 독거노인 130명을 위해 밑반찬을 만들어 각 가정에 배달하며 이웃 사랑을 실천했다.

진천군지회(회장 주연희) 회원 7명은 지난 6월 13일 진천군공설운동장에서 열린 진천군, 천안시, 안성시 3도3시군 생활체육대회에 참여해 중식 제공 도우미 봉사활동을 전개했고, 회원 12명은 군내 음식점(예원한정식)에서 생신을 맞으신 독거노인 4분을 모시고 회원들이 직접 음식을 마련해 생신을 축하하며 위로해 드렸다.



여성리더 양성교육

영동군지회(회장 김운숙)는 지난 5월 21일~6월 29일까지 여성회관에서 회원 25명을 대상으로 여성리더 양성교육을 실시했다. 이번 교육은 웃음을 통해 생활의 활력을 주는 웃음치료사 양성을 위해 외부 전문 강

사를 초빙해 8주 과정으로 진행되었다.

충청남도지부

주부교실 충남 지도자 교육

도지부(회장 조춘자)는 지난 6월 5일 공주경찰서 대강당에서 16개 지회 임직원 106명이 참석한 가운데 “경제위기 극복에 앞장서는 여성 역량 결집 전국주부교실 충남 지도자 교육”을 개최했다. 이날 강사로 초빙된 대전 충남 보험협회 김경식 과장은 물가안정 및 보험 금융관련 소비자 피해 예방법 등을 교육했고, 방송통신위원회 반경식 팀장은 방송통신 및 전파 관련 소비자 상식에 대해 교육했다. 또한 고령화 대책을 위해 시행하고 있는 돌봄노동의 사회화 방안 토론회 등을 개최해 실질적인 지역사회 봉사자로서의 역할을 모색해 보았다.



주부환경지킴이 교육

도지부에서는 6월 11일~22일 회원 및 주부 등 529명을 대상으로 천안시주부교실, 태안군 복지회관, 청양군 문화회관, 당진군 여성문화회관, 예산군 정착교회에서 각각 주부환경지킴이 순회교육을 실시해 범정부적으로 추진하고 있는 저탄소 녹색성장에 대한 국민적 관심 및 공감대를 형성하고 친환경 생활 실천으로 녹색소비문화 조성에 동참하고 있다.



노인 소비자교육 및 이동소비자 센터 운영

공주시지회(회장 조춘자)는 지난 6월 17일~19일 실무자 및 회원 30명이 공주시 경천면, 홍성군 홍북면,



예산군 신암면에서 각각 '찾아가는 실버세대 소비자 피해 예방교육' 및 이동소비자보호센터를 운영해 소비자 상담 및 가전회사 이동수리센터 직원들과 함께 무료 A/S 서비스를 실시했다.

‘건강기능식품 바로 알기’ 교육

공주시지회는 6월 25일 백제새마을금고 대강당에서 소비자 정보가 취약한 노인 52분을 대상으로 건강기능식품 구입 및 섭취시 주의사항 및 소비자 피해 예방 등에 대한 교육을 실시했다.



‘제13회 사랑만들기 합동결혼식’ 개최

서산시지회(지회장 이영옥)는 서산시청과 함께 지난 6월 3일 동문동 한 예식장에서 형편상 뒤늦게 혼례를 올리게 된 부부와 다문화가정 부부 4쌍을 위해 '사랑만들기 합동결혼식' 자리를 마련해 아름다운 화촉을 밝혀 주었으며 참석한 200여명의

하객 모두가 축하의 마음을 전했다.



물가안정 캠페인

태안군지회(회장 김진화) 회원 42명은 지난 6월 25일 태안읍 남문리 일대에서 '물가안정은 곧 우리생활의 안정'이라는 슬로건을 내걸고 지역경제 활성화 도모 및 건전 소비생활 관련 홍보 전단지를 배포하며 물가안정 캠페인을 전개했다.



전라북도지부

‘우리 축산물의 우수성 및 안전성’ 소비자교육

도지부(회장 최원자)에서는 지난 6월 1일 전주시 고사동 하나대투증권 3층 대강당에서 회원 및 일반 주

부 100여명을 대상으로 우리 축산물의 우수성 및 안전성 제고를 위한 교육을 실시하고, 연이어 축산물을 이용한 요리 강좌를 통해 믿고 먹을 수 있는 우리 축산물 홍보에 앞장섰다.



음식점 원산지표시 홍보 활동

도지부 회원 8명은 지난 6월 12일~19일 전주시 덕진구 일대 정육점을 대상으로, 익산시지회(회장 김채숙) 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 12명은 지난 6월 2일~4일 시내 주변 음식점 100여 곳을 대상으로 각각 쇠고기 이력추적제 및 원산지표시 홍보활동을 전개했다.

친환경 농장 견학

군산시지회(회장 박희순)에서는 지난 6월 1일 농산물 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 및 일반 회원 30명이 제희RPC, 철새도래지 쌀 공장 및 토마토 농장을 방문해 친환경 농산물의 생산현장을 직접 구경하면서 우리 농산물의 우수성 및 안전

성을 확인할 수 있었다.

봉사활동

익산시지회(회장 김채숙) 회원 10명은 6월 12일 꽃길 가꾸기 일환으로 모현동 사거리에서 원광대학교 사거리까지 꽃을 심는 봉사활동을 실시했다.

김제시지회(회장 김보배) 회원 10명은 6월 5일 평강의 집을 방문해 거동이 불편한 노인들을 위한 목욕 봉사활동을 실시했다.

정읍시지회(회장 이정임) 회원 10명은 6월 16일 북면 태곡리에 위치한 '소망의 집'을 방문해 요양을 하고 계시는 어르신에게 간식을 대접하며 말벗이 되어 쓸쓸한 노년을 위로해 드렸다.



고창군지회(회장 전옥선) 회원 7명은 지난 6월 1일 홀로 농가 일을 하고 계시는 노인들을 위해 월암리에 위치한 농가를 방문해 오디 따기 등 부족한 일손을 도왔고, 19일~20

일 회원 6명은 고창군 실내체육관에서 열린 '전국 중고등학교 유도대회'에 참여해 음료제공 봉사활동을 실시했다.



무주군지회(회장 김순득) 회원 5명은 지난 6월 13일~21일 무주군 예천문화원에서 열린 반딧불축제 기간 동안 행사 안내 도우미 활동을 실시했고, 행안면에 홀로 농사를 짓고 계시는 노인 1분의 집을 방문해 모판내기, 종자치기 등 부족한 일손을 도왔다.

완주군지회(회장 최영숙) 회원 6명은 6월 6일 평촌리에 위치한 농가를 방문해 매실 따기 등 부족한 농촌의 일손을 도왔고, 9일 회원 12명은 삼례읍에 위치한 '사랑의 교회'에서 읍내에 홀로 생활하고 계시는 노인들을 모시고 귀반사 요법 소개 및 실시 봉사활동을 전개했다.

진안군지회(회장 한은숙) 회원 10명은 군하리에 위치한 노인복지타운에서 노인 100여분에게 점심을 대

접하는 봉사활동을 전개했다.

장수군지회(회장 양순옥) 회원 10여명은 6월 9일 장수읍에 위치한 장수요양원을 방문해 간식 제공 및 말벗이 되어드리는 봉사활동을 실시했다.

전라남도지부

저탄소녹색성장 교육 및 결의대회

도지부(회장 이송자)에서는 지난 6월 12일 여수여성문화회관에서 새롭게 추진되고 있는 저탄소녹색 성장에 발맞춰 기후변화의 심각성을 알리고 일상생활에서 에너지를 절약하고 온실가스 및 환경오염을 줄이기 위해 회원 158명을 대상으로 최용철 영산강유역환경청장을 강사로 초빙해 "저탄소녹색성장, 우리가 앞장서자"를 주제로 교육을 실시하고 저탄소녹색성장을 위한 5대 실천과제에 대한 결의를 다졌다.



건강기능식품 소비자교육

노인 소비자들이 건강에 대한 관심이 커지는 반면 관련 정보 제공이 취약한 점을 악용해 건강기능식품 강대 또는 허위식품을 판매해 노인 소비자 피해가 커지고 있어 지난 6월 12일 오후 여수여성문화회관에서 노인 소비자 72명을 대상으로 건강기능식품 관련 소비자교육을 실시했다.



친환경 우리농산물 생산현장 견학

최근 학교 급식 사고 등 먹을거리 불안이 고조되고 있어 지난 6월 17일 회원 45명이 친환경농산물 44개 품목을 재배하고 있는 나주시 삼포면 등정리에 위치한 학교급식작목



반을 방문해 친환경 농산물 재배 과정을 직접 보고 친환경농산물의 우수성 및 안전성에 대한 신뢰를 가질 수 있었고 직거래 구입으로 농가소득 증대뿐만 아니라 소비촉진 유도에도 앞장서기로 했다.

추억이 있는 실개천 가꾸기

기후변화와 산업화 등으로 하천 오염과 물 부족 현상뿐만 아니라 하천 생태계가 변하고 있어 이에 대한 하천 오염이 예상되고 있어 지난 6월 19일 화순읍 화순천에서 회원 30명과 지역 주민들이 함께 수질정화 작용에 탁월한 수생식물을 직접 식재하여 하천 수질 개선, 하천변 주변 정화활동 등 생태계 관리에 앞장서는 '추억이 있는 실개천 가꾸기' 활동을 실시했다.



알뜰시장 및 자원절약캠페인

6월 23일 회원 15명은 화순읍 오일시장에 경기침체로 어려움을 겪고 있는 이웃들과 고통을 함께하고,

나눔 문화 확산을 통해 자원순환사회 조성에 기여하고자 "이웃과 함께하는 알뜰시장"을 개최해 회원들이 기증한 물품을 판매한 수익금 전액을 불우이웃돕기 성금으로 기탁했고, "자원절약을 생활화해 지구를 살리자"를 주제로 자원절약캠페인을 전개해 시장을 찾은 군민들의 적극적인 참여를 유도했다.



소비자 교육 및 에너지절약 실천 결의대회

최근 보이스피싱, 건강기능식품 사기 판매 등으로 소비자 피해가 급증하고 있는 가운데 관련 소비자 정보 제공을 위해 지난 6월 25일 강진 여성회관에서 회원 120명을 대상으로 강사로 초빙된 김길순 나주시 소비자교발센터 상담실장이 "급변하는 소비환경, 소비자가 해야 할 일은 무엇인가"라는 주제로 관련 피해 예방 방법 등 소비자 권리 확보를 위한 교육을 실시했고, 연이어 최용철 영산강유역환경정장은 "저탄소녹색성

장, 우리가 앞장서자"라는 주제로 고효율제품 홍보 및 이산화탄소 절감에 대한 인식제고를 위한 교육 및 실천 결의대회를 통해 친환경 생활 문화 조성에 앞장섰다.



<행복한 노후를 위한 준비> 교양 강좌

순천시지회(회장 신애란)는 6월 23일 순천조례종합사회복지관 2층 회의실에서 회원 50명을 대상으로 교양 강좌를 실시했고, 김삼현 삼성생명 순천지점장을 강사로 초빙해 <행복한 노후를 위한 준비>라는 제목으로 노후대비를 위한 정신적·경제적 안정을 위한 지혜에 대한 정보를 제공했다.

웰빙건강교실 및 농촌일손돕기

광양시지회(회장 신행숙)는 지난 5월 29일 광양고등학교 다목적실에서 회원 157명을 대상으로 웰빙 건강교실을 운영해 특히, 주부들에게 즐거운 노래를 통해 경제위기를 지

혜롭게 극복할 수 있는 정신적 건강의 중요성을 강조했다. 또한 6월 8일 회원 25명은 진월면 금동마을의 한 농가를 방문해 부족한 일손을 도왔다.



봉사활동

고흥군지회(회장 박민자) 회원 24명은 지난 6월 2일 고흥문화체육시설사업소에서 열린 '제17회 전라남도 장애인체육대회' 자원봉사자 발대식 및 봉사요령교육에 참여했고, 회원 24명은 11일~12일 고흥군민회관에서 열린 장애인체육대회에 무료 음료 제공 및 진행 도우미 봉사활동을 전개했다.



화순군지회(회장 이옥) 회원 23명은 폐유를 이용해 만든 친환경 비누를 판매한 수익금으로 군내 거주하는 불우한 이웃에게 전하며 이웃 사랑을 실천했다.

강진군지회(회장 김종심) 회원 17명은 6월 19일 강진종합운동장에서 열린 전국 럭비중학교 대회에 참석해 음료 제공 및 행사 진행 도우미 활동을 실시했다.

'다문화가정 사랑나누기 대회' 개최

영암군지회(회장 노영미)는 지난 6월 27일 영암군민회관에서 군내 거주하는 다문화가족 100명과 회원 26명 등이 한자리에 모인 가운데 '다문화가정 사랑나누기 대회'를 개최해 다문화 가족과 영암군민 간의 상호교류를 통해 화합을 조성하고 다문화가족이 한국사회에 적응하도록 도왔다.



경상북도지부

친환경 농장 견학

도지부(회장 이인호) 회원 45명은 지난 6월 26일 김천시 아포읍에 위치한 친환경 농장 '과일나라'를 방문해 친환경 유기농법에 대한 설명을 듣고 직접 채소를 재배, 수확하는 등 다양한 체험 활동을 통해 친환경의 중요성을 공감하며 직거래 구입 등으로 농가 소득 증대에 기여 및 친환경 농산물 홍보에 앞장서기로 했다.



봉사활동 및 불우이웃돕기

구미시지회(회장 한로미) 회원 8명은 노인복지센터 '어르신들의 전당'을 방문해 점심식사를 대접하며 쓸쓸한 노년의 삶을 위로했다.

경산시지회(회장 우옥순) 회원 8명은 백천노인복지회관 무료급식소를 방문해 점심 배식 및 설거지 봉사활동을 실시했다.

경주시지회(회장 박추자) 회원 5명은 경주황성공원 현충탑에서 열린 제54회 현충일 추념식 행사에 참여해 무료 음료 제공 봉사활동을 전개했다.

상주시지회(회장 육순단) 회원 3명은 6월 5일 상영초등학교에서 열린 '경상북도 실버생활체육대회'에, 25일에는 회원 3명이 상주실내체육관에서 가진 '국제 친선농구대회'에 각각 참여해 급수 제공 봉사활동을 실시했고, 12일 회원 9명은 하동면 보미리에 위치한 포도농장을 방문해 부족한 농촌 일손 돕기 활동을 전개했다.



영주시지회(회장 석미자) 회원 2명은 지난 6월 2일 시청강당에서 생활 형편이 어려운 다자녀가정을 위해 장학금을 전달하며 위로 격려했다.

포항시지회(회장 김귀련) 회원 6명은 매주 월요일 북구 학산동에 위치한 영세민 주공 아파트에 거주하

고 있는 장애인, 거동이 불편한 노인 세대 22가구와 독거노인 2가구에 식사를 배달하고 배식 후 세척 봉사활동을 전개했다. 6월 17일 회원 17명은 햇빛마을 '요셉의 집'을 방문해 치매를 예방할 수 있는 운동요법을 소개하는 등 다과를 준비해 답소를 나나며 노년의 쓸쓸함을 위로해 드렸다.

문경시지회(회장 이명순) 회원 6명은 매주 금요일 문희선교원 노인 대학을 찾아가 중식 배식 및 청소 봉사활동을 실시했다.

고령군지회(회장 정숙자) 회원 5명은 6월 4일과 18일 중증환자와 장애자들이 생활하고 있는 우곡면 '들꽃마을'을 방문해 목욕 봉사활동을 전개했다.

군위군지회(회장 김은주) 회원 2명은 6월 3일과 4일 군위둔치운동장에서 열린 '전국게이트볼대회'에 참여해 음료 제공 봉사활동을 실시했다.

봉화군지회(회장 이유정) 회원 5명은 6월 10일 군내 거주하고 있는 결혼 이민자 여성 4명의 가정을 방문해 한국생활에서 겪는 어려움을 상담해주며 위로 격려했다. 17일에는 회원 3명이 노인복지센터를 방문해 거동이 불편한 어르신을 위한 목

욕 봉사활동을, 18일에는 회원 7명이 일손이 부족한 농가를 찾아가 사과적과(열매 숙아주기) 등 바쁜 농촌 일손을 도왔다.

영양군지회(회장 박정자) 회원 6명은 지난 6월 3일 삼삼노인회관을 방문해 청소 봉사활동을 전개하고 다과를 대접하며 말벗이 되어 드렸다.

예천군지회(회장 이현숙) 회원 15명은 6월 11일 남산공원에서 화장실 청소, 쓰레지줍기, 꽃나무 물주기 등 주변 정화 활동을 실시했고, 17일 회원 19명은 풍양면 흥천리에 거주하는 대모결연 가정의 부족한 농가 일손 돕기 봉사활동을 전개했다.

울릉군지회(회장 이현숙) 회원 3명은 지난 6월 4일 한마음복지회관에 모여 주변 장애인시설에 전달할 밀반찬을 만들고 복지관 청소 봉사활동을 실시했다.

청송군지회(회장 김주순) 회원 4명이 2명씩 한 조가 되어 지난 6월 1일과 18일 청송의료원을 방문해 병원을 내원하는 노인 환자들에게 안



내 도우미 봉사활동을 전개했고, 회원 10명은 11일, 17일, 29일, 30일 군내 위치한 경로당 4곳을 찾아가 정성껏 요리한 자장면을 대접하며 쓸쓸한 노년을 위로해 드렸다.

경상남도지부

제29기 주부대학 및 제15기 부부대학 개강

도지부(회장 이인숙)는 지난 6월 2일 도지부 강당에서 내외 귀빈 및 신입생 210여명을 참석한 가운데 제29기 주부대학 및 제15기 부부대학 개강식을 개최했고, 참석한 신입생 모두는 주부교실이란 배움의 터전에서 열과 성을 다해 삶의 지혜를 배울 것을 다짐했다.



축산물의 영양학적 우수성 및 안전성에 대한 인식 제고 교육

지난 6월 16일 도지부 강당에서 회원 150여명을 대상으로 우리 축산물에 대한 인식을 높이고자 교육을

실시했다. 이날 강사로 초빙된 축산물명예감시원 유옥영 GM식품 전문 강사는 우리 축산물 생산의 안전성 및 육류의 영양학적 가치에 대한 정보 제공과 함께 우리 축산물 애용 및 소비문화 촉진에 주부들이 앞장서 줄 것을 부탁했다.



친환경 농장 견학

6월 25일 회원 45명이 고성군 가면에 위치한 친환경 마을인 '삼계마을'을 방문해 친환경 유기농법에 대한 설명을 듣고 감자 캐기 등 채소를 직접 재배, 수확하는 체험 활동을 통해 친환경의 중요성을 공감하며 직거래 구입 등으로 농가 소득 증대 및 도농교류 확대에 앞장섰다.



건강기능식품 소비자교육

6월 23일 도지부 강당에서 회원 50명을 대상으로 건강기능식품 관련 소비자 교육을 실시했다. 건강기능식품의 정의를 비롯해 구매 시 주의사항 및 섭취요령 등이 담긴 책자를 배부하며 건강기능식품에 대한 올바른 정보 제공으로 국민 건강 보호에 앞장섰다.

환경정화활동 및 봉사활동

통영시지회(회장 문정자) 회원 12명은 지난 5월 26일 태평동 천구교회 앞, 복신동 사거리, 토성개교도로 주변 일대에서 불법 쓰레기 투기 근절을 위한 야간 단속 활동과 재활용 쓰레기 지정장소 이용 및 종량제 봉투사용 계도 등 환경정화 운동을 실시했다.

창녕군지회(회장 최규의) 회원 13명은 6월 10일 간병인이 부족해 어려움을 겪고 있는 영산면에 위치한 노인 요양병원에 찾아가 거동이 불편한 노인을 위한 목욕 봉사활동을



전개했다.

제주특별자치도지부

제2기 치매노인을 위한 미술치료사 교육과정

도지부(회장 김영희)에서는 지난 6월 24일 제주도농어업인회관 2층 강당에서 지난해에 이어 '제2기 치매노인을 위한 미술치료사 양성교육' 개강식을 가졌다. 수강신청을 한 수강생 40명은 10월 말까지 교육과정 이수 후 노인 치매 예방을 위한 미술치료사로 일자리를 얻게 되어 노인복지 실현뿐만 아니라 경력단절 여성들의 취업난 해결에도 도움을 주고자 했다.



쇠고기이력추적제 홍보 캠페인

농축산물 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 22명은 국립농산물품질관리원 제주 직원들과 함께 6월 25일 동문재시장과 중앙로 일대에서 22일부터 실시된 쇠고기이력

추적제 홍보 캠페인을 전개하며 축산물 안전성 관련 정보 제공 및 우리 축산물 소비에 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



중앙회 소식

■ 노인 일자리 사업

중앙회에서는 노인 일자리 창출과 음식 문화 개선을 위해 서울시내 거주 만 60세 이상 노인을 모집하고 7월부터 12월까지 서울 25개구 음식점소를 대상으로 음식물 쓰레기 줄이기 홍보 계도 활동을 전개하고 있다.

● 알 림 ●

대구광역시지부 사무실이 지난 7월 3일 중구 태평로 1가 1-19번지(동명마크 3층)로 이전하여 새롭게 운영되고 있다.

☎ 053-424-7262
(기준번호와 동일)

주부교실게시판

■ 주부대학 · 주부대학원 방학

본회(중앙회)가 주부들의 평생교육 진흥을 위해 운영하고 있는 6개월 과정의 주부대학과 1년 과정의 주부대학원이 다음과 같이 여름방학에 들어간다. 그 외 조직인 등산반과 합창단 방학도 다음과 같다.

- 주부대학 : 방학기간 - 09. 7. 28~8. 30
개강일 - 09. 8. 31(월) 10:30
- 주부대학원 : 방학기간 - 09. 7. 31~9. 2
개강일 - 09. 9. 3(목) 10:30
- 등산반 : 09. 7. 30~9. 1
- 합창단 : 09. 7. 28~8. 23

■ 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.

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

■ 중랑여성인력개발센터 수강생 모집

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

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

프로그램	개강일 및 기간	시간	수강료
창업 및 취미교육			
인터넷 창업 (컴중급)	8월 4일/1개월	화, 목요일 19:00~22:00	8만원
꽃방창업 및 웨딩부케 장식	8월 4일/2개월	화요일 14:00~16:00	9만원
아로마테라피 천연비누와 화장품	8월 12일/2개월	수요일 11:30~12:40	4만원
예쁜글씨 POP반	8월 3일/3개월	월요일 11:30~13:00	9만원
직업능력개발훈련 및 자격증대비			
요양보호사 신규 1급	8월 31일/3개월	월~금요일 14:00~18:00	45만원
제과제빵 기능사	8월 31일/3개월	월, 화요일 19:00~22:00	44만원
아파트경리실무	9월 1일/4개월	월~금요일 14:10~18:10	무료
패턴메이킹 및 양장기능사	9월 7일/3개월	월~금요일 09:30~15:00	무료