

2009 8월호 제413호

주부교실



사단법인 전국주부교실중앙회

NATIONAL COUNCIL OF HOMEMAKERS' CLASSES

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



월간 주부교실 8월호

발행일 : 2009. 8. 20

등록일 : 1972. 8. 31

등록번호 : 라-1616호

※발행 : 사단법인전국주부교실중앙회

발행인 : 이윤자

편집인 : 김태련

주 소 : 서울시 중구 충무로 5가 19-3

전 화 : 2265-3627, 3628, 0637

2266-5870, 2273-6300, 2485

F A X : 2279-9341

http://www.nchc.or.kr

※인쇄 : (주)헤럴드미디어

대표 박행환

비매품

주부교실

2009
통권 제413호 8

생각해봅시다	4	좋은 엄마, 행복한 아이 / 신예리
실태조사	6	대중체육시설 이용 / 본회 경상북도지부
고발사례	8	소비자의 소리 / 이종화
소비자경보	10	피부미용서비스, 부작용 주의!
소비자정보	12	잘못된 자동차보험상식 8가지
소비자뉴스	14	어린이용 선글라스, 10개 중 3개 자외선 차단효과 없어
건강뉴스	16	동네 병·의원서도 신종플루 검사 가능
식품뉴스	18	인삼, 퇴행성 관절염에 효과
알아봅시다	20	보금자리주택을 위한 '사전예약제' Q&A
상품정보	22	안전지킴이 '헬멧' 제대로 고르기
썰	24	일요일 아침 / 이목연
이달의 요리	26	초간편 영양만점 '일품요리'
생활의 지혜	28	휴대폰 요금 줄이려면……
	29	'신선하고, 안전하게' 식품 보관 노하우
경제상식	30	밴드웨건효과 VS 스넵효과
여행정보	31	소박한 정(情)과 자연(自然)이 담긴 '시골 여행'
문학산책	32	이달의 읽을 만한 책
지부소식	33	전국 16개 시·도 지부 및 232개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	51	제74기 주부대학 및 중랑여성인력개발센터 수강생 모집

〈표지사진 : 제18기 주부교실 모자캠프(대전광역시지부, 09. 7. 17~18), 에너지절약캠페인(경상북도지부, 09. 7 8)〉



좋은 엄마, 행복한 아이

신 예 리 / 중앙일보 논설위원

얼마 전

남자 동료의 얘기를 듣다가 적잖은 충격을 받았다. 평소 그의 아내는 공부 문제로 중학생 아들을 달달 볶곤 했다고 한다. 그런데 방학식 날 성적표를 받아 보더니만 버럭 화를 내며 아들의 휴대전화를 집어 던졌다는 것이다. “온종일 전화 끼고 문자질 하더니 내가 이럴 줄 알았어!”라고 소리를 지르면서 말이다. 설령 아들의 성적 부진에 휴대전화 문자가 지대한 역할을 한 게 사실이라 하더라도 너무 심했다 싶었다. 그런데 이어진 그의 말에 더욱 놀라 입을 다물 수가 없었다. “말도 마. 우리 집사람만 그런 게 아니더라고. 부서진 휴대전화를 고치러 AS 센터에 갔더니 직원이 그러더라. ‘아, 벌써 성적표 나올 때가 됐군요. 찾감에 휴대전화 던진 뒤 고치러 오는 엄마들이 많더니...’라고 말이야.”

그의 말이 두고두고 머리를 떠나지 않았다. 우리 사회의 자녀 교육 풍토에 뭔가 단단히 문제가 있다는 느낌이 들었다. 교육열로 치자면 한국 부모들은 세계에서 둘째 가라면 서러울 터다. 아이들 교육에 올인 하기 위해 기러기가 빠는 물론 펭귄아빠(경제적 여유가 없어 가족

보러 못 가는 유형), 참새아빠(아내와 자녀를 강남에 보낸 유형), 갈매기아빠(지방에서 서울로 아내와 자녀 보낸 유형)까지 다양한 형태의 이산가족을 양산하는 나라 아닌가. 이처럼 유별난 교육열의 밑바탕엔 자녀가 공부를 잘 하면 → 좋은 학교에 가고 → 졸업 후 출세해서 → 평생 행복하게 살게 될 거라는 부모들의 기대가 깔려 있다. 물론 이런 바램이 잘못된 건 아니다. 하지만 성적만 지나치게 강조하는 우리 사회의 분위기엔 문제가 있다는 게 내 생각이다.

언젠가 이른바 서울의 ‘교육 특구’ 중 하나로 꼽히는 동네에서 영어학원을 하는 분을 인터뷰한 적이 있다. 학원 근처에 떡볶이와 튀김 등숙을 파는 포장마차가 있어 가끔 입이 궁금할 때 들르곤 했다고 한다. 그런데 하루는 그 집 주인이 혀를 끌끌 차며 “이 동네 애들은 너무 불쌍하다”고 하더라. 이유인즉슨 날마다 포장마차를 찾는 아이들이 있길래 “나는 장사 잘 되니까 좋지만 이렇게 매일 군것질을 하면 엄마한테 혼나지 않니?”하고 물었다고 했다. 그랬더니 아이들은 “우리 이거 저녁 대신 먹는 거에

요”라고 답했다는 거다. “왜? 엄마가 밖에서 일하시니?”하고 되물자 돌아온 대답은 이랬다. “우리 엄마는요. 카페에서 다른 엄마들 만나서 제 교육 문제를 의논하시느라고 맨날 바쁘시거든요.” 과외와 학원 정보를 열심히 교환하고, 빈틈없이 시간표를 짜서 아이들을 굴리느라 바쁜 엄마들. 그래서 엄마 손맛 갖든 음식 대신 길거리표 간식으로 주린 배를 채우고 학원 뽕뽕이를 돌아야 하는 아이들. 이 모두가 성적 지상주의가 빚어낸 우리 사회의 씁쓸한 자화상이 아닐 수 없다.

고등학교 2학년생 딸을 둔 나 역시 아이 성적에 완전히 초연할 순 없다. 하지만 아이가 아주 어린 시절부터 난 성적과 공부에 대해 한결 같은 입장을 지키려 애써왔다. “엄마한테는 네 성적이 중요한 게 아니야. 네가 스스로 만족할 만큼 열심히 했고 그래서 후회가 없다면 그걸로 된 거야. 네가 공부를 하는 건 절대 다른 아이들을 이기기 위해서가 아니야. 더 나은 내가 되기 위한 거지. 그러니까 너무 성적 자체에 연연하지마. ‘수없이 치러지는 시험 때마다 이 애길 수없이 반복해 왔다.’

초등학교 4학년 무렵 우리 아이가 학교에 다녀와서 수학 시험을 봤다고 했다. “어떻게 봤어?”하니 “80점 맞았어”라 했다. 주저 없이 “야, 잘했네, 우리 딸. 60점, 70점이 아니고 80점이라니 참 잘했어”라고 말해주었다. 늘 수학을 어려워했던 아이가 그 정도 점수 맞기도 쉬운 일이 아닌 걸 알기 때문이다. 그런데 딸아이는 의아한 표정으로 “80점을 잘했다고 하는 엄마는 우리 동네에 엄마 하나 밖에 없어. 우리

반엔 시험에서 틀린 개수대로 맞는 애들도 많아. 그래서 내 친구 OO는 90점 받았는데도 오늘 울면서 집에 갔어. 엄마한테 맞아야 한다구.”

성적이 안 좋다면 왜 좀 더 노력하지 않았는지 조곤조곤하게 타이르면 될 일이다. 그런데 단순히 결과만을 놓고 매를 때린다면 어린 자녀는 얼마나 상처를 받을까. 그렇게 매가 무서워 공부한 아이들이 과연 재미를 느낄 수 있을까. 예전에 교육 심리를 전공하는 교수님께 이런 얘기를 들은 적이 있다. 국제적인 학업 성취도 평가에서 한국 학생들은 늘 최상위권의 성적을 내지만, 함께 실시되는 학업에 대한 흥미도 평가에선 최하위를 달린다는 것이다. 부모며 학교며 모두 성적만 중요시하니 아이들이 공부에 아무 재미도 못 느끼고 기계처럼 점수 맞히기에만 열을 올리게 된다는 거였다.

얼마 전 좋은 엄마가 되는 법을 가르치는 ‘엄마학교’를 소개한 기사에서 ‘공부하란 잔소리를 내려놓으니 아이가 웃고, 그런 아이를 보며 나도 웃었다’는 대목을 본 기억이 난다. ‘엄마학교’ 교장 서형숙씨는 “요즘 엄마들이 자기가 뭐 하는 사람인지를 잘 모르고 있는 게 문제”라고 말한다. 엄마는 닦달하고 혼내는 사람이 아니라 품어주고 안아주는 사람이어야 한다는 것이다. 전적으로 공감하지 않을 수 없다. 우리 아이들은 그저 몰아붙이기만 하면 결과(성적)를 내놓는 공부 기계가 아니다. 안 그래도 공부 스트레스로 힘겨워 하는 아이들, 엄마조차 품어주고 안아주지 않는다면 너무 가엾지 않을까. ■

체육시설 이용자 67.4% 중도 해지 시 환불 받지 못해

- 구미시 거주 체육시설 이용자 508명 대상 -

건강에 대한 관심으로 대중체육시설을 이용하는 소비자가 늘고 있는 가운데 시설 이용 중 관련 소비자 피해를 입는 경우가 많아지고 있다. 이에 본회 경상북도지부에서는 지난 4월~6월까지 체육시설 이용 경험이 있는 구미 시민 508명을 대상으로 '대중체육시설 이용 실태조사'를 실시해 체육시설업 이용의 문제점 및 개선방안을 마련하고자 했다.

◆ 헬스와 수영장 이용자 가장 많고, 계약서 받은 경우 13.8%에 불과

조사 대상자 중 현재 이용 중인 체육시설로는 헬스가 28.5%(145명)으로 가장 많이 이용하고 있었으며, 수영 19.7%(100명), 요가 13.6%(69명), 골프연습장 11.4%(58명)순으로 나타났다.

체육시설 이용 시 계약서를 교부 받은 경우는 13.8%(70명)에 불과했으며, 계약서가 아닌 결제금액 영수증만 받은 경우는 25.8%(131명), 계약서나 영수증을 전혀 받지 못한 경우는 48.2%(245명)으로 나타났다.

◆ 이용자 과반수 '3개월 이상' 장기계약, 카드 결제시 부당요구 경험

조사대상자 중 스포츠시설 이용 기간에 대한 설문에는 3개월이 56.7%(288명)으로 가장 많았고, 장기계약을 하는 이유로 73.7%(252명)의

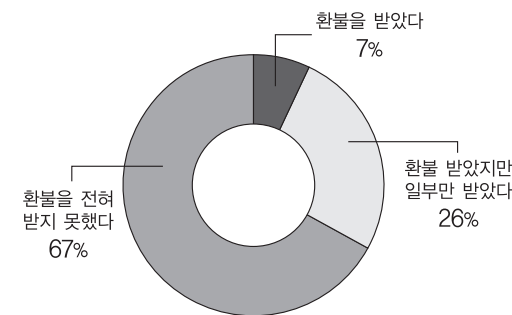
응답자가 가격이 저렴하여 장기계약을 한다고 응답했다.

이용요금 제시 여부에 대해서는 응답자 56.7%만이 일일이용요금이나 1개월 이용요금 등이 명시되어 있다고 답했다. 응답자 37.8%(192명)은 이용금액을 현금 일시불로 결제했으며, 35.8%(182명)은 카드 일시불 순으로 결제했다. 카드 결제시 부당요구 경험 여부에 대해 응답자 51.0%(259명)은 추가 비용을 지급하거나 현금 결제 시 받는 할인혜택을 동일하게 적용받지 못한 경험이 있다고 답했다.

◆ 응답자 41.5% 계약서에 '환불 규정' 없었고, 6.8%만 환불 받아

조사 대상자 중 중도해지 경험여부에 대해서 26.0%(132명)이 해지 경험이 있었으며, 중도해지 경험이 있는 응답자 중 계약서에 중도해지 시 환불규정 내용 명시여부에 대해 응답자 32.9%(23명)만이 '환불에 대한 내용이 있었다'

<중도해지시 환불여부>



고 답하였으며, 11.4%(8명)는 '환불은 불가능하고 연기만 가능', 7.1%(5명)은 '양도만 가능하다', 41.5%(29명)은 '계약서에 중도해지 시 환불, 연기, 양도 등에 대한 어떠한 내용도 없다'고 응답한 것으로 나타났다. 중도해지 사유로는 응답자 중 37.1%(49명)이 '계약내용과 달라서', 19.7%(26명)은 '관리소홀', 14.4%(19명) '타 지역으로 이사를 가서' 순으로 답했다.

중도해지 시 환불여부 대해 응답자 6.8%(9명)만이 소비자분쟁해결 기준에 따라 환불을 받았고, 67.4%(89명)는 '환불을 전혀 받지 못했다'고 답했다. <표 참조>

◆ 대부분의 소비자 '절차 번거롭고 까다로워' 환불 포기

환불을 받지 못한 이유로는 응답자 46.3%(57명)는 '스포츠센터 자체 규정상 환불 불가라는 항목이 있어서', 30.9%(38명)는 '연기만 가능', 13.8%(17명)는 '양도나 양수만 가능'하여 환불을 받지 못한 것으로 나타났다.

또한 사업자의 귀책사유로 시설을 이용하지 못한 응답자 중 소비자 피해 대처 방법으로는

응답자 62.5%(20명)이 '그냥 포기' 하였고, 15.6%(5명)은 '본인들이 노력하여 환불' 받았으며, 12.5%(4명)만이 '소비자단체 중재로 환불' 받은 것으로 나타났다.

환불을 포기한 이유로는 60.6%(12명)이 '소송까지 해야 하는 절차가 번거로워서', 15.0%(3명)은 '사업자와 연락두절 되어서' 순으로 나타났다으며, 소비자 단체를 이용하지 않은 이유에 대해선 응답자 43.8%(28명)이 '번거롭고 귀찮아서', 32.8%(21명)은 '도움을 요청해도 환불을 받을 수가 없을 것 같아서', 23.4%(15명)은 '신청 절차가 까다로워서' 소비자단체를 이용하지 않은 것으로 나타났다.

◆ 결 론

조사 결과, 대중체육시설 대부분이 아직도 환불 규정을 지키지 않고 있는 것으로 나타났다. 체육시설 이용시 계약서를 교부 받은 경우가 13.8%(70명)에 불과했고, 계약서에 중도해지 시 환불규정에 관한 내용이 명시되어 있다고 응답한 경우도 32.9%에 불과해 체육시설 사업자 스스로가 표준약관과 소비자분쟁해결기준을 준수하려는 자세가 시급한 것으로 드러났다.

한편, 체육시설을 이용하는 소비자 대부분이 환불 받을 수 있는 권리를 스스로 포기하는 경우가 많아 사업자들의 잘못된 부분을 시정토록 요구하는 적극적인 소비자 자세가 필요하며 당국 역시 관련 법률을 강화하는 등 대책 마련에 최선을 다해야 할 것이다.

(자료제공 : 본회 경상북도지부)

소비자의 소리

택배 배송 중 컴퓨터 파손 후 배상 지연

내용 소비자(서울 광진구)는 용산에 거주하고 있는 친구에게 보낼 컴퓨터 본체를 A택배업체에 의뢰했고, 특히 배송시 조심해 달라며 '취급주의 마크'를 부착해 줄 것을 부탁했다. 몇 일 후 컴퓨터를 받은 친구로부터 컴퓨터 본체 케이스 모서리 부분이 심하게 파손되었다는 연락을 받아, A택배업체에 택배 운송 문제에 대해 이의 제기하였으나 소비자가 포장을 제대로 하지 않았다는 이유로 업체에서는 배상을 미루고 있어 본회에 도움을 요청하였다.

처리 소비자분쟁해결기준에 의하면 택배업의 피해 보상기준은 수리가 가능한 경우 수리비를 보상하고 수리가 불가능한 경우 멸실된 때의 보상기준을 적용하는 것으로 규정되어 있다. A택배업체에 해당 규정을 설명하였고, 소비자의 컴퓨터가 수리 가능한 것으로 확인되어 수리비용 30만원 전액을 배상해 주기로 합의하였다. 그러나 수리비 보상을 계속 미루고 있다

는 연락을 받아 본회에서 확인한 결과, 해당 영업점과 본사 사이의 내부 규정상 문제로 수리비용 입금이 지연되었음을 설명하였고 이후 소비자에게 전액 배상이 이루어졌음을 확인하고 종결 처리하였다.

관광지에서 구입한 한약, 계약 취소 거부

내용 소비자(경북 구미)의 모친이 관광여행 상품(15,000원을 지급하면 2끼 식사, 회, 유람선, 음료수와 간식, 입장료, 교통비, 종합보험가입 등)을 보내준다는 광고 전단지를 보고 지난 6월 30일 여행지를 다녀왔다. 그러나 모친이 여행코스 중 한 곳인 B농장에서 한약을 주문하였고, 3만원을 계약금으로 지불한 후 한약 12봉지는 서비스로 미리 받아 오셨다.

소비자가 확인해 보니 원산지과 제조일이 기입되지 않은 상품이라며 7월 1일 B농장에 전화하여 취소를 요청하니 한약을 제조 중이라며 취소 자체가 안 된다고 하여 본회에 도움을 요청하였다.

처리 방문판매법 제8조(청약철회 등) 1항에 의하면 '14일 이내'에는 계약 철회가 가능하므로 소비자에게 먼저 계약철회를 요청하는 내용증명을 업체에 보내도록 안내했다. 한편, 업체에 관련 법조항을 안내하며 소비자의 요구대로 계약 취소해줘야 함을 알렸고, 이후 계약 해지 처리되었음을 확인했다.

청소년 대상 인터넷 교육업체, 중도 해지 거절

내용 소비자(경기 수원)의 자녀는 C인터넷 교육업체에 6개월 강좌(월 8회)를 240만원에 수강 신청하였다. 3번 정도 수강을 한 후 자녀가 더 이상 할 수 없을 것 같아 중도 해지를 하기위해 업체에 해지 요청을 하였다.

그러나 카드취소수수료와 개인프로그램 계획 서비스 비용 및 위약금을 내야한다며 116만원만 환불된다고 한다. 3번의 강의를 들었는데 환불이 제대로 되지 않은 것이 억울하여 본회에 도움을 요청하였다.

처리 해당 업체에 연락해 관할 교육청에 등록 여부를 확인하니 등록이 되어 있다고 하였으나 교육청에 문의한 결과, 성인원격교육은 교육청 등록이 되나 청소년을 대상으로 하는 원격교육은 교육청에 등록될 수 없다고 하였다.

이에 해당 문제와 관련해 법률자문을 받은 결과, 3번의 수강은 개인프로그램 계획 서비스를 받은 경우이므로 1개월 서비스를 받을 것으

로 보아야 하며 여신전문금융업법 제19조 3항의 내용에 따라 가맹점 수수료를 소비자에게 부당하게 요구해서는 안 되기 때문에 업체에 부당 처리 부분에 대해 이의제기하여 카드 취소수수료는 받지 않고 1달 수강료와 총금액의 10%에 해당하는 위약금을 제외한 180만원을 환불처리해 주기로 합의했다.

전자여권 구비 못해 신혼여행 취소, 여행사 환불 거절

내용 소비자(부산 북구)은 신혼여행을 위해 미국 전문 D여행사에 예약을 하였으나 출발 당일 탑승 수속시 소비자의 남편은 새로 발급한 전자여권으로 수속이 진행되었으나, 본인은 전자여권을 신청되지 않아 신혼여행을 갈수 없었다. 이에 해당 여행사에 환불을 요청하니 업체에서는 안내서를 보낼 때 준비물에 전자여권라고 써져있다는 이유로 소비자 귀책사유라며 100% 환불이 거부해 본회에 도움을 요청하였다.

처리 소비자분쟁해결기준에 따르면 소비자의 실수로 인한 여행 당일 취소의 경우 여행 경비의 50% 환불 받을 수 있다는 해당 규정을 D여행사에 알렸다. 더불어 D여행사측에서 소비자가 신혼여행인 점을 감안해 줄 것을 요청해 항공료 패널리티 제외한 항공비와 투어비용을 전액을 소비자에게 환불하는 것으로 중재 합의해 처리하였다. <이종화 / 본회 소비자보호국 간사>



피부미용서비스, 부작용 주의!

- 계약 전 충분한 상담 및 테스트 필요 -

최근 들어 남녀노소를 막론하고 미용에 대한 관심이 커지면서 피부과나 미용관리실을 찾는 경우가 부쩍 늘고 있다. 그런데 잘못 찾아갔다가 돈만 날리고 피부를 망치는 경우가 많아 각별한 주의를 요하고 있다. 피부미용서비스의 부작용 사례 및 소비자 주의사항을 알아보자.

주요 부작용 피해 사례

- 피부 트러블 생겨 계약해제 요구하니 오히려 화장품값 요구

소비자는 ○○역 지하도에서 방문판매원의 고객행위에 피부관리실을 따라가 특수클리닉 30회, 영양보습 클리닉 30회를 300만 원에 신용카드로 할부결제하고 마사지를 받았으나 얼굴이 가렵고 붉어지며 붓기 시작함. 다음날 피부과 병원에서 진단을 받은 결과 마사지로 인한 과민반응이라며 마사지를 중단할 것을 권고하여 업소에 계약해제를 요구하자 마사지 당시 사용한 것이라며 화장품 여러 개를 내놓고 화장품값을 내라고 함.

- 피부 박피술 부작용으로 수개월 병원 치료 받아

소비자는 피부관리 10회를 24만원에 받

기로 계약하고 일반관리를 2회 받은 후 특수관리라며 과일산을 이용한 필링을 받음. 그후 원장이 더 강한 과일산을 이용한 필링을 권유하여 두 번째는 40% 과일산으로 시술받았으나 얼굴이 붉게 되고 심한 흉터가 생겼음. 피부과 병원 진단결과 자극성 접촉성 피부염이라고 하며 치료기간이 4~6개월 정도 걸린다고 함.

- 제모 후 흉터 생기고, 손톱 관리 부작용으로 손톱 모양 변해

소비자는 미용실과 함께 하는 피부 관리실에서 20만원을 주고 왁싱방법을 이용한 다리 제모시술을 받았으나, 다리 전체가 벌겍게 되고 검은 흉터가 생겼음. 한편, 백화점내 네일관리 코너에서 일정 회수의 손톱 관리 계약을 하고 정기적으로 손톱관리를 받던 중 한 손가락 끝에 염증이 생기면서 손톱모양이 기형적으로 자람.

소비자 주의사항

깨끗한 피부에 대한 욕구가 늘어나면서 과도한 피부 관리로 부작용이 나타나도 구체적인 피해입증이 어려워 보상을 받기가 쉽지 않아 주의해야 한다.

- 확실한 계약의사가 없는 충동구매는 자제할 것

대부분 피부 미용실을 이용하게 된 경로로 무료마사지나 피부테스트 등을 빙자한 고객행위나 직장·가정 등의 방문판매에 의한 경우가 가장 많았다. 무료마사지를 받다 보면 피부 관리나 화장품 구입 권유를 뿌리치지 못하고 충동구매를 하는 경우가 있으므로 선불리 방문판매원을 따라가지 말아야 한다.

- 계약 전 충분한 상담 및 피부 테스트는 필수!

개인의 피부타입을 고려하여 업소와의 충분한 상담이 필수적이며, 장기간의 계약보다는 테스트 성격의 1회 내지 단기계약을 하는 것이 바람직하다.

화장품을 바꿀 경우에는 피부트러블이 나타날 수 있으며 소비자의 개인 사정이나 서비스 불만족 등으로 해약을 원할 수 있으나, 할부로 하면 금액부담이 얼마 되지 않는다는 업소의 설득에 쉽게 고가의 금액을 장기 계약하고 일단 마사지를 받거나 화장품을

사용하고 나면 중도해지도 쉽지 않다.

- 치료효과가 있다는 등의 허위·과장 광고에 현혹되지 말 것

여드름, 기미, 점 제거 등 피부질환에 치료효과가 있다고 선전하거나 불법 의료행위를 하는 일부 업소의 허위 과장광고에 현혹되지 말아야 한다. 단번에 큰 효과가 없을뿐더러 비의료인에 의한 의료행위는 보다 심각한 부작용을 가져올 수 있고 치료기회의 상실도 우려된다.

- 반드시 약정사항을 확인하고 계약서를 받아 놓을 것

부정확한 계약내용으로 인해 발생하는 소비자분쟁의 일차적 책임은 사업자에게 있다고 볼 수 있다. 따라서 관리 받는 서비스(프로그램)의 종류, 미용요금과 관리횟수, 소요되는 화장품의 구입유무 등을 확인할 수 있는 계약서를 받아 놓아야 추후 중도해지시나 분쟁 발생시 보상받기가 쉽다.

- 부작용 발생시 신속히 전문의의 진단을 받고, 적절한 보상을 요구할 것

피부미용 후 부작용이 나타나더라도 업소에서는 “독소가 빠져나온 것이다”, “호전반응이다”라며 부작용임을 인정치 않은 경우가 있으므로, 부작용이 발생했을 때에는 즉시 전문의에게 진료를 의뢰하여 부작용을 입증할 수 있는 진단서를 확보하는 것이 중요하다. ■

잘못된 자동차보험상식 8가지

자동차보험은 사고시 운전자를 보호하는 중요한 수단이다. 그러나 자동차보험에 대해 잘 알지 못하거나, 잘못 알려진 정보들로 인해 필요할 때 도움을 받지 못해 더 큰 피해를 입을 수 있다. 이번 기회에 자동차보험상식에 대해 제대로 알아보자.

① 사고시 보험금을 미리 받을 수 없다?

받을 수 있다. 교통사고 피해자는 치료비와 대물피해액 등의 일정 범위 안에서 보험금을 청구할 수 있는 가급급보험금 제도가 있다. 그러나 보험사는 이에 대한 안내를 꺼리기 때문에 모르는 경우가 많다.

만약 교통사고로 피해를 입었다면 가급급금 지급을 통해 치료에 따른 재정적인 문제를 해결할 수 있다.

② 사고 직후 서로 합의했다면 보험사에 연락하지 않아도 된다?

반드시 해야 한다. 음주운전으로 사고를 저지른 가해자가 사고에 대해 책임지겠다고 구두 약속한 후 다음 날 자신은 잘못이 없다고 책임을 회피하는 경우가 있다. 사고 직후 상대방이 사고를 인정하고 보험처리에 협조한다고 해도

보험사나 경찰서에 신고하지 않는 건 좋지 않다. 사고시 최소한 보험사에 연락하고, 사고 책임에 대해 상대방에게 서약서 등을 받아둬야 한다.

③ 50만원 이하의 사고는 현금처리가 유리하다?

상황에 따라 맞을 수도, 틀릴 수도 있다. 자동차보험에 가입한 지 얼마 되지 않았거나 3년 이내에 보험처리 경험이 있다면 사소한 경우의 보험처리보다 현금처리가 유리하다. 반면 보험무사고경력이 오래돼 할인율이 높다면 50만원 미만의 경우 할증률이 없으므로 보험처리가 낫다. 손해를 최소화하기 위해서는 보험사와 상담 후 결정하는 것이 좋다.

④ 현금처리와 보험처리는 변경할 수 없다?

아니다. 현금처리 후 보험처리로 변경 가능

하고, 보험처리 후 현금처리로도 바꿀 수 있다. 보험사와 상담한 후 자신의 처지에 맞게 변경하면 된다.

다만 현금처리 시 보험보상금액을 넘는 액수를 상대방에 지급했다면 그 부분은 보험처리가 불가능하다. 따라서 사고처리 시에는 현금처리는 가능하면 피하는 게 좋다. 특히 사고책임이 자신에게 있다고 해서 각서 등의 서류를 작성하는 건 피해야 한다.

⑤ 교통법규와 보험료는 관계없다?

교통법규와 보험료는 매우 밀접한 관계가 있다. 무면허운전과 뺑소니는 1회 적발시 20% 할증, 음주운전 1회 적발시 10% 및 2회 적발시 20% 할증, 중앙선 침범·속도위반·신호위반은 2~3회 위반시 5% 및 4회 이상 위반시 10%가 할증된다.

즉, 무사고 운전자라도 교통법규 위반만으로 보험료가 상당히 올라갈 수 있다.

⑥ 연락처를 남기거나 피해자를 병원으로 옮기면 뺑소니가 되지 않는다?

아니다. 피해자를 병원으로 옮기더라도 피해자나 병원측에 연락처를 남기지 않고 떠난다면 뺑소니로 인정될 수 있다. 반대로 신분증을 전달하거나, 상대방 휴대폰에 자신의 번호가 남겨져 있거나, 심지어 경찰에 신고한 경우에도 뺑소니로 처리된 경우가 있다.

따라서, 가능하면 피해자가 괜찮다고 하더라도 병원에서 진찰을 받도록 하고, 진찰완료 시까지 함께 있으며 병원 원무과 자동차 보험 담당자에게 차량번호와 보험회사를 알려줘야 확실하다.

⑦ 자동차보험사는 계약하면 만료 시까지 바꿀 수 없다?

아니다. 자동차 보험 가입 후 15일 이내라면 이전 보험사의 계약을 철회해 보험료를 돌려받고 더 유리한 보험사로 가입할 수 있다. 다만 중복가입 전의 보험료는 공제되지만 보장받은 기간의 보험료이므로 손해는 없다. 그러나 그 사이에 보험사고가 발생, 보상을 받았다면 해당 담보는 철회가 불가능하다.

⑧ 중고차 구입시 보험은 나중에 들어도 된다?

아니다. 중고차 구입 시에는 자동차책임보험 영수증이 반드시 필요하다. 개인 거래 시에는 미리 준비해 두어야 하며, 매매상사 계약 시에는 중고차시장에서 보험을 가입할 수 있다. 그러나 이때 내가 원하는 정확한 조건과 저렴한 가격으로 가입하지 못할 수 있으니 미리 보험견적을 내보고 원하는 조건으로, 원하는 보험사에게 드는 것이 좋다.

다만 급하게 계약하게 됐다면 책임보험을 우선 들어 놓은 이후 종합보험에 가입해도 된다.

〈자료제공 : 중고차전문사이트 '카즈'〉

소비자뉴스

어린이용 선글라스, 10개 중 3개 자외선 차단효과 없어

시중에 판매되고 있는 어린이용 선글라스 10개 중 3개는 자외선 차단 기능이 '제로(0)'인 것으로 나타났다.

한국생활안전연합이 선글라스를 유통하는 초등학교 앞 문구점과 재래시장, 전문매장에 판매되고 있는 어린이용 선글라스 10종의 '켄즈 자외선 투과율'을 검사한 결과, 약 30%가 자외선 차단 기능이 없는 것으로 조사됐다고 밝혔다.

한국생활안전연합 관계자는 자외선에 노출되면 결막염, 각막염 등으로 시력장애를 유발할 수 있고, 심할 경우 피부암 백내장 등의 위험도 있다며 특히 "성인의 눈보다 훨씬 약한 어린이의 경우 안전성이 검증되지 않은 어린이용 선글라스는 시력 손상을

초래할 수 있어 문구점에서 판매하는 '완구용' 선글라스의 경우 안전검사를 받은 제품인지 반드시 살펴봐야 한다"고 말했다.

저소득 근로자 전용 온라인 쇼핑 몰 생겨

저소득 근로자에게 시중보다 약 20% 싸게 생필품을 파는 온라인쇼핑몰이 생겼다.

근로복지공단은 11일 "월평균 임금 170만원 이하의 근로자를 대상으로 인터넷 최저가보다 저렴하게 상품을 판매하는 '복지상품몰'을 12일 오픈한다"고 밝혔다. 근로복지공단이 운영 중인 근로자 복지 전문포털 '희망드림 근로복지넷'(www.w.workdream.net)의 부가 콘텐츠로, 접속 후 본인 확인을 거쳐야만 입장할 수 있는 저소득 근로자 전용 사이트로 운영된다.

최근 인기를 끌고 있는 '원데이(one a day · 날마다 품목을 바꿔가며 한 가지 제품만 특가에 제공하는 쇼핑몰)' 형식을 벤치마킹해 하루 세 가지 상품만 제공하며, 최저가보상제도도 도입된다. 생활 용도가 아닌 유통 목

적의 구매를 막기 위해 일인당 총 구매액은 100만원을 넘지 못하도록 제한했다.

주방용 오물 분쇄기 쓰면 과태료 부과

다음 달 9월부터 인터넷 쇼핑물, TV 등에서 주방용 오물분쇄기를 판매 또는 광고하거나 이를 사용하는 행위에 대한 단속이 강화된다.

환경부는 이달 홍보 및 계도 기간을 거치고 난 뒤 다음 달부터 인터넷 쇼핑물, TV, 아파트 건설현장에서의 오물분쇄기 판매 및 광고 행위를 지방자치단체와 함께 집중적으로 단속할 계획이라고 밝히면서 주방용 오물분쇄기의 판매 및 광고 행위를 하다가 적발된 판매자는 2년 이하의 징역이나 2천만원 이하의 벌금을, 사용자에게는 100만원 이하의 과태료를 부과할 방침이라고 밝혔다.

분쇄물이 하수도에 쌓이고 악취가 발생하는 등 사회문제화 되자 1995년부터 판매와 사용이 금지됐으나 현 정부 들어 규제 완화 움직임을 틈타 인터넷 쇼핑

물 등에서 주방용 오물분쇄기 판매와 광고가 꾸준히 늘고 있다.

12월부터 '요일제 차량' 보험료 5~10% 할인

오는 12월부터 평일 가운데 하루를 운행하지 않는 승용차 요일제에 참여하면 자동차 보험료가 5~10% 할인된다. 금융위원회와 금융감독원 관계자는 "요일제 참여 승용차에 대한 보험료 인하 작업이 마무리 단계에 접어들고 있다"며 "4분기 시범 운영을 거쳐 12월부터 시행할 계획"이라고 밝혔다.

자동차보험을 판매하는 모든 손해보험사가 요일제 승용차에 대해 보험료를 할인해 줄 계획이다. 지금은 메리츠화재만 서울 지역의 요일제 차량에 한해 보험료를 소폭 깎아주고 있다.

장례식장에도 KS인증제 도입

장례식장을 비롯해 골프장과 콘도미니엄 등에 대해서도 KS 인증제를 도입키로 했다.

지식경제부 기술표준원은 일부 장례식장의 불친절과 불공정한 거래로 이용자들의 불만이 제

기됨에 따라 장례식장 서비스를 개선하기 위해 장례식장 서비스에 대해서도 12일부터 KS 인증제를 실시하기로 했다고 밝혔다. 인증 심사는 시설, 운영 전반에 대한 '장례식장 심사'와 고객만족도 등 서비스 품질에 대한 '서비스 심사'로 이뤄지는데 두 심사 모두 합격한 장례식장에 대해 KS 인증마크를 부여하게 된다. KS인증을 받은 장례식장의 서비스에 대해 소비자 불만이 제기되면 현장조사를 벌여 시정조치를 내리거나 인증을 취소하기로 했다.

기표원은 KS표준이 이미 제정된 골프장과 콘도미니엄에 대해서도 올 하반기에 인증제를 도입키로 했으며, 결혼식장, 외식서비스, 이사, 화장장, 산후조리시설, 택배서비스, 차량수리, 단체급식 등 총 37개 분야로 인증제를 점차 확대해 나갈 계획이다.

카드사, 일방적으로 부가서비스 축소 못해

신용카드사들의 일방적인 부가서비스 축소 움직임에 제동이 걸릴 전망이다. 또한 리볼빙 서

비스 금리를 일방적으로 올리거나 고금리 카드 채무에 대한 결제를 미루던 업계 관행도 사라질 것으로 보인다.

금융감독원은 이런 내용의 '신용카드 회원약관 개정 및 영업관행 개선 방안'을 마련, 올 12월부터 시행할 예정이라고 밝혔다. 개선안에 따라 우선 카드사들의 부가서비스 축소 절차가 대폭 강화됐다. 이제까지 카드사들은 3개월 전에만 소비자들에게 통지하면 부가서비스를 축소할 수 있었지만 앞으로는 신규 상품 출시 이후 1년 동안 부가서비스를 축소할 수 없고, 축소할 경우 6개월 전에 고객들에게 알려야 한다.

또한 카드사가 임의로 리볼빙 금리를 인상하던 관행도 사라질 전망이다. 카드 결제대금을 일부만 납부하는 리볼빙 서비스를 이용하는 고객들은 카드사에서 리볼빙 금리를 인상할 경우 아직 상환하지 않은 리볼빙 채무에도 인상된 금리가 적용돼 이에 대한 불만이 컸다. 그러나 개선안으로 카드사들은 회원과 약정한 기간 동안에는 일방적으로 금리를 올릴 수 없다. ■

건강뉴스

동네 병·의원서도 신종플루 검사 가능

신종플루 확산 위험이 높아짐에 따라 본인이 신종인플루엔자 감염 여부를 건강보험 혜택을 받아 가까운 동네 병의원에 의뢰할 수 있게 됐다. 보건복지가족부는 17일 전문가 자문회의를 열어 인플루엔자 A(H1N1) 확진 검사에 사용되는 컨벤셔널 RT-PCR 검사에 대해 건강보험급여적용 확대를 결정하고, 18일부터 적용할 방침이라고 밝혔다.

그동안 신종플루 확진 여부는 리얼타임 RT-PCR 검사를 통해 확인됐으나 이 장비가 8개 주요 대학병원에만 갖춰져 일반인들이 이용하는데 불편을 겪어왔다. 이에 반해 컨벤셔널 RT-PCR 검사를 할 수 있는 곳은 전국적으로 30~40곳에 달하는데다 위탁 임상병리기관도 3곳이 있어 동

네 병·의원에서 검체를 채취해 검사를 의뢰하는 것이 가능하다. 검사를 의뢰해 확진여부가 가려지는 데까지는 통상 사흘 정도 소요된다.

의약품 겹포장, 설명 내용 쉽고 글자는 크게

식품의약품안전청은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 의약품 겹포장의 표시 방식을 개선하는 내용의 '의약품 표시기재 지침' 고시안을 행정 예고했다고 14일 밝혔다. 고시안에 따르면 의약품 외부 포장에는 용법·용량과 중대한 부작용 등 '알짜 정보'를 6~7포인트 이상 크기의 고딕체로 표시해야 한다. 나머지 상세한 효능·효과와 부작용, 주의사항 안내는 의약품 내부 설명서에 기재하도록 했다. 또 내용도 어려운 전문용어 대신 보다 쉬운 일상용어로 바꿔 일반 소비자들이 쉽게 이해할 수 있도록 했다.

아울러 의약품 사용 중 포장지나 첨부문서를 분실한 소비자가 해당 의약품 정보를 '식약청 의약품정보망' (<http://ezdrug.kfda.go.kr/>)이나 제약회사 홈페이지에서 직접 확인할 수 있도록 용기나 포장에 관련 홈페이지 주소 안내하도록 의무화했다.

이지에서 직접 확인할 수 있도록 용기나 포장에 관련 홈페이지 주소를 안내하도록 의무화했다.

어린이 식욕, 지나치게 억눌러도 비만 위험 높아

부모가 아이의 식습관에 무관심할 경우 아이에게 비만이 올 확률이 높다고 생각하는 사람이 많지만, 부모가 너무 심하게 아이가 먹는 음식을 제한하는 것 또한 비만 위험을 높인다는 연구 결과가 나왔다.

미국 펜실베이니아 주립대 스테파니 앤즈먼 교수팀은 5세 백인 여자아이 197명을 대상으로 조사한 결과 부모가 아이의 식습관에 지나치게 개입하는 경우에 오히려 아이의 살이 찐다는 사실을 확인했다. 부모가 자신이 먹고 싶은 음식을 못 먹게 한다는 인식을 가진 아이들에게 비만 위험이 높게 나타난 것이다.

이에 연구진은 자제력이 약한 아이들에게 좋아하는 음식에 대한 접근 자체를 막는 행동보다는 부모가 아이들에게 다양한 음식 선택의 기회를 주고 그들이 스스로 식습관을 조절하는 방법을 가

르칠 필요가 있다고 말했다.

사회적 스트레스, 복부지방 증가 시켜

사회적 스트레스가 심혈관 질환의 위험요인인 복부지방을 증가시킨다는 연구결과가 나왔다.

미국 웨이크 포리스트 대학 의과대학의 캐럴 쉬블리(Carol Shively) 박사는 암컷 원숭이 41마리에 32개월에 걸쳐 지방과 콜레스테롤이 많은 먹이를 주면서 한 우리에 넣어 그들 사회의 위계질서에 노출시킨 결과, 지위가 낮아 자주 공격을 당하고 털 손질도 자주 받지 못하는 원숭이들이 지위가 높은 원숭이들에 비해 복부지방이 현저히 많이 쌓이는 것으로 나타났다고 밝혔다.

지위가 낮은 원숭이들은 또 스트레스를 나타내는 생물표지들이 증가하고 심박수가 높고 혈관에 콜레스테롤 함량이 높은 지방 덩어리인 플라크가 많이 침착돼 있었다. 이들은 난소기능도 저하된 것으로 나타났다.

쉬블리 박사는 "이 같은 결과는 사회적 스트레스가 스트레스 호르몬을 분비시키면서 복부의

지방침착을 촉진한다는 사실을 보여주는 것"이라고 밝혔다.

치매 예방 가이드라인 '베스트 7'

보건복지가족부 노인성치매임상연구센터와 이윤환 아주대 예방의학교실 교수팀이 대규모 연구를 통해 치매 예방 가이드라인을 내놨다. 전 세계에서 발간된 치매 예방 관련 논문 1만2105편 중 신뢰도 등을 기준으로 161편을 선별해 하나하나 면밀히 분석한 결과, 연구에서 상당한 효과가 있다고 인정한 치매 예방법 7가지는 다음과 같다.

- ① 매일 친구를 만나고 집청소를 하라
- ② 활발한 두뇌활동이 인지기능 저하 막는다
- ③ 주 3회 이상 걷는 운동을 하라
- ④ 소량의 음주는 치매를 예방한다
- ⑤ 등푸른 생선과 우유·과일주스를 마시라
- ⑥ 비타민 C·E와 엽산보충제 복용하라
- ⑦ 담배를 완전히 끊자

임신 중 심한 감기약 먹는 것 이 더 나아

임신 중 감기에 걸렸을 경우 무조건 약을 먹지 않고 참는 이들이 많지만 이는 잘못된 것이라고 보건 당국이 밝혔다.

식품의약품안전평가원이 18일 발간한 '임신 중에 감기약 먹어도 되나요? - 임신부를 위한 증상별 약물복용 안내서'의 내용을 보면 가벼운 감기의 경우 충분한 휴식으로 치료가 가능하지만, 38도 이상의 고열과 두통이 동반되는 경우 오히려 태아의 신경계 손상이 우려되기 때문에 적절한 해열진통제를 복용하는 것이 좋다는 것이다.

김승희 식품의약품안전평가원장은 "건강한 임신과 출산을 위해서는 가급적 약물에 노출되지 않는 것이 중요하지만, 그렇다고 무조건 기피하는 것도 태아에게 오히려 안 좋은 영향을 줄 수 있다"며 "임신 중에도 증상에 따른 적절한 약물치료 방법이 있고, 전문가의 도움을 받아 건강한 출산이 장려되는 기회가 되길 바란다"고 밝혔다. ■

식품뉴스

인삼, 퇴행성 관절염에 효과

인삼이 퇴행성관절염 치료에 상당한 효과가 있다는 연구결과가 나왔다. 자생한방병원 척추관절연구소 신준식 이사장 연구팀과 경희대 한의대 배현수 교수팀의 실험결과 인삼과 지황, 복신 등 '자생 관절고'의 주요 성분들은 관절 파괴를 막는 데 효과를 나타냈다고 밝히면서 특히, 인삼의 경우 가장 큰 효과를 나타냈는데 퇴행성관절염의 증상완화와 함께 연골보호 및 재생 효과가 상당히 뛰어났다고 설명했다.

연구팀은 인삼이 동맥경화와 당뇨병 등에 좋다는 연구결과는 발표된 적이 있지만, 퇴행성관절염에 대한 효과를 평가한 연구는 한 번도 없었기 때문에 향후 관절염 치료 연구에 획기적인 계기가 될 것으로 평가된다며 우리나라 고유의 인삼이 관절 질환 치

료제로 개발될 수 있는 과학적 근거를 마련한 데 의미가 있다고 말했다.

포도 알의 하얀 가루, 농약 아닌 '과분(果粉)'

농촌진흥청에 따르면 국산 포도 알에 흔히 묻어 있는 하얀 가루는 농약이 아닌 포도껍질의 일부분인 전문용어로 '과분(果粉)'이라고 밝혔다.

과분은 어린 포도 알에서부터 생겨 수확 때까지 유지되며 매우 미세한 돌기구조로 만지면 가루처럼 느껴지기 때문에 소비자는 자칫 포도 알에 뿌린 농약이 말라붙은 것으로 착각하기 쉽다는 것이다. 또한 과분을 당분으로 착각해 하얀 가루가 많은 포도가 더 달 것이라고 생각하기 쉽지만 과분은 지방족 화합물로 당도와는 상관이 없다. 대신 과분은 포도주를 만들 때 발효를 도와주는 효모의 서식처 역할을 한다. 이에 농진청 관계자는 "과분이 잘 형성된 포도는 따로 씻지 않고도 먹을 수 있는 깨끗한 포도"라며 "특히 국산 포도는 외국과 달리 거의 대부분이 봉지재배라는 친

환경 재배기술로 생산되기 때문에 먼지나 농약에 직접적으로 노출되지 않아 안심하고 먹어도 된다"고 밝혔다.

다크초콜릿, 심장병 사망위험 66% 낮춰

심장발작을 경험한 사람은 일주일에 적어도 다크초콜릿을 2번 먹으면 심장병으로 사망할 위험이 70% 가까이 줄어든다는 연구결과가 나왔다.

스웨덴 스톡홀름 카롤린스카 연구소 연구진은 1992~1994년 사이에 심장발작으로 병원치료를 받은 45~70세 환자 1169명에게 초콜릿을 먹는 횟수 등 평소 식사 습관을 묻은 뒤 이후 10년간 건강 상태를 추적 조사한 결과, 초콜릿 몇 조각씩을 일주일에 2번 이상 먹은 환자는 아예 먹지 않는 환자보다 심장병으로 사망할 위험이 66% 적었고, 초콜릿을 일주일에 1번 먹으면 사망 위험은 절반으로 줄었다.

초콜릿 외에 다른 단 음식은 심장병으로 인한 사망을 줄이는데 도움이 되지 않았다. 이에 연구진은 "고지방 밀크 초콜릿이나

설탕이 많이 들어간 초콜릿보다는 다크초콜릿을 먹는 것이 심장병 재발을 막는데 효과가 있었다"고 말했다.

김밥·햄버거 등 식품에도 영양 성분 표시 의무화

보건복지가족부의 '식품위생법 시행규칙 전부 개정령'에 따르면 내년부터 어린이가 즐겨먹는 빙과류나 김밥, 햄버거 및 샌드위치 등의 제품에 트랜스지방, 단백질, 탄수화물 등의 영양성분을 표시해야 한다.

김밥의 경우 삼각 김밥 등 식품제조가공업에서 생산한에 해당하며 일반 음식점에서 생산·판매한 것은 추후 실시할 예정이다.

또 소비자들의 혼란을 초래할 수 있는 전문가 단체의 인증이나 추천을 받았다는 내용도 식품에 사용할 수 없게 된다. 이와 함께 소비자가 식품 내 이물질을 발견하고 영업자에게 신고할 경우 해당 영업자는 즉시 식품의약품안전청이나 지방자치단체에 신고하는 내용도 개정령에 포함됐다. 영업자가 소비자의 신고를 무마

하려다 적발되면 행정처분과 함께 최고 300만원의 과태료가 추가로 부과된다.

콩국수·냉면에서 식중독균 검출

요즘 즐겨 먹는 콩국수와 냉면에서 구토, 복통, 설사 등을 유발하는 식중독균(황색포도상구균)이 검출됐다.

식품의약품안전청은 한나라당 식품안전특별위원회와 공동으로 냉면과 콩국수 배달 및 판매업소 122개점의 위생 상태를 검사한 결과, 총 30개 위반업소를 적발해 행정처분 조치를 내렸다. 식중독균이 검출된 곳은 콩국수 음식점 12개소와 냉면 음식점 4개소다. 나머지는 부적합한 지하수를 조리(1곳)하거나 보관 기준을 위반(2곳)했다. 11개소는 위생적 취급기준을 어겼다.

식약청 관계자는 황색포도상구균은 주로 손에 상처가 있는 사람의 손을 통해 옮겨지며 섭취하면 구토와 복통 등 식중독을 일으킬 수 있으므로 음식물을 10℃ 이하 냉장 상태로 보관하고 맨손으로 음식을 만지지 말라고 당부하는 등 지속적인 지도 점검과 위생

교육을 실시하기로 했다.

칩 먹으면 과음-알코올중독 줄어

칩이 과음을 막고 알코올중독 재발을 줄이는 것으로 확인됐다. 알코올중독에 대한 민간요법으로 중국에서 많이 쓰이는 칩의 효과가 과학적으로 증명된 것이다.

미국 캘리포니아대학 이반 다리아몬드 교수 팀은 쥐 실험을 통해 칩을 먹으면 술을 덜 마시게 되고 다시 술을 마시고픈 마음도 줄어든다는 것을 확인했다고 밝혔다.

연구진은 칩 성분을 토대로 만든 CVT-10216라는 물질을 술을 마시는 쥐에게 먹이자 이 성분이 술을 마시는 쥐의 몸에 아세트알데히드가 쌓이게 했다. 아세트알데히드는 술이 체내에서 분해되는 과정에서 생기는 물질로 구토와 두통 같은 숙취 효과를 일으키는 주범이다.

즉 CVT-10216의 효과로 술을 마시는 도중에 아세트알데히드가 몸에 쌓이면서 '술맛이 떨어지게' 만드는 것이었다. ■



보금자리주택을 위한 ‘사전예약제’ Q&A

내 집 마련 수요자들의 뜨거운 관심을 모으고 있는 「보금자리주택」이 기존 청약 방식과 달리 ‘사전예약제’라는 독특한 방식의 청약제도를 도입했다. 10월 본격적으로 관련 제도 시행 전 9월초 사전예약 홈페이지 시스템을 오픈해 가상체험을 실시하기로 했다.

◆ ‘사전예약제’란?

사전예약 방식의 주택공급은 현행 청약시기보다 1년여 전에 미리 예약하는 방식으로 예약 당첨자는 예약포기 등 특별한 사유가 없는 한 본 청약의 당첨자로서의 자격이 인정된다. 사전예약자는 입주시기, 분양가, 입지 등을 비교하여 복수의 단지를 비교 선택할 수 있으며, 이는 예약자 선호를 반영하여 맞춤형으로 보금자리 주택을 공급하기 위한 것이다.〈표 참조〉

◆ 사전예약자 자격 및 심사 기준은?

무주택세대주인 청약저축 또는 주택청약종합저축 가입자로 사전예약시를 기준으로 무주택 세대주 요건 등을 심사하되, 특별공급 대상자의 자격요건도 제도 일관성을 위해서 사전예약시를 기준으로 판단하게 된다. 단, ‘무주택세대주’ 요건 중 ‘무주택’ 요건은 본 청약시 다시 심사할 예정이다.

◆ 사전예약시 분양 가격은 어떻게 정해지나?

사전예약시 제시되는 추정 분양가격은 기존 분양가의 약 15% 저렴한 가격으로 공급할 계획이다. 공공 보금자리주택도 현행법령상 분양가 상한제가 적용되며, 각 단지별로 분양가의 최고한도를 설정하여 공시할 계획이다. 분양가격 변동에 따른 분쟁을 최소화하기 위해 본 청약시 제시되는 분양가격도 사전 예약시 공표된 분양가격을 초과할 수 없다.

◆ 사전예약의 신청 접수 방법은?

우선 사전예약제 홈페이지 인터넷 접수를 원칙으로 1~3지망 단지까지 예약이 가능하다. 9월초 사전예약 홈페이지 시스템을 오픈해 사전 청약방식에 대한 가상체험을 할 수 있도록 하여 신청자들은 보금자리주택 ‘뉴플러스’나 주공 홈페이지에 접속해 단지정보를 확인한 후 공고되는 물량을 1지망부터 3지망까지 3개 단지를 청약할 수 있다.

◆ 예약당첨자 결정 방법은?

먼저 지역우선을 기준으로 각 지역별로 사전예약 물량을 배정하고, 각 지망에 따라 순차적으로 현행 청약저축 입주자선정기준(무주택기간, 납입횟수, 저축액에 따른 순차제 등)을 적용하여 예약당첨자를 선정한다.

◆ 당첨자로 선정된 후 예약을 중도 포기하면 어떻게 되나?

사전예약 남용방지를 위해 포기자 및 부적격자는 최소한의 기간 동안(과밀억제권역 2년, 그외 지역 1년) 예약참여를 제한할 예정이나, 부득이한 사정*으로 인한 예약 포기자는 예약

참여 제한을 두지 않을 계획이다.

한편, 사전예약권의 양도는 원칙적으로 허용하지 않으며 예외적으로 당첨자의 사망 또는 재판에 의한 양도는 허용된다.

*생업 등의 사정으로 이주한 자, 상속받은 주택으로 이주하는 경우, 이혼한 경우, 해외로 이주한 경우 등을 검토 중임.

◆ 사전예약에서 최종당첨까지의 과정은?

사전예약 후 1년쯤 지나 아파트 착공 무렵에는 본청약이 실시되는데, 사전 예약 당첨자는 이때 세부적인 분양정보를 확인한 후 주택청약의사를 다시 확인해야 하며 의사를 밝히면 입주 예정자로 선정된다. 〈내용참조 : 보금자리주택 뉴플러스〉

〈 사전예약제와 현행 청약제도(공공주택) 비교 〉

구분	사전예약제도	현행 청약제도(공공주택)
단지선정	• 보금자리주택 지구계획 승인받은 택지내 단지	• 주택사업계획 승인받은 택지
모집공고	• 수개의 단지를 묶어서 공표	• 1개 단지를 공표, 입주자 모집
분양정보	• 개략적 정보 - 위치, 공급면적, 추정분양가격, 개략설계도, 본 청약 시기, 입주예정월 등	• 확정된 정보 - 단지배치도, 세대평면도, 조감도, 세부옵션, 분양가격, 분양일정 등
신청접수	• 사전예약제 홈페이지 인터넷 접수 원칙 • 1~3지망 단지까지 예약신청	• 주택공사 홈페이지 인터넷 접수 원칙 • 1개 단지만 청약
신청자격	• 무주택 세대주 • 청약저축 또는 주택청약종합저축 가입자	
선정기준	• 지역우선 > 지망 > 순위 기준으로 선정 • 순위 : 현행청약저축 입주자 선정기준 적용	• 무주택기간, 납입횟수, 저축액의 순차제 적용
당첨자관리	• 사전예약권 양도 불인정 - 다만, 사망의 경우만 인정 • 예약 포기자/부적격자 예약 참여 제한 - 과밀억제권역 2년, 그외 지역 1년 • 예약 당첨자는 다른 단지의 사전예약 참여 제한	• 분양권전매 예외적 허용 - 세대원 전원 상속받은 주택으로 이전 또는 다른 광역시, 해외로 이전 등 • 재당첨기간 제한 - 과밀억제권역 5년, 그외 지역 3년
본청약	• 사전예약 물량(80%) + 본청약 물량(20%)	• 본청약 물량(100%)



안전지킴이 ‘헬멧’ 제대로 고르기

– 안전인증제품으로 가볍고 착용감 편해야 –

건강과 여가생활을 위해 자전거, 인라이스케이드 등을 즐기는 소비자들이 늘고 있다. 더욱이 최근 녹색 교통수단으로 자전거 타기 문화가 재조명을 받고 있어 이런 스포츠를 즐길 때 잊지 말아야 할 것 중 하나가 ‘헬멧’이다. 생명을 지키는 필수 장비인 만큼 ‘헬멧’을 구입할 때 꼼꼼히 따져보고 구입해야 한다.

헬멧의 종류는 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 앞부분이 오픈돼 있는 제트(JET) 헬멧과 턱 부분까지 커버되는 풀페이스(FULLFACE) 헬멧이 있다.

제트 헬멧의 구조상 시원한 감이 있으나 보호안경을 따로 착용해야 하고, 얼굴과 특히 턱 부분의 안전성에 약점을 가지고 있다. 산악용이나 일반도로에서 타는 로드용 등이 이에 해당한다. 풀페이스 헬멧은 답답한 감은 있으나 얼굴, 턱 부분 보호에 뛰어나다. 과격한 라이딩이나 자전거 묘기 등을 할 때 착용한다. 무게나 통풍보다는 안전도에 신경을 써서 무겁고 더운 게 단점이다.

◆ 재질 - 외부 충격 완화해주는 내피 잘 골라야

헬멧의 구조는 외피와 내피로 나눌 수 있다.

외피 부분은 대부분 강한 탄성을 가진 합성수지로 제조되며 내피는 보통 EPS폼 또는 우레탄폼 등의 재질로 만들어진다.

외부 충격을 가장 많이 완화해주는 곳이 내피인 스티로폼 부분이다. 고가의 헬멧은 좋은 품질의 EPS폼을 사용하며 중량이 가벼워 착용감이 우수하다. 스티로폼의 특성은 가볍고 충격흡수력이 뛰어나지만 한 번 충격을 받아 함몰되면 다시 복원되는 복원력이 약하다는 단점이 있다. 따라서 외부의 큰 충격을 받은 경험이나 사고가 있었던 헬멧은 사용하지 않아야 한다.

◆ 안전성 - KPS 또는 KC마크 확인해야

헬멧을 구입할 때 우선적으로 안전인증검사를 받은 제품인지 아닌지를 확인한다. 반드시 한국생활환경시험연구원의 인증표시인 KPS

(또는 KC)마크가 있는 제품인지 체크해본다. 특히 헬멧 어느 곳에도 장식물 등 돌출물이 있어서는 안 된다. 돌출물로 인해 사고시 얼굴 부상이나 머리를 찢리는 등의 사고가 발생할 수 있다. 또한 헬멧 안쪽이나 제품 라벨에 붙어있는 표시사항을 확인하여 제조자명과 제조년월, 수입자명 주소 및 전화번호, 사용상 주의사항 등의 잘 표시돼 있는지 확인한다.

◆ 착용감 - 직접 써 본 후 가볍고 청각 방해 받지 않아야

헬멧은 장시간 쓰는 것이기 때문에 머리에 부담을 주지 않아야 한다. 우선 써보았을 때 머니 어느 부분에도 압박을 주어 불편하면 안 된다. 또한 무게가 너무 무거워 장시간 착용했을 때 부담을 주면 안 된다. 간혹 무거운 헬멧이 튼튼하고 안전하다고 생각하는 경우가 있지만 사고시 헬멧이 금이 가고 깨지는 것이 안전하다. 너무 단단해 깨지지 않으면 오히려 머리로 전달되는 충격이 분산되지 못해 위험하다.

통풍이 잘 돼야 하고 가벼우며 쓰고 벗기가 쉬어야 한다. 안경을 착용하는 사람은 반드시 헬멧을 고를 때 안경을 쓴 상태에서 불편하지 않아야 하고, 교통신호음을 듣는 청각에 방해를 받아서는 안 된다.

◆ 편리성 - 땀에 젖는 부분의 밴드는 세탁 가능해야

머리 사이즈를 조절할 수 있는 밴드는 편리하게 돼 있는지 확인한다. 밴드가 좌우상하로

움직여 착용시 개개인의 머리에 맞도록 편안함을 제공해주는 제품도 나와 있다. 헬멧 내부에 있는 패드는 분리가 가능해 세탁이 쉬워야 한다. 항상 땀이 젖는 부분이므로 위생적으로 사용해야 하므로 세탁이 편리해야 한다.

◆ 턱끈 - 폭이 15mm 이상으로 리벳이 견고한 것

턱끈은 피부에 접촉했을 때 불편하지 않아야 하고 폭이 15mm 이상 돼야 한다. 봉제 상태를 확인해 바느질이 고르게 돼 있는지도 확인하고 턱끈을 잡아주는 리벳의 견고함 등도 확인한다. 헬멧이 위아래로 움직이거나 하면 사고시 턱끈이 빠지면서 헬멧이 벗겨져 머리 보호 기능을 제대로 발휘할 수 없으므로 턱끈을 맨 상태에서 유격이 생기지 않도록 해야 한다.

(내용참조 : 한국소비자원)

알고 계세요!

– 고가제품과 저가제품의 차이 –

한국생활환경시험연구원의 안전검사를 받아 합격한 제품은 고가와 저가 모두 안전에 큰 차이는 없다. 기본적으로 헬멧의 성능은 영구적이지 않다. 햇빛, 비 등 자연 환경에 노출되거나 노화 등으로 인해 헬멧의 충격 흡수 기능이 점차 감소한다는 것을 명심한다. 대략 2~3년 이후에는 교체해줘야 한다.

다만, 고가의 제품은 착용감이 우수하고 헬멧의 재질도 무게를 많이 줄여 머리의 부담을 덜어준다. 통풍 구멍이 많아 라이딩할 때 헬멧 내부에 공기 순환을 좋게 해 피로감을 덜어주고 체력 저하를 막아준다. 헬멧 안에 사용하는 패딩도 땀 흡수와 배출이 잘 되는 소재를 사용한다.

일요일 아침

이 목 연 / 소설가

해가 뜨기 무섭게 집안이 달아오르기 시작한다. 다시 몸이 스멀거린다. 남편 재욱이 화장실을 가느라 일어난 사이. 몸을 굽적이던 경옥은 이불이며 침대보를 걷어 제쳤다. 이불이라도 활활 털어야 직성이 풀릴 것 같았다.

늦잠을 빼앗긴 재욱은 기분이 상했다. 하지만 벌거숭이 침대 위에서 다시 잠을 청할 분위기는 아니다. 거실로 나온 재욱은 티브이 리모콘을 집어 들며 베란대로 시선을 보낸다. 참 못 말리는 여자다. 일요일 아침, 모처럼 늦잠 자는 남편을 위해 청소는 뒤로 미루면 안 되는 걸까. 하지만 재욱은, 남은 하루를 편히 보내기 위해선 성깔대로 나가면 안 된다는 것쯤은 알고 있는 40대 가장이다. 저 이불 터는 걸 도와주는 시늉이라도 해야 무사히 이 고비를 넘길 텐데……. 생각은 하면서도 몸은 자꾸 멍그적 댕다. 티브이와 베란대를 번갈아 보며 일어설까 말까를 망설이는 사이 베란다 창틀에 매달려 이불을 털던 아내의 눈총이 서슬 푸르게 날아온다.

금방이라도 땀비처럼 쏘아댈 것 같은 아내의 표정에 재욱은 잠시 또 망설인다. 날씨도 더운데 이 여편네가 아침부터 왜 난리야? 소리를 콧 질러 기선 제압을 할까. 아니야. 요즘 들어 통 잠을 못 자는 눈치인데, 짜증도 나겠지. 이럴 땐 아무 말 말고 거들어

주는 게 상책이다. 결국 일요일의 평화를 택한 재욱은 베란다로 나간다.

“이리 내. 내가 털게.”

경옥은 못 이기는 척 이불을 넘긴다. 성질 같아선 이불에 붙은 진드기를 털 듯 주변머리 없는 남편을 활활 털어버리고 싶다. 친정 식구들이 떠나는 해외여행을 끝내 허락하지 않은 남편의 웅졸함이 오늘 따라 더 미워 보인다.

“이다음에 여유가 생기면 우리가 장모님 모시고 함께 갑시다. 애들애다 당신까지 얹혀간다면 처형네한테 너무 폐가 되잖아.”

이치에야 맞는 말이지만 그럴수록 무능한 남편이 새삼 못나 보이는 것이다. 게다가 이불을 털어준다고 나서서는 호느적대며 시늉만 하는 이 꼴은 원가.

“아, 좀 팡팡 털어요. 날아다니는 벌레가 오하려 달려들겠네. 명색이 사내가 돼 가지고 그것도 팡팡 못 털어요?”

아내의 날선 잔소리가 어린 시절 아버지에게 퍼붓던 엄마의 목소리와 닮았다. 나긋나긋하던 아내는 어디로 간 걸까. 재욱은 군대 시절에 모포를 털던 때처럼 이불 귀퉁이를 잡아들고는 있는 힘껏 팔을 들어 올렸다가 내리 꽂았다. 펄렁, 허공에 텐트를 쳤던 이불자락이 채 내려오지도 못한 그 순간, 재욱은 오른

손에 총알이 스친 듯한 통증을 느꼈다. 순간적으로 힘이 빠진 손아귀에서 이불이 빠져나갔다.

경옥은 남편이 외마디 비명을 지르는 순간 활활 이불이 날아가는 걸 보았다.

이건 또, 뭐야, 도대체 뭐 하나 제대로 하는 게 없어.

불평을 하려는데, 곁에 있던 침대커버 위로 붉은 핏방울이 후드득 떨어진다.

“어머, 왜 그래요?”

손에서 솟고 있는 피를 감싸며 남편이 획 몸을 돌린다. 원망이 담긴 눈초리다. 얼른 달려가 항생제 가루와 일회용 밴드를 찾아 온 경옥은 상처를 살핀다. 장지 손가락, 손톱 위의 마디가 찢어져 있다. 창틀 오른편에 세워 둔 깃대의 날카로운 부분에 손을 뺀 모양이다. 상처가 깊다. 가루약을 뿌리고 지혈을 위해 밴드를 꼭 조여 감는다. 남편에게 뭐라 하긴 해야겠는데 쉬이 말이 나오질 않는다. 아니, 연신 흘리는 신음 소릴 듣고 있자니 미안했던 마음이 도리어 불편함으로 변해 버렸다. 아들이었다면 엄살은, 하며 등짝을 한 대 갈겨주었을 것이다. 그러나 유난히 제 몸을 아끼는 남편이 아닌가. 더구나 억지로 끌려 나와서 다친 상처니 표정이 좋을 리 없다.

그렇다고 끝까지 모른 척 하자니 일촉즉발 상황. 아침부터 잠도 못 자게 굴더니 결국 이 모양 아니냐고 큰소리 치면 꼼짝없이 당할 수밖에 없는 형편이

다. 에이 쪼잔한 남자 같으니, 이럴 때 대범하게 먼저 괜찮다고 말해 주면 좀 좋을까. 머릿속만 요란한데 치료가 끈난 남편이 말없이 자리를 뜬다. 무슨 일인지 이 모양인가.

붉은 핏자국이 선명한 침대보를 둘둘 말아 들고 세탁기로 향하는 경옥의 어깨가 축 처져있다. 그나마 경비실 앞, 나무에 걸려 있는 저 이불은 어떻게 내린담. 다친 남편에게 걷어 오랄 수도 없고, 창고를 뒤져 봐도 기다란 막대로 쓸 만한 게 마땅치 않다. 궁여지책으로 긴 우산을 찾아 들고 현관을 나서는데 언제 나갔는지 재욱이 이불을 말아 들고 서 있다.

“이 사람아, 너무 쪼지 마. 나 그렇게 폭군 아니야.”

재욱이 건네는 이불을 받아 드는 경옥의 안색이 활짝 펴진다.

“쪼기는, 누가 쪼았다고? 정말 괜찮아요? 병원 안 가도 되겠어?”

“그럼, 정성을 다해 치료해 준 사람이 누군데! 여보, 여기에 한 번만 호~ 해주라.”

다친 손가락을 뺨치며 달려드는 재욱을 피해 돌아서는 경옥의 눈꼬리에 살포한 미소가 내려앉는다. 아내의 주름진 눈가를 훑쳐보던 재욱은 졸지에 영광뿐인 상처가 된 손가락에 윈크를 보낸다. 이제 남은 하루는 편안하겠지. 경옥의 뒤를 따르는 재욱의 발걸음이 유난히 우쭐거린다. ■



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

초간편 영양만점 ‘일품요리’

아무리 사랑하는 가족을 위한 요리지만 가끔은
요리하는 것 자체가 귀찮을 때가 있다. 간단하게 준비할 수 있으면서도 영양소를 골고루 갖춘
별도의 반찬이 없어도 식탁이 꾸집해지는 ‘일품 요리’를 준비해 보자.

어묵 참치찜

재료> 판어묵 1개, 참치 통조

림 100g, 깻잎 3장, 불

은 고추 1/2개,

간장 적

당량

※ 참치

양념(다진파

1/2큰술, 다진 마늘

1작은술, 참기름 1/2큰술, 깨소금 1작은술, 맛술 1작은술)

〈만드는 방법〉

① 구운 어묵을 3cm 정도로 썰어 1cm 간격으로 칼집을 낸다.

② 통조림 참치는 기름을 뺀 후 잘게 부수어 분량의 재료를 넣어 고루 무친다.

③ 깻잎은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 빼고 4~6등분해 자르고 볶은 고추는 반으로 갈라 씨를 빼고 가늘게 채 썬다.

④ 어묵 사이에 깻잎을 끼워 넣고 양념한 참치를 채워 올린다.

⑤ 김이 오른 찜기에서 살짝 찌낸다.

양파 떡볶음

재료> 가래떡 300g, 양파·피망 1개씩, 당근 1/6개, 양

송이 2개, 식물성 식용유

※ 떡양념(간장 3큰술, 설탕·다진파 1큰술씩, 다진마

늘·참기름 1작은술씩, 깨·후춧가루·소금 약간씩)

〈만드는 방법〉

① 가래떡은 넓적하게 어슷 썰고, 끓는 물에 살짝 데친다.

② 데친 떡은

간장, 참기

름으로 버

무리 놓는

다.

③ 양파, 피



망, 홍피망, 양송이, 당근은 사각형 모양으로 썬다.

④ 프라이팬에 식용유를 두르고 양념한 떡과 야채를 넣고 볶는다.

⑤ 야채와 떡이 반정도 익었을 때 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 후춧가루로 간해서 볶는다.

⑥ 양념이 떡과 야채에 스며들어 맛이 들 때까지 조리낸다.

⑤ ④에 볶아 둔 닭고기를 넣어 양념이 잦아들도록 볶는다.

⑥ 오이는 소금으로 비벼 씻어 얇게 칼로 저며 썬다.

⑦ 접시에 얇게 저민 오이를 담고 볶은 닭고기를 담아낸다.

닭안심 굴소스 볶음



재료> 닭안심 400g, 오이 1개, 건고추 2개, 마늘 2쪽,

생강 1쪽, 실파 3뿌리, 고기양념(간장 1큰술, 맛술 1큰술,

녹말 3큰술), 소스 양념(굴소스 1큰술, 간장 1/2큰술, 식초

2큰술, 맛술 2큰술, 설탕 2큰술, 토마토케첩 4큰술, 참기

름과 소금 약간), 식용유

〈만드는 방법〉

① 닭안심을 먹기 좋게 썰어 간장, 맛술, 녹말을 넣어 간한다.

② 마늘과 생강은 채 썰고, 마른 고추는 어슷 썰어 씨를 빼고 실파는 3cm로 썬다.

③ 프라이팬에 식용유를 3큰술 정도 넣고 약불에서 양념한 닭안심을 볶아낸다.

④ 프라이팬에 기름을 두르고 채 썬 마늘과 생강을 볶다가 향이 우러나면 분량의 소스를 넣어 다시 볶는다.

바지락마파두부

재료> 두부 큰 것 1모, 바지락 300g, 마파소스(육수 2컵,

두반장 1큰술, 간장 1작은술, 맛술 1/2컵, 대파 1뿌리, 홍고

추 1개, 마늘 4쪽, 물녹말 4큰술, 소금과 참기름 약간씩

〈만드는 방법〉

① 바지락은 소금물에 해감시켜 준비한다.

② 두부는 크지 않게 정사각형으로 자르고 소금을 뿌려 놓는다.

③ 대파와 마늘은 잘게 다져 놓고, 홍고추는 반 갈라서 씨를 뺀 다음 잘게 썰어 놓는다.

④ 끓는 물에 소금을 뿌려 둔 두부를 데쳐낸다.

⑤ 프라이팬에 먼저 다진 파와 마늘을 넣고 볶다가 잘게 썰어 둔 홍고추와 두반장(또는 고추장)을 넣고 다시 볶는다.

⑥ 볶은 재료에 육수를 넣은 뒤 데친 두부를 넣고 한 번 팔팔 끓인다.

⑦ ⑥에 물녹말을 넣어 농도를 맞추고 참기름, 소금, 후추로 마

무리 한다

음 내어

놓는다.





휴대폰 요금 줄이려면...

최근 설문조사에 따르면 성인남녀 과반수 정도가 휴대전화 요금이 가계에 부담이 된다고 느끼는 것으로 조사됐다. 휴대폰 요금을 조금이라도 절약할 수 있는 방법을 알아보자.

1. 자신에게 알맞은 요금제 선택하자

우선 자신의 통화 형태와 해당 연령층에 속하는 요금제가 어떤 것이 있는지 알아보고 가장 유리한 요금제를 선택한다. 예컨대 10대라면 청소년요금제를 선택하는 것이 유리하며, 전화를 거는 일보다 받는 일이 많은 실버 세대의 경우 기본료는 저렴하고 통화료를 다소 높게 책정한 요금제를 이용하고 반대로 전화를 많이 거는 경우라면 기본료를 높게 하고 통화료가 낮은 요금제를 선택하면 이동전화 요금을 줄일 수 있다.

2. 인터넷사이트의 무료문자 서비스를 이용하자

통신회사는 자사 이용자 또는 인터넷사이트 회원에게 문자서비스를 무료로 제공하고 있다. 이를 잘 활용하면 통신 이용요금을 줄일 수 있다.

3. 약정할인을 이용하자

통신서비스 가입시 일정기간 약정하여 가입하면 이에 따른 할인을 받을 수 있다.

이동전화의 경우 기본료 및 국내음성통화료 금액을 요금구간에 따라 할인을 받을 수 있고, 초고속 인터넷의 경우 사용요금 등을 할인 받을 수 있다. 다만, 통신

회사와 계약한 약정기간 이전에 해지할 경우에는 위약금이 발생될 수 있다.

4. 자신의 마일리지 및 멤버십 카드를 이용하자

이동전화 요금 청구서를 받으면 마일리지, 포인트 등이 표시되지만 어떻게 써야 할지 모르는 경우가 많다. 이런 경우 해당 통신사에 전화(이동전화로 114, 고객센터)로 문의하면 무엇을 할 수 있는지 자세하게 설명해 준다. 멤버십 카드는 통신회사에서 매년 적립해 주는 포인트로 제휴가맹점에서 상품할인 등 다양한 혜택을 받을 수 있다.

5. 결합상품의 요금할인 혜택을 충분히 활용하자

유무선 결합상품도 알뜰 통신재테크가 될 수 있다. 통신회사들은 장기간 가입하거나 유선전화·이동전화·초고속인터넷 등을 묶은 결합상품을 선택하는 이용자에게 요금을 할인해 주고 있으므로 개별통신상품을 이용하고 있다면 결합상품으로 신청하는 것도 좋은 방법이다. 단, 약정기간 이전에 결합상품의 변경사항이 발생하면 위약금이 발생할 수 있으니 유의해야 한다. ■



‘신선하고, 안전하게’ 식품 보관 노하우

식품 안전에 대한 경각심이 점점 커지고 있다. 좋은 식재료를 선택하는 것도 중요하지만 식품을 안전하게 보관하는 것이 중요하다. 변질되기 쉬운 음식을 안전하게 보관하는 요령을 알아보자.

햄, 소시지 절단면엔 식초 또는 버터 묻혀야

먹다 남은 햄이나 소시지는 대부분 랩에 싸두거나 비닐에 담아두는 경우가 많은데 절단면 부분의 색깔이 금세 변해버려 먹는데 안심이 되지 않았다. 이럴 땐 절단면에 식초를 바른 뒤 랩으로 싸서 냉장 보관하면 살균효과도 있어 본래의 맛을 유지할 수 있으며 버터를 발라두면 말라붙지 않아 오래 보관할 수 있다.

곰국 등 국물 우유팩에 담아 냉동보관

요즘같이 더운 여름엔 특히 국물 음식 보관에 철저한 신경을 써야 한다. 곰국, 된장국, 김치국, 콩나물 등 각종 국에는 영양이 풍부해 쉽게 세균이 번식하기 때문이다.

국을 보관하는 데 가장 좋은 용기는 종이 우유팩이다. 한 끼에 먹을 만큼의 양을 우유팩에 담아 냉동 보관해 필요할 때마다 데워 먹으면 좋다.

깻잎·버섯류 신문지에 싸서 냉장보관

깻잎과 버섯류는 물기와는 상극이다. 물기가 없도록 신문에 싸서 비닐 백에 넣어 냉장 보관하면 오래 지나도 시들지 않는다. 신문지가 수분이 날아가는 것을

막아주기 때문이다.

콩나물, 상추, 시금치 등은 물에 씻은 뒤 보관하면 더욱 싱싱한 상태를 유지할 수 있지만, 1주일 이상 보관한다면 물로 씻지 않고 그대로 보관하는 것이 좋다.

녹녹해지는 과자 각설탕이 흡수 제거해줘

먹다 남은 과자는 과자 봉지를 밀봉해 놓거나 진공백 등에 담아두지만 그래도 녹녹해지는 것을 피할 수 없다. 이럴 때 남은 과자의 습기를 흡수해주는 것이 바로 각설탕이다. 진공 백에 습기를 빨아들이는데 탁월한 각설탕 한 개를 함께 넣어두면 바삭바삭한 처음의 맛을 고스란히 느낄 수 있다.

개봉한 통조림 곧바로 다른 그릇에 옮겨 담아야

통조림 캔은 산소와 결합하는 순간부터 부식돼 그대로 두면 음식에서 쇠가루 냄새가 나고 건강에도 좋지 않아 유리그릇 같은 용기에 옮겨 담아야 한다.

참치나 고기류를 담은 통조림은 개봉 직후 다른 그릇에 옮겨두고, 골뱅이나 옥수수 통조림의 경우 국물을 따라내고 찬물에 헹궈 보관한다. 과일 통조림은 국물까지 별도 보관해도 된다. ■

밴드웨건효과 VS 스nob효과

(Bandwagon Effect) (Snob Effect)

요즘같이 경제가 어려울 때 과시욕을 보여주려는 대표적인 소비행태로 밴드웨건 효과와 스nob효과가 있다. 혹시 본인이 이런 소비자 유형에 속하는 것은 아닌지 생각해보자.

◆ 밴드웨건효과(Bandwagon Effect) - 남들 사는 건 '다 사'



“이 상품 주문폭 주하고 있습니다. 매진임박이니 서둘러 주세요.”

TV홈쇼핑 방송에서 쇼 호스트들이 자주 하는 말이다. 많은 사람들이 사는

물건이라고 하면 필요여부에 상관없이 따라 사는 소비 심리를 이용하는 것이다.

이처럼 다수의 소비자나 유행을 따라 상품을 구입하는 현상을 '밴드웨건효과'라 한다.

이 용어는 미국 경제학자 하비 라이벤스타인이 네트워크(network)효과 가운데 하나로 언급하면서 알려졌다. 서부개척시대에 밴드웨건(악대마차)의 요란한 음악과 함께 금광이 발견됐다고 선전하면 무작정 따라가던 사람들을 빗댄 말이다. 우리말로 편승효과라고 한다.

연예인이 입고 나온 옷이 불티나게 팔리고 주거나 부동산 가격이 폭등하는 것이 이 효과로 설명된다.

◆ 스nob효과(Snob Effect) - 남들 사는 건 '안 사'



앞서 설명한 밴드웨건 효과와 정반대의 경우로 남들이 많이 사는 것은 구입하기 싫어하는 소비심리를 나타내는 용어도 있다. '스nob효과'라고 불리는 이것은 특이하고 비싼 제품을 구입함으로써 자신을 남과 차별화시키려는 심리에서 나왔다. 다른 사람들이 구입하기 어려운 상품을 구입해 과시하고 싶어 하는 속물(Snob)근성에서 비롯된 소비행태라는 뜻에서 생겨났다. 자신을 남과 다르게 구분 짓고 싶어 하는 심리라는 뜻에서 백로효과 또는 속물효과라 불리기도 한다. 최근에는 과시적인 소비현상이 기라기 보다는 구매자의 기호를 드러내는 경향이 크다는 주장이 나오기도 한다. 꼭 비싼 제품이 아니더라도 한정판 디자인 제품, 희귀본 책이나 음반 등을 구입하는 사람들도 이 현상으로 설명되기 때문이다. ■

소박한 정(情)과 자연(自然)이 담긴 '시골 여행'

바쁜 일상에도 가족 단위로 짧은 일정을 잡아 여행을 하려는 가족들이 늘고 있다. 1박 2일로 아름다운 자연을 체험할 수 있는 시골 마을을 찾아가 소박한 이웃의 정도 느껴보자.

해당화 핀 푸른 바다에 뒀을 잃는 '동백마을' (전남 영광)



영광에서 백수 해안도로를 찾아가면 만나게 되는 영화 '마파도'의 촬영지인 동백마을. 동백마을은 영화 촬영지로 유명해져

여행객들도 종종 찾는다. 마을로 들어가는 길 오른쪽은 바다로 떨어지는 가파른 절벽이다. 그 길로 가다보면 마을은 길 왼쪽에 있다. 마을 입구에는 카페도 생겼고 마을 초입 바닷가에 있는 정자에 올라 바라보는 바다 풍경이 아주 멋있다. 마을에는 다섯 할머니의 집이 영화 속 모습 그대로 남아 있다. 걸로 보면 볼품없고 초라하지만, 대청에 앉은 순간 조망되는 서해안 바다 풍경에 탄성이 절로 나온다.

푸르른 고랭지채소밭이 절경인 '귀네미마을' (강원 태백)



고랭지지역이자 배추 재배지인 강원도 태백 귀네미마을. '귀네미 배추'라 하면 누구나 알 만큼 전국에서 유명세를 톡톡히

하고 있다. 해발 1100m 매봉산 자락에 위치한 마을은 하늘과 맞닿아 있는 배추밭의 풍경이 절경. 약 40만평에 이르는 능선과 비탈은 오로지 배추로 푸르르다. 좌우 어디로 눈을 돌려도 온통 고랭지채소밭뿐, 마치 끝없이 펼쳐지는 푸르른 초원 같다. 정상의 풍력발전단지와 함께 이국적인 정경이 아름답다. 특히 귀네미 마을을 둘러 싸고 있는 샷갯봉 일대는 일출로도 유명하다.

시원한 동해바다를 감상할 수 있는 '죽변마을' (경북 울진)



후정해수욕장과 봉평해수욕장 사이에 위치한 죽변항은 울진대게 집산지. 대게 이외에도 오징어와 고등어, 꽁치 등도 많이 잡

힌다. 죽변항은 주변에 거느린 명소들도 많다. 동해의 파란 물과 깨끗한 모래는 해수욕장으로 더할 나위 없다. 죽변항 부근으로 이어지는 드라이브 코스로는 죽변에서 온양리에 이르는 4.4km 구간. 잠시 차를 세우고 동해바다를 감상할 수도 있어 좋다. 또한 SBS 드라마 '폭풍 속으로'의 촬영지로 알려진 죽변항에는 드라마 당시의 세트장이 그대로 남아있어 또 하나의 볼거리가 되고 있다.



이달의 읽을 만한 책

한 달에 한 번씩 지구 위를 이사하는 법

앨리스 스타인바흐 著, 김희진 譯 / 웅진지식하우스



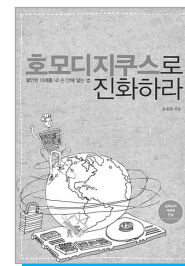
앨리스 스타인바흐는 풀리처상을 수상한 신문기자 출신의 50대 미국 작가다. 국내에도 『앨리스, 30년만의 휴가(Without Reservation)』라는 책으로 이미 소개된 바 있는 스타인바흐는 이번 책에서 한 걸음 더 나아간다.

이번 작품은 작심하고 언론사를 그만 두고서 전문 저술가로 나서 낸 첫 책이다. “그 때 나는 되고 싶은 게 참 많았다.” 저자의 이 말은 대부분 사람들의 생각이기도 하다. 50을 넘긴 저자는 어려서 꿈꾸었던 것들을 다시 찾아 나선다. 그런 점에서 이 책은 깊이 있는 여행체험서임과 동시에 저자가 가지 못한 길을 ‘잠시 동안이나마’ 되돌아보는 시간여행서이다. 저자는 프랑스 요리학교 리츠 에스코 피에의 요리강좌에 등록하고 영국 스코틀랜드에서는 양치기 개 조련법을 배운다. 그렇다고 그가 요리사가 되려는 것도, 개 조련사가 되려는 것도 아니다. 그런데 왜 앨리스는 이런 식의 여행을 시도한 것일까? 저자는 말한다. “나는 그보다 내가 무엇을 배우기 위해 떠났고, 또 어떤 깨달음을 갖고 돌아왔는지를 말하고 싶다.” 여행하면서 경치만 보지 말고 사람을 만나라고 했다. 이 책은 사람만 만나지 말고 그들이 만들어내고 있는 삶을 배우라고 말한다. 여행이 점점 깊어지고 있다는 것을 보여주는 책이다.

〈추천자 : 이한우(조선일보 기자)〉

호모디지쿠스로 진화하라

윤종록 / 생각의나무



디지털 기술의 확산과 더불어 세상은 급속하게 달라지고 있다. 저자는 사고방식을 송두리째 바꿔야만 디지털 기술의 홍수 속에서 살아남을 수 있다고 말한다. 『호모디지쿠스로 진화하라』라는 책 제목이 저자의 의도를 잘 말해주고 있다.

‘호모디지쿠스’는 디지털 시대를 살아가는 새로운 인간형을 뜻하는 말이다. 저자는 지금 세상이 얼마나 빠르게 변화해 가고 있는지를 찬찬히 설명해 주고 있다.

사회의 모든 분야가 전례 없이 급격한 변화의 흐름에 휩싸이고 있다는 것이다. 이런 급격한 변화의 추세를 제대로 이해하지 못하는 사람은 낙오자가 되어 버리기 십상이다. 호모디지쿠스로의 진화는 발등에 떨어진 불이라는 것이 저자의 믿음이다. 흥미로운 것은 우리 민족이 호모디지쿠스의 자질을 농후하게 갖고 있다는 저자의 견해다. 한 예로 우리나라에서 인터넷 게임이 유달리 활발한 이유를 남들과 어울리기 좋아하고 남들과 같은 율타리 안에서 안도하는 기질에서 찾고 있다. 또한 24개의 자모로 어떤 소리나 느낌도 모두 표현할 수 있는 한글이야말로 디지털 시대의 이상적인 문자라고 말한다. 이 책은 어느 누구나 읽기 쉽게 평이한 문체로 서술되어 있다. 그리고 책 여기저기서 발견할 수 있는 적절한 예들은 읽는 즐거움을 더 크게 만들어준다. 〈추천자 : 이준구(서울대 경제학부 교수)〉

서울특별시지부

음식물쓰레기줄이기 집중계도요원 직무교육

시지부(회장 이윤자)에서는 노인 일자리 창출과 음식 문화개선을 위해 서울시내 거주 만 60세 이상 노인을 모집해 7월부터 12월까지 서울 25개구 음식업소를 대상으로 음식물 쓰레기 줄이기 홍보 계도 활동을 전개하고 있다.

이에 지난 7월 2일 중구구민회관 3층 대강당에서 지원자 512명, 17일에는 지원자 602명을 대상으로 음식물쓰레기줄이기 집중계도요원 소양 교육을 실시했고, 8월 5일부터는 집중계도요원들을 대상으로 계도활동요원의 직무범위와 활동요령, 활동지역의 업소별 중복계도 금지요령



등 구체적인 직무교육을 실시하고 있다.

부산광역시지부

농촌체험마을 현장견학

시지부(회장 김기묘)에서는 지난 7월 13일 회원 45명이 자매 결연을 맺은 기장군 와여마을을 방문해 감자, 토마토, 옥수수 등 채소를 직접 재배하는 농촌체험학습 및 직거래 구입 등으로 농촌사랑 실천을 앞장 섰다.



여성 경제 아카데미

경제 위기 속에서 전업주부 중 일 자리를 원하는 여성들이 늘고 있어 여성 일자리 창출을 위해 지난 7월 21일과 29일 여성가족개발원에서

주부 및 회원 60여명을 대상으로 “여성 경제 아카데미”를 개설해 플라이코사지반, 리폼반 등 다양한 프로그램으로 여성 능력 개발에 힘썼다.



대구광역시지부

대구광역시지부 지도자대회

시지부(회장 손기순)는 지난 7월 6일 8개 지부 지도자들 115명이 중구청 5층 강당에 모여 “전국주부교실 대구광역시지부 지도자 대회”를 개최해 우리 축산물 바로알기, 지역성



매매 방지를 위한 토론회 등으로 여성 지도자로서의 자질 함량을 비롯해 지역 사회를 위한 봉사자로서 역할에 최선을 다할 것을 다짐했다.

여성주간 기념식 참석 및 이사회 개최

지난 7월 2일 대구문화 예술회관에서 열린 “제14회 여성주간 기념식”에 회원 50여명이 참석했고, 10여개 여성단체의 합창과 무용 공연 등이 펼쳐진 부대행사에 출산 장려를 홍보하는 공트를 선보여 1등상을 수상하는 기쁨을 안았다.

다문화 가정 대상 환경시설 체험 및 식품위생교육

7월 15일 다문화가정 여성 38명을 대상으로 “다문화 가정 대상 재활용, 분리배출 교육 및 견학”을 실시했다. 자원재생공사, 성서소각장, 신천하수종말처리장을 견학하면서 자원재활용에 대한 의식고취와 후손을 위한 환경사랑의 지혜를 가질



수 있는 소중한 시간을 가졌다. 또한 29일 대구지방식품의약품안전청과 (주)농심을 각각 방문해 식품안전 및 식중독예방에 대한 교육과 생산 과정을 직접 보면서 식품 위생 및 안전성을 확인하는 기회를 가졌다.

인천광역시지부

‘인천사랑 우리가 지켜요’ 개최

시지부(회장 한혜자)에서는 인천 시민을 대상으로 내 고장에 대한 애乡심을 고취시키고자 지난 7월 23일 회원과 자녀 48명과 함께 월미산 전 통공원, 생태공원, 인천갑문을 견학하는 ‘인천사랑 우리가 지켜요’ 행사를 통해 인천의 역사와 발전상을 직접 체험하며 인천 시민으로서의 자부심을 가질 수 있는 뜻 깊은 시간이었다.



각종 행사 참여 및 봉사활동

시지부에서는 지난 7월 3일 회원

25명이 송도 컨벤시아에서 열린 여성주간 기념 행사에 참석했고, 16일에는 회원 60명이 YWCA 세미나실에서 열린 ‘2009 인천소비자 단체협의회 소비자 포럼’에 참석해 소비자 주권 시대의 소비자정책 기본계획 및 소비자 정책 거버넌스 방향 등을 논의했다. 17일에는 회원 5명이 예술회관 야외공연장에서 열린 ‘기초질서지킴이 캠페인’에 참여해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

계양구지회(회장 고영숙)의 남영자 회원은 여성주간을 맞은 지난 7월 1일 자원봉사센터에서 지역 봉사활동의 공로를 인정받아 구청장상을 수상했고, 회원 전원이 7월 2일 복지회관에서 열린 계양구 여성주간 기념행사에 참석했으며 제두리 회원이 여성의 권익증진 구현에 앞장선 공로로 구청장상을 수상했다.

서구시지회(회장 이민자) 회원 8명은 7월 6일 석남동 노인복지관을 방문해 점심식사 제공 도우미 활동을 실시했다.

연수구지회(회장 양경순) 회원 10명은 장애인 복지관을 방문해 중식 제공 및 목욕봉사 활동을 실시했다.

동구지회(회장 유옥분) 회원 4명은 매주 수요일과 금요일 서림 초등학교 앞에서 어린이 등굣길 교통안

전 지도활동을 전개했고, 회원 6명은 매주 월요일 노인복지센터에서 독거노인을 위한 도시락 배달 봉사활동을 실시했다.

남동구지회(회장 김연숙) 회원 8명은 지난 7월 13일~20일까지 월곡소래포구시장에서 수산물 원산지표시 실태조사 및 단속 활동을 실시했고, 회원 17명은 매주 월요일~금요일 길병원 응급센터 중앙공급실에서 자원봉사활동을 전개했다. 한편, 23일~24일 롯데백화점 구월점에서 소년소녀가장·저소득층 자녀 돕기 바자회를 개최했다.

남구지회(회장 이은자) 회원 6명은 지난 7월 2일 노인복지회관 대강당에서 열린 ‘제14회 여성주간 기념행사’에 참석했고, 14일에는 회원 2명이 남구여성단체협의회가 운영하고 있는 한글교실을 방문해 한글을 배우고자 하는 여성들에게 떡, 과일, 음료수 등 간식을 대접했다.

강화군지회(회장 황경희) 회원 70명은 7월 2일 명진뷔페에서 열린 ‘강화 여성 화합의 장’에 참여했다. 강화 지역 내 9개 여성봉사단체 회원들이 한 자리에 모여 장기자랑 및 단체 활동 등을 서로 소개하며 단체간 화합과 결속을 다지며 강화 여성의 힘을 하나로 모으는 자리를 가졌다.

웅진군지회(회장 현경숙) 회원 10명은 지난 7월 12일 노인 복지관을 방문해 점심대접 및 거동이 불편한 노인을 위한 목욕봉사를 실시했고, 16일에는 회원 5명이 이·미용 봉사활동을 전개했다.

광주광역시지부

에너지절약 캠페인

시지부(회장 박영희)에서는 지난 6월 26일 회원 40명이 동구청 앞에서 시내까지 에너지절약 가두 캠페인을 전개했다.

후덥지근한 더위로 냉방관련 제품 사용증가로 에너지 소비량 증가뿐만 아니라 지구온난화를 촉진시키는 문제점을 줄이기 위해 에너지 소비효율 1등급 제품 구매 등 생활속 에너지 절약 실천의 중요성을 홍보하며 시민들의 적극적인 참여를 유도했다.



월례회의 및 여성주간 기념행사 참여

지난 7월 3일 운영위원 20명이 강남회관에 모여 월례회의를 열어 실적보고 및 사업계획에 대해 구체적으로 논의했다. 또한 6일 회원 10명이 시청 대회의실에서 열린 “제19회 여성주간 기념식” 행사에 참여했다.

주부대상 친환경농산물 소비자교육

건강과 함께 안전한 먹거리에 대한 관심이 커지면서 친환경 농산물에 대한 관심도 증가하고 있어 지난 7월 7일 주부 소비자 200여명을 대상으로 KT 3층 세미나실에서 “친환경농산물 소비자교육”을 실시했다. 조영삼 국립농산물품질관리원 전남지원 품질관리과 주문관으로부터 친환경농산물의 관리와 운영 등에 대한 설명을 들었고, 전남 강진군지회 위수진 회장은 농산물 원산지 표시 확인 및 친환경 농산물 구매에 필요한 기본적인 정보를 제공했다.



합리적 소비를 위한 경제교육

경제 위기 속에서 합리적인 소비 실천 방법에 대한 정보 제공을 위해 지난 7월 14일 KT 3층 세미나실에서 주부 및 회원 50여명을 대상으로 홍은실 전남대학교 생활환경복지학 교수가 “돈 버는 소비, 행복한 소비”라는 주제로 합리적인 소비실천 방법을 교육했다. 무엇보다 먼저 소비에 대한 건전한 개념 정립 및 소비자 스스로의 소비행태를 파악하는 것이 중요하다는 합리적인 소비가 돈 버는 소비가 되며 행복한 소비가 될 수 있음을 강조했다.

치는 에너지 낭비에 대해 생각해 보고 지역을 살리고 자원을 절약할 수 있는 다양한 방법 등에 대한 설명을 듣고 참석자 모두가 생활 속 실천으로 에너지 절약에 앞장설 것을 다짐하는 시간이 되었다.



대전광역시지부

저탄소 녹색성장과 여성의 역할 토론회

시지부(회장 송병희)에서는 지난 7월 2일 대전광역시청 3층 세미나실에서 회원 120여명 참석한 가운데 “저탄소 녹색성장과 여성의 역할 토론회”를 개최했다.

에너지원으로 대표되는 석유와 석탄, 천연가스 등의 사용으로 지구 온난화가 촉진되고 있어 에너지원의 주 소비층인 여성이 저탄소 녹색 성장에 대한 개념 이해 및 탄소배출량을 줄이려는 생활 습관 등 구체적인 실천 방법 등을 논의했고, 충남대

학교 박재묵 교수의 사회로 대전대학교 김선태 교수와 대전광역시 기획관리실 송석두 실장이 각각 주제 발제를 맡았으며 목원대학교 김해천 교수, 지속가능도시연구센터 박용남 소장, 오마이뉴스의 심규상 기자가 지정토론자로 참석했다.



친환경농산물 생산 현장견학

7월 9일 회원 45명이 씨 없는 포도 재배로 유명한 논산시 연무읍에 위치한 ‘사랑농장’을 방문해 포도를 직접 수확하는 시간을 갖은 후 논산시 농업기술센터 박상구 박사로 부터 ‘친환경 농산물 소비촉진을 위한 소비자의 역할’을 주제로 친환경 농산물 인증제도(GAP) 등에 대한 소개로 친환경 농산물에 대한 우수성



을 홍보하며 안전한 농산물을 구매하기 위한 소비자 정보 및 역할 등을 소개했다.

“그린푸드존(Green Food Zone)의 효율적 관리를 위한 감시단 발대식” 및 교육

지난 3월부터 어린이 식생활 안전을 위해 학교 앞 200m 구역에서 불량, 부정 식품 판매를 일체 금지하는 ‘그린푸드존’ 284곳을 지정해 400여명의 소비자식품위생감시원을 중심으로 계도 및 홍보, 점검을 실시하고 있지만 아직 미흡한 실정이다.

이에 시지부에서는 지난 7월 14일 대전광역시청 3층 세미나실에서 식품위생감시원으로 활동할 회원 100여명이 참석한 가운데 “그린푸드존의 효율적 관리를 위한 감시단 발대식”을 갖고, 관련 교육을 실시했다. 이날 교육에는 충남대학교 이규승 교수가 ‘그린푸드존의 도입배경’, 대전지방식품의약품안전청 김춘년 과장이 ‘그린푸드존의 효율적 관리



를 위한 감시단의 역할과 기능’을 주제로 각각 강의를 맡아 주셨다.

제18기 주부교실 모자캠프

가족사랑 실천 분위기 확산을 위해 지난 7월 17일~18일(1박 2일) 대전교육연수원에서 “제18기 주부교실 모자캠프”를 개최했다. 회원 및 자녀 347명이 참여해 사랑의 성 만들기, 창작물동경연대회, 모닥불잔치 등 다양한 프로그램을 함께 하면서 서로 마음의 문을 여는 진솔한 대화의 장을 마련하는 등 평소 느끼지 못했던 모자간의 사랑을 재확인하는 시간을 가졌다.



울산광역시지부

제10회 울산사랑 한마음 가족동요부르기대회

시지부(회장 박보봉)는 지난 7월 11일 현대 아트룸홀에서 건전동요 보급 및 정서함양으로 가족문화 확

산을 위해 “제10회 울산사랑 한마음 가족동요부르기대회”를 개최했다.

본선을 통과한 10여개팀을 비롯 가족 및 친지들 150여명이 한 자리에 모인 이번 대회에서는 최진실(굴화 초등학교)가족이 대상인 울산시장상을 받았으며 조필재(삼신 초등학교) 가족이 울산광역시의회 의장상, 이주영(범서 초등학교) 가족이 울산광역시 교육감상을 각각 수상하는 영예를 누리게 되었다.



에너지절약 교육 및 캠페인

7월 27일 주부교실 교육장에서 회원 106명을 대상으로 에너지절약 교육을 실시했다. 에너지관리공단의 추승환(동남지역에너지기후변화센터 지역에너지부) 강사를 초빙해 고효율제품 구매촉진 및 CO₂절감의 중요성 및 실천 방법 등에 대한 정보를 제공했고, 이후 중부도서관, 농협, 성남동 부근에서 ‘에너지 절약은 고유가 시대를 이겨내는 지름길’이라는 슬로건을 내걸고 가두 캠페

인을 전개해 에너지절약 실천 생활화를 강조했다.



소비자교육

현대사회를 소비 시대라고 할 만큼 소비자들의 힘이 커지고 있지만, 악덕 상술 등 소비자정보 부재로 인한 소비자 피해도 많아지고 있어 지난 7월 27일 주부교실 문화교실에서 회원 66명을 대상으로 소비자 교육을 실시했다.

“똑똑한 소비자화 함께하는 현명한 소비생활”이란 주제로 소비자 피해사례 및 관련 피해보상규정, 소비자 유의사항 등을 설명하면서 소비자들 스스로가 시장 흐름의 주체라는 생각을 갖고 현명한 소비문화를 이끌어 나갈 필요가 있음을 강조



했다.

친환경 농산물 유통 활성화를 위한 교육

지난 7월 28일 주부교실 교육장에서 회원 55명을 대상으로 친환경 농산물 홍보 및 소비자 신뢰성 확보를 위해 농산물품질관리원 창원지원 관련 부서 담당자를 초빙해 친환경 농산물의 우수성 및 안전성에 대한 교육을 실시했고 친환경 농산물 소비촉진에 앞장서기로 했다.



코디네이터 양성 프로젝트 간담회 및 도자기 체험

7월 30일 주부교실 교육장에서 올해 추진하는 코디네이터 양성 프로젝트(동화구연, 발맞사지, 웃음치료) 교육 이수자들 45명을 대상으로 관련 교육 및 간담회를 개최했고, 이후 자원봉사자로서 결속과 화합을 다지기 위해 서라벌요 도자기 체험에 참여했다.

건강기능식품 소비자교육

7월 30일 주부교실 문화교실에서 회원 50명을 대상으로 건강기능식품에 대한 정확한 정보 제공으로 허위·과대광고 피해 예방법 및 건강기능식품 구입시 주의사항 등을 교육해 관련 소비자 피해를 최소화하고자 했다.

경기도지부

에너지절약 캠페인

도지부(회장 박명자)는 여름철 에너지 사용 증가로 고유가 부담이 가중될 것을 대비해 지난 7월 17일 회원 50여명이 여주휴게소 앞에서 ‘에너지 하나 빼기 사랑 더하기’라는 슬로건 아래 에너지절약 캠페인을 전개해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



친환경 농산물 생산 현장 견학

7월 28일 회원 45명이 경북 봉화

군에 위치한 친환경 농장인 솔내음 농장 견학을 실시해 친환경 농산물 재배과정을 직접 체험하고 직거래 구입 등으로 친환경 농산물의 우수성 및 안전성 홍보에 앞장서기로 했다.



식중독 예방 캠페인

구리시지회(회장 정순) 회원 15명은 7월 20일 구리역에서 여름철 식중독 예방을 막기 위하여 “손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기”라는 식중독 예방 3대 요령을 강조하는 홍보 팸플릿을 배포하며 식중독 예방 캠페인을 전개해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



물가안정 캠페인 및 건강기능식품 교육

고양시지회(회장 박희자) 회원 35명은 여름 휴가철을 맞아 지난 7월 16일 호수공원 내 한울광장과 제3주차장에서 ‘행락철 물가안정 캠페인’을 전개해 상거래질서 문란행위에 대한 지도 및 점검으로 견전하고 질서 있는 행락 풍토 조성에 앞장섰다. 29일에는 시지회 사무실에서 식품 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 11명을 대상으로 ‘건강기능식품 바로알기 교육’을 실시했다.



봉사활동 및 알뜰매장 운영

과천시지회(회장 양명희) 회원 10명은 지난 7월 2일 과천시 시설관리공단 소극장에서 열린 여성주간 기념식 행사에 참여해 핸드드립커피 테이크아웃 부스 등 행사 관련 체험 부스를 운영했고, 10일에는 농산물 지킴이 활동을 하는 회원 2명이 관내 재래시장 및 상가에서 농산물 원산지표시 계도 및 점검활동을 실시

했다. 15일 회원 5명이 구세군 실비요양원을 방문해 거동이 불편하신 할머니들을 위한 목욕봉사를 실시했다.

또한 회원 3명이 일일 교대로 부림동 보훈호관 지하에서 상설 알뜰매장을 운영하고 있고, 어린이들을 위한 장난감도서관을 운영해 어린이들에게 다양한 장난감을 저렴한 가격에 대여하고 있다.



각종 조사사업 및 위생감시 활동

광명시지회(회장 장대숙) 물가조사요원 13명은 매월 첫째, 셋째, 다섯째 수요일 지역내 위치한 12개에서 59개 판매 품목을 대상으로 소비자 가격 및 유통업체 물가조사를 실시했다. 둘째, 넷째 수요일엔 물가조사요원 10명이 87개 업소를 대상으로 개인서비스 요금 동향을, 조사요원 3명은 가격파괴업소 실태 조사를 실시했다.

한편, 7월 6일~10일 회원 2명이 관내 마트 및 식당, 정육점을 대상으

로 안전한 먹거리 확보를 위해 원산지표시 점검 및 계도활동을 실시했고 첫째, 셋째 목요일 소비자 식품위생감시원으로 활동하고 있는 회원 15명이 관내 초·중·고등학교 주변에서 어린이 정서에 위해하거나 유통기한이 지난 제품 점검 및 먹거리 안전을 위한 유통기한 등 위생점검 및 계도활동을 실시했다.

향토음식체험하기 및 에너지절약 캠페인

남양주시지회(회장 박순자)에서는 지난 7월 9일 임원 및 회원 40명이 화도읍 구암리에 위치한 향토음식체험교육장에서 월례회를 가진 후 각종 채소를 이용한 장아찌 담그기 등 화학조미료를 첨가하지 않는 우리 고유의 음식을 직접 만드는 시간을 가졌다. 17일에는 자동차 3사 직원과 이동통신 2개사 직원들과 함께 조안면 면사무소에서 주민들을 대상으로 이동소비자상담실을 운영해 소비자피해 상담 및 무료 A/S 서



비스를 실시했다.

또한 7월 22일 시청 지역경제과 직원 및 에너지관리공단 직원 40여명과 함께 전철 도농역과 와부역 앞에서 물가안정 및 에너지 절약 캠페인을 전개하며 관련 홍보 팸플릿과 부채를 배포했다.

여성주간 행사 참여 및 봉사활동

성남시지회(회장 강용선)는 지난 7월 2일 회원 40여명이 성남시 시민회관대극장에서 개최된 '제14회 여성주간 기념 행사'에 참여했으며 강용선 회장이 25년 동안 사회 곳곳에서 전개한 봉사활동의 공로를 인정받아 <제22회 성남시 여성상> 수상자로 선정돼 기쁨을 만끽했다. 10일 회원 13명이 정신지체 장애인생활시설인 무지개동산에가원(분당구 소재)을 방문해 김치 담그기 봉사활동을 전개했다.



꼬레아 친정맺기 사랑의 결합

시흥시지회(회장 김금순)에서는

지난 7월 2일 회원 30명이 시흥시 여성회관에서 열린 다문화가정의 조기 정착을 위한 “꼬레아 친정맺기 사랑의 결합”행사에 참여했다. 결혼 이민자 여성들의 친정 어머니 되어 주어 결혼식을 축하해주었고, 앞으로도 지속적인 관계를 유지해 우리 문화 및 음식 등을 소개하며 타국에서 겪는 어려움 등을 상담해주기로 했다.



농산물지킴이 활동 및 봉사활동

안양시지회(회장 장도희) 회원 11명은 지난 7월 6일 호계 노인 복지관, 14일 회원 10명은 동안 노인복지관을 각각 방문해 어르신들을 위한 중식 제공 도우미 봉사활동을 전개했다. 7월 6일~10일, 20일~24일 10일동안 회원 66명이 교대로 안양시 아나바다 매장에서 회원들이 기증한 재활용 옷, 가전, 잡화 용품 등을 판매했고, 수익금 전액을 연말 모자 가정 돕기 성금으로 기탁하기로 했다. 한편, 7월 14일 회원 2명이 관

양시장과 주변 식당, 정육점 등 영업소를 방문해 원산지표시 홍보 리플렛을 배포하며 우리 농산물 지킴이에 적극 동참해 줄 것을 호소했다. 7월 27일 전 회원이 비산동에 위치한 평화보육원을 방문해 보육원생 100여명을 위해 직접 만든 김밥을 전하고, 위로 격려하며 따뜻한 정을 나누었다.



용인시지회(회장 장복희) 회원 2명은 지난 7월 5일 재래시장 일대에서 농산물의 원산지표시 및 유통기한 등 점검활동을 실시해 원산지표시 조기 정착에 앞장섰다. 한편, 7월 10일 회원 42명이 어우리 복분자 농장을 방문해 직접 복분자를 재배하며 우리 농산물의 우수성을 체험하는 시간을 갖고 복분자를 비롯한 우리 농산물 소비 촉진에 기여하기로 다짐했다.

14일에는 임원 5명이 청소년 보호시설인 용인 청소년의 집 무법정사를 방문해 식료품을 전달하며 위로

격려했다.

재래시장 활성화 캠페인 동참

수원시지회(회장 권순자) 회원 8명은 지난 7월 3일 팔달문시장에서 수원시여성단체협의회와 함께 재래시장 활성화를 위한 가두 캠페인을 전개했고, 연이어 전개된 '성매매 방지 캠페인'에 회원 6명이 참여해 건전한 성문화 정착에 시민들의 적극적인 참여를 유도했다.

전화금융사기 예방교육

양주시지회(회장 이용숙)는 최근 다양한 수법을 동원해 더욱 기승을 부리고 있는 전화금융사기로 소비자 피해가 증가하고 있어 지난 7월 29일 양주1동 복지회관에서 노인대학을 다니고 계신 노인 130분을 대상으로 전화금융사기의 특징 및 예방법 등을 교육했다.



에너지절약 캠페인 및 한우의 우수성 홍보

이천시지회(회장 이옥선)는 지난 7월 10일 회원 20명이 인근 재래시장과 중앙로에서 '클린 청소 및 에너지절약 캠페인'을 전개해 주변 청소를 실시한 후 시민들에게 에너지절약 홍보 문구가 적혀있는 부채는 나눠주며 동참을 유도했다.

한편, 지난 7월 17일 여성단체 교육실에서 회원 60명을 대상으로 한우 고기의 우수성 홍보 교육을 실시했다. 강사로 초빙된 축산물등급판정소 경기지역 교정철 본부장은 쇠고기 이력추적제 실시의 목적 및 좋은 고기 고르는 법 등 한우와 우리 축산물에 대한 다양한 정보를 제공했고, 이어 한우 시식회 자리를 마련해 한우의 맛과 우수성을 홍보했다.



농산물지킴이 및 성매매 금지 캠페인

화성시지회(회장 허인숙) 농산물지킴이로 활동하고 있는 회원 2명이

지난 7월 11일 남양 5일장에서 수입 농산물의 국산둔갑판매를 방지하기 위한 원산지표시 및 유통기한 등 점검활동을 실시해 국산 농산물 애용과 우수성 홍보활동을 전개했다. 또한 10일에는 성매매 어머니 감시단으로 활동하고 있는 회원 25명이 병점동 일대에서 여성주간을 맞아 '성매매, JUST SAY NO! 당신은 소중한 나가요!'라는 슬로건을 내걸고 성매매 금지 거리 캠페인에 전개했다.



여성주간 기념 행사 참석

가평군지회(회장 이해옥) 회원 20명은 지난 7월 7일 문화예술회관에서 열린 여성주간 기념행사에 참여했고, 여성의 권익향상에 기여한 공로를 인정받아 정인향 전 지회장이 가평군수 공로패, 김규장 회원이 가평군수 표창장을 각각 수상하는 기쁨을 누렸다.

강원도지부

'전·의경 어머니 결연식' 동참

도지부(회장 이금선)는 지난 6월 23일 회장과 회원 2명은 춘천경찰서에서 열린 '전·의경 어머니 결연식'에 참석해 전·의경의 어머니로 결연을 맺어 사기 진작을 도모하고, 상호 협력하여 봉사활동을 전개해 아름다운 사회 만들기에 동참하기로 했다.

국군병원 봉사활동

도지부(회장 이금선)에서는 7월 8일, 15일, 22일 회원 12명이 지내리에 위치한 국군춘천병원을 방문해 입원 중인 장병 환자를 위한 식사제공 및 거동이 불편한 장병들의 식사도우미 봉사활동을 전개했다.

봉사활동

태백시지회(회장 오영희)는 지난 7월 13일 이동목욕 차량으로 삼수동과 화전동에 거주하고 있는 거동이 불편한 장애인 4분의 집을 찾아가 이동목욕 봉사활동을 전개했다. 23일에는 회원 7명이 태백고원체육관에서 열린 제34회 전국레슬링대회

에 무료 급식 봉사활동을 실시했고, 회원 4명이 장성중앙병원을 찾아가 거동이 불편한 환자를 위한 목욕봉사활동을 실시했다. 26일에는 회원 4명이 철암 복지관에서 강원랜드 사회복지재단에서 주최한 '사랑의 클리닉' 행사에 참여해 이·미용 봉사활동을 전개했고, 30일 회원 2명이 삼수동 재가가정을 방문해 거동이 불편한 장애인들을 위한 이·미용 및 목욕 봉사활동을 전개했다.



평창군지회(회장 함영예)에서는 여름철 채소 가격 폭등을 앞두고 김치를 담가 먹기 어려운 이웃을 위해 7월 3일부터 4일 이틀간 회원 13명이 이순덕 회원자택에 모여 배추 200포기를 구입해 '사랑의 김치 담



고기'를 실시해 인근 자원봉사센터와 노인복지센터 통해 기초생활수급자와 노인가구 등 60가구에 각각 전달하며 이웃 사랑을 실천했다.

충청북도지부

축산 가공공장 현장 견학

도지부(회장 최광옥)에서는 지난 7월 9일 회원 45명과 함께 우리 축산물의 안전성과 우수성 제고를 위해 충북바이오축산영농조합을 방문해 축산물 가공 과정을 직접 견학했다. 견학 후 시식회를 통해 우리 축산물의 맛과 품질을 직접 확인할 수 있는 기회를 가져 관련 홍보 및 소비 촉진에 앞장서기로 했다.

환경의식 제고 교육 및 재래시장 활성화 캠페인

충주시지회(회장 이상숙)에서는 지난 7월 10일 KT한국통신 5층 회의실에서 회원 및 시민 100여명을 대상으로 21세기 프로 여성의 의식변화, 특히 환경에 대한 의식 제고를 위한 교육을 실시했다. 강사로 자리해 주신 김호복 충주시장은 "저탄소 녹색성장으로 가는 길"이란 주제로 주부교실 회원들이 주부환경지킴이

가 되어 환경보존에 앞장서 주기를 당부했다. 15일에는 회원 40명이 재래시장 일대에서 지역경제 활성화를 위한 재래시장 알뜰 장보기 행사를 실시하고 부정 유통 방지를 위한 원산지표시 홍보 캠페인을 전개했다.



봉사활동 및 행사 참여

청주시지회(회장 권지순) 회원 10명은 7월 17일 충북노인종합복지관을 방문해 독거노인 300여분을 위한 점심 식사 무료급식 봉사활동을 실시했다.

제천시지회(회장 최량희) 회원 14명은 7월 6일 장애우들이 생활하고 있는 하소리 복지관을 방문해 점심 식사를 대접하며 위로 격려했다.

영동군지회(회장 김윤숙) 회원 25명은 지난 7월 7일 영동군 난계국악당에서 열린 '제14회 여성주간 기념 행사'에 참석해 다양한 공연을 보며 여성의 권익향상을 위해 노력할 것을 다짐했다.

옥천군지회(회장 유재숙) 회원 10명은 7월 2일, 9일, 16일, 23일 안내면에 거주하고 계신 독거 노인분들을 여름철 입맛을 찾아주는 밀반찬을 정성껏 마련해 전달하며 노인공경의 정신을 실천했다.

음성군지회(회장 김영옥) 회원 10명은 초복을 맞은 지난 7월 14일 원남정 노인정을 방문해 여름철 노인분들의 건강을 기원하는 마음으로 백숙을 대접하며 쓸쓸한 노년의 삶을 위로했다.

증평군지회(회장 김정자) 회원 14명은 정신지체 장애인들이 생활하고 있는 머릿돌 은혜원을 방문해 주변 청소를 비롯해 간식 대접 및 이·미용 봉사활동을 전개했다.

진천군지회(회장 주연희) 회원 8명은 진천 테마공연에서 한 여름의 더위를 식히는 '진천 필링 뮤직 페스티벌' 행사에 음식 장터를 운영해 연말 불우이웃돕기 기금을 마련했다.



“제3회 보은군 가족 동요제” 개최

보은군지회(회장 김홍순)에서는 지난 7월 4일 보은군 문화원 시청각실에서 건전하고 아름다운 동요 보급을 통해 어린이들의 정서함양에 도움을 줌과 동시에 가족이 함께 동요를 부르며 가족의 소중함을 일깨울 수 있는 가족간 화합의 장을 마련하고자 “제3회 보은군 가족동요제”를 개최했고, 15개 가족이 참여해 열띤 경쟁을 벌였다.



충청남도지부

원산지표시 홍보 캠페인

도지부(회장 조춘자)는 지난 7월 3



일 도지부를 비롯한 16개 시·군지회 재래시장에서 농산물 명예감시원으로 활동하고 있는 회원 160여명이 ‘소비자에게는 믿음을, 생산자에게는 희망을’이란 구호 아래 원산지표시 홍보 및 조기 정착을 유도하는 캠페인을 전개했다.

음식물 쓰레기 처리장 견학

공주시지회(회장 조춘자) 회원 60명은 7월 21일 검상동에 위치한 공주쓰레기매립장을 방문해 음식물 등 생활 쓰레기 처리 과정을 직접 체험하면서 가정에서의 분리수거의 필요성에 대한 새로운 인식을 갖게 되었고, 녹색 소비생활 실천에 앞장서기로 했다.



우리 축산물 소비촉진을 위한 캠페인

계룡시지회(회장 한경화) 회원 40명은 7월 30일 엄사면 변화가 일대에서 우리 축산물의 우수성 및 안전성을 홍보하며 우리 축산물 애용 및

원산지 부정유통 근절이 우리 축산업 발전뿐만 아니라 지역경제 활성화에 도움이 될 수 있음을 강조하는 캠페인을 전개해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

저탄소 녹색성장을 위한 기후변화 대응 주부 환경지킴이 교육

서천군지회(회장 권세순)는 지난 7월 16일 서천군 읍사무소에서 회원 및 주부, 인근 소비자단체회원 등 150여명을 대상으로 ‘저탄소 녹색성장을 위한 기후변화 대응 주부 환경지킴이 교육’을 실시해 녹색성장의 선도적인 역할을 담당할 주부들의 역할 중요성을 강조하며 녹색생활 실천에 앞장서 줄 것을 당부했다.



전라북도지부

에너지절약에 대한 인식제고 교육

도지부(회장 최원자)에서는 지난

7월 1일 전주시 고사동에 위치한 하나대투증권 3층 대강당에서 회원 100여명을 대상으로 저탄소 녹색환경 조성을 위한 “고효율제품 구매촉진과 CO₂절감에 대한 인식제고 교육”을 실시했다.



에너지절약 캠페인

7월 10일 회원 40명이 전주코아백화점 앞과 주변 일대에서 에너지소비효율1등급 제품 구매촉진을 유도하는 에너지절약 가두 캠페인을 전개해 에너지절약 실천에 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



고부 갈등 해소를 위한 가족캠프

지난 7월 22일~23일(1박2일) 정읍군 산내면에 위치한 우리누리문

화관으로 시어머니와 며느리 40명이 ‘고부갈등해소를 위한 가족캠프’에 참여했다. 다양한 프로그램을 함께 하면서 고부간의 끈끄러웠던 감정들을 부드럽게 어루만져주는 시간을 통해 고부간 갈등을 조금이나마 해소하고 더 나아가 가족화합을 통해 이혼율을 낮춰 아름다운 가족문화 조성에 이바지하는 계기가 되었다.

봉사활동

군산시지회(회장 박희순) 회원 16명은 7월 9일 농업기술센터에서 천연비누를 만들어 군산시 여성대회에 참석한 손님들에게 선물을 무료 증정했다.

김제시지회(회장 김보배) 회원 10명은 지난 7월 3일 노인요양시설인 ‘평강의 집’을 방문해 거동이 불편한 노인분들을 위한 목욕 봉사활동을 실시했다.

정읍시지회(회장 이정임) 회원 15명은 칠보면에 위치한 오디농장을



방문해 부족한 농촌 일손을 도왔고, 고창군지회(회장 전옥선) 회원 10명도 지난 7월 1일 고창군 아산면 용계리에 위치한 복분자 농가를 방문해 부족한 일손을 도왔다.

무주군지회(회장 김순덕) 회원 5명은 7월 8일 무주 예제문화관에서 열린 ‘제3회 세계태권도문화엑스포’에 참여해 급식 제공 도우미 봉사활동을 실시했다.

완주군지회(회장 최영숙) 회원 12명은 군내 거주하고 계시는 노인들에게 귀를 자극해 건강을 유지하는 귀반사 요법을 실시했고, 회원 3명은 7월 15일 완주문화원에서 한글교육을 받은 5세 미만 어린이를 돌봐주는 봉사활동을 실시했다.

전라남도지부

‘경제위기 극복을 위한 소비자의 역할’ 경제 강좌

도지부(회장 이승자)는 지난 6월 29일 순천 백운웨딩홀에서 회원 및 시민 100명을 대상으로 경제위기 극복을 위한 경제 강좌를 실시했다. 강사로 자리해 준 김영학 순천대학교 행정학과 교수는 ‘경제위기 극복을 위한 소비자의 역할’을 주제로 주부

들의 합리적인 사고와 소비습관이 건전 소비문화를 이끌어 경제위기 극복에 큰 보탬이 될 수 있음을 강조했다.



여성주간 기념행사 참석

도지부 회원 12명은 7월 7일 담양 문화회관에서 '지속가능한 성장을 위한 여성의 경제활동 촉진'을 주제로 열린 제14회 여성주간 기념행사에 참석해 여성의 경제적 가치를 재확인하고 녹색성장의 주역으로서 주부의 역할을 모으기로 했다.

우리 축산물에 대한 인식제고 교육 및 캠페인

지난 7월 8일 장흥종합사회복지관에서 회원 및 일반시민 200여명을 대상으로 위윤복 장흥군청 축산정책담당을 강사로 초빙해 '우리 축산물의 우수성 및 안전성에 대한 인식제고' 교육을 실시했다. 다음날인 9일 장흥 정남진 토요시장에서 회원 40여명이 우리 축산물 애용 및 축산

물 안전표시제도 정착 문구가 적힌 현수막과 피켓을 들고 관련 리플렛을 배포하며 믿고 먹을 수 있는 우리 축산물을 홍보하는 가두 캠페인을 전개했고, 이후 친환경사료를 생산하는 TMR공장과 우수축산농가 중 하나인 기현농장을 각각 방문해 우리 축산물이 안전하게 생산되는 과정을 체험하는 견학 및 직거래 구입으로 축산 농가에 도움이 되고자 했다.



물사랑 교육 및 월례회의

순천시지회(회장 신애란)는 지난 7월 1일 순천 향림중학교 학생 700여명을 대상으로 청소년 물 사랑 교육을 실시했다. 강사로 초빙된 송용길 한국수자원공사 충청지역본부 물 교육 전문교수는 물과 건강, 물 절약법 등 물로부터 배우는 인생의 지혜와 덕성 등 물의 소중함과 고마움에 대해 강연했고, 특히 후손에게 남겨 줄 유산으로써 가치 있는 물을 절약하고 깨끗하게 보존해 주기를

당부했다. 3일에는 순천문화예술회관에서 열린 제14회 여성주간 기념행사에 참여했다. 21일에는 순천조례종합사회복지관 2층 열린작은도서관에서 월례회의를 개최했고, 이후 회원 50명을 대상으로 "밥상이 약상이다"를 주제로 교양 강좌를 실시해 현명한 주부가 올바른 먹거리 마련으로 가족 건강을 지키고, 더 나아가 친환경 소비문화를 이끌어 나갈 주역임을 강조했다.



웰빙원예교육 및 여성주간 기념행사 동참

광양시지회(회장 신행숙) 회원 50명이 지난 6월 26일 여성문화센터에서 열린 웰빙원예 교육에 참여해 새 집증후군, 유해물질로 인한 실내공기 오염 예방을 위해 공기정화식물을 직접 만들어 보는 시간을 가졌고, 7월 3일 회원 24명은 광양실내체육관에서 열린 제14회 여성주간 기념식 및 화합 한마당에 참석한 후 저탄소녹색성장을 위한 자전거타기 캠페인에 동참했다.

페인에 동참했다.

봉사활동

고흥군지회(회장 박민자) 회원 11명은 지난 7월 2일 노인요양원 포도민음의 집을 방문해 말년을 쓸쓸히 보내고 계시는 노인들을 위해 식사를 대접하며 청소 및 목욕 봉사활동을 전개했다.



완도군지회(회장 김공순) 회원 12명은 7월 26일 황포항에서 휴가철을 맞아 완도를 찾아 온 피서객들을 위한 관광 안내 도우미 활동 및 무료 음료 제공 봉사활동을 전개했다.

경상북도지부

에너지절약 캠페인

도지부(회장 이인호)는 지난 7월 8일 회원 45명이 지부 사무실에서 송정동 웰빙마트, 한국전력, 예술회관 후문까지 에너지절약 가두 캠페인

을 전개했다. 에너지의 효율적 이용을 위한 각종 제도가 실시되고 있으나 국민적 인식 부족으로 에너지절약 제품보급이 제대로 이루어지지 않고 있어 관련 제도 홍보를 비롯해 에너지절약 구매촉진 및 CO₂저감운동에 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.



우리 축산물의 우수성 및 안전성에 대한 인식 제고 교육

우리 축산업의 발전을 위해 지난 7월 16일 새마을지회 강당에서 회원 128명을 대상으로 우리 축산물 우수성 홍보를 위한 교육을 실시했다. 강사로 자리해 준 국립농산물품질관리원 구미칠곡출장소 한준희 팀장은 우리 축산물의 우수성 및 안전성



에 대해 소개하며 소비자의 현명한 선택이 우리 축산업 발전의 큰 힘이 될 수 있음을 강조했다.

친환경 축산 우수농가 현장 견학

도농교류와 함께 우리 축산물 소비촉진 운동을 지속적으로 전개하고자 지난 7월 17일 회원 45명이 친환경 축산 우수농가인 구미축협도축장 견학으로 축산물 생산의 안전성을 직접 확인하는 등 우리 축산물에 대한 신뢰성 확보 및 소비촉진 운동에 앞장서는 계기가 되었다.



봉사활동 및 여성주간 기념행사 참여

구미시지회(회장 한로미) 회원 8명은 7월 3일 노인복지회관인 '어르신들의 전당'을 방문해 점심 식사 제공 봉사활동을 전개했다.

경산시지회(회장 우옥순) 회원 30명은 시민회관에서 열린 여성주간 기념행사에 참여해 자질함량을 비롯해 지역발전에 이바지하는 여성

약량 강화에 힘쓸 것을 다짐했다.

경주시지회(회장 박추자) 회원 16명은 2인 1조로 매주 2회에 걸쳐 안강읍에 거주하고 계신 거동이 불편한 독거노인 집을 방문해 목욕 봉사를 비롯해 밀반찬 만들기, 집안 청소 봉사활동을 전개했다.

문경시지회(회장 이명순) 회원 6명은 매주 금요일 문희선교원 노인대학을 방문해 종식제공 및 청소 봉사활동을 실시했다.

상주시지회(회장 육순단) 회원 5명은 7월 1일 시민회관에서 상주시 여성단체협의회가 주최한 이주여성 합동결혼식에 참석해 축하의 마음으로 행사 진행 도우미 봉사활동을 실시했다.



영주시지회(회장 석미자) 회원 6명은 7월 15일 독거노인이 거주하는 하망성당의 '만남의 집'을 방문해 점심 식사와 간단한 음료를 대접하며 쓸쓸한 노년의 삶을 위로해 드렸다.

포항시지회(회장 김귀련) 회원 7명은 매주 월요일(4회) 북구 학산동 영세민 주공 아파트에 거주하고 있는 장애인, 거동이 불편한 노인세대 22가구와 독거노인 2분에게 식사배달과 배식 후 세척 봉사활동을 전개했고, 회원 15명은 15일 노인요양시설인 햇빛마을 '요셉의 집'을 방문해 치매예방을 위한 운동요법을 소개하고 다과를 대접하며 말벗이 되어 드렸다. 한편, 7월 6일 회원 53명이 교육문화회관에서 개최된 여성대회, 한마음 체육대회 등 여성주간 세오녀 문화제 행사에 참여해 여성의 힘을 모으는데 뜻을 같이 하고 지역발전에 앞장서기로 했다. 회원 27명은 7월 23일 포항체육관에서 열린 '쌀 소비 촉진 범시민 대회'에 참석해 우리 쌀 소비촉진에 앞장서기로 했다.

고령군지회(회장 정숙자) 회원 5명은 7월 2일과 23일 중증환자 및 장애자들이 생활하고 있는 들꽃마을(우곡면 소재)을 방문해 목욕 봉사활동을 실시했고, 매주 수요일 회원 5명이 고령성당에서 운영하고 있는 이주여성 한글교육 시간에 자녀 돌보미 봉사활동을 전개했다.

봉화군지회(회장 이유정) 회원 3명은 7월 7일과 21일 석평리에 거주

하고 계신 독거노인 댁을 방문해 간식 및 생필품을 구입해 전하며 말벗이 되어 쓸쓸한 노년의 삶을 위로해 드렸다. 15일에는 회원 6명이 봉화 노인복지센터를 방문해 거동이 불편하긴 어르신들을 위한 목욕 봉사활동을 실시했다.



성주군지회(회장 김미경) 회원 3명은 지난 7월 8일과 22일 성주군 보건소에 열린 독거노인을 위한 바자회에 참여해 판매 수익금으로 독거노인 3분에게 밀반찬과 생필품을 마련해 전달했다.

영양군지회(회장 박정자) 회원 6명은 7월 3일 삼삼노인회관을 방문해 청소 및 다과를 대접하면서 말벗이 되어 드렸다.

예천군지회(회장 권춘선) 회원 30명은 7월 16일 예천 진호양공장 실내체육관에서 개최된 여성주간 기념행사에 참여해 이주 여성을 위한 행사 진행 도우미 활동을 전개하며 자질함양 및 지역발전에 기여하는

여성역량 강화에 힘쓰기로 했다.

울릉군지회(회장 이현숙) 회원 5명은 7월 6일 장애인 시설인 한마음회관을 방문해 밀반찬을 만들어 전달하며 청소 봉사활동을 실시했다.

칠곡군지회(회장 김영점) 회원 30명은 7월 29일 복지회관에서 열린 여성대회 행사에 참여해 현 시대에 부응하는 여성의 자질함양 및 지역발전에 기여하는 봉사자로서 최선을 다할 것을 다짐했다.

경상남도지부

저출산 극복을 위한 교육 및 출산장려 캠페인

도지부(회장 이인숙)에서는 저출산으로 인한 사회적 경제적 문제가 심각해짐에 따라 지난 6월 30일 도지부 강당에서 회원 및 일반 여성 195명을 대상으로 저출산 극복을 위한 교육을 실시했다. 조현 인제대학



교 보건행정학과 교수를 강사로 초빙해 "출산장려를 통하여 행복한 가정 만들기"란 주제로 저출산이 우리 사회에 미치는 악영향 등을 소개하며 출산을 장려해 아이와 함께 사는 세상이 가장 아름답고 행복한 사회임을 강조했다.

저출산 극복을 위한 교육 후 지난 7월 7일 회원 35명이 마산시청 강당에서 열리고 있는 여성주간 기념행사에 참석한 후 마산시청 앞에서 육아환경 개선 및 출산에 대한 긍정적 가치관 형성 등을 강조하는 현수막 및 피켓을 들고 출산장려 캠페인을 전개했다.



농촌체험마을 어린이 체험학습

7월 11일 회원과 초등학생 45명이



친환경 체험마을인 마산시 미천 마을에서 '농촌체험마을 어린이 체험학습'을 실시해 도심 속 아이들에게 자연과 함께 농촌의 정취를 느낄 수 있도록 전통농경문화 및 자연생태 체험 등의 시간을 가졌다.

주부대학 '창원대학교 1일 유학' 및 수학여행

도지부에서 운영하고 있는 주부대학 회원 150명이 지난 7월 14일 지성의 전당인 대학생활을 간접 체험하기 위해 창원대학교에서 '주부대학 1일 유학' 시간을 마련했고, 특강 강사로 박성호 창원대학교 총장은 '인재양성과 자녀교육'이란 주제로 미래사회를 이끌어 나갈 인재양성에 부모의 역할이 무엇보다 중요함을 강조했다. 또한 21일에는 주부대학 회원 147명이 경북 소수서원, 선비촌, 부석사 등으로 자연학습 겸 수학여행을 다녀왔다.

축산물 가공공장 현장 견학

7월 25일 회원 45명이 함양군 함양읍에 위치한 피앤엠 영농조합법인을 방문해 우리 축산물 가공현장을 직접 둘러보고 우리 축산물의 우수성 및 안전성을 확인할 수 있는 우리 축산물 소비촉진에 앞장서기로

하고, 직거래 구입을 통해 축산 농가
에 도움이 되고자 했다.

봉사활동 및 여성주간 기념식
참석

거제시지회(회장 김두임) 회원 6
명은 지난 7월 4일 울촌면에 거주하
고 계신 독거노인 댁을 방문해 주변
청소 및 밑반찬을 전해드리고 쓸쓸
한 노년을 위로하며 말벗이 되어 드
렸다. 21일에는 회원 18명이 옥포복
지센터에서 노인 및 장애인 등 150
여명을 대상으로 무료 급식 봉사활
동을 전개했다.

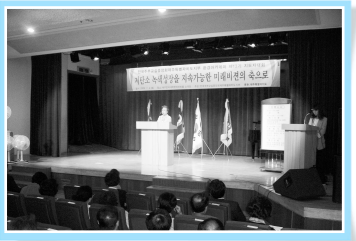
산청군지회(회장 성금순) 회원 15
명은 지난 6월 29일 산청군 문화예
술회관에서 열린 여성주간 기념식 행
사에 참석해 여성 지도자로서의 자질
함양 및 가정폭력·성폭력 근절 등
건전 사회 확립을 위한 캠페인 등에
적극 동참하기로 했다. 7월 19일에
는 임원 및 회원 27명이 군내 한 음식
점에 모여 월례회의를 가져 조직점검
및 당면과제 등에 대해 논의했다.

제주특별자치도지부

‘제13기 지도자대회’ 개최
도지부(회장 김영희)에서는 지난

7월 4일 제주한라대학 한라아트홀
소극장에서 2개 지회 9개 분회 회원
220여명과 내외 귀빈 30여명이 한
자리에 모인 가운데 “제13기 지도자
대회”를 개최해 저탄소녹색성장 구
현에 앞장서는 여성 지도자로서 자
질함양에 회원 모두가 하나가 되기
로 다짐하는 자리가 되었다.

문순덕 제주발전연구원박사가
‘제주 여성문화유적을 통한 여성의
삶 탐색’이란 주제로, 서정철 제주
대학 교수는 ‘저탄소 녹색성장을 지
속가능한 미래비전의 축으로’라는
주제로 각각 강연을 맡아 우리가 추
구하는 녹색 사회 구현에 주부, 더
나아가 여성의 역할이 중요함을 강
조했다.



치매노인을 위한 미술치료사 교
육과정

지난 6월 24일 노인복지 실현을
위한 노인치매 예방과 경력단절 여
성들의 취업난 해결이라는 2가지 효
과를 가질 수 있는 ‘제2기 치매노인

을 위한 미술치료사 양성교육’ 개강
식을 가진 후 농어업인 회관 2층 강
당에서 매주 수요일 수강신청을 한
수강생 40명을 대상으로 미술치료
사 교육을 실시하고 있다.

농산물 명예감시원 교육

7월 15일 농어업인 회관 2층 강당
에서 농·축산물명예감시원으로 활
동하고 있는 회원 50여명을 대상으
로 명예감시원 교육을 실시했다.

강사로 초빙된 국립농산물품질관
리원 제주지원의 고기엽 주무관은
원산지표시 및 쇠고기 이력추적제
관련 홍보와 함께 소비자들의 깐깐
한 소비 선택이 우리 농축산업 발전
에 큰 도움이 될 수 있음을 강조했
다.



주부교실게시판

제73기 주부대학 수료식 및 제 74기 주부대학
수강생 모집

본회가 1977년부터 주부들의 평생교육진흥을 위
해 운영하고 있는 주부대학이 지금까지 총 72기를
걸쳐 8,300여명의 수료생을 배출했습니다. 현재 운
영 중인 제 73기 주부대학이 9월 25일(금) 수료식을
갖게 됨에 따라 다음과 같이 제74기 수강생을 모집
합니다.

- 개 강 일 : 2009년 10월 5일(월) 10:30
- 교육과정 : 6개월
- 교육시간 : 여성과 자아성취, 한국인의 열과 문화, 시대
변화와 여성, 소비와 환경, 국제 경제와 한국
경제, 지압법, 혼례예법 등 40여개 강좌
- 강 사 진 : 사회 각 분야의 전문가 및 권위자
- 등록기간 : 2009년 9월 말까지 선착순 마감
- 수 강 료 : 20만원
- 접수 및 문의 : (02)2265-0637, 2265-3627~8

중랑여성인력개발센터 수강생 모집

본회가 여성적합직종개발 및 훈련으로 다양한 취
업 기회를 제공하고 잠재된 직업 적성 능력을 개발
하고 향상시키기 위해 운영하고 있는 여성인력개발
센터(중랑구 소재)에서는 다양한 프로그램을 마련
해 매달 수강생을 모집하고 있습니다.

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

소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

소비자들의 권익향상과 피해구제를 위해 전국
48개 지역에 소비자상담센터를 운영해 소비자 민
원상담 피해구제를 접수 처리하고 있습니다. 소비
생활과 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

프로그램	기 간	시 간	수강료
무료 사회문화교육			
한식조리사	9월 1일~12월 8일	화요일 15:00~18:00	무료
의류 수선	9월 1일~12월 8일	화요일 15:00~18:00	무료
출장요리	8월 12일/2개월	목요일 19:00~22:00	무료
양재	8월 3일/3개월	토요일 10:00~13:00	무료
직업능력개발훈련 및 자격증대비			
패턴메이킹 및 양장기능사	9월 7일~11월 26일	화, 목요일 19:00~22:00	35만원
네일아트 2급 자격증	9월 9일~11월 27일	수, 금요일 15:00~17:00	15만원
한식조리사	10월 7일~12월 30일	수, 금요일 19:00~22:00	35만원
전산세무회계 자격증	10월 12일~12월 4일	월, 수, 금요일 19:00~22:00	46만원