

2011 9·10 월호 제433호
주부교실



사단법인 전국주부교실중앙회
NATIONAL COUNCIL OF HOMEMAKERS' CLASSES

이자녹스 X2D2의 새로운 기초 기본피부가 확실히 달라져요

X2D2 오리지널 리커버리

X2D2만의 혁신적인 Juvinity™ 성분과
Cambium stem cell 배양액 성분은
피부 노화를 케어해주고 최적의 피부상태를 유지시켜
피부의 기본바탕부터 탄탄하고 건강하게 가꿔줍니다

피부나이 반살씩만!



피부나이 1/2 프로젝트

ISA KNOX X2D2

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.



주부교실 9·10월호

발행일 : 2011. 10. 20
등록일 : 1972. 8. 31
등록번호 : 라-1616호

*발행 : 사단법인전국주부교실중앙회
발행인 : 안명수
편집인 : 임경애
담당 : 원혜진
주소 : 서울시 중구 충무로 5가 19-3
전화 : 2265-3627, 3628, 0637
2266-5870, 2273-6300, 2485
FAX : 2279-9341
http://www.nchc.or.kr
*인쇄 : (주)해럴드미디어
대표 박행환

비매품

주부교실

2011 9·10
통권 제433호

생각해봅시다	4	'소통의 시대' 아이러니/홍은희
의식조사	6	원산지표시 위반 등으로 축산물 신뢰도 여전히 낮아/본회 대전광역시지부
고발사례	8	소비자의 소리/김영란
알아봅시다	10	'방사선 조사식품' 알고 계시나요?
소비자정보	12	신용카드, 최대한 잘 활용하는 방법
식품정보	14	달걀은 우리에게 무엇인가?
건강정보	16	건강의 적(敵), 소금을 줄이는 방법
현장견학	18	천일염 생산시설을 돌아보며.../한옥분
중앙회소식	20	제17회 주부대학동문회 체육대회
지부소식	22	전국 16개 시·도 지부 및 232개 시·군·구 지회 소식
여행정보	33	우리고장 가을 길 풍경 속으로!
주부교실게시판	34	내분비계장애물질 노출 저감화 방안 마련을 위한 세미나 /전국주부교실중앙회 창립 40주년 기념식 및 음악회

〈표지사진 : 제17회 주부대학동문회 체육대회(중앙회, 2011. 10. 13), 녹색소비생활 실천 홍보 캠페인(경상북도지부, 2011. 9. 19)〉



‘소통의 시대’ 아이러니

홍은희 / 명지대학교 디지털미디어학과 교수

지금

으로부터 십년도 훌쩍 더 지난 시절의 얘기다.

저자로서 첫 이름을 올리고 난 뒤, 한 공중파 방송사로부터 연락이 왔다. 자신을 한 인기 프로그램의 구성작가라고 소개한 그는 토론자로 출연할 사람을 섭외중이라고 밝힌 뒤 곧장 내게 ‘결혼을 하는데 돈과 사랑 중 어느 것이 더 중요하다고 생각하는가’를 물었다.

“저는 둘 다 중요하다고 생각해요. 어느 한 쪽만으로 다른 하나를 채울 수는 없다고 생각해요.” 나의 답변이 끝나기가 무섭게 작가는 “잘 알겠습니다. 감사합니다”라며 서둘러 전화를 끊었다. 프로그램 출연에 대한 얘기는 그것으로 끝이었다. 작가는 방송 프로그램의 재미를 위해 한 쪽으로 심히 편향된 견해를 가진 ‘싸움꾼’을 찾고 있었던 것이다.

이런 케케묵은 얘기를 다시 떠올리게 된

것은 ‘소통’이 우리 시대의 화두가 된 까닭이다.

커뮤니케이션(communication)의 한글판 번역인 소통은 이윤 창출을 목표로 삼는 기업은 물론, 대국민 홍보가 필요한 정치인들이나 행정을 담당하는 공무원들, 심지어 입사지원서를 쓰는 취업지망생들의 자기소개서에서까지 단골메뉴로 등장하고 있다. 이런 세태를 반영하듯, 미디어에서는 ‘○○○토론’이라는 문패를 단 프로그램들이 봇물을 이루고 있고, 스펙에 굶주린 대학생들을 겨냥한 토론경연대회도 우후죽순으로 생겨나고 있다.

사회적 신분의 고하를 막론하고 저마다 소통의 중요성을 외치고 소통의 당위를 역설하는 이즈음, 사회구성원들이 겪고 있는 크고 작은 갈등은 지난날보다 줄어들고 있는 것일까. 불행하게도 나의 결론은 ‘아니다’다. 어떤 측면에서는 오히려 지난날보다

더욱 ‘소통 불능’을 일으키고 있을 정도다. 오죽하면 ‘소통’이란 ‘소수끼리 통하는 것’이라는 비아냥거림까지 생겼을까.

‘소통’을 입에 달고 살면서도 ‘소통’하지 못하는 아이러니. 나는 그 이유를 ‘소통 방법의 부재(不在)’에서 찾는다. 소통, 즉 커뮤니케이션은 최소 단위가 두 사람이다. 혼잣말을 가지고 커뮤니케이션이라고 하지 않는다. 그러므로 소통에서는 ‘더불어’ 얘기한다는 개념이 가장 중요하다. 그러함에도 십수년 전이나 지금이나 이 같은 소통의 기본 개념은 우리 사회에 뿌리내리지 못하고 있다.

소통은 무엇을 누구와 소통하고자 하는 것인지 뚜렷이 하는 것이 그 출발점이다. 소통하고자 하는 아젠다는 물론, 상대방에 대해서도 충분히 파악하고 있어야 한다. 다음 단계에서 중요한 것은 경청이다. 더불어 얘기한다는 것은 나의 말을 잘 전달하는 동시에 상대의 말을 제대로 이해하는 것이기 때문이다. 각종 공청회나 토론회가 무성하지만 각자 제 말만 하고 말거나, 묻는 말에는 대답하지 않고 엉뚱한 말을 늘어놓기 일쑤인 것은 모두 ‘경청’이라는 소통의 핵심을 간과한 탓이다.

소통의 아름다움은 서로를 깊게 이해하게 된다는 데 있다. 깊은 이해에는 구체성이 수반되어야 한다. 구체성은 바로 서로 만족할만한 합의로 나타난다. 그런 까닭에 소통이 잘 되는 사회의 구성원들은 각자 몸담고 있는 조직

이 잘 운영되도록 합심하게 되고, 그 결과 삶에 대한 만족도가 높아지게 되는 셈이다.

그런데 우리는 엉뚱하게도 소통을 한다면서 합의를 만들어내려고 노력하기는커녕, 어떻게 하면 내 주장으로 도배를 할까만을 궁리한다. 상대방보다 한 마디라도 더 많이, 톤은 더욱 높게, 사용하는 단어는 더욱 극단적인 것을 사용하려고 애를 쓴다. 심지어 토론을 한다면서 핵심 사안이 아닌 것을 붙들고 늘어져 말꼬리 잡기로 고성을 높이는 일도 심심치 않게 벌어진다. 각종 토론장에서 선호되는 제 1원칙이 불행하게도 ‘공격적 논쟁’이라는 사실은 ‘소통’이라는 이 시대의 화두가 구두선(口頭禪)에 지나지 않음을 웅변해준다.

각자가 제 말에 상대방이 무조건 따라오기만을 고집하여 기 싸움을 벌이듯 대화한다면 사회 전체가 시끄럽기만 할 뿐이다. ‘소통의 시대’가 ‘소동의 시대’가 되지 않으려면 나의 주장에 반하는 상대의 주장에 수긍할 수 있는 측면이 어떤 것이 있는지 열린 마음으로 찾아보려는 노력이 필요하다. 소통의 당사자가 아닌 제 삼자들도 자극적 언어를 구사하는 이에게 현혹되지 말고, 나와 상대의 타협점을 찾으려는 용기를 지닌 이에게 박수를 보내는 ‘개인 구경꾼’이 돼야 한다. 소통의 시대의 최고의 커뮤니케이션 기술은 ‘공격적 논쟁’이 아니라 ‘합의적 논쟁’이므로. ■

원산지표시 위반 등으로 축산물 신뢰도 여전히 낮아

- 대전광역시 거주 소비자 1,000여명 대상 -

구제역, 조류인플루엔자(AI) 등으로 축산물 생산 및 소비가 위축되고 있는 가운데 본회 대전광역시지부는 대전 시민 1,000여명을 대상으로 '축산물 안전에 관한 소비자 의식조사'를 실시해 정부의 축산물 안전성 강화 정책 및 소비자 신뢰 회복을 위한 방안 마련에 도움이 되고자 했다. 다음은 의식조사 내용 일부를 요약했다.

◆ 소비자 대부분 '집 근처 할인매장 또는 시장'에서 '닭고기' 구매 선호도 가장 높아

축산물을 주로 구매하는 장소로 응답자 39.2%가 '대형할인매장'이라고 답했으며 '동네시장 또는 전통시장' 25.5%, '집근처 가게' 17.4% 순으로 응답했다. 구매 장소를 선택한 이유는 32.8%가 '집에 근접해 있어서'로 가장 많이 응답했고 '한꺼번에 구매할 수 있어서' 26.1%, '지명도 높은 제품구매가 가능해서' 23.3%, '가격이 저렴해서'가 11.8% 순으로 답했다.

가장 많이 구매하는 축산물은 닭고기가 전체 응답자(981명) 중 34.1%로 가장 많았고 돼지고기 29.1%, 계란 18.6%, 쇠고기 9.6%, 기타(오리고기 등)가 8.7%였다.

◆ '쇠고기이력제 등 축산물 안전제도' 모르는 응답자 10명 중 2~3명꼴

축산물 등급제 인지도에 대한 질문에는 응답자 중 가장 많은 76.7%가 '쇠고기 등급제'를 알고 있다고 답했고 41.7% '돼지고기 등급제', 11.5% '닭고기 등급제' 순이었다. 등급제에 대해 전혀 모른다고 응답한 소비자는 11.2%였다. 쇠고기이력제에 대해 응답자 43.8%가 '대충 알고 있다'로 가장 많았고, 그 다음으로 '알고 있다' 31.2%, '잘 모른다' 24.8% 순으로 답해 전체 응답자 중 75%가 관련 제도에 대해 알고 있는 것으로 나타났다.

◆ "Haccp 등 축산물 안전제도, 구매에 영향 준다"는 응답자 과반수 밖에 안돼 축산물 구입시 원산지 확인여부를 묻는 질문

에는 응답자 54%가 '반드시 확인한다', '대체로 확인한다' 35.5%, '축산물에 따라 다르다'는 5.5%, '확인하지 않는다'는 응답은 4.4%였다.

전체 응답자 중 61.3%는 쇠고기 의무표기사항을 '50% 이상 신뢰할 수 있다'고 답했고, 17.9%는 '100% 신뢰한다'고 응답했다.

'HACCP 제도'에 대해선 응답자 중 55.8%는 HACCP 마크가 '축산물 구입시 도움이 된다'고 하였고, 37.6%는 '그저 그렇다', '도움이 되지 않을 것 같다'가 4.1%, 기타가 2.5%였다.

◆ 응답자 68.9% "국내축산물, 수입축산물 보다 안전하다"고 생각

국내 축산물의 안전성에 대해 응답자 68.9%는 '국내축산물이 수입축산물보다 안전하다'고 생각했고 31.0%는 '안전하지 않다'고 했다. 이유에 대한 질문에 응답자 58.4%는 '신선도 및 안전성', 24.6%는 'HACCP 표시나 쇠고기 이력제 도입 등', 13.3%는 '수입축산물의 경우 사료 등 유통경로가 투명하지 않기 때문' 순으로 응답했다.

국내산 축산물이 안전하지 않다고 답변한 304명 중 56.3%는 '국내산축산물이라 하더라도 원산지표기 속임 등으로 더 안전할 것 같지는 않다'고 하였고, 26.3%는 '구제역이나 조류독감 등으로 국내 축산물에 대한 신뢰도가 떨어진다'고 하였다.

◆ 소비자 대부분 '축산물 안전성 확보 위한 정부의 지속적 단속 및 홍보 교육 필요해'

구제역 발생 이후 국내산 축산물 구매에 변동이 있는지 묻는 질문에 응답자 32.7%는 '축산물에 대한 안전성 의심으로 쇠고기·돼지고기 소비가 줄었다'고 응답하였고, 31.0%는 '모든 축산물의 구입 횟수가 줄었다'고 답했다.

한편, 국내산 축산물 안전성 확보를 위한 미래방안(복수응답)으로 64%는 '행정당국의 지속적인 감독과 단속강화'라고 하였고 45.9%는 '소비자가 쇠고기이력제 및 표시사항을 이해하고 신뢰할 수 있도록 지속적인 교육과 홍보를 해야 한다.' 38.9%는 '판매업체의 양심적 판매 분위기 조성', 27.4%는 '구입시 원산지 등 표시사항 확인해야 한다' 순으로 조사됐다.

◆ 결론

정부에서는 안전한 축산물 생산·유통을 위해 쇠고기이력제 및 축산물 등급제, HACCP 등을 시행하고 있지만, 소비자 10명 중 2~3명은 축산물 안전관련제도에 대해 인식하지 못하고 있어 적극적인 홍보 및 교육이 필요한 것으로 드러났다.

구제역과 AI, 일본 원전사고 등의 다양한 재해로 인한 식품안전에 대한 불안이 더욱 커지고 있는 가운데 소비자들의 지나친 불안은 경계해야 하지만 관계 당국의 먹을거리 안전에 대한 과신 또한 위험하다. 축산물 안전성에 대한 소비자 신뢰를 회복하기 위해 정부는 믿을 수 있는 실질적인 식품안전망 구축을 서둘러야 할 것이다.

(자료제공 : 본회 대전광역시지부)

소비자의 소리

예약시스템 오류로 잘못 예매한 항공권, 소비자에게 변경 수수료 부과

내용 인터넷 예매 사이트에서 파리행 왕복 할인 항공권을 예매했다.

일반적으로 인터넷상으로 예약할 경우 도착 시간이 하루가 넘어가는 경우 도착예정 시간 바로 옆에 익일 도착함을 알리는 ‘+1’ 표시가 되어 있는데 예약 당시 ‘+1’이라는 익일표시가 없어 당일 도착이라고 생각해 예매를 했지만, 재확인시 인터넷 시스템상 오류로 인해 ‘+1’ 표시가 나타나지 않았다는 사실을 알게 되어 날짜 변경을 요구했지만, 항공권 예매 사이트측이 할인 항공권이라며 오히려 소비자에게 변경 수수료 20만원을 부과해 소비자가 본회에 도움을 요청했다.

처리 해당 사이트에 문의하니 소비자가 항공권 예약시 인터넷 사이트 내 시스템 오류로 ‘+1’이라는 익일표시가 누락된 점은 인정하지만, 도착시간이 다음 날 새벽시간으로 되어 있어 ‘+1’ 표시가 없어도 익일임을 알 수 있다면 소비자 부주의로 인한 예매 실수로 변경 수

수로 부담해야 한다고 주장했다.

이에 본회는 소비자 부주의를 부분 인정하지만, 근본적으로 항공사 인터넷 예약 시스템상 오류로 인한 소비자 실수이므로 수수료 없이 항공권 날짜를 변경해 줄 것을 요청했고, 이후 항공사측이 과실을 인정해 변경 수수료 없이 소비자 요구대로 항공권 날짜를 변경해주는 것으로 처리했다.

상품 정보 제공 미흡으로 디지털방송 수신 해지 요청 하니 거절해

내용 소비자가 운영하는 가게와 집에서 케이블방송을 시청하다가 지난 해 이사를 가게 되면서 유선방송을 이전 설치하게 되었다. 당시 기사로부터 디지털방송 전환을 권유 받았고, 소비자는 방송을 별로 보지 않으며 디지털 방송에 대한 지식이 없었기에 제일 저렴한 월 15,000원의 디지털방송 상품을 서비스 혜택을 받아 매월 14,300원으로 시청해왔다. 이후 소비자가 시청하는 채널들의 경우 일반 케이블방송으로도 시청이 가능하며 채널수와 화질만이 차이가 난다는 사실을 알게 되어 디지털방송을 해지하고 다시 케이블방송으로 전환해 줄 것을

원했다. 업체에서는 본인 동의하에 계약했으므로 약정 기간 내 취소가 불가하다고 하여 본회에 도움을 요청했다.

처리 본회는 업체측에 소비자가 디지털방송 전환에 대한 이해가 부족한 상태에서 최소한의 채널을 볼 수 있는 저가의 방송 상품을 원했으나, 소비자에게 적합한 상품을 제시하기보다는 업체측의 무리한 디지털 전환 요구로 발생한 경우이므로 소비자 요구대로 디지털방송을 해지해 줄 것을 요청했다.

이에 업체는 소비자 불만을 받아들여 약정 기간 이내 취소임에도 위약금 없이 소비자에게 적합한 케이블 방송 상품을 제시해 이용토록 해주었다.

건강기능식품 부작용으로 반품 요구했지만 처리 지연돼

내용 소비자가 건강식품 판매처에 방문하여 진도율금 엑기스와 가루를 구매하고 189,000원을 결제했다. 3~4일 정도 복용 중 온몸에 두드러기가 나서 복용을 중단하고 사진을 찍어서 업체로 보냈다. 업체에서는 일어날 수 있는 현상이니 복용 양을 줄여보라고 권해서 일주일 정도 양을 줄여 다시 복용했지만, 두드러기가 진정되지 않아서 다시 연락하니 담당자가 답변을 주겠다고 했다. 이후 연락은 오지 않고 처리 지연되면서 비용 납부 지로용지를 2번 받았지만 납부를 하지 않아 지난 9월16일 지로 관리업체로부터 대금납부를 독촉하는 내용증명을 받았

다. 이에 소비자가 본회에 도움을 요청했다.

처리 본회는 지로대금 관리업체측에 연락해 소비자가 반품신청을 한 상태이고 처리지연으로 인한 부당 청구된 금액임을 알렸고, 판매업체 본사와 통화해 소비자가 복용 중 부작용 발생 사실을 입증한 경우이므로 반품 처리해 줄 것을 재요청했다. 이후 본사에서 판매자에게 관련 사실 확인 후 복용한 분량의 비용을 공제한 나머지 금액에 대해 환급처리해 주는 것으로 처리됐다.

예식장 예약 취소하니 '특약 사항'으로 환불 거절해

내용 11월 19일로 예정된 결혼식을 위해 예식장을 계약금 20만원을 지불하고 예약했다. 소비자 사정으로 9월 16일 예약을 취소하고 환불을 요청하니 예식장 직원이 '예약한 시간대에 다른 고객이 신청을 해야 계약금을 돌려준다'는 특약사항을 언급하면서 환불을 거절해 본회에 도움을 요청했다.

처리 본회는 예식장 측에 업체와 소비자 간에 성립된 특약 사항이 있다하더라도 소비자에게 불리한 조항은 원칙적으로 무효이며 소비자 귀책사유로 인한 계약해제 시 예식일로부터 2개월 전에는 계약금 전액 환급해준다는 소비자 분쟁해결기준에 따른 환불규정을 알렸고, 이에 업체측이 소비자에게 계약금을 환불해주는 것으로 처리했다.

〈김영란/ 중앙회 소비자상담실장〉

‘방사선 조사식품’ 알고 계시나요?

식품의 안전 강화를 위해 세계적으로 이용되고 있는 ‘방사선 조사식품’에 대해 여전히 많은 소비자들이 알지 못하고, 인체에 안전하지 않다는 일부 주장이 제기되면서 소비자에게 혼란을 주고 있다. 이번 기회에 ‘방사선 조사식품’에 대한 올바른 정보를 알아보자.

◆ ‘방사선 조사식품’이란?

식품을 일정기간 동안 이온화 에너지(방사선 에너지)에 노출시켜 필요한 효과(예: 발아억제, 숙도지연, 식품에 오염된 병원균, 기생충 및 해충사멸)를 가져오는 처리방법을 식품조사(food irradiation)라 하고 이렇게 처리된 식품을 방사선 조사식품(irradiated food)이라 한다. 핵 반응기 누출사고 또는 핵실험에 발생된 방사능에 오염된 ‘방사능 오염식품’과는 완전히 다르다.

◆ 방사선은 어디에 있나요?

우리들은 매일 생활하는 가운데 여러 가지 방사선을 쏘이게 된다.

자연계로부터 쏘이게 되는 방사선으로 우리들은 대지와 우주, 음식물과 호흡에 의해서도 방사선을 쏘이고 있다. 이 ‘자연방사선’량은 일인당 연간 약 2.4밀리시버트(240밀리렘)이다. 비행기 여행을 하거나 등산을 하면서도 방사선을 쏘이고 있다.

또한 의료목적으로 ‘인공방사선’을 쏘이고 있는데, 예를 들면 흉부의 엑스선 컴퓨터 단층촬영검사(CT스캔)와 위의 엑스선집단검진 등이다.

◆ 왜 식품에 방사선을 조사(照射)하는 건가요?

방사선 조사는 건강에 해로운 성분의 잔류 및 독성이 있는 화학혼증제의 사용금지에 대한 실용성이 가장 높은 대체기술로서 방사선을 식품에 쏘이면 식품의 신선도에 영향을 주지 않고 건강에 해로운 화학약품이 식품 내에 잔존하지 않으며 식품을 살균하거나 발아억제 등 원하는 목적을 이룰 수 있기 때문이다.

◆ 왜 세계 각국 및 식품관련 업체가 관심을 갖는가?

전 세계적으로 상당량의 식품(수확 전 전 세계 식량의 25%)이 해충, 오염, 부패 등으로 손실되고 있는 가운데 방사선 조사는 발아억제,

해충제거, 식품의 보존성 연장, 과실채소의 숙도지연, 식중독 억제 등 식품의 안전을 강화시키기 위한 가장 간편하며 값싼 방법이므로 주목을 받을 수밖에 없다.

◆ 방사선 조사식품은 안전한가요?

세계보건기구(WHO), 국제식량농업기구(FAO), 국제원자력기구(IAEA), 미국식품의약품청(FDA) 등이 50년 이상에 걸친 연구 결과를 바탕으로 안전성 및 건전성을 인정하고 있다.

◆ 방사선 조사로 식품의 영양가가 저하되는 역효과는 없는가?

일반적으로 1 K Gy 이하의 방사선 조사는 식품 영양에 영향을 미치지 않는다.

1 K Gy 이상 처리시에는 특별히 높은 온도에서 처리하거나 산소 존재 하에 처리했을 때 비타민의 손실이 약간 있으나 일반적으로 낮은 온도와 산소가 없을 때에는 비타민의 손실을 막을 수 있다. 무기질들과 미량원소는 방사선 조사에 의하여 영향을 받지 않는다.

조사된 식품과 일반적인 가공공정을 거친 식품은 영양학적으로 거의 동일하다는 사실이 많은 연구에 의해 밝혀졌다.

◆ 방사선 조사식품이 유전자에 영향을 줄 수 있는가?

방사선 조사식품의 섭취는 자녀들에게 어떠한 나쁜 영향도 주지 않는다.

세계보건기구(WHO), 국제식량농업기구(FAO), 미국식품의약품청(FDA)와 세계 각국에서 사람을 포함해 토끼, 개, 쥐 등을 대상으로



10 K Gy 보다 훨씬 높은 선량으로 조사된 식품을 투여하여 돌연변이의 발생여부를 연구한 결과, 방사선 조사된 식품의 섭취로 인한 유전적 이상을 초래하지 않는다는 결과가 밝혀졌다.

◆ 방사선 조사식품의 규제와 관리는 어떻게 하고 있나요?

방사선 조사식품에 관한 국제규격이 있으며, 우리나라에서는 식약청에서 허용 품목을 결정하고 있다. 식품조사를 절대적으로 안전한 것으로 하기 위해 각국 정부는 조사식품 또는 식품조사에 관한 법률을 제정하고 있다. 규제당국은 조사하는 종류와 목적을 결정하여 개개의 식품 조사 목적에 부합되는 정확한 방사선량을 결정하지 않으면 안 된다. 또한 규제 당국은 식품조사의 표시에 기재되어야 할 식품 조사에 관계되는 정보의 종류에 대해서도 규정하지 않으면 안 된다.

〈자료제공: 식품의약품안전청〉



신용카드, 최대한 잘 활용하는 방법

최근 신용카드사들이 수수료를 인하 부담을 줄이기 위해 잇달아 고객에게 부여해온 각종 혜택을 축소시킬 예정이라 소비자들의 불만을 사고 있다. 다양한 신용카드 활용으로 줄어든 혜택을 최소화하는 똑똑한 소비자가 되어 보자.

◆ 포인트를 잘 활용하세요

자신의 소비성향에 맞는 신용카드를 집중적으로 사용하여 포인트를 모으고, 적립된 포인트는 패밀리 레스토랑, 백화점, 주유소, 영화관, 놀이공원 등 포인트 사용 가능 가맹점에서 현금처럼 이용한다.

◆ 리볼빙 결제, 수수료를 높아 꼼꼼히 따져보세요

리볼빙 결제는 자금사정에 따라 매월 납입비용을 달리하여 상환할 수 있어 탄력적 자금관리가 가능하고 잔여 결제금액은 이월되므로 연체를 미연에 방지할 수 있다.

그러나 매달 원금과 이자를 상환해야하는 일종의 대출이고 수수료가 상당히 높은 편이므로 가급적 단기간에 완납하는 것이

바람직하다.

◆ 꼭 필요한 카드만 발급받으세요.

신용카드를 3개 이상 소지하실 경우 신용등급이나 카드 이용한도 등에 영향을 미칠 수 있으므로 반드시 필요한 카드만 발급받아 사용한다.

◆ 현금서비스는 결제일까지 기다리지 말고 선결제하세요.

현금서비스 이용금액을 결제일 이전에 미리 결제하는 경우 선결제 시점까지의 기간에 대한 수수료만 부담하는 만큼, 중도에 여유자금이 마련되는 대로 선결제하면 결제일에 결제하는 것보다 수수료를 절약할 수 있다.

◆ 가족간 합리적 소비를 원한다면 가족카드를 이용하세요.

가족카드는 본인회원의 신용으로 본인회원의 배우자와 부모, 자녀 등 가족들이 발급받을 수 있는 상품이다.

가족카드는 하나의 계좌로 청구서 발송과 결제가 통합되므로 가족의 합리적 소비계획이 가능하며, 가족카드 사용금액이 본인카드 사용금액에 합산되어 포인트가 적립되므로 보다 경제적이다.

◆ 할부 이용기간별 수수료를 확인하세요

할부 이용시 기간 구간별로 동일한 금리가 적용*되므로 할부 결제시 개월 수를 잘 선택하면 수수료 절약이 가능하다.

할부 이용 전에 카드사별 할부 이용기간 수수료 체계를 확인한 후 본인의 사정에 맞게 결제기간을 선택한다.

또한 각 카드사별로 제공하는 2~3개월 무이자 할부 가맹점도 사전에 파악해 해당 가맹점 이용시에는 무이자 할부를 적극 활용하면 좋다.

* 예) A카드사의 경우 2개월, 3개월, 4~5개월, 6~9개월, 10~12개월, 13~18개월, 19~24개월별로 동일한 할부수수료가 부과되므로 6개월 할부보다는 5개월 할부가 수수료 절약 면에서 유리

◆ 고가 물건 구입시 유용한 선지급 포인트 제도, 꼼꼼히 확인하고 이용하세요.

선지급 포인트 제도란 카드사가 일정 포인트를 회원에게 미리 지급해주고 향후 카드 사용 실적에 따라 적립되는 포인트로 이를 상환하는 거래유형이다. 자동차, 가전제품, 휴대폰 등 고가의 물건 구입시 이를 활용하면 물품 구입대금 할인의 효과가 발생한다.

그러나 선지급 된 포인트가 많을수록 상환을 위해 사용해야 할 카드이용대금 역시 증가하고 적립 포인트가 선지급 받은 포인트에 미달될 경우 현금 상환의무가 발생하므로 동 서비스 이용 전 포인트 적립률, 상환조건 등을 꼼꼼히 확인할 것이 요구된다.

◆ 카드 이용대금 결제일을 반드시 준수하세요.

카드 이용대금 연체시 회원은 정상결제금액에 추가적으로 연체이자를 부담해야 한다. 또한 신용도 하락으로 인한 한도 하향 조정, 수수료율 인상, 카드 사용정지 등의 불이익을 받을 수도 있다.

타사의 카드가 연체되는 경우에도 상기 불이익이 발생할 수 있고, 적은 금액이라도 반복 연체가 발생할 경우 신용 평가시 불이익을 받을 수 있으므로 연체가 발생하지 않도록 철저히 관리하는 습관이 필요하다.

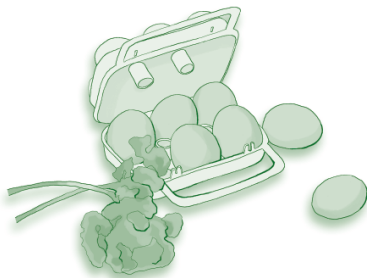
이를 위해 결제일은 본인의 자금흐름 일정을 고려하여 설정(예: 월급일 이후)하는 것이 좋다.

〈자료제공: 금융감독원〉



달걀은 우리에게 무엇인가?

안명수 / 본회 회장, 성신여자대학교 식품영양학과 명예교수



사람은 모두가 건강하게 오래 살기를 희망한다. 그러기 위하여 무엇을 어떻게 먹어야 하는가 하는 것이 관심사이다.

요즘은 누구나 식품에 대하여 단편적이거나 쉽게 건강과 관련된 부분을 말하곤 한다. 그러나 잘못된 편견과 관점에서 말하기 일쑤이며 심지어는 오도하는 사람들도 많다. 따라서 우리 자신들이 식품에 대하여 정확한 지식과 정보를 가지고 식품을 선택해야 하는 것은 매우 중요한 사실이다.

달걀에 대해서도 그렇다. 대부분의 사람들이 달걀은 성인이 되면 먹지 않아야 하는 식품으로 간주하는 경우가 허다하다. 나를 만나는 사

람들 중 많은 사람들은 식품에 대한 얘기를 할 때마다 빠지지 않고 달걀은 먹어야 하는지 아닌지에 대한 질문을 한다. 나는 항상 달걀보다 영양성이 뛰어난 식품은 거의 없다고 답을 해 준다.

달걀은 한 생명체를 태어나게 하는데 필요한 모든 영양물질을 가지고 있으며 영양소의 품질도 좋아서 완전한 식품으로 간주하는 경우가 많다. 단지 콜레스테롤의 함량이 높기 때문에 먹지 않아야 한다고 하는 사람들이 있다.

과연 그러할까? 하고 의문을 해보면 “그렇지 않을 것이다” 또는 “그렇다면 달걀을 대체할 수 있는 우수한 식품은 무엇이 있는지”라는 생

각을 할 수 있을 것이다.

달걀의 원래 기능은 닭의 성장을 위하여 필요한 영양소를 공급하는 것이다. 달걀의 구조와 조성은 바로 이 원래의 목적을 달성하도록 설계되어 있다. 달걀은 생명이 시작되는 것에 관여한다고 하여 오랜 동안 여러 나라 또는 종교 문화에서 많은 상징성을 부여 받고 있기도 하다. 예를 들면 기독교 문화에서 달걀은 부활절 행사에 특별한 의미를 가지고 이용되고 있다.

달걀은 영양성과 식품 기능성이 뛰어난 대표적인 건강식품이라고 할 수 있다.

달걀에는 사람에게 필요한 거의 모든 비타민과 무기질이 함유되어 있으며 식용되는 다른 알류에 비하여 소화성이 높고 값이 싸며, 양질의 단백질을 공급하는 식품 또한 다이어트 식품으로서 식용가치가 매우 높다.

달걀 한 개의 열량은 75kcal로서 하루의 열량 필요량을 2,000kcal로 한 경우 불과 4%정도에 해당하는 열량인데 비하여 단백질의 하루 필요량의 12%나 공급해 저열량 고단백질 식품이라는 것이다. 단백질 품질도 매우 우수하며 소화율도 높아 어떠한 다른 식품보다 크게 우월해 어린이, 노약자의 식품으로도 많이 이용되고 있다.

그러나 혹자들은 달걀의 콜레스테롤의 함량

때문에 섭취를 제한하여야한다고 주장하지만 이것은 식품의 콜레스테롤 함량과 체내 콜레스테롤 함량 사이의 관계가 정확히 밝혀지기 전에 미국에서 발표된 내용이고, 이후 많은 실험과 역학 조사 결과 하루 1~2개 이상의 달걀 섭취는 정상인의 경우에는 문제가 되지 않으며 오히려 몸에 이로운 혈중 HDL의 양을 증가시킨다는 사실과 기억력의 증진, 나이가 눈의 황반증과 백내장의 위험을 줄이는 결과들이 확인 발표되고 있다.

또한 난황과 난백에 존재하는 생물학적 활성이 높은 기능성 성분들이 속속 밝혀지고 있어 이들 성분을 별도로 분획하여 건강식품, 약품, 화장품에 사용될 가능성이 높아지고 있을 뿐만 아니라 조리할 때 달걀의 여러 식품학적인 기능성 때문에 다양한 형태의 요리를 만들 수 있으며 더구나 달걀의 난황과 난백의 색깔로 인하여 요리를 아름답게 장식할 수도 있다.

결국 달걀은 우리의 일상생활에서 필요한 첫 번째 식품이며 누구나 주저함없이 매일 1개 이상 섭취할 것을 권장하고 싶다. ■



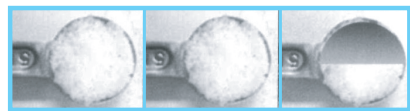
건강의 적(敵), 소금을 줄이는 방법

외식문화 확대 등으로 각종 성인병의 원인으로 지목되고 있는 소금의 섭취량이 증가하고 있어 생활 속에서 '싱겁게 먹기' 실천이 필요하다. 일일 소금 섭취량을 비롯해 소금 섭취를 줄이기 위한 생활 속 실천요령 등을 알아보자.

소금, 얼마나 먹는 것이 좋을까?

현재 우리나라의 1일 소금 섭취량은 약 12g 정도이다.

나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 매우 적은 양으로도 충분하므로, 1일 소금 섭취량을 5g(1작은술)으로 줄이는 것이 바람직하다.



현재섭취량=12g



목표섭취량=5g

하루에 먹게 되는 나트륨량은?

우리가 하루에 먹게 되는 나트륨량은 식품 자체에 함유된 나트륨, 가공식품 속의 나트륨,

조미료 및 양념류 속의 나트륨을 모두 더한 값으로, 우리 국민의 소금 일일 섭취량이 세계보건기구(who)의 권장량보다 2배가 넘으며 그 수치도 점점 증가하고 있다.

따라서 나트륨 섭취량을 줄이기 위해서는 가공식품의 구매 및 섭취를 줄이고, 조미료 및 양념류의 사용을 줄여야 한다.

저나트륨 생활을 위한 식품 선택 요령은?

◆ 가공식품, 통조림, 반조리식품보다 신선한 식품을 구매하자

- 가공식품 코너보다 농수산물 식품 코너를 먼저 쇼핑한다.
- 가능한 신선한 과일과 채소를 구입한다.

◆ 양념에 재운 고기나 만들어 파는 반찬 구입을 줄이자.

- 양념된 고기보다는 생고기를 구입한다.
- 자반보다는 소금을 뿌리지 않은 싱싱한 생

선을 구입한다

- 젓갈, 장아찌, 조림 등 파는 반찬은 되도록 구입하지 않는다.

◆ 다양한 저나트륨 양념 재료를 구매하자

- 마늘, 통깨, 들깨가루, 식초, 후루 등을 준비한다.
- 미나리, 쑥 등 다양한 향미 채소를 이용한다

◆ 영양표시를 확인하고 저나트륨 식품을 선택한다.

- 영양표시는 식품의 영양정보를 식품포장에 표시한 것이다.
- 포장지 뒷면, 앞면 모두에서 확인할 수 있다.

'저나트륨 식생활 지침' 지키자

- 1 구매할 때 영양표시 중 나트륨량을 꼭 확인하자
- 2 가공식품과 인스턴트 식품은 저나트륨식품을 선택하자
- 3 식품자체의 맛을 살리고 다양한 천연향신료를 사용하자
- 4 조리 후 식힌 다음 간을 하자
- 5 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹자
- 6 신선한 채소, 과일, 우유류를 충분히 먹자
- 7 외식시 '싱겁게' 해달라고 요구하자

식품첨가물에도 나트륨 들어 있어요!

식품을 가공할 때 색을 더 좋게 하기 위한 발색제, 더 오래 보존하기 위한 보존제 등을 사용하는데, 이러한 물질에는 나트륨이 들어 있다. 소금 외에도 MSG, 맛소금, 다시마, 방부제, 베이킹파우더, 소다 등 눈에 보이지 않는 식품첨가물에도 나트륨이 들어 있으니 주의해야 한다.

 밀가루 100g 나트륨 2mg	 토마토 100g 나트륨 5mg	 감자 100g 나트륨 2mg	 돼지고기(구운것) 100g 나트륨 34mg
 33배 식빵 100g 나트륨 66mg	 13배 토마토주스 100g 나트륨 63mg	 114배 후렌치후라이 100g 나트륨 227mg	 16배 돈가스 100g 나트륨 541mg
 965배 라면1개(스프포함) 나트륨 1930mg	 395배 토마토케첩 100g 나트륨 1977mg	 202배 해쉬브라운 100g 나트륨 403mg	 35배 햄(구운것) 100g 나트륨 1203mg

출처 : 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음(제품에 따라 달라질 수 있습니다).

천일염 생산시설을 돌아보며...

한옥분 / 중앙회 모니터



얼마 전 ‘세계적인 명품 소금’으로 거듭나기 위해 노력하고 있다는 우리의 천일염에 농약을 치고 있는 염전이 있다는 뉴스를 접하게 되었고, 늘 소금과 접하고 있는 주부의 한 사람으로서 놀라움과 함께 “믿고 먹을 수 있는 식품이 과연 얼마나 있을까”라는 의구심을 떨쳐낼 수 없었다.

‘농약 염전’ 보도 이후 김장철을 대비해 소금 구입에 대한 걱정을 하고 있던 차에 농림수산식품부와 전라남도가 합동으로 소비자단체 회원들을 대상으로 <천일염 생산현장 견학 및 점검>이라는 기회를 준다는 소식을 듣고 선뜻 참

여기로 했다.

10월 20일 단일염전으로는 최대 규모인 140만평을 자랑하고 있는 광활한 태평염전 견학을 시작으로 1박 2일 동안 신안 2곳, 해남 1곳, 영광 1곳의 천일염 생산 현장을 방문한 소비자단체 회원들은 천일염 생산과정의 위생상태 그리고 그 주변 환경을 꼼꼼히 살펴보았다.

최근 일련의 일들로 소금에 대한 갖고 있었는데 염전 담당자 모두가 명품소금을 만들기 위해 생산기반시설 확충에 애쓰며 자부심을 갖고 일하고 있었으며 농약 사용 흔적을 찾아볼 수 없었다.

정부당국의 조사 결과 일부 염전에서 농약

성분이 검출됐지만, 농약이 검출되지 않은 많은 생산자들은 이번 일로 당혹스럽고 억울한 점도 있었을 거란 생각으로 안타까운 마음이 들었다.

또한 숲의 한 부분을 보고 숲 전체를 다 본 것처럼 일부 염전에서 발생한 일을 모든 염전에서 농약이 검출된 것처럼 보도한 언론의 성급한 모습은 어찌면 우리 천일염을 ‘세계 명품소금’으로 도약시키는데 농약과 살충제보다 더 무서운 극약이 될 수 있다는 생각을 해 보았다.

우리나라 천일염은 갯벌에서 생산된다는 특성상 염화나트륨이 적고, 칼륨 등 미네랄 함량이 높기에 프랑스의 게랑드, 이태리의 코마치오 소금과 더불어 세계3대 명품소금으로 우뚝 설 수 있도록 이번 기회를 통해 무엇보다 먼저 정부와 생산자는 철저한 관리·감독이 강화되



<소금결정체 만드는 모습>

어야 하며 소비자는 올바른 정보 습득으로 소금에 대한 부정적인 인식 개선에 노력해야 할 것이다.

소금제조 전 과정을 보면서 인간의 힘은 무한대임을 새삼 확인 할 수 있었다. 친환경적이고 전통적인 방법을 고집하며 많은 사람의 귀중한 손길 속을 거쳐 식탁에 오르기까지의 전 과정을 보게 되니 더욱더 소금은 없어서는 안 될 첫 번째 식품임을 다시 한 번 되새겼다.

낙조에 물든 주위에 새하얀 천일염으로 수놓은 염전을 내다보며 가슴 뿌듯했던 시간이었기에 어느 때 보다도 더욱더 보람된 여정이었기에 돌아오는 길, 훗날을 다시 한 번 기약했다. ■



<근대문화유산으로 등록된 ‘소금 박물관’>



제17회 주부대학동문회 체육대회



- ① 개회선언에 앞서 선의의 경쟁을 다지며 활기차게 입장하는 동문들
- ② 단합된 마음을 모아 대형 천을 이용해 하늘 높이 애드벌룬을 띄우는 선수들
- ③ 직접 경기에 참여해 체육대회 자리를 더욱 빛내주신 내빈들
- ④ 동문 선수들을 격려하며 응원전을 펼친 '기별 응원전'

해마다 중앙회 주부대학동문회에서는 체육대회를 개최하고 있다. 17번째를 맞이한 동문체육대회는 개회선언과 함께 시작됐다. 청·백팀으로 경기에 출전한 선수들과 열띤 응원전을 잇고 살았던 동심의 세계를 불러일으키는 구성된 백팀이 우승을 차지해 화창한

회원 간 친목과 결속을 다지기 위해 지난 10월 13일 강북구민운동장에서 동문 및 내외귀빈 800여명이 참석한 가운데 나눠 시너지파워게임, 훌라후프, 줄다리기 등 펼친 동문들 모두가 한 마음이 되어 소중한 시간이었다. 올해는 짝수 기 동문으로 가을 날씨만큼 큰 기쁨을 만끽했다.



- ⑤ 동문 60명씩 청백 팀으로 나뉘어 단합된 힘을 겨루었던 '줄다리기'
- ⑥ 대회 하이라이트인 '단체 이어달리기'에서 비통을 주고받는 선수들
- ⑦ 열띤 경기만큼 대회의 흥을 돋워줬던 농악 풍물패
- ⑧ 우승팀에 대한 시상과 함께 다음 대회를 기약했던 폐회식

부산광역시지부

주부대상 전통식품 인증제 홍보교육

시지부(회장 김기묘)에서는 지난 8월 12일 시지부 강의실에서 주부 100여명을 대상으로 우리전통식품 품질 인증제에 대한 정확한 정보 제공과 함께 정부가 품질을 보증하는 우수한 전통식품에 대한 소비자 이해를 돕고자 <전통식품 인증제 홍보교육>을 실시했다.



에너지절약 등 각종 캠페인 전개

시지부에서는 지난 8월 12일 부산역 광장에서 에너지절약 홍보를 위한 판넬 전시 등 캠페인을 전개했고, 12일과 24일, 26일에는 부산역, 기

장시장, 충무로 새벽시장 등에서 저출산 극복을 위한 캠페인과 농산물 원산지표시 홍보 캠페인을 각각 전개했다.



그린리더양성교육 및 자원·환경사랑 캠페인

지구온난화가 점차 심화되면서 저탄소 녹색사회 구축을 위한 전 국민의 녹색생활 실천이 어느 때보다 절실히 필요한 시기이다. 이에 9월 19일 시지부 강당에서 회원 60여명을 대상으로 환경자치연구소 이윤미, 강복미 강사를 초빙해 기후변화



대응 및 녹색생활 실천 방법 등에 대한 교육을 실시했으며 지난 9월 1일에는 부산역 광장에서 녹색소비생활 실천 홍보 캠페인을 전개해 자원·환경사랑 운동에 앞장섰다.

대구광역시지부

성매매방지, 에너지절약 등 각종 캠페인

시지부(회장 손기순)에서는 지난 8월 5일 두류공원일대에서 성매매 없는 안전하고 행복한 지역사회를 만드는데 시민들의 적극적인 참여를 유도하는 <성매매 방지 캠페인>을 전개했고, 10일과 26일에는 범어로타리 및 범어역사 내에서 각각 에너지절약 캠페인을 전개해 녹색생활 실천을 홍보했다.

한편, 8월 25일~26일, 31일에는



서문시장 등 전통시장에서 회원 30여명과 국립농산물품질평가원 대구경북지원 직원들과 함께 농산물 원산지 표시 홍보 활동을 실시했다.

다문화가정과 함께하는 체험활동

지난 9월 19일 다문화가정 38명과 함께 대구식약청을 방문해 건강식품바로알기 등 식품안전성 교육을 받았고, 풍산김치공장을 방문해 우리 김치의 우수성 등을 직접 체험하는 기회를 가졌다. 또한 26일에는 다문화가정 42명과 함께 대구농업기술센터를 방문해 전통주, 한과 만들기 등 우리 문화를 체험했다.



농촌체험 및 우수 축산농가 방문

9월 28일 회원과 자녀 40여명은 우리 농촌생활 및 문화를 직접 체험하기 위해 문경 오미자 마을을 방문했고, 같은 날 회원 45명이 친환경 우수 축산농가인 예천 지보참우마

을 방문해 친환경적으로 생산되고 있는 축산물을 직접 보면서 우리 축산물의 우수성 및 신뢰성을 가질 수 있었다.



인천광역시지부

청소년 대상 소비자교육

시지부(회장 한혜자)에서는 9월 15일~16일 새말초등학교 5학년 전교생을 대상으로 인터넷 쇼핑 및 인터넷게임 등의 피해사례를 설명하면서 대처방법 등을 교육했다.



우리 축산물 안전성 교육 및 가공장 견학

우리 축산물의 우수성 홍보 및 소비자 신뢰 회복을 위해 지난 9월 19

일 여성단체협의회 3층 교육장에서 주부 105명을 대상으로 우리 축산물 안전성 홍보 교육을 실시했고, 21일에는 회원 50명과 함께 친환경 축산물을 생산하고 있는 도드람 LPC(경기도 안성 소재)를 방문해 축산물이 안전하게 생산되고 있는 과정 등을 직접 보면서 우리 축산물 홍보 및 소비에 앞장서기로 했다.



'인천사랑 우리가 지키자' 문화체험

9월 24일 회원 및 시민 90여명과 함께 환경교육 및 인천 사랑 애항심 고취를 위해 인천상륙전시기념관, 인천시립박물관, 소래습지 생태공원 등을 견학하는 "인천사랑 우리가 지키자" 문화체험행사를 개최했다.



광주광역시지부

음식물쓰레기 줄이기 종량제
홍보 캠페인

시지부(회장 박영희)에서는 지난 8월 26일 북구 일곡지구, 9월 5일 북구 운암지구에서 각각 음식물류 폐기물 수수료 종량제 홍보 캠페인을 전개해 낭비 없는 음식문화 조성으로 녹색사회 구축에 앞장섰다.

우리 축산물 안전성 홍보 전시회
및 캠페인

지난 9월 9일 광주역 대합실 앞 광장에서 우리 축산물의 우수성 및 안전성 홍보 전시회를 개최해 리플렛을 배포하며 우리 축산물을 제대로



알고 소비하는 현명한 소비자가 되어 줄 것을 부탁했다.

나트륨 저감화 소비자교육

각종 성인병의 원인으로 지목되고 있는 나트륨이 패스트푸드 선호 및 외식문화 확대 등으로 섭취량이 증가하면서 국민 건강에 악영향을 미치고 있다.

이에 시지부에서는 9월 23일 KT 3층 세미나실에서 주부 및 회원 50여명을 대상으로 영양사를 초빙해 미각테스트, 저염식단 및 요리법 등 교육을 통해 싱겁게 먹기 생활실천을 유도했다.



대전광역시지부

전통식품인증제 및 축산물 안전성 홍보 전시회

시지부(회장 송병희)에서는 지난 8월 26일 우수한 전통식품 소개 및 인증제도 홍보를 위한 전시회와 함께 우리 축산물의 우수성 및 안전성

홍보를 위한 전시회를 개최해 우리 식품홍보 및 소비촉진에 앞장섰다.

지역특산물 공주 정안 알밤
줍기 체험

9월 20일 회원 45명은 우리 농산물의 우수성을 체험하고 직거래를 통한 농가소득증대에 도움을 주고자 지역특산품으로 유명한 정안 밤틀이 마을을 방문해 밤줍기 체험을 했다.

음식물류 폐기물 종량제 홍보
및 캠페인

지난 9월 22일 중앙로 신지하상가, 문창시장, 세이백화점 등에서 올 10월부터 대전 전 지역에서 실시하는 음식물류 폐기물 종량제 홍보를 위한 전시회 및 캠페인을 전개했다.



“음식물쓰레기, 종량제로 줄일 수 있다”라는 주제로 소비자정보 제공 및 리플렛 등을 배포하면서 시민들의 적극적인 동참을 부탁했다.

울산광역시지부

어린이 예절교실 운영

시지부(회장 박보봉)에서는 지난 9월 1일 주부교실 교육장에서 어린이 46명을 대상으로 예절교실을 열어 일상생활 속에서 지켜야 할 남녀 인사법, 한복 바르게 입기, 다도예법 등 교육을 통해 웃어른을 공경하는 마음가짐과 기본 인성의식을 고취시키고자 했다.

자전거타기 활성화 캠페인 및
자연정화활동

녹색사회 구현을 위한 저탄소 녹색생활 실천 홍보를 위해 지난 9월 15일 태화강 대공원 일대에서 회원 및 주부 105명 모두가 자전거를 직접 타고 <자전거타기 활성화 거리

캠페인>을 전개했다. 18일에는 청소년탐사대원 40명과 함께 중구 돌레길 숲 가꾸기에 참여해 주변 정화활동을 실시했다.

결혼이민여성을 위한 소비자
교육

9월 16일 울주군지회 대강당에서 결혼이민여성 30여명을 대상으로 소비자교육을 실시해 불법다단계 피해, 전화판매 사기 등 다양한 소비자 피해 사례 및 예방법 등 다양한 소비자 정보를 제공했다.

제12회 울산사랑 한마음 가족
동요부르기

9월 24일 현대백화점 10층 토포즈홀에서 <제 12회 울산사랑한마음 가족동요 부르기대회>를 개최했다. 참여한 가족 모두가 한 목소리로 동요를 부르며 가족 사랑을 재확인했고, 경합을 벌인 가운데 호계초등학교 김동구 가족이 울산광역시시장상인 대상을 차지했다. 명지초등학교 장경

빈 가족이 교육감상, 양정초등학교 윤예준 가족이 울산광역시의회 의장상을 각각 수상해 축하를 받았다.



경기도지부

알뜰시장바자회 개최

도지부(회장 박명자) 회원 50여명은 지난 9월 7일 아동보육시설돕기 기금마련을 위해 만안구청 내 아나바다매장에서 알뜰바자회를 열어 판매수익금 전액을 기부했다.

축산물 안전성 홍보 및 현장
견학

지난 8월 31일 경기도여성비전센터 강당에서 회원 및 주부 100여명을 대상으로 안전한 축산물을 제대로

로 고르는 법 등 우리 축산물 홍보 교육을 실시했다.

9월 20일에는 회원 45명이 친환경 축산농가인 또나따목장을 방문해 우리 축산물이 안전하게 생산되고 있는 것을 직접 보고 신뢰 제고와 함께 직거래 구입으로 축산농가에 도움이 되고자 했다.



디지털 TV 전환 홍보 등 각종 소비자교육

9월 20일 수원시가족여성회관 3층 다목적홀에서 주부 60여명을 대상으로 2012년 디지털 TV 방송으로의 전환을 앞두고 관련 정보 제공을 위한 소비자교육을 실시했다.

한편, 9월 27일 수원시가족회관 다목적홀에서 나트륨저감화 교육을 실시해 식품 속 나트륨섭취 줄이기를 위한 식습관 및 식습관 테스트 등을 통해 싱겁게 먹기 운동을 전개했다. 28일에는 의왕시 사랑채 복지관에서 어르신 90여명을 대상으로 올바른 건강기능식품 섭취 요령 및 구

매시 주의점 등에 대한 교육을 실시했다.



장난감 도서관 운영

과천시지회(회장 양명희)에서는 지난 9월 6일 별양동 중심상가 일대에서 회원 및 관계공무원 등 15여명이 추석명절을 앞두고 물가안정캠페인을 전개했고, 부림동 보훈회관 1층 주부교실 앞말매장에서 상설 장난감 도서관을 운영해 1세~8세 아동들에게 무료로 장난감을 대여해 주고 있다.

장바구니 물가조사 및 그린존 모니터링

광명시지회(회장 장대숙)에서는 매월 첫째, 셋째 수요일 광명시 전역에 위치한 대형 할인점 내 59개 품목을 대상으로 소비자 물가조사를 실시해 올바른 가격정보 제공 등으로 물가안정을 유도하고 있다. 한편, 소비자 식품위생감시원으로 활동하고 있는 회원들을 첫째, 셋째 목요일마

다 그린존(어린이 식품안전 보호 구역)에서 판매되고 있는 식품 등을 대상으로 특별 위생 점검 및 계도 활동을 전개했다.

물가안정캠페인 및 소비자교육

수원시지회(회장 권순자) 회원 및 관계공무원 80여명은 지난 8월 30일과 9월 5일 권선동 이마트와 수원역 및 매산시장 일대에서 각각 물가안정캠페인을 전개해 물가안정 안내문을 나눠주며 시민들의 적극적인 동참을 당부했다.

한편, 9월 6일과 8일 수원시외국인복지센터에서 결혼이민자 여성 50여명을 대상으로 다양한 소비생활 정보 제공을 비롯해 소비자 피해 유형 및 예방법 등을 교육했다.



전통시장이용활성화 캠페인 및 이동고발센터 운영

오산시지회(회장 장춘화) 회원 30여명은 지난 9월 7일 오산시 재래시장 일대에서 전통시장 이용촉진 및 온누리 상품권 홍보 캠페인을 전개해 시민들의 적극적 동참을 유도했고, 9월 21일~22일 양일간 회원 40명은 가전사 직원 6명, 자동차 서비스센터 직원 10명과 함께 갈곶동에 위치한 우림아파트, 동부2차 아파트 관리사무소 앞에서 각각 이동고발센터를 운영해 소비자 상담을 비롯해 전자제품 무상수리 자동차 무상점검을 실시하는 등 소비자 보호에 앞장섰다.



봉사활동

성남시지회(회장 강용선) 회원 11명은 9월 7일 중원구 상대원2동 복지관을 방문해 중식제공 도우미 활동을 전개했고, 22일 중원노인종합복지관에서 열린 복지관 4주년 기념행사 음식바자회에 동참해 독거노

인돕기 성금 마련을 위해 음식을 만들어 판매했다.

안양시지회(회장 장도희) 회원 10명은 9월 5일 호계 노인복지관을 방문해 중식 제공 도우미 활동을 전개했고, 5일~9일, 19일~23일 안양시 아나바다 매장에서 연말 모자가 정돕기 성금 마련을 위해 회원들이 기증한 재활용품을 판매했다.

파주시지회(회장 김순자) 회원 10여명은 9월 6일 파주시 클린데이 행사에 참여해 봉일천 초등학교 주변에서 쓰레기 줍기 등 청소활동을 실시했고, 16일 노인복지회관을 방문해 점심배식 도우미 활동을 전개했다.

평택시지회(회장 정희주) 회원 4명은 지난 9월 1일 지역 내 거주하는 차상위 가정 10가구에 쌀, 고기 등 식료품을 전달하며 위로 격려했다.

농산물 원산지 홍보 캠페인

용인시지회(회장 장복희) 회원 12명은 지난 9월 2일 용인시 재래시장에서 농산물 원산지 부정유통을 막기 위한 농산물 원산지 검사 및 홍보 캠페인을 실시했고, 5일 인근 재래시장 및 용인 시내 일대에서 물가안정캠페인을 전개해 건전한 소비문화 정착을 위한 판매자와 소비자 역할 중요성을 홍보했다.

여주군지회(회장 권영림) 회원 5명은 9월 5일, 19일, 26일 군내 노인복지회관을 방문해 중식제공 봉사활동을 실시했고, 5일 회원 10명은 제일시장, 세종상가, 터미널 앞에서 농산물 원산지 표시제 홍보 캠페인을 전개해 수입 농산물 부정유통 근절 및 우리 농산물 보호에 앞장섰다.



강원도지부

봉사활동

강릉시지회(회장 최성래)에서는 지난 9월 6일 내곡동에 위치한 재활원인 '성은모자원'을 방문해 외롭게 추석연휴를 보낼 재활원 가족들에게 위문품을 전달하며 위로했다.

춘천시지회(회장 우미숙) 회원 6명은 9월 7일, 14일 21일 강원도 장애인종합복지관을 방문해 지적여성장애인 사회적응활동 프로그램 진행 도우미 활동을 전개했다.

태백시지회(회장 오영희) 회원 6명은 지난 9월 5일 통리 장날 장터에

서 추석맞이 물가안정을 위한 캠페인을 전개했고, 7일 회원 8명은 태백시종합공설운동장에서 열린 전국실업단체항육상경기대회에 참여해 생수지원 봉사활동을 전개했다. 한편, 7일과 15일, 21일 장성병원과 장애인종합복지관에서 각각 장애인을 위한 목욕봉사 활동을 실시했다.

평창군지회(회장 함영예) 회원 7명은 계촌리에 거주하고 있는 장애인 가정을 방문해 도배 및 청소봉사 활동을 실시했다.



충청북도지부

전통식품 인증제 및 우리 축산물 안전성 홍보 전시회

도지부(회장 최광옥)는 지난 8월 9일~10일 청주시 성안길 국민은행 앞, 성안길 신한은행 앞에서 전통식품 인증제 소개 및 종류 등을 소개하는 전시회를 개최했고, 또한 우리 축산물의 우수성 및 안전성을 홍보하는 전시회를 개최해 소비자의 올바른

선택에 도움을 주고자 했다.



음식물쓰레기감량화 교육 및 현장 견학

9월 2일 사직1동 주민센터에서 회원 및 주부 80여명을 대상으로 음식물쓰레기 줄이기 및 종량제 관련 홍보 교육을 실시했고, 이후 청주시 음식물류폐기물자원화시설을 방문해 쓰레기소각 및 분리수거 등 전과정을 직접 보면서 자원재활용 실천의 중요성을 알게 되었다.



내고장 우수농산물 체험

도시와 농촌 간의 교류 증진과 함께 우리 농산물의 우수성을 직접 체험하기 위해 지난 9월 28일 회원 45명과 함께 청원군 연꽃체험마을을

방문해 고구마캐기 등을 체험했다.



“찾아가는 이동소비생활센터” 운영

음성군지회(회장 김영옥)에서는 9월 20일 금왕읍사무소 광장에서 관계공무원들과 함께 ‘찾아가는 이동소비생활센터’를 열어 전자제품 및 건강기능식품 구매요령 등이 수록된 소비자정보 책자 제공을 비롯해 소비자 피해 상담 및 예방법 등을 알려주며 소비자 권익 보호에 앞장섰다.



충청남도지부

나트륨 저감화 소비자교육

도지부(회장 조춘자)에서는 지난 9월 16일과 27일 충청남도 농업기술원과 백제새마을금고 대강당에서 각종 성인병의 원인으로 지목되고 있는 나트륨 사용을 줄이기 홍보를 위한 소비자 교육을 실시했다.

이날 교육은 직장인 90여명을 대상으로 이숙경 단국대학교 식품공학과 교수를 강사로 초빙해 미각테스트를 시작으로 저염식단 및 요리법 등을 소개하면서 싱겁게 먹기 생활실천의 중요성을 강조했다.



<건강기능식품 바로알기> 교육

9월 20일 공주시 노인대학에서 어르신 120분을 대상으로 의학적으로 입증되지 않는 식품으로 인한 피해 사례 및 예방법을 소개하며 올바른 건강기능식품 선택 및 섭취요령을 교육했다.

다문화가정을 위한 소비자교육

보령시지회(회장 박미란)에서는 9월 30일 세영웨딩홀 회관에서, 부여군지회(회장 박금례)는 지난 8월 29일 부여군 여성문화회관에서 각각 결혼이민자 60여명을 대상으로 소비생활에 있어서 꼭 알아야 할 정보를 제공하며 소비자 권리와 의무를 가져 줄 것을 당부했다.



전라북도지부

나트륨 저감화 및 전통식품 인증제 소비자교육

도지부(회장 강정자)에서는 9월 1일 하나대투증권 3층 교육장에서 주부 50명을 대상으로 나트륨 저감화



교육을 통해 싱겁게 먹기 운동에 주부들의 적극적인 참여를 당부했고, 7일 같은 장소에서 100여명의 주부를 대상으로 전주대학교 추정임 교수를 강사로 초빙해 전통식품인증제 및 영양학적 우수성 등을 소개하며 올바른 식품선택의 중요성을 교육했다.

도농교류 현장 체험

도지부에서는 도시와 농촌 간의 교류 증진을 위해 지난 9월 7일 회원 45명이 남원시 아영면 봉대마을을 방문했고, 26일에는 회원 40명이 스타팜현장을 방문해 공주 밤 따기 등 체험과 직거래 구입으로 품질 좋은 우리 농산물을 저렴하게 구입할 수 있었다.

녹색생활실천 홍보 캠페인

군산시지회(회장 박희순) 회원 30명은 지난 8월 11일 군산시 나운지구대 앞에서 녹색생활 실천을 위한 주부지킴이 활동으로 에너지절약



캠페인을 전개했고, 9월 6일 재래시장에서 회원 20명이 추석명절 장보기 등으로 재래시장 활성화 운동에 동참했다.

봉사활동

김제시지회(회장 문순희) 회원 10명은 9월 9일 중증장애인시설인 평강의 집을 방문해 목욕 및 말벗 되어드리기 봉사활동을 실시했다.

익산시지회(회장 김채숙) 회원 15명은 9월 15일~16일 팔봉동 공원묘지에서 추석 성묘 때 버려진 음식물수거 등 청소 봉사활동을 전개했다.

정읍시지회(회장 김순자) 회원들은 9월 6일 관내 거주하고 있는 불우 이웃 8세대를 방문해 쌀과 라면 등을 전달하며 위로 격려했다.

고창군지회(회장 전옥선) 회원 12명은 고창 노인병원을 방문해 간식을 대접하며 말벗이 되어드렸다.

순창군지회(회장 김인자) 회원 12명은 9월 8일 고아들이 생활하고 있는 푸른꿈구름홈을 방문해 생활용품 전달하며 위로 격려했다.

완주군지회(회장 안춘자) 회원들은 삼례읍 동사무소에서 군내 거주하고 계신 노인들을 대상으로 건강을 위한 귀반사 봉사활동과 함께 독거노인 2분에게 무료 도배 봉사활동을

을 실시했다.

장수군지회(회장 양순옥) 회원 12명은 9월 4일 한우량사과랑 축제장에 오시는 관람객들에게 안내 및 무료 음료 제공했다.

전라남도지부

전라남도지부 창립 40주년 기념 지도자대회

도지부(회장 이송자)에서는 지난 9월 1일 전남교육연수원 강당에서 전남도지부 창립 40주년을 맞이해 “참여하는 여성, 책임지는 여성, 역량있는 지도자”라는 주제로 지도자대회를 개최해 국가와 사회발전을 위해 여성이 어떠한 역할을 해왔는지를 조명해보고 여성 지도자로서의 역할 및 본회 발전을 모색해보았다.



전통식품 인증제 및 우리 축산물 안전성 홍보 전시회

9월 20일 화순터미널 인근 대로에서 전통식품 품질 인증제 홍보 및

우수한 전통식품 소개를 위한 거리 전시회, 21일과 23일 화순광덕지구에서 우리 축산물 안전성 홍보 전시회를 각각 개최해 안심하고 먹고 먹을 수 있는 먹을거리 등의 소비 촉진을 유도했다.



<건강기능식품 바로알기> 소비자교육

9월 28일 순천조례종합사회복지관에서는 주부 및 소비자 100여명을 대상으로 <건강기능식품 바로알기> 교육을 실시해 허위·과장 광고된 건강기능식품 섭취로 인한 피해사례 등을 소개하며 올바른 소비자 선택을 강조했다.



<녹색생활을 위한 CO2 줄이기> 캠페인

광양시지회(회장 신행숙) 회원 54명은 9월 8일 광양중학교 부근에서 녹색생활 실천 홍보 캠페인 및 설문조사를 실시해 기후변화의 심각성을 알리며 에너지절약 등 일상생활에서의 녹색생활 실천으로 온실가스 줄이기에 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

봉사활동

여수시지회(회장 한은경) 회원 25명은 9월 7일과 21일 여수 둔덕사거리에서 환경정화 및 질서지킴이 캠페인을 전개했고, 6일과 16일 회원 31명은 동여수복지관과 에르고의 집을 각각 방문해 거동이 불편한 독거노인을 위한 목욕봉사 및 말벗이 되어드리며 노년의 삶을 위로해드렸다.

경상북도지부

농산물 원산지 표시제 홍보 캠페인

도지부(회장 이인호)에서는 수입농산물의 부정유통을 막고 우리 농산물 보호에 앞장서기 위해 농산물 원산지 표시 홍보 캠페인을 지난 9월 5일 인동재래시장을 시작으로 13개 지

부에서 각각 캠페인을 전개해 원산지 표시제 조기 정착을 유도하고 있다.

녹색소비생활 실천 홍보 교육 및 캠페인

도지부에서는 지난 9월 19일 도량동 새마을 금교 강당에서 황정선 한곡소비자원 연구위원을 강사로 초빙해 온실가스 저감화를 위한 녹색소비생활 실천의 필요성을 교육했고, 이후 예술회관 앞에서 녹색생활 실천 홍보 가두 캠페인을 전개했다.



봉사활동

경주시지회(회장 박추자) 회원 6명은 9월 9일 안강읍 문화회관에서 다문화 가정 30가구를 초청해 성의껏 준비한 생활용품을 전달하여 위로 격려했다.

구미시지회(회장 손창순) 회원 9명 노인복지회관 <어르신들의 전당>을, 문경시지회(회장 도은실)에서도 매주 수요일마다 문희 노인대학을 각각 방문해 중식 제공 및 시설 내

청소 봉사활동을 실시했다.

김천시지회(회장 정태순) 회원들은 9월 25일 김천 실내 체육관에서 열린 ‘추계전국중고유도연맹전’에 참여해 관람객들을 위한 무료 음료 제공 봉사활동을 전개했다.

안동시지회(회장 박정숙) 회원 3명은 9월 7일 영가 초등학교를 방문해 어렵게 생활하고 있는 조손가정 아동들을 대상으로 방과 후 공부지도 및 반찬제공 봉사활동을 실시했다.

영주시지회(회장 김시영) 회원 7명은 9월 21일 무료급식소를 운영하고 있는 하망성당 만남의 집을 방문해 조리 및 배식 도우미 활동을 전개했다.

포항시지회(회장 남순례) 회원 28명은 매주 월요일마다 학산동 영세민 주공아파트에 거주하고 있는 장애인 및 거동이 불편한 노인, 독거노인 등 24세대를 위해 식사배달 및 배식 후 세척 봉사활동을 실시했다.

고령군지회(회장 양혜숙) 회원 5명은 9월 28일 대창양로원을 방문해 거동이 불편한 어르신을 위한 목욕봉사 및 말벗이 되어드렸다.

봉화군지회(회장 이유정)에서는 9월 9일 군내 거주하고 있는 결혼이주여성 가구들을 방문해 생필품을 전달하며 어려운 한국생활을 위로하며 격려했다.

영양군지회(회장 최계국)에서는 매주 목요일마다 군내 거주하고 계신 독거노인 6분에게 반찬을 조리해 전달하고 말벌이 되어드려 노년의 삶을 위로해드렸다.

경상남도지부

자원절약 홍보를 위한 알뜰시장

도지부(회장 김점숙)에서는 지난 9월 8일 주부교실 강당에서 아나바다 운동 및 우리 농산물 먹기 운동 전개를 위해 회원들이 기증한 생활 재활용품과 직접 만든 음식 등을 판매하는 알뜰시장을 운영해 자원절약 실천에 앞장섰으며 수익금 전액은 연말 불우이웃돕기 성금으로 사용하기로 했다.

주부대학 및 부부대학 수료식

9월 27일 도지부 강당에서 주부들의 잠재적 능력 계발을 위해 운영한 제 31기 주부대학 수료식과 사회 구



성원의 핵심 역할을 하는 부부간의 관계를 중시해 운영했던 제 17기 부부대학 수료식을 갖고 참석한 모두가 서로를 축하해주며 격려했다.

전통식품 및 우리 축산물 안전성 홍보 전시회

9월 27일 산호동 가야빌딩 2층 강당에서 우리 전통식품의 우수성 및 인증제 홍보한 전시회를 개최했고 우리 축산물의 안전성과 신뢰성 확보를 위한 축산물 관련 제도 홍보를 위한 판넬 전시회를 통해 소비자들이 믿고 먹을 수 있는 먹거리 정보를 제공했다.



봉사활동

산청군지회(회장 성금순) 회원 6명은 9월 7일 성묘요양원을 방문해 거동이 불편한 할머니를 위한 목욕 봉사 활동을 전개했고, 9일에는 어려운 생활 속에서 추석연휴를 맞이할 불우이웃을 찾아가 생필품을 전달하며 위로 격려했다.

제주특별자치도지부

장부구니 물가조사

도지부(회장 김영희) 물가모니터로 활동하고 있는 회원 5명은 추석명절을 맞아 주요 생필품들의 가격인상을 맞아 주요 생필품들의 가격인상 등이 우려돼 매주 화요일마다 도내 중·대형매장 및 재래시장 14곳을 대상으로 기초생필품 85개 품목에 대한 가격조사를 실시해 도청 홈페이지에 가격동향을 게재해 합리적인 소비 선택 및 물가안정을 유도했다.

농산물 원산지표시 홍보 캠페인

9월 2일 농산물명예감시원으로 활동하고 있는 회원 20명이 제주시 민속오일시장 일대에서 국립농산물 품질관리원제주지원 직원들과 함께 농산물 원산지표시 감시활동을 비롯해 홍보 캠페인을 전개해 판매자, 소비자 모두의 양심적인 원산지표시 및 확인만이 원산지표시제의 조 기정착을 이끌 수 있음을 홍보했다.



우리고장 가을 길 풍경 속으로!

시원한 바람이 불어오는 가을은 걷기 좋은 계절이다. 알록달록한 단풍여행이라든 금상첨화! 바쁜 일상 속에서 잠시 벗어나 우리고장 가을 길을 유유자적 걷다 보면 마음까지 풍성해지지 않을까.

바다와 가을의 추억을 나누는 변산 마실길 (전북 부안군)



변산반도국립공원을 가진 부안군은 수려한 자연을 따라 해마다 많은 사람들이 찾아가는 곳이다. 그곳에 새로운 명소가 생겼다. 두 발로 변산반도를 기억케 하는 변산 마실길이

다. 총길이 66km인 변산 마실길은 4구간 8코스로 나뉜다. 1구간은 새만금전시관에서 격포항, 2구간은 격포항에서 모항갯벌체험장, 3구간은 모항갯벌체험장에서 곰소염전, 4구간은 곰소염전에서 줄포자연생태공원이다. 길은 국립공원지역답게 자연을 훼손하지 않고 만들어졌다. 바다를 따라 방치된 옛길을 되찾고, 숲에서 간벌된 나무를 가져와 쫓말을 만들고 길을 보수했다. 이런 수고로움을 마다하지 않은 덕에 변산 마실길은 걷기여행자들이 손꼽는 아름다운 길이 되었다. 부안영상테마파크, 곰소염전, 부안청자박물관, 금구원조각공원, 석정문학관 등 다양한 볼거리도 부안 여행의 즐거움이다.

물안개 속에는 카누 타고 즐기는 물레길 (강원도 춘천시)



즐거움과 낭만의 공간 춘천(春川). 최근 들어 낭만을 즐길 일이 더해졌다. 춘천 물레길이

생긴 것. 물안개 가득한 의암호 주위를 캐나다인 카누를 타고 돌아본다. 송암 스포츠타운에서 시작해 붕어섬을 지나 중도로 이어지는 물레길 코스는 느리고 여유로운 카누의 매력을 제대로 즐길 수 있게 해준다. 한가롭게 노를 저으며 조용한 수면 위를 미끄러지다 보면 깊어가는 가을을 실감할 수 있다. 카누는 배우기도 쉬워 30분 정도 노트는 법을 배우면 아이들도 쉽게 체험할 수 있다. 카누만 타는 것이 아니라 중도에 내려 캠핑을 함께 할 수도 있고 낚싯대를 드리울 수도 있다는 것도 카누의 매력. 아이와 함께라면 춘천에 니메이션박물관에 들러 박물관 관람도 해보자. 춘천에 니메이션박물관은 애니메이션에 관련된 모든 것을 한 자리에서 살펴볼 수 있는 곳. 각국의 애니메이션을 살펴볼 수 있을 뿐만 아니라 애니메이션의 역사와 원리, 제작 과정 등을 살펴볼 수 있다. 닭갈비와 막국수 등 춘천의 맛있는 먹거리도 여행을 한층 즐겁게 해준다.

주부교실게시판

■ 내분비계장애물질 노출 저감화 방안 마련을 위한 세미나

환경호르몬으로 알려진 내분비계장애물질에 대한 위험성은 인식하면서도 실제로 관련 물질에 대한 국민의식이 낮아 일상생활 속에서 환경 호르몬 노출을 줄이기 위한 생활 실천 홍보 교육이 필요하다. 이에 본회에서는 대한주부클럽연합회와 패스트푸드 업체와 함께 내분비계장애물질에 대한 올바른 정보 제공 및 저감화 실천 방안 등을 모색하고자 <내분비계장애물질 노출 저감화 방안 마련을 위한 세미나>를 다음과 같이 개최합니다.

- 일 시 : 2011년 11월 1일(화) 10:00~12:00
- 장 소 : 은행회관 2층 국제회의실 컨벤션홀

감사합니다

- ◆ 서울 광지구지회에서는 중앙회에 100만원 상당의 냉장고, 김치 냉장고 각 1대씩을 기증했다.

인사იდ동

- ◆ 본회를 이끌어주셨던 박인례 사무총장이 8월 31일자로 퇴임하고, 9월 1일 후임으로 임경애 사무총장이 취임했다.

■ 전국주부교실중앙회 창립 40주년 기념식 및 음악회

본회는 1971년 창립 이후 봉사정신 실현과 함께 여성의 사회참여를 독려하며 밝고 건강한 사회 구현에 앞장서왔습니다.

올해로 40주년을 맞아 새로운 도약의 기틀을 다지고자 <창립 40주년 기념식 및 음악회>를 다음과 같이 개최합니다.

- 일 시 : 2011년 12월 9일(금) 17:00
- 장 소 : 종대학교 광개토관 세종컨벤션홀(지하 1층)

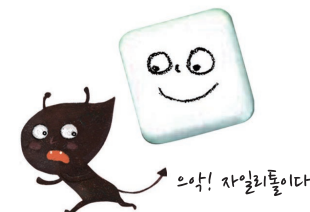
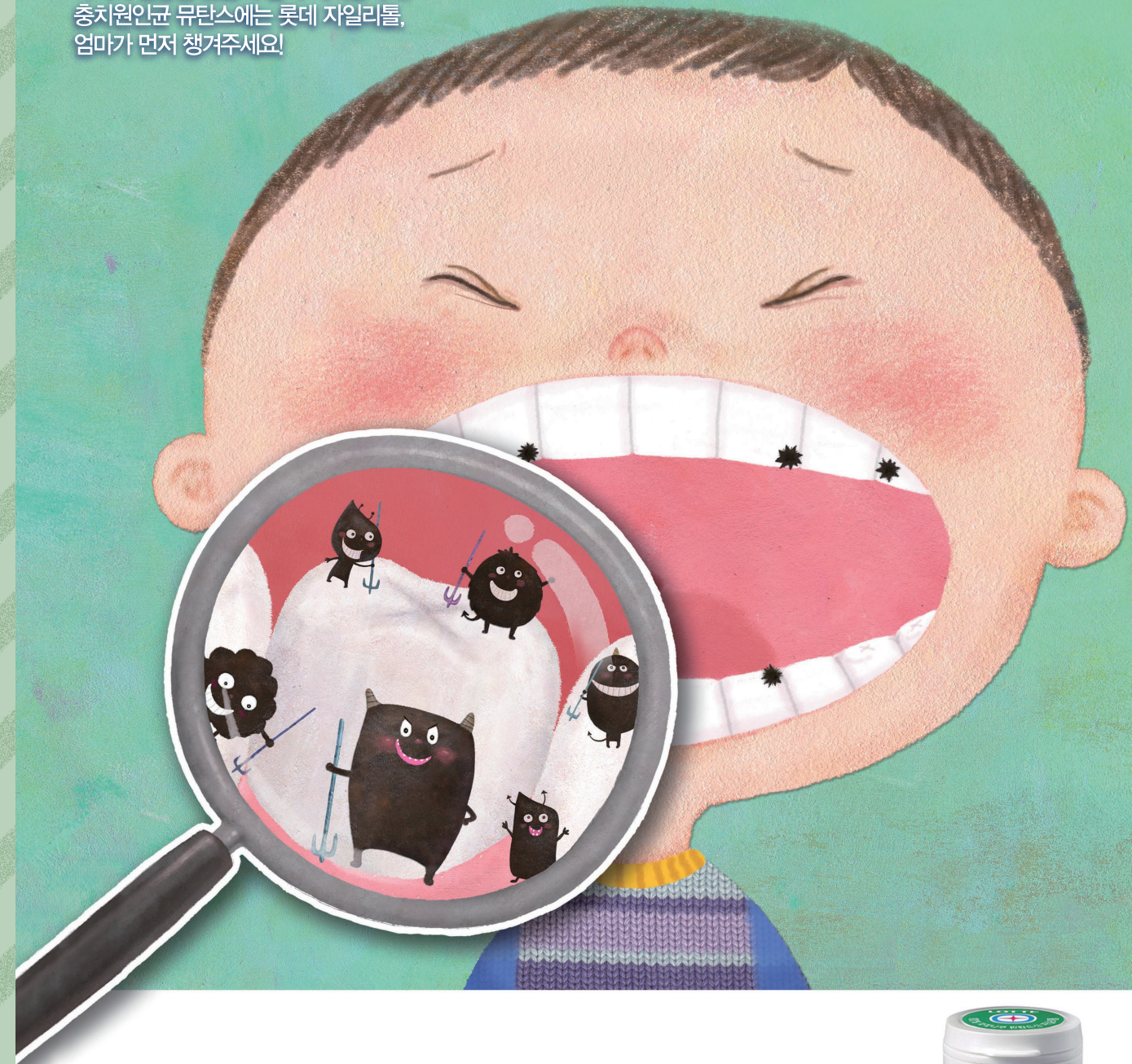
■ 소비생활에서 입은 피해 상담 및 구제

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

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

아이 입속 충치원인균 뮤탄스에는 롯데 자일리톨

양치후에 매일 자일리톨하는 좋은 습관,
아이의 건강한 웃음이 활짝 피어납니다!
충치원인균 뮤탄스에는 롯데 자일리톨,
엄마가 먼저 챙겨주세요!



충치원인균 뮤탄스에는
롯데 자일리톨



IOPE

“속탄력을 채우면
나이가 들어올 틈이 없어요”

속탄력, 나이를 밀어내는 힘 아이오페 슈퍼바이탈

다시 탄탄하게 차오르는 피부를 원한다면 속탄력을 채워 피부 속 시간을 되돌리세요. 아이오페 슈퍼바이탈은 아멘토플라본을 함유한 권백추출물과 슈퍼오메가를 통해 피부에 생명력을 채우고, 피부 속부터 탄력을 공급하여 탄탄하고 윤기 나는 피부로 되돌려줍니다. 경험해보세요, 속탄력이 채워지면 피부는 다시 젊어집니다.

- 아멘토플라본은 권백추출물로서 피부에 생명력을 더해주어 피부 속부터 탄탄하게 만들어줍니다.
- 슈퍼오메가는 오메가3에 슈퍼항산화 시스템을 더해 탄력은 물론 화사한 빛까지 되찾아줍니다.



My Favorite Beauty Shop
ARITAUM
www.aritaum.com

•아리따움에서 아이오페를 만나세요 •고객상담실 080-023-5454 www.iope.co.kr