

주부교실



사단법인 전국주부교실중앙회
NATIONAL COUNCIL OF HOMEMAKERS' CLASSES

직접 느껴보세요 브이푸드는 달라요

순수하게 내 몸에 전해지니까,
저는 언제나 **천연원료 비타민 브이푸드**입니다.

처음 만나는
천연원료 비타민 **Vfood**



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.

발행일 2013. 12. 10
 등록일 1972. 8. 31
 등록번호 라-1616호
 발행 사단법인전국주부교실중앙회
 발행인 주경순
 편집인 임경애
 담당 원혜진
 주소 서울특별시 중구 퇴계로45길 7
 전화 2265-3627, 3628, 0637
 2266-5870, 2273-6300, 2485
 팩스 2279-9341
 홈페이지 http://www.nchc.or.kr
 인쇄 (주)헤럴드미디어
 대표 박행환

비매품

주부교실

생각해봅시다	4	'행복한 금요일, 나 혼자만의 여행' 김윤덕
실태조사	6	'기능성 화장품' 소비실태 및 의식조사
토론회	9	소비행태 분석을 통한 소비자 보호방안 마련 정책 토론회
상담사례	12	소비자의 소리 김영란
알아봅시다	14	'황사용 마스크' Q&A
생활정보	16	연말정산, 아는 만큼 더 받아요!
	17	내 가전제품으로 '전기료 다이어트' 도전
에세이	18	나 괜찮은 사람이야 김정례
식품이야기	20	초록빛 건강 덩어리 '브로콜리'
여행정보	22	'가족사랑' 온도 높여주는 온천여행
중앙회소식	25	제34차 주부대학동문회 총회 등
지부소식	26	전국 16개 시·도 지부 및 232개 시·군·구 지회 소식
주부교실게시판	38	2014년도 시무식 및 합창단 창단 26주기 기념식

브이푸드 비타민 B복합
체내 에너지 생성과
정신적인 면역기능에 필요

브이푸드 비타민C
유해산소로부터
세포를 보호하는데 필요

브이푸드 멀티비타민미네랄
천연원료에서 추출한
12종의 비타민과 무기질 함유

• 주문 및 문의 : 1577-3651 / www.vfoodmall.com
 • 야쿠르트 아줌마에게 주문하세요

 이 광고는 건강기능식품 광고입니다



‘행복한 금요일, 나 혼자만의 여행’

김 윤 덕 / 조선일보 여론독자부 차장

2주에

한번 돌아오는 금요일 휴무는 ‘직장맘’인 내게 금쪽 같이 귀하고 초콜릿처럼 달콤한 시간이다. 천지개벽할 일 아니라면 이날 하루만큼은 온전히 나를 위해 쓰려고 노력한다. 매일매일 쏟아지는 뉴스를 모아 편집하고 제작하느라 하루 24시간이 어떻게 흘러가는지, 일주일, 아니 한 달이 어떻게 지나가는지 모르고 사는 신문기자의 삶은 척박하기 짝이 없어서, 이 날만큼은 제대로 ‘농땡이’를 쳐보려고 애를 쓴다.

뭐 대단한 이벤트를 벌이는 것은 아니다. 돈 드는 일도 아니다. 보통은 집 앞 목욕탕에 가서 한증막과 냉탕을 들락거리며 땀을 짖 빼는 일로 하루를 시작한다. 분초를 다투며 살다보니 시간 단위로 계획을 세우는 게 습관이 됐지만, 목욕탕에서만은 시계를 보지 않는다. 기름기 짙은 참치통조림처럼 수척(?)해질 때까지 열탕과 냉탕의 반전을 즐기며 논다. 운이 좋으면 한증막 여인들의 수다 속에서 재미난 글감을 얻기도 한다. 아무것도 걸치지 않은 몸으로 그녀들이 쏟아내는 삶의 이야기들은 꾸밈없고 적나라하고 통쾌하다.

뽕송뽕송 개운해진 몸으로 목욕탕을 나선 뒤가 문제다. 영화를 볼까, 미술관에 갈까, 서점에 갈까, 아니면 미용실로 머리를 자르러 갈까? 공식 귀가시간까지

남아 있는 예닐곱 시간을 어떻게 하면 알차게 보내느냐를 고민하는 것은 참으로 행복하다. 딱히 보고 싶은 영화나 전시가 없고, 살 책도 없고, 컷하기엔 아직 이른 때라면, 그냥 걷는다. 행선지는 마음 닿는 대로 정한다. 지하철 3호선을 타고 안국역에 내려 삼청동과 가회동 일대의 한옥 골목을 걸어 다니기도 하고, ‘간지’ 나는 젊은이들 보고 싶으면 6호선 상수역에서 내려 개성 만점 작은 가게들이 즐비한 홍대 앞 거리를 걷는다. 한번은 ‘물 좋다’는 강남 신사동 가로수길을 쏘다닌 적이 있는데 지루해서 혼이 났다. 5,6년 전만 해도 유럽 어느 골목을 걷는 듯, 특이한 모자가게, 무명 디자이너들의 옷가게, 앤티크 가구점들이 올망졸망 있던 거리인데, 요즘은 명동골목처럼 유명 브랜드들 우글거리는 변화한 쇼핑 거리가 되어버렸다. 맛집들이 많다고는 하지만, 미식가가 아닌 내겐 무용지물이다. 오히려 메인도로를 벗어나 주택가로 들어서니 한적하고 정감이 흘렀다.

간혹 써야 할 외부 원고가 있을 땐 이곳저곳 기웃거리지 않고, 서초동 국립중앙도서관으로 직행한다. 강북의 정독도서관마냥 운치가 있지는 않지만, 그 넓은 열람실에 아침부터 빈자리 한 군데 없이 사람들이 들어차는 것이 신기해서 일부러 갈 때도 있다. 절

반 이상이 은퇴 전후의 중년남성들이다. 인생2막을 준비하는지, 책을 잔뜩 쌓아놓고 뭔가를 열심히 메모하며 몰두하는 그들의 모습에 연민과 에너지를 동시에 느낀다. 너무 적막하다 싶으면 도서관 광장 끄트머리에 있는 카페에 가서 미숫가루라떼를 마신다. 통유리 창이라 낙엽 떨어지는 모습, 눈발 날리는 풍경이 한눈에 들어온다. 가끔은 도서관 후문으로 나가 방배동 쪽으로 걸어 내려간다. 어느 사진작가가 운영하는 천장 높은 카페가 있는데 커피 맛이 좋아 단골들이 많다. 한 가지 ‘단점’이라면 고양이이다. 페르시아 왕자처럼 귀티 나는 고양이 두 마리가 창틀 혹은 의자 위에 올라앉아 잠을 자거나 손님들 사이를 어슬렁거리며 돌아다닌다. 한번은 글을 쓰고 있는 내 테이블 위로 올라앉는 바람에 기겁을 하고 뛰쳐나온 적이 있다. 젊은 남녀는 앞다투어 고양이들 머리를 쓰다듬고 안아보고 심지어 입을 맞추기까지 하는데, 오아~ 난 고양이라면 질색이다.

농땡이의 장소가 어디가 됐든, 내겐 이 행복한 금요일을 보내기 위한 원칙이 하나 있다. 무엇을 하든 ‘혼자서’ 한다는 것이다. 영화도 혼자 보고, 전시도 혼자 보고, 서점도 혼자 가고, 카페도 혼자 간다. 기자라는 직업이 사람들에게 치여서 사는 일이라 그럴까? 아마도 영화를 처음으로 혼자 본 날 맛본 야릇한 쾌감 때문인지도 모른다. 방금 보고 나온 영화를 두고 누군가와 이러쿵저러쿵 품평하느라 기력을 소모하지 않으니까 좋다, 라고 느낀 뒤로 나는 영화를 남편과도 함께 보지 않는다. 혼자 밥 먹는 것이 조금 힘들기는 하지만, 그래도 괜찮다. 어렵사리 얻은 자유의 시간, 일종의 명상과도 같은 이 시간을 나는 누구에게도 방해받고 싶지 않다.

사실 이런 휴식의 시간을 ‘기획’하게 된 건 얼마 되지 않았다. 기자생활 20년, 그야말로 앞만 보고 달려온 세월이었다. 두 아이의 육아와 일을 병행하느라 하

루 24시간을 쫓기듯 살았다. 한 번에 두세 가지 일을 동시에 처리해가는 스스로를 대견하다고도 여겼다. 주말은 더 바쁘고 허덕허덕했다. 주중에 못다한 집안일 처리하랴, 아이들 공부 봐주랴, 음식 장만하랴, 빈둥거리는 남편과 입다툼하랴, 일요일 저녁엔 그야말로 파김치가 되어 쓰러질 지경이었다. 그러다 진짜 쓰러졌다. 잠을 자고 일어나도 개운하지 않고 온몸이 물먹은 솜처럼 축 늘어지더니 갑상선암이란 진단을 받았다. 남들은 ‘로또암’이라고 부러워했지만 여섯 살 늦둥이를 남겨두고 수술대 위에 오른 엄마의 심정은 참담했다. 암세포가 자랄 환경이 내 몸 속에 만들어졌었다는 사실이 끔찍했다. 회의가 폭풍처럼 밀려왔다. 무엇을 얻기 위해 난 이렇게 아등바등 살고 있다. ‘바빠 죽겠다’를 입에 달고 사는 나는 과연 행복한 걸까.

암 제거수술을 받고 한 달여 병가를 얻었을 때 태어나 처음 ‘휴식’의 즐거움을 만끽했다. 책 한 권 들고 동네 앞 제과점과 학교 앞 공원 벤치를 어슬렁거리면서 인생은 자기가 어떻게 운용하느냐에 따라 느리게도, 혹은 빠르게도 흘러가는구나를 새삼 깨달았다. 가족과 아이들을 사랑하고 돌보는 것만큼이나 나 자신을 사랑하고 아껴줘야 하는 거였다. 내 안에 사랑과 여유와 행복이 강물처럼 흘러넘쳐야 타인에게 마음껏 나눠줄 수 있는 거였다. 직장에 다니든, 다니지 않든, 남자든, 여자든, 대한민국처럼 하루하루 치열하게 경쟁하며 살아가야 하는 환경에서 반드시 필요한 것! 그건 바로 일상에 작은 숨구멍 하나 틈워놓는 것이다. 여기저기서 ‘힐링, 힐링’을 외치지만 내 병의 원인과 증상을 가장 잘 아는 사람, 그걸 낫게 하는 방법을 알고 있는 사람은 어찌면 나 자신인지 모른다. 그래서 ‘나를 만나는 시간, 나와 대화하는 시간’은 황금보다 소중한 초콜릿보다 달콤하다. ☘

‘기능성 화장품’ 정보 미흡, 제품 만족도 낮은 편

- 서울 및 6대 광역시 거주 20세 이상 성인 여성 1,000명 대상 -

국내 화장품 시장에서 명품 화장품과 기능성 화장품의 매출이 급성장하고 있다. 더욱이 수명 연장 및 외모중시경향 확대 등 사회적 요인으로 기능성 화장품에 대한 소비자 관심이 증가하면서 관련 제품이 다양해지고 업체 간 경쟁도 치열해지고 있다.

이에 본회에서는 지난 7월 17일~31일까지 서울 및 6대 광역시에 거주하고 있는 20세 이상 성인 여성 1,000명을 대상으로 기능성화장품에 대한 소비실태 및 인지도 조사를 실시했다.

◆ 기능성 화장품 종류 잘 모르고, 응답자 1/3은 ‘기능성화장품’ 문구 표시 몰라

기능성 화장품에 대해 알고 있는냐는 질문에 응답자 45.4%가 ‘알고 있다’, ‘보통이다’ 28.3%, ‘매우 잘 알고 있다’ 19.4%, ‘잘 모른다’ 6.1%, ‘전혀 모른다’ 0.8% 순으로 조사됐다. 기능성 화장품 종류에 대해선 응답자 25.6% ‘주름살개선제품’, ‘자외선차단제품’ 24.3%, ‘미백제품’ 23.6%, ‘여드름 개선제품’ 11.8%, ‘지방분해화장품’ 8.0%, ‘태닝제품’ 6.7%순으로 나타났는데, 여드름 개선제품이나 지방분해 화장품을 기능성 화장품이라 잘못 인식하고 있는 경우가 19.8%를 차지하였다.

한편, 화장품 용기에 <기능성 화장품>이라는 문구가 표시되어 있는 것을 ‘안다’는 응답자가 65.9%였으며, ‘모른다’는 응답자는 34.1%로 나타나 응답

자의 1/3정도가 모르고 있는 것으로 조사되었다.

◆ ‘본인의 피부’에 맞는 화장품 보다 ‘기능성’, ‘가격’, ‘브랜드’로 선택

기능성 화장품 구입 경험에 대해서 ‘구입 경험이 있다’는 응답자가 97.5%로 조사됐고, 구입한 기능

<표-1> 기능성 화장품 구입시 고려 사항

항 목	빈도	비율(%)
기능성	557	31.0
브랜드	319	17.8
가격	469	26.1
광고	49	2.7
원료 및 성분	95	5.3
본인의 피부	280	15.6
용기 표시사항	11	0.6
기타	15	0.8
계	1,795	100.0

성화장품으로 ‘자외선차단제품’이 91.7%로 가장 높았으며 ‘미백제품’ 70.9%, ‘주름살개선제품’ 67.6%, ‘태닝제품’ 5.7% 순으로 조사됐다.

기능성 화장품을 구입할 때 고려하는 사항<표-1 참조>으로는 ‘기능성’ 31.0%, ‘가격’ 26.1%, ‘브랜드’ 17.8%, ‘본인의 피부’ 15.6% 등의 순으로 조사됐고, 구입하는 장소로는 ‘백화점’ 35.4%로 가장 높았으며 ‘화장품전문판매점’ 31.6%, ‘방문판매, 직판’ 11.2%, ‘대형할인마트’ 8.2%, ‘인터넷’ 5.1%, ‘TV홈쇼핑’ 4.2%, ‘기타’ 2.0%순으로 나타났다.

◆ ‘피부노화방지 및 주름개선’ 이유로 사용하고, ‘자외선 차단제품’ 가장 많이 사용

기능성 화장품을 사용하는 이유로는 ‘피부노화를 방지하려고’ 77.1%로 가장 높았고, ‘주름살을 없애거나 줄이기 위해서’ 69.1%, ‘하얀 피부를 위해서 (미백효과)’ 65.8%, ‘젊게 보이기 위해서’ 61.9%, ‘피부 트러블을 방지하기 위해서’ 55.5%순으로 나타났다.

아이크림, 화이트닝 제품류 등 기능성 화장품별 이용 빈도를 살펴본 결과, 매일 사용하는 기능성 화장품은 썬크림 및 자외선차단제품 > 안티에이징 크림 및 에센스 > 아이크림 > 화이트닝제품류 > 복합 기능성 화장품 순이었다. <표-2 참조>

<표-2> 기능성 화장품별 이용 빈도

항목	표본수	거의 이용하지 않음	월1회이하	월2-3회	주1-2회	주3-4회	매일
아이크림	979	20.2	3.6	4.5	12.1	18.9	40.8
화이트닝제품류	961	23.7	4.8	8.1	14.7	18.7	30.0
썬크림 및 자외선 차단제품	985	3.4	1.0	2.4	5.9	13.7	73.6
안티에이징(주름개선) 크림 및 에센스	973	15.8	4.1	6.1	12.5	17.2	44.3
복합기능성화장품	965	32.4	6.0	9.2	14.1	15.1	23.1

◆ 수입 기능성 화장품 이용 이유 ‘효과 더 좋아서’ 또는 ‘브랜드 신뢰해서’ 꼽아

이용하는 기능성화장품의 원산지에 대해 ‘국산·수입화장품 둘 다 이용한다’ 50.3%로 가장 높았고, ‘국산 화장품’ 41.2%, ‘수입화장품’ 8.5%순으로 나타났다.

수입 기능성 화장품의 선호 브랜드를 살펴보면 ‘SK-II’ 24.2%, ‘에스티로더’ 15.8%, ‘랑콤’ 13.3%, ‘샤넬’ 10.5%, ‘크리스찬디올’ 6.8% 등의 순이고, 구입 장소로는 ‘백화점’ 52.8%로 가장 높았으며, ‘면세점’ 13.5%, ‘기타’ 8.9%, ‘인터넷’ 8.4%, ‘TV홈쇼핑’ 6.5% 순으로 나타났다.

수입 기능성화장품을 사용하는 이유로는 ‘효과가 더 좋기 때문에’ 21.2%, ‘브랜드를 신뢰해서’ 20.8%, ‘본인 피부에 잘 맞기 때문에’ 19.9%, ‘선물 받은 제품을 쓰고 있어서’ 18.3%, ‘주변 사람의 추천으로’ 12.9%, ‘기타’ 5.8%, ‘향이 더 좋아서’ 1.1%순으로 나타났다.

한편, 한미 FTA나 한유럽 FTA가 화장품 가격에 미치는 영향에 대해서는 ‘보통이다’ 40.9%로 가장 높았고, ‘약간 영향이 있다’ 23.7%, ‘별로 영향이 없다’ 21.5% 순으로 조사돼 10명 중 3명꼴로만 영향을 미치고 있다고 응답했다.

◆ 기능성화장품 ‘광고 및 주변사람 통해’ 정보 습득, ‘가격 및 용량’ 만족도 매우 낮아

기능성 화장품에 대한 정보 경로를 살펴보면 ‘TV 광고’ 38.0%, ‘주변사람으로부터’ 26.9%, ‘판매원’ 13.4%, ‘잡지’ 9.3%, ‘카탈로그나 팸플릿’ 4.7%, ‘화장품사이트’ 4.5%, ‘사용자후기’ 2.4%, ‘기타’ 0.8%순으로 조사됐다.

기능성화장품 표시사항 확인 정도에 대해 ‘가격’ 81.0%로 가장 높았고, ‘제품명’ 79.0%, ‘효능 및 효과’ 72.8%, ‘사용방법 및 주의사항’ 62.2%, ‘제조년월일 및 주의사항’ 59.1%, ‘기능성화장품 문구’ 56.4%, ‘용량 및 중량’ 54.2%, ‘제조국’ 51.7%, ‘제조업자 또는 수입업자’ 46.6%, ‘성분 및 성분비율’ 44.9% 순으로 나타났다.

기능성화장품에 대한 만족도를 살펴보면 ‘효과 및 효능’ 이 41.6%로 가장 높았고, ‘브랜드’ 36.3%, ‘성분’ 22.6%, ‘제품의 양’ 16.0%, ‘가격’ 15.7%순으로 나타나 가격이나 제품의 양에 대한 만족도가 매우 낮은 것으로 나타났다.

◆ 10명 중 7명꼴 ‘기초 화장품’ 구입, ‘화장품 기능성 허위 광고 및 안전성’ 우려

연간 화장품 구입비용을 살펴보면 ‘20~40만원 미만’ 26.1%, ‘40~60만원 미만’ 23.1%, ‘20만원 미만’ 20.2%, ‘60~80만원 미만’ 11.0% 순으로 나타났다며 월평균 소득이 높을수록 연간 화장품 구입 비용이 높았다.

화장품의 품목별 구입비용으로는 ‘기초화장품’ 72.0%로 가장 높았고, ‘기능성화장품’ 17.3%, ‘색조화장품’ 8.2%, ‘두발용제품류’ 1.5%, ‘바디제품’ 0.9%로 나타나 기초화장품의 구입비용이 압도적으

로 높았다. 특히, 기능성화장품은 30대 이상 연령대에서, 고학력, 월평균 소득이 높을수록 기능성화장품을 많이 구입하고 있었다.

화장품 선택 및 이용시 우려되는 점으로는 ‘화장품의 기능성에 대한 허위·과장광고’ 76.7%, ‘화장품 성분의 안전성’ 76.1%, ‘피부 부작용’ 69.1%, ‘거래시 발생하는 문제(강매, 반품 등)’ 48.1%로 나타나 기능성에 대한 허위·과장광고나 화장품 성분의 안전성에 대한 우려가 높은 편으로 나타났다.

◆ 결론

이번 조사 결과를 살펴보면 기능성화장품에 대한 인지도가 높지 않은 편이었고, 기능성 화장품의 종류 및 ‘기능성 화장품’ 표시 문구에 대한 인식도도 낮아 기능성화장품에 대한 올바른 정보제공으로 인지도 제고가 필요한 것으로 드러났다.

기능성 화장품이 대체로 고가임에도 불구하고 주변인 및 판매원의 권유, 사용자의 후기에 의존하는 경우가 많았으며 관련 제품의 가격 및 용량 등에 대한 만족도가 매우 낮은 것으로 드러나 향후 고가 마케팅을 지양하고 보다 합리적인 가격을 책정하여 소비자에게 품질 대비 가격을 비교할 수 있도록 충분한 정보 제공 등으로 소비자의 알권리와 선택권이 확보되어야 한다.

더욱이 대부분의 소비자들이 화장품 선택 및 이용 시 화장품 기능성에 대한 허위·과장 광고 및 화장품 성분의 안전성 문제 등을 우려하고 있어 관련 정부 당국은 지속적인 모니터링 및 안정성 확보로 소비자들의 피해를 사전에 예방하고 최소화해야 할 것이다. ☒

소비행태 분석을 통한 소비자 보호방안 마련 정책 토론회

본회에서는 지난 11월 26일 로얄호텔 2층 에메랄드홀에서 대한주부클럽연합회와 함께 <식의약품 안전관리 확보 및 소비자 보호 증진 방안 마련을 위한 정책 토론회>를 개최했다.

이날 토론회는 식의약품 분야별 소비행태 조사 결과 보고에 이어 좌장을 맡은 유현정 충북대학교 소비자학과 교수의 진행으로 한국식품산업협회, 한국보건산업진흥원 연구원, 한국건강기능식품협회, 한국제약협회, 대한화장품협회 관계자가 토론자로 참석했다.



식의약 관리 정책 수립시 소비자적 관점 필요해

김일근(한국식품산업협회 팀장)

건강과 식품 안전에 대한 관심이 늘고 있지만, 소비자들이 식품을 구입할 때 관련 정보를 얻을 수 있는 식품표시를 확인하고 있다는 수치가 적은 이유에 대해 고민할 필요가 있다.

나이가 많은 소비자의 경우 가독성이 떨어져 식품표시 정보를 읽어 보기가 어렵고, 자신의 경험보다 주변의 경험에 의해 구매의사를 결정하는 소비자가 있기 때문이다.

또한 식품업체에 대한 소비자 만족도 및 신뢰도가 낮는데, 업체는 다양한 소비자 정보 제공 및 소비자 피해 처리에 대한 구체적 보상 등으로 소비자 신뢰를 높여야 할 것이다.

식품의약품안전처 식품안전정보원에서 제공하는 자료는 소비자에 대한 접근성이 다소 떨어지므로 어린이, 노인 등 정보 취약계층의 눈높이에 맞는 식품안전정보 제공을 위한 소비자단체의 지속적인 교육활동이 필요하다.

식품관리 정책 기반은 선진화 되어가지만, 소비자 의견이 꼭 반영되어야 할 것이며 식품표시 확인 등 소비자 역시 스스로 합리적인 선택을 할 수 있는 능력을 가져야 할 것이다.

‘가정용 의료기기’에 대한 믿을 수 있는 정보 제공해야

정현학(한국보건산업진흥원 연구원)

대부분의 소비자들은 가정용 의료기기를 전문적인 제품이라고 느끼고 있어 관련 제품에 대한 거짓 및 과대광고 등에 대한 법적처벌을 강화해야 한다고 생각하고 있다.

호주의 경우 정부가 운영하는 의료기기 관련 센터가 있어 전문가들에게 상담을 받거나 의료기기를 미리 사용하는 등의 방법으로 자신에게 맞는 의료기기를 고를 수 있다. 반면에, 우리나라는 홈쇼핑 등을 통해 의료기기 등의 불완전판매가 심화되고 있다.

따라서 소비자들이 잘못된 의료기기 제품을 선택하지 않게끔 정부가 단속을 강화해주고, 더불어 성능테스트 및 안전성테스트 등을 통해 소비자 눈높이에 맞는 통합정보 제공 시스템을 구축해 소비자들이 믿고 안전하게 사용할 수 있는 의료기기를 쉽게 구입할 수 있는 환경을 만들어주기를 바라고 있다.

‘건강기능식품 인증마크’ 인지도 낮아 소비자 피해 우려돼

하혜진(한국건강기능식품협회 팀장)

정책적으로 건강기능식품에 대한 관리가 잘 이루어지고 있다고 생각하고 있었는데, 오늘 조사결과를 보니 건강기능식품 인증마크 등 관련 정보에 대한 인지도가 대체로 낮게 나타나 협회 입장에서는 관련 정보를 제대로 인지하고 있지 못했다는 생각이 든다.

한편으로, 이번 조사 결과에서 건강기능식품에 대한 소비자 인지도가 낮아 유사 건강기능식품으로 인한 소비자 피해가 우려돼 소비자 스스로 관련 정보를 습득할 수 있는 능력을 높여야 할 것이다.

소비자들은 관련한 전문적인 정보를 보도자료를 통해 접하는데, 사실 보도자료는 사실 전달보다 광고, 흥

보가 많아 소비자 혼란을 일으킬 수 있다.

따라서 소비자 스스로 건강기능식품에 대한 올바른 정보 습득이 필요하며, 정부는 건강기능식품에 대한 관리 감독 강화 및 소비자들이 쉽게 구별할 수 있는 마크 제공 등에 대해 고민해야 할 것이다.

소비자들 일반의약품 복약지도 요구도 높아 제고 필요해

양유경(한국제약협회 과장)

가정에서 사용하는 일반의약품 사용방법에 대해 ‘~하게 사용하지 마십시오’라는 교육보다 긍정적인 표현방법으로 교육하는 것이 소비자에게 다양한 관련 정보를 쉽게 전달할 수 있다고 생각된다. 제약사에서도 관련 정보 제공을 위해 노력하고 있다.

더불어 소비자 스스로 일반의약품 복용 및 취급 주의사항 등을 직접 확인해야 하며, 현재 약국 외 의약품 판매제도 시행으로 안전한 의약품을 이용할 수 있는 안전정보열람 시스템 등이 도입되어야 한다.

한편, 일반 의약품 복약지도가 필요하다는 소비자가 68%나 돼 타 약물과의 부작용 등을 우려하고 있는 것으로 조사됐다. 독일, 프랑스 등에서는 일반의약품에서 한 번 더 구분을 지어 일반의약품이지만 복약지도가 추가적으로 필요한 의약품이 지정되어 있다. 이런 점들을 소비자들이 점점 필요하다고 생각하는 것이다.

현재 약품 사용설명서는 정보 제공을 위한 정보제공지라는 생각이 든다. 소비자에게 해당 약품 복용법 및 주의사항 등을 제공하는 사용설명서로의 변화가 필요하다.

화장품 표시제도 홍보 강화로 안전한 사용환경 조성해야

장준기(대한화장품협회 상무)

현재 화장품 전성분 표시제가 시행되고 있지만 소비자 인지도가 낮아 화장품 표시제도에 대한 홍보 강화가 필요한 실정이다.

처음 독일에서 시작한 화장품 전성분표시제의 목적은 화장품 오용시 전문가에서 처치를 용이하게 하는 것이었으나, 우리나라에서는 소비자들의 알권리를 위해 전성분 표시제가 추가되었다. 성분에 대한 알레르기 반응이 있을 경우를 대비해 미리 사용하지 않을 수 있도록 선택할 수 있는 목적이 추가된 것이다.

화장품협회에서는 화장품성분사전이라고 해서 구조나 배합목적, 기능에 대한 성분 홈페이지를 운영하고 있으나, 전체 소비자의 1~2%만이 해당 홈페이지를 이용하고 있다.

따라서 화장품에 알레르기 유발 가능 성분 등에 대한 주의 및 성분정보, 부작용 사례 등 소비자들이 원하는 정보를 소비자들이 잘 볼 수 있도록 표시해야하며, 관련 제도 홍보 강화 및 소비자 교육을 통해 화장품의 안전한 사용 환경을 조성해야 할 것이다. ☞

소비자의 소리

제품 불량으로 교환한 흠집대, 동일 하자로 환불 요구

상담 소비자는 흠집대를 사용한지 한 달 이내에 매트 가운데 부분이 꺼지는 하자가 발생하여 새 제품으로 교환 받았다. 이후 5개월 정도 사용 중에 동일한 증상이 다시 발생해 제품불량으로 생각하고 환불을 요구했으나 사업자들은 교환만 가능하다고 하여 상담을 요청했다.

처리 소비자분쟁해결기준에 의하면 침대 매트 의 품질 불량인 경우, 구입일로부터 10일 이내 발생한 불량에 대해서는 제품 교환 또는 구입가 환불, 구입일로부터 1년 이내 발생한 불량에 대해서는 부품 교환 또는 제품 교환이 가능하도록 되어 있다. 수리 불가능한 경우는 제품교환, 교환 불가능한 경우는 구입가 환불이 가능하며, 교환한 제품이 1개월 이내 중요한 하자 발생시 환불이 가능하도록 되어 있다.

소비자의 경우 구입 후 1년 이내 하자이며 흠집대 매트 수리가 안 되는 상황이어서 제품 교환 규정에 해당되나, 교환한 제품 또한 동일 증상이 발생

되어 제품불량으로 의심되고 불량 제품을 사용할 수 없다는 소비자의 입장을 사업자에게 전달해 중재한 결과, 흠집대 매트에 대한 비용을 환불해주는 것으로 처리했다.

자동차 정비사가 교체하지 않은 부품 비용 청구

상담 소비자는 자동차 정비회사 체인점에 정비를 의뢰하면서 엔진오일과 에어필터를 교체해줄 것을 요청했다. 정비된 자동차를 찾으러 가서 소비자가 자동차 내부를 확인해보니 에어필터 부품상태가 새것으로 교체되지 않은 것으로 보였다. 담당 수리 기사에게 확인을 요청하니 부품 교체를 했다고 주장해 수리비용을 지불했지만, 믿음이 가지 않아 상담을 요청했다.

처리 소비자에게 부품 교체여부를 확인하기 위해 다른 차량 정비회사를 방문해 재점검을 요청한 결과, 에어필터를 교체하지 않은 것으로 확인했다.

이에 본회는 해당 자동차 정비회사 본사측에 소비자를 속여서 교체하지 않은 부품 비용을 청구한 부당영업행위에 대해 시정요구 및 비용 환불 처리

관련 공문을 발송했다. 자동차 정비회사측은 담당 수리 기사의 부당영업행위를 인정하고 소비자에게 비용 환불과 추가로 엔진오일 교환권을 전달하는 것으로 처리됐다.

정보이용료 정액제 가입 사실 없는데, 이용료 계속 부과돼

상담 소비자는 정보이용료 정액제에 가입하지 않았는데도 정보이용료가 6개월 동안 16,500원씩 청구되었고 5개월분 이용료가 이미 소액 결제된 사실을 알게 되었다.

이동통신사측에 사건 접수를 했으나 결제대행업체에서 당월 청구된 이용료만 취소해주겠다고 하여 상담을 요청했다.

처리 인터넷 정보업체에 소비자 이용기록을 확인한 결과, 첫 달은 소비자가 해당 사이트에 로그인하여 이용한 기록이 있으며 이후에는 이용기록이 없는 것으로 확인됐다. 가입 당시 정액제로 가입되었으나 소비자는 이를 인지를 못한 상황이었다.

인터넷 정보이용 회원 가입시 무료 이용 후 유료로 자동 전환되거나, 정액제로 가입이 되는 사례가 빈번하므로, 소비자는 가입 전 약관을 꼼꼼하게 읽어본 후 동의여부를 결정하고 청구서 내역을 확인해야 한다. 사업자 또한 소비자가 알기 쉽도록 계약내용을 기재해야 한다.

해당 소비자 경우 가입 당시 정액제 가입을 인지하지 못한 상태로 이후 이용하지 않은 점을 감안해 이용한 달의 이용료를 제외한 4개월 이용료를 환불

받고, 청구된 1개월의 요금을 취소하는 것으로 처리했다.

펜션 예약 취소시 업체약관에 따라 환불 거부돼

상담 소비자는 G-마켓 내 펜션중개업체를 통해 주말 오후 시간을 지정하여 일박 예정으로 예약하고 카드결제 했다. 이용 예정일 당일 오전에 소비자 사정으로 예약 취소를 요청하니 펜션중개업체측에서는 약관에 '예약 취소시 환불 불가'라는 내용이 고지되어 있으므로 환불은 절대 불가하다고 하여 상담을 요청했다.

처리 소비자분쟁해결기준에 의하면 소비자 사정으로 계약 해제시 비수기 주말은 사용 예정일 2일전까지 취소할 경우 계약금 환불이 가능하며, 사용 예정일 1일전까지 취소할 경우 총 요금의 20% 공제 후 환불 가능, 사용 예정일 당일취소 또는 연락 없이 불참할 경우에 총 요금의 30% 공제 후 환불이 가능하다.

사업자의 환불불가 약관이 고지되어 있고 개별 약관도 효력이 있을 수 있으나, 소비자에게 불리한 일방적인 부당약관이므로 펜션중개업체측에 소비자에게 비수기 당일취소에 해당하는 금액을 환불해 줄 것을 요청해 결제금액의 30%를 공제한 금액을 소비자가 환불받는 것으로 처리됐다. ☎

〈김영란/ 본회 소비자상담 실장〉

소비생활에서 입은 피해는
전국 어디서나 1372

‘황사용 마스크’ Q & A

- 식약처 인증 받은 마스크 구입해야 -

중국발 미세 먼지가 심해지면서 황사용 마스크를 찾는 소비자들이 크게 늘고 있지만, 정식 인증을 받지 않은 황사용 마스크가 판매되고 있어 소비자들의 주의가 필요하다. 제대로 된 ‘황사용 마스크’ 구입 방법 및 사용시 주의사항 등을 알아보자.

◆ 황사방지용 마스크는 어느 정도의 미세 먼지를 차단할 수 있나요?

황사방지용 마스크는 입자크기 분포 0.04~1.0 μm (평균 약 0.6 μm) 크기의 미세 입자를 80% 이상 차단할 수 있습니다. 따라서 황사방지용 마스크는 미세 먼지도 차단할 수 있습니다.

◆ 황사방지용 마스크는 어떤 원리로 미세 먼지를 막아 주나요?

황사방지용 마스크는 여러 겹의 미세 먼지를 막을 수 있는 필터 구조와 먼지가 정전기를 갖고 있다는 특성을 이용하여 미세 먼지를 흡착할 수 있는 정전 부직포의 흡착능력을 이용하여 미세 먼지를 차단합니다.

◆ 황사방지용 마스크와 일반 마스크는 어떻게 구분하나요?

황사방지용 마스크는 식약처에서 황사방지용으

로 허가를 받아야 하며 제품포장에 「의약외품」이란 표시와「황사방지용」으로 표기되어 있습니다.

◆ 의약외품으로 허가받은 마스크는 모두 미세 입자를 차단할 수 있나요?

의약외품으로 허가 받은 마스크라도 수술용 마스크나 보건용 마스크 등은 미세입자 차단 기능에 대해서는 식약처로부터 검증된 바가 없습니다.

의약외품 마스크	사용목적
황사방지용 마스크	황사로부터 호흡기를 보호
보건용 마스크	호흡기 질병의 감염, 악취, 매연 등으로부터 보호
수술용 마스크	진료, 치료 또는 수술시 감염예방
방역용 마스크	전염성 질병의 감염으로부터 호흡기를 보호

◆ 황사방지용 마스크는 어디서 구입할 수 있나요?

의약외품인 황사방지용 마스크는 약국, 대형마

트, 일반소매점, 온라인 쇼핑몰 등에서 구입할 수 있습니다.

◆ 황사방지용 마스크에 표기된 KF는 무엇을 뜻 하나요?

식품의약품안전처에서 허가하는 마스크의 경우 성능에 따라 등급이 나누어지며, KF란 Korea Filter의 약자입니다. KF80은 황사방지용 마스크, KF94은 방역용 마스크에 적용됩니다.

◆ 황사방지용 마스크 사용 시에 어떤 점에 유의해야 하나요?

수건이나 휴지 등을 덧대어 사용하지 말아야 합니다. 여성의 경우 화장얼룩 등의 이유로 수건이나 휴지 등을 덧대어 사용하는 경우가 있는데 이러한 경우 마스크와 피부 접촉 부위가 들떠서 미세 입자가 마스크 내부로 들어와 미세먼지 차단효과가 떨어질 수 있습니다. 또한 마스크를 착용한 후에 걸면을 만지거나 찌그러뜨리는 등 변형을 가하면 미세먼지 차단기능이 떨어질 수 있습니다.

◆ 황사방지용 마스크의 올바른 착용법은 어떻게 되나요?

자기 얼굴 사이즈에 맞게 마스크를 조정하는 것이 중요하다. 시중에 판매되는 컵형 제품과 접이형 제품이 있는데 공통적으로 피부와 마스크 사이에 틈이 생기지 않게 마스크 끈을 조정하고 양손으로 마스크 전체를 감싸고 공기누설을 체크하면서 안면에 밀착되도록 한다.

◆ 황사방지용 마스크는 세탁하여 재사용이 가능한가요?

황사방지용 마스크는 세탁할 경우 필터의 정전기적 흡착 능력이 없어지거나, 필터조직이 물리적으로 손상될 수 있으며, 외부 형태가 변형되어 얼굴 부위에 제대로 밀착되지 않을 수 있습니다. 따라서 세탁 후에는 미세먼지 차단 기능이 완벽하지 않을 수 있으므로 세탁하여 재사용하지 않는 것이 좋습니다.

◆ 황사방지용 마스크를 어린이에게 사용해도 되나요?

황사방지용 마스크는 성인용과 어린이용이 따로 구분되어 있지 않습니다.

14세 이상인 경우 황사방지용 마스크를 사용하는데 문제가 없지만 어린이의 경우 얼굴 크기가 작아 얼굴에 마스크가 밀착되지 않을 수 있으므로 착용 시 얼굴부위에 틈새 없이 잘 밀착될 수 있도록 주의하여 착용하는 것이 필요합니다.

◆ 황사방지용 마스크는 어떻게 있나요?

식약처에서 의약외품으로 허가받은 제품(30개, 2013년 12월 5일 기준)은 식약처 홈페이지에서 확인할 수 있습니다. 

* 홈페이지(www.mfds.go.kr) → 분야별 정보 → 바이오 → 의약외품 정보 → ‘황사방지용마스크’ 허가현황

〈자료제공: 식품의약품안전처〉

연말정산, 아는 만큼 더 받아요!

해마다 이맘때면 직장인들이 꼭 챙겨야 하는 것이 바로 '13월의 보너스' 연말정산이다. 다음 달 시작되는 연말정산에서 조금이라도 더 많은 혜택을 받으려면 달라진 정산 내용을 정확히 알아야 한다. 금년부터 달라진 연말정산 내용을 알아보자.

■ 현금영수증 공제율 확대, 신용카드 공제율 축소

현금영수증 활성화를 위해 현금영수증 공제율을 20%에서 30%로 확대하면서 신용카드 공제율은 20%에서 15%로 축소했다.

대중교통비에 대한 신용카드 등 사용분에 대해 공제한도를 100만원 추가함에 따라 신용카드 공제한도가 최대 400만원에서 500만원으로 증액됐다.

■ 주택 월세 소득공제율이 40%에서 50%로 확대

주택 월세 소득공제와 주택임차차입금 원리금상환액 소득공제 대상 주택의 범위에 국민주택규모의 주거용 오피스텔 포함. 다만, 2013년 8월 13일 이후 지급한 월세부터 공제 가능하다.

■ 초·중·고등학교 방과 후 학교 교재구입비도 공제대상 포함

지난해부터 중·고등학생이 교복전문판매점들로부터 구입한 교복구입비에 대해 소득공제를 받고 있는데, 올해부터는 초·중·고등학교 방과 후 학교 교재구입비도 공제 대상에 포함했다. 교재비는 학교 등에서 일괄 구입하는 것에 한하고, 학교 외에서 구입한 도서는 학교장의 확인을 받아야 공제 가

능하다.

또한, 취학 전 아동을 위한 유치원·어린이집의 방과 후 과정(특별활동비 포함)과 교재구입비, 급식비도 공제대상이다.

■ '싱글맘·싱글대디'에게 100만원 추가공제

한부모가족에 대한 지원을 강화하기 위하여 배우자가 없고 20세 이하 자녀가 있는 '싱글맘(single mom)' 또는 '싱글대디(single daddy)'에게 100만원 추가 공제 혜택을 준다. 단, 부녀자공제(연 50만원)와 중복되는 경우 한부모공제만 적용된다.

■ 소득공제 종합 한도를 2,500만원으로 제한

고소득자에 대한 과도한 소득공제 적용을 배제하기 위하여 9개 항목(보험료, 의료비, 교육비, 주택자금, 지정기부금, 청약저축, 중소기업창업투자조합·우리사주조합 등 출자, 신용카드 등 사용금액)의 소득공제 종합한도를 2,500만원으로 제한했다.

다만, 장애인 관련 보험료·의료비·특수교육비는 한도 계산에서 제외된다.

* 제외 : 근로소득공제, 인적공제, 4대 보험료, 연금저축, 법정기부금 등

<자료제공: 국세청>

내 가전제품으로 '전기료 다이어트' 도전!

최근 전기료가 인상되면서 가전제품 사용시 전기절약 노하우에 대한 관심이 커지고 있다. 일상생활에서 많이 사용하는 가전제품의 전기료를 조금이라도 아낄 수 있는 방법을 알아두고 실천해보자.

◆ 전기난방기기 온도는 한 단계 낮게 조절하기

전기난방기기는 사용을 최대한 자제하고, 온도 단계(강 → 중 → 약)에 따라 전력 사용량의 차이가 크다.

분할난방기능이 있는 전기장판을 사용해 필요 없는 부분은 스위치를 꺼두는 것이 효율적이며, 카펫 아래에 담요, 단열매트 등을 깔면 열손실이 줄고 난방효율이 좋아져 전기를 절약할 수 있다.

◆ 세탁기는 한번에, 찬물로 세탁하기

세탁기의 에너지 소비는 세탁물의 양보다 사용 횟수를 줄이는 것이 중요하다. 더운물로 세탁을 하면 에너지의 90%가 물을 데우는 에너지로 소비된다.

세탁옵션 중 '절약모드'를 이용하고 탈수는 되도록 짧게(5분 이내) 한다.

◆ 전기밥솥은 장시간 보온으로 사용하지 않기

밥을 7시간 이상 보온하면 새로 밥을 짓는 것과 동일한 전력이 소비된다. 밥을 장기간 보온해 두는 것보다 1회분씩 나누어 냉장 또는 냉동 보존 후 전자 레인지에 데워 드시는 것도 효율적이다.

전기밥솥은 취사시 매우 높은 전력이 소비되므로 압력솥을 사용하는 것도 좋은 에너지절약 방법이다.

◆ 청소 전 청소기 필터부터 비우기

진공청소기는 가전기기 중 전력소비량이 상대적으로 큰 기기이다.

무엇보다 먼저 청소 전에는 청소기 필터를 청소하면 흡입력이 좋아져 좀 더 낮은 강도로 청소를 할 수 있으며 전력소비 역시 절감할 수 있다.

◆ TV나 컴퓨터 사용 줄이고, 셋톱박스 전원 끄기

최근 TV는 대형화되어 소비전력이 큰 가전제품이므로 되도록 사용시간을 줄이도록 한다.

특히, TV 셋톱박스는 다른 가전과 달리 대기 전력이 월등히 높아 사용하지 않을 시 반드시 코드를 뽑는다.

컴퓨터는 절전모드를 설정해 사용하고, USB를 꽂아두는 것만으로도 전력소비가 되기 때문에 사용하지 않는 USB는 뽑아둔다.

◆ 충전이 완료되면 충전기나 어댑터 코드 뽑기

최근 증가하고 있는 핸드폰, 태블릿 PC를 비롯한 휴대용 제품의 증가로 인해 충전을 위한 전력사용이 증가하고 있다.

하지만, 이런 어댑터들을 충전이 완료되도 코드를 뽑지 않아 많은 전력이 낭비되고 있다.

<자료제공: 에너지관리공단>

나 괜찮은 사람이야

김정례 / 소설가

모임에서 처음 본 내 또래의 여자가 앞으로 종종 만나자면서 ‘나 괜찮은 사람이야’ 하는 것이었다.

일순 웃음이 났다. 얼마나 자기 자신에 대한 자존감이 넘치고 능력이 있기에 저렇듯 자신 만만하게 나 괜찮은 사람이다 광고하는 거야? 도대체 얼마나 대단하기에? 속으로 그런 생각을 했다. 그럼 나는 어떤가? 괜찮은 사람인가? 냉정하게 따져보면 나는 괜찮은 사람이 아니다. 괜찮은 사람으로 봐주길 바랄 뿐이다.

지나치게 자기 자랑을 일삼는 사람을 시쳇말로 자가발전이라 하는데, 자가발전 하면 떠오르는 사람이 있다. 중광스님이다. 여름철 복터위에 토끼털 귀마개에, 개장수 모자에 부츠를 신고 허름한 카키색 바지에 그림물감을 얼룩덜룩 칠하고 다녔다. 어떤 땐 브래지어를 옷 위에다 하고서 아무렇지 않게 종로 거리를 활보하는 모습이 보기 민망하여 사람들이 스님 미쳤다고 손가락질 한다니까, 정색을 하며 광고, 이렇게 안 하면 누가 나를 알아 주냐? 하는 것이었다. 자가발전의 거장, 자칭 한국의 피카소라던 그가 생각난다.

요즘처럼 외모를 중시하는 시대에 미모도 몸매

도 안 되는, 그야말로 별보면서 별 볼일 없는 사람이지만, 도리, 체면, 의리를 대단히 중요하게 여기는 나를 상대하는 사람은 좀 피곤하겠지 싶다. 생활인이 못되어 현실감이 없는 나 자신을 생각하면 사실 체머리가 흔들어진단다.

사람도 자동차처럼 엔진만 교환 할 수 있었으면, 건축물처럼 리모델링이 가능하다면 얼마나 좋을까?

교통사고로 얼굴에 큰 부상을 입고 생사의 갈림길에 섰었던 적이 있었다.

택시에 탄 기억은 있다. 그러나 사고의 기억이 없다. 내가 어떻게 병원으로 옮겨지고 어떻게 또 다른 병원으로 실려가 MRI를 촬영했는지 전혀 몰랐다.

의식이 깨어나자 함몰되고 부서진 오른쪽 광대뼈를 붙이는 상악골 복원수술을 받았다. 수술 후 처음으로 거울을 보았는데, 나는 깜짝 놀랐다. 거울 속의 여자, 밤송이머리에 성별조차 구별하기 좀 애매한데 터번처럼 넓적한 석고 테를 두르고, 온통 얼굴이 부어올라 눈이 움푹하게 들어가 있으며 코는 납작하여 도무지 내 얼굴이라고 믿어지지 않았다.

게다가 치아를 윗니 아랫니 꼭 맞춰 고정철사 틀을 끼우고 묶어놓아 입을 벌릴 수도 없고, 말을 할 수도, 음식을 먹을 수도 없었다. 그러나 정작 나를

고통스럽게 한 것은 환부의 아픔이나 구강의 자유를 모두 구속당한 불편함이 아니었다. 외모의 변모, 군인처럼 짧게 깎아 놓고도 오른 쪽 일부는 면도로 아예 싹 밀어놓아 변발이 된 우스꽝스런 모습이 거울에 비쳐졌을 때, 교통사고를 당한 사실은 뒷전이고 내 얼굴 모양이 너무나 기막히고 황당하고 이해할 수 없었다. 거울 속의 나를 향해 너 누구니? 너 누구냐? 묻고 또 물어봤다. 변모된 내 얼굴과 그 상황을 받아들이기 어려웠다.

사고 당시 내 나이 서른일곱 살, 젊지도 늙지도 않은 나이였다.

인물 팔아먹고 사는 배우도 아니고, 유흥업소 종업원은 아니었지만 하필이면 얼굴모양이 달라질 정도의 큰 부상은 충격이자 절망이었다. 사고 났을 때 차라리 죽지 왜 깨어났는지 원망스러웠다.

자살을 무슨 유토피아 같은 도피처로 막연히 상상하던 때가 있었다. 사춘기에 접어들면서 세상이 너무 불공평하다는 사실을 알았고, 딸 많은 집에 아들이 아닌 딸로 태어나 쓸모없는 인간처럼 여겨졌으며 경제적으로 유복하지 못한 가정환경에서 오는 결핍감과 좌절감 앞날에 대한 불안, 자신감 부족으로 나는 때때로 죽음을 꿈꾸었다.

고 2때 내 밑의 남동생이 갑자기 병사하였다. 나보다 2살 아래인 그 애의 주검 앞에서 비탄에 젖은 가족들의 모습을 보며 죽음이 결코 낭만적이며 환상적인 것이 아니라는 사실을 깨달았다. 죽음이 살아있는 가족에게 얼마나 큰 고통이며 비극인지를 절감하였다. 그 후로 자살에 대한 생각을 잠재웠다.

그렇다고 완전히 죽음의 유혹이 없어진 것은 아니다. 인생의 여정이 살날 보다 죽을 날이 가까운 나이에 이르러서도 삶이 버거우면 이렇게 살 바엔 죽

는 편이 낫겠다. 싶을 때가 더러 더러 있기 마련이다. 그럴 때 나를 위로하는 방법이 있다. 나 자신을 칭찬하기이다.

교통사고 이후부터 거울을 잘 드려다 보지 않던 내가 요즘은 거울을 자주 드려다 본다. 거울 속의 나를 향해 야, 김정례, 그동안 잘 참고 살았다. 지금 보니 너도 멋있다! 인간성도 좋고 처세도 훌륭해! 돈은 없지만 다른 사람에게 폐 끼치지 않고 배려하려고 노력하는 마음가짐도 좋아! 하며 내가 나에게 칭찬의 말을 한다. 비록 생활은 궁핍하지만 소설을 쓰는 작가잖니. 지금까지의 지난한 삶의 고통, 좌절과 절망도 좋은 사람이 되는 연습이며 소설을 잘 쓰기 위한 경험이야, 신의 특별한 연단이라고. 호되게 연마하고 정신을 고양시켰으니 참으로 독자를 감동시킬 수 있는 소설을 이젠 쓰게 될 거야. 이렇게 칭찬의 말을 하노라면 자기 최면에 걸려 정말 그런가 싶다. 자중 자애(自重自愛)의 의미가 무엇인지 이제는 알 것 같다.

칭찬은 고래도 춤추게 한다지 않는가. 📌

작가 소개



서라벌예대 문창과 졸업. 1977년 한국일보 신춘문예 소설 '손님' 당선, 제29회 한국소설문학상 수상. 한국소설가협회 기획실장(현), 계간문에 편집국장(현). 작품집 '오빠의 강', '계단 위의 천국'. 인물전 '영친왕의 약혼녀 민갑원' 영문학자 '이종구 평전' 외 다수.

초록빛 건강 덩어리 '브로콜리'

오돌오돌 입안에서 씹히는 독특한 식감과 특유의 맛이 매력인 브로콜리. 겨울과 이른 봄이 제철인 브로콜리는 뛰어난 항암 효과에 장수식품, 미용 식품으로 유명하다. 감기 예방에도 효과적인 브로콜리 효능을 알면 더욱 맛나게 브로콜리를 먹을 수 있을 것이다.

■ 브로콜리의 효능

▶ 비타민 U 풍부해 위장질환에 특효

흔히 위장병에 좋은 식품으로 양배추를 꼽는다. 양배추 속의 비타민 U가 위장을 튼튼하게 해주어 만성위염, 위궤양 등을 예방하고 치료하는 효과가 탁월하기 때문. 하지만 브로콜리 속에는 양배추보다 훨씬 많은 비타민 U가 들어 있다. 뿐만 아니라 위암과 위궤양을 일으키는 헬리코박터 파일로리균을 죽이는 설포라판이라는 성분이 들어 있어 위궤양과 위암에 효과가 있다.

▶ 셀레늄 성분의 강력한 항암작용

브로콜리 속에 풍부하게 들어 있는 셀레늄은 노화를 촉진하는 활성산소를 중화시키는 작용을 하고 항암작용이 탁월한 것으로 알려져 있다. 암 중에서도 주로 전립선암, 대장암, 폐암, 간암, 유방암, 췌장암 등에 효과가 크다. 셀레늄은 면역체계를 강화해 질병을 예방하고 어린이 성장발육을 촉진시키

며, 고혈압과 심장병 등 각종 성인병 예방에도 효과적이다.

▶ 면역을 키워주는 비타민A 풍부

브로콜리 속에는 비타민 A가 풍부한데, 비타민 A는 피부나 점막의 저항력을 강화해 감기나 세균의 감염을 예방하는 효과가 있어 꾸준히 먹으면 질병을 예방할 수 있다. 특히 브로콜리 싹에는 비타민 A의 전구물체인 베타카로틴이 다량 들어 있어 면역력 증진을 물론 야맹증에도 좋다.

▶ 비타민 C가 레몬의 2배, 감자의 7배

브로콜리는 비타민 C가 풍부한데 레몬의 2배, 감자의 7배나 더 많다. 또 빈혈을 예방하는 철분 함량도 100g 중 1.9mg으로 야채 중에서 단연 으뜸이다. 이는 다른 야채보다 2배나 많은 양이다. 특히 브로콜리의 풍부한 식이섬유는 장 속의 유해물질을 흡착해 몸 밖으로 배출시키는 작용을 하여 대장암 예방에 탁월한 효과가 있다.

■ 살짝 데치거나 볶아 먹으면 영양 만점!

브로콜리를 요리할 때는 봉오리를 잘게 나누고 줄기도 2~4등분하여 소금을 넣은 물에 살짝 데쳐서 헹구지 말고 식힌 다음 그대로 소스를 곁들여 샐러드를 만들어 먹는다. 볶아 먹으면 영양소의 파괴를 최소화할 수 있다.

브로콜리는 꽃봉오리 부분만 쓰고 줄기를 버리는 경우도 많은데 줄기에도 영양소가 많기 때문에 질긴 줄기의 겉 부분을 깎아 낸 후 먹기 좋은 크기로 잘라서 사용하면 된다. 꽃봉오리 근처에 붙어 있는 잎은 케일처럼 이용이 가능하다.

날것으로 먹는 것이 좋지만 먹기에 부담스러우므로 데쳐 먹는 것이 손쉬운 방법이다. 살짝 데치면 영양성분을 대부분 고스란히 섭취할 수 있다. 데친 후 찬물에 담그면 영양소가 파괴되므로 살짝 헹구거나 그대로 식힌다. 찌서 먹는 것도 좋은 방법이다.

노화 방지에 효과적인 비타민A가 풍부하게 들어 있는 브로콜리는 기름에 볶으면 비타민A의 흡수율을 높일 수 있다. 열에 강하다고는 하지만 채소이기 때문에 고온에 오랫동안 조리하는 것은 피한다.

■ 좋은 브로콜리 고르는 방법 및 보관 요령

브로콜리의 제철은 겨울부터 이른 봄으로 봉오리가 봉긋하고 작으며 단단한 것으로 녹색이 진한 것을 선택하면 연하고 단맛이 있는 브로콜리를 고를 수 있다.

노랗게 변색된 것은 묵은 것이고, 보라색은 서리를 맞은 것이므로 피한다. 또 꽃 속에 벌레가 있는지도 잘 살펴 구입한다.

오래 보관하고 싶다면 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐서 찬물에 헹구 물기를 뺀 후 1회분씩 비닐 랩으로 싸서 냉동실에 보관하면 된다. ❏

겨울철 영양 간식 '브로콜리사과잼'



〈준비할 재료〉 브로콜리 1/2송이, 사과·고구마 1개씩, 마늘 12쪽, 소금·견과류 약간씩, 드레싱(플레인 요거트 1컵, 꿀 2작은술, 레몬즙 1작은술, 소금 약간) 과류 약간씩, 드레싱(플레인 요거트 1컵, 꿀 2작은술, 레몬즙 1작은술, 소금 약간)

〈만드는 방법〉

- ① 브로콜리와 콜리플라워는 깨끗이 씻어 먹기 좋게 자른다. ② 사과와 고구마는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 껍질째 깎둑썰기한다. ③ 김이 오른 찜통에 면보를 깔고 브로콜리, 콜리플라워, 고구마, 마늘을 올린 후 소금 간을 살짝 하고 10분 정도 찜는다. ④ 불을 끄기 직전에 사과를 넣고 불을 끈 뒤 뚜껑을 덮은 채 2분간 뜸을 들인다. ⑤ 다 익은 채소와 사과를 먹기 좋게 그릇에 담고 견과류를 올린다. ⑥ 분량의 재료를 섞어 만든 드레싱을 ⑤에 곁들인다.

‘가족사랑’ 온도 높여주는 온천여행

춥다고 방 안에 움츠리고 있으면 몸은 더 무겁고 나른해진다. 더구나 아이들이 있는 집이라면 집 안에만 지낼 수 없을 것이다. 가족과 함께 온천여행을 어떻게? 뜨거운 온천욕으로 몸과 마음을 녹인 후 맛집을 찾는다면 가족여행으로는 금상첨화!

◆ 충주온천 (충청북도 충주시)

충주 온천 여행의 매력은 다양함이다. 한겨울 추위도 방해할 수 없는 전통의 수안보온천, 보글보글 탄산기포가 터지는 양성온천, 유황 내음 매캐한 문강온천이 있다. 일찍부터 알려진 수안보온천과 달리 양성온천과 문강온천은 현대에 개발된 온천 지구다. 양성온천 개발은 1987년에 시작되었다. 약 700m 땅속에서 올라오는 온천수의 온도는 25~37℃다. 탄산온천은 미지근함 속에 뜨거움을 내포한 것이 매력이다. 탕에 들어가 가만히 앉아 있으면 온몸에 기포가 달라붙어 피부를 자극해서 열을 내는 것. 뜨거운 온천을 싫어하는 사람들에게 제격이다.

온천으로 겨울 추위에 언 몸을 녹인 뒤엔 원기를 돋우는 따뜻한 음식이 제격이다. 월악산 인근에 자리한 수안보온천에는 평을 재료로 한 음식이 많고, 자연산 버섯전골도 맛볼 수 있다.

◆ 오색온천 (강원도 양양군)

설악산에서 가을 단풍이 아름답기로 손꼽히는 곳인 흘림골과 주전골이다. 한계령(옛 오색령)을 넘어 굽이진 길을 내려오면 주전골 끝자락에서 다섯 가지 맛이 난다는 오색약수, 탄산 온천과 알칼리 온천을 동시에 즐길 수 있는 오색온천을 만난다. 약수온천모텔, 설악온천장, 오색그린야드호텔 등 5~6곳에서 오색온천을 즐길 수 있다.

오색온천은 특 쓰는 듯 한 탄산 온천과 몸을 부드럽게 해주는 알칼리 온천을 모두 즐길 수 있는 곳이다. 남녀로 구분되는 온천탕에는 오색온천을 대표하는 탄산 온천탕과 알칼리 온천탕, 솔잎탕, 썩탕, 노천탕 등을 갖추고 있다. 온천탕 입구에는 오색온천 원수가 있다. 해발 650m 남설악 온정골에 위치한 온천 원수는 예부터 만병통치로 이름이 높았고, 이 온천수에 목욕을 하면 미인이 된다 하여 미인온천이라고 불렸다.

◆ 백암온천 (경상북도 울진군)

울진으로 향하는 길은 쉽지 않다. 겨울에는 더 멀고 험하게 느껴진다. 그래도 그 길을 마다하지 않는 이유는 겨울에 느낄 수 있는 울진의 맛과 멋 때문이다.

특히 백암온천은 비단결처럼 부드럽게 몸을 휘감는 온천수가 먼 길 달려온 여행자의 피로를 말끔히 씻어준다.

백암온천은 무색무취한 알칼리성 온천으로, 용출 시 온도가 53℃나 되기 때문에 데울 필요가 없다. 불소, 수산화나트륨, 염화칼슘 등 우리 몸에 유익한 각종 성분이 함유되어 만성 피부염, 자궁내막염, 부인병, 중풍, 동맥경화, 천식에 효과가 있다.

온천 성분 덕분에 보들보들해진 피부는 로션을 바르지 않아도 될 정도이다. ☺

〈자료제공 : 한국관광공사〉

“고기와 우유를 자주 찾는 내 아이 그래서 더 신경 쓰여요”



“처음 한 입부터 마지막 한 방울까지 축산물HACCP 인증마크면 믿을 수 있어요”

축산식품 고를 땐, 우리식탁 안전마크

축산물해섭! HACCP (위해요소중점관리우수) 농림수산물부

농장에서부터 식탁에 이르기까지 첨단관리시스템으로 축산물의 안전을 철저하게 관리하는 해섭(HACCP), 가족의 건강을 위해 해섭 마크를 꼭 확인하세요.

365일 안전한 식탁을 위한 선택! 축산물해섭(HACCP)



HACCP(해섭)이란 「Hazard Analysis Critical Control Point」의 영문약자로 「위해요소중점관리기준」으로 통칭합니다. 가족의 식료부터 식육, 도축, 가공, 판매에 이르기까지 축산물 유통의 전 과정에 걸쳐 위해물질이 해당축산물에 혼입되거나 오염되는 것을 사전에 방지하는 선진 위생관리제도입니다. 농림수산물부에서는 가족식육(농장)단계부터 판매단계까지의 모든 과정에 대하여 HACCP를 적용하고 있습니다.

저소득층의 중증질환 치료비를 지원해드립니다!

암, 심장·뇌혈관, 희귀난치성질환
의료비 부담으로 어려움을 겪는 저소득층에게
2013년 8월 1일부터 한시적으로 의료비 지원

※ 암, 희귀난치성 질환은 산정특례 등록자에 한함

수술·치료를 위해 입원한 환자로서
200만원 이상의 본인부담액이 발생한 경우
2,000만원 한도 내에서 50% 이상 지원

※ 선택진료비, 상급병실료 등 비급여 포함

주요 변경 내용

10월1일 현재 입원중인 환자부터 적용

- 심·뇌혈관 비수술 치료 포함
- 본인부담 발생기준
 - 건강보험 300만원 ⇨ 200만원
 - 의료급여·차상위 150만원 ⇨ 100만원
- 최저생계비 200%~300%이하 가구
 - 의료비지출액이 연소득의 20%이상 ⇨ 10%이상
- 퇴원 후 1개월 이내, 2,000만원 한도 내에서
입원 횟수 제한 없이 신청가능
- 중증화상질환 대상 확대
사회복지공동모금회 지원('13.8.29 입원중인 환자)
- 항암치료(항암화학요법, 방사선치료, 색전술)는
외래진료 포함 지원('13.8.1 진료분부터)

♣ 기간
- 2013년 8월 1일~12월 31일(예산 소진 시까지)

♣ 신청방법
- 환자(보호자 또는 대리인)가 국민건강보험공단 지사에 신청

♣ 신청문의
- 보건복지부 콜센터 129, 사회복지공동모금회 080-890-1212
국민건강보험공단 고객센터 1577-1000, www.nhis.or.kr



제34차 주부대학동문회 총회 및 송년회



본회 주부대학동문회(회장 이정숙)는 지난 12월 11일 (수) 오전 10시 20분 롯데호텔 잠실점 크리스탈볼룸에서 700여 명의 동문들이 참석한 가운데 제 34차 정기총회 및 송년회를 개최했다.

개회사 및 주경순 중앙회 회장의 축사로 시작된 총회에서는 2013년도 사업실적보고 및 회계보고, 감사보고 등을 통해 올해 주부대학 동문회의 활동을 평가해보고, 참석한 동문 모두는 다가오는 2014년에는 더욱 활발한 활동을 전개하여 동문회 발전은 물론 전국주부교실중앙회 발전에 이바지하는데 뜻을 모았다.

발전에 이바지하는데 뜻을 모았다.

한편, 주부대학생 유치에 공로가 큰 회원에게 주는 상으로 올해는 이순님(주부대학 79기 대표), 이정숙(주부대학 80기생) 등 2명이 공로상을, 본회 운영에 도움을 주신 김복식(주부대학동문회 감사), 김양순(주부대학 54기 대표), 이상옥(서울 은평구지회 회장), 이성자(주부대학 66기 대표), 이순님(주부대학 79기 대표), 이옥순(서울 광진구지회 회장) 등 6명이 감사패를 받아 동문들의 축하를 받았다.

중고령 주부 행복한 삶 교육사업 보고 및 평가회

급격하게 변화는 사회에 대응하기 위해 다양한 교양 및 기술 등이 필요하다. 특히, 정보 소외계층인 주부들의 경우 올바른 생활 정보 습득 능력 부족으로 삶의 질이 떨어질 수 있다.

이에 본회에서는 지난 8월~11월까지 <2013년 중고령 주부 행복한 삶 교육사업>으로 서울시지부를 비롯해 15개 시·도지부가 해당 지역의 중·고령 주부를 대상으로 다양한 주제의 맞춤 교육을 실시해 삶의 만족도를 높이고 나아가 지역 발전을 위해 봉사하는 여성리더 양성에 힘썼다.

지난 12월 12일 한솔 오크밸리 세미나실(3층)에서 16개 시·도지부 회장단과 실무자 총 35명이 한자리에 모여 평생교육 사업 보고 및 평가회를 개최해 지부별 사업 보고 및 평가 시간을 가졌다.



지부 소식

전국 16개 시·도 지부 232개 시·군·구 지회

부산광역시지부



■ 손자 돌보미 교육

시지부(회장 김기묘)에서는 맞벌이 증가로 육아에 대한 조부모 역할이 커지고 있는 현실을 반영해 8월부터 <손자 돌보미 교육>을 진행하고 있다. 11월 12일과 27일 도지부 강의실에서 예비할머니 60여명을 대상으로 동화구연 교육 등 다양한 육아 정보를 제공했다.



■ 결혼이민자 소비자교육 및 합리적 소비문화 확산 캠페인

지난 11월 12일과 13일 초장동주민자치센터에서 결혼이민여성 20명을 대상으로 시장 및 금융서비스 이용하기 등에 대한 교육을 실시했고, 12일 회원 45명은 부산역 광장 앞에서 합리적 소비문화 확산을 위한 캠페인을 전개했다.

대구광역시지부



■ 창의적인 우리 아이 사랑의 지도 교육

시지부(회장 손기순)에서는 인문학 부모교육 지도사 양성을 위해 지난 11월 7일 중동어린이집에서 학부모 80여명을 대상으로 <창의적인 우리 아이 사랑의 지도 교육>을 열어 부모 자식간의 상호 친밀한 의사소통을 위한 양육 및 훈육 방법 등에 대해 서로 고민해 보는 시간을 가졌다.



■ 합리적인 소비문화 확산 캠페인

지난 11월 15일 회원 10명은 대구 엑스코 3층에서 저탄소 녹색성장을 위해 열린 그린스타트 전국대회에 참여해 친환경수세미 뜨기와 폐현수막을 이용한 장바구니 만들기 부스를 운영하면서 대회를 방문하는 소비자들을 대상으로 과소비 방지 등 합리적 소비문화 확산을 위한 캠페인을 전개했다.



■ 제14회 대구사랑 가족동요 부르기대회

11월 16일 대구광역시립중앙도서관 지하 시청각실에서 <대구사랑 가족동요 부르기대회>를 열었다. 올해로 14번째는 맞은 이번 대회에는 15가족이 참여해 열띤 경합을 펼쳤으며 등위를 나누어 참여한 전 가족에게 시상을 하며 가족 화합의 장을 마련했다.



■ 에너지절약 캠페인 및 우리 축산물 사랑 캠페인

11월 18일 회원 10명이 죽전네거리에서 에너지관리공단과 (사)한국네너지기술인협회 직원들과 공동으로 내복입기 등 겨울철 에너지절약 실천 캠페인을 전개했고, 11월 26일 동구 우방푸른타운 아파트에서 주민들에게 돼지고기 저지방부위 홍보를 위한 요리강습 및 시식회, 소비촉진 캠페인을 전개했다.

인천광역시지부



■ 동화구연 지도사 워크숍 및 현장실습

시지부(회장 이순애)에서는 여성지도자와 함께하는 책임기 사업 지도사 양성교육을 실시하고 있으며, 지난 11월 2일 지도사 및 관계자 35명이 영흥면 소재 펜션에서 최종 워크숍을 가졌다.

11월 14일에는 교육을 받은 동화구연 지도자 8명이 '한빛 유치원', 19일에는 10명이 옹진군 영흥면 소재 '행복한어린이집'을 각각 방문해 동화구연을 시연했다.



■ 합리적인 소비문화 확산을 위한 캠페인

시지부 회원 10명은 11월 12일 부평구 일신동 시장에서 과소비 방지 및 합리적 소비문화 정착을 위한 캠페인을 전개했다.

■ 사랑의 김장 담그기 등 봉사활동

계양구지회(회장 고영숙) 회원 5명은 11월 13일 계양구청에서 어려운 이웃을 위한 김장 담그기 행사에 참여했다.

남구지회(회장 이은자) 회원들은 매주 월요일~금요일 2명씩 교대로 인하대병원 외래환자를 위한 음료 제공 봉사활동을 실시했다.

남동구지회(회장 김현숙) 회원 3명은 11월 13일 남동구 여성단체협의회에서 군내 거주하고 계신 독거 노인을 위한 밑반찬 만들기 봉사활동에 참여했다.

서구지회(회장 이민자) 회원 12명은 11월 11일 서구노인 복지관을 방문해 중식 제공 도우미 활동, 회원 14명은 11월 29일 인천시 자원봉사자의 날 기념행사 도우미 활동을 전개했다.

연수구지회(회장 유명희) 회원 3명은 매주 목요일 미혼모 센터 모니카의집, 매주 수요일 적십자 도서관에서 각각 도우미 활동을 실시했다.

강화군지회(회장 사영애) 회원 5명은 11월 19일 강화노인복지센터에서, 옹진군지회(회장 김태연)에서는 각각 김장 담그기 봉사활동을 전개했다.

광주광역시지부



■ 주부대상 환경보전 실천 견학

시지부(회장 박영희) 회원 32명은 11월 12일 현수막 재활용 공장 '현장사람들'을 방문해 버려진 현수막을 재활용해 어촌이나 건설공사장에서 사용하는 밧줄로 만들어지는 과정을 직접 보면서 자원의 소중함을 생각하는 시간을 가졌다.



■ 환경의 중요성 및 광주시 대응전략 토론회

11월 19일 KT 3층 세미나실에서 환경의식 고취를 비롯한 광주시 환경정책 소개 및 발전방안 등을 논의하는 '환경의 중요성 및 광주시 대응전략 토론회'를 열었다.

이날 토론회는 김경희 희망교육 연수원장의 '아름다운 광주, 살기좋은 광주 주부가 만든다'라는 주제의 기조강연을 시작으로, 이정삼 광주광역시청 환경정책과장의 주제발표에 이어, 오성수 광주매일신문 경제부장, 전진숙 광주시 북구 의원, 최낙선 시민생활환경회의의 에코센터장 서일권 전 아름다운가게 지역총괄본부장 등이 토론자로 참석했다.

■ 축산물 가공공장 견학 및 합리적인 소비문화 확산 캠페인

11월 12일 회원 32명은 장흥군 소재 다솔 오리가공공장을 방문해 가공과정 과정을 직접 보면서 우리 축산물이 깨끗하고 믿을 수 있게 생산되고 있음을 확인할 수 있었고, 19일 KT 3층 로비에서 과소비 방지 등 합리적인 소비문화 확산을 위한 캠페인을 전개했다.

대전광역시지부



■ 제24회 소비자 정보전시회

시지부(회장 송병희)에서는 11월 28일~12월 4일 갤러리아타임월드 10층 전시실에서 제24회 소비자정보전시회를 개최했다.

이번 전시회는 착한 소비, 소비자안전을 위한 소비 등을 주제로 생활관, 금융관, 녹색제품관, 식품관 등 총 7개 파트로 전시회를 구성해 상품 구매나 서비스 이용시 발생하는 소비자 문제해결을 비롯해 현명한 소비 생활에 필요한 다양한 정보 제공을 위해 마련됐다.



■ 우리 축산물 저지방부위 홍보를 위한 요리 시식회

11월 28일 갤러리아타임월드 10층 전시실에서 열린 소비자 정보전시회를 찾은 소비자들에게 우리 축산물 저지방부위 홍보 및 소비촉진을 위해 소고기 사태 수육 등 저지방부위 요리를 시식하는 자리를 마련했다.

■ 청소년 대상 소비자 교육

11월 11일~12월 11일까지 사회경험이 부족한 청소년들을 대상으로 소비자교육을 실시했다. 특히 대입수학능력 시험을 끝낸 17개 고등학교 3학년들에게 최근 피해가 급증하고 있는 전자상거래 피해 사례 등을 소개하며 이용시 주의사항과 피해 예방법을 교육했다.

울산광역시지부



■ 자전거타기 활성화 거리 캠페인

시지부(회장 박보봉)에서 자전거 교육을 받고 있는 회원 40여명이 지난 11월 1일 태화강둔치에서 건강과 자연을 함께 지킬 수 있는 자전거타기 활성화 캠페인을 전개했다.



■ 생태보전지역 탐방 및 환경시설 견학

11월 9일 청소년탐사대로 활동하고 있는 학생들과 회원 44명이 우포늪, 생태관, 달성보를 견학했고, 12일과 21일에는 회원 40명이 정수장, 수질개선사업소 등 환경시설 및 우포늪 등 생태보전지역을 각각 탐방하면서 환경의식 고취로 환경보호에 앞장 서기로 했다.



■ 3세대 행복요리 만들기

11월 22일 이삭지역아동센터에서 할머니, 어머니, 자녀 3세대 30여 명이 함께 모여 주먹밥, 고구마전 등 요리를 만들면서 가족 간 친밀감 형성으로 가족 사랑을 나누는 자리가 되었다.

■ 환경교육 및 불량식품 근절 교육

11월 5일 시지부 문화교실에서 회원 30명을 대상으로 환경교육 일환으로 생활용품 및 재활용품을 활용해 공예품으로 만드는 냅킨아트 시간을 마련했고, 18일에는 시지부 교육장에서 회원 54명을 대상으로 불량식품의 유형 및 식별방법 등 불량식품 근절 교육을 실시했다.

경기도지부



■ 소비자 상담원 워크숍

도지부(회장 박명자)에서는 11월 11일~12일 소비자 상담원으로 활동하고 있는 회원 50명과 함께 '가나안의 집'에서 소비자 상담원 워크숍을 열어 상담원로서의 역할 등에 대한 교육 및 화합의 시간을 통해 재충전 기회를 가졌다.



■ 정리정돈사 도전 워크숍

양주시지회(회장 심현희)에서는 11월 20일 회천 3동 동사무소 2층 강당에서 주부들을 대상으로 알뜰한 살림의 기본인 정리정돈 노하우를 배워보는 시간을 마련했다.

■ 사랑의 김장 담그기 외 봉사활동

구리시지회(회장 정순진) 회원 20명은 11월 6일 토평사회복지관에서 독거노인에게 전달될 밑반찬 만들기 봉사활동을 전개했다.

남양주시지회(회장 박순자) 회원들은 11월 21일 호평동 이마트 남양주점에서, 성남시지회(회장 이정하) 회원 17명은 11월 14일 성남시청광장에서 열린 불우이웃을 위한 사랑의 김장 담그기 행사에 참여했다.

안양시지회(회장 이영옥) 회원 10명은 11월 4일 호계노인복지관, 12일과 29일 회원 20명은 동안 노인복지관, 회원 12명은 매주 목요일 만안 장애인 복지관센터를 각각 방문해 어르신들을 위한 중식제공 봉사활동을 실시했다.

여주시지회(회장 조미숙)에서는 11월 26일 창강요양원에서, 의왕시지회(회장 김옥순) 회원들은 11월 18일 의왕 시청 내 주차장에서 각각 불우이웃을 위한 사랑의 김장 담그기 행사에 참여했다.

파주시지회(회장 김순자) 회원 9명은 11월 15일 파주시 노인복지회관을 방문해 중식제공 도우미로 활동했고, 20일에는 파주광탄면사무소 푸드마켓 봉사활동을 전개했다.

평택시지회(회장 박계숙) 회원 3명은 11월 12일 차상위가정 10가구에 쌀과 음식 등을 전달하며 위로했고, 19일 회원 13명은 보건복지센터 4층에서 독거노인 및 장애인 대상 무료급식 제공 도우미 활동을 참여했다.

강원도지부



■ 원산지 홍보 캠페인 및 명예감시원 교육

원주시지회(회장 권순형)에서는 11월 5일, 19일, 22일 중앙동 전통시장에서 원산지 홍보 캠페인을 실시했고, 회원 20명은 11월 25일 청과물 도매시장 대회의실에서 명예감시원 교육을 받았다.

■ 봉사활동

태백시지회(회장 오영희) 회원들은 매주 월요일과 수요일 황연동 다문화가정을 방문해 결혼이민여성에게 한글 교육을 시켜주고 있으며, 회원 3명이 11월 7일 태백시 장애인 복지관을 방문해 거동이 불편한 장애인을 위한 목욕 봉사활동을 실시했다. 14일에는 회원 7명이 사회복지 협의회 사무실 앞마당에서 독거노인을 위한 김장 담그기 봉사활동에 참여했다.

평창군지회(회장 박순덕) 회원 5명은 11월 7일 군내 홀로 거주하고 계신 할머니 댁을 찾아가 도배 봉사활동을, 홍천군지회(회장 이영표) 회원 4명은 7일 홀로 어렵게 생활하고 있는 3명의 이웃에게 연탄을 전했다.

횡성군지회(회장 홍근표) 회원 4명은 매주 수요일 장애인 복지관을 찾아가 목욕 봉사활동을, 11월 12일에는 회원 7명이 독거노인을 위한 집안 대청소 봉사활동에 참여했다.



■ 결혼이민여성을 위한 소비자 교육

인제군지회(회장 김미례) 회원 10명은 11월 7일 하늘천내린센터 내 다문화가족지원센터를 방문해 언어와 문화의 차이로 일상생활의 어려움을 겪고 있는 결혼이민여성을 대상으로 소비자 교육을 실시했다.



■ 논산시지회 회장 이·취임식

논산시지회(회장 이영화)는 11월 21일 논산시 취암동 사무소에서 22년 동안 주부교실에 봉사를 해온 홍순영 회장이 사임함에 따라 이영화 신임 회장이 취임했다.

소비자단체 회원을 비롯해 지역인사 100여명이 자리해 이임하는 회장님의 노고에 감사함과 더불어 신임 회장을 환영하며 논산시지회가 명실상부한 봉사단체로 확고히 자리해주시기를 응원했다.

충북도지부



■ 대학생 대상 소비자교육

도지부(회장 최광옥)에서는 충청대학교 언론정보학과 교실에서 대학생 70명을 대상으로 이상식 한국소비자원 대전본부 부장을 강사로 초빙해 약덕 상술 피해 사례 및 예방법 등을 교육했다.



■ 결혼이민자 및 청소년 대상 소비자 교육

공주시지회(회장 조춘자)에서는 11월 20일 공주시다문화가족지원센터에서 언어와 문화 차이로 소비생활에 어려움을 겪고 있는 결혼이민여성 29명을 대상으로 소비자 교육을 실시했다.

예산군지회(회장 김태금)에서는 11월 20일 예산전자고등학교를 방문해 수능 시험을 끝낸 고3 학생 130명을 대상으로 전자상거래 등 피해 유형 및 주의사항 등을 사례중심으로 알기 쉽게 교육했다.

■ 아동폭력예방캠페인 및 봉사활동

옥천군지회(회장 김옥향) 회원 3명은 옥천 시내버스 주차장 인근에서 명지원아동센터 직원들과 함께 아동폭력예방 전단지를 배포하며 캠페인에 전개했다.

증평군지회(회장 김정자) 회원 5명은 11월 11일 정신지체 장애인 생활시설인 '머릿돌 은혜원'을 방문해 이·미용 봉사활동을 전개했다.

진천군지회(회장 최경옥) 회원 20명은 11월 23일 진천군청 앞마당에서 열린 독거노인을 위한 김장 담그기 행사에 참여했다.

전라북도지부



■ 유기가공식품인증 활성화 소비자교육

도지부(회장 강정자)에서는 도지부 교육장에서 회원 및 소비자 57명을 대상으로 유기가공식품의 안전성에 대한 올바른 정보 제공 등 관련 식품 활성화를 위한 소비자 교육을 실시했다.

■ 캠페인 및 봉사활동

군산시지회(회장 박희순)에서는 11월 11일 해망동 수산시장에서 수산물 원산지표시 홍보 캠페인을 전개했다.

김제시지회(회장 문순희) 회원 15명은 11월 7일 노인, 장애인복지시설인 '평강의집'을 방문해 목욕 봉사 및 말벗이 되어 드렸다.

익산시지회(회장 김채숙) 회원 25명은 11월 1일 중앙체육공원에서 열린 국화축제에 먹거리 제공 도우미 활동을 전개했고, 18일 회원 10명은 중앙시장과 북부시장에서 각각 원산지표시 홍보 캠페인을 전개했다.

정읍시지회(회장 유예순) 회원 27명은 지난 10월 25일~11월 19일 내장산 국립공원을 찾아오는 관광객들을 위한 관광 안내 도우미 활동, 안전 모니터로 활동하고 있는 회원 4명은 11월 21일과 22일 어린이

충청남도지부



■ 행복한 삶을 위한 워크샵

도지부(회장 조춘자)에서는 11월 1일~2일 벗과 벗나무 펜션에서 평생교육 프로그램 운영 관리자 30명과 함께 <행복한 삶의 위한 워크샵>을 가졌고, 김명남 충무 유치원 원장으로부터 평생교육을 통한 행복한 삶에 대한 특강을 들으며 재충전의 기회를 가졌다.

보호구역 내 문방구, 분식점 등을 대상으로 식품위생 점검 및 감시활동을 실시했다.

고창군지회(회장 오정애) 회원 5명은 11월 21일과 22일 고창군 여성회관에서 어려운 가정을 위한 김장 담그기 행사에 참여했고, 25일에는 고창군청에 불우이웃돕기 성금을 전달했다.

무주군지회(회장 임순옥) 회원 14명은 11월 10일~12일 4대 종교단체 회원들과 함께 봉사관에서 군내 어려운 이웃을 위한 김장 담그기 활동에 참여했다.

부안군지회(회장 최덕례) 회원 7명은 직접 농사를 지은 배추로 김장을 담가 군내 거주하고 계신 독거노인 8분에게 전하며 노년의 쓸쓸함을 위로해 드렸다.

순창군지회(회장 김인자) 회원 30명은 11월 18일~20일 군내 노인정을 다니며 어르신을 위한 김장 담그기 봉사활동을 실시했다.

장수군지회(회장 양순옥)에서는 11월 26일 군내 거주하고 있는 불우한 2가정에게 식품 등 생필품을 전달하며 사랑 나눔을 실천했다.

전라남도지부



■ 찾아가는 소비자교육

도지부(회장 이승자) 11월 8일 동여수노인복지관을 방문해 어르신과 주부 160여명을 대상으로 불법 부당한 판매행위로 인한 소비자 피해 사례 및 예방법 등을 교육했다.



■ 에너지절약 및 녹색생활 실천 캠페인

11월 13일 화순전통시장에서 회원 30명이 에너지절약, 친환경 생활용품 사용 등 저탄소 녹색생활 실천 홍보 캠페인을 전개해 시민들의 적극적인 동참을 유도했다.

■ 봉사활동

순천시지회(회장 신애란) 회원 10명은 매주 금요일 순천조례종합복지관에서, **여수시지회(회장 한은경)** 회원 20명은 동여수노인복지관에서 각각 중식 제공 도우미 봉사활동을 실시했다.

고흥군지회(회장 조양덕) 회원 30명은 고흥군 자원재활용센터를 방문해 쓰레기 분리수거 봉사활동을 전개했다.

화순군지회(회장 강금순) 회원 16명은 11월 27일 군내 거주하고 계신 독거노인을 위한 도배, 청소봉사 와 함께 밑반찬을 만들어 전해드렸다.

경상북도지부



■ 창조적인 소비생활을 위한 소비자정보전시회

도지부(회장 이인호) 11월 4일~11일 구미시립중앙도서관 강당에서 변화하는 소비생활에 필요한 다양한 소비자 정보 제공을 위해 <창조적인 소비생활을 위한 소비자정보전시회>를 개최했다.

특히, 이번 전시회에서는 식품, 건강, 자동차 관련 소비자 정보 제공 과 함께 EM 비누 만들기 등 녹색상품 만들기 체험관을 운영했다



■ 내 안의 큰 힘을 깨우는 코칭 교육

가족복지를 위해서 부모와 자녀 모두의 잠재력을 키우는 '가족코칭' 이 중요시되고 있다.

이에 11월 15일 국립농산물품질관리원 상주출장소 교육장과 25일 문경여성회관에서 각각 회원 및 주부 100여명을 대상으로 이미영 영남사이버대학교 교수, 배나라 건양사이버대학교 교수를 강사로 초빙해 부모기능강화 교육을 진행했다.

■ 에너지절약 school 순회교육

환경과 에너지 위기 경각심을 일깨우기 위해 11월 25일 문경여성회관, 29일에서는 포항청소년수련관에서 각각 회원 및 주부 150여명을 대상으로 <에너지절약 school 순회교육>을 실시해 기후변화로 인한 에너지절약과 녹색생활의 필요성 및 실천방법 등을 교육했다.

■ 봉사활동

경산시지회(회장 임순희) 회원 7명 11월 22일 대동시온재활원을 방문해 김장 담그기 봉사활동에 참여했다.

문경시지회(회장 도은실) 회원들은 매주 토요일 문희선교회 노인대학을 방문해 중식 제공 봉사활동을 실시했다.

봉화시지회(회장 이유정) 회원 5명은 11월 13일 노인복지센터를 방문해 어르신을 위한 목욕봉사활동을 전개했다.

상주시지회(회장 박정자) 회원 3명은 모서면 소재 사과농가를 방문해 부족한 일손을 도왔다.

안동시지회(회장 박정숙) 회원들은 11월 21일 KT&G에서, 30일 옥동복지관에서 열린 사랑의 김장 담그기 행사에 참여했다.

영주시지회(회장 김옥순) 회원 6명은 11월 20일 하망동 만남의 집을 방문해 무의탁 독거노인을 위한 음식 제공 도우미 활동을 실시했다.

포항시지회(회장 남순례) 회원 28명은 매주 월요일 학산 사회복지관에서 독거노인 및 장애인 세대를



위해 도시락을 만들어 배달하고 세척하는 봉사활동을 전개했다.
 고령군지회(회장 김상도) 회원 6명은 11월 27일 고령군 대창양로원에서 어르신을 위한 목욕 봉사를, 영양군지회(회장 최계숙) 회원 5명은 매주 목요일 영양군 복지회관, 예천군지회(회장 권춘선) 회원 4명은 20일과 27일 성당 나눔의 집을 각각 방문해 어르신을 위한 반찬 만들기 봉사활동을 전개했다.

울릉군지회(회장 최윤정) 회원 5명은 11월 22일 한마음복지회관 다목적홀에서 사랑의 김장 담그기 행사에 참여했다.

울진군지회(회장 주윤옥) 회원 8명은 11월 28일 울진군 소래 후정3리 마을회관에서 어르신 50분을 모시고 자장면을 대접하며 노년의 쓸쓸함을 위로해 드렸다.

경상남도지부



■ **우수 브랜드 쌀 밥맛 시식회 및 불우이웃돕기 하루차집**
 도지부(회장 김점숙) 회원 11명은 11월 14일~17일 창원 컨벤션센터 3층 홍보관에서 농산물품질관리원에서 지정한 전국 우수 브랜드 쌀 밥맛 시식회를 열어 우리 쌀 홍보에 앞장섰고, 19일 마산관광호텔 커피숍에서 '제29회 어려운 이웃돕기 하루차집'을 운영했다.



■ **캠페인 및 봉사활동**
 김해시지회(회장 박은혜) 회원 8명은 지난 10월 31일~11월 15일 김해 동상시장 외 5곳에서 농산물 원산지표시 점검 및 홍보 활동을 전개했다.
 진주시지회(회장 구숙지) 회원 15명은 11월 14일 장애인이 생활하고 있는 '한마음의집'을 방문해 생필품을 전달하며 위로 격려했다.
 통합 창원시 마산지회(회장 이수련) 회원 25명은 노인요양시설 춘추원을 방문해 치매를 앓고 계시는 어르신 100여분을 위한 식사제공 도우미 활동을 전개했다.

제주특별자치도지부

■ **장바구니 물가조사**
 도지부(회장 강순희)에서는 매주 화요일 도내 중대형 매장 및 재래시장 14개 업소에서 기초생활용품 85개 품목을 대상으로 가격조사를 실시해 제주도청 홈페이지에 가격동향을 올려 소비자 가격 정보를 제공하고 있다.



■ **소비자교육 및 여성프론티어 교육**
 11월 5일과 8일 세화고등학교와 영주고등학교에서 학생 50명씩을 대상으로 전자상거래 피해사례 및 피해 예방법 등을 교육했고, 6일에는 서귀포시 성산읍 사무소에서 회원 및 주부 40여명을 대상으로 불량식품 근절 교육과 함께 평생교육 실현에 도움이 되고자 여성프론티어 교육을 각각 실시했다.

축하합니다

- ◆ 12월 3일 고텍스 컨퍼런스룸에서 열린 <제18회 소비자의 날 기념식>에서 소비자 권익증진에 기여한 공로로 박명자 경기도지부 회장이 국민포장을 받았다.
 오현석 논산시지회 부장이 국무총리표창을 받았으며 박건옥 대구광역시지부 감사이사, 한미옥 중앙회 모니터, 한정례 경기도지부 상담원 등 3명이 공정거래위원장표창을 수상했다.
- ◆ 지난 10월 21일 경찰의 날을 맞아 손기순 대구광역시지부 회장과 이상옥 서울 은평구지회 회장이 지역협력과 봉사활동을 통해 경찰발전에 기여한 공로로 대구지방경찰청장, 서울지방경찰청장으로부터 각각 감사장을 받았다.
- ◆ 서울시지부 강남구지회(회장 곽한옥)는 11월 22일 강남노인종합복지관에서 열린 <자원봉사자와 후원자 감사 행사>에서 어르신들을 위한 사랑 나눔 실천의 공로를 인정받아 '아름다운 나눔상'을 받았다.

주소변경



대구광역시가
 2013년 12월 6일 사무실 이전으로
 주소가 변경되었습니다.
 ▶ 대구광역시 달서구 달구벌대로 1862, 3층(두류동)

세계가 반한 비비고! 이제 한국에서 만나세요



주부교실게시판

▣ 2014년도 시무식

2014년 갑오면(甲午年) 말띠해를 맞이해 주부교실 활동에 더 나은 발전과 더불어 함께 사는 사회 구현에 앞장서는 봉사단체로서의 새로운 마음가짐과 각오를 다지기 위해 다음과 같이 시무식을 가집니다.

- 일 시 : 2014년 1월 3일 (금) 14:00
- 장 소 : 본회 3층 강당

▣ 주부대학·대학원 방학

본회가 운영하는 주부평생교육 프로그램인 주부대학(82기)과 주부대학원(20기, 21기)이 다음과 같이 방학에 들어갑니다.

	제82기 주부대학	제20기 주부대학원	제21기 주부대학원
방학 기간	2013. 12. 4 ~ 2014. 2. 2	2013. 12. 25 ~ 2014. 2. 3	2013. 12. 27 ~ 2014. 2. 5
개강 일시	2014. 2. 3 10:30	2014. 2. 4 10:30	2014. 2. 6 10:30

▣ 의류 및 세탁물 피해 상담 및 구제

본회 소비자정보센터에서는 소비자와 업체간 의류 및 세탁물 관련 분쟁해결을 위해 <의류심의분쟁조성센터>를 운영하고 있습니다. 관련 문제 발생시 다음의 내용을 참조해 소비자 피해 상담을 받을 수 있습니다.

- 접수시간 : 매주 화요일 9:30~17:30까지
- 접수방법 : 직접 접수 또는 고객센터 이용(지방에 한해 택배 가능)
<세탁접수·처리부> 양식은 홈페이지에서 다운로드하여 첨부
- 접수문의 : (02) 2265-5870, 2273-6300, 2485
- 홈페이지 : www.nchc.or.kr

▣ 합창단 창단 26주년 기념식

본회 합창단(단장 주순임)이 1988년 1월 15일 창단 이래 연주활동과 함께 봉사활동을 전개하고 있습니다. 올해로 창단 26주년을 맞이해 다음과 같이 기념식을 개최합니다.

- 일 시 : 2014년 1월 15일 (화) 10:30
- 장 소 : 본회 3층 강당

비비고 Enjoy K-food
bibigo



당신도, 경험하세요 피부 탄력의 끝!

피부 필수 활성 요소가 함유된 혁신적인 바이오 글리칸™ 성분

나이 들수록 감소하는 피부 활성 요소를 케어하지 못하면 피부는 점점 탄력을 잃게 됩니다. 차세대 바이오 과학인 글라이코 바이올로지를 바탕으로 탄생한 바이오 글리칸™ 성분이 피부 활성 요소를 강화하여 한 번도 경험해보지 못한 탱탱하고 빛이 나는 피부로 변화시켜 드립니다.

탱탱하고 빛이 나는 피부 변화 체험

피부 탱탱함이 달라진 것을 느꼈다	90.91%
입체적인 탄력과 생기가 살아나는 것 같다	90.91%
피부결이 촘촘해진 것 같다	95.45%
피부에 영양감이 충분한 것 같은 느낌이다	95.45%
피부가 예전보다 부드러워졌다	100.0%

아이오페 슈퍼 바이탈 크림 바이오 인텐시브 6주 후 만족도 설문조사 결과
2013.4.17~5.31 성인여성 22명 대상 / 조사기관 : ㈜더마프로
(6점 척도 중 상위 3점을 긍정 응답률로 계산)

NEW
IOPE
슈퍼바이탈 크림
바이오 인텐시브

