

생활정보

서울 시민의 날 기념행사

**축제** 28일 '서울 시민의 날'을 기념해 서울지역에서 온가족이 함께 즐길 수 있는 다양한 문화행사가 열린다. 28일에는 시청앞 광장에서 '서울 월드컵 개최 카운트 다운 축하쇼'가, 30일에는 윤현궁에서 고종과 명성황후의 가례의식이, 31일에는 여의도공원에서 '새천년 맞이 청소년 축제 한마당'이 펼쳐진다.

세금 인터넷으로 자동계산

**통신** 종합법률서비스 사이트인 오세오월드(www.oseo.co.kr)는 각종 세금과 소송비용 등을 물론 이사비용 및 증개수수료까지 자동으로 계산해 주는 인터넷 홈페이지를 개설했다. 부동산 구입에 따른 취득세, 농어촌특별세, 부동산등기 등록세, 교육세 등과 상속세, 연간자동차세 등이 자동으로 계산돼 나온다. (02)700-2452

서울인천 교통카드 하나로

**교통** 12월부터 서울과 인천지역의 버스카드도 서울 지하철 1~8호선(국철포함)은 물론 인천지하철 1호선을 탈 수 있게 된다. 건설교통부는 이와 함께 앞으로는 서울 인천이 이어 경기도의 버스카드도 서울과 인천의 지하철을 탈 수 있도록 할 방침이라고 지난 18일 밝혔다.

의료보험 약값 31%인하

**의료** 정부는 11월부터 의료보험 약가를 평균 30.7% 내리는 한편 의료보험수가는 평균 9% 올리기로 했다. 의료보험 약가 인하분을 수가인상과 연계했기 때문에 이에 따른 국민의 추가 진료비 부담은 없으며 진료비 중 약제비가 낮아지는 만큼 약제비에 대한 환자의 본인부담금도 다소 낮아지게 된다.

원주서 국제걷기대회

**체육** 제5회 한국국제걷기대회가 이달 30~31일 이틀간 강원도 원주에서 한국체육진흥회(회장 신상규) 주최로 열린다. 유아 및 장애인도 참가할 수 있으며, 본인이 신청한 거리종목(10, 20, 30, 50km)을 2일간 또는 1일간 정해진 코스를 따라 걸으면 된다. 풍물놀이 공연, 음료 맥주 무료 시음회, 매직 농구쇼, 축구공 넣기 등 다양한 부대행사로 함께 열린다. (02)849-7077

양초 태울때 남 방울

**건강** 밀폐된 공간에서 양초를 켜면 인체에 심각한 영향을 줄 정도의 납(pb)이 방출된다는 사실이 밝혀졌다. 미국 미시간대 환경보건학과 제롬 올리아교수는 조사결과 양초 1개가 타면서 방출하는 납은 미국환경청 권고치의 220배에 달한다고 밝혔다.

## 스트레스 쌓이면 중병된다



### 직장인 업무과중-경쟁극심 '자살까지도' 규칙적 운동·취미생활·긍정적 사고 가져야

프랑스의 경제·사회학자인 자크 아탈리는 4백여개의 주제를 풀이해 본 미래예측서에서 스트레스를 '제1의 직업병이자 근무 중 사망의 첫번째 원인'으로 꼽았다. '민병의 근원'으로 불리는 스트레스, 직장인의 자살까지로도 이어지는 스트레스의 원인은 무엇이고 극복방법은 과연 어떤 것인가. 최근 외국계 은행 지점장이 과중한 업무로 인한 스트레스를 견디지 못해 자살한 사건이 일어났다. IMF 이후 직장인들의 스트레스 강도가 전과 비교하기 어려울 만큼 늘어나면서 인간이 견딜 수 있는 한계를 넘어서고 있다는 우려가 현실로 나타나고 있다. 과중한 업무부담에 조직 내 인간관계까지 메마름대로 메말라 가면서 실맛을 잃고 있다고 직장인들은 하소연하고 있다. 지난 9월 통계청이 밝힌 우리나라 국민의 사망원인 조사결과도 이같은 사실을 간접적으로 입증해준다. 모든 질병에 관계하지만 특히 스트레스가 직접적인 원인이 되는 심장질환, 자살이 97년에 비해 각각 18.1%, 41.1%나 늘어났다. 협심증이

◇과중한 업무와 복잡한 인간관계로 극도의 스트레스를 받고 있는 직장인. 이들에게 불교의 일심사상과 수행정신은 스트레스를 극복할 수 있는 훌륭한 지침이 될 수 있다.

것이 곧 내적 요인으로 작용하게 된다. 즉 스트레스는 관념에서 나오며 비현실적인 기대에서 비롯된다. 따라서 단순히 마음을 편히 하거나 쉬는 것만으로 해결되지 않는다. 원인을 정확히 찾아내고 생활습관과 관념을 바꾸는 것이 필요하다.

이와 관련한 일반적인 방법으로는 ▲카페인 끊기 ▲규칙적인 운동과 충분한 수면 ▲천천히 먹는 습관 ▲현실적인 목표 설정 ▲다양한 취미생활 ▲관념방식을 긍정적으로 전환 ▲다른 사람과 충돌 피하기 등이 있다.

특히 직장인들이 호소하는 과중한 업무와 인간관계에서 오는 스트레스를 극복하기 위해서는 ▲일에 대한 자신감을 가질 수 있는 노력 ▲시간관리 ▲상대방에 대한 친절 ▲상대방에 대한 진심어린 관심 등이 필요하다. 역설적이지만 몸과 마음이 일과 함께 어우러지는 장인정신을 통해 업무에 집중하고 자신의 감정조절을 통해 인간관계를 개선해 나갈 때 직장생활에서 스트레스를 적게 받는다는 것이다.

한명우 기자 (mwhan@buddhapia.com)

### 불교의 눈 "사물과 나 하나로 보라"

불교에서는 탐욕과 성냄 그리고 어리석음을 끊기 위해 수행을 한다. 스트레스는 실질적으로 집착에서 비롯되며, 따라서 이런 집착을 모두 버린다는 불교의 가르침은 곧 스트레스를 이기는 지름길이기도 하다. 또한 모든 사물과 나를 하나로 보는 불교의 '일심사상'은 마음을 통일시켜 미혹하지 않게 하니 스트레스로부터 자유로워질 수 있는 좋은 가르침이다.

### 건강망치는 건강보조식품

#### 납·메탄올등 독성물질 검출

소비자보호원은 17일 미국 식품의약국의 허가를 받지 않은 의약품 성분을 함유한 신종 건강보조식품이 인터넷을 통해 판매되고 있다며 소비자들의 주의를 당부했다. 소비원은 또 최근 국내 시판중인 25종의 건강보조식품 가운데 18개 제품에서 납이 검출되고 시력장애 등을 유발하는 독성물질인 메탄올도 나왔다는 조사결과를 내놓았다. 이처럼 건강보조식품 가운데는 유해한 제품이 있는가 하면 허위과장 광고로 소비자들에게 미치는 경제적 손실도 큰 것으로 밝혀졌다.

### 한국인 해외여행 씀씀이 '일본 두배'

외환위기 이후 우리나라 국민들의 해외여행 씀씀이가 다소 줄어들긴 했으나 소득수준을 감안한 여행경비는 여전히 일본의 2배, 대만의 1.5배에 달하고 있는 것으로 나타났다. 이를 소득대비 여행경비율로 따져 보면 일본이 6%대, 대만은 7~8%인 반면 한국은 여전히 10%를 넘을 것으로 추정된다. 국립외환위기를 겪었고, 나름대로 허리띠를 졸라맸다고는 하나 일본 대만에 비하면 한국인들의 해외 씀씀이는 여전히 달라지지 않고 있는 것이다.



이하석 (시인·영남일보 논설위원)

“국익 중요하지만 국민의 기본권 마땅히 보호돼야”

국가정보원의 감청기구 운영 의혹에 대한 논란으로 정치계가 들끓고 있다. 한나라당 이부영총무가 제기한 국정원의 국내 전화 24시간 불법감청 주장에 대해 여당은 "불법 감청은 절대 없다"며 팽팽히 맞서, 이 문제는 사태의 본질을 벗어나 정치적인 논리싸움으로 번지고 있다. 여기다 이부영 총무에 대해 사법처리가 논의되고 한나라당은 또 국정원장에 대해 고소를 생각하는 등 이진투구의 양상을 드러내고 있다. 이를 바라보는 국민의 시선은 당혹스럽다.

국정원의 도·감청 의혹 제기는 우리 사회가 그동안 가져온 '도청 공포증'의 중심적인 문제가 수면 위로 떠오른 중요한 일이다. 이부영총무의 문제 제기는 너무나 구체적이다. 감청을 전담하는 조직과 감청요원의 규모, 감청방법과 실태등을 낱말이 밝힌 것이다. 이것이 사실이라면 국정원의 도·감청은 검찰과 경찰의 그것과는 비교가 되지 않을만큼 조직화되어 있다는 것이 된다.

정부와 여당은 이 총무의 국정원 조직 공개를 두고 국가기밀 누설이 국가를 위협한다. 그러나 이 문제는 과거 안기부 시절부터 국민들이 추측하고 있던 일들이 지금도 여전히 실재로 이루어지고 있다는 의혹을 구체적으로 드러낸 것인만큼, 단순히 국가기밀을 이유로 물어뜯을 경우 국민들의 의혹을 더욱 부풀리는 일이 된다. 그러므로 제기된 의혹이 사실과 다르다면 그것이 납득될 수 있도록 구체적으로 설명되어야 한다. 국가기밀이란 면이라도 공개하여 의혹을 풀어야 한다.

국가의 안보와 관련된 국정원의 정보는 보호되어야 하지만, 이번에 제기된 문제는 특정 국가기관의 불법행위에 대한 구체적인 의혹의 실체인만큼 그냥 덮어두어서는 안된다. 국가안보 문제는 중요하지만, 관련 정보를 취독하는 과정에서 막무가내식 불법이 허용될 수는 없다. 더욱

이도·감청 문제가 국정원의 기능과 권한을 넘어서까지 마구잡이로 이루어지는 것은 국민을 불안하게 한다. 우리 사회에 만연한 '도청 공포증'은 이제 위험 수위를 넘어선 느낌이다. 정치, 경제, 사회 전반에 걸쳐 지도급 인사들도·감청 공포를 느끼고 전전긍긍하고 있다. 일반 시민들도 마찬가지다. 몰래카메라식의 프라이버시 침해는 물론, 침예화된 도청장비로 언제 도·감청의 그물에 걸릴지 모른다는 점 때문에 심각한 스트레스를 받고 있다. 이런 관이 개인이 통신 및 대화의 자유가 크게 위협받고 있음은 물론, 서로가 서로를 믿지 못하는 불신시대의 복판에서 있다는 황당함에서 헤어 나지 못한다.

차체에 국정원의 불법 도·감청 문제가 분명하게 의혹이 밝혀지지 못하면 도청 공포에 휩싸인 국민의 불신을 해소하는데 결정적인 장애가 될 수도 있음은 알아야 한다. 국정원이 수시로, 마음만 먹으면 언제든지 감청이 가능하다는 것이 사실이라면 통신비밀보호법의 개인 기본권 보호의 미가 유명무실해지기 때문이다. 정치계의 논란도 이런 기본적인 문제 초점이 맞추어져야 한다. 국익도 중요하고, 당의 이익도 쟁겨야 하지만, 보다 중요한 것은 국민의 기본권이 침해되고 있는 현실에 대한 당연한 대응이다. 이 점을 솔직히 인정하는 자세가 필요하며, 다시는 이런 일들이 일어나지 않도록 대책을 강구하는 것이 필요하다.

우리 사회의 '옛보기' 폐해가 심각한 정도에 이른 것은 우리 국민의 마음이 심하게 메말라있음을 반증하는 것이다. 자신의 주체성을 견지하지 못하고 남의 속을 엿보면서 쾌감을 느끼는 것은 불우체적인 태도이다. 불교는 마음을 바로 세워야 깨달음에 이룬다고 했다. 깨달음이란 무엇인가. 그것은 자기 자신의 주체가 바로 서는 것이다. 자신의 마음을 바로잡는 일이 급하다.

**특성화 고교지정**  
청담정보통신고등학교

# 네트워크 디자인과

## 모집요항 및 교사초빙

**◆모집정원** : 90명(남·여 공학 3학급)

**◆지원자격**  
가. 중학교 졸업예정자 및 졸업자  
나. 고등학교 검정고시 합격자  
다. 동등 이상의 학력이 있다고 교육부 장관이 인정한 자

**◆원서접수**  
가. 1999. 10. 25(월) ~ 1999. 11. 2(화)  
나. 특수목적고등학교 모집과 동일

**◆전형일정**  
가. 수험생 예비소집: 1999. 11. 4(목) 14:00  
나. 면접 및 필기시험: 1999. 11. 5(금) 09:00  
다. 합격자 발표: 1999. 11. 8(월) 10:00

**◆제출서류**  
가. 입학원서(본교 소정양식) 1부  
나. 검정고시 합격자는 합격증 사본 및 성적증명서 각 1통  
다. 각종 경시대회 상장 사본 및 자격증 사본 1통

**◆특전 / 졸업 후 진로**  
가. 현대식 생활관 운영  
나. 최첨단 교육장비 도입(1학생 1PC제공)  
다. 본교 재학생 공모전 참가토록 하여 특별전형으로 대학진학  
라. 각종 자격증 취득으로 대기업, 방송사 및 금융기관 등에 취업  
마. 국내 벤처기업과 연계, 산학협력 및 장학금 지급 확대  
바. 우수학생들은 방학중 해외 순환 연수(미국 실리콘밸리)등  
사. 졸업후 취업 지원

**◆교사초빙**  
가. 초빙분야: 웹 디자인, 웹 프로그래머, 웹 마스터, 인터넷 서버, 전자 상거래 일반, 정보통신 일반, 정보통신 실무  
나. 초빙인원: 각분야 약1명  
다. 응모자격: 1) 교육공무원 임용에 걸려 사유가 없는 분  
2) 산업체에서 각 학과 관련분야와 유사한 직무에 종사(3년이상) 하고 있는 분  
라. 제출서류: 1) 이력서(경력증명서 첨부 및 전화번호, 응모분야 기재)  
2) 학력 및 성적 증명서(학사, 석사)  
3) 재직증명서  
마. 제출기간 및 제출처  
1999년 11월 2일 17:00까지 본교 행정실  
(0333)691-8095, 9100, 7635  
(우)451-800 경기도 평택시 팽성읍 남산리 96-1  
홈페이지: www.chongdam-ich.ac.kr

21세기 정보화를 주도하는 특성화 교육

**청담정보통신고등학교**

학교법인 청담학원 설립자 이혜성  
이사장 김광복  
청담정보통신고등학교 교장 이근우 합장