韓國生藥報

本紙는 新聞倫理綱領및 實踐要綱을 遵守합니다.

發行人兼編輯人 裵 東 守
印刷人 金 政 坤
編輯局長 裵 永 斗

發行所
社團法人 韓國生藥協會
<우편번호130—062>
서울특별시 동대문구 제기동 1051
☎ 967—8133
965—9551

(每月 初日發行)

〈協會指針〉
農民所得增大
生産輸出增大
國民保健向上

會長訓
1. 最大의 봉사
1. 最大의 협동
1. 最大의 노력

(無料配布)

中央共販場
☎ 962—5895
☎ 967—8133 사무실

88年度 第19次
定期總會 開催

代議員 92%參加 盛況理에 終了

今般 제19차 總會는 85년도에 赴任한 本會 7代會長團 및 任員陣의 任期만료로 因한 後任者 選出에 觀心이 集中되었다.

協會 第8代 會長에
宋景太(興一藥業CO)社長 選出

◇송경태회장

이날 總會는 前例없이 많은 代議員(167名中 154名)과 이를 參觀하는 내빈들이 多數 參席하여 萬堂을 이룬 가운데 진지하고도 熱氣 가득한 분위기 속에서 進行되었다.

먼저 7代會長의 任期를 大過없이 마치고 退任하는 朴萬鍾 會長에 대한 會員一同 명의로된 感謝牌를 金東均 副會長이 代表하여 傳達하고 이어 期間中 회세 伸張에 기여도가 많은 名의 分事務所長들에게 공로표창패가 수여 되었다. 이어 임시進行의장으로 선출된 朴會長은 盛況을 이룬 總會開會祝辭를 겸한 退任人事를 통하여 所任을 마무리 짓지 못한채 무거운 짐들을 後任會長이나 여러 分所長任들에게 남겨둔채 오늘 이자리를 마지막으로 退任하게 된다고 생각하니 一寸光陰不可輕이란 옛말의뜻을 가슴깊이 되새기게하며 實로 世月의 빠름을 안타깝게 느낄 뿐이다.

그러나 별 하자없이 任期를 마치게된 榮光과 기쁨에 대하여 여러분에게깊이 감사하고 말하고 비록 職分을 떠나더라도 生藥分野와 여러분과 함께맺은 우의와 보람은 깊이간직해 나가겠다고 말하였다.

會順에 따라 朴永任 協會監事는 87年度 감사결과 報告에서 本部사무실의 적자운영은 유감이나 미수會費의 조기추징으로 차차감소될 것으로 내다보며 中央共販場의 흑자운영은 매우 고무적 상태라고 사료되나 모든 任職員이 더욱 분발하여 근면 절약에 힘써나가다면 협회를 보다원활하게 運營해 나갈수 있을 것이라고 評價하였다.

※이번 總會에서 審議및 議決承認된 事項은 다음과 같다.

①87年度 事業實績書심의 : 原案대로 通過
②87年度 收·支決算報告書심의 : 原案대로 通過
③88年度 事業計劃書심의 : 原案대로 通過
④88年度 收·支豫算編成案심의 : 原案대로 通過

이어서 가장 觀心이 集中된 제8代會長 選出에 들어가 먼저 선거관리인단(배명철, 이화익, 김동균이사 및 박영임, 류복규감사 등 5명)을 구성후 最多得票者가 當選者로 確定된다는 동의안을 議決 선포하고 候補3人 宋景太, 曺圭泰 南廷龍氏의 會長으로 被選되었을 경우의 所見發表를 듣고 代議員名單順에 의거 委任參加한 代議員 4名을 제외한 150名 代議員의 投票가 實施되었다.

約1時間餘에 걸친 投票가 끝나고 선관인단의 集計가 이루워졌는데 宋후보와 南후보 兩氏는 초반백중세를 나타내어 이를 參觀하는 代議員席에서는 한때 함성과 웃음이 터져나오고 民主선거 분위기는高潮되었다. 集計結果 總投票者數 150名中 宋景太후보가 78票, 南廷龍후보 54票, 曺圭泰후보 16票, 無効 2票로 判明 이를 점수한 朴萬鍾의장이 宋景太후보가 78票를 얻어 最多得票者가 됨으로서 本會제8代 會長에 當選되었음을 선포하였다.

이로서 協會는 生藥業界 20年의 경력과 조예를 쌓아온 새롭고 폐기넘치는젊은 世帶인 40代의 宋船長에 의해 새로운 航進을계속할 터전을 마련하게 되었다.

※宋會長의 當選所感 및 人事 : 19年의 經倫을 지닌 박강한 協會의 重任을 本人에게 맡겨주신 여러 代議員任들에게 깊이 머리숙여 感謝를 드린다. 이제 本人에게 부과된 所任을 다하기 위하여, 여러분의 뜨거운 聲援에 보답하기 위하여 젊은 熱誠을 다쏟아 會勢伸張과 會員所得 증대에 희생적 정신으로 奉仕하겠음을 다짐한다고 말하고 不足한 本人을 계속指導편달해 달라고 當付하였다.

이어서 副會長과 新任員陣構成에 대한 權限一切를 新任 宋會長에게 관례에 따라 總會에서 委任처리하고 뜻깊은 제19次 定期總會를 마감하였다.

※宋會長취임사 2面및 표창주여자 名單 제3面 참조.

〈사무국 제공〉

◇제 19 차 총회 광경

農林水産部 食糧節約·食生活개선 캠페인

봄철의 영양관리

봄철이 생동하는 봄이 오면 우리의 몸도 겨우내움츠렸던 기지개를 활짝켜고 활발하게 움직이기 시작한다. 이에 따라 세포의 신진대사도 왕성해져 우리의 신체는 에너지와 영양소의 필요량이 더욱 증가한다.

그러나 봄이 되면 우리 몸은 대개 나른하고 노곤해지며 졸음이 쏟아지고입맛이 없어지는 이른바 춘곤증(春困症)을 호소하게 되는 경우가 많다. 이러한 춘곤증은 기온이 상승하고 낮시간이 길어져 활동량이 많아진 탓이기도 하지만 겨울동안 김장김치, 육류, 흰쌀밥 등의 반복되기 쉬운 식사로 인해 비타민과 무기질 섭취의 부족이 누적되어 뇌의 활성화를이루지 못하고 체내 조절작용이 원활하지 못하기 때문이다.

그러면 이러한 춘곤증을 봄철의 건강을 유지하기 위하여 우리가 매일 섭취하는 식품들의 적절한 이용에 대해 살펴보기로 하자.

우선 봄철에는 입맛이떨어지기 쉬우므로 산뜻한봄나물로 입맛을 돋우도록한다. 식탁에 봄을 선사하는 봄나물들은 색깔이나 풋풋한 향기가 식욕을 증진시켜 주고 연한 섬유소가많아서 소화기관을 자극하여 정장작용을 돕는일을한다.

봄나물의 일반적인 특성을 보면 수분이 많고 칼로리는 적으며 비타민 A, 칼 비타민B 복합체, 비타민C, 나이아신 등이 비교적 풍부하고 칼슘, 철분을 보충해 주는 원천이기도 하다. 요즈음엔 온상으로 채소를 재배하여 겨울에도 신선한 야채를 구입할 수 있지만 제철에 나는 채소에 비해 맛과 영양이 떨어질 뿐아니라 가격과 심리적 정서적인 면에서도 비교가 되지 않는다.

미각을 돋우어 주는 봄철의 나물로는 냉이, 달래, 쑥, 원추리, 돌나물, 돌미나리, 씀바귀, 울릉도취, 두릅, 쑥갓, 아욱, 시금치, 쪽파, 겨우살이배추, 봄부등의 봄채소로 입맛을 새롭게할 수 있다.

이들 채소가 우리의 식생활에 공헌하는 여러가지 중 비타민과 무기질의 공급이 큰 비중을 차지하므로 채소를 조리할 때는이러한 영양소가 손실되지않도록 조리방법을 잘 적용하는 것이 중요하다. 또한 채소 고유의 색깔과 풍미를 잃지 않도록 조리해야한다. 즉, 채소를 데칠때는 센 불에서 짧은 시간 조리하는 방법을 선택하여 비타민C를 비롯한 수용성비타민의 손실을 줄이도록한다. 이때 채소 고유의 색을선명하게 유지할 수 있다. 또 삶아서 무친요리보다는 기름이나 단시간에조리하는 튀김, 볶음, 샐러드 등의 요리가 비타민과 무기질의 손실이 적고 비타민A의 전구체인 카로틴의 흡수율도 높여준다.

주식을 쌀에다가 보리, 콩, 팥, 조, 수수등을 섞어 밥을 짓도록 한다. 이렇게하면 도정한 쌀에부족되기 쉬운 비타민B_1과 무기질을 보강할수 있다. 비타민B_1은 우리체내에 들어오는당분을에너지로 바꾸는데 꼭 필요한 영양소로서 이것이 부족하면 조금만 일을 하거나 약간의 정신적인 불안 상태에서도 당장 피로감을 느끼고 피로의 회복도 하기 쉽고 피로하면위의 운동이나 위산과 소화액 분비가 덜 되기 마련이어서 자연히 입맛도 떨어진다.

그러므로 곡류의 배아, 건조된 이스트, 돼지고기, 간, 붉은 팥, 강낭콩, 깨소금, 날밤, 탈지분유, 잣, 땅콩등 비타민B_1이 많이 함유된 식품을 자주 섭취하도록 한다.

봄철에는 또 신체적 활동이 많아져 그에 따른세철의 신진대사도 활발해지므로 필수아미노산이 함유된 양질의 동물성단백질식품을 충분히 섭취해야 한다. 조기, 병어, 가자미, 대합, 바지락등 봄철에 많이 나오는 신선한 어패류와돼지고기, 닭고기를 변화있게 조리하도록 한다.

요즈음 미용식이라는 단순한 이유로 과일과 야채만을 먹는 사람들이 더러 있는데 단백질로 된 피부가 과일과 채소만으로 고아질 수는 없다. 조직을만들어 내는 영양소 없이는 피부는 탄력성을 잃고 건조해지며 잔주름이 늘어날 뿐이다.

그러나 다른 영양소와균형을 갖춘 과일 및 야채는 비타민과 무기질을 공급하여 훌륭한 조절작용을 한다. 그러므로 여러가지식품을 골고루 섭취하되 봄철의 건강관리에 도움이되도록 비타민과 무기질이풍부한 봄야채와 양질의단백질식품에 특히 유의하여 봄철식단을 계획하도록 해야겠다.

公示事項

協會定款 제11조·12조~15조에依據 1988年度 제19次 定期總會結果를 다음과 같이 公示함.

〈議決事項〉

1、議案

○1987年 收·支決算 報告
原案 承認

2、議案

○1988年度 事業計劃書
原案 承認
○1988年度 收·支豫算 編成案
原案 承認

3、議案

○任員選出
※第8代 會長 選任
宋 景 太(新)
※副會長 選任
新任會長에 選任件 委任
※新理事任用및 理事會構成
新任會長에 選任件 委任

1988年 3月 31日

社團法人 韓國生藥協會