

## 발명꿈나무 위한 '발명체험 한마당' 열리다



▲ 학생들의 창의성과 탐구력을 배양하기 위한 발명체험행사인 '제1회 고창발명축전'.

고창교육청(교육장 박세근)은 삼인종합학습원에서 고창군 내 2백 30여명의 초·중학생과 교직원, 학부모 등을 대상으로 지난달 11일, '제1회 고창발명축전'인 '발명 꿈나무를 위한 발명체험 한마당'을 개최했다.

교육청은 학생 발명체험활동과 가족 발명체험활동, 과학원리 체험 활동, 발명작품 체험활동 등 다양

한 형태의 발명체험을 실시하여 과학발명 행사에 접근이 어려운 농촌학생들에게 창의성과 탐구력을 배양할 계획이라고 행사의 추진배경을 밝혔다.

특히 이 행사는 학생 뿐 아니라 학부모도 함께 참여하는 행사로 추진, 지역사회에 발명 분위기를 확산시키는 계기가 될 것이라고 말했다.

이날의 주요행사는 행사 성격상 발명창작마당과 창의공작체험마당으로 구분 추진됐다.

발명창작마당은 발명글짓기, 발명캐릭터, 발명만화 및 공모전 입상작 전시, 우수 발명상상화 전시, 우수 학생발명품 전시 등으로 이루어졌다. 또한 창의공작체험마당은 3D 우드크래프트(woodcraft) 조립하기, 야생화 열쇠고리 만들기, 화약로켓 발사하기, 알코올권총 만들기, 솜사탕의 원리 및 미니카 조립하기, 포디프레임 조립하기, 화석표본 만들기, 고리비행기 만들기 등 체험 위주의 시간으로 이루어졌다.

고창교육청은 이날 행사에서 글짓기, 그리기 등에서 우수작을 선정 총 96명을 표창하여 꿈나무들의 발명의욕과 동기를 부여하기도 했다.

교육청 관계자는 '발명 및 과학 체험활동으로 지역사회의 발명 분위기가 확산되고 창의적이고 탐구력이 풍부한 발명인재들이 육성될 것으로 기대된다'고 말했다.

통해 양국간 상표 전문가회의, 상표보호에 대한 세미나 개최, 상표분야의 국제협력 등 지식재산 전반에 걸친 공동관심사에 대하여 논의했다.

중국에서의 우리 기업의 지재권 침해는 비교적 모방이 용이한 상표 침해가 대다수를 차지하고 있어 중국과 상표분야의 협력을 통해 향후 중국 내에서 우리 기업의 상표보호가 한층 강화 될 것으로 기대하고 있다.

우리 기업의 지재권이 침해 당하는 사례가 증가하고 있어 해외에서 지재권 보호가 기업체에 주요 관심사항이 대두되고 있는 시점에서 이루어진 것으로 매우 시의적절한 것으로 판단된다.

하동만 청장은 이번 회담을 통해 중국 내 한국 상표의 보호강화 및 상표분쟁의 신속·공정한 해결을 위해 중국 정부가 노력해 줄 것을 요청했다.

또한 양국은 국장급 실무회의를

## 나이에 맞는 운동 따로 있다!

최근 웰빙 바람이 불면서 자신의 건강에 대한 관심도 급격히 늘고 있다. 건강을 위해서 필수 코스는 바로 운동. 그러나 운동도 자신의 나이 대와 체력에 맞는 운동을 골라서 해야 운동효과는 물론 몸도 상하지 않는다. 자신의 연령에 맞는 운동, 지금부터 알아보자.

### 20~40대

20대 후반이나 30대 초반부터는 신체적·생리적 조작이나 기능이 점차 쇠퇴하기 시작하므로 유산소 능력과 근력을 유지하고 키울 필요가 있다.

근력운동은 중량을 이용한 운동을 하는 것이 적당하다. 횟수는 일주일에 이틀, 매회 15~20분 정도 하면 좋다. 심폐지구력을 키우기 위해 조깅 또는 자전거, 수영, 계단 오르기 등을 일주일에 세차례, 30~50분씩 하면 도움이 된다. 또한 유연성을 키우기 위해 일주일에 3일 정도는 10분씩 스트레칭을 하는 것이 좋다.

### 50~60대

신체 기능은 급격히 약해지고 여러 가지 성인병이 많이 나타난다. 규칙적인 운동이 매우 중요한 역할을 하는 것도 이 때문.

50대는 20대보다 근력이 20% 정도 감소하게 되므로, 아령을 이용한 근력운동을 하면 도움이 된다. 또 앉았다 일어서기, 팔굽혀펴기 등의 근력운동을 1주 2차례, 20분씩 한다. 또한 이 운동은 골다공증을 예방하기 위하여 여자들에게는 필수.

심폐지구력을 키우기 위해 속보 또는 자전거 타기, 등산, 골프, 수영 등을 1주 3~5차례, 30~40분씩 하면 좋다.

### 70대 이상

이 시기에는 체력, 호흡기능, 심장기능, 감각기능, 근력 등이 감소하므로 노화현상이 뚜렷하게 나타난다. 나이가 들면서 운동을 감당할 수 있는 체력도 약해지므로 안전한 운동을 선택해 효율적으로 실시하는 것이 중요하다.

근력운동은 가벼운 아령, 고무줄, 튜브를 이용하거나 자신의 신체 일부를 이용해 실시한다. 한 다리 들어올리고 베터기 등도 좋은 근력운동이 된다. 이 운동은 1주 2차례, 10~15분씩 한다.

뛰는 것보다는 걷기, 속보, 산책, 골프, 자전거타기, 수영, 수중 걷기 등을 통해 심폐지구력을 유지한다. 또한 매일 20분씩 체조 또는 스트레칭을 실시해 유연성을 유지하도록 하고 나이가 들면 활동량이 줄어들게 되어 많은 운동량을 소화할 수 있는 체력도 안되므로 평소 일상생활에서 많이 움직이는 것이 중요하다.

“‘발명하는 사람들’의  
창간 2주년을 축하합니다”

## 한국여성발명협회 지역 대표

김문자	유니온상사 대표
김석란	(주)미래영상 대표
김윤생	백선상사 대표
김정기	중앙탑탑돌이보존회 회장
박 향	아성 대표
윤명희	(주)한국라이스텍 대표
윤성순	콩그린식품 대표
조은경	다손식품연구소 대표
최승애	좋은날 대표
하현영	(주)하영그린 대표

\*순서는 가나다 순입니다.

