충남기계공고 동문회보(월간)

총동문회 지표

❖ 참여하는 동문회
❖ 협력하는 동문회
❖ 모교돕는 동문회

설송소식

2020년 3월 제241호 http://cnmhs.net

창간 : 1999년 3월 31일 발행인 : 박대용 편집인 : 이우정 인쇄인 : 한흥교 사무처 : (042)252-5656 팩스 : (042)584-5658 E-mail:2525656@hanmail.net

"봄이 왔는데 봄 같지 않지만, 감인대(堪忍待) 합시다!"

〈봄철 가볼만한 전국의 명산 꽃 소개〉 이 고비 넘으면 꽃길 걸을 수 있어

"여기는 덕유산" 봄이 왔는데 코로나19사태로 봄을 느낄 여유가 없다. 하지만 전국의 명산들은 봄꽃을 일제히 피우며 상춘객이 오라고 손짓하고 있다. 고통 속에도 살아야 하는 사바세계의 원래 뜻이 감인대(堪忍待: 견디고 참으면서 기다려야 살 수 있은 세상)인 만큼 모두가 건강을 지켜 꽃길을 자유롭게 다시 걷기를 고대한다. —이경세 사진 작가(자동차과 10회)— 〈관련화보 3면〉

제35회 총동문회 정기총회 코로나사태로 무기 연기

박대용 회장 "난세에 건강 각별히 유의하시길" 당부

3월 27일 개최할 예정이었던 제35회 총동문회 정기총회가 코로나사태로 인해 무기 연기됐다. 총동문회 박대용 회장 등 집행부는 고문 등 여러 동문들의 다양한 의견을 수렴한 끝에 사태의 엄중함을 인식하고 제35회 총동문회 정기총회를 연기하기로 결정했다.

정기총회에 앞서 지난 2월 25일 저녁 모교 총동문회사무실에서 열린 총동문회 84차 이사회는 2019년도 결산보고의 건과 2020년도 예산안 심의의 건을 통과시켜 총동문회 정기총회의 승인만을 남겨놓은 상태이다.

지난 제84차 이사회에서는 부의 의안으로 제1호 의안 2019년도 결산보고의 건이 상정되어 특별회계(잔액 368,580,295원)와 일반 회계(잔액 105,487,624원)의 결산을 승인했다.

또한 제2호 의안으로 2020년도 예산(안) 심의 건이 상정되어 특별 예산 수입(9,500,000원)과 지출(모교 후배 장학금 4,500,000원), 일반 회계 수입(306,500,000원)과 지출 예산(306,500,000원)을 각각 승인했다.

또한 올해 예산에서 역사관 사업비 2천만 원이 신설됐다.

박대용 총동문회장은 "우리나라를 비롯하여 온 세계가 코로나사태로 비상이 걸려 안타깝다"며 "상황이 진정되기를 기다려 정기총회를 개최하겠다"고 밝혔다.

박 회장은 "이런 난세에는 동문 여러분이 건강에 각별히 유의하시길 바란다"고 당부했다.

한편 총동문회 집행부는 만일의 사태에 대비하여 다른 학교의 정기총회 온라인 개최 등을 벤치마킹하면서 다각도로 방법을 모색 중이다.

– 신도성 편집위원 –

제35회 총동문회 정기총회 무기 연기 안내

3월 27일 개최 예정이었던 제35회 총동문회 정기총회가 코로나19사태로 인해 진정될 때까지 무기 연기합니다. 동문 여러분의 양해바랍니다.

* 일 시 : 미정 * 장 소 : 미정

* 내 용 : 회장 선임 및 2020년 예산(안) 등 심의 의결

충남기계공업고등학교 총동문회장 박 대 용

"쾌적한 공간에서 충기 동문들의 화합과 위상 높인다"

총동문회 사무실 실내 벽면 목제로 리모델링 새로 단장

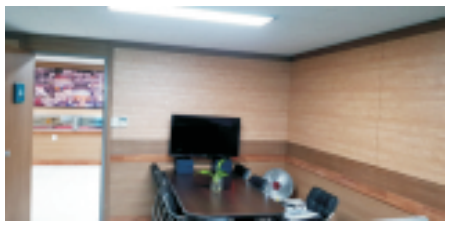
총동문회사무실 입구

총동문회사무실 내부

총동문회 회장실

총동문회 출입문

총동문회 탕비실


회의탁자와 TV

충남기계공고 총동문회 사무실이 새로 단장되어 3월 15일 입주했다.

올 겨울방학을 이용하여 기숙사동 수선공사가 벌어지면서 기숙사동에 위치한 총동문회사무실이 임시로 1월 2일부터 옆 건물로 이전하여 업무를 보았다.

지난 2018년 2월 13일 발명교실 건물에 있던 총동문회사무실은 기숙사동 충기역사관 안으로 확장 이전하여 개소식을 가진바 있다.

모교 기숙사동 건물은 지난 1978년 11월 25일에 준공된 건물로 신축 필요성이 제기된 가운데, 대전시교육청의 발주로 총 예산 26억원을 들여 올 1월 2일부터 수선공사가 진행됐다.

이번 공사는 환경에 해로운 석면 천장을 전면 교체, 숙소, 화장실, 창호 등 외벽, 옥내배관, 물탱크, 천정형냉난방기, 옥내전력간선, 조명 등을 대대적으로 바꿨다.

기숙사동 수선공사는 천장의 석면을 제거하고 이중창 창문, 중앙 냉난방, 전기장판 방바닥, 번호키 방화문, 화장실 새로 교체하여 쾌적한 환경을 제공하고 있는데, 총동문회 사무실도 당초 예산이 없던 벽면을 총동문회 예산으로 하기로 하고 목제로 전면 교체했다.

충기총동문회 사무실이 새롭게 단장되면서 내년에 모교에서 전국기능경기대회를 앞두고 충기역사관 보완이 과제로 남아 있다.

– 신도성 편집위원 –

"기성동문회 총동문회연회비 납부 동참"

3월 월례모임에서 회원 16명 참석

기성동문회(회장 안주현. 10회)는 3월 11일 저녁 기성동 흑석고을식당에서 월례모임을 갖고 송주영 총동문회 고문 등 회원 16명의 총동문회 연회비(1인당 2만원) 32만원을 거두어 총동문회에 보내왔다.

기성동문회는 만 40세 이상으로 기성동 지역에 거주하거나 사업체를 갖고 있는 동문을 대상으로 회원을 가입시켜 활발한 모임을 벌이고 있다.

안주현 회장은 "기성면 지역은 우리 충기 졸업생이 많은 지역"이라며 "1회 송주영 선배와 송석구 선배의 지도로 26회 후배까지 화기애애하게 지내고 있다"고 말했다.

고향에 낙향하여 농사를 지으며 소일하고 있는 송주영 총동문회 고문은 "어느 모임이든지 내가 그 모임을 위해 무엇을 해 줄 것인가를 먼저 생각해주는 마음이 우선 되어야 한다"며 "총동문회에 평생 회비 한번 안 내고 불평만 하는 동문이 되어서는 안 될 것이다"고 말했다.

– 김용협 기성동문회 총무(19회) –

향기나는글

건강에 좋은 여러 나라 격언

▲좋은 생활습관은 좋은 약보다 낫다. (이스라엘)
▲좋은 아내와 건강은 최고의 재산이다. (영국)
▲걸으면 병이 낫는다.(스위스)
▲사람들은 병 때문이 아니고, 치료 때문에 죽는다. (프랑스)
▲음식을 충분히 소화 해내는 사람에겐 불치병이 없다. (인도)
▲건강과 다식(多食)은 동행하지 않는다. (포르투갈)
▲건강과 젊음은 잃고 난 뒤에야 그 고마움을 알게 된다. (아라비아)
▲건강을 이기는 장사는 없다. (일본)
▲건강한 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다. (아라비아)
▲병은 말을 타고 들어와서 거북이를 타고 나간다. (네덜란드)
▲병을 숨기는 자에게는 약이 없다. (에디오피아)
▲병을 알면 거의 다 나은 것이다. (영국)
▲병을 앓는 사람은 모두 다 의사이다. (아일랜드)
▲우유를 마시는 사람 보다 우유를 배달하는 사람이 더 건강하다. (영국)
▲의사가 병을 고치면 해가 보고, 의사가 환자를 죽이면 땅이 숨긴다. (미국)
▲하루에 사과 한 개씩을 먹으면 의사가 필요없다. (영국)
▲건강에 대한 지나친 걱정만큼 건강에 치명적인 것은 없다. (미국)

“삼천리 금수강산 아름다운 코리아, 산 꽃이 나를 부르네”

이경세 사진작가 약력 ▲모교 자동차과 (10회) ▲1973년 계룡산 전국등반대회 고등부 우수상 수상(충남공업고등학교 산악부 4명1조)
▲현재 (주)도원엔지니어링건축사사무소 근무 ▲사단법인 한국산악사진가협회 부이사장

계룡산 관음봉 진달래 (4월 말경)

속리산 문장대 진달래 (4월 말경)

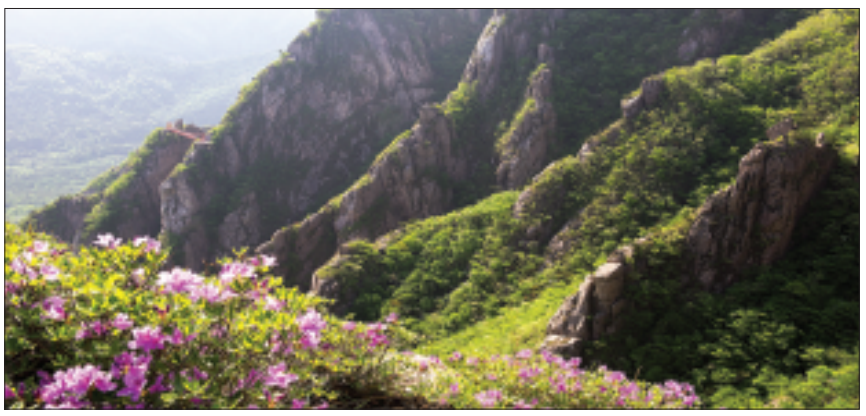
주작산(강진군) 진달래 (4월 중순)

황매산 진달래 (4월 하순)

도봉산 진달래 (4월 말경)

대둔산 월성봉 철쭉 (5월 초)

지리산 뱀사골 철쭉 (5월 초)


월출산 철쭉 (5월)

초암산(보성)철쭉 (5월 초)

태백산 철쭉 (6월 초)

“충기역사관, 모교와 동문들 합심하여 멋지게 꾸며보자”

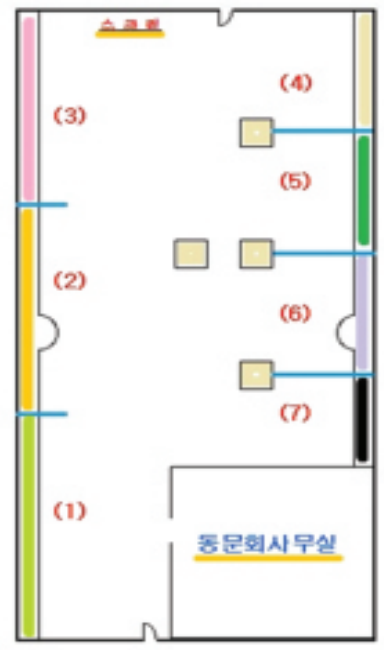
충기역사관관리위원회, 명예의 전당 코너 등 다양한 방안 구상

역사관 실내 전경

모교 재학생 교복

천안함 모형

◈ 충기역사관 배치도(안)



(1) 학교 변천사

(2) 자랑스런 충기인

(3) 동문 기업관

(4) 체육분야

(5) 연예 및 국제분야

(6) 기술관

(7) 보훈관

일부 전시물

박정희 대통령

전두환 대통령

노무현 대통령

충기역사관관리위원회(위원장 유병춘)는 기숙사동 수선공사가 끝나 충기역사관이 새롭게 단장되면서 향후 자료 보완을 구상하고 있다.

충기역사관은 재학생들에게 충기인으로서 자긍심을 고취하고 졸업한 동문들에게 과거 추억의 장소를 제공하며, 지역주민과 일반인에게 모교의 좋은 이미지를 제공한다는 의미로 지난 2006년 5월 7동(기숙사 건물) 2층에 설치했다. 하지만 이후 충기역사관은 교장이 바뀌면서 오랫동안 창고처럼 방치되었다가, 2018년 2월 총동문회 사무실이 역사관 옆으로 이전되면서 뜻있는 동문들의 관심을 받게 되었다.

충기역사관은 지난 2006년에 전시한 졸업 앨범, 실습 장비, 각종 사진, 각종대회 출전 트로피 및 우승컵, 과거와 현재의 교복 및 체육복, 실습 교재, 동문이 기증한 자료, 외부 기관에서 기증한 자료 등으로 새로운 시설이 없어 역사관으로서는 외부 인사들에게 진부한 형편이다.

기숙사동 수선공사로 충기역사관이 단장된 후 전시물 등 자료 보완은 발등의 불로 떨어졌다.

충기역사관관리위원회는 전국의 역사관을 벤치마킹하여 멋진 역사관으로 꾸미기 위해 노력하고 있다.

이에 따라 한정된 공간의 효율적인 전시 및 운영 필요성을 제고하기로 하고, 동문들이 보관하고 있는 자료 기증 받기 사업을 전개하기로 했다.

동문들로부터 귀중한 자료(기능부 및 운동선수 출신)를 기증받고, 한정된 공간에 추가할 자료 선정, 전시공간의 재배치와 동문기업 전시관 등을 구상하고 있다.

유병춘 역사관관리위원장은 “내년에 전국기능경기대회가 모교에서 열리는 만큼 충기역사관 자료를 보완하는 일이 시급하다”며 “충남기계공고의 특성을 살린 역사관을 만들어가기 위해선 동문들이 관심을 갖고 학교측과 상의하여 학교의 연혁, 모교의 과거와 현재를 잘 전시하는 게 필요하다”고 말했다.

유 위원장은 또한 “동문들의 협조를 받아 명예의 전당 코너에 괄목할 만한 실적이 있는 동문, 오영안 장군 및 임재엽 상사 자료, 기능부 세계대회 입상, 운동부 세계대회 입상(펜싱 김영호 등), 황인범 축구국가대표, 연예인, 프로게이머, 기업가 등을 설치하는 방안을 구상 중”이라고 밝혔다.

Ⅰ. 각 공간별 전시 내용 구상안

(1) 학교 변천사(학교 연혁, 년대별 학교 모습, 동문 기증품, 재학시절 교재 및 실습 용구, 건물 모습, 학교주변 경관, 실습실 사진, 역대 교장 사진)

(2) 자랑스런 충기인(공무원, 언론인, 군인, 경찰, 외교관, 교육계, 사법, 정치 등 두드러진 동문에 대한 사진과 약력, 역대동문회장 및 사무총장 명단, 전시공간

(3) 동문 기업관(기업 규모가 크고 동문회 발전에 기여도가 많은 기업에 대한 소개는 규모, 생산제품 등을 전시)

(4) 체육분야(김영호, 황인범, 염동균 등 소개 판넬, 각종 트로피와 현재 소장하고 있는 것, 활동 사진, 기증품)

(5) 연예 및 국제 분야(박영규, 황기순, 홍진호 등 소개, 활동 사진, 기증품, 본교 졸업 외국인, 외국 자매결연 기증품, 국외 동문 근황)

(6) 기술관(세계기능대회 수상 동문 소개, 년도별 전국기능대회 수상자, 과별 실습 제품전시

(7) 호국보훈관(오영안, 임재엽 동문 활약상, 동상 사진, 당시의 사건 개요 판넬 전시, 기증품, 제막식 사진, 호국보훈동산 전경)

Ⅱ. 기타

(1) 큰 기둥(교목, 교화, 교훈, 교가)

(2) 작은 기둥(부스별 관련 사진, 월드컵, 88올림픽, TV, 교련, 국군, 첨단 기술)

(3) 판넬 및 사진을 천정에서 조명

(4) 표찰은 천정에서 줄로 내려서 고정

(5) 각 분야별 간단한 설명대 설치

(6) 스크린은 원터치 버튼으로 바로 영상화면 출력되도록 함.

(7) 큰 공간의 경계벽은 1m정도 돌출되어 영역 구분이 되도록 하고, 바퀴가 없지만 가변적(이동)으로 하며 전시 종료 후 고정한다.

“우리나라 전통약쑥으로 코로나19 예방에 도움주고 싶어요”

대전 어남동 선바우 사자발약쑥, 산성동행정복지주민센터·총동문회사무실 소독

충기총동문회사무실 소독

산성동 행정복지주민센터 소독

6시 내고향

내몸 사용설명서

영조건강법

소독에 사용하는 사자발 쑥봉

어남약쑥영농조합 조합원들은 3월 13일 오전 10시 대전시 중구 산성동행정복지주민센터를 방문하여 민원실에서 코로나19바이러스 퇴치를 위해 약쑥훈증기로 약쑥을 피워 소독했다.

대전 보문산 남쪽 해발 400미터 지점인 어남동 선바우 아래에서 고랭지 약쑥을 생산하는 대전광역시 지정 마을기업인 어남약쑥영농조합은 그동안 언론에 많이 보도되어 유명세를 타고 있다.

특히 고랭지에서 생산하는 약쑥은 약효가 알려져 국내는 물론 해외에서 주문이 몰려들고 있다.

현재 어남동 사자발약쑥은 뜸을 할 수 있는 약쑥제품, 차 대용으로 먹을 수 있는 약쑥제품, 약쑥 미용팩, 약쑥 효소와 약쑥비누, 좌훈의자(치마포함), 옹기쑥뜸기 등을 특허내어 생산하고 있다.

지난 2015년에 메르스 전염병 때에도 산성동 일원에서 약쑥 소독봉사를 한바 있는 김인석 어남약쑥영농조합 문화뜸연구소 대표는 수십년 째 우리나라 전통 약쑥 연구에 매진하고 있다.

김인석 어남약쑥영농조합 문화뜸연구소 대표는 “조선시대 역병이 돌 때 우리 선조들은 약쑥을 태워 마을을 소독하여 각종 병균을 없앴다”며 “서양의술인 소독약도 효과가 있지만 우리의 전통 약쑥의 향기도 약효가 좋다”고 말했다.

김인석 대표는 “하루 빨리 코로나19가 진정되기를 간절히 기도하는 심정으로 미력하나마 약쑥 봉사활동에 나섰다”며 충기총동문회사무실 소독용으로 약쑥봉을 전달했다.

쑥은 밭둑, 하천둑에서부터 해발 2,000m의 고원지대에도 잘 자라는 흔한 식물로 국내에 30여종이 있다.

약쑥은 애엽(艾葉), 애호(艾蒿), 황초(黃草), 구초(灸草)라고도 하며 한방에서는 중요한 약초로 사용되고 최근에는 쑥차나 쑥환 등 다양한 건강식품으로 개발되어 이용범위가 확대될 전망이다.

약쑥은 일반쑥(나물쑥)과는 달리 줄기와 잎 뒷면에 거미줄 같은 흰 털이 빽빽이 덮여 있고 줄기의 윗부분이 약간 누른빛을 띤다. 우리나라에서는 대표적인 약쑥으로 강화약쑥이 유명하다.

김인석 어남약쑥영농조합 문화뜸연구소 대표는 수십 년 동안 전국을 돌며 서산 황금약쑥 등 수십 종류의 품종을 연구한 끝에 대전 어남동지역의 산지에 선바우 고랭지 약쑥을 생산하게 된 것이다.

어남약쑥영농조합의 약쑥에 대해 궁금한 사항은 전화 042-271-0887로 하면 된다.

주소 : 대전 중구 어남동 109-2번지.

〈약쑥의 효능〉

♣암 등 성인병 예방
쑥 성분에는 항암제인 인터페론을 늘리는 기능을 강화작용과 혈압강화, 이뇨작용, 이담작용 등이 있어 암 치료효과의 임상보고(서울대 등)가 있고, 클로로필에 의한 조혈, 살균, 미세혈관 확장작용, 신진대사 촉진, 항 알레르기성 작용 및 칼륨, 칼슘, 철분 등 우수한 영양소가 풍부하게 들어 있어 성인병을 예방한다.

♣노화방지
체내에서 세포의 사멸이나 기능을 저하 시키는 레디칼(遊離基)의 활성을 억제한다.

♣알레르기성 병 예방
탄닌(카페테인) 성분이 세포에서 히스테인이라는 물질이 유리되는 것을 억제하여 알레르기성 병의 예방에 도움을 준다.

♣비만해소
쑥을 식용으로 많이 먹으면 살을 빼준다.

♣심장병
심장의 활동을 돕고 심장의 울렁거림이나 숨이 차는 것을 억제한다.

♣간염에 효험
담즙속에 있는 덩어리와 콜신, 빌리루빈등을 몸밖으로 내보내어 간을 깨끗하게 한다.

♣위궤양 등 위장병에 효과
약물학회지의 보고
(서울대, 동아제약연구소 1996)

♣ 동맥경화 고혈압 예방
혈액 중에 남아도는 지방을 감소시키고 피를 맑게 하는 효과가 있다.

♣모든 부인병에 유효
몸을 따뜻하게 하는 작용이 있어 여자의 냉증, 월경불순, 자궁출혈, 요통 등에 치료 효과가 탁월하다.

♣저혈압 현기증에 효과
혈액순환 개선으로 서 있기가 힘든 사람, 어지럼증으로 앞이 어두어지는 경우에 효과가 있다.

♣두통에 효과
감기나 수면부족으로 인한 두통이나 만성적인 편두통 등에 효과가 있다.

♣설사
쑥의 소염작용과 쑥에 함유되어 있는 탄닌의 흡수 작용에 의해서 설사가 멈추고 설사하기 쉬운 체질이 개선된다.

♣변비 : 쑥의 떫은맛 성분이 약해진 위장을 자극하여 활동을 돕는다. 장의 연동운동을 위해 점액을 분비하여 단단한 변에 수분을 준다. 생리통, 루마티스의 통증, 치질에도 효과적이다.

♣쑥즙을 피부(환부)에 발라도 효과
무릎관절염, 류마티스, 어깨결림, 근육통, 신경통, 무좀, 상처치료, 치질, 지혈, 여드름, 가려움증, 습진, 화상, 거친 피부 등에 효과를 갖고 있다.

♣기침, 감기, 천식, 발작예방에 도움을 준다.

모교 기숙사 7층 건물 26억 들여 42년 만에 수선공사 마쳐

내년 전국기능경기대회 앞두고 충기역사관, 숙소 석면교체, 외벽 보수 등 쇄신

기숙사동 정문

기숙다동 현관

새로 단장된 기숙사동

기숙사동 휴게실

복도

모교 기숙사동(지상 7층 건물, 연건평 2,265평) 수선공사가 3월 13일 마무리됐다.

지난 1978년 11월 25일에 준공된 모교 기숙사동 건물이 그동안 노후되어 신축 필요성이 제기된 가운데, 대전시교육청의 발주로 총 예산 26억 원을 들여 올 1월 2일부터 공사가 진행됐다.

이번 공사는 지난해 여름방학 동안 기숙사동 1층에 있는 식당을 리모델링한데 이어 이번에 석면천장 전면 교체, 숙소, 화장실, 창호 등 외벽, 옥내배관, 물탱크, 천정형냉난방기, 옥내전력간선, 조명 등을 대대적으로 바꿨다.

기숙사동 수선공사는 천장의 석면을 제거하고 이중창 창문, 중앙냉난방, 전기장판 방바닥, 번호키 방화문, 화장실 새로 교체하여 쾌적한 환경을 제공하고 있다.

또한 각층 마다 휴게실과 공용화장실을 설치했고, 세탁실 2개 방에 세탁기와 건조기를 비치했다. 복도 및 계단도 새롭게 장식하여 새 건물과 다름없게 했다.

기숙사동은 1층에 구내식당과 2층에 충기역사관, 총동문회 사무실, 사감실이 있다. 3, 4층에는 일반 학생 88명이 머물고, 5,6층에는 모교 운동부 축구, 정구, 펜싱선수들이 기숙하게 된다.

학교 관계자는 "방학을 이용하여 노후된 건물 일부를 쇄신했다"며 "앞으로 남은 노후건물에 대해서도 신축이나 보완작업을 위해 노력해야 할 것"이라고 말했다.

– 정찬목 편집위원(모교 교사. 12회) –

모교 개학 세 번째 연기 4월 6일 예정

학사일정 차질…대전지방기능경기대회도 5월로 미뤄

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산을 방지하기 위해 교육부는 유치원과 초·중·고등학교 개학 연기를 세 번 째로 발표했다. 이와 같은 일은 사상 초유의 일로 원래 3월 2일 개학이 3월 9일과 23일로 잇따라 연기했다가 4월 6일로 추가 연기됐다.

이처럼 개학이 세 번째 연기되면서 각급 학교 학사일정이 전면 조정되게 됐다. 통상 '중간'과 '기말'로 나뉘어 한 학기에 두 번 치르는 정기고사를 한 번밖에 치르지 못할 것으로 보여 대학입시를 앞둔 수험생이 특히 큰 부담을 안게 됐다.

개학이 늦어지면서 총 25일만큼의 수업일이 휴업일로 바뀐다. 휴업일이 15일을 넘어서게 됨에 따라 이제부터는 학교장이 재량으로 연간 수업일수를 법정 최소치(유치원 180일·초중고 190일)의 10% 범위에서 감축할 수 있다.

고교생의 경우 3년간 총 204단위(1단위는 50분짜리 수업 17회)를 이수해야 졸업할 수 있어 연간 68단위의 수업을 듣는다. 이러한 이수단위는 줄지 않은 상태에서 수업일수가 줄면 하루에 들어야 하는 수업량이 증가해 그간 수업일수와 이수단위를 함께 줄여야 한다는 주장이 제기됐다.

중고교는 4월 초 개학 시 1학기 중간고사를 치르는 게 사실상 불가능하다. 보통 중고교들은 휴일이 많은 5월이 시작되기 전 4월 말에 중간고사를 실시한 뒤 7월 초 기말고사를 보고 7월 15일 전후로 여름방학에 들어간다.

3월 중순에라도 개학했다면 그래도 한 달 정도 배운 것을 가지고 4월 말에 시험을 치르는 것이 가능했겠지만 4월 초에 학기를 시작하면 절대적인 학습량이 부족해 4월 말 시험은 어렵다. 실수업시간을 확보하기 위해서도 중간고사를 안 치르는 게 낫다.

특히 고3 학생들은 1학기 중간고사와 기말고사가 매우 중요하다. 대학입시에 반영되는 마지막 내신시험이자 가장 반영률이 높은 시험이어서다. 대학 수시모집에는 고교 3학년 1학기까지 내신성적이 반영된다.

대학이 수시에서 고교 내신성적을 학년별로 차등해 반영하는 경우 통상 고3 성적을 가장 많이 반영한다. 이 같은 사정 때문에 학교들에도 고3 1학기 중간고사를 생략하고 지필평가를 한 번만 치는 것은 큰 부담이 된다. 지필평가 횟수가 한 번으로 줄면 수행평가의 비중이 높아질 수밖에 없는데 학생과 학부모가 수행평가의 '공정성'을 믿지 못하는 점도 문제다.

개학 연기로 여름방학이 2주 정도로 짧아질 가능성이 크다. 개학이 워낙 늦어 학교들이 방학을 줄이지 않고는 정해진 교육과정을 이행하기 위한 수업일을 확보하기 어렵기 때문이다. 9월부터 본격적으로 시작되는 수시를 준비하는 고3 학생들은 여름방학이 짧아지는 것 또한 부담이다. 자기소개서 작성 등 수시준비를 여름방학부터 시작하는 경우가 많아서다.

한편 4월 6일부터 충남기계공고 등에서 열릴 대전지방기능경기대회는 5월 11일~15일로 연기됐다.

"기사를 제보해주세요"

각 회수나 단체동문회 소식과 개인동정을 알려주시면 정성껏 게재하겠습니다.

총동문회사무처 편집실 ☎(042)252-5656

수입 현황

기간 : 2020년 2월 26일 ~ 3월 24일까지
입금계좌번호 : (농협) 351-0214-2218-53 충남기계공업고등학교 총동문회

연회비 및 발전기금

상	1	권혁환	20,000	전	8	손영남	20,000	기	13	황인오	20,000	기	22	정은영	20,000
자	1	류 선	20,000	전	8	유현규	20,000	기	14	노영상	20,000	기	23	최재선	20,000
방	1	문상복	20,000	화	8	이장수	20,000	기	14	송수헌	50,000	기	24	가재훈	20,000
방	1	백운길	200,000	전	8	이정권	20,000	기	14	이상호	50,000	기	24	김구환	20,000
자	1	이창우	20,000	방	9	김승제	20,000	기	14	이황훈	50,000	기	24	박종호	50,000
자	1	조관현	20,000	자	9	김시절	20,000	기	14	임현장	20,000	전	26	한관한	50,000
방	2	백재식	20,000	전	9	김정구	20,000	화	14	정헌규	20,000	전	27	김태완	30,000
광	2	정영길	20,000	기	9	김철웅	20,000	기	14	한경환	20,000	기	33	김민호	20,000
광	2	최인성	20,000	광	9	서종남	20,000	기	15	김재형	20,000	기	33	이재상	20,000
방	2	황인정	20,000	자	9	신영수	20,000	기	15	이명기	20,000	전자	48	이동겸	20,000
광	3	김유원	50,000	자	9	전명수	20,000	기	16	김상현	20,000				
전	3	박광수	20,000	전	10	곽용섭	20,000	기	16	김석래	20,000				
자	3	윤성도	20,000	전	10	김철진	20,000	기	16	윤석길	20,000				
전	3	이봉원	20,000	전	10	서호석	20,000	기	16	이계천	20,000				
전	3	이우정	20,000	광	10	윤여갑	20,000	기	16	이언구	50,000				
광	3	장석기	20,000	전	11	오관근	100,000	기	16	임상빈	20,000				
전	3	홍명표	20,000	기	12	김대환	20,000	기	16	장병훈	20,000				
자	5	박돈서	20,000	자	12	민병기	20,000	전	16	장보환	20,000				
전	5	이인성	20,000	전	12	박찬웅	20,000	기	16	황선영	20,000				
방	5	조명근	20,000	방	12	오세구	20,000	기	17	서승영	20,000				
방	6	김상운	50,000	전	12	이병호	20,000	전	17	정용규	20,000				
자	6	한재헌	20,000	기	12	이승범	20,000	전	18	오충석	20,000				
광	7	윤제복	20,000	광	12	정승훈	20,000	전	18	최경원	20,000				
전	7	이희배	20,000	화	13	임오혁	20,000	전	20	김양환	20,000				

회보 광고비

전	18	마수용	50,000
기	18	박종용	50,000
금	18	유병각	50,000
기	18	장영옥	50,000
기	18	장영우	100,000
업체		크라운뷔페	70,000

기성동문회 연회비

상	1	송석구	20,000
자	1	송주영	20,000
방	8	유재균	20,000
광	10	안주현	20,000
기	12	유병소	20,000
전	13	강석윤	20,000
기	13	김희준	20,000
기	13	송영헌	20,000
기	14	김용문	20,000
기	16	박철규	20,000
기	16	채홍종	20,000
기	19	김용협	20,000
기	19	류양수	20,000
기	20	김기찬	20,000
기	22	김정훈	20,000
기	26	김종일	20,000

《건강정보》 면역력 높이는 생활습관

1. 혈액순환 돕는 유산소 운동

적절한 운동은 면역력 증강에 많은 도움이 된다. 빠르게 걷기·수영·조깅 등 유산소 운동이 효과적이다. 근육을 많이 사용하면 열이 발생하고 체온이 올라가 혈액순환이 잘된다. 우리 몸은 근육에 혈액을 보내 피로물질을 제거하는데, 운동을 하면 혈액순환이 좋아지고 세포의 활동력이 커진다.

2. 스트레스 다스리는 '조용한 운동'

면역력의 적, 스트레스를 풀기 위해서는 요가를 비롯해 기체조·참선·태극권 등 이른바 '조용한 운동'이 좋다. 요가를 할 시간이 없다면 집에서 혼자 명상을 하는 것도 좋은 방법이다. 잠자리에 들기 전 조용한 힐링음악을 들으며 명상에 잠기면 하루 동안 쌓였던 스트레스를 날려버릴 수 있다. 이때 복식호흡을 하면 부교감신경이 활성화되면서 심장박동이 진정되고, 산소 공급도 원활해져 심신이 편안해진다.

3. 복식호흡법 명상

배꼽과 치골의 중간을 손가락으로 살며시 눌러주면서 시선은 아랫배로 향한다. 20분 정도 유지. 복식호흡은 숨을 들이마실 때 배가 나오는 호흡으로, 코로 최대한 많은 숨을 들이마셨다가 입으로 조금씩 숨을 뱉어낸 다음 들이마신 숨이 30% 정도 남았을 때 잠시 숨을 멈춘 뒤 마저 숨을 내뱉는다. 이 같은 방법을 반복한다.

4. 손 씻기만 잘해도 면역

우등생 면역의 시작은 청결에서 비롯된다. 특히 손을 통해 병원균이 침투하는 경우가 많기 때문에 손만 잘 씻어도 건강을 유지할 수 있다. 또한 세수를 할 때를 제외하고는 되도록 눈이나 코, 입 등을 만지지 않는 것이 좋다. 재채기를 할 때도 손으로 직접 막지 말고 휴지나 손수건 등으로 입을 가리는 게 위생적이다. 신종 플루 전염으로 손 세정제의 효력이 집중 조명받고 있는데, 실제로 세정제를 이용해 손을 씻을 경우 60%, 비누로 씻을 때는 80%밖에 효과를 볼 수 없다.

5. 수분 유지가 중요!

물 마시기 물을 자주 마셔 적정한 수분을 유지하는 것이 중요하다. 체내에 물이 부족하면 코, 입안 또는 기관지 안의 점막이 건조해지면서 코에서 흐르는 콧물, 입에서 흐르는 침, 기관에서 나오는 점액질이 감소한다. 콧물이나 침, 점액질 속에는 병균이나 바이러스를 막아내는 면역물질이 들어 있기 때문에 점막의 수분 감소는 저항력을 떨어뜨려 감기나 독감이 잘 걸리게 만드는 원인이 된다.

손씻기 6단계

종합정비업
으뜸자동차공업사
자동차검사! 환경심사!
대표 장 영 우(18회) 010-2304-1500
대전광역시 동구 대성동 276-12번지 (면허시험장)
TEL : (042) 282-1500 FAX : (042) 282-1501 , E-mail : jyu9839@hanmail.net

이름하는 조가네 갑오징어
충청지역 동문님들을 체인점 가족으로 모십니다. 기계과(15회) 조현기
명실상부한 한국 최고의 갑오징어 전문 음식점 | 합리적인 가격! 환상적인 맛!
조가네 갑오징어만의 경쟁력
1 본사 OEM 소스 공장에서 직접만든 소스 공급 2 전문적인 주방 기술이 필요없는 시스템 3 유행을 타지않는 독창적인 아이템 4 본사의 가맹사업팀 전문가들의 도움
가맹문의 1800-6084 www.jonlee.co.kr
조가네 갑오징어 대전관평점 ☎042-931-1375

emp (주)이엠피서비스
www.empservice.co.kr
대표 정 구 창(10회)
H.P 010-5403-8902
서울 영등포구 선유로13길 25, 에이스하이테크 2차 809호
TEL : 1644-2660, FAX : 02-701-7298
▣공동주택/건물종합관리
▣경비/청소, 정보통신공사
▣면세물류/ 근로자파견

필 엔 텍
FIL & TECH
대표 진 춘 식(21회)
010-8823-8548
대전광역시 대덕구 대화로 139번길 36
TEL. (042)626-8548 팩스. 626-8549
홈페이지 : www.filntech.com
CLEAN 장비, 공조용 FILTER 및 각종 산업용 FILTER

박 종 용 세무회계사무소
세무사 박 종 용(18회)
대전시 서구 둔산2동 1308번지 하이베라스빌딩 3층 (우)302-830 서대전세무서 앞, 제일은행 옆
TEL : 042-471-6400, 6442
FAX : 042-471-6443
핸드폰 : 010-7680-3377
E-mail : pjy4716400@hanmail.net

UMBRO
스포츠의류 umbro
대전 롯데백화점 7층 매장
대표: 김재용(010-4623-5073)
〈김석래(16회 동문) 아들〉

페인트도소매
조색시스템 (3분조색OK)
도장공사
분체, 액체 열처리도장
제비표페인트 대전상사
제 일 테 크
유 병 각(18회)
010-6424-7233
대전광역시 대덕구 대화동 289-1 산업용재유통단지18동 135,136호
TEL:(042) 670-7877, 7233
FAX:(042) 670-7876

전국 꽃배달써비스
미스터플라워
대표 이 용 선(14회)
010-4856-7192
대전시 중구 유천로18번길 35 (유천동) 중부종합상가 101호
T. 042) 582-8280 F. 042) 586-8280
농협 : 453026-56-126981

누리상조
★ 매월 납입금 없는 후불방식 입니다.
◈기존 상조회사보다 저렴합니다.
대표: 나 익 성(기 13회)
010-4433-0444

탐라돌구이
윤 여 갑(10회)
H.P : 010-5454-1262
TEL : 042-823-8888
대전광역시 유성구 봉명동 607-4
♣대형 주차장 완비♣

CROWN
크라운출장뷔페
대표 이희범 (동문 협찬업체)
결혼식/각종연회/칵테일파티/기업체행사/운동회 및 각종모임/바베큐/생맥주 파티
대전광역시 서구 정림동 528번지
전화 : (042) 585-5500 휴대폰 : 010-5462-9919

(주)코렌즈 대리점 (주)지에스에이 대리점 (주)에어스타 대리점
한 국 기 계
대표 장영옥(옥빈.玉賓) 18회
cell : 010-5455-8786
콤프레샤전문 콤프나라 www.compnara.com / www.hkmcomp.com
매장
대전광역시 대덕구 대화로 160 산업용재유통단지 18동 138호 / 우. 306-754
Tel. 042 · 670 · 8962, 042 · 623 · 8962 / Fax. 042 · 670 · 8963
E-mail : hkmcomp@hanmail.net
공장
대전광역시 대덕구 대화로 160 산업용재유통단지 18동 153호, 154호

KIA 기아자동차 남선대리점
"한번 맺은 인연을 소중히 생각하는 동문이 되겠습니다."
카마스터 김 희 곤(16회) 동문차량 전담
TEL : (042) 486-0042
H.P : 010-3300-5838
FAX : (042) 525-4878

(주)세진크랭크
30년간 오직 Crankshaft가공에 매진해온 국내 최고의 Crankshaft가공 전문기업
대표이사 전종현(12회)

"부모님같이 정성 다해 모시겠습니다"
가화노인복지센터
대전광역시 동구 동서대로 1683번15(1층)
☎ 042)638-8828
핸드폰 010-8805-8051
원장: 안도경(이상돈 16회 동문 부인)
중풍, 치매, 뇌졸중 등 거동불편 어르신
방문요양, 방문목욕, 방문간호, 구강관리

미르마르커피
대표 조 성 민(16회)
Hp 010.5402.3132
강릉 안목커피거리
강원도 강릉시 창해로 14번길 22
Tel : 033-653-3130
FAX : 033-653-3132
E-mail : mirmarcoffee@naver.com

금산 왕대양꼬치
대표 권 경 중(26회)
[32736] 충남 금산군 금산읍 비호로 16
Mobile : 010-3588-4135
예약문의 : 041) 751-2299

稅務法人 이정 유성지점
대표세무사
마 수 용(18회) 010-4506-5089
[국세청 서기관, 북대전, 대전세무서 등 28년 근무]
대전광역시 유성구 유성대로 875 비에스타워 506호 (충남대 서문앞)
Tel 042-719-8898 Fax 042-719-8810
세무법인 YEE JEONG 이정
(신고대리) (기장대리) (불복청구) (세무조사) (양도 상속 증여)

※동문회 운영에 연회비 납부가 큰 힘이 됩니다!

작은 정성이 소중합니다. 1년에 한번 내시는 연회비 2만원 납부를 부탁드립니다. 연회비 납부는 동문회 운영에 큰 힘이 되고 있습니다.

♠총동문회사무실 대표전화 ☎252-5656

입금계좌번호 : (농협) 351-0214-2218-53 충남기계공업고등학교 총동문회

충기총동문회 대표전화 252-5656으로 변경

충기총동문회사무실 대표전화가 종전 (042)282-5658에서 (042)256-5656으로 변경됩니다. 팩스전화는 (042)584-5658로 종전과 같습니다.

한편 기숙사동 건물 보강 공사로 총동문회 사무실이 3월 중순까지 모교 진로활동실 1층에서 업무를 보다가 3월 15일 충기역사관 옆 종전 사무실로 자리를 잡았습니다.