

건강칼럼

새해 새 결심, 담배 끊기

간단히 체크해보는 니코틴 검사법

- 하루에 보통 몇 개비 피우시나요?
(0) 10개비 이하 (1) 11~20개비
(2) 21~30개비 (3) 31개비 이상
- 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?
(0) 61분 이후 (1) 31~60분 사이
(2) 6~30분 이내 (3) 5분 이내
- 금연 구역에서 담배를 참기 어렵습니까?
(1) 예 (0) 아니오
- 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?
(1) 아침 첫 담배 (0) 그 외의 담배
- 오후와 저녁 시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?
(1) 예 (0) 아니오
- 몸이 아파 하루 종일 누워 있을 때도 담배를 피우십니까?
(1) 예 (0) 아니오

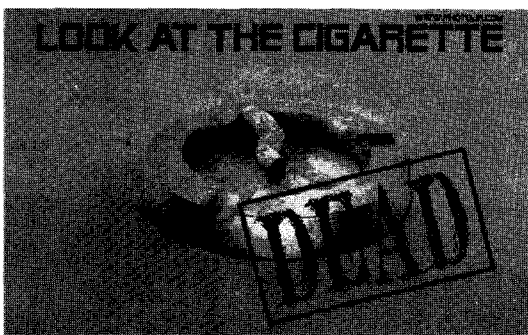
각 질문에 해당하는 답을 골라 점수를 합산한다.

결과

- 0~2점 - 비교적 낮은 니코틴 의존도
- 3~5점 - 중간 정도
- 6점 이상 - 니코틴 의존도가 심한 편

금연 작심삼일 위기, 이렇게 극복하라!

- 식사는 적당히 할 것
포만감은 담배를 부른다. 평소보다 약간 덜 먹고 식사 후에는 바로 양치질을 해서 입안을 개운하게 한다.
- 화장실에 있는 시간은 짧게
좌변기 위에 오래 앉아있다 보면 담배 생각이 간절해진다. 화장실 가기 전에 미리 물을 한 잔 마시고 가능한 한 짧은 시간에 용변을 마치도록 하자.
- 술자리를 피할 것
술은 흡연 욕구를 부추긴다. 처음부터 '금연' 하고 있음을 알리고 담배를 권하지 않도록 부탁한다.
- 스트레스를 풀 수 있는 대안을 찾을 것
담배를 피운다고 스트레스가 풀리는 것이 아니다. 가벼운 운동으로 스트레스를 풀거나 녹차 한잔을 마시는 방법 등으로 흡연 욕구를 참도록.
- 금연 사실을 많이 알릴 것
주위 사람들에게 금연 사실을 알리고 표어 같은 것을 써서 곳곳에 붙여놓아 금연하고 있음을 항상 의식하는 것도 좋은 방법이다.



재미있는 금연 웹사이트

- <http://www.NosmokingNara.org> 금연나라
- <http://my.netian.com/~nosmoke> 골초들의 금연 사이트
- <http://www.kash.or.kr> 한국금연운동협의회
- <http://nociga.com> 금연살롱

마이크로소프트, 웹서비스 로열티 안받는다

마이크로소프트(MS)가 자사의 '기술 도서관' 문호를 보다 많이 개방하기로 했다고 발표했다. 뉴욕타임스 등 외신에 따르면 MS는 지난해 12월 자사가 보유한 특허, 지적재산권, 거래 비밀 같은 지적재산권 문호를 타기업과 학계 등 외부에 보다 많이 개방하는 새로운 라이선스 정책을 내놓았다고 한다.

이 회사는 그동안 사안별로 일부 선택된 기업과 대학에 대해서만 자사의 지적재산권을 허용해 왔으나 이번 발표로 타기업과 연구단체 및 학계가 보다 자유롭게 MS의 지적재산권을 이용할 수 있을 것이라고 MS는 설명했다.

이번 발표에서 MS는 기종 및 단말기간에 데이터 교환을 보다 자유롭게 하는 웹서비스 기술을 로열티를 받지 않고 보다 많이 외부, 특히 소프트웨어 표준단체에 개방하겠다고 밝혔다. MS는 또 자사의 폰트 디스플레이 기술인 '클리어 타입(Clear Type)' 과 파일스토리지 기술인 'FAT(File Allocation Table)' 등의 두 가지 기술을 우선 외부에 개방한다고 덧붙였다.

MS가 승인한 연구소와 학계의 경우 두 기술을 로열티 없이 무료로 사용할 수 있는데 '클리어 타입'은 아그파모노 타입이, 그리고 'FAT'는 텍사르미디어가 라이선스해 사용하고 있는 것으로 알려졌다. 시장전문가들은 MS의 이번 조치에 대해 '다른 기술기업과의 관계 개선과 함께 규제 당국이 갖고 있는 '탐욕적이고 독점적인 이미지'를 불식시키려는 노력'이라고 평가했다.

발표를 맡은 브래드 스미스 MS 법률고문 겸 부사장은 '우리의 지적재산권을 다른 기업과 학계에 보다 많이 개방함으로써 다른 기업과 협력할 수 있는 새로운 기회를 갖게 됐다'고 말했다. 일부 학계와 소프트웨어 표준 단체 등은 로열티 걱정 없이 이전보다 자유롭게 MS의 기술들을 이용할 수 있을 것으로 보이지만 MS의 로열티 정책은 여전히 유효하여 보다 진보적인 지적재산권 정책이 필요하다고 일각에서는 꼬집었다. 한편 스미스 부사장은 MS가 전세계에 약 4천개의 특허를 가지고 있으며 5천4백개를 심사 중이라고 설명했다.

'올해의 과학 교사상' 시상식 개최

과학기술부가 주최하고 매일경제신문·과학재단이 주관한 올해의 과학 교사상 시상식이 지난해 12월 15일 서울교육문화회관에서 열렸다. 시상식은 전국 초·중·고등학교에 뽑힌 40명의 수상자를 포함해 총 2백50여명이 참석한 가운데 진행됐다.

이날 시상식에 참석한 수상자 가운데 자연사과학관을 개관하고 국내 과학저널에 논문을 투고할 만큼 뛰어난 연구 활동을 펼쳐 청소년들의 과학 교육을 한 단계 올린 교사들이 대거 참여해 자리를 빛냈다.

인천 연성초등학교 원용준 교사는 과학영재반 지도자료 등 각종 교재 9권을 개발하고 교육과정에서 창의성을 개발할 수 있는 활동자료집 23권을 내는 왕성한 필력을 자랑했다.

특히 충북 칠성중학교 염명현 교사는 지난 30여 년 동안 전국의 화석, 암석, 광물, 지질구조, 해양생물, 동물박제, 공룡발자국, 사진자료 등 7백90여 종, 총 4천여 점의 자연사 자료를 분류하고 충북 소재 중평중학교에 기증해 전국 최초 단위학교 내 자연사과학관을 개관하였다.

광주 송정중학교 김대영 교사는 중학교 과학과 3학년 학

업성취도 평가 자료 등 14건의 학습지도서를 낸 것 외에도 창의적인 과학 특기적성 프로그램으로 개발한 '생물의 성'을 전국 시·도 교육청에 보급하기도 했다.

대전 대신고 오기영 교사는 인문계 고등학교에 회원 수 3백12명이나 되는 전국 최고 규모 과학반을 정착시키면서 학생들이 1백50건이 넘는 특허를 등록하도록 했으며 최근 3년 동안 학생들이 '제49회 전국과학전람회' 특상 등 총리상을 비롯한 장관급 상 34개, 교육감 상 44개를 수상할 수 있도록 지도했다. 특히 그는 학교 안에 실험실 설치 및 20종이 넘는 전문과학 저널을 학생들에게 제공하고, 매월 1백50명 규모의 영어과학세미나를 정착시키는 한편 매월 15명 정도의 과학자들을 초청해 새로운 기술의 변화를 학생들에게 알려주기도 했다.

한편 이날 수상식에 참석한 수상자들은 현행 입시 위주 교육 때문에 실험과학 교육을 엄두도 내지 못하는 현실을 안타까워했는데 특히 경기도 수원 효원고 백중희 교사는 '아이들을 데리고 한가롭게 실험하면 학부모와 학생들로부터 좋지 않은 소리를 듣게 된다'며 현행 입시제도의 전면적인 개편을 역설하기도 했다.

책 속의 이야기 ⑥

흉한 상처가 가져온 성공

1945년 8월 히로시마에는 원자폭탄 투하의 여파로 공포와 고통이 전역을 휩쓸고 있었다. 죽은 사람들 가운데는 당시 35세였던 후미코 히가시야마의 남편이며 의사인 한 남자도 포함되어 있었다. 그녀에게 그 충격은 너무나 커서 정상적인 생활을 할 수 있을지 의문스러웠고, 더군다나 그녀의 얼굴에 난 보기 흉한 상처는 더욱 두드러져만 갔다. 후미코는 피부 의학전문의와 만나 무엇을 어떻게 해야 할지 상담했지만 그 누구도 그녀에게 해답을 주지는 못했다. 그러나 그녀는 고통과 추함을 받아들이지 않았고 패배를 인정하는 것 또한 거절했다. 문제의 근본과 해결방법을 스스로 찾기로 결심한 것이었다.

40세의 나이로 국민학교 1학년 교육밖에 받아보지 못한 그녀로서는 의학과 화학세계에 관해서 맨 밑바닥부터 공부해야만 했다. 자신의 얼굴에 이것저것 다른 로션을 사용해보고 상처가 완전히 없어지기를 기대하며 계속 공부하고 연구했다.

마침내 2년 후에 그녀는 노력의 결과를 얻었다. 그녀의 성공 비결은 정평있는 전문가들이 연구하기를 포기한 분야에서 그 해답을 찾으려는 노력에 있었다면서 '나는 의사가 아니며 내가 아는 것은 사람은 끊임없는 의문을 갖는 것을 포기해서는 안된다는 것이다' 라고 말했다.

그녀는 자신의 발명이 성공하자 '산쇼 주식회사'라는 화장품 회사를 설립하였다. 그녀의 발명품은 '프로메'라는 상표로 빛을 발하고 있으며, 의학적인 화장품으로서 일본여성발명협회가 선정한 '좋은 아이디어 코너'에서 잘 팔리고 있다.

일본 정부는 1984년 당시 74세이던 이 여성발명가에게 성보훈장을 수여함으로써 그녀에게 큰 영광을 안겨줬다. 일본 여성발명가들은 1976년부터 1980년까지 후미코 히가시야마를 일본여성발명협회 부회장으로 선출한 데 이어서 1981년에는 의장으로 선출하였으며 1987년 그녀가 죽는 날까지 그 자리는 유지되었다.

기고문

'진보성 없다' 거절통지 받을 경우 대처법

백건수(백건수특허법률사무소·변리사) e-mail: patpen@patpen.co.kr 문의전화 (02)538-3951



특허출원을 하고 거절통지를 받게 될 경우 심사관으로부터 듣게 되는 이유 중 가장 많은 것이 바로 '명세서 작성 불비'와 '진보성 흠결'이다. 이 중에서 진보성이 없다고 거절 받는 경우 어떻게 극복하는 것이 가장 좋을까?

진보성 흠결이란 자신의 특허출원한 날 전에 이미 알려진 발명(공지발명)으로부터 당업자가 용이하게 발명할 수 있는 것을 말한다. 즉 출원한 발명이 알려진 것은 아니나 당업자 수준이라면 용이하게 발명할 수 있으므로 기술 발전적 요소가 미흡하기 때문에 거절당하는 것이다.

그런데 진보성은 공지발명과 출원발명간에 동일한 발명이 아니기 때문에 논란의 소지가 존재한다. 출원인 측면에서는 콜럼버스의 달걀, 즉 '답을 알면 문제 해결 방식이 간단해 진다'라는 원리처럼 알려진 것이 아니고 많은 실험을 통해서 발명한 것인데 문제 해결 방식이 쉽다고 하여 거절 당하면 속상하기 마련이다. 특히 진보성 판단시에는 여러 개의 공지발명을 묶어서 이들 공지발명을 조합한 것도 대상이 된다.

또한 출원한 발명의 목적만 같고 구성이나 효과가 다른데도 진보성 흠결 거절 사유에 해당하는 경우도 있다.

일단 진보성 결여로 거절당하면 당해 발명 분야(예를 들어 IPC 분류)를 찾아보아 특허출원되어 거절된 사례와 특허가 이루어진 사례를 분석한다. 이것은 당해 발명 분야에서 심사 관행이 어떻게 이루어졌는가를 분석하는 것이고 분석된 자료를 의견서로써 의견 개진하여 심사 참고자료로 첨부한다.

공지발명의 조합이라고 거절 당하면 대법원 판례에서 인정하는 것과 같이, 자신의 발명에 대한 효과를 집중적으로 부각시켜 의견서를 제출한다. 특히 형상에 발명적 요소가 있는데 그러한 형상은 공지발명들로부터의 조합에 의해서 용이하게 발명할 수 있다고 한다면 의장적 판단 측면이 아니라 기술적 판단 측면으로써 형상적 효과를 충분히 설명하여야 한다.

발명의 목적이 공지기술이고 그 구성이나 효과가 다름에도 진보성이 없다고 하면, 진보성 이전에 신규성 문제를 집중 거론함이 좋을 것이다. 또한 발명의 목적 자체의 아이디어는 고귀한 것이지만 특허 제도 자체가 기술의 공개로 인한 기술 발전 또는 기술 응용이라는 측면을 부각시킬 수도 있을 것이다.

한편으로 심사관의 최종 거절결정에는 불복을 생각하여야 한다. 심사관이 공지 기술 범위를 넓게 볼 수도 있기 때문에 심판관의 견해를 물을 수 있고, 이 경우 변리사와 잘 상담하여 불복 여부를 결정할 수 있다. 진보성이란 이유로 거절 당한 경우에는 자신의 출원발명이 충분한 효과를 가지고 있다면 진보성 문제를 극복할 수 있는 것이므로, 적절한 기초 자료를 심사관에게 제시하면서 적극적으로 의견을 개진하여야 할 것이다.

기사문의

(사)한국여성발명협회 (02)538-2710

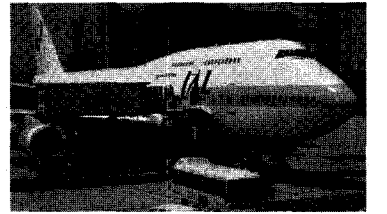
20세기 인류 역사의 혁명 '비행기' 발명 1백주년 맞다

'인류 역사의 흐름을 바꿔놓은 20세기 발명품'인 비행기가 지난해 12월 17일로 발명 1백주년을 맞았다.

라이트 형제가 나무틀에 천을 세워 만든 비행기는 인류의 영역을 창공으로 확장시켰다. 미 텍사스주 샌 안토니오 소재 트리니티 대학의 사밀러 교수는 '비행기는 TV와 더불어 인류의 자아 그리고 세계와의 관계에 대한 이해를 근본적으로 변화시켰다'면서 '이 두 가지 기술은 문화의 균질화를 가져왔으며, 물리·정신적으로 세계를 밀접하게 만들었다'고 지적했다. 신소재 및 컴퓨터·기계기술의 발전은 비행기 역사를 비약적으로 진보시켰다.

1937년 첫 개발된 제트엔진은 프로펠러의 한계를 뛰어넘으며 비행기 속도에 혁명을 가져왔다. 80년대에는 스텔스 등 레이더망에 포착되지 않는 기종들이, 최근에는 첨단 자동항법 장치가 개발되고 있다. 이에 따라 라디오 통신시설이 전부였던 조종석에는 자동항법 시스템이 빼곡히 들

어졌고 이 때문에 비행기는 현대문명의 중요한 상징이 돼 왔다. 또한 비행기가 발달되면서 '여행 혁명'을 가져와 세계가 1일 생활권으로 탈바꿈했다. 2차대전 이후 등장한 민간항공기들은 반세기만 눈부신 성장을 기록하며 안전성도 확보했다. 기종도 다양해졌고, 앞으로는 '택시'처럼 집 앞까지 갈 수 있는 소형 비행기들이 증가해 대형 공항 이용객이 감소할 것이라는 관측도 나오고 있다. 반면 비행기는 예상치 못한 효과도 가져왔는데 그것은 비행기 노선을 타고 질병이 더욱 급속하게 확산된다는 것으로 지난해 전세계를 긴장시켰던 사스(급성호흡기중후군)가 그 예다.



비행기의 발명은 인류 역사에 큰 진보를 가져다 주었다.

한·일 특허청, 다양한 협력 사업 추진하기로 합의

하동만 특허청장은 지난해 12월 8일, 일본 동경에서 야스오 이마이(Yasuo IMAI) 일본 특허청장과 '제15차 한·일 특허청장 회담'을 갖고, 특허심사결과 상호활용을 위한 공동심사, 심사정보의 전자적 교환 확대 등 다양한 협력사업을 추진하기로 합의하였다.

양국 청장은 한·일 양국 모두 현재 심사물량의 적체로 심사대기기간이 늘어나는 추세여서 장차 심사결과를 상호 활용할 경우 심사부담이 경감될 수 있다는 데 대해 필요성을 공감하고, 양국의 심사수준에 대한 상호 신뢰 확보를 위해 양국 공동 특허출원건에 대한 공동심사사업을 계속 수행해 나가기로 하였다. 또한 현재 양 청이 특허·실용신안 분야에서 시행하고 있는 우선권증명서류 등 심사정보의

전자적 교환제도를 의장·상표 분야로까지 확대함으로써 심사의 효율성을 높여 나가기로 하였다.

아울러 이번 회담에서 우리 측은 우리 출원인이 일본 특허청에 한글상표를 출원할 경우, 일본 특허청에서 한글을 그 의미 또는 발음과 관계없이 이를 도형이나 부호로만 간주하여 등록여부를 심사하기 때문에 한글상표권이 충분히 보호되지 못하고 있음을 지적하고, 이를 개선해 줄 것을 요청하였는데 이에 대하여 일본 측은 적극 검토하기로 약속하였다.

이밖에도 양국 청장은 상표, 전산 등 분야별 전문가회의의 개최, 인적 교류, 지재권 보호 등의 분야에서 상호 협력을 지속적으로 강화해 나가기로 하였다.

Health News

몸과 마음에 생명력 불어넣는 온천

온천욕의 효과를 극대화하기 위해서는 자신의 몸이 원하는 물을 찾아야 한다. 개인의 건강상태와 체질, 온천수의 성분에 따라 그 효능이 다르게 나타나기 때문. 또한 입욕법을 무시하면 오히려 병을 키울 수 있으므로 입욕법을 제대로 지키는 것이 중요하다.

효과적으로 즐기는 온천욕

온천욕을 통해 효과를 높이려면 규칙적인 생활을 통해 몸을 이완시키며 적어도 3~4주 정도 지키는 것이 좋다. 또 온천욕을 시작한 지 7일 정도가 지나면 몸에 힘이 빠지는 '육장반응'이 나타나기도 하는데, 이때는 입욕 횟수를 줄이는 것이 좋다. 입욕하기 좋은 때는 하루 중 가장 편안함을 느끼는 일어난 직후와 잠들기 전이며, 온천물에 들어가기 전에는 식사나 음주를 하지 않는 것이 좋다. 그것은 뜨거운 물의 자극으로 소화장애가 오거나 혈압 조절이 원활하게 이루어지지 않을 수 있기 때문이다.

온천욕을 너무 자주 하면 몸에 좋지 않을 수 있으므로 처음 며칠간은 1일 1회, 그 후에는 2~3회 정도 하는 것이 적당하다. 목욕 시간은 온탕에서 대략 10~15분 정도가 좋으며, 익숙해지면 20~40분까지 연장한다. 단, 42℃ 이상의 고온탕에서는 5~10분을 넘기지 않는 것이 좋다. 특히 동맥경화, 고혈압, 순환기질환 등을 앓고 있는 사람은 통증이 악화될 수 있으므로 수온을 낮추고 목욕 시간을 줄인다. 온천욕 하기 가장 좋은 온도는 36~38℃로, 온천성분이 몸에 잘 스며들어 신경안정은 물론 신경통, 뇌출혈, 동맥경화, 불면증 등의 치료에 효과적이다. 온천욕이 끝난 후에는 물기를 닦지 않고 그대로 말려 온천성분을 흡수시킨다.

마셔도 좋은 온천수

온천 선진국에서는 온천수로 목욕하는 것 외에도 마시는 음천요법이 일반화돼 있는데, 최근 우리 나라에서도

온천 애호가들로부터 많은 관심을 받고 있다. 몸에 유익한 성분을 다량으로 함유하고 있는 온천수를 직접 몸에 흡수시키면 그 효과를 더할 수 있기 때문이다.

단, 마시는 온천수는 반드시 원천이나 원천에서 직결된 유입구로부터 나오는 것이 신선한 것이어야 하며, 100~200ml 정도를 하루 2~3번 장기간 꾸준히 식사하기 전이나 공복시 마셔야 효과를 볼 수 있다.

음천요법을 할 때 가장 중요한 것은 의사와 상의해서 음용하는 것이다. 이는 온천의 천질에 따라 몸에 미치는 영향이 다르기 때문이다. 즉 산성이 강한 온천수나 알칼리 천 등은 먹는 양을 줄이거나 희석하지 않으면 인체에 치명적인 영향을 줄 수 있고, 신장병이나 고혈압, 몸에 부종이 있는 사람은 나트륨이 많이 함유된 온천수를 마시면 증상이 악화될 수 있다.



가볼만한 온천 가이드

- 금강산 관광 - 현대아산 금강산 관광 (www.mtkumgang.com / 02-3669-3000)
아산온천 - 아산 스파비스 (www.spavis.co.kr / 041-539-2080)
오색온천 - 오색그린야드호텔 (www.greenyard.co.kr / 033-672-8500)
충주수안보온천 - 수안보파크호텔 (www.suanbopark.co.kr / 043-846-2331~6)