



복지후생지침 개정 중,고 자녀학자금 신청 절차 간소화 ...

단체협약 제89조 "복지후생비 지급"과 관련하여 현재 지급중인 중,고등 자녀학자금 신청 및 절차를 간소화하여 조합원 여러분들의 불편을 해소하고자 복지후생지침을 개정하오니 참고하시기 바랍니다.

■ **개정사유** : 분기별 단순 반복적인 신청으로 인한 불편 해소

■ 주요 개정사항

◆신청절차 간소화 : 1분기 신청금액을 매분기말 정액 자동 지급

(※신입생 경우: 2분기부터 입학금 제외후 정액 지급)

◆ 변동신청시(본인이 직접 입력) : 복지시스템 기능 보완

- 학년중 금액 변동시 : 전학, 역이민, 장학금수령 등
- 지급중지 사항 발생시 : 해외유학, 휴, 퇴학 등

◆ 영수금액 정산

- 연말 소득공제용 납입영수증 또는 분기별 영수증으로 확인

(※ 전수대사후 익년1분기 학자금 지급시 정산)

- 정산기준 : 지급금액이 영수금액보다 많을경우 회수 (1천원 미만 미회수)

■ **시행일자** : 2005.1.1.

중앙상집회의, 사외이사 추천 상품판매요원 완전해체 등 논의

노동조합은 13일 중앙상집회의를 열고 ▲노동

조합의 사외이사 추천 ▲상품판매요원 연내 완전해체 ▲동절기 현장근무 문제 ▲국가보안법 철폐 단식 등을 논의했다.

노동조합의 사외이사 추천과 관련해 정책실은 "사외이사 추천 투쟁은 단기간에 이뤄낼 수 있는 문제가 아닌 만큼 지속적으로 추진해야 할 장기적인 사업"이라며 "올해는 지난해 시행착오를 보완해 진행할 것이며 우리사주조합장 직선제와 내년 주총에서 사장추천문제도 연계할 계획"이라고 밝혔다.

지재식위원장은 "상품판매요원에 대해서는 희망하는 자에 한해서만 영업국에 남도록 하고 나머지는 지사와 망에 복귀토록 해야 한다"고 밝히고 "이들이 현업으로 배치될 경우 조합간부들이 먼저 따뜻하게 감싸 안아줘야 할 것"이라고 당부했다.

이어 환직시기와 관련해 "현업에서 늦어진다고 말하는데 원래 환직은 합의안(전환직을 확대 강화하여 매년 12월말 기준으로 익년 3월중에 실시한다)에 기초하여 실시하는 것"이라고 말하고 "조합간부들에 대한 정상적인 승진은 이뤄져야 하지만 굳이 승진과 환직에 얽매이지 말 것"을 당부했다.

2004년 하반기 강남 서부지방본부 합동수련회 최초 지방본부간 합동으로 수련회 개최

2004년도 하반기 강남·서부지방본부 조합간부 수련회가 충남 도고수련관에서 16일과 17일 양일

간 개최되었다.

이현광 강남지방본부위원장은 “서부와 강남이 함께 수련회를 한다는 것은 큰 의미가 있다”며 “다음에는 수도권 3개 지방본부가 함께 했으면 좋겠다”고 짚을 소회를 밝혔다. 또한 지부장들에게 “조합활동에 대해 조합원들에게 적극적으로 알리고 설득하는데 많은 노력을 해야 하겠다”고 말하고 “같은 마음으로 출발했듯이 마무리도 8대 집행부의 일원으로 함께 하자”며 초심으로 돌아가 활동할 것을 당부했다.

이어 김병탁 서부지방본부 위원장은 “우리 조합간부 동지들부터 단합된 모습으로 조합원들에게 조금 더 다가가는 모습을 보였으면 한다”는 인사말을 갈음했다.

지재식위원장은 최근 노동계의 정세에 대해 설명하면서 노동계의 가장 큰 투쟁 사안인 비정규 법안에 대해 조합간부들이 많은 관심을 가져주길 당부했다. 또한 전세계 통신시장의 정세 속에서 KT가 올해를 고비로 위기는 넘어선 것으로 보인다며 당장 뚜렷한 성장이 보이지는 않겠지만 더 이상 상황이 나빠지지는 않을 것이라고 밝혔다.

이어 지재식위원장은 “최근 언론에 오르내리고 있는 상품판매전담요원과 관련해 재배치 작업을 준비하고 있다”며 “이는 지난 5월 노사대토론회와 6월 강제상품판매 금지 투쟁의 연속성으로 10월초 노동조합이 회사측에 요구해 교섭을 해온 결과”라고 밝혔다. 또한 “동절기 근무와 관련해 회사와 논의 중에 있으며 노동조합은 동절기 근무시간을 최대한 앞당기려 노력하고 있다”고 밝혔다.

지재식위원장은 현안문제 설명을 마친 뒤 지부장들과의 질문과 답변시간을 갖고 조합간부들이 궁금해 하는 사안에 대한 답변을 진행하면서 향후 조합활동에 적극 반영키로 했다.

한편 중앙에서는 이재식 위원장, 류춘용 자문위원, 최광수 정책기획실장서리, 조규상 조직처장서리, 이존화 사무국장, 차완규 정책1국장, 윤일성 조직1국장, 김배정 조직2국장, 박세훈 편집1국장 등이 참석했다.

국가보안법 폐지 릴레이 단식농성 투쟁

노동조합은 민주노총 산별대표자회의 결과에 따라 국가보안법 폐지를 위한 단식농성에 아래와 같이 참여했다.

- ◆ 일시 : 2004년 12월 13일 ~ 무기한
- ◆ 장소 : 국회 앞
- ◆ 참가인원 : 1일 2명씩 단식농성 참가
- ◆ 단식농성 시간 : 매일 오후 1시 ~ 다음날 오후 1시 (24시간)
- ◆ 국가보안법 폐지 릴레이 단식농성 참가자 명단
 - 13일 : 김해관 수석부위원장, 한호섭 복지1국장
 - 14일 : 정흥곤 부위원장, 차완규 정책1국장
 - 15일 : 백관기 법규국장, 최경보 조직3국장
 - 16일 : 강인석 선전국장
 - 17일 : 김영삼 교육국장, 김배정 조직2국장
 - 18일 : 조규상 조직처장, 윤일성 조직1국장

국가보안법 철폐를 위한 단식농성

김해관 수석부위원장 등 12명 국보법 폐지를 위한 릴레이단식 참가

국가보안법 철폐를 위한 민주노총 단식농성단이 13일부터 무기한 단식에 돌입한 가운데 KT노동조합 12명을 비롯 IT연맹은 총 24명이 릴레이 단식농성에 참여키로 하고, 첫날인 13일 김해관 수석부위원장과 한호섭 복지1국장이 단식에 들어갔다.

국회 앞에서 진행되고 있는 ‘국가보안법 연내폐지 국민 단식농성’은 지난 12월 6일 240명의 농성단으로 시작해 13일 현재 민주노총과 시민단체가 확대 합류함에 따라 현재 600여명에 이르고 있다.

이날 농성 확대 기자회견에서 국가보안법폐지 국민연대 오종렬 상임대표는 “국보법을 사수하려는 자들은 국보법이 없어지면 나라가 없어진다고 이야기한다”며 “그러나 국보법이 없어지

면 사라지는 것은 고문과 살인, 색깔공세, 무고한 시민학살일 뿐이고 살아나는 것은 대한민국이 민주공화국이라는 정체성”이라고 역설했다.

또한 민주노총 이해선 통일위원장은 "국가보안법이 끝장날 때까지 무기한 단식농성을 확대해 나갈 것"이라며 "노동자로서 역사적 소명을 다하겠다"고 밝혔다.

국민연대는 기자회견을 통해 “도도한 역사의 흐름은 이미 국가보안법의 죽음을 선언했고, 이제 사망진단서를 확인하는 일밖에 남지 않았다”며 “우리는 이 자리에서 국보법이 의정단상에서 마저도 역사 뒤안길로 사라지는 그날을 꼭 보고 말 것”이라고 결의를 밝혔다.

국가보안법 폐지 범국민 촛불대행진 참가

국가보안법 연내폐지를 위한 국민참여형 촛불대행진이 오는 18 일(토요일) 서울 광화문에서 열린다. 13 일부터 국회에서 국가보안법 철폐를 위한 민주노총 단식농성단의 릴레이 단식농성에 12 명이 합류중인 KT 노동조합에서는 이번 국가보안법 폐지 범국민 촛불대행진 행사에 아래와 같이 참석하기로 결정했다.

< 국가보안법 폐지 범국민 촛불대행진 참가지침 >

- ◆ 일 시 : 2004 년 12 월 18 일(토) 17:00
- ◆ 장 소 : 서울 광화문
- ◆ 참석대상 : 수도권 지방본부(강북,강남,서부) 조합간부
- ◆ 목 적 : 국가보안법폐지 범국민촛불대행진

불우이웃과 함께하는 서울무선전신국

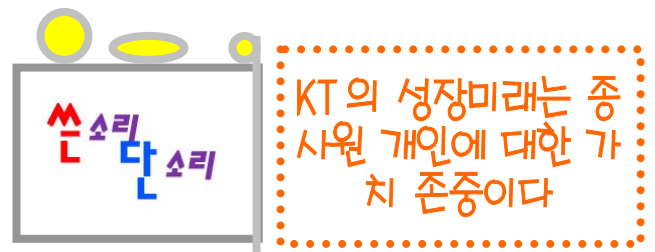
※ 지방본부와 지부의 따뜻한 정을 게재해 드립니다

불경기 여파로 사회복지시설에 온정의 손길이 현저히 줄어든 가운데 서울무선전신국 지부(지부장 홍익표)에서는 매년 조합원들이 불우한 이웃들과 훈훈한 정을 나누고 있다.

이 지부는 지난 8년 동안 불우이웃돕기 행사를 실시해 오면서 특히 작년까지는 서울무선국 안테나 부지에 조합원들이 손수 재배한 배추, 무우 등으로 손수 김장을 담아 독거노인 및 소년소녀가장에 전달해 왔고, 지난 7일에도 저소득층과 독거노인 등을 대상으로 쌀과 생필품을 전해주는 이웃사랑을 실천했다.

홍익표 지부장은 “내외 경제의 불확실성으로 인하여 우리보다 훨씬 어려운 상황에 놓인 불우이웃이 많이 있습니다. 지금 까지 우리 조합원들과 야식비, 건강관리비, 성금 등으로 모은 작은 정성이지만 불우한 이웃과 함께 하는 것에 대해 우리 조합원들의 인생에 소중한 작은 추억이 될 것”이라며 “KT 서울무선전신국이 존속하는 그날까지 우리 조합원들의 이웃사랑은 지속될 것”이라는 다짐을 했다.

※ 행사 또는 미담 등 지방본부 및 지부 소식을 중앙본부 편집1국으로 보내주시면 조합소식에 게재해 드립니다.



[출처 : 게시판 2004-12-17]

내부 종사원에 의한 내부고발 및 언론 기자회견 등으로 다소 어수선한 연말인 가운데 현재 KT 에서 간과되고 있는 내부 종사원의 가치에 대해 말하고 싶다. 회사의 성장과 함께 그만큼 가치를 인정 받아야 하는 것은 내부 종사원이 되어야하며 결코 회사 성장발전을 위한 하나의 소모품이나 기계로 인식해서는 안된다는 것이다.

인간의 존엄과 가치가 무엇보다 기본적으로 존중되어야 한다.

회사 성장발전을 위해서는 개인의 희생은 감수시켜도 된다는 시각을 제고해야 한다.

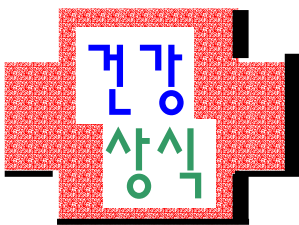
4 주간KTU

사용자가 노동자를 채용하는데는 책임이 뒤따른다. 단순한 급여를 지급하고 지시와 명령에 의한 통제만으로 경영을 하는 것이 아니라 업무에 맞는 교육과 회사 성장발전에 필요한 모티브를 제공함으로써 일할 수 있는 의욕을 고취시켜주는 것이 사용자의 역할이라고 본다.

기업에서 효율성은 매우 중요한 한 축을 형성하고 있다. 그러나 그 방법적인 측면에서 긍정적인 요인과 부정적인 요인이 발생할 수 있다.

강압적인 인사관리는 조직구성원의 불만을 가져오게 마련이고, 또한 지나치게 효율성을 강조하게 되면 조직에 스트레스를 주게되어 역효과를 낳게 된다.

사용자와 관리자는 효율적인 조직관리를 위해서 우선시 되어야 할 사항은 개개인이 애사심을 동반한 모티브를 부여하여 개인별 종사원의 업무성향과 능력에 대한 인정과 함께 회사의 성장을 추구하는 정말 말로만 하는 따뜻한 경영이 아닌 가슴으로 느끼게 하는 경영이 KT가 필요로 하는 경영이 아닐까 싶다.



연말 술자리
이것만 지키자

[연합뉴스 2004-12-10 05:03]

술은 단백질안주로 천천히, 해장술은 간에 부담줘, 폭탄주는 술 농도 흡수 촉진 노래는 목 쉰 상태에서선 금물, 춤추기전 스트레칭해야

연말이면 많은 사람들이 잦은 술자리 때문에 걱정을 하고 있다. 술을 잘 마시든 못 마시든 연말 술자리는 부담이 될 수밖에 없기 때문이다.

하지만 술을 어떻게 마시느냐에 따라 간에 미치는 부담을 상당부분 줄일 수 있다고 전문가들은 말한다. 연말 술자리를 현명하게 보낼 수 있는 방법을 알아본다.

▶ **단백질 안주를 많이 먹어라.**

간장이 알코올을 해독하는 데 중요한 에너지원의 구실을 하는 것은 바로 단백질이다. 술 안주는 동물성 단백질과 식물성 단백질을 균형 있게 섭취하는 게 좋다. 동물성 단백질에는 간장에서 알코올을 분해하는 효소의 활동을 도와주는 '나드'라는 물질이 다량 포함되어 있다. 그러나 이런 점만 생각하고 계란, 우유, 쇠고기 등 동물성 단백질만 편취하면 효과는 반감된다. 식물성 단백질도 섭취해야 아미노산이 균형을 이뤄 제대로 효과를 낼 수 있다.

이런 점을 감안 할 때 가장 적절한 안주는 바로 찌개류다. 찌개에는 동물성과 식물성 단백질이 골고루 들어가 있기 때문이다.

▶ **적정한 콜레스테롤은 필요하다.**

콜레스테롤을 걱정해서 술자리에서 고기 안주를 피하는 경향이 있다. 그러나 꼭 그럴 필요는 없다. 적절한 콜레스테롤은 우리 몸에 꼭 필요하다. 특히 콜레스테롤은 간장의 대사를 촉진하는 역할을 하기 때문에 애주가들에게 소중한 물질이다. 뿐만 아니라 콜레스테롤은 장의 소화흡수를 돕는 담즙산을 만드는데 기여하며 간장 내의 호르몬 합성도 도와준다. 따라서 술을 마실 때는 너무 콜레스테롤에 구애받지 않고 단백질을 적절히 흡수하는 게 실속있는 음주법이다.

▶ **지방질은 절대 피해라.**

술안주로 지방질은 하나도 좋을 것이 없다. 술 마시기 전에 위를 보호한답시고 기름진 음식을 먹는 사람들이 있다. 위벽을 기름기로 발라 놓으면 알코올을 조금 덜 흡수해 간장의 부담을 줄일 수 있다고 생각하기 때문이다.

하지만 이것은 잘못된 생각이다. 지방질은 위장에서 다른 음식물과 뒤섞여 알코올 흡수에 오히려 해롭다. 그리고 간에 지방이 끼어 지방간의 직접적인 원인이 되기도 한다. 따라서 될 수 있으면 지방질이 많은 안주는 피하는 게 좋다.

▶ 해장술 정말 효과 있나?

어떤 사람들은 술 마신 다음날 숙취가 있을 때 해장술을 하면 머리가 맑아지고 몸이 가벼하다고 한다. 그러나 이는 새로 들어간 알코올이 아세트알데히드의 처리 과정을 일시적으로 막아 아세트알데히드에 의해 발생하는 불쾌감을 못 느끼게 할 뿐이다.

따라서 해장술은 일시적 효과일 뿐, 간에 부담을 가중시키고 알코올 중독에 빠질 위험성을 높인다. 또한 술을 마시고 나면 입이 마른 것도 알코올이 간에서 대사 되면서 탈수로 나타나는 현상이다.

▶ 적당한 음주가무(飲酒歌舞) 요령

☞ 음주

술을 마시는 데에도 요령과 방법이 있다. 선천적으로 술을 분해하는 효소가 많은 사람이 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 그러나 술 마시는 법을 모르고 무작정 마신다거나 자신의 건강상태를 고려하지 않는다면 제 아무리 분해효소가 많아도 몸이 버티지 못한다. 일반적으로 남자는 하루 알코올 80g 정도까지는 간에 무리 없이 마실 수 있다.

소주는 2홉들이 1병, 맥주 2천cc, 포도주 6백ml 기준 1병, 양주 7백50ml 기준 4분의 1병에 해당되는 양이다. 물론 자신의 주량과 그 날의 컨디션도 고려해야 한다. 술은 천천히 마실수록 좋다. 한 시간에 한잔 정도가 적당하지만 일반적인 상황을 고려해 볼 때 너무 느린 권장치다. 따라서 되도록 천천히 마시는 게 요령이다.

속도를 늦출수록 뇌세포로 가는 알코올량이 적어지고 간에서 알코올 성분을 소화시킬 수 있는 여유도 생긴다. 술의 종류보다는 마시는 술의 양이 더 중요하지만 폭탄주만은 예외이다. 맥주와 양주를 섞어 마시면 맥주의 탄산 때문에 술의 흡수가 더 빨라진다. 게다가 '폭탄주' 즉 양주와 맥주를 섞으면 술의 농도가 가장 흡수가 빠른 20%로 맞춰져 버린다. 콜라와 사이더를 소주에 섞는 것도 마찬가지다. 1차, 2차 장소를 옮겨다니면서 주종을 바꾸는

것도 술의 종류에 따라 흡수, 대사, 배설이 다르므로 바람직하지 않다고 전문가들은 입을 모은다.

또한 배고픈 상태에서는 절대 술잔을 잡지 말아야 한다. 허기지고 목이 마르면 술 역시 많이 빨리 들이키게 되기 때문이다.

☞ 건강한 성대에서 맑은 목청 나온다

술자리 후에는 으레 노래방으로 2차가 정해지기 마련이다. 흥을 돋울 겸 함께 노래를 부르는 것은 즐거운 일이다. 그러나 한 주에 여러 번 모임이 겹쳐 목에 무리가 가고 성대가 망가졌다면 더 이상 노래부르는 것이 즐겁지 않다. 깨끗한 목소리로 연말 내내 모임의 분위기를 주도하려면 성대 건강이 우선이다.

대부분의 사람들이 노래를 할 때 목 주변 근육에 무리하게 힘을 준다. 이는 성대를 담고 있는 후두가 강제적으로 올라가거나 내려가게 한다.

노래하기 어려운 강한 고음을 내려고 할 때 이런 현상이 많이 나타난다. 이렇게 성대 바깥쪽 근육에 힘을 주거나 긴장을 하면 성대가 자유롭게 소리를 낼 수 없다. 따라서 편안하게 힘을 뺀 상태에서 목소리를 내야 한다. 긴장한 상태에서는 성대가 자연스럽게 열리지 못해 성대의 떨림판도 실력 발휘를 하지 못한다.

일부러 허스키한 목소리를 연습하는 사람들이 있는데 자칫하면 성대를 손상시킬 수 있으므로 주의해야 한다. 성문이 반복적으로 세게 닫히면 성대가 자극을 받아 멍이 들고 염증이 생기게 된다. 이렇게 성대를 혹사하면 성대결절이 나타나기 쉽다.

이는 성대주름에 나있는 혹으로 보통 성대손상이나 성대를 과도하게 사용한 결과로 생긴다. 대표적인 증상은 쉰 목소리, 성대 피로(특히 밤에 심하다), 거칠고 쉰 목소리, 목소리가 나오지 않음, 목과 인두의 쓰라림, 목안의 덩어리가 걸려 있는 느낌 등이다.

성대손상을 예방하기 위해서는 △목이 쉰 상태임에도 연이어 노래부르기 △감기, 알레르기성

6주간KTU

질환, 감염 질환일 때 노래부르기 △높은 고음의 노래를 자주 부르는 것 △술, 우유나 유제품을 마신 후에 노래부르기(위식도 역류를 유발하므로 성대에 나쁨) 등을 삼가야 한다.

☞ 춤의 기본기는 스트레칭

한창 분위기가 고조된 연말 모임에 춤이 빠질 수 없다. 게다가 최근 파티문화가 젊은이들 사이에서 유행하면서 자연스럽게 춤에 대한 관심이 커지고 있다. 춤의 기본은 바로 스트레칭이다. 간단한 스트레칭만으로도 동작을 부드럽고 커 보이게 하는데 도움을 준다. 부상을 방지하는 데에도 중요한 역할을 해 1석 2조의 효과를 볼 수 있다.

춤을 추기 전 스트레칭이 필요한 부위는 크게 목, 몸통, 다리로 나뉜다. 실제 생활에서 크게 움직일 필요가 없는 목은 춤출 때 부드러운 시선처리를 위해서라도 유연함을 필요로 한다.

우선 앞-뒤, 상-하, 좌-우로 비스듬하게 구부리거나 부드럽게 돌려주는 방법으로 목 근육을 풀어준다. 책상에 앉아 오랫동안 같은 자세로 일을 하다 보면 몸이 굳어져 자연스러운 웨이브 동작을 구사하기 힘들다.

이 때에는 허리의 힘을 빼고 척추를 중심으로 등을 둥글게 만들어 몸을 웅크리는 자세를 취해 등 근육을 이완시키는 동작을 반복한다. 한 손으로 반대쪽 옆구리를 잡고 상체를 천천히 비틀면서 허리에서 등 뒷쪽까지 근육을 늘린다.

발목은 체중을 지탱하는 부분이기 때문에 붓거나 피로가 쌓이기 쉽다. 굽이 높은 신발을 신는 여성의 경우 부상의 위험을 줄이기 위해서는 스트레칭을 통해 발목 힘을 길러주는 게 좋다.

주말에 떠나는
문화체험

동해안에서만
느끼는 절경
을 찾아서

[출처: <http://www.jumalro.com/>]

동해안 여행을 계획하고 있다면 백두대간인 백봉령이 있는 지역을 한번 둘러 보아도 좋을 것이다.

백봉령은 정선군 임계면과 강릉시 옥계면을 경계로 하는 고개로 동쪽은 옥계 앞 바다와 무릉계곡이 있고 내륙 쪽으로 정선군 임계면이 있다.

백봉령에서 가장 가까운 마을인 임계는 백두대간의 분지형 마을로 동해, 강릉, 태백시내까지 40km의 거리에 있는 지역이다. 특히 요즘 한창 뜨고 있는 정선카지노까지 60km 거리다.

임계면 주변의 계곡과 강변이 매우 아름다운데 숨겨진 여행지 및 야영 할 곳들이 많다.

백봉령 정상은 전망대가 마련돼 있지는 않지만 도로변에서 동해를 보는 경관이 매우 아름답다.

현재 시멘트 회사에서 석회석 채취를 위해 백봉령 정상 밑을 훼손시켜 놓고 있어 아쉬움을 남기고 있다.

백봉령에서 연계되는 관광지는 우선 옥계해수욕장 등 동해안 지역과 무릉계곡, 정선카지노 등이다.

특히 스님과 웰리스트가 운영하는 된장공장이 백봉령 정상 마을인 가목리에 자리잡고 있어 가볼만 하다.

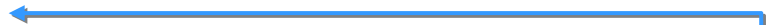
서울에서 이곳을 가려면 영동고속도로를 타다가 진부나들목을 나가 정선 쪽으로 향하면 된다.

정선읍에 닿기 전에 동해 이정표를 보고 약 30km 정도 달리면 임계면 소재지가 나오고 이곳 사거리에서 직진하면 백봉령을 넘어 동해로 가게 된다.

진부에서부터 임계까지 계곡을 끼고 달리게 되는데 사시사철 그 강변 풍경이 매우 아름답다.

또 다른 방법은 영동고속도로를 타고 대관령을 다 내려가면 정선으로 가는 길이 나오는데 이곳에서 임계란 이정표를 보고 달리면 임계면소재지가 나오고 사거리에서 좌회전을 하면 백봉령을 지나 동해로 가게 된다.

지방본부소식



지부소식

