

## 2004년도 단체교섭 개최

노동조합과 회사는 2004년도 단체교섭을 6일부터 개최한다. 노조합동은 위원장을 포함한 중본상집 9명과 지방본부 위원장 2명으로 구성된 11명의 교섭위원으로, 회사는 사장을 포함한 11명의 교섭위원을 선정하였다. 노동조합은 2004년도 임금인상 요구안을 비롯한 5대 요구안을 제시하였고, 회사는 근로기준법 개정에 따른 단체협약 갱신(주 5일제)등의 요구안을 제시하였다.

2004년 단체교섭을 힘있게 출발해 사측의 허울뿐인 논리를 분쇄하고 승리하는 단체교섭이 될 수 있도록 최선을 다할 것이다. 다음은 2004년도 단체교섭 주요일정이다.

■ 개최일시 : 2004. 7. 6(화) 16:00

■ 장소 : 본사 5층 대회의실

■ 2004년 단체교섭 요구안

◆ 노동조합

- 임금 및 근로조건 개선에 관한 사항  
(△임금인상 △복지기금출연 △직장단체보험 가입)
- 조합활동에 관한 사항(△해고자 전원 복직)
- 기타조합이 필요로 하는 사항  
(△노동조합 사외이사 추천권)

◆ 회 사

- 근로기준법 개정에 따른 단체협약 갱신
- 임금제도 개선  
△임금 생산성 향상과 복지수혜 균등을 위한 제도 마련  
△영업직 성과보상 체계 개선

■ 교섭위원

| 구 분  | 노 측            | 사 측             |
|------|----------------|-----------------|
| 대표위원 | 지재식(위원장)       | 이용경(사장)         |
| 위 원  | 김태호<br>(강북위원장) | 노희창<br>(기획조정실장) |

|     |                 |                    |
|-----|-----------------|--------------------|
| 위 원 | 서철용<br>(전북위원장)  | 박희권<br>(인력관리실장)    |
| 위 원 | 양정우<br>(사무처장)   | 권행민<br>(인력관리실장)    |
| 위 원 | 김화식<br>(정책기획실장) | 강대풍<br>(기획조정팀장)    |
| 위 원 | 한호섭<br>(복지1국장)  | 송원중<br>(노사협력팀장)    |
| 위 원 | 허진<br>(복지2국장)   | 나판주<br>(복지팀장)      |
| 위 원 | 최광수<br>(기획관리국장) | 최용석<br>(인사팀장)      |
| 위 원 | 차완규<br>(정책1국장)  | 조동선<br>(고객서비스기획팀장) |
| 위 원 | 손승욱<br>(여성국장)   | 송철범<br>(영업기획팀장)    |
| 간 사 | 이존화<br>(사무국장)   | 박건기<br>(노사협력부장)    |

### 사측의 근무시간 잠정조정(안)에 대해 조합원들께 드리는 글

회사는 문서(인력 22703-672)를 통해 오는 7월 1일부터 단체협약 개정시까지 근로기준법 개정에 따른 근무시간을 잠정 조정한다고 시달렸습니다. 문서에 따르면 월·화 8시간, 수·목·금 7시간, 토 3시간 근무로 법정요건인 주 40시간 근무제를 시행하겠다는 것입니다.

노동조합이 상품판매 투쟁으로 인하여 주 5일제 노사교섭이 늦어진 것은 사실입니다. 그러나 법적으로 7월 1일 시행이라는 시간에 쫓기어

줄속적인 주 5 일제를 시행할 수는 없으며, 당장 주 5 일제를 시행해야 한다는 것은 현재 나름대로 잘 만들어 있는 단체협약을 줄속적으로 변경하는 과오를 범할 수 있기 때문에 현실적으로 맞지 않는 것 같습니다.

이는 주 5 일제를 시행하게 됐을때 예상되는 년월차 감소에 따른 임금삭감 보상부분도 노사간에 충분히 협의하여야 하며, 여러가지 근무형태에 대한 주 5 일제 문제도 해결해야 하는 등 간단히 해결할 수 있는 문제는 아니라고 판단됩니다.

또한 회사는 근로기준법의 법적으로 강제사항이기 때문에 노사합의 전까지 변형된 근로형태를 시행할 수밖에 없습니다. 이에 노동조합은 변형적인 근로형태를 하루빨리 해결하고 완전한 주 5 일제 쟁취를 위하여 소모전은 피하고 조속한 단체교섭 타결로 임금삭감 없는 주 5 일 근무제를 시행하는데 총력을 기울이기로 했습니다.

현재 경총은 주 44 시간제를 기본 전제로 하는 단체협약은 주 40 시간제에까지 그 효력을 유지할 수 없으며, 기존 44 시간제를 내용으로 하는 단체협약과 40 시간제를 전제로 하는 취업규칙 사이에서 반드시 단체협약이 유리하다고 볼 수만은 없다며 주 40 시간 일방시행이 법적위반사항은 아니라고 주장하고 있습니다.

그러나 근로시간 단축은 노동자의 삶의 질을 향상하고 실업문제를 극복하는데 그 입법 취지가 있습니다. 현재 KT 의 상황으로 볼 때 실근로시간을 단축시키는 길은 주 5 일 근무제가 가장 바람직하며 노동조합은 조속한 단체교섭을 통해 이를 실현할 것입니다.

한편, 근로기준법 개정예 따라 연월차휴가, 연장근로, 보건휴가, 기타 임금보전 및 근로조건 등 쉽지않은 쟁점사항이 존재하고 있습니다. 노동조합은 이러한 쟁점들을 긴밀히 검토해 임금삭감 없는 주 5 일제(1 일 8 시간 근무) 쟁취와 조합원의 삶의 질을 충족시킬 수 있도록 최선을 다할 것입니다.

조합원여러분께서도 노동조합의 고충을 이해해 주시고 노동조합에 힘과 지혜를 모아주시기를 부탁드립니다.

2004년 6월 30일

KT 노동조합

## 주 5일제 근무에 대하여 임금삭감없는 주 5일제 쟁취에 최선을 다할 것

주 5 일제 근무에 대한 노동조합의 입장을 6월 25일 조합원들에게 전달하였으나, 7월 1일 시행에 따른 세부내역에 대한 조합원들의 문의가 다수 있어 다음과 같이 추가로 알려드립니다.

주 5 일제 근무는 다음주부터 예정된 2004년 단체교섭에서 노사간에 논의될 사항이며, 처음 노동자의 삶의 질 향상을 위하여 근로시간 단축을 노동계에서 주장했지만 정부가 경총에 밀려 주 40 시간 근로제로 개악되어 근로기준법에 명시되었습니다.

그러나 노동계에서는 당초의 목적이 노동자의 삶의 질 향상을 위한 것이기에 주 5 일제 쟁취를 위하여 노력하고 투쟁하고 있습니다.

우리도 주 5 일제는 당연히 쟁취해야 합니다. 그리고 문제는 주 5 일제에 따른 년월차 삭감에 따른 임금보상 방안이 노사간에 큰 쟁점사항이며, 또한 우리 KT는 여러가지 다양한 근로형태가 있기 때문에 다양한 근무형태에 따른 주 5 일제를 어떻게 적용하고 노사간 합의하느냐도 큰 문제입니다.

아무튼 주 5 일제는 7월 1일부터 적용(1000인 이상 사업장)하도록 법으로 규정하고 있으나, 우리는 상품판매 문제가 조합원들에게 현실적으로 우선했기 때문에 이로 인하여 조금 늦어졌습니다.

회사는 7월 1일부로 주 40 시간 근로에 따른 원천적인 법의 취지 및 원칙과 상식에 어긋나는 근로형태를 시행, 지시할 것으로 예상됩니다.

예를들어 수,목,금요일 7시간, 토요일 3시간 근무 등의 형태 입니다. 그렇게 해서 회사는 형사고발(벌금)을 모면할 것으로 예상됩니다.

아무튼 주 5 일제 노사간 협상은 늦었지만 조합원들의 바램을 충분히 반영하여, 최대한 빨리 줄속적이지 않고 임금삭감 없는 주 5 일제 쟁취에 노동조합은 최선을 다하겠습니다.

### 7월 1일 주 40시간 근무제 시행에 대한 노동조합의 입장

## "정상적인 노사교섭을 통한 주5일 근무제가 시행돼야 한다"

회사는 오는 7월 1일부터 개정된 근로기준법에 따라 주 40시간 근무를 도입해야 한다. 그러나 현재 경영계 입장은 주 5일 근무가 아닌 근무시간만을 변형시켜 주 6일 근무를 유지하려 하고 있다. 이러한 경영계의 입장에 노동조합은 깊은 우려를 표명하지 않을 수 없다.

우리사회에서 본격적으로 노동시간 단축을 논의하게 된 이유는 그 첫째가 실근로시간을 단축하여 노동자의 삶의 질을 높이는 것이다. 그리고 둘째가 일자리 나누기를 통한 실업문제 해소하자는 데에 있다.

그러나 경영계는 월차휴가 폐지, 연차휴가 축소, 생리휴가 무급화, 탄력적 근로시간제 도입 확대 등의 지침을 내려 기업들이 이에 따르도록 하고 있다. 또한 노동조합이 단체협약·취업규칙의 변경에 협력하지 않을 경우 근로시간 단축 4시간분의 임금을 삭감토록 하라고 구체적인 세부사항까지 지시하고 있다. 특히 주 40시간 근무제를 해당 사업의 특성에 맞는 방법(예: 5일 7시간 1일 5시간 등)으로 도입하되, 토요일은 휴일로 처리하지 말라고 권고하고 있다. 경영계의 이와 같은 주장은 실근로시간을 축소시키기는커녕 더 높은 노동강도를 초래할 것이며 하도급과 계약직 등 비정규직만을 양산시켜 결국 노동시간단축의 효과를 전혀 거둘 수 없다.

현재 KT는 1일 8시간 근무를 원칙으로 하고 있지만 사실상 저녁 6시에 퇴근하는 사람은 없다. 매일 상품판매와 고장수리 등 업무를 처리하다 보면 밤 8시를 훌쩍 넘겨 퇴근하는 일이 다반사다. 이런 상황에서 경영계의 방침에 따라 주 5일 근무제가 아닌 1일 노동시간만을 변경시킨 주 6일 40시간 근무제를 시행할 경우 실질적인 노동시간 단축을 결코 이뤄질 수 없다. 만일 사측이 경영계의 방침에 따라 일방적으로 근로조건을 변경하려 한다면 노동조합은 결코 좌시하지 않을 것이다.

비록 비영업직 상품판매 금지 투쟁으로 인해 단체교섭의 일정이 연기됐지만 시간적인 촉박함에 쫓겨 3만 8천여 종사원의 노동조건에 피해가 가는 일이 발생해서는 안된다. 노동시간 단축은 반드시 정상적인 교섭을 통해 노사합의로 이행돼야 하며 노동시간단축의 근본 취지를 살려 KT 종사원 모두가 삶의 질을 충족시킬 수 있는 주 5일 근무제를 시행해야 한다. 또한 사측이 노동시간단축의 취지

를 이해한다면 주 5일근무가 빠른 시일내 정착될 수 있도록 나서야 할 것이다.

다시 한번 강조하지만 주 5일 근무제가 아닌 기타 변형된 노동시간 단축에 대해 노동조합은 전혀 수용할 의사가 없으며 사측이 이러한 노동조합의 경고를 무시하고 일방적인 근로조건 변경을 시도한다면 노동조합의 강력한 저항에 부딪히게 될 것이다.

2004년 6월 25일

KT 노동조합

### [성명서]

## **신의성실 노사합의 정신 위배와 사장 특별지시사항 항명 차원에서 강력한 문책을 이뤄져야 한다.**

노동조합과 회사는 22일 비영업부서 상품판매 활동 금지에 합의 했다. 또한 이번 노사합의를 무시한 채 비영업부서에 대한 상품판매 강제할당 위반 및 허수방지 경영방침에 위배되는 사례 발생시 즉시 노사공동 조사 후 그 결과에 따라 해당기관에 대해 문책하겠다고 약속했다.

또한 이용경 사장은 특별서신을 통해 비영업직 상품판매 및 강제 할당 사례 발생시 해당기관에 대해 엄단할 것이며, 왜곡된 영업행위는 해사행위로 간주하고 엄중조치 할 것이라고 강조했다. 노동조합 또한 비영업부서 상품판매 금지 합의서보다 더 중요한 것이 이행이라고 강조해 왔으며, 비영업부서의 상품판매가 금지됐다는 확신이 설 때까지 상품판매 투쟁은 멈추지 않을 것이라는 강력한 의지를 천명해왔다.

**그러함에도 불구하고 노사간 합의이후 동대구지사 영천지점에서 상품판매 강요행위가 노동조합에 접수되었다. 영천지점 고객시설과는 단말기 60대 판매시 "100만원의 회식"이라는 포상항목을 내걸고 상품판매를 독려했다는 것이다.**

이번 노사합의서에 분명히 `비영업부서의 상품판매 활동을 금지한다`며 못박고 있다. 이는 명백히 노사합의를 부정한 위반 행위이다. 또한 현장에는 노사합의 이후에도 비영업부서의 상품판매활동 금지가 이루어 질까하는 반신반의 불신풍조가 남아있는데 이러한 불신을 부채질하고 사장의 특별지시사항까지 시험하는 한심한 작태가 벌어지고 있다. 한마디로 말해서 사장이 특별지시를 통해 강력한 의지를 천명해도 현장관리자는 사장의 지시사항을 무

## 4 주간KTTU

시하는 심각한 조직체계의 위기에 직면해 있다는 단적인 증거이다.

### 이에 노동조합은 회사에 강력히 요구한다.

이번 영천사태에 대하여 당장 노사공동 실태조사를 실시해야 하며, 이번 사건은 반드시 신의성실 노사합의 정신 위배와 사장 특별지시사항 항명 차원에서 다루어져야 한다. 노동조합은 이러한 회사 조직의 항명이 단지 말단 과장이나 지점장 선에서 이루어졌다고 판단되지는 않는다. 단지 지점 차원의 문책으로 그칠 문제가 아니라는 것이며, 일벌백계의 차원에서 문제의 뿌리를 찾아 강력한 문책이 이뤄져야 한다는 것이다.

만약 이번 사태가 일벌백계 차원에서 마무리되지 않고 우유부단한 자세로 두리뭉실 넘어가려 한다면 노동조합은 결단코 용서치 않을 것이며, 신의성실 노사합의 정신 위배하고 사장 특별지시사항을 항명하며 개인의 영달을 위하여 해사행위를 서슴지 않는 관리자는 이 회사에 존재할 가치가 없으며, 이번 사태를 통하여 뿌리 뽑을 것을 노동조합은 회사에 강력히 요구한다.

다시한번 강조하지만 노사간에 신의성실 정신으로 합의한 상품판매 문제가 근원적으로 현장에서 해결되지 않는다면 노동조합은 단체교섭 전이던, 단체교섭 중이던 단체교섭을 즉각 중단할 것이며, 회사는 상품판매 문제를 뿌리 뽑는 노동조합의 강력한 투쟁에 직면하게 될 것임을 재차 천명한다.

2004년 6월 28일  
KT노동조합

## 2004년 단체교섭 승리 및 주5일제 쟁취를 위한 조합간부결의대회

6월 28일 사측은 7월 1일부터 단체협약 변경전까지 개정근로기준법에 따라 주 6일 40시간제를 시행한다는 문서를 시달렸다.

노동조합은 회사의 변칙적인 노동시간 단축을 일소하고 임금저하없는 주 5일근무제를 조속히 시행하도록 조합간부들의 결의를 모으고자 한다. 또한 2004년 단체교섭을 힘있게 출발해 사측의 허울뿐인 논리를 분쇄하고 승리하는 단

체교섭이 될 수 있도록 일치단결된 조합간부의 모습을 보이고자 한다.

이에 2004년 단체교섭 승리 및 임금삭감 없는 주 5일제 쟁취를 위한 전국 조합간부 결의대회를 아래와 같이 시행하고자 하니 전원 참석해 주시기 바랍니다.

- 일시: 2004.7.6(화) 14:00
- 장소: 본사
- 참석대상: 지방상집(비전임 포함), 지부장, 분회장
- 목적사항: 2004년 단체교섭 승리 및 주 5일제 쟁취 결의
- 준비물: 투쟁조끼, 머리띠

## 비영업부서 상품판매 금지 위반 기관에 대한 노사합동 실태조사 실시

노동조합과 회사는 지난 22일 비영업부서 상품판매 활동 금지에 합의하면서 노사합의를 무시한 채 비영업부서에 대한 상품판매 강제할당 위반 및 허수방지 경영방침에 위배되는 사례 발생 시 즉시 노사공동 조사를 실시하여 그 결과에 따라 해당기관에 대해 문책하겠다고 약속했었다.

노사간 합의 이후 동대구지사 영천지점에서 상품판매 강요행위가 노동조합에 접수되어 노사합동 실태조사반 운영을 회사에 요구하였다. 이에 따른 노사합동 실태조사반이 아래와 같이 구성되어 해당기관에 대한 실태조사에 즉각 착수하기로 했다.

- 조사일정 : 2004. 7. 1 ~
- 노사합동 점검기관 : 대구본부 동대구지사 영천지점
- 노사합동 실태조사반 구성
  - 노동조합 ☞ 자문위원 안창식, 정책2국장 유대중
  - 회 사 ☞ 마케팅기획본부 박종진, 영업본부 이남구

## 연,월차휴가 사용 및 휴일수당반납 (대체휴일 부여포함) 에 대한 노사합동 실태조사

노동조합은 현장에서 불법적이고 강제적으로 사용, 반납을 자행하는 조합원의 연,월차휴가

사용 및 휴일수당반납(대체휴일 부여 포함)에 대한 노사합동 실태조사반 운영을 회사에 요구하였고, 이에 따른 노사합동 실태조사반이 아래와 같이 구성되어 다음 일정에 따라 지방본부별 실태조사에 착수하기로 했다.

■ 운영기간 : 2004.6.29 ~ 7.3

■ 노사합동 실태조사 전담반 구성 : 2 개조

- 1 조 : 노동조합 ☞ 한호섭 복지 1 국장,  
회 사 ☞ 황태호 인력관리실 복지팀
- 2 조 : 노동조합 ☞ 허진 복지 2 국장,  
회 사 ☞ 권오룡 인력관리실 복지팀
- 지원 : 노동조합 ☞ 지방본부 상집국장 1명,  
회 사 ☞ 지역본부 회사 1명

■ 노사합동 실태조사 전담반 운영 일정

| 구분 | 6.29(화) | 6.30(수) | 7.1(목) | 7.2(금) | 7.3(토) |
|----|---------|---------|--------|--------|--------|
| 1조 | 전남      | 전북      | 충남     | 강북     | 강원     |
| 2조 | 부산      | 대구      | 충북     | 강남     | 서부     |

## 상품판매 노사합의사항 이행실태조사 전담반 운영

노동조합은 상품판매와 관련한 노사합의사항의 이행실태 확인을 위하여 실태조사 전담반을 다음과 같이 구성, 운영하기로 했다.

■ 운영기간 : 2004.6.29 ~

■ 전담반 구성 : 6 명

- 부위원장 정흥근, 정책자문위원 안창식
- 정책기획실 : 정책 2 국장 유대중, 산업안전국장 인재홍
- 교육선전실 : 교육국장 백관기
- 조직처 : 조직 2 국장 김배정

■ 운영목적

- 상품판매관련 현장 정보수집
- 조합원 고충, 제보사항 및 KTTU 홈페이지 고발 센터게시판 분석
- 수시 기동반 운영

고 김양중 동지 제3주기 추모행사

KT 노동조합의 발전을 위해 불철주야 노력하시다 먼저 산화해 가신 고 김양중 동지 제 3 주기 추모행사를 아래와 같이 거행하오니 뜻을 같이한 조합간부들의 많은 참석 바랍니다.

- 일 시: 2004년 7월 3일(토) 15:00
- 장 소: 전남 순천시 시립화장장 (야흥동 소재)
- 주 관: 전남지방본부
- 문의처: 062-230-3011~3



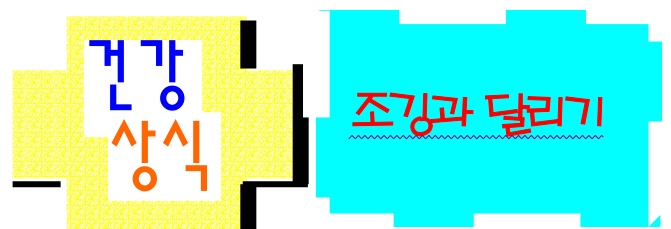
[출처: 전사판 2004-6-28]

금번 노사합의를 지켜보면서 우리의 노사문화가 한결 성숙해 졌음을 새삼 실감하게 되었다.

그 동안은 마치 약속이라도 하듯이 일정기간 회사와 협상을 하다가 조합간부 상경투쟁을 하고 그리고 노사간 갈등이 파국을 치달을 때 극적인 합의가 이루어진 과거의 협상과는 달리 노사간 인내를 가지고 꾸준히 협상을 전개한 결과 나름대로 만족할 만한 성과를 이루어 냈다고 평가하고 싶다.

조합은 그 동안 상품판매로 인한 조합원들의 고충을 근본적으로 해결할 수 있는 실태를 풀었다는데 의의가 있는 것 같고, 회사는 제도 보완을 통한 진정한 clean 마케팅을 실현할 수 있게 되었다는데 의의를 찾아볼 수 있을 것 같다.

이번을 계기로 향후 노사관계가 진정 KT의 발전을 위한 상생의 노사문화로 정착될 수 있기를 기대하며, 이제 뜨거운 감자로 급부상하고 있는 주 5일 근무시행 및 2004년 단체협상이 원만히 해결되기를 기대해 본다.



## 6주간KTU

[출처: <http://opendic.naver.com>]

조깅은 일반적으로 걷는 다음의 단계로 표현되며 경쟁적인 성격의 달리기와 걷기와는 구별된다. 조깅은 개인에게 알맞는 속도와 거리를 선정할 수 있을 뿐만 아니라 자발적이고 자유스러운 참여로 최소한의 피로감과 최대한의 즐거움을 얻기 위한 유산소성 운동이다.

조깅은 비만체중을 줄이는데 효과적인 방법인 동시에 심장과 폐 기능을 향상 시키는 데도 바람직한 운동이다. 조깅의 복장은 간편하고 날씨에 알맞는 복장을 갖추고 반드시 준비운동을 실시해야 한다. 초보자는 걷기부터 시작하여 그 다음 걷기와 뛰기를 병행하여 실시하다가 익숙해지면 완전한 조깅을 실시한다.

호흡을 할 때는 흉식호흡보다는 복식호흡이 바람직하고 공기의 통로를 넓게 하기 위해 입과 코를 모두 사용해서 호흡하는 것이 바람직하다. 또한 조깅의 실시자는 자신의 건강상태와 체력 수준에 알맞는 시간, 장소, 속도를 정하여 리듬을 갖고 팔과 다리를 일정하게 함으로써 심장의 부담을 줄일 수 있도록 달린다.

걷는 시간보다 달리는 시간을 증가 시키고 지구력이 나아지면 조깅의 시간과 속도도 증가 시켜 주당 5-6일간 실시하면 운동의 효과가 훨씬 빨리 나타난다. 준비운동과 더불어 주운동이 끝나면 반드시 5-10분 정도의 정리운동을 실시하고 서서히 휴식을 취한다.

일반적으로 조깅은 경쟁적 의미는 없고 시간과 장소의 선정이 자유스럽기 때문에 어린이부터 노인에 이르기까지 쉽게 할 수 있는 운동이다. 특별한 운동기구나 형식화된 복장이 필요없기 때문에 참여가 자유로울 뿐만 아니라 운동종목 중 가장 경제적이며 제약을 주는 조건이 적다. 조깅은 스스로가 자신의 체력을 평가하고 인식하여 적당한 운동량을 조절할 수 있으며 혼자서 실시할 수도 있고 여럿이 함께 할 수 있다. 경쟁적이거나 대립적인 신체접촉이 없기 때문에 운동 중 상해의 위험이 거의 없다.

조깅을 할 때는 빨리 달리는 것이 목적이 아니라 많은 거리를 달려 체력을 향상시키는 데에 목적이 있으므로 전신의 힘을 빼고 자신의 페이스로 천천히 달린다. 몸은 지면과 수직을 이루도록 하고 눈은 전방 20-30cm 정도 위를 바라본다. 손, 팔, 어깨 등은 힘을 빼고 보폭에 맞춰

경쾌하게 흔들며 적당한 무릎 높이와 보폭 크기로 달리면 근육의 피로를 줄일 수 있다.

반면에 조깅은 운동 중 형식화된 규칙이 없기 때문에 충분한 운동량을 갖지 못할 수 있고 쉽게 포기할 수 있으며, 거리와 속도의 기준이 없기 때문에 관련 지식이 부족하면 무리가 따를 수 있다. 날씨가 너무 덥거나 추우면 운동하기가 곤란하므로 삼가는 것이 좋고, 체중에 대한 부하를 하지에 모두 받기 때문에 무릎, 발목 등의 관절에 이상이 있는 사람은 주의를 요한다.

걷기와 조깅의 다음 단계로 달리기가 있다. 달리기는 연령과 체력수준에 맞게 운동량을 쉽게 조절할 수가 있고 부드럽고 꾸준하게 심장에 자극을 주는 운동이다. 조깅과 마찬가지로 비만한 사람이 체중을 줄이는데 효과적이다. 달리기는 혈액순환을 촉진하고 호흡기능을 개선시키며 소화흡수를 촉진시켜 주는 효과가 있어 성인병 예방과 근력증진에 바람직한 운동이다.

달리기운동에는 발이 편하고 가벼우며 쿠션이 좋은 운동화와 신체활동이 편하고 땀의 흡수력이 좋은 운동복이나 간편한 러닝 셔츠와 반바지를 입고 철저하게 준비운동을 실시한 다음 자신의 체력에 맞추어 단계적 걷기운동을 먼저 실천한 다음 자연스럽게 달리기과정으로 넘어가는 것이 바람직하다.

달리기의 자세는 보통 조깅의 자세와 같도록 하나 운동량을 보다 크게하기 위해서는 몸이 지면에서 수직이 되도록 하여 보폭을 크게 하는 것이 좋다. 시선은 전방 18-20cm를 향하도록 한다. 손과 팔, 어깨 등은 가능하면 힘을 빼도록 한다. 이유는 이들 부위에 힘을 주면 근육이 긴장되어 에너지 소모가 많을 뿐만 아니라 근육경련을 일으킬 수 있기 때문이다. 팔의 각도는 약 90도 정도가 되도록 하여 힘차게 젓는다. 또한 보폭을 크게 하여 골반부위의 가동범위를 넓히고 발의 착지 동작은 발뒤꿈치가 먼저 지면에 닿고 다음에 앞꿈치가 닿도록 하며 착지 방향은 달리는 방향과 평행이 되도록 한다.

호흡은 입과 코를 모두 사용하여 실시하는 것이 공기를 들이쉬고 내쉴 때 저항이 적어 유리하며 호흡의 리듬을 갖도록 하는 것이 중요하다. 연령이 높을 수록 처음부터 무리하지 말고 달리기 전에 스트레칭으로 철저한 준비운동을 한다. 스트레칭은 기본적으로 팔, 어깨, 목, 옆구리,

가슴, 등, 발목과 다리운동이 포함되어야 하며 이러한 동작을 마친후 다리 부위의 스트레칭을 집중적으로 실시해야 한다. 고령자의 적절한 운동 강도는 옆사람과 이야기를 나눌 수 있을 정도가 적합하다. 운동시간은 일반적으로 20-30분 정도가 적당하고 일주일에 4회의 빈도로 하는 것이 바람직하다.

달리기 운동을 마칠 때에는 약5-10분간 운동 강도를 낮춰 걸으면서 마지막으로 반드시 정리운동을 한다. 정리운동을 통해 달리기 운동시 체내에 쌓인 피로물질을 신속하게 제거할 수 있다. 달리기 운동 후 다리에 집중되어 있는 혈액이 심장과 뇌로 재순환 시키기 위하여 다리를 위로 들어 털거나 스트레칭을 실시한다.

달리기 운동 프로그램을 실시하기 전에 자신의 건강상태를 검사하는 것이 바람직하며 신체에 이상이 있다고 판단되는 사람은 전문의의 운동처방에 따른다. 특히 유의할 사항은 무리한 운동을 금하고 자신의 운동능력 한계 내에서 운동을 해야 한다. 달리기운동 중 통증이나 고통이 느껴질 때는 속도를 줄이거나 멈추어 신체에 무리가 가지 않도록 한다. 달리기 운동에 적합한 장소로는 노면이 편하고 부드러운 곳이 좋으며 초보자의 경우 쉽게 무리 할 수 있으므로 친구나 가족들과 함께 달리는 것이 바람직하다.

주말에 떠나는

문화체험

태안반도

[출처 : <http://travel.waw.co.kr/>]

태안반도는 매력있다. 예전에는 거리상으로는 그리 멀지 않았지만 막상 떠나보면 길바닥에서 시간을 보냈던, 생각보다 멀었던 곳이 '서산, 태안 지역'이었다. 그러나 최근에는 서해안고속도로로 완전 개통으로 예전에 비하면 훨씬 쉽게 접근할 수 있다.

서산, 태안이 있는 태안반도는 다양한 볼거리와 먹거리가 있어 언제 찾아가도 평균점 이상의 만족을 누릴 수 있는 곳이다. 얼마 전까지만 서해 일몰의 장관을 보기 위해 일몰과 일출을 다 볼 수 있는 당진 왜목마을에 사람이 몰렸었다.

그렇지만 최근에는 유명한 안흥항의 낙조와 신진도에서 떠나는 유람선 관광도 곁들일 수 있는 안흥항과 신진도로 발길이 옮겨지고 있다.

태안반도는 바다와 육지의 멋스런 조화를 품은 곳이기도 하다. 특히 이 반도의 허리 부분, 안흥항과 멀리 중국땅을 바라보며 태안반도를 지켜준다는 사자바위 등 뱃길따라 주변 섬들을 돌아보는 재미도 누려볼 만 하다.

그리고 최근에 펼쳐지고 있는 세계 꽃박람회와 롯데 캐슬로 더욱 관광 명소로 떠오른 안면도, 국내 유일의 해안사구 마을 신두리, 갯벌체험 등이 있어 하루 일정으로는 아쉬움만 남기고 돌아서야 하는 태안반도 나들이는 시체말로 요즘 뜨는 여행지다.

태안반도 여행의 기점이라고 할 수 있는 곳은 태안읍. 이곳에서 사방팔방으로 태안반도의 명소로 향하는 길들이 뻗어나간다. 이 길 가운데 가장 많은 발길이 이어지는 곳은 소원면을 거쳐 해안선을 따라 늘어선 만리포, 천리포 등을 위시한 10 여 곳의 해수욕장들이 있는 곳이다. 그렇지만 최근 들어서는 근흥면을 거쳐 연포 앞 바다나 안흥항으로 가는 발걸음도 늘어나고 있는 추세이다.

태안반도 나들이에 나섰을 때 만약 약간의 시간적 여유가 있다면 태안 읍내에서 자동차로 2-3 분 거리에 있는 백화산 정상 부근의 태안마애삼존불을 한 번 찾아가 볼 것을 권한다. 이 마애석불은 서산마애삼존불상과 함께 6 세기 말경, 백제시대의 것으로 추정된다. 지금은 사당을 지어 풍상으로부터 보호하고 참배하도록 하고 있으나 이미 희미해진 삼존불의 미소는 패배한 백제인의 쓸쓸함 같아 마음이 애잔해진다. 조금은 가라앉은 마음으로 백화산을 내려오다보면 자연스럽게 서해안을 내려다볼 수 있는데 저물무렵이라면 황금빛으로 번지는 해안선의 아름다움이 절경이다.

조금 지체더 발걸음이지만 안흥으로 가는 길목에 있는 연포해수욕장도 둘러볼만 하다. 안면도까지 연이어진 태안반도의 남쪽 해수욕장으로 전에 비해 번창하지는 않지만 이 길목의 유일한 해수욕장이다. 안흥항으로 들어가기 전 조선 효종때 축성됐다는 뒷산의 안흥성도 잠시 둘러볼만 하다. 주변의 나즈막한 언덕이 관광객을 잠시 쉬어가게 해준다.

지방본부소식

지부소식