

16일 제2차 임금실무소위원회

주주들과의 약속만 중시 사원가치 무시하는 사측태도 비판



임금실무소위원회

■ 16일 제2차 임금실무소위원회

16일 14:00시 2차 임금실무소위원회가 개최됐지만 회사는 원론적인 접근조차 하지 않은 채 경영여건의 어려움만을 강조해 정회했다.

조합은 2001년부터 임금인상이 다른 사업장의 평균에도 못 미치고 있다고 지적하고 올해 직원들이 호주머니를 털어가며 MNP를 초과 달성하는 등 많은 노력을 했으니 사기진작 차원에서라도 반드시 임금인상이 이뤄져야 한다고 강조했다.

사측은 조합의 요구가 무리한 요구라고 생각되는 않는다고 하면서도 단골메뉴로 등장하는 경영여건의 어려움, 인건비 문제, 생산성 문제 등을 설명하면서 협상의 진전이 이뤄지지 않았다.

이에 노동조합은 “주주들에게는 년 2 회씩 배당을 실시하면서 직원들의 임금은 올려주지 못한다는 것은 어불성설”이라며 “비생산적인 협상을 진행하지 말고 회사측이 지금까지 어떤 방향

으로 검토했는지 어떠한 방안을 고민하고 있는지 밝히라”고 강도 높게 요구했다.

이에 회사는 입장을 정리하겠다고 정회를 요청해 임금실무소위원회를 잠시 정회했다.

이후 속개된 실무소위원회에서 사측은 노동조합의 요구안을 검토했으나 상황인식이 필요하다고 말은 꺼낸 뒤 경영평가에서 생산성 지표에 영향을 미치고 임금 3%를 인상할 경우 552억원이 소요돼 인건비 비중이 높아진다고 설명했다. 또한 주주와 약속한 매출액 대비 인건비 비중 20% 미만을 지키지 못하는 어려움이 발생한다고 설명했다.

노동조합은 사측이 원칙적인 말만을 되풀이한다면 더 이상 실무소위원회의 진행할 수 없다고 밝히고 2차 임금실무소위원회 폐회를 요구했으나 사측은 정회를 요구해 공방이 오가기도 했다. 노동조합은 간사 조율을 통해 오늘의 발언을 다음회의에서 재언급하지 않는다는 전제로 사측의 정회요구를 받아들였다.

■ 13일 제1차 임금실무소위원회 폐회

노동조합과 회사는 13일 10:00시 양정우 사무처장을 포함한 5명의 노측위원과 노희창 기획조정실장을 포함한 5명의 사측위원으로 구성된 임금실무소위원회 1차 회의를 열고, 노동조합이 요구한 안건중 ▲임금인상(8.3%) ▲직장단체보험 가입 건에 대해 논의하였다.

노동조합은 안건을 설명하며 임금 3%와 ESOP 5.3%무상출연 요구는 최소한 현상유지를 위한 요구이며 회사의 입장을 충분히 고려한 요구라는 것을 밝히고 회사의 결단만이 남아 있다고 강조했다.

또한 각종 사고와 질병에 노출되어 있는 조합원을 위해 직장단체보험의 가입도 현대기업의 필수적 요소로 자리잡고 있다고 밝혔다.

회사는 임금부문에 대해 "매출 성장이 없는 임금인상은 장기적인 고용과 회사의 건실한 성장 및 발전을 위해 노사간 상생의 측면에서 고려해야 한다"며 "2004년 임금은 현수준을 유지하길 바란다"고 밝혀 사실상 임금동결을 주장했다.

또한 직장단체보험 가입에 대해서는 "이미 조의금, 퇴직가산금 등을 통해 보조하고 있으며 KT의 복지수준은 국내기업의 상위 수준에 해당하고 있다"고 주장하며 받아들일 수 없음을 피력했다.

이에 노동조합은 회사측의 발언은 논의 자체를 거부하는 것과 같으며 형식적인 발언은 버리고 구체적인 논의를 진행할 것을 주문했다. 또한 회사가 생산성과 기업경쟁력을 말하는데 KT의 생산성과 경쟁력은 우리 종사원에 의해 발생하는 것이라며 임금을 통해 보상이 이뤄져야 한다고 강조했다.

그러나 사측이 계속해서 경영여건의 어려움만을 강조하자 노동조합은 1차 실무소위원회 폐회를 요구했으며 양측간 폐회공방이 오가다 잠시 정회하기도 했다.

이후 사측은 직장단체보험과 관련해 직장단체보험의 특징과 가격, 보험가입시 납입 방법 등을 노동조합에 질문을 해왔다. 또한 기존 회사와 복지기금의 보조금과 중복되는 부분을 해소해야 한다고 요구하는 등 구체적인 대화가 오갔으나 임금인상과 ESOP무상 출연에 대해서는 전혀 의견의 접근이 이뤄지지 않았다.

이에 노동조합은 더 이상의 진전없는 대화는 소모전에 불구하다고 판단하고 12:10분 1차 실무소위원회를 폐회를 요구하고 폐회했다.

단협실무소위원회

16일 개최기로 했던 단협실무소위원회 연기 · 축조심의 계속기로..

16일 개최하기로 했던 단협실무소위원회를 19일로 연기하기로 하였다. 지난 14일 회의에서 노사양측의 입장 차이가 너무 커 축조심의

통해 의견접근을 시도하기로 하였고, 15일 19:00부터 노사 양측 3인으로 구성된 축조심의가 구성되어 16일 새벽까지 회의가 이어졌다.

노사양측은 축조심의를 통해 보다 진전된 안을 가지고 단협실무소위원회에서 다루기로 하였으나, 축조심의에서 사측의 전향적인 변화가 전혀 없어 노동조합은 16일 개최기로 했던 단협실무소위원회를 취소시키고 축조심의를 계속하기로 했다.

14일 제1차 단체협약 실무소위원회 폐회 양측 의견 접근 없어 축조심의 진행키로

14일 14:00시 열린 단체협약 실무소위원회는 양측의 입장이 전혀 좁혀지지 않은 채 4차례의 정회를 거듭하는 협상을 진행하다 결국 축조심의를 통해 의견접근을 시도하기로 하고 1차 단체협약 실무소위원회를 폐회했다.

노동조합은 사측의 13일 제안에 대해 KT의 수준에 맞지 않은 터무니 없는 것이라고 비판한 뒤 ▲1일 8시간 5일, 40시간 근무제 ▲주5일제 실시를 하더라도 기본급 변경이 없을 것 ▲월차휴가는 통상임금으로 보존 ▲연차휴가 현행유지 ▲생리휴가 유급으로 현행 유지 등 노동조합의 안을 제시했다.

이에 사측은 “지난 1차 실무회의를 통해 제안한 것은 무리한 제안이었다”며 사과하고 지난 제안은 없었던 것으로 하고 다시 원점에서 논의할 것을 요청했으며 근로기준법 개정내용을 토대로 각 항목별 논의를 진행하자고 제안했다.

노동조합은 일단 법개정내용만을 논의하는데 동의하고 회의를 진행했으나 사측은 원점에서 논의한다는 당초 발언과는 달리 토요일 무급휴일, 월정휴일 폐지, 동절기 단축근무 폐지, 초과근로수당 문제, 연장근로상한제, 월차휴가 폐지, 생리휴가 무급, 연차축소, 휴가사용촉진, 선택적보상휴가 등 기존 제안을 설명하는 발언으로 일관했다.

이에 노동조합은 사측이 악의적인 태도로 일관한다면 조합이 선택할 수 있는 유일한 방안은 현재의 단체협약을 유지하는 것밖에 없다고 강한 어조로 밝혔다. 이어 사측의 기본급 삭감을 전제한 대체적인 형태의 임금보전 주장은 절대 받아들일 수 없다고 못박았다.

노사간 의견접근이 더 이상 이뤄지지 않자 간사간 조율을 통해 실무소위원회 권한을 축소심의를 위임하고 차기 실무소위원회 개최 전까지 축소심의를 진행하기로 했다.

■ 13일 제1차 단체협약 실무소위원회에서 사측 최악의 주5일제 시행안 제시

제1차 단체협약 실무소위원회가 열린 13일 14:00시 사측이 최악의 주5일 근무제 시행안을 제시해 조합측 교섭위원을 경악케 만들었다.

회사가 밝힌 단협개정안의 주요내용을 보면 ▲주1일 무급휴무일 ▲동절기 폐지 ▲급식통근비 실적급화(근무일수에 따라 지급) ▲탄력적 근로제 도입 명문화 ▲간주초과근로시간 월3시간 감소 ▲월차휴가 폐지·▲생리휴가 무급 ▲연차휴가 조정(2005년부터) ▲월정휴일 폐지 ▲청원휴가 대상 축소 ▲휴가사용촉진 명문화 ▲선택적보상휴가 노사합의 명문화 ▲무급화에 따른 기본급 감액부분 보전 등이다.

특히 임금보전 방법에 대해서 사측은 주5일 근무제 시행에 따른 비용 즉 도급 확대시 발생하는 도급노무비, 토요일 근무시 상승하는 수당 등 제반비용을 상쇄한 후 보전하겠다고 밝혀 조합측 교섭위원의 분노케 했다.

현재 연월차휴가는 임금보전의 성격을 띠고 있는 것으로 이를 폐지하거나 축소하는 것은 사실상 임금을 삭감하는 것이다. 또한 탄력적 근로시간제와 선택적 보상휴가는 초과근로수당 및 휴일근무수당을 대체해 대폭적인 임금 삭감이 이뤄지게 된다. 예를 들어 3개월단위의 탄력적 근로시간제를 도입할 경우 10주간 52시간을 근로하고 11주, 12주, 13주에 근로를 시키지 않아도 사용자는 시간외근로수당을 지급하지 않고 근로시간을 자유롭게 운용할 수 있게 하는 제도이다.

이는 개정된 근로기준법에 명시된 최악의 안으로 아예 주5일 근무제를 시행하지 말자는 뜻과 같다. 당초 노동자의 삶의 질을 향상시키기 위해 도입된 노동시간 단축을 회사는 역이용해 삶의 질을 저하시키려 하고 있는 것이다.

단체협약 실무소위원회 시작부터 노동조합은 주 5일근무제가 전제된 상태에서 회의가 진행돼야 한다면 주 5일 근무가 전제되지 않

는다면 노동조합은 더 이상 논의를 진행할 수 없다는 강한 입장을 전달했다.

이에 사측은 고심을 거듭하는 듯하다 잠시 정회를 요청하고 사측의 입장을 정리했다. 이후 속개된 회의에서 주5일 근무제를 전제로 논의한다는데 동의한다고 밝혀 협상의 전망을 밝게하는 듯 했다. 그러나 사측이 제시한 개악안으로 인해 조합측 교섭위원들은 참을 수 없는 분노를 느꼈다.

노동조합은 사측의 방안대로 주5일근무제를 실시할 경우 15%이상의 임금삭감이 이뤄질 것이라며 임금을 삭감해가면서 주5일제를 시행할 필요를 느끼지 못한다고 밝히고 단체협약 갱신 실무소위원회 1차 회의를 정회했다.

노사관계개선협의회

■ 14일 제1차 노사관계개선협의회 개최

노동조합과 회사는 제1차 노사관계개선협의회를 14일 10:00시에 개최하고 해고자 전원 복직에 대해 논의했다.

노동조합은 민영화 원년에 해고자들의 전원 복직이 이뤄져야 했지만 오늘에 이르고 있다며 공기업시절 정권의 정치적 목적에 의해 희생된 5대 해고자들을 포함하여 대승적 차원에서 전원복직이 이뤄져야 한다고 강조했다.

반면 회사는 해고자 복직에 공감하나 그것은 회사의 발전과 노사관계에 얼마만큼 기여할지를 보고 판단해야 한다고 주장했다. 또한 회사가 개전의 정이 있다고 판단할 수 있도록 먼저 해고자들이 전향적 자세를 보여야 한다고 밝혔다.

이에 노동조합은 해고자들이 당시 노동조합의 대표성을 가지고 행동했던 만큼 개개인의 차원에서 바라봐서는 안되며 노사관계 개선의 차원에서 해결해야 할 것이라고 반박했다.

그러나 회사는 앞서 복직한 사람들의 선례를 보았을 때 좋지 못한 결과를 낳고 있어 복직이 어렵다고 말했다. 또한 인력관리 차원에서 있어서도 해고자들의 잦은 복직은 징계의 권위 상실하게 만든다는 논리를 펼쳤다.

사측은 회의 내내 해고자들의 변화된 자세를 요구했고 노동조합은 개인의 차원이 아닌 노사관계의 차원에서 해결해야 한다는 것을 강조했다. 노사관계개선협의회는 의견접근이 이뤄지지 않은 채 공방을 지속하다 11시 15분 정회했다.

사내근로복지기금협의회

15일 사내근로복지기금협의회 개최

2004년도 제3차 사내근로복지기금협의회를 15일 10:00에 열고 노동조합이 요구한 당기순이익의 5%에 해당하는 645억원의 복지기금 출연에 대해 논의했다.

사측은 “회사가 잘 나갈 때 많이 출연해 그렇지 못할 때 적절히 사용할 수 있게 하는 것이 기금의 목적일 것” 이라고 밝히고 “지난해 회사는 당초 500억 출연을 계획하고 있었으나 1000억원을 출연했으니 선출연으로 생각하고 올해는 조합의 645억 요구에서 500억원을 뺀 150억원을 출연하자” 는 논리를 펼쳤다.

노동조합은 “회사가 잘 나갈 때 당기순이익 5%이상을 출연한적이 있느냐?” 고 되물고 지난해의 1000억 출연은 당초 1300억원을 출연했어야 하는 것을 조합이 회사의 사정을 감안해 1000억원에 합의해준 것이라며 사측의 억지논리를 반박했다. 또한 배당금 지급 등 주주에 대한 약속은 철저히 지키는 회사가 내부 종사원과의 약속인 복지기금 출연에 대해 자의적 판단으로 축소하려는 사측의 이중적 태도에 대해 비판했다.

이에 사측은 잠시 정회 후 150억원에 50억원을 추가한 200억원 출연이라는 제안을 했으나 노동조합은 “645억원에서 단돈 1원도 줄일 수 없다” 며 복지기금 645억원 출연을 강하게 요구했다. 이어 “조합은 단체협약에 명시되어 있는 사항을 안건으로 논의한다는 것 자체가 상식에 맞지 않은 것” 이라며 “회사가 약속한대로 이행만 한다면 이렇게 논의할 것도 없을 것이라고 강조하고 단체협약 이행을 강력히 촉구하고 협의회를 마쳤다.

2004년도 단체교섭 실무소위원회 및 협의회 구성 운영

노사는 원활하고 신속한 2004년 단체교섭을 위하여 본회의 개최전, 실무소위원회와 기 구성된 협의회 운영을 통하여 단체교섭의 각 안건을 사전 충분히 논의기로 결정했다.

이는 2004년 단체교섭 1차 본회의 안건상정 이후 노사는 원활하고 신속한 교섭을 위하여 실무소위원회(임금, 단협)와 협의회(사내근로복지기금협의회, 노사관계개선협의회)를 구성하고 각 안건에 대하여 사전 충분히 논의하기로 했으며, 실무소위원회를 3회까지 개최했음에도 불구하고 노사간 의견접근이 이뤄지지 않을 경우 본회의를 통하여 각 안건에 대하여 논의기로 합의했다.

다음은 노사간 각종 실무소위원회와 협의회 구성내역이다.

임금실무소위원회

구분	노동조합		회사	
대표 위원	사무처장	양정우	기획조정실장	노희창
위원	복지1국장	한호섭	기획조정팀장	강태풍
	복지2국장	허진	노사협력팀장	송원중
	기획관리국장	최광수	복지팀장	나판주
간사	사무국장	이존화	노사협력팀부장	박건기

단협실무소위원회

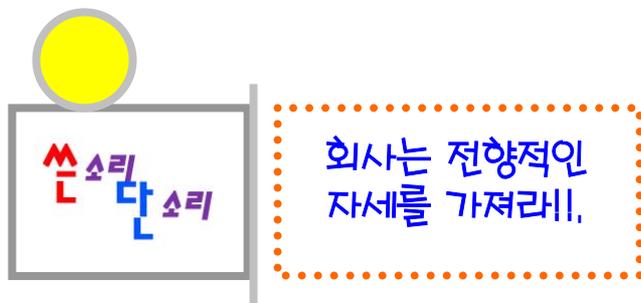
구분	노동조합		회사	
대표 위원	사무처장	양정우	인력관리실장	박희권
위원	복지1국장	한호섭	기획조정팀장	강태풍
	기획관리국장	최광수	노사협력팀장	송원중
	정책1국장	차완규	복지팀장	나판주
간사	사무국장	이존화	노사협력팀부장	박건기

▣ 노사관계개선협의회

구분	노동조합		회사	
대표 위원	사무처장	양정우	인력관리 실장	박희권
위 원	정책기획실장	김화식	감사실장	김기열
	조직처장	류춘용	노사협력팀장	송원중
	교육선전실장	강세홍	인사팀장	최용석
간 사	사무국장	이존화	노사협력 팀부장	박건기

▣ 사내근로복지기금협의회

구분	노동조합		회사	
대표 위원	사무처장	양정우	인력관리 실장	박희권
위 원	복지1국장	한호섭	기획조정팀장	강태풍
	정책1국장	차완규	노사협력팀장	송원중
	정책2국장	유대중	자금팀장	신동일
	사무국장	이존화	복지팀장	나판주



[출처:KTTU 고발게시판 2004-07-13]
 변혁적인 관점에서 사물과 형상을 보자!
 사물은 급격하게 변합니다. 저절로 천천히 변하는 것은 아무것도 없습니다. 물역시 점진적으로 끓는 것이 아니라 100도에서 급격하게 끓으면서 수증기가 됩니다. 급격하게 질적인 변화가 일어나는 것입니다. 불만역시 마찬가지입니다.

불만이 쌓이고 쌓여 한번에 폭발되면 걷잡을 수 없는 형태로 가기 마련입니다. 완충과 불만지점의 해소가 필요한 것이지요.

회사 역시 그런 불만 지점을 찾아내야 하고 사원의 가치를 충족 시켜줘야 한다는 사명감

이 있어야 하고, 형식적인 틀에서 벗어나 과감하게 사원 속으로 파고 들어가 니드(NEED)가 뭔지를 알아내고 경영에 참고 해야한다.

현재의 우리의 교섭도 마찬가지로 인 것 같습니다. 회사에서 전향적인 자세로 임하지 않으면 조합의 무기인 단결력을 토대로 투쟁을 배치할 수밖에 없을 것이다. 노와 사가 열심히 교섭을 하면서 합의점을 도출 하기까지의 산고는 필연적이다, 과거에도 그랬고, 현재도, 미래도 그럴 것입니다. 그래서 노동조합도 창의적으로 사고하고 활동하고 있다고 본다.

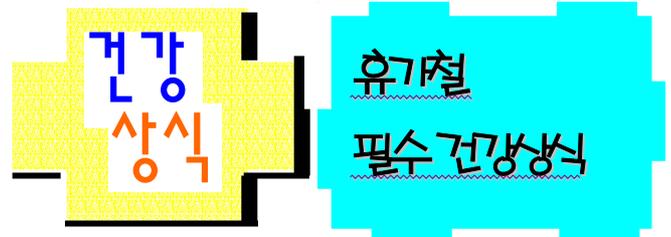
과거의 틀에서 벗어나고, 사용자의 자세를 다시 보며, 주변정세도 살펴가며. 그래서 현장 조합원의 요구도 많이 달라 졌다고 본다.

몇년 전만 해도 임금 몇 %에 목메고 투쟁하던 그런 KT노동조합이 아니라는 것이다. 이제 창의적이어야 합니다. 그렇다고 기발한 아이디어에 의존해야 한다는 것은 아닙니다.

노동조합의 경험에서 노동운동의 원칙을 이끌어 내고 조합원 속에서 토의를 통해 창의성을 높여내야 하는 것입니다. 그리고 모든 면에서 낙관적인 생각을 가져야 합니다.

아무리 문제있는 교섭, 힘든 교섭도 길이 있습니다. 바람부는 날이 있으면 잔잔한 날이 있습니다. 질퍽 같은 밤이 있으면 보름달이 환히 비추는 환한 밤도 있습니다.

올해 우리 KT의 주5일제 및 임금협상이 잘 될 거라는 예감이 든다. 우리모두 중앙본부의 코드에 맞춰보자. 기대를 해보자. 노동조합의 힘찬 도약의 시점이 지금이라 생각해 보자.



[출처:연합뉴스 2004-07-09]
 여름휴가는 일상에 지친 사람들에게 매년 약속된 선물 같은 시간이다. 낯선 여행지에서 자연과 새로운 문화를 즐기다 보면 그 동안의 묵은 스트레스가 일순간에 사라지는 듯 하다.

6주간KTTU

그렇지만 스트레스를 풀기 위해 휴가 여행을 떠났다가 몸이 상해 오히려 스트레스가 쌓여 돌아오는 경우가 간혹 있다. 여행을 알차고 즐겁게 보내려면 여행 시 발생할 수 있는 여러 가지 건강문제에 대해 철저하게 대비해야 한다. 휴가를 떠날 때 꼭 챙겨야 할 건강정보를 알아본다.

■ 국내 휴가를 떠날 때

▷ 운전자는 2시간마다 쉬어야

피로상태의 운전은 사고를 유발하는 가장 큰 요인이다. 운전자는 출발 전 충분한 휴식을 취하고 약 2시간마다 중간휴식을 취해 피로를 예방하도록 한다. 4시간 이상의 계속적인 주행은 삼간다. 또 휴게소에 들를 때마다 틈틈이 스트레칭을 해 몸의 피로를 풀어준다.

목과 어깨 돌리기, 두 팔 뻗기, 발목 펴기와 돌리기, 손바닥으로 눈 마사지, 심호흡 등이 좋다. 졸음 운전을 피하기 위해 비타민 C가 풍부한 야채, 과일을 충분히 섭취하는 것이 바람직하다. 자극적인 음식과 과식은 졸음을 유발하므로 피해야 한다.

▷ 졸음 유발하는 멀미약 조심

멀미 증상이 있다면 출발 전에 멀미 예방약을 먹어두는 것이 좋다. 그러나 이런 약들은 졸리고 입이 마르는 등 부작용이 생길 수 있어 주의해야 한다. 버스나 자동차의 앞좌석, 배의 가운데, 비행기의 주 날개 위쪽 좌석 등 흔들림이 적은 위치에 탑승하는 것도 한 방법이다. 이동 중에는 의자에 편안히 기댄 자세로 앉고 독서를 피해야 한다.

▷ 차 안 어린이 냉방병 주의

어른들의 기분에 맞게 조절된 냉방상태는 영유아들에게 냉방병을 일으킬 수 있다. 영유아는 중추신경계 발달이 미숙해 급격한 환경온도 변화를 겪으면 체온 조절을 잘 못하기 때문이다. 대개 잘 먹지 않고 보채며, 기운 없이 축 늘어지는 증상을 보인다. 장운동이 저하돼 변비나 설사, 복통 등이 나타나기도 한다.

이럴 때는 음식이나 물을 따뜻하게 해서 먹이거나 약간의 땀을 내게 해주는 것이 좋다. 차내 온도를 외부온도와 5도 이상 차이나지 않게 하고 에어컨의 바람이 아기의 살에 직접 닿지 않도록 긴팔 옷을 입혀주는 것이 좋다.

틈틈이 환기를 시켜 유해물질이 쌓이지 않도록 배려하는 것도 중요하다.

■ 해외 여행시 주의 점

▷ 예방 접종 필수

요즘은 여행 대상국이 다양해져 열대 풍토병이 유행하는 동남아시아, 아프리카, 중동, 인도, 중남미 등을 다녀오는 사람이 전체 해외여행자의 70% 이상을 차지하는 것으로 알려지고 있다.

열대지역을 안전하게 여행하려면 적어도 출발 1~2개월 전에는 해당 지역에서 유행하는 질병을 미리 파악하고 예방접종을 하는 게 좋다.

특히 전염성 질환에는 잠복기가 있기 때문에 감염질환이 유행하는 외국으로 여행을 다녀온 지 한달 이내에 발열, 설사, 황달, 피부 발진, 림프선 종창 등의 증상이 생기면 반드시 의사를 찾아 해외 어느 지역에 다녀왔는지 자세히 설명하고 필요한 검사를 받아야 한다.

▷ 비행기 이착륙시 귀통증, 껌 씹는 것 도움

비행기가 이륙하거나 착륙할 때 외부 대기압은 떨어져 귓속의 기압이 커지게 되면서 고막이 외부로 팽창하게 돼 귀의 멍멍함이나 통증이 느껴질 수 있다.

이럴 때는 침을 삼키거나, 껌을 씹으면 효과적이다. 특히 착륙시에는 심한 통증이 느껴질 수 있는데 이 경우 숨을 크게 들이마신 상태에서 입을 다물고 코를 막은 채 풍선 불듯이 숨을 내쉬어주면 좋다. 중이염이 있는 환자는 이 같은 증상이 더욱 심하게 나타날 수 있으므로 치료 후에 휴가를 떠나는 것이 바람직하다.

▷ 다리 부을 때는 물 많이 마시고 지속적으로 스트레칭 해야

오랜 시간 기내의 좁은 의자에 앉아 있게 되면 다리가 붓고 아프게 된다. 다리 정맥이 하중의 압박을 받아 혈액순환이 나빠지면서 정맥 내에 혈전이 생겼기 때문이다. 이것이 심한 사람에게 하지정맥류 진단이 내려지는데 60세 이상의 노인이나 임산부, 흡연자, 동맥경화 등 질병을 갖고 있는 경우에는 더욱 위험하다.

정맥류 환자라면 탄력스타킹을 착용하고 휴가길에 나서는 게 좋다. 미처 탄력스타킹을 준비하지 못했다면 틈틈이 자리에서 일어나

자세를 바꿔주는 것도 도움이 된다.

앉아 있는 동안에도 일정시간 간격으로 스트레칭을 하고 다리를 굽히는 등 움직임을 준다. 몸을 죄는 자세로 잠들지 말고 수면제를 사용하는 것 역시 금물이다.

출발 전과 이동 도중 물을 충분히 마셔 수분을 공급하되 술은 절대 피해야 한다.

■휴가지 건강 챙기기

▷더위 먹기 싫으면 직사광선 피해야

피서 때 일어날 수 있는 건강의 최대 위험은 '더위를 먹는 것' 즉 일사병이다.

일사병은 뜨거운 직사광선에 노출돼 땀을 많이 흘렸을 때 인체 내 염분과 수분이 고갈, 체온이 정상이상으로 상승하는 증상이다. 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진 등을 동반하면서 심할 경우 근육경련으로 의식을 잃기도 한다.

예방하려면 근력의 기초가 되는 단백질 음식을 챙겨먹고 수분은 맹물보다 흡수가 빠른 주스나 스포츠 음료 등을 통해 보충한다. 또 햇볕이 강렬한 오전 10시부터 오후 3시 사이에는 직사광선에 노출되는 것을 삼간다. 체온이 40도까지 오를 정도로 증상이 심해 의식을 잃게된 환자는 시원한 곳으로 옮기고 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환이 원활해지도록 조치한다.

찬물에 적신 수건 또는 담요를 덮어주거나 얼음찜질을 해 체온을 낮춰주면서 빨리 병원으로 옮기도록 한다.

▷휴가지 설사엔 설탕, 소금혼합물, 이온음료

여로부터 여름철 여행을 떠났을 때는 물 마시는 것을 조심하라고 했다. 이는 물을 잘못 마셨을 때 발생할 수 있는 장염의 위험을 경고한 것이다. 장염은 단순히 세균이나 바이러스 감염 뿐 아니라 정신적 스트레스, 과음, 폭식, 음식이나 약물 알레르기, 찬 음식 등으로도 얼마든지 발생할 수 있다.

장염의 대표적 증상은 설사. 대개 장염은 설사에 따른 탈수증세만 막는다면 큰 문제가 되지 않는다. 충분한 수분을 섭취하며 휴식을 취하면 대개가 낫는다. 끓인 물이나 보리차 1ℓ에 찻숟가락으로 설탕 4개, 소금 1개를 타서 보충하거나 이온음료 등을 통해 수분을 섭취하도록 한다.

카페인을 함유한 음식이나 음료는 설사증세를 악화시키므로 피해야 한다. 설사가 계속된다고 해도 소화가 쉬운 음식으로 영양을 계속 보충해 영양 불균형을 바로잡아 줘야 한다.

▷다리에 쥐가 났을 때는 어떻게든 근육 펴줘야

가장 흔한 수중사고는 흔히 '쥐가 났다'고 표현하는 다리경련이다. 피가 계속 다리로 몰려 혈액순환이 잘 안돼 발생하는 갑작스런 경련을 말한다.

일단 다리경련이 발생하면 근육을 펴줘야 한다. 다리 뒤쪽에 경련이 났다면 다리를 곧게 펴서 발끝을 몸쪽으로 잡아당기고, 앞 허벅지에 경련이 났다면 무릎을 굽혀 허벅지 근육을 펴줘야 한다. 즉 경련이 일어난 난 근육을 반대편으로 당겨줘야 한다. 아픔이 심할 때는 타인의 도움을 받아야 한다.

다리경련이 난 뒤 2~3일 동안 통증이 계속된다면 온찜질을 해주는 것이 좋다.

▷컷속 물 억지로 제거, 외이도염 조심

귀지가 고이는 외이도에 물이 고였을 때 손가락, 귀이개, 기타 기구로 후비게 되면 상처가 생기고 세균감염이 일어날 수 있다. 이때 염증이 생겨 외이도염이 유발된다.

따라서 귀에 물이 들어갔다면 억지로 닦아내지 말아야 한다. 대개 귀에 물이 들어가면 다시 흘러나오거나 체온에 의해 저절로 마른다.

만약 컷속에 들어간 물 때문에 먹먹한 느낌이 계속된다면 바닥에 수건을 깔고 귀를 대고 누워 자연스럽게 물이 빠지기를 기다리는 것이 좋다. 그래도 답답하다면 화장지를 가늘게 말아서 외이도로 넣어서 귀 안의 물이 흡수되도록 한다.

▷휴가지 성병 조심

일시적인 충동에 '원나잇 스탠드'를 즐긴 20~30대 젊은이들이 휴가지에서 얻어 오는 것은 다름 아닌 성병이다. 최근 1년 동안 성병 감염자가 35.6% 가량 늘어난 것도 이런 성의식과 무관하지 않다. 따라서 요도염, 임질, 에이즈, 매독, 헤르페스와 같은 성병을 예방하기 위해서 콘돔 사용은 필수다.

하지만 콘돔으로 막을 수 없는 성병도 있다.

일명 곤지름, 콘딜로마로도 불리는 성병성 사마귀나 2형 헤르페스의 물질, 음모에 기생하는 사면발이 등은 콘돔으로도 막을 수 없으므로 원나잇스탠드는 자제하는 것이 좋다.

▷칼라렌즈 No, 선글라스 Yes!

피서지에서 물놀이를 즐기다 보면 전염성이 강한 유행성 각막염이나 결막염(아폴로 눈병)에 노출될 위험이 있다. 더위가 시작된 지난 달부터 눈병이 확산될 조짐이 보여 각별한 주의가 필요하다.

유행성 각막염이나 결막염에 걸리면 눈이 붉게 충혈되고 눈곱과 눈물도 동반되며 가려움증이나 따가움 때문에 눈을 자주 비비게 된다. 어린이는 고열, 설사, 인후염까지 올 수 있어 더욱 신경 써야 한다.

특히 칼라 렌즈를 착용하는 여성들은 각.결막염에 걸리기 쉽다. 피서지에서 렌즈를 꼼꼼하게 세척하기도 힘들고 칼라렌즈는 일반 렌즈보다 산소투과율이 낮아 장시간 착용했을 때 눈에 강한 자극을 주는 만큼 해안이나 플장에서 렌즈 착용을 금해야 한다.

반면 자외선이 강한 피서지에서 선글라스 착용은 자외선은 물론 눈부심, 눈 피로를 예방해주고 장기적으로 백내장 등의 질환을 예방하는 효과도 있다.

■ 여행시 꼭 챙겨야 할 구급약

여행을 갈 때는 평소 복용하던 약을 충분히 준비해 가도록 한다.

기본적으로 준비해야 할 예방약을 정리해 본다.

▷설사, 복통약: 설사를 심하게 하는 경우를 대비해 지사제인 로페린과 제산제(겔포스나 미란타 등)를 준비한다.

▷진통제, 해열제: 타이레놀, 부루펜, 아스피린 등

▷먹는 멀미약이나 붙이는 멀미약

▷항생제 연고, 스테로이드 연고

▷1회용 반창고와 소독약(알콜, 포타딘, 과산화수소수 등), 알코올솜

▷칼라민 로션, 선텐 크림

▷전자 모기약이나 모기향, 바르는 벌레 퇴치약, 옷에 뿌리는 벌레약

주말에 떠나는
문 화체험



[출처: <http://travel.waw.co.kr/>]

강원 천혜의 원시림, 설악산 트레킹

벌써부터 시원한 곳이 그리워지는 계절이다. 탁 트인 바다도 좋지만 적당히 땀을 흘린 후 시원한 물에 발을 담그면 더위가 한순간에 씻겨 나가는 계곡의 맛도 그만이다.

주전골 위쪽으로는 금강산 못지않은 비경을 품고 있는 등선대길이 이어지는데 그동안 자연보호를 위해 통제돼 오다 다음달 처음으로 개방된다. 사람의 발길이 미치지 않아 자연의 아름다움을 고스란히 간직하고 있는 이곳에서의 계곡트레킹은 확실히 색다른 느낌을 준다.

○ 신선이 오르는 곳, 등선대

신선이 올라가는 곳이라 하여 이름 붙여진 등선대는 주전골 쪽보다는 한계령 자락에서 오르는 것이 좋다. 한계령 정상에서 양양 방향으로 5km 정도 내려가면 오른쪽에 등선대로 오르는 입구가 있다. 이곳에서 등선대를 거쳐 주전골로 내려가 오색약수터까지 이르는 길은 약 6km. 쉬엄쉬엄 걸어 4시간 정도 걸린다.

꼭꼭 감추어져 있던 비경들이 곳곳에 나타나 한참을 걸어도 전혀 지루하지 않다.

이 길은 햇볕 따가운 여름에도 모자가 필요 없을 만큼 숲이 울창하다. 하늘을 찌를 듯 높은 나무들과 땅에 바짝 붙어 피어난 이름 모를 야생화들. 그 사이로 햇빛이 비집고 들어와 점점이 앉아 있는 모습이 싱그럽다. 이달까지는 소담스럽게 핀 산목련도 볼 수 있다.

숲 속을 걷다 보면 그동안 사람의 발길이 미치지 않았다는 것이 고스란히 느껴진다. 짐채만 한 바위에는 오랜 세월을 말해주는 이끼 위로 양증맞은 바위떡풀이 피어 있다. 태풍으로 인해 허리가 뚝 부러진 아름드리 전나무와 주목들은 그 자체가 하나의 예술작품 같다. 쓰러진 고목에는 손바닥만 한 표고버섯이 군데군데 피어 있다. 여기에 가느다란 나무 덩굴이 늘어져 있어 마치 원시 밀림 탐험길에

오른 느낌이다.

○ 다음달 처음 공개되는 비경들

중간 중간 길을 가로지르며 나타나는 계곡 물은 모래알갱이만큼 작은 돌까지 선명하게 보일 만큼 아주 맑다. 계곡을 오르다 첫 번째로 만나는 비경은 여심(女深)폭포. 이름처럼 폭포의 모양새가 여자의 음부를 꼭 닮아 처음 보면 민망할 정도다. 그래서일까? 계곡 안쪽에 살포시 숨어 있어 무심코 지나가면 놓칠 수도 있다. 30m 높이의 절벽을 타고 물이 떨어지는 이 폭포수 앞에 서기만 해도 서늘한 냉기가 온몸에 전해온다.

여심폭포에서 1km쯤 올라가면 정상에 바위로 이루어진 등선대가 나온다. 그리 넓지 않아 한번에 오를 수 있는 인원은 10명 안팎. 모양이 의자처럼 생겨 의자바위라 부르기도 한다. 여기에 앉으면 ‘정승자리를 쥐도 내주지 않는다’고 할 만큼 기가 막힌 풍경이 눈앞에 펼쳐진다. 왼편으로는 구불구불 이어지는 한계령이, 오른편으로는 동해바다와 함께 겹겹이 펼쳐진 산등성이들이 장관을 이룬다.

그 아래 조랑말처럼 생긴 바위에서 내려다보면 칼바위 거북바위 물개바위 등 기묘한 형상의 바위들이 줄줄이 나타난다. 금강산 만물상에 걸코 뒤지지 않는 풍경이다. 등선대 밑 바위틈에는 희귀종으로 알려진 에델바이스도 제법 피어 있다.

열두 굽이를 이어가며 흘러내리는 12폭포는 물소리만 들어도 시원하다. 구간마다 매끈하게 흘러내리는 모습이 놀이동산 워터슬라이드 같다. 이번에 개방되는 코스는 여기까지.

○ 온천욕으로 피로를 말끔히

12폭포에서 내려와 왼쪽으로 100m 올라가면 용소폭포가 나오고 오른편으로 내려가면 주전골이다. 주전골은 조선시대 때 도적들이 이곳 바위동굴에서 늦그릇으로 위조 사전(私錢)을 만들었다 하여 붙여진 이름이라고 한다. 계곡을 따라 오색약수터가 나온다. 내려오는 길에는 움푹 파인 바위 안에 초록빛을 띤 맑은 물이 한가득 들어 있는 선녀탕에 발을 담가도 좋고 싹새름한 오색약수를 들이켜도 좋다.

트레킹 후의 온천욕은 오색온천단지에서 즐길 수 있는 또 하나의 즐거움. 이 지역은 알

칼리성 천연온천수로 유명하다. 오색그린야드 호텔에서는 뜨끈한 알칼리 온천수(섭씨 40도) 뿐 아니라 자체 개발한 탄산천(25도)으로 시원한 냉천욕도 맛볼 수 있다.

탄산천은 몸을 담갔을 때 수포가 사이사이처럼 톡톡 쏘며 피부를 자극하여 보드랍게 해준다고 해서 ‘포의 탕’ ‘미인의 탕’으로 통한다. 발목까지 찰랑거리는 냉천수에 자갈을 깔아둔 ‘자갈탕’은 오랜 시간 계곡 길을 걸어 피곤해진 발의 피로를 풀기에 제격이다.

▼1박 2일 떠나 볼까▼

- 1.오후에 오색온천단지 도착→오색 약수터 산책
- 2.낙산해수욕장 둘러보기→숙박
- 3.이른 아침에 등선대~주전골 계곡 트레킹→탄산 냉천욕(어른 6000원, 어린이 3000원)→귀가

▼가볼 만한 계곡 트레킹 코스▼

○용추계곡

경기 가평군에 있는 용추계곡은 아홉 굽이의 그림 같은 경치가 이어진다. 맑은 물이 흰 바위들과 어우러져 마치 바위가 흐르는 것 같은 신비감을 준다. 계곡을 따라 6km쯤 위에 있는 용추폭포는 높이 5m 정도로 아담하지만 수량이 많아 시원함을 더해준다.

○남천계곡

충북 단양군 소백산국립공원 내에 자리한 남천계곡은 계곡이 깊은 데다 인적이 드물어 천연림이 잘 보존되어 있는 곳이다. 인근에 단양팔경의 하나인 북벽과 온달산성, 고수동굴 등이 있어 단양 일대 관광도 겸할 수 있다.

○비금계곡

경기 남양주시 수동면의 수동국민관광지 안에 있는 비금계곡은 주변에 서리산, 주금산, 천마산 등이 병풍처럼 둘러싸고 있다. 울창한 숲 그늘이 드리워져 여름 피서지로 그만이다. 높이 540m의 시루봉 산행을 가볍게 즐길 수도 있다.

○녹수계곡

경기 가평군 상면 덕현리 내에 청우산과 맑은 조종천을 안고 있는 녹수계곡은 계곡 주위에 나무들이 울창하고 녹수동산 기슭 시골집들의 풍경이 그림처럼 아름답다. 계곡의 완만한 길을 따라 녹수봉(370m)까지 쉬엄쉬엄 오르다 물놀이를 즐기기에 좋다.

지방본부소식

지부소식