

2004년 단체교섭 가합의(안) 찬성 77%로 가결

임금 총액 2%인상 · 임금보전 위한 고정 성과급 지급 등



6일 실시된 2004년 단체교섭 가합의(안)에 대한 찬반투표에서 77%의 찬성으로 가결됐다. 전체 조합원 31,618명 중 총 26,447명이 투표해 찬성 20,432표, 반대 5,813표, 무효 202표로 찬성율 77.3%라는 압도적인 지지로 2004년 단체교섭 가합의(안)이 조합원총회를 통해 가결됨에 따라 노동조합과 회사는 6일 23:00시에 정식 합의서에 조인했다.

지재식 위원장은 조인식에서 "찬반투표에서 나온 77%의 찬성은 이번 단체교섭의 결과에 조합원들이 흡족해 찬성했다고 보지 않는다. 회사

가 처해있는 경영의 어려움을 회사가 굳이 이야기하지 않아도 조합원들은 현재의 상황을 누구보다 잘 알고 있다는 증거이다"고 밝혔다. 또한 "회사의 어려움을 함께 감수하겠다는 애사심의 표현이라고 봐 주길 바란다"며 "지금은 어느 때보다도 따뜻한 경영이 필요한 시기인 만큼 노동조합과 회사가 함께 지혜를 모으자"고 강조했다.

이용경 사장은 "이번 단체교섭 타결은 어려운 고비도 많았지만 노동조합이 인내를 가지고 끈질기게 교섭한 주어진 환경에서 최선을 다한 결과이

며 노사 상호간 신뢰와 존중의 의지가 반영된 결과"라고 평가했으며 "합의사항을 성실히 이행하도록 최선의 노력을 다할 것이며 새로운 도약을 위해 노사가 같이 매진해 나가자"고 말했다.

한편 23:30분경 2004년 단체교섭 중앙상집 마무리 미팅을 통하여 지재식위원장은 "조합원 찬반투표 77%라는 의미는 합의내용에 만족이 아니라 조합원들이 회사의 어려움을 잘 알고 있다는

것이다"라며 "단체교섭의 합의가 문제가 아니라 이후 합의사항이 적용되는 부분에서 조합원들이 불리하게나 불합리하게 적용되지 않도록 해당 담당국장들은 많은 고민과 노력이 필요하다"고 당부했다.

2004년 단체교섭 중앙상집 마무리 미팅은 상집간부 상호간의 인사와 정담으로 마무리되었다.

[조합원 총회 찬.반 투표 결과]

순번	지방본부	조합원수	투표인수	투표율(%)	투표현황			찬성율(%)
					찬성	반대	무효	
1	강북	4,424	3,742	84.6	3,066	661	15	81.9
2	강남	3,149	2,578	81.9	1,907	639	32	74.0
3	서부	3,505	2,919	83.3	2,206	694	19	75.6
4	부산	4,248	3,624	85.3	2,779	828	17	76.7
5	대구	3,117	2,734	87.7	2,096	627	11	76.7
6	본사	4,375	3,517	80.4	2,795	682	40	79.5
7	전남	2,440	1,955	80.1	1,481	446	28	75.8
8	전북	1,361	1,121	82.4	836	278	7	74.6
9	충남	2,178	1,872	86.0	1,412	448	12	75.4
10	충북	948	794	83.8	628	160	6	79.1
11	강원	1,362	1,144	84.0	889	242	13	77.7
12	제주	511	447	87.5	337	108	2	75.4
합계		31,618	26,447	83.6	20,432	5813	202	77.3

2004년 단체교섭 가협정에 조인 임금 총액 2%인상·임금보전 위한 고정 성과급 지급 등

2004년 단체교섭 제3차 본교섭이 3일 14:00시 본사 5층 회의실에서 개최됐다. 정회와 속개가 계속된 단체교섭 3차 본교섭에서 노동조합과 회사는 가협정에 서명했다.

이로서 조합원 총회를 통해 가협정이 가결될 경우 정식 조인을 하게 된다.

이용경사장은 "휴가 기간중에도 노사간 원만한 타결을 위해 힘써준데 대해 감사하다"며 "노사 상호간 이해를 통해 회사발전을 도모할 수 있기를 바란다"는 짙막한 소감을 피력했다.

지재식위원장은 "조합내 절차가 아직 진행중이니 정식 조인후 소감을 밝히겠다"며 긴장감을 늦추지 않았다.

■ 임금협약

- 2004년도 임금은 총액 2%를 인상한다.

■ 단체협약

- 기본급 및 각종수당을 현행 수준으로 유지한다.
 - 월 소정근로시간은 209시간으로 하며, 토요일은 휴무일로하고 월정휴일은 이를 폐지한다.
 - 초과근무수당지급율을 1.64에서 1.5로 조정하고, 연차휴가보상수당 산정 산식 분자를 1.14에서 1로 조정한다.
 - 급식통근보조비는 월정액 21만원으로 조정한다.
 - 근로시간단축에 따른 임금보전을 위해 보수규정상의 성과급 지급율을 80% 가산하여 2005년부터 적용하고 그 방법은 별도로 정한다.
 - 2004년도 잔여 월차수당을 별도 보전한다.
 - 근로시간 단축에 따른 임금보전은 본 합의서로 갈음 한다.
- (연차휴가는 개정 근로기준법 적용: 15일 ~ 25일, 2년마다 1일 증가)

■ 사내근로복지기금협의회

- 2004년도 복지기금은 500억을 출연한다.

■ 노사관계개선협의회

- 해고자중 3명을 복직 발령한다.
- 복직 대상자 선정 및 복직과 관련된 제반사항은 기존 관례대로 시행한다.
- 2005년도 전환직 규모는 1,500명으로 한다.

■ 부속협정

- 사원복지를 위해 직장단체보험을 1인당 년 12만원 수준으로 가입하며, 기존의 혜택이 저하되지 않는다는 전제 아래 중복수혜부분을 입장 정리하고 세부내용에 대해서는 별도의 협의를

거쳐 2005년도부터 시행한다.

- 회사는 단체협약 갱신에 따른 임금보전을 위해 보수규정을 개정한다.

**(조합원 여러분께 드리는 글)
조합원 여러분의 냉철한 판단과
현명한 선택을 기다리겠습니다**

노동조합은 2004년 단체교섭에서 가협정을 맺고 이제 조합원 여러분의 판단을 기다리고 있습니다. 단체교섭이 지난 상품판매 투쟁으로 인하여 잠시 늦어지긴 했지만 노동조합은 최선의 노력을 다해 노사간 합의를 통해 만족스럽지 않지만 결과를 도출해 냈습니다.

지난 7월 6일부터 지난하게 진행해온 단체교섭은 노사 양측 모두에게 살얼음판을 걷는 형국이었습니다. 노동조합은 주5일 근무제 시행에 있어 임금삭감은 절대 있을 수 없다는 입장을 거듭 강조해 왔고 회사는 통신시장정체와 매출감소로 인한 경영의 어려움으로 추가적인 인건비 부담을 감당할 수 없다는 입장이었습니다.

그러나 노동조합의 요구사항중 임금인상, 주5일근무, 직장단체보험가입, 복지기금 출연 등 어느 것 하나 비용을 수반하지 않은 안건은 없었습니다. 본교섭 2차와 실무소위원회 등 20여차례의 교섭을 진행했지만 결국 문제는 비용으로 귀결되었으며, 돈의 문제에 있어서 만큼은 노사양측이 한치도 양보할 수 없는 입장에 처하게 되었습니다.

노동조합은 이러한 문제를 미리 예견하고, 위원장인 저는 단체교섭 1차 본회의 상견례자리에서 "주5일제근무는 어차피 추가 비용을 수반할 수 밖에 없으며 그 부담은 당연히 사측이 져야 한다"고 밝혔습니다. 그러나 교섭과정에서 사측은 즐기차게 조합원이 분담해야 한다는 주장을 계속해 왔습니다.

노동조합은 선택의 기로에 설 수 밖에 없었으며,

교섭을 계속 진행해야 할지 투쟁을 전개해야 할지 갈등을 겪을 때도 많았습니다. 위원장으로서 많은 고민과 교섭위원과의 계속적인 논의 끝에 결국 사장의 결단만이 이 난국을 헤쳐나갈 수 있다는 판단을 하게 되었습니다. 사장까지도 비용 해결에 대한 결단을 내리지 못할때는 노동조합이 결단을 내려 투쟁으로 돌파할 수 밖에 없다는 것이 저와 중앙간부들의 공통된 견해였습니다.

교섭은 노사 양측위원 모두가 책임과 권한을 가지고 소신껏 행동할 때 진정한 교섭이 진행될 수 있다고 판단됩니다. 또한 8대 집행부는 출범 초기부터 지속적으로 선교섭 후투쟁의 원칙을 견지해 왔으며 이번 교섭에 있어서도 노동조합은 지속적이며 끈질긴 교섭을 통하여 경영진들을 설득하고 압박하였고 사장의 결단으로 결과를 도출하게 되었습니다.

조합원여러분!

이번 가합의에 대해 만족하지 못하는 조합원도 일부 있을 것입니다. 상대가 있는 교섭에서 노동조합의 요구를 100% 관철해 내기란 거의 불가능하다는 것을 조합원여러분께서도 잘 알고 계실 것입니다. 그러나 노동조합은 조합원의 바람과 노동조합의 요구사항을 이뤄내기 위해 최선을 다했습니다.

지금까지 많은 관심을 가지고 지켜봐주신 조합원여러분과 조합간부들에게 감사의 말씀을 드리며 아무쪼록 2004년 단체교섭 가합의안에 대하여 조합원 여러분의 냉철한 판단과 현명한 선택을 기다리겠습니다.

조합원여러분의 무궁한 발전과 맥내에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

2004년 8월 4일

KT노동조합 위원장 지재식

단체교섭 가합의안 의문사항 해설

이번 단체교섭 가합의안에 대하여 조합원들의 의문사항과 오해부분이 있어 아래와 같이 풀어

서 조합원여러분에게 알려드립니다.

1. 성과급의 80%를 2005년도만 보존하는 것 아닌가?

=> 지금 성과급을 350% ± (0 ~ 150%: 사장 평가 연동) 지급 되고 있는데, 이때 350%와 성과급 80% 수준을 보존해주겠다는 것이며, 이는 결국 고정성과급은 430%(350+80) 수준이며, 2005년에 한하는 것이 아닌 지속적으로 보존 받는 것입니다.

=> 이때 누구나 성과급의 80%를 일률적으로 보존 받는 것이 아닙니다. 지급 방식은 아직 결정되지 않고 추후 협의키로 되어 있는데, 노동조합에서는 장기근속 조합원의 경우 신입조합원에 비해 연차 손실이 크기에 이에 대한 적절한 보상이 이루어 질 수 있도록 지급 방식을 조정할 예정입니다.

2. 토요일이 무급 휴무일로 합의되었기에, 토요일 근무 시 1일의 기본급 150%가 아닌 근로시간에 150%만 근무만 할증해주는 것 아닌가?

=> ① 토요일이 무급이라고 합의되지 않았습니다. 만약 토요일이 무급일 경우 현재의 임금에서 주 1일씩, 총 4 ~ 5일치의 임금이 삭감되어야 하지만, 기본급과 각종 수당 삭감을 하지 않기로 하였기에 무급의 의미는 아닙니다.

② 또한 노사간에 토요일 근무시 일요일과 같은 휴일근무수당을 지급키로 하였기에, 토요일에 근무할 경우 1일 기본급의 150%를 지급하도록 하였습니다.

3. 초과근무 수당 지급율을 1.64에서 1.5로 정정하였기에 막대한 손실을 보았다.

=> 초과근무 수당 지급율을 1.64에서 1.5로 정정하면서, 계산의 분모가 되는 월 근무시간수가 226에서 209로 동시에 변경되었기에 그 차이는 미비합니다. 즉 개정전 초과근무 수당 지급 때는 1.64/226을 적용하고, 개정후에는 1.5/209를 적용하여 초과근로시간을 계산합니다. 그리고 그 차이는 0.00007 수준이 됩니다.

결론적으로 기본급이 2,000,000원이고 간주근로시간이 22시간인 경우 월 3,080원 정도가 삭감됩니다. 참고로 초과근무수당 지급율 1.64의 경우 공기업 시절 임금 보전적 성격으로 증가한 것으로 보이며, 대부분의 민간기업의 경우 1.5를 적용하고 있습니다.

4. 연차 휴가보상 수당 산정 산식 분자를 1.14에서 1로 조정하는 것은 어느 정도의 손실을 가져오는가?

=> 연차 휴가보상 수당 산정 산식 분자란 연말에 연차휴가를 사용치 않고 남아 있는 경우 수당으로 지급할 때 0.14를 추가하여 보상해준다는 것으로 앞의 초과근무수당 지급율과 같이 공기업 시절 임금 보상적 차원에서 마련된 것으로 보입니다. 1.14에서 1로 산정 산식 분자를 조정할 경우 기본급 2,000,000만원인 사람이 연말에 연차수당을 보상 받을 경우 1일 4,152원 정도 차이가 납니다.

5. 3교대자의 경우, 금요일 근무를 들어가 토요일에 나왔을 경우 토요일 휴무 수당을 지급하는가?

=> 3교대 조합원의 경우 근무 특성상 토요일, 일요일이 별도로 구분되는 것이 아니고 주휴일이 지정되는 날이 일요일입니다. 다시말해서 토요일이나 일요일에 근무했다고 휴일수당을 주는 것이 아니라 1주 단위로 1인당 2개의 휴일수당이 발생합니다. 그래서 한달에 보통 휴일수당이 1인당 8개가 발생되는데 8개중에 부여받은 주휴일을 제외하고 남은일수가 휴일수당으로 지급됩니다.

6. 토요일근무는 어떻게 됩니까?

=> 일근자가 부득이하게 토요일 휴일근무를 하게 됐을때 퇴근시간은 18:00이며, 교대근무자도 근무교대시간이 18:00시 입니다.

- 한편 현업의 창구는 토요일에 근무하지 않으며 셔터를 내립니다.

7월6일부터 시작된 2004년 단체교섭은 본교섭 4회, 실무소위원회 8 회(별도 축조심의 2회), 협의회 5회에 걸쳐 진행됐으며 노사는 8월4일 03:40분에 최종 가협정을 체결했다.

7월 6일 : 1차 본교섭에서 상정안건 논의 - 노동조합은 ▲임금인상 ▲복지기금출연 ▲해고자 전원복직 ▲직장단체보험 가입 ▲노동조합의 사외이사 추천권 등 5대 요구안에 대한 제안설명, 회사는 ▲근로기준법 개정에 따른 단체협약 갱신 ▲임금 생산성 향상과 복지수혜균등을 위한 제도마련 ▲영업직 성과보상 체계 개선 등 3개 요구안에 대한 제안설명(정회)

7월 9일 : 1차 본교섭 속개 상정안건 합의 - 노사 양측은 사측 요구 안건 중 노동조합의 요구로 명칭이 변경된▲ 주5일 근무제 등 근로기준법 개정에 따른 단체협약 갱신에 관한 사항과 노동조합이 요구한 안건 중 ▲임금인상 ▲직장단체보험 가입 건은 본회 상정하기로 합의, ▲복지기금 출연 ▲해고자 전원복직은 기구성된 협의체(사내근로복지기금협의회, 노사관계개선협의회)에서 논의 하되 단체교섭 마무리 시점에 그 결과를 단체교섭 석상에서 같이 마무리 키로 했다.(폐회)

7월 13일 : 1차 임금실무소위원회 - ▲임금 인상(8.3%) ▲직장단체보험 가입 건 논의. 회사는 경영여건 어려움만 토로(폐회)

7월 13일 : 1차 단협실무소위원회 - ‘주5일 근무제 등 근로기준법 개정에 따른 단체협약 갱신에 관한 사항’ 안건 논의. 사측은 각종 휴가 폐지 및 축소를 포함한 비용증가 없는 주5일제, 노동조합은 임금저하 없는 주5일제로 의견접근 못함(정회)

7월 14일 : 1차 노사관계개선협의회 - 해고자 전원 복직 논의. 사측은 해고자들이 개전의 정을 먼저 보여야 한다며 난색표명(정회)

7월 14일 : 1차 단협실무소위원회 - 양측 의견 접근 없어 축조심의 진행키로 합의(폐회)

7월 14, 15일 : 단협실무소위원회 1,2차 축조심의 - 사측의 전향적인 변화가 전혀 없어 2

6주간KTTU

번의 축조심의 진행후 폐지. 단협실무소위원회에서 교섭 진행키로 합의.

7월 15일 : **3차 사내근로복지기금협의회** - 노동조합은 당기순이익의 5%인 645억원 전액을 복지기금 출연요구에 사측은 200억원 출연제의. 노동조합은 사측의 단체협약 성실히 이행 강력히 촉구(정회)

7월 16일 : **2차 임금실무소위원회** - 사측은 원론적인 접근조차 하지 않은 채 경영여건의 어려움만 여전히 토로(정회)

7월 19일 : **2차 단협실무소위원회** - 사측은 주5일근무제 시행으로 증가하는 추가비용을 종사원의 기본급 삭감을 통해 충당하겠다는 주장에 대해 노동조합은 임금이 삭감되는 것은 절대 있을 수 없다고 강력한 의지 표명함(정회)

7월 21일 : **3차 사내근로복지기금협의회** - 200억 출연외에는 추가 여력이 없다는 사측의 주장에 대해 노동조합은 주주와의 약속처럼 종사원들과의 약속인 복지기금 출연 이행 강력히 촉구(정회)

7월 22일 : **2차 본회의** - 사측은 본교섭 자리에서도 여전히 경영환경의 어려움만을 주장하였고, 노동조합은 권한없는 실무소위원회는 똑같은 발언만 재탕할 것이라며 사측대표위원의 실무소위원회에 대한 의지를 밝힌 뒤 폐회할 것을 촉구함.그 결과 사측의 이용경 대표위원으로부터 실무소위원회에 권한 위임을 다시 확인받음(폐회)

7월 26일 : **2차 임금실무소위원회** - 임금 및 ESOP에 대한 진전은 이루어지지 않았고, 직장단체보험 가입에 대해 사측은 직원에 한해 1인당 10만원 보험가입안 제시한 반면, 노동조합은 직원 및 배우자가 포함된 1인당 40만원 보험가입요구안 제시(정회)

7월 27일 : **2차 단협실무소위원회** - 기본급 및 각종수당유지, 간주초과근로시간 현행 유지를 전제로 한 노동조합안 제시(정회)

7월 28일 : **1차 노사관계개선협의회** - 사측은 회사의 발전과 노사관계에 미치는 영향을 충분히 고려한 후 판단해야 한다면서 해고자 복직불가라는 종전의 주장을 되풀이 하였고, 노동조

합은 대승적인 차원에서 해고자들을 전원복직시켜줘야 한다고 강조한 후 해고자전원복직과 더불어 "직군/직렬 통폐합"에 관해 회사에 제안을 함(정회)

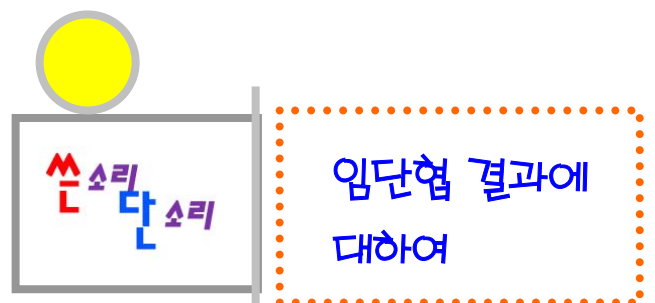
7월 29일 : **3차 사내근로복지기금협의회** - 사측은 영업이익의 5%인 250억원의 사내근로복지기금 출연 제안에 대해 노동조합은 단체협약에 못박혀 있는 `세전 당기순이익의 5%`를 `영업이익의 5%`로 변경을 운운하는 단체협약을 무시하고 위반하는 사측의 억지논리를 강하게 질타(정회)

8월 2일 : **2차 단협실무소위원회** - 사측은 일괄 제안을 통해 쟁점을 해결하자며 사측의 안을 제시했으나, 기존 사측이 주장한 안과 다름없어, 노동조합은 기본급 및 각종수당 현행유지와 추가로 발생하는 비용의 사측 부담이며, 이것이 전제되지 않을 경우 한치 앞도 나아갈 수 없다는 조합의 입장을 분명히 밝혔다.(폐회)

8월 3일 : **3차 본회의** - 임금인상부분에서의 회사의 주장은 회사와 직원이 각 2%씩 총 4%를 출연제안에 그쳤고, 단체협약에서는 법에 명시된 임금보전도 못하겠다는 사측의 주장에 대해 노동조합은 더 이상 교섭을 진행할 수 없으니 3차 본회의를 폐회할 것을 강력히 요구했다.

사측은 조합의 입장을 일정 부분 공감한다며 회사의 입장정리를 위해 정회를 요청했고, 이후 간사간 조율을 통해 조합측 위원장·사무처장과 회사측 사장·인력관리실장의 면담을 통해 의견 접근이 이뤄졌다.

접근된 의견에 대해 중앙상집·지방본부위원장 통합회의를 통해 가합의하기로 결정하고 2004단체교섭 가합의에 이르게 되었다.(폐회)



[전사판 2004-08-06]

회사와 노조집행부의 어려운 협상으로 주5일근무와 임금인상2%등 여러 사안을 거두어내었다.

전반적인 경기 침체로 정체된 통신시장과 매출액 감소로 우리회사도 많이 어렵다는 것을 신문지상 등 각종 매스콤을 통해 잘 알고 있는 터이다.

학교에 등교하면 무료급식으로 굶주린 배를 채우지만 때거리가 없어 방학이 두려운 학생들이 있고 서울역앞을 늦은 밤 지나다보면 점점 늘어만 가는 노숙자들 요즘 경기의 현실이다

그래도 우리의 아들, 딸들은 학원도 다니고 과외도 할 수 있는 형편이 아닌가

우리 KT의 직원들은 대기업의 브랜드를 갖고 있으며 일반적으로 안정된 직장으로 정평이 나 있지 않은가.

물론 몇년전 대학졸업자 중 취업하고 싶은 회사 중 1순위로 좋은 직장으로 자리매김도 되었었다.

협상기간 동안 집행부의 노고에 감사의 마음을 전하면서

우리는 노동조합의 집행부에서 협상한 내용을 적극적으로 찬성하여 미비한 점은 앞으로도 더 좋은 방안으로 전진할 수 있도록 집행부에게 힘을 불어 넣어 줘야 한다

모두에게 감사의 박수를..

[전사판 2004-08-05]

우선 임단협 합의에 다다르기까지 수고한 분들에게 박수를 보내고 싶다.

무더운 여름날 새벽까지 애써서 합의안이 도출되어서 기쁘고, 또한 분규없이 이루어져서 더욱 기쁘며, 감사하게 생각한다.

우리나라의 어려운 경제상황과 우리회사의 현재 처한 힘겨운 경영상황에서 임금이 상승됐다니 그 또한 감사한 일이다.

그리고 복지기금출연/임금보전 성과급 지급을 가

산 등은 주목할 만하다고 생각한다.

금번 교섭에서의 모든 안건 하나 하나가 부족함도 없잖지만 노사간에 얼마나 고민을 하였는지를 엿볼 수가 있다.

임금인상 누가 싫어하겠는가. 그러나 현재만 보지 말고 앞으로 우리회사의 발전적인 미래를 생각하며 열심히 노력할 때, 오늘보다 내일, 금년보다 내년엔 더 많은 보상과 혜택이 오지 않을까?

첫술에 배부를 수는 없다. 인내심을 가지고 아름다운 미래를 생각하자. 꿈은 이뤄진다고 하였다. 이제 우리 모두 한데 뜻을 모아 경쟁회사의 도전을 물리치고 비상할 수 있는 저력을 발휘하는 일이 남아 있다.

하나되어 새롭게 !!!!

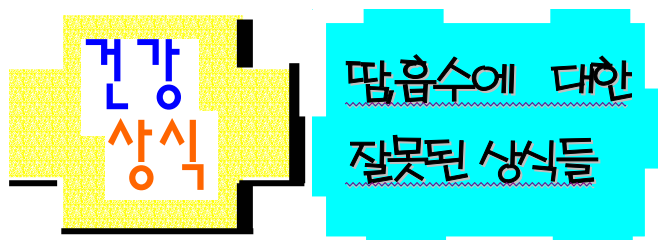
[전사판 2004-08-04]

우리모두 손꼽아 기다리고 기다리던 2004년도 임단협 가협정안이 발표되었다.

사실 말이 손꼽아 기다렸지 현재의 어려운 국내외 경제 여건과 우리회사의 사정을 감안할때 임금이 동결되거나 또는 삭감이나 이루어 지지 않으면 다행일 거라고 많은 사우들이 농담반 진담반 얘기를 나누곤 했다.

그러나 금년도 임단협 가협정안을 보면 여러가지로 어려운 환경에서도 임금삭감없는 주 5일제 실현, 총액대비 2% 임금인상, 복지기금 500억 출연, 직장 단체보험 가입 등 나름대로 최선의 노력을 다한 것 같다.

어려운 여건에서도 좋은 임단협 성과를 내기 위해 고생해주신 노사 위원 모두에게 감사의 말씀을 전하고 싶다



[출처 : 연합뉴스 2004-06-11]

우리 몸의 3분의 2는 수분으로 구성되어 있다. 이 때문에 다이어트나 건강을 위해 운동을 하고 땀을 많이 흘리면 체중이 줄게 된다.

하지만 과도하거나 그릇된 운동을 하면 지나치게 수분이 빠져나가는 탈수현상이 나타나는 경우도 있다.

탈수현상은 대개 과도한 운동이나 군대에서 행군을 하는 중에 자주 발생하는데 최근에는 만성 탈수에 시달리는 일반인 환자들도 증가하고 있다.

특히 올해는 예년보다 무더운 여름이 될 것으로 예상되면서 탈수증상을 겪는 환자들도 증가할 것으로 전망된다.

탈수에 따른 증상과 땀, 탈수 증상에 대한 잘못된 상식들을 살펴본다.

운동 중 일단 목이 마른 증상이 나타나면 탈수가 발생한 것으로 봐야 하는데 이 정도 상태면 몸에서 약 2%정도의 수분이 빠져나간 것으로 볼 수 있다.

운동 중에 줄어든 체중은 모두 수분 손실이기 때문에 운동 후 줄어든 체중만큼 탈수가 발생했다고 생각하면 맞다.

■ 땀과 탈수에 대한 잘못된 상식들

▷ 땀복을 입고 운동하면 정말 살이 빠진다?

= 아니다. 통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입으면 땀이 잘 증발되지 않아 탈수가 심해진다. 그러나 이것은 살이 빠진 것이 아니라 일시적 탈수 현상으로, 물을 마시면 다시 원래 몸무게가 된다.

▷ 운동할 때는 가급적 물을 마시지 않는 것이 좋다?

= 목마름은 매우 주관적인 현상이다. 운동을 할 때는 심한 탈수 상태가 돼야 목이 마르게 되고, 물을 조금만 마셔도 갈증이 사라진다.

따라서 탈수 현상을 방지하기 위해서는 목마

름과 상관없이 충분한 양의 물을 마셔야 한다.

운동 두 시간 전에 500~600ml의 수분을 마시고, 운동 15분 전에 500ml의 수분을 다시 섭취한다. 운동 중에는 10~15분마다 120~150ml의 물을 마시면 적어도 탈수량의 50%는 보충이 가능하다. 또한 몸무게를 줄이려고 일부러 물을 마시지 않는 사람이 있는데 물 마시는 것과 살 빠지는 것은 전혀 상관이 없다.

운동을 할 때는 과하다 싶을 만큼 많이 마시는 것이 좋다.

▷ 수분 섭취는 물보다 이온음료가 좋다?

= 아니다. 보통 이온음료가 물보다 흡수 속도가 빠르다고 생각하지만 물과 이온음료의 체내 흡수 속도는 비슷하다.

물을 마셔도 충분히 빠른 시간에 우리 몸에 수분이 공급된다. 보통 한 시간 이내의 운동을 할 때는 물만 마셔도 된다.

하지만 한 시간 이상 운동을 하면 수분과 함께 체내의 영양분까지 빠져나가므로 영양분이 함께 들어 있는 이온음료가 조금 낫다. 반면 콜라나 주스 같은 음료는 체내 흡수가 느리기 때문에 가급적 마시지 않는 게 좋다.

▷ 땀을 많이 흘릴 때는 소금을 먹어야 한다?

= 아니다. 땀을 흘리면 염분보다 더 많은 양의 수분이 빠져나가므로 우리 몸의 염분 농도는 오히려 평소보다 높아진다.

거기에 소금까지 먹으면 염분 농도가 더 올라가게 마련이다. 더구나 섭취된 소금을 장에서 흡수하기 위해 더 많은 수분이 위와 장으로 집중되기 때문에 탈수가 더 심해진다.

주 말에 떠나는

문 화체엄

충주호 얼음골
에선 복더위도
얼어붙는다.

[출처 : 문화일보 2004-08-05]

눈이 시리도록 푸른 호반.

그 위로 물기를 머금은 바람이 시원스럽게 얼굴에 부딪쳐온다.

또 호반주위의 월악산 산자락엔 뿔속까지 시원듯한 청정계류를 품고 있는 골깊은 계곡이 곳곳에 숨겨져 있다.

길을 따라가다보면 사극이 촬영된 세트장으로부터 번지점프나 인공암벽을 즐길 수 있는 레포트타운, 그윽한 운치의 산사, 매 주말 작은음악회가 열리는 그림같은 리조트, 그리고 토속적인 먹을거리와 온천...

자녀들과 함께 떠나는 피서지로 충주호만한 곳이 또 있을까.

즐거운 주말여행 중앙고속도로 남제천 인터체인지(IC)에서 빠져 금성면을 거쳐 청풍문화재단지까지 이어지는 597번 지방도로 10여km 구간.

호반을 따라 금월봉, 드라마 태조왕건 촬영세트장, 레포트타운인 청풍랜드 등 볼거리, 즐길거리가 즐비하다.

그러나 피서지로는 역시 청풍대교 인근 금수산자락의 능강계곡과 얼음골이 으뜸이다.

제천에서 597번 지방도로를 타고와 청풍대교를 건너지 않고 직진, '능강콘도' 라고 입간판이 세워진 곳으로 방향을 잡아 20여분 달리면 곧바로 계곡에 닿는다.

계곡 초입에 들어서면 우렁찬 물소리와 함께 서늘한 한기가 온몸을 휘감는다. 이곳이 바로 9곳의 천하절경이 펼쳐진다고 능강구곡으로도 불리는 능강계곡이다.

계곡길을 따라가다 보면 두갈래 길이 나온다. 정방사와 얼음골로 나뉘지는 갈림길.

얼음골은 삼복염천에도 얼음이 나는 빙월. 7월 초순부터 8월하순 까지 얼음이 언다. 얼음골까지는 약 6km. 편도에 약 2시간 30분 정도 걸린다.

능강계곡 가는 길목의 클럽이에스리조트는 스위스 샬레풍의 이국적인 별장콘도. 고품스런 카페에 야외공연장, 전통도예가마, 가축방목장, 야외풀장 등 아기자기하게 시설을 갖춰놓았다.

노천카페에선 주말이면 모닥불과 어우러진 통기타·재즈·클래식 등을 테마로 한 작은 음악회가 열린다.

빌라와 고성, 로지, 샬레풍 등 4종류에 객실 190여개를 갖추고 있다. 맛있는 주말여행 제천의 별미는 송어회.

월악산 계곡물로 양식해 살이 찰지고 쫄깃하다.

일반 횡감처럼 냉이고추 간장소스나 초고추장, 막된장 등에 찍어 먹기도 하지만 제천에서는 주로 비빔회로 먹는다.

횡감에 양배추, 깻잎, 상추, 썩갠, 미나리, 오이, 당근 등 야채와 초장, 참기름, 마늘 다진 것 등을 얹고 콩가루를 뿌려서 비벼 먹는다. 597번 지방도로상의 금수산 송어장이 현 지인들도 꼽는집.

제천에서 청풍대교를 건너 충주방향으로 가다 보면 송계계곡을 거쳐 수안보에 닿는다.

수안보온천지의 대표적인 음식은 올갱이해장국과 산채정식. 올갱이해장국의 경우 남한강 상류에서 잡은 자연산 다슬기와 아욱·부추 등의 야채에 된장을 풀어 시원하게 끓여내는데 해장에 최고.

편안한 주말여행 청풍호와 인접한 제천에서 숙박을 할수도 있지만 어차피 국내 최대온천타운인 수안보가 가까우니 온천욕을 하며 여독을 풀어보는 것은 어떨까.

수안보는 온천지대여서 한화콘도를 비롯, 장급여관 등 40여개에 이르는 숙박시설이 비교적 잘 갖춰져 있다.

사계절 용출온도 53도. 국내 최대, 최고 품질의 온천수가 뜨거운 김을 흘날리며 평평 쏟아진다.

높은 언덕에 들어앉은 수안보파크호텔 노천탕에 앉아 수안보 시내를 내려다보고 있으면 신선놀음이 따로 없다.

지방본부소식

지부소식