



## 임시조합원 총회 개최

11월1일~2일, 양일간 실시· 사측 개입시 강력대처

민주노총 총연맹은 △비정규직 노동법 개악저지와 차별철폐, 권리보장 입법쟁취 △직권중재,손배가압류철폐 △공무원 노동3권 보장 △국가보안법 완전폐지 △한일FTA,한미BIT협상중단 △이라크 파병연장저지 등을 목적으로 "2004년 하반기 총파업투쟁"을 위한 민주노총 산하 전체 노동조합 조합원총회를 공고했다.

이와 관련하여 IT연맹 지침에 따라 KT노동조합도 적극적으로 동참하기로 결정하고 임시 조합원 총회 지침을 아래와 같이 시달하니, 지부장 및 분회장께서는 조합원의 총의를 모아 11월2일까지 투,개표가 진행될 수 있도록 만전을 기하시기 바라며, 또한 사측이나 외부세력의 개입시는 강력대처할 예정이니 즉시 지방본부로 보고하여 주시기 바랍니다.

### - 조합원총회 세부지침 -

#### ▣ 임시 조합원총회

- 1) 일시 : 2004. 11. 1(월) ~ 11. 2(화)2일간

- 2) 투표시간 : 09:00 ~ 18:00
- 3) 투표장소 : 각 지부, 분회내 투표가능한 장소
- 4) 목적사항 : 총연맹 "2004년 하반기 총파업투쟁" 찬반투표건.

#### ▣ 투.개표 지침

##### 가. 조합원 총회 목적

- 비정규직 노동법 개악저지와 차별철폐
- 권리보장 입법쟁취
- 직권중재,손배가압류철폐
- 공무원 노동3권 보장
- 국가보안법 완전폐지
- 한일FTA,한미BIT협상중단
- 이라크 파병연장저지

##### 나. 조합원 총회 방침

- 총연맹"2004년 하반기 총파업 투쟁"을 위한 결의
- 조합원 총회를 통한 노동조합 자주성 확립 및 결의
- 압도적인 찬성 유도

##### 다. 조합원총회 세부지침

### 총 회 소 집 공 고

민주노총 규약 제14조에 따라 개최된 제32차 대의원대회에서 의결한 '2004년 하반기 총파업투쟁'을 위한 전 조합원 총회소집을 다음과 같이 공고합니다.

- 1. 안건 : 하반기 총파업 찬반투표 건
- 2. 기간 : 2004년 10월 25일(월) 00시부터 11월 6일(토) 12:00까지

2004년 10월 5일  
전국민주노동조합총연맹  
위원장 이 수 호

- 조합원 총회 목적사항 일괄 찬.반 투표
- 투.개표는 각 지부(분회)별로 시행한다.
- 투표일은 2004.11.1(월) ~ 11.2(화)2일간 실시하며, 투표시간은 09:00 ~ 18:00까지 시행한다.
- 투.개표는 각 지부(분회)에서 지정하는 공개된 장소에서 시행한다.

### ■ 투표

- 투표용지는 기 제작 배포된 총연맹 투표용지로 한다.
- 투표는 직접, 비밀, 무기명 투표로 하고 투표용지를 배분하며, 투표기구는 지부(분회) 실정에 맞게 사용한다.

### ■ 개표

- 개표일시는 2004년 11월 2일(화) 18:00에 한다.
- 개표 종료후 지부별 조합원총회 찬.반투표 결과 작성
- 개표결과 보고는 각 지부(분회)에서 지방본부로 보고
- 지방본부는 지부별 조합원총회 찬.반투표 결과를 중앙본부로 보고

### ▣ 기타 참고사항

- ◆ 중앙본부 FAX : 02-750-5404, 031-727-4849
- ◆ 인재개발원에서 교육을 받고 있는 조합원은 인재개발원 지부에서 찬.반투표를 실시할 것.(인재개발원 지부장은 조합원 교육생 명단을 확보하여 조합원 총회 찬.반 투표에 만전을 기하시기 바랍니다.)
- ◆ 특이사항이 있는 지부는 지방본부에 보고하며 지방본부는 중앙에 자료첨부 보고할 것.
- ◆ 투표 과정 및 방법은 지부의 특성 및 사정에 따라 시행할 것.
- ◆ 개표된 투표용지는 지방본부에서 수거하여 보관할 것.
- ◆ 공고문은 IT연맹홈페이지(<http://www.itunion.or.kr>) 공고문을 출력하여 게시판에 공고할 것.

## 제2회 전국조합간부 체육대회 무사히 마쳐 축구 - 전남지방본부 우승, 500m계주 - 충북지방본부 우승

전국 600여 조합간부들의 심신을 단련하고 단결의 장이 된 제2회 위원장기 축구대회가 21일부터 22일까지 전남 지리산수련관에서 개최됐다.

축구는 전남지방본부가 우승을 차지했으며 서부지방본부가 2위, 강북지방본부와 충북지방본부가 공동3위에 올랐다. 500m계주에는 충북지방본부가 1위를 차지했으며 2위는 전북지방본부, 3위는 대구지방본부가 차지했다.

지재식위원장은 “조합간부 역량강화교육에서도 밝혔듯이 우리 조합원들은 구조 조정의 틈바귀 속에서 대란설 등 헛소문에 취약한 편”이라며 “조합간부들이 현장에서 보다 더 적극적으로 활동해 조합원들이 안정적으로 근무할수 있도록 독려해 달라고 당부했다” 특히 “민주노총 총파업과 우리 사주직선제 쟁취에 적극적인 투쟁을 전개해줄 것”을 강조했다.

한편, 21일 입소식에 민주노총 이수호 위원장이 참석 민주노총의 총파업정국에 대한 강연을 진행했다. 이수호 위원장은 “사용자들의 요구에 정부가 비정규직을 양산시켜 놓고 이제 와서는 그 책임을 노동자들에게 떠넘기는 천박한 정부가 노무현 정부” 비판했다. 또한 “파견법은 중간착취를 허용하고 열악한 노동환경을 가속할 것이며 노동조합을 말살시키는 대표적인 법이 될 것”이라고 강조하고 이번 민주노총 총파업 찬반투표에 KT노동조합이 적극 참여해줄 것을 당부했다.

이에 노동조합간부들은 조합원 찬반투표를 반드시 성사시켜 직권중재 철폐와 파견법 개악 철회, 국가보안법 철폐 등을 이뤄낼 것이라는 의지를 다졌다.

## 총파업 발진... 개악저지 본격화

민주노총, 10월 25일~11월6일

파업 찬반투표 총력집중

정부가 입법예고한 비정규 개악법안의 심각성이 구체적으로 확인되면서 노동자들의 분노가 거세지고 있는 가운데 이를 강력한 총파업을 정점으로 하는 저지투쟁이 급격히 점화되고 있다. 민주노총은 특히 전조합원의 투쟁의지를 모으기 위한 파업 찬반투표에 조직역량을 총집중하는 등 총파업 성사를 위해 발벗고 나섰다.

민주노총은 지난 10월10일 서울대학로에서 1만여명이 모인 가운데 '비정규 노동법개악저지 권리보장입법쟁취 양대노총 전국노동자대회'를 열어 거듭 총파업의 결의를 다졌다.

이수호 위원장은 한국노총이 공동주최한 이날 대회에서 "작년 이맘 때 이용석 열사가 분신 항거한 것에서 나타나듯 이 땅 비정규직 노동자들은 온갖 차별 속에 처참한 생활을 강요받고 있다"며 "이런 상황에서 노무현 정권은 '보호'라는 기만적 연설로 남은 정규직마저 비정규직으로 내몰려 하고 있다"고 규탄했다. 이 위원장은 이어 "이제 정규직과 비정규직, 민주노총과 한국노총이 따로 있을 수 없다"며 "이 땅의 모든 노동자가 하나돼 싸워나가자"고 호소했다. 한국노총 이용득 위원장도 두 노총이 연대해 차별없는 세상을 만들자고 강조했다.

이어 민주노동당 천영세 의원단대표, 비정규 공동대책위 정현백 공동대표가 연대투쟁 의지를 밝혔으며, 전교조 원영만 위원장과 두 노총 비정규 연대회의 이상원·박대규 의장이 투쟁연설을 통해

비정규직 철폐와 정규직화 등을 호소했다.

참가자들은 마지막 순서로 결의문을 채택해 △비정규 개악법안 저지·권리보장입법을 위해 두 노총 강력한 연대로 일대결전 △한일FTA 협상저지·국민연금 개악저지·공무원노동3권 쟁취를 위한 두 노총 공동투쟁과 총파업 △각계 국민과 사회적 투쟁에 나설 것을 다짐했다.

이날 확정된 계획에 따르면 민주노총은 10월25일~11월6일 '비정규 노동법 개악저지와 차별철폐, 공무원 노동3권 보장, 손배가압류·직권중재·국가보안법 폐지 등과 한일FTA, 파병연장동의안 저지를 위한 강력한 총파업투쟁(세부투쟁지침은 위원장에 위임, 투쟁본부 의결로 집행)'을 내걸고 전조합원 총파업 찬반투표를 실시한다.

민주노총은 이어 △전국노동자대회·민중대회(11월13~14일) △1차 총력투쟁 주간(11월1~14일) △2차 총력투쟁 주간(11월15일~12월초)으로 투쟁을 이어가며, 임시대의원대회의 결정에 따라 '개악안 상임위상정 시정'에 총파업에 들어간다.

민주노총은 이에 앞서 '총파업투쟁 승리 결의대회·국보법 폐지문화제'(10월23일) 참가, 한일FTA, DDA협상 저지투쟁(10월31일~11월4일) 등도 펼치며 투쟁결의를 다지게 된다.

## 정보화촉진기금 폐지하라!

IT연맹 정보화촉진기금 공영회 항의시위전개

사업은 정부의 세금으로 추진하는 것이 당연!  
IT연맹기통산업체에 정보화촉진기금납부 거부요할것!  
기금운용 책임성강화 위해 IT산업노동자대표가 심의위원 참여해야!!

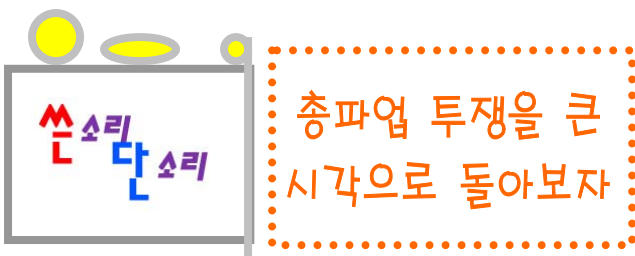
전국IT산업노동조합연맹(위원장 지재식, 이하 IT연맹)은 27일 오후 3시 정통부 주최로 열리는 ‘정보화 촉진기금운용 공청회’에 참석해 “국민부담만 가중시키고 정부 부처간 나눠먹기식으로 전략해 버린 정보화촉진기금의 폐지”를 촉구하는 항의시위 및 요구사항을 전달 할 예정입니다.

지재식 위원장은 “정보화촉진기금은 기업에게는 준조세이며, 그 기금은 소비자에게 부담되고 있다”고 지적하고 “기금관련 관료들의 비리문제에서 드러났듯이 기금 운용이 방만하고 비정상적으로 2003년 감사원도 권고했듯이 폐지되는 것이 마땅하다”고 밝혔다.

이날 공청회에서 정통부는 “기금운용 개선안으로 ‘사업심의 위원의 70% 민간인 이양’하겠다”고 밝혔다. 이에 대해 IT연맹은 “과거 전례를 볼때 ” 현재 적용된 기금사용 때까지는 기금운용의 책임성을 강화하고 위해 직접 당사자인 IT연맹 등 노동시민사회단체의 사업심의위원 참여를 보장해야 할 것이다”고 촉구했다.

또한 IT연맹은 기간통신사업자의 기금납부 거부를 요구해 나갈 예정이다.

IT연맹은 공청회 시작전 피케팅 시위를 펼치고, 정보화촉진기금 폐지를 강력하게 촉구했다.



[출처 : 노동조합 게시판 2004-11-1]

11월1일부터 2일까지 이틀동안 전체 조합원을 상대로 민주노총 총파업 찬반투표를 실시한다.

이번 찬반투표의 세부안건은 '비정규 노동법 개악저지와 차별철폐, 공무원 노동3권 보장, 손배가

압류•직권중재•국가보안법 폐지 등과 한일 FTA, 파병연장동의안 저지를 모토로 걸고 총파업투쟁에 돌입한다고 한다.

노동계에서 우리 KT노동조합은 언제부터인가 귀족 노동자로 취급되어 외부 노동계의 도움과 연대를 외면한 채 독자적인 내부노선을 걸어와 현재는 어떤 대외적인 투쟁에서 외부의 굶지않은 시선을 받아온 것이 현재 우리의 현주소가 아닐까 쉽다.

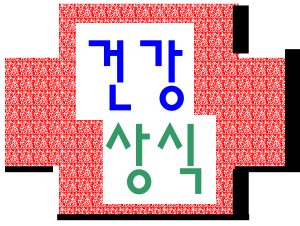
언제까지 비정규직일은 우리 KT정규직과는 상관없다는 시각은 이제는 버려야한다. 정규직만의 밥그릇만을 지키고자 비정규직의 어려움을 외면했던 우리의 과거에도 2000년 계약직을 KT에서 모두 내보내야 했었던 아픈 기억들을 가지고 있다.

그 어려웠던 IMF 때에 비정규직 비율이 50%에 육박할때도 고용창출을 위해서는 정규직들의 희생을 강요하면서 비정규직의 확대를 부르짖던 정부가 비정규직 비율이 58%로 치솟은 지금도 역시 정규직들의 희생을 요구하는 현 실태가 무엇을 말하는 것인가?

현재 당면한 사항들이 직접 우리 KT와 큰 연관이 없다하여 과거와 같이 외면만 한다면 훗날 우리에게 위기가 닥쳐올때 누구에게 도움의 손길을 내밀것인가를 고민해봐야 할 것이다.

이번 파업 찬반 투표 결과로써 전체 민주노총 단위사업장들이 전부 파업에 들어 가겠다는 것이 아니질 않는가.

압도적인 투표참여율과 찬성율을 등에 업고 민주노총이 대정부와의 교섭에 큰 힘을 받아 교섭의 우위를 점할 수 있도록 이제 KT조합원들도 좁은 시각을 버리고 더불어 살아가는 큰 틀에서의 시각으로 바뀌어야 할 시점이 왔다.



## 음식 공합 알고 먹자!

[출처 : 한미르 건강상식]

사람이 건강을 유지하기 위해선 음식, 운동, 휴식, 정신적 안정의 4대조건이 충족 되어야 한다. 그 중에서도 음식이 차지하는 비중이 가장 크다. 그래서 옛 부터 보는 식보가 제일 이라는 말이 생긴 것이다. 이 말은 사람이 병에 걸리고 난 후 의사나 약을 찾는 어리석음을 경고한 것이다. 해로운 음식이란 음식끼리의 공합이 맞지 않아 몸에 득이 되지 않고, 오래 즐겨 먹으면 질병을 유발할 수도 있다. 아무리 자기의 입맛에 맞아도 음식공합이 맞지 않는 음식이라면 안 먹거나 적게 먹는 편이 몸에 유익하다. 지금부터 음식의 특성과 기질에 관심을 갖고, 더욱 바르고 유익한 식탁을 차려 보도록 하자.

### ■ 공합이 맞지 않는 식품

#### 토마토와 설탕

사람이 먹는 야채류 중 토마토는 영양가가 가장 많은 식품으로 무기질과 칼슘, 칼륨이 풍부하여 비타민 B1도 들어 있다. 서양에선 토마토가 샐러드 중 조리재료로 많이 쓰이는데 한국에선 후식으로 이용하는 일이 많다. 다른 과실류 보다 당분이 적어 많은 주부들이 토마토를 썰고 그 위에 설탕을 듬뿍 뿌리고 있다. 설탕이 인체 내에서 분해 이용되려면 비타민 B1의 도움을 받아야 하는데 토마토가 가지고 있는 비타민 B1은 설탕의 대사에 쓰이다 보니 귀중한 비타민 B1의 손실이 뒤따르게 된다. 고기나 생선 등 기름기 있는 음식을 먹을 때는 토마토를 곁들이면 위 속에서 소화를 촉진시키고 위의 부담을 가볍게 하며 산성식품을 중화시키는 역할도 한다.

#### 치즈와 콩류

단백질과 지방이 풍부한 영양식으로 아이들이 좋아하는 치즈가 있다. 치즈 100g 중 칼슘이 600mg 이상 들어 있다. 콩도 고단백·고지방 식품이기는 하나 칼슘보다 인산의 함량이 월등히 많다. 치즈와 콩류를 함께 먹으면 인산칼슘이 만들어져 빠져나가 버린다.

#### 조개와 옥수수

부패균의 번식이 잘되는 조개와 소화성이 떨어지는 옥수수를 함께 먹으면 배탈이 나기 쉽다.

#### 장어와 복숭아

장어는 단백질과 지방이 각각 16%씩 들어 있는 고단백 식품이다. 평소에 지방섭취가 부족하던 사람이 장어를 먹으면 소화가 더디게 된다. 거기에서 후식으로 복숭아를 먹으면 산뜻한 맛을 느낄 수 있어 좋지만 복숭아에는 신맛을 내는 유기산이 들어 있어 자극을 주면 자칫 설사를 일으키기 쉽다.

#### 오이와 무

일년 내내 먹을 수 있는 채소로 오이와 무가 있다. 이러한 채소는 비타민과 무기질의 공급원으로 중요하고 향미·색깔·씹히는 맛 등으로 식사에 변화와 풍족감을 준다. 오이는 수분이 95%정도, 무에는 90%나 들어 있는데 비타민으로는 C가 가장 많다. 오이에는 13mg, 무에는 15mg 가량 함유되어 있다. 비타민 C는 신진대사를 원활히 하며 피부와 점막을 튼튼하게 하는 생리작용을 한다. 피부미용과 관계가 깊으며 피부를 희게 하는 미백효과도 있고 감기예방 효과가 크다는 사실은 잘 알려져 있다. 비타민 C는 동물성 식품에는 없으므로 채소나 과일에서 공급해야 한다. 무생채나 물김치를 만들 때 무심코 곁들이는

것이 오이이다. 오이의 색깔이 흰 무와 어울리고 맛도 있어 많은 사람이 이용하고 있는데, 이것은 잘못된 배합이다. 오이에는 비타민 C가 존재하지만 칼질을 하면 아스코트비나아제라는 효소가 나오게 되고 이것이 비타민 C를 파괴하게 된다. 따라서 무와 오이를 섞으면 무의 비타민 C가 많이 파괴되는 것이다.

### 우유와 소금, 설탕

우유에 익숙치 않은 사람이 흔히 소금이나 설탕을 넣어 마시는 경우가 많다. 맛이 진하게 느껴질지 모르나 바르게 먹는 법으로는 볼 수 없다. 우유에는 알맞은 염분이 들어 있고, 짜게 먹으면 건강상 문제가 있는 것이다. 설탕을 넣으면 단맛 때문에 마시기는 좋아지지만 비타민 B1의 손실이 커진다. 우유를 꼭꼭 씹어 먹으면 우유의 풍미를 음미할 수 있고 소화도 돕는다.

### 시금치와 근대

시금치는 뛰어난 채소이기는 하나 옥살산(수산)의 함량이 대단히 많다. 이것이 인체 내에서 수산화물이 되면 결석이 만들어진다. 그런데 근대라는 채소에도 수산이 많이 들어 있어 이 두가지 채소를 함께 먹으면 신석증이나 담석증의 염려가 있다.

### 선지국과 홍차

해장국에 사용하는 선지는 고단백에 철분이 많아 빈혈증에 특효를 가지고 있다. 그러나 선지를 먹고 후식으로 홍차나 녹차를 마시게 되면 탄닌산철이 만들어져 철분의 이용도가 반감된다

### 샐러드와 마요네즈

샐러드는 다이어트를 하는 사람에게 인기가 높다. 그러나 고소한 맛을 내기 위해 마요네즈를 듬뿍 쳐서 먹는 사람이 많은데 마요네즈 100g이 내는 열량은 무려 698cal나 되어 다이어트를 할 때 먹는 마요네즈는 고열량으로 효과가 없다.

### 미역과 파

미역은 칼슘과 요오드가 풍부한 저열량 식품으로 미끈미끈한 성분인 알긴산이 풍부하다. 이 알긴산은 다이어트리 화이버라 불리우는 성분으로 콜레스테롤 침착 예방 효과와 농약 등 공해 물질과 결합해 몸 밖으로 배출시키는 힘을 가지고 있다. 파도 미역과 마찬가지로 미끈미끈한 성분을 가지고 있으므로 미역요리에 파를 넣으면 너무 미끄러워 음식맛이 어울리지 않고 알긴산의 흡착력이 떨어지게 된다.

### 문어와 고사리

고단백식품의 하나인 문어는 영양가는 높지만 소화에 부담이 가는 식품이다. 고사리에는 섬유질이 3% 이상 들어 있어서 문어와 고사리를 먹으면 위장이 약한 사람은 소화불량에 걸리기가 쉽다.

### 맥주와 땅콩

땀을 흘린 다음에 마시는 맥주 맛은 기가 막히게 좋다. 맥주는 친구와 정담을 나눌 때 매개체 역할을 하는 음료로도 애용되는데 `마시는 빵'이라는 별명에서 보듯 여러가지 영양소도 골고루 가지고 있다. 그런데 맥주는 알코올을 4~5% 가지고 있는 기호성 음료여서 마실 때 간단한 스낵이나 안주를 들게 마련이다. 가장 흔하게 먹는 것으로 땅콩이 있다. 고소한 맥주와 잘 어울리고 땅콩이 함유하는 단백질과 지방 그리고 비타민 B군은 간을 보호하는 영양효율도 높다. 그러나 이렇게 훌륭한 땅콩도 보관·저장을 잘못하면 인체에 매우 유해한 것으로 변모한다는 사실이 최근에 밝혀졌다. 겉껍질과 속껍질까지 깐 땅콩이 유통되고 있는데 이것은 먹기는 편하지만 위생적인 면에서 문제가 있는 것이다. 땅콩은 껍질을 벗겨서 공기에 노출시키면 지방이 산화되어 유해한 과산화지방이 만들

어지기 쉽다. 뿐만 아니라 고온다습한 환경 속에서 배아 근처에 검은 곰팡이가 피는데 그렇게 되면 아플라톡신이라는 성분이 만들어진다. 이 아플라톡신은 간암을 유발하는 발암성 물질이다. 무심코 집어먹는 맥주 안주로 이런 것은 피해야 한다.

### 도토리묵과 감

우리 나라 사람들이 농사를 짓기 이전부터 먹어 온 도토리는 주성분이 녹말이지만 특수 성분으로 탄닌을 가지고 있다. 탄닌은 짙은 맛을 내는 것인데 미각신경을 마비시키는 성질을 가지고 있다. 이 탄닌은 수용성이므로 물에 우려내면 많이 없어진다. 도토리묵은 수분이 88%나 되며 100g에서 45kcal 밖에 열량이 나오지 않는다. 그래서 비만 증인 사람에게는 좋은 식품이라고 할 수 있으나 탄닌이 남아 있어 변비가 있는 사람은 먹지 않는 것이 좋다. 도토리묵과 감을 함께 먹는 경우는 드물지만 후식으로 함께 먹으면 변비가 심해지고 빈혈증이 나타나며 적혈구를 만드는 철분이 탄닌과 결합해서 소화흡수를 방해한다.

### 김과 기름

한국인이 좋아하는 식품으로 손꼽히는 것이 김이다. 김에는 비타민이 풍부해서 김 한 장에 달걀 2개분에 해당하는 비타민 A가 있고 비타민 B1, C, D도 들어 있다. 지방은 적은 편이지만 칼륨·철·인 등 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이다. 김은 식욕을 돋구는 독특한 향기와 맛을 가지고 있는데 그 고소한 향미는 아미노산의 시스틴과 당질인 만닛이 있기 때문이다. 김에는 지방이 1%도 안 들어 있어 기름을 바르지 않고 굽는 것보다 기름을 바르고 굽는 것이 색깔도 좋고 맛과 영양의 균형이 향상되는 좋은 방법이다. 그러나 제아무리 신선한 기름을 사용했다라도 너무 오래 두고 먹으면 공기와 햇빛으로 산화가 되어 유해성분인 과산화 지질이 생기기 쉽기 때문에 저장해 두고 먹으려면 기름을 바르지 않고 그냥 굽는 것이 좋다

### 간과 수정과

동물의 간은 빈혈환자에게 필요한 영양소를 골고루 가지고 있으며 흡수되기 쉬운 철분의 함량도 많다. 간을 먹고 수정과를 먹으면 곳감 중의 탄닌이 철분과 결합해서 흡수 이용을 방해한다. 빈혈이 있는 사람에게는 감이 나쁘며 몸을 차게 한다.

### 계와 감

계는 식중독균의 번식이 대단히 잘 되는 고단백 식품이고, 감은 수렴작용을 하는 탄닌 성분이 있어 계와 감을 함께 먹으면 소화불량을 수반하는 식중독에 걸리는 피해를 입을 수 있다.

## ■ 현대인의 적 '콜레스테롤'

현대화에 따른 식생활의 변화속에서 '콜레스테롤'이 심장병 돌연사의 주범으로 알려진 후 많은 이들이 식생활 속에서 '콜레스테롤' 섭취를 꺼려왔다. 하지만 이 '콜레스테롤'의 적정량은 우리의 인체에 필요한 요소임은 누구나 아는 사실이다. 그럼 식생활에서의 '콜레스테롤'을 알아보고 섭취하여 건강하게 살자.

### 계란

계란은 물론 콜레스테롤 덩어리다. 그러나 음식속의 콜레스테롤은 생각만큼 혈중 콜레스테롤 수치를 높이지 않는다. 물론 고지혈증 환자는 계란을 삼가야 한다. 그러나 그 외에는 굳이 계란을 피할 필요가 없다. 새우도 마찬가지다.

### 소금

소금은 생각만큼 심장에 나쁜 영향을 미치지 않는다. 따라서 고혈압 환자가 아니라면 반드시 싱겁게 먹을 필요는 없다. 싱

겁게 먹어서 나쁠 것은 없지만, 그렇다고 맛도 없는 싱거운 음식을 억지로 먹을 필요는 없다. 그러나 지나치게 짜게 먹는 것은 곤란하다.

### 커피

커피는 혈압을 높여 심장병을 일으킨다고 생각해 왔으나 연구결과 그다지 큰 해가 없는 것으로 드러나고 있다. 졸지도 나쁘지도 않다는 것이다. 그러나 차는 심장병 예방에 매우 도움이 된다.

### 육류

붉은 빛이 나는 소고기, 돼지고기 등은 심장에 해롭지만, 닭고기 등 육질이 흰색인 가금류는 큰 문제 없다. 그러나 닭 껍질은 콜레스테롤 덩어리다. 식당에선 가급적 닭고기를 주문하되 껍질을 벗겨먹어야 하며, 프라이드 치킨도 삼가게 좋다.

### 시리얼(콘 플레이크 등)

햄과 계란 토스트가 올라오는 서양식 아침식사 보다는 시리얼이 훨씬 좋다. 그 자체가 곡류인데다 고지방식을 대체하는데 효과가 있기 때문이다. 특히 비타민 B가 강화된 시리얼은 '호모시스테인'이란 심장에 유해한 물질을 줄이는 효과가 있다.

### 땅콩버터

단백질이 많은 땅콩버터가 심장에 좋다고 생각하는 사람이 많다. 물론 기름이 위로 뜨는 '자연산' 땅콩 버터는 그렇다. 그러나 슈퍼마켓에서 판매하는 대부분의 땅콩버터는 포화지방산이 다량 포함되어 있어 오히려 심장에 나쁜 영향을 준다.

### 양파, 마늘

양파는 '플라보노이드'를, 마늘은 '폴리페놀'을 다량 포함하고 있어, 모두 심장병을 예방하는 효과가 있다. 한편 야채 중에서 심장병 예방효과가 가장 큰 것은 시금치와 브로콜리이며, 당근과 토마토도 예방효과가 크다.

'3월에는 양파를 먹고, 5월에는 마늘을 먹어라. 그러면 그해의 나머지 기간 동안 의사들이 편안히 놀 수 있다.'란 옛말이 있다. 마늘은 건강을 지켜주는 건강식으로서, 인간의 학에 빠져서는 안될 중요한 약재의 역할을 수행해 왔다. 특히 현대인들의 건강을 위협하는 만병의 원인인 피로를 예방할 수 있는 식품으로, 마늘이 으뜸이란 사실이 학자들의 연구로 밝혀지면서 마늘과 건강과의 상관관계는 더욱 중요한 관심거리가 되어 왔다.

**마늘이 인체에 미치는 '효능'으로는...**

#### 첫째 강한 살균작용을 한다.

마늘의 살균작용은 '아리신'이라는 성분이 관여하는데 그 살균력을 '페니실린'에 대비해 본 결과 100:1 이었다고 한다. 바이러스나 곰팡이, 대장균에 대한 살균효과가 뛰어나 감기, 기관지염, 소장염, 대장염을 예방하는 효능이 있다.

#### 둘째 위장이 튼튼해지고 노화를 막는다.

마늘은 위를 건강하게 하고 소화를 촉진시키는 작용을 하고 아리신 성분이 세포의 노화를 막고 뇌다 부신피질 등 호르몬 분비를 촉진시킨다.

한방에서는 맛이 맵고, 성질은 따뜻한 마늘은 신진대사를 활발하게 하고, 몸을 따뜻하게 하여 말초혈관을 확장시키는 작용을 하기 때문에 손발이 차고, 아랫배가 찬 사람이 복용하면 효과가 있다고 전한다. 또 혈액순환을 촉진하여 신체 면역기능을 강화하고, 혈중 콜레스테롤을 낮추는 역할을 하기 때문에 동맥경화를 억제하는 효과가 있는데, 한방뿐 아닌 서양의 자연요법 전문가들도 마늘을 파슬리와 함께 혼합하여 먹게 함으로써 고혈압을 치료한다.

최근 마늘의 항암효과에 관한 실험과 연

## ■ 마늘의 효능과 마늘 이용법



구결과 발표가 이어지고 있어 그 탁월한 효능이 계속 밝혀지고 있다.

건강한 생활을 위한 '마늘 이용법'에는...

### 마늘꿀탕

변비나 숙취에 효과가 있는 마늘꿀탕은 특히 술을 마시기 전에 먹으면 알코올 분해가 촉진되며, 혈액순환 장애로 손발이 찬 사람들이 먹으면 좋은 음식.

#### <만드는 법>

1. 마늘이 으깨어지도록 꼭 삶는다.
2. 살짝 데운 꿀과 함께 섞어 유리병에 담는다.
3. 2~3일이 지난 후 아침 저녁으로 한 스푼씩 복용한다.

### 초마늘

평소에 일정량의 마늘을 꾸준히 먹으면 식욕 촉진, 소화 촉진, 혈액순환 원활 등 여러모로 건강에 이로운 효과가 있다. 그러나 냄새가 독한 마늘을 매끼니 마다 날로 먹기 어렵다. 이럴 때 가장 간편하게 먹는 방법으로 '초마늘'이 있다. 식초에 절인 마늘은 특유의 향이 사라지고 식초의 이로운 성분과 작용이 더해져 오히려 약효가 높아진다.

#### <만드는 법>

1. 마늘의 껍질을 깐다.
2. 주둥이가 넓은 유리병에 마늘을 넣고 마늘이 잠기도록 식초를 붓는다.
3. 유리병을 꼭 닫아 냉장고에 열흘 정도 보관한다.
4. 매운 맛이 배어 나온 유리병의 식초를 버리고 다시 새 식초로 부어 넣는다.
5. 식사 때마다 1~2쪽씩 먹는다.

### 마늘꿀팩

마늘꿀팩은 피부를 부드럽게 할 뿐 아니라 여드름이나 뾰루지, 기미 등을 제거하는 피부질환 치료제로도 사용할 수 있다.

#### <만드는 법 & 사용법>

1. 깐 마늘 6쪽에 꿀 반 컵을 넣는다.
2. 밀봉하여 냉장고에 1개월 가량 보관하면, 마늘이 삭으면서 꿀이 희뿌옇게 변한 마늘꿀팩이 된다. (이때 마늘이 완전히 삭지 않으면 피부가 따끔거릴 수 있으므로 조심한다.)
3. 얼굴이나 몸에 마늘꿀팩을 바르고 10분 정도 지난 후, 미온수로 깨끗이 씻어낸다.

### 마늘 목욕

간마늘 3~4알을 전자렌지에 가열해, 냄새를 없앤 다음 면 헝겊에 두세 번 싸서 뜨거운 물을 채운 욕조에 담그고 목욕을 하면, 피로를 풀어주는 입욕제의 역할과 함께 가벼운 피부염, 아토피성 피부염, 신경통, 감기 예방 등에 효과가 있으며, 여성의 경우 냉증 치료에도 도움이 된다.

### 배탈, 설사

: 껍질을 벗기지 않은 통마늘을 오븐이나 가스렌지에 구워 껍질을 벗기고 먹으면 통증과 증세가 완화된다. 어린이의 배탈 설사에도 효과가 있다.

### 무좀, 백선, 내형, 탈모증

: 마늘의 생즙을 짜서 환부에 바르고, 마늘즙이 마른 후 씻어내면 좋다.

### 치질

: 마늘을 한 쪽씩 떼어내 속껍질을 벗기지 말고 알루미늄 호일에 싸서 구운 후 환부에 찜질하면 치질로 인한 통증이 줄어든다.

주말에 떠나는

문 화체험

내장산으로의  
단풍여행

[출처 : 네이버 주말여행]

물드는 秋心, 어이할꼬

설악산에서 시작된 단풍이 내륙 깊숙이 파고들어 드디어 남도 최고의 단풍 명소인 내장산에 이르렀다. 계곡 이곳 저곳에 붉게 물든 단풍은 가을 산행에 나선 등산객 들의 피로를 말끔히 씻어줄 뿐만 아니라 삶의 활력을 되찾아 주기도 한다. 가을 산행에 붉게 물드는 추심은 점점 더 깊어간다.

내장산국립공원은 전북 정읍시, 순창군, 전남 장성군에 걸쳐 길게 펼쳐져 있다. 주봉인 신성봉을 중심으로 장군봉, 연자봉, 문필봉, 까치봉 등 아홉 개의 봉우리가 내장사를 중심으로 둥글게 원을 그리며 포진해 있다. 말굽처럼 휘어 그 형상이 마치 철옹성의 요새와도 같다.

예로부터 호남의 금강이라 불릴 정도로 빼어난 자연을 갖춘 곳으로 특히 가을철 단풍 명소로 유명하다. 원래 영은사의 이름을 따서 영은산이라고 불렀으나 산에 숨겨진 것이 무궁무진하다하여 내장산이라고 부르게 되었다. 심지어 그 지명도 내장동이라 고쳐 부르게 되었다.

내장산에서는 매표소에서 내장사에 이르는 단풍 터널이 가장 유명하다. 하늘을 가릴 정도로 빼곡히 들어선 단풍 숲은 산행에 나선 관광객의 마음을 태워버릴 듯 강렬하다. 도시 생활에 익숙한 관광객들은 자연의 섭리를 깨닫게 되기도 한다.

단풍 터널을 지나면 내장사에 닿게 된다. 내장사는 백제 무왕때 영은조사가 창건한 것으로 알려져 있다. 한때 50여 동을 거느린 대찰이었지만 정유재란, 한국전쟁을 겪으면서 대부분 소실되고 지금의 절은 대부분 그 후에 새로 지은 것들이다. 내장산 봉우리에 의해 둥글게 둘러싸여 있는 형상이 독특하다. 형형색색의 단풍과 함께 산사의 호젓함을 동시에 느낄 수 있어 매력적이다.

그리 높지 않은 봉우리들로 이뤄진 내장산의 아름다움을 감상하는 방법으로 내장사에서 출발해 백련암, 서래봉, 불출봉, 원적암 코스로 내려오는

산행이 좋다. 우화정 시설지구에서 케이블 카를 이용해 연자봉, 장군봉까지 올라보는 것도 좋다.

## ■ 앞이 작은 당단풍 백양사지구

장성 백양사 역시 내장산국립공원에 속하는 단풍명소로 유명하다. '춘백양추내장' 이라는 말때문에 백양사의 단풍이 내장산에 비해 다소 뒤처지는 선입관을 갖게 되는데 사실 그 차이를 구별하기란 쉽지가 않다.

백양사 역시 백제 무왕때 세워진 사찰로 내장산국립공원 내장산지구에서 불과 30여 분 거리에 위치한다. 가을단풍과 함께 봄 벚꽃 길로 잘 알려져 있다. 내장산지구에 비해 한적해 여유롭게 단풍을 즐길 수 있다.

백양사 단풍은 매표소에서 백양사에 이르는 구간과 백양사 주변의 단풍이 가장 아름답다. 매표소에서 백양사까지는 약 30여 분 거리로 평탄해 가족이 함께 산책하기에 좋다. 경내에서 바라보면 거대한 백암산 학바위가 대웅전 뒤로 시원스럽게 펼쳐져 사찰을 호위하는 듯하다. 특히 사찰 경내 맞은편에 조성된 수만 그루의 비자나무 군락은 천연기념물 제153호로 지정되어 있다.

백양사에는 그 이름과 관련된 전설이 전해 오고 있다. 조선 선조때 환양선사가 영천 암에서 금강경을 설법하는데 수많은 사람이 구름처럼 몰려들었다고 한다. 법회가 3 일째 되던 날 하얀 양이 내려와 스님의 설법을 들었고 7일간 계속되는 법회가 끝난 날 밤 스님의 꿈에 흰양이 나타나 '나는 천상에서 죄를 짓고 양으로 변했는데 이제 스님의 설법을 듣고 다시 환생하여 천국으로 가게 되었다'고 절을 하였다. 이튿날 영천암 아래에 흰양이 죽어 있었으며 그 이후 절 이름을 백양사로 고쳐 불렀다 한다.

지방본부소식



지부소식

