

‘당당한 노동조합’ 일일소식지 400호 발행 이벤트 결과 이벤트 행사에 많은 관심과 응모에 감사드립니다.

지난 10월 7일부터 25일까지 실시된 일일 소식지 ‘당당한 노동조합’ 400호 발행 기념이벤트 당선자 내역입니다.

EVENT1 우리가족을 위한 주5일제 이벤트 행사

- 최우수 1명 : 20만원 (여행경비 현금)
- ▲대구지방본부 구미지부 이연희
- 우수상 1명 : 10만원 (여행경비 현금)
- ▲강북지방본부 가좌지부 이명선

EVENT2 디카사진 공모전

- 최우수 1명 : 최신형 MP3 512M (330,000원 상당)
- ▲전남지방본부 광주망운용국 김유진
- 우수 1명 : 최신형 MP3 256M (270,000원 상당)
- ▲부산지방본부 서부산망지부 이광신, 박초현
- 장려상 3명 : 5만원(상품권)
- ▲강원지방본부 강원망운용국 춘천지부 박세우
- ▲서부지방본부 대방지부 한재명
- ▲전남지방본부 광양지부 유종호

EVENT3 우리 지부 소식지 공모전

- 최우수 1개 지부 : 20만원(상품권)
- ▲강남지방본부 강남망운용국지부(지부장=이종철)

- 우수 1개 지부 : 10만원(상품권)
- ▲부산지방본부 미남지부(지부장=고완배)
- 장려상 3개 지부 : 5만원(상품권)
- ▲전북지방본부 군산지부(지부장=신환균)
- ▲충북지방본부 가경지부(지부장=서광원)
- ▲충남지방본부 대전지사지부(오세풍)

EVENT1

<최우수작-대구지방본부 구미지부 이연희>
아이들이 만든 주말계획



새번개 주말엔, 놀이공간에 가서 당력을 쫓아보요



우리가족은 대구우방타워랜드 6년좌친이랍니다
그래서 주말에 자주 우방타워에 간답니다
아이들 달력도 기쁘고
어른들도 똥심으로 들어가
아무를 맡겠 즐기다보면
어느새 어린아이가 되어요~

내번째 주말엔, 문화생활도 빠뜨릴수 없겠지요...




늘 생각하면서도 함께하지 못한 부분입니다
주5일제가 시행되었으니 이제 주말엔 가족들과 함께
가볍게 영천관람부터 시작해서 저음 수준을 보여갈까 합니다

<우수작-강북지방본부 가좌지부 이명선>태교와 병행하는 문화체험

일자	계획	장소	활동	비고
10월 2일(토)	미술관 순례	서울시립미술관	샤갈전 관람	주말 인파로 제대로 된 감상 불가- 특별전의 경우 토요일 오전 시간 이용할 것
10월 3일(일)	건강 활동	홍제동 안산 (동네 앞산)	등반 및 스트레칭, 독서	동네 산 이용으로 짧은 시간에 자연과 함께 한 주의 피로를 말끔히 씻어냄
10월 9~10일	친가방문	경기도 여주	추수 거들음	가족의 정을 돈독히 함
10월 16~17일	외가방문	전라도 광주	조부 산소 참배	가족의 정을 돈독히 함~
10월 23일(토)	미술관 순례 고궁 산책	한은갤러리 창경궁	한국화의 여정	자녀 교육 및 엄마 태교 아빠 건강
10월 24일(일)	건강 활동	홍제동 안산	등반 및 스트레칭, 독서	자연과 함께 한주의 피로를 말끔히~
10월 30일(토)	미술관 순례 고궁 산책	성곡미술관 경희궁	야외조각	자녀 교육 및 엄마 태교 아빠 건강
10월 31일(일)	집안 대청소			겨울 맞이 대청소

EVENT2

<최우수작-디카사진 공모전 전남지방본부 광주망운옹곡지부



EVENT3

〈최우수작-우리지부 소식지
강남지방본부 강남망운옹국지부

변화와 희망을 드리는 활기찬 지부

느티나무

강남 망운옹국 지부장 이종철 ☎545-0032 FAX 515-0299 HP010-2777-1991 제40호 2004.10.18

강남망운옹국 지부 호프데이

강남 망운옹국 직원들의 단합과 화합을 위해 지부에서는 10월8일 호프데이를 개최하여



직원들 과 함께 즐거운 시간과 함께 선,후배간의 따스한 정을 나누며,즐거움 직장생활과 활기찬 지부로 거듭 날수 있도록 노력 하였습니다.

추계체육대회를 봉사활동으로!!

2004년 추계체육대회를 노시간 협의로 인하여 늦,어촌 봉사활동으로 대체하기로 하여 우리 강남망운옹국에서도 전직원과 함께 가을의 따스한 정취를 느낄수는 없는 아쉬움은 많았지만,



강남구 새곡동에 위치한 농가에서 배추 및 무 등을 묶어주며 오후까지 봉사활동과 더불어 각자 준비해온 음식으로 맛있는 점心和 맥걸리로 즐거운 시간도 보냈다.

강남망운옹국 전 조합원 파이팅!!!!!!

2004년 조합간부 역량강화 교육

2004년 10월 12~13일 대전 유스호텔에서 지난 조합활동의 반성과 더불어 향후 일정을 토론하는 시간과 더불어 지제식 위원장과 간담회를 가졌다.



지제식위원장은 현장에서 다시 고개를 들고 있는 명퇴설 및 대란설 등은 터무니 없는 억측소문에 지나지 않는다고 일축했다. 또한 ▲영입국 무대방안 ▲상품판매전담요원 문제 ▲주5일제 시행에 따른 휴일근무문제 ▲도급문제 ▲전환직 등 조합간부와 일문일답을 진행했다. 끝으로 지제식위원장은 지난 5월 진행했던 노사대토론회의 지속선상에서 올해말 지방본부별 노사대토론회를 실시할 것이라고 발표하기도 하였으며, 교육내내 뜨거운 열기와 새벽까지 지방본부별로 토론을 하며,밤을 지새웠다. 조합간부의 역량강화 교육을 통하여, 지부장으로서의 자세와 조합원을 위해 준비된 사고와 조합원을 위해 움직이는 마음가짐과 초심으로 돌아올수 있는 계기와 더불어 담당하게 조합활동을 할수 있는 토대를 마련 하게 되었다.

2일은 일본 국회앞에서 투쟁을 펼칠 예정이다.

한국에서 참여한 인원은 총 83명(민주노총 53명, 한국노총 15명, WTO국민반대 2명)이며 IT연맹의 강화수 사무처장, 민재홍 조직실장, KT노동조합의 정흥곤 부위원장과 최경보 조직3국장이 투쟁단에 참가해 활발한 투쟁을 전개하고 있다.

자세한 내용은 IT연맹홈페이지(www.itunion.or.kr)를 통해 확인할 수 있다.

IT 연맹 홈페이지 개설

IT노동자의 단결의 구심점으로 역할 ...
웹진과 메일링 서비스 등 예정

IT노동자의 생활 네트워크, IT연맹홈페이지가 개설됐습니다.

150만 IT노동자의 단결의 구심, IT연맹홈페이지가 개설됐습니다. 현재 1차 개통이 이뤄져 있으며 11월 1일 2차 개통으로 공식적인 활동을 시작할 예정입니다.

조합원여러분들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

홈페이지 주소 <http://www.itunion.or.kr>

- 주 요 내 용 -

- ◆연맹소식: 연맹의 주요활동 사항 안내
- ◆생활정보: 주5일제 100배 즐기기를 위한 정보제공 및 교환
- ◆노동상담실: 노동조합 설립 지원, 연맹가입 안내 등
- ◆웹진과 메일링 서비스: 사설/칼럼, 정치·사회·경제·문화 등 전문가들의 글

한일 FTA 저지 한국민중투쟁단 활동소식

**일본 외무성 항의방문 ..
한국정부 협상단 상대 시위전개**

한일자유무역협상(FTA)을 저지하기 위해 10월 31일 일본으로 출국한 한국민중투쟁단은 1일부터 본격적인 활동에 들어갔다.

1일 오전 한일FTA회담장인 일본 외무성을 항의방문했으며 한국정부 협상단이 체류하고 있는 호텔 앞에서 시위를 전개하기도 했다.

IT연맹 홍보선전정보담당자회의 열려

IT연맹은 27일 IT연맹선전담당자회의를 연맹 사무실에서 열고 ▲민주노총 총파업 ▲연맹 홈페이지 운용 ▲연맹 하반기 사업 ▲홍보선전정보화 실무교안 제작 등에 대해 논의했다.

IT연맹 교육선전실은 하반기 역점사업으로 ▲홈페이지 안정적 구축 및 활성화 ▲연맹·단위노조 선전홍보 간부간의 연대강화 ▲선전활동가의 양성 등을 꾀하겠다고 말했다.

특히 홈페이지의 활성화를 위해 웹진제작과 메일링 서비스를 실시하기로 하는 등 다각적인 방법을 통해 조합원들과의 접근을 시도하겠다고 설명했다.

이에 KT노동조합과 KTF노동조합은 공동교안작성과 홈페이지 칼럼필진 참여 등을 통해 연맹사업에 참여키로 했다.

KT노보 8-10호 발행

KT노보 8-10호가 제작 배포되었습니다.

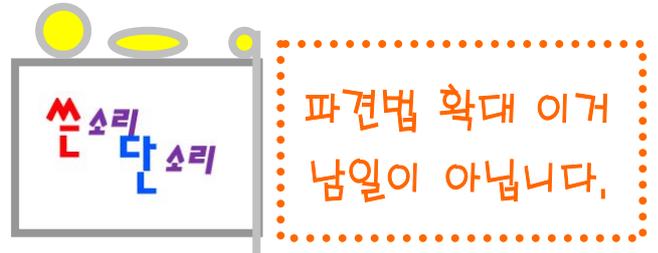
각 지역별 택배 또는 우편 상황에 따라 노보 도착일의 차이가 있을 수 있으며, 노보 수취 예정일은 11월 1일(월)이었습니다.

소속 지부장은 조합원들에게 모두 전달될 수 있도록 배포에 만전을 기해주시기 바랍니다.

- 주요기사내용 -

- 1면: 민주노총 총파업 찬반투표
- 2면: 민주노총 요구 무엇을 담았나?
- 3면: 조합간부 지리산 산행기, IT연맹소식
- 4면: <종합>전국 조합간부 역량강화교육 평가, 위원장기 촉구대회 등

☎ 문의: 편집1국장(031-727-4856)



[출처:조합게시판 2004-11-2]

조금만 생각해 보면 쉽게 이해되는 일입니다.

파견법은 90년대 후반 제정되었습니다.

그때는 정리하고 때문에 파견법은 강건너 불 보듯했습니다.

그로부터 수년이 흐른 지금 그들의 상황은 어떠합니까?

이들에 대한 처우가 어떠리라는 것은 신문이나 방송에서 많이 봤을 것입니다.

네... 이렇게 봤을 때는 남일 같지요.

그런데 말입니다.

이들의 고용불안과 생계문제가 우리에게까지 미치고 있다는 것을 아십니까?

말많은 나랏님과 회사는 이렇게 말합니다.

"월급 적게 받고 일하는 파견노동자도 있는데 니네 정규직들은 월급만 많이 받고 배따신 소리한다" 고 말입니다. 또 "비정규직 처우는 정규직이 많이 받아먹기 때문에 좋아지지 않는다"는 속터지는 말도 합니다.

그런데 실상을 들여다 보면 비정규직 많이 만들어 인건비 줄이면서 잇속은 제놈들이 다 챙기고 있었다는 것입니다.

기업들이 자주 하는말 있잖습니까..

"돈은 있는데 투자를 못한다"고..

그돈이 갑자기 어디서 나왔겠습니까?

IMF때 죽는 소리 다하더니 똑딱 하늘에서 현금다발이 떨어졌나보죠?

그거다 정규직 감원하고 비정규직 늘려 피땀아 먹은 돈입니다.

그 돈이면 비정규직 정규직으로 다 고용하고 파견노동자 없이도 잘 굴러갑니다.

수천억씩 금고에 쌓아놓고 있으면서 돈없다고 정규직 고용은 새발의 피만큼하는 놈입니다.

그런데도 임금올려달라면 경제가 어려운데 잡소리한다고 떠듭니다.

100만원도 못받고 일하는 비정규직이 얼마나 많은데 배부른 소리냐고 합니다.

있는 놈들이 더한다는 소리는 이럴 때 쓰는 말입니다.

KT는 뭐 다를 것 같습니까?

맨날 죽어라 밑에서 일하는 놈이고 구조조정으로 쫓겨나고 정작 책임져야 할 놈은 구조조정 잘했다고 승진하는 게 이 바닥입니다.

한때는 6만명이 넘는 사람이 KT에서 생계를 책임지고 있었습니다.

지금은 3만 8천명이랍니다.

몇 년사이 반절이 잘려나간 바닥입니다.

뭐 기술발전으로 사람이 많이 필요없어진 것도 있겠지요. 그러나 회사는 필요인력을 도급으로 해결해오고 있습니다.

지금 현장에서 도급인력없이 버틸 수 있는지가 과연 얼마나 있겠습니까?

그래도 남아있는 사람은 괜찮다고,

도급은 그들일이라고 생각할지 모르겠습니다.

그런데 당신 가족들은 자식들은 어떻게 될

것겠습니까?

그것은 그때가서 생각하자고요?

아무 대책없이 손놓고 있다가 내 자식이 도급인력으로 파견노동자로 짝 소리 못하고 있을 때 땅을 치고 후회해봐야 소용없습니다.

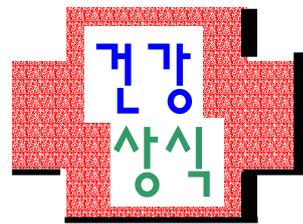
아니 내자식은 공부잘해서 좋은 회사다닐거야라고 생각할지도 모르겠습니다.

근거없는 희망은 버리십시오.

지금도 석박사면서도 하청회사에서 도급회사에서 힘겹게 일하고 있는 사람들이 수두룩합니다.

지금! 나서야 합니다.

나의 고용안정과 가족의 생계와 내자식의 미래를 위해 총파업에 찬성표를 던져야 합니다.



사무실 근로자의
최대적은 컴퓨터??

[출처:다음 건강상식]

사람들은 생계를 위해 저마다 일거리를 갖는다. 그것이 적성에 맞던 그렇지 않던 간에... 직업은 개개인의 성취감을 높여주는 최고의 동기 제공자 역할을 톡톡히 한다. 하지만 그 곳에도 엄연히 이면(裏面)은 존재한다.

특수한 환경이나 작업상태가 원인이 되어 우리 앞에 「직업병」이란 이름으로 나타나는 것이다. 사무직 근로자나 영업직 근로자에서부터 병을 고친다는 의사까지 저마다 직업병으로부터 자유롭지 못하다. 당신은 어떤 직업을 갖고 있는가.

온종일 의자에 앉아 컴퓨터와 대화할 뿐이다. 손은 마우스와 키보드 사이를 부지런히 오가고,

시선은 모니터만을 바라본다. 사무직 근로자의 업무에 있어 없어서 안될 컴퓨터가 자칫 잘못하면 사람을 잡을 수도 있다. 특히 디자이너나 컴퓨터 전문직종 등 컴퓨터 없이는 일이 안 되는 사람들에게겐 더욱 그렇다. 컴퓨터 보급이 일반화되고 정부에서 1인 1PC 운동을 펼쳤고... 사람잡는 컴퓨터의 실체를 들여다본다.

H은행에 다니는 김 모씨(32)는 최근 들어 눈에 무엇이 들어간 것 같은 이물감을 느꼈다. 자고 일어나서도 눈에서 눈물이 흐르고 따가움을 느끼는 등 안과 질환에 시달렸다. 결국 안과를 찾은 김씨는 의사로부터 「VDT증후군」이라는 듣지도 보지도 못한 뜻밖의 말을 들었다.

인천에서 10년이 넘게 모통신업체직원으로 근무하는 박 모씨(36). 지난해 8월 목이 빠근하고 어깨에서부터 시작되는 통증에 팔을 들 수 없었다. 박씨는 참을 수 없는 통증으로 인해 병원을 찾았고, 병원에서는 「경견완장애」라는 진단을 내렸다.

직장과 학교, 심지어는 유치원 아이들까지 컴퓨터를 능수 능란하게 다루는 요즘, 컴퓨터로 인해 각종 이상증상을 호소하는 사무직 직원들이 늘어나고 있다. 일명 「VDT 증후군」, 경견완장애라는 닷에 걸린 것이다. VDT 증후군 환자가 늘어나는 것은 컴퓨터 작업 시 경직된 자세로 장시간 같은 동작을 반복하기 때문이다.

VDT는 「영상단말기」(Visual Display Terminal)의 약자로 컴퓨터에 연결된 음극관, 즉 컴퓨터 모니터를 말한다. 때문에 VDT증후군은 좁은 의미로는 모니터 사용에 따른 눈의 기능장애를 뜻하지만, 넓은 의미로는 모니터를 이용해 장시간 컴퓨터 작업을 할 때 생기는 질환들을 모두 포함하고 있다. 모니터 앞에서 키보드, 마우스, 프린터 등을 이용해서 업무를 처리하는 모든 작업이 포함되는 셈이다. 이 중 경견완장애는 과다하게 키보드나 마우스를 사

용함으로써 손목과 팔, 어깨 등에 통증을 호소하는 것을 말한다.

VDT 증후군에 걸리게 되면 우선 눈의 피로와 두통, 속이 더부룩함, 목·어깨·팔 등에 통증이 오는 것이 보통이다. 이 중 컴퓨터의 전자파와 미세한 X선의 방출로 인해 가장 먼저 눈과 손목에 영향을 받는다. 눈에 피로감과 통증, 그리고 일시적인 근시 등이 생길 수 있는 것이다.

또 잘못된 자세로 키보드 작업을 오래하면 팔목에 무리가 오고, 심하면 「팔목터널증후군」이라는 질환으로까지 악화돼 영구적인 팔목손상을 입을 수도 있다. 특히 장시간 의자에 앉아 있어야 하는 컴퓨터 작업은 목, 어깨, 허리의 통증은 물론 기존에 갖고 있었던 병들도 악화시킬 수 있다.

만약 VDT 증후군의 초기증상이 6개월에서 1년 이상 계속되면 시력이 떨어지거나 만성적인 피로를 호소하게 되고, 가끔 독감 비슷한 증상을 보이기도 한다. 심한 경우 임신부에게는 유산까지도 일으킨다는 연구보고가 있다.

근로복지공단에 따르면 우리 나라는 94년부터 VDT증후군을 업무상재해로 인정해 직업병으로 지정하고 있으며, 98년 65건, 99년 139건, 2000년 3월 현재 42건이 산재로 승인 받은 상태다.

눈알을 굴리세요

벤치 열풍을 등에 업고, 하루 종일 컴퓨터 화면을 들여다보면서 키보드를 두드려야 월급을 타는 직장인들이 부쩍 늘어난 것이 요즘이다.

하지만 이들 중엔 자신을 먹여 살려주는 컴퓨터로 인해 피해를 보는 경우도 종종 있다. 컴퓨터 모니터를 계속 쳐다봄으로 인해 눈이 피로하고 아픔을 느끼는 신종 직업병(?)에 걸린 이들이 많은 것이다.

장시간 모니터 앞에서 작업하는 이들은 컴퓨터 스크린이 번쩍이는 것과 빛의 반사 때문에 만성적인 눈의 긴장을 느낀다. 눈이 마르고 안구의 통증을 호소하기도 한다. 여기에 나쁜 자세로 몇 시간이고 앉아 있게 되면 눈에 피로가 오고 작업능력도 떨어지게 된다. 영구적으로 시력장애가 오는 것은 아니지만 자신이 좋아해서 하는 일로 인해 병을 얻는다는 것 자체가 괴로운 일이다. 만약 자신이 이런 증상을 겪고 있다면 직업을 바꾸지 않는 이상 작업환경을 시급히 개선하는 것이 현명한 대책이다.

우선 컴퓨터 모니터는 창문 쪽으로 향하지 않는 것이 좋다. 모니터도 반사되지 않는 것으로 바꾸고, 사무실 내의 전기불빛이나 광선이 직접 모니터에 반사되지 않도록 주의해야 한다. 컴퓨터 모니터는 주위의 밝기보다 대략 3~4배 밝게 하는 것이 이상적이다. 모니터의 위치도 시선보다 약간 낮게 조정하는 것이 좋다. 사무실 내의 조명은 60W 밝기의 전등이 머리 위로 향하는 게 좋다.

한가지 생각해야 할 것은 소위 보안경이라고 해서 컴퓨터 모니터 앞을 가리는 장치가 컴퓨터에서 나오는 유해한 전자파를 차단시키는 목적으로 만들어진 것이 아니라는 점이다. 컴퓨터 화면이 번쩍임으로 인해 오는 만성적인 눈의 피로 축적을 방지하기 위해 고안된 것이란 얘기다.

눈의 긴장을 풀어주는 운동도 있다. 눈알을 아래, 위, 안쪽, 바깥쪽으로 돌리고, 이리 빙글 저리 빙글 돌리다가 눈을 질끈 감고 크게 뜨는 식이다. 또 이마에 주름을 잡았다가 피고, 입술을 이리저리 일그러뜨리는 것으로도 나름대로 눈의 피로를 풀 수 있다. 한 시간에 한번쯤 창 밖이나 먼 하늘을 쳐다보면서 눈을 쉬게 하는 것과 가끔씩 찬 물수건을 눈 위에 얹어주는 것도 도움이 되는 수가 많다.

키보드 · 마우스의 함정

모니터가 눈에 자극을 주는 것에 그친다면 키보드와 마우스는 손목·어깨·팔꿈치·목 등의 부위에 광범위하게 통증을 불러온다. 장시간 키보드와 마우스를 사용하는 사람들이 주로 통증을 호소하며, 「키보드 엘보」 등의 신조어가 나올 만큼 최근 그 빈도가 늘어나는 것으로 알려져 있다. 이를 반영하듯 정형외과, 재활의학과, 가정의학과 등 관련 진료과에는 환자들이 드물지 않게 찾아온다는 것이 일선 의사들의 말이다.

이처럼 장시간의 키보드와 마우스 사용으로 통증이 오는 이유는 단순한 반복작업으로 인해 특정 부위의 근육과 힘줄이 과다하게 사용되기 때문이다. 가끔 염증 증상이 같이 오기도 하며, 심하면 근육 무력증까지 일으키기도 한다. 외국의 한 연구보고서에 의하면 하루 5시간 이상 키보드 작업을 하는 사람이 5시간 미만 작업하는 사람보다 발병률이 12배나 높은 것으로 조사되기도 했다.

우리 몸의 근육은 수축과 이완의 과정을 반복한다. 하지만 잘못된 자세나 과도한 힘이 가해지면 힘을 받은 부위의 근육에 혈액순환이 적어지게 되고 결국 근육에 무리가 가게 된다. 이처럼 혈액순환이 적어지게 되면 작은 근막들이 손상을 입어 결국 파괴되고, 파괴된 세포들은 밖으로 퍼져 염증을 일으켜 통증을 불러오게 되는 것이다.

때문에 증상이 심할 경우에는 무조건 작업을 하지 말아야 한다. 간혹 치료 중에도 작업을 하는 사람이 있는데 이런 사람은 치료기간만큼 길게 할 뿐 어떤 도움도 되지 않는다.

키보드와 마우스로 인한 손목, 어깨 등의 통증을 예방하기 위해서는 작업 중간 중간에 자

주 쉬면서 손목, 어깨 등의 근육을 풀어주는 것이 최선의 방법이다. 15분에 한번씩 30초~1분 가량 손목을 가볍게 꺾는 식이면 된다. 가끔씩 체조를 하는 것도 좋다. 휴식이 최선의 방법이라는 것은 「흡연자보다 비흡연자의 발생빈도가 더 높다」는 미국의 연구결과만 봐도 쉽게 알 수 있다. 이는 흡연자들은 담배를 피우기 위해 자주 키보드나 마우스에서 손을 떼고 손목과 팔 등을 움직여 주기 때문이다.

바른 자세도 예방을 위해 필수적이다. 고개를 똑바로 들고, 등과 고개를 곧게 세우며, 팔꿈치는 직각을 만들어 주는 것이 좋다.

거북이를 닮지 맙시다

컴퓨터 사용 시 특별히 주의해야 할 것 하나! 거북이 목이 되지 말라!

오랜 시간 컴퓨터를 사용하는 사람들 중에는 무의식 중 거북이 목으로 퇴화(?)되는 경우가 있다. 머리가 앞으로 향한 구부정한 자세가 될 수 있다는 얘기다. 때문에 이런 자세를 갖고 있는 사람에겐 「거북목증후군」이라는 달갑지 않은 닉네임이 붙게 된다.

거북목증후군은 장시간 컴퓨터 모니터를 내려다보는 것에서부터 시작된다. 하루하루 시간이 흐를수록 머리는 더 앞으로 향하게 되고, 결국 자세도 변하게 된다. 만약 머리가 앞으로 향한 구부정한 자세가 계속되면 척추 윗 부분이 스트레스를 받고, 목 뒷 부분의 근육과 인대는 늘어나게 된다. 근육의 긴장 상태가 계속되는 것이다.

거북이 목을 진단하는 방법은 의외로 간단하다. 주위 동료에게 자신의 자세를 옆에서 봐달라고 하면 간단히 해결된다. 똑바로 선 다음 자신의 귀 중간에서부터 아래로 가상의 선을 그려보면 되는 것이다. 그 선이 어깨 중간의

수직 아래로 떨어진다면 정상이고, 그 선이 중간보다 앞으로 1인치 이상 떨어지면 진행 중, 2인치 이상이면 거북목이 이미 와 있는 상태를 의미하는 것이다.

거북 목의 예방은 원인의 철저한 차단에서부터 시작된다. 컴퓨터 모니터를 눈 높이에 맞게 올리는 것이 급선무. 전화번호부 책이나 모니터 스탠드를 이용해볼 만 하다. 이렇게 하면 모니터를 쳐다보기가 자연스러울 뿐 아니라 머리 위치를 정상적으로 할 수 있어 뒷목 부분의 스트레스를 줄일 수 있다.

또 하나의 방법은 자세를 바로 고치는 것이다. 기본적인 얘기지만 작업을 하다보면 말처럼 쉽지 않은 것이 자세를 바로잡는 것이니 만큼 매사에 신경을 써야 한다. 등을 구부린 구부정한 자세는 머리를 앞으로 향하게 하기 때문에 항상 어깨를 뒤로 제치고 가슴을 펴도록 한다. 의기양양한 자세를 취하라는 얘기다. 이 자세가 처음에는 불편할 지 모르지만 적응이 되면 계속 유지할 수 있다. 마지막으로 목 스트레칭을 지속적으로 하는 것이다. 마치 스폰지와도 같은 우리 몸의 조직은 압박을 받으면 조직 속의 유동성 물질들이 빠져나가게 된다. 30분에서 한시간마다 목을 가볍게 돌려주거나 주물러주는 등의 방법으로 스트레칭을 하면 신체조직은 다시 채워지게 되고, 조직 속의 유동성 물질은 균형을 이루게 된다.

스트레칭 방법은 스커를 어깨 쪽으로 향하게 한 후 10초 가량 가만히 있거나 △손으로 머리를 아래로 가볍게 당기는 동작들을 두 번씩 번갈아 가면서 하면 된다.

턱을 드는 동작으로도 스트레칭 효과를 볼 수 있다. 턱을 하늘로 향해 들고 10초 가량 유지하는 동작을 두 번씩 반복하는 것이다.

이상헌 고대 안산병원 재활의학과 교수는 "

컴퓨터를 많이 사용하는 사무직 근로자는 일을 시작하기 전과 끝난 후에 10분 정도 가볍게 스트레칭 하는 것이 좋다"며 "목, 손목 등의 통증은 근육이 약한 사람일수록 잘 생기는 만큼 평소에 수영과 헬스 등으로 꾸준히 근육을 단련하는 것이 필요하다"고 말한다.

이 교수는 또 "운동을 하기 힘든 사람들도 집에서 팔굽혀펴기나 윗몸 일으키기 등을 꾸준히 하는 것으로도 효과를 볼 수 있다"고 강조했다.

주말에 떠나는
문화체험

태안반도로의
드라이브와 먹거리여행

[출처:DAUM주말여행]

하루만에 다녀오는 태안반도 드라이브와 먹거리 여행

주말이나 휴일이 되면 가족이나 친구 연인과 함께 가깝고도 괜찮은 곳이 없나 인터넷을 기웃거리면서 여행정보를 얻어 보려고 노력한다.

그렇지만 여행 정보라는 것이 정확한 것인지 내게 맞는 것인지 잘 몰라 금세 포기하고 여행경험이 많은 친구의 조언을 듣고 길을 떠나는 경우가 허다하다.

길을 나서면 벌써 도로는 나들이 차량의 물결로 주차장을 이루고 그 때부터 여행이 아닌 짜증으로 시작해서 여행지에서도 얻은 정보와 마냥 다를 경우 기분도 상해서 기분 전환으로 떠났던 여행에서 더 기분을 잡치고 오는 경우도 있는 듯하다.

오늘 소개할 곳은 당일로 다녀와도 좋고 일박으로 다녀와도 좋으며 드라이브도 적당히 즐

기면서 볼거리 먹거리가 있는 여행지를 소개하고자 한다.

들녘은 이제 가을걷이를 마치고 하얀 서리가 내려앉은 모습이 가을을 지나 겨울의 초입에 벌써 와 있는 계절이다.

갑자기 추워진 날씨 때문에 장롱 속에 넣어 두었던 두꺼운 겨울옷을 꺼내 입고 길을 나섰다. 오늘 여행길 가족 여행으로 동행은 전부 7명... 어른 3명에 학생 2명, 어린이 2명이다.

서울 반포에서 출발하여 경부고속도로를 타고 안성에서 서해안고속도로가 있는 안중방면의 새로 생긴 고속도로를 경유, 서해대교를 건너고 서산휴게소에서 잠시 휴식 후 해미 나들목을 나섰다. 해미읍성에 잠시 들러 천주교 박해의 역사를 둘러보려니 세찬 바람이 몰아친다.

어린이가 동행해서 곧바로 다시 차에 올라 서산을 거쳐 태안으로 달려간다. 태안에서는 원북, 학암포 방향으로 길을 잡았는데 태안교육청 앞을 지나 백화산 태을암 태안마애삼존불 올라가는 입구를 지나서 약 10킬로 정도 가면 원북이라는 동네가 나온다.

원북 삼거리에서 목적지인 “신두리 해수욕장”까지는 10여분 정도 소요되는데 신두리 해수욕장의 들어가는 약 1킬로는 정겹게도 비포장도로다.

천연기념물로 지정된 신두리 사구

신두리 해수욕장이라고 새겨진 큰 돌비석을 지나면 저 멀리에서 밀려오는 파란 파도 물결을 볼 수 있다.

너른 백사장 저 건너편에 흰 거품을 내면서 달려드는 푸른 파도가 가슴을 시원하게 만든다.

신두리 해수욕장의 고운 모래밭이 끝없이 펼쳐진다. 안면도 꽃지 해수욕장의 모래보다 더 굽다. 차를 몰고 백사장으로 내려가서 신나게

달려도 모래에 바뀌가 빠지지 않는다.

사구(砂丘)는 모래 언덕이라는 뜻인데 신두리 사구는 해안사구로서 우리나라 서해안에 형성되어 있는 20여개의 사구 중 그 면적이나 자연생태계가 가장 잘 보존되어 있는 지역이라고 한다.

쉽게 말해서 중동이나 아프리카 사하라에서나 볼 수 있는 사막이라고 하면 이해가 쉬울까?

신두리 해수욕장과 사구는 바다에서 불어오는 바람과 파도의 영향으로 모래가 날리고 밀려들어 자연적인 모래 언덕이 해변에 만들어지고 그곳에 각종 희귀한 동식물들이 서식하는 곳이라고 한다. 한마디로 자연의 보고...

그러나 신두리 해수욕장은 더 이상의 사구를 지켜내기 힘들어 보였다. 해수욕장 입구 모래 언덕이 있는 해변은 “하늘과 바다사이” 리조트가 긴 해변을 따라 신축되었고 계속 단지를 확장해 가고 있다.

리조트를 신축하면서 해안가 사구는 모두 자취를 감추고 그 자리에는 돌로 방파제를 만들어 오랜 세월을 걸쳐 만들어진 자연의 모습을 인위적으로 훼손하며 개발하고 있었는데...

하늘과 바다사이라는 리조트는 앞으로 많은 인기를 누리며 이곳 신두리 해수욕장과 신두리 사구를 찾는 이들에게 좋은 환경을 제공하겠지만 훼손되어 버린 자연은 또 다시 돌이킬 수 없는 안타까움이 공존한 다는 사실을 알아야 한다.

그러나 아직까지 신두리 해수욕장과 사구는 멋진 자연과 드넓은 백사장, 부서지는 푸른 파도가 서해안이라고는 도저히 생각하지 못할 정도의 멋진 곳으로 가족이나 연인들의 여행으로 적합한 곳이 아닐런지?

밀국낙지(박속낙지탕)의 참 맛을 느끼기

밀국낙지 또는 박속 낙지탕이라고 하는 별미

는 이곳 신두리를 찾은 여행객에게 입맛을 당기게 하는 하나의 별미로서 자리 잡고 있다. 신두리에서 다시 태안으로 나오다가 원북 삼거리에서 원북 시내로 들어오면 박속낙지탕, 밀국낙지라고 간판을 내 건 식당들을 볼 수 있다.

그 중 시내 한복판에 자리하고 있는 “원풍식당”은 박속 박지탕의 원조라고 내려오는데 식당의 규모는 그리 크지 않다.

박속 낙지탕은 1인분에 12,000원인데 낙지를 먹고 나면 그 국물에 충분한 칼국수와 수제비를 넣어 주므로 너무 많이 주문할 필요가 없다. 특별히 낙지를 좋아하는 경우라면 다르겠지만 인원수보다 하나 정도를 줄여서 주문하는 것도 하나의 지혜다.

주문을 하면 큰 냄비에 육수와 박속을 무척 얇게 썬 육수 안에 같이 넣어준다. 육수가 팔팔 끓으면 주문한 양만큼의 살아서 꿈틀거리는 낙지를 육수에 넣고 덮개를 닫는다.

꿈틀거리는 낙지가 뜨거운 육수 물에서 다운이 되면 가위로 다리부터 잘라서 양념장이나 초장에 찍어 먹으면 된다.

싱싱한 낙지의 쫄득거림이 입맛을 돋우는데 너무 오래 끓이면 낙지가 딱딱해 지므로 적당한 선에서 건져서 먹어야 제 맛을 느낄 수 있고 둥그런 몸통부분은 먹물이 있으므로 충분히 삶아서 맨 나중에 먹어야 한다. 박속 때문에 시원한 국물 맛과 쫄깃한 낙지 맛이 일품이다.

낙지를 모두 먹고 나면 먹을 만큼의 국수를 주문하면 공짜로 가져다 주는데 칼국수에는 수제비도 들어 있는데 수제비는 한번 익힌 것이기 때문에 즉시 먹어도 문제가 없다.

칼국수는 충분히 끓여 먹어야 하는데 면발이 쫄깃해서 일반 칼국수와는 다른 맛이 난다. 물론 칼국수를 끓인 육수가 한몫하지만^^;

지방본부소식



지부소식

