



## KT·직원(계약직포함) 및 가족의료행사(무료포함) 안내

### 안과 및 치과 무료수술 지원 및 유료수술 할인 혜택

노동조합에서는 직원(비 정규직 포함) 및 가족의 건강을 위하여 후생사업의 일환으로 신뢰와 풍부한 경험을 겸비한 명동안과 병원, 클리닉 스타즈 치과병원을 지정 병원으로 선정, 협력하여 그동안 진료를 받아왔습니다.

지정병원 제휴기념(안과) 및 확장 이전기념(치과)으로 직원 (비 정규직포함) 및 가족 분들께 보다 나은 의료서비스를 많은 조합원께 드리고자 노동조합 과 지정병원의 협력 아래 특별행사를 마련했으니 희망 조합원께서는 의료혜택을 누리시기 바랍니다.

#### <무료시술및 노동조합 지원 행사>

- 1.접수기간 : 2004.11.9 ~ 11.30
- 2.행사진료기간 : 2004.12.1 ~ 12.31
- 3.행사과목 및 지원 : 안과 및 치과 무료수술 지원 및 유료수술 할인 혜택
- 4.명동안과
  - 홈페이지 : www.angwa.co.kr (주소란에 "안과"를 입력해도 연결 가능)
  - 전화번호 : 02-777-5778~9, 771-8220~2
  - ※담당자 : 기획실장 김현재
  - 위치 : 4호선 명동역 6번출구, 2호선 을지로 입구역 5,6번 출구
  - 지원내역
  - ▶ 무료수술 : 백내장(단안) 15명, 쌍꺼풀수

술(양안) 10명 (선착순 접수)  
(단 안과 무료수술중 쌍꺼풀수술의 경우는 나이 32세 이하)

▶ 유료수술 : 라식(교정) 150만원, 기타 모든진료 30% 할인혜택

#### 5. 클리닉스타즈 치과

- 홈페이지: www.clinicstars.com
- 전화번호:02-561-0002(역삼본원)
- ※ 담당자 : 원무과장 설봉규
- 02-771-2875(명동점), 02-2601-7582(강서점), 02-426-3377(강동점), 042-537-2028(대전점), 031-433-8280(시화점), 032-321-2385(중동점)
- 위치: 각 홈페이지 및 약도참고
- 지원내역

▶ 무료시술 (노동조합 지원, 선착순접수) : 미백치료50명(역삼점15명,명동점15명,강서강동점10명,대전점5명,시화점5명), 충치예방 불소이온 도포 200명, 실란트 200명

▶ 유료치료 : 모든 치과 치료비 20% 할인혜택

#### 6. 신청 및 접수

- 신청방법 : 희망하는 조합원은 지부(분회)장을 경유하여 중앙본부 복지1국 직접신청
- 접수방법: KTiman (한호섭) 또는 FAX(02-

750-5404), 연락처(031-727-4824)

※ 치과 각지점 약도 및 접수양식은 노동조합 홈페이지 자료실 참조

### 복제개선 계획 수립 추진

내년 하계피복은 근무복과 작업복으로 이원화...  
여직원 복장도 고객창구와 실 작업장으로 구분지급

복제개선 방향은 민영화된 KT의 기업이미지가 피복의 디자인과 색상 등에서 표출되도록 하고 2004.9월 노사합동실태조사시 조합원들이 제시한 의견을 최대한 반영하였으며, 근무환경 변화를 고려하여 지급대상, 지급주기, 복종을 조정하였다.

또한 디자인은 밝은색 계열의 세련되고 근무여건에 적합하도록 하며 철저한 A/S 처리를 통해 몸에 맞는 피복이 지급되도록 할 계획이다.

주요 특징으로는 작업복을 근무복(고객접점요원)과 작업복(현장요원)으로 이원화하였으며, 시험실 등 내근자에게는 내근 작업복을 지급하고, 지사 및 지점의 고객창구(1,2선)근무여직원에게는 창구 여직원복을, 각 실 작업장에서 근무하는 여직원에게는 여직원용 작업복으로 지급 복종이 변경되는 것이다.

2004년 11월 중 시중 유명 유니폼 전문업체를 통해 견본을 접수하여 연내 1차 품평회, 직원의견수렴(온라인/오프라인), 2차 품평회를 거쳐 각 복종당 최종 1개 디자인을 선정할 예정이다. 한편, 노동조합에서는 동계피복도 2005년초에 조합원들의 의견을 반영하여 회사와 충분한 협의를 통해 개선할 예정이다.



### 전국 노동자대회 참가 지침

13일 민중대회 · 14일 전국노동자대회 열려

올해 전국노동자대회는 오는 11월14일 사상 최대규모인 10만여명이 참가할 예정으로 서울 광화문네거리에서 열린다. 13일 민중대회에 이어 14일 전국노동자대회에 KT노동조합은 전국 조합간부 전원이 참석하기로 아래와 같이 결정했다.

### 전국 노동자대회 참가 지침

전국노동자대회 쟁취 투쟁전선을 구축하고 총파업기세를 최고점으로 끌어 올려, 대정부 압박과 사회적 쟁점화의 결정적 계기로 만드는 민주노총 방침에 따라서 전국 노동자대회 참가지침을 시달하오니 만전을 기하여 주시기 바랍니다

#### ▶ 민중대회

- 일시 : 2004.11.13 16:00 ~
- 장소 : 서울 시청 앞 광장
- 참가대상 : 수도권(강북,강남,서부,본사) 지방본부 상집간부(비전임 포함)

#### ▶ 전국노동자대회

- 일시 : 2004.11.14 13:00 ~ 17:00
- 장소 : 광화문 사거리
- IT연맹 사전집회 : 광화문 KT앞(13:00 ~ 14:30)
- 참가대상 : 전국 각 지방본부 상집간부(비전임포함),지부장,분회장

#### ▶ 이동방법:버스임대(지방본부별 단체 상경)

- 본사지방본부 소속 조합간부는 지역본부에 합류하여 상경할 것

## ▶ 지참물

- 투쟁조끼, 지방본부 깃발
- 지방본부별 참가자 서명지 제출

## ▶ 기타사항

- 비정규 권리선언 및 국가보안법 폐지 서명지를 14일 노동자대회 참석시 제출 할 것

- 전국 각 지방본부에서는 대규모 집회에 따른 안전사고에 만전을 기하여 주시고 미참가 조합간부가 없도록 조직력을 발휘하여 주시기 바랍니다.

- 미참석자 엄중문책 예정

## 민주노총 총파업, 67.9%로 가결 IT연맹, 투표율 50.5% - 찬성율 61%

민주노총은 9일 13:00시 기자회견을 통해 지난 지난 10월 25일부터 11월 6일까지 전체 조합원 595,224명(2004년 1월 현재)을 상대로 실시한 총투표에 305,838명(51.3%)이 참가한 것으로 1차 잠정 집계되었다고 밝혔다. 이 가운데 207,661명(67.9%)이 총파업에 찬성하는 것으로 나타났고 반대하는 조합원은 95,574명(31.2%)이었고 무효는 2,432명(0.8%)이었다.

IT연맹은 전체조합원 32,769명 중 16,574명이 투표에 참가해 50.5%의 투표율을 보였으며 10,121명이 파업찬성해 61%의 찬성율을 보였다.

이 결과는 아직 투표가 완료되지않는 도시철도, 철도노조( 26,300명) 보건의료노조(서울백병원, 보훈, 한양대, 대전 선, 원광의대, 강지의료원, 일신기독 등)과 사무의 증권, 생명보험, 카드사 등 약 4만명을 제외한 것이다. 또한 추가로 투표를 실시할 전교조의 각 지역지회조직 등을 더하면 이들 조직이 최종 집계되는 이번 주말까지는 투표참여율은 더 올라갈

것으로 예상된다.

한편, 민주노총은 비정규 개정법안이 상임위에 상정될 시 곧바로 총파업에 돌입하겠다고 밝혔다.

## IT 연맹 홈페이지 활성화를 위한 오픈 이벤트

IT노동자의 생활 네트워크, 150만 IT노동자의 단결의 구심, IT연맹홈페이지의 오픈을 맞아 조합원들의 회원가입 및 활성화를 위해 11월 8일부터 31일까지 오픈이벤트를 실시한다.

IT연맹은 각 지부별로 가입조합원 수와 가입율이 높은 지부를 선정하여 1,2,3위를 나눠 각각 50,20,10만원의 상금을 지급할 예정이다.

- 시상방법 : 회원가입한 조합원수와 가입율이 가장 높은 지부를 선정하여 상금을 지급함

- 시상대상 : KT 및 KTF 노동조합 소속 총 482개 지부

- 이벤트 기간 : 2004년 11월 8일 ~ 30일

- 오픈이벤트 참여 및 자세한 내용 보기 : IT연맹 홈페이지 (www.itunion.or.kr)

## 제9차 전국 지방본부 위원장 회의 소집

노동조합은 11월9일(화요일) 중앙본부 회의실에서 현안문제 및 향후일정 공유를 위한 전국 지방본부위원장 회의를 아래와 같이 소집하였다.

■ 제목 : 제9차 전국 지방본부위원장 회의

■ 일시 : 2004.11.09(화) 14:00~

■ 장소 : 중앙본부 회의실

■ 참석자 : 전국 지방본부위원장

■ 목적사항 : 현안문제 및 향후일정 공유

## 6일, 공무원 노동3권 보장 촉구 결의대회 열려 IT연맹 및 KT·KTF노동조합 상근간부 50여명 참석

지난 6일 서울, 인천, 창원, 제주 등 전국 14개 지역에서 공무원 노동3권 보장 촉구 결의대회가 개최된 가운데 IT연맹([www.itunion.or.kr](http://www.itunion.or.kr)) 및 KT·KTF노동조합 상근간부 50여명이 서울대회에 참석했다.

민주노총 이수호 위원장은 대회를 통해 "노동자 전체에 광풍처럼 몰아치는 정권의 탄압, 그 맨 앞에 공무원 동지들이 서 있다"고 말하고 "노동자를 탄압하고 서민을 외면하고 민중을 우습게 아는 정권이 제대로 되는 것을 보지 못했다"며 "공무원노동조합이 당당하게 설수 있도록 함께 책임지고 옹호하자"고 말했다.

양대노총 위원장의 대회사에 이어 공무원노조 민정기 부위원장은 "엄연히 의사표현의 자유, 집회결사의 자유가 보장된 나라에서 유독 공무원에게는 헌법도 필요없이 온갖 만행이 자행되고 있다"며 "아무리 대화를 요구해도 대화에 한번 응하지 않고 탄압과 폭력으로 일관하는 이 정부는 참여정부가 아니라 달린 정부다"라고 비난했다.

4시 40분경 결의대회를 끝내고 참가자들은 공무원노조 조합원들을 안전하게 민주노총 건물로 들여보내기 위해, 지도부를 선두로 영등포 민주노총 건물로 행진했다.

한편, 경찰은 집회가 열리는 전국의 모든 지역마다 병력을 배치해 집회장소를 원천봉쇄하고, 공무원으로 확인되는 노동자들을 마구잡이로 연행해 물의를 빚고 있다.

[출처 : [www.jeonghai.co.kr](http://www.jeonghai.co.kr)]

거북목 증후군이 있는 사람은 거북등 증후군으로 이어질 가능성이 높다.

거북등 증후군이란 등 근육이 딱딱하게 굳어 통증을 유발하는 상태다. 거북목 증후군을 가진 사람은 대개 컴퓨터 작업시 구부정하게 앉아 있는 경우가 많다. 이런 자세는 S자형의 척추상태를 일자로 만들고, 이런 변형을 원상태로 되돌리기 위해 등 근육과 허리 근육은 딱딱하게 된다. 거북목 증후군과 같은 현상이 허리에 일어나는 셈이다.

특히 양쪽 어깨로 퍼져 있는 승모근과 날개뼈 부위의 능형근, 어깨 뒤의 후면삼각근 부위는 목 주변 근육과도 연결돼 있는데, 거북목으로 인해 목뒤 근육이 비정상적으로 당겨지면 이 부위의 근육들도 모두 당겨져서 딱딱하게 변한다.

이렇게 상부 척추 주위에 분포된 승모근이 경직되면 척추를 정상적으로 유지하는 데도 문제가 생기게 된다. 항상 등이 불편하고 딱딱하다고 느껴지는 사람, 특히 어깨와 목 근육이 함께 당긴다면 거북등 증후군을 의심해봐야 한다. 또 옆에서 보았을 때 척추가 S자를 이루지 않고 꼳꼳하게 서 있거나 허리를 뒤로 젖히기 힘들 경우, 똑바로 누웠을 때 허리 아래에 손이 잘 들어가지 않을 경우 거북등 증후군뿐만 아니라 척추후만증(일자 허리)으로 발전할 가능성이 높다.

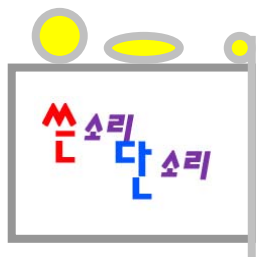
컴퓨터 작업 바른 자세가 왕도거북목 증후군을 예방하려면 평소 컴퓨터 앞에서 올바른 자세를 취해야 한다. 우선 컴퓨터 모니터를 눈높이까지 올려 목을 구부리지 않고도 바라볼 수 있도록 해야 한다. 이렇게 하면 보기 편할 뿐 아니라 목에 가해지는 압박도 크게 줄일 수 있다.

등을 구부리면 머리가 자꾸 앞으로 기울게 되므로 몸통을 바로 하는 것이 무엇보다 중요하다. 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 펴는 것이

**산업 안전** 장시간 컴퓨터 사용자 거북목 경보  
컴퓨터 모니터 위치는 눈높이 · 스트레칭 틈틈이

처음에는 조금 불편하지만 적응이 되면 목과 척추가 바로 잡혀 각 부위의 스트레스가 크게 줄어든다. 한 시간에 한 번씩 일어나 5~10분 정도 서 있거나 가볍게 걷는 것도 목의 자세를 바로 잡고 피로를 해소하는 데 도움이 된다.

을지대병원 재활의학과 이호 교수는 “틈틈이 간단한 스트레칭을 하는 것도 거북목 증후군 예방에 큰 도움이 된다”고 말했다.



한일 FTA체결되면  
우리 경제 다 죽는다.

[출처:조합게시판 2004.11.02]

경제도 어려운데 이마당에 파업이라니..  
민주노총이 총파업한다니깐 어김없이 나오는 말이다.

나는 이렇게 말하고 싶다.

지금 파업하지 않으면 한국경제 망한다고.

한일 FTA체결되면 우리 경제가 활성화 될 거라고 생각하는가?

지금 한류열풍이니 돈 많이 벌수 있을거라고 생각하면 착각이다.

일본의 기술력, 기초과학 거기다가 자본력까지 한국보다 훨씬 앞서있다는 것은 동네 꼬마아 이도 아는 일이다.

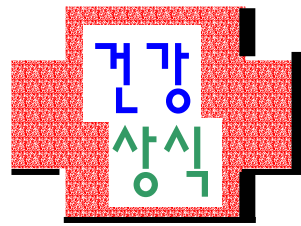
그런데 관세장벽까지 없애면 한국의 기업들 살아남을 수 있을 것같은가?

그렇지 않아도 중국으로 중국으로 하는 판에 한일FTA가 체결되면 이제는 한국기업들이 싸그리 없어질 판이다.

그래도 내수산업인 통신은 살아남을거라고?

기업들이 없어지면 돈버는 사람이 없어지는데 누가 전화기를 사용할거며 누가 인터넷을

쓰겠는가?



당신의 콜레스  
트롤 수치는?

[출처: 파란 건강상식]

많은 사람들이 혈압이나 혈당, 콜레스테롤 관리의 중요성을 잘 알고 있지만, 정작 자신의 수치와 정상 수치에 대해서는 잘 모른다.

특히 돌연사의 원인으로 지목되는 콜레스테롤 수치에 대한 지식은 형편없다.

지난해 10월 실시된 순환기학회 설문조사 결과에 따르면 자신의 혈압을 알고 있는 사람은 45.2%에 달했지만 콜레스테롤 수치를 아는 사람은 불과 2.9%에 그쳤다.

하지만 콜레스테롤은 심혈관질환이 주요 사망원인으로 떠오르면서 절대 간과해서는 안될, 중요한 건강 수칙으로 부각되고 있다.

#### ■ 콜레스테롤 관리, 왜 중요한가.

심장질환의 하나인 심근경색은 미국, 유럽 등 서양에서 사망원인 1위, 우리나라 에서는 암, 뇌졸중에 이어 사망원인 3위를 차지하고 있다.

혈액 속 콜레스테롤이나 중성지방 등의 지질이 비정상적으로 증가한 상태를 '고지혈증'이라고 한다. 고지혈증은 '병' 그 자체가 직접적인 원인은 아니지만 생명을 좌우하는 '죽상동맥경화'를 일으킨다.

일단 동맥경화가 생기면 심장이나 뇌에 들어가는 혈액도 줄어들게 되고, 심한 경우 혈액 공급 자체가 끊겨 심근경색이나 뇌경색과 같은 위험한 질병으로 이어질 수 있다.

## 6주간KTTU

더욱이 고지혈증은 '침묵의 병'으로 불릴 정도로 자각 증상이 거의 없는 데다 대다수가 동맥경화로 진행되고 합병증까지 발생한 이후에야 병을 발견하기 때문에 문제의 심각성을 더하고 있다.

따라서 자신의 콜레스테롤 수치를 알고 적절히 관리하려는 노력이 무엇보다 중요하다는 게 전문의들의 지적이다.

### ■ 콜레스테롤 정상 수치는.

혈액 속 콜레스테롤은 '나쁜 콜레스테롤'이라 불리는 저밀도(LDL) 콜레스테롤과 '좋은 콜레스테롤'이라 불리는 고밀도(HDL) 콜레스테롤로 나뉜다.

콜레스테롤은 세포막과 스테로이드 호르몬을 생성하고, 지방을 흡수하는데 유용한 물질이다. 하지만 일정 수준 이상의 혈중 콜레스테롤, 특히 LDL 콜레스테롤은 동맥경화증을 촉진하므로 위험하다. 반면 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤은 혈액 및 조직 속에 있는 콜레스테롤을 제거하는 역할을 한다.

따라서 고지혈증 치료는 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추고 HDL 콜레스테롤 수치를 높이는 것이 관건이다.

미국의 경우 △총콜레스테롤 200mg/dl 미만 △LDL 콜레스테롤 100mg/dl 미만 △HDL 콜레스테롤 60mg/dl 이상을 권고하고 있다.

### ■ 어떻게 관리하나.

2001년 미국 국립보건원 산하 국립 심장·폐·혈액연구원(NHLBI)이 발간한 콜레스테롤 치료 기준에 따르면 고지혈증의 1차 치료법으로는 운동요법, 식이요법, 체중조절 등 생활습관 개선이 권장된다.

운동 요법으로는 하루 30분 이상의 적당한 달리기, 수영, 자전거 타기 등의 유산소운동

이 좋다. 규칙적인 유산소운동은 LDL 콜레스테롤을 감소시키고, HDL 콜레스테롤을 증가시켜 심혈관질환 발생과 사망률을 감소시킨다.

식이 요법으로는 야채, 과일, 정제되지 않은 곡물, 불포화 지방산이 많은 올리브기름, 카놀라기름, 등 푸른 생선 등을 많이 먹어야 한다. 하지만 동물의 내장, 간, 알 종류는 콜레스테롤이 많으므로 피하는 것이 좋다.

육류 중에도 붉은 색이 많이 나는 소고기, 돼지고기는 피하고 닭고기나 오리고 기처럼 하얀 색이 많이 나는 고기를 더 권장한다. 식물성 기름기도 기름에 튀기면 변성이 일어나 트랜스 지방이 많이 생성되므로 튀긴 음식은 가급적 피하는 것이 바람직하다.

콜레스테롤 수치가 높은 경우에는 식이요법과 운동요법만으로는 콜레스테롤을 조절할 수 없다. 또 운동 선수처럼 운동과 식사 조절을 철저히 하는 사람들의 경우에도 고지혈증 환자들이 많다는 사실은 고지혈증이 단지 운동과 식사 조절만으로 해결되지 않음을 보여준다.

이때는 콜레스테롤 수치를 낮추는 약물을 복용해야 한다. 특히 고혈압이나 당뇨 등을 앓고 있거나 심혈관질환 가족력이 있는 경우에는 특별한 주의가 요구된다.

약 먹는 것을 두려워하는 경우도 있는데, 정상치를 웃도는 혈압을 관리하기 위해 혈압강화제를 먹는 것과 같은 이치로 여기면 된다.

주말에 떠나는  
문 화체험

서산·보령 가을 여행  
굴먹고 입맛 ~  
새보며 살맛 ~

[출처: 스포츠투데이 2004-11-10]



밥 한 숟가락에 ‘쓰윽~’ 얹어 먹는 어리굴젓. 찬바람 불기 시작하면 서해안 별미 여행에 침이 ‘꿀꺽’ 넘어간다. 겨울 최고의 영양식인 굴. 11월 중순이 넘어서면 서산 간월도에는 ‘밥도둑’인 굴이 쏟아질 때다. 천수만 철새들의 군무도 구경하고 입도 즐겁게 할 찬스.

“간월도 굴은 잘잘해유. 어리굴젓은 이곳 간월도 굴로만 만들어야 제맛이지유.” 청와대에 어리굴젓을 납품하기로 했다는 어리굴젓의 달인 유대근씨(40). 굴자랑이 끊임없이 이어진다. “이곳 굴은 옛날부터 임금님 밥상에 올랐으니까 새삼스런 것도 아니지유. 제맛을 내려면 굴을 따서 바닷물로 씻은 다음 15일 동안 발효를 시켜야 되유.” 발효된 굴에 서산에서 생산되는 태양초 고춧가루를 섞으면 어리굴젓 완성. 어리굴젓은 작고 어린 굴로 만들어서, 또 맛이 얼얼해서 어리굴젓이라는 이름이 붙었다.

찬바람이 불기 시작하면 바위에 다닥다닥 붙은 굴을 따는 아낙네들의 모습을 간월도 인근에서 쉽게 발견할 수 있다. “아침 나절부터 여적 굴 캐고 있어요, 살거유?” ‘도새(쿨캐는 호미)’를 든 할머니는 자연산 한 바구니에 2만원이면 족하다고 즉석에서 흥정을 한다.

굴 시즌이 되면 간월도에서는 굴밥도 맛보아 된다. 간월도 굴밥은 영양굴밥으로 통한다. 싱싱한 굴을 등백 넣은 뒤 밤, 호두, 흑미, 대추 등과 함께 돌솥밥으로 만들어낸다. 굴밥은 단맛이 나는데 종파를 썰은 양념간장에 비벼 먹어야 제맛. 굴밥에 어리굴젓을 반 숟가락 얹어 먹어도 별미다. 냉동실에 보관하다가 필요할 때마다 살짝 꺼내 먹는 것이 어리굴젓 맛을 제대로 유지하는 비결.

입맛을 당기는 또 다른 메뉴 하나. 굴과 함께 간월도는 11월부터 새조개 풍년이 든다. 방조제 건설 이후 황토를 먹고 자란 새조개들은 이곳 명물이 됐다. 속살이 어린 새의 모습을 닮아 새조개라는 이름이 붙은 새조개는 내장을

빼낸 뒤 회로 먹거나 샤브샤브로 먹는다. 모시, 버섯으로 우려낸 샤브샤브는 칼칼한 국물맛이 일품. “새조개는 살짝 데쳐서 먹고 국물에 라면을 끓여먹어야 제맛”이라는 게 이곳 토박이 식당 주인의 귀뜸이다.

간월도 굴과 쌍벽을 이루는 게 보령 천북 굴이다. 간월도에서 승용차로 20분, 해안도로 따라 남당리 지난 뒤 40번 국도로 접어들면 천북 굴 마을이 나타난다. 천북 굴은 간월도 굴에 비하면 굵고 크다. 이곳에서는 굴 구이가 명성이 높다. 깎돌네 굴집의 박영숙씨는 “예전에는 뱃사람들이 배위에서 화로에 구워먹던 것으로 시작해 굴구이가 정착됐다”고 말한다. 10년 전만 해도 한두 집에 머물렀던 굴구이집은 최근 90호로 늘어났다.

간월도 굴이 뽕과 바위에서 따내 작은 반면, 천북 굴은 석화밭에서 양식으로 재배한다. 통통하고 씨알이 굵다. 굴밥도 천북 굴밥과 간월도 굴밥이 다르다. 간월도 영양굴밥이 견과류로 맛을 내는 반면에 이곳 굴밥은 콩나물을 넣는 게 포인트. 달래 간장에 쓱쓱 비벼 먹으면 담백한 맛이 우러난다. 이곳 굴은 찜통에 7~10분 정도 찌먹어도 맛있다. 12월 중순에는 굴축제도 열린다.

간월도 별미 여행은 맛 기행으로 끝나지 않는다. 11월에 접어들면 간월도 천수만 일대에는 철새들이 날아든다. 천수만은 25만여 마리 철새가 몰려드는 최대 군락지. ‘세계철새 기행전’도 30일까지 계속된다. 해 뜨고 질 무렵 가창오리떼의 군무를 놓치지 말 것. 낚시 체험도 가능하다. 11월 중순이면 봉장어(아나고)가 많이 잡힐 시기. 봉장어는 물 잔잔한 날 해 뜨고 질 때 잡아야 한다. 미끼는 꿀뚜기를 사용하는데 봉장어 대신 우럭으로도 손맛을 볼 수 있다.

간월도의 낙조 감상도 빼놓지 말자. 12월로 향하면서 간월암 너머 일몰과 석양이 아름답다. 일몰, 철새, 새조개에 굴 한 접시... 깊어가는 가을, 서해안 별미 여행은 몸과 마음까지 든든하게 만드는 매력이 있다.

지방본부소식

지부소식