

## 2005년도 정기지부대회 지침 시달

### 2월 2일 힘차게 전국적으로 일제히 실시

노동조합은 2005년도 정기지부대회를 2월 2일 전국적으로 일제히 실시토록 결정하고 지침을 아래와 같이 시달하였다. 정기지부대회의 목적사항은 ▲지부 2004년 활동내용보고 및 2005년 활동계획 심의 ▲지부운영에 대한 중요한 사항 ▲지부장 보궐선거 ▲전국대의원 선출 등이다.

- 제 목 : 2005년도 정기지부대회
- 공고일 : 2005. 1. 25 (화)
- 지부대회일 : 2005. 2. 2 (수)
- 장 소 : 각 지부 회의실
- 목적사항
  - 지부 2004년 활동내용보고 및 2005년 활동계획 심의
  - 지부운영에 대한 중요한 사항
  - 지부장 보궐선거
  - 전국대의원 선출
- 기타문의사항 : 소속지부 및 지부선거관리위원회



노동조합은 지난 1월 4일부터 출근선전전을 시작으로 위임장 확보에 나섰고 그 결과 총 8,726명 (참여 주식수: 3,817,553주)이 주주제안에 참여했다.

이는 총주식의 약 1.34%에 해당하는 것으로 주주제안 요건(0.5%)과 집중투표 청구 요건(1.0%)을 넘어선 것이다.

향후 노동조합은 우리사주조합원 의결권 직접행사표시 활동을 벌이고 이와 함께 집중투표를 청구할 예정이다.

이병훈 교수는 ▲한국노동연구원 연구위원 역임 ▲현 노사정위원회 비정규 노동자 특별위원회 공익위원 ▲현 노동부 노사관계 제도 선진화 기획단 연구위원 ▲현 노동부 근로자복지 정책전문위원회 전문위원 ▲현 노동부 정책평가위원 ▲행정자치부 정책자문위원 ▲정책기획위원회 참여정부 이념평

### 노동조합, 사외이사 후보에 이병훈 교수 추천

### 1.34%의 위임장을 확보함으로써 주주제안 및 집중투표 요건 갖춰

노동조합은 중앙대 사회학과 이병훈 교수를 사외이사 후보에 추천하는 주주제안서를 25일 이사회에 제출했다.

가 TFT 등 노동정책전문가로 활동하고 있다.

### 노사대토론회 31일 개최

전국지방본부위원장 회의,  
노사대토론 준비에 만전



노동조합은 26일 전국지방본부위원장회의를 열고 31일 예정된 노사대토론회 및 현안사안을 논의했다.

지재식위원장은 인사말을 통해 “이미 지난해 말 지방노사토론회를 진행해서 주요 내용은 지방본부위원장이 더 잘 알고 있을 것”이라며 “노사대토론회는 형식을 정하지 않은 만큼 평소 경영진에게 하고 싶은 말이 있었다면 이번 기회에 모두 할 수 있도록 해달라”고 밝혔다.

정책기획실장은 노사대토론회가 “경영참여의 한 방편으로 현장의 목소리를 경영에 반영할 수 있는 계기가 될 것”이라고 말하고 지난 지방본부별 노사토론회 내용 중 쟁점사항을 추려 영업, 지사와 망 등 3개 분야와 공통분야로 나눠 토론을 진행할 것이라고 밝혔다.

지방본부위원장들은 노사대토론회를 위해 오늘부터 27일(내일)까지 토론 내용을 정리

하고 발제를 준비하게 된다.

이번 노사대토론회는 지방본부위원장과 지역 본부장이 중심이 되어 토론회를 진행한다.

한편, 지방본부위원장들은 토론회 논의에 앞서 IT연맹간부수련회 일정을 2월 16일부터 17까지 이틀간 대전지역에서 갖기로 결정했다.

### 하계 복제개선 세부추진 일정 확정 공지

2005년도 하계 복제개선 세부추진 일정을 다음과 같이 공지 합니다.

노동조합은 조합원이 원하시는 복제개선이 되도록 최선을 다하겠습니다.

- 1/28 : 1차 선정품(3복종 15점)에 대한 직원 의견수렴 품평회 개최
  - ☞ 인원 : 전국 200명 집합 (복제착용 각 분야별 지사 4명, 망운용국 2명)
  - ☞ 장소 : 대전인재개발원 (시간 14:00)
- 1/31 : 전문가 5명 초청 의견수렴
- 2/1 : 의견수렴 결과 3복종 9점 선정
- 2월 중순 : 디자인 등 보완후 견본품 추가 제출 (직원 및 전문가 의견수렴을 반영)
- 2월말 : 지역본부 견본품 전시 및 ON-Line 의견수렴
- 3월초 : 최종 품평회 개최
- 3월초 : IP 구매 추진
- 4월 ~ 5월 : 제작 및 납품
- 6월초 : 착용

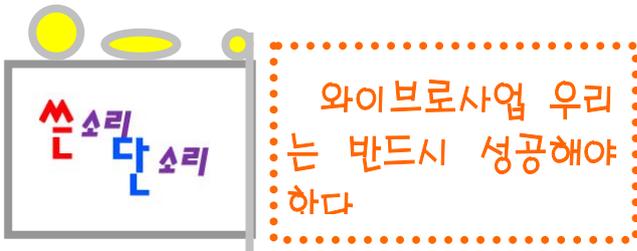
### 민주노총 임시대의원대회 소집

민주노총 2005년 정기대의원대회 유회안건 처리를 위한 임시대의원대회가 아래와 같이

소집되오니 파견대의원은 필히 참석해 주시기 바랍니다.

### - 민주노총 임시대의원대회 공고 -

- ◆ 일시: 2005년 2월 1일(화) 오후 2시
- ◆ 장소: 영등포구민회관 (서울 영등포구)
- ◆ 안건
  1. 사회적 교섭 건
  2. 고용보험과 국가예산확보 및 남북교류 협력기금 사용건
  3. 기타



[전사판 2005-01-24]

와이브로 사업권을 획득한 우리회사는 이제야 비로서 명실상부한 종합통신사업자가 되었다.

와이브로 사업권을 획득하므로 인해서 이동통신사업자들과의 진정한 경쟁을 할 수 있기 때문이다.

그렇다고 무조건 기뻐만 하고 있을 일만도 아니다.

앞으로 할일이 너무도 많기 때문이다. 몇조에 달하는 초기투자비용을 회수하려면 많은기간이 소요되기 때문이다. 그렇다고 의기소침해하고 있을 필요는 더욱 없다.

우리에게 주어진 제2의 황금알을 낳는 거위라고 평가되는 와이브로 사업에 통신2강이라 불리는 SKT와 진정한 한판승부를 위해서 최선을 다한다면 정말로 좋은 결과를 가

져오게 될 것이다.

진정한 종합통신사업자가 될 수 있다는 말이다.

정부에서 와이브로 사업에 거는 기대는 또한 얼마나 큰가? 정부는 내년 와이브로 사업 상용화이후 2010년까지 장비 5조8000억, 최대생산유발효과 12조9000억, 국민경제 부가가치 9조8000억이 될 것이라고 기대하고 있다.

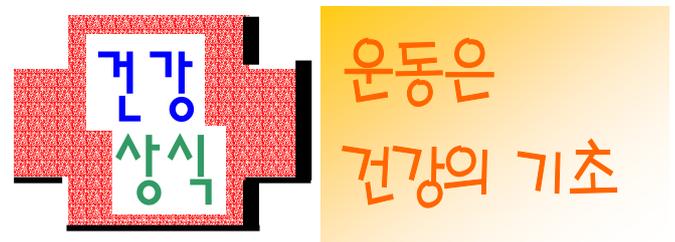
정부의 기대는 둘째 치고라도 우리는 스스로 정부가 거는 기대치 보다 훨씬 우수한 실적을 거양하여야 할 것이다.

우리 스스로 개발하고 성공시킨 와이브로 사업, 표준에서 장비, 서비스까지 모두 아울러서 만든 사실상 첫 통신플랫폼 아닌가?

그래서 세계가 우리를 주목하고 있다. 반드시 성공하여야 한다.

그리하여 세계가 부러워하는 명실상부한 IT 강국으로 거듭나야 한다,

우리는 이런것을 명심하고 정말 최선을 다하여 우리회사에 장미빛 미래를 가져다 줄 수 있는 사업으로 만들어가야 할 것이다.



[출처 : <http://www.healthkorea.net>]

종합건강진단을 위해 찾아오는 사람들의 나이를 조사해 본 적이 있다. 흔히 생각하기에 4,50 대의 중년층이 많이 찾아올 것 같지만 예상외로 30대 초반의 사람들이 많이 찾아온다. 어찌 보면 가장 원기 왕성한

때가 아닐까 싶지만 한결같이 찾아와서 하는 이야기인즉, '이제는 술을 먹으면 잘 취해요' '술이 쉽게 깨지 않고 오래가요' '옛날에는 며칠 밤새워도 까딱 없었는데 요사이에는 하루만 잠을 못 자도 맥을 못취요' '피로가 전혀 해소되지 않아요.... 호소하는 이야기의 공통점은 몸이 예전, 즉 20대 같지 않다는 이야기이다.

'아직 청춘이라고 느껴지는 나이에 벌써 몸이 이렇게 되다니 혹시 병이 생긴 것이 아닐까' 하는 걱정스런 생각에 종합검진을 받고자 종합 병원을 찾는 것이다.

그러나 검사를 해보면 대부분 신체적으로 정상으로 나타난다. 그러나 자신의 몸은 자신이 가장 잘 안다고 하는 말도 있듯이 이들의 자신의 몸에 대한 느낌은 왜 생기는 것인가?

의학적으로 밝혀진 바에 의하면 인체는 30세 이후부터 점차 노화가 진행되고 매년 0.9%정 도 기능이 떨어진다고 한다.

따라서 30세 이후부터는 건강관리를 해야지 그냥 두면 과거 성장기처럼 온갖 신체기능이 저절로 좋아지거나 증대하지는 않는다.

최근들어 평균수명은 점차로 늘어나고 있지만 인체의 노화를 막는 방법은 아직 개발되지 않았다. 그러나 노화와 관련된 여러 요인들이 밝혀지고 있어, 이제부터 자신의 몸을 '성공적인 노화(successful aging)'를 겪게 하느냐 아니면 '평범하고 일상적인 노화(usual aging)'를 겪게 하느냐에 대한 선택의 여지는 있다고 생각된다.

성공적인 노화는 적절한 운동, 금연, 적절한 음주,식이습관, 환경 등과 관련이 있다고 보여 진다. 여기서 특히 고려해 봐야

할 항목은 운동이다.

### ◆ 운동의 중요성

운동의 중요성을 생각해 보자. 나이가 똑같이 60세이면서 어떤 사람은 계단을 뛰어 올라갈 수도 있지만, 다른 사람은 몇 계단 오르고 숨이 차서 쉬어가야 한다면 이 차이를 무엇으로 설명하겠는가?

물론 여러 요인이 있겠지만 가장 중요한 것은 운동을 한 사람과 안한 사람과의 차이일 것이다.

아니 꼭 늙은 후에 비교되는 것이 아니다. 젊어서도 운동을 전혀 안하는 사람과 지속적인 운동을 하는 사람에게 100미터 달리기를 시켜 보면 그 차이를 쉽게 알 수 있다.

운동은 노화를 성공적으로 진행시키는데 필수적일 뿐만 아니라 동맥경화를 방지하고, 비만을 조절하며, 당분의 대사를 도와 당뇨병 발병을 억제한다.

운동은 나이가 들어 뼈가 약해지는 골다공증의 진행을 막아주고 심폐기능을 향상시킨다.

또한 정신 건강에도 좋은 영향을 미쳐, 불안과 우울을 감소시키고 스스로에게 자신감을 준다고 보고되고 있다.

이는 운동으로 인해 체내에 엔돌핀이 분비되기 때문이라고 한다. 30세 전후로 몸이 예전 같지 않다는 느낌을 가진 사람에게 질문해 보면 운동을 정기적으로 해서 몸을 관리한다는 사람은 전혀 없었다.

### ◆ 바람직한 운동은?

자, 이제부터라도 운동을 시작해 보자. 운동을 할 때 무작정 하는 것이 아니라 자신이 할 운동의 목표를 정하는 것이 좋은데 다음 지침에 따라 정하면 된다.

운동은 기본적으로 에어로빅(유산소) 운동이 좋다. 에어로빅운동이란 운동을 할 때 산소를 소모하는 운동이다. 에어로빅체조처럼 뛰면서 숨이 차는 운동이라고 생각하면 좋다.

역기, 역도, 바디빌딩 등은 유산소성운동이 아니다. 수영, 조깅, 줄넘기, 배드민턴, 자전거 타기, 테니스, 각종 구기종목 등은 유산소성운동에 속한다.

운동의 강도는 최대맥박수를 기준으로 약 60%에서 85% 정도를 유지하는 것이 좋다.(<최대맥박수 = 220 - 자신의 나이>)로 정한다. 운동을 하면서 가볍게 말을 할 수 있는 정도라고 생각하면 된다.

하루 운동시간은 25분에서 45분으로 5분 정도 워밍업, 20분 정도 본격운동, 5분 정도 마무리 시간을 잡으면 된다. 한번 운동시 300Kcal를 소비할 정도이면 좋다. 강도가 최대맥박수의 65% 이하이면 하루에 한번, 65% 이상이면 이틀에 한 번 하는 것이 좋다.

운동을 하다 실 패하는 가장 많은 원인은 갑작스레 운동을 심하게 해서 오히려 피로를 가중시키는 것이다. 즉 처음 운동을 시작할 때 적응도 안됐으면서 한 시간 정도를 해서 아예 몸져누운 후 다시 운동을 시작하지 못하는 경우를 흔히 본다.

처음에는 5분이라도 좋으니 무리하지 않게 시작 하여 서너 달을 기간으로 잡아 운동 시간을 서서히 늘려야 한다.

40세 이상에 운동을 시작하려면 운동부하 검사 등을 미리 한 번 해보는 것도 필요하다. 특히 비만, 고혈압, 천식, 협심증 등 동맥경화성 질환이 의심되는 사람은 갑작스런 운동이 위 험할 수도 있으므로 미리 의사의 상담을 받아 보는 것이 좋다.

주말에 떠나는

문화체험

태백산  
겨울눈꽃

[출처 : <http://travel.waw.co.kr>]

강원도 태백시에서 서남쪽으로 10km쯤 떨어져 있는 태백산(1,567m)은 백두대간의 중추, 한반도 등마루의 중심으로 국토의 모산으로 불린다.

우리 나라 12대 명산의 하나로 꼽힌 태백산은 겨울에 찾아야 참맛을 느낄 수 있다. 산이 높아 겨울이면 거의 매일 황홀한 눈꽃을 구경할 수 있기 때문이다.

전국 산 중에서 상고대(눈꽃) 풍경이 가장 아름답다는 태백산은 등산로 입구에서 정상까지 2~3시간이면 오를 수 있기 때문에 아이젠과 방풍복 등 겨울장비만 준비하면 어린 자녀들과 함께 올라도 무리가 없다.

정상에서 바라보는 동해 일출 또한 장관이다. 태백산 천제단에서는 매년 개천절 때 단군제를 올린다. 정상 바로 밑 망경사 부근에는 어려서 등극하자마자 폐위당한 단종의 비각과 제단을 마련해 놓고 단종제를 지낸다.

태백산 산행기점은 유일사, 백단사, 당골 등 세 곳이 있으나 태백산의 비경을 만끽하기 위해서는 유일사 입구에서 산행을 시작, 문수봉을 거쳐 당골로 하산하는 것이 좋다.

유일사 입구에서 넓은 우마차도로를 따라 오르면 낙엽송수림을 지나 갈림길에 닿는다.

이곳에서 오른쪽으로 접어들어 10분을 걸으면 주능선, 계속해서 20분 정도 더 가

면 차디찬 샘물이 흐르는 유일사에 닿는다.

유일사 무량수전 왼쪽으로 난 등산로를 따라 오르면 다시 주능선에 닿고 여기서 오른쪽 길을 따라가면 태백산이 자랑하는 주목군락을 보게 된다.

이 일대가 눈꽃감상의 최적지이다. '살아 천년, 죽어 천년' 이라는 주목이 한 뺨이 넘게 두터운 눈웃을 입고 있다. 잎사귀가 없는 참나무나 서어나무에 핀 눈꽃은 마치 하얀 산호가 잔뜩 자라고 있는 바다 속으로 빠져든 느낌이다.

주능선을 따라 계속 오르면 시야가 갑자기 탁 트이면서 돌로 쌓아 올린 제단이 보이는데 태백산 정상인 장군봉이다.

이곳에 서면 소백산을 비롯, 함백산과 장산, 남쪽으로 태백산맥의 줄기가 보이고 동북쪽으로 태백시가 한눈에 들어와 전망은 비길 데 없이 좋다. 남쪽으로 4백m 거리의 천제단 가는 길은 거의 평지에 가깝다.

원형석축으로 된 천제단 중앙에 '한배검'이라 새겨진 비석이 놓여 있어 1년 내내 기도하는 사람들의 발길이 끊이지 않는다. 한민족의 시조인 단군을 모시고 제사를 지내는 곳이다.

천제단에서 동쪽으로 10분 정도 내려가면 망경사가 보인다. 그 옆으로 비운의 소년왕 단종의 비각과 엄동설한에도 얼지 않는 용정샘이 있다. 단종 비각 앞에서 남쪽으로 난 등산로를 따라 1,549m봉을 지나면 자작나무 군락이 이어진다.

약 20여분 걸으면 삼거리 안부. 왼쪽 길은 당골로 내려가는 길이고 오른쪽 길은 문수봉 가는 길이다. 오른쪽 길로 접어들어 능선을 약 30분 오르면 너덜지대를 이룬 문수봉이다.

하산은 삼거리 안부까지 되돌아 내려와 당골로 내려가는 것이 가장 안전하다. 하산로는 경사가 완만하여 겨울철에는 엉덩이 썰매를 타고 내려가는 재미도 맛볼 수 있다.

총 산행 6시간 소요. 망경사(033-553-1567)에 예약을 하면 식사와 숙박이 가능하다. 태백산 일출을 보려면 이곳에서 목다일출에 때맞춰 10분 거리의 천제단으로 가는 것이 가장 편리하다.

▶ 문의 : 태백시청 문화관광과 550 - 2081, 태백시외버스터미널 552 - 3100

### ▶ 교통

동서울터미널에서 태백행 직행버스는 30분 간격, 직통 버스는 5회 운행. 태백 시내에서 당골행 버스가 하루 27회, 상동행(백단사·유일사 입구 하차) 버스가 5회 운행된다.

### ▶ 숙박

태백시에 당골 태백산민박촌 (73실 보유, 553-7460, 호텔 메르디앙 553-1266), 모델이화(552-2116), 대현장여관(552-3040), 대우장 여관(552-3133), 알프스장여관(552-2620) 등이 있다.

### ▶ 맛집

태백산 관광단지에 자리한 정다운서울집 (553-5401), '한방황기백숙'을 자랑한다. 황기를 비롯하여 산뽕나무, 녹각, 은행 등 한약재에 인삼, 밤, 대추를 정성껏 우려낸 황기백숙은 아이들도 좋아할 만큼 감칠 맛이 난다.

항아리옹기에 백숙을 끓이고 죽 대신 찰밥이 나오는 것도 이색적. 밑반찬으로 7~8가지의 산나물이 곁들여 나온다. 황기백숙 하나를 시키면 3~4인이 먹기에 적당하다.

지방본부소식



지부소식

