

(조합원여러분께 드리는 글)

퇴직사우 및 지인들에게 의결권 위임을 권유해주시요.

노동조합은 경영참여를 위해 사외이사 추천활동을 하고 있습니다. 현재 주주제안을 통해 중앙대학교 이병훈 교수를 사외이사 후보에 추천했으며 지난 23일에는 집중투표를 청구했습니다. 이제 3월 11일로 예정된 주주총회의 마지막 수순으로 표결이 남아있습니다. 노동조합의 경영참여 요구를 쟁취하기 위해서는 많은 의결권이 필요합니다.

조합원여러분!!

이번 정기주주총회에서 3명의 이사가 선임될 것입니다. 집중투표제 시행으로 회사측 우호지분의 1/3 이상만 확보해도 노동조합이 추천하는 이병훈 후보가 사외이사로 선임됩니다.

현대증권노동조합은 소액주주들의 의결권을 모집해 KT노동조합이 대리 행사할 수 있도록 연대하기로 했습니다.

이제 조합원 여러분의 힘이 필요합니다. 오는 3월 10일까지 의결권 위임을 받고 있으니 KT주식을 보유하고 있는 퇴직사우와 친척 및 지인들에게 의결권위임을 권유해주시요.

조합간부 및 조합원 여러분들의 적극적인 활동이 고용안정과 투명경영 그리고 KT의 대주주로서 지위를 찾을 수 있습니다.

만약 사측이 조합원들에게 압력을 행사하거나 노동조합의 권유활동을 방해한다면 원만한 주

주총회는 없을 것이며 주주의 권리를 침해하는 어떠한 행위에 대해서도 적극 대응할 것입니다. 그러니 조합간부 및 조합원 여러분은 노동조합을 믿고 활발한 권유활동을 부탁드립니다.

2005년 2월 28일
KT노동조합위원장 지재식

[성명서]

**이번 통화불통 사태는 투자축소·인원
부족·잘못된 조직개편 등 KT의 총체적
인 문제에서 비롯된 것이다.**

노동조합은 2003년 1월 25일 발생했던 인터넷 대란에 이어 제2의 통신대란 사태가 올 수 있음을 경고했다. 그러나 회사는 노동조합의 말을 귀담아 듣지 않았다. 회사는 외국인 주주만을 의식한 채 단기수익중심의 경영을 일삼아왔고 설비투자 및 인원은 감축해왔다. 결국 수도권 및 영남일원에서 원시시대를 방불케하는 전화 불통 사태가 발생했다.

그 동안 한국이 IT선진국으로 발돋움할 수 있었던 밑바탕에는 튼실한 IT인프라 때문이었다. 그 중심 축에는 KT가 있다. 그러나 노동조합의

반대에도 불구하고 민영화가 진행됐고 설비투자는 급격히 축소됐다. 반면 직원수는 같은 기간 4만 6천여명에서 3만8천여명으로 축소됐다.

이런 와중에 경영진은 성장아이템이 없다는 등의 앓는 소리를 하며 주주들의 마음을 잡기 위해서 배당을 늘려야 한다고 주장했다. 자사주 소각과 더불어 50%에 육박하는 배당성향은 당기순이익을 고스란히 외국인 주주의 손에 넘기는 결과를 낳았다.

그러면서 회사는 2003년에는 조직개편을 시도해 KT구성원을 한지붕 세가족으로 갈라냈다. 부서별, 기관별 경쟁만을 강조해 의사소통은 단절되고 말았다. 여기에 관리자들은 연차휴가 사용을 중용하면서 노동강도는 증가했다.

노동조합은 이번 통화불통 사태가 ▲투자축소 ▲인원부족 ▲잘못된 조직개편 등 KT의 총체적인 문제에서 비롯됐다고 판단한다. 또한 KT가 국민들로부터 신뢰를 받고 국가기간산업으로서 위상을 지키기 위해 빠른 시일내 대책을 수립할 것을 요구한다.

먼저 안정적이며 지속적인 투자가 이뤄져야 한다. KT가 비록 민영화 되었다 할지라도 국가 기간통신산업을 책임지고 있는 만큼 안정적인 운용이 가능하도록 투자해야 한다. 지금까지의 단기 수익중심 경영은 지양돼야 한다.

또한 조직을 원상으로 되돌리고 인원충원이 이뤄져야 한다. 통신산업은 기술을 파는 회사로 영업과 망운용, 고객서비스가 유기적으로 결합할 때만이 양질의 서비스를 제공할 수 있다. 지금과 같은 분리정책은 각 부서 및 기관의 고립을 자초하는 길이다.

한편, 통신상황이 지금에 이른 것은 정부의 책임도 크다. 통신은 대표적인 규제산업 중 하나로 정부의 영향이 강하게 미치고 있다. 정부는 공기업시절 수익성과 무관한 사업을 KT에

떠넘겼고 그러한 사업들을 유지관리하는 책임은 고스란히 KT의 몫이 되었다. 이후에도 정부는 유선사업의 한계를 극복하는데 도움을 주기는커녕 무선사업 진출에 제한을 두어 기업의 수익성을 악화시켰다. 이와 같은 정부의 정책은 기업이 투자축소를 할 수밖에 없는 원인을 제공한 것이다.

정부는 더 이상 기업에 모든 책임을 돌리지 말고 유선사업이 안정적인 수익을 유지할 수 있도록 규제대책을 마련해야 할 것이다.

2005년 3월 2일

KT노동조합

[성명서]

**고객자본으로 의결권을 행사하는 것은
투자신탁회사의 권한 남용이다**

일부 투자신탁회사의 KT에 대한 의결권행사 공시를 보면 일방적으로 현 경영진을 지지하고 있다. KT노동조합은 투자신탁회사의 이러한 의결권 행사 행위가 과연 고객의 의사를 반영한 것인지 의심스럽다.

투자신탁회사는 고객의 자산을 운용관리하고 그 이익을 고객에게 되돌려 주는 회사이다. 마땅히 피투자회사의 주식은 고객의 주식이며 이에 대한 권리행사도 고객에게 주어져야 한다. 이런 점에서 KT에 대한 의결권 행사는 투자신탁회사의 권한 남용이며 고객의 권리를 침해하는 행위이다.

KT노동조합은 회사의 발전을 가로막거나 단지 노동조합의 이익을 취하기 위해서 경영참여를 요구하고 있는 것이 아니다. KT의 투명성을 높이고 건실한 회사로 만들기 위한 것이며 그것이 바로 KT 3만 8천 종사원의 고용과도 직결되

기 때문이다. 이러한 노동조합의 입장은 소액 주주들이 요구하는 투명경영과 일맥상통한다.

2004년 KT 사외이사들의 활동을 돌이켜 보자. 8명의 사외이사 중 참석율이 60%에도 미치지 못한 이사가 2명이며 1명은 76%의 참석율을 보였다. 또한 17차례나 개최된 이사회에서 단 한명의 사외이사도 반대의사를 표명한 사람이 없다. 더욱 우려되는 것은 76%의 참석율을 보인 사람이 또다시 사외이사후보에 올랐다는 점이다.

KT노동조합은 KT가 형식 또는 수치상의 지배 구조 우수기업이 아닌 내용에 있어서 우수기업의 면모를 가지길 바란다. 투자신탁회사에 자산을 맡긴 투자자들 또한 노동조합과 같은 견해를 가지고 있을 것이라 믿는다.

만약 투자신탁회사가 의결권 행사를 강행한다면 KT의 3만8천 종사원은 고객의 돈을 자기자본인양 남용하는 투자신탁회사에 자산을 맡기지 않을 것이다.

2005년 3월 2일

KT노동조합

지방본부 대의원대회 성황리 마쳐

지재식위원장 매일 2,3개 지방본부 대의원대회 강행군

28일 제주지방본부 대의원대회를 끝으로 전국 12개 지방본부대의원대회를 성황리에 끝마쳤다.

지방본부대의원대회에서 대의원들은 위원장에게 경영참여, 조직개편, 고용안정, 상품판매 등을 질의했으며 지재식위원장은 경영참여를 위한 노동조합 추천 사외이사 진출로 고용은 더욱 확고히 안정될 것이라며 대의원들의 적극적인 활동을 당부했다.

또한 지재식위원장은 노동조합에 있어 도덕성은 생명과 같은 것이라고 강조하고 대의원 및

조합간부들이 본분을 잃지 않고 도덕성을 지켜 나가는데 힘써야 할 것이라고 말했다. 이어 여당의 비정규보호법안에 대해서도 비정규양산법이라고 규정하고 정규직이 나서 막아야 한다고 밝혔다.

일주일만에 12개 지방본부의 일정을 소화해낸 지재식위원장은 제주지방본부 대의원대회를 끝마치고 전국지방본부위원장회의를 소집해 현안사안에 대해 논의했다.

2004년 하반기 중앙본부 회계감사가 3월2일(금일)부터 3월8일까지(7일간) 실시된다.

중앙본부, 2004년 하반기 회계감사 실시

수감기간은 2004년 7월부터 12월까지로 투명한 노동조합의 재정운용을 위하여 2004년 하반기 지출예산에 대하여 중점적으로 감사할 예정이다.

- 회감기간 : 2005년 3월 2일 ~ 3월 8일 (7일간)
- 회감장소 : 중앙본부 회의실
- 회감내역 : 2004년 하반기 지출내역

노시합동 푸켓 츠나미 피해지역 자원봉사활동 전개

노동조합과 회사는 지난 연말 츠나미 피해로 고통을 받고 있는 푸켓 피해지역에 대한 자원봉사 활동을 3일부터 6일까지 4일간 펼친다.

이번 자원봉사활동은 츠나미 피해를 입은 푸켓의 초등학교 학생들에게 초고속 인터넷이 제공되는 e-Learning 센터를 지어 꿈과 희망을 심어주자는 노동조합의 제안에서 시작되었다.

노동조합은 이번 봉사활동에서 조합원들이

모은 구호성금으로 푸켓의 초등학교 학생들에게 초고속인터넷 사용료와 시설복구비를 지원할 예정이다.

조합간부 9명을 포함한 20명의 사랑의 봉사단은 푸켓의 반카말라 학교에 e-Learning 센터를 건립하고 쓰나미 피해 잔재를 정리하는 봉사활동도 펼친다.



[출처 : 전사판 2005-02-25]

변화는 절박한 사람들의 주제다. 절박하지 않은 사람들은 변화에 성공할 수 없다. 예외가 없는 것은 아니지만 그것은 말 그대로 예외일 뿐이다. 이것이 변화의 속성이다. 조심해야 할 것은 절박함이 변화를 쉽게 하지만, 그 때는 이미 늦은 경우가 태반이다.

예를 들어 암에 걸린 사람은 담배를 끊는 데 어려움이 없다. 그러나 이미 늦다. 마찬가지로 마흔 살 10년에 스스로를 전환시키는데 실패한 사람은 오십 이후의 인생을 보장받기 어렵다. 마흔은 폭포와 같은 시기다. 수직으로 떨어져 꽃히는 정신 없이는 삶을 바꾸기 어렵다.

그러므로 현명한 사람들은 미리 절박함을 인식하고 전환한다. 현명한 경영자는 이렇게 자문한다. 지금은 좋다. 그러나 5년 후, 10년 후 우리는 무엇을 먹고 살 수 있을까? 현명한 직장인은 이렇게 질문한다.

지금은 괜찮다. 그러나 3년후 5년 후 나는 이곳에서 어떤 모습으로 살고 있을까? 그래서 현명한 사람들은 모두 미래의 절박함을 현재로 이끌고 들어와 지금 변화를 모색하는 것이다.

미래의 절박함을 현재화시킴으로써 아직 괜찮

은 지금, 변화를 시도하여 좋은 미래를 얻는 것 - 이것이 우리가 변화를 통해 얻을 수 있는 효익이다. 이로움이 없다면 무엇 하러 어려운 일을 자초하겠는가?

변화를 원하는 사람은 스스로 시작해야 한다. 의식의 확장 없이는 ‘절박함’을 현실로 데려오기 어렵다. 그러므로 의식의 확장 없이는 변화도 없다.

담배가 주는 위험을 인식하지 않고는 담배를 끊을 수 없다. 의식적 준비가 되어있지 않은 사람들의 특징은 변화에 저항하게 된다는 점이다. 예를 들어 담배를 끊을 마음의 준비가 되어 있지 않은 사람들은 담배의 위험을 알리는 모든 경고로부터 합리적 도피를 하게 된다. 통계는 왜곡되고 예외가 보편이 된다.

그러니까 쥐를 실험하여 담배의 해독을 알리는 통계에 대해서는 ‘그건 쥐에게 적용되었기 때문이지. 아마 저 정도 상태가 되려면 사람의 경우는 하루에 열 갑은 피워야 할 께’ 이라고 받아들인다.

아니면 ‘내가 아는 그 사람은 하루에 담배 두 갑씩 70년을 피워대지만 아직도 깨끗해. 그 사람 지금 아흔 둘인가 그렇지 아마’ 라고 반응한다. 이것을 자기 합리화 과정이라 부른다. 금연이라는 변화에 대한 사회적 압력에 저항하는 방어 기제인 셈이다.

변화의 시작은 그러므로 ‘의식의 정서적인 각성’ 으로부터 시작된다.

‘의식의 고양’ (consciousness raising)이라는 말은 프로이트(Sigmund Freud)가 처음 사용한 것으로 알려져 있다. 그는 ‘무의식을 의식하도록 만드는 것’ 이 정신분석학의 기본적 목적이라고 말한 바 있다. ‘의식의 고양’ 이란 변화의 과정 중에서 가장 많이 쓰이는 프로세스 중의 하나다.

이 말은 ‘삶의 방식을 변화시키는 실천’으로서 자기경영과 대단히 중요한 관계를 가지고 있기 때문에 조금 더 살펴보기로 하자.

현재 자신에 대하여 무관심의 단계에 있는 사람은 스스로 변화할 수 없다. 그들은 자신의 지금 생활이 문제가 있는 것임을 인식하지 못한다.

일이 끝나면 집에 돌아와 맥주를 마시며 텔레비전을 보는 것 그리고 이내 골아 떨어져 잠에 빠지는 일상이 문제 있는 행동이라는 것을 알지 못한다.

아니면 퇴근 후 회사의 동료들과 모여 상사를 비난하며 술을 마시거나, 친구들을 불러내 술을 마시다 자정이 넘어서야 들어오는 일이 비일비재해도 자신은 그저 술과 사람을 좋아하는 호방한 사람이라고 생각하는 사람들은 지금의 생활을 바꾸려고 하지 않는다.

오히려 그들은 어려운 현재의 삶을 이해하지 못하는 아내의 조언과 지적을 바가지 정도로 받아들인다. 주위의 경고도 무시한다. 문제는 자신에게 있는 것이 아니라 ‘그들’에게 있는 것이며, 회사에게 있는 것이며, 상황에게 있는 것이며 사회에게 있는 것이며, 이도저도 아니면 운명의 탓일 뿐이다.

그들은 지금의 생활이 그저 숨을 쉬고 있는 것이지 삶이 아니라는 것을 인정하지 않는다. 매일 일상에서 반복되고 지속되는 직장에서의 일들은 품삯일 뿐이며, 그 속에서 의미와 보람을 느끼지 못해도 인생은 그런 것이려니 한다.

가족이나 회사의 상사가 그들에게 변화를 강력하게 요구하고 어떤 때는 경고를 주면 마지 못해 따라하는 듯이 보이지만 그것은 외부의 강요에 밀려 행해진 외면적 변화에 불과하다.

외부의 힘이 태만해 지거나 약해지면 의례 다시 제자리로 돌아가게 마련이다. 변화의 주문

은 귀찮은 것이고, 지겨운 바가지고, 내면의 저항을 불러일으키는 잔소리와 억압일 뿐이다.

자신의 문제에 대하여 무관심한 사람들은 자신을 방어한다. 의식의 고양은 이 방어벽을 뚫고 자신의 현재가 문제가 있는 삶이라는 것을 인식하게 해 준다. 그들은 자신의 내면에서 지금 보다 훌륭한 자신이 들어 있다는 것을 깨닫게 된다.

다른 사람이 시키는 일을 하며 사는 것이 아니라 자신이 원하는 일을 하며 살 수 있으며, 자신의 기질과 재능에 맞는 새로운 일의 방식을 찾아 낼 수 있다는 것을 깨닫게 된다. ‘자신을 깨우고 탄생시키는 것’이 이제 스스로의 과제가 된다.

지금의 초라한 자신과 자신이 원하는 자기 사이의 간격, 바로 불행과 가능성의 인식이 우리를 움직이게 하는 에너지다.

그래서 변화란 불행을 인식한 사람들의 가능성을 향한 몸짓이며, 절박함이라는 불안으로부터 힘을 얻어내는 과정이라 말할 수 있다. 의식의 고양은 변화라는 열차를 움직이게 하는 에너지며 원동력이라 할 수 있다.

변화는 고양된 의식이 만들어 낸 실천이다. 자신의 불행과 가능성을 발견한 사람들은 거기서 머물면 안된다. 변화는 현재의 불행에서부터 미래의 가능성을 향한 움직임이기 때문이다. 지금을 떠나지 않고는 달을 수 없는 목적지를 향한 여정이 바로 변화인 셈이다.

‘떠남’이란 ‘현재의 삶의 방식’을 버리는 것이다. 떠남이란 흡연자가 담배를 끊는 것이며, 밤마다 벌어지는 술자리를 버리는 것이며, 끼고 살던 TV를 끄는 것이다.

떠남이란 직장인이 일에 대한 어제의 시선을 버리는 것이며, 진부한 관행을 깨뜨리는 것이며, 비효율적 시스템을 파기하는 것이며, 배타

적 관계를 청산하는 것이다. 떠남이란 기름진 음식을 피하는 것이며, 늦게 저녁을 과식하는 습관을 버리는 것이다.

떠남이란 바로 하루를 구성하고 있는 수많은 반복적인 요소들 중에서 나의 꿈을 위협하는 문제 있는 습관들을 쓰레기통에 버리는 것을 의미한다.

그러나 변화는 떠남만 가지고는 이루어지지 않는다. 변화는 극기와 절제와 금지만으로 이루어진 것이 아니다. 변화는 내 꿈에 대한 그리움을 찾아가는 것이다. 바로 변화의 목적지, 나의 꿈과의 만남을 향해 나아가야 한다.

‘만남’이란 긍정적인 것이다. 그것은 행복을 가정한다. 만남은 ‘새로운 삶의 방식’을 의미한다. 그것은 날씬한 몸매를 유지하기 위한 웰빙 식단이고, 저녁 운동이고, 주말 등산이다.

하루에 두 시간은 반드시 자신을 위해 투자하는 학습이고, 좋은 책을 읽는 독서다. 부하 직원을 대하는 수평적 태도며, 일을 대하는 창의적 시선이다.

깨달음에 의한 정서적인 각성이 기존의 생활 방식의 한 부분을 바꾸게 할 때, 변화는 실천된 것이다. 그리하여 우리는 어제 보다 나아질 수 있다. 이것이 바로 진보와 발전의 정체다. 바로 우리가 원하는 인생을 향한 여행이다.

변화는 위대한 것이지만 또한 아주 작은 무수한 물결들로 이루어져 있다. 그것은 하루하루 다르게 사용한 순간들에 의해 축적된다. 그래서 하루를 바꾸지 못하면 변화는 실천될 수 없는 것이다. 일상의 곳곳에 숨어 있는 과거의 잔해들을 갈아치우고, 새로운 삶의 관점이 우리의 행동을 지배하고, 과거의 문제 있는 습관들을 바꾸어 갈 때 우리의 하루는 우리가 원하는 삶으로 전환된다.

일상 속에서 실천되지 못하는 것들은 아직 삶이 아니다. 삶은 하루라는 일상으로 이루어져 있다. 하루를 개편하지 못하면 새로운 일상도 없다.

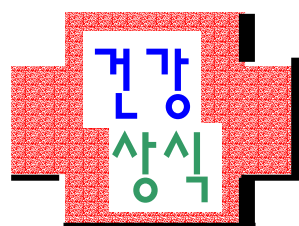
변화하지 않으려는 사람에게는 그의 무관심과 방어가 결국 스스로를 ‘변화의 대상’이 되게 만든다. 누군가가 우리를 바꾸려고 할 때, 우리는 불쾌해진다. 그 외부의 힘이 압도적으로 커지면 저항은 내면화되고 우리는 시키는 일을 하는 수동적 인간으로 전락한다.

이때 일은 품삯이 되고, 일상은 지루한 반복이며, 뜻대로 되는 것 하나 없는 삶이 된다. 그리고 이 수동성 때문에 결국 사회로부터 쉽게 버려진다.

변화는 스스로 그 주체가 될 때, 의미있는 삶으로 나아갈 수 있다. 스스로 주도할 수 있을 때 그것은 자신을 찾아가는 즐거운 여정이며, 내면화 되어있던 자아를 표현하는 수단이 된다. 그것은 새로운 자아의 함성이다. 상자 속의 꿈이 세상 밖으로 나오는 것이다.

다른 사람이 시키는 일을 하고 그들이 정한 기준에 맞추어 살아가는 대신 스스로의 역사를 만들어 가는 것이다. 주변적인 삶을 청산하고 스스로 기획하고 스스로 실천하는 삶의 중심에서 만들어 준다.

변화할 수 있다면 아직 인생이 끝난 것이 아니다. 또 다른 인생을 시작할 수 있다. 인생의 어느 시점에서고, 우리는 깨달을 수 있고, 바꿀 수 있고, 다시 시작할 수 있다. 이것이 변화의 위대한 점이다. 우리는 어제 보다 나아지고 아름다워 질 수 있다.



구강건강을
위한 이 닦기

[출처 : <http://www.healthkorea.net>]

입은 우리 몸의 입구로 우리 몸에 필요한 에너지를 공급하는 창구이기 때문에 이 곳에 이상이 생겼을 때 전신 건강이 위협받을 것은 당연하고 따라서 구강 건강은 전신 건강의 기본이라고 생각 할 수 있다.

입 안, 즉 구강으로 음식물이 들어오면 우리 몸에서 제일 단단한 치아와 가장 부드러운 잇몸 그리고 혀와 뺨, 침 등이 음식물 의 맛을 느끼면서 씹는 일(저작)을 시작함과 동시에 소화작용을 시작한다.

흔히 사람들은 아무런 불편이 없이 음식을 맛있게 먹을 수 있는 상태가 아닌데도 그 상태를 대충 참고 지내는 경우가 많다. 그러나 그저 참고 지내서 병이 커지면 나중에는 치료가 힘들 뿐 아니라 경제적 부담도 훨씬 불어난다는 점을 알아야 한다.

이를 예방하기 위해서는 우선 건강한 구강 상태를 잘 알아야 한다. 건강한 것이 어떤 것인지 알면 병은 일찍 발견할 수 있고 예방할 수 있기 때문이다.

건강한 구강 상태란?

우선 거울에 입 안을 자주 비춰 보자. 건강한 치아가 어떤 것인가는 누구나 알고 있다. 그러나 건강한 잇몸이 어떤 것인지는 잘 모른다. 건강한 잇몸은 연분홍 빛을 띠며, 잇몸 끝 부분은 칼날처럼 날카롭고 얇고, 표면은 굴 껍질처럼 오돌토돌하다.

지금 당장 확인해 보자. 잇몸 끝 부분이 붉은 색이거나 표면에 굴 껍질처럼 오돌토돌한 것이 없으면 잇몸에 염증이 있다는 이야기이다.

올바른 이 닦기

치아 표면에 붙어 있는 치면 세균막(Plaque)에는 1mm2당 약7억5천만 마리의 균이 있다. 칫솔질의 목적은 입 안에 음식물 찌꺼기와 균을 깨끗이 씻어 내려는 것이다.

그래서 이 닦는 것은 소독하는 것과 같은 것이다. 균을 깨끗이 씻어 내는 데는 뽀뽀한 칫솔이 좋다. 붓같이 부드러운 솔로는 균이 없어지지 않아 도리어 잇몸염증의 원인이 된다.

그리고 밤 사이에 균의 활동이 가장 활발하므로 잠자기 전에 반드시 이를 닦아야 한다. 밥 먹기 전에 이를 닦는 것은 화장실 가기 전에 뒤를 닦는 것과 같이 쓸데 없는 짓이다. 밥을 먹고 난 후에는 반드시 이를 닦자.

하루만 지나면 치면 세균막이 치석으로 변한다. 그래서 반드시 하루에 한번은 이를 닦아야 하며 안 닦이는 곳이 없게 철저히 닦아야 한다. 만약 습관적으로 안 닦이는 곳이 있으면 그 곳에는 반드시 치석이 생기고 잇몸에 염증이 생기며 이가 망가진다.

올바른 이 닦는 방법은?

○먹기 전에 손을 닦고, 먹고 나서 이를 닦는다. 잠자기 전에는 반드시 이를 닦아야 한다.

○하루에 몇 번을 닦는가가 중요한 것이 아니다. 한 번 닦을 때 철저히 닦는다.

○칫솔은 뽀뽀한 것이 좋다.

○치약은 부드러운 것이 좋다. 그리고 불소가 든 것을 사용한다.

○안쪽을 먼저 닦고 바깥쪽은 나중에 닦는다.

○습관적으로 닦는 곳만 계속 닦는 편애는 금물이다.

○이빨 하나하나를 따로따로 열 번씩 헤아리면서 닦는다.

▷ 앞뒤로 톱직하듯 닦는 습관은 이를 망가뜨리는 짓이다. 윗니는 위에서 아래로 아랫니는 아래에서 위로 손목을 돌려 칫솔의 탄력을 이용하여 털어내듯 닦는다.

▷ 치간칫솔이나 치실로 이 사이사이를 먼저 닦고 칫솔질을 한다.

▷ 거울에 이와 잇몸을 자주 비춰 보아야 한다.

충치, 예방법

치아의 씹는 면은 산도 있고 강도 있다. 그 중 강처럼 깊은 곳에 음식물이 잘 끼어 있게 되고 충치가 잘 생긴다. 또 치아 사이도 충치가 잘 생기는 곳이다. 충치는 왜 생길까?

치아 표면에 붙어 있는 세균막에는 엄청난 양의 균이 있다고 했다. 이 균은 음식물 찌꺼기와 당분을 분해해서 산(酸)을 만든다.

황산이나 염산에 석회덩어리를 넣으면 거품을 내면서 녹는 것처럼, 이 산이 우리 치아의 석회물질을 녹여 낸다. 이것이 충치이다.

우리는 충치를 예방하기 위해서 여러 가지 노력을 하고 있다. 그 중 이닦기는 균을 쓸어내는 것이다. 그리고 한때 치과의사들이 벌인 설탕 안 먹기 운동은 이 균에게 먹이를 주지 말자는 운동이다.

또 불소를 이용한 여러 가지 예방법이 있다. 불소는 치아의 내산성을 높여 산에 강한 치아를 만들어 주는 것이다. 국민학교 어린이들을 대상으로 하는 불소양치사업은 충치의 약50%, 그리고 수돗물에 불소를 넣어 충치예방을 하는 상수도불소화사업은 충치를 약60% 예방한다.

어린이 치아관리

영구치는 28개 사랑니를 포함하면 32개이지만 유치는 20개이다. 유치 즉 젖니는 아기가 엄마

뱃속에 있을 때부터 턱뼈 속에서 만들어지기 시작해서 출생 후 3개월이면 입 안으로 나기 시작한다. 24~30개월이면 20개 유치가 다 나서 만 7~10세까지 사용한다.

그리고 만 6세가 되면 유치 맨 뒤쪽에 영구치가 나기 시작하는데 이것이 제1대 구치이다. 평생을 두고 보면 6세에서 10세 사이에 충치가 가장 많이 발생한다. 만6세에 어금니 쪽에 영구치가 나온다는 것을 까맣게 모르고 있는 부모들은 치아 중에서 가장 일을 많이 하고 중요한 제1대구치가 썩어도 유치로 오인하고 방치하는 수가 많다.

영구치는 유치가 빠지고 난 자리에 새로 나는 치아라고만 생각해서 그렇게 하는 수가 있다.

유치는 빠질 치아니까 썩어도 그냥 둔다는 부모들이 있다. 유치가 영구치 날 공간을 확보해 주지 못하면 영구치는 좁은 공간을 비집고 나느라 삐뚤삐뚤하게 된다. 유치라고 충치를 방치하는 것은 부정교합의 원인이 되기도 한다.

충치예방을 위해 아이들의 이닦기는 매우 중요하다. 어려서부터 이닦는 습관은 부모들이 바르게 칫솔질하는 모습을 보여줄 때 제대로 형성된다. 그러므로 부모가 우선 올바른 습관을 들이도록 노력해야 한다.

또한 부모들은 아이들 입속을 자주 들여다보고 충치가 있으면 빨리 치료하도록 해야 한다. 그리고 영구치가 나기 시작하면 정기검진을 받도록 하여 충치와 잇몸병 그리고 부정 교합을 예방하도록 하는 것이 좋다. 아무리 치료 기술이 발달했다 해도 예방과 조기 치료보다 효과적이고 경제적인 것은 없다.

외국의 경우에는 국민들이 모두 마시는 수돗물에 불소를 넣어 충치를 예방하는 상수도수불화사업이 보편화되어 국민들의 구강 위생에 많은 성과를 거두고 있다. 우리나라에서는 아직

시행하고 있지 않은 단계로 국민들의 구강위생 및 충치예방을 위해 상수 도수불화사업을 시행하는 것이 바람직하다.

주말에 떠나는

문화체험

전남 장보고가

꿈꾼 해상제국

[출처 : <http://travel.waw.co.kr/>]

장보고의 일대기를 담은 TV 드라마가 방영되면서 청해진에 대한 관심이 높아지고 있다. 장보고가 세운 해상제국 청해진이 전라남도 완도의 부속 섬인 장도에 존재했던 것으로 알려지면서 활발한 유적 발굴 작업이 진행되기도 했다.

최근 드라마 방영과 함께 청해진을 재현한 세트가 공개되면서 많은 여행자들의 발길이 이어지고 있다.

■과거로의 여행, 청해진 포구

완도를 찾은 사람들은 완도가 육지처럼 느껴진다는 말을 종종 한다. 주변으로 두륜산, 월출산, 천관산 등이 시야에 들어와 산봉우리에 둘러싸여 있는 듯한 포근한 느낌을 주기 때문이다.

완도대교가 놓이면서 자동차를 타고 자유롭게 드나들 수 있기 때문이기도 하다. 또한 완도에서 보길도, 청산도, 신지도 등 다도해 해상국립공원의 여러 섬들과도 가까워 연계 관광도 가능하다.

최근에는 드라마 해신의 촬영장이 공개되면서 여행객들로부터 큰 호응을 얻고 있다. 드라마 해신의 60% 이상이 완도에서 촬영되었다.

현재 완도읍 대신리 소세포에 자리한

16,000여 평 규모의 '청해진 포구마을'에는 선착장, 중·대형 선박 12척, 저잣거리, 군영 막사, 망루 등 42동의 건물이 들어서 있어 볼거리를 제공한다. 이곳에서 장보고의 유년 시절이 촬영되었다. 한편 불목리 완도 청소년훈련원에 건립된 '신라촌'에는 중국 거리, 상인들의 숙소 등이 조성되어 당나라 시대의 풍물을 재현하고 있다.

■청해진 존재 입증

청해진이 실제 있었던 곳은 완도읍 장좌리 앞바다에 떠 있는 장도라는 섬이다. 이곳은 하루 두 차례 썰물 때를 이용해 걸어서 도착할 수 있는 곳이다.

그동안 장도는 해상무역의 중심지이자 왜적의 침입을 막는 전략적 요충지로 알려져 있었지만 이러한 사실을 뒷받침할 만한 유적이 발견되지 않아 추정에만 의존해 왔었다.

그러던 중 지난 1999년부터 이루어진 발굴 작업으로 중요 유적들이 발견되면서 청해진의 존재를 확인하게 된 것.

기와나 토기를 비롯해 청해진을 방어하기 위해 갯벌에 박아 놓았던 목책(나무 울타리) 1,000여 개, 석축석렬 등이 발견되었는데 그 중 ㄷ자형 석축석렬은 선박의 출입 시설로 추정되는 것으로 과학적이고도 치밀하게 설계된 구조물로 평가받고 있다.

우물 역시 지금까지 국내에서 발견된 것들 중 최대 규모로 이 지역에 많은 사람들이 살았음을 입증하는 자료가 된다.

한편 장도 청해진 유적지 입구에는 청해진 수석공원이 조성되어 있는데, 수석 170점과 동백나무, 철쭉, 해송 등과 장보고동상이 세워져 있어 방문객들의 쉼터 역할을 톡톡히 하고 있다.

지방본부소식

지부소식