



The-K의 걸음이 미래의 거름이 될 수 있도록

교육가족과 미래 세대를 위해
환경을 생각하고 지속가능한 발전을 고민합니다

사람과 사회에 책임을 다하는 The-K 가족으로,
언제나 변함없이 함께할 수 있도록 나아가겠습니다

교육가족의 행복을 위한 50년의 걸음이
우리 모두의 미래를 위한 100년의 거름으로

The-K한국교직원공제회가 함께합니다

Environment 환경경영

기후변화 대응으로 친환경 경영 실현

- 창립 50주년 기념 더케이숲(산불피해복구숲, 교실숲) 조성
- 일회용품 절감 친환경 캠페인 전개
- 친환경 건물 인증 및 에너지 절약을 위한 태양광 설비 구축

Social Responsibility 책임경영

건강한 조직문화 확산, 회원만족 서비스 및 사회공헌 활동 실천

- 임직원 행동양식 The-K Way 내재화
- 회원라이프스타일을 반영한 회원중심경영 강화
- 코로나19 대응 원격수업 장비 지원 사회공헌사업 추진

Governance 윤리경영

투명성 원칙을 기반으로 건강한 기업가치 창출

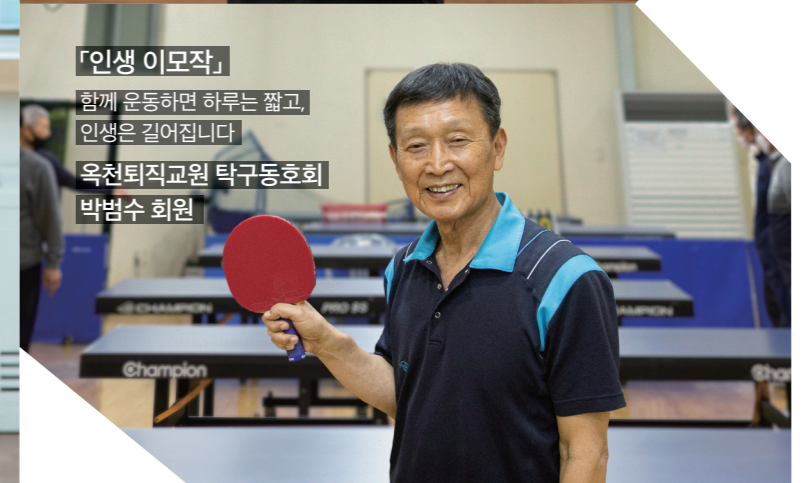
- 경영공시, 지속가능경영보고서 발간
- ESG경영 자가점검을 통한 윤리문화 실천
- 탈석탄 금융 선언, 2050 탄소중립 기후금융 지지



「꿈 너머 꿈」
아이들과 함께 음악으로 행복을 나누고
더 큰 꿈을 키워갑니다
대전만년고등학교 김지윤 특수교사



「좋은 사람 좋은 생각」
우리에게는 인정과 걱정이 필요하다
아주대학교 심리학과 김경일 교수



「인생 이모작」
함께 운동하면 하루는 짧고,
인생은 길어집니다
옥천퇴직교원 탁구동호회
박범수 회원

- ☞ **생각 나누기** 역사 속 숨은 영웅 혼란의 시대, 간호 교육과 의료 활동에 헌신한 마가렛 에드먼즈·이정애 선생
- ☞ **배움 더하기** 미래를 준비하는 교육 삶과 연계된 경제, 금융 교육이 가야 할 길
- ☞ **행복 곱하기** 방방곡곡 숨은 명소 1025개 섬의 향연! 드라이브로 즐기는 보라보라 신안 여행
- ☞ **언제나 더케이** The-K Focus 설레는 출발, 든든한 미래 설계, 50년 역사의 공제회 대표 저축제도 '장기저축급여 올가이드'

04 **여는 글**
새봄은 한 걸음씩 우리 곁에 다가옵니다.

☞ **생각 나누기**

삶의 깨우침을 주는 멘토,
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

06 **이달의 도움 회원**

08 **The-K 예술가**
뽀뽀하고 밝혀도 여린 뿌리로
다시 살아나 꽃을 피운다

10 **에세이**
교사는 무엇으로 사는가?

12 **좋은 사람 좋은 생각**
우리에게는 인정과 적응이 필요하다
_아주대학교 심리학과 김경일 교수

16 **역사 속 숨은 영웅**
혼란의 시대, 간호 교육과 의료 활동에 헌신한
마가렛 애드먼즈-이정애 선생

20 **우리 어렸을 적에**
새 학년의 시작, 함께 설레는 입학식

- **발행일** 2022년 3월 1일
- **발행처** 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- **홈페이지** www.ktcu.or.kr
- **발행인** 김상곤
- **기획** 홍보소통부 미디어소통팀
장영호, 이정우, 김경희, 황수현, 오수민
- **편집** 수석기자 이은정 / 객원기자 이성미, 정라희 / 교열 박혜경
- **디자인** 아트 디렉터 이윤정 / 디자이너 이진희
- **사진** 포토그래퍼 이용기
- **애플리케이션, 디자인, 제작** 하나로에드컴 02-3443-8005



☞ **배움 더하기**

변화하는 교육 현장을 함께 고민하고 배워보는
교육 이야기 & 세대별 맞춤 콘텐츠

22 **이렇게 바뀌요**
편견과 왜곡으로 오용되는 차별적 단어 바로 알기

24 **오늘의 학교**
상처받은 마음을 과학적으로 치유하는 음악의 힘
_한양대학교 산업융합학부 음악치료학과 정은주 교수

28 **미래를 준비하는 교육**
삶과 연계된 경제, 금융 교육이 가야 할 길

32 **미래 잡(job)자**
지구 온도 1.5℃ 상승을 막아라! 기후변화 대응 전문가

34 **꿈 너머 꿈**
아이들과 함께 음악으로 행복을 나누고
더 큰 꿈을 키워갑니다
_대전만년고등학교 김지윤 특수교사

38 **고민 상담소**
전쟁과 평화, 사춘기 자녀와 갱년기 부모의 호르몬 갈등

40 **인생 이모작**
함께 운동하면 하루는 짧고, 인생은 길어집니다
_옥천퇴직교원 탁구동호회

*「The-K 매거진」은 한국교직원공제회에서 발간하는 정기간행물입니다.
*「The-K 매거진」에 게재된 글과 사진은 한국교직원공제회의 공식 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다.
*「The-K 매거진」에 게재된 글과 사진은 사전 동의, 허락 없이 무단 도용할 수 없습니다.



☞ **행복 곱하기**

힐링을 전하고 행복한 삶의 방식을 제안하는
라이프 스타일 정보

44 **방방곡곡 숨은 명소**
1025개 섬의 향연!
드라이브로 즐기는 보라보라 신안 여행

50 **키워드로 읽는 시사**
‘나’에게만 집중하는 고립의 섬, 나노 사회
미분화된 개인주의의 극대화, 공감력 회복이 관건

52 **똑똑! 트렌드 경제**
한국 인구 데드크로스, 저출산이 가져올 경제 위기

54 **마음심**
3월을 보내고 있는 당신의 마음은 안녕하신가요?!

56 **The-K 예방의학**
봄철 불청객 미세먼지로부터 폐 건강을 지켜라!

58 **건강한 집밥**
향긋한 봄철 식자재로 건강을 챙겨요!
봄의 불청객 황사-미세먼지 이겨내는 제철 밥상

62 **DIY 리사이클링**
삭막한 도시를 녹색 공원으로 재활용하다
& 플라스틱 통, 유리병을 활용한 미니 정원 만들기

☞ **언제나 더케이**

회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의
최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

66 **The-K Focus 1**
설레는 출발, 든든한 미래 설계,
50년 역사의 공제회 대표 저축제도
장기저축급여 올 가이드

70 **The-K Focus 2**
인생에서 꼭 필요한 순간마다, 든든하게 곁에 있겠습니다
한국교직원공제회 대어
The-K 복지누리대어 & 분할급여대어

72 **The-K News** 공제회 주요 소식 & 이벤트

76 **회원 의견**

80 **3월호 초성 퀴즈**

81 「The-K 매거진」커피 트럭 이벤트에 보내주신
뜨거운 성원과 사랑에 감사드립니다
_편집실에서 보내는 편지

82 온라인에서 만나는 「The-K 매거진」이벤트

83 **즉석 당첨 이벤트**



웹진



안드로이드앱



아이폰앱

The-K Magazine을 스마트폰에서 보는 법

「The-K 매거진」은 한정된 부수만 발간하여 학교나 기관 등으로 발송해 드리며,
웹진과 모바일 앱으로도 보실 수 있습니다. www.thekmagazine.co.kr

한국교직원공제회 • 회원콜센터 1577-3400 • 보험콜센터 1577-3993



새봄은 한 걸음씩 우리 곁에 다가옵니다



마른 가지 사이로 어린 싹이 솟아나오고
 꽃봉오리가 하나씩 잎을 펼칠 준비를 하는 초봄입니다.
 누구 하나 재촉한 적 없고 서두르지 않았지만,
 조금은 서툴게 새 학년을 준비하는 아이들처럼 새봄은 한 걸음씩 우리 곁에 다가옵니다.
 자연을 자양분으로 성장하는 봄꽃처럼 설레는 마음으로 신학기를 준비하는 아이들에게,
 힘겨운 겨울을 보내고 희망을 품고자 하는 우리 모두에게도
 진심 어린 관심과 사랑 가득한 지지가 그 어느 때보다 필요한 날들입니다.

「The-K 매거진」 3월호에서는 힘찬 새 출발을 응원하며,
 인지심리학자 아주대학교 심리학과 김경일 교수와의 인터뷰를 통해
 불안한 심리의 원인과 특징을 살피고 행복한 삶을 이끄는 방법에 관한 조언을 들어보았습니다.
 「오늘의 학교」 코너에서는 음악으로 신체적·심리적 건강을 치료할 수 있다는 한양대학교 음악치료학과 정은주 교수를 만나고
 대전지역 초·중·고 교사들로 구성된 대전 에듀필 오케스트라에서 바이올린을 맡은 김지운 교사의 음악 사랑도 소개합니다.
 갱년기 부모와 사춘기 자녀 간의 ‘호르몬’으로 인한 갈등을 현명하게 대처하는 방법은 「고민 상담소」 코너를 통해,
 일상에서 잘못 언급할 수 있는 장애와 관련해 올바른 표현법은 「이렇게 바뀌요」 코너에서 배워볼 수 있습니다.
 2022년 대표 트렌드 키워드로 등장한 ‘나노 사회’의 의미와 이로 인한 변화를 감지하고
 인구성장률 0%대, 인구 절벽이 우리 경제에 미치는 영향은 무엇인지도 살펴봅니다.
 「DIY 리사이클링」 코너에서는 도시를 재활용 정원으로 바꾼 지속가능한 도시공원의 모습을 소개하고
 재활용품을 활용해 나만의 베란다 정원을 가꾸는 방법도 제안합니다.
 3월 새로운 시작을 맞이한 예비·신규 회원님을 위한 50년 역사의 공제회 대표제도인 장기저축급여의 특징점과
 공제회 회원이 되면 누릴 수 있는 각종 금융·생활·문화복지서비스와 혜택들에 대해서도 모아서 정리했습니다.

「The-K 매거진」과 함께 하는 교육 가족 여러분 모두
 추운 겨울을 지나온 서로를 격려와 응원으로 안아줄 수 있는 포근한 3월이 되길 기원합니다. ㉞

이달의 도움 회원

「The-K 매거진」에서는 매월 매거진 제작에 도움을 주신 회원 여러분과 스태프 이야기를 소개합니다. 2월 연휴가 있어 준비 기간이 더욱 촉박함에도 보다 풍성하고 유익한 3월호 제작을 위해 기쁜 마음으로 바쁜 와중에도 시간을 내주신 인터뷰이 여러분들께 감사의 인사를 드립니다. 특히 보이지 않게 뒤에서 애써주신 도움 회원과 스태프들의 노고에도 감사를 전하며 이들의 이야기를 소개합니다.



갑천중학교 이영미 회원

“다양한 전공 과목 교사들과
하모니를 이루어가는 행복”

이영미 회원은 2014년 창단된 '대전교사오케스트라'의 단장이자, 갑천중학교에서 음악을 가르치고 있습니다. 다양한 전공 과목의 초·중·고 동료 교사들이 만나 하나의 하모니를 이루기까지 힘든 일도 있었지만, 연주를 통해 서로 소통하며 행복했다고 말합니다.

특히 '찾아가는 음악회' 공연 시, 연주곡에 맞추어 노래하고 즐겁게 호응하는 학생들의 모습을 볼 때 가장 큰 보람을 느낀다고 회상합니다. "한번은 공연이 끝나고 무대에서 내려오자, 제자 아이가 달려와 저에게 와락 안겼어요. 그 순간을 잊지 못해요." 앞으로도 교사들과의 정기적인 교류와 함께 학생 실기 지도 역량도 강화하고 더 많은 곳에 음악회를 열 예정이라고 말하는 이영미 회원의 목소리에는 열정과 희망이 담겨있습니다. 대전교사오케스트라의 아름다운 선율이 학생들의 마음을 위로해주기를 응원해 봅니다.



대전가원학교 임순빈 회원

“음악이 이어준 부부 연연,
재능 기부하며 함께 더 큰 꿈을 꾸어나”

임순빈 회원은 「꿈 너머 꿈」의 주인공 김지윤 회원과 부부사이입니다. 두 사람은 대전가원학교에서 동료 교사로서 만나, 대전교사오케스트라에서 연인으로 발전했습니다. 오케스트라에 먼저 입단한 건 김지윤 회원입니다. 2018년부터 활동해온 그녀가 임순빈 회원에게 함께 활동할 것을 권유했고, 2019년 겨울 대전가원학교에서 열린 대전교사오케스트라의 '찾아가는 음악회'를 함께 준비하면서 서로의 마음을 확인했습니다. 특수교사인 그는 오케스트라 활동을 통해 칼림바나 핸드벨 같은 악기를 수업에 접목하고 아이들과 좀 더 즐겁게 소통할 수 있게 됐다고 말합니다. "찾아가는 음악회"를 통해 큰 보람을 느끼고 있어요. 우리 연주를 들으며 즐거워할 때 정말 행복합니다." 임순빈 회원은 아내 김지윤 회원과 같은 꿈을 꾸고 있습니다. 특수교육 학생들을 모아 오케스트라를 만드는 것, 그 꿈을 갖게 해준 아내가 그는 참 고맙습니다.



옥천퇴직교원 탁구동호회 박영학 고문

“퇴직 후 얻을 수 있는
가장 큰 복 '친구'는 만병통치약입니다”

옥천교육지원청 교육장으로 퇴임한 박영학 회원은 퇴직 교직원들과 함께하는 탁구동호회의 고문으로 활동하고 있습니다. 운동을 통해 건강을 얻고 시간을 값지게 쓰는 것도 좋지만, 동호회가 좋은 가장 큰 이유는 친구가 있기 때문이라고 강조합니다. "유교에서 이르는 다섯 가지의 복을 '오복(五福)'이라 합니다. 보통 수(壽), 부(富), 강녕(康寧), 유호덕(攸好德), 고종명(考終命)을 이르죠. 장수도 좋고 재물복도 좋지만, 저는 인간이 얻을 수 있는 가장 큰 복은 '친구'가 아닐까 합니다. 어린 시절을 제외하고는 이렇게 싫증이 날때까지 친구들과 함께 놀 수 있었던 날이 또 언제 있었을까 싶어요. 요즘 참 살맛 납니다." 나이가 들어 몸이 예전 같지 않다고 느껴질 때도 있습니다. 사람인지라 스트레스를 받을 때도 있습니다. 하지만 동호회 회원들과 운동하고 이야기하며 어울리다 보면 아픈 것도 걱정도 잊는다고 합니다. 박영학 회원에게 친구는 만병통치약입니다.



게임문화재단 김태희 대리

“함께하는 이들에게 긍정 에너지를
전달하고자 노력합니다”

아주대학교 심리학과 교수이자 게임문화재단 이사장직을 겸하고 있는 김경일 교수는 이번 호 「좋은 사람 좋은 생각」의 주인공이었습니다. 「The-K 매거진」 편집실과 만남을 준비 과정 중에 게임문화재단에서 관리 업무를 맡은 김태희 대리의 세심한 도움이 있었는데요. 일정 조율과 공간 확보는 물론 자료 전달 등 크고 작은 소통에 애써주었습니다.

김경일 교수와는 2년 6개월 동안 업무를 함께하고 있다는 그는 "심리학자로서 명성을 얻고 있는 교수님이시지만, 업무적으로는 따뜻하고 소박하신 분" 이라고 말합니다.

"김 교수의 심리학적 통찰이 크고 작은 업무에 긍정적인 영향을 주고 있다고 생각합니다. 늘 진실하고 솔직한 교수님의 모습을 통해 원활한 인간관계의 방식에 대해서도 배울 수 있었습니다. 저도 함께 일하는 이들에게 긍정 에너지를 전달하는 사람이 되고자 노력할 거예요."

이달의 도움 스태프 “제가 얻게된 삶의 지혜, 귀한 감동을 영상으로 전하겠습니다” 김수 실장

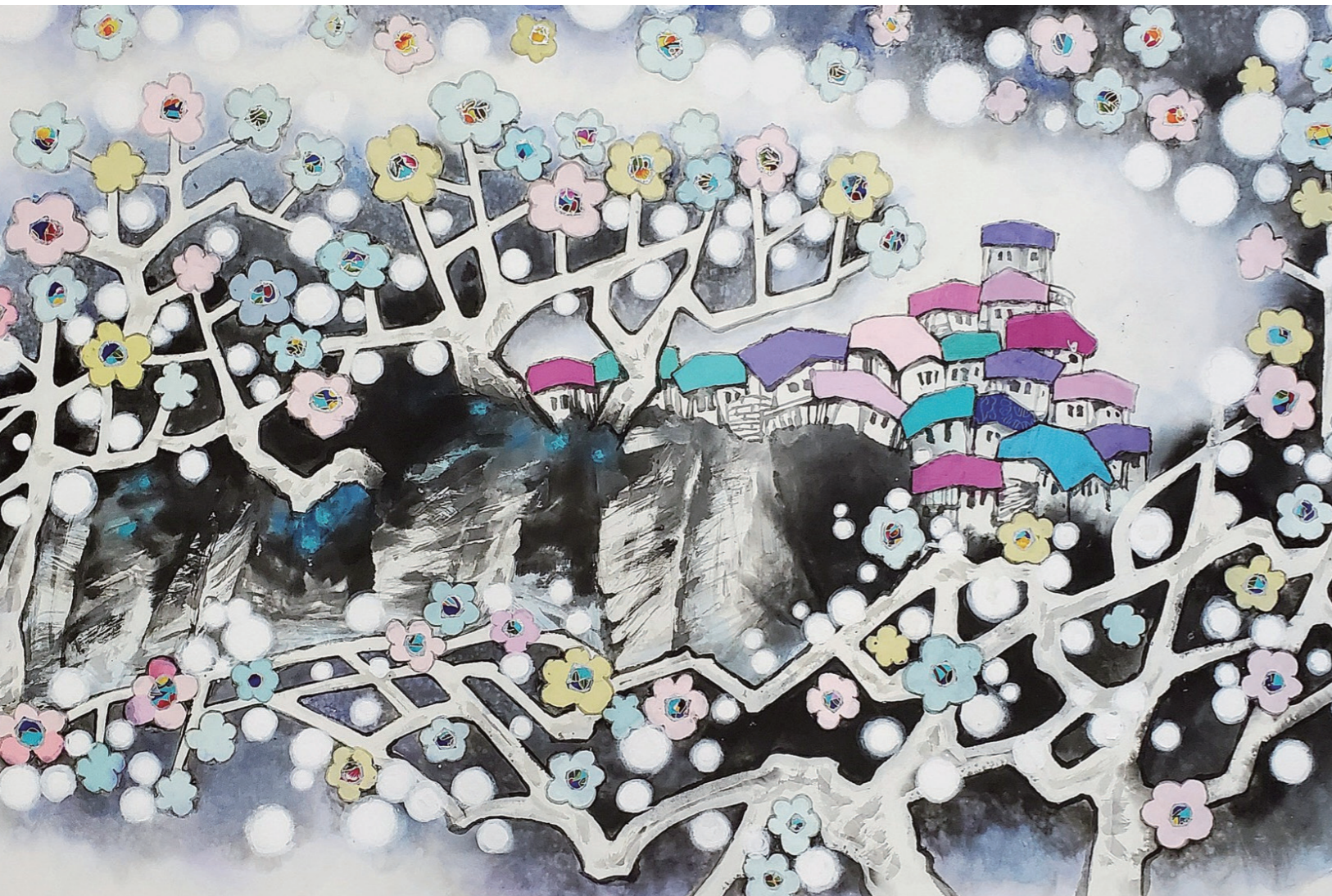


공대를 졸업하고 유명 전자 회사의 연구원으로 근무한 특이한 이력의 소유자인 김수 실장은 조금 늦은 나이에 사진의 매력에 빠져 포토그래피이자 영상 제작자로서 활동하고 있는 「The-K 매거진」의 영상 제작자입니다. 지난해부터 인터뷰 영상과 사진을 주로 맡은 그는 특유의 긍정 마인드로 촬영 현장을 늘 밝게 이끌며 촉박한 일정에도 다양한 편집 요청사항들을 적극적으로 반영해 늘 좋은 결과물을 얻기 위해 자신을 독려하는 진정된 프로입니다. 「The-K 매거진」을 통해 수준 높은 인터뷰이들을 만나고 깊은 깨달음을 얻을 수 있어 기쁘다는 그는 매 호 어떤 분이 섭외됐는지 기대가 된다고 말합니다.

"인터뷰 촬영은 개인적으로 좋아하는 작업입니다. 촬영을 계기로 만나고 싶었던 분들을 직접 뵙고 다양한 삶의 지혜를 들을 수 있어 일한다기보다 특별한 혜택을 받고 있다고 생각합니다. 15년 전 '단박 인터뷰'라는 TV 프로그램에서 만나 뵈었던 김용택 시인님을 지난 12월호 「The-K 매거진」을 통해 다시 만날 수 있어 특히 행복했습니다. 앞으로도 제가 받은 귀한 감동을 「The-K 매거진」 구독자 여러분께 풍성한 영상과 사진으로 고스란히 전달할 수 있도록 최선을 다하겠습니다!" ☺

뽀뽀하고 밟혀도 여린 뿌리로

다시 살아나 꽃을 피운다



臥遊山水(와유산수) - 매화마을 | 김기나 (보절중학교)

수묵채색 68.5×136cm 2020

작가 노트 :

투명한 색감과 재질감이 두드러지는 한지와 형견을 활용했다.

한국적인 색채 배색, 수묵의 번짐을 통해 깊이감과 생동감이 대조적되는 현대적인 산수화풍을 만들고자 했다.

한살이

김우영

거센 바람
매물찬 손길에
꺾이고 밟혀도
추스러 털어낸다
뽀뽀하고 밟혀도
여린 뿌리로
다시 살아나
꽃을 피운다
깨워내는 바람
햇볕을 벗 삼아
나를 사랑하기에
헤진 가슴 다독인다
우리네 한살이
그들의 한살이

WRITER



김우영 시인은 고려대학교 교육대학원 졸업 후 교육부 초등도덕 국정교과서 편찬위원회 위원장으로 활동했다. 서울특별시교육청 교육과정심의위원회 연구위원을 역임하고, 교육도서 「마음을 열어주는 한마디」, 「교실 인성교육」, 「인성교육 예화집」, 「행복 배움터 이야기」, 「수업 한걸음 더」 등 교육도서 50여 권을 집필(대학교과서 외 5개 출판사)했으며, 현재 서울 월천초등학교 교장으로 재직 중이다.

※ 「The-K 예술가」 코너는 예술, 문학적인 역량을 갖춘 회원 여러분의 사진·그림 등으로 채워집니다.
The-K 매거진에 게재를 희망하시는 회원 여러분의 많은 신청을 기다립니다.
★ 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)

교사는 무엇으로 사는가?

글 임지영 회원(달안초등학교 교사)

임지영 선생님은 현재 경기도 안양시에 있는 달안초등학교에서 학생들을 지도하고 있다. 정원사의 마음으로 한 명 한 명 모든 아이의 잠재 가능성을 믿으며 세상을 아름답게 만드는 사람으로 성장하도록 돕는 것이 교육의 목표라고 전합니다.



타임캡슐로 이어진 초임 교사 시절 아이들과의 추억

20대 초임 교사 시절엔 열정 하나만으로도 충분했다. 아이들과 좌충우돌하면서도 온 마음을 반 아이들에게 쏟아부었다. 주말에도 체험 활동에 데리고 다니고, 방학식을 하는 날에는 항상 집으로 데리고 가 떡볶이와 카레 라이스를 만들어주며 함께 즐겼다. 연수를 받으면 바로 교실에 적용하면서 이상적인 교육을 꿈꾸기도 했다.

모든 아이가 자신을 온전히 표현하도록 격려했다. 아이들을 한 명 한 명 자세히 살펴보면 정말 모두가 다르다는 것이 신기했고, 서로가 다른 능력을 지니고 있다는 것이 놀라웠다. 나는 그것을 발견할 때마다 감동하며 모든 아이가 자신을 아끼고 사랑하기를 진심으로 바랐다. 그리고 자신이 가진 것을 세상에 나누며 어떤 어려운 일이 닥쳐도 헤쳐나가는 용기와 의지를 키우기를 진심으로 희망했다.

아이들의 생일이면 진심을 담아 쓴 손편지를 선물했다.

“존재 자체만으로도 소중한다는 사실을 기억하면서 나 혼자만의 즐거움과 행복이 아닌 세상 모든 사람의 행복을 위해 함께 만들어가자!”

아이들에게 편지를 쓸 때마다 나 자신을 돌아보았다. 함께 공부하고 생활하는 모든 시간이 나의 삶을 새롭게 했다. 아이들의 사랑이 교사인 나를 살아가게 했다. 현실은 교실도 아이들도 내가 생각한 모습대로 되지 않았지만, 그것조차 아이들과 나에게는 행복이고 즐거움이었다.

한번은 아이들과 타임캡슐을 만들어 시간이 흐른 뒤 다시 만나자는 약속도 했다. 세월이 흘러 첫 발령에서 만난 6학년 아이들을 7년 후, 아이들이 스무 살이 되던 해에 학교에서 다시 만났다. 타임캡슐을 묻었던 운동장은 체육관으로 바뀌어 있었다. 당시 구름사다리 아래 병을 숨겨두었던 아이들은 찾을 수 없었지만, 운 좋게 찾기 쉬운 곳에 병을 묻었던 아이들은 타임캡슐을 직접 꺼내는 기쁨을 맛볼 수 있었다. 때마침 군대에 가 있던 반장 녀석은 전화를 걸어와 자신이 그 자리에 있었다면 굴착기를 불러 운동장을 다 파봤을 거라며 아쉬움을 표현하기도 했다.

시간이 흘러 만난 아이들은 장난꾸러기였든 아니든 모두 의젓한 모습으로 변해 있었다. 아르바이트로 돈을 모았다며 밥과 술을 사주더니, 갓 태어난 나의 아기를 위해 아기보다 더 큰 곰 인형을 선물로 안겨주기도 했다.



모든 공부의 근원은 '인간에 대한 사랑'

30대 시절에는 내 아이를 낳으면서 교육 철학에 대한 고민을 시작했다. 되돌아보니 이때부터 백화점식 학급 경영이 아닌 진짜 교육에 대한 고민을 한 것 같다. 내 아이가 살아갈 아름다운 세상을 꿈꾸며 혁신 교육에 관심을 가지게 되고, 근본적인 교육 철학에 대해 생각했다.

3년간 육아휴직을 하고 돌아오니 나이스(NEIS) 시스템이 학교에 도입되어 아이들과 눈을 마주치며 수업하기보다 컴퓨터 앞에 앉아 TV로 소통하는 수업 문화가 만들어지고 있었다. 이후에는 컴퓨터와 휴대폰 등 IT 기기가 폭발적으로 증가하면서 아이들의 삶이 온통 매체로 둘러싸이게 되었다. 그래서인지 해가 갈수록 정서적 치유가 필요한 아이들이 늘어나고 문해력은 더욱 낮아지는 현상이 생겼다. 학교와 교사에 대한 신뢰가 낮아지는 것도 느꼈다. 이때 철학의 중요성을 더욱 깊이 깨달았고, 다양한 분야를 공부해보고 싶다는 욕심이 났다. 그 어떤 공부도 근본은 같다는 것을 깨달았다. 교사에게 가장 중요한 것은 다양한 수업 기법보다 '인간에 대한 사랑'이라는 것이다.

40대가 되니 갈수록 공부하는 재미가 들었다. 공부에는 때가 없다는 말을 새삼 실감했다. 용기를 내 스위스에 있는 예술 학교에도 다녀왔다.

예술학교에서 예술교육 역시 인간에 대한 사랑이 바탕임을 깨달았다. 현대 물질문명이 발전할수록 사람들은 정신적 스트레스가 더 많아져 치유가 필요한데 그것이 예술의 역할이고, 그래서 학교 예술교육이 더욱 필요하다. 내가 다닌 예술학교는 흙 작업을 중심으로 내면 치유와 의지를 키워주는 활동을 하며 자신과 만나는 명상 작업을 하는 곳이다. 물론 흙으로 하는 조소 외에 돌·나무·금속 작업, 수채화, 음악, 미술사, 이론 등도 공부했지만 모든 학년 아이들이 공통으로 할 수 있으면서 치유 효과가 큰 것은 흙을 만지는 것이었다. 그 당시 교수님께서 입시 위주의 우리나라 교육 환경에 대해 알고 계셨기에 교육 현실에 좌절하지 말고 힘내서 꼭 아이의 성장을 돕는 교육을 하라고 당부하신 마지막 말씀을 아직까지 기억한다. 예술교육과 함께했을 때 아이들의 감성은 물론 의지가 솟아나 지식 교육에 더욱 도움이 된다는 것을 실제 교실에서 체험하면서 예술에 관심을 가지게 된 것이 스스로 정말 뿌듯했다.

성찰의 시간, 함께 연대하는 삶의 방향을 세우다

50대를 맞아 나는 다시 새로운 꿈을 꾸다. 학교에서 연장자라며 뒤로 물러나고 싶지는 않다. 학교를 민주적으로 만드는 것, 구성원 모두 함께 협력하는 공동체를 만드는 것이 꿈이다. 교사 교육과정에 기반해 학교 자율 과정을 만들어가며 관리자, 동료 교사, 교직원과의 연대감을 맛보고 싶다. 여전히 많은 공부에 귀를 열고 공부 모임에 참여하면서 배움의 즐거움을 느낀다. 그래서 수업하는 것이 정말 재미있고 다른 교사들과 함께 이 즐거움을 느끼고 싶다. 교사가 수업을 즐기면 아이들이 그것을 느끼고 따라온다. 학부모 역시 협력하게 된다. 지금까지 만난 학생, 학부모 중 나와 수업이 의미 있었다는 이들이 많기에 보람차다. 코로나19 상황처럼 혼란스러운 가운데에도 성찰의 시간을 가지며 진정한 행복이 무엇인지 고심해 중심을 잡고 아이들에게 필요한 교육 활동을 할 것이다.

최근 SF 재난 영화 「Don't look up」을 보았다. 하늘을 올려다보지 않고 당장 눈앞의 것만 좇으며 사는 현대인, 기후위기와 코로나19 팬데믹 상황에서 브레이크 없이 영화의 한 장면처럼 전속력으로 달리고 있다. 의미심장한 제목부터 영화와 비견되는 상황에 부닥친 우리에게 많은 생각할 거리를 던져주는 영화였다. 지구와 인류는 앞으로 어떤 운명을 겪을까? 우리 미래를 살아갈 아이들에게 교사인 내가, 우리는 어떤 교육을 해야 할지 생각해 보았다. 50대를 맞는 나 역시 정신없이 바쁘게 마무리한 지난 한 해를 지나 2022년 새 학년을 맞이하기 위해 나의 교사 시절을 돌아보며 내 삶의 방향을 다시 세워보려고 한다. ㉞

회원 여러분의 이야기를 기다립니다

세상과 소통하고 성장하는 교육 가족의 이야기를 담아내는 「에세이」, 「나도 칼럼니스트」는 회원 여러분의 소중한 이야기를 기다립니다. 업무 현장을 비롯해 일상의 다양한 이야기를 들려주세요. 교육 가족들이 함께 공감할 수 있을 만한 주제는 무엇이든 환영입니다. 글쓰기를 좋아하는 교육 가족이라면 누구나 참여하실 수 있습니다. 참가하신 분들의 작품을 선정해 매거진에 실어드리겠습니다.

- ★ 원고 분량 : 원고지 12매 (A4 1매 반)
- ★ 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)
- ★ 마감일 : 매월 10일

우리에게는 인정과 걱정이 필요하다

아주대학교 심리학과 김경일 교수 (인지심리학자, 게임문화재단 이사)

불안하다. 조용하면 조용해서, 어수선하면 어수선해서. 특히 코로나19 이후 우리에게 '안전'과 '안정'이 사라진 듯하다.

안전한 공간, 안전한 사람, 안정된 직업, 안정된 일상이 없다. 불안하다.

지난 해 발간한 저서, 「적정한 삶」 작가 소개란에 “사람의 마음이 궁극한 사람”이라고 써놓았듯 인지심리학자인 아주대학교 심리학과 김경일 교수는 인간이라면 누구나 가지고 있는 마음, '불안'에 집중한다.

불안의 시대를 종식할 방법은 없을까? 김경일 교수에게 물었다.

글 이성미 / 사진 김수



※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.



▶ QR코드를 스캔하시면 유쾌한 김경일 교수님의 인터뷰 내용을 확인하실 수 있습니다. 불안을 해소하고 적정의 행복을 찾는 해법을 영상을 통해 만나보세요.

“ 이해하는 척하려고 하지 말고, 그러지 못한 것에 자책하지도 마세요. 우리나라에서 교사로 산다는 것은 지금도 충분히 힘듭니다. 대신 나를 인정하세요. ”

불확실성이 가져오는 불쾌한 감정, 불안

곰곰 반추해보면, 살면서 우리는 불안하지 않았던 적이 없다. 새 학기, 숙제 검사, 시험, 성적 발표. 학창 시절만 놓고 봐도 우리는 시시각각 가려진 마음을 파르르 떨며 살았다. 늘 불안의 시대였다. 아주 오래전부터 심리학자들이 불안을 연구한 것만 봐도 불안은 어제오늘 생긴 새로운 감정이 아니다. 김경일 교수도 오랜 시간 불안에 관심을 두고 있다. 불안이란, 원하지 않는 생각이나 감정을 가질 때 생기는 불쾌한 감정을 말한다. 심리학자들이 불안에 관심을 두는, 그리고 최악으로 꼽는 이유는 불안이 슬픔·분노·고통·우울·상실감 등 부정적 감정의 증폭제 역할을 하기 때문이다. 실제로 너무 큰 불안은 비판으로 이어진다. 불안에서 벗어날 방법은 없을까?

김경일 교수는 “상황이나 환경에 대한 불안감을 덜고 싶다면 모호함과 불확실성을 제거하라”라고 조언한다. 최대한 정확한 정보를 제공하고, 예측 가능성을 높이는 것이다. “넌 알 필요 없어”, “왜 그런 것까지 알려고 해?”라고 사실을 가리려 하기보다는, 나쁜 상황이라도 정확하게 받아들이게 하는 것이 낫다는 것이다. 뭔가 감추고 있다고 여겨지면 불안은 가중된다. 팬데믹 시대, 당신의 입에서 나오는 정확한 커뮤니케이션은 공동체의 스트레스를 완화시킬 것이다.”(「적정한 삶」 중) 또 하나의 방법은 만족감을 친숙하게 받아들이는 것이다. 우리나라는 태생적으로 만족에 둔감하다. 불안에 예민한 만큼 조금 더 세밀하게 만족을 발견할 필요가 있다.

불안에서 적성 찾기

불안은 학교 안에도 있다. 불안은 ‘지금 내가 맞는 길로 가고 있나?’ 하는 의문에서도 찾아온다. 적성에 대한 고민이다. 이런 고민이 이미 사회에 진출한 후에야 찾아오기도 한다. 내가 아닌 타인, 특히 부모가 원하는 것이 적성인 줄로 알거나 막연히 재능이 있는 것을 적성이라 여겼기 때문이다. 실제로 대부분 사람이 ‘빨리 끝내는 일’, ‘성과를 내는 일’을 적성이라고 여긴다. 그러나 반대로 다른 일과 비교해 자주 불안을 느끼는 일이 있다면, 그것이 적성일 수도 있다. 안타까운 것은 아이는 학교에서 새로운 것을 학습하고 즐기는데, 학교 밖에 있는 부모가 아이의 적성을 가늠한다는 것이다. 김경일 교수는 이런 상황을 “직장에서 일 잘하는 사람인지 아닌지를 가정에서 예측하는 것과 같다”라고 비유한다. 일을 잘하는 사람인지 아닌지는 같은 공간에 있는 직장 상사나 동료는 누구보다 잘 안다. 마찬가지로 아이에 대한 단서는 교사가 더 잘 발견할 수 있고, 아이를 바라보는 눈도 교사의 눈이 더 정확할 수 있다. 교사는 아이가 즐기는 일이 무엇인지에서 적성을 발견하기 때문이다. 불안을 느낀 아이가 어제의 나보다 나아지기 위해 스스로 싸우면서 즐거움을 얻고 동기를 발견한다면 그것이 적성일 수 있다. 그 과정에서 까다로운 취향과 기준도 생겨야 한다. 불안이 이를 도울 수도 있다. 불안은 부정적 피드백만을 가져오지 않는다. 불안은 에너지로 치환되기도 한다. 더 나은 결과를 만들어내 고픈 불안이 행동을 만드는 것이다.



“아이가 어떤 일에 예민하고 까탈스럽게 반응하며 받아들이는지 모든 과정을 지켜볼 수 있는 사람은 바로 교사예요. 따라서 적성을 찾는 일은 교사가 더 잘할 수 있습니다. 대신 아이가 실패하고 상처받았을 때 보듬어주는 건 부모의 일입니다. 그런데 우리나라는 적성은 부모가 찾고, 정신적 위로는 교사가 하길 바라죠. 이러한 역할의 비율을 완전히 0 대 100으로 가를 수는 없습니다. 하지만 분명 누가 어떤 역할을 더 해야 하는지 고민해보면 좋겠어요.”

새 학기가 시작되면서 불안이 찾아올 수도 있다. 그럴 때는 부모가 나서야 한다. 함께 불안해하기보다는 아이에게 정확한 정보를 전달하고, 학교라는 공간, 학교에서 벌어지는 일들에 대해 예측하며 함께 대화를 나눠보자. 겁을 줄 필요는 없다. 정보 전달 역시 걱정하게, 선을 지켜야 한다.

나를 인정하고, 다양성을 인정하라

김경일 교수가 교육계에 바라는 한 가지는 “교사가 먼저 굴레를 벗어던지고 본연의 모습을 인정하라”는 것이다. 우리나라는 교사가 되기까지 모두가 같은 길로 달려 똑같은 장애물을 넘어야 한다. 그러다 보니 목표에 도달하는 사람은 모두 동질감을 가지고 있다. 그래놓고 교육은 “다양성을 인정해야 한다”라고 말한다. 이런 상황을 교사 한 명이 타개하기는 어렵다. 그들에게 요구해서도 안 된다. 다만 교사가 할

수 있는 일은 있다. 바로 인정하는 것이다.

“솔직히 말 안 듣는 아이를 이해하기는 힘들어요. 말 잘 들으며 자라는 사람에게는 더욱더 그렇죠. ‘나는 안 그랬는데 너는 왜 그래?’ 하는 생각이 앞섭니다. 그럴 때는 타인을 이해하기 전에 자신을 먼저 인정하세요. ‘나는 너를 이해할 만큼 다양성을 받아들이지 못해’라고요. 그리고 ‘네가 너를 이해할 수 있게 도와줘’라고 도움을 요청하세요. 이해하는 척하려고 하지 말고, 그러지 못한 것에 자책하지도 마세요. 우리나라에서 교사로 산다는 것은 지금도 충분히 힘들습니다. 대신 나를 인정하세요.”

어쩌면 우리는 굴레 속에서 태어나고 자랐다. 그런데 다 자라고 보니 내가 당연한 듯 짊어지고 살아온 굴레를 다음 세대는 짊어지고 있지 않다. 사회가 그만큼 발전했기 때문이다. 문제는 거기서 충돌이 생긴다. 그런다고 “과거가 좋았다”라고 향수에 빠져 있을 수는 없다. 사회는 앞으로도 성장을 멈추지 않을 것이다. 그러니 내가 인정할 수밖에. 대신 나의 다양성도 인정받아야 한다. 김 교수가 바라는 세상도 다양함을 인정하고, 걱정한 속도와 선을 지키는 사회다. 존중받아야 할 다양함이 멸시나 배척의 대상이 되지 않는 사회다. 가짜 다양성이 사라지고, 정당한 고민이 인정받으며, 건강한 다양성이 넘치는 사회. 인정과 걱정이 존재하는 사회 말이다.

걱정한 사람이 만드는 걱정한 삶

발전을 거듭하던 우리 앞에 코로나19가 찾아왔다. 인지심리학자이자 교육자이자 부모이기도 한 김경일 교수에게도 분명 큰 사건이었을 것이다. 그러나 그는 굳이 불안을 좇지 않는다. 대신 전 국민이 각자의 자리에서 사회를 유지하기 위해 얼마나 애쓰고 있는지를 생각한다.

“최근 들어 한국에 대한 외국인들의 관심이 부쩍 커졌습니다. 아마 ‘한국’이라는 사회가 외국 사람들 눈에 자주 보이기 때문일 거예요. 특히 외국 인지심리학자들과 화상회의를 하면, 그들은 ‘정말 학교가 정상적으로 운영되는지’ 궁금해해요. 대한민국 학생 대부분이 시간을 지켜 컴퓨터 화면 앞에 앉아 선생님과 마주 보고, 온·오프라인으로 계속해서 교육이 이루어지고 있다는 사실이 참 신기한 모양이더군요. 그런 것을 보며 저는 ‘교육’이라는 시스템을 유지하기 위해 얼마나 많은 사람이 노력하고 있을까 생각합니다. 그리고 우리 아이의 담임 선생님께 감사 인사를 드리고 싶은 마음이 일죠.”



어쩌면 사람과 사람 사이에 거리를 둔 지금이 누군가의 소중함을 알아챌 적기인지도 모른다. 김경일 교수의 저서 「걱정한 삶」에도 다음과 같이 적혀 있다.

바쁘고 자극적인 일상과 거리를 둔 지금, 소중한 주위 사람들에게 더 많이 감사할 수 있는 기회가 되었으면 좋겠다. 소소하고 따뜻한 대화는 우리가 생각하는 것 이상으로 큰 힘을 가지고 있다. 그저 기분을 좋게 해주는 것 이상으로 우리 삶을 지혜로운 만족의 상태로 안내할 것이다. 평범하고 착한 당신이 느낄 일상의 작은 감사가 고통을 맞닥뜨린 순간 이겨 낼 힘이 되고, 건강하고 옳은 판단을 할 수 있는 힘이 되어 주길 기대해 본다.

인간으로 태어난 이상 우리는 불안의 시대를 살 것이다. 다만 김경일 교수를 비롯한 심리학자들이 연구를 통해 도달하고픈 결론은 이런 것일지도 모른다. “사람의 마음은 사람의 마음으로 치유될 수 있다.” 우리는 불안하다. 앞으로도 불안할 것이다. 종식될 수 없는 불안의 시대, 사람에 대한 만족으로, 그리고 인정(認定)과 인정(人情)으로 걱정한 삶을 만들어보는 것은 어떨까? (K)



어쩌다 어른D 출연 모습 [출처: 사피엔스 스튜디오 공식유튜브]

「역사 속 숨은 영웅」은 우리의 역사 속에서 잘 알려지지 않았지만, 큰 의미를 남긴 교육자들의 흔적을 찾아서 그들의 헌신을 기리고 되새기는 코너입니다.

혼란의 시대, 간호 교육과 의료 활동에 헌신한 마가렛 에드먼즈·이정애 선생

목숨이 위태로운 병든 아이에게 귀신이 들렸다면 주술을 통해 치료가 될 수 있다고 믿는다. 병든 여인은 목숨이 위태해도 남자 의사에게 진찰을 받을 수 없다. 혼란과 공포, 두려움이 가득했던 때, 이는 바로 19세기 말 조선의 상황이다. 조선 태종 때부터 왕실이나 지체 높은 양반 가문의 여성 환자를 위해 '의녀'라고 부르는 여성 의료진이 있었지만, '간호'라는 영역은 따로 존재하지 않았다. 19세기 말 개신교 선교사들에 의해 들어온 서구 의학과 의료진의 영향으로 비로소 간호학에 대한 교육이 시작됐다. 미국인으로서 한국의 간호 교육에 앞장선 간호 선교사로 마가렛 에드먼즈 선생이 있었다면, 독립운동을 지지하고 헌신적 의료 활동으로 간호학의 중요성을 알린 간호사로는 이정애 선생이 있었다. 가장 가까운 곳에서 민중의 건강을 살피고 의사와 함께 의학 발전에 이바지한 두 간호사의 이야기를 만나본다.

글 우경윤 이우학교 역사 교사

우경윤 교사는 고려대학교 역사교육과를 졸업하고 성남 이우학교에서 역사를 가르치고 있다. 또 교육 불평등 해소, 아동 청소년의 교육 선택지를 확대하기 위해 노력하는 함께하는교육연구소 소장으로 재직 중이다. 저서로는 「천연군에서 찾은 오래된 미래」, 「청소년을 위한 세계사: 동양편」, 「교과서를 쓴 인물」 등이 있다.



간호공과외

여성 환자를 위한 최초의 전문 병원 '보구여관'

1884년 갑신정변 당시 상처를 입어 외과적 치료가 필요했던 명성황후의 총신 민영익을 서구 의사가 치료하면서 서구 의학에 대한 황실의 관심이 높아졌다. 그 결과 황실은 1885년 근대적 병원인 제중원(옛 광혜원)을 설치했다.

서구 의료 혜택을 받고자 하는 여성 환자가 늘자, 서구식 병원이 곳곳에 생겨났다. 조선 조정도 미국의 장로교와 감리교의 인도주의적인 의료 선교 활동을 인정하고 협조하기 시작했다. 선교사들은 외국 여성을 위해 일할 여성 의료인을 모집해 파견했고, 여성 의사 메타 하워드(Meta Howard)가 1888년 여성 전용 병원을 개원해 조선 여성을 치료하기 시작했다. 조선 조정도 이에 부응해 '보구여관(普救女館)'이라는 현관을 사액하기도 했다.

1889년 2대 원장으로 의료 선교사 로제타 셔우드(Rosetta Sherwood)가 보구여관을 운영하면서 이곳은 새로운 전기를 맞는다. 로제타는 치료뿐 아니라 조선에서 의료 체계의 지속 가능성을 확대하기 위해 의학 교육을 했다. 이는 로제타가 홀로 진단·처방·간호 등을 맡아야 하는 어려움을 극복하려는 방안이기도 했다. 간호 교육의 필요성이 시급하던 이 시기에 조선에 파견된 간호 선교사가 바로 마가렛 에드먼즈(Margaret J. Edmund) 선생이다.



이화학당 내 설립된 한국 최초의 여성병원 보구여관, 1887년 메타 하워드 의사의 왼쪽 마루에 여자 조수, 환자, 오른쪽 마당에 기수가 서 있다. [출처: 강희재 건축사무소 홈페이지(gangheejae.com)]

나이팅게일을 꿈꾼 미국인 간호사의 사명

그는 간호학교 설립이라는 특별한 과제를 안고 파견되었다. 1871년 캐나다 온타리오 스미스폴스에서 12남매 중 8번째로 태어났다. 에드먼즈 선생은 '사랑'과 '사람'을 소중히 여기는

따뜻한 천성을 타고난 사람이었다. 1850년대에 일어난 크리미아 전쟁 당시 야전병원에서 적군과 아군을 가리지 않고 부상 입은 병사들을 헌신적으로 간호한 나이팅게일의 이야기를 접하고 간호사의 꿈을 갖게 되었다.

에드먼즈 선생이 간호학교에 입학한 것은 스물한 살 되던 1892년이다. 미시간대학교 대학병원이 세운 간호학교에서 2년 과정을 마치고 1894년 2회 졸업생이 되었다. 그 이후 1895년부터 조선에 파견되기 전인 1902년까지 7년간 미국 오하이오주 톨레도에서 간호원으로 일하며 다양한 경험을 쌓았다. 이때 배운 의료 지식과 간호사로서의 경험은 조선에서 간호학교를 출범시키는데 더없이 소중한 자산이 되었다. 에드먼즈 선생은 조선에 먼저 파견된 의사 커틀리의 강연을 통해 조선에서 간호사 양성을 책임질 사람이 절실히 필요하다는 사실을 알게 되었고, 그 길을 선택했다.



마가렛 에드먼즈 선생 [출처: 아메리칸 저널오브 너싱(AJN) 1096년 6월호]

낮선 땅에서 일군 간호 교육의 결실

1903년 3월 조선에 도착한 에드먼즈 선생은 바로 간호학교를 열 수 없었다. 한국어를 몰랐을뿐더러 수업에 필요한 교구와 교재도 없었고, 그를 도와줄 동료도 없었다. 결국 조선의 첫 간호학교는 1903년 12월 말에 이르러 문을 열었다. 첫 지원자는 고작 6명이었다. 에드먼즈 선생은 간호와 관련한 것이라면 처음부터 끝까지 모두 도맡아 해야 했다. 간호사의 의복을 만드는 일도, 간호원이라는 명칭을 정하는 것도 모두 그가 주도한 일이다. 당시 간호사 의복은 효율적으로 일하기 위한 옷일 뿐 아니라 전문 직종임을 알리는 상징이었다. 간호원이란 용어도 당시 상황에서 남다른 면이 있었다. 간호의 영역은 조선의 사회적 여건 때문에 여성의 직업으로

자리 잡을 수밖에 없었다. 그래서 일본이나 중국에서 사용하던 간호라는 말에 여인을 뜻하는 어휘를 사용해도 되었지만 에드먼즈 선생은 '원'이라는 중립적 개념을 선택했다. 이는 당시 여성의 인권 신장을 위해 노력한 감리교 선교사들의 의지가 반영된 것이라 할 수 있다.



1887년 설립된 한국 최초의 여성병원 보구여관 앞에 에드먼즈 간호원장(가운데 흰옷)과 한국인 학생 간호원들이 환자들과 함께 서 있다.(1904년)
[출처 : 대한간호협회 '한국근대 간호역사 화보집']

더군다나 에드먼즈 선생이 조선에서 활동할 때는 러·일전쟁(1904~1905), 을사늑약(1905), 정미조약(1907) 등의 역사적 사건이 일어나면서 일본의 조선 지배가 현실화하여가던 혼란기였다. 이런 상황에서도 에드먼즈 선생은 간호사로서의 사명과 역할에 충실했다. 특히 정미조약 체결 후 군대가 강제 해산되어 서울 시가지에서 조선 군인과 일본 군인 사이에 전투가 벌어졌을 때 에드먼즈 선생과 그가 길러낸 간호사, 그리고 자원한 조선인들이 죽음을 불사하고 다친 조선 군인들을 치료하기도 했다. 이 일을 통해 에드먼즈 선생이 조선을 어떻게 바라보았는지, 인도주의적 의지가 얼마나 강했는지를 짐작할 수 있다.

한국 간호 역량을 키우고 간호 교육체계를 확립하다

1906년 제증원을 인수한 장로교에서는 현대식 건물을 마련해 남대문에서 기부자의 이름을 붙인 세브란스병원을 개원했다. 이 병원에서도 간호학교를 설립했다. 이런 변화는 에드먼즈 선생의 노력이 있었기에 가능했다. 감리교와 장로교가 각기 간호학교를 별도로 운영했지만, 교육 공간과 교수진을 공유하는 협력체계를 구축했다. 열악한 의료 교육 환경에서 당연한 조치였고, 이런 구조를 만든 것이 에드먼즈

선생이었다. 그는 의료적 경험, 조선에서의 독특한 경험을 바탕으로 두 학교가 서로를 성장시키는 결과를 만들어낸 것이다. 당시 조선인들은 그가 근무하는 병원과 학교에 가면 근대적 의식을 가진 사람으로 성장할 수 있다는 믿음을 가지게 되었다. 이는 단순히 간호 전문 인력을 양성하는 것을 넘어 사회적 가치를 교육하고 그런 인식을 확산시키는 역할을 했다.

더불어 그는 교육을 통해 여성들이 사회적 주체로서 살아가고 가족과 이웃 그리고 공동체를 위한 존재로서 역할을 할 수 있음을 확인시켜주려 했다.

그는 조선의 간호 역량을 향상하기 위한 일에도 노력을 아끼지 않았다. 비록 적국이지만, 앞선 의료 체계를 갖춘 일본의 병원을 돌아보게 해 조선의 의료 체계가 나아가야 할 방향을 제시하기도 했다. 1908년 최초의 간호 협회를 탄생시켰고, 1909년 첫 한글 간호 교과서를 발행하는 등의 활동도 했다.

그는 1908년 장로교 출신 선교사와 캐나다에서 결혼한 후 장로교 선교 구역인 목포로 돌아왔다가 1928년 남편의 건강 악화로 한국을 떠날 때까지 한국의 간호 교육과 여성들의 건강 증진을 위해 헌신했다.

에드먼즈 선생은 한국을 떠난 후 미국 노스캐롤라이나주 무어스빌에서 생활하다 1945년 10월 12일 별세했다. 2015년 한국 정부는 그의 역사적 공로를 치하하며 대한민국 국민 훈장 동백장을 추서했다.

개화사상을 가진 신여성, 이정애 선생의 꿈과 열정

에드먼즈 선생이 외국인으로서 한국의 의료 체계와 여성들의 삶을 증진했다면, 한국인으로서 그와 같은 일을 한 이가 이정애 선생이다. 그는 1901년 한국 최초의 근대식 학교인 배재학당을 졸업해 개화한 아버지 밑에서 성장했다. 열 살이 되던 1910년에는 선교사가 개교한 이화학당에 진학했다. 민족의식이 고양된 이화학당 학생들은 3·1운동 당시 적극적인 활동을 했는데, 이정애 선생 역시 그 범주 안에 있었다. 전국에 발송할 문서를 제작하는 일에 참여하고, 옥고를 치르는 동료와 교사들을 뒷바라지하는 일을 열심히 하였다. 이정애 선생은 이화학당 대학과를 졸업하고 1925년 당시에는 늦은 나이인 25세에 결혼을 했다. 그는 딸을 낳고 가정을

꾸러나갔지만, 근대적 의식을 가진 여성으로서 전통적 가치를 고수하는 남편과의 관계는 나빠져만 갔다. 이정애 선생은 당시로서는 선택하기 쉽지 않은 이혼을 결심하고 실행한다. 이 때 사람들의 곱지 않은 시선으로 힘겨워하던 그를 이끌어준 이가 있었다. 이화학당 재학 시절 2년 선배로 미국에서 의학 공부를 하고 귀국한 김활란이었다. 김활란은 1927년 태평양문제연구회에 참석하기 위해 하와이를 방문했을 당시 확보한 하와이 간호대학 장학 혜택을 이정애 선생에게 전했고 이정애 선생은 1928년 망설임 없이 하와이 퀸스 병원(Queen's Hospital)의 간호사 양성소로 유학을 떠난다. 체계가 분명하고 전문적 학문과 기술을 배울 수 있는 교육 공간이었다.



이정애 선생
[출처 : 한국간호사회]

세브란스병원
간호부양성소
교사와 기숙사
[출처 : 연세대학교
간호대학]



해외 선진 교육을 받고 간호 철학의 기틀을 세우다

낮선 의학 공부가 쉽지 않았지만 성실함과 꼼꼼함으로 무사히 학업을 완수한 이정애 선생은 해외의 간호 전문 교육 기관을 수료한 최초의 한국인이 되었다. 귀국 후 1931년부터는 세브란스병원에서 간호사로서 새로운 삶을 시작했다. 병원에서의 생활은 간호사의 역할에 국한되지 않았다. 부간호원장으로 부임해 간호와 간호 교육에 매진했다. 특히 자신이 배운 간호학 체계를 한국 간호사들에게 전수하는 역할도 맡아야 했다. 그것은 그가 해야 할 당연한 시대적 의무였다. 그가 간호 교육을 진행했다는 것은 서양 선교사가 주도하던 의료 교육이 한국인으로 전환되기 시작했음을 의미하는 것이다.

그가 강조한 간호사로서 가져야 할 첫 번째 덕목은 책임감이었고, 공사(公私)를 구분할 수 있는 지혜를 가져야 한다고 가르쳤다. 또 공동선을 위해 개인적 욕구를 절제하고 희생해 자신에 맡겨진 사명을 충실히 해야지만 보람을 얻을 수 있다고 했다.

이를 위해 간호사들은 인내해야 함을 강조했다. 그의 이런 생각은 당시 간호 교육의 철학적 기반이 되었다.

암 투병 중에도 잃지 않은 간호 교육을 향한 열정

1937년에 일본은 중·일전쟁을 일으키며 제국주의적 팽창을 가속했다. 그 시기에 위기를 맞은 이화여자전문학교(이화학당)의 교명이 1925년 변경됨)의 교수로 재직 중인 김활란의 요청으로 기숙사 사감으로 생활하게 된다. 1943년 암 판정을 받고 수술까지 했지만 완치되지 않아 투병 생활을 이어갔다. 그러던 중 광복을 맞아 김활란과 함께 여성 교육의 재건에 동참한다.

이정애 선생은 1948년 김활란의 배려로 치료와 유학을 겸해 미국으로 건너간다. 이곳에서 치료에만 전념하지 않고 간호행정학을 배우고 1949년에 귀국해 이화여자전문학교를 종합대학으로 승격시킨 후 간호학과를 설치하는 데 힘을 보탰다.

1950년 한국전쟁이 발발해 또다시 어려움을 겪었지만, 1951년 9월부터 1952년 휴전되기까지 임시 학교를 얻어 운영할 정도로 간호 교육 및 여성 교육에 다시 열정을 쏟는다. 그런 그의 노력을 인정 받아 1953년에는 보건부로부터 간호공로상을 받기도 했다.

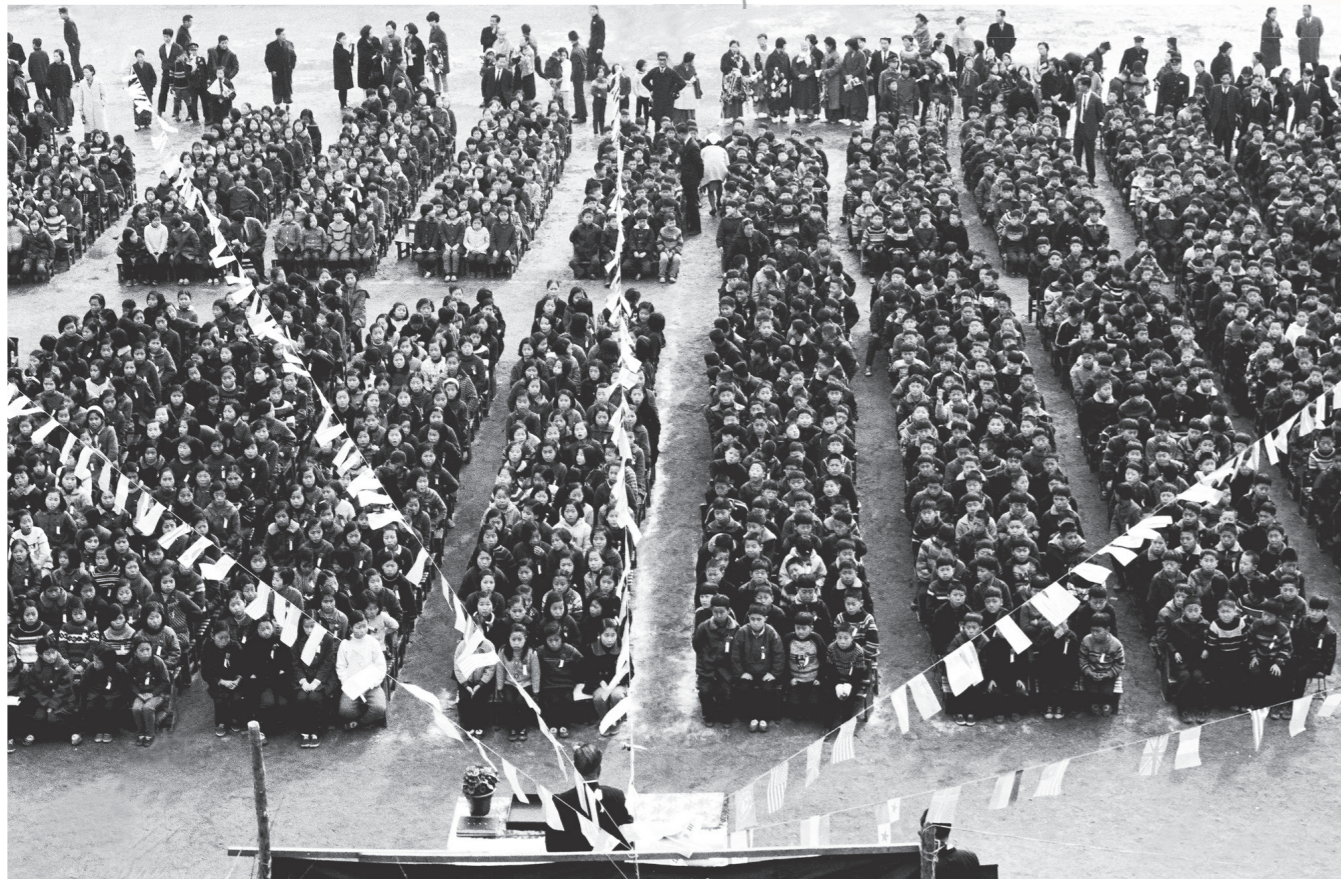
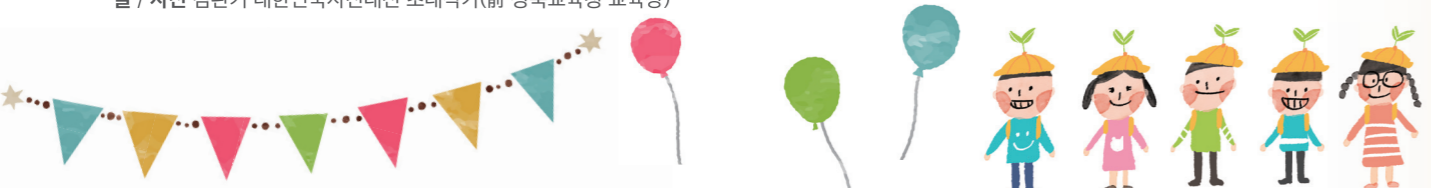
하지만 열정에 비해 몸은 점점 쇠약해져만 갔다. 지병인 암이 삶의 시간을 옥죄었다. 1954년 5월 9일, 이정애 선생은 친구들의 뜨거운 눈물 속에 생을 마감했다. 한국 간호 교육의 1세대 주역이 이 땅을 떠나는 순간이었다.

여성의 인권 보호와 건강, 교육의 권리를 함께 일군 간호 교육자들의 헌신이 있었기에 지금의 후세대들이 높은 수준의 의료 서비스를 편안하게 누릴 수 있는 것은 아닌지 생각해 본다. 혁명에 가까운 도전과 상상을 뛰어넘는 열정으로 일궈낸 이들의 이야기는 혼란했던 시대의 우리 사회가 건강하게 뿌리내릴 수 있도록 한 작은 기적이었다. ☺

새 학년의 시작, 함께 설레는 입학식

3월의 주인공은 초등학교에 입학하는 1학년이었다. 요즘처럼 유치원이나 어린이집에 다니기보다 대체로 가정에서 생활하다 초등학교에 입학하는 아이가 많았던 만큼 아이들 얼굴에는 긴장하거나 당황하는 기색이 역력했다. 하지만 6학년 선배들이 가슴에 달고 온 손수건 위에 명찰을 달아주는 동안 학교에 대한 두려움은 사라지고 어느새 마음 한편이 훈훈해졌다. 교장 선생님의 당부 말씀을 듣고 나면 운동장에서 담임 선생님과 떨리는 첫 대면을 했다. 선생님의 손동작 하나하나에 집중하는 아이들의 모습에 선생님의 마음도 괜스레 설레었다. 그런 아이들을 바라보는 학부모의 마음도 마찬가지였다. 요즘 입학식 모습은 그때와 사뭇 다르지만 새 학년을 맞는 신입생들과 선생님들의 마음만은 모두 매한가지가 아닐까. 📌

글 / 사진 김완기 대한민국의사진대전 초대작가(前 성북교육청 교육장)



📌 **입학식 (1971)**
학교에 첫발을 들인 신입생들이 질서정연하게 앉아 입학식을 거행하고 있다. 교장 선생님 말씀을 듣고 있는 아이들의 의젓한 모습은 교사와 학부모에게 감동을 주었다.



📌 **이름표 달아주기 (1971)**
6학년 언니가 입학식에 온 신입생에게 이름표를 달아주고 있다.



📌 **교장 선생님 환영 인사 (1971)**
학교 운동장에서 교장 선생님의 입학 환영사를 신입생들이 모두 모여 듣고 있다.



📌 **운동장에서 첫 수업 (1971)**
담임 선생님과 만난 신입생들의 모습. 이 첫 수업을 시작으로 초등학교의 생활은 이어진다.



회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 도와드립니다.

「The-K 매거진」은 회원 여러분의 학창 시절 추억을 모두와 함께 나누고자 합니다. 초·중·고등학교 또는 대학 시절의 즐거웠던 순간이 담긴 사진을 디지털 이미지로 변환해서 메일로 보내주세요. 여러분이 보내주신 사진도 「우리 어렸을 적에」 지면에 담아 많은 회원님과 함께 시간여행을 떠나고자 합니다.

★ 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)

편견과 왜곡으로 오용되는 차별적 단어 바로 알기

2007년 「장애인차별금지법」이 제정됐음에도 차별 언어는 쉽게 사그라지지 않고 있다. '저능아', '얕은뱅이', '불구자', '병어리 냉가슴', '장님 코끼리 만지기', '절름발이', '장애우' 등의 말이 버젓이 쓰이고 있다. 이런 말은 장애인에게 상처를 줄 뿐 아니라 장애에 대한 편견과 왜곡된 인식을 심어주기에 삼가야 한다. 이번 호에서는 잘못 사용되고 있는 차별적 단어에는 어떤 것이 있는지 알아보고, 바른말은 무엇인지 살펴본다.

글 이승훈 동아일보 어문연구팀 부장



정상인 >>> 비(非)장애인

'특별한 변동이나 탈이 없이 제대로인 사람.' 정상인(正常人)의 표준국어대사전 뜻풀이다. 우리는 정상이 아닌 걸 비(非)정상이라 말한다. 이를 보면 장애인의 상대어로 걸맞은 말은 정상인이 아니라 비장애인이어야 마땅하다. 정상인은 말 그대로 몸을 다치거나 탈이 나 아픈 사람(환자)에 상대할 때만 쓸 수 있을 뿐 장애인을 상대하는 말로는 어울리지 않는다. 장애인의 상대어로 정상인을 쓴다면 장애인은 정상적이지 않은 사람이라는 잘못된 말이 돼버린다. 서른다섯 살에 시작된 눈병으로 마흔다섯 살에 시력이 현저히 떨어져 지팡이를 짚고 거동(擧動, 임금의 나들이)하신 세종대왕도 오늘날 판별 기준으로 보면 시각 장애인 범주에 들 수 있다.

장애를 '알다' >>> 장애를 '갖다'

장애인은 몸이나 정신이 불편한 사람일 뿐 결코 비정상적인 사람이 아니다. '병에 걸려 고통을 겪다'라는 뜻의 '알다'를 넣어 '장애를 알다'는 표현도 많이 쓰는데 '장애를 갖다'로 쓰는 게 옳다. '장애를 알다'는 말은 장애는 고통스러우니 치료를 받거나 고쳐야 한다는 잘못된 인식을 심어줄 수 있기 때문이다. 국어사전에 장애인을 낮잡아 이르는 말 가운데 순우리말이 많은 건 유감이지만 봉사나 소경, 장님은 '시각 장애인', 귀머거리는 '청각 장애인', 병어리는 '언어 장애인', 절름발이는 '신체 장애인', 얕은뱅이는 '하반신 장애인', 정신박약과 정신지체(지적 장애의 이전 용어)는 '지적 장애'로 쓰는 게 바람직하다.



불구자 >>> 장애인

'몸의 어느 부분이 온전하지 못한 사람.' 표준국어대사전에 나오는 불구자(不具者)의 정의다. 「근대 장애인사」를 쓴 고려대학교 정창권 교수에 따르면 조선 시대에는 공문서에 장애를 잔질(몸에 남아 있는 병), 폐질(고칠 수 없는 병), 독질(매우 위독한 병)로 기록했고 민간에서는 병자, 병신이라 했으나 '병이 있는 몸'을 말할 뿐 낮잡거나 차별하는 뜻은 없었다고 한다. 정 교수는 불구자라는 말은 개화기 무렵 일본어 '후구샤(不具者)'에서 왔다고 했다. 후구샤는 '신체 장애인', '~을 갖추지 못한 사람'이라는 뜻으로, 장애인을 '무언가를 갖추지 못한 사람', '몸의 기능이 결여되거나 쓸모없는 존재'로 바라보는 부정적인 뜻을 품고 있다. 불구자는 1970년대까지 장애를 일컫는 말로 쓰이다 유엔이 1981년 '세계 장애인의 해'를 정하고, 각국에 장애인 복지 정책을 펴도록 권고함에 따라 우리나라도 그해 「심신장애자복지법」을 제정, 장애자라는 말을 공식적으로 규정했다. 그 후 1989년 법을 고치면서 일본에서 쓰는 '장애자'를 차용한 장애자라는 말을 '장애인'으로 바꾸었다. 불구자를 갈음할 말로는 '장애인'과 '나간이'가 있다. 나간이는 '신체 어느 부분이 온전하지 못하거나 기능을 잃은 사람 또는 정신이 나간 사람'을 뜻하는 순우리말인데, 아직 표준어는 아니다.

장애우 >>> 장애인

장애우는 사단법인 장애우권익문제연구소에 의해 널리 알려진 말이다. 이 연구소 누리집을 보면 "... 우리 연구소는 장애인을 '장애우'라고 불렀습니다. 이것은 모든 장애인은 친구적 연대의식을 가져야 하고, 더 나아가 우리 사회가 장애우와 비장애우가 친구가 되어 사는 인간다운 사회가 되도록 하려는 것이었습니다"라는 설명이 나온다. 하지만 장애인 단체는 장애우라는 말을 거부한다. 비장애인이 장애인을 가리켜 장애우라고 할 수는 있어도, 장애인이 비장애인에게 자신을 장애우라고 소개할 수 없기 때문이다. 이뿐 아니라 장애우는 다양한 연령대의 장애인을 아울러 이르기에도 부적합하다. 친근하게 다가서기 위해 장애우를 쓸 수도 있는 것 아니냐는 분도 계시지만 장애인을 비주체적, 비사회적인 사람으로 규정짓는 말이라는 걸 알았으면 좋겠다.

병어리장갑 >>> 손모아장갑

'엄지손가락만 따로 가르고 나머지 네 손가락은 함께 끼게 되어 있는 장갑.' 병어리장갑의 사전 뜻풀이다. 이 말엔 청각·언어 장애인을 낮춰 부르는 병어리라는 단어가 포함돼 새로운 말로 바뀌어야 한다는 지적이 많았다. 장애인·아동 양육 기관인 엔젤스헤이븐은 2013년부터 이 장갑을 '손모아장갑'으로 부르자는 캠페인을 펼쳐왔다. 「동아일보」 손진호 기자는 2014년 12월 18일에 '손모아장갑'이라는 우리말 칼럼을 써 독자들로부터 좋은 반응을 얻었고, 2016년에는 한 아웃도어 회사에서 '손모아장갑'이라는 제품을 선보이기도 했다. 손모아장갑 캠페인 모델로 활동한 가수 솔비도 싱어송라이터 리얼스멜과 듀엣곡 '손모아장갑'을 발표한 바 있다. 엔젤스헤이븐 조준호 상임이사는 「동아일보」에 "캠페인의 최종 목표는 표준국어대사전에 병어리장갑 대신 손모아장갑이라는 단어를 올리는 것"이라고 했는데, 함께 만들고 모두 누리는 우리말 사전인 「우리말샘」에 '엄지장갑'과 함께 '손모아장갑'이 표제어로 오른 것은 값진 성과라 할 수 있겠다. 단어를 사용하는 사람들의 공감과 합의가 이끌어낸 의미있는 사례이다.

정신분열증 >>> 조현병

정신병과 관련한 낱말도 편견을 없애는 쪽으로 바뀌고 있다. '사고의 장애나 감정·의지·충동 따위의 이상으로 인한 인격 분열의 증상으로, 현실과의 접촉을 상실하고 분열병성 황폐를 가져오는 병'을 일컫던 정신분열증도 2011년 '조현병(調絃病, schizophrenia)'으로 이름이 바뀌었다. 서울대학교병원 의학 정보를 보면 '정신분열병(정신분열증)이란 병명이 사회적인 이질감과 거부감을 불러일으킨다는 이유로, 편견을 없애기 위하여 개명된 것이다'라고 나온다. "조현(調絃)은 현악기의 줄을 고르다는 뜻인데, 조현병 환자의 모습이 마치 현악기가 정상적으로 조율되지 못했을 때의 모습처럼 혼란스러운 상태를 보이는 것과 같다는 데서 비롯되었다"라고 설명한다. 병원의 '정신과'와 '정신과 의사'라는 말도 '정신건강의학과' 또는 '마음건강의학과', '정신건강의학과 의사'로 바뀌고 있다. ㊸



상처받은 마음을 과학적으로 치유하는 음악의 힘

한양대학교 산업융합학부 음악치료과학과 정은주 교수

음악은 우리에게 다양한 느낌을 전해준다. 연주하고 들으며 아무 생각 없이 몰입하는 순간에 이르기도 하고, 가끔은 자신도 모르게 눈물을 흘리거나 배시시 미소를 짓기도 한다. 이 같은 경험은 단지 주관적 느낌일 뿐일까. 정은주 교수는 음악의 치료 효과를 객관적 데이터로 연구하며 음악을 통해 세상을 더 행복하게 할 방법을 찾아가는 음악치료 전문가다.

글 정라희 / 사진 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.



“

음악에 맞춰 몸으로 참여해보는 경험을 해보면 음악의 참맛을 더 많은 사람이 느끼고 누릴 수 있지 않을까요.

”

무대 밖으로 나온 모두의 음악을 찾으며

‘음악이 사람을 치유할 수 있을까?’ 이런 의문이 들면 고개가 갸웃해지다가도 일단 음악을 들으면 그 멜로디와 리듬에 몸과 마음이 반응하는 것을 경험하고는 한다. 신나면 신나는 대로, 차분하면 차분한 대로 마치 음악이 자신과 하나가 되는 느낌을 받는다. 이런 경험이 차곡차곡 쌓이다 보면 논리를 뛰어넘는 음악의 힘을 신뢰하게 된다. 정은주 교수는 여기서 한 걸음 더 나아간다. 음악이 지닌 치유 효과를 단순히 강조하는 것을 넘어 실제 임상에서 얻은 구체적 데이터를 분석하고 신경과학에 근거를 둔 음악치료를 연구한다.

“학부에서 피아노를 전공하면서 다양한 클래식 음악을 공부했습니다. 사실 국내에서 ‘클래식’ 하면 자생 음악이 아닌 외국에서 들어온 음악을 가리키잖아요. 현재 우리가 사용하는 조성음악 역시 서양 고전음악의 문법을 기반으로 하고요. 그러다 보니 음악이 어렵게 느껴지죠. 그런데 실제 곡을 연주해보면 일상에서 쉽게 경험하지 못하는 카타르시스를 느낄 때가 많아요. 그때 이런 몰입의 기회가 공연장에 올 수 있는 일부 사람에게 한정되어 있다는 생각이 들었습니다.”

음악을 쉽게 누릴 수 있는 일부를 넘어 모두에게 열린 음악적 경험이 무엇일지 고민하다 대학원에서 음악치료를 공부하게 되었다는 정은주 교수. 알고 보면 음악치료의 역사는 깊다. 정은주 교수는 “고대 그리스 시대에 질병의 원인을 심신의 부조화 상태라 믿고 육체와 영혼 간 균형을 복원하는 데 치료의 초점을 두었다”라고 전한다. 르네상스 시대에도 의학과 음악을 연결하는 과학적 시도가 있었다.

“르네상스 시대의 철학자 엠페도클레스(Empedocles)도 네 가지 체액설(four humor theory)과 네 가지 기질, 신체 기관과 음악 사이의 관계를 정립했습니다. 이후에 이러한 관계를 치료적으로 적용했지요.”

미국에서는 세계대전 이후 1940년대부터 병원에서 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)를 가진 군인들의 치료를 위해 현장에 음악치료를 도입했다.

음악, 마음의 지도를 그려가는 출발점

음악치료는 단순히 음악을 듣는 것으로 그치지 않는다. 1970년대 미국에서 시작된 음악치료 기법의 하나인 심상유도와 음악(Guided Imagery and Music)은 음악을 사용하여 무의식적 감정을 자극하고 심상을 유도하여, 내담자의 내면 세계를 탐색하게 하는 심리치료 기법이다.

“저에게 음악은 ‘거울’과도 같습니다. 음악을 들으면서 드는 여러 가지 느낌을 ‘심상’이라고 하는데요, 심상은 시각적으로 보이기도 하고 느낌으로 전해오기도 합니다. 그런 심상의 스펙트럼을 깊고 넓게 탐색하고 탐구하다 보면 스스로 통찰하는 순간에 이르게 됩니다. 그것이 문제 해결의 출발점이 되지요.”

정은주 교수 역시 상담자가 아닌 ‘인간 정은주’로서 자신을 들여다보는 시간을 가지기도 했다. 그렇게 그 자신도 음악을 통해 자신을 반영하고 인식하면서 해결의

2019 ‘삼성미래기술육성사업’의 연구지원 과제에 선정되어 발표하는 모습



실마리를 찾을 수 있다는 확신을 얻었다.

“아직 국내에는 ‘치료’라는 말에 거부감을 가진 분도 있어요. 특히 자녀 문제를 수용하기 어려워하는 부모님을 종종 만나게 됩니다. 예를 들어 언어 발달이 지연되면 ‘말이 좀 늦는 것’이라고 믿고 싶어 합니다. 언어는 아이가 사회적 환경에 참여하는데 중개 역할을 하며 이후 인지 발달에 중요한 역할을 합니다. 음악은 언어와 마찬가지로 소리정보이며, 의사소통 도구입니다. 두 가지 모두 음높이와 선율, 리듬의 요소를 가지고 있습니다. 특히 언어 발달의 모든 단계에서 음악은 인지 및 사회성 발달 등을 수반해주어 궁극적으로 언어 발달에 매우 큰 도움을 줍니다.”

정은주 교수는 석사와 박사과정에서 뇌과학에 바탕을 둔 신경학적 음악치료 (Neurologic Music Therapy)를 전공하면서, 음악을 경험하면서 발생하는 변화를 순간의 ‘느낌’이 아닌 ‘객관적 데이터’로 풀어냄으로써 음악이 가지고 있는 치유적 잠재성을 입증하려 노력했다. 예전에는 사람들이 음악을 듣고 ‘감동적’이라고 말할 때 실제 자신에게 어떤 변화가 일어나는지 데이터로 확인하기가 어려웠다. 하지만 지금은 다양한 행동 관찰과 생체 신호 측정(EEG, PPG, EMG, ECG 등)을 통해 음악치료 시행 전과 후의 차이점을 분석하면서 인지, 운동, 정서 등 어떠한 기능 영역에 얼마나 변화가 발생했는지 ‘객관화’ 과정을 거친다. 물론 과학이 발전한 지금도 여전히 측정되지 않는 영역이 남아 있다. 그래도 과거에 설명되지 못했던 부분들이 조금씩 밝혀지는 추세다.

“연구도 일종의 사회 환원이라는 생각이 들었어요. 음악으로 행복해지는 세상을 만들 수 있도록 요즘은 시스템과 콘텐츠를 만드는 데 주력하고 있습니다. 앞으로도 음악을 통해 세상에 더 적극적으로 다가가고 싶습니다.”



음악으로 행복해지는 세상

정은주 교수에게 음악은 단순히 듣는 것이 아니다. 실제로 음악치료에 접목된 음악 활동은 노래와 악기 연주, 즉흥과 작곡 등 여러 방식으로 이루어진다. 기존 음악을 사용하기도 하지만, 내담자의 증상과 기능에 맞게 기존 음악을 다양하게 편곡하여 사용한다. 음악을 음색·음높이·음량·리듬·선율·화성 등의 구성 요소로 세세하게 쪼개서 치료적으로 적용한다. 이러한 음악적 요소를 다양한 활동에 녹여 내어 인지, 운동, 의사소통, 정서 및 사회성 기능의 유지, 복원 및 개선을 위하여 체계적으로 적용하는 과정이 음악치료이다.

“예를 들면, 학교에서 음악을 배울 때, 다양한 사조와 여러 장르의 음악을 배우는데요. 음악의 특징을 단순히 암기하는 것이 아니라 가상현실 안에서 다양한 리듬, 박자의 음악을 선택하여 자신이 좋아하는 아이돌과 함께 춤을 추거나 운동하는 경험을 해보면 어떻게 생각해 본 적이 있습니다. 그렇게 하면 음악의 참맛을 더 많은 사람이 느끼고 누릴 수 있지 않을까요?”

제4차 산업혁명이 가속화하면서 음악은 과학과 더욱더 가까워지고 있다. 한양대학교에서도 2019년 2학기부터 산업융합학부 대학원 과정에 음악치료과학과를 개설하고 융합 연구에 나섰다. 뇌과학과 인공지능에 기반을 둔 음악 재활전문가 육성과 함께 음악을 통해 사회문제를 해결하는 기술을 개발하고 서비스 프로세스 구축도 병행한다. 정은주 교수도 아직 상용화는 되지 않았지만 최근 ‘메타버스 음악치료 콘텐츠’를 제작했다. 이러한 예술·의료 융합형 ICT 콘텐츠를 다양한 임상현장에 적용하여 인지 및 운동 개선 효과를 입증한 결과가 최근 네이처(Nature) 연계 저널에 게재되기도 하였다. 무대에서 나와 음악치료 임상 현장을 거쳐 연구의 길에 들어선 정은주 교수가 항상 마음에 되새기는 키워드는 ‘음악으로 행복해지는 세상’이다. 다만 그 세상을 만들어가는 방식은 과거의 관습과는 다를 것이다.

“연구해 보니 연구도 일종의 사회 환원이라는 생각이 들었어요. 음악으로 행복해지는 세상을 만들 수 있도록 요즘은 시스템과 콘텐츠를 만드는 데 주력하고 있습니다. 최근 음악치료과학과는 성동구와 협력하여 성동 스마트쉼터를 디자인하였는데, 이곳에서는 사용자 경험(user experience)을 고려한 개인 맞춤형 소리가 흘러나옵니다. 또한, 신체장애를 가진 분들이 상상만으로 음악 연주에 참여할 수 있는 뇌-컴퓨터 인터페이스 기반 음악 연주 시스템을 개발하고 있어요. 현재의 기술 진보를 활용하여 등장할 미래 콘텐츠는 사회 문제 해결을 위한 융합적인 음악치료법이 될 것입니다. 앞으로도 음악을 통해 세상에 더 적극적으로 다가가고 싶습니다.”



삼과 연계된 경제, 금융 교육이 가야 할 길

우리나라에서는 입시 경쟁이 '전쟁'만큼이나 치열하다. 조금이라도 잘 먹고 잘 살기를 바라는 마음에 학생도, 학부모도 대입 준비에 사활을 건다. 정작 실질적으로 먹고사는 데 막대한 영향을 끼치는 경제 교육은 뒤로 미룬 채 말이다.

하지만 경제 능력은 꾸준함의 결과물이다. 어느 한순간에 길러지지 않는다는 얘기다. 더욱이 금융 환경이 다변화되면서 경제 공부의 필요성은 더욱 높아진 상황. 우리 아이들을 급변하는 금융 상황에 유연하게 대처하고 현명한 경제 주체로 성장하도록 만들려면 교육 현장에서는 어떤 변화가 이뤄져야 할까.

글 하지수 조선에듀 기자

수능서 퇴출 위기? 갈 곳 잃은 경제 교육

가장 먼저 우리나라 경제 교육의 현주소를 살펴볼 필요가 있다. 현재 학교에서 시행되는 경제 교육 비중은 크지 않다. 초등학교와 중학교에서는 독립된 과목이 아닌 사회 과목의 일부 단원으로 경제를 다룰 뿐이다. 입시 교육을 우선시하다 보니 고등학교에서도 경제 교육보다는 대학수학능력시험 주요 과목 위주로 수업이 이루어지는 실정이다.

차기 교육과정의 큰 틀을 제시하는 '2022 개정 교육과정 총론' 주요 사항에서도 경제 교육은 뒷전으로 밀렸다. 고등학교 교과목 중 일반 선택 과목이던 경제가 진로 선택 과목으로 전환된 것이다. 수능 사회탐구 과목을 일반 선택 과목으로 한정된 현행 입시 체제가 유지된다면 경제는 수능 응시 과목에서 빠질 우려가 크다.

이번 개정 교육과정에 포함된 대입 제도 개선 방안이 적용



되는 시점은 오는 2028학년도인데 2024년에야 그 내용이 확정되는 만큼 경제 과목의 수능 퇴출을 단정 지을 수는 없지만, 해당 과목의 응시자 수가 적은 만큼 제외될 가능성이 크다는 게 전문가들의 의견이다.

실제로 2022학년도 수능 탐구영역에서 경제 과목을 선택한 수험생은 6,865명. 탐구영역 응시자의 1.39% 비율이었다. 17개 탐구영역 가운데 물리학Ⅱ, 화학Ⅱ, 지구과학Ⅱ에 이어 네 번째로 응시 비율이 낮았다.

직전 연도 수능에서도 경제 과목 응시자(5,076명)는 소수 비중이었다. 사회탐구영역 응시자(21만8,154명)의 2.3%를 차지하는 수치로, 전체 수능 응시자(42만1,034명)로 따지면 12%에 불과했다. 경제 과목의 문제가 어렵고 좋은 성적을 받기 어렵다는 인식이 학생 사이에 퍼져 있는 영향으로 풀이된다. 결국 우리나라에서는 학교에서 따로 경제 과목을 수강하거나 가정에서 제대로 경제 교육을 받지 않는 이상 어릴 적부터 체계적이고 지속적인 경제 교육을 받지 못한 채 성인이 될 공산이 크다.

한국경제교육학회는 “경제 과목은 급변하는 산업과 경제적으로 속에서 학생들을 미래의 사회·경제 주체로 거듭나게 하는 역량을 길러준다”면서 “학교 경제 교육의 약화는 평생에 걸친 국민의 경제적 삶을 위태롭게 하고 궁극적으로는 국가 경제의 경쟁력 약화를 가져올 수 있다”라고 언급했다.

그러면서 “경제 과목의 수능 일반 선택 과목 제외 논의를 즉각 중단하고 경제 교육이 앞으로 다가올 시대 변화에 중요한 역할을 담당할 수 있도록 교육과정을 강화해야 한다”라고 강조했다.

'낙제점' 받은 미래 주역들의 경제 이해력

이 같은 상황에서 학생들의 경제 지식수준이 낮게 나온 건 놀라운 일도 아니다. 기획재정부의 위탁을 받아 한국개발연구원(KDI)이 수행한 '2020 경제 이해력 조사' 결과를 보면 국내 학생들의 경제 이해도는 그야말로 '낙제점' 수준이다. 조사 대상인 초·중·고교생 1만5,788명의 평균 점수는 53점 가량. 학교급별로 살펴보면 초등학교의 평균 점수는 58.09점, 중학생은 49.84점, 고등학생은 51.74점에 그쳤다. 학생들은 실생활과 연관된 문제에도 쉽게 답을 하지 못했다. 대표적인 것이 시장가격 변동 시 수요량 변화를 묻는 중학생 대상 질문이었다. 쌀, 참고서, 해외여행, 대중교통 가운데 '시장가격이 20% 상승할 때 수요량이 가장 많이 변하는 것'을 고르는 문제로 정답은 '해외여행'이었다. 그렇지만 정답을 맞힌 학생은 단 26%뿐이었다. 오히려 '쌀'이라고 답한 학생이 절반 이상인 59.7%였다.

청년층의 상황도 별반 다르지 않다. 금융감독원과 한국은행이 지난해 내놓은 '전 국민 금융 이해력 조사'에 따르면 만



18~29세의 금융 이해력 점수는 42.7점에 그쳤다. 경제협력 개발기구(OECD)가 정한 최소 점수(66.7점)에 크게 미치지 못하는 수준이었다. 금융 이해력은 합리적이고 건전한 금융 생활을 위해 필요한 전반적 지식의 이해 정도를 말한다. 금융 이해력이 높은 사람은 예상치 못한 지출 상황이 발생하거나 소득을 상실하는 등의 위기에 자력으로 대응할 수 있는 능력이 상대적으로 높다.

금융 문맹 청소년을 노린 SNS 금융 사기 기승

사회 주역이 될 이들의 금융 문맹률이 높다는 건 분명 좋지 않은 신호다. 경제에 무지한 성인으로 자라 과잉 부채와 개인 파산 같은 문제를 일으킬 수 있기 때문이다. 불법 대출을 비롯해 금융 사기 피해를 볼 가능성도 적지 않다.

경제 지식이 부족한 청소년을 노린 SNS 금융 사기는 지금도 주변에서 심심찮게 벌어지고 있다. 그중 하나가 이른바 ‘대리 입금’으로 부르는 대리 입금이다.

대리 입금은 청소년에게 2~7일간 고금리로 10만 원 내외의 돈을 빌려주는 행위다. 청소년은 업자에게 대출금의 20~50%를

수고비와 수수료로 내야 하고, 기한 내 원금과 수고비를 갚지 못하면 시간당 1,000원에서 1만 원가량의 지각비를 추가로 지급해야 한다. 연 이자율이 1,000% 이상인 경우도 부지기수다. 좋아하는 연예인 굿즈나 게임 아이템을 구입하려고 부모 몰래 소액을 빌렸다가 감당할 수 없는 이자 폭탄을 맞는 청소년이 허다하다.



하지만 더 큰 문제는 여기서 그치지 않는다는 것이다. 업자들은 원금과 이자 상황이 늦을 경우 청소년 채무자에게 전화 번호와 집 주소, 다니는 학교 등 개인 정보를 SNS에 유출하겠다는 협박도 서슴지 않는다. 급기야 돈을 갚기 위해 청소년 채무자가 다른 친구의 돈을 갈취하는 식의 2차 피해도 발생하고 있다.

금융감독원은 “심지어 용돈벌이를 위해 대리 입금 업자로 나서 친구의 돈을 갈취하는 청소년도 있다”라며 “금융과 법률 지식이 부족한 청소년이라 큰 피해가 우려된다”라고 했다.

교과서는 실생활에 도움 될 만한 내용 위주여야

상황을 개선하려면 일단 초·중·고교에서의 경제 교육 시수를 충분히 확보하는 것이 급선무다. 발달 단계에 따른 맞춤형 교육을 펼치는 것은 그다음이다. 이때 교육부와 시·도교육청에서 통합 경제 교육 플랫폼을 구축해 교사들이 참고할 만한 자료를 풍부하게 제공할 필요가 있다. 교사와 학교 재량에 전적으로 맡기면 수업의 질에 차이가 발생하고, 이는 곧 경제 지식 격차로 이어질 우려가 있기 때문이다.

경제 교육을 준비하는 과정에서 통합 플랫폼을 통해 교사들의 고충도 상당 부분 해소할 수 있을 전망이다. KDI의 조사 결과에 따르면 260개 학교에서 근무하는 경제 교육 담당 교사 10명 중 8명(82.7%)이 수업에 어려움을 느낀다고 답했다. 경제 교육에 필요한 다양한 교수법을 숙지하지 못했거나 경제학 이론에 대한 이해도 부족, 자료 수집과 선택의 어려움 등 때문이다.

또 경제 교육 윈스톱 플랫폼에서 저작권 침해 우려 없이 사용 가능한 공공·민간 자료를 보급하고 교사들이 직접 개발한 자료를 다른 동료와 공유하도록 이끌 수도 있다.

여기에 수업의 중심이 될 경제 교과서 개선도 이뤄져야 한다. 단순 나열식으로 이론을 설명하는 데서 벗어나 실생활과 연계해 실제로 활용할 수 있는 정보를 생생하게 전달해야 한다. 이는 전국경제인연합회(전경련)에서 지적한 부분이기도 하다. 전경련은 지난해 9월 내놓은 ‘고등학교 경제 교과서 내용 및 집필 기준 평가’ 보고서에서 고등학교 경제 교과서 속 금융 정보의 설명이 추상적인 데다 실생활에 도움을 줄 만한 내용의 개념 설명도 미흡하다고 진단했다.

그러면서 금융 상품의 내용, 노후 대비 연금, 보이스피싱, 부동산 대출 등에 대한 자세한 설명을 추가해 학생들이 청소년기에 건전한 금융 생활을 위한 기초 지식을 배울 수 있도록 해야 한다고 강조했다.

놀듯이 배워야 하는 ‘생존’ 경제 공부

실효성 있는 경제 교육을 위해 빼놓을 수 없는 또 다른 요소가 있다. 바로 ‘재미’와 ‘지속성’이다.

시시각각 변하는 10대 트렌드에 관심을 가져야 수요에 맞는 교육이 가능하다. 아이들의 눈높이에서 현재 상황에 가장 필요한 정보를 시의적절하게 전달할 수 있어야 한다는 얘기다. 그리고 그 과정은 재밌어야 한다. 학습 성취도는 학생들의 흥미도에 크게 좌지우지된다. 평소 학생들이 어렵다고 느끼는 경제 과목의 특성상 재미는 필수 불가결한 요소다. 대입에 성적이 반영되지 않을 경우 관심도와 집중력이 떨어질 수 있는 고등학생에게는 더욱더 그렇다.

“문맹은 생활을 불편하게 하지만 금융 문맹은 생존을 불가능하게 한다.” 20년 가까이 미국 연방준비제도 이사회 의장을 지낸 앨런 그린스핀의 말이다.

생존과 직결된 경제 공부는 선택이 아닌 필수다. 그리고 다시 한번 강조하지만, 경제 능력은 한순간에 길러지는 게 아니다. 한 살이라도 어릴 때부터 꾸준히 경험을 쌓으며 키워 나가야 한다. 학생 개개인을 독립적인 경제 주체로 성장시키는 일, 공교육의 또 다른 중요 과제라는 사실을 잊어서는 안 된다. ㉔





지구 온도 1.5°C 상승을 막아라! 기후변화 대응 전문가



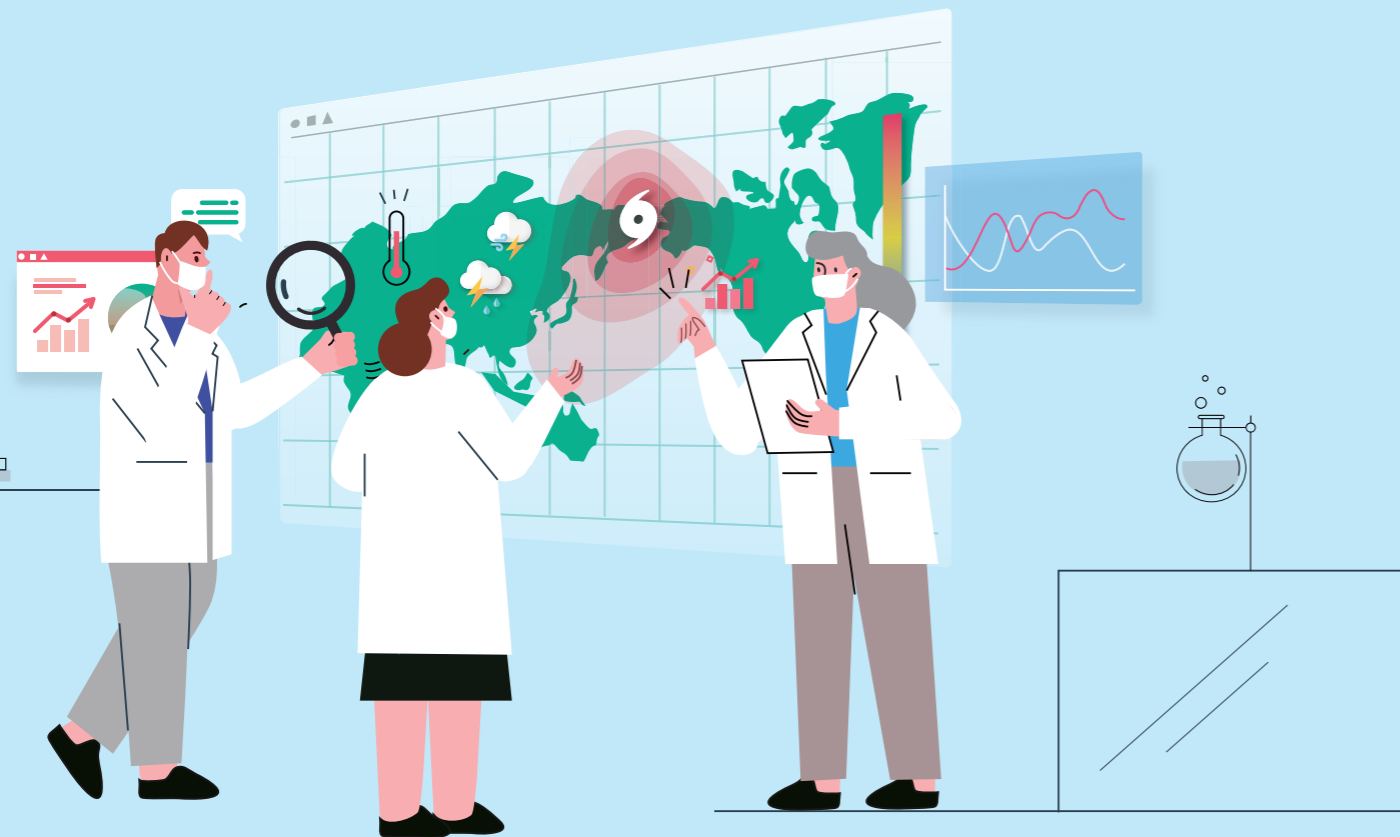
지구온난화에 대비하기 위해 전 세계가 대책 수립에 골몰하고 있다. 기후변화가 이런 추세로 지속한다면 더 큰 재앙으로 이어진다는 것이 전문가들의 공통된 의견이다. 기후변화에 따른 파급 효과는 산업은 물론 지구 생태계 전반에 걸쳐 많은 영향을 미치는 만큼 국가와 범지구적 차원에서 기후변화를 방지 혹은 완화하기 위한 정책을 개발하는 것이 더욱 중요해지고 있다. 이에 따라 기후변화를 분석하는 전문가의 필요성은 더욱 커질 수밖에 없다. 기후변화 대응 전문가는 지구온난화 등에 따라 장기간에 걸쳐 진행되는 기후변화를 예측하고 온실가스같이 인위적인 기후변화 요인을 파악하기 위한 조사 및 연구를 한다. 온난화·태풍·가뭄·해수 온도 상승 등이 생활에 미치는 영향을 평가해 이에 대한 대응책도 수립한다. 기후변화 요인을 억제하고 대응법을 교육하기 위한 핵심 직업으로 주목받고 있는 기후변화 대응 전문가에 대해 알아본다.

글 한상근 한국직업능력연구원 선임연구위원

산업화 이후 지구의 평균온도 1°C 상승

19세기 산업화 이후 지구의 평균온도는 약 1°C 높아졌다. 지금도 지구온난화가 진행되고 있어 현재 추세라면 다가올 2030~2050년에는 산업화 이전과 비교해 1.5°C 상승할 것으로 예측된다. 지구 평균온도 1.5°C 상승은 지구 생태계에 엄청난 악영향을 줄 것으로 분석된다. 지구 온도가 상승하면 해수면이 높아지고, 바닷속 산호가 소멸한다. 지구 중위권

에서는 폭염 일수가 늘어나고, 물 부족 현상이 세계적 문제가 된다. 현재 우리나라는 온대성 기후대에 자리잡고 있고, 아열대 기후 지역은 10% 내외다. 그러나 적절한 기후변화 대응 정책이 마련되지 않는다면 기온이 계속 상승해 급세기 말에는 우리나라 전역이 아열대 기후에 속하게 될 것이다.



기후변화는 결코 단순한 자연재해의 문제가 아니다. 기후변화는 농작물과 수산물 생산에 큰 변화를 일으키고 사회적 빈곤층을 확대해 사회 갈등까지 유발할 수 있다. 그렇게 경제성장도 일자리에도 악영향을 준다. 이에 지구적 차원에서 기후변화에 대응하려는 움직임이 나타났다.

<지구온난화에 따른 주요 영향>

구분	1.5°C 상승 시나리오	2°C 상승 시나리오
중위도 폭염일 온도	3°C 상승	4°C 상승
산호 소멸	70~90%	99% 이상
해수면 상승	0.26~0.77m	0.30~0.93m
다른 유형의 생태계로 전환되는 비율	6.5%	13%

자료: 지구온난화 1.5°C 특별보고서

기후변화로부터 지구를 구하는 전문가

기후변화에 대응하기 위해서는 기후변화 현황을 분석하고 향후 변화를 전망하는 전문가가 필요하다. 기후변화 대응 전문가가 바로 그들이다. 기후변화 대응 전문가는 기후와 관련한 각종 자료를 수집하고 분석해 기후변화를 예측하고 대응 방법을 마련한다. 그리고 일반인이나 관련 전문가를 대상으로 교육 업무를 수행한다.

기후변화 대응 전문가가 하는 일은 매우 다양해 정책 연구, 기술 연구·개발, 교육 등 세 가지 분야로 나눌 수 있다. 정책 연구를 하는 전문가는 온실가스 배출량 감축과 기후변화 적응을 위해 중앙정부나 지방정부가 해야 하는 전략과 정책을 수립한다. 기술 분야 전문가는 신재생에너지를 연구하거나 에너지 효율을 높이고 현재 배출되는 온실가스를 줄이기 위한 기술을 연구하고 개발한다. 교육 분야에서 일하는 기후변화 대응 전문가는 기후변화 위험을 국민에게 알리고, 생활에서 실천할 수 있는 다양한 방법을 교육한다. 기후변화나 신재생에너지 관련 업무를 하는 관계자에게 최신 기술 동향을 설명하는 것도 이들의 몫이다.

자연의 변화와 수학·통계에 흥미 있으면 유리

기후변화 대응 전문가는 기후변화에 대한 정부 정책을 마련

하고 대응 방법이나 대응 기술을 만드는 사람으로 주로 정부나 국립기상과학원 같은 국책 연구 기관, 대학과 민간 연구소에서 일한다. 최근에는 기후나 날씨의 중요성이 인식되면서 기상 서비스를 제공하거나 자연과학을 연구·개발하는 기관이나 회사에서도 기후변화 대응 전문가를 찾고 있다.

기후변화 대응 전문가가 되려면 기상학, 천문학, 환경공학, 환경학, 대기과학 등을 대학에서 전공하고 석사 학위 이상의 학력이 필요하다. 온실가스, 지구온난화, 기후변화 협약 등 기후변화와 관련한 지식과 기술에 대한 전문성을 갖춰야 한다.

기후변화는 새로운 지식과 기술이 계속 나오는 분야이고, 각국의 정책도 계속 변화하고 있기 때문에 지속해서 학습하려는 태도가 매우 중요하다.

이 직업은 세상의 이치나 변화에 대해 항상 관찰하고 탐구하려는 성향을 지닌 사람에게 어울린다. 자연의 변화, 수학과 통계에 흥미가 있으면 유리하다. 기후변화 분석을 위해서는 방대한 자료를 모아 오랫동안 깊이 있는 연구를 해야 한다. 인내심을 갖고 장기간 연구를 수행할 수 있는 사람이어야 한다.

공공기관 외에 민간 일자리도 지속 확대

지구 평균온도가 1.5°C 상승하면 극단적 폭염이 산업화 이전보다 8.6배나 늘어날 것으로 예상된다. 기후변화에 대응하는 것은 이제 선택이 아니라 필수다.

기후변화 대응 전문가는 그동안 정부나 공공기관에서 주로 일했다면 앞으로는 민간 기업이나 민간 연구소의 일자리도 확대될 것으로 예상된다. 기업 입장에서는 온실가스 배출을 규제하려는 각국 정부의 정책에 대응해야 한다. 기후변화 대응에 따라 기업의 경영 전략에 대한 변화도 필요하다. 실제로 민간 기업의 탄소전략팀, 기후변화 대응 정책을 마련하는 민간 연구소나 컨설팅 기관, 환경 문제를 다루는 민간 연구소 등에서 기후변화 대응 연구원을 채용하고 있다. 기후변화 이슈는 일시적이 아니라 장기적으로 논의되고 실천해야 할 문제로 시간이 갈수록 더욱 중시될 것이다. 이에 따라 기후변화 현황과 과제를 분석하고 대안을 제시하는 기후변화 대응 전문가는 더욱 주목받을 전망이다. **☑**

아이들과 함께 음악으로 행복을 나누고 더 큰 꿈을 키워갑니다

대전만년고등학교 김지윤 특수교사

화음은 마음으로 빛는 소리다. 제각각이던 마음을 하나로 모아, 따로 놀던 음들을 조화롭게 맞춰가는 일. 김지윤 교사는 대전교사오케스트라 활동을 통해 그 일의 기쁨을 톡톡히 누린다. 학생 지도에도 큰 도움이 된다. 악기 연주를 수업에 접목하면서 특수교육 대상 학생들의 소통능력을 발전시킨다. 오케스트라 활동으로 취미와 교육의 양 날개를 얻게 된 김지윤 교사를 만났다.

글 박현재 / 사진 이용기



※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

세상과 소통하는 법, 음악으로 가르친다

풍경(風聲) 소리처럼 맑고, 실로폰 소리처럼 감미롭다. 대전만년고등학교 학습도움실. 마음을 평온하게 하는 음악 소리가 교실 안에 잔잔히 울려 퍼진다. 이 악기의 이름은 ‘스틸팅 드럼’이다. 김지윤 교사가 특수교육 대상 학생에게 심혈을 기울여 가르친, 음을 낼 수 있는 타악기다. 한 곡을 연주하는 동안 교사와 학생의 마음이 온전히 포개진다. 음악으로 소통한다는 것이 어떤 것인지 단번에 증명해 준다.

“특수교사는 즐겁고 재미있는 수업을 많이 해야 해요. 특수교육 대상 학생들에겐 세상과 소통하는 것이 가장 중요한데, 그걸 돕기 위해서는 아이들의 흥미를 불러일으키는 수업을 꾸준히 개발해야죠. 제가 속한 오케스트라에 음악 선생님이 많이 계세요. 그분들의 도움으로 여러 악기를 배울 수 있었어요. 음악적 지식도 튼튼해졌고요.”

그들에게 배운 것을 고스란히 수업에 접목했다. 스틸팅드럼 뿐 아니라 칼림바, 핸드벨, 난타 등을 학생들에게 가르치면서 아이들의 환한 미소를 수시로 접했다. 어디 음악 교사뿐일까. 대전교사오케스트라(단장 이영미, 지휘 김종영)에는 초·중·고에 재직 중인 여러 과목의 교사와 여러 전문직 교원이 있다. 다양한 분야의 교직원과 함께 활동하면서 교육 정보와 교수 방법 등을 수시로 공유해 왔다. 그 덕분에 자기계발과 지도 역량 향상이라는 두 토끼를 모두 잡을 수 있었다.

배움과 나눔을 함께하는 교사 오케스트라

그의 삶에 좋은 변화를 가져다준 대전교사오케스트라는 2014년 11월에 창단해 현재 초·중·고 교사와 전문직 교원 40명이 활동 중이다. 2020년 대전광역시교육청 교사예술 동아리에 선정됐고, 지금까지 세 번의 정기 연주회와 네 번의 ‘찾아가는 음악회’를 선보였다.

“네 번째 정기 연주회는 오는 10월에 열려요. 그날을 위해 일주일에 한 번 대전갑천중학교에 모여 연습을 해요. 제가 정기연주회에 참여하는 건 이번이 처음이에요. 아직 한참 남았는데도, 그때를 생각하면 벌써 가슴이 뛰어요. 제가 모두 참여한 ‘찾아가는 음악회’는 일종의 재능 기부예요. 지역 내 학교를 순회하며 학생들 앞에서 직접 연주하죠. 그중 2019년 크리스마스 무렵의 ‘찾아가는 연주회’는 특수학교



인 대전가원학교에서 했어요. 당시 제가 몸담고 있던 학교였죠. 연주가 계속되는 40여 분 동안 아이들이 정말 즐거워 했어요. 손뼉 치며 좋아하던 모습이 눈에 선해요.”

음악회 연주자이기 이전에 행사 주최자였던 그때, 그는 그 행사를 위해 많은 준비를 했다. 크리스마스 트리도 손수 장식하고, 아이들의 작품으로 무대도 직접 꾸몄다. 특수교육 학생들이 음악과 쉽게 친해질 수 있도록 소소한 것까지 꼼꼼히 챙겼다. 그런 그를 적극적으로 도와준 이가 있었으니, 당시엔 동료였고 현재는 남편인 임순빈 특수교사다. 지금도 대전가원학교에 재직 중인 임 교사는 그 음악회를 준비하기에 앞서 대전교사오케스트라에 입단했다. 옆 반 담임이었던 김지윤 교사가 바이올린 연주가 가능한 임 교사에게 오케스트라에서 함께 활동할 것을 권유한 것이다. 학교에서 동료 교사로 일할 땐 미처 몰랐던 서로의 장점을 두 사람은 오케스트라 활동을 함께하며 톡톡히 알게 됐다. 1년의 연애 끝에 결혼식을 올렸고, 그들은 요즘 함께 바이올린 연습을 하며 기량을 갈고닦고 있다. 코로나19가 잦아들고 세계 여행을 다시 할 수 있게 되면 해외의 어느 거리에서 바이올린 버스킹을 함께 하는 것이 이 부부의 버킷 리스트다.



“올해 오케스트라 총무가 됐어요. 이영미 단장님(대전갑천 중학교 교사) 앞에서 오케스트라의 행정 및 운영을 돕게 됐죠. 그 과정에서 또 많은 것을 얻을 거라 믿어요. 돈 한 푼 받지 않고 열정적으로 오케스트라를 이끌어가는 단장님에게서 사람들을 하나 되게 하는 비결을 배우고 싶어요.”

그가 대전교사오케스트라에 합류한 건 2018년 대전가원학교에 있을 때의 일이다. 2013년 광주선우학교에서 첫 교사 생활을 했던 그는 고향인 대전으로 2016년에 전출을 왔고, 이곳 생활이 안정되면서 자신을 위한 취미를 고민하기 시작했다. 그 무렵 동료 교사로부터 대전교사오케스트라의 존재를 듣게 됐다. 이거다 싶었다. 유치원에서 특기 활동으로 바이올린을 처음 접한 그는 초등학교 6학년 때까지 바이올린과 함께했다. 그런 그에게 바이올린은 ‘다시 만난 세계’였다. 오케스트라에 꼭 합류하고 싶어, 이영미 단장에게 직접 연락을 했다.

“오랜만에 다시 바이올린을 잡았는데도 신기하게 몸이 다 기억하고 있더라고요. 어려서 익힌 감각은 쉽게 잊히지 않는다는 걸 그때 알았죠. 단원들의 실력을 따라잡기 위해 별도의 레슨을 받으면서 악기 연주가 주는 행복을 새삼 느꼈어요.”



“오케스트라 활동을 시작한 뒤로 좋은 추억이 많이 생겼어요. 지난해 8월 이곳 대전만년고등학교 교장 선생님 퇴임식에서 오케스트라 동료이자 이 학교 보건 교사인 정다영 선생님과 듀엣으로 바이올린 연주를 해드렸거든요. 조출한 송별 음악회였는데, 교장 선생님이 참 행복해하시더라고요. 덩달아 뭉클했죠.”

다름을 뛰어넘어 하나가 되어가는 모든 순간이 행복

대전교사오케스트라 단원들은 20대부터 50대까지 연령층의 폭이 넓다. 전공도 천차만별이다. 다른 나이, 다른 전공, 다른 악기, 다른 성격, 다른 성별... 오케스트라는 바로 그 ‘다름’의 집합체다. 크고 작은 차이에도 불구하고 서로 하나가 되어가는 과정. 그 과정의 기쁨을 Kim지운 교사는 누구보다 잘 안다. 더구나 그는 세컨드 바이올린 연주자다. 주요 음을 내는 퍼스트 바이올린과 달리 세컨드 바이올린은 ‘받쳐주는’ 음을 주로 내기 때문에 합주가 필수적이다. 각기 따로 놀던 음이 하나의 음으로 서서히 맞아들 때, 서로 배려하고 격려하면서 조금씩 함께 성장해갈 때. 그 모든 순간이 그에겐 행복이다.




“
각기 따로 놀던 음이
하나의 음으로
서서히 맞아들 때,
서로 배려하고 격려하면서
조금씩 함께 성장해갈 때.
그 모든 순간이 그에겐
행복이다.”

특수교육 학생들과 오케스트라를 만드는 꿈

2020년부터 근무 중인 이곳 대전만년고등학교는 특수교육 기관인 대전가원학교와 달리 일반 공립학교다. 현재 그가 가르치는 학생은 단 한 명. 애초 두 명이었는데 그중 한 명이 얼마 전 졸업하면서 두 사람만의 ‘소우주’를 누리게 됐다. 같이 공부하고, 같이 연주하고, 같이 꿈꾸는 둘만의 날들이 그에겐 더없이 소중하다. 작년 스승의 날엔 그 학생이 각 교무실을 순회하며 선생님들께 칼림바 연주를 선사했다. 그가 공들여 가르친 악기였다. 스승의 날 행사가 사라진 지 오래인 요즘, 특수교육 학생의 아름다운 연주에 교사들은 진심으로 감동했다. 어버이날엔 부모님께 연주를 들려드리게 했다. 그 학생의 어머니가 깊은 감사를 전해왔다.

“나는 어떤 특수교사인가”란 책에 특수교사의 일을 묘사한 대목이 나와요. ‘누구나 할 수 있지만 아무나 할 수 없는.’ 그 말에 동의해요. 거창한 사명감도 없던 제가 이 길에 들어선 걸 보면 누구나 할 수 있는 일이 맞아요. 하지만 사랑이나 소망을 가슴에 품기 시작하면 아무나 할 수 없는 일이 되더라고요.”

그는 이제 후자다. 학생을 향한 사랑과 소망을 가슴 가득 품게 됐기 때문이다. 그의 꿈은 두 가지다. 하나는 배움을 놓지 않는 교사가 되는 것이다. 특수교육 학생들은 세상과 소통하는 법을 배워야 하고, 그를 위해 세상과 즐겁게 만나야 한다. 그러려면 다양한 취미를 접하게 해줘야 한다. 교사인 그가 끝없이 배워야 하는 이유다. 또 하나의 꿈은 특수교육 학생들과 함께 오케스트라를 만드는 것이다. 졸업한 아이들도 합류 시켜 음악으로 세상과 따듯이 소통하기를 그는 꿈꾼다. 아직 갈 길이 먼데도, 그 꿈을 생각하면 입가에 벌써 미소가 감돈다. ㊦

'꿈 너머 꿈'의 주인공을 찾습니다 

'꿈 너머 꿈'은 더 나은 교육 환경을 만들기 위해 노력하는 회원님들의 이야기를 담은 코너입니다. 회원님이라면 누구나 주인공이 될 수 있습니다. 교육 현장에서 새로운 꿈을 향해 심 없는 도전을 하는 회원님들의 이야기를 소개해 주세요. 'The-K 매거진'이 회원님들의 꿈과 도전을 응원하겠습니다.

★ 보내실 곳 : 'The-K 매거진' 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)



전쟁과 평화, 사춘기 자녀와 갱년기 부모의 호르몬 갈등

만혼 등으로 출산 연령이 갈수록 높아짐에 따라 부모의 갱년기와 자녀의 사춘기가 겹치는, 예상치 못한 세대 갈등이 심화하고 있다. 부모와 자녀가 동시에 호르몬 변화를 겪다 보니 서로 쉽게 짜증을 내게 되고, 심하면 가정 폭력으로까지 번지는 현상이 나타나고 있다. 어느 시기보다 부모와 자식 간 심한 충돌 현상을 보이는 요즘, 호르몬을 넘어서는 대화법의 방법에 대해 이야기해 본다.

글 박재원 사람과교육연구소 소장

사춘기 자녀와의 갈등, '진짜' 원인은 따로 있다

전문가들은 “가정 내 세대 갈등의 기저에 출산 시기가 갈수록 늦어지는 현상이 깔려 있다”라고 분석한다. 젊고 누구보다 자신이 중요한 부모 세대의 인식 변화가 팬데믹과 만나 ‘부모’라는 이름으로 무조건 참고 침묵하는 대신 “나도 우울해”라고 가족에게 선언하고 있는 것이다.

갱년기 증상이란, 여성의 폐경 후 일어나는 몸의 다양한 변화를 말한다. 신체적으로 강렬한 열감과 동반되는 심한 발한과 오한, 실신할 것 같은 느낌이나 무력감, 어지럼증이 그것이다. 이 밖에도 두통, 수면 장애, 기억력 저하, 집중력 저하, 자신감 상실, 무력감, 의욕 저하, 피로, 관절통, 근육통 등 극심한 심신의 변화로 고통을 겪게 된다.

사춘기에는 테스토스테론이라는 호르몬이 왕성하게 분비되는데 이로 인해 아이들의 몸은 어른과 유사하게 성장하는 반면, 뇌와 감정의 성장은 그렇지 못해 두 영역 간 불균형이 문제를 일으키게 된다. 사춘기 아이들은 쉽게 흥분하거나 상처받지만, 그것을 합리적으로 판단하는 조절 능력은 미약하다. 부모는 그냥 물어봤을 뿐인데 왜 화를 내느냐고 반항하기도 한다. 충동적 행동, 감정 폭발이 시도 때도 없이



일어나 시한폭탄, 질풍노도의 시기라고 부르기도 한다. 갱년기를 겪는 엄마가 이러한 사춘기 자녀의 행태를 마주한다면 그야말로 불꽃 튀는 전쟁이 일어날 수밖에 없다. 어쩌면 두 세대는 호르몬과 의미 없는 전쟁을 벌이고 있는 것인지도 모른다.

상처와 열등감만 남은 우리, 방법은 없을까?

“아이가 자꾸 반항하는데 도저히 눈 뜨고 볼 수가 없어요!” 오랜 상담 덕분에 친밀해진 엄마들에게 자주 들던 얘기다. 갱년기 엄마와 사춘기 아이가 상담실로 들어오면 여지없이 이런 말이 오간다. “엄마 때문에 돌아버리겠어요!” “재 때문에 미치겠어요!”

사춘기와 갱년기 갈등이 심한 경우를 보면 엄마의 인식이 과거에 머물러 있는 경우가 많다. “착한 아이였는데 어쩌다 저렇게 망가졌는지 도무지 이해할 수가 없어요.” 어릴 때의 순종적인 모습과 지금의 반항적인 모습이 대비되어 엄마의 머릿속을 가득 채운다.

한편, 아이의 성적표가 엄마 성적표가 되는 현실에서 사춘기 아이의 방향 때문에 떨어지는 학업 성적은 극심한 스트레스로 이어진다. 대학 입시의 전초전인 명문고 합격을 위해서는 한 치의 흐트러짐도 없이 공부에 매진해야 하는데 사춘기 아이는 제멋대로다. 아이를 치밀하게 관리해 성적 경쟁에서 저만치 앞서가는 엄마들을 만나면 마음을 주체하기 어렵다. 그 많은 사교육비를 마다하지 않고 어떻게든 공부 좀 시켜보려고 아이의 비위도 맞추고 가끔 혼도 내고 눈물로 호소도 했지만 엄마의 노력과 정성을 알아주지는커녕 오히려 좌절감, 열등감만 안겨주는 아이가 너무 많다. 부모 마음은 너털너털해진다.

아이의 성장통을 인정하고 자신에게 집중하기

수습책을 찾아야 한다. 만약 부모가 사춘기 자녀들의 일탈을 호르몬으로 인한 ‘성장통’으로 받아들인다면 상황은 달라질 수 있다. 부모 속 썩이려고 작정한 아이라는 생각과 어른이 되기 위해 좌충우돌하는 아이라는 인식은 분명 다르다. 부모의 갱년기도 비슷한 접근이 필요하다. 화려했던 청춘이 시들어가는 것을 우울하게 지켜봐야 하는 갱년기보다

는 살아온 세월이 쌓여 보다 신중하고 지혜로운 삶을 살아갈 수 있도록 적응하는 갱년기라는 인식이 합당하다. 늙어가는 것이 아니라 익어가는 것이라는 긍정적인 마음을 갖도록 해야 한다.

갱년기 변화 자체의 문제보다 엄마들이 감당하기 어려운 역할을 강요하고 아이의 문제를 엄마 탓으로 몰아가기 때문에 유발되는 스트레스가 엄마들을 무너뜨리는 것이다. 이럴 때 전문가의 조언보다는 자기 내면에서 우리나라의 목소리가 효과적이다. 자신에게 말을 걸어보는 것이다. 일단 자신도 모르게 집중하게 되는 아이의 보기 싫은 모습에서 벗어나야 실마리를 잡을 수 있다. 자신의 감정에서 빠져나와 객관적으로 자기 자신을 관찰하고 위로의 말을 건네본다.

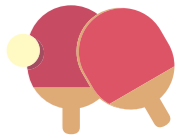
호르몬을 뛰어넘는 ‘이해와 소통’의 마법

호르몬 문제라는 의학적 관점에 머무르면 세월을 기다리는 수밖에 없다. 하지만 유대인 가정에는 사춘기 자녀와 갱년기 부모의 충돌을 찾아보기 어렵다는 사실을 기억하자. 유대인 아이들은 사춘기에 해당하는 열세 살이 되면 성인식을 거쳐 독립된 인격체로 존중받는다. 평소 대등한 관계에서 일상적으로 이루어지는 깊이 있는 대화를 통해 서로 이해하고 공감하는 과정이 자연스럽게 이루어지기 때문에 사춘기라 해도 갈등 요소는 줄어들 수밖에 없다.

서로를 원망하는 관계에서 부모와 아이 모두 인간적으로 더 성장하기 위해 의지하고 협력하는 관계로 발전할 수 있다. 늘 강조하지만 문제 아이도, 문제 부모도 없다. 이해와 소통의 부족이 갈등의 시작점이 되는 것이다. 여전히 사춘기 아이를 조금이라도 더 공부시키겠다고 사명감에 불탔지만 매일매일 좌절하는 갱년기 초보 엄마들에게 선배의 경험담을 전한다.

“사춘기는 부모의 품에서 벗어나 독립하기 위한 꼭 필요한 정상적인 성장 발달 과정입니다. 부모의 뜻을 거역하는 것이 아니라 자기 생각대로 해보고 싶은 것입니다. 부모의 마음에 드는 삶보다는 함께 살아갈 또래 집단에서 존재감을 느낄 수 있는 역할을 탐색하는 것입니다. 아이들이 꿈꾸고 싶은 미래를 고민할 시간을 주며 스스로에게도 마음의 여유를 선물해보는 것은 어떨까요?” ©

「인생 이모작」은 은퇴를 앞두고 있거나, 은퇴 후 제2의 삶을 알차게 설계하고, 행복을 찾는 퇴직 회원들의 생생한 이야기를 들어보는 코너입니다.



함께 운동하면 하루는 짧고, 인생은 길어집니다



옥천퇴직교원 탁구동호회

회원 명단: 김구식, 김흥준, 박범수, 박영학, 박주용, 박진하, 오능수, 이병일, 이종삼, 이필수, 임인호, 정무, 정창근, 정창영, 진순장

미국 최초의 당뇨병 전문의 엘리엇 P. 조슬린(Elliott P. Joslin)이 다음과 같은 말을 남겼다. “운동은 하루를 짧게 하지만 인생은 길게 한다.”
함께 어울려 운동하면 효과는 배가한다. 밥상 물리자마자 뛰어나가 저물녘까지 놀아도 하루가 짧게 느껴지던 그 시절처럼,
옥천퇴직교원 탁구동호회 회원들은 운동을 통해 하루는 짧게, 인생은 길게 살고 있다.

글 이성미 / 사진 이용기

건강을 위한, 건강한 퇴직 교사들의 모임

충북 옥천에 자리한 옥천국민체육센터 탁구장. 바깥은 여전히 쌀쌀한 기운이 감도는데 센터 안 공기는 제법 후끈하다. 탁구동호회 회원들이 탁구 경기에 열정을 쏟고 있기 때문이다. 제법 몸이 날랜 데다 기합 소리마저 창창하다. 절기로는 입춘이 지났지만 두툼한 외투가 어울리는 날씨인데도 반소매 티셔츠를 입고 경기에 임하는 회원도 있다. 이들은 모두 인근 지역에서 교사로 일했던 퇴직 교직원이다. 동호회를 이끄는 사람은 박범수 회원. 2013년 8월 옥천 청성초등학교 교장을 끝으로 퇴임한 그는 2014년 4월 이 모임을 창단했다. 역사의 시작은 이렇다. 퇴임 후 하루하루를 무료하게 보내던 박범수 회원은 청주교육대학교 동창들의 초청으로 대전 지역 탁구 모임에 나가게 되었다. 평소 탁구를 취미로 즐긴 것은 아니었지만, 건강을 잘 관리해온 덕분에인지 배움이 빨랐다. 금방 재미도 붙었다. 탁구 모임이 있는

수요일만 손꼽아 기다릴 정도였다. 즐거움은 곧 ‘우리 지역에도 탁구 모임을 만들어보자’라는 목표에 가닿았다. 그렇게 2014년 4월, 옥천퇴직교원 탁구동호회가 탄생했다. “우리 동호회는 옥천이 고향이거나 이 지역을 중심으로 교직 생활을 한 사람으로 구성되어 있습니다. 처음에는 4명으로 단출하게 시작했지만, 알음알음 알려지면서 15명으로 회원이 크게 늘었어요. 나이는 모두 일흔이 넘었고요. 운영진으로는 창단 이후부터 제가 회장을 맡고 있고 박영학, 박진하, 정무 회원이 고문을 맡고 있습니다.” 회원들의 주 무대는 옥천국민체육센터. 이곳은 본래 유료 시설이었지만 몇 해 전부터 군민을 위해 무료로 운영하고 있다. 덕분에 회원들도 부담 없이 운동을 즐길 수 있게 되었다. 코로나19 이전까지는 옥천군체육회의 도움으로 매주 1~2회 전문 강사로부터 기술 지도도 받았다. 마치 동호회 결성을 기다리더라도 하듯, 많은 이가 활동에 도움을 주었다.

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.





이런 성원에 보답하듯 코로나19 이후 회원들은 활동을 이어가되 센터와 지역에 피해를 주지 않기 위해 회식과 경기 중 물, 음료 등 음식물 섭취를 자제하고 있다. 박범수 회원은 “퇴직 교직원으로 동호회를 구성한 만큼 사회에 모범이 되려고 한다”라고 힘주어 말한다.

탁구가 좋다, 탁구 치는 사람은 더욱 좋다

종목을 테니스, 골프 등 다른 경기로 바꿀 수 있었지만, 굳이 탁구를 고집한 까닭은 탁구가 가진 장점이 많기 때문이다. 첫째, 배우기가 쉽다. 기본기만 익히면 누구나 짧은 시간 안에 무리 없이 탁구를 즐길 수 있다. 그런 만큼 능력에 따라 소외되는 사람이 없다. 회원끼리 경쟁하지 않기 때문에 고급 기술이 필요하지도 않다. 둘째, 실내 스포츠다. 날씨, 시간의 구애 없이 비가 오나 눈이 오나 해가 뜨나 달이 뜨나 경기가 가능하다. 실내 냉난방이 잘되기 때문에 쾌적하게 운동을 즐길 수도 있다. 셋째, 함께하는 운동이다. 달리기, 등산 등 혼자 하는 운동도 있다. 이런 운동은 상호 소통이 어려울뿐더러 무료해지기에 싫상이다. 반면 탁구는 남녀노소 함께 어울릴 수 있는 사교성 있는 운동이다. 넷째, 운동

능력이 향상된다. 폐활량, 근력, 집중력, 반사 신경이 좋아지고 판단력과 집중력도 좋아진다. 계속 머리를 쓰기 때문에 치매 예방 효과도 기대할 수 있다. 다섯째, 생활에 부담을 주지 않는다. 탁구는 격렬한 몸싸움이나 몸에 무리를 줄 만큼 동작을 크게 쓸 일이 없어 부상 위험이 적다. 따라서 노년에도 안전하게 즐길 수 있다. 게다가 운동 장비를 마련하는 데 큰 비용이 들지 않아 경제적 부담도 적다.

동호회 자체의 순기능도 있다. 그중 가장 큰 것은 관계, 즉 안부 묻기다. 단순히 “잘 있느냐”는 말만 나누는 것이 아니라 마음을 나누는 것이다. 회원 대부분이 교직 생활을 한 데다 이제는 거의 매일 만나다 보니 형제자매보다 가까운 사이가 되었다. 누구든 하루를 못 보면 ‘무슨 일이 있겠거니’ 하고, 이틀째 못 보면 ‘혹시 안 좋은 일이 있나’ 하고, 사흘째 못 보면 더는 참지 못하고 전화를 한다. 박범수 회원은 “몸이 건강해지는 것도 좋지만 서로 소통하니 마음까지 건강해지는 기분이다. 나이가 들면 사람의 관심이 얼마나 그리운지 모른다”라고 말한다.

“다들 형제자매가 있고 자녀도 있지만, 명절이나 가족 행사가 아니면 얼굴 보기가 힘들어요. 1년에 만날 날이 손에 꼽을

정도죠. 코로나19 이후로는 더 심해졌고요. 그런데 우리는 일주일에 다섯 번을 봐요. 그걸 1년이 아니라 8년째 하고 있어요. 앞으로도 계속될 테고요. 게다가 우리가 누굽니까? 교사 출신 아닙니까? 수십 명 아이와 어울리던 것이 몸에 배 ‘이 사람은 성격이 이렇구나’, ‘이 사람은 이런 걸 잘하는구나’ 빨리 파악하고 거기에 맞출 줄 알아요. 인내하고 배려하고 포용할 줄 알고요. 그런 사람들이 모여 있으니 즐거울 수 밖에는요.”

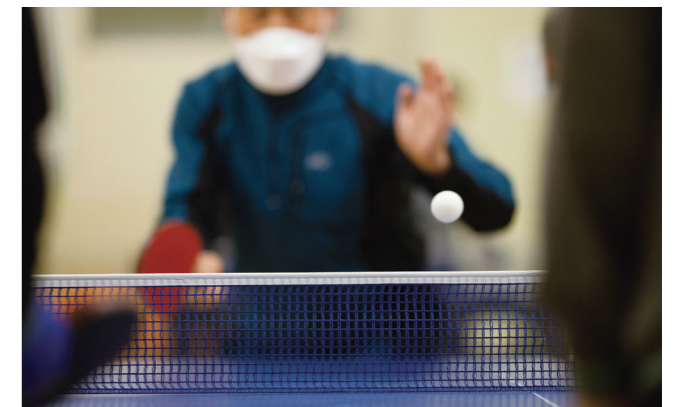
경쟁 대신 즐거움만 있는 동호회

동호회 성격을 띠고 있으나 따로 회칙을 두지는 않는다. 외부 대회에도 관심을 두지 않는다. ‘경쟁’을 목적으로 하면 욕심을 부리게 되고, 자칫 갈등이나 부상으로 이어질 수 있기 때문이다. 오늘, 지금 이 시간을 오롯이 즐기면 된다. 외부 행사라면 코로나19 이전에 한국노인회 봉사단체로서 자연보호 활동에 참여하거나 학교에서 아이들을 만난 것이 전부였다.

“노후를 즐겁게 살자! 우리는 이 목표에만 집중합니다. 다른 것에는 욕심이 없어요. 작은 동호회일 뿐이지만 일흔이

넘은 사람들에게 사회생활에서 얻는 에너지는 상상 이상입니다. 게다가 운동까지 하니 항상 힘이 넘치죠. 지금처럼 회원들이 운동을 통해 노후를 건강하게 보내면 좋겠어요. 한 가지 바람이 더 있다면, 지역을 기반으로 이런 모임이 더 많아지면 좋겠습니다. 언제든 부담 없이 만나 즐겁게 운동할 수 있는 퇴직 교원 동호회가 말입니다. 우리가 모여 함께 건강하게 살아간다면, 나아가 우리 사회도 조금은 더 건강해지지 않을까요? 그런 사회의 시작점이 되는 것, 그것이 동호회의, 우리의 목표이자 정신입니다.”

어린 시절 밖에서 뛰노는 것이 마냥 좋았던 이유는 노는 것에는 등수가 없었기 때문이다. 나이와 상관없이 모두가 친구였고, 마을 전체가 누구나 뛰놀 수 있는 놀이터였다. 일곱 살이던 나이가 칠십이 되었다고 그 이치가 바뀌는 것은 아니다. 경쟁이 없으면, 조건이 없으면, 누구나 놀이터에서 뛰노는 아이일 수 있다. 그래서 옥천퇴직교원 탁구동호회 회원들의 하루는 짧고, 앞으로 남은 시간은 길다. ㊸



'인생 이모작'의 주인공을 찾습니다.

은퇴 후에도 여전히 사회 곳곳에서 재능을 기부하며 역동적인 활동을 펼치고 있는 회원님들의 이야기를 기다립니다. 의미 있는 인생 이모작을 실현하고 있는 회원님을 추천해주셔도 좋습니다. 「The-K 매거진」 지면에 담아 많은 회원님들에게 미래에 대한 희망과 새로운 시작을 위한 용기를 전해드리는 기회로 삼겠습니다.

★ 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)

1025개 섬의 향연! 드라이브로 즐기는 보라보라 신안 여행

신안의 주도적 심상은 아득하다는 것이다. 그저 아득하고 막막하다. 바다 그리고 섬, 바다 그리고 섬, 바다 그리고 섬이 무한 반복된다. 해변에 서도 갯벌에 서도 혹은 도로에 차를 멈추고 서도 아니면 전망대에 올라서도 그저 바다와 섬이 반복될 뿐이다. 신안에서는 특정 여행지나 시설보다 이 아득한 심상이 중요하다. 닿을 수 있지만 닿을 수 없을 것 같은 먼 섬, 해무가 낀 아침과 노을 진 석양의 모습이 수시로 변하는 신안 바다의 아득함을 즐겨야 한다. 특히 ‘퍼플섬’으로 SNS에서 유명해진 반월도와 박지도는 ‘몽환적인 채색의 섬’으로 불리며 해외에서도 인기 여행지로 떠올랐다. 자연 그대로의 아름다운 풍광을 간직한 환상적인 여행지, 신안으로 함께 떠나본다.

글/사진 고재열 여행 감독(어른의 여행클럽·트래블러스랩 총괄감독) / 사진제공 신안군청

고재열 작가는 20년간의 기자 생활을 마치고 2020년 9월 '재미로재미연구소'의 대표 여행자 겸 여행 감독이 되었다. 현재 여행자 플랫폼 '트래블러스랩'을 운영하며 다양한 여행과 소모임, 강의를 기획·진행하고 있다



신안 퍼플교 풍경



천사대교 야경 [사진출처: 신안군청]

신안은 아득하다 📷

신안의 풍경은 파노라마다. 스마트폰 파노라마 기능으로 볼 수 있는 긴 풍경이 펼쳐지는 곳이다. 여수나 통영 등 섬이 많은 지역은 제법 있지만, 신안의 섬처럼 많은 섬이 그윽하게 펼쳐지는 곳은 드물다. 국내뿐 아니라 해외에서도 그런 곳은 아직 보지 못했다. 신안의 섬은 무한의 공간을 상상하게 하고 그곳에서 무심히 시간을 흘려보내도록 이끈다. 기암절벽이 있는 극적인 풍광에 비교한다면 잔잔하고 다소 밋밋할 수 있지만, ‘바쁜 현대 도시인’에게는 이만한 풍경 치유가 없다. 그래서 ‘도시인을 위한 특별한 여행’ 장소로 신안의 섬을 택하기에 부족함이 없다. 잔잔한 힐링과 웰빙의 시간을 만끽할 수 있게 해주기 때문이다.

배가 아니라 자동차로 섬을 여행한다? 🚗

신안을 여행할 때 유념할 것이 있다. 육지의 잣대로 들이대면 신안은 군 단위 기초 지자체가 맞지만, 바다의 잣대로 들이대면 달라진다. 세종특별자치시와 제주특별자치도와 마찬가지로 ‘신안섬특별자치도’로 불려야 하지 않을까 싶은 정도로 많은 섬이 분포되어 있다. 지도를 펴고 신안군의 영역을 따라가 보면 이해할 것이다. 차가 아니라 배로 이동해야

해서 다른 군 단위 지자체는 1박 2일이면 아쉬운 대로 대중은 돌아볼 수 있지만, 신안은 아니다. 신안군을 제대로 여행해 보고자 한다면 최소 일주일일 필요하다. 이것도 핵심 섬만 돌아볼 때의 경우다.

그래서 신안의 섬을 여행하는 방식으로 추천하는 것이 바로 자동차 드라이브다. 압해대교, 천사대교 등 연륙교를 통해 신안의 섬은 서로 연결되어 있다. 자동차를 타고 길게 늘어선 섬을 사열하며 질주할 수 있다. 일출과 일몰을 바다와 바다 사이에서, 섬과 섬 사이에서 맞이하는 풍경의 사치는 신안이 아니면 누릴 수 없다. 차도선에 차를 싣고 가서 연도된 섬과 섬 사이를 가로지르는 것도 잊을 수 없는 경험이다.



차도선



내비게이션 밖에서 만나는 뜻밖의 비경

신안군은 북부권, 압해중부권, 흑산·홍도권, 비금·도초권, 하의·신의권으로 나뉜다. 이 중 흑산·홍도권과 비금·도초권 그리고 하의·신의권은 오직 배로만 갈 수 있다. 북부권과 압해중부권은 연륙된 곳이어서 자동차 드라이브로 충분히 즐길 수 있다. 빠듯하게 돌면 1박 2일 일정으로도 가능하지만 충분히 보려면 2박 3일은 필요하다. 연륙교와 연도교 그리고 노두길과 부교를 지나며 하루에 10여 곳의 섬을 둘러볼 수 있다.

2박 3일 일정의 신안 섬 자동차 여행 일정을 추천하라고 한다면, 첫째 날은 신안군청이 있는 압해도와 천사대교를 넘어 안좌·팔금·암태·자은도를, 둘째 날은 증도·사육도·송도·지도를, 셋째 날은 병풍도·대기점도·소기점도·소악도를 추천하겠다. 이 동선으로 이동하면 차도선을 세 번 타게 되는데, 대부분 한 시간 이내 거리의 내해다.

자, 출발이다. 일단 차에 구비할 것이 있다. 편안한 캠핑 의자와 언제 어디서든 커피를 내릴 수 있는 드립백과 온수다. 가끔 마주치는 철새 떼를 관찰할 수 있는 쌍안경도 있으면 좋겠지만 없어도 무방하다. 그리고 신안 섬 드라이브를 위한 팁 몇 가지. 하나, 가로수를 주목하라. 애기동백, 후박나무 등 육지의 그것과는 클래스가 다르다. 둘, 아침과 석양이 질 즈음에 주로 움직여라. 이 세상 풍경이 아닌 풍경과 마주칠 가능성이 크다. 셋, 감이 오면 내비게이션 밖으로 수시로 벗어나라. 그래서 섬 곳곳을 둘러보라. 뜻밖의 비경과 마주칠 수 있다.

먼저 찾아온 봄을 만나다 - 압해도·안좌도·팔금도·암태도

압해도에 가면 먼저 천사섬 분재공원을 둘러보길 권한다. 분재에 관심 없는 사람이라도 이곳 애기동백 군락지는 볼만하다. 분재의 대상이 된 나무를 보면 지난 시절 남도의 운택한 선비들이 누렸던 풍류를 엿볼 수 있다. 바로 옆의 저녁노을미술관은 말 그대로 노을 보기 좋은 곳이다. 압해도를 안좌·팔금·암태·자은도로 잇는 천사대교는 이곳 바로 옆 송공항 옆에서 출발한다.

천사대교 넘어가 만날 수 있는 섬 중에서 맨 아래 있는 섬이 안좌도다. 안좌 읍내에 김환기 화백의 생가가 있는데 미술관이 함께 있었다면 더 좋았을 것 같다. 생가에서 읍내 쪽으로 조금 더 가면 편의점이 하나 나온다. 4개 섬에서 처음 생긴 편의점이라고 했다. 섬의 아이들이 한 뺨 도시를 만끽하기 위해 자전거로 한 시간을 달려 이 편의점에 오곤 한다고 했다. 도시를 동경하는 그들에게 편의점은 작은 도시였던 셈이다(지금은 섬마다 편의점이 들어섰다).

안좌도 바로 위 팔금도의 특산물인 멀베리다. 이곳을 지나다 보면 ‘멀베리의 섬’이라는 간판을 볼 수 있다. 멀베리는 꾸지뽕이다. 꾸지뽕은 담금주의 좋은 재료다. 다른 담금주와 다르게 단맛과 신맛이 잘 어우러져 나온다. 다음에 팔금도에 가면 한번 찾아볼 예정이다. 팔금도에는 4개 섬 중 유일한 이탈리아식 레스토랑 ‘고산’이 있다.

세 번째 섬 암태도는 일제강점기 소작쟁의(小作爭議)가 벌어졌던 유서 깊은 섬이다. 요즘은 인스타그램의 성지가 되었



는데 암태도 동백나무 할매·할배 벽화 때문이다. 사실 주차가 어려운 삼거리에 위치한 집이라 사진 촬영이 쉽지 않은 곳이지만, 섬의 추억을 담아가려는 사람들은 이에 아랑곳하지 않고 사진 촬영에 몰두한다. 암태도와 노두길로 연결된 추포해수욕장은 잠시 차를 멈추고 커피를 내려 마실만한 곳이다. 석양을 바라보며 티타임을 즐길 수 있어 좋고 국민체육진흥공단에서 지은 체육관이 운영하는 목욕탕에서 섬 여행의 피로를 씻을 수도 있다.

컬러 마케팅의 정수, 퍼플섬

신안 섬 중에서 요즘 가장 힙(Hip)한 퍼플섬(반월도와 박지도)은 ‘퍼플교’로 안좌도와 연결되어 있다. ‘내 발로 걸어 목포까지 가고 싶다’는 섬 할매의 바람을 실현시켜주기 위해 만든 인도교는 이제 ‘색깔 마케팅’의 전설이 되었다. 퍼플교는 암태도 동백나무 벽화, 자은도 무한의 다리와 더불어 천사대교를 넘어온 사람들이 가장 많이 찾는 곳이 되었다.

퍼플교를 건너면 여기서부터는 모든 것이 보라색이다. 건물도, 다리도, 도로도 전화 박스도 시선이 닿는 모든 것이 온통 보라색이어서 퍼플섬이라는 애칭을 얻었다. 섬 내 자생하는 도라지 군락지와 꿀풀의 꽃잎 색인 보라색에서 아이디어를 얻어 보라색으로의 변신이 시작됐다.

SNS 명소로 떠오르면서 특히 젊은 커플이 즐겨 찾게 되었다. CNN 등 미디어에서 섬을 소개하면서 유엔세계관광기구(UNWTO)가 선정한 ‘세계 최우수 관광 마을’로 지정되기도 했다.

퍼플교를 건널 생각이면 시간을 넉넉히 잡고 반월도와 박지도에 깊숙이 들어갔다 오길 추천한다. 박지도에서는 ‘시간이 멈춘 듯한 느낌’을 받을 것이다. 담쟁이가 빈집을 감싼



모습이 마치 예술 작품처럼 보인다. 박을 얹어 놓은 모양을 닮았다고 해서 박지도로 불리는 이 섬의 마을 어귀에는 위엄 있는 노거수가 손님을 맞는다. 박지도 둘레길은 마치 호수를 끼고 도는 듯 아늑하고 평온함이 느껴진다.

신안의 갯벌 풍경을 즐기다 - 증도

중요한 여행 팁, 자은도와 증도 사이에 연락선이 다닌다. 자은고교여객선터미널과 증도왕바위여객선터미널 사이를 운항하는데, 차도선이기 때문에 차를 싣고 이동할 수 있다. 배로 10분 남짓이면 가는 이곳을 도로를 따라 돌아가면 거의 두 시간이 걸린다. 증도는 엘도라도리조트가 들어선 이후 신안군에서 가장 숙박 시설이 많이 들어선 섬이다. 숙박 시설이 많은 까닭은 풍광이 좋은 섬이기 때문이기도 하다.

일출 무렵 증도의 짙푸어다리에 갔는데 해무가 적당히 끼 육지에서는 보기 힘든 풍광을 볼 수 있었다. 겨울이라 짙푸어는 뛰지 않았지만 갯벌 뒤 은은한 섬의 풍경이 마치 수목화 같았다. 이곳과 함께 꼭 추천하고 싶은 곳은 태평염전이다. 우리나라 단일 염전 중에서는 가장 큰 곳이라는데 우리 염전의 역사를 볼 수 있다. 태평염전에서 운영하는 소금 관련 제품 판매점도 구색이 풍부해 좋다.





기점소악도 12사도예배당 [사진출처: 신안군청]

달의 시간을 걷다 - 병풍도·대기점도·소기점도·소악도

자은도에서 증도로 넘어올 때와 마찬가지로 송도에서 병풍도는 차도선에 차를 싣고 이동하면 된다. 병풍도·대기점도·소기점도·소악도는 불편한 섬이다. 섬과 육지를 연결하는 다리를 연륙교라 하고 섬과 섬을 연결하는 다리를 연도교라 하는데 4개 섬에는 이런 것이 없다. 물이 빠지면 다리가 되고 물이 들어오면 잠기는 노두길로 연결되어 물때를 맞춰 이동해야 한다.

그래서 이 섬에 오면 해의 시간뿐 아니라 달의 시간도 맞춰 살아야 한다. 섬과 섬 사이를 연결하는 노두길이 달의 시간에 맞춰 열리고 닫히기 때문이다. 이 길은 천천히 잠기고 천천히 열린다. 달의 시간에 맞춰 여행하려면 기다릴 줄 알아야 한다. 섬을 여행한다는 건, 다른 시간을 살아보는 것이다. 보통 섬에 가면 '시간이 멈춘 듯한 느낌이 든다'라고 하는데 그 멈춘 시간에 맞춰 살아보는 경험이 소중하다.

4개의 섬 중에서 병풍도는 따로 논다. 가진 것이 많아서다. 병풍바위가 유명하고 경관 농업으로 맨드라미밭을 조성해 볼거리가 풍부하다. 퍼플섬처럼 '가고 싶은 섬' 사업이 적극적으로 진행되었다. 대기점도·소기점도·소악도는 '순례자의 길'이 조성된 후에 조명받고 있다. 예술가들이 12사도를 모티브로 기도소 혹은 공회당을 지었는데 이곳을 순례하는 트레킹이다. 걷다 보면 마음이 정화된다.

트레킹 중 휴식하기에 좋은 곳은 코스 중간에 있는 소기점도에 있는 게스트하우스다. 새로 지어서 깔끔해 숙소로도 좋고 식사도 가능해 '섬 맛'을 즐기며 쉬어가기에 좋다.

종점에 해당하는 소악도에 부녀회장님이 하는 소악도민박이 있는데, 손맛이 그만이다. 간단한 분식과 김국, 김전 등을 맛볼 수 있다.

기점소악도 순례길은 보름에 맞춰 가길 바란다. 우뚝한 봉우리가 없이 완만한 대기점도·소기점도·소악도는 달빛 트레킹을 하기에 좋다. 작은 초 하나 들고 가서 공회당 안에서 피우면 신앙과 별개로 안식을 얻을 수 있다. 순례자의 길은 무리해서 완주하려고 단박에 걷지 말고, 반은 낮에 걷고, 반은 밤에 걸으며 천천히 만끽하는 것이 좋다. 기점소악도에 여러 번 다녀왔는데 갈 때마다 모든 걸음이 좋았다.



기점소악도 건강의집(베드로) [사진출처: 신안군청]



기점소악도 12사도예배당 가룻유다의 집 [사진출처: 신안군청]

신안으로 떠나는 식도락 여행 신안 앞바다의 보물, 싱싱한 해산물

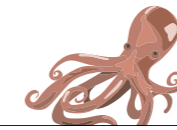


이탈리아식 레스토랑 '고산', 해물 파스타



이탈리아 레스토랑 고산은 원래 고산선착장의 여객선 터미널로 쓰던 시설이었다. 천사대교가 놓여 선착장이 필요 없어지면서 레스토랑으로 바뀌었는데, 신안의 변화를 느낄 수 있다. 물이 빠지면 드러나는 '갯벌 뷰'가 이곳의 자랑으로 자연과 도시를 동시에 느낄 수 있는 레스토랑이다. 매일 달걀로 반죽하는 생면을 직접 뽑아 파스타를 만드는 고산은 현지 식자재를 살린 메뉴 비중을 늘려가고 있다. 이곳의 대표 메뉴는 '매콤 해물 로제 파스타'와 '먹물 크림 리소토'다. 둘 다 해산물을 아끼지 않고 올려 넉넉한 남도 인심을 확인할 수 있다. 튀김과 돈가스를 바삭하게 잘 튀겨 가볍게 맥주 한잔하기도 좋다.

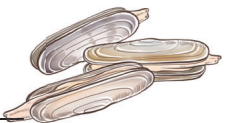
'섬마을 음식점', 낙지초무침



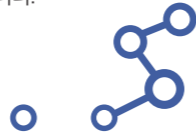
안좌·팔금·암태·자은도 네 섬에는 숨겨진 좋은 마을 식당이 몇 곳 있다. 그중 추천할 수 있는 곳은 자은도부녀회에서 운영하는 '맛나제식당'과 안좌도부녀회에서 운영하는 '섬마을 음식점'이다. 맛나제식당은 정식을 정갈하게 내놓는다. 차분히 앉아 편안하게 먹기에 좋다. 섬마을 음식점은 손맛이 좋기로 소문났다. 무안과 신안의 음식점 중에서 낙지 초무침을 가장 잘 무친다. 탱탱하지만 질기지 않은 낙지를 적당히 새콤하고 적당히 매운 양념에 잘 버무려 낸다. 병어조림 등 제철 해산물을 활용한 음식도 손맛을 제대로 낸다. 신안에 가면 회무침은 꼭 먹어야 할 메뉴인데, 도초항 보광회타운의 간자미회무침도 신맛, 매운맛, 단맛의 밸런스가 좋다. 말 그대로 '술 도둑'이다.



소악도 '부녀회장님댁', 맛조개장



소악도 부녀회장은 대기점도·소기점도·소악도를 아우르는 순례길이 생겼을 때 이곳을 대표해 게스트하우스 음식 메뉴를 만들어낸 분이다. 손맛이 좋은 분으로, 특히 새로운 음식을 실험하기 좋아하신다. 게스트하우스에서는 일반적인 음식밖에 할 수 없어 본인이 운영하는 휴게소에 간이음식점을 차렸는데, 멋진 섬 밥상을 받을 수 있다. 소악도 부녀회장님 밥상의 특징은 소박해 보이면서도 작은 것에도 신경을 썼다는 점이다. 김국에 두툼한 대하를 투하해 큰 인상을 남기고, 간장게장이나 간장새우장은 심심하다며 간장맛조개장을 담갔는데 맛이 일품이다. 시원하면서도 달콤하다. 손수 담근 효소로 만든 디저트도 잊을 수 없는 맛이다. (K)



'나'에게만 집중하는 고립의 섬, 나노 사회

미분화된 개인주의의 극대화, 공감력 회복이 관건

올해의 10대 키워드 중 하나로 '극소 단위로 파편화된 나노 사회'가 꼽혔다. 나노(nano)는 10억 분의 1을 뜻하는데, 기존의 정의처럼 사회가 공동체적 유대를 형성하기보다 한 사람 한 사람씩 분자 혹은 원자 단위로 쪼개졌다는 의미를 담고 있다. 서울대학교 김난도 교수는 "나노 사회는 1세기 이상 계속된 흐름인데 산업화 이후 점점 더 강해지다가 코로나19 사태로 극명하게 분출됐다"라고 설명한다. 가족이나 집단이 아닌 개인, 나 자신에게 집중하고 자신의 개성에 맞게 파편으로 쪼개진 사람들로 구성된 사회에서 타인을 이해하는 공감력은 더욱 중요해졌다. 나노 사회 속 우리는 어떻게 세상과 소통해야 할지 함께 생각해본다.

글 김고금평 머니투데이 기자

📍 '혼자의 혼자가 되고 싶은 사람'

알아보지 않아 자주 찾았는데, 동네에 자주 들른 식당이나 카페에서 주인이 반갑다며 먼저 알아보기 시작하면 그때부터 이 가게에 다시는 발을 들이지 않는다. 타인의 시선은 부담스럽다. 인식은 역설적으로 익명성을 요구하는 MZ세대(1980년대 초~2000년 초 출생자)에게는 부담이자 불필요한 걸치레다. 코로나19 상황에서 어쩔 수 없이 부여된 '마스크 착용'은 이 같은 익명성의 동의를 부채질한다. 중·장년층에게 아는 체하는 사회적 인사는 공동체의 기본으로 통한다. 지금 세대는 그 반대로 흘러가고 있다. 어떤 개인은 인사를 원하지만, 또 어떤 이는 '모르는 체' 지나가기를 바라고, 또 누군가는 연화시중(拈華示衆)하듯 마음만으로 통하길 기대한다. 공동체에서는 일관적 가치로 '상식'을 얘기하지만, 개인의 취향이 너무 미세하게 쪼개진 지금의 개인화에서는 다변적 가치를 '포용'하는 식으로 이해해야 한다. 누군가 '틀린' 것이 아니라 '다른' 것이고, 때로는 달라서 다른 시각의 일환으로 수용하기도 하지만, 때로는 극단적으로 배척하기도 한다. 이렇게 한국 사회가 극도로 미세한 단위로 분화되고 있다는 점에서 '나노 사회'로 명명된다. 코로나19 시국에서 열렬히 환호받던 국내 콘텐츠 「오징어 게임」은 이런 현실을 제대로 보여주고 있다. 단합보다 단일이 중요한 나노 사회에서 개인은 각자도생(各自圖生)의 삶을 모색할 수밖에 없고, 일단 흩어져 자신의 '정체성'을 확인한 뒤 취향이 맞는 사람끼리 다시 모여 '세계관'을 찾아 그들만의 목소리를 높이는 식이다.

통계청이 발표한 2020년 1인 가구 수는 664만3,354가구로 전체 가구의 31.7%를 차지한다. 이를 증명하듯 집밥은 편의점 간편식으로 대체되고, 경조사비 역시 스마트폰으로 쉽게 해결된다. 코로나19로 달라진 학교 수업 방식에서 학생들이 얻은 건 교류가 아닌 지식이다. '함께'라는 단어가 점점 멀어지는 시대에, '혼자'라는 개념조차 '혼자의 혼자' 식으로 미분화하고 있다.

📍 잘 쪼개진 트렌드, 폐쇄적 취향에 빠지다

이런 모래알 흐름 속에 끼리끼리 관계를 맺는 아이러니한 풍경도 낯설지 않다. 성균관대학교 최재봉 교수가 지적한 '엠펙 인간'처럼 밀레니얼 세대는 스마트폰에서 원하는 앱을 깔고 필요에 따라 켜고 끄듯 얇고 넓은 인간관계를 추구한다. 결속력보다 개인적 취향이 중요해진 셈이다. 그러다 보니 '오이를 싫어하는 사람들의 모임' 같은 TMI(Too Much Information: 쓸데없이 자세한 정보) 취향 중심으로 모이는 사례가 적지 않다. 민트 초코를 좋아하는지, 딱딱한 복숭아를 좋아하는지(딱복-물복), 퍽퍽한 밤고구마인지 촉촉한 호박고구마인지(밤고-호고) 등이 대표적이다. 다양한 취향이 트렌드가 되면서 혈연·지연·학연이라는 전통적 결속은 약해지는 반면, 취향과 욕구가 비슷한 사람들의 연결성은 강화되는 것이다. 이는 자신과 취향이 비슷한 패션, 라이프 스타일, 뷰티, 음악 등으로 뻗어나가면서 산업 전반에 영향을 준다. 취향으로 뭉친 집단은 다른 의미의 '결속'을 강화하는 듯

보이지만 확증적 성향이 강조되기 쉽다. 서로 선호하는 정보만을 주고받기 때문이다. '전달되던' 정보가 '선택하는' 정보만 살아남는 방향으로 전환되는 것이다. 이러한 의견의 메아리 속에서 사람들은 자기 생각이 옳고 주변 사람들도 다 같은 생각을 하고 있다고 믿게 되는데, 이를 에코 챔버 효과(Echo Chamber Effect)라고 한다. 닫힌 공간(chamber)에서 메아리(echo)를 들을 때처럼 선호하는 관점만 수용해 계속 반복적으로 듣고 보는 것이다. 에코 챔버 효과는 양자택일 상황에서 더욱 극명하게 나타난다. 결국 나노 사회는 트렌드를 잘게 쪼개 분산화된 수많은 정보와 취향을 모두 포용할 수 있다고 과대 포장하면서도 한편으로는 다른 한쪽에 대해 귀를 막는 '폐쇄적' 특징을 유지하고 있다. 조용필을 좋아하던 싫어하던 그 노래가 전파한 '국민적인' 인지는 나노 사회에서 이제 발견하기 힘들다. 임영웅의 광팬은 BTS의 노래 한 소절 부르기 힘들고, 웹 드라마에 익숙한 MZ세대는 일일연속극 출연진에게 관심이 없다. 집단은 다양해졌는데 다른 집단과의 소통은 단절된 셈이다.

📍 고립된 서로를 살피는 '공감력'의 힘

나노 사회는 또 노동의 파편화를 불러왔다. 공동체 역할이 가족에서 개인으로 좁혀지면서 개인들의 생존 전략이 더 치열해진 것이다. 마이클 샌델이 저서 「공정하다는 착각」에서 밝혔듯 "노력하면 성공할 수 있는 세상에 살고 있는지"에 대한 의문은 계속되고 있다. 공정성이 담보되지 않은 나노 사회는 우리를 때론 치열하게, 때론 무기력하게 만든다. 그 때문에 나노 사회의 현대인에게 직장은 고정된 '장기

아파트'가 아닌 '단기 여관'으로 변하고 있다. 2020년 한국 노동자의 평균 근속 연수는 6.8년으로 OECD 회원국 중 가장 짧은 편에 속한다. 초단기 노동을 제공하는 근로자를 일컫는 '긱 워커(Gig Worker)'의 출현은 결코 우연이 아니다. 도보 배달이 증가하고 본업과 함께 편의점 아르바이트 등 하루를 3등분으로 쪼개 일하는 사람들이 증가하고 있다. 다양한 1인 직업의 출현은 소통의 장을 악화시킨다. 1인 노동이 많아지면 그 이해관계가 사람 수만큼 늘어나고 서로의 욕구도 달라 구성원 간 갈등이 격화하고 사회적 결속력 또한 약해지는 현상이 늘어날 수 있다. 일의 파편화는 결국 자기 책임을 가중시키면서 고립된 고독한 개인을 양산할 수 있는 것이다. 나노 사회 진입으로 우리나라 자살자 수도 일평균 37.8명으로 OECD 국가 중 1위다. 나노 사회의 어두운 그림자를 해결할 방안은 없을까. 전문가들은 무엇보다 '공감력' 회복을 첫손에 꼽는다. 김난도 교수는 "기성세대와 신세대의 가치관 차이를 서로 인정하는 것이 공감력 회복의 첫걸음"이라고 강조한다. '우연한 발견' 역시 중요한 해결 도구다. AI와 빅데이터로 익숙해진 삶의 '추천 기능'을 배제해야 에코 챔버 효과에서 탈출할 수 있다. 자신에게 맞는 추천 뉴스 대신 다양한 매체를 접하는 방식이 그것이다. 정면에서 응시하는 메시지 외에 주변에서 나오는 약한 신호를 해석하는 '주변 시력'을 통해 세상을 더 폭넓은 시각으로 받아들일 수도 있다. 그것이야말로 상대방 심장이 뛰고 있는 박동수를 제대로 확인하는 나노 사회에 걸맞은 유일한 방법일지 모른다. ☺



한국 인구 데드크로스, 저출산이 가져올 경제 위기

1971년 100만 명을 넘던 신생아 수가 2002년 49만여 명으로 떨어지더니 2020년에는 27만2,000명으로 또 반 토막이 났다. 2021년은 대한민국 총 인구가 감소하기 시작한 첫해로 기록되었다. 출생아보다 사망자가 많은 인구 데드크로스를 최초로 겪은 후 2022년 해외 유입 인구를 포함한 결과다. 이대로라면 한국 인구는 점차 감소해 2117년에는 1,510만 명으로 줄어들게 된다. 지난해 감사원이 발표한 '인구구조 변화 대응 실태' 보고서가 그린 한국의 미래다. 인구는 급감하는데 이마저도 절반 이상이 65세 이상 노인이라 일할 사람도 없다. 977만 명인 서울 인구도 100년 뒤 27% 수준인 262만 명으로 급감하고, 지방은 도시 규모를 가리지 않고 위기에 처하게 된다. 인구 감소는 단순히 '사람 수가 줄어드는 것'의 문제가 아니다. 저출산과 동시에 진행되는 고령화로 인구구조가 기존 피라미드형에서 역(逆)피라미드형으로 바뀌면서 사회 시스템이 송두리째 뒤바뀌었다. 국가 생존을 위협하는 저출산이 사회경제에 미치는 영향에 대해 알아보고 위기를 돌파하기 위한 노력에 대해서도 고민해본다.

글 조영무 LG경제연구원 연구위원

조영무 연구위원은 연세대학교에서 경제학을 전공하고, 미국 콜로라도 대학에서 경제학 박사학위를 받았다. 현재 LG경제연구원 연구위원으로서 지난 20년 동안 국내외 거시경제와 금융시장을 분석해왔다. 기획재정부, 금융위원회, 국토교통부, 외교부 등 여러 정부 부처의 자문위원으로 활동했다. KBS, MBC, SBS, YTN 등 주요 방송사의 뉴스, 대담, 토론에서 자주 볼 수 있다. 한국 경제가 직면한 위기와 기회에 대해 이야기하는 「제로 이코노미」라는 책을 발간했다.



한다. 주식시장에서는 이를 약세장으로의 강력한 전환 신호로 해석한다. 국가 경제에서도 마찬가지다. 인구 데드크로스는 그 나라 경제 하강의 강력한 전환 신호로 봐야 한다. 우리나라의 경우 사망자 수가 출생아 수보다 많은 인구 자연 감소, 즉 인구 데드크로스가 시작되었다. 2019년 11월부터 2021년 11월까지 25개월째 출생아 수가 사망자 수보다 적은 상황이 이어지고 있다. 이는 외국으로부터의 인구 유입 같은 특수한 요소를 제외하면 한국에서 나고 죽는 '토종 한국인'은 줄어들고 있다는 의미다.

「인구 절벽」과 길을 잃은 세대들

인구구조에 기반해 각 나라의 경제를 전망하고 이를 이용해 투자 전략을 제시하는 분야의 최고 권위자인 해리 덴트는 2015년 발간한 저서 「The Demographic Cliff」에서 '인구 절벽'의 개념을 소개했다. 인구 절벽은 한 나라에서 40대 중·후반에 해당하는 연령대의 인구가 줄기 시작하는 현상이다. 40대 중·후반은 개인의 생애 주기로 볼 때 평균적으로 돈을 가장 많이 쓰는 시기다. 해리 덴트는 인구 절벽 이후 경제 전체적으로 내수 소비가 정점을 지나고 하강 국면에 접어들었다고 했다.

해리 덴트는 한국의 인구 절벽이 2018년에 시작된다고 주장했다. 그는 미국의 장기 소비 데이터에 기반해 개인들이 평균적으로 돈을 가장 많이 쓰는 시기를 45~49세라고 봤다. 특히 일본의 경우 1949년 출생자가 가장 많았고, 이들이 47세가 된 해인 1996년 일본의 소비 흐름이 정점에 달했으며, 이후 꺾이기 시작했다고 분석했다. 이를 한국에 적용하면, 한국은 1971년에 출생자가 가장 많았으므로 이들이 47세가 되는 2018년 이후 한국의 소비가 급격히 위축될 것이라고 예측했다.

통계청의 장래 인구 추계에 의하면 우리나라 45~49세 인구는 2018년 456만 명으로 정점에 달한 후 2024년 386만 명으로 급격하게 줄어든다. 이후 잠시 증가세로 돌아서 2028년 411만 명까지 늘어난 후 지속해서 줄어든다. 즉 2018년부터 2024년까지 약 6년에 걸쳐 소비 주력 계층인 40대 후반 연령대가 15%나 급감하게 된다.

공교롭게도 2024년은 1955~1963년 태어난 우리나라 베이비부머의 은퇴가 마무리되는 시기이기도 하다. 또 현재 20

대 청년층은 코로나19 여파로 실업이 장기화하는 '한국판 잃어버린 세대'로 남을 가능성이 커지고 있다. 청년층은 취업하지 못하고, 중년층 인구는 급감하고, 장년층은 은퇴를 맞는 시기가 겹친 셈이다.

생산 연령 인구 감소, 경제 위기에 직면한 우리

더 우려되는 것은 15~64세 생산 연령 인구의 감소다. 생산 연령 인구는 소비와도 밀접한 관련이 있지만, 생산에 중요한 노동력의 척도이기도 하다. 장기적으로 생산 연령 인구의 감소는 결국 노동력 부족으로 이어져 그 나라 경제성장률을 떨어뜨린다. 대부분 경제 전망 기관과 국제기구가 향후 우리나라의 잠재성장률이 점차 낮아질 것이라고 예상하는 주된 이유도 우리나라 생산 연령 인구의 감소에서 찾을 수 있다.

출산을 급감으로 우리나라의 생산 연령 인구는 이미 2018년 3,765만 명까지 늘어난 후 계속 줄어드는 상황이다. 문제는 그 속도가 너무 빠르다는 점이다. 통계청은 2018년 이후 생산 연령 인구가 2023년까지 5년 동안 약 100만 명, 2028년까지 10년 동안 약 300만 명 감소할 것으로 추산했다. 그 결과 전체 인구 중 생산 연령 인구가 차지하는 비중은 2055년 세계 최저인 50.1%로 낮아질 전망이다.

게다가 이처럼 생산 연령 인구가 급감한다고 해서 심각한 실업 문제가 당장 완화될 것이라고 기대하기도 어렵다. 도리어 단기적으로는 소비가 위축되면서 생산 조정 및 고용 축소로 인해 실업률이 높아질 수 있다. 실제로 앞서 생산 연령 인구가 감소한 OECD 국가들을 살펴보면, 생산 연령 인구 감소 이후 4년간 실업률은 평균 3%p 상승했다.

이는 생산 연령 인구 감소가 경제 위기와 함께 오는 경우가 많았기 때문이다. 생산 연령 인구 증가세 둔화와 연관된 수요 감소, 생산 위축, 재정 악화 등이 경제 위기를 유발했다. 주택 구매 연령대 인구가 줄면서 주택 수요가 줄어 부동산 가격이 하락했으며, 내구재 구매 연령대 인구가 줄면서 제품 수요가 줄어 경기가 둔화했다. 세금을 내는 청년 인구는 감소하는 반면, 재정 지원을 받는 고령 인구는 증가하면서 재정 적자는 늘고 국가 부채는 급증했다. 수가 줄어드는 청년층보다 수명이 늘어난 다수 노년층의 정치적 영향력이 커지면서 재정 및 연금 개혁은 미뤄졌다. 인구 감소가 우리 경제에 직면한 위협임을 직시해야 할 때다. ㉞

예측된 운명, 「인구 데드크로스」



인구 감소 추세를 반전시키기는 매우 어렵다. 현재 가입기 여성의 수를 보면 출생아 수를 대략 예측할 수 있다. 또한 현재 고령자 수를 보면 사망자 수를 얼추 짐작할 수 있다. 전체 인구 중 출생, 사망에 의해 변화하는 인구보다 그렇지 않은 나머지 인구가 훨씬 많다. 그래서 장기적인 인구 추이는 한 번 방향이 정해지면 급격히 선회하기 매우 어렵다. 그래서 19세기 사회학자 오귀스트 콩트는 "인구 변동은 운명이다"라고 말했다.

'인구 절벽(Demographic Cliff)'이라는 용어로 유명한 인구 경제학자 해리 덴트는 "인구구조는 가장 훌륭한 선행지표다. 미래를 보고 싶다면 인구 구조적 추세를 보라"고 말했다. 실제로 인구는 많은 미래 경제 변수 중 가장 예측 오차가 적은 변수다. 동시에 인구는 경제성장의 핵심 변수이기도 하다. 그래서 경제 전문가들이 특정 국가의 장기 경제성장률을 전망할 때 가장 먼저 보고 가장 중시하는 지표가 인구다. 그런 면에서 출산율 급락과 인구 감소는 향후 우리 경제의 급격한 위축을 시사하는 매우 신뢰할 만한 신호라 할 수 있다.

출생아 수가 급격히 줄면서 사망자 수보다 적어져 인구가 줄어드는 현상을 '인구 데드크로스(dead-cross)'라고 부른다. 주식시장에도 데드크로스가 있다. 주가의 단기 이동평균선이 장기 이동평균선을 뚫고 아래로 떨어지는 때를 말



3월을 보내고 있는 당신의 마음은 안녕하십니까?!

올해는 부디 코로나19로 인한 혼란스러움이 끝나길 바라는 마음으로 또다시 새해를 맞이하고, 새 학기를 시작하셨을 테지요. 겨울방학이 지나고 신학기 아이들을 맞이하고 있는 학교에서는 새로운 환경에 적응하기 위한 부단한 움직임이 계속되고 있습니다.

이번 The-K 마음심은 철저한 학교 방역과 온전한 학교 교육 회복을 위해 그 어느 때보다 많은 에너지를 써야 하는 교직원 여러분을 위해 적응 스트레스 관리 방법을 소개해 드립니다.

글 (주)다인



끊임없는 변화, 더욱 중요해지는 적응 능력

제4차 산업혁명, 융합 교육, 포스트 코로나 등 변화와 혁신의 움직임은 이미 시작되었고, 변화된 환경은 이전의 익숙함에서 벗어나 새로운 방식에 적응할 것을 요구합니다.

변화와 적응을 이해하기 위한 사회심리학적 관점의 이론을 몇 가지 소개하고자 합니다.

문화충격이론은 기존의 익숙했던 문화와 전혀 다른 환경에 놓였을 때, 사람들이 느끼는 불안감을 ‘문화충격’이라고 정의합니다. 해당 이론을 기반으로 하는 연구에 의하면 새로운 문화를 접했을 때 사람들은 상당한 스트레스를 경험하고, 6개월을 기점으로 점차 적응을 시도하고, 1~2년의 세월이 흐르면 적응 과정을 마치게 된다고 합니다.

습관형성모델은 변화된 행동이 하나의 습관으로 자리 잡기 위해서는 단순히 상황에 노출되는 것이 아닌 변화된 행동에 대한 ‘보상’이 적절하게 주어지는 강화 과정이 수반되었을

때 새로운 습관이 형성된다고 설명합니다.

시간의 흐름과 함께 자연스럽게 적응하는 관점으로 본다면, 코로나19로 인한 온라인 수업, 개인 방역 등의 변화된 생활에 어느 정도 적응했을 만한 시간이 흘렀습니다. 하지만 안정적으로 잘 적응하고 있다고 보기에는 여전히 혼란과 부적응으로 인한 어려움이 산재해 있습니다. 어려움에도 불구하고 우리는 새로운 환경에 적응하기 위해 노력해야 하기에 적응 능력은 매우 중요합니다.

상황에 따라 또는 개인 특성에 따라 적응 과정이 다양한 양상으로 나타날 테지만 적응을 요구받는 상황은 사람에게 스트레스를 유발합니다. 3월, 새 학년을 맞아 새로운 교실에 들어가는 일은 선생님에게도, 학생들에게도 녹록지 않습니다. 더욱이 나 자신의 적응 과정을 살피기도 벅찬데 수십 명의 학생을 이끌어야 하는 선생님은 이 시기 마음의 안녕을 특히 잘 살피야 합니다.

적응 스트레스 관리로 적응 능력 키우기

지난 「The-K 매거진」 2월호의 ‘마음심’ 코너에서 유스트레스(Eu-stress)와 디스트레스(De-stress)에 대해 소개했습니다. 새로운 환경에 적응하기 위해 평소보다 긴장하고 신경을 많이 써야 하는 일은 분명 스트레스 상황입니다. 하지만 이런 긴장감을 기반으로 학생들을 면밀히 살피고 안정적 교실 환경을 꾸리기 위한 전략을 개발할 수 있다면 스트레스를 긍정적으로 활용한다고 할 수 있습니다. 나의 스트레스 관리 상태가 긍정적인지 또는 과잉 상태로 인해 역효과를 내고 있는지를 수시로 점검해 볼 필요가 있습니다. 다음의 몇 가지 질문에 답해보세요.

- 최근 1개월 동안 일상생활 중 불편한 감정이 조절되지 않아 힘든 적이 있나요?
- 최근 1개월 동안 초조하고 불안한 마음으로 힘든가요?
- 최근 1개월 동안 중요한 일을 할 때 처리할 수 없다는 생각이 얼마나 자주 들었나요?
- 최근 1개월 동안 스스로 최상의 컨디션이라고 느끼고 있나요?
- 최근 1개월 동안 어려운 일이 너무 많아 극복하지 못할 것 같다는 생각을 한 적이 있나요?

위 문항에 부정적 방향으로 강한 강도의 응답을 많이 한다면 적응 스트레스 관리 능력에 비상 신호가 깜빡이고 있는 것일 수 있습니다.

전과 다르게 집중력이 떨어지고 공허한 느낌이 들거나, 폭식(과음, 흡연량 증가 포함) 또는 과도한 식욕 저하로 인한 문제가 생기거나, 가슴이 두근거리는 증상 또는 수면 패턴 변화 같은 증상으로 인한 불편감이 지속한다면 방치하지 말고 적극적인 해결 방법을 찾아야 합니다.

☑️ **정신적 증상 대처 방법:** 동시에 너무 많은 과업을 수행하고 있지는 않은지 살펴보고 이를 객관화하기 위해 현재 내가 처리해야 하는 일의 목록을 적어본 후 우선순위를 정해 선택과 집중을 해보길 권합니다.

☑️ **행동적 증상 대처 방법:** 일상생활에서 균형감을 유지하기 위한 건강한 생활 습관에 관심을 가지시기를 권합니다.

☑️ **신체적 증상 대처 방법:** 교감신경의 과잉 활성화로 인한 긴장감을 완화하기 위해 심호흡 등 안정화 기법을 사용해 보시기를 권합니다. 부교감신경의 불균형으로 인한 무력감을 완화하기 위해 가벼운 신체 활동을 의식적으로 꾸준히 해주기를 권합니다.

바쁘게 흘러가는 하루 중 잠시 시간을 내 교실에서 마주하는 아이들을 살피듯 나의 마음을 돌아보는 시간을 가져보세요. “3월을 보내고 있는 여러분의 마음은 안녕하십니까?” ☑️

♥ 「The-K 마음심」 이용 안내 ♥

- **상담 대상**
한국교직원공제회 일반 회원
- **상담 신청**
The-K 마음심 전용 홈페이지(www.ktcu-hue.com)에서 회원 인증(회원 번호, 이름 입력 및 휴대폰 인증) 후 이용 가능, 전화(080-080-5988)
- **상담 횟수**
2년(22~23년도) 내 개별상담 1인당 5회, 집단상담(6인 이내) 4회 무료 이용 가능
- **상담 시간**
평일·토요일 오전 9시~오후 9시
(일요일, 공휴일은 상담사와 사전 협의)
- **상담 방법**
1:1 상담(대면·전화·화상·이메일 상담) 및 집단 상담(6인 이내)

※ 모든 상담 내용은 「근로복지기본법」 제83조에 의해 철저히 비밀 보장되며, 소속기관 및 한국교직원공제회에 상담 내용을 별도로 통보하지 않습니다.



마음심 홈페이지 ▲



봄철 불청객 미세먼지로부터 폐 건강을 지켜라!

드디어 썩어 썩었던 날이 풀리고 괜히 마음이 설레는 봄이 왔다. 그러나 마냥 마음만 앞서 아무 준비 없이 바깥 놀이를 즐겨서는 안 되겠다. 이맘때면 항상 찾아오는 불청객, 미세먼지 때문이다. 미세먼지는 피부, 눈, 코 그리고 기관지에 달라붙어 각종 질병을 유발한다. 특히 폐에 치명적이다. 실제로 건강보험심사평가원 조사에서 미세먼지가 심한 3월에 가장 많은 만성폐쇄성폐질환 환자가 발생하는 것으로 나타났다.

글 이슬비 헬스조선 기자

미세먼지, 폐 건강에 왜 나쁠까? >>>>>

미세먼지는 지름이 10 μ m 이하인 이물질들을 말한다. 우리나라에서 관측되는 황사에서는 지름이 고작 2.5 μ m 이하인 초미세먼지가 다량 관측된다. 문제는 코점막이 지름 10 μ m 이상인 먼지나 이물질만 걸러낼 수 있다는 것이다. 기관지는 지름 5 μ m 정도의 이물질을 걸러낼 수 있다. 따라서 황사 바람이 불어오는 날 아무 준비 없이 밖을 나서면 코를 통해 들어온 미세먼지와 초미세먼지가 코나 기관지에서 전혀 걸러지지 못한 채 고스란히 폐에 침투한다. 워낙 입자가 작아 폐

속 깊숙이 들어가 흡착한다. 한번 들어오면 밖으로 잘 배출되지도 않는다. 폐포를 손상해 폐렴, 폐암, 기관지염, 천식, 폐기종, 만성폐쇄성폐질환 등 호흡기 질환 발병 위험을 높이고, 원래 호흡기 질환이 있었다면 그 증상을 더욱 악화시킨다. 실제로 미세먼지 농도가 10 μ g/ m^3 증가할 때마다 만성폐쇄성폐질환 입원율 2.7%, 사망률 1.1%가 증가한다는 질병관리본부 조사 자료가 있다. 세계보건기구 산하 국제암연구소에 따르면 초미세먼지 농도가 10 μ g/ m^3 증가하면 폐암 발병률이 9% 높아지는 것으로 보고됐다.



미세먼지는 호흡기 질환에만 영향을 미치는 것이 아니다. 철·규소·구리 등 중금속, 다환방향족탄수소 등 발암물질과 휘발성 유기화합물 등 내분비계 교란 물질을 포함한 미세먼지는 폐를 거쳐 혈관으로 들어간다. 이때 혈관을 손상해 협심증, 뇌졸중 등 심혈관 질환 발병 위험도 높인다. 체내 염증과 자율신경계 장애도 유발해 장기적으로 치매, 우울증, 성조숙증 등에도 영향을 줄 수 있다는 것이 여러 연구를 통해 확인됐다.

미세먼지로부터 건강 지키려면? >>>>>

미세먼지 현황 주기적으로 확인하기
미세먼지 현황은 대기환경정보 홈페이지, 대기오염 관련 애플리케이션 등에서 쉽게 확인할 수 있다. 농도가 '나쁨' 이상이면 되도록 외출을 삼가야 한다. 불가피하게 외출해야 한다면 미세먼지는 호흡기 외 피부 등을 통해서도 체내 유입이 가능하므로 긴소매 옷, 안경, 모자, 마스크 등을 착용할 것을 권장한다. 미세먼지 농도가 나쁨 일 때 비가 온다면 가급적 비를 직접 맞지 않도록 주의한다.

보건용 마스크 쓰기
미세먼지 농도가 '나쁨'일 때는 보건용 마스크를 착용하는 것이 좋다. 보건용 마스크는 식품의약품안전처에서 의약외품으로 허가된 마스크로, 성능에 따라 KF80(0.6 μ m 미세입자 80% 차단 가능), KF94(0.4 μ m 미세입자 94% 차단 가능) 등으로 나뉜다. 마스크를 쓸 때는 얼굴과 코 주위에 충분히 밀착한다. 세탁해 재사용하면 기능이 떨어지는 만큼 1회 사용을 원칙으로 한다. 마스크를 써도 활동량이 많으면 호흡량이 늘어나 미세먼지 유입량이 증가하므로 야외 활동이나 운동 등은 되도록 피해야 한다. 호흡기 질환 및 심혈관 질환 환자는 보건용 마스크를 쓸 경우 공기 순환이 잘 안 돼 위험에 처할 수 있으므로 마스크 사용 전 의사와 상담이 필요하다.

깨끗이 씻기
미세먼지가 많은 날 외출했다면 귀가 후 최대한 몸에 붙은 미세먼지를 제거해야 한다. 옷과 몸에 묻은 먼지를 털고 바로 양치, 세수, 샤워, 샴푸 등 몸을

깨끗이 씻어 몸에 묻은 먼지를 최대한 제거한다. 눈이 가렵다면 비비지 말고 식염수나 인공눈물로 씻어낸다. 코 안도 세척해주면 좋다.

물 많이 마시기
몸속 수분이 부족하면 코 안이 건조해져 세균과 먼지 등이 몸속으로 들어오는 것을 막는 미세한 섬모가 제 기능을 하지 못하게 된다. 게다가 물은 몸속에 들어온 미세먼지 배출을 돕는다. 물을 많이 마시면 혈액 속 중금속 농도가 낮아지고 소변을 통해 미세먼지 속 유해 물질이 배출된다. 코가 건조해지는 것을 막기 위해 실내 습도를 40~60%로 유지하는 것도 미세먼지가 몸속으로 들어오는 것을 막는 데 도움이 된다.

코로 호흡하기
미세먼지로부터 건강을 지키려면 코로 호흡해야 한다. 코는 호흡기 중 일차 방어막이다. 코를 거치지 않고 입으로 호흡하면 목과 폐가 건조해져 예민해지는 것은 물론 각종 유해 물질이 바로 기관지로 넘어가 질환 발병 위험이 더욱 커진다.

폐 건강 지키는 음식 먹기
브로콜리, 도라지, 토마토, 고등어 등은 폐 건강을 지키고 면역력을 높이는 음식이다. 브로콜리에는 설포라페인이라는 유황 화합물이 들어 있어 체내에 침입한 세균을 잡아먹는 대식세포의 기능을 향상한다. 대식세포는 폐 속 유해균을 줄이고, 흡연 등으로 유입된 유해 물질을 제거한다. 도라지에는 기관지의 점액 분비를 촉진해 미세먼지 흡입으로 인한 손상을 줄이는 사포닌이 풍부하다. 도라지 속 트립토판, 아르지닌 등이 몸속 면역세포도 활성화해 폐 질환에 걸릴 위험을 낮춰준다. 토마토에는 폐 손상을 막아준다는 리코펜 성분이 풍부하다. 실제로 토마토를 하루 2개 이상 먹는 사람은 폐 기능 감퇴 속도가 느리다는 미국 연구 결과도 있다. 리코펜은 지용성이라 올리브유 등 기름에 볶아 먹는 것이 좋다. 고등어 등 오메가3 지방산이 풍부한 생선도 폐 건강에 도움을 준다. 기도 염증을 완화해 폐 질환 증상 중 하나인 호흡곤란을 개선하는 효과도 있다. ④

향긋한 봄철 식자재로 건강을 챙겨요! 봄의 불청객 황사·미세먼지 이겨내는 제철 밥상

춥던 겨울 날씨가 온화해지면서 따뜻한 봄기운이 조금씩 느껴지는 요즘입니다. 그러나 마냥 좋을 수만은 없는 것이, 황사와 미세먼지 등이 더욱 심해졌기 때문입니다. 황사와 미세먼지는 호흡기뿐 아니라 우리 눈과 피부 곳곳에 달라붙어 건강을 해치는 유해 물질인 만큼 미세먼지 농도가 높은 날은 되도록 외출을 삼가야 합니다. 또 평소에 체내 미세먼지 배출을 돕고 면역력 강화에 도움을 주는 음식을 챙겨 먹는 것이 좋습니다. 봄이 제철인 향긋한 식자재를 활용해 맛도 좋고 기관지와 폐 건강에도 좋은 제철 밥상 차리는 방법을 소개합니다.

글 편집실 / 사진 쿠켄

미세먼지와 노폐물 배출에 좋은 더덕

더덕은 원래 약용식물로 인삼 못지않게 귀한 식자재로 통합니다. 인삼, 단삼, 현삼, 고삼과 더불어 오삼 중 하나로, 한약재로도 자주 사용됩니다. 식감이 좋은 것은 물론이고, 향긋한 더덕 향이 입맛을 돋워 '산에서 나는 고기'로 불립니다. 별미로 즐기기에 더없이 좋은 더덕은 면역력 향상, 암 예방 등 건강에도 매우 이롭습니다.

특히 더덕에는 사포닌이 풍부하게 함유되어 있습니다. 이 사포닌은 혈관 속 콜레스테롤을 제거해 혈액순환을 도와주며 각종 성인병 예방에 좋습니다. 그뿐 아니라 기관지 점액 분비를 촉진하는 효과로 미세먼지 등 흡입되는 각종 오염 물질 배출을 도와 호흡기 건강에 좋습니다. 목감기 예방과 가래 배출에도 효과적이라고 합니다.

황사와 먼지로 산성화된 몸을 중화하는 봄 미나리

예로부터 우리 조상들은 입춘 무렵 수확한 미나리를 먹으며 한 해의 건강을 빌었다고 합니다. 봄을 겨우내 쌓인 몸속 묵은 때를 벗어버리고 본격적인 활동을 준비하는 계절로 삼은 것이죠. 몸속 독소를 배출하고 노폐물을 깨끗하게 청소해주는 데 제격인 식자재가 바로 봄 미나리입니다. 1년 내내 쉽게 맛볼 수 있는 미나리지만, 특히 봄 미나리는 그 가운데서도 맛이 가장 좋고 영양이 풍부해 으뜸으로 꼽기 때문입니다.

은은한 향으로 음식에 특유의 풍미를 더하는 미나리는 각종 비타민과 무기질이 풍부한 대표적인 알칼리성 식품으로, 황사와 미세먼지로 산성화된 몸을 중화하는 데 효과적이라고 합니다. 또 식이섬유가 풍부해 황사와 미세먼지 속

황산염과 질산염 같은 체내에 축적된 중금속을 해독하며, 혈압을 낮춰주어 고혈압 환자에게도 좋은 식자재입니다. 간 기능 활성화에도 도움을 줘 피로 회복 효능도 뛰어나고 알려져 있습니다.

미나리를 고를 때는 줄기를 잘 살펴봐야 합니다. 줄기 속이 짙 차야 아삭아삭할뿐더러 향도 더 좋습니다. 또 잎은 연하고 무성한 것이, 색깔은 전체적으로 녹색에 윤기가 있으며 수분이 많은 것이 좋습니다.

우리 몸을 깨끗하게 정화하는 썩

단군신화에 등장할 정도로 역사가 오래된 썩은 마늘, 당근과 함께 성인병을 예방하는 3대 식물로 꼽힙니다. 음식 재료로는 물론 차나 약재, 염색제, 화장품 등의 원료로도 쓰는 등 활용도가 매우 높습니다.

썩 속 정유 성분인 시네올은 자궁 수축, 생리통 완화 등 부인병 예방에 효과가 있으며, 만성 폐쇄성 폐 질환이나 천식 개선 등 폐 기능 강화 효과도 좋습니다. 또 대장균, 디프테리아균의 생장을 억제하고 강력한 해독 작용으로 미세먼지와 오염 물질로 가득찬 몸속을 깨끗하게 정화해 주는 역할을 합니다. 여기에 더해 비타민 A·C가 풍부해 환절기 감기 예방에도 좋고 항산화 작용, 노화 방지 및 면역력 증강에도 도움을 줍니다.

가장 맛있고 좋은 썩은 이른 봄에 자란 연한 것인데, 잎 색깔이 너무 진하면 쓴맛이 강합니다. 만졌을 때 부드럽고 여린 것이 맛과 향이 좋습니다. 손으로 비볐을 때 향이 너무 진하지 않고 은은하게 풍기는 것을 고르면 됩니다. 또 줄기 부분은 짧고 통통한 것이 좋습니다. ㉸



더덕호두밥

더덕호두밥은 알싸한 더덕과 고소한 호두가 조화롭게 어우러지는 맛이 일품입니다. 더덕 속 소화효소 덕분에 소화가 잘되고, 호두에 가득한 오메가-3 지방산으로 든든하면서도 영양가득한 끼를 해결할 수 있습니다.



- **주재료** 더덕 2뿌리, 호두 1/2컵, 불린 쌀 2컵, 다시마 1장, 물 2컵
- **양념/소스** (더덕 양념) 참기름 1큰술, 후춧가루 약간 (양념장) 깨소금 2큰술, 마요네즈 2큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1큰술, 다진 홍고추 1큰술, 맛술 2큰술, 올리고당 2큰술

* 더덕은 쌀뜨물에 잠깐 담가두면 아린 맛을 다스릴 수 있어요. 껍질을 벗길 때는 60~70℃의 따뜻한 물에 10분간 불리고 세로로 길게 칼집을 낸 뒤 과일용 깎듯이 돌려가며 깎으면 껍질이 쉽게 벗겨집니다.

* 만드는 방법

① 더덕은 껍질을 벗겨 쌀뜨물에 10분간 담근 뒤 건져 물기를 제거한다.



② 껍질을 벗긴 더덕은 밀대로 두드려 편 다음 손으로 가늘게 찢는다.



③ 찢은 더덕에 양념 재료를 넣고 버무린다.

④ 냄비에 양념한 더덕을 넣고 센 불에서 재빨리 볶아 다른 그릇에 덜어놓는다.



⑤ 불린 쌀과 잘게 다진 호두를 넣고 섞은 뒤 볶은 더덕과 다시마를 얹어 물을 붓고 뚜껑을 덮은 채 센 불에서 끓인다. 우르르 끓어 오르면 약한 불로 줄여 10분간 더 끓인다. 불을 끄고 5분간 뜸을 들여 완성한다.

⑥ 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든 후 ⑤의 밥에 곁들여 낸다.



미나리 페스토 조개찜

페스토(pesto)는 ‘으깨다’라는 의미의 이탈리아어로 바질과 올리브유, 견과류, 치즈 등으로 만들어 음식과 곁들여 먹는 소스입니다. 바질 대신 미나리를 사용하면 개성 있는 미나리 페스토가 완성됩니다. 미나리가 조개 비린내를 제거해 주어 담백한 조개찜을 즐길 수 있습니다.



- **주재료** 조개 1kg, 마늘 4개, 올리브유 약간
- **페스토** 미나리 100g, 마늘 1개, 생강 1쪽, 레몬즙 1큰술, 올리브유 100mL, 허브 약간, 소금·후추 약간

* 철에 따라 허브 대신 달래를, 취향에 따라 쪽파나 고수를 사용해도 좋습니다.

* 만드는 방법



❶ 조개는 해감한 뒤 껍질을 깨끗이 씻어 손질하고, 마늘은 채 썬다



❷ 미나리, 허브, 마늘, 생강을 적당한 크기로 자른 뒤 레몬즙과 소금을 약간 넣고 믹서기에 간다.

❸ 올리브유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 손질한 조개를 넣고 살짝 볶은 다음 뚜껑을 덮어 익힌다.



❹ 조개가 80% 정도 벌어지면 불을 끄고 뚜껑을 닫은 채 식힌다.

❺ 한쪽 껍데기를 제거하고 그릇에 가지런히 담은 뒤, 그 위에 만들어진 페스토를 얹어 낸다.



썩연근전

만들기도 쉽고, 보기에든 예쁜 썩전을 만들어보세요. 고소한 연근과 함께 봄 내음 가득한 썩 향이 입안 가득 퍼지는 것을 느낄 수 있습니다. 연근을 얇게 썰은 후 바삭하게 튀겨 함께 먹어도 좋습니다.



- **주재료** 썩 100g, 연근 중간 크기 1개, 녹말가루 2큰술
- **부재료** 소금 약간, 식용유 약간

* 썩은 문질러 씻으면 풋내가 나니 흐르는 물에 살살 씻어요.

* 만드는 방법



❶ 썩은 깨끗이 씻어 잘게 썬다.



❷ 연근은 껍질을 벗기고 강판에 간다.

❸ 썩과 연근, 녹말가루와 소금을 한데 넣고 잘 섞는다.



❹ 달군 팬에 식용유를 두르고 얇게 부친다

❺ 남겨둔 연근을 얇게 썰은 뒤 소금물에 담갔다가 물기를 빼 기름에 바삭하게 튀긴다.

삭막한 도시를 녹색 공원으로 재활용하다

친환경 공원으로 변신한 철도와 제철소, 산업폐기물

플라스틱 통, 유리병을 활용한 미니 정원 만들기



산업화가 가속하는 도시의 삶에서 '그린(green) 라이프'를 공유하기 희망하는 거주민의 욕구가 점점 커지고 있습니다. 이를 위해 자연과 분리된 삭막한 도시 공간을 녹색으로 바꿔 건강한 마을을 만들고 행복한 삶을 누리하고자 하는 노력이 지속하고 있는데요, 도심 속 자원을 재활용하고 지속 가능한 미래도 함께 고민하는 세계 주요 도시들의 녹색 공원을 만나봅니다. 초봄 기운이 물씬 나는 3월, 사용하고 남은 캔과 병, 플라스틱 용기 등을 활용한 친환경 실내 정원 아이디어도 소개합니다.

글 정윤주 라이프 스타일 칼럼니스트



도심의 빈 땅, 멈춘 철도에 녹색 공원을 가꾼다

친환경 시대에 따라 전 세계 주요 도시 곳곳에 작은 공원을 조성하는 사례가 늘고 있습니다. 버려진 땅이나 오래된 시설물을 개조해 시민들이 자유롭게 이용할 수 있는 '그린 존'을 만드는 거죠. 2009년에 탄생한 뉴욕 재활용 공중 공원 '하이 라인(The High Line)'은 대표적인 재활용 공원입니다. 하이 라인은 맨해튼 서쪽 허드슨강을 따라 물자를 실어 나르던 열차들이 사용하던 상업용 철도였고, 1999년에 철거되었습니다. 30년 넘게 버려진 고가 철로를 뉴욕 시민과 유명인사들이 참여하면서 실제 공원으로 조성한 것이죠. 철로를 따라 연결된 약 2.3km 산책로 곳곳에는 야생화를 비롯한 온갖 식물을 가꿔놓았고, 잠깐 쉴 수 있는 벤치와 어린이를 위한 물놀이터가 마련되어 있습니다.

'뒤스부르크 환경공원(Landschaftspark Duisburg-Nord)'은 독일 경제를 이끌었던 대표적인 공업지대이자 독일 최대 철강 회사 '티센 제철소'가 있던 곳입니다. 1985년 철강 산업의 쇠퇴로 한순간에 지역의 골칫덩이로 전락한 이곳을 정부와 주민들이 함께 생태 친환경 공원으로 바꾸기로 결정했습니다. 제철 시설의 핵심인 용광로 안은 사람들이 쉴 수 있는 공원이, 자재를 나르던 철길은 산책로가 되었죠. 가스 저장 탱크에는 다이빙 센터가 들어서고, 이 외에 다양한 예술 작품을 채워 넣은 각종 공간은 갤러리로 재탄생했습니다. 공장 벽면에 암벽등반을 즐길 수 있는 시설도 설치하고, 건물과 건물 사이 다리를 놓아 역동적인 모습까지 엿볼 수 있습니다.



뉴욕 재활용 공중 공원 '하이라인(The High Line)' [출처: Loving Newyork]



독일 '뒤스부르크 환경공원(Landschaftspark Duisburg-Nord)' [출처: landezine.com]

이와 비슷한 우리나라의 사례는 '서울로 7017'에서 찾을 수 있습니다. 서울역 앞 고가도로인 이곳은 1970년에 첫 구간이 개방되어 44년 동안 서울역을 오가는 고가도로로 사용되었습니다. 이후 건축물의 노후로 안전 문제가 대두하고 도시 미관을 해친다는 의견이 많아 곧 철거될 예정이었지만 최종적으로 주민을 위한 도심 속 공원이 되었습니다. 여러 개의 원형 화분과 산책길, 쉼터, 어린이 놀이터가 자리한 이곳은 서울역 인근 아름다운 야경을 즐길 수 있는 장소이기도 합니다.

한강을 찾는 연인들의 필수 데이트 코스로 알려진 선유도도 폐정수장을 재활용한 생태 공원입니다. 기존 정수장 시설물을 폐기하는 대신 담쟁이가 덮은 녹색 기둥 침전지에 가득한 수생식물들이 공존하는 멋스러운 친환경 생태 공원으로 조성돼 호평받고 있습니다.

도심의 화분으로 탈바꿈한 폐기물

친환경 시대에 조경 분야 또한 재활용에 주목받고 있습니다. 폐기물을 활용한 야외 공공시설물이나 정원 용품 등을 개발해 도심에서 활용하는 것입니다. 미국 샌프란시스코에 설치된 재활용 공공 벤치 '파크 모바일(Park Mobile)'은 좋은 예입니다. 이 공공 벤치는 철제 쓰레기 수거함을 재활용한 것인데 길이 16m, 폭 6m의 수거함에 각종 식물을 심어 놓아 작은 정원으로 변신시켰고, 앞쪽은 시민들이 언제든 쉴 수 있도록 의자로 구성했습니다. 공공 벤치는 이동도 자유로워 도시인들의 바쁜 일상에서 잠시나마 휴식이 되어주고 있습니다.



영국 '퀸스 워크 윈도우 가든(Queen's Walk Window Garden)' [출처: worldpress.com]



런던 템스강 변을 따라 위치한 영국 '퀸스 워크 윈도우 가든(Queen's Walk Window Garden)'은 시민단체와 학생들이 폐창문과 재활용 자재를 이용해 조성한 개방형 도시 농장 겸 공원입니다. 작물 재배를 위한 물은 수동식 페달 펌프를 이용해 템스강의 물을 끌어오고 밤에는 불을 밝혀 아름다운 야간 공원으로 주민에게 사랑받고 있습니다.



[출처: electrifiedmagazin.de]



[출처: wikipedia]

베를린 '프린체시넨게르텐(Prinzessinnengarten)'

지역 커뮤니티 활성화로 소통 이끄는 텃밭 공원

도심 내 재활용 공원은 시민들이 함께 소통하는 이른바 '커뮤니티 가든'으로 이어지기도 합니다. 베를린의 모리츠플라츠역 바로 앞에 위치한 '프린체시넨게르텐(Prinzessinnengarten)'은 1,000여 명의 자원봉사자와 유기농 재배 수익금으로 운영되는 지속 가능한 정원입니다. 축구 운동장 규모의 공원에 시민과 자원봉사자가 계절마다 함께 상자 텃밭을 만들고 농작물을 수확합니다. 현재는 텃밭 생산물을 사용하는 식당과 카페도 운영하며 지역 주민들이 서로 소통하고 있습니다. 홈페이지를 통해 상시 이루어지는 워크숍에 참여할 수도 있고, 자원봉사자가 될 수도 있습니다. 재활용 공원이 지속 가능한 미래 환경을 이끌고 척박한 도시인의 삶의 질을 높이는 것뿐 아니라 지역 주민과의 건강한 소통을 이끄는 역할을 하는 것입니다.

재활용품으로 나만의 미니 정원 만들기



플라스틱 요구르트 통으로 화분 만들기



❶ 패브릭 스티커를 빈 요구르트 통의 옆면 크기에 맞춰 자른 다음 요구르트 통에 붙여주세요.



❷ 화분용 망사를 통 모양으로 자른 다음 바닥에 송곳으로 물 빠짐 구멍을 내주세요.



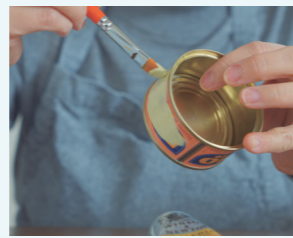
❸ 통 바닥에 화분 망사를 끼우고 분갈이 흙을 깔아주세요.



❹ 통 크기에 맞는 식물을 뿌리째 요구르트 통에 옮긴 후 분갈이 흙을 채워 넣고 장식용 돌을 올려 마무리해 주세요.

※ 플라스틱 화분에 담긴 나만의 반려식물이 완성됐습니다.

통조림 캔으로 화분 만들기



❶ 과일이나 참치 통조림 캔을 잘 닦아 준비해 주세요. 캔의 옆 부분을 아크릴 물감으로 색칠합니다.



❷ 캔 바닥에 송곳으로 물 빠짐 구멍을 내주세요.



❸ 표면에 자신의 이니셜이나 좋아하는 모양을 그려 넣어보세요.



❹ 참치 캔에는 프롤리피카나 싱고니움 같은 작은 식물을, 토마토 통조림 캔에는 월마 같은 긴 식물을 뿌리째 넣고 마무리해주세요.

※ 재활용 캔을 활용한 개성있는 화분을 만들 수 있습니다.



QR 코드를 스캔하면 플라스틱 통, 캔, 유리병 등 재활용품으로 나만의 베란다 정원을 꾸미는 방법을 확인하실 수 있습니다.

* 통조림 캔을 재활용하여 만든 화분

유리병을 이용한 행잉 플랜트 *hanging plant*

사용하지 않는 유리병을 잘 닦아 말린 후 유리병 목에 고리로 사용할 노끈 두 개를 준비해주세요. 한 개의 끈 양 끝을 유리병 목에 놓고 다른 한 개의 노끈으로 돌려 매듭으로 고정해 줍니다. 병에 물을 채워 벽이나 베란다에 걸고 꽃이나 홍콩야자와 같은 싱그러운 식물을 넣어주면 심플하지만 매력 있는 행잉 플랜트가 완성됩니다. ㉠

* 행잉 플랜트 : 천장이나 벽에 매달아(hanging) 키우는 식물(plant)



설레는 출발, 든든한 미래 설계, 50년 역사의 공제회 대표 저축제도

장기저축급여 올 가이드 All-Guide

1971년 공제회 시작과 함께 교육 가족에게 큰 사랑을 받으며 50년 역사를 함께해온 '장기저축급여'는 교직원의 퇴직 후 노후 생활자금 마련을 목적으로 설계된 국내 최장기 저축제도입니다. 장기저축급여에 가입하면 회원 자격이 부여되는 동시에 맞춤형 대여 서비스를 비롯한 높은 급여율의 목돈 저축제도, 교직원 맞춤 설계 보험, 복지 부조, 문화 행사, 전국 회원 전용 제휴 콘도·의료·복지 시설 등 다양한 혜택을 모두 누릴 수 있습니다. 2022년 3월, 새롭게 교육 가족이 되어 설레는 마음으로 사회에 첫발을 내디딜 예비 회원님과 가입을 준비하고 계신 신규 회원님을 위해 생애 버팀목이 되어줄 현명하고 안전한 재테크, 든든한 고품격 노후 안전장치인 '장기저축급여'를 소개합니다. 설레는 출발, 체계적 미래 설계, 아름답고 품격 있는 노후까지 평생 행복을 위한 금융복지 파트너로서 한국교직원공제회가 함께하겠습니다.

교직원이라면 최고의 재테크, 평생 금융·복지 파트너 "장기저축급여"

월급과 현금 흐름을 잘 관리하고, 확실히 돈을 모을 방법에 대해 고민하고 있다면, 최고의 방법은 장기적 안목으로 복리 효과와 안정성을 갖춘 금융 상품을 선택하는 것입니다. 특히 고령화 시대에 접어들어 지금, 전국 회원 87만여 명이 가입하고 있는 공제회의 가장 대표적인 적립식 저축제도, 탄탄한 생애 재무 설계에 든든한 도움이 될 '장기저축급여'가 교육 가족 여러분을 기다리고 있습니다.

1971년 도입된 국내 최장기 월 적립식 저축제도인 장기저축급여는 회원의 노후 생활 자금 마련을 목적으로 높은 급여율(이자율)을 적용해 설계된 만큼 2019년 9월 1일 시행 기준 연복리 3.74%(변동금리)의 급여율을 적용하고 있습니다. 1구좌당 600원씩 최저 3만원(50구좌)에서 최고 90만원(1,500구좌)까지 10구좌 단위로 가입이 가능하며, 가입 시 교직원공제회 일반회원 자격이 부여되는 동시에 대여제도를 비롯해 다양한 복지 혜택을 누릴 수 있습니다. 특히 15.4%의 이자소득세가 부과되는 일반 시중 금융 상품과 달리 「소득세법」 제63조에 의거, '이자에 대한 저율과세(0~3%대)'와 '높은 안정성'을 기반으로 오랫동안 회원에게 사랑받아온 제도이며, 공제회 모든 제도는 「한국교직원공제회법」 제13조에 의거해 최고 수준의 원리금 안정성을 보장하고 있습니다. 또 시중 연금보험이나 연금저축과 달리 보수, 수수료, 사업비 등이 부과되지 않는 것도 특별한 장점입니다.

저축을 통한 재테크와 관련해 빼놓을 수 없는 것이 복리의 위력입니다. 장기저축급여는 연복리(변동금리)를 적용하는데, 복리는 원금뿐 아니라 이자에 이자가 붙는 방식입니다. 더불어 퇴직하면서 퇴직급여금을 청구할 때 또 다른 노후 생활 보장제도인 '장기저축급여 분할급여금' 혹은 '퇴직생활급여'로 전환할 수 있습니다. 퇴직할 때까지 오래 납입할수록 연복리 효과가 극대화되므로 장기간 꾸준히 납입하는 것이 중요합니다. 언제나 편리하게 증·감좌를 신청할 수 있는 편리한 혜택도 제공합니다.

CHECK 1

장기저축급여에 가입하면 누릴 수 있는 다양한 혜택과 서비스

장기저축급여에 가입하면 공제회가 회원만을 위해 준비한 각종 다양한 혜택을 누릴 수 있습니다. 학자금 상환이나 주거 비용 마련, 결혼 준비 등의 이유로 갑작스럽게 목돈이 필요할 때, 각종 대여제도(일반대여·The-K복지누리대여·무이자대여·분할급여대여)를 간편하게 이용할 수 있습니다. 신규 회원이라면 'The-K 복지누리대여'부터 살펴보는 것이 좋습니다. 일반대여보다 금리가 낮고(연 2.99%, 변동금리), 최초 대여나 결혼 및 출산, 주택 마련 등 갑자기 목돈이 필요한 경우 상황에 맞게 선택하여 이용할 수 있기 때문입니다. 공제회 대여는 모두 중도상환수수료 없이 전액 및 부분 상환이 가능합니다. 단, 가입일·가입기간 및 신용평점에 따라 이용 금액이 다를 수 있고, 장기저축급여 탈퇴(퇴직)가정급여금 한도를 초과하는 금액을 신청한다면 SGI서울보증에 가입하고, 별도의 보증 보험료를 부담해야 한다는 점도 알고 있어야 합니다.

이 밖에도 공제회 직영 호텔을 포함한 전국의 제휴 호텔 콘도·리조트뿐 아니라 무료 법률·세무 상담소와 예식장·장례식장 등 각종 제휴 시설을 할인된 가격이나 무료로 이용할 수 있습니다. 어떤 돌발 상황에도 대비할 수 있는 안정된 미래를 준비하고 싶다면 자녀(어린이, 청소년)·재해·시니어·치매·암 보험 등 교육 가족의 라이프 사이클에 특화된 다양한 보험 상품에도 가입할 수 있습니다. 결혼·출산·입양·질병 등의 경조사 발생 시 상병·유족급여금 등 무상 급여금이나 각종 기념품을 받을 수 있고, 회원 및 직계 가족의 건강 증진을 위해 전국 주요 대학병원 및 지정된 의료 기관과 협약을 체결해 의료 혜택도 누릴 수 있습니다.

한편, 공연, 무료 영화 예매권, 도서 증정 행사, 레저·문화·교통 등 다양한 분야의 고품격 생활·문화 복지 혜택을 폭넓게 제공하며 모든 회원이 일상과 휴식을 더 행복하게 보낼 수 있도록 한국교직원공제회가 평생에 걸쳐 최고의 금융·복지 파트너가 되어드립니다.



대여제도

일반대여, The-K복지누리대여(미소누리 최초대여, 행복누리 결혼대여, 희망누리 출산대여, 든든누리 주택대여), 무이자대여, 분할급여대여



보험제도

종합보험, 건강보험, 자녀보험(실속자녀공제), 시니어보험(시니어공제), 재해보험(재해공제), 간편심사보험, 특화보험(치매공제) 등



복지부조

신규회원가입·재가입·특별회원가입 축하 기념품, 결혼·퇴직·20년유지회원 감사기념품, 출산축하금, 고구좌회원축하금, 상병유족급여금 등



생활복지

직영 호텔 및 전용 콘도, 제휴 리조트·호텔, 제휴 카드, 의료 기관, 법률·세무 상담, 레저·항공·실버·문화, 예식장, 장례식장, The-K 마음쉼, The-K 휴스테이 등



문화행사

온라인 티켓 증정, 유명 뮤지컬·클래식·오페라·콘서트 등 고품격 문화 행사 및 교육기관·연수원 대상 찾아가는 공연, 무료 영화 예매권·도서 증정, The-K 은빛동행 등

CHECK 2

장기저축급여가 특별한 이유



연복리 3.74% (변동금리)



특별법에 의한 안전성 보장



저율과세 (0~3%대)



금융소득종합과세 제외



보수, 사업비, 수수료 등 비용 부과 없음

시중 금융기관의 신탁, 보험, 펀드 상품에 부과되는 일체의 비용을 부과하지 않으므로 실수령액 유리



저축 관리 용이

매월 급여에서 부담금(원금)이 자동으로 공제되어 저축 관리가 용이



우수한 대여제도 활용 가능

가입과 동시에 대여 가능 (필요시 보증보험 가입 별도 진행)
- 높은 대여 한도: 탈퇴(퇴직)가정급여금+최고 7천만 원
혹은 1억 원(가입일·가입 기간 및 신용평점별 차등)
- 중도상환 수수료 없음



유족·상병급여금 지급

• 회원이 사망할 경우 최대 200만원의 유족급여금 지급
• 회원이 원상 회복 불능의 상병으로 퇴직할 경우 최대 500만 원의 상병급여금 지급



다양한 혜택 부여

• 복지부조금 : 신규회원가입·재가입·특별회원 가입 축하 기념품, 결혼기념품, 출산축하금, 고구좌회원축하금 등
• 복지시설 이용 : 무료 법률·세무 상담소 및 예식장, 지정 병원·호텔·장례식장·복지 시설 할인 등

Who 2021년 장기저축급여와 함께해주신 교육 가족 여러분

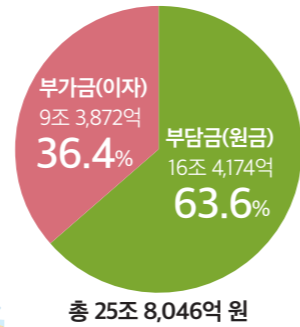
얼마나 많은 회원이 급여금을 수령했을까요? (기준 : 2021. 12. 31)

공제회는 지난 51년간 장기저축급여에 가입한 127만 8,817명의 회원에게 총 25조 8,046억여 원의 장기저축급여를 지급했고, 회원이 낸 부담금(원금)은 총 16조 4,174억 원, 부가금(이자)은 9조 3,872억여 원으로 장기저축급여의 약 1/3 이상(약 36%)이 부가금으로 지급되었습니다.

2020년에는 4만 7,294명의 회원에게 총 2조 2,408억 원을 지급,

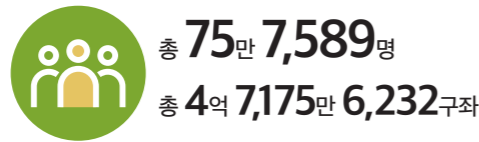
2021년에는 4만 7,839명의 회원에게 총 2조 4,160억 원을 지급했습니다.

[회원에게 지급된 장기저축급여금 구성]

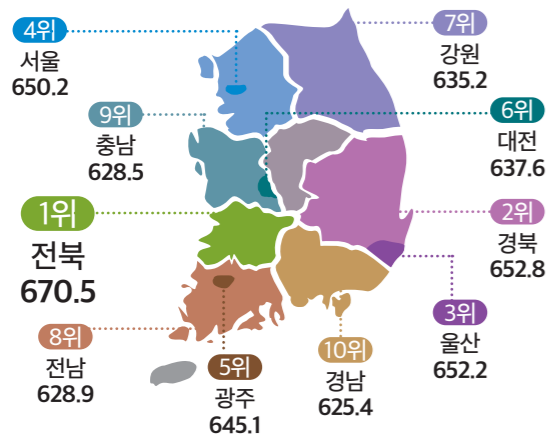


장기저축급여 가입 회원 수는 얼마나 되나요?

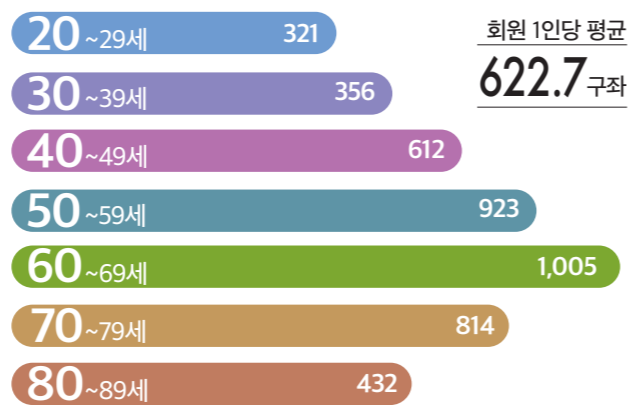
(기준 : 2021. 12. 31)



지역별 평균 구좌 수 Top 10



연령대별 평균 구좌 수



장기저축급여에 가입하면 은퇴 시 퇴직급여금을 얼마나 받을 수 있나요? (2019. 9. 1 가입기준(3.74% 변동금리), 단위 : 원)

납입 기간		5년	10년	15년	20년	25년	30년
100 구좌	원금	3,600,000	7,200,000	10,800,000	14,400,000	18,000,000	21,600,000
	부가금(이자)	351,160	1,498,560	3,602,660	6,856,260	11,491,000	17,785,200
	계	3,951,160	8,698,560	14,402,660	21,256,260	29,491,000	39,385,200
500 구좌	원금	18,000,000	36,000,000	54,000,000	72,000,000	90,000,000	108,000,000
	부가금(이자)	1,755,810	7,492,820	18,013,330	34,281,320	57,455,000	88,926,040
	계	19,755,810	43,492,820	72,013,330	106,281,320	147,455,000	196,926,040
1,000 구좌	원금	36,000,000	72,000,000	108,000,000	144,000,000	180,000,000	216,000,000
	부가금(이자)	3,511,620	14,985,650	36,026,670	68,562,640	114,910,010	177,852,080
	계	39,511,620	86,985,650	144,026,670	212,562,640	294,910,010	393,852,080
1,500 구좌	원금	54,000,000	108,000,000	162,000,000	216,000,000	270,000,000	324,000,000
	부가금(이자)	5,267,430	22,478,480	54,040,010	102,843,960	172,365,020	266,778,120
	계	59,267,430	130,478,480	216,040,010	318,843,960	442,365,020	590,778,120

※ 10구좌(6,000원) 단위로 가입 가능 (1구좌 = 600원)

※ 홈페이지에 접속하시어 인터넷창구-저축-조회-장기저축급여-급여금 추정 화면에서 구좌 및 추정 기준일을 입력하면 향후 추정 급여금을 계산할 수 있습니다. 상기 금액은 세전 퇴직급여금이며 급여율 조정, 납입 사항 및 '소득세법' 변경, 부가금 일할 계산 등으로 세후 실수령액이 달라질 수 있습니다.

※ 20년 미만 가입 후 탈퇴 시 원금 100%+가입 기간별로 이자 차등 지급
단, 20년 이상 가입 후 탈퇴 시와 일반·명예·정년퇴직 시에는 가입 기간에 관계없이 원금과 이자 100% 지급

How-to 장기저축급여 가입하는 방법!

가입자격

한국교직원공제회법 제7조의2(회원자격), 정관 제4조의2(가입자격) 1항

- 국·공·사립학교 교직원
- 교육행정기관 및 교육연구기관 등 교육관련기관 공무원
- 국·공·사립대학병원 교직원
- 평생교육법에 따른 평생교육시설(학력 인정) 교직원
- 본회 가입 가능한 기관에서 직접 고용한 무기계약직원
- 교직원공제회 등 본회 정관에 규정한 가입가능 기관의 임직원

가입구좌

최저 50구좌(30,000원) ~ 최고 1,500구좌(900,000원)

- 10구좌(6,000원) 단위로 가입 가능 (1구좌 = 600원)

가입절차

STEP 1 서류 작성

- 내방: 시·도지부 및 본부 방문 후 서류작성
- 우편: 장기저축급여 회원가입 신청서 작성 후 우편 발송

- 사립 무기계약직원 또는 국민연금 가입자 중 사립 유치원, 사립(특수·대안·기타)학교, 사립 평생교육시설에 재직 중인 교원 및 직원의 경우, 「재직증명서」 또는 「경력증명서」 및 국민건강보험공단의 「건강보험자격득실확인서」 첨부(2주일 이내 발급분)
- 국·공립 무기계약직원(교육공무직)은 「재직증명서」 또는 「경력증명서」 첨부(2주일 이내 발급분)

- 홈페이지: 본인 명의의 은행 및 보험용 또는 범용 공동인증서를 이용하여 가입

STEP 2 서류 접수 및 승인

- 내방·우편: 구비서류 및 자격 확인
- 홈페이지: 공동인증서 전자서식으로 자격확인 후 승인

STEP 3 부담금 납입

- 급여에서 첫회 부담금 원천 공제 후 가입 완료

STEP 4 회원카드 발송

- 가입 신청 시 선택한 회원카드 발급
 - 모바일 회원증 : 회원자격 취득 후 실시간 발급 가능
 - 회원 확인증 : 회원콜센터(1577-3400) 또는 홈페이지에서 신청

With YOU 신뢰받는 평생 금융·복지 파트너, 한국교직원공제회가 기다립니다

1971년 6월 1일 시행된 장기저축급여는 수많은 역사의 굴곡을 지나며 해를 거듭할수록 안정성과 다양한 혜택으로 더 많은 교직원에게 사랑받는 공제회 대표 저축제도가 되었습니다. 오직 회원만을 위해 달려온 교육 가족의 평생 행복을 위한 든든한 미래 동반자, 떨리고 설레는 사회의 첫 출발점부터 품격 있고 아름다운 노후까지, 한국교직원공제회가 변함없이 든든하게 여러분 곁에 함께합니다. ☎



한국교직원공제회 홈페이지 '장기저축급여' 바로 가기



장기저축급여 특장점 편



한국교직원공제회 신규 회원 혜택 총정리!

☎ 문의 : 1577-3400(회원 콜센터)

인생에서 꼭 필요한 순간마다, 든든하게 곁에 있습니다

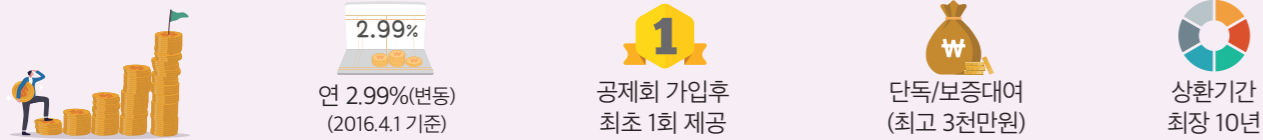
한국교직원공제회 대어 The-K 복지누리대어 & 분할급여대어

3월, 새 학기 시작과 함께 신규 발령, 이사, 혹은 학자금, 결혼 자금 마련 등 살면서 한 번쯤은 대출을 받아야 할 일이 생길 수 있습니다. 인생에서 대출이 꼭 필요한 순간, 한국교직원공제회는 회원님이 필요 자금을 적시에 사용할 수 있도록 일반대어, The-K 복지누리대어, 무이자대어, 분할급여대어 총 네 가지 대어제도를 운영하고 있습니다. 목돈이 필요한 교육 가족을 위해 간편하고 편리한 회원 맞춤형 공제회 대어 서비스 중 The-K 복지누리대어를 소개하며, 대어조건표 신설 등 더 편리해진 이용 방법도 담았습니다. 퇴직회원의 안정적 노후 생활을 지원하기 위한 대어 서비스인 분할급여대어를 소개합니다. 특히 2022년 3월부터는 분할급여금을 이미 수령 중이신 퇴직회 원님도 분할급여대어를 이용할 수 있다는 제도 개선 소식도 함께 안내해드립니다.

회원 복지를 최우선으로 The-K 복지누리대어

The-K 복지누리대어는 회원 복지를 최우선으로 고려한 제도입니다. 회원의 경제적 부담을 덜어주기 위한 제도인 만큼 라이프 사이클을 반영해 일반대어 이율보다 낮은 금리로 다양하게 선택할 수 있다는 것이 가장 큰 특징입니다. 금리는 연 2.99%(변동금리)입니다. 대어 한도는 공제회 대어 통합 한도를 적용받아 회원 개인별로 다를 수 있으며, 개인별 대어 통합 한도는 단독 대어와 보증보험을 합한 대어 이용 한도액을 의미합니다.

미소누리 최초대어 장기저축급여 가입 후 대어를 처음 이용하는 회원을 위한 제도



- 연 2.99%(변동) (2016.4.1 기준)
- 공제회 가입후 최초 1회 제공
- 단독/보증대어 (최고 3천만원)
- 상환기간 최장 10년

미소누리 최초대어는 공제회 대어제도를 처음 이용하는 회원을 위한 제도이며, 학자금 대출을 상환하거나 주거 독립을 하는 사회 초년생 회원도 주목하면 좋을 것 같습니다. 대어 최초 이용 시 가능하기 때문에 회원 1인당 한 번만 신청할 수 있고, 최고 3,000만 원까지 이용 가능합니다. 상환 기간은 최대 10년이며, 본회 홈페이지 또는 NEIS를 통한 인터넷 대어 신청이 가능합니다. 최초대어 신청을 위해서는 대어신청서, 개인정보수집·이용 제공동의서, 신분증 사본(내방 시에는 신분증 원본 필요, 우편인 경우 사본 필요, 인터넷 이용 시는 불필요)을 제출하면 됩니다.(보증보험 서류 별도)

행복누리 결혼대어 회원 본인 및 자녀 결혼 전·후 6개월 이내의 회원을 위한 제도



- 연 2.99%(변동) (2016.4.1 기준)
- 결혼 전·후 6개월 내 1인 1회
- 단독/보증대어 (최고 3천만원)
- 상환기간 최장 10년

행복누리 결혼대어는 회원 본인 또는 자녀의 결혼(예정)일 전·후 6개월 내 신청할 수 있습니다. 회원 1인당 한 번만 신청할 수 있으며, 최고 3,000만 원까지 이용 가능합니다. 상환 기간은 최대 10년이며 대어신청서, 개인정보수집·이용제공동의서, 신분증 사본(내방 시에는 신분증 원본 필요, 우편인 경우 사본 필요) 외 혼인관계증명서를 제출해야 합니다.(보증보험 서류 별도) 결혼식 전이라면 청첩장 원본(본회 '확인서'로 대체 가능)과 예식장 계약서로 대신할 수 있으며, 자녀 결혼 때문에 신청하는 경우에는 가족관계증명서나 주민등록등본을 추가 제출해야 합니다.

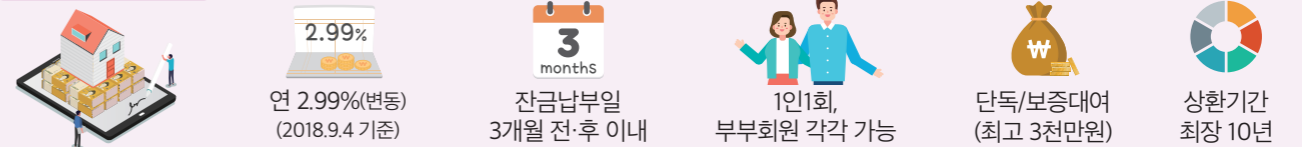
희망누리 출산대어 회원 본인 및 배우자가 출산·입양에 따른 비용을 대어하는 제도



- 연 2.99%(변동) (2016.4.1 기준)
- 자녀 1인당 1회 가능
- 단독/보증대어 (자녀 1인당 최고 1천만원)
- 상환기간 최장 5년

희망누리 출산대어는 회원 본인 또는 배우자가 출산, 입양한 경우 신청할 수 있습니다. 출산·입양일로부터 3년 이내에 이용할 수 있으며 자녀 1인당 1회 대어를 신청할 수 있습니다. 대어 한도는 자녀 1인당 최고 1,000만 원이며, 상환 기간은 5년 이내입니다. 대어신청서, 개인정보수집·이용제공동의서, 신분증 사본(내방 시에는 신분증 원본 필요, 우편인 경우 사본 필요) 외 가족관계증명서나 주민등록등본을 제출해야 합니다.(보증보험 서류 별도) 입양한 경우 입양관계증명서도 함께 제출해야 합니다. 부부가 모두 공제회 회원일 경우 각각 신청 가능합니다.

든든누리 주택대어 본인 및 배우자가 주택 구입·임차 시에 따른 비용을 대어하는 제도



- 연 2.99%(변동) (2018.9.4 기준)
- 잔금납부일 3개월 전·후 이내
- 1인1회, 부부회원 각각 가능
- 단독/보증대어 (최고 3천만원)
- 상환기간 최장 10년

든든누리 주택대어는 주택 구입 또는 임차 계약 시 별도의 주택담보 없이 최고 3,000만 원까지, 계약상상 주택 구입 금액(또는 임차 보증금)을 초과하지 않는 범위 내에서 가능합니다. 연소득 5,000만 원 이하인 일반회원이면 무주택·세대주 여부와 상관없이 대어를 신청할 수 있습니다. 부부가 모두 회원인 경우 각각 신청 가능하고, 각각 최고 3,000만 원까지 총 6,000만 원을 대어할 수 있습니다. 상환기간은 최대 10년입니다. 보증보험 이용 한도액은 본회 가입일, 가입 기간, 신용 평점에 따라 최고 7,000만 원 혹은 1억 원(2021년 9월 1일 이후 가입자는 최고 7,000만 원)입니다.

퇴직 이후도 든든하게, 안정적 노후 생활이 되도록 분할급여대어

분할급여대어는 퇴직회원의 안정적 노후 생활을 돕는 대어서비스입니다. 퇴직 시점에 대어를 보유하고 있는 회원이 분할급여금에 가입하면서 이용할 수 있었던 기존 분할급여대어 제도를, 이번 3월부터는 분할급여금을 수령 중이신 퇴직회원도 이용이 가능하도록 확대합니다. 확대되는 분할 급여대어는 분할급여대어(일반)이라는 제도로, 한도는 잔여 분할 부담 원금의 60% 이내로 신청할 수 있으며, 한도 내에서 재대어가 가능합니다. 상환 기간은 연 단위로, 최장 10년(거치 기간 설정 불가), [분할급여금 잔여 지급 기간-1년] 이내의 기간 내에서 선택할 수 있습니다. ㉔

* 재대어: 대어 기간 중 기존 대어 원리금을 상계하고 대어를 신청하는 방식의 대어

check! 한 번에 편리하게 '나의 대어 현황' 확인하기, 대어조건표

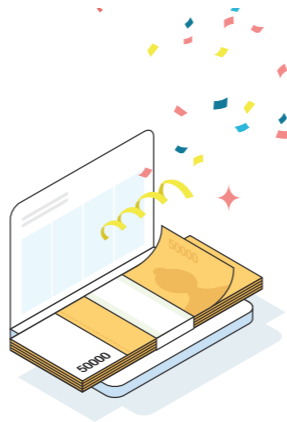
지난 2월부터 신청한 모든 대어에 대한 미상환 원금을 한 번에 편리하게 확인하실 수 있도록 홈페이지에 '대어조건표'를 신설했습니다. 대어조건표에서는 대어 종류, 일자, 금액, 거치 기간(년), 상환 기간(년), 만기 일자 등을 확인할 수 있습니다.

- 확인 경로: 홈페이지 → 인터넷 창구 → 약정서 및 증권 재발급 → 대어조건표
- 대어 미상환 원금이 남아 있지 않은 해지 계약 건의 경우 대어금 상환내역증명서 화면에서 확인 가능
- 대어조건표는 상환이 예정된 추정 금액을 포함하고 있으므로 참고용으로만 활용할 수 있음
- 대어상환금 미납 상태이거나 월급여에서 공제되는 원리금 상환 금액보다 적은 금액을 입금한 경우 조회 불가
- 분할급여대어 제도 개선 추진에 따라 퇴직회원의 대어조건표는 추후 업데이트 예정



장기간 고구좌를 유지하신 회원님께 감사한 마음을 담아 고(高)구좌회원축하금 지급

한국교직원공제회는 2021년도 12월 말 기준 장기저축급여 가입 기간이 25년 이상이고, 총 누적 구좌 수가 상위 1%인 일반회원 중 지급 심사를 거쳐 최종 확정된 고구좌회원 3,972명을 대상으로 축하금 20만 원을 지급한다. 단, 기지급 회원의 경우 이번 대상에서 제외되며, 가입 기간 중 1회만 지급한다. 한국교직원공제회의 고구좌회원축하금 지급은 2009년 첫 시행 이후 올해로 14년째 계속되고 있다. 대상 회원에게는 안내 문자를 발송하며, 안내를 받은 고구좌회원축하금 대상 회원은 홈페이지(PC·모바일) 및 내방·팩스·우편으로 간편하게 신청할 수 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.



회원님을 위한 새로운 기념품이 찾아옵니다 20년유지회원 감사기념품 신청 접수, 3월부터 신청



공제회에 가입한 지 20년 이상인 회원을 대상으로 20년유지회원 감사기념품 신청 접수를 3월부터 시작한다. 20년유지회원 감사기념품은 2021년도 12월 말 재직회원 기준, 20년 이상 장기저축급여를 유지한 회원을 대상으로 선정해 신청 접수 후 5월 중 기념품을 제공할 예정이며, 대상 회원에게 1회에 한해 제공한다. 대상 회원에게는 문자를 발송하며, 홈페이지(PC·모바일)로 간편하게 신청할 수 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.



회원이라면 누구나, 공제회만의 영화 할인 혜택! CGV·메가박스·롯데시네마 영화 예매 & 매점 콤보 상시 할인 서비스 제공



공제회 회원들이 선호하는 문화예술 분야인 영화를 관람할 수 있는 혜택을 제공하기 위해 예매권과 매점 콤보를 할인 가격으로 이용할 수 있는 제휴 할인 서비스를 3월 7일부터 제공한다. 공제회 회원이라면 홈페이지 로그인(회원 인증) 후 '복지서비스 → 문화공연 → 영화' 메뉴에서 1일 1회 2매 할인 예매권 번호를 발급받아 할인된 가격으로 예매할 수 있다(영화 예매 시 CGV 8,000원, 메가박스·롯데시네마 9,000원 관람 혜택 제공). 단, 할인 예매권 번호는 발급 당일만 재확인이 가능하며, 유효기간 내 사용해야 한다. 영화관 내부 정책에 따라 일부 지점이 제외될 수 있으니 공제회 홈페이지를 통한 사용 제외 지점을 확인해야 한다. 또 영화관 현장에서 한국교직원공제회 회원증 제시를 통해 매점 콤보 상시 2,000원 할인 혜택도 받을 수 있다(일부 지점 및 프로모션 콤보 제외). 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

3월부터 분할급여대여 이용이 확대됩니다 분할급여금 수령 중인 퇴직회원도 이용 가능



한국교직원공제회 퇴직회원이 분할급여금 가입 시점에만 이용가능했던 분할급여대여 제도가 3월부터는 대여를 보유하고 있지 않았던 퇴직회원도 분할급여금 수령 중에 이용할 수 있도록 확대된다. 3월부터 시행되는 분할급여대여 제도에는 분할급여대여(전환)과 분할급여대여(일반)이 있다. 분할급여대여(전환)은 기존 분할급여대여에서 한도 등이 변경된 내용으로 3월부터 시행되며 퇴직 시점의 대여 잔액이 세후 장기저축급여 퇴직급여금의 60% 이내인 회원이 대여 잔액을 상계하지 않고 퇴직 후에도 대여를 유지할 수 있도록 해 노후에도 필요 자금을 안정적으로 사용할 수 있는 제도다. 확대되는 분할급여대여제도는 분할급여대여(일반)으로 잔여 분할 부담 원금의 60% 이내로 신청할 수 있으며, 한도 내에서 재대여가 가능하다. 상환 기간은 연 단위로, 최장 10년(거치 기간 설정 불가), [분할급여금 잔여 지급 기간-1년] 이내의 기간 내에서 선택할 수 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

※ 분할급여대여와 관련한 내용은 「The-K 매거진」 이번 호 기사(p70~71) 참고.

한국교직원공제회, 경남·강원교육청과 지역 경제 활성화를 위한 상생 업무협약 체결



김상곤 한국교직원공제회 이사장(가운데), 박종훈 경상남도교육청 교육감(오른쪽), 신영철 경상남도소상공인연합회 회장(왼쪽)이 지역 소상공인 상생 활성화를 위한 업무협약을 지난 2월 17일 체결했다.



김상곤 한국교직원공제회 이사장(왼쪽), 민병희 강원도교육청 교육감(오른쪽)이 지역 소상공인 상생 활성화를 위한 업무협약을 지난 2월 24일 체결했다.

한국교직원공제회는 경상남도교육청, 경상남도소상공인연합회와 함께 경남 지역 소상공인 경제 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 지난 2월 17일 체결했다. 이번 협약에 따라 교직원공제회는 S2B 시스템에서 경남 지역 내 소상공인의 정보를 우선 검색할 수 있도록 시스템을 제공하고, 경상남도교육청은 교육기관 및 지역 소상공인을 대상으로 S2B 이용 방법 안내 교육과 홍보 등을 추진한다. 경상남도소상공인연합회는 지역 내 소상공인이 S2B 시스템을 쉽게 이용할 수 있도록 가입 안내 및 시스템 활용 방법 교육 등을 지원한다. S2B는 교육기관과 지방계약법 적용 공공 기관이 이용하는 수익계약에 특화된 전자 조달 시스템이다. 한편, 지난 2월 24일 강원도 교육청과도 S2B를 통한 강원지역 소상공인 상생 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 체결했다. 한국교직원공제회 김상곤 이사장은 “이번 업무협약으로 코로나19로 어려움이 많은 지역 소상공인 업체를 돕기 위해 최선을 다할 것”이라며, “S2B를 통해 지역 소상공인이 교육 조달 시장에 손쉽게 참여해 매출처가 확대될 것”이라고 말했다. 교직원공제회는 앞서 교육기관과 지방계약법 적용 공공 기관이 이용하는 S2B의 이용 활성화와 교육 조달 시장 확대를 위해 전국 17개 시도 교육청 및 12개의 교육지원청과 업무협약을 맺은 바 있다.

나만의 베스트셀러와 함께하는 특별한 시간 북&JOY 도서 증정 행사, 3월 14일~27일 응모



매월 공제회 회원을 대상으로 진행하는 북&JOY 도서 증정 행사가 3월에도 찾아온다. 국내 대표 서점의 베스트셀러 20종, 스테디셀러 10종, 매월 선정되는 테마 도서 10종으로 총 40종의 다양한 장르 도서 중 원하는 도서를 선택해 응모할 수 있다. 3월 14일부터 27일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 당첨된 회원 5,500명에게 희망 도서 1인 1권을 증정하며, 당첨 발표일은 3월 31일이다. 당첨 회원에게는 응모 시 입력한 주소로 4월 중 배송한다. 한편, 북&JOY 도서 증정 행사는 11월까지 매월 진행한다. 행사와 관련한 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

특별회원님들의 특별한 여가 생활을 지원합니다 The-K 은빛동행 행사, 3월 22일~31일 응모



퇴직한 공제회 특별회원만을 위한 문화복지 서비스인 The-K 은빛동행이 2022년 첫 행사를 진행한다. 특별한 여가 생활을 지원하기 위해 기획된 이번 행사는 여의도·여수·부산 중 한 군데에서 야경을 즐길 수 있는 유람선 승선권과 주유권을 증정하는 ‘별빛 크루즈+주유권’ 이벤트이다. 총 1,500명의 특별회원에게 1년 동안 자유롭게 사용할 수 있는 야경 유람선 승선권 2매(사용 기간은 발행일로부터 1년)와 주유 상품권 1매(1만 원)를 증정한다. 응모 기간은 3월 22일부터 31일까지이며, 당첨 발표일은 4월 6일(예정)이다. 행사와 관련한 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

회원님께 들읍니다 회원님께 묻읍니다



문화·복지서비스 온라인 회원 패널 모집, 3월 9일까지 응모

회원과 소통하고, 회원 의견을 적극 반영하기 위한 공제회의 문화·복지서비스 온라인 패널단이 구성된다. 회원 패널은 3월 9일까지 홈페이지를 통해 모집하며, 성별·연령·지역 등을 반영해 균등 추천 방식으로 총 550명을 선발한다. 패널단 활동기간은 3월부터 12월까지 10개월이고, ▲문화·복지서비스 관련 정책(아이디어, 인식, 만족도, 요구 사항 등) ▲문화·복지 행사 관련 선호도(운영형태, 장르, 상품 종류, 콘셉트 등) ▲기타 회원 복지 및 문화·복지 관련 사항과 관련한 설문조사 문항에 응답하며 의견을 제시하면 된다. 설문조사(총 6회 예정)에 참여한 패널에게는 문화상품권 1만 원(회차별 문항 수에 따라 차등 지급 가능)을 각각 증정한다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.



The-K 출자회사 3월 소식



The-K호텔서울

개관 31주년 기념, 감사의 마음을 담은 '객실 초특가 이벤트'



The-K호텔서울은 개관 31주년을 맞아 공제회 회원의 성원과 사랑에 보답하기 위해 감사의 마음을 담아 **객실 초특가 이벤트**를 진행한다. 이벤트 기간은 3월 1일부터 31일까지이며, 해당 객실은 디럭스 트윈이다. 회원 특별가로 주중(일~목요일)은 6만6,000원, 주말(금~토요일)은 7만7,000원에 이용할 수 있다. The-K호텔서울 객실을 이용하는 공제회 회원에게는 1층 우체로 공제회원 핏 라운지에서 여유로운 휴식을 즐길 수 있도록 테이크아웃 커피를 제공한다. 운영 시간은 오후 3시부터 4시까지이며, 체크인 당일 1회에 한해 이용 가능하다. 또 코로나19 장기화에 따라 답답한 사무실과 재택근무의 한계를 벗어나 조용하고 편안한 호텔 객실에서 업무를 소화하며 휴식을 즐길 수 있는 **워크스테이 프로모션**을 진행한다. 객실은 비즈니스 더블에 해당하며 오전 9시 체크인, 당일 오후 7시 체크아웃이다. 커피와 차, 어메니티를 무료 생수 2병과 함께 제공한다. 회원 특별가로 7만 원에 이용할 수 있다.

도심 속 자연 친화적인 주변 경관으로 내 집 같은 편안함을 느끼며 진정한 휴식을 만끽할 수 있는 **휴스테이 힐링 이벤트**도 진행한다. 객실은 디럭스 트윈이며, 1박 기준 회원 특별가로 한 달 휴스테이 투숙 시 5만5,000원, 2주 휴스테이 투숙 시 6만6,000원이다. 장기 투숙 회원에게는 레스토랑 우체로, 더파크, 베이커리 카페 델리의 식음료 10% 할인, 피트니스 이용 시 50% 할인, 골프 연습장 일일 입장 30% 할인 등 다양한 혜택도 제공된다. The-K호텔서울은

양재시민의숲과 양재천 등 주변 자연환경이 청정하고, 호텔 내부의 넓은 녹지공간과 연결된 산책로도 잘 정비되어 있다. 새로운 계절의 시작인 3월, The-K호텔서울에서 자연이 뿜어내는 상쾌한 향기와 함께 진정한 힐링을 맛보는 것은 어떨까. 자세한 내용은 The-K호텔서울 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K호텔경주

3월, 오직 회원만을 위한 '봄 내려온다 패키지'



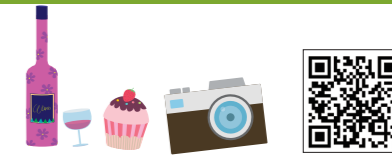
The-K호텔경주는 3월, 공제회 회원을 위해 **'봄 내려온다 패키지'**를 진행한다. 패키지 구성은 스탠다드 객실 1실, 조식 2인 이용권이며 이용 금액은 요일에 따라 다르나 10만 원부터 시작한다. 불국사, 첨성대, 동궁과 월지, 국립경주박물관, 황리단길에서 신라의 향기를 느낄 수 있는 역사 여행과 함께 경주월드(놀이공원), 경주엑스포대공원, 한국대중음악박물관, 밀레니엄 VR(국내 최대 규모 VR 체험관), 씨네Q(영화관) 등 제휴 업체도 할인된 금액으로 이용할 수 있다. 단, 체크인 시 당 호텔 프런트에 문의해야 할인이 가능하다. 본 패키지 운영 기간은 3월 1일부터 31일까지다. 기타 문의 및 예약은 호텔 대표전화로 통해 가능하며, 자세한 내용은 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

☎ 054-745-8100(The-K호텔경주)



The-K지리산가족호텔

봄맞이 '봄이라 이벤트 해봄' 이벤트



The-K지리산가족호텔은 봄을 맞이해 공제회 회원을 위한 3월 특별 이벤트로 **'봄이라 이벤트 해봄' 이벤트**를 준비했다. 3월 14일 화이트데이를 기념해 진행하며, 3월 12일부터 14일 사이에 투숙하는 회원이라면 특별한 사연과 함께 관련 사진을 첨부해 당 호텔 공식 이메일 주소(jirisan8100@naver.com)로 보내면 된다. 추첨을 통해 다섯 팀을 선정해 특별한 포토 케이크 1개와 와인 1병을 제공한다.(메일을 보낼 때 사진을 첨부하지 않으면 당첨에서 제외되며, 첨부한 사진은 포토 케이크로 받아 볼 수 있다.) 응모 기간은 3월 9일까지이며, 개인 고객에 한해 한 객실당 1인만 참여 가능하다. The-K지리산가족호텔에서 준비한 따뜻한 이벤트에 참여하고, 산수유의 고장 구례로 봄맞이 여행도 떠나 볼 것을 추천한다. 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

라마다프라자 제주호텔

회원의 아름답고 편안한 제주여행을 위한 산뜻한 봄맞이 특가



라마다프라자 제주호텔에서 산뜻한 봄을 맞아 공제회 회원이 제주도 여행을 즐길 수 있도록 특가 행사를 진행한다. 특히 제주로 즉흥 여행을 계획할 때 특가 적용으로 가성비 있게 이용할 수 있다. 공제회 회원으로 예약 시 산 전망 스탠다드 객실(1박) 기준, 2인 조식, 그리고 수영장 2인 이용권을 포함해 주중 기준 회원가 14만8,000원부터 이용할 수 있다. **패밀리 윈터 패키지**는 산 전망 패밀리 트윈 객실(1박), 3인 조식 그리고 수영장 3인 이용권을 포함해 주중 기준 회원가 17만9,000원부터다. 봄 시즌 회원 특가는 주중, 주말 그리고 객실 타입에 따라 가격이 상이하며, 오는 3월 31일까지 적용된다.

또 **회원으로서 누릴 수 있는 부가 혜택**도 다양하다. 재방문 10회 이상, 결혼기념일 및 생일자 방문 시 웰컴 쿠키 세트를 제공한다. 특히 허니문 회원은 차량 예약이 가능하면 호텔-공항 픽업 및 샌딩 차량을 지원해 주며, 웰컴 과일도 제공한다. 허니문 서비스를 제공받기 위해서는 청첩장을 반드시 지참해야 하며, 차량 사정에 따라 제공이 어려울 수도 있다. 부득이하게 체크인이 빠르거나 체크아웃이 늦어지면 객실 상황에 따라 1시간 일찍 얼리 체크인 혹은 1시간 늦게 레이트 체크아웃을 도와준다.

라마다프라자 제주호텔은 제주공항에서 10분 내외, 제주항에서 5분 내외로 도착 가능하고 제주시에서 숙박할 경우 제주도 어디든 편리하게 갈 수 있다. 또 바다 전망 룸에 투숙 시 공항을 오가는 비행기와 멋진 뷰를 감상할 수 있어 특별한 추억을 쌓기에도 그만이다. 호텔 주변에는 다양한 관광지, 복합문화공간 그리고 맛집이 있는 만큼 호텔 지배인의 안내를 받아 편안한 제주 여행을 즐길 수 있다. 자세한 내용 및 예약 문의는 홈페이지 또는 호텔 대표전화로 확인 가능하다.

☎ 064-729-8100(라마다프라자 제주호텔)





귀 기울여 소통하고 함께합니다

회원 여러분과 함께 만들어가는 'The-K 매거진'

지난 호를 읽고 보내주신 회원님들의 의견 중 더 많은 회원님과 공감하며 나누고 싶은 의견을 소개합니다.

2022년 새해를 맞아 처음 선보이는 신년 호는 그 어느 때보다 회원님들의 성원과 관심이 각별했습니다. 1월 한 달 동안 총 790분의 회원께서 정성스러운 의견을 보내주셨습니다. 'The-K 매거진' 독자로서 "넘쳐나는 정보의 홍수 속에서 엄선된 주제별로 알차고 정제된 정보를 한 공간에서 읽을 수 있다는 것이 축복"이라고 말씀해 주신 회원님의 이야기를 읽으며 가슴이 따뜻해졌고, "많은 회원에게 기쁨을 선사하는 행복 마법사"라고 해주신 것도 너무나 감사했습니다. 이렇게 매월 진심이 담긴 많은 회원님들의 귀한 사연을 받아볼 수 있다는 것은 'The-K 매거진'만의 축복이자, 자량이 아닐까 싶습니다. 앞으로도 한결같이 응원과 지지를 보내주시는 회원님들께 더 알차고 좋은 'The-K 매거진'을 소개할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

* 본문에 게재된 내용은 전체 내용 중 일부를 발췌한 것임을 알려드립니다.
* 아래 소개된 30명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 이마트 상품권(2만 원)을 보내드립니다.

김혜진 회원 대구다사초등학교

신년사로 시작하는 2022년의 첫 호는 한 해 여정을 앞두고 나침반처럼 내용과 볼거리가 더욱 풍성하느낌입니다. 특히 '2022년 공제회 새롭게 달라지는 것'이란 제목으로 저축·대여·보험·복지로 각각 구분, 세분화해 잘 안내해 줘 눈길이 갑니다. 한국교직원공제회 회원들을 위해 2022년 문화복지 행사 일정을 한눈에 볼 수 있게 한 구성이 좋고, 내용 면에서도 신년 호가 참 특별하다는 생각이 듭니다. 또 '공제회원 22인의 2022년 버킷리스트'를 하나하나 읽으면서 그동안 잊고 지낸 것을 떠올리고, 교육가족의 감성이 담긴 '마음 한 줄 우수작'을 읽으며 많은 공감을 할 수 있었어요. '건강한 집밥'의 지역별 다채로운 떡국 요리법도 흥미로웠습니다. 새해에도 한국교직원공제회, 교육 가족 여러분의 건강과 행복을 기원합니다. 다음 호가 벌써 기다려집니다. 늘 응원합니다.

이윤령 회원 분당서울대학교병원

매달 알찬 소식들 너무 잘 읽고 있습니다. 넘쳐나는 정보의 홍수 속에서, 엄선된 주제별로 알차고 정제된 정보들을 한 공간에서 읽을 수 있는 건 굉장히 큰 축복인 것 같습니다. 특히 경제 기사에 관심이 많은데, '똑똑! 트렌드 경제' 코너에서 2022년 올 한 해를 관통할 경제 키워드를 한눈에 정리해볼 수 있어서 좋았습니다. 지속된 코로나19로 인해 전 세계의 공급망이 어떤 영향을 받았는지, 또 선진국이나 신흥국은 어떤 대응을 통해 어떤 정책들을 펼칠지, 또 우리나라뿐만 아니라 전 세계 주요 나라에서 있을 선거로 인한 영향은 어떨지 등 거시적인 시각을 쉽게 핵심만 알 수 있어서 좋았습니다. 앞으로도 알차고 정성스러운 기사 많이 부탁드립니다!

김선영 회원 인천여자중학교

지난 한 해 'The-K 매거진'을 통해 현재 이슈가 되고 있는 내용과 그동안 알지 못했던 부분까지 섬세하게 알 수 있어 유익하고 흥미로웠습니다. 게다가 다양한 이벤트를 만들어 주셔서 저를 포함한 전국 선생님들께서 어려운 시국을 잠시나마 잊을 수 있는 시간이었습니다. 매번 받기만 해서 죄송하고 또 감사드립니다. 임인년 새해에도 공제회의 무한한 발전을 바랍니다. 올해도 아자아자! 공제회 회원님들 새해 복 많이 받으세요.

이다영 회원 전주용덕초등학교

'The-K 매거진'을 펼치며 마주한 '행복의 문 하나가 닫히면 다른 문이 열린다'는 말은 역시 더케이! 원하던 문구였습니다. 2021년의 행복한 기억만 떠올리며 2022년에는 더 행복한 새해가 될 거라고 말해주는 것 같았습니다. 코로나19 3년 차, 긍정의 언어를 잃어버린 듯 절망적일 때도 있었지만 다시금 행복의 문이 열리기를 기대해 봅니다. 이번 'The-K 매거진', 1월호는 고심해서 선정하고, 다른 주제로 가득 차 있어 더욱 특별하게 느껴졌습니다. 새해를 희망차게 시작하라고 응원받은 느낌이라랄까요? 특히 'DIY 리사이클링'에서 다른 재활용 아이디어는 바로 따라해볼 수 있었어요. 실천할 수 있고 필요한 주제를 다뤄주셔서 정말 감사합니다. 우리 모두에게 행복의 문이 활짝 열려있길 바랍니다.

박소연 회원 인천광역시교육청

'임인년' 삼행시 이벤트에 저도 참여했지만 다른 분들의 생각이 정말 신선하고 몽클하네요. 특히 '연습 없는 인생살이에 실수해도 다시 일어나도록 용기 주는' 이 부분이 참 많은 생각을 하게 했습니다. 회원들의 창작과 생각을 공유할 수 있는 부분이 좋았습니다.

이승엽 회원 부산세정고등학교

지인의 추천으로 'The-K 매거진'을 1월호부터 챙겨보게 되었습니다. 학교에 근무하면서 알아야 하는 다양한 정보와 기사가 소개되어 있고, 더불어 여행지 소개 및 사회문제까지 두루 다뤄주셔서 좋았습니다. 이번 호에서 재미있게 읽은 '즐거웠던 놀이의 추억', 친구들과 골목에서 뛰어놀며, 해지는 줄도 모르던 시절이 떠올랐습니다. 코로나19로 집콕이 대세인 요즘 아이들은 느껴보지 못하는 현실이 안타까워, 언젠가 코로나19가 끝나면 우리 학생들과 한번 즐겁게 놀아보는 시간을 가져야겠습니다. 앞으로도 좋은 기사 부탁드립니다, 매달 새로운 소식을 기다리는 독자가 있다는 것을 기억해주시길 바랍니다.

김미희 회원 부산정보관광고등학교

읽을거리, 볼거리와 더불어 생각거리와 느낄 거리까지 균형 있고 알차게 구성된 'The-K 매거진' 문득 이 다양하고 참신한 아이디어를 어떻게 얻는 것일까 궁금했는데 생각해 보니 'The-K 매거진'과 회원님들 간 성실하고 꾸준한 소통 때문인 것 같습니다. 저 또한 매일 애독하고 있는 회원으로서 제 글이 실리면 기분이 참 좋습니다. 좋은 아이디어는 수업에 활용하기도 하고요. 참여하지 않는 회원은 있어도 한 번만 참여하는 회원은 없지 싶습니다. 임인년 새해에도 변함없이 좋은 매거진으로 함께해주시길 바랍니다.

백지은 회원 부산대학교사범대학부설고등학교

새해가 밝았습니다! 'The-K 매거진', 1월호도 유익한 소식으로 가득하네요! 특히 2022년을 상징하는 '임인년'으로 삼행시 버킷리스트를 짓고, 이를 공유하는 것은 무척 좋은 이벤트라고 생각합니다. 다른 교직원분들의 버킷리스트를 보면서 제 버킷리스트도 적어볼 수 있었습니다. 앞으로도 회원들과 함께하는 다양하고 유익한 행사와 정보, 계속 잘 부탁드립니다!

이승희 회원 동아방송예술대학교

2022년을 'The-K 매거진'과 함께 시작할 수 있어 아직도 여운에 남습니다. 새로운 마음으로 새롭게 시작할 수 있도록 여러 가지 따뜻한 글과 기사를 담고 있어 인상적이었습니다. 특히 유현준 교수님의 공간과 사람과의 관계, 교육 공간에서 학생들이 행복해질 방법 등은 저에게 다양한 인사이트를 주었습니다. 또 한 해 연간 문화행사 일정을 한눈에 볼 수 있도록 배려한 점도 좋았고요. 확대된 복지부조금 제도 등을 보면서 회원들을 위한 공제회의 마음이 느껴졌습니다. 늘 감사합니다. 'The-K 매거진', 파이팅!

김승희 회원 광주일신중학교

유현준 교수님의 강의를 듣고 책도 읽었는데, 특히 교직원공제회와 같이 교육과 밀접한 기관에서 교육에 대한 바른 가치관과 진정성 있는 메시지를 전달해주셔서 좋았어요. 교직원에 대한 복지와 이해관계를 대변해 주시기도 하지만 근본적으로 학교에 대한 이해가 곧 사람에 대한 이해니까요. 앞으로도 학교, 교육과 관련된 의미 있는 정보와 소식들을 더 많이 듣고 싶어요. 소식지 곳곳의 이벤트들을 통해 공제회의 입장과 소리도 전달하면서 교육과 사회에 대한 이해를 담아내는 것도 회원으로서 매우 흡족합니다. 2022년 교직원공제회와 모든 회원을 응원합니다.

정한나 회원 인천선학초등학교

공제회 회원님들의 삼행시 버킷리스트를 읽으며 새해를 시작하니 호랑이 기운이 저절로 솟아나는 것 같습니다. 하나같이 공감되는 내용과 기발한 아이디어에 흠뻑 빠져 재미있게 읽었습니다. '우리 어렸을 적에' 코너에서 즐거웠던 놀이의 사진을 보며 추억 여행을 할 수 있었고, 'The-K 행복서비스 연간 문화복지 행사'를 보는 것만으로도 미리 당첨된 것처럼 행복해져요. 'The-K 매거진'과 함께하는 시간이 어느덧 월 중 행사가 되었습니다. 많은 사람에게 기쁨을 선사하는 행복 마법사! 'The-K 매거진' 감사해요~

최연실 회원 대구성화중학교

'The-K 매거진'을 클릭하면 늘 30분, 1시간은 훌쩍 지나갑니다. 네이버 블로그, 여행 매거진, 영자신문 등 활자를 많이 읽는데 제가 그동안 봐온 그 어떤 매거진보다 재미있다고 확신합니다. 특히 시대에 발맞추어 유튜브를 이용한 기사와 다양한 이벤트는 정말 최고예요. 이번달에도 유튜브 참여 이벤트가 있어 글과 영상을 함께 보니 전혀 지루하지 않았고, 매달 초에 메일로 받으면 그 주에 다 읽어요. 늘 예상 밖의 콘텐츠로 즐거움과 놀라움을 주니까 다음 호가 기다려집니다.

한유미 회원 전북부안중학교

2022년이 시작되었어요. 하루하루가 너무 빨리 지나가는 것이 이제 조금은 두려운 나이가 되었습니다. 목돈급여 이자율이 올라간다는 것을 읽고 2월이 되기를 기다리는 것으로 위안을 삼습니다. 많은 혜택과 다양한 복지를 제공해 퇴직 생활 또한 두렵지 않도록 퇴직생활급여도 이자율을 올려준다는 내용을 읽고 교직원공제회에 가입한 것이 새삼 든든하네요. 앞으로 더 발전하시고 복지 혜택도 더 많이 제공해주세요!

손주연 회원 한국학중앙연구원

'미리 보는 The-K 행복서비스 연간 시즌별 모음집' 페이지가 특히 기억에 남습니다. 한 해 동안 어떤 행사와 이벤트에 참여할 수 있는지 한눈에 볼 수 있어서 좋았습니다. 꼼꼼히 챙겨보고 열심히 참여할 생각입니다. '2021년 The-K 브랜드 캠페인 이벤트 우수작' 발표도 좋았습니다. 글솜씨 좋은 선생님들께서 많이 참여해 주셨네요. 지금의 디자인도 좋지만 이렇게 글귀를 소개하는 페이지는 카드 뉴스 형식으로 만들어도 좋을 것 같습니다. 이번 호도 제작하시느라 여러모로 고생 많으셨습니다.

송지윤 회원 창원 무동초등학교

사실 지금껏 이메일 수신 동의하고 제대로 읽어본 적이 없었는데, 이번에 이메일 뉴스레터를 제대로 날 잡고 꼭 읽어보니 유익한 내용이 이렇게 많은 줄 몰랐어요. 많은 내용이 담긴 'The-K 매거진'을 제대로 읽지도 못하고 넘어갔던 지난날이 아쉽네요! 앞으로는 더 열심히 읽어보겠습니다. 좋은 이야기 많이 담아주셔서 감사합니다.



신민경 회원 서울공진초등학교

코로나19 시기에 한 줄기 빛과 같았던 「The-K 매거진」과 함께 지난 한 해를 돌아보고, 새로운 2022년 행사와 소식을 접했습니다. 「The-K 매거진」 속 영상과 함께 더욱 다양해진 채널로 소통할 수 있어 좋습니다. '코로나19로 잊고 지낸 그리운 것들'에 대해 회원님들의 한 줄 메시지를 보며 올해는 달라지기를 소망해봅니다. 코로나19로 멀어진 많은 것들과 연결될 수 있게 도와준 「The-K 매거진」의 노력에 감사드립니다.

김영자 회원 前 대구감천초등학교

새해 첫 호인 「The-K 매거진」 1월호를 설레는 마음으로 펼쳐보며 새해 기분을 느꼈습니다. 평소 궁금하던 상식들이 마음을 채워주어 절로 고개가 끄덕여졌습니다. 새 희망을 담은 회원들의 삼행시도 재미있었고, '슬기로운 부모 생활'도 손자를 양육하며 관심 있게 읽었습니다. 한성열 교수님의 인터뷰가 특히 마음에 와닿았습니다. 코로나19 상황에서 힘들고 우울했지만, 나이듦과 지금의 환경을 긍정적으로 받아들이고 진정한 나로 살아가는 법을 안내 해 주는 좋은 글이었습니다. 감사합니다.

안은정 회원 경기호수초등학교

각종 콘텐츠가 범람하는 시대에 저에게 유일한 안식처가 되어주는 「The-K 매거진」, 교사에게 귀감이 될 만한 내용과 알찬 구성으로 매월 정독하고 있습니다. '공제회 소식'을 통해 회원들을 위해 얼마나 양질의 노력을 기울이고 있는지 알게 되었고, 평소 관심이 있던 리사이클링에 대한 기사도 인상 깊었습니다. 역사에 대해 여러 정보를 얻게 된 것도 좋았고요. 회원 의견을 살피고 참고하는 이벤트까지 좋은 점을 나열하다 보니 끝이 없네요. 앞으로도 「The-K 매거진」과 동행하는 교직 생활이 될 것 같습니다.

이승은 회원 서울개봉초등학교

벌써 2022년이라니 숫자에 움츠러들지만 바쁜 일상 속에서 「The-K 매거진」 발행 알림이 도착하면 한 달이 시작된다는 것을 반갑게 깨닫게 됩니다. 즐거운 소식을 기다리며 잘 구독하고 있습니다. 오래전 친구들과 편지를 주고받을 때처럼 「The-K 매거진」의 기사를 통해 사람들과 소식을 나누는 느낌입니다. 저도 오늘 감사의 마음을 담아 답장을 보냅니다. 다양한 이야기와 감상을 빠짐없이 보태어 매월 소개해 주셔서 감사합니다. 학교 현장의 목소리에도 귀 기울여 세심하게 챙기기도 어려운데 많은 지면에서 관심과 참여를 통해 소통하는 것이 느껴져 함께 고민하고 내 편이라는 동질감이 느껴집니다. 1월 소중한 편지도 잘 간직하겠습니다. 올해도 우리 모두 힘차고 건강하게 보내기를 소망합니다.

이연숙 회원 前 서울당사초등학교

2022년 임인년 삼행시 버킷리스트는 「The-K 매거진」 이벤트 중 특히 참신하고 돋보였습니다. 회원들의 번득이는 재치와 가슴 따뜻한 사연에 미소가 절로 나옵니다. 이런 이벤트로 모든 교육 가족이 참여하고 희망을 나눌 수 있어 너무 좋았습니다. '좋은 사람 좋은 생각'은 몇 번씩 읽어보고, 좋은 글귀는 적어두었다가 가족이나 친구들에게도 전합니다. '쟁년기의 '쟁'은 다시 시작한다는 말이다라는 글이 가슴에 확 닿습니다. 삶에 대한 긍정적인 메시지로 자신감이 생기고 활기를 얻었습니다. 새해부터는 용기를 갖고 공부를 다시 시작합니다.

김광현 회원 서울대현초등학교

항상 「The-K 매거진」의 「The-K Focus」 코너가 큰 도움이 됩니다. 모바일 APP 구축에 도입한다는데 이젠 스마트폰으로도 공제회 금융제도를 편리하게 이용할 수 있을 것이라 예상됩니다. 1월호 '미리 보는 The-K 행복서비스 연간 시즌별 모음집'에서 1년 동안 공제회가 주관하는 행사를 볼 수 있어서 많은 사람에게 큰 도움이 될 것 같습니다. 또 올해부터 복지부조금 혜택으로 20년유지회원 감사기념품과 퇴직기념품 증정 제도가 신설된다고 하는데, 정말 좋은 혜택이라는 생각이 듭니다. 저도 공제회에 가입한 지인들에게 많이 홍보해 한국교직원공제회의 다양한 혜택을 받는 데 소외되지 않도록 노력하겠습니다.

이효정 회원 울산문현초등학교

「The-K 매거진」 1월호는 유난히 우리 교직원들에게 큰 힘이 되는 것 같습니다. 장기화되고 있는 코로나19로 더욱 길어진 수업 준비 시간, 처리해야 할 관련 업무... 코로나19는 많은 교직원을 힘들고 지치게 만들었습니다. 그리고 이런 정신없고 바쁜 일상의 소용돌이 속에서 「The-K 매거진」은 휴식처가 되어줍니다. 특히 이번 호의 짧지만 울림 있는 문장들을 읽는 것만으로도 큰 힘이 됩니다. 회원들의 이야기와 감성이 담긴 문장을 귀엽고 따뜻한 색깔의 그림으로 함께 나타낸 부분은 마음을 몽글몽글하게 만듭니다. 「The-K 매거진」이 오래오래 남아 늘 지금처럼 앞으로도 교직원들을 위해 휴식처가 되어주기를 바랍니다. 늘 그랬던 것처럼 말입니다.

김현아 회원 서울연천중학교

지난 연말 자율 동아리 학생들과 잡지를 발행해 보니 글감 선정부터 편집, 제본까지 보통 일이 아니더군요. 「The-K 매거진」을 통해 유익하고 살뜰한 정보를 너무나 손쉽게 만나고 있었다는 것을 새삼 느꼈습니다. 그리고나서 보는 1월 신년 호 웹진은 더 새로웠습니다. 여기저기 숨어 있는 이벤트도 독자가 능동적으로 읽을 수 있게 도와주는 것 같습니다. 다양한 연령대 회원들을 위한 세대별 맞춤 기사와 새해를 맞이하는 시기에 적절한 '2022 경제 전망', '2022 행복서비스' 같은 기획도 좋았습니다. 교사와 교직원들을 위해 정성스럽고 푸짐한 떡국 같은 웹진을 만들어 주셔서 감사합니다. 저는 학교 현장에서 씩씩하게 또 아이들과 잘 지내보겠습니다. 각자 저마다의 자리에서 안녕을 빌어요.



서인혜 회원 서울신당초등학교

2022년 공제회의 새롭게 달라지는 점을 한눈에 알아보기 쉽도록 일목요연하게 정리해 웹진에 게재된 것이 참 좋았어요. 회원을 위한 복지 서비스도 많고 실질적으로 도움이 되는 것이 많아 다른 매거진보다 더 꼼꼼히 정독하게 됐어요. 2022년에도 공제회와 회원 가족 모두 무탈하고 더욱 행복한 한 해 되기를 진심으로 기원합니다.

조숙현 회원 前 학진초등학교

퇴직 후 유일하게 기다리는 소식지가 바로 「The-K 매거진」입니다. 이번 신년 호에서 특별하게 좋았던 점은 '2022년 미리 보는 The-K 행복서비스 연간 시즌별 모음집'이었는데, 월별로 이렇게 다양한 주제의 이벤트가 있다는 사실에 가슴이 설렙니다. 아무리 바빠도 잘 챙겨 구독해야겠다고 다짐을 하면서, 공제회 회원이라는 사실이 자랑스럽기까지 합니다.

조혜숙 회원 연세대학교용인세브란스병원

2022년 공제회 새.로.게 달라지는 부분에 대해 쭉쭉 이해하기 쉽게 소개해 주셔서 좋았습니다. 임인년에 생기는 여유자금을 어떻게 굴릴지 생각해 볼 수 있는 기회였습니다. 확실히 공제회의 임인년 회원 중심 경영에 대한 포부가 느껴지는 1월호였습니다.

표기현 회원 인천경원초등학교

임인년, 새해를 맞아 1월호는 구성이 더욱더 알찬 것 같습니다. '좋은 사람 좋은 생각' 편에 한성열 교수님의 다시 나오서 제대로 살아가기에 대한 말씀이 인상적이었어요. 2022년은 긍정의 힘이 얼마나 큰지를 생각하며 살아가고자 합니다. 올해 실습 교사로 첫발을 내딛는 한 해인데, 그래서 교육과 관련해 더 관심을 가지게 됩니다. 아이들이 주인공 학교, 미래 교육이 어떻게 이뤄질지 이번 호를 통해 잘 살펴볼 수 있었습니다. 늘 교사들의 혜택과 복지를 위해 힘써주셔서 도움이 됩니다.

박경휘 회원 서울인덕과학기술고등학교

지속 가능한 미래를 위해 탄소중립을 실천하는 차원에서 「The-K 매거진」을 종이보다는 웹진으로 읽고 있습니다. 뉴스레터, 페이스북, 인스타그램 등 여러 홍보 채널을 통해 웹진에 바로 접근할 수 있는 것도 좋은 아이디어 같습니다. 공강 시간에 여러 방식으로 접근할 수 있어 다양한 읽을거리를 상황에 맞게 보게 되더라고요. 미래 교육과 공간 혁신에 대한 기사를 보며 '그린 스마트 미래 학교'가 학교별 특색을 반영해 잘 추진되어 우리 학생들에게 학교가 정말 '삶의 터전'이 되기를 간절히 염원했습니다. 이 기사를 교직원 연수나 학부모 연수 자료로 활용해도 좋을 것 같습니다. 다양한 이벤트도 칭찬해 드리고 싶습니다. 여러 방면으로 회원들의 복지를 위해 고민하시는 것이 느껴져 항상 감사하고 있습니다. 올 한 해도 「The-K 매거진」의 승승장구를 기원합니다.


황지현 회원 건양대학교

「The-K 매거진」에서 알려주는 소식은 항상 새롭고 알찬 것 같아요. 올 2월부터 목돈급여 상한 구좌수가 확대된다는 소식은 저에게도 기쁜 소식입니다. 요즘 부쩍 채테크에 관심이 커졌는데, 목돈급여 같은 상품이 상한 구좌수가 확대된다고 하니 더욱더 관심이 갑니다. 항상 좋은 소식 감사합니다.

김혜원 회원 대구남산초등학교

한평생 교사로 재직하시던 할아버지와 현재 교단에서 학생들을 가르치고 있는 손녀가 함께 읽고 있습니다. 재밌는 이야기, 감동적인 사연들을 보며 힘을 얻고는 해요. 다양한 분야에 대해 골고루 잘 알게 되기도 했고요. 이렇게 조손 간 공통의 관심사를 가지고 풍부한 대화를 하게 해주어서 고맙습니다.

회원님들과 함께 만들어가는 <The-K 매거진>
 설레는 마음으로 매달 1일을 기다려주시는 회원님들,
 「The-K 매거진」도 설레는 마음으로
 회원님들의 소중한 의견을 손꼽아 기다립니다.



매월 많은 회원분께서 「The-K 매거진」을 읽으신 후 따뜻한 조언과 진심 어린 의견을 보내주고 계십니다. 회원 여러분의 다양한 목소리는 「The-K 매거진」을 더욱 가치 있는 매체로 성장할 수 있도록 만드는 원천이라는 점에 감사의 마음을 놓을 수 없습니다. 늘 한결같이 지켜봐 주시는 회원님들의 기대를 알기에 더 큰 노력으로 더 큰 행복감을 드리는 「The-K 매거진」이 되겠습니다. ☺

매월 다양한 의견을 보내주신 회원님들께 더욱 보답하기 위해 50분을 선정해 이마트 상품권(2만 원)을 보내드리고, 매거진에 소개해드립니다. 회원님들의 의견에 귀 기울이며 더욱 성장하는 「The-K 매거진」이 되겠습니다.



회원 의견 보내는 방법

1. 「The-K 매거진」 웹진 '회원 의견' 배너를 통해 의견을 적어 보내주세요.
 2. 이메일로 의견을 보내주세요.
- ★ 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)
- * 메일을 보내실 때는 보내시는 분의 성함, 분회명(현재 혹은 퇴직하신 소속 기관명), 휴대전화 번호를 남겨주세요.

3월호 초성QUIZ

이번 호 「The-K 매거진」을 잘 읽어보셨나요?
아래 퀴즈의 정답을 모두 적어 보내주시면
정답자를 추첨해 400명에게
편의점 모바일 상품권(5천 원)을 드립니다.



▲ 초성퀴즈 바로가기

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)
- 정답과 보내시는 분의 성함, 휴대전화 번호를 함께 보내주세요.
- 응모 기간 : 2022.3.1. ~ 3.31.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022.5.1. 이후



2월호 퀴즈 정답

- QUIZ 1. 이상설
- QUIZ 2. 디지털장사
- QUIZ 3. 분할급여금



매월호 퀴즈 및
회원 의견 선정자는 웹진
(www.thekmagazine.co.kr)
혹은 QR 코드를 통해
확인할 수 있습니다.

1 19세기 말 '간호'의 개념이 자리 잡기도 전에 헌신적인 의료 활동으로
간호학의 중요성을 알린 두 명의 간호사 중 한 명의 이름은 무엇일까요?

마가렛 애드먼즈, ⓐ ⓑ ⓒ ⓓ ⓔ ⓕ ⓖ ⓗ ⓘ ⓙ ⓚ ⓛ ⓜ ⓝ ⓞ ⓟ ⓠ ⓡ ⓢ ⓣ ⓤ ⓶ ⓷ ⓸ ⓹ ⓺ ⓻ ⓼ ⓽ ⓾ ⓿

2 서울대학교 소비자학과 김난도 교수가 꼽은 올해의 10대 키워드 중 하나로,
사회가 극도로 미세한 단위로 분화되고 있다는 뜻을 가진 이 용어는
무엇일까요?

㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿

3 교육 가족의 안정된 노후 생활 자금 마련을 위해 1971년 도입된 국내 최장기
월 적립식 저축제도로, '높은 급여율', '이자에 대한 저율 과세(0~3%대)'와
'특별법에 따른 안정성'을 기반으로 공제회 창립 50년 역사와 함께 꾸준히
사랑받아온 제도는?

㉠ ㉡ ㉢ ㉣ ㉤ ㉥ ㉦ ㉧ ㉨ ㉩ ㉪ ㉫ ㉬ ㉭ ㉮ ㉯ ㉰ ㉱ ㉲ ㉳ ㉴ ㉵ ㉶ ㉷ ㉸ ㉹ ㉺ ㉻ ㉼ ㉽ ㉾ ㉿

편집실에서 보내는 편지

「The-K 매거진」이 사랑과 응원을 담아 커피 트럭과 함께 달려갑니다.



뜨거운 성원과 사랑을 보내주신 모든 회원 여러분께 감사드립니다.

운명의 기복은 서로에 대한 신뢰를 얻게 만든다는 말처럼, 힘들었던 순간들도 함께이기에 가능했습니다.
회원 여러분이 계시는 모든 곳에 한국교직원공제회 「The-K 매거진」이
서로를 향한 사랑과 지지, 응원을 보내드립니다. 감사합니다. 사랑합니다.

♥ 커피 향처럼 향기롭고 따뜻한 625개 사연이 모였습니다. ☕☕

2022년 올해 창간 5주년을 맞이한 「The-K 매거진」, 공제회 소식과 더불어 매일 다양하고 풍성한 교육 가족 여러분의 이야기를 발굴하
고, 찾아가고, 함께 나누었습니다. 변함없는 신뢰와 사랑, 지지로 함께 해주신 것에 대한 감사의 마음을 교육 가족 여러분과 나누고,
교육·의료 현장에 직접 찾아가 응원과 위로가 되어드리고자 지난 2월호를 통해 커피 트럭 이벤트 사연을 모집했습니다. 힘이 되어주
고 싶은 사랑하는 선후배, 동료, 그리고 나 자신을 위해 소중한 사연을 보내 달라는 안내에 2월 1일부터 22일 동안 무려 625명의 교육
가족들께서 참여해주셨습니다. 코로나19로 힘든 상황 속에서도 쓰러지고, 뒤처지지 않으며 오롯이 버텨낼 수 있었던 것은 서로를 향한
믿음과 미소 덕분이었다고, 그대의 지혜와 변함없는 사랑 때문이었다고, 아이들의 밝은 미소를 사랑하는 동료 덕분이었다고, 현명한
당신의 배려와 가르침이 있기에 가능했다고 보내주신 모든 사연이 향기롭고 따뜻했습니다.



♥ 4월부터 12월까지, 매일 「The-K 매거진」을 읽고 달려가는 커피 트럭!

보내주신 소중한 사연을 한 줄도 빠짐없이 신중하게 읽고, 「The-K 매거진」의 위로와 응원이 더욱 절실한 전국의 10개 교육·의료기관에 커피
트럭이 찾아갈 예정입니다. 4월부터 12월까지 사계절 동안 교육 가족 여러분 곁에 「The-K 매거진」이 향긋한 커피 한 잔과 함께 하겠습니다.

★ 당첨자 선정 및 당첨 안내 공지사항 ★

- 2월 커피 트럭 이벤트에 참여하신 교육 가족 여러분 중 선정되신 회원님께
개별 연락을 통해 연내 구체적인 일정 조율, 장소 협의가 이뤄질 예정입니다.
- 안전하게 커피 트럭을 주차하고, 행사를 진행할 수 있는 장소가 확보된 곳으로,
행사 당일 기관의 최종 승인과 전기 사용 등의 행사 지원이 가능해야 합니다.
- 이용 시 방역 수칙 준수를 위해 마스크를 착용하시고, 서로를 위해 일정 간격을
두고 음료를 수령 부탁드립니다.



고심하여 사연을 보내주셨지만 아쉽게 선정되지 못하신 회원분들께는 편집실의 마음을 담아 이벤트 응모 시 신청해주신 휴대전화 번호
로 4월 1일 이후 모바일 커피 쿠폰(1인 2매, 공제회 회원 한정)을 보내드릴 예정입니다. 앞으로도 교육 가족 여러분께서 매일 더욱더
즐겁고 알차게 「The-K 매거진」을 누리고, 고품질의 다양한 정보들과 더불어 인터뷰이들의 지혜와 열정을 얻어 가실 수 있도록 특별
기획과 인터뷰들을 새롭게 마련하겠습니다. 앞으로도 「The-K 매거진」에 많은 참여와 사랑을 부탁드립니다. ☺

『The-K 매거진』 회원님들을 위한
온라인 선물 이벤트를 소개합니다.



떠 있는 The-K 로고



속 숨은 글자를 조합해 주세요!

1

◀ 이벤트 바로가기

『The-K 매거진』 웹진에 접속해 기사 속에 숨겨져 있는 3개의 The-K 로고 배너를 찾아서 클릭해주세요! 3가지 글자를 조합해 만든 하나의 단어를 ‘숨은 글자 맞추기’ 배너를 통해 보내주시면 됩니다. 추첨을 통해 총 300명에게 SPC 해피통합상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 3. 1. ~ 2022. 3. 31.
- 응모 방법 : 『The-K 매거진』 웹진(PC·모바일)에 접속해 숨겨진 로고를 찾아 클릭 ▶ 숨겨진 3글자 찾기 ▶ 단어를 조합해 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 5. 1. 이후



2

『GOGOGO 이벤트』
 영상보고 (GO) 댓글달고 (GO) 선물받고 (GO)

한국교직원공제회 유튜브 채널에 접속해 구독과 좋아요를 눌러주시고 이 달의 영상에 응모하시는 분의 댓글과 구글폼에 정보를 입력해주세요! 추첨을 통해 총 200명에게 SPC 해피통합상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 3. 1. ~ 2022. 3. 15.
- 응모 방법 : ① 한국교직원공제회 유튜브에 접속해 ‘구독’과 ‘좋아요’를 눌러주세요!
 ② 『The-K 매거진』 3월호 ‘좋은 사람 좋은 생각’이나, ‘DIY 리사이클링’ 영상에 댓글을 다신 후
 ③ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지 입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.

「좋은 사람 좋은 생각」

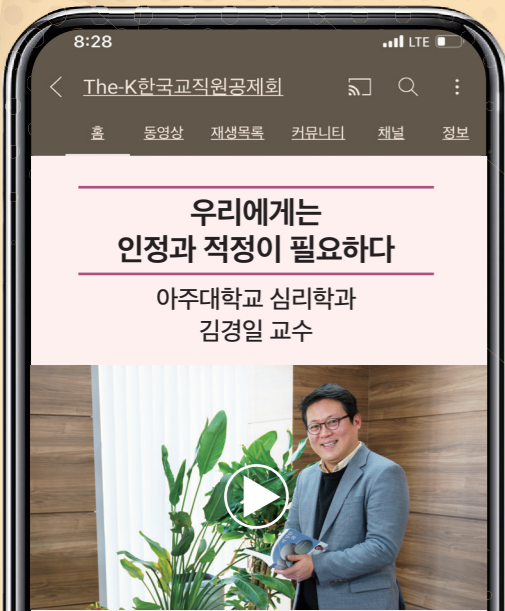


「DIY 리사이클링」



• 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 5. 1. 이후

- GOGOGO 이벤트는 응모 댓글을 남겨주신 후 응모단계에서 구글폼에 접속해 정보까지 별도로 입력해야 경품이 발송됩니다.
- 각 이벤트의 당첨자 명단은 『The-K 매거진』 웹진 하단의 이벤트 당첨자 배너에서 확인하실 수 있습니다.



바쁘고 자극적인 일상과 거리를 둔 지금, 소중한 주위 사람들에게 더 많이 감사할 수 있는 기회가 되었으면 좋겠다. 소소하고 따뜻한 대화는 우리가 생각하는 것 이상으로 큰 힘을 가지고 있다.

『The-K 매거진』 3월 즉석 당첨 이벤트

봄바람 타고 날아온
봄 다발 한가득
 The-K가 선물합니다.

끝나지 않을 것 같던 겨울이 끝나고
 사랑거리는 봄이 다시 우리 곁에 다가옵니다.
 따뜻한 온기를 전하는 3월의 봄 다발을 여러분께 보내드려요~

응모 기간 : 2022년 3월 1일 ~ 3월 31일

600개



이디야
아메리카노
모바일 쿠폰



CU 편의점
모바일 상품권



600개

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 방법 : 경품 옆 QR 코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, ‘즉석 당첨 이벤트’ 클릭 ▶ 원하는 경품 선택 ▶ 참여 및 당첨 여부 확인 ▶ 당첨 확인 후 인적사항 기재
- 당첨 발표 : 응모와 동시에 확인 가능
- 경품 발송 : 2022. 5. 1. 이후(회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않음)
- 유의 사항 :
 - 당첨은 경품별 매월 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정함
 - 개인정보를 정확히 입력 후 응모해야 하며, 오기재 또는 미기재로 인한 발송 오류는 책임지지 않음
 - 당첨 시 입력하는 성명과 연락처는 한국교직원공제회 회원 정보와 동일해야만 경품이 발송됨
 - 부정한 방법이나 허위 정보로 참여 시 당첨이 취소되며, 참여에 제약을 받을 수 있음
 - 이벤트 관련 문의 : 하나로애드컴 (Tel.02-3443-8005)

