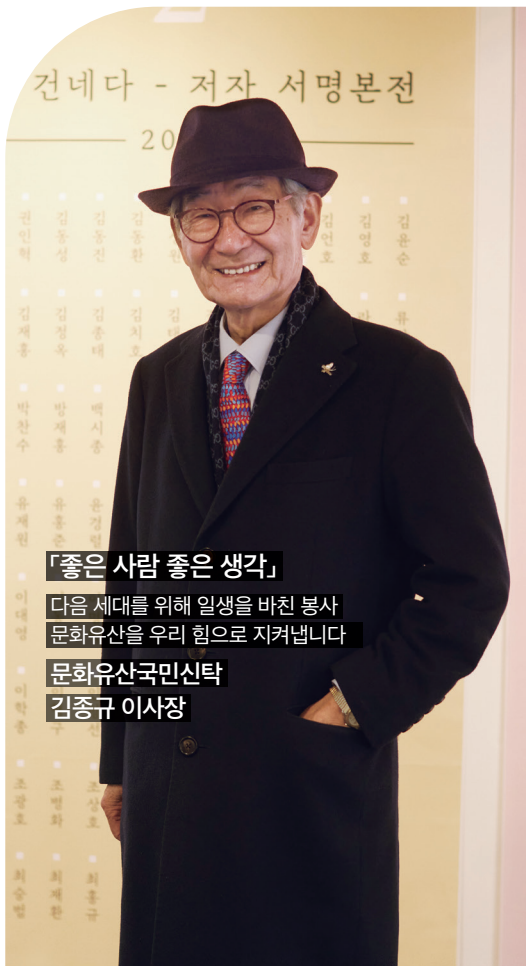


The·K

MONTHLY MAGAZINE



「좋은 사람 좋은 생각」

다음 세대를 위해 일생을 바친 봉사
문화유산을 우리 힘으로 지켜냅니다

문화유산국민신탁
김종규 이사장



「인생 이모작」

우리 문화를 나누는 봉사의 즐거움
사계절 아름다운 궁의 감동을 전합니다

(사)한국의재발견 대표 이향우 회원



「꿈 너머 꿈」

취미를 통해 찾는 교육의 지혜

전통주 빛는

상문고등학교 김한걸 교사

2023 **02**
vol.66

- | | | |
|--|--------------------|---------------------------------------|
|  생각 나누기 | 역사 속 숨은 영웅 | 문화보국과 문화광복의 일념으로 문화재를 지켜낸 간송 전형필 선생 |
|  배움 더하기 | 미래를 준비하는 교육 | 얼굴 마주하며 즐기는 문화예술교육으로 공동체 의식을 키우는 아이들 |
|  행복 곱하기 | 방방곡곡 숨은 명소 | 하얗게 눈 덮인 철원평야는 지금 철새들의 거울 낙원, 강원도 철원군 |
|  언제나 더케이 | The-K Focus | Q&A로 알아보는 장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여 |

06 여는 글

우리 문화를 아끼는 길, 미래를 여는 길

☪ 생각 나누기

삶의 깨우침을 주는 멘토,
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

06 좋은 사람 좋은 생각

다음 세대를 위해 일생을 바친 봉사
문화유산을 우리 힘으로 지켜냅니다
_ 문화유산국민신탁 김종규 이사장

10 역사 속 숨은 영웅

문화보국과 문화광복의 일념으로
민족 문화재를 지켜낸
_ 간송 전형필 선생

14 우리 어렸을 적에

특별한 추억으로 기억되는 클럽 활동



✚ 배움 더하기

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

16 오늘의 학교

뿌리 깊은 자존감을 심어주는 전통문화 교육
탈춤 속 진짜 '나'를 찾아갑니다
_ 가평 설악중학교 박종화 교사&김은주 강사

20 미래를 준비하는 교육

얼굴 마주하며 즐기는 문화예술교육으로
공동체 의식을 키우는 아이들

24 미래 잡(job)자

우리 문화에 이야기를 입히고 빛을 밝히는
전통문화 스토리텔러

26 꿈 너머 꿈

취미를 통해 찾는 교육의 지혜
_ 전통주 빛는 상문고등학교 김한결 교사

30 고민 상담소

피할 수 없는 직장 동료와의 트러블,
'이청득심(以聽得心)'으로 소통하고 이해하는 법

32 인생 이모작

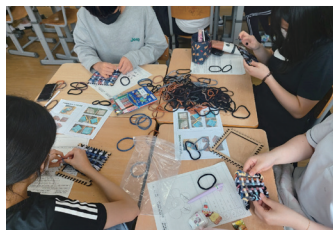
우리 문화를 나누는 봉사의 즐거움
사계절 아름다운 궁의 감동을 전합니다
_ (사)한국의재발견 대표 이향우 회원

- 발행일 2023년 2월 1일
- 발행처 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- 홈페이지 www.ktcu.or.kr
- 발행인 김상곤
- 기획 홍보소통부 미디어소통팀
장영호, 최용호, 김경희, 오수민, 박연희
- 편집 수석기자 이은정 / 객원기자 이성미 / 교열 박혜경
- 디자인 아트 디렉터 이윤정 / 디자이너 이진희
- 사진 포토그래퍼 이용기
- 애플리케이션, 디자인, 제작 하나로애드컴 02-3443-8005

*「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

- 36 방방곡곡 숨은 명소**
하얗게 눈 덮인 철원평야는 지금, 철새들의 겨울 낙원
강원도 철원군
- 42 마음심**
감정을 다스리는 지혜
새로운 시작 가로막는 '공허한 마음' 다스리기
- 44 The-K 예방의학**
내 몸에 좋은 것만 주세요!
속부터 건강해지는 디톡스 다이어트 실천법
- 46 키워드로 읽는 시사**
바쁘다, 바빠! #미라클모닝 #오운안 #블썸
'갓생(GOD生)살기'에 폭 빠진 MZ세대 신문화
- 48 건강한 집밥**
찬 바람 부는 계절에 제철 맛은 알찬 꼬막과 고소한 삼치
- 52 DIY 리사이클링**
깍대기는 가라! 알맹이만 와라 제로 웨이스트 숍 '알맹상점'
& 재활용 용기로 만드는 생활 용품
- 56 똑똑! 트렌드 경제**
정기적인 저축의 힘으로 노후를 풍요롭게 만든 방법
복리의 마법, 퇴직연금과 장기 저축·예금

☐ 언제나 더케이

회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의
최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

- 58 The-K Focus 1**
1,500구좌(90만 원)에서 2,500구좌(150만 원)로!
'장기저축급여 상한구좌 수 확대'에 주목해야 하는 이유
- 60 The-K Focus 2**
퇴직 후에도 공제회와 함께 더욱 든든하고 안전하게!
Q&A로 알아보는 장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여
- 64 The-K Family**
은퇴 후에도 건강한 교직원 라이프를 꿈꾼다면
- 66 The-K 매거진**
다시 보는 2022년 13권의 「The-K 매거진」
- 70** 2022년 The-K 매거진 BEST 기사 어워드
- 72 The-K News** 공제회 주요 소식 & 이벤트
- 76 회원 의견**
- 80 「The-K 매거진」 커피트릭 이벤트 응모 안내**
- 81 The-K OX 퀴즈**
- 82 온라인 이벤트**
- 83 즉석 당첨 이벤트**



웹진



안드로이드앱



아이폰앱

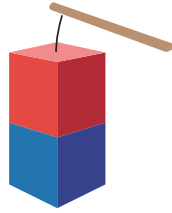
The-K Magazine을 스마트폰에서 보는 법

「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



우리 문화를 아끼는 길, 미래를 여는 길



전 세계적인 한류 열풍 속에서 문화 콘텐츠 수출은 매년 최고 기록을 경신하고 있습니다.

음악·영화·게임·예술 등 다양한 분야에서의 활약상을 지켜보면서

우리 문화에 대한 자긍심과 저력을 느끼게 됩니다.

우리에게 익숙한 지극히 한국적인 문화 코드가 세계인들의 마음을 움직인 것입니다.

어쩌면 이러한 현상은 5천 년 역사 속, 우리 문화를 지키고 전하고자 했던 선조의 노력에서 이미 예견됐던 것인지 모릅니다.

결국, 지금 우리가 누리는 문화를 잘 가꾸어 지켜내는 것이

다음 세대의 미래를 여는 초석이 됨을 기억해야겠습니다.

「The-K 매거진」 2월호 ‘좋은 사람 좋은 생각’에서는 1만 5천 명의 회원과 함께 문화유산을 지키고 있는

문화유산국민신탁 김종규 이사장과 우리 문화의 소중한 가치에 관해 이야기 나눠보았습니다.

나라를 빼앗긴 상황 속에서도 전 재산을 바쳐 문화재를 수호한 간송 전형필 선생의 헌신을 ‘역사 속 숨은 영웅’에서 전하고

궁에 담긴 서사와 미학을 관람객에게 생생하게 전달하는 봉사 단체 (사)한국의재발견의 이향우 대표를 만나 보았으며

‘오늘의 학교’에서는 동아리 활동을 통해 중학생들에게 봉산탈춤을 가르치고 한국문화의 해학과 재미,

정통성과 협동심을 가르치는 가평설악중학교의 광종화 교사와 김은주 강사 이야기를 전합니다.

한겨울에 절정을 이루는 철새 도래지 강원도 철원의 아름다운 풍경을 ‘방방곡곡 숨은 명소’ 지면에 담았고,

‘건강한 집밥’에서는 2월 제철 식재료인 삼치와 꼬막으로 만든 먹음직스러운 식단도 공유합니다.

‘DIY 리사이클링’에서는 제로 웨이스트 열풍을 이끄는 ‘알맹상점’을 소개하고 패키지 재활용법도 제안합니다.

‘똑똑! 트렌드 경제’에서는 고령화 시대에 꼭 필요한 퇴직연금과 장기저축예금의 중요성에 대해 소개하고

많은 회원님이 지속적으로 요청해주신 ‘장기저축급여 상한구좌 수 확대’ 소식과

퇴직을 앞둔 회원님을 위한 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여 Q&A 기사도 준비했습니다.

2022년 회원님들과 함께 만들어온 「The-K 매거진」의 주요 성과를 돌아보고

지난 한해 많은 응원과 관심을 보내주셨던 「The-K 매거진」 싣고 달려가는 커피트럭 행사의 응모 소식도 전합니다.

다음 세대에게 자랑으로 남겨질 우리 문화의 소중함을 생각해보는
한 해의 시작이 되시길 바랍니다. ㊦

다음 세대를 위해 일생을 바친 봉사 "문화유산을 우리 힘으로 지켜냅니다"

문화유산국민신탁 김종규 이사장

문화는 국력이다. 지난 2021년 우리나라 콘텐츠 산업 수출액은 124억 5,000만 달러(14조 3,000억 원)로 사상 최대를 기록했다. 가전 수출액 86억 7,000만 달러, 전기차 69억 9,000만 달러, 디스플레이 패널(36억 달러)보다 높다. 이미 수천 년 전부터 대한민국은 문화 강국이었다. 인류 최초의 금속활자 직지심체요절(直指心體要節) 세계 최고(最古) 목판 인쇄물 무구정광대다라니경(無垢淨光大陀羅尼經)을 보유한 나라 대한민국. 문화유산 국민신탁 김종규 이사장은 국민의 힘으로 문화의 힘을, 나아가 대한민국의 힘을 지켜내고 있다.

글 이성미 / 사진 김수



QR 코드를 스캔하시면 일평생 우리 문화를 지키는데 헌신한 문화유산국민신탁 김종규 이사장의 이야기를 만나보실 수 있습니다.





삼성출판박물관에서 소장하고 있는 고서(古書)들. 왼쪽부터 자치통감강목, 국조보감, 계원필경집

60년 오직 한 길, 책으로 걸어온 길

2020년 삼성출판박물관은 개관 30주년을 맞아 특별전 ‘책으로 걸어온 길’을 열었다. 책으로 걸어온 길. 삼성출판박물관을 세운 주역이자 한국박물관협회 명예회장, 문화유산국민신탁 이사장인 김종규 이사장의 삶을 응축해 놓은 말일지도 모른다.

김종규 이사장은 어릴 적부터 책 속에서 살았다. 여덟 살 터울 형인 김봉규 삼성출판사 창업주가 서점을 운영한 덕분이었다. 김봉규 창업주는 1951년 대양서점으로 시작해 1964년 삼성출판사를 세웠다. 이후 형을 도와 출판사에서 일하며 김종규 이사장도 새 책과 헌책 속에서 파묻혀 지냈다.

“1964년 삼성출판사 부산지사장을 맡으면서 부산으로 내려오게 되었습니다. 부산에는 6·25 전쟁 이후 형성된 책방 골목이 있어요. 피란 온 사람들이 생계가 어려우니 가보를 많이 내다 팔았는데, 그중 귀한 책도 책방에 모였지요. 덕분에 저도 희귀본, 고서 등 좋은 책을 얻을 수 있었습니다.”

책 사랑이 남다른 김종규 이사장에게 귀한 책이 끌리지 않을 리 없었다. 안목 높은 그의 손에 귀한 서적이 들어온 것도 천운이었다. 한 권 두 권 사던 것을 모아놓으니 ‘역사’가 되었다. 1990년 김종규 이사장은 그동안 모은 고서, 활자를 토대로 국내 최초이자 유일의 출판 전문 박물관, 삼성출판박물관을 세웠다. 초대 문화부 장관으로 취임한 고(故) 이어령 교수가 “우리나라가 선진국이 되려면 2000년 대까지 박물관 1,000개는 돼야 하고, 출판박물관은 필수”라고 말한 것도 동력이 되었다. 출판박물관을 두고 김종규 이사장은 “전 생애를 바쳐 정진한 출판인의 마지막 사명이

라는 간절한 발원이 오늘을 있게 한 것”이라고 했고, 이어령 교수는 “박물관이 아니었던들 우리는 어떻게 연약한 종이와 퇴색하기 쉬운 역사의 문자들을 지킬 수 있었습니까?”라며 그 의미와 중요성을 이야기했다.

삼성출판박물관은 시대별 출판 인쇄물과 고활자, 인쇄 기구, 관계 유물 수만 점을 소장하고 있으며, 그중에는 국보 제265호 초조본 대방광불화엄경 주본 권13과 보물 제745호 월인석보 권22, 보물 제758호 남명천화상송증도가 등 중요 문화재도 있다. 이 밖에도 박물관에서는 상설 전시와 인물도서전, 저자 서명본전 등 기획 전시를 매년 진행함으로써 우리 출판문화의 위상을 높이고 있다.

“문화유산을 지켜야 하는 이유는 문화유산이 한 나라의 품격을 가늠하는 척도이기 때문입니다. 대한민국은 인류 최초의 금속활자 발명국이며, 세계에서 가장 오래된 목판 인쇄물인 무구정광대다라니경을 보유한 나라입니다. 그 사실만으로도 우리는 자부심을 가져도 됩니다.”

공동체 정신으로 지키는 우리 문화유산

‘문화는 곧 국가의 품격’이라는 김종규 이사장의 생각은 문화유산국민신탁에서 꽃피우고 있다. 문화유산국민신탁은 국민이 기부 또는 증여, 위탁한 재산과 회비 등을 활용해 보전 가치가 있는 문화유산과 자연환경 자산을 취득한 후 이를 보전하고 관리하는 특수법인이다. 2007년 유홍준 전 문화재청장 재임 시절 출범(초대 이사장 유영구)했다. “문화유산과 자연환경은 국가가 국보, 보물, 지방 문화재 등으로 지정해 보호·관리합니다. 그러나 꼭 지켜야 할 가치가



동승동 감로암에서 중광 스님(왼쪽부터)과 당시 삼성출판사 사장이었던 문화유산국민신탁 김종규 이사장, 구상 시인, 법모(法母)이자 암자 주지인 혜련스님이 담소를 나누는 모습. [사진제공: 삼성출판박물관]



있는데도 국가의 관리를 받지 못하고 있거나 후손이 제대로 관리하지 못해 훼손 위험에 놓인 문화유산도 많습니다. 그런 문화유산을 지켜내는 일을 국민이 하고 있습니다.”

‘국민(國民)이 믿(信)고 맡긴다(託)’는 뜻의 ‘국민신탁’은 영국에서 “산업혁명으로 훼손된 문화유산을 지키자”라며 시민을 중심으로 일어난 민간 운동 ‘내셔널 트러스트(The National Trust)’와 맥을 같이한다. 그러나 문화유산국민신탁은 ‘문화유산과 자연환경자산에 관한 국민신탁법(2007. 3. 25. 시행)’을 설립 근거로 하며, 그 안에 한국의 공동체 문화와 십시일반(十匙一飯) 정신이 담겨 있다는 점에서 차이가 있다. 공신력을 갖추었을 뿐 아니라 예로부터 마을 공동 재산을 마을 사람들이 함께 지키고 관리했던 것처럼, 우리 문화유산과 자연환경을 현세대가 힘을 모아 함께 지키고 관리한다는 점에서 가장 한국적인 운동이라는 것이다.

“문화유산국민신탁 정기회원 후원금은 1만 원을 넘지 않습니다. 부담스럽지 않게, 대신 오래도록 꾸준히 후원할 수 있도록 하기 위해서죠. 문화유산국민신탁은 밥 한 숟가락씩 모아 한 사람의 끼니를 채우듯, 국민 한 사람 한 사람의 힘을 모아 우리 문화유산을 지켜나간다는 데 의미가 있습니다.”

김종규 이사장은 우리 문화유산 중 공간의 가치를 높이 산다. 우리는 태어난 시기를 결정지을 수는 없지만, 살아갈 공간은 스스로 결정할 수 있다. 따라서 주어진 시간 안에 할 수 있는 한 최고의 공간을 만들어내려 한다. 고려 중기

부석사무량수전을 지어낸 안목과 예술성을 지금의 우리가 따라갈 수 없듯, 공간은 그 당시 사람들이 가지고 있는 최고의 안목과 노력이 만들어낸 결과물이며, 그 시대 사람들이 전하고픈 이야기의 동지다. 문화유산국민신탁은 그동안 2009년 시인 이상의 옛집 터 매입, 2010년 신라문화현창(顯彰)에 일생을 바친 윤경렬 옛집 매입, 2012년 소설 ‘태백산맥’의 배경인 보성여관을 개관 등을 진행해왔다. 특히 이상의 집은 이상이 1911년부터 1934년까지 산 곳으로, 경제개발로 훼손 위기에 처해 있다가 문화유산국민신탁의 손을 거쳐 2018년 문화 공간으로 재개관할 수 있었다.

문화재를 있어야 할 자리에 있게 하는 일에도 김종규 이사장은 힘을 쏟는다. 지난해 4월 김종규 이사장은 유네스코 세계문화유산인 돈암서원에 본인이 소장하고 있던 「가례집람」 등 54점을 기증했다. 「가례집람」은 사계 김장생 선생이 주자(朱子)의 「가례」를 중심으로 엮은 것이다. 가진 것을 선뜻 내어주지만 생색은 내지 않는다. 시인신물념 수시신물망(施人愼勿念 受施愼勿忘). ‘누구에게 베푼 것은 결코 생각하지 말며, 받은 것은 결코 잊지 말라’라는 좌우명은 그는 발자국마다 새기고 있다.

생애 30년은 배우고, 30년은 일하고, 30년은 봉사하며 삽니다

‘문화계 마당발’, ‘문화계 대부’라는 수식어답게 김종규 이사장은 매일 수많은 문화예술계 인사를 만나고, 문화유산을 지키는 일에 동참할 것을 권유한다. 주례를 부탁하러 오는 예비부부에게도 문화유산국민신탁 후원이라는 조건을 내건다.



문화유산국민신탁 사무실이 있는 덕수궁 중명전 앞에 선 김종규 이사장
[사진제공: 삼성출판박물관]



‘친절한 강요’에 의한 ‘애국’이다. 그렇게 만나는 사람마다 손을 건넌 덕분에 회원 수는 1만 5천명을 넘어섰다. 그러나 ‘문화 지킴이 십만 양병’까지는 아직 갈 길이 멀다.

“오래전 한 인터뷰에서 ‘인생을 90세까지로 볼 때 첫 30년은 배움으로 채우고, 다음 30년은 생업에 전력을 쏟으며, 그 이후 30년은 사회에 되돌려줘야 한다. 이것이 내 인생 모토다’라고 말한 바 있습니다. 여생을 봉사하며 살기로 했으니 끝까지 그 약속을 지킬 겁니다. 문화유산을 지키는 일도 계속하고요. 아마 나이가 들어 병원 신세를 지더라도 문병하러 오는 사람에게 ‘문화유산국민신탁에 후원하고 있느냐?’ 하고 물을 겁니다.”

“우리 문화를 지키는 일을 함께하고 있는가?” 김종규 이사

장의 물음은 어린아이도 피해 갈 수 없다. 아직 걸음마조차 떼지 못한 아이도 문화유산국민신탁의 ‘국민’이 된다. 문화유산에 대한 교육 또한 어릴 때 시작할수록 좋다. 김종규 이사장은 학교에서 문화유산에 대해 바른 인식을 심어줄 수 있다고 믿는다. 보물찾기처럼 가까이 있는 문화유산을 찾으면서 말이다.

“학교 안의 고목(古木), 동상도 문화유산입니다. 하지만 수년간 학교에 다니면서도 그 안에 뭐가 있는지 모르고 졸업하는 학생이 많아요. 우리 학생들에게 학교에 있는 문화유산부터 만나게 해주는 건 어떨까요? 그다음은 우리 마을의 문화유산과 자연환경, 그다음은 도시의 문화유산으로 점점 시야를 넓혀주십시오. 저는 최고의 교육 방법은 지적 호기심과 풍부한 상상력이 두 개의 수레바퀴처럼 움직일 수 있도록 도와주는 것이라고 믿습니다. 우리 문화유산을 교육하는 일도 마찬가지입니다. 우리 선생님들께서 문화에 대한 지적 호기심을 채워주십시오. 재미있게 가르쳐주세요. 하나 더 바라자면, 우리 교직원 여러분도 문화유산국민신탁의 일원이 되어 문화를 지키는 일에 동참해 주십시오.”

문화유산 앞에서 우리는 모두 어린아이다. 손주에게 옛이야기를 들려주는 조부모처럼, 문화유산은 우리가 경험하지 못한 시대의 이야기를 온몸으로 전한다. 문화유산을 통한 지혜의 대물림이 끊기지 않도록 돕는 일, 문화유산국민신탁 김종규 이사장은 앞으로도 그 일을 해낼 것이다. 국민의 합심과 자신의 진심으로 말이다. **㉠**



문화보국(文化保國)과 문화광복(文化光復)의 일념으로 민족 문화재를 지켜낸 간송 전형필 선생

일제의 민족문화 말살 정책에 맞서 우리 문화재를 지켜낸 수장가 간송 전형필(1906~1962) 선생은 전 재산을 바쳐 우리 문화재가 다른 나라로 유출되는 것을 막고, 문화재의 보존과 관리, 연구와 전승을 위해 자신의 삶을 바친 '문화 독립운동가'로 불린다. 그가 세운 '간송미술관'은 문화재에 담긴 우리 민족의 정신을 보호하고 후손에게 우리 문화에 대한 자긍심을 일깨우고자 한 노력의 소산이다. 일본으로 유출된 문화재를 되찾는 데 앞장섰으며, 보성학교를 인수해 민족 교육을 실천하는가 하면, 해방 후 혼란기와 한국전쟁 중에도 방대한 문화재를 잘 보존하고 관리함으로써 귀중한 문화유산의 명맥을 지켜왔다. 그가 지키고자 한 것은 우리 민족의 자존감이자 먼 훗날까지 이어져야 할 우리의 얼과 문화였다.

글 이경훈 보라고등학교 역사 교사

이경훈 역사 교사는 보라고등학교에서 아이들에게 역사를 가르치고 있다. 한일 간 역사 갈등과 화해를 연구하면서 「쟁점 한일사」, 「마주 보는 한일사」(공저) 등을 출간했다. 동아시아 청소년 역사체험캠프 지원교사, 한중일3국공동역사편찬위원회 위원 등 동아시아의 평화를 위한 활동을 하고 있다



기와집 20채 값으로 맞바꾼 청자

“2만 원” 경성(일제강점기 서울)의 골동품상 마에다 사이이 치로는 전문 도굴꾼인 야마모토에게 구입한 고려청자 ‘천학매병(千鶴梅瓶)’ 값을 이렇게 불렀다. 도자기에 새겨진 학은 69마리였지만, 매병을 빙빙 돌리면 1,000마리의 학이 나는 것처럼 보였기 때문이었다.

“마에다 선생, 이렇게 귀한 청자를 소장할 기회를 주셔서 감사합니다. 제가 인수하겠습니다.” 전형필 선생은 한 푼도 깎지 않고 2만 원 현금이 들어 있는 가죽 가방을 마에다에게 넘기고 천학매병을 받았다. 2만 원은 1930년대 경성 시내의 여덟 칸짜리 기와집 20채 값이었다. 요즘 서울 아파트 가격 평균 시세로 따져도 200억 원이 넘는 고가였다.

며칠 후 천학매병에 대한 소문을 들은 일본의 수장가가 자신이 구입하기를 원한다며 마에다를 통해 두 배 가격을 불렀지만 전형필 선생은 거절했다. 이렇게 천학매병은 조선에 남았다. 이것이 해방 이후 국보 제68호로 지정된 ‘청자 상감운학문매병’이다.



청자 상감운학문매병
(간송미술관 소장)
[출처: 문화재청 국가문화유산포털]

‘조선 최고의 거부’가 된 24세 청년

간송(澗松) 전형필 선생은 1906년 서울 종로에서 당시 조선 최고 부자 전영기 대감집에서 태어났다. 그의 작은할아버지가 무과에 급제해 종2품 가선대부까지 지낸 분이였기 때문에 대감댁이라고 불렸다. 할아버지는 배오개(이현, 당시 서울 종로 부근)에서 가장 큰 상권을 가지고 있던 거부였다. 휘문고보(현재 휘문고등학교)를 졸업하고 일본 와세다대학교 법학 전공으로 유학하던 1920년대 말, 간송을 아끼던 할아버지, 작은할아버지가 돌아가신 뒤 아버지마저 돌아가셨다. 일찍이 형마저 급사해 20대 초반의 간송은 집안의 유일한 상속자가 되었다.

학업을 마친 전형필 선생은 조부와 부친이 남긴 재산과 운영하던 가업을 조사하는 일부터 시작했다. 그가 조사한 집

안 소유의 논만 4만 마지기, 800만 평으로 약관 24세에 조선의 백만장자가 된 것이다. 토지 가격만 당시 경성 소재 기와집 2,000채에 해당하는 재산이었다.

청년 전형필은 엄청난 재산과 집안 운영을 어떻게 해야 할지 고민이 깊었다. 1930년대 초반 일제강점기의 조선은 대륙 침략을 준비하던 제국주의 일본의 전초기지였다. 또 조선총독부가 엄청난 재산을 소유한 젊은 청년을 그냥 놔둘 리 만무했기 때문이다.



오세창과 전형필(1938). 맨 왼쪽이 박종화와 고희동, 부채를 든 인물이 전형필, 전형필 왼쪽이 오세창 [출처: '간송 전형필' (이충렬, 김영사)]

민족문화 수호로 조국 통일을 돕고자 마음 먹다

어려서부터 책을 좋아한 전형필 선생은 이종사촌 형 월탄 박종화와 매우 친하게 지냈다. 집안의 앞날에 대한 고민을 가득 안고 있던 전형필 선생은 박종화와 고희동을 자주 만났다. 대학 재학 시절 방학을 맞아 경성에 돌아와 있던 전형필 선생은 고희동을 만나 자신의 진로에 대한 고민을 털어놓았고, 고희동은 책과 서화를 좋아한 전형필 선생에게 많은 이야기를 해주었다. 고희동은 전형필 선생에게 평생 스승이 될 위창 오세창을 소개해 준다. 오세창은 추사 김정희의 제자이자 역관이었던 역매 오경석의 아들로 3·1운동 때 민족 대표 33인 중 한 명으로 활동한 독립운동가이자 많은 문화재를 물려받은 대수장가였다. 게다가 그는 당대 최고의 금석학자이자 한학자, 문화재 감식안으로 평가받는 인물이었다. 역대 서화가들의 이전 기록을 총정리한 「근역서화징」(1928)을 출판하기도 했다.

전형필 선생은 오세창을 만나 조선의 귀한 전적과 서화를 지키는 데 보탬이 되는 일을 하고 싶다고 말하면서 가르침을 구했다. 나라 잃은 백성을 도와야 한다는 아버지의 뜻에 따라 법학을 전공했던 전형필 선생은 스승 오세창을 만나며 민족의 혼과 얼을 일본으로부터 지켜내겠다는 결심을 하게 된다. 민족문화를 보전하는 문화 독립에 매진하기로 결심한 전형필 선생에게 오세창은 천군만마나 다름없었다. 오세창은 그에게 추사 김정희의 ‘세한도’에 나온 글을 인용해 ‘산골짜기

에서 흐르는 맑은 물과 사시사철 푸르른 소나무'라는 의미로 '간송(澗松)'이라는 아호를 지어주었다.

겸재 정선, 신윤복의 작품을 고국에 바치다

본격적으로 민족 문화재 수집에 나선 전형필 선생은 서울 관훈동 한남서림을 인수했다. 한남서림은 고서화를 취급하고 관련 자료를 영인본으로 출판하기도 한 서점이다. 전형필 선생은 양반집 아궁이 불쏘시개로 들어갈 뻔했던 겸재 정선의 작품을 구한 적이 있다. 지방 양반들이 내놓는 골동품을 거래하는 거간꾼 중 장형수라는 인물이 용인 양지면 면장 송재구 집에 간 일이 있었다. 그가 잠자리에 들기 전 화장실에 가기 위해 나왔을 때 머슴 하나가 아궁이 앞에서 불쏘시개를 들고 군불을 지피는 모습을 보았다. 머슴이 들고 있는 것을 자세히 보니 비단 표지의 화첩이었다. 장형수는 얼른 송재구에게 말해 20원을 주고 머슴이 들고 있던 화첩을 구입했고, 이것을 한남서림에 갖고 왔다. 이것이 겸재 정선의 「해악전신첩」이다. 선생은 장형수의 말을 듣고 그 자리에서 화첩을 거두었다. 전형필 선생은 겸재 정선 서화의 가치, 불쏘시개로 들어갈 뻔한 것을 구해온 정성 등을 생각해 무려 1,500원을 지불했다. 이후 거간꾼들이 좋은 문화재를 들고 한남서림에 물려든 것은 불을 보듯 뻔한 일이었다.



「해악전신첩」 중
「금강내산」
(간송미술관 소장)
[출처: 「간송 전형필」
(이충렬, 김영사)]

혜원 신윤복의 「혜원 전신첩」은 일본 오사카의 골동품상 야마나카 사다지로가 갖고 있었다. 전형필 선생이 오사카까지 직접 가서 야마나카와 대면하고 작품을 살펴보았다. “4만 원” 야마나카가 가격을 불렀다. 전형필 선생이 예상한 액수보다 너무 높은 금액이었다. “야마나카 선생, 가격 조정이 안 되어 섭섭하지만 큰 안복(眼福)을 누렸습니다. 이번 여행이 헛되지 않는 것 같습니다.” 야마나카가 다시 얘기했다. “그동안 물건을 일본으로 보내겠다는 사람은 봤어도 되사

가겠다는 사람은 처음 보았습니다. 이 화첩은 선생에게 가는 게 옳다고 봅니다.” 두 사람은 결국 2만 5천원에 흥정을 마쳤다. 조선 시대 풍속화의 백미로 인정받아 현재 국보 제 135호로 지정된 혜원 신윤복의 「혜원 전신첩」은 이렇게 고국으로 돌아왔다.

전형필 선생은 민족문화를 보호하기 위해서는 체계적으로 관리하고 연구할 공간이 필요하다고 생각해 토지를 매입하고 조선 최초의 근대 건축가 박길룡에게 박물관 설계를 의뢰했다. 1938년 8월 조선 최초의 근대 사립 박물관이 건립되었다. 오세창은 ‘빛나는 보물을 모아둔 집’이라는 의미로 ‘보화각’이라는 이름을 지어주었다. 서울 성북동의 간송미술관은 이렇게 탄생했다.



간송미술관의 현재 모습(구 보화각)
[출처: 조선일보 2022. 4. 15.]

60만 원의 재단 확립, 보성 중학교를 인수,
경성 전형필 씨의 장거
[출처: 동아일보 1940.6.27.]

교육과 구제사업을 통한 사회 참여 활동

일제강점기 경성에는 여러 곳에 인보관(隣保館)이 운영되고 있었다. ‘인보(이웃끼리 서로 돕는다)’ 운동은 영국과 미국에서 활발하게 이루어지던 ‘구제 운동(settlement movement)’에 영향을 받아 진행된 빈민구제, 탁아사업이었다. 그러나 1930년대 후반 전쟁이 확대되고 경기가 어려워지면서 운영이 어려워 폐쇄되는 인보관이 늘어났다. 전형필 선생은 어머니가 조금씩 도와오던 동화 인보관에 매년 1,000원씩 후원하면서 사회복지에 관심을 갖고 적극적으로 참여했다.

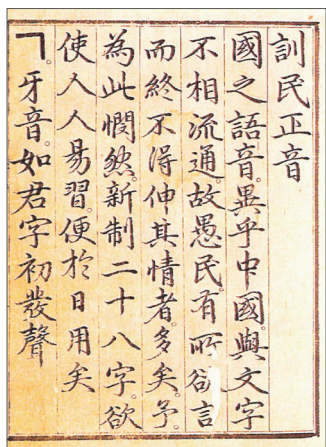
보성고보(현재 보성고등학교)는 1906년 이용익이 세운 최초의 민족사학이다. 조선총독부 학무국은 재단 관리자를 파견해 10년 이상 재직해 온 교사들을 불령선인(不逞鮮人, 불온하고 불순한 조선인)으로 몰아 쫓아내려고 하는 등 횡포를 부렸다. 위창 오세창은 전형필 선생을 불러 보성고보의 전후 사정을 얘기하고 도울 방법을 논의했다. 전형필 선생은

“잃어버린 나라를 찾으려면 배우면서 힘을 길러야 한다”는 아버지의 유훈을 떠올리며, 그 자리에서 흔쾌히 학교 인수를 결정했다. 그 후 재단법인 동성학원을 설립해 학교를 인수했다. 그리고는 오로지 학교에 가해지는 조선총독부의 압력을 막고 재정적 어려움을 해결하는 데 힘썼다. 또한 1945년 해방 이후에는 교장을 구하지 못해 1년간 교장직을 수행하기도 했다.

목숨을 건 「훈민정음 해례본」과의 만남

1940년대 들어서서 제국 일본의 식민지 수탈은 점점 심해졌다. 생활고를 견디지 못한 지방의 양반들이 내놓는 귀한 서화와 전적이 쏟아져 나왔다. 전형필 선생은 들어오는 서화와 전적을 원로 선생이나 신학문을 공부한 학자들과 함께 살피고 분류해 보화각 내에 ‘간송문고’에 수장했다. 이때 드나들던 학자 중에 경성제국대학교와 경학원(현재 성균관대학교)에서 조선어를 강의하던 김태준이 있었다. 김태준은 조직원이었던 이용준으로부터 “가문의 선조가 세종대왕으로부터 상으로 「훈민정음 해례본」을 하사받아 가보로 보관하고 있다”는 소식을 듣고 이를 이용해 조직 재건 자금으로 활용해 보려고 선생에게 접근했다.

당시 조선어학회 사건(1942)으로 한글 말살에 혈안이 되어 있던 시기에 「훈민정음 해례본」을 구입한다는 것은 목숨은 물론 집안까지 위태롭게 하는 위험천만한 일이었다. 그러나 전형필 선생에게 「훈민정음 해례본」은 민족문화의 정수였다. 그는 은밀히 진품임을 확인한 후 사람을 보내 이를 인수했다. 선생은 「훈민정음 해례본」을 자신의 수집품 중 최고의 보물로 여기고 한국전쟁 당시 피란 갈 때도 품속에 지니고 다녔다고 한다. 이렇게 보존한 「훈민정음 해례본」은 1962년 국보 제70호로 지정되었고, 1997년 유네스코 세계기록유산에 등재되었다.



「훈민정음 해례본」(간송미술관 소장)
[출처: 「간송 전형필」(이충렬, 김영사)]



간송 전형필 선생의 흉상(간송미술관)

사후에도 이어지는 민족문화 수호 정신

해방 이후 전형필 선생은 학자들과 함께 흩어진 문화유산을 정리하기로 마음먹었다. 그러나 한국전쟁은 이러한 그의 생각을 산산이 깨뜨려버렸다. 피란 갔다 돌아온 보화각에는 그동안 정성 들여 모아둔 전적과 서화들이 불쏘시개감으로 장작처럼 쌓여 있었던 것이다.

전쟁 이후 전형필 선생은 파손되거나 흩어진 유물들을 모으고 정리하면서 신진 학자들과 함께 고고미술동인회를 결성하고 「고고미술」이라는 학술지를 만들어 후학을 기르는 일을 했다. 학교 재단 운영과 문화재 보존 활동 등도 열정적으로 추진했다. 그러나 재단을 정상화시킨 후 전형필 선생은 1962년 급성 신우신염으로 서거하고 말았다.

전형필 선생을 따르던 연구자들은 1966년 한국민족미술연구소를 설립해 그가 수집해 놓은 문화재를 연구, 발표하기 시작했다. 발표와 함께 전시회를 개최하면서 보화각은 1971년 간송미술관으로 개명되었다. 그가 수집한 문화재를 기반으로 민족문화를 연구하는 학자들은 「간송학파」로 활동하고 있다. 전형필 선생이 서거한 후 정부는 그의 헌신을 기리기 위해 대한민국문화포장을 추서했다. 1964년에는 보성학교를 지키고 발전시킨 업적으로 대한민국 문화훈장 국민장을 거듭 추서해 민족문화 수호를 향한 그의 정신을 영원히 기억하고 있다. ㉔

특별한 추억으로 기억되는 클럽 활동

학교생활은 학력을 갖추는 교과 중심의 학습활동이 가장 우선이지만, 개인의 취미와 적성에 맞는 클럽 활동은 학교생활에 활력과 소속감을 주는 중요한 역할을 담당한다. 클럽 활동을 하는 동안 학생들은 일인일기(一人一技)를 기를 수도 있고 적성을 발견해 진로를 결정하는 데 도움을 얻는다. 체력을 증진하거나 전문지식을 얻는 과정에서 우연히 재능을 발견해 관련 직업을 얻게 되는 예도 있다. 태권도와 같은 운동 실력을 쌓은 아이들은 이후 유명 운동선수가 되기도 했다. 클럽 활동의 더욱 중요한 의미는 같은 취미를 가진 친구들을 만나 소통하고 순수한 우정을 쌓을 수 있다는 점이다. 특별했던 클럽 활동은 졸업 후 상급 학교에 진학하거나 사회에 나가서도 두고두고 기억되는 추억거리가 되곤 했다. ㉠

글 / 사진 김완기 대한민국사진대전 초대 작가(前 성북교육청 교육장)



○ 청소년 스카우트 단체 활동 (1970)

보이스카우트와 걸스카우트는 지도력과 봉사 정신을 배우고 리더의 자질을 갖추기 위한 다양한 활동을 펼쳤다.

모형 항공기 날리기 대회 (1973) ○

모형항공기부가 교내에서 모형항공기 대회를 개최하고 항공 과학의 꿈을 키우고 있다.





○ **어린이 태권도 앞차기 시범** (1970)

평소에 갈고닦은 실력으로 앞차기 시범을 보이고 있는 어린 학생들.



○ **어린이 태권도 이단옆차기 시범** (1970)

태권도부는 클럽 활동으로 갈고닦은 태권도 실력을 전국에서 모인 선생님들 앞에서 공개 발표했다. 태권도 유단자의 이단옆차기 시범을 보며 힘찬 박수가 터져 나왔다.



○ **공중회전 묘기** (1970)

한 학생이 도움닫기로 달려와 6명의 친구가 앞드려있는 매트 위로 점프를 하는 공중회전 묘기를 보여주었다.



회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 담어드립니다.

「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)

부리 깊은 자존감을 심어주는 전통문화 교육 탈춤 속 진짜 '나'를 찾아갑니다



가평 설악중학교 객종화 교사·김은주 강사

흥겨운 가락에 맞춰 붉은 탈을 쓴 아이들이 춤을 추고 연기를 한다. 학교 행사에서 어쩌다 한 번 무대에 올리고 마는 장기자랑이 아니다. 가평 설악중학교에 봉산탈춤반이 생긴 지도 어느덧 20여 년. 아이들 춤만 즐길 것 같은 중학생들이 어떻게 봉산탈춤에 빠졌을까. 봉산탈춤 동아리를 지도하는 객종화 교사와 김은주 강사는 '우리 것이 좋은 것' 같은 익숙한 말 대신 '아이들의 해맑은 얼굴'에서 그 답을 찾는다.

글 정라희 / 사진 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.





아이들 춤 대신 봉산탈춤에 빠진 아이들

때는 2000년, 가평 설악중학교에 봉산탈춤 반이 생겼다. 당시만 해도 따로 연습실이 없어 운동장을 누비며 연습을 했어도, 아이들은 해가 뉘엿뉘엿 질 때까지 운동장을 떠나지 않았다. 해가 바뀌고 기존 동아리 학생들이 졸업한 후에도 봉산탈춤 반의 문을 두드리는 학생들이 줄을 이었다. 덕분에 봉산탈춤 이수자 김은주 강사는 햇수로 23년째 서울에서 가평까지 일주일에 두 차례씩 오가며 가평 설악중학교 아이들에게 봉산탈춤을 가르치고 있다.

“2000년도에 서울 삼성동에 있는 국가무형문화재전수교육관에서 봉산탈춤 저녁반 강습을 진행하고 있었어요. 당시 가평 설악중학교 선생님 한 분이 퇴근 후 저녁 7시 수업을 받으러 왔어요. 지금이야 교통이 편해졌지만 그때는 몇 번을 갈아타야 삼성동까지 갈 수 있었거든요. 그런데도 부지런히 수업에 오시더라고요. 그러다 하루는 ‘우리 학교에 수업하러 와주실 수 있겠느냐’고 물으시더라고요. 봉산탈춤 반을 개설하고 싶다면서요. 차마 ‘못 가겠다’ 소리가 안 나오더라고요. 아이들도 이런 기회를 통해 전통문화를 접하면 좋겠다는 생각에 수업을 하러 갔습니다.”

아이들 춤에 익숙한 아이들이 봉산탈춤을 얼마나 좋아할까 의구심을 가진 것도 잠시, 아이들은 무거운 탈을 쓰고 연습하면서도 ‘싫다’는 말 한 번 꺼낸 적이 없다. 오히려 더 잘하고 싶어 애쓰는 아이들의 모습을 보면서 선생님들이 더 힘

을 얻는다. 전교생을 대상으로 학기 초에 진행하는 신규 부원 모집에도 기존 부원의 강력 추천으로 봉산탈춤 반에 들어오는 학생도 다수다. 형제, 자매, 남매 등 가족이 함께 동아리 활동을 하는 경우도 많다. 2023년 1월 기준 봉산탈춤 반 정규 동아리 부원은 15명, 방과후수업으로 추가 수강하는 학생도 4명이다.

자주 노출될수록 더 깊어지는 전통문화의 매력

한편 광종화 교사는 2020년부터 봉산탈춤반 담당 교사를 맡았다. 부산에서 25년 동안 교편을 잡다가 2018년에 타도 진출을 지원하며 아무 연고 없던 가평으로 오게 되었다. 처음에는 조용한 시골 학교를 상상했으나, 실제 접한 학교의 모습은 달랐다. 전교생 200명 내외의 작은 학교임에도, 적극적인 교육 활동이 활발히 이루어지고 있었다.

“대도시에서는 학생들의 학습에 학원 활동이 미치는 영향이 큼니다. 하지만 여기서는 학교 활동이 모든 교육의 중심에 있어요. 진정한 학교의 모습을 여기서 새삼 재발견하게 되었죠. 공립학교이다 보니 교사들이 전근을 가면서 봉산탈춤 반 담당 교사도 바뀌어왔습니다. 저 역시 이전 담당 교사의 휴직으로 공석이 된 동아리 담당 교사를 맡게 되었어요. 사실 처음에는 봉산탈춤에 큰 관심이 없었는데, 열심히 하는 아이들을 보면서 자연스레 애정이 생겼습니다.”

코로나19로 공연과 연습이 중단되기도 했지만, 봉산탈춤



반의 명맥은 끊어지지 않았다. 2019년 경기도 청소년종합 예술제에서 특별상을 받은 가평 설악중학교 봉산탈춤 받은 2022년에 같은 대회에서 최우수상의 영예를 안았다. 이 대회 외에도 봉산탈춤 반이 오르는 무대는 다양하다. 학교 축제와 총동문회는 물론 지역 행사에도 나서 흥을 돋운다.

“얼핏 ‘봉산탈춤’ 하면 고리타분하게 여겨질 수 있지만 계속 보다 보면 그 멋에 중독되는 것 같아요. 보통 중학생 앞에서 공연을 하면 휴대전화를 보거나 분위기가 산만해지는 경우도 많을 텐데, 봉산탈춤 공연을 할 때는 중학생 관객도 집중합니다. 아이들도 봉산탈춤의 맛을 아는 거죠.”

곽종화 교사는 봉산탈춤 반 담당 교사를 하면서 “아이들이 봉산탈춤 같은 전통문화에 자주 노출되어야 우리 문화의

매력을 더 잘 알 수 있다”라고 말한다. 만약 학교 현장에서 마저 이런 교육이 사라진다면, 자라나는 학생들은 전통문화를 접할 기회를 잃어버릴 수 있다. 이는 동아리 활동을 하는 학생들뿐 아니라 공연을 통해 전통문화를 접하는 관중에게도 적용되는 말이다.

우리 정서 담은 봉산탈춤, 함께 이어가는 길

여섯 살 때부터 한국무용을 전공한 김은주 강사 역시 대학교 1학년 때 선배들의 봉산탈춤 공연을 보고 그 자리에서 이 춤에 매료되었고, 1983년부터 지금까지 39년 동안 봉산탈춤 외길을 걷고 있다.

“봉산탈춤은 오래전 황해도 여러 고장에서 추던 탈춤의 한 종류입니다. 춤이 주류를 이루지만 대사를 비롯해 연기와 마음을 병행하고 노래도 부릅니다. 장구, 북, 해금, 대금, 피리, 태평소, 쟁과리, 징, 다라 등 삼현육각(三絃六角)을 사용하고요. 풍자와 해학 넘치는 대사가 재미있어요. 그래서 봉산탈춤을 배우는 아이들이 더 즐거워합니다.”

처음에는 몸이 마음처럼 따라주지 않는 아이들도 어느 순간 기량이 훌쩍 늘어난다. 나중에는 학생들끼리 서로 동작을 보여주면서 완성도를 높여간다. 봉산탈춤을 지도하는 사람으로서 느끼는 고무적인 일은 더 있다. 동아리 활동을 통해 봉산탈춤을 익힌 학생들이 이후에 자발적으로 전통문화

전승에 뜻을 두고 봉산탈춤을 전공으로 삼은 것이다. 이미 가평 설악중학교 출신의 국가무형문화재 제17호인 봉산탈춤 전수자와 이수자가 배출되었다.

“중학교를 졸업할 때쯤이면 ‘각자 꿈 하나씩은 가져라’라고 응원합니다. 그런데 가끔 고등학교에 진학한 아이들이 거꾸로 저에게 연락해 올 때가 있어요. 봉산탈춤을 하고 싶다고요. 그러면 저는 몇 번씩 상담합니다. 부모님도 만나고, 고등학교 선생님과도 함께 만나 면담을 해요. 그리고는 아이들에게도 묻습니다. 예술의 길은 어려운 길이라고, 몇 번씩 의사를 확인하죠. 이번 졸업생 한 명도 진로를 고민하고 있고요.” 개구쟁이 같던 학생들도 연습할 때면 언제 그랬냐는 듯 진지하게 소리를 하고 동작을 풀어낸다. 특히 봉산탈춤의 백미로 꼽히는 사자춤은 두 사람이 ‘앞사자’와 ‘뒷사자’를 맡아 공동으로 연기를 펼쳐야 하는데, 힘과 체력이 만만치 않게 드는 이 배역까지 똑심 있게 해낸다.

다문화 학생들의 정체성을 찾아준 문화예술 교육의 힘

봉산탈춤 반은 가평 설악중학교에 재학 중인 다문화 학생들에게 문화적 정체성을 찾아가는 통로이기도 하다. 특히 봉산탈춤 반 부원의 절반가량은 다문화 학생이다. 한국적인 봉산탈춤의 문화를 체험할 수 있고, 화려하고 역동적인 춤사위는 인종과 문화를 넘어 관심을 불러일으키기 충분하다. 광종화 교사는 “학생들이 성장하면서 문화적 정체성에 대해 스스로 알아가고 싶은 마음이 생기지 않았을까 추측한다”



라고 말한다. 자아 발견 같은 심오한 이유가 아니더라도 학생들이 봉산탈춤을 즐길 이유는 많다.

“오색찬란한 옷과 탈을 갖추고 군무를 추니 학생들도 봉산탈춤을 하면서 스스로를 멋지게 여깁니다. 탈을 쓰고 자유롭게 표현하는 즐거움도 있고요. 평소에는 내성적인 친구도 탈춤을 출 때는 언제 그랬냐는 듯 자유롭게 적극적으로 자기표현을 합니다.”

국제화 시대에 발맞춰 국내에도 다문화 학생 수가 계속 늘어나는 가운데, 한국 고유의 전통문화 교육을 강조하는 데 의구심을 내비치는 시선도 있다. 하지만 광종화 교사는 “다양한 문화권의 정체성을 지닌 각자의 문화가 상호 교류하는 것이 진정한 세계화라고 생각한다”며, “봉산탈춤과 같은 전통문화의 명맥을 이어가는 것이야말로 세계화로 가는 길”이라는 의견을 전했다.

실제로 가평 설악중학교는 상호문화이해연구학교로 11년 동안 활동하며 세계 각국의 문화를 체험하는 시간을 가져왔다. 2023년부터는 다문화 학생을 위한 진학진로지도강화연구학교로 지정되어 새로운 사업에 나설 계획이다. 어쩌면 ‘우리 것’이나 ‘옛것’의 경계도 어른들이 구분 지은 것은 아닐까. 그저 아이들은 봉산탈춤이 좋아 신명나게 춤을 출 뿐인지도 모른다. (K)

얼굴 마주하며 즐기는 문화예술교육으로 공동체 의식을 키우는 아이들

코로나19 이후 모든 수업이 발 빠르게 온라인, 비대면 수업으로 전환됐다. 학교 선생님들의 큰 희생과 배려, 열정 덕분에 '코로나19 사태'로 어려웠던 공교육 현장이 모니터 속에서 '꽃피는 교실'로 전환됐다. 미술과 체육, 음악 등 예체능 과목도 온라인상에서 활발한 수업이 이뤄졌다. 다만 문화예술교육을 담당하는 교사들은 "아이들과 직접 대면했을 때 나오는 창조적 시너지가 있는데 온라인 교육은 아쉬운 점이 많다"라고 입을 모았다. 미래 교육의 방향성이 비대면, 온라인 등 기술에 방점을 찍은 에듀테크에만 집중되기보다는 문화예술교육 현장의 살아 있는 에너지가 반영될 수 있는 대면형 학습이 더욱 중요하다는 이야기다. 코로나19 이후 학교는 물론 지역의 문화센터도 전부 문을 닫으면서 특히 대면 교육 위주의 문화예술교육이 직격탄을 맞았다. 이번 사태를 계기로 교육정책과 교육 서비스 시스템에 새로운 전기를 마련해야 한다는 분석도 나온다. 학생들이 각자 행복한 삶을 스스로 가꿔나갈 수 있도록 인문학적 감성과 소양을 바탕에 둔 미래 교육이 추진되어야 한다는 것이다. 이번 글에서는 코로나19 이전의 문화예술교육 현장 취재 사례를 통해 학생들이 행복한 문화예술교육은 어떠해야 하는지 생각해 보고자 한다.

글 김지윤 한겨레 '함께하는 교육' 기자





코로나19 이전 현장 중심으로 진행된 문화예술교육

‘연극’은 학교 현장에서도 중요하게 다루는 문화예술교육이다. 대면 예술교육의 대표 주자다. 2015 개정 교육과정에 ‘연극’ 단원이 생겼다. 영어로 연극은 ‘플레이(play)’인 만큼 놀면서 협업 능력과 창조력, 표현력을 키울 수 있는 분야가 바로 연극이다. 자신의 배역뿐 아니라 상대방의 피드백과 표정 등 극 전체의 맥락을 보는 힘을 키워주는 게 바로 연극의 강점이다.

코로나19가 시작되기 이전인 2018년 8월, 전국청소년연극제를 취재한 적이 있다. 당시 연극제에 참여한 청소년들은 “국어, 영어, 수학 공부에서는 느낄 수 없던 ‘카타르시스’를 맞았다”라고 말했다.

“그때, 왜 그런 말을 하셨어요? 이모도 피해자였잖아요. 제가 받을 상처를 정말 가늠하지 못하셨나요?” 당시 연극제에 참가한 동대전고등학교 연극부의 창작극 ‘루피너스’ 대사가운데 일부분이다. 이 연극은 이모에서 조카, 조카의 딸로 이어지는 가정폭력에 대한 이야기를 다뤘다. 극 중 화자는 이모로부터 시작한 줄 알았던 학대가 알고 보니 할아버지·할머니 세대부터 가정 내에서 ‘대물림’됐다는 걸 알게 된다. 가정이라는 틀 안에서 발생하는 폭력은 흔하게 일어남에도 가시화되지 않고, 경찰도 대수롭지 않게 여긴다는 점 등을 날카롭게 지적해 호평받았다. 이 연극은 제22회 전국청소년연극제에서 최우수상(문화체육관광부 장관상)을 받았다.

연극제에 나가려면 작품 연습 약 3개월, 시도별 경연 과정 약 3개월이 걸린다. ‘장기전’인 셈이다. 대학 입시 공부까지



상 과제인 우리나라 공교육 현장에서 연극제 준비를 한다고 하면 “연극 전공하려고?” 하는 우려의 소리를 듣는 것이 일반적이다. 한데 이 연극제에 나온 청소년들은 모두 연극·연기 전공 등 예술 분야 지망생이 아닌 평범한 인문계 고등학교 학생들이다. 연극제 측에서 심사의 공정성을 기하기 위해 예술고교 등은 참가할 수 없도록 해놓았다. 인문계고 연극부 등 연극에 대한 순수한 관심과 열정이 있는 학생들로 참가 자격을 제한했다.

몸으로 부딪히며 배우는 ‘살아있는 수업’

동대전고 연극부 학생들은 연극제를 위해 극본부터 대사, 무대 소품 등을 직접 만들고 구성했다. 특히 연극제에 출품할 극본을 만들기 전에 학생들과 지도교사는 머리를 맞대고 아이디어 회의를 진행했다. 지도교사는 “가정폭력이 생각보다 주변에서 많이 일어난다. 다만 사적 공간으로 인식돼 갈등이 잘 드러나지 않을 뿐이다. 특히 부모의 폭력은 대물림되는 경우가 많다. ‘루피너스’에서는 할머니와 이모, 조카, 조카의 딸 등으로 이어지는 가정폭력의 아픈 역사와 해결 방안, 고민 등까지 담아보고자 했다”라고 강조했다. 부모와 자녀들, 그 자녀의 자식들로 이어지는 몇십 년에 걸친 가정폭력의 시공간을 무대 위에서 재현한 것이다. 폭력 가해자를 이해하자는 취지가 아니라 너도나도 쉬쉬하던, 경찰들마저도 “그런 건 집안에서 알아서 해결하세요”라고 법 적용을 피하던 상황들을 연극 무대로 재구성한 것이다.

사회 혹은 국어 시간에 가정폭력 등의 문제를 다룰 수 있지

만, 문화예술 분야인 연극을 통해 해당 이슈를 다루면 더욱 입체적으로 사고할 수 있게 된다. 실제 연극 교육을 통해 현장 교사와 학생들은 ‘살아 있는 수업’을 경험했다고 말했다. 교실에서 수업이 시작되자마자 엎드려 잠자기에 바쁘던 아이도 정규 동아리인 연극부에 가입해 자신의 재능을 찾기 시작했다. ‘맨날 자던 애’가 ‘주연 배우감’ 소리를 듣기도 했다. 연극부 단장을 맡은 한 학생은 “TV에서처럼 소리 지르고, 뭘가를 극적으로 표현하는 게 연기라고 생각했어요. 한테 연극배우로 활동하시는 선생님이 직접 학교에 오셔서 연극의 기본 정신, 배우의 표현 기술 등을 알려주셨고, 눈빛과 몸짓으로 대사를 표현하는 모든 과정이 ‘나의 내면과 내 친구의 내면이 소통하는 방식’이라는 걸 체득하게 됐어요”라고 말했다.

공감과 소통으로 삶을 온전히 받아들이는 시간

얼굴 보고 소통하는 ‘예술교육의 힘’은 학교뿐 아니라 집에서도 나타나기 시작했다. 가정불화와 폭력 등을 연극 주제로 잡은 만큼 아이들의 실제 경험담이 소중한 밑 자료가 됐다. 연극 대본을 만들기 전 학생들은 각자 평소 사이가 좋지 않았던 부모님과 따뜻한 말을 나눠보는 영상을 촬영했다.

‘(나와 다르게) 우등생인 언니와 갈등 풀기’ 등 실제 가족과 꼬인 관계를 푸는 것도 해봤다. 극본 및 시나리오 작업 자체가 현실의 갈등을 해결해 보는 하나의 촉매가 된 것이다. 지도교사는 “아이들이 연극 수업에 열정을 가진 만큼 절실함이 있었고, 그 학생들의 가족도 지지해 주고 응원을 보내주면서 결과적으로도 좋은 창작극이 나올 수 있었다”라고 말했다.

이 연극제에서 강원 북원여자고등학교 학생들은 창작극 ‘판결을 내리겠습니다’로 최우수상(전라북도지사장상)을 받았다. 두 가정의 이혼과 양육 문제 등을 다룬 ‘법정물’이다. 밤낮은 물론 주말도 없이 연습하며 친구들과 협동, 맡은 바 책임을 다한다는 것의 의미, 소품을 구상하면서 발휘한 창작력과 상상력 등 모든 것이 귀한 경험이었다고 학생들이 말했다.

연기 전공을 지망하지 않는 인문계 고등학교의 연극부가 이런 성취를 할 수 있었던 데에는 지도교사들의 힘도 컸지만 문화의 힘, 예술의 힘에 폭 빠진 청소년들의 ‘몰입’이 한 몫했다. 연극이라는 예술교육의 한 분야를 접하며, 교과서 속 먼 이야기가 아닌 ‘내 얘기’를 몸짓과 표정으로 발산해 보는 시간을 가진 청소년들은 하나같이 “평소 스트레스받는 부분들을 몸과 마음으로 해소하며 풀 수 있는 게 연극의





가장 큰 매력”이라고 말한다. 비대면 등 온라인이 상호작용의 전부를 이루고 손끝 터치 한 번으로 모든 정보를 얻을 수 있는 세계가 편할 수는 있지만, 그곳에서는 결코 만날 수 없는 인간의 ‘진짜’ 희로애락 등 감정과 에너지가 대면형 예술교육에는 자리하고 있는 것이다.

누구에게도 말하지 못 한 상처를 치유해 준 예술교육의 힘

문화예술교육의 한 분야로 ‘예술치유교육’도 있다. 음악과 무용, 미술 등 예술 매체를 ‘치유의 관점’에서 활용하는 교육을 말한다. 학교와 가정에서 환영받지 못해 방황하던 위기 청소년들이 예술치유교육을 통해 성장하는 사례도 속속 나온다. 오토바이를 훔쳐 무면허운전을 하는 등의 이유로 기소유예·보호관찰 처분을 받은 청소년들의 마음을 열기 위한 ‘마음톡톡 음악치유 프로그램’도 그 가운데 하나다. 코로나19 이전에 열린 마음톡톡은 교육부와 GS칼텍스가 손잡고 진행한 예술치유교육 프로그램이다.

“누구에게도 이야기하지 못했던 마음속 말들을 노래로 표현할 수 있게 됐어요. 집과 학교에서는 매번 ‘공부도 못하는

애’, ‘나쁜 애’라며 혼나기만 했거든요. 지금은 물건 훔치던 제 모습을 정말 반성해요.” 당시 마음톡톡에 참여한 김 군(16)의 이야기가 예술치유교육이 어떤 의미를 갖는지 알려 준다. 실제 전남 동부권에서는 음악치유 프로그램을 도입하기 전인 2013년 25.2%이던 청소년 재범률이 2015년 21.9%로 떨어지는 등 예술치유 프로그램의 효과가 나타나기도 했다.

연극과 음악 등 문화예술 분야 교육 현장을 취재하며 느낀 점은 하나다. 적어도 교육 효과에서만은 ‘대면의 어색함’이 ‘비대면의 편리함’을 이긴다는 것이다. 감정을 나누고 표현력을 키워주며, 말 한마디를 나누더라도 어떤 분위기에서 어떻게 시작해야 하는지 세세히 알려주는 것은 바로 연극과 음악, 체육, 미술 등 문화예술교육이다. 코로나19 이후 직격탄을 맞은 전국 곳곳의 문화예술교육 현장이 여러 지원과 정책 등을 통해 하나둘 문을 활짝 열었으면 하는 바람이다. 청소년들이 지치지 않고, 스스로 행복한 삶을 살 수 있으려면 ‘표정이 있는 교육’인 문화예술 프로그램이 필요하기 때문이다. ㉞

우리 문화에 이야기를 입히고 빛을 밝히는 전통문화 스토리텔러



국립중앙박물관의 '사유의 방'은 두 가지 반가사유상을 나란히 전시해 둔 곳으로 국립중앙박물관의 최고 인기 장소다. 이전에는 두 반가사유상을 번갈아 전시했으나 별도의 공간을 만들어 관람객에게 두 유물과 사유의 시간을 가지도록 새로이 구성하면서 더욱 많은 이의 발걸음이 이어지게 됐다. 이렇듯 최근에는 스토리텔링의 힘이 강조되면서 전문적으로 우리 전통문화 속 예술품, 유적지 등에도 이러한 스토리텔링을 통해 시민들의 관심을 모으는 일을 하는 전문가가 등장했다. '전통문화 스토리텔러'라고 불리는 이들은 어떤 일을 하고, 미래 전망은 어떤지 알아보자.

글 한상근 한국직업능력연구원 선임연구원



위기를 기회로 만드는 스토리의 힘

칠레 와인 1865 스토리



우리나라에서 가장 인기 있는 와인 가운데 하나는 칠레산 1865다. 이 와인의 1865는 본래 이 와인을 생산한 회사의 설립 연도지만 한국에서는 다른 스토리로 전달되었다. 골프를 좋아하는 사람들에게 1865는 18홀에서 아주 좋은 점수인 65타로 친다는 스토리로 알려졌다. 이후 이 스토리는 골프 애호가 사이에 엄청난 폭발력을 불러오며 꿈의 숫자가 되었고, 이 와인은 전 세계에서 한국이 가장 많이 수입한 나라가 되었다.

일본의 합격 사과 스토리



일본 아오모리현에서는 1991년도에 큰 태풍으로 사과 농장의 피해가 막심했다. 수확을 앞둔 사과 가운데 90%나 피해를 입어 농가에 특히 엄청난 재난이었다. 이때 새로운 스토리가 탄생했다. 태풍 속에서도 살아남은 나머지 사과를 '합격 사과'라고 부르고 일반 사과보다 2~3배 높은 가격으로 판매했다. 이 사과를 먹으면 절대 떨어지지 않는 것으로 알려져 대입 수험생 사이에 큰 인기를 얻었고, 아오모리현 사과 농가들은 위기에서 벗어날 수 있었다. 이 이야기는 스토리텔링을 통해 위기를 기회로 만든 유명한 사례다.



상품·공간·문화의 가치를 되살리는 스토리텔링

소설가나 시인, 만화가 등은 대표적인 스토리텔러다. 최근에는 이들뿐 아니라 다양한 분야와 방식으로 활동하는 스토리텔러가 등장했다.

상품에 대한 스토리를 흥미롭고 매력적으로 구성해 상품의 가치를 높이는 사람들이 있다. 이들이 상품 스토리텔러다. 많은 사람에게 새로운 상품을 알리고 판매하는 데 상품 스토리텔러의 역할은 중요하다.

커피숍이나 음식점에서 단순히 차나 음식만 즐기는 것이 아니라 공간 자체에 스토리를 입혀 그곳의 가치를 높이는 사람들이 있다. 이들을 공간 스토리텔러라고 한다. 서울 성수동에는 ‘카페 할아버지 공장’이 있다. 이 카페는 과거 공장 지대를 새롭게 꾸미고 스토리를 입혀 ‘스토리가 있는 카페’로 만든 사례다.



스토리텔링 기법을 우리 전통문화에 입히는 사람도 등장했는데, 이들이 바로 전통문화 스토리텔러다. 전통문화 스토리텔러는 우리나라의 전통 가옥, 고서나 고화, 전통주, 전통 공예품, 우리 역사나 마을, 다양한 무형문화재 등 우리 문화를 알리고 쉽게 설명하는 사람이다.

전통문화에 애정은 기본, 창의력과 필력이 있다면 유리

전통문화 스토리텔러가 하는 일은 다음과 같다.

첫째, 우리나라 전통의 유형 및 무형 문화 가운데 사람들에게 전달할 문화를 선별한다.

둘째, 우리나라 전통문화와 관련한 스토리를 발굴해 흥미로운 이야기를 만든다.

셋째, 전통문화의 이미지를 강화하고 차별화하기 위한 전략을

세우고 이야기와 연결한다.

넷째, 발굴한 스토리를 흥미롭고 매력적으로 사람들에게 표현하고 전달해 우리나라 전통문화에 대한 공감을 끌어낸다.

최근에는 다양한 분야를 아우르는 스토리텔링 전문 업체가 창립되었고, 게임 회사도 스토리텔러를 별도로 두고 있다. 전통문화 스토리텔러는 기관이나 회사에 소속된 경우도 있지만 대개 프리랜서로 일하는 경우가 많다. 이들은 사람들에게 전통문화를 알리는 해설사로 활동하기도 하고, 글이나 강연을 하기도 한다.

전통문화 스토리텔러가 되려는 사람은 전통문화에 대한 전문 지식을 갖춰야 한다. 스토리를 구성하려는 분야에 대한 깊이 있는 지식을 통해 적절한 소재를 찾을 수 있어야 한다. 전통문화에 대한 스토리 구성은 사실에 기반해야 한다. 역사적 사실에 대한 정확한 인식이 있어야 사실에 기반한 스토리텔링이 가능하다.

그리고 스토리텔링에 대한 이해와 기술을 습득해야 한다. 전통문화 소재를 발굴해 사람들의 공감을 끌어내려면 어떤 스토리텔링 기법을 사용할지 판단할 수 있어야 한다. 보다 매력적이고 전달력이 있는 스토리텔링을 구성하는 것은 중요한 능력이 된다.

전통문화 스토리텔러가 되는 데 특정 분야를 전공해야 하는 것은 아니지만 역사학, 국문학, 문예창작학, 스토리텔링 학 등을 전공하면 유리하다.

우리 전통의 세계적인 성장을 견인할 스토리텔러

가요, 드라마 등 우리나라 문화가 세계적으로 전파되고 있다. 우리나라 전통문화를 소재로 한 드라마나 영화들도 주목받기 시작했고 막걸리와 같은 우리 전통 술은 MZ 세대들 사이에서 높은 인기를 얻고 있다. 스토리텔링 기법은 우리나라 전통문화를 확산하는 데 큰 힘이 될 수 있다. 최근 스토리텔링은 영화, 광고, 애니메이션, 게임 등 전 분야에서 연구, 활용되고 있다. 또 그 활용도가 높아지면서 앞으로도 스토리텔링 기법은 더욱 활발하게 개발될 것으로 보인다. 이에 따라 우리 문화를 알리는 전통문화 스토리텔러의 역할도 향상될 여지가 충분하다. 그런 만큼 우리 전통문화를 살리고 많은 사람에게 알리는 전통문화 스토리텔러의 역할이 더욱 기대된다. (K)

취미를 통해 찾는 교육의 지혜

전통주 빛는 상문고등학교 김한결 교사



지그시 지켜봐 주기, 충분히 기다려주기. 김한결 교사가 생각하는 술 빚기와 교육의 공통 노하우다. 막걸리는 향아리 뚜껑을 자주 열수록 금방 상하고, 학생들은 관심을 지나치게 쏟을수록 쉽게 벗어나는 까닭이다. 그의 취미는 전통주 빚기만이 아니다. 커피 만들기, 등산, 뮤지컬, 밴드 활동... 다양한 체험을 즐기며 마음의 공간을 채워 나간다. 취미를 통해 쌓아둔 긍정 에너지로 교실에 활기와 향기를 불어넣는다.

글 박미경 / 사진 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.





학문을 닦는 과정을 닦은 전통주 만들기

사람과 사람 사이에는 ‘적절한 거리’가 필요하다. 서로 깊이 연결되어 있되 함부로 자유를 침범하지 않을 만큼의 거리. 그 거리가 존재하는 사이를 우리는 ‘좋은 관계’라 부른다. 김한결 교사는 학생과 교사 사이에도 바로 그 거리가 필요하다는 것을 머리가 아닌 ‘손’으로 배워가고 있다. 바로 전통주 제조를 통해서다. 호기심으로 배우기 시작한 술 빚기가 학생들을 향한 그의 사랑을 점점 더 그윽하게 숙성시킨다. “학교에서 술 이야기를 하려니 조금 쑥스럽네요. 하지만 그 어떤 취미보다 ‘교육적’이라 생각해요. 학생들을 지도하는 일과 전통주를 빚는 일이 놀랍도록 비슷하거든요. 술이 익어가길 기다리면서, 아이들이 스스로 성장하기를 기다려주는 법을 덩달아 배우고 있어요.”

그가 전통주 제조를 처음 접한 건 코로나19 팬데믹이 한창이던 2020년 여름방학 때다. 혼자 즐길 만한 취미를 갖고 싶어 서울의 한 술도가에서 마련한 원데이 클래스에 참여했다. 곧바로 술 빚기에 매료됐다. 전통주가 거의 모든 학문을 품고 있었기 때문이다. 막걸리 빚기는 미생물을 이용하는 생명과학이자 화학이고, 전통문화의 중요한 축을 담당하는 우리의 역사다. 한편 지리이기도 하다. 어느 지역의 특산물을 첨가하느냐에 따라 전혀 다른 술이 만들어지기 때문이다. 또 무엇보다 수학이다. 술 빚기가 쌀과 누룩과 물의 비율로 알코올 도수를 조절해 가는 과정이라는 것에, 수학 교사인 그는 매우 큰 흥미를 느낀다.

“전통주 빚는 과정은 무척 체계적이에요. 풀이 과정에서 순서 하나만 빠뜨려도 정답에 이르지 못하는 수학 문제처럼, 막걸리도 중간에 과정 하나만 생략해도 맛이 이상해지거든요. 쌀과 물과 누룩 이외에 별다른 재료가 필요하진 않지만, 그 과정은 생각보다 고되고 힘들어요. 그래서 술이 다 익었을 때의 성취감이 매우 특별해요.”

기다림 연속, 술 빚기를 통해 인생을 배우다

맨 처음 2L짜리 유리병에 막걸리를 만들기 시작한 그는 요즘 10L와 20L짜리 항아리 여러 개에 전통주를 빚어둔다. 그 덕분에 명절이 기다려진다. 오랜만에 모인 가족이며 친척들이 그가 만든 막걸리를 함께 맛보면서 도란도란 즐거운 시간을 보내는 까닭이다. 단지 술을 빚기 시작했을 뿐인데, 평범하던 일상에 좋은 추억이 쌓여간다.

“술을 빚어보니 기분을 지키는 게 정말 중요하더라고요. 찹쌀을 물에 불려 8시간 정도 내버려 뒀다 그 쌀을 다섯 번 이상 헹구야 하는데, 그때 너무 세게 헹구면 쌀알이 깨져 맛에 변해버려요. 천천히 조심스레 씻는 게 중요하죠. 또 고두밥을 찐 뒤에는 반드시 식혀야 해요. 그러지 않고 곧바로 누룩을 넣으면 누룩 속 효모가 다 죽어버리거든요. 고두밥과 누룩을 용기에 담을 땐 손을 깨끗이 씻고 용기는 반드시 소독해야 합니다. 하찮은 과정이 하나도 없어요.”

그중에서도 가장 중요한 건 항아리 뚜껑을 자주 열지 않는 것이다. 술이 잘 익어가고 있는지 궁금해 뚜껑을 자주 열면

산소와 접촉이 잦아져 산화가 일어나고, 결국 막걸리의 신 맛이 강해져 먹을 수 없게 돼버리기 때문이다. 지그시 바라 보고 가만히 기다려주는 것. 술을 제대로 숙성시키는 비결은 그것뿐이다. 그 과정이 ‘교육’을 닮았다고 그는 생각한다. 학생들이 공부에 집중할 수 있도록 최선의 환경을 만들어준 뒤, 학생 스스로 공부하도록 기다려주는 것이 최고의 교육법이라 믿는 것이다. 과도한 관심과 지나친 잔소리는 가뜩이나 압박감을 느끼는 고등학생들에게 스트레스만 가중할 뿐이다. 믿어주고 맡겨주고 기다려주는 것이 그가 선택한 최선의 해법이다.

“그건 ‘방치’와 달라요. 관심 없이 내버려 두는 게 아니라 애정을 갖고 지켜봐 주는 거니까요. 적절한 거리에서 바라보다 필요한 순간에 개입해요. 술을 빚으면서 생겨난 저의 변화입니다.”

스트레스를 날려주는 몰입의 효과

전통주 빚기가 그에게 선물한 것은 그게 다가 아니다. 술 빚기는 그 자체로 ‘몰입’의 연속이다. 술 한잔을 얻기 위해 한 과정 한 과정 집중하다 보면 복잡한 머릿속이며 얽혀 있던 마음이 안개 걷히듯 사라져버린다. 스트레스를 해소해 주는

그의 취미는 그 밖에도 많다. 커피 만들기, 뮤지컬, 등산, 밴드 활동…. 교사가 되기 전부터 이것저것 배우기를 좋아한 그가 지금껏 해오고 있는 일이다. 그중 커피 만들기는 가장 오래된 취미다. 2016년부터 배우기 시작해 현재 바리스타 1급, 커피지도사 1급 자격증을 취득해둔 상태다. 커피와 전통주는 비슷한 점이 많다. 무슨 향이 나고 어떤 맛이 나는지 테이스팅 노트를 쓰며 공부한 경험이 막걸리 빚는 일에 큰 도움이 된다.

“뮤지컬은 2020년부터 서울교사뮤지컬단에 소속되어 활동해 왔어요. ‘레미제라블’에서 마리우스 역할을 맡은 적이 있고, 공동 작업의 묘미와 무대 위의 황홀을 원 없이 만끽했습니다. 지난 12월에 결혼했는데, 거기서 아내를 만났어요. 취미가 사랑을 선사해줬죠.”

2017년부터 몸담고 있는 상문고등학교 교사 밴드 ‘감성생활’에선 기타와 서브 보컬을 맡고 있다. 코로나19 때문에 활동을 쉬다 지난 연말 학교 축제에서 모처럼 공연을 선보였을 때, 그날의 떨림과 기쁨이 아직 생생히 남아 있다. 등산도 빼놓을 수 없다. 2018년 친구와 히말라야 등반을 한 그는 요즘에도 가끔 네팔에서 보낸 그 겨울을 떠올린다. 하늘 가까이에서 보낸 시간이 너무 좋아, 지금도 두 달에 한 번씩은





반드시 산에 오른다.

“1년 사이클이 거의 비슷해 자칫 매너리즘에 빠지기 쉬운 게 교사라는 직업 같아요. 학생들은 그 학년을 처음 겪을 텐데, 교사가 매너리즘에 빠진다는 건 너무 미안한 일이잖아요. 그래서 취미가 필요한 것 같아요. 좋아하는 활동을 통해 작은 성취를 쌓으면 교사의 몸과 마음에 좋은 기운이 쌓이고, 그렇게 쌓은 긍정 에너지가 고스란히 학생들에게 전달된다고 믿어요. 교사가 ‘취미 부자’로 살면 아이들과의 대화도 풍부해져요. 다양한 관심사를 나누면서 친구처럼 유쾌하게 소통할 수 있죠.”

유쾌하고 건강하게 학생들과 소통하는 꿈

그가 수학 교사를 꿈꾼 건 고등학교 1학년 때 일이다. 담임 선생님이 수학 교사였는데, 답 맞추는 방법을 알려주기보다 수학이란 학문에 ‘원론적’으로 접근하며 수업을 했다. 그게 참 멋져 보였다. 훗날 자연스럽게 수학 교사가 됐고, 그도 ‘그런’ 선생님이 되려고 노력 중이다. ‘수학을 왜 배워야 하느냐’고 아이들이 물어올 때마다 그는 화내거나 짜증 내지 않는다. 대신 수학이 우리 삶에 얼마나 깊이 스며 있는지, 수학을 통해 논리적 분석력을 키우는 것이 인생에 얼마나 큰 도움이 되는지 차근차근 설명해 준다.

“아이들의 질문에 답하는 것이 좋아요. 가령 ‘환경 미화를 왜 해야 하느냐’고 누군가 물어오면 교실을 아름답게 꾸미

는 것이 우리에게 얼마나 좋은 영향을 미치는지 말해줘요. ‘그냥 하라’고 말하는 건 좋아하지 않습니다. 아이들이 어떤 잘못을 저질러도, 그렇게 행동한 이유가 있을 거라고 생각하고 대화로 풀어요. 그 방식을 싫어하는 아이들도 꽤 있지만, 그게 옳다고 믿기 때문에 꼭 그렇게 해나가려 해요.” 그는 올해 교사 생활 10년 차다. 아직까진 아이들과 소통을 잘하고 있다고 자부하지만, 아주 먼 훗날에도 그럴 수 있을지 의구심이 들 때도 있다. 그런 생각이 들 때마다 ‘취미’가 더욱 소중해진다. 스스로 행복한 교사만이 아이들과의 소통에 적극적일 수 있다고 생각하기 때문이다. 삶의 끝을 떠올리는 사람이 오늘을 더 의미 있게 살듯, 그 직업의 막바지를 상상하는 사람이 직업인으로서 오늘을 더 잘 꾸릴 수 있다고 그는 믿는다. 은퇴하는 그날까지 학생들과 시시콜콜 대화하는 꿈. 지금 쏘아 올린 꿈의 별이 그의 미래에 먼저 가서, 환한 불빛이 되어줄 것이다. ㉞

'꿈 너머 꿈'의 주인공을 찾습니다



‘꿈 너머 꿈’은 더 나은 교육 환경을 만들기 위해 노력하는 회원님들의 이야기를 담는 코너입니다. 회원님이라면 누구나 주인공이 될 수 있습니다. 교육 현장에서 새로운 꿈을 향해 쉼 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)

피할 수 없는 직장 동료와의 트러블 '이청득심(以聽得心)'으로 소통하고 이해하는 법

모든 사람이 내 맘과도 같지 않으니 갈등은 어디서든 일어날 수 있다. 하지만, 무작정 피하고 싫어하기에는 아직도 봐야 할 날이 너무 많아 문제가 되는 것이 직장 동료와의 갈등이다. 털어놓고 이야기하면 될지, 그저 덮어두고 시간이 지나면 해결이 될지 생각해도 막막하다. 직장인들에게 직장은 가정을 제외하면 가장 오랜 시간을 보내는 공간이다. 직장 동료와 갈등을 빚거나 사이가 좋지 않다면 직장 생활 역시 불쾌감이 가득할 수밖에 없다. 동료와의 갈등은 서로가 다르다는 사실을 이해하지 못한 데서 발생하는 경우가 많다. 마치 남자와 여자가 다르듯이 사람 역시 제각각 나름의 성향이 있다. 그러므로 동료와 잘 지내기 위해서는 우선 상대방의 성향을 분석하고 그에 맞춰 적절한 대응을 하는 자세가 필요하다. 갈등의 골이 깊어져 이직 이외에는 선택할 수밖에 없는 상황으로 치닫기 전에 현명하게 공존하는 방법을 찾아보자.

글 강일수 두디스코칭 대표



직장은 '자기 성장'을 위한 훈련의 장이다

「무탄트 메시지」의 저자 '말로 모간'의 말처럼 우리는 저마다 두 개의 삶을 갖고 있다. 하나는 무엇인가를 배우는 삶이고, 또 하나는 배운 대로 사는 삶이다. 다른 사람과의 모든

만남은 하나의 경험이고, 우리는 경험을 통해 배우고 성장하며, 모든 경험은 결국 연결된다.

삶에서 경험하는 일들을 잘 관찰하고 깨달음을 얻어 전보다 현명해지는 것은 좋은 일이다. 직장 생활을 단순히 생계

유지를 위한 수단으로만 삼는 것이 아니라 ‘자기 성장’이라는 중요한 목표를 이루기 위한 훈련의 장으로 삼으면 직장 동료는 훌륭한 훈련 파트너가 된다. 껄끄러운 상대, 힘들게 하는 상대일수록 더 큰 성장을 이룰 수 있게 한다. 그들을 우호적인 관계나 발전적인 관계로 전환해가는 것은 오롯이 자기 몫이다.

●●● 상대방의 반응은 나의 태도에 달려있다

대인관계에서 사람을 끄는 매력이나 상대방의 반응은 나의 태도에 달려있다. 사람은 누구나 상대방의 행동이나 태도에 반응함으로써 행동한다. 이 같은 사실은 그 자체로서는 신비할 것이 하나도 없지만, 그것을 효과적으로 실천했을 때 얻을 수 있는 성과는 실로 놀라운 것이다. 상대방을 대하는 태도가 상대방이 나를 대하는 태도를 결정한다는 점은 결코 간과해서는 안 되는 중요한 사실이다.

●●● 우리는 상대방에 대해 진정으로 이해하지 못하고 있다

가수 김국환의 노래 ‘타타타’에는 ‘내가 나를 모르는데, 넌 들 나를 알겠느냐’는 가사가 있다. 이처럼 우리는 상대방에 대해 진정으로 이해하지 못하고 있는 것이 사실이다. 어떤 상황이나 사건에 대한 인식과 판단이 사람마다 다르고, 그 인식과 판단의 근거에는 과거의 기억이나 결정, 가치와 신념, 태도 등이 작용하고 있기 때문이다. 그래서 다른 사람을 진정으로 이해한다는 것은 어려운 일이다.

우리는 다른 사람이 그 입장을 가지게 된 개인적인 경험을 들을 때, 비슷한 경험이 개인들 속에서 사뭇 다른 결론을 낳는다는 사실을 알게 된다. 같은 상황에서도 느끼는 감정이 다르고 원하는 것이 다르다. 대인관계 갈등의 문제를 원만하게 대처하려면 무엇보다 인간에 대한 이해가 있어야 한다.

●●● 상대방의 감정은 수용하고, 욕구와 의도를 이해하라

상대방이 느끼는 감정을 고쳐주려는 것은 무모하다. 감정의 근본적 원인은 감정의 소유자에게 있다. 어떤 사건이 감정을 일으키는 것이 아니라 그 사건에 대한 해석이 감정을 일으킨다. 그래서 감정은 대인관계 소통의 중요한 정보가 될 수 있다. 상대방이 어떤 상황에서 어떤 감정을 느끼는지 알면 상대를 이해할 수 있고, 좀 더 효과적으로 소통할 수 있다.

사람의 행동은 단지 감정과 의도를 실제로 표현하고 경험하는 수단일 뿐이다. 어떤 상황에서도 상대방의 욕구와 의도를 추측하고 확인해보아야 한다. 겉으로 드러난 상대방의 말과 행동의 이면에 있는 욕구와 의도를 이해함으로써 갈등의 근본적 원인을 파악할 수 있고, 효과적으로 소통할 수 있다.

●●● 반복되는 충돌이 생겨난다면 설득될 용기를 내자

알아도 실행하기 어려운 것 중의 하나는 다른 사람의 처지에서 생각해보는 ‘역지사지(易地思之)’의 지혜다. 우리가 받은 상처를 상대가 전부는 알지 못하는 것처럼 우리 역시 우리도 모르게 누군가에게 상처를 준다. 대인관계에서 반복되는 충돌이 생겨난다면 설득될 용기를 내자. 자기 안에 있는 과거의 기억이나 결정에 변화가 필요한 것은 없는지 점검해보라. 오랜 세월 마음에 심어진 ‘이게 옳다’는 신념에도 의문을 가질 필요가 있다. 몇 번을 검증한 신념에도 오류는 존재할 수 있으며 가치관 역시 필요하면 수정하고 보완할 수 있다. 자기가 믿는 삶의 관점이 유일한 진리는 아닐 수 있다. 우리 믿음에도 때론 ‘변경 가능’이라는 조항이 필요하다.

●●● 소통에서 최고의 지혜는 이청득심(以聽得心)

우리는 각자의 가장 좋은 가능성을 향해 앞으로 성장해야 한다. 상대방 곁에 존재할 수 있는 좀 더 창의적인 방법을 배울 필요가 있다. 소통에 있어서 최고의 지혜는 ‘이청득심(以聽得心)’이다. ‘귀 기울여 다른 사람의 말을 경청함으로써 사람의 마음을 얻는다’는 「논어(論語)」 위정편(爲政篇)에 나오는 말이다.

말하는 법을 배우는 데는 2년이 걸리지만 듣는 법을 배우는 데는 60년이 걸린다고 한다. 열린 질문과 공감적 경청을 통해 상대방이 스스로 내면 스승과 대화할 수 있도록 돕는 법을 익혀야 한다. 공감적 경청은 다른 사람의 진실을 받아들이는 자세로 듣는 것이다. 어떤 판단을 하거나, 언쟁을 하거나, 조언을 건네지 않고, 마음을 열고 존중하면서 듣는 경청이다. 이는 정직하면서도 열린 질문을 통해 가능해진다. 우리의 과제는 사람들이 자신의 영혼이 하는 말을 듣고, 그들의 자신의 진실을 깨닫게 하는 것이다. ㉞

우리 문화를 나누는 봉사의 즐거움

"사계절 아름다운 궁의 감동을 전합니다."

(사)한국의재발견 대표 이향우 회원

지킬 것이 있는 사람은 강하다. 부모가 그렇고, 군인이 그러하며, 교사도 마찬가지다. 또 문화재지킴이가 그러하다. 무언가 지켜낸다는 사명은 사람이 살아갈 힘을 얻게 하고, 또 강하게 만든다. (사)한국의재발견(이하 한국의재발견) 대표이자 '우리궁궐지킴이'인 이향우 회원의 힘 또한 사람들이 궁궐을 비롯한 한국의 문화유산을 다시 보게 하고, 거듭 찾게 할 만큼 진하고 강하다.

글 이성미 / 사진 김수



QR 코드를 스캔하시면 은퇴 후 궁궐의 아름다움을 관광객들에게 전하며 행복을 찾는 한국의재발견 이향우 대표의 이야기를 만나보실 수 있습니다.

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

학생이 공부하듯 문화를 공부하다

더 이상 궁궐에서 공간의 옛 주인을 만날 수는 없다. 대신 우리는 오늘날 ‘주인’으로서 궁궐을 찾는다. 문화유산의 주인은 향유하고 지키는 사람인 우리 자신이기 때문이다. 주인이라는 자부심은 궁궐을 더욱더 특별하게 느끼게 한다. ‘우리궁궐지킴이’ 이향우 회원이 전수하는 궁궐 여행 꿀팁도 이와 같다.

“궁궐을 감상할 때는 손님이 되어 들여다보는 것보다 주인이 되어 내다보는 것이 더 좋습니다. 최대한 가까이 다가가 옛 주인의 눈높이에 내 시선을 맞춰보세요. 그들의 눈에 비쳤을 풍경을 똑같은 각도에서 바라보세요. 그럼 궁궐의 아름다움을 제대로 느낄 수 있습니다.”

우리궁궐지킴이가 되기 전까지 이향우 회원은 교사이자 조각가로 활동했다. 조각가는 작업에 앞서 재료를 들여다보고 어루만지며 특성을 파악하는 과정을 거친다. 이향우 회원은 교사로서도 똑같은 과정을 거쳤다. 학생 한 명 한 명 세심히 살피고 헤아리며 그들의 마음을 바로 알고자 했다. 노랑계 염색한 채 등교한 학생을 다그치기 전에 “꼭 밀밭 같아. 멋지다” 하며 감탄하고, 가출하고 돌아온 학생에게도 “출지는 않았니?” 하고 먼저 물었다. 1999년 서울 관악고등학교에서 명예퇴직할 때까지 그 섬세한 작업은 계속됐다.

퇴직 후 교사에서 조각가로 삶의 무게중심을 옮기던 이향우 회원에게 이듬해 새롭게 어루만질 대상이 생겼다. 우리 문화유산였다.

“퇴직 이듬해 신문에서 ‘문화재지킴이 교육’과 관련한 광고를 봤어요. 우리 문화유산 보호에 대한 범국민적 관심을 호소하는 시기였거든요. 겨레문화답사연합(현 한국의재발견)

이 출범한 지 한두 해쯤 지났을 때였고요. 대학교에서 한국 미술사를 공부했고, 조각가로서 우리 문화에 관심도 컸기 때문인지 자꾸만 광고로 눈길이 가더라고요. 결국 한국의재발견에서 본격적으로 자원봉사를 시작하게 되었습니다.”

조각가가 재료를 탐구하듯, 교사가 학생을 살피듯, 이향우 회원은 우리 문화유산을 공부하기 시작했다. 학생들에게 지식에 앞서 마음을 먼저 주던 것을 문화유산을 대하는 데에도 고스란히 옮겨온 것이다. 소중히 다루되 깊이 연구했다. 문화재지킴이는 문화유산에 관한 지식만을 전달하는 사람이 아니다. 물론 지식을 얻기 위해 오랜 시간 공부해야 하지만 더 큰 목적은 감동을 전하는 것에 있다. 열심히 공부하고 또 먼저 감동한 덕분에 오래되지 않아 그의 해설은 사람들의 마음을 움직였다.

순수한 열정과 사명감이 이끈 우리궁궐지킴이

이향우 회원이 몸담고 있는 한국의재발견은 우리 문화유산을 바로 알고, 이를 시민과 한국을 찾는 외국 관광객에게 전달하는 비영리사단법인이다. 현재 700여 명의 회원들이 자원봉사자로 활동하고 있다. 조선의 5대 궁궐과 종묘 등을 중심으로 문화해설 봉사를 하는 만큼 한국의재발견 소속 문화재지킴이를 ‘우리궁궐지킴이’라고 부른다.

우리궁궐지킴이로 활동하기 위해서는 일정 시간 교육을 이수하고, 일정액의 회비도 내야 한다. 그 때문에 “활동에 대한 보수를 받아도 모자랄 판에 돈을 내고 봉사를 한다니!” 하고 놀라는 사람도 있다. 그러나 이향우 회원은 “우리 문화에 대한 순수한 마음과 사명이 있기 때문에 오랜 세월 함께 할 수 있었다”라고 말한다. 우리궁궐지킴이로 첫발을 떼는





사람에게도 그는 “느리게 천천히 게으르게 갑시다”라고 조언한다. 느리게 걸어야 더 많은 것을 볼 수 있는 궁궐처럼, 봉사 역시 빠르게 성과를 내기보다 오래도록 자리를 지키는 것이 더 중요하다는 것이다.

이향우 회원이 걸어온 길을 살펴봐도 그는 느리지만 참 많은 곳을 누볐다. 먼저 걸었고, 또 성실했다. 2013년부터 이향우 회원은 「궁궐로 떠나는 힐링여행: 경복궁」, 「궁궐로 떠나는 힐링여행: 창덕궁」 등의 궁궐로 떠나는 힐링여행 시리즈와 2021년 「궁궐로 떠나는 문양여행」 등의 책을 펴냈다. 책 속 그림도 모두 이향우 회원이 손수 그렸다. 책에는 치열하게 연구하고 공부하고 또 직접 보고 걷고 느낀 흔적이 가득하다. 문화재지킴이로서 전국으로 강연도 다닌다. 그리고 문화재 해설, 강의, 집필 등의 목적은 모두 한 점으로 귀결된다. 문화유산에 대한 ‘감동’을 전하는 것이다.

실제로 이향우 회원이 느끼기에 우리 궁궐은 알면 알수록 감동하지 않을 수 없는 곳이다. 자연스러우며 인간적인 것

이 우리 궁궐의 특징이다. 궁궐은 왕의 권위를 드러내기 위해, 오로지 왕을 생각하며 만들어진 공간이 아니다. 지붕과 담장 너머 보이는 산세, 자연과의 조화를 먼저 생각했다. 이런 공간적 특징은 창덕궁 궐내각사에서 명확히 볼 수 있다. 이향우 회원이 가장 사랑하는 공간이기도 하다. 궐내각사(闕內各司)는 왕과 왕실을 보좌하던 궐내 관청, 오늘날로 따지면 사무실이 모여 있던 곳이다. ‘구중심처(九重深處)’라는 말이 있듯 과거 궁궐은 전각이 빼곡하게 채워져 있었는데, 창덕궁 궐내각사를 통해 과거 궁궐의 밀도를 짐작할 수 있다. 산을 감상하듯 전각의 지붕 선이 겹쳐 있는 것을 보는 것도, 담장으로 난 작은 문을 통해 지나다니던 옛사람들을 상상하는 것도 궐내각사만의 별미다.

궁궐을 인간적이라 말하는 이유는 그 안에 백성을 생각하는 임금의 마음이 담겨 있기 때문이다. 궁궐의 정전을 오르는 계단에는 봉황 문양이 새겨져 있다. 봉황은 태평성대에만 나타나고, 역병이 돌거나 재앙이 닥쳐 세상이 어지러우면 사라진다고 하는 영물이다. 따라서 임금은 늘 봉황 문양을 보고 몸과 마음을 바로잡으며 성군이 되고자 노력했다. 또 궁궐은 비가 오나 눈이 오나, 밤이나 낮이나, 올 때마다 달리 느껴지는 매력이 있다. 맑으면 맑은 대로 거닐며 즐기기에 좋고, 비가 오면 궁궐이 품은 색이 차분하게 가라앉아 좋고, 계절이 다르면 그맘때 고유한 풍경을 감상할 수 있어 좋다. 따라서 시간에 쫓겨 후다닥 둘러보기보다는 오늘의 궁궐을 천천히 감상하고, 언젠가 다시 들르길 추천한다.

자랑스런 문화유산을 지킨다는 자부심과 행복

지금은 전 세계가 인정하는 문화 강국이 되었지만, 이향우 회원이 처음 문화재지킴이 활동을 시작할 때만 해도 우리 역사와 문화에 대해 부정적 시각을 가진 사람을 심심치 않게 만날 수 있었다. “중국이나 일본에 비해 볼거리가 없다”라며 한국 문화를 폄하하는 사람을 만날 때는 ‘마음을 바꿔 주겠노라’ 하는 오기가 일기도 했다.

“예전에는 우리가 궁궐과 조선왕조에 관해 설명하면 ‘왕조가 부패해 스스로 망한 것’, ‘부끄러운 역사’라며 반발하는 사람들이 있었어요. 외국인 중에는 우리나라를 ‘중국과 일본 사이에 있는 나라’ 정도로 생각하는 사람도 있었고요. 그런 것을 보면 참 마음이 아팠어요. 궁궐에 대해 더 깊게 연구

하고, 늦게나마 영어를 배운 것도 그 때문이에요. 사람들에게 우리 문화를 제대로 전달하고 싶었거든요. 다행히 지금은 예전과 많이 달라졌어요. 한국인은 유네스코 세계문화유산으로 인정받은 우리 궁궐과 왕릉에 자부심을 느끼고, 외국인은 대한민국을 ‘문화 강국’, ‘한류의 나라’로 인정합니다. 그런 것을 보면 ‘우리가 시간을 흘려보내기만 한 건 아니구나’, ‘노력한 보람이 있구나’ 하는 생각이 들어요.”

사람은 문화를 만들고 문화는 사람을 만든다

우리 문화유산을 지키고 사랑해야 하는 이유는 자명하다. 인간은 문화를 먹고 성장하는 존재이기 때문이다. 따라서 ‘한국의재발견’이라는 이름대로 이향우 회원과 우리궁궐지킴이들은 한국을 다시 보게 하는 일을 통해 앞으로도 사람들이 우리 문화를 바르게 알고 자라도록 도울 것이다.

“인간은 문화로 만들어집니다. 후대는 우리가 지키고 물려준 문화로 만들어질 테고요. 우리가 문화를 아끼고 보존해야 하는 이유입니다. 우리 문화유산을 섬세하게 돌보고 후대에 물려주세요. 그럼 우리 민족은 대대로 건강하게 성장할 수 있을 것입니다. 저 역시 견고 말할 힘이 남아 있는 한 문화유산을 바로 알리는 일을 계속할 것입니다.”

이향우 회원은 “문화재지킴이와 우리궁궐지킴이 중에도

전·현직 교사가 많다”라며 “탐구력과 전달력이 뛰어나 교직원들에게 딱 맞는 일”이라고 설명한다. 생물교사는 나무박사가 되고, 미술교사는 문양을 탐닉하는 등 관심 분야를 깊이 공부할 수 있는 것도 장점이다. 무엇보다 후대에 우리 문화에 대한 올바른 인식을 물려준다는 자부심은 오직 이곳에서만 얻을 수 있다. 이향우 회원은 오늘도 자부심을 함께 품을 동료들, 그리고 천천히 걸어갈 이들을 기다린다.

사람은 문화를 만들고, 문화는 사람을 만든다. 어떤 문화 속에서 성장했는가? 오늘날 이러한 물음 앞에서 우리는 어디서든 당당히 ‘한국’이라는 단어를 꺼내 보일 수 있다. 더 많은 이가 한국의 문화유산을 재발견할 수 있도록 우리가 힘을 모아야 하는 이유다. ㉞

'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)



하얗게 눈 덮인 철원평야는 지금 철새들의 겨울 낙원 강원도 철원군

우리나라는 세계적인 철새도래지를 여럿 보유하고 있다. 그중에서도 강원도 철원군은 대표적인 겨울 철새이자 보호종인 두루미의 보금자리로 잘 알려진 고장이다. DMZ두루미평화타운과 평화전망대 등지에서 다양한 철새들을 관찰하고 꿈꿨던 얼어붙은 한탄강 위를 거닐며 화산지형을 감상하는 일은 지금 이 계절에만 만끽할 수 있는 이색 여행 테마가 될 것이다.

글/사진 우인재 여행작가 / 사진 제공 철원군청

우인재 작가는 10여 년간 출판사에서 여행 콘텐츠 기획 및 취재를 담당했다. 아시아나항공 기내 가이드북 로스앤젤레스 편을 비롯해 대한생명, 교보생명, 외환은행 등 보험·금융사 고객용 여행 가이드북을 기획 및 제작했다. 또 월간 「DOVE」, 「모터트렌드」 등의 매체를 비롯해 인천공항공사, 롯데백화점, 조달청, 롯데제이티비, LS전선 등 기업체 사보에 여행, 드라이브 원고를 기고했다. 현재 프리랜서 여행작가로 활동하며 대한민국 구석구석을 누비고 있다.



토교저수지 철새

화산과 용암이 빛은 땅 철원평야



영겁의 세월 너머, 오래전 옛날 오리산의 화산 분출로 인해 쏟아져 나온 용암이 흐르며 형성된 한탄강을 중심으로 펼쳐진 비옥한 평야는 남한 최북단에 자리 잡은 철원 땅을 고대 왕국의 수도로 발돋움시키는 밑거름이 되었다. 특히 면적이 650km²에 달하는 철원평야는 서울의 모든 구를 다 합친 것보다 넓어 농사에 적합하다. 그뿐만 아니라 너른 땅 한복판에는 철새들의 겨울 보금자리인 ‘철원 철새 도래지’가 자리 잡고 있는데, 한겨울에도 땅속에서 따뜻한 물이 흘러나와 먹이활동을 하기 좋은 환경을 갖추었다.

시베리아에서 머물다 가을부터 철원평야를 찾아오기 시작하는 두루미, 재두루미, 기러기 등의 철새들은 겨울을 이곳에서 지낸 뒤 다시 고향인 시베리아로 돌아간다. 혹독한 추위와 험준한 지형 등 우리가 흔히 떠올리는 이미지와는 다르게 철원은 인간과 동물이 조화를 이루며 살아가기 좋은 생명의 땅이었던 것. 왕건, 견훤과 함께 고대 한반도의 패권을 두고 자웅을 겨루었던 궁예가 평강고원으로 북쪽을 방어하고 그 아래로 철원평야가 펼쳐지는 풍천원에 도성을 건립하여 태봉국의 도읍으로 삼았던 것은 이러한 연유 때문이다.

두루미의 신비로운 날갯짓이 궁금하세요?



철원군 내포리에 위치하는 철새 도래지는 국내 최대의 두루미 서식지로 알려진 만큼 두루미, 재두루미를 포함해 우리나라를 찾는 모든 종류의 두루미를 관찰할 수 있다. 이에 따라 국내에서는 지난 1973년 일찌감치 철원 철새 도래지를 천연기념물로 지정했다. 또한 철원평야에는 쇠기러기를 비롯해 보호종으로 지정받은 다양한 종류의 수리류(독수리, 흰꼬리수리, 검독수리 등)가 겨울을 나는 월동지로 유명하다. 새를 관찰하는 일을 취미로 삼고 있는 탐조인들이나 조류 사진을 전문으로 촬영하는 사진가들이 매서운 겨울바람도 아랑곳하지 않고 철원평야를 찾아오는 이유다.

비무장지대를 제외하고 관광객의 접근이 허용된 장소 중 철새를 관찰하기 가장 적합한 곳으로는 DMZ두루미평화타운, 철원평화전망대가 꼽힌다. DMZ두루미평화타운은 옛 초등학교 건물을 리모델링해 개관한 전시관 및 숙박시설이 마련되어 있어 철원을 대표하는 겨울 철새인 두루미의 생태를 관찰하기에 더없이 좋은 환경을 갖추고 있다. 평화타운 전시관 1층 홀에는 두루미를 촬영한 초대형 파노라마 사진이 걸려 있으며 다목적실로 이용되는 도서관에는 철원에서



DMZ두루미평화타운



서식하는 다양한 야생동물의 모형과 사진 그리고 관련 서적들이 구비되어 있다.

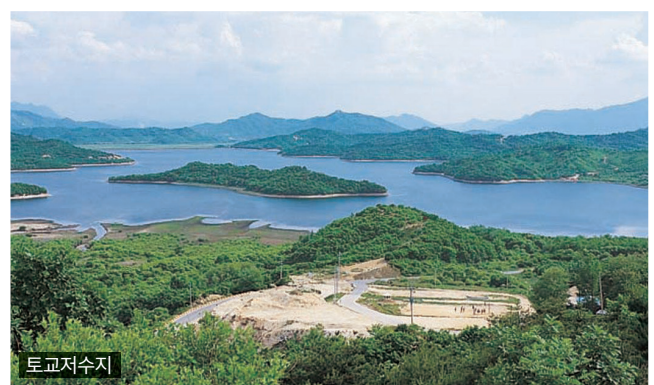
DMZ두루미평화타운에서는 겨울철 두루미 관찰 탐방 프로그램을 2개의 코스(유료)로 운영하고 있다. 1코스는 비무장 지대 일원 두루미 탐조, 2코스는 한탄강 일원 두루미를 탐조하게 된다. 두루미 탐조 프로그램은 학생(6천 원)과 일반인(1만 5천 원)으로 구분해 요금을 지불해야 하지만 철원군 내 식당, 마트, 전통시장, 주유소 등지에서 현금처럼 이용 가능한 5천~1만 원 상당의 상품권을 지급할 뿐 아니라 탐조 차량도 무료로 이용할 수 있도록 하여 이용객의 부담을 줄였다. 최대 4인까지 숙박이 가능한 미니 펜션(13만 원) 역시 3만 원 상당의 상품권을 지급한다.

전쟁의 상처 아문 자리에 찾아온 철새들

DMZ두루미평화타운 인근 양지리마을에 위치하는 토교저수지 역시 겨울철 철새들이 머물다가는 철새도래지다. 본래 농업용수 공급을 위해 조성된 대규모 인공저수지이지만 이 무렵 월동하는 기러기들이 새벽에 먹이활동을 위해 일제히 비상하며 군무를 추는 환상적인 광경을 선보인다. DMZ와 매우 인접해 있기 때문에 군부대와 협의 하에 원거리에서만 관찰이 가능하다는 점이 조금 아쉽다. DMZ두루미 평화타운 서쪽에 자리 잡은 삼슬봉 정상에도 두루미 생태

탐조대 시설이 마련되어 있다. 삼슬봉은 한국전쟁 기간 중 치열한 쟁탈전이 벌어졌던 장소로 극심한 포격으로 인해 산이 마치 아이스크림 녹아내리듯 무너져 흘러내렸다 하여 철원 토박이들 사이에서는 ‘아이스크림고지’라고 불린다.

또 하나의 철새 탐조 포인트인 철원평화전망대는 철원군 동송읍 중강리의 동송저수지 인근에 자리 잡고 있다. 휴전선 바로 아래 있는 까닭에 1층은 전시관, 2층은 전망대 그리고 3층은 군부대의 휴게시설로 이용되고 있으며, 전망대에서 휴전선 너머 비무장지대는 물론 현재는 북한 지역인 평강고원과 선전마을 그리고 월정리역과 궁예가 건국한 태봉국의 도성 터까지 한눈에 담을 수 있는 천혜의 전망대이다. 또한 노약자도 정상까지 쉽게 오를 수 있는 모노레일도 운행하기 때문에 관광객들이 가장 많이 찾는 철원의 명소이기도 하다. 이처럼 철원평화전망대는 한반도 분단의 현실을 생생하게 느끼는 안보 관광지를 목적으로 조성된 시설이지만 주변에 장애물이 없는 탁 트인 전망 때문에 철새들을 관찰하기에도 좋은 장소로 꼽힌다. 전망대 서쪽 동송저수지 너머로 천연기념물 245호 철원 철새 도래지가 펼쳐져 있어 멀리 두루미들이 한데 모여 있는 풍경을 감상할 수 있다.





한탄강 송대소 주상절리

한탄강 비경 만끽하며 걷는 얼음 트레킹



남한 최북단에 위치하는 철원군은 지리적 특성상 겨울 추위가 매우 혹독하기로 유명하다. 이 무렵 철원의 젓줄 한탄강은 꽁꽁 얼어붙어 2월까지 얼음 위를 사람이 걸을 수 있는 환경이 조성된다. 철원군은 다른 계절에는 불가능한 이러한 특성을 십분 활용해 태봉대교에서 순담계곡까지 이어지는 총연장 8km 구간을 한탄강 얼음 트레킹 코스로 지정하고 매년 1월 중순경 한탄강 얼음 트레킹 축제를 개최하고 있다.

축제는 1월 말에 종료되지만 한탄강 얼음 트레킹은 2월까지 이어진다. ‘물윗길’이라 이름 붙여진 얼음 트레킹 코스는 한탄강 위에 부교를 띄워 조성한 2.7km의 탐방로와 강변 탐방로 5.3km로 구성되어 있으며, 유네스코 세계지질공원으로 등재된 한탄강의 절경을 강줄기를 따라 걸으며 감상하는 특권이 주어진다. 과거 지형적 한계로 인해 단절된 구간이 많았던 한탄강 트레킹 코스는 물윗길이 개통되기 전까지 도보로 여행하기에는 제약이 많았다. 트레킹 출발 지점인 태봉대교에는 매표소와 주차장, 화장실, 셔틀버스 승강장 등의 편의시설이 마련되어 있다. 중간 기점인 은하수교, 고석정 그리고 트레킹 코스가 끝나는 순담계곡에도 매표소와 편의시설이 마련되어 있으므로 개인의 체력을 고려해 일부만 걷는 것도 가능하다. 입장료는 어른 1만 원, 청소년 4천 원, 어린이 3천 원이며 DMZ두루미평화타운과 마찬가지로

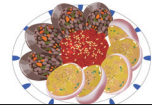


지로 입장권을 구입하면 철원사랑상품권을 지급받는다.

50만 년 전부터 10만 년 사이에 10여 회 가량 분출된 오리산 용암이 강줄기를 따라 흐르다가 물을 만나 굳어지면서 형성된 기기묘묘한 지형들과 함께 거대한 빙벽이 어우러져 빚어내는 풍광은 그야말로 겨울 한탄강의 백미라고 표현해도 부족할 만큼 아름다운 비경으로 다가온다. 한탄강 얼음 트레킹의 가치는 연간 10만여 명에 달하는 방문객수가 입증한다. 특히 주상절리, 배개용암 등의 화산지형은 지질학적 가치가 높아 전 세계적으로 높은 가치를 인정받고 있다고 한다. 이 겨울 추위가 봄벌레 밀려 사라지기 전에 얼음 위를 걷는 짜릿함과 함께 한탄강 비경을 만끽해 보는 것은 어떨까. 눈과 얼음이 빚어내는 순백의 추억과 함께 말이다. (K)



그리운 고향의 맛을 담은 아바이순대



아바이순대를 맛볼 수 있는 철원군 서면 평남면옥(033-458-2044)은 평안남도 개천 사람이었던 창업주가 전쟁통에 남쪽으로 피난 내려왔다가 구호주택 한쪽에 차린 식당으로부터 시작됐다. 묘향산 자락에서 음식점을 했던 창업주 부모의 어깨너머로 보았던 요리 중 하나가 아바이순대였는데 당시 세상이 흥흥했던지라 가게도 여러 차례 옮겨다녀야 했다고. 아바이순대를 듬뿍 넣은 순댓국과 꿩 냉면도 이 집을 찾는 단골들이 즐겨 먹는 메뉴로 창업주의 손맛을 물려받은 아들은 지금도 꿩고기를 다듬고 뼈를 우려 육수를 내면서 옛 생각에 빠져들고는 한다. 철원 김화의 맑은 햇살 아래 자란 쌀과 식재료를 듬뿍 넣은 순대와 꿩 냉면은 그야말로 잊혀져 가는 우리의 맛이 아닐까.

한탄강에서 잡아올린 활력의 맛 매운탕



수질이 좋기로 유명한 한탄강 상류에서 잡은 잡어와 메기를 넣어 끓인 매운탕은 미식가들 사이에서도 유명한 먹거리로 정평이 나 있다. 한탄강매운탕(033-452-8878)은 잡어매운탕, 메기매운탕을 시그니처 메뉴로 내세우는 매운탕 전문점으로 험준한 자락의 물 맑은 계곡을 끼고 있는 산간지방에서 흔하게 맛볼 수 있는 도리뱅뱅과 어탕국수도 취급한다. 한탄강매운탕은 향어, 메기, 모래무지 등을 이용해 매운탕을 조리하는데 민물고기 특유의 비린내가 없을 뿐 아니라 국물에서도 정성 가득 담은 깊은 맛이 우리나라와 외국인들도 즐겨 찾는 철원의 대표 맛집이다. 특히 여럿이서 둘러앉아 매운탕을 먹으며 곁가지 음식으로 도리뱅뱅을 주문해 먹는다면 대화가 끊길 정도로 훌륭한 맛의 조합을 경험하게 될 것이다.



겨울바람 물리치는 뜨끈한 만두전골



뜨끈한 국물과 함께 맛보는 만두전골은 철원의 겨울 추위를 잠시 잊게 해줄 만큼 고마운 음식이다. 철원군 동송읍 이평리의 너른 눈밭을 마주하고 있는 민속정(033-456-1676)은 주문이 들어오면 그제서야 만두를 빚기 시작한다. 당연히 모든 재료가 준비되어 있는 다른 식당에 비해 시간이 더 걸리게 마련이지만 금방 빚은 만두와 지역에서 나는 싱싱한 부재료들을 이용해 조리한 만두전골은 무엇보다 바쁘게 아깝지 않을 오묘한 맛을 선사한다. 예약도 가능하므로 미리 전화를 통해 메뉴를 주문한다면 시간을 절약할 수 있다. 전골 외에도 찐만두, 능이버섯, 오리고기 월남쌈 등도 손님들이 자주 찾는 인기 메뉴이다. 고석정과 DMZ두루미평화타운 중간에 위치하여 두 곳을 오가는 동선을 계획했을 때 들리기 좋다.

감정을 다스리는 지혜



새로운 시작 가로막는 '공허한 마음' 다스리기

새로운 한 해가 시작되며 가득 채운 To-do 리스트와 달리, 내 마음은 여전히 허전하기만 합니다. 서늘함이 채 가지지 않은 2월, 살갗에 닿은 찬바람은 마음까지 닿아 더욱 춥게 느껴집니다. 사고 싶었던 물건을 샀지만, 마음은 채워지지 않고, 모든 것이 잘되고 있지만 나만 혼자 있는 느낌. 왜 이런 걸까?

글 (주)다인



스마트폰 속 수많은 사람 속에서, '나'는 누구일까?

오늘 하루, 나와 직·간접적으로 소통하였던 사람들을 떠올려보세요. 매일 얼굴을 보는 아이들, 직장동료들, SNS를 통해 서로의 소식을 나누는 친구들, 인터넷에서 댓글로 소통하는 익명의 사람들.... 때와 장소에 상관없이 스마트

기기를 통해 서로에게 닿을 수 있는 '초연결 사회'에서 사노라면, 마치 보이지 않는 촘촘한 거미줄 위에 있는 것 같기도 합니다.

우리는 언제 어디서나 스마트폰을 들어 친구와 메시지를



주고받을 수 있습니다. 손가락만 쓸어올리면 누가 어떤 맛 집을 누구와 갠지를 한눈에 볼 수 있지요. 세계 곳곳에서 어떤 일들이 일어나고 있는지도 터치 한 번으로 알 수 있습니다. 이처럼 우리는 매일매일 헤아릴 수 없이 많은 사람과 교류하고, 수많은 정보를 새로이 접하게 됩니다.

하지만, 퇴근 후 불이 꺼진 방에 홀로 누워서 핸드폰 속 화면을 들여다보다가 문득, 속이 텅 빈 것 같은 공허함이 찾아 오기도 합니다. 수많은 사람들과 닿아있지만, 정작 힘들고 외로워서 술 한잔할 사람이 필요할 때엔 누구에게 연락해야 할지 몰라서 연락처 목록만 쓸어올렸다, 내리기를 반복합니다. 또, 친구들이 어디서 무엇을 하고 있는지부터 지구 반대편에서 어떤 일이 일어나고 있는지는 알지만, 정작 '나 자신'에 대해서는 잘 알지 못하고 있음을 느끼기도 하지요.

'나'라는 중심을 잃는 순간 찾아오는 손님 '공허함'

'나'를 중심으로 수많은 연결고리들이 오밀조밀 형성되어 있지만, 정작 그 중심에 있는 '나'에게는 관심을 주지 않는 경우가 많습니다. '나'를 들여다보는 시간이 없이 '남'과의 연결고리에만 에너지를 쓰다 보면, 어느 순간 갑자기 지치고 힘이 빠지게 됩니다. 중심이 잡히지 않은 상태에서는 균형을 이루기 어려운 것처럼, '나'라는 중심을 잃으면 곧 균형을 잃고 휘청이기 마련이지요.

핸드폰 속 수많은 정보가 썰물처럼 빠져나간 자리에는, 차가운 공허감이 다시 밀물처럼 채워집니다. 이렇게 문득 공허감이 찾아왔을 때, 많은 사람들은 어떻게 대처해야 할지 몰라 당황합니다. 공허감이 주는 차가운 감각을 피하고자 계속 잠만 자거나, 아무것도 안 하고 멍하니 시간을 보내기도 합니다. 하지만 도망칠수록 공허감은 파도처럼 자꾸만 더 밀려옵니다. '나'를 위해 오롯이 시간을 투자하면서 채워야 할 공간들이 그대로 남아있기 때문이지요.

공허함에 맞서 마음 근육을 키우는 올바른 자세

내 인생의 목표는 이뤘지만, 어딘가 모르게 허전함을 느끼곤 합니다. 또는 여전히 행복하지 않다고 느끼며, 불안과 우울함이 동반되기도 합니다. 이런 감정을 없애기 위해 충동적인 쇼핑, 알코올, 폭식 등 다른 중독적 행동에 의지하기도 합니다. 공허함에 직면하며 그 원인을 찾고 근본적인 해결

방법을 모색하고 재확립할 수 있도록 하는 것 또한 필요합니다. 어떤 일에 집중하고 몰두한다면 걱정과 공허함은 조금씩 멀어질 수도 있을 겁니다. 공허함 대신 나에게 의미 있는 무언가를 채워 넣는 것 또한 해결 방법이 될 수도 있을 겁니다.

첫째, 내가 집중할 수 있고 재미를 느끼는 신체활동을 해보십시오. 좋아하는 운동을 하거나, 가벼운 명상을 해보는 것도 좋습니다.

둘째, 일주일 또는 한 달에 하루를 '온전히 나에게 집중하는 날'로 정하고, 캘리그래피, 아로마 향초 만들기, 베이킹 등 새로운 것들을 배워보십시오.

한 발짝 더 나아가, 자신을 보다 깊게 이해하고 탄탄한 "마음 근육"을 키우고 싶다면, 심리 상담실을 방문해보십시오. 상담 전문가의 도움을 통해 오롯이 나 자신을 이해하고, 그동안 듣지 못했던 내 마음의 소리에 귀 기울여볼 수 있을 것입니다. 새 학기가 시작되기 전, 나의 마음의 상태를 확인해 보고 나를 응원해보는 것을 어떨까요? 

♥ 「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 ▲

내 몸에 좋은 것만 주세요!

속부터 건강해지는 디톡스 다이어트 실천법

새해가 되면 많은 사람이 새로운 마음가짐으로 여러 가지를 결심하는데, 그중 항상 빠지지 않는 것이 바로 다이어트다. 그러나 이 결심이 오래가는 사람은 많지 않다. 보통 매우 전투적으로 접근하기 때문이다. 액상과당이 가득한 음료수를 아무 거리낌 없이 습관처럼 마시고, 늦은 시간 텔레비전을 보며 야식을 먹던 사람이 하루아침에 모든 정크푸드를 끊고 샐러드를 먹기는 쉽지 않다. 변화가 지속되려면 사소한 습관을 바꿔야 한다. 오래도록 실천해 다 이어트는 물론 디톡스로 까지 이어질, 사소하지만 중요한 식습관을 알아본다.

글 이슬비 헬스조선 기자



디톡스로 이어지는 6가지 생활 습관 개선하기



특이한 식이요법 삼가기

매 끼니 닭가슴살만 먹거나, 밀가루를 완전히 피하는 등 극단적인 식습관은 하지 않는 것이 좋다. 몸에 필요한 영양소 섭취를 막는 데다 스트레스로 오히려 살이 더 잘 찌 수도 있다. 스트레스를 받으면 코르티솔이라는 호르몬이 분비되는데, 코르티솔은 살이 빠지는 것을 방해하고 내장지방을 축적한다.



음식 먹는 순서 바꾸기

식이섬유가 많이 든 음식(채소·과일류), 단백질 식품(콩·고기·생선류), 탄수화물 식품(곡류) 순으로 먹으면 살이 잘 빠질 뿐 아니라, 당뇨병 발병 위험도 감소한다. 다른 영양소보다 소화 시간이 상대적으로 긴 식이섬유를 먼저 먹으면 혈당이 천천히 오르고, 포만감을 느끼는 중추는 더 많이 자극돼 배도 빨리 부르기 때문이다.

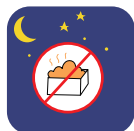


식이섬유 이후 단백질 음식을 먹으면 지방 축적을 막을 수 있다. 단백질 식품을 먼저 먹으면 차후 먹는 탄수화물이 체 내에서 당으로 변했을 때 지방으로 쌓이는 대신 에너지로 소비된다. 탄수화물은 다른 영양소보다 혈당을 급격하게 올리는데, 식이섬유와 단백질 음식을 먼저 먹으면 포만감 때문에 탄수화물 식품 섭취량을 효과적으로 줄일 수 있다.



아침 식사 챙기기

간단하게라도 아침 식사는 챙겨 먹는 것이 좋다. 아침을 건너 공복 상태가 길어지면 점심 을 먹었을 때 혈당이 급격하게 상승한다. 혈당 변동성이 커지면 당뇨병 발병 위험도 커진다. 실제로 아침 식사를 하지 않은 사람은 아침 식사를 한 사람보다 당뇨병에 걸릴 확률이 약 21% 높다는 미국 하버드대학교 연구팀의 연구 결과가 있다. 게다가 아침을 먹지 않는 건 정서적으로도 불안하게 한다. 뇌 속 식욕 중추와 감정 중추가 자극받아 흥분하기 때문이다. 아침으로는 삶은 달걀 1~2개, 우유 한 잔, 요거트 한 개 등 포만감이 큰 고단백 식품을 오전 8시 30분 이전에 먹는 것이 효과적이다. 오전 8시 30분이라는 시간은 미국 노스웨스턴대학교 의과대학의 연구에서 나온 수치다. 이 시간 이전에 아침 식사를 한 그룹이 당뇨병에 걸릴 가능성이 가장 낮았다.



야식 먹지 않기

잠자기 3시간 전부터 음식을 먹지 말아야 한다. 이 시간 동안 음식을 먹으면 유독 살이 많이 쪼다. 당을 분해하는 호르몬인 인슐린이 밤사이에는 적게 분비되기 때문이다. 빨리 분해되지 않아 에너지로 쓰이지 못하고 남은 포도당은 지방으로 축적된다.



식사량 천천히 줄이기

식사량을 줄이지 않으면 운동을 열심히 해도 살이 잘 빠지지 않는다. 운동량이 어느 정도에 이르면 신체가 대사에 적응하면서 칼로리 연소가 정점에 도달해 더는 에너지가 소모되지 않기 때문이다. 그렇다고 급격하게 식사량을 줄이면 영양소가 부족하다고 느낀 몸이 지방을 잘 축적하는 체질로 바뀐다. 조금만 많이 먹어도 요요 현상으로 이어지는 것이다. 따라서 섭취하는 열량은

15% 정도만 줄이는 것이 좋다. 실제로 미국 페닝턴 생의학연구소 연구팀이 성인 53명을 대상으로 15% 열량을 줄인 식단을 2년간 지속하게 했더니, 체중이 평균 9kg 감소했고 산화 스트레스 양도 줄어든 것으로 나타났다. 먹는 속도를 늦추면 식사량을 쉽게 줄일 수 있다. 포만감을 유발하는 호르몬은 식사하고 약 20분이 지나서야 뇌에 신호를 전달하기 때문에 천천히 먹으면 평소보다 적은 양을 먹어도 포만감이 느껴진다.



물 마시기

물은 몸속에서 대사 작용을 돕는다. 자주 마시면 몸속 노폐물이 잘 배출된다. 게다가 물 자체를 소화하는데도 열량이 소모돼 다이어트 효과까지 기대할 수 있다. 물은 식사 전에 마시는 것이 좋다. 위장에 물이 채워지면 공복감이 줄어들어 식사량을 조절할 수 있다. 밥 먹기 30분 전 생수를 약 500mL 마시면 된다. 식사 시간 외에 배가 고파 간식을 먹고 싶을 때 물을 섭취하면 식욕 억제에도 도움이 된다. 다만, 식사 중에 마시면 소화액이 위액을 희석해 소화 기능이 약해질 수 있으니 주의한다.



식습관 일기로 성공률 높이기

식습관 일기를 쓰면 디톡스 다이어트 성공률을 한층 높일 수 있다. 자신의 식사 패턴을 명확하게 파악해 식습관을 개선하는 데 도움이 되기 때문이다. 일기를 쓸 때는 긍정형, 능동형 문장으로 작성하기를 권한다. 예를 들어 '간식 먹지 않기'보다는 '세 끼만 먹기'로 바꿔 표현하는 식이다. 문장만 바뀌어도 목표 달성률은 올라간다. 스웨덴 스톡홀름대학교와 린셰핑대학교 공동 연구팀이 성인 1,066명을 대상으로 새해 목표를 조사한 뒤 1년간 지켰는지를 확인했다. 그 결과, 목표를 위해 구체적인 방법을 작성할 때 '~할 것', '~을 시작할 것' 등 긍정형, 능동형으로 말한 그룹은 '~을 그만둘 것', '~을 하지 않을 것' 등 부정형으로 작성한 그룹보다 목표 달성률이 높았다. 일기는 적어도 66일간 적는 것이 바람직하다. 습관이 형성되는 데 걸리는 평균 기간이 66일이기 때문이다. 영국 런던대학교 연구팀이 같은 행동을 얼마나 반복해야 습관으로 자리 잡는지 확인한 결과, 사람마다 편차가 컸지만 대체로 약 66일이 지나면 특별한 생각이나 의지 없이도 반사적으로 행동하는 것으로 나타났다. ㉔



바쁘다, 바빠! #미라클모닝 #오운완 #불챌 '갓생(GOD生)살기'에 푹 빠진 MZ세대 신문화

SNS 게시물마다 달리는 해시태그인 #갓생살기 #미라클모닝 #오운완은 부지런한 자신의 삶을 알리는 MZ세대의 암호와도 같다. 이런 생활은 소비습관에서도 나타난다. 핀테크 업체 뱅크샐러드는 2019년부터 2021년 6월까지 이용자 지출 데이터를 분석한 결과 '비대면 자기 계발과 취미 플랫폼'이 눈에 띄게 증가했다는 보고를 발표했다. 부지런하고 모범이 되는 삶을 살며 타인보다 앞서 나가는 이들, 스스로를 '갓생'이라고 부르는 MZ세대의 새로운 모습에 대해 알아본다.

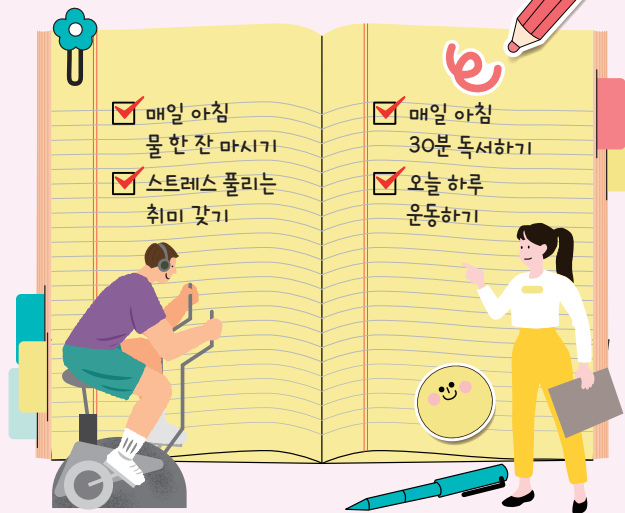
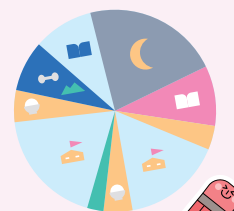
글 김고금평 머니투데이 기자

☑ 플렉스, 율로 다음은 갓생!

한때 SNS(소셜네트워크서비스)를 지배한 단어 중 하나는 '플렉스(flex)'였다. 명품이나 희귀품을 찍어 올려 자신의 재력을 과시하는 '뽐내기' 열풍 키워드인 셈. 이와 함께 MZ세대(1980년대~2000년대 출생 세대)에게 어필한 또 하나의 단어가 '율로(YOLO, You Only Live Once)'였다. 인생은 단 한 번뿐이니, 충분히 걸을 수 있고 심장이 제대로 뛸 때 마음껏 여행하고 즐기라는 라이프스타일의 새로운 화두였다. 젊었을 때 즐거움을 포기하고 고생하며 노년을 대비하는 기성세대의 해묵은 절약 습관과 철학은 더 이상 쓸모없는 가치관으로 여겨졌다.

코로나19 시대의 도래, 부의 대물림을 통한 빈부 격차 심화, 금리인상 여파에 따른 재정 긴축 등이 잇따라 닥치면서 MZ세대의 가치관에도 변화가 감지되고 있다. 가장 타오르는 청춘의 정점에 모든 것을 불태우기보다 하루하루를 부지런하고 알차게 살아내는 '의미 있는 삶'에 대한 인식이 싹트기 시작한 것이다. 이른바 '갓생' 살기다.

갓생은 신을 의미하는 영어 '갓(god)'과 인생이란 뜻의 한자 '생(生)'의 오묘한 합성어로 부지런하고 다른 사람의 모범이 되는 삶을 뜻하는 신조어다. 이들은 거대한 목표와 큰



성취보다 작은 일이어도 꾸준히 실천하며 성취감을 느낄 수 있는 삶을 목표로 한다. 하루하루 계획적으로 열심히 살아내는 삶인 '갓생' 살기가 어느새 MZ세대의 삶에 깊숙이 침투했다. 얼핏 보면 반세기 전 기성세대가 걸어온 길의 재연 같기도 하다.

직장인 이 모(28) 씨는 매일 아침 일어나자마자 물 한 잔부터 마신다. 그전에는 하지 않던 일이지만, 갓생살기 프로젝트를 시작하면서 가장 먼저 실천에 옮긴 일이다. 출근 전까지 영어 단어 10개 외우기, 퇴근 후 팔굽혀펴기 30개 하기는 어떤 일이 있어도 잊지 않고 완수하려고 한다.

이러한 목표가 일회성이라거나 작심삼일로 끝나지 않도록 '돈을 거는' 모험도 서슴지 않는다. 스마트폰 앱을 통해 커뮤니티에 수십만 원을 예치금으로 넣고 매일 인증한다. 커뮤니티에서 2주가량 활동을 인증하면 예치금을 돌려받을 뿐 아니라 추가 상금도 받는다. 무엇보다 자신이 무엇을 이뤄냈다는 성취감, 자신과의 약속을 지켰다는 뿌듯함에서 갓생의 의미를 찾는다.

☑ 인증 욕구와 코로나19 확산이 결합한 신종 문화

코로나19 확산으로 대면 활동이 줄고 재택근무가 일상화



하면서 갓살기 열풍도 급격히 번졌다. 타인과의 접촉·대화·활동 제한은 되레 자신에게 집중하는 분위기로 전환되고 이를 빌미로 그간 ‘나’에게 투자하고 싶었고 결심했던 일들을 하루, 일주일, 한 달 단위로 실천하며 만족감을 높িয়ে 된 것이다.

갓살기는 위대한 프로젝트가 아니다. 쉽게 말하면 ‘습관 형성 챌린지’인 셈이다. 더 쉽게 요약하면 초등학교 때 스케치북에 원 시계를 그려 몇 시부터 몇 시까지 무엇을 한다는 방학 계획표를 짜는 것과 비슷하다. 차이가 있다면 지금 MZ세대는 짧은 시간이라도 효율적이고 의미 있게 소비한다는 점과 SNS 등을 통해 ‘인증’하려는 욕구가 강하다는 점이다.

각종 인터넷 블로그와 카페에서도 10·20대들의 갓살기와 관련한 콘텐츠들이 다수 생산되고 있다. 네이버에 따르면 2021년 취미·일반·월에 카테고리의 카페 내 일간 게시글은 2019년 대비 33% 증가했고 다이어트·운동 카테고리도 19% 증가했다. 네이버 카페의 주간 활성 사용자(WAU) 수도 2019년 1,800만 명, 2020년 1,900만 명, 2021년 2,100만 명으로 매년 크게 증가하고 있다.

☑ 기술로 뒷받침하는 갓살기

MZ세대의 갓살기 참여가 늘면서 관련 정보기술(IT) 서비스도 늘었다. ‘챌린저스’는 이용자 스스로 돈을 걸고 매일 미션을 수행한 뒤 인증하며 건강한 습관을 형성하도록 돕는 어플이다. 서비스 시작 3년 만에 누적 거래액이 1,900억 원을 넘어섰다. 챌린지 참가도 2021년 한 해 동안 133% 증가하며 누적 380만 건을 넘어섰다. 이들은 실현 가능성이 희박한 미래의 목표를 향해 오늘을 고통스럽게 희생하기 위해 모인 것이 아니다. 오늘 당장의 확실한 성취감을 추구하는 것이 목표이고, 핵심이다. 소소하지만 확실한 성취감, 일명 ‘소확성’이다. ‘오운완(오늘 운동 완료)’, ‘블챌(블로그 챌린지)’, ‘오하운(오늘 하루 운동)’, ‘오하명(오늘 하루 명상)’ 같은 제목에서 알 수 있듯 쉽게 이룰 수 있는 계획들이 MZ세대의 갓살기 프로젝트에 포함돼 있다.

전문가들은 “기성세대의 성실한 습관과 다른 MZ세대의 특징은 그들이 내일을 위해서 오늘을 희생하는 것이 아닌, 오늘 하루의 만족을 중요하게 여기는 데 있다”며 “보상과 인

증을 통한 놀이 개념으로 진지하기보다 재미있게 보려는 성향이 강하다”라고 진단했다.

기성세대의 ‘노오력’은 결혼, 출산, 집 등 단계별 목표를 향해 ‘나의 희생’을 요구했다면, MZ 세대의 ‘노력’은 의지로만 해결되지 않는 미래의 문제에 고민하기보다 오로지 ‘나의 전념’을 위한 시간에 집중하는 것이다.

갓살기가 유희나 플렉스처럼 즉물적 욕망에 사로잡히는 소비 패턴에는 거리를 두지만, 내일보다 오늘에 주목하는 속성에서는 크게 다르지 않다.

또 수십 년 전 자기 계발 열풍과 다른 점이 있다면 관점이 ‘타인’이 아닌 ‘나’에 있다는 것. 과거에는 모두 성공한 이들의 공식과 문법을 따르려는 무조건적 습득이 우선이었다. ‘미라클 모닝’으로 번진 아침형 인간은 누구나 지향해야 할 삶의 방식으로 수렴됐고 운동, 음식, 공부 등 생활의 모든 영역 역시 잘하는 이들의 선례가 일종의 규칙이었다.

그런 방식은 지금과 같은 ‘나노 사회’에 더 이상 통하지 않는다. 하나의 운동에도 여러 방법과 공식이 존재하고 각자의 체형에 맞는 ‘케바케(케이스 바이 케이스)’도 마련된다. 오로지 ‘나’의 관점에서 무엇을, 어떻게 할지만 고민하면 된다. 기업들도 MZ세대의 갓살기 코드를 빠르게 읽고 있다. 네이버는 주 1회 월 4회 글을 쓰는 ‘주간 일기 챌린지’를, GS25는 팝업 스토어 ‘갓생 챌린지’를 통해 갓생 세대를 만난다. 드로잉, 공예, 운동, 재테크, 어학 등 자기 계발을 원하는 이들에겐 다양한 구독 서비스 플랫폼이 준비돼 있다.

☑ 갓살기는 자존감을 높이는 비결

갓생은 말 그대로 ‘신이 사는 삶’이다. 그런 삶이 가능한지를 따지기 전에, 그런 삶을 지향하는 태도를 보면서 이를 실천해 가는 이들이 얼마나 성실하고 생산적인 삶을 원하는지 그 욕망을 읽어보는 것도 의미 있는 일일 것이다.

갓살기는 자기의, 자기에 의한, 자기를 위한 욕망의 실현이지만 결국 자존감을 높이는 행위라는 점에서 고무적이다. 무엇보다 혼자 열심히 해서 다른 사람을 이기는 고독 속 무한경쟁의 늪에 허우적거리지 않고, 자신이 할 수 있는 일만을 목표로 설정하고, 친구와 계획을 공유한 뒤, 서로 인증하고 응원하는 문화를 향유함으로써 상생과 소통의 연대를 확장하는 길을 제시해 주는 효과가 작지 않다. ㉔

찬 바람 부는 계절에 제철 맛은 알찬 꼬막과 고소한 삼치



계절을 느끼는 좋은 방법 중 하나는 제철 음식을 먹는 것이죠. 특히 생선과 해산물은 제철에 맞춰 먹으면 다른 계절보다 훨씬 뛰어난 맛과 영양을 얻을 수 있습니다. 삼치는 고등어와 많은 부분에서 닮아 있지만 고등어보다 부드럽고 살이 많아 인기가 높은 생선이며, 꼬막은 한 식당에서 판매하기 시작한 꼬막 비빔밥이 유행하면서 다시금 인기를 끌고 있습니다. 두 가지 모두 저렴하면서도 쉽게 구할 수 있는 식재료이니 가족과 함께 식탁에서 겨울의 참맛을 느껴보시길 추천합니다.

글 편집실 / 사진 쿠킨

건강과 맛, 두 마리 토끼 잡는 삼치

삼치는 조선 후기 정약전이 지은 「자산어보」에서 ‘다른 물고기보다 세 배 빠르고, 세 배 크고, 세 가지 맛이 난다’고 소개할 만큼 오래전부터 먹어온 생선입니다. 등 푸른 생선의 대표 주자인 고등어, 꽂치와 함께 우리 식탁에서 자주 만날 수 있는 생선 중 하나이죠.

등 푸른 생선이 가진 가장 눈에 띄는 영양소는 DHA입니다. DHA는 태아 두뇌 발달, 노인 치매 예방, 기억력 증진 등에 효과적인 성분으로 남녀노소를 가리지 않고 누구에게나 필요한 영양소입니다. 또 삼치에는 비타민 B2와 니아신이 다량 함유되어 있어 피부병과 심장마비, 설염을 예방하고, 피로 해소에 탁월한 타우린도 풍부하게 들어 있습니다. 또 곡류에 부족한 아미노산이 충분해 밥과 함께 먹으면 단백질이 보충되어 더욱 좋은 궁합을 보입니다.

삼치의 제철은 10월부터 이듬해 2월까지로, 이때 삼치는 살에 기름이 올라 더욱 맛있습니다. 삼치는 살에 수분이 많아 부드럽고 크기도 커 온 가족이 양껏 먹을 수 있는 것이 장점입니다. 삼치를 고를 때는 살이 부드러운 것을 피하고, 배와 몸 전체가 단단하고 탄력 있으며 비늘에서 광택이 나는 것을 골라야 합니다.

삼치는 대개 구이나 찜으로 먹지만 해안가 등지에서는 회로 즐기기도 합니다. 삼치회는 고등어회만큼이나 부드러우면서도 고소한 맛에 별미로 꼽히지요. 비린내가 심하지 않아 고등어회보다 오히려 편하게 먹을 수 있기도 합니다.

쫄깃하게 즐기는 겨울철 제철 별미, 꼬막

꼬막은 11월부터 이듬해 3월이 제철인 해산물로, 담백한 맛과 쫄깃한 식감 덕분에 다양한 요리로 활용되고 있습니다. 국내에서는 고흥, 별교, 순천, 여수 등 전라남도 여자만 연안에서 주로 생산됩니다. 종류도 참꼬막, 새꼬막, 피꼬막 등 다양합니다. 참꼬막은 새꼬막보다 크기가 작고 생산량도 많지 않아 시중에서 찾아보기 쉽지 않습니다. 이 중 우리가 가장 흔하게 먹는 것은 새꼬막으로 4~6cm 크기에 잔잔한 주름이 조개껍질 위아래로 나 있습니다. 쫄깃한 식감이 좋아 주로 데친 후 양념을 얹어 먹지요. 피꼬막은 세 가지 꼬막 중 가장 크기가 커 한 번에 구분할 수 있습니다. 또 붉은 속살도 매우 특징적입니다. 이는 조개의 내장액에 헤모글로빈이 많기 때문이라고 합니다. 피조개는 특성상 삶으면 고유의 맛과 향이 날아가 회나 초밥 등으로 먹는데 신선도가 보장되지 않으면 노로바이러스나 비브리오패혈증에 감염될 수 있으니 날것으로 먹을 때는 주의해야 합니다.

꼬막에는 어린이의 성장, 성인의 간 기능 개선, 피로 해소 등에 좋은 성분이 풍부합니다. 아르지닌, 비타민 A·B 타우린을 비롯해 철분, 헤모글로빈을 많이 함유한 덕분에 빈혈과 현기증에도 좋은 음식입니다.

꼬막을 고를 때는 껍데기가 반질반질하고, 주름이 선명하고, 만졌을 때 바로 입을 다무는 것이 신선합니다. 또한 껍질이 깨져 있는 것은 먹지 않는 것이 좋습니다. 해감은 다른 조개류와 마찬가지로 흐르는 물로 겉면에 붙은 불순물을 깨끗이 씻은 후 소금물에 담가 건넵소에서 실시하면 됩니다. ㉞



삼치 간장조림

굽거나 조린 삼치에 익숙하다면 살짝 튀긴 칸풍기 느낌의 삼치 간장조림에 도전해 보세요. 뼈를 발라 만들면 아이들 도시락 반찬으로도 제격입니다.



- 재료 삼치 300g, 마늘 8개, 깻잎 약간, 청주 2큰술, 감자 전분 2큰술, 소금·후추 약간씩
- 양념장 간장 2큰술, 맛술 2큰술, 올리고당 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 생강 1/2큰술, 건고추 1개

TIP 아이들 입맛에 맞춰 맵지 않게 하려면 건고추는 빼고 주세요.

* 만드는 방법



- ❶ 삼치는 5cm 길이로 자르고 소금·후추, 청주를 뿌려 밀간한 뒤 앞뒤면에 감자 전분을 고루 묻힌다.



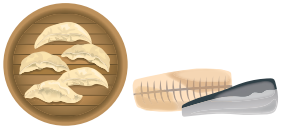
- ❷ 깻잎은 얇게 채 썰고, 마늘은 도톰하게 편으로 썰고, 건고추는 자른다.
- ❸ 달군 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 노릇해지면 꺼내 놓는다.



- ❹ ③의 팬에 삼치를 올려 노릇하게 굽는다.



- ❺ 우묵한 팬에 양념장 재료를 넣고 끓이다가 삼치와 마늘을 넣고 조리다.
- ❻ 접시에 ⑤를 담고 깻잎을 곁들여 낸다.



삼치만두

삼치 살을 일일이 발라낸 소를 넣어 만든 만두로, 손이 많이 가지만 막상 맛을 보면 뿌듯한 생각이 듭니다.



* 만드는 방법



❶ 삼치는 껍질을 제거하고 살만 발라 다진 뒤 맛술과 생강술 1큰술씩을 뿌려둔다.

❷ 다진 부추, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 후춧가루, 생강술 2큰술을 ❶에 넣고 한쪽 방향으로 돌려가며 섞어 소를 만든다.



❸ 만두피에 ❷을 한 숟가락씩 떠 넣은 뒤 가장자리에 달걀흰자를 발라 반으로 접어 만두를 빚는다.



❹ 만두를 김이 오른 찜통에 찌 뒤 식용유를 넉넉하게 두른 프라이팬에 올려 밑면이 바삭해질 때까지 굽는다.

- 재료 삼치 200g, 밀가루 3큰술(강력분 2큰술, 중력분 1큰술), 달걀흰자 1개분, 만두피 12장
- 부재료 맛술 1큰술, 생강술 3큰술, 다진 부추 1/2컵, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 소금 2작은술, 후춧가루 약간

TIP 삼치는 회를 뜨듯이 생선의 등뼈를 기준으로 좌, 우 살을 두 쪽으로 분리해 주세요.



꼬막 비빔밥

쫄깃한 식감이 예술인 꼬막 비빔밥. 여행지에서 만난 줄 서는 맛집에 다시 가기 어렵다면 가정에서 그 맛을 재현해 보며 추억을 되살려 보세요.



- **재료** 꼬막 700g, 공깃밥 2개, 풋고추 2개, 부추 50g, 소금 2큰술, 미나리 15g, 홍고추 2개
- **양념장** 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 간장 5큰술, 다진 생강 1/2작은술, 다진 파 1큰술, 고춧가루 2큰술, 올리고당 2큰술

TIP 꼬막을 삶을 때 물에 간장을 한 작은술 넣어주면 육질이 더욱 쫄깃해집니다.

* 만드는 방법

- ① 꼬막은 소금물에 바락바락 문질러 가며 깨끗이 씻은 뒤 해감한다.



- ② 냄비의 물이 끓기 직전 꼬막을 넣어 삶다가 입이 벌어지기 시작하면 바로 불을 끄고 뚜껑을 덮어 10분 정도 뜸을 들인다. 다 익으면 껍질을 벌려 살만 발라낸다.

- ③ 고추는 송송 썰고, 부추와 미나리는 잘게 썬다.

- ④ 양념장 재료를 한데 섞어 놓는다.



- ⑤ 볼에 밥을 담고 양념장을 조금만 얹어 살짝 비빈다.
- ⑥ ⑤에 부추, 미나리, 꼬막을 얹고 꼬막 위에 나머지 양념장을 얹는다.



컵데기는 가라! 알맹이만 와라

제로 웨이스트 숍 '알맹상점'

& 재활용 용기로 만드는 생활용품

한국의 첫 리필 스테이션 '알맹상점'은 제로 웨이스트, 리필 스테이션이라는 개념이 한국에 막 들어오던 시기에 문을 열었다. 이들은 2020년 망원동의 오래된 건물 2층에 작은 매장을 낸 이후 많은 고비가 있었지만 무사히 알맹상점을 정착시키고 현재는 오프라인 매장 두 곳과 온라인 도매몰로 운영을 확장했다. 이와 함께 대기업 몇 곳이 이들에게 영감을 받아 리필 스테이션을 운영하는 등 사회적으로도 큰 영향을 끼쳤다. 알맹상점의 이야기를 통해 우리는 어떻게 제로 웨이스트를 실천할 수 있는지 알아보고, 리필뿐 아니라 갖가지 용도로 사용할 수 있는 재활용 용기를 활용한 생활용품 만들기도 함께 소개한다.

글 편집실 / 허나리 패션 스타일리스트



포장 없이 내용물만 판매하는 국내 1호 리필 스테이션

새로운 계절을 맞을 때마다 기후 위기의 심각성이 더욱 심각하게 다가오는 요즘이다. 그렇다고 평범한 시민인 우리가 기후 위기를 막기 위해 할 수 있는 일은 그다지 많지 않다. 그중에서도 가장 효과적인 것이 덜 사고, 덜 쓰고, 덜 버리기. 그래서 제로 웨이스트는 비교적 일상생활에서 실천하기 손쉽고, 접근성이 좋은 활동이다. 물론 소비 중심 사회에서 덜 쓰고 덜 버리기로 말처럼 쉽지는 않다. 카페에서 사용하는 빨대 안 쓰기, 물건 살 때 받는 비닐봉지나 배달 음식에 딸려 오는 젓가락 안 받기 같은 것만 해도 충분한 시도일 수 있다.

여기에서 더 나아가 제로 웨이스트 실천에 도움을 주는 것이 바로 '알맹상점' 같은 제로 웨이스트 숍이다. 알맹상점은 국내 1호 리필 스테이션으로 양래교, 고금숙, 이주는 씨가 망원 시장을 중심으로 친환경 활동을 하다가 설립했다. 이들은 2018년 쓰레기 대란으로 곤란을 겪을 때 쓰지 않는 장바구니를 모아 시장에서 대여하고, 용기를 지참해 제품을 구입하는 '알맹이만 찾는 자(알짜)' 활동을 시작했다. 그 후 무인 세제 리필 숍, 리필 팝업 숍 등을 운영하다 2020년 알맹상점을 오픈했다. 알맹상점은 열자마자 많은 이에게 주목받았다. 덕분에 사람들에게 제로 웨이스트 개념과 리필 스테이션에 대한 인식을 빠르게 확산할 수 있었다.



세탁 세제부터 달걀까지, 이곳은 제로 웨이스트 백화점

알맹상점은 2022년 3월 이전보다 넓은 공간으로 이사했다. 이곳에서 판매하는 제품군은 생각 이상으로 넓다. 주방 세제, 샴푸, 스킨, 보디 오일부터 시리얼, 달걀, 잼까지 생활에 필요한 대부분 제품을 구매할 수 있다. 매장 곳곳에는 무료로 제공하는 재활용 용기도 마련돼 있어 용기를 지참하지 않아도 원하는 제품을 구매할 수 있다. 제로 웨이스트를 실천하는 데 필요한 다회용기, 식기, 생리컵 등도 판매 중이다. 매장 한편에 마련된 알맹상점 회수센터에 재활용품을 기부하면 화장지 등의 리워드를 제공하기도 한다. 품목은 재활용 생활용품의 주재료인 병뚜껑, 브리타 필터, 우유 팩 등을 회수하는데 매장 근처에 살고 있다면 이런 물품을 쓰레기로 내다 버리는 대신 이곳에 기부하는 것도 제로 웨이스트를 실천하기에 좋은 방법이다.

이주은 알맹상점 대표는 지금 같은 매장을 만들기 위해 큰 노력을 기울였다. 이 대표는 “화장품을 처음 큰 단위로 입고하거나 무포장 제품을 들이기가 너무 어려웠고, 없던 소비 형태를 만들어내기까지가 가장 힘들었다. 반품이 잦은 데다 개별 포장 없는 제품, 벌크로 내용물만 담아갈 수 있는 제품을 입고하는 형태를 만들어내는 것이 가장 어렵고, 지금도 큰 숙제 같다”고 설명했다.

조금 돌아가더라도 환경을 위해 노력한다

알맹상점이 물건을 입고하는 데는 여섯 가지 기준이 있다. ‘유통 중 쓰레기가 제로이길’, ‘다시 쓰고 다시 쓰여지길’, ‘지구가 덜 아픈 소재이길’, ‘탄소가 배출되지 않길’, ‘만드는 사람도 존중받길’, ‘동물성 말고 동물만 사랑받길’이 그것이다. 물건을 파는 상점이지만, 자신들의 판매가 최대한 환경과 사람, 동물 모두에게 피해를 주지 않으려는 노력이

엿보이는 조건이다. 돈을 벌고자 한다면 지키기 어려운 것이지만, 이들은 자신들의 신념을 지키고자 애쓰고 있다. 앞으로도 이들은 국내 1호 리필 스테이션이라는 자부심으로 더욱 최선을 다해 달려갈 생각이다. “리필 스테이션과 무포장이어도 괜찮은 소비, B급 상품이어도 괜찮은 제품, 그리고 시민들과 함께 목소리를 내는 캠페인 등 이뤄낸 것도, 이루고자 하는 것이 많아요. 물론 책임감을 가지고 있고, 이것이 기본값이 되는 세상이 올 때까지 열심히 투쟁의 목소리를 내보려고 합니다.” 마지막으로 “용기를 내 용기 안에 내용물만 가득한 한 해가 되기를 바랍니다. 함께 용기 내주세요”라고 인사를 남겼다. ㉔

알맹상점 매장 소개

알맹상점 망원점

주소 서울시 마포구 월드컵로25길 47, 3층
영업시간 화~일요일 오전 12시~오후 8시
(월요일 휴무)
문의 0507-1386-1064

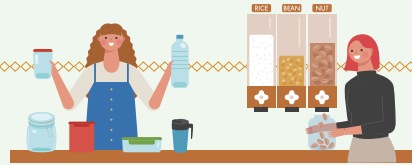
알맹상점 서울역점

주소 서울시 중구 한강대로 405 롯데마트 4층
옥외 주차장 원편 나무건물
영업시간 화~일요일(월요일 휴무)
하절기 오전 12시~오후 7시,
동절기 오전 12시~오후 9시
문의 070-7777-1925



*리필 상품을 이용할 때는 빈 용기를 지참하거나 매장에서 제공하는 유·무료 용기를 사용할 수도 있다. 처음 방문한 경우 직원에게 물어보면 친절하게 안내해 주니 꼭 말을 걸어보자.

버려지는 제품 용기로 생활 용품 만들기



샴푸 통을 활용한 선글라스 케이스



- 1 재활용할 샴푸 통을 선글라스 길이에 맞게 잘라 준비합니다.



- 2 접착 패브릭으로 샴푸 통 전체를 감싸고 펠트를 뚜껑 사이즈에 맞춰 잘라 실로 고정합니다.



- 3 펠트에 단추와 고무줄을 달아 여밈 장치를 만들어 마무리합니다.

세제 통을 활용한 바구니



- 1 세제 통 아랫면이 수납공간을 하고 남은 부분에서 2cm 폭의 손잡이로 잘라줍니다.



- 2 바구니 옆면을 일정 간격으로 절개한 후 뜨개실을 교차해 엮어 장식합니다.



- 3 송곳으로 손잡이 연결 부분을 뚫은 후 바느질로 고정해 손잡이 바구니를 완성합니다.

튜브 케이스를 활용한 미니 코인 파우치와 참 키링



- 1 다 쓴 튜브 케이스 윗부분을 자른 후 맞물리는 부분의 앞면은 잘라내고, 뒷면은 뚜껑 커버가 되도록 자릅니다.



- 2 스냅단추의 위치를 잡아 송곳으로 뚫은 뒤 스냅단추 펀치를 이용해 단추를 달아줍니다.



- 3 옆면에도 구멍을 뚫어 키링 고리를 달고, 마지막으로 스티커로 장식해 완성합니다.



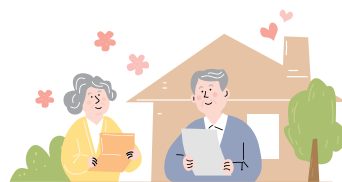
화장품 통으로 만든 반진고리함



먼저 준비한 천 조각에 컴퍼스를 사용해 뚜껑보다 큰 사이즈의 원을 그린 후 가위로 재단합니다. 재단한 원 2장을 겹친 후 창구멍만 남기고 가장자리를 따라 시침질하고, 창구멍을 통해 솜을 넣은 후 오므려 마감합니다. 솜을 넣은 원은 뚜껑 안쪽에 글루건을 사용해 고정합니다. 글루건이 굳는 동안 플라스틱 통에 마스킹테이프를 붙이고, 작은 포인트 스티커를 뚜껑에 붙여 반진고리함을 완성합니다. 평소에는 뚜껑을 덮어 보관하고 사용할 때는 뚜껑을 열어 핀 봉으로 사용합니다.



정기적인 저축의 힘으로 노후를 풍요롭게 만든 방법



복리의 마법, 퇴직연금과 장기 저축·예금

글 이천 은퇴재무설계 전문가



대기업과 공기업, 지방자치단체에서 은퇴 예정자를 대상으로 300여 회 이상 재무설계를 강의하며 해당 분야 일타강사로 손꼽히는 재무설계 전문가다. 현재 '주)희망재무설계' 대표로, 한국인의 거의 모든 직업과 생애를 망라하며 2천여 회가 넘는 재무 상담을 해왔다. 오랜 상담 경험과 정확한 정보를 바탕으로 성심을 다해 상담해 자산을 지키고 불리는 과정을 27년 넘게 진행하고 있다.

❖❖ 차라리 적금이 속 편할 뻔했다

기업이나 학교, 지자체 등에서 은퇴 재무설계 강의를 하다 보면 자연스럽게 시기별로 사람들이 어떤 자산에 관심을 가지는지 현장에서 바로 느낄 수 있다. 부동산 가격이 폭등할 때는 부동산에, 주식시장이 과열될 때는 주식에 관심을 많이 가진다. 그런데 늘 꼭대기 짝에 뛰어들어 큰 손해를 본다. 요즘 강의에 가서 활황장일 때 뛰어든 주식의 수익률에 대해 물어보면 대부분 -30~-40%라고 답하며 허탈하게 웃는다. 요즘 금리가 높는데 그냥 예금이나 적금을 하는 게 속 편할 뻔했다고 말하는 분도 많다.

강의를 들으러 온 사람들에게 하는 질문이 또 하나 있다. 공적연금이나 퇴직연금 가입 여부를 자발적으로 선택할 수 있었다면 지금만큼 노후 준비를 할 수 있었겠냐고 물으면 대부분 자발적으로 선택했다면 공적연금이나 퇴직급여에 가입하지 않았을 거라고 답한다. 그만큼 강제로 저축이나 투자할 수 있는 시스템을 만들어놓는 것이 중요하다. 국민연금에 9%(교직원 18%)를, 퇴직급여에 연봉의 12분의 1 이상(기업 직원)을 강제로 떼어놓았기 때문에 직장에 다니는 분들이 소상공인이나 프리랜서 같은 직업군에 비하면 노후 준비가 상대적으로 잘돼 있는 편이다.

결혼 자금, 자녀 교육 자금, 내 집 마련 자금, 노후 자금 등 살면서 해결해야 할 재무 목표는 많다. 이렇게 살면서 꼭 필요한 자금 중 어느 것 하나 중요하지 않은 것이 없지만 그중에서 제일 중요한 것 하나를 꼽으라면 노후 자금이다. 하지만 라이프사이클상 가장 늦기 때문에 대개 지금 당장 급한 것부터 해결하다 보면 가장 중요한 노후 자금을 제대로 준

비하지 못한다. OECD 보고서에 따르면 우리나라의 실질 은퇴 연령은 2018년 기준 평균 72.3세로 OECD 국가 중 가장 높다. 선진국보다 공적연금 수령액이 적은 데다 은퇴 준비가 부족하기 때문이다. 오랜 시간 노동시장에 머물며 소득 활동을 계속해야 하는 것이 현재 우리나라 노인이 처한 현실이다. 물론 이 나이까지 일하는 모든 노인이 경제적으로 궁핍해 일하는 것은 아니다. 건강하게 노년을 보내기 위해 일하거나 일이 좋고 사회관계를 지속할 수 있어 선택하기도 한다. 꼭 정년퇴직 시점을 기준으로 일을 중단해야 하는 것도 아니다. 하지만 노후 준비를 제대로 하지 못해 개인의 건강 상황에 맞지 않는 노무직이나 서비스직 등은 신중하게 선택하는 것이 좋다.

❖❖ 3가지 보장으로 대비하는 노후 생활

현실이 이런 만큼 늘 강조하는 것 중 하나가 지금 월급을 받듯이 노후에 공적연금, 퇴직연금, 개인연금의 3가지 보장으로 월급을 받는 시스템을 만들어놓으라는 것이다. 이달에 소비지출이 많아 가계부가 핑크 나도 안심하는 이유는 조금만 건디면 다음 달 월급이 나오기 때문이다. 노후 생활비도 마찬가지다. 노후에 지금처럼 월급을 받는 시스템을 만들어놓으면 월급의 규모는 지금보다 작아지지만 지금 받는 월급과 마찬가지로 역할을 하게 된다.

노후 전문가가 통상 말하는 노후 준비를 위한 적정 저축 금액 비율은 급여의 30% 수준이다. 기업에 다니면 국민연금에 급여의 9%를 납입하고, 퇴직연금에 8.3%를 납입한다. 17.3%를 본인 의사와 무관하게 강제로 납입해야 한다. 이렇

경우 개인연금으로 적어도 나머지 12.7%를 준비해야 하는데 현실적으로는 연금 상품에 가입한 사람도 적고, 실사 가입했다 해도 적은 금액을 내는 경우가 많다. 또한 기업체 직원과 달리 교직원은 퇴직연금이 없는 대신 급여의 18%를 강제로 공적연금에 납입하기 때문에 개인연금으로 최소 12%는 준비해야 한다. 하지만 개인연금 준비 수준은 기업체 직원과 마찬가지로 상황이다.

✦ 시작이 반, 장기저축급여의 마법

2015년 공무원연금 개혁으로 과거와 달리 교직원 역시 연금 수령액이 크게 줄었다. 게다가 저출산·고령화의 가속으로 공적연금제도의 지속가능성에 대한 우려가 커지고 있어 공무원연금을 비롯한 공적연금에 대한 개혁이 이뤄질 가능성이 높다. 공적연금 개혁의 핵심은 수익에 따른 차등 납부, 다 함께 잘 사는 수령 방식 등에 초점이 맞춰져 있다. 따라서 개인적 노후 준비를 공적연금이나 퇴직연금처럼 강제적으로 저축하지 않으면 생각보다 노후 생활이 고달파질 수 있는 상황이다. 이에 대한 대비가 반드시 필요하고, 그 시작은 빠를수록 좋다.

개인연금 상품으로는 연금저축이나 IRP, 보험사 연금보험 등 다양한 상품이 있고, 본인의 투자 성향이나 경험에 따라 적합한 상품을 선택할 수 있다. 투자에 적극적이지 않거나 투자 상품에 취약한 교직원이라면 한국교직원공제회에서 관리하는 장기저축급여나 장기저축급여 분할급여금을 우선적으로 고려하는 것이 유리하다. 재직할 때는 장기저축급여로 적립금을 늘려가고, 퇴직 후에는 장기저축급여 분할급여금으로 연금을 수령하면 노후가 한층 안정적이면서 풍요로워진다.

장기저축급여의 장점으로는 증좌가 자유롭고 급여에서 원천징수 된다는 점이다. 급여는 연차가 높아질수록 계속 올라간다. 급여가 늘어날 때마다 늘어난 급여의 12%씩 증좌

를 해나가면 된다. 10구좌(6,000원) 단위로도 증좌가 가능해 증좌 비율을 정해 놓으면 단위가 작기 때문에 그 비율을 맞추기도 쉽다. 퇴직할 때까지 급여가 인상될 때마다 증좌를 하면서 저축해 나가면 연복리를 적용하기 때문에 아래 표에서 보듯이 부가금/원금 비율이 10년은 0.21, 20년은 0.49, 30년은 0.84로, 빨리 시작해서 오래 납입할수록 눈덩이처럼 불어나는 복리의 마법을 온전히 누릴 수 있다.

월급을 받은 후 상품에 이체하는 것이 아니라 급여에서 원천징수를 하기 때문에 공적연금처럼 강제 저축이 된다. 다른 상품은 월급을 받은 후 이체하므로 돈이 부족하면 건너뛰고 싶은 유혹에 빠진다. 그렇게 2~3개월 건너뛰면 더 이상 납입을 하지 않게 된다. 하지만 급여에서 원천징수 되면 애초에 소비할 돈으로 인식하지 않기 때문에 꾸준한 장기저축이 가능하다.

요즘 시중은행 금리가 많이 올라 장기저축급여 이자율(연복리 3.8%, 변동금리)이 낮아 보일 수 있지만, 시중에서 거의 찾아볼 수 없는 장기 연복리를 적용하고 시중금리가 장기저축급여 금리보다 일시적으로 높아지면 특별가산금으로 그 시기만큼의 이자 차이를 보전해 준다. 그 외에도 연금저축이나 IRP, 보험사 연금보험 등은 사업비, 수수료, 보수 등의 비용이 커 장기적으로 수익률을 깎아먹지만, 장기저축급여에는 이런 비용이 없이 연복리+@의 이자 수익을 얻을 수 있는 것도 큰 장점이다.

장기저축의 특성상 퇴직할 때까지 꾸준히 저축하는 것이 중요하다. 처음 임용될 때는 급여가 상대적으로 적어 의욕만 가지고 무리하게 저축하다 보면 납입하기 어려워 중도에 구좌 수를 줄여야 하는데, 그럴 경우, 수익률이 떨어질 수 있다. 처음에는 급여의 12% 수준에서 출발해 매년 급여가 인상될 때마다 인상된 금액의 12%씩 증좌 해나가면 먼 훗날 퇴직할 시점에 연복리로 쌓인 적립금이 노후 생활이나 퇴직 후 목돈이 필요할 때 큰 힘이 될 것이다. ㉔

✦ 장기저축급여 복리의 마법(퇴직급여금 예시)					2023.1.1. 가입기준(3.80%, 변동금리)
납입 기간		10년	20년	30년	
1,000구좌 (60만 원)	원금	7,200만 원	1억4,400만 원	2억1,600만 원	
	부가금(이자)	1,525만 원	6,995만 원	1억8,191만 원	
	계	8,725만 원	2억1,395만 원	3억9,791만 원	
	부가금/원금	0.21	0.49	0.84	

※ 상기 금액은 세전 퇴직급여금이며 급여율 조정, 납입사항 및 소득세법 변경, 부가금 일괄계산 등으로 세부 실수령액이 달라질 수 있음

• 1,500구좌(90만 원)에서 2,500구좌(150만 원)로! •

'장기저축급여 상한구좌 수 확대'에 주목해야 하는 이유

2023년 '계묘년' 검은 토끼의 해를 맞아 교육계에도 많은 변화가 일고 있습니다. 오는 6월에는 만 나이 도입이 예정되어 있고, 중등 자유 학기제 변경과 고교 학점제 단계적 도입, 대학 입학금 폐지 등 중요한 정책적 움직임도 있습니다. 이러한 여러 변화 중 교직원이라면 놓 쳐서는 안 되는 중요한 금융 정보가 있어 소개해 드리려고 합니다. 바로 한국교직원공제회의 장기저축급여 상한구좌 수 확대 소식입니 다. 간단히 말하면 월 납입금액 한도가 **상향(기존: 1,500구좌(90만 원) → 변경: 2,500구좌(150만 원))**되는 것입니다. 장기저축급여 상 한구좌 수 확대가 어떤 이유로 교직원분들께 특별한지 알려드리도록 하겠습니다. **㉠**

'증좌'를 놓치면 안 되는 첫 번째 이유, '연복리'와 '세제 혜택'

이자에도 이자가 붙어 눈덩이처럼 커진다고 해서 '스노우 볼' 효과라고 불리는 '복리'에 대해 서는 다들 알고 계실 것입니다. 예를 들어, 10%를 복리로 계산한 5년 수익률은 61.1%이지 만, 같은 기간 단리 적용 시 은행예금 수익률은 50%로 5년 만에 10%p가 넘는 차이가 발생 합니다. 이것이 바로 '복리의 마법'입니다. 복리 효과는 장기간 납입할수록 더욱 극대화됩니 다. 국내 최장기로 납입할 수 있는 장기저축급여는 교직원들만의 특권인 것이죠. 복리 혜택 외에도 '이자소득세 저율과세'¹⁾도 중요한 장점입니다. 시중 금융상품은 15.4%의 이자소득 세가 부과되지만, 장기저축급여는 0~3%의 저율과세를 적용받습니다. 특히 저율과세와 복 리 효과는 장기적으로 누적 시 더욱 큰 효과가 있기 때문에, 그동안 많은 회원들이 1,500 구좌(90만 원)인 납입 한도를 타 공제회(군인공제회 200만 원, 행정공제회 150만 원, 과학 기술인공제회 200만 원 등) 수준으로 확대해주길 꾸준히 요청해주셨습니다. 이를 반영하 여 기존 1,500구좌(90만 원)에서 2,500구좌(150만 원)로 확대하게 된 것입니다.

연복리 급여율로 마법 같은 복리효과 누리기



Check!!

매월 저축금액이 **크고**, 납부기간이
길어질수록 복리와 단리의 원리금 차이는
점점 더 커집니다.

세제혜택으로 실수령액 유리

구분	장기저축급여	시중 금융상품
이자소득 세율	0~3%대 저율과세 (소득세법 제63조 적용)	일반적인 경우 15.4%
금융소득 세율	대상 제외 (소득세법 제14조 제3항 제3호)	연간 금융소득 2천만원 초과시 종합소득과세 대상

Check!!

장기저축급여는 시중 금융기관의
보험, 펀드상품에 부과되는
사업비, 수수료 등 비용부과 없음

3~40년씩 장기로 불입하는 장기저축급여의 월 납입한도를 이렇게 확대하면 언젠가 이자 및 배당소득이 2,000만 원이 넘는 회원님도 더 많아질 텐데, 연간 금융소득이 2,000만 원 이 넘어가는 경우 금융소득 종합과세의 적용을 받기 때문에 증좌 여부를 고민하실 수 있습 니다. 하지만 한국교직원공제회 회원이라면 걱정하실 필요가 없습니다. 일반 연금보험이나 저축성 상품들과는 달리 공제회 장기저축급여는 금융소득 종합과세 대상에서도 제외²⁾ 되 기 때문입니다. 최근 2022년 8월 정년· 명예퇴직자들 중 퇴직 시 소득세법에 따른 종합소득 (1억 5천만 원 초과 ~ 3억 원 이하) 과세표준구간에 따른 세율 38%의 종합과세 의무에서 벗 어나 1억 5,628만여 원을 이자로만 받은 사례가 있습니다(1981년 가입 후 41년 3개월 동안 1억 3,886만여 원 원금 납입).

특히 향후 다른 소득이 없다면 종합과세도 이자소득세 수준으로 적용되지만, 반대로 은퇴 후 연금이나 부동산 임대 등 월 소득이 일부라도 있는 경우 보통 연금 상품에 매겨지는 종 합과세율은 급격히 증가합니다. 따라서 금융소득종합과세 제외는 이번 상한구좌 수 확대 시 중요한 혜택으로 반드시 기억하여야 하는 사항입니다.

1) 소득세법 제 63조에 의거

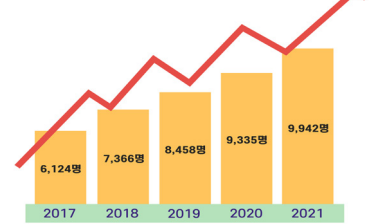
2) 소득세법 제 14조 제 3항 제 3호에 의거

두 번째, 연금 개혁에 따른 '소득공백 극복'

이러한 복리 효과와 세제 혜택 외에도 장기저축급여의 장점이 증좌를 통해 극대화되는 이유가 또 있습니다. 2015년 정부와 여·야의 연금개혁 합의에서 보험료율을 올리고 수령개시 연령을 조정하여 지급률을 낮추어, 퇴직 후 노후 소득 공백 기간이 발생하게 되었기 때문입니다. 특히 연금공동투쟁본부에서는 당장 2022년 퇴직 공무원 중 '소득 공백자'(연금 지급 연령이 정년퇴직 나이인 60세 이후로 바뀌어 퇴직 후 수령 연금이 없는 경우) 1,700명이 처음으로 발생했고, 향후 이런 소득 공백자는 점차 증가해 2033년까지 누적 96만 명에 달할 것이라고 이야기합니다. 이렇게 공격연금과 사적연금의 혜택 차이가 줄어들면서 교직원들에게도 소득공백 현상이 더 이상 남의 이야기가 아닙니다. 따라서 퇴직 시점에 수령 가능하며 타 연금 상품 대비 사업비 절감 효과도 있는 장기저축급여의 한도를 확대하여, **회원들의 소득 공백 대비에 도움**을 드리고자 합니다.

2015년 공무원연금 개혁에 따른 소득공백 우려로 계획적인 노후자금 준비필요

빠른 준비, 납입구좌 확대로 장기저축급여 1억 이상 수령하는 회원 증가세



세 번째, 타 연금의 추종을 불허하는 '사업비 절감 효과'

일반적으로 연금 상품은 사업비가 원금에서 공제됩니다. 사업비란 설계사 수당, 판매촉진비, 수수료 등을 포함하는 것으로 납입 시 차감되며, 현재 연금보험의 평균 사업비는 6.35%³⁾ 수준입니다. 연금형으로 매 납입 시 원금에서 차감되기에, 유지 기간이 장기이거나 납입금액이 클수록 가입자들의 비용손해가 기하급수적으로 더 증가하는 구조입니다. 다시 말해 매년 비율대로 사업비가 빠지는 일반 연금 상품과는 달리 사업비 차감이 없는 것도 장기저축급여만의 특별한 장점인 '사업비 절감 효과'인 것입니다.

3) 출처 : 생명보험협회 공시실 2023.01.12. 기준 연금보험상품 통계, 유지기간별 사업비구분 포함 430개 전체 평균

회원님들께서 보내주신 장기저축급여 상한구좌 수 확대 요청 사연

목돈급여 가입구좌 상한이 2022년 2월 1일부터 시행되어 너무 감사하고 기쁩니다. 요즘처럼 저금리와 코로나 장기화 속에 공제회의 목돈급여가 제 노후 대비라는 것을 실감합니다. 장기저축급여 최대구좌도 대폭 증좌해주시면 든든하게 앞으로 살아가 할 힘이 될 것 같습니다. 감사합니다.

국*경 회원님 일산초등학교

저 역시 목돈급여 상향을 희망한 회원이라, 목돈급여 구좌 수 확대 소식도 반가웠습니다. 또한, 장기저축급여 구좌 수 확대를 요청합니다. 타 금융권보다 안정성이 있기에 저처럼 증좌를 희망하는 회원이 많을 것 같습니다.

방*경 회원님 용신초등학교

법정 이자율의 상승에 따른 급여율 인상도 감사하지만 90만 원 한도의 제한을 좀 더 상승시켜 재직하고 있을 때 불안한 노후를 좀 더 여유롭게 대비하도록 했으면 합니다. 지금은 은행들이 높은 이자를 보장하며 각종 저축을 유치하려고 많은 노력을 하는 가운데, 교원공제회에서도 좀 더 공격적으로 저축률을 높이는 데 신경을 써 주셨으면 하는 바람입니다.

곽*엽 회원님 중원대학교

2023년 한국교직원공제회 장기저축급여 상한구좌 수 확대 시행을 맞아 연복리와 세제 혜택, 소득공백 극복 그리고 사업비 절감 효과에 대해 알아보았습니다. 장기저축급여 상한구좌 수 확대에 따른 장점과 혜택을 오래 누리며, 공제회와 함께 든든하고 풍요로운 노후를 준비해나가시길 바랍니다.

장기저축급여 특별가산금 지급 예정 안내

2022년 10월 기준 시중금리(4.01%)가 공제회 장기저축급여 퇴직급여율(3.80%)을 초과함에 따라, 「정관」에 의거하여 특별가산금을 지급할 예정입니다. (시중금리(4.01%) : 한국은행 발표('22.11.29.) 신규취급액 기준 저축성수신금리)

특별가산금은 ①회원별 퇴직 가정 급여금과 ②저축성수신금리가 퇴직급여율을 초과한 기간 및 ③차율 등에 따라 계산된 후 급여금에 가산되며, 해당 기간 동안 퇴직 또는 탈퇴한 회원에 대해서는 별도로 지급할 예정입니다. 정확한 지급시점 및 금액 등은 저축성수신금리가 퇴직급여율 미만으로 완전히 하락한 것으로 확인되는 시점 이후 관련 절차를 거쳐 확정할 예정이며 추후 자세하게 안내해 드리겠습니다.

※ 관련근거 : 「정관」 제43조(퇴직급여금) ②퇴직급여금은 납입한 부담금에 퇴직급여율을 적용하여 지급한다. 다만, 한국은행에서 공시하는 예금은행의 신규취급액 기준 저축성 수신금리가 변동하여 퇴직급여율을 상회했을 때에는 저축성 수신금리와 퇴직급여율의 차이에 해당하는 금액을 특별가산금으로 가산지급한다.

퇴직 후에도 공제회와 함께 더욱 든든하고 안전하게!

Q & A 로 알아보는 장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여

통계청에 따르면 우리나라의 평균 기대 수명은 2021년 기준 83.6세로, OECD 회원국 중 2위라고 합니다. 2년 내 65세 이상 고령 인구가 1천만 명을 넘어서게 될 것으로 예상되는 상황에서, 퇴직 후 인생을 대비하기 위해 체계적이고 현명한 노후 설계가 더욱 중요해지고 있습니다. 최근 경기침체 우려와 자산시장의 불안정성까지 더해지며 퇴직을 앞둔 시점이라면 고민은 더욱 깊어질 것입니다. 퇴직을 앞둔 공제 회원들의 걱정을 덜어드리고 현직에 있는 동안 차곡차곡 모은 자금을 안전하게 운용하실 수 있도록 공제회의 노후 보장 제도를 안내해드립니다. 든든한 노후 대비 연금상품인 '장기저축급여 분할급여금'과 '퇴직생활급여'에 대해 가장 많이 궁금해하시는 사항들을 Q&A 형식으로 설명해드리고, 이미 가입해 혜택을 누리고 계신 회원님들이 후배 교육 가족에게 전하는 메시지도 함께 소개합니다. ㉠

교육 가족의 행복한 미래를 위한 국내 최장기 저축제도 **장기저축급여**



한국교직원공제회는 전국 교육 가족이 노후 걱정 없이 교육·의료 활동에 전념할 수 있도록 교직원들의 생활 안정과 복리 증진을 위해 설립되었습니다. 이러한 설립 목적을 직접적으로 실현하기 위한 가장 기본이 되는 공제제도가 '장기저축급여'입니다. '장기저축급여'는 연 복리 3.80%(세전, 변동금리, 2022.09.01 기준)의 국내 최장기 연복리 저축제도입니다. 특히 이자소득세를 저율과세(0~3%), 소득세법 제 14조에 따라 금융소득종합과세 대상에서 제외, 수수료 등 일체의 사업비 부과가 없는 것이 특징입니다.

풍요로운 노후 계획을 지원하는 연금형 제도 **장기저축급여 분할급여금**



'장기저축급여 분할급여금'은 퇴직 후 안정적인 현금을 마련해 걱정없이 여유로운 노후를 보내기 위한 연금형 제도입니다. 재직 중 '장기저축급여'로 마련한 노후자금을 일시에 수령하지 않고, 퇴직급여금 중 일정 금액을 정해진 기간 동안 분할하여 수령하실 수 있습니다. 퇴직 후 분할급여금을 수령하는 기간 동안 추가로 발생하는 부가금에 대해서도 회원님의 장기저축급여 퇴직급여금에 적용된 세율과 동일한 세율인 0~3%대를 적용받으며, 금융소득종합과세 대상에서도 제외되고, 각종 운용수수료 역시 부과하지 않습니다. 특히 연복리 3.80%(변동금리, 2022.09.01. 기준, 2023.03.01. 급여율 인상 예정)의 급여율(이자율)을 지급하고 0~3%대의 저율과세 혜택을 제공하기 때문에 높은 실수령액을 보장합니다.



장기저축급여 분할급여금이 궁금해요!



Q 장기저축급여 분할급여금 제도의 가입자격과 계약조건은 어떻게 되나요?

A 장기저축급여에 가입한 회원으로서 정년·명예·임기 만료·상병·만 50세 이상으로 일반퇴직한 교직원만 가능합니다. 세후 장기저축급여 퇴직급여금 내에서 최저 500만 원부터 100만 원 단위로 신청할 수 있으며, 장기저축급여 퇴직급여 중 부분적으로도 가입이 가능합니다. 단, 2015년 2월 3일 「소득세법」 시행령 개정으로 퇴직 시점에 퇴직급여금 분할지급 신청 및 수령자에게 저율과세가 적용되므로, 탈퇴 또는 퇴직하여 장기저축급여금을 전부 찾은 뒤에는 장기저축급여 분할급여금 가입 신청이 불가합니다. (※ 퇴직급여금 청구 시 단 한 번만 신청 가능) 신청 시 월 1회 또는 연 1회로 지급 주기를 선택할 수 있으며, 기간은 최소 5년부터 최대 30년까지 5년 단위로 선택할 수 있습니다. 계약조건(지급주기 및 지급기간) 변경은 1회차 분할급여금 지급 이전에 한하여 가능합니다.

Q 장기저축급여 분할급여금 제도의 장점은 무엇인가요?

A 장기저축급여 분할급여금은 연복리 3.80%(변동금리, 2022.09.01. 기준)의 급여율(이자율) 및 0~3%대의 저율과세, 중도해약 수수료가 비롯한 일체의 비용 부과 없음, 기금의 안정성 부분에 큰 강점이 있습니다. 특히, 발생 이자에 대해 저율 과세(0~3%대)될 뿐 아니라 금융소득종합과세에서도 제외되며, 중도해약 수수료를 비롯하여 일체의 수수료가 없기 때문에 실수령액이 높습니다. 또 「한국교직원공제회법」 제13조에 따라 급여금의 안정성이 보장되므로 회원님의 소중한 자산을 안심하고 맡기실 수 있습니다. (※ 2023.03.01. 급여율 인상 예정)



Q 금융소득종합과세 대상에 해당되지 않는 건가요? 세금 혜택도 궁금합니다.

A 「소득세법」 제14조(과세표준 계산) 제3항 제3호에 따라 종합소득과세 대상에서 제외(분리과세)됩니다. 또 회원님 본인의 퇴직급여금에 적용된 세율과 같은 세율이 적용됩니다.(저율과세 0~3%대)

소득세법 제14조(과세표준의 계산)

- ③ 다음 각호에 따른 소득의 금액은 종합소득과세표준을 계산할 때 합산하지 아니한다.
- 3. 제129조 제2항의 세율에 따라 원천징수하는 이자소득 및 배당소득과 제16조 제1항 제10호에 따른 직장공제회 초과 반환금

Q 장기저축급여 분할급여금 신청 및 청구 방법은 어떻게 되나요?

A 본부 및 시·도 지부로 내방·우편 신청 또는 홈페이지(www.ktcu.or.kr) 공동인증서로 전자서명 한 후 신청할 수 있습니다. 홈페이지를 통한 장기저축급여 분할급여금 가입 가능 시간은 오전 9시~오후 8시, 청구 가능 시간은 오전 8시~오후 10시입니다.

Q 퇴직 시 공제회 대여가 있어도 가입이 가능한가요?

A 퇴직회원의 안정적인 노후 생활을 돕는 '분할급여대여 제도'가 있기 때문에 가능합니다. '분할급여대여 제도'는 '분할급여대여(전환)'과 '분할급여대여(일반)'으로 구분됩니다. 분할급여대여(전환)은 퇴직 시점의 대여 잔액이 세후 장기저축급여 퇴직급여금의 60% 이내인 회원님들께서 퇴직 시 대여 잔액을 즉시 상환하지 않고, 장기저축급여 분할급여금 가입과 동시에 이를 담보로 대여를 유지할 수 있도록 하는 제도입니다. 장기저축급여 퇴직급여금과 대여 잔액을 상계 처리하지 않고 분할급여대여(전환)으로 바꿔 회원분들의 높은 분할급여금 가입금액을 보장합니다.

분할급여대여(일반)은 장기저축급여 분할급여금을 수령 중이신 퇴직회원이 분할급여금 잔여금액을 담보로 신규 대여 또는 재대여*를 받을 수 있는 제도입니다. 잔여 분할부담원금의 60% 이내로 신청할 수 있으며, 한도 내에서 재대여가 가능해 노후에도 필요자금을 안정적으로 마련할 수 있습니다. 상환 기간은 연 단위로, 최장 10년(거치 기간 설정 불가), '분할급여금 잔여기간-1년' 이내의 기간 내에서 선택하실 수 있습니다.

*재대여: 대여 기간 중 기존 대여 원리금을 상계하고 신규 대여를 신청하는 방식의 대여

Q 퇴직하면 1억 원 정도 장기저축급여 퇴직급여금이 나올 것 같은데 금액 전부를 신청하고 가입 기간을 10년 동안, 매월 지급받는 것으로 한다면 매월 받을 수 있는 예상 금액이 얼마 정도 될까요?

A 말씀주신대로 신청금액 1억 원, 가입기간 10년, 매월 지급으로 가입한다면 매월 세전 금액 1,000,030원을 받아보실 수 있습니다.

원리금 지급 예시(*1억 원 예탁 시)

(단위: 원)

지급 기간	5년	10년	15년	20년	25년	30년
세전급여금(매월)	1,829,940	1,000,030	726,580	592,190	513,390	462,330
세전급여금(매년)	22,336,650	12,206,640	8,868,780	7,228,450	6,266,590	5,643,400

※ 2022.9.1. 기준 : 급여율 3.80%(연복리, 변동금리, 세전) / 상기 금액은 가입일, 지급일, 지급 회차별 원리금 차이 및 저율과세 적용 시 이자소득세 공제로 실지금액은 차이가 발생할 수 있음.(자세한 사항은 홈페이지 참조)

은퇴 자금 관리를 위한 현명하고 다양한 회원 맞춤형 선택 퇴직생활급여



퇴직 시 단 한 번의 가입 기회가 주어지는 분할급여금 대신 더욱 유연하게 노후 자금을 관리할 수 있는 '퇴직생활급여' 또한 회원 중심형 노후 생활 보장제도입니다. 1987년 4월부터 시행해온 퇴직생활급여는 희망하시는 자금 운용계획에 따라 선택하실 수 있도록 적립형·부가금형·확정연금형 세 가지로 구분하여 운영하고 있습니다. 자금 활용 목적에 따라 매월 일정 금액 납입 후 만기 시 원금과 이자를 받는 '적립형', 목돈 납입 후 매월 혹은 매년 이자를 받다가 청구 시 원금을 돌려받는 '부가금형', 목돈 납입 후 가입 기간 동안 원금과 이자를 매 월 또는 매년 단위로 나눠 받는 '확정연금형'의 다양한 선택지 중 현명하게 선택하실 수 있습니다.

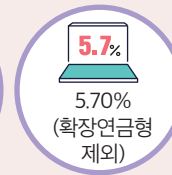


퇴직생활급여가 궁금해요!



Q 퇴직생활급여 제도의 장점은 무엇인가요?

A 퇴직생활급여는 자금 활용 목적에 따라 가입종류(저축유형) 선택 가능, 높은 급여율(이자율), 기금의 안정성 부분에 큰 강점이 있습니다. 또 1년 이상 유지 후 해약 시 불이익이 없고(단, 적립형은 만기 전 해약 시 해약수수료 발생), 부가금형은 500만 원 단위로 부분 해약이 가능하기에 중도해지 시 불이익이 적다는 것도 강점입니다. 「한국교직원공제회법」 제13조에 따라 안정성 또한 보장됩니다.



Q 퇴직생활급여 제도의 가입자격은 어떻게 되나요?

A 장기저축급여에 가입한 회원으로서 정년·명예·임기 만료·상병·만 50세 이상으로 퇴직한 교직원 및 장기저축급여에 10년 이상 가입 후 퇴직하여 만 50세 이상에 달한 교직원만 가능합니다.

Q 퇴직생활급여 종류별 가입기간과 급여율, 가입금액을 한눈에 볼 수 있도록 알려주세요.

구분	가입기간	급여율	가입금액
부가금형	없음	5.70% (변동금리, 세전, 연지급 시, 2022.12.01. 기준) *월지급 시 5.56%	1구좌(500만원)~100구좌(5억원) *단, 확정연금형은 최대 60구좌(3억원) 한도
확정연금형	5년제, 10년제, 15년제, 20년제	3.80% (연복리, 변동금리, 세전, 2022.09.01. 기준)	
적립형	3년제, 5년제	5.70% (연복리, 변동금리, 세전, 2022.12.01. 기준)	1억원 한도 - 3년제: 매월 5~277만원 (1만원 단위) - 5년제: 매월 5~166만원 (1만원 단위)

Q 최근 명예퇴직한 회원입니다. 목돈을 예탁하려고 하는데 어떤 절차가 있는지 궁금합니다.

A 먼저 홈페이지에서 가입하시거나 퇴직생활급여 가입신청서를 작성하시고 은행 계좌를 기재하셔야 하며, CMS용(농협, 국민, KEB 하나, 우리, 부산은행) 무통장 입금하시면 됩니다. 회원님께서 보내주신 퇴직생활급여 가입신청서와 입금이 확인되면 퇴직생활급여 약정서를 자택주소로 보내드립니다. 또한 본회(여의도) 또는 각 시·도 지부를 직접 방문하여 퇴직생활급여 가입신청서를 작성하시고 당일 입금할 경우 당일 퇴직생활급여 약정서를 발급해 드립니다.

Q 퇴직생활급여 가입자인데 추가 가입이 가능한가요? 가능하다면 서류를 또 내야 할까요?

A 퇴직생활급여는 유형별로 가입금액 한도까지 추가 가입이 가능하며, 추가로 입금하실 때마다 가입 신청서를 작성 제출하셔야 합니다. 참고로 기존의 이자 수령 계좌 외 다른 계좌로 수령을 원하실 경우 회원님 명의의 다른 은행 계좌로 변경 요청을 하셔야 합니다.

실제 가입 회원님들께서 보내주신 분할급여금 & 퇴직생활급여 이야기

30여 년의 교직 생활을 마무리하고 이제는 교직원공제회와 친구가 되어 보람있고 즐겁고 유익한 제2의 인생 퇴직 생활을 즐기고 있습니다. 퇴직 할 때 수령한 목돈으로 안전하고 고금리의 퇴직생활급여 부가금형에 가입하여 매월 연금처럼 받아서 생활하고 있습니다. 또 공제회에서 제공하는 각종 복지서비스, The-K 직영호텔, 상조회 등의 혜택을 재직 시처럼 누리고 있습니다. 후배 교직원 여러분에게도 꼭 권하고 싶습니다. 공제회 회원이 되어 풍요로운 삶이 되길 추천합니다.

고*호 회원님 前 시지고등학교

갑자기 퇴직을 하게 되어 지금은 좀 얼떨떨합니다만 여기저기 기웃 기웃하며 재미있게 살려고 노력하고 있습니다. 그동안 아무 생각 없이 들어놓은 장기저축급여를 분할급여금으로 전환하고 명예퇴직금과 연금 등을 받으니 그래도 금전적으로는 살만하네요. 매달 목표가 연금 다 써보기였는데 이번 달부터 도전해 봐야겠습니다. 공제회가 이렇게 도움이 될지 몰랐는데 너무 감사하고 좋네요. 항상 응원합니다.

홍*진 회원님 前 오주중학교

지난 36년간 교직원공제회 회원으로 지내다가 퇴직 후 안정된 생활자금을 마련하고자 퇴직생활급여에 가입한지 1년 10개월이 지났습니다. 그런데 갑작스런 가정사로 인하여 해약하게 되어 부산지부를 직접 찾아서 담당 직원의 친절함 안내로 원만하게 해결하였고, 쓸쓸하게 이자까지 챙겨 공제회 자금 운용이 얼마나 유용한지 다시 한번 믿음이 가더군요. 차후에 다시 여유 자금이 생기면 재가입하려 합니다.

박*규 회원님 前 양운고등학교

저는 퇴직하였지만 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여에 각각 가입하고 있어 지금도 한국교직원공제회 특별회원입니다. 그리고 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여금을 매월 연금식으로 받고 있어서 공무원연금과 함께 연금을 2개 더 받는 여유로운 기분을 느끼며 살고 있습니다.

박*출 회원님 前 목포대연초등학교

퇴직 시 일시금을 받은 친구가 있는가 하면 장기저축급여 분할급여금을 신청하여 매달 알뜰하게 용돈처럼 받으며 잘 쓰고 있다는 친구도 있다. 어느 쪽의 선택이 옳았는지 단순 비교는 어렵지만 적어도 나의 경우에는 분할급여를 선택하기 좋았다. 우선 집사람에게 용돈 걱정을 시킬 필요가 없다. 매월 어김없이 입금되어 용돈뿐만 아니라 주유비까지 해결하니 이 나이에 어디다 비교하랴. 이게 바로 소소한 행복이 아니고 무엇이겠는가.

석*수 회원님 前 당평초등학교

현직에 있을 때 교직원공제회에 수백 구좌씩 돈을 넣어 목돈이 필요할 때는 찾아 쓰기도 하고, 대출도 받아 적절히 활용했습니다. 이제는 퇴직할 때 수령한 목돈을 공제회 퇴직생활급여 부가금형에 가입하여 매달 이자를 받습니다. 참 든든하고 좋습니다. 어느 곳보다 안전하고 이율도 시중 은행에 비해 뒤쳐지지 않습니다. 여러모로 유익하고 믿음직한 한국교직원공제회에서 모든 회원들이 혜택을 많이 누리고 건강하고 행복했으면 좋겠습니다.

신*선 회원님 前 침산중학교

한국교직원공제회가 2023년 2월 말 퇴직 예정 회원님을 기다리고 있습니다.

장기저축급여 퇴직급여금 청구 회원님 2명 중 1명 이상이 선택하신 장기저축급여 분할급여금!
2022년 말 기준 총 61,549명의 교육 가족이 2조5329억 원을 예치 중인 퇴직생활급여!

퇴직 후에도 공제회와 함께 행복하고 품격있는 노후생활을 설계하세요.

장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 분할급여금과 퇴직생활급여 동시 자동 전환이 가능합니다.
(단, 인터넷 청구 시 분할급여금만 전환 가능)

공제회 홈페이지에서 장기저축급여 분할급여금 홍보 이벤트와 2월 말 정년·명예퇴직 회원님을 위한 장기저축급여 온라인 청구 이벤트(2월10일~3월 3일)도 시행하니 많은 관심 부탁드립니다!



▲ 공제회 홈페이지 바로가기

은퇴 후에도 건강한 교직원 라이프를 꿈꾼다면

무엇이든 가지고 있을 때는 소중한 것을 모르기 마련이다. 젊은 시절부터 꾸준히 건강을 유지하기 위해 노력했다면 좋았겠지만, 당장 불편한 것이 없던 그 시절에는 관리의 중요성을 모르는 것이 어쩌면 당연할지 모른다. 또, 건강 관리를 잘해왔다고 하더라도 노화로 인해 발생하는 여러 가지 질환들을 모두 예방하기엔 역부족일 수 있다. 100세 시대가 다가오면서 은퇴 이후에도 약 30년에 가까운 노후 생활을 보내야 하는데, 인생의 제2막이라고 불리는 이 시간을 더욱 건강하게 보내기 위해서는 미리 대비하고 준비하는 것이 중요하다. 60세 이후에 특히 조심해야 할 몇 가지 질환을 알아본다.

HAPPY SENIOR



초기 발견이 중요하다, 대장암

대장암은 초기 생존율이 90%가 넘지만, 사망률은 전체 암 중에서 3위인 질병이다. 초기 단계에서 증상이 미비해 인지하기 힘들고, 병이 어느 정도 진행된 이후에 발견될 확률이 높기 때문이다. 국민건강보험공단의 진료데이터에 따르면 매년 국내 대장암 환자 수가 꾸준히 증가하고 있으며, 60대 이상이 70% 이상을 차지하는 것으로 나타났다.

유전적 요인과 더불어 식습관과 같은 환경적 요인이 대장암 발생에 영향을 미치는데, 신체활동 부족·비만·흡연 등의 생활 습관이 발병률을 증가시키는 것으로 알려져 있다. 또한, 연령이 높을수록 발생 확률이 높은 경향을 보이기 때문에 50세 이후에는 증상이 없더라도 5년에 한 번씩 대장내시경을 시행해 미리 대비할 수 있도록 하며, 평소 채식 위주로 식단을 구성하는 것이 좋다.



4시간 30분 골든타임을 지켜라, 뇌졸중

55세 이상 연령에서 발생이 많아지는 뇌졸중은 보통 열 살이 증가할 때마다 2배씩 발생률이 높아진다고 알려져 있다. 2021년 기준으로 연간 약 10만 명 이상의 환자가 발생하는 추세이지만 초고령화 사회로 접어들면서 환자 수는 더욱 늘어날 것으로 예상된다.

뇌졸중은 혈관성 질환이기 때문에 뇌혈관에 악영향을 미치는 고혈압, 당뇨병 등의 기저질환이 있거나 잦은 음주 등 혈압을 상승시키는 습관들에 의해 발생 확률이 높아진다. 혈관 질환을 가지고 있거나, 평소 어지러움 및 두통과 함께 구토나 구역감이 느껴진다면 뇌졸중 정밀 검사를 해보는 것이 좋다. 또 증상이 나타났을 시에는 지체 없이 119에 신고해 골든타임 4시간 30분 이내에 치료를 받는 것이 후유증을 줄일 수 있는 방법이다.



나이가 곧 위험인자, 심혈관질환

심혈관질환은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막혀 혈액이 원활하게 흐르지 못하는 경우에 발생하는 질병으로, 협심증이나 심근경색증 등이 이에 속한다. 갑작스러운 기온의 하강이 심장에 부담을 줄 수 있기 때문에 날씨가 쌀쌀해지는 10월부터 환자가 증가하기 시작해 한겨울에 가장 많이 발생한다.

우리의 혈관은 30~40대부터 서서히 노화가 시작된다. 생활 습관 및 대사질환에 의해 오랜 시간에 걸쳐 혈관 내 동맥경화와 협착이 진행되는데, 혈관 안에 콜레스테롤과 같은 노폐물이 쌓여 점점 혈관이 좁아진다. 심장질환 환자의 대부분이 60대 이상으로, 2021년 한 해 동안 심장질환으로 진료받은 환자의 약 72% 이상이 고령층이었던 것을 감안하면 중년부터 식습관, 규칙적인 운동 등으로 혈관 관리를 철저히 하는 것이 중요하다. ^(K)

습관만 바뀌어도 달라지는 노후 건강



충분한 숙면

나이가 들수록 점점 줄어드는 잠, 하지만 하루 8시간 이상 충분한 수면 시간을 지켜주세요.



사회적 관계 유지

퇴직 후 자기 효능감을 잃지 않기 위해 지역 사회 활동 등 사회적 관계를 만드는 것이 좋아요.



건강한 식단과 수분 섭취

설탕과 나트륨의 섭취를 줄이고, 여러 가지 약물을 복용하는 시기에는 충분한 양의 수분을 섭취해 주세요.



꾸준히 적당한 운동하기

과도한 운동은 오히려 독이 됩니다. 걷기나 요가 등의 적당한 운동을 꾸준히 하는 습관을 만들어 주세요.



금연에 도전하기

60세 이후에도 아직 늦지 않았어요. 혈액순환 개선과 폐 기능 향상에 효과가 있으니 꼭 금연해주세요.

교육 가족들의 건강한 노후생활, 교직원라이프가 함께하겠습니다.

시니어종합공제(2002)

80세까지 가입 가능,
안심되는 시니어 질환

치매공제(1907)

경증치매부터 장기 요양까지
든든한 노후

두번보장암공제(2011)

비갱신으로 100세까지
두 번째 암도 보장



보험가입 상담
1577-3993



회원님과 함께 만드는 고품격 라이프 스타일 매거진

다시 보는 2022년 13권의 'The-K 매거진'

「The-K 매거진」은 회원님들과 함께 소통하고 교감하는 고품격 라이프 스타일 매거진으로써 한국교직원공제회와 교육 가족을 연결하는 대표 커뮤니케이션 채널입니다. 교육·문화·금융·건강·여행 등 각 분야의 깊이 있는 정보를 전해드리고 공제회 및 출자회사 제도·복지서비스, 경영성과 등 유익하고 알찬 소식을 담아 교육 가족 여러분의 일상이 더 행복하고 풍요로워질 수 있도록 끊임없이 노력하고 있습니다. 특히 지난 2022년에는 「The-K 매거진」 창간 5주년을 맞아 회원님들의 오랜 요청과 귀한 의견을 반영하여 '베스트 코너 특별 소장본'도 탄생했습니다. 많은 회원님들의 지속적인 참여와 높은 관심 덕분에 더욱 빛날 수 있었던 「The-K 매거진」의 2022년을 다시 되돌아보는 시간을 준비했습니다. 앞으로도 회원님들이 만족하고 감동하시는 매거진이 될 수 있도록 지속적으로 소통하고 경청하며 회원님을 위한 알찬 정보와 따뜻한 이야기를 지면 가득히 담아 전해드리겠습니다. ㉠



창간 5주년 special edition

회원님들께서 보내주신 귀한 의견과 오랜 요청으로 창간 5주년 기념 「The-K 매거진 베스트코너 모음 특별 소장본」이 탄생했습니다. 매거진에 대한 애정 어린 마음으로 회원님들께서 직접 선정해주신 8개 베스트 코너를 담았고, 코너별 기획 의도와 함께 신청해주신 귀한 사연들, 코너별 회원 추천사까지 만나보실 수 있습니다!

특별 소장본
보러가기



「The-K 매거진」
지난호 보러가기



2022년 1월호

2022년을 맞아 '공제회원 22인의 임인년 삼행시 버킷리스트'에 총 4,103명이 보내주신 의미 있는 사연들을 소개해드리고, '미리 보는 The-K 행복서비스 모음집' '2022년 공제회 새롭게 달라지는 것' 등 신년호 특별 기획을 통해 새로워지는 공제회 주요 소식을 알차게 담았습니다.



2022년 2월호

회원님들과 함께 만든 The-K 매거진 2021년 결산과 퇴직을 앞둔 회원님을 위한 장기저축급여 분할급여금 및 퇴직생활급여 제도를 소개했고, 소중한 의견을 듣기 위해 진행했던 The-K 매거진 만족도 조사에는 총 16,040명 회원님들이 참여하여 좋은 의견을 보내주셨습니다.



2022년 3월호

장기저축급여 혜택 올가이드, 복지누리대여·분할급여대여에 대한 상세한 소개와 함께 불안을 해소하고 적정한 삶을 찾아가기 위한 아주대 심리학 교수 인터뷰, 자연 그대로의 아름다움을 간직한 '퍼플섬' 신안으로 떠나는 여행 이야기도 만나보실 수 있습니다.



2022년 4월호

코로나19의 어려움 속에서도 눈부신 성장을 달성한 공제회 2021년 결산편과 교육 가족만을 위한 보험제도인 종합복지급여, 식물에게서 살아가는 지혜를 배우는 식물학자 신혜우 박사의 인터뷰, 강박적 책임감을 만드는 '슈드비 콤플렉스' 극복 방법 등을 만날 수 있었습니다.



2022년 5월호

가정의 달을 맞아 복지서비스 모음집과 2,096명의 교육 가족이 보내주신 스승의 날 감사 메시지, 사고로 한쪽 다리를 잃고도 교단으로 돌아온 의족 골퍼 한정원 교사의 인터뷰, 첫 번째 커피트럭 행사를 진행한 건국대 병원의 생생한 현장 모습까지 수록했습니다.



2022년 6월호

제11회 대한민국 스승상 특집호로 기획해 수상자 10명의 노고와 빛나는 열정이 담긴 공적을 소개했습니다. 여기에 공제회원으로 구성된 The-K 크리에이터 2기의 콘텐츠 모음집, 스승의 날 기념 힐링 콘서트 현장의 생생한 감동과 열기 등을 함께 취재했습니다.



2022년 7월호

일상 속에서 끊임없이 도전하는 서강대 이기진 교수와 '수포자'가 아닌 '수호자'를 만들기 위한 서울대 수학교육과 권오남 교수 인터뷰, 공제회 급여율 인상 소식, 교육 가족의 쉼을 위한 숙박&교통 혜택 모음집, 신규 제휴서비스 소식까지 모아 소개했습니다.



2022년 8월호

장기저축급여 분할급여금&퇴직 생활급여 올 가이드, 영농인으로 새로운 인생을 살고 있는 김영식 & 권호순 부부의 인생 이모작 이야기, 공제회와 함께한 감동의 순간을 담은 공감 공모전 수상작과 새롭게 바뀐 공제회 온라인채널 & The-K 뉴스레터까지 담았습니다.



2022년 9월호

The-K 매거진 창간 5주년을 기념해 사외보 50년 역사를 정리했습니다. 회원과 함께 통-런하는 공제회 고금리 예·적금 특장점, 대학 병원 희망선물 드림 이벤트 소식과 일평생 조국 독립을 노래한 시인이자 교육자 이상화 선생의 일생도 되돌아보았습니다.



2022년 10월호

개그맨에서 교수로, 한글문화연대 대표로 활동하고 있는 정재환 연구원의 한글 사랑 이야기와 생애 주기에 따른 금융 계획의 중요성을 강조하는 홍기훈 교수 인터뷰, 공제회 건강검진 & 의리기관 할인 이용법과 공제회원들의 The-K 이용후기까지 생생하게 담았습니다.



2022년 11월호

난치병에도 굴하지 않고 다시 희망을 일구며 '본질 육아'를 설파하는 존스홉킨스대학교 지나영 교수 인터뷰와 도서·산간 벽지 학교로 찾아가 'The-K 행복나들이', 2,686명의 회원님이 보내주신 'The-K 매거진' 창간 5주년을 축하 메시지를 한 데 모았습니다.



2022년 12월호

책임을 다하고 따뜻한 마음을 더하는 공제회 사회공헌 & 배리어 프리 캠페인, 2022년을 보내며 서로에게 전하는 회원님들의 감사 편지, 건강한 노후를 위한 고려대 의과대학 나홍식 명예교수 인터뷰와 함께 보이스피싱 예방법도 만날 수 있습니다.

2022 대한민국 커뮤니케이션 대상 인쇄사외보 부문 수상 지난 2022년 11월 30일 한국프레스센터에서 열린 '2022 대한민국 커뮤니케이션 대상' 시상식에서 한국교직원공제회 'The-K 매거진'이 인쇄사외보 부문 한국언론진흥재단 이사장상을 수상했다. 올해로 32회를 맞는 '대한민국 커뮤니케이션 대상'은 한국사보협회 주관, 문화체육관광부, 고용노동부 등의 후원으로 이뤄지며, 매년 각 기업 또는 협회·단체·국가기관 등에서 발행하는 커뮤니케이션 제작물 중 우수작을 선정하여 시상하고 있다.





‘회원 의견’ 창구로 가장 많은 의견을 보내주신 코너 Top 5

회원님께서 보내주시는 크고 작은 이야기와 소중한 의견들이 모여 「The-K 매거진」이 만들어지고 있습니다. 2022년 한 해 동안 선호 의견을 가장 많이 보내주신 코너는 8월호 ‘방방곡곡 숨은 명소’의 태백 편이었습니다. 강원도 태백의 새로운 매력을 알게 되었고, 고산지대의 시원하고 청량한 바람으로 더위를 날려버릴 수 있는 최적의 여행지를 추천해주어 감사하다는 의견을 특히 많이 보내주셨습니다. 또한 공제회 새롭게 달라지는 것, 미리 보는 The-K 행복서비스 모음집 등이 실린 1월호 ‘The-K Focus’ 코너가 알차고 유익했다는 의견도 그 뒤를 이어 많았고, 교육 철학과 인생의 가치에 대해 이야기하는 명사 인터뷰 ‘좋은 사람 좋은 생각’ 코너도 많은 회원님들께서 좋아해 주셨습니다.

1위 「방방 곡곡 숨은 명소」

8월호
하늘과 맞닿은 곳에서 만난
보석처럼 반짝이는 여름,
강원도 태백

2위 「The-K Focus」

1월호
공제회 새롭게 달라지는 것,
미리 보는
The-K 행복서비스 등

3위 「좋은 사람 좋은 생각」

3월호 / 11월호
아주대학교 심리학과 김경일 교수/
존스홉킨스대학교 소아정신과
지나영 교수

4위 「역사 속 숨은 영웅」

2월호
한국 근대 수학 교육의 아버지
헤이그 만국평화회의 특사,
이상설 선생

5위 「건강한 집밥」

11월호
더운 여름 가볍고
산뜻하게 즐기는
롤 푸드



‘이메일 뉴스레터’ 에서 가장 많이 클릭하신 기사

「The-K 매거진」 주요 콘텐츠를 선별해 매월 초 이메일 수신동의를 하신 59만여 명의 회원님께 이메일 뉴스레터를 보내드리고 있습니다. 콘텐츠를 클릭하시면 웹진의 해당 기사로 빠르고 간편하게 연결이 되는데, 지난 한 해 동안 12번 보내드린 뉴스레터 중 회원님들께서 가장 많이 클릭하신 기사는 12월호의 ‘공제회 사회공헌&배리어프리 캠페인 소개였습니다. 그 뒤로는 5월호 ‘가정의 달 알아두면 좋은 공제회 복지서비스 모음집’ 기사와 7월호 ‘공제회 급여율 인상 안내’ 콘텐츠가 높은 클릭 수를 기록해 공제회 관련 기사에 대해 많은 관심과 사랑을 주신다는 것을 알 수 있었습니다.

1월호	[학교 공간 혁신 사례] 네모난 교실에서 더 큰 꿈을 꾸게 하다 - 이제는 학교를 ‘삶의 터전’으로
2월호	교육 가족을 연결하는 공제회 대표 소식지 - 「The-K 매거진」이 전해드린 2021년 한해 소식 모아보기 & BEST 코너와 이벤트
3월호	셀레는 출발, 든든한 미래 설계, 50년 역사의 공제회 대표 저축제도 ‘장기저축급여 올가이드’
4월호	식물에게서 살아가는 지혜를 배웁니다 - 그림 그리는 식물학자 신혜우 박사
5월호	받고, 쓰고, 누리고! 공제회 회원님이라면 놓치지 말아야 할 복지혜택 - 5월 가정의 달 알아두면 좋은 공제회 복지서비스 모음집
6월호	한국교직원공제회 스승의 날 기념 힐링 콘서트 현장 스케치
7월호	2022년 7월 1일, 한국교직원공제회 급여율 인상 안내
8월호	목돈·퇴직생활급여, 분할급여, 법인예탁급여 - 2022년 8월 1일, 한국교직원공제회 급여율 추가 인상 안내
9월호	원금을 잃지 않는 클래식한 투자 특권이 당신에게만 있다면? 오직 회원과 함께 롱-런하는 공제회 고금리 예·적금
10월호	회원님과 가족의 소중한 건강과 행복한 미래를 위한 의료 혜택! 한국교직원공제회 건강검진 & 의료기관 할인 이용방법 올 가이드
11월호	회원님과 함께 롱-런(L·E·A·R·N)하는 공제회 고금리 예·적금 특장점 관련 회원의견
12월호	사람과 사회에 책임을 다합니다, 따뜻한 마음을 더합니다 - 공제회 사회공헌 & 배리어프리 캠페인



The-K 매거진 웹진에서에서 가장 많이 열어보신 월간호



「The-K 매거진」은 회원님들께서 언제 어디서나 편리하게 매거진을 보실 수 있도록 매월 매거진 웹(앱)진을 지속적으로 업데이트 및 개선하고 있습니다. 구독자들의 성원에 힘입어 월평균 162만 4,116회 페이지뷰 수, 월평균 31만여 명의 방문자를 기록하고 있으며, 특히 7월호는 월 조회 수 189만 회를 기록하며 41만여 명이 방문해주셨습니다. 2022년 7월 1일, 공제회 급여율 인상 안내(왼쪽 사진), 숙박&교통 혜택 모음집, 신규 제휴 서비스 이용법 등 공제회 주요 소식과 회원님들께서 알고 계시면 좋을 다양한 문화·복지 혜택 기사가 매우 유익했다는 다수의 회원 의견이 그 이유에 힘을 실어주셨습니다. 본질 육아로 희망을 전하는 존스홉킨스대학교 지나영 교수의 인터뷰, 학교에서 만나는 행복나들이 행사 현장 스케치, The-K 매거진 창간 5주년 이야기를 엮어 소개해드린 11월호는 월 조회 수 184만 회, 37만여 명, 공제회 고금리 예·적금 특장점에 대해 소개한 9월호는 그 뒤를 이어 월 조회 수 177만 회, 35만여 명이 방문해주셨습니다.

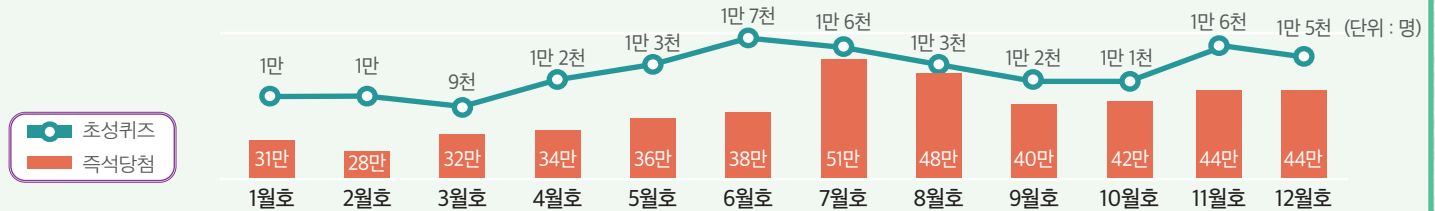
The-K 매거진 특별 기획 이벤트에 참여해주신 회원 수

「The-K 매거진」은 회원님들께 유익한 정보로 삶에 도움이 되며, 지친 일상 속에서 소소한 기쁨과 잔잔한 행복을 누리시길 바라며, 특색 있는 회원 참여형 이벤트를 다양하게 기획하고 있습니다. 지난 1년간 진행한 특별 기획 이벤트 중 가장 많이 참여해주신 이벤트는 2022년 10월 5천7백여 명이 참여해주신 '앱 다운로드 이벤트'였으며, 2023년을 맞아 준비한 '계묘년 삼행시 버킷리스트'에도 3천8백여 명의 회원님들이 참여해주셨습니다. 또한 2월에 진행된 'The-K 매거진 만족도 조사'에서는 총 1만 6백여 명의 회원님들이 참여해 애정어린 격려와 다양한 제안 의견을 보내주셨고, '소통하는 모습이 자랑스러운 고품격 매거진'이라는 감사한 응원의 메시지도 전해주셨습니다.



「The-K 매거진」 정기 이벤트에 참여해주신 구독자 수

「The-K 매거진」은 웹(앱)진에 방문해주시는 회원님을 위해 간편하게 참여하실 수 있는 '즉석당첨 이벤트'와 기사를 쉽고 재미있게 접하실 수 있도록 기사 내용과 연결된 '초성퀴즈 이벤트' 등 정기 이벤트를 지속적으로 운영하고 있습니다. 초성퀴즈 이벤트는 월평균 1만여 명의 회원님들이 참여해주시고, 즉석당첨 이벤트는 월평균 39만여 명이 참여해주고 계십니다. 또한 응모하시는 분들이 계속해서 늘면서 즉석당첨 선정이 어렵다는 의견을 반영하여, 당첨 인원을 이전보다 두 배 확대(1천 명 → 2천 명)하여 보다 많은 분들이 소소한 행복을 누리실 수 있도록 지속 개선하고 있습니다. 해당 정기 이벤트뿐 아니라 신규 이벤트를 기획해 관심을 갖고 자주 찾아주시는 회원님들께 새로운 재미와 기쁨을 드리고자 노력하고 있습니다.



EVENT

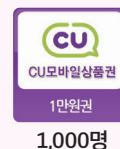
소중한 의견을 들려주세요! 「The-K 매거진」만족도 조사



한국교직원공제회는 모든 회원님을 대상으로 「The-K 매거진」만족도 조사를 진행합니다.

2월 1일부터 17일까지 우측의 QR 코드를 스캔하거나 웹(앱)진을 통해 언제 어디서나 간편하게 참여하실 수 있습니다. 귀한 시간을 내 주시어 참여해주신 회원님 중 추첨을 통해 총 1,000명의 회원님께 CU편의점 모바일 상품권 1만 원권을 드릴 예정입니다. 이번 만족도 조사를 통해 「The-K 매거진」 기획 및 편집 시 회원님들의 소중한 의견을 최대한 반영할 계획이니 많은 참여 부탁드립니다. (K)

- 응모 기간 : 2023. 2. 1. ~ 2. 17.
- 응모 방법 : 「The-K 매거진」 웹진 '만족도 조사' 배너를 통해 참여해주세요!
- 선정 대상 : 한국교직원공제회 회원 1,000명
- 선정 발표 : 2023. 4. 1. 이후 「The-K 매거진」 웹진 '이벤트 당첨자 리스트' 공지



만족도 조사 참여하기



공제회원님들이 가장 좋아해주셨던 2022년 The-K 매거진 BEST 기사 어워드



공제회원님들과 함께 만든 「The-K 매거진」이 지난 한 해 동안 회원님들에게 가장 인상 깊었거나 유용했던 기사를 「2022년 「The-K 매거진」 BEST 기사 어워드」라는 이름으로 모집했습니다. 12월 한 달 동안 454명의 회원님이 웃음이 묻어나는 사진과 함께 소중한 사연을 보내주셨습니다. 그중에서 회원 여러분 모두와 나누고 싶은 사진과 사연들을 소개합니다. 앞으로도 「The-K 매거진」은 양질의 콘텐츠와 실속있는 정보로 회원 여러분의 일상에 활력소가 될 수 있도록 노력하겠습니다. 매거진을 아껴주시는 모든 회원분들께 감사의 말씀을 전합니다. (K)



「방방곡곡 숨은명소」

「The-K 매거진」 글 중 「가족의 의미」라는 글을 읽고 어떻게 하면 가족에게 지금

보다 조금 더 가까이 다가갈 수 있을까 고민하던 찰나에 10월호에서 단풍 구경 코스를 알려주셔서

아빠와 말 한마디도 안 하는 무뚝뚝한 아들을 데리고 함께 자전거 라이딩을 해보기로 결심했습니다. 아들은 사춘기에 접어들어서인지 말 붙이기도 어려워지만 자전거를 함께 타며 주변 단풍도 보고 이런저런 대화를 나누다가 종착점에 이를 수 있었습니다. 역시 아빠와 자녀 간 대화를 끌어내기 위해서는 부부지간에만 적당한 거리를 유지하는 것이 아니라 자녀들과도 적당한 거리를 유지하고 잔소리도 적당히 해야지만 아이들 마음이 조금씩 열린다는 것을 깨달았습니다. 매거진에 나와 있는 생동감 넘치는 단풍색이 눈앞에 너무 선명했기에 자전거 여행을 떠날 수 있게 된 점 감사드립니다.

- 한양대학교 정*재 회원



「우리 어렸을 적에」

9월호의 「우리 어렸을 적에」 코너의 사진들이 매우 인상 깊었습니다. 손수건을 가슴에 달고 등교하던 저의 초등학교 1학년 시절도 떠올랐고 학생들이 너무 많아 오전·오후반으로 나누어 수업을 듣던 후배들의

모습도 생각났습니다. 수록된 사진들을 수업 시간 학생들에게도 보여주고 제 아이에게도 이런 시절이 있었다고 소개해줬어요. 어린 시절로 돌아가 추억에 잠길 수 있었고, 학생들에게는 지난날 우리의 모습을 보여주는 좋은 기회가 되었던 기사였습니다.

- 서연초등학교 박*아 회원

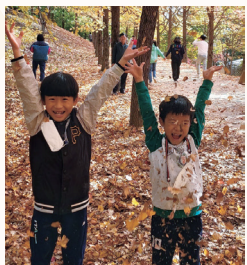


「DIY 리사이클링」

저는 10월호에서 DIY 리사이클링 기사가 가장 인상에 깊습니다. 아무래도 요새 아이들과 환경 관련 교육을 자주하게 되는데요. 버려지는 재활용품으로 학생들과 학급을 만들어보았답니다.

폐휴지를 이용하여 자신의 캐릭터를 디자인하고 학급의 책상과 가구들을 꾸몄어요. 매거진의 아이디어 덕분에 학생들과 즐거운 시간을 보낼 수 있었답니다. 항상 유용한 정보 감사드립니다.

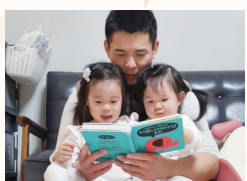
- 인천신현북초등학교 고*이 회원



「에세이」

11월호 에세이에 기재된 「가을 앓이」가 묘하게 제 맘을 건드리더라고요. 그래서 저도 이번 가을은 꼭 어디든 가봐야겠다는 생각을 굳혔습니다. 솔직히 연년생 사내아이 둘을 두고 있어 여행을 간다는 것 자체가 힘들어 집에 있는 시간이 많은 편이었습니다. 이번에는 “해보자”라고 외치며 일곱 살, 여덟 살 아이들을 데리고 가까운 수목원으로 떠났어요. 떠난 여행은 너무 아름다웠어요. 따스한 햇살이 비치는 잔디밭과 함께 그려지는 풍경과 사람들을 보며 여기가 천국인가 하는 생각이 들 정도였습니다. 그래서 저는 그 후 가을 수목원을 세 번이나 갔답니다. 기사를 읽지 않았다면 가을이 그냥 무심히 흘러갔을 텐데 이런 아름다운 기억을 간직하게 해준 The-K 매거진에 감사드립니다.

- 통영 한려초등학교 김*현 회원



「좋은 사람 좋은 생각」

2022년 「The-K 매거진」 중에 가장 인상 깊게 읽은 기사로 11월호 「좋은 사람 좋은 생각」에 소개된 지나영 교수의 본질 육아를 꼽습니다. 연년생인 두 딸을 키우는 워킹 대디라서 그런지 지나영 교수의 말씀이 공감도 되고, 너무 많이 와닿았어요. 기사를 접하고 지나영 교수가 나온 지난 세바시 강연도 찾아보고, 책도 읽어보았습니다. 지나영 교수가 전해주시는 좋은 말씀 중에서 너무 공감되는 부분도 있었고, 저를 반성하게 했으며, 또 많은 부분을 배웠습니다.

- 경희의료원 박*호 회원



‘똑똑! 트렌드 경제’

The-K 매거진의 모든 기사를 찬찬히 보는 편이지만 제가 가장 관심 있는 분야는 바로 건강과 재테크입니다. 그래서 10월호를 읽다가 관심 있는 경제 분야가 나와 열심히 읽었습니다. 저는 20대 신규 교사입니다. 김경필 작가님 팬이어서 ‘고금리 시대의 현명한 투자법 예·적금으로 실탄을 모아라’는 기사를 더 열심히 읽어봤고, 고금리 시대와 인플레이션 현상에 대해 열심히 공부했습니다. 이번 기사를 계기로 원래 넣던 적금을 해지하고 금리가 더 높은 상품으로 갈아탔습니다. 또 교직원공제회에도 원래 넣던 금액보다 더 높게 신청했습니다. 비록 작지만 소중한 월급을 이렇게 조금씩 모아가면 퇴직 때는 큰 금액을 만들 수 있을 거라 희망해 봅니다.

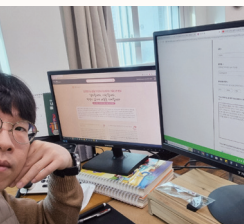
- 부산 연지초등학교 정*재 회원



‘방방곡곡 숨은 명소’

6월 『The-K 매거진』의 ‘방방곡곡 숨은 명소’에서 소개한 강원도 고성에 다녀왔습니다. 보랏빛 메인 사진에 매료되어 ‘꼭 가보자’ 해서 급하게 여행을 떠났어요. 날도 흐리고 오히려 개화가 늦어져 사진만큼 짙고 예쁜 보라색과 파란 하늘은 없었지만 오랜만에 남편과 함께한 여행이 행복했고, 바다도 보고 맛있는 물회도 먹고 왔습니다. 『The-K 매거진』 덕분에 좋은 장소도 알고, 남편과 즐거운 한때를 보내게 되어 감사했습니다.

- 가정중학교 송*진 회원



‘스승의 날 감사 메세지’

5월호 교육가족이 서로에게 보내는 스승의날 감사 편지가 인상 깊었습니다. 현재 일선에서 근무하고 있어서 그런지 교육 가족이 서로에게 보내는 응원과 사랑의 메시지가 더 감명 깊게 느껴졌습니다. 요즘 보면 네 편, 내 편 이렇게 나눠 서로를 향한 비난의 화살을 쏘는 경우가 많은데, 그것보다는 스승의날 감사 편지처럼 서로가 서로를 응원할 수 있는 사이가 되면 좋겠습니다. 2023년에는 즐겁고 행복한 일이 더 많기를 기대하겠습니다.

- 좌동초등학교 안*우 회원



‘꿈 너머 꿈’

저는 배구를 즐겨하는 초등 교사입니다. 그러다 최근 어깨 부상을 입어 크게 낙담하게 되었습니다. 그러던 와중 한쪽 다리를 잃으셨지만 학생들에게 열정적으로 체육을 가르치시는 한정원 선생님 기사가 생각났습니다. 선생님의 이야기를 떠올리니, 저에게도 다시 앞으로 달려나가게 하는 원동력이 생기는 것 같았습니다. 저도 똑같이 달리고 똑같이 학생을 사랑하는 한정원 선생님처럼 아픔을 이겨내고 다시 내딛겠습니다. ‘머물면 고통을 만나지만, 앞으로 나아가면 꿈을 만난다’는 기사 문구를 가슴속에 새기겠습니다.

- 부산 연동초등학교 정*빈 회원



‘좋은 사람 좋은 생각’

열두 권 모두 유익하고 흥미진진했지만, 특히 10월호의 ‘좋은 사람 좋은 생각’을 다시 한번 메모하며 읽었습니다. 한글날이 있는 10월호답게 한글 사랑에 대한 기획이 무척 돋보였습니다. 성균관대학교 정재환 책임연구원의 말씀과 발자취를 읽으며 나를 되돌아보고 교육 철학과 인생의 가치에 대해 성찰할 수 있게 되었습니다. 방송인에서 학자로 대학교수가 되어 제2의 인생을 살고 있는 정재환님은 각고의 노력 끝에 이룩한 금자탑이고 쾌거라고 여겨집니다. 마흔 살에 대학 새내기가 된 뒤 배움과 가르침을 함께해 온 20여 년. 묵묵히 이어온 학업의 길이 그의 삶을 갈수록 풍요롭고 다채롭게 하는 데 큰 박수를 보냅니다. 계묘년 새해에도 더 좋은 기획 부탁드리며, 공제회 모든 회원님들의 건승과 행운을 기원합니다. 감사합니다.

- 前 경덕초등학교 김*웅 회원



‘여는 글’

12월호의 ‘여는 글’이 너무나 가슴 찡하고 인상 깊었습니다. ‘유종의 미’라는 로고 배너 속 숨은 글자도, 작은 촛불 하나를 나누는 순간 처음의 빛이 약해지기는커녕 더 아름답고 환하게 함께 빛난다는 말도 얼마나 위로와 감동을 주었는지 모릅니다. 더욱이 기사마다 작은 촛불에서 나오는 밝은 빛이 계속해서 이어진다고 느껴지는 귀한 경험도 할 수 있습니다. 저는 땀을 쓰기 위해 실제로 촛불을 켜는데 제 몸을 건강하게 해주려고 매일 불을 밝혀 지금은 몽땅해진 이 작은 촛불의 위력이 생각나 오늘은 사진으로도 찍어보았습니다. 위안과 공감을 주는 기사들도 하나하나 서로 연결되어 있는 것 같았는데, 이렇게 구성하기 위해 애썼을 매거진 담당자님들의 노고를 생각하는 것도 또 하나의 감동이었습니다. 매번 일상을 풍요롭게 밝혀주고 즐거움을 주셔서 감사합니다.

- 전남대학교병원 조*빈 회원



공제회 주요 소식 & 이벤트

2월 말 퇴직예정회원 퇴직급여 청구 안내

한국교직원공제회는 2023년 2월 말 정년·명예 퇴직 예정인 공제회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 청구를 접수한다. 공제회 홈페이지에서 장기저축급여 청구서를 내려받아 직접 작성한 뒤 우편이나 인터넷을 통해 비대면으로 접수하거나, 시·도 지부 회원 상담 창구에 내방해 접수할 수 있다. 퇴직일 이후에는 부가금(이자)이 발생하지 않으며, 목돈급여에 가입한 회원은 목돈급여를 우선 청구한 뒤 장기저축급여 퇴직급여금을 청구할 수 있다. 장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 일시금으로 지급받거나, 장기저축급여 분할급여금 혹은 퇴직생활급여를 신청해 특별회원으로 전환할 수 있다. 신청 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

(문의: 한국교직원공제회 회원콜센터 ☎ 1577-3400)

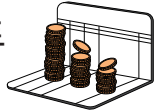


장기저축급여 퇴직급여금 온라인 청구 이벤트, 2월 10일 ~ 3월 3일까지 응모

공제회는 2023년 2월 정년·명예 퇴직 예정인 회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 온라인 청구 이벤트를 2월 10일부터 3월 3일까지 진행한다. 공제회 홈페이지(PC·모바일)를 통해 장기저축급여 퇴직급여금을 청구하는 공제회원을 대상으로 추첨을 통해 총 700명에게 스타벅스 모바일 쿠폰(카페라떼 Tall 사이즈)을 1인 2매씩 증정한다. 자세한 내용은 2월 10일 이후 공제회 홈페이지 참조.



장기저축급여 분할급여금 홍보 이벤트 2월 28일까지 응모



공제회원을 대상으로 장기저축급여 분할급여금 홍보 이벤트가 2월 28일까지 진행된다. 공제회 홈페이지(PC·모바일)를 통해 분할급여금 관련 설문조사에 참여하여 응모할 수 있으며 일반 응모 회원과 분할급여금 가입 회원을 구분하여 추첨한다.(분할급여금 가입은 2023년 1월 이후 가입자에 한하며 온·오프라인 가입 모두 해당) 일반 응모 회원 총 4,000명에게는 스타벅스 모바일 쿠폰(카페라떼 Tall 사이즈)을 1인 1매씩, 응모 회원 중 분할급여금 가입 회원 총 1,000명에게는 모바일 신세계상품권 3만원 권을 증정하며, 당첨 발표일은 3월 22일이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

※ 장기저축급여 분할급여금과 관련한 내용은 「The-K 매거진」 이번 호 기사 P60~61 (The-K Focus 2) 참고.

공제회원 7천 명에 희망도서 증정 북&JOY 도서 증정 2월 17일 ~ 3월 2일까지 응모



2022년에 이어 올해에도 한국교직원공제회 회원을 대상으로 북&JOY 도서 증정 이벤트가 매월 진행된다. ▲국내 대표 서점의 베스트셀러 20종 ▲스테디셀러 10종 ▲매월 선정되는 테마 도서 10종으로 총 40종의 다양한 장르의 도서 중 원하는 도서를 선택해 응모할 수 있다. 2월 17일부터 3월 2일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 선정된 회원 7천 명에게 희망 도서 1인 1권을 증정하며, 당첨 발표일은 3월 8일이다. 당첨회원에게는 응모 시 입력한 주소로 3월 중 순차 배송될 예정이다. 행사 관련 자세한 내용은 행사 시작일 이후 공제회 홈페이지 참조.

문화복지서비스 온라인 회원 패널 모집, 2월 23일 ~ 3월 8일 응모



회원과 소통하고, 회원 의견을 적극 반영하기 위한 공제회의 문화복지서비스 온라인 패널단이 구성된다. 회원 패널은 2월 23일부터 3월 8일까지 홈페이지를 통해 모집하며, 성별·연령·지역 등을 반영하여 균등 추첨 방식으로 총 550명을 선발한다. 패널단 활동기간은 4월부터 12월 까지 9개월이고, ▲문화복지서비스 관련 정책(아이디어, 인식, 만족도, 요구 사항 등) ▲문화복지 행사 관련 선호도(운영 형태, 장르, 상품 종류, 콘셉트 등) ▲기타 회원 복지 및 문화 복지 관련 사항과 관련된 설문조사 문항에 응답하며 의견을 제시하면 된다. 설문조사(총 4회 예정)에 참여한 패널에게는 회차별 모바일상품권을 제공한다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.



「The-K 매거진」 만족도 조사, 2월 1일 ~ 17일까지

「The-K 매거진」 만족도 조사 참여하기▶



공제회원들과 함께 만들어가고 있는 「The-K 매거진」이 많은 회원들의 의견을 수렴하고 반영하기 위해 만족도 조사를 실시한다. 공제회원이라면 누구나 2월 1일부터 17일까지 「The-K 매거진」 웹진 또는 앱진 배너를 통해 참여할 수 있으며, 만족도 조사에 참여한 회원 중 추첨을 통해 총 1,000명에게 CU편의점 모바일상품권(1만 원)을 증정한다. 당첨자 발표는 4월 1일 이후 「The-K 매거진」 웹진 '이벤트' 당첨자 리스트'에 공지할 예정이며, 만족도 조사를 통해 매거진 기획·편집 시 회원 의견을 최대한 반영할 계획이다. 만족도 조사와 관련한 자세한 내용은 공제회 홈페이지 및 웹진 이벤트 배너 참조.

업무 효율성과 투명성 제고를 위한 지방계약플랫폼 S2B 정식 오픈



한국교직원공제회는 지방자치단체를 위한 '지방계약플랫폼 S2B'를 지난 1월 16일 정식 오픈했다. 한국지방재정공제회와 체결한 지방계약 플랫폼

지원사업 업무협약(MOU)의 일환으로, 지방자치단체는 지방계약플랫폼 S2B를 통해 수의계약(1인, 2인)부터 입찰까지 편리한 계약방법을 선택하여 공정하고 투명한 계약업무 처리를 할 수 있다. 플랫폼에서 계약관련 서식이 자동으로 제공되는 등 담당자의 업무 효율성도 높일 수 있다. 특히 구매담당자의 편의를 위해 장애인기업, 사회적기업 등 생산품을 구매할 수 있는 공공기관 우선구매물과 재난 대비 비상용품 전, 소방 안전용품전 등 각종 모음전도 마련했다. 한국교직원공제회가 운영하는 S2B는 지방계약법을 적용받는 모든 공공기관이 공사, 용역 및 물품의 제조·구매 입찰에 이용하도록 행정안전부 장관이 이용을 규정한 지정정보처리장치로, 약 16,700여개 기관이 가입되어 전년도 기준 조달 건수 91만 건, 조달 금액 1조1,855억 원을 기록했다.

The-K 브랜드 경쟁력 지수(BPI) The-K 최고 점수 달성

지난 2022년 10월 14일부터 11월 4일까지 공제회원 및 일반인 대상으로 진행한 The-K 브랜드 경쟁력 지수(BPI)가 2015년 조사 이래 최고 점수를 달성했다. 효과적인 경영 전략을 수립하고 브랜드 이미지 제고를 위해 실시한 이번 조사는 브랜드 인지도 및 이미지, 서비스 만족도 및 추천의향 등의 지표를 점수로 환산했으며, 전년 대비 1.8점 높은 60.5점(회원 69.2점, 일반인 56.8점)을 기록했다. 조사 결과, The-K 브랜드에 대한 이미지로 공제회원은 '믿음직한', 일반인은 '보수적인' 이미지를 가장 높게 평가했으며, 출자회사 브랜드 서비스에 대한 만족도는 전반적으로 5점(7점 만점) 내외를 기록했다. 특히 출자회사에서는 The-K소피아그린(5.27점), The-K제주호텔(5.24점), The-K호텔경주(5.15점) 순으로 높은 서비스 만족도를 보였다. 공제회는 설문조사 결과를 고객 커뮤니케이션 전략 수립 및 홍보 업무 추진 등에 활용할 예정이다.

*브랜드 경쟁력 지수(BPI : Brand Performance Index) : 브랜드 인지도·이미지·충성도 등을 기준으로 브랜드 경쟁력 수준을 평가하는 지표(100점 만점)

교직원라이프 뇌·심장질환 보장 특약 가입한도 상향조정

보험사업부 심의필 제2023-3호 (2023. 01. 26)

2023년 2월 1일부터 한국교직원공제회 생명보험 '교직원라이프' 보험상품의 뇌혈관질환 및 심장질환 관련 특약 가입한도가 최대 7천만 원으로 상향조정된다. 질환의 보장범위가 세분화되어, 기존 뇌출혈 또는 뇌경색 보장상품에 가입한 회원이 뇌혈관의 협착 및 뇌동맥류를 포함한 다양한 뇌혈관질환에 대해 최대 2천만 원까지 추가보장을 가입할 수 있게 됐다. 심장질환 보장 특약 또한 과거 급성심근경색증 보장상품에 가입한 회원이 협심증 및 만성 허혈성심장질환 등 더욱 넓어진 허혈성심장질환에 대해 최대 2천만 원까지 추가보장을 가입할 수 있도록 가입한도가 조정되었다. (구체적인 보장내용은 약관상 정의된 분류표를 따름) 한편 회원의 손·자녀를 위한 보험상품인 자녀종합공제는 뇌혈관질환진단 및 허혈성심장질환진단의 가입한도를 5구좌에서 10구좌로 확대하여 최대 보장금액을 최대 1천만 원에서 2천만 원으로 상향조정함으로써 회원의 뇌·심장질환 보장강화 니즈를 반영하였다. (자녀종합공제 뇌혈관질환 및 허혈성심장질환진단 특약 1구좌 당 지급금액 200만원) 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조. (문의: 한국교직원공제회 보험콜센터 ☎ 1577-3993)



The-K 출자회사 2월 소식



The-K호텔서울

특급호텔에서 '도심 속 진정한 휴식' 객실 스페셜 프로모션 진행



The-K호텔서울은 도심에서 편안하고 여유로운 휴식을 즐길 수 있는 **2월 객실 스페셜 프로모션**을 진행한다. 2월 한 달 동안 진행되는 **특가 이벤트** 객실은 디럭스 트윈이며, 회원 특별가로 주중(일~목)은 9만9천 원, 주말(금~토)은 11만7천 원에 이용할 수 있다. 오후 15~16시 입실 회원에 한해서 테이크아웃 커피 2잔도 제공된다.

또한, 아늑하고 편안한 휴식을 즐길 수 있는 **우첼로 조식 패키지**는 디럭스 트윈 1박과 조식 뷔페 2인 구성, **우첼로 디너 패키지**는 디럭스 트윈 1박과 우첼로 세미 뷔페 2인으로 구성되어 있다. 공제회원 할인가로 우첼로 조식 패키지는 주중 14만8천 원, 주말 16만6천 원이며, 우첼로 디너 패키지는 주중 17만1천 원, 주말 18만9천 원에 이용할 수 있다. (주중: 일~목요일, 주말: 금~토요일, VAT포함) 패키지 이용 회원에게는 피트니스클럽 50% 할인, 레스토랑 우첼로와 베이커리 카페 델리 식음료 15% 할인 혜택이 제공된다.

한편, 레스토랑 우첼로에서는 60여 가지의 다양한 메뉴를 즐길 수 있는 디너 세미 뷔페도 진행한다. 갈비찜, 간소새우, 닭강정, 덤섬, 훈제연어, 토마토 카프레제, 연어 샐러드 등의 뷔페 메뉴를 합리적인 가격으로 골고루 맛볼 수 있으며, 이용 고객은 생맥주를 5천 원에 무제한으로 즐길 수 있다. 수~일요일 오후 18시부터 21시까지 운영하며, 성인 4만3천 원, 소인 2만7천 원에 이용할 수 있다. 공제회원은 10% 할인 혜택이 제공된다.

The-K호텔서울은 양재시민의 숲과 양재천 등 천혜의 자연환경이 호텔 내부의 넓은 녹지공간과 잘 정비된 산책로와 연결되어 있다. The-K호텔서울에서 자연이 뿜어내는 상쾌한 향기와 함께 진정한 휴식을 즐겨보자. 더 자세한 내용은 The-K호텔서울 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K호텔경주

2023년 신묘(新卯)한 패키지를 만나보세요!



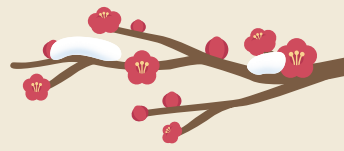
The-K호텔경주는 새해를 맞아 **2023년 신묘(新卯)한 패키지**를 운영 중이다. 스탠다드 객실 1실, 조식 2인 구성이며 2월 28일까지 회원 할인가로 11만6천 원부터 이용 가능하다.

The-K호텔경주에 머물며 신라 천 년의 고도 경주에서 가족과 뜻깊은 시간을 보내는 것은 어떨까. 불국사, 첨성대, 동궁과 월지(안압지), 국립경주박물관에서는 아이들을 위한 역사 체험 여행을, 양동마을, 성동시장에서는 부모님을 위한 추억여행을 떠나며 가족 모두가 만족스러운 시간이 될 수 있다.

여행에서 지친 몸은 The-K호텔경주의 **천연온천사우나**에서 풀어보는 것도 좋다. 경주시 지정 최우수 사우나로, 지하 630m에서 용출되는 천연 알칼리 성 100% 온천 원수인데다, 특히 야외노천탕은 자연 숲속에 위치하여 운치가 매우 뛰어나다. 뜨거운 야외 온천수에 몸을 담그고 차가운 바깥 공기에 얼굴을 내밀기면 어느새 기분 또한 상쾌해진다. 수영장, 헬스장, 온천사우나 등 다양한 부대시설을 갖추고 있는 The-K호텔경주에 머물며 가족과 함께하는 경주여행을 계획해보자. 문의 및 예약은 대표번호를 통해 가능하며, 자세한 내용은 홈페이지에서도 확인할 수 있다.



☎ 054-745-8100(The-K호텔경주)



The-K지리산가족호텔

‘지리산 휴(休) 여행’ 이벤트



The-K지리산가족호텔 근처에는 지리산 권역의 역사, 문화, 자연을 다양하게 체험하며 수려한 풍광까지 즐길 수 있어 가족들과 함께 둘러보기 좋은 여행지들이 있다. 강따라(기획전시), 산따라(상설전시), 길따라(체험전시) 총 3개 관으로 구성된 전시관에서 지리산 역사의 발자취를 느낄 수 있는 ‘지리산역사문화관’(매주 월요일 휴무), 야생화테마랜드, 자생식물원, 생태숲 등 여러 시설에서 사계절 다양한 식생을 관찰할 수 있는 자연 속 힐링공간 ‘지리산 정원’(연중무휴), 연꽃단지, 산수유공원, 구름다리 등 아름다운 풍경을 둘러볼 수 있는 농촌테마공원 ‘지리산호수공원’(연중무휴)에 방문하여 2023년에는 지리산을 더 알아가는 기회를 가져보면 어떨까.

The-K지리산가족호텔은 공제회원을 위해 2월 ‘지리산 휴(休) 여행’ 이벤트를 준비했다. 위 여행지 3곳 중 2곳을 정해 각각의 여행지 입구를 배경으로 인증사진 1장, 지리산을 느낄 수 있는 인증사진 1장, 총 4장을 찍어 호텔 공식 이메일(jirisan8100@naver.com)로 보내면 온천사우나 2인 1회 이용권을 제공한다. 2월 한 달간 진행하며 매일 선착순 주중 3팀, 주말 5팀에 한해 진행된다. 인증사진은 체크인 및 체크아웃 날짜 기준으로 객실 1실당 1인, 개인 방문일 경우에 한하며, 본인 사용 시에만 참여할 수 있다. (단, 중복사용 불가, 인증사진 발송 시 예약자(투숙자)명으로 동일하게 기재되어야 함) 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다. ☎ 061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

라마다프라자 제주호텔

48시간 무제한 여행을 즐기는 제주 투어 패키지



라마다프라자 제주호텔은 ‘제주투어패스’와 함께 제주 핫플레이스 70여 곳을 알차게 이용할 수 있는 ‘Jeju Tour, 48시간 무제한 투어’ 패키지를 출시했다. 1박 기준으로 조식 2인 및 수영장 2인 이용권과 제주투어패스 2매로 구성되어 있다. 제주투어패스는 48시간 동안 제주도 내 70여 곳의 핫플레이스를 패스 티켓으로 즐길 수 있는 자유이용권이다. 유명 카페와 관광지는 물론 감귤 체험, 승마체험, 카트체험 등 다양한 체험활동부터 여객선과 요트투어까지 여러 놀거리를 프리패스하며 즐길 수 있다. 가성비가 높아 여행객들에게 인기를 얻으면서 제주도 필수 여행 상품으로 자리 잡고 있다.

호텔 체크인 시 프런트에서 투어패스티켓을 받은 후, 티켓에 나온 안내에 따라 휴대폰으로도 모바일 티켓을 다운받을 수 있어 간편하게 휴대폰만 챙겨 여행을 할 수 있다. 투어패스는 현재 위치를 중심으로 가까운 여행지와 각종 정보 및 꿀팁, 숨겨진 장소까지 추천해 준다. 겨울 휴가동안 가족, 연인, 친구와 제주 여행을 계획한 공제회원들에게 가성비는 높이고 고민은 덜어줄 패키지이다. 공제회원 할인가 등 자세한 사항 및 예약 문의는 호텔 대표번호 또는 홈페이지를 통해 확인할 수 있다.



☎ 064-729-8100(라마다프라자 제주호텔)

귀 기울여 소통하고 함께합니다

회원 여러분과 함께 만들어가는 'The-K 매거진'

지난 12월호를 읽고 보내주신 624명 회원님들의 의견 중 더 많은 회원님과 공감하며 나누고 싶은 의견을 소개합니다.

많은 회원님들께서 'The-K 매거진' 2022년 12월호를 통해 한 해를 되돌아보며, 공감과 위로, 격려를 받았고, 지혜와 지식 뿐만 아니라 일상을 살아가는 힘도 얻었다는 의견을 보내주셨습니다. 이렇게 'The-K 매거진'을 아껴주시고 늘 함께해 주시는 애독자 여러분이 계셔서 저희 편집실도 더욱 행복하고 보람된 해를 보냈습니다. 또 새로운 해가 시작되는 만큼 신규 코너와 다뤄주길 바라는 주제에 대한 아이디어도 다양하게 제안해주셨습니다. 모든 의견을 꼼꼼히 읽고, 분석해 개선하고 반영해 나가겠습니다. 2023년에도 회원님들의 삶에 꿈과 희망과 용기를 북돋우는 동반자이자 삶의 나침반이 되고, 든든한 버팀목이 될 수 있도록 더욱 정진하는 'The-K 매거진'이 되겠습니다.

* 본문에 게재된 내용은 전체 내용 중 일부를 발췌한 것임을 알려드립니다.

* 아래 소개된 33명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 편의점 상품권(2만 원)을 보내드립니다.

2022년의 마지막 'The-K 매거진'은 연말연시 분위기가 한껏 느껴지는 사진들로 가득해 더 특별하게 느껴졌습니다. 'The-K 매거진'의 수많은 코너의 감동적인 사진, 이야기들은 저를 매달 반성하게 하고, 또 다른 세상을 보는 눈을 키워줍니다. 특히 교육을 다양한 방식으로 몸소 실천하는 선생님들에게 존경심과 부러움이 함께 느껴집니다. 교육자로서 내가 나아가야 하는 방향을 상기시켜주고 좋은 교육 정보로 소통할 수 있는 'The-K 매거진'을 2023년에도 진심으로 응원하겠습니다.

김*연 회원 예일메디텍고등학교

한 해 동안 'The-K 매거진'을 통해 많은 저명인사와 학교, 숨은 명소를 알게 되어 행복한 해였습니다. 유종의 미를 거두는 12월호에서는 함께 나누는 가치, 지역사회 아이들과 같이하는 박범철 교사의 교육철학을 들여다보며 다시 한번 교육의 진정한 의미를 되새겼습니다. 덕분에 입시가 시작되는 시기에 입시에 매몰된 고등교육의 한계에서 벗어나 아이들이 다양한 이웃과 어울려 사회에서 성숙한 시민으로 성장할 수 있도록 돕고 이끌어주는 교직원 중 한 사람이 되어야겠다고 다짐했습니다.

김*은 회원 대구사이버대학교

12월호 내용 중 '서로에게 전하는 감사의 마음'을 읽고 마음이 따스해져 글을 씁니다. 내용 하나하나에 감사한 마음과 사랑이 듬뿍 담겨 있어 읽는 것만으로도 힐링이 되었습니다. 그와 동시에 내가 감사한 마음을 전할 사람은 누가 있을까 생각해 보니 너무 많은 분이 떠올라 행복합니다. 저에게 소중한 것은 물질이나 환경보다는 주변에서 저를 진정 위해 주시는 사람이라는 것을 깨닫게 되었습니다. 2023년에는 책이나 영화, 드라마, 예술가, 연예인 같은 대중문화에도 관심을 기울여 실어주세요.

손*주 회원 광안초등학교

12월의 특별한 마음을 'The-K 매거진'을 보며 흠뻑 느끼는 늦은 오후입니다. 과일 트리를 만들어볼까? 살짝 흥분도 해봅니다. 따뜻한 마음을 담아 이웃에게 선물을 나누는 '위로켓탄'의 발걸음이 위대해 보이기도 합니다. 이번 호의 배움 더하기에서 제가 관심 있게 제안도 해본 학교 밖 아이들의 문제를 위해 수고하시는 박범철 선생님의 학교 밖 교육의 이야기에 눈이 반짝입니다. 10년 동안 해양쓰레기를 주워오신 이종호 선생님 존경합니다. 도처에서 아름답게 빛나는 삶을 살아가시는 선생님들의 모습을 보며 그분들과 같은 교사 공동체라는 것만으로 뿌듯해집니다.

조*열 회원 前 인성여자고등학교

매일을 열고 'The-K 매거진'이 와 있으면 기분 좋게 열어봅니다. 학교와 관련된 내용뿐 아니라 일반 생활, 여가, 역사 이야기 등 다양한 장르를 망라해 흥미 있는 글이 있어 관심을 가지고 구독합니다. 연말 치열하게 학교에서 생활하면서 나 자신의 지난 1년을 되돌아보는 계기도 되었습니다. 아직 젊다고 생각하기에 각박한 세상을 이겨낼 수 있는 용기가 생기고, 여러 선생님의 생활 모습, 교육 활동 모습을 보면서 긍정적인 도움도 되고 있습니다. 앞으로도 교직원에게 힘을 실어주는 매거진이 되길 바랍니다. 감사합니다.

이*욱 회원 성암초등학교

학교 현장이 그리 녹록지 않은, 쉽지 않은 현장인지라 매일 바쁘고 정신없이 돌아갑니다. 그 와중에 선생님들을 위해 제작되는 'The K-매거진'은 그야말로 저에게는 작은 위로요, 격려로 느껴져 힘이 되고 따뜻해지기도 합니다. 가끔 이벤트에 당첨되어 책이라도 한 권 받을 때면 그 책을 다 읽었음에도 가방에 계속 넣어 가지고 다니는 걸 보면 참 힘이 되고 감사한 마음이었나 봅니다. 앞으로도 이렇게 선생님들에게 위로와 공감 응원과 격려가 되는 좋은 글들로 만나주시고, 작은 이벤트로 재미와 응원까지 주시면 좋겠습니다.

김*주 회원 인천신송초등학교

'The-K 매거진'을 보고 있으면 알고 있더라도 놓치고 있던 것들을 문득 깨닫게 됩니다. 저는 '우리 어렸을 적에' 코너를 좋아하는데요, 옛 사진을 통해 추억이 돈다는 것이 뭘지 일깨워주고, 평화로운 마음이 몽글몽글 피어오르게 만들어주기 때문입니다. 그리고 얼마 전 장기저축급여와 목돈급여의 장점에 대해 설명해 준 기사를 보고 잊고 있던 급여도 확인해 봤는데 적은 돈부터 차곡차곡 쌓아 나가 모여 있는 것을 보니 흐뭇하고, 이렇게 크게 신경 쓰지 않아도 금리가 높은 시기에 자등으로 변동 적용해 주는 점이 참 좋은 것 같습니다. 나중에 기회가 된다면 목돈급여의 경우 쌓인 금액을 일시에 수령시 종합과세에 해당하는 기준 등을 자세히 설명해 주시면 회원들에게 많은 도움이 될 것 같습니다.

조*빈 회원 전남대학교병원

한 해가 저물어가는 마지막 달의 마지막 매거진이라서 좀 더 뜻깊은 것 같습니다. 특히 **공제회 활동 중 하 나인 사회 공헌 프로그램인 배리어프리 캠페인이 참 좋았습니다.** 올라가는 물가와 환경문제로 더욱더 추 위지는 겨울을 맞아 좀 더 눈이 갔다고 할까요? 그런 와중에 공제회에서 사회적 약자나 소외계층을 위해 많은 활동을 하고 있다는 소식을 들으며 내가 해주는 응원과 지지, 성원들이 헛되지 쓰이고 있지는 않구나, 세상을 밝게 만들고 있구나 하는 마음이 들어 가슴이 따뜻해집니다. 지금까지도 그래왔지만 앞으로도 이런 소외계층에 대한 관심이 더욱더 증대되어 좀 더 따뜻한 세상을 만들 수 있는 밑거름이 되기를 바랍니다.

정*석 회원 선문대학교

코로나19로 인해 일상이 무더진 가운데 견뎌온 세월이 3년 가까이 됩니다. 올 한 해는 특히 「The-K 매거 진」으로 많은 위로를 받았기에 감사의 말씀을 드립니다. 가끔씩 이벤트 참여도 해보고, 커피 한 잔의 쿠폰 으로 행복해하기도 했습니다. 특히 '방방곡곡 숨은 명소' 편은 무미건조한 생활에 활력을 주었으며, 마음 에 담아 둔 몇 곳은 꼭 찾아가 봐야겠다고 계획하고 있습니다. 또한 'The-K 예방의학' 편도 열심히 챙겨 보 고 건강한 습관 형성을 위해 노력하고 있습니다. 그 밖에 연금 관련 정보 등 여러 가지 유익한 정보 제공은 「The-K 매거진」을 기다리게 하는 생활 속의 소소한 낙이 되었습니다.

정*조 회원 前 천생초등학교

「The-K 매거진」을 올해 10월부터 인쇄된 책자로 보고 있습니다. 다양한 매체가 있지만 가독성이나 집중도 면에서 인쇄 매체를 따라올 것은 없다고 생각합니다. 정말 알 차게 읽고 있습니다. 다양한 영역과 주제로 교육 가족을 포함해 사람들의 삶과 이야기를 들려주어 정독하며 보고 있습니다. '역사 속 숨은 영웅'을 읽으며 평소 좋아하고 관심 있던 역사 속 숨겨진 인물에 대해 알 수 있어서 좋았으며, 또 '건강한 집밥'을 통해 제목처럼 건강한 먹거리와 요리 레시피를 알아가고 있습니다. 그리고 다양한 이벤트에 참여하면서 기대하는 즐거움을 얻고 있습니다. 참 알찬 내용이 가득해 계속 구독하려고 합니다. 마지막으로 '좋은 책 소개(읽고 싶은, 읽을 만한 책)' 지면이 있으며 더 좋을 것 같습니다.

항상 「The-K 매거진」을 보면서 많은 정보를 얻어 가고 있는 구독자입니다. 12월호 '좋은 사람 좋은 생각'에서 나홍식 명예교수님의 글이 제 눈길을 끌었습니다. 요즘 100세 시대, 100세 시대 하는 데, 아픈 곳 없이 건강하게 100세까지 사는 것이 중요하다고 생각합니다. 나홍식 명예교수님께서 는 노화를 막는 방법으로 많이 움직이고, 서로 마 주 보고, 체온을 나누고, 웃으라고 하셨습니다. 이 글을 보고 저 또한 지금부터라도 실천해 보아 야겠다는 생각을 하게 되었습니다. 이번 달에도 배워가는 좋은 시간이 되었습니다. 감사합니다.

정*연 회원 서울대학교치과병원

저는 내년이면 어느덧 3년 차가 되는 경기도에 재직 중인 교사입니다. 「The-K 매거진」을 보면 이 세상의 과거와 현재, 미래를 다양한 시각으로 보게 되는 것 같아 저의 경험관을 넓히는 데 많은 도움이 되고 있습니다. '그래, 내가 경험하고 싶었 던 게 저런 거였지' 하면서 예전에 어렵듯이 상 상만 했던 것들이 현실에선 저런 방식으로 이루 어지고 있구나, 경기도가 아닌 다른 지역에서는 저렇게 체험하고 있구나 하면서 실행할 방법을 찾는 출발점이 되기도 합니다.

박*연 회원 성남 중원초등학교

"혼자서 빛나는 촛불은 없고 혼자서 빛나는 삶은 없으며 서로의 빛을 마주할 때 더 아름다운 빛이 납니다." 12월호 매거진에서 얻은 문장입니다. 낮 가림이 심해 퇴직 후에야 겨우 이웃사촌들을 사 귀고 함께 주위를 둘러보며 더불어 사는 삶에 재 미를 느끼고 있었습니다. 그런데 갑작스러운 이 사로 마음이 허전한 상태입니다. 다시 새로운 환 경에 적응하려니 부담스럽고 귀찮아 망설이고 있 던 중에 「The-K 매거진」의 사랑과 나눔을 실천하 시는 분들의 이야기에 힘을 얻어 주민센터를 찾 아가려고 합니다. 매번 마음은 있으나 행동에 옮 기지 못하고 있을 때 「The-K 매거진」이 자극과 용기를 주는 영양제입니다.

이*숙 회원 前 서울 당서초등학교

「The-K 매거진」을 정말 꾸준히 보고 있는 1인입니다. 학교 내에서 접할 수 없던 다양한 정보와 유익한 소 식을 들을 수 있어서 참 좋아요. 이번 편에서는 보이스피싱에 관한 정보가 참 유익했습니다. 갈수록 지능 화되고 규모가 커지는 범죄라고 하던데 예방법을 꼼꼼히 읽게 되더라고요. 좋은 정보라서 주변에도 알렸 습니다. 그리고 양말을 이용해 리스를 만드는 것이 기억에 남더라고요. 환경도 지키고 연말에 따뜻한 분 위기도 연출할 수 있어서 좋았습니다. 학생들과 따라 해볼까 생각해 보았습니다.

이*영 회원 초지중학교

「The-K 매거진」을 보고 있노라면 교직원에 대한 소속감을 느낄 수 있어 좋습니다. 점점 우리라는 공동체 의식이 느슨해지는 일이 많은데 그 와중에 많은 위로가 됩니다. 그리고 소소한 이벤트 또한 작은 기쁨이 됩니다. 이 모든 것은 회원님들을 배려하는 마음에서 노력하고 계시는 매거진 편집실분들의 그 마음이 와 닿아서 이렇게 각 회원님에게 작은 위로의 불씨를 지피는 것이라고 생각합니다. 한 해가 저문다고 생각하 니 더욱 허전한 마음에 작은 온기를 줍니다.

정*희 회원 동대구초등학교

12월호 '고민 상담소'를 읽는데 "위로를 받기 어려운 4050세대들이..." 라는 구절부터 뭔가 울컥하는 마 음이 들었습니다. 연말 즈음이 되어 그럴까요. 마음이 자꾸 가라앉습니다. 내가 이상한가? 문제가 있는 건 가? 하는 마음에 불안해하고 있었는데, 오춘기에 찾아온 복잡한 심경이 자연스러운 현상이라고 해주셔서 안심되었습니다. 그동안 남을 돌보느라 나를 돌보지 못했던 시간을 되돌아보며 내가 어떤 삶을 원하고 있는지 이루고 싶은 것은 무엇인지 내면의 소리에 귀를 기울여갈 수 있도록 노력하게 되었습니다. 읽을거 리 풍성한 12월호는 학교에 가지고 가서 함께 근무하는 선생님들과 나눠 읽어야겠습니다.

이*희 회원 복현중학교

생각 나누기 섹션의 '아듀! 2022' 코너에 저와 같이 신규 교사를 위로해 주는 글도 있어서 '대리 위로'를 받았습니다. '미래를 준비하는 교육', '꿈 너머 꿈'의 내용처럼 미래를 걱정하는 것을 넘어 행동하는 모습에 나도 한 걸음 용기 내게 되고, 다양한 글과 관점을 읽으며 생각과 행복이 곱하기가 되는 것 같아 감사합니다. 앞으로도 좋은 글과 영상을 많이 만들어주시면 감사하겠습니다! 이번에 호텔 홍보 영상도 너무 잘 만든 것 같아요.

황*진 회원 고정초등학교

2022년을 보내며 올 한 해도 수고했다고 곳곳에서 말해주는 모든 글이 위로가 되고 The-K 매거진이 큰 힘이 되었다. 매번 생각했던 거였고, 다른 사람들의 회원 의견을 통해 무수히 되뇌어지는 이야기지만 'The-K 매거진'은 정말 공제회원들의 이야기를 읽는 재미가 쏠쏠하다. 내 생각과 같을 때 신기하기도 하고, 이런 면들도 있구나 알게 되면 공감도 가고, 'The-K 매거진'만의 묘한 매력이 있는 것 같다.

김*선 회원 영암유치원

내가 청소년기에 보던 만화 같은 느낌이었을까? 동네 또는 하교하던 길에 있던 만화방에 가끔 들러 좋아하는 만화를 펼쳐 들고 시간 가는 줄 모르고 보던 기억, 그리고 좋은 장면에 꽂히면 즐거워하던 기억, 'The-K 매거진'은 가끔 그런 추억을 생각나게 한다. 바쁜 일상에서 잠시 벗어나 초성 퀴즈도 풀고, 즉석 이벤트도 참여하고 깜짝 정신을 환기시키는 매력이 있다. 좋은 글과 정보도 좋다. 하지만 이런 소소한 놀거거리가 있어 'The-K 매거진'이 더 매력이 있다. 일선 현장에서 아이들과 싸우는 일상의 반복 속에 잠시 파도처럼 생각을 뒤집어주는 편집진 모두의 사랑과 노고에 감사드립니다.

박*동 회원 엄사중학교

매월 어김없이 찾아오는 반가운 손님 'The-K 매거진'과 함께한 시간들이 가장 행복했던 것 같습니다. 정년 후에 때로는 무력감과 권태감에 생활의 리듬을 잃어버릴 수 있지만 'The-K 매거진'이 생활의 활력소 역할을 충분히 해주었습니다. 나와 다르게 생각하고 아름답게 살아가는 우리 이웃들의 이야기는 오늘도 더 멋진 하루를 살아야 한다는 강한 메시지를 전해 줘 감동을 느끼고 있습니다.

'The-K 매거진'을 구독한 후로는 매거진이 도착하는 매월 1일이 항상 설레고 기다려졌습니다. 저와 함께 알차고 풍성한 한 해를 만들어주셔서 진심으로 감사드립니다. 이번 12월호는 연말 시즌에 맞는 다양한 이벤트와 추운 겨울 마음을 따뜻하게 녹여주는 기쁜 소식으로 가득했던 것 같습니다. 특히 저도 교사여서 그런지 전국에서 멋진 역량을 펼치고 계신 선생님들의 이야기가 가장 기억에 남습니다. 학교 밖 교육을 통해 지역사회 나눔을 실천하시는 박법철 선생님, 바다의 쓰레기를 주우며 몸소 실천하는 환경교육을 진행하시는 이종호 선생님 두 분이 제게는 큰 귀감이 되었습니다. 덕분에 저도 좀 더 열정과 애정을 쏟아 아이들을 만나야겠다고 다짐했습니다.

전*경 회원 서울 구암초등학교

올 한 해 세상사 변화무쌍했지만 'The-K 매거진'은 흔들림 없이 올곧은 마음으로 많은 회원의 의견을 수렴하고자 노력하고, 교육 현장의 살아 있는 이야기를 찾고자 발품 팔며 자료 수집하는 분들의 노고가 느껴졌습니다. 특히 목차에서 내용까지 읽다 보면 사람 냄새 풀풀 풍기는 귀한 내용이 빼곡하게 들어 있어서 또 한번 읽게 되어 정말 만족하고 감사할 따름입니다. 처음이 좋으면 끝도 좋을 것이라 믿습니다. 교육 현장에서 만나는 분들의 반응과 호응도 좋습니다. 2023년에도 공제회원 모든 분, 부디 건강하시고 행복하게 생활하시길 바랍니다.

김*수 회원 김제 청하중학교

책자로 받아보는 'The-K 매거진'이 저의 친구가 되었습니다. 잠자리에 들기 전 하루를 정리하는 시간에 책자를 펴두고 친구의 얘기를 들듯 읽어갑니다. 스마트폰이 수면을 방해한다기에 더 좋은 선택이었다고 생각합니다. 배움 더하기에서 얻은 다양한 정보를 수업에 활용하기도 하고 저 스스로 발전하고 있다는 기쁨도 느낍니다. '건강한 집밥' 코너의 레시피를 이용해 퇴근 후 저녁상을 차리기도 합니다. 코로나 시국이라 여행은 많이 못가서 아쉽지만 '방방곡곡 숨은 명소'를 보며 대리 만족도 느끼고, 가보고 싶은 곳은 희망 리스트에 올려 설렘을 간직합니다. 12월호 여행지 충남 서천군은 친정 아버지의 고향입니다. 그런데 아버지도 잘 모르신다고 하는 명소들이 소개되어 반가웠습니다. 날이 따뜻해지면 아버지의 고향 서천으로 여행을 가려고 합니다. 연로하셔서 시력이 안 좋아지시고 걸음걸이도 힘드시지만 더 어려운 상황이 되기 전에 우인재 작가님이 소개해 주신 숨은 명소를 찾아 아버지의 어린 시절을 함께 추억하는 시간을 가져 보려고 합니다. 감사합니다.

조*정 회원 건국대학교사범대학부속중학교

모든 코너가 알찬 글이지만 국사와 세계사 관련 책을 즐겨 읽는 저도 잘 몰랐던 역사 속 숨은 영웅을 특히 관심 있게 읽고 있습니다. 평범한 일상에서라도 누군가에게 선했던 영향력을 주는 사람으로 살겠다는 다짐을 하게 됩니다. 현직에 있을 때 매달 꼼꼼히 읽고 학생들에게 우리 영웅에 대한 이야기를 즐겁게 들려주었더라면 따뜻하고 올곧은 인생 함양에 도움이 되었을 거라는 아쉬움도 남습니다. 좋은 글과 이벤트로 열두 달 내내 기쁨을 주신 'The-K 매거진' 고맙습니다.

권*숙 회원 前 대구 고산초등학교

배*숙 회원 前 전주용흥중학교

항상 'The-K 매거진'과 벗하며 일상을 즐겁게 생활하고, 힐링하고, 활력과 감동을 받고 있습니다. 이번 12월호에도 참신하고 유익한 기사가 많았지만, 특히 몇 가지를 가족과 함께 읽으며 이야기꽃을 피우기도 했지요. '여는 글'에서 "한 개의 촛불로서 많은 불을 붙여도, 처음 촛불의 빛은 약해지지 않는다"는 '탈무드'의 격언이 심금을 울려주었지요. 요즘 연말이 가까워지니 독거노인 같은 소외된 이웃이나 도움을 필요로 하는 사람들에게 따뜻한 정을 주어야 한다는 교훈도 배웠습니다. 미래를 준비하는 교육처럼 각 분야에서 국민 한 사람 한 사람이 대한민국의 희망찬 미래와 개인의 발전 및 행복을 위해 정진해야 한다는 것을 12월 'The-K 매거진'의 여러 기획을 읽고 되새길 수 있어 감사드립니다.

김*웅 회원 前 경덕초등학교

'The-K 매거진'을 읽은 지 몇 달 되지 않았어요. 너무 뒤늦게 숨은 보석이 있다는 것을 발견했네요. 내년에는 더 자세히 탐독해 좋은 내용은 제 것으로 만들어보겠습니다. 'The-K 매거진'을 읽으며 다른 선생님들의 삶을 엿볼 수 있고, 그 선생님들을 확인하며 자극제가 되기도 합니다. 나는 앞으로 어떤 이모작을 꿈꾸어 볼까? 생각해 보기도 합니다. 이번 12월호는 같은 통영에 계신 선생님의 이야기라 더욱 반가웠네요. 항상 회원들과 함께하는 이벤트도 기대됩니다.

김*현 회원 통영 한려초등학교

‘위로켓단’ 영상을 통해 자립준비청년의 어려움을 알게 되었습니다. 사소한 이벤트 하나도 의미 있게 준비하시는구나 하는 생각을 했습니다. 「The-K 매거진」이 우리만의 이야기로만 그치는 것이 아니라 사회의 구석구석 다양한 사람들의 이야기를 우리에게 알려주는 메신저 역할을 해주셔서 감사합니다. 덕분에 자립준비청년에 대해 깊이 생각하여 어떻게 힘이 되어줄 것인지 고민해 보았습니다. 2023년에도 진솔한 이야기를 실어 날라주는 「The-K 매거진」을 기대하며 매월 1일을 기다리겠습니다.

김*정 회원 서울 상봉초등학교

12월호에 주변분들에게 감사 편지 보내는 코너가 참 좋았어요. 같이 일하는 동료, 같이 일했던 전 동료들에게 평소 하지 못했던 말을 직접 하기도, 편지로 전해주기도 참 망설여지는데 교직원공제회 ‘감사 편지 쓰기’ 코너로 고마운 마음을 맘껏 전할 수 있어서 좋았습니다. 저는 첫 발령 학교에서 저를 많이 지지해 주셨던 교장 선생님께 감사 편지를 썼는데, 그렇게 쓰고 나니 벌써부터 제 마음이 교장 선생님께 가닿은 것처럼 마음이 따뜻해지더라고요. 연말뿐 아니라 매달 혹은 몇 달에 한 번씩 ‘감사 편지 쓰기’ 코너가 있으면 좋겠어요! 많은 회원분이 이 코너를 빌려 직접 말하기 힘든 고마움을 편지로 전할 거라 장담합니다. 오랫동안 감사한 마음을 가슴에 묻고 있었는데, 감사함을 전할 수 있게 해주셔서 고맙습니다!

최*실 회원 대구 성화중학교

카타르 월드컵 대한민국 경기만큼이나 손꼽아 기다리던 2022년 12월, 올해의 마지막호가 나왔네요. 특히 ‘오늘의 학교’에서 소개된 박범철 선생님의 이야기가 참 와닿았습니다. 선생님의 이야기를 읽으면서 새삼 가슴이 두근대고 설렘니다. 사실 학원에서는 배울 수 없는, 그 삶의 가치를 공교육에서 가르치고 계시다는 점이 저의 마음을 두드렸습니다. 공교육 교사로서 항상 고민이 많습니다. 아이들의 학업 향상에도 도움이 되어야 하고, 또 전반적인 삶의 다양한 가치도 알려주어야 하니까요. 박범철 선생님의 이야기를 읽고 나니 혼자 끙끙 앓을 필요도 없고, 아이들과 함께 논의해 어떤 걸 배우고 싶은지 토의해 보고, 또 지역사회와 연계해 더 넓은 세계가 있음을 알려주면 되겠더라고요. 우리 아이들이 대한민국을 넘어 세계 시민으로서 앓과 삶이 모두 건강하게 잘 자라주었으면 좋겠습니다.

정*슬 회원 시흥월곡초등학교

퇴직하고도 즐겁게 생활할 수 있는 방법 중 하나가 「The-K 매거진」과 동행하는 것인거 같습니다. 기대와 설렘, 그리고 다양하게 교육의 꽃을 피우는 현장에 계신 선생님들의 모습을 함께할 수 있어 환희가 가득합니다. 선생님들뿐 아니라 대학병원 종사자, 대학교 교직원 등 다양한 분야에 있는 교육 관련 종사자들의 일상도 접할 수 있어 더욱 도움이 됩니다. 또 어떤 흥미로운 기사를 담고 있을지 벌써 다음호가 기다려집니다.

박*관 회원 前 경주여자중학교

「The-K 매거진」 편집실에서 2022년도 한 해 동안 노력해 주신 결과, 회원분들의 많은 참여도 있고, 여러 이벤트를 통해 공감 및 소통, 그리고 혜택 제공이 된 것 같아 회원 한 사람으로서 기쁘고 감사하게 생각하고 있습니다. 올해 「The-K 매거진」 내용은 너무나도 알차고 좋았습니다. 100% 만족했습니다. 다만, 내년도부터는 해외여행 관련 파트도 추가해 주시면 정말 좋을 것 같습니다.

노*섭 회원 한림대학교 성심병원

메일로 도착한 「The-K 매거진」을 열어볼 때면 전혀 생각지 못한 내용을 확인하면서 생각 나누기, 배움 더하기, 행복 곱하기 등 **각 색선에 소개된 새로운 내용을 접할 수 있어 나도 모르게 클릭하면서 읽게 됩니다.** 또 재미로 하는 이벤트는 나도 모르게 당첨될 것 같은 기대감을 품고 응모하게 되어 약간의 설렘이 있는데, 그 약간의 설렘이 하루 종일 기분 좋게 합니다. **비록 당첨되진 않더라도 참여할 때 즐거움이 너무 좋아 가끔 응모하게 되네요.** 좋은 정보, 좋은 내용을 클릭 몇 번으로 집안에서 열어볼 수 있도록 해주셔서 감사합니다.

김*연 회원 서울 방산초등학교

한 해가 저물어가는 12월에 가장 눈에 띄는 것은 ‘좋은 사람 좋은 생각’ 코너의 노화와 건강한 삶에 대한 내용이었습니니다. 요즘에는 나이가 들어나는 것이 반갑지 않고 두렵습니다. 나홍식 교수님의 이야기를 읽다 보니 노화란 막을 수 있는 것이 아니라 자연스러운 것이며, 노력하면 늦출 수 있다는 것을 받아들이게 되었습니다. 함께 조화롭게 살도록 노력하다 보면 저 또한 더 젊고 건강한 삶을 살 수 있을 것이라 기대합니다.

이*경 회원 초곡초등학교

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. 정성스러운 회원 여러분의 관심은 「The-K 매거진」을 알차고 풍성하게 만드는 동력입니다. 때로는 지면을 채워주는 아이디어가 되기도 하고, 때로는 숨어 있는 보석 같은 이야기를 찾게 해줍니다. 무엇보다 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 기대에 부응하기 위해 더 노력하며 더 큰 행복과 만족을 드리는 「The-K 매거진」이 되겠습니다. (K)

매월 다양한 의견을 보내주신 회원님들께 더욱 보답하기 위해 50분을 선정해 편의점 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.

회원 의견 신청
바로가기 ▶



EVENT

「The-K 매거진」 싣고 달려가는 커피트럭 시즌 II

회원님이 계신 곳으로 예쁜 커피트럭이 달려갑니다!



+



▲2022년
「The-K 매거진」
커피트럭 이야기를
영상으로 만나보기

응모기간 : 2023년 2월 1일 ~ 2월 22일

한국교직원공제회가 현장에서 애쓰고 계시는 교육 가족들을 응원하기 위해
회원님들이 계신 곳으로 「The-K 매거진」을 싣은 커피트럭을 보내드립니다.

지난 한 해 곁에서 힘이 되어준 고마운 동료들, 2023년 힘이 되어드리고 싶은 선후배, 그리고 나 자신을 위해
응원의 마음을 담은 사연을 보내주시면 학교, 병원, 직장 등 회원님이 계신 현장으로 맞춤형 메시지로
예쁘게 꾸민 커피트럭에 향기로운 커피와 차, 그리고 「The-K 매거진」을 싣고 달려가겠습니다!

참가 대상

각 지역 시·도 교육청 및 소속 임직원 80명 이상인 교육·의료기관(공제회 현직 회원 10명 이상)에
재직 중인 한국교직원공제회 회원

응모 방법

「The-K 매거진」 웹진 '커피트럭 이벤트' 배너 혹은 편집실 이메일(thekmagazine@ktcu.or.kr)을 통해
소중한 사연을 보내주세요.

(+) 사연과 보내시는 분의 성함, 소속기관, 회원여부, 휴대전화 번호를 함께 보내주세요.

공지사항

- 선정된 회원님께는 개별 연락을 통해 2023년 연내 구체적인 일정 조율, 장소 협의가 이뤄질 예정입니다.
(한 달에 1~2개 기관 방문 예정)
 - * 한국교직원공제회 회원이 아닌 경우 최종 선정 대상에서 제외하며, 선정자가 개인 사정으로 취소를 원하실 경우
사전 안내 후 차순위로 선정되신 회원님께 본 혜택을 양도합니다.
 - * 커피트럭을 통한 음료는 총 100잔 이상, 최대 1,000잔 이하로 무료 제공하며 준비한 음료가 소진되기 전까지
준비가 완료된 시점부터 3시간 이내로 자유롭게 이용 가능합니다.
 - * 행사 진행을 위해 전기선 연결이 가능하고 커피트럭을 안전하게 주차할 수 있는 공간이 확보된 곳이어야 합니다.
 - * 행사 당일, 사연을 보내주신 회원님 및 즐거운 행사 모습을 취재하여 현장사진과 함께 「The-K 매거진」에 소개해드립니다.
- ※ 작년 한 해 동안 진행된 커피트럭 행사 관련 기사는 「The-K 매거진」에서 확인하실 수 있습니다.



▲이벤트 응모하기

The-K

퀴즈

이번호 「The-K 매거진」을 잘 읽으셨나요?
아래의 OX 퀴즈의 정답을 적어 보내주시면
정답자를 추첨해 500명에게
편의점 모바일 상품권(5천 원)을 드립니다.



▲ OX퀴즈 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 : 2023. 2. 1. ~ 2. 28.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 4. 1. 이후

1월호 퀴즈 정답

QUIZ 1. O
QUIZ 2. X
QUIZ 3. X



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

- 1** 국민으로부터 기부 또는 증여, 위탁받은 재산과
회비 등을 활용해 보전 가치가 있는 문화유산과
자연환경 자산을 취득한 후 이를 보전하고 관리하는
곳은 '문화유산국민신탁'이다.
(p.06~09 「좋은 사람 좋은 생각」 참조)



- 2** 일제의 민족문화 말살 정책에 맞서
우리 문화재를 지켜낸 수장가
간송 전형필 선생이 세운 박물관의 이름은
'전형필 미술관'이다
(p.10~13 「역사 속 숨은 영웅」 참조)



- 3** 한국교직원공제회 장기저축급여
상한구좌 수가 기존 1500구좌(90만원)에서
2500구좌(150만원)으로 확대된다.
(p.58~59 「The-K Focus 1」 참조)



한국교직원공제회 회원님들을 위한

새로워진 온라인 이벤트를 소개합니다



토끼 캐릭터



찾아 힌트를 얻고 퀴즈를 맞춰주세요!

◀ 이벤트 바로가기

「The-K 매거진」 웹진에 접속해 기사 속에 숨겨져 있는 토끼 캐릭터 아이콘을 찾아서 클릭해주세요!
토끼가 주는 힌트를 따라서 퀴즈를 풀어주시면 됩니다.
정답은 '토끼를 잡아라' 배너를 통해 보내주세요.
추첨을 통해 총 300명에게 CU편의점 상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2023. 2. 1. ~ 2. 28.
- 응모 방법 : 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)에 접속해 숨겨진 토끼를 찾아 클릭 ▶ 토끼가 출제하는 퀴즈 풀기 ▶ 퀴즈 정답을 맞추고 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 4. 1. 이후



지금은 댓글 남길 시간!

영상 리뷰 댓글왕 이벤트



한국교직원공제회 유튜브 채널에 접속해 구독과 좋아요를 눌러주시고 이 달의 영상에 응모하시는 분의 댓글과 구글폼에 정보를 입력해주세요!
추첨을 통해 총 300명에게 CU편의점 상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2023. 2. 1. ~ 2. 15.
- 응모 방법 : ① 한국교직원공제회 유튜브에 접속해 '구독'과 '좋아요'를 눌러주세요!
② 「The-K 매거진」 2월호 「좋은 사람 좋은 생각」이나, 「인생 이모작」 영상에 댓글을 다신 후
③ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지 입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 4. 1. 이후

「좋은 사람 좋은 생각」



「인생 이모작」



* 댓글왕 이벤트는 응모 댓글을 남겨주신 후 응모단계에서 구글폼에 접속해 정보까지 별도로 입력해야 경품이 발송됩니다. 구글폼 링크는 '영상 제목'을 클릭하면 보이는 본문 글 내용 중에서 확인하실 수 있습니다.
* 각 이벤트의 당첨자 명단은 「The-K 매거진」 웹진 하단의 이벤트 당첨자 배너에서 확인하실 수 있습니다.



「The-K 매거진」 2월 즉석 당첨 이벤트

봄을 기다리는 설렘이 가득한 2월 「The-K 매거진」과 함께 맞아보세요.

홍매화와 목련이 버선발로 봄마중을 나오는,
겨울의 끝자락 2월이 되면 유난히 마음이 콩닥콩닥 합니다.
이 설렘의 시간을 「The-K 매거진」과 더욱 즐겁게 보내시길 바랍니다.

응모 기간 : 2023. 2. 1. ~ 2. 28.

1,000개



이디야
아메리카노
모바일 쿠폰



CU 편의점
모바일 상품권

1,000개

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 2023. 4. 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 : 하나로에드컴 (Tel. 02-3443-8005 / 월~금 09:00~18:00)



The·K는 언제나 교육가족 옆에서 따뜻한 위로가 되어
더 높이 위로 성장할 수 있도록 함께하겠습니다.

The·K 한국교직원공제회

The·K 호텔앤리조트

The·K 제주호텔

The·K 저축은행

The·K 교직원나라

The·K 소피아그린

The·K 에다함상조

