The·K한국교직원공제회
The·K호텔앤리조트 The·K제주호텔 The·K저축은행 The·K교직원나라 The·K소피아그린 The·K예다함상조
ccm 소비자중심 공정거래위원회

The·K

MONTHLY MAGAZINE

2022 10
vol.62

생각 나누기	역사 속 숨은 영웅	우리 말, 우리 역사를 알리기 위해 목숨 바친 교육자, 독립운동가 한뫼 이윤재 선생
배움 더하기	미래를 준비하는 교육	생태 스포츠를 통해 공존과 협력의 가치를 배우다
행복 곱하기	방방곡곡 숨은 명소	선비처럼 음풍농월하며 산 정상에 올라 느끼는 만추의 심상, 경남 함양군
언제나 더케이	The-K Focus	한국교직원공제회 건강검진 & 의료기관 할인 이용방법 올 가이드

The·K한국교직원공제회

The-K

OCTOBER. 2022 | vol. 62

04 여는 글
원칙을 지키는 삶

생각 나누기

삶의 깨우침을 주는 멘토,
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

06 The-K 예술가
이 넓디넓은 세상을, 한 걸음씩 한 걸음씩 천천히 건너보렴

08 에세이
봉사는 계획이 아닌 실천
이웃을 돕는 일은 '내 인생의 피로회복제'

10 좋은 사람 좋은 생각
한글 사랑으로 찾은 새로운 인생의 행복
_ 성균관대학교 동아시아역사연구소 정재환 책임연구원
(한글문화연대 공동대표)

14 역사 속 숨은 영웅
우리 말, 우리 역사를 알리기 위해 목숨 바친 교육자
_ 한글을 지킨 독립운동가 한뫼(桓山) 이윤재 선생

18 우리 어렸을 적에
꼭 배워야 할 '주지 교과' 수업 현장

20 이렇게 바꿔요
576돌 한글날을 맞아 무분별하게 사용하는 외래어를 점검한다

배움 더하기

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

22 오늘의 학교
한탕 투자 아닌 생애주기 살피는
'금융 교육'이 필요합니다
_ 홍익대학교 경영학부 홍기훈 교수

26 미래를 준비하는 교육
생태 스포츠를 통해
공존과 협력의 가치를 배우다

30 미래 잡(job)자
상상과 현실의 결합, 실감 콘텐츠 기획자

32 꿈 너머 꿈
함께, 지금, 행복으로 나아가는 우리의 꿈
_ 광주 진남초등학교 나승빈 교사

36 고민 상담소
투자 실패로 마음이 지옥일 때
좌절은 또 다른 성장, '태도가 상황을 이긴다!'

38 인생 이모작
내 삶의 디자이너는 바로 나
소녀 감성으로 펼치는 꿈,
더 반짝이는 인생 후반전
_ 글 쓰는 패션 디자이너 박애란 회원

- **발행일** 2022년 10월 1일
- **발행처** 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- **홈페이지** www.ktcu.or.kr
- **발행인** 김상곤
- **기획** 홍보소통부 미디어소통팀
  장영호, 최용호, 김경희, 황수현, 오수민
- **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

42 방방곡곡 숨은 명소
선비처럼 음풍농월하며 산 정상에 올라 느끼는 만추의 심상
경남 함양군

48 마음쉼
"나, 가을 타나 봐..." 특정 계절마다 찾아오는 '계절성 우울증'

50 The-K 예방의학
면역력 '뚝' 떨어지는 환절기, 방어력 '확' 높이려면?

52 키워드로 읽는 시사
'돈쭐 내러 갑시다' 당당하게 외치는
새로운 소비 트렌드의 등장 '미닝아웃'

54 뚝뚝! 트렌드 경제
高금리 시대의 현명한 투자법, 예·적금으로 실탄을 모아라!

56 건강한 집밥
부종 관리에 둘째가라면 서러운 채소
맛과 건강 두 마리 토끼 잡는 호박 요리

60 DIY 리사이클링
잘 버리는 습관이 지구를 구합니다!
'쓰레기 박사' 자원순환사회경제연구소 홍수열 소장
& 재활용품으로 만드는 어린이 파티용품

언제나 더케이

회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의
최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

64 The-K Focus
한국교직원공제회 건강검진 & 의료기관 할인 이용방법 올 가이드

68 The-K 크리에이터
공제회 회원들이 직접 만들어
The-생생한 The-K 이용 후기 모음

70 The-K Family
공제회 회원님의 소중한 실제 사연으로 만든
교직원라이프 생명보험 수기 영상을 소개합니다!

71 The-K News 공제회 주요 소식 & 이벤트

76 회원 의견

80 『The-K 매거진』 앱 다운로드 이벤트
& 정기 우편 발송 신청하기 안내

81 10월호 초성퀴즈

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

원칙을 지키는 삶

누구나 한번은 만나게 되는 위기의 순간, 이를 잘 극복하려면 어떻게 해야 할까요?
미국 건국의 아버지라 불리는 정치가·과학자 벤자민 프랭클린은 자신만의 13가지 삶의 원칙을 평생 지키며 살았습니다.
그리고 어떤 어려움 속에서도 자신이 세운 원칙대로 문제를 바라보고 해결하며
이것에 어긋나면 취하지 않는 태도로 대중의 신뢰와 존경을 얻을 수 있었습니다.
조금 손해를 보더라도 흔들림 없이 스스로가 정한 기본과 원칙을 준수할 때
더 큰 어려움을 슬기롭게 피할 수 있다는 사실을 기억해야겠습니다.

이번 10월 호에서는 기본기를 갖추고 원칙에 어긋나지 않는 투자를 강조하며
생애주기에 따른 금융 계획의 중요성에 관해 설명한 홍익대학교 홍기훈 교수를 '오늘의 학교'에서 소개합니다.
개그맨으로서 큰 인기를 뒤로하고 40세에 대학에 입학해 교수와 연구원으로,
한글문화연대 대표로도 활동하는 정재환 연구원의 한글 사랑 원칙에 대한 '좋은 생각'도 전합니다.
'꿈 너머 꿈' 코너에서는 학교 수업이 행복해야 아이들과 즐겁게 공부할 수 있다는 원칙을 가진
광주 진남초등학교 나승빈 교사가 연구·개발하고 있는 놀이 학습법을 함께 나누고자 합니다.
6·25 전쟁 당시 태어나 야학으로 초등학교를 마치고 검정고시로 고등학교에 입학해 교사가 된 후에도
밤낮없이 꿈을 향해 달려온 박애란 회원의 아름다운 삶의 원칙을 '인생 이모작'에서 만나실 수 있습니다.
투자 실패로 어려움을 겪는 이들을 위해 멈출 수 있는 용기를 강조한 '고민 상담소' 코너의 조언과
고금리 시대의 현명한 예·적금 투자법도 '똑똑 트렌드 경제'에서 준비했습니다.
'잘 버리는 습관이 지구를 구한다'고 강조하는 '쓰레기 박사' 자원순환사회경제연구소 홍수열 소장의
쓰레기 분리수거 원칙과 버려지는 재활용품으로 아이들의 파티용품 만드는 법도 소개합니다.

2022년도 어느덧 3개월만을 앞둔 지금, 공제회 회원과 가족들의 건강하고 행복한 일상을 위해
건강검진 통합서비스 & 전국 의료기관 할인 이용 방법과 혜택들도 모았습니다.
실제 회원들이 만들어 더 생생한 The-K 크리에이터 선생님들의 The-K 이용후기도 만나볼 수 있습니다.

스스로 만든 신중한 원칙들로 흔들림 없이 영글어가는 10월이 되시길 기원합니다.

「The-K 예술가」는 그림·조각·서예·시 등 회원님들의 예술 작품을 선보이는 지상 갤러리입니다.
회원님들의 아름다운 재능과 꿈을 지면에 담아 더 많은 회원님들과 공유하고자 합니다.

이 넓디넓은 세상을,
한 걸음씩 한 걸음씩 천천히 건너보렴

세상 건너기 | 허원봉 회원 (前 서울 명덕여자고등학교)

유화, 72.7*53cm, 2018

작가 노트 :
아가, 세상은 참 험한 곳이란다. 거친 물결이 구비구비 흐르고, 가파른 오르막에 숨도 마냥 가쁘지
하지만 늘 힘든 것은 아니야. 물살을 가르며 반짝이는 은빛 비늘, 숲속 가득 지저귀는 행복한 합창
하얀 억새 숲에 햇살은 찬란하고, 깊어 가는 단풍이 온 산에 가득한데, 푸르른 하늘은 네 꿈인 양 곱구나
아가, 아빠 손을 꼬옥 잡고, 오늘은 이 넓디넓은 세상을, 한 걸음씩 한 걸음씩 천천히 건너보렴.

ARTIST

허원봉 작가는 2012년 서울 명덕여자고등학교 퇴임 후 개인전 3회, 그룹전 및 초대전에 30여 회 참여했다.
기로미술협회 금상 등 20여 회 그림상을 수상했으며 주로 자연과 사람, 사랑을 주제로 작업하고 있다.
2022년에는 월간 수필 문학으로 등단하기도 했다.

자물쇠가 철컥 열리는 순간

조재도

나에게도
자물쇠가 철컥 열리는 순간 같은
그런 때가 있어요
그러니 기다려 주세요

처음 자전거를 배울때
수십 번 넘어지고 일어나 다시 타도
또 넘어질 때
그러다 어느 순간
나도 모르게 두 바퀴로 세상을 씽씽 달릴 때처럼
자물쇠가 철컥 열리는 순간이
있답니다

수영을 배울 때도
공부할 때도
바이올린을 켜거나
탁구를 칠 때도

아무리 아등바등해도 넘지 못하던 벽을
어느 순간 훌쩍 뛰어넘는
그런 때가 있답니다

그러니 기다려 주세요
너무 재촉하지 말아 주세요
가을에 심은 나무는
봄이 되어야 꽃 피울 수 있잖아요

WRITER

조재도 시인은 1957년 부여에서 태어나 청양에서 자랐다. 초등학교를 마치기 전 서울로 전학해 중·고등학교를 다녔다. 공주대학교 국어교육과를 졸업했고, 1985년 『민중교육』지에 「너희들에게」를 발표하며 작품활동을 시작했다. 충청도에서 국어 교사로 일하며 오랫동안 글쓰기 교육을 했다. 2012년 퇴임해 '청소년 평화 모임'에서 일을 하며 어린이와 청소년 문제에 관심을 두고 글을 쓰고 있다. 시집 『그 나라』, 『백제 시편』, 『자물쇠가 철컥 열리는 순간』 청소년 소설 『이빨 자국』, 『싸움 닭 샤모』 동화 『넌혼자가 아니야』 중·고등학생 글모음 『눈물은 내 친구』 등을 펴냈다.

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

「에세이」는 교육 가족의 마음이 느껴지는 공감 에세이로, 업무 현장에서 수많은 사건 사고를 겪으면서 세상과 소통하고 성장하는 교육 가족의 이야기를 담아내는 코너입니다.

봉사는 계획이 아닌 실천

이웃을 돕는 일은 '내 인생의 피로회복제'

글 박상훈 회원(영남대학교 객원교수)

박상훈 회원은 1984년 경북대 학적과에서 공무원 생활을 시작해 2011년 교육부 지방교육자치과, 2017년 부산대 입학과장·서기관으로 근무한 뒤 2019년 경북대로 복귀해 교무과장으로 근무하다 2021년 6월 명예퇴직했다. 대학에 재직하면서 행정학 박사학위를 취득했다. 2022년부터는 영남대학교에서 평소 관심 있던 '봉사'를 주제로 한 교양과목을 맡아 강의하며 학생들과 함께 봉사의 향기가 이심전심 퍼져 나갈 수 있도록 노력하고 있다.

2021년 6월, 38여 년간의 공직 생활을 명예퇴직으로 마감하고 만학도로 시작한 학문적 열정이 인연이 되어 2022년 1학기에 영남대학교에서 늦깎이 선생으로 '사회 공헌과 봉사' 교양과목을 강의하게 되었다.

2021년 행정학 박사학위를 취득했지만, 대학 행정 분야에서 잔뼈가 굵은 내가 대학에서 강의를 한다는 것은 먼 나라 이야기였다. 그러다 2022년 객원교수 모집에 원서를 내고 학생들 앞에 서게 되었다. 명예퇴직 후 많은 시간을 어떻게 보낼 것인가 고민해왔다. 재취업, 취미 생활 등 하고 싶은 것이 많았지만, 뜻한 대로 되지는 않았다. 가끔 공무원을 대상으로 비대면 소양 교육을 강의해 온 것이 힘이 되어 대학 강단에서 인생 이모작을 시작하게 된 것이다. 객원교수로 임용되었다는 짧은 기쁨보다는 첫 강의 시간이 다가오자 수강생이 100명 이상인 대형 강의실에서, 더군다나 1학년 신입생을 대상으로 어떻게 하면 강의를 재미있게 할 수 있을까 설렘 반 걱정 반 상황을 맞았다.

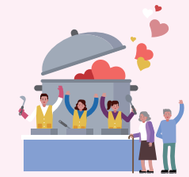
금요일 1교시 수업의 서막을 BTS의 'Permission to Dance'를 들려주며 학생들에게 더 가까이 다가가려고 노력했다. 내가 맡은 교과목은 '사회 공헌과 봉사'로 신입생 대상의 교양필수 과목인 만큼, 선생이 제대로 경험해 보지도 않은 봉사를 통해 사회 공헌 이야기를 해야 한다는 것이 멋쩍어 봉사 활동을 결심하게 되었다. 그리고 '봉사'를 주제로 한 강의를 학생들과 소통의 채널로 활용하면 어떨까 생각했다. 이런 생각으로 예전 장애인 시설에서 경험한 봉사 활동에 다시 참여하고자 문을 두드렸으나 코로나19 때문에 외부

인의 자원봉사가 허용되지 않았다. 다행히 오래전부터 꼭 하고 싶었지만 참여하지 못했던 무료 급식소와 연이 닿아 지난 3월부터 노숙인과 독거노인을 위한 도시락 봉사에 참여하고 있다.

나는 주 5회 운영되는 무료 급식소에 주 1~2회 정도 참여하는 가벼운 마음으로 시작했다. 그런데 내가 참여하자마자 정기적으로 나오던 봉사자 한 분이 자주 나오지 못할 상황이 되어 자연스럽게 강의가 있는 금요일 하루를 제외하고 주 3~4회 봉사 활동을 하게 됐다.

하루 300명의 도시락을 준비해 노숙인과 쪽방 독거노인에게 지급하고 가끔 여분이 있으면 대구역, 경상감영공원, 달성공원으로 이동해 점심시간 전후에 공원 벤치에 홀로 앉아 있는 어르신들을 찾는다. 그러고는 "어르신, 점심 드셨어요?"라고 조용히 묻는다. 대부분은 "안 먹었어요."라고 답한다. 도시락은 필요한 사람에게 다 나눠주고 빈 박스만 실은 차를 타고 돌아오면서 내 머릿속 생각 주머니에는 조금 전 공원의 모습이 저장된다.

코로나19 이전에는 무료 급식소에서 점심을 배식했지만, 코로나19 이후부터는 사정상 도시락으로 대신하게 되면서 참여 자원봉사자도 이전에 비해 턱없이 줄어들었다. 그런 까닭에 어떤 날에는 1인 2역, 또 어떤 날에는 1인 3역을 감당하는 것 같기도 하다. 무료 급식소에서 주로 하는 봉사 활동은 도시락 담을 비닐봉지 접기, 반찬 담기, 당근 썰기 같은 재료 준비, 도시락 담기, 도시락 배부, 설거지, 기부받은 옷 정리, 청소 등을 가리지 않는다. 일상에서는 허드렛일 같아 보이지만 무료 급식소의 일과로는 매우 소중한 일이다. 퇴직 후 제2의 인생을 준비하는 과정에 있는 나의 짧은 봉사 활동이 누군가에게는 삶을 지탱하는 힘이 되기도 한다고 생각하면 내 일정에 따라 봉사 활동을 거를 수 없게 되는 매력에 빠지게 된다.



솔직히 나는 봉사 활동을 어렵지 않게 생각하고 시작했지만, 실제로는 생각 이상으로 힘이 들어 잠시 고민하기도 했다. 하지만 봉사를 마치고 집으로 돌아오는 버스 안에서 조용히 오전 상황을 되짚어 보면 어려운 이웃을 위해 보람 있는 일을 한 덕에 마음속 깊이 엔도르핀이 샘솟으면서 어느새 피로가 사라지고 뿌듯함과 행복으로 가득 차올라 이 일을 그만둘 수 없게 된다.

'사회 공헌과 봉사' 강의에서는 봉사는 계획(plan)이 아닌 실천(action)임을 강조하면서 무료 급식소 봉사 활동의 이런저런 이야기를 전했다. 그러던 중 어느 날 수업 시작 직전에 한 학생이 무료 급식소에서 매주 토요일 봉사 활동에 꼭 참여하고 싶다는 의사를 전했다. 이후 2주째 청소, 반찬 담기 등 주어진 일을 성실히 해내는 그 학생의 모습을 보며 대견스럽기도 하고 진심으로 고마운 마음이 들었다.

추운 겨울을 이겨 냈기에 따뜻한 봄, 예쁜 꽃을 맞이할 수 있는 것처럼 봉사 활동은 우리가 진정 아름다운 모습을 찾을 수 있도록 도와주고, 긍정의 엔도르핀을 샘솟게 한다.

코로나19로 이웃 간 관계가 소원해진 지금, 우리 공동체에 봉사의 향기가 이심전심 전달되어 누구라도 나보다 이웃을 먼저 생각하는 여유 있는 삶으로 변화하기를 기대한다. Ⓚ

회원 여러분의 이야기를 기다립니다

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

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

「좋은 사람 좋은 생각」은 급격히 변화하는 교육 환경 속에서 삶에 대한 긍정적인 메시지를 제시하는 멘토들에게 귀 기울이고 교육 철학과 인생의 가치에 대해 함께 이야기 나눠보는 코너입니다.

한글 사랑으로 찾은 새로운 인생의 행복

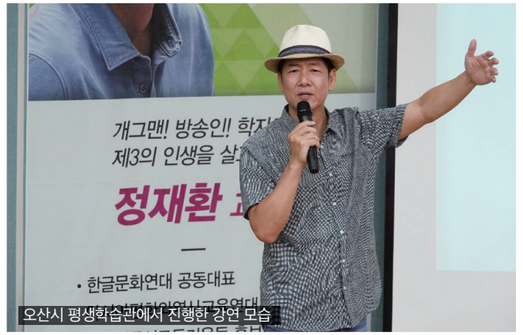
성균관대학교 동아시아역사연구소 **정재환 책임연구원** (한글문화연대 공동대표)

그는 자신의 정체성을 '학생'에 둔다. 평생 공부할 것이기 때문이다. 방송인으로 활발히 활동하던 마흔 살에 대학 새내기가 된 뒤 배움과 가르침을 함께해 온 20여 년. 묵묵히 이어온 학업의 길이 그의 삶을 갈수록 풍요롭고 다채롭게 한다. 그 중심에 한글이 있다. 과학으로 빚은 세계 최고의 '명품'을 모두가 제대로 누리게 되기를…. 그 소망이 그를 이끌어간다. 도전을 거듭해 온 비결이다.

글 박미경 / **사진** 김수

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

QR코드를 스캔하시면 개그맨·MC로 활약하다 한글 사랑에 눈을 뜨고 교육자, 연구원으로서의 새로운 삶을 일궈나가고 있는 정재환 책임연구원의 진솔한 이야기를 만날 수 있습니다.



오산시 평생학습관에서 진행한 강연 모습

한글의, 한글에 의한, 한글을 위한, 바쁘지만 기쁜 그 길

그 카페는 주택가 골목 안에 숨어 있다. 서서히 사라져간 것들이, 그 길 위에 은은히 남아 있다. 골목은 길이기 이전에 '마당'이다. 평상이나 의자를 놓고 어른들이 동네 소식을 나누던 공간이기도 하고, 꼬마들이 숨바꼭질이나 구슬치기 같은 놀이를 하면서 유년의 추억을 쌓던 장소이기도 하다. 담장을 두르고 있어도 서로의 살림이 훤히 보이고, 대문을 닫고 있어도 각자의 처지가 빤히 읽히던 곳. 그리움이 샘물처럼 솟아나는 수원의 한 골목에 그의 호를 딴 북 카페 '봄뫼'가 있다. 기어이 꽃을 피우는 봄날의 산처럼, 그의 꿈도 마침내 싹을 틔울 것이다.

"2019년 10월에 문을 열었어요. 사람 냄새 가득한 공간을 꿈꾸면서요. 북 콘서트, 미니 특강, 독서 모임 같은 것을 일주일에 두 번은 하려고 했는데, 문을 열자마자 코로나19 시국으로 접어드는 바람에 그 소망을 이루지 못했어요. 하지만 가능성은 봤습니다. 강사 초청 특강을 몇 번 진행했는데, 동네 분들이 정말 좋아하시더라고요. 슬슬 다시 시작하고 싶네요."

한글문화연대 공동대표, 한글학회 연구위원, 성균관대학교 동아시아역사연구소 책임연구원, 칠곡할매글꼴 홍보대사, 서울경제TV '정재환의 아리아리' 진행자…. 지난 학기를 끝으로 교수로서의 삶을 접었는데도, 그는 여전히 빽빽한 일정 속을 누빈다. 최근엔 '조선어학회 사건' 80주년을 기념해 한글학회에 발표할 논문을 쓰고 있다. 한국어 교육에도 열심이다. 한글문화연대 부설 한국어학교에서 결혼 이주 여성들에게 한국어를 가르치는 한편, 얼마 전부터는 일본인과 미국인을 상대로 한국어를 가르치는 온라인

수업도 시작했다. 그에겐 바쁨이 곧 기쁨이다. 한글의, 한글에 의한, 한글을 위한 길이기 때문이다.

세상 모든 것을 '스승'으로, 넓고 깊은 삶

"한글 사랑에 빠지게 된 계기는 바로 방송이에요. 무명 생활을 오래 하다 '청춘행진곡' 진행자로 인지도를 높이면서 라디오 DJ로, TV 진행자로 바삐 활동하게 됐어요. 그중에는 '퍼즐특급열차', '우리말 겨루기'처럼 우리말·글에 관한 프로그램도 있었고요. 마이크 앞에서 혼자 말하는 시간이 많아지니 개그맨일 때는 미처 몰랐던 제 부족함이 확연히 느껴지더라고요. 내가 우리말을 잘 모르는구나, 그럼 어떻게 해야 할까…. 그런 고민 속에서 공부를 시작했어요. 잘못된 언어 습관을 하나씩 고쳐나가는 게, 말로 밥을 먹는 사람이 가져야 할 최소한의 책무라고 생각했죠."

이런저런 책을 읽으며 한글 사랑에 빠졌다. 독서의 즐거움과 한글의 아름다움에 단단히 매료됐다. 대학생이 된 건 우리 나이로 마흔 살 때 일이다. 좀 더 체계적으로 공부를

해나가고 싶어 성균관대학교 사학과에 입학했다. 같은 해 한글문화연대를 창립했다. 새로운 세기가 시작되던 2000년이었다. 가장 친한 친구조차 '지금은 돈을 벌어야 할 때'라며 그를 말렸지만, 학업과 한글을 향한 그의 열정은 조금도 꺾이지 않았다.

"밀란 쿤데라의 소설 「참을 수 없는 존재의 가벼움」에 이런 문장이 나와요. '인생은 두 번 살 수 없기에 실제로는 한 번도 살지 않은 것과 같다.' 그 말이 깊이 와닿았어요. 한 번뿐인 인생, 마음 끌리는 대로 살고 싶단 생각이 강하게 들더라고요. 국문학과와 사학과 사이에서 고민하다 한글 역사를 공부하기 위해 사학과를 선택했어요. 사학과에서 한글 역사를 별도로 가르쳐주는 건 아니지만 역사를 공부한 덕분에 과거와 현재와 미래를 이어 생각하는, 연속적 시각을 배우게 됐죠."

스스로 찾아가며 한글 역사를 공부한 끝에 2013년 논문 「해방 후 조선어학회·한글학회 활동 연구」로 박사학위를 받았다. 이후 대학에서 10년 가까이 강의를 했다. 배우고

어린이들과 함께 세종대왕이 잠든 영릉 답사 (2008년 10월)

가르치고 또 배우면서 끝없는 '학생'의 길을 지금껏 걷고 있다. 평생 공부하는 삶을 살고 싶은 그는 계속해서 배울 수 있는 원동력으로 '불치하문(不恥下問)'의 태도를 꼽는다. (나이나 지위, 학식 따위가) 자기보다 못 한 사람에게 물어보는 것을 부끄러워하지 않는다는 뜻이다. 스무 살가량 차이 나는 학생들과 함께 공부하면서 그도 처음엔 무얼 묻기가 부끄러웠다고 고백한다. 하지만 그걸 극복하면 정말 많은 걸 배울 수 있음을 톡톡히 경험했다. 그때부터 세상 모든 것이 그의 '스승'이 돼줬다. 스승이 도처에 있으니 삶이 넓고 깊어졌다.

알고 있는 낱말의 크기가 할 수 있는 생각의 깊이

"우리는 모두 명품을 갖고 있어요. 그게 바로 한글이죠. 다른 나라의 글자는 대부분 우연히 만들어졌어요. 하지만 한글은 달라요. 세종이라는 '장인'이 과학적 사고를 바탕으로 만드셨죠. 한자가 지식인의 전유물이었던 것과 달리 훈민정음은 백성과 나누기 위해 만든 글자예요. 글자 안에 '민주(民主)'와 '공유(共有)'의 정신이 들어 있죠. 세계 유명 석학들이 모두 인정하고 있어요. 자부심을 가져도 됩니다."

세종대왕이 한글을 만든 분이라면 주시경 선생은 지금 우리가 쓰고 있는 한글의 기초를 다진 분이라고 그는 강조한다. 우리 역사를 통틀어 아주 큰 획을 그은 인물이기에 온 국민이 그 이름을 기억해 주길 간절히 소망한다.

"신조어가 만들어지는 건 자연스러운 일이에요. 언어는 살아 있는 존재니까요. 다만 그 신조어가 누군가를 상처 주는 데 쓰이지 않았으면 해요. 새로 생긴 그 말이 우리 언어를 풍부하게 하는 데 도움이 되길 바라고요. 최근 동영상 세대의 '문해력' 문제가 화두인데, 사전 찾기와 책 읽기에 그 답이 있다고 봐요. 사전을 찾다 보면 낱말들의 다채로운 의미를 알게 되고, 책을 읽다 보면 단어와 문장의 맥락을 이해하게 되니까요. 사람은 자기가 알고 있는 단어로 말을 하고, 그 말로 생각하는 존재예요. 알고 있는 낱말의 크기가 할 수 있는 생각의 깊이와 비례하죠. 우리가 어휘력을 늘려야 하는 이유예요."

'ㅎ' 닿소리 하나 마음에 품고 사는 즐거운 삶

좋아하는 순우리말이 많지만, 그는 그 가운데 '길이 없으면 만들어서라도 나아가자'는 뜻의 '아리아리'를 가장 좋아한다. 제일 좋아하는 닿소리는 'ㅎ'이다. 하하하 호호호. 웃는 소리를 떠오르게 할뿐더러 '행복'이나 '희망' 같은 낱말이 'ㅎ'으로 시작하기 때문이다. 그가 사랑하는 '한글'도, 그가 좋아하는 '함께'도, 그의 예전 직업인 '희극인'도 마찬가지다. 좋아하는 자음 하나 마음에 품는 것만으로도 삶은 훨씬 즐거워진다.

"더는 희극인이 아니지만, 저는 유머의 힘을 믿어요. 한글 관련 특강을 할 땐 웃음을 줄 수 있는 농담을 많이 생각해 가요. 대학에서 강의할 때도 한두 마디 유머는 꼭 하려고 노력했고요. 좋은 사람을 만나면 저절로 웃음이 나오잖아요. 웃음이 곧 행복이에요. 남을 웃게 만들려는 노력만큼은 앞으로도 계속해 나가고 싶어요."

한글과 한국어를 끔찍이 아끼지만, 외국어를 대하는 그의 태도는 결코 닫혀 있지 않다. 박사학위 논문을 쓰기 위해 일본어를 배웠고, 새로운 시대에 적응하기 위해 53세에 필리핀으로 영어 연수를 다녀왔다. 그 도전들이 지금 큰 도움이 된다. 일본인과 영어권 사람들에게 한국어를 가르치는 데 여간 유용하지 않다.

"만 65세가 되면 동네 할아버지 교사가 되고 싶어요. 이 공간에서 아이들을 직접 만나도 좋고, 그게 어렵다면 온라인 수업을 해도 즐거울 것 같아요. 무얼 어떻게 가르칠지 틈틈이 고민하고 있어요. 그 생각만 하면 괜스레 기분이 좋아져요."

이제 4년 남았다. '하하하 호호호' 소리가 넘쳐날 그의 '행복'한 교실이 벌써 눈앞에 보이는 듯하다. Ⓚ

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

우리 말, 우리 역사를 알리기 위해 목숨 바친 교육자

한글을 지킨 독립운동가 한뫼(桓山) 이윤재 선생

한뫼 이윤재 선생은 한반도 전역은 물론 만주까지 곳곳을 찾아다니며 한글을 알리고 「우리말큰사전」 편찬 작업 중 순국한 독립운동가이자 교육자다. 조선어학회 사건 80주년을 맞은 2022년 한글날을 기념해 한글을 통한 민족정신 계승과 조국의 독립이 자신보다 소중했던 이윤재 선생의 삶을 기리고자 한다.

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, 한·중·일 3국 공동역사편찬위원회 위원 등 동아시아의 평화를 위한 활동을 하고 있다.

"우리가 꼭 바라고 나아갈 희망 한 가지가 있다. 오늘부터 우리가 전 민족적 대방침을 세우고 대계획을 정하자. 그리하여 너니 나니 가리지 말고 오직 한 깃발 아래 모여서 저기 보이는 한 목표를 향하여 서로 손목 잡고 나아가자."(중략)

- 1927년 신년의 희망을 밝힌 글 중에서 (「동광」 제9호, 1927. 1)

역사와 민족 정체성을 가르치는 독립운동가

한뫼(또는 환산) 이윤재(1888~1943) 선생은 경남 김해에서 태어났다. 여섯 살 때인 1894년부터 10여 년간 마을 서당에서 한문을 공부하고, 이후 김해 공립보통학교(현 김해동광초)와 대구 계성학교 고등과정을 다니며 신학문을 배웠다. 이 시기는 조선이 일제의 침략을 본격적으로 받으며 식민지로 전락한 때였다. 선생은 이 같은 상황이 민족의 실력이 없기 때문이라고 여기고 빼앗긴 국권을 회복하기 위해서는 민족의 실력을 양성해야 한다고 생각했다. 학교를 졸업한 청년 이윤재 선생은 마산 창신학교와 의신여학교(현 마산의신여중)에서 우리말과 국사를 가르치며 학생들에게 민족정체성과 독립 정신을 교육했다.

이윤재 선생을 기리기 위해 2021년 11월에 개관한 김해한글박물관
[출처: 김해한글박물관]

이윤재 선생은 평안북도 영변 숭덕학교에서 근무할 때 '조선독립선언서'를 등사, 배포하면서 3·1운동을 앞장서 계획하고 주도했다. 이 일로 체포되어 재판정에 선 선생은 "조선 민족이 조선 민족의 독립을 자결하는 것은 범죄가 아니다. 우리가 독립을 획득하는 것은 강탈당한 물건을 돌려받는 것과 같으므로 죄가 아니다. 독립선언서는 불온한 문서가 아니다. 따라서 그것을 배포하는 것도 보안법에 위배되는 것이 아니다"라고 강변하며 3·1운동의 정당성을 주장했다.

역사 연구로 민족의 얼과 정신을 알리다

결국 이윤재 선생은 3·1운동으로 보안법 및 출판법 위반 판결을 받고 평양감옥에서 옥고를 치렀다. 1921년 출옥 후에는 중국으로 유학을 떠나 베이징대학교 사학과에 입학했다. 「대한매일신보」와 「권업신문」 등에서 민중에 의한 독립을 주장하며 민족 사학을 연구하던 신채호 선생의 영향을 받아 역사를 좀 더 체계적으로 깊이 연구하고자 했기 때문이다. 1924년 베이징 대학교를 졸업하고 귀국하여 신채호 선생이 재직하던 평북 정주 오산학교 교사로 근무하면서 민족운동 단체 '수양동우회'에 가입해 활동했다. 선생은 수양동우회 기관지인 「동광」에 '쾌걸 안용복'을 발표하며 본격적으로 역사를 통한 민족운동을 전개했다. 1928년에는 조선의 역사와 지리, 어문에 관한 글을 주로 다루는 잡지 「한빛」을 창간하며 편집인 겸 발행인으로 활동했다. 또 1930년부터 「동아일보」에 '성웅 이순신', '세종과 훈민정음'을 연재하고 「신동아」에 '충의 의인 민충정공', '강감찬의 귀주대첩과 권율의 행주대첩' 등을 발표했다. 선생은 이처럼 국난 극복의 영웅과 민족문화 창조의 위인을 소개하며 독립의 희망을 고취하려고 노력했다. 선생은 "희망과 용기가 없는 인간은 산송장으로 볼 수 있다. … 조선 사람은 역경에 처해 있을수록 더욱 정신을 진작하여야 할 것이다. 역경을 극복하려는 부단한 노력 앞에는 반드시 광명이 있는 것이다. 우리는 부질없는 '팔자 타령'을 버리고 이 사회를 위해 '숨'이 끊어질 때까지 일하기로 결심하자"라고 외치며 민족의 얼과 정신을 강조했다. 이런 취지에서 일본의 식민 사관에 의해 한국사가 왜곡되는 현실을 바로잡고자 1934년 7월 '진단학회'의 발기인으로도 참여했다.

한글欄
聖雄 李舜臣 (一)
조선을 지은 이들
一、충무공 탄생당시의 시대
李舜臣

이윤재 선생
[출처: 한국학중앙연구원]

'성웅 이순신' 1회 기사 (「동아일보」 1930.10.03.)
[출처: 네이버 뉴스]

민족문화와 한글을 보존하려는 노력

1927년 8월 서울 협성학교에 근무하던 이윤재 선생은 조선 사람에게 조선말 사전이 한 권도 없다는 사실에 통탄하며 '조선어연구회'에 가입해 「조선어 사전」 편찬 활동에 참여했다. 이후 1929년 조선어연구회에서 조선어사전편찬위원회를 조직했을 때 집행위원과 수정위원, 1930년 「한글맞춤법통일안」을 기획했을 때 제정위원으로 참여했다. 선생이 한글 연구에 이처럼 빠르게 핵심 역할을 맡아 활동할 수 있었던 것은 1913년 마산 창신학교에 재직할 때 함께 근무하던 주시경 선생의 제자 김윤경으로부터 주시경 선생의 학문과 사상을 전해 들은 뒤 오랫동안 우리 말과 글에 관심을 두고 연구해 왔기 때문이다.

이윤재 선생의 한글 연구에 대한 의견은 발기인으로 참여한 조선어사전편찬위원회 취지문에 잘 나타나 있다. "… 인류의 행복은 문화의 향상을 따라 증진되는 것이요, 문화의 발전은 말과 글의 합리적 정리와 통일로 말미암아 촉성되는 것이다. … 오늘날 세계적으로 낙오된 조선 민족이 갱생할 빠른 길은 문화의 향상과 보급을 급선무로 하지 않을 수 없는 것이요, 문화를 촉진하는 방편으로는 문화의 기초가 되는 말과 글자의 정리 통일을 급속히 꾀하지 않을 수 없는 것이다. …" 즉 이윤재 선생이 생각한 한글 연구와 사전 편찬을 통한 한글 운동은 일제의 식민지 지배 아래 민족의 언어인 한글을 정리하고 보급함으로써 민족문화를 보존하고 민족의식을 고취하는 한편, 궁극적으로는 해방 이후 민족국가 건설의 초석을 다지려는 독립운동이었던 것이다.

조선어학회 발행
「한글」 제1권 제1호 창간호
[출처: 대한민국역사박물관 브런치]

이윤재 선생이 저술한
「한글공부」 표지와 내용(일부)
[출처: 국립한글박물관
디지털한글박물관]

'조선어학회(1931년 11월 조선어연구회에서 단체명 변경)'가 사전 편찬을 위해 어휘의 수집, 한글 맞춤법 통일, 표준어 사정, 외래어 표기법 제정 등의 작업을 추진할 때 선생은 적극 참여했다. 1931년부터 4년간 매년 여름방학을 이용해 조선어학회가 전국 각지를 순회하며 개최한 한글 강습회에도 단골 강사로 나섰다. 또 1932년 조선어학회 기관지 「한글」을 복간할 때 편집과 발행을 도맡았다. 특히 한글 보급을 위해 「동아일보」가 신설한 '한글질의란'에 1930년부터 2년 동안 독자의 질문에 답변해 주었고, 1931년부터 브나로드운동*이 전개될 당시 방학마다 고향으로 돌아가 한글 보급 운동을 전개하는 '학생계몽대' 학생들의 한글 교재 「한글공부」를 저술해 제공하기도 했다.

이윤재 선생이 전국 각지에서 열린 조선어 강습회에서 강사로 활동하고 한글 계몽운동을 위한 교재를 발간하는 등 한글 보급 운동에 적극 참여한 이유는 과거처럼 소수 엘리트 중심의 독립운동 시대가 가고 '민중의 시대'를 열어 모든 민족과 민중이 깨어나야 독립을 쟁취할 수 있다는 신념을 가졌기 때문이다.

*__브나로드운동__: 1931년부터 1934년까지 4회에 걸쳐 「동아일보」사가 전개한 전국 규모의 농촌계몽운동. '브나로드'는 '민중 속으로 가자'라는 뜻의 러시아어이다.

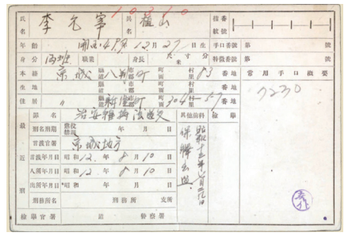
끊임없는 옥고에 스러진 육체

이윤재 선생이 활발하게 한글 운동을 전개하던 1937년, 일제는 계몽 운동에 앞장섰던 180여 명의 지식인을 검거하는 '수양동우회 사건'을 일으켜 민족운동 세력에 대대적 탄압을 가했다. 중·일전쟁을 앞둔 시점에서 이른바 '총후(銃後, 후방)의 안정'을 위해 자행한 행위였다. 선생은 1937년 6월 수양동우회 회원으로 '일찍이 민족주의 사상을 신봉하고 조선의 독립을 희망하고 있던 자'로 간주되어 서대문형무소에 투옥된 뒤 1년 6개월간 갖은 고초를 당했다.

그러나 출옥 이후에도 선생은 활발하게 사전 편찬 사업에 매진했다. 1940년 4월, 「한글맞춤법통일안」 개정안 발표를 주도하고, 6월에는 「외래어표기법통일안」 결정에도 참여했다. 1941년부터는 「기독신문사」 주필로 일하면서 '한글맞춤법통일안'을 기반으로 한 「성경」 편찬을 위해 노력하기도 했다. 이 일로 '한글 장로'라는 별명을 얻기도 했다.

밤낮없이 사전 편찬 작업과 한글 운동을 전개하던 이윤재 선생은 1942년 '조선어학회 사건'에 연루되어 체포되었다. 조선어학회 사건은 함경남도 함흥의 한 여학생이 일기장에 쓴 '국어(일본어)를 사용하는 자를 처벌했다'는 내용을 트집 잡아 발생했다. 여학생이 다니던 학교에서 우리 말과 글을 사용할 것을 주장하는 등 민족의식을 고취한 교사가 조선어학회 사전편찬위원임을 안 일제는 조선어학회를 독립운동 단체로 간주하고 주요 회원을 대거 체포한 것이다.

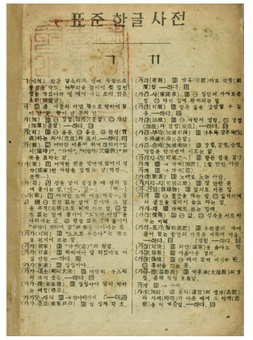
일제는 조선어학회 회원들에게 '민족운동의 한 가지 형태로서 소위 어문운동은 민족 고유의 어문 정리, 통일, 보급을 도모하는 민족운동인 동시에 가장 심모원려(深謀遠慮, 깊은 꾀와 먼 장래에 대한 생각)를 포함한 민족 독립운동의 형태'라고 탄압하며 치안유지법의 내란죄를 적용했다. 일제 경찰은 내란죄를 자백받기 위해 '육전', '해전', '공중전'이라고 하는 잔혹한 고문과 악형을 가했다. 특히 이윤재 선생은 3·1운동에 참여한 일, 중국에서 유학한 일, 조선 독립을 목적으로 한 수양동우회에 가담한 일, 불온사상 단체인 '진단학회'에 가담한 일, 이순신을 성웅으로 신봉하는 글을 비롯해 민족사와 관련한 글을 여러 편 발표한 일 등으로 더욱 가혹한 고문을 받았다. 결국 1943년 12월 8일 새벽, 55세를 일기로 함흥 감옥의 차가운 독방에서 옥사, 순국했다.



1937년 서대문 형무소
투옥 당시 이윤재 선생의
수형자 기록 카드
[출처: 국사편찬위원회]

한글 보급을 위해 일생을 바친 학자이자 교육자

이윤재 선생은 실천적 교육자이면서 민족 사학과 한글로 독립운동을 전개한 민족주의자였다. 그의 호 '한뫼'는 큰 산을 의미하는 순우리말이고, 또 다른 호인 '환산(桓山)'의 '환'은 단군왕검이 세운 고조선을 의미하는 것으로 선생의 한글과 민족에 대한 정신을 엿볼 수 있다. 신문과 잡지를 통해 우리 말과 글, 역사 연구 활동을 활발하게 전개한 그의 노력은 해방 이후 그의 동료들과 그를 기억하는 많은 사람에 의해 현재까지 면면히 남아 있다.



편저자 '이윤재'로 발행된 「표준한글사전」
(1948) [출처: 한국민족문화대백과사전]

조선어학회 사건 당시 책임자로 체포된 이극로 선생은 1946년 신문사 인터뷰를 통해 "(이윤재 선생은) 일생을 통하여 조선말과 조선글을 연구, 보급하기에 일생을 바치신 분이다. … 조선어학자 가운데 문자의 통일과 보급을 위한 실제 운동에서는 이윤재 선생이 으뜸"이라며 그를 추모했다. 1948년 조선어학회에서 함께 활동한 동료들은 이윤재 선생이 뜻을 풀이하고 정리한 원고를 모아 「표준한글사전」을 편찬했다. 1953년 대한성서공회는 '한글 장로'의 영향으로 조선어학회가 완성한 「한글맞춤법통일안」에 맞춰 성경을 개정, 발행했다. 1962년, 한국 정부는 이윤재 선생에게 건국훈장 독립장을 추서했으며, 1992년 10월의 문화 인물, 1998년 12월 이달의 독립운동가 등으로 선정해 선생의 한글 운동을 기리고 있다. 한편, 서울시는 2014년 광화문 일대를 한글 역사 문화 중심지로 조성해 세종로공원에 '조선어학회 한말글 수호 기념탑'을 세워 이윤재 선생을 비롯한 조선어학회 회원들의 한글 운동을 기념하고 있다. Ⓚ

조선어학회 한말글 수호 기념탑 제막식(2014) [출처: 연합뉴스]

교사 출신 김완기 사진작가가 소장한 1960~1970년대 전후 추억의 학교 사진을 만나보는 「우리 어렸을 적에」 코너를 통해 향수 어린 그 시절로 세대공감 여행을 떠나 보아요.

꼭 배워야 할 '주지 교과' 수업 현장

1970년대에는 초등학교 9개 교과 중 도덕·국어·산수·사회·자연을 모든 학생이 알아야 하는 '주지교과'로 여겨 매우 중요하게 생각했다. 교육의 기초 기능인 3RS*를 주지 교과에서 다루기 때문이기도 하지만 기초 학력이 튼튼해야 예체능 교과 학습이나 다른 교육 활동에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 보았다. 당시의 교육은 지식 전달 위주의 주입식 교육 방식에서 벗어나 경험주의 학습으로 발전해 가는 과정이었지만 과밀 학급인 교육 환경 속에서 개별화된 학습 경험을 제공하기에는 역부족이었다. 그럼에도 교사들은 자발적으로 프로그램을 구상하고 다양한 실험과 실습도 시도했다. 시대별 사회 상황 변화에 발맞춰 항상 새로운 학습이론을 교육 현장에서 실천해 온 교사들의 노력과 진심이 모여 오늘날 우수한 학교 교육의 기반이 마련되었다고 생각한다. K

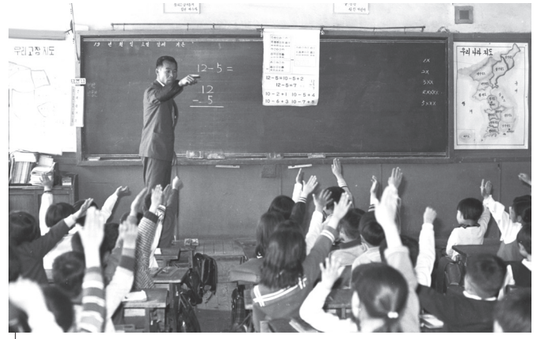
*3RS: 읽기(Reading), 쓰기(wRiting), 산수(aRithmetic)'를 지칭한다.

글 / 사진 김완기 대한민국사진대전 초대작가(前 성북교육청 교육장)

반공도덕과 수업 (1971)
4학년 교실에서 공산당의 만행에 대한 반공도덕과 발표 수업이 진행되고 있다.

국어과 수업 (1971)
5학년 국어과 독해 학습 시간, 문장의 구조(글의 짜임)를 파악하는 수업이 진행되고 있다.

사회과 수업 (1971)
6학년 사회과 학습 시간, 분단 별로 역사적 사실을 조사해 발표하는 수업을 진행하고 있다.



산수과 수업 (1971)
2학년 산수 시간, 뺄셈 수업에서 정답을 맞히기 위해 손을 드는 학생들의 모습

자연과 실험 학습 (1975)
2학년 한 학급에서는 양달과 응달에서 기른 강낭콩을 비교 관찰해 식물 생육에 햇빛이 필요하다는 것을 알아내는 실험 학습이 진행됐다.

회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 담아드립니다.

「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)

소중한 회원 의견을 바탕으로 기획된 「이렇게 바꿔요」는 일상생활에서 잘못 쓰는 용어를 살펴보고 올바른 우리말로 바로잡고자 연재하는 코너입니다.

업무 속에서 흔히 쓰는 외래어, 우리말로는 어떻게 바꿀 수 있을까

세종대왕은 500여 년 전 이미 인터넷 시대, 정보화 시대를 예견했던 것일까. 한글의 독창적이고 과학적인 구조가 21세기 정보화 시대를 맞이해 더욱 빛나고 있다. 정보화 시대 언어 소통의 우열은 속도와 정확성으로 판가름 난다. 이 두 측면에서 한글을 따라올 문자가 없다. 세계 언어학자들은 한글을 최고 문자라고 극찬한다. 10월 한글날을 맞아 업무나 일상에서 흔히 쓰이는 외래어들을 알아보고, 우리 말로는 어떻게 바꿀 수 있는지 소개한다.

글 배상복 「중앙일보」 어문연구소 편집위원

의미가 정확하게 다가오지 않는 '거버넌스'

최근 들어 부쩍 많이 듣는 용어가 '거버넌스'다. '민관 거버넌스, 다문화 거버넌스, 에너지 거버넌스, 블록체인 거버넌스, 인공지능 거버넌스' 등 공공언어에서 거버넌스라는 말이 두루 쓰이고 있다.

'거버넌스(governance)'는 무엇보다 의미가 정확하게 다가오지 않는다는 문제가 있다. 공공언어의 생명은 정확성과 소통성이다. 용어가 정확하면 소통성은 저절로 올라가므로 정확성이 더욱 중요하다. 국립국어원은 거버넌스를 '정책, 행정, 관리, 민관 협력, 협치' 등으로 문맥에 맞게 적절히 바꿔 쓸 것을 권한다.

알고 보면 쉬운 의미 '바우처'

요즘은 국가나 지자체가 고령자 또는 저소득층을 지원해 주는 제도가 많다. 이런 제도 가운데 '바우처'도 있다. '에너지 바우처, 데이터 바우처, 국민행복카드 바우처, 평생교육 바우처, 스포츠 바우처, 급식 바우처' 등이 있다. 그러나 바우처는 너무 어려운 용어다. 이용자들이 쉽게 이해하고 원활하게 제도를 이용할 수 있게끔 쉬운 우리말로 바꿔야 한다. 특히 고령자나 저소득층이 이용하는 제도라는 점에서 더욱 그렇다. 바우처는 무언가 거창해 보일지 모르지만 내용은 단순하다. '이용권'이다. '에너지 이용권', '데이터 이용권'처럼 이용권이라고 하면 누구나 바로 이해할 수 있다.

주식 용어로 많이 쓰이는 '펀더멘털'

주식에 관한 관심은 높아졌지만, 일반인에게는 여전히 어려운 주식 용어가 많다. 우선 '펀더멘털'이란 말이 많이 쓰인다. 펀더멘털은 '기초 체력'을 뜻한다. '경제의 펀더멘털이 떨어졌다'라는 것은 경제의 기초 체력이 약해졌다는 의미다.

'어닝 서프라이즈'도 경제와 관련해 자주 듣는 말이다. 이는 회사가 발표한 실적이 예상을 뛰어넘어 놀랍다는 뜻이다. '실적 급등'으로 바꿔 쓸 수 있다. '컨센서스'도 있는데 이는 어떤 집단에서 대부분 일치하는 의견을 가리킨다. 국립국어원은 컨센서스를 '의견 일치' 또는 '합의'로 바꿔 쓰도록 권하고 있다. '밸류에이션'도 쓰이는데 이는 '평가 가치'로 바꿔 사용할 수 있다.

정부와 지자체, 기업의 목표 설정에 쓰이는 '로드맵'

요즘은 정부와 민간 할 것 없이 '로드맵'이라는 용어를 많이 사용한다. '노사관계 선진화 로드맵, 국가기록관리혁신 로드맵, 조직 경영 로드맵, 조기유학 로드맵, 성공을 위한 로드맵' 등 무슨 목표나 일정에 관련한 것은 거의 로드맵이다.

로드맵(road map)이란 원래 도로 지도를 말한다. 의미가 확장돼 앞으로의 계획이나 전략 등이 담긴 구상도·청사진 등을 뜻하기도 한다. 기업·국가 등이 어떤 일을 계획하거나 추진할 때 사용된다. 로드맵이라는 말이 거창하고 세련돼 보인다고 생각할지 모르지만 중요한 것은 용어나 명칭이 아니라 제대로 된 계획과 실천이다. 로드맵은 상황과 문맥에 따라 '방안, 목표, 일정, 청사진' 등으로 고쳐 쓰면 된다.

코로나19로 전 국민의 유행어가 된 '팬데믹'

코로나19는 바이러스를 퍼뜨린 것과 더불어 수많은 외래어를 전파하기도 했다. 우선 '팬데믹(pandemic)'이 있다. 팬데믹을 쉬운 말로 바꾸면 '감염병 세계적 유행'이다. '드라이브 스루(drive through)' 진료소도 많이 듣는 말이다. '승차 진료소', '승차 검진' 등으로 바꿔 쓸 수 있다.

이 밖에도 에피데믹(→감염병 유행), 워킹 스루(→도보 진료), 코호트 격리(→동일 집단 격리), 셧다운(→가동 정지), 패닉 셀링(→공황 매도), 글로브 월(→의료용 분리 벽), 언택트(→비대면), 온택트(→영상 대면)이 있다. 코로나 블루(→코로나 우울), 위드 코로나(→코로나 일상), 엔(N)차 감염(→연쇄 감염), 트윈데믹(→감염병 동시 유행), 스니즈 가드(→침방울 가림막) 등이 코로나와 관련해 많이 듣는 외래어다.

최근 들어 부쩍 많이 쓰이는 '노쇼'

'노쇼'라는 단어 또한 일상 속에서 흔히 사용한다. 예를 들어 코로나19 백신 접종을 예약해놓고 당일 접종 현장에 나타나지 않는 것을 '노쇼'라 부른다. 얼마 전에는 휴가철을 맞아 관광지 숙박업소나 식당 등을 예약해 놓고 '노쇼'를 해서 자영업자들이 울상이라는 기사도 나왔다.

'노쇼(no show)'는 이처럼 예약해 놓고 나타나지 않는 행위 또는 그런 사람을 가리키는 영어다. 국립국어원은 노쇼를 대신할 우리말로 '예약 부도'를 선정한 바 있다. 그러나 '부도'라는 말이 다소 어렵거나 무겁게 다가온다. 한글문화연대는 예약 부도의 의미가 잘 와 닿지 않는다며 노쇼의 우리말로 '예약 어김'을 제시하기도 했다. 외래어 사용을 줄인다는 측면에서 예약 부도나 예약 어김 어느 것이든 좋다는 생각이 든다. Ⓚ

분야별 석학들을 만나 학교 교육의 방향성에 대한 의견을 들어보는 칼럼 「오늘의 학교」입니다.
교육에 대한 새로운 발상, 인식의 전환을 이끌어내는 심도 있는 이야기들을 만나보세요.

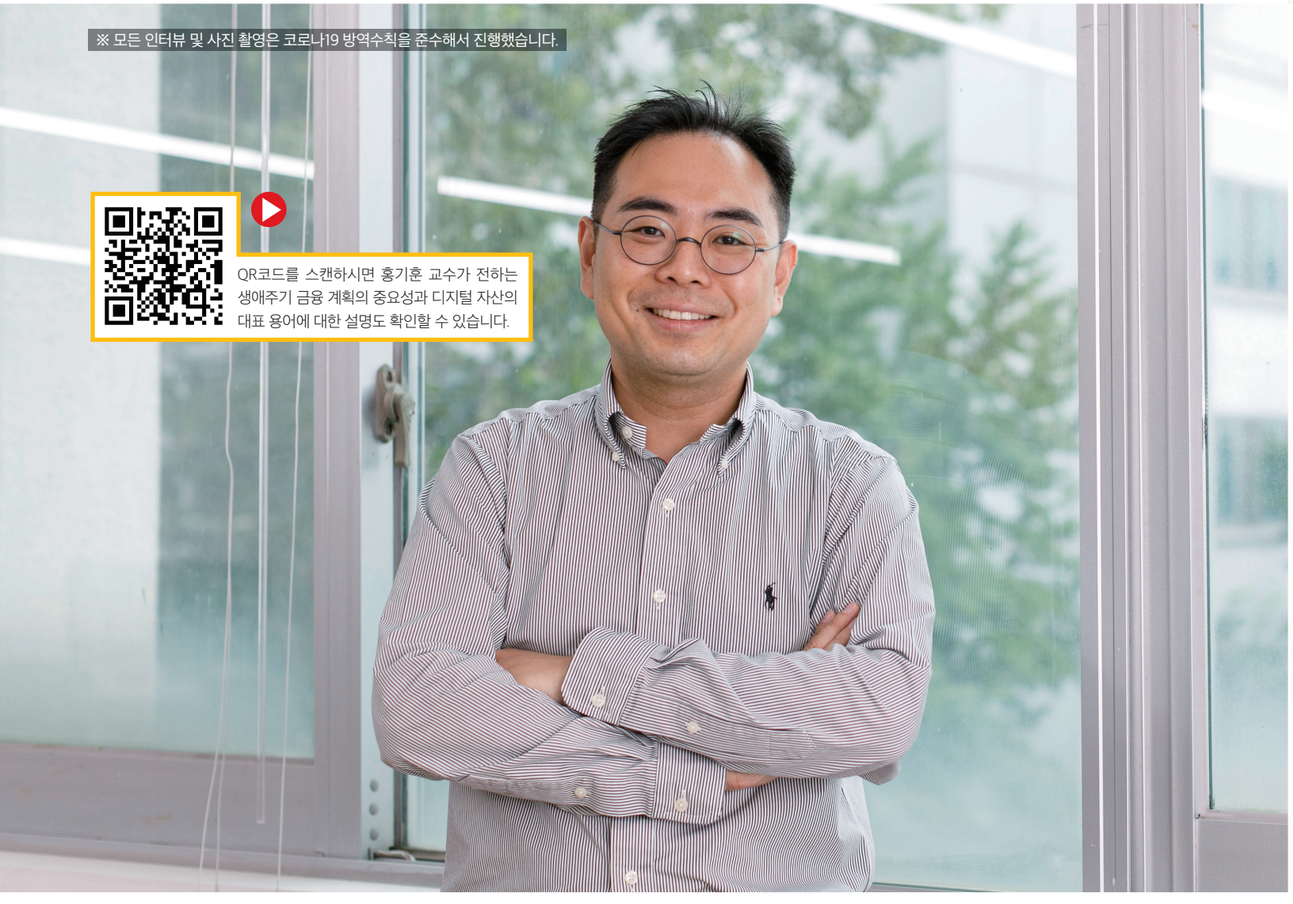
한탕 투자 아닌 생애주기 살피는 '금융 교육'이 필요합니다

홍익대학교 경영학부 **홍기훈 교수**

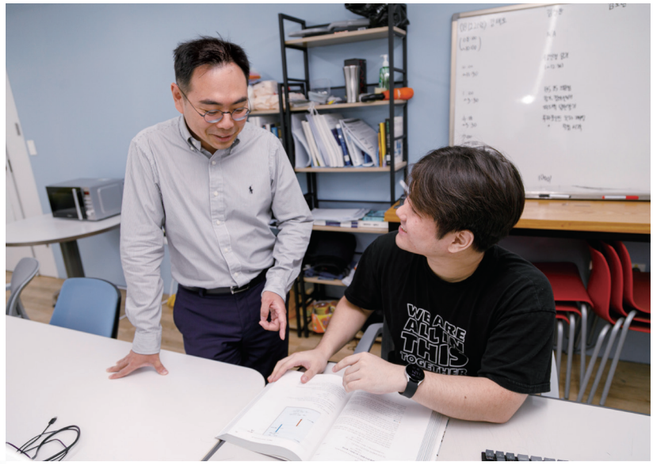
최근 몇 해 사이, 시중에 유동성이 급증하면서 투자에 관심을 두는 이가 급격하게 늘어났다. 그러나 끝없이 오를 것 같던 자산 가격은 어느 순간 주춤하고, 뒤늦게 투자에 뛰어들었다 금전적 손해를 본 이도 적잖이 생겼다. 투자금융 최전선에서 실무를 경험한 전문가이자 경제학자인 홍기훈 교수는 이 같은 현상을 지켜보며 진정한 의미의 '금융 교육'이 필요하다고 목소리를 높인다.

글 정라희 / **사진** 김수

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.



QR코드를 스캔하시면 홍기훈 교수가 전하는 생애주기 금융 계획의 중요성과 디지털 자산의 대표 용어에 대한 설명도 확인할 수 있습니다.



투자 권하는 사회, 시장을 보는 바른 눈

한동안 미디어를 볼 때마다 마음이 조급했다. 일찌감치 부동산이나 주식, 코인 등을 사지 않은 자신을 자책하며 빚을 내서라도 투자해야 한다는 목소리가 여기저기서 들려왔다. '영혼까지 끌어모아 투자한다'라는 '영끌'을 자처하는 이도 많아졌다. 그러나 시장 상황이 반전하면서 '부자가 되겠다'는 생각에만 사로잡혀 섣불리 투자에 나섰던 이들의 곡소리가 심심치 않게 들려오고 있다.

"곳곳에서 '집값이 너무 올랐다', '당신의 소득만 오르지 않았다', '이대로 살기 어려우니, 투자해야 한다' 같은 논리로 투자해야 한다는 인식을 심어주었죠. 자본시장에서 자본을 활용하는 일은 당연한데, 최근 투자 행태를 보면 그 '목적성'에 문제가 있는 경우가 너무 많아요. 자본시장은 현재의 소비에 사용하지 않은 돈을 미래의 소비로 연결하는 역할을 하는데, 요즘은 '1억을 번다' 같은 목표에 집착하는 방식으로 오해하는 경향이 큽니다."

홍기훈 교수의 지적이 남다르게 들리는 까닭이 있다. 홍익대학교 경영학부에서 재무학을 가르치는 그는 학계에 들어서기 전 자산운용사, 투자은행, 중앙은행 등에서 근무했다. 투자의 실상과 작동 원리를 잘 아는 만큼 더욱더 객관적으로 금융시장을 바라보고자 노력해 왔다. 계량경제학을 전공해 통계학적 관점에서 금융시장을 분석해온 그에게 금융계나 미디어에서 디지털 자산을 비롯해 블록체인, 메타버스, 예술 금융 등에 관한 자문을 자주 구하기도 한다. 한창 디지털 자산 광풍이 일던 시기에도 시장을 신중하게 바라보는 그의 관점은 흔들리지 않았다.

"일시적인 트렌드에 올라타 돈을 버는 사람도 있어요. 그런데 '내 능력으로 돈을 벌었다'는 오만이나 착각이 시장을 왜곡해 바라보게 합니다. 저 역시 2000년대 초중반 금융시장 호황기에 불나방처럼 투자에 뛰어든 적이 있습니다. 제 실력으로 투자에 성공한 줄 알았지만 2008년 리먼브라더스 사태를 겪으면서 큰 손실을 보았어요. 그때 거시적 시장 상황에 따라 제 운명이 달라진다는 것을 체감했습니다. 저처럼 어떤 분이 투자에 성공했다고 해도 실력이 아니라 운이 크게 작용한 것일 수 있습니다."

당시 경험 이후 홍기훈 교수는 "자본시장의 본질을 고민하는 시간을 가졌다"라고 말한다. 투자의 성공 여부가 개개인의 지성과 크게 상관없다는 것은 만유인력을 발견한 천재 과학자 뉴턴의 사례만 봐도 알 수 있다. 영국 남해회사 버블 당시 주식투자에 나섰다가 큰 재산을 잃은 뉴턴은 "천체의 움직임을 계산할 수는 있지만 인간의 광기는 계산할 수 없다"는 말을 남기기도 했다.

근시안적 접근보다 생애주기 고려한 금융 계획 세우기

일각에서는 어린 시절부터 금융 공부를 시작해야 한다고 강조한다. 물론 경제관념을 익히는 일은 중요하다. 하지만 홍기훈 교수는 금융 공부를 투자 공부로 좁혀 인식하는 일부 접근 방식을 우려한다.

2022 메타버스 ESG 토론 모습 [출처: IT Chosun]

"요즘 꽤 많은 사람이 금융 공부를 투자 공부로 착각합니다. 유튜브 등지에서 '금융 문맹을 없애야 한다'라고 강조하며 인지도를 높인 분도 금융의 기초 지식이 아닌 투자에 관한 이야기에 집중하고요. 하지만 진정한 의미의 금융 공부란 자본에 대한 기본 개념과 각자의 인생관을 바탕으로 시장을 바라보는 시각을 키우는 데 있습니다."

홍기훈 교수는 금융 공부를 '얼마나 벌 수 있을까'가 아닌 '나는 어떻게 살아야 할까'라는 질문에서 시작해야 한다고 말한다. 장기적 관점에서 자신의 인생을 바라볼 때 각자에게 맞는 금융 계획을 세울 수 있는 까닭이다.

"'내가 왜 사는가' 하는 질문을 던지면 그 어떤 사람도 '40대에 100억을 모아 조기 은퇴하겠다'라는 허황한 목표를 세우지 않습니다. 실제로 이런 목표는 현실적으로도 이룰 수 없어요. 거시경제 평균 성장률과 자본시장의 평균 수익률은 같아야 하는데, 한국의 경제성장률이 4%라고 하면 자본시장 평균 수익률도 4% 안팎에서 결정되는 것이 정상이거든요. 그런데 투자로 100%, 150% 수익률을 낸다는 것은 어불성설이죠."

그는 개개인이 자본시장에 올바르게 접근하려면 "생애주기를 고려해야 한다"라고 말한다. 보편적으로 많은 사람이 젊은 시절 일을 해 자본을 모으고, 노후에는 축적한 자본을 소비하면서 살아간다. 각자 실제 삶의 방식에는 차이가 있겠지만, 언제 취직해 어느 시점에 가정을 이루고 집을 장만할지 생각하는 데서부터 자연스럽게 금융 공부가 된다는 것

유튜브 채널 '하루를 우리에게 투자한다면' 출연 모습 [출처: 하우투 유튜브]

이다. 생애주기에 따라 금융 계획을 세우면 근로소득과 예·적금의 중요성도 깨닫게 된다.

한탕 심리에 흔들리지 말고 금융을 제대로 이해해야

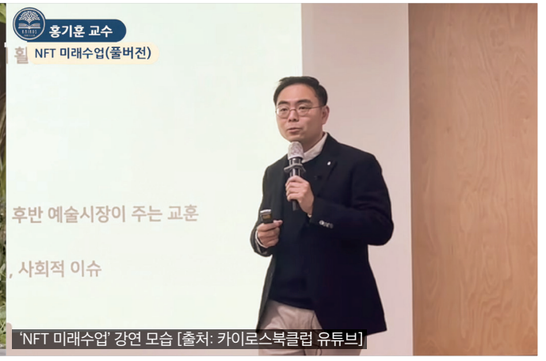
금융 교육의 본질을 흔드는 정보는 곳곳에서 쏟아진다. 비트코인을 포함한 가상화폐를 비롯해 블록체인, 메타버스, NFT 등 여느 사람에게는 낯선 용어를 접할 때면 변화하는 시대의 새로운 경제 동력에 빠르게 올라타야 할 것 같은 조급함도 든다. 최근에는 많은 사람이 NFT에 관해 말하고, 숱한 회사가 NFT 사업에 뛰어들었다는 소식도 들린다. 2013년부터 이미 블록체인을 연구해 온 그는 NFT 광풍 역시 신중하게 바라보고 있다.

"블록체인이 가상화폐의 거래 명세를 기록하는 장부라면 NFT는 디지털 경제 생태계에서 소유권을 증명하는 일종의 등기입니다. 최근 급격하게 관심이 올라간 NFT를 이해할 때도 기술적인 측면을 강조할 필요는 없습니다. 기술과 관련한 어려운 용어로 현혹하려는 사람들이 있기 때문입니다. 많은 사람이 NFT에 새로운 비즈니스와 투자 기회가 있을 것처럼 여기지만, 나름대로 이 분야에 오래 몸담아온 제가 볼 때는 'NFT가 돈이 된다'라는 프레임을 씌운 경향이 큽니다."

지난 3월, 홍기훈 교수는 「NFT 미래수업」을 출간했다. 디지털 기술의 맥락을 살피며 NFT 시장을 분석한 이 책을 통해 그가 강조하고자 하는 것은 결국 '기본'이다. NFT를 투자 수단으로만 호도하는 일부 미디어나 책과 달리 NFT의 정의와 등장 배경, 사회적 맥락 등을 전하며 NFT에 관한 대중의 이해를 돕는다.

> 진정한 의미의 금융 공부란 자본에 대한 기본 개념과 각자의 인생관을 바탕으로 시장을 바라보는 시각을 키우는 데 있습니다.

TV 예능 '차이나는 클라스' 출연 모습 [출처: 차이나는 클라스 공식 유튜브]



'NFT 미래수업' 강연 모습 [출처: 카이로스북클럽 유튜브]

새로운 기술에 투자해야 도태되지 않는다는 사회적 분위기 속에서 시장을 객관적으로 바라봐야 한다는 그를 두고 누군가는 '회의주의자'라고 평하기도 한다.

대학에서 투자론을 강의할 때도 가상화폐 이야기가 나오면 학생들의 눈이 일순간 반짝이는 것을 자주 느꼈다. "수업이 지루해질 즈음에 잠을 깨우는 용도로 가상화폐 이야기를 꺼내기도 합니다. 사실상 내재가치가 없는 코인은 순수하게 단타 시장입니다. 그런데도 사람들이 코인에 투자하는 이유는 그저 오늘 사면 내일 오를 거라는 기대심리 때문입니다."

그래서 그는 금융 공부가 '돈벌이'로 왜곡되지 않기를 더더욱 바란다. 투자 광풍에서 비롯된 잘못된 인식을 바로잡기 위해 장기적으로 청소년을 위한 금융 교육에도 관심을 쏟고자 한다.

단순히 많은 돈을 버는 데 집착하기보다 '세상을 바라보는 올바른 시각'과 '자기 삶의 결정권'을 통해 진정한 인생을 그려갈 수 있도록 말이다. Ⓚ

우리의 미래 학교는 어떤 모습일까요? 제4차 산업혁명과 코로나19를 겪으며 혁신적으로 변화 중인 우리 교육의 미래를 예측하고, 준비해야 할 것은 무엇인지 「미래를 준비하는 교육」 코너를 통해 함께 고민해 봅니다.

생태 스포츠를 통해 공존과 협력의 가치를 배우다

팬데믹의 위기 속에서 우리의 체육교육은 비대면으로 학교 스포츠 축전을 여는 등 새로운 가능성을 보여줬다. 운동장에서 서로 승부를 겨루는 방식이 아니어도 모두가 주어진 환경에서 스포츠를 즐기고 성취할 수 있다는 생활체육의 본질에 다가가게 된 것이다. '스포츠를 위한 교육'에서 '스포츠를 통한 교육'으로의 코페르니쿠스적 전환*의 필요성에 공감한 학교와 교사들은 자연을 배우고 공감하는 방법으로 스포츠를 활용했다. 트레킹이나, 자연 속에서의 생활체육을 통해 생태계의 소중함을 발견하고 서로를 향한 응원과 격려도 배우게 된다. 건강한 신체에 건강한 마음을 채워주는 스포츠 교육의 즐거운 변화를 만나보자.

글 김지윤 한겨레 '함께하는 교육' 기자

*코페르니쿠스적 전환: 철학자 칸트가 '인식론'에서 설파한 용어로, 폴란드 출신의 천문학자 코페르니쿠스가 당시 진리처럼 믿었던 '천동설'에 맞서 '지동설'을 주장한 것과 같이 세상을 놀라게 할 만한 커다란 사고의 전환을 말함.

2021년 비대면 전국 학교스포츠클럽 축전의 경기 생중계 화면과 홍보 이미지
[사진 출처:교육부]

비대면 체육 교육의 가능성을 보여준 전국 스포츠대회

아이들은 뛰면서 시야를 넓히고 땀을 흘리면서 사회성을 키운다. 교육 현장 취재를 10년 넘게 해오면서 생활체육은 너무나 중요하다는 결론을 내렸다. 생활체육에 관심을 두고 이 학교 저 학교 사례를 둘러보던 중 코로나19가 시작됐다. 제일 먼저 든 생각이 "그러면 학교 체육 수업은 어떻게 되는 거지?"였다.

"안 되는 것 빼고는 다 되게 만들었다"라는 말이 체육교육 현장에도 적용됐다. 2년 전, 전국의 수많은 선생님이 고군분투하며 '비대면 학교 스포츠 축전'을 연 것이다. 이 '랜선 체육대회'를 취재하면서 체육교육의 새로운 모습을 확인할 수 있었다. 코로나19 상황 속에서 비대면 학교 스포츠 축전이 열린 사례를 보면 온라인 체육수업을 통해 전국 스포츠대회에 출전한 학생들이 많았다. 종목은 저글링, 플랭크, 스포츠스태킹, 줄넘기, 버피 테스트, 자유투 등 비대면 상황에서도 할 수 있는 생활 체육들이 주를 이뤘다.

학생은 학교나 가정에서 온라인(zoom)으로 경기에 참여한다. 경기 심사단이 실시간으로 참가자의 기록을 심사해 추후 본인의 수준을 알 수 있는 기록 통계를 제공하며 실시간 경기 관람을 희망하는 학부모·교사·학생들은 유튜브 '교육부tv'에서 생중계로 시청할 수 있었다. 실시간 영상 송출 덕분에 참가하는 학생들을 응원할 수도 있었다.

스포츠는 운동을 통해 세상을 연결하는 학습

코로나19로 시작된 감염병 시대는 교육 분야에 새로운 방법을 요구했다. 오프라인 활동이 전면 취소된 뒤 학생들은 온라인상에서 모여 공부해야만 했다.

스포츠 교육도 예외가 아니었다. 엘리트 체육으로 대표되는 1등 중심, 승자 중심, 금메달 중심의 '치고받고 싸워 이겨야만 하는 운동'이 아닌 공존과 다양성, 연대와 평등, 협력과 격려의 가치가 더욱 중요해지기 시작했다.

스포츠 교육을 바라보는 시각의 변화가 시작된 것이다. '스포츠를 위한 교육'에서 '스포츠를 통한 교육'으로 바꾸고 스포츠를 세상과 연결하는 학습으로 전환해서 '지·덕·체' 교육에서 '체·덕·지'로의 혁신적인 변화를 끌어내고자 하는 움직임도 활발한데 그 중심에는 '생태 스포츠'가 있다.

2021년 비대면 전국 학교스포츠클럽 축전 실시간 경기 응원 포스터
[사진 출처 : 교육부]

스포츠를 통해 건강 증진과 운동 기능 향상을 이루는 것은 당연히 중요하다. 다만 생태 스포츠 관점에서는 경기에서 이긴 자의 배려와 패자의 승복, 공정한 심판의 중요성, 투쟁이 아닌 경쟁의 가치를 이해하고 자신의 삶에서 실천할 수 있도록 하는 것을 중시한다.

운동은 물리적 측면에서 '몸을 단련한다'라는 의미를 지닌다. 그런데 스포츠는 사회와 경제, 문화와 교육 등 모든 분야와 연결돼 있다는 사실을 놓치면 안 된다. 신문에 사회면, 경제면과 더불어 스포츠면이 따로 있는 이유다. 생태 스포츠는 여기에 '공존'이라는 가치를 더한 개념이다.

축구, 농구, 야구 등 일정한 공간과 도구가 필요한 운동도 있지만 생태 스포츠는 스포츠의 개념을 조금 더 적극적으로 확장했다. 달리기, 트레킹, 자전거 타기, 수영 등을 떠올려보면 아이들이 자연에서 뛰노는 모습이 연상된다. 이 또한 생태 스포츠 관점으로 접근할 수 있다.

제주도 하례초등학교는 자연의 돌·바람·흙·물·해님·풀·나무·꽃·곤충·열매·새·씨앗·먹이사슬 등을 주제로 한 다양한 신체 활동을 통해 아이들의 건강 증진은 물론, 자연에 대한 이해를 높이고 생태 감수성을 향상시킨다. 적은 학생 수로 폐교가 논의되기도 했던 함덕초등학교 선흘분교장은 생태·환경·건강을 기반으로 한 '건강생태교육'을 적극적으로 운영해 학생수를 늘려왔고 올해 초, 초등학교로 승격됐다.

주요 기관들도 생태 스포츠 활성화에 관심을 기울이고 있다. 2021년 8월 서울특별시교육청은 서울시와 생태 스포츠 구현을 위한 자전거 사업 활성화 지원 업무협약을 했다. 초등학교 내에서 자전거 안전교육을 실시하고, 필기와 실기 인증을 마친 학생들에게는 '서울시 자전거 교통안전교육 수료증'을 발급해주는 등 스포츠·여가 활동이 부족한 초등학생들의 신체 건강을 증진하고 차량 이용도 줄여 지역의 환경에도 도움을 주기 위한 노력의 하나다.

운동장 밖, 습지 탐방과 함께하는 스포츠

환경교육 현장에서도 생태 스포츠는 자연스럽게 수행될 수 있다. 공존의 가치를 우선시하는 교육 현장이라면 자연스레 과학과 체육 교과의 융합 수업이 가능하겠다는 생각도 들었다.

지난해 생태교육 취재차 방문한 고창운곡람사르습지 현장에서도 몸과 마음을 동시에 건강하게 만드는 생활체육 현장을 접할 수 있었다. 이른바 공존과 협력의 가치를 중시하는 '생태 스포츠'의 가능성을 본 것이다. 수달·황새·삵 등 멸종위기 야생 동식물이 곳곳에 서식하는 전북 고창운곡람사르습지 생태 탐방 프로그램에는 기후변화와 에너지 전환 등에 관심 있는 학생과 가족이 함께 했다.

고창운곡람사르습지는 총 50분 정도 소요되는 제1코스(3.6km)

생태 놀이를 하는 하례초등학교 학생들
[사진 출처: 하례초등학교]

지난해 10월 운곡람사르습지 생태 탐방에 참가한 학생과 보호자가 트레킹 중 긴다리호랑거미를 발견한 뒤 사진을 찍고 있다. [사진: 김지윤 기자]

부터 세계 최대 고인돌 유적을 2시간 50분에 걸쳐 둘러볼 수 있는 제4코스(10.1km)까지 탐방로가 조성되어 있다. 제4코스를 돌면 보통 2만 보 이상을 트레킹할 수 있다. 이런 활동 자체가 생태 스포츠의 일환이 될 수 있다.

고창운곡람사르습지에는 총 860여 종에 이르는 동식물, 곤충류 등이 서식하고 있다. 멸종위기 야생동식물로 법정보호종인 수달·황새·삵·담비·구렁이·팔색조·황조롱이·새호리기·붉은배새매 등도 있다.

아이들은 습지 속 숲길을 탐방하며 자연스레 트레킹을 하고 박새와 직박구리, 날아가는 산새들을 관찰하며 자연에서 몸을 움직이는 즐거움에 흠뻑 빠진다. 루페(확대경)를 들고 습지 곳곳에서 만난 동식물을 유심히 관찰한다. 도심에서는 좀체 볼 수 없는 곤충과 산새, 습지 식물을 관찰하며 지구 환경에도 관심을 두게 됐다고 아이들은 말한다.

일회용품 쓰레기를 먹고 철새들이 죽는다는 뉴스를 이야기하면서 플라스틱 줄이는 방법에 관한 아이디어도 내고, 저멀리 처음 보는 새를 만나기 위해 숨이 차도록 뛰어간 아이들도 있다. 아이들은 땀을 흘리며 이 새들과 어떻게 하면 오래오래, 지구에서 같이 살 수 있을지 고민하기 시작한다. 두 발을 움직이고 맑은 공기를 들이마시며 공존의 가치를 저절로 깨닫게 된 것이다.

지난해 10월 운곡람사르습지 생태 탐방에 참여한 한 가족이 트레킹 중 소나무를 관찰하며 에코 매니저의 설명을 듣고 있다. [사진: 김지윤 기자]

자연 속에서 공존과 협력을 배우는 스포츠·생태 융합교육

보호자들 역시 생태 스포츠를 통한 생태 교육을 반긴다. 이날 아이들과 함께 참가한 한 학부모는 "집안에서도 볼거리가 참 많은 세상이지만 함께 야외로 나가면 가족끼리 추억도 쌓이고 아이들도 자신이 좋아하는 활동을 하면서 이야깃거리도 풍부해진다"라며 "산책 삼아 걸으며 동네 하천에서 왜가리를 구경하고, 쌍안경과 도감을 챙겨 교외로 나가 트레킹을 하면서 건강과 생태주의적 관점을 몸으로 느끼고 익힐 수도 있다"라고 말했다. 환경을 해치지 않는 걷기와 달리기 등 생태주의적 관점의 체육 활동을 통해 '지속가능한 지구 환경'에 대해서도 자주 이야기할 수 있게 된다는 것이다. 아이들은 생태 스포츠를 통해 사람과 동물 등 자연 세계의 공존을 고민하며 세상이 사실은 하나로 연결된 순환 구조라는 것도 더불어 깨닫게 될 터이다.

생태 스포츠를 적극 도입한 학교의 경우 스포츠를 주제로 한 융합 교육을 활발히 진행했다. 체육을 통해 영어와 수학을 가르치는 식이다. 농구장의 프리스로(free throw) 라인을 정확하게 그리려면 원주율과 반지름, 지름 등의 개념을 알아야 한다. 4명이 한 모둠을 이뤄 400m 육상 트랙을 그리기 위해서는 곡선 주로를 이해하는 수학적 사고를 해야 한다. 스포츠 영화를 편집해 보여준 뒤 인성교육을 하거나 유명 스포츠 스타의 인터뷰 영상을 학습하며 영어를 배우는 식으로도 진행한다. 1등·승자·금메달 중심의 스포츠 교육이 아닌, 아이들이 인생을 살아가면서 필요한 스포츠와 스포츠 정신을 다양한 경로를 통해 접하도록 해주는 것이다.

경기에서 누가 더 많이 득점하느냐도 당연히 중요하다. 점수를 내주고 얻으면서 깨닫는 인생의 진리도 있기 때문이다. '입시가 만사'인 한국 교육 현실에서 공존과 협력, 응원과 격려, 자연과의 교류를 우선으로 하는 생태 스포츠의 외연이 조금 더 확장되었으면 하는 바람이다. Ⓚ

배움 더하기 미래 잡(job)자

제4차 산업혁명과 포스트 코로나 시대, 진로와 직업의 세계는 지금 이 순간에도 크게 변화하고 있습니다. 「미래 잡(job)자」는 직업 교육 전문가를 통해 우리가 마주하게 될 미래 사회의 직업들을 살펴보고자 마련된 코너입니다.

상상과 현실의 결합 실감 콘텐츠 기획자

물리적인 시간과 공간에 대한 제약을 허물고 사용자 경험을 극대화해주는 실감 콘텐츠는 우리의 일상에 깊게 파고들고 있다. 전 세계적으로 선풍적 인기를 끈 위치기반 증강현실 게임 '포켓몬 고'는 실감 콘텐츠의 위력을 보여줬고 스카이다이빙처럼 평소 경험하기 어려운 익스트림 스포츠를 가상현실로 즐길 수 있는 VR 체험장들이 인기를 얻고 있다. 이제는 그 범주가 가상세계를 의미하는 '메타버스(metaverse)'로도 확대되고 있다. 가상 세계에서 아바타를 통해 현실과 유사한 소통을 즐기고 경제 활동에도 참여하는 시대가 온 것이다. 빠르게 변화하는 환경 속에서 실감 콘텐츠를 기획하고 시장을 이끄는 크리에이터들의 역할은 매우 중요하다. 지속적으로 수요가 늘어날 것으로 보이는 실감 콘텐츠 기획자의 역할과 미래 비전에 대해서 알아본다.

글 한상근 한국직업능력연구원 선임연구원

오감을 충족하는 실감형 콘텐츠가 온다

실감형 콘텐츠는 디지털 기술을 이용해 만든 콘텐츠로 사람의 감각을 자극하거나 움직이게 한다. 인간의 오감을 만족시키고, 감성을 자극하고, 새로운 체험을 경험하게 하는 마법을 최신 기술을 통해 제공하는 셈이다.

실감형 콘텐츠의 대표적 기술로는 가상현실(VR), 증강현실(AR), 혼합현실(MR), 홀로그램 등이 있다. 가상현실과 증강현실 기술을 가장 먼저 채용한 분야는 게임과 엔터테인먼트다. 최근에는 게임과 엔터테인먼트 분야 이외에 교육, 제조업, 의료, 국방, 건설 분야 등에서도 가상현실과 증강현실 기술을 활발히 이용하고 있다.

인공지능(AI) 기술 발전으로 실감 콘텐츠의 기술력이 한층 진화하고 있다. 인공지능 기술 덕분에 우리는 오래전 고인이 된 마이클 잭슨과 김광석을 무대에서 생전과 같은 모습으로 만날 수 있다. 또 인공지능 기술로 만든 가상 인간(버추얼 휴먼)은 이미 광고계, 음악계에 진출해 꽤 인지도를 높이고 있다. 연예인 못지않은 막강한 팬덤을 보유한 가상 인간을 우리는 미디어를 통해 매일 만나고 있다.

다양한 실감형 기술과 최근 동향

종류	최근 동향
가상현실(VR)	현실과 유사한 가상 세계를 제공하되 현실 세계와는 차단된다. 트라우마를 비롯한 다양한 증세를 극복하는 디지털 치료제로 유용하다.
증강현실(AR)	'포켓몬 고'처럼 휴대폰으로도 쉽게 접할 수 있고 회의·교육·의료·쇼핑 분야에서 폭넓게 이용한다.
혼합현실(MR)	다수의 카메라로 찍은 동영상을 캡처해 360도 모든 방향에서 콘텐츠 구성이 가능한 기술이다.
홀로그램	홀로그램 기술을 적용해 실감 공연, 전시 등을 제작한다.

대중들의 취향과 감성을 읽는 실감 콘텐츠 크리에이터

실감 콘텐츠 기획자는 새로운 콘텐츠를 기획하고 제작하며, 사람들이 이 콘텐츠를 체험하는 기회를 제공하는 사람이다. 이들은 대중의 관심사와 취향을 고려해 새로운 실감 콘텐츠를 만든다. 현실적으로 구현할 수 있는 기술을 선정해 대중이 몰입하고 즐길 수 있는 콘텐츠를 제작하는 것이다. 이때 필요한 경비와 일정, 향후 판매 계획 등도 고려해 종합 계획을 수립하고, 제작 과정을 관리한다.

그러면 어떤 사람이 이 일을 할 수 있을까? 실감 콘텐츠 기획자는 새로운 분야의 직업인으로, 게임·음악·공연 등 콘텐츠 분야에서 사업 제안서를 작성하거나 프로젝트를 진행해 본 경험이 있어야 유리하다.

실제 취업 동향을 살펴보면 메타버스 및 VR·AR 관련 사업을 수행한 경험이 있는 사람을 우대하고 있다. 정보기술 관련 전공자가 아니어도 유니티, 언리얼, VR, 홀로그램, 실감 콘텐츠 관련 기술에 대한 기본적 이해와 지식을 갖추고 관련 프로젝트를 경험해야 기획자로서 인정받을 수 있다.

이 직업은 경험과 열정, 관련 분야에 대한 이해도가 중요하며, 일반적으로 대학교 이상 학력이 필요하다. 콘텐츠 분야의 성격상 특정 분야를 전공해야 하는 것은 아니다. 그렇지만 공연이나 전시 기획, 뉴미디어 등에 대해 체계적으로 학습하면 기획자가 되는 데 유리하다. 각 대학의 관련 전공으로는 신문방송학과, 정보미디어학과, 교육공학과, 광고·홍보학과, 공연·전시 기획학과, 인터랙티브 미디어학과, AR·VR 미디어 디자인 등이 있다.

실감 콘텐츠 기획자를 꿈꾸는 사람을 위해 직무 중심으로 교육과 훈련을 제공하는 과정도 마련되어 있다. 일반인을 대상으로 하는 특별 교육 과정을 마련한 대학교도 있으며, 민간 회사에서 주관하는 아카데미도 개설되어 있다. 이 과정에서는 실감 콘텐츠 스토리보드 작성법, 체험 실습, 실감 콘텐츠 프로젝트 관리 등을 제공한다. 실감 콘텐츠 기획이나 제작 과정을 전문적으로 학습한 사람은 AR·VR·MR 등을 활용하는 사업의 콘텐츠 기획자, 전시 기획자, 디자이너 등으로 진출할 수 있다.

기술 기반 플랫폼과 함께 성장하는 실감 콘텐츠

실감 콘텐츠 산업이 발전하려면 사람들의 감성을 움직일 수 있는 콘텐츠뿐 아니라 즐길 수 있는 단말기, 5G 같은 네트워크, 플랫폼 등이 함께 성장해야 한다.

용량이 큰 실감 콘텐츠가 조금도 지체하지 않고 실시간으로 원활히 전달되려면 5G 네트워크의 기술 향상, 즉 5G 보안 기술과 관제 기술의 발전이 급선무다.

실감 콘텐츠를 즐길 수 있는 가상현실 단말기 시장에도 글로벌 대기업이 뛰어들고 있다. 정부 역시 이런 흐름을 따라가기 위해 국내 기업에 예산을 할애하고 있다.

코로나19 이후 비대면 수업, 비대면 회의, 재택근무, e-커머스 등이 사회 전반에서 이루어지고 있다. 언택트 사회로의 전환에서 실감 콘텐츠는 중요한 한 축을 담당하고 있다. 실감 콘텐츠 산업이 발전할 수 있는 시장 여건은 전반적으로 양호하다. 실감 콘텐츠 기획자는 실감 콘텐츠 산업의 핵심 담당자다. 가상현실 기술을 활용한 메타버스 세상이 펼쳐질 것으로 전망되는 시점에서 실감 콘텐츠 기획자는 미래 직업 세계의 주역이 될 것으로 기대된다. 게임과 엔터테인먼트 분야를 넘어 교육, 제조업, 의료, 건설, 유통, 국방 등 각 분야에서도 큰 역할을 할 것이다. Ⓚ

「꿈 너머 꿈」은 현업 활동과 더불어 또 다른 꿈을 향해 달려가는 열정 넘치는 회원들의 이야기를 함께 나누는 코너입니다.

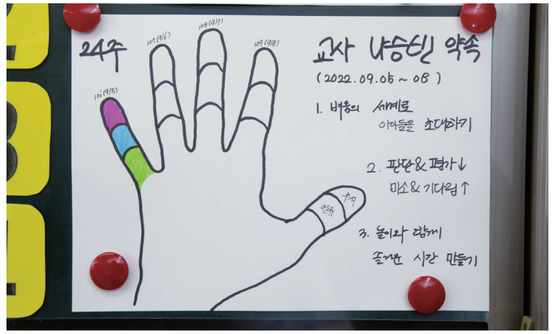
함께, 지금, 행복으로 나아가는 우리의 꿈

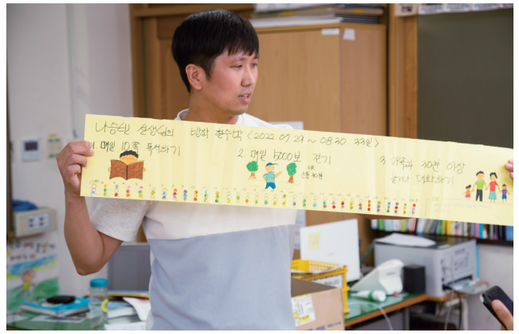
광주 진남초등학교 **나승빈 교사**

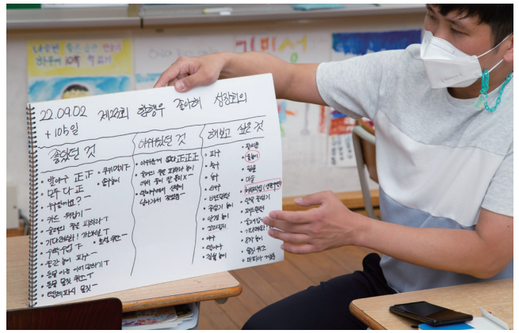
나승빈 교사가 걷는 교육의 길에는 이정표가 하나 있다. '함께 있어 행복한 우리.' 그는 혼자가 아닌 '같이', 미래가 아닌 '지금', 행복을 향해 나아가길 꿈꾼다. 그 길에 이르는 가장 좋은 방법이 '놀이'라 믿는다. 말로 가르치는 대신 몸으로 부대끼며 아이들과 더불어 성장해 간다. 그 과정을 날마다 기록하고, 그 기록을 기꺼이 공유한다. 함께 걷는 그 길에 희망의 햇살이 환하다.

글 박미경 / **사진** 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.







날마다 새롭게, 항상 처음처럼

진남초등학교 3학년 3반 교실에는 '손바닥'이 그려진 종이 한 장이 칠판 옆 벽면에 걸려 있다. 자신이 직접 그린 이 그림 앞에서 그는 매일 아침 마음먹는다. 손가락 세 마디가 오늘은 모두 칠해지기를, 항상 처음처럼 다짐한다. 이 그림의 제목은 '교사 나승빈의 약속'이다. 배움의 세계로 초대하기, 판단과 평가를 줄이고 미소로 기다리기, 놀이와 함께 즐거운 시간 만들기. 그날의 수업이 끝나면 그 약속을 지켰는지 하나씩 색칠하며 자신을 스스로 점검한다. '초심'이라는 이름의 진심을 하루하루 그렇게 지켜나간다.

"저뿐 아니라 아이들도 자신과 약속해요. 각자 정한 세 가지 약속을 '손바닥 그림'으로 만든 뒤 매일매일 다짐과 점검을 해나가죠. 바르게 앉기, 책 읽기, 복도에서 뛰지 않기…. 스스로 약속하고 스스로 지키면서 어제보다 나아지려 다 함께 노력해요."

세 가지 약속이 각자의 실천 사항이라면, '재미·배움·평화'는 학급 전체의 급훈이다. '함께 있어 행복한 우리'로 나아가기 위해 아이들과 같이 정한 올해의 목표다. 등교 직후 선언하고 하교 직전에 점검하는 것은 이도 마찬가지다. 그렇게 1년이라는 시간이 쌓인다. 최선을 다하려는 매일의 노력 덕분에, 그날이 그날 같을 수 있었던 '모든 날'이 별처럼 반짝인다.

"'함행우(함께 있어 행복한 우리)'는 교육자로서 제가 나아가려는 지향점이에요. 함께 행복해야 하고, 지금 행복해야 합니다. 그러려면 놀면서 배워야 한다고 생각해요. 놀면서 즐겁게 배울 때 아이들이 가장 잘 익히더라고요. 지금 제가 맡은 3학년 아이들은 코로나19 시국에 접어들자마자 초등학교에 입학한 친구들이에요. 무려 2년간 대면 수업을 제대로 해보지 못한 아이들이죠. 이 친구들과 함께하면서 교육에서 놀이가 얼마나 중요한지 새삼 느끼고 있어요."

다행히도 올해 진남초등학교의 '중간 놀이' 시간이 부활했다. 또래들과 어울려 놀기 시작했으니 아이들의 배움이 금세 제자리를 잡을 것이라 그는 굳게 믿고 있다.

기억에 의존하지 않고 기록하고 공유하다

시련이 먼저였다. 2009년 9월 광주효덕초등학교에서 교사로서 첫발을 내딛은 그는 그 학교에서 3년 반을 지낼 때까지 자신이 '교사가 되기 위해 태어난 사람'이라 생각했다. 그러다 그 환상이 깨졌다. 자신의 말에 '좋아요'라고만 답하던 이전의 아이들과 달리 '싫어요'라는 말을 툭툭 하는 아이들을 비로소 만난 것이다. 어떻게 대처해야 하는지 그땐 전혀 몰랐다. 처음 겪는 그 상황이 너무 막막했다.

"한창 힘들어하던 어느 날, 존경하는 선배님이 해주신 말씀이 생각났어요. 기억에 의존하지 말고 기록을 해나가라는….

해답을 찾으려면 저를 돌아봐야 하고, 그러려면 제가 학교에서 하는 것들을 적어나가야겠더라고요. 그때부터 블로그에 수업 내용, 수업 방법, 아이들의 반응 같은 것을 하나하나 기록하기 시작했어요. 2014년부터 지금까지 하루도 빠뜨린 적이 없습니다. 지혜로운 선생님은 많은데, 그 지혜가 잘 전수되지 않는게 늘 안타까웠어요. 그래서 저라도 공유하기로 마음먹었죠."

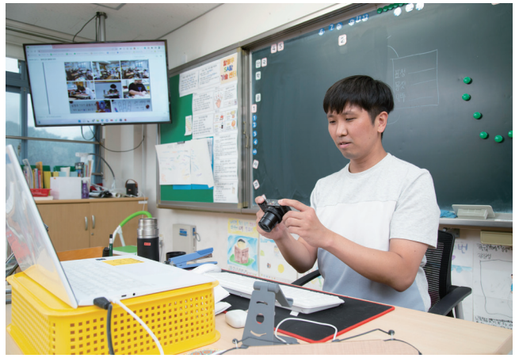
그간의 기록을 모아 여덟 권의 「월간 나승빈」을 펴냈고, 최근에는 '주간 나승빈'이라는 제목으로 아이들과의 일상을 유튜브에 올리고 있다. 일간이든, 주간이든, 그의 기록엔 자신의 '미숙함'까지 고스란히 담긴다. 시행착오를 돌아보며 미래의 본인이나 현재의 타인이, 그보다 나은 방법을 찾게 되길 진심으로 바라기 때문이다.

내일이 두렵지 않은 준비된 교사 되기

기록으로 공유의 보람을 알게 된 그는 '내일이 두렵지 않은 준비된 교사 되기'라는 워크숍을 통해 교사들의 고민을 덜어주기에 앞장선 적이 있다. 1학년부터 6학년까지 모든 교과목을 가르쳐야 하는 초등교사는 자신이 '취약한' 수업을 두려워할 때가 많다. 방법을 나누면 그 두려움이 덜어질 것 같아 용기 내 시작한 프로젝트였다.

"초등학교 선생님들을 만나면 '내일 체육 수업 땐 뭘 하지?', '내일 미술 시간은 어떻게 하지?' 같은 걱정을 많이 하시더라고요. 잘하고는 싶은데 방법을 몰라 고민하는 걸 보면서 체육 편, 미술 편, 국어 편, 놀이 편, 상담 편, 학습 용구 편 등 분야별로 수업 아이디어를 공유했어요. 우리끼리 나누기도 하고 외부 강사를 초빙하기도 하면서요. 글자 그대로 내일이 두렵지 않은 교사들이 되어갔죠."

'내일이 두렵지 않은 준비된 교사 되기' 프로젝트가 끝나자 아쉬움이 남았다. 그래서 시작한 것이 이름의 끝 글자를 딴 '빈 스쿨'이다. 아이들에게 학문적 기술과 사회적 기술을 어떻게 가르쳐야 할지를 공유한 이 공부 모임은 2016년부터 한 달에 두 번씩 이어오다 아쉽게도 2020년 코로나19 확산 이후 잠정 중지한 상태다. 그때 공유한 결과물을 책으로 묶었다. 「나쌤의 재미와 의미가 있는 수업」, 「핵심 역량을 키우는 수업 놀이」, 「나승빈 선생님의 전 학년 수업 놀이」, 「승승장구 학급경영」 등이 그것이다. '빈 스쿨'이 그가 자신의 지혜를 전달하는 공부 모임이었다면, '학급&수업 살이 A to Z'는 전국 초등교사가 토론을 통해 함께 답을 찾는 공부 모임이다. '아이들이 우유를 안 먹어요', '일기 검사를 해야 할까요?', '진도가 너무 느려요' 등 별별 것을 다 토론했다. 광주, 서울, 인천, 부천, 대전, 대구, 제주… 각 지역을 차례로 방문하면서. 2017년부터 2020년까지 소소하되 시시하지 않은 고민을 나눴다. 함께여서 든든한 시간이었다.



같이 놀아야 비로소 알 수 있는 것

"요즘은 두 개의 공부 모임을 하고 있어요. 하나는 2018년부터 해오고 있는 '놀이 위키'예요. 전국 초등교사 60여 명과 한 달에 한 번씩 신체 놀이, 감정 놀이, 미술 놀이, 음악 놀이 등 다양한 놀이를 공부하죠. 다른 하나는 '따함모(따뜻하게 함께 성장하는 모임)'라고 광주·전남 지역 교사 30여 명과 학급긍정 훈육법(PDC)을 한 달에 두 번씩 공부 중이에요. 학급긍정 훈육법을 간단히 설명하면, 아이가 학교에서 이상한 행동을 한다고 가정할 때 그 행동이 이상한 게 아니라는 걸 이해해 가는 공부예요. 아이들을 어떻게 바라보고 어떻게 대해야 하는지 함께 배워가는 과정이죠."

그가 자신의 지혜를 기꺼이 공유할 수 있는 것은 그 스스로 '배움'의 현장을 수없이 찾아다녔기 때문이다. 국내는 물론 타국의 교육 상황도 숱하게 견학했다. 일본, 중국, 인도, 몽골, 핀란드, 스웨덴, 덴마크 등을 다니며 그들이 어떻게 교육하는지, 사회는 무엇에 관심을 두고 있고 어떤 지원을 하는지 공부하고 왔다. 보고 온 것을 「세계 최고의 교육법」이란 책으로 썼다. 이제 우리도 다른 나라에 배움을 나눠주는 나라가 됐으면 하는 바람으로, 조선족 자치구 흑룡강성 교사들에게 온라인으로 자신의 수업법을 전수하기도 했다.

"일본의 교육 기술 법칙화운동(TOSS)을 이끄신 무코야마 요이치 선생님을 참 존경해요. 그분이 자신의 '인생 수업 베스트 5'를 꼽으셨는데, 그중 세 수업이 퇴임한 해와 바로 그 전 해에 하신 거더라고요. 정말 감동했어요. 저도 그분처럼 퇴임하는 순간까지 끝없이 발전하는 교사가 되고 싶어요."

그는 아이들에게 말로 놀이를 가르치지 않는다. 대신 아이들 속으로 직접 들어가 함께 논다. 아이들의 '동료'가 되어야 아이들의 마음을 읽을 수 있다고 믿기 때문이다. 그가 가장 행복한 순간은 아이들이 자신에게 "같이 놀자"고 말해올 때다. 또 그가 가장 기뻤던 경험은 감정조절이 전혀 안 되던 아이가 자기 조절 연습을 통해 극적으로 나아지는 것을 지켜봤을 때다. 그의 행복은 철저히 아이들과 함께일 때 깃든다. '연결'이 곧 '행복'임을, 그가 '말'이 아닌 '삶'으로 보여주고 있다. Ⓚ

'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)

생애주기 중 허리에 해당하는 연령대가 바로 4050세대입니다. 「고민 상담소」는 책임은 막중하나, 위로를 받기 어려운 4050세대들이 가진 가정·직장 내의 고민에 대해 전문가들의 조언을 들어보는 코너입니다.

투자 실패로 마음이 지옥일 때 좌절은 또 다른 성장, '태도가 상황을 이긴다!'

최근 주식과 코인 폭락으로 투자 실패에 고통스러워하는 중년 가장이 적지 않다. 성공적 투자로 부자가 된다면 더없이 좋겠지만, 투자로 돈을 버는 것은 쉬운 일이 아니다. 돈을 복사할 수 있는 신문물을 만난 듯 주식 거래 창의 매수와 매도 버튼을 반복적으로 누르며 시간과 노력을 투자했지만, 어느 순간 사라져버린 원금에 망연자실하는 이들을 최근 들어 특히 많이 만나게 된다. 투자 실패는 단순히 돈을 잃는 것으로 끝나지 않는다. 손실의 늪에 빠져 정신이 혼미해지면 그때부터 진짜 손실이 시작된다. 사람들은 돈을 잃으면 그로 인한 마음의 상처로 자기 통제력을 잃고, 가족을 잃고, 사회·직업적 기능을 잃으며, 심지어 목숨을 잃기도 한다. 이처럼 투자 실패로 마음이 지옥일 때 해야 할 일이 무엇인지 알아본다.

글 강일수 두디스 코칭 대표

이익보다 손실에 민감한 사람의 마음

1928년 미국, 고급 호텔에 중년 남성이 들어서자 프런트에서는 이렇게 물었다고 한다.

"주무실 건가요, 뛰어내리실 건가요?"

당시 대공황으로 몰락한 많은 금융인이 고층 빌딩이나 호텔에서 투신하는 사건이 빈번했기에 이런 웃지 못할 이야기가 회자되었다. 인간은 이익보다 손실에 민감하다. 같은 크기의 이익과 손실에 대해 사람은 이익에 따른 행복보다 손실에 따른 고통을 더 크게 느끼는 경향이 있다. 이를 '손실 회피 성향'이라 부른다. 자신의 작은 손실을 너무 고통스럽게 느껴 그곳에서 탈출하는 것을 포기하고 투자 손실로 인한 현재의 문제를 한 방에 해결할 수 있을 것이라는 잘못된 믿음으로 일확천금을 향해 더 큰 수렁 속으로 빨려 들어가기도 한다. 또 긴 인생사에서 이성적으로 관리하면 충분히 극복할 수 있는 위기를 재난 수준으로 전락시켜 돌이킬 수 없게 만드는 사례를 목격하기도 한다.

문제는 실패가 아니라 실패의 감정

목표를 세우고 도전하다 보면 뜻하지 않게 실패를 경험한다. 그럴 때마다 '나는 왜 이렇게 못났을까?', '나는 왜 그 일을 해내지 못한 걸까?' 하며 자책하기도 한다. 이때 느끼는 절망과 좌절은 너무 무겁다.

하지만 문제는 실패가 아니라 실패의 감정이다. 비극적인 감정에 푹 빠져 자신을 더욱 비극적인 사람으로 만드는 그것이 문제다. 변화심리학 권위자 앤서니 라빈스는 "세상에 실패란 없다! 사람은 저마다 문제를 안고 살며 실망하거나 좌절하기도 하는 법이지만, 삶에서 정말로 중요한 것은 어떻게 어려움을 딛고 일어서느냐 하는 것이다"라고 했다. 모든 인간은 실패, 그것도 처절한 실패 경험을 통해 차츰 성장해 가는 존재라는 걸 알아야 한다.

실패에서 얻는 교훈은 성공의 발판

실패를 경험했을 때는 '실패는 없다. 피드백만 있을 뿐이다'라는 자세로 그 실패에서 교훈을 얻어야 한다. 능력이 뛰어난 사람과 평범한 사람의 가장 중요한 차이는 '실패를 처리하는 능력'이다. 어떤 실수를 했는지, 어떻게 해야 했는지, 그 경험에서 무엇을 배웠는지 돌아보며 자기 성찰을 통해 과거의 사건이나 상황을 검토함으로써 더 뛰어난 이해력과 통찰력을 얻을 수 있다. 성찰을 통해 교훈을 얻으면 계속 반복해야 하는 것과 달라져야 하는 것이 무엇인지 알게 된다. 덴마크의 철학자 키르케고르는 "모든 일에 실패했을 때, 그리고 조심스레 쌓아 올린 것이 한순간에 무너졌을 때 당신은 처음부터 다시 시작해야 한다. 이것이 바로 승리다"라고 했다. 당신은 '아무 일 없던 사람보다 강하다'는 걸 반드시 기억해야 한다.

멈출 수 있는 용기가 시련을 극복하는 열쇠

길을 잃거나 일이 뜻대로 풀리지 않을 때 절대 당황하지 않는 태도가 중요하다. 평정심을 잃지 않고 올바른 태도와 감사하는 마음만 있다면 낯선 상황에 얼마든지 대응할 수 있다. 먼저 고통스러운 감정이 너무 클 때는 아무 일도 하지 않고 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다. 잃은 것을 만회하기 위해 불안정한 감정으로 급하게 무리한 투자를 감행했다가는 더 큰 손실을 볼 수 있다. 아무 일도 하지 않으면 적어도 추가 적 손실은 막을 수 있다. 분노의 감정을 조절하지 못해 가족과 지인들에게 폭력적 언행을 표출하지 않도록 주의해야 한다. 마음의 충동과 정반대로 행동하기 위해 의식적으로 노력한다면 가족과의 감정적 충돌을 막을 수 있다. 현재의 문제점을 속이거나 거짓으로 전하는 대신 솔직하게 밝혀야 문제해결의 실마리를 찾을 수 있다. 과거를 떠나보내고, 새로움을 포용하고, 상실에 익숙해져야 한다. 시련을 통해 성장하는 방법을 찾는다면 인생은 결국 승리로 이어질 것이다.

성장하기 위해서는 비극을 극복하고, 고통을 자기 존재에 융합시키는 과정이 필요하다. 고난이 다가올 때 '왜 하필 나야?'가 아니라 '나라고 예외일 순 없겠지!'라는 태도를 보여야 한다. 인생을 음미하는 기술을 배운다면 현재는 그 자체로 커다란 기쁨이 될 수 있다. 회복력도 선천적 자질이 아니라 노력을 통해 배워나가는 기술이다. 우리는 매일 아침 자기 자신을 위해 좋은 하루를 만들 수 있다.

'나'에 대한 객관적 평가와 미래를 위한 엄격한 준비

2조 억만장자 찰스 멍거는 자신의 저서를 통해 투자 원칙 체크리스트를 설명했는데, 그중 맨 처음으로 꼽는 것이 '지적 겸손'이다. 자기가 모르는 것을 인정하라는 것이다. 제대로 정의된 능력 범위 안에 머무르며 반대되는 증거를 찾아내고 받아들이라고 한다. 특히 거짓 정밀성, 거짓 확실성을 위한 갈망에 저항하며, 무엇보다 자기 자신을 속이지 말라고 한다. 그리고 자신이 가장 속기 쉬운 사람이라는 걸 기억하라고 한다.

자기 확신의 덫에 걸린 사람들은 자기가 보고 싶은 것만 보고 믿고 싶은 것만 믿으려 한다. 자기 생각이 틀렸다는 근거를 발견해도 이를 인정하지 않으려 하므로 문제가 더욱 불거지게 된다. 자신이 추측하고 확신하는 생각이 맞는지 의문을 던지는 데서 해결의 실마리를 찾을 수 있다. 그리고 변화와 더불어 살며 제거할 수 없는 복잡성을 받아들여야 한다. 우리를 둘러싼 세계의 진정한 본성을 이해하고 적응해야 한다. 마음에 들지 않더라도 현실을 인정하고, 특히 싫은 현실일 때 더욱 그래야 한다. 이러한 노력이 반복된다면 녹아내릴 것 같던 몸과 마음에도 희망이 싹트고 어떤 어려움도 담대하게 받아들일 수 있는 진정한 힘을 갖게 될 것이다. Ⓚ

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

내 삶의 디자이너는 바로 나 *Bravo, My Life!*

소녀 감성으로 펼치는 꿈, 더 반짝이는 인생 후반전

글 쓰는 패션 디자이너 박애란 회원

시대와 세대를 막론하고 '아름답다'는 사람의 입꼬리를 움직이는 가장 짧고 확실한 말이다. 박애란 회원의 인생을 관통하는 단 하나의 단어를 꼽는다면, 역시 '아름다움'일 터. 패션, 춤, 음악, 문학 그리고 꽃보다 아름다운 학생들. 박애란 회원은 퇴직 후에도 여전히 아름다운 꿈을 좇고 있다.

글 이성미 / 사진 이용기

※ 모든 인터뷰 및 사진 촬영은 코로나19 방역수칙을 준수해서 진행했습니다.

시대가 일깨운 꿈, 아름다운 삶

외출을 앞두고 박애란 회원이 화사한 꽃무늬 원피스와 망사, 레이스로 장식된 모자를 꺼내 들었다. 또 가파른 길을 올라갈 것을 알면서도 굽 있는 신발을 골라 신었다. 그러고는 씩씩하게 앞장서 나갔다. 마치 여배우처럼 궂은 길 위에서도 당당함과 아름다움을 잃지 않는 것, 그것이 박애란 회원의 삶이다.

박애란 회원은 6·25전쟁 발발 직후 태어났다. 전쟁, 여성, 가난. 꿈꾸기 어려운 시대에 태어난, 꿈꾸기 어려운 세대였다. 하지만 그는 멋지게 살고 싶었다. 교사, 패션 디자이너, 발레리나. 하고 싶은 것이 많았다. 그 꿈을 응원해 준 곳이 바로 서둔야학이다.

서둔야학은 1926년부터 1983년까지 수원시 권선구 서둔동에 있던 야학이다. 당시에는 가정형편이 어려운 청소년을 위해 전국 각지에 야학이 설립·운영되었다. 그중 서둔야학은 서울대학교 농과대학(현 농업생명과학대학) 학생들이 주축이 되어 이끌었다.

박애란 회원은 이곳에서 1964년부터 1967년까지 공부했다. 초창기에는 문맹 퇴치와 성경 공부가 목적이던 서둔야학은 초등 과정이 의무교육으로 바뀌면서 학생들에게 중등 과정을 가르치게 되었고, 박애란 회원은 그 혜택을 제일 먼저 받았다. 학업에 대한 열의가 컸던 박애란 회원은 낮에는 일하고, 밤이면 서둔야학으로 쏜살같이 달려갔다.

서둔야학은 학생들의 유토피아였다. 그곳에서 학생들은 하나의 인격체로 존중받았다. 문학, 음악, 철학 등 학생들이 궁금해하는 것이라면 무엇이든 알려주었다. "그런 것은 알아서 뭐 하게?"라고 말하는 이는 한 명도 없었다. 서둔야학 선생님에게서 스위스의 교육 개혁가 페스탈로치(Pestalozzi) 이야기를 들으며 박애란 회원의 꿈은 더욱 선명해졌다.

"모두가 살기 어려운 시대였어요. 힘없는 아이들은 항상 가난과 폭력에 노출되어 있었죠. 아이들은 올이 나간 러닝 한 벌만 입고 마을 여기저기를 쏘다녔어요. 그런 아이들을 보며 저는 '아이들을 모아 공부를 가르치고 싶다', '깨끗한 옷을 해 입히고 싶다' 생각했어요. 직업으로 치면 교사, 패션 디자이너를 꿈꾼 것이죠. 시대가 제 꿈을 일깨웠다면, 서둔야학 선생님들은 어떤 교사가 되어야 하는지 알려주셨어요."

그러나 현실은 꿈과 정반대로 흘러갔다. 집에선 학교조차

1979년 여고 담임 시절 학생과 함께 찍은 사진

보내주지 않았다. 박애란 회원은 돈을 벌며 틈틈이 공부해 중등 검정고시를 치렀다. 스무 살 되던 1970년에는 자력으로 고등학교에 입학했다. 이어 1979년에는 교원자격검정에 통과하고 타자 교사가 되었다. 타자를 공부한 이유는 그토록 배우고 싶던 피아노가 타자기와 닮았기 때문이었다. 끊임없이 "안 된다"라고 말하는 가혹한 운명에 맞서 박애란 회원은 멋지게 꿈을 이뤄내 보였다.

어떤 상황에서도 꿈을 잃지 마세요

꿈을 이룬 후에도 박애란 회원은 꾸준히 서둔야학 선생님들에게 보답할 길을 찾았다. 해마다 서둔야학 기념행사에 참석해 선생님들을 만나고, 1997년에는 서울대학교 농업생명과학대학 발전기금으로 100만 원을 쾌척했다. 현재까지도 서울대학교 농업생명과학대학 행정실 한쪽 벽 기부자 명단에는 '박애란(서둔야학 졸업생)' 글자가 또렷하게 적혀 있다.

서둔야학 선생님들의 영향을 받은 박애란 회원은 '교육은

마음밭을 가꿔주는 일'이라고 믿었다. '교육의 비결은 학생들을 존중하는 데 있다.' 미국 사상가이자 시인 랠프 월도 에머슨(Ralph Waldo Emerson)의 말도 마음에 품었다. 박애란 회원은 학교 안에서 교사로서 학생들을 존중하고, 그들의 마음밭을 살뜰히 돌봤다. 가난 때문에 꿈을 포기해야 하는 학생이 있으면 길을 열어주기 위해 발 벗고 뛰어다녔다. "어떤 상황에서도 꿈을 잃지 마라." 어린 시절 자기 자신에게 하던 말을 학생들에게 해주었다.

고르게 다듬은 마음밭에는 예술의 씨앗을 심었다. 서둔야학

수필가 등단 기념식

선생님들이 그러했듯 박애란 회원의 수업 시간에는 시 읊는 소리와 클래식 음악 소리가 창밖으로 흘러나왔다. "모란이 피기까지는/나는 아직 나의 봄을 기다리고 있을 테요." 김영랑의 시 '모란이 피기까지는'을 읊을 때면 학생들은 "모란이 어떻게 생겼어요?" 하고 물었고, 그런 학생들을 위해 박애란 회원은 손수 화단에 모란을 심었다. 꽃은 사시사철 그의 옷 위에도 피어 있었고, 학생들은 패션과 예술을 사랑하는 그를 '공주 선생님'이라고 불렀다.

낮 동안 교사로 열심히 살았다면, 밤에는 꿈의 빈칸을 채웠다. 일이 끝나자마자 서둔야학으로 달려가던 10대 소녀는 50대가 되어서도 일이 끝나면 어김없이 배움터로 달려갔다. 그러고는 왈츠 동호회, 오페라 동호회, 지역 문화원 등을 오가며 예술에 대한 갈증을 채웠다. 한국폴리텍대학교에서 패션 디자인 야간 과정을 밟기도 했다. 막차를 타고 간신히 집으로 돌아와 침대에 누우면, 몸은 무거워도 마음은 가벼웠다. 그리고 2012년, 다음과 같은 인사를 남기며 평택여자고등학교에서 명예퇴직했다.

"이제 제가 무엇을 할 것이냐 하면, 발레를 배울 것입니다. 패션 디자인 공부를 할 것입니다. 그러면 그것을 배워 무엇을 할 것이냐? 목적이 중요한 게 아닙니다. 그냥 그 과정을 즐기면 되는 것입니다. 선생님, 패션 디자이너, 발레리나. 이것은 제 어릴 적 꿈이었습니다. 이제 선생님은 30년 넘게 했으니 이만하면 됐고, 그다음 꿈을 향해 도전할 것입니다. 살면서 중요한 것이 무엇인고 하니 자신이 하고 싶은 일을 하며 사는 것입니다. (중략) 그래서 여러분도 저처럼 하고 싶은 일을 하며 즐겁고 행복하게 살기를 바랍니다."

물고기가 물을 만난 듯한 자유로운 후반생

퇴직 후 박애란 회원은 서울로 거주지를 옮기고 본격적으로 꿈을 이룰 준비를 했다. 제일 먼저 시작한 것은 발레였다. 마음은 여전히 10대 소녀였다. 마음처럼 몸이 움직여주지 않을 때는 '이 나이에 내가 왜 돈 들이며 고생을 하나' 싶다가도 우아한 발레 음악이 들리면 다시금 열정이 스멀스멀 올라왔다. 패션 학원에도 등록해 16개월 동안 패션 디자인을 공부한 뒤 곧이어 서울시 창업스쿨에서 패션 창업 과정을 수강했다. 모델 워킹을 배워 시니어 모델로도 활동했다. 끼를 주체할 수 없어 각종 방송에도 얼굴을 내비쳤다.

2017 MBN TV의 교양 토크 쇼 '황금알', '인생에 정년은 없다' 편에 '고수'로 출연 중

새로운 꿈이자 직업도 생겼다. 수필가가 그것이다. 감수성이 예민했던 박애란 회원은 어릴 때부터 일기를 쓰며 필력을 키워왔고, 교직 생활 중에도 틈틈이 글을 썼다. 1992년, 야학 은사님과 통화를 마친 뒤 '서둔야학 선생님들의 이야기를 세상에 알려야겠다' 마음먹은 그는 한동안 끼니를 거르며 집필에 몰두하기도 했다. 그간의 경험을 살려 박애란 회원은 2018년 계간지 「문학의 강」을 통해 수필가로 등단했고, 이듬해 서둔야학과 그의 인생 이야기를 담은 수필집 「사랑 하나 그리움 둘」을 발간했다. 2020년에는 70세의 나이에 한국방송통신대학교 미디어영상과를 장학생으로 졸업했다. 마음먹으면 해내고야 마는 천성의 결과물이었다.

사랑과 지식에 굶주린 시대, 서둔야학은 박애란 회원에게 그 두 가지를 모두 채워주었다. 세상이 얼마나 아름답고 사람이 얼마나 아름다운지, 꿈이란 또 얼마나 아름다운 것인지도 알려주었다. 덕분에 그는 때 묻고 눈물로 얼룩진 시대를 '아름다운 날들'로 기억했다. 박애란 회원은 "인생은 인간으로서 의무를 다해야 하는 전반생, 그로부터 자유로워지는 후반생으로 나눌 수 있다. 후반생은 물고기가 물을 만난 것과 같으니 마음껏 헤엄쳐 보라"라고 조언한다.

세상살이에 치여 잊고 살던 꿈은 없는지 생각해 보고, 더 늦기 전에 도전해야 한다. 어떤 상황에서도 아름다움을 찾아내야 한다. 그것이 박애란 회원이 우리에게 주는 교훈이다. Ⓚ

"순수한 마음을 나누는 세상이 되면 좋겠습니다"

한왕석 사무국장은 서울대학교 농과대학(현 농업생명과학대학교) 65학번 학생으로, 1965년부터 2년간 서둔야학에서 학생들을 가르쳤다. 그는 서둔야학에 대해 "교실 안에 정이 살아있던 곳"이라고 정의한다. "특별한 교육철학은 없어도 우리에게는 교육에 대한 열정과 학생에 대한 애정이 있었다"라고 자부한다. 60년 가까이 세월이 흘렀지만, 그의 기억 속에 박애란 회원의 모습은 또렷이 남아 있다. "감수성이 예민하고, 글솜씨가 뛰어난 학생이었다"라며 "서둔야학과 선생님들을 기억해줘서 고맙다"라고 지체 없이 이야기한다. 덧붙여 이 시대를 함께 살아가고 있는 이들에게도 당부를 남겼다. "우리가 서둔야학을 '아름답다'라고 기억할 수 있는 이유는 순수한 마음으로 서로 돕고 어울렸기 때문일 것입니다. 오늘날 사람들 마음속에도 '순수'라는 단어가 영원히 퇴색하지 않길 바랍니다."

박애란 회원의 꿈을 열어준
前 서둔야학 교사 現 한국일보 사우회 사무국장 **한왕석 님**

「방방곡곡 숨은 명소」에서는 여행이 간절하기만 요즘, 익숙하다고 생각한 여행지에서 뜻하지 않게 만나는 숨은 명소와 식도락 여행을 즐길 방법도 함께 소개합니다.

선비처럼 음풍농월하며 산 정상에 올라 느끼는 만추(晩秋)의 심상

경남 함양군

10월 민족의 영산 지리산을 찾으면 그 영험한 산자락 북쪽에 자리 잡은 함양군은 알록달록 단풍에 물들어 만추의 심상에 잠긴다. 조선 시대 영남 유생들이 과거를 보러 한양 가는 길에 거쳐야 했던 화림동계곡과 드라마 '미스터 션샤인' 촬영지로 알려진 개평마을 일두고택의 추녀 끝, 그리고 집라인을 타고 날다람쥐가 되어 굽어본 대봉산의 심산유곡 곳곳에도 어김없이 가을빛이 내려앉았다.

글/사진 우인재 여행작가 / **사진 제공** 함양군청

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.

거연정

옛 선비가 되어 음풍농월하며 즐기는 만추

깊어가는 가을, 함양으로 떠난 여정에서 가장 먼저 들러야 할 곳은 물 맑은 화림동계곡에 숨겨져 있는 조선 시대 누정(樓亭) 거연정(居然亭)과 농월정(弄月亭)이 아닐까. 화림동계곡은 조선 시대 선비들이 과거를 보러 가기 위해 반드시 지나야 했던 경유지다. 한양에 가려는 사람이라면 누구든 화림동계곡을 지나 덕유산 육십령을 넘어야 했기 때문이다. 당시 이 계곡에는 여덟 개의 못과 여덟 개의 정자가 있어 '팔담팔정(八潭八亭)'이라는 수식이 붙기도 했다. 현재는 거연정을 비롯해 일곱 개의 정자만 그 모습을 확인할 수 있다. 화림동계곡은 남덕유에서 발원한 금천이 만들어놓은 함양군 최고의 비경이다. 유리알처럼 맑은 물이 흐르며 계곡 곳곳에 신비로운 초록빛을 머금은 소와 담을 빚어놓았는데, 옛사람들은 절묘하게도 가장 아름다운 풍경이라고 손꼽을 만한 장소만 골라 누정을 지었다. 거연정은 조선 시대 중추부사를 지낸 화림제 전시숙(花林齊 全時叔)의 공적을 기리기 위해 그의 후손들이 조선 후기에 건립한 것으로 바위에 올라앉은 정자가 계곡의 비경에 방점을 찍는다. 달을 희롱하며 논다는 뜻이 담긴 농월정은 계곡이 넓어지는 하류 쪽에 자리 잡고 있는데, 그 앞으로 펼쳐지는 거대한 너럭바위 월연암과 이층 누각이 어우러진 풍경은 가히 화림동계곡의 으뜸이라 할 만하다.

함양군은 바로 이 계곡에 놓여 있는 거연정을 비롯해 농월정, 군자정 등 일곱 개의 정자와 그에 얽힌 역사를 스토리텔링해 '선비문화 탐방로'를 조성했다. 거연정이 있는 서하면 봉전리에서 농월정을 거쳐 안의면 금천리 일원의 오리 숲까지 이어지는 탐방로에는 나무 판자를 깔고 징검다리를 놓아 가을을 오롯이 느끼며 산책하기에 좋다.

농월정

거연정

개평마을

드라마 '미스터 션샤인' 속 애기씨가 머물던 고택

고택은 가을이라는 계절과 잘 어울리는 여행 테마다. 선비문화 탐방로가 끝나는 함양군 안의면 금천리에서 불과 9km가량 떨어진 개평마을은 지은 지 100년이 넘은 수십 채의 한옥이 마을을 빼곡하게 채우고 있는 전통 마을이다. 함양은 예부터 안동에 비견될 만큼 뛰어난 선비와 문인을 많이 배출했는데, 그중에서도 이곳 개평마을이 고향인 일두 정여창은 조선 시대 성리학의 거두 김굉필, 조광조, 이언적, 이황과 함께 5현으로 꼽히는 뛰어난 학자였다. 정여창고택 혹은 일두고택이라 불리는 한옥은 드라마 '미스터 션샤인' 속 주인공 고애신(김태리)의 집으로 등장하면서 화제를 불러일으킨 장소다. 흔히 뒷방이라 불리는 안사랑채가 바로

정여창고택

애기씨 고애신이 머물던 공간으로 나왔는데, '미스터 션샤인'이 OTT 플랫폼 넷플릭스를 통해 한류 문화의 선봉에 서면서 더욱 많은 관심을 받기도 했다.

개평마을에는 일두고택 외에도 하동정씨 고가, 오담고택, 노참판댁고가 등 오래된 한옥 60여 채가 옹기종기 모여 있어 마을 전체를 둘러보려면 1시간 이상 할애해야 한다. 마을 사이로 난 고즈넉한 돌담길은 맑은 가을 하늘과 기막히게 잘 어우러지며 방문자들이 절로 산책하고 싶어지는 풍경을 연출한다. 마을 앞 작은 언덕에 형성된 소나무 숲도 놓쳐서는 안 된다. '함양 개평리 소나무 군락지'라는 이름으로 경상남도 기념물에 등재된 귀한 천연자원인 이 숲은 풍수적 관점에서 마을을 보호하기 위해 조성된 숲으로 수령이 무려 300~400년에 이르는 적송 100여 주가 모여 아담한 숲을 이루고 있다.

모노레일 타고 하늘에서 감상하는 가을 정취

개평마을 서쪽에 솟아오른 해발 1,252m 높이의 대봉산은 지리산 못지않은 수려한 자태로 함양 사람은 물론 수많은 산꾼으로부터 사랑받아 온 명산 중의 명산이다. 지난해 이곳에 모노레일과 집라인 체험 시설이 들어선 이후 대봉산의 아름다운 풍광을 힘들이지 않고 감상할 수 있게 되면서 개장 초기부터 폭발적 인기를 끌고 있다. 지난해 코로나19에도 불구하고 21만 명의 관광객이 방문한 것만으로 대봉산 모노레일의 재미가 입증되었다고 해도 무방하다. 국내 최초 산악 관광 모노레일로 전국 최장 길이를 자랑하는 대봉산 모노레일은 하부 승강장에서 대봉산 정상 인근까지 3.93km에 이르는 구간을 오간다. 이 모노레일에 탑승하면 여유롭게 가을 정취를 만끽할 수 있다. 정상에는 불로장생 전망대, 소원바위, 대봉산 정상 표지석 등이 있어 주말에는 인증사진을 남기려는 사람들로 북적인다. 불로장생 전망대에 서면 사방이 탁 트인 시원한 조망이 시야를 압도한다.

조금 더 다이내믹하게 대봉산을 즐기고 싶다면 집라인을 이용해 보면 어떨까? 대봉스카이랜드가 운영하는 집라인은 산들바람코스, 하늬바람코스, 높새바람코스 등 총 다섯 구간에 걸쳐 3.27km 길이의 강철 와이어가 설치되어 있어 날다람쥐처럼 하늘을 날며 대봉산 절경을 구경할 수 있다. 소요시간은 70여 분이므로 집라인을 체험하려면 넉넉히 시간 여유를 두고 움직이는 여행 계획을 짜야 한다.

함양대봉산에서 집라인을 체험하는 모습 [사진 출처: 함양대봉산휴양밸리]

대봉산 모노레일

지난해 '대봉산휴양밸리'라는 이름으로 거듭난 대봉산 자락에는 모노레일과 집라인 같은 관광시설 외에도 자연휴양림, 캠핑장, 생태숲 체험관 등 체류형 시설도 잘 마련되어 있다. 그중 대봉캠핑랜드는 최근 몇 년째 열기가 식을 줄 모르는 아웃도어 끝판왕, 캠핑을 마음 놓고 즐길 수 있는 신설 캠핑장이다. 총 14면의 캠핑 데크를 비롯해 개수대, 샤워장, 화장실 등 부대시설도 모두 새로 조성해 쾌적한 환경에서 캠핑을 즐길 수 있으며, 사설 캠핑장에 비해 이용료도 저렴한 편이라 주말에는 예약이 어려울 정도로 호응을 얻고 있다. 캠핑 장비가 없는 사람이라면 원목으로 꾸민 산막형 숙박 시설 대봉사나래관을 이용해도 좋다. 총 20개 객실로 구성된 2층 규모의 연립 형태로 전기밥솥, 전자레인지, 냉장고, 조리 도구와 식기류 등을 갖춘 콘도형 시설이기 때문에 가족 단위 방문객이 머무르기에 더욱 좋은 환경이다.

울긋불긋 단풍에 물든 용추폭포와 함양 상림

기백산군립공원에 속한 용추자연휴양림과 함양군청 인근의 상림(上林)도 반드시 들러야 할 함양의 가을 여행지로 손꼽힌다. 거창군과 함양군의 경계에 솟아오른 기백산은 지난 1983년 일찌감치 군립공원으로 지정된 함양의 대표 명소로 용추계곡을 따라 곳곳에 빼어난 절경이 숨겨져 있는 풍경 맛집이다. 보통 용추사 입구 삼거리나 금원산 북쪽 점터 마을에서 출발하는 2개의 산행 코스를 이용해 등산하지만 기백산을 가볍게 즐기고자 하는 사람에게 본격적인 등산은 부담스러운 게 사실이다. 이럴 때는 용추폭포만 돌아보고 가는 편이 좋다. 붉은 단풍이 흩날리는 용추폭포 일대는 그야말로 신선이 노닐다 갔을 법한 선경을 연출한다. 깊은 소에 떨어지는 폭포수의 맑은 물은 알알이 흩어져 마치 옥구슬이 떨어져 나오는 듯한 착각마저 불러일으킨다.

여정의 대단원을 장식할 마지막 여행지인 함양 상림에 들러 가을 숲의 절정을 맛보도록 하자. 함양군청을 기준으로 함양읍의 서쪽을 관통하는 위천 가에는 신라 시대에 일부러 조성한 인공 숲인 상림이 자리하고 있다. 당시 이 지역 태수로 부임한 고운 최치원은 위천의 상습적인 범람으로 인한 수해를 막고자 강가에 둑을 쌓고 호안림(護岸林)을 조성했다. 이 숲은 천년이 훌쩍 넘는 세월이 지나도록 그 생명을 이어와 지금의 함양 상림으로 전해지고 있다.

용추폭포

함양 상림만추

천고마비의 계절에 만나는 토속 먹거리

민물고기의 영양이 그대로 어탕국수

어탕 혹은 어죽은 충청북도나 전라북도, 경상남도 등 산이 깊고 물이 맑은 지역에서 많이 먹는 우리의 옛 전통 음식이다. 맑은 물에서 잡은 민물고기를 푹 고아서 살만 발라낸 뒤 이것을 다시 쌀과 함께 끓여 죽으로 만들어 먹는데, 쌀 대신 국수를 넣으면 어탕국수가 된다. 소금으로 간하고 후추, 다진 마늘 등을 넣어 맛을 더한다. 함양 일대에서는 민물고기의 영양이 고스란히 농축된 어탕국수가 숙취 해소나 보양에 좋다고 해 예부터 즐겨 먹는 토속 음식이었다. 조샌집(055-963-9860)을 비롯해 남원집, 강마을어탕, 함양집 등지에서 어탕국수를 맛볼 수 있다. 함양에서 가장 오래된 어탕국수 전문점으로 유명한 조샌집은 성씨 '조'에 선생을 뜻한 '샌'을 붙인 이름으로 40여 년 동안 어탕국수를 만들어 오고 있다.

함양의 이색 먹거리 흑염소 불고기

흑염소 고기는 예부터 한우의 대체재로, 그리고 한약과 함께 섭취하는 보양식으로 널리 알려져 있다. 하지만 특유의 노린내와 익숙지 않은 식감으로 호불호가 갈리는 것도 사실이다. 흑염소 불고기는 노린내가 나지 않도록 조리해 아이들도 부담 없이 먹을 수 있다. 함양 흑염소는 우리에 가두지 않고 산과 들에 방목해 키우기 때문에 산야초를 먹고 자라 지방이 적은 것이 특징으로, 함양 8미 중 하나로 선정될 수 있었던 이유도 바로 이처럼 때 묻지 않은 청정자연에서 자란 덕분이다. 도시 사람들에게 흑염소 고기는 조금 낯설지만 특별한 토속 먹거리를 찾는 여행자라면 꼭 맛보라고 추천한다. 두레박흙집(055-962-5507)을 비롯해 제일문산장, 민재 여울목산장 등이 흑염소 고기를 전문으로 낸다.

연꽃의 기품이 느껴지는 연밥 정식

진흙 속에서도 청초하고 아름다운 꽃을 피워 올리는 연꽃은 흔히 연밥이라 부르는 씨와 커다란 잎 등 버릴 것이 없어 쓸모가 많은 식물로도 잘 알려져 있다. 연꽃 씨는 보통 재배를 위해 취하기도 하지만 차를 만들어 마시기도 하는데 염증을 가라앉히는 소염 작용을 비롯해 혈압 조절, 치매 예방 등에도 효과가 있다고 한다. 함양에서는 연잎을 이용한 연밥 정식이 웰빙 음식으로 대접받고 있다. 흑미와 찹쌀, 은행, 땅콩, 대추 등 열두 가지 재료가 들어가는 연밥을 지을 때는 커다란 연잎으로 보자기처럼 재료를 감싼 뒤 찌는 것이 보통이다. 다양한 잡곡이 뭉개지거나 서로 뒤섞이지 않아 씹는 맛이 살아 있으며, 영양도 풍부해 건강식으로 추천한다. 함양 읍내 옥연가(055-963-0107)에서 연밥 정식을 맛볼 수 있다. Ⓚ

바쁜 일상을 살다 보면 마음을 돌아보는 일을 쉬이 미루기 마련입니다. 「마음쉼」은 놓치기 쉬운 우리 마음이 보내는 적신호를 발견하고 그 마음을 어루만지고 보듬는 방법을 함께 고민해보는 코너입니다.

"나, 가을 타나 봐..."

특정 계절마다 찾아오는 '계절성 우울증'

파릇파릇한 새싹이 돋아나던 봄과 뜨거운 햇살을 느꼈던 여름을 뒤로 한 채, 살랑이는 바람, 알록달록 바스락거리는 낙엽과 함께 어느새 가을로 물들고 있습니다. 가을은 유난히 외롭고 쓸쓸한 느낌이 들기도 합니다. 괜스레 울적하거나 기운이 없고, 마음의 나사가 한 곳이 빠져버린 것 같은 느낌이기도 한 요즘, 계절성 우울증에 대해 살펴보고자 합니다.

글 (주)다인

가을바람 타고 온 우울감, 왜 그럴까?

계절이 변함에 따라 발생하는 우울증을 '계절성 우울증(Seasonal Affective Disorder)'이라고 합니다. 일조량 감소로 인해 멜라토닌과 세로토닌이라는 신경전달물질의 분비가 줄어들어 신체리듬이 깨지면서 주로 가을과 겨울에 많이 발생합니다. 낮의 길이가 짧아져 일조량이 줄어드니, 햇볕을 쬘 시간도 줄어들어 비타민D와 호르몬에 영향을 미치는 것입니다. 이처럼 심리적 문제보다는 신체나 환경적 요인으로 인해 우울감이 생기기도 합니다.

온종일 무기력하거나, 기운이 없거나, 한때 즐겼던 활동들에 흥미를 잃기도 합니다. 또는 잠이 너무 늘어 일상생활에 영향을 미치고, 집중하기 어렵기도 합니다. 과도한 탄수화물을 섭취하거나 식이장애가 생기기도 합니다. 이러한 감정이 2주 이상 지속될 경우 계절성 우울증을 의심해볼 수 있으며, 전문가의 도움이 필요합니다.

가을 타는 요즘, 극복할 수 있는 몇 가지 방법을 소개합니다

적절한 운동

적어도 일주일에 세 번, 30분 이상의 운동을 해보세요. 가볍게 학교 운동장을 두세 바퀴 돌아보거나, 학교나 집 주변, 가까운 공원으로 나가 가을을 느끼며 숨 가쁘게 달려보세요. 잠시 멈추어 깊은 숨을 들이마시며 천천히 내뱉어봅니다. 엔도르핀 생성을 촉진해 일상에 활력을 선사하며 기분이 한결 좋아질 것입니다.

충분한 햇빛 쐬기

햇빛이 줄어들면 신체 리듬을 방해하여 우울증을 유발할 수 있습니다. 점심시간 후, 잠시 밖으로 나가 햇빛을 받으며 햇살을 느껴보세요. 수면주기와 생체리듬을 조절하는 멜라토닌의 활발한 분비를 촉진하여 우울증을 예방할 수 있습니다. 잠시 바쁜 일상은 잊고, 햇살을 느끼며 가을의 냄새를 맡아보세요.

나만의 취미를 가져보기

즐거움을 느낄 수 있는 활동을 하며 몸과 마음에 활기를 불어넣어 주세요. 취미생활에 몰입하면서 만족감과 즐거움을 얻을 수 있으며, 일상생활에 새로움을 선물하고 변주를 줌으로써 또 다른 활력을 불어넣을 수 있습니다.

전문가와의 상담

나의 감정을 외면해버리면, 우울감은 몸집을 더 키울 뿐입니다. 내가 어떤 상황에서 우울감을 느끼는지, 그 우울감은 어느 정도로 심한지, 원인이 무엇인지 차근차근 되짚어 보는 것이 도움이 됩니다. 전문가와의 상담을 통해 내 마음의 현재 상태는 어떤지, 나아질 방법은 무엇인지 생각해볼 수 있습니다.

우울한 마음은 마치 안개와도 같아서 모르는 사이에 나의 마음을 온통 뒤덮습니다. 마음의 안개가 짙어지면 시야가 좁아지고, 마치 세상에 나 혼자 남은 것처럼 외롭기도 합니다. 아무도 내 마음을 이해해주지 못할 것처럼 느껴지기도 하지요. 하지만, 용기를 내어 발걸음을 떼어보면 안개 밖의 맑은 세상이 조금씩 보일 것입니다. 곧이어 나와 비슷한 감정을 겪고 있는 사람들, 그리고 나의 이야기에 언제든 귀 기울여줄 사람들이 보일 것입니다. 우울의 안개 밖으로 발걸음을 옮기고 싶은 분들에게 심리상담실 방문을 권유해 드립니다. 심리 전문가의 도움으로 나의 시야를 좁게 하는 우울감을 걷어내고, 마음의 먹구름으로부터 벗어날 수 있을 것입니다. Ⓚ

♥ 「The-K 마음쉼」 이용 안내 ♥

- **상담 대상** 한국교직원공제회 일반(현직) 회원
- **상담 신청** The-K 마음쉼 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 / 집단 상담(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) 및 집단 상담(6인 이내)

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

마음쉼 홈페이지

공제회원 마음쉼 이용후기

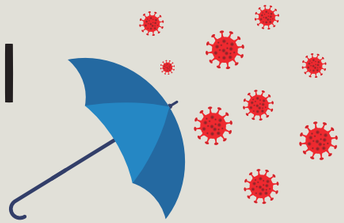
이정한 회원님

안유빈 회원님

안소연 회원님

「The-K 예방의학」은 질병을 예방할 수 있는 일상의 식습관, 운동 처방 등에 대한 전문가의 의견을 들어보고 시즌별, 연령대별로 알고 있으면 좋은 건강 상식도 배워보는 코너입니다.

면역력 뚝 떨어지는 환절기 방어력 확 높이려면?



가을이 성큼 다가왔다. 이맘때는 대기가 건조해지고 일교차가 커져 면역력이 뚝 떨어지기 쉬워 주의가 필요하다. 환절기만 되면 많은 사람이 감기에 걸리는 것도 이런 이유 때문이다. 최근에는 코로나19를 예방하는 데 면역력이 중요하다는 것이 알려지면서 면역력 증진에 대한 사람들의 관심이 어느 때보다 높다. 면역력만 잘 관리해도 많은 병을 막을 수 있으므로 일상에서 꾸준한 관리가 필수다. 아직 코로나19와의 전쟁이 끝나지 않은 만큼 면역력에 대해 자세히 알고 이를 키우기 위한 방법에 더욱 관심을 기울여야 한다. 눈에 보이지 않는 면역력, 어떻게 관리하고 키워야할지 소개한다.

글 이슬비 헬스조선 기자

급격한 온도 변화, 면역세포 힘 빼

면역력은 코로나19 등 외부에서 우리 몸으로 들어온 병원균을 방어하는 능력을 말한다. 환절기에는 우리 몸이 들쑥날쑥한 기온 변화에 적응하기 위해 과도한 에너지를 소모하게 되는데, 이때 면역세포에 할당하는 에너지양이 급격히 줄어 면역력이 떨어지게 되는 것이다. 이에 따라 각종 질환 발병 위험이 커지며, 이미 만성질환을 앓고 있다면 증상이 더 심해질 수 있다. 실제로 일교차가 1℃ 증가하면 사망률이 0.5% 높아진다는 연구 결과도 있다. 게다가 여름에서 가을로 넘어가는 환절기엔 습도가 낮아져 호흡기 점막이 평소보다 약해지므로 코로나19 같은 호흡기질환에 더 취약해질 수 있다.

염증·배탈, 우리 몸이 보내는 신호?

면역력이 떨어졌다면 다양한 형태로 우리 몸에서 '신호'를 보낸다. 몸에 상주하는 병원균을 잘 방어하다가 면역력이 떨어지면 제어하던 병원균 수가 늘어나면서 각종 증상으로 나타나기 시작한다.

▶ **여기저기 생기는 염증** 면역력이 떨어지면 각종 세균, 바이러스가 침투해 각종 염증 질환을 유발한다. 대표적인 질환으로 입술 주위에 2~3mm 크기의 작은 수포가 여러 개 생기는 헤르페스 구내염, 입안에 작은 염증이 생기는 혓바늘(구내염), 발가락 주변 피부가 빨개지고 누르면 아픈 봉와직염, 질 내 유해균이 많아져 냉이 생기는 질염 등이 있다.

▶ **배탈** 코가 아닌 입으로 숨을 쉬면 간혹 세균이나 바이러스가 소화기관으로 들어온다. 면역력이 강할 때는 아무 문제가 되지 않지만, 면역력이 떨어지면 세균이나 바이러스를 제거하는 기능이 약해져 복통, 설사 등의 증상으로 이어질 수 있다. 장내 유해균이 많아지면 내부 염증을 유발할 수도 있다. 평소와 식단이 달라지지 않았는데도 복통이 생기고 설사를 한다면 면역력 저하를 의심해 봐야 한다.

▶ **대상포진** 어릴 때 몸에 침투해 숨어 있던 수두 바이러스가 면역력이 떨어지면서 다시 활성화돼 발진·물집·근육통 등을 일으키는 질환이다. 보통 띠 모양으로 피부 발진이 생기며, 몸을 좌우로 나눴을 때 한쪽에만 주로 나타난다. 발병 초기 붉은 두드러기나 물집은 3~7일 동안 지속되며, 72시간 이내에 항바이러스제 등 약물로 치료해야 후유증 없이 낫는다.

▶ **감기** 감기 바이러스는 면역력이 떨어졌을 때를 놓치지 않는다. 미열·콧물·기침 등 감기 증상이 나타난다면 면역력이 저하됐다는 신호다. 증상이 나타나면 가장 먼저 코로나19 자가 진단 키트로 감염 여부를 확인해 보는 것이 안전하다. 다만 코로나19는 일반적으로 발열 증상을 동반하지만 일반적인 감기는 그렇지 않다.

▶ **NK(Natural Killer)세포 활성도** 뚜렷한 증상이 없지만 성인병을 앓고 있거나 피로감이 평소보다 잦아 면역력 저하가 우려된다면 'NK세포 활성도 검사'를 받아보면 된다. 자연살해세포라고도 하는 NK세포는 선천적으로 타고나는 면역 계통으로 혈액 속 백혈구의 일종이다. 바이러스에 감염된 질병 세포를 제거해 우리 몸속 면역반응과 염증 반응을 조절한다. NK세포 활성도가 떨어졌다면 면역력이 저하된 상태로 볼 수 있다. 활성도가 저하되면 비정상 세포를 구별할 수 없어 질환에 노출될 가능성이 커진다. NK세포 활성도는 혈액 1mL를 채취해 간단하게 확인할 수 있다.

면역력 높이는 최고의 방법은 생활 습관 교정

▶ **스트레스 해소** 면역력이 떨어졌다면 과도한 스트레스를 받고 있지 않은지 돌아봐야 한다. 스트레스를 받으면 코르티솔이라는 호르몬 분비가 촉진된다. 이 호르몬이 과다 분비되면 초기 면역 반응과 백혈구 활동이 억제돼 각종 질환에 노출될 가능성이 커진다. 스트레스를 받고 있다면 원인을 최대한 피하고, 피할 수 없다면 심호흡 등 스트레스 수준을 낮추는 자신만의 방법을 찾는다.

▶ **질 좋은 수면** 면역력을 높이려면 무엇보다 잘 자야 한다. 잠만 잘 자도 코르티솔 분비가 감소해 면역세포 중 하나인 백혈구 T세포의 공격 능력이 높아진다. 자는 동안 면역반응을 조절하는 단백질인 사이토킨 분비량도 늘어난다. 반대로 잠을 잘 자지 못하면 면역력이 떨어질 뿐만 아니라 당뇨병, 죽상동맥경화 등 만성질환 위험까지 커진다. 실제로 총 수면 시간이 7시간 미만인 사람은 8시간 이상인 사람보다 바이러스에 감염될 가능성이 2.94배 높다는 카네기 멜론 대학교 연구팀의 연구 결과가 발표됐다. 그러므로 면역력을 효율적으로 관리하려면 무엇보다 수면의 질을 관리할 필요가 있다.

▶ **외투 챙기기** 급격한 일교차가 면역력 저하의 원인인 만큼 외출할 때는 온도 변화에 대비할 수 있도록 얇은 외투를 지참하는 것이 좋다. 최근에는 가방에 넣어 다닐 수 있는 크기의 외투도 많이 출시되고 있다. 만약 체온이 갑자기 변하면 면역세포 활성이 떨어지고, 호흡기 점막의 섬모 기능이 낮아져 바이러스와 세균 등이 쉽게 침투할 수 있다.

▶ **면역력 높이는 음식 먹기** 건강한 음식을 골고루 먹는 것으로도 면역력을 높일 수 있다. 마늘, 양파 등이 대표적이다. 마늘 속 알리신, 셀레늄 등 성분은 항염은 물론 항암 작용까지 하는 것으로 알려져 있다. 양파에도 알릴프로필다이설파이드라는 발암물질의 독소를 제거하는 성분이 풍부하다. 세포 손상을 막는 퀘르세틴 성분도 들어 있다. 특히 양파 껍질에 퀘르세틴 성분이 풍부하므로 되도록 껍질을 많이 벗기지 말고 먹는 것이 좋다. 면역력을 높여주는 대표 영양소인 비타민 B가 든 음식을 먹는 것도 도움이 된다. 비타민 B가 풍부한 식품으로는 곡류·견과류·콩류·생선류·달걀·유제품·시금치·브로콜리 등이 있다. 또 베타카로틴 함량이 높은 단호박, 고구마 등을 먹으면 NK세포를 활성화할 수 있다. Ⓚ

'돈쭐 내러 갑시다' 당당하게 외치는 새로운 소비 트렌드의 등장

'미닝아웃' meaning + coming out

'설레지 않는 물건'이라는 말은 더 이상 옷장 속 낡은 스웨터를 버릴 때만 사용하지 않는다. MZ세대는 물건을 살 때도 자신의 마음이 설레는지, 가치관에 부합하는지를 우선시한다. 이전까지 '가격 대비 성능', 즉 가성비를 중시하던 문화에 큰 변화가 생긴 것이다. 이런 미닝아웃 소비가 늘면서 기업에서도 이를 타깃으로 하는 제품 출시가 이어지고 있다. 친환경, 선행 등 긍정적 가치를 중심으로 확산하고 있는 '미닝아웃'에 대해 자세히 알아봤다.

글 김고금평 머니투데이 기자

MZ세대는 가슴 떨리는 소비를 원해

가성비가 떠난 자리에 가심(心)비가 남았다. 가격 대비 성능(가성비)보다 마음의 만족이 더 중요한 배경에는 MZ세대(1980년대 초~2000년대 초 출생한 밀레니얼 세대와 1990년대 중반~2000년대 초반 출생한 Z세대를 통칭)들이 있다. 이들은 싼 물건에 눈독을 들이는 대신, 비싸더라도 자신의 삶에 영향을 주거나 신념에 만족을 주는 상품에 기꺼이 돈을 지불한다. 2030세대가 가장 중요하게 생각하는 가치소비다.

가격을 넘어 가치의 소중함을 중요하게 생각하는 젊은 세대의 움직임은 현재 세계적 열풍으로 번지고 있다. 단순히 물건을 구매하는 행위에 그치지 않고 이 과정에서 자신만의 신념과 가치를 표현하는 '미닝아웃'이 뜨면서 기업이나 정부도 덩달아 이들의 목소리에 귀 기울이기 시작했다.

미닝아웃은 의미와 신념을 뜻하는 미닝(meaning)과 '벽장에서 나오다'라는 뜻의 커밍아웃(coming out)을 합친 신조어다. 자신의 정치적·사회적 신념이나 가치관·취향·성향 등을 밖으로 드러내는 행위를 말한다. 요즘 기업들이 내세우는 중요한 가치가 ESG(환경 Environment, 사회 Social, 지배구조 Governance)인데, 소비 주체인 MZ세대의 변화한 가치소비와 맥을 같이한다는 사실을 알 수 있다. 아무리 성능이 좋은 제품일지라도 그 물건이 환경이나 기후에 나쁜 영향을 미치거나 사회적으로 공동의 가치에 부합하지 않는다면 쉽게 구매하지 않는 젊은 세대의 가치소비에 기업도 적극 동참하는 분위기다.

최근 2030세대를 대상으로 한 설문조사에서 '나는 가치소비자다'라고 밝힌 응답자가 79%에 이를 정도로 가치에 대한 인식이 확고했다. 실제 대한상공회의소가 실시한 'MZ세대가 바라보는 ESG 경영과 기업의 역할'에 대한 MZ세대 소비자 조사에서도 응답자 중 64.5%가 "가격이 비싸더라도 ESG 경영 실천 기업의 제품을 구매하겠다"라고 답했다.

친환경, 선행 등 긍정적 가치를 동력으로 움직이는 소비

미닝아웃의 소비 종류는 다양하다. 가장 많은 가치소비가 친환경이다. 일회용 컵 대신 텀블러를 사용해 기후변화에 대처하고, 앞으로 살아갈 세대와의 공존을 모색한다. 브랜드 상품을 구매할 때 판매액의 일부를 기부로 연결하는 기부 상품 소비는 '함께 사는 세상'에 대한 MZ세대의 공동체 의식을 읽을 수 있는 미닝아웃이다. '혼쭐내기'를 비튼 말 '돈쭐내기'는 선행을 베푼 가게를 적극적으로 홍보하고 가게 매출을 올려주는 그들 세대의 '역발상 미닝아웃'으로 주목받고 있다. 올해 발생한 울진과 삼척 지역 산불의 자원봉사자와 이재민에게 무료 식사와 숙박을 지원한 자영업자들의 미담이 알려지자, 전국 각지에서 이들의 가게를 찾아 '돈쭐'을 내준 일화가 대표적이다.

롯데멤버스 리서치 플랫폼 라임(Lime)의 빅데이터 분석에 따르면 올해 1분기 '미닝아웃' 관련 제품은 2019년 1분기와 비교해 2.7배가량 증가했다. MZ세대가 가치소비 분위기를 이끌었고 코로나19 팬데믹의 위기를 거치면서 이 같은 경향이 더욱 강해졌다.

라임이 지난 5월 전국 20~60대 남녀 1,500명을 대상으로 한 또 다른 조사 '가치소비 활동 방식'에서 MZ세대는 '리사이클링(재활용)'이나 '제로 웨이스트(쓰레기 배출량 최소화)' 등 환경에 주로 몰린 40~50대의 답변과 달리 '기부 상품 구매'(60.0%), '비건·동물보호'(54.0%), '돈쭐내기'(41.2%) 등 다양한 방식으로 적극적인 관심을 내보였다.

'미닝아웃' 소비를 마케팅에 이용하는 기업들

이를 알아챈 기업들도 발 빠른 움직임을 보인다. 가장 먼저 나선 곳은 MZ세대가 가장 많이 찾는 편의점. GS25는 미닝아웃 소비를 겨냥한 친환경 파우치 음료를 출시하고, CU는 업계 최초로 공정무역 인증을 받은 와인을 선보였다.

CU 관계자는 "편의점을 가장 많이 이용하는 세대가 MZ세대인데, 이들이 매출 구성에서 60%에 육박한다"라며 "MZ세대는 소비시장의 주축이면서 영향력도 높아 이들을 대상으로 한 상품 출시도 확대되고 있다"고 덧붙였다.

CJ온스타일은 친환경 포장재 도입 등 ESG 경영에서 앞서 나가는 기업 중 하나다. 2017년 업계 최초로 비닐 에어캡 대신 종이 완충재, 친환경 보랭 패키지 등을 도입하고, 2019년엔 100% 종이로 된 '에코 테이프리스 박스'를 유통업계에 처음 선보였다. 이를 통해 지금까지 저감한 비닐 및 플라스틱 사용량은 상암동 서울월드컵경기장 면적의 약 113배에 해당하는 104만㎡, 무게로는 61.5t에 달한다.

커피 전문점 폴 바셋이 프로모션으로 선보인 '허스키 컵 텀블러'는 커피 공정 중 버려진 생두 껍질인 허스크(husk)로 만들었다. 매년 170만t 이상 버려지는 허스크는 열에 강한데다 BPA(비스페놀A)가 검출되지 않는다.

CJ제일제당이 ESG경영의 일환으로 내놓은 식물성 음료 '얼티브 플랜트유'는 식품 사내 벤처 프로그램을 통해 나온 것으로, 현재 MZ세대 직원 6명이 관련 조직을 운영하고 있다. 얼티브 플랜트유는 우유를 대체해 마실 수 있는 식물성 고단백·고칼슘 음료로, 식물성 단백질 성분은 일반 우유의 1.5배, 칼슘 성분은 1.7배 높고 유럽 비건 인증인 'V라벨'도 획득했다.

사탕수수를 가공해 신발을 만드는 올버즈의 탄소중립 의지나 대나무, 사탕수수 섬유 등으로 이뤄진 친환경 재료를 새롭게 개발하는 소니의 자원 보존 노력은 지속 가능한 미닝아웃의 사회적 책임으로 읽히는 대목이다.

호텔도 예외가 아니다. 롯데호텔 월드는 자회사인 그린카와 함께 '카 클린 서비스' 패키지를 선보이는데, 투숙 기간 중 워터리스(waterless) 방식으로 세차한다. 1대당 500ml 미만의 물을 사용하는 것이 특징이다.

가구업체 이케아는 업사이클링 환경단체 시퀄(SeaQual)과 함께 스페인 어부들이 바다에서 플라스틱 수거하는 일을 지원했고, 이렇게 모은 폐기물과 플라스틱을 원단 직조에 활용했다. 올해 iF 디자인 어워드에서 이케아의 수상은 감각 너머 미닝아웃의 가치가 발현된 결과다.

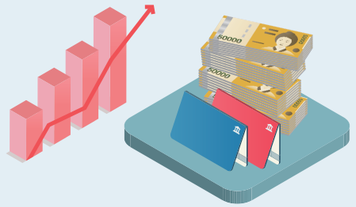
가치관과 신념을 담은, 다양한 얼굴의 소비

미닝아웃은 전통적 소비자 운동인 불매운동이나 구매운동에 비해 다양한 형태로 나타나고, 진지한 논의보다 놀이나 축제 개념으로 활용된다. 미닝아웃의 흔한 실현 도구는 소셜네트워크서비스(SNS)인데, 해시태그 기능을 통해 적극적으로 자신의 신념을 공유하고 사회적 관심을 끌어낸다. 사건 사고 규탄 및 희생자 추모, 환경보호 지지나 투표 독려 등 사회적 환기가 필요한 모든 주제가 대상이다.

또 하나의 수단은 패션이다. 옷이나 모자, 가방 등에 정치적·사회적 메시지를 담는다. '우리는 모두 인간이다' 같은 문구나 위안부 피해 할머니들을 상징하는 꽃무늬를 넣은 패션 등으로 확인할 수 있다.

어떤 이에겐 진지한 사회운동의 방식으로 여겨질 수 있고, 또 어떤 이에겐 가벼운 놀이로 수용될 수 있는 다양한 얼굴의 미닝아웃은 그냥 지나치기 어려운 가치와 고찰의 메시지를 품고 있다는 점에서 중요한 신념의 소비로 인식되고 있다.

高금리 시대의 현명한 투자법
예·적금으로 실탄을 모아라!



인플레이션이란 건강한 경제에서는 필수 요소다. 적절한 수준의 인플레이션이 없거나 혹은 일본처럼 디플레이션(물가하락)이 발생한다면 아마도 사람들은 지금의 소비를 내일로 미루려고 할 것이고 이것은 경제에 악영향을 미칠 것이다. 하지만 현재 전 세계에 불어닥친 인플레이션에는 문제가 있다. 그 속도가 너무 빨라 적절한 수준과 거리가 멀기 때문이다. 지금의 금리인상은 경기가 좋아져서가 아닌 인플레이션을 잡기 위한 고육지책(苦肉之策)으로 우리는 당분간 고금리, 고물가, 고환율이라는 위기에 직면해야만 한다. 그럼 이 위기를 어떻게 대처해야만 할까.

글 김경필 경제 칼럼니스트 & 작가

김경필 작가는 재테크 분야 베스트셀러 작가이자, 경제 칼럼니스트다. 뛰어난 입담과 재치 있는 강연으로 연간 100회 이상의 출강을 하는 강사로 현재는 경제 플랫폼 사이다 경제 등에서 강연하고 있다. 월간 「신동아」와 카카오뱅크, IBK기업은행, 한국능률협회컨설팅 등 다양한 매체와 저널에 칼럼을 쓰고 있다.

전 세계에 불어닥친 인플레이션과 경기침체의 공포

올해 들어 경제와 관련해 가장 많이 사용된 단어를 들자면 아마 '인플레이션'일 것이다. 미국의 가파른 금리인상으로 시작된 '킹 달러' 시대, 그와 더불어 인플레이션이 지금의 경제 이슈가 되고 있기 때문이다. 통계청에 따르면 지난 8월 우리나라의 소비자물가지수는 전년 동월대비 5.7% 상승, 미국은 8.3%라는 높은 수치를 기록했다. 물가상승률 5.7%라는 말은 화폐가치가 5.7% 하락한다는 말과 같은데, 임금 300만 원을 받는 노동자의 실제 소득이 하루아침에 282만 9천 원으로 줄어드는 셈이다. 이처럼 높은 인플레이션이 지속된다면 소비는 위축되고 사회 전체의 총 수요는 감소해 경기침체라는 위기를 피할 수 없게 된다. 미국 연준이나 한국은행이 빠른 속도로 금리를 끌어올리는 이유가 바로 이 때문이다.

현금 저축도 엄연한 투자 종목 중 하나임을 명심하자

우리나라 사람들은 무엇이든 열심히 하는 성향이 강하다. 하물며 돈을 투자해 불리는 '재테크'라는 영역에서도 예외일 리 없다. 그래서인지 우리나라 사람들은 투자에서도 반드시 무언가를 해야 한다는 강박을 가진 경우가 많다. 자산시장에서는 2021년 말 정점에 달한 뒤 주식과 부동산이 모두 큰 폭으로 하락하면서 투자자들이 혼란에 빠졌다. 흔히 투자시장에는 약세장에서 시장을 이기려 하기보다 현금 비중을 늘리고 투자를 잠시 쉬는 것이 낫다는 뜻인 '쉬는 것도 투자다'라는 격언이 있는데, 이 말이 정말로 맞는 상황이 되고 만 것이다. 주식시장은 2020년 하반기부터 경기 개선의 기대감에 사상 최고치를 갈아치우며 무섭게 상승했지만 당시에는 기업들의 실적이 높아 상승한 것이 아니라 코로나19 극복을 위해 푼 천문학적 유동성에 힘입은 결과였다. 실적이 아닌 기대감으로 오른 주가는 이제 금리가 오르니 마치 모래성처럼 무너져 내리게 되었다. 자산시장은 경기 변동에 따라 안전자산과 위험자산을 번갈아 오가며 큰 흐름이 바뀌는데 이제는 바람의 방향이 정반대로 바뀌어 다시 안전자산 선호심리가 매우 강해지는 시기가 된 것이다. 이럴 때는 투자시장에 굳이 머무르려 하는 대신 현금이라는 종목에 투자하는 것이 좋은 투자법이 될 수 있다.

금리가 높다지만, 예·적금에 투자해도 될까?

최근 디지털 뱅크나 시중 은행에는 3.5%를 넘는 예·적금이 등장했다. 불과 1년 전 예금금리가 1%대였던 것을 감안하면 놀라운 변화가 아닐 수 없다. 하지만 이렇게 높아진 금리에도 예·적금과 같이 저축에 집중하는 일을 망설이는 경우가 많다. 각종 언론에서 인플레이션을 부르짖는 시대에 예·적금에 투자하는 것이 바람직할지 걱정되기 때문이다, 그들은 "인플레이션 시대에 저축하는게 맞을까요?"라고 묻는다. 인플레이션이란 화폐가치가 하락하는 것이니 화폐보다는 실물자산이 유리하다. 여기서 지금의 물가상승률 5.7%는 앞으로 화폐가치가 5.7% 하락할 것이라는 사전적(ex ante) 개념이 아니다. 이미 결과적으로 발생했다는 사후적(ex post) 개념이다.

따라서 앞으로 인플레이션은 지금까지와 달리 기저효과 때문에 낮아질 것이다. 지금처럼 계속 금리를 올리면 기대인플레이션은 차츰 낮아지기 때문이다. 바로 여기에 우리가 당분간 저축에 집중해야 하는 이유가 있다. 바로 실질금리가 높아지기 때문인데, 실질금리는 바로 명목금리에서 기대인플레이션을 뺀 값을 말한다.

인플레이션 시대, 경제적 효과가 높은 예·적금 투자

기대인플레이션이란 사람들이 앞으로 물가가 오를 것이라고 예상하면 향후 경제적 거래에서 더 많은 가격을 요구하게 되므로 실제 물가가 올라가는 것이다. 쉽게 말하면, 뭐라도 사두면 올라간다고 생각하는 심리가 기대인플레이션이다. 그런데 분명한 것은 계속되고 있는 금리인상 때문에 이제 기대인플레이션이 앞으로 낮아질 것이라는 사실이다. 아직 실물경제, 재화나 서비스에서는 기대인플레이션이 여전히 높다. 하지만 올해 말까지 금리를 계속 올리겠다는 미국 연방준비제도이사회(FRB) 의장의 발언과 내년까지 금리인상 기조가 유지될 것이라는 전망은 실물경제에서도 기대인플레이션이 곧 낮아진다는 것을 예측하게 한다.

그렇다면 앞으로 어떻게 될까? 실질금리는 상승하게 된다. 이것은 지금의 예·적금 금리가 고작 3~4%가 아니라 실제로는 훨씬 큰 경제적 효과일 수 있다는 방증이다. 2021년에는 명목금리가 워낙 낮았는데 반대로 기대인플레이션은 높았기 때문에 실질금리가 마이너스였다. 이는 그야말로 대출이 없는 사람들이 오히려 손해를 보는 실물자산 상승 시대였음을 말한다. 하지만 올해 들어 명목금리가 빠르게 상승하면서 이제는 실질금리가 상승하기 시작했다. 올해 연말 그리고 내년까지 이어질 금리인상은 기대인플레이션을 낮출 테고, 그렇다면 이제는 실질금리 상승의 시장이 펼쳐지게 된다. 실질금리 상승 시기에는 예·적금이 당연히 유리하다. 또 대출 원금을 갚는 것도 좋은 투자 방법일 수 있다.

2021년
명목금리↓ - 기대인플레이션↑ = **실질금리 마이너스**

2022년
명목금리↑ - 기대인플레이션↓ = **실질금리 상승 시작**

2023년(예상)
명목금리↑ - 기대인플레이션↓ = **실질금리 대폭 상승**

실탄(현금)을 준비하고 1년 이내 예·적금 상품에 집중하라

현재의 자산시장은 폭풍우가 일고 있는 바다와 같다. 이런 때 어부들은 배를 정박해 두고 잠시 조업을 멈추는데, 휴식기라고 해서 마냥 손을 놓고 있는 것이 아니라 그물을 손질하며 다음 출항을 대비한다. 투자도 마찬가지다. 자산시장이 너무 떨어져 있으니 지금이 기회가 아닐까 하는 생각도 들 수 있다. 하지만, 일부 가파른 하락에 대한 기술적 반등이 나올 수 있어도, 대세 상승은 당분간 어려울 것이다. 이런 시기에는 자산시장에서 모험을 감행하기보다는 현금이라는 실탄을 모으며 내일을 기다리는 것이 현명하다. 또 바람 방향이 언제 바뀌어 다시 위험자산 선호 심리가 시장에 가득하게 될지 모르지만, 그때 더 많은 자본을 가진 사람이 훨씬 많은 기회를 선점하게 될 것이다. 최근에는 은행권별로 실시간으로 금리를 비교해 주는 디지털뱅크나 애플리케이션이 많이 나와 있다. 금리인상 속도가 빠른 만큼 최소 6개월부터 1년 단위의 예·적금에 가입하는 것이 바람직하다. Ⓚ

원금을 잃지 않는 투자 특권이 당신에게만 있다면?
공제회 고금리 예·적금

급변하는 국제 정세로 금융환경의 변동성이 커지고, 자산시장이 하락세로 접어들면서 안정적인 수익을 거둘 수 있는 예·적금에 유동성 자금들이 모이고 있습니다. 이런 변화를 감지한 시중은행이 고금리 특판 상품을 내놓고 있지만, 실제로는 까다로운 조건들을 충족해야만 합니다. 그러나 교직원이라면 시중금리 상승을 반영하며 더욱 빛을 발하는 한국교직원공제회 고금리 예·적금이 있습니다. 장기저축급여, 목돈급여, 분할급여금, 퇴직생활급여, 법인예탁급여 제도의 특·장점이 궁금하시다면 「The-K 매거진」 9월호에서 만나보세요!

「The-K 매거진」
9월호 바로가기

「건강한 집밥」은 냉장고에 있는 일상적인 재료와 제철 식재료만으로도 특별한 한 끼 상차림을 만들 수 있는 간단하면서도 영양가 높은 요리법을 소개하는 코너입니다.

부종 관리에 둘째가라면 서러운 채소
맛과 건강 두 마리 토끼 잡는 호박 요리

여러 원인으로 발생하는 부종은 조직이나 장기 주변의 수분이 빠져나가지 않고 머무르는 상태를 뜻합니다. 흔히 부기라고 하는데, 이런 부종에 특히 효과가 있는 식자재가 바로 호박입니다. 호박 속 항이뇨호르몬을 차단하는 성분이 이뇨 작용을 촉진해 부기가 빠지도록 유도하기 때문입니다. 더욱이 호박은 맛이 좋아 쓴 약처럼 괴로워하며 먹을 필요도 없습니다. 부종을 내려주면서 맛은 살린 다양한 호박 요리를 소개합니다.

글 편집실 / **사진** 쿠켄

하나도 빠짐없이 먹을 수 있는 효자 채소

호박은 늙은 호박, 애호박, 단호박, 주키니 등 다양한 종류가 시중에 판매되고 있고, 요리로도 두루 활용하는 채소입니다. 식감과 향이 튀지 않아 호불호도 많이 갈리지 않는 편입니다. 또 한식, 양식 가리지 않고 갖가지 요리에 쓰여 남녀노소 누구에게나 사랑받는 식재료입니다.

더욱이 호박은 농약을 치지 않고 기르기 때문에 열매부터 잎까지 무엇하나 빼놓지 않고 안심하고 먹을 수 있습니다. 작고 연한 잎은 살짝 쪄 강된장과 함께 쌈으로 먹고, 줄기는 질기고 까칠한 부분을 다듬어 살짝 데친 다음 나물로 무치면 고구마순과 비슷한 맛이 납니다. 한편 호박꽃을 사용한 요리는 한국에서는 궁중 요리에서나 볼 수 있지만, 서양에서는 비교적 흔한 메뉴입니다. 프랑스와 이탈리아에서 주로 먹는데, 꽃 안에 소를 채워 오븐에 굽거나 치즈를 넣고 튀기는 것이 잘 알려진 요리법입니다. 호박씨는 견과류 중 하나로 여기며, 무난한 맛으로 인기가 좋습니다. 호박을 요리에 사용할 때는 씨와 그 주변 부분을 파내서 버리지만, 씨만 잘 골라내 말린 뒤 볶으면 훌륭한 간식이 됩니다.

영양이 듬뿍! 호박의 다양한 효능

호박은 이처럼 식재료로서 가치가 높은 것은 물론, 건강에도 매우 큰 도움을 줍니다. 열량이 100g당 24kcal 정도로 매우 낮은 데다 비타민 A, 루테인, 베타카로틴, 셀레늄, 칼륨 등이 풍부해 항암 효과, 간 건강 개선, 항산화 관리 등에 두루 좋은 효능을 보입니다.

특히 부종 관리하면 누구나 호박을 첫손에 꼽을 정도로 부기를 내리는 데 효과가 뛰어납니다. 구체적으로 호박은 신장에서 만들어지는 항이뇨호르몬의 분비를 억제해 이뇨작용을 촉진, 몸속 과하게 축적된 수분을 배출하는 역할을 합니다. 부종의 원인은 다양하지만, 나트륨을 과다 섭취하면 우리 몸이 수분을 더 많이 저장하려고 한다는 사실은 잘 알려져 있습니다. 부종의 가장 흔한 증상은 손발이 부어 반지나 신발이 꽉 끼거나, 자고 난 후 눈이 붓거나, 부은 다리를 누르면 원래대로 잘 회복되지 않는 상태 등을 꼽을 수 있습니다. 이런 증상이 있다면 우선 나트륨 섭취를 줄이고 적절한 운동을 해야 합니다. 이때 호박을 함께 섭취하면 부종을 더욱 빨리 완화할 수 있습니다.

호박은 종류별로 효능이 조금씩 다르다는 것도 흥미롭습니다. 단호박은 비타민 E 함유량이 많아 스트레스와 불면증 해소에 도움을 주고, 늙은 호박은 베타카로틴이 풍부해 혈관 건강을 위협하는 콜레스테롤 등의 제거 효과가 탁월하며, 또 칼륨이 많아 혈액순환을 촉진하고 부기 완화에도 효과적입니다. 애호박은 비타민 A가 특히 많이 들어 있어 피부 손상, 노화 방지 효과를 발휘합니다. 이 외에 땅콩호박, 주키니, 국수 호박 등도 시중에서 판매하고 있으니 용도와 증상을 고려해 요리에 활용해 보기를 권합니다. Ⓚ

늙은 호박 해장국

몸이 이유 없이 찌뿌드드하다면 제철을 맞아 누렇게 농익은 늙은 호박으로 맑은국을 끓여보세요. 늙은 호박 속 풍부한 칼륨 성분이 해독 작용을 도와 피로를 다스려줍니다. 물론 숙취 해소에도 탁월한 건강 해장국이에요.

- **재료** 늙은 호박 100g, 두부 1/4모, 모시조개 한 줌, 홍고추 1개, 느타리버섯 50g, 대파 1/2대, 양파 1개
- **부재료** 일본 된장 2큰술, 맛술 1큰술, 국간장 1큰술, 다진 마늘 1작은술

*** 만드는 방법**

❶ 늙은 호박, 두부, 양파는 한입 크기로 깍둑썰기하고, 홍고추와 대파는 송송 썬다.

❷ 모시조개는 냄비에 넣어 찬물을 붓고 중약 불에서 10분간 끓여 육수를 우린 뒤 건진다.

❸ 냄비에 일본 된장, 다진 마늘, 맛술을 넣고 중간 불에서 볶아 향을 낸다.

❹ ③에 ②의 조개 육수를 붓고 강한 불에서 한소끔 끓인 뒤 중간 불로 줄여 손질한 늙은 호박, 양파를 넣고 끓인다.

❺ 호박이 익으면 ②에서 건져낸 조개와 찢어놓은 느타리버섯, 두부, 홍고추, 대파를 넣는다.

❻ 강한 불로 한소끔 더 끓인 뒤 국간장으로 간한다

강황 단호박 뇨키

gnocchi

이탈리아에서는 감자가 전파되기 이전 단호박 뇨키를 즐겨 먹었다고 해요. 이번에 소개할 메뉴는 강황과 단호박의 노란색, 토마토소스의 붉은색이 만난 컬러풀한 뇨키입니다. 강황 특유의 향과 단호박의 단맛이 조화로운 요리로, 건강과 맛, 일석이조 효과를 누려보세요.

- **재료** 미니 단호박 1개, 밀가루 3/4컵, 다진 양송이 3큰술, 다진 마늘·다진 양파 2큰술씩, 강황 가루 1작은술, 소금·후춧가루·올리브유 약간씩
- **소스** 방울토마토 2컵, 양파 1/2개, 청양고추 1개, 설탕 1/3큰술, 바질가루 2큰술, 올리브유 2큰술, 오레가노 1큰술, 토마토 페이스트 1큰술

*** 만드는 방법**

❶ 단호박은 8등분해 씨를 제거하고 찜기에 찐 뒤 껍질을 벗긴다.

❷ 블렌더에 분량의 토마토소스 재료를 모두 넣고 간다.

❸ 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 마늘이 투명해지면 다진 파와 양송이를 넣고 볶는다.

❹ ③의 팬에 ②의 소스를 넣고 뭉근하게 졸여 토마토소스를 완성한다.

❺ 볼에 밀가루와 강황 가루를 한데 넣고 섞은 뒤 찐 단호박을 넣고 으깬다.

❻ ⑤을 한입 크기로 떼내 둥글납작하게 빚은 뒤 포크로 찍어 문양을 내며 뇨키를 만든다.

❼ 소금을 넣고 팔팔 끓인 물에 뇨키 반죽을 넣은 뒤 떠오르면 건져 낸다.

❽ ④의 토마토소스에 ⑦의 뇨키를 넣고 버무린 뒤 소금, 후춧가루로 간한다.

새우 호박 국수

다이어트 중 파스타를 먹고 싶다면 면 대신 애호박을 채 썰어 넣어보세요. 아삭아삭한 호박의 식감이 식욕을 충족하고, 열량도 훨씬 줄일 수 있는 비법이랍니다. 호박과 궁합이 좋은 탱글탱글한 새우를 넣으면 유명 레스토랑에서 먹는 파스타 부럽지 않은 메뉴가 완성입니다.

- **재료** 중간 크기 새우 10마리, 애호박 3개, 방울토마토 10개, 마늘 3쪽, 소금·후추 약간씩, 올리브유 약간
- **소스** 바질 1컵, 슬라이스 아몬드 1큰술, 마늘 2쪽, 고춧가루 1작은술, 올리브유 1/2컵, 발사믹 식초 또는 와인 식초 1큰술, 레몬 제스트 약간

*** 만드는 방법**

❶ 소스 재료를 한데 섞은 뒤 핸드 블렌더에 입자가 거칠게 간다.

❷ 마늘은 편으로 썰어 팬에 노릇하게 굽는다.

❸ 애호박은 채칼 등을 사용해 국수처럼 썰고, 새우는 껍질을 벗기고 등을 갈라 내장을 뺀다.

❹ 팬에 올리브유를 약간 두르고 새우를 볶다가 소금, 후추로 간한다.

❺ ④의 새우가 다 익으면 ①의 소스를 1큰술 넣고 섞는다.

❻ 팬에서 새우를 건지고, 같은 팬에 손질한 애호박을 살짝만 볶아 소금, 후추로 간한다.

❼ 볶은 애호박에 소스 2큰술을 넣고 볶다가 새우와 방울토마토, 남은 소스를 넣어 섞은 뒤 구운 마늘을 얹는다.

친환경을 실천하는 사회·문화계 인사들의 활동과 성과를 소개하고 재활용품을 활용해 일상에 필요한 생활용품을 만드는 아이디어를 집에서도 쉽게 따라 해보실 수 있도록 안내해드립니다.

잘 버리는 습관이 지구를 구합니다!

'쓰레기 박사' 자원순환사회경제연구소 홍수열 소장

버려지는 재활용품으로 만드는 어린이 파티용품

넘쳐나는 쓰레기들의 매립과 처리 문제는 민감한 사회적 문제이다. 도시 개발과 님비(NIMBY)로 쓰레기 매립지와 소각장 건설이 난항을 겪고 있지만, 좀처럼 쓰레기 배출량은 줄지 않는다. 더는 쓰레기 버릴 곳을 찾지 못해 '쓰레기 대란'이 일어날 것이라는 우려 섞인 목소리도 나오고 있다. 이런 문제를 해결하기 위해 사회 곳곳에서 쓰레기 감축의 필요성을 설파하지만, 일부 소비자들의 노력만으로는 성과를 보기 힘든 실정이다. 어디서부터 문제를 해결해야 할까? '쓰레기 박사' 자원순환사회경제연구소 홍수열 소장을 만나 쓰레기를 대하는 소비자들의 인식 개선과 이를 줄이기 위한 실질적인 노력에는 어떤 것들이 있는지 들어보았다. 그리고 버려지는 재활용품으로 아이들과 함께 쉽게 따라해볼 수 있는 파티용품 만드는 방법도 소개한다.

글 편집실

쓰레기는 절대 저절로 없어지지 않는다

환경부가 조사한 2020년 전국 폐기물 발생 현황을 보면 총 1억 9,546만t으로 이를 365일로 나누면 하루에 발생하는 폐기물은 53만 5,500t 정도인 것으로 계산된다. 이는 건설폐기물을 비롯한 모든 폐기물을 합한 것으로 가정이나 식당 등에서 발생하는 생활 폐기물은 이 중 약 11%를 차지한다. 특히 2020년에는 코로나19로 배달, 밀키트 문화가 유행하면서 다른 해보다 전년 대비 높은 수준의 6.6% 증가율을 보였다.

쓰레기 문제는 발생에서 끝나지 않는다. 처리 과정이 남아 있는 것. 쓰레기는 절대 저절로 없어지지 않는다. 현재 쓰레기는 직매립, 소각 후 매립, 자원화 등으로 구분해 처리한다. 생활 폐기물의 전체 발생량 중 매립은 11.8%, 소각은 25.5%, 재활용은 59.5% 비율이다. 한국의 쓰레기 재활용률은 세계 최고 수준으로 독일 다음으로 높은 수치다. 그러나 이 재활용률에는 함정이 있다. 음식물 쓰레기를 자원화하는 비율과 쓰레기를 소각하면서 발생하는 에너지 가스의 처리율도 전부 이 수치에 포함된 것이다. 그러므로 실제 자원으로 활용되는 분리배출 쓰레기는 약 40% 정도로 봐야 한다는 전문가 시각도 있다.

아직 갈 길이 먼 쓰레기 위기 돌파

쓰레기는 결과물일 뿐 그 원인은 우리의 소비 습관, 경제 생태계의 문제라고 할 수 있다. 쓰레기 처리에 아무리 공을

들여도 쓰레기 배출량이 줄지 않으면 이 굴레에서 근본적으로 벗어날 수 없다. 그렇다면 어떻게 해야 하는지, 현재 쓰레기 문제에 과연 해답이 있을지 자원순환사회경제연구소 홍수열 소장에게 물었다.

홍수열 소장은 서울대학교 환경대학원에서 박사학위를 받은 뒤 쓰레기 문제에 이끌렸다. 환경공학자이기도 한 홍 소장은 쓰레기 문맹 탈출을 돕는 쓰레기 해설가이자 통역가로 22년간 쓰레기가 있는 현장을 찾아다니며, 이론과 제도·정책을 연구해 '쓰레기 박사'라는 별명을 얻었다. 쓰레기와 관련한 활동을 활발히 이어온 대표적인 쓰레기 문제 연구가다.

홍 소장은 현재 쓰레기 처리는 양적 상태에서는 50% 정도 재활용되고 있어 나쁘지 않다고 평가한다. 그러나 "쓰레기 위기를 돌파한다는 관점에서는 아직 갈 길이 멀다"라고 말

홍수열 소장

한다. 결국은 쓰레기를 줄이는 방식이 되어야 하는데, 전체 쓰레기양이 전혀 줄지 않고 있기 때문이다. 그다음은 재활용한 자원의 질이다. 자원화되는 재활용의 양은 많지만 실제로 고품질 자원의 양은 적다. 아직 국내 기술력이 이에 미치지 못하는 데다 이를 개선하기 위한 투자도 아쉬운 수준이라고 덧붙였다. 다만 최근 재활용 문제에 대한 관심이 점차 늘고 있는 만큼 투자가 더욱 확대될 것으로 기대하고 있다.

홍 소장은 "쓰레기 문제는 그 어느 때보다 심각하지만 소비자들의 인식은 여전히 걸음마 수준에 머무르고 있다. 환경문제를 해결하기 위해서는 규제를 더욱 강화해 경제활동 위축까지 감수해야 하는데, 아직 먼 얘기다"라고 현재 상황에 대해 아쉬움을 밝혔다.

3R과 제로 웨이스트는 우리 모두의 몫

홍 소장은 현재 쓰레기 문제는 개인보다는 전 세계가 바뀌어야 해결할 수 있는 것이며, 소비자들은 제로 웨이스트(Zero Waste)와 3R(Reduce, Reuse, Recycling)을 위주로 실천하기를 당부했다.

제로 웨이스트는 쓰레기를 만들지 않는 생활 방식이다. 대표적인 행동으로 샴푸 바 쓰기, 제로 웨이스트 숍* 이용하기 등이 있다. 3R은 줄이고, 재사용하고, 재활용하자는 뜻이다. 이런 행동을 통해 쓰레기 배출량을 서서히 줄이고, 지금 가지고 있는 것을 최대한 활용하고, 버리는 쓰레기는 재활용을 통해 자원화하는 사이클을 만들어내는 것이다.

그러나 홍 소장은 "그렇다고 해서 맹목적인 실천에 관한 조급증에서는 벗어나야 한다"라고 조언한다. "각자 문제의식을 가지고 충분한 고민을 거친 뒤 내부의 생각이 단단해진 후에 실천해도 충분하다"라고 마지막 말을 남겼다.

*제로 웨이스트 숍: 포장 용기를 지참해 물건을 구매하는 생활용품 매장. 샴푸, 주방세제를 비롯해 천연 수세미, 소창 행주, 대나무 칫솔 등을 주로 판매하며 시리얼, 화장품을 취급하는 대기업 콘셉트 매장도 있다.

헷갈리는 분리배출 길라잡이

최근 포장 소재는 다양한 발전을 거듭해 겉모습만으로는 어떻게 분리배출해야 하는지 고민될 때가 있다. 그럴 때 도움을 받을 수 있는 앱과 사이트 등을 소개한다.

내 손 안의 분리배출
환경부에서 출시한 앱으로 분리배출 방법, 품목별 분리배출 요령, 헷갈리는 사례 문답 풀이 등의 콘텐츠를 통해 쉽고 올바르게 분리배출을 할 수 있게 돕는다. 구글 플레이스토어, 애플 앱스토어 등에서 다운로드할 수 있다.

「그건 쓰레기가 아니라고요」
홍수열 소장이 자신의 연구, 활동 결과를 바탕으로 저술했다. 어떻게 하면 똑똑하게 분리배출하고, 쓰레기를 줄일 수 있는지를 알려준다.

쓰레기 백과사전 (blisgo.com)
간단한 검색을 통해 분리배출 방법과 소재를 안내하는 사이트. 품목의 이름만 입력하면 되니 부담 없이 사용할 수 있다.

각 지자체 홈페이지
각 지역의 지자체에서는 분리배출을 안내하기 위한 각종 자료를 배포한다. 만일 관련 자료를 얻지 못했다면 홈페이지를 방문해 본다.

재활용품으로 재미있는 파티용품 만들기

일회용 접시 마녀 모자

❶ 일회용 접시의 가운데 부분을 동그랗게 오려 구멍을 낸 다음, 검정 물감으로 전체를 칠한 뒤 말립니다.

❷ 그 사이 검은색 크래프트지를 반원 모양으로 자른 뒤 고깔 모양을 만들고, ①의 구멍에 맞춰 고정해 모자 모양을 만듭니다.

❸ 모자에 준비한 별 모양 스티커를 붙이고 고깔 부분에 리본을 둘러 장식하면 마녀 모자가 완성됩니다

핼러윈 캐릭터 휴지심 갈랜드

❶ 다 쓴 두루마리 휴지 심과 필요한 캐릭터에 맞는 색상의 색종이를 여러 개 준비합니다.

❷ 캐릭터의 몸통부터 머리카락, 귀, 꼬리까지 어울리는 색종이를 선택해 자른 뒤 접착제를 이용해 원하는 캐릭터대로 휴지심에 붙여주세요.

❸ 마지막으로 인형 눈을 붙여 얼굴을 완성하고 송곳으로 구멍을 뚫어 준비한 끈에 이어주면 휴지심 갈랜드가 완성됩니다.

페트병 사탕 바구니

❶ 페트병의 중앙을 가위로 잘라 아랫부분을 남긴 다음 오렌지색 아크릴 물감으로 페트병 안쪽 면을 칠합니다.

❷ 검정 시트지를 잘라 호박 바구니의 눈·코·입이 될 부분을 만들고, 페트병 겉면에 붙여 이목구비를 만들어주세요.

❸ 페트병 윗면에 송곳으로 구멍을 두 군데 뚫은 뒤 리본 테이프로 매듭지어 연결해 손잡이를 만들어 호박 바구니를 완성합니다.

옷걸이를 이용한 왕관과 요술봉

세탁소 옷걸이를 이용해 간단하게 만들 수 있는 파티 소품을 소개합니다. 세탁소 옷걸이는 와이어처럼 휘어지면서도 고정력은 강해 원하는 형태로 만들기 쉽습니다. 먼저 준비한 옷걸이는 펜치를 이용해 알맞은 크기로 자르고, 그다음 반짝이 수세미 실을 둘러줍니다. 실을 두른 와이어를 원하는 모양의 왕관과 요술봉으로 만들고 각각 스팽글 폼폼과 리본을 장식합니다. Ⓚ

회원님과 가족의 소중한 건강과 행복한 미래를 위한 의료 혜택!

한국교직원공제회 건강검진 & 의료기관 할인 이용방법 올 가이드

코로나19 확산으로 질병이 생기기 전 미리 예방하고 건강을 챙기는 '예방의학'의 중요성이 더 높아지고 있습니다. 한국교직원공제회는 회원님 및 직계가족의 건강 증진을 위해 전국 주요 대학병원 및 지정 의료기관과 제휴 협약을 체결하여 의료 할인 혜택을 드리고 있습니다. 특히 건강검진 통합서비스는 모바일 앱을 통해 특정 코드만 입력하면 전국 118개의 제휴 검진 기관을 편리하게 희망 일자에 예약할 수 있고, 일반 검진료 대비 10~60% 할인가를 제공하며, 일부 병원에서는 장례식장 시설이용료 할인도 받을 수 있습니다. 어느덧 2022년도 3개월만을 앞둔 시점인 만큼 건강을 점검하고, 미리 계획을 세울 수 있도록 회원님 및 배우자의 직계존비속까지 이용 가능한 건강검진 & 의료기관 할인 이용 방법을 모아 소개합니다. Ⓚ

건강검진 통합서비스 All-Guide

Q 건강검진 통합서비스가 무엇인가요?

건강을 지키기 위해 건강검진이 꼭 필요한 것은 알지만, 비싼 비용과 복잡한 절차, 소요되는 시간 등 부담되는 내용이 많아 망설인 적이 있으신가요? 한국교직원공제회는 회원님과 배우자의 부모님, 자녀까지 모두 포함된 직계가족(직계존비속)까지 소중한 건강을 지켜드리기 위해 지난 2020년 6월부터 전국 주요 대학병원 및 지정 의료기관과의 협약을 맺어 종합 건강검진 할인 혜택을 드리고 있습니다. ㈜GC케어(어떠케어)에서 제공하는 '어떠케어' App 설치 후 건강검진 통합서비스를 이용할 수 있습니다.

Q 어떤 점이 좋은가요?

1. 간편한 예약 & 검진! 모바일 앱(App) 하나만 있으면 **전국 118개 검진 기관에서 원하는 곳을 폭넓게 선택**할 수 있음은 물론, 검진 항목과 예약 일자까지 선택할 수 있어 **쉽고 간단하게 맞춤형 검진이 가능**합니다.

서울	강원	경기	인천	부산	대전	대구	울산
34개	1개	21개	7개	12개	6개	5개	4개
경남	**경북**	**광주**	**전남**	**전북**	**제주**	**충남**	**충북**
6개	5개	5개	1개	6개	1개	2개	2개

▶ 검진기관 확인 바로가기

2. 저렴한 검진 비용! 공제회 회원이라면 홈페이지 로그인 후 **'가입용 추천 코드'를 확인해 모바일 앱에 입력하면 일반 건강검진료 대비 10~60% 정도 할인된 회원가로 이용**하실 수 있습니다. 다양하게 구성된 검진 패키지 중에서 마음에 드는 항목을 선택하실 수 있습니다.

3. 한눈에 살피는 검진 결과 검진 기관에 다시 방문하지 않아도 **모바일 앱을 통해 검진 결과와 이상 소견 등을 언제, 어디서나 확인할 수 있고 검진 기관이 다르더라도 최근 2~3년의 검사 결과를 비교하며 이력을 관리**할 수 있습니다.

Q 이용 대상은 어떻게 되나요?

건강검진 통합서비스는 **공제회 회원 및 배우자, 회원 및 배우자의 직계존비속까지 이용 가능**하며 동일한 '가입용 추천코드'를 입력해 개별적으로 회원 가입하여 이용할 수 있습니다.

※ 회원 본인이 모바일 앱을 통해 가족(미지원)으로 추가 시, 배우자 및 직계존비속도 회원과 동일한 검진 패키지를 사용할 수 있습니다.

※ 회원 및 배우자, 회원 및 배우자의 직계존비속 외 본 서비스 이용 시 불이익 처분을 받을 수 있습니다.

Q 어떻게 예약할 수 있나요?

START!

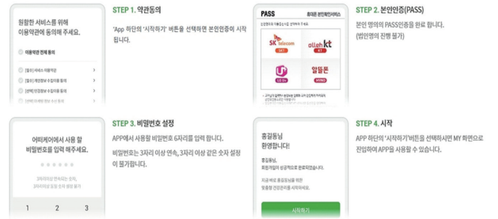
App 다운로드 - 어떠케어 App 다운로드

❶ 안드로이드 : PLAY스토어 → '어떠케어' 검색
❷ IOS : 앱스토어 → '어떠케어' 검색
※ 검색 시 '어떠케어'의 정확한 명칭 입력
※ 모바일 어플리케이션을 통해서만 서비스 이용 가능

STEP-1

어떠케어 App 회원가입

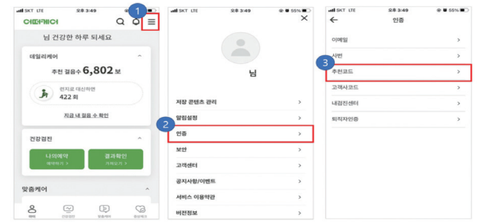
❶ APP 다운로드 후 회원가입을 진행해 주세요
❷ 약관 동의 및 휴대폰 본인인증을 통해 회원가입을 진행해주세요



STEP-2

추천 코드 입력

① APP 초기 화면 우측상단 三 클릭
② '기업고객인증' → '추천 코드' 클릭 후 화면 하단에서 조회한 추천 코드 입력
※ 기존 회원의 경우 추천 코드를 입력하면 인증 오류 발생, 신규 회원에 한하여 입력



STEP-3

건강검진 예약

① 건강검진 메인 화면에서 '검진예약' 선택
② 검진센터, 검진날짜 등 원하는 방법 선택 후 예약
※ 회원 가족 예약이 필요한 경우, '검진예약' 내 대상자 추가 및 정보 입력 후 예약
① 가족이 예약하길 원하는 경우 '초대하기' 링크 발송
② '내가 예약해주기' 메뉴를 클릭해 기존 방식대로 건강검진 예약

STEP-4

건강검진 결과 확인

(검진기관에 검진결과 동의서를 제출한 대상자)
① 건강검진 메인 화면에서 '검진결과' 선택
② 종합 소견 / 이상 소견 / 전체 결과 / 주요 질환별 확인 가능
※ 병원 상관없이 최근 3회, 최대 20회차 비교 가능

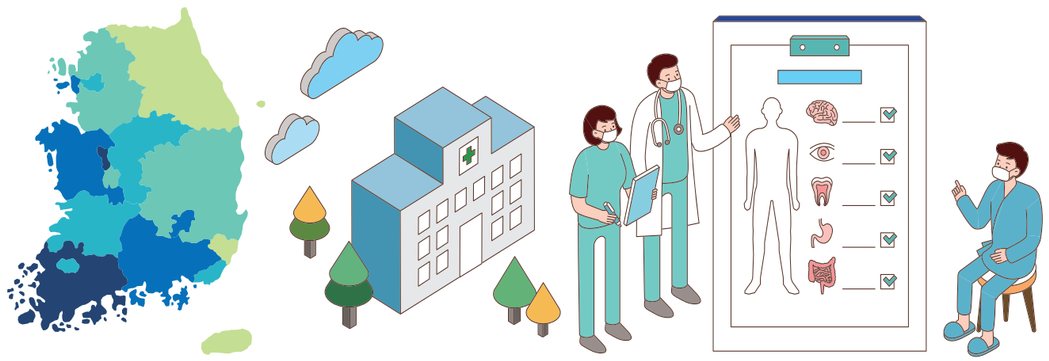
의료기관(제휴병원) 할인 All-Guide

1 대형병원 종합검진 비용 & 특진비 등 치료비용 할인

의료기관 할인 바로가기 ▼

평균 수명이 길어지면서 건강에 대한 관심도 점차 높아지고 있습니다. **공제회는 회원과 회원 가족을 위해 전국 70개 의료기관과 제휴, 종합검진과 진료비용 할인 혜택을 드립니다.** 대학병원 등 대형의료기관을 다수 포함하고 있어 최신의료장비를 통한 검진 및 진료가 가능합니다. 병원마다 할인 항목과 혜택, 적용 대상이 모두 다르므로 이용 전 홈페이지에서 자세한 내용을 확인해야 합니다. 더불어 공제회 회원 여부 등 사전 확인이 필요하므로 원하는 날짜를 고려해 여유 있게 일정 예약을 잡는 것이 필요합니다.

서울	22개	가톨릭대학교 서울성모병원, 강남세브란스병원, 건국대학교병원, 고려대학교안암병원 등
강원	2개	강원대학교병원, 상지대학교 부속한방병원
경기	6개	국민건강보험공단 일산병원, 분당 서울대학교 병원, 한림대학교 성심병원 등
인천	2개	가천대학교부속 길한방병원, 인하대학교병원
부산	5개	고신대학교 복음병원, 동아대학교병원, 인제대학교 부산·해운대백병원, 동의의료원
대전	4개	가톨릭대 대전성모병원, 을지대학교병원, 충남대학교병원, 대전대학교 둔산한방병원
대구	3개	계명대 동산의료원, 영남대의료원, 대구한의대학교부속 대구한방병원
울산	1개	울산병원
광주	3개	동신대학교한방병원, 원광대학교 광주한방병원, 전남대병원
경남	4개	경상대학교병원, 성균관대학교 삼성창원병원. 진주 고려·제일병원
경북	4개	대구한의대학교부속 포항한방병원, 동국대학교의료원 경주한방병원. 포항 성모병원 등
전남	1개	목포 중앙병원
전북	5개	우석대 부속전주한방병원, 원광대학교병원, 전북대학교병원, 전라북도 남원의료원 등
제주	1개	제주대학교 병원
충남	1개	대전대학교부속천안한방병원
충북	6개	건국대학교 충주병원, 세명대학교 제천·충주한방병원, 충북대학교병원, 청주웰치과, 하나병원



2 장례식장 시설 이용료 할인

장례식장 할인 바로가기 ▲

건강검진, 의료비 할인 혜택 외 **일부 제휴 병원에서는 장례식장 시설이용료(빈소사용료, 안치료, 염습료, 청소비 등) 할인도 받을 수 있습니다.** 검진과 마찬가지로 장례 할인 역시 각 병원마다 할인 항목과 혜택, 적용 대상이 모두 다르므로 이용 전 홈페이지에서 자세한 내용을 확인해야 합니다.

서울	3개	·가톨릭대학교 여의도 성모병원, 건국대학교병원, 순천향대학교병원 장례식장 (회원 및 배우자, 직계존비속)
부산	2개	·동아대학교의료원, 동의의료원 장례식장 (회원 및 배우자, 직계존비속)
대구	1개	·영남대학교의료원 장례식장 (회원 및 회원의 직계존비속)
울산	1개	·울산병원 장례식장 (회원 및 직계존비속)
경기	1개	·가톨릭대학교 의정부 성모병원 (회원 및 배우자, 직계존비속 (건강보험증 등재자에 한함))
충북	1개	·청주하나병원 (회원 및 배우자, 직계존비속)
경남	1개	·성균관대학교 삼성창원병원 (회원 및 직계존비속)

이 밖에도 한국교직원공제회는 회원만을 위한 복지부조, 제휴리조트&호텔, 직영호텔&전용콘도, 제휴카드, 법률·세무상담, 레저·스포츠·교통, The-K 행복서비스 문화행사 등 생애주기별 맞춤형 복지서비스를 다양하게 선보이고 있습니다. 「The-K 매거진」을 통해 매월 생활·문화복지서비스 혜택을 만나보시고, 빠짐없이 누려보세요! 회원님들의 일상에 건강과 혜택, 행복을 더해드릴 수 있도록 공제회가 함께 하겠습니다.

2022년, 일상의 모든 순간이 더 행복해지는 마법
미리 보는 The-K 행복서비스 연간 시즌별 모음집
◀ 2022년 1월호 'The-K Focus2' 기사 바로 가기

받고, 쓰고, 누리고! 공제회 회원이라면 놓치지 말아야 할 복지혜택
알아두면 좋은 공제회 복지서비스 모음집
2022년 5월호 'The-K Focus' 기사 바로 가기 ▶

교육 가족 여러분의 '쉼'을 응원하는
숙박 & 교통 혜택 모음집
◀ 2022년 7월호 'The-K Focus2' 기사 바로 가기

공제회 회원들이 직접 만들어 The-생생한 The-K 이용 후기 모음

지난 4월, 한국교직원공제회 회원 20명으로 구성된 'The-K 크리에이터 2기'가 첫 출범하여 교육 가족을 위한 생생한 기사, 영상 콘텐츠들을 매월 기획하고 있습니다. 교육·업무 현장의 실제 경험과 노하우가 담긴 유익한 정보뿐 아니라 실제 회원으로서 공제회 각종 저축·보험제도 및 다양한 생활·문화복지서비스, The-K직영호텔, 출자회사 이용후기까지 매월 생생하게 담아 집필, 제작합니다. 공제회 회원이자 교육 가족 동료들에게 더 의미 있고, 더 알차고, 더 도움이 될 만한 소식을 전하기 위한 그들의 열정적이고 솔직한 이야기가 담긴 지난 7~9월 'The-K 이용후기' 콘텐츠들을 한 데 모았습니다. 공제회 공식 블로그·유튜브 채널에서 다채로운 콘텐츠들을 만나보세요!

공제회 쏘카 혜택과 함께 드라이브 떠나요!

- The-K 크리에이터 임하정 회원

공제회 혜택으로 합리적인 가격에 누릴 수 있는 쏘카 제휴 서비스! 운전 연수, 휴가 일정, 다양한 차 시승 경험 등 실제 사용 후기와 함께 알뜰살뜰한 혜택 누려보세요.

우리가족 건강검진 할인 받기 : 어떠케어

- The-K 크리에이터 김민철 회원

간호사인 회원님이 알려주는 공제회 의료혜택 건강검진 예약 방법 A to Z! '어떠케어' 앱을 통해 주변의 건강검진센터 함께 확인하고, 예약까지 쉽게 진행해볼까요?

인터파크 & 세종문화회관 공제회원 상시 할인 서비스

- The-K 크리에이터 한동신 회원

공제회는 인터파크&세종문화회관 제휴로 회원들께 365일 언제나 문화예술 공연 30~50% 할인을 제공합니다. 10월 문화의 달을 맞아 혜택을 누려보는 것은 어떨까요?

알아두면 도움 되는 공제회 문화 혜택 꿀팁 4

- The-K 크리에이터 안소연 회원

꼭 필요한 정보만 선별해 담은 The-K 크리에이터의 꿀팁 카드뉴스로 문화라운지, 북&JOY, 인터파크, 영화 할인 등 문화 혜택을 더 재미있고 알기 쉽게 만나보세요!

장기저축급여 퇴직급여금 전환방법 꼼꼼 정리! (분할급여금 & 퇴직생활급여)

- The-K 크리에이터 장원호 회원

장기저축급여 제도 소개부터 퇴직급여금 전환 방법까지 회원님들이 궁금할 내용들을 실제 공제회원 입장에서 꼼꼼히 정리해주셨습니다.
국내 최장기 저축제도인 장기저축급여를 통해 장기간 납부한 금액을 한 번에 목돈으로 받으면 자금을 어떻게 운용해야 할지 고민될 수 있는데요. 이런 고민을 해결해드리기 위해 공제회 홈페이지에서 분할급여금 & 퇴직생활급여로의 전환을 자세히 안내하고 있습니다.
The-K 크리에이터 회원님과 함께 홈페이지에서 신청 방법과 유의사항, 증좌 및 퇴직급여금 계산방법 등을 만나보시고, 노후도 든든하게 공제회와 함께 하세요!

서울에서 즐기는 낭만 The-K호텔서울 호캉스

- The-K 크리에이터 안유빈 회원

셔틀버스가 있어 양재역에서 5분이면 도착하는 The-K호텔서울! 펼쳐진 잔디밭과 피톤치드향 숲, 룸 투어부터 뷔페 체험까지! 서울에서의 여유 & 낭만 가득 호.캉.스.

그래, 구례! 언제 가도 좋은 The-K지리산가족호텔 방문기

- The-K 크리에이터 박동수 회원

마음이 절로 평안해지는 화엄사의 전경부터 The-K 지리산가족호텔의 다양한 부대시설까지 생생한 현장감이 느껴지는 영상으로 담았습니다. 지금 떠나볼까요?

The-K호텔경주에서의 2박 3일, 호텔시설·주변 명소·맛집 추천까지!

- The-K 크리에이터 이정한 회원

문무대왕릉에서 드넓은 바다를 즐기고, 바람의 언덕에서 바람을 고스란히 즐길 수 있는 천년고도의 도시 경주! 노천 사우나가 있는 The-K호텔 경주에서의 힐링 여행기

공제회 혜택 고수가 알려주는 호텔·공연·아쿠아리움 할인 서비스

- The-K 크리에이터 김희원 회원

공제회원만 누릴 수 있는 아주 특별한 문화생활! 호텔, 영화를 넘어 아쿠아리움 이용권까지? 다양한 생활복지서비스 제휴 혜택들을 '알아서. 잘. 딱. 깔끔하고 센스있게' 알려드려요.

The-행복해지는 교직원공제회 영화 복지서비스

- The-K 크리에이터 조은경 회원

바다의 땅, 통영에서의 아름다운 식도락 여행기와 이순신 공원 등에서 자연의 아름다움을 누리고, 여행의 대미를 장식한 공제회 영화 할인으로 영화 '한산' 관람까지!

교육가족복지포털 더케이몰 덕분에 저렴하게 다녀온 즐거운 제주여행

- The-K 크리에이터 김광운 회원

더케이몰 홈페이지에서 쉽게 예약할 수 있는 공제회원 전용 제주호텔, 렌터카, 아쿠아리움 등의 이용방법과 제주 가족여행, 근처 맛집 소개까지 만나보세요.

The-K 크리에이터 콘텐츠를 더 많이 만나보고 싶으시다면?
공제회 블로그 & 유튜브 채널에 방문해보세요!

QR SCAN

blog 교육가족의 다락방(多樂房)

The-K 한국교직원공제회

공제회 회원님의 소중한 실제 사연으로 만든

교직원라이프 생명보험 수기 영상을 소개합니다!

교육 가족과의 행복한 동행, 국내 유일 교직원 맞춤형 생명보험

교육 가족의 든든한 노후와 행복한 미래를 위한 국내 유일 교직원 맞춤형 보험, 한국교직원공제회 생명보험 '교직원라이프'입니다. 지난 「The-K 매거진」 8월호에서는 공제회 보험 웹페이지 '교직원라이프 라운지' 소개를 담았고, 9월호에서는 시니어 교육 가족께 추천하는 시니어종합공제 등 종합복지급여 상품 4가지를 안내해드렸습니다. 이번호에서는 회원님의 보험 이용 만족 수기를 담아 제작한 영상 1,2편을 소개합니다. Ⓚ

교직원라이프 보험 이용 만족 수기 공모전(2019년)에 총 178명의 회원님께서 소중한 사연을 보내주셨습니다. 공제회 보험과 관련된 진솔한 이야기를 다른 교육 가족들과 함께 공감하며 나누기 위해 정성을 담아 작성해주신 실제 사연인 만큼, 그 마음을 최대한 살려 일러스트 모션 그래픽 영상 3편과 실사 촬영 영상 1편을 제작하여 교직원라이프 라운지 및 공제회 유튜브 채널에 게재하였습니다. 그중 1,2편을 먼저 소개해드립니다.

#1 우리를 지켜준 든든한 나의 지원군

건강검진 중 우연히 심근경색 징후를 발견해 심장에 스텐트를 심는 응급 수술을 받고 무사히 퇴원하셨다는 회원님의 사연을 담은 영상입니다. **큰 수술로 인해 수술비와 병원비가 부담이 되어 가슴이 철렁했지만, 이전에 가입해두셨던 공제회 보험으로 보장받을 수 있어 크게 힘이 되었다며 이용 후기를 보내주셨습니다.** 이 일을 계기로 보험의 중요성을 깨닫고, 자녀를 포함한 온 가족이 함께 공제회 보험에 가입하셨다고 합니다.

#2 큰 힘이 되어준 최고의 선택

보험에 대해 잘 모르고 계셨지만, 먼 거리의 학교까지 출퇴근하며 육아를 병행하는 아내가 걱정돼 가입해둔 보험으로 혜택을 보셨다는 사연을 담았습니다. **아내 분께서 암 진단을 받고 힘든 시기를 보내고 있으나, 수술비 및 치료비를 공제회 보험으로 보장받고 있어 걱정을 덜었다는 소중한 후기를 보내주셨습니다.** 가입 혜택을 직접 경험한 사람으로서 이제는 주변에 보험 가입을 추천하게 되셨다며 감사한 마음을 전해주셨습니다.

EVENT

한국교직원공제회 교직원라이프 웹페이지(https://ktculife.com)에서는 매월 교육 가족 여러분께서 재미있게 참여하고 소통하실 수 있는 다양한 이벤트를 진행하고 있습니다. **10월에는 보험 수기 영상 시청 퀴즈 이벤트를 진행합니다.** 교직원라이프 라운지에서 다양한 보험 상품과 건강 정보도 확인하시고, 이벤트도 참여하셔서 풍성한 경품까지 받아가세요!

교직 1 ONE Life
우리의 온리원은 교직원입니다

한국교직원공제회 생명보험, 이렇게 만나세요!

홈페이지 '재정전문위원 찾기' 거주지역과 가까운 최고의 보험 전문위원에게 맞춤형 상품을 직접 추천받을 수 있어요!

홈페이지 '온라인 상담 신청하기' 상품별로 자세한 상담을 받고 싶다면 상품을 선택하고, 상담을 신청해주세요!

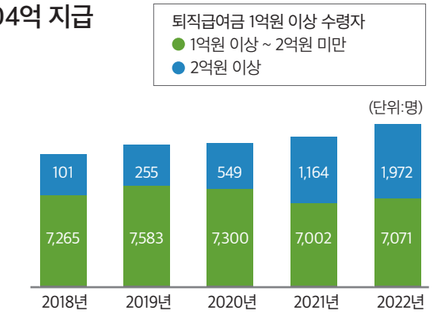
간편하게 '전화 문의하기' **보험가입 상담 1577-3993**

공제회 주요 소식 & 이벤트

분할급여대여 대여이율 상향 안내

지난 2022년 8월과 9월에 시행된 한국교직원공제회 각종 저축제도 급여율 인상 및 대여이율 조정에 이어 10월 1일부터 분할급여대여 이율이 3.50%에서 3.80%로 상향 조정된다. 9월 1일자로 장기저축급여 분할급여금 급여율을 인상(3.50% → 3.80%)함에 따라 분할급여대여 역시 동일한 수준으로 상향 조정하게 된 것이다. 분할급여대여는 퇴직 회원의 안정적 노후 생활을 돕는 대여 제도로, 퇴직 시점에 대여가 있는 회원이 장기저축급여 퇴직급여금으로 기존의 대여금액을 상환하지 않고 가입할 수 있는 분할급여대여(전환)과 분할급여금을 수령 중인 퇴직 회원이 분할급여금 잔여금액을 담보로 대여 받을 수 있는 분할급여대여(일반)이 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 최상단 '대여' 카테고리 참조.

8월 말 정년·명예 퇴직회원에 장기저축급여 퇴직급여금 6,004억 지급 퇴직 회원 56.1% 장기저축급여 분할급여금 가입



한국교직원공제회는 지난 8월말 정년·명예 퇴직회원 5,557명에게 총 6,004억여 원의 장기저축급여 퇴직급여금을 지급했다. 이번 퇴직회원 중 퇴직급여금을 가장 많이 수령한 회원은 2억 9,514만여 원을 받는다. 1981년 장기저축급여를 가입한 뒤 41년 3개월 동안 1억 3,886만여 원의 원금을 납입하고, 이자로 1억 5,628만여 원을 지급받는 것이다. 이 같은 퇴직급여금 고액 수령자는 꾸준히 늘어나는 추세로, 올해는 1억 원 이상 수령자가 7,071명, 2억 원 이상 수령자가 1,972명이나 된다. 한편, 8월 말 퇴직급여금을 청구한 회원 5,557명 중 56.1%인 3,120명이 장기저축급여 분할급여금에 가입했다.

분할급여금은 퇴직급여금을 일정 기간 연금처럼 나눠 수령하는 노후 보장형 금융제도다. 시중 은행의 저축성 수신금리보다 이율이 높으면서(연 복리 3.80%, 변동금리, 2022.9.1. 기준), 비과세 또는 저율과세 적용으로 타 연금형 상품보다 실수령액이 높고 중도 해약·운용 수수료 등 일체의 수수료가 없으며, 금융소득종합과세에서 제외된다는 점(분리과세), 특별법으로 보장된 높은 안정성과 같은 장점 때문에 퇴직을 앞둔 회원들에게 인기가 많다. 분할급여금은 장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 1인당 1회만 가입할 수 있다. 퇴직급여금 내에서 최저 500만 원부터 100만 원 단위로 신청할 수 있다.

The-K 브랜드 캠페인 영상 이벤트 10월 7일까지 응모

한국교직원공제회는 코로나19 방역, 학교 수업 준비 등 교육현장에서 헌신하는 교육 가족에게 위로와 응원을 전하기 위한 캠페인 'The 위로, This is ME' 이벤트를 진행하고 있다. 지난 티저 영상 이벤트에는 총 20,337명이 참여했으며, 본편 영상 이벤트는 10월 7일까지 진행한다. 공제회 공식 유튜브 채널에서 캠페인 영상을 감상하고 응원 댓글을 작성하여 SNS 채널에 공유한 뒤 이벤트에 참여하면, 추첨을 통해 총 200명에게 백화점 모바일상품권(1만원)을 증정한다. 당첨자 발표일은 10월 13일 예정이다. 이벤트 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

씨네&JOY 회원 3만 5천명에 영화예매권 증정 10월 4 ~ 17일까지 응모

공제회 회원들이 가장 선호하는 문화예술 분야인 영화 관람 혜택을 폭넓게 제공하기 위해 씨네&JOY 영화예매권 증정 행사를 진행한다. 이번 행사 응모기간은 10월 4일부터 17일까지이며 당첨 발표일은 10월 28일이다. 국내 대표 멀티플렉스 극장인 CGV·롯데시네마·메가박스 중 선택할 수 있으며, 모바일 영화예매권을 총 3만 5천 명의 회원에게 1인 2매씩 증정한다. 사용기간은 당첨발표일로부터 6개월(단, CGV는 4개월)이다. 이와 함께 공제회 회원이면 누구나 영화 예매와 매점 콤보를 할인 가격으로 이용할 수 있는 제휴 할인 서비스도 상시 제공하고 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 상단 메뉴 > 복지서비스 > 문화공연 > 영화 참조.

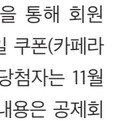
‘복리의 마법’ 이벤트 회원 1만 명에 커피쿠폰 증정, 10월 5 ~ 31일까지 응모

공제회 장기저축급여에 가입한 일반회원을 대상으로 ‘복리의 마법’ 이벤트를 진행한다. 공제회 홈페이지를 통해 장기저축급여 및 복리 효과, 연령대별 평균 구좌수, 나의 납부내역을 확인한 후 이벤트에 응모한 회원 중 추첨을 통해 총 1만 명에게 스타벅스 모바일 쿠폰(카페라테 Tall)을 1인 1매 증정한다. 응모 기간은 10월 5일부터 31일까지, 당첨 발표일은 11월 16일이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

북&JOY 회원 5,500명에 희망도서 증정 10월 11 ~ 23일까지 응모

매월 공제회 회원을 대상으로 진행하는 북&JOY 도서 증정 행사가 10월에도 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. 10월 11일부터 23일까지 응모한 회원 중 추첨을 통해 당첨된 회원 5,500명에게 희망 도서 1인 1권을 증정하며, 당첨 발표일은 10월 27일이다. 한편, 북&JOY 도서 증정 행사는 11월까지 매월 진행될 예정이다. 행사 관련 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

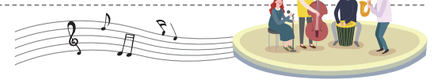
교직원라이프 영상 한 줄 평 이벤트 10월 11 ~ 23일까지 응모



한국교직원공제회 보험 브랜드 교직원라이프에서 10월 이벤트를 진행한다. 공제회 홈페이지와 연결된 교직원라이프 라운지 이벤트 페이지에서 회원 보험 수기 영상을 본 후 베스트 영상을 뽑아 한 줄 평을 남기면 추첨을 통해 총 100명에게 BBQ 모바일상품권(황금올리브치킨+크림치즈볼)을 증정한다. 응모기간은 10월 11일부터 23일, 당첨 발표일은 10월 27일이다. 자세한 내용은 교직원라이프 라운지 이벤트 페이지 참조.

*교직원라이프 회원수기영상과 관련된 내용은
「The-K 매거진」 이번호 기사 P70(The-K Family) 참고

인기 뮤지컬 및 콘서트에 회원 초대, 10월 12 ~ 25일까지 응모



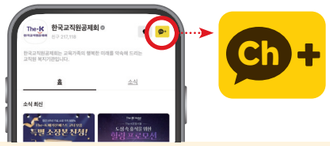
한국교직원공제회가 The-K 행복서비스 문화라운지 초청행사Ⅲ를 통해 인기 뮤지컬 및 콘서트에 공제회 회원들을 초대한다.
본 행사는 전국에 거주하는 회원들이 고르게 혜택을 누릴 수 있도록 지역별로 다양한 공연을 선정하여 기획되었다. 공제회 홈페이지를 통해 응모한 회원 중 추첨을 통해 회원 1,100명에게 선택한 관람권(1인 2매)을 증정하며, 당첨 발표일은 11월 2일이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조.

신규 레저·문화시설 제휴 서비스 혜택 확대 인공 파도 서핑장 및 케이블카 이용요금 할인

한국교직원공제회 생활복지 제휴서비스 중 회원 선호도가 높은 레저·문화시설의 신규 제휴 서비스가 확대됐다. 신규 제휴를 통해 할인받을 수 있는 업체는 아시아 최초이자 세계 최대 인공 서핑장인 웨이브파크(경기도 시흥시)와 각 지역의 케이블카(▲파주 임진각 평화곤돌라 ▲서해랑 해상 케이블카 ▲부산 송도 케이블카)이다. 이외에도 전국 다양한 레저·문화시설(항공·기차·골프장·아쿠아리움 등)과 제휴를 맺고 있어 공제회 회원이라면 누구나 할인가로 이용할 수 있다. 공제회는 회원 및 가족의 문화생활의 질을 높일 수 있도록 전국 여러 레저·문화시설과 제휴하여 할인 혜택을 회원에게 제공하고 있다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 상단 메뉴 > 복지서비스 > 레저·스포츠·교통 카테고리 참조.

The-K 카카오톡 채널 친구 추가 이벤트 10월 17 ~ 31일까지 응모

한국교직원공제회는 공식 카카오톡 채널 친구 추가 이벤트를 진행한다. 10월 17일부터 31일까지 공제회 카카오톡 채널 친구 추가 후 이벤트에 응모하면 추첨을 통해 회원 1,000명에게 스타벅스 모바일 쿠폰(카페라테 tall) 1인 1매를 증정한다. 당첨자는 11월 중 발표할 예정이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 및 SNS 채널 참조.



전라남도교육청·전라남도소상공인연합회와 업무협약 체결

한국교직원공제회 김상곤 이사장(오른쪽)과 전라남도교육청 김대중 교육감(가운데), 전라남도소상공인연합회 박정선 회장이 지역 소상공인 상생 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 지난 8월 31일 체결했다.

한국교직원공제회는 전라남도교육청 및 전라남도소상공인연합회와 전남지역 소상공인 상생 활성화를 위한 업무협약을 지난 8월 31일 전라남도교육청에서 체결했다. 공제회는 S2B 시스템에서 전남지역 내 소상공인의 정보를 우선적으로 검색할 수 있도록 시스템을 제공하고, 전라남도교육청은 교육기관 및 지역 소상공인들을 대상으로 S2B 이용 방법 안내교육과 홍보 등을 추진한다. 전라남도소상공인연합회는 지역 내 소상공인들이 S2B 시스템을 쉽게 이용할 수 있도록 등록 안내 및 가입 홍보, 시스템 활용 방법 교육 등을 지원할 계획이다. 한국교직원공제회 김상곤 이사장은 “코로나19 장기화로 인해 위축된 소상공인의 판로 확대에 기여하고자 이번 협약을 준비했다”며, “S2B를 통해 지역 소상공인 업체 물품이 우선적으로 판매될 수 있고, 지역 상생 발전과 경제 활성화에 기여하길 희망한다”고 전했다. S2B는 교육기관과 지방계약법 적용 공공기관이 이용하는 수의계약에 특화된 전자조달시스템으로, 공제회는 교육기관과 지방계약법 적용 공공기관이 이용하는 S2B의 이용 활성화와 교육 조달시장 확대를 위해 전국 17개 시·도 교육청 및 12개 교육지원청과 업무협약을 맺은 바 있다.

美 캘리포니아 교직원연금(CalSTRS)과 업무 협약 체결

한국교직원공제회 박만수 기금운용총괄이사(오른쪽)와 캘리포니아 교직원연금 Christopher J. Ailman CIO가 업무협약(MOU)을 지난 8월 30일 체결했다.

한국교직원공제회는 미국 내 최대 규모 연기금 중 하나인 캘리포니아 교직원연금(CalSTRS)과 지난 8월 30일(미국 현지시간) 업무협약을 체결했다. 지난 3월 약 6,100억원 규모의 조인트벤처(JV)를 설립한 이후 ▲양 조직 간 파트너십 공고화 ▲후속 부동산 투자 조인트벤처 설립 검토 ▲미래 투자 범위 및 사업 협력 확대를 위해 체결했다. 한국교직원공제회 김상곤 이사장은 “금번 업무협약이 글로벌 부동산 시장에서 상호 협력의 모델이 되기를 바라며, 향후 유수의 글로벌 연기금들과 전략적 동반자 관계를 지속해서 구축할 예정”이라고 밝혔다. 공제회가 글로벌 연기금과 업무협약을 체결한 것은 미국 교직원 퇴직연금기금(TIAA)과의 업무협약에 이은 두 번째이다. 캘리포니아 교직원연금은 미국 캘리포니아주 공립학교 교직원을 위한 퇴직연금 및 의료연금 제도 운영을 주 사업목적으로 1913년 설립되었으며, 약 100만 회원을 위한 420조 원 규모의 자산을 운용 중이다.

한국교직원공제회 이진석 회원사업이사(왼쪽)와 광주광역시교육청 이정선 교육감이 지역업체 우선 구매 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 지난 9월 21일 체결했다.

광주광역시교육청과 지역업체 우선 구매 활성화를 위한 업무협약 체결

한국교직원공제회는 광주광역시교육청과 광주광역시 관내 지역업체 우선 구매 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 지난 9월 21일 광주광역시교육청에서 체결했다. 이번 협약으로 공제회는 S2B 시스템에서 광주광역시 내 지역 업체 정보를 우선적으로 검색할 수 있도록 시스템을 제공하고, 광주광역시교육청은 교육기관 및 지역 업체들을 대상으로 S2B 사용방법 안내교육과 가입 홍보 등을 추진할 계획이다. 한국교직원공제회 이진석 회원사업이사는 “코로나19로 힘겨워하는 지역 업체들의 판로를 확대하기 위해 이번 협약을 체결했다”라며, “S2B를 통해 지역 업체 물품이 우선적으로 판매되어, 침체된 지역경제 활성화와 지역 상생 발전에 기여하길 희망한다”라고 말했다.

The-K 출자회사 10월 소식

The-K호텔서울

아름다운 자연과 함께 누리는 '스페셜 선데이 웨딩' 프로모션!

The-K호텔서울은 공제회원 중 2023년 웨딩 고객을 대상으로 **스페셜 선데이 웨딩 프로모션**을 선보인다. 합리적인 날짜와 시간대만 선택하면 특급호텔에서 특별한 웨딩을 실속 있게 준비할 수 있다. 넓은 로비와 은은한 조명 연출로 단아함이 느껴지는 가야금홀 웨딩과 아름다운 자연과 함께 특색 있는 웨딩 연출을 할 수 있는 포가든 · 하늘정원 야외웨딩으로 웨딩 계약을 하는 예비부부들에게는 식사 15% 특별 할인 혜택을 제공한다. 또한 가야금홀 웨딩 시 플라워 데코레이션 30% 파격 할인과 포가든 야외웨딩의 경우 대관료 30% 혜택을 제공한다.(포가든, 하늘정원은 18시 웨딩에 한함) 그 외에도 결혼식 당일 호텔 허니문 객실이 무료로 제공되며, 폐백실 무료 서비스와 함께 상견례 6인 식사 서비스도 제공한다.

The-K호텔서울은 편리한 교통과 차량 1,200여대를 동시 수용할 수 있는 완벽한 주차 시설 등은 물론 꼼꼼하고 합리적인 웨딩 플래닝을 선보여 실속실리를 추구하며 특별한 호텔 웨딩을 준비하는 예비부부들에게 안성맞춤이라는 평을 받고 있다. 이번 프로모션은 2023년 일요일 웨딩 고객 대상, 보증 인원 200명 이상에 한하여 2022년 10월 31일까지 진행한다. 실속 있는 가격에 누구보다 멋진 결혼식을 올리고 싶은 예비부부라면 품격 있는 분위기에 파격적인 혜택까지 제공하는 The-K호텔서울의 선데이 웨딩 프로모션 혜택에 주목해보는 것은 어떨까. 더 자세한 내용은 홈페이지에서 확인할 수 있다.

02-571-8100(The-K호텔서울)

The-K호텔경주

가을맞이 '추(秋)캉스 패키지'와 함께 하는 경주 남산 문화유적 탐방

The-K호텔경주는 10월 31일까지 **추(秋)캉스 패키지**를 진행한다. 본 패키지는 스탠다드 객실 1실, 조식 2인 구성이며 회원가로 10만6천원부터 이용 가능하다.

한편, The-K호텔경주 근처에 위치한 **경주 남산**은 신라시대 불교 유적지로 널리 알려져 있다. 불교가 신라에 전파되며 숭산신앙, 암석신앙과 연관된 불교문화가 남산에 집중되었고, 현재까지 절터 112곳, 석불 80체, 석탑 61기, 석등 22기 등의 유물·유적이 발견됐기 때문이다. 또한 신라 시조 박혁거세의 탄생설화가 있는 경주 나정, 신라 최초의 궁궐터인 창림사 유적, 서쪽 기슭의 포석정지, 신라시대의 대표적인 화랑 김유신의 효와 충절을 엿볼 수 있는 경주천관사지가 경주 남산에 있는 것으로 미루어 보아 신라 개국 이래 줄곧 신라인과 호흡을 같이하며 신성시되어 왔음을 알 수 있다. 신라의 천년 수도 경주에는 그 천년의 문화유산이 다시 천년이 지나고도 우리 곁을 지키고 있다. 도시 전체가 사적지이고 거리마다 선조의 숨결이 쌓인 경주로 가을 여행을 계획해 보는 것은 어떨까.

여행에서 지친 몸은 천연온천사우나에서 풀어보는 것도 좋다. 천연나트륨, 염소, 유황성분이 함유된 수소이온 농도 9.12pH의 천연 알칼리성 온천으로 지하 630m에서 용출되는 100% 순수 온천수이다. 피부 혈행향진, 류머티즘, 신경통, 창상요통, 피부병 및 외상 후유증, 피부미용 등에 효험이 있으며, 메타세쿼이아와 소나무 숲속에서 피톤치드도 함께 즐길 수 있다. 문의 및 예약은 대표번호를 통해 가능하며, 자세한 내용은 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

054-745-8100(The-K호텔경주)

The-K지리산가족호텔

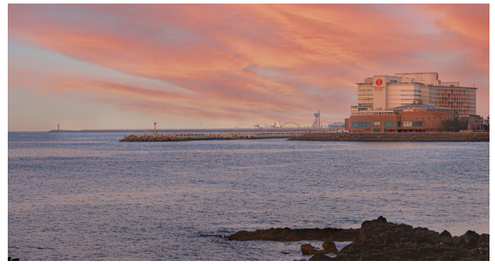
'2022~2023 전라남도 방문의 해' 기념 '또 다시 지리산' 이벤트

누구나 떠나고 싶어지는 계절 가을, 지리산에도 가을이 한창이다. '청정·힐링·안심 쉼터 전남으로 오세요!'라는 주제에 발맞추어 선포한 '2022~2023 전라남도 방문의 해'를 맞이하여 The-K 지리산가족호텔은 아름다운 지리산의 가을을 공제회원과 함께 누리기 위해 10월 **'또 다시 지리산' 특별 이벤트**를 준비했다. 9~10월 객실을 이용하는 공제회원에 한하여 호텔을 재방문하는 경우 객실료 추가 할인(2만원) 및 온천사우나 2인 1회 이용권을 제공하는 이벤트이다. 재방문 기간은 11월부터 12월 31일까지다. 본 이벤트는 객실 1실당 1인, 개인 방문의 경우에 한하며, 본인이 사용할 시에만 참여할 수 있다.(단, 중복사용 불가) 이벤트 관련 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다.

061-783-8100(The-K지리산가족호텔)

라마다프라자 제주호텔

가을 여행 호캉스, '어쩌다 제주인(人)-롱스테이'



라마다프라자 제주호텔이 호캉스와 함께 여유로운 제주여행을 즐길 수 있는 **어쩌다 제주인(人)-롱스테이 패키지**를 공제회원에게 특전 할인과 함께 선보인다. 본 패키지는 두 가지 타입 중 하나를 선택하여 예약할 수 있고, 호텔에서 식사도 하며 여러 관광지를 입장할 수 있는 투어패스 액티비티 이용권 등이 포함되며 공제회원만의 합리적인 금액으로 타입별 다른 특전을 이용할 수 있다.

특히, 제주 투어패스에서 진행하는 48시간 제주도 프리패스 자유 이용권을 통해 사려니·곶자왈·거슨세미 숲길 등 제주의 가을 절경을 보며 설명을 듣는 도슨트 투어 등이 가능하고, 제주 핫플 카페의 커피 이용권과 제주 전역의 관광지 입장권 등이 포함되어 있어 취향에 맞게 여행 경로를 선택하여 혜택을 누릴 수 있다.

호텔 내에서는 세탁 서비스 50% 할인 특전이 있으며 제주 여행지에 대해 궁금한 점이 생기면 담당 지배인이 추천 여행지와 맛집에 대해서 직접 자세히 알려주기 때문에 호텔 안팎에서 여유롭고 편안하게 가을 제주를 즐기기 제격이다. 7박 이상부터 예약 가능하며 오는 11월 30일까지 패키지를 진행한다. 회원 할인가 등 자세한 사항 및 예약문의는 홈페이지 또는 대표번호를 통해 확인할 수 있다.

064-729-8100(라마다프라자 제주호텔)

귀 기울여 소통하고 함께합니다

회원 여러분과 함께 만들어가는 「The-K 매거진」

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

매월 많은 회원님께서 「The-K 매거진」을 읽고 정성 어린 말씀과 따뜻한 조언을 보내주고 계십니다. 8월은 방학과 휴가 기간임에도 총 625분의 회원님께서 소중한 의견을 보내주셨습니다. 치열한 일상을 보낸 뒤 지치기 쉬운 계절인 만큼 교육 가족의 몸과 마음 건강을 위해 '함께일 때 얻게 되는 진정한 행복'을 테마로 한 8월호에 많은 공감과 응원을 보내주셨습니다. 특히 '좋은 사람 좋은 생각' '꿈 너머 꿈' '인생 이모작' 등 여러 교육 가족들의 좋은 가치관과 삶을 만나며 동기 부여와 성장의 기회, 자양분으로 삼았다는 내용이 많았습니다. 「The-K 매거진」을 읽으며 함께 성장하고, 나를 돌아보며, 미래를 계획하고, 일상에서 많은 아이디어와 영감을 얻고 있다는 회원님들의 뜻깊은 의견에 보람을 느낍니다. 더 유익하고, 알차고, 감동어린 이야기들을 담아 교육 가족 여러분의 일상을 더욱 행복하게 해드리고자 최선을 다하겠습니다.

* 본문에 게재된 내용은 전체 내용 중 일부를 발췌한 것임을 알려드립니다.
* 아래 소개된 32명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 SPC 해피통합상품권(2만 원)을 보내드립니다.

「The-K 매거진」의 열렬한 팬입니다. 매달 1일 앱과 이메일로 보내주시는 기사를 퇴근 후 또는 휴일 벤치에 앉아 읽으면서 힐링하고 미소 짓곤 합니다. 기사 하나하나가 소중하고 정성이 깃들어 있어 놓치고 싶지 않습니다. 생각 나누기 부문의 '역사 속 숨은 영웅', '우리 어렸을 적에', 행복 곱하기 부문의 '방방곡곡 숨은 명소', 'The-K 예방의학', '건강한 집밥', 'DIY 리사이클링'과 배움 더하기 부문을 읽고 있노라면 그 어느 간행물보다 고급스럽고 격조 있다는 생각이 듭니다. '방방곡곡 숨은 명소'는 꼭 한 번 가겠다는 여행 계획까지 세우게 되고, '건강한 집밥'은 기사를 읽기만 해도 건강해지는 것 같습니다. '우리 어렸을 적에' 흑백사진을 보니 가슴에서 뜨거운 무언가가 올라와 울컥해집니다. 알뜰한 정보와 지식, 추억 소환, 건강 등 회원을 감동시키기 위해 땀 흘리는 편집실에 진심으로 감사드립니다. 「The-K 매거진」 포에버~~

이*화 회원 용남중학교

「The-K 매거진」의 소통 노력이 점차 강화되는 듯해 매번 (매월) 기대하는 마음으로 살펴보게 됩니다. 생각 나누기, 배움 더하기, 행복 더하기 등 내용상의 분류도 상당히 깔끔했고, 그중에서도 The-K 크리에이터 회원님들의 콘텐츠를 보고 있으면, 공제회가 얼마나 소통에 신경을 쓰는지 그리고 최신 트렌드 접목에 얼마나 신경을 쓰고 있는지 체감합니다. 또한 매번 회원들의 의견을 설문조사 형식으로 묻고 최대한 반영하려는 노력에도 진심 어린 박수를 보내고 싶습니다. 종이로 인쇄된 매거진보다 훨씬 신속하게 그리고 편리하게 열람할 수 있는 「The-K 매거진」 웹진 자체도 상당히 신선했습니다. 앞으로도 매거진의 소통 행보를 응원하겠습니다. 화이팅!

김*원 회원 신성대학교

8월호에서 10여 페이지를 넘는 공제회 뉴스와 이벤트를 알뜰히 봤습니다. 회원복지에 늘 신경 쓰는 한국교직원공제회는 광고도 수준이 다르다는 것을 새삼 느꼈습니다. 신문잡지를 읽다 보면 상업광고가 거슬릴 때가 많습니다. 인터넷 세상에서는 더욱 심해 광고가 기사 읽기를 방해하고, 기사를 가장한 광고도 눈살을 찌푸리게 하지요. 그런데 8월호의 목돈급여&퇴직생활급여, 장기저축급여 추가 인상 등의 안내와 다양한 이벤트 소식을 보고 다시 한번 한국교직원공제회가 전·현직 교직원들의 한 몸 같은 가족임을 실감했습니다.

이*희 회원 前 안심중학교

꾸준하게 매달 변모하는 모습을 보여주는 「The-K 매거진」의 저력은 바로 이런 독자와의 소통입니다. 저력 있는 매거진이 사라지고 개인의 매체가 강해지는 시기에 회원과의 소통과 호흡으로 만들어가는 「The-K 매거진」은 계속 살아남아 성장하리라 믿습니다. 특히 연대하고 있는 모든 회원님의 소식과 공통의 관심사, 그리고 복지를 위해 정진하는 노력이 보여 애독하게 되었습니다. 지금보다 더 화끈하고 신나는 소식 기다립니다.

정*주 회원 부산대학교병원

「The-K 매거진」은 같은 부서 선생님께서 이벤트를 공유해 주셔서 접한 뒤로 종종 온라인으로 읽습니다. 처음에는 단순히 이벤트 참여로 자주 접속했지만, 읽어보지 않았다면 모르고 지나갔을 공제회 회원들에게 필요한 급여율 추가 인상, 연금형 제도 안내 등 최신 정보와 회원이 누릴 수 있는 많은 혜택을 쉽게 알 수 있게 해 줘서 매달 꼭 찾아 읽고 있습니다. 또 매 계절에 따른 라이프 스타일 정보는 특히 관심을 가지고 읽으며, 웰빙의 중요성을 생각하게 합니다.
공제회 회원이 꼭 알아야 하는 정보뿐만 아니라 항상 유익하고 흥미로운 주제로 재미있게 읽는 「The-K 매거진」이 더 발전하길 바랍니다.

문*경 회원 운봉초등학교

즉석 당첨 이벤트 선정 인원이 확대되었다 해서 희망을 갖고 매일 도전했으나 어김없이 '꽝'입니다. 비록 당첨은 되지 않아도 우리 교육 가족들만 참여하는 이벤트이니 누군들 무슨 상관이 있겠습니까? 실시간 당첨자 리스트에서 우리 공제회 회원님들의 당첨 소감을 보니 명단만 있는 것보다 훨씬 생동감이 있어 좋았습니다. 이처럼 우연히 발견한 작은 꽃, 올해 처음 들은 귀뚜라미 울음소리 등에 미소 짓고 행복을 느끼는 소소한 즐거움을 주는 것이 「The-K 매거진」입니다.
8월호에서는 '이달의 도움 회원' 코너를 눈여겨 보았습니다. 우리가 편안히 「The-K 매거진」을 만날 때 보이지 않는 곳에서 애쓰시는 직원분들의 독자를 향한 애정과 사랑, 노고에 진심으로 감사드립니다.

이*숙 회원 前 당서초등학교

나이가 들면서 현직에 있는 시간만큼이나 퇴직 후 생활에 대한 기대와 고민이 많습니다. 이런 시기에 「The-K 매거진」 8월호에 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여에 대한 자세한 안내가 있어 무척 반가웠습니다. 알기 쉬운 설명으로 궁금했던 부분들이 한 번에 해결된 느낌입니다!

반*민 회원 태현초등학교

「The-K 매거진」 8월호, 너무 반가워서 오늘 바로 정독했습니다. 다문화교육에 헌신하고 계시는 최병규 교수님. 다문화교육을 살리는 것이 곧 대한민국을 살리는 것이라는 말씀이 와닿았습니다. 인구절벽 시대에 건강한 우리 미래를 위한 노력에 박수갈채를 보냅니다. 그리고 분할급여금과 퇴직생활급여에 대해 관심이 많았지만 헷갈렸는데 자세히 안내해주셔서 많은 도움이 되었습니다. 대한민국 교직원 회원들을 위해 알차게 잡지 내용을 구성해주셔서 너무 감사하고 행복합니다. 「The-K 매거진」이 매달 손꼽아 기다려진답니다.

김*안 회원 동백초등학교

이번 8월호는 집에서 봤는데 힐링도 되고, 다시 시작하는 새로운 학교생활을 기대하는 활력소가 됐습니다. 각종 이벤트 코너도 꽤 재밌습니다. 즉석 당첨은 참여할 때마다 미당첨 메시지가 떠 아쉽지만, 제안대로 당첨 인원을 확대했다는 안내도 함께 공지돼 그것으로 참여의 기쁨을 대신했습니다. 앞으로도 더욱더 다양한 이벤트를 신설해주시면 매거진 보는 시간이 더 몰입되고 재밌을 것 같습니다. 「The-K 매거진」은 알찬 기사와 무엇보다 교직원이라는 소속감과 자긍심을 일깨워주는 소식지라서 너무 고맙습니다. 참여하는 모든 분의 노고에 감사드립니다.

오*윤 회원 인천이음초등학교

방학을 맞아 바쁜 일상을 잠시 쉬어가는 중에 「The-K 매거진」을 우연히 접하게 되었다. 처음에는 별다른 기대 없이 이런저런 코너를 살펴보다가 생각보다 훨씬 유익하고 흥미로운 글들을 읽으면서 8월호뿐만 아니라 지난 호까지 찾아 읽게 되었다. 신종호 교수님의 '창의적 인재를 만드는 주체적 사고'라는 글에서는 경쟁과 비교, 권위적인 평가에 아이들이 내몰리면서 창의적인 인재와는 거리가 멀어지는 것이 아닌가 하는 현 교육의 문제점에 공감하며 글을 읽었다. 또 중간중간 재미있는 이벤트들이 많아서 매거진을 읽는 내내 지루할 틈이 없었다. 여기에 교육 현안, 교육 가족들의 인생 이모작, 공제회 주요 혜택들까지 알차게 구성된 「The-K 매거진」을 앞으로도 자주 읽게 될 것 같다.

황*영 회원 영본초등학교

매월 초가 되면 이번 호에는 「The-K 매거진」에 어떤 유익하고 풍성한 읽을거리와 정보가 올라와 있을까 항상 기다려집니다. 8월호에서 미처 잘 알지 못했던 독립운동가 이인식 선생님에 관한 코너를 읽고 우리나라가 일본으로부터 해방된 날을 기념하는 광복절의 의미와 독립을 위해 힘써주신 분들을 마음속에 기리는 계기가 된 점이 참 좋았습니다. 또 여름 휴가철에 맞춘 숨은 명소를 소개해 주는 코너와 평소 대수롭지 않게 마시던 물도 어떻게 하면 건강하게 마실 수 있는지 소개해 주셔서 도움이 되리라 싶었습니다. 앞으로도 「The-K 매거진」을 통해 회원들에게 유익한 소통의 장, 정보의 장이 열릴 수 있도록 지금처럼 노력해 주세요. 항상 응원하겠습니다.

임*연 회원 여수 신기초등학교

8월호 'The-K Channel'에서 공제회의 주요 소식을 전해주는 온라인 채널과 The-K 뉴스레터 새 단장 소식을 알려주셔서 관심 있게 보았습니다. 교육 현장에서 꼭 필요한 맞춤형 정보와 참여형 콘텐츠 등을 회원들에게 제공 및 소통을 위해 항상 노력하는 임직원들의 노고를 느낄 수 있었습니다. 보기 좋게 편집해 주시고 날로 세련되어지는 디자인에 만족도 100%입니다. 블로그, 포스트, 페이스북&인스타그램, 유튜브, 카카오톡, The-K 뉴스레터 등 다양한 채널로 공제회 소식을 접할 수 있어 접근성 최고이며, 누구에게나 자랑하고 싶은 「The-K 매거진」입니다.

장*영 회원 삼육대학교

늘 「The-K 매거진」 소식은 따뜻함과 감동을 주고, 지금의 나를 변화시키는 원동력을 이끌어냅니다. 8월호 '좋은 사람 좋은 생각'에서 만난 최병규 교수님 이야기 역시 그랬습니다. 다문화가정에 대한 관심이 생각으로만 그치지 않고 어떻게 하면 진정한 도움을 줄 수 있을까에 대한 고민으로 '한마음교육봉사단'을 만드시고 지치지 않는 열정으로 지금까지 하신다니 너무 멋지고 대단하다는 생각이 들었습니다. 더불어 '나도 뭔가 할 수 있지 않을까?' 하는 마음을 갖게 되었습니다. 좋은 사람의 좋은 생각과 행동은 이렇게 다른 사람들을 움직이나 봅니다.

장*운 회원 나주다시중학교

8월호 「The-K 매거진」 커피트럭 편을 관심 있게 보았습니다. 계명대학교 동산병원에서 코로나19로부터 국민의 건강을 지키기 위해 여전히 고군분투 중이신 의료진의 이야기는 언제 들어도 가슴 뭉클하고 감동스럽습니다. 최근 다시 감염자가 증가세로 돌아서고 새로운 변이가 나오면서 걱정과 근심이 생기는 와중에 변함없이 의료계를 지키고 계신 의료진들의 수고와 희생에 대해 새삼 깨닫는 계기가 되었습니다. 사진으로 의사, 간호사 선생님들의 밝은 표정을 보니 힘듦 속에서도 긍정적으로 사명감을 다해 애써주시고 있다는 생각이 들어 정말 감사했습니다. 이처럼 우리가 잊지 말아야 하는 일상 속 감사한 분들에 대한 기사는 언제나 울림을 주는 것 같습니다. 잘 읽었습니다. 계속하여 감동적인 기사 부탁드립니다.

김*희 회원 백석중학교

몇 달 전부터 알게 된 「The-K 매거진」 처음엔 그저 평범한 뉴스레터라고 생각했으나, 몇 달간 읽으니 특별한 매력을 가지고 있다는 것을 느끼고 매월 설레는 마음으로 「The-K 매거진」을 기다리게 됩니다. 특히 특별한 점은 각 호마다 중심적인 '물음 혹은 가치'가 있고, 몰입해서 읽다 보면 따뜻한 마음과 더불어 삶의 다짐을 만들어준다는 것입니다. 8월호의 핵심 메시지 '함께일 때 얻게 되는 진정한 행복'도 참 마음을 울리는 글이었습니다. 다른 사람을 행복하게 해주겠다는 다짐에서 행복감이 채워진다는 말이 공감도 가고, 교사로서의 마음가짐을 다잡게 해주는 글이었어요. 이 내용을 엿볼 수 있는 하늘꿈중·고등학교 강윤희 선생님 글도 참 좋았습니다. 무료한 삶에서 멈추지 않고 계속해서 '좋은 사람'이 될 수 있도록 노력하게 해주는 The-K 매거진, 앞으로도 기대할게요!

성*원 회원 청옥초등학교

33년간 교직원공제회에 가입하여 노후 자금을 마련할 수 있어 참 든든합니다. 「The-K 매거진」을 통해 퇴직 후에도 분할급여금 제도가 있다는 유익한 정보를 접할 수 있어서 덕분에 든든한 노년이 보장되는 것 같아 안심되고 좋네요. 앞으로 유익한 생활이 되도록 다양한 정보를 잘 활용하겠습니다. 더 나은 매거진으로 거듭나길 기원합니다.

강*진 회원 창원여자고등학교

매월 초가 되면 반가운 손님을 기다리듯 「The-K 매거진」을 맞이하게 됩니다. 인생 이모작, 우리 어렸을 적에, 배움 더하기, 행복 곱하기 등 주옥 같은 내용은 푹 빠져 읽기 안성맞춤입니다. 읽고 난 후 옆 사람에게 권하면서 교직 퇴직자로서 자부심과 뿌듯함조차 느끼게 됩니다. 앞으로도 동반자가 되고 싶습니다.

김*업 회원 前 인천여자고등학교

8월호도 알찬 소식들이 많아 정말 재미있게 읽었습니다. 한눈에 어떤 기사들이 있는지 살펴볼 수 있는 배치들도 좋고 정성스럽게 쓰인 기사들의 내용도 너무 좋네요. 이런 퀄리티 좋은 매거진을 무료로 구독할 수 있다는 것이 믿기지 않습니다. 회원들의 의견도 많이 반영하여 더욱 발전하려고 하는 「The-K 매거진」 앞으로도 더 흥했으면 합니다.

류*정 회원 가득초등학교

저는 '언제나 더케이'를 가장 즐겨 읽습니다. 다양한 읽을거리도 있지만 해당 지면에서 얻는 정보가 너무 유익합니다. 8월호에서는 한국교직원공제회 급여율 추가 인상 안내를 유심히 읽었습니다. 장기저축급여 분할급여금 현행 3.2% 이율도 상당히 높다고 생각하는데, 8월 3.5%에 이어 9월에는 3.8%로 조정된다니 여유만 되면 더 넣고 싶어지네요. 그래서 현재 지출에 대해 다시 정리하고, 우선적으로 돈을 더 넣어야겠다고 생각했습니다. 너무 좋은 소식 감사합니다.

최*열 회원 안산동산고등학교

이제 막 사회에 발을 디디게 된 사회 초년생에게 「The-K 매거진」의 다양하고 알찬 소식들은 삶에 많은 힘이 됩니다. 직장 생활에 도움이 되는 유용한 정보 뿐만 아니라, 반복되는 일상에 힐링을 가져다 주는 알뜰한 생활 정보들까지! 제가 가장 유익하다고 느끼는 '생각 나누기'는 자기계발서나 비문학 서적을 읽는 느낌을 받을 정도로 좋은 이야기가 많이 담겨 있어요. 특히 '행복 곱하기'에서 다루는 내용들 여가를 더 보람차게 보낼 아이디어를 떠올릴 수 있게 해주었고, 덕분에 일상을 다채롭게 보낼 수 있도록 영감을 주었습니다. 메일함으로 전해주는 매거진 발간 소식을 볼 때마다 그렇게 설렐 수가 없답니다! 공제회 회원들을 위해 매달 유익하고 다양한 주제를 끊임없이 고민하고 실어주시는 「The-K 매거진」 가족 분들께 감사를 전합니다.

권*지 회원 강원대학교

매달 기대하는 마음을 갖고 열심히 읽는 「The-K 매거진」 구독자입니다. 저는 환경 관련 기사에 관심이 많은데요, 재활용 쓰레기로 버려야 할지 일반 쓰레기로 버려야 할지 많이 헷갈리는 경우가 있어요. 옛날과 분리배출 방법이 바뀐 것도 있고요. 쓰레기를 대충 버려 다른 재활용품까지 오염되어 재활용이 힘들어지는 경우도 있다고 합니다. 교실에서도 색종이는 일반 쓰레기로 버려야 한다고 아는데 종이류에 버리는 것으로 아는 분도 많고요. 스테이플러 심은 종이류는 버릴 때 따로 분리해 버려야 한다고 하더라고요. 「The-K 매거진」 'DIY 리사이클링' 코너에서 심층적으로 다뤄주시면 좋을 듯합니다.

조*영 회원 서울대방초등학교

매번 「The-K 매거진」을 볼 때마다 교실 수업에서 활용할 수 있는 아이디어를 하나씩 주는 선물 같은 기사로 가득 찬 잡지라고 느낍니다. 8월호에서는 폐현수막을 리사이클링하는 기사가 너무 좋았습니다. 학교 현장에서도 거의 일반 쓰레기 취급하다시피 해서 바로 버리게 되는데 생활용품으로 재활용할 수 있음을 깨닫게 되었기 때문입니다. '그동안 왜 이 생각을 못했지?' 하는 후회와 함께 학생들과 함께 실과 시간에 생활용품을 만들어 볼 생각에 저절로 미소가 지어지기도 했습니다. 매달 다양하고 알찬 기사를 싣기 위해 고군분투하는 편집실 분들께 감사드리며, 건강하고 활기찬 일상 보내시길 바랍니다.

윤*민 회원 신명초등학교

무더위에 지쳐 있는 가운데 「The-K 매거진」은 단비 같은 소식입니다. '방방곡곡 숨은 명소'는 제일 먼저 펼쳐 보는 코너입니다. 8월 호 태백 편도 감동적입니다. 계곡으로 흐르는 에메랄드빛 폭포수와 연탄불에 구워 먹는 육즙 가득한 한우의 맛, 옹심이 칼국수 등 강원도의 정취를 물씬 느껴보며 여행도 계획해 봅니다. 급여율 인상과 경제적 상식도 알아보는 '언제나 The-K' 분할급여금 제도 편과 보험 관련 코너도 꼼꼼하게 읽어보았습니다. 좋은 정보 제공과 힐링의 시간을 마련해 주신 편집실에 감사의 마음을 전합니다.

정*조 회원 前 천생초등학교

이번 8월호에서는 '마음쉼' 코너에서 소개한 MBTI 부분이 큰 도움이 되었습니다. 저는 호스피스 병동에서 근무하고 있는데, 팀원들이 근무로 인한 에너지 소진을 호소해서 어떻게 도울 수 있을까 늘 고민하던 차에 이번 호에서 다뤄주신 MBTI 그룹 상담을 받아보려고 합니다. 모든 팀원에게 큰 도움이 되리라 기대합니다.

서*애 회원 강원대학교병원

다양한 현장에서 일하시는 분들을 보며 항상 반성하고 성장하고 싶은 생각이 듭니다. 더 많이 배우고 성장하고 싶은 동기를 제공해 주셔서 감사합니다. 8월호에서 가장 기억에 남는 것은 '주체적 사고 교육'의 중요성을 강조하신 신종호 교수님의 인터뷰입니다. 요즘 가장 고민하는 내용인데 방향을 설정하는 데 도움이 되었습니다. 저부터 실천해봐야 할 것 같습니다. 매달 풍성한 이벤트도 감사드리며, 다양한 소식과 함께 이벤트에 참여하는 것이 큰 기쁨입니다. 앞으로도 유용한 정보와 소식을 기다리겠습니다.

성*경 회원 상계제일중학교

교직에 처음 발을 디디고 언제부터인지는 몰라도 집-학교-집-학교라는 뫼비우스의 띠 같은 생활을 하던 때가 있었습니다. 그러다 올바른 삶의 방향에 대해 조언을 구할 수 있는 든든한 친구가 생겼다고 느낀 시기가 바로 「The-K 매거진」을 접했던 즈음입니다. 저에게 「The-K 매거진」은 학교 업무 그리고 교사로서의 책임감에 잠시 지쳐갈 때쯤, 되돌아볼 여유와 함께 재충전할 기회를 마련할 수 있는 소중한 '기프트 카드' 같은 존재로 다가옵니다. 전국 많은 선생님의 경험과 노하우, 그리고 인생 선배들이 전해주는 마음 따뜻한 이야기를 통해 다시 한번 교사인 것에 대하여 뿌듯함을 느꼈습니다. '함께일 때 얻게 되는 진정한 행복'이라는 '여는 글'이 오늘 지금 이 순간 제 마음에 행복을 가져다주는 것 같아 너무 감사합니다.

안*규 회원 대전시립중고등학교

언젠가부터 매월 초에 만나는 「The-K 매거진」이 제게 온 계절과 새로운 달을 만끽하도록 도와준다는 느낌을 받았습니다. 특히 유난히 덥고 습한 이번 여름, 살도 많이 빠진 저에게 '건강한 집밥' 입맛 살리는 레시피는 큰 도움이 되었습니다. 시골에 계신 이모가 보내주신 옥수수를 어떻게 먹어야 할지 고민이었는데 옥수수 샐러드와 옥수수전으로 건강한 밥상을 만들 수 있었습니다. 무디게 넘어갈 수 있었던 이 계절을 몸도 마음도 꽉 채울 수 있게 도와준 「The-K 매거진」 편집실 여러분께 진심으로 감사드리며, 앞으로도 우리의 매달을 풍성하게 만들어주시길 부탁드리고 진심으로 응원합니다.

박*해 회원 성문중학교

이번에 행정실에 신규직원이 발령받아왔어요. 한 달이 지나가는데 아직 공제회 가입을 안 했다길래 「The-K 매거진」 앱을 깔아보라고 했어요. 그리고 여기에 소개된 공제회 사업들을 살펴보라고 했더니 만족스러운 표정으로 처음이니 몇 구좌 가입해보겠다고 하더라고요. 공제회 홈페이지도 잘 되어 있지만 「The-K 매거진」도 풍부한 자료로 정보공유가 원활하여 항상 감사한 마음입니다.

김* 회원 교문중학교

매달 「The-K 매거진」을 통해 현장에 계신 많은 선생님의 이야기를 읽으며 때론 울고 웃고, 감동하며 교직에 입문했을 때의 초심으로 돌아가고자 다짐해 보곤 합니다. 이번 8월호 하늘꿈중·고등학교 강윤희 선생님 이야기 중에서 교육의 다른 말이 '사랑'이라는 것, 한 사람 한 사람이 그 자체로 하나의 우주이고 그 우주를 변화시키는 일이 세상을 변화시키는 일임을 깨달으셨다는 글을 읽으며 교사로서의 사명감을 느끼고 우리 반 아이들 얼굴을 한 명씩 떠올려보았습니다. 뭉클해지며 교사라는 직업의 소중함을 느껴보는 소중한 시간이었습니다. 가끔 힘듦이 느껴지고 교사로서의 정체성이 흔들릴 때 강윤희 선생님의 말씀이 그 힘듦을 이겨내는 데 큰 힘이 되고 정체성을 견고하게 만드는 데 밑거름이 되리라 생각됩니다.

김*훈 회원 평촌초등학교

든든한 한국교직원공제회가 있어 노후 걱정 없이 열일하고 있는 교사입니다. 제 주위에 교단을 그만두시고 인생 2막을 시작하시는 선배님들이 늘기 시작했습니다. 그분들의 교육 경험치를 후배 교사들에게 전할 수 있는 방안을 「The-K 매거진」에서 찾아주신다면 감사하겠습니다. 열정과 헌신으로 30~40년 교단에서 겪은 소중한 추억담, 위기의 학생 지도 경험, 동료 교사 또는 관리자와 원만한 관계를 위한 노하우 등 뒤를 따를 후배 교사들에게 절대 돈으로 살 수 없는 선배 교사의 보배 같은 선물이 될 것 같습니다.
신규 교사가 오면 고민할 것도 없이 제일 먼저 알려주는 한국교직원공제회 가입과 「The-K 매거진」 구독 지금처럼 앞으로도 계속 발전해 나가길 바랍니다.

정*혁 회원 정산중학교

아이들과 함께 있는 시간은 매일, 매시간이 다이나믹하고, 유쾌하지만 때로는 안전 때문에 긴장의 연속이라 지금 있는 이 시간, 이 장소에 집중해야 하는 일상입니다. 아이들이 귀가하면 다른 업무 시간으로 숨 돌릴 시간도 없이 바삐 움직여야 하는 또 다른 일상이 이어집니다. 그러다 보니 「The-K 매거진」을 통해 다른 사람들의 소식이나 정보, 또 다양한 환경으로 간접 여행을 할 수 있어서 매달 꼬박꼬박 챙겨 보는 편입니다. 챙겨보다 보면 퀴즈나 이벤트 같은 소소한 깜짝 선물의 기회로 기다림의 설렘도 느낄 수 있어 일석이조의 기쁨이 아닌가 합니다. 늘 감사한 마음으로 「The-K 매거진」 다음 달도 기대해 봅니다.

황*정 회원 아이누리유치원

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 기대를 알기에 더 큰 노력으로 더 큰 행복감을 드리는 「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 ▶

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

모바일에서 매월 빠르게 매거진 소식을 받아볼 수 있는 편리한 방법

「The-K 매거진」 앱 다운로드 받고 선물도 받아가세요!

지금 앱을 다운로드 받으면

- ☑ 매월 빠르게 매거진 소식을 만날 수 있어요!
- ☑ 주소를 찾거나 QR코드 찾는 번거로움 없이 내 폰 안의 「The-K 매거진」 앱을 통해 바로 찾을 수 있어요.
- ☑ 푸짐한 선물을 받을 수 있습니다!

10,000원 CU편의점 상품권

500명

이벤트 참여 방법

응모방법

❶ 구글 플레이스토어 또는 애플스토어에서 '한국교직원공제회' 혹은 '더케이 매거진'을 검색하세요.
❷ 「The-K 매거진」 앱을 다운로드하세요.
❸ 「The-K 매거진」 앱에 접속하여 '앱 다운로드 이벤트' 배너를 클릭하세요.
❹ 양식에 맞게 응모자 정보를 기입해주시면 됩니다.
(우측의 QR코드를 통해 응모할 수 있습니다.)

이벤트 기간 2022. 10. 1. ~ 10. 31.

당첨자 발표 2022. 12. 1. 이후
(웹진 게시 및 선정 회원 대상 개별 문자 발송)

이벤트 상품 CU편의점 상품권 1만 원 (500명)

종이를 넘겨가며 아날로그 감성을 느끼고 싶다면?

정기 우편 발송을 신청해 보세요!

종이 매거진을 희망하는 회원님들의 꾸준한 요청으로 매월 정기구독 신청 회원님께 「The-K 매거진」 인쇄 책자를 보내드립니다. 종이를 넘기며 보는 인쇄 매체의 손맛을 그리워하고 아날로그 감성을 느끼고 싶은 회원님께 「The-K 매거진」이 작은 선물이 되어드리겠습니다. 매월 초 신청하신 주소로 무상으로 받아 볼 수 있는 「The-K 매거진」 정기구독 신청에 많은 관심 부탁드립니다.

신청기간
❶ 매월 1일~15일 신청 : 익월부터 발송
❷ 매월 16일~말일 신청 : 2개월 후 발송

신청 방법 웹진 www.thekmagazine.co.kr 혹은 「The-K 매거진」 모바일 앱에 접속하여 '정기 우편 발송 신청하기' 배너를 클릭해주세요. 성함/주소/이메일/연락처를 기입해주시면 선택하신 주소로 「The-K 매거진」을 매월 편리하게 받아보실 수 있습니다.

▲ 「The-K 매거진」 정기구독 바로가기

10월호 초성QUIZ

이번 호 「The-K 매거진」을 잘 읽어보셨나요?
아래 퀴즈의 정답을 모두 적어 보내주시면
정답자를 추첨해 500명에게
편의점 모바일 상품권(5천 원)을 드립니다.

▲ 초성퀴즈 바로가기

- **참가 대상** : 한국교직원공제회 회원
- **보내실 곳** : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)
  - 정답과 보내시는 분의 성함, 휴대전화 번호를 함께 보내주세요.
- **응모 기간** : 2022. 10. 1. ~ 10. 31.
- **당첨자 발표 및 경품 발송** : 2022. 12. 1. 이후

9월호 퀴즈 정답

QUIZ 1. 이상화
QUIZ 2. 변동금리
QUIZ 3. 공제월보

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

1 우리말과 국사로 민족의 얼과 정체성을 알리며 독립운동을 전개한 독립운동가로, 1948년 조선어학회에서 편찬한 「표준한글사전」 연구에 참여한 이 사람은 누구일까요?

ㅇㅇㅈ 선생 (P.14~17 - 「역사 속 숨은 영웅」 참고)

2 가격을 넘어 '가치'를 중요하게 생각하는 젊은 세대의 소비문화를 뜻하는 단어로, '의미'와 '옷장 속에서 나오다'라는 뜻의 두 영단어가 합쳐진 이 단어는?

ㅁㄴㅇㅇ (P.52~53 - 「키워드로 읽는 시사」 참고)

3 한국교직원공제회에서 회원과 직계가족의 건강증진을 위해 제공하는 건강검진 통합 서비스는 이 앱(APP)을 설치하면 손쉽게 이용할 수 있습니다. 이 앱의 이름은 무엇일까요?

ㅇㄸㅋㅇ (P.64~67 - 「The-K Focus」 참고)

공제회 회원님들을 위해 매월 찾아오는 「The-K 매거진」

온라인 선물 이벤트

1 떠 있는 The-K 로고 속 숨은글자를 조합해 주세요!

◀ 이벤트 바로가기

「The-K 매거진」 웹진에 접속해 기사 속에 숨겨져 있는
4개의 The-K 로고 배너를 찾아서 클릭해주세요!
4가지 글자를 조합해 만든 하나의 단어를
'숨은 글자 맞추기' 배너를 통해 보내주시면 됩니다.
추첨을 통해 총 300명에게
CU편의점 상품권(5천 원)을 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 10. 1. ~ 10. 31.
- 응모 방법 : 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)에 접속해
  숨겨진 로고를 찾아 클릭 ▶ 숨겨진 4글자 찾기 ▶
  단어를 조합해 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 12. 1. 이후

2 GO GO GO 이벤트

영상보고 GO! 댓글달고 GO! 선물받고 GO!

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

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2022. 10. 1. ~ 10. 18.
- 응모 방법 : ❶ 한국교직원공제회 유튜브에 접속해
  '구독'과 '좋아요'를 눌러주세요!
  ❷ 「The-K 매거진」 10월호 '좋은 사람 좋은 생각'이나,
  '오늘의 학교' 영상에 댓글을 다신 후
  ❸ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지
  입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2022. 12. 1. 이후

「좋은 사람 좋은 생각」

「오늘의 학교 」

* GOGOGO 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」 10월 즉석 당첨 이벤트

「The-K 매거진」과 함께 가을 타실래요?

좋은 사람과 따뜻한 차 한 잔이 생각나는 계절,
The-K 매거진이 작지만 따뜻한 마음을 가득 담은 선물을 준비했습니다.
사랑하는 이들과 아름다운 계절을 만끽하시길 바랍니다.

응모 기간 : 2022. 10. 1. ~ 10. 31.

1000개 이디야 아메리카노 모바일 쿠폰 / CU 편의점 모바일 상품권 1000개

참가 대상 한국교직원공제회 회원

응모 방법 경품 옆 QR 코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '즉석 당첨 이벤트' 클릭
▶ 원하는 경품 선택 ▶ 참여 및 당첨 여부 확인 ▶ 당첨 확인 후 인적사항 기재

당첨 발표 응모와 동시에 확인 가능

경품 발송 2022. 12. 1. 이후 (회원이 아닌 경우, 당첨되어도 경품 발송을 하지 않음)

유의 사항
- 당첨은 경품별 매월 1인 1회까지만 유효한 것으로 인정함
- 개인정보를 정확히 입력 후 응모해야 하며, 오기재 또는 미기재로 인한 발송 오류는 책임지지 않음
- 당첨 시 입력하는 성명과 연락처는 한국교직원공제회 회원 정보와 동일해야만 경품이 발송됨
- 부정한 방법이나 허위 정보로 참여 시 당첨이 취소되며, 참여에 제약을 받을 수 있음
- 이벤트 관련 문의 : 하나로애드컴 (Tel. 02-3443-8005 / 월~금 09:00~18:00)