



인생의 무대에서 주인공은 '나'이기에  
교육가족의 미래가  
더욱 찬란히 빛날 수 있도록

# 내 꿈의 무대 ON THE STAGE



「좋은 사람 좋은 생각」  
아주대학교 수학과  
박형주 석좌교수



「오늘의 학교」  
이화여자대학교 교육학과  
정제영 교수



「인생 이모작」  
스마트폰 교육지도사  
최정란 회원

- + **생각 나누기** 역사 속 숨은 영웅 조선 총독에 폭탄을 던지다\_ 백발 청년 강우규 선생
- + **배움 더하기** 미래를 준비하는 교육 미래 사회의 변화를 즐기는 진로탄력성
- + **행복 곱하기** 방방곡곡 숨은 명소 비의 계절에 떠나는 청량감 가득한 여행\_ 전라남도 보성
- + **언제나 더케이** The-K Focus 장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여 올 가이드

**04** 여는 글  
행복한 사색의 여름

**☞** **생각 나누기**

삶의 깨우침을 주는 멘토,  
추억과 공감을 나누는 회원들의 이야기

**06** The-K 예술가  
여름이 벌써 영글고 있었다

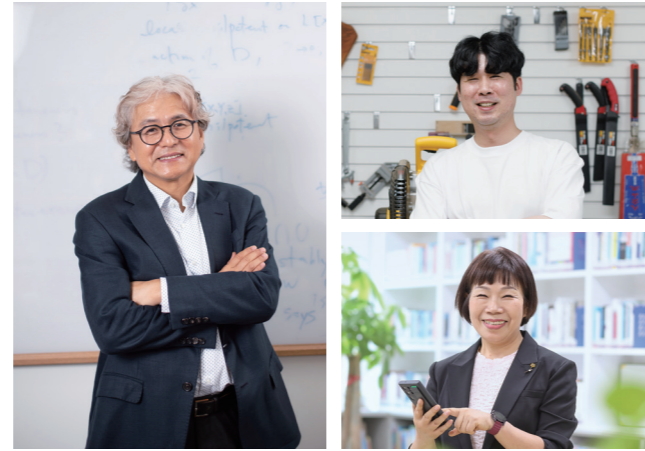
**08** 에세이  
초여름의 강강술래

**10** 좋은 사람 좋은 생각  
수학의 힘을 제대로 발휘한다면,  
아이들이 자기 길을 찾을 수 있을 것입니다  
\_ 아주대학교 수학과 박형주 석좌교수

**14** 역사 속 숨은 영웅  
조선 총독에 폭탄을 던지다  
\_ 백발 청년 강우규 선생

**18** 우리 어렸을 적에  
매일이 방학 같아라 놀이천국

- 등록번호 영등포 라00520
- 발행일 2023년 8월 1일
- 발행처 한국교직원공제회 (서울시 영등포구 여의나루로 50)
- 홈페이지 www.ktcu.or.kr
- 발행인 김상곤
- 기획 홍보소통부 미디어소통팀  
장영호, 최용호, 이혜미, 오수민, 박연희
- 편집 수석기자 이은정 / 객원기자 이성미 / 교열 박혜경
- 디자인 아트 디렉터 이윤정 / 디자이너 이진희
- 사진 포토그래퍼 이용기
- 애플리케이션 디자인, 제작 하나로에드컴 02-3443-8005



**+** **배움 더하기**

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

**20** 오늘의 학교  
지식을 이해하는 '노잉(knowing)'에  
경험을 기르는 '두잉(doing)' 교육을 더하다  
\_ 이화여자대학교 교육학과 정제영 교수

**24** 미래를 준비하는 교육  
미래 사회의 변화를 즐기는 진로탄력성

**28** 미래 잡(job)자  
챗GPT 시대의 새로운 직업,  
프롬프트 엔지니어가 뜬다!

**30** 꿈 너머 꿈  
발명으로 우리 사회의 문제를 해결하다  
\_ 진해용원고등학교 박송은 기술 교사

**34** 고민 상담소  
휴가지에서 급증하는  
부부 싸움 피하는 현명한 대화법

**36** 인생 이모작  
퇴직 후에도 배우고 나누는 삶은 계속됩니다  
\_ 스마트폰 교육지도사 최정란 회원

\* 「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

**40** 방방곡곡 숨은 명소  
비의 계절에 떠나는 청량감 가득한 여행  
\_ 전라남도 보성

**46** 마음심  
마음 건강을 위한 발걸음, 마음챙김 명상

**48** The-K 예방의학  
퇴약별에 갑자기 핑그르르  
여름철 심해지는 기립성 어지럼증, 예방하려면?

**50** 키워드로 읽는 시사  
온-오프라인 장점이 만난  
피지컬 마케팅의 급부상

**52** 똑똑! 트렌드 경제  
고령화 시대, 노후 파산을 막기 위해  
은퇴 전 준비해야 하는 것

**54** 건강한 집밥  
비 오는 날이면 생각나는 그 집 그 맛!  
집에서 즐기는 여름 별미 3선

**58** DIY 리사이클링  
패션과 환경 두 마리 토끼를 잡는다  
업사이클링 패션 브랜드 '누깅(Nukak)'

**☐** **언제나 더케이**

회원들의 일상과 함께하는 한국교직원공제회의  
최신 정보와 주요 소식 & 이벤트

**62** The-K Focus 1  
장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여 올 가이드

**66** The-K Focus 2  
공제회와 함께 든든하고 안전하게!  
장기저축급여 특별가산금이란?

**68** The-K Focus 3  
마음 지도로 노년을 더욱 건강하게! 행복하게!  
The-K 은빛동행 시니어 건강 세미나

**72** The-K Family  
교직원 다발 질한 미리 알아보고 든든하게 대비하기!

**73** The-K News  
공제회 주요 소식

**76** 회원 의견

**81** The-K OX 퀴즈

**82** 「The-K 매거진」 온라인 웹진 이벤트

**83** 8월 즉석 당첨 이벤트



웹진



안드로이드 앱



아이폰 앱

**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



## 행복한 사색의 여름



긴 장마와 더위가 기승을 부리는 여름날, 어떤 휴가를 보내고 계신가요?  
 프랑스의 철학자 데카르트는 ‘나는 생각한다. 고로 존재한다’는 명제를 남겼습니다.  
 깊게 생각하는 힘은 인간만의 특권이자 혜택이죠.  
 가끔 우리는 깊은 생각을 통해 인생에 마주한 문제를 창의적으로 해결해야 할 순간에 직면합니다.  
 하지만 바쁜 일상 속에서 잡념 없이 사색에 빠지는 것은 어려운 일입니다.  
 모처럼의 여름휴가를 마음속 고민과 문제들을 훌훌 털어버리고 맘껏 사색할 기회로 활용해 보는 것은 어떨까요?  
 미처 알지 못했던 깨달음으로 더 행복한 삶의 방식을 찾는 기회가 되지 않을까 생각해 봅니다.

이번 8월호에는 학교 교육에서 ‘지식의 양’이 아닌, ‘생각하는 힘’이 중요하다고 강조한  
 아주대학교 박형주 석좌교수의 이야기를 소개합니다.  
 ‘오늘의 학교’에서는 오지선다가 아닌, 주제에 몰입하는 토론교육을 강조한  
 이화여자대학교 정제영 교수가 말하는 미래 교육의 방향에 대해 들어봅니다.  
 ‘꿈 너머 꿈’에서는 진해용원고등학교 박송은 교사와 학생들의 발명 사랑을 만날 수 있습니다.  
 고령화 시대 노후과산을 막기 위해 은퇴 전 준비할 것들을 ‘똑똑! 트렌드 경제’에서 미리 배워보고  
 주목받는 신종 직업인 ‘프롬프트 엔지니어’를 통해 미래 사회에서 AI와 공존하며 살아가는 방법을 예측해 봅니다.  
 버려지는 현수막을 활용해 패션 아이템을 만들어 꾸준히 성장하고 있는  
 스페인 기업 ‘누각(Nukak)’의 한국 스토어를 찾아 업사이클링 패션에 대한 젊은 층의 관심을 확인하고  
 현수막을 활용한 DIY 휴대전화 액세서리도 함께 만들어 보았습니다.  
 한국교직원공제회 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여 올 가이드를 담았으며  
 지난 7월 지급·가산된 특별가산금 지급 방법과 금액 조회 방법을 수록했습니다.  
 은빛동행에서는 송실사이버대학교 이호선 교수의 ‘The-K 시니어 건강 세미나 현장 스케치’를 담았습니다.

사색으로 더욱 깊어지는 여름 보내시길 바랍니다. ㊦

## 여름이 벌써 영글고 있었다



**있다 - 천해(天海)** | 이종봉(前 강원도고성교육지원청 교육장 | 現 강원도미술협회장)

캔버스에 아크릴화, 120 x 60cm, 2017

작가 노트 :

푸른 동해의 힘찬 모습을 역동적으로 표현. 동해의 이미지를 단색(청색)으로 설정하여 큰 공간의 여백을 주었음.  
여백에는 푸른색을 가득 채워 하늘과 바다를 잇는 동질성 접근에 의미를 부여하고자 함

## 여름

정  
호  
준

닭벼슬처럼 자라는 햇살을  
느낀 적 있다

시원한 바닥을 궁구는 고양이를  
만난 적이 있다

어느새 한 뼘, 몰라보게 자란 천리향 가지를  
바라본 적이 있다

그처럼  
철썩이는 파도 소리, 그 파아란 숨결에도  
여름이 벌써  
영글고 있었다



WRITER



정호준 시인은 올해로 22년 차를 맞은 국어교사로 현재 태안고등학교에서 근무하며 학생들과 함께 더 많이 웃고 사는 법을 배우고 있다. 시 읽기를 좋아하시는 어머니를 위해 자주 시를 쓰며, 2020년 풀잎문학상과 2022년 빈어백동인문학상을 수상했다. 저서로는 『다시 웃어요』, 『다행이네요』, 『기억할게요』, 『사랑했나요』 등이 있다.

※ 「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)



# 초여름의 강강술래

글 송광용 교사

울산 신정초등학교 교사인 송광용 교사는 아이들을 가르치고, 밤마다 카페에 앉아 글을 쓴다. 그는 에세이, 소설, 동화 등 장르를 가리지 않고 쓰는 사람이 되고자 한다. 저서로 산문집 「마음이 조금은 험령한 사람」(행성B)이 있다.

## 불평하는 아이

체육 전담 교사로 한 해를 보내게 되었을 때, 3월이 지나기 전에 민수가 내게 처음 한 말은 이것이었다.

“선생님은 안 뛰냐?”

내가 들으라고 한 말인지, 혼잣말인지 정확한 의도를 파악 하긴 어려웠다. 의도가 무엇이든, 그 말은 내 뒤통수에 꽂혔다. 운동장 체육 수업 상황이었다. 운동장에 나오자마자 민수는 다리가 아프다며 스탠드에 앉아 있겠다고 했다. 진짜 아픈 건지, 귀찮은 건지 확인할 길은 없었다. 난 아이들과 체조와 스트레칭을 마쳤다. 민수는 내 등 뒤에서 선생님과 반 친구들이 준비운동 하는 걸 줄곧 지켜보고 있었다. 준비운동이 끝나자 난 아이들에게 천천히 운동장을 한 바퀴 돌라고 했다. 그날 단거리 전력 질주가 예정되어 있었기 때문에 아이들의 몸은 조금 더 예열이 필요했다. 민수가 내 등 뒤에서 한마디 내뱉은 건 그 순간이었다. 그 말속엔 비난과 비꼴의 뉘앙스가 가득했다. “지금은 너희 몸을 준비해야 하거든”이라며 좋게 타이르고 넘어갔다. ‘선생님은 앞으로도 네 시간을 더 해야 하는데, 매번 뛰면 쓰러지고 말 거야’라는 말은 속으로만 삼켰다.

그때부터 민수를 눈여겨보았다. 민수는 겉으론 조용해 보였지만 유심히 보면 말을 꽤 많이 했다. 그 말의 대부분은 불평불만이었다. 그중엔 선생님을 향한 것도 많았다. 예를 들어, 체력 측정을 할 때 ‘왜 남학생이 먼저 해야 하죠?’라며 짜증을 냈다. 주변 아이들에게도 그게 문제라는 듯이 말했다. 문제가 될 거라고 전혀 생각지 않은 일이었지만, 민수가 그게 부당한 일인 듯 얘기하기 시작하자 주변 아이들도 동요해 부정적 분위기가 형성됐다. 나는 남학생이라서 먼저 하는 것이 아니라 번호 순서대로 하는 거라고, 그리고 모두

가 할 것이므로 순서는 그리 중요한 것이 아니라고 설명했다. 별일이라고 생각하지 않았던 것까지 구구절절 설명해야 했다. 내가 설명할 때 민수는 마치 자신과 전혀 관계없는 것처럼 탄성을 피웠다. 그걸 보는 내 속은 부글부글 끓었다. 어느 체육 시간에, 난 아이들에게 학교스포츠클럽 탁구부원을 모집하는데 관심 있는 친구들은 선생님에게 신청서를 받아 가라고 안내한 적이 있었다. 그때 민수의 목소리가 들렸다. “안 사요~ 안 사~ 딱 데 가서 알아보세요!” 민수는 주변 친구들을 둘러보면서 그 말을 반복하며 웃고 있었다. 내가 그 모습을 지켜보고 있는데도 재밌는 농담이라도 하는 듯 그 말을 계속했다. 난 민수에게 주의를 줬다. 민수의 말이 한두 번의 실언이 아니라 예의 없음이 반복된다는 걸 확인하고, 그날 수업이 끝난 뒤 민수를 잠시 남겨 지도했다.

“민수야, 네가 아까 했던 말과 태도엔 예의가 없었어. 네 생각이 어떻든 다른 사람들은 겉으로 표현되는 말과 행동을 보고 사람을 판단할 수밖에 없어. 네가 다른 사람을 존중하지 않는다고 오해하지 않게 말과 행동을 좀 조심해 줘.” 민수는 고개를 끄덕이긴 했지만 표정은 떨떠름했다. 그 뒤로도 비슷한 일이 있어 한 번 더 얘기를 나눈 후에는 수업 중 민수의 예의 없는 언행이 좀 줄어들었다. 하지만 다른 친구들이 운동에 몰입해 흥분하고 있을 때도 민수는 딱히 즐거워하는 모습을 보이지 않았다. 난 그런 모습이 안타까워 민수가 평소보다 조금만 몸을 부지런히 움직여도 손뼉을 치며 칭찬을 하곤 했는데, 반응은 거의 없었다. 민수는 친구들과 과도 관계가 썩 좋아 보이지 않았다. 운동하다가 어떤 친구가 실수로 부딪히기라도 하면 어김없이 큰 소리가 났다. 친구가 사과할 틈도 주지 않고 비난을 퍼붓곤 했다.

## 자신을 복돋아 주는 자리

나무의 초록 잎이 무성해지고, 초여름의 따가운 햇살이 체육관 유리창을 뚫고 쏟아져 들어올 즈음, 체육 시간에 강강술래를 배울 차례가 되었다.

“강강술래는 우리 조상들이 풍년과 마을 사람들의 행복을 기원하면서 찾던 춤이자 놀이예요. 이 춤을 통해 마을 사람들이 협동심을 기르기도 했죠. 그 취지를 살려 우린 강강술래의 기본 동작을 익히고, 모둠원들과 협력해 동작을 연결하면서 하나의 작품을 만들어 발표해 봐요.”

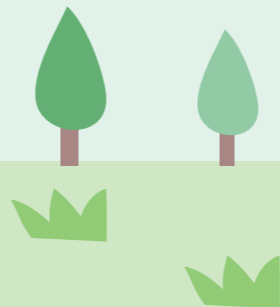
사람들이 흔히 아는 강강술래는 사람들이 보름달 아래서 손을 잡고 원을 그리며 도는 동작일 것이다. 하지만 강강술래엔 손을 잡고 걷거나 뛰는 동작 외에도 고사리 꺾기, 청어 엮기와 풀기, 덕석물이 등의 동작이 있다. 이들 동작을 잘해 내기 위해서는 선두의 역할이 무척 중요하다. 선두는 움직임의 속도와 따르는 이들의 간격을 잘 조절해야 한다. 선두는 리더이자 안내자 역할을 해야 한다. 모듬별 발표 때 새로운 동작을 만들어 넣기로 했으므로 아이디어 협의를 이끄는 역할도 해야 한다. 선두에 따라 동작의 수준이 달라지기도 한다.

기본 동작을 익힌 아이들은 조별로 연습을 시작했다. 난 다니면서 동작을 헛갈려 하는 모듬을 지도했다. 그러다가 한 모듬의 연습하는 모습에 시선을 빼앗겼다. 민수가 속한 모듬이었다. 민수가 선두에 서서 아이들을 이끌고 있었다. 그냥 이끄는 게 아니라 열정적이었고, 표정도 밝았고, 아이들과 소통도 적극적으로 하고 있었다. ‘불평불만을 늘어놓던 그 민수가 맞아?’ 하는 생각에 자꾸 눈길이 갔다. 민수는 수시로 내게 다가와서는 “이걸 이렇게 해도 되나요?”라며 묻기도 했다.

무엇이 민수의 표정을 저렇게 바꿔놓았지? 체육 수업 활동이 바뀌었을 뿐이다. 그리고 잘 나서지 않는 아이들과 한 모듬이 되어 선두가 되었을 뿐이다. 난 그때 알았다. 저마다

각자의 자리가 있다는 것을. 누군가는 어떤 자리에 서면 힘을 받고 표정이 달라진다. 사람마다 그런 자리가 조금 더 많고 적은 차이만 존재할 뿐이다. 까다롭고 불평불만이 많고, 때론 예의 없는 말로 선생님과 친구들의 마음을 불편하게 하던 민수가 자신에게 힘을 주는 그 자리에 서서 경쾌한 스텝을 밟으며 아이들을 이끌고 있었다.

민수의 모듬은 작품 발표도 성공적으로 끝났다. 끝까지 적극적으로 임하며, 인상 한 번 구기지 않고, 힘차게 돌아가는 그 강강술래를 보며 난 그해 풍년을 기원했다. 선생에게 풍년이란, 아이들이 봄여름의 비바람을 견디고, 햇살도 받으며 쌀알 여물듯 단단하게 영글어 가는 걸 보는 기쁨이 아닐까. 땀 흘리고 살짝 미소 지으며 강강술래를 경쾌하게 추던 민수의 표정은 오랫동안 기억에 남았다. 민수가 그해 초여름에 강강술래를 돌 때처럼 자신을 복돋아 주는 자리를 많이 만나 더 많이 웃고, 매년 더 단단해졌길 바란다. 올해도 난 체육 전담을 맡았고, 강강술래를 지도하고 있다. 힘차게 돌아가는 춤사위를 보며 올해의 풍년도 기원해 본다. ㉠



## 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

# 수학의 힘을 제대로 발휘한다면, 아이들이 자기 길을 찾을 수 있을 것입니다



## 아주대학교 수학과 박형주 석좌교수

“음악은 감성의 수학과, 수학은 이성의 음악이다.” 영국 수학자 제임스 조지프 실베스터(James Joseph Sylvester)의 말이다. 이 문장에서 ‘음악’의 자리는 어떤 단어로 대체할 수 있다. 예술은 감성의 수학과, 수학은 이성의 예술이다. 삶은 감성의 수학과, 수학은 이성의 삶이다. 결국 수학 아닌 것이 없다. 그러나 많은 사람이 수학을 멀리하고, 때론 수학과 동떨어진 채 살고 있다고 믿는다. 이 가운데 사람들에게 수학의 존재 이유와 쓸모를 알리고 한 발 나아가 세상과 수학의 연결 고리를 찾는 ‘이성의 예술가’가 있다. 수학자이자 아주대학교 수학과 석좌교수 박형주 교수다.

글 이성미 / 사진 이용기



### 세상을 움직이는 수학의 힘

‘빅데이터 분석 결과 브랜드 평가 1위’, ‘빅데이터 기반 시스템 마련’ 등. 하루에도 몇 번씩 ‘빅데이터’라는 단어를 듣는다. 우리는 빅데이터 속에서 살고 있다. 살면서 만들어내는 ‘숫자’인 빅데이터를 통해 우리는 사람들의 생각을 예측하고 문제 해결의 실마리를 찾는다. 즉 복잡다단한 지금의 세상을 수학은 보기 쉽고 알기 쉽게 만들어 준다.

“마케팅이란 고객과의 관계를 관리하고 시장을 구축하는 기법을 말합니다. 과거에는 잘 짜인 구성과 카피로 고객 마음을 사로잡는 것이 주된 기법이었습니다. 지금은 다릅니다. 빅데이터를 통한 소비자 분석이 먼저 이루어져야 합니다. 이때 데이터를 모으고 분석하는 것은 수학의 영역입니다. ‘감정’의 영역에서 ‘이성’의 영역으로 도구가 바뀐 셈이죠.”

수학과 예술의 만남은 이미 고대부터 꾸준히 있어왔다. 그 대표적인 예로는 피타고라스가 있다. 수학자인 그는 음악 속에서 수의 규칙을 찾아내 ‘피타고라스의 음률’을 만들어냈다. 또한 익히 알려진 황금비율 1:1.618은 피보나치 수열과 깊은 연관이 있다. 어렵게만 느껴지는 수학은 그저 유리된 학문에 그치지 않는다. 수학은 문학, 미술, 음악 등 예술적 영감을 불러일으킬 수 있고, 세상의 흐름을 읽고 예측하는 시야가 될 수도 있다. 다만 수학의 정의를 기계적 연산으로 생각하는 사람들에게는 예외다.

그렇다면 수학의 진정한 의미는 무엇일까? 박형주 교수의 생각은 19세기 독일의 수학자 게오르크 칸토어(Georg Cantor)의 그것과 닮았다. 그는 “수학의 본질은 그 자유로움에 있다”라고 했다. 공식을 기계적으로 적용하는 것이 아니라 문제의 핵심을 보고 해결 방안을 찾는 데 있다는 것이다.

### 수학은 독서이며 작문, 이야기의 학문입니다

수학을 제대로 이해하기 위해선 어떤 자세가 필요할까? 먼저, 수학에 담긴 ‘이야기’에 주목할 필요가 있다. 우리나라 교육과정에서는 수학 용어의 어원, 탄생 역사 등을 자세히 다루지 않는다. 대신 풀이에 집중한다. 그러나 각 과정이 어떤 연속성을 지니고 있는지, 왜 필요한지 설명할 때 수학을 더 정확히 이해할 수 있을 뿐 아니라 ‘흥미’와 ‘학습 동기’도 유발할 수 있다. 무작정 풀이에만 집중하다 보면 수학에 흥미를 느끼지 못할뿐더러 생각하는 존재인 인간을 문제 푸는 기계로 전락시키는 우를 범하게 된다. 수포자(수학 포기자)가 되는 것이다.

문제를 푸는 데에도 자신만의 이야기가 필요하다. 문제와 해결 방법을 제대로 이해하고 있는지, 풀이 과정을 서술하며 점검하는 것이다. 박형주 교수는 자신의 저서 「배우고 생각하고 연결하고」에서 “수학은 독서와 작문 과목이 될 수 있다. 수학의 역사성을 ‘난해함의 원흉’이 아니라 ‘생각을 채우는 글쓰기의 보물 창고’로 바꾸는 것은 어른들의 몫”이라고 말한다. 정리하면, 수학의 힘을 제대로 발휘하기 위해선 교육하고 평가하는 방식에서 새로운 기준을 정립해야 한다.

“반복 학습을 통해 문제를 계속 풀어나가는 기술은 정작 사회에 진출했을 때 아무런 쓸모가 없습니다. 오히려 사회는 복잡한 문제를 원인 분석부터 해결 방안까지 차분히 헤쳐나가는 능력을 요구하죠. 수학을 통해 우리는 문제 해결 능력을 기를 수 있습니다. 이를 위해 평가도 바뀌어야 합니다. 답이 아닌 ‘과정’에 집중하는 방식으로 말이죠. ‘문제를 꼬아 내는



것으로 변별을 두는 것이 맞느냐'보다 '논리적 사고가 가능한지 평가할 수 있는가'가 논의 대상이 되어야 합니다. 물론 단번에 바꾸기는 어렵습니다. 주요 쟁점 중 하나는 '채점의 공정성'에 대한 부분이지요. 공정성을 확보하는 일이 과거에는 어려웠을지 몰라도 인공지능 시대에는 가능합니다. 현재와 같이 선다형 문제를 두뇌 서술형은 문제 은행 방식을 도입해 인공지능이 채점할 수 있는 시스템이 마련된다면 어떨까 합니다. 그러면 답이 틀려도 풀이 과정이 맞으면 점수를 주거나 답이 맞아도 풀이 과정이 틀렸다면 점수를 주지 않는 방식으로, 생각의 과정을 평가할 수 있습니다.”

### 책 속에서 길을 찾은 어린 수학자

박형주 교수 역시 생각하고 말하고 해결하는 과정을 통해 수학자가 되었다. 보통 수학자 하면 난제를 풀기 위해 골방에 틀어박혀 있다고 생각하기 쉽다. 그러나 박형주 교수의 실험실은 '세계'다. 수학자로서 곳곳을 오가며 여행하고, 세계



수학자들과 머리를 맞댄다. 또 아는 것을 설명하며 새로운 것을 습득한다.

“저는 젊은 수학자들에게 ‘학문적 친구를 만들라’라고 조언합니다. 자기 문제에 빠져 스트레스를 받을 게 아니라 세상 밖으로 나와 사람들과 의견을 공유하며 아이디어를 얻으라는 것이죠. 실제로 저 역시 다른 사람에게 풀이 과정을 설명하면서 깨달음을 얻은 적이 있습니다. 큰 장애물로 여겨지는 것이 다른 시선으로 접근했을 때 아무것도 아닌 적도 있었고요. 아마 다른 학문도 마찬가지일 겁니다. 논리적으로 생각하고, 생각을 정리해 조리 있게 설명하는 훈련을 하다 보면 무엇이든 자기의 것으로 만들 수 있습니다.”

박형주 교수는 미국 U.C. 버클리에서 수학 박사학위를 받고, 이후 미국 오클랜드대학교 수학과 교수, 고등과학원 계산과학부 교수, 포항공과대학교 수학과 주임교수, 국가수리과학연구소 소장, 아주대학교 총장 등을 지냈다. 2014년에는 세계수학자대회 조직위원장을 맡아 한국에서 열린 첫 대회를 성공적으로 이끌고, 국제수학연맹 집행위원으로도 활동했다. 분명 비범한 삶이다. 이것만 보면 학창 시절 수학 과목에서 전교 1등을 휩쓸고 일찍이 천재성을 발견해 영재교육을 받은 소위 엄친아일 거라고 생각한다. 그러나 학창 시절 박형주 교수의 모습은 우리 상상과는 다르다. 오히려 그는 반복 학습만을 강조하는 교육에 염증을 느껴 고등학교 1학년 때 자퇴했다. 대신 교육청 근처에 있는 도서관을 찾아 매일 책을 읽었다. 뜻을 새겨가며 자세히 읽는 것을 정독(精讀), 한 방면에 치우쳐 읽는 것을 편독(偏讀)이라 한다면, 그는 빠른 속도로 글을 읽는 속독(速讀)과 장르를 가리지 않고 책을 읽는 잡독(雜讀)을 했다. 혹자는 “중요한 시기에 시간 낭비를 한 것 아니냐?” 물을 수도 있다. 그러나 박형주 교수는 “이때 읽은 책이 평생의 원동력이 되었다”라고 회고한다. 다행히 박형주 교수는 도서관에서 진로를 찾았다. 알버트 아인슈타인(Albert Einstein) 전기에 길이 있었던 것이다. 아인슈타인은 마치 영웅처럼 느껴졌고, 그와 같은 길을 걷기 위해 서울대학교 물리학과에 입학했다. 그러다 대학 시절, 우연히 알게 된 프랑스 수학자 에바리스트 갈루아(Évariste Galois)의 수학 이론에 매료되면서 그는 전공을 수학으로 바꿨다. 그리고는 지금껏 박형주 교수는 수학의 아름다움과 쓰임을 대중에게 알리기 위한 노력을 계속해 오고 있다.



### 배우고 생각하고 연결하고

박형주 교수가 반복 학습에서 벗어나 자기만의 길을 찾은 지 40여 년이 흘렀다. 그러나 여전히 학교 안에는 자기 길을 찾지 못하는 학생들이 있다. 박형주 교수는 이것이 늘 안타깝다. “저는 아이들의 ‘차이’를 인정하고 꼭 맞는 교육을 찾아주는 것이 필요하다고 생각합니다. 우리나라 교육을 크게 세 가지로 분류할 수 있습니다. 대부분 아이를 대상으로 하는 보편교육, 성취도가 높고 고이해도를 가진 아이를 대상으로 하는 영재교육, 보편교육을 따라가기 힘든 아이들을 품는 특수교육이 그것이지요. 보편교육에 초점을 맞추는 것이 당연하다고 할 수 있겠지만, 그럼 양극단의 아이들은 설 자리를 잃게 됩니다. 문명사에서 천재들이 끼친 영향은 분명히 존재합니다. 특출한 재능을 가진 아이들에게는 그에 걸맞은 교육이 필요하죠. 공교육을 통해 과학적이고 문학적인 소양을 가르치는 일과 함께 영재교육도 필요합니다. 그러나 양극단의 아이들을 품을 만한 시스템이 아직 마련되어 있지 않은 것 같아 안타깝습니다.” 박형주 교수가 수학의 쓰임을 알게 했다면, 연결하는 것은 우리의 몫이다. 아주대학교 총장을 맡았을 때도 그는 연결 지성(connecting minds)을 강조한 바 있다. 연결지성은 아

무런 관련이 없어 보이는 분야를 서로 연결해 난관을 돌파하고 문제를 해결하는 능력을 말한다. 수학을 이해하면서, 문제를 사회현상, 역사 등과 결부해 생각할 수 있다면 금상첨화라는 것이다. 이때 독서를 통해 다양한 분야를 섭렵하고, 수학 훈련으로 합리적이고 논리적인 사유 능력을 길러준다면 연결지성을 기를 수 있다. 더불어 여러 분야를 연결해 문제를 해결하는 ‘성공’의 경험은 학생들이 복잡다단한 세상을 헤쳐 나가게 하는 원동력이 될 것이다. “돌이켜보면, 진로를 결정할 때마다 더 넓은 세상으로 갈 용기를 얻은 것은 ‘교육’이 있었기 때문입니다. 제가 가진 가능성을 믿고 지지해 준 선생님들 덕분이고요. 전국의 교직원 여러분께도 학생이 가진 가능성을 신뢰해 달라고 이야기하고 싶습니다. 고성취자인 영재도, 그렇지 못한 아이들도 각자의 방식으로 시야를 확장할 수 있게 도와주십시오. 그럼 아이들의 인생이 바뀌고, 나아가 세상을 바꿀 인재로 자랄 것입니다.” 세상이 빠르게 변한다고 하지만, 결국 변화를 이끄는 것은 사람이다. 수학적 인간이라면 변화를 주도해 나갈 수도 있을 것이다. 그 첫 점을 찍기 위해 박형주 교수는 오늘도 세상으로 나아간다. ㉔

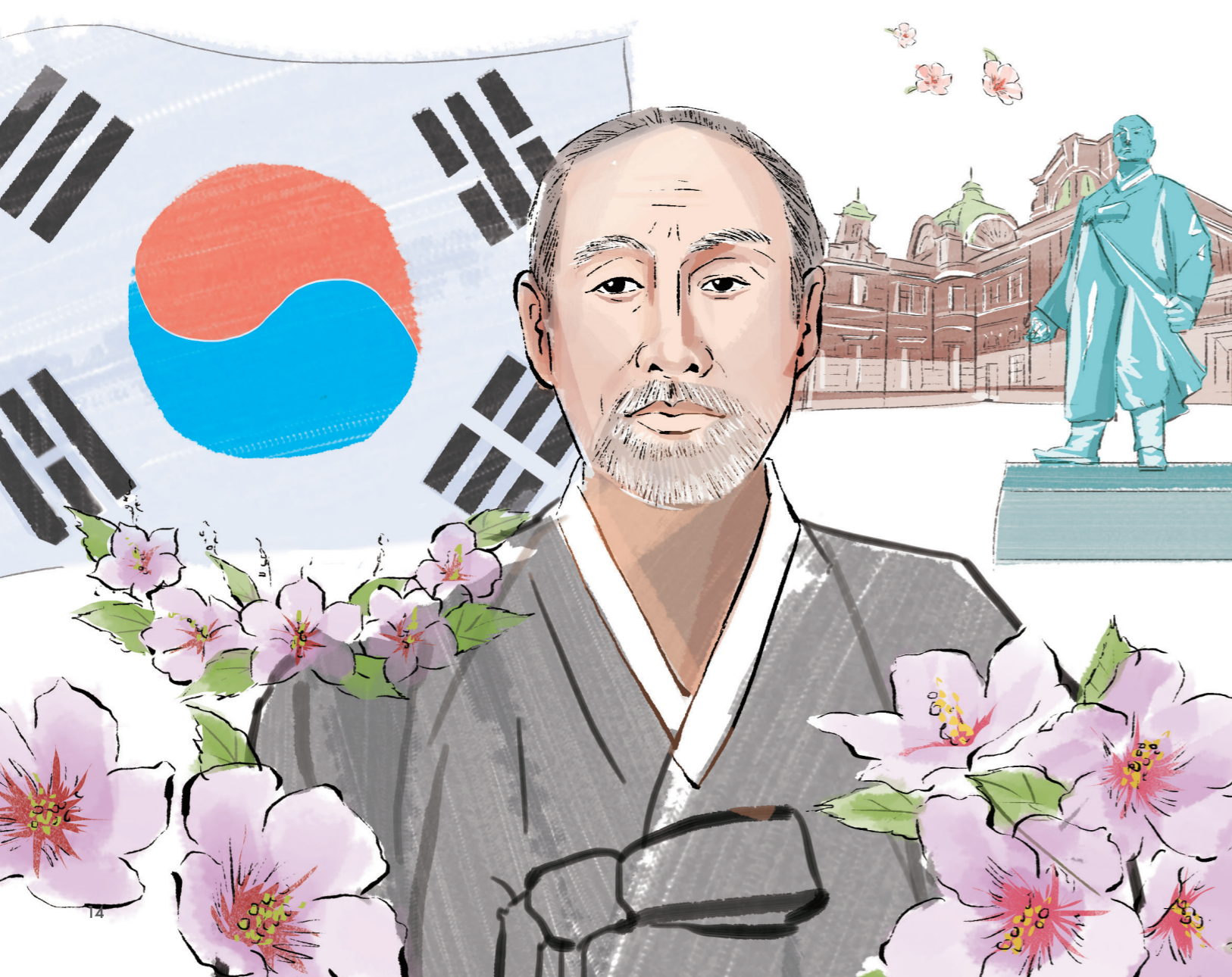
# 조선 총독에 폭탄을 던지다

## 백발 청년 강우규 선생

조선시대 평균 수명은 40세 남짓으로 남대문역에 등장한 신임 조선총독을 향해 폭탄을 던진 이의 나이가 65세라는 사실은 많은 이들에게 충격을 주기에 충분했다. 이처럼 실천하는 열정 덕분에 3.1 만세 운동 이후 시들어 가던 독립운동에도 새로운 활력이 들었다. 그는 젊은 시절부터 독립운동에 지대한 관심을 가지며 물심양면으로 독립운동가들을 돕다가 3.1 만세 운동을 기점으로 직접 운동에 가담하는 인생의 전환기를 맞았다. 65세에도 자신의 뜻을 위해 몸을 던진 강우규 지사의 일생, 그 안에 열정과 헌신을 만나보자.

글 이경훈 화홍고등학교 역사교사

이경훈 역사 교사는 화홍고등학교에서 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.



### 아수라장이 된 서울역 광장의 환영식

1919년 9월 2일 오후 5시. 남대문역(현재의 서울역) 앞에는 새로 조선 총독으로 부임해 오는 사이토 마코토를 맞이하는 환영식을 위해 1,000명이 넘는 사람이 모여있었다. 총독 부 관리들과 주조선 외교 사절단, 이완용을 비롯한 조선의 친일 귀족, 일본인 기업가 등도 새 총독을 맞이 위해 대기하고 있었다. 3·1운동의 열기가 가라앉지 않은 상태였기 때문에 조선총독부는 만일의 사태에 대비해 남대문역을 비롯해 남산의 왜성대 총독부(당시에는 총독부가 남산에 위치. 광화문건물은 1926년 완공), 용산의 총독 관저에 이르는 거리에 군경을 배치해 삼엄하게 경비를 하고 있었다.

도착 예정 시간보다 두 시간 늦은 오후 5시, 총독 일행을 태운 열차가 남대문역으로 들어왔다. 사이토 신임 총독은 환영 인파의 환대에 답례하고 아내와 함께 대기 중이던 쌍두마차에 올랐다. 한양공원(현재 남산공원)에서는 신임 총독을 환영하는 예포 21발을 쏘았다. 예포 소리가 그치지마자 쌍두마차 근처로 검은 물체가 날아와 천지를 진동하는 굉음과 함께 폭발했다.

환영식장은 일순간에 아수라장이 되었다. 주변에 있던 사람들은 “댕구가 터졌다”라고 외치며 혼비백산해 흩어졌다. ‘폭탄’이라는 말을 몰랐던 당시 사람들은 폭탄을 가리켜 대포를 의미하는 대완구를 줄여 ‘댕구’라고 불렀다. 마차 주변으로 37명의 중경상자가 발생했으나 군복을 입고 있던 사이토 총독은 파편이 허리띠에 맞은 덕에 큰 상처를 입지는 않았다.

폭탄을 던진 사람은 강우규 선생. 9월 17일에 친일 경찰 김태석에게 체포된 선생의 사진이 매일신보 10월 7일 자에 실

렸을 때 사람들은 다시 한번 놀랐다. 거사를 일으킨 이가 청년이 아니라 백발이 성성한 65세 노인이었기 때문이었다. 당시 조선인의 평균수명은 40세 남짓이었다. 65세라면 지금 나이로 90세를 전후한 노인에 해당했다.

### 축망받던 한의사에서 민족교육 운동가로 변모하다

강우규 선생은 1855년 평안남도 덕천군 가난한 농가에서 4남매 중 막내로 태어났다. 선생은 어려서부터 충기가 넘달랐다. 서당을 다니며 한학을 배웠고, 친형에게 한의학을 배우기 시작했다. 한방 의술을 익혀 생활의 방편으로 삼고 있었으나 전통 학문으로는 개항 이후 점증하는 사회의 근대화 요구를 실현할 수 없다고 생각했다. 30세가 되던 1885년 함경남도 흥원군으로 이주한 선생은 그곳에서 한약방을 운영하면서 장남인 중건과 함께 잡화점도 경영했는데 수완이 좋아 상당한 재산을 모았다. 당시 지역 상인들에게 장사 밑천을 하라고 적은 이자로 돈을 빌려주기도 했는데, 이때 독립운동가 이동휘를 만나게 되었다. 이동휘 선생은 신민회 활동의 일환으로 함경도 지역을 순회하면서 기독교 선교 활동과 함께 학교 설립을 통한 구국운동을 전개하고 있었다. 강우규 선생은 이동휘의 영향으로 기독교에 입교한 뒤 사재를 들여 명학교와 교회를 설립하고 교육계몽운동과 민족의식 전파에 앞장서게 되었다.

### 두만강을 건너 독립운동가의 한길로 나서다

1910년 국권을 상실하고 일제의 탄압이 점점 심해지자 강우규 선생은 가족을 먼저 러시아로 이주시켰다. 본인도 이듬해 독립운동에 참여할 것을 결심하고 두만강을 건너 북간도로 향했다. 지린성 랴오허현 일대에 한인 동포를 불러 모아 새로운 마을을 만들고 ‘신흥동(新興洞)’이라고 명명했다. 이곳을 선정한 이유는 남만주와 러시아 연해주 지역을 연결하는 지리적 요충지였기 때문이다. 선생은 이곳에서 광동학교를 세워 민족의식을 불러일으키고 연해주와 만주의 독립운동 세력을 연결하는 역할을 했다.

신흥동은 러시아와 만주 각지에 산재하는 독립운동가들이 빈번하게 왕래하는 기지가 되었다. 강우규 선생도 독립운동 단체들과 연락을 취하고 광동학교 운영비를 마련하기 위해 사방으로 행상 의료업을 다녔다. 이때 러시아와 만주



투탄진정범인(진범) 강우규 선생 체포 관련 기사 [출처: 국립중앙도서관 신문아카이브]



를 근거지로 활동하는 독립운동가들과 교류도 활발해졌고, 국내 정세도 들을 수 있었다.

### 대한국민노인동맹단에 가입해 라오허현 지부장을 맡다

교육계몽운동을 통해 민족의식 고취 활동을 전개하던 강우규 선생에게 다시 한번 인생의 전환점이 된 것은 3·1운동이었다. 그는 광동학교 학생과 동포들을 모아 독립선포식을 거행하고 라오허현 일대에서 독립 만세 운동을 전개했으나 만세 운동만으로는 독립이 이루어질 것이라고 생각하지 않았다. 그래서 이동휘가 활동하는 블라디보스토크로 건너갔다. 이곳에서 이동휘의 부친 이승교와 김치보, 박은식 등이 결성한 대한국민노인동맹단(이하 노인동맹단)에 가입해 라오허현 지부장을 맡아 활동하기로 했다. 노인동맹단은 다른 독립운동 단체와 달리 회원의 가입 연령을 46~70세로 제한했다. 이는 실전에 참여하는 독립운동 청년들을 지원한다는 목적으로 결성했기 때문이다. 그러나 노인동맹단은 5월 말 이승교를 비롯한 단원을 국내로 파견해 서울 종로 보신각 앞에서 만세 시위운동을 주도하는 등 직접 활동도 전개해 청년들에게 모범을 보이기도 했다.



대한국민노인동맹단 명부 [출처: 월간 독립기념관]

강우규 선생은 이 같은 독립운동 방식에 만족하지 못했다. 5월이 지나 3·1운동의 기세는 소강 상태에 접어들었고, 거족적이며 전국적인 3·1운동이 일어났음에도 불구하고 세계 열강은 조선의 독립에 관심조차 보이지 않았기 때문이다. 또한 블라디보스토크를 거점으로 활동하던 독립운동 단체 성명회에도 일제의 압력이 가해지기 시작했다. 일본은 점점 강대국이 되어가고 있었고, 그토록 바라던 독립이 이루어질 것 같지 않은 위기감이 그를 사로잡았다.

### 사이토 마코토에게 수류탄을 던지다

1919년 6월 블라디보스토크에서는 보신각 독립 만세 시위 운동을 전개하고 돌아온 이승교를 비롯한 노인동맹단원 환영회가 열렸다. 강우규 선생도 국내 정세 파악을 위해 블라디보스토크로 갔다. 이때 3·1운동을 제대로 막지 못했다는 이유로 제2대 조선 총독 하세가와 요시미치가 곧 경질될 것이라는 소식을 들었다. 선생은 새로 부임하는 총독을 처단하기로 결심했다.

신흥동으로 돌아온 강우규 선생은 먼저 러시아인을 통해 영국제 수류탄 한 개를 구입했다. 선생은 수류탄을 천으로 감싸 사타구니에 감추고 블라디보스토크에서 배를 타고 원산으로 잠입했다. 원산에서 예전부터 알고 지내던 최자남을 통해 청년 허형을 소개받았고, 그와 함께 8월 서울로 들어왔다. 허형의 주선으로 안국동 김종호의 집에 머물면서 새 총독에 대한 정보를 수집하고 거사를 위한 준비를 했다. 신문 보도를 통해 신임 총독으로 임명된 사이토 마코토가 9월 2일 남대문역에 온다는 사실을 알았다. 조선총독부는 3·1운동 이후 분위기 전환을 위해 신임 총독의 사진을 신문에 크게 싣고 조선 통치에 일대 전환을 가져올 것이라고 대대적으로 선전했기 때문에 신임 총독 부임에 대한 자세한 정보를 알 수 있었다. 강우규 선생은 8월 28일 남대문역 근처 여인숙으로 거처를 옮기고 매일 역 앞에 가서 현장 상황을 조사하면서 주도면밀하게 거사를 위한 준비를 진행했다. 거사 당일인 9월 2일 강우규 선생은 허리에 수류탄을 명주수건으로 단단히 붙잡아 맨 뒤 두루마기를 입고 남대문역으로 나섰다. 그리고는 환영 행사를 마치고 관저로 떠나는 사이토의 마차를 향해 민족의 분노와 독립의 염원을 담아 수류탄을 힘껏 던졌다. 천지를 뒤흔드는 폭음과 함께 터진 폭탄은



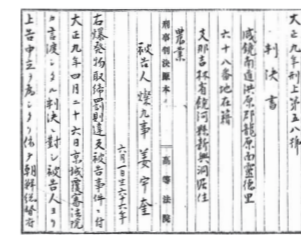
2011년 서울역 광장에 건립된 월우 강우규 선생 동상 [출처: 두피디아 백과사전]

사이토를 죽이지는 못했다. 그러나 다시 한번 제국주의 일본과 세계만방에 조선의 독립 의지를 표명하기에 충분했다.

### 죽는 순간까지도 나라를 생각한 열정

비록 거사에 실패했으나 무사히 현장을 빠져나온 강우규 선생은 하늘이 또 한번 자신에게 기회를 준 것이라고 생각했다. 그는 다시 허형과 만나 재차 거사를 계획하며 서울에 은신하고 있었다. 반면 일본 경찰은 발각 뒤집혔다. 신임 총독이 부임하자마자 암살 미수 사건이 일어났기 때문이다. 경찰은 당시 현장에서 수상한 노인이 고무공 같은 물건을 던졌다는 목격자들의 증언을 듣고 서울 시내를 샅샅이 뒤져 무고한 노인들을 죄다 잡아들이기도 했다. 결국 강우규 선생은 거사 16일 만에 체포되었다. 선생을 체포한 것은 친일 경찰 김태석이었다. 선생은 체포 당시 자신 때문에 잡힌 무고한 노인들을 방면할 것을 요구하고, 자신의 의거를 만천하에 공개하면 순순히 동행할 것이라고 했다. 그러나 김태석은 선생을 강제로 포박해 끌고 갔다.

1920년 2월 경성지방법원은 강우규 선생에게 사형을, 최자남에게 징역 3년 형을, 허형에게는 징역 1년 6개월 형을 선고했다. 선생은 즉시 항소했다. 자신의 목숨을 구걸하기 위한 것이 아니라 동지들을 변호하고 의거의 진정한 의미를 알리기 위한 것이었다. “사이토는 동양 평화를 깨뜨리는 사람이며 인도주의를 무시하는 사람이므로 죽이려 한 것이오. 검사는 나를 매명한(賣名漢, 자신의 이름을 알리기 위해 일을 저지른 자)이라고 하나 나는 죽어도 매명한이 아니오. 인도 정의와 동양 평화, 조국을 위해 한 몸을 바친 자요.” 강우규 선생은 4월 경성복심법원에서 사형을 선고받아 고등법원에 상고했으나 5월 기각되어 사형이 확정되었다. 사형 확정 후 복역 중에 자신을 찾아온 아들 중건에게는 다음과 같은 유언을 남겼다.



강우규 선생 판결문 [출처: 공훈전자사료관]



강우규 선생 묘소(국립서울현충원) [출처: 서울시]

“내가 죽는다고 조금도 어찌지 말라. 내 평생 나라를 위해 한 일이 아무것도 없음이 도리어 부끄럽다. 내가 자나 깨나 잊을 수 없는 것은 우리 청년들의 교육이다. 내가 죽어서 청년들의 가슴에 조그마한 충격이라도 줄 수 있다면 그것은 내가 소원하는 일이다. 언제든지 눈을 감으면 쾌활하고 용감히 살려는 전국 방방곡곡의 청년들이 눈앞에 선하다. (중략) 너는 나의 이 유언을 전국의 학교와 교회에 널리 알리도록 하여라.”

1920년 11월 29일 서대문형무소에서 강우규 선생의 사형이 집행되었다. 진주 강씨 종친회에서는 선생의 시신을 수습해 선산에 안장하기로 했으나 일본 경찰은 조선인의 민심을 자극할 것을 우려해 허가하지 않았고, 서대문형무소 공동묘지였던 고양군 은평면 신사리(현 서울 은평구 신사동)에 가매장하도록 했다. 선생의 묘는 1967년 6월 비로소 현충원에 안장되었다.

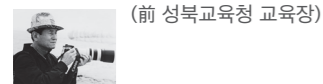
### 백발 청년의 의거, 의열투쟁의 효시가 되다

강우규 의사의 의거는 3·1운동 이후 독립운동의 또 다른 방법으로 정립된 의열투쟁의 효시가 되었다. 의열투쟁은 김원봉의 의열단, 김구의 한인애국단 활동으로 이어지며 조선 독립의 의지와 제국주의 일본의 무자비한 식민 지배 만행을 알리는 주요 독립운동 방법으로 자리 잡았다. 강우규 선생이 의거를 결행한 나이는 65세였다. 독립운동 이전의 역사에도, 이후의 역사에도 폭탄 투척 의거는 주로 청장년에 의해 결행되었다. 백발 청년 강우규의 의거는 3·1운동이 소강 상태로 접어들었던 1919년 말 다시 한번 독립의 의지를 불태우고 조선의 수많은 청년을 독립운동 전선에 뛰어들게 만든 중요한 계기가 되었다. 정부는 강우규 의사에게 1962년 건국훈장 대한민국장을 추서했다. 2006년 강우규 의사기념사업회가 출범했으며, 2011년 9월 서울역 광장에 강우규 의사 동상을 건립했다. 오늘도 강우규 의사는 서울역을 오가는 사람들에게 그날의 거사를 증언하며 식민 지배의 고통과 조국 광복을 위해 힘쓴 사람들의 역사를 알리고 있다. ㊦

# 매일이 방학 같아라 놀이천국

8월이 되어 여름방학을 맞이하면 아이들은 마음이 들떠 온 산과 들에 관심을 갖는다. 특히 더위를 피해 시원한 바다나 강가로 몰려들곤 했다. 부모님과 함께 물가를 찾아 며칠 동안 가족 휴가를 보내며 물놀이도 하고 야영을 즐기기도 한다. 집을 떠나 조금 먼 곳에 갈 때면 오가는 길목에서 자연의 싱그러움을 맛보기도 하고, 평소에 접하지 못했던 환경에 적응하는 체험도 한다. 다른 지역에 사는 친척댁을 방문하면 색다른 환경에서 친족 간 정을 나누며 우애를 돈독히 하는 기회가 되기도 한다. 학교 근처나 동네에서 자주 마주치는 친구들과 함께 놀이를 하면서 우정을 쌓기도 하고, 가족과 함께 야외 활동을 통해 가족의 소중함을 깨닫기도 한다. 아이들은 놀이를 통해 신체·정서적으로 발달하기 때문에 건전한 놀이 문화는 인성 발달에도 큰 도움을 준다. 여름방학은 색다른 체험과 보람을 찾을 수 있는 소중한 시간이다. (K)

글 / 사진 김완기 대한민국의사진대전 초대 작가



○ **말뚝박기 놀이**  
(1973, 서울매동초)  
학교에서 쉬는 시간이나 방과 후 남자아이들이 즐겨하는 놀이로, 비교적 친한 친구들끼리 하는 좀 과격한 놀이다.



○ **오리 모형 타기** (1979, 용인자연농원)  
동네 놀이터에서 나이 어린 저학년이 즐겨 타는 놀이기구로, 스프링 달린 오리 모형이 앞으로 튀어 나갈 때 짜릿한 스릴을 느낀다.



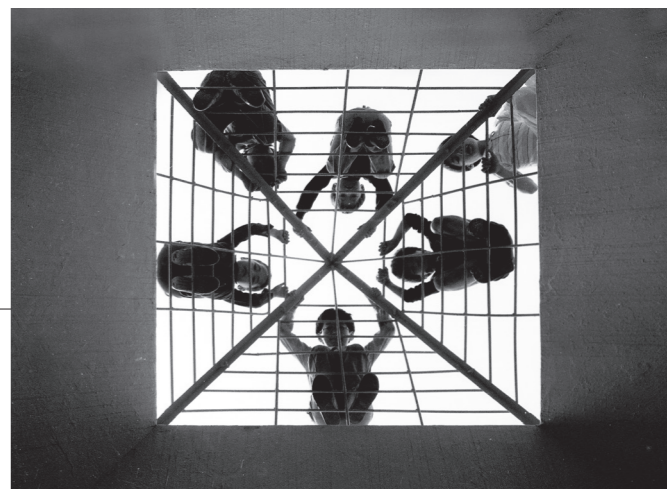
○ **대관람차** (1969, 창경원)  
높이 올라가는 대관람차가 없었던 시절, 창경원에 설치된 대관람차는 높은 곳에서 서울 시내를 한눈에 조망할 수 있는 놀이기구였다.



○ **회전그네** (1969, 창경원)  
오늘날처럼 과격한 스릴을 느낄 놀이 시설이 부족했던 시절, 동식물원이 함께 있었던 창경원에서 아이들이 회전그네를 타며 즐거운 시간을 보내고 있다.



○ **시선 집중** (1977, 서울어린이대공원)  
철망으로 만들어 놓은 놀이기구에서 일제히 아래쪽을 내려다보며 사물들을 흥미 있게 살펴보고 있다.



**회원 여러분의 '어렸을 적 추억'을 댑어드립니다.**  
「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)

# 지식을 이해하는 '노잉(knowing)'에 경험을 기르는 '두잉(doing)' 교육을 더하다



## 이화여자대학교 교육학과 정제영 교수

인공지능 기술이 빠르게 진화하고 있다. 챗GPT를 비롯한 생성형 AI가 상용화되면서 지식 암기 위주의 기성 교육 체계에 의문을 제기하는 목소리도 커졌다. 챗GPT의 등장은 교육에 더 큰 변화를 예고하고 있다. 앞으로의 교육은 무엇을 지향해야 할까? 미래 교육을 연구하는 교육학자 정제영 교수는 “지식 교육과 함께 지식을 체화하는 경험 중심 학습이 이루어져야 한다”라고 강조한다.

글 정라희 / 사진 이용기



### '평균'에 함몰된 교육, 변화가 필요해

정제영 교수는 한국 교육정책의 이론과 실재를 두루 경험한 교육 전문가다. 제44회 행정고시 합격 후 교육부에서 사무관과 서기관으로 10여 년 동안 근무했고, 2012년 이화여대 교육학과에 교수로 부임해 후학을 양성하면서 교육학 연구에 매진했다. 대학에 자리를 잡으면서 한동안 그가 집중했던 연구 분야는 학교폭력 문제였다.

“이화여대 학교폭력예방연구소 부소장을 맡으면서 다양한 위기학생 사례를 살폈습니다. 공교육의 교육 목표는 크게 ‘학습을 통한 성장’과 ‘학생들의 행복한 생활’로 구분되는데, 대다수 학생이 학교 교육을 자기 삶과 연결 짓지 못해요. 자신의 적성과 수준에 맞지 않는 수업을 들으며 소외감을 반복해 느끼다가 이탈하는 경향도 있다는 판단이 들었습니다. 학생들에게 학교가 행복한 경험을 하는 곳으로 인식되려면 어떻게 해야 할까 고민하다가 ‘학교가 바뀌어야 한다’는 결론에 이르렀습니다. 그래서 2020년에 미래교육연구소를 만들었습니다.”

이화여대 미래교육연구소는 미래 교육 정책의 기획과 집행, 평가 과정에 대해 연구를 하는 곳이다. 최근에는 빅데이터와 머신러닝을 활용한 학생 맞춤형 교육 시스템 개발과 위기 학생 조기 발굴·개입을 위한 시스템 개발도 병행 중이다. 정제영 교수는 오늘날 학교 교육의 위기는 산업사회 때 유효했던 교육 방식을 여전히 고수하는 데 있다고 본다. 대량생산 체제로 운영되었던 산업사회에서는 표준화된 인력을 양성해 산업 현장에 빠르게 투입하는 데 초점이 맞춰졌다. 효율 중심적 사고는 교육에도 적용되었다. 학교 역시 학생 개개인의



학습 속도나 특성을 고려하지 않은 채, 1년 단위로 진급과 진학을 반복하는 ‘규격화된 제도’로 기능했다.

“산업사회에서 학교는 다량의 지식과 정보를 암기하고 빠른 계산 능력을 갖춘 인력을 양성하는 역할을 했습니다. 그러다 보니 학습의 내용과 진도, 방법은 ‘평균적인 학생’을 가정하고 구성되었죠. 그러나 ‘평균’에 완벽히 부합하는 학생은 존재하지 않습니다.”

4차 산업혁명이 대두되면서 산업사회에 통용되었던 법칙이 더는 유효하지 않다는 인식도 커졌다. 기존 교육을 혁신하려는 시도들이 없지는 않았으나, 재정과 인력의 한계로 이렇다 할 성과로 이어지지 못했다.

### 미래 교육의 대안: AI 교육 혁신

코로나19 팬데믹은 미래 교육의 쟁점을 촉발한 계기였다. 사회적 거리 두기로 온라인 교육이 전면 시행되면서 교사와 학생, 학부모 모두가 디지털 교육의 명과 암을 직접 경험



했다. 일부 자기 주도 학습을 수행하는 학생도 있었지만, 많은 학생이 보호자의 도움 없이 스스로 학습하는 데 어려움을 겪었다. 이러한 과정을 통해 교사의 역할과 학교 교육의 중요성이 부각되기도 했다.

“온라인 수업 초기에는 디지털 플랫폼 접속이나 기기 부족 같은 문제가 상당히 제기되었습니다. 온라인 학습에 적응하지 못하거나 디지털 기반 학습 체제에 접근하기 어려운 학생들은 학습 격차 문제도 겪었습니다. 이제는 전면 등교를 하고 있지만, 당시 경험을 통해 온라인과 오프라인을 병행하는 블렌디드 러닝(Blended Learning)의 정착이 앞당겨졌습니다.”

정제영 교수는 디지털 온라인 교육이 가속화되면서 새롭게 대두되는 문제에도 주목하고 있다. 2022년 11월 30일, 미국의 AI 개발사 오픈AI가 공개한 챗GPT에 대한 관심도 빼놓을 수 없다. 이전에도 AI 스피커나 학습용 애플리케이션 등 다양한 보조 도구가 있었지만 챗GPT만큼 반향을 일으키진 못했다. 실제로 챗GPT는 출시 닷새 만에 100만 명, 2주 만에 200만 명의 사용자를 모으면서 이른바 돌풍을 일으켰다. 질문에 빠르게 답하는 것은 물론 인간과 비교해도 뒤처지지 않은 작문 실력으로 인해 챗GPT를 학습에 이용하는 사용자도 많았다. 일각에서는 챗GPT가 교수자의 위상을 위협할 것이라는 우려도 나왔다. 그러나 정제영 교수는 AI

를 비롯한 최첨단 에듀테크가 오히려 미래 교육의 대안이 될 것이라고 전망한다.

“실제 교육 현장에서 챗GPT를 가장 잘 활용해야 하는 사람은 교사들입니다. 수업 설계의 아이디어를 얻는 것은 물론 기존 교육 내용을 개선하는 데에도 챗GPT를 활용할 수 있습니다. 수업 후 피드백에도 접목할 수 있고요.”

다만 그는 학생들이 생성형 AI에 과도하게 의존해 과제를 수행하는 것은 경계했다. 대신 “개념에 대한 설명이나 지식을 이해하는 보조 도구로 활용하면 학생 개개인의 맞춤형 튜터가 될 수 있다”라고 조언했다. 이화여대에서도 몇몇 교수가 먼저 나서 챗GPT를 활용한 과제를 내기도 했다. 지난 1학기를 연구 학기로 보낸 정제영 교수도 “2학기에는 챗GPT를 접목한 과제를 고민하고 있다”라고 전한다.

이미 이화여대 미래교육연구소는 교육부와 함께 ‘챗GPT 교육적 활용 가이드라인’ 작성에 나섰다. 지난 3월에는 「챗GPT 교육혁명」이라는 책을 내고 AI와 함께 살아가는 다음 세대를 위한 미래 교육의 밑그림을 제시하며 챗GPT 활용 방안까지 제공했다.

#### 오지선다에서 벗어나 지식과 경험 교육의 조화

정제영 교수는 “미국과 영국 등 이미 에듀테크를 공교육 현장에서 적극적으로 활용하는 국가들이 있다”라고 전한다.



한국 역시 AI 디지털 교과서 도입을 준비 중이다. 그는 이러한 변화가 개인별 맞춤형 교육의 실현으로 이어지기를 기대하고 있다.

“AI 시대의 미래 교육은 다양한 에듀테크를 활용해 지식을 학습하고, 이를 바탕으로 창의 교육으로 연결하는 하이브리드 러닝(hybrid learning)으로 정의할 수 있습니다. 기존의 지식 교육에는 AI를 적극적으로 활용하고, 창의 교육은 교사가 주도하여 학생들과 함께 이루어질 수 있도록 하는 것입니다.”

그는 “챗GPT 같은 생성형 AI가 보편화될수록 ‘개념적 지식 기반의 판단력’이 중요해질 것”이라고 강조한다. 이는 특정 분야나 주제에 대한 개념, 원리, 규칙, 관계 등을 이해하고 이를 바탕으로 문제를 해결하거나 판단하는 능력을 가리킨다. “챗GPT는 대량의 데이터를 학습해 다양한 주제로 대화할 수 있지만 항상 신뢰성 높은 답변을 제시하지는 않습니다. 사용자들도 스스로 챗GPT의 답변을 평가하고 검증할 수 있는 판단력을 갖춰야 하겠죠.”

이러한 맥락에서 기존 교육에서 강조해 온 지식 교육 역시 계속 이어져야 한다. 학교에서 접한 다양한 지식은 ‘개념적 지식 기반의 판단력’을 완성하는 재료가 될 수 있다.

“지금까지 학교에서는 교과별 지식을 단순암기하는 방식으로 학습해 왔습니다. 하지만 습득한 지식을 적용, 종합, 분석

해 새로운 것을 창조하는 데 목표를 둔다면 그보다 고차원적 교육 목표를 달성할 수 있습니다.”

그래서 정제영 교수는 “현실 문제를 해결하려면 지식을 이해하는 노잉(knowing)뿐 아니라 두잉(doing) 중심의 학습이 함께 이루어져야 한다”라고 강조한다. 프로젝트 수업이나 토론 같은 창의적 활동은 지식과 활용을 결합한 대표적인 교육적 시도다. 덧붙여 “수능으로 지식 암기와 정확한 계산 속도로 학생의 서열을 매기는 오지선다형 평가 방식도 이제는 종언을 고할 때”라고 말한다.

기술 발전과 함께 세상도 빠르게 변하고 있지만, 시대를 초월해 변함없이 지켜야 할 교육의 기준은 있다. 개인이 전체를 이루는 일부가 아니라 ‘한 사람’으로 존중받으며 성장하는 교육. 결국 기술은 미래 교육의 보조 도구일 뿐 본질은 아니다. 정제영 교수 역시 그 본질을 기억하며 미래 교육의 청사진을 그려가는 중이다. ㉞



# 미래 사회의 변화를 즐기는 진로탄력성

4차 산업혁명 시대. 미래 학자들은 인공지능(AI) 같은 신기술의 등장으로 현재 60% 이상의 일자리가 사라지거나 인간의 역할이 기술로 대체되리라 전망한다. 이러한 위기론의 반대에서는 그럼에도 불구하고 인간이 하는 일의 역할과 성격이 달라질 뿐 인간이 필요 없는 직군은 극소수에 불과할 것이라 예견하기도 한다. 이 모든 미래는 정확한 예측이 불가능하며 불확실하다. 다만 현재보다 훨씬 빠른 속도로 기술이 발달해 사회가 급변할 것이라는 사실만은 확실하다. 한 가지 직업 혹은 두 가지 직업으로 평생 먹고살았던 부모 세대와 달리 우리 아이들은 앞으로 네 가지 이상의 직업을 경험할 것이다. 이직·전직의 가능성이나 진로 변동성이 매우 커진 셈이다. 이처럼 급변하는 사회에서 우리는 진로탄력성을 길러야 한다. 대학 졸업 후 취업하고 평생을 한 직장에만 바친 부모라면 이 같은 미래의 불확실성이 매우 불편하다. 그러나 그 불확실성을 즐길 수 있다면 자기 자신을 찾아가는 즐거움으로 느껴질 것이다. 정답이 사라진 교육에서 자신만의 답을 찾아가는 길은 결코 쉽지 않다. 이를 돕는 진로 교육에 대해 살펴보고 진로탄력성을 바탕으로 생애주기별 진로 교육의 방향성에 대해 살펴보자.

글 김보배(『2025 미래 교육 대전환』 작가)



**진로탄력성이란?**  
 진로 문제와 관련하여 주변의 여건이나 환경 등으로 인한 위기나 어려움에도 불구하고 자신이 세운 진로 목표를 상황에 맞게 다시 수정하여 추구하는 능력과 태도를 말한다.  
 (서울특별시교육청, 2019)



## 진로 교육은 직업 교육과는 다르다

진로 교육의 중요성이 대두되면서 2022 개정 교육과정에서는 ‘진로 연계학기제’나 ‘고교학점제’ 같은 굵직한 교육 제도들을 도입했다. ‘진로 연계학기제’란 초등, 중등, 고등 시기에 자신의 진로·진학 방향을 탐색하고 설계하는 학기를 운영하는 제도이며, ‘고교학점제’ 학생이 기초 소양과 기본 학력을 바탕으로 진로·적성에 따라 과목을 선택하고, 이수 기준에 도달한 과목에 대해 학점을 취득·누적해 졸업하는 제도다. 취지는 학생 개개인이 자기 잠재력을 발견하고, 자신의 진로를 이해하고 탐색하며 설계해 나갈 수 있도록 맞춤형 교육을 제공한다는 것이다. 취지와 달리 이는 큰 오해를 낳기도 했다. ‘아직 무엇을 하고 싶은지 판단하기 어려운 어린 나이에 미리 진로를 결정하는 것이 옳은 일인가?’ 하는 점이다. 그러나 이는 진로 교육에 대한 오해다. 진로 교육은 어떤 직업을 가질지를 결정하여 시행하는 직업 교육이 아니다. 이를 위해서는 진로탄력성에 대해 이해할 필요가 있다. 진로 교육이란 직업 교육이 아니라 진로탄력성을 기르는 교육이기 때문이다.

## 진로탄력성, 왜 중요할까?

‘진로탄력성’이란 진로와 관련해 위기와 어려움이 닥쳐도 유연하게 대처하고 극복해 내는 역량으로, 미국 심리학자 마뉴엘 런던(Manuel London)에 따르면 진로탄력성의 구성 요소는 긍정적 마음, 자기 주도성, 적응 유연성, 사회적

관계성으로 구성된다. 앞서 언급한 것처럼 미래 사회의 예측 중 가장 정확한 것은 사회가 끊임없이 엄청난 속도로 변화한다는 점이다. 급변하는 사회에서 고정된 진로를 결정한다는 것이 가능할까? 실패하지 않고 성공에 이르는 길 또한 존재하지 않을 것이다. 따라서 진로에 대한 성공을 추구하는 것이 아니라 진로와 관련된 여러 실패를 이겨내는 힘, 즉 진로탄력성을 기르는 것이 중요하다. 진로는 한번 결정하면 돌이킬 수 없는 것이 아니라 선택의 연속에서 건강하게 변화하고, 때로는 반복할 수 있는 것으로 이해해야 한다. 진로탄력성이 높은 사람은 자기 능력을 낮추거나 부정하지 않고 스스로 긍정적으로 인식한다. 실패나 어려움에 부딪힐 때 두려워하기보다 적극적으로 대처하며, 결과가 어떻든 시도 자체에 의미를 두고 높은 자존감을 유지한다. 유연하게 사고하며 타인과의 소통과 협력을 통해 문제를 해결한다. 즉 진로 교육은 직업을 결정하는 교육이 아닌, 진로를 스스로 찾아가는 힘을 기르고 그 과정을 조력하는 교육이다.



## 진로탄력성의 구성요소



### 초·중·고 시기, 진로 교육 어떻게 준비할까?

그렇다면 초등 시기 진로 교육을 어떻게 준비하면 좋을까? 초등 시기에는 무엇보다 교사와 부모의 관찰과 관심이 중요하다. 이때는 학생의 능력에 대한 제한이나 선입견은 잠시 접어두고 학생의 잠재력에 대한 믿음을 가지고 유심히 관찰한다. 학생이 던지는 질문을 경청하고, 학생이 의사를 표현할 때 집중하고 존중하는 마음을 갖는다. 동기의 씨앗을 잘 관찰하고 이에 정성스럽게 물을 주는 것이다.



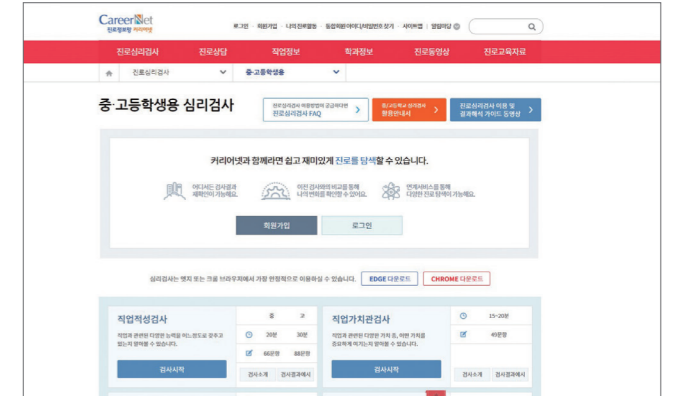
더불어 학생이 원하는 다양한 활동을 직접 경험해 볼 수 있도록 돕는다. 최근 방과후수업의 프로그램이 눈에 띄게 다양해졌다. 방과후수업에서 제공하는 활동을 관심 있게 살펴보고 이를 통해 학생의 흥미와 관심사를 탐색해 보자. 학생의 관심사에 따라 지역사회에서 제공하는 도서관, 박물관 등의 연계 프로그램에도 관심을 가져본다. 이때 교사나 부모의 권위를 내세우기보다 학생의 의견을 적극 경청하고, 주의 깊게 반응한다. 결국 진로를 알아가고 찾아가는 것에서 학생 자신의 힘을 기르는 것이 가장 중요하다는 것을 잊지 말자.

중·고등학생 때는 구체적으로 자신의 진로를 탐색하고 설계하며 시도해 본다. 중학교에서는 자유학기제를 통해 진로 진학과 관련된 여러 활동을 제공한다. 학생들이 관심을 보이는 다양한 주제 학습이 가능하며, 학생 중심의 프로젝트 수업을 통해 여러 학생의 관점과 의견을 나눠 볼 수 있다. 또 진로 체험이 가능한 인증기관에서 양질의 진로 교육 프로그램을 운영하고 있다. 학생이 관심 분야가 뚜렷하다면 학교 밖에서 제공되는 진로 교육 프로그램을 눈여겨보자. 창업 경진 대회 등 기업이 정신을 기를 기회도 있으니 진로와 관련해 도전할 수 있는 분야를 계속해서 탐색해 보는 것도 좋다.

### 좋아하는 것을 찾는 과정, 검사나 도구를 활용하자

내가 무엇을 좋아하는가, 어떤 일을 하고 싶은가는 얼핏 쉬운 질문처럼 느껴지지만, 이는 성인에게도 절대 쉽지 않다. 특히 학생들은 자신이 잘하는 것이 뭔지, 좋아하는 것이 뭔지 모르는 경우가 많다. 머릿속으로 고민만 하면 절대 알 수 없다. 무엇이든 시도해 볼 수 있도록 돕자. 때로는 환상을 가지고 선택한 진로를 경험해 나가는 과정에서 자신과 맞지 않다는 것을 느낄 수도 있다. 보조적으로 적성 검사와 심리 검사 등의 도구를 활용해 보는 것도 좋은 방법이다.

커리어넷(CareerNet)에서는 중학생 이상을 대상으로 다중지능 관점에서 어떤 영역의 지능이 우수하며 어떤 적성이 적합한지를 알아보는 검사를 제공한다. 이 검사를 통해 학생의 강점 지능이 무엇인지 살펴볼 수 있으며, 적절한 교육 과정을 제공해 이를 개발할 수 있다. 초등학생은 주니어 커리어넷을 활용할 수 있다. 주니어 커리어넷에서는 '나의 이해'(진로 흥미 탐색), '고민 해결'(진로 상담) 등을 통해 학생들이 자신을 이해하고 진로 흥미를 탐색할 수 있도록 돕는다.



[출처: 한국직업능력연구원 커리어넷]

진로를 탐색하고 설계해 마음에 있어 직접 경험하고 도전하는 일에 실패를 두려워하지 않도록 격려하고 칭찬하자. 결과보다는 과정에 집중해 보는 것이다. 이 변화의 과정 자체를 즐길 줄 아는 아이는 미래 사회의 변화가 오히려 즐거움으로 다가올 것이다. 또한 과정에서 마주하는 여러 어려움이나 역경 속에서 오히려 완전히 새로운 자신의 진로를 개척해 나갈지도 모른다. 스스로 진로를 개척하는 내면의 힘을 만드는 과정, 그것이 다름 아닌 진로 교육이다. ㉔





# 챗GPT 시대의 새로운 직업, 프롬프트 엔지니어가 뜬다!



등장 10개월 만에 우리 일상에 스며든 챗GPT. 인공지능과 AI가 우리의 일자리를 뺏어갈 것이라는 우려도 높지만, 덕분에 새롭게 태어나는 직업도 있다. 바로 똑똑하게 AI를 사용할 수 있게 돕는 '프롬프트 엔지니어'. 직설적으로 표현하면 AI에게 원하는 결과를 얻어낼 수 있게 잘 구성된 요청을 전하는 사람이다. 혹자는 이들을 두고 '인공지능 조련사' 혹은 '프롬프트 생성기 개발자'라고도 부른다. AI를 이길 수 없다면 더욱 잘 활용할 방법을 찾는 것이 이 시대를 적응하는 방법인 만큼 이들을 향한 많은 이들의 관심이 집중될 수 밖에 없다.

글 한상근 한국직업능력연구원 선임연구원



## 챗GPT의 충격적 등장

작년 말 챗GPT가 등장한 이후 인공지능의 다재다능한 능력은 사람들에게 충격을 안겨주었다. 그동안 인공지능은 특정 분야에서 두각을 드러냈지만, 챗GPT는 한 가지가 아니라 다방면에서 뛰어난 실력을 발휘했다. 챗GPT를 비롯한 생성형 인공지능은 글쓰기, 음악 창작, 그림 그리기 등 창의성이 필요한 분야에서도 탁월한 능력을 갖춘 것으로 나타났다. 그동안 글쓰기나 예술 분야의 창작은 인간만이 지닌 고유한 능력으로 알려졌기 때문에 생성형 인공지능은 많은

사람을 놀라게 하는데 충분했다.

챗GPT 이후 다양한 생성형 인공지능(AI)이 주목받고 있다. 챗GPT는 GPT-4로 진화했으며, 구글은 바드(Bard)를 출시했다. GPT-4와 바드는 다양한 용도로 활용되는 기능을 탑재했으며, 인터넷 검색 시장에서 경쟁하고 있다. 양자 모두 사용자들의 질문에 상당히 똑똑한 답을 내놓고 있다. 챗GPT의 경우 종종 엉뚱한 응답을 해 놀림감이 되기도 했지만, 새로운 버전인 GPT-4는 과거의 오류를 상당히 극복한 것으로 평가받고 있다.

미드저니(Midjourney)와 달리2(DALL·E 2)는 그림 그리는 인공지능으로서 경쟁 중이다. 일상적인 언어로 그림을 그려 달라고 요청만 하면 새로운 그림을 그려준다. 그림 그리는 인공지능은 단순히 여러 그림을 짜집기하는 것이 아니라 과거에는 전혀 없던 새로운 창작물을 보여주는 능력을 발휘하기도 한다.

2시간 걸리던 코딩을 단 2분 만에 처리했다는 이야기를 만든 주인공은 코텍스(Codex)라는 인공지능이다. 코텍스는 사람들이 일상적으로 사용하는 언어를 컴퓨터가 이해하는 프로그래밍 언어로 바꿔준다. 코텍스는 초급 수준의 프로그래머를 훨씬 뛰어넘는 실력을 갖추었고, 코텍스를 이용하면 일반인도 수준 높은 프로그래밍을 할 수 있다.

## 챗GPT가 만들어 낸 새로운 직업

챗GPT 등장 이후 세계 각국에서 주목받는 새로운 직업이 등장했는데, 바로 프롬프트 엔지니어다. 미국의 한 IT 기업은 연봉 4억 원 이상을 제시하며 프롬프트 엔지니어를 뽑겠다는 구인 광고를 내 화제가 되었다. 여기서 프롬프트는 인공지능에게 특정 작업을 지시하는 명령어를 의미한다. 챗GPT 같은 생성형 인공지능은 우리가 일상적으로 사용하는 텍스트로 명령만 하면 인공지능의 응답이 나온다. 예를 들어 그림 그리는 인공지능인 미드저니에게 “달에서 행복하게 뛰어노는 강아지를 그려줘”라고 프롬프트를 입력하면 그럴듯한 강아지 그림이 생성된다.

프롬프트 엔지니어가 하는 일은 크게 두 가지로 나뉜다.

하나는 이미 개발된 인공지능에게 가장 적절한 명령어를 만들어 던지는 일이다. 원하는 답을 최대한 얻어내기 위해서는 명령어를 잘 다듬어야 하고, 구체적 질문을 해야 한다. 꼬리에 꼬리를 무는 질문을 해 인공지능에게서 가장 적절한 대답을 얻는 일이다. 프롬프트 엔지니어를 '인공지능 챗봇에 코드 대신 지시어를 작성하는 전문가' 혹은 '인공지능 조련사'라고 부르는 것은 이러한 업무를 하기 때문이다.

프롬프트 엔지니어의 두 번째 일은 일반인이 쉽고 편하게 생성형 인공지능을 사용할 수 있도록 거대언어모델을 이용해 프롬프트 생성기를 개발하는 것이다. 인공지능 프로그램을 구성하는 일로 인공지능과 일상 언어로 대화하고 응답하는 프롬프트 생성기를 제작하고 테스트한다. 생성형 인공

지능을 개발하는 사업체에서 가장 필요한 인재를 바로 이런 작업을 할 수 있는 사람이다.

## 억대 연봉 프롬프트 엔지니어가 되는 길

프롬프트 엔지니어가 되려면 무엇보다도 다양한 생성형 인공지능(ChatGPT, CLOVA, DALL·E 2 등)의 활용법을 알고 작동 원리를 잘 이해해야 한다. 자연어를 처리하는 인공지능 생성기를 만들기 위해서는 머신러닝, 딥러닝의 모델을 배우고 인공지능 프로그램을 구성하는 능력을 익혀야 한다. 자연어 처리(NLP)\*, 거대언어모델(LLM)\*\*에 관한 지식과 기술을 체계적으로 학습하고 경험을 쌓아야 한다.

- \* 자연어 처리(NLP, Natural Language Processing): 인공지능의 한 분야로서 머신러닝을 사용하여 텍스트와 데이터를 처리, 해석하는 기술
- \*\* 거대언어모델(LLM, Large Language Model): 자연어 입력에 대해 인간과 유사한 응답을 생성하기 위해 대규모 텍스트 데이터 모음으로 훈련된 인공지능 유형

우리나라에서 프롬프트 엔지니어를 구하는 구인 공고를 보면 영어로 능숙하게 작문하고 독해할 수 있는 사람을 우대하는 것을 볼 수 있다. 생성형 인공지능이 영어로 된 문서를 가장 많이 활용하고, 관련 문헌이 영어인 경우가 많은 현실이 고려된 것으로 보인다. 따라서 이 직업에 진출하려면 영어를 잘 활용할 수 있어야 하며, 이를 위한 준비가 필요하다.

프롬프트 엔지니어가 되는 데 특정한 학력이나 전공을 필수적으로 요하지는 않는다. 머신러닝과 거대언어모델 등에 대하여 체계적으로 공부하고 생성형 인공지능에 대한 다양한 경험을 쌓는다면 프롬프트 엔지니어가 될 수 있다.

프롬프트 엔지니어가 최근에 등장해 이 직업의 미래에 대해서는 여러 평가가 있다. 일각에서는 생성형 인공지능 시대에 첫 번째로 등장한 신직업으로 향후 미래가 전도유망하다고 본다. 한편 다른 시각에서는 단순히 질문만 잘하는 사람이라면 독립된 직업으로서 미래가 밝지 않다고 말한다. 그렇지만 질문만 잘 던지는 것이 아니라 자연어 처리와 거대언어모델에 대해 체계적으로 학습하고 인공지능 프로그램을 구성할 능력을 지닌 사람이 프롬프트 엔지니어라면 이 직업의 미래는 긍정적으로 볼 수 있다. 새로운 인공지능 시대를 가장 앞서서 개척하는 사람들이기 때문이다.Ⓜ

# 발명으로 우리 사회의 문제를 해결하다

## 진해용원고등학교 박송은 기술 교사

사회의 문제를 해결하는 과정. 박송은 교사는 ‘발명’을 이렇게 정의한다. 전에 없던 물건이나 방법을 ‘새로’ 만들어 내기 위해 ‘이미’ 존재하는 우리 사회의 문제들을 들여다보는 것. 그것이 발명의 의미라 믿기 때문이다. 2018년 이곳 진해용원고등학교에서 첫 교사 생활을 시작한 그는 이 학교를 발명의 중심지로 만든 주역이다. 교내 발명 동아리를 이끌면서 아이들과 함께 성장해 간다. 오늘보다 나은 내일로 간다.

글 박미경 / 사진 김수



▶ QR코드를 스캔하시면 발명으로 아이들과 함께 성장하는 꿈 많은 박송은 기술 교사의 이야기를 영상으로 보실 수 있습니다.

### 진해용원고, 발명의 중심지로 우뚝 서다

‘궁리’라는 낱말이 있다. 일을 처리하거나 개선하기 위해, 마음속으로 이리저리 따져 깊이 생각한다는 뜻이다. 빠르게 정보를 얻을수록, 쉽게 편리를 누릴수록, 우리는 그 단어와 멀어져간다. 넓게 사고할 필요도, 깊이 사색할 이유도 별로 없기 때문이다. 하지만 발명은 바로 그 궁리를 통해서만 가능해지는 결과물이다. 우리 사회에 어떤 문제가 존재하는지

를 꼼꼼히 짚어보고, 그 문제를 해결하기 위해 찬찬히 고민해 보는 과정. 발명이 과학과 공학을 넘어 철학이자 사회학이자 인문학인 이유다.

“제가 지도하는 발명 동아리 이름이 STEAM이에요. 스팀 교육(과학(S), 기술(T), 공학(E), 예술(A), 수학(M) 분야를 융합한 통합 교육)에서 영감을 얻어 작명했어요. 다섯 가지 학문 외에도 다양한 학문을 발명에 활용해요. 융합적 사고로



우리 사회의 문제를 해결해 나가는 과정. 그게 제가 생각하는 발명입니다.”

1학년부터 3학년까지 15명 안팎의 학생이 활약 중인 STEAM은 수상 경력이 매우 화려한 동아리다. 2020년부터 3년 연속 ‘경남발명우수학교’로 선정됐고, 과학기술정보통신부가 주최하는 전국학생 과학발명품 경진대회에서 2년 연속 수상의 영예를 안았다. 올해는 또 하나의 큰 대회인 대한민국 학생발명 전시회에서 수상이 확정된 상태이고, 곧 심사에 들어갈 전국학생 과학발명품 경진대회에서도 3년 연속 수상을 기대하고 있다. 100여 명의 학생이 80건 남짓의 발명품으로 각종 상을 받아온 STEAM, 현재 소속 학생들의 성취감과 자신감으로 얻어진 미소가 환하다.

“이 작품은 지난해 전국학생 과학발명품 경진대회에서 과학기술정보통신부 장관상을 받은 ‘반려동물 긴급 하임리히 및 심폐소생 장치’예요. 반려동물에게 응급 상황이 발생했을 때 편리하게 심폐소생술, 하임리히 등의 응급조치를 취할 수 있는 장치입니다. 또 하나의 가족인 반려동물의 생명을 지키는 일에 큰 도움이 될 것으로 기대하고 있어요.”

### 깊은 공감에서 나오는 좋은 발명

진해용원고등학교가 발명우수학교로 거듭난 배경을 그는 학교의 전폭적인 지원과 학생들의 뜨거운 열정 덕분이라 생각한다. 이 학교는 전국에서 단 세 곳만 선정된 발명 교육 거점학교 중 한 곳이다. 인문계 고등학교에선 입시와 관련 없는 활동에 대해 부정적인 시선이 존재하기 마련인데, 그 부분을 믿어주고 도와주는 ‘환경’이 조성돼 있어 든든하다. “그중 으뜸은 2020년에 지어진 이곳 ‘무한상상실’이에요.

공간과 장비가 마련되면서 글자 그대로 무한한 상상이 가능해졌어요.”

그는 단지 촉진자이자 보조자일 뿐 STEAM의 발명품은 모두 학생들 스스로 제작한다. 대신 체계적인 훈련 과정을 거친다. 첫 단계는 우리 사회에서 벌어지는 문제들을 집중적으로 탐구하는 것이다. 각자 생각하는 사회적 문제를 웹 스프레드 시트로 공유하면서 서로 영감을 주고받거나 서로의 생각을 보완해 나간다. 혼자일 때보다 함께일 때 사고가 크게 증진되기 때문이다. 그렇게 선정한 사회적 문제는 다양한 사고기법을 활용해 아이디어로 창출된다. 여러 학문을 활용해 가며 여럿이 함께 궁리하게 하는 것. 그가 발명을 교육하는 방식이다.

“좋은 발명은 ‘깊은 공감’에서 나온다고 생각해요. 타인의 상황이나 처지를 이해하려는 태도를 가질 때, 우리 사회의 문제들을 눈 밝게 알아볼 수 있으니까요. 그런 면에서 가장 기억에 남는 발명품은 ‘혼자서도 적용할 수 있는 휠체어 바퀴 탈출 장치’예요. 몸이 불편하신 분들이 휠체어를 사용







발명 동아리 STEAM의 활동 모습

하다 하수구 같은 틈새에 휠체어 바퀴가 끼이는 걸 방지하고, 혹여 빠졌더라도 휠체어의 앞바퀴를 스스로 빼냄으로써 2차 사고를 방지하도록 한 발명품입니다. 학생들이 직접 경험한 적이 없는데도 타인의 아픔을 공감했다는 게 참 기특해요.”

### 결과보다 과정이 더 중요한 이유

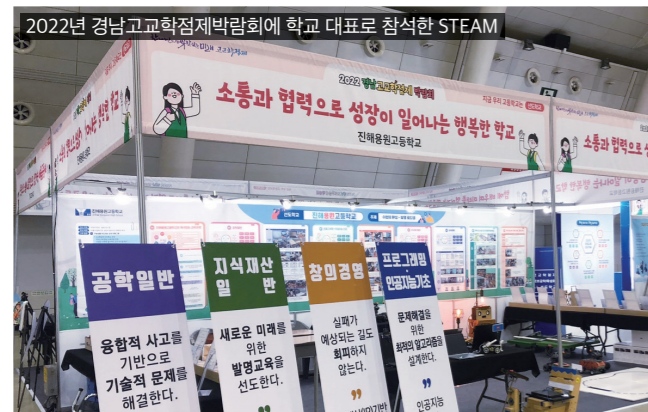
STEAM 동아리에선 발명 교육 외에 지식재산권 교육도 병행한다. 아이디어를 내는 것만으로는 발명을 ‘보호’받을 수 없기 때문이다. 아이디어가 고안되면 선행기술조사(특히 조회)를 통해 이미 나와 있는 기술인지 확인하는 과정을 거친다. 기존에 존재하는 기술이라면 어떻게 변형할지 고민한 뒤 직접 도면을 그리고 손수 제작을 진행하면서 스스로

문제를 해결해 나간다. 실패가 예상되는 길이라도 회피하지 않고 끝까지 완성해 보는 경험, 그 과정을 통해 학생들은 나날이 조금씩 성장해 간다.

“1학년 때 발명을 시작한 학생이 3학년이 되면 아이디어의 수준이나 도면 그리는 기술이 얼마나 성장했는지 포트폴리오에 고스란히 드러나요. 한 번 열린 사고는 크게 확장되는 속성이 있어요. 아이들의 성장을 지켜보는 기쁨이 매우 큼니다.”

그도 크게 발전해 왔다. 학생들에게 모든 것을 알려주기보다 함께 길을 찾아가는 것을 더 선호하는 그는 발명 교육을 통해 관련 지식을 꾸준히 습득해 왔다. 이 학교로 발명을 받은 2018년 ‘지식재산 일반’이라는 과목이 도입됐고, 그 과목 교육과 발명 동아리 지도를 맡으면서 관련 공부를 지금껏 해오고 있다. 발명과 지식재산 일반에 대한 이해는 있었지만, 특히 명세서 작성이나 발명의 사업화, 기술 평가 같은 것은 미처 몰랐던 지식이다. 그도 다양한 연수를 꾸준히 받으면서 학생들과 같이 성장하고 있다.

“발명 교육을 해보려는 교사분들에게 해주고 싶은 이야기가 있어요. 발명은 항상 미완성 상태예요. 계속 보완해야 합니다. 결과에 초점을 맞추기보다 문제 해결 과정 자체에 집중하다 보면 어느 순간 좋은 결과를 얻을 수 있을 거예요. 결과가 당장 나오지 않더라도 미리 실망하지 말고 묵묵히 해나가시길 바라요.”




### 학생의 성장을 돕는 교사

이 학교가 첫 부임자인 그는 교사 생활 3년 만인 2021년에 전국의 우수 인재 100명에게 주는 ‘대한민국인재상’을 수상했다. 발명 교육이 핵심 공적이다. 더 열심히 하라는 뜻인 걸 잘 알기에 오늘도 묵묵히 그 길을 걷고 있다. 문제는 내년에 학교를 옮겨야 한다는 것이다. 공립학교로서는 이례적으로 진해용원고등학교에서 6년간 근무한 그는 내년부터 새 학교에서 새롭게 시작해야 한다. 발명 교육에 대한 이 학교의 지원이 워낙 전폭적이어서 새로운 곳으로 옮겨 가는 것이 조금 걱정되긴 하지만 즐겁게 받아들여야 한다. 이 학교에서도 ‘아무것도 없는 상태에서’ 여기까지 올라왔기 때문이다. “다시 시작할 힘이 제게 있을 거라 믿어요. 사실 이런 시설이 없어도 발명 교육은 할 수 있어요. 새로 가게 될 학교에도 지금 같은 ‘문화’가 형성돼 있다면 좋겠지만, 그게 아니라도 저만의 방식으로 발명 교육을 꼭 해나가고 싶어요.” 교사 생활을 시작한 지 5년 반이 지난 그는 교사로서의 ‘초심’과 지금의 마음이 조금 달라졌다고 고백한다. 처음 교사가 됐을 때 학생들에게 교과 내용을 잘 전달하고 학생들을 따듯이 지도하는 교사가 되는 것이 소망이었다. 하지만 막상 현장에 와보니, 다양한 영역에서 각자의 방식으로 활동

하는 교사들이 눈에 띄었다. 그들을 지켜보며 본래의 소망에서 한 걸음 더 나아갔다. ‘나’만의 분야에서 학생들의 성장을 돕는, 색다른 도전을 하고 싶었다. 지금 그의 모습은 그 바람의 결과다. 꿈을 꾸면 변화한다는 것을 그는 머리가 아닌 가슴으로 알고 있다.

“존경받는 교사가 되는 게 현재의 꿈이에요. 근데 그 존경은 학생들에게 바라는 바를 교사 스스로 솔선수범할 때 비로소 나오는 것 같아요. ‘도전해라’, ‘혁신해라’ 말로만 하지 않고 저부터 그런 모습을 보여주고 싶어요.” 앞장서는 사람이 되길 그는 꿈꾼다. 그의 ‘등’을 보며 걸어갈 학생들이 서로 등을 맞대며 웃고 있다. ㉔

**'꿈 너머 꿈'의 주인공을 찾습니다** 

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





# 휴가지에서 급증하는 부부 싸움 피하는 현명한 대화법

여름휴가는 상상만으로도 즐거운 이벤트이지만, 의외로 이 과정에서 부부 싸움을 벌이는 경우가 많다. 날씨가 더워 불쾌지수가 높을 뿐 아니라 결정해야 할 것이 많기 때문에 부부 간의 입장차이가 발생하기 쉬운 탓이다. 여기에 여행지에서 피로가 쌓인 상태라면 평소보다 감정 조절이 어려워지며 즐거워야 할 시간이 오히려 두 사람에게 좋지 못한 기억을 남기며 마치게 될 수도 있다. 이왕 여행을 떠나는 만큼 갈등없이 온전히 휴식을 즐길 수 있게 현명한 대화법으로 부부싸움을 피해 보자.

글 강일수 두디스코칭 대표



## 이유도 다양한 부부 싸움, 근본 원인은?

바쁜 현대인에게는 휴가를 준비하는 것도 하나의 일처럼 느껴진다. 넉넉지 못한 집안 형편에 가고 싶은 곳과 현실적으로 갈 수 있는 여행지가 다를 수 있는 데다 여행지 선정

과정부터 서로의 취향이 달라 사소하게 다툼 거리가 생기기도 한다. 여행을 다녀오고 난 뒤에는 밀린 집안일에 은근히 짜증을 부리며 다툼이 시작될 수도 있다. 양가 어른과 함

께한 여행이거나 다른 가족과 함께한 여행인 경우, 배우자의 행동이 거슬러도 말하지 못하고 있다가 여행 막바지에 폭발하기도 한다. 이유도 다양한 부부 싸움, 근본 원인은 다름과 차이에서 비롯된다. 생물학적 측면에서 남녀 간 차이는 인간과 침팬지 간 차이만큼이나 크다. 오죽하면 ‘화성에서 온 남자, 금성에서 온 여자’라 표현했겠는가. 그래서 상대방을 이해하고자 하는 노력을 특별히 기울이지 않으면 좋은 관계를 유지하기 어렵다. 잘못하면 ‘결혼 지옥’이 되어 버리고 만다.

## ‘듣는 것’과 ‘말하는 것’이 중요하다

부부간 사이가 나아지지 않는 중요한 이유는 서로가 상대방을 변화시키려고만 할 뿐 자신은 변화하려 들지 않기 때문이다. 상대방을 바꾸려면 먼저 자기 자신을 바꿔야 한다. 그중에서도 가장 먼저 바꿔야 하는 것은 대화법이다. 지혜로운 사람은 ‘듣는 것’과 ‘말하는 것’이 뛰어나다. 부부간 좋은 관계를 유지하는 비결도 여기에 있다. 부부간 말다툼 중에 감정이 너무 격해지면 진정한 소통과 대화가 불가능해지고, 서로에게 의도하지 않은 깊은 상처만 남긴다. 목소리가 커지기 시작하거나 소리 지르는 경우, 상대방의 말을 무턱대고 끊거나 시끄럽다고 말을 못 하게 하는 경우, 무자비하게 비난하거나 모욕하는 경우, 동의 없이 자리를 회피하는 경우 등일 때는 일단 뜨거운 분노의 감정이 식기까지 잠깐 기다렸다 대화하는 것이 좋다.

## 공감적 경청하기, 설득은 금물

진정한 대화는 상대방의 말을 들어주는 것이다. 부부간 말다툼을 하면서 상대방을 설득하려 한다면 오히려 분노를 유발할 수 있다. 자기 의견에 동의하도록 압력을 가하지 않고 단순히 감정을 공유하는 것이 중요하다. 상대방의 생각과 감정을 ‘우선’으로 듣는 연습을 해야 한다. 상대방을 깊이 이해할 소중한 기회이기 때문이다.

도서 ‘성공하는 사람의 7가지 습관’으로 유명한 스티브 코비 박사 (Stephen R. Covey)는 공감적 경청에 대해 “상대의 내면에 들어가 그의 방식대로 세상을 바라보면서 이해하려고 노력하는 것”이라고 했다. 공감적 경청은 상대가 하는 이야기 그 이상을 듣는 것이다. 상대방의 생각과 느낌,

의도 등을 추측하면서 자신이 이해한 내용을 상대방에게 확인하면서 듣는다. 즉 말의 내용 이면에 숨겨진 의미도 이해하려고 노력해야 한다. 이때 상대방은 충분히 이해받고 있다는 느낌을 받게 되고, 마음을 열고 대화하게 된다.

## 의견 대립을 잘 풀어가려면

자기 판단이나 추측, 해석 등이 사실과 다를 때는 상대방의 감정을 자극할 수 있다. 그러므로 갈등 상황에서 대화할 때는 관찰한 것에 대해서만 이야기하는 것이 좋다. 있는 그대로 보고, 듣고, 경험한 사실에 대해서만 말하는 것이다. ‘당신이 ~한 것을 보았을 때’ ‘당신이 ~라고 이야기하는 것을 들었을 때’ ‘내가 ~상황에 놓였을 때’와 같이 자신이 보고 들은 구체적인 행위나 사실만을 생각하고 표현해야 한다. 상황에 적절한 말을 골라 쓸 줄 아는 것도 지혜다. 논쟁의 소지가 있는 표현을 할 때 독단적인 말은 사용하지 않는 편이 좋다. ‘확실히’ ‘의심의 여지 없이’ ‘분명히’라는 표현은 자제하고, ‘내 생각에는’ ‘내 의견은’과 같이 되도록 완곡한 표현을 하는 것이다. 특히, 의견이 일치하지 않는 부분에 대해서는 ‘나-메시지’로 표현하는 것이 좋다. ‘나’를 사용하면 상대를 개인적으로 공격하지 않고 내 입장을 밝힐 수 있다. ‘당신 생각은 이런 면에서 틀렸다’라고 말하는 것보다 ‘나는 그 점에 대해서 이렇게 생각한다’라고 말하는 것이 불필요한 감정싸움을 막을 수 있다. 의견 대립을 잘 풀어가려면 상대방의 생각과 감정을 조종하려는 마음을 버려야 한다.

## 과거보다는 현재에 집중하라

부부 싸움을 하면서 때때로 과거지사를 꺼내는 경우가 있다. 현재 다투고 있는 논쟁과 관련 없는 과거의 실수를 들춰 상대방에게 상처를 주고는 나중에 본인 스스로 후회한다. 부부간 말다툼은 반드시 현재에 집중해야 한다. 상대방을 존중하고 논쟁 중인 이슈에만 집중하려는 노력이 필요하다. 인생의 행복은 싸움을 하는 것이 아니라 싸움을 피하는 데 있다. 평화롭게 살려면 아는 것은 다 말하지 않고, 보고 듣는 것은 다 판단하지 않는 지혜도 필요하다. 부부는 만들어 내는 모든 상황, 부딪히는 모든 상황을 통해 배우고 성장하며 사랑으로 나아가야 한다. 스스로 먼저 사랑의 길을 선택하면 상대방에게서 사랑받는 경험을 하게 될 것이다. ㉞

# 퇴직 후에도 배우고 나누는 삶은 계속됩니다

## 스마트폰 교육지도사 최정란 회원

지도사(指導士)란, 사전적으로 남을 가르쳐 이끌고 지도할 자격을 갖춘 사람을 말한다. 스마트폰 교육지도사 최정란 회원의 정의는 조금 다르다. 그에게 지도사란 '먼저 배우는 사람'이다. 이끌기에 앞서 배우는 것이 중요하다는 것이다. 인생 2막에도 배우고 나누기를 계속하고 있는 최정란 회원을 만났다.

글 이성미 / 사진 성민하



### 무위(無爲)에서 무한(無限)의 세계로

이른 아침 창원시 '꿈꾸는산호작은도서관'으로 어르신들이 하나둘 들어온다. 돋보기를 코끝까지 내려쓰고, 스마트폰 전용 펜을 굳게 쥐 채 수업 준비를 한다. 매주 화요일 이곳에 모이는 어르신들의 공통점은 '블로거'라는 것. 한 어르신의 핸드폰을 들여다보니 '일산에 있는 동생 집에 갔다가 근처 호수공원에 가보았습니다'라는 문장을 시작으로 작성된 글이 있다. 김지 하나로 한 자 한 자 정성스레 적어 넣은 글이다. 공원에서 만난 꽃, 정지용 시인의 시비(詩碑) 등 직접 찍은 사진도 채워 넣었다. 일흔 넘어 블로거가 되면서 어르신은 일상을 보석함에 넣는 법을 배웠다.

어르신들에게 블로그 제작 수업을 진행하는 이는 퇴직교사 최정란 회원이다. 수업을 위해 최정란 회원은 수업 자료를 직접 만들고, 원활한 수업 진행을 위해 빔프로젝터 등 준비물도 챙겨왔다. 흔히 어르신이라고 하면 스마트폰, 키오스크 등 디지털기기에 사용에 서툴 것으로 생각하지만, 최정란 회원은 자격을 인정받은 스마트폰 교육지도사다. 올해 3월부터는 마산 지역 어르신을 대상으로 스마트폰 수업과 심화 과정으로 블로그 제작 수업을 이어 진행하고 있다.

오늘 수업 주제는 '동영상 편집'. 최정란 회원은 빔프로젝터를 이용해 스마트폰 화면을 보여주며 차근차근 영상 편집 방법을 알려준다. 같은 내용을 들었더라도 이해하는 속도는 각기 다르다. 골장 "다했다"라는 어르신도 있지만, "안 됩니까?" 묻자 "없어지뻘다" 하고 대답하는 어르신도 있다. 최

정란 회원이 어르신 사이에 들어가 직접 손으로 짚어가며 차근차근 방법을 알려준다. 쉬운 내용이라도 한 명 한 명 제대로 이해했는지 확인하고, "역시 잘하신다니까" 하는 칭찬도 잊지 않는다. 습득이 빠른 사람이 느린 사람에게 한 번 더 알려주는 등 서로 도우며 어르신들은 다시 같은 속도로 시간 위를 걷는다. 몇 번의 시도 끝에 하나의 영상이 완성되고, 블로그에 올리면서 오늘의 미션이 완료된다.

법적으로는 똑같이 만 65세 이상으로 '노인'에 속하지만, 강사와 학생으로 구분할 수 있는 기준은 '배움'이다. 최정란 회원은 먼저 배웠기 때문에 강사가 될 수 있고, 어르신들은 배우고자 찾아왔기에 학생이 될 수 있다.

"노인에게엔 빈곤, 고독, 무위(無爲), 질병. 이 네 가지가 따라다녀 힘들다고 합니다. 그중 가장 힘든 것이 할 일이 없는 것이라고 하고요. 퇴직 후 저는 할 일을 찾기 위해 경상남도에서 운영하는 경남행복내일센터를 찾아갔고, 거기서 스마트폰



교육지도사 자격 과정을 공부했어요. 뜻을 세우니 길은 무한으로 열리더군요. 교육생 모임이 협동조합으로 발전하고, 교육 사업도 함께 진행하게 되었으니까요. 지금은 보수와 상관없이 일이 있다는 것 자체가 행복해요. 어르신들도 수업받는 것을 무척 좋아하시고요. 서로가 무위에서 떨어진 셈이죠. 블로거가 되면 삶에서 이야기를 찾아내야 하기 때문에 평범했던 일상도 조금 더 특별하게 보게 되거든요. 어르신들이 기뻐하는 모습이 보기 좋아 저는 배우고 가르치는 것을 멈추지 않고 있습니다.”

### 우간다에서 처음 시작된 봉사 여정

지금은 스마트폰 선생님이지만, 퇴직 전까지 최정란 회원은 손에 붓을 든 미술 교사였다. 대학에서 한국화를 전공한 그는 1981년 6월 경남 고성 의회중학교부터 2019년 2월 창원 명곡여자중학교까지, 38년간 학생들을 가르쳤다.

처음 최정란 회원에게 교사의 꿈을 심어준 것은 초등학교 은사님이었다. 그 씨앗은 칭찬이었다. 초등학교 6학년 때 자신의 그림을 학생들 앞에 들어 보이며 “참 잘 그렸다” 칭찬해 주신 은사님 덕분에 최정란 회원은 그림 그리는 선생님이 되기를 꿈꾸게 됐다. 그리고 선생님이 된 후에는 칭찬의 힘으로 아이들을 일으켰다. 퇴직 후에도 여전히 칭찬하는 선생님이 되고 싶던 그는 봉사에서 그 방법을 찾았다.

최정란 회원의 첫 번째 칭찬 여정은 머나먼 땅, 아프리카에서 먼저 시작됐다. 한국국제협력단(KOICA) 해외봉사단으로 활동하기 위해 그는 1년여 동안 배드민턴과 영어를 배웠다. 그리고 마치 운명처럼 퇴직 하루 전 KOICA로부터 최종 합격 소식을 들었다.



“우간다에서 미술 교사를 필요로 한다는 소식을 듣고 퇴직 3개월 만에 비행기에 올랐어요. 낯선 나라, 그중에서도 아프리카 우간다에 간다니 두렵기도 했습니다. 하지만 우리나라를 대표해서 간다는 책임감, 우리 세금이 쓰이는 일인데 허투루해선 안 된다는 사명감이 용기로 바뀐 것 같아요. ‘매 순간 최선을 다하고, 후회 없이 돌아오자’ 다짐했죠.”

최정란 회원이 찾아간 곳은 우간다 은산지중등학교(Nsangi Secondary School). 학교에 가서 아이들을 보니 남아 있던 두려움도 눈 녹듯 사라졌다. 과거 우리나라가 처했던 교육 현실이 비쳐 보여 더욱 마음이 쓰였다.

“지금이야 무상교육이지만, 오래전 우리도 학교에 육성회비를 내야 했어요. 못 낸 학생은 집으로 돌아가야 했고요. 기본적인 교육을 받는 것조차 엄두를 내지 못하던 시절이었죠. 우간다는 오래전 우리와 같은 모습이었어요. 아침이면 교사가 학생들에게 영수증 검사를 해요. 학비 영수증이 있는 학생은 교실로 들어가고, 없는 아이들은 집으로 돌아가야 하죠. 그 아이들 얼굴을 보는 게 참 힘들었어요. 한편으로는 우리나라 학생들이 대한민국에서 살아간다는 것을 감사히 여기면 좋겠다는 생각도 들고요.”

최정란 회원은 물심양면으로 우간다 학생들을 도왔다. 본래 임무인 미술 교육을 열심히 하는 한편, 교육 환경을 개선할 방법을 계속 고민했다. 그 와중에 어머니가 돌아가셨다는 비보를 전해 듣기도 했다. 그러나 슬픔을 추스르고 그는 아프리카에 다시 돌아와 학생들 앞에 섰다. 그리고 조의금 중 일부를 어려운 학생들을 위해 장학금으로 기탁했다. 한국 학생과 우간다 학생을 연결해 줄 방법도 찾았다. 한국의 도

계중학교, 명곡여자중학교와 은산지중등학교 간 MOU를 체결하고, ‘국제 학생 미술 작품 교류전’을 열어 3개 학교 학생의 작품이 전시될 수 있도록 했다.

코로나19 확산으로 우간다로 간 지 9개월 만에 급히 귀국해야 했지만, 이후에도 원격으로 계속 학생과 기관을 만났다. 코이카로부터 3만 달러의 현장 사업 자금을 지원받아 은산지중등학교에 지문인식기를 도입하고 교실 신축도 도왔다. 지금도 몸은 한국에 있지만 마음은 우간다에서 계속 학생들과 함께했다.

### 아는 것과 즐거움을 드리는 드림이초이 선생님


최정란 회원은 한국에 돌아와서도 할 일을 찾았다. 그래서 시작한 것이 스마트폰 교육지도사 공부였다. 2020년부터 스마트폰 교육지도사 양성 과정을 이수해 자격을 취득하고, 올해 초에는 뜻이 맞는 교육생들과 힘을 합쳐 ‘이모작지원센터협동조합’을 설립했다. 교육생들의 능력을 모으니 스마트폰, 블로그 활용, 금융 상담, 보이스피싱 예방, 자서전 쓰기 등 다양한 교육 커리큘럼을 만들 수 있었다. 유튜브 크리에이터 지도사, 디지털 튜터 자격도 받았다.

사실 돌아보면, 교직에 있을 때도 최정란 회원은 배우는 일에 늘 앞장섰다. 오래전 학교에 막 컴퓨터가 들어올 당시 누구보다 먼저 워드프로세서 1급 자격을 땀과, 함안종합고등학교(현 함안고등학교) 최초 여성 부장 교사가 된 그였다. 그리고 지금은 ‘할머니 인플루언서’를 꿈꾼다. 2021년부터 직접 블로그를 운영하며 사람들에게 교육 정보를 제공하고 일상도 공유한다. 전문 블로거에게도 쉽지 않다는 ‘1일 1포

스팅’을 한 지 벌써 2년째다. 최정란 회원의 이름은 ‘드림이초이’. ‘꿈(dream)’과 ‘배워서 드린다’라는 두 가지 뜻을 담고 있다. 나눔으로 누군가에게 꿈을 심어주고 싶다는 인생 2막의 목표가 담긴 이름이다. 창원시 블로그 기자단과 경남 행복내일센터 청춘서포터즈단, 이모작지원센터협동조합 부이사장으로도 활동한다.

“인생 2막을 앞둔 분들에게 ‘배움을 멈추지 말라’라고 꼭 이야기하고 싶어요. 남을 가르치기 위해서가 아닌 자신을 위해서요. 배우는 것은 곧 즐길 거리가 생긴다는 뜻이에요. 그 즐거움을 다른 사람과도 공유하고 싶다면, 봉사가 될 테고요. 배우고 베풀며 봉사하며 사는 지금, 저는 너무나 행복합니다.”

동글게 자른 단발머리, 소녀 같은 미소, 어떤 일이든 먼저 나서는 적극성, 배우고자 하는 열의. 외향으로도 내면으로도 나이를 가늠할 수 없다. 앞으로도 최정란 회원은 배우고 또 배우며, 매일 인생에서 가장 젊은 날을 살아갈 것이다. ❷

**'인생 이모작'의 주인공을 찾습니다.** 

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

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

# 비 비의 계절에 떠나는 청량감 가득한 여행 초록빛 차밭에서 수국 만개한 힐링 숲까지

## 전라남도 보성

1년 중 비가 가장 빈번히 내리는 시기, 여름은 비의 계절이다. 장마철이 끝난 뒤에도 국지성 호우로 인해 요란스럽게 비가 쏟아지다가 또다시 언제 그랬냐는 듯 말간 하늘을 드러낸다. 이럴 때는 하늘의 변덕을 피해 남도의 초록빛 녹음 속으로 숨고만 싶어진다. 보성을 활성산 자락에 펼쳐진 차밭의 물결, 겸백면 수남리의 윤제림을 가득 메운 수국의 향기, 그리고 1800년대 지어 올린 고택 30여 채가 웅기증기 모여 있는 강골마을의 고졸한 멋까지. 그윽한 차향(茶香)의 고장 보성에서 슬기로운 여름휴가를 즐겨보자.

글/사진 우인재 여행작가 / 사진 제공 보성군청

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.



보성차밭전망대



대한다원 삼나무숲

**청량한 초록빛으로 가득한 차밭 산책**



녹차의 고향이라 불리는 전라남도 보성군은 수십 년 전부터 차밭 하나로 여행자들의 마음을 사로잡은 대한민국 대표 여행지다. 보성읍에서 울포해수욕장 방향으로 18번 국도를 따라 달리면 어느덧 초록빛 차밭 이랑이 눈앞에 펼쳐진다. 보성에서 가장 유명한 차밭으로는 대한다원(주)의 '대한다원'이 손꼽힌다. 그중에서도 활성산 자락의 해발 350m 높이에 자리한 제1다원은 제주의 서광다원과 함께 국내에서 가장 이국적인 풍경을 자랑하는 명소이기도 하다. 이를 증명하듯 제1다원의 풍경은 오래전부터 TV 드라마와 신문, 잡지에 소개되며 널리 알려지면서 일찌감치 남도를 대표하는 여행의 아이콘으로 자리매김했을 정도다.

차밭에 도착한 사람들은 통과의례처럼 주차장에서 시작되는 울창한 삼나무 숲을 통과해야 한다. 늘씬한 삼나무들은 수십 년 전 차밭을 조성할 당시 편백나무, 주목, 은행나무, 동백나무 등과 함께 심은 것으로 알려져 있다. 한여름에도 삼나무 숲 안으로 한 발 들어서면 서늘한 기운이 더위를 식혀주기 때문에 여유를 가지고 천천히 산책을 즐기며 차밭을 찾아가길 권한다. 물론 비 내리는 날 혹은 자욱하게 안개 낀 날도 좋다. 가랑비와 함께 안개가 내려앉은 삼나무 숲길은 더없이 신비로운 자태로 여행자들의 마음을 사로잡는다. 삼나무가 뺨뺨하게 도열한 길을 통과하면 눈앞에 마치 꿈

결 한 자락 같은 초록빛 차밭이 펼쳐진다. 촉촉하게 비에 젖은 차밭은 마치 수채화처럼 투명한 풍경으로 여행자들을 맞이한다. 진한 차향에 취해 차밭 사이를 걷는 일은 울여름 잊을 수 없는 추억으로 기억되지 않을까? 차를 첨가한 소프트아이스크림을 맛보는 일도 절대 놓치지 말아야 한다. 차밭 아래 휴게소 겸 카페에서는 녹차 성분을 첨가해 만든 커피, 아이스크림 등을 맛볼 수 있다.



대한다원 녹차아이스크림

보성으로 떠난 차밭 기행에서 한 군데 더 들러야 할 곳이 있다. 삼나무 숲을 돌아 나와 울포 방향으로 조금 더 달리면 앞이 탁 트인 보성차밭전망대에 닿는다. 이 전망대는 대한다원 제1다원 못지않은 명성을 자랑하는 차밭으로 멀리 저수지가 보이는 언덕을 따라 차밭과 함께 귀여운 풍차가 어우러져 이국적인 풍경을 연출한다. 전망대에서 유려한 곡선을 그리며 굽이치는 차밭을 따라 먼 곳으로 시선을 옮기면 잔잔한 남해와 함께 장난감 같은 마을이 파노라마처럼 펼쳐진다. 보성차밭전망대는 바로 이 풍광 덕에 다양한 드라마와 광고 촬영지로 알려지면서 더욱 이름을 떨치기도 했다.

**울포해변에서 즐기는 건강한 물놀이**



전망대에서 자동차로 불과 5분여 거리에 보성9경 중 4경에 해당하는 울포해수욕장이 있다. 득량만 안쪽 깊은 곳에 펼쳐진 울포해수욕장은 호수처럼 잔잔한 바다와 깊지 않은 수심, 해변을 둘러싼 해송 그리고 해질녘 하늘을 붉게 물들이는 아름다운 황혼으로 인해 사계절 관광객이 찾아오는 명소다. 여름철에는 바나나보트를 비롯해 각종 수상레저 시설이 들어설 뿐 아니라 넓게 펼쳐진 고운 모래톱은 물놀이를 즐기기에 좋은 환경을 제공한다.

해변 바로 뒤쪽에 들어서 있는 울포해수욕차센터에는 지하 120m에서 끌어 올린 암반 해수와 찾있을 우려낸 녹차 물을 이용한 사우나 및 물놀이 시설을 모두 구비하고 있어 관광객들에게 호응을 얻고 있다. 1층은 카페와 특산품 판매점, 2층은 사우나 시설, 3층은 아쿠아토닉 풀, 테라피 체험방, 야외 노천탕이 마련되어 있는데 특히 3층 외부에 조성되어



울포해수욕장 전경

울포해수욕차센터

있는 노천탕은 울포해수욕장을 바라보며 건강욕을 만끽할 수 있어 좋다. 보성군청이 직접 운영하는 만큼 이용료가 어린이 5,000원, 어른 7,000원으로 저렴한 편이다. 울포해수욕차센터 인근에는 아웃도어 라이프를 즐길 수 있는 울포오토캠핑리조트도 조성되어 있다. 20여 개의 카라반을 비롯해 스톨세 곳의 데크 사이트, 일곱 곳의 대형 노지 사이트와 취사 및 샤워장, 화장실은 물론 주변에 풋살경기장, 농구장, 족구장, 야외공연장 등의 시설까지 갖췄다.



이진래 고택

**강골마을로 떠나는 조선시대 시간여행**



최근 SNS를 통해 입소문이 나면서 보성군의 새로운 명소로 주목받는 장소가 두 곳 있다. 호남정맥의 끝자락인 주월산 일원의 '보성강골마을'과 '숲정원 윤제림'이 바로 그곳. 득량마을이라고도 불리는 강골마을은 광주 이씨 집성촌으로 19세기에 지은 조선시대 고택 30여 채가 오봉산을 배경으로 모여 있는 전통 마을이다. 이준회고택, 이진래고택, 이정래고택, 아치실댁 등 수백 년 세월 마을을 지켰던 고택 사이로 난 돌담길을 걸으면 어느새 조선시대로 타임슬립이라도 한 것 같은 착각에 빠져든다. 촉촉하게 비에 젖은 능소화와 그 옛날 아낙들이 물을 길었을 오래된 우물, 고택으로 안내하는 초록빛 대숲은 고요한 마을을 동화 속 한 장면으로 만들어준다. 솟을삼문이 우뚝 서 있는 이진래고택 바로 앞 연못에는 셋노란 어리연과 함께 빛갈 고운 홍련들이 쏟아지는 빗줄기 아래 새초롬하게 꽃을 피웠다. 그러나 이것으로 끝이 아니다. 강골마을에서 열화정을 보고 가지 않는다면 헛걸음한 것이나 다름없기 때문이다.

국가민속문화재로 지정된 열화정(悅話亭)은 조선조 현종 11년 이진만이 후진 양성을 위해 지은 누정으로 '친척들과 정담을 나누며 기뻐하다'라는 도연명의 글 '귀거래사(歸去來辭)'에서 이름을 본떠 지었다고 한다. 'ㄱ' 자 형태의 소담한 건물은 전면으로 돌출된 형태의 누마루에 계자 난간을 둘러 사방의 풍경을 감상할 수 있도록 만들었으며, 노거수들이 주변을 둘러싸고 있어 한낮에도 넉넉한 그늘을 드리워



열화정



수국원

준다. 또 건물 옆에 조성된 연못에는 고혹적 자태의 연꽃이 피어나 멋스러운 풍경을 완성한다. 결국 열화정의 이러한 풍경은 드라마 제작진의 눈에 들어 '신입사관 구해령', '옷소매 붉은 끝동' 같은 인기 드라마의 배경으로 등장하기에 이른다.

### 형형색색 수국으로 가득한 힐링 숲



강골마을 북쪽에는 호남정맥 끝자락에 해당하는 주월산이 우뚝 솟아 있다. 바로 이 주월산 너머에는 숲정원 윤제림이 숨겨져 있다. 주월산과 초암산 사이 계곡에 들어선 윤제림은 산과 나무에 대한 사랑을 듬뿍 담아 대를 이어 가꿔온 숲

이다. 무려 100만여 평이 넘는 넓은 땅에 50여 년간 인공 조림한 숲은 안개나무원, 수국원, 구절초원, 억새원, 야생화원 등의 공간으로 나누어 관리되고 있는데, 여름철에는 수국원에 반드시 들러야 한다. 4만 주에 달하는 형형색색의 수국이 산자락 경사면을 따라 빼곡히 심어진 풍경은 그야말로 환상 그 자체. 비라도 오는 날이면 수국 사이로 가족과 연인들의 우산이 머리만 내민 채 산책하는 모습이 마치 영화 속 한 장면을 연출한 것만 같다. 싱그러운 차밭에서 시작해 고즈넉한 전통 마을을 거쳐 비 내리는 날 더욱 운치 있는 수국의 숲까지. 청량감 넘치는 여름날의 남도 여행은 잊지 못할 추억들로 아로새겨지며 끝을 맺는다. ㉞



숲정원 윤제림

## 보성으로 떠나는 식도락 여행

## 남도 땅의 풍요로움 가득한 상차림



### 갯벌에서 캐낸 바다의 별미 벌교 벌고 꼬막



보성 앞바다를 품은 남해안은 세계적으로 명성이 높은 갯벌 지대가 잘 발달한 지역이다. 특히 벌교 갯벌에서 나는 꼬막은 육질이 단단하면서도 쫄깃하고 단맛이 강해 미식가들에게 사랑받고 있다. 조선시대에는 임금님 수라상에도 올랐던 8품 중 하나인 벌교 꼬막은 필수아미노산과 타우린 성분이 풍부해 간 해독과 몸을 보하는 데 좋은 먹거리로 알려져 있다. 끓는 물에 삶아 담백하고 고소한 맛이 일품인 삶은 꼬막부터 꼬막전, 회무침, 꼬막탕수육, 꼬막된장국 등 다양한 방법으로 조리해 먹을 수 있어 더욱 구미가 당기는 식재료라고 할 수 있다.

### 맛과 건강까지 잡은 녹차떡갈비



녹차의 고장 보성에 왔다면 맛과 건강까지 잡은 녹차떡갈비를 꼭 한 번은 맛봐야 하지 않을까? 떡갈비는 남도를 대표하는 먹거리로 꼽히는 메뉴다. 바로 이 떡갈비에 보성 특산물인 녹차를 가미해 만든 먹거리인 녹차떡갈비를 추천한다. 녹차를 먹여 키운 돼지와 한우를 이용해 특화한 녹차떡갈비는 재료를 준비하는 과정에서 찻잎을 첨가해 고기의 잡내를 잡아주고 육질도 더욱 부드럽게 만들었다. 그뿐 아니라 녹차 속 카테킨 성분이 기름기까지 잡아줘 느끼한 맛을 감소시켰다고. 실제로 녹차에 포함된 카테킨 함량은 10~18%에 달하는데, 이는 항암 효과는 물론 알레르기 억제, 충치 예방에도 효과가 있다고 알려져 있다.



### 남도의 넉넉한 인심 담아낸 한정식



곳간에서 인심 난다는 옛말처럼 모든 물산이 넉넉했던 남도에는 예부터 먹거리도 넘쳐났다. 임진왜란 당시 왜군이 온갖 방법을 동원해 전라남도의 평야를 차지하려 한 것 역시 남도를 식량 보급창으로 활용하기 위해서였다. 이처럼 남도 땅은 예부터 기름진 토질의 너른 평야를 보유했을 뿐 아니라 청정 바다에서 나는 풍부한 해산물까지 더해져 팔도에서 먹거리가 가장 풍요로운 지역이었다. 한정식은 다양한 식재료를 활용한 넉넉한 상차림이 돋보이는 코스로, 보성 특산물인 녹돈을 비롯해 문어, 낙지, 제철 생선회, 멧게, 해삼, 꼬막 등 싱싱한 재료가 총동원된다.



# 마음 건강을 위한 발걸음, 마음챙김 명상



매일매일 스트레스와 복잡한 관계 속에서 마음의 평화를 찾기란 쉽지 않은 일입니다. 영화 '쿠퍼랜드'에서처럼 'inner peace', 즉 내면의 평화를 외치며 오늘도 참으셨나요? 스트레스로부터, 관계의 힘듦으로부터 자유롭고 평온한 상태를 유지하기 위한 방법으로 '마음챙김 명상(Mindfulness Meditation)'을 소개합니다.

글 (주)다인



‘명상’하면 무엇이 떠오르시나요? 깊은 산속에서 새소리와 물 흐르는 소리가 들리고 바위 위에 가부좌 자세로 앉아 눈을 감고 있는 모습을 상상하셨나요? 명상은 우리가 생각하는 것보다 일상생활에서 쉽고 간단하게 할 수 있습니다. 다양한 명상 중 ‘마음챙김 명상’은 순간적으로 드는 수많은 감정을 진정시키고 온전한 나로 머무는 데 도움을 줍니다. 마음챙김 명상을 하면 마음을 객관적으로 바라볼 수 있게 되어 스스로의 마음을 알아차리고 다룰 수 있게 됩니다.

많은 연구기관에서는 마음챙김 명상이 스트레스, 불안, 우울과 같은 심리적 증상을 완화하는 데 효과적이라는 사실을 발견했습니다. 만성 스트레스 및 우울과 같은 감정은 신체의 면역 체계를 손상시키고 다양한 건강 문제를 야기할 뿐 아니라 일상생활에도 어려움을 줄 수 있습니다. 마음챙김 명상은 이러한 스트레스 반응을 낮춤으로써 전반적인 신체 이완 및 정서 조절을 도와 서서히 나의 마음을 다스릴 수 있는 상태에 도달시킨다고 합니다.

그럼 마음챙김 명상은 어떻게 할까요?

### 나의 호흡에 집중해 보세요.

편안하게 이완된 상태에서 나의 숨에 집중해 보세요. 숨을 쉴 때 복부의 팽창과 수축에 집중하여 충분히 느끼고, 점차 호흡을 나에게 맞게 조절해 보세요. 그리고 머리부터 발끝까지 천천히 신체의 감각을 느껴보세요. 머리에서부터 이마, 눈썹, 눈, 귀, 코, 입, 목, 어깨, 팔, 가슴, 복부... 그리고 발끝까지. 각 부위를 20초 동안 느낀 후 조금씩 천천히 다음 부위로 넘어가세요. 그 후 천천히 마음속을 들여다보세요. 이런 과정을 거쳐 자신의 마음을 마주할 수 있게 됩니다. 점점 분노, 두려움, 긴장은 사라지고 당신은 평온한 상태가 될 것입니다.

### 점점 시간을 늘려보세요.

1분간 생각의 방해 없이 눈을 감고 여기, 지금 존재하는 나를 느껴보세요. 처음부터 오래 집중하기는 어렵습니다. 짧게는 1분, 2분, 5분 점점 시간을 늘려가며 온전히 당신의 호흡, 오감, 환경에 집중해 보세요. 한 번에 많은 시간을 투자하는 것보다, 짧은 시간이라도 매일 꾸준한 것이 좋습니다.

### 지금 가장 명상하기 좋을 때입니다.

명상에 특별한 시간과 장소가 필요한 것은 아닙니다. 기상 또는 식사 후가 되어도 좋고, 잠시 휴식할 수 있는 몇 분의 시간이 있다면 그 순간에도 마음챙김을 할 수 있습니다. 마음이 편안한 공간이거나 조용한 장소를 찾아 잠시 눈을 감고 마음에 집중해 보세요. 명상하기 가장 좋은 시간은 바로 지금입니다.

### 명상에는 정답이 없습니다.

처음 명상하는 사람이라면 ‘이렇게 하는 게 맞는 건가?’ 싶은 생각이 들 수도 있습니다. 하지만 명상에는 정답이 없습니다. 방법을 잘 모르겠다면 전문가가 이끌어주는 명상 오디오나 조용한 음악을 틀어두고 따라가 보는 것도 좋습니다.

평소 우리는 대인관계와 업무에 지쳐있습니다. 나에게 일어나는 일들을 모두 통제할 수는 없지만, 대처하는 방식을 바꿀 수 있는 잠재력은 가지고 있습니다. 이러한 잠재력을 일깨우기 위해서는 우리 마음속 생각, 감정, 행동들을 자각하

고 이해하는 것이 필요합니다. 명상은 우리가 사물을 더 명확하게 보고, 우리 삶에서 무슨 일이 일어나고 있는지, 그리고 그 변화가 나에게 어떤 영향을 미치고 있는지를 알게 해줍니다. 마음챙김은 늘 변화하는 삶 속에서 그 순간의 감정을 알아차리고 고요한 내 마음은 여기에 있다는 것을 일깨워 줍니다. 있는 그대로의 상태를 받아들일 때 마음은 오히려 평온해집니다.

명상은 씨앗과 같아서 한 번에 꽃을 피울 수 없습니다. 따라서 노력을 부단하게 하여야 합니다. 명상이 습관이 될 때 비로소 우리를 바꿀 수 있으며, 상황을 인식하는 방식과 시야가 긍정적으로 바뀌고 확장될 것입니다. 실체도 없이 떠도는 마음에서 비로소 벗어나, 우리가 스스로 우리를 지배할 수 있는 경지에 이르게 되는 거죠. 그런 경지에 우리 모두가 도달하는 날을 기대해 봅니다.

가까이 일어나는 여러 상황과 주변 사람 때문에 나에게 집중하기 힘들고 명상이 어렵게 느껴지신다면, 명상에 앞서 가까운 심리 상담실을 방문해 보시길 권해드립니다. ☎

## 「The-K 마음심」 이용 안내

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

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



마음심 홈페이지 ▲





# 뒤통수에 갑자기 '핑그르르'...

## 여름철 심해지는 기립성 어지럼증, 예방하려면?

여름철 뜨거운 햇빛 아래에 앉아 있다 일어날 때면 갑자기 머리가 멍하고 눈앞이 핑 도는 것 같은 증상이 나타나곤 한다. 이런 증상은 왜 생기는 걸까? 자칫 잘못해 쓰러졌다가는 부상으로 이어질 수도 있는데, 예방할 방법은 없는 걸까?

글 이슬비 헬스조선 기자



### 여름철 잦은 기립성 어지럼증, 그 원인은?

여름철에는 기립저혈압으로 인한 어지럼증이 다른 계절보다 잦아진다. 기립저혈압은 의학적으로 일어났을 때 3분 이내에 수축기혈압이 20mmHg 혹은 이완기혈압이 10mmHg 이상 하락하는 질환을 말한다. 혈압이 낮아지면 뇌에 혈액이 도달하지 못해 어지럼증이 나타나곤 한다. 여름엔 열기를 방출하기 위해 혈관이 확장된다. 게다가 땀 등으로 체내 수분이 빠져나가 혈액 점도는 높아진다. 넓어진 혈관에 끈적해진 혈액이 순환하다 보니 혈압은 낮아질 수밖에 없어 기립저혈압 발병 빈도가 높아진다. 기립저혈압으로 어지럼증이 생기면 갑자기 일어날 때 세상이 핑 돌면서

눈앞이 캄캄해지곤 한다. 사람에 따라 두통, 목 뻣뻣함, 전신 무력감, 현기증, 소변이나 대변이 어려운 느낌, 소화불량, 실신 등의 증상이 동반되기도 한다. 보통 수 초에서 수 분 내에 곧 가라앉기 때문에 방치하는 사람이 많은데 낙상으로 심한 부상이 발생할 수 있고 심혈관질환 위험을 높일 수 있어 주의해야 한다.

기립저혈압의 원인은 크게 두 가지, 신경학적 원인과 비신경학적 원인으로 나뉜다. 신경학적 원인은 우리 몸의 혈압이나 맥박 등을 상황에 맞게 조절하는 자율신경계가 교란됐을 때 나타난다. 갑자기 혈압이 감소했을 때 알아서 맥박을 높이고 혈관을 수축하는 자율신경 반응이 작동하지 않는 것. 주로 노화, 당뇨, 파킨슨병 등으로 발생한다. 여름철 높은 기온으로 유발되는 기립성 어지럼증은 비신경학적 원인에 해당한다. 피로, 스트레스, 과도한 다이어트 등으로 혈액순환이 잘 안 되거나, 혈관확장제 복용으로 혈압이 낮아지는 것도 비신경학적 원인이다.

한편 어지럼증은 빈혈로 오해하기 쉬운데, 빈혈은 몸을 순환하는 혈액 속 적혈구 수나 헤모글로빈이 부족한 상태를 말한다. 빈혈이 있으면 혈액 속 산소 운반이 원활하지 않아 어지럼증보다 숨이 차는 증상이 먼저 나타난다.



### 노년층은 특히 위급 상황으로 이어질 수 있어 주의해야

신경학적 원인으로 이미 기립저혈압을 앓고 있는 사람이라면, 여름엔 비신경학적 원인까지 더해져 증상이 더 심할 수 있다. 특히 조심해야 할 대상이 노년층이다. 실제로 전체 노인 인구의 약 10~30%가 이미 자율신경계 퇴행성 변화로 기립저혈압을 앓는 것으로 알려져 있다. 게다가 노년층은 기립저혈압 증상이 위급 상황으로 이어질 가능성도 크다. 서울 보라매병원 응급의료센터 연구팀이 연령에 따라 기립저혈압 발생 차이를 분석한 결과, 노년층은 몸을 일으킨 이후 혈압이 1분 이내에 빠르게 떨어질 가능성이 커 실신 등 위급 상황이 발생할 위험이 매우 높은 것으로 나타났다. 실신으로 낙상하면 각종 골절로 이어질 수 있으므로, 평소 기립저혈압을 앓고 있는 노년층이라면 반드시 전문의에게 진료를 받는 것을 권한다. 하체 근육이 부족한 사람, 혈압을 떨어뜨리는 약을 먹고 있는 고혈압 환자 등도 주의해야 한다. 하체 근육이 부족하면 정맥을 압박해 혈액을 심장까지 올려보내는 기능이 잘 이뤄지지 않고, 고혈압약을 먹고 있으면 심박수 반응을 억제하고 저혈당 대사 반응을 약화시켜 기립저혈압에 대한 대처가 지연되기 때문이다.



### 충분한 수분 섭취와 운동이 예방 지름길

여름철 기립저혈압으로 인한 어지럼증을 예방하기 위해 가장 먼저 실천해야 할 것은 충분한 수분 보충이다. 탈수가 기립저혈압을 유발하는 주된 요인이기 때문이다. 평소 200~250mL의 물을 하루 세 번 정도 마신다. 또 더운 환경에 있는 것은 최대한 피해야 한다. 만약 더운 환경에서 작업해야 한다면 다리 정맥혈의 정체를 막기 위해 압박스타킹을 신는 것도 도움이 된다. 앉아 있다가 일어나는 방법을 바꾸는 것도 좋다. 벌떡 일어나지 말고 중간에 한 번씩 쉬면서 최대한 천천히 움직인다. 온탕이나 사우나 등은 피하고, 탈수를 유발할 수 있는 카페인과 알코올도 가급적 섭취를 삼간다. 과식도 피해야 한다. 위장관으로 혈액이 몰려 어지럼증이 더 심해질 수 있기 때문이다. 장기적으로 볼 때 심폐 기능을 향상하는 유산소운동과 혈액순환을 돕는 근육 발달 운동을 꾸준히 하는 것도 도움이 된다.



# 온·오프라인 장점이 만난 피지털 마케팅의 급부상



코로나19를 겪으면서 우리는 온라인에 익숙해졌다. 이제 물건을 구매할 때 온라인 쇼핑은 선택이 아닌 필수로 자리 잡았다. 이렇게 온라인에서 상품을 검색하고 유사 상품과 비교하는 부문에선 '전문가'가 됐지만, 상품의 질과 실용성, 신뢰도 측면에선 여전히 고개를 가우뚱거리기 일쑤다. 보지 않으면 믿기 어려운 게 현실인 셈이다.

온라인의 장점과 오프라인의 장점만을 골라 가장 완벽한 구매를 할 수는 없을까. 온라인에서 먼저 검색한 뒤 마음에 드는 물건을 오프라인 매장에서 바로 구매하거나, 오프라인 매장에서 바로 QR코드 등을 통해 상품에 대한 구체적 정보를 확인한 뒤 구매하는 식으로 온·오프라인의 매력을 한꺼번에 맛보는 쇼핑인 '피지털(Phyisital)'이 유행하고 있다.

글 김고금평 머니투데이 기자



## 온·오프라인이 만나다

피지털(Phyisital)은 오프라인(물리적) 공간을 의미하는 피지컬(physical)과 온라인을 의미하는 디지털(digital)의 합성어로, 디지털의 편리함을 오프라인 유통 매장에 결합해 소비 경험을 더 손쉽고 편리하게 한다는 의미를 담고 있다. 이 용어는 호주의 광고 대행사 모멘텀(Momentum)이 2013년 '피지털 세계를 위한 대행사'라는 자사의 모토에서 처음 사용했다.

피지털은 상품에 대한 정보 검색부터 구입 및 결제, 픽업이나 배송까지 소비의 모든 단계에 적용된다. 온라인 쇼핑의 '정보 검색' 기능에 오프라인 쇼핑의 '품질 확인'이 결합해 후회되지 않는 쇼핑을 즐길 수 있다.

가장 손쉬운 피지털 접근법은 오프라인 매장에서 마음에 드는 상품을 찾아 상품 태그에 부착된 QR코드를 스마트폰으로 스캔하는 것이다. 그러면 상품에 대한 정보 및 사용 후 기까지 조회하는 것은 물론 다른 상품과 비교까지 할 수 있

어 장단점까지 쉽게 파악이 가능하다.

다이소는 전자제품에 QR코드를 제공해 제품 사용 영상을 보고 다른 제품과 비교하면서 쇼핑할 수 있도록 피지털 환경을 제공한다. 롯데마트가 시범 도입한 스마트 스토어 매장은 물건을 카트에 담자마자 바코드가 찍히는 건 물론, 쿠폰 적용으로 할인 정보를 체크할 수 있고 총구매 가격도 실시간으로 확인할 수 있다. 결제 자체를 카트에서 끝내기 때문에 계산을 위해 줄을 서야 하는 불편함도 사라졌다.

온라인과 오프라인의 결합은 팬데믹을 계기로 불가피한 선택의 길로 들어섰다. 기성세대는 이미 오프라인을 경험했고, 신세대는 온라인에 익숙해졌기에 두 플랫폼이 교차하는 교집합의 순간이 소비의 보편화를 유도할 가능성이 커졌다. 오프라인에서 물건을 구매할 때 온라인에서 경험한 편의성을 지속적으로 제공받고 싶은 욕구는 결국 어느 환경에서도 경험의 연속성이 유지되기를 기대한다는 얘기다.

## 유명 브랜드가 도입 중인 피지털 서비스

온라인과 오프라인의 구분은 이제 의미를 잃었다. 두 플랫폼의 가장 편리한 속성만 뽑아 소비자에게 최상의 구매 경험만 제공하면 그만이다.

나이키는 미국 LA에 옴니 채널 콘셉트 매장 '나이키 바이 멜로즈'를 열었다. 디지털 기술을 오프라인 공간에 적용한 이 매장은 제품 정보부터 결제, 구매, 반품까지 모든 과정을 간소화한 것이 특징이다. 고객은 매장에 방문하지 않고도 앱을 통해 매장 내 재고를 파악하거나 원하는 제품을 예약

할 수 있다. 이렇게 예약하면 QR코드와 연동된 로커에 상품이 보관돼 고객은 '원할 때 언제나' 제품을 구매할 수 있다. 과거 온라인에서만 제공된 '춤춤 개인화'가 오프라인에서도 실현되는 셈이다.

피지털 대세에 따라 인공지능(AI), 증강현실(AR), 가상현실(VR) 등 첨단 IT가 오프라인 매장에 속속 도입되고 있다. 미국 노드스트롬(Nordstrom) 백화점은 고객의 쇼핑을 다양한 기술을 통해 도와준다. 고객에게 몇 가지 질문과 답을 통해 '나만의 향수'를 찾게 한다든지, '버추얼 미러(가상 거울)'를 통해 메이크업 상태를 살펴보고 '립 트라인 온'을 통해 나에게 어울리는 립스틱 컬러를 매치한다.

아마존은 인공지능과 컴퓨터 비전 기술을 적용해 무인결제 매장 '아마존 그로서리(Amazon Go Grocery)'를 열었는데, 매장에서 물건을 들고 나오면 아마존에 등록된 계좌에서 자동 결제된다.

미국의 대형 슈퍼마켓 체인점 타깃(Target)은 '커브사이드 픽업(curbside pickup)' 서비스를 시작했다. 이 서비스는 온라인으로 상품을 주문한 후 매장 근처 도로에 잠깐 차를 대고 물건을 받아 가는 방식으로 유통(공급망)과 제조 활동이 실시간으로 동기화하는 시스템을 도입했다.

이 같은 보피스(Buy Online Pick up In Store, BOPIS: 온라인에서 주문하고 오프라인에서 픽업)는 가장 편리한 피지털의 핵심으로, 국내에선 신세계 SSG닷컴의 매직 픽업 서비스, 교보문고의 바로드림, 스타벅스의 사이렌 오더 등에서 이용되고 있다.

소비의 마지막 단계인 교환 및 반품 단계에서 피지털은 또 어떻게 운용될까. 노드스트롬 백화점은 24시간 픽업 서비스는 물론이고 교환, 환불, 수선, 개인 스타일링 상담 등의 서비스도 손쉽게 제공한다. 아마존은 구매한 상품을 반품할 때 포장하지 않고 배송업체 UPS에 들고 가면 대신 포장해서 반품하는 서비스를 선보인다.

유행을 이끄는 패션 브랜드는 '피지털 패션쇼'에 한창이다. 발렌시아가는 패션쇼 역사 최초로 디자이너의 아이디어를 비디오게임 속 3D 모델들을 통해 실현했다. 정장 브랜드 제냐는 숲속에 런웨이를 설치하고 드론을 사용해 모델들의 이동을 쫓게 해서, 숲속 미로를 빠져나오는 가상 체험을 선사했다.

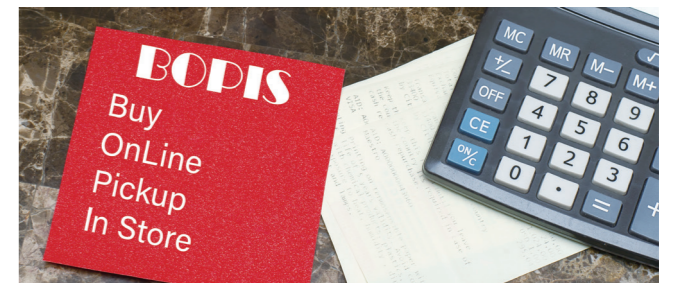
## 무분별한 확장은 경계

피지털이 점점 세분화하고 다양해진다는 것은 언택트 시대를 경험한 기업들이 앞으로 '무엇'으로 경쟁력을 강화해야 하는지 보여주는 방증이라고 볼 수 있다. 한마디로 피지털은 고객의 불편함을 최소화하는 '개인 맞춤형'에서 출발해야 한다는 의미다. 이제 기업은 제품을 픽업하고 반품하는 '불편의 과정'을 최소화하고 해소하는 디테일에 집중해야 생존할 수 있다.

소프트웨어 회사 어도비는 '2022 디지털 트렌드 보고서'에서 고객 경험 기반 기업의 비즈니스 경쟁력은 점점 더 우세해질 것이라고 전망했다. 기업이 탁월한 고객 경험을 위해 고객의 구매 동기, 선호도, 요구 등을 정확히 파악하고 특히 기업과 제품의 가치를 전달할 수 있는 의미 있는 순간을 포착하는 능력을 갖춰야 한다는 것이다.

QR코드 등 스마트 팩토리 시스템은 결국 개인화된 맞춤형 제품의 유연성과 고객 대응력을 극대화하는 디지털 기술인 셈이다. 하지만 피지털을 앞세운 디지털 플랫폼의 문어발식 확장은 여타 디지털 기술과 마찬가지로 맹목적 믿음을 바탕으로 한 정보 유출 등 안전 문제를 낳을 수 있다는 점에서 여전히 문제점을 안고 있다. 더욱이 글로벌 기업이 전세계적으로 확장하고 있는 지금과 같은 시대에서는 특정 기업이 독점 체제로 군림할 수 있다는 점도 함께 우려되는 점이다. 이광석 서울과학기술대학교 교수는 저서 「피지털 커먼즈」를 통해 "문제는 플랫폼이 권력이 되는 순간"이라며 "거대 플랫폼 사업자가 인간의 생체 정보까지 포함한 모든 자원을 활용해 이윤을 창출하는 일이 다반사로 일어나고 있다"라고 경고한다.

편의와 안전 사이에서 디지털 기술이 편의의 방향으로 가속화 할수록 소비자는 더욱 확고한 자신만의 가치관을 세워야 할 필요성이 높아지고 있다. ㉔





# 고령화 시대, 노후 파산을 막기 위해 은퇴 전 준비해야 하는 것

우리나라의 65세 이상 인구는 2000년도 7.2%를 기록해 이미 '고령화 사회'가 되었으며, 그로부터 20년도 지나지 않은 2018년엔 그 두 배인 14.3%를 기록하여 '고령 사회'에 접어들었을 만큼 고령화 속도가 매우 빠르게 진행되고 있다. 그만큼 노후 파산을 막기 위한 은퇴 준비가 그 어느 때보다 시급한 실정이다. 최근 노후 파산의 위험을 경고하는 목소리가 더욱 높아지는 이유는 금융시장 불안과 자산 가격 폭락, 경기침체 등 다양한 문제가 연이어 닥치고 있기 때문이다. 그렇다면 앞으로 은퇴를 앞둔 4050세대는 물론이고 2030세대까지 노후 파산을 막기 위해 은퇴 전 준비해야 하는 것이 무엇인지 생각해 보자.

글 김경필 경제 칼럼니스트 겸 작가



## 노후 준비는 자산만으로 불가능하다는 사실을 인식하라

우리는 과거 부모님 세대의 고도성장기에 있었던 엄청난 자산 가격의 상승을 알고 있기 때문에 우리도 노후를 위해 반드시 성공하는 투자가 필요하다고 착각한다. 그도 그럴 것이 1970~1980년대는 지금과 비교할 수 없는 고도성장기였고, 그만큼 실질자산가치도 크게 성장했다. 1990년대에도 8%대 성장률, 2000년대 초반까지만 해도 평균 6~7%대 성장률을 기록하던 경제는 최근 5년간 평균 경제성장률이 2021년 4.1%를 제외하면 모두 3%를 밑도는 모습으로, 5년

평균 2.44%를 기록할 만큼 저성장이 고착화되는 모습이다. 대신 경제 위기 때마다 완화적 통화정책으로 돈을 푸는 바람에 자산시장에 유동성이 넘쳐나면서 가치에 비해 자산 가격이 지나치게 올랐다가 또 하락했다가를 반복하는 자산 가격 변동성이 확대되고 있다. 아울러 저성장임에도 지속적인 인플레이션이 발생하는 스테그플레이션(stagflation)이 나타나는데, 이것은 자산 투자만으로는 노후 준비에 한계가 있음을 명확하게 보여주는 팩트다.



## 사회 활동의 연장으로 세컨드 라이프를 설계하라

최근 젊은 세대를 중심으로 엄청난 열풍이 인 것이 바로 파이어족이다. 파이어(Financial Independence, Retirement Early, FIRE)족이란 경제적으로 성공해 조기에 은퇴하는 것을 의미한다. 하지만 파이어족으로 선망의 대상이 되는 사람을 보면 진정 은퇴한 것이 아니라 자신의 일을 바꾼 사람들이다.

60세 이후 아무런 경제 활동이나 사회 활동을 하지 않는 옛날 방식의 노후 생활이나 오로지 공적연금과 자산에만 의지하는 노후 준비를 한다면 노후 파산이 현실이 될 수 있다. 물론 세컨드 라이프가 정년 연장 또는 재취업 같은 경제 활동으로 이어진다면 더할 나위 없이 좋지만, 우선 사회 활동을 계속하기 위한 노력과 사전 준비가 필요하다.

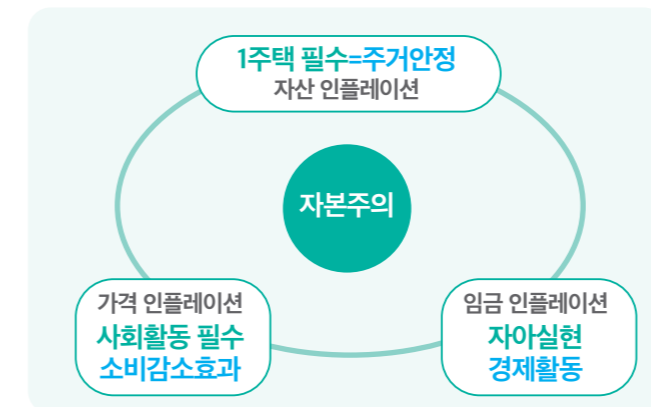
세컨드 잡에 대한 준비와 노력이 이토록 중요한 이유는 무엇일까? 그것은 바로 지속되는 인플레이션 때문이다. 자본주의가 성숙할수록 인플레이션 문제는 더욱 심각해진다. 그렇다면 이런 고물가 시대에 월요일부터 일요일까지 일주일 내내 사회 활동이나 경제 활동 없이 오로지 여가 생활만 할 수 있을까? 소득 없이는 높은 인플레이션 시대를 이겨내기 어렵다. 결국 노후에 가장 큰 적은 바로 인플레이션이며, 이를 막기 위해서는 아주 적은 소득이라도 필요한 것이다. 적은 소득이지만 본인이 즐겁고 기쁘게 할 수 있는 일을 찾는 것이 왜 중요할까? 아이러니하게도 노후 생활비를 줄여주기 때문이다. 재화나 서비스 가격이 높은 미래 사회에서 풀타임 잡이 아니라고 해도, 예를 들어 월요일부터 수요일까지 고정적으로 경제 활동을 한다면 그만큼 생활비가 감소하는 효과가 있다.

## 1가구 1주택은 기본, 주택을 보유하라

노후 준비의 세 가지는 바로 어디에서, 누구와, 무엇을 하며 지낼 것인가를 계획하는 것이다. 이것을 노후 준비의 3W(Where, Who, What)라고 한다. 과거와 같이 자산 가격이 안정적이라면, 특히 부동산 가격이 하락을 모르고 상승만 하던 시기라면 몰라도 이제는 불확실한 경제 상황에서 안전자산을 찾아보기 힘들다. 그나마 안정적 자산 가치를 유지할 수 있는 것은 바로 주택이다. 주택에서 나오는 현금 흐름이 나머지 자산에 비해 가장 안정적이며 공실 위험이 적기 때문이다. 이 말이 아파트를 샀다고 무조건 가격이 오르고 부자가 된다는 뜻은 아니다. 미래 자산의 실질 가치가 가장 잘 유지될 수 있는 자산이 바로 아파트라는 말이다. 만일 무주택으로 노후를 맞이한다면 주거비용 증가가 노후 생활에 더 큰 문제가 될 수 있다. 주택을 갖는 위험보다 주택이 없는 위험이 노후에는 더 큰 위험으로 다가올 수 있다는 뜻이다.

## 노후의 현금 흐름, 4개의 파이프라인을 구축하라

실제 노후에는 생활비가 얼마나 필요할까? 지금의 생활비에서 교육비와 대출이자를 제외한 금액을 순생활비라고 하는데, 노후에는 보통 이런 순생활비가 젊은 시절보다 두 배 정도 더 필요하다. 그렇다면 이처럼 생활비가 많이 필요한 노후 생활비를 한곳에서 나오는 현금 흐름에만 의지하면 안 된다. 특히 투자를 통한 자산 가격 상승만을 기대하는 노후 준비보다는 여러 곳에서 조금씩 생활비가 나오는 구조를 만들어 놓아야 하며, 최소한 현금 흐름을 위한 4개의 파이프라인이 필요하다. 첫째는 공적연금, 둘째는 퇴직연금, 셋째는 임대소득, 넷째는 세컨드 라이프와 세컨드 잡에서 나오는 근로·사업소득이 그것이다. 임대소득은 1주택자라고 해도 활용할 수 있는 주택연금을 받거나 자가 주택을 임대하고 자신이 주거지를 옮겨 만들 수 있다. 하지만 뭐니 뭐니 해도 자신이 즐겁게 사회 활동과 경제 활동을 통해 얻는 근로소득이나 사업소득이 노후 준비의 마지막 퍼즐이 될 것이다. ☑



# 비오는 날이면 생각나는 그 집 그 맛! 집에서 즐기는 여름 별미 3선

비가 내리는 날이면 지글지글 기름에 지진 전(煎)과 뜨끈한 국물 요리가 떠오르는 것은 새삼스러운 일이 아니죠. 파전, 녹두전, 매운탕, 잔치국수 등 열 손가락 가득 꼽아도 부족한 것이 비 오는 날 즐기는 별미 음식입니다. 이번 호에서는 비 오는 날 즐겨 먹는 음식과 그 맛집에 얽힌 다양한 이야기를 소개합니다.

글 편집실 / 사진 쿠켄

## 광장시장의 명물 녹두전

빗소리와 전을 굽는 소리가 비슷해 연상 효과를 일으킨다는 속설이 있을 만큼 비 오는 날에는 꼭 고소한 전이 생각납니다. 이럴 때 사람들이 찾는 곳이 바로 광장시장입니다. 종로5가 광장시장 입구에 들어서면 맑은 날, 흐린 날 상관없이 골목을 꽉 채우는 고소한 기름 냄새 속 커져가 쌓인 녹두전이 방문객의 발길을 잡아끕니다. 심지어 코로나19가 엔데믹에 접어들면서 외국인들의 방문도 늘어 이곳 시장에서는 국적에 상관없이 바삭한 녹두전을 맛보는 일이 여행의 필수 코스가 됐죠.

녹두전을 광장시장의 명물로 만든 원조 전집만의 비결은 바로 밀가루나 쌀가루를 섞지 않은 100% 녹두 반죽에 있다고 합니다. 여기에 아삭한 숙주와 묵은지를 더해 식감은 살리고 맛의 깊이는 배가해 누구나 좋아하는 녹두전이 탄생했습니다.

## 지혜롭게 먹는 광어회

여름에는 식중독 위험에 회를 즐기는 일이 선뜻 내키지 않습니다. 또한 여름에는 생선 자체의 맛도 떨어지니 손이 여러모로 덜 갈 수밖에 없죠. 생선의 산란기는 대부분 3~8월로, 산란 시 각종 영양소와 맛 성분이 알과 함께 빠져나간다고 합니다. 그래서 이 시기 생선은 가을과 겨울에 비해 훌륭한 것이 대부분입니다.

이럴 때 생선가스나 피시앤칩스 같은 요리로 만들면 계절에 상관없이 광어 같은 생선을 맛있게 먹을 수 있습니다. 피시앤칩스는 영국의 대표 메뉴로 영국 전역에 있는 피시앤칩스 매장이 맥도날드나 KFC보다 많다고 하니 그 인기가

얼마나 대단한지 실감이 가시나요? 이 외에도 호주, 뉴질랜드 같은 영연방 국가와 캐나다, 미국에서도 흔한 메뉴라고 하니 이번 여름에는 광어회 튀김과 맥주를 곁들여 이국적인 생선 요리를 즐겨보길 추천합니다.

## 조선시대 여름 별미 수제비

밀가루 반죽을 투박하게 떼어내 끓이는 수제비는 조선시대부터 여름철 별미로 꼽혀왔다고 해요. 1938년 8월 15일 자 동아일보에는 “여름 중에도 삼복에 먹는 것으로 증편 밀전병 그 외에 수제비라고 하는 떡국이 있는데 수제비란 떡은 선조 임진란에 의주에 파천하셨을 때부터 시작되었다고 전하는 말이 있으나~”라는 기사가 실려 있을 정도죠. 또 1939년 조자호가 쓴 「조선요리법」에도 수제비 조리법이 나와 있을 만큼 우리 음식사에서도 그 역사가 짧지 않습니다. 심지어 바다 건너 중국까지 건너가면 6세기 요리책에도 기록되어 있다고 하니 놀랍습니다. 6·25 전쟁을 지나면서 가난한 이웃을 위한 음식으로, 이제는 자신의 취향 따라 맵거나 맑게, 고소하게 끓이는 다양한 조리법으로 여전히 사랑받고 있는 수제비. 특히나 이번에 소개하는 해물과 감자를 넣어 맑게 끓인 수제비는 서울 삼청동 모 맛집의 대표 메뉴로 가게 앞에 긴 줄이 늘어서는 진풍경을 볼 수 있을 정도입니다. 올여름에는 가정에서 그 맛을 재현해 보시길 바랍니다. ㉔



## 광장시장 녹두전

광장시장에서 먹던 그 맛 그대로 고소한 돼지고기와 녹두, 새콤한 묵은지를 한데 반죽해 느끼함은 줄이고 감칠맛은 살렸어요.



• 재료 돼지고기 다짐육 200g, 간 녹두 2컵, 숙주 200g, 양파 1개, 김치 200g, 홍고추 1개, 소금 약간

TIP 녹두를 충분히 불려 껍질을 모두 걸러내고 곱게 갈아야 부드러운 전을 먹을 수 있어요.

### \* 만드는 방법



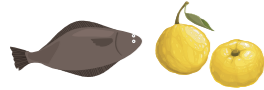
- 1 간 녹두는 3시간 이상 불린 뒤 믹서에 곱게 간다.
- 2 끓는 물에 숙주를 살짝 데친 뒤 찬물에 헹구고 꼭 짠다. 송송 썰어 다시 한번 물기를 꼭 짰다.
- 3 김치는 양념을 털고 잘게 썬 뒤 물기를 꼭 짰다. 양파는 다지고, 고명용 고추는 모양을 내서 썬다.
- 4 달군 팬에 기름을 두르고 다진 양파를 볶다가 숨이 죽으면 돼지고기를 넣고 볶는다. 숟가락으로 눌러가며 충분히 익힌다. 소금을 약간 넣어 간한다. 익힌 양파와 고기는 펼쳐서 식혀 둔다.



- 5 넓은 볼에 녹두 간 것과 고기, 숙주, 김치를 넣어 잘 섞는다.



- 6 팬에 기름을 두르고 5를 한 국자씩 떠 넣은 다음 고추를 올린 후 중불에서 약불로 조절하며 앞뒤로 익힌다.



## 유자 소스 광어회 튀김

영국의 피시앤칩스가 연상되는 메뉴예요. 담백한 광어회 튀김에 유자 소스를 더해 느끼함은 줄이고 상큼함은 끌어올려 질리지 않고 맛있게 먹을 수 있어요.



- **재료** 광어회 230g 카레 가루 3큰술, 달걀 1개, 튀김가루 1컵, 청주 1큰술, 소금·후추 약간씩
- **소스** 플레인 요거트 4큰술, 다진 양파 2큰술, 다진 피클 2큰술, 유자청 2큰술, 식초 1작은술, 소금·후추 약간씩

**TIP** 유자청 대신 레몬 껍질을 갈아 섞어도 좋아요. 이때는 꿀을 조금 넣어주세요.

### \* 만드는 방법



❶ 광어회는 청주와 소금, 후추를 뿌려 밀간을 한다.



❷ 튀김가루와 카레 가루, 달걀을 섞은 뒤 물을 조금씩 부어가며 되직하게 반죽한다.



❸ 유자청을 다진 뒤 나머지 소스 재료와 잘 섞는다.



❹ 밀간해 둔 광어회에 튀김옷을 입혀 170°C 기름에 바삭하게 튀긴다.

❺ 튀김과 소스를 함께 낸다.



## 삼척동 해물감자수제비

해물과 감자가 듬뿍 들어 있어 구수한 기본 스타일의 수제비. 한 숟가락 떠 입안에 넣으면 할머니 덕에 놀러 온 것 같은 포근함을 온몸으로 느낄 수 있어 많은 사람에게 사랑받고 있어요.



- **재료** 국물용 멸치 12마리, 다시마(5×5cm) 1장, 물 7 1/3컵, 중력분 밀가루 1컵, 애호박 1/4개, 감자 3개, 양파 1/2개, 대파 1대, 당근 1/8개, 국간장 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 새우 4마리, 오징어 1/2마리, 홍합 30g, 소금 약간, 섹스 적당량
- **양념장** 청양고추 2개, 다진 마늘 1큰술, 간장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 육수 2큰술, 깨소금 적당량

### \* 만드는 방법

❶ 밀가루에 소금을 넣고 물을 조금씩 섞어가며 오래 치대 반죽한 다음, 냉장고에서 30분간 숙성한다.

❷ 찬물에 멸치와 다시마를 넣고 물이 끓어오르면 다시마는 건져내고 10분간 더 끓인 다음 체에 멸치를 걸러 육수를 만든다.



❸ 감자와 애호박은 반달 모양으로 썰고, 양파와 당근은 채 썰고, 대파는 어슷하게 썰어둔다. 분량의 재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.



❹ 냄비에 육수를 붓고 감자를 넣어 끓이다가 감자가 반쯤 익으면 양파와 당근을 넣고 끓인다.



❺ 한소끔 끓으면 숙성시킨 반죽을 얇게 떠 놓고, 손질한 새우를 넣는다.

❻ 수제비가 익을 때쯤 오징어, 홍합, 호박, 대파를 넣고 다진 마늘과 국간장, 소금으로 간을 맞춘다. 양념장은 따로 담아 낸다.

# 패션과 환경 두 마리 토끼를 잡는다 업사이클링 패션 브랜드 '누깍(Nukak)'

## 누깍과 함께하는 나만의 휴대전화 액세서리 만들기

흙 없고 깨끗한 가죽으로 만든 가방만 환영받던 때가 있었다. 하지만 이제는 다르다. 사과 껍질, 폐낙하산, 폐현수막으로 만든 가방으로 멋을 낸 사람에게 눈길이 가는 시대가 됐다. 누깍 역시 이런 재활용 재료를 활용해 만든 가방으로 많은 고객에게 사랑받는 브랜드다. 이들은 '원앤오리, 나만을 위한 디자인'이라는 감성 한 스펀을 엮어 업사이클링 제품의 한계를 뛰어넘고자 했다. 업사이클링도 패션이 될 수 있다 생각하는 누깍의 김경준 대표를 만나 브랜드와 업사이클링에 대해 이야기를 들어봤다. 이와 함께 누깍에서 체험할 수 있는 휴대전화 액세서리 제작 과정을 소개한다. 업사이클링 활동을 통해 나만의 개성을 담은 액세서리를 만들어 보자.

글 편집실 / 사진 이용기



'누깍(Nukak)' 김경준 대표

### 가방으로 재탄생한 폐현수막

최근 대로변을 지나다 보면 각종 문구를 담은 현수막이 즐비한 것을 보곤 한다. 이뿐 아니다. 공연장, 전시장, 둘러봐도 행사장을 꾸민 현수막은 발에 차일 만큼 흔하다. 선거철이 되면 이런 현상이 더욱 심해진다. 환경부에서 조사한 '20대 대선·8대 지방선거 현수막 발생량 및 처리 현황'에 따르면, 전국 현수막 발생량은 2,668t으로 재활용률은 24.7%에 그쳤다. 소각량은 1,574t으로 58%로 집계됐다. 한 달 남짓한 기간에 사용하고자 수많은 현수막이 만들어졌다가 소각되고 마는 것이다. 그 때문에 대부분 사람들에게 현수막은 '일회용', '한 번 사용되고 버려지는 것'으로 인식되고 있다. 기후위기를 우려하는 사람들 사이에서 현수막을 어떻게 하면 재활용할 수 있을지 각종 활용법이 대두되는 것은 당연하다.

그런 가운데 해외 업사이클링 패션 브랜드의 가방이 인기를 끌면서 MZ세대 사이에서 이런 재활용 제품이 멋으로 인식되고 있는 것은 반가운 일이다. 한국에 매장이 세 개밖에 없어 더운 날씨에도 줄을 설 정도라니 가방의 인기가 어느 정도인지 실감된다. 덕분에 국내 업사이클링 브랜드들도 덩달아 활기를 띠고 있다. 시장 규모 역시 가시적으로 성장하고 있다. 2014년 통계에서는 연 매출 20억 원이었으나 2020년에는 40억 원으로 두 배나 성장했을 만큼 업사이클링 브랜드 인기의 확산 속도가 빨라지고 보편화하고 있다.

### 국내 자원 재활용에도 적극적

그중 눈에 띄는 브랜드인 '누깍'은 2001년 스페인 바르셀로나에서 시작했다. 누깍은 지구상 마지막 남은 유목 유족 '누깍 마쿠(Nukak Maku)'에서 영감을 얻은 것. 누깍의 슬로건은 '버려지는 것들을 위한 두 번째 기회'. 직관적이면서도 사업의 정체성이 확실히 드러난다.

이 브랜드가 한국에 들어온 것은 2016년으로, 유명 업사이클링 브랜드의 헤비 유저였던 김경준 대표가 국내 시장에서의 성공 가능성을 엿보고 시작했다. 최근에는 성수동으로 매장을 옮기며 더 많은 고객과 만날 준비도 마쳤다.

현재 판매 중인 제품은 60여 가지로, 주로 패션 잡화를 생산한다. 소재는 광고 현수막, 페타이어 등 주변에서 흔히



볼 수 있는 것들이다. 그러나 해외 업사이클링 브랜드들이 대부분 제품을 수입 유통하는 것에 비해 국내에서도 직접 생산한다는 점에서 큰 차이를 보인다. 김 대표는 "국내에서 버려지는 제품을 지켜만 보아서는 안 된다고 생각했다"며 "창업 초기부터 국립중앙박물관, 국립한글박물관, 문체부 산하의 지역 박물관 등을 직접 방문하며 현수막을 기부받아 제품 생산을 준비했다"라고 설명했다.

초기에는 이런 한글 상품의 인기가 그다지 높지 않았다. 영어나 그래픽이 두드러지는 디자인에 대한 선호가 높았다. 하지만 시간이 흐를수록 업사이클링 패션을 향한 시선이 달라지면서 이제는 한글이 포함된 디자인을 고객들이 먼저 찾는다. 이런 관심은 매출에서도 드러난다. 매년 두 배씩 성장할 뿐 아니라 3040세대를 중심으로 소비되던 업사이클링 제품이 1020세대까지 확산하며 많은 고객이 누깍을 애용하고 있다.

### ESG 열풍과 함께 찾아온 컬래버 활동

환경과 업사이클링에 대한 관심이 늘어난 것은 고객만이 아니다. 기업들도 누깍을 통해 자사의 현수막과 재활용품을 활용하고자 적극적으로 연락을 해온다. 지난 2022년에는 한국교직원공제회와도 뜻깊은 협업을 진행하기도 했다. 공제회에서 사용한 현수막을 가방으로 재활용하는 컬래버레이션 행사를 연 것이다. 이때 수거한 현수막은 방수 처리를 거쳐 실생활에서도 편하게 쓸 수 있게 재탄생시켜 공제회 직원 모두에게 호평을 받았다.

이 외에 컬래버한 업체들의 면면만 살펴봐도 놀랍다. 나이키 서울, 국방부, 롯데백화점, 국립공원공단 등 공공기관,

사기업 가리지 않고 자원 재순환을 위한 각종 활동을 벌이고 있다. 이들 업체에서 발생하는 폐기물을 활용한 업사이클링 제품은 브랜드 고객과 누각 고객 모두에게 호응을 얻고 있다.

### 쓸수록 줄어드는 탄소배출량

누각을 경험하는 방법은 다양하지만, 최근 이사한 성수동 매장을 방문하면 매월 새로운 제품의 워크숍 클래스를 체험할 수 있다. 이전에는 1년에 세 번, 지구의 날과 환경의 날, 자원순환의 날에 맞춰 실시하던 워크숍을 상시 운영으로 확대하는 것이다. 만들 수 있는 제품은 휴대전화 미니백, 휴지 케이스, 북 커버 등이다.

김 대표가 사업을 하면서 보람을 느낀 점은 역시 환경 보호다. 2020년부터 실제 현수막 재활용을 통해 얼마나 탄소 배출을 절감했는지 조사한 결과 20년 2t, 21년 7t, 22년 22t의 탄소를 절약한 것으로 집계됐다. “매년 3배 가까이 늘어나는 배출 감소량을 기록한 것을 보니 뿌듯한 마음이 들었다”며 “최근에는 먼저 현수막 등을 기부하고 싶다는 연락이 오는 경우도 있어서 그만큼 우리가 알려졌구나 하는 경험도 했다”고 답했다.

김경준 대표는 최근 늘어나고 있는 여타 업사이클링 브랜드와 누각의 차별점은 활동의 방점을 환경에만 두지 않는

다는 것이라고 말한다. “소비자가 가방을 선택할 때 환경 조건을 제거하고도 나만의 개성을 표현할 수 있어야 한다고 생각한다. 친환경 제품이니까 가격이 비싸거나 디자인 퀄리티가 떨어져도 구매해야 한다는 식으로 운영하면 오래갈 수 없다고 생각했다”라고 구체적으로 설명했다.

그래서 업사이클링 브랜드가 하나의 트렌드가 되길 바라기보다 고객에게 자연스러운 선택지 중 하나로 받아들여질 수 있도록 디자인 측면을 강화하는 데도 많은 공을 들였다. 이들의 제품이 다시 쓰레기로 돌아가지 않게 하기 위해서다. 누각에서 재단사들의 역할이 가장 중요한 이유다. 가방의 형태보다 현수막의 어떤 부분을 예쁘게 재단할지가 가방의 인상을 결정하기 때문이다. 또 ‘원앤온리’라는 업사이클링 제품 특유의 개성도 살릴 수 있도록 최선을 다하고 있다. 또한 업사이클링 제품을 꼭 써야 한다는 당위성은 없지만, 업사이클링 제품 소비가 늘수록 기업들도 달라진다는 것이 김 대표의 생각이다.

마지막으로 김 대표는 「The-K 매거진」 독자들에게 “업사이클링 브랜드는 작든 크든 규모와 상관없이 여러 브랜드가 있습니다. 누각 뿐만 아니라 동료 브랜드에도 많은 관심을 가져주셨으면 좋겠고, 기회가 되신다면 성수동 누각 플래그십 스토어에 놀러 오셔서 업사이클링을 경험해 보시기를 바랍니다”라고 업사이클링 브랜드에 대한 관심을 당부했다. ㉞



## 폐현수막을 활용한 휴대전화 액세서리

▶ QR 코드를 스캔하시면 폐현수막을 활용해 그림톡과 휴대전화 케이스를 만드는 과정을 영상으로 만나실 수 있습니다.



### 폐현수막 그림톡



1 원하는 모양의 현수막을 고른다.



2 그림톡 모양 틀을 현수막 위에 고정한다.



3 2 위에 재단 틀을 얹고 프레스로 눌러 재단한다.



4 재단 면에 실밥을 라이터로 살짝 태워 제거한다.



5 그림톡 부품의 양면 테이프를 제거하고 재단한 현수막을 잘 맞춰 붙인다.

### 폐현수막 휴대전화 케이스



1 원하는 모양의 현수막을 고른다.



2 사용하는 휴대전화의 모양 틀을 현수막 위에 고정한다.



3 2 위에 재단 틀을 얹고 프레스로 눌러 재단한다.



4 재단 면에 실밥을 라이터로 살짝 태워 제거한다.



5 휴대전화 케이스 뒷면의 양면테이프를 제거하고 재단한 현수막을 잘 맞춰 붙인다.

## 노후 자금, 어떻게 관리해야 할까?



# 장기저축급여 분할급여금 & 퇴직생활급여 올 가이드 *All Guide*

통계청에서 발표한 '2020년 국민이전계정'에 따르면 우리나라 국민은 평균적으로 27세부터 노동소득이 소비보다 많은 흑자 인생을 살다가 43세에 최대 흑자 인생을 찍고, 61세부터 다시 적자 인생으로 전환된다고 합니다. 평균 기대수명이 약 84세인 시대에 적자로 들어서는 나이가 61세인 점을 고려하면, 이후 23년은 적자 속에서 살게 되는 셈입니다. 하지만 공제회 회원이라면 걱정하지 않으셔도 됩니다. 높은 이율, 저율과세, 공제회의 다양한 복지 혜택까지 지속적으로 누릴 수 있는 노후 보장 제도인 '장기저축급여 분할급여금'과 '퇴직생활급여'로 걱정 없는 노후 준비, 지금 시작해 보세요! ㉔

### 장기저축급여 분할급여금 풍요로운 노후 계획을 지원해주는 연금형 상품

장기저축급여 분할급여금은 재직 중 납입한 장기저축급여를 퇴직시 일시에 수령하지 않고, 연금처럼 일정 기간에 나눠 받을 수 있는 한국교직원공제회의 든든한 노후 대비 연금형 저축 제도입니다.

#### 높은 급여율(이자율)

연 복리 4.50%  
(변동금리, 세전, 2023.03.01. 기준)



#### 안정성 보장

한국교직원공제회법 제13조에 의거해 안전성 보장



#### 세제 혜택

금융소득종합 과세대상에서 제외, 비과세 혹은 0~3% 저율과세 적용



#### 일체 수수료 없음

중도 해약 수수료,  
원금 운용 수수료 등  
수수료 없음



#### 회원 중심의 제도 운영

퇴직 시 일부는 일시금, 일부는 분할급여금으로 신청 가능. 또한 1회차 급여금 지급 3영업일 이전에 한해 계약 조건(지급기간, 지급주기, 지급일) 변경 가능

#### 특별회원 자격 부여

분할급여 신청 시 특별회원 자격을 취득. 일반회원으로 누린 공제회 복지혜택 그대로 유지 가능



### Q 분할급여금 신청 자격은 어떻게 되나요? ※ 퇴직급여금 청구 시 한 번만 분할급여금 신청 가능

- 일반회원으로 정년·명예·임기만료 또는 상병으로 퇴직하는 교직원
- 일반회원으로 만50세 이상으로 퇴직하는 교직원



▲ 분할급여금 바로가기

### Q 분할급여금 신청금액은 어떻게 되나요?

- 퇴직일 기준 장기저축급여 세후 퇴직급여금 내에서 최저 500만원부터 100만원 단위



### Q 분할급여금은 어떤 상품인가요?

- 지급종류 : 즉시지급형(원리금 균등 분할 지급)
- 지급기간 : 5년 / 10년 / 15년 / 20년 / 25년 / 30년
- 지급주기 및 지급일 : 매월 또는 매년 (5일, 15일, 25일 중 택1) ※ 1회차 급여금 지급 이후에는 최초 계약조건 변경 불가
- 중도해약 : 해약수수료는 없으며, 전체 해약만 가능



▲ 분할급여금 예상금액

## 퇴직생활급여 퇴직 회원을 위한 고수익 노후생활 저축상품

퇴직 시 단 한 번의 가입기회가 주어지는 분할급여금 대신 더욱 유연하게 노후자금을 관리하고 싶다면 '퇴직생활급여' 또한 매력적인 상품입니다. 퇴직생활급여는 퇴직 시 수령한 각종 연금이나 본회의 퇴직급여금 등을 위탁받아 높은 급여율(이자율)로 운용하는 노후생활 보장 제도입니다.

#### 높은 급여율(이자율)

- 부가금형, 적립형 : 연복리 4.20% (변동금리, 세전, 2023.05.01. 기준)
- 확정연금형 : 4.50% (변동금리, 세전, 2023.05.01. 기준)

#### 안정성 보장

한국교직원공제회법 제13조에 의거해 안전성 보장



#### 선택형 상품

부가금형은 연 부가금 지급식 또는 월 부가금 지급식으로 선택 가능, 필요 시 부분 해약도 가능  
※ 부가금형만 목돈 필요 시 전액 해약하지 않고 500만원 단위로 부분 해약 가능

#### 1년 후 중도해지 시 불이익 없음

1년 이상 유지 후 해약 시 불이익 없음, 6개월 이상 1년 미만 해약 시 부가금(이자)의 90% 지급  
※ 적립형은 만기 전 해약 시 수수료 발생

#### 연복리 계산

적립형 및 확정연금형은 연복리로 계산, 실 수령액 증액에 더 유리  
- 단리 : 원금에 대해서만 이자 발생  
- 복리 : (원금+이자)에 대해 이자 발생



#### 비과세 종합저축

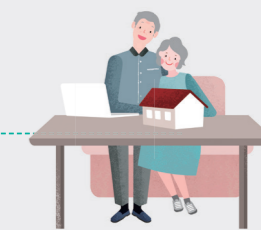
만 65세 이상, 장애인, 국가유공자에 해당하는 경우 5,000만원까지 비과세 종합저축 가입 가능  
※ 전 금융기관 포함 5,000만원 한도  
※ 직전 3개 과세기간 동안 1회 이상 금융소득 종합과세 대상자는 제외

### Q 퇴직생활급여 가입자격은 어떻게 되나요? (정관 제4조제2항)

- 장기저축급여 가입회원으로 정년·명예·임기만료 또는 상병으로 퇴직한 교직원
- 장기저축급여 가입회원으로 만50세 이상으로 퇴직한 교직원
- 장기저축급여에 10년 이상 가입 후 퇴직하여 만 50세 이상에 달한 교직원



▲ 퇴직생활급여 바로가기



### Q 퇴직생활급여 가입종류에 대해 알려 주세요

구분	가입기간	가입금액	급여율
부가금형	없음	1구좌(500만원) ~ 100구좌(5억원)	<b>4.20%</b> (월지급 시 4.12%) (연지급시, 변동금리, 세전, 2023.05.01. 기준)
확정연금형	5년제, 10년제, 15년제, 20년제	1구좌(500만원) ~ 60구좌(3억원)	<b>4.50%</b> (연복리, 변동금리, 세전, 2023.03.01. 기준)
적립형	3년제, 5년제	1억원 한도, 5만원 이상 (1만원 단위) ※ 3년제는 매월 277만원, 5년제는 매월 166만원 한도	<b>4.20%</b> (연복리, 변동금리, 세전, 2023.05.01. 기준)

- 부가금형 : 목돈을 납입하면, 가입기간 동안 부가금(이자)을 분할 지급하고 급여금(원리금) 청구 시 부담금(원금) 지급
- 확정연금형 : 목돈을 납입하면, 가입기간 동안 매월 또는 매년 부담금(원금)과 부가금(이자)을 분할 지급
- 적립형 : 가입기간 동안 매월 일정액을 납부하고, 만기 시 부담금(원금)과 부가금(이자)을 일시에 지급



## 특별회원도 그대로 누릴 수 있는 공제회 복지서비스

### [특별회원가입 축하기념품] 특별한 인생 2막 시작을 축하합니다

#### 특별회원가입 기념품(3종 중 1종 선택)



보탈 더 세프 5L 에어프라이어 | 락앤락 와이드 멀티 전기 그릴팬 3in 1 | 리빙아트 옥슨 세라믹 IH 냄비 2종

퇴직생활급여(적립형 제외) 또는 분할급여금 최초 가입회원께 **특별회원 가입축하기념품**을 선물해 드립니다. 기념품 품목은 에어프라이어, 전기그릴팬, 냄비세트 중 선택할 수 있으며, 회원 선호도 조사를 실시하여 매년 품목이 변경됩니다.

### [The-K 은빛동행] 특별회원 여러분의 제2의 은빛 인생을 함께 합니다

특별회원을 대상으로 은퇴 이후 보다 건강하고 다양한 여가생활을 즐길 수 있도록 **체험활동·테마여행·특강** 등을 제공하는 **The-K 은빛동행**이 있습니다. 최근에는 건강 관련 유명 연사가 진행하는 'The-K 시니어 건강 세미나'를 개최하여 특별회원과 건강 관련 이야기를 나눠보는 시간을 가졌습니다. 앞으로도 특별회원을 대상으로 다채로운 행사·이벤트가 진행될 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.



▲ The-K 시니어 건강 세미나(23. 6. 29.)

### [직영호텔 및 콘도&리조트] 부담 없이 편안하게 누리세요



5개 직영호텔(The-K호텔서울·경주, 라마다프라자 제주호텔, The-K지리산·설악산가족호텔)과 전국 **한화콘도, 소노호텔&리조트**(구 대명콘도)를 **특별 회원**가로 이용할 수 있습니다. 이 밖에도 전국 여러 호텔과 리조트 등 제휴를 통해 회원들이 할인된 가격에 이용하실 수 있도록 돕고 있습니다. 또한 장기 숙박 시 여유롭게 머물 수 있도록 특별 요금 및 혜택을 제공하는 **The-K 휴스테이**도 마련되어 있습니다.



▲ 직영호텔 전용콘도 바로가기

### 더 건강한 삶을 위해, 근심걱정이 없도록 [의료·건강검진] [법률&세무&노무 상담]

회원 및 직계가족의 건강을 위해 전국 주요 대학병원·의료기관과 제휴하여 **종합건강검진** 등 각종 할인 혜택을 드리고 있습니다. 이외에도 입원, 진료비를 할인 받을 수 있는 전국 주요 병원과 시설 이용료를 할인 받을 수 있는 장례식장도 있습니다.



의료·건강검진 바로가기



회원들의 일상생활에서 일어날 수 있는 다양한 법률·세무·노무 문제해결과 예방을 위해 **회원 무료 상담소(법률·세무·노무)**를 지정하여 운영하고 있습니다. 공제회가 준비한 전국 16개 법률상담소와 10개 세무 상담소, 8개의 노무 상담소를 무료로 이용해 보세요.



법률·세무·노무상담 바로가기



## 회원들께서 보내주신 분할급여금 & 퇴직생활급여 이야기



저는 퇴직과 동시에 장기저축급여를 분할급여금으로 신청하고 퇴직수당과 일부 시중은행 예금을 합하여 퇴직생활급여에 예치하여 공제회 회원으로서의 각종 권리를 마음껏 누리고 있습니다. 이렇게 연금과 합산하면 재직 시 월급과 비슷한 금액으로 아내의 사랑을 듬뿍 받고, 친구들의 부러움을 받고 있습니다. 망설이지 말고 여유가 생기면 무조건 완벽한 노후생활의 대비를 한국교직원공제회와 함께 하시길 적극 추천합니다!  
- 前 광영고등학교 장\*조 회원님

사실 분할급여금이나 퇴직생활급여에 대해 정확하게 몰랐었는데 가입자격, 계약조건과 저율과세가 되고 금융소득종합과세 대상에 포함되지 않는다는 사실을 처음 알게 되었습니다. 분할급여금 대여 부분도 알 수 있었고 유연하게 활용 가능한 퇴직생활급여에도 관심이 가서 정독하며 메모해 두었습니다. 소중하게 모은 목돈이니 자금 계획을 잘 세워서 유용하게 활용하고 싶습니다. 감사합니다.  
- 오마초등학교 황\*영 회원님

저는 교직원공제회 장기저축급여에 1982년 가입하여 2020년 8월 퇴직으로 해지하였지만 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여를 각각 가입하고 있어 지금도 한국교직원공제회 특별회원입니다. 그리고 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여를 매월 연금식으로 받고 있어서 공무원연금과 함께 연금을 2개 더 받는 여유로운 기분을 느끼며 살고 있습니다. 매월 우리 생활에 기쁨과 행복을 주고 배움을 주기 위해 노력하시는 공제회에 감사드립니다.  
- 前 대연초등학교 박\*출 회원님

현직에 재직 당시 장기저축급여를 최대로 가입했다가 퇴직 전에 분할급여금으로 전환하면, 퇴직 후 삶이 여유롭게 즐길 수 있다. 퇴직 후 연금으로 부족한 부분을 충당할 수 있어서 행복하고 유쾌한 노후를 맞이할 수 있어서 참 좋다. 타 금융기관에 저축하는 것 보다 안전하고, 저율과세와 복리효과를 장기적으로 누적 효과를 볼 수 있어서 교직원만의 특권을 누릴 수 있을 때 놓치지 말고 운택한 퇴직 후 삶을 누리면 좋을 것 같다.  
- 前 광주효광중학교 양\*순 회원님

현재 장기저축급여 분할급여금을 받은 지가 벌써 만 5년이 되고 있습니다. 퇴직하고 나니 현직에 있을 때 초임 때부터 상한 구좌까지 넣었더라면 하는 아쉬움이 생깁니다. 그래도 오랜 기간 상한구좌까지 납입하고 보니 분할급여금으로 받은 지금은 제2의 월급을 받는 기분입니다. 가정 경제에도 도움이 많이 됩니다. 이런 제도가 한국교직원공제회의 가장 큰 장점이 아닌가 생각합니다.  
- 前 안덕초등학교 김\*인 회원님

공제회 장기저축급여 분할급여금에 가입하여 공제회원으로서의 각종 혜택을 누리고 있는 것에 감사하게 생각하고 있습니다. 특히 The-K 직영호텔의 The-K 휴스테이를 장기간 이용하여 보니 공제회원인 것이 정말 자랑스럽게 느껴졌습니다. 앞으로도 자주 이용하고 다른 회원들에게도 권하고 싶습니다. 퇴직한 선생님들의 좋은 휴식처라고 생각되어 많은 회원님들께서 이용하시면 좋겠습니다.  
- 前 계성중학교 김\*영 회원님

## 한국교직원공제회가 2023년 8월 말 퇴직 예정 회원님을 기다리고 있습니다.



장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 분할급여금과 퇴직생활급여로 전환 신청이 가능합니다.  
(단, 인터넷 청구 시 퇴직생활급여 전환 신청 불가)  
자세한 내용은 공제회 홈페이지를 통해 살펴볼 수 있습니다.  
※ 문의 : 한국교직원공제회 회원콜센터 ☎ 1577-3400



홈페이지 바로가기

# 공제회와 함께 든든하고 안전하게! 장기저축급여 특별가산금이란?

지난 2022년 10월부터 2023년 1월까지 저축성 수신금리(평균 연 4.09%)가 공제회 장기저축급여 퇴직급여율(연 3.80%)을 초과함에 따라 한국교직원공제회 「정관」 제43조제2항 단서에 의거하여 특별가산금이 발생했습니다. 특별가산금이란 타기관 금융상품의 높은 금리에 따른 본회 장기저축급여 중도해지를 방지하기 위한 급여금 보전장치로, 해당 기간 동안 저축성 수신금리가 본회 퇴직급여율을 상회함에 따라 지난 7월 본회 운영위원회의 의결을 통하여 지급·가산하게 되었습니다. 이에 장기저축급여 특별가산금 주요 내용을 자세하게 안내해 드립니다! ㉔

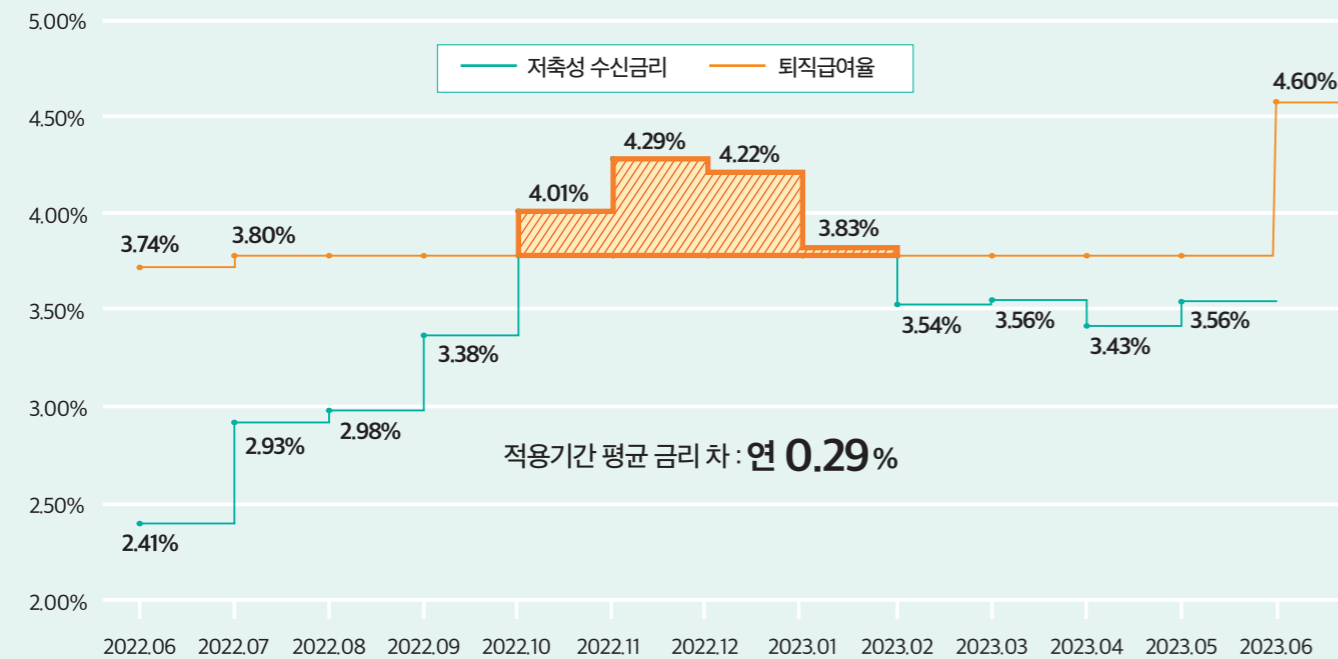
## 특별가산금이란?

저축성 수신금리가<sup>1)</sup> 장기저축급여 퇴직급여율을 초과할 경우, 차이에 대해 해당하는 금액을 보전하기 위하여 회원에게 지급·가산하는 금액을 의미

1) 저축성 수신금리 : 한국은행에서 발표하는 예금은행의 신규취급액 기준 저축성 수신금리이며, 한국은행 홈페이지 경제통계시스템에서 조회 가능

## 특별가산금 지급률 적용기간

2022년 10월 1일 ~ 2023년 1월 31일 (4개월) ※ 해당기간 동안 저축성 수신금리가 퇴직급여율을 상회



## 지급·가산 대상

- '장기저축급여' 가입자
- 특별가산금 지급률 적용기간(22.10~23.01)과 장기저축급여 가입기간이 겹치는 모든 회원



## 지급·가산일

- 재직회원 : 2023년 7월 19일 가산 (장기저축급여 부가금에 가산)
- 퇴직/탈퇴회원 : 2023년 7월 26일 지급 (장기저축급여 송금계좌로 지급)



※ 퇴직/탈퇴회원 : 특별가산금 지급률 적용기간에 장기저축급여 가입 중이었으며, '22.10.01. ~ '23.07.18.에 장기저축급여 급여금을 지급받은 회원

## 계산방식

$$\text{정산기준일의 퇴직급여율} \times \text{특별가산금 지급률} \times \left( \frac{m}{12} + \frac{d}{365} \right)$$

- m : 가입일과 특별가산금 지급률 적용기간 초일 중 늦은 날부터 정산기준일까지의 경과 개월
- d : 월 미만 초과일수

- 특별가산금 지급률 적용기간 : 2022.10.01. ~ 2023.01.31.
- 정산기준일 : 사유기준일(퇴직/탈퇴일자)과 특별가산금 지급률 적용기간 말일 중 빠른 날
- 특별가산금 지급률 : 연 0.29% (적용기간 중 퇴직급여율과 저축성 수신금리의 월별금리 차 평균)



## 특별가산금 내역 확인하기

[공제회 홈페이지] 로그인 ▶ 인터넷창구 ▶ 저축 ▶ 조회 ▶ 장기저축급여 특별가산금



### 장기저축급여 특별가산금

- 특별가산금 지급률은 연 0.29%이며, 이는 특별가산금 지급률 적용기간(2022. 10. 1. ~ 2023. 1. 31.) 동안의 저축성수신금리와 퇴직급여율 차의 평균입니다.
- 특별가산금 지급률 적용기간 중 가입, 퇴직 또는 탈퇴한 경우 적용기간은 일할 산정됩니다.
- 특별가산금은 별도로 지급되지 않고 기존의 장기저축급여 부가금(이자)에 더해져 퇴직 또는 탈퇴 시 지급됩니다.
- 2023. 7. 19. 이후부터 장기저축급여 부가금(이자)에 특별가산금이 포함됩니다.
- 특별가산금은 적용기간의 말일 기준으로 발생하였으며 2023. 2. 1.부터 퇴직급여율로 경과이자 가산되어 계산되어 가산됩니다.



▲ 특별가산금 발생 조회 (재직회원)



문의  
한국교직원공제회 콜센터  
[1577-3400(1번)]  
평일 09:00 ~ 18:00

※ 퇴직/탈퇴회원의 경우 콜센터를 통해서만 특별가산금 발생금액 확인이 가능합니다.

# 마음 지도로 노년을 더욱 건강하게! 행복하게! The-K 은빛동행 시니어 건강 세미나



100세 시대를 넘어 130세 시대라고 일컬어지는 요즘, 어떻게 하면 노년을 잘 보낼 것인가는 사회적으로 매우 중요한 화두가 되었다. 한국교직원공제회에서 'The-K 은빛동행 시니어 건강 세미나'를 개최한 이유도 바로 이에 대한 답을 얻고자 하는 회원들의 열망에 화답하고자 한 것이다. 지난 6월 29일 The-K호텔 서울에서 열린 시니어 건강 세미나를 지상 중계한다.

글 이경희 / 사진 이용기



## 즐거운 노년을 위해 모이다

추적추적 비가 내리는 날씨지만 강의가 시작되기 훨씬 전부터 하나둘 모이기 시작한 회원들은 비 때문에 행여 늦을까 서둘러 온 기색이 역력하다. 한국교직원공제회 역시 이 같은 회원들을 위해 커피와 간단한 먹거리를 준비해 기다림에 여유를 보낸다. 오늘 초대된 회원은 동반자를 포함해 도합 1,000명. 이들이 자리에 착석하자 거대한 홀이 그야말로 꽉 찬다.

오늘 강의자는 이호선 교수다. 숭실사이버대학교 기독교상담복지학과 학과장이자 한국노인상담센터 센터장으로 일하는 그는 고령화 시대를 맞아 가장 많이 찾는 인기 강사 중 한 명으로 오늘 이곳을 찾은 수많은 회원의 표정에서는 좋은 강의에 대한 기대감이 넘친다.

약속 시간이 되자 뜨거운 환영의 박수 속에서 드디어 이호선 교수가 등장했다. “멈추지 않는 순환선, 이호선이라고 합니다”라고 자신의 트레이드마크 소개를 하자 왁자한 웃음소리와 함께 다시금 박수가 터진다.

지금은 100세 시대가 아니라 ‘100 플러스 알파 시대’라고



운을 땀 이호선 교수는 “과거에는 한 세대가 30년이었지만 지금은 15년 혹은 13.5년으로 계산되는 경우도 있다. 그만큼 세상이 빨리 돌아가고 있다. 따져보니 여섯 세대가 같이 살고 있는 상황이다”라고 이야기를 시작했다.

세월의 흐름과 함께 새로운 세대의 등장은 언제나 필연이었다. 한국전쟁 이전에 출생한 세대, 베이비붐 세대, X세대 그리고 풍요를 경험하기 시작한 Y세대가 차례로 등장했고, 이 시대부터 인류는 다른 양상을 보이기 시작한다. 집에서 자기만의 독방을 갖게 된 첫 세대이고, 인터넷과 함께 댓글, 신조어들을 사용하기 시작한 것이다. 그리고 1981~1996년에 태어난 M세대, 관계 확장에 조심스러운 세대가 등장한다. 이후 1997년~2009년에 태어난 Z세대는 독방에 이어 자기만의 스마트폰을 갖게 된 첫 세대다. 2010년~2024년에 태어난 알파세대 아이들은 자기만의 독방에서, 자기만의 스마트폰을 갖고, 자기만의 유튜브 계정을 갖게 된 첫 세대이자 알고리즘으로 성장한 세대다. 아이들 간 공통점이 최소화된 첫 세대가 시작된 것이다.

## 막아라, 공부해라, 나가라, 만나라

이호선 교수는 이렇듯 너무나 다른 여러 세대가 함께 사는 이 삶에서 기본적으로 갖춰야 할 기초 항목을 먼저 살펴보고 했다. “간단합니다. 바로 ‘막.공.나.만’이예요. ‘막’아라 질병을, ‘공’부해라, ‘나’가라, 그리고 ‘만’나라 이렇게 네 가지입니다. 우리는 언제 죽을지 알 수 없기 때문에 내 몸에 대한 관리는 무엇보다 중요해요. 기승전 ‘몸뚱이’인 겁니다. 세상은 너무 빨리 돌아가고 있습니다. 우리가 왕년에는 더





많이 아는 사람, 더 빨리 아는 사람을 스승이라고 불렀어요. 하지만 지금은 어린아이들이 우리보다 훨씬 빨리 찾고, 훨씬 많이 찾고, 훨씬 정확하게 찾는 세상이 됐습니다. 그렇다 보니 이 정보를 누가 재해석을, 얼마나 재창조를, 얼마나 새로운 방식으로, 어떻게 재구성하는지가 지식의 핵심이예요. 독서하십시오. 한 달에 한 번이라도 책을 읽으며 내 자신의 지적 충만함, 지적 포만감을 가지셨으면 좋겠어요.” 이호선 교수는 또 “나가라”라고 말했다. 나만을 위한 외출을 최소 하루에 두 번은 하라는 것이다. 이 과정에서 내가 적절한 옷을 입고 있는지, 내 스스로 세상과 어느 정도 차이가 있는지 확인하고 ‘난 갈 데가 없어’ 하는 사람은 옆 동네에 가서 세 번째 전봇대를 찍고 오라는 팁까지 주었다. 마지막은 “만나라”이다. 한 사람이 내게 오는 것은 그의 과거와 현재와 미래, 모든 것을 보는 것이고 내가 나를 성찰하고 나를 성숙시키고 싶다면 다른 사람의 눈동자를 보라는 것이다. “타인과의 끊임없는 조우를 통해 타인의 세상 속에 자꾸 들어가 보시기를 권해드리고, 가능하면 다른 세대를 넘나드는 만남을 좀 자주 하시기를 추천합니다.”

### 마음 지도로 내 마음을 더 튼튼하게

이호선 교수는 또 어른으로서 세 가지 물건을 가져야 한다고 당부했다. 첫 번째는 시계, 두 번째는 나침반, 세 번째는 지도다. 첫 번째 ‘시계’는 자식들, 손주들 앞에서 자신의 주 계획, 월 계획, 6개월 계획을 말해 줌으로써 미래 시간 조망 능력을 발견하고, 나만의 인생 계획을 독립적으로 만들어가는 자율 습관, 독립 습관을 가지라는 것. 두 번째 ‘나침반’은 다음 세대와 함께 내 삶에 하나의 지향점을 찾는 것도 굉장히 중요하다는 의미다. 세 번째 지도는 지도, 그중에서



도 ‘마음 지도’다. 들어가면서 스트레스 관리도 잘하고, 자기 마음도 잘 조절하고, 자기 돌봄도 잘하면 이게 잘 들어가는 게 아닐까 생각한다는 그의 말을 받아 적는 회원들의 손길이 바빠진다.

“나에게 오는 불행은 그냥 닥쳐오지만 내가 가지고 있는 것들은 일부러 세지 않으면 절대 발견할 수 없습니다. 늘 세상의 불만과 상대주의, 집단주의 속에서 놀러 사는 여러분의 가족에게, 다음 세대에게 내가 이걸 가지고 있고, 우리는 이걸 가지고 있다고 당당하게, 자주 이야기하셔서 가진 것을 헤아려보는 어른의 힘을 알려줬으면 좋겠어요. 이걸 여러분을 일으키는 방법이자 여러분 자녀 세대까지 함께 일으키는 어른의 방법입니다.”

이호선 교수가 다시 한번 정리한다. 일곱 가지 마음 지도를 가져라. 즉 우리의 돌봄까지 수행할 수 있는 믿을 수 있는 1인, 상상 멘토, 장소 위로, 음식 위로, 노래 위로, 도움을 청할 용기, 그리고 마지막 감사 습관을 가지도록 노력해야 행복한 노년, 괜찮은 노년을 맞이하고 즐길 수 있을 것이라고 말이다.

강의가 끝나자 장내에 뜨거운 박수가 울려 퍼진다. 강의가 끝난 뒤 가진 질의응답 시간에도 각자가 털어놓는 노년의 고민과 해결 방안이 모두가 웃음을 터뜨리고 고개를 끄덕이며 공감한다.

“기대한 것보다 훨씬 유익하고 즐거운 시간이었습니다. 이런 자리를 마련해 준 한국교직원공제회 측에 감사드립니다. 앞으로도 이런 자리가 더 많이 있었으면 좋겠어요!” ㉔

## Interview



### “나만의 즐거운 막춤을 추세요” 이호선 교수 송실사이버대학교 기독교상담복지학과 학과장

❶ 교수님께서 방송, 교육, 저술 등 다양한 활동을 하고 계십니다.

오늘 한국교직원공제회 강연처럼 직접적으로 수많은 사람을 만나는 건 또 다른 느낌일 듯해요.

저는 강연하는 동안에 많은 분이 집중해 주시는 게 너무 감사해요. 제가 가지고 있는 지식이나 역량이 그렇게 많지 않음에도 많은 분들이 덕분에 변화했다, 변화를 위해 노력하고 있다고 고백해 주셔서 이런 대중 강연이 집단의 변화를 일궈내는 장면에 늘 감동을 받고 있습니다. 큰 기적을 보는 기분입니다.

❷ 오늘 강의를 들으신 분들은 한국교직원공제회 회원분들로 교직에서 은퇴하신 분들의 비율이 매우 높습니다.

특별히 준비하거나 신경 쓴 부분이 있으신가요?

이분들은 기본적으로 교육의 심장을 가지고 계신 분들이예요. 지금까지 살아오면서 교육자로서의 자부심도 지니고 있고, 지금 교육의 현장을 떠났다 해도 교육자로 사시는 거거든요. 이렇듯 교육의 심장을 가지고 있는 사람들은 나이가 들수록 하고 싶은 얘기도 많고, 이 교육 이야기가 자기 삶으로 나타나는 경우가 굉장히 많아 저는 생애 선생님이 된다고 생각해요. 지금은 세대가 워낙 다채롭고 많아지면서 적응의 영역이 더 중요해지는 시점이 됐고, 그래서 오늘은 어른의 면모, 인생 선배로서 어떻게 소통하고 적응하면서 새롭게 인생을 조율할 수 있는가에 초점을 맞추려고 했습니다.

❸ 오늘 강연을 통해 공제회 회원님들이 어떤 메시지를 갖고 가시길 바라시나요?

20세기의 낡은 지식을 가지고 있는 끈대가 아니라 21세기 사람들과 함께 살아가는 시대에 좋은 어른의 면모가 어떤 것인지를 가슴에 그림으로 담아 가셨으면 좋겠어요. 그리고 행복한 노년을 위해 막춤을 출지라도 ‘내 춤을 춰라’라고 말씀드리고 싶습니다.

### Mini Interview

가끔은 헤매게 되는 노년의 삶,  
그 방향성을 찾았어요

박명희 회원, 김명곤 회원



남편과 같이 교사 생활을 하다 퇴직했습니다. 퇴직 이후에 열심히 살아왔다고 생각했지만 또 어느 순간은 어떻게 살아야 할지 방향성을 잃거나 궁금할 때가 있잖아요. 오늘 많은 부분에서 그 답을 얻은 것 같아 기쁩니다. 저희가 성동노인복지관에서 봉사 활동을 하는데 이호선 교수님을 모시고 싶다는 생각을 했을 정도로 강의 내용이 인상 깊었어요.

부부가 함께 노년에 대해  
고민해 보는 시간이 됐습니다

황선복 씨, 신영란 회원



예상보다 정말 재미있고 의미 있는 강의였습니다. 퇴직한 지 1년쯤 됐는데, 그동안은 나름 바쁘게 살았거든요. 앞으로의 퇴직 생활에 대해서도 다시 한번 고민해 봐야겠습니다. 또 그 가이드를 준다는 점에서 참 좋았습니다. 부부로서 노년의 삶을 어떻게 살아야 할지 과거를 돌아보며 찾아 나가는 계기도 됐고요. 정말 고맙습니다.

막.공.나.만,  
잊지 않겠습니다

정미숙 회원, 조영미 씨



열심히 메모를 해가며 들었어요. 노년을 맞아 어떻게 살아야 하는지 방향성을 잡을 수 있었던 좋은 강의였습니다. 특히 교수님 강의 내용 중에서 막.공.나.만은 절대 잊지 말아야겠다는 결심도 새롭게 했고요. 친구와 함께 들으면서 느낌과 다짐을 공유할 수 있어서 더욱 좋았습니다. 이런 강의를 들을 기회가 앞으로도 종종 있었으면 좋겠어요.

한국교직원공제회 생명보험 교직원라이프에서 알려드립니다

# 교직원 다발 질환 미리 알아보고 든든하게 대비하기!



교육가족의 든든한 노후와 행복한 미래를 위한 국내 유일 교직원 맞춤형 보험, 한국교직원공제회 생명보험 '교직원라이프'입니다. 이번 8월호에서는 주요 교직원 다발 질환에 대해 알려드립니다. 이번 기회를 통해 회원들께서 어떤 질환을 조심해야할지, 이미 발생한 질환은 없는지 체크해 보며 건강을 점검해 보시면 좋겠습니다. 교직원라이프는 교직원 다발 질환의 든든한 보장은 물론, 꼼꼼한 질환관리를 위한 특화케어 서비스까지 준비했는데, 내용을 확인하셔서 필요하실 때 꼭 혜택을 보실 수 있기를 바랍니다. ☺

구분	증상 자가진단	예방 Tip!
<b>성대결절</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>성대가 붓는 증상 및 통증이 있다.</li> <li>인후부에 이물감이 느껴지고 헛기침을 한다.</li> <li>쉰 목소리, 거친 목소리가 난다.</li> <li>고음에서 음성이 갈라지며 부드럽지 못한 소리, 중복음 등이 생긴다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>무리한 성대 사용(고함, 헛기침 등) 피하기</li> <li>흡연, 음주, 카페인 섭취 자제하기</li> <li>수시로 수분을 섭취해 성대의 긴장 해소하기</li> <li>목에 힘주지 않고 편안하게 말하는 습관들이기</li> </ol>
<b>하지정맥류</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>발이 무겁고 다리가 쉽게 피로해진다.</li> <li>수면 중 종아리 저림, 경련성 통증을 있다.</li> <li>만성적인 다리 통증 및 부종이 있다.</li> <li>다리에 거미줄 모양의 실핏줄 또는 돌출된 혈관이 보인다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>몸에 꽉 끼는 옷 입지 않기</li> <li>장시간 서 있거나 앉아있는 것 피하기</li> <li>누워서 쉴 때 다리를 높이 두기(베개 등 활용)</li> <li>다리를 움직이는 운동으로 혈액순환 돕기</li> </ol>
<b>무지외반증</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>엄지발가락이 두 번째 발가락 쪽으로 휘어있다.</li> <li>두 번째, 세 번째 발가락 아래 굳은살이 있다.</li> <li>엄지발가락 쪽 관절이 돌출되어 있다.</li> <li>돌출된 관절이 자극되고 통증이 발생한다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>굽이 높거나 신발코 좁은 신발은 피하기</li> <li>돌출부위를 자극하지 않는 편한 신발 신기</li> <li>따뜻한 물로 족욕을 하거나 마사지하기</li> <li>발가락을 오므렸다 펴면서 근육 이완시키기</li> </ol>

**관련 서비스**  
보험제도 및 헬스케어서비스

**종합공제, 더붙어종합공제 가입!**

교직원3대만성질환치료특약, 교직원생활질환치료특약 선택 시 해당 질환으로 인한 4일 이상의 입원 및 수술 보장  
 ※ 교직원3대만성질환 : 하지정맥류, 성대결절, 무지외반증  
 ※ 교직원생활질환 : 눈 및 눈 부속기의 질환, 귀 및 꼭지돌기의 질환, 요로결석

---

**헬스케어서비스 혜택 이용!**

성대결절, 무지외반증, 하지정맥류 등 다양한 질환 정보 제공 / 전문의료진 건강상담 및 진료예약 대행 / 하지정맥류 의료용 압박스타킹 구매 우대 등  
 ※ 본 서비스 제공은 본회가 정한 서비스 부가기준을 충족한 이용대상자에 한하며, 가입 상품에 따라 서비스 내용이 일부 상이할 수 있습니다.

본 안내 자료의 내용은 보험상품 및 헬스케어서비스의 내용을 요약한 것이므로 상세한 정보는 반드시 보험약관 및 한국교직원공제회 홈페이지(www.ktcu.or.kr) 상단 보험메뉴를 통해 확인하여 주시기 바랍니다. 공제회 홈페이지에서는 다양한 교직원 맞춤형 보험상품들에 대해서도 알아보실 수 있으니 많은 관심 부탁드립니다. 앞으로도 회원님들께 유용한 서비스와 혜택을 드리는 교직원라이프가 되겠습니다.

공제회 교직원라이프 홈페이지 바로가기



**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

### 한국교직원공제회, 오폭연 회원사업이사 취임

오폭연 전 서울신문 문화홍보국장이 한국교직원공제회 회원사업이사에 취임했다. 임기는 2023년 7월 10일부터 2026년 7월 9일까지 3년간이다. 오폭연 이사는 1960년생으로 고려대학교 철학과를 졸업하고, 1986년부터 서울신문 기자로 활동하며, 서울신문 논설위원, 서울신문 법조대기자, 법무부 정책위원회 위원, 파이낸셜뉴스 논설위원, 메디포럼 고문 등을 역임한 바 있다.



### 8월 말 퇴직 예정 회원 퇴직급여금 청구 안내

한국교직원공제회는 2023년 8월 말 정년·명에 퇴직 예정인 공제회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 청구서를 접수한다. 공제회 홈페이지에서 장기저축급여 청구서를 내려 받아 직접 작성한 뒤 우편접수 하거나 인터넷을 통해 비대면으로 신청 가능하며, 시·도 지부 회원 상담 창구에 내방해 접수할 수 있다. 장기저축급여 퇴직급여금 청구 시 장기저축급여 분할급여금 혹은 퇴직생활급여로 전환하면 특별회원으로 공제회 회원 혜택을 계속 누릴 수 있다. 신청과 관련된 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조 또는 한국교직원공제회 회원콜센터(1577-3400) 문의

### 퇴직급여금 청구, 온라인으로 편리하게 신청하세요

#### 장기저축급여 퇴직급여금 온라인 청구 이벤트, 8월 7일 ~ 9월 1일까지 응모



공제회는 2023년 8월 말 퇴직 예정인 회원을 대상으로 장기저축급여 퇴직급여금 온라인 청구 이벤트를 8월 7일부터 9월 1일까지 진행한다. 공제회 홈페이지(PC·모바일)를 통해 8월 1일부터 9월 1일까지 장기저축급여 퇴직급여금을 청구하고 이벤트에 응모할 수 있으며, 공제회원을 대상으로 추첨을 통해 총 700명에게 스타벅스 모바일 쿠폰(카페라떼 Tall)을 1인 2매 증정한다. 당첨자 발표일은 9월 20일이며, 자세한 내용은 이벤트 시작일 이후 공제회 홈페이지 참조

### 회원만을 위한 고품격 문화예술 공연

#### 문화라운지 회원 초청행사 II, 8월 9일 ~ 8월 16일까지 응모



한국교직원공제회가 문화라운지 초청행사 II를 통해 인기 뮤지컬 공연에 공제회원들을 초대한다. 지난 3월 공제회원 총 9백 명에 인기 뮤지컬 관람 티켓 1인 2매를 증정한 문화라운지 시즌 1에 이어 이번 시즌2 행사는 당진, 서울, 구미, 광주, 부산, 김해 6개 지역에서 개최된다. 총 1천 명에게 추첨을 통해 뮤지컬 VIP 관람권(1인 2매)을 증정할 예정이며, 뮤지컬 '맘마미아', '레미제라블', '메피스' 중 선택할 수 있다. 공제회 홈페이지를 통해 8월 9일부터 16일까지 응모할 수 있고, 당첨 발표일은 8월 28일이다. 공연 장소 및 일정 등 자세한 내용은 이벤트 시작일 이후 공제회 홈페이지 상단 메뉴 > The-K 행복서비스 > 공연/전시 > 문화라운지 참조

### 회원님의 행복한 여행을 지원합니다

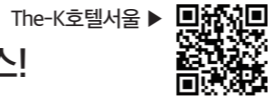
#### 공제회원 대상 숙박요금 할인 쿠폰 지급 이벤트

공제회는 여름휴가 및 방학 기간을 맞아 공제회원 대상 숙박요금 할인 쿠폰 지급 이벤트를 예산 소진 시까지 진행한다. 해당 이벤트는 교직원 전용 복지포털 '더케이몰' 내 실시간 숙박 검색/예약 서비스를 이용하는 공제회원을 대상으로, 더케이몰에서 5만원 이상 국내 숙박시설 예약 후 결제 시 선택숙 2만 5천명에게 2만 원 즉시 할인 혜택을 제공한다. 더케이몰 실시간 숙박 검색/예약 서비스는 전국 총 1만 8천여 개의 숙박시설을 제공하고 있으며, 공제회원은 호텔 및 리조트뿐만 아니라 풀빌라, 펜션, 캠핑장 등 다양한 형태의 시설을 회원 특별가로 이용할 수 있다. 숙박 예약 시 숙박일은 예약일로부터 3개월 이내로 설정 가능하며, 추후 숙박 예약 서비스를 이용하는 회원대상으로 설문조사를 통해 다양한 경품도 지급할 예정이다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지 참조



# The-K 출자회사 8월 소식

## The-K호텔서울 도심 속 히든 플레이스, 시원하게 즐기는 힐링 숲캉스!



**여름 객실 특가 이벤트**  
디럭스 트윈  
공제회원가 주중 9만9천 원부터

The-K호텔서울이 피톤치드가 가득한 호텔에서 색다른 여름휴가, 힐링 숲캉스를 즐길 수 있도록 다양한 패키지를 선보인다. 패키지를 이용하는 고객에게는 호텔 내 피트니스 클럽 이용 시 50% 할인 혜택과 우첼로, 베이커리 카페 델리에서 식음료 15% 할인 혜택도 추가적으로 제공된다.



**우첼로 조식 패키지**  
디럭스 트윈 1박과 조식 뷔페 2인  
주중 14만 8천 원부터

양재시민의 숲, 양재천 등 도심 속 자연 친화적인 주변 경관으로 사랑 받는 The-K호텔서울은 자연이 뿜어내는 상쾌한 향기와 함께 힐링하며 산책하기에 좋은 숲은 명소이다. 호텔 옆 서초문화예술공원에는 메타세콰이아길을 비롯하여 43종 9만 5천여 그루의 나무로 조성한 울창한 수림대가 형성되어 있어 도심 속 바쁜 일상을 벗어나 여유롭게 오감만족 휴식을 취할 수 있다. 더 자세한 내용은 The-K호텔서울 홈페이지에서 확인할 수 있다.

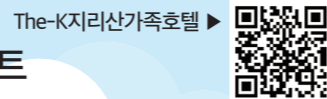
**우첼로 디너 패키지**  
디럭스 트윈 1박과 우첼로 세미 디너 뷔페 2인. 주중 17만1천 원부터

**와인&로맨스 패키지**  
디럭스 트윈 1박&와인 2명.  
주중 12만1천 원부터

※ 공제회원가 적용

☎ 02-571-8100(The-K호텔서울)

## The-K지리산가족호텔 하늘을 나는 쾌감, '지리산을 날다' 이벤트



**지리산을 날다**  
공제회원가 1박  
6만 원대~15만 원대  
(17평형 기준)



**지리산 스카이런 이용 금액**  
성인 2만1천 원(30% 할인가)  
※ 할인권은 호텔 프론트 비치

The-K지리산가족호텔은 8월 공제회원가로 1박당 최저 6만 원대 객실을 제공한다.(성수기 제외) 그리고 인근 새로 개장한 '지리산 스카이런'과도 제휴하여 호텔 투숙 회원을 대상으로 '지리산을 날다' 이벤트를 준비했다.

국내 최고의 경사도를 자랑하는 지리산 스카이런은 지리산 하늘을 날며 더위를 날려버릴 수 있는 좋은 기회이며, 운영시간은 오전 9시부터 오후 6시까지이다.

이 외에도 지리산 정원, 구례 수목원 등 호텔 주변의 관광지도 즐길 수 있다. 무더운 여름, The-K지리산가족호텔에서 머무르며 하늘을 나는 쾌감과 지리산 자락의 아름다운 풍경을 함께 누리보자. 자세한 사항은 The-K지리산가족호텔 홈페이지에서 확인할 수 있다.

☎ 061-783-8100 (The-K지리산가족호텔)

## The-K호텔경주 더위를 날려주는 Summer Festival 패키지



The-K호텔경주는 공제회원들이 경주에서 행복한 여름휴가를 보낼 수 있도록 8월 31일까지 2023 Summer Festival 패키지를 선보인다. 패키지를 이용하는 고객에게는 다양한 부대시설이 할인된 가격으로 제공된다.



**2023 Summer Festival 패키지**  
스탠다드 객실과 조식 2인  
공제회원가 주중 20만 원부터



**야외 수영장**  
8. 1~8. 27 개장.  
대인 2만4천 원

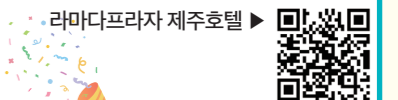
**썸머 바캉스 디너 뷔페**  
8. 5~6, 8. 11~14 운영.  
성인 4만 원

더불어 호텔 커피숍 아이리소에서 썸머 스페셜로 눈꽃빙수와 다양한 종류의 음료를 만나볼 수 있으며, 호텔 한식당 무궁화에서는 칠팙면과 한방삼계탕을 판매하고 있어 더위에 지치기 쉬운 여름, 건강도 함께 챙길 수 있다.

The-K호텔경주의 천연온천사우나에서 휴식을 취해보는 것도 좋다. The-K호텔경주 온천은 천연나트륨, 염소, 유황성분이 함유된 수소이온 농도 9.12pH의 천연 알칼리성으로, 지하 630m에서 용출되는 100% 순수온천수로 피로회복과 피부미용에 효과적이다. 또한 메타세콰이아와 소나무 숲속에 위치하여 피톤치드가 풍부한 노천온천까지 함께 즐길 수 있다. 문의 및 예약은 대표번호를 통해 가능하며, 자세한 내용은 The-K호텔경주 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

☎ 054-745-8100 (The-K호텔경주)

## 라마다프라자 제주호텔 개관 20주년 기념 특별 할인 이벤트



라마다프라자 제주호텔은 개관 20주년을 맞아 다양한 특별 할인 프로모션을 진행한다. 우선 공제회원들이 여름휴가를 편하게 즐길 수 있도록 호텔 객실과 호텔 내 뷔페 레스토랑 '더블루' 이용권 할인을 제공한다.



**20주년 기념 이벤트**  
공제회원가  
1박 14만 원대부터

**더블루**  
주중 30%, 주말 25% 할인 제공  
(~8. 31)



제주 구도심의 관광지를 걷는  
고워크 66루트

제주 구도심의 미술관을 걷는  
라마다 도슨트

더불어 제주 로컬&워킹 트립 전문 여행사 '트립1849'와 협업하여 진행 중인 제주도 로컬 도보 여행 프로그램도 공제회원은 10% 할인을 받아 참여할 수 있다. 도보 여행 프로그램은 전문 가이드와 함께 제주 구도심의 역사를 가깝게 경험해 볼 수 있도록 기획된 프로그램으로, 온실가스 배출량 0(제로)을 뜻하는 '넷제로(Net Zero)' 관광을 지향한다.

라마다프라자 제주호텔은 제주공항에서 10분 내외, 제주항에서 5분 내외의 거리에 위치하여 지리적으로 편리할 뿐만 아니라 다양한 부대 시설이 마련되어 있다. 크루즈 선상 레스토랑에 있는 듯한 공간에서 제주의 현지 식재료를 이용한 다양한 요리를 즐길 수 있는 '더블루', 6월부터 8월 말까지만 운영하는 야외수영장 등 여름휴가를 즐기기에 최적의 장소다. 라마다프라자 제주호텔과 함께하는 제주도 여행을 계획한다면 홈페이지를 참조하도록 하자.

☎ 064-729-8100 (라마다프라자 제주호텔)

# 귀 기울여 소통하고 함께합니다 회원 여러분과 함께 만들어가는 'The-K 매거진'

지난 6월호를 읽고 보내주신 950명 회원님들의 의견 중 더 많은 회원님과 공감하며 나누고 싶은 의견을 소개합니다.

대한민국 스승상 수상자들의 인터뷰가 이어졌던 6월호 교직에 헌신하고 계신 분들의 의미 있는 이야기 덕분에 어느 때보다 많은 교육 가족의 회원 의견이 접수됐습니다. 이런 많은 의견 속에는 '인생 이모작'에서 만난 전근배 회원의 이차함수 인생론을 통해 퇴직 이후에 삶을 생각하고, '고민 상담소'를 통해 가족과의 갈등을 현명하게 마주하게 됐다는 회원님도 계시는 등 어느 때보다도 훨씬 풍성한 이야기들을 접할 수 있었습니다. 이외에도 '찾아가는 커피트랙' 같은 이벤트와 'The-K 크리에이터'에도 참여하길 원하는 의견을 주셨습니다. 앞으로도 여러분의 삶을 더욱 풍요롭게 하는 'The-K 매거진'으로 찾아뵙겠습니다.

싱그러운 여름과 함께 찾아온 'The-K 매거진', 6월호는 유익한 정보로 가득 차서 매월 한 권의 잡지를 선물 받는 기분입니다. 특히나 이번 6월호에서는 여러 선생님 인터뷰를 보면서 학생들에 대한 교육관, 교육 철학을 다양하게 엿볼 수 있어 교육 현장에서 많은 도움이 되었습니다. 교사라는 자리가 참 어려운 요즘, 교육 열정을 가지고 학생들과 함께 열심히 생활하는 선생님들을 보면서 자극제가 되었을뿐더러 지금의 자리를 되돌아보고 한 번 더 생각에 빠지게 되는 시간이었습니다. 이렇게 많은 울림과 다양한 정보를 제공해 주는 'The-K 매거진'을 만들어주셔서 감사합니다.

**홍\*경 회원** 창원 합성초등학교

매달 'The-K 매거진'을 재미있게 꼼꼼히 읽습니다. 어릴 때부터 여러 분야의 잡지를 구독해 읽기를 좋아하던 습관이 교사가 되어서는 매달 'The-K 매거진'을 열심히 읽게 된 것 같아요. 6월호 유튜브 영상 중 대한민국 스승상 대상 수상자인 강정미 선생님의 영상을 뜻깊게 보았습니다. 인터뷰 내내 하신 모든 말씀이 후배 교사로서 다 배울 점이었지만 특히 마지막에 소개하신 '포토 에세이 쓰기' 수업은 보자마자 제 수업에 적용해야겠다는 생각과 동시에 곧바로 수업 구상을 했습니다. 제가 가르치는 학생이 중학생이라 아무래도 시험이 끝나면 학업 분위기를 조성하기가 힘든데, 이번 기말고사 끝나고 강정미 선생님처럼 야외나 상황이 안 된다면 교내 곳곳을 다니면서 사진을 찍은 후 영어 포토 에세이를 써보려고 합니다.

**최\*실 회원** 대구 성화중학교

6월호에서는 제12회 대한민국 스승상을 받으신 봄봄유치원 김명희 원장님의 삶을 눈여겨보며 읽었습니다. 김 원장님의 뽕튀기 체험을 통해 아이들은 오감이 열리는 재미있는 수업을 했음은 물론 만들어진 강령이를 직접 봉지에 담아 어른들에게 전달하며 배움과 나눔의 의미를 부지불식간에 깨달았을 것입니다. 인성이 곧 실력이라고 믿으며 인성 중심의 수업을 몸소 실천하고 있는 원장님을 존경하며 대한민국 스승상 수상을 진심으로 축하합니다.

**장\*명 회원** 인천 장도초등학교 병설유치원

6월호를 읽으며 특히 감탄과 부끄러움이 교차하는 순간이 많았습니다. 인생 이모작 코너와 대한민국 스승상 수상 선생님들의 공적을 하나하나 살펴보면 대단하다는 감탄과 함께 평범한 일상조차 그럭저럭 간신히 이어나가고 있는 제 모습을 반성하게 되었습니다. 요즘 뉴스에 위기의 교권이라는 말이 심심찮게 나오고, 실제로 현장에서의 어려움이 많은 것도 사실이지만 이렇게 헌신적으로 노력하시는 선생님들이 있다는 사실이 같은 교사로서 뿌듯합니다. 초중고의 기초 교육에 있는 선생님들뿐 아니라 유아, 특수, 대학, 평생교육 그리고 대학병원까지 각 분야를 망라한 회원들이 모인 곳이 바로 이곳 교직원공제회라는 생각이 드네요. 늘 수고하시는 'The-K 매거진', 식구들에게도 감사의 말씀을 드립니다. 벌써 1년의 중간에 다다른 지금, 각자의 자리에서 고군분투하고 있는 회원 가족분들, 모두 파이팅입니다.

**조\*현 회원** 광주 일동초등학교

'The-K 매거진'을 평소에 잘 보지 않다가 우연히 표지 모델을 보고 클릭하게 되었는데, 바로 과학교육활성화지원단에 계신 강정미 교사입니다. 항상 많은 활동을 하시고 과학 관련 연수에 가면 꼭 계셔서 어떤 분이신지 궁금했는데, 이번 기회에 교육관과 철학을 엿볼 수 있어 좋았습니다. 교사로서 마음가짐을 새롭게 잡아보는 시간이었습니다. 스승의 날 대상 수상하신 것도 너무 축하드리고 가까이에 이런 분이 계시다는 게 너무 든든하고 힘이 납니다.

**박\*국 회원** 주례여자중학교

대한민국 스승상을 수상한 분들은 어떤 분들일까? 나와는 다른, 정말 다른 차원의 존재일 거라는 막연한 생각이 있었어요. 그런데 막상 '제12회 대한민국 스승상'을 받은 수상자의 이야기를 읽는데, 정말 재미있더라고요. '이분들은 다른 차원의 존재가 아니라 자신이 생각하는 교육의 길을 꾸준히 묵묵하게 걸어오신 분들이구나' 하는 생각이 들었어요. 어떻게 보면 나도 한 번씩은 했던 생각, 한 번씩은 했던 교육 활동, 그러나 쉽게 실천하지 못했던 일, 꾸준히 하지 못하고 일회성으로 그친 교육을 이분들은 한 단계 한 단계 발전시켜 나가고, 주변 동료 교사, 그리고 지역사회로까지 확장시켜 나가며 자신의 생각을 교육으로 실천해나가는 분들였더라고요. 이분들의 이야기를 하나하나 읽으며 수상자분들이 정말 멋진 교사라는 생각과 함께 저도 이런 멋진 교사가 되고 싶다는 생각이 들었어요.

**임\*은 회원** 인천중산초등학교

6월호는 주제 단어인 '나눔'과 목차별 실린 글들의 내용이 너무나도 잘 어울려 보는 내내 마음이 흐뭇했습니다. 대한민국 스승상 수상자들은 어떤 분들인지 평소에 궁금했는데, 인터뷰를 통해 교사로서 앞으로 나아가야 할 방향에 대해 고민하는 기회를 가져 의미가 있었고, 많은 선배 교사도 저처럼 보통 사람이었지만 공공의 이익을 위해 배우고 나누는 활동을 꾸준히 하셨음에 마음의 위안을 갖기도 했습니다. 특히 박효철 교사 같은 제가 평소 접해 보지 못한 영웅들의 숨은 이야기를 볼 수 있어서 감사했고, 'The-K 매거진' 덕분에 세상 밖으로 알려진 영웅이 되었다고 말씀드리고 싶네요. 아무쪼록 저의 앞으로 인생도, 매거진도 모두 이차함수처럼 창창한 미래를 꿈꿔 봅니다.

**황\*희 회원** 까치울중학교

기대하며 반갑게 만난 6월호에 실린 2023년 제12회 대한민국 스승상의 주인공 선생님들을 한 분 한 분 살펴보았습니다. 저도 교사로서 가르치고 배우는 본분에 충실하려고 매일 다짐을 하고 출근하고 있습니다. 선생님들의 모습을 보며 교사로서의 제 삶과 자세에 대해 살펴보고 더 열심히 노력해야겠다고 또 다짐해 봅니다. 교육은 교실 안뿐 아니라 교실 밖에서 지역사회 주민들과 어울려 이루어져야만 한다는 교훈을 얻었습니다. 제 12회 대한민국 스승상을 수상하신 선생님들의 노고를 존경하며 진심으로 축하와 감사를 드립니다.

**장\*진 회원** 화성 능동초등학교

명예퇴직 이후 퇴직생활급여에 가입했더니 'The-K 매거진' 소식을 계속 접할 수 있어 너무 행복합니다. 시간 재벌이 되었으니 크리에이터들이 정성 들여 만든 기사를 처음부터 끝까지 꼼꼼히 읽어볼 여유가 있어 좋습니다. 교육 현장을 떠나서도 학교에서 어떤 일이 일어나고 있는지 얼마나 많은 선생님이 미래 주역들을 위해 열정을 쏟고 있는지 들여다볼 수 있으니 답답하지 않아 감사합니다. 'The-K 매거진'이 있어 제 뇌는 녹슬지 않을 것 같습니다.

**김\*순 회원** 前 상록고등학교

교직원공제회의 장기저축급여는 재직 시절에 유일하게 저금을 하게 도와준 고마운 시스템이었습니다. 퇴직하면서 교직원공제회 덕분에 연복리 효과가 있어 놀랄 정도로 목돈을 받을 수 있었고, 지금도 퇴직생활급여로 받아 유용하게 사용하고 있으며, 가진 여윌돈도 시중은행보다 훨씬 높은 금리로 이자를 주셔서 생활에 많은 도움이 되고 있습니다. 재직 중인 교직원분들은 장기저축급여에 2500구좌 다 넣으셔서 나중에 퇴직 시 눈덩이처럼 불어난 자금을 받아보세요. 든든한 노후자금 마련됩니다.

**이\*란 회원** 前 창원여자중학교

대한민국 스승상 수상자 기사 잘 보았습니다. 교사로서 학생들을 잘 교육한다는 것이 여러 사회적 상황상 점점 더 어려워지고 있는데 수상하신 선생님들을 보면서 느낀 점이 참 많았습니다. 각자의 자리에서 학생들에게 좋은 영향력을 끼치며 최선을 다하시는 모습이 정말 최고라고 응원하고 싶습니다. '교육의 질은 교사의 질을 뛰어넘을 수 없다'라는 말을 깨달을 수 있었고, 저도 제가 잘 가르칠 수 있는 분야를 찾아야겠다는 동기부여가 되었습니다.

**황\*영 회원** 오마초등학교

여행하기 좋은 날씨가 계속되는 요즘, 6월호의 'The-K 매거진'에서는 어떤 명소를 소개해 줄지 기대하고 있었습니다. 6월 1일이 되자마자 궁금한 마음에 '방방곡곡 숨은 명소' 페이지를 제일 먼저 클릭했는데 경남 통영시가 나와서 너무 좋습니다. 결혼 전 홀로 여행을 즐겨 하던 저에게 통영은 마음의 고향이라고 할 정도로 자주 방문하던 곳이었습니다. 통영만이 가지고 있는 소박하고 정감 있는 느낌이 참 좋습니다.

대한민국 스승상 수상자들에 대한 페이지를 읽는 즐거움도 컸습니다. 아직 교직 생활을 해온 날보다 해갈 날이 더 많은 저에게 스승상을 수상하신 선배님들의 발자취는 존경스럽기도, 감동스럽기도 했습니다. 선배 선생님들을 본받아 교직에 대한 철학을 다시 한번 세우고 마음을 다잡는 기회가 된 것 같습니다.

**우\*슬 회원** 당산중학교

6월호에서는 'The-K 크리에이터'의 다양한 활동을 한 눈에 볼 수 있어서 좋습니다. 'The-K 크리에이터'가 어떤 분야에서 어떠한 활동들을 교육 현장에서 하고 있는지 생생하게 전달받을 수 있어서 유익했습니다. 저도 기회가 된다면 'The-K 크리에이터'로 활동해 보고 싶다는 생각이 샘솟았습니다. 앞으로도 풍성한 정보와 소식들로 채워지길 기대하겠습니다.

**권\*진 회원** 아현초등학교

'The-K 매거진'을 매달 우편으로 받아 보면 여유가 있을 때는 더 꼼꼼히 보게 되고, 어떤 달은 제대로 보지도 못하고 지나갈 때가 있어 다달이 지난 시간을 체크해 보는 잡지이자 점검 책이기도 합니다. 시험문제를 한참 내고 6월호 매거진을 넘겨 보니 재밌는 기사들이 또 많네요. 특히 The-K 크리에이터들의 인기 콘텐츠 모음집은 제목부터 시선을 사로잡고 유용한 정보가 많아 잘 활용할 수 있을 듯합니다. 부지런하게 크리에이터 역할을 하시는 선생님들께 감사한 마음을 전합니다.

**최\*주 회원** 매원중학교

'키워드로 읽는 시사' 코너에서 소개해 주신 기사 덕분에 '좋은 콘텐츠는 시공간을 막론하고 사랑받을 수 있다'는 의미를 담은 '콘고지산'이라는 신조어를 새로 알게 되었습니다. '오징어 게임', '슬럼프', '마시마로' 같은 친근한 예시를 통해 신조어를 알기 쉽게 설명해 주신 점이 참 좋습니다. 기사를 읽으며 세대를 막론하고 사랑받는 좋은 콘텐츠의 요건에 대해 생각해 볼 수 있었고, 친구 세대를 이어주는 끈이 과거의 콘텐츠로부터 나온다는 사실이 흥미로웠습니다. 또 요즘의 수많은 콘텐츠 중 20, 30년 후에도 사랑받을 콘텐츠는 무엇일지 궁금하기도 했습니다.

**민\*기 회원** 인하대학교병원

6월이 시작되자마자 「The-K 매거진」 6월호를 읽어보았습니다. 날씨도 더워지고 기온도 저절로 축 처지는 시즌이 시작되어 뭔가 시원한 것이 없을까 하던 와중에 오아시스 같은 6월호 소식 잘 받아 보았습니다. 특히 방방곡곡 숨은 명소의 '동양의 나폴리'라고 불리는 통영은 꼭 가봐야겠다고 생각이 들었습니다. 다음 달이면 짧지만 너무 기다렸던 여름방학에 경남 통영은 한번 계획을 세워 가보려 합니다. 전국에 계신 모든 The-K 선생님들도 1학기 막바지, 기운 내셔서 파이팅하시길 기원하겠습니다. 더운 여름이지만 힘내세요!

**최\*호 회원** 인천부개서초등학교

6월 호국보훈의 달에 「The-K 매거진」의 학도의용군 기사를 보면서 마음이 무척 숙연해졌습니다. 특히 기사에 나온 태백중학교는 강원도 태백시에 소재한 학교여서 무척 실감 나게 느껴졌습니다. 학교 현장에서 아이들에게 진정으로 애국하는 방법을 설명할 때 사례로 참고하려고 합니다.

**최\*형 회원** 화천중학교

'인생이모작' 이차함수 인생을 사시는 전근배 선생님의 조연인 '언젠가 할 일이면 지금'을 실천해야겠다는 생각이 들었습니다. 또 초임 교육자 시절 학생들의 교육을 위해 동네를 돌며 호루라기를 불고, 이장님께서 감명받아 종을 빌려주었다는 사연 등 요즘 젊은 사람들은 경험하기 힘든 사연들이 너무 재미있었습니다. 옛것들이 좋고 이해가 딱딱 되는 저를 보며 나도 이제 퇴직에 가깝다는 생각이 들면서도 좀 더 많은 분이 이런 사연을 접하셨으면 좋겠다 싶었습니다.

**김\*경 회원** 서대문도서관

인생 이모작의 주인공 '국민 스승' 전근배 회원의 이야기도 기억에 남는다. 색소폰 연주 재능기부로 행복을 전하면서 지내고 계신다. 전근배 회원은 자신이 베푼 사랑과 봉사는 반드시 더 큰 복으로 돌아온다고 여긴다. 주어진 일만 해내지 말고 하고 싶은 일, 할 수 있는 일을 찾아 내라는 말, 이차함수 인생이 되라는 말, 그러면 은퇴 후 노후 인생이 더 행복해질 거라고 했다. 노후를 대비해 내가 지금 준비하고 있는 일은 무엇인가? 한번 더 생각하고 고민해 보는 계기가 되었다.

**박\*숙 회원** 전주북일초등학교

DIY 리사이클링, 소셜 벤처기업 소개와 재활용 사무용품 만들기 안내는 오래 기다려 온 정보였습니다. 썩지 않는 플라스틱 재활용도 어려운데 14%에 불과하다는 혼합 플라스틱 등을 활용해 환경 친화 제품도 만들고 소외계층 일자리까지 살피는 기업 '그레이트랩'에 힘찬 응원을 보냅니다. 100% 재생지와 돌 종이를 활용한 노트북 스탠드, 다이어리에 호감이 갑니다. 완전한 재활용을 위해 코팅과 접착제 없이 제작해 쓰면 쓸수록 환경에 도움 된다니 고마운 일이지요. 우리의 소비생활이 좀 더 가치 있게 변하고 소외계층 없이 하나 되는 지속 가능한 사회 실현에 작은 힘이라도 보태고 싶군요.

**이\*희 회원** 前 안심중학교

「The-K 매거진」에서 제일 좋아하고 유익한 코너는 '방방곡곡 숨은 명소'입니다. 학교생활에 지쳐 재충전을 하고자 주말에 여행을 자주 가는 편인데 좋은 여행지를 알려주셔서 많은 도움을 받고 있어요. 6월은 경남 통영이네요. 통영 여행을 가게 된다면 꼭 참고할게요. 다음 달에도 여행하기 좋은 명소, 카페나 맛집도 소개해 주세요. 방학을 대비해서 해외 쪽도 여행 정보가 있으면 좋을 것 같습니다. 교사 대상 여행 상품 이벤트도 진행해 주시면 적극 참여하고 싶어요.

**조\*은 회원** 지도초등학교

6월은 호국보훈의 달입니다. 특히 전쟁의 포화 속에서 어린 소년의 나이에도 자신들의 생명과 안위를 뒤로하고 고향과 나라를 위해 책 대신 총을 들고 헌신한 학도의용군의 이야기를 접하며 이 사실은 오늘을 살고 있는 어른들뿐 아니라 현재 학생들에게도 큰 귀감이 된다고 생각합니다. 나라를 사랑한다는 것은 말로는 쉽게 할 수 있지만 실천한다는 것은 대단히 어려운 일인데 고작 14~16세의 어린 소년들이었음에도 구국의 일념으로 생명을 아끼지 않고 헌화한 그 숭고함으로 오늘날 우리가 자유 대한민국에서 평화롭게 살아가고 있음에 감사를 드리지 않을 수 없습니다. 이러한 희생은 매년 6월에만 기억되어서는 안 된다고 생각하며, 교육 현장에서 늘 되새겨볼 역사적 사실일 것입니다. 호국 영령께 깊은 감사를 드립니다.

**서\*균 회원** 前 서울실용음악고등학교

「The-K 매거진」 6월호에서 전근배 선생님의 사연을 읽게 되었습니다. 호기심에 선생님의 사연을 읽어보니 주어진 일만 하는 것이 아니라 '하고 싶은 일, 할 수 있는 일을 찾아 해보라'는 글을 읽고 이차함수 인생이 무엇을 뜻하는 말인지 알게 되었습니다. 수동적으로 해야만 하는 일만 마지못해 해내는 것이 아니라 스스로의 인생을 자기 손으로 가꾸며 나아가 자신이 가진 것을 다른 사람과 나누며 함께 추억을 쌓아가는 것임을 배울 수 있었습니다. 은퇴 후에도 교사로서 해온 활동과 성과, 학생들과 쌓은 추억, 주위의 응원을 주변과 나누는 선생님의 모습을 보며 저도 교사로서 받은 응원을 다른 사람과 어떻게 나눌지 고민하고, 다짐하게 됩니다. 멋진 선생님들의 모습을 소개해 주셔서 새로운 의지를 다지게 해주는 「The-K 매거진」 인생 이모작 코너를 응원합니다.

**최\*권 회원** 칠성고등학교

언제나처럼 새로운 한 달이 시작되었고, 새로운 이야기로 가득 채워진 「The-K 매거진」이 찾아옵니다. 그중에서도 가장 좋아하는 코너는 「The-K 매거진」 실고 달려가는 커피트럭입니다. 현장에서 한자들을 위해 구슬땀을 흘리며 정성으로 다하는 간호사 선생님들의 이야기에 동종 업계에서 일하는 사람으로서 많은 공감을 할 수 있었습니다. 밥 한 끼도 편하게 먹지 못하고 화장실조차 제대로 다녀오지 못해도 늘 밝은 표정으로 환자를 위하는 그런 분들에게 시원한 커피 한잔이 위로가 된 것 같아 절로 미소가 지어집니다. 현장에서 일하는 분들의 이야기를 들어주고 기운 나게 해주는 커피트럭, 다음에는 어디에 가서 어떤 이야기를 들려줄지 기대해 봅니다.

**이\*찬 회원** 학교법인 일송학원

6월호에서 전북대학교병원 커피트럭 기사를 흥미롭게 보았습니다. 저도 간호사인지라 해당 기사가 제일 먼저 눈에 띄었는데요, 기사를 보고 힘을 얻었습니다. 코로나19를 슬기롭게 이겨냈듯이 앞으로 또 좋은 날이 있을 거라는 생각이 들었어요. 전북대학교병원 제1회 나이팅게일 주간 행사에 맞춰 공제회 커피트럭이 오다니, 보는 저도 훈훈한 마음이 들었습니다. 앞으로도 좋은 기사 부탁드립니다.

**조\*진 회원** 가톨릭관동대학교

요즘 가족과의 입장 차이로 마음이 너무 힘든 날들을 보내고 있었습니다. 그런데 때마침 6월호 고민 상담소에서 가족과의 갈등 개선에 관한 이야기가 나와 반가운 마음으로 읽었습니다. 가장 가깝지만 가장 큰 상처를 남길 수 있는 가족에 대해 나 혼자만의 생각이 아닌 객관화된 이야기를 읽으며 마음의 상처도 어루만지고 '나만 그런 게 아니구나' 하는 위안도 함께 얻었습니다. 우리는 결함이 많은 인간임을 먼저 인정하고 가족 간에도 적절한 심리적 거리가 필요하다는 것이 새삼 새롭게 다가왔습니다. 그리고 우리는 사랑을 통해 다른 사람들과 진정으로 연결되므로 지치지 않고 사랑하는 것이 가장 필요하다는 부분은 마음에 큰 울림을 줄 정도로 제 마음 깊이 다가왔습니다.

**윤\*은 회원** 명도초등학교

「The-K 매거진」 6월호 김완기 사진작가의 추억의 학교 사진을 보고 감상을 남깁니다. 저도 학생이었을 때를 생각하면 학교에서 6월마다 호국보훈의 달 행사를 했던 기억이 있는데, 학교를 떠나 직장인이 되어서는 확실히 현충일을 쉬는 날로만 기억하게 된 것 같아 스스로 반성하는 시간도 가졌습니다. 제가 초등학교 시절엔 국군 장병을 위한 그림 그리기를 했는데, 1960~1970년대 호국보훈의 달 관련 행사 사진을 보며 이렇게 여러 가지 방법으로 국군 장병들의 노고를 기리고 있었구나 알게 되었고, 현재 제가 누리고 있는 평범한 일상이 당연한 것이 아님을 느끼며 국군장병들에게 감사한 마음을 되새기게 된 글이었습니다.

**손\*선 회원** 인제대학교 부산백병원

「The-K 매거진」을 보면, 탁월한 구성을 칭찬하고 싶습니다. 4개 카테고리 나눈 '생각나누기', '배움 더하기', '행복 굶하기', '언제나 The-K'의 특색 있는 분할은 구독자의 시각을 따뜻하게 만드는 느낌입니다. 나누기를 통해 쉽게 알려지지 않고 우리가 알고자 하는 각종 지식을, 더하기를 통해서도 우리 동료 교사들의 같이하고자 하는 활동을, 굶하기에서는 매달 배달되는 여행지와 건강한 맛을, 마지막으로는 커피트럭, 공제회 소식 등 「The-K 매거진」의 알찬 내용에 늘 감동합니다. 수십 년을 교단에서 활동하면서 「The-K 매거진」을 곁에 가까이 두지 못한 것이 아쉽지만 퇴직 후 많은 정보를 접할 수 있어 좋습니다. 계속된 좋은 정보와 따뜻한 이야기를 부탁드립니다.

**김\*길 회원** 前 양천고등학교

한 학기가 마무리되어 가는 바쁜 일상에서 「The-K 매거진」이 주는 소소한 행복은 늘 감사하게 다가옵니다. 6월호는 특히 대전방중학교 배움터지킴이 신창열 선생님의 가장 따뜻한 배려로 출발한 커피트럭이 엄청 부러웠습니다. 올해 부임한 창녕의 공립학교가 3개 있는데 거리만 가까우면 꼭 신청하고 싶습니다. 또한 북고콘텐츠 기사를 접하면서 제가 젊음의 전성기를 겪으며 좋아했던 만화 슬램덩크, 베르사유의 장미가 너무 반갑고 옛것을 떠올리며 추억에 빠져드는 소중한 시간을 주셔서 감사드립니다.

**김\*희 회원** 창녕 영산중학교

부모님과 다툼으로 고민하고 있었는데 마침 6월호 고민 상담소에 '가족과의 갈등 개선하기'가 있었네요. "우리 모두는 결함이 많은 인간임을 인정하라"는 구절을 보고 저를 되돌아보게 됩니다. 상대방을 변화시키려고 하기 전에, 나부터 결함이 많은 사람이니까 나 자신을 먼저 변화시켜보자는 생각이 듭니다. 「The-K 매거진」은 참 삶과 직접적으로 관련이 있고 도움 되는 내용이 많아 꾸준히 챙겨 보게 됩니다. 이제 벌써 2023년의 절반이 지났는데, 남은 2023년도 잘 부탁드립니다. 「The-K 매거진」 화이팅!

**성\*원 회원** 청옥초등학교

6월호는 여는 글부터 제게 많은 생각을 하게 하네요. 복직을 앞둔 시점에서 이 일은 내가 좋아하는 일도 아니고, 잘하는 일도 아닌 것 같은데 내가 계속 이 일을 하는 게 맞는 건지 모르겠고, 복직 후 일을 잘할 수 있을지 걱정도 많이 됩니다. 그런데 직업을 선택할 때 누군가에게 긍정적인 영향을 주는 일을 선택하는 것이 중요하다는 와튼스쿨의 애덤 그랜트 교수의 말을 들으니 내가 하는 일이 분명 학생들에게 긍정적 영향을 줄 수 있는 것이고, 부단히 노력하다 보면 분명 큰 보람을 느낄 거라고 긍정적으로 생각하며 복직을 기다려야겠다고 다짐해 봅니다. 그리고 6월호에서 한국교직원공제회 장기저축급여의 급여율이 상향 조정됐다는 소식이 참 반갑네요! 「The-K 매거진」이 앞으로도 공제회의 기쁜 소식을 많이 들려주시길 바랍니다.

**이\*영 회원** 하길중학교

「The-K 매거진」에 대한 소식을 메일로 받아보는 뉴스레터에 매우 만족하고 있습니다. 현재 운영되고 있는 내용 중 부족한 부분에 대한 의견을 청취해 개선하는 방향도 좋고, 지금처럼 잘 진행되고 있는 서비스에 대해 칭찬하는 내용을 쓸 수 있는 자유로운 의견 청취 창구가 있어 만족스럽습니다. 회원들과 소통하기 위해 노력하는 모습이 멋있고, 그런 노력들을 바탕으로 성장하고 풍성한 매거진을 볼 수 있게 되어 회원으로서도 뿌듯합니다. 벌써 6월로 올해의 반이 지나가는 지금, 모두 무더위에 지치지 말고 「The-K 매거진」을 통해 잠시나마 힐링하는 시간이 되기를 바랍니다.

**김\*라 회원** 광명 안서초등학교



5월 가정의 달과 6월 호국보훈의 달을 맞아 우리 주변에 있는 따뜻하고 정겨운 소식을 함께 전해주심에 감사드립니다. 매월 해당 월에 특색 있는 날을 기념해 테마에 맞게 안내해 주는 점이 참 좋다고 생각합니다. 아울러 7월에는 여름방학 대비 안전교육 내용 및 여름철 건강에 유의해 좋은 정보를 공유해 주시면 우리 모두에게 도움이 될 것 같습니다. 항상 응원하고, 잘 보고 있습니다. 감사합니다.

김\*우 회원 덕성여자고등학교

재직 중인 공제회 회원들에게도 많은 도움을 주는 소식이지겠지만 은퇴한 저 같은 회원에게는 가문의 단비 같은 것이 바로 이 「The-K 매거진」입니다. 우선 퇴직 후에도 소속감을 주고, 재밌고 유익한 정보와 이벤트가 많아 즐거움을 얻어 갑니다. 그리고 곳곳에 과거를 회상할 수 있는 사진과 글도 많고, 현재를 살아가는 교직원들에게 위로와 동기부여를 해주는 글을 읽으며 과거 교직원이었다면 저와 보이지 않은 끈으로 연결된 것처럼 수많은 선생님의 에너지를 느낄 수도 있었습니다. 늘 좋은 글로 마음을 풍요롭게 해주셔서 감사하고, 다음 호도 기대하겠습니다.

조\*기 회원 前 전남조리과학고등학교

「The-K 매거진」을 꼭 읽다 보면 여러 사연이 보인다. 다양한 사람들이 서로 다른 공간에서 느끼고 생각하는 그들만의 이야기를 읽다 보면 꼭 옛날에 읽었던 「좋은 생각」을 읽는 것 같아 마음이 따뜻해진다. 「The-K 매거진」이라는 공간 속에서 직접 만나지는 않아도 많은 사람의 이야기를 들을 수 있어 내 삶에 대해 생각해 보고 그 속에서 행복을 찾는 기회가 되어 값진 매거진이라는 생각이 든다. 앞으로도 더 다양한 이야기를 담은 매거진이 되길 바란다.

최\*연 회원 인천서곶초등학교

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

\* 소개된 38명 회원님을 포함해 선정되신 50분에게는 이마트 모바일 상품권(2만 원)을 보내드립니다.

### 회원님들과 함께 만들어가는 「The-K 매거진」

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

매월 많은 회원분께서 「The-K 매거진」을 읽으신 후 따뜻한 조언과 진심 어린 의견을 보내주고 계십니다. 정성스러운 회원 여러분의 관심은 「The-K 매거진」을 알차고 풍성하게 만드는 동력입니다. 때로는 지면을 채워주는 아이디어가 되기도 하고, 때로는 숨어 있는 보석 같은 이야기를 찾게 해줍니다. 무엇보다 회원 여러분의 다양한 목소리는 「The-K 매거진」을 더욱 가치 있는 매체로 성장할 수 있도록 만드는 원천이라는 점에 감사의 마음을 놓을 수 없습니다. 늘 한결같이 지켜봐 주시는 회원님들의 기대에 부응하기 위해 더 노력하며 더 큰 행복과 만족을 드리는 「The-K 매거진」이 되겠습니다. ㊦

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

교직에 대한 회의감과 처우에 대한 불만 등으로 많은 분이 교직을 떠난다는 기사를 보았습니다. 학교 안과 밖에서 어려움을 겪는 교직원들의 이야기도 자주 들리는 요즘입니다. 나눔으로 교사로서의 사명감을 되찾을 수 있다는 첫 기사와 스승상을 받으신 많은 분의 이야기는 자극이 되고 희망이 됩니다. 어려운, 어두운 시대 속에서도 빛을 희미하게 남아있다는 것을 다시금 깨닫게 됩니다. 「The-K 매거진」이 그 빛을 전달하는 역할을 톡톡히 해내고 있어 감사할 따름입니다.

신\*경 회원 공진초등학교

「The-K 매거진」 덕분에 저는 항상 매월 1일이 기다려지고, 월말이 되면 다음 달 호를 볼 수 있다는 생각에 설렙니다. 여행 정보도 많고, 특히 교직원공제회에서 운영하거나 제휴를 맺은 곳에서 하는 행사나 계절마다 열리는 특색 있는 이벤트를 소개해 주셔서 보면서 종종 가족여행 계획을 잡기도 했어요. 1일엔 구석구석 읽어보며 이모저모 여행 계획도 짜고, 각 지역에 무슨 소식들이 있는지 꼼꼼하게 읽어보는 습관이 생겼습니다. 갈수록 기사들도 더 내실 있어지고 참 읽어보고 싶게 만드는 기사 내용이 많아요. 항상 응원합니다.

권\*나 회원 대전삼천중학교

「The-K 매거진」은 매월 맛과 멋, 여유를 선물해 주는 소중한 친구입니다. 생각 나누기와 배움 나누기는 과거·현재·미래의 다양한 사람들의 생각과 사건 공유를 통해 어떻게 살아야 하는지 세상을 바라보는 시각을 넓혀주며 시, 그림, 글 등 예술작품들을 통해 멋을 알게 해 줍니다. 행복 곱하기에서는 계절별 건강하고 색다른 음식과 요리법 소개를 통해 맛을 알게 하고, 「방방곡곡 숨은 명소」를 소개해 주어 지친 일상에서 벗어나 여유와 행복을 찾게 해 줍니다. 언제나 더케이편은 공제회의 주요소식과 이벤트를 통해 자칫 놓치기 쉬운 유익한 정보를 제공해 주는 보물 창고입니다.

정\*희 회원 병점고등학교

## The-K 퀴즈

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



▲ OX퀴즈 바로가기

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 보내실 곳 : 「The-K 매거진」 편집실 (thekmagazine@ktcu.or.kr)  
- 정답과 보내시는 분의 성함, 휴대전화 번호를 함께 보내주세요.
- 응모 기간 : 2023. 8. 1. ~ 8. 31.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 10. 1. 이후



### 7월호 퀴즈 정답

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



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

1 1919년 9월 2일 남대문역에서 신임 조선총독 사 이토 마코토에게 65세의 나이로 수류탄 암살 거사를 일으킨 이는 강우규 의사다. (p.14~17 「역사 속 숨은 영웅」 참조)



2 인공지능에게 가장 적절한 명령어를 만들어 던지거나 거대언어모델을 이용해 프롬프트 생성기를 제작하고 테스트 하는 사람을 'AI 엔지니어'라고 부른다. (p.28~29 「미래 잡(job)자」 참조)



3 '장기저축급여 특별가산금'이란 저축성 수신금리가 장기저축급여 퇴직급여율을 초과할 경우, 차이에 대해 해당하는 금액을 보전하기 위하여 회원에게 지급·가산하는 금액을 의미한다. (p.66~67 「The-K Focus 2」 참조)



### 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 ▶



# 한국교직원공제회 회원님들을 위한 온라인 웹진 이벤트를 소개합니다



토끼 캐릭터



찾아 힌트를 얻고 퀴즈를 맞춰주세요!

◀ 이벤트 바로가기

「The-K 매거진」 웹진에 접속해 기사 속에 숨겨져 있는 토끼 캐릭터 아이콘을 찾아서 클릭해주세요!  
토끼가 주는 힌트를 따라서 퀴즈를 풀어주시면 됩니다.  
추첨을 통해 총 300명에게 GS25 편의점 모바일 상품권(5천 원)을 드립니다.



- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2023. 8. 1. ~ 8. 31.
- 응모 방법 : 「The-K 매거진」 웹진(PC·모바일)에 접속해 숨겨진 토끼를 찾아 클릭 ▶ 토끼가 출제하는 퀴즈 풀기 ▶ 퀴즈 정답을 맞추고 이벤트 배너를 통해 신청하면 됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 10. 1. 이후

## 지금쯤 댓글 남길 시간! 영상 리뷰 댓글왕 이벤트



스타벅스 카페라떼 T

한국교직원공제회 유튜브 채널에 접속해 구독과 좋아요를 눌러주시고 이 달의 영상에 응모하시는 분의 댓글과 구글폼에 정보를 입력해주세요!  
추첨을 통해 총 300명에게 스타벅스 카페라떼 T(1매)를 드립니다.

- 참가 대상 : 한국교직원공제회 회원
- 응모 기간 : 2023. 8. 1. ~ 8. 15.
- 응모 방법 : ① 한국교직원공제회 유튜브에 접속해 '구독'과 '좋아요'를 눌러주세요!  
② 「The-K 매거진」 8월호 '꿈 너머 꿈'이나, 'DIY 리사이클링' 영상에 댓글을 다신 후  
③ 본문 글의 구글폼 양식에 응모하시는 분의 정보까지 입력해 주셔야 응모가 완료됩니다.
- 당첨자 발표 및 경품 발송 : 2023. 10. 1. 이후



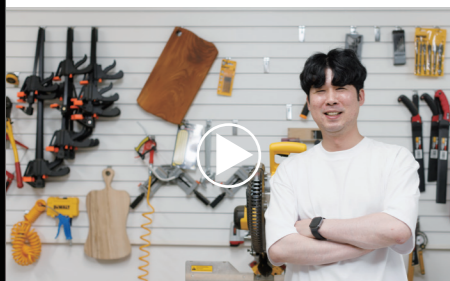
\* 댓글왕 이벤트는 응모 댓글을 남겨주신 후 응모단계에서 구글폼에 접속해 정보까지 별도로 입력해야 경품이 발송됩니다. 구글폼 링크는 '영상 제목'을 클릭하면 보이는 본문 글 내용 중에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 각 이벤트의 당첨자 명단은 「The-K 매거진」 웹진 하단의 이벤트 당첨자 배너에서 확인하실 수 있습니다.

8:28

The-K 한국교직원공제회

발명으로  
우리 사회의 문제를 해결하다

진해용원고등학교  
박송은 기술 교사



박송은 교사는 '이미' 존재하는 우리 사회의 문제들을 들여다보는 것을 '발명'이라 생각한다. 그는 이런 마음가짐으로 교내 발명 동아리를 이끌면서 아이들과 함께 성장해 간다. 오늘보다 나은 내일로 간다.

1,000개



이디야  
아메리카노  
모바일 쿠폰



메가 MGC커피  
자몽에이드  
모바일 쿠폰

1,000개

- 참가 대상** 한국교직원공제회 회원
- 응모 방법** 경품 옆 QR 코드를 스캔하거나 www.thekmagazine.co.kr에 접속, '즉석 당첨 이벤트' 클릭 ▶ 원하는 경품 선택 ▶ 참여 및 당첨 여부 확인 ▶ 당첨 확인 후 인적사항 기재
- 당첨 발표** 응모와 동시에 확인 가능
- 경품 발송** 2023. 10. 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
  - 부정행위 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)

